

### 나의 수행법

김익식 (上)

참선수행은 내게 마음공부의 '길라잡이'다. 움직이지 않는 마음에서 출발해 활발한 정신세계로 귀속케 하는 그런 존재다. 즉 부동심을 통해 심리적 안정을 꾀하고 안정의 영속성으로 스스로 몸과 마음을 정화하는데 큰 힘이 되고 있다. 그래서 난 결국 가부좌로 좌선에 들어 갈 때마다 말로 표현 못할 청량감을 경험한다.



것이다. 물론 처음 할 때는 번거로웠다. 일일이 적으면서 마음자리를 확인하는 것이 소용없어 보였다. 하지만 참선점검표는 늘 자신을 성찰하게 했다. 뿐만 아니라 자신의 정신상태를 점검하게 됨으로써 기대 이상의 효과를 보게 됐다.

이렇게 일년간 습관을 들이다 보니, 세 가지 조건을 모두 만족하는 결과를 얻어냈다. 이 일은 아주 작은 행김이었지만 그 효과에 아주 흡족했다. 또 느낀 점을 기록하는 것은 다분히 심정적 상태나, 좌선의 효능을 스스로 확인할 수 있어 좋았다.

### 참선점검표 만들어 1년 내내 작성 늘 자신 성찰...작은 행김 큰 만족

의 기초가 되는 것이다. 특히 이 단계에서 한 걸음 더 나아가 집중을 하면, 좌법과 호흡법과 집중법이 삼위일체를 이루어 참선의 골격을 완성하게 된다.

가령 무량광명이 눈앞에 펼쳐진다거나, 맑은 물속에 고요하고 소쇄하게 앉아 있는 기분을 느끼기도 했다. 또 미세한 소리가 선포하게 들리거나, 소란스런 광음도 부드럽게 들리거나, 아랫배가 뜨끈뜨끈해 지거나, 이루 말할 수 없는 쾌감의 전율을 느꼈다. 이뿐만이 아니었다. 머리의 정수리가 주기적으로 별력떨떨거리거나, 자신의 모습이 아래로 보이거나, 아무튼 이루 말할 수 없는 경계들이 느낌으로 다가왔다.

나는 이 원리를 나름대로 실천하고 있다. 또 체계적으로 완성하기 위해 '참선점검표'를 만들어 참선일지를 써 보고 있다. 그렇게 하기를 3개월, 놀랄게도 매일 점검표를 작성하다 보니 하루하루 빠지지 않고 참선수행을 하게 됐고, 스스로 좌법과 호흡법과 집중법의 향상을 가져왔다.

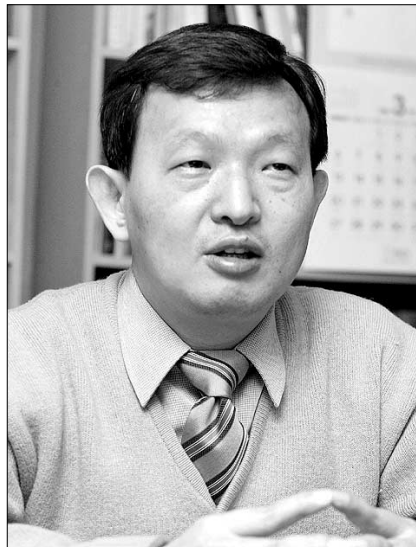
특히 이런 참선수행의 느낀 점은 자기변화 과정을 스스로 점검하는 나침반이 되고 있다. 수행 과정에 일어나는 일시적 현상을 확인하고, 그것이 수행의 그림자다. 즉 그 깨어있음과 같이 가는 것이 깨어있음에 대한 표현이 의정이다.

