

# 선·염불 함께 닦는 선정일여 수행법

2일 불교방송국 3층 대법당에서 열린 '중국 관정 대승사 초청대법회'에 600여명이 넘는 스님과 불자들이 참석한 것은 최근의 정토선에 대한 높은 관심을 반영한다. 특히 이날 막선방에서 나온 수좌들을 포함한 30여명의 스님들이 문답을 통해 높은 관심을 보인 것처럼, 정토선은 단순한 염불이 아닌 선(禪)과 염불을 함께 닦는 선정일여(禪淨雙修)의 체계를 갖추고 있기 때문에 눈길을 모으는 것이다.

관정스님은 이날 법회에서 "정토선은 선과

## 수행프로그램 엿보기

### 염불선

1. 관정스님의 정토선
2. 전국염불만일회의 염불결사
3. 청화스님에게 듣는 염불선

염불을 함께 닦는 선정일여(禪淨一如)의 수행법"이라며, "염불을 끊임없이 해나가되 드디어는 자성염불이 돼 일념-무념에 이르면 '염불하는 이'가 무엇이냐고(念佛者是誰)라는 화두가 저절로 생기고, 결국 법신(法身)이 드러나 본래면목을 회복하게 된다"고 설명했다.

관정스님은 스승인 허운대사 역시 '염불자 시수(念佛者是誰)'란 화두로 견성했다고 밝히면서, 정토선이 단순히 왕생극락을 발원하는 타락신앙이 아닌 적극적인 자력신앙이며 말세 중생에 적합한 참선법임을 강조했다.

신행 365일  
이젠 실천이다

### 3월-바라밀의 달

- 발보리심
- 발보리심의 단계
- 창조적 자기변화
- 바라밀의 완성

### 발보리심의 단계

## 자애심 기르는 4가지 방법

티베트의 초월스님은 풍카빠 대사의 저술인 <보리도처>를 번역한 <대승으로 가는 올비>를 순서에서 '발보리심은 일체 중생을 어머니라고 여기는 마음에서 시작된다'고 말한다. 대부분의 사람들은 가까운 사람에게는 자애심 마음을 가지면서도 다른 사람에게는 그렇지 못하다. 그러나 보리심을 일으키려면 일체중생을 자애하는 마음으로 대해야 한다. 그리고 그런 마음을 지니기 위해서는 다음의 네 가지 단계로 차례차례 마음을 닦아나가야 한다.

1. 일체 중생을 어머니로 알라  
일체 중생을 어머니로 알기 위해서는 먼저 마음의 평정을 이루어야 한다. 평정하지 못한 마음에서는 좋고 싫음, 사랑과 미움의 감정이 일어날 수밖에 없고, 자연히 평정심을 잃게 된다. 마음의 평정을 이루기 위해서는 명상을 하는 것이 가장 좋다. 그리고 중요성의 대상이 전생애 사랑하는 사람이었을 수도 있다고 생각으로 미워하고 화내는 마음을 가라앉히고, 좋아하는 사람도 전생애 증오했던 사람이었을 지도 모른다는 생각으로 중요성과 좋아하는 마음을 동시에 버려야 한다.
2. 은혜를 알아야 한다  
어머니는 자식을 낳을 때 반 드시 큰 고통을 겪는다. 우리에게 아픔이나 고통이 생기면 어머니는 자신이 아픈 것보다 더 큰 고통을 느끼며, 아무리 배가 고파도 자신의 배를 먼저 채우는 법이 없다. 자식이 아프면 마땅히 고통을 모두 덜어 주어야겠다고 생각해야 하듯이, 세상 모든 만물의 고통을 함께 나누겠다는 마음을 일으켜야 한다. <부모은중경>에서는 효를 보살행의 근본으로 강조한다. 다른 사람의 고통을 알지 못하면서 깨달음을 얻는다는 것은 불가능한 일임을 말해주는 것이다.
3. 자비심을 가져라  
스스로 고통을 느껴 본 사람이 다른 사람의 고통을 이해할 수 있듯이, 자비심을 가지기 위해서는 항상 고통에 대해 명상할 때도 자신뿐만 아니라 생명 있는 모든 것을 위해 수행하고 공부한다는 생각을 갖도록 노력해야 한다. 수덕사 주지 법장스님은 "자기를 버리는 것이 곧 모두를 얻는 것이요, 자비심을 기르는 가장 좋은 방법이다. 그리고 그런 자비심이야말로 부처님의 가르침을 실천하는 보살행의 원동력이 될 수 있다"고 말한다.
4. 자신과 남을 똑같이 생각하라  
모든 고통의 원인은 자기만의 행복을 바라는 데서 생겨난다. 집착도, 탐욕도, 질투도, 반목도 모두가 자신을 소중하게 여기는 마음에서 비롯되는 것이다. '나'에 대한 집착에 벗어나기 위해서는 '나'라는 존재가 영원하지 않음을 생각하는 것이 중요하다. 그리고 나와 남을 바꾸어 생각하는 습관을 가져보자. 자신만을 귀중하게 여김으로써 얻게 되는 손실과 남을 귀중하게 여김으로써 얻게 되는 이득을 자세히 살펴라. 이렇게 하면 이기심과 이타심을 바꿀 수 있다. 한명우 기자

