



박태원 교수의

불교를 보는 인생

"나는 텅 비어버린 무아의 경지를 체험했습니다." "어떤 노력 끝에 그런 체험이 오셨나요? 체험 이전과 이후는 무엇이 어떻게 달라졌습니까? 그 체험이 당신의 인생에 어떤 가치와 의미를 주었나요?" "아, 글썽. 뭐 그런 것을 꼭 생각해 보아야 합니까? 예전에는 전혀 맞보지 못하던 것이었지요. 그것만으로 충분하지 않을까요?"

이런 저런 수행의 길을 걷는 분들을 만날 기회가 많다. 그리고 그 체험을 귀동냥하는 경우가 흔히 생긴다. 최근에도 '깨달음을 단기간에 확실하게 얻는 수행법'을 만나 그토록 하수고대하던 특별한 체험을 했다는 분과 대화를 했다. 그 분은 자신의 체험을 불교 언어와 결합시키기를 주저하지 않았다.

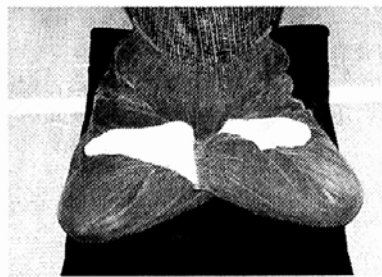
자신의 특별한 체험에 기대만큼 감동해 주지 않고 이모저모 세밀하게 음미해 보려는 나의 태도를 그는 매우 불쾌하게 여겼다. 내 생각을 솔직히 전하였다. "당신은 당신이 주장하는 그 특별한 체험에 관해 버

앞에 '올바른 정진'이라는 수행 항목이 놓인다. '아직 나타나지 않은 좋지 않은 것들은 계속 나타나지 않게 하고, 이미 나타난 좋지 않은 것들은 없애며, 아직 드러나지 않은 좋은 것들은 개발하여 드러나게 하고, 이미 드러난 좋은 것들은 계속 유지, 발전시켜라'는 것이 그 기본 원리. '올바른 견해'의 수립을 위해서 진행되어온 일련의 종합적 자기 개발 과정(생각·언어·몸 행위·생계 활동의 친(親)해탈적 조정 과정)을 토대로 '참 모습 직접 확인 통로'인 참선으로 접어들기 직전에, 자기 점점 및 반성의 힘을 키우는 일이 '정진'(원어의 언어적 의미는 '올바른 노력')의 이름으로 등장하고 있다. 그 의미가 깊고 또 요긴하다. 참으로 절묘한 구성이다.

정진력은 단순한 '밀어붙이는 힘'이 아니다. 잠 안자고 앉아 있는 것을 '용맹정진'이라 부르는 것은 의미의 축소이다. 정진은 강한 항상의 의지로서 현재 상태를 점검하고 반성하는 힘 키우기라 하겠다.



◇2개의 방식을 준비, 하나는 바닥에 바르게 펴고 또 하나는 포개어 뒤쪽에 놓는다.



◇양쪽다리로 포개고 앉은 결가부좌 모습.



◇오른손바닥 위에 왼손을 올려 양손의 엄지손가락이 맞닿게 한다.

몸에 힘 빼고 허리 곧추세워라

참물자의 길

참선②-올바른 자세

호흡 자연스럽게 초심자는 반가부좌

일반적으로 선(禪)은 마음을 가다듬어 무아적경의 경지에 이르는 수행을 일컫는다. 재가불자들에게 참선수행을 지도하는 스님들은 자세를 묻는 질문에 "먼저 방법에 의존하려는 생각을 버려야 한다"고 입을 모은다. 선 수행에 있어 자세는 방편일 뿐 주된 목적이 되어서는 안 된다는 얘기다. 하지만 초심자들의 경우 자세는 마치 계곡을 건너게 해주는 다리처럼 중요하다.

