

킹레이 3 수행일기 <F>



홍치원
법무사

나의 참선 입문은 그렇게 시작되었고, 매주 토요일 오후에는 선방을 찾아 입실(入室)하여 그 일주일 동안 참구해온 화두를 점검받곤 하였다. 그 뒤 1년 후 종달 노사께서 입적하시자, 현재 서강대학교 문리대에 재직하는 박영재 교수님(법명: 法鏡)이 그 뒤를 이어 선도회 제2대 지도법사로서 선도회를 지도하고 있다.

수행법 역시 다양하게 등장하고 있지만 한국에서는 간화선이 정통 수행법으로 인정받고 있다. 간화선은 달마대사로부터 당, 송대를 거쳐 그 이후 1,300여년간 이어져 내려오면서 검증된 수행법으로서, 특히 복잡한 현대생활을 하는 현대인들에게 적합한 수행법이라고 할 수 있다. 왜냐하면 화두를 참구함으로써, 참선을 하는 동안 잡념을 떨쳐버릴 수 있고, 그 화두를 매번 점검받음으로써, 항상 화두에 대한 새로운 의심을 갖도록 하여 더욱더 화두에 몰입할 수 있기 때문이다. 그런 점에서 선도회의 간화선에서는 입실을 통한 화두 점검을 가장 중요시 하고 있다. 그리고 이에 수반되어야 하는 것이 매일 일정 시간을 정해 놓고 꾸준히 참선하는 것이다. 종달 노사께서는 저서인 <좌선>에서, 좌선을 통해 업장이 소멸

참선, 참회가 전제되어 있음을 느껴

꾸준한 수행만이 효과 극대화 할 수 있어

이때부터 나는 법경 법사님의 지도 아래 <무문관(無門關)> 남송 무문에게 선사가 공안 48칙을 한데 모은 선수행의 지침서인 <벽양록(碧巖錄)> 원오 극근 스님이 100칙의 공안을 모은 책 <과정을 지도받고 있다.

된다고 하였는데, 처음에는 이를 그냥 참선하는 사람들이 듣기 좋으리라고 하는 말로 알아들었다. 그런데 지금 와서 생각하면, 참선의 주변에는 이미 자신에 대한 깊은 참회가 전제되어 있음을 문득 느낄 때가 있다. 그리고, 꾸준한 참선은 오랜 업장을 자신도 모르게 녹여져 내리게 할 것이다.

물론 이와 같은 양적인 성장이 도력(道力)과 직결되는 것은 결코 아니다. 다만 선도회에서는 무문관 과정을 마치고 나면, 혼자서도 간화선 수행을 할 수 있고, 동시에 다른 사람을 지도할 수 있는 자격을 주는 의미로 법사 자격을 주고 있다. 그런 면서로 나는 인연의 직장 참선 동아리에서 매주 수요일 오후 5시 30분부터 1시간 가량 참선 모임을 갖고 있다. 회원들의 양해를 얻어 간화선 수행을 원하는 일반인과의도 함께 모임을 갖고 있다.

우리가 일상생활에서 맞이하는 현상과 그에 따른 느낌이나 감정은 너무 다양하다. 참선은 구슬을 실에 꿰듯이, 꼬치에 고기를 꿰듯이, 이러한 다양한 현상과 감정들을 한 줄에, 한 꼬치에 꿰어 가는 중생 역할이 아닐까 싶다. 재가자들은 원오극근 선사의 '좌일주칠(坐一七)', 즉 깨어있는 시간 가운데 8분의 1 정도 좌선을 하면 나머지 시간은 각자의 본업에 매진해 그 효율성을 극대화할 수 있다는 가르침을 되새기며 정진했으면 한다.