이상의 네 가지 단계는 단 시일 내에 이룰 수 있는 것이 아니다. 먼저 한 단계씩 일주일 단위로 꾸준히 노력해 성취한 후 다음 단계로 나가는 것도 한 방법이다. 물론 네 단계를 다 이루고 나면 결국 그 모든 것이 하나임을 깨닫게 될 것이다. 어떤 한 생명을 위해 깨달음을 얻어야겠다는 마음이 생긴다면 그 마음이 바로 보리심인 것이다.

## 나무아미타불 목송... 일념이 무념되게 수련

### 선정일여 수행법

그렇다면 염불과 선을 동시에 닦는 수행체계를 갖춘 정토선은 어떻게 선정일여(禪淨一如)의 경계에 도달할 수 있을까.

관정스님은 먼저 체내의 자성(自性)을 환기시켜 염불하게 한 다음 행·주·좌·외의 경우에 스리없이 염하는 '나무아미타불' 불호(佛號)를 명심해 들음으로써 만념(萬念)이 일념(一念)으로 돌아가게 하고, 오래도록 견지하여 입정(入定)하게 하는 것이라고 밝히고 있다. 그 뒤를 이어 불호마저 잊어버리면(無念無想) 곧 진심의 본래면목이 나타나 견성하게 된다고 한다.

즉 일차적으로 체내에서 자동적으로 불호

를 외을 때까지 수행해, '자성염불' 즉, 명심견성(明心見性)이 되는 경지에 이르도록 한다. 여기서 더 나아가 아침과 저녁에 정좌(靜坐)할 때 '일념'이 '무념'으로 되도록 수련하고, 온 몸이 공적(空寂)하고 아무 생각도 일어나지 않는 경계에 이르도록 수련해야 '선'이라는 말을 붙일 수 있다는 것이다.

이와 관련 대주스님(인천 정토선원장)은 "신라말 '염불하는 그 주인공이 무엇인가' 하는 염불화두가 유행해 자성(自性)정토(自性淨土)에 입각한 염불수행이 고려시대까지 이어졌다"면서, "특히 나옹선사는 염불선을 강조해 '자성(自性)정토'를 화두로 삼기도 했다"며 정토선이 염불선의 한 형태임을 밝혔다.

## 두 패로 나눠 교대로 외고 듣는 방식 효과적

### 정토선 좌법과 염불법

정토선의 좌법은 행·주·좌·외에 수행자가 소리없이 염하는(默念) 불호를 들을 수 있게 되면 매일 시간을 정해 놓고 두 번이나 네 번 정도 앉아서 수행한다. 매번 앉아 있는 시간은 한, 두시간으로 정한다. 앉을 때의 표준적인 자세는 머리를 바르게 하고 어깨를 반듯하게 하며, 눈을 실오라기 만큼 뜨고 입을 꼭 다물고 혀를 입천장에 댄다. 허리는 곧게 펴고 손을 미타인으로 하고 두 발을 포개고 앉거나 한쪽 발만 포개거나 자연스런 자세로 앉으면 된다.

정토선의 염불방법 또한 간단하다. 나무아미타불이라는 한마디 여섯 글자의 성호만 외우면 된다. 그러나 정토선은 일반 염불법과는

달리 두 사람 이상이 할 때 반으로 나누어 번갈아 염불하면서 듣는 방법을 택하는 것이 특징이다. 즉 A반이 두 번 '나무아미타불'을 외울 때 B반이 주의해 듣고, B반이 두 번 외울 때, A반이 주의해 듣는다. 그러나 만일 한 사람이 염불한다면 자기가 먼저 불호를 두 번 외울 때 주의해 들은 다음, 소리를 멈추고 마음 속으로 두 번 묵념한다. 이렇게 끊임없이 반복한다. 이때 사람의 청각은 매우 영민하기 때문에 일심으로 염불하면서, 귀로는 주의있게 염불소리를 듣는 것이 중요하다. 이와 관련 월암스님(중국대 강사)은 "염불하는 동시에 귀로 듣는 이근원통(耳根圓通)의 수행법을 겸한 것을 볼 때 정토선은 능엄선적인 요소가 강한 것 같다"고 말했다.

