

# ‘좌선은 연습, 생활이 실전’ 확인... 진실한 삶 발원

가 기왓장 조각이 대나무에 “딱”하고 부딪히는 소리를 듣는 순간 하나된 것이기도 하다. ‘이-’ 하는 그 높은 언저 어디서나 우리와 함께 하고 있지만, 너무나 오래 있고 산(山)승(僧)으로 인해 자각하기가 쉽지 않다.

도반이 ‘너의 본래의 얼굴[本來面目]을 확인하라’며 문자로 보내는 소식이 죽비와도 같은 경적이 되었다. 잠으로 감사한 하루다.

### #24일: 복통에서 온 위기 경행으로 극복

선원장 도원 스님은 방선 시간에도 좌복에서 일어나지 않는 경우가 많고, 백전노장의 재가 수행자들은 입선, 방선 후에 표정에 전혀 변화가 없어 평온하다. 중도에 정진을 포기하게 되면 여러 사람에게 누를 끼칠 것 같아 약좌같이 일하다 보니 몸이 꽤나 긴장됐다. 아랫배가 살살 아파오고, 몸에 힘이 빠진데다가 얼굴마저 창백해진다. 컨디션이 좋지 않으니, 화두는 흩어지고 앉아있는 시간이 평상시보다 몇 배나 길게 느껴진다.

하지만, 대책이 없는 것은 아니다. 입선 5분 뒤에 일어나 선방 주변을 돌며 경행을 한다. 육신의 고통과 혼침(昏沈)이 흔적도 없이 사라진다. 30분 정도 경행을 한 후 다시 좌복 위에 앉는 식으로 번갈아가며 복통에서 온 위기를 넘긴다.

### #25일: 보리와 망상이 둘 아니다

화두가 순일하면 1시간이 훌쩍 지나간다. 그런데 혼침에 빠지거나 망상에 빠질 때도 시간은 손살 같이 흐른다. 묘한 것은 화두가 성성(惺惺)할 때나, 망상을 할 때나, 비몽사몽간에 졸 때나 각성(覺性)은 깨어있다는 점이다. 혼침에 빠져있거나 망상 놀음을 하다가도 그것이 혼침이며 망상인 줄 알면 망상과 혼침이 흔적도 없이 사라진다. 화두 챙기는 놈도 ‘그



새벽예불.

놈’이요. 망상 피우거나 조는 놈도 ‘그 놈’임을 알게 된다. ‘번뇌 즉 보리’임을 상기하니 영가 선사(의 <중도>) 한 구절이 떠오른다.

“배움이 깊어진 할 일 없는 한가한 도인은 망상도 없애지 않고 참됨도 구하지 않으니 무명의 참 성품이 곧 불성이요, 허깨비 같은 빈 몸이 곧 법신이다.”

우리는 번뇌와 보리, 중생과 부처, 망상과 진심, 생사와 열반 등 구분 짓고 나누고 개념화 하는데 너무나 익숙하다. 그런데 ‘본래 자리’는 그 같은 양극단과 분별을 초월한다. 그 분별심, 조작심을 타파하기 위해 동원된 수행법이 화두다. 화두는 정견을 세우고 ‘본래 부처’임을 확인하는 데까지 수행자를 인도하는 방편인 셈이다.

“지극한 도는 어렵지 않으니 헛된 분별심을 내려놓고 밍다 곱다하는 마음이 없으면 단박에 오롯이 알리라.”

3조 승찬 대사 역시 <신심명>에서 같은 법문을 했다. 하지만 법부는 ‘진망불이(眞妄不二)’의 가르침을 좀체 믿지 못했다. 지공 화상은 <불이송>에서 “진심과 망상은 본래 둘이 아닌데 법부는 망상을 버리고 도를 찾는다”고 경책했듯이, 진심과 망상이 다른 것이라고 여기는 한 안심을 얻기는 힘들다. 망상이 흔들리는 파도라면 진심을 고요한 바다와 같이 본래 하나의 물임을 받아들일 때 ‘번뇌 즉 보리’의 묘리를 깨닫게 된다. 좌선을 통해 이러한 도리를 다시 확인하니, 여러 인연에 감사한 마음이 절로 든다.

### #26일: 잠의 습격, 밤심은 금물

보통 수마(睡魔)와의 싸움은 용맹정진 3일째에 최고조에 달한다. 하지만 이번 정진에서는 3일을 무난히 넘겨서 웬일인지 정진이 더 잘 되는 것 같았다.

