

근기에 따른 수행단계 상세히 제시

나의 수행법

사띠 체험기 - 손일권 (上)

개인적으로 '리더십 컨설턴트'라는 직함을 쓰고 있다. 대학을 졸업하고 잠시 외국에 나갔을 때 다른 나라들이 가지고 있는 국토의 크기에 놀라고, 그런 환경 속에서 자연스럽게 형성되는 그들의 생각의 크기에 자못 자존심이 꺾이기 일쑤였다. 이런 크기를 보고 자란 아이들과 우리가 과연 어떻게 세계무대에서 경쟁할 수 있을까? 내게 파고든 의문이었다.



정말 며칠씩, 심지어는 몇 달씩 세상 살 맛이 전혀 안 나기도 했다. 매일 반복되는 듯한 일상도 어떤 때는 견딜 수 없이 지루한데, 만일 이런 삶이 반복되는 거라면 그 고통을 어찌 감당할단 말인가?

심지어는 한국에서 그토록 커 보이는 분들도 더 큰 세상에 나가면 별로 당당하지 않은 모습이였다. 그러나 특별히 세계수준에 맞게 공부하고 준비해온 것이 전혀 없이 대학을 졸업한 나로서는, 젊은 날 흔히 갖게 되는 세계수준에 대한 막연한 꿈이 얼마나 우스운 것인지를 알게 된 순간부터 마음 안에서 때때로 예고 없

그런 주기적인 고통이 온다는 걸 인식할 때쯤, 그것 때문에 모든 것이 맘에 안 드는 날의 주기가 점점 빨라질 때쯤, 그래서 뭔가가 고통을 다루는 기술을 찾지 않으면 안 되겠다는 생각이 점점 커져 실컷 아플 때쯤 비로소 부처

복해야 한단 말인가?' 라는 근본적인 의문까지 튀어나와 더해질 때였다. 그럴 때는 정말 며칠씩, 심지어는 몇 달씩 세상 살 맛이 전혀 안 나기도 했다. 매일 반복되는 듯한 일상도 어떤 때는 견딜 수 없이 지루한데, 만일 이런 삶이 반복되는 거라면 그 고통을 어찌 감당할단 말인가?

그런 주기적인 고통이 온다는 걸 인식할 때쯤, 그것 때문에 모든 것이 맘에 안 드는 날의 주기가 점점 빨라질 때쯤, 그래서 뭔가가 고통을 다루는 기술을 찾지 않으면 안 되겠다는 생각이 점점 커져 실컷 아플 때쯤 비로소 부처

외국에 가서 우리가 얼마나 초라한지 눈으로 확인한 후 고통이 찾아왔다

이 일어나는 고통은 피할 수 없었다.

게다가 그런 아픔이 지속되는 것도 아니고, 실제로 하루 중 단 몇 초 일년 중 단 며칠뿐인 텐데도 이상하게 그 느낌이 하루 종일, 혹은 1년 내내 지속되는 것처럼 느껴지는 게 아닌가! 서른을 훌쩍 넘어서 젊음의 특권인 쾌가와 도전정신 같은 것이 많이 남지 않게 되었을 때도 그런 고통은 오히려 줄지 않고 더 커져만 갔다.

그런데 고통은 다른 고통들과 어울려 증폭되는 속성이 있다. 또 주기적으로 반복됐다. 그래서 아주 작은 일상의 고통들도 서로 뭉치면 아주 가끔은 눈멀이처럼 커지기도 했다.

직장, 인간관계, 미래에 대한 불안함 등, 세상 일이 내 뜻대로 되는 일보다 그렇지 않은 일이 더 많다는 것을 알아가면서 아픔은 어김없이 따라왔다. 그런데 문제는 그런 순간순간의 아픔과 함께, 마음 한쪽에 봉인해 두었던 '이런 삶을 다시 반

님의 수행법을 만나게 됐다. 불교계 언저리에 슬쩍 한 발을 담고 그 가끔 봉사활동 한답시고 기웃거리던 20대를 보낸 덕인지, 다행히 꽤 많은 분들이 수행을 지도해주시는 스승과 수행법에 대해 소개해줬다.

