나의 수행법

보현행원 체험기 – 박정준 (上)

비참한 심정으로 올해의 첫 날을 맞았다. 2년여의 세월을 객지에서 보내면서, 내게 주어진 것은 가족들과 떨어져 산 것과 이제는 어느 정도 그것이 익숙해져 오히려 집에 가면 타인처럼 느껴지는 감정뿐이다. 내가 살아 있다는 의미가 무엇일까? 내가 할 일이 무엇일까? 나라는 존재가 이렇듯 무기력하게 주변의 환경에 무참히 무너질 수 있는가?

따뜻한 울타리가 됐던 직장이 무너지고 홀로 서기를 시작한 지 9년째. 재작년 겨울부터 난 혼자서 독서실 총무를 맡고 있다. 그리 쉬운 일은 아니다. 아침 9시에 문을 열면 이튿날 새벽 2시에 문을 닫고, 정돈 및 청소를 하고 나면 새벽 3~4시. 누워서 잠자는 시간은 길어야 5시간. 그나마도 시험기간 중에는 3시간 정도가 빠듯하다. 그 기간에는 잠과 싸우며 제 때에 제대로 먹지도 못하고 지낸다.

그런 가운데 나를 스스로 이겨낼 수 있게 만든 것은 부처님 가르침에 대한 믿음이었다. 홀로 서기를 시작하면서부터 나름대로 읽어온 불교 서적에서 자신을 다스릴 수 있는 마음을 키우고, 내게 주어진 귀중한 기회라 생각하고 깨어 있는 시간이 아까워 다시 공부를 시작했다. 부처님 공부와 새롭게 내 미래를 준비할 수 있는 공인중개사 공부를 병행해서 함께 했다. 밖으로 움직일 수 있는 시간이 거의 없어 혼자서 책이나 인터넷을 활용한 공부가 주로였고, 한가한 낮 시간엔 공인중개사 공부를 하고 하루를 마감하는 새벽엔 주로 경을 듣거나 불교 관련 책을 봤다. 자칫 시험공부로 받기 쉬운 스트레스를 부처님의 넓은 품에 쏟아 내려 했으나 쉽지 않았다. 불교 공부는 어떻게 해야 할지, 어디서부터 시작해야 하는지 너무도 막연했다. 참선이나 교리 공부는 엄두도 못 내고, 기초 상식이나 법문을 읽는 정도가 내가 할 수 있는 전부였다.

그러던 중 아주 우연한 기회에 보현행원을 만나게 됐다. 보현행원을 얘기하는 카페(http://cafe.daum.net/bohhyun)도 방문하게 된 것이다. 며칠을 망설인 끝에 카페에 가입했다. 그까닭은 이제까지 나의 믿음이 얼치기였다면, 이제부터는 모든 믿음을 가지고 내 삶을 살아야겠다는 생각 때문이었다. '막연하게 내가 잘되게 해 주십사' 하는 기복적인 것보다는 인간 본질적인, 생명적인 것에 대한 의문을 해결하고 싶어서였다. 보현행원이라는생 처음 듣는 단어였다. 그나마도 '보현'이란 말은 알겠는데, '행원'은 무엇일까?

"고맙다, 잘했다, 미안하다" 말하고 부처의 길로 가기만 하면 된다니…

보현행원은 매사에 원을 가지며 일상생활에서 '고맙다. 잘했다. 미안하다.'란 말을 지어가는 수행법이라 이르면서 "우리 모두가 본래 부처임을 석가모니께서 명백히 밝혀 놓으셨으니, 우리는 굳이 깨달을 필요 없이 오직 부처의 길로 가기만 하면 된다"고 가르친다.

이 말은 기존의 내가 가지고 있던 불교 개념을 혼란시켰다. 아니 나 같은 필부가 깨달음도 없이 부처라니? 불교란 결국엔 스스로 깨달아 부처님이 되기 위한 것이라 알고 있는데, 도대체 이런 깨달음이나 수행이 중요하지 않고 오직 내가 본래 부처님을 알고 부처의 길을 가면 된다는 말은 나를 충격에 빠뜨렸다. 그리고 그 길이 행마다 서원을 세우고 단지 일상에서 '고맙다, 잘했다, 미안하다'란 말만 지으면 된다니, 나의 불교 상식을 뛰어넘는 이야기였다. (계속)

