

재가자 '용맹정진' 주말을 달군다



'이미 선종(禪宗)은 불었다. 이제는 누구든지 실천할 수 있는 지속적인 공부마당이 필요하다.' 지난해 정통선의 진수를 아낌없이 보여줬던 한국불교계에 새롭게 떠오르려 하는 그 화두를 타파하기 위해 올해도 선 관련 법석이 줄줄이 마련되는가 하면, 조계종은 간화선 수행의 초심자들 쉽게 이해할 수 있도록 '간화선 기초' '실참 단계' '깨달음의 세계'에 대해 단계별로 구성된 수행 지침서 <간화선> 발간을 눈앞에 두고 있고, 재가자들의 간화선 수행을 구체적으로 돕기 위해 '신도 간화선 수행프로그램 교안'까지 마련돼 간화선 대중화가 본격적으로 진행되고 있다. 재가자들의 수행에 대한 의욕도 나날이 커지고 있다. 매안거 마다 3천여 재가자들이 전국 30여 시민선원에서 수행을 하고, 평상시에도 전국 50여 시민선방에서는 직장인, 주부 등 재가 선객으로 불리고 있다. 또 선어록 공부모임도 늘고 있으며, 주말에 철야참선정진을 하는 등 재가자들의 참선 열기가 더욱 고조되고 있다.

■ 간화선 대중화를 위한 노력들

이러한 한국 선불교의 활성화에 힘입어 불교계에서는 올바른 수행법과 문답법, 점검체계 확립 등 다각적인 간화선 대중화를 위한 노력들이 진행되고 있다.

특히 조계종이 올 4월말 출간할 '가제'조계종 수행지침서 '간화선'은 선 수행을 시작하는 출세자들이 대상을 간화선 기초, 실참방법, 깨달음과 그 이후 과정을 자세히 설명하고 있어, 불교계 안팎에서는 간화선 수행종교 진작은 물론 대중화의 기쁨이 마려질 것이라고 기대하고 있다.

또 현대인에게 맞는 간화선 수행프로그램 개발과 선 수행의 대중화를 목적으로 추진된 '신도 간화선 수행 프로그램 교안'은 각 주체별로 강의 형식으로 구성하고, 개인 수행정도를 점검할 수 있는 점검표 등도 포함돼 있어 눈길을 끈다. 현재 서울 금강선원에서 한 달간 시범실시 중인 이 교안은 진행 과정에서 나타나는 문제점들을 세밀하게 검토, 빠르면 올 하반기부터 전국의 사찰과 시민선원에서 활용될 예정이다.

특히 불교계 전문가들은 간화선 대중화의 구체적 방안으로 △전국 시민선원의 간화선 수행 프로그램 내실화 및 모범 사례 발굴 △ '문답-점검' 시스템 복원 및 선지식간 정기적 만남의 장 마련 △어린이 청소년 성인 등 계층별 눈높이 간화선 수행 프로그램 개발 등을 꼽고 있다.

■ 재가자 참선 불

매년 여름과 겨울, 3천여 스님이 안거수행에 들어가는 결제를 본받아 재가자들의 참선 수행열기도 고조되고 있다. 여름과 겨울 3개월간 실시되는 안거 때면 3천여 명의 재가자들이 일제히 선방에 방부를 들인다. 매주 또는 매달 정기 철야참선을 하는 재가불자들도 늘어나 스님 못지않은 용맹정진이 일상화되고 있는 추세다.

전국의 시민선원은 재가자 안거수행을 하고 있는 30여 곳을 포함한 50여 곳, 매달 또는 매주 정기적으로 수행하는 불자들은 1천여 명이 넘을 것으로 추산된다. 최근 생겨난 20여 사찰수련회 등문회에서 정기 참선을 하고 있는 회원들까지 포함하면 숫자는 더욱 늘어났다. 이제 참선이 스님의 전유물이 아니라 생각하는 시대는 지난 셈이다.

서울 보림회 전흥근 총무는 "계속된 경제난으로 인한 실직과 이로 인한 이혼 등 가정 붕괴로 정신적인 상실감이 커지고 있는 요즘, 재가자들의 참선에 대한 관심은 해를 거듭할수록 늘어날 것"이라고 말한다.

간화선 지침서·교안 발간 등 열기 고조 전국 50여곳 1천여명 수행... 증가 추세 철야참선 주말 수행패턴으로 각광

■ 선어록 공부모임도 늘어

선사들의 깨달기까지 수행과정과 깨달은 순간들의 상황을 기록한 선어록이 깨달음의 계기를 마련해 준다는 판단아래, 선어록을 공부하는 모임도 늘고 있다.

현재 선어록을 강의하는 선원이나 수행단체는 강남포교원, 안국선원, 우곡선원, 무심선원 등이다. 가산불교문화연구원, 선어록연구소는 교화적인 차원에서 강의가 진행중이다. 이러한 공부는 선어록 해설과 실법을 통해 사람들이 자칫 빠져 있기 쉬운 사된 견해에서 벗어나 바른 견해를 갖추도록 이끌어주고, 이를 토대로 반야를 직접 체험할 수 있도록 선 체험을 지도해 주는 특징이 있다.

깨달은 일야야 확인이 주체적으로 해야 하지만, 그것을 유발하는 계기가 있어야 한다는 점에서 선어록 공부는 이제 참선 수행자들의 인기 있는 공부 방편으로 떠오르고 있다.

■ 참선열기 뜨거운 토요일 밤

최근 주 5일 근무제가 정착되면서 전통사찰이나 시민선원, 재가 수행단체에서 매주 또는 매달 정기적으로 철야정진을 실시하는 곳이 늘고 있다. 바쁜 일과로 인해 시간을 내기 힘든 직장인과 주부들 사이에서 새로운 주말 수행패턴으로 각광받고 있다. 재가 불자들은 월야 참선을 통해 1주일간 미뤄온 선정 수행에 집중하면서 다가오는 한 주를 활기차게 맞이하고 있다.

매주 철야참선의 전통을 이어온 사찰은 서울 화계사, 보림선원, 미타사, 수선회를 비롯해 부산 해운정사, 통도사 극락선원, 대전 화림사 오등시민선원 등이 대표적이다.

부석사와 같이 한 달에 한 번 정기 철야참선법회를 열고 있는 곳도 적지 않다. 해인사 백련암(매월 넷째 토)과 원당암(매월 셋, 셋째 토), 선학원 중앙선원, 서울 법련사, 통도사 분당포교원 장안사, 대구구도회 등이 매달 1, 2회 철야정진법회를 실시하고 있다. 이밖에도 우곡선원, 범어사, 공림사, 대전구도회, 법륜사, 흥련암, 장안사도 매월 1회 철야정진을 하고 있다.

■ 주말 철야참선 하는 곳

지역	단체	시간	연락처
서울	미타사	매주 토	(02)662-4736
	보림회	매주 토	(02)914-6187
	법련사	매월 마지막 토	(02)733-5322
	수선회	매주 토	(02)517-3108
	선학원 선정회	매월 셋째 토	(02)732-3327
	우곡선원	매월 첫째 토	(02)2055-3111
부산·경남	화계사 선우회	매주 토	(02)900-4326
	부석사	매월 마지막 토	(054)633-3464
	범어사	매월 첫째 토	(051)508-3122
	통도사 극락암	매주 토	(055)382-7083
	통도사 부산포교원	매주 토	(051)816-2241
	해운정사	매주 토	(051)746-4812
대전·충청	해인사 백련암	매월 넷째 토	(055)932-7300
	해인사 월당암	매월 첫·셋째 토	(055)963-9551
	대구구도회	매월 마지막 토	(053)654-8533
	대전구도회	매월 셋째 토	(042)276-0559
	공림사	매월 넷째 토	(043)833-1029
	법륜사	매월 둘째 토	(043)878-6122
기타	학림사 오등시민선원	매주 토	(042)825-0515
	장안사	매월 마지막 토	(031)703-7766
흥련암	매월 첫·셋째 토	(063)263-6072	



21c 고유가 시대

사찰 난방이 달라진다. 법당 난방 걱정 끝!!

확실한 난방!! 저렴한 난방비!!
신축 건물시 시간과 공사비용의 절감효과!!
안전한 반영구적인 시스템!!

배관난방이 아닌 선상발열체 난방시대.

원적외선 복사열 난방필름 [10평 기준 월 3만원대 - 1일 8시간 30일 기준]

법당, 종무소, 요사채, 공양간, 강당, 수련원 (산속 사찰에서 도심 포교당까지)

세계 7개국 발명특허를 획득한 수입원제품.

최첨단 원적외선 복사열 면상발열체 난방시스템으로 21세기 사찰 난방의 새로운 혁명을 한국전자난방이 만들어 갑니다.



난방 종류별 단가 비교표

구분	심야전력(축열식)	전기난방	도시가스	보일러등유	LPG	한국전자난방
가격(월)	31,244(kwh)	71,500	500원(㎡)	650원(ℓ)	950원(kg)	71,500원(kwh)
연료소비량(월)	192(kwh)	167(kwh)	13(㎡)	17(ℓ)	12(kg)	43.2(kwh)
난방비(평당)	5,998원	11,941원	6,500원	11,050원	11,400원	3,068원
단가지수(%)	194	386	210	358	369	100
10평 난방비(월)	59,980원	119,410원	65,000원	110,500원	114,000원	30,680원

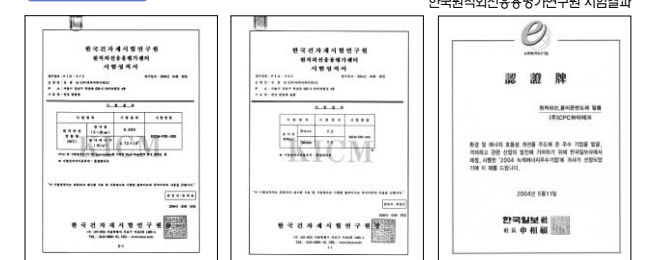
음이온 시험성적서

시료명	음이온(on/cc)	발급번호
발열필름	158	kfim-236

원적외선 시험성적서

방사율	방사에너지	발급번호
90.3%	3.64 × 10 ²	kfi-403

검증 인정서



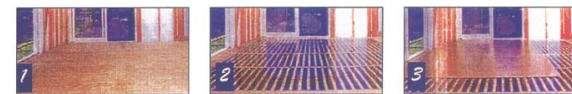
신축공사는 개축공사보다 시공비를 줄일 수 있습니다

"봄맞이 난방보수" - 특별 이벤트

이벤트 기간 설치 의뢰시 중전시공비의 10% 할인혜택

- 특별보급기간 : 2005년 4월 1일 ~ 2005년 4월 30일
- 특별 이벤트 : 설치비 10% D/C
원적외선 방식 2개 증명(예불시 사용하세요)
- ※ 자세한 사항 홈페이지 참조 : "keh21.com"

■ 시공순서 (보통 모양과 넓이의 공간이라면 1시간 정도로 시공완료)



마루의 형상이나 넓이를 가리지 않습니다. 우수한 범용성을 지니고 있습니다. 15종이나 되는 타입이 마련되어 있어 화장실이나 변형된 내부구조에도 대응할 수 있습니다.

■ 개랑때의 시공도 간단합니다.

대대적인 공사를 할 필요가 없습니다. 예컨대 8평의 바닥난방은 하루만에 끝납니다.

■ 손질이나 정비를 할 필요가 거의 없습니다.

구조는 매우 심플하며 내구성도 높기 때문에 손질이나 정비를 할 필요가 없습니다. 먼 전체를 통해 열을 발산하므로 골고루 전해집니다. 따라서 플로어링이 열의 불균형으로 인해 틀어지거나 변형될 우려가 없습니다.

(주)한국전자난방
keh21.com '21c 난방의 선두주자'

■ 설치의뢰 080-017-0100 ■ 상담전화 043)221-6006

망상 끊고 참나 찾기 ‘큰 효과’

경계 허물면 청정심 ... 갈등 극복 “늘 온전한 현재에 깨어 있어야”

선수행과 정신치료는 상관성이 있을까.

최근 선수행은 수련의 의미를 뛰어넘어 정신치료에도 효과적인 방법인 것으로 밝혀지고 있다. 해외에서는 1950년대부터 요가나 명상의 효과를 과학적으로 규명한 데 이어, 90년대 이후부터는 검증된 연구결과를 바탕으로 선수행을 환자 치료에 본격적으로 응용하기 시작했다.

3월 26일 한국정신치료학회 주최로 열린 ‘선수행과 정신치료’ 학술연찬회에서 현종 스님(서울 육조사 선원장)은 “참선심을 만나면 분별 망상이 일시에 사라지는 등 선(禪) 자체가 정신치료의 성질을 가지고 있다”며 “참선수행과 정신치료는 결국 같은 것”이라고 말했다.

지난 해 같은 단계가 주관한 ‘수도와 정신건강’ 세미나에서도 같은 맥락의 의견이 제시된 적이 있다. 신경정신과 전문의 정창용(대구 대동병원)씨는 “화두를 들고 자기 마음을 비추는 선의 경

험을 통해 생각이 뜨달리는 ‘자아’가 아닌, 모든 경계를 허문 ‘참나’를 알아차릴 수 있다”며 “이 같은 경험은 약화된 자아를 강화하거나 미숙한 자아를 성숙시키는 서양의 정신분석치료를 넘어서는 것”이라고 말했다.

선의 체험이 전제되면 평소 자기라고 믿어왔던 통상적 ‘자기’가 하나의 투사 현상에 불과하다는 것을 깨닫게 되고, 자아에 집착하는 마음이 불성과 같은 청정한 ‘一心’으로 회귀돼 정신적인 고뇌와 갈등으로부터 벗어날 수 있다는 얘기가.

위빠사나 명상 역시 정신치료에 폭넓게 응용되고 있다. 한별정신병원에서 위빠사나를 응용한 명상치료를 선보이고 있는 최훈동 원장은 “순간순간 변화하는 몸과 마음 현상을 있는 그대로 관찰하는 위빠사나 명상이 정신치료에 도움이 된다”고 밝혔다.

위빠사나를 수련하면 ‘과거’를 수반하지 않고도 ‘현재의 탐욕’을 관찰할

수 있으며 결과적으로 그것으로부터 벗어날 수 있다는 것이 최원장의 주장이다.

