수행프로그램 엿보기

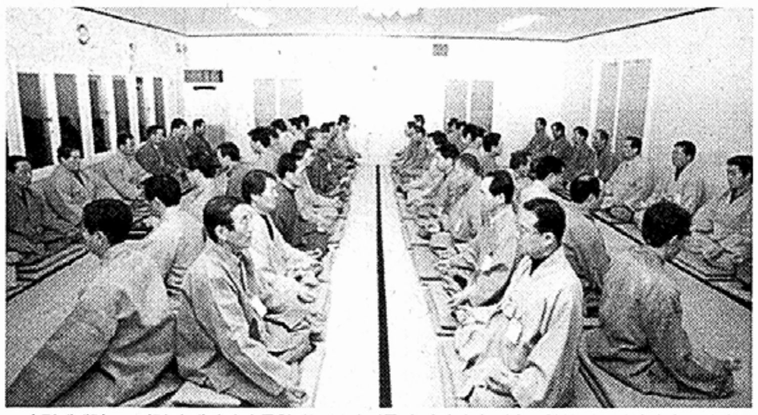
재가불자의 참선수행

1. 한국의 재가선풍
2. 간화선 수행의 실제

'본 마음' 즉, '참 나'를 밝히는 수행이 곧 참선이다. 누구에게나 본래부터 갖추어져 있으며, 청정무구해서 일찍이 티끌세간 속에서도 물든 일이 없이 완전하다고 하는 마음의 '본 바탕'을 찾는 작업이 참선이라는 얘기다.

선의 기치를 드높인 육조혜능(638~713) 스님은 오늘날과 같은 개념의 좌선(坐禪)과 간화(看話)를 주창하지 않았다. 다만 단박에 자신의 본성을 바로 볼 것(見性)을 강조했을 따름이었다. 이것은 기존에 없던 것을 만들어낸다거나 부족한 것을 채워나가는 것이 아니고, 이미 갖추고 있는 것을 돌이켜 확인하는 작업이었다.

따라서 참선이란 선지식의 지도와 자신의 열려있는 마음이 전제될 경우, 언제 어디서나 누구에게나 열려있는 수행법이라고 할 수 있다. 하지만 이런 원리를 현실화시키기 위해서는 일정한 방법이 필요하다. 그것이 곧 몸의 좌선이며, 마음의 화두 챙김이다.



◇결제때면 500여명의 재가자가 동참하는 부산 안국사 시민선방. 서울 · 창원 안국선원에서도 재가 선풍이 거세게 일고 있다.

오직 열린 마음으로 만사 놓고 쉬어라

좌선하기 전 주의사항

"모든 인연을 놓아 버리고 만사를 쉬어, 몸과 마음이 하나 같이 움직이고, 고요함에 틈이 없어야 한다. 음식의 양을 헤아려 너무 배부르거나 배고프지 않게 하고, 잠을 조절하여 모자라거나 지나치게 하지 말라."<좌선의>

몸과 마음을 함께 닦는 좌선을 하기 위해 가장 중요한 것은 음식 조절이다. 설사, 변비, 복통 등이 있거나, 배가 부르거나 고파도 좋지 않다. 또 음식물은 되도록 자극적인 것을 피하고 대소변도 시작하기 전에 봐둬야 한다. 그리고 식사 30분 후에 좌선을 시작한다. 수면조절 역시 필요하다. 많이 자도 좋지 않고 부족해도 좋지 않다. 좌선을 시작하기 전에는 목과 상체, 팔, 다리, 무릎, 허리 등을 풀어주는 가벼운 체조가 필요하다.

좌선의 자세

10년 전통의 해인사 선우회(회장 정규수)가 제시하는 좌선의 자세는 다음과 같다.

"고요한 곳에서 두터운 방석을 깔고 하며, 발은 두 발을 반대편 넓적 다리 위에 놓는 가부좌가 기본이다. 이 때 어느 쪽 발이 위로 와도 상관없지만 몸 전체의 균형을 위해서는 두 발을 번갈아 위에 두는 것이 좋다. 또 두 발은 '일(一)' 자가 되어 몸이 정삼각형을 이루어야 하며, 다리가 들리지 않도록 주의해야 한다. 두 손은 포개서 발 위에 편하게 놓는데 위에 두는 손은 발의 순서와 일치하면 된다. 이 때 두 엄지손가락 끝은 서로 맞대야 한다. 눈은 지그시 떠서 졸음을 쫓아야 하며 시선은 몸을 앞으로 구부려서 손 끝이 닿는 지점에 고정시키는 것이 좋다."

