

### 리얼리티 수행일기 <上>



이재규 (한국전력기술 기술사)

“하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다”고 한 이야기는 내 수행 과정을 두고 한 비유인 것 같다. 충만하고 완전한 삶을 실천하는데 도움이 되는 일이라면 단사를 제쳐두고 열성적이었던 지난 20년 세월이 그렇게 순탄하지만은 않았지만, 그렇게 하여 당당하게 사회생활을 할 수 있는 힘을 얻었고, 결핍없이 살아갈 수 있는 지혜를 체득한

다고 말하고 있었지만 아무리 지극정성으로 해보아도 그런 일은 일어나지 않았다. 육신 통(六神通)은 업(業)이 멸하여 육식(六識)이 맑아지는 과정에서 드러나는 수행의 한 경계일 뿐이지, 그것 자체를 수행의 본질로 삼는다면 그것은 사술(邪術)이기에 그러한 일은 일어나지 않는 것이 자연의 이치라는 것을 알게 되기까지는 많은 세월과 시행착오를 헌납할 수밖에 없었다.

이렇게 단전호흡은 아쉬움과 가능성을 동시에 안겨주고 서서히 내 관심에서 멀어지고, 단전호흡으로 채워지지 않은 내면의 갈증은 선, 조사어록, 불교경전 등으로 옮겨가고 있었다. 자연스럽게 나는 큰 스님 법문이 열리는 날이면 피곤함을 마다 않고 달려가고 있었으며, 깨달은 분이 있다는 얘기를 들으면 승속을 불문하고 찾아

### 법회 참석은 관념까지 변화시키지 못해

### 화두 통해 또다른 세계 공존 체험

것 같아 자랑스럽고 보람 있다고 자부하고 있다.

80년대 초 대학을 갓 졸업하고 공책하기만 했던 신입사원 시절, 당시 세간의 관심사였던 기(氣)에 대한 궁금증이 잔뜩 부풀려지고 단전호흡이라는 단어는 나의 호기심을 자극하였다. 단전호흡과 명상에 관련된 책들은 딱치는 대로 사서 읽고 또 그 설명에 따라 직접 앉아 보았다. 내 몸의 진동을 느끼며, 내 몸 전체가 공중에 떠오르는 공중부양을 경험하면서, 새벽 5시에 일어나 냉수로 샤워를 하는 등의 일들을 고통스럽게 느끼지 않을 정도로 나는 단전호흡에 심취해 있었다.

열심히 한만큼 차츰 변화가 느껴지고 생활의 활력도 생기기 시작하였다. 몸의 진동을 체험하면서 나는 점점 더 적극적으로

이었다. 그러나 그렇게 계속되면 투시현상과 텔레파시 현상이 일어나고, 현상적 체험을 바탕으로 새로운 가치관이 형성

가 만나고 있었다.

그러나 법회 참석과 선어록 공부에 내 관심을 세척하고 변화 시켜 주지는 않았다. 수행을 한다는 것은 언어, 문자 그 어떤의 실체와 감응하기 위함이 지 문자와 말을 이용하여 지식과 이해력을 자랑하고자 함이 아니라 하는 것을 알게 된 것은 그 뒤 한참 후의 일이었다.

앉으면 앉는 줄 알고, 서면 서는 줄 알고, 웃을 인고, 밥을 먹으며, 사람들과 이야기할 줄 아는 이 당체가 무엇인가?

이렇게 일심(一心)으로 ‘이렇고?’ 화두(話頭)를 잡고 있을 때는 머리끝이 하늘을 향해 쭈뼛쭈뼛 당겨지는 듯 했고, 침대에 누워 있으면 붕 떠있는 것과 같은 환상에 젖기도 하였다. 이러한 경계들은 오감으로 인식되는 유위세계(有爲世界)의 뒷편에 머물고 있는 또 다른 반쪽의 무위세계(無爲世界)가 함께 공존하고 있음을 직접 체험할 수 있는 계기가 되었다. (계속)

## “선어록 공부하며 참선하세요”

“부처님과 조사 스님들이 아무리 전한 없이 전했다 해도, 전해주는 상황이나 연유를 몰라서야 된단 말인가?”

11세기 중국 송나라 시대에 선사들의 이야기 모음집인 <경덕전등록> 편찬에 참여한 장락정암(長樂鄭鼎) 스님은 선의 체험은 전할 수 없지만, 선사들이 깨닫게 된 상황과 전후 사연은 전할 수 있다고 말했다. 선어록의 존재이유를 밝힌 대목이다.

