

### 이제 열 법사의 경전속의 수행법 <3>



#### 올바른 선지식을 찾아

남을 가르치는 위치에서 있는 사람을 선생 혹은 스승이라고 합니다. 선생과 스승의 어원적 의미가 어떻게 다른지는 모르겠으나 아무래도 선생 보다는 스승이라는 말이 무게가 더 있게 들립니다.

요즘을 시대에는 배울 거리도 다양하고 배우는 이도 많아 가르치는 선생님들도 많지만, 일생을 살아가는데 있어 삶의 참된 의미를 일깨워 주는 스승을 두고 있는 사람은 흔치 않습니다.

불교에서는 이러한 스승을 선

행으로 몸과 입과 뜻이 항상 맑고 깨끗하여 일체의 행위가 그릇됨이 없음을 뜻합니다. 셋째, 올바른 선지식은 성문(聲聞)이나 연각(緣覺)과 같은 소승의 경지에 머물러 있지 말아야 한다는 것입니다. 왜냐하면 이들 성문과 연각은 깨달음의 경지가 완전히 못하고 치우쳐 있기 때문입니다. 즉, 생사와 열반을 나누어 보고 중생과 부처를 별개로 여기며 지욕과 정도를 다르게 생각하는 등의 온갖 차별상을 벗어나지 못했기 때문입니다. 중생을 제도하는 원력이 부족하여 수행하는 이들을 진정한 깨달음으로 이끌어 주지 못합니다.

넷째, 올바른 선지식은 작(作), 지(止), 임(任), 멸(滅)의 방법으로

#### 몸과 마음 다 바쳐 귀의하고 공경을

수행을 지도하지 않는다는 것입니다. <원각경>에서는 이를 선병(禪病)이라 하는데, 선병이란 잘못된 수행 방법이나 그 경지를 의미합니다. 작, 지, 임, 멸의 병폐에 관한 자세한 언급은 다음에 하기로 하고, 이를 간단히 설명하면 다음과 같습니다. 우선 작은 마음으로 자주 분별하거나 꾸마에 깨달음을 이루려는 방법이고, 지는 마음을 억지로 억누르고 그쳐서 깨달음을 이루려는 방법이며, 임은 마음을 띄는데 놓아두거나 어딘가에 (예컨대, 자성이나 불성 등) 맡겨서 깨달음을 이루려는 방법이고, 멸은 마음을 아주 끊어 없애는 것으로 깨달음을 이루려는 방법입니다.

부처님은 몸과 마음을 다 바쳐 스승께 귀의하고 공경, 공양해야 한다고 하셨습니다. 그 모습이 거룩한 수행자이던, 평범한 속인 이던 구애받지 말고 오직 가르침만을 따르고 실천하셨습니다.

수행은 홀로 가는 길이지만 올바른 인도자 없이는 깨달음이라는 목적지에 도달할 수 없습니다. 수행을 한다는 마음을 먹으면 훌륭한 스승을 찾고, 온갖 정성으로써 가르침을 따라야 할 것입니다.

# “수행은 집착과 착각 벗어나는 방편”

## 미산 스님이 말하는 선 수행의 원리

### 삼법인·연기설·사제설 제대로 이해해야 분별심 버리고 생활 속에서 매 순간 깨어 있기

1972년 백양사로 출가, 동국대, 인도 푸나대 및 영국 옥스퍼드대학교를 졸업(철학박사)한 후 백양사 참사(법주) 수행원에서 재가 불자들에게 참선 및 근본불교 수행을 지도해 온 미산 스님(前 백양사 참사(법주) 수행원장)은 선 수행에 앞서 삼법인과 연기법에 대한 이해가 필수적이라고 말문을 열었다. “모든 존재현상이 시간적으로 서로 조건지워져 있으면서 텅텅이 변하므로 무상한 것이며, 또한 공간적으로 서로 관계되어 있으므로 나라고 하는 독립적인 실체가 없어 무아입니다. 그러나 사람들은 이런 삶의 시공간적 연기성을 인식하지 못하고 모든 존재현상을 시간적으로 영원하며 공간적으로 어떤 실체로써 존재하는 것으로 착각하고 집착합니다. 사람들을 고통의 늪 속에서 허덕이게 하는 이런 집착과 착각에서 벗어나는 방편이 참선입니다.”

#### ● 밖에서 안으로 '회광반조'

인도의 우화집에 보면 행복은 인간들의 가슴 속에 숨겨져 있다고 한다. 모든 물심(物心)의 현상, 즉 담마(dhamma, 법)는 항상 밖이 아닌 안에서만 처리되며, 5온(色 受 想 行 識)의 어떤 필터를 통해서 여과되느냐에 따라 행복 아니면 불행의 결과를 초래하게 된다. 이처럼 수행의 제1원리는 항상 마음의 빛을 '밖에서 안으로 돌리켜(隨光反照)' 이 물심 현상의 향방을 면밀히 살피는 것이다.