는 현상을 일종의 마(魔) 즉 환각으로 규정하기도 합니다. 이를 어떻게 보십니까.

"수행자가 공부하여 일단 정정(靜定)하면 장기간 잠재의식 속에 간직되어 있던 업식종자(業識種子)가 솟아나고 심령 속에서 활동하게 됩니다. 때로는 신불(神佛)이 보이고 때로는 선악(仙樂)이 들리기도 하기도 합니다. 어떤 상태는 깨달음이 실현된 것처럼 수행자의 심(心)에 각양각색의 현상을 나타냅니다. 수행자들은 이런 경계들을 보았을 때 일체 아는 체하지 말아야 합니다. 그런데 그들 수행자들의 수행과정에서 나타난 법상과 경계는 내가 직접 들기 전에는 무엇이냐 단정할 수 없습니다. 경전상에 묘사된 불보살의 출현과 수행과정에서 나타나는 일시적인 환상은 차원이 다른 현상이기 때문입니다."

◆한국 불자들에게 당부하실 말씀은.  
"내가 한국과 인연이 닿은지 4년이 지났지만, 아직 한국에서는 정토선에 대한 이해가 부족하고 심지어 폄하하는 분위기가 있어서인지, 이 법을 닦아 견성한 분이 다른 나라에 비해 많지 않습니다. 한국에서 견성했다는 선사들과 철차타할 법거랑의 기회를 갖지 못한 것도 무척 아쉽습니다. 한국의 불자들이 신원(信願行)으로 정토선을 닦으면 반드시 견성하는 분들이 많이 나올 것으로 생각합니다."

## "정토선 이해부족 안타까운 일"

### 인력부 중국 적수암사 주석 관정스님

으면 믿지 마시오'라고 말하곤 합니다."

◆정토선을 홍보하는 이유는 무엇인지요.  
"아미타불께서는 이 정토선 법문을 내게 전수한 다음 '이 법은 과거에 전해내려온 가지각색의 8만4천 법문의 총결정체이며, 심령을 다스리는 총화합약이라고 할 수 있느니라'고 말씀하셨어요. 과거 선종과 정토종의 복잡한 수행

중생들은 의심, 근심, 분심에 불을 붙여줄 명안 중사를 만나기 어렵고 의정(疑情)이 돈발(頓發)되는 살아있는 화두를 만나기 어렵습니다. '염불하는 자는 누구인가'라는 이 화두는 본래 아주 좋은 화두이지만, 아미타불 성호를 몇 번 외우는 정도에서 화두로 삼구한다면 의정을 일으킬 수 없습니다. 오직 간절히 염불하는 동

### 수행과정 환각 일체 아는체 말아야

### '극락참관' 믿고 싶으면 믿고 싶으면...

체계들을 줄여, 말법시대 중생의 근기에 맞춰 보다 많은 도인들을 배출시키려는 것이지요."

◆정토선은 어떤 선적인 요소를 담고 있습니까.  
"화두를 삼구하는 법은 일념(一念)으로 만법(萬法)을 대체하는 것입니다. 최상승의 근기를 가진 이들은 그 한점을 통해 진심의 소재를 함오(參透)해낼 수 있습니다. 그러나 말법시대의

시에 삼구해야 체내의 '염불자'를 똑똑히 볼 수 있습니다. 그 다음 더 '염불자가 누구' - '육체의 그것' -을 삼구하여야 '그 한 물건'을 참오해 낼 수 있습니다."

◆한국에서는 불보살을 친견했다는 수행자들이 적지 않습니다. 그런데 불보살을 친견하



◇관정스님

◆큰스님께서는 <극락은 있다> 뜻의마음을 깨라는 책에서 극락을 참관했다고 하셨는데, 그것에 대해 의문을 품는 불자들이 있습니다. "불자라는 인과를 가장 중요시합니다. 나 자신이 이렇게 큰 거짓말을 해 놓았는 지옥에 들어갈 리가 만무하지 않습니까. 나는 아미타불의 지시를 받들어 대담하게 극락세계의 여러 경계와 수행법을 공개하는 것이기 때문에, 이 문제에 대해서는 '믿고 싶으면 믿고, 믿지 싶

오(參透)해낼 수 있습니다. 그러나 말법시대의

수행법 담당= 김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

# 풍수지리-광릉자로 병상을 찾자!

### ○ 관룡지리?

심령적으로도 불리우며 이미 2천여년전부터 중국 황실에서 궁궐터나 황제의 묘터를 잡는데 사용되어오던 명당탐지기이다. 명나라 이후 그 비전이 단절되었으나 월간역학에서 다년간 연구로 복원하여 이미 국내외의 각계인사 300여명이 활용중인 제품이다.

