

그대의 마음이 곧 부처



26) 즉심시불

‘즉심시불(卽心是佛)’이란 ‘그대의 마음이 곧 부처’라는 뜻입니다. 비슷한 말로 ‘즉심즉불(卽心卽佛)’ ‘심즉시불(心卽是佛)’ ‘시심시불(是心是佛)’이라는 말도 있는데, 표현만 조금씩 다를 뿐 모두가 동의어로서 ‘마음이 곧 부처’라는 뜻입니다.

‘마음이 곧 부처’라는 말은 ‘그대의 마음이 바로 그대가 찾고 있는 진리(부처)이므로 부질없이 다른 곳에서 찾지 말고 마음에서 찾으라’는 뜻입니다.

음속에 있던 것입니다. 이것이야말로 대단한 발견이라고 하지 않을 수 없습니다.

그런데 막상 ‘마음이 부처’라고 하여 그 마음을 찾으려고 보니 막막하기는 여전히 매일반입니다. 마음의 어떤 점을 찾으라는 것인지? 마음속에 무엇을 깨달으라는 것인지? 설마 인간의 육체 속에 마음은 어디쯤 있는지? 어떻게 생겼는지? 그런 것을 찾으라는 말일까? ‘마음을 찾으라’ ‘마음을 깨달으라’는 말도 사실 매우 추상적입니다.

‘마음이 부처(진리)’ ‘마음을 찾으라’ 또는 ‘마음을 깨달아야 한다’는 말 속에는 두 가지 정도의 뜻이 들어 있습니다. 첫째는 마음속에 있는 오염(번뇌)을 제거하여 본래 깨끗한 마음(본래정정심)을 찾으라는 뜻이고, 다음은 회로애락(회개)을 교차하는 마음을 찾아보라는 뜻입니다.

본래정정심(本來淸淨心), 우리의 마음은 본래 깨끗하고 청정합니다. 매화꽃처럼 티 없이 맑고 순수

‘일체유위법’ ‘여몽환포영’ 이 회로애락의 발원 ‘순수한 마음’ ‘청정한 마음’ ‘또한 마음’ 찾아야

선의 핵심을 아주 간결하게 잘 나타낸 대표적인 선어(禪語)입니다.

여기서 ‘부처(佛)’란 우리가 아침저녁으로 경배하는 부처님이나 대웅전에 모셔져 있는 불상, 또는 역사상 실존했던 붓다를 가리키는 것이 아니라 진리의 대명사로서 ‘부처’를 가리키는 말입니다.

인도에서 붓다 즉 부처님이란 인격적·정신적으로 하늘같은 존재였습니다. 사실 초기 인도불교에서 수행자들은 설사 노력하여 깨달음을 얻는다고 해도 아라한은 되어도 부처님과 같은 분이 된다는 것은 생각할 수 없었습니다. ‘부처’란 금생에 닦은 수행공덕만으로 이루어질 수 있는 것이 아니라, 수백 생 동안 생사를 되풀이 하면서 닦아야만 가능하다고 여겼습니다. 그래서 <자타카> 등 수많은 전생이야기가 생기게 된 것입니다. 물론 이것은 부처님에 대한 극진한 흠모와 숭앙심으로부터 나온 것이기도 하고, 또 설사 부처님께서 입멸했다고 해도 아직 그 가르침이 귀에 생생히 남아 있었기 때문이기도 합니다.

그런데 중국의 불승(佛僧)들은 문화적으로 좀 달랐습니다. 그들은 특유의 중화사상을 바탕으로 어떠한 철학이나 사상도 중국의 사유방식에 이해하고자 했습니다. 그리하여 그들은 대담하게도 ‘중생이라면 누구나 다 부처가 될 수 있다(一切衆生 悉有佛性)’고 하는 <열반경>의 불성사상을 바탕으로 아라한이 아닌 부처가 되고자 했습니다.