참선점검표를 간단히 소개하면, 우선 헤드라인에 일시, 좌선 장소, 좌선소요시간, 좌법, 호흡법, 집중상태, 느낀 점, 비고란 등을 적고 좌측 하단으로 1~31일의 칸을 도표형식으로 작성한다. 그리고 이 칸을 빠짐없이 기록해 나가는 것이다. 그리고 좌법, 호흡법, 집중상태의 난이도 만족, 보통, 불만족의 느낌을 3점, 2점, 1점으로 평가하고 1달간의 내용을 합산 평균을 내어 보는

■ 국토연구원 책임연구원

# 깨어있는 순간 의정이 일어난다

## 일문일답 - '의정' 주제 논문으로 석사학위 이상호 씨



간화선 '의정'을 주제로 석사학위를 받은 이상호 씨. 사진=고영배 기자

"대중 가운데 큰 의심을 가진 이가 있다면, 의심을 깨뜨려서 함께 불성을 보리라" 혜능 선사가 <육조단경>에서 의정(疑情)을 강조한 말이다. 의정이 간화선 수행의 고갱이자 간화선 수행의 처음과 끝이란 뜻이다. 심지어 의정이 유발되지 않는 공간·화두는 이에 죽은 말이란 의미다.

이처럼 간화선 수행에서 매우 중요한 의정을 주제로 다룬 학위논문이 나와 관심을 끈다. 그간 간화선 관련 논문이 다수 발표됐지만, 간화선의 '의정'만을 주제로 한 논문은 이번이 처음이다. 논문 제목은 '중국선종 수행법에 나타난 의정에 대한 연구-간화선을 중심으로.' 지난 1982년부터 부산보림선원, 서울선도회, 한마음선원 등에서 간화선 실습을 해온 이상호 씨(43·한강홍수통제소)가 2004년 위덕대 대학원 석사논문에서 의정에 관한 모든 것을 조목조목 짚었다. 의정의 역할과 의, 간화선 확립 전후에 나타난 의정, 간화선 수행법에 나타난 의정, 3심과의 관계, 조사선·목조선·간화선 등에서의 의정에 관한 입장과 차이점 등을 밝혔다.

이상호 씨를 만나 의정이 왜 중요하냐, 또 어떻게 의정을 일으켜야 하는지를 들었다.

▶ 의정이란 무엇인가. 의심 의정 의단의 개념 차이, 그리고 이들을 나눠 설명한 이유는?  
-의심(疑心), 의정(疑情), 의단(疑團) 등의 단어는 대예종과 선사를 중심으로 살필 수 있다. 의정이란 개념이 정립된 종교 선사 이전에 의정과 의심의 의미를 구분 짓기 위해서 나눠 설명했다. 종교 이전에는 의정을 의심이라 했다. 의단은 종교 선사 화두에 대한 의심에서 그 성격이 좀더 구체화된 개념이다. 의정과 의심 사이에는 다른 개념정의는 없다. 의정과 의단은 종교 스님 이후 간화선 수행법이 세련돼가면서 의정은 화두보다 덜 강조됐다. 하지만 이후에는 의정이 더욱 부각됐다. 화두보다 의정이 강조돼 가는 과정에 나온 말이 의단이다.

▶ 의정이 왜 중요한가?  
-의정은 실참 과정에서 드는 의문이다. 순간적으로 벌어지는 생각이다. 즉 다른 생각들이 전혀 나지 않는 짧은 순간에 일어나는 의심이다. 때문에 의정은 '깨어있음과 같이 가는 것'이라 할 수 있다.

▶ 깨어있는 순간에 의정이 돋발하기에 그렇다. 그래서 의정은 '이것이냐 저것이냐'란 사랑분별적 자원이 아니다. 내적 발로돼 생생하게 깨어있음에 대한 표현이 의정이다.

▶ 이것이 간화선 수행에서 의정이 중요한 이유다. '깨어있음' 그 상태에서 의심이 돋발돼 본격적으로 간화선 수행이 시작되기 때문이다. 즉 그 깨어있음과 같이 가는 것이 간화선의 의정이다. 의정을 들으므로 깨어있음이 동시에 함께 작용한다.