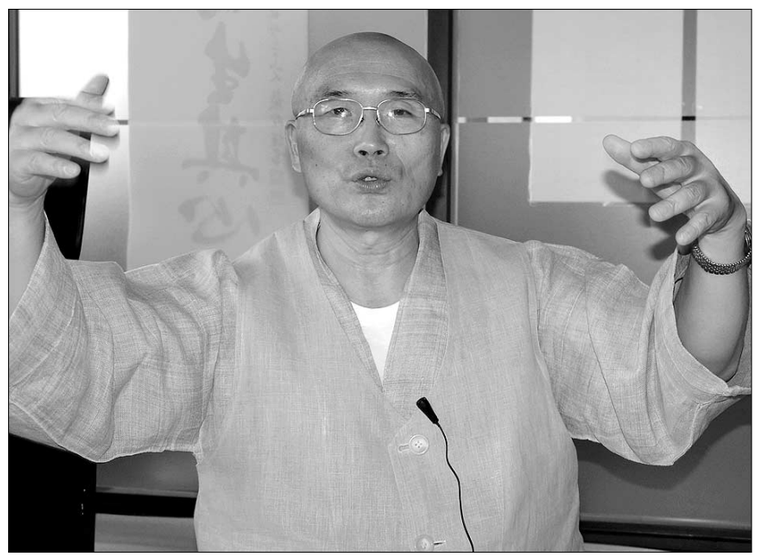
수행의 궁극 목표 '좋은 느낌'

용타 스님에게 듣는 동사섭 수행

'수행을 왜 하는가, 그리고 무엇을 얻으려고 하는가?'

지난 1980년부터 동사섭(同事攝) 수행을 지도하고 있는 용타 스님(사진)은 "수행은 행복(幸福)이다"고 잘라 말했다. 수행의 목적인 성불과 해탈도 따지고 보면, 그 본질은 답답한 몸과 마음을 '투~욱' 트이게 해 '좋은 느낌 상태'를 갖게 하는데 있다는 것이다. 결국 '좋은 느낌'인 그 행복을 얻기 위해 수행을 한다는 의미다. 때문에 동사섭 수행은 '행복의 수행, 느낌의 수행'이 된다고 스님은 말했다.

그럼 동사섭 수행법의 세부 밑그림은 어떨까? 8월 17일 전북 전주에 위치한 사단법인 동사섭 사무국에서 만난 스님은 "동사섭은 '생활이 곧 수행'이 되도록 구체적 방법을 선명하게 제시한 수행법"이라며 "그 수행의 내용은 '이대로 부처다. 이대로 열반이다'란 불교의 궁극적인 부분에서 시작된다"고 설명했다. 스님은 특히 "동사섭 수행은 지족(知足)을 바탕으로 '내가 활불(活佛)'임을 현실에서 구현해나간다"며 "바로 이것이 동사섭수행의 핵심"이라고 강조했다.



근본불교 불성사상과 선불교 즉불사상 조화
행복 조건 '정체 대원 수심 화합 작선' 제시

▲사람들은 늘 자신에게 "지금 나는 얼마나 행복한가"라고 묻습니다. 태어나면서부터 죽을 때까지 보다 높은 행복을 지향하며 사는 존재가 인간이기 때문입니다. 그런 점에서 스님은 동사섭 수행을 통해 '행복'을 강조하는데, 그럼 행복은 무엇이고 왜 중요한가요?

–도대체 행복이란 무엇인가? 즉 '인생의 목적이 무엇인가'와 상관된 물음이다. 결론부터 말하면, 인생의 목적은 행복이다. 이의를 달지 못할 당연한 말이다. 그렇다면 행복이란 무엇인가? 우리의 느낌이 행복이다. '좋은 느낌'이 행복이다. 동사섭 수행은 행복을 목적으로 하고, 그것을 '느낌 좋음'이라 한다.

왜 행복이 중요한지를 물을 필요조차 없다. 인간은 이고득락(離苦得樂)하기 원하기 때문이다. 그건 무조건적이다. 까닭을 더 물을 수 없고, 너무도 자명한 것이 이고득락의 이치다. 조건을 내세운 행복은 진정한 행복이 아니다.

행복의 범주, 온우주로 확대

▲동사섭 수행은 5가지 행복의 조건을 제시했습니다. 즉 '좋은 느낌 상태'인 행복을 위해 정체(正體), 대원(大願), 수심(修心), 화합(和合), 작선(作善) 등인데, 그 원리와 의미, 서로 어떤 상관성이 있는가요?