임승택(동국대 불교문화연구원) 교수도 지난 해 대한신경정신의학회 주최로 열린 ‘명상과 정신의학’ 포럼에서 “순간순간 나타났다가 사라지는 쾌·불쾌 등의 느낌을 그 자체로 바라보고 인정하게 되면 그것이 나의 의지와 무관하게 발생하는 현상임을 깨닫게 되며, 결국에는 모든 부정적인 감정으로 부터 자유로워질 수 있다”고 밝힌 바 있다.

위빠사나 명상을 통한 스트레스 감소-이완 프로그램인 ‘명상과 자기치유’ 과정을 운영하고 있는 신경정신과 전문의 전현수 원장 역시 위빠사나 명상이 정신치료에 탁월한 효과가 있다고 지적한다.

전 원장은 “몸과 마음의 변화에 지속적으로 집중하다보면 모든 것이 일어나고 사라지는 반복에 지나지 않는다는 것을 알게 된다”며 “그 같은 사실을 인지하게 되면 자신에게 일어나는 모든 상황들을 담담하게 받아들일 수 있으며, 과거 경험에 집중하던 생각의 습관을 깨고 늘 온전한 ‘현재’에 깨어있을 수 있다”고 말했다.



한별정신병원 최훈동 원장이 정신질환자들에게 명상을 지도하는 모습.

절취선

범어사와 현대불교신문이 공동 주최하는 ‘간화선 대중화를 위한 10대선사 초청 범어사 설선대법회’에 참여해 주신 여러분께 진심으로 감사드립니다. 이 설문지는 더욱 알찬 법회를 진행하기 위해 참여 대중께 드리는 질문입니다. 여러분의 소중한 의견들은 다음 법회를 준비하는 밑거름이 될 것입니다. 성실껏 답변을 부탁드립니다. 각 질문에 맞는 항목을 찾아 등그림을 하고, 기타 항목은 구체적으로 써 주십시오.

‘설선법회’ 발전을 위한 설문에 동참하세요

<설문 참가자 기본 사항>

- 불자님께서 사시는 지역은?
1) 부산 2) 경남 3) 수도권 4) 기타지역 ()
- 불자님의 연령은?
1) 20대 2) 30대 3) 40대 4) 50대 5) 60대 이상
- 불자님의 성별은?
1) 남 2) 여
- 불자님의 소속 사찰은?
1) 범어사 신도 ()
2) 타사찰 신도 ()
3) 기타 ()

- 이번 법회를 어떻게 알게 되셨습니까?
1) 다니는 절에서 2) 포스터 3) 주변사람 소개 4) 신문, 라디오, 방송, 인터넷 등 (매체 이름:) 5) 기타 ()
- 3월 26일까지 4차례 진행된 설선대법회에 몇 번 동참 하셨습니까?
1) 1번 2) 2번 3) 3번 4) 4번
- 앞으로 법회를 한다면 어떤 시간대가 적당하다고 생각하십니까?
1) 주중 오후 2) 주말 오전 3) 주말 오후 4) 기타()
- 법주 스님들의 설법 내용은 쉽고 생각하십니까?
1) 쉬운 편이다 2) 너무 쉽다 3) 적당하다 4) 어려운 편이다 5) 너무 어렵다
- 법주 스님의 법문이 끝난 후 문답시간 진행에 대해서는 어떻게 생각하십니까?
1) 유용하다 도움이 된다 2) 다소 형식적이고 효과적이지 못하다 3) 기타의견
- 불자님은 참선 실수 프로그램에도 등록해 동참 하십니까?
1) 한다 2) 안한다
- 앞으로도 계속 참선 실수 프로그램이 있다면 참여하실 의사가 있습니까?
1) 하지 않는다 2) 집에서 한다 3) 선원 및 선방을 이용한다. 4) 기타()
- 참선 프로그램의 좋은점과 개선점을 적어 주세요.
1) 좋은점 2) 개선점
- 이번 범어사 설선대법회에서는 법회와 참선 출석체크를 위한 아이디카드를 제작 하였습니다. 아이디카드 활용도에 대해 불자님은 어떻게 생각하십니까?
1) 등록을 하지 않았다 2) 잘 모른다 3) 매주 체크를 한다. 4) 체크를 하지 않는다. (이유:)
- 법회 진행에서 고쳐야 할 점 및 범어사에 바라는 점을 적어 주세요.

설문 보내주실곳: ■ 부산시 금정구 청룡동 546번지 범어사 기획실 ■ 서울시 종로구 견지동 110-33 현대불교 신문사 편집국

“참선, 고혈압 등 예방” 한림대 송동근 교수팀 발표

한림대 의대 천연의학연구소 송동근 교수 연구팀은 몇 년간 꾸준히 참선을 해 온 이들의 혈액을 조사한 결과 체내에서 혈관을 이완시키는 작용을 하는 일산화질소(NO)의 농도가 일반인에 비해 높게 나타났다고 밝혔다.

연구팀은 “박희선 박사의 생활참선 수련센터에서 1주일에 1, 2회씩 한 번에 1시간 동안 앉은 자세로 천천히 호흡하며 심신을 이완하는 수련을 해 온 30~80대의 남녀 20명을 선정해 혈액을 채취해 이 같은 결과를 얻었다”며 “일산화질소의 농도가 평소보다 높아지면 혈관 이완 효과를 높게 되고 결과적으로 고혈압을 비롯한 각종 심혈관 질환을 예방할 수 있다”고 말했다.

“참선·명상 뇌 변화시켜” 美 위스콘신대 신경과학자들

참선이나 명상과 같은 오랜 정신수련을 한 사람은 실제로 뇌 활동이 바뀌어서 그 같은 수련을 하지 않은 사람들과 다른 수준의 깨달음(awareness)을 얻는다는 불가의 주장이 현대 신경과학계의 뇌 연구를 통해서도 입증되고 있다.

위스콘신대 신경과학자들은 티베트의 정신적 지도자 달라이 라마가 과거엔 티베트 고승 8명을 대상으로 수년간 실험·연구한 결과 수련이 정신적인 영역에 미치는 영향과 관련 고주파인 감마파와 뇌 공조(共調) 등의 과학적 용어로서 설명할 수 있게 됐다고 밝혔다.

신경과학자 리처드 데이비드슨은 “오랜 수행자들은 우리가 본 적이 없는 수준의 뇌활동을 보여줬다”며 “정신 수양을 오래하면 프프나 테니스 연습이 운동 실력을 향상시키는 것과 같은 효과를 뇌에 미칠 수 있다”고 말했다. 특히 오랜 참선을 한 티베트 고승들은 그렇지 않은 실험 대조군과 달리 명상을 시작하기 전에도 상당히 많은 감마파 활동을 보인 점을 들어, 명상은 명상시에만 뇌 활동을 바꾸는 게 아니라 뇌에 항구적인 변화를 일으킬 가능성이 아주 높다는 결론을 내렸다.

입문에서 인가까지 수행체계 정착

최상승 수행법이라 일컫는 간화선 수행법은 한국불교에서 그 수행 전통이 전 세계에서 유일하게 계승·발전돼오고 있다. 스님들의 전유물로 여겨지던 간화선이 지난해 조계사에서 열린 ‘간화선 중흥을 위한 전국 선원장 초청법회’ 등을 기점으로 대중화의 흐름을 타고 있다.

간화선 저변 확대를 위한 노력은 선문답과 지도점검 등의 공부시스템 복원으로 이뤄지고 있다. 간화선에 있어서 선지식의 역할이 중요함에 따른 것으로, 법문을 듣고 단박에 깨닫는 공부법이 부각되고 있다.

공부시스템 복원 통한 간화선 저변 빠른 확산

■ ‘문답·점검’ 복원, 간화선 대중화 전제 조건
정진 중에 특별한 경험을 했거나 어떤 장애에 부딪혔을 때 선지식의 지도점검을 받아야 한다. 특히 간화선을 전통 수행법으로 하는 조계종에서는 ‘자기점검’ 이외, 선지식에 받는 ‘지도점검’이 더욱 중요하다.

간화선의 기본적인 공부과정은 선(禪)을 공부해 본심을 깨닫기로 결심하는 ‘발심’, 제방의 선지식을 찾아가 법을 묻는 ‘참문(參問)’, 선지식의 대답을 듣고 생긴 의문을 해결하려는 ‘참구(參究)’, 참구의 결과, 해답을 얻어 선지식을 찾아가 답을 확인하는 ‘감반’ 등으로 구분된다. 이러한 과정은 수행자가 최종적으로 크게 깨달아 ‘인가’ 받는 순간까지 계속된다.

이처럼 진행되는 간화선 공부법의 핵심이 바로 ‘문답과 점검’이다. 때문에 대부분의 선원장 스님들은 ‘문답과 점검’이 간화선 대중화의 전제 조건이 된다고 강조한다. 원명선원 회주 대호 스님은 “간화선 수행법은 좌선, 관법 등 특별한 능력의 습득이 아니라 가장 보편적인 교육적인 문답법에 그 핵심이 있다”며 “문답과 점검이 활발해져야 간화선 수행이 대중화될 수 있을 것”이라고 말한다.

■ ‘일(1)대일(1)’ 문답·점검 되살리고 있는 수행단체
현재 스승과 제자간의 문답·점검이 잘 이뤄지고 있는 곳은 서울 회계사 선우회, 전등사, 선도회가 대표적이다. 28년째 주말 참선철야정진을 하고 있는 선우회는 회계사 前 조실 승산 스님이 회원들을 상대로 일대일 ‘공안 인터뷰’로 점검을 해온 곳으로 유명하다. 최근에는 승산 스님으로부터 인가받은 선우회 회장 권유리님 보살이 대신 점검을 하고 있다.

7일 만에 깨칠 것’을 강조한 해안 스님의 선풍을 이어온 전등사 전등선림 역시 매일 15일 새벽, 스님과의 독대를 통해 수행점검이 이뤄지며, ‘경책(警責)’과 ‘격려’라는 스님의 처방이 주어진다. 신도들은 수행 점검이 단 하루도 수행을 소홀히 할 수 없게 하는 커다란 힘이 되고 있다. 종당 이희의 거사가 1965년 조직한 선도회 역시 ‘일실(入室) 지도’



삽화: 박구원

일대일·일대다로 장애 해결 ‘엄격 지도’ 개인별 화두점검, 최상승까지 이끌어 시공간 제약없는 사이버 상담도 인기

라는 일대일 점검전통을 이어오고 있다. 초보자들은 수식법 등 번뇌 망상을 제거하는 기초수행부터 지도받지만, 구참자들은 무문관(無門關)·남송 무문해(스님의 공안집) 48칙(則)을 화두로 들고 체험한 경계를 매우 주요일 현 선도회 지도법사인 서강대 물리학과 박영재 교수에게 점검받는다.

■ ‘일(1)대다(多)’ 문답·점검하는 수행단체
다수의 제자를 대상으로 문답을 통해 수시로 수행을 점검하는 단체들도 있다. 안국선원 원장 수발 스님은 지금 이 자리에서 손가락 등을 통해 ‘살아 있는 화두(活句)’를 던져 의심을 불러일으키고 문답을 통해 개인에게 적합한 지도점검을 해준다. 특히 안국선원은 <육조단경> <선요> <몽산어록> <마조어록> 등 전통 조사선의 어록을 중심으로 알기 쉽게 설명하고 문답하는 것이 특징이다. 선어록을 철저히 체화(體化)한 후, 오늘날의 특색으로 되살려내는 과정을 중시한다.

원정선원 원장 대우 거사와 법기회 강정진 지도법사, 명상아카데미 혜봉 거사는 정기법회를 설립과 문답을 통해 진행한다. 법문을 들다가 의문 나는 점이나 정진 과정에서 부딪힌 경계를 문답을 통해 스스로 해결토록 지도한다.

■ 늘고 있는 사이버 수행문답
사이버 공간에서도 문답과 점검이 점차 자리를 잡아가고 있다. 현재 200여 곳의 불교 사이트나 인터넷 카페 가운데 전문적인 수행문답이 이뤄지는 사이트는 20여 곳. 이 가운데 선문답 형식에 따라 수행문답을 하고 있는 사이트는 원정선원, 무심선원, 보림선원, 선림도량, 마하수련원 등이 대표적이다.

무심선원은 실제로 김태완 법사가 문답식 법회를 통해 네티즌 선객들의 공부를 지도하고 있다. 공통적으로 일대일 점검과 참선 법문이 주요 공부 형식으로, ‘생활선’을 강조하는 특징이 있다. 의심나는 점은 언제든지 게시판과 이메일을 통해 점검해주는 방식이 일반화됐을 정도로 호응이 높다.

사이버 생활수행도량인 ‘목탁소리’는 평소 일터에서 정진하다가 3주에 1번씩 모여 ‘밝은 모임’이라는 수행점검시간을 갖는 한편 매일 사이버도량에 수행일기를 올리고 있다. 인터넷상에서 매일 수행상담을 하는 양평 법왕정사(cafe.daum.net/sorisan) 주지 청건 스님은 2년 전에 입제한 ‘100만명 매일 108매 만일결사’에 동참하는 회원들에게 수행점검표를 나눠주고 있다.

선상담연구원장 인경 스님은 “간화선에서는 스승과의 실제적인 ‘문답과 점검’이 절대적인 생명줄이 된다”며 “오늘날 간화선 수행풍토가 새롭게 살아나기 위해서는 바로 ‘지금 여기’에서 현실적이고 효과적인 수행점검 체계를 마련해야 한다”고 말한다.