▶ 의정이 전혀 생기지 않는 화두 공간은 아무런 의미가 없다고 한다. 왜 그런가?  
-화두 자체가 이미 의정을 담고 있다. 무엇을 깨달았는지 나와야 한다. 무엇을 깨달았는지 나타내지 않으면 안 된다. 화두 자체에는 이처럼 의심거리가 내포돼 있다. 문제에 이미

답답이 담겨져 있는 셈이다. 화두를 풀고자 하는 마음이 있어야 수행으로 연결된다. 때문에 화두 공간에 의정이 전혀 생기지 않는다면 그야말로 죽은 수행을 하는 셈이 된다.

▶ 신심, 분심과의 관계는 어떻게 이해해야 하는가. 특히 의정은 신심과 모순 되는 개념으로 이해될 수 있는가.  
- '본래불성'을 믿는 신심은 의정을 통해 수행해 나아가는 하나의 목적이자 방향타가 된다. 또 의정은 완전한 신심을 성취하기 위한 계기가 된다. 이 과정에서 분심은 불퇴전의 불

통점이 있다. 사실 간화선이 중국선종의 수행법이지만, 그 자체는 부처님으로부터 비롯된 불교의 한 줄기다.

▶ 선불교라 해서 독특한 수행법으로 달리 특징을 필요로 없다. 그 뿌리는 부처님의 사상이기 때문이다. 이런 맥락에서 연결점을 찾기 위한 노력이 필요하다. 즉 부처님의 근원적 문제의식과 간화선 화두에 대한 의정에는 공통점이 있다는 점을 규명하기 위해 이처럼 분류했다.

▶ 최근 각목 스님이 선운산강에서 "초기불교

를 석존의 근원적 문제의식임을 자각케 한다. 초기불교와 간화선 수행법 차이는 번뇌관에서 확인된다. 초기불교는 낱낱이 분류된 번뇌들을 제시했고, 그 분석된 번뇌에 맞게 수행법을 제시했다. 반면 간화선의 수행법은 분석된 번뇌들을 의정이란 말로 다 끌어다 뭉쳤다. 삼독심 등에서 벌어지는 갖가지 번뇌들을 오직 의정 하나로서 뭉치게 했다.

▶ 조사선, 목조선 등에서는 의정을 어떻게 보는가?  
-간화선과 목조선의 차이점은 '의정의 유무'에 있다. 간화선은 의정을 통해 내가 깨닫고 확인하고 또 동시에 완전한 자각으로 '완전한 믿음'을 성취하는 수행법이다. 반면 목조선은 의정을 통한 깨달음이 없이, 있는 그대로 조사선의 정신을 드러내려는 수행법이다.

▶ 간화선은 화두를 통한 깨달음이 의정을 통한다고 강조한다. 깨달음을 가기 위해서는 의정이 있어야 한다. 화두에 대한 의정이 없으면, 목조선으로 가게 된다.

▶ 즉 현성공안으로 가는 것이다. 화두에 있어서 의정이 빠지면 현성공안으로 가는 것이고, 의정이 붙으면 간화선으로 가는 것이다.

▶ 의정이 다른 수행법에서도 회통할 수 있는가?  
-그렇다. 의정은 간화선이든 열반선이든 절수행이든 다른 수행법에서도 회통할 수 있는 계기가 된다. 의정은 간화선에서만 해석될 뿐만 아니라 다른 수행법의 단초, 고갱이가 될 수 있다. 각 수행법에 응용될 수 있다는 의미다.

▶ 이는 앞서 말한 주제적 의정이라 할 수 있다. 다만 화두에 대한 의도적 의정은 인식의 길과 의도의 길을 끊어버리는데 특징이 있다. 의정이 대부분 수행법의 공통점이 되지만, 간화선에서의 의정은 심로를 끊는, 또 의로 연로 등을 끊는다는 점이 다른 수행법에서의 의정과 다르다.

