도심 수행도량을 찾아서 ③ - 서울 우곡선원

'선(禪)은 일상(日常)이다.' 서울 우곡선원이 주창하는 '생활선' 모토다. 일체법에 걸림 없는 부처의 마음과 일치하려는 일상 속의 수행은 우곡선원이 실천하는 참선 공부법의 핵심이다. 그리고 또 한 가지. 깨달음에는 출·재가가 따로 있을 수 없다는 수행의 확신도 우곡선원의 가풍 중 하나다. 1996년 선원 개원 이후, 생활선으로 무상의 도리를 깨치고 있는 우곡선원을 찾았다.

격의없는 문답 속에서 길을 찾다

생활선 핵심은 '경청'과 '경책'

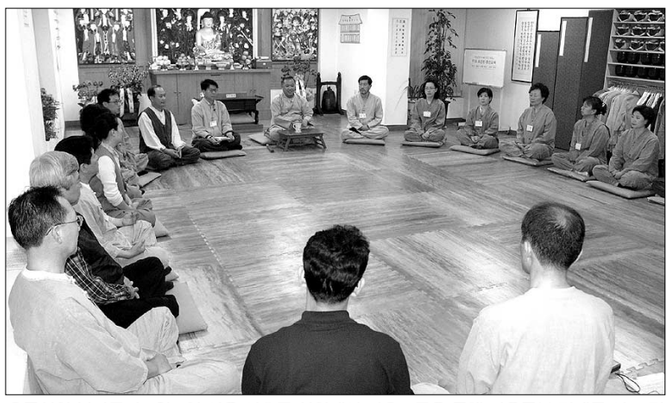
4월 4일 저녁 9시, '선의 일상화'를 주제로 강의를 막 끝낸 선원 법사단원 송운석 교수(단국대 행정학과)가 "욕심을 내세우지 말고 수행을 앞세워 삶을 재구성하는 지혜를 갖고 살아가자"며 도반들에게 강조한다.

법문이 끝나자 불자들이 동그랗게 둘러앉는다. 자유토론인 '야단법석'의 장을 마련하기 위해서다. 상석에 장명화 선원장이 좌정하고, 30여 명의 불자들이 그 주위로 원을 그린다. 그리고 이어진 죽비 3성, 모두가 합장인사로 예를 표한다.

"긍정적인 생각을 하면 부정적인 생각이 없어집니다. 무슨 일이든 다 되는 것 같더군요. 그런데 가끔 멍한 느낌을 경험합니다. 왜 그런가요?"(김동철 · 40)

"'잘 된다, 안 된다'는 상(相)을 세웠기 때문입니다. 그런 생각조차 내면 안 돼요. 의도를 가지면 상이 붙어 마음공부가 어그러져요. 아집을 멸해야만 그대로 부처가 될 수 있습니다."(선원장)

선원장과 신도, 그리고 신도들 사이에서 문답이 격의 없이 오간다. 그럼 이렇게 문답을 하는 이유는 무엇일까? 서로의 문제점들을 듣고 해결하기 위해서다. 문자와 형상, 의식 속에서 잠자는 욕망과 갈등을 서로 해결해주는데 그 목적이 있다. 때문에 야단법석은 '경청'과 '경책'이 핵심을 이룬다. 경청은 신도들이 서로의 일상수행담을 들어주면서 스스로 허물을 드러내 반성하는 방식으로 진행된다. 또 경책은 선원장이 신도들의 공부과정에 나타나는 문제점을 점검하면서 잘못을 일일이 바로잡아준다.



우곡선원 불자들이 4월 4일 서울 서초동 선원에서 자유토론을 통해 마음공부 경계를 서로 점검하고 있다. 사진=노병철 기자

'실상관법(實像觀法)' 통한 마음공부

우곡선원의 또 다른 특징은 <불설관무량수경>을 바탕으로 한 실상관법을 닦는 점이다. 우곡선원에서는 '존재의 참 모습을 있는 그대로 관하는 것'을 실상관법이라 한다. 즉 행주좌와 어묵동정 간에 끊어짐 없는 선정(禪定)을 유지할 수 있도록 하는 심신수행법이란 설명이다.

