

시끄러운곳 화두 참구가 관건



24 수행

위빠사나 수행법이 들어와 대중화 된 이후에 이제 수행이라는 말은 일반적인 주제가 되었습니다. 그러나 아직도 수행이라고 하면 특별한 사람들의 전문적인 양 인식되고 있습니다.

수행에는 화두를 들고 참구하는 참선수행을 비롯하여 자신의 일거수일투족을 관찰하는 위빠사나와 사마타수행, 소리 높여 관세음보살과 아미타불을 부르는 염불수행, 경전을 독송하거나 탐구하

하더라도 가능합니다. 그러나 이보다는 지도자가 있는 선원 등 전문 도량에 가서 하는 것이 좋고, 자 세 역시 앉아서 하는 것이 가장 좋을 때에 좌선을 택하는 것입니다.

화두참선을 대상시킨 대해 스님은 "조용한 곳에서 그 누군들 참선을 못하겠느냐? 시끄러운 곳에서 화두를 참구하는 것, 그것이 관건이다"고 말하고 있습니다. 선원이나 수행처에 있을 때는 마음이 아주 편안했는데 복잡한 도시로 나오니 다시 마음이 산란해진다면 그것은 수행이 아니라 환경에 의해 일시적으로 마음이 편안해진 것뿐입니다.

그러므로 수행의 최대 관건은 '몇 년 앉아서 참선했다' '몇 년 선방에 있었다' 또는 '몇 년 수행처 소에 있었다'고 하는 경력(커리어)이 아니라 얼마만인지 진정으로 그 주제를 탐구했느냐? 무엇을 알았느냐? 존재의 근원을 파악했느냐? 정안(正眼)과 정견(正見)을 갖추었느냐? 얼마만인지 번뇌와 물욕

자기 자신을 관조하거나 화두에 몰입하기 존재의 근원에 대해 깊이 '사유·사색·명상'

는 간접(間接)수행, 기도와 참회·절을 통해 자신을 정화해 가는 참회수행, 진언을 외우는 주력(呪力)수행, 절수행이 있습니다. 그 외에 요가수행과 단전호흡을 통한 수행 등도 있습니다.

수행이란 몸과 마음의 수련을 통하여 우리의 마음속에 끼인 이물질을 정화해 가는 작업, 무지와 욕망(貪·분노(瞋)·어리석음(癡) 등 세속적인 것들을 제거해 가는 작업, 집착과 번뇌·미망 등을 제거하여 미완의 인간을 전인적인 인간 즉 부처님과 같은 인격을 만들어 가는 작업입니다.

그러므로 넓은 의미에서 몸과 마음을 수련하는 것이라면 모두가 다 수행이라고 할 수 있습니다. 다만 엄격히 가려야 할 것은 부처님 가르침이나 불교 교리를 토대로 한 수행법이나 그것은 구별해야 합니다. 불교수행은 그 목적이 깨달음입니다. 따라서 목적이 깨달음이 아닌 정신적 신체적 신비함을 추구한다거나 육체적 단련 등을 추구하는 것은 불교수행은 아닙니다. 예컨대 오늘날 일반적인 단전호흡과 요가는 참고는 되지만 불교의 수행법은 아니고, 또 진언이나 다라니 수행도 영감을 얻기를 바란다면 그 역시 불교에서 말하는 수행은 아닙니다.

'선(禪, dhyana)'을 풀이하여 '사색하며 닦는다(思惟修)' 또는 '고요히 생각하다(精慮, 명상)'라고 설명하고 있듯이, 선에서 수행이란 조용한 곳에 앉아서 하나의 주제 즉 자기 자신을 관조한다거나 화두에 몰입한다거나 또는 존재의 근원에 대하여 깊이 '사유·사색·명상' 하는 것입니다. 이것을 '삼매'라고 합니다. 직관적 사색, 무분별의 사색입니다. 근원적인 탐구, 근원적인 사색입니다.

따라서 앉는 자세, 참구 방법, 주의사항 등만 확실히 알면 수행은 어디서든 가능합니다. 도심에서도 사무실에서 집에서도 걸으면서도 누워서도 의자에 앉아서도 할 수 있고, 심지어는 버스나 지

에 마음이 동요되지 않느냐? 그것입니다.

