



### 할로 죽이고 방으로 살리고

#### <62> 불상의 광배를 잘라 거지에게 주다

미술사를 연구하는 이들의 표현처럼 불상도 시대에 따라 모습을 달리해 왔다. 불교의 전성기인 신라 고려시대 불상이 경건함과 아울러 미적인 성숙함이 극치에 이르렀다면, 수난기인 조선시대는 사각형 얼굴에 약간 울조린듯한 모습임을 알 수 있다.

요즘은 풍성하고 넉넉하여 복스런(?) 모습보다는 가름한 미남형 불상이 뜨고 있다. 게다가 두툼 가사까지 날로 화려해진다. 이 모두가 컬러TV 이후 비주류한 것을 추구해 온 시대적 영향의 반영으로 보인다.

선사들은 불상이라는 외형 속에서 '불성(佛性)'이라는 내면세계를 찾아내려고 애썼다. 가끔 도를 넘은 파격적인 모습은 '기행(奇行)'으로 비쳐지기도 했다. 하지만 이 역시 선종만이 가질 수 있는 또 다른 면모라고 하겠다. 존경과 신성함 그리고 예배의 대상인 불상마저도 선종의 남자승려들에 의해 가끔 수난의 대상이 되기도 했다.

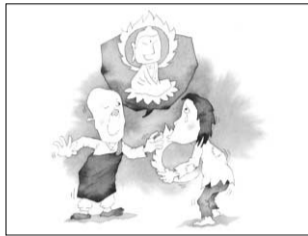
을 연출한 주인공이 되기도 하였다. 하지만 그 정도의 지나친 파격도 아니면서 아름답고 잔잔한 감동을 불러일으킨 일본의 명암영서(明庵榮西 1141~1215)선사의 일화는 선종만의 독특한 모습과 대중의 일반적인 불상 정서를 함께 만족시키면서도 당시의 치우치지 않는 중도적인 모습이 참으로 인상적이다. 영서선사께서 건인사(乾仁寺)에 있을 때 일이다. 어느 날 병들고 굶주린 거지가 찾아왔다.

“보시다시피 제가 병이 들어 처자식에 게 먹일 것이 없어 모두가 굶어죽게 되었습니다. 자비를 베푸소서.”

도와줄만한 소유물이라고는 아무것도 가진 게 없던 선사는 한참 궁리를 하더니 불당으로 들어가 부처님 금박광배를 잘라 가지고 왔다.

“이것을 팔아서 살이라도 사시오.”

그리고는 친절히 위로하고 돌아가게 했다. 이튿날 불당에 들어가 대중들은



#### 굶주린 거지에게 금박광배 잘라준 영서선사

#### 화내는 대중 향해 “相에 집착 말라” 꾸짖어

‘불조(佛祖)·부처님 같은 조사(祖師)’라는 표현에서 보듯 때로는 ‘간 큰 선사’들이 등장하곤 한다.

단하천연(丹霞天然 739~824) 선사의 이름인 ‘천연’은 ‘천진난만하다’ 혹은 ‘천연덕스럽다’라는 의미다. 이것도 마조문화에서 공부하던 선사가 천일째 되는 날, 무슨 견처(見處)가 났는지 법당에 들어가 성상(聖像)의 목에 걸려있는 기행을 연출한 데서 비롯된 이름이다.

대중들이 놀라 방장인 마조선사에게 일러 바쳤다. 마조선사가 법당으로 달려와 그 광경을 보고는 꾸중은커녕 도리어 반쯤 칭찬을 했다. “천연(天然)스럽도다.”

그러자 바로 내려와 예배드리며 “스님께서 주신 법호(法號)에 감사드립니다”라고 했다. 대중은 모두가 어리둥절한 모습으로 그 광경을 바라볼 뿐이었다. 그 뒤부터 ‘천연’이 그의 이름이 되어버렸다. 뒷날 ‘단하소불(丹霞燒佛)’에서도 보듯 목불을 태워 사리를 찾는 ‘정말 파격형’ 광경

난리가 났다. 급기야 대중공사가 벌어졌고 분기탱천한 대중과 영서선사가 맞붙었다. “불경(不敬)스럽습니다. 너무 지나친 것 아닙니까?”

그러자 선사는 단호하게 말했다. “무엇이 지나치던 말이오. 나는 불상을 파괴하지 않았소. 단지 부처님의 뜻을 행했을 뿐이요. 부처님도 나처럼 불쌍한 중생을 보셨다면 당신의 팔과 다리를 잘라서라도 도움을 주셨을 텐데 광배 정도가 무슨 대수로운 일입니까?”