실상관법을 막 시작한 김효선(35) 씨는 초보 단계인 일상관(日想觀) 수행을 '해를 발에 싣고 다니듯이' 하고 있다. 즉 붉은 해를 지혜로 관(觀)해 늘 마음속에 담고 사는것. 전업주부인 김 씨는 일상에서 부딪치는 장애들과 자신의 업을 뜨겁게 타오르는 태양에 녹여 자비광명으로 바꾸는 일상관을 틈틈이 실천한다. 그럴 때마다 마음공부에 한 경계 한 경계를 넘어서는 환희심을 경험한다고 소감을 피력한다.

우곡선원 신도회장 홍석교 교수(아주대 전자공학부)는 일상관 수행은 중생심을 녹이는 펄펄 끓는 용광로와 같다고 토로한다. 덕분에 홍 교수는 일상생활에서 여유를 갖고 삶을 주체적으로 살 수 있게 됐다고 강조한다.

실상관법은 이렇듯 붉은 해를 관하는 일상관(日想觀), 한 방울 물에서 반사되는 영롱한 빛을 관하는 수상관(水想觀), 삶의 토대인 땅 기운을 관하는 지상관(地想觀) 등을 통해 탐진치 삼독심을 제거한다고 선원 신도들은 한결같이 말한다. 때문에 장명화 원장은 실상관법이 일상 속에서 번뇌를 즉시 멸할 수 있기에 생활 속의 참선이 가능하다고 설명한다.

장명화 원장은 "일심으로 마음을 가라앉히고 서쪽을 향해 곧게 앉아 저물어 가는 해를 관하면, 고착화된 나의 관념이 충분하게 녹아드는 것을 경험하게 된다"며 "내 안에 대우주를 다 퍼 담아도 부족하거나 불편함을 느끼지 않는 마음을 얻어 평정에 이르게 된다"고 말한다.

매달 한 차례 만행 정진

우곡선원의 수행 프로그램의 특징은 '어록공부+만행정진'에 있다. 어록공부는 실상관법을 중심으로 인성 정립, 수행실천, 이치 섭렵, 지혜로운 삶 등 크게 4단계로 나눈 참선수행과 교육 과정을 통해 불법의 안목을 키운다. 지금까지 <금강경> <반야심경> <달마혈맥론> <육조단경> 등을 토대로 토론을 기본으로 한 참선교육과 수행을 병행해오고 있다. 또 매주 월요일 오후 7시에 열리는 참선법회와 매일 저녁 8시부터 10시까지 자율적인 108 참회정진과 좌선실수로 수행력이 끊어지지 않도록 한다.

우곡선원의 특징은 무엇보다 만행정진에 있다. 매달 한 차례 떠나는 만행은 지난 96년 선원의 문을 연 이후, 지금까지 80여회나 진행됐다. 만행정진은 산행을 하면서 선원장과 도반들이 1:1로 대화를 통해 마음공부의 됨됨이를 점검하는 등 자연 속에서 '실전(實戰)' 수행을 하고 있다. www.zenkorea.org 서울선원=(02)2055-3111, 부산선원=(051)740-6288~9 김철우 기자

아봐타 코스

나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

밝은길 아봐타 센터

아봐타 마스터 김희균

전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.

지금이야 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오

● 전화문의 상담 환영
서울시 종로구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 · ☎ 02)396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyun@avatar21.com

홍신자 교수 명상 워크숍

세계적 전위예술의 대가인 홍신자(한국예술종합학교 무용원 · 사진) 교수는 티베트 라마승들의 요가와 명상을 소개하기 위한 워크숍을 경기도 유즈요가원에서 4월 17일 오전 10시~오후 5시까지 연다. 강의는 '홍신자 선생과의 대화', '파트너와 몸풀기', '티베트 요가(다섯 가지 의식)', '차크라 호흡', '차크라 댄스' 순으로 진행된다.

특히 '홍신자 선생과의 대화'에서는 티베트 요가에 대한 궁금증을 질의 응답하는 시간으로 꾸며진다. 또 '티베트 요가(다섯 가지 의식)', '차크라 호흡' 강연에서는 의식 · 욕망 · 동기 등을 관장하는 행동의 근원지인 차크라를 요가와 명상, 호흡, 댄스 등을 통해 생명력 있는 삶을 누릴 수 있도록 실용적 강의로 진행할 예정이다.

