

만행스님의 행복기심

대유학당에서 중국 만행스님의 책을 번역해서 출간하자, 만행스님의 수행과정, 그리고 일반인들도 수행이 가능한가에 대해서 문의해오는 독자분이 많았다. 그래서 만행스님과 필답을 하고 부족한 것은 동화사 사정을 잘 아는 지연보살에게 물어서 지면을 만들었다.

- 동화사를 굳이 동화선사라고 하는 이유가 있나요?

동화사의 특징을 한마디로 하면 '수련 중심 사찰'입니다. 부처님을 모시는 것은 신도가 하는 것이고, 스님들은 수련에 전념하는 것입니다. (사실 필자가 중국의 사찰을 돌며 이상하게 생각한 것은 스님과 대화하는 신도를 찾아볼 수 없었다는 점이다. 신도들은 사찰에 와서 자기가 믿고 존경하는 부처님 보살님 나한님 들께 차례로 향을 살라 바치고는 돌아갈 뿐, 스님과 불법에 대해서 또는 인생에 대해서 대화하고 상담할 생각을 하지 않는다. 어쩌면 일종의 관공지로 생각하는지도 모르다.)

그런데 동화사는 부처가 되려는 사람이 모여서 부처님공부를 하는 곳이니 동화사에 선자를 더 붙여서 동화선사라고 하는 것이지요.

- 양정당과 재래당의 수련이 많이 다른가요?

양정당은 말 그대로 바른 마음, 바른 몸을 기르는 곳입니다. 또 그 수행방법이 쉬우므로 누구나 참여할 수 있습니다.

양정당은 앉은 자리도 반원탁식으로 중앙을 향해 앉게 되었고, 뒤쪽으로 갈수록 차츰차츰 높아져서 누구나 서로 잘 보고 느낄 수 있도록 설계되었습니다. 저녁 7시에 모여서 수련을 하는데, 한 시간 반은 정공을 수련하고 나머지 반시간은 설법을 하거나 자신의 경험담을 말하면서 서로 격려를 합니다.

30분 동안의 밀주를 금강송식으로 받혀서 정신이 집중되고 호흡이 일정해지면 육근의 감각기관을 닫고, 의식을 미간에 집중하여, 생명의 빛을 정수리에 모으는 참선을 시작합니다. 나와 우주가 일체가



양정당에서 수련하기 위해 모여 앉은 사부대중



되었다고 생각하고, 정수리로 올린 의식이 정수리 밖으로 연꽃처럼 피어오른다고 생각하면, 우주 만물과 융합하여 일체가 되고, 이와 같이 지속적으로 하게 되면 삼신(법신, 보신, 화신)이 드러나게 됩니다.

- 애 그래서 양정당 수련에 참석하는 사람이 그렇게 많군요. 일반인들은 양정당 수련으로도 충분할 것 같아요. 또 법 높은 스님들의 경험담을 들을 수 있으니 그것도 좋고요. 그런데 아가 대응전 뒤에서 여러 사람이 춤을 추듯 하는 체조도 좋았던 것 같아요.

맞습니다. 그것이 바로 과거의 기공수행방법을 가감해서 정수만 모아놓은 연화생동공법입니다. 정공을 잘 하려면 신체가 건강해야 하는데, 연화생동공을 하면 모든 것이 원만해집니다.

매일 다섯 시가 되면 대응전 뒤에서 연화생동공을 수련하는데, 스님들은 물론이고 동화사에 봉사하시는 신도분들, 그리고 동화사를 방문한 그 어떤 사람들도 모두 참여할 수 있습니다.

이 연화생동공을 하면 『행복기심』에서 말한대로, 몸의 기맥이 잘 흐르게 됩니다. 그래서 정공을 하면서 생기는 가슴 답답증이나 배가 더부룩해지는 증세 등등 각종 질병을 해소시켜주고, 더욱 정신을 집

중해서 수련을 할 수 있게 되지요. 또 남성은 성욕을 독맥으로 올려서 수련의 힘으로 풀릴 수 있고, 여성도 생리통이 없어지는 것은 물론이고 차츰 생리의 굴레에서 벗어나게 됩니다.