그런데 요즘 일부 수행자들 가운데는 수행이라는 것을 마치 대단한 계급장처럼 여기는 사람도 있습니다. 몇 달이나 몇 년 참선도량이나 위빠사나 수행처에 있었다고 해서 깨달은 척 목에 힘을 주는 경우도 많고, 심지어는 학술 세미나 같은 곳에서도 발표자를 향하여 "수행해 봤느냐?" "참구해 보고 말하라"는 식으로 말하는 경우도 있습니다.

불교수행의 목적은 번뇌와 욕망·아만·아상 등을 떨쳐 버리고, 존재의 실상을 파악하여 망상으로 부터 속박되지 않는 자신을 만드는 것입니다. 그런 다음 타인도 함께 깨달게 하자는 것인데, 참선을 통하여 오히려 아만과 자존심을 양성시키고 있으니 수행의 목적과 취지가 어디에 있는지 모르겠습니다. 승속을 막론하고 아만은 참선했다는 사람들이 가장 심하고, 염불이나 참회수행을 한 사람은 비교적 겸손한 편입니다.

수행에도 올바른 수행과 잘못된 수행, 건전한 수행과 불건전한 수행이 있습니다. 수행을 통하여 아만을 없애는 것, 무지·욕망·분노·어리석음 등 세속적인 것들을 제거하는 것, 허상으로 부터 마음을 정화하여 자신은 물론 타인을 행복하게 하는 것은 올바른 수행이지만, 조용한 곳에서 일신의 편안함을 추구한다거나 자존심을 강화하는 것, 또는 영적체험이나 정신적 육체적 신비를 추구하는 것 등은 건전한 수행이 아닙니다. 부처님 가르침과 맞지 않으므로 주의해야 할 필요가 있습니다.

수행의 완성도를 높이고자 한다면 정신적 수행(선)은 물론이고, 이론적 수행(교학적 탐구)과 육체적 수행(참회 등)이 병행되어야 합니다. 이 세 가지가 결합되었을 때에만 가장 이상적인 수행, 가장 훌륭한 깨달음, 전인적인 인격자(부처)가 탄생할 것입니다.

■ 윤창화 민족사 대표

깨달은 여인들의 수행법

하심과 텅 빈 마음, 수행법의 시작과 끝

여중 뽀나

부처님 재세시에 급고독 장자의 집 허너의 딸로 태어난 뽀나, 즉 '아(아)만' 가득한 '아'라고 불린 여중이 있었다.

어느 날 뽀나는 밤늦도록 주인집 딸 방아를 찧고 있었다. 방아를 찧던 그녀는 너무 피곤하여 잠이 쉬고 있던 중, 답바 스님이 부처님으로부터 설법을 들은 뒤 여러 비구스님들을 인도하여 자기들의 수도원으로 돌아가는 것을 보았다.

그때 뽀나는 혼자 이렇게 생각했다.

"비구스님들은 무엇 때문에 이렇게 밤늦게 다니실까? 나는 가난한 신체라 이처럼 밤늦도록 일을 해야 한다면, 저렇게 의지한 분들이 밤늦은 시간까지 돌아다니야 하는 이유를 나는 통 모르겠어."

한참을 곰곰이 생각해 본 그녀는 이런 결론을 내렸다. '아마도 어떤 스님이 병이 났거나 뽀나를 불러 돌아간 것이지.'

다음 날 뽀나는 싸레기 짬을 물에 담가 불린 다음 떡을 만들었다. 그런 뒤 떡을 가지고 강가로 나가다가 부처님께서 탁발을 다니시는 것을 보았다. 그녀는 자기 떡을 부처님께 공양하고 싶었다. 그러나 부처님께서 보잘 것 없는 거친 떡을 잡수실지 걱정이 되었다.

그때 부처님께서 그녀의 생각을 아시고 다가와 떡을 공양 받으셨다. 그리고는 아난다에게 그 자리에 못자리를 깔라 이르신 뒤 자리에 앉아 거친

떡을 잡수셨다. 공양이 끝난 뒤 부처님께서 뽀나가 간밤에 의심했던 문제에 대해 이런 말씀으로 의심을 풀어주셨다.

"뽀나야, 너는 가난하여 밤에 잠을 자지 못하고 열심히 일해야 하거니와, 여래의 비구 제자들도 밤에 잠자지 않느니라. 왜냐하면 그들은 언제나 마음을 집중하여 경각심을 갖고 깨어 있어야 하기 때문이니라."

그리고 부처님께서 다음 계승을 읊으시었다.