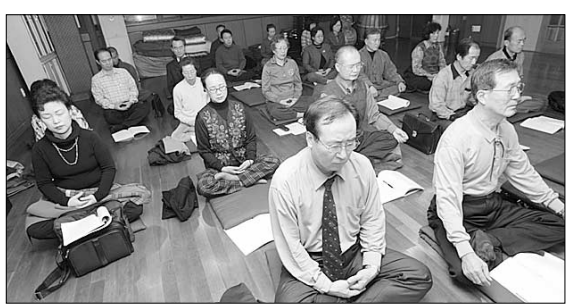
근래 들어서 정신적인 수행에 대한 관심이 고조되면서 그

마음속 자비심 일깨우는 방편

장소 제약없이 심·신 변화 체험

단기간 큰효과 불자들에게 큰 호응

“자비 손(마음의 손)으로 몸을 관찰해 나가면 기운이 약하고 딱힌 부분에서 생긴 병과 몸의 부조화가 없어집니다. 또한 몸이 청정해지면 탐진치가 사라지고 자비로운 마음, 부드러운 행위를 갖게 되고 정신이 맑아지면서 집중의 삼매와 깨달음의 지혜가 계발됩니다.” 11월 12일 저녁 7시, 서울 동산불교대학 3층 법당. 지운 스님(전 송광사 강주)이 40여 수련생을 상대로 '자비수관(慈悲手觀)'의 원리를 강의하고 있었다. (사진 아래)



시각화된 가상의 손

▶수행법의 요체가 '자비수관'이란 말에 다 들어있는 것 같은데요. “불보살의 수인(手印) 중에는 다섯 손가락을 펴서 손바닥을 밖으로 향하는 모습이 있습니다. 시무외인(施無畏印) 또는 시무외수(施無畏手)라고 하는데, 이는 중생의 두려움을 없애주고 괴로움에서 구원해 주는 자비심을 표현한 것입니다. 자비수관 즉, 자비의 표현인 '마음의 손'은 시각화된 가상의 손입니다. 집중을 극대화시켜서 관(觀)을 도와주고 마음속에 잠자고 있는 사랑과 연민을 일깨우는 방편입니다.”

공대 남았을 때 공성(空性) 깨달아

▶구체적인 수행원리는. “자비 손'을 빌려서 몸이 갖는 땅, 물, 불, 바람의 4대(大)와 공(空)의 성품 그대로를 관찰하는 것은 지혜를 개발하기 위한 방법입니다. '자비 손'으로 5대(4대)와 공(空)의 성품을 직접 대면하면 몸은 무상하고 괴로우며, 실체가 없는 공의 모습을 드러

과 마음의 변화를 체험할 수 있는 새로운 수행법이다. 3년여 전부터 송광사, 봉인사를 중심으로 확산되고 있는 이 수행법은 '송광사를 사랑하는 모임(송사모)' 회원이나 동산불교대 수강생을 중심으로 호응을 얻고 있다.

자비수관이 정립된 배경에는 간화선 전 전통수행법에 어려움을 느낀 불자들이 단기간에 큰 효과를 볼 수 있다는 이른바 '제3수행법'에 물리는 현상이 한 원인이 됐다. 이에 안타까움을 느낀 지운 스님은 위빠사나와 밀교 수행이 가미된 자비수관법을 발견하고 이를 직접 체험하면서 대-소승 경전상의 교리적인 배경도 갖추었다. 다람살라에서 달라이 라마의 설법을 들으면서 일부 힌트를 얻기도 했다는 스님은, 1주일 단위로 신도들의 수행을 점검하며 바른 수행관을 정립하는데 심혈을 쏟고 있다. 지운 스님으로부터 자비수관의 수행 원리와 행법에 대해 들어보았다.

내고, 자아가 본래 존재한 적이 없는 무아의 지혜가 생깁니다. 즉 땅, 물, 불, 바람, 허공 등 5대의 에너지로 결합된 몸이 양파껍질 이 벗겨지듯이 해체되어 마치막으로 공대(空大)만 남았을 때, 존재의 본질을 통찰하는 힘으로 '자아'와 '내 것'이 단지 개념일 뿐, 실재하지 않음을 깨닫게 됩니다. 자아는 사라지고 깨어 있는 마음인 무아, 무특성의 공성(空性)을 깨닫게 됩니다.”

업장 소멸 우주 의식으로 확장

▶몸에 대한 관찰이 깊어지면 어떤 변화가 있을까요. “지→수→화→풍→공의 순서로 관찰이 깊어짐에 따라 관하는 마음이 부분에서 전체로 바뀌는데, 이것이 관자재(觀自在)로 가는 방편이 됩니다. 자비의 모습인 5대의 손이 지, 수, 화, 풍, 공에 관계되는 업장을 소멸시켜 몸을 정화해서 몸의 고통과 속박된 마음을 자유롭게 하므로써 의식이 청정해지면서 우주 의식으로 확장됩니다.”