용맹정진 6일째인 26일 아침 6시, 죽을 먹고 난 후 정진이 수월하다는 방심은 된 서리를 맞고 만다. 쏟아지는 잠에 잠시도 자세를 고정하기 어려울 정도로 힘들다. 화두를 챙겼다가 싶으면 어느새, 목을 한쪽으로 기운 채 졸고 있다. 화두가 성성할 때는 처음의 자세가 유지되기 마련이지만, 망상이나 혼침에 빠질 때면 여지없이 몸이 기운다. 게다가 잠포대 비슷한 소리까지 가끔 튀어나오니 민망하기 짝이 없다.

쏟아지는 수마와 대결하기 위해 다시 경행을 해본다. 좌복에서 일어나자마자 잠은 흔적도 없지만, 다시 입선 시간이 되면 졸음이 쏟아진다. 6일간 쌓였던 졸음의 댐이 터지는 듯한 기분이다. “졸음을 이기기 참 힘드네요” 하고 말하자, 자인성 보살은 “잠이 본래 없다고 확신하고 정진해 보세요” 라고 조언한다. 저녁공양 후 머리를 감고 정진을 차리니, 7시 30분 이후 정진부터는 졸음이 사라졌다.

### #27일: 도반이 스승이다

23일 저녁 9시부터는 신도 10여 명이 자율적으로 철야정진에 동참하기 시작했다. 대부분 직장인이나 주부들이어서 자정이 되면 귀가하지만, 서너 분은 항상 새벽 3시까지 정진을 한 후 귀가했다. 수자원공사에 근무하는 인월 거사와 논산 연무대에서 동물병원을 운영하는 성월 거사 부부는 회향하는 날까지 밤 9시부터 다음날 새벽 3시까지 철야정진을 할 계획을 했다. 용맹정진 대중 6명 외에 10여 명이 함께하면 정진은 더욱 잘 된다. “도반이 공부의 절반은 해준다”는 말이 실감 난다.

휴식시간에 성월 거사가 “용맹정진 대중의 정진 모습에 환희심과 분발심이 일어난다”고 말한다. 나는 얼굴이 화끈거렸지만, 마지막까지 최선을 다하려 다짐해본다. 선배와 후배가 서로에게 선지식이 될

### ‘선철 수행도량’ 묘실상선원



묘실상선원의 형상 없는 비로자나불.

선철(禪七)이란, 1주일 단위의 집중 참선수행을 의미한다. 중국 선종에서는 ‘7일 안에 깨달음’이라 뜻으로 선철 결제를 하며, 석 달간의 안거 기간에 맞춰 12주 동안 진행하기도 한다.

2년 전 대전에서 진제 스님(동화사 조실)의 상좌인 도원 스님이 창건한 묘실상선원은 올해부터 매달 마지막 주를 7일 용맹정진기간으로 정해 철야정진을 하는 선철수행도량을 표방하고 있다. 하루 18시간 30분씩 좌선 위주로 진행되는 선철은 1시간 30분 또는 1시간 단위로 입선을 하고 휴식하는 형태로 진행된다. 아침 죽 공양과 함께 점심·저녁 공양을 마친 후 1시간 정도의 휴식시간이 있으며, 자정부터 12시 30분까지 차를

마시며 휴식한다. 7일 용맹정진에 동참하려면 평소에도 경전 공부를 통해 바른 인목을 갖춘 상태에서 어느 정도 철야정진의 경험을 쌓아야만 가능하다. 그래서 묘실상선원에서는 불교대학을 개설해 매일 저녁 8~10시에 경전 강의(금강경·법화경·화엄경)와 간경, 철야정진(금·토요일), 안거 결제 등을 실시하며, 선교겸수(禪教兼修)로 간화선을 지도하고 있다.

경전 강의와 함께 선철 용맹정진에 직접 동참해 참선을 지도하는 도원 스님은 “출·재가, 남녀노소가 하나 되어 환희심을 갖고 정진하는 참선도량으로 일구겠다”고 말했다. (042)585-0778

을 느낀다. 특히 부부가 함께 도반이자 스승으로서 격려하며 정진하는 모습은 너무 아름답고 부럽다.

### #28일: 정성과 진실의 삶 발원하며

“계향 정향 해향 해탈향 해탈지경향~” 28일 새벽 3시, 10층 보광명전. 선철 용맹정진을 회향하며 새벽예불을 올린다.

“저는 태어나는 곳마다 항상 반야를 향해 정진하겠습니다. 석가모니 부처님처럼 용맹정진을 갖추고, 비로자나 부처님의 깨달음과 문수보살의 지혜와 보현보살의 실천행과 지장보살의 수많은 몸과 관음보살의 변화신을 갖추겠습니다.”