하지만 처음 좌선을 하는 사람은 흔히 다리가 아프고 망상이 불같이 일어나 괴로울 정도다. 다리가 아플 경우는 살며시 바꾸어 놓아도 무방하다. 망념이 일어나면 다만 망념인 줄 알아채면 저절로 사라지니, 절대로 붙들고 씨름할 필요가 없다.

호흡법

조계종의 <재가자를 위한 수선교본>은 간화선 수행시 나타나는 부작용과 시행착오를 덜 수 있는 방법으로서 화두 참구 시에 복식호흡을 병행할 것을 권한다. "처음부터 복식호흡을 통해서 화두를 들다보면 상기(上氣)의 부작용을 피해갈 수 있을 뿐만 아니라, 망상과 혼침도 줄일 수 있다."

좌선시의 호흡은 우선 숨소리를 내지 않아야 하며 숨을 거칠 게 하지 말고, 스스로 호흡한다는 의식이 없는 자연스러운 상태라야 한다. 공기를 조용히 들이마시되 아랫배가 약간 볼록하도록 하고, 조용히 내쉬어 차츰 아랫배가 약간 들어가도록 8부 가량만 숨을 쉰다. 이 때 잠시 호흡을 머물렀다가 내쉬면서 '이 뭣고' 하는 것이 화두를 배로 참구하는 한 요령이다. 차츰 요령을 터득하면 매번 숨쉴 때마다 화두를 들 필요가 없고, 화두가 사라지거나 딴 생각이 들어오면 화두를 한 번씩 챙긴다.

좌선을 끝내는 법

집단으로 좌선하는 선방에서는 끝내는 신호에 따르기만 하면 되지만 혼자서 좌선하고 있을 때는 주의가 필요하다. 옛 선사들은 "좌선이 끝나 일어설 때에는 천천히 몸을 움직인 후에 편안히 일어나고 갑자기 일어서서는 안된다. 좌선에서 일어난 뒤에는 어느 때나 항상 좌선의 방법에 의해 선정(禪定)의 힘을 보호하고 유지하기를 어린애를 돌보듯 하라"고 했다.

수선회와 선우회는 이렇게 정진을 마무리한다.

"우선 마음을 편안히 한다. 다음에는 입술을 조그맣게 둥글게 하고 고요히 마음껏 숨을 내뿜는다. 내뿜는 숨에 몸의 긴장을 모두 내뿜는다. 이것을 몇 번 계속하고 서서히 몸을 움직인다. 부드럽게 몸을 만져주고 결가부좌를 풀고 손으로 마찰한다. 다음 양손을 마찰하여 온기를 내어 양 눈에 덮은 채 눈을 뜬다. 손가락 사이로 들어오는 빛을 눈으로 익힌 다음 눈을 뜬다. 그리고 전신이 편안해졌을 때 일어난다. 가급적 말을 하지 말고 침묵을 지속해야 한다. 좌선을 끝낼 때 특히 주의할 점은 시작할 때는 신, 식, 심 (身, 息, 心)의 순서로 시작하나 마칠 때는 반대의 순서로 마쳐야 한다."

화두 받는 법

화두는 반드시 선지식(善知識)으로부터 받는 것이 원칙이다. 화두 받을 때의 마음 자세가 매우 중요하다. 수선회 회장 현담스님은 "다들 그렇게 하니까 나도 따라서 화두를 받는다는 안이한 정신 자세로는 화두를 받아야 소용이 없다"면서, "사람 몸을 받은 금생(今生)에 수행 정진하여 생사윤회를 해결하겠다는 대신심(大信心)으로 굳은 각오가 되었을 때 선지식 스님을 찾아가서 화두를 받도록 해야 한다"고 말했다.

화두 드는 법

"3백60 골절과 8만 4천의 털구멍을 한꺼번에 뭉쳐 한 개 의심덩어리를 만들어서 이 한 개의 무자(無字)를 참구(參究)하여 의심하되 주야로 공부하여 놓지 마라."<무문관(無門關)>

화두 드는 법에 대해 동화사 조실 진제 스님은 좌선시와 평상시로 나누어 지도하고 있다.