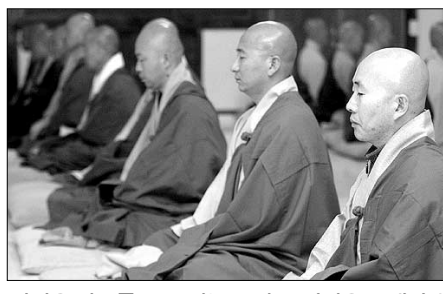
▶ 의정을 잘 일으키기 위해서는 어떤 노력이 필요한가?  
-간화선의 치열함은 화두에 대한 의정에 비롯된다. 삶의 자기문제에서 우러나오는 요인이 바로 여기에 있다. 완전한 의미의 의정은 의도적 의정과 자기의 근원적인 문제의식에 치열하라는 주제적 의정이 함께 이뤄질 때 가능하다.

▶ 진정한 수행자가 갖는 의정의 모습이다. 근본적인 문제의식이 그 자체로서의 문제의식으로만 남는다면, 의심을 위한 의심일 뿐이다. 즉 자기 자신의 문제에 치열해야 할 때, 그것은 정말로 화두에 대한 의정과도 연결된다. 자기 자신에 문제에 대한 의심이 없다면 의정이 힘이 약한 것이다. 밑받침은 자기 자신의 주제적 의정이 치열해야 화두에 대한 의정이 일어난다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

## 의정은 신심성취 계기, 분심은 수행 에너지원 실참 과정에 생기는 의문...화두에 의정 담겨

임없이 주저앉지 않고 나아가게 만드는 에너지원 역할을 한다. 이들 삼심은 하나라도 떨어져서 성립할 수 없다. 서로 유기적으로 관계를 맺어 있고 필수불가적인 관계에 있다. 서로가 서로를 끌고 있는 요소들이다. 마치 발이 셋인 슬과 같다.



사진은 화두를 들고 있는 스님들. 의정은 수행자에게 수행의 핵심이 된다.

▶ 교수행법은 분석적 해체, 간화선은 직관적인 통찰에 있다"고 했다. 초기불교와 간화선 수행법이 같다는 시각과 배치되는데, 이들 수행법은 의정을 어떻게 보고 있는가?  
-초기불교의 수행법은 분석을 통한

▶ 논문 주제가 '간화선 수행법에서 의정이 어떻게 발전해왔는가'다. 그 논지 전개에서 의정을 의도적 의정, 주제적 의정이라고 나눠 설명했다. 그 이유는?  
-의정의 연원은 부처님의 근원적 문제의식에서 출발한다. 화두에 있어 의정을 의도적 의정이라 한다면, 부처님의 근원적 문제의식은 주제적 의정이라 할 수 있다. 이들 간에는 공

수행법이다. 접근방법이 다를 수 있다. 여기서 말하는 근원적 문제의식과 간화선의 의정은 접근방법상의 의미가 아니다. 간화선의 의정은 화두에 대한 의정으로 시작해 궁극에는 부처님의 근원적 의정과 만나게 된다. 깨달음은 자신의 근원적인 문제의식이고, 그것과 연결시켜주는 것이 바로 의정이다. 그리고 이것이 간화선의 의정이 되고, 그 의정을 의도적 의정이라고 말하는 것이다. 자신의 근원적인 문제

## 육신의 고통과 마음의 병을 약사여래부처님의 원력으로



장애를 가진 스님이기에 몸 아픈 이의 고통이 그대로 전해져 옵니다. 고경사 자광스님은 오불전 약사여래부처님을 모시고 현대의학으로 치료가 어려운 난치병을 부처님의 원력과 스님의 지극정성 기도로 치료합니다. 불치병, 난치병, 각종 신병, 영가 천도

스님 자신은 장애자이지만 정상인으로 오히려 장애자를 돌보는 듯했다. 뒷늦게나마 확인되어 알려진 청산자광스님의 부처님의 지극한 불심은 불치병에 걸린 모 중합병원 의사의 어머니가 후

대구경복신문 2004년 12월 21일자 5면  
최재의 스님 탐방기사 중에서

두암말기로 현대의학으로 고칠수 없어 아들과 함께 고경사에 와서 먹은거라고는 겨우 스님이 준 사탕 2개를 먹고 완치 되었다고 전해지고 있다. 물론 그냥 나올리는 없지만 스님이 가르쳐준 지킴이 할 일을 병행해서졌지만 아무튼 기적이 아닌가?

