

킹레이 3 수행일기 <F>



이재규

한국전력기술 기술사

인팍으로 도착오는 일체의 경계를 주인공에게 일임하여 집착을 떠나라. 그렇게 해서 주인공이 발현되면, 이번에는 그 주인공과 내가 하나가 되어라. 그 다음엔 주인공과 결합된 내가 이 세계, 이 우주와 더불어 크게 죽어라. 그렇게 크게 죽고 난 뒤에 열리는 경지, 그것이 그야말로 묘용(妙用)인 것이다. 간화선이 최상승법이라고 굳게 믿고

수행해 얻는 보람, 자랑스러움은 나의 비밀

죽는 순간까지 마음공부도 함께 할 것

있었던 나에게 이 가르침은 또 하나의 신선한 충격이었다. 주인공에게 일임하는 공부가 조금씩 익어 가면서, 턱 말기고 내려놓는 마음공부에도 많은 변화가 생겼다. 그 동안의 여러 석음에 대한 후회와 회한에 질린 눈물이 흘러내리기도 하였다. 좌선을 하고 있는 시간이 나 수행 중에는 더 이상 경계에 흠(憾)하지 않고, 근본을 고요히 참구하면서, 수행의 요체를 이제 체득한 것 같은 착각에 젖기도 하였다. 그러나 이어지는 일상은 아직도 내 생각대로 되면 우쭐해서 수행의 결과라고 위안하면서도, 내 뜻대로 되지 않으면 수행력의 부족을 탓하며 안타까워해야 하였다.

이때쯤, 깨달음을 향했던 내 열정은 나도 모르게 울퉁은 스승을 향한 애뜻한 바람으로 변해져 있었다. 예불시간이나 108배를 하는 시간이면 어김없이 내면은 스승을 향한 서원으로 가득 덮여 있었다.

것을 취하고자 함이 아니었다. 20년 동안 수행을 해서 남는 것이 무어나고 묻는다면 난 할 말이 없을 수도 있다. 그러나 그동안의 긴 세월을 쉬지 않고 수행해 얻은 보람과 자랑스러움은 하늘만 아는 나의 비밀이다. 내 육신이 움직일 수 있는 한, 나의 이 마음공부도 내 곁을 떠나지 않을 것이다. 생활이 윤택해질수록 더욱 궁핍해 지는 부분은 마음이고, 또 이 마음공부는 계절을 타지 않는 것이며, 알아차려 깨어있으면, 언제 어디서 자유로울 수 있으니, 이 일은 죽는 그 순간까지 나를 떠나지 않을 것임이 확실하다.

죽음에 대한 두려움 없이 긍정적이고 적극적인 사고를 가지고 인생을 걸림없이 살다가 자연 섭리에 맞추어 마감할 수 있는 대복(大福)은 아집과 편견, 고정관념의 결정체인 굳은 생각 즉 집착을 놓지 않고서는 절대로 실현할 수 없음을 절감한다.

간화선 '문답-점점' 시스템 되살아 난다

"집중수행 기간에는 반드시 지도법사와 인터뷰를 해야 합니다." 위빠사나 선원들의 수련자 모집 안내문에서 흔히 볼 수 있는 문구다. 남방 불교에서는 수련회 등 집중수행이 있는 때는 거의 매일 또는 격일로 선원장이나 지도법사가 수행점검 및 지도를 해준다. 정진중에 특별한 경험을 했거나 어떤 장애에 부딪혔을 때 선지식의 지도점검을 받는 게 원칙이다.

그러나 간화선을 위주로 수행하는 조계종에서는 스스로 하는 '자기점검' 이외에 선지식에 받는 '지도점검'이 일부 선방을 제외하고는 형식화되거나 사라진 곳이 적지 않은 게 현실. 이런 가운데 일부 선원이나 참선 공부모임에서 위빠사나의 수행점검 풍토에 자극받아, 선종 고유의 공부과정을 되찾고 있는 곳이 늘고 있다.

조사선의 기본적인 공부과정은 선(禪)을 공부해 본성을 깨닫기 보려는 '발심', 제방의 선지식을 찾아가 법을 묻는 '참문(參問)', 선지식의 대답을 듣고 생긴 의문을 해결하려는 '참구(參究)', 참구의 결과 해답을 얻어 선지식을 찾아가 답을 확인하는 '감변' 등으로 구분된다. 이러한 과정은 확인이 최종적으로 크게 깨달아 '인가' 받는 순간까지 계속된다.

이러한 조사선의 전통에 따라 스승과 제자간의 문답-점검 시스템이 잘 이뤄지고 있는 곳은 화계사 선우회, 전등사, 선도회가 대표적이다.

27번째 주말 참선 철야정진을 하고 있는 선우회는 화계사 조실 승산 스님이 회원들을 상대로 일대일 '공안 인터뷰'로 점검을 해왔다. 최근에는 승산 스님으로부터 인가받은 선우회 회장 권유리님 보살이 대신 점검을 하고 있다.

