



“비오는 날은 마음 닦는 날”

BBS불교방송 정기법회, 열린선원 원장 법현 스님

BBS불교방송(이사장 영담)은 7월 27일 다보원에 서 7월 정기법회를 개최했다. 이번 법회에는 열린선원 원장 법현 스님이 초청돼 ‘수(數)를 알면 불교가 보인다’를 주제로 법문했다. 100년 만에 폭우가 쏟아졌던 이날, 스님은 “해 뜨는 날은 몸으로 생계비를 벌고, 비오는 날은 마음을 닦는 날이다”라며, 법회에서 “불교 수행의 목표는 행복하기 위해서다”라고 말했다.

정리=이은정 기자

좋은 수행의 길은 ‘명상’

우리는 유한한 삶을 삽니다. 아무리 길게 살아야 인간의 수명은 100년 정도에 불과합니다. 세상에서 가장 오래 살았던 사람이 있습니다. 바로 삼천갑자동방삭(三千甲子東方朔)입니다. 그는 무려 18만 년을 살았습니다. 삼천갑자동방삭이 너무 오래 살아, 생태계가 교란되는 것을 막기 위해 하늘에서 회의를 열었습니다. 결국 삼천갑자동방삭을 잡기로 결정했지만 그를 잡는 일은 쉽지 않았습니다. 이때 삼천갑자동방삭을 잡은 이가 있었습니다. (반야심경)에 등장하는 관자재보살이었습니다.

부처님은 “수행을 하는 것은 다음 생에 태어나지 않기 위해서다”라고 말씀하셨습니다. 중생은 누구나 오래 살고 싶어 합니다. 그런데 사람이 태어나지도 않으면 생명이 연장되기를 원하지 않습니다. 우리는 태어났기 때문에 결국 영원한 삶을 꿈꿉니다. 그러나 태어난 자체가 없으면 영원한 삶을 꿈꾸는 욕심도 없어지는 것입니다.

옛 선사들은 많은 계승을 남겼습니다. 그 계승으로 대중들은 진리를 명상의 주제로 탐구해 공부했습니다. 깨닫게 되면 육체는 없어져도 영원한 삶이 이어집니다. 계승에는 그런 마음이 담겨있습니다. 부처님은 많은 사람들에게 진리를 가르쳐 주고 싶

어 했습니다. 하지만 반드시 부처님의 제자가 될 필요는 없다고 강조했습니다. 우팔이라는 사람은 부처님 가르침에 감동해 자신의 스승을 버리고 부처님을 섬기고 싶어 했습니다. 하지만 부처님은 단박에 거절했습니다. 부처님은 경전에 쓰여 있다고 해서, 옛 말이라고 해서, 많은 사람들이 그렇게 믿고 있다고 해서 무조건 그것이 사실은 아니라며 믿지 말라고 했습니다. 어떤 말을 듣고 그 말이 좋다고 느끼면 조용한 곳에서 골똘히 그 말에 대해 생각한 후, 그 말이 옳다고 판단이 든 후에야 그 말을 믿고 따르라고 했습니다.

저는 학창시절 불교학살에서 불교를 처음 접했습니다. 당시 학생회에서 밤새 참선을 했던 적이 있었습니다. 처음에는 참선을 어떻게 해야 하는지 몰랐습니다. 눈을 감아야 하는지, 떠야 하는지조차 몰라서, 옆 사람이 눈을 감고 있으면 따라서 감았다가, 또 다시 고개를 돌려 다른 사람이 눈을 뜨고 있으면 따라서 눈을 떴었습니다.

그때 제 일기장에는 그 상황을 이렇게 묘사했습니다. “원숭이 노름하는 것이 즐거웠다. 석가는 셋별을 보고 깨달았는데, 셋별을 뭘 했을까”라고 묘사했습니다. 수십년이 지났지만 아직도 저는 그 당시를 잊지 못하고 있습니다. 좋은 수행의 길은 바로 ‘명상을 생활화 하는 것’입니다. 참선이든 위빠사나든, 일반 명상이던 간에 명상은 우리가 일상에서 반드시 생활화해야 합니다.