그는 오히려 대중을 꾸짖었다. 결과는 선사의 편전승, 불상이라는 상(相)의 모양에 집착하는 대중들에게 상(相)을 떠난 부처님의 진상(眞相)을 보라고 선사가 방편으로 보여준 것이었다. 거지도 거지가 아니라 대중이 ‘모든 상(相)이 상(相) 아님을 볼 수 있다면 여래를 볼 것(若見諸相非相 卽見如來)’이라는 <금강경>의 법문을 다시금 새기도록 만들어준 선지식의 화현이라 하겠다. ■ 원월 스님(조계종 포교원 신도국장)

# 주문 외듯 호흡을 챙겨라

딱 1분만 숨을 참고 수명을 해보자. 급세 숨길이 끊기고 숨통이 조여 그 자리에서 해업을 멈출 것이다. 들숨과 날숨이 막혀 곧장 몸은 물 아래로 가라앉게 된다. 너무도 당연한 이 현상이 수행과 무수 상관이 있을까? 물결의 마찰을 통해 몸의 움직임이 일어나는 ‘해업’이 수행이라면, ‘음-파!’는 수행의 바탕이 된다. 호흡이 수행

이 되는 셈이다. 일상을 사는 현대인들은 이처럼 중요한 호흡을 수행과 함께 어떻게 해야 할까? 최근 부처님의 생생한 호흡법을 담은 팔리어 <호흡관법경>을 현대적 의미로 재해석해 <일상에서의 호흡명상, 숨>을 펴낸 중앙승가대 교수 미산 스님(사지)에게 물었다.

### 미산 스님에게 듣는 일상에서의 호흡명상법

호흡관법경의 핵심이다. 들숨과 날숨의 움직임의 움직임을 알아차리는 사마타를 키우는 호흡관법이 익숙해지면, 수행법 선택이 수월해진다. 사마타로 갈지 위빠사나로 갈지 <호흡관법경>은 방향 선택의 길잡이 역할을 한다. <호흡관법경>은 또 삼매와 지혜를 함께 닦을 수 있는 체계를 전체적으로 갖추고 있다.

▲사념처 수행과 <호흡관법경>의 관계는? <호흡관법경>에서는 사념처 방법이 큰 뼈대를 이룬다. 그 골격에 4가지 방법이 세분화돼 총 16가지 단계로 구성돼있다. 신념처의 주안점은 사마타 계발이다. 나머지 수·심·법·법칙은 지혜 계발 즉, 위빠사나이다. 여기서 호흡은 몸, 느낌, 마음, 법이든 상관없이 배경으로 작용한다. 들숨과 날숨 등 숨에 대한 자신의 마음상태를 관찰하는 심념처, 숨 자체의 무상성을 알아차리는

으로 힘써야 하는 삶을 산다. 자신의 마음이 산만할 수밖에 없다. 잡자리를 준비하면서 내일 할 일을 걱정하고, 어제 있었던 언짢은 일을 곱씹는다. 이때 수행은 흩어진 마음 상태를 즉각적으로 알아차리게 한다. 이 때 호흡은 ‘지금 여기’에 돌아올 수 있게 하는 가장 효과적인 도구다. 지금 정신없이 바쁘다면 심호흡을 해보자. 그 숨 상태를 바라보면 곧바로 ‘지금 여기’로 돌아오는 경험을 할 것이다.

▲어떻게 호흡을 놓치지 않고 알아차릴 수 있는가. -주문 외듯 호흡을 챙기면 된다. 순간순간 숨과 함께 깨어있기에 가장 쉬운 방법은 ‘지금 여기’하고 되뇌이기다. ‘지금 여기’ 하면서 숨을 인식해 돌아오는 것이다. 또 숨을 놓치게 되면 다시 ‘지금 여기’를 주문 외듯 자신의 숨을 다시 인식한다. 가장 현실적인 방법이다. 이렇게 익숙해지면, 사념처 중 하나를 선택해 본격적으로 수행에 들어가면 된다. 물론 초심자에게는 호흡관찰이 급세 도망가 버린다. 그러나 ‘지금 여기’ 하면서 계속 들숨과 날숨을 계속 바라보아야 한다. 과거에 붙잡혀 있고, 미래에 도망가 있는 그 마음을 ‘지금 여기’의 숨으로 다시 불러오는 것이다.

