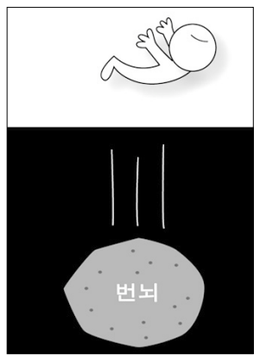
이제열 법사의
경전속의 수행법 <15>

사마타 수행

부처님이 기원정사에 머무실 때입니다. 지방에서 수행하던 30명의 비구들이 부처님을 뵙기 위해 찾아왔습니다. 그때 '지혜 제일'인 사리풋타 존자는 이 비구들이 곧 큰 깨달음을 이룰 수 있는 인연이 도래했음을 알고 일부러 부처님께 이렇게 여쭈었습니다.

"부처님이시여, 부처님께서는 저희들에게 평소 두 가지 법에 대해 자주 말씀하셨습니다. 다시 한번 두 종류의 법에 대해서 설명 해 주십시오."

이에 부처님은 말씀하셨습니다. "사리풋타여, 그것은 사마타와 위빠사나니라." 그리고 게송으로 이렇게 읊으시었습니다. "두 법을 수행하여 그 한계를 넘었을 때 수행자는 스스로가 모든 얽매임으로부터 벗어났음을



알게 된다." 그러자 부처님의 설법 끝에 30명의 비구들은 모두 아라한과를 얻었습니다.

괴로움의 원인이 되는 번뇌를 없애고 깨달음을 얻게 하는 방법 가운데 가장 필수적인 것은 선정을 닦는 일입니다. 신심이 아무리 깊고 착한 일을 많이 했어도 선정을 닦지 않으면 우리들은 결코 생사윤회의 괴로움으로부터 벗어날 수 없게 됩니다. 그런데 이렇게 중요한 선정 공부는 매우 다양해서 모두 설명하기는 어렵지만. 전통적으로 그 길은 크게 두 갈래로 나뉘어 집니다. 바로 부처님이 위에서 가르치신 사마타의 길과 위빠사나의 길이 그것으로 불교의 모든 선정 수행은 여기에 포함된다 할 수 있습니다.

위빠사나에 대해서는 다음에 언급하기로 하고 사마타란 무엇인지에 대해 살펴보고자 합니다. 우선 많은 불자들은 상식적으로 3학이 무엇인지에 관해서는 대충 알고 있을 것입니다. 도덕적이고 윤리적인 행위로서의 계학, 마음을 집중하는 수행으로서의 정학, 지혜를 얻는 수행으로서의 혜학이 그것인데 이는 부처님이 중생들의 번뇌를 정화시키는 방법으로 삼단계의 장치를 마련하신 것이라고 할 수 있습니다. 사마타는 바로 이 삼학 가운데 두 번째 정화 단계인 정학에 해당하는 것으로 마음을 하나로 모아 지극히 고요하고 평화로운 상태에 이르게 하는 수행법입니다. 사마타란 말의 뜻은 번뇌와 망상이 조용히 가라앉아 그쳤다는 뜻으로 한자로는 지(止)라고 해석합니다.

사마타를 닦게 되면 움직임이 없는 마음 상태의 삼매를 얻게 되는데 이 삼매가 깊어짐에 따라 수행자는 감각적 욕망과 성

마음을 하나로 모아 고요·평화에 도달

냄과 들뜸 그리고 혼침과 나약함 등 다섯 가지의 장애가 사라져 무한한 기쁨과 충만 그리고 평온과 자유 더 나아가서는 신통력을 얻게 됩니다. 사마타 수행에 의해서 도달할 수 있는 최고의 경지는 제 8선정인 비상비비상처정 즉 '생각도 아니고 생각 아님도 아닌 선정'으로 아주 미묘하고 심원해서 언어로 설명하기가 어려운 지위입니다. 하지만 여기서 주목할 것은 이 경지가 아무리 높다 해도 번뇌가 모두 없어진 것이 아니므로 궁극적 깨달음을 얻지 못합니다. 따라서 이와 같은 지위를 한 차원 벗어나 완전한 깨달음을 성취하기 위해서는 부처님이 말씀하신 두 가지 길 중에 위빠사나를 닦아야 됩니다. 사마타 수행에 있어 종류에는 어떤 것들이 있는지 그리고 그 방법은 무엇인지에 대해서는 다음에 이어서 설명 하도록 하겠습니다.