지역	단체명	연락처	
서울	금강선원	(02)445-8484	
	도산사	930-3161	
	갈상사	3672-5945	
	묘암선원	523-8005	
	미타사	2662-4736	
	법연사	733-5322	
	보리수선원	517-2841	
	보림사	756-3636	
	봉은사	516-5622	
	불광사	413-6000	
경기	서울 강남포교원	539-2631	
	신학원	732-3327	
	수선회	732-5960	
	일계선원	888-6937	
	조계사	732-2183	
	전등사 전등선원	762-0643	
	한국불교연구원	762-5624-6	
	회암사	902-2663	
	삼보선원	913-2659	
	망해암	(031)443-5559	
충청권	봉선사	527-5974	
	수월포교당	255-2692	
	용화선원	872-6061	
	안성 대곡선원	676-8700	
	정각선원	903-9628	
	한마음선원	470-3100	
	감사 선방	(041)857-8981-2	
	용화사	857-5800	
	용화사	557-2129	
	대천구도회	(042)527-0559	
전라권	광주 자비선원회	(062)231-2733	
	선암사	(063)538-1268	
	전남 보광사	381-4242	
	전북불교대학	226-7878	
	홍련암	263-6072	
	부산	범어사	(051)508-3122
		금화사	582-3042
		부산불교교육원	466-4080
		안국선원	892-9877
		어여선원	740-6288
해운정사		746-2256	
홍도사 부산포교원		816-2241	
대구		대구구도회	(053)256-8589
		동화사	982-0101
		대고향기쁨게 대구모임	753-8883
	법왕사	766-3747	
	영남불교대학	472-6288	
	광성권	울산 학성선원	(052)271-5352
		학성선원	271-5352
		영주 부처사	(054)633-3464
		경주수련원	571-6031
		직지사	436-6013
경안사		(055)256-5450	
경도사 보살선원		382-7182	
해인사 백련암		932-7300	
해인사 황명선원		382-1181	
황대마애선원		963-9551	
제주	남국선원	(064)733-2278	

■ 수행 문답하는 사이트		
단체	인터넷 주소	문답 점검 법사
현정선원	www.fuoyee.or.kr	대우 법사
무심선원	www.mindfree.net	김태완 법사
아미타파	cafe.daum.net/amitapa	정목 스님
위빠사나	vipassana.buddhism.org	요원 법사 등
소리산참선캠프	cafe.daum.net/sorisan	청건 스님
관수련회	www.kwan.or.kr	구선 스님
마하수련원	www.mahazen.org	벽공 스님
선림도량	www.daedusun.org	윤거 스님
해례선원	www.bodhania.cc	붓다피야 스님
호두마을	www.vmcwv.org	혜연 스님 등
안국선원	www.ahnkookzen.org	수발 스님
촉서사	www.chooksersa.org	무어 스님
참나찾기교육원	www.minsozen.pe.kr	박민수 법사
초기불전연구원	www.chobul.com	대림 스님
명상아카데미	www.bodhitao.com	혜봉 법사
보림선원	www.boim.co.kr	목산 스님
목탁소리	www.moktaksoni.com	법기 스님

‘법거랑’이 무엇입니까?

“본래 둘이 아닌데, 어찌 둘이 됩니까?”
 “어찌 분별하느냐?”
 “스승과 제자가 둘인데, 어찌 분별을 안 하겠습니까?”
 “악! 나가거라.”
 “어디로 나갈까요?”

보림사 회주 목산 스님이 지난 1955년 고향 스님에게 던진 ‘불이법문(不二法門) 법거랑이다. 전광석화와 같이 오가는 즉문즉답(卽問卽答)에 두 스님의 선기가 번득인다. 인가(認可)를 중시하는 선종. 법거랑은 화두참구로 깨달음을 얻는 간화선 수행전통에서 중요한 접점법이다. 수행자의 화두타과 유유, 깨달음의 증득 여부 등을 판단할 기준이 법거랑에 있기 때문이다. 그럼 법거랑이 출·재가자들에게 던져 주는 메시지는 무엇일까? 단연 선문답을 통한 자기 공부 접점이 있다. 또 출·재가자들에게 깨달음의 기원을 주는 공부법이 된다.



사진은 지난 2000년 백양사에서 열린 '제2회 무차선 법회' 에서 당시 고불총림 방장 서용 스님과 한 수좌의 법거랑 장면.

‘즉문 즉답’으로 깨달음 이끄는 공부법 부각

□ 복원되는 법거랑 전통

백양사 고불총림이 1998년, 2000년, 그리고 부산 해운정사가 2002년에 조사선(祖師禪) 선양과 승속의 구별 없이 깨달음을 점검하는 자리를 마련하기 위해 무차선법회를 봉행했다. 이들 무차선법회는 ‘진정한 고수는 드롭고 앵무새만 늘고 있다’는 불교계의 지적을 해소하는 중요한 법회로 세간의 이목을 끌었다.

이런 법거랑전통 복원 노력은 범어사와 현대불교신문사가 공동으로 봉행 중인 ‘간화선 대중화를 위한 10대 선사 초청 설선대법회’로 이어진다. 간화선 수행법을 일반 재가자들의 눈높이에 맞게 알리는 자리라는 점, 특히 5월 7일 마지막 회향법회에는 동화사 조실 진제 스님이 법주사로 무차선법회를 연다는 점이 그렇다.

법회는 집의법사 및 재가 집의자가 법회별로 2~3 명씩 지정돼 법문후 정중을 대신해 법주 스님에게 질문해 자세한 대답을 이끌어내고 있다. 집의법사도 수십년 선방에서 공부한 선원장급 구좌 수좌와 수십년 수행이력의 재가자들로 구성돼 질문의 수준을 한층 높였다.

공주 화림사 우동선원 조실 대원 스님은 “오늘날 한국불교계가 문자선, 의리선, 구두선 등으로 ‘말 길’로만 선어록을 외는 법거랑을 하고 있지만, 앞으로 무차선법회 등과 같은 법식을 통해 말 이전의 소식을 보고 들어 마음자리에 곧장 결합할 수 있는 선문답이 활발해 질 것”이라고 평가한다.

□ 법거랑(法量)이란

법거랑은 일반적으로 스승과 제자 사이에 이뤄진다. 제자는 자신의 깨달음의 경계를 드러내고, 스승은 제자의 공부 됨됨이를 점검한다. 또 이미 깨달음을 얻은 선사들은 깨친 법을 서로 확인하기도 한다. 그래서 법거랑을 일반적으로 ‘선문답’이라고 한다. 묻고 답하는 과정에서 서로의 경계를 드러내고 확인하기에 그렇다.

법거랑의 방식은 ‘즉문즉답’으로 진행된다. 한 치의 양보도 일음일이드 끼어들 틈 없이 치열하다. ‘할’(嗎) 깨우쳐 주기 위해 ‘억!’ 하고 큰 소리를 지름과 ‘방’(棒) 즉비나 손



범어사 설선·백양사 무차선 법회 등 크스님들께 지도점검 받는 귀한 기회 상대방 근거 따라 꺼침 주는 것이 핵심 자신의 공부 미숙함까지 화두 삼아야

으로 일격을 가해 깨우침을 주는 행위까지 낱된다. 법거랑의 이 같은 ‘파격성’은 ‘응병약(應病與藥)’의 원리에 있다. 즉 말, 행동, 소리 등 다양한 방식으로 수행자가 알고 있는 병(의심)에 맞춰 약(점검)을 주는 것이다. 상대방의 근거에 따라 직지인심의 기원을 제자에게만 들어 주는 것이 법거랑의 핵심이다.

□ 어떤 가르침을 주는가?

법거랑은 수행자에게 화두참구의 필수 조건인 3심(의심, 신심, 발심)을 일으킨다. 스승이 제자에게 발심의 기회, 신심 증대, 의심 해소 등의 기폭제를 준다. 이를 통해 공부의 진취를 이끌어내는 것이다. 법거랑의 이 같은 가르침은 중국 입제 선사사 스승 황벽

선사에게 맞은 ‘30방(棒)’에서도 엿볼 수 있다. 3년을 넘게 공부를 했지만 아무런 진척이 없자, 입제 선사는 황벽 선사에게 “어떠한 것이 부처입니까?”라고 세 번 찾아가 세 번 묻는다. 하지만 족족 30방을 맞는다. 영문도 모른 채 얻어 맞은 입제 선사는 고한의 대우 선사를 찾아가 자초지종을 말한다. 입제 선사는 “황벽이 그렇게 자비스러운 법을 편다”는 대우 선사의 말을 듣고, “황벽의 불발도 못 벗어치 안되는구나!”하고 확실히 대답한다.

황벽 선사의 30방은 제자에게 강한 의심을 불러일으켜 줬다는 점에서 시사하는 바가 크다. 보통 사람들에게는 알 듯 말 듯 하지만 법거랑이 주는 강렬한 메시지가 바로 여기에 있는 것이다.

봉화 각화사 선덕 우 스님은 “법거랑은 법에 대해 정확히 이해하고 있는가를 문답을 통해 시험하는 것”이라며 “법의 궁극점을 일으켜 공부하려는 의지를 북돋아줘 조사선 수행점검법의 핵심이 된다”고 말한다.

□ 법거랑을 통해 가져야 할 불자의 자세는?

제가불자 간화선 수행도입 선도회 박영재 지도법사는 “법거랑은 일종의 ‘응용공간’”이라고 말한다. 즉 법거랑은 역대 조사들이 주고받은 공간, 선어록 등의 내용인 만큼 그것들을 화두 참구하듯 공부하는 것이다.

박 법사는 특히 질문의 주체에 따라 법거랑의 유형이 달라질 수는 있지만, 먼저 대기설법을 연원으로 한 법거랑을 통해 자신의 견해를 밝히고 그 한계와 문제점을 확인해야 한다고 말한다.

때문에 박 법사는 공부의 깊이를 헤아려 본다는 측면에서 법거랑을 바라보아야 한다고 주문한다. 수행이 깊은 사람만이 ‘왜 마음공부에 미숙했는지’에 대한 반성조차 화두참구의 대상이 된다는 것이다.

또 이를 통해 수행자는 늘 스스로 여법한 자리에서 법을 올바르게 드러내고 경계나 말에 쫓기는 그렇지 않은지를 시험·점검해야 한다고 박 법사는 말한다.

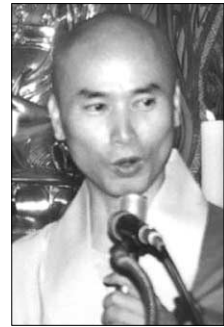
이를 위해 박 법사는 수행자들은 우선 스승을 부단히 대면하면서 정기적인 입실지도도를 받아야 한다고 강조한다. 그래야만 실질적인 실증이 이뤄지고, 궁극적으로는 선교쌍수(禪敎雙修)가 된다는 것이다. 또 법문이나 경전, 선어록 등을 통해 불법에 대한 안목을 키워야 한다고 말한다.

대진 스님이 말하는 ‘금강경’ 선공부

“분별심을 놓아라”

모양으로 부처를 찾거나 보지 말고
순결한 텅빔 속에서 집착없는 삶을

“방아를 다 찢었느냐?”
 “다 찢은 지 이미 오래입니다. 키질만 하면 됩니다.”
 그날 밤 늦게 오조흥인 대사는 해능 행자를 자기 방으로 불러들여 아무도 모르게 <금강경>을 강의했다.
 “머무는 바 없이 마음을 내려(應無所住而生其心).”
 해능은 이 구절에 이르러 크게 깨달음을 얻었다. 이날 밤 흥인 대사는 해능을 선종의 제6조로 정하고 전법의 징표로 가사와 발우를 물려준다. 육조해능 스님과 <금강경>과의 기연이다.
 “분종의 소의경전은 <금강경>과 전등법어로 한다”는 조계종현의 규정에서 보듯 <금강경>은 조계종의 소의경전이자, 불자들이 가장 많이 읽는 경전 중의 하나이다. 선종을 표방하는 조계종이 <금강경>을 소의경전으로 택한 것은 ‘한 곳에 집착하는 마음을 내지 말고, 항상 머무르지 않는 마음을 일으키고, 모양으로 부처를 찾거나 보지 말 것을 강조한 정신’ 때문이다.
 또 인욕, 보시바라밀 등을 강조한 <금강경> 실천행 역시 소의경전으로 만든 이유 중 하나에 포함된다. 육조해능 스님이 <금강경>으로 깨친 후 중시한 것도 결정적인 계기가 됐다.



대진 스님

대한 활력임과 육망, 갈망이 모두 사라졌을 때 부처님의 맑고 빛나는 눈동자와 고요한 숨소리를 느낄 수 있다.
 귀와 의식을 활짝 열면 <금강경>의 어느 한 구절이 여러분을 일깨울지 모른다. 모든 시비와 분별심을 내려놓고 침묵 속에서 법문을 듣는다면 <금강경>이 지금 이 자리에서 나를 통해 전해진다.

깨달음은 마음과 무관

“깨달음의 마음이란 없다. 오히려 깨달음은 마음과 무관하다. 진여심이나 평상심과 같은 마음은 없다. 그런 말들은 대상에 집착하지 말라고 가설한 평정이다. 이 마음의 이면에 뭔가 있다고 허망한 생각을 버리라. ‘무심(無心)’을 삼독(탐진치)이 없어진 마음이라 말해서는 안 된다. 무심이란 말 그대로 마음이 없다는 것이다. 마음이 있는 한 성인과 범부, 선과 악, 번뇌와 보리가 한결같을 수 없다. 마음이 사라져야만 이러한 분별심이 사라진다. 깨달음은 무심이 주는 선물이다. 일심이 아닌 무심, 일법이 아닌 무법, 진심과 보리심이 아닌 무심이 돼야 한다.

‘어떻게’ 하려는 순간 이미 어긋난다

깨달음에서 ‘어떻게?’란 말은 붙을 수 없다. 어떤 의도와 노력으로 자기를 뜯어고치고 향상시키려는 몸부림을 멈추고 침묵 속에서 휴식해야 한다. 왜냐하면 깨달음은 이미 주어졌기 때문이다. ‘어떻게?’ 하고 찾



사진은 2004년 서울 보문사에서 열린 대진 스님의 <금강경> 강의를 경청하고 있는 불자들.

아 해매는 동안은 깨달음은 없다. 진정한 휴식이 찾아올 때 깨달음의 꽃은 피어난다.

깨어있는 찰나찰나가 축제

깨달음과 열반은 저 멀리 설정된 이상향이 아니다. 지금 이 순간 깨어있다면 찰나찰나 축제가 될 것이다. ‘날마다 좋은 날’이 되기 위해서는 아상(我相)을 내려놓아야 한다. 열반은 이미 주어져 있다. 여러분은 이미 생각을 넘어서 있다. 이 순간 이렇게 피어있다. 내가 있다는 한 생각이 없다면 삶의 애착과 고통, 중생이라는 생각, 열반의 세계가 모두 허구이자 꿈일 뿐이다.

머물 곳을 찾지 말라

여러분은 한시도 멈추지 않고 움직이고 있다. 몸의 세포와 맥박은 들뜬 생각도 끊임없이 변화한다. 그러나 멈추려 할 때는 이미 어긋난다. 머물지 않고 집착이 없을 때 늘 살아있게 된다.