"앉아서 참선할 때에는 화두는 전방 1.5 내지 2m 아래에 두고 화두 제목과 의심을 끊어지지 않게 지어가야 합니다. 이것이 습관화 되면 앉으나 서나 걸어가나 일을 하나, 다른 이와 대화를 할 때도 화두를 놓지 않고 눈 앞에서 생생하게 화두의 의심을 챙길 수가 있습니다."

화두 참구시 주의할 점

간화선에서는 본래 부처라는 것을 철저히 확인하기 위해서 깨침을 법칙으로 삼기는 하지만, 그렇다고 해서 결코 깨침을 기다려서도 안된다. 즉 간절하기는 하되, 속효심(速效心)을 내지 말아야 한다.

<간화결의론(看話決疑論)>에서는 '조주 무자' 화두를 참구함에 있어서 주의해야 할 열가지 병통(十種病)을 말하고 있다.

△유(有)와 무(無)의 알음알이를 짓지 말며 △진무(眞無)의 무(無)로 생각지도 말고 △도리(道理)로써 이해하려고 하지 말며 △의근하(意根下)를 향해서 사량하고 계교하지도 말며 △눈썹을 치켜올리고 눈을 깜박이는 데서 캐내려고 하지도 말며 △어로상(語路上)에서 활계(活計)를 짓지도 말며 △일 없는 갑옷 속에 드날려 있지도 말며 △화두를 들어 일으킨 곳을 향하여 알려 하지 말며 △문자로써 이끌어 증명하지 말며 △어리석음을 가져다 깨닫기를 기다리지 마라.

◈주요 재가불자 선원

서울 우곡선원	(02)529-5027	서울 임제선원	(02)838-6397	선정회	(02)732-3327
범어사	(051)508-3122	미타사	(02)662-4736	선학원 중앙선원	(02)732-3327
통도사 부산포교원	(051)816-2241	금강선원	(02)445-8484	수선회	(02)732-5960
보리수 선원	(02)928-2844	한마음선원	(031)470-3100	영남불교대학	(053)472-6268
부산 안국사	(051)892-9877	부산불교교육원	(051)466-4080	여여선원	(051)853-5486
창원 안국선원	(055)281-0772	부산 태종사	(051)405-2626	황대마을선원	(055)963-9551
서울 안국선원	(02)732-0772	홍제사	(051)802-0130	해인사 원당암	(055)932-7308
홍천 금강선원	(033)433-5845	해운정사 금모선원	(051)746-2256	용화사	(041)274-2159
강남 봉은사	(02)516-5652	혜원정사	(051)866-7771	요덕사	(063)263-1080
서울 법련사	(02)733-5322	보현사	(053)254-6966	보광사	(061)763-1192
서울 길상사	(02)3672-5945	학성선원	(052)271-5357	원명선원	(064)755-3322

수행법 담당= 김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

신행 365일 이젠 실천이다

5월-전법의 달

· 전법의 공덕
· 포교도 수행이다
· 온 가족이 '포교사'
· 누구나 전법사

전법의 공덕

◇3월 27일 서울 구로동 거리에서 열린 구로승무사무소 법우회와 구로종합사회복지관의 지역 노인잔치 기금 마련 바자회 모습.

최선의 포교 '감동주기'

"수보리야, 만약 어떤 사람이 무량아승지 세계에 가득할 칠보를 가지고 보시에 썼다 할지라도 만약 보리심을 발한 선남자 선여인이 이 경을 갖거나 사구게라도 수지독송하여 남을 위해 설한다면 그 복덕이 오히려 낫다."<금강경>

법시(法施)의 공덕을 잘 표현한 <금강경> 응화비진분의 한 구절이다. 법시는 진리에 눈이 어두운 사람들에게 부처님의 가르침을 전하는 일이다. 그러므로 법시는 곧 전법, 포교라 할 수 있으며, 불자로서 마땅히 해야 할 바라밀행이라 할 수 있다.

부처님은 깨달음을 얻은 뒤 "많은 사람들의 이익과 행복을 위하여 세상을 불쌍히 여기고, 동시에 자신을 위하여 중생 제도에 나서라"고 보리 증득의 목적을 밝히고, 60여 제자들에게 "처음도 훌륭하고 중간도 훌륭하고 끝도 훌륭하며, 조리와 표현을 갖춘 진리를 설하라. 또 원만무결하고 청정한 범행을 설하라"<전법륜경>고 방법을 제시했다.

