

# 현대 명상의 관점에서 본 천태의 25방편

이병욱

## [국문 초록]

이 논문에서는 천태의 25방편을 현대의 명상에서 바라볼 때 새로운 의미가 부각될 수 있음을 강조하고자 하였다. 천태종을 대표하는 지관은 원돈지관(圓頓止觀)이고, 이는 25방편, 4종류 삼매, 10경10승관법으로 이루어져 있다. 이 가운데 25방편은 본격적 수행법인 10경10승관법(十境十乘觀法)을 실천하기 위한 예비적 절차에 속한다고 알려져 왔다. 이 논문에서는 현대 명상과 천태 25방편에 공통점이 있다는 것을 지적하고, 이 공통점은 우연의 일치에서 온 것이 아니라, 25방편의 실용적(실제적) 성격에서 온 것임을 드러내고자 하였다. 따라서 기존의 천태교학에서 25방편을 ‘주변부’로 인식한 것에는 문제가 있음을 지적하였다. 이 논문에서는 25방편을 3단락으로 나누어서 접근하였고, 각각의 단락과 항목에서 25방편의 개개의 항목을 소개하고, 그것의 관심적(觀心的) 해석을 알아보고, 현대 명상과 비교해서 대체적인 공통점이 있음을 지적하였다.

주제어: 원돈지관(圓頓止觀), 10경10승관법(十境十乘觀法), 실용적 성격, 관심적(觀心的) 해석.

## I. 서론

천태지의(天台智顗, 538~597)의 사상은 이론적 측면과 실천적 측면을 겸비한 것이라고 할 수 있다. 이는 천태지의의 생애와 관련이 있다. 천태지의는 23세 때 광주의 대소산 남악혜사의 문하에서 공부하였는데 이때에는 주로 실천법을 익혔다. 그 다음에 31세(혹은 30세) 때에 진나라 수도 금릉에 와서 이론불교를 강의하고 선정을 지도하였다. 그리고 나서 38세 때 천태산에 들어가서 수행에 전념하였다. 이 시기에 앞서 배운 이론적 측면과 실천적 측면을 더욱 성숙시켰다. 그리고 48세 때에 다시 진나라 수도 금릉에 내려와서 이론적 측면과 실천적 측면이 잘 조화된 가르침을 펼 수 있었다. 그것이 천태삼부작이라고 불리는 『법화문구(法華文句)』, 『법화현의(法華玄義)』, 『마하지관(摩訶止觀)』이다.<sup>1)</sup>

천태의 사상은 교판론(敎判論)과 3가지 지관(止觀)으로 크게 구분할 수 있다. ‘교판론’은 5시8교로 알려진 것이고, 3가지 지관은 점차지관, 부정지관, 원돈지관이다. 점차지관(漸次止觀)은 단계를 밟아서 깨달음을 완성하는 지관이고, 부정지관(不定止觀)은 어느 정도 단계를 밟아가다가 중간에서 비약하는 것이며, 원돈지관(圓頓止觀)은 처음부터 완벽한 깨달음을 얻은 지관이다. 천태종에서 강조하는 것은 ‘원돈지관’이다. 이는 천태종의 ‘원돈지관’을 통하면 그만큼 빨리 깨달음을 얻는다는 것이며, 따라서 이는 자신의 종파의 가르침이 그만큼 뛰어나다는 것을 시사하는 것이다. 『마하지관』에 근거하면, 이 ‘원돈지관’은 25방편, 4종류삼매, 10경10승관법으로 구성되어 있다. 4종류삼매는 삼매를

1) 田村芳朗·新田雅章 著, 출판부 역, 『천태대사 - 지의의 생애와 사상』(영산법화사출판부, 1997) pp.25-68 참조. 그리고 천태지의의 생애에 관한 더 자세한 내용은 교도지코 지음, 최기표·김승일 옮김, 『천태대사의 생애』(시대와창, 2006) 참조 바람.

외적 형식에 근거해서 구분한 것이고, 10경10승관법(十境十乘觀法)에서 ‘10경’은 수행에 임했을 때 생기는 경계를 10가지로 구분한 것이고, ‘10승’은 깨달음[實相]의 세계에 접근하는 10가지 방법이라고 할 수 있다.<sup>2)</sup>

한편, 이 글에서 접근하고자 하는 대상은 25방편이다. 일반적으로 25방편은 본격적인 수행에 들어가기 전에 닦아야 할 방편적 성격이 강한 것으로 알려졌지만,<sup>3)</sup> 현대의 명상의 관점에서 보면 25방편의 성격이 다르게 파악될 수 있다는 점을 이 글에서 말하고자 한다.

그러면 논의를 진행하기 전에 먼저 이 글에서 말하는 (현대의) 명상이란 무엇인지 정의를 내려야 불필요한 혼동을 막을 수 있을 것이다. 안도 오사무(安藤 治)에 따르면 명상은 주의(注意)를 의식적으로 훈련하는 것인데, 이는 전통적으로 한층 더 높은 의식상태 혹은 훨씬 더 건강하게 여겨지는 상태에 도달하기 위해 정신적 과정을 가다듬는 것을 목적으로 하는 것이며, 그리고 현대에서는 이완(弛緩)을 목적으로 하거나 어떤 종류의 심리적 치료를 목적으로 행해질 수 있는 것이다. 서양인에게 명상이 널리 알려진 것은 20세기에 이르러서 동양에서 여러 종류의 명상 전통이 소개되었기 때문이다. 물론 그 이전에 유대교나 기독교 등의 서양종교에서도 다양한 명상법이 존재했고 여러 사람들

- 
- 2) 천태사상의 개괄적인 내용에 대해서는 다음의 책을 참조하기 바람. 田村芳朗·梅原猛 著, 이영자 옮김, 『천태법화의 사상』(민족사, 1989); 田村芳朗·新田雅章 著, 출판부 역, 『천태대사 -지의의 생애와 사상』(영산법화사출판부, 1997); 이영자, 『천태불교학』(해조음, 2006 재판); 오지연, 『천태지관이란 무엇인가』(연기사, 1999); 이병욱, 『천태사상』(태학사, 2005); 지창규, 『천태사상론』(법화학림 법화천태연구소, 2008).
- 3) 田村芳朗·梅原猛 著, 이영자 옮김, 『천태법화의 사상』, p.140; 田村芳朗·新田雅章 著, 출판부 역, 『천태대사 -지의의 생애와 사상』, p.82; 이영자, 『천태불교학』, p.170; 關口眞大 著, 해명 옮김, 『천태지관의 연구』(민족사, 2007) p.140; 佐佐木憲德 著, 『天台教學』(京都: 百華苑, 소화38 2쇄) p.222; 安藤俊雄 著, 『天台學』(京都: 平樂寺書店, 1969 2쇄) p.209에서 25방편은 예비적이고 방편적 성격을 띤 것임을 말하고 있다.

이 실천하였지만, 그렇지만 서양종교의 명상법은 동양종교(힌두교와 불교 등)의 명상법처럼 종교적 실천에 중심에 위치한 것은 아니었고, 따라서 많은 사람들에게 널리 알려지지 못하였다.<sup>4)</sup> 이런 내용을 고려해서 필자는 여기서 소개하는 ‘현대의 명상’이란 심리학 또는 정신의학의 관점에서 과거 전통종교의 수행법을 재해석한 것이라고 본다.

글의 전개방식에 대해 간단히 언급하자면, 25방편을 3단락으로 나누어서 접근하고, 개개의 장(章)에서 개별 항목에 대해서 소개하고, 그 항목에 대한 관심적(觀心的) 해석을 소개하며, 마지막으로 현대 명상의 관점에서 접근한 내용을 소개한다. 천태지의가 관심적 해석을 시도한 것은 그의 특유 해석법이라고 할 수 있는 것인데, 이는 천태지의가 이론적 측면과 실천적 측면을 아울러기 때문에 가능한 것이다. 다시 말해서, 천태지의는 실천수행법을 그냥 소개하는 것이 아니고 관심의 입장이라고 해서 그 실천수행법을 그의 독자적 관점, 곧 공(空), 가(假), 중(中)의 관점으로 다시 해석한다. 그리고 25방편의 근거에 대해 말해두면, ‘5가지 욕심을 경계한다’[呵五欲]와 ‘5가지 번뇌를 버린다’[棄五蓋]와 ‘5가지 덕목을 실천한다’[行五法]는 『대지도론』 17권에 근거한 것이고, ‘5가지 연을 갖춘다’[具五緣]는 선경(禪經)에 근거한 것이고, ‘5가지 일을 조절한다’[調五行]는 여러 선사(禪師)의 주장에 따른 것이라고 한다.<sup>5)</sup>

4) 안도 오사무(安藤 治) 지음, 김재성 옮김, 『명상의 정신의학』(민족사, 2009) p.27, p.40.

5) 安藤俊雄 著, 『天台學』, p.209. 그리고 자세한 내용은 關口眞大 著, 헤명 옮김, 『천태지관의 연구』, pp.127-144를 참조하기 바람.

## II. 25방편의 총론: 5가지 연을 갖추대[具五緣]

‘5가지 연을 갖추다’는 모두 5단락으로 구성된다. 그것은 ① 청정하게 계율을 지킨다, ② 옷과 음식을 갖추다, ③ 수행하기 좋은 곳, ④ 인연에 얹힌 일을 줄인다, ⑤ 선지식이다.

### 1. 청정하게 계율을 지킨다: 지계청정(持戒淸淨)

‘청정하게 계율을 지킨다’는 항목은 3단락으로 구성된다. 첫째, 천태의 계율관을 소개하고, 둘째, 계율을 지키는 것을 관심의 입장에서 해석하며, 셋째, 현대 명상의 관점에서 계율 지키는 것에 대해 알아본다.

#### 1) 천태의 계율관: 객계(客戒)와 성계(性戒)의 구분

천태지의는 계율을 객계(客戒)와 성계(性戒)로 구분한다. 객계(客戒)는 삼귀의, 5계, 250계를 말하는 것인데, 이는 부수적인 것이라고 할 수 있다. 그에 비해 성계(性戒)는 근본적인 것이다. 일반적으로 계율을 받았을 경우 그것을 지키면 복덕이 되고 계율을 어기면 죄가 된다. 그렇지만 계율을 받지 않았다면 복덕도 없고, 따라서 계율을 지키지 않았다고 해서 죄가 되는 것도 아니다. 그러나 천태지의가 말하는 성계(性戒)는 계율을 받았거나 받지 않은 것을 따지지 않는다. 성계(性戒)를 지키지 않으면 그것은 죄가 되고, 지키면 선(善)이 되는 것이다.<sup>6)</sup>

6) 이병욱, 『천태사상』(태학사, 2005) p.63. 그리고 지계청정'의 부분은 독립된 논문으로 다룰 수 있을 만큼 분량과 내용이 상당하다. 여기서는 논문의 주제에 관련된 부분만을 서술하고 나머지 상세한 부분은 후일을 기약하고자 한다. '지계청정'에 대한 더 자세한 설명은 혜명, 『마하지관의 이론과 실천』(경서원, 2007) pp.218-223을 참조하기 바람.

## 2) 계율을 지키는 것의 관심적(觀心的) 해석

천태지의는 『대지도론』에 근거해서 10가지 계(戒)를 풀이하고 이것을 각각 인연소생법(因緣所生法), 공(空), 가(假), 중(中)의 관점에서 풀이한다.<sup>7)</sup> 10가지 ‘계’ 가운데 중(中)에 해당하는 것이 수정(隨定)과 구족(具足)이다. 이는 수능엄정(首楞嚴定: 장군이 군대를 이끌고 적을 무찌르는 것처럼, 번뇌의 마군을 물리치는 선정)의 상태에서 벌어지는 것이다. 수행자가 모든 위의(威儀)를 잘 갖추고 있는 것이 구족(具足)의 의미이고, 그렇다고 해서 ‘위의’에 집착하는 것이 아니고 선정의 상태를 유지하고 있는 것이 수정(隨定)의 의미이다. 다시 말하자면 계율의 사항을 잘 준수하지만 그렇다고 분별에 빠지는 것이 아니고 늘 삼매에 머문다는 것이다.

이 수정(隨定)과 구족(具足)에 대해 천태지의는 중(中)의 관점으로 접근한다. 여기서는 ‘수능엄정’이 뛰어난 선정[上定]이고 이 ‘수능엄정’의 의미가 ‘중도’라고 한다. 그래서 ‘수능엄정’에 들어서 ‘공’과 ‘가’를 비추어 보면서 ‘위의’를 드러내는 것이 수정(隨定)과 구족(具足)의 의미라고 천태지의는 풀이한다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

다음은 인연으로 생긴 마음이 중(中)임을 관(觀)한다. 심성(心性)이 필경에 공적(空寂)해서 마음은 본래 공(空)도 아니고 가(假)도 아니며, 가(假)가 아니므로 세간이 아니고, 공(空)이 아니므로 출세간이 아니며, 범부법이 아니므로 2변(二邊)이 고요하다고 관(觀)하는 것을 심성(心性)이라 말한다. 이와 같이 관(觀)하는 것을 상정(上定)이라 한다. 마음이 이 상정(上定)에 있는 것이 수능엄(首楞嚴)이니 본래 고요하여 움직이지 않고 2제(二諦)를 쌍(雙)으로 비추고 모든 위의(威儀)를 나타내다. [여기서는]

7) 佐佐木憲德 著, 『天台教學』, p.222.

