



박태원 교수의

불교를 보는 인생

"곧 출가합니다. 행자교육 신청서를 접수시켰습니다." "축하합니다. 새 인생 시작되는군요." "그런데 마음은 아직 혼란스럽습니다. 출가 결심은 확고해졌는데, 겉여야 할 깊은 선명해 보이지 않습니다." "혼란의 원인은 무엇입니까?" "아직 부처님 가르침을 깊이 연구해 보지 않아서 그렇습니다. 불교계 내부에서도 수행법들이 워낙 다양해서 어떤 길을 걸어야 하는지 판단이 서질 않습니다. 이런 저런 마음 공부법에 몰두하며 힘든 마음 털어보기도 했지만 얼마 안가 한계를 느끼곤 했기에, 이제는 부처님 가르침 안에서 방향을 잡히고 싶은데 아직 견해가 확립되지 않아 불안합니다."

일리는 있습니다. 그러나 무조건 따라 해 보는 것이 능사는 아닙니다. 사려 깊은 음미로 공연한 시행착오나 후유증을 피할 수 있지요. 마음 공부하며 다양하게 등장하는 수행법들에 무조건 몸을 맡기기 이전에, 그 수행 원리에 내재한 인간관, 가치관, 세계관, 예상되는 변화의 의미 등을 깊이 음미해 보아야 할 것입니다. 어떤 공부법이건 거기에는 나름대로의 인간 이해와 세상에 대한 관점 등 사상이 있는 법인데, 많은 사람들이 그 사상이나 원리의 의미나 가치를 깊이 음미하는 데는 관심이 없고 일종의 마음 변화 테크닉들에만 몰두하는 듯 보입니다. 부처님이 제시하는 길도 일단 눈 부릅뜨고 충분히 숙고하는 것이 필요하지요. 부처님 자신이 제자들에게 그런 태도를 권하고 있기도 하고요."

"출가수행자로 살아가는 것에 대해 한마디 부탁드립니다." 굳이 들고 싶으시면 평소의 개인적 감상을 몇 마디 밝히지요. 출가수행의 길을 걷는다는 것은 오직 수행에만 전념할

초보자 50분좌선 적당 눈 감지 말고 반쯤 뜬채

참불자의 길

참선實修, 이것이 궁극하다

주말 상설수련회나 참선강좌, 주말 선방 등을 찾는 이들이 늘어나면서 인터넷상의 참선 토크방이나 불교동호회 사이트 등에 참선수행에 대한 글이 많이 올라오고 있다. 특히 좌선의 올바른 자세를 비롯, 망상을 없애는 방법, 시간, 호흡법 등에 대해 궁금해 하는 사람들이 많다. 이런 궁금증을 모아 최은섭 불자가 해거스님(금강선원장)께 여쭙어 보았다.

라고 그 나머지 시간을 '사기'라고 합니다. 그래서 불자들이 생기면 오전 6시부터 낮 12시에 참선을 하면 온 삼라만상의 흥만할 기를 잃어 수행에 도움이 된다고 합니다. 하지만 자신의 근기와 생체리듬에 따라 언제라도 무방합니다. -참선할 때 수식관과 호흡관찰이 중요하다고 들었습니다. 어떻게 해야 할 건지요?

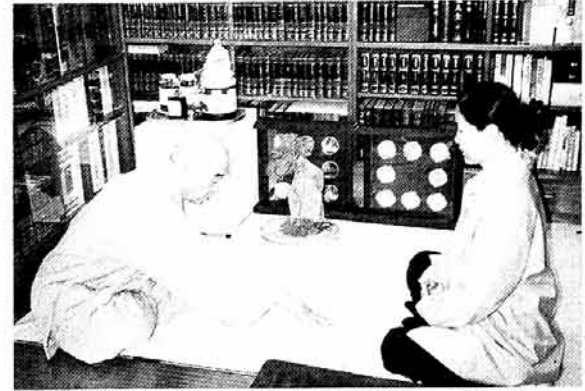
오전 참선 효과 좋아

-하루중 참선하기 가장 좋은 때는 언제입니까? ▲불가에서는 참선할 때 특별히 좋은 시간이 있어 시간을 정해놓고 하지는 않습니다. 하지만 동양철학에서는 자정부터 낮 12시를 '살아 있는 시간'이라 해서 '생기(生氣)'

수식관을 할 때 의식을 단전에 보내 호흡시 단전의 팽창수축하는 그 자리를 보는 것이 바로 호흡관찰입니다. 이런 호흡관찰은 수식관을 반드시 곁하는 것이 이상적인 참선 방법입니다.