행선축원(行禪祝願)을 올리니, 7년처럼 길었던 7일간의 용맹정진이 주마등처럼 스쳐간다. 좌복 위에서 정진하는 시간은 세상에 나아가서도 경계에 머물거나 흔들리지 않고 지혜와 자비를 닦으며 중생을

제도하는 힘을 기르기 위해서다. 선철 회향식을 겸한 자자(自恣) 안거 마지막 날 수행자들이 서로 자기법한 잘못을 고백하고 참회하는 행사 시간에 스님과 용맹정진 대중은 서로 합장하며 대승보살도를 실천하기로 다짐했다. 나는 내심 ‘정성과 진실’로 사랑과 삶을 대하리라 마음먹었다.

선원에서 내려와 대전전을 바라보니 한 생각이 절문이 되어 떠오른다. ‘부모로부터 태어나기 전 그대의 본래면목은 무엇인가?’

대전전의 중장비들은 분주히 물건을 정비하는데 오리 가족은 한가롭게 물고기를 낚는구나. 하하하! 글·사진=김성우(작가·본지 논설위원)

‘선지식을 찾아서’ ‘내가 만난 선지식’은 쉽다.



방선 시간, 연차를 마시며 피로를 풀었다.

## 다라니수저 사찰공양실 불자용수저 “다라니” 시판

세상에서 제일 아름다운 수저 불자가정에서도 사용하게 품질은 최고! 디자인은 세련!

“다라니수저” 출시기념 공장도가 시판

■ 사찰에는보시·불자가정에는 선물! ■ 사찰명과 스님법명을 넣고도 제작!

사찰 공양실에서 공양을 하다보면 처음 만나는 것이 수저다. 공양실의 첫 번째 얼굴이 수저인데 대부분 공양실 수저를 보면 모양도 제각각으로 공양일체감을 주지 못하는 것 같다. 수저가 오래되 굵고 달아 보기도 깔끔하지 않지만 중요한 것은 코팅이 벗겨지면 스텐을 만들 때에 합금을 해서 제작하므로 인체에 유해한 물질이 나올 수 있어 유럽 선진국에서는 장기간 사용하면 가정이나 식당에서는 교체한다. 수저 상단에는 건강장수를 기원하는 “길상문양”과 원하는 소원이 성취되게 “음”자를 넣었다.

300set 이상 주문시 사찰명 또는 스님 법명을 새겨 제작해 드릴 수 있으며(실비), 선물 포교에 활용하게 수저 set마다 고급 비닐로 포장 되어 있다. 다라니수저는 set당 4,000원에 판매하고 있으나 출시기념으로 공장도가격 set당 1,500원씩 사찰과 불자가정에 보급하고 있다. 포장단위는 가정용 20set, 사찰용50set, 100set 단위로 전화 신청하시면 택배로 보내드립니다. 문의 : 02)793-0023  
 농협 : 793-0023-1234-08 고기영

☎ 믿음과 신뢰의 기업 **고영산업**

## 제1회 한국전통무예전국대회 격파명인전

■ 장 소 : 대전시청 전다광장(우천시 실내체육관)

■ 기 간 : 2010년 4월 24일(토) ~ 25일(일)

■ 주 최 : 무예총, 사)세계불교태권도연맹

■ 주 관 : 사)세계불교태권도연맹

■ 신청기간 : 2010년 4월 10일까지

■ 접 수 처 : 경기도 고양시 덕양구 대자동 787 세계불교태권도연맹

■ 계좌번호 : 585401-01-212410 국민은행 사)세계불교태권도연맹

■ 참 가 비 : 15,000원

■ 연 락 처 : 031-964-5867, 010-8383-8085

■ 참가 범위 및 자격  
 - 연령 제한 없음, 성별 구분 없음, 누구나 출전 가능(타무술 수련자 가능)

■ 경기방법  
 - 주먹격파 : 격파용볼러 11장(공통) 정권 사용  
 - 손 격 파 : 격파용볼러 11장(공통) 손을 이용한 모든 부위 허용(손날, 매주먹, 팔목, 바랑손, 정권 등)  
 - 발 격 파 : 5장(공통) 발을 이용한 모든 부위 허용(앞축, 뒷축, 발날, 발바닥 등)  
 \*동일한 장수(양)를 주최측에서 설치해준다.  
 \*1인1주먹, 손격파, 발격파, 손으로 격파한다.

■ 시 상  
 성적 합산순위에 따라 10인(Top 10)을 선발하여 10인 전원에게 10점의 친화화  
 - 10인 전원에게 상금 00만원 지급  
 - 축자로 된 상장  
 - 격파명인 대형 가슴띠 증정  
 - 기념상장을 증정

■ 특 혜  
 - 입상자 전원에게 TV출연 예정  
 - 입상자에게 국제왕중왕대회 출전권 부여  
 - 특별상 및 장려상 시상

사단법인 **세계불교태권도연맹** 경기도 고양시 덕양구 대자동 787번지 031-964-5867, 010-8383-8085