"항상 깨어 있어 살펴보는 사람들/ 밤이나 낮이나 계정해(戒定慧)를 배우고/ 열반을 향하여 굳게 정진하면/ 마음의 모든 번뇌가 사라진다."

눈은 청정해졌으며, 모든 번뇌는 단멸되었고 이제 다시 존재함이 없습니다. 의미와 법, 언어해석 그리고 그것들에 대한 이해에 더러움이 없고 청정한 지혜는 부처님 때문에 생겼습니다."

<법구경>과 <장로니계>에 따르면, 뽀나는 지금히 평범한 한 마디 법문에, 일찍이 참선 한번 한 적 없는 여자 중으로서 생사해탈의 길로 접어든 것이다. 이처럼 말끝에 단박 깨달은 언하대오(言下大悟)의 사례는 초기불교에서 무수하게 나타난다. <법구경 주석서(Dhammapadam-Commentary)>를 근거로 한 통계에 따르면 부처님 재세시에 최소 8353인의 아라한이 출현했으며, 2612명의 성자들이

이 법문 즉시 깨달은 것으로 알려져 있다. 달마 선사 이래 무수한 역대 조사들이 말끝에 단박 깨달은 언하대오가 가능했던 것이 결코 새로운 일이 아니라 증거다. 물론 문답을 통한 이러한 '단박 깨달음'

(頓悟)은 '나'라는 아집(我執)을 버리고 겸허히 불법과 수행법을 대신심으로 받아 지니는 하심과 텅 빈 마음을 전제로 한다. '도(道)의 근본이자 공덕의 어머니(信爲道元功德母)'인 바른 신심 없이는 어떤 수행법으로도 깨달을 리가 만무함을 깊이 명심해야 한다.

아직도 이런 돈오 법문을 믿지 못하는 수행자들이 있다면 돈오의 주장자인 육조혜능 스님의 법문에 귀 기울여 보자. "선지식들아, 법(法)에는 단박에 깨침(頓)과 점차로 깨침(漸)이 없다. 그러나 사람에 따라 영리하고 우둔함이 있으니, 미혹하면 점차로 계합하고 깨침 이는 단박에 뉘느니라."(육조 단경)

김성우 기자

신행게시판

●**아비담마 특강**=서울 보리수선원이 <아비담마 해설서> 편역자 강경미씨를 강사로 아비담마 특강을 개최한다. 7월 5일부터 매주 토요일 오후 5시에 열리는 이번 특강은 이론에 그치지 않고 강사가 미얀마에서 수행해온 경험을 바탕으로 정확한 위빠사나 수행법을 <아비담마>에 근거하여 이론과 실기를 함께 진행할 예정이다. 9월까지 진행되는 이번 특강의 동참금 13만원은 강경미 강사가 편역해 펴낸 <영국다라니>에 출판에 사용된다. (02)671-2841

●**비로자나국제선원 어린이 여름 영어캠프**=서울 비로자나국제선원이 7월 28일 오전 9시부터 어린이 여름 영어 캠프를 개최한다. 이번 영어 캠프에서는 재미있는 퀴즈, 과자 따먹기, 끝말잇기, 만화그리기, 수계식, 불교시장 등 다양한 프로그램을 준비했다. 모든 프로그램은 외국인 선생님이 진행한다. 불

교시장은 굿잡(Good Job)카드를 사용해 물건을 살 수 있다. 한 달 동안 한 착한 일을 매일 독서카드에 적어서 가져와 굿잡카드를 받을 수 있다. 영어로 적으면 2점, 한국어로 적으면 1점이다. (02)6012-1731

●**불일박물관 교실 여름학기 수강생 모집**=서울 법륜사가 '행복한 불일박물관 교실' 여름학기를 개강한다. 주말 박물관 교실 프로그램은 초등학교 1~6학년 학생 및 가족을 대상으로 월 1회 1시간 30분으로 박물관 견학을 시행한다. 6월 28일 오전 10시 개강하는 불일박물관 교실은 6월 경복궁 궁궐의 특징, 7월 국립민속박물관 우리음식, 8월 티베트박물관 티베트문화로 진행될 예정이다. 한국의 재발견 궁궐지킴이 이지은씨가 강사로 학생들을 지도한다. (02)733-5322

아바타 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

밝은길 아바타 센터
전하는 주제는 본래는 안내 자료를 보내드립니다.
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오.
-아바타 마스터 김희균

●**전화문의 상담 환영**
서울시 강남구 신사동 545-3
전화 010-6230-2113 / 02)512-2736
http://www.avatarcntr.com.kr
E-mail: heegyun@avata21.com