마음은 조복할 대상이 아니다

마음을 항복시키려 하지 말아야 한다. 몸을 항복받은 후 자기 마음과 싸움을 하지만, 이는 자신을 서서히 죽이고 새로운 자아를 형성한다. 존재하지 않는 마음과 화를 일으켜 싸워야 하는가. 하늘 높이 날아 오를 기회의 시간은 어느 곳에도 머물지 않고 침묵 속에서 귀기를 잃 때 주어진다.

자아의식 버릴 때 참된 보시 가능

‘내가 있다’는 자아의식(아상, 인상, 중생상, 수자상)이 발동하면 저버림도 사라진다. 이 자아라는 특성은 자기자신 보다 소중한 것을 인정하지 않기 때문이다. 모든 존재와 분리된 자아의식이 있는 한 외롭고 빈곤하다. 한 생각이 일어나더라도 형색에 머물지 말고 보시해야 한다. 아무 조건없이, 타인의 삶을 그대로 인정할 재나를 잃고 보시해야 한다.

12면에서 이어짐				〈참나〉				〈대해종고선서와 간화선〉				
도서명	저자	출판사	가격	백련선서간행회	장광각	6천5백원	〈묵조선연구〉	김호귀	민족사	2천원		
〈선어록 읽는 방법〉	해원 스님	운주사	1만5천원	〈참선교육〉	현담 스님	도서출판선	1만5천원	〈세물계 쓴 선종서〉	오기모토 가스미	불교서사사	6천원	
〈선어삼백역〉	차차석	여시아문	1만원	〈참선요지〉	대성 스님	여시아문	4천4백원	〈선양철학과 선〉	에리히 프롬 외	황금누리	7천원	
〈선의의 초대〉	스즈키순류	시공사	6천원	〈초보자를 위한 선〉	김대현	민족사	6천원	〈선과 긴기개〉	석원명	들꽃누리	6천6백원	
〈선의의 권위(도서)〉	김무득	우리출판사	6천5백원	〈초보자를 위한 화두참선 수행기〉	조정면	불광	7천원	〈선과 깨달음〉	박근주	운주사	8천5백원	
〈선의의 내면〉	현각 스님	열린책들	7천5백원	〈평상심이 곧 도다〉	이은운	자작나무	9천원	〈선과 노장〉	위사오위애	운주사	1만2천원	
〈선의 세계〉	고형근	운주사	1만3천원	〈중국선불교당시개〉	이은운	자작나무	9천원	〈선과 동방문화〉	한국불교학술교류회	1만8천원		
〈선의 황금시대〉	류시화 옮김	경서원	1만5천원	〈부른 바위에 새긴 글(백암묵록)〉	김홍호	솔	9천8백원	〈선과 문학〉	신규탁	경광각	4천5백원	
〈수행으로 가는 길〉	이재철	대명정사	6천원	〈현대인과 선〉	가미다시게오	대명정사	7천원	〈선과 서구명명〉	진각 스님	불교정신	2천원	
〈일기 쉬운 선 이야기 100가지〉	송진 스님	삼아	8천원	〈선의 화두선요〉	이수경	경서원	2만원	〈선과 일본문화〉	야나기다세이잔	불광	6천원	
〈은 세상은 한 손이 꽃〉	승선 스님	현암사	1만2천원	〈화두와 참선〉	관무득	운주사	3천5백원	〈선과 정토(깨달음총서25)〉	후지모시지키미	민족사	5천5백원	
〈원만한 참선법〉	우학 스님	종은인연	1만원	〈화두 갖는 법〉	이계무	토방	7천원	〈선과 경의 황금시대〉	서문각	천지	1만5천원	
〈조선선〉	동현	운주사	2천원	〈화두참선〉	박정우	우리출판사	1만3천원	〈선학의 이해〉	현각 스님	여시아문	1만5천원	
〈조선선의 실천과 사상〉	김태완	경광각	1만8천원	〈찰스프의 선〉	오기재	래리갈	9천원	〈선학의 황금시대〉	홍세우명 외	운주사	2만원	
〈조선선과 입제선〉	한정섭	불교통신교육원	7천원	〈선관림 학술서 안내〉	고려말 나용의 선사상 연구	효탄 스님	민족사	1만2천원	〈선학의 이해〉	현각 스님	여시아문	1만5천원
〈조선선사 선문답〉	석우 스님	광운출	1만2천원	〈고려후기간화선연구〉	조명계	해안	1만8천원	〈선학의 황금시대〉	서문각	천지	1만5천원	
〈원만한 참선법〉	이희원	경서원	8천원	〈공의논리(깨달음총서17)〉	가치이미 유지자	민족사	6천5백원	〈선학의 황금시대〉	홍세우명 외	운주사	2만원	
〈조선수행법〉	성본 스님	동국대출판부	3천원	〈남양불교의 위상사과〉	한원 스님	불교통신교육원	8천원	〈선학의 황금시대〉	정호영	대명정사	6천5백원	
〈중도선(태어나기 이전의 나는 누구인가)〉	법선 스님	운주사	7천5백원	〈북방불교의 간화선 의식〉	한토다이가 외	민족사	5천5백원	〈선학의 황금시대〉	원공 스님	토방	1만5천원	
〈지금 이 자리에서 깨달음〉	오석재	정승	4천5백원	〈대승경전과 선〉	김호성	민족사	1만8천원	〈선학의 황금시대〉	김현두	아나	1만원	
								〈선학의 황금시대〉	김희성	소나무	1만5천원	

설우 스님이 말하는 '육조단경' 선공부

현재의 삶에서 진리 구하는 길 열기

“불성은 청정...단박에 깨쳐 부처 행동 보이는 것이 선”

“일체만법이 모두 다 자기의 몸과 마음 가운데 있는 것임을 알아야 한다. 어찌 자기 마음을 좇아 단박에 진여의 불성을 나타내지 못하는가?”

〈육조단경〉에서 혜능 선사는 반복해서 ‘돈오견성(頓悟見性)’을 강조한다. 즉 ‘단박에 깨쳐 본래 불성을 바로 보라’는 것이다. 〈육조단경〉은 증생심을 마음의 근본자리인 ‘불성’으로 돌이키는 길을 제시한다. 깨달음의 주체가 불성이고, 그 불성의 작용이 지혜임을 밝히고 있다.

즉 망념에 사로잡힌 증생심을 불성으로 전환시키는 자각, 이것이 ‘식심견성(識心見性)’이며 ‘지금, 여기, 자기’를 늘 들여다본다는 ‘일행삼매(一行三昧)’다.

혜능 선사는 〈육조단경〉에서 반야와 불성사상을 통합, 선수행으로 전개하도록 새로운 선불교의 실천체계를 확립했다. 대승불교의 반야와 불성사상을 ‘생활선(生活禪)’의 형태로 녹인 점, 불성사상의 구체적인 실천사상으로 무념(無念)을 중요로 삼고, 무상(無相)으로 체를 삼으며, 무주(無住)로 근본을 삼은 것이 그 실체다. 결국 〈육조단경〉은 조사선이라는 생활종교를 중국의 대지에 정착시킬 수 있는 사상적인 토대를 확실히 하게 마련, 선불교의 급진적 새 선수행의 근본 지침서라 할 수 있다.

지난 해 9월 동화사 담선대법회에서 ‘육조단경의 선 사상과 실천’을 주제로 강의해 주목을 받은 설우 스님(법인장사 선원장)은 조사선이라는 “모든 증생에게 불성과 반야의 자연지가 구축되어 있는 사실을 자각하면 곧 바로 돈오”라면서 “이를 통해 참된 진아의 세계를 체득함으로써 보살의 서원과 원력으로 회향하는 자비의 삶이 실현된다”며 〈육조단경〉의 대의를 설명한다.

설우 스님은 “부처가 부처로 부처행을 하는 것이 선(禪)”이라고 정의한다. 선은 부처님의 혜명을 계승해서 정법안장 열반묘심의 정안을 구축한 선승들이 일상생활에서 평상심으로 수용해서 그대로 드러내는 자리라는 것이다. 때문에 선은 실천불교이며, 여기서 실천이란 어떤 목적이 있어 무엇을 채우고 꾸며야 하는 노력의 실천이 아니라, 부처가 부처의 행을 보이는 것이라고 스님은 설명한다.

설우 스님은 비록 견성이 이르지 못하더라도 내가 부처라는 사상이 확립만 있다면, 모두가 부처이기에서도 존경하고 공경하게 되며 평등사상이 자연히 정립되어 각종 사회의 부조리도 치유될 것이라는 것이라고 주장한다. 다음은 설우 스님의 ‘육조단경의 선사상과



“우리가 모두 부처임을 믿으면 곧 ‘해탈’”이라고 강조하는 설우 스님.

실천’ 발표문 요지.

마음은 원래부터 연기적 존재

불성이란 〈열반경〉의 ‘일체중생 실유불성(一切衆生悉有佛性)’ 즉 일체의 중생은 모두 불성을 지니고 있다는 뜻이다. 〈육조단경〉에서는 불성에는 남북이 없고, 불성의 성질은 청정공작하다는 개념으로 사용했다. “마음의 본성이 청정하다”는 말은 무엇인가 더럽고 깨끗하다는 양반 대립적 청정한 마음의 실체성이 제시되고 있는 것이 아니라 원래부터 마음은 연기적 존재이고, 공성이라는 의미다.

다시 말해 불성은 증생심의 본질적인 자성정정심을 말하며 연기법으로서 서로 의지하여 일어나는 세계 그 자체를 가리키는 것으로, 증생속에 부처의 작용을 하고 있다고 봐야 한다.

혜능 스님은 〈단경〉에서 ‘내 마음에 스스로 부처가 있으니 자불(自佛)이아말로 진불(眞佛)’이라고 말하면서 부처를 현공에서 인간으로 피안에서 자안으로 끌어내렸으며, 모든 이들의 마음속으로 끌어들었다. 아울러 중생이 부처이고 번뇌가 보이며, 즉심즉불의 본래 불을 깨달아 자기 부처를 바로 보아야 한다는 평등선언을 한 것이다.

오직 돈오돈수...점수 철저히 배격

혜능 스님은 홍인 화상의 〈금강경〉에 대한 법문을 들는 중에 “응무소주이생기심(머무는 바 없이 그 마음을 내라)”이라는 내용의 이치를 확연히 깨달았다. 돈오 돈수는 단박에 깨쳐 닦아 마친다는 뜻이며, 여기서 깨

쳤다는 말은 원래 부처라는 것을 체득하여 믿어 의심하지 않는다는 뜻이다. 즉 돈오는 ‘나는 부처다. 나는 연기적 존재’라는 연기법을 깨닫는 것이며, 돈수는 부처의 행을 말하는 것이다.

혜능 스님의 돈오돈수 사상은 체철을 통해서 확인된 올바른 믿음을 강조하고 있으며, ‘구경묘각 정오정각’만을 견성이라고 선을 그었다. 혜능의 돈오돈수 사상은 훗날 상당 설법이나 선문답을 통해 스승은 직지인심을 드러내고, 기원을 계기로 제자가 견성성불하는 조사선의 가풍으로 자리매김했다. 이때 생사심을 해결하겠다는 굳은 결심과 증생을 이고득락케 하고자 하는 보살의 서원, 연기적 현상을 직시하는 삶의 가치관에 대한 확고부동한 정립 위에 이뤄지는 참된 불성이 수행생활에서 무엇보다 중요하다.

‘정-혜’는 ‘등불과 빛’...둘이 아니다

혜능 스님은 점수법에서 말한 계(戒)로 인해 정(定)이 생기고 정을 거쳐 혜(慧)가 발한다는 사상을 배제했다. 정은 ‘적정’이요 등불이라 한다면, 혜는 ‘성성’이며 빛을 말한다. 등불과 빛은 둘 수 없는 것이다.

이런 사상에 입각해서 일체만법의 경계를 당해도 본래 진여불성자리(생멸없는 공한 자리)를 관하는 것을 ‘선(禪)’이라 하고, 그 경계에 집착하고 붙들거나 흔들림이 없는 것을 ‘좌(坐)’라 한다. 또 모든 존재 현상에 살면서도 존재 현상에 구속을 당하거나 속박을 당하지 않는 것을 ‘선’이라 하며, 안으로 한 생각도 움직이지 않는 것을 ‘정(定)’이라 하고 이것을 선정삼매라 한다.

무념·무상·무주의 실천

혜능 스님은 불지견이 중생의 마음속에서 본래 자연지로 갖추어져 있다는 사실을 믿을 것을 누누이 강조하면서 불성사상의 구체적인 실천사상으로 무념으로 중을 삼고, 무상으로 체를 삼으며, 무주로 근본을 삼을 것을 설파했다. 무념은 부처로서의 실천행으로 모든 생각을 하지 않고 의식을 없애는 것이 아니라 어느 한 생각이라도 어느 한 경계나 사물에 대하여 망념을 일으키지 않는 것을 말한다.

무상은 상을 떠난 것으로 자기 색신 속의 자성 삼신 불에 귀의하게 하여 청정한 마음 달이 바로 자성불임을 확인하면서 바로 지금 즉신성불할 것을 강조했다. 무주는 사람의 본래 성품이 한 생각에도 머무르지 않는 것을 말한다. 이는 혜능 스님에 의해 〈금강경〉의 반야바라밀의 정신에 의거해 남종선의 실천사상으로 정리됐다.

목숨 건 간절함으로 화두 들자

“간화선 수행을 제대로 하고 싶는데... 잘 모르겠고.” 갖 수행에 입문한 사람들은 물론 간화선 중참자들이라도 갖는 고민거리다. 게다가 직장과 가정 등 일상생활을 하는 재가자들로서는 더욱 간절할 수밖에 없다. 그럼 간화

선 수행을 어떻게 해야 할까? 그 구체적인 실천법, 화두 선택법, 수행과정에서 생기는 병통과 장애를 극복하는 방법 등을 조계종이 발간 준비 중인 ‘가제’ 등 일상생활을 하는 재가자들로서는 더욱 간절할 수밖에 없다. 그럼 간화

좌선 자세

좌선할 때 가장 중요한 것은 정신을 집중하여 삼매에 드는 것이다. 좌선자세는 명상과 정신집중을 하기 위한 기본적인 준비 자세라 할 수 있다. 따라서 가부좌를 하고 호흡을 조절하는 것은 자신의 마음이 번뇌나 망상 속에 헤매거나 주위의 경계나 사물에 집착하지 않도록 하는 본래면목을 되찾는 훈련이다.