이와 같은 정(定)에 따라서 구축하지 않음이 없다. 이와 같이 관심(觀心)하면 2변(二邊)의 무명(無明)과 모든 악을 방지하고 중도(中道)의 일실(一實)의 이치(理)를 잘 따른다. 변(邊)을 막는 것이 지(止)이고 변(邊)을 따르는 것이 관(觀)이다. 이것을 중(中)에 즉(卽)하여 양계(兩戒)를 지키는 것이라 한다.<sup>8)</sup>

### 3) 현대 명상의 관점에서 본 계율을 지키는 것

로저월시는 계율을 윤리로 바꾸어서 이해하고, 그는 비(非)윤리적 삶의 대가에 대해 다음과 같이 말한다. “비(非)윤리적 행동은 즉각적이면서도 오랫동안 지속되는 대가를 초래한다. 의도적으로 거짓말을 하거나 물건을 훔치거나 심지어 우리자신을 해칠 때, 우리 마음은 분노와 두려움과 질투 같은 고통스러운 정서로 흔들린다. 이러한 정서는 타인에게는 파괴적일 수 있고 우리자신에겐 고통스러운 상처가 될 수 있다. 끓어오르는 분노 때문에 누군가를 공격한다면, 그 분노의 불길 속에서 타버리는 것은 결국 우리 자신이다. …… 분노 속에서 공격하거나 두려움으로 인해 거짓말을 할 때, 우리는 이러한 정서들을 마음 깊은 곳으로 몰아넣고 그 흔적을 뇌 속에 각인시킨다. 심리학에서는 이를 ‘마음을 조건화 시킨다’고 표현하고, 동양의 전통에서는 ‘파괴적인 업(業)의 습관을 영혼 안에서 새겨 넣는다’고 말한다. 우리가 행하는 대로 우리는 되어간다.”<sup>9)</sup> 이처럼 불친절하며 비윤리적인 행동의 해

8) 『마하지관』 제4권상, (『大正藏』 46, p.37b) “次觀因緣生心卽中者 觀於心性 畢竟空寂 心本非空 亦復非假 非假故非世間 非空故非出世間 非賢聖法 非凡夫法 二邊寂靜 名爲心性 能如是觀 名爲上定 心在此定 卽須楞嚴 本寂不動 雙照二諦 現諸威儀 隨如是定無不具足 如是觀心 防止二邊無明諸惡 善順中道一實之理 防邊論止 順邊論觀 此名卽中而持兩戒也.”

9) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』(김영사, 2010 4쇄) p.199.

로운 대가에 대해 깨닫고 나면 삶은 이전과 완전히 달라진다. 자기가 하는 일이 결국 자신을 해치는 일이라는 것을 정확히 깨닫고 나서도 그 일을 계속할 사람이 어디 있겠는가?<sup>10)</sup>

나아가 로저월시는 윤리적 삶의 장점에 대해 다음과 같이 말한다. “우리가 윤리적으로 행동하면, 곧 복수하기보다는 용서하고, 공격하기 보다는 도움을 주면 우리는 고통 대신 치유력을 갖게 된다. 윤리적 삶은 마음을 치유한다. 용서와 도움은 주체할 수 없는 분노나 질투 같은 감정과 양립할 수 없다. 따라서 그러한 감정은 점차 충동적 힘을 잃어 가게 된다. 또한 윤리적 행동은 사랑이나 관대함과 같은 특성을 촉진시켜 활짝 피어나게 한다. 예를 들어 누군가에게 사랑을 줄 때, 그 사랑은 먼저 우리 마음 안에서 꽃핀 후 우리 모두에게 치유의 흔적을 남기면서 다른 사람들을 향해 흘러넘친다.”<sup>11)</sup> 로저월시는 계율을 윤리로 바꾸어서 이해하였지만, 계율의 대체적 정신은 윤리 속에 담겨있다고 보아도 좋을 것이기 때문에 바꾸어서 보아도 무방하다고 생각한다.

## 2. 옷과 음식을 갖춘다: 의식구족(衣食具足)

옷과 음식을 갖춘다는 것은 수행하기 위해 최소한의 생존여건을 갖추어야 한다는 것이다. 천태지희는 옷과 음식을 갖추는 데도 3등급이 있다고 보았다. 먼저 옷의 경우를 살펴본다. 첫째 상사(上士)는 설산에서 수행한 석가모니처럼 몸만 가리는 정도로 만족한다. 둘째 중사(中士)는 3벌의 옷으로 만족하며, 셋째, 하사(下士)는 매우 추운 곳에서는 101가지 옷을 받아들이지만 소욕지족(少欲知足)할 줄 안다. 그 다음 음식의 경우를 살펴본다. 첫째, 상사(上士)는 사람의 인적이 끊긴 깊은

10) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, p.202.

11) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, pp.202-203.



산속에서 과일과 물과 채소를 먹거나 송백(松柏)을 먹으면서 정기(精氣)를 이어간다. 둘째, 중사(中土)는 걸식을 행하며, 셋째, 하사(下土)는 시주가 보낸 준 음식을 먹고 또는 하사(下土)는 승가에서 청정하게 만든 음식도 먹을 수 있다.

이것을 관심의 입장에서 해석하면, ‘상사’의 옷과 음식은 중도관(中道觀)을 의미하고, ‘중사’의 옷과 음식은 3관(三觀) 또는 차례관(次第觀)을 의미하며, ‘하사’의 옷과 음식은 조도법(助道法) 또는 ‘가르침을 듣고 잘 이해하는 것’을 뜻한다.<sup>12)</sup> 이 대목에 관한 현대명상에 관한 접근은 뒤의 ‘5가지 욕망을 경계한다’는 대목에서 아울러 서술하고자 한다. 욕망을 절제한다는 점에서 이 ‘옷과 음식을 갖추’와 ‘5가지 욕망을 경계함’은 서로 통하기 때문이다.

### 3. 수행하기 좋은 곳: 한거정처(閑居靜處)

‘수행하기 좋은 곳’의 항목은 3단락으로 구성된다. 첫째, 수행하기 좋은 장소를 3가지로 구분하는 것이고, 둘째, 수행하기 좋은 곳에 대해 관심의 입장에서 접근하는 것이며, 셋째, 현대 명상의 관점에서 수행하기 좋은 장소에 대해 알아보는 것이다.

#### 1) 수행하기 좋은 3가지 장소

『마하지관』에서 천태지의는 수행하기 좋은 장소인 한거정처(閑居靜處)를 3가지로 구분한다. 첫째는 깊은 산속에 있는 곳인 심산원곡(深山遠谷)이요, 둘째 인가(人家)에서 조금 떨어진 곳인 두타두수(頭

---

12) 『마하지관』 제4권 하 (『大正藏』 46, pp.41c-42b) 참조; 佐佐木憲德 著, 『天台教學』, p.224.

陀抖擻)이며, 셋째 한가롭고 조용한 사찰인 난야가람(蘭若伽藍)이다.<sup>13)</sup>

첫째 심산원곡(深山遠谷)은 도로가 험하여 사람의 자취를 끊은 깊은 산속이다. 『마하지관』에서는 ‘심산원곡’에 대해 다음과 같이 말한다. “도로가 험해서 영원히 사람의 자취를 끊었으니 누가 서로 괴롭히고 어지럽히겠는가? 뜻을 방자하게 해도 선관(禪觀)을 하면 생각 생각마다 도(道)에 있다. 험담과 명예가 일어나지 않으니 이곳이 가장 뛰어나다.”<sup>14)</sup> 둘째, 두타두수(頭陀抖擻)는 두타행을 해서 번뇌를 떨쳐버릴 수 있는 장소인데, 이는 인가(人家)에서 조금 떨어진 곳이다. 『마하지관』에서는 이 내용에 대해 다음과 같이 말한다. “가장 가까우면 3리(里)정도의 거리이나 서로 왕래함이 많지 않다. 번뇌를 자각해서 번뇌를 채찍질하니 이곳이 두 번째로 뛰어난 곳이다.”<sup>15)</sup> 셋째, 난야가람(蘭若伽藍)은 한가하고 조용한 절을 말하는 것이다. 이 점에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이 지적한다. “난야가람은 한가하고 조용한 절이다. 홀로 한 방에 거처하여 사물(事物)에 간여하지 않고 문을 닫고서 고요히 앉아서 바르게 살펴보아 사유한다. 이곳이 세 번째로 뛰어나다.”<sup>16)</sup>

13) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42b) “三種三昧 必須好處 好處有三 一深山遠谷 二頭陀抖擻 三蘭若伽藍.”

14) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42b) “(若深山遠谷) 途路艱險 永絕人蹤 誰相惱亂 恣意禪觀 念念在道 毀譽不起 是處勝處.”

15) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42b) “(二頭陀抖擻) 極近三里 交往亦疏 覺策煩惱 是處爲次.”

16) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, pp.42b-c) “(三)蘭若伽藍 閑靜之寺 獨處一房 不干事物 閉門靜坐 正諦思惟 是處爲下.”

## 2) ‘수행하기 좋은 곳’에 대한 관심적(觀心的) 해석

앞에서 수행하기 좋은 곳을 3가지로 구분하였다. 이제 그 내용을 관심(觀心)의 입장에서 해석해 본다. 천태지의는 심산원곡(深山遠谷)은 중(中)으로 파악한다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

중도(中道)의 법(法)은 유원(幽遠)하고 깊어서 7가지 방편으로는 자취를 끊어서 도달할 수 없으니 심(深)이라 한다. 높고 넓어서 움직이지 않는 것을 산(山)이라 한다. 이변(二邊)을 멀리 떠난 것을 정(靜)이라 하고, 생기지 않고 일어나지도 않는 것을 한(閑)이라 한다.<sup>17)</sup>

두타(頭陀)의 곳은 종공입가관(從空入假觀)에 해당하고<sup>18)</sup>, 한가한 사찰(閑寺)에 있는 ‘방’은 종가입공관(從假入空觀)에 속하는 것이다.<sup>19)</sup> 그리고 나서 천태지의는 최종적으로 다음과 같이 결론을 내리고 있다. “삼제의 이치[理]에 편안한 것이 지관(止觀)하는 장소이다. 실로 그림자의 산림을 쫓아서 밀실에 은거함이 아니다.”<sup>20)</sup> 다시 말하자면 마음이 중요한 것이지 장소에 의미가 있는 것은 아니라는 것이다.

## 3) 현대 명상의 관점에서 본 수행하기 좋은 장소

책 콘필드는 명상하기 좋은 곳에 대해서 다음과 같이 말한다. “먼저 규칙적인 명상수행에 알맞은 장소를 고르라. 가급적 방해받지 않으면

17) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42c) “中道之法 幽遠深邃 七種方便 絕迹不到 名之爲深 高廣不動 名之爲山 遠離二邊 稱之爲靜 不生不起 稱之爲閑.”

18) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42c) “頭陀處者 卽是出假之觀.”

19) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42c) “閑寺一房者 卽從假入空觀也.”

20) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42c) “安三諦理 是止觀處 實不遁影山林 房隱密室.”

서 쉽게 수행할 수 있는 곳이라면 어디든 상관없다. 침실 구석이든 집 안의 다른 조용한 장소든 다 좋다. 거기에 좌복이나 의자를 갖다 놓으라. 주위를 정돈하라. 그래야 자신의 명상 목적이 뚜렷해지고 그곳이 성스럽고 평화로운 장소로 느껴지게 된다. 꽃이나 신선한 그림으로 장식한 간단한 제단(祭壇)을 만들 수도 있고, 수행 전에 잠깐씩 읽고 영감을 얻을 명상서적을 놔두는 것도 좋다. 이 장소를 자신만의 소중한 공간으로 가꾸라.”<sup>21)</sup> 그리고 잭 콘필드는 적합한 수행환경을 창조해야 우리의 영적 마음이 풍요롭게 성장할 최고의 토양이 형성되어 지혜로운 삶을 살 수 있다고 한다.<sup>22)</sup>

#### 4. 인연에 얽힌 일을 줄인다: 식제연무(息諸緣務)

‘인연에 얽힌 일을 줄인다’는 항목은 3단락으로 이루어져있다. 첫째, ‘인연에 얽힌 일을 줄인다’는 내용을 소개하는 것이고, 둘째, ‘인연에 얽힌 일’을 관심의 입장에서 해석하는 것이며, 셋째, 현대 명상의 관점에서 ‘인연에 얽힌 일을 줄이는 것’에 대해 알아본다.

##### 1) 인연에 얽힌 일을 줄인다[息諸緣務]의 소개

연무(緣務)는 인연에 얽힌 일들을 의미하는데 이 ‘연무’에는 네 가지가 있다. 첫째, 생활연무(生活緣務)는 집안을 다스림과 살아가는 방도에 골몰하는 것이다.<sup>23)</sup> 둘째, 인사연무(人事緣務)는 경사스러운 일과 불행한 일 등의 경조사(敬弔事)에 바쁜 것이다.<sup>24)</sup> 셋째, 기능연무(技能

21) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』(한언, 2007 3쇄) p.100.

22) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.96.

23) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42c) “生活緣務者 經紀生方.”

24) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42c) “人事者 慶弔俯仰 低昂 造聘.”

緣務)는 의방(醫方)에 종사하고 점술을 행하고, 그림을 그리거나 바둑 책을 읽거나 주술(呪術)하는 것이다.<sup>25)</sup> 넷째, 학문연무(學問緣務)는 경론(經論)을 공부하지만 문답하여 승부를 가리는 것에 치중하는 것이다.<sup>26)</sup> 이 4가지는 깨달음을 얻는 데 장애가 되는 활동이고 이러한 활동을 줄이라는 것이 바로 식제연무(息諸緣務)이다.