5대는 근본 마음에서 나와

▶5대와 마음의 관계는 어떻게 볼 수 있나요? “마음 손'으로 5대를 관찰해나가면, 몸은 업이 정화된 지, 수, 화, 풍, 공의 본래 모습을 드러내고 마음만 인식되는 경지가 이뤄집니다. 마음만 남는 상태가 되는 것은 5대가 근본마음에서 나왔으며, 마음에 의해서 결합되었기 때문입니다. 그래서 자비 손에 의해 오대는 모두 마음의 모습으로 환원되어 그 근원인 한마음으로 들어가는 것입니다.”

수행진전에 따라 전환

▶몸을 관찰 때 정념과 지혜, 자비의 상관관계는?



지운스님의 자비수관

◇동산불교대학에서 자비수관을 지도하는 지운스님.

“자비수관에서 관은 정념에서 지혜로, 다시 이타행의 자비로 전환됩니다. 정념은 혼침과 들뜸이 일어나지 않게 하고 선정과 지혜를 균등하게 합니다. 몸과 마음이 무상, 고, 무아임을 정념하면, 이 정념이 반아지혜로 전환합니다. 반아지혜가 일체중생에게 회향되면 자비심으로 변해 중생을 구제하게 됩니다.”

“보리행 따르는 정법 충실”

▶자비수관에는 대-소승의 수행 원리가 담겨있는 듯한데요. “자비수관으로 생긴 자비심은 사회와 주변환경에까지 하나로 연결시켜 연기실상의 진리도 가르쳐 줍니다. 자신을 본다는 점에서 위빠사나와 간화선을 할 수 있는 기초가 되며, 대승적 경지의 보리행을 따르니 정법에 충실하다고 생각합니다.”

김재경 기자 jkim@buddhapia.com

근본불교학교 수행교실 개강

근본불교교과지도법사 비쿠 분다빠라, www.bodh.net)는 12월 8일부터 내년 3월 7일까지 제16기 근본불교학교 사이버 수행교실을 연다. 매학기 4회 출석수업과 주3회 인터넷 수업을 병행하는 사이버수행교실은 바쁜 직장인들이나 거리가 멀어 수행센터에 갈 수 없는 불자들이 인터넷을 통해 근본불교를 배우고 수행을 지도받는 과정이다. 12월 8-10일, 1월 12-14일, 내년 2월 9-11일, 3월 6일 각각 실시되는 출석수업은 부산 다보선원(055-331-6118), 대구 지혜선원(053-255-0442), 대전 지혜선원(011-9557-8730), 서울 지혜선원(011-9557-8730)에서 동시에 열린다.

천안 호두마을 집중수행 실시

천안 호두마을(www.vmcwv.org)은 12월 5일부터 30일까지 주말(3일)수행 및 집중(6일)수행을 실시한다. 정원 법사가 12월 5-7일 주말수행을, 혜진 스님이 12월 19-21일 주말수행을, 김열린 법사가 12월 25-30일 집중수행을 각각 지도한다. (041)567-2841

명상아카데미 '깨달음의 길' 수련

명상아카데미(www.bodhitao.com)는 11월 30일 오후 7시~12월 4일 오후 3시, 12월 15일 오전 10시~21일 오전 12시,

12월 21일 오전 12시~26일 오후 3시에 각각 '깨달음의 길' 정규수련회를 연다. 명상아카데미는 매일 1·2째 주 금요일 오후 7시-일요일 오후 6시에 기본과정, 매일 3·4째 주 금-일요일 심화과정도 열고 있다. 개인상담이나 치유, 수행 문제해결을 위한 특별상담은 수시로 가능하다. (02)598-7180

서울 불심정사 육조단경 강설

서울 불심정사는 11월 26일부터 매주 수요일 오후 7시에 '육조단경 강설' 법회를 연다. 인터넷 다음카페(cafe.daum.net/buddhajukbi)에서 '장군죽비'라는 아이디로 설립하는 극락정사 회주 청봉 스님이 강의한다. (02)534-7515

"1가정 1컴퓨터 시대" "전 국민 네티즌 시대"

귀사의 홈페이지로 승부를 걸어 보세요

잘 꾸며진 홈페이지 하나만 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 대여를 가장 저렴한 가격에!

저희 아이코스솔루션은 서버 임대사와 제휴를 통해 웹 호스팅 기초비용을 월 5,500원(리눅스) 월 11,000원(NT)부터 제공해 드리며 합인제도를 채택하고 있습니다.

최고의 홍보 기획을 가장 저렴한 가격에!