그렇다면 참선 정진에 입하는 자세를 어떻게 해야 할까. 서울 강남 무불선원 동안거에 동참한 30여명의 재가자들을 지도하고 있는 성산 스님은 만나 재가불자에 맞는 좌선 방법에 대해 들었다.

먼저 준비해야 할 것이 2개의 방식이다. 하나는 바닥에 바르게 펴고, 다른 하나는 뒤쪽에 포개어 놓는다. 방식 자체가 좌선과 직접적인 관계가 있는 것은 아니다. 하지만 우리의 신체는 방식을 필요로 한다. 좌선이 잠깐 사이에 어떤 결과가 나타나는 것이 아니라 오랜 시간을 필요로 하기 때문이다. 또 방식 없이 바닥에 앉으면 신체적 고통이 따르기 때문에 그 고통을 즐기고 정진에 몰두하게 하기 위해서 방식이 중요하다. 방식

은 앉은 것보다 두꺼운 것이 좋다. 앉는 방법은 양쪽 다리를 포개는 결가부좌(結跏趺坐)와 반가부좌(半跏趺坐)가 있다. 좌선수행에 있어 결가부좌가 가장 좋은 자세이긴 하지만, 오랜 수행을 하지 않는 사람이나 초심자의 경우 자세를 취하기 어렵다. 때문에 일반인들은 주로 반가부좌를 한다. 결가부좌는 오른발을 왼쪽 넓적다리 위에 올려놓고 왼발을 오른쪽 넓적다리 위에 올려놓으면 된다. 두 자세 모두 왼쪽다리를 위로 향하게 놓는다는 것이 공통적이다. 이는 번뇌방상을 가라앉힌다는 의미를 갖고 있다. 부처님께서는 이와 반대의 자세를 취하고 있는데, 이는 모든 번뇌로부터 떠나 내·외의 마를 제압했다는 함파(降魔)의 의미를 지니고 있다고 한다.

손은 다리 위에 놓는데 오른손바닥 위에

원손을 가볍게 올려놓고 양손의 엄지손가락을 맞닿게 한다. 그리고 몸 전체의 힘을 빼고 허리를 곧추세운다. 이 때 지면과 배꼽 그리고 코끝이 수직이 되도록 한다.

또 좌선을 처음 시작하는 사람이 부딪치는 문제가 눈의 처리다. 시선은 전방 1m 지점을 향하면 되는데, 본다는 생각을 하지 않아야 한다. 전체적으로 이러한 자세를 취하면 몸은 삼각형 모양이 된다. 이것이 바로 좌선의 가장 안정된 자세다.

좌선에 있어 또 하나 중요한 것이 호흡이다. 하지만 호흡은 보조수단임을 명심해야 한다. 성산 스님은 "호흡에 치중하다보면 화두는 커녕 호흡하는데 집착하기 때문에 최대한 자연스럽게 고르게 호흡을 하면 된다"고 조언한다. 지나치게 호흡에 신경 쓰다보면 좌선을 할 수 없는 상태가 될 수 있기 때문에 가장 편안한 호흡을 하면 된다는 것이다. 호흡의 분별심을 끊을 수 있어야 일시적으로 화두에 몰입할 수 있다. 이것이 바로 호흡이 중요한 이유다.

성산 스님은 "선 수행이란 잠념을 잘 다루는 등 내용이 중요하다"며 "자세와 같은 형식에 너무 집착하면 제대로 좌선을 못하는 결과를 낳게 된다"고 말했다.

김종근 기자

(gamja@buddhapia.com)

특별체험의 덫

린 게 아닐까요? 혹 그 체험은 당신을 활짝 열린 보편적 존재로 이끄는 것이 아니라, 오히려 전보다 강하게 굳어진 자아의 과시와 방어를 위해 쉽게 화내고 공격하는 성향을 키우고 있는 것은 아닌지 모르겠습니다. 만일 그렇다면 존재 성숙의 길(向上一路)에서 비껴 나는 일이 아닐까요? 깨달음이라는 말로 우리는 과연 무엇을 구하는 것인지 부러워 깊이 생각해 보아야 하지 않을까요?"