#### ● '지금 여기' 일상 속에서

물심 현상의 향방을 면밀히 살피는 것, 즉 담마의 성찰은 바로 지금 여기 구체적인 일상의 삶 속에서 매 순간 이어져야 한다. 지금 여기를 놓쳐버리면 담마는 모두 담마라는 관념(산나)으로 변해버려 '나'라고 하는 필터를 거칠 수밖에 없다. 간화선의 경우 화두의 필터로 그 밖의 다른 수행법은 각기 다른 필터로 법의

관화법을 만든다.

#### ● 화두행장은 '사띠'

마음행장은 사띠(sati, 念)의 우리말 번역이며 한역은 정념(正念)으로 번역된다. 간화선에서 '화두행장'이 가능한 이유는 늘 화두를 놓치지 않고 면면히 이어지게 하는 것과 화두를 듣고 성성하게 깨어 있는 상태는 사띠의 기능 때문이다. '행길'이라는 능동적인 기능과 '깨어 있는 마음'이라는 수동적 기능을 조화롭게 공양하고 있는 것이 사띠이며, 모든 불교 수행에 있어서 사띠는 중심축의 역할을 한다.

#### ● 간화선의 3요소와 5력

초기불교 수행체계인 37도도품에 있는 5근(五根)/5력(五力: 信 智 精 進 定 念)의 경우와 간화선의 3가지 필수요건(大信心 大決心 大信心)을 비교해 보면 사띠의 중요성을 잘 알 수 있다. 간화선에서는 대의심을 축으로 하여 대신심과 대본심이 조화를 이루어야 한다. 대의심은 지혜, 삼매, 그리고 마음행감이 복합적으로 작용하고 있는 특수한 심리현상이다. 대의심은 지혜의 근원지인 자성정정심의 계합을 대전제로 한다. 의단이 형성되면 모든 분별경계가 불을 수 없고, 의단 자체가 지혜의 발광체라고 볼 수 있다. 대의심이 늘 화두와 함께 하는 것, 즉 화두행장이 있으므로 가능하며 이것이 사띠이다. 사띠가 지속적으로 현전하면 안심을 얻고 삼매가 이뤄



미산 스님은 '간화선은 붓다의 기본정신을 직접적으로 드러내는 뛰어난 수행법'이라고 말한다. 사진=고영애 기자

지는 것이다.

#### ● 분별심을 떠나 있는 그대로 보기

치우침이 없는 중도의 입장에서 물심의 현상을 있는 그대로 받아들이면 직관의 힘이 커진다. 애착과 증오의 분별심에 걸려 있으면 사물이나 현상의 한 측면만을 보고 판단하기 쉽지만, 분별심을 벗어나 평정심을 회복하면 현상을 전체적으로 파악하여 있는 그대로의 참모습을 직관적으로 통찰할 수 있다.

#### ● 중도를 지키며 정진하라

화두 참구시 대본심을 발하여 공부하라 했다고 육단심으로 밀어부치면 상기병에 시달리게 되어 더 이상 정진을 못하게 된다. 그러나 정진심을 늦추면 삼매에 추진력이 없게 되고 바로 혼침에 빠지게 된다. 중도를 지키며 긴장감과 추진력을 가질 때 최상의 정진 효과를 낼 수 있다.

#### ● 팔정도에는 불교의 종합수행법

불교의 종합수행법인 팔정도 실천의 출발점은 정념이고 그 노력이 정진이며 이것이 지속적으로 이어져 집중에너지가 형성되면 정정, 행동으로 자비를 실천하는 것이 정어, 정열, 정명이다. 팔정도를 제체, 정어, 정열, 정명, 정(定, 정정진, 정법, 정정), 혜(慧, 정견, 정사유) 삼학(三學)에 근거해 삶속에서 실천적 수행을 이어나가야 한다. 김재경 기자 jgkim@buddhapia.com



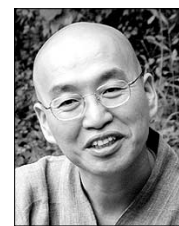
매주 화요일 저녁, 수행법으로 뜨거워 조계사청년회의 '수행법대강좌' 열려.

## 법륜스님 전국 돌며 '금강경 대강좌'

2월 24일부터 6월 10일까지 매주 2회 열려

<금강경>은 꿈에 취한 우리들의 온갖 망상과 고정관념들을 타파하는 선종의 대표적인 소의경전. '행상을 버리면 그 즉시 진정한 자유를 얻으며 여래의 참 모습을 친견할 수 있다'고 하는 <금강경>에 대해 정토회(www.jungto.org) 지도법사 법륜 스님(사진)이 집중적인 강좌를 연다. 2월 24일부터 6월 10일까지(매주 2회) 서울, 부산 등 11개 정토법당에서