원인모를 병으로 서울 등지의 유명병원을 전전해 오면서 생을 포기하고 환자의 집으로 돌아온 남편을 마지막까지 간사 정리를 위해 1주일만 더 살 수 있게 하려고 했다.

중합 newskorea 2005년 1월 5일자 37면  
기사 중에서

있도록 해달라는 환자 부인의 애원으로 화가산에서 가족과 함께 기도로 완치되어 주위의 사랑을 누리게 하려고 했다.

부처님의 원력과 가피력으로 마음의 문을 열면 모든 것이 들여다 보인다  
세상 모든 만물이 적용되는 방향이 있어, 골라서 처방하고...  
인간에게 잡귀가 스미면 잡아 몰아내야 하고... 병이 나오려면 순종하는 마음이 있어야 하고...  
아무리 독한 병일지라도 지성이면 감천이라, 지극정성이면 통하지 않는 것이 없다. <약사경>

대한불교본원종 고경사 (찾아 오시는 길 : 풍기IC에서 20분, 서안동 IC에서 25분)  
경북 영주시 평은면 지곡2리 89번지 전화 054-638-8886. 8887 핸드폰 011-507-8885

## 직지불교대학 제 3기(대구 동구 지원) 신입생모집

제 20기(대구수성포교원) 신입생모집

깨끗한 공기와 자연 속의 직지불교대학 신입생을 모집합니다.

강의 내용	
제 1강의 사찰 예법 및 특강 그리고 찬불 배우기	제 6강의 부처님이 발견한 진리
제 2강의 불교란 무엇인가?	제 7강의 근본교리 및 발우 공양 체험
제 3강의 합장예배 찬불가 배우기	제 8강의 영혼의 윤회와 인과법칙
제 4강의 일주문(一柱門)에서 절대적 하나의 세계 불이문(不二門)까지	제 9강의 대승보살도의 육바라밀
제 5강의 부처님의 생애 및 찬불가 배우기	제 10강의 선 사상과 참선 체험

▶강사진 : 혜창스님, 흥선스님(직지사강주), 도일스님(직지불교대학장), 덕선스님(동화사강사), 정인스님(직지사강사)  
쉽고 재미있는 불교강의 및 생활법문. 학력 연령에 관계없이 누구나 입학할 수 있습니다.

【교할 김천 직지사 사찰순례 범위 일정】  
● AM 9시 출발 : 11시 직지사 도착(걸어서 일주문에서 대웅전까지) → 대웅전참배 → 녹원스님천견 → 점심공양 후 경내 박물관 견학 자유시간 1시간 후 → 대구로 출발

- ◆ 입학일시 : 대구수성포교원 - 2005년 3월 17일 ● 대구동구지원 - 2005년 3월 18일  
오전 10시 (야간) 오후 7시
- ◆ 수강시간 : 대구수성포교원 - 매주 목요일 ● 대구동구지원 - 매주 금요일
- ◆ 입학금 : 5만원(교재포함) ◆ 수강료 : 1개월 2만원 ◆ 기 간: 초급 5개월 과정
- ◆ 장 소 : 대구수성포교원 - 지산동 지산삼거리 옆 「양지산」직지불교대학 황룡사 법당  
● 대구 동구 지원 - 동호동 반야월 네거리 직지선원 법당 5층(반야월 지하철 3번입구)
- ◆ 특 진 : 1. 수료시 불명수여 2. 희망시 조계종 신도증 발급(사찰무료입장) (수시접수 합니다)
- ☎ 접수 및 문의 : ● 대구수성포교원 053)784-8620, 8619 ● 대구동구지원 053)961-8620  
\* 계좌이체 : (농협) 718-02-165594 (예금주 : 이현우)

대한불교 조계종 제8교구 본사 직지사 직지불교대학 황룡사·대구수성포교원 직지선원·대구 동구 지원