

분별심 놓고 마음보기 정진 또 정진

이제열 법사의 경전속의 수행법 <11>

여섯가지 걸음걸이로 본 기질

사람의 성격과 운명을 알아보기 위한 방법 중에 관상이 있습니다. 남의 관상을 전문적으로 보여주는 관상가의 말에 따를 것 같으면, 관상은 사람의 얼굴이나 손 발등의 생김새만 보는 것이 아니라 행동하는 모양과 습관까지도 자세히 보아야 정확하게 운명을 알 수 있다고 합니다. 예컨대 밥 먹는 습관이 나 잡자는 습관뿐만 아니라 심지어는 화장실에서 불일을 보는 행동까지도 관상의 범주에 들어간다고 합니다. 물론 여기에 걸음을 걷는 행위도 당연히 포함됩니다. 걸음가는 모습에 따라 사

니다. 그밖에 걸음을 급하게 걷거나 지나치게 흔들며 걷는 사람은 성격이 강하여 안정되지 못하고 화를 잘 내며 덕이 부족하다고 합니다. 그렇다면 어떤 걸음이 좋은 걸음걸이일까요. 당당하고 활기차게 앞을 바라보고 걸도 천천히 걸도 있게 걷는 것이 좋은 걸음걸이입니다. 이런 걸음걸이의 소유자는 마음과 생활이 안정되고 위엄이 있으며 책임감이 강하며 주변사람들의 공경을 받고 복을 누리게 된다고 합니다.

그런데 중요한 것은 이와 같은 걸음걸이에 대한 말이 미신 취급받는 관상학에서만 주장하는 것이 아니라 부처님 말씀가운데에서도 비중 있게 다루어지고 있다는데 의미가 있습니다.



앞을 보고 천천히 움직임에 집중하라

마간다 스타라는 가르침에서는 부처님께서 사람의 걸음걸이를 여섯 가지로 나누시고 그 사람의 기질을 판단하셨는데 '탐욕의 기질을 가진 사람의 걸음', '성내는 기질을 가진 사람의 걸음', '어리석은 기질을 가진 사람의 걸음', '민는 기질을 지닌 사람의 걸음', '지적인 기질을 가진 사람의 걸음', '잡념이 많은 기질을 가진 사람의 걸음' 등입니다. 출가 한 스님들의 행동 규범을 정해놓은 율전을 보면 수행자는 사방을 두리번대거나 팔을 휘젓거나 뒤뉘어 걷거나 발을 꼬고 걷는 행위를 금지하고 있습니다. 길을 걸을 때 수행자는 다른 곳에 마음을 두지 말고 오직 걷는 행위에 집중 하라는 것입니다. 바쁘게 살아가지 않으면 안 되는 현실이지만 자신의 걸음을 어떠한 한 번 돌아보고 습관을 바로잡는다면 운명 또한 바뀌지 않을까 싶습니다.

<유미선원장>

탐방 | 생활참선 보급하는 임제선원

"법은 원래 세간에 있어서 세간에서 세간을 벗어나니, 세간을 떠나지 말며 밖에서 출세간의 법을 구하지 말라."(육조단경)

법에 어찌 세간과 출세간의 구별이 있을까. 산중에 있든, 도심에 있든 마음 닦는 공부에는 시간과 장소의 차별이 무의미하다. 분별심을 쳐부수는 것이 선(禪)의 근본이니 분주한 세간에서 공부하는 것이 오히려 힘있는 공부가 될 터이다.

서울 봉천7동 주재가 골목길 모퉁이에 자리 잡은 임제선원(조실 종성)은 이런 점에서 세간과 출세간을 벗어난 공부도량이라 할만했다. 임제선원의 법조인법회, 교직원법회, 청년법

았다.

이러 죽비 삼타로 좌선을 끝내고 법현 스님의 설법이 진행됐다. 법현 스님의 설법 주제는 <신심명>과 <중도가>에 대한 강설. 법현 스님은 노보살들이 행어나 말귀를 못알아들을까 봐 미리 복사해 둔 자료를 나눠줬다. 한문 원전에 대한 해설과 스님의 강설이 진지한 가운데 이어지고 쉽지 않은 선 법문에 대해 고개를 끄덕이며 반응하는 회원들이 모습을 이십전심의 모습으로 보였다.

"참선공부란 화두를 들고서 자기의 모든 감정과 지식이 본래 없는 허공과 같은 마음자리로 뜻을 돌려 일관되게 빈 마음을 가지고 나가



6월27일 바라밀회 회원들에게 <신심명>과 <중도가>를 강설하며 일상속의 참선공부를 지도하는 법현스님.

다. 이런 스님의 열면 설법은 언제나 생활 속에서도 있지 말고 공부를 이어가야 한다는 당부로 결론지어지곤 한다.