홍신자 교수는 "이날 워크숍은 티베트 라마승들의 간단한 수행법을 생활 속에서 충분한 효과를 누릴 수 있도록 쉽고 편하게 소개하기 위한 자리"라며 "요가의 호흡법, 발성법, 차크라의 이해를 높일 수 있는 차크라 댄스에 역점을 두어 강연할 계획"이라고 밝혔다. (031)712-0097 노병철 기자

금강선원, 기초참선 운영

서울 금강선원(원장 혜거)은 4월 7일부터 매주 목요일 오후 8시~10시 총 14주간 '기초 참선 수행 프로그램'을 선원 법당에서 진행한다. 기초참선 수행 프로그램은 초보자들이 참선을 쉽게 접할 수 있도록 혜거 스님의 강의, 좌선 실수, 면담, 수행일기 쓰기, 집중수련 등 다양한 일정으로 진행된다. 동참금 10만원, www.geumgang.org (02)445-8484

할로 죽이고 방으로 살리고

<13> 선사들의 어머니

대선사들의 어머니라고 해서 '보통엄마'들과 무슨 차이가 있겠는가. 한석봉의 어머니처럼 촛불을 끈 채 떡을 가지런히 썰어보이면서 아들을 훈계하거나, 맹자의 어머니처럼 이사를 세 번씩 해가며 아들을 가르치는 경우도 있지만 그게 어디 아무 엄마나 할 수 있는 일인가.

동산양개 선사와 그 어머니가 주고받은 편지글을 초발심자들에게 읽어주면 여기저기서 훌쩍거리는 소리가 나곤 하는 명문(名文)이다. 인정머리없이 집나간 아들의 두 통 편지와 그 아들을 늘 그리워하는 어머니의 한 통 편지가 전부이지만 그 내용이 주는 무게는 경전 한 질을 능가하고도 남음이 있다.

"너는 어미를 버릴 뜻이 있으나 어미는 너를 버릴 마음이 없다. 한번 네가 타지로 떠난 뒤로부터 밤낮으로 눈물을 뿌리면서 괴로워하고 괴로워했다. 이미 고향에는 돌아오지 않겠다고 맹세하였으니 곧 너의 뜻을 따르겠다. … 다만 목련존자와 같이 나를 제도하여 윤회에서 해탈시켜 주기를 바랄 뿐이다. 만약 그렇지 못할진데 깊은 허물이 있을 것이니 명심할지니라."

노모에게 쌀 한톨 주지 못하게 한 황벽 선사
출가자에게 참 효도가 무엇인지 몸소 실천

아들은 수행자랍시고 재가자인 어머니 보살에게 법문하는 형식이고, 어머니는 인정을 억누르고 마지못해 승화시킨 사랑과 함께 '쥐꼬리만큼'의 신심으로 '아들법문'을 수용하면서도 다른 한편으로 '스님아들'을 감싸 안고있는 모습이 눈에 선하다.

물론 '맹모삼천지교'를 능가하는 교과서적인 선사의 어머니들도 있다. 출가한 자식이 수행을 열심히 하여 부모를 구제해주기를 발원한 조동종의 석창법공 선사의 모친이 바로 그런 분이다.

하지만 아들이 공부는 하지 않고 오랫동안 천동사 굉지 선사 밑에서 크고 작은 소임들을 보면서 사판(事判)으로 세월을 보내고 있는 것이 못마땅해 이렇게 말했다.

"네가 출가한 것은 본래 생사를 해결해서 부모를 제도해주기 위함인데, 대중을 위해 소임을 맡아보고 있는 시간이 너무 길구나. 어쨌든 인과를 밝히지 못한다면 그 화(禍)가 나중에 지하에 있는 내게까지 미치게 될 것이다. 명심하고 명심하여라."

그 순간 석창법공 선사는 다시 발심해 정진의 길로 나섰음은 두 말할 나위가 없다.

황벽 선사의 어머니는 보통엄마의 대명사로 등장한다. 반대로 아들은 매몰찬 수행자의 표상이다. 희운 선사가 수천명의 대중을 거느리고 황벽산에 주석할 때 얘기다. 그 때 노모가 의지할 곳이 없어 아들을 찾아오게 되었다. 선사는 그 말을 듣고서 전 대중들에게 모친에게 물 한모금 쌀 한톨도 주지 못하도록 엄명을 내렸다.

