



### 나의 수행법

김홍근 (上)

나는 20대 후반 석사논문 쓰는 시절, '시작 체할이란 무엇인가'를 생각하다가 실제로 그 체험을 한 적이 있다.

"시간의 주름살 속에 숨어있던 생의 이면과 갑작스럽게 마주했다. 돌연 일상의 흐름이 끊어지면 서, 전혀 낯설고 이질적인 누군가가 나의 의식의 자리를 대신 차지했다. 내속에 잠자고 있던 누군가가 생각의 빛에 잠이 깨어, '현재'라는 알다시피 시간의 틈을 뚫고 이 세상으로 솟구쳐 나온 것이다. 그때 모든 게 '난생 처음'으로 다가왔다. 그때부터 내 마음속에 존재의 치명적인 이질성이 들어있다는 것을 알았다."

나는 그 경험을 평생 잊을 수가 없다. 그 뒤 나는 동서고금의 철학과 종교사상을 두루 살펴보기 되었는데, 내가 젊었을 때 경



던가 불안한 마음을 다스릴 수가 없었는데, 지금은 맘을 놓고 산다. 참선은 '내가 누구인지' 알게 해준다. 모든 공부의 끝에는 참선이 있었다. 사실 참선은 첫걸음에서 바로 성패가 갈린다. 시작이 너무나 중요하다. 무엇을 믿고 따를 것인가? 자신인가, 지식인가? 참선은 자기 속에 깃든 본심을 보는 것이기에, 밖에서 배운 지식을 따르던 영원히 성공할 수가 없다. 자신을 믿고 사랑해야 한다. 진리는 자신 안에 있다. 책벌레였던 나도 참선을 시작한 이후에는 완전히 책을 덮었다. "일체 중생 속에는 깨닫는 성품이 있

### 내가 누구인지 알게 해준 참선 실패할 때마다 믿음 키워 극복

럽한 '시간체할'이 무엇인지를 속 시원히 설명해줄 수 있는 것은 '참선' 밖에 없다는 결론을 내렸다. 이후 불교강좌를 듣고 선 어록을 읽고 주말 선수련회에 참선강좌를 찾아다녔지만, 끝내 깊은 체험에는 이를 수가 없었다. 그러다가 서울 육조사 선원에 나갔는데, 참선 후 선원장 스님의 소참법문을 듣다가 큰 돌이킴을 얻게 됐다. 돌아보니, 그 체험은 '삼매 중에 현재심을 경험했던 것'이라는 사실을 알게 됐다. 말하자면, 내 속의 부처가 꿈틀거렸던 것이다.

지금 나는 참선을 하면서 나날이 변화되고 있다. 심지어 참선의 목적이 '깨닫는 것' 보다 '사 랑이 변하는 것'이 우선이라고 생각한다. 담배가 첫날에 저절로 딱 끊어졌다. 또 생전 손대지 않았던 청소와 설거지를 하게 되면서, 저절로 아침형 인간으로 변했다. 참선에 재미가 붙으면서 삶이 심플해졌다.

참선이 익어가면서, 나는 꿈을 꾸지 않게 됐다. 과거에는 늘 어

다'는 부처님의 말을 딱 믿고, 그 동안 배워서 알게 된 모든 지식을 내려놓았다. 나는 앓을 버리고, 믿음을 선택했다.

물론 몇 번 실패했다. 그때마다 '믿음'을 키워야 했다. 모든 방향은 믿음의 부족에서 온다는 것, 안심은 믿음으로써만 얻어진다는 것을 깨닫게 되면서 참선의 효과를 맛보고 살만해졌다. 참선은 모든 지식을 놓고 실제 경계에서 하는 공부이기 때문에, 난 바른 길을 인도해줄 수 있는 스승이 필요했다. 혼자서 더듬거리 서는 도저히 되지 않는 공부이기 때문이다. 바른 스승을 만나면, 저절로 '아는 것'은 버리고 '자 기를 믿는 것'에 의지해 공부하게 되기에 그렇다. 난 이런 과정을 거치면서 이제 생활 속에서 공부하고 있다. 일상사 모두가 선체현이 된다. 보고 듣고 들으 키고 이는 모든 일상사에서 즉각 그것을 대하는 자를 관하면, 그것이 그대로 '의심'이다. 나는 이 의심을 밀고나가고 있다. (계 속) ■ 성천문화재단 연구실장