## 2) 인연에 얽힌 일[緣務]에 대한 관심적(觀心的) 해석

『마하지관』에서는 앞에서 소개한 4가지 연무(緣務)를 관심(觀心)의 입장에서 재해석한다. 생활연무(生活緣務)는 애(愛)를 뜻하고<sup>27)</sup>, 인사연무(人事緣務)는 업(業)을 말하고<sup>28)</sup>, 기술연무(技術緣務)는 성도(聖

---

인사연무(人事緣務)는 경사스러운 일과 불행한 일로 몸을 낮추거나 높이면서 조빙(造聘: 찾아가는 것)하는 것을 말하는 것이다.

- 25) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.42c) “技能者 醫方卜筮 泥木彩畫 棋書 呪術等是也.”

기능연무(技能緣務)는 의방(醫方), 복서(卜筮), 진흙과 나무에 채화(彩畫)하고 기서(棋書)를 읽거나 주술(呪術)하는 것을 뜻하는 것이다. (여기서 의술에 종사하거나 그림을 그리거나 하는 것에 대해 부정적으로 접근한 것은 당시의 시대적 배경에서 볼 필요가 있다고 본다. 따라서 이런 내용이 오늘날에도 그대로 적용될 수는 없다고 생각한다.)

- 26) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43a) “學問者 讀誦經論 問答勝負等是也.”

- 27) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43a) “觀心生活者 愛是養業之法 如水潤種 因愛有憂 因憂有畏 若能斷愛 名息生活緣務也.”

생활연무(生活緣務)를 관심(觀心)의 입장에서 풀이하면 애(愛)는 업(業)을 기르는 것이니 마치 물이 씨앗을 자라게 하는 것과 같다. 애(愛)로 인해서 걱정이 있고 걱정으로 인해서 두려움[畏]이 있다. 만약 애(愛)를 끊는다면 ‘생활연무’를 없앴다고 이름한다.

- 28) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43a) “人事是業也 業生三界 往來五道 以愛潤業 處處受生 若無業者 愛無所潤 諸業雖有力 不逐不作者 不作故生死則斷.”

인사연무(人事緣務)는 업(業)이다. 업(業)으로 인해서 3계(三界)에 태어나서 5도(五道)에 왕래하고 애(愛)가 업(業)을 증장시켜서 곳곳에서 생(生)을 받게 한다. 만약 업(業)이 없으면 애(愛)는 증장시킬 대상이 없어진다. 비록 모든 업(業)이 작용력이 있더라도 그 업(業)을 따르지 않고 짓지 않는다면, 짓지 않으므로 생사는

道)를 얻지 못하고神通(神通)을 닦지 못해 허망한 것이 반야(般若)를 장애하는 것이다.<sup>29)</sup> 습학연무(習學緣務)는 무생인(無生忍: 진실의 이치를 깨달은 마음의 평온함)을 얻지 못해서 세간(世間)의 지혜인 변론(辯論)과 총명을 닦아서 여러 가지 분별을 하는 것이다.<sup>30)</sup>

### 3) 현대 명상의 관점에서 본 식제연무(息諸緣務)

여러 가지 ‘인연에 얽힌 일’들을 줄이게 된다면 결국 느리게 사는 것으로 이어질 것이다. 그래서 인도출신의 명사가 ‘이스와란’은 느리게 사는 법을 강조한다. 우리가 행동의 자유, 좋은 인간관계, 건강과 활력, 마음의 평정, 성숙한 능력을 원한다면 느리게 사는 법을 배워야 한다. 아무리 매력적으로 보이는 빠른 속도라지만 그것에 대가를 지불할 여유가 우리에게는 그리 많지 않다. 그 대가란 결국 우리의 소중한 삶이 될 수밖에 없기 때문이다.<sup>31)</sup> 또한 많은 사람들이 일터에서 될 수 있으면 많은 일을 하려고 기를 쓴다. 본질적인 것에 집중하여 필요한 일부터 천천히 차근차근 빈틈없이 해나기보다는 처음부터 본질과는 동떨어진 일들만 찾아 그것에만 매달리는 경우가 허다하다. 이런 경우를 인도에서는 “소달구지 바퀴에 색칠하기”라고 부른다.<sup>32)</sup>

끊어진다.

- 29) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43a) “技術者 未得聖道 不得修通 虛妄之法 障於般若 般若如虛空 無戲論 無戲論 無文字 若得般若 如得如意珠 但一心修 何遽忽 忽用神通爲.”

기술연무(技術緣務)는 성도(聖道)를 아직 얻지 못해서神通을 닦을 수 없어 허망한 것이 반야(般若)를 장애하는 것이다. 반야는 허공과 같아서 회론(戲論)이 없고 ‘회론’이 없으므로 문자가 없다. 만약 반야를 얻는다면 여의주를 얻는 것과 같으니 다만 일심(一心)으로 닦으면 어찌 급하게神通을 사용하겠는가?

- 30) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43a) “習學者 未得無生忍 而修世智辯聰 種種分別.”

- 31) 에크나트 이스와란 지음, 김성균 옮김, 『명상의 기술』(강, 2003) p.115.

- 32) 에크나트 이스와란 지음, 김성균 옮김, 『명상의 기술』, p.120.

이처럼 여러 가지 인연에 얽힌 일을 줄일 때 중요한 일이 보이는 법이다. 경전과 논서를 읽는 방법으로는 문답을 통해서 승부를 가리기 위한 것이 아니라 천천히 느리게 읽어야 한다. 그 문헌들을 통해서 우리는 유익한 정보보다는 저자의 진심을 이해하면서 영적인 자각을 추구해야 한다. 매일 한 문장이라도 읽고 음미하고 배운 것을 실천에 옮기기 위해 노력할 필요가 있다고 이스와란은 주장한다.<sup>33)</sup> 이는 습학연무(習學緣務)를 줄이는 내용에 해당한다. 필자가 참고한 명상서적에서 ‘식제연무’와 동일한 항목의 내용을 말한 것은 찾기가 어려웠다. 그렇지만 큰 틀에서 보자면 인연에 얽힌 일을 줄이는 것은 결국 느리게 사는 것으로 이어진다고 보아도 무방하다고 생각한다.

## 5. 선지식(善知識)

‘선지식’은 3단락으로 이루어져 있다. 첫째는 선지식을 3종류로 나누어서 접근하는 것이고, 둘째는 선지식에 대해 관심의 입장에서 해석하는 것이며, 셋째는 현대의 명상의 관점에서 선지식에 대해 알아보는 것이다.

### 1) 3종류의 선지식

선지식(善知識)은 3가지로 나눌 수 있다. 첫째, 외호선지식(外護善知識)은 공부하는 데 필요한 것을 보급해 주는 사람인데, ‘외호선지식’은 보호할 사람의 허물을 보지도 않고 그렇다고 보호할 사람을 지나치게 칭찬하지도 않으며 조화로써 대하는 사람이다. 이에 대해 『마하지

33) 에크나트 이스와란 지음, 김성균 옮김, 『명상의 기술』, p.233.

관』에서는 다음과 같이 말한다.

흑백(黑白)을 가리지 않고 다만 해야 할 바를 다스릴 뿐이다. [외호선지식은 보호할 사람의] 허물을 보지 않고 번뇌에 접하지 않고 [보호할 사람을] 칭찬하지 않고 널리 천거하지 않아서 손괴(損壞)를 일으키지 않는다. 마치 어머니가 아이를 기르는 것 같고 호랑이가 새끼를 품는 것과 같이 조화(調和)로써 올바른 경지를 얻는다. 오랫동안 도를 행한 사람이라야 [외호선지식의 역할을] 할 수 있을 따름이다.<sup>34)</sup>

둘째, 동행선지식(同行善知識)은 함께 공부하는 사람인데, ‘동행선지식’은 서로 격려하고 서로 절차탁마(切磋琢磨)하는 사람이다. 이에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이 말한다.

[천태의] 수자의삼매(隨自意三昧)와 안락행(安樂行)을 행할 때 반드시 수반할 필요는 없지만 방등삼매(方等三昧)와 반주삼매(般舟三昧)에는 반드시 좋은 도반을 필요로 한다. 다시 서로 격려[策發]하여 졸지 않고 산란하지 않으며 날로 새롭게 절차탁마(切磋琢磨)한다.<sup>35)</sup>

셋째, 교수선지식(教授善知識)은 진리를 가르쳐주는 사람인데, ‘교수선지식’은 모든 방편에 대해 통달한 사람이다. 이에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이 말한다.

반야를 말하여 도(道)와 비도(非道)를 나타낸다. 내외(内外)의 방편, 곧

---

34) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43a) “(夫外護者) 不簡白黑 但能營理所須 莫見過 莫觸惱 莫稱歎 莫汎舉 而致損壞 如母養兒 如虎衛子 調和得所 舊行道人人 乃能爲耳 (是名外護).”

35) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43a). “(二同行者) 行隨自意及安樂行 未必須伴 方等般舟行法 決須好伴 更相策發 不眠不散 日有其新 切磋琢磨.”



이 방편의 통하고 막힘과 방해되고 장애됨을 모두 요달해서 법(法)을 잘 말하며, 가르침의 이익됨과 즐거움을 보여서 사람의 [집착의] 마음을 깨뜨리고 모든 방편에 대해 잘 안다.<sup>36)</sup>

## 2) 선지식에 대한 관심적(觀心的) 해석

앞에서 3종류의 선지식을 소개하였는데 『마하지관』에서는 이 3종류의 선지식에 대해 관심(觀心)의 입장에서 재해석한다. 외호선지식은 부처님의 위신력(威神力)으로 중생을 덮고 기르는 것을 의미하고, 동행선지식은 수행의 도품(道品)이며, 교수선지식은 법성의 실재를 말하는 것이라고 재해석한다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

외호선지식(外護善知識)은 불보살 등의 위광(威光)으로 중생을 덮고 기르는 것이다. 동행선지식(同行善知識)은 육도(六度)의 도품(道品)으로 [이는] 도(道)에 들어가는 문(門)이다. 교수선지식(教授善知識)은 법성(法性)의 실재(實際)이니 곧 체리(諦理)이다. 이는 모든 부처의 스승이니 경계가 지혜를 일으킨다.<sup>37)</sup>

그런데 여기서 그치는 것이 아니다. 외호선지식을 의미하는 ‘불위신(佛威神)으로 덮는 것’에도 외호(外護), 동행(同行), 교수(教授)의 3가지 뜻이 있다.<sup>38)</sup> 또한 동행선지식을 의미하는 ‘수행의 도품(道品)’에도

36) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43b) “三教授者 能說般若 示道非道 內外方便 通塞妨障 皆能決了 善巧說法 示教利喜 轉破人心 於諸方便 自能決了.”

37) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43b) “若佛菩薩等威光覆育 卽外護也 六度道品 是入道之門 卽同行也 法性實際 卽是諦理 諸佛所師 境能發智. (卽教授也)”

38) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43b) “一如佛威神覆護 卽是外護 二諸佛聖人 亦脫嬰珞 著弊垢衣 執除糞器 和光利物 豈非同行 三諸佛菩薩 一音演法 開發化導 各令得解 卽是教授 此卽具三義也.”

첫째, 부처의 위신(威神)으로 덮고 보호함이 외호선지식(外護善知識)이고, 둘째,

외호, 동행, 교수선지식의 3가지 뜻이 있으며<sup>39)</sup>, 교수선지식을 뜻하는 법성(法性)에도 외호, 동행, 교수선지식의 3가지 뜻이 있다.<sup>40)</sup> 이상의 9가지 선지식과 앞에서 말한 3가지 선지식을 합하면 12가지 선지식이 된다. 그런데 앞의 6가지 선지식(외호선지식은 부처님의 위신력이고, 동행선지식은 수행의 도품이며, 교수선지식은 법성이다. ‘부처님의 위신력으로 중생을 덮고 보호하는 것’에도 외호, 동행, 교수선지식이 있다는 것)은 사(事)의 선지식이고, 뒤의 6가지 선지식(‘수행의 도품’에 외호, 동행, 교수선지식이 있고, ‘법성’에 외호, 동행, 교수선지식이 있다는 것)은 이(理)의 선지식이다.<sup>41)</sup>

모든 부처와 성인(聖人)이 보배로 만든 장신구를 벗고 해지고 더러운 옷을 입고 제분기(除糞器)를 들고 광명과 화합하여 중생을 이롭게 하니 어찌 동행선지식(同行善知識)이 아니겠는가? 셋째, 모든 부처와 보살이 일음(一音)으로 법(法)을 연설하여 중생을 깨닫히고 교화하고 이끌어서 각자가 이해[解]를 얻게 하니 이것이 교수선지식(教授善知識)이다. 이것이 3가지 선지식의 뜻을 가지고 있는 것이다.

39) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43b) “六度道品 亦具三義 助道名護助 助道發正道 卽是外護 正助合故 卽是同行 依此正助 不失規矩 通入三解脫門 卽是教授.” 육도도품(六度道品)도 3가지 선지식의 뜻을 가진다. 조도(助道)는 [수행자를] 보호하고 도와준다는 것인데, 조도(助道)가 정도(正道)를 일으킴이 외호선지식(外護善知識)이고, 정도(正道)와 조도(助道)가 합치는 것이 동행선지식(同行善知識)이며, 이 정도(正道)와 조도(助道)에 의지해서 법도를 잃지 않고 삼해탈문(三解脫門)에 통틀어 들어감이 교수선지식(教授善知識)이다.

40) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43b) “法性亦具三義 境是所師 冥熏密益 卽是外護 境智相應 卽是同行 未見理時如盲 諦法顯時如目 智用無僻 經言 修我法者 證乃自知 心無實行 何用問爲 卽教授也.”