노모는 하도 기가 막혀 아무말도 하지 못하고 되돌아가다가 대의강가에서 배가 고파서 엎어져 죽었다. 그런데 그날 밤 선사의 꿈에 모친이 현몽하여 이렇게 말하는 것이었다.

"내가 너에게 물 한모금이라도 얻어먹었던들 다생으로 내려오던 모정의 정을 끊지 못해서 지옥에 떨어졌을 것이다. 그러나 너에게 쫓겨나올 때 모자지간의 깊은 애정이 다 끊어져 그 공덕으로 죽어 천상에 태어나게 되었으니 너의 은혜는 말할 수 없구나."

황벽 스님은 무엇이 출가자의 효도인지, 왜 세속의 정을 끊어야 하는지를 참으로 몸으로 실천해보인 본보기요 만세의 귀감이라 할 것이다.

그런데 이런 추상같은 황벽 선사를 참문한 진존숙 선사는 반대로 효자로도 이름이 알려져 있다. 그는 황벽 선사를 친견하고 나서 안목이 열린 이후에 완전히 세상을 등지고서 다 쓰러져가는 폐가에 은둔하며 모친을 모시고 평생 짚신을 삼고 이를 길가는 사람들에게 나누어 주면서 살았다. 이런 그를 사람들은 그의 성을 따와서 '진 짚신스님'이라고 불렀던 것이다.

출가자란 인정과 도심(道心) 사이에서 늘 줄다리기를 해야만 하는 그런 존재인가 보다. ■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

화제의 신간

단 하루 공부로 평생을 두고 보는

운명비결

누구나 오전에 이 책을 열면, 저녁 뉴스시간 이전에는 자신의 운명을 훤하게 아는 도사가 된다.

누구라도 이 책을 보면
평생동안 자신의 매일매일과
평생의 운수와 운명을
숫자로 정확하게 미리 알 수 있다.

해광 스님 지음 / 신국판 / 양장본 / 416페이지 / 정가 12,900원

- 자신의 평생을 좌우하는 운명 숫자와 숙명
- 자동차의 번호 숫자와 사주팔자
- 집 · 사업 전화와 휴대전화의 번호 숫자와 사주팔자
- 부동산(집 · 땅 · 가게 · 사업장) 금액의 사주팔자
- 자동차, 전화, 부동산과 인간의 궁합 보는 법
- 대인관계(사업 · 교제 · 결혼 · 취직)의 궁합
- 인간 일대사를 평생토록 즉시 판단하는 법
- (시험, 건강, 혼인, 매매, 사업, 금전, 소송, 여행, 소원 운세)

21세기 新개념의 역학! -완결편-

易學, 더 이상의 학문은 없다

- 녹현방정식은 몇 천년간 내려온 두루뭉실한 이론을 세계 최초로 수치화하여 공식에 대입하였다.
- 격국(용, 희신=추구하는 삶)과 심성체질(원초적인 본능=끌려가는 삶)이 나오며, 운의 순위(마음의 만족도)와 격국의 크기(상, 중, 하격)까지 나온다.

왕초보부터 외국인까지
이 책 한권이면 누구나 알 수 있다

녹현 이세진 지음 / 신국판 / 408페이지 / 정가 25,000원

송월스님의 개정증보판 드디어 출간!

新사주학 핵심비결

운명학을 기초에서 완성까지 가장 쉽게 정리하여 교재로 활용할 수 있는 국내 최초의 역서

최근 이혼률 급증!
당신의 사주팔자가 세상을 바꾼다.
지금 바로 이 책을 펼쳐 보십시오.

송월 스님 지음 / 신국판/ 양장본 / 817페이지 / 정가 50,000원

사주학의 목적은 년월일시 네 기둥을 정하여 인간의 타고난 운명을 규명해 보자는 것이 되며 역에서 이르기를 역의 신비로 천지의 이치를 규명하고 조화로써 하늘의 기밀을 누설하지 말고 신비롭게 길흉을 밝힐 수 있어야 하므로 경솔히 가르쳐 전하지 못한다고 하였다.