우리 모두가 본래 부처

여러분들은 수(數)가 어떤 의미를 갖고 있다고 보십니까. 아마도 대부분 수학의 복잡한 수만을 알고 있을 것입니다. ‘수’의 한자어를 풀이해 보면 수, 숫자라는 뜻 외에도 ‘세다, 계산하다, 셈에 넣다, 세어

서 말하다, 들어 말하다’라는 뜻이 있습니다. 또한 ‘헤아리다, 살피다’ 등의 뜻이 더 포함돼 있습니다. ‘수’에는 여러 가지 의미가 담겨 있습니다. 때문에 인생의 묘미를 살피볼 수 있습니다. 마치 불교에서 말하는 ‘인드라마’ 과 비슷합니다.

수에서는 ‘살핀다’라는 뜻에 주목해야 합니다. 오늘 제가 꼭 말씀드리고 싶은 것이 바로 살피는 삶을 사시라는 겁니다. 수로 나타낸 붓다의 가르침은, 가르침을 세밀히 살피서 제대로 이해하고자 하는데 있습니다. <앙굿따라니까야>, <증일아함경> 등에서 이같은 가르침을 찾아볼 수 있습니다.

‘수(數)’에는 살핀다는 의미도 있어 살피고 사는 삶이 진정한 삶의 모습 관계를 잘 살피야 진정한 행복 추구 제대로 살피려면 ‘명상’ 생활화해야

근본적으로 현상, 개념인 법을 제대로 살피면 그것을 이해할 수 있습니다. 받아들이기 쉬운 것이 됩니다. 그럴 때 우리는 개념이나 현상을 법칙, 또는 진리라고 합니다. <앙굿따라니까야>, <증일아함경> 등 경전에서는 1-15까지의 범주를 더해가면서 다양한 불교이야기, 교리 이해를 돕는 이야기들을 묶어 깨달음으로 향하게 합니다. 숫자는 마음으로 인식하는 감각대상이라는 뜻에서 법(法)에 ‘숫자’ ‘헤아리다’ ‘살핀다’ 등의 뜻을 가진 수(數)가 붙어 범수(法數)라고 합니다.

초기불교의 사마따와 위빠사나, 대승불교의 간화선에서는 모두 들숨과 날숨을 살피는 것을 중요하

게 생각합니다. 그것을 아나파나사피(anapanasati)라고 하고 수식관(數息觀)이라고도 말합니다. 수식관은 대개 호흡을 하면서 ‘마음 속으로 하나에서 열까지 또 열에 하나까지...’의 방식으로 숫자를 세는 관법을 뜻합니다. 그것은 ‘수를 세는 호흡 관법’이라고 이해하면 됩니다. 본 뜻은 ‘숨을 살피는 관법’ ‘숨 살피는 선’ 또는 ‘숨 살피는 명상’ 정도입니다.

우리는 ‘나’와 무관하다고 생각하면 괴롭다고 느끼지 않습니다. 내 주변의 소중한 사람과 관계돼 있는 것 보다 덜 아파합니다. 우리는 살면서 관계를 잘 살피야 합니다. 만약 자신의 어떤 관계를 굳이 끊고 싶다면 죽어야만 합니다. 하지만 죽는다는 것은 우주를 파괴하는 것과 같습니다. 즉, 관계를 끊기 위해 죽음을 택하는 것은 우주를 파괴하는 업을 자기 스스로 다 받는 일입니다.

부처님은 우리 모두가 본래 부처라고 말씀하셨습니다. 그런 법칙을 발견하는 것을 의근(意根)이라고 합니다. 위빠사나는 바로 이 의근의 지각대상 현상과 법칙을 공부하는 것입니다. 우리는 무엇을 두고 얼마나 뒤를 짓인가를 알아야 합니다. 이러한 수행을 얼마동안 할 때 도를 깨치고, 진리를 얻어 붓다가 될 것인지를 알아야 합니다. 붓다가 되기 위해서는 평화와 행복을 누리기 위해서입니다.

불교 수행의 목표는 ‘행복’

불교 수행의 최고 목표는 바로 행복입니다. 부처님은 “누구든지 사념처(四念處)를 7년, 아니 6년, 5년... 단 7개월만 닦아도 아나한·아라한 둘 중에 하나는 얻는다”고 말했습니다. 어떤 경전은 딱 7일만 수행해도 된다고 말합니다. 이를 두고 생활선으로 추앙 받는 해안 선사는 수행을 “세수하다가 코 잡는 것과 같다”고 말했습니다.

법현 스님은...