대부분의 불자들은 교의적 지식이나 특별한 지위, 언변을 갖춰야 전법을 할 수 있다고 생각한다. 그러나 진정한 전법은 그러한 외형적 조건을 갖춘 설법을 통해 이뤄지는 것은 아니다. 모범적인 포교 사례를 보더라도 직접적인 언설로써 이뤄지기 보다는 실천을 통한 감화에 있음을 알 수 있다.

지난해 조계종 포교원이 수여한 포교대상 수상자 중에는 수원교도소 심재환 교도관과 구로승무사무소 박창식 기관사 등 평범한 직장불자들이 포함돼 있었다. 박창식 기관사의 경우 철도청불교단체협의회 결성과 구로승무사무소 불교법우회 활성화를 위해 적극적으로 동참한 것은 물론 구로복지관과 공동으로 노인잔치 기금마련을 위한 바자회, 일일찻집 등을 개최하는 등 불자로서의 자비행 실천에 앞장서 왔다. 포교라는 특별한 목적을 의식하기 보다는 불자다운 삶을 살고자 노력한 것이 '포교'로 이어진 것이다.

"부처님의 가르침을 다른 사람들에게도 전해주고 싶은 마음을 함께 나누다보니 자연스럽게 포교가 이뤄지는 것 같아요. 동료들이 매사에 솔선수범 하고자 노력하는 제 모습을 보고 법우회를 찾아오기도 하거든요."

불교에서는 전법의 자세에 대해서 사섭법의 원칙을 제시하고 있다. 중생이 원하는 바를 베풀고, 부드럽고 따뜻한 말로 위로하고, 중생을 이롭게 하며, 마음까지도 함께 나누는 것이다.

"비구들아, 내가 설한 가르침을 애써 행하고 닦아서 모든 범행을 성취하고, 널리 교화하여 널리 중생을 이롭게 하라."<집성유경>

박봉영 기자

도가(道家)의 비전(秘典) '태을금화종지(太乙金華宗旨)' 에 대한 강의

오쇼는 '황금꽃의 비밀'을
아주 고대(古代)의 것으로 묘사한다.

"이 책 '황금꽃의 비밀'은 세상에서 가장 비의적인 전문 서적이다.
이것은 그대에게 육체 이상이 되는 길을 보여 줄 것이다.
이 경전은 그대에게 죽음을 넘어가는 길을 보여 줄 것이다."

비밀 중의 비밀 황금꽃의 비밀 신간

The Secret of the Golden Flower
The Secret of Secrets

상 하 출간 !!!

'황금꽃의 비밀' 은
도가(道家)의 오랜 비전(秘典) 인 '태을금화종지(太乙金華宗旨)' 에 대해
인도의 깨달은 스승 오쇼가 강의한 것으로,
'황금꽃(金華)' 으로 상징되는 빛의 수련법과
그 원리와 효과, 수련 과정에서의 주의사항들에 대해
상세히 설명하고 있다.

오쇼 | 신국판 | 각 권 16,000원

아티샤 (Atisha) 의 '마음을 다스리는 일곱 가지 핵심 방법'에 대한 강의

인도는 세상에 커다란 선물들을 주어 왔다.
아티샤(Atisha)는 그 커다란 선물들 중의 하나이다.
인도가 보디다르마(Bodhidharma)를 중국에 준 것과 마찬가지로,
인도는 아티샤를 티벳에 주었다.
아티샤에 대해 명상하라, 그의 충고에 귀 기울여라.
그것은 굉장한 가치가 있다.
그것은 하나의 철학이 아니다... 그것은 내적인 변형의 지침서이다.
그것은, 그대가 지혜로 성장해 나갈 수 있도록 도와 주는 책이다.
나는 그것을 '지혜의 서'라고 부른다.

- 오쇼 -

智慧의 書 신간

상 하 출간!!!

지혜의 서
The Book of Wisdom

오쇼 | 신국판 | 각 권 14,000원

전화 02) 711-4227,8 | 팩스 02)711-4229 | www.goldenflower.co.kr | 도서출판 황금꽃