

고우 스님, '내가 부처' 주제로 재가자들에게 '선요' 특강

“달 가리키는 그 손가락을 쳐내라”



정목 스님이 말하는 '원효의 엄불선' <13>



칭명염불법

염불선에 들어가기 전에 칭명 염불을 마무리 하겠습니다. 원효는 <아미타경소>에서 불설아미타경에 대하여 “불설(佛說)은 금구(金口)로부터 말씀하신 것이어서 천대를 지나도 끊어지지 않는 가르침이라는 뜻이요, 아미타는 참다운 덕을 짜안고 있음을 세운 것으로 만경에도 다함이 없는 이름이다”라고 하였습니다. 또 “칭명염불은 정도왕생의 조인(助因)을 밝히는 것으로 집지명호(集持名號) 일심불란(一心不亂)을 말하는 것이다. 이유는 아미타 부처님의 불가사의한 공덕을 성취한 명호이기 때문이다. 일일 내지 칠일이라고 하는 것은 수승한 사람은 속히 이루고 열등한 사람은 더디게 성취되기 때문이다.”라고 하였습니다. 여기서 우리는

이 아니라, 입으로 명호를 부르는 사이에 자연히 밖으로 내쉬게 됩니다. (3)한 숨에 무리하게 명호를 여러 번 부르게 되면 숨이 차서 들이쉬는 숨을 크게 해야 하는데, 이 사이에 명호가 한 동안 끊어져 버립니다. 물론 숨쉬는 동안 잠깐은 끊어집니다. 들숨을 자연스럽게, 날숨도 자연스럽게, 명호는 물이 흐르는 것처럼 끊이지 않게 해야 합니다. (4)명호 부르기를 너무 빨리하면 처음엔 집중이 잘 되는 것 같지만 결국엔 끝난 뒤 여운이 남지 않고, 호흡을 고르게 하기 어렵고, 삼매를 얻는데 장애가 될 수 있습니다. (5)염불하는 소리를 스스로 들으려고 하면 처음엔 집중이 잘 되지만, 염불을 지속적으로 하기 어렵습니다. 에너지가

- 유상염불 음률에 맞춰 소리-동작 함께
무상염불 마음속으로 '나무아미타불'

칭명염불도 보리심을 일으키는 발심이 정인(正因)이며, 명호를 부르는 칭명은 정인을 돕는 조인(助因)이라는 점을 명심해야 합니다. 칭명염불의 방법은 다음과 같습니다. 여기에는 유상(有相)염불과 무상(無相)염불이 있습니다. 유상염불은 “나-무 아미타-부울-”이라고 명호를 부르거나, 명호를 부르면서 염주를 세거나, 절을 하거나 하는 등 소리와 동작이 결 드린 염불이며, 무상염불은 마음속으로 “나-무 아미타-부울-”을 부르는 염불입니다. (1)소리를 내서 할 때는 먼저 숨을 고를 필요 없이 음률에 맞춰 “나-무 아미타-부울-”을 천천히 부르되 보통 사람은 한숨(일숨)에 5번 정도의 템포로 합니다. “아미타”의 “타”를 강하게 합니다. (2)계속하다 보면 자연히 숨을 들이쉬어야 하는데, 자연스럽게 숨을 들이쉬고, 계속(심념) “나-무 아미타-부울”을 부릅니다. 이 때 “나무아미타불”을 부르면서 숨을 내쉽니다. 숨을 내 쉬는 것은 일부러 하는 것

분산되기 때문입니다. 염불은 소리로 하는 사람, 생각으로 하는 사람, 소리와 생각이 끊어지지 않게 하는 사람이 있습니다. 소리와 생각이 동시에 이루어지는 경우가 최상입니다. (6)무상염불은 소리로 명호를 부르는 정진이 끝난 뒤에도 “나무아미타불”이라는 여운이 들리는 듯 남아 있으면 그 소리를 잡아 마음속으로 계속 “나무아미타불”을 천천히 염하는 것입니다. (7)염불(念佛) 즉 ‘부처를 생각하는 것’ 혹은 ‘무상염불’은 여러 방법이 있습니다. 그러나 다른 것은 다 접어두고 우선 무량수 무량광이라는 “아미타”의 뜻을 분명히 인식하고, “나무아미타불”의 명호를 마음속으로 끊이지 않게 염하고, 만약 손일하게 잘 되면 “아미타불” 넘지만을 염합니다. 이와 같은 칭명염불은 무량광명의 아미타불 명호를 알게 하고, 호흡을 고르게 하고, 마음을 쉽게 가라앉히고, 믿음을 성취하는 가장 쉬운 방법입니다.
■ 양산 정도원 원장

