



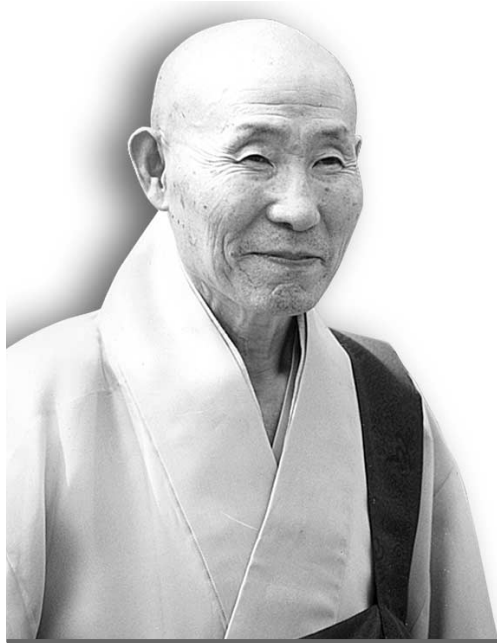
현대불교 창간 9주년
1994~2003
buddhanews.com

생활속의 수행 대가들에게 듣는다

고기가 물을 떠나 살 수 없듯이 수행 역시 현실을 떠나서 존립할 수 없다. 생존경쟁이 치열한 현실 속에서도 그 각박함에 휘둘리지 않고 깨어있는 마음행김으로 자신과 사회를 정화시켜 나가는 수행은 어떠해야 할까. 조사선, 위빠사나, 염불 수행의 선지식들은 한결같이 삶과 수행이 결코 둘이 아니라고 강조한다. 오히려 안과 밖의 온갖 경계에 휘둘리는 현실이, 흔들림없는 정신을 통해 득력(得力)하는데 필수적인 살아있는 도량이라고 말한다. 생활 속의 수행 어떻게 해야 할지, 각 수행법 대가들의 가르침을 들어본다. (정리=김재경 기자)

“삶과 수행 결코 둘이 아니다”

조사선의 마음 닦는 법 (봉화 축서사 주지 무어 스님)



선(禪) 수행은 누구나 언젠가는 해야 되는 인생의 대사(大事)이다. 석가모니 부처님께서 45년간 설하신 8만4천 법문을 한마디로 요약하면 ‘마음 닦아서 부처되라’는 말씀이다. 그럼 마음은 어떻게 닦는가? 마음은 형상이 없기 때문에 물건을 닦듯이 닦을 수 없다. 마음을 닦는다는 것은 흐린 마음 어두운 마음을 맑게 하고 밝게 하는 것이다. 인간을 무명중생(無明衆生)이라 한다. 무명이란 밝지 못한 것, 즉 어둡고 흐린 것을 말한다. 중생의 마음이 어둡고 흐리기 때문에 이 흐린 마음 어두운 마음을 맑게 하고 밝게 하는 것을 ‘마음을 닦는다’, ‘수행한다’고 말한다.

마음이 흐린 까닭이 무엇인가? 번뇌 망상(煩惱妄想) 때문이다. 인간은 본래 부처다. 본바탕은 부처님과 똑 같다. 그런데 왜 부처가 되지 못하는가? 이 번뇌 망상 때문에 흐려져 불성이 나타나지 못하기 때문이다. 번뇌망상을 흔히 8만 4천 번뇌망상이라 한다. 번뇌망상을 없애는 가장 좋은 방법은 마음을 쉬는 것이다. 옛 어른은 ‘천번 쉬고 만번 쉬라’고 하였다. 임제 스님은 ‘쉬기만 하면 그대로가 청정법신(淸淨法身)이다’고 했으며, 석가모니 부처님은 ‘쉬기만 하면 곧 깨닫는다’고 했다. 쉬고 쉬어서 산다는 생각까지도 쉬면 그대로가 부처의 세계이고 열반의 저 언덕이다.

