

리얼리티 수행일기 <上>



홍치원
법무사

1989년 대한불교전도회(이하 선도회)에 입문하여 참선을 시작한 지 15년째를 맞이하고 있다. 참선을 시작할 당시만 하더라도 참선에 관한 세간의 관심이 지금처럼 많지 않았던 때로 생각된다. 나의 어릴 적 기억으로는, 불경보다는 선사들의 계승(繼承)과 같은 것이 마음에 더 끌렸던 것 같다. 물론 그런 것이 계승이라는 것을 안

방법으로 수행하는 사람이라도 만나볼 수 있을까 하는 기대에는 항상 별다른 소득이 없었으며, 다만 절집이 오래된 문화재임을 알리는 표지판을 대강 읽어보는데 그쳤다.

그러던 중 1980년대 초반 종달 이희의 노사께서 저술하신 <좌선>이란 저서가 베스트셀러가 되었고, 재가자들에게 좌선을 지도하는 종달 노사를 메스컴에서 볼 수 있었는데, 나는 그 때까지도 좌선이라는 말이 너무 친숙하지 않았던 탓에 그것이 뭘 하는 것인지 모르고 그냥 지나쳤다. 그리고 한참이 지난 1989년경, 직장 동료가 재가자에 대한 참선지도를 하는 곳이 있다고 소개했다. 그 대략적인 내용은 가부좌를 하고 단전 호흡을 하며, 매주 일식을 통해 화두를 점검을 받는다는 그런 것이었다. 그 때까지만 해도 나로서는 전혀 생소한 내용이었

종달 이희의 노사 인연으로 참선입문

무문관 마치고 법사자격 취득 수행지도

것은 참선에 입문하고 난 후의 일이다.

그 때는 불교에 관한 서적이 많지 않았고, 설혹 불교 관련 서적이 있다 하더라도 지금처럼 알기 쉽게 설명된 책은 없었고, 그저 한문 일색이었다. 그 동안 줄곧 봐 왔던 불교가 대부분 예불과 기도이다 보니, 자연 종교로서의 불교에 대한 회의와 의구심이 들기 시작했다. 그러나, 이를 시원하게 해결해 주는 방안을 찾는 것이 그리 쉽지 않았다.

그렇지만 그 심오한 뜻을 가진 많은 장경이 만들어진 오랜 역사를 가진 불교의 배경에는 그 무언가가 있을 것이라는 생각에 조계사와 같이 사람들이 많이 모이는 절을 찾아가 보기도 하고, 작은 암자에 들려 기웃거리 보기도 했다. 하지만, 그 때마다 법당에 모셔져 있는 불상만이 법당을 찾아 오가는 사람들을 말없이 내려다보고 있을 뿐이었다. 혹시나 별다른

으로 반신반의하며, 직장 동료 따라 종달 이희의 노사께서 재가자에게 참선을 지도하시던 선도회 선생을 찾게 되었던 것이다.

선방을 들어서자 이미 20여 명이 가부좌를 하고 정연히 앉아 있었다. 그 숙연하고 정연한 기가 죽어서 총무가 정해준 뒷편 빈자리에 걸가부좌를 하고 앉았다. 그리고 한참이 지난 다음에 종소리가 울리자, 앞에 서부터 앉은 순서대로 일식을 하였는데, 생전 처음 해보는 걸가부좌라서 차가 오기까지 30-40분간 앉아 있는 동안, 발목이 끊어지는 것 같은 고통을 참아가 무척 어려웠다. 차가 와서 걸가 일식을 하였더니, 노사께서는 '무자(無字)가 무엇이나'고 물었다. 그래서 나는 '없을 무(無)'라고 답하자 노사께서는 "그런 대답은 소하고 화생이나 하는 것"이라고 하면서, "참선은 머리로 하는 것이 아니다"고 일러 주셨다.(계속)

“마음을 관하면 곧 여래”

수완스님의 '심념처 수행' 안내

“중국 선종의 2조 혜가 스님이 달마 대사를 찾아가서 '마음이 불편하다'고 하자, 달마 대사는 '그 불편한 마음을 가져오라'고 했지요. 이 순간 혜가 스님이 불편한 마음을 보니 그 마음은 사라지고 본래의 마음으로 다시 돌아왔습니다. 일상 생활에서 화가 나거나 스트레스가 생길 때 즉시 그 마음을 관찰해 보세요. 그 순간이 바로 깨달을 수 있는 절호의 기회입니다.”

이는 어느 선사의 말이 아니다. 미얀마 광군에 있는 웨우민명 상센터에서 몸(身)·느낌(受)·마음(心)·법(法) 등 4념처 가운데 마음을 관찰하는 심념처(心念處) 위주로 수행해 온 수완 스님의 말이다. 북방이든 남방이든, 간화선이든 위빠사나이든 수행의 요체는 마음을 여실하게 보는 공통점이 있음을 암시한다.

