

욕망·번뇌 가라앉히고 마음 비워내

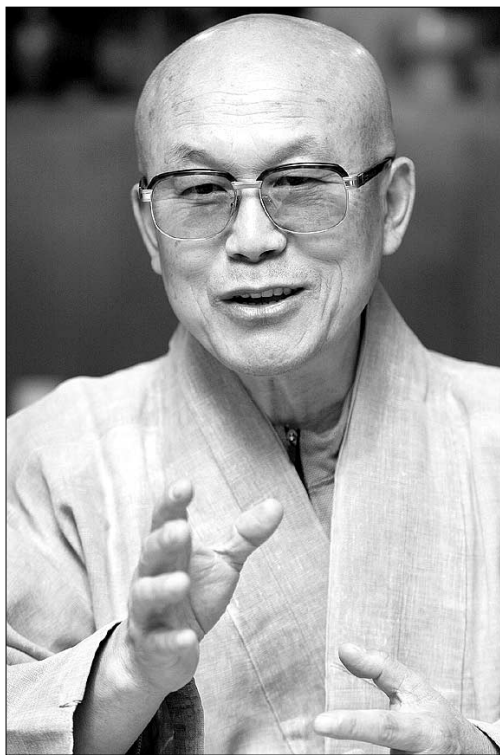
대호 스님에게 듣는 단식참선수행

‘식욕’과 ‘인욕’ 원초적인 본능과 정면으로 맞서는 단식(斷食)이 던져주는 화두다. 인간의 본질적인 경계와 맞닥뜨리는 ‘자기 싸움’이기도 하다. 그래서일까? 단식은 스스로 불성을 찾는 치열한 수행과 닮았다. 번뇌와 망상 하나 하나를 견어내고 씻어내, 끝내 자성을 확인해가는 그 녹록치 않은 길을 수행이나 단식은 함께 걷고 있기 때문이다. 석가모니 부처님도 그랬다. 깨달기 직전까지 여드레 동안 입에다 음식을 대지 않다가 결국 정각을 성취했다.

단식과 수행, 과연 어떤 상관관계가 있을까? 지난 1998년부터 ‘단식참선수행’을 지도하고 있는 제주 원영선원 회주 대호 스님(사진)에게 ‘왜 굶으면서 수행을 해야 하는지’ 들었다. (064)755-3322

▲수행과 단식에는 무슨 관계가 있습니까?
-수행은 나를 찾는 일관된 행진입니다. 이 행진을 막는 장애는 바로 자신에게 있습니다. 자신의 몸매함에 있고, 원인은 혼침과 산란에 있습니다. 이 혼침과 산란과의 전쟁이 바로 수행정진입니다. 단식은 잠을 덜어주며 정신을 맑게 해줍니다. 때문에 수행과 단식은 병행돼야 합니다. 더욱 수행자들이 몸과 마음의 균형이 깨질 때, 몸이 마음을, 마음이 몸을 바로하지 않을 때, 단식은 균형을 갖추게 해주는 수행의 중심을 흔들 틈을 주지 않는 기둥과 같은 역할을 합니다.
▲식욕은 인간에게 가장 본질적인 욕망입니다. 그런 식욕을 절제하는 단식참선은 가장 본질적인 경계와 부딪치면서 공부하는 수행법인데요, 단식을 병행한 수행이 왜 중요하니까?
-단식은 자제(自制)하는 행위입니다. 욕망을 다스리는 수행, 그 자체입니다. 단식을 수행으로 보지 않고 치병 수단으로만 본다면, 무의미하게 됩니다. 단식을 기법으로만 접근한다면, 매우 어려운 훈련에 불과하겠지요. 식욕은 인간이 존립하는데 빼놓을 수 없는 욕망입니다. 단식수행은 그런 욕망을 가라앉히고, 번뇌를 줄여 마음을 비우게 합니다. 또 정신을 활기차고, 청정하게 해 지혜를 증장시킵니다. 정진으로 몰입하는데 더 할 나위없는 수행이지요. 그래서 예로부터 스님들은 단식을 수행으로 삼아왔어요.

나는 무엇인가 라는 의식과 병행될 수 있지요. 초심자에게는 집을 지고 가는 나그네의 보따리를 들어주는 것과 같습니다.
다름 점은, 수행은 쉬지 않고 정진해 결국 삶 자체가 수행이 되게 한다는 점입니다. 반면 단식은 일정기간을 정해서 1년에 두 번 정도 합니다. 체력과 건강상태에 따라 적절한 기간을 두는 것이 차이점입니다.
▲역대 선사들은 평상심을 강조합니다. 졸리면 자고 고백하면 밥 먹는 것이 평상심입니다. 단식수행과 배치되는 측면이 있는 것 아닌가요?
-평상심과 단식은 전혀 어긋나지 않습니다. 단식은 평상심을 찾는 데 중요한 역할을 합니다. 타성에 젖어



대 많은 어려움을 겪는 게 사실입니다. 재가불자들의 식생활 개선은 수행의 기초를 다지는데 큰 의미가 있다고 봅니다. 스님이 강조하는 ‘연강단식(饑強斷食)’은 무엇이고, 그 효과는 어떻게 됩니까?