좌선의 구체적인 자세는 고요한 곳에서 두터운 방석을 깔고 하며, 발은 두 발을 반대편 넓적다리 위에 놓는 가부좌가 기본이다. 이때 어느 쪽 발이 위로 와도 상관없지만 몸 전체의 균형을 위해서는 두 발을 번갈아 위에 두는 것이 좋다. 또 두 발은 ‘일(-)’자가 되어 몸이 정삼각형을 이루어야 하며, 다리가 들리지 않도록 주의해야 한다. 두 손은 포개서 발 위에 편안하게 놓는데 위에 두는 손은 발의 순서와 일치하면 된다. 이때 두 엄지손가락 끝은 서로 맞닿아 한다. 눈은 지그시 떠서 졸음을 쫓아야 하며 시선은 몸을 앞으로 구부러서 손끝이 닿는 지점으로 고정시키는 것이 좋다.

다리가 아플 경우는 삼매이 바 꾸어 놓아도 무방하다. 망념이 일어나면 다만 망념인 줄 알아채면

저절로 사라지니 절대로 불되고 씨름할 필요가 없다.

그러나 이 화두도 발심이 온전히 안 된 상태에서는 소용이 없다. 자신이 깨닫고자 하는 간절한 목마름의 단계인 발심이 없이는 화두를 들 수도 타파 할 수도 없기 때문이다. 그렇다면 발심은 어떻게 해야 할까? 발심은 생사고를 뛰어 넘어 근원적 자유를 실현하겠다는 간절한 염원이 있어야 한다. 특히 화두참구는 삶 속에서 일어나서서는 안 된다. 좌선에서 일어난 뒤에는 어느 때나 항상 좌

선 수행을 어떻게 해야 할까? 그 구체적인 실천법, 화두 선택법, 수행과정에서 생기는 병통과 장애를 극복하는 방법 등을 조계종이 발간 준비 중인 ‘가제’ 등 일상생활을 하는 재가자들로서는 더욱 간절할 수밖에 없다. 그럼 간화

수 있는 눈 밝은 선지식을 만나야 한다. 수행자는 스승이 선택해준 화두를 붙들고 한결같이 참구해야 한다. 어떤 화두든 하나의 화두만 꿰뚫으면 공안의 깊고 낮음, 어렵고 쉬움, 같고 다름에 관계없이 모든 화두를 타파하게 된다. 특히 화두를 선택할 때는 대개 자신의 근기에 맞게 택하고 결코 리에 들리듯 걸리는 것이 없으니

그 유를 깨뜨리기 위한 화두를 썼다. 때문에 수행자는 선지식이 제시한 화두에 쉽게 의심이 걸리는 것이다. 그래서 수행자는 스승이 내려준 화두에 대해 ‘그것이 자신에게 맞다 안 맞다’라고 스스로 판단하는 것은 옳지 않다. 화두의 내용을 의심해라 그 자체에 시비를 삼는 것은 발심이 잘못돼 있거나 스승에 대한 믿음이 부족하기에 그렇다.

화두는 확고한 발심이 됐을 때 참구해야 한다. 발심이 안 된 상태에서 억지로 조급하게 화두를 들게 되면 병통이 생긴다. 그래서 화두는 선지식에 대한 절대적인 믿음과 가르침 속에서 받아야 한다. 진정한 선지식이 자신의 온 생명을 내걸 수 있는 화두를 제시했을 때만이 그 화두는 활구로서 작용하게 된다.

화두는 오직 한 화두만을 들고서 지속적으로 공부해 나가야 한다. 화두를 함부로 바꾸면 안 된다. 화두 하나를 타파하면 다른 화두도 자연히 깨닫게 되기 때문이다. 그래서 여러 화두를 바꿔가며 참구할 필요가 없다.

스승이 내린 화두 자신에게 맞다 안맞다 판단해선 안돼 두 발 반대편 넓적다리에 올리고 다리 들리지않게 주의

선의 방법에 의해 선정(禪定)의 힘을 보호하고 유지하기를 어린애를 돌보듯 해야 한다.

화두의 고풍

화두의 생명은 무엇인가. 철저히 상대적 개념의 세계를 벗어난 자리에서 모든 것을 보고 행동하는 선의 특징에 있다. 화두는 시간과 공간을 초월한 말로 몸과 마음에 의식의 열기를 가득 채워, 마침내 그 의식의 독이 터지는 경지로 이끄는 것이다.

의심이 일어나면 기쁘고 해결해 내리라는 마음을 내고 물러섬 없이 몰입해 들어가야 한다.

화두의 고풍은 구체적으로 어떻게 해야 하는가. 우선 화두 자체에는 좋고 나쁜 것이 없다. 사람에게 따라 더 잘 들리는 화두가 있고, 그렇지 않은 화두가 있을 뿐이다. 수행자의 타고난 됴됨이나 삶아온 과정 등에 따라 간절함의 의심을 촉발시킬 수 있는 화두가 분명히 있다. 때문에 수행자의 기틀에 맞는 화두를 잘 선택해 줄

그것이 바로 자신의 화두가 된다. 일단 한번 정한 화두는 함부로 바꾸지 말고 의심의 끝을 타파하려 노력해야 한다.

화두 선택시 주의할 점

자신에게 꼭 맞는 화두를 고집하면 안 된다. 화두는 옛 선지식이 저마다 다른 수행자의 기틀에 맞춰 적절하게 쓴 영역이다. 선지식은 무에 집착하는 사람에게는 그 집착을 깨뜨리기 위해 화두를 주고, 유에 집착하는 사람에게는

6면으로 이어짐



■ 선입문서 안내

도서명	지은이	출판사	가격
〈간화선〉	원용 스님	장각각	6천원
〈매달음으로 가는 오직 한길〉	김열근	선재	8천원
〈매달음으로 가는 올바른 순서〉	조필 스님	여시이문	3천6백원
〈꽃 피고 홀 흐른다〉	안권환	남양출판사	9천원
〈나를 찾아가는 101가지선 이야기〉	올림픽 외	화남	9천원
〈이른 아침 잠만 얹은 힘으로 온 하루를 부리네〉	박영재	운주사	8천5백원
〈가장 행복한 공부〉	청화 스님	시공사	9천원
〈길을 걷는 자 누구냐〉	장휘옥 외	다북컴퍼니	9천원
〈깨우침〉	석다정	백양출판사	9천8백원
〈달마에서 성철까지〉	박영규	동녘	8천원
〈대도무원〉	경대혁	불교영상회보사	8천원
〈대자유인 선사〉	김정홍 외	조계종출판사	7천원
〈두 문을 동시에 두드리네〉	박영재	불광	1만원
〈마음을 관해라 진정한 깨달음에 들 수 있다〉	법성 스님	운주사	1만원

〈몸과 마음이 사라져 가는 여행〉	지은 스님	법공당	9천원
〈무문과 혹은 너는 누구냐〉	한형조	여시이문	4천8백원
〈무엇이 세계를 움직이는가?〉	주디스 블랙스톤	이두	4천5백원
〈웃지 않는 질문〉	현웅 스님	민족사	1만2천원
〈일음 지혜 그리고 깨달음〉	지현 스님	성정출판사	3천5백원
〈박희선 박사의 생활참선〉	박희선	정신세계사	1만원
〈양관개시〉	허은 스님	여시이문	6천원
〈100년 100담 선불교강좌〉	일지 스님	대원정자	8천원
〈백일법문〉	성철 스님	장각각	7천원
〈보려고 하는 자 누구냐〉	추홍	여애	7천원
〈부처님께 제를 들면〉	스티븐 미셀	여시이문	9천원
〈부처를 살리는 선〉	조해인	명상	7천원
〈부처에서 짐승까지〉	심성영	서조	4천5백원
〈달고 짠 게 있는 선 이야기〉	일지 스님	시공사	7천원
〈불교 선 수행의 핵심〉	내나포타카	시공사	7천원
〈불교수행법강의〉	남희근	씨앗을뿌리는사람	3만원
〈살은 고기 아니다〉	해원 스님	여시이문	6천원
〈생활선 단신도 부처가 될 수 있다〉	이항봉	일말	8천5백원
〈생활속의 좌선수행 20년〉	권영두	운주사	7천5백원

13면으로 이어짐

큰 믿음·분심·의심이 ‘한소식’ 열어줘

5면에서 이어짐

호흡
수식관(數息觀)은 좌선을 하고 있는 자기의 호흡을 하나하나 세는 관법인데, 호흡을 세는 방법은 다양하다. 그 중 하나는 단전호흡을 하고 있는 자기의 호흡을 하나에서 열까지 혹은 스물까지 마음으로 관찰하면서 숫자가 틀리지 않도록 정신을 집중시켜 세어 보는 것이다.

호흡은 한 번 들어 마셨다가 내쉬는 것을 하나로 한다. 하나에서 열까지 혹은 스물까지 틀리지 않고 세었다면 다시 열이나 스물에서 거꾸로 세어 내려온다. 중간에 잡념이 일어나 숫자를 잊어버리면 처음부터 다시 시작한다.

또 다른 수식관은 숨을 천천히 들어 마시면서 ‘하-나’ 하고 단전에 완전히 들어보내고 잠시 단전에 머물게 한 뒤, 숨을 천천히 내쉬면서 ‘두-울’ 하면서 마음속으로 자기의 호흡을 관찰하며 세어 보는 방법이다. 절대로 무리하지 말고 체질과 호흡의 리듬에 맞추어 자연스럽게 세어 본다.

이 방법이 초보자들에게 가장 적합한 것은 잡념이 들어갈 시간적인 여유와 공간을 두지 않기 때문에 쉽게 자기의 호흡과 일치되어 삼매에 들 수 있다. 이렇게 반복하여 자신의 호흡을 마음으로 관찰하는 방법에서 가장 중요한 것은 마음으로 세고 있는 마음의 목소리를 마음의 귀로 또렷하게 듣고 자각해야 한다는 점이다.

참구법
화두참구의 핵심은 간접한 의심을 일으키는 데 있다. 가령 ‘이 뭐고’ 화두를 예로 든다면, ‘이 뭐고’ 할 때 ‘이’를 약간 길게 하면서 마음속으로 ‘이~’ 하는 그놈이 ‘뭐고?’ 하며 의심을 일으키는지, 아니면 ‘이~뭐~고?’ 하면서 의심을 길고 간접하게 가져가면 된다.

이렇게 의심을 강조하는 이유는 의심이 풀릴 터져 나와야 망념이 달라붙지 못하기 때문이다. 한 생각 한 생각을 단속해 화두를 들며 역력하게 깨어있게 되면 망념이 정지되는 순간이 거듭 오게 된다. 이런 상태가 굳건해져 어떤 경우라도 ‘이 뭐고?’ 하고 드는 화두를 놓치는 일이 없게 돼 오고 가는 생각의 길이 단절돼 힘을 얻게 된다.

이것을 일컬어 의심덩어리 곧 의단(疑團)이라 한다. 이 의심덩어리를 타파하면 확철대오하게 된다. 여기에 화두참구의 단계에서 중요한 것이 삼심(三心)이다. 첫째로 화두에 큰 믿음을 가져야 하는 대심신(大信心)이고, 둘째는 화두를 참구함에 있어 자책감을 치밀어 오는 대분심이다.

마지막으로 화두에 대해 철두철미한 의심하는 대의심이다. 이

세 가지가 마치 슬발처럼 작용해야 한다.

화두참구 시 주의할 점
화두를 참구(參究)하는 것을 화두를 관(觀)하는 것과 혼동하면 안 된다. 화두참구는 화두에 의정을 일으킨다는 뜻이고, 관한다는 것은 화두에 정신을 집중한다는 의미다. 화두는 참구해야지 그냥 집중만 해서선 진정한 의심이 일어나기 어렵다. 참구란 오롯이 의정을 이룬 상태에서 끊임없이 이어가는 것인 반면 관이란 어떤 현상이나 사물을 있는 그대로 계속 집중해 관찰한다는 점에서 큰 차이가 있다.

왜 화두를 관해서는 안 되는가. 화두를 관하면 나와 관찰되는 화두가 서로 나뉘지게 된다. 즉 주객이 분리된 상태에서 화두를 대상 화해 관하면 그것을 화두를 드는 것이 아니다. 화두를 따라가며 관찰하는 것이다. 나라는 주관과 화두라는 객관이 나뉘져 나와 대상, 주관과 객관, 나와 화두가 분리된다. 화두참구는 화두가 나와 하나가 돼 삼매에 들어야 한다. 요컨대 화두를 대상으로 관하면 나와 화두가 분리돼 타성일편이 되지 않는다. 관념으로 화두라는 하나의 허상을 만들어내 그 허상과 일치하는 모습과 다르지 않다.

둘째 화두가 들리지 않을 때 주력이나 화두를 입으로 소리 내어 외거나(誦話頭), 마음속으로 외면(念話頭) 안 된다. 화두참구의 생명은 의정을 일으키는 것인데, 만약 의정이 일어나지 않으면 화두참구라 할 수 없다. 비록 잡념이 연이어 외워 화두에 지속적으로 몰두 할 수 있더라도 그런 방법으로는 절대로 화두를 타파할 수 없다.

병통의 극복
좌선을 할 때에 여러 가지 장애가 생긴다. 이것을 ‘마군의 장애’

수식관 때 호흡 세다가 숫자 잊으면 다시 시작

‘빨리 이뤄야겠다’ 조급하면 신경 날카로워져

라고 해서 ‘선병’이라고 한다. 진각 해심 선사(眞覺海心禪師)는 <간화결의론(言語決疑論)>에서 ‘조주 무자’ 화두를 참구함에 있어서 주의해야 할 열 가지 병통(十種病)을 말하고 있다. △이치·없다로 이해하지 말며 △이치로 이해하지 말고 △분별의식으로 헤아리거나 알 아맞히려 하지 말며 △눈썹을 움직이거나 눈을 깜빡거리는 것에 믿음없음을 두지 말고 △말과 글의 불로 살림살이를 짓지 말며 △ 아무 일 없는 속에 빠져 있지 말고 △화두를 들어 일으키는 곳을



줄음은 간화선 수행의 무서운 적이다. 수행자는 이를 극복하기 위해 일념으로 화두를 들어야 한다. 사진은 서울 보림선원의 참선정진 모습.

향해 알려고 말며 △문자를 끌어와 증거 삼지 말고 △유무를 초월한 참된 무가 있다는 생각을 하지 말며 △마음을 가지고 깨달음을 방해하고 마음만 조급해지게 한다. 병통 가운데 가장 큰 선병이 상기(上氣)다. 상기는 기운과 열기가 머리로 오르는 것을 말하는데, 발심이 안 된 상태에서 화두를 급히 든다든가 과격하게 혹은 억지로 들 때 머리가 깨질 듯 아프게 한다.