-좌선시 손과 입, 눈 등은 어떤 자세를 취해야 할까요?

▲좌선할 자세가 정비되면 먼저 오른손 손바닥이 위로 향하도록 해 가부좌한 오른쪽 다리위에 수평이 되도록 올려놓고, 그 위에 왼손도 손바닥이 위로 향하도록 올려 놓아 양손의 손가락이 서로 포개지도록 해야 합니다. 그리고 양손의 엄지손가락은 서로 붙여 맞물리도록 가볍게 밀면서 붙이는 것이 좋습니다. 이것을 '법계정인(法界正印)'이라고 하기도 합니다. 또 입은 가볍게 다물며 턱은 앞으로 끌어 당겨야 합니다. 좌선할 때 가장 중요한 것이 눈인데 눈을 감지 말고 반쯤 뜬 것이 좋습니다. 이때 시선은 약 1m 앞쪽을 15° 각도로 응시해야 합니다.



◇금강선원장 해거스님이 좌선시 바른자세에 대해 설명해 주고 있다.

-좌선을 오래하다보면 몸이 경직됩니다. 어떻게 몸을 푸는 것이 좋을까요?

1m 앞 15° 각도 응시

▲초보자들의 좌선 시간은 보통 40~50분 정도가 알맞습니다. 이때 30분이 지나면 참기 힘든 육체적 고통이 생기고 50분 정도 좌선을 하면 몸이 뻣뻣하게 경직됨을 느끼게 됩니다. 하지만 몸을 풀려면 오히려 이렇게 경직된 상태에서 10~20분 정도 더 좌선 하면 몸이 가벼워집니다. 선방 스님들은 참선할 때 몸이 굳어지면 선체조를 하기 보다는 보통 수식관을 통해 몸을 풀어 줍니다. 즉 참선을 하면 통증이 하체보다는 상체에 많이 오기 때문에

아픈 부위에 정신을 집중하고 좌선 자세로 20분 이상 아픈 부위를 관하면 통증이 가시면서 몸이 풀리게 됩니다.

-참선을 하다보면 번뇌와 잡념, 졸음 등이 걸잡을 수 없이 밀려옵니다. 이를 물리칠 좋은 방법은?

▲허리를 펴고 눈을 감지 않는 바른 참선 자세가 중요합니다. 눈을 감으면 번뇌망상과 졸음이 찾아오게 마련이지요. 만약 바른 자세를 취했는데도 계속 졸음이 오거나 사된 생각이 생기면 꼭 이루겠다는 원력과 분심을 일으키는 것이 좋습니다. 또 사된 생각이 떠오를 때마다 그 자체를 화두로 잡아버리면 더 없이 좋은 수행이지요.

김주일 기자

봄날의 어떤 대화

히 느껴 마음나누기가 쉬웠습니다. 인간 관계가 훨씬 좋아지더군요. 그러나 곧 한계를 느꼈습니다. 그 한계의 실체는 정확히 모르겠습니다만."

"곧 출가합니다"

"새 인생 시작되는군요"

"그 인연에 몰두한 사람들과 대화하고 유심히 관찰한 적이 있는데, 아마 그 공부법의 기본 원리에 내재된 한계일 겁니다. 사회 관행이나 이런 저런 여건에 의해 타율적으로 제어 받거나 억눌리던 욕구나 감성을 드러내는 방식은 어느 정도까지는 치유적 기능을 수행하지만, 여러 가지 문제점과 후유증을 예상할 수 있습니다. 욕망의 문제를 억압의 방식으로 접근하는 것도 바람직하지 않지만 드러냄의 방식 역시 여러 한계를 안고 있지요. 자칫 욕구나 감정에 불필요하게 민감해져 새로운 예측으로 나아갈 수도 있고요. 어떤 분이 '심게 드러내기 어려운 욕구나 감정을 솔직히 드러내는 모습에 신선한 호감을 보내는 타인의 시선을 어느 듯 즐기고 있는 자신을 발견하고는 깜짝 놀랐다'고도 하더군요."

