



### 수행의 길잡이 선가귀감

#### <68> 가족 주머니에 똥이 담기고

부처님께서는 <법구경>에서 “그럴까 한 옷저림에 감추어진 몸뚱이를 보아라.” 하시면서, 우리 몸은 “피고름덩어리, 뱃조각으로 얹어놓은 질병의 자루, 부질없는 쾌락을 좇는 번뇌 주머니, 허약하기 짝이 없는 것, 오래 가지도 않는 것”이라고 말씀하셨다. 그러나 중생들은 말할 것도 없고 출가한 수행자들조차 부질없이 흠여질 이 몸뚱이에 대한 집착을 떨치지 못하여 짓는 업들이 끝이 없다. <선가귀감> 68장에서 말한다.

이 장 앞에서 말해 온 모든 업들이 다 이 몸으로 말미암아 생겼으니, 꾸짖어 탄식하는 듯한 “아!” 하는 소리는 이것에 대하여 깊은 경각심을 일깨워주기 위한 뜻이 있다. 이 몸이 모든 애욕의 근원이니 그 허망함을 알면 온갖 애욕이 저절로 사라지고, 이 몸을 너무 좋아하여 집착하면 헤아릴 수 없이 많은 허물이 일어나므로, 여기에 그 사실을 특별히 밝혀 도를 닦는 사람들의 안목을 열어 주려는 것이다.

咄哉 此身 九孔常流 百千瘡痍 一片薄皮. 又云 革囊盛糞 膿血之聚 臭穢可鄙 無貪惜之 何況百年將養 一息皆損.

우리는 어머니의 태속에 있을 때에는 깨끗하지 못한 부모의 정혈(精血)이 있었

#### 우리의 몸뚱이는 더럽기 짝이 없는 ‘똥 더미’ 깨끗하지 못한 몸으로 경 읽는다면 죄 짓는 것

다. 이 세상에 태어나서는 아홉 구멍으로 늘 깨끗하지 못한 더러운 것들이 흘러나올 뿐만 아니라, 이 몸 자체가 피고름과 똥오줌 등의 깨끗하지 못한 것들을 싸가지고 다니는 가족주머니나 마찬가지로, 숨 한번 못 쉬면 피는 곧 엉겨서 피고름으로 변하고, 우리 몸은 매우 독한 냄새를 풍기는 송장으로 변하고 말 것이다. 서산 스님은 말한다.

흄, 똥, 똥, 바람의 기운으로 이루어진 이 몸뚱이에는 주인이 없으므로 하나같이 네 명의 원수가 모여 있다고 말한다. 흄, 똥, 똥, 바람의 기운으로 이루어진 이 몸뚱이에는 숨이 끊어지면 저마다 흄어져 한평생 길러준 은혜를 저버리는

것들이므로 하나같이 네 마리 뱀을 기른다고 말한다. 내가 그 허망함을 모르므로 다른 사람의 일로 성을 내기도 하고 잘난 체를 하기도 하며, 다른 사람들도 그 허망함을 깨닫지 못하므로 나 때문에 화를 내기도 내고 거만을 떨기도 한다. 이는 마치 두 귀신이 송장 하나를 가운데 놓고 싸우는 것과 같다. 쓸모없는 하나의 송장이니 마찬가지로 이 바탕을 우리는 물거품처럼 곧 사라질 ‘거품 덩어리(泡聚)’, 깨어나면 모든 것이 사라질 ‘한바탕 꿈과 같은 것들(夢聚)’, 늙고 병들면서 늘 고통을 동반하고 살아가야 하는 ‘괴로운 덩어리(苦聚)’, 뱃속에 똥을 가득 담고 살아가는 ‘똥 더미(糞聚)’라고도 하니, 그 몸은 곧 썩어 없어질 뿐만 아니라 또한 너무나도 더럽기 짝이 없기 때문이다. 얼굴에 있는 일곱 구멍에서는 눈물, 땀, 귀지, 침과 같은 너저분한 것들이 늘 넘쳐흐르고, 허리 아래 두 구멍에서는 언제나 똥오줌이 흘러나오므로, 모름지기 수행자란 언제나 발뚱으로 그 몸을 깨끗이 하고 대중 속에 들어가 살아야 한다. 몸가짐

서는 안 되며 법당에 올라가서도 안 되느니라”고 하였다.

율장(律藏)에서 이르기를 “처음 뒹간에 들어갈 때 먼저 손가락을 문에 가볍게 세 번을 뽀뽀해서 뒹간에 있는 귀신에게 자신의 존재를 알려야 한다. 그리고 불 일을 보면서 마음속으로 신통력이 있는 주문을 차례차례 일곱 번씩 외어야 한다.