6년의 긴 고행, 그 구도여정에 마침표를 찍고 싯다르타가 부처님이 된 성도절(成道節). 1월 17일(음 12월 8일)은 싯다르타는 치열한 자기수행 끝에 깨달음을 선언한 기념일이다.

그럼 성도절은 불자들에게 무슨 의미를 던져 줄까? 메시지는 분명하다. '너도 깨달을 수 있다'는 자신감이다. 또 성불을 향한 '자기다짐'이다. 때문에 성도절은 불자들에게 용맹정진의 강렬한 분발심을 일으킨다. 전국 사찰 및 시민 선방에서는 짧게는 3일, 길게는 1주일간 용맹 정진에 들어간다. '부처가 되기' 위해서다.

부처님 성도절을 맞아 큰스님들이 말씀하시는 용맹정진법을 간추려 봤다.



양산 통도사가 소장하고 있는 조선중기(1775년) 제작된 팔상도 가운데, 부처님의 성도 모습.

### 1월17일은 성도절 - 되새겨보는 큰스님들의 용맹정진법

## '깨달을 수 있다' 자신감 갖자

#### 법전 스님(조계종 종정)

#### 백천간두 진일보하는 마음

백천간두에서 진일보할 수 있는 마음이 용맹정진의 자세다. 칼날 위를 걷고 살얼음을 타고 계단이나 사다리를 사용하지 않고 절벽 위에서 갑자기 손을 놓아 버릴 수 있는 각오로 바로 그 것이다. 바람에서 손을 놓아 버려야 그 자리에서 살길이 생긴다. 일체의 집착, 자신과 자신의 생명에 대한 집착을 놓아 버릴 때 비로소 그 사람은 부처가 되는 것이다.

또 용맹정진을 제대로 하는 방법이 두타행이다. 법을 위해 몸을 잊어버리는 것이다. 해가 스님이 달마 스님 앞에서 한쪽을 팔을 자른 것도, 자명 스님이 송곳으로 자신의 허벅지를 찌른 것도, 해통 화상이 간절한 마음으로 생사의 일대사를 밝히고 불조 해명을 이어간 것도 이 때문이다.

#### 성철 스님(조계종 前 종정)

#### 서릿발 같은 결심 세우라

철석같은 의지와 서릿발 같은 결심이 용맹정진법의 핵심이다. 혼자서 만 사람이 되는 적을 상대하듯 차라리 목숨을 버릴지언정 마 침내 물러나지 않는다는 각오로 스스로를 세 롭게 해야 한다. 오직 '부처가 되기' 위해 모든 것을 버린다는 각오로 정진해야 한다.

그럼, 어떻게 공부해야 하는가. 바로 '수도 팔계(修道八戒)'다. 첫째로 절속(絶俗)으로 부 처가 되기 위해서는 세속을 끊어야 한다. 때문에 인정(人情)은 부처가 되는 데 원수다. 인정이 농후하면 도심(道心)이 성립이 어렵다. 둘째가 금욕이다. 욕정을 끊지 못하고 도를 닦겠다는 것은 모래를 살아서 밥을 지으려는 것과 같다. 셋째로 대접을 받으려고 해서는 안 된다. 청찬과 승배는 나를 나라의 구렁텅이로 빠트리는 것이다. 넷째가 하심(下心)이다. 항상 나의 허물, 잘못을 보고 마음을 더욱 낮춰야 한다.