중앙대 기계공학과를 졸업한 후, 1985년 출가해 이운산 스님을 은사로 득도했다. 스님은 태고종 총무원에서 총무부장, 교무부장을 거쳐 부원장을 역임하면서 20여 년간 중무행정에 주력해왔다. 스님은 불교레크리에이션포교회 회장으로 10년 간 활동하면서 어린이포교와 레크리에이션 포교의 활성화에 힘써왔다. 한국대학불교연합회 간부, 어린이법회 지도자, 청소년 및 청년법회 지도자로 활동하면서 불교 포교의 비전을 널리 알리기 위해 <놀이놀이놀이> <수행의 길 세속의 길> <혼자서 하는 기도> <정진기도법> <한글법요집> 등을 엮어냈다.

스님은 동국대 불교학과에서 ‘연기설의 입장에서 본 불안정성(엔트로피증가)원리연구’로 석사학위를 받고, 박사과정을 수료했다. 현재 6·15남측 공동대표, 한국종교인평화회의 종교간 대화위원, 한국불교종단협의회 상임이사, 관악산 자운암 주지를 맡고 있다. 특히 2005년 열린선원을 개원해, 참선의 대중화·현대화를 위해 힘쓰고 있다. 저서로는 <부루나의 노래> 등이 있다.

현재 위빠사나, 참선 등 각자의 방법으로 수행에 정진하는 분들이 많이 있습니다. 하지만 수행을 어찌다 시간이 나서 찢끔찢끔 하는 것은 아무 결과도 가져다주지 못합니다. 운동을 해도 1주일 4일, 하루에 30분 이상씩 100일 정도를 해야 효과를 볼 수 있습니다. 수행도 마찬가지입니다. 명상은 적어도 하루에 1시간 30분 이상은 해야 효과를 볼 수 있습니다. 그렇게 까지 못하시는 분들에게는 아침·저녁으로 단 5분만이라도 명상을 생활해야 한다고 강조하고 싶습니다.

명상을 할 때에는 우선 머리 위에 자신의 얼굴을 스스로 떠올려 봅니다. 그리고 자신을 향해 마음을 보냅니다. 몸이 건강하기를, 건강하기를..., 마음에 흔들림이 없기를, 흔들림이 없기를..., 몸과 마음이 행복하기를, 행복하기를..., 이렇게 되뇌이면서 여러분의 가족 중 한분을 떠올리며 이 마음을 보내십시오.

아침에 눈떠서 세수하러 가기 전 5분, 잠자리에 들기 전 5분만 이 같은 명상을 습관화하십시오. <반뇌경>에는 이런 말이 나옵니다. 이치에 맞게 정신을 쓰면 이미 생겨난 번뇌는 끊어진다. 눈·코·귀·혀·몸·땀·정신을 잘 다스려 버릴 것을 버리고, 나에게 다가오는 애증과 내 몸을 감싸는 교만을 끊어내면 결국 괴로움을 끝낼 수가 있습니다. 불교에서는 고통 받지 않기 위해서는 다음 생에 태어나지 않아야 한다고 말합니다. 그러려면 현재의 자신을 제대로 살필 줄 알아야 합니다.

(오늘처럼) 비가 많이 오는 날에도 손해를 봤다고 생각하지 마십시오. 마음공부를 하는 날이라고 생각하십시오. 우스갯소리로 ‘비오는 날은 공치는 날이다’라고 많이들 얘기합니다. 비오는 날은 일을 못하기 때문에 발발을 할 수 없기 때문입니다. 하지만 여러분들은 ‘비오는 날은 공(空)한 날로, 마음 공부하는 날이다’라고 생각하십시오. 그것이 바로 행

자연의 향으로 을 켜세요~ ‘삼환양초’가 함께합니다

삼환양초는 향료를 사용하지 않고 100% 자연향을 원료로하여 고객만족을 실현하고 있습니다.

一人一燭 연꽃밀납양초

새 개념 크리스탈 받침 P.C컵 밀납초



삼성화재 생산물 화재 배상 책임보험 1억원 가입

삼환양초에서는 법당에서 스님 및 여러불자님들이 부처님께 초 공양을 쉽게 올릴 수 있도록 신제품을 개발하였습니다. 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 구성되어 있어 손쉽게 양초를 교체할 수 있도록 만든 새 개념 제품입니다. 특히 특수 PC컵을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다. 이제 모든 불자님들의 마음을 담아 법당에서 1인1등 연꽃밀납양초로 초 장엄을 할 수 있습니다.

우창산업 SHC 삼환종합양초 인터넷 홈페이지 www.shcandle.net