"일단 해 보아야 안다고 하면서 미리 따져보는 것을 금기시들 하던데요." 수행의 언어들은 결국 체험을 기반으로 하기 때문에 그 말도

수 있는 최선의 생활 방식을 선택한다는 것이 그 핵심이겠지요. 그런데 현실에서는 구도에 필요한 자유로운 탐색, 그 아무 전제 없는 운신의 자유가 스님이라는 특수한 입장에 오해될 제약받을 수도 있습니다. 스님이 되고서도 지금처럼 누구 하고나 허심탄회하게 공부며 인생에 대해 대화를 나눌 수 있었으면 합니다. 그럴 수 있으려면 아마도 특별한 마음이 필요할 지도 모르겠습니다. 또 한국 불교계에는 이런 저런 불필요한 관행들도 있다고 봅니다. 책을 읽거나 지성을 다듬는 것을 수좌의 결계 사유처럼 여기는 풍조 같은 것을 극복해야겠지요. 전문 성직의 길에 걸린 종교 권력의 함정들도 유심히 살펴야 할 것 같고, 이거 주제넘은 말이 너무 길어졌군요. 멋진 인생 펼쳐갈 앞날을 지켜보겠습니다." 봄 날 어느 오후, 그렇게 한 사람이 다녀갔다. ■ 울산대 철학과 교수



禪과 21세기

"만약 고요한 곳을 원하고 여기고 시끄러운 곳을 그르다고 여긴다면, 이것은 세간상(世間相)을 부수고 실상(實相)을 구하는 것이며 생멸(生滅)을 떠나 적멸(寂滅)을 구하는 것입니다."

보통 선을 공부한다고 하면 고요한 곳에서 말없이 앉아 잡념을 내지 않고 정신을 호흡에 집중하거나 화두에 집중하는 것이 전부인 것처럼 알고 있다. 그러나 이것은 병에 응하여 약을 사용하는 일시적인 방편을 마치 선 공부의 필수과장인 것처럼 잘못 알고 있는 것이다. 선이란 지금 이 자리에서 조금의 부족함도 숨김도 없이 드러나 작용하고 있는 자성(自性)을 깨닫는 것이다. 즉 선은 견성(見性)하여 자신의 본래면목을 아는 것일 뿐이다.

자성은 말할 때나 입을 다물고 있을 때나, 움직이며 돌아다닐 때나 고요히 앉아 있을 때나, 어떤 생각에 골몰할 때나 아무 생각이

없을 때나, 깨어 있을 때나 자고 있을 때나 한결 같을 뿐이고 어떤 차별도 없다. 자성은 본래 아무 모양이 없기 때문에, 인연을 따라서 이렇게 저렇게 차별될 수가 없는 것이다.

그러므로 자성을 알기 위해서는 무엇보다도 차별상(差別相)을 지어서는 안된다. 즉 이것과 저것을 분별하고 버리고 취하고 한다는 것은 분별의식(分別意識)의 환상 위에서 스스로 속고 있는 것일 뿐이고, 자성과는 상관없는 일이다. 자성이 어떤 분별의식에 속하지 않는 보편성을 가지는 까닭은 스스로에게 어떤 차별상도 없기 때문이다.

그러므로 자성을 바로 본다면, 고요한 때와 시끄러운 때가 차별이 없고 세간상과 실상이 다름이 없으며 생멸과 불생불멸이 같은 것이다. 선은 이러한 여러 가지 차별상은 아니지만, 또한 차별상을 떠나서 따로 얻어지는 것도 아니

'서장' 통한 선 공부 ⑦

증시량에 대한 답서(5)

분별의식은 스스로를 속이는 일



김태원 무신대 강사·철학

다. 그러므로 옛 스님은 "흐름을 따라 성(性)을 알아차리면 기쁨도 없고 근심도 없다"고 하였고, 유마거사는 "비유하면 높은 등성이에는 연꽃이 나지 않고 낮고 습한 진흙에 연꽃이 난다"고 하였으며, 붓다는 "진여는 자성을 지키고 있지 아니하고 인연을 따라 일체 만법을 성취한다"고 하고, 또 "인연을 따라 감응하며 두루하지 아니함이 없으면서도 늘 깨달음의 자리를 떠나지 않는다"고 하였던 것이다.