마음을 집중하는 방법 중에 가장 좋은 방법이 화두(話頭)이다. 부처님 이후 여러 수행법이 있었고, 최근에는 불교 수행법에서 파생된 수행법이 많지만 최상의 수행법은 화두참선법이다. 향간에는 화

간화선(禪話禪)은 현대인에게도 알맞은 수행법이다. 현대인은 근기도 하얗고 신심도 약하며, 발심도 못하는데 간절하고 성실한 마음도 없으니 수단을 쓰지 않을 수 없다. 견지 못하는 장애인에게 휠체어가 필요하듯이, 수행 못 하는 사람에게도 보트가 필요하듯이 현대인의 수행에 필요한 수단이 화두이다. 한국의 간화선은 가히 세계의 독보적인 존재라 할 수 있다. 오늘날 화두참선자는 간화선을 더욱 발전시켜서 인류에게 이바지해야 할 것이다. 그럼 화두란 무엇인가? 참선자가 깨쳐야 할 문제이다. 화두는 예로부터 조사(祖師)가 하신 중요한 말씀이나, 종사(宗師)가 마음을 깨닫게 된 인연이나, 학인(學人)을 인도하는 행위를 모아 공부하는 규범으로 삼고 과제로 둔 것이다. 화두는 대단한 법문으로, 범상한 사리를 따르고 논리에 맞는 대화나 행위가 아니고, 일반적인 사고나 논리를 거부하는

선 마음과 기운을 고요하고 편안하게 해야 한다. 밖으로는 모든 인연을 끊고 만사를 놓고 일체를 쉬면, 마음은 편안해지고 고요해진다. 참선자는 인생에 가장 중요한 일은 오직 이 일뿐이라는 생각을 하며, 이것만은 반드시 해결하고자 할겠다는 확고부동한 마음을 내는 것이 무엇보다 중요하다. 참선자는 자기의 본성과 불법과 화두에 대한 철저한 믿음을 가져야 한다. 100% 또는 그 이상 온전하게 믿어야 한다. 첫째, 불성에 대한 확신이 서고, 나도 부처가 될 수 있다는 철저한 믿음을 가져야 한다. 나도 본래는 부처이고, 시방 세계 불보살과 역대 조사와 조금도 다름이 없어 나도 반드시 부처가 될 수 있다는 믿음이다. 둘째, 불법에 대한 확신이다. 불법은 생사를 요달하고 윤회를 벗어나는 진리의 말씀임을 철저히 믿어야 한다. 셋째, 화두에 대한 확신을 가져야 한다. 화두는 깨달음으로 가는 가장 확실하고 빠른 길이라는 것을 철저히 믿고 온전히 믿어야 한다. 화두에 대해서는 조금이라도 불신한다면 반신반의(半信半疑)하는 마음이 없어야 한다. “○○야” 하고 부르면 “예” 하고 대답하는 것이 무엇인가? 그것이 바로 주인공이다. 그것은 마음도 아니요, 물건도 아니요, 부처도 아니다. 그것을 깨친 사람은 삼천대천세계를 회통하며 살 것이고, 깨치지 못하면 생사윤회의 고통을 면치 못한다. 그것을 깨친 사람이야말로 가장 위대한 사람이고, 가장 존경받을 사람이요, 가장 잘 사는 사람이라 할 수 있다.

언젠가는 넘어야 될 인생의 大事 마음집중에 가장 좋은 것은 ‘화두’

두참선법에 대하여 비판적인 말을 하는 사람이 있지만, ‘최상수법’이나 ‘최고의 법’이니 하는 것은 진의(眞疑)가 나면 집중에 잘 되고 확증대오(確證大悟)하여 견성성불(見性成佛)하는 데는 화두참선을 능가할 수행법이 없기 때문이다.