'어느 곳에서든 주체가 된다면 서는 곳마다 모두 참될 것'이라는 임제 스님의 '수처작주 입처개진(隨處作主 立處皆眞)'의 종지에 따라 참사람, 즉 무위진인(無位眞人)의 삶을 표방하는 임제선원. 이 곳 신도들은 '선은 마음의 도리를 실체로 깨닫는 진리요, 활발하게 살아서 행동하는 활선(活禪)임을 강조하는 조실 종성 스님의 가르침대로 삶과 수행을 둘 아니게 닦는 마음 공부로 '날마다 좋은 날'을 살고 있다. (02)888-6397

김재경 기자

법조인·교직원·청년·바라밀 법회 등 운영 '무위진인' 임제 가풍 이어 생활선 주창

야 되는 것입니다."

법현 스님은 <신심명>의 첫 구절 '지도무난 유협간택'(至道無難 唯嫌揀擇: 지극한 도는 어렵지 않아서 오직 간택함을 꺼림 뿐이다)을 거듭 인용하며, 분별심을 쉬고 빈 마음 자리로 들어가서 화두를 챙기라고 강조했다. 법현 스님은 설법과정에서 늘 '삼계는 오직

마음 뿐이니, 마음이 일체 현상을 만든다'(三界唯心 心造萬有)는 일심(一心)의 도리를 강조했다. 불교의 근본목적은 임제법의 근본인 마음을 밝혀서 진여자성을 보는 명심견성(明心見性)에 있다는 것. 때문에 스님은 본래 청정한 나의 자성을 보면 누구든지 깨달음을 성취하여 우주와 하나되는 일심을 얻게 된다고 말했다.

"본래 망상 없는 줄 알면 참마음 드러나"

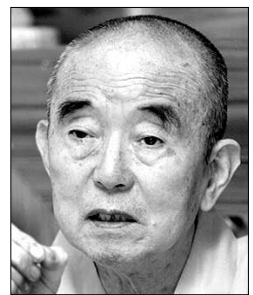
■ 조실 종성 스님이 말하는 참선법

지난 해 입적한 백양사 방장 서용 스님의 로부터 1992년 부처님오신날 '부촉정법 제산장실(付觸正法 濟山丈室: 불조의 정법을 제산 장실에게 부촉함)'이라는 전법계를 받은 임제선원 조실 종성 스님. 현재 제자인 법현 스님에게 설법을 대신하게 하고 참문하는 수행자들을 지도하고 있는 스님은 '돈오돈수(頓悟頓修)라야 확실히 대할 수 있다'는 확신과 한국불교의 법맥을 태고보우 국사로부터 시작했다는 신념을 갖고 있다. 스님은 참선공부의 요령을 이렇게 설명했다.

"화두를 참구하는 것은 성성적지(惺惺寂寂)하고 소소영영(昭昭靈靈)한 마음의 당체를 아는 데 목적이 있습니다. 화두 참구 시에 산란한 생각을 붙잡아 버리고 하면 자기의 참 마음이 무너지게 되는 것이니, 다만

자기의 참마음은 허공과 같아서 본래 산란한 생각이 없는 것이니 풀만 알면 그 즉시로 성성한 심지가 드러나게 됩니다. 화두를 성성적지한 마음에도 두고서 나가되 정념과 망상이 끊어진 곳에 이르러서 휴연의 의식을 타파하면, 마치 감감한 밤중에 태양이 솟아 올라 환하게 비추듯이 자기의 본래면목이 드러나서 견성 정각에 가까워지는 것입니다."

스님의 참선법은 서용, 성철, 향곡 스님의 가풍을 이은 철저한 돈오돈수의 입장이다. "화두공부의 철칙은 움직임을 떠나 고요할 때 한결같은 동정일여(動靜一如)의 과정을 거쳐서, 다음으로 꿈속에서도 공부가 한결같은 몽중일여(夢中一如)가 되고, 더 나아가서는 잠이 깰 때서 꿈도 없는 데서 한결



같은 속면일여(熟眠一如)의 경지에 이르러야 합니다. 여기서 다시 죽은 가운데서 살아남을 얻는 사중득활(死中得活)이 되어 의단(疑團)을 부수고 화두를 바로 알아서 자기를 분명히 밝혀야 견성이라 할 수 있습니다."

물론 이렇게 깨쳤다고 다 된 것은 아니다. 선지식과의 참문과 인가, 보인의 과정이 필요하다. 견성하고 나서도 눈맑은 선지식을 만나 말후대사(末後大事)를 마쳐야 행해(行解)가 상응하게 된다는 것.

불편한 몸으로 찾아오는 후학들에게 가까이 가르침을 전하는 종성 스님은 성철 스님의 <선문정로(禪門正路)> <한국불교의 법맥> <본지풍광(本地風光)>을 참선 수행자의 필독서로 추천했다.