이처럼 자성이 어떤 차별상에도 구속됨 없이 언제 어느 경우에나 다름이 없기 때문에, 선의 공부에는 어떤 특별히 정해진 필수적 공부과정이란 있을 수가 없다. 정해진 과정은 정해진 결과로 이끌게 되지만, 선에는 어떤 정해진 것도 없기 때문이다. 이것이 선이

다 혹은 저것이 선이다 하고 정하는 순간 바로 변견(邊見)에 빠져서 선과는 거리가 멀어진다. 임제(臨濟) 스님이 법상에 올라 첫마디에 "말을 하면 바로 어긋나 버리며 발붙일 곳이 따로 없다"고 말한 것이 이 까닭이다.

그러므로 선의 공부란 특정한 과정을 거쳐 특수한 기능을 연마하거나 어떤 숨어 있는 능력을 계발하는 것이 아니다. 마조(馬祖) 스님이 "도(道)는 뒤는 뒤는 것이 아니다"라고 거듭 말하고 있는 까닭이 여기에 있다. 따라서 요사이 몇몇 단체에서 일정 기간 동안 특정한 프로그램을 거치면 견성할 수 있다고 선전하는 것은 이치에 맞지 않는 말임을 알 수 있다.

선 공부에서 가장 중요한 필수 의 요소는 두 가지이다. 우선 필요한 것은 공부인 스스로의 발심(發

心)이다. 돈 출세 명에·학식·사망 등 세속의 좋은 일들은 결국 나를 구속하고 나를 번뇌하게 하는 원인을 알아서 이러한 모든 세속의 일들에 연연하지 않고, 완전한 자유와 영원한 구원을 얻어야겠다는 결심을 굳게 가지는 것이 가장 우선적인 필요조건이다. 이러한 발심이 갖추어져 있지 않은 사람에게는 진리의 감로수를 눈앞에 가져다 주어도 그것을 마시지 못한다. 다음으로 필요한 것은 잘못된 견해를 바로잡아서 올바른 길로 이끌어주고 때로 마음을 직지(直指)하여 견성의 계기를 만들어 주는 스승의 존재이다.

이 두 요소가 갖추어지면 선 공부는 반드시 성과를 이룰 것이다. 이 중에서도 특히 가슴 깊은 곳에서 간절한 발심을 놓지 않는 것이 중요하니, 견성의 계기는 언제 어디서 올지 알 수 없기 때문이다.



영원에서 영원으로, 일체중생의 행복을 기원합니다

"산은 산이요, 물은 물이로다"라는 한 마디 법어로 이 땅에 부처님으로 오셨던 성철 큰스님!

큰스님께서 속인의 모습을 나타셨던 생가터가 時空을 벗어난 절

'검외사'와 성철스님기념관으로 새롭게 조성되었습니다.

지리산 푸른빛에 눈이 밝아지고 경호강 맑은 물에 귀가 시원해지는 곳,

우리 곁으로 성큼 걸어오시는 성철 큰스님의 형형한 눈빛과 만나는 자리에

부디 동참하시어 그 광채를 함께 나누시길 바랍니다.

- 일시 : 불기 2545(2001)년 3월 30일(음 3월 6일) 금요일 오전 11시
● 장소 : 지리산 검외사(경남 산청군 단성면 옥곡리 210번지)

회환은 받지 않습니다

대신에 '역은 보시 큰 기쁨-자비의 불'로 이 회향법회를 정엄하고자 합니다. 이에 뜻을 같이 하는 분들에게는 회환을 대신하여 다음 계곡로 보시금을 보내 주시면 산청군의 어려운 이웃을 위하여 시주자의 이름으로 자비의 불을 성심껏 전달하겠습니다. (불 20kg 1포기당 50,000원) 우체국 014001-02-020105 예금주 : 여무의 (원택 스님)

성철대종사 생가복원 및 검외사 창건 회향법회