그럼 상기를 다스리는 법은 무엇인가. 우선 몸이 화끈화끈 해지면 바깥으로 나와 바람을 쐬고 마음을 쉬고 가다듬어 조용히 화두를 든다. 그래도 상기가 돼 머리가 아프면 새벽시간에 호흡법을 통해 상기를 내리도록 한다. 또 허리를 곧게 펴면 호흡이 자연스러워져 상기를 방지할 수 있다. 만약 상기병이 악화돼 도저히 화두를 들 수 없을 경우에는 철수행으로 상기병을 고칠 수 있다.

또 화두를 빈틈없이 행하지 못해 오는 ‘혼침(정신이 몽롱한 상태)’과 ‘도거(마음이 산란하여 들떠는 상태)’를 극복하는 방법에는 음식물의 종류와 양을 조절하거나 자세를 바르게 하거나 잠자는 시간을 잘 조절하면 된다. 이 발심이 안 된 상태에서 화두를 급히 든다든가 과격하게 혹은 억지로 들 때 머리가 깨질 듯 아프게 한다.

특히 ‘어서 빨리 이뤄야지’ 하는 속효심(速效心)을 내서는 안 된다. 속효심은 상기병을 유발하기도 하고 성급한 마음만 키워 신경을 날카롭게 한다. 이런 속효심이 생길수록 화두공부는 더디게

만 바깥으로 나와 바람을 쐬고 마음을 쉬고 가다듬어 조용히 화두를 든다. 그래도 상기가 돼 머리가 아프면 새벽시간에 호흡법을 통해 상기를 내리도록 한다. 또 허리를 곧게 펴면 호흡이 자연스러워져 상기를 방지할 수 있다. 만약 상기병이 악화돼 도저히 화두를 들 수 없을 경우에는 철수행으로 상기병을 고칠 수 있다.

또 화두를 빈틈없이 행하지 못해 오는 ‘혼침(정신이 몽롱한 상태)’과 ‘도거(마음이 산란하여 들떠는 상태)’를 극복하는 방법에는 음식물의 종류와 양을 조절하거나 자세를 바르게 하거나 잠자는 시간을 잘 조절하면 된다. 이 발심이 안 된 상태에서 화두를 급히 든다든가 과격하게 혹은 억지로 들 때 머리가 깨질 듯 아프게 한다.

그럼 상기를 다스리는 법은 무엇인가. 우선 몸이 화끈화끈 해지면

“부처님과 조사 스님들이 아무리 전함 없이 전했다 해도, 전해 주는 상황이나 연유를 몰라서야 된단 말인가?”

11세기 중국 송나라 시대에 선사들의 이야기 모음집인 <경덕전등록> 편지에 참석한 장락정양(長樂鄭陽) 스님은 선의 체험은 전할 수 없지만, 선사들이 깨닫게 된 상황과 전후 사연은 전할 수 있다고 말했다. 선어록의 존재이유를 밝힌 대목이다.

선사들의 깨닫기까지의 수행과, 깨달은 순간들의 상황을 기록한 선어록, 애곡된 ‘불립문자(不立文字)’의 견해를 따르는 이들은 선어록을 우리 말로 공부한다든지 해석하면 큰일이라도 나는 것으로 안다.

하지만 최근 선어록이 깨달음의 계기를 마련해 준다는 판단 아래, 선어록 공부 모임이 늘고 있다.

물론 선어록 공부는 단순히 선종 어록을 읽고 뜻을 풀이하는데 그치는 알음알이 공부라 되어서는 안된다. 선어록 해설과 설법을 통해 자칫 빠지기 쉬운 사탄 견해에서 벗어나 바른 안목을 갖추고, 이를 토대로 반야를 직접 체험할 수 있는 마음의 문을 여는 계기로 삼아야 한다. 깨달은 일이나 수행자가 주제적으로 해야 하지만, 그것을 유발하는 동기 유발이 있어야 한다는 점에서 선어록 공부는 이제 참선 수행자들의 인기있는 공부 방편으로 떠오르고 있다.

선어록과 간화선 수행의 상관성에 대해 성본스님(동국대 선학

과 교수)은 이렇게 설명한다.

“간화선이란 당대 선승들에 의해 이루어진 선문답(대화)을 읽고 일상생활 속에서 불법의 지혜를 체득하는 수행입니다. 법을 토대로 수행하고 공부하는 것이죠. 하지만 요즘 사람들은 여기저기서 들은 바는 많은데 이를 체계화하지 못합니다. 구슬은 많은데 펠 실이 없는 것이죠. 경전은 바로 이 불법의 씨줄과 날줄을 형성하는 것으로, 경전을 읽음으로써 불법을 체계적으로 이해하는 바탕을 닦을 수 있습니다.”

역대 선사들은 경전을 읽는 ‘간경(看經)’과 선어록을 읽는 ‘간화(看話)’로 불법의 대의와 다양한 지혜를 체득하도록 했으며, 조실 스님들은 정기적인 상당법문(示衆)으로 수행자의 안목을 열어 주었다. 선어록은 일상생활 속에서 전개된 구체적인 사건과 사례를 통해서 누구나 쉽게 불법의 정신과 사상을 생활 속에서 깨닫고 실천할 수 있게 한 것이다.

그렇다면 참선 수행자들이 애독해 온 경전과 선어록에는 어떤 것들이 있을까. 역사적으로도 가장 인기를 끈 참선 공부의 교과서는 단연 <금강경>과 <육조단경> <서장> <백암록> <임제록>일 것이다.

이밖에도 <선요> <선문촬요> <몽산법어> 등 많은 선어록들이 참선 공부의 나침반이 되고 있다. 선가에서 많이 읽는 어록들의 핵심 내용을 알아보자.

참선 수행자들이 읽어야 할 선서

<p>서장(書狀) 본래 제목은 <대혜보각선사서(大慧普覺禪師書)>. 선문의 요지를 직접적이고도 철저하게 설명해, 공부하는 스님 사이에는 <육조단경>을 스승으로, <서장>을 도반으로 삼는다”는 말이 전해왔을 정도다. 수록된 62편의 서신 가운데, 스님 2인, 여성 1인을 제외하고는 모두 당대의 지식인이자 관료와 주고받은 편지글이다. 대해 선사는 책에서 “익숙한 것은 서툴게 하라. 그리고 서툰 것은 익숙하게 하라. 수행이란 한마디로 그것밖에 없다”고 말한다.</p>	<p>진심직설(真心直說) 보조국사의 저술로 사람마다 본래 갖추고 있는 참마음(真心)의 명칭과 본질, 미망의 근원, 참마음을 드러내고 증득하는 방법 등을 설명하고 있다.</p>	<p>선경어(禪警語) 명나라 박산무이가 참선할 때 생길 수 있는 병통과 대처방법을 제시하고 선승들을 경각하기 위하여 지은 글이다.</p>
<p>선요(禪要) 선(禪)의 요체에 대한 설법집이다. 고봉스님의 도를 깨친 후 20여년간 설법했던 것을 시자 지정(持正) 스님이 기록하고 직용 거사가 편집하여 <선요>라고 이름 붙인 것이다. 총 29장으로 되어있으며 “큰 뜻(大志)을 세워 ‘현묘한 관문(玄關)’을 꿰뚫을 것”을 종지로 한다.</p>	<p>혈맥론(血脈論) 보리달마의 혈맥이 견성성불(見性成佛)에 있음을 문답형식으로 논술하고 있다.</p>	<p>수심결(修心訣) 보조국사의 저술로 마음 닦는 요결을 논술하되 정혜 등지(定慧等持)의 필요를 말하고 돈오점수의 방법을 제시하고 있다.</p>
<p>선문촬요(禪門攝要) 조선 중기 휴경(休靜) 스님이 답마(達磨) 이래의 여러 선사들이 선학의 지침으로 삼았던 글을 모은 선학서. ‘마음이 부처’임을 밝힌 역대 조사들의 골수 법문을 일목요연하게 볼 수 있다.</p>	<p>관심론(觀心論) 마음 보는 법을 기술한 초기 선종의 어록이다.</p>	<p>권수정혜결사문(勸修定慧結事文) 보조지눌 스님이 거조사에서 정혜결사를 맺고 결사의 이념과 수행의 지침을 밝힌 선언서. 행상에 집착하고 명리에 골몰하는 당시의 불교교단에 대한 비판으로부터 시작하여 명리를 버리고 산림에 은둔하여 습정균혜(習定均慧)에 힘쓰고 달사진인의 고행을 본받을 것을 강조하고 있다.</p>
<p>신심명(信心銘) 3조 승찬 스님의 저술로 선의 극치를 불이중도(不二中道)로 보아 모든 대립과 차별, 시비와 득실의 망념을 떠나 평등 자재한 경지에 머무른 것을 설한 선시이다. 선승들에게 널리 읽혀 초기 선사상 형성에 기여했다.</p>	<p>보리달마사행론(菩提達摩四行論) 도(道)에 이르는 두 길, 곧 이입(理入)과 행입(行入)을 제시하고 행입에 다시 보원행(報怨行, 전세 원한의 대가를 치르는 실천), 수연행(隨緣行, 인연에 따르는 실천), 무소구행(無所求行, 바라는 마음이 없는 실천), 청법행(稱法行, 진리대로 살아가는 실천)의 네가지 실천을 말하고 있다.</p>	<p>간화결의론(言語決疑論) 보조지눌 스님의 저술. 화엄원교 법계의 결집없는 연기가 매우 뛰어난 사상이라는 하지만 아직도 사구를 벗어나지 못하니 대혜종교가 제창한 경정의 활구를 참구해야 한다는 주장이다.</p>
<p>몽산법어(夢山法語) 송나라 몽산덕이, 동산 승장주, 고담 및 고려의 나옹스님 등 5사의 설법 11편을 엮은 것으로 고려말 해각스님이 ‘환산정음 선사자 몽산에게 주신 법어’ 등으로 간경도감에서 간행한 것이다. 근대에 들어 경어·용성·해암 스님이 몽산 법어 강설을 했다.</p>	<p>최상승론(最上乘論) 홍인 스님의 저술. 문답형식으로 수심요결을 밝힌 동산법문의 어록이다.</p>	<p>선문보장록(禪門寶藏錄) 고려 천축이 편찬한 것으로 ‘선과 교를 분별하는 문’ ‘여러 강사들이 수긍하고 귀의하는 문’ ‘군신들이 존중하고 신앙하는 문’ 등 3문으로 나뉘며 당시 생점이 된 선과 교의 갈등을 선에 의하여 교를 포섭하여 화통하고 있음을 밝히고 있다.</p>
<p>선교석(禪教釋) 조선 휴경 스님의 저술. 묘향산 금선대에서 제자 행주, 유정, 보정 스님등 3인을 위하여 여러 조목과 사례등을 인용하여 선과 교를 판석하되 교가의 원고와 본교조처 교의 별전의 선가에 미치지 못함을 지적하고 있다.</p>	<p>완릉록(完陵錄) 당나라 황벽회은 스님이 완릉 개원사에서 한 설법을 제자 배휴가 엮은 어록이며 요지는 즉심시불(卽心是佛)이다.</p>	<p>선문보장록(禪門寶藏錄) 고려 천축이 편찬한 것으로 ‘선과 교를 분별하는 문’ ‘여러 강사들이 수긍하고 귀의하는 문’ ‘군신들이 존중하고 신앙하는 문’ 등 3문으로 나뉘며 당시 생점이 된 선과 교의 갈등을 선에 의하여 교를 포섭하여 화통하고 있음을 밝히고 있다.</p>



‘금강경’ ‘육조단경’ ‘벽암록’ 등 애독 넘어 필독서로 선사들 화두타파 일화·선 이론 등 ‘공부의 토대’ 제공

'각종 통증완화' 쑥뜸기·좌훈기 개발 출시

연기가 100% 실외로 배출되고, 쑥뜸시 화상 위험이 없으며 타이머가 장착되어 있어 편리

ISO-9001 인증제품 - 쑥뜸기, 좌훈기

쑥뜸을 하면 무병장수한다! www.moxa4u.com



오형 쑥뜸기

■ 오형 쑥뜸기

기미, 복부비만, 생리통, 생리불순, 냉대야, 자궁근종, 위염, 장염, 변비, 성기능개선, 불면증, 당뇨개선, 고열입

● 제품의 특징

1. 기존의 1구짜리 간접구와는 달리 복부의 5개 혈자리를 동시에 쑥뜸할 수 있어 효과적이다.
2. 쑥뜸기 바닥에 은열판이 내장되어 있으므로 은열로 인해 피부의 모공(땀구멍)이 넓어지면서 쑥에서 발생하는 원적외선 및 유효성분들이 체내로 유입되어 치료효과가 증대된다.
3. 타이머가 장착되어 있어 1회 30분간 쑥뜸을 하게 되며 쑥뜸시 발생하는 쑥연기가 실내에 잔류하지 않고 실외로 배출된다.
4. 기존의 간접구에 의한 쑥뜸기와 달리 피부에 화상위험이 없으며 쑥뜸을 뜨는 도중 링의 높이를 조절할 필요성이 없어 안전하고 쾌적하게 쑥뜸을 할 수 있다.
5. 배꼽(신궤혈)을 중심으로 중완, 관원, 천추혈(2개) 등 5개 혈자리의 위치가 인체에 적합하게 맞춰져 있어, 혈자리를 모르는 초보자나 노약자들도 간편하게 쑥뜸을 뜰 수 있다.



오형 좌훈기

■ 오형 좌훈기

변비, 지질, 생리통, 냉대야, 전립선염, 신경성관민대장염, 성기능개선, 갱년기 장애

● 제품의 특징

1. 본체 내에 히터를 장착함으로써 일정한 온도가 유지되고 본체내부의 은열로 인하여 피부의 모공이 열리면서 쑥의 유효성분이 체내로 유입되어 치료효과가 증대됩니다.
2. 훈증토출관(냄)에 스프링이 내장되어 높낮이가 조절되며 기존 좌훈기와 달리 쑥뜸열기가 치료부위에 집중됩니다.
3. 기존의 좌훈기와는 달리 실내에 쑥연기가 잔류하지 않고 실외로 배출되는 특허제품입니다.
4. 자궁과 항문의 접촉부위가 실리콘재질로 되어 있어 끓는 물에 살균소독이 가능하므로 위생적입니다.
5. 좌훈기에 등받이가 설치되어 쑥뜸치료시에 편리하게 사용할 수 있습니다.



