릴레이 수행일기

차봉기 <下>

경주 동산한의원장

열심히 독경하고 정진하는 것만이 공부라고 생각 했는데 이것은 참공부를 위한 기초체력훈련이자 겉공부이며, "내면의 부족한 것들을 발견하여 실생활속에서 고쳐나가는 것이 참공부"라는 것을 알게 된 것은 최근의 일이다. 올해 세계사 법회에 다녀온 뒤, 김 선생님께서 100일 기도 공부 결정을 해주시면서 "수보리 존자가 부처님께 공경심으로 여쭈어 보듯 만나는 모든 이들에게 무엇이든지 한 가지씩 물어보라"는 숙제를 내 주신 뒤부터다.

무심코 "예"하였지만 그게 보통 일이 아니었다. 우선 물어볼 말 자체가 생각나지 않고 어쩌다 한 두 마디하고 나면 그 다음에는 무얼 물어야할지 고민에 빠지게 되면서, 이 숙제를 통해 내면의 문제점을 들여다보는 계기가 되었다. 늘 한의사로서 환자들에게 가르치는 마음이 앞서

어느날 불현듯 "왜 남·나를 분별했나?"

"참고 견디고 자제하고…"법문 가슴깊이

그들을 진심으로 이해하고 보살피는 마음이 부족함을 발견하게 되었다.

"자기를 낮추고 상대를 부처님으로 보라"는 가르침이 절실하게 와 닿았고, 정말로 자기 내면의 실체를 똑똑히 보는 것이 중요하고 느껴졌다.

그러나 이렇게 깨치기는 해도 실생활에서 상대를 부처님으로 보기는 정말 어려웠다. 억지로라도 해 보려면 오히려 거부하는 마음이 더 많이 일어나서 괴롭기도 하였다. 선생님께서 그 다음을 바쳐 보라고 하시지만 그것은 죽기보다 더 싫었다. "무시겁으로 연습한 '나', 내가 중심인 가정, 내가 중심인 한의원, 내가 중심인 주변관계, 모든 것의 중심인 나를 몽땅 바치라 하니 절대 그럴수 없다"는 지독한 다음이 올라왔고 며칠이나 괴로움으로 지냈다. 그러다 문득 만나는 모든 이들과 모든 사물들의 존재성이 나의 존재 이유와 하나도 다를 바 없다는 생각이 들면서, 왜 남과 나를 갈라놓고 시비하고 분별하고 살았나 하는 마음이 불현듯 올라왔다. 동시에 늘 나와 남을 구분짓던 그 마음이 순식간에 쉬면서 '아! 나도 남들하고 똑같은데 남과 다른 특별한 존재인 것처럼 착각하며 살아왔구나'를 깨치게 되었다. 순간적으로 허탈해지면서 막 웃음이 나왔다. 나이 마흔이 넘어서야 나와 남이 똑같다는 것을 이제야 알다니…

잘되지 않던 부분이 조금씩 나아지는 요즘의 하루하루는 정말 기쁘다. 금강경독송회의 가르침에 따라 한의원의 출입문 소리가 나면 바로 모든 환자를 부처님으로 대하는 연습도 하고, 만나는 모든 이에게 100만원씩 드리는 마음 연습도 하고, "누가 뭐래도 되받아치지 말고 그냥 받아들여서 바치고, 참고, 해탈시켜라"시는 법문을 가슴에 깊이 새기고 있다.

결제만 있고 해제는 없이 매일매일 정진하고 계시는 금강경독송회 수좌님들을 보고 나의 생활을 또 다시 비추어 보면서, 이 생에 이렇게 밝고 귀한 법을 만났을 때 부지런히 참회하고 복짓고 마음 닦아서 부처님 은혜에 보답하길 발원해 본다.

※다음주 릴레이 수행일기 주제는 '만물을 생각하는 엄마 모임' 회장을 역임한 그녀는 가정 생활 속에서 부처님 가르침을 실천하며 마음의 부처님을 키우는 일에 여념이 없다

◇'생활선'을 지향하는 우곡선원은 일상 속에서의 깨달음을 지향한다. 10월29일 저녁, 정진중인 회원들.