“달마와 부처의 자리도, 달을 가리키는 손가락도 쳐내라 했습니다. 철저한 자기 부정이 바로 선입니다. <선요(禪要)>를 쓴 고봉 스님은 이를 여러 곳곳에서 강조하고 있습니다.”
고우 스님(봉화 각화사 선덕)은 주관과 객관을 나눠 보는 ‘이원적 사고’부터 마음에서 세력해 내라고 말했다. 그래서 선(禪)은 부정의 연속이고, 이런 과정에서 본래 자기 존재가 부처임(本來成佛)을 깨닫게 된다고 강조했다. “죽어야 비로소 살 수 있다”는 이치, 그 원리를 밝힌 것이 바로 <선요>의 핵심이라고 설명했다.
10월 28일, 불교TV 대구지사 무상사에서 사부대중 3백여 명이 참석한 가운데 열린 <선요> 특강. 고우 스님은 출가 수행자뿐만 아니라 재가자들에게 <선요>는 선수행의 필수서라고 법문



3백여 재가자들이 고우 스님에게 <선요> 강의를 듣고 있다. 사진=배지선 기자

● 일체를 세우지 않는다
‘법상을 뒤엎는다. 청중에게 고향을 지른다. 쓸데없이 법문을 들을 것도 없으니 가라고 말한다.’ 고우 스님은 <선요>의 구절을 인용하며, ‘철저한 부정’에 <선요>의 핵심이 있다고 말했다. 보고 듣는 이 순간조차도 부정해야 본

래불성의 자리로 돌아갈 수 있다. 하나로 통일된 그 자리를 발견하면, 죽은 송장처럼 가만히 있으면 안 된다는 의미다. 끝끝내 부정을 해야 한다. 주관과 객관을 나눠 보려는 이원적 사고를 깨는 것과 진리의 ‘달’을 가리키는 방편의 ‘손가락’도 단호히 쳐내야 한다는 것이 이 때 문이다.

세상에 이런 일이....
천일선원에서는 놀랍고 불가사의한 일이 일어나고 있다. 현대의학에서 포기한 원인 모를 병으로 고생하다가 굿이나 천도재등 좋다는 것은 다해보고 돈은 푼데로 없애고 효과를 못본 환자들까지 마지막 지푸라기라도 잡는 심정으로 양보살(원장님)을 만나 치료를 받고 나서 세상을 찾는 사람들이 늘어나고 있다. 양보살님을 만나면 병의원인, 병의상태, 전생업의 실마리를 풀어서 근본적으로 병을 치료하고 있다. 병으로 삶의 희망을 잃어버린 이들에게 희망을 주는 상담을 해주고 있다. 전화주시면 책을 무료로 보내드립니다.
천일선원 소백산수련원
Tel. (054)638-2224

했다. <선요>는 선가에서 내려오는 선에 대한 지침서로, 중국 송나라 혜능의 23대 고봉현묘(高峰玄妙, 1238-1295)가 쓴 선어록, 현재 <서장(書狀)>, <도서(道序)>, <절요(節要)>와 함께 우리나라 강원원의 사적과목 중 하나인데 재가자들에게 본격적으로 강의되는 것은 사실상 이번이 처음이다. 특강은 12월 21일까지 매주 화요일 오후 7시에 진행된다. (053)754-6633
그럼, 고우 스님이 출가자의 전유물로 여겼던 <선요>를 재가자들에게 논강한 이유는 무엇일까.
<선요>는 고봉 스님의 속가 제자 홍교조가 어록을 정리했기 때문에 <선요>야말로 재가불자의 선수행 방향과 방법을 가장 실득 있게 알려주는 지침서다. <선요>의 가르침을 압축한다.