이미 소개한 적 있는 진주 한의사 어른과 처음 만나 나누었던 대화 가운데 인상 깊었던 또 한 대목. '한의 학에 입문한 뒤 처음에는 침술에 몰두하였습니다. 열심히 탐구하다보니 한방으로 기사회생시키는 침점이 직감되기까지 하더군요. 침술에 관해 한 소식 한 것 같아 자신만만해지더군요. 그런데 그 때 다시 자기 상태를 냉정하게 돌아켜 볼 필요를 느꼈습니다. 이 체득만으로는 부족할 뿐 아니라 오히려 위험하다는 생각이 들었습니다. 그래서 다시 한 의학 이론을 체계적으로 탐구하면서 약 쓰는 법을 중심으로 기초를 다시 다졌지요.'

평정도를 보면, 참선 수행(正念)

"정진력 결핍된 채

내달리면 위험하다"

정진력이 결핍된 채 수행 길을 내달리면 위험하다. 모든 수행 체계에는 나름대로 다양한 체험과 득력(得力)의 통로가 널려 있는 법. 목적지와 관련시켜 현 상태를 올바르게 점검하는 태도와 힘이 결여된 채 참선으로 접어들면, 이후의 체험은 그것이 특별할수록 오히려 집고 강한 족쇄, 깊은 함정으로 작용할 수 있다. 절대 공법에서 탈출하려는 한국인의 강한 집념과 그 놀라운 압축 근대화. 그러나 어느 덧 우리는 그 특별한 체험에 갇혀 버렸다. 제대로 된 목표를 세우고 현 좌표를 정확하고 정직하게 점검하며 반성하여 자신을 언제나 항상의 노선 위에 놓으려는 정진의 태도와 능력은 심히 결핍된 채 말이다. 비록 화려하지만 복잡하게 왜곡된 정치·경제의 특별 체험에 갇혀 버린 행보들이 심히 위태로워 보인다. 그 특별 체험의 덫에서 탈출하려면 정진력을 키울 수밖에 없다.

울산대 철학과 교수



선의 본질은 이해하여 알 수 있는 것이 아니라, 직접 맛을 보아서 알게 된다. 맛을 본다는 것은 언어적 논리적 이해가 아닌 체험을 말한다. 이 체험은 흔히 '물을 직접 마셔보고 스스로 그 차가움과 따뜻함을 안다'라는 말로 표현된다. 선에 대한 언어적 이해를 넘어서 직접적 첫 맛보기로 나아가는 길로서 조사선에서 개발한 독특한 방편이 바로 화두(話頭)이다. '화두'란 말(言語)인데 겉으로 '말'의 모습을 가지고 있지만, 그 내용은 '말'을 넘어서 '마음'을 직접 가리키고 있다. 따라서 화두를 해석할 수는 있으나 화두의 해설을 '말'의 의미로서 이해했다고 하여 화두를 깨친 것은 아니다. 화두를 깨친 것 '마음'을 직접 깨달아 맛볼 때에 비로소 화두를 깨쳤다고 한다. 여기서 화두를 해설할 경우 중요한 것은, 지식적 이해를 저지시키고 직접 체험으로 요령껏 이끌어 주어야 하는 점이다. 선지식의 지도력은 얼마나 체험으로 잘 이끌어 주느냐에 있는 것이지, 흔히 보듯이 무조건적이고 교조주의적인 언어의 금기시에 있는 것은 아니다. 선에는 어떠한 규칙이나 격식도 있을 수 없기 때문이다. 이러한 점을 염두에 두고 몇 개의 화두를 해설해 보겠다.