현대의 선지식이었던 해안 스님의 가르침을 이어온 전등사 전등선림 역시 매일 15일 새벽, 스님과의 독대를 통해 수행 점검이 이뤄지며, '경책(警責)'과 '격려'라는 스님의 처방이 주어

진다. 신도들은 수행 점검이 단 하루도 수행을 소홀히 할 수 없게 하는 커다란 힘이라고 말한다.

종달 이희의 거사가 1965년 조직한 선도회 역시 '입실(入室) 지도'라는 일대일 점검체계를 이어오고 있다. 초보자들은 수식관 등 번뇌방상을 제거하는 기초수행부터 지도받지만, 구참자들은 무문관(無門關)·남송 무문해(宋 無門)의 공안(公案) 48칙(則)을 화두로 들고 체험한 경계를 점검받는다.

다수의 제자를 대상으로 문답을 통해 수시로 수행을 점검하는 단체들도 늘고 있다.

안국선원 원장 수불 스님은 선어록에 자주 등장하는 '죽은 문자' (사구) 대신, 지금 이 자리에서 손가락 등을 통해 '살아 있

- 형식화 되거나 사라진 곳 많아
- 경계·장애 문답통해 해결 단체 늘어
- 효과적인 수행 점검 체계 마련필요

는 화두' (활구를 던져 의심을 불러일으키고, 문답을 통해 개개인에게 적합한 지도점검을 해준다. 현정선원 원장 대우 거사와 법기회 강정진 지도법사, 명상이카데미 설립자 해봉 거사는 정기법회를 설법과 문답을 통해 진행한다. 법문을 듣다가 의문나는 점이나 정진 과정에서 부딪힌 경계를 문답을 통해 스스로 해결토록 지도한다.

이러한 지도점검과 함께 자기점검 프로그램을 진행하는 곳도 있다. 사이버 생활수행 도량인 '묵탁소리'(moktak소리.com)는 평소 일터에서 정진하다가 3주에 1번씩 모여 '밝은 모임'



◇선도회 박영재 지도법사가 입실지도 하는 장면.

이라는 수행점검시간을 갖는 한편 매일 사이버도량에 수행일기를 올리고 있다. 인터넷 상에서 매일 수행상담을 하는 양평법왕정사(cafe.daum.net/sorisan) 주지 청견스님은 지난날 5월 12일 일제한 '100만명 매일 108배 만일결사'에 동참하는 회원들에게 수행점검표를 나눠주고 있다.

선상담연구원장 인경 스님은 "간화선에서는 스승과의 실제적인 '문답과 점검'이 절대적인 생명줄이 된다. 오늘날 간화선 수행풍토가 새롭게 살아나기 위해서는 바로 '지금 여기'에서 현실적이고 효과적인 수행점검 체계를 마련해야 한다"고 말했다.

김재경 기자 jkim@buddhapia.com

에베레스트 산악마라톤 완주 박희선 거사의 생활참선

"30여년 동안의 참선을 통해 익힌 정진집중과 호흡법이 육체의 한계를 극복하게 했습니다." 5월 18일 세계 최고봉 에베레스트 중턱에서 열린 산악마라톤 대회에서 완주해 다시금 노의장을 과시한 박희선 수요회 회장(84·전 서울대 교수·사진). 박 회장은 이날 해발고도 5,400m의 에베레스트 베이스 캠프 지대를 출발, 3,500m 고도의 남체 바자까지 42.195km 전코스를 완주했다. 68년 일본에서 박사학위 준비를 하던중 일본인 경산 스님을 만나 참선을 배운 후 30년 이상 하루도 거르지 않고 참선을 해온 박 회장은, 95년 76세의 나이로 히말라야 메라피크봉(6065m)을 무산



30년간 참선, 의학적 노화 10년째 멈춰 10초이상 내쉬는 장출식 호흡이 요체

소로 등장해 세계를 놀라게 한 바 있다.

참선한 이후 의학적 노화가 10년째 멈췄다'는 그의 생활참선은 어떤 것일까. 박 회장이 말하는 생활참선은 크게 조신법(調身法, 자세)과 조식법(調息法, 호흡법)으로 나뉜다.

그중 조신법은 평소 앉는 자세를 고치는 수준에서 조금 발전한 방법이다. 우선 결과부와 상태로 앉되, 상체를 약 5도 정도 숙이고 허리를 앞으로 내밀어 척추 곡(彎)과 양쪽 무릎 끝에 각각 체중의 삼분의 일씩 무게가 배분되도록 한다. 그렇

게 함으로써 몸의 중력을 골고루 분산해 척추에 부담을 줄이고 인체의 중심에서 발산하는 기를 단련에 모을 수 있다는 것이다.

