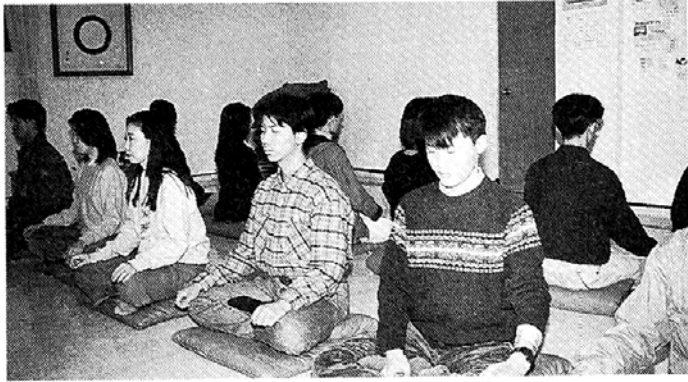


禪에의 초대 - 禪의 실제

“자기 바로 보면 우주 보인다”

禪수행 가이드



◇참선 수행에 몰두하고 있는 불자들.

- 간화선 화두들여 사물이전의 실처 참구
- 염불선 아미타불 원력이지 타력신앙
- 독경 깨달음발원 일념 수지독송
- 진언 몸·입·뜻 모아 가르침 모두 기억
- 사경 한자 한자 새기며 발원 공고히
- 위빠사나 삼법인 꿰뚫어 지혜얻음 목표
- 선무도 호흡 조화통해 신구의 3업 정화

미타불을 염하는 '수식염불' 등이 있다.

독경 '받아 지너 독송' (受持讀誦)하는 공덕을 찬탄하면서 독경의 필요성을 강조하고 있다. 우리나라에서는 많은 불자들이 수지독송을 통한 불보살의 가르침과 성불의 발심을 염두에 두고 <법화경> (금강경) <천수경> 등을 애송하고 있다.

특히 경전의 독송을 가장 중요시하는 법화염불(法華一乘法)에 따르면 <법화경>을 수지·독·송·해·설·서사(書寫)하는 5종수행을 강조한다. <법화경>을 다른 사람에게 전해주는 광선유포가 근본수행이 된다. 또 '받아서 가진다'는 것은 <법화경>을 그대로 믿고 잊지 않는다는 뜻이 있으며, 이것이 곧 마음을 관하는 것이라고 한다.

또 '읽고 외움'에도 수백 번, 수천 번, 수만 번 읽고 외우며 요긴한 것을 취해 읽기도 하고 법본존(法本尊)인 '묘법연화경' 제목을 일념으로 끝없이 수지불망한다. 아울러 역경동안 6근으로 지은 모든 죄를 <법화경>을 독송하며 참회하는 참회법 등 여러 방법이 있다.

'부처님의 진실한 경지를 나타내는 말'을 의미하는 '진언(眞言)'은 '신성한 사상을 표현한 진실한 말'이란 뜻을 가진 '만트라(mantra)'

를 어원으로 한다. 만트라는 주술신앙의 주문과는 달리 공적으로 깨달음과 성불을 목적으로 하기에 밀교를 중점에 둔 불공(不空, 705-774)스님은 특별히 '진언'이라고 번역했다. 진언을 '다라니(dharani)'라고도 하는데 이는 '가르침을 모두 기억하는 것'으로 총지(總持)로 번역된다.

대승불교의 한 갈래인 밀교에서는 몸과 입과 뜻(부정적인 의미의 三業과 분리하여 三密이라 함)을 한데 모아 전심전력으로 진언을 외우며 수행한다. 몸으로는 수인(手印)을 맺고 입으로는 진언을 불리지 않도록 또렷하게 외우며, 뜻으로는 자신의 보리심이 부처님과 하나 되는 것을 관한다. 이렇게 함으로써 부처님의 법신과 하나인 자신의 법신을 깨치게 된다.

우리나라의 대표적인 밀교종단인 진각종은 창종주 회당대종사가 전수한 '삼밀관행(三密觀行)'을 기본 수행법으로 삼고 있다.

사경 인쇄술이 시작되기 전에는 경전을 베껴 쓰는 사경(寫經)을 통해 불탑이 전파되었기에 큰 공덕으로 여겨져 왔다. 가장 오래 된 8세기경 신라시대의 사경인 <백지묵서화엄경> (국보 196호) 등 거의 모든 사경 가운데는 경전 끝에 발원적인 발원문을 함께 써서

인제, 누가, 왜, 어떻게 이 사경을 했는지를 밝히고 있다.

자금은 사경의 목적이 수행의 한 방편으로 바뀌어 형식 보다는 마음가짐을 더 중시하게 되었다. 초보자는 글씨 붓으로 하지 않아도 되며, <반야심경> 등 짧은 경전부터 시작한다. 처음에는 글씨 보다 기도에 집중해서 사경한다. 1자3배, 1행3배(一行三拜), 1자10배 등 적당한 절을 병행하면 된다.

사경은 발원을 공고하게 하는 힘이 있다. 성적이 급해 참선이나 여타 수행이 힘들게 느껴지는 불자들에게 권할 만한 수행법이다.