■유마선원장

"염불선 바로 하면 우주와 하나 돼"

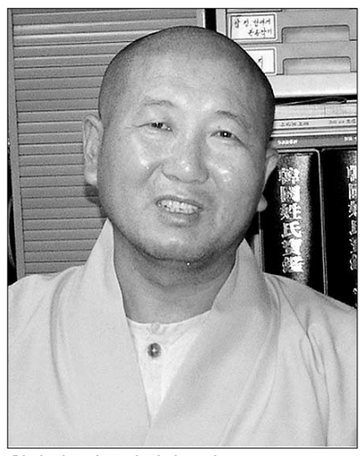
염불선으로 空 체험한 덕산 스님

충북 청원 혜은사 주지 덕산 스님은 "염불수행도 오매일여(寤寐一如)가 되어야만 견성체험을 할 수 있다"고 말한다. 진여당체(眞如當體), 자성(自性) 자리에서 하는 염불은 서방정토에 왕생하려는 정토염불과는 다르며 오히려 선(禪)과 다를 바 없다는 주장이다.

1982년 월탄 스님을 은사로 출가한 덕산 스님은 선방에서 정진하다 건강상 대중정진을 하지 못해 85년부터 염불수행을 시작했다. 92년 청화 스님(2003년 입적)으로부터 염불선을 배운 후 99년 8월부터 2000일 용맹정진에 들어가 이듬해 오매일여를 이룬 후 자성미타(自性彌陀)를 확인했다고 한다.

염불선으로 공(空)을 체험했다는 덕산 스님은 자성자리는 '한마음(一心)'이라 부를 수 있으며, '우주적인 생명 에너지 그 자체'라고 표현했다.

8월24일 저녁, 덕산 스님으로부터 염불선이 무엇이며 어떤 점이 선(禪)과 같은 지를 여쭤보았다.


청원 혜은사 주지 덕산 스님.

▲염불선을 정의하신다면?

—염불은 부처님을 생각한다는 뜻이지만, 만약 부처님이 어디에 따로 계신다고 생각한다면 그것은 외도의 수행법입니다. 본래 나의 '생각이전의 자리'가 부처자리이기 때문에 나의 본래가 우주의 진여당체인 것입니다. 때문에 생각이전의 자리를 관하며 아미타불이나 관세음 · 지장보살과 여타 불 · 보살의 명호를 염하는 것이 염불선입니다.

▲염불선을 선(禪)으로 볼 수 있는 까닭은?

—간화선의 경우 진여당체를 여의지 않고 화두를 참구할 때 바로 활구(活句)가 될 수 있습니다. '이뭣고' 할때 그냥 '이뭣고'가 아니라 '이뭣고'하는 그 당체를 여의지 않는 화두가 활구입니다. 염불 또한 염불하는 그 당체를 여의지 않고 염불할 때 염불선이 되는 것입니다. 주력이나 간경 또한 마땅히 진여당체를 여의지 않는 정진이 돼야 합니다.

진여당체에 마음 두고 소리내지 말고 빠르게 쉼없이 정진하면 염불선 이뤄

▲염불선과 간화선에서 말하는 선(禪)이란 무엇인가요?

—선(禪)은 부처님 마음이기에, 부처 자리로 돌아가는 것이 선입니다. 유 · 무를 떠난 자리, 나의 본래자리라 해서 즉심시불(卽心是佛) 즉 '마음이 부처'라 하지만 우리가 보고 듣고 분별하는 마음을 부처라 하지는 않습니다. 생각이전의 자리가 선이며, 부처자리인 것입니다. 그 자리는 우주의 근본 진여당체이며 시간과 공간을 떠난 자리로서 우주를 머금고 있는 자리입니다. 또한 과거천불, 미래천불, 현재천불, 역대 조사스님들과 조금도 다르지 않은 자리이며 산천초목 삼라만상의 본래자리인 것입니다.

▲염불선의 구체적인 행법은?

—염불정진 할 때 평상시에 하듯 느리게 하거나, 소리내서 한다면 삼매를 얻기 힘듭니다. 진여당체에 마음을 두고 마음 속으로 아주 빠르게 끊어지지 않는 쉼 없는 정진을 통해서 선을 이룰 수 있습니다.

▲염불삼매를 얻기 위해서는 오매일여가 돼야 하나요?

