

나의 수행법

실상관법(實像觀法) 수행체험기 - 김혜경 (中)

우리의 실상관법은 일상생활에서 누구나 할 수 있는 수행으로 누구로부터 인가를 받거나 하는 구차스런 행위가 일체 없다. 실상관법 가르침을 이해하고 스스로 증득하는 가운데 망상 분별이 줄고 단순하고 명쾌한 사고방식이 되어지는, 그러므로 능동적이고 적극적인 생활을 하게 되는 것뿐이다.



눈으로만 이미지화 시키려고 애쓰는 것이 실상관인 줄만 알았다.

그러면 그럴수록 몸이 따뜻해지는 거녕 이미지도 잘 잡히지 않아 좌절감만 커져갔다.

천천히 날숨으로 호흡을 내리며 전기공체조로 몸을 풀어 준 다음 실상관법으로 좌선에 드는 순간은 너무나 소중한 시간이다. 법외 때마다 있는 야단법석은 수행을 하면서 일어나는 경계를 점검함으로써 넘지 못할 경계와 혹독한 대가를 지불하지 않고서도 몸과 마음을 편히 할 수 있는 것은 그 어렵다는 참선공부에 행은 이 아닐 수 없다.

그러면 어느 날, 학교에서 창밖을 우연히 내다보는데 그 모습이 너무 찬란하고 아름다웠다. 밝은 햇살이 부서져 내리 그 빛이 나뭇잎이며 운동장, 화단의 풀과 꽃잎, 생기가 깃게 웃는 아이들의 밝은 얼굴에 그대로 퍼져 아름다운 빛을 내뿜고 있었다. 그 순간 '아! 자연과 내가 하나인데, 내가 바로 자연의 피조물인데'라는 생각이 들던 중 태

천천히 날숨으로 호흡을 내리며 전기공체조로 몸 풀고 좌선 돌입

실상관법을 접하게 되면서 육망의 노예에서 놓여 넓은 세상을 조금이나마 보게 되는 것은 물론 '이렇게 저렇게' 번민으로 인한 갈등이 줄어들어 가는 것이 무엇보다도 큰 즐거움이었다.

그날 이후 운동장에 있는 나무들의 변화하는 모습에서 성주 괴공하고 생주이멸하는 자연의 정지하고 경이로운 모습을 그대로 보게 되니 우리 학생들의 순수한 모습이 있는 그대로와 닿기 시작했다.

우극선원의 실상관법은 말 그대로 실상을 있는 그대로 관(觀)하는 것이라고 일러주고 있다. 붉고 둥근 석양을 단전에 가득히 함으로써 번뇌가 줄고 근원적이고 순수한 마음의 힘이 길러짐을 경험했다. 내 안에 가득한 태양으로 온 몸에 열기가 전해지면 무명 중생의 어둠과 축축한 습기(濕氣)를 말려주는 이치라고 할까? 다시 말하면 젖어 있는 빨래가 맑은 날 햇살아래에서 뽀송뽀송 기분 좋게 말라지는 것처럼 실상관법은 그런 것이었다.

그날 이후 운동장에 있는 나무들의 변화하는 모습에서 성주 괴공하고 생주이멸하는 자연의 정지하고 경이로운 모습을 그대로 보게 되니 우리 학생들의 순수한 모습이 있는 그대로와 닿기 시작했다.

처음 실상관법을 할 때는 이해가 잘되지 않았다. 붉은 태양이 어떻게 내 안에 들어와 그 열기가 내 몸에 전해질까에 대한 의문으로 몰입이 쉽지 않았다. 망상분별이 들끓을 때는 태양을

1978년에 개교한 우리 학교는 울창하게 자란 나무들로 교정의 아름다움을 더해주고 있지만 학생들은 이러한 자연의 소리보다는 주로 교실에서만 생활하기를 좋아한다. 이렇게 가까이 아름다운 자연의 모습을 보고도 느끼지 못하는 학생들의 가슴속에 이 찬란하고 따스로운 빛을 어떻게 나누어 줄 수 있을까 하는 생각으로 하루하루를 마감하곤 한다. (계속)

