

“반룡이 되고 목계가 되세요”



① 좌선과 참선

‘좌선(坐禪)’과 ‘참선(參禪)’은 같은 말일까? 다른 말일까?

먼저 좌선은 ‘앉아서 선(명상)을 하다’는 뜻으로 걸가부좌나 반가부좌 자세로 명상하는 것을 뜻하고, 참선은 ‘선(禪, 명상)에 들어가다’ ‘선을 참구

다가 또는 이상한 신비주의를 추구하다가 인생을 망치는 경우도 있습니다.

사실 오늘날 우리나라에서 선을 한다는 사람들 가운데는 상당한 사람들이 선의 본래 목적과 수행방법을 잘 모른 채 인도의 요가나 단전호흡, 기공, 양생술 등 도교적 수행과 혼동하는 경우가 많습니다.

참선수행(간화선)의 목적은 신체적 단련에 있는 것이 아니라, 화두참구를 통하여 번뇌 망상 등 모든 욕망을 제거하고 무집착 무소유의 전인적인 인격을 완성하자는 데 있습니다. 참선을 통하여 일체는 무자성, 공(空)임을 인식함과 동시에 자기 자신이 본래 부처였음을 확인하는 것입니다. 공을 바탕으로 중도, 무집착을 실천하여 번뇌로부터 해탈한 자유인이 되자는 것입니다.

그런데 의외로 많은 참선자들이 선의 본래 목적

앉아서 명상하는 것이 ‘좌선’, 자세 무관한 총칭이 ‘참선’ 번뇌 해탈 위한 선 목적 잊고 섰된 선 평생 참구해야 ‘헛일’

(參究하다)는 뜻으로 하나의 주제에 정신을 집중시키는 것을 뜻합니다.

따라서 좌선과 참선은 거의 같은 말인데 굳이 구분한다면 앉아서 명상하는 것은 좌선(坐禪)이라고 할 수 있고, 자세와 관계없이 선을 하는 것은 참선(參禪)이라고 할 수 있습니다.

좌선이나 참선은 모두 정신을 집중, 몰입시키는 방법 즉 ‘삼매’를 통해 깨달음에 이릅니다. 삼매를 통해 번뇌 망상을 제거함과 동시에 본래 깨닫던 마음(불성)과 지혜를 터득하는 것입니다. 분별의 세계로부터 무분별의 세계로, 중생의 세계로부터 부처의 세계로 들어가는 것입니다. 다만 정신을 어디에 두고 무엇을 집중하느냐? 그것은 각각의 수행법마다 조금씩 차이가 있습니다.

인도 초기불교에서는 명상을 통해 모든 것은 무상(無常)하고 무아(無我)임을 관찰하는 것입니다. 무상과 무아의 확인을 통해 욕망(貪) 분노(瞋) 어리석음(癡) 이 삼독(三毒)을 제거해 마음의 평온을 찾는 것입니다.

중국의 조사선이나 목조선에서는 ‘자관타좌(只管打坐)’라고 해 오직 가부좌하고 앉아서 삼매를 통하여 마음을 고요히 해 자신의 본래 청정한 마음을 통찰하는 것이었습니다.

간화선은 ‘무’ ‘간시궐’ ‘마삼근’ 등 화두삼매를 통하여 깨달음에 이르는 방법으로 오늘날 우리나라에서 주로 수행하고 있는 선법입니다. 이 역시 자신의 본래 청정한 마음을 통찰하는 것이었습니다.

이와 같이 참선이나 좌선은 방법만 정확히 알면 혼자서도 충분히 할 수 있지만 독학을 통하여 수행한다는 것은 교리적 학문적으로 인본이 탁월하지 않으면 어렵기 때문에 훌륭한 선지식이나 스승을 찾아가서 지도를 받는 것이 좋습니다. 그것이 보다 안전한 지름길이기 때문입니다. 종종 혼자 하

는 무시한 채 육체적 정신적 신비주의를 추구하거나 또는 귀신이나 영혼의 세계에 대하여 아는 것 등을 깨달음이라고 착각하는 사람들이 많다는 것입니다. 방법이 비슷하다 보니 혼동하고 있는 것인데 그것은 모두 외도(外道)이고 ‘섰된 선(邪禪)’입니다. 명확히 구분해야 합니다. 그렇지 않으면 일평생 참선해도 허사입니다.