우리나라에서는 곧 관찰 위주의 마하시 위빠사나나 유행하는 반면, 웨우민 센터에서 가르치는 심념처 수행은 아직 생소하다. 그러나 일상에서의 마음 관찰을 강조하는 심념처 수행은

모든 수행의 요체는 마음을 관하는것 언어·문자의 의지함 없이 회광반조

선(禪)의 '회광반조(廻光返照)' 공부와 유사하다. '바깥의 경계에 쏠린 시선을 안으로 돌려 바로 자기 마음 속에 자리한 신령스러운 성품을 보라'는 회광반조는 언어나 문자에 의지하지 않고 자기 내면세계를 회고반성(回顧反省)하는 까닭에, '곧바로 마음을 보고(直指人心)', '자신의 발밑부터 살피라(照顧脚下)'는 말뜻과 다름없다. 이와 관련 수완 스님은 "깨달어보는 것은 화두 공부와 매우 유사하다. 이른바 '마음을 보는 자가 여래다'는 말이 공통적인 것 같다"고 말했다.

출가전 연봉과 위빠사나를 병행하며 수행해 온 수완 스님은 늦은 나이로 출가후, 심념처로 득력(得力)한 수행 체험담을 <마음 쟁김>(북하우스)이란 책을 통해 소개한 바 있다. 11월 7일, 경북 경산의 한 암자에서 옹골정진하다 오랜만에 출판관계로 상경한 스님을 만나, 마음 관찰법에 대해 알아보았다.

본성 꿰뚫어 보는 수행

▲심념처는 한국에서는 아직 생소한 위빠사나인데요?

“마음 관찰법은 마음에 탐진치가 있는지 없는지, 주의 깊은 지 산만한지 등을 살펴보면 그 본성을 꿰뚫어 보는 수행입니다. 수행 중에 떠오르는 과거의 생각이나 미래의 계획, 그리고 일상 생활에서의 스트레스 등을 실재하는 '나'로 여기기 때문에 고통이 일어납니다. 진리는 다른 곳에 있지 않습니다. 주객으로 조건지워진 생각들을 통찰해보면 그 안에 불생불멸의 자리가 있습니다.”

무상, 무아, 고 분명히 알아야

▲4념처 중 가장 먼저 무엇을 대상으로 관찰하는 게 좋을까요?

“처음엔 호흡을 관찰하다가 집중력이 생기면 몸 전체를 관찰합니다. 정신이 산만하고 식욕이 강하며 이성을 갈망하는 이는 몸을, 의식 많고 자존심이 센 이는 느낌을, '나'가 있다는 그릇된 견해를 지닌 이는 마음을, 관찰이 예리한 이는 법을 대상으로 관찰합니다. 수행자가 무엇을 대상으로 하든 오온(五蘊)의 생멸 현상에서 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)를 분명히 보고 알 때, 정견과 정사유가 생깁니다.”

망상 원인 밝히면 근원 드러나

▲생활 속에서 망상이 끊임없이 일어나는데, 이런 경우는

어떻게 해야 하나요?

“일단 얼른 알아채야 합니다. 방일하지 않으면 망상이 일어나는 김새를 감지할 수 있죠. 망상이 일어나는 순간, '느낌(受)은 왜 일어나지?' 인식(慧)은 왜? 형성 작용(行)은? 그리고 의식(識)은 왜 생기지?' 라고 그 원인을 밝히면 근원인 잠재의식의 정체가 드러납니다.”

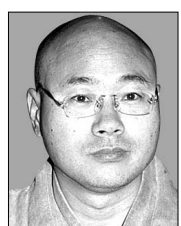
깨어있을때 힘을 길러라

▲스님은 '오매일여(痲一如)'가 가능하다고 하셨는데요. “잠자기 바로 직전 깨어있는 것이 매우 중요합니다. 깨어있을 때 수행을 통해 마음의 힘을 길러 망상이나 판단하고 분별하는 마음을 어느정도 정화해야 합니다. 꿈은 낮 동안 겪었던 일들에 대한 느낌, 기억, 욕망, 생각 등의 혼란들이기 때문입니다.”

識을 봄으로써 지혜 생겨

▲'아는 마음을 다시 보라'거나 '아는 마음을 다시 아는 마음', 또는 '앞의 마음과 뒤의 마음을 보라'란 무슨 뜻인가요? “앞의 아는 마음은 알음알이(識)이고 다시 보는 행위와 다시 아는 마음, 뒤의 마음을 보는 것은 관(觀, Vipassana)으로 비추어 봄을 뜻합니다. 즉 시각을 관함으로써 오온의 생멸을 있는 그대로 보는 지혜가 생기는 것을 의미하죠. 즉 오온의 생멸을 보고 그 원인을 아는 것입니다.”