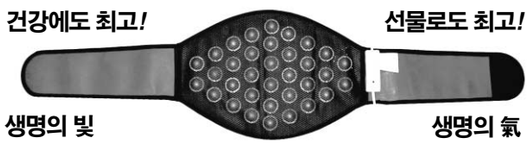
신비의 영부적 대사전 | 신국판/김백만 편저/40,000원
그림 당사주 대전 | 4×6배판/이선암, 전호일 공저/25,000원
한국인의 신 사주팔자 | 신국판/양장본/김성진 지음/30,000원
적천수 형의(上·下) | 신국판/양장본/공유성 지음/40,000원

관음출판사 Tel. 921-8434 Fax. 929-3470 입금계좌 : 390-04-150044 조흥은행 예금주(소광호)

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게

열침의효능
은행석온열복대

건강에도 최고! 선물로도 최고!



생명의 빛 생명의 氣

원적외선 "침"의 효능! 신비로운 은행석 온열복대

"암은 열에 약하고" 비만과 배가 찬 것은 만병의 근원이 된다. 북한 3대 특산품인 세계 희귀의 금강약돌을 주성분으로 제조한 은행석 온열복대는 강력한 열과 생명의 광선이 방사되어 원적외선 "침"을 맞는 효과가 있어 신체 어느 부위든 아픈 곳에다 착용하고 편안하게 않거나 누워서 숨만 쉬어도 장속의 노폐물 배출. 변비, 복부비만, 소화불량. 만성위염. 어깨, 허리, 무릎 결림등이 자연 치유된다.

※ 오랫동안 참선기도 하시는 분 ※ 허약한 氣회복 ※ 생리통 허리통증 완화
※ 하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고 (특히 여성에게는 필수적입니다.)
※ 의자에 앉아 장시간 업무를 보거나 공부하는 수험생의 디스크 허리교정

쑥뜸의 효능 은행석온열복대 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 쑥뜸을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 은행석 온열복대는 원적외선 "침"의 효과로 자연적 치유 되며 뜨겁게 피부에 접촉하여도 화상 및 흉터 걱정 없는 신비한 제품으로 저렴한 가격과 사용하기가 안전하고 편리한 은행석 온열복대 사용으로 건강을 지키고 암과 질병등을 예방하고 장수하세요.

문의전화 : 금강닥터(02)3210-3170 www.dk21.net
◆ 입금계좌 : 농협 170-12-056037 정애영 ◆ 일요일 공휴일도 상담 합니다.

신비의 염주
소원성취척척 북한산 금강염주

2가지 소원이 꼭 이루워지는 신비와 영험의 北韓産 금강염주

성불에도 최고 선물로도 최고

소원도 꼭 이루고 건강에도 최고 북한신비의 금강염주

금강염주는 금강의 강한氣와 지혜로 2가지 소원이 꼭 성취되며 가족의 건강을 지켜 드리고 동서남북의 복을 불러 오며 몸에 지니는 것만으로도 정신이 안정되며 강한 氣로 무엇이든 할 수 있는 신비와 영험의 금강염주입니다. 금강석이 생산되는 이곳은 원효대사께서 해골물을 드시고 부처님의 깨달음을 받아 유학을 포기하고 참선 안거 하시어 대중 포교를 일으키신 곳으로 유명한 일화가 있는 곳입니다.

이런분은 스님께 보시 또는 본인 사용하세요.

- ▣ 새로운 사업을 계획하고 계신분
- ▣ 자녀가 없어 고민하고 계신분
- ▣ 법적인 문제로 고민하고 계신분
- ▣ 사업이 안되어 고민하고 계신 분
- ▣ 승진 때문에 고민하고 계신분
- ▣ 중환으로 투병중인 분
- ▣ 결혼배필을 찾고 계신분
- ▣ 수험생 자녀를 둔 부모님
- ▣ 구직을 원하시는 분
- ▣ 건강(氣)이 약하신 분

1set 225.000원

108.12	195.000원
108.손목	160.000원
12.손목	110.000원
108염주	135.000원
12단주	85.000원
손목염주	38.000원

※신제품 금강바이오니아 108. 손목염주도 판매합니다.

金剛念珠社 문의전화 (02)723-0909
직영매장 이화불교사 TEL (02)720-1700,734-1383 (불교용품일체 도,소매)