–인생은 묻고 답하는 과정의 연속이다. '어떻게 하면 행복을 얻을지'가 질문이고, 그 대답이 인생이다. 그 차원에서 5대 원리를 제시했다. 5대 원리는 인간이라면 누구나 답을 내려야 하는 상황설정이다. 하지만 우리가 행복을 지향할 때, 정작 '나란 무엇인가'에 대해 소홀할 경우가 있다. 그러면 인생에서 허망함과 공허함을 경험하게 된다. '나는 무엇인가'를 선명하게 하는 것이 중요하다. 결국, '정체성'과 '자아개념의 문제'와 연관된다. 그런 정체성과 자아개념을 하나로 묶는 과정에 '정체'의 원리를 제시했다.

대원의 원리는 행복의 세계로 나아갈 방향이다. 방향은 넓을수록 좋듯 '큰 희망'은 보다 큰 행복을 위한 원리다. 나와 가족, 나라, 인류, 범중생 등 행복의 범주를 확대하고, 그것을 원대한 희망으로 삼으라는 것이다. 때문에 대원은 우리 모두의 행복이다. 온 우주에 존재하는 유무형에게 행복이 넘치는 상태가 바로 대원의 내용이다. 나머지 수심(마음 잘 다루기), 화합(마음 잘 나누기), 작선(잘 역할하기) 등의 원리는 정체와 대원이란 큰 축을 구현하는 구체적인 방법이다.

사성제를 사상적 근거로 삼아

▲5대 원리의 경전적 근거는 무엇입니까?

–근본불교의 사성제(四聖諦)에 사상적 근거가 있다. 사성제에서의 고(苦)는 우리들의 현실이고, 멸(滅)은 우리들의 이상이다. 5대 원리는 이처럼 근본불교의 사성제를 21세기 안목에서 초대승적 의미로 재조명한 것이다.

대원 사상을 통해 설명하면 이렇다. 우선 고와 멸은 같은 개념이다. 결국 질적인 측면에서 한 개념이다. 이런 고와 멸을 '고는 고고 멸은 멸이다'고 보면 안 된다. 동사섭은 고와 멸을 일원화했다. 현재 우리는 순간순간 '~만큼 고, ~만큼 멸' 속에서 살고 있다. 우리 목적은 우리 모두의 이고득락에 있다. 즉 대원이다. 동사섭의 대원 사상은 근본불교 사성제의 멸(해탈)을 소승적 차원에서 대승적 차원으로 전환시킨 것이다.

▲동사섭 수행 유경험자들은 "삶의 목적이 분명해졌다. 진정한 휴식을 알고, 사는 것이 즐겁고 마음의 여유가 생겼다"고 말합니다. 일상생활을 사는 재가불자들에게 동사섭 수행이 필요한 이유가 있다면 무엇이고, 어떤 자기변화를 일으키나요?

–'인생을 어떻게 살아야 할지' 등 인생가치관이 5대 원리로 명확해진다. 분명한 삶의 좌표를 제시하고 모든 생활 자체가 수행일 수 있도록 구체적인 수행법을 손에 쥐게 한다. 즉 지족의 삶을 살게 한다. 깨달음에 대한 환상적인 꿈도 깨게 한다. 깨달음을 바로 여기서 얻게 하기 때문이다.

▲스님은 활불교(活佛敎)를 주창했습니다. '자신이 살아있는 부처임'을 느끼라고 강조했는데, 활불교를 제창한 이유와 그 핵심내용이 무엇인지요?

–삶이 곧 불교다. 살아있는 불교가 활불교다. 현재의 불교가 관념화되면서 현실로는 불교와 삶이 이원화됐다. 그래서 이 같은 현실에서 진일보해서 주창한 것이 활불교운동이다. 이는 '생활 즉 불교'라는 것을 재확인하자는 운동이다. 불교의 다양한 가치들을 활불교화하는 것이 동사섭 수행이다.

글 · 사진/전주=김철우 기자

삶의 목적이 분명해지는 수행법

▲동사섭 수행원리는 근본불교의 불성(佛性)사상과 선불교의 즉불(卽佛)사상의 조화에 있다. '이 마음이 부처고 내가 부처다'는 즉불사상을 바로 이 몸에서 느끼게 하는 것이 동사섭 수행법의 핵심이다. 활불(活佛)인 내가, 즉불인 내가, 지금 여기서 구현해 보이는 것이다. 근본불교의 가르침으로써 '왜 우리가 해탈하고 공부해야 하는지'에 대한 방향을 제시하고, 인생의 가치관 정립에 근거를 안내해주는 것이 동사섭 수행이다.

▲구체적인 수행법은 어떻습니까?

