

고정불변한 '나'는 없다... '무상·연기적' 일 뿐

불교여성개발원 명사 초청 명상특강

오원철 한산사 간화선 수행학교장

부처님이 열반하신 후 불자들은 부처님과 같은 해탈에 이르기 위해 2600여 년이라는 긴 시간 동안 여러 수행법을 변화·발전 시켜왔다. 이론적 방법과 방식에는 수행법마다 이견이 있지만 내면의 성찰을 통해 세상의 '진리'를 직시하려는 노력은 크게 다르지 않다. 해봉 오원철 선생은 9월 21일 서울 견지동 불교여성개발원 자비실서 '깨달음에 이르는 여러 수행법, 수행 관련 전문적' 주제로 강연했다. 해봉 선생은 "좋은 가르침을 받아도 수행하지 않으면 병원에서 진단과 처방까지 받아놓고 약을 타 먹지 않는 격"이라며 수행의 중요성을 강조했다.

정리=박아름 기자

수행법의 전파와 변천

부처님께서 삶의 길에 대해 두 가지로 말씀하셨습니다. 첫 번째는 깨어서 사는 삶, 두 번째는 깨어있지 않은 어두운 삶입니다. 그리고 이 두 가지 길을 다시 또 두 갈래로 나누게 됩니다. 무지에 휘말린 여동 속에서 선업을 쌓고 공덕을 닦는 삶이 있는가 하면 악행만 일삼으며 사는 길이 있다고 말씀하셨습니다.

깨어있는 삶에도 대표적인 두 가지 길이 있습니다. 첫 번째는 흔히 말하는 소승의 길, 그리고 두 번째는 대승의 길입니다. 부처님 당시의 가르침에는 소승과 대승의 갈래가 없었지만 부처님 입멸 후에 종파가 갈라지게 됩니다. 원칙과 계율 수행법을 엄격하게 지키는 그룹을 '상좌부(上座部)'라 불렀고 상좌부 보다 조금 자유스러운 해석과 관점을 가진 그룹이 나타나는데 이들을 '대중부(大衆部)'라고 불렀습니다. 이후에 상좌부는 소승 유파의 길을 가게 되고, 대중부는 '대승'의 시초가 되었습니다. 하지만 현재는 세계적으로 소승 유파는 사라진 상태로 남아있지 않지만 상좌부는 스리랑카, 미얀마, 태국에 남아 수행의 법맥을 이어오고 있습니다. 인도에서 발생한 소승 유파는 인도에서 발생해 인도에서 사라졌습니다. 여러 가지 이유가 있지만 대승에 흡수당해 인도에서 사라졌다는 의견이 있습니다.

대중부는 대승으로 발전해 지금의 파키스탄, 아프가니스탄, 러시아 부근의 작은 공화국, 티베트, 몽골, 중국, 베트남, 한국, 일본 등으로 대승의 수행법과 가르침이 전파되었습니다.

소승과 대승의 가장 큰 차이점은 소승의 경우 자신의 문제를 해결하는 데 중점을 두고 번뇌와 고통해소에 몰두해 아라한을 성취하는 반면, 대승은 자신을 포함한 모든 존재들이 함께 깨달음에 닿기를 원하는 마음을 가지고 있습니다. 그리고 이후에 소승과 대승 수행법 보다 발전한 수행법이 나오는데 그것을 '마시피' 전통이라 하며 인도에서 유래 되었습니다. 마시피 전통은 중국과 우리나라를 비롯해 티베트에도 전해지게 됩니다. 중국과 한국에 들어온 마시피 전통은 '선(禪)' 수행이 되고 선 수행의 종류는 조사선(祖師禪), 묵조선(默照禪), 간화선(看話禪) 세 가지가 있습니다. 티베트도 들어간 마시피 수행법은 만트라 수행법, 즉정 수행법이 됩니다. 마시피 수행은 나중에 금강승(金剛乘) 수행법이 되는 등 수행법은 다양한 변화와 발전을 이어왔습니다.

'연기'는 상좌부 수행의 핵심

상좌부와 소승 수행법에서는 관찰의 대상을 '인식

의 실제'에 집중하는 편입니다. 누군가 여러분을 때리게 되면 화가 나고 분노하게 되는데 그 화남과 분노 자체를 가만히 관찰하는 것입니다. 실제로 우리가 존재한다고 말할 수 있는 것은 우리가 눈으로 보고, 귀로 듣고, 몸으로 경험할 수 있는 것들을 말합니다. 상상하는 것을 관찰하는 것이 아닌 실제 하는 감각에 가만히 기대어 관찰하는 것입니다.