—오매일여란 진여당체에 마음이 끊어지지 않는 경지를 말합니다. 밥을 먹거나 무엇을 하나 끊임없이 놓치지 않도록 해야만 득력하고 정진력이 생기며 오매일여가 가능하죠. 단, 육신에 끄달리는 평상시 습관을 끊어야 가능합니다. 육신은 무시이래 편안한 것을 찾아왔기 때문에 조금만 힘이 들어도 뒤로 미루는 마음이 일어나는데, 이를 철저하게 물리쳐야만 해요. 끊임없는 정진으로 오매일여의 경지에 도달해야만 비로소 바른 수행의 길이 보일 겁니다.

▲삼매의 상태를 쉽게 풀이하신다면?

—삼매는 우주와 하나된 경지를 말합니다. 모든 의문이 끊어진 경지, 다시 말해서 무명(無名) 무상(無相) 절일체(切一切)의 경지를 뜻합니다.

▲진리의 당체는 부처님과 역대 조사들도 설명하지 못하는 자리라 하는데, 어떻게 보십니까.

—진여당체는 문자와 언어, 시간과 공간, 어떠한 분별이나 유 · 무를 떠난 자리입니다. 진여당체는 물질을 떠난 자리이기 때문에 모양으로 존재하는 것은 아니며, 그렇다고 모양이 없다 하여 아주 없는 것 또한 아닙니다. 모양이 없기 때문에 유가 아니며 또한 모양이 없다고 하여 아주 없는 것이 아니어서, 이것을 있다고 해도 진리가 아니며 없다고 해도 진리가 아닙니다. 이 도리를 중도 곧 진여, 법성, 불성, 주인공, 부처 라고 방편상 이름지을 뿐입니다.

▲본래의 진여당체가 드러나면 어떤 변화가 나타납니까?

—진여당체가 드러나면 실상을 바로 볼 수 있는 반야가 열리게 됩니다. 경전과 선어록을 보면 바로 이해가 되지요. 그리고 지혜가 열려야 보살행을 바로 할 수 있습니다. 본래 나의 참모습을 보았더라도 곧바로 늘 당체와 하나가 되어 생활할 수 있는 것은 아닙니다. 내 본래자리를 확인한 뒤에는 의심이 끊어진 자리에서 익혀온 습을 녹이는 (부처님께서 500생 동안 보살행을 닦았듯이) 보임(保任) 공부를 해야 합니다.

▲재가 수행자들을 위해 조언을 부탁드립니다.

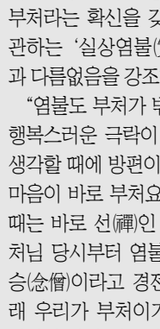
—염불은 근본 진여당체에서 나오는 에너지이기 때문에 맑은 파장입니다. 특히 삼매경지에서 나오는 에너지는 무거운 업도 맑힐 수 있는 좋은 파장입니다. 그러나 삼매에 들지 않더라도 염불자체가 좋은 파장이기 때문에 계속하면 업이 점점 맑혀져서 결국 나의 본래 진여당체가 드러나는 것입니다.

재가자들이 가정에서 염불선을 바르게 꾸준히 한다면 먼저 스스로의 업을 녹이고 가정을 맑히며 세상과 우주를 맑히는 일이 될 것이며, 나아가서 우주와 하나가 되는 길이 될 것입니다.

청원 혜은사=김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

청화 스님이 주창한 염불선

염불하는 자성 참구 "내 마음 부처일때 禪"



지난해 입적한 청화 스님(조계종 원로의원 역임)은 불자들에게 어느 한 수행법을 강조하지 말고 각기 근기와 취향에 맞게 참선, 염불, 묵조선, 주력 등으로 정진할 것을 가르쳤다.

특히 스님은 화두참구 우위의 시각에서 벗어나 지정의(知情意)를 조화시킨 수행법으로 '염불선(念佛禪)'을 본격적으로 주창했다. 선종에서도 선과 염불을 함께 닦을 것을 말한 조사들은 많지만 '염불선'이란 명칭을 사용한 것은 스님이 처음이다. 누구나 쉽게 할 수 있고, 현대인들에게 알맞은 행법이 우리의 본래면목을 되찾는 염불법이라 설하신 스님은 염불에 화두를 붙여 '염불하는 자가 누구인가?'를 참구하는 방법과 본래의 자성이 부처라는 확신을 갖고 부처님의 법신을 관하는 '실상염불(實相念佛)'이 화두선과 다름없음을 강조했다.