그 상징어가 바로 ‘즉심시불(卽心是佛)’입니다. ‘부처(진리)’란 항상 저 먼 곳에 있는 줄로 생각하여 늘 밖을 향하여 찾았는데, 그것이 아니라 바로 자신의 마음속에 있음을 발견한 것입니다. 불을 찾아 이 산 저 산을 헤매다가 집에 돌아와 보니 문득 불은 뒷마당에 핀 매화나무에 있더라는 어느 시인의 독백처럼, 깨달아야 할 진리는 바로 자신의 마

고 깨닫습니다. 그런데 삶을 살아가면서 시기·질투·허영·욕망 등으로 마음은 시커멓게 오염되어 있습니다. 하루 속히 본래 깨끗했던 마음을 되찾아야 합니다.

오염을 제거하면 청정심은 저절로 드러납니다. 청정심이란 모든 욕망과 분노, 아리석음 등 번뇌로부터 벗어난 마음, 가을 하늘 같은 맑은 마음입니다. 예컨대 갓난아이의 마음은 젖을 먹고 싶다는 것 외에는 아무런 욕심이 없습니다. 권모술수나 교활함 같은 것은 조금도 없습니다. 말 그대로 ‘순수한 마음’ ‘청정한 마음’ ‘공(空)한 마음’입니다.

회로애락의 근원, 다음은 회로애락의 근원을 찾아보라는 뜻입니다. 속담에 ‘사촌이 눈을 사면 배가 아프다’는 말처럼 우리의 마음은 뒤를 떠 있습니다. 약담을 퍼트려서 시기, 질투, 비방합니다. 잘못되었다고 충고하면 노여워합니다. 그러다가도 당신이 최고라고 추켜세워 주면 회회낙낙 합니다. ‘나의 존재’ ‘나에 대한 가치’는 없고 타인의 말만 남아 있는 것입니다.

이와 같이 회로애락이 일어나는 그 마음은 어디서 발원(發源)한다고 생각할까요? 탐욕(貪)과 노여움(瞋), 아리석음(癡)으로 얼룩진 마음, 그 마음의 실체는 뭐라고 생각할까요? ‘일체유위법(一切有爲法), 여몽환포영(如夢幻泡影).’

우리의 마음속에는 항상 이와 같이 본래 청정한 마음과 회로애락에 흔들리는 마음, 두 가지가 공존하고 있습니다. 선에서 ‘마음을 찾으라’ ‘마음을 깨달으라’는 것은 바로 이 두 가지 중 어느 하나를 찾아보라(깨달으라)는 것입니다. 청정심을 회복하는 것도 깨달음이고, 회로애락의 실제(근원)를 파악하는 것도 깨달음입니다. 어떤 것을 발견해도 귀결점은 같습니다. ‘번뇌가 곧 보리(깨달음)’이기 때문입니다.

■ 윤창화 민중사 대표

깨달은 여인들의 수행법

있는 그대로의 실상을 깨달으라

28) 사마비구니

<증일아함경> ‘비구니품’에는 “앉아 참선해 선정에 들어 마음이 흠어지지 않는 이는 사마(奢摩) 비구니요”라는 부처님의 평이 나온다. 이 사마 장로니는 불과 1주일만에 위빠사나 수행을 통해 깨달음을 얻은 것으로 경전에 묘사되고 있다.

<장로니계>에 따르면, 사마 장로니는 이전의 부처님들 아래서 공덕을 짓고, 이런 저런 존재로 태어나 해탈을 위한 토대인 공덕을 쌓으며 윤회하면서, 석가모니 부처님의 탄생시에 곱삼비(Kosambhi) 성의 부유한 거사집에 태어나 사마라 불리었다. 그녀는 결혼 전령기가 되어 우전왕의 세 명의 왕비 중 하나인 사마와피(Samavati)의 사랑스러운 친구가 되었고, 그녀가 죽었을 때 삶에 대한 혐오심이 생겨 출가했다.

하지만 그녀는 출가하고도 사마와피 때문에 생긴 슬픔을 잊을 수가 없어서 성스러운 도(道)를 이해할 수 없었다. 그녀는 그후, 강당에 앉아 아난다 장로의 훈계를 듣고 위빠사나를 확립하여, 그로부터 7일째에 분석적인 통찰과 더불어 아라한과를 성취했다.

그녀는 아라한과를 성취하고 자신의 성취를 통찰하며 이렇게 계승으로 노래했다.