선사들의 깨닫기까지의 수행과, 깨달은 순간들의 상황을 기록한 선어록. 왜곡된 ‘불립문자(不立文字)’의 견해를 따르는 이들은 선어록을 우리말로 공부한다든지 해석하면 큰일이라

### 견성의 계기 마련해 준다는 신념에 모임 늘어

### 올바른 견해 갖추고, 반야 직접 체험토록 지도

도 나는 것으로 안다. 하지만 최근 선어록이 깨달음의 계기를 마련해 준다는 판단아래, 선어록 공부 모임이 늘고 있다.

현재 선어록을 강의하는 선원이나 수행단체는 강남포교원, 안국선원, 우곡선원, 무심선원, 가산불교문화연구원, 선어록연구소 등.

강남포교원 원장 성열스님은 매주 월요일 오후 1시에 선어록 강좌를 연다. 노장 신도들의 모임인 선우회 회원들을 대상으로 <육조단경> <선종영가집> <전심법요> <달마결맥론> 등을 공부해 왔으며, 지금은 ‘선으로 푸는 금강경’을 강의하고 있다. (02)539-2631

선어록 공부를 중요시하는 부산 무심선원 원장 김태완 교수(부산대 철학)는 매주 수요일 오후 7시 ‘전심법요’, 매주 토요일 오후 2시30분 ‘선으로 읽는 금강경’ 법회를 연다. 무심선원은 단순히 선어록을 읽고 해석하는 공부모임이 아니라, 체험을 녹인 선어록 강의로 법의 실상을 드러낸다는 평가를 받고 있다. (051)515-7226

매주 월요일 오후 8-10시 임제록 강의를 열고 있는 우곡선원은 10명의 법사단이 차례로 선어록을 강의하고 있다. 장명화 선원장을 비롯해 이각범 한국정보통신대 교수, 홍성교 아주대 교수, 송운석 단국대 교무처장 등 10명의 법사단이 돌아가며 <육조단경> <돈오입도요론> <달마결맥론> <무심론> <임제록> <마조록> <백장록> <입제록> 등을 강의해 왔다. (02)2055-3111

안국선원 원장 수불 스님은 수시로 <육조단경> <선요> <공산어록> <마조어록> 등 전통 조사선의 어록을 읽기 쉽게 설명하는 것이 특징. 선어록을 철저히 체화(體化)한 후 오늘날의 목소리로 되살려내는 설명은 교(敎)를 통해 대신심을 내게 한 다음 대의심을 유발하고, 다시 대본심을 이끌어내 선(禪)에 이르도록 하는 체계적인 참선교육의 일환이다. (02)732-0772

선어록을 전공한 학자들의 강의도 최소스님이나 눈길을 끈다. 가산불교문화연구원(02-765-9602) 김영욱 책임연구원은 매주 금요일 7시30분 무문관을 강의중이다. 그동안 대학원 과정의 스님 등을 대상으로 <육조단경> <서장> <도서>를 강의했다. 선어록연구소(02-597-0787) 송인성 소장



◇성열스님 ◇수불 스님 ◇장명화 원장



◇김태완 원장 ◇송인성 소장 ◇김명욱 연구원

은 매주 토요일 오전 10-12시 ‘선어록 입문’ 강좌를 열고 있다. 한편 원문을 허어서 유익하면서 해석하는 연습을 위주로 한다.

이러한 선어록 강좌는 단순히 선종 어록을 읽고 뜻을 풀이하는데 그치는 공부모임이 아니다. 선어록 해설과 설법을 통해 사람들이 자칫 빠져 있기 쉬운 사탄 견해에서 벗어나 바른 견해를 갖추도록 이끌어주고, 이를 토대로 반야를 직접 체험할 수 있도록 선 공부를 지도해 주고 있다.

깨닫는 일이라 확인이 주체적으로 해야 하지만, 그것을 유발하는 계기가 있어야 한다는 점에서 선어록 공부는 이제 참선 수행자들의 인기있는 공부 방법으로 떠오르고 있다.

연세대 신구택 교수는 “선어록을 읽다 깨친 사람들은 이루 말할 수 없고, 불경을 보다 깨친 사람은 더 많다. 살아 계신 석가모니를 본 적이 없는 우리들이, 깨달은 어른들의 말씀에 적은 책을 보지 않고 어떻게 깨칠 수 있을까? 경전과 선어록은 깨달음으로 인도하는 지도책이다.”고 말했다.