참선이나 좌선을 할 때에는 먼저 반가부좌나 걸가부좌 자세로 앉아서 호흡을 조절한 뒤에 허리를 쭉 펴고 등끝을 바로 세웁니다. 그리고는 마음을 편안히 하고 정신을 곧게 세워 화두를 참구합니다. 처음에는 화두가 제대로 들리지 않지만 “왜 무얼까” “왜 마삼근일까” 하고 의문사를 던지다 보면 점점 마음이 그곳에 집중돼 흠여지지 않게 됩니다. 머리에 번뇌 망상이 끼여들 틈이 없게 되는 것입니다. 이와 같이 화두 참구를 하며 참선이나 좌선을 오래도록 하면 번뇌가 점점 수면 아래로 가라앉아서 여간해서는 일어나지 않게 되고, 설사 일어 난다고 해도 잠시일 뿐입니다.

참선이나 좌선을 하면 우선은 마음이 평온해지고 맑아집니다. 설사 화두를 제대로 들지(참구) 못한다고 해도 최소한 자기 자신을 돌아보는 시간적 여유를 갖게 됩니다. 육공과 출세, 돈을 위하여 앞만 보고 달려왔던 자신의 존재에 대하여 “왜 사는가?”라는 강한 의문사를 던지게 됩니다. 구체적으로 사색하는 기회를 갖게 하는데 그것이 발전하면 선으로 연결되기도 합니다.

참선은 일상생활 어디서든지 할 수가 있습니다. 그러나 앉아서 명상하는 좌선방법이 가장 좋기 때문에 좌선을 택하는 것입니다. 마음이 복잡할 때엔 묵묵히 좌선하고 앉아서 세상의 모든 소리와 색채를 잊어버리는 것입니다. 반룡(半龍, 반 귀머거리)이 되고 목계(木鷄, 나무 닭)가 되는 것입니다.

■윤창화 민족사 대표

깨달음 여인들의 수행법

“분별·집착 버리고 실상 보면 안심입명”

④ 부동우바이

〈화엄경〉 ‘입법계품’에서 선재동자는 보살도를 닦는 방법을 묻기 위해 남쪽의 안주(安住)라는 국토의 서늘에 있는 부동(不動) 우바이를 찾아간다. 한량없는 진족들에게 묘법(妙法)을 설하고 있는 화려한 궁전에 들어서니 금빛 광명이 두루 비치는데, 이 광명에 닿은 사람은 심신이 청량해졌다. 그 모습은 너무나 고결해 잠깐 보기만 해도 모든 번뇌가 저절로 소멸될 정도였다. 또 몸에서는 광명이 나와 중생들에게 많은 이익을 주고, 몸의 털구멍에서는 항상 묘한 향기가 나왔다.

선재동자가 환희심을 내어 찬탄하면서 가르침을 청하자, 부동 우바이가 말했다.

“선남자여, 나는 보살의 꺾을 수 없는 지혜장(智慧藏)해 탈문, 견고하게 받아지니는 수행문, 모든 법을 평등하게 모두 지니는 문, 모든 법을 밝히는 변재문, 모든 법을 구하는 데에 고달파하지 않는 삼매문을 얻었다.”

선재동자가 그러한 삼매를 얻은 까닭에 대해 묻자, 그녀는 자신이 불도를 수행하게 된 인연과 과정을 설명했다.

“선남자여, 지난 세상에 수비(修翳)여래가 계셨을 때 나는 국왕의 딸이었다. 밤중에 나는 누각 위에서 별을 보고 있다가 허공에 계시는 그 부처님을 보았다. 나는 ‘세존께서는 어떠한 업을 지었기에 거룩한 모습이 원만하고 광명이 구족하며, 권속을 많이 두고 궁전을 장엄하며, 신통이 자재하시고 변제가 결핍이 없는가?’ 하고 생각했다.

그 때 여래께서 나의 생각을 아시고 말씀하시기를 ‘너는 깨뜨릴 수 없는 마음을 내어 모든 번뇌를 없애라. 이길 이 없는 마음을 내어 모든 집착을 깨뜨리라. 물러가지 않는 마음을 내어 깊은 법문에 들어가라. 참고 견디는 마음을 내어 나쁜 중생을 구호하라. 의혹이 없는 마음을 내어 모든 길에 태어나라. 싫어함이 없는 마음을 내어 부처님 뵈오려는 생각을 쉬지 말라. 만족할 줄 모르는 마음을 내어 모든 여래의 법비(法雨)를 받으라. 옳게 생각하는 마음을 내어 모든 부처님의 광명을 내라. 크게 머물러 지니는 마음을 내어 여러 부처님의 법륜을 굴리라. 널리 유통하려는 마음을 내어 중생의 욕망을 깨우친다. 선남자여, 나는 다만 이 모든 법을 구하여 싫음이 없는 삼매의 광명을 얻고, 모든 중생에게 미묘한 법을 말해 기쁘게 할 뿐이다.”