부산 주례여중 교장

신심·의심·분심 내 읽어라

기획 인터뷰 / 선학자 현각 스님에게 듣는 선어록 공부

"제 가지 마음으로 선어록을 읽어야 한다. 신심(信心)으로 읽고, 의심(疑心)으로 뜻을 헤아리며, 분심(分心)으로 '조사의 뜻을 왜 모르는가'를 늘 경계해야 한다."
 초조 달마부터 조주까지의 중국 조사 24명과 고려 해심 국사부터 최근의 금오 스님에 이르는 한국 선사 27명의 어록을 묶어 《선어록 산책》을 펴낸 동국대 선학과 교수 현각 스님은 선어록 공부

자세를 이렇게 강조했다. 현각 스님은 2000년에 한국선학회 초대 회장을 역임하면서 '온라인(on-line) 선어록강좌'를 개설하는 등 선어록 공부 대중화에 힘쓰고 있다.
 선사들이 깨닫기까지의 수행과정과 깨닫는 순간의 상황을 기록한 선어록. 그 선사들의 발자취를 언어·문화·시대·지역을 초월해 살고 있는 현대인들이 어떻게 읽고 공부해야 할까?

은 실체가 허망하기 때문에, 그 허망함을 자각해 무심하게 그 본성에 내맡겨 그 본성을 따르면 그것이 깨달음 이의 삶이다. 선사들은 이런 논리를 가지고 있다.

조사스님들의 직접 체험을 알아차려야 한다. 어느 선어록을 보더라도 깨달음이란 당사자가 주체적으로 그것도 직접 해결해야 할 문제임을 강조한다. "부처가 무엇입니까"라고 묻는 선객의 질문에, "호떡!"이라 대답한 조주선사의 말이 있다. 이 말은 호떡으로 상대의 입을 틀어막겠다는 것이다. 부처 내지는 깨달음의 문제는 남의 입을 통해 설명되는 것이 아니라, 입 다툴라는 호령이다. 내가 대답해줄 수 있는 문제가 아니라 하는 것

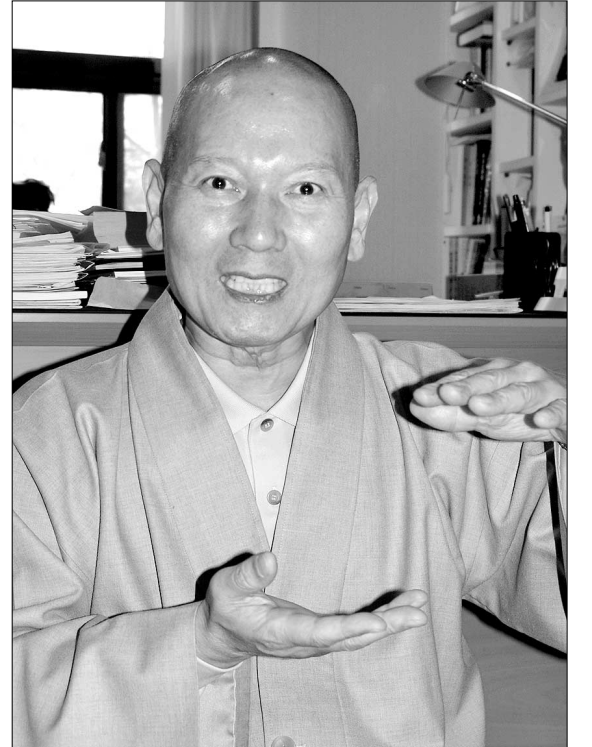
선어록은 역대 조사들의 수행창고 당사자의 직접적 체험 강조 선종사 이해 필수...반복해 읽어라

이다. 당사자의 직접적인 체험을 강조하고 있다고 봐야 한다.