“네 번, 다섯 번 나는 마음의 평온을 성취하지 못하고, 마음에 대해 자재하지 못하여 정사에서 나왔다. 갈애(渴愛)를 완전히 제거한 이래로 나에게 8일째 밤이다. 많은 고통스런 대상 때문에 경계함을

즐기면서, 나는 갈애의 멸함을 성취했으며, 부처님의 가르침을 실천했다.”

이 계승에서 ‘마음의 평온’이란 성스러운 도와 삼매에 관련하여 말한 것이다. 마음에 대해 자재하지 못하였다는 것은 균형잡힌 정진이 없기 때문에, 수행하는 마음에 자재하지 못하여 그녀는 더욱 더 정진에 힘썼다. 사마 비구니는 아난다 장로의 훈계를 받은 때로부터 밤낮없이 계속해서 위빠사나 수행을 하면서 8일째 밤에 균형잡힌 정진을 획득하고, 도의 성취로 번뇌를 소멸했다는 의미이다.

본은, ‘갈애(渴愛)를 완전히 제거했다’는 표현이다. 그 어떤 수행법이란 탐진치 삼독에서 자유롭지 못하다면 참된 깨달음이 아니기에, 탐진치의 원인이 되는 ‘갈애’에 대한 확고한 이해가 필요하다.

느낌(受)이라는 감각을 통해서 일어나는 갈애는 법부가 목마르게 갈구하는 것이다. 육입(六入)이 육경(六境)에 부딪쳐서 생기는 현상으로서 사물, 소리, 냄새, 맛, 접촉, 마음 등 여섯 가지 대상에 대한 갈애가 있다. 이 갈애를 다시 분석하면 세 가지로 나뉜다. 감각적 욕망을 추구하는 갈애, 영원히 살고 싶다는 상견(常見)과 결합된 ‘존재에 대한 색계·무색계의 갈애’, 즉으면 모든 것이 끝이라고 하는 단견(斷見)과 결합된 ‘비존재에 대한 갈애’ 등이 그것이다. 이러한 갈애는 고통의 원인이 되는 특징이 있다. 갈애가 존재하면 집착이 일어나기 때문이다.

반면, 갈애가 없으면 집착이 없고 갈애가 소멸하면 집착이 소멸한다. 오온의 느낌에서 갈애로 넘어가지 않고 ‘있는 그대로 알아차리면’ 집착이 일어나지 않으므로 윤회를 끝내는 출세간으로 향하게 된다. 그래서 위빠사나 수행은 몸과 마음에서 일어나는 느낌의 변화를 있는 그대로 알아차리는 것을 매우 중시한다. 이는 <금강경>에서 설한 여실지견(如實知見)과 같은 것으로, 선(禪)에서 ‘산은 산, 물은 물’ 있는 그대로의 실상(實相)을 깨달으라는 가르침과 같다. 오리의 다리가 짧다고 놀이지 말고, 학의 다리가 길다고 자르려 하지 말고, 사랑하고 미워하는 마음 등 일체의 분별심을 내려놓고 있는 그대로 보는 법문이다.

김성우 기자

신행게시판

● **반나리마 여름 사미 캠프**-반나리마 사미스쿨이 2008 여름 사미 캠프를 개최한다. 10차례에 걸쳐 열리는 사미 캠프 가운데 청소년 인터넷 중독을 정화하는 미디어 다이어트 캠프, 자유와 행복 수행과 창조 휴식과 여유 등을 통해 조화를 모색하는 해피그룹 캠프 등이 눈길을 끈다. 사미 캠프의 일정은 ▲대학생-7월 14~17일 ▲일반인-7월 18~21일, 24~27일, 28~31일, 8월 21~24일 ▲교사직무연수 심화-8월 2~6일 ▲청소년 기초-8월 7~10 ▲청소년 심화-8월 18~21일 ▲미디어 다이어트 캠프-8월 10~13일 ▲해피 그룹 캠프-8월 14~17일이다. 동참금은 10만원 (055)331-2841

● **우곡선원 7월 정기법회**-우곡선원이 7월 정기법회 우곡 선사의 <달마혈맥론> 설법을 개최한다. 부산선원(051-740-6288)은 7월 10·24일, 일산선원(031-975-3127)은 15·29일

정기법회가 열린다. 한편 우곡선원은 8월 13~17일 상해 소주 항구 황산으로 민행정도를 떠난다.