6월20일 정기법회를 가진 법조인법회(회장·박기중 부장판사) 회원들.

회, 바라밀법회에서 공부하는 교수, 공무원, 법조인, 직장인, 가정주부 등은 바쁜 일상 속에서 간혹선을 닦는 사람들이기 때문이다.

6월 27일, 이날은 바라밀법회(회장 한복남·80)가 있는 날. 20명의 노보살들이 종성 스님의 제자인 법현 스님의 죽비 삼타(三打)를 신호로 예불을 올리고 반야심경을 봉독한 뒤 30분 간의 입정에 들었다. 평균연령이 60대 중반이나 되는 바라밀회 회원들이 뜻뜻이 반가부좌를 틀고 입정한 모습이 예사롭지 않

힘들게 살지 않아도 된다!

왜?

홈페이지 : www.binmaum.org
한글인터넷주소 : 빈마움

관절염에 "글루코사민 삭카트리지"

서울대 병원에서 효능A등급 제품으로 선정



주요성분 및 특징

- 제품의 내용량: 글루코사민 삭카트리지 180정(2개월분)×3병
- 1정당 성분 및 함량: 글루코사민 500mg, 상어연골분말(콘드로이틴황유) 400mg, 구연산칼슘 150mg, 비타민 C 75mg, 비타민 B, 티타민 D3, 토크페롤, 아연, 망간 등
- 섭취대상자: 관절과 연골영양공급이 필요한 노약자, 갱년기 여성, 무릎이 쉬고 계단을 오르내릴때 불편하신 분, 관절이 심한 통증과 뻣뻣함을 느낄때
- 관절염이런? 뼈에 영양을 공급해 뼈속이 좋아지면 낫는 병입니다.

글루코사민 삭카트리지란?

- 미국에서 효능을 인정받은 관절염양제
 - 관절치료제인 기존의 글루코사민보다 효능을 높이기 위해 상어연골, 칼슘, 티타민, 아연, 망간 등 관절과 연골의 건강에 필요한 영양소를 첨가한 복합제
 - 이 물질은 세계보건기구(WHO)에서 임상결과 그 우수한 효능발표 - 미국, 일본, 선진국에서도 인정
 - 연골의 파괴 효소를 막고 연골을 생성 촉진하는 제제
- = 복용시 =**
- 2~3주후면 효과발현 시작
 - 4~8주면 30~50% 호전 단계
 - 6개월이면 90%이상이 만족
- * 글루코사민은 1일 1500mg을 6주이상 지속적으로 섭취하 셔야 효과를 볼 수 있습니다.
* 복용량은 몸무게에 맞게 먹어야 효과를 볼 수 있습니다.
* 본 제품은 제정제부고시(소비자보호법 제12조 제2항) 소 비자 피해보상규정에 의거, 교환 또는 보상받을 수 있습니다.
- 수입지(원산지): 미국 수입 원제품
 - 신용카드 구매 가능

상담문의 : 080-631-4525

부산시 동구 범일2동 830-274번지 세종빌딩 3층 서부통상

지광원 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

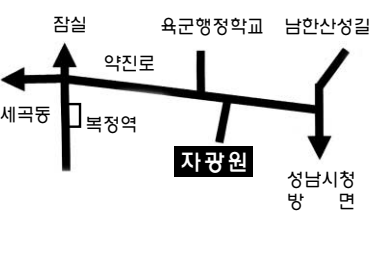


보살 염불원의 특징

- > 남한산성 지역에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도를 마련하였습니다.
- > 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님 마음 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- > 의롭고 우물하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 기동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다.
- > 자손들에게는 호도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- > 고부간의 갈등으로 고민하시는 분
- > 홀로계신 시아버님, 모시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.

위치 및 시설개요

- 소재지: 경기도 성남시 수정구 북정동 116
- 대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 분
- 정원: 24명~30명 내외
- 시설개요: 본 건물 - 방규포(약 7평) 24실(각실 인터넷 설치) 법당, 팔각정자 부대시설 - 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 요양실
- 입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담
- 연락처: 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209



2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

평생을 만들어 주면 돈이 바뀝니다 명단 육박방

이무리 할연구 노력해도 안되시면 집이나 공장터나 조상 묘지터를 처분해 보십시오. 육박방 살아가면서 불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관운, 명예, 사업, 재물운이 옵니다. 이것이 첫번입니다 **명단육박방 051)865-9933** 전도제 49재와 결연의 첫번법 전회주이면 안내 책자를 보내드립니다. 처방전용 명단육박방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.



본인, 가정집, 점포, 사무실 처분할 때 보십시오. 육박방 살아가면 좋은 운으로 바뀝니다. 재물운으로 바뀝니다. 재수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고 새로운 앞길이 열리며 새로운 좋은 일이 있게 되고 새로운 관운, 명예, 재물운이 옵니다.

대한불교 조계종 명단육박방