▲선어록을 제대로 볼 수 있는 안목을 키우려면?
 -무엇보다도 자신의 수행체험이 중요하다. 그리고 그 체험을 언어나 문자로 표현해, 그 표현과 체험이 일치하는가를 늘 관조해야 한다. 이렇게 해 자신의 수행이 제대로 되는지를 항상 점검해야 한다. 또 활구(活句)를 터득해야 한다. 영산회상에서 부처님이 꽃을 드니 가섭이 미소 지은 이치를 깨달아야 한다. 이는 문자를 떠난 교외별전의 이야기이다. 이것이 활구다. 사구(死句)는 경전 등을 통해 구절구절 이야기하는 것이다. 대혜종고는 스승의 <백안목>을 불살라 버리면서 문자선(文字禪) 해오선(解悟禪)을 경계했다.

▲선어록을 강경수행처럼 해도 공덕이 되는가?
 -간경은 경전의 소중한 가치에 호감을 가지는 것 자체가 무량공덕이 된다. 그럼 선어록을 읽으면 공덕이 될까? 그렇지 않다. 한 구절 알고 읽으면서 그 뜻을 음미해야 한다. 이해되지 않는다고 내버려거나, 또 조금 내용이 눈에 보인다곤 까불면 안 된다. 내용을 모르면 '그 말에 뜻이 있을 텐데' 하고 자꾸 참구하는 자세가 되어야 공덕이 된다.

▲실제적인 노력은 어떻게?
 -우선 선종의 역사에 대한 이해가 필요하다. 선을 어떻게 지금까지 흘러왔는지, 어떤 조사들이 법을 펴는지 개괄적이라고 살펴야 한다. 그래야 핵심을 꿰뚫는 안목이 갖출 수 있는 기본 조건이 된다. 구체적인 노력으로는 한자 공부가 필요하다. 물론 한자가 어려워면, 한글로 된 선어록을 먼저 읽어도 된다. 만약 한글로 번역된 내용이 이해되지 않았다면, 한문 원문을 볼 경우, 뜻을 쉽게 알게 된다. 또 수시로 조사 어록을 써보고 의외 내 것으로 만들어야 한다. 언제 어디서든 어록이 특 위



"조사들의 선어록 연구(書) 어디에서도 깨달음의 기원을 만날 수 있다"고 강조하는 현각 스님.

어나올 수 있도록 해야 한다. 모르는 낱말 뜻이 있으면, 수시로 사전도 뒤져봐야 한다.

▲선어록 공부에 있어 주의할 점은?
 -선어록만 보고 선을 이해하면 안 된다. 무심관승하는 것과 같다. 또 선수행의 자질이 있는 사람이 선어록을 보지 않고, '혼자서도 수행을 할 수 있다'는 생각을 내면 안 된다. 특히 좀 앞서 간다고 지적 받은 사람은 겸허한 마음으로 읽어야 되고, 자기 공부에 융행심이 없다고 생각되는 사람은 융행심을 내는 계기로 삼아야 한다. 선어록 한 권씩 읽어 나가면서, 수행자는 '내가 지금 생각하는 것이 치우쳤구나', '내가 너무 풀어놓고 살았구나' 하고 자신을 늘 반성해야 한다.

자기체험 언어로 표현해보고 점검을

▲<선어록 산책>에서 재가불자들의 공부에 유익한 몇 구절을 소개해 주신다면?

-요즘 사람들은 남과 비교하는 분별심을 내, 덜 가진 것에 불만을 갖는다. 수행에서 이 분별심은 가장 큰 장애다. 보조 스님 제자인 해심 선사의 <해심어록>에서 한 구절을 소개하겠다. 해심 선사 상당법문 어록에 의하면, "평등이란 산을 깎아 연못을 메운단다? 학 다리를 잘라 오리 다리에 붙이는 것을 말하는 것이 아니다. 긴 것은 길게, 짧은 것은 짧게, 높은 것은 높게 해 모든 법이 그런 줄 알면 저절로 서로가 평등해진다"고 돼 있다.

불법에서 평등의 의미를 일러주는 대목이다. 평등의 불교적 이념이 평상심이다. 마음의 굴곡이 없이 한결같이 같은 마음을 말한다. 평등의 본래 면목을 가르쳐주고 있는 부분이다.