하지만 대승 수행법은 방식은 비슷하지만 대상이 조금 다릅니다. 상좌부와 소승에서는 대상이 실제로 존재하고 경험할 수 있다고 믿는다면 대승에서는 우리가 경험하는 현상을 수행의 대상으로 삼지 않고 그것을 인식하는 마음을 관찰합니다. 앞서 들었던 예시와 같이 누군가 여러분을 때리게 되면 분노와 화난 감정이 몰려드는데 그 감정을 그대로 바라보는 것이 아닌 감정을 일으키고 인식하는 마음을 관찰합니다.

여기서 중요한 것은 사물을 눈으로 보면 마음에 비친 채 되고 인식하게 되는데 그렇다면 마음에 비친 사물은 실제 하는 것인가 하는 문제입니다. 거울 앞에 서면 자신의 모습이 거울에 비친 채 되는데 그 거울 안의 내 모습은 실제 하는 모습일까요? 거울 속 여러분의 모습은 존재하지만 실제 하는 것이 아닙니다. 그림자입니다. 하지만 그림자로 존재한다고 해서 그림자 자체의 존재를 부정할 수는 없습니다. 왜냐하면 그림자는 존재하기 때문입니다. 정리하자면 존재하지 않지만 그림자로 존재한다고 생각할 수 있습니다. 대승에서는 이것을 가유(假有)라고 합니다. 실제로 존재하지 않고 가상으로 존재한다는 것을 말합니다.

이렇게 세상 모든 것이 가상으로 존재한다고 말하고 있는 것이 바로 <금강경>입니다. 또한 이런 작용을 '유식(唯識)'이라 하는데, 일체가 다 마음이라는 말입니다. 우리가 인식한 것은 마음이 인식한 것이고 마음이 인식하기 전에는 대상이 존재한다, 존재하지 않는다고 말할 수 없는 것입니다. '존재한다' 혹은 '존재하지 않는다'는 개념은 말과 언어로써 정의할 수 없는데 이것을 금강경에서는 '무유정법(無有定法)' 법은 정해져 있지 않다, 정해져 있는 것은 아무것도 없다고 말하고 있습니다.

모든 현상은 조건적으로 생겨납니다. 테이블을 손으로 탁 치면 소리가 나는데 이 소리가 생겨나는 조건에는 테이블이 있어야 하고 손이 있어야 하며 손을 움직이게 하는 힘과 소리가 전달되는 매질인 공기가 있어야 합니다. 이 소리 하나만 놓고 봐도 많은 조건이 필요로 하는데 이런 현상을 부처님께서 '연기(緣起)'라고 말씀하셨습니다. 또한 테이블을 손으로 쳐서 생긴 소리는 영원하지 않고 반드시 사라지게 됩



오원철 원장은 ... 한국, 미얀마, 티베트의 여러 스승으로부터 수행법을 익혀 1994년부터 정토회 문경수련원서 '나눔의 장'을 진행한 바 있다. 현재 한산사 간화선 수행학교장, (사)밝은세상을 운영하고 있으며 <삶을 바꾸는 5가지 명상법> 등 명상교재 다수를 집필했다.

깨달음의 길 대승·소승으로 갈려

소승은 '감정', 대승은 '마음' 관찰

마음서 비롯된 사물 '가유'라 칭해

일체가 마음일 뿐 모두 가상 존재

니다. 일어난 현상이 반드시 사라지게 되는 진실을 보는 것이 상좌부 위파사나의 중요한 포인트입니다. 그런데 그 가운데 생명을 가진 우리 인간은 변화 때문에 사라지는 것에 집착하고 그로 인한 고통을 받습니다. 우리가 고통에서 벗어나지 못하는 것은 고정불변한 내가 있다고 생각하기 때문이며 고통을 받는 대상이 나 자신이라고 느끼기 때문입니다. 하지만 이것을 수행을 통해 자각하게 되면 고통에서 벗어나 해탈의 경지에 이르게 됩니다. 그것은 아무것도 없다는 의미가 아니라 독립적인 고정불변의 자아로서 내가 생각하는 나는 존재하지 않는다는 뜻입니다. 나 자신은 항상 무상하며 조건적이며 연기적인 존재라는 것을 인식하셔야 합니다.