삶에 기적은 지금 여기에 있습니다.
마음과 운명을 바꿔 주는 "기도의 비밀"을 한 번의 인연으로 미래가 보입니다

꼭 이루고자 하는 소망을 위하여 어떤 기도로 어떻게 성취 하는가? 대중해도 되는 사람이 있고 해도 해도 안 되는 사람이 있다! "기도의 비밀"은 불행에서 벗어나 행복으로 가는 길, 삶의 절망에서 탈락까지 내려갔던 사람을 성공으로 끌어 올릴 수 있고, 절망으로 고통 받는 것을 내쫓고 막대한 부를 쌓고 장애물을 극복하고 불가능을 가능하게 하며, 세상살이 정박에 부딪혀 오갈 때 없는 자신을 스스로 보듬어 마음의 상처를 치료하여, 잘되는 사람은 더 잘되는 길 안 되는 사람은 되는 길로 현재와 미래의 운명을 바꾸는 마음과학이며, 당신이 원하는 삶을 살 수 있는 소원성취 기도 법이다.

정답 저음 신국문 | 292쪽 | 15,000원

“기도의 비밀”?
국민은행 562101-01-033348 | 관음정사 02-943-8573
*찾아오실길: 4호선 김용역 3번출구 - 정동 철수장가는 버스 - 해미리길 3거리 - 중앙하이츠아파트 - 관음정사

기도 상담: 기도의 비밀이 자신의 인생과 가족평생의 길잡이 역할을 좌우합니다. 관음정사에 오시면 한번의 인연으로 미래가 보입니다.

전자식 2종문 3종경보 특히 불 전 함

움직이거나 텅만만 열어도 경내 전지역 경보상태

◆도난의 염려가 없는 사고 미연방지 100%
◆돌발적인 경보로 침입자 100% 도주

원목 법상

서원불교 043-647-2378, 011-467-1472

21세기 불자 자가(自家)기도법

해조(解調) 범산(梵山)스님이 쓰신 불자 한 사람이 꼭 한 권씩 수지 독송해야 할 "21C 불자 자가 기도법"이 드디어 불자들에게 선을 보입니다.

이 책은 한글만 아는 사람이면 자기 집에서 혼자 충분히 기도할 수 있도록 저술하였으므로 불자들에게는 필수적인 경서입니다.

해조(解調) 범산(梵山)스님
· 1949년 전남 순천출생
· 東山 無學 스님을 은사로 독도 수계
· 법우부 법치예행 자원봉사위원 역
· 대한불교 원효종 강남중앙원장, 중앙총회의원 역
· 연세대학교, 대학원교수
· 연세대학교 대학원교수
· 연세대학교 주지

[논론]
· 인도불교의 철학적 고찰
· 원시불교의 선정사상에 대한 연구
· Buddkism과 인도철학의 제학파의 비교 연구
· 공상상에 대한 일 고찰
· 독서문화의 정착 방안에 관한 고찰 등

[저서]
· 그 속에 길이 있었다 · 웃으며 가는 저승길
· 공저 국역삼장유법집 · 외 전서문부 다수

[차례]
제 1장 - 기본학승
제 2장 - 중요경전
제 3장 - 불공편
제 4장 - 전인과 다라니
제 5장 - 각종발원문
제 6장 - 기도체현수기
제 7장 - 불서출판수지공덕
제 8장 - 내면탐사와 여래33천통기도
제 9장 - 자가기도법
제 10장 - 불교기초지식
제 11장 - 권선문

◆택배발송 (발송비 무료) ◆정가 30,000원
◆문의 : 055-761-7462 / 011-552-3222
◆계좌번호 : 농협 801032-51-032261 우체국 610790-01-001194 (예금주: 이래임)
홈페이지 www.yeraam.com / cafe.daum.net/yeraam

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 결혼연구원

안녕하세요
크신 은혜 뜨거운 마음으로 감사 드리며
2008년은 더욱 크신 기도의보시공덕으로 가정이 늘 번창하시고 행복하시기 기원 드리겠습니다.

처음처럼 늘 의지의 열정을 갖고 일 하겠습니다.

좋은 인연 좋은 만남의 행복한 성혼을 이루십시오.

2008년은 새로운 도약의 해로 정했습니다. 감사합니다.

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙 (법명: 無生子)
사무실 : 02)2677-5442
휴대폰 : 011)288-2944

현대결혼연구원