봉인사 자비수관 및 다도수련



남양주 봉인사주지 적경, www.bonginsa.net는 11월 22일 오후 3시부터 28일(6박7일)까지 지은스님(전 송광사 강주·사지)의 자비수관(慈悲手觀) 수련을 실시한다.

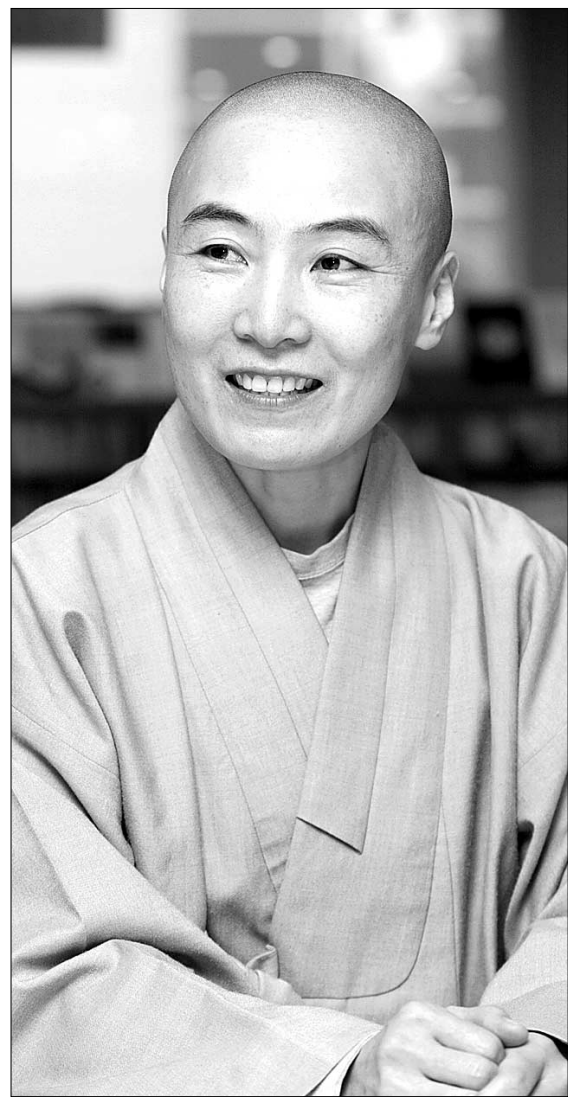
자비수관은 '자비의 손'이라는 마음의 손을 이용해 자신의 몸을 관찰하면서 무상(無常), 고(苦), 무아(無我) 등 3법인을 체득하는 수행이다. 간화선과 위빠사나로 연결될 수 있는 기초 수행인 자비수관은 위빠사나에 밀교적인 수행이 가미된 것으로 쉽고 빠르게 수행의 변화를 체험할 수 있는 장점이 있다. 특히 일상에서 쉽게 배

울 수 있다는 점에서 재가자들에게 더욱 적합하다. 또 이 수행법은 원각경, 화엄경 등 경전에서 이론을 정립한 것으로, 이른바 '제3 수행법'과는 다르다.

한편 봉인사는 11월 23일 오후 1시부터 28일까지(매일 1시간30분씩) 다도(茶道)수련도 실시한다. (031) 574-5585

'네가지 마음 챙기는 공부' 특강

초기불전연구원(주지 대립, cafe.daum.net/chobull)은 동안거결제를 맞아 11월 17일부터 내년 1월 19일까지 매주 월요일 오후 7시30분-9시, 네 가지 마음챙기는 공부 특강법회를 총 10회에 걸쳐서 갖는다. 법사는 <네 가지 마음챙기는 공부>의 역자인 각목스님이다. 상좌부 주석서를 통해서 마음챙기는 공부에 대한 이론적인



◇국내에서는 드물게 '마음 관찰'을 뒤는 수완스님.

좋고 싫음없는 평등심 유지

▲마음 챙기는 힘이 강해짐에 따라 일어나는 변화는?