말이라 할 수 있다. 그것은 조사 스님의 본뜻이 담겨있고, 삼세제불(三世諸佛)의 지견(知見)이고 천하 선지식의 안목이 드러난, 법문 중의 법문이다. 이 화두를 깨치면 그 자리가 바로 부처의 경지이다. 화두참선을 하고자 하는 사람은 우

염불문과 염불하는 마음

(춘천 정토원 원장 정목 스님)

염불은 ‘마음을 정토에 두는 도’이자 대승의 깨달음으로 보살행을 실천하고자 하는 수행문이다. ‘나무아미타불’ 명호를 부르는 정명염불이든 정토의 경계를 관하는 관상염불(觀相念佛)이든 그 대상이 정토라는 것이다. 그러므로 염불은 내면(五蘊)을 관하는 위빠사나 혹은 화두를 관

깨달음으로 보살행 실천하는 수행문

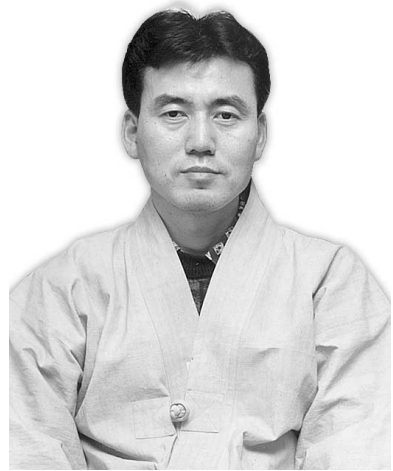
믿음 성취하여 발심하면 곧 正覺

하는 간화선과 그 방향이 다르다는 것을 분명히 이해하여야 한다. 정명염불은 마음을 정토에 두고 명호를 부르는 수행인데, 현실에서는 정토에 왕생함으로써 윤회를 벗어나는 믿음으로 안심을 얻고, 목숨을 마치는 때에는 마침내

정토에 왕생하여 깨달음을 성취한다. 물론 지엽적인 이익이 많지만 궁극적인 목표는 정토에 왕생하는 것이다. 염불하는 마음은 첫째, 아미타불의 본원력(本願力)에 대한 진실한 신심이다. 말하자면 염불만으로 정토에 왕생하여 생사해탈한다는 말씀의 의

심하지 않고 깊이 믿는 마음이다. 이 진실 신심에 보리심이 포함되어 있다. 틈틈이 모른 일의 성사 여부를 부처님께 맡기고, 오로지 명호를 지니고 마음을 모아 한강자를 트러지지 않게 부르는 지성심(至誠心)이다. 이와 같은 정명염불을 집지명도(集智名道)라고 한다. 셋째는 정토를 염원하여 마침내 왕생하기를 지극히 원하는 원왕생심(願往生心)이다. 염불할 때는 왕생의 확신과 더불어 자신이 언젠가 아미타불의 자비광명 안에서 숨쉬고 있음을 진실로 믿어야 한다. 그러므로 염불행자

는 언젠가 아미타 부처님과 함께 한다. 만약 관상염불(觀相念佛)을 실천하는 자는 회향심(廻向心)을 일으키고 관불삼매(觀佛三昧)를 성취하면 깨달음을 성취할 수 있다. 그러나 우선 정명염불로 정진하면서 염불문의 실천현력에 대하여 자중이 해의 폭이 넓고 깊어지도록 노력하여야 할 것이다. 염불문에서는 금생에 깨달음 혹은 임종왕생으로 생사해탈을 이루고 오랜 윤회의 질긴 끈을 단박에 끊어버린다. 이처럼 염불문의 수행은 범부가 윤회를 벗어나는 대표적 길이다.



부처님의 수행법 위빠사나

(김열권 법사)

위빠사나는 경전과 수행이 일치할 뿐 아니라 현재 진행되고 있는 몸과 마음의 상태를 통찰하여 욕망과 어리석음을 정화한다. 또한 위빠사나 수행을 통해 생각, 말, 행동 이전의 의도를 알아차릴 수 있으므로 인행이 일치되면서 자신을 객관적으로 성찰할 수 있게 된다. 특히 수행이 단계별로 향상되는 것이 스스로 검증된다. <중부경>