열리는 '금강경 대강좌'가 그것이다. 법륜 스님은 "《금강경》은 '나'나 '너'나 '내'가 아니다'라는 모양을 사람, 물건 그리고 땅에 까지 붙여놓고 사는 우리들의 삶이란 그러한 실체없는 현상들이 춤추는 방향대로 조종되는 꼭두각시에 불과함을 깨닫게 한다"고 말한다. 스님은 "내가 살아가는 것이 아니라, 내가 조종하고 있다는 착각일 뿐 사실은 내 인생의



주인이 내가 못되고 있다'면서 인생의 주인이 되도록 인도하는 <금강경>의 정수를 전할 예정이다. 강좌는 매주 2회 오전 11시, 오후 7시 30분 두 차례 열린다. 법회는 매주 2회 열리며 법당별로 날짜가 다르다. 서울(매주 수, 목) 부산(화, 목) 대구(월, 목) 대전(목, 금) 청주(화, 수) 마산(화, 수) 마산(화, 수) 울산(화, 금) 광주(월, 금) 제천(화, 수) 정읍(수, 금) 제주(화, 목). (02)587-8993



지식(善知識)이라고 하는데 진리를 깨닫기 위해서 무엇보다도 올바른 선지식을 먼저 찾아야만 된다고 설하고 있습니다.

<원각경> '보각보살장'에서 부처님은 올바른 선지식을 찾을 것을 권하면서 어떠한 선지식이 올바른 선지식인지를 분명하게 가르치고 있습니다.

부처님이 보각보살에게 당부하신 내용은 첫째, 올바른 선지식은 상(相)이 없어야 한다는 것입니다. 상이 없다는 것은 마음 가운데 일체의 번뇌와 망상이 끊어져 '나'라는 생각, 남이라는 생각, 낡다는 생각, 낡다는 생각, 깨졌다든 생각 등이 없이 그 마음이 허공처럼 결집 없고 평등한 경지를 말합니다. 특히 올바른 선지식은 절대 다른 사람에게 자기 자신을 깨달았다고 말하거나 부처의 경지에 오른 것처럼 행세하지 않는다는 사실입니다.

둘째, 올바른 선지식은 겉으로는 보통사람과 같은 허물이 있는 듯이 보이지만 항상 범행(修行)을 찬탄하고 행하도록 한다는 것입니다. 여기서 범행은 청정한

# 佛經漢文科

## 통신반 · 출강반 募集

1. 募集期間 ▷ 전기: 1월 15일 ~ 2월 15일(기간연수)
2. 教育科目 ▷ 무량외경(漢文本)  
▷ 묘법연화경(漢文本)  
▷ 관 · 보현보살 영법경(漢文本)  
▷ 교양과목(생활한자 5,000자)
3. 教育期間 ▷ 3년(6학기) / 통신반 출석반 동일
4. 教育方法 ▷ 매주교재와 강의테이프 우송(통신반)  
▷ 월1회 출석특강(통신반)  
※ 본 연구소에서는 불경공부와 수행이 앞을알이로 왜곡되지 않도록 하기 위하여 인터넷 강의는 하지 않습니다.
5. 畢業惠澤 ▷ 畢業證書 수여  
▷ 전문 연구과정 입학자격부여
6. TEL. (053)952-8711 / 017-501-8711  
※ 자세한 입학 안내서는 청구하시면 보내 드립니다.

## (社) 國際語文研究所

所長 · 哲學博士 崔光永  
대구시 동구 동대구역제국 사서함 41호(우 701-600)

## 지광원 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

**위치 및 시설개요**

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 복정동 116
- ◆ 대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거처하고자 하는 모든 불자
- ◆ 정원: 24명~30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건물 → 방규포(약 7평) 24실(각실 인턴용 설치) 병당, 팔각정자 부대시설 → 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
- ◆ 입방비부담: 평생회원권과 일반회원권으로 구분 자비부담
- ◆ 연락처: 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209

**보살 염불원의 특징**

- > 남한산성 자리에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 넓은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도를 마련하였습니다.
- > 20년간의 무료 노인요양원인 서희복지법인 부처님 마음 자광원에서 경험한 통째로 언어전 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- > 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 기쁨을 위하여 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다
- > 자손들에게는 호도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- > 구부간의 갈등으로 고민하시는 분
- > 홀로계신 시아버님, 오모님이 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

## "승가건강비법 신비의효능"

### [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인이 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋구기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 다려서 (1달분 60봉, 보름분 30봉) 보시해 드릴 수 있게 되었습니다.

1988년 11월 6일 오전 6시 40분 KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영  
2000년 10월 25일 수요일  
KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

**이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록**

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수등을 다스리고 둘째, 허머리를 걷게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다. 셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 에방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 당뇨와 고지혈증에 특효하다. 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다. 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋여 속취를 해소한다. ※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생긴다.

**"실험사례"**  
매 식용유에 마가목 열매를 넣었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 민방의 근원인 열매속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

원주대학교 보우국사 열반사지 소장산 왕방 수구암  
전화번호 : (031) 585-1502 자수대진 합장