

나의 수행법

실상관법(實像觀法) 수행체험기 - 김혜경 (上)

참선공부는 일상을 벗어나 호젓한 산사에서 조용히 자신을 관조하는 고요한 수행으로 생각했다. 하지만 선(禪) 맛을 아는 것은 꼭 그런 것만은 아닌 것 같았다. 정법인연을 만나면 주어진 현실에서 고뇌가 멀고 마음과 몸이 밝고 좋아져 하루하루가 즐겁고 희미적이려면, 그것이 바로 부처님 가르침의 참뜻이고 진리의 삶이라고 생각하기 때문이다.

지금 난 학교 책임자로 있는 교육자이다. 학교에서는 인성교육의 일환으로 폭력 없는 학교 만들기, 금연 운동캠페인, 학생 자율정화활동, 자체 교외지도, 명상의 시간, 명예상당교사제 운영 등 학생들을 위해 선생님들은 열심히 지도해 보지만, 끝 모습만 잠깐 바뀔 뿐 인성(人性)에는 지속적으로 영향을 미치지



그만큼 살아오는 동안 고요에 익숙해 있지 못했다는 사실을 은근으로 체감했다. 그러는 순간, 불교진리의 위대함에 새삼 눈을 뜨게 됐다.

선원에 도착하면 소인자와 모든 회원님들의 웃는 얼굴과 친절 한 모습을 볼 수 있다. 누가 시켜서라기보다는 스스로 행하는 자세임을 피부로 느낄 수 있었다. 이분들은 어떻게 마음을 다스렸기에 가능한 것일까?

직장에서 근무를 하고 늦은 시간, 한참 나른하고 TV 앞에 앉아 있을 시간인데 한치의 흐트러짐 없는 바른 자세로 참선에 임하는 모습을 보고 '아! 이렇게 생활하

교원직무연수교육 통해 처음 접한 참선 하면 할수록 꼬리에 꼬리를 물고 생각 복잡

못하는 것이 늘 안타깝다. 그러나 다른 방법을 찾던 중 참선법으로 교원직무연수를 한다는 우곡선원과 인연이 닿았다. 초심자의 길에 본격적으로 들어선 것이다.

부처님 가르침 앞에 서면 누구나 피교육생이지만, 참선사상을 교원직무연수에 도입시키는 우곡선원의 교원직무연수프로그램은 놀랍고 거침없었다.

불교교리를 앞세우지 않으면서도 대자대비의 위대한 삶과 행복을 재발견하는 직무연수프로그램은 방임을 허용하지 않았다.

처음 맛보는 참선은 고요하던 할수록 생각은 더 복잡해지고 영화를 몇 편이나 본 듯한 기분이었다. 또 발은 저려오기 시작하고 허리는 점점 무겁게 느껴졌으며 꼬리를 물고 일어나는 생각들을 도저히 놓을 수가 없었다.

"지금 이 순간 다른 선생님들은 무슨 생각들을 하고 있을까? 잠은 오지 않는 것일까?" 좌복 위에 바른 자세로 앉아 있기가 무척이나 고통스러웠다.

고 있는 사람들도 있구나' 하는 탄성이 나왔다. 숨소리조차 들리지 않는 고요함, 스스로 정진하는 모습들을 보니 '바로 여기 이 순간이 극락이구나' 하는 생각이 들어 교원직무연수가 끝나고 초심자 참선교육에 입문하여 계속 참선공부를 하게 됐다.

그러면서 난 일상의 리듬을 깨뜨리지 않으면서 정(靜)과 동(動)을 넘나들며 마음의 힘과 기상을 북돋게 됐다. 이렇게 되기까지는 우곡선원의 특장적인 참선수행법의 중심에 실상관법(實像觀法)이 있었다는 사실을 깨닫는 것은 한참 뒤였다. 소아(小我)에 묶여 변민하는 중생심을 짜잡아 피안의 언덕에 내려놓을 즈음에 어렵게 실상관법의 효력을 깨닫게 되는 것 또한 미묘했다.

교단적인 수행방법과 종교행위에 묶이지 않으면서도 자(自) 나를 재발견하고 자연스럽게 보살의 삶으로 인도하는 것이 진정한 불연(佛緣)임을 몸과 마음으로 체험하게 됐다. (계속)

■ 부산 주례여중 교장



일상사에서 연기법 수행을 실천하기 위해서는 '정견(正見)'을 세우는 것이 중요하다. 정견은 '이기적인 나는 본래 없다'는 사실을 깨닫는 것으로, 재가 불자들은 평소 꾸준한 참선, 염불, 간경 등의 수행을 해야 정견을 갖출 수 있다. 사진은 불자들이 다양하게 수행하는 모습을 합성한 것이다.