● **호두마을 위빠사나 수행**-천안 위빠사나 명성센터 호두마을이 7~9월 수행 일정을 발표했다. 집중수행은 김열권 번사 지도로 7월 18~23일, 8월 15~20일, 우무다나 스님 지도로 7월 24~29일, 성오 스님 지도로 8월 22~28일 진행된다. 주말 수행은 능혜 스님 지도로 매주 금~일요일 이어진다. (041)567-2841

● **홍원사 지비관수행 개강**-서울 홍원사가 7월 4일부터 매주 금요일 저녁 7시 지비관 수행 지도에 나섰다. 주지 성오 스님이 지비관 수행에 대한 전반적인 지도를 할 예정이다. 수행 기간은 3개월이다. (02)2658-3100

아바타 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
 나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
AVATAR
밝은길 아바타 센터
 전하는지는 본래는 인생 자료를 보내드립니다.
 지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오.
 -아베타 마스터 김희균
 ● **전화문의 상담 현황**
 서울시 강남구 신사동 545-3
 전화 010-6230-2113 / ☎ 02)512-2736
 http://www.avatarcntr.com.kr
 E-mail: heegyun@avata21.com

참선단식

간화선의 생활화와 단식수련

단식과 간화선체험

시원한 제주앞바다에서 만나는 **간화선 삼매체험 단식수련**

간화선과 금강단식의 진행과 특징

몸에 끄달리면 마음을 다스릴 수 없다. - 몸과 마음을 다스리는 것이 수행이다.

일상의 삶을 통해 접근하는 간화선 수행의 지름길을 찾는다.

생활 속에서 화두참구로 공부 힘을 얻고 삶의 방향을 세운다.

- 일상에서 바로 들어가는 간화선 생활화 6박 7일 동안에 공부 힘을 얻을 수 있다.
- 공부 힘이 생기면 생활이 공부에 방해가 되지 않는다.

공부 힘은 운명과 천성에도 좌우되지 않으므로 사주팔자를 한탄할 필요가 없다.

업장과 습관도 본래공적하다.

단식의 신체적 자극을 통해 외부로 향한 타성을 내면의 세계로 회복하는데

대단히 뛰어난 수행이다.

참선과 단식수행으로 사고의 틀을 열고 무한자재의 절대근원의 자아를 회복한다.

1. 체질개선 해독 피부미용 아토피 체중감량(1일 최고3kg) 고혈압 당뇨 위장 대소장 심장 간장 폐 신장 치료 예방 절연 등 부작용 없는 다양한 효과. 예비단식 보식이 필요 없음
2. 자아통찰로 운명 천성이 바뀐, 심신개벽 자신감 신념증대 창의성 능력개발 성격개조 우울증 신경쇠약 정서안정 공포불안 대인관계 인내심 집중력 기억력
3. 단식은 마음으로 한다. 몸과 마음은 나누어지지 않는다. 단식으로 부담 없이 가볍게 화두참구에 들어간다.
4. 신체 정신부담을 줄인 정진과 단식병행 - 몸과 마음은 나누어지지 않기에 가능하다.
5. 바로 끊고 바로 먹는 금강단식. 단식 부담은 최소 위험부담은 없음.
6. 단식 전 예비단식, 단식 후 보식이 전혀 필요 없음.
7. 물만 마시고 난치병 성인병을 치료할 수 있다.
8. 하루일과 - 선법문 좌선 행선 운동 묵언 취침

가. 홈페이지 www.wseon.com / 원명선원.kr
 나. 대상 및 일정 : 일반인 60세한(6박 7일) ◆1차→ 08. 7. 29 ~ 8. 4 ◆2차→ 08. 8. 8 ~ 8. 14
 다. 회비할인 : 7월 15일까지 접수시 회비의 30%할인(홈페이지 수련회 안내문의 내용에 따름)
 라. 입금계좌 : 농협 953-17-000706(예금주-원명선원)
 마. 접수후 항공편을 속히 예약바람(제주도외 지역해당)
 바. 연락처 : 제주시 화북 1동 원명선원(교대영) ☎ 064)755-3322