'위빠사나(vipassana, 觀)법'은 몸과 마음에서 일어나는 '여러가지 현상을 관찰한다'는 의미를 갖고 있다. 위빠사나는 여러 대상의 관찰을 통해 그것들의 공성(空性)이라고 할 수 있는 본질적인 측면, 즉 삼법인(三法印, 제행무상 제법무아 일체개고)을 확실하게 꿰뚫어 본질적인 지혜를 얻는 것을 목표로 한다.

위빠사나는 주위세계를 관찰해야 할 네 가지 대상으로 몸·감각·마음·법을 설정, 신관(身觀) 수관(受觀) 심관(心觀) 법관(法觀)을 내용으로 하는 사념처관(四念處觀)을 핵심으로 한다. 먼저 '몸'을 있는 그대로 바라보기는 △마음 속으로 숨을 세는 수식관(數息觀) △호흡의 출입을 있는 그대로 지켜보는 수식관(隨息觀) 등의 호흡관과 △자신의 몸에 대한 집착을 끊는 부정관(不淨觀) 시신관(屍身觀) 백골관(白骨觀) 등이 있다. 이밖에 △절이 다니면서 발의 느낌 바라보기 △일상 속에서 자신의 행위와 마음을 바라보기 △호흡시 배의 움직임 바라보기 등 구체적인 수행법이 있다.

선무도(禪武道)는 단순한 무술이 아니라 깨달음을 위한 실천적 수행방편이다. 몸과 마음과 호흡의 조화, 고요함과 움직임의 조화를 통해 심신의 안정을 얻고 해탈에 이르는 길이다. 선무도는 부처님이 취하고 계시는 수인에 따른 동작들이 대부분이며 크게 앉은 자세의 좌관(坐觀), 선자세의 입관(立觀), 움직이면서 하는 행관(行觀)으로 나뉘고 이것은 다시 정적인 것과 동적인 것으로 나뉜다. 이에 따른 구체적인 수행법들이 명정좌관과 명동좌관, 명정입관과 명동입관, 명정행관과 명동행관이다.

선무도는 몸·마음·호흡의 조화를 통해, 신구의(身心口) 3업을 정화시켜 참나를 찾는 것을 목적으로 한다. 선무도를 수행하면 기(氣)가 강화되지만 그것은 탐진치 3독을 없애 참나를 찾는 작업에 얻어지는 부수적인 효과다. 선무도는 호흡을 위주로 하며 직선운동이 아닌 원운동이어서 나이 건강에 상관없이 누구나 수행이 가능하다.

김재경 기자

“안팎경계 일체 ‘근본주처’에 놓자”

한마음선원

한마음선원(원장 대령스님)의 생활선은 시간과 공간에 구애됨이 없이 언제 어디서나 할 수 있는 '마음의 선'을 강조한다. 그것은 일체를 '근본 주처'(부처, 한마음 主人空)의 나뭇가지와 잎이 내게 다가오는 일체의 안팎 경계는 물론 나라는 생각까지도 거기에 놓으라고 한다. 그렇게 놓고 가다보면 혼연히 나의 참모습이 드러나게 된다는 것.

결국 남마다 마음의 불을 밝히고 관하는 것이 참선이요, 살아가는 순간순간에 '나'라는 상을 세우지 않고 늘 주인공 부처 자리에 놓는다면 그것이 참선이란 것이다. 내가 생긴 것 자체가 화두이니 따로 화두를 들게 아니라 일체를 주인공이 한다고 믿어 모든 경계를 그 자리에 놓고 여여하게 생활함으로써 대자유인으로 거듭 나도록 지도하고 있다.

생활 자체가 수행의 장임을 체험

동사섭법회

보시 애어(愛語) 이행(利行) 동사(同事)의 사섭법(四攝法) 가운데 하나인 '동사법'은 불보살이 중생과 함께 나누는 괴로움과 즐거움을 말한다. 용타스님(국신사 회주)의 동사법(同事攝)법회는 중생의 삶에 활력을 불어넣는 기술을 가르친다. 생활 자체가 수행의 장이라는 사실을 체험해 해 밝은 마음으로 살아가게 한다. 마음을 알고, 마음을 다루고, 마음을 나누는 수련을 통해 비로소 자신도 행복하고 남에게도 행복을 나누어 줄 수 있는 삶을 살게 한다.

5박6일 동안 계속되는 정제소입과 소모임을 통해 8정도와 6념(국신사 회주)의 동사법(同事攝)법회는 중생의 삶에 활력을 불어넣는 기술을 가르친다. 생활 자체가 수행의 장이라는 사실을 체험해 해 밝은 마음으로 살아가게 한다. 마음을 알고, 마음을 다루고, 마음을 나누는 수련을 통해 비로소 자신도 행복하고 남에게도 행복을 나누어 줄 수 있는 삶을 살게 한다.