–구체적인 수행법은 주(主)바라밀와 조(助)바라밀이 있다. 주바라밀은 내가 변함없는 태양과 같은 존재임을 확인케 하는 것이다. 조바라밀은 부처가 세상에 구현하는 데 번뇌를 쓸어버리는 작업을 돕는다. 삼독심 하나하나에 따라 명상법 하나하나를 적용시켜 번뇌를 제거하게 한다.

가령, '지족(知足)명상'은 기존의 관점을 전환해 매사 긍정적이며, 작은 것에도 감사하는 마음이 길러져 편안하고 행복하게 한다. 지금 이 순간, 느낌의 정도가 행복수위이므로 '느낌에 깨어 있기' 수행을 꾸준히 해야 한다.

가만히 앉거나 걸으면서 심신에 흐르는 느낌을 느껴 보기, 발가락에서 머리끝까지 몸을 하나하나 느껴보며 감사하기, 경계(상황)에 따른 느낌을 문장으로 적어보기(느낌노트 쓰기) 등으로 '느낌에 깨어있기' 수행을 하면, 행복을 얻을 수 있다.

또 '내관법(內觀法)' '고백하기' 등을 통해 부정적인 정서를 해결할 수 있다. 그러면 부정적인 정서의 축적에서 오는 스트레스로부터 해방되고, 생리적인 활기를 회복할 수 있다.

25년간 동사섭수행 지도 용타 스님은

'죽음이란 무엇인가. 사후 세계는 정말 있는 것인가?' 용타 스님이 청년 시절 가졌던 의문들이다. 이후 청화 스님을 만나 품었던 의문들이 풀리면서, 24살 때 곧장 출가했다. 청화 스님을 은사로 출가한 용타 스님은 출가자 신분으로 여수 장흥 전남고등학교에서 8여년간 교편을 잡았다.

스님은 이후 지금까지 일반과정 189회, 중급과정 20회, 고급과정 10회 등을 실시해 연인원 1만여명의 동사섭 수행자를 배출해냈다. 현재는 미국 캘리포니아 삼보사 회주, 귀신사 회주로 있다. (063)227-1000. www.dongsasub.org

●坐禪三昧經

구마라집 한역 · 요산지안 감수 · 자응 역주 | 신국판 | 값 9,000원

좌선삼매경

좌선삼매경(坐禪三昧經)은 구마라집이 402년에 번역한 것으로
초기 선경(禪經)을 대표하는 경이다.
좌선입문자로서의 구체적인 수행지침이 설해져 있을 뿐만 아니라
선수행을 해야 하는 이유,
탐진치 삼독에 빠진 이들을 위한 관법(觀法),
선수행자가 지녀야 할 윤리적 행위와
중생들의 근기에 맞는 다섯 가지 관법(觀法),
사마타와 위빠사나를 아우르는 성문선(聲聞禪),
연각선(緣覺禪), 보살선(菩薩禪) 등
대 · 소승의 선법이 조직적으로 잘 정돈되어 있어
수행인들에게는 더할 나위없이 소중한 경전이다.

구마라집(鳩摩羅什 Kumaraiva : 344~413) | 인도 구자국 사람으로 중국 대표적인 역경사 중 한 분. 구마라집의 역경활동에 의해 비로소 중국은 대승불교 철학의 진수를 이해하게 되었으며, 『대품반야경』 · 『묘법연화경』 · 『아미타경』 · 『유마경』 · 『금강경』, 용수의 『중론』 · 『십이문론』 · 『대지도론』 등을 포함하여 300권 이상의 대번역사업을 완수하여 중국 불교에 결정적인 초석을 놓았다. 그의 번역은 그 이전의 것들에 비해 사상적 내용의 전달이나 문체가 뛰어나 지금까지도 많이 읽히고 있다.

요산지안(樂山志安) 스님 | 통도사 벽안 스님을 은사로 득도. 통도사 승가대학 강주를 지낸 바 있으며, 현재 조계종 종립 은해사 승가대학원장 겸 통도사 반야암 회주로 계신다.

자응(慈應) 스님 | 철오(徹悟) 스님을 은사로 출가. 동국대학교(경주) 선학과 졸업 후 동 대학원에서 선학과 한문학을 공부. 남국선원과 해운정사에서 안거, 수행정진하였으며, 조계종 종립 은해사 승가대학원을 졸업했다.

불광출판부

송파구 석촌동 160 – 1 전화 (02)420 – 3200 전송(02)420 – 3400 http://www.bulkwang.org