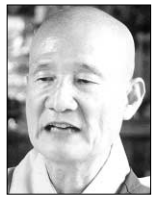




자재만현 스님의
염불선 이야기 <2>



부사의한 빛, 무량광 그리고 무량수

'이 마음의 곧 부처' 라는 가르침이 보편화되어 있는 이 시대에 부처님들이 '무아 속 절대계'에 계시다면, 우리는 결정코 팔경도의 삶을 살아야 합니다. 부처의 자비, 원력을 믿고 열심히 염불해야 합니다. 죽어서 가져가지 못할 재물, 명예만을 좇는 범부 짓일랑 종지부를 찍어야 합니다. 소아(小我)를 버리고 선근공덕을 쌓고 보살도를 행해야 합니다. 세계평화를 생각해야 합니다. 외도(外道)를 멀리 하고 계율은 꼭 숨같이 받들어 지켜야만 합니다. 독자 여러분, 부처의 대대로 드는 관문이 무량광입니다. 여기서부터는 부처의 경계입니다. 이제 무량광을 보아야만 부처의 진신(眞身)을 친견하게 됩니다. 이

이다'라고 밝혀져 있습니다. 경에서 말하는 800 눈(眼)의 공덕을 지은 수행자도 무량광만은 볼 수가 없습니다. 당대에 붓다 이를 부처님 아들만이 볼 수 있다. 역겹의 업장과 습기가 녹아 없어져야 하고, 탐진치 삼독 등 번뇌가 녹아 삼천대천 세계의 모든 부처님 위신력을 입어야 하는 합니다. <화엄경>에서 발바닥, 발가락, 양 무릎, 눈썹 사이 등 네 곳에서 부처님의 방광을 볼 수 있습니다. 무량광으로 이뤄진 불신이 필요에 따라 방광하는 것입니다. <대반야경>에선 무려 41 군데 몸 부분 부분에서 방광한다고 말씀하고 계십니다. <대열반경>에선 '부처님 입으로부터 가지가지 광명을 내어, 삼천대천 세계를 비춘다'고 기록하고 있

무량광은 지혜이자 자비
전성은 붓다되는 첫 관문

부사의한 빛덩이를 붙여 없이 '나도 붓다를 본다'라고 말하는 것은 어불성실입니다. 모든 부처님은 무량광(無量光) 무량수(無量壽)이기에 삼세의 여래가 하나입니다. 무량광으로 이뤄진 불신에서 백천만년의 화신을 냅니다. 이 무량광은 지혜 자체요 자비 자체가 됩니다. 청정 자체여서 부처님의 8만4천 신통과 삼매의 원인이 됩니다. 외도를 항복받는 힘이기도 합니다. 무량광의 기능은 실로 불가사의 합니다. 중생의 눈앞에 있지만 그 천문학적 광도를 지닌 무량광을 우리는 볼 수 없습니다. 그래서 부처님들은 중생을 교화하실 때 화신(化身), 변화신으로, 그것도 비물사공, 꿈에 나타나서 이끄십니다. 무량광은 '무아 속 절대계'의 청정법신 비로자나불, 즉 진불에 근거합니다. <금광명회승왕경> 제2권에 "화신과 응신은 이들을 붙여 그냥 있다 하는 것이요, 법신은 참으로 진실하게 있다는 것이다. 법신은 앞의 두 몸(化身과 응신)을 위하여 근본이 되는 것

입니다. 이처럼 여러 대승경전에서 많은 붓다들이 계심을 볼 수 있는 데도, '마음의 부처'요 '마음 밖에 부처를 구하는 것은 사마의도'라 말합니다. 그러나 마음(心)엔 인과(因果) 따로 없습니다. <열반경>의 '일체중생 실유불성(一切衆生 悉有佛性)'에 나오는 불성(佛性)이라는 말은 부처될 수 있는 가능성, 종자(種子)를 뜻합니다. 생각 이전의 마음, 본성을 가리킵니다. 따라서 마음 자리가 드러나는 견성(見性)이 바로 성불(成佛)이 아니라, 붓다를 이루어 가는 가나 긴 여정의 첫 관문에 불과합니다. 인간은 누구나 자기 마음 속에 보물창고를 갖고 있습니다. 우리가 성품자라, 내 주인공을 찾아 마음 속에 잠복해 있는 보물들을 개발해 낼 수만 있다면 누구나 성자가 될 수 있습니다. 우리 중생은 견성해서 자유와 지복을 누릴 수 있습니다. 윤회의 속박을 벗어나 해탈 오계(悟界)에 살 수 있다는 말입니다. (계속)

움직이는 禪 태극권

만나뵙시다 ■ 심신수련센터 밝은빛 박종구 원장

"태극권 수련시 '한 생각도 없이 응해서 하라(應物自然)'는 있지만 터득되면 모든 동작이 다 태극권이 되어버립니다."

