禪 수행의 길잡이

선가귀감

<64> 뜨거운 철판을 몸에 두를지언정

<잡아함경>에 보면 부처님께서도 탁발을 나갔다가 공양을 받지 못하여 빈 발우 그대로 가지고 돌아오시는 경우도 있었다고 한다. 부처님께서 마가다국 어느 조그만 마을 주변에 있는 숲 속에 계실 때의 일이었다. 마을에서 젊은 남녀들이 서로 선물을 주고받으면서 즐겁게 노는 축제가 벌어지는 날이었다. 여느 날과 마찬가지로 그날 아침에도 부처님께서는 마을로 탁발을 하러 들어가셨다. 마을 사람들은 모두 흥겨운 축제에 마음을 다 뺏겨버려 아무도 부처님께 공양을 올려야 한다는 생각을 미처 하지 못하였다. 공양을 받지 못한 부처님께서 돌아오시는 길이었다. 신통력이 있는 악마가 부자처럼 모습을 바꾸고 나타나 말하였다. "부처님이시여, 오늘 공양을 받으셨습니까?" "받지 못하였다." "그러면 다시 마을로 돌아가십시오. 이번에는 공양을 받을 수 있도록 제가 도와드리겠습니다." 부처님께서는 자비로운 미소를 지으시며 그 제안을 거부하고 게송으로 말씀하셨다.

공양을 받지는 못했더라도
우리는 즐겁게 살 수 있으니
공부하는 기쁨을 음식 삼아서
거침없이 자유롭게 살아가리라.

수행자의 삶이란 신도들의 시물에 연연하여 옷이나 밥을 잘 입고 잘 먹기 위해서 사는 삶이 아니다. 깨달음의 큰길로 거침없이 나아가는 훤칠한 대장부의 삶이니 <선가귀감> 64장에서 말한다.

故曰 寧以熱鐵纏身 不受信心人衣 寧以洋銅灌口 不受信心人食 寧以鐵鏟投身 不受信心人房舍等.

그러므로 말하기를 "차라리 뜨거운 철판으로 몸에 두를지언정 신도들의 옷을 받아 입지 않을 것이요, 차라리 녹인 구리물을 입에 쏟아 부을지언정 신심 있는 이들이 주는 음식을 받아먹지 않을 것이며, 차라리 펄펄 끓는 가마 속으로 뛰어들지언정 믿음 깊은 사람들이 제공하는 집이나 거처를 받아쓰지 않을 것이다."라고 한다.

시물(施物)에 대한 과보를 조심하도록 부처님께서 비구들에게 가르침을 내리신 <중아함목적유경(中阿含木積喩經)>을 보면 더 자세한 이야기들이 나온다.

"비구들이여! 시뻘겋게 달군 철판이나 쇳덩어리로 육체에 고통을 주는 일은 죽거나 죽을 뻔 하는 고통을 받을 뿐 그 과보로 죽은 뒤에 지옥에 떨어지지는 않는다. 그러나 계법을 파계한 수행자가 욕심 때문에 부잣집이나 명문대가의 예배와 공경 공양을 받는 일은 영원히 지옥에 떨어져 거기에서 벗어날 기약이 없는 것이다. 그러므로 그대들은 인과를 알고 언제나 이렇게 생각해야 한다. 우리가 출가하여 도를 닦는 것은 결코 헛되거나 쓸데없는 일이 아니니, 반드시 그 과보로 커다란 즐거움과 행복을 가져다주는 깨달음을 얻게 될 것이다. 이 깨달음으로 모든 중생을 제도하여 이 세상을 부처님의 세상으로 만들 것이다. 깨달음을 얻지 못한다면 온갖 시물(施物)이 다 커다란 빚이 될 것이니 축생의 몸으로 되갚아야 할 것이다. 이것이 세상의 이치로서 인과법(因果法)이니라."

부처님 가르침 오염시켰다면 가벼운 것도 罪
좋은 옷 입어도 깨달음 얻지 못하면 허망할 뿐

부처님께서 말씀을 마치시자 그 자리에 있던 60여명의 비구가 그 동안 잘못 살아온 자신의 생활을 크게 뉘우치고 환속하여 세속으로 돌아갔다고 한다. 서산스님은 말한다.