법성(法性)도 3가지 선지식의 뜻을 가지고 있다. 경(境)은 스승이 되니 그옥이 훈습하여 은밀히 이익을 주니 이것이 외호선지식(外護善知識)이고, 경(境)과 지(智)가 상응함이 동행선지식(同行善知識)이다. 아직 진리를 보지 못했을 때는 맹인과 같다가, 진리의 법(法)이 드러날 때는 안목이 있는 것 같으니 지혜의 용(用)이 편벽됨이 없다. 경전에서 말하기를 “나의 법(法)을 닦는 자는 증득해서 스스로 알 것이니, 마음에 참다운 행(行)이 없으면 진리를 물어본들 무엇하리요?” 하였으니, 이것이 교수선지식(教授善知識)이다.

41) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43b) “此則 三三合九句 就前爲十二句 前三次三是 事知識 餘六句是理知識.”

그렇다면 3가지 선지식이 3가지 있으므로 9가지 선지식이 있다. 여기서 앞에서 말한 3가지 선지식을 합하면 12가지 선지식이 있다. 앞의 3가지 선지식과 그

그리고 이것을 삼제(三諦)의 입장에서 접근하면 36가지의 선지식이 있다. 앞에서 ‘종가입공관’에서도 외호, 동행, 교수선지식이 있으므로 이는 앞의 설명에 따르면 12종류의 선지식이 존재하게 되며, ‘중공입가관’과 ‘중도제일의관’에서도 각각 12가지 선지식이 있으므로 모두 합하면 36가지 선지식이 있게 된다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

입공관(入空觀)때 많은 성인(聖人)이 외호선지식(外護善知識)이고, 공(空)에 즉한 도품이 동행선지식(同行善知識)이며, 진제(眞諦)가 교수선지식(教授善知識)이다. 또한 [종가입공관에서는] 6사(事)의 선지식과 6리(理)의 선지식을 갖추고 있다. 가관(假觀)과 중관(中觀)의 두 관(觀)도 이와 같다. 삼제(三諦)를 합하면 36가지 선지식이 있고 [그 속에서] 18사(事)의 선지식과 18리(理)의 선지식이 있다.<sup>42)</sup>

그리고 『마하지관』에서는 천태의 교판론인 ‘화의사교’에 근거해서 원교(圓敎)의 외호, 동행, 교수선지식이 진실한 선지식이라고 결론을 내린다.<sup>43)</sup>

### 3) 현대 명상의 관점에서 바라본 스승(선지식)

책 콘필드는 스승의 필요성에 대해 다음과 같이 말한다. “명상서적의 여러 문헌들에 나온 ‘지침’이나 ‘설명도’만 가지고는 충분치 않다. 우리는 영성생활이 우리를 어디로 이끌지 모른다. 영적인 삶은 항상 우리를 험난하고 생소한 곳으로 들이민다. 혼자서 수행하려는 사람들은

---

다음의 3가지 선지식은 사(事)의 선지식이고, 뒤의 6가지 선지식은 이(理)의 선지식이다.

42) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43b) “入空觀時 衆聖爲外護 卽空道品爲同行 眞諦爲教授 亦具六事六理 假中兩觀 亦復如是 三諦合有三十六番 十八事 十八理.”

43) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43c) “圓敎三種方 是眞善知識.”

거의 필연적으로 혼란에 빠지게 되고, 노련한 스승 아래서 수행하는 사람들에게 비해 깊은 영적 세계에 도달하기 어렵다.”<sup>44)</sup> 또한 잭 콘필드는 영적인 치유력은 스승과 신뢰관계를 형성하는 데에서 생성된다고 한다. 스승과 건강한 관계 자체가 정신의 자유와 자비심을 열어줄 토대가 된다. 스승과 스승의 가르침은 우리의 깨달음을 받쳐주는 신성한 그릇이라고 한다.<sup>45)</sup>

나아가 잭 콘필드는 스승과 제자의 관계의 핵심은 사랑이고 스승의 가르침은 사랑의 그릇 속에서만 전해진다고 한다. “최고의 스승들은 이 점(사랑이 핵심이라는 것)을 알고 우리에게 자신을 사랑하고 신뢰하는 법을 가르칠 것이다. 그런 스승들은 하나의 본보기가 되어 우리에게 참되고 두려움 없는 관계를 알려줄 수 있다. 노련한 스승과의 관계는 짧은 만남이든 평생의 친교든 간에 흔히 지극히 친밀하고 소중한 정신적 교류가 된다. 진정한 스승과 참된 가르침은 우리 마음을 깨달음으로 이끄는 성스러운 진리의 그릇이다.”<sup>46)</sup>

그리고 로저월시는 좋은 스승에 대해 다음과 같이 말한다. “좋은 스승은 스스로도 상당한 양의 수련을 실천하며 자신의 스승으로부터 지도할 수 있다는 인가를 받는다. 그는 말이나 삶, 관계에서 자신이 전달하는 메시지와 똑같은 방식으로 처신한다. 그는 제자를 포함한 모든 사람을 친절과 존경으로 대한다. 그의 주요 관심사는 명성이나 권력 같은 자아의 덧이 아니라 각성이다. 좋은 스승은 자신의 실수를 개방적으로 수긍하며 완벽한 척하지 않는다. 이 점은 완벽한 스승을 얻고자 하는 미성숙한 구도자들을 당황스럽게 만들 수도 있다. 그러나 완벽한 스승이란 없다. 오직 가르침을 줄 수 있는 인간만이 존재할 따름

44) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.328.

45) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, pp.68-69.

46) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, pp.332-333.

이다.”<sup>47)</sup>

또한 잭 콘필드는 영적 스승의 유형으로 ‘구루’와 ‘구도의 동료’로 크게 구분하고, 그 중간에 다양한 유형의 스승이 존재한다고 한다.<sup>48)</sup> ‘구루’는 앞에서 말한 ‘교수선지식’에 해당하고, ‘구도의 동료’는 ‘동행선지식’에 해당한다고 볼 수 있다. 나아가 로저월시는 ‘동행선지식’의 필요성을 다음과 같이 말하였다. “같은 영적 여정을 걷는 친구를 발견하고 같은 가치를 공유하는 것은 대단히 소중한 일이다. 그러한 친구들은 정말 훌륭한 선물이다. 그들은 영감과 격려를 주며 통찰과 발견을 공유할 수 있다. 힘들 때에는 위안과 지지를 보내주기도 한다. 각자의 배움을 촉진하기 위해 다른 사람들과의 관계를 활용하고 함께 모여서 확신을 공유할 때, 영적 성장은 눈에 띄게 가속화된다.”<sup>49)</sup>

이처럼 『마하지관』에서 말하는 선지식(스승)과 현대 명상에서 말하는 스승의 개념이 꼭 일치하는 것은 아니지만, 스승의 필요성을 인정하고 다양한 스승의 유형을 말한 점에서 어느 정도의 공통점이 있다고 할 수 있다.

### III. 부정적인 요소를 제거하는 것: 가오욕(阿五欲)과 기오개(棄五蓋)

#### 1. 5가지 욕심을 경계한다: 가오욕(阿五欲)

‘5가지 욕심을 경계한다’는 3단락으로 구성된다. 첫째, ‘5가지 욕심을 경계하는 것’의 내용을 소개하는 것이고, 둘째, ‘5가지 욕심을 경계하는

---

47) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, p.462.

48) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, pp.334-335.

49) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, p.461.

것’을 관심의 입장에서 해석하는 것이며, 셋째, 현대 명상의 관점에서 ‘5가지 욕심을 경계하는 것’에 대해 알아본다.

### 1) 5가지 욕심을 경계하는 것[呵五欲]의 소개

오욕(五欲)은 색욕(色欲), 성욕(聲欲), 향욕(香欲), 미욕(味欲), 촉욕(觸欲)이다. 첫째, 색욕(色欲)은 인식기관의 하나인 ‘눈’이 좋아하는 대상에 대해 욕심을 내는 것이다. 구체적으로 말하자면, 밝은 눈동자(이는 붉기도 하고 회기도 하며 길기도 하고 짧기도 하다), 보기 좋은 겉눈질, 흰 목, 비취색의 눈썹, 흰 이, 붉은 입술 내지 의보(依報: 물질대상)인 분홍빛, 누런빛, 붉은 빛, 자줏빛의 모든 진기한 보물에 대해 사람의 마음이 미혹되어 움직이는 것이다.<sup>50)</sup> 둘째, 성욕(聲欲)은 인식기관의 하나인 ‘귀’가 좋아하는 대상에 대해 욕심을 내는 것이다. 구체적으로 말하자면, 아리따운 말, 아름다운 말, 음란한 소리, 염어(染語), 관현악과 현관(絃管)의 소리, 가락지와 팔가락지와 방울과 패물 등의 소리에 집착을 일으키는 것이다.<sup>51)</sup> 셋째, 향욕(香欲)은 인식기관의 하나인 ‘코’가 좋아하는 대상에 대해 욕심을 내는 것이다. 자세히 말하자면, 향기로운 풀숲의 기운이 무성함, 난초의 향기, 사향노루의 기운, 향기가 아주 좋고 아주 많은 물건, 남녀의 몸에 나는 향 등에 집착을 일으키는 것이다.<sup>52)</sup> 넷째, 미욕(味欲)은 인식기관의 하나인 ‘혀’가 좋아하는 대상에 대해 욕심을 내는 것 등이다. 자세히 말하자면, 술과 고기,

50) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.43c) “色欲者 所謂赤白長短明眸善睐 素頸翠眉 皓齒 丹脣 乃至 依報紅黃朱紫諸珍寶物 感動人心.”

51) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44a) “聲欲者 卽是嬌媚妖詞 姍聲染語 絲竹絃管 環釧鈴珮等聲也.”

52) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44a) “香欲者 卽是鬱茈氤氳 蘭馨麝氣 芬芳酷烈 郁馥之物 及男女分等香.”

진귀한 안주, 삶쥔 고기와 마른 고기, 윤택하고 기름진 음식, 달고 시고 매운 음식, 소유(酥油: 우유를 달여서 얻은 기름), 신선한 피에 집착을 일으키는 것이다.<sup>53)</sup> 다섯째, 촉욕(觸欲)은 몸의 촉각이 좋아하는 대상에 대해 욕심을 내는 것이다. 구체적으로 말하자면, 시원하고 따뜻한 것, 가늘고 미끄러운 것, 가볍고 무거운 것, 강하고 부드러운 것, 이름난 옷, 좋은 옷, 남녀의 몸에 집착을 일으키는 것 등이다.<sup>54)</sup> 5가지 욕심을 경계한다는 것[呵五欲]은 앞에서 말한 5가지를 버리는 것이다.

## 2) ‘5가지 욕심을 경계하는 것’에 대한 관심적(觀心的) 해석

『마하지관』에서는 앞에서처럼 ‘5가지 욕심’을 소개한 다음에 ‘5가지 욕심’을 관심(觀心)의 입장에서 재해석한다. 『마하지관』에서는 색욕(色欲)에 대해 다른 정의를 내린다. 그것은 색(色)에 대해서 바로 보지 못하여 지혜의 눈을 깨뜨리게 되면, 그 관점이 어떠한 것이든지 간에 모두 ‘색욕’의 범주에 속한다는 것이다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

만약 색(色)이 항상하다[常]라고 말한다면 이 견해는 색(色)에 의지한 것이요, 만약 색(色)이 무상(無常)하다, 항상하면서 무상하다[亦常亦無常], 항상한 것도 아니고 무상한 것도 아니다[非常非無常]라고 한다 해도 이 견해는 모두 색(色)에 의지한 것이다. 내지 이치에 맞는 것이 아니고 [非如法], 이치에 맞지 않는 것도 아니며[非不如法], ‘변’도 아니고 ‘변’이 없음도 아니다[非邊非無邊]라고 한다 해도 이 견해는 모두 색(色)에 의

53) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44a) “味欲者 卽是酒肉珍肴 肥腴津膩 甘恬酸辣 酥 油鮮血等也.”

54) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44a) “觸欲者 卽是冷暖細滑 輕重強軟 名衣上服 男女身分等.”

지한 것이다. 모두 다투어 집착하여 이것이 실(實)이라고 한다. 그리하여  
 희론(戲論)으로 지혜의 눈을 깨뜨려서 서로 그르다고 하니 색(色)때문에  
 업(業)을 짓는다. 마침 이러한 유(有)가 있으면 생사(生死)가 있게 되니,  
 이와 같이 보는 것은 욕심[欲]을 증장시키는 것이니 [이러한 것은] 욕심  
 을 경계한 것[呵欲]이 아니다.<sup>55)</sup>

그래서 욕심을 경계하는 것[呵欲]에 대해 삼장교, 통교, 별교, 원교  
 의 구분으로 서술한다.<sup>56)</sup> 그 중에서 원교(圓敎)에서 제시한 욕심을 경  
 계하는 것[呵欲]에 대해 살펴보면, 『대품반야경』의 내용에 근거해서  
 맛[味]도 결정코 존재하는 것도 아니고 그 맛[味]으로부터 벗어남도 결  
 정코 존재하는 것이 아니라고 하면서 이것이 색(色)의 중도실상(中道  
 實相)이라고 한다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

색(色)의 2변(二邊)을 경계하는 것[呵]은 『대품반야경』에서 말한 것과  
 같다. 『대품반야경』에서 말하기를 “색(色) 가운데 맛의 모습[味相]이 없  
 으니 범부가 집착할 수 없다. 색(色) 가운데 벗어나는 모습[離相]이 없으  
 니 2승(二乘)도 [맛에서] 벗어날 수 없다.”고 하였다. 여기서 ‘색(色), 무  
 명(無明), 유(有), 무(無) 등의 견해를 깨뜨리는 것’은 그 맛[味]을 경계하  
 는 것[呵]이고, ‘공(空)에 빠지는 것을 깨뜨리는 것’은 그 벗어남[離]을  
 경계하는 것[呵]이다. 만약 맛[味]이 결정코 있다면 [그로부터] 벗어남  
 [離]이 있을 수 없고, 벗어남[離]이 결정코 있으면 맛[味]이 있을 수 없다.  
 맛[味]은 고정된 것이 아니기 때문에 맛[味]이 아니고, 벗어남[離]이 고정  
 된 것이 아니기 때문에 벗어남[離]이 아니다. [이처럼] 2변(二邊)에 집착

55) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44a) “若謂色是常 是見依色 若色無常 亦常亦無  
 常 非常非無常 是見皆依色 乃至非如法 非不如法 非邊非不邊等 是見皆依於色 悉是  
 諍競執謂是實 戲論破智慧眼 互相是非 爲色造業 適有此有 卽有生死 如是觀者 增長  
 於欲 非是呵欲.”