12 선과 언어 (6)

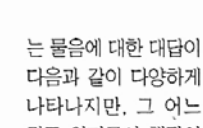
일체는 오직 마음이 만들어내는 것이다'라는 말의 의미를 이해했다고 하여, 하나님을 알았거나 마음을 알았다고 할 수는 없다. '다시 하나님은 무엇인가?', '마음은 무엇인가?' 하는 '하나'는 어디로 돌아가는가'를 물어야 하는 것이다. '삼라만상은 하나로 돌아간다'처럼 의미를 통하여 진리를 표현한 말을 교(教)라고 한다. 이에 비하여 '하나'는 어디로 돌아가는가'는 '삼라만상은 하나로 돌아간다'라는 의미를 의미로써 이해하지 말고 직접 맛보라고 요구하는 것인데, 이것이 선(禪)이다. 그러므로 '하나'는 어디로 돌아가는가'를 다시 의미로써 풀이한다면 그 풀이가 어떤 것이건 그것은 요구하는 바의 해답인 선은 아니다. <전등록>에서 보면 '만법귀일 일귀하처(萬法歸一 歸何處)'라

화두는 '말'을 넘어 '마음' 가리키는 말

12 선과 언어 (6)

이해하는 것이 아니라, 지금 여기서 바로 맛보는 것이다. 이해하는 것이 아니라 맛본다는 것은 어떤 것인가. 이것은 우선 언어로써 형상화된 체험의 그림자가 아니라, 현재 경험중인 사건으로서의 체험 그 자체를 가리킨다. 말하자면 언어화되어 나온 의미-형상화된 관념-가 아니라, 언어를 만들어내고 있음'이라는 현재진행의 일을 가리킨다고 해야 할 것이다. 요컨대 '선의 맛'에는, 늘 '지금 여기'에서 맛보는 체험이고 형상화되지 않은 것이라는 특징이 있다고 해야 할 것이다. 임제(臨濟)는 이러한 체험을 '지금 눈앞에 드러난 작용(即目前現用)'이라는 말로써 즐겨 나타내었다.

김태원



부산대 강사·철학

이고, 그 정답은 스스로 맛을 보았을 때 나올 수 있는 것이다. 이와 같이 선은 이해하고 기억하는 것이 아니라 지금 여기서 바로 맛보는 것이다. 이해하는 것이 아니라 맛본다는 것은 어떤 것인가. 이것은 우선 언어로써 형상화된 체험의 그림자가 아니라, 현재 경험중인 사건으로서의 체험 그 자체를 가리킨다. 말하자면 언어화되어 나온 의미-형상화된 관념-가 아니라, 언어를 만들어내고 있음'이라는 현재진행의 일을 가리킨다고 해야 할 것이다. 요컨대 '선의 맛'에는, 늘 '지금 여기'에서 맛보는 체험이고 형상화되지 않은 것이라는 특징이 있다고 해야 할 것이다. 임제(臨濟)는 이러한 체험을 '지금 눈앞에 드러난 작용(即目前現用)'이라는 말로써 즐겨 나타내었다.

2001년 대원불교대학 입학안내

왜! 대원불교대학인가?

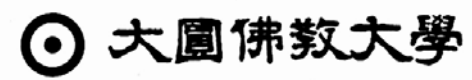
- 외봉수**
동국대 불교대학 불교학과 졸업. 철학박사. 현재는 동국대 사회교육원 교수, 인터넷 불교대학 책임교수. 저서로 《원시불교 원전의 이해》 《원시불교와 초기대승불교 사상》 《근본불교의 가르침》 외 다수.
- 장유옥**
부산대 사범대학 졸업. 동국대 불교학과와 동 대학원 석사. 일본 동경대 인도철학과 석·박사 졸업. 문학박사. 현재 동국대 사회교육원 교수. 저서로 《해동승전연구》 《불교학개론 강의실》 《대승기신론 이야기》 외 다수.
- 이경구**
동국대 불교학과, 인도 바라나시 힌두대 불교학 박사.
- 김사연**
동국대 불교학과 인도불교 전공. 일본 국립 경도대에서 인도철학 연구. 동국대 불교학과 교수.
- 조병교수**
월운 스님, 해거 스님, 권기종 교수, 정병조 교수.