부동 우바이의 의보(依報: 거처)와 정보(正報: 신체의 용모)가 훌륭한 것은 끊임없는 지계, 인욕, 정진 등 보살행으로 말미암아 갖추어진 것이다. 그녀는 스스로 보리심을 일으키고 나서 무수한 세월 동안 불법을 한 구절도 잊지 않고 수지하며 보살행을 닦아 보살도를 성취했기에 ‘싫음이 없는 삼매’의 광명을 얻어 항상 모든 중생에게 미묘한 법을 설하게 된 것이다.

부동 우바이가 머무는 곳이 ‘안주(安住)’인 것은 항상 진실한 법에 의지해 외부의 경계에 의해 흔들리지 않음을 상징한다. 또 이름이 ‘부동(不動)’인 것은 발심한 이래로 무량겁을 지내오면서 세속의 욕심과 성냄과 원한

부동 우바이 머무는 ‘안주’ 흐트러지지 않음 상징 불법 수지·보살도 성취로 ‘싫음 없는 삼매’ 얻어

등에 흔들리는 일이 없기 때문이다. 육조스님은 <금강경요기해>에서 “법을 듣는 사람의 갖가지 모습은 같지 않으나 분별심을 짓지 말 것이니, 다만 공적으로 일어난 마음을 요달하여서 ‘무엇을 얻으려는 마음(所得心)· 승부심· 바라는 마음· 생멸심이 없으면 이를 이롭게 여여부동(如如不動)이라 한다” 했다. 규봉 선사(1274~1322)가 “부동이란 ‘물들이 없음(無染)이다’ 했듯이, 부동 우바이처럼 한결같이 보살도를 닦는 수행자는 갖은 경계에서 오는 번뇌· 망상을 마주하되 사랑하고 미워하는 분별심과 집착을 버리고 있는 그대로의 실상을 봄으로써 흔들림 없는 본래자리에서 안심입명(安心立命)하게 됨을 알 수 있다. 김성우 기자

신행게시판

●참선집중프로그램 ‘엄화미소의 향기’=강화 연등 국제선원은 11월 17~23일 참선집중프로그램 ‘엄화미소의 향기’를 실시한다. 지도법사 원타 스님은 묵언참선수행, 개인점검, 아바타 기도 등 주인공으로 사는 삶을 제시한다. 대학생 이상 일반인 대상으로 내·외국인 30명 선착순 접수한다. 동참금 20만원. (032)937-7033, www.산사체협.kr

●위빠사나 집중수행=전안 후두마을 명상센터는 11월 20~26일 집중수행 프로그램을 진행한다. 우포다나 스님은 6박7일간 위빠사나 수행을 지도한다. 선착

순 55명 접수하며 동참금은 17만5000원이다. (041)567-2841, www.vmcaw.org

●위빠사나 기본수행=서울 보리수선원이 11월 10~15일 제115차 위빠사나 기본수행을 개최한다. 수행시간은 매주 월~토요일 오전 10시~낮 12시 30분, 오후 7시 30분~9시 30분이다. 참가비는 자율적 보시 또는 5만원이다. 매월 둘째 넷째 금요일 오후 8시부터 일요일 오전 10시까지 진행되는 자율 주말 수행은 산행을 겸한 직장인 수행프로그램이다. 제115차 집중수행은 8~15일 열린다. (02)517-2841

아바타 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
 나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
밤은길 아바타 센터
 전파주시는 본래는 안내 자료를 보내드립니다.
 지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오.
 -아바타 마스터 김희곤-
 ●전화문의 상담 현황
 서울시 강남구 신사동 545-3
 전화 010-6230-2113 / 02)512-2736
 http://www.avatarcntr.co.kr
 E-mail: heegyun@avata21.com

“자연이 준 최고의 선물” 천/년/초를 아십니까?



천년초는 봄, 여름, 가을, 겨울 4계절을 노지에서 자연상태 그대로 자라는 다년초 식물로 혹한의 영하 20°C에서도 살아나는 강인한 생명력을 가진 우리나라에서만 자생하는 토종 선인장입니다.