-연강단식은 제 단식수행 경험에서 고안한 단식법입니다. 연강단식은 단식의 강도를 부드럽게 또는 강하게 조정하는 것으로, 온수 음용, 죽엽 복용, 걷기 운동 등이 핵심입니다. 이런 연강단식은 특히 몸의 부담을 줄입니다. 단식에 들어가는 순간, 신진대사가 원활하게 이뤄져 정상적인 식사를 하다가 곧바로 음식을 끊고, 단식이 끝난 다음 정상적인 식사를 하더라도 부작용이 전혀 없는 단식법입니다. 기존의 일반단식과 같이 예비 단식이나 보식을 필요로 하지 않기 때문에, 신체적 부담을 획기적으로 줄이게 됩니다.
▲단식참선수행에서 특히 주의할 점은 무엇인지요?
-꾸준한 노력과 집념을 해야 합니다. 이를 위해 단식수행 전, 맑고 가벼운 마음으로 수행에 들어가겠다는 다짐이 있어야 합니다. 이후 △항상 따뜻한 물을 준비하고 △정제가 잘된 죽엽을 단식기간 먹음, 양을 확보, 하루에 한 숟가락 정도를 따뜻한 물에 타서 마시며 △장 청소를 위해서 물 2리터에 죽엽 2숟가락을 넣어 한꺼번에 마셔 설사를 하고 △단식 중에는 흥분, 성냄, 성생활을 금하며 △온수와 죽엽 외에는 다른 음식은 취하지 않고 △하루에 1시간이상 땀이 나기 직전까지 걷기와 줄넘기 요가 등을 하면 됩니다.

맑고 가벼운 마음가짐으로 단식참선 시작해야 효과적 신심의 균형 이뤄주는 단식은 수행의 중심 잡는 기둥과 같아

시는 중생들에게 만족 속에서 만족을 알게 하고, 부처 안에서 있으면서 부처를 찾지 않게 합니다. ‘평상심이 도’라는 얘기는 경계에 빠지지 않는 상태를 말합니다. 식사하는 자신과 음식이 둘로 나뉘지 않는 상태에서 배고프면 밥 먹고, 졸리면 자고, 목이 마르면 차를 마시는 것입니다. 상황과 필요에 따라 자유자재로 활동하는데, 주객이 나뉘지 않는 것입니다.

▲그럼, 단식수행 중에 겪는 ‘배고픔’이 화두가 될 수 있습니까?
-단식은 흐트러지고 혼탁한 마음을 맑고 고요하게 하죠. 화두를 또렷하게, 의심을 지어가는 마음을 지속되게 합니다. 초심자들이 수행의 힘을 얻는데 도움이 되는 거죠. 단식은 무심코 지나칠 수 있는 ‘마음의 찌꺼기’를 확인할 수가 있습니다. 자신도 속으면서 반복해서 하는 행위들이 바로 마음의 찌꺼기임을 알게 되지요. 화두는 무념에 들어가는 길입니다. 그간 살면서 쌓아온 온갖 시름과 번뇌를 녹이는 용광로와 같습니다. 일상생활 속에서 화두의심이 끊어지지 않게 해 번뇌를 주지 않으면, 단식 중에 겪는 고통은 저절로 사라지게 됩니다.
▲재가불자들은 불규칙한 식습관으로 수행을 하는



할로 죽이고 방으로 살리고

<49> 형과 아우가 뒤바뀌니

연젠가 풍수지리에 관한 책을 읽다가 한 번도는 장남보다도 둘째가 더 능력을 발휘하는 땅이라는 구절을 읽고는 고개를 끄덕인 적이 있다. 하지만 그건 사실 풍수문제가 아니라 대기층이라는 구조의 특성에 기인하는 바가 더 크다고 할 것이다.

장남은 태어나면서 이미 기득권자가 된다. 분배순위에서 늘 우선이다. 그러다보니 현실에 안주하기 마련이다. 하지만 둘째는 항상 형의 것을 빼앗아 와야 한다. 그러다보니 진취적이 될 수밖에 없다.

하지만 한때 <이 땅에서 장남으로 살아간다는 것은>이라는 책이 장남의 화제가 된 적이 있다. 장남만이 가지는, 차남들은

선사의 집안도 형제출가자를 배출했다. 운암은 동산양개(807~869)의 스승이다.

도오 화상은 46세에 출가했다. 그야말로 완전한 늦깎이인 셈이다. 운암 선사는 도오의 친동생으로 아주 어려서 출가했고 형이 출가할 무렵에는 백장선사의 시자로 있었다. 그 무렵 형인 도오는 보탐관(緋探官)이란 벼슬자리에 있었다.