1월 13일 서울 서초구 방배동에 위치한 '심신수련센터 밝은빛', 태극권과 선(禪), 명상을 함께 지도한다는 안내문을 보며 들어선 수련센터에서 만난 박종구(사진) 원장은 대한우수태극권연맹 회장이란 목격한 직함에 어울리지 않는, 37세의 젊은 무도인이었다. 하지만 15세부터 태극권과 선(禪)을 공부해 이미 '무림고수'의 반열에 오른 그의 말에는 부드러운 가운데 상대를 압도하는 내면의 힘이 느껴졌다.

10여년전 회계사 조실 승산 스님과 선우회 대선생 보살로부터 참선을 배웠다는 박 원장. '움직이는 선(禪)'으로 불리는 태극권을 통해 참선 공부의 전기를 얻었다는 그에게 태극권이 '동선(動禪)'인 까닭을 물었다.

"태극권 수련을 하면 할 수록 세속의 고뇌들은 차츰 잊겨지고, 어느새 마음의 고요와 평화의 세계가 펼쳐지는 모기가 생깁니다. 수련도중 각각의 자세가 바로 잡고, 그 상태에서 이것이 바른 자세라는 생각마저 떠나는 순간, 몸에서 마음으로 전달되는 무아의 경지는 참으로 환율할 만큼의 기감(氣感)을 유지시켜 줍니다. 이 상태는 참선에서 화두를 잡고 몰입하는 상태와 다를 바 없다고 생각합니다."

박 원장은 무술 조식(招式), 무술 동작들의 발전 과정과 절대적인 힘과 조화를 추구하는



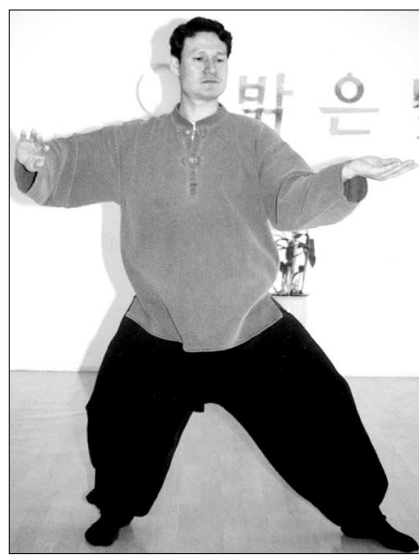
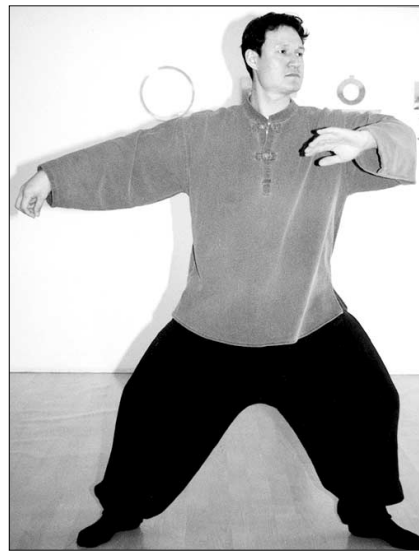
작고 느린 것으로 크고 빠른 것 제압 환자 마음 안정시켜 심리치료 활용

단계를 지나 '초식의 무용(無用)단계'에 이르러 선의 경지와 유사하다고 말한다. "자연과 조화를 이뤄 득력(得力)하면 차츰 초식이나 형태가 없어지게 되고 그 필요성을 느끼지 못하는 단계에 이르게 됩니다. 나아가 자연과의 조화를 이루는 형태조차 필요 없어지고, '상대'와 '나'가 일체가 된 동일감을 맛보게 되죠."

이 때는 상대방의 무술동작이 형태가 있는 것 같기도 하고 없는 것 같기도 한 수준까지 다다른다. 상대와 나, 자연과 하나가 되어 마치 바람에 나뭇잎이 흔들리듯 자연스럽게 응하는 '응물자연'의 상태를 이룬다는 것이다. "태극권에서는 동작시 '마음 속에 한 생각도 없이 일관(一貫)해야 한다'고 강조합니다. 누가 부를 때, '응' 하고 대답하는 바로 이때와 같이,

들려오는 소리가 있고 내 몸 안에서 그것에 일관되게 반응할 때 이것이 바로 삼매입니다."

태극권에서 믿음의 중요성은 선과 마찬가지로, 이를 태극권에서 상대방에게 경(動)을 쓸 때, 발이나 팔 힘으로 미는 것이 아니라 '그냥' 하면 되는데 자기 속에 있는 마음이 이것을 못 믿게 한다. 태극권에서 3년에서 10년까지의 숙련기간이 걸리는 것은 이것을 믿기까지 걸리는 기간이 된다. 태극권은 작은 것으론 큰 것을 이기고, 느린 것으로 빠른 것을 제압하는 것이다. 흔히 '늑 낭의 힘으로 천근을 뒤흔다(四兩撥千斤)'는 말을 하는데, 이것이 안되는 이유는 못 믿기 때문이라 한다. "초발심이 바로 깨달음'임을 강조하는 선문의 가르침과 다를 바 없다.