일상에서 평상심을 실천하기 위한 어록을 더 소개하기로 한다. 조주 스님의 <조주록>에서 나오는 말이다. 조주 스님이 남전 스님에게 "도란 도대체 무엇인가"라고 묻자, 남전 스님이 "평소의 마음 그대로가 곧 도"라고 답한다. 그러자 조주 스님은 "쇠로 만든 부처는 옹공로를 건너가지 못하고, 나무로 만든 부처는 불을 건너지 못하며, 흙으로 만든 부처는 물을 건너지 못하는 법이다. 그와 달리 참된 부처는 오직 자신 속에 앉아 있을 뿐이다"고 말한다.

이는 우리 마음속에 진불이 있다는 말이다. 수행을 통해 두고 뒤으면 진불이 내 몸에 내재돼 있음을 스스로 알게 된다. 자기 터득을 통해 깨달을 수 있음을 일러주는 것이다.

글·사진=김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

"운명"을 읽고 나면 성공이 보인다!!!

마음과 운명을 바꾸어 주는 책 ○ 오희규 실화소설 **운명**

소설 <운명>은 50%의 중간이익금을 독자에게 직접드리기 위하여 서점을 통해서도 책을 판매하고 있으며 책값은 책을 받으신 후 입금하시면 됩니다

■ 주요 수록 내용 ■
 공합이야기
 성기가 맘을 안 들어요
 딸이 미쳐가고 있어요
 의처증 이야기
 바퀴 놓고 생각하기
 실수의 흔적
 처제와의 불륜
 육체란 무엇인가?
 입시 이야기
 성형수술 이야기
 제발 시집가고 싶어요
 세 번 결혼한 검사님
 임대와 세스의 비밀
 남편과 제발 헤어지게 해주세요
 두 번 태어난 보일러공의 행복
 성공하는 사람은 다르다
 부자가 되고 싶으세요?
 노처녀의 사랑이야기
 넘치는 정력을 주체할 수 없어요
 자신의 처지를 경허히 인정하라
 운명을 바꾸는 법

전 3권 완간 기념
할인판매 50%

신국판 350쪽
 각권정가 10,000원

전 집구입시 15,000원 후불제!
(062) 266-1083, 266-6693
 으로 전화주시면 책 먼저 보내드립니다
 입금계좌: (예금주: 오희규)
 동행 601175-52-016521

교도소 수강생활 하시는 분은
 무료로 보내드립니다.

연락처 (우편번호 500-500)
 광주광역시 북구 청옥(말뚝)동 374-2번지
 전화: 062-266-6693

일곱 번째 완성자 우리 곁에 오신 미륵

이 책이 던지는 여덟 가지 질문

1. 아함경에서 말하는 인수 팔만 사천 세의 의미는 무엇인가?
2. 소승경전의 무상성과 대승경전의 항상성은 어떠한 관계인가?
3. 12연기법의 무명과 대승불교의 광명사상은 어떠한 차이가 있는가?
4. 법화경의 일불승 사상은 중생이 부처되는 교설인데 그것을 이루는 방법은 무엇인가?
5. 화엄경의 세계는 실세계인가? 아니면 상상의 세계인가?
6. 주역에서 말하는 선천·후천의 개벽사상에 대한 불교적 해석은 무엇인가?
7. 극락세계는 진정교 서방세계에 있는가?
8. 최근에도 지진이나 해일 등 자연재해가 잦아지는 이유는 무엇인가?

이 책은 그동안 풀리지 않았던 여덟 가지의 질문에 대한 해답을 드립니다.

이 책의 주요내용

1. 무명(無明)이 없으면 죽음도 없다.
2. 무명(無明)을 없애는 것은 밝은 광명(光明)이다.
3. 광명(光明)은 법신불의 지혜가 근본이 된다.
4. 성불은 사람의 지혜와 법신불의 지혜가 합쳐져야 완성된다.
5. 따라서 선가의 견성은 성불이 아니다.
6. 아함경에서 서술된 사람 수행 팔만사천세와 말세의 대명겁은 어떤 상관관계가 있는가?

※ 전국 유명 서점에서 구입할 수 있습니다. ※ 구입문의: 해조음 053) 624-5586 / 저자직강 053) 653-9124