어느 날 출가를 나와 진종일 걸게 되었다. 그러다가 우연히 백장산의 농막에 이르렀다. 배가 너무 고프고 염치불구하고 와서 밥을 달라고 했다. 이 때 마침 운암이 농막에 불일이 있어 내려갔더니 장주(莊主: 농장 책임자)는 운암에게 손님 접대를 부



탁했다. 그런데 대면한 나그네가 너무 낮익은 얼굴이었다. 그래서 긴가민가해 주인사를 마치고 물었다. “장군은 어디 사람이요?” “강성성 종통(鍾陵) 건강(健昌) 출신

속가 형 도오 보다 먼저 출가한 운암 선사 형 데려가 스승에게 보였으나 제자로 안받아

혈을 기울인 영재교육과 가문을 이어가야 한다는 막중한 책임감으로부터 기인한다고 보아야 할 것이다.

절집에서도 형과 아우가 동시에 출가하는 경우가 더러 있다. 그레도 친한 경우가 아니면 드러내놓고 이야기를 하지 않기 때문에 한참 뒤에 풍문으로 듣고 고개를 끄덕이는 경우가 대부분이다. “어찌지 누구랑 닮았더라”고 하면서 말이다.

말리 갈 것도 없이 나의 바로 위 사형과 한참 밑의 사제가 형제간이다. 이런 경우는 “그런가보다” 할 수 있는데, 더 큰 문제는 동생이 먼저 출가하고 형이 나중에 입문하는 경우다. 그렇게 되면 법랍순으로

이외다.” “성은 뭐가요?” “왕씨요.”

운암은 이 말 끝에 바로 친형임을 알고서는 손을 덥서 잡고서 물었다.

“어머님은 잘 계신지요?” “동생(운암) 생각에 너무 울다가 한 쪽 눈을 잃으시더니, 이제 아주 별세하셨소.”

가족사의 아픔과 그의 이런저런 이야기를 나누었을 것이다. 그리고 형을 출가토록 꼬드겼다. 마침내 운암은 그날로 백장선사에게 형을 데리고 가서 뵈게 하였다.

“저의 형인데 출가를 하고 싶어 합니다.” “나는 제자로 받을 수 없다.” “그럼 어찌해야 합니까?”

“나의 사형인 약산유엄(745~823) 선사에게 보내라.”


이유가 무엇인지 분명하지는 않지만 형제를 동시에 한 문중에서 거느리기가 부담스러웠을 것이다. 그래서 운암은 형을 데리고 약산 사숙에게로 가게 된다. (계속)

■ 원형 스님(조계종 포교원 신도국장)

아바타 코스 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

밝은길 아바타 센터 전화주선본부는 언제나 자료를 보내드립니다.
아바타 마스터 김희곤

●전화문의 상담 환영
서울시 중구 평창동 154-1 전화 010-6230-2113 / 02-396-2736
http://www.avatarcntr.com E-mail: heegyun@avata21.com



www.njutcm.edu.cn

2006학년도 일반전형 모집

세계에서 제일 큰 의과대학, 중국 1위 대학

중국 남경 한의과대학 학생모집

2006년 의료시장 개방 / 한국 개원 가능

1. 모집요강

학 과	학 제	모집인원	지원자격 및 제출서류
한 의 학 과	5년	20명 (내신 80점 이상)	· 건강진단서 1통 · 최종학교 졸업증명서 및 성적증명서 1통 (영문) · 입학신청서 1통 · 여권용 사진 10매
석 사 과 정	3년	5명 (평점 3.5 이상)	
박 사 과 정	3년	2명	

2. 학교 소개

- 세계 침구 1위 명문 국립 한의과대학
- WTO 국제전통의학 협력센터
- 부속병원 3, 제약공장, 교육병원 12, 제약연구소 등 완비

*** 특징**

- 중국어 어학원 및 유학생전용 기숙사, 한국식사 제공
- 군입대 연기가능
- 현지 생활 관리 담당교사 상주하여 학사 관리

3. 지원자격

- 고등학교 졸업 및 동등이상 학력자, 주지스님 추천자

4. 원서교부 및 전형방법

- 전형방법 : 서류전형 및 면접(건강진단서)
- 접수마감 : 2006년 1월 13일까지

5. 문의처

- 주 소 : 中國 南京 漢中路 282 南京中醫藥大學
- 전 화 : 25-86322539 / 팩스 : 25-86798168
- ♣ 한국상담 안내처 : 조계종 삼화불교대
- (135-887) 서울시 강남구 신사동 511-5
- 전화 : 02)511-2026~7, 1080 / 팩스 : 02)511-2028
- 인터넷홈페이지 : www.njutcm.co.kr

※ 입학원서는 인터넷에서 다운로드 하시면 됩니다.

※ 남경중의약대학 자매대학

원광대 한의대학
대전대 한의대학
삼화불교대학 분교

남경중의약대학
(南京中醫藥大學)

한국총장 손혜인