이밖에 태극권을 할 때 지켜야 하는 요령 역시 마음을 중시함을 볼 수 있다. '마음으로써 기를 운기(運氣)하고 기로써 몸을 다스리고 움직이라.' '뜻(意)을 사용하고 힘을 사용하지 말라'는 등의 가르침은 예민하게 깨어있으면 저절로 알게 된다. 심지어 태극권의 원리를 파악하는 방식 역시 선의 방하작(放下) 원리와 다르다. 기나 마음이나 뜻의 작용은 우리가

태극권의 기본 요령

- 마음으로 운기하고 기로 몸 다스려라
- 힘쓰지 말고 뜻 사용하라

지금까지 알고 있었던 그것을 버리는 그 순간 바로 알게 된다는 것이다.

동중정(動中靜), 정중동(靜中動)의 원리와 동작을 통해 심신합일의 경지를 추구하는 태극권. 지극한 마음의 평화와 함께 기의 활발한 유통을 가져다 주는 탁월한 효능으로 현대인에게 무에서 뿔난 아니라 심신건강법이자 수행법으로 새롭게 각광받고 있다. 기공과 명상의 효과도 탁월해 '궁극의 기공'이라는 찬사까지 받고 있는 태극권은 참선 수행자에게도 훌륭한 방편이 될 수 있다는 게 그의 경험담이다.

그가 태극권과 선의 공통점을 찾아나선 이유는 무엇일까.

"태극권의 성취가 깊어질 수록 무언가 허전함을 느껴 차츰 선(禪)적인 방면에 심취하게 됐죠. 선은 태극권을 하기 전부터 공부해 오던 것이었지만, 태극권에서 말하는 태극음양의 이치는 어떻게 몸에서 실현될 것이며, 이것이 몸에서 실현이 되더라도 어떻게 도(道)와 일치하는 것인지 알 수 없었거든요."

이러한 그의 오랜 의문은 95년을 전후해 어느 정도 해소된다. 중국 북경의 천단공원에서 추수(推手), 태극권의 대련(對練)을 하다가 사기종인(捨己從人), 자기를 버리고 상대의 움직임에 따름)의 이치를 터득하면서 태극음양의 이치가 탁 터졌다. 그간 게을리 하지 않았던 선의 이치 또한 나름대로 알 수 있게 되었다.

이로부터 그에게 태극권의 동작 하나하나 선기(禪機)가 충만한 것이었으며, 도와 관계되지 않는 것이 없었다. 이제 박 원장은 선과 태극권의 원리를 응용한 심리치료도 병행하고 있다. 예를 들면 죽음에 대한 공포에 시달리는 환자의 마음을 먼저 안심시키면서, 건강을 스스로 회복할 수 있도록 성심을 다해 태극권을 지도하고 있다.

박 원장은 무예와 양생을 아우르고 그것을 뛰어넘어 궁극의 깨달음으로 가는 길을 개척하고 대중화하고 있다. 소우주인 우리 몸 속에서 밝게 깨어 빛나고 있는 본성을 이끌어내 대우주와 합일하고 그 비밀을 엿보아 깨달음을 얻고자 하는 것이다. 그가 '밝은빛 태극권'이라 이름한 것도 '우리 안에서 밝게 빛나는 본성의 빛을 발산하여 하늘의 비밀을 탐색하고자' 한 까닭이다. (02)534-9505

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

간(肝)이

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액

토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

☐ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 다린다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 향이리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 향이리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 터들어 가기까지 꼬박 8~9일이 걸립니다. 한달분은 18리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

혜거스님과 함께하는 불교교리 강좌 (18기)

불교를 체계적으로 폭넓게 배우고자 하는 모든 분들께 불교교리 및 불교의식을 혜거스님께서 직접 알기쉽게 강의 하십니다. 기도와 참선, 의전 등도 생활화 할 수 있도록 지도하십니다.

개강 2004년 2월 25일(수)

시간 매주 수요일 - 오전 10:30 ~ 12:00
오후 1:30 ~ 2:30 (점심공양 제공)

기간 4개월

※ 문의 및 접수: 대한불교 금강선원 조계종 (서울시 강남구 개포동)

전화 : 02-445-8484
fax : 02-445-8043

佛紀 2548年 謹賀新年

대한불교삼론종

종정	석봉 (전도용)
부종정	혜공 (이재선)
총무원장	해광 (사일복)
총회의장	추봉 (정금호)
사정위원장	정봉 (류해원)
재정위원장	청봉 (이인교)
포교위원장	지운 (윤태영)
교육위원장	진봉 (김정완)
수선위원장	오봉 (김규채)
총무부장	청봉 (이인교)
교무부장	혜정 (조경자)
재무부장	지겸 (김복남)
규정부장	허부 (이부영)
사회부장	성원 (이경호)
문화부장	혜곡 (임병희)

불기 2548(2004)년 3월 25일(음, 윤 2월 5일) 목요일 오전 11시 총주(중앙암) 국운옹창 국태민안 기원 만등불사 대법회에 각 사암 주지 큰스님께서는 지극한 애증심으로 많은 불자들이 동참할 수 있도록 하여 선근공덕을 지을 수 있도록 적극 계도하여 주시기 바랍니다.

총무원 : 서울시 종로구 평창동 293-44번지 혜림사(내)
전화 02)379-4631-2 / 전송 02)379-4632