梵網經云 不以破戒之身 受信心人 種種供養 及種種施物 菩薩 若不發是願 則得輕垢罪.

<범망경>에서 말하기를 "파계한 몸으로 신도들의 온갖 공양과 시물을 받지 않아야 하니, 보살이 이 원을 세우지 않는다면 경구죄(輕垢罪)를 얻느니라."고 하였다.

경구죄는 대중 앞에서 참회를 하면 지었던 죄를 면죄 받을 수 있는 가벼운 죄를 말한다. 보살계에 십중사십팔경계(十重四十八輕戒)라는 열 가지 중요한 계와 마흔여덟 가지 가벼운 계가 있다. 열 가지 중요한 계를 범했을 때는 부처님 교단에서 쫓겨 날 수도 있는 무겁고 엄한 처벌을 받아야 할 바라이죄(波羅夷罪)가 성립하고, 가벼운 계를 범했을 때는 많은 대중들 앞에서 참회를 하고 대중들이 이의 없이 그 참회를 받아들이면 가벼운 처벌로 끝나게 되는 경구죄를 얻는다고 한다. 그 죄가 가볍더라도[輕] 맑고 깨끗한 부처님의 행을 오염시켰으므로[垢] 죄가 된다는 것이다[罪].

'인생난득(人生難得)'이요 '불법난봉(佛法難逢)'이라 하였다. 사람의 몸을 받기가 어렵고 부처님의 법을 만나기 어렵다는 말이다. 그렇게 받기 어려운 사람의 몸을 받아서 그렇게 만나기 어려운 불법을 만났는데, 수행자가 도리어 파계하고 사람의 몸을 잃게 된다면 그 과보가 어떠하겠는가? 다시는 불법을 만날 기약이 없을 것이니, 그것이 참으로 애달픈 일이 되지 않겠는가?

삼악도에 떨어져서 오랜 세월동안 온갖 고통을 받아도 사람의 몸을 받지 못하는 중생들은 재물과 세속의 삶에 대한 지나친 욕심을 버리고 있지 못하기 때문이다. 오지 말라고 막는 이들이 없어도 하늘나라로 가는 사람들이 적은 까닭이 무엇 때문이겠는가? 세속의 탐욕스러운 마음을 자신의 중생들이 보물로 삼았기 때문이다. 아무도 원치 않는 삼악도에 떨어져 온갖 고통을 받는 사람들이 많은 까닭이 무엇 때문이겠는가? 이 몸뚱이와 오욕(五欲)의 즐거움을 중생들이 허망한 마음의 보물로 삼았기 때문이다.

아무리 좋은 옷과 맛있는 음식으로 보호하고 길러주어도 깨달음을 얻지 못한다면, 뒷날 허망하게 흩어질 이 몸뚱이란 수행자에게는 아무런 이익이 없는 법이다. 아무리 아끼고 사랑하여도 지수화풍의 인연이 흩어지면 홀연히 사라질 이 목숨이란 그렇게 오래 보존할 수 있는 것이 아니다. 수행자라면 이 사실을 염두에 두고 머리에 붙은 불을 끄듯 열심히 정진하고 또 정진해야 할 것이다.

■원순 스님(송광사 인월암)

한입에 쏘옥~ 불교 상식

무차대회(無遮大會)

사회복지법인 인덕원 이사장 성운 스님이 복지포교 30년을 기념하는 무차대법회를 3월 23일 봉행했다.

무차(無遮)는 매우 관대하여 막히는 것이 없는 것을 뜻하는 불교용어이다. 그래서 무차대회에서는 스님 · 재가 · 남녀노소 · 귀천 · 상하의 구별 없이 모두가 평등하게 법문을 듣고 토론하며, 잔치를 열어 물건을 베푼다. 재시(財施)와 법시(法施)를 행하는 대법회로 무차회라 하기도 한다.

무차회의 기원은 인도 아쇼카왕 시대로 거슬러 올라간다. 아쇼카왕(재위 BC 268~232)이 선지식을 모시고 차별 없이 재물과 법을 보시하는 자리를 마련했던 것이 무차대회의 시작이다.