주제가 있는 수행현장

우곡선원의 생활선

'실상관법' 통해 생활속 참선 실천

매주 화·금요일 108참회정진·실참 수행

2001년부터 30개國 200여 외국학생 교육

10월 29일 오후 7시, 서울 서초구 양재동 한 빌딩 4층에 자리잡은 우곡선원. 화요 정기법회30여 재가자들이 삼귀의례에 이어 한글 반야심경 독송, 일상(日常) 발원문 낭독, 입정(入定)이 진행됐다. 이어 우곡(牛谷) 장명화(張明和, 52) 선원장이 설법에 앞서, 실상관법(實像觀法) 중 하나인 일상관(日想觀)을 지도한다.

"일심으로 마음을 가라앉히고 서쪽을 향해 곧게 앉아 저물어 가는 해를 관觀하십시오. 실상관으로, 고착화된 나의 관념이 충분하게 녹아 들면 내 안에 대우주를 다 퍼 담아도 부족하거나 불편함을 느끼지 않으며, 마음은 평정에 이르게 됩니다."

화관이 끝난 후 이어지는 참선강의는 설법과 자유토론으로 진행된다. 교수, 공무원, 교사 등 식자층 회원들이 대부분이라 이론적인 질문이 적지 않지만, 대부분 일상 속의 참선 체험을 통해 겪은 의문점에 대한 문답이 오고간다.

"참선하는 수행자는 백팔배를 하거나 염불, 주력(呪力), 간경(看經) 등을 해서는 안됩니까?"(임반야월 36)

"절하고 염불하고 주력하고 간경하는 일들은 공덕을 쌓고 지혜를 길러주는 방편입니다. 이 방편들을 연속적으로 하다 보면 자신도 모르게 놓고 비우고 버리는 참선(禪)의 미묘한 이치에 근접합니다."(선원장)

이런 자유스런 토론의 분위기는 '참선은 일상(日常)이다', '참선 공부란 삼라만상, 일체법에 걸림없는 부처님 마음과 일치되는 것'이라는 우곡선원의 가풍에 기인한다.

성락현(55·사업) 우곡선원 회장은 우곡선원을 한마디로 '중생심을 녹이는 펄펄 끓는 용광로'와 같다고 말한다. 그래서 회원들은 참선을 통해 불평불만을 말끔히 해소하고 활기찬 삶을 살게 된다고 강조한다.

선의 생활화를 강조하는 우곡선원의 또 다른 특징은 다른 참선단체와 달리 〈불설관무량수경〉을 바탕으로 한 실상관법(實像觀法)을 닦는 점이다. 우곡선원에서는 '존재의 참 모습을 있는 그대로 관하는 것'을 실상관법이라 하며, '행주좌와(行住坐臥) 어묵동정(語默動靜) 간에 끊어짐 없는 선정(禪定)'을 의미한다.

우곡선원은 실상관법을 중심으로 인성 정립, 수행 실천, 이치 섭렵, 지혜로운 삶 등 크게 4단계로 나눈 참선수행과 교육 과정을 통해 불법을 실생활에 접목하고 있다. 부처님 말씀이 담긴 여러 경전과 조사어록(금강경, 반야심경, 달마혈맥론, 무심론, 육조단경, 관심론, 돈오입도요문론, 참선곡) 등을 토대로 토론을 기본으로 한 참선교육과 수행을 병행해 왔다. 특히 매주 화·금요일 저녁 두번 열리는 참선법회와 매일 저녁 8시부터 10시까지 자율적인 108 참회정진과 좌선실수로 수행력이 끊어지지 않도록 한다.

우곡선원은 국제교육진흥원의 위탁을 받아 2001년 4월부터 3차에 걸쳐 30개국 200여명의 외국인 학생에게 참선교육을 시킨바 있다. 1998년 6월 서울선원, 2000년 9월 부산선원을 개원한 우곡선원(www.wookook.org)에는 300여 회원들이 정진중이다. 서울선원=(02)529-5027, 부산선원=(051)740-6288~9

글=김재경 기자

사진=임민수 기자

생활과 함께 수행하면 건강·밝은지혜 갖게돼

우곡선원 장명화 선원장

"선지식과 인연을 맺어 일상적인 생활과 함께하는 수행을 계속해 나가면 건강한 육신과 더 밝은 지혜를 일깨우며, 최적의 사회성을 갖춘 참 사람으로 거듭날 수 있고 꿈과 이상을 실현시킬 수 있다고 생각합니다."