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

### 법기회 강진진 지도법사

### ‘선객’ 방송후 수행법 문의 쇄도



KBS-1TV에서 부처님오신날 특집방송으로 ‘선객’을 방영한 뒤, 8년전 서울대 출신 청년들을 출가로 이끌었던 법기회(사진은 법회장면)와 지도법사 취임 강진진(70) 거사에 대한 관심이 높아지고 있다. 교보문고나 영풍문고 등 대형 서점에서는 강진진 법사의 설명집 <영원한 대 자유인>(경서원을 찾는 전화가 쇄도하고 있다. 하지만 정작 이 책을 낸 경서원에는 책이 없고, 법기회에서 내용을 보완한 개정판을 준비하고 있어 옛날 책을 복사해서 읽고 있는 사람들도 있을 정도다.

법기회 수행법의 특징은 ‘무기(무한 상태)와 번뇌에 동시에 대처하는 수행’이란 것. 한가지 수행방법(예를 들면 ‘오미나 반베혹’)에 집중해서 염하며 호흡, 결인, 입 천정에 허물이기 등의 정진차림을 통해 가(假)가 주체가 되어 무기와 번뇌를 반복하는 중생의 속성을 진아의 속성으로 바꾸는 것이 수행이라고 규정한다. 육자진언 염송으로 시작해 간화선으로 갈무리하는 종합적인 수행방편을 갖추고 있다. (051)516-9104

### 아놀라 스님

### ‘쏟아지는 햇빛’ 저자로 수행지도 나서

<쏟아지는 햇빛>(정신세계사)과 <마음 과연 무엇인가>(솔)의 저자 아놀라 스님이 연방축선원에 상주하며 본격적인 수행 지도에 나섰다.

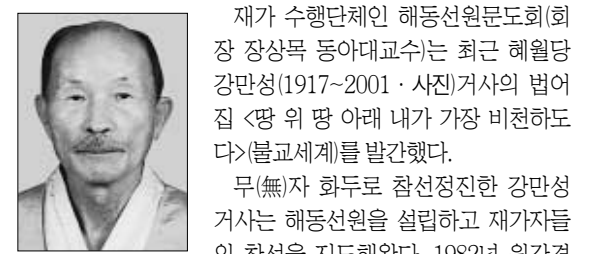
아놀라 스님은 근본불교의 분랑인 스리랑카에서 8년간 팔리어와 불교학을 공부했다. 위빠사나 명상 중 쏟아지는 햇빛 속에서 절대 평화와 행복을 체험했다는 아놀라 스님은 17일 서울 연방축선원(원장 법주스님)에서 ‘지금 여기에 사는 사람들’이란 주제의 법문을 시작으로 정기 수행지도를 시작했다.

아날 아놀라 스님은 법문을 통해 ‘일어나고 사라지는 모든 현상을 매 순간 놓치지 않고 관찰해야만 신구의 삼업을 짓지 않고 고통의 소멸(니르바나)로 나아갈 수 있다’고 말했다. 스님은 “지금 이 순간 어떤 일이 일어나고 있는 지를 알아차리는 것이 수행의 기본”이라며 “늘 놓치지 않고 올바르게 깨어있다면 무상, 고, 무아 등 삼법인에 터득해 깨달음에 이를 수 있을 것”이라고 강조했다.

아놀라 스님은 연방축선원에서 5월 28일 오후 7-9시 ‘마음이란 무엇인가’ 설명, 6월 2-5일 오후 7-10시 위빠사나 초보 수행, 6월 불화 ‘담마나라’ 수행에서의 자비관 수행, 14일 오후 5시 ‘위빠사나와 반야심경’ 강의 등을 진행한다. 이와 함께 매주 토요일 오후 5시 정기법회, 매주 수요일 오후 7-9시 설명, 매주 일요일 오후 2-5시 자비관 수행을 지도한다. (02)334-1763

### 해동선원문도회 강만성 거사 법어집 발간

### 원각경장론 출간, 스님들도 찬탄



제가 수행단체인 해동선원문도회(회장 장삼목 동아대교수)는 최근 해월당 강만성(1917-2001·사진)거사의 법어집 <망 위 땅 아래 내가 가장 비천하다>(불교세계)를 발간했다. 무(無)자 화두로 참선정진한 강만성 거사는 해동선원을 설립하고 재가자들의 참선을 지도해왔다. 1982년 원각경을 선의 입장에서 강론한 <원각경 강론>을 출간해 조계종 전 종정 고암 월하, 해암 스님과 태고종 전 종정 보성 스님으로부터 찬탄을 받기도 했다. 2001년 입적하는 순간까지 학인들과 철야정진하며 후학을 지도하고 미국의 9.11 테러참사 천도법회를 거행하기도 했던 강 거사는 다음과 같은 열반계를 남겼다. “자성을 증득한 것은 단지 견성한 것에 지나지 않으며(自性證得是見性) 증득한 바를 능히 행하여야만 진정한 부처경지 이니라(如是能用真佛地) 비고 빈 무번허공은 모든 것을 환희 비추는 대허경이라(茫茫無際大虛鏡) 본래 무일물 무근수의 그림자가 운누리에 가득 차 있구나(無根樹影九萬里).”