■ 음양 쑥뜸기(무릎관절용)

무릎 관절염, 오십견, 요통, 두통

● 제품의 특징

1. 기존의 간접구와는 달리 무릎관절(뱀비혈), 머리(백회혈), 어깨(견정혈), 허리(명문혈) 등에 간편하게 쑥뜸을 할 수 있다.
2. 타이머가 장착되어 있어 35분간 쑥뜸 후 전원이 차단되며 쑥뜸시 발생하는 쑥연기가 100% 실외로 배출된다.
3. 기존의 쑥뜸기와 달리 피부에 화상위험이 없으므로 안전하고 쾌적하게 쑥뜸을 할 수 있다.
4. 쑥뜸기에 1회 2개까지 쑥뜸을 놓아서 태울 수 있기 때문에 자신의 상태에 따라 쑥뜸의 양을 조절할 수 있어 편리하다.



음양 쑥뜸기

제품 구입시 쑥 한달분 무료 증정

대리점 · 쑥뜸방 모집중

D.M.I산업, 대구한의대 한방 바이오 창업보육센터 모사포유 www.moxa4u.com

■ 제품 구입 문의: 02)598-9834 ■ 체인점 및 대리점 문의: 02)521-6353~4, 02)521-4405

'마음이 곧 부처' 깨닫는 게 핵심

지유 스님

범어사 조실

지금 여기 앉아 있는 순간에 자신이 의식하든 의식하지 못하든 자기의 마음을 보고 있는 것이다. 마음으로 보고 있구나, 깨달은 사람이나 마음을 볼 수 있지 어떻게 중생들이 마음을 볼 수 있는냐고 보살사람들은 말한다. 몸속에 있는 돌고기가 돌을 알았다 해서 비로소 몸속에 있다는 것을 알고 몸속에서 나오게 되고, 그것을 몰랐다 해서 몸밖에 나와 있는 것은 아니다. 돌을 알았거나 몰랐거나 항상 몸속에 있다.

그와 같이 우리가 지금 조용히 앉아 있어보면, 그것이 공부라 했던 안팎든, 괴롭든 괴롭지 않든, 깨달았든 깨달지 않았든 간에 자신의 마음을 그대로 볼 수 있다.

18살에 동산 스님을 은사로 출가한 뒤, 미륵암 마루에서 '심시불(心是佛)'이란 글귀를 보고 순간 깨달았다. 그 글을 읽기 전까지 그렇게도 멀게만 느껴졌던 3천년 전의 부처님이 내 안에 들어와 버리는 경험이었다. '마음 안 가진 이 없으

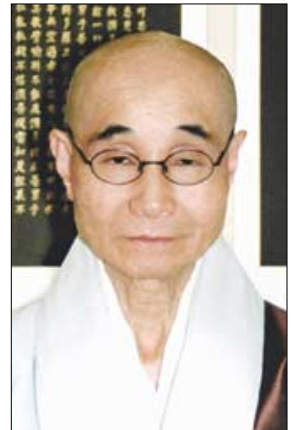
니 이보다 더 반가운 소식이 어디에 있겠느냐'며 환희심이 절로 났다.

간화선 수행은 이처럼 '마음이 부처'라는 것을 깨닫게 하는데 그 요체가 있다. 선은 내가 자신 속의 불성을 알아차리는 것이다. 선은 본래 마음자리를 깨닫는 것이고, 깨닫지 못한 모든 사람에게 자기 속의 불성이 있다는 것을 확인시켜주는 것이다.

그러면서 마음의 정체를 확인해 일생

을 볼 수 있겠는가?

화두공안도 '이뭇고' 하든지 '무(無)' 하든지 처음에는 그렇게 해야 한다. 그러나 어느 정도 하다보면, 진짜 화두는 화두가 없다. <선문활요>에 보면 화두공안이 하나도 안 나온다. 화두공안을 손가락에 비유하면 손가락을 제쳐놓고 달을 바로 가리켜 줬다. 오히려 손가락을 잊어버린 사람이 바로 보는 사람이 다.



장 큰 장애물인 수마도 이렇게 조복을 받았다. 정진이 끝나도 잠자리에 들지 않고 산 하나를 걸어 왕복하고 어슴프레 밝아오는 새벽을 맞아 예불로 하루를 시작하곤 했다.

무슨 일을 하든 그 것에 매이지 않는 것이 진정한 자유인이다. 인연 닿는 대로 오는 것을 취하되 한번도 어떤 것에 매이지 않는 삶이 바로 그런 삶이다.

달 가리키는 손가락 잊어야 바로 보

달을 것 없는 자리에 갔을때 '견성'

생활 속에서도 마음이 '해도 한 바가 없이' 돌돌고 않고 생활하게 된다.

일제 선사나 황벽 선사는 '달을 필요 가 없다. 공부하겠다는 생각을 내자마자 심만 팔천리나 틀러먹었다'고 했다. 자기가 자신의 자리를 박차고 나왔기 때문에 이미 잘못했다는 말이다.

달이 어디 있는지 알려주기 위해 손가락으로 달을 가리켰더니 심년 동안 손가락만 오매일어로 보고 있었다고 하면 달

실지 화두공안의 참뜻은 달을 자리 없는 자리에 갔을 때 깨닫는다. 선사들은 깨달았기 때문에 나중에 달을 것이 없다 까지 간다. 그게 힌트다. 그런데 깨달지도 못한 사람이 '달을 것이 없다'고 하면 안된다. 그래서 안 된다. 달을 것이 없다는 그 말이 정말 알고자 하는 사람은 의심이 안 날 수가 없다.

내 공부가 그랬다. 화두밖에 몰랐고 평생 화두공안을 들었다. 수행자에게 가

2미터 앞에 화두 놓고 바른자세를 ...

진제 스님

동화사 조실

화두를 투과한 깨침의 세계는 눈앞의 중중무진한 모든 관문이 싹 없어지고 진리의 세계가 현전(現前)하게 된다. 화두 참구는 이처럼 심성(心性)을 찾는 공부다. 즉 마음의 고향이란 곳에 모든 진리와 모든 덕과 복이 다 갖춰져 있음을 보는 것이다. 이미 다 갖춰져 있는데 '참나'를 알지 못해 쓰디 못하고 수용하기도 못하면 되겠는가?

마음의 고향, 심성의 본향에는 천사만 사람이 동일하게 갖춰져 일체 차별이 없다. 바른 선지식, 바른 지도자를 만나서 바른 수행을 듣고 바르게 배워서 연마하면 다 된다. 아무리 서음이 멀다 해도 한 걸음 한 걸음 한 달만 걸어가면 서음에 도착하는 것과 똑같은 이치다. 심성을 보면 8만4천 가지 법을 알게 된다. 견성하면 일체가 차별이 없고, 천차만별이 다 한가지다. 밝은 대낮에 사물을 보면 열 사람이 다 같은 것으로 볼 수 있지만, 밤중에 보면 다 제각각 보는 것과 같은 이치이다. 백일하여 심성을 본다면 일체 시비장단이 없다.

간화선 수행은 바로 깨달음을 얻게 하는데 길이 된다. 그렇게 하기 위해서는

바른 선지식, 지도자를 찾아 바른 지도를 받아야 한다. 참구하는 법, 바로 참선을 지어가는 법을 배워야 한다. 그것만 바로 받아 놓으면 어디든지 산이나 들이나 장사를 하나 기업을 하나 아무 관계가 없다. 마음으로 지어가는 이 참선수행법은 언제 어디서든 할 수 있다. 아무 것도 필요 없다. 오직 화두를 참구하겠다는 마음 하나만 있으면 어디서든 다 할 수 있으니 얼마나 좋은가?

그럼 화두참구는 어떻게 해야 하는가.

세를 유지하기 위해서인데, 2미터 앞에 화두를 두면 바른 자세가 유지된다. 허리를 곧게 세우고 앉아야 오래 앉아도 피로가 없고 위장에도 부담이 없다. 허리가 굽으면 피로하고 위장에도 팔이 생길 뿐만 아니라 훈침 망상에 그달려 화두를 성성하게 들 수가 없다. 또 이렇게 2미터 앞에 화두를 두면, 앉으나 서나 가나오나 일을 하나 발을 하나 목욕을 하나 늘 화두가 무르어진다.

특히 간화선에서 화두가 핵심이 되니



화두 달아나면 힘 들어가 상기 될 수도

호흡 신경 쓰지 말고 오매일여 참구를

참선을 할 때는 항상 2미터 앞 아래에다 화두를 두라. 이러면 상기도 피하고 바른 자세가 유지된다. 항상 아래에다 두려는 것은 화두가 달아나면 나도 모르게 힘이 들어가게 되기 때문이다. 나도 모르게 몸을 쓰게 된다는 말이다. 그렇게 힘이 들어가면 상기(上氣)가 돼 머리가 무거워서 더 이상 화두참구를 하지 못하게 된다. 화두참구할 때 항상 생각을 아래에 두어 기가 위로 올라가는 것을 방지하는 뜻에서 아래에 두라는 것이다. 그리고 2미터에 두라는 것은 바른 자

호흡에는 신경을 쓰지 마라. 호흡 장단 화두를 두라. 이러면 상기도 피하고 바른 자세가 유지된다. 항상 아래에다 두려는 것은 화두가 달아나면 나도 모르게 힘이 들어가게 되기 때문이다. 나도 모르게 몸을 쓰게 된다는 말이다. 그렇게 힘이 들어가면 상기(上氣)가 돼 머리가 무거워서 더 이상 화두참구를 하지 못하게 된다. 화두참구할 때 항상 생각을 아래에 두어 기가 위로 올라가는 것을 방지하는 뜻에서 아래에 두라는 것이다. 그리고 2미터에 두라는 것은 바른 자

념삼매가 된다. 그렇게 지나다가 흐르고 흐르다가 머칠이고 계속되다 보면 졸라 에 듣는 참나에 화두가 깨지게 된다.

간화선 수행은 화두를 참구하는 동시에 의심이 일어나야 쪽 흘러가야 한다. 흐르는 물과 같이 끊어지지 않고 일념으로 흘러야 한다. 일념삼매가 지속이 안 되면, 화두타파가 안 된다. 일념삼매가 쪽 지속이 되는 과정이 오면, 그때는 진의(眞疑)가 발동이 돼 보는 것도 있어버리고 듣는 것도 있어버리고 앉아서 밤이 되는가 낮이 되는가 다 모르는 게 돼 일

혜국 스님

석종사 금부선원장



자기 감정에 속지 않아야 진짜 주인

가는 곳마다 주인이 된다는 말은 깨어 있거나 잠들어 있거나 기쁜 일이 있거나 슬픈 일이 있거나 내 감정에 속지 않고 내가 내 주인이 된다는 얘기다. 여러분의 몸 안에서 몸이 썩지 않도록 지켜주는 주인공, 법문을 들을 줄 알고 눈을 뜰 줄 알도록 하는 소승영양한 그 기운이 내 마음의 주인공일진대 주인을 내버려두고 감정이 하자는 대로, 도적놈이 주인노릇하도록 가만두어서는 안 된다. 화두 드는 수행자는 왜 뜰 앞에

자나무라고 했는지 조사관을 타파하는 것이 목적이다. 화두 조사관을 타파하고 도를 깨닫는 걸 목적으로 해야지, 하는 도중에 뭔가 나타나거나 뭔가 보이는 것에 현혹되면 안 된다. 오늘부터는 화두를 등불로 삼고 스승으로 삼고 화두에 의지해서 망상번뇌에 속지 않고 살아가야 한다. 그럼, 불교에서 말하는 '참나'는 무엇인가. 어떤 것이 '참나'인가. 누가 '참나'인가. 일반적으로 '나'라고 하지만 '나'라고 하는 것

은 눈을 뜨라면서 떠서 보고, 귀로 소리를 듣고, 입으로 말하지만, 우리들 몸에서 영혼이 딱 나가면 눈이 떠지는가, 그림 영혼이 나가나. 아님 이 몸중이가 나가나. 화두참구법은 참나를 찾아 나서는 길이다. 참선 공부는 깨어있는 방법이 다. 우리 마음속에 잠들어 있는 부처를 깨우는 공부법이다. 잠들어 있는 부처를 깨워 우리 안에 있는 욕망, 시기질투, 번뇌망상을 화두로 돌리는 법을 배워야 한다. 화두는 부처요, 망상은 중생이니 '중

생'을 '부처'로 바꿔야 한다. 내가 내 마음 안으로 돌아가서 내 마음의 눈만 '딱' 떴을 때, 내가 부처와 둘이 아니라는 것을 깨달아야 한다. 바로 내 안에 있는 것을 깨닫고 보면 나와 내가 따로 있는 게 아니다. 나라고 하는 벽이 있어서 나와 내가 따로 있었던 것이다. '이뵈고' 하는 '이' 하는 놈이 누구냐? 나는 모른다. 모르면 어떻게 하는가. 내 마음 안에 있는 번뇌망상을 부처로 만들어야 한다. 그러면 마음의 눈을 뜨는 것이다. 그것을 '마음 농사'라 한다. 매일 '이뵈고' 하며 내 마음 농사를 얼마나 지었는가, '이뵈고'를 스승 삼아 '이뵈고'를 할 줄 아는 마음의 고향으로 돌아가야 한다.

고우 스님

각화사 선덕



'깨쳐서 얻을 게 있다'는 착각 벗어나야

부처님께서 깨달은 것은 연기(緣起)의 법칙이다. 부처님께서 깨친 법은 곧 연기이자 공이기에 무아인 것이다. 보편적 진리이고, 사실이고 현실이다. 이에 위배되는 것은 허구이고, 허상이다. 이를 철저히 깨는 것이 선종이다. 선종은 부처님의 근본 가르침인 중도연기를 가장 정확히 계승한 종파다. 선은 다만 체험을 강조할 뿐, '본래 성불'임을 철저히 계승한 종파인 것이다.