우리나라에서는 신라시대 때 '무차회'를 열었다고 하는 기록이 남아있다. <고려사>에는 940년(태조 23)의 신흥사 공신당(功臣堂)을 신축할 때 무차대회가 있었고, 1165년(의종 19)의 궁중 무차대회, 1216년(고종 3) 미륵사 공신전 중수 후 무차대회가 열렸다는 기록이 있다.

근 · 현대 우리나라의 무차법회는 1896년 스님들의 도성출입제한 해제를 기념하여 한국과 일본 스님들이 공동으로 경성에서 수일간 열었으며, 이후 전국의 사찰에서 무차선회가 개최됐다. 1912년 방한암 스님이 금강산 건봉사에서 무차선회회를 가진 이후 맥이 끊겼다가 1998년 장성 백양사에서 서옹 스님의 원력에 의해 바른 법을 세우기 위한 대화의 장이 복원됐다. 강지연 기자

권경희의

상담심리학과 불교 <6>

내담자의 특징

심리 상담에는 세 가지 구성 요소가 있다. 도움을 청하는 내담자와 도와주는 상담자, 그리고 문제 해결을 위해 내담자와 상담자 두 사람이 얼굴을 마주 대하는 대면 관계다. 이 가운데 내담자 요소를 살펴본다.

상담심리학에서 내담자를 분류할 때는 여러 가지 요인을 참조한다. 갖고 있는 문제가 얼마나 지속되었는지 시간의 경과, 문제 발생 원인의 소재, 문제의 심각성 정도에 따라 분류하기도 한다.

시간적 요인을 살필 때는 그 문제가 일시적인지, 지속적인지 또는 일시적이지만 재발할 수 있는지를 보며, 발생 원인의 소재에 따라 구분할 때는 문제의 원인이 성격적 문제 등 개인 내부에 있는지, 상황적 문제 등 외부에 있는지를 파악한다.

심각성의 정도에 따라 분류할 때는 아무런 심리적 문제도 겪지 않는 정상적 상태인가, 신경증적 문제를 겪는 상태인가, 정신증적 문제를 겪는 상태인가를 면밀히 살핀다. 이러한 내담자의 상태에 따라 상담자도 달라진다. 문제의 정도가 심각한 정신증적 상태에 대해서는 정신과 의사가 주로 입원 또는 약물 '치료'를 하며, 신경증적 상태 또는 정상 상태이나 심한 스트레스나 충격적인 사건 등으로 부적응 상태에 처한 사람은 상담가가 심리 상담을 한다. 또한 임상심리사가 있어 두 분야의 중간쯤에서 조금 더 심각한 신경증, 심리 부적응 상태에 있는 사람을 대상으로 심리 평가 · 진단 및 심리치료를 한다.

이 세 분야 전문가들이 반드시 자기 영역에만 한정해서 역할을 하는 것은 아니다. 정신과 의사가 좀 더 정상적이지만 부적응 상태에 있는 사람을 대상으로 심리상담을 하기도 하고, 상담심리사도 정신증을 가진 사람을 대상으로 상담을 하여 상당한 치료 성과를 거두기도 한다.

불교에서는 어떤 사람이 내담자였을까? 부처님 당시에는 내담자라는 개념이 없었다. 그러므로 부처님을 찾아와 자신이 문제를 해결하려는 사람, 즉 구도자나 부처님이 교화 대상으로 삼은 사람들을 현대 심리상담의 내담자라 가정하고 살펴본다.

부처님 당시의 내담자는 매우 다양했다.