사업홍보물 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

㈜아이코스솔루션 http://www.eyecos.com

☎ 031)836-0992 FAX : 031)836-0993 E-Mail : eyecos@eyecos.com



山蔘으로 효력을 못보셨다고요?

蔓蔘(만삼)을 권합니다.

최상의 신비스러운 영양!

저는 강원도 정선 불암사 신도로서 주지스님의 권유로 심신산골의 山田을 마련하여 만삼재배에 성공했습니다. 옛부터 전해 내려오는 이야기들 여자들엔 산삼보다 효능이 좋다하여 명문대가 부인들만이 해산 후 몸조리에 사용할 정도로 귀한약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 특성이 전혀없고 성질이 평하여 체질과 관계없이 男女老少 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식재료도 궁합이 잘 맞는 좋은 건강식품이라 합니다. 많은 분들이 만삼을 복용 후에 자랑스러워 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인산보다 蔓蔘가 좋다고 실려져 있습니다. 장뇌산삼(長腦山蔘)을 복용하고도 별효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔓蔘)을 드시고 탁월한 효험을 체험하신 분들이 많아 주문이 쇄도하고 있습니다.

약효를 보신 분들의 이야기

- ◆ 기관지가 좋아졌다. ◆ 만성위염이 나았다.
- ◆ 사지마력중이 나았다. ◆ 만성피로가 없어졌다.
- ◆ 아픈 무릎이 안 아프다. ◆ 전신이 떨어졌다.
- ◆ 손발 저린 것이 없어졌다. ◆ 몸에 부기가 빠졌다.
- ◆ 인파산이 나왔다. ◆ 자궁 물족이 없어졌다.
- ◆ 변비가 나았다. ◆ 혈색이 좋아졌다.
- ◆ 기력이 좋아졌다.

※ 스님들께는 시주불사하는 마음으로 영가해 드리고자 합니다. (생물 : 시중가 10kg당 40만원을 20만원에 드리겠으며, 단, 10kg 단위 이상만 택배가 가능합니다.)

만삼달인물(만삼액 10kg, 원기, 잔대, 삼귀주엽소, 생강, 대추, 감초) ■ 1Box × 60포 : 20만원 ■ 2Box × 120포 : 35만원

- 주 소 : 강원도 정선군 동면 호촌리 323번지
- 연락처 : (033) 563 - 8292, 562-2165
- 성 명 : 심 정택 H-P 011-9242-8292
- 농업계좌번호 : 315024-52-012392 (예금주 : 심정택)

회사육임도서안내

■ 활용서 ■

- 육임재정비법 수정보완본 (전 12권, 부록, 활용법 설명비디오 포함)..... 2,500,000
- 육임재정비법 350,000
- 육임재정비법 휴대용 310,000
- 각일각시문예언비법(태야·결일·길시 선정법) 74,000
- 육임산수비결 (설명비디오 포함) 300,000
- 육임뿔구생법비법 10,000
- 길흉삼담지침록 20,000
- 육임재정비법 수정보완본 日語版 (전 12권, 부록, 활용법 설명비디오 포함) ¥272,000

■ 학습서 ■

- 회사 육임강의록 上(학습용)·下(활용서)권 410,000
- 육임강의 비디오·CD 900,000
- 육임형이상법 150,000
- 육임운명판단법 130,000

회사 전국육임 直講 안내

- 서울 매주 금요일 '회사육' 02-993-8680
- 서울 강남 매주 토요일 '강남육' 02-525-3039 (비구니스님 전문학당 청룡사)
- 전주 매주 일요일 '전주육' 063-284-7714
- 광주 매주 월요일 '광주육' 062-224-8680
- 진주 매주 화요일 '진주육' 055-755-1644
- 부산 매주 수요일 '부산육' 051-756-0141
- 대구 매주 목요일 '대구육' 053-624-8680
- 오행기초 : 기본을 모르는 분들은 위 각본 강의 2시간 전에 나오셔서 사전 교육을 받게 됩니다.
- 수강료는 일백오십만원이고 교재 회사육임강의록 上·下권을 드립니다.
- 매주 금요일 오후 1시에는 육임학당 '회사육'에서 '본회회실가지도 강의'와 육임서 설명회가 본 강의전에 있습니다.

www.taotemple.net

문의 02-993-8680 / 02-998-8683

입금 계좌 도서주문 : 우리 813-041583-13-101 김명란 도서출판 복문 강의신청 : 우리 813-102730-01-001 한국육임학회