현실상황 마음에 바치는 염불 수행

금강경독송회

금강경독송회(지도법사 김재웅)는 <금강경> 독송을 통해 '마음 바치는 법'을 중요한 수행법으로 삼고 있다. '마음을 바친다는 것'은 매일 매일의 현실 속에서 발생하는 상황을 통해 그때 그때 올라오는 마음을 행복반야, 울지 않은 승상이 배어 죄를 짓는 자신의 내면적인 문제점을 고쳐나가는 것을 의미한다. 이는 참거나 마음을 달리

먹거나 하는 매개를 거치지 않고 정면으로 그 마음에 대고 조건없이 염불(미륵존여래불) 정진하는 것을 말한다. 故 백성옥바사(前 통국대총장)는 마음 바치는 법을 이렇게 설명했다. "바치는 것은 자기 마음 속에서 일어난 공경심이지, 거기 누가 요구한 것도 아니니라. 공경심으로 상응되지 않으면 '있다 없다'(有無)가 된다. 자꾸 바쳐서 공경심으로 상응되어 자연히 알아지고 실천되어야 한다."

규봉 종일의 5종선 최상승선 도달해야 진여삼매

규봉 종일(780-841)은 <선원제전집도서(禪源諸集都序)>에서 선의 참된 근원은 선 자체뿐만 아니라 모든 가르침과 수행을 포괄하는 불교의 원천이라며 선의 종류를 5단계로 분류했다. 종일이 주장한 5종선(五種禪)은 의도선(外道禪), 범부선(凡夫禪), 소승선(小乘禪), 대승선(大乘禪), 최상승선(最上乘禪)이다. 이 가운데 가장 높은 경지가 최상승선이며 나머지 4종선은 선행(禪行)의 모습일 뿐이라고 규명했다. <의도선>내세에 사바세계에 태어나기를 싫어하고 천계(天界)에 태어날 것만을 바라며 닦는 수행을 말한

다. <범부선> 인과(因果)를 믿고 있어도 분별심으로 닦는 선을 말한다. <소승선>오온(五蘊)이 공(空)한 것을 깨달았으나 불공성(不空性)을 보지 못하고 진리에 집착하여 닦는 선이다. <대승선> 자아와 진리가 공함을 모두 깨달았으나 진리를 드러내놓고자 닦는 선이다. <최상승선> 본래부터 청정하고 번뇌가 없으며 지혜의 본성이 스스로 갖추어져 있는 이 마음이 바로 부처님과 닮았다는 것을 깨달아 수행한다.

부처님조성·석탑·석등·석비·부도·불사건축·제작시공

효성석재공사

귀의 성모하옵고, 석불상 조각을 비롯하여 석탑 석등 등 시찰 경내의 모든 설치물과 조각품 뿐 아니라 어려운 현장 작업도 가능하오니 언제든지 불러주시기 바랍니다

김인호 협정

◆ 주요불사실적 ◆

- 남한산성 성불사·아미타석불 석탑 석등 공덕비 제작설치
- 안양 삼성사·석가탑 석등 사자상 제작설치
- 인천 송도선원·원형천지담 및 십이지신상 조성
- 경기연천 육군5사단 205부대(옛 심원사)·아미타불 조성설치
- 日本京都 영산법화사·석물제작 수훈 (그외 다수)

주소: 경기도 포천군 소흘면 송우리 227번지
전화: 전시장 (0357)542-1527 야간 (0351)874-4685
공장 (0357)542-1528

식이요법을 통한 치유

癌 치료

난치병의 치료에 관심을 갖고 연구하기 시작하여 노력한 결과 이제서야 작은 결실을 얻게 되었습니다.

이미 임상 실험 단계에서 효과를 입증하는 결과를 놓고 몇몇 인연있는 분들을 모셔 병고의 걱정을 덜어 드립니다.

- ◎ 항암약제 12가지를 혼합하여 치료재를 만들었습니다.
- ◎ 공인된 발원 특허 공법(염록소 추출공법)을 이용한 순수 자연(한방)추출액입니다.
- ◎ 임상실험에서 효과가 입증되었습니다.
- ◎ 1개월 복용시 치료 향상을 본인이 확인할 수 있습니다.

* 선착순 10명 1개월 무료 시음 수양과 치료를 제공합니다.

● 문의주시면 스펀님께서 직접 상담해 드립니다 ●

약수암 주지 대봉 협장

경기도 남양주시 평내동 346번지
문의 : 0346)591-3154, 591-8759

홍화마늘

홍화씨로서는 우리나라 최초로 미국식품 의약품안전국(F.D.A) 품질공인!!

홍화씨의 효능은 이제 국민 모두가 잘 알고 있습니다.

민속 홍화씨

작목반 박래환

TEL 053)943-9371
02)3431-0743/0522)61-4424
FAX 053)943-9371

謹賀 新年

불교달력

“아직도 달력을 제작 안 하신 사찰이나 부족하신 사찰은 연락 주십시오. 즉시 (2~3일내) 보내 드립니다.”

종류
동자승 대·小
산사의 향기 대·小
나한도 소

감로기획
서울시 종로구 수송동 13번지
☎(02)723-4306~7
FAX (02)738-8682