부처님 당시 내담자는 생사 · 해탈 문제 등 상담
현대 치료 대상인 정신 · 신경증 차원과는 달라

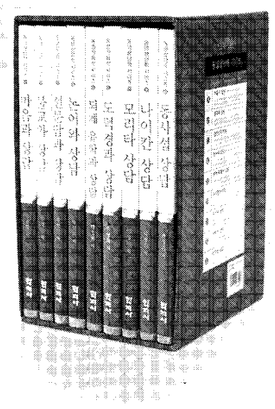
아주 어린 아이 노인, 거지, 거대한 부를 쌓은 장자, 천민, 국왕 또는 성직자, 바보, 지혜로운 현자, 귀신과 천인, 외도와 제자, 살인마와 도적, 남자와 여자 등 온갖 종류와 각계 계층의 사람이 망라되었다. 그러나 이들이 갖고 오는 문제는 오늘날 우리가 관심을 기울이고 있는 심리적 문제에 국한된 것이 아니었다. 그보다 훨씬 높은 경지라 할 수 있는 생사의 문제, 생사 해탈의 문제를 해결하고자 했다. 현대의 내담자들과는 차원이 많이 다르다. 그러므로 부처님의 교화 사례에서는 오늘날 심리치료의 주 대상인 정신증이나 신경증을 가진 사람은 발견하기 힘들다. 정상 상태이나 일시적으로 심리적 부적응 또는 문제에 봉착한 사람을 간혹 만날 수 있을 정도다.

■불교상담개발원 사무총장

그림 : 문병성

국내 최초로 동양상담에 주목하는

동양상담학 시리즈 ❶~❾



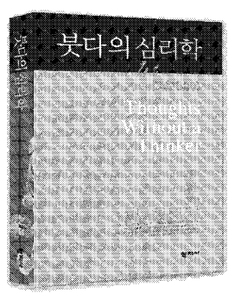
① 마음과 상담 ② 불교와 상담
③ 선문답과 상담 ④ 논어와 상담
⑤ 퇴계 유학과 상담 ⑥ 도덕경과 상담
⑦ 모리타 상담 ⑧ 나이칸 상담
⑨ 동사섭 상담

박성희 저 | 4×6판 | 양장 | 각권 7,000원

우리 사회에 존재하는 고유한 상담의 모습을 찾는다

상담의 발상지가 서양이다 보니, 서양에서 들어온 지식을 그대로 적용해왔던 것이 현실이었다. 한국 사람에게 어울리는 상담 지식을 찾아내고 이를 체계적으로 정리할 수 없을까, 어떻게 하면 한국적 문화와 역사와 전통을 반영한 상담 이론을 구성할 수 있을까 하는 고민 끝에 한국인의 일상생활에 스며 있는 삶에 대한 철학과 사상과 문화적 전통을 뒤져 보자는 고민을 하게 되었고, 이 시리즈는 이와 같은 고민의 발로이다.

세계적인 프로젝트, 불교와 정신치료의 통합



붓다의 심리학

마크 엡스타인 저 | 전현수 외 공역 | 신국판 | 304면

붓다의 가르침과 서양 심리학의 통찰의 조화로운 만남

불교를 통해 정신치료나 상담의 한계를 보완해 줄 가능성을 살피고, 모든 정신은 명상적 자각을 할 수 있다는 것을 보여준다.

이 책은 서양 정신치료와 불교 명상 양쪽에서 20년간 경험한 결과입니다. 〈붓다의 심리학〉은 치료자들에게 유용한 통찰을 줄 뿐만 아니라, 앞으로 더 진전된 연구를 하게 하고, 치료자들과 명상적 길을 따르는 사람들과의 상호 협력을 자극시킬 것입니다.

– 달라이 라마 추천사–

당신의 지력과 기억력을 향상시키는 의학프로그램
치매예방과 뇌 장수법
장현갑 외 공역 | 신국판 | 504면

과거를 넘어 미래를 여는 NLP의 새로운 접근
시간선 치료
설기문 저 | 신국판 | 248면

신념을 바꾸면 능력과 운명이 바뀐다
NLP 기본법칙을 통한
신념의 기적
로버트 딜즈 외 공저 | 전경숙 외 공역 | 신국판 | 328면

완전한 자기 구현을 위한 마음챙김 명상법
마음챙김 명상과 자기치유 上 · 下
존 카밧진 저 | 장현갑 외 공역 | 신국판 | 384/352면

과학적이고 체계적으로 요가수련을 소개하는 실습지침서
요가 첫걸음
조옥경 외 공역 | 국배변형판 | 252면

세 살부터 여든까지, 두뇌를 깨우는 140가지 비결
두뇌계발비결
리처드 레비톤 공저 | 김종석 역 | 신국판 | 528면

상담자의 책무를 관리하고 다루는 방안
상담 및 심리치료의 기본기법
김창대 역 | 크라운판 | 352면

학지사는 깨끗한 마음을 드립니다.

학지사 TEL (02)326-1500 FAX (02)324-2345