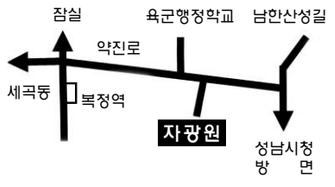
"염불도 부처가 밖에 있다고 생각하고 행복스러운 극락이 십만억 밖에 있다고 생각할 때에 방편이 되는 것이지만, 자기 마음이 바로 부처요 만법이 본래 부처일 때는 바로 선(禪)인 것입니다. 염불은 부처님 당시부터 염불(念佛) 염법(念法) 염승(念僧)이라고 경전에 다 나와 있고 원래 우리가 부처이기 때문에 또, 부처가 되어야 하기 때문에, 염불은 따지고 보면 내가 참나를 생각하는 것입니다. 본래부처가 부처를 생각하기 때문에 역시 선(禪)이 됩니다. 그런데 깊은 고려 없이 염불은 하근기(下根機) 중생이 하는 것이라고 하면 문제가 큽니다. 그러니까 공안선, 묵조선, 염불선 이런 수행법에 옳고 그르다 하는 것이 부질없는 일이라는 의미에서 이렇게 새삼스럽게 역설하는 것입니다."(청화 스님 법어에서)

「4박5일 기공 지도사반 강좌」
불가에서 비밀리에 전해져온
신비의 氣치료법 전수!
전신모세공 호흡법으로 사기, 병기를
배출하여 육체를 정화하는 비법!
天一氣功
www.chgg.co.kr
통증치료법의 전수를 밝힌다!
소주천속성법, 상기병을 치료하는 호흡법
※영가천도 많이 하셔서 몸이 탁해 지신 스님들
탁한 기운 스스로 정화하는 법 공개
천일기공연구회 소백산수련원
Tel. 054)638-2224

세영 Hi-Power 剪定(전정) 제품 set !
사찰 화단관리, 과수원관리 걱정 끝

set 내용 및 가격
● 105set : ① +④ +⑤ +⑥ - 48,000원
● 205set : ① +③ +④ +⑤ +⑥ +⑦ +⑩ - 75,000원
● 305set : ① +② +④ +⑤ +⑥ +⑦ +⑧ +⑨ +⑩ - 100,000원
● 별도품목 : 고지 절단 가위 톱 겸용 (3단 3m) - 45,000원
※ 단체 주문 시 필요한 사양을 맞추어 드립니다.(카다로그 필요하신 분은 연락 바람)
추천의 글
귀의 삼보하옵고, 각 사찰과 불자님 가정에 꼭 필요한 제품으로서 추천하고자 합니다. 본 제품은 생산 판매하는 세영산업에서 직접 신속 정확하게 제품을 보내드리며 판매 이익금은 군불교 포교 발전에 쓰여집니다.
군불교 후원 사찰 대구 정토원 고봉 합장 / 053)984-0409
세영산업 대구광역시 북구 노원 3가 372번지
주문전화 053)358-1841,1843 / 핸드폰 011-528-2309
농협계좌 : 712-01-068522 예금주 윤희택(大鏡)

기도처 자연속에 보금자리
자광원
행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

위치 및 시설개요
◆ 소 재 지 : 경기도 성남시 수정구 복정동 116
◆ 대 상 : 만 65세 이상. 노환스님 또는 부부, 개인 등 거처하고자 하는 모든 불자
◆ 정 원 : 24명~30명 내외
◆ 시설개요 : 본 건 물 →방규모(약 7평) 24실(각실 인터폰 설치)
법당, 팔각정자
부대시설 →제 2 물리치료실, 목욕탕, 이 · 미용실, 식당, 오락실
◆ 입방비부담 : 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담
◆ 연 락 처 : 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209
보살 염불원의 특징
≫ 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
≫ 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님 마을 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처 입니다.
≫ 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 거동불편으로 의 · 식 · 주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다
≫ 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
≫ 고부간의 갈등으로 고민하시는 분
≫ 홀로계신 시아버님, 모시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.


2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

명당을 만들어 주면 운이 바뀝니다 명당육氣방

본인, 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오.
氣가 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다.
재수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고
새로운 앞길이 열리며
새로운 좋은 일이 있게 되고
새로운 관운, 명예, 재물운이 옵니다.
아무리 할려구 노력해도 안되시면
집터나 공장터나 조상 묘지터를 처방해
불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관운, 명예, 사업, 재물운이 옵니다.
이것이 처방이다 명당육氣방 051)865-9933
천도재 49재와 같들인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.
처방전용 명당육氣방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.
氣가막힌 복이들어와 황금운으로 변합니다. 氣당어리 복당어리 황금당어리