하지만 나는 정말로 근기가 형편없는 건지 그분들이 하시는 말씀들 알아들을 수가 없었다. 학교 체육 시간에 100미터 달리기할 할 때도, 손을 휘젓는 방법이라든가 보폭의 크기라든가 발을 디딜 때의 착지 방법이라든가 하는 것들이 경험에 의해 정리돼 있듯이, 수행도 그런 구체적인 테크닉이 필요하지 않겠는가? 어떻게 해야 하는 지를 묻는 질문에 "잘해라" 혹은 "구체적으로 잘 해라" 수준의 답은 곤란할 듯 했다. 그러나 고통을 다루는 방법을 익혀보겠다고 찾아가서, 고통의 제거는커녕 스승이라 알려진 분들의 어이없음과 불교에 대한 심한 회의를 털어낸 어이없는 게 다반사였다. (계속)

■ **바나나라미 부설 지혜연구소장**



깨달음을 얻기 위한 방법과 순서를 일러주는 <대보리도차제론>은 티베트불교 수행의 핵심이다. 사진은 오체투지 수행을 하고 있는 티베트 수행자. 현대불교 자료사진

■ <대보리도차제론>은 어떤 책?

티베트 불교의 증후조 종가빠(Tsong-kha-pa, 1357-1419) 스님이 저술한 밀교 논서(論書)다. 집필의 기초는 1천년 전, 인도의 대학자였던 스승 아미샤(Atisha, 982-1054)가 지은 <보리도등론>으로 했다.

논서의 이름을 쉽게 풀어보면, '8만4천대장경의 핵심을 빠짐없이 갖춰 선근(善根)을 갖춘 이가 보리(菩提)를 이루기 위해 대승의 길을 실천하는 올바른 순서'란 뜻이다. 즉 깨달음을 얻기 위한 방법과 순서(차제)를 일러주는 것이 핵심인 셈이다.

때문에 <대보리도차제론>(이하 차제론)은 '성불이란 집을 짓기 위한 세부 설계도'라고 할 수 있다. 6백년 넘게 이 논서는 수행의 단계를 충실히 일러주는 지침서 역할을 해왔기에 티베트 수행자들의 기본 필독서로 애송돼 왔다.

인도 델리대에서 아미샤의 <보리도등론>을 전공한 수각 정사위대대 불교학과 교수는 "종가빠의 '차제론'은 당시 스승, 비라미승(破羅蜜乘, 현교), 비밀진언승(秘密真言乘, 금강승 또는

■ '대보리도차제론'으로 본 티베트불교 수행

'차·스승·밀기루·쌀 등을 서로 섞어 한 봉지 안에 넣어 사용 할 것인가, 따로따로 나눠 쓸 것인가?'

티베트불교 수행의 대표적 논서 <대보리도차제론(大菩提道次第論)>에서 나오는 질문이다. 대답은 단호하다. "절차없이 마음대로 섞어 수행하면 발전이 없다"고 못박는다. 수행법에는 차제(次第, 순서)가 중요하다는 의미다.

이처럼 '차제법'을 강조하는 티베트 수행법이 최근 달라야 라마 관련 서적 발간 붐과 함께 큰 관심을 얻고 있다. 특히 초월(前 부산 광성사 주지) 스님이 편역한 <람림-티베트 스승들에게 깨달음의 길을 묻는다면>이 인기를 얻고 있다.

그럼 티베트 수행의 특징은 무엇일까. 마음공부에는 월반(禪)이 없다"고 강조하는 <대보리도차제론>을 통해 알아본다.

밀교의 가르침을 상보적인 관계로 파악해 아우름으로써 기존 3승의 가르침이 상호배타적이라는 시각을 극복했다"며 "이런 성격은 티베트 불교수행의 중요한 흐름과 모델로 자리 잡게 돼 오늘날 수행자들 사이에서 공감대를 얻고 있다"고 설명한다.

■ 깨달음으로 가는 올바른 순서

<차제론>이 이처럼 티베트 수행의 나침반으로 여겨지는 까닭은 어디에 있을까? 국내 최초로 티베트어 원본 <차제론>을 한글로 번역한 초월 스님은 "수행자의 근기에 따라 수행법을 4 단계로 세분화해 너무도 자세하게 설명해주는데 그 이유가 있다"고 설명한다.

심을 내는 법 등이 담겨 있다. 인과의 실천법에서는 '참회하는 힘이 무엇인지'를 일러주고 있다. 즉 아주 작은 선행이든 악행이든 이를 잘 가려야 한다는 것이다. 그래서 참회를 '치료제의 힘'으로 비유하고 있다. 자기가 쌓아온 죄를 알고 사무치게 후회하는 힘, 죄를 다스리지 못했다고 결심하는 힘, 참회할 대상을 아는 힘이 구제적인 행법이다.

초월 스님은 "차제론"은 수행에 관심은 있지만 어디서부터 어떤 방법으로 해야 할지 모르는 사람들을 위해 자신의 상태를 점검하고 수행해 나갈지에 대해 상세히 가르쳐주고 있다"며 "중·구차자에게는 사성제와 삼법인, 육바라밀 등 대승불교의 핵심 가르침을 관습법을 통해 깨닫게 된다"고 강조한다.