나를 '나' 라고 점찍지 말라

불자 박수영씨의 '생활속 연기법 수행'

"일체중생은 본래 부처다." 부처님이 성불 후의 첫 일설(一說)이다. 일체만법이 모두 다 자기의 몸과 마음 가운데 있다는 의미다. 본래 청정한 자성(自性), 그 본성을 보면 스스로 깨달을 수 있다는 가르침은 불교의 시작이자 불법의 근본인 것이다. 그런데, 중생 모두가 '본래 부처'임에도 왜 이 사실을 알지 못하는 걸까? 선사들은 불자들이 생활 속에서 연기법(緣起法)을 제대로 이해하지도 실천하지도 못하고 있기 때문이라고 진단한다.

모든 존재현상이 시간과 공간적으로 덧없이 변하고 서로 관계되어 '나'란 고정적인 실체가 없음을 알려주는 연기법. 그럼 일상에서 연기법을 어떻게 체득할 수 있을까? 40대 가정주부 박수영(부산문현4동)씨가 체득한 연기법 수행체험의 세계로 들어가 보자.

▲ 늘 남과 비교하며 열등감 속...

"얕잡은 중형차를 모는데 왜 난 소형차일까? '얕잡은' 이들은 일류대에 들어갔는데, 내 자식은 왜 이 모양일까?' 박씨는 늘 열등의식에 빠져 살았다. 끊임없이 남과 비교하며 자신을 괴롭혔다.

"놀리는 헛바다에 칼날이었습니다. 살면서 남편에게, 자식에게 가슴 폭폭 찌르는 말만 술

하게 했지요. 가족에게 욕박지르고 고통지르며 때리고, 악순환의 나날이었죠." 그렇게 스스로 자기 삶을 읊어왔던 박씨. 우연히 들른 서점에서 한 권의 책을 펼쳐들고 충격을 받았다. '나'라고 고집할 이 몸뚱이가 연기(緣起)로 잠깐 모인 것뿐이란 말이었다. 박씨는 알고는 있었지만 <연기법과 불교의 생활화>에 자세히 나와있는 연기법문을 읽으면서 자신을 변화시키기 시작했다.

▲ 삶과 결도는 연기법, 그 깨달음 일다

"이 세상 어떠한 것도 단일로 독립해 있는 것은 없다." 이 부분을 읽으면서 자신과 주위 사람과의 관계에 대해 곰곰이 보았다. 행상이 있거나 없거나 세상의 모든 존재는 연기로써 존재하고, 때문에 실체가 없는 무아(無我)라는 의미가, 그간 살아온 삶의 전방을 되돌아 보게 한 것이다.

"이것이 있으므로 저것이 있고, 이것이 없으면 저것도 없다"는 말이 존재의 상호연관성을 나타내는 삶의 근원적인 원리구나! 모든 것은 인연이 모여 생겨나고 인연이 흩어지면 사라지는 것이 연기법칙임을 알게 된 거죠."

부처님께서 최초로 찾아낸 위대한 발견, 박씨는 "나" 중심적인 삶에서 깨어나 '나'의 실

체가 무아임을 깨달아 고정관념을 하나씩 깨뜨리고 생활을 하나씩 바꿔나가야 한다"고 강조한 고우 스님의 법문을 통해 홀로만의 '나'가 아닌 연기법 속에서의 자신을 돌아보며 수행하고자 했다.

▲ '정견'부터 바로 세워야

하지만, 연기법 수행은 쉽게 일상사로 연결되지 않았다. 배운 교리와 일상사가 하나가 되지 못했다. 머리로서는 이해되지만, 삶에서는 물과 기름처럼 따로따로였다.

'문제가 뭐가?' 박씨는 주위로 시선을 돌렸다. 스님들을 찾아 나섰다.

박씨가 먼저 찾은 스님은 울산 학성선원 조실 우룡 스님. 우룡 스님은 "먼저 '나'를 죽여라"고 강조했다. 불교공부는 '나'라고 점찍는 마음, 그것을 죽여야 한다는 우룡 스님의 말씀은 생활 속에서 연기법 수행을 실천할 수 있게 한 단초가 됐다.

"스님은 대부분 불자들이 집에 가고 스님에게 법문을 들으면 불교공부가 저절로 되는 줄 아는데, 그런 착각이라고 하셨습니다. 먼저 풀어야 할 것은 결국 내 응어리인 업장을 녹여야 한다는 거였죠. 일상생활 속에서 정말로 연기법을 깨달을 수 있다는 자신감을 얻게 됐습니다."

다음으로 박씨는 각하사 서암으로 달려갔다. 고우 스님의 책에서 감동을 받았고 한번쯤 읽고 싶었다. 고우 스님의 책에서 감동을 받았고 한번쯤 읽고 싶었다. 고우 스님의 책에서 감동을 받았고 한번쯤 읽고 싶었다.

"자아란 강한 철용성 녹여 버려라"

■ 미산 스님(중앙승가대 교수)

"연기법을 일상사에서 체득하려면 모든 존재에 경의심을 가져야 합니다. 연기법을 깨달으면 인간관계가 저절로 부드러워지고 원만해 집니다."