심신 상태 통찰 욕망, 어리석음 정화

일상속 알아차림 놓치지 않는 것이 핵심

에 의하면 어떤 수행법이든 일단 완전히 깨닫고 나면 자동적으로 위빠사나 수행 된다는 중요한 특징이 있다. 위빠사나가 실생활에 주는 도움으로는, 생활속에서 위빠사나를 실천하면 지금 하고 있는 일이나 행동, 생각에서 자신이 분리되지 않는다는 점을 들 수 있다. 마음 속

에서 일어나는 생각, 의식의 흐름을 직접 현미경으로 보듯이 관찰함으로써 자신의 마음을 다스릴 수 있고 그에 따라 말과 행동이 저절로 정화되어 계·정·혜가 자연스럽게 이뤄지게 되는 것이다. 정성성, 근면성, 철저함, 열린 마음, 올바른 등을 추구하는 자가 수행자들은 정법

위빠사나를 행함으로써 기쁨이 불이 불듯이 수행이 빠르게 진보될 수 있는 것이다. 과거, 미래가 아닌 현재 이곳에서 우리들 마음속에 일어나는 생각, 말, 행동 등이 정화됨에 따라 사회 생활도 바르게 영위되고 올바른 정신통일과 마음행김으로 직장 생활에서도 의사 결정력, 추진력, 인화단결, 기술훈신 등의 향상을 가져 올 수 있는 것이다. 거짓 없는 언행과 현재 하고 있는 일에 철저히 몰두하는 습관은 수행에 결정적인 도움이 된다. 평소 올바른 생활 자세가 결여된 상태에서 수행 테크닉에만 의존해 수

련해 나간다면 또 하나의 이기심과 집착을 가져올 뿐이다. 총체적으로 개인과 전체가 상호 연결된 팔정도에서 완성된 인격, 완성된 수행이 나오는 것이다. 위빠사나 수행의 핵심은 평상시 일상 생활에서 알아차림을 놓치지 않는 것이다. 붓다는 24시간 가장 완벽하게 깨어있는 관(觀)을 하신 분이다. 붓다에 비하면 너무나 부족하지만 생활 속에서 위빠사나인 반야관과 선행을 티끌 모으듯이 계속 쌓다보면, 물방울이 바위를 뚫듯이 언젠가는 붓다에 이를 수 있다. 벗어, 지금 이 순간도 알아차리고 있는가?

현대불교신문 창간 9주년을 축하합니다.

大韓佛教天台宗

宗正 金道勇 大宗師

宗正司書室長 李門德

總務院

總務院長 田雲德
總務部長 朴德水
教務部長 邊春光
財務部長 南宮道載

教育部長 金勇岩
社會部長 金務元
糾正部長 趙珍德

宗議會

宗會議長 尹德山
副議長 張道正
副議長 朴魯昇

監查院

監查院長 朱正山
監查委員 金景遷

中央信徒會長 金裕赫
金剛佛敎大學學長 李載昌
金剛大學校總長 朴奉植
宗典研究院長 金煥泰

忠北 丹陽郡 永春面 柏子里 132-1
전화 043) 423-7100-8 / 팩스 043) 420-7399

현대불교신문 창간 9주년을 축하드립니다

꿈은 클수록 좋다!



큰 꿈은 큰 그것이 아니면 답을 수 없습니다. 자신을 태워 민족의 긴 어둠을 밝히는 선각자들의 큰 정신이 배어있는 대학은 흔치 않습니다. 진린한 인문학의 전통과 거대한 정보화·과학화의 접목이 조화로운 대학은 더욱 흔치 않습니다. 무한히 깊고 넓은 무대 - 동국대학교는 여러분의 큰 꿈을 키워줍니다.

그것이 큰 대학 - 동국대학교



동국사랑, 손모아 마음모아... 건학 100주년 일류동국대도 기원 100만명(萬) 달기.

창간 9주년 기념특집: 현대 불교의 정통성 소중히 지켜야 할 전통의 정수 * 영수증 발행 및 세금공제 * 문의처: 동국대학교 대외협력처, 전화 100주년기념사업회 100-715 서울 중구 필동 3기 26 / 022260-3120, 3794-5 / 7기금계좌ARS060-7000-119