처음 외우는 것은 뒹간에 들어갈 때의 주문이니 입촉주(入觸呪)로서 ‘옴 하로다야 사바하’라고 한다. 다음에 외우는 것은 뒹갈 때의 주문이니 세정주(洗淨呪)로서 ‘옴 하나마리데 사바하’라고 하니, 이 주문을 외우면서 오른손으로 뒹방을 잡고 왼손으로 뒹방을 할 때 깨끗한 물을 조금씩 천천히 따르면서 착실하게 깨끗이 뒹방을 해야 한다. 다음에 외우는 것은 뒹방하면서 더러워진 손을 씻어내는 주문이니 세수주(洗手呪)로서 ‘옴 주가라야 사바하’라고 한다. 다음에 외우는 것은 몸에서 더러움을 잘 제거했다는 주문이니 거여주(去穢呪)로서 ‘옴 시리예바헤 사바하’라고 한다. 다음에 외우는 것은 몸을 깨끗이 하는 주문이니 정신주(淨身呪)로서 ‘옴 바이라 놈다 사바하’라고 한다.

이 다섯 가지 신통력이 있는 주문은 큰 위업을 갖게 하는 덕성(德性)이 있어서 온갖 나쁜 귀신들이 들으면 반드시 공격하는 마음을 낸다. 어렵게 이 주문을 외워 지니지 않는다면 일곱 개나 되는 갠지스강물을 다 사용하여 아무리 오래 씻을지라도 몸이 깨끗해 질 수 없다”라고 하였다. 또 이르기를 “뒹방하는 물은 맑은 물을 써야하고 손을 씻을 때에는 반드시 비누를 사용해야 한다. 또 상황에 따라 톱밥이나 잣물도 비누 대용으로 쓸 수 있다. 만약 비누로 손을 씻지 않으면 더러운 물기가 손등에 제거되지 않으므로 이런 손으로 예불하고 경전을 읽는다면 반드시 죄를 얻게 될 것이다”라고 하였다.

■원순 스님(송광사 일원암)

### 권경희의 상담심리학과 불교 <10>

#### 상담 회기

상담을 시작하면 초기에 구조화를 한다. 내담자가 상담에 대해 어떠한 기대를 갖고 있는지 확인하고, 상담이란 무엇이며 어떻게 진행되는가를 알려 준다. 상담자와 내담자의 역할과 한계를 분명히 밝히고, 상담의 목표를 무엇으로 삼을지 그리고 어떠한 정도로 달성할 것인지를 협의한다. 그에 따라 상담 회기를 잡고, 상담자와 내담자가 상담에 어떻게 참여할 것인지 함께 논의한다.

상담은 보통 50분에서 1시간을 한 회기로 잡는다. 그리고 상담 회기를 얼마만큼 길게 하느냐 하는 것은 접근 이론과 기법에 따라 천차만별이다.

그러자 정신치료에도 단기 치료가 필요하다는 연구자와 전문가들이 많이 생겨났다. 기간이 오래 걸려야만 치료되는 것은 아니라고 주장하면서 50회에서 100회 정도의 단기 치료로도 효과를 본 연구 사례를 많이 제시했다.

심리 상담으로 넘어오면 정신역동치료에서 단기로 보는 50회 회의 치료도 장기 치료로 본다. 인지치료가 널리 보급되면서는 그보다 짧은 20회에서 30회의 상담으로도 높은 효과가 나타남을 증명했고, 현실치료에서는 10회 회만으로도 문제 해결이 가능함을 보여 주었다. 해결중심 치료에서는 아예 매 회기 상담을 마지막 상담

#### 한 회기 50분 정도, 접근 기법 등 따라 천차만별 부처님은 인간의 근본을 바꾸는 해탈로 이끌어

프로이트가 창시한 정신분석의 경우, 초기에는 거의 매일 한 번씩 심년, 이십년씩 진행된 사례가 많았다. 이후로도 정신분석이라고 하면 일주일에 두세 차례 이상, 5-6년 이상 계속되는 것이 일반적이다. 정신분석은 단지 어떤 문제 증상의 치료나 개인에 목표를 두는 것이 아니라 성격 구조의 근본적인 변화를 꾀하기 때문이다.

이렇게 치료에 많은 기간이 걸리다 보니 회의적인 시각이 대두되기 시작했다. 오랜 세월 분석을 하게 되면 시간이 많이 드는 것도 문제거니와 비용도 만만치 않을 때 문이었다. 그리고 오랜 세월 걸린다고 해서 치료와 완전 보장되는 것도 아니었다. 치료 가 된다 하더라도 정신 분석을 받은 때문인지, 아니면 그야말로 세월이 약이 되어 저절로 치유된 것인지도 알 수 없었다.

으로 생각하며 최선을 다하라고 강조한다. 초기 경전에 나타난 부처님의 교화 사례를 살펴보면, 한 내담자를 상대로 여러 회기를 진행한 경우도 간혹 있지만 대부분의 상담회기는 1회로 마무리되었다. 그때그때 사례에 따라 상담이 마무리되거나 단기로 진행되는 것은 제각자 또는 의도를 교화할 때이고, 신도가 되거나 제자가 되어 교단에 들어오면 상황이 달라진다. 즉 부처님이 교단을 이끌며 제자들의 수행을 돕는 지속적인 장기 상담으로 들어서는 것이다. 상담에서는 단기적으로 문제 증상을 해결하고 정신분석에서는 수십 년의 분석을 통해 성격 구조의 변화를 도모하지만, 부처님은 위없는 가르침을 통해 인간의 근본을 바꾸는 해탈로 이끌었다.