중앙승가대 교수 미산 스님(사진)은 연기법을 일상생활에서 실천하는 자세로서 '공경과 감사'의 생활을 강조했다. 지금 '나'란 존재가



놓지 않게 하는 연기법 수행이, 마치 바둑의 달인이 바둑판의 진행될 상황을 한눈에 살필

수 있듯이, 몸과 입, 의의 행위가 전개될 상황을 훤히 들여다보게 한다고 말했다.

스님은, 연기법 수행의 목적은 우리의 의식 속에 깊게 뿌리내린 '자아'란 강한 철용성을 녹여 없애는 데 있다고 강조했다. 자아 중심의 본분심에서 생긴 좋고 싫음의 두 극단을 지양해 지혜의 발현과 자비의 실천을 꾀하는 것이 바로 연기법 수행이라는 것이다.

때문에 수행의 향기가 삶에서 배어나오게 하려면 연기법에 대한 이해가 필수적이며 이 깨달음을 생활속에 늘 적용해야 한다고 주문했다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

녹음테이프 공부하는 太極四柱가 나왔다

(사주배우기가 너무 쉬워졌다)

중국 命理學을 완전 압도하는 새로운 太極四柱가 나왔다. 太極四柱는 이론이 간단명료해서 누구나 쉽게 배우고 속성으로 완성하며 자신있게 개업할 수 있다.

中國四柱인 命理學은 10년을 공부해도 끝이 없고 올바른 판단이 불가능하다. 그러나 太極四柱는 배우기가 매우 쉽고 자상하며 간단명료해서 구체적이고 논리가 정연함으로서 차분하고 능숙 능대한 강의는 들을수록 감명과 실감이 생생하다. 누구나 이해하고 터득하도록 실례를 들어 흥미 진진하게 설명하므로 질문이 전혀 나오지 않는다.

녹음테이프를 하루 한시간씩 독학으로 2개월이면 완성하고 인간만사를 정확하게 판단한다. 20여년간 강의하고 연구개발한 太極四柱는 오판과 실수가 없다. 中國命理學과는 하늘과 땅 차이다.

(안내서 무료 배부)

- 주문방법 : 아래 계좌로 송금하시고 전화하면 즉시 배송에 드립니다.
- 테이프(14개)와 교재 代金 30만원
- ▶ 농협 : 100080-56-022361 (손선영)
- ※ 스님 및 포교사 특별할인 (20만원)

學術團體 韓國陰陽學會中央會
(053) 324-2468 / 326-4585

釜山支部: (055) 384-2303 大邱支部: (053) 641-2334
龜尾支部: (054) 465-2642 慶南支部: 016-274-3170
慶北支部: (054) 553-5145

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 결혼연구원

안녕하세요 날마다 좋은 날이 되소서

그동안 불행의 여파로 모두가 어려운 시기에도 불구하고 불자님의 격려로 연구원을 운영해 나갈 수 있었습니다. 올유년은 모두의 기쁨에 꿈과 희망이 함께 할 수 있었으면 합니다 불자님께서 변함없이 이끌어 주신 기원과 격려 더욱 감사드립니다 부처님의 가르침과 자비의 기쁨이 크신 선물이 되시길 기원드립니다

원장 이영숙 회장

- 대우, 초, 재혼 신원 확실하고 직업 확실한 미혼남녀 환영.
- 지방에 계신 불자님은 전화로 연락 바랍니다.

※ 인성문제 특별상담

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙 (법명: 無生子)

사무실 : 02)2677-5442
소연구원 : 032)345-5411
휴대폰 : 011)288-2944

현대결혼연구원

실기 훈련을 위주로 하는 설법 연수

- 교육목표 : 각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정 중 통한 능력배양, 자료를 계구성할 수 있는 수준으로 향상 시킬 것을 그 목적으로 한다
- 교육내용 : 1. 가치관의 체계화 및 성격, 2. 단단호흡의 이론과 실제, 3. 설법의 개념 및 부처님의 5종 설법, 4. 설법 및 훈련자료에 의한 연수, 5. 음성언어와 몸짓언어의 이론 및 실제, 6. 원고작성법(문장구성 및 내용구성), 7. 표현상 修辭 및 논리상의 修辭, 8. 상담적 대화의 이론 및 실제, 9. 회의진행법, 토론 및 각종 사회진행 요령, 10. 인사말, 축사, 격려사, 주례사 등 요약

- ◆ 특징 : 비디오 촬영 - 모니터링
- ◆ 모집 : 종합반 - 매주 목요일 오후 7시
- ※ 맞춤형 개인지도 - 총 8회과정
- ◆ 개강 : 2005년 11월 3일 목요일

문의 및 신청

TEL 02)747-1567
H·P 011-248-1567

한국설법연수원
서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4층)

사찰홈페이지 제작

법문, 불경 녹음 테이프, CD 제작

디지털음원편집

성금모금 ARS

(주)서광아이앤디

본사 : 서울시 용산구 원효로3가 43-1 원광빌딩
Tel : 02-711-2922 Fax : 02-711-2924
녹음실 : 서울시 마포구 서교동 366-8 A동 103호
Tel : 02-336-7555 Fax : 02-336-2443
24시간 상담전화 : 0505-336-7555