### ○ 관룡자의 원리

명당의 현대적 개념은 다음과 같이 추정된다. 지구는 남극과 북극에서 각각 'S'극과 'N'극의 자장(magnetic field)을 발생하며 23.5도 기울어진 상태로 자전·공전하는 거대한 자석이다. 자장의 작용은 전하(electric charge)를 발생하게 된다. 따라서 지구가 생성된 후, 운석의 충돌로 인한 용해상태와 이로인한 수증기에 의한 수물 등의 불안정한 상태에서 자장과 전하의 성질과 강약 정도에 따라 그에 이끌린 물질들이 모여들고 지구는 점차 굳어지게 되었다. 금이나 은, 기타의 광물질이 한데 모여 맥(脈)으로 존재하는 것은 이때문이다. +전하와 -전하가 겹쳐져 중화(중화)를 이룬 곳에도 그에 이끌린 물질들이 모여 굳어졌는데, 이곳이 소위 말하는 명당이다. 풍수 전문가가 아닌 일반인도 명당으로 알려진 곳의 지하 1.5~2미터 사이에서 출토되는 혈토(穴土)가 일반적인 토질과 다르다는 것을 눈으로 확인할 수 있다. 관룡자는 +전하와 -전하가 중화(중화)를 이룬 곳에서 발생하는 특별한 지기에만 반응하는 특수한 합금을 내부에 탑재하고있으므로 틀림없이 명당을 찾을 수 있는 기구이다.

### ○ 증명

경복궁의 근정전·종묘·사직단, 해인사·송광사·법주사·통도사 등 전국 유명사찰의 대웅전 앞뒤의 중앙, 명동성당·영락교회·순복음교회·천도교 중앙교당 등 변장한 교회의 앞뒤 중앙, 전국 명당으로 알려진 묘의 앞뒤 중앙에서는 관룡자가 정확하게 작동하는 사실로 관룡자가 명당 탐지기 임이 입증된다. 가격 77만원

### ○ 구입방법

수협205-01-007564 전산실업(주)로 77만원 입금하신 후 전화로 주소 성함 불러주시면 즉시 택배로 안전하게 보내드리며, 월간역학을 1년간 무료 기증해드립니다.

○ 월간역학 1년 정기 구독료는 9만원이지만 지금 신청하시면 7만 5천원으로 할인해 드리고 수택탐지기 1세트도 무료로 드립니다.

**월간역학** 서울 중구 광희동 2가 303-15호 \ 전화 (02)2264-0258

운세정보 800-8112 주역점 · 2002-2003년 토정비결 · 궁합 · 해몽법 등 다양한 내용

## 역학강의안내

1 대학의 '사회교육원'이나 '문화센터' 수준이 아닌, 전문가 양성을 목표로 하여 정통적인 학설을 확실하게 가르쳐드리며, 과목당 3개월을 1개학기(4개월)로 하여 4학기(12개월)에 각 과목의 수업을 완료하게 됩니다. 수료한 분에게는 수료증을 발급하며 수료 후 자체 시험을 실시하여 합격한 분은 본 교육원에서 발급하는 역학사 자격증을 받게됩니다.

2 수강료는 과목당 월 10만원, 정원은 과목당 선착순 40명이며, 등록은 1개학기인 3개월 단위로만 받습니다(3개월분 30만원).

3 수강신청 마감은 3월 16일까지이며, 신청방법은 수협205-01-007564 전산실업(주)로 과목당 1개학기분 30만원을 입금하신 후 전화(02-2264-0258)로 주소와 성함, 전화번호를 불러주시면 자세한 안내해드립니다.

### 강의 시간표

교과목명	주야간	요일	강의시간	개강	강사
사주명리학(1)	주간	월·수	10:30-12:20 14:00-15:50	3월 18일(월)	이성재
하락이수	"	화·목	10:30-12:20 14:00-15:50	3월 19일(화)	이성재
사주명리학(2)	야간	월·수	19:00-20:50	3월 18일(월)	김재원
적천수천미	"	화·목	19:00-20:50	3월 19일(화)	이선중
자미두수	"	월·수	19:00-20:50	3월 18일(월)	김재현
풍수지리학	"	화·금	19:00-20:50	3월 19일(화)	임학섭
성명학	"	목	19:00-20:50	4개월 과정 3월 21일(목)	조용학
관상학	주간	토	16:00-19:50	3월 16일(토)	전용원
주자주역 연구	"	토	14:00-15:50	3월 16일(토)	전용원