특히, 어떠한 병충해에도 죽지 않고 농약, 제초제, 화학비료를 일체 사용하지 않는 무공해 자연식품이며 “자연이 인간에게 준 최고의 식물” 이라 불릴만큼 어떤 식물과도 비교할 수 없는 높은 성분률 함유한 소중한 우리의 자원입니다.

직접 몸으로 느껴 보십시오.

한겨울 영하 20°C의 혹한 속에서도 살아나는 강인한 생명력의 천년초! 천년초의 놀라운 생명에너지를 직접 체험해 보십시오.

*천년사랑에 사용하는 천년초는 유기농 천년초 100%를 사용해 만듭니다.



무료샘플신청 02)780-3989 (천년초 책자와 농축액 2일분을 무료로 보내드립니다)

내 몸내가 고치는 한국전통따주기 강좌(스님반) 안내

1. 한국전통따주기반

우리 민족 조상으로부터 전해 내려오는 민간 따주기로써 예를 들면, 급체 시 엄지손톱 뿌리 밑을 바늘로 따주기 하면 신기하게도 금방 내려갑니다. 온 몸을 이렇게 따주기로 낮게 하는 민족 고유의 슬기로운 자신 건강관리 비법입니다.

2. 신비의 전통따주기 특징

- 가. 신경을 자극하고, 탁한 피를 맑게 하며, 부족한 피를 생성 시킵니다.
- 나. 월 1회 병 예방 따주기로 병 예방 및 건강관리 합니다.
- 다. 뼈 부러진 곳과 수술한 부위를 제외하고 모두 적용됩니다. (상기병, 혈압, 당뇨, 편도, 뒷머리 통증, 수질증, 탈모, 기억감퇴, 이명, 충농증, 감기, 안면풍, 여드름, 입술 부름, 버짐, 백반, 목, 어깨, 가슴 통증, 협심증, 신경성, 편마중, 정신착란, 우울증, 공포증, 심장협착, 스트레스, 적병(화병), 간장, 심장, 위장, 폐장, 신장, 담, 명문, 소장, 비장, 대장, 방광이 나쁜 자, 자손 얻기, 검은 피부, 위경련(제함), 허리, 다리, 좌골, 관절염, 빈비, 냉병, 생리불순, 치질, 정력증강(회춘), 병 예방 따주기, 담배 끊기, 술 줄이기, 神氣 있는 자, 열모우, 병명이 나오지 않는 자, 피가 부족한 자, 갑자기 기력이 저하된 자, 하지정맥 등)
- 라. 따주기를 접한 날부터 몸이 낫기 시작 합니다.
- 마. 비장만 따도 내 병의 반을 낮게 할 수 있습니다.
- 바. 평생 잊지 않는 위치 약기에 10분이면 충분 합니다.

3. 따주기 활용

신도포교/ 자신 건강관리/ 따주기 사회봉사/ 건강 북 짓기 / 생활 속 비상 따주기 (풍, 급체, 기절, 경기 등)

4. 강좌 세부내용 (한번 수강으로 이론, 실습 모두 학습)

- 가. 1일차(토요일) 09 : 00 ~ 22 : 00
- 우주의 기운 ●인연과 탄생, 명부전, 병
- 전통따주기 개요, 인체의 구조 ●5행으로 본 인체

- 전통따주기, 각 따주기
- 신비한 비장따주기
- 마음의 세계(마음 10단계)
- 피가 생성되는 기초따주기
- 병 예방 비법
- 실습

나. 2일차(일요일) 09 : 00 ~ 13 : 00

- 신비한 수치의 비법
- 대운, 연운, 월운, 일운 비법
- 생명 분석 및 작명 비법
- 단번에 아는 남·녀 궁합 비법
- 수상 및 관상 보강
- 종합, 질의 및 답변, 지도사 수료증 수여

4. 강좌 일정 및 장소

가. 강사 : 한국전통따주기연구원장 (교수, 공학박사)

나. 일정 및 수강료 (스님반)

(1)일 정 : 2008. 11. 8(토) 오전 9시부터 ~ 11. 9(일) 오후 1시까지 (11월 7일 금요일 저녁까지 도착)

(2)수강료 : 34만원(숙박도방 숙박 및 자연식단 제공, 따주기 도구 및 비법교재 등 일체 제공)

* 강의개시 3일전까지 선착순 예약자에 한해 수강선착순 12명)

다. 장소 : 충남청양교육장

라. 준비물 : 편한 복장 및 개인 세면도구

* 문의처 : 041)944-2237, 010-3234-2237 (www.ddajuki.re.kr)