- 최고의 불교학수업들이 펼치는 주옥같은 강의로 불교의 진수를 만나보십시오.
- 넉넉한 교육환경
학년별 강의실과 큰법당, 참선실 등 넉넉한 교육 실행 공간에서 자유롭게 부처님의 가르침을 배우고 수행할 수 있습니다
- 불교전문 도서관 운영
총 1만 여권의 불교학술 및 교양도서는 교수님들의 명 강의와 더불어 폭넓은 불교공부의 기회를 제공합니다
- 대중불교 운동의 실천
동·하계 수련대회와 전국순회 강연 및 사회봉사 활동을 통하여 열린불교, 대중불교의 실천 한마당이 펼쳐집니다

- 부처님의 가르침을 생활화·현대화·대중화 하기 위하여 불교지도자와 포교사를 양성하고자 설립된 23년제 야간전문 불교대학이다. 1972년 고 대원 장경호 거사님이 불교의 대중화를 위하여 대원정사를 설립하고 대승불교의 정신을 오늘에 구현하고자 「自我를 發見하고 地上에 樂園을 이룩하자」는 설립이념 아래
- 1972년 대원불교강원(2년제)을 개설하여 원전강독을 시작하였다.
- 1974년 대원불교교양대학으로 개칭하여 법사과와 통신과를 신설하다
- 1982년 대원불교대학으로 개명하고 지금까지 2,000여 명의 지도자를 배출하여 출가, 재가 사회 각급 지도층에 이르기까지 전국 방방곡곡에서 불교대중화운동의 기수로서 활약하고 있다.
- 1997년 미국지역에 대원불교대학 분교(워싱턴, LA)를 설치하여 국제포교에 기여하고 있으며, 대원불교대학은 불교의 지식만을 교육하는 것이 아니라 의식수련 등을 통하여 대중 속에서 존경받는 불교지도자를 양성하는 절차(切實)의 전당이다.
- 2000년 대원도서실 개관.

2001년 대원불교대학 신입입생 모집 안내

강의시간	3월 1일 개강, 주 3일(화, 수, 목) 출석, 야간 수업		
교육과목	1학기(16주) 불교학 개론, 인도불교사, 불교경전개설, 불교문화학강 2학기(12주) 원시불교, 아비달마(구사론), 반야사상, 불교의식, 실습		
1학년	1학기(18주) 유식사상, 중국불교사, 한국불교사, 우리말 불교의식 2학기(12주) 법화사상, 화엄사상, 정토사상, 신사상		
모집 및 전형 (2년제 야간·출강·통신과정)			
모집과목 및 인원	지원자격	제출서류	전형방법
· 불교학 출강 00명	· 체계적으로 불교교육을 원하는 자	· 입학원서(소정양식) 1부	· 서류전형
· 불교학 통신 00명	· 대중불교 지도자 자질 보유자	· 주민등록등본 1부 (사진 3매)	· 합격자 개별통지
· 불교학 편입 00명	· 타 불교대학 과정 졸업자	· 불교대학 졸업장 사본 (편입생에 한함)	· 편입학은 2학년 과정으로 입학
원서교부 및 접수	2001년 2월 17일까지(본 대학 교무과)		
특전사항	법사과정 이수 후 법사호 수여 · 포교실습 지방자치단체 제공 · 포교당 종교법인 보호 · 자원봉사자 장학혜택 부여 · 동국대 불교대학원 입학자격		



140-190 · 서울특별시 용산구 후암동 358-17
TEL : (02)773-9171, 776-7156, 754-1613
FAX : (02)756-7258