56) 『마하지관』에서 구체적 명칭이 제시된 것은 삼장교(三藏敎)뿐이지만, 내용으로  
 보아서 이렇게 단락을 나눌 수 있다.



하지 않으면 맛[味]도 아니고 벗어남[離]도 아니어서 색(色)의 중도실상(中道實相)을 드러낸다.<sup>57)</sup>

### 3) 현대 명상의 관점에서 바라본 ‘5가지 욕심을 경계하는 것’

로저월시는 우리문화가 돈, 성욕, 권력, 명예라는 네 가지 물질에 집착하고 있으며, 만일 우리가 이러한 것들을 넉넉히 얻을 수 있다면 영원히 그리고 충분히 행복해 할 것이라는 유혹적인 환상에 사로잡혀 있다고 지적한다. 그래서 로저월시는 일단 빈곤을 벗어나고 우리의 기본적인 욕구가 충족되면 그 이상의 수입과 소유물은 우리의 행복에 거의 도움이 되지 않는다고 말하고, 이러한 점은 그 분야의 방대한 연구결과들이 말해주고 있다고 한다. 로저월시는 필요한 것은 총체적이고 균형 잡힌 삶의 철학이라고 하면서 인생의 필요한 곳에 즐거움을 적절히 안배하는 철학이 필요하다고 말한다.<sup>58)</sup> “행복은 집착을 키우는 데 있지 않고 집착을 줄이고 단념하는 데 있다.”라고 로저월시는 주장한다.<sup>59)</sup> 필자가 참고한 명상서적에서 5가지 욕심에 대해 구체적으로 제시한 것은 없었지만, 욕심을 맹목적으로 추구하지 않는 데는 공통점이 있다.

## 2. 5가지 번뇌를 버린다: 기오개(棄五蓋)

‘5가지 번뇌를 버린다’는 3단락으로 이루어져 있다. 첫째, 5가지 번

57) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44b) “又呵色二邊 如大品云 色中無味相 凡夫不應著 色中無離相 二乘不應離 破色無明有無等見 是呵其味 破其沈空 是呵其離 若定有味 不應有離 若定有離 不應有味 味不定故非味 離不定故非離 不著二邊 即是非味非離 顯色中道實相.”

58) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, p.61, p.63, p.65.

59) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, p.76.

뇌를 버리는 것을 소개하고, 둘째, 5가지 번뇌를 버리는 것에 대해 관  
심의 입장에서 해석하며, 셋째, 현대 명상의 관점에서 5가지 번뇌를 버  
리는 것에 대해 알아본다.

## 1) 5가지 번뇌를 버리는 것[棄五蓋]의 소개

오개(五蓋)에서 ‘개(蓋)’는 덮고 얹히고설켜서 심신(心神)이 혼미하  
고 어두워져 선정과 지혜가 일어나지 않는 것을 말한다. 오개(五蓋)는  
첫째 탐욕(貪欲)이고, 둘째 진에(瞋恚)이며, 셋째 수면(睡眠)이고, 넷째  
도회(掉悔)이며, 다섯째 의심[疑]이다. 순서대로 살펴보겠다.

첫째 탐욕개(貪欲蓋)는 5가지 욕심[五欲]을 탐해서 정념(正念)을 잃  
어버리게 하는 것이다. ‘탐욕개’에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이  
설명한다.

탐욕개(貪欲蓋)가 일어나 과거의 지난 오욕(五欲)을 생각한다[追念]. 정  
결한 색[淨潔色]을 염(念)하여 눈과 짝을 이루고, 애착할만한 소리를 기  
억하여 귀에 있는 듯이 하며, 뜻을 즐겁게 하는 향기[香]를 생각해서  
번뇌를 일으키고, 좋은 맛[味]을 상상하여 단침이 입에서 나오며, 촉감을  
느낄 때를 기억하여 털이 서서 전율한다. 이와 같은 거칠고 장애가 되는  
오욕(五欲)을 탐(貪)하여 상상하고 헤아려서 취한 미혹[醉惑]이 마음  
에서 생겨나서 정념(正念)을 잃어버린다. 혹은 비밀히 방편을 지어 다시  
[정념을] 얻기를 바라지만, 만약 [정념을] 얻지 못하면 다시 [정념을]  
미루어 찾거나 혹은 구하여 찾아야 한다. [그렇지만] 마음이 번뇌의 경계  
에 들어가 다른 생각을 할 겨를이 없고 거친 지각이 선정[禪]을 덮었으니  
선정을 어디서 얻겠는가?<sup>60)</sup>

60) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44c) “貪欲蓋起 追念昔時 所更五欲 念淨潔色  
與眼作對 憶可愛聲 髣髴在耳 思悅意香 開結使門 想於美味 甘液流口 憶受諸觸  
毛堅戰動 貪如此等 麤弊五欲 思想計校 心生醉惑 忘失正念 或密作方便 更望得之

둘째 진에개(瞋恚蓋)는 이 사람이 나와 나의 친족을 괴롭게 했다고 생각하고 한(恨)을 품고 원수의 사람을 해치고자 하는 것이다. ‘진에개’에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이 말한다.

이 사람이 나를 괴롭히고 나의 친족을 괴롭혔다고 생각하고는[追想] 나의 원수라고 탄식한다. 3세(三世)의 9가지 번뇌로써 원수와 마주 대하면 한(恨)을 맺는다. 그리하여 마음은 뜨겁고 기(氣)는 거칠어서 분(忿)과 노(怒)가 계속 이어진다. 백계(百計)로써 엿보다가 서로 해(害)를 주고자 하여 사람을 위태롭게 하고 자신을 편안하게 하며, 그 독한 분노[毒忿]를 제멋대로 발휘해서 그 분노의 감정[情]을 해소하고 만족해한다. 이와 같은 성냄의 불[瞋火]이 모든 공덕을 불사르니 선정(禪定)의 지림(支林)이 어찌 자랄 수 있으리요? 이것이 진에개(瞋恚蓋)의 모습이다.<sup>61)</sup>

셋째 수면개(睡眠蓋)는 정신을 흐리멍덩하게 하는 것이고, 6식이 어둡고 막혀서 몸을 방임하는 것이다. 이것에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이 말한다.

심신(心神)이 혼혼(昏昏)함이 수(睡)요, 육식(六識)이 어둡고 막혀서 사지(四支)를 방임하는 것[倚放]이 면(眠)이다. 면(眠)은 마음의 작용을 늘어나게 하는 것[增心數法]이라고 하니 어두움과 가라앉음과 막힘이 몰래 와서 사람을 덮으니 방위(防衛)하기가 어렵다.<sup>62)</sup>

넷째 도회개(掉悔蓋)는 마음을 어지럽게 들뜨게 하거나 근심과 걱

若未會得 亦復推尋 或當求覓 心入塵境 無有間念 麤覺蓋禪 禪何由獲。”

61) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.44c) “瞋恚蓋者 追想是人惱我 惱我親 稱歎我怨 三世九惱怨對結恨 心熱氣麤忿怒相續 百計伺候 欲相中害 危彼安身 恣其毒忿 暢情爲快 如此瞋火燒諸功德 禪定支林 豈得生長 此卽瞋恚相也。”

62) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, pp.44c-45a) “睡眠蓋者 心神昏昏爲睡 六識闇塞 四支倚放爲眠 眠名增心數法 烏闇沈塞密來覆人 難可防衛.”

정을 하고 후회하는 것이다. 여기서 ‘도(掉)’는 앞에서 소개한 탐욕과 성냄[瞋恚]과 어리석음과 서로 섞여서 마음이 산란한 것이고, 회(悔)는 자신의 과거행적을 후회하는 것이다. 자신의 잘못을 뉘우치는 것이 문제가 되진 않겠지만 거기에서 더 나아가 자신의 과거잘못에 집착해서는 안 된다. 그리고 마음이 산란한 것만으로는 선정을 가리는 작용을 하지 않고, 거기에서 후회하는 작용까지 첨가되어야 선정이 생기는 것을 장애한다. 이것에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이 말한다.

만약 각관(覺觀: 사고하는 작용)이 치우쳐 일어나면, 앞의 개(蓋)에 속하여 포섭되지만 지금은 각관(覺觀)이 두루 일어나 모든 법(法)과 두루 인연한다. 그 결과 언뜻 탐욕과 인연하기도 하고 또 진에(瞋恚)와 사된 어리석음[邪癡]을 상상하기도 하여 염염(炎炎)히 머물지 않고 탁탁(卓卓)히 머물지 않는다. [번뇌가] 언뜻 일어난 것 같기도 하고 언뜻 누른 것 같기도 하여 여러 가지로 어지럽다. ‘몸’은 정해짐 없이 유행(遊行)하고, ‘입’은 [실제의] 이익은 없이 담소한다. 이를 도(掉)라 한다.<sup>63)</sup>

도(掉: 산란한 마음)하기만 하고 후회[悔]가 없으면 [선정을 가리는 작용을 하는] 개(蓋)가 이루어지지 않는다. 그가 마음이 산란하므로[掉] 심지(心地)에서 절제하지 못함을 삼가 해야겠다고 생각하면 어찌 무익한 일을 하겠는가? 실로 부끄러워해야 한다고 생각하고 마음에서 근심스레 후회하면[悔] 한(恨)이 맺혀서 마음을 얹어매니 그러면 회개(悔蓋)를 이룬다. 이 개(蓋)가 선정(禪定)을 덮어서 [선정이] 생기지 못하게 한다. 만약 사람이 참회해서 과거를 고치고 스스로 그 마음을 꾸짖으면 근심스런 후회가 생기게 된다. 만약 사람이 선정에서 [자신의] 허물을 알았으면 [그 정도면] 되었고, [그 허물을] 생각해서 집착해서는 안 된다. [수행자는] 과거를 후회해서 [과거의 잘못에서] 벗어날 뿐만 아니라 선정의 청정

63) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a) “掉悔者 若覺觀偏起 屬前蓋攝 今覺觀等起 遍緣諸法 乍緣貪欲 又想瞋恚及以邪癡 炎炎不停 卓卓無住 乍起乍伏 種種紛紜 身無趣遊行 口無益談笑 是名為掉.”

한 법(法)을 닦아야 하거든 어찌 후회하여 마음을 번거롭게 하여 큰일을 그르치게 하겠는가? 그러므로 말하기를 “후회하고 나서는 다시 근심하지 말라.” 하였으니 [과거의 잘못을] 항상 생각하여 집착하지 말지어다. “해서는 안 될 것은 하고, 해야만 할 것은 하지 않는다.”라고 하니 바로 이 뜻이다. 이것을 도회개의 모습[掉悔蓋相]이라 한다.<sup>64)</sup>

다섯째 의개(疑蓋)는 의심하는 것인데, 구체적으로 말하자면 자신의 능력과 스승과 가르침을 의심하는 것이다. 그리고 『마하지관』에서 말하는 ‘의개’는 진리를 보는 것을 장애하는 것이 아니고 선정을 장애하는 것이다.<sup>65)</sup> 의개(疑蓋)에는 3가지가 있다. ① 자신의 능력을 의심하는 것이니[疑自], 이는 나의 몸은 도기(道器)가 아니라고 낮추는 것이다. 그러므로 자신의 능력[身]을 의심함이다.<sup>66)</sup> ② 스승을 의심하는 것[疑師]이니, 이는 이 사람(스승)의 몸과 입은 나의 마음에 맞지 않으니 어찌 깊은 선정과 좋은 지혜를 가질 수 있겠는가 생각하고는 스승을 섬기기는 하지만 그 스승이 나를 잘못 인도하지 않을까 의심하는 것이다.<sup>67)</sup> ③ 가르침을 의심하는 것[疑法]이니, 이는 스승에게 받은 가르침[法]이 어찌 이치[理]에 부합하겠는가 하고 의심하는 것이다.<sup>68)</sup> 이와 같이 3가지 의심으로 머뭇거리서 항상 마음속에 품고 다니므로 선정

64) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a) “掉而無悔 則不成蓋 以其掉故 心地思惟 謹慎不節 云何乃作無益之事 實爲可恥 心中憂悔 懊結繞心 則成悔蓋 蓋覆禪定 不得開發 若人懺悔 改往自責其心 而生憂悔 若人禪定 知過而已 不應想着 非但悔故而得免脫 當修禪定清淨之法 那得將悔縈心 妨於大事 故云悔已 莫復憂 不應常念著 不應作而作 應作而不作 卽是此意 是名掉悔蓋相也。”

65) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a) “疑蓋者 此非見諦障理之疑 乃是障定疑也.” ‘의개’는 견제(見諦)에서 이(理)를 장애하는 의심이 아니요 선정을 장애하는 의심이다.

66) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a) “一疑自者 謂我身底下 必非道器 是故疑身.”

67) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a) “二疑師者 此人身口 不稱我懷 何必能有深禪好慧 師而事之 將不誤我.”

68) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a) “三疑法者 所受之法 何必中理”

(禪定)이 일어나지 않고 설사 선정이 일어났다고 해도 영원히 선정이 일어난 원동력을 잃어버리게 된다. 이것이 의개(疑蓋)의 모습이다.<sup>69)</sup>

그러면 이 5가지 번뇌[五蓋]를 버리는 법은 어떠한가? 수행자는 스스로 지금 나의 마음 중에 어떤 병이 치우치게 많은가를 성찰해야 한다. 만약 병을 알면 먼저 다스려야 한다.<sup>70)</sup> 첫째, 만약 탐욕개(貪欲蓋)가 많은 경우이면 부정관(不淨觀)을 이용해서 버려야 한다. 둘째, 만약 진에개(瞋恚蓋)가 많은 경우라면 자심(慈心)을 염(念)하며 진에(성냄)의 불을 없애야 한다. 셋째, 수개(睡蓋)가 많은 경우라면 부지런히 정진해서 몸과 마음을 책려(策勵)해야 한다. 넷째, 도산(掉散)일 경우라면 수식관(數息觀)을 사용해야 한다.<sup>71)</sup>

다섯째, ① 자신의 능력을 의심하는 경우[疑自]라면 다음과 같이 생각해야 한다. “나의 몸은 큰 부잣집의 맹인자식과 같아서 위없는 법신(法身)의 재보(財寶)를 구족하고 있으나 번뇌에 얽혀서 도(道)의 눈을 얻지 못하였다. 그러니 닦고 다스려서 [법신의 보물을] 끝내 버려서는 안 되겠다. 또 무량劫(無量劫)토록 이어온 습기(習氣)는 무엇으로 말미암아 결정되었는가? [의심 때문이다.] 그러니 어찌 스스로를 의심하여 때를 놓치고 이익됨을 놓치리요? 사람의 몸은 얻기 어렵고 [자신의 상태를] 두려워하는 마음은 일어나기 어려우니 의혹(疑惑)으로써 자신을 훼손(毀傷)하지 말아야겠다.” ② 스승을 의심하는 경우[疑師]라면, 다음과 같이 생각해야 한다. “나는 지금 지혜가 없고 뛰어난 인물[上聖大人]은 모두 그 법(法)을 구했고 그 사람을 취하지 않았다.”[법을 취하고

69) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a) “三疑猶豫 常在懷抱 禪定不發 設發永失 此是疑蓋之相也.”

70) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45a-b) “棄法云何 行者當自省察 今我心中 何病偏多 若知病者 應先治之.”

71) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45b) “若貪欲蓋重 當用不淨觀棄之 …… 若瞋恚蓋多 當念慈心滅除恚火 …… 若睡蓋多者 當勤精進策勵身心 …… 若掉散者應用數息”

사람을 취하지 않는다면 스승을 의심하지 않을 것이다.] ③ 가르침을 의심하는 경우[疑法]라면, 다음과 같이 생각해야 한다. “나의 법안(法眼)은 아직 열리지 않아서 옳고 그름을 구별하지 못한다. 그러니 믿음[信]에 의지할 따름이다. 불법(佛法)은 바다와 같아서 오직 믿음[信]으로만 들어갈 수 있을 뿐이다.”<sup>72)</sup>

## 2) ‘5가지 번뇌를 버리는 것’에 대한 관심적(觀心的) 해석

천태지의는 공(空), 가(假), 중(中)과 관련해서 5가지 번뇌를 풀이한다. 그 중에서 여기서는 공(空)을 장애하는 5가지 번뇌를 풀이한 것을 살펴보고자 한다. 공(空)에 집착하는 사람은 다음의 5가지 번뇌가 있다. ‘탐욕개’는 자신의 주장과 맞는 것에 대해서는 애착하는 것이고, ‘진에개’는 자신의 주장과 어긋나면 화를 내는 것이다. ‘수면개’는 무명(無明)의 마음으로 자신의 견해에 집착하는 것이고, ‘도회개’는 여러 가지 희론(戲論)으로 판단하고 논쟁하는 것이며, ‘의개’는 이미 완전한 진리를 알지 못하고 무언가에 집착하고 있으므로 이 사람이 당장에는 의심이 없는 것처럼 보여도 뒷날 누군가에 의해 설득되어서 의심을 일으킬 것이라는 것이다. 이 내용에 대한 인용문은 다음과 같다.

앞에서 버린 오개(五蓋)의 모습은 이것은 둔사(鈍使: 사물의 진상을 알지 못하여 일어나는 번뇌)의 오개이다. [鈍使의 오개는] 다만 초선(初禪)을 장애하니 초선이 일어나면 이 개(蓋)는 없어진다. 그리고 이사(利使:

72) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.45b-c) “若三疑在懷當作是念 我身即是大富盲兒 具足無上法身財寶 煩惱所翳 道眼未開 要當修治 終不放捨 又無量劫來 習因何定 豈可自疑 失時失利 人身難得 怖心難起 莫以疑惑 而自毀傷 若疑師者 我今無智 上聖大人 皆求其法 不取其人 …… 若疑法者 我法眼未開 未別是非 憑信而已 佛法如海 唯信能入.”

見惑 등의 번뇌)의 오개는 진제(眞諦)를 장애한다. 앞에 밝힌 공견(空見)의 사람은 [자신]이 집착하는 것을 실제[實]라고 생각하고 다른 주장은 망어(妄語)라고 생각한다. 그래서 [이 사람은] 자기 견해에 어긋나면 화를 내고 자기 견해에 맞으면 애착한다. 이것이 탐욕(貪欲)과 진에(瞋恚)의 개(蓋)이다. 무명(無明)의 어두운 마음으로 그릇되게 집착하는 것이 있으면 [이는] 밝게 살피는 지(知)가 아니다. 이것이 수면개(睡眠蓋)이다. 여러 가지 희론(戲論)으로 판단하고 논쟁하는 것은 이익됨이 없다. 이것이 도회개(掉悔蓋)이다. 비록 [이 사람이] 의심[疑]이 없더라도 후에 크게 의심한다. 무엇 때문인가? 이미 실제[實]라고 집착함이 있으니 어찌 다시 의심하지 않겠는가? [이 사람이] 뒤에 만약 [다른 사람에게] 논파당하면 마음에 의혹(疑惑)이 생기리라. 이 오개가 마음을 덮어서 끝내 진리[諦]를 보지 못하게 한다.<sup>73)</sup>

### 3) 현대 명상의 관점에서 본 ‘5가지 번뇌를 버리는 것’

현대 명상에서도 ‘5가지 번뇌를 버리는 것’에 대해 실제적 관점에서 설명하고 있다. 우선 ‘탐욕’과 ‘갈망’에 대해 잭 콘필드는 다음과 같이 말한다. “현대문명 속에 사는 우리는 줄줄이 바로바로 즐거운 경험을 만끽할 수 있다면 인생이 행복할 거라고 믿는다. 멋진 테니스 게임도 하고, 근사한 저녁을 먹은 뒤, 재미난 영화를 보고, 달콤한 섹스를 즐긴 다음 잠에 떨어지고, 상쾌하게 아침 조깅을 하고, 그럴 듯하게 명상하고 나서, 훌륭한 아침을 먹고, 회사에 가서 신나게 일하는 것, 이것이 우리가 믿는 끝없는 행복이다. 우리 사회는 이런 행복관을 주입시키는 데 기막힌 솜씨를 지녔다. 그러나 이런 생활이 정말 우리 마음을 채워

73) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.46a) “上棄五蓋相 此是鈍使五蓋 止障初禪 初禪若發此蓋棄盡 常途所論 祇是此意 利使五蓋 障於眞諦 如前所明 空見之人 計所執爲實 餘是妄語 乖之則瞋 順之則愛 卽貪瞋兩蓋也 無明闇心 謬有所執 非明審知 卽睡眠蓋 種種戲論 見諍無益 卽掉悔蓋 卽離無疑 後方大疑 何以故 既執是實 何所復疑 後若被破 心生疑惑 此五覆心 終不見諦。”



줄 수 있을까? 갈망을 충족시키고 나면 어떻게 될까? 대개 또 다른 갈망이 생겨난다. 이 욕망의 충족과정은 아주 따분하고 공허해지기 쉽다. …… 갈망이 사라질 때 오는 만족의 순간은 쾌락의 충족이 아니라 탐욕의 멈춤에서 오는 것이다.”<sup>74)</sup>

그러면 명상수련을 하면 어떻게 되는가? 처음에는 오히려 욕망이 강해질 수도 있지만 이는 수행이 이루어지는 과정이라고 보아야 한다. 잭 콘필드는 다음과 같이 말한다. “흔히 영성수련을 시작하면 갈망이 더욱 강렬해지곤 한다. 우리가 잡념의 껍질들을 벗겨냄에 따라, 그 아래에서 음식이나 섹스, 남들과의 접촉이나 거대한 야망을 향한 강렬한 충동이 드러난다. 그럴 경우 어떤 사람들은 자신의 영성수련이 잘못됐다고 생각하기도 하지만 그것은 탐욕의 가면을 벗겨내는 올바른 과정이다. 우리는 탐욕과 마주서서 온갖 가면으로 위장한 그놈을 바라보아야 한다. 그래야 그놈과 적절한 관계를 형성할 수 있다.”<sup>75)</sup>

‘분노’는 앞에서 소개한 갈망과는 반대로 우리 인생의 무언가를 밀쳐내고 비난하며 심판하고 증오하는 힘이다. 분노는 우리가 매달리는 것, 우리의 한계, 우리의 믿음이나 두려움이 자리 잡은 바로 그곳을 드러낸다. 대개 우리의 분노는 상황이 어때야 한다는 우리의 편협한 관념에서 비롯된다.<sup>76)</sup> 그러면 명상 속에서 분노를 바라보면 어떻게 되는가? 잭 콘필드는 다음과 같이 말한다. “우리가 명상 속에서 분노를 상대할 때 그 상황은 아주 격해질 수 있다. 처음에는 그저 약간의 화만 느껴질지 모르지만, 화를 누르고 억제하는 데 익숙했던 사람들에게는 화가 격분으로 변할 것이다. 몸에 갇혀있던 모든 분노가 드러나면서 팔이나 등 또는 목이 뻣뻣해지고 후끈거릴 것이다. 속으로 삼켰던 온

---

74) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.129.

75) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.130.

76) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.131, p.134.

갖 말들이 튀어나오고, 강렬한 이미지, 폭발적인 격노(激怒), 끊임없는 욕설 등이 우리의식 속으로 쏟아져 들어올 것이다. 이런 열림의 과정은 몇 날, 몇 주, 심지어 여러 달 동안 계속될 수도 있다. 이런 감정들은 잘못된 것이 아니고 심지어 필요한 것이기도 하다. …… 아마 수행 중에 수천 번은 분노를 상대하고 나서야 균형 있고 깨어있는 상태에 도달할 것이다. 본래의 상태에 이르는 것이다.”<sup>77)</sup>

‘졸음’은 우리에게 살금살금 다가온다. 인생살이 속에서 우리는 피곤에 지쳐있다. 그것은 우리 문화의 엄청난 속도 때문이거나 우리가 자기 몸을 소홀히 하기 때문이다. 우리가 힘겨운 과제에 부딪칠 때 나른함이나 의욕상실을 경험한다. 잭 콘필드는 졸음을 3종류로 구분한다. 첫째 유형은 정말로 수면이 필요하다고 알리는 피곤함이다. 이러한 졸음은 우리가 자기 몸의 요구를 존중해야 한다고 알리는 신호이다. 이때는 쉬어야 한다. 두 번째 유형은 몸이나 마음이 불쾌하거나 두려운 상태에 빠지는 것에 대한 저항으로 일어나는 졸음이다. 이러한 유형의 졸음에 대항하기 위해서는 자신의 내면의 세계를 직시할 필요가 있다. 세 번째 유형은 사방이 평온하고 고요할 때 몰려오는 졸음이다. 이는 명료한 ‘주의집중’이 되지 않았을 때 생기는 것이다. 이러한 유형의 졸음에 대항하기 위해서는 더욱 ‘주의집중’을 시도하거나 ‘건기명상’을 하는 것도 하나의 방안이 된다.<sup>78)</sup>

‘불안’은 흔히 ‘들뜸’이라고 하는 것인데, 이는 졸음과 정반대의 것으로 불안에 휩싸이면 우리는 동요, 초조함, 근심, 걱정 등을 느끼게 된다. 불안이 일어나면 그것을 경험해보라. 그렇게 되면 불안은 연속적인 상념, 감정, 감각 등이 뒤섞인 하나의 과정이라는 것을 알 수 있다. 불안에 대해 저항을 하지 말고 ‘마음챙김’을 통해 ‘주의’를 집중해서 불안

77) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.135.

78) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, pp.140-142.