“마음 챙김이 확고하면 망상이 생기지 않아 실상(實相, paramatha)만 보입니다. 그러면 몸과 마음을 나로 착각하는 견해와 상견 또는 단견이 사라집니다. 어리석음과 의도적인 행위를 원인으로 태어나는 갈애에 따른 집착과 업을 형성함으로써 다음 생이 이어지는 12연기가 완전히 이해되면 무엇이든 생멸 현상으로 보게 되어서, 내가 생멸하는 게 아니라 오온이 생멸한다는 관찰의 지혜가 생깁니다. 그 때는 현상에 대한 좋아하는 마음도 싫어하는 마음도 없는 평등심(upakkha)이 유지됩니다. 그러다가 그 앞이 끝나면 괴로움도 끝나서 궁극적인 평화가 찾아옵니다.” 김재경 기자

우곡선원 참선교육 강화

생활 참선 도량인 우곡선원(원장 장명화)은 11월 18일부터 제16, 17기 참선교육을 실시한다. 서울 우곡선원의 경우 11월 18일부터 29일까지 매주 화, 목요일 8시, 토요일 오후 4시부터 각각 2시간씩 진행되며 △실상관법 △좌선과 호흡 △좌선실수 △수행체계 요본 △무심삼매 등을 주제로 장명화 선원장 등이 지도한다. (02)2065-3111. 한편 부산 우곡선원의 참선교육은 11월 25일부터 2주간 진행되며 프로그램은 동일하다. (051)740-6288

현정 스님의 우리말 염불참선 그리움의 노래

그리움의 노래 3,692글자 + 선근인연가 824글자 + 부모은중가 996글자 + 불전참회가 623글자 + 회향산회가 752글자를 모두 합해 6,887글자로 한권의 책을 만들었습니다. 그리고 1분당 125글자를 염불했습니다. 55분 동안 장엄하고 아름다운 염불의 세계가 펼쳐지면서 한권의 책 6,887글자는 모두 염불에 이프에 녹음되었습니다. 그리움의 노래는 이렇게 만들어졌습니다. 이와 같이 좋은 법문! 이와 같이 신명나는 염불 또 만날 수 있을까요!!

자식은 부모에게, 부모는 자식에게, 이 법을 전하세요!

테이프에 녹음된 내용

- 앞면 : 그리움의 노래 - 번뇌망상에 시달리고 있는 우리에게 부처의 세계가 어떤것인가를 알게하고 염불참선의 진미를 들려줍니다.
- 뒷면 : (1)선근인연가 - 민족과 국가의 인연에서부터 고향, 이웃 가족의 인연이 맺어지기까지 인연의 고리를 밝혀주는 노래입니다.
- (2)부모은중가 - 부모 오늘의 우리들은 그 존재를 어떻게 보고 있습니까. 자식이면 눈물없는 들을 수 없는 절절한 은혜의 노래
- (3)불전참회가 - 참회, 그것이 왜 우리에게 필요한지를 노래합니다.
- (4)회향산회가 - 참아라! 참아라! 그리고 또 참아라! 부처님은 왜 우리에게 그토록 인욕을 당부하셨을까요? 들어보면 알게됩니다.

● 책+테이프 = 5천원 / 입금은행인 : 우체국 501023-01-000379(금산정사)

※ 단체주문환영. 법보시 하실 분은 주소 알려주시면 직접 우송
신청전화 (061)843-8822 금산정사

"1가정 1컴퓨터 시대" "전 국민 네티즌 시대"

귀사의 홈페이지로 승부를 걸어 보세요

잘 꾸며진 홈페이지하나만 있으면 모든 일이 순조롭게 발전합니다. 지금껏 홈페이지제작을 망설여 오셨다면...
(주)아이코스솔루션과 상담하십시오.

- 컴퓨터가 없어도 상관이 없습니다. ■ 컴퓨터를 몰라도 상관이 없습니다.
- 별도의 인건비를 걱정할 필요도 없습니다. ■ 적은 투자로 엄청난 홍보가 시작됩니다.

고 품질의 홈페이지를 가장 저렴한 가격에!
 저희 제작진은 최저 60만원 부터 500만원까지 다양한 형태의 홈페이지를 귀사의 기획의도에 가장 알맞은 맞춤형 제작을 위해 항상 대기하고 있습니다.

최상의 서버 대역폭을 가장 저렴한 가격에!
 저희 아이코스솔루션은 서버 임대사와 제휴를 통해 웹 호스팅 기초비용을 월 5,500원(리눅스) 월 11,000원(NT)부터 제공해 드리며 할인제도를 채택하고 있습니다.

최고의 홍보 기획을 가장 저렴한 가격에!
 사업홍보를 기획은 전문가에게 맡겨 제대로 기획하는 것이 중요합니다. 아이코스솔루션은 최상의 기획전문가를 통해 페이지당 기본 50,000원 부터 제공해 드리고 있습니다.

네티즌의 마음을 여는 홈페이지 기획, 제작 전문업체
(주)아이코스솔루션 http://www.eyecos.com
 ☎ 031836-0992 FAX : 031836-0993 E-Mail : eyecos@eyecos.com