그러나 생활참선의 진면목은 오히려 호흡법에 있다. 극도의 산소부족 현상을 보이는 고산지역에서 그가 견딜 수 있었던 것도 바로 이 때문이라고 말할 정도. 그가 일명 출장식(出長式) 호흡법이라고 부르는 조식법의 원리는 의외로 간단하다. 흔히 호흡기관으로 알려진 폐의 비호흡 기능, 즉 호르몬 분비기능과 생체의 성장발육기능, 반식 등의 기능을 극대화하기 위해 숨을 짧게 들이마시는 대신 길게 내쉬는 것이다. 이를 제대로 하기 위해서는 적어도 10초 이상, 가능한한 길게 숨을 내뿜는 연습을 반복해야한다.

생활참선이 숙달되면 건강증진 효과를 발휘한다. 단전호흡이 가능해지면서, 무의식의 상태를 조절할 수 있는 힘이 생기면 어느 정도 경지에 이르러 보다 깊은 수행을 가능하게 된다. 수요회는 지난 86년 박 거사의 저서 <과학자의 생활참선>가 발간된 후 독자들이 만든 모임. 매주 목요일 오후 7시30분부터 1시간 동안 박 회장이 직접 제자를 지도한다. (02)581-3375 김재경 기자

해거스님과 함께하는 참선 수련회



금강선원(원장 해거스님)은 강원도 홍천 선문장(참선수련원)에서 여름 휴가철을 맞아 '해거스님과 함께하는 참선수련회'를 연다.

7월 13~16일(3박4일), 7월 28~31일, 8월 4~7일 3차에 걸쳐 대학생 이상 일일인 30명(선착순)을 대상으로 '참선수행은 왜 필요한가'를 주제로 기초참선에서부터 화두드는 법까지 지도한다. 수련회 이후에도 생활 속에서 참선이 이어지도록 특별지도 한다. (02)445-8484

우 자나카 스님 위빠사나 대중 설법

5월 20일~6월 8일까지 천안 호두마을에서 위빠사나 집중수행을 지도하고 있는 우 자나카 스님(미얀마 찬메수행센터 원장)이 대한불교진흥원 초청으로 6월 4일 오후 2시 불교방송 3층 공개홀에서 '마하시 위빠사나'에 대한 대중 설법을 한다.

마하시 선사(1904~1982)의 제자인 우 자나카 스님은 1979년부터 30여개국을 순방하며 법을 전하고 있다. 영어 법문집 < Vipassana Meditation >이 있으며, 이 책은 김재성 법사가 < 위빠사나 수행 > (보리수선원)으로 번역·출간했다. (02)703-0108

신비의 마이산 탐사

관광을 겸한 방생 어디가 좋을까!

탐영제 방생

▶ 마이산 탐사와 탐영제

진안 마이산 탐사

063) 433-2900, 0303
432-0652, 0072

기묘한 신이 있어 좋고, 불가사의한 탐이 있어 신비스러운 곳, 이태조가 백일기도를 드린 영험있는 기도도량. 섬진강 맑은 물의 탐영제 방생기도

남골추모함 안내

남골추모함의 종류

(특별 사이즈 및 문양 주문가능)

연꽃문양 남골추모함 (금 색)

연꽃문양 남골추모함 (동 색)

연꽃문양 남골추모함 (철 보)

내호함 (도자기)

연꽃문양 기본사이즈

고인의 유골을 담은 내호함을 연꽃문양 남골추모함에 봉안하여 보관

영혼은 평안하게! 참배는 쾌적하게!

남골추모함은 가신이의 영혼을 평안하고 안전하게 모시는 것은 물론 참배까지 쾌적하게 해주는 현재와 미래의 장례문화로 자리하고 있습니다.

그러나 남골함을 같은 장소에 많이 모셨을 경우 남골함 자체의 엄청난 무게 때문에 봉구의 우려가 있으며, 오래된 유골에서는 강한 악취가 생기는 문제점들이 있었습니다.

이회사에서 새로이 개발된 신소재 남골추모함은 가볍고 튼튼한 금속으로 제작 되었으며 도자기에 비해 월등히 가볍고 외형 또한 아름답습니다.

남골추모함은 남골당과 남골탑이 붕괴되더라도 유골이 소실되지 않

고 안전하게 유지될 수 있습니다.

위의 여러 문제점들을 남골추모함이 해결함으로써 쾌적하고 편안한 참배를 할 수 있게 되었습니다.

고인의 유골을 화장하여 남골당이나 남골탑에 안치할 경우 안전하고 청결한 상태로 봉안하고 싶은 것은 누구나 바램입니다.

새로운 남골추모함이 이러한 바램을 실현하기 위해서 오랜 연구 끝에 제작 출시 되었습니다.

자신있게 권합니다!

안전성과 청결성을 갖춘 남골추모함으로 가신이의 영혼을 평안히 모실 수 있게 되길 기원합니다.

이 회사 ☎ 02)392-0925 서울시 중구 중림동 155-2 GS빌딩