이 그대로 우리를 지나가도록 하는 것이 방법이다. 그러면 불안이 실제로 얼마나 일시적이고 헛된 상태인지 알게 될 것이다.<sup>79)</sup>

잭 콘필드는 ‘의혹(의심)’은 가장 상대하기 버거운 것이라고 한다. 왜냐하면 우리가 의혹의 희생물이 되면 수행이 중단되고 움썹달썹 못하게 되기 때문이다. 의혹에는 우리 자신과 자신의 능력에 대한 의혹, 스승에 대한 의혹, 수행 그 자체에 대한 의혹 등등이 있다고 한다. (이는 『마하지관』에서 의심을 3가지로 구분하는 것과 일치한다.) 우리가 의혹을 상대하려면 자신을 가다듬고 꾸준함, 확고함, 마음의 안정감을 지닌 채 현재의 순간으로 돌아와야 한다. 또한 잭 콘필드는 의혹을 소(小)의혹과 대(大)의혹으로 구분한다. ‘소의혹’은 “오늘은 효과가 없어” 등의 마음이 일어나는 것으로 수행에 저항하는 의혹이고, 이는 수행이 진행되면 넘어설 수 있는 것이다. ‘대의혹’은 수행에 유용한 의혹이다. 이는 우리의 진짜 본성 또는 사랑이나 자유의 의미를 알고자 하는 깊은 욕망이다. ‘소의혹’을 통해서 ‘대의혹’이 드러나고 이를 통해서 우리의 영적 수행이 깊어질 수 있다.<sup>80)</sup>

이상의 내용을 통해서 현대의 명상에서도 5가지 번뇌를 말하고 있고, 나아가 전통의 불교교학에서 말하는 것보다 더 친절하게 접근하고, 이 5가지 번뇌를 넘어설 수 있는 길을 제시하고 있음을 알 수 있다.

---

79) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, pp.143-144.

80) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, pp.145-147.

## Ⅳ. 긍정적 덕목을 개발하는 것: 조오사(調五事)와 행오법(行五法)

### 1. 5가지 일을 잘 조절한다: 조오사(調五事)

‘5가지 일을 조절한다’는 3단락으로 구성된다. 첫째, 5가지 일을 조절하는 것을 소개하는 것이고, 둘째, 5가지 일을 조절하는 것에 대해 관심의 입장에서 해석하는 것이며, 셋째, 현대의 명상의 관점에서 몸과 호흡과 마음의 조절(5가지 일을 조절하는 것의 일부)에 대해 알아보는 것이다.

#### 1) ‘5가지 일을 조절함’의 소개

5가지 일을 잘 조절한다는 것[調五事]은 조식(調食), 조면(調眠), 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)이다. 첫째, 조식(調食)은 음식을 조절한다는 것인데, 구체적으로 말하자면, 병(病)과 수면과 번뇌를 증진시키는 음식은 먹지 말아야 하고, 몸을 편안히 하고 질병을 고쳐주는 음식은 먹어야 한다는 것이다. 또한 지나치게 굶주리거나 포식하지 않는 것이 음식을 조절하는 것이다.<sup>81)</sup> 둘째, 조면(調眠)은 수면을 조절한다는 것인데, 수면은 눈의 식(食)이니 고통스럽게 절제할 수 없고 그렇다고 해서 방종 한다면 번뇌를 증진시켜 공부에 손실(損失)이 있게 되므로 적절한 수면을 취해야 한다는 것이다.<sup>82)</sup> 조신(調身)과 조식(調息)과 조심(調心)이 세 가지는 『마하지관』에서는 하나로 묶어서 취급한

81) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.47a) “調食者 增病增眠增煩惱等食 則不應食也 安身愈疾之物 是所應食 略而言之 不飢不飽 是食調相.”

82) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.47b) “調眠者 眠是眼食 不可苦節 增於心數 損失功夫復不可恣.”

다. 몸과 호흡과 마음은 서로 긴밀하게 연결되어 있기 때문이다. 일반적으로는 호흡을 연결고리로 해서 몸과 마음을 조절한다. 호흡에 집중할 수 있으면 마음도 조절이 되고, 건강도 증진이 된다. (이는 『마하지관』에서 명료하게 주장한 것은 아니다.) 『마하지관』에서 이러한 내용을 다음과 같이 말한다.

[처음 선정에 들어갈 때] 조신(調身)은 느슨하게도 하지 않고 팽팽하게도 하지 않는 것이고, 조식(調息)은 숨이 막히지도 않고 미끄럽지도 않게 하는 것이며, 조심(調心)은 그 마음이 가라앉지도 않고 뜨지도 않게 하는 것이다. 거친 것을 조절하여 미세한 것으로 들어가 선정(禪定) 가운데 머무는 것이니 조절하지 못한 곳을 잘 살펴서 조절하고 안은(安隱)하게 해야 한다.<sup>83)</sup>

## 2) ‘5가지 일을 조절함’의 관심적(觀心的) 해석

천태지의는 앞에서 소개한 ‘5가지 일을 조절함’을 관심(觀心)의 입장에서 재해석한다. 다시 말하자면 ‘5가지 일을 조절함’을 3관(三觀)의 관점에서 해석한다. 그 가운데 조면(調眠)에 대해 살펴보면, 공관(空觀)은 무명(無明)을 끊지 못하여서 ‘공’에 머무는 허물이 있기 때문에 수면의 모습이 많고, 가관(假觀)은 무명을 완전히 끊지는 못해도 무명을 조복하기 때문에 수면의 모습이 적으며, 중도제일의관(中道第一義觀)에서 무명을 끊어서 수면의 모습을 넘어섰다는 것이다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

공관(空觀)은 아직 무명(無明)을 깨뜨리지 못하니 무명과 공(空)이 합하

83) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.47b) “(初入定時) 調身令不寬不急 調息令不澀不滑 調心令不沈不浮 調麤入細住禪中 隨不調處覺 當檢校調 使安隱.”

여 공(空)에 빠져 [그 공을] 지키고 머무른다. 그래서 수면(睡眠)의 모습이 많다. 가관(假觀)은 무명(無明)을 조복하니 수면의 모습이 적다. 중도관(中道觀)은 중용(從容)하다. 만약 무명을 끊으면 모든 선법(善法)도 생기는 곳이 없다. 번뇌는 여래의 종(種)이니 어리석음과 애착을 끊지 않고서도 모든 밝은 해탈을 일으킨다. 그러나 만약 무명을 망자하게 놓아둔다면 위없는 불도(佛道)가 어떻게 이루어지겠는가?<sup>84)</sup>

### 3) 현대 명상의 관점에서 본 ‘몸과 호흡과 마음의 조절’

현대 명상에서 조식(調食), 조면(調眠), 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)을 아울러 설명한 것을 찾기 힘들지만, ‘조신,’ ‘조식,’ ‘조심’에 대해서는 설명하고 있다. 잭 콘필드는 먼저 호흡명상(조식)을 말한다. “호흡명상은 마음을 가라앉히고 몸을 열고 엄청난 집중력을 키워줄 수 있다. 호흡은 하루 중 어느 때나 어느 상황에서나 우리와 함께 있다. 우리가 활용법을 익히면 호흡은 우리 일생을 통해 알아차림을 이어갈 버팀목이 되어준다.”<sup>85)</sup> 이것이 앞의 5가지 일에서 조식(調息)에 해당할 것이다. 다음의 내용은 5가지 일 가운데 조심(調心)에 해당한다. “하지만 주의를 안정시키려는 강한 바람과 충실한 관심이 있다 해도 잡념이 일어날 것이다. 잡념은 마음의 자연스런 움직임이다. 잡념이 일어나는 것은 우리 정신과 마음이 원래부터 맑거나 순수하지 않기 때문이다. 마음은 흙탕물이나 격류(激流)와 다름없다. 매 순간 유혹적 이미 지나 흥미로운 기억들이 흘러가는데, 그것에 반발하거나 얽히거나 빠져드는 것이 우리의 습관이다. …… 우리 대다수에게는 이런 힘들

84) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.47c) “(調眠者) 空觀未破無明 無明與空合 沈空保住 眠相則多 出假分別伏無明 眠相則少 今中道觀從容 若斷無明 一切善法則無生處 塵勞之儔 是如來種 不斷癡愛 起諸明脫 若恣無明 無上佛道 何由得成.”

85) 잭 콘필드 지음. 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.94.

위낙 막강해서 낫선 평온의 순간들을 몇 차례 경험한 후에는 마음이 반발해버린다. 또다시 불안정, 부산함, 상념, 억눌린 감정 등 온갖 잡념들이 우리의 초점을 흐린다. 이런 잡념들을 처리하고 카누의 균형을 유지하면서 강물을 흘러 보내고, 다시 차분하고 정돈된 길로 되돌아오는 것, 이것이 명상의 핵심이다.”<sup>86)</sup> 명상에 들어가기 전에 먼저 스트레칭이나 요가를 할 수 있다.<sup>87)</sup> 이는 조신(調身)에 해당한다. 여기서 말한 내용 가운데 음식에 주의하고 수면을 조절한다는 내용은 소개하지 않았지만, 스트레칭이나 요가를 한다는 개념 속에서 유추할 수 있을 것이라고 생각한다. 음식이나 수면에 문제가 있으면 몸이 제대로 움직이지 않을 것이기 때문이다.

## 2. 5가지 덕목을 실천한다: 행오법(行五法)

‘5가지 덕목을 실천한다’는 3단락으로 이루어져있다. 첫째 5가지 덕목을 실천하는 것을 소개하는 것이고, 둘째 5가지 덕목을 실천하는 것을 관심의 입장에서 해석하는 것이며, 셋째 현대 명상의 관점에서 5가지 덕목에 대해 알아본다.

### 1) ‘5가지 덕목을 실천함’의 소개

‘5가지 덕목’은 욕(欲), 정진(精進), 염(念), 교혜(巧慧), 일심(一心)을 말하는 것이다. 이것을 『마하지관』에서는 5가지로 분류해서 각기 다른 해석을 내리고 있는데, 첫 번째는 초선(初禪)에 관한 것이고, 그 다음은 삼장교, 통교, 별교, 원교에 관한 것으로 해석된다.<sup>88)</sup>

86) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.95.

87) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.96.

그러면 이 가운데에서 우선 첫째 초선(初禪)에 관한 것을 살펴본다. 욕(欲)은 ‘초선’에 이르고자 하는 것이고, 정진(精進)은 ‘욕계’에서 벗어나기 위해 열심히 노력하는 것이며, 염(念)은 ‘초선’만을 염하는 것이고, 교혜는 ‘초선’을 존중하고 ‘욕계’를 증오하는 것이며, 일심은 ‘일심으로 오로지 하는 것인데, 이는 선정에 들어간 일심의 상태를 의미하는 것은 아니다. 이 내용에 대해 『마하지관』에서는 다음과 같이 말한다.

욕(欲)은 욕계(欲界)에서 초선(初禪)에 이르고자 하는 것이다. 정진(精進)은 욕계는 지나가기 어려우니 만약 정진하지 않는다면 벗어날 수 없다는 것이다. …… 염(念)은 항상 ‘초선’을 염(念)하고 다른 나머지 일은 염(念)하지 않는 것이다. 혜(慧)는 ‘초선’을 존중하여 귀히 여길만한 것이라고 생각하고 ‘욕계’는 중생을 속이므로 증오할 만한 것이라고 생각하는 것이다. …… 일심(一心)은 이 법(法)을 닦을 때, ‘일심’으로 뜻을 오로지하고 다시 다른 것은 인연하지 않는 것이다. 이는 결정된 ‘일심’이지 선정에 들어간 ‘일심’이 아니다.<sup>89)</sup>

88) 『마하지관』에 구체적인 언급은 없지만 내용으로 볼 때 이렇게 판단된다. 구체적으로 말하자면, ① 5가지 덕목은 ‘초선’을 이루려는 것이고, ② 5가지 덕목은 ‘열반’을, ③ 5가지 덕목은 ‘중생의 교화’를, ④ 5가지 덕목은 ‘반야’를, ⑤ 5가지 덕목은 ‘중도’를 이루려는 것이다. 그래서 초선, 삼장교(열반), 통교(중생의 교화), 별교(반야), 원교(중도)로 해석하였다. ‘통교’와 ‘중생의 교화’가 반드시 일치하는 것인지 문제가 되지만, 글의 전반적 흐름에서 ‘화법사교’(삼장교, 통교, 별교, 원교)의 내용으로 파악할 수 있다고 생각한다. 그리고 이러한 분석은 기존 연구서(佐佐木憲德, 『天台教學』; 安藤俊雄, 『天台學』)에서 제시하지 않은 것이다.

89) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.48b) “欲者 欲從欲界到初禪 精進者 欲界難過若不精進不能得出 …… 念者 常念初禪 不念餘事 慧者 分別初禪 尊重可貴 欲界欺誑可惡 …… 一心者 修此法時 一心專志更 不餘緣 決定一心 非是入定一心也.”



## 2) ‘5가지 덕목을 실천함’의 관심적(觀心的) 해석

앞에서 소개한 초선(初禪)에 들어가기 위해 닦는 5가지 덕목은 기본형이라고 할 수 있다. 이 5가지 덕목에 대해 『마하지관』에서 여러 가지 관점에서 재조명하고 있는데 여기서는 원교(圓敎)의 관점을 알아보고자 한다. ‘욕’은 중도에 들어가고자 하는 것이고, ‘정진’은 2변에 섞이지 않고 중도로 흘러들어가는 것이며, ‘염’은 진리의 세계인 법계를 한결 같이 염하는 것이고, ‘교혜’는 중도의 관점에서 제시된 방편이며, ‘일심’은 마음이 불이(不二)의 상태로 되어서 청정하고 고요한 상태로 되는 것이다. 이에 대한 인용문은 다음과 같다.