▲그래도 호흡관찰을 놓치기 쉽다. 일상에서 실천할 수 있는 호흡관법은?

-하루 중 잠시 호흡을 관찰하기 좋은 시간이 있다. 가령 엘리베이터를 기다린다면, 점원이 영수증을 준비하고 있다면, 영화관에서 표를 사기 위해 줄서야 할 때가 있을 때가 바로 그 순간이다. 대부분의 사람들이 이 시간을 답답하고 쓸데없는 시간처럼 느낄 수 있지만, 그렇지 않다. 마음을 챙겨 현재에 살아야 하는 현대인들에게는 이런 자투리 시간이 유용하다. 순간순간 마음챙김의 수행으로 버려진 시간을 언제라도 살려 쓸 수 있어야 한다.

글·사지=김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

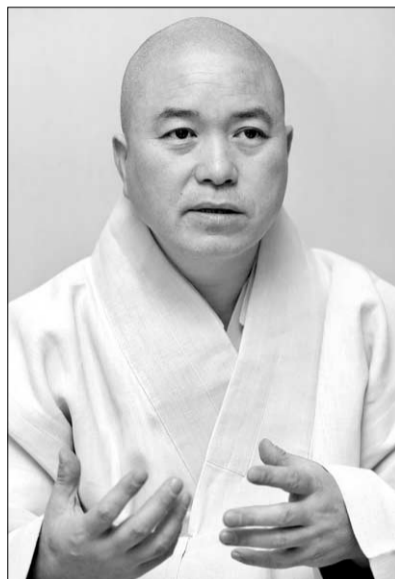
#### 일상 생활 속 기다려야 할 바로 그 순간 호흡 관하라

#### 밖으로 향하던 조급한 마음으로 모이고 집중력 향상

법념처 등 호흡을 통해 사념처 수행이 이뤄진다. 가령 수념처에서 아무리 느낌을 관찰해도 그 느낌을 알아차릴 수 없을 때는 호흡이 자연스럽게 떠오르게 된다. 마음관찰도 마찬가지. 마음에 어떤 것이 관찰되지 않을 때는 배경에 있던 호흡이 관찰되게 된다. 호흡과 같이 진행된다. 의미다.

▲호흡관법은 어떻게 해야 하는가? -불교는 자연호흡, 있는 그대로를 관찰하는 것을 강조한다. <호흡관법경>에서는 호흡의 장단, 원근 등을 인위적으로 조절하려 하지 않고 자연스럽게 들이쉬고 내쉬는 것만을 알아차리라고 한다. 먼저 코끝이든 코안저리든 잇 입술이든 어느 한 지점을 택해야 한다. 들숨과 날숨의 오가는 움직임이 어느 부분에서 명료하게 느껴지는지 자각하고, 자각된 그 부분을 초점으로 정해 그 부분에 숨길지 나가는 것을 계속 주시해야 한다. 초점을 옮기면 안 된다.

▲하지만, 불자들은 일상생활을 하다보면, 호흡의 가치를 간과하기 쉽다. -현대인들은 과거에 대한 불안, 미래에 대한 불안 등



#### ▲호흡이 왜 중요한가?

-수행은 순간순간 깨어있어 ‘지금 여기서’ 일어나는 현상을 알아차리는 일이다. 일상적인 삶 속에서 ‘마음의 움직임’, ‘마음 씹음’을 순간순간 살펴는 것이다. 이런 면에서 호흡은 현재 이 순간으로 돌아오도록 상기시켜주는 도우미 역할을 한다. 지금 하고 있는 일에 온전히 집중할 수 있도록 마음을 한 곳으로 모아준다.

#### ▲수행이나 일상생활과의 관계는?

-호흡은 ‘몸’과 같은 존재다. 모든 수행법의 배경에 호흡이 깔린다는 의미다. 운전을 한다고 하자. 그런데 운전자가 위빠사나로 간화선인데 수행법에만 집중한다면 신호등도, 끼어든 차량도 못 봐 사고가 난다. 그럼, 그때 ‘호흡관법을 함께 한다’는 의미는 무엇일까? 깨어있는 마음으로 운전에 집중하는 것이다. 신호가 걸렸을 때 대부분의 사람들은 신호가 언제 바뀌나 마음을 내지만, 호흡관법을 병행하는 사람들은 그 짧은 순간에도 깨어있는 마음으로 자기 호흡을 관찰한다. 그러면 밖으로 향하는 조급한 마음이 안으로 꼭 모이면서 집중력이 강화된다. 이처럼 호흡은 일상의 삶 속에서 수행을 놓치지 않게 한다.