'차제론' 대승불교 모든 경전·논서 총망라 사유·관상·실천법 구체적으로 알려줘

<차제론>에 따르면, '발심자→초심자→중심자→구차자' 등 수행력에 따라 4가지 차제법(순서)을 일러주고 있다. 특히 발심하고자 하는 이들에게 '어떻게 가르침을 들어야 하는지, 스승에게 의지해서 마음을 어떻게 닦아야 하는지' 등을 구체적으로 알려주고 있다.

우선 <차제론>은 발심자가 갖춰야 할 6가지 자세를 '환자와 의사'의 비유로써 설명한다. '스스로 환자라는 인식' '정법이 약이란 인식' '스승의 의술이 뛰어난 의사란 인식' '반드시 실천해야만 병이 나을 수 있다는 인식' '여래가 최고의 성인이란 인식' '불법을 오래도록 지속시키겠다는 인식' 등을 소개한다. 이 가운데 '자신이 환자'라고 인식하는 태도는 탐진치 삼독심으로 큰 불치병에 걸렸다는 것을 의미하는 것으로, 번뇌의 병을 무서워하라는 메시지다. 이 같은 연상법은 깊은 사유와 관상의 경험을 유도하는 티베트 수행의 한 특징에서 비롯된다.

초심자를 위한 수행체계에서는 죽음에 대한 사유, 행복과 고통 관상법, 불법에 입문해 귀의하는 법, 인과에 대한 온전한 신

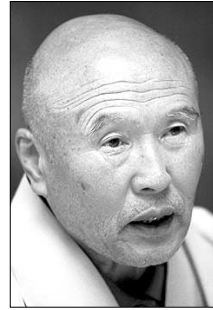
동경에서 유래된다. 또 9-10세기의 '불법의 암흑기' 동안 인도에서 유행된 사탄 스승들의 폐해에 대한 처절한 반성의 결과이기도 하다.

때문에 <차제론>에서는 '도의 근원이 되는 근본 스승을 의지하는 법'을 강조한다. 관상하거나 공부하기 전에 수행처를 어떻게 청소할 것인가에서부터 공양물을 올리는 법, 입장소멸법(절하기, 참회, 법문 청하기)에 이르기까지 소개하고 있다.

특히 스승을 찾는 방법에서는 '민음의 뿌리를 뒤를 것'과 '스승의 은혜를 생각하고 존경할 것'을 주문하고 있다.

수각 정사는 "훌륭한 스승의 강조는 '몬구름 잡기식'의 막연한 공부에서 탈피해 바른 스승을 통해 매뉴얼화 된 수행단계를 차근차근 밟아 나갈 수 있게 하는데 그 까닭이 있다"며 "이를 통해 수행과정 속에서 현혹되기 쉬운 자기기만의 함정에서 비껴갈 수 있고 자기의 수행근기와 현 단계를 자기 진단할 수 있어 신심과 정진을 도모할 수 있게 된다"고 말한다.

김철우 기자



우룡 스님

선사들의 선어록 강의 2題

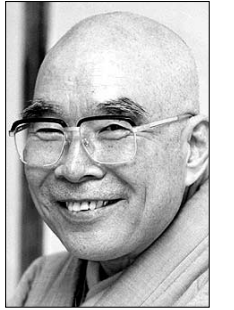
간화선 수행의 필독서인 <서장> <선요> 등의 선어록이 이 시대 최고의 강백과 선사의 특강으로 강독된다. 선교(禪敎)를 결심한 대강백을 산 확성선원 조실 우룡 스님, 간화선 수행 풍토 진전에 앞장서고 있는 불화 각화사 선덕 고우 스님이 <서장>과 <선요> 특강에 나선다.

우룡 스님의 <서장> 강의 통도사 범어사 등의 선방에서 20여년 넘게 수행자들을 지도해오고 있는 우룡 스님이 10월 9일-13일 총 5일간 경남 고성 육천사에서 여는 <서장> 강의에는 출·재가 구분 없이 동참할 수 있다.

매일 오전 9시-11시, 오후 2-4시 두 차례 열리는 이번 대중강의는 대해 선사기 당시 사대부들과 '선 공부에 관한 여러 가지 요지'를 편지글로 문답한 <서장>의 특징에서 비롯된다는 점에서 의미가 크다. 강의가 참가자 질의응답으로 진행되기 때문이다. (055)672-0100

■ 고우 스님의 <선요> 특강

40여년 참선정진을 해온 고우 스님이 10월 13일부터 6개월간 서울 대승암에서 <선요>를 집중강독한다. 참가 대상은 조계종 교육원 부설 서울불교전문강당을 졸업한 구족제 15년 이상의 중진 비구·비구니 스님. <선요>는 중국 송나라 고봉현 스님이 쓴 선어록으로 <서장> <도서> <절요>와 함께 우리나라 강원도의 사지과목이다. (011)420-7838 강유신 기자