이 수행을 통해 깨달음을 얻으려면 마음속에 자신을 움켜쥐고 있는 인식의 틀이 완전히 부서져야 가능합니다. 그것이 아니면 머리로는 이해하지만 완전하게 벽이 깨지지 않아 열반을 이룰 수가 없습니다. 수행은 세 가지 단계를 거치게 됩니다. 첫째는 수행을 했던 스승으로부터 이런 가르침을 듣고 배우는 것이며, 둘째는 마음에 새겨 이해하는 과정, 셋째는 실제

로 실천하는 것입니다. 수행은 반복해서 익혀야 합니다. 여기서 듣고 실천하지 않으면 병원에서 진단 받고 처방전까지 받았지만 약을 먹지 않아 치료되지 않는 것과 다르지 않습니다. 수행을 동반하지 않고서는 아무리 좋은 가르침을 받았어도 아무 도움이 되지 않습니다.

마음에서 비롯된 '허상'

부처님 가르침에 따르면 사람이 같증이 나서 마시는 것을 '물'로 인식하지만 천상에서는 그 물을 '감로수(甘露水)'로 인식하고 지옥의 중생은 '피'로 인식한다고 합니다. 이처럼 조건에 따라서 인식하는 대상이 달라지는데 그 조건이 바로 '마음'이라는 것이 대승 위파사나의 특징입니다.

예를 들면 원효 스님은 단순히 물만 마시고 깨달은 것이 아니고 구역질 때문에 깨닫게 되었습니다. 밤에 마셨던 물은 너무 시원했지만 아침에 그 물이 담겼던 그릇이 해골이었다는 것을 알고는 구역질이 일어났습니다. 그리고 나서 원효 스님은 마음의 성품을 깨닫게 됩니다. 누구나 구역질을 경험하지만 원효 스님처럼 깨닫지 못하는 것은 마음을 보지 못하기 때문입니다. 인식의 차이는 마음이 만든다는 것을 대승 위파사나는 아주 중요하게 생각하며, 일체가 다 마음이 만들었다고 말합니다. 어떤 사람이 죽었을 때 슬픈 감정이 생기고 두려운 마음이 일어나는 것도 우리 마음이 그렇게 인식하기 때문입니다. 그래서 수행을 통해 마음이 어떤 식으로 인식해서 작용했는지를 자각해 버리면 열반을 성취하는 것입니다. 그 마음이 실제가 아닌 우리 자신의 생각이고 이미지

라는 것을 알아버리는 겁니다.

조진 지어진 모든 것은 꿈같은, 환영 같은, 물거품 같은, 그림자 같은, 이슬 같은, 번개 같은

<금강경> 32품의 내용입니다. 위에서 계속 언급한 대승 위파사나의 핵심을 잘 짚어주는 내용입니다. 우리가 느끼는 모든 마음 작용은 꿈, 환영, 물거품, 그림자와 같은 실체가 아니라는 사실을 중국의 승찬 스님도 아주 간곡하게 이야기했습니다. 승찬 스님은 '한마음도 일으키지 마라. 지도무난(至道無難)이요 유행간택(唯嫌東擇)이라. 단막증애(但莫增愛)하면 통명면백(洞然明白)하리라'고 말씀하셨습니다. 이것은 싫어하고 좋아하는 마음만 일으키지 않고 그것을 끊어 없애버리면 누구든 부처님 마음자리를 경험하게 된다는 뜻입니다.

앞서 설명한 상좌부 수행법과 대승 수행법의 다음 단계로 이어지는 것이 '마시피' 수행법입니다. 마시피 수행법은 선 수행을 연계해 이해할 수 있습니다. 우리가 잘 알고 있는 선 수행은 '모든 존재는 본래 부처다', '본래부터 깨달아 있다'는 것이 선의 핵심이고 출발입니다. 이것을 원효 스님은 "모든 존재는 예외 없이 본래부터 각을 지니고 있다"고 말씀하셨습니다. '본각(本覺)'이라고 말합니다. 인간은 본래부터 깨달은 존재이지만 그 각을 잊어버리고 사는 것이라는 말입니다. 그래서 선 수행의 핵심은 본래부터 깨달은 존재라는 것을 온전하게 알아버리는 것의 미학입니다.