다섯째는 정진이다. 수행은 부처가 되는 것 에 그 목적이 있다. 언제 어디서나 화두 일념

이 돼야 한다. 여섯째는 고행이다. 수행자의 병 가운데 가장 큰 병이 게으름 병이다. 정진을 열심히 하는 것이 바로 고행이다. 일곱째는 참회다. 일체중생의 잘못은 모두 나의 잘못이니 매일 백팔참회를 해야 한다. 마지막으로 이 타행(利他行)이다. 결국 수행의 목적은 마음으로 물질적으로 남에게 봉사해야 한다.

#### 원담 스님(덕숭총림 수덕사 방장)

#### 화두 드는 그 높음 봐라

석가모니 부처가 도를 통한 까닭이 별에 있는 것이 아니다. 그 이유는 별을 보는 눈, '별을 보는 눈' 여기에 있다. 석가모니가 본 것은 별이 아니다. 바로 별을 보는 눈을 봤다. 분명 히 이것은 내가 비록 지옥으로 화살같이 가는 구업을 짓는다고 해도 다시 이보다 가깝게 할 말은 없다. 석가여래가 별을 본 것이 아니고, 별 보는 눈을 봤다.

그래서 별로 인해 도를 깨달았다고 하는 것은 문득 꿈을 풀이킨 것이다. 꿈이라 하는 그 자체가 사실이 아니다. 사실이 아닌 그 꿈이라고 하는 거다.

그럼 불교를 어떻게 믿어야 할까? 바로 '내가 불교'다. 불교라는 것은 무엇이 필요해서 믿고 닦아 들어가는 것이 아니다. 내 근본을 찾기 위해서 찾아 들어가는 법이 불교다. 그 이치를 깨달을 것이 바로 성도절이다. 석가여 래는 반짝거리며 허공에 있는 별을 본 것이 아 니다. 별을 보는 '눈'을 봤다. 마치 화두를 들 때, 그 화두를 쫓아가지 말고, 화두 드는 그 높 을 풀이킬 줄 알아야 한다.

#### 청화 스님(조계종 前 원로의원)

#### 묵언하고 하루 한기 공양

용맹정진은 집중적으로 간단없이 번뇌를 공격하기 위해서 하는 것이다. 수행을 할 때, 했 다가 쉬었다 하면 잡재의식이 또 나오게 돼 망 상이 일어난다. 그러므로 낮에는 그런대로 쉼 잡다가도 밤에 잠잘 때는 꿈속에서 잡재의식

의 발동돼 이상아듯한 꿈을 꾸게 된다. 그것이 바로 우리 중생놀음이다. 그래서 용맹정진을 하는 것이다.

용맹정진은 화두나 열불, 혹은 주문을 통해 오직 부처님께 지향하는 마음을 순간 잡나도 쉬지 않고 지속시키는 수행법이다. 입으로는 먹고 있지만 마음으로는 부처님, 즉 본체를 지 향하는 마음을 놓지 않는 것이다. 때문에 용맹 정진 기간 동안에는 원칙적으로 묵언을 지켜 야 한다. 말을 하면 개념이 나온다. 개념이 발 동되기에 분별시비가 있게 된다. 따라서 말을 안 한다. 식사 또한 하루 한 끼를 먹는 것을 원칙으로 한다.

구체적인 용맹정진법은 참선이다. 참선을 잘 하면 내가 없고 네가 없고 미운 사람, 좋은 사람도 없어진다. 우리 마음은 나다 너다 좋다 못다 시비를 천지우주의 순수 에너지인 부처님만을 생각하는 것이 참선하는 마음 자세이다.

#### 해안 스님(서울 전등사 前 회주)

#### 크게 한번 죽는 용맹심 내야

'7일 안에 깨우치라', 사람들은 정진을 오래 해야만 깨치는 것으로 착각하고 있다. 그러나 견성은 단시일을 두고 결정하지 않으면 안 된다. 부처님과 역대 조사들은 아무리 미련하고 못난 사람이라도 7일이면 도를 성취한다고 했다. 만일 7일안에 깨치지 못했다면 그 원인이 어디에 있느냐 하면 공부하는 사람의 정신자세가 철저하지 못했기 때문이지, 기간이 짧아서 깨 지 못하는 것은 절대로 아님을 알아야 한다.