장삼목 문도회장은 “스승님은 견성한 다음, 능히 자신이 깨우친 바를 행하여 무심의 경지에서 지행합일이 되어야만 비로소 성불한다고 말씀하셨다”며 “자신이 알고 있는 만큼 항상 행하고 깨우쳐 줄 자체가 되어 있어야 한다는 가르침을 주셨다”고 회고했다. (051)516-7077

## “행복한 가정 만들기” 제4기 가정폭력 전문상담가 교육생 모집

가정폭력의 증가로 인한 가정해체 현상이 증가하고 있습니다. 이에 불교계에서도 가정폭력 전문상담원을 양성 '불교가정폭력상담소'를 곳곳에 설치하여 불행한 사람을 행복으로 이끌어가는 불국토를 만듭니다

본 프로그램은 가정 폭력방지 및 피해자 보호등에 관한 법률 "제3조에 의거하여 가정폭력 상담의 전문성을 확보하여 보다 질적인 상담서비스를 제공하기 위함을 목적으로 한다. (상담윤리 7시간, 여성학 15시간, 가정복지 6시간, 상담학 23시간, 심리검사 6시간, 법 9시간, 가정폭력상담 15시간, 성폭력상담 13시간, 상담실습 7시간)등 다양한 접근으로 체계적이고 구체적인 과정으로 구성되어 있다.

1. 대 상 : ① 자원봉사 희망자  
② 사회복지사 자격을 가진 자  
③ 가정폭력 상담원 및 1366 상담요원 희망자  
④ 가정폭력 상담소 설치 희망자
2. 제출서류 : 경력증명서, 수강신청서
3. 연수기간 : 2003년 6월 25일 ~ 8월 13일까지(오전 10시~12시, 오후 1시~3시까지)(강의따라 요일 변경)
4. 장 소 : 연꽃 교육장 (인사동 4거리 상 갤러리 4층 401호)
5. 수 강 료 : 15만원 (당일 등록시 16만원)
6. 모집인원 : 50명 (선착순)
7. 신청방법 : 입금후 전화신청(입금처 : 우리은행 098-088769-01-501) 예금주 : (사)한국여성불교연합회
8. 신청기간 : 2003년 5월 26일~6월 25일까지
9. 문 의 처 : (사)한국여성불교연합회 TEL 02)738-5586, FAX 02)738-7576
10. 본 프로그램의 수료증서는 다음과 같은 사항을 인정합니다.

1. 본 프로그램 이수자에게는 보건복지부 인정 가정폭력 관련 상담원 자격을 수여함.
2. 본 행복한가정상담소에서 필요시 상담활동(봉사·유급)을 할 수 있습니다.

사단법인 한국여성불교연합회 중앙본부

## 혜거 스님과 함께 하는 참선수련회

금강선원 참선수련원(선문장)에서는 여름 휴가철을 맞이하여 불자님들을 위해 '참선수련은 왜 필요한가'를 주제로 기초참선에서부터 화두 드는 법까지를 정리하여 생활 속에서 참선이 이어지도록 하고자 다음과 같이 수련생을 모집합니다.

1. 대 상 : 대학생이상 남녀 일반인, 30명 선착순
2. 일 정 (3박 4일)
  - ▶ 1차 : 7월 13일(일) ~ 7월 16일(수)
  - ▶ 2차 : 7월 28일(월) ~ 7월 31일(목)
  - ▶ 3차 : 8월 4일(월) ~ 8월 7일(목)
3. 장 소 : 금강선원 참선 수련원(강원도 흥천 선문장)
4. 참가비 : 오만원(수련교재 및 T-셔츠 제공)
5. 문 의 처 (신청접수, 준비물 및 교통편 문의)
 

금강선원(서울 개포동) ☎ 02)445-8484  
선문장(강원도 흥천) ☎ 033)433-5845-6

혜거스님 강의안내 화요일(원각경) 수요일(기초교리), 금요일(금강경) 토요일(기초참선)

대한불교조계종 金剛禪院