‘욕(欲)’은 2변(二邊)을 따라서 바로 중도(中道)에 들어가고자 하는 것이고, [정진(精進)에서] 2변(二邊)에 섞이지 않는 것이 ‘정(精)’이고, 임운(任運)히 흘러들어가는 것이 ‘진(進)’이다. 법계(法界)를 인연[繫緣]하여 법계를 한결같이 염(念)하는 것이 ‘염(念)’이다. 중관(中觀)의 방편을 선포(善巧)라고 한다[이것이 慧이다]. 2변(二邊)을 넘고 마음이라는 물이 맑게 되어 세간의 나고 없어지는 모습을 안다. 그래서 그 마음을 불이(不二)의 상태로 만들어 청정하고 고요하여 한결같이 반야를 본다[이것이 일심이다].<sup>90)</sup>

## 3) 현대 명상의 관점에서 본 5가지 덕목을 실천함

현대 명상에서 욕, 정진, 염, 교혜, 일심의 5가지 덕목을 말하는 것을 정확히 찾기는 힘들지만, 현대의 명상에서도 비슷한 내용을 전하고 있

90) 『마하지관』 제4권 하(『大正藏』 46, p.48c) “(復次重說) 欲 欲從二邊 正入中道 不雜二邊爲精 任運流入爲進 繫緣法界 一念法界爲念 修中觀方便名善巧 息於二邊 心水澄清 能知世間生滅法相 不二其心 清淨常一 能見般若也.”

다. 로저월시는 5가지 덕목 가운데 ‘정진’과 ‘교혜’의 중요성에 대해 다음과 같이 말한다. “우리는 정신없이 바쁘거나 급한 가정사에 얽매이거나 게으름의 공격을 받아 수련을 중단하게 된다. 이 단계의 위험성은 죄책감이나 부적절함을 느끼며 우리가 실패했고, 영원히 반복적으로 실패할 것이라고 비탄에 빠지는 것이다. 왜 용기를 내어 다시 시작하지 않는가? 영적인 관점에서 보면 ‘패’는 또 다른 배움의 기회이고, 어떤 경우에는 가장 귀중한 것이다. 감당하기 어려운 일정이나 할 수 없다는 믿음 같은 것, 곧 우리를 멈추게 하는 요인들을 탐색함으로써 우리는 자신과 자신의 삶에 대해 더 많이 알게 된다. …… 일단 이러한 덧을 인지하게 되면, 우리는 차분히 그것에 대해서 여유를 갖고 배울 수 있다. 그리고 더 현명해지고 더 강해져서 수련을 다시 시작할 수 있다.”<sup>91)</sup> 수련을 중단하게 되어도 용기를 내어 다시 시작한다는 것은 ‘정진’에 해당하는 것이고, 실패를 통해서 배운다는 것은 ‘교혜’의 중요성을 다른 각도에서 말한 것이라고 해석할 수 있다.

또한 잭 콘필드도 5가지 덕목 가운데 ‘정진’을 강조하는 취지에서 다음과 같이 말한다. “우리의 마음은 이 강아지와 아주 흡사하다. 다른 점이라면 더 난장판을 벌인다는 것이다. 마음 또는 강아지를 길들일 때는 자꾸자꾸 반복하는 길밖에 없다.”<sup>92)</sup> 그리고 잭 콘필드는 ‘욕’을 강조하는 취지에서 다음과 같이 지적한다. “명상수행에서 주의집중 기술의 핵심 중 하나는 진지한 관심(關心)을 계발하는 것이다. 안정된 집중력은 우리를 명상에 몰입하게 하는 관심(關心)의 정도에 좌우된다.”<sup>93)</sup> 잭 콘필드는 염(念)의 필요성에 대해서는 다음과 같이 말한다. “충분한 관심(關心)’과 ‘세심한 주의’가 결합되어 주의집중이 이루어진

91) 로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, pp.463-464.

92) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.92.

93) 잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.93.

다. 이 ‘주의’는 제거나 분리와는 반대되는 개념이다. ‘순수한 주의’에 의해 얻어지는 알아차림은 우리 자신을 경험에서 분리시키는 것이 아니라 경험을 받아들이 충실히 느끼는 것을 뜻한다.”<sup>94)</sup> 그리고 잭 콘필드는 다음의 서술 속에서 ‘일심’을 시사하고 있다. “하지만 주의를 안정시키려는 강한 바람과 충실한 관심이 있다 해도 잡념이 일어날 것이다. 잡념은 마음의 자연스런 움직임이다. 잡념이 일어나는 것은 우리 정신과 마음이 원래부터 맑거나 순수하지 않기 때문이다. 마음은 흙탕물이나 격류(激流)와 다름없다. 매 순간 유혹적 이미지나 흥미로운 기억들이 흘러가는데, 그것에 반발하거나 얽히거나 빠져드는 것이 우리의 습관이다. …… 이런 잡념들을 처리하고 카누의 균형을 유지하면서 강물을 흘러 보내고, 다시 차분하고 정돈된 길로 되돌아오는 것, 이것이 명상의 핵심이다.”<sup>95)</sup> 다른 잡념이 들어와서 마음이 흔들리더라도 다시 균형을 유지하면서 명상을 해나가는 것이 5가지 덕목의 ‘일심’을 의미하는 것이라고 생각된다.

## V. 결론

이 글에서는 천태의 25방편을 현대의 명상의 관점에서 보면 다른 의미가 드러날 수 있음을 제시하고자 하였다. 이제 그 내용을 간단히 정리하고, 천태 교학에서 25방편의 중요성을 제기하고자 한다.

25방편은 모두 5단락으로 구성되어 있는 것인데, 여기서는 3단락으로 나누어서 접근하였다. 5가지 연을 갖춘다[具五緣]는 25방편의 총론에 해당하는 것이고, 5가지 욕심을 경계한다[訶五欲]와 5가지 번뇌를

94) 잭 콘필드 지음. 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.93.

95) 잭 콘필드 지음. 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, p.95.

버린다[棄五蓋]는 부정적인 요소를 버리는 것에 속하며, 5가지 일을 조절한다[調五事]와 5가지 덕목을 실천한다[行五法]는 긍정적 덕목을 개발하는 것에 속한다. 『마하지관』에서는 각각의 내용을 소개하고 관심적(觀心的) 해석이라고 해서 해당 수행덕목을 철학적으로 재해석을 내린다. 천태지의는 주로 공(空), 가(假), 중(中)의 3관(三觀)의 입장에서 수행덕목을 재해석하였다.

또한 이 글에서는 25방편의 내용이 현대명상의 관점에서 재조명될 수 있음을 드러내고자 하였다. 예를 들면, ‘5가지 연을 갖춘다’의 첫 번째 항목인 ‘계율을 청정하게 지킨다’에 대해서 현대명상의 관점에서 접근을 하면(다만 계율을 윤리로 바꾸어서 이해하면), 로저월시는 비(非)윤리적 행동은 심리적으로 그만큼 대가를 치른다는 점을 부각시키고 있고, 윤리적으로 행동하면 고통 대신에 치유력을 갖는 점을 강조하고 있다. 이런 관점에서 보면 계율을 지킨다는 것은 종교적인 엄숙함에서 요구되는 것일 뿐만 아니라 실제의 생활 속에서도 매우 유용한 내용임을 파악할 수 있다. 이처럼 25방편의 대부분의 내용이 약간의 변용이 있기는 하지만, 현대 명상의 주장에서도 발견된다.

그러면 25방편의 내용이 현대 명상의 주장에서도 발견된다는 것은 무엇을 의미하는가? 현대 명상법은 실제의 삶에 응용될 수 있는 실용적 성격이 강한 것이고, 대부분의 사람이 어느 정도의 노력을 기울이면 따라할 수 있는 것이다. 이렇게 본다면 현대의 명상법에서 천태의 25방편의 내용을 다른 측면에서 말하고 있다는 것은 천태의 25방편의 중요성을 일깨워주는 단서가 된다. 천태의 교학에서 25방편은 10경10승관법을 위한 예비적 성격이 강한 것이었다. 그러니까 아무래도 천태의 교학체계에서 ‘중심부’는 아니고 ‘주변부’에 속하는 것이라고 판단할 수 있다. 그러나 현대의 명상법에서 25방편의 내용을 담고 있다는 것은 25방편의 실용적 성격을 보여주는 것이고, 이는 25방편의 중요성

을 다시 인식하게 되는 계기가 될 것이다. 그래서 25방편을 천태교학의 ‘주변부’로 파악하는 것은 전통적인 관점이고, 오늘날 수행의 문화에서 보자면 오히려 25방편이 수행자에게 친근하게 다가갈 수 있는 요소를 가지고 있다고 할 수 있다.

그러면 이러한 주장에 대해 다음과 같은 반론이 제기될 수 있다. 현대의 명상법이라고 주장하지만, 그것은 대체로 불교 등의 수행법에 근거한 것이고, 따라서 현대 명상법이 천태의 25방편과 공통점을 갖는다는 것은 당연하다는 것이다. 물론 이 주장은 타당한 것이다. 현대의 명상법이 불교 등의 동양전통에 근거한 것이기 때문에 기존의 불교수행론과 공통점이 있는 것은 어찌 보면 당연한 것일지도 모른다. 그렇지만 동일한 근원에서 나왔기 때문 공통점이 있다고 치부해 버릴 수만은 없다고 본다. 왜냐하면, 현대의 명상법이 심리학이나 정신의학의 관점에서 재해석된 것이기 때문이다. 그래서 현대명상법은 현실생활에 부합하도록 재구성된 것이라고 할 수 있다. 그러므로 이러한 성격의 현대 명상법과 25방편이 일치한다는 것은, 이는 그만큼 25방편이 수행에서 실제적 성격을 가지고 있음을 보여주는 것이고, 따라서 이러한 공통점을 통해서 천태교학에서 25방편을 ‘주변부’에 두었던 관점은 타당하지 않다고 충분히 답변할 수 있다고 생각한다.

만약 이러한 주장이 타당한 것이라면, 향후의 과제는 25방편, 4종류 삼매, 10경10승관법의 관계를 어떻게 자리매김할 것인가가 될 것이다.

## 참고 문헌

『마하지관』(『대정장』46권)

김무득 주석, 『마하지관 -대지관좌선법』2권, 운주사, 1994.

佐佐木憲徳 著, 『天台教學』, 京都: 百華苑, 소화38 2쇄.

安藤俊雄 著, 『天台學』, 京都: 平樂寺書店, 1969 2쇄.

교도지코 지음, 최기표·김승일 옮김, 『천태대사의 생애』, 시대와창, 2006.

關口眞大 著, 해명 옮김, 『천태지관의 연구』, 민족사, 2007.

田村芳朗·新田雅章 著, 출판부 역, 『천태대사 -지의의 생애와 사상』, 영산법화 사출판부, 1997. .

田村芳朗·梅原猛 著, 이영자 옮김, 『천태법화의 사상』, 민족사, 1989.

안도 오사무(安藤 治) 지음, 김재성 옮김, 『명상의 정신의학』, 민족사, 2009.

로저월시 지음, 김명권·문일경·백지연 옮김, 『7가지 행복명상법』, 김영사, 2010 4쇄.

에크나트 이스와란 지음, 김성균 옮김, 『명상의 기술』, 강, 2003.

잭 콘필드 지음, 이현철 옮김, 『마음의 숲을 거닐다』, 한언, 2007 3쇄.

손혜진, 『행복하게 나이 드는 명상의 기술』, 마고북스, 2010.

오지연, 『천태지관이란 무엇인가』, 연기사, 1999.

이영자, 『천태불교학』, 해조음, 2006 재판.

이병욱, 『천태사상』, 태학사, 2005.

지창규, 『천태사상론』, 법화학림 법화천태연구소, 2008.

해명, 『마하지관의 이론과 실천』, 경서원, 2007.

## [Abstract]

### **Twenty Five Skillful Means of T'ien-tai with regard to Contemporary Meditation**

Lee, Byung-wook

In this paper I emphasize that an alternative new meaning of the twenty five skillful means (方便) in the T'ien-tai school can be revealed in terms of meditational views in contemporary society.

The Complete and Immediate Practice of Concentration and Contemplation (圓頓止觀) founded by master Zhi-yi is representative of Śamatha and vipaśyanā in T'ien-tai school (天台宗). It is composed of the twenty-five skillful means, four types of Samādhi (三昧), and the method of the ten vehicles contemplation of the ten stages (十境十乘觀法). Among them, twenty-five skillful means were generally known as preparatory procedures for the practice of the method of the ten vehicles contemplation of the ten stages.

This paper advocates that there is a similar viewpoint between twenty-five skillful means in T'ien-tai school and contemporary meditation. This similarity is derived not from accidental but from the pragmatic character of twenty-five skillful means. So I am against that twenty-five skillful means is regarded as a less important doctrine in T'ien-tai doctrine. In this article, I divide the twenty-five skillful means as three different levels in which I introduce and examine the meanings item by item. In addition, I note the interpretation of those based on mindful extended points (觀心的). Through these processes, I point out its similarity with contemporary meditations.

Thus it is wrong that the existing Tian-tai doctrines (敎學) understands twenty-five skillful means to the circumference. This paper explains twenty-five skillful means to three chapters, and introduces twenty-five skillful means one by one, and introduces twenty-five skillful means' mindful extended (觀心的) interpretation, and points out the common point of twenty-five skillful means and contemporary meditation.

Key Words: the Complete and Immediate Practice of Concentration and Contemplation (圓頓止觀), The Method of The Ten Vehicles Contemplation of The Ten Stages (十境十乘觀法), Pragmatic Character, Interpretation Based on Mindful Extended Views (觀心的).

이병욱은 고려대학교 대학원 철학과에서 박사학위를 받았으며, 현재 고려대학교와 중앙승가대학교에서 강의하고 있다. 저서로는 『천태사상연구』(경서원 2000, 2002), 『고려시대의 불교사상』(혜안, 2002), 『에세이 불교철학』(운주사 2003, 2004), 『인도철학사』(운주사, 2004, 2008), 『한국불교사상의 전개』(집문당, 2010), 『한권으로 만나는 인도』(너울북, 2011)가 있으며, 관심 분야는 천태사상, 한국불교사상, 명상학, 인도학이다.

[2011.11.17. 투고; 2011.12.16. 수정; 2011.12.18. 채택]