고우 스님

佛 관세음보살 금장시계

세상 모든 중생의 소리를 듣고 관찰하여, 중생들의 괴로움을 소멸케하고 즐거움을 주는 대자대비하신 관세음 보살님과 육자대명왕진언 "옴나미반메훤" 그리고 12시 자리에는, 모든 우주만물의 근원이자 근본인 卍자를 각각 24K 골드테크로 각인한 최고급 금장시계(로렉스형)를, 민족의 최대명절의 하나인 추석 한가위를 맞이하여, 평소 애 존경하고 항상 고마운분들께 선물할 수 있도록 정성스럽게 준비 하였습니다.

외관 디자인은 고급 로렉스시계와 똑같고, 24K GOLD이온 도금을 하여, 쉽게 벗겨지거나 변질 되지 않으며, 포장도 고급 로렉스 케이스에 2중 3중으로 정성스럽게 하여 한층 중량감이 있습니다.

이 관음호신물 시계를 주시는분이나 받으시는분 모두가 관세음 보살님의 한량없는 가피를 입으시고, 항상 관세음 보살님을 가까이 모시어 모든 하시는 일마다 소원성취 하시게 됩니다.

◆ 즐거운 추석명절을 맞이하여, 여러 특별 사은품을 준비하였습니다.

- 24K 순금달마카드-1
- 24K 순금달마열쇠고리-1
- 24K 순금달마휴대폰고리-1
- 고급 지석 두줄합장주-1



• 수량은 300세트 한정
• 할금특가 : set146,000원
• 제조 판매원 : 거암동상 (불교용품 제조, 도매)

www.mandara21.com 051)636-5136 010-4436-2313

농협 : 906-02-043286 / 국민 : 113-21-0757314 예금주 : 유인자

제1회 민족사 출판원고 공모

불교전문 출판사 민족사에서는 새로운 원고를 발굴하기 위하여 아래와 같이 참신한 원고를 공모합니다.

▶ 상금 ● 대상작 : 1편 800만원 ● 최우수작 : 1편 500만원 ● 우수작 : 3편 300만원

공모요강

- ▶ 공모분야: 불교입문, 교리해설, 수행, 명상, 역사, 문화, 수필, 만화, 청소년, 아동 등 특정 분야에 관계없이 대중적 호응도가 높은 원고로 국내에서 출판된 적이 없는 순수 창작물. (단 시, 소설, 학술서는 제외)
- ▶ 응모자격: 누구나 응모 가능함.
- ▶ 서술방법: 새로운 내용의 글로써 참신하고 진지하며 대중성이 있어야 함. 주제와 소재, 서술형식은 자유.
- ▶ 원고의 상태: 100% 완성된 원고 또는 80% 이상 완성된 원고에 한함(단 80% 원고는 향후 3개월 이내에 100% 완성된 원고를 제출함을 전제로 함)

응모방법

- ▶ 원고제출: 한글파일(hwp)로 작성하여 이메일 및 우편으로 접수. 이메일로 보낼 경우는 출력원고 1부를 별도로 제출요망. 기타 문의 사항은 이메일로 문의 요망.
- ▶ 원고매수: 200자 원고지 600매 이상(단 컷, 사진, 그림이 있는 경우는 매수와 상관없이 단행본 1권 분량이 되어야 함)
- ▶ 기 타: 원고 앞장에 책제목(가제), 원고개요(원고매수 5~10매), 저자소개(이름, 나이, 성별, 전공, 저역서 등 구체적 소개), 응모분야를 별도로 명기할 것. 저자소개는 필명으로도 가능함(단 민족사에서 본명을 의뢰할 경우 밝혀야 함)
- ▶ 원고마감: 2005년 10월 30일까지
- ▶ 보내는곳: 130-110 서울시 종로구 청전동 208-1 금강빌딩 2층 도서출판 민족사 E-mail: minjoksa@chol.com ☎ (02)732-2404
- ▶ 당선발표: 2005년 11월 넷째주 불교계 신문에 공고 및 개별 연락.

참 고

- 당선작은 민족사에서 출판을 원칙으로 함. 출판할 경우 상금과 관계없이 별도로 인세를 지급함.
- 표절 또는 출판 후 저작권에 문제가 발생할 경우 당선 취소와 함께 모든 책임은 응모자에게 있음.
- 응모한 원고는 반환하지 않습니다.

민족사에서는 참신하고 대중적인 필자 발굴을 위해 연 1회 지속적으로 원고를 공모합니다. 관심 있는 분들의 많은 연락을 기다리겠습니다.