'깨달음의 세계에서는 산중과 세간을 구분할 필요가 없다'는 우곡선원 장명화 선원장은 "수행의 본질은 시절인연(時節因緣)이 도래할 수 있도록 관념의 그릇을 깨끗이 비우고 청소하여 때를 기다리는 방편"이라고 말한다.

그러나 수행법이라든지 수행과정 따위에 대한 집착은 오히려 업덩어리를 무겁게 하고 성품의 껍질을 두껍게 하여 자아가 새롭게 발아할 수 있는 기회마저 차단하는 원인이 될 수 있다고 경계한다.

"'무엇이 되었다'라고 하는 것은 자신의 착각에서 온 환상일 뿐입니다. 온 몸과 정신이 현실에 몰입된 것이 정도(正道)이며 여여한 모습입니다."

장 원장은 집착을 놓고 번뇌를 끊는다면 우리가 살고 있는 이 땅에서도 대자유인이 되어 올바른 삶을 추구할 수 있다고 강조한다.

예를들면, 붉은 해를 관하는 일상관(日想觀), 한 방울 물에서 반사되는 영롱한 빛을 관하는 수상관(水想觀), 삶의 토대인 땅 기운을 관하는 지상관(地想觀), '삼라만상(森羅萬象)에 대한 관법' 등 번뇌를 즉시 멸하는 실상관법을 닦아나가면, 불법의 실사구시를 통한 생활 속의 참선이 가능하다는 설명이다.

수행 캘린더

■청화스님 '금강심론' 특별법문=서울 광륜사는 10일 오전 10시 성륜사 조실 청화 스님을 초청, '금강심론(金剛心論)' 특별법문을 듣는다. 금강심론은 해탈16지(解脫十六地)를 설파하는 등 동서고금의 진리를 회통(會通)하고 원통불법(圓通佛法)을 주창한 금타(金陀) 대화상의 가르침을 담은 글이다. (02)956-5555

■국청회 천수경 강좌=서울 국청회는 매주 수요일 오후 7시 '천수경 강좌'(동국대 불교대학원 교수 정각스님)를, 매주 금요일 오후 7시 교리강좌(동국대 사회교육원 최종석 교수)를 연다. (02)730-1249

■보리수선원 동안거=서울 보리수선원(www.borisu.or.kr)은 19일부터 내년 2월 15일까지 '일상생활로서의 위빠싸나'를 주제로 동안거 수행에 들어간다. 선원장 붓다락키타 스님의 지도로 새벽 6시~7시, 오전 11~오후 1시, 저녁 7시30분~9시에 정진한다. (02)517-2841

■보림선원 토요철야정진=서울 보림선원(www.borim.co.kr)은 매주 토요일 저녁 10시부터 익일 오전 5시까지 보림사 주지 묵산 스님의 지도로 토요 철야정진을 갖는다. (02)914-6187

■서울구도회 경전강의=서울구도회(www.kibs.or.kr)는 매주 화요일 7시 한국불교연구원에서 경전강의를 진행한다. 첫째주 육조단경(정병조 동국대교수), 둘째주 아함경(권기종 동국대교수), 셋째주 '선의 이해'(동국대 명예교수 인환 스님), 넷째주 원효사상(김상현 동국대교수). (02)3411-6167

■불가전통 무예수련=보성 대원사(www.daewonsa.or.kr)는 매월 둘, 넷째 주말 정륜 스님의 지도로 불가전통 양생법인 합장선법(合掌禪法) 수련 및 불교문화 체험 시간을 갖는다. 무예와 참선에 관심 있는 청소년 이상의 불자면 참여 가능. (062)234-8350