■불교상담개발원 사무총장



그림 : 문병성

### 한입에 소옥~ 불교 상식

#### 변상도(變相圖)

불교 경전을 살펴보다 보면 ‘변상도’라는 말이 나온다. 변상도가 무엇일까.

변상도(變相圖)는 넓게는 벽화나 벽에 거는 평화(幀畵) 등을 포함한 불교회화 전반뿐 아니라 설화적 내용이 주류를 이루는 고대 인도의 부조(浮彫)까지 의미한

다. 좁게는 경전의 첫머리 혹은 권(卷) 머리를 도해(圖解)하는 사경화(寫經畵)와 판경화(版經畵)를 통칭 변상도라고 지칭한다. 변상(變相)은 진리의 내용(眞相)을 변화시켜 나타낸 것으로 이해되기도 한다.

변상도의 기원은 석가모니 부처님의 생애를 담은 불전도, 전생을 묘사한 분생도에서 비롯됐다. 고대 인도의 여러 불탑 등에 새겨진 부조에서 그 예를 찾아볼 수 있다.

처음에는 석가모니와 관계된 설화내용을 바탕으로 부조 또는 그림으로 표현한 데서 변상도가 시작됐으나, 이후 다양한 경전이 성립되면서 그 내용과

심오한 교리를 함축해 한 폭의 그림으로 설명한 변상도가 유행하게 됐다.

<법화경> 계통의 변상도로 ‘묘법연화경변상도(妙法蓮華經變相圖)’가 있고, <화엄경> 계통에는 ‘대방광불화엄경변상도(大方廣佛華嚴經變相圖)’가, <정토3부경> 계통에는 ‘관무량수경변상도(觀無量壽經變相圖)’가 있다. 이외에도 ‘법장보살계경변상도(法莊菩薩戒經變相圖)’, ‘금강경변상도(金剛經變相圖)’, ‘현우경변상도(賢愚經變相圖)’ 등이 있다.

한국 현존 최초의 변상도는 신라 때 만들어진 ‘대방광불화엄경변상도’(8세기 중엽)이다. 김지연 기자

# 최면

## 삶을 바꾸는 경이로운 최면의세계!!

나를 지배하고 세상을 움직이는 힘-마음  
최면은 마음을 움직이는 강력한 수단이다.

인간의 잠재의식 직접 조절  
강력한 개선효과!!  
자기 개선은 물론 타인도 도울 수 있다.

**미국 최면전문대학 교수 임재형 박사**  
• 커버넌트대학 상담학 박사  
• 국제 임상최면 치료사(ICHT)  
• 공인 심리상담 전문가  
• 한국최면지도사 협회 회장  
• 미국 국제최면치유학회 이사  
• 일본 최면의학 심리학회 회원

일반인, 주부, 직장인, 최면에 관심있는 모든분  
대체의학, 의료분야 종사자 등

"21세기 정신문화 사업으로 과광"  
전국 심리상담센터 개설!!

"미국최면전문대학과 학술교류 협정"  
국제공인 최면전문가 자격증(ACHE)취득!!

▶ 교육내용 : 자기최면, 타인최면, NLP핵심기법, 자율명상훈련  
대인공포/ 불면해소/ 의지력 강화/ 자신감고취/ 스트레스해소/  
불쾌감정 소거/ 열등감 콤플렉스극복/ 우울증상, 심리불안 극복/  
시험공포 해소/ 학습능력 향상/ 등교거부/ 기억력, 집중력 증강/  
성격개선/ 금연, 금주, 다이어트/연령퇴행/ 전생퇴행/ ESP발휘 등

서울교육센터	5월 16일개강	수요일 (오후7시~9시) 강남역 3번 출구 두산베어스텔 2005호
부산교육센터	5월 19일개강	토요일 (오후3시~5시) 서면역 11번 출구 유원골든타워 1808호
대전교육센터	5월 21일개강	월요일 (오후7시~9시) 서대전역 7번 출구 청운빌딩 2층전관

▶ 기간 : 3개월 과정 (매주 1회 총 12회)  
▶ 참가비 : 95만원 (성적 우수자 최면대학 장학생으로 추천)  
▶ 한국최면지도사협회 가입 후 자격증 취득(민간자격)  
▶ 최면전문대학 졸업 후 국제공인최면치료의사 자격증 취득  
▶ 심리상담사 2급 자격증 취득

미국 최면전문대학 사이버 한국교육센터 상담전화 1544~2741  
한국최면과학원 www.hypnos114.com (자세한 내용은 홈페이지 참조바람)