자나 깨나 화두가 성성적절한 일여(一如)의 경지가 되면 1주일 안에도 화두가 타파된다. 수행자는 오직 화두 일념에 사로잡혀 옆에서 뇌성벽력이 쳐도 듣지 못해야 하고, 찬 바람이 뼈 속에 스며들어도 추운 것을 감성하지 말아야 한다. 때문에 부처가 되려면 '크게 한번 죽 는(大死一番)' 용맹심을 절대적으로 필요하다.

부처가 되려면 한번 죽어야 한다. 죽기로서 대들어야 영원한 살 길이 열리지 어설피 살려 고 버둥대면 오히려 죽게 된다. <가나디>

정리=김철우 기자

#### '불소행찬'과 '불본행집경'으로 본 부처님 성도

"우담발화가 피는 첫새벽이었다. 북두의 별 빛이 몇광년의 빛살을 무지개로 만드는 아침이었다. 온통 우주가 환하게 됐다. 장엄법계였다. 필발과 나무에 깨달음의 등광(燈光)이 저 건너에 있는 갈 숲에도 밝게 비추지고 있었다.

원만하고 거룩한 금강보좌에 삼매드신 싯다르타가 백호(百毫)에서 깨달음의 빛을 나누셨다." 부처님의 일대기를 담은 <불소행찬(佛所行讚)> 향마품. 싯다르타가 깨달음을 얻는 순간을 이렇게 '드러마틱'하게 표현한다.

이에 깨달은 싯다르타는 <불본행집경(佛本行集經)> 성무상도품(成無上道品)에서 "지난 옛적에 지은 공덕의 이익으로 마음에 생각한 것이 이뤄졌다. 만약 용맹으로 정진해 성스러운 지혜를 구한다면 어렵지 않게 얻을 수 있다. 이미 모든 괴로움을 끝까지 다 없애고 일체 모든 죄를 다 멸했다"고 말한다.

### 謹賀新年 을유년 새해 자비광명 온누리에

## 韓國佛教 太古宗

- |      |     |        |     |
|------|-----|--------|-----|
| 宗正   | 崔慧草 | 長老會議議長 | 金一宇 |
| 副議長  | 李寶峰 | 副議長    | 林元法 |
| 總務院長 | 李雲山 | 副院長    | 文普經 |
| 副院長  | 尹慈月 | 副院長    | 禹慧空 |
| 總務部長 | 金越海 | 財務部長   | 任乘照 |
| 教務部長 | 閔法顯 | 社會部長   | 片白雲 |
| 企劃部長 | 李法眼 | 糾正部長   | 李曉星 |
| 文化部長 | 崔默圓 | 事業部長   | 金一蘆 |
| 教任部長 | 高東佑 |        |     |
- 中央宗會議議長 朴印空 副議長 成圓峰 副議長 鄭大隱  
中央司正院長 金法藏

총무원 : 서울시 은평구 신사동 9-16번지  
TEL 02)382-7361~3 FAX 02)382-9852

### 대한불교조계종 옥수동 미타사

주지 문수  
미타유치원 원장 흥현  
대중 일동 · 교직원 일동

서울 성동구 옥수동 395  
02)2297-7548

### 財團法人 行願文化財團

理事長 朱永云

서울시 서초동 1603-67  
강남부속상가10동401호  
TEL 02)586-6521 FAX 02)521-9948

### 대한불교본원종 고경사

주지 자광

사부대 중일동

용암산자락에 위치한 고경사에 부처님자비 광명이 비추는 남달당이 마련되어있으니 누구나 조상님을 명당터에 모시면 관운과 재물이 발복하는 고경사로 연락바랍니다

●납골탑관리비: 1년에 2만원  
영구봉안 부부 3백만원

●오시는길: 영주 IC 15분거리  
서안동IC 20분거리

경북 영주시 평온면 지곡2리 87번지  
전화문의 054)637-8887