■호흡에 맞춰 절하기=소리산참선캠프(cafe.daum.net/sorisan)는 매주 수요일 오후 1시~3시 서울 청호불교문화원 7층 대법당에서 호흡에 맞춰 절하는 법, 염불, 독경, 수식관, 화두선, 행선, 와선, 위빠사나, 도인체조 등을 수련한다. 지도 법사는 〈절을 氣차게 잘하는 법〉의 저자인 청견스님. (031)771-7745

■국녕사 출가체험=서울 국녕사는 9일부터 10월 8일까지 매주 토요일 '참나를 찾아 떠나는 출가 체험' 행사를 갖는다. (018)223-6744

臨濟禪學院 發起 宣言文

釋迦世尊께서 사바세계 應化 하신지 어언 3,000여년, 그리고 世尊의 가르치심이 우리나라에 傳來된지 1,600여년 그간 부처님의 正法眼藏은 西乾四七, 東土 二三, 六祖 慧能을 거쳐 五宗分派되어 燈燈相續하고 代代相承하여 41世 白聖 戒光. 42世 正法眼藏 淨心 定德 大宗師로 이어져 오늘에 이르렀다.

이에 우리는 臨濟正宗 1세 臨濟 義玄 祖師로부터, 七塔法派로 이어진, 중화민국(臺北) 臨濟正宗 광덕사 方丈 淨心 定德 大宗師로부터, 정법안장의 涅槃妙心을 傳授받아, 臨濟禪의 七塔法脈으로 佛祖의 慧命을 光輝하며, 臨濟禪風을 繼繼承承 宣揚하고자, 臨濟正宗 七塔法派의 總本山인 中國 七塔禪寺를 叢林으로 하고, 中華民國 臺北(臺灣)의 臨濟正宗 本山 光德寺를 中興道場으로 하여, 참신하고 활력 넘치는 **한국불교 임제선학원**을 개원하고, 한가지로 參禪과 修行을 통하여 究竟에, 아뇩다라삼먁삼보리를 증득하고, 法界의 중생을 제도하며, 시방의 모든 善知識의 禪旨가 밝게 드날리어, 正法이 널리 流通되고, 일체중생이, 法界의 理致에 契合되어 無上의 理致를 證得하기를 誓願하노라.

끝으로 불보살의 가피와 諸方의 선지식과 강호제현의 격려를 바라며, 靑天에서 벽력치고 평지에서 파도치는 臨濟禪風을 이 땅에 꽃피우고 열매 맺기를 기원하노라.

佛紀 2546年 10月 22日 (壬午 陰 9月 17日)

發起人 代表 : 釋迦如來 咐囑法 中國 臨濟正宗 七塔法派 43世

慧度 慧岩　慧泰 竹山

慧啓 保岩　慧遠 普光

慧眼 摩定

中國臨濟宗 七塔法派 韓國佛教 臨濟禪學院

常任顧問 : 釋道成 大禪師　釋牛角 大禪師

釋東春 大禪師　釋慧岩 大禪師

釋迦如來 咐囑法 臨濟正宗 43世

宗丈 釋竹山

宗務總理 釋摩定

中央委 議長 釋慧遠　中央 禪院長 釋保巖

釋迦如來 咐囑法 正法眼藏 臨濟正宗 42世 中華民國 臺北 臨濟宗

本山 正覺山 光德寺 方丈 釋淨心

中華民國 臨濟宗 七塔法派 本山 七塔禪寺 方丈 釋成峯

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 國際 法子聯誼會長 釋心茂

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 한국 法子聯誼會長 釋普光

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 중국 法子聯誼會長 釋慧通

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 싱가폴 法子聯誼會長 釋慧寂

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 인도네시아 法子聯誼會長 釋慧行

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 홍콩 法子聯誼會長 釋慧因

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 말레이시아 法子聯誼會長 釋慧禪

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 인도 法子聯誼會長 釋慧生

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 자카르타 法子聯誼會長 釋慧願

臨濟宗 七塔法派 淨公上人 호주 法子聯誼會長 釋慧該

■ 본원 중앙선원 : 경기도 동두천시 상패동 산 10-1 전화) 031-864-0399 팩스) 031-865-2166 ■ 종무 행정원 : 서울시 광진구 중곡2동 124-7 전화) 02-444-3918 팩스) 02-447-5291