인도에서 위대한 성취자들이 깨달음을 얻었던 수행법이 마시피 수행법이고 이것이 티베트에 와서는 즉정 수행과 만트라 수행법이 됩니다. 한국의 선 수행도 마찬가지로 마시피 수행법을 익히기 위해서는 먼저 되어야 할 것이 상좌부 수행과 대승 수행이 기본으로 닦여져야 합니다. 그리고 자비심 수행이 갖춰져야 합니다. 자비심 수행을 우리가 익히지 않으면 본래 부처라는 것을 머리로는 이해할 수 있지만 실제로 성취하는 것은 굉장히 어려운 일입니다. 깨닫는 것은 쉽지만 성취하는 것이 어려운 이유가 여기 있습니다. 그것을 성취하기 위해서 먼저 되어야 할 예비 수행이 있는데, 첫째는 상좌부 위파사나 수행과 대승 위파사나 수행이고, 둘째는 자비심을 깊게 닦을 수 있는 보리심 수행입니다.

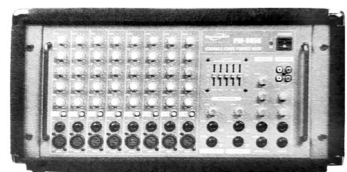
보리심 수행은 흔히 두 가지 길이 있는데 하나는 사물의 양식으로 닦는 수행법이 있고, 또 하나는 육바라밀로 닦는 수행법이 있습니다. 자비심 훈련은 고통을 자신에게 다 가지고 오는 것에서부터 시작합니다. 중요한 것은 고통을 가지고 올 때 '일체가 모두 환영이다'는 마음으로 가져야 한다는 것입니다. 이 세상 모든 존재는 고통 속에 있고 우주 법계가 한량없듯이 중생도 한량없으며, 중생이 한량없는 것은 번뇌가 한량없기 때문이고, 번뇌가 한량없으므로 고통이 한량없는 것을 늘 마음에 새겨야 합니다. 이 모든 고통을 다 멈출 때까지 모든 번뇌를 끊어 없애겠다는 것을 마음으로 가지고 어떤 상황이든 마주할 때마다 번뇌로 알아차려야 할 것입니다. 오늘 함께하신 모든 분들이 명상체험하면서 상대의 모든 번뇌도 내가 책임지겠다는 마음을 가지고 명상수행을 하시길 바랍니다.

사찰 법당 앰프 설치전문

CCTV 설치

종합 안내서 무료발송

현재 사용중인 법당 앰프에, 스피커의 교체만으로도 장엄한 소리를 책임집니다.



오래된 앰프를 「大出力 믹싱 앰프, 스피커」로 교체하시면 구형 앰프는 30만원 보상!!

● yk-308 표준 법당앰프 시리즈
● 설치가격 : 2,250,000원

● 大出力 믹싱앰프

● 법당전용 스피커



● 주지스님 전용 마이크

목소리가 작은 비구니스님께 권합니다.

■ 마이크 자체에서 소리크기 조절을 자유롭게 합니다.

■ 요령사용시 스피커에서 들리는 잡소리를 제거해주는 기능 내장!!

◇ 앰프 구성 :
 - 스테레오 앰프 300W 1대
 - 소형 믹서 5채널 1대
 - 탁상형 구조메이커 1대
 - 사형자용 마이크 스탠드 1대
 - CD기 1대

◇ 특징 :
 자체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다. 핀 마이크와 잘 맞습니다.

● 무선마이크용 고성능 헤드셋

● 무선마이크

● 다이내믹 마이크

송금계좌 :
 우리은행 (예금주: 김문화)
 1002-610-963886

가격 : 215,000원
285,000원

유코음향연구소
서울시 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호

소장 김문화
음향연구가, 무선설비기사

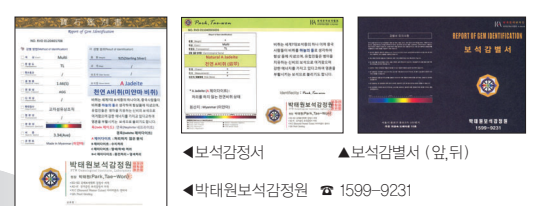
010-5335-2695
전화 (02)2697-9976
팩스 (02)2601-8284

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계 7대 보석중의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상품에 지냈으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신비의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취는?

- 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성경과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- 중국 명나라 이시진의(본초강목), 허준생의(동의보감)에도 약적으로 기록.
- 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
 - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원할, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
 - ▶ 음 이 온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
 - ▶ 탈취율 90% 1시간
 - ▶ 항균성 85%
 - ▶ 대장균 감소율 83.6%
 - ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주며 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
 - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
 - ▶ B비취 : 수지처리
 - ▶ C비취 : 원석에 염색



■ 주문 : 현대불교 현불사 02)2004-8213
[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

가격

비취 목걸이(진옥) 가액 ₩180,000원
비취팔찌 - 상(연옥) 가액 ₩80,000원