부처님께서 깨치기 전에는 뭔가 얻을 게 있고 깨칠 것이 있다고 생각했는데, 깨치고 나니 내안에 이미 모든 걸 갖추고 있었는데 있고 있었다는 것이다. '하나도 얻을 것이 없었구나', '내 안에 모두 완성되어 있었구나' 하는 사실을 안 것이다. 그래서 선어록에도 '깨달을 것이 없는 것을 깨달은 게 견성(見性)'이라고 한다. 깨칠 것이 있고 얻을 게 있다는 공부는 그래서 잘못된 선 공부다. '본래

성불'임을 알고 공부 하는 게 시간과 노력을 절약하는 효과적인 공부다. 착각을 없애면 될 뿐 다른 수행이 필요 없다. 뭔가 있어서 뒤는 게 아니라 유무에 대한 집착을 버리는 것이 수행이다. '깨칠 게 있다' '얻을 게 있다'는 착각에서 벗어나야 한다. '뒤를 것이 없음을 뒤는' 무수지수(無修之修)의 단박깨침(頓悟)을 강조하는 정봉 조사선은 '본래

부처'임을 철저히 믿고 늘 성성적(惺惺寂寂)한 가운데 한 생각이 난 그 자리를 돌이켜 비춰보는 '회광반조(廻光返照)'의 공부다. 향곡 스님이 계셨던 묘관음사에서 '마음도 아니고, 부처도 아니고 한 물건도 아닌 이것이 뵈고' 하는 화두를 받고 정진을 시작했다. '참마음을 보라'는 대목에서 '마음도 아니고 부처도 아니고'를 대목으로 보다가 이해도 아니고 체험도 아닌 어떤 느낌이 왔는데 백척간두진일보(百尺竿頭進一步)가 이해되면서 안목이 열렸다.

간절하게 의심하면 망상 저절로 사라져

비우고 자비심과 소욕지족으로 용심(用心)을 잡하는 그런 삶이 돼야 한다. 망상만 놓아버리면 본래부처다. 망상을 따로 버리려고 하지 말고 화두만 챙기면 된다. 처음부터 그렇게 할 수 없으면 하루 1시간씩이라도 간절하게 하면, 점점 시간을 늘려가며 간절히 하다보면 나중에야 실패하면서 밥 먹으면서도 다 된다. 그러면 화두를 착드는 순간에 망상이 없어진다. 그래서 참 마음의, 진리 생명의 힘으

로 사니까 나만이 좋은 날이 된다. 가야산 해인사 선원에서 정진하고 지내던 젊은 시절, 성철 스님은 "수행자는 첫째로 명리심을 버려야 한다"고 수좌들에게 강조했다. 그간 수행을 하면서 늘 그 말씀을 늘 새겼다. 그리고 스님에게 "마음도 물건도 부처도 아닌 이것이 무엇인가"란 화두를 받았다. 마침 <원각경>의 '문수장(文殊章)'에 본 '세상은 무명(無明)에 덮여 있다'는 구절은 마음과 세계의 본질이라고 여

긴 것이 실상 쓰레기에 불과하다는 가르침에 동공이로 뒤뚱수를 얻어맞은 느낌이었다. 이후 '무명이 아닌 그것'을 계속 참구했다. 화두의 생명은 바른 의심이다. 간절하게 의심을 지속적으로 일으키면, 성성정진의 상태를 경험하게 된다. 내가 그랬다. 오로지 의심만 남아 초롱초롱하게 깨어 있는 절대고요도 있지만, 이런 이미지 조각이 완전히 소멸된 경지를 보게 됐다.

지환 스님

조계종 기본선원장



대의정 일으켜 쉽없이 화두 들어야

하게 들어야 한다. 옛 조사 스님들은 오유월(五有月)에 닭들이 알을 품듯이 하라고 비유했다. 나의 간화선 수행은 오대산 상원사에서 은사인 회심 스님의 죽비 아래서 선종(禪風)을 쓰이면서 시작했다. 수행자로서 청정하게 사는 법을 은사 스님에게 배운 뒤 화두를 일념으로 들었다. 간화선 공부는 언어가 끊어지고 마음작용이 멎한 곳에서 발견되는 도리를 깨치는 것이다. 그래

서 참선자는 선지식에 의해 공부 깊어지고 지혜의 눈을 열어 공부의 힘을 얻는다고 한다. 나도 마찬가지였다. 선종의 조사들이 정한 법문인 화두를 통해 조사들이 보여 온 언어나 종사가 심지를 받게 깨달을 기원 등을 공부규범으로 삼았다. 심삼을 하면서 '왜 '무'라고 했을까'하고 끊임없이 의정을 일으켰다. 이유는 간단했다. 깨치기 위해서였다. 화두에 의심을 일으켜

그 의심이 간절하게 하고 점점 순속하게 해 마음속에 가득해 나와 화두와 세계가 온통 의심덩어리가 됐다. 궁극에는 그 화두의 의심을 타파하게 되니 마음과 기운이 평온하게 됐다. 그러다보니 어느 날 화두가 간절해진 순간, 화두에 힘을 얻었다. 분명하게 힘치게 들리고 몸이 가벼워졌다. 화두가 몽롱하여 경계가 지나면서 신명하고 불가사의한 안목이 트이는 순간이었다.

무여 스님

축서사 선원장



직지인심, 견성성불. 이것이 참선법을 단적으로 가장 간명하게 설명한다. 곧바로 사람의 마음을 가리켜 성품을 보아 부처를 이룬다는 의미다. 돌아서 가는 것이 아니라 바로 부처의 자리로 가는 지름길을 안내하는 셈이다. 구경묘감을 이루는 것, 불성을 찾는 것, 이것이 바로 불교의 종지다. 간화선이 전통적인 공부 길로서 자리하게 된 까닭이 바로 여기에 있다. 즉 조사공안인 화두가 활구(活句)이기 때문이다. 세간의 학문과 철학은 언어문자를 통한 논리와 실용이 적용함으로써 그 존재 이유가 있는 것이지만, 선문의 활구인 화두는 모든 말과 생각이 함께 끊어져서 부여잡을 만한 아무 근거도 없고, 아무 맛과 취향이 없

는데 그 생명이 있다. 아무런 심오한 불교교리라 하더라도 이는 모조리 사구(死句)로 규정하며, 아직 생사를 벗지 못한 것이다. 활구에서 깨치면 영겁토록 잊지 않고 사구 아래서 깨치면 자기마져도 구제하지 못한다는 것이다. 그럼 활구인 조사공안을 어떤 방법으로 참구해야 하는가? 가장 대표적인 화두가 조주의 '무(無)'이다. "개도 불성이 있습니까?" "없다"고 했는데, "조주는 어째서 '없다'고 했을까"하고 항상 끊임

없이 간절히 의심하고 참구하는 방법이다. 동시에 누구에게나 널리 적용시킬 수 있는 보편적인 공부 길이다. 이 무자 아래서 자성을 활연히 깨치면 무량겁래의 생사를 벗고 영원한 대자유인이 되는 것이니 우리는 각자의 분참공안(本參公案)으로 서로 결판내어 당인의 본래면목을 되찾아야 한다. 또 선지식에 대한 확고한 믿음과 화두를 간하며 일으키는 대의심, 바로 이것이 간화선 수행의 핵심이다. 30년 넘게 해인사 선방에

원용 스님

해인총림 수좌



간화선 수행에서 가장 중요한 것이 초발심이다. 초발심은 일체의 공덕이 다 갖춰져 내가 이미 부처라는 절대확신을 갖는 단초가 된다. 또 수행의 결과에 현격한 차이가 벌어지게 하는 요인이 된다. 그래서 초발심은 일체 중생을 제도하기까지 이 마음을 쉬지 않게 하는 약속이고, 선을 공부한 사람에게는 핵심이 되는 요소가 된다. 참선을 하다보면, 일체의 차별이 없어나 타성일편이 되는 것을 경험하게 된다. 그러면 말과 글, 행위가 선에 일치하게 된다. 화두는 주관과 객관, 능(能)과 소(所)를 뛰어넘어 본래의 뜻을 좇아 드러내는 관법이다. 관하는 사람도 드러내는 법도 뛰어넘어 백지 상태에서 출발하도록 한다.

화두를 드는 데에는 출·재가의 구별이 없다. 화두 들고고 따로 선을 낼 필요도 없다. '이뵈고'를 드는 순간, 전후가 제단돼 과거와 미래가 사라지게 된다. 과거와 미래를 연결하는 현재는 '나'라는 중심점마저 끊어 버려 태허공(太虛空)처럼 텅 비워져 일체가 끊어진다. 선을 선택한 이유는 이처럼 직접 체험하고 싶어서였다. 교설(敎說)로도 체험이 가능하지만, 들러가는 것보다 간명하고 곧바로 깨

달음에 들어가는 길이 바로 선이 있기 때문이다. 출가 이후, 선에 뜻을 두고 전국 선방을 두루 다녔다. 그러다 20여 년전 봉암사와 인연을 맺고 가부좌를 틀었다. 오래있었다고 주위에서 날 '봉암사 터줏대감'이라고 부르던데, 나로서는 수행을 더 잘해야 한다는 말로 들린다. 간화선 수행의 특징은 일상생활 속에서도 선을 실천할 수 있다는 점이다. 한 마음이 청정하면 온 세계가 청정하기에 모든 부처님

정광 스님

봉암사 태고선원장



인각 스님

범어사 금어선원장



생명 내 놓을지언정 화두 잃지 말라

차라리 생명을 내 놓을지언정 화두를 잃지 않겠다는 각오로 공부하라. 이 공부법은 화두공안을 통해 내가 누구인지, 어디서 왔는지를 참구하는 간화선으로 귀결돼 있다. 처음에는 간화선 수행을 한 것은 아니다. 출가하기 전, 주력수행을 하는 노인을 통해 주력 공부를 시작했다. 10여 년 주력공부 후 여러 가지 주력적인 수행을 경험하기도 했다. 이후 도인을 찾아 전국을 다니다

범어사로 출가해 공부를 이어가던 중, 어느 스님의 '의법불인(依法不人)'이라는 법문에 크게 느낀 바 있어 강원 출입 후 범룡 스님의 토굴을 찾아 <화엄경>을 수확했다. 그때 낮에는 일하고 밤에는 경을 읽으며 한철을 배웠는데, 범룡 스님은 "경 공부야 끝나면 하루도 빼놓지 않고 수행 정진해야 부처되지, 말짱 소용없다"고 말씀을 하셨다. 해제 될 때쯤 '아, 선방에 가야겠구나' 그렇게 결심을 하게 됐다.

선방에 가기 전 21일 동안 불보살님전에 서원을 세워 참선 수행에 대한 확신을 얻고 참선을 시작했다. 하지만 처음엔 10년 동안 재미를 붙여온 주력 공부의 장애가 됐다. 그러나 죽어라고 노력하다 보니 어느 날 아침에 출연히 화두가 들리기 시작하는데 "이런 세계도 있었구나" 할 정도로 화두에 힘을 얻게 됐다. 손을 들면 산도 밀려갈 것 같고 발을 뻗으면 저 땅도 깨질 것 같은 힘이 생겼다. 그렇게 되니까 잠

도 안 오고 아픈 것도 없었다. 안 먹어도 배가 안 고파졌다. 영리한 사람은 대체로 뭔가 금방 드러내야 한다고 생각하고 그것을 좇지만, 결국은 망식(亡息)을 벗고 참된 자아를 스스로 깨닫는 데 선의 큰 뜻이 있다는 걸 알아야 한다. 사람마다 근기가 달라 각자의 수행법을 따르되 신명을 받쳐서 해야 한다. 신심(信心)과 대용맹심(大勇猛心)을 내어 간절함 마음으로 공부를 해 자기마음을 확실하게 알아차릴 것 같은데, 청정진여(淸淨眞如)의 진불(眞佛)을 알게 된다. 선은 남이 가르쳐 줄 수 없는 것이다. 자기 스스로 음식을 먹어야 배부르듯이 공부도 자기가 열심히 해서 깨달음에 이르는 실참을 해야 한다.

화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

현산 스님

화엄사 선동선원장



모든 중생 구제하겠다는 큰 원 세워라

하늘의 해가 떠올랐다 지고, 또 계속 떴다지고 하면서 세월이 쏠살같이 지나가 사람은 금방 죽을 문에 당도한다. 세월이 무상할 뿐만 아니라 이 삶이란 것도 역시 고달파서 언제 무슨 일이 닥칠지 모르는 법이다. 누가 알겠는가. 석자(三尺)도 못 되는 땅에 내 몸이 물릴 것을, 금생에는 이 몸중이가 나(我)라고 생각했지만 한 줌 재가 되어버릴 것 같으면 과연 어떤 것이 나인가. 사람으로 태어나 바른 삶이라

는 것은 가장 가깝게 있는 나를 바로 깨닫는 것, 그것이 바로 가장 잘 사는 방법이다. 나를 모를 것 같으면 바르게 아는 것이 아무 것도 없다. 그리고 참 행복은 얻어질 수가 없다. 오직 이 순간에 가장 가깝게 있는 내 면목을 깨달아야 한다. 그것을 선(禪)이라고 한다. 참선을 하려면 첫째, 마음을 비워야 한다. 수많은 생각이 얽히고 설킨 한 찰나간에 중생법을 다 지우고 비워야 한다. 그걸 다 비울

것 같으면 본래 물질이라는 것이 없고 마음이라는 것도 없어서, 물질과 마음이 없는데 온전한 참법계가 드러나고 내 마음자리가 드러나게 된다. '이뵈고' 하는 이것이 무엇이냐, 이것을 공부하는 것이 선이다. 선공부는 오로지 아무 것도 없는 상태에서 화두를 들었을 때 그것이 공부에 바로 들어가는 법이다. 그래서 나를 깨닫는 가장 빠른 길이고 가장 바른 길이다. 참선법요, 부처님께서 역대 조사에게 전

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.

해준 법도 바로 이 법이다. 화두 하나 잘 들어서 나 하나 바로 깨달을 것 같으면 더할 나위 없는 무한공덕, 무한지혜가 드러나서 현실의 삶 속에서 신심이 저절로 싹해지고, 현실을 바로 보니 욕망과 그 증애(憎愛)에서 저절로 벗어나게 되고, 이해심성이라, 마음 편안해지고 깨닫게되고 고요해지게 된다. 마음이 곧 부처라고 했다. 그러면 마음을 뒤는 사람이 항상 주의해야 할 점은 무엇인가. 항상 큰 서원을 가지고 중생을 다 구제하겠다는 마음가짐, 넓고 큰 마음을 가져야 한다. 모든 중생을 다 내가 건져주겠다는 의지를 가지면서 공부를 하면 공부야 훨씬 빠르다.