#### ▲<호흡관법경>은 어떤 결전인가?

-초기경전에서는 사념처관법(四念處) 몸, 느낌, 마음, 법을 대상으로 순간순간 일어나는 변화를 알아차리는 수행법이나 호흡관법 등을 제시하고 있다. 이 중 들고 나는 숨을 깨어있는 마음으로 지켜보는 호흡관법은 <

## 깨달음(도통)과 神通(신통) · 醫通(의통) · 신병(빙의) · 해리) 기적의 치유법 전수반 모집

### 참선공지도자

● 환혼동(攢魂動): 조상 영가와 일체개각신이 魂을 바꾸어 각종 신병(神病)과 실재와 이혼 불상사가 일어난다. 아뢰야식(영혼如來藏)에서 불생불멸의 신 비법 전수. 무량한 功德 비법 전수.

● 神임상최면: 질병치유를 목적으로 영혼에 의지하여 전생체험, 전생치유법, 내생체험, 내생치유법, 신령의 세계체험, 빙의, 해리치유법, 암질환치유법, 조상영가천도비법 등 기적의 치유법 전수.

● 참선공(參禪空): 영혼과 육신이 神人合一하여 무한한 대우주의 힘이 골수와 근육 신경, 세포조직에 들어가 머리부터 손 발 끝까지 강력한 진동으로 스스로 각종 질병을 치유 정화하며 내공 외공을 소유한다.

● 神치유명상: 관법에 의지하여 영혼의식 속에서 정신적 육체적 심리적 고통(불치병)을 벗어나 건강한 육체와 신령한 영혼을 소유한다. 특별한 자비의 손 치유법 개공 및 전수.

### 神 임상최면사



現관 신선암 주지  
現神 임상최면 협회장  
現참 선공 협회장  
現神 치유명상 협회장

#### ◆참선공의식 사례

- 1 48세 여성이 이렇다할 이유 없이 2년 동안 묵이 180°돌아가서 한의원, 병원, 기공, 국, 각종 기도를 하였으나 돌아 오지 않았다. 그러나 간단하게 참선공 영혼의식에 의해 단 10분만에 정상으로 돌아왔다.
- 2 60세 중년 스님은 젊어서부터 230mmHg의 악성 고혈압 환자였다. 참선공의식 10분 만에 정상 혈압으로 돌아와서 현재는 건강하게 포교 활동을 하신다.
- 3 28세 미모의 여성이 원인 모를 이유로 7살부터 오른쪽 다리가 통증을 심하여 20년 동안 걷지 못하였다. 그러나 간단히 참선공의식후 건강하게 통증 없이 잘 걸었다.
- 4 고등학교 2학년때 재학 중의 학생이 중2때부터 전혀 물도 못 마시고 얼굴에 여드름 피부각질이 만성화 되어 병원 등 한의원에서 치료를 받았으나 전혀 효과가 없었다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 깨끗하게 피부각질이 사라지고 부드럽고 윤기 있는 얼굴로 바뀌었다.
- 5 50세 중년 스님은 영기가 빙의 되어 눈에 보이고 귀에서는 소녀의 말이 들리고 양다리위 양손이 항상 불안하게 떨리면서 불안하였다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 증세가 완쾌되었다.

#### 특별전수과정

● 전수일 : 2006. 5. 19 (금요일)  
14:00 - 18:00 (7회 과정)  
(선착순 10명 제한)

전 수 비 200만원

#### 입 금 계 좌

조흥은행 995-04-648955  
예금주: 이영하

### 神 치유명상가

#### 조상 영가 보는 비법

조상 천도 비법	빙의 · 해리 치유 비법
자비손 치유 비법	전생 치유 비법
음성 내공 비법	내생 치유 비법
신선 도인 비법	칠차원 도인 비법

- ◆ 교육후 참선공 자격증 神임상최면 자격증 神치유명상가 자격증 발급.
- ◆ 지도자과정 전수 후 사회활동 하실 분 협회에서 적극 추천 · 후원 합니다.
- ◆ 불치병, 난치병, 신병 상담 환영. 주지스님이 직접 상담.

## 관 신선암 참선공협회 · 神치유명상협회

- 전화 : 02)383-1319 / 011-379-1319
- 주소 : 서울 은평구 녹번동 55-9 (녹번역 1번)