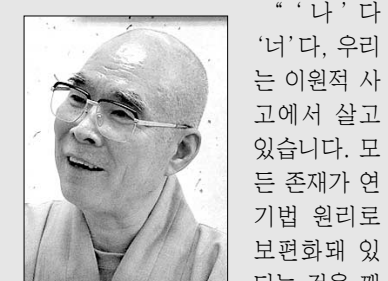
객관을 버려놓는 사고 때문이다. 발가벗은 그 상태로 선을 단순화시켜 봐야 한다. 벗어야 할 옷을 자꾸 입으려고 하는가. 왜 집을 짊어지려고 하는가. <선요>에서는 없는 짐까지 짊어지려는 것을 없애라고 끊임없이 주문하고 있다.

● 만 길 낭떠러지에서 뛰어내려라
‘말길과 생각의 길이 끊긴 상태’. 분별과 경계에 길들여진 생각이 순간 ‘꽉’ 막히는 꼴이다. 조주 스님의 ‘무(無)자’ 회두가 운문 스님의 ‘마른 똥 막대기’ 공안이 경계에 노예가 된 생각에 시비를 거는 순간이다. 그것이 생각의 ‘부딪침’이다. 그 부딪침을 한 번 두 번 수십 번 받는 순간, 분별심을 거둬내야 한다. 그래야 깨칠 수 있다. <선요>는 이 점을 강조하고 있다. ‘1초짜리 화두참구’를 1분, 하루, 한달, 평생으로 이어가야 한다고 누누이 말하고 있다. 마치 조각조각을 누빈 옷을 한 장의 옷으로 만드는 것과 같이 해야 한다는 것이다.
또 <선요>는 수행과정의 변화를 설명하면서 선수행의 세계로 이끌고 있다. 주·객관의 이원적 사고를 녹이고, 말과 생각의 길을 끊긴 부딪침의 순간을 늘리는 변화과정을 ‘서있는 것이 익어가고 익었던 것이 스러진다’고 설명하고 있다.

● 일속에서 정(定)과 혜(慧)를 뒤아라
선과 일은 틀이 아니다. 생활 그 자체가 선이다. 때문에 선은 일상에서 말해야 한다. 그러다보면, 자기가 하는 일에 ‘가치와 의미’를 발견하게 된다. <선요>에서 말하는 ‘활발발’의 상태다.
이러한 원리는 특히 재가자들이 배우고 익혀야 한다. 재가자들이 선을 수행으로 생활화하고, 포교로 사회화할 수 있기에 그렇다. 이 같이 수행해 선을 ‘자기화’하면, 자주적이고 독립적이고 창의적인 사람이 될 수 있다. 또 삶이 역동적으로 변한다. 사는 보람도 뒤따른다. 때문에 <선요>에서는 ‘선이 생활’이라고 하고 있다. 또 ‘선은 체험’이라고 강조하고 있다.
대구=김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

인터뷰
고우 스님 (봉화 각화사 선덕)

‘선요’는 이원적 사고 깨는 길잡이



“나”다 “너”다, 우리는 이원적 사고에서 살고 있습니다. 모든 존재가 연기법 원리로 보편화돼 있다는 것을 깨닫지 못하고 있기 때문입니다. 그래서 우리는 진리를 보지 못합니다. 그 자체가 착각인데도 말입니다. <선요>는 그런 착각을 깨부수지요.
때문에 고우 스님(사진)은 <선요>가 ‘선수행의 교과서’라고 말했다. 수행과정에서도 깨달음을 얻은 이후에도, 선을 ‘생활화’하는데 길잡이가 된다는 것이다. 이번에 재가자들에게 강연 사집의 하나인 <선요>를 강의하는 것도 이 같은 이유에서다.
“<선요>는 이문서가 아닙니다. 철저한 체험의 이야기입니다. 달리 말하면, <선요>의 처음과 시작은 먹고 사는 일상 생활에서의 수행 안에서 구성돼 있습니다.”
스님은 이와함께, 수행에 관심있는 사람들은 <선요>를 꼭 공부하기를 강조한다.

Advertisement for 'Cheonji Joehwa' (천지조화) and 'Pyeongmyeong Research Institute' (평명연구소). Includes text about 'Cheonji Joehwa' (천지도법) and 'Pyeongmyeong Research Institute' (평명연구소) with contact information and a list of services.