- 참선을 할 때 주로 무엇을 생각하나요?

법법의 수행은 모두 각조를 떠나지 않는데, 각은 알아차리는 것이고, 조는 돌이켜 비추어 보면서 자신의 마음을 행복시키는 것입니다. 생활 속의 모든 일들을 수행의 대상으로 삼고, 일체를 상대할 때에는 그냥 그대로 볼 뿐, 분별하지 말며, 기억하지 말며, 유에도 머물지 않고, 공에도 떨어지지 말며, 성심성으로 침착하고 여유있게, 단순하며 이완한 상태에서 각조를 유지하여, 당위로 돌아가면 그것이 바로 참선공부입니다. 꼭 앉아서만 하는 것도 아니고, 연화생동공을 하면서도 할 수 있고, 움직여 하더라도 할 수 있는 것이지요.

- 생각을 하면 욕심내게 되어있고, 욕심을 내다보면 평정심이 흐트러집니다. 어떤 마음을 먹어야 욕심에서 벗어날 수 있을까요?

사람의 욕망은 일종의 에너지입니다. 이 에너지가 없으면 아무 것도 할 수 없지요. 다만 우주의 에너지는 같은 성질끼리 서로 끌어당기게 되어있기 때문에, 선한

생각을 일으키면 선한 에너지를 불러 모으게 되고, 악한 생각을 일으키면 악한 에너지를 불러 모으게 될 것입니다. 다시 말해서 성불도 욕심에 달려있고, 지옥도 욕심이 원인이 되는 것이니, 욕심은 성불의 근본이면서 또한 윤회의 원인이 됩니다. 선한 욕심을 낼 것인지 악한 욕심을 낼 것인지는 전적으로 각자의 의지 결정에 달려있는 것입니다.

만행스님의 말씀은 막힘이 없다. 물어 보기가 바쁘게 곧바로 답을 하신다. 이미 7년을 장좌불와와 폐관을 마친 선지식의 지혜가 온몸으로 느껴진다. 동화사 홈페이지에 들어가면 대유학당에서 번역해서 발간한 『마음의 달』 1,2와 『행복기심』을 무료로 볼 수 있다. 이 책에는 만행스님이 부처가 되고자 수련한 과정과 방법, 그리고 그 마음가짐이 자세히 나와 있다.



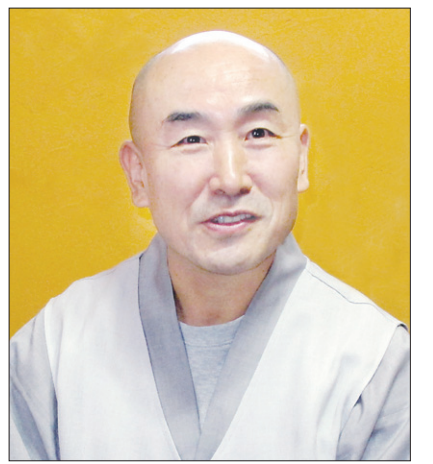
만행스님의 저서
▶마음의 달 1,2 ▶행복기심
구입처 대유학당 (02)2249-5630

개달음에 들기 위한 방편이야기

<금강삼매경 수행이야기>

2011년 <생각다스리는 수행론>을 출간하여 화제가 된 해원스님(무아선원장)은 경, 율, 논을 의지하여 몸소 수행한 결과를 『금강삼매경』대장경 원문을 해석하여 <금강삼매경 수행이야기>로 증득한 내용을 서술하여 출간 하였다.

<생각다스리는 수행론>을 통하여 1년 동안 무아선원에서 마음공부를 한 불자들은 우울증이 사라졌고, 가족관계가 부드러워졌으며, 미래에 대한 걱정이 사라지는 등 참선하면 무상에 들어간다고 체험담을 밝혔다. "1년 동안 공부한 사람들이 배운 대로 생활 속에서 실천 하는 모습을 보고 자신감을 얻었습니다" 해원스님은 불자들이 직접 체험하는 모습을 보고 수행방법을 전하는데 있어 더욱 활기찬 의욕이 생겼다고 한다.



무아선원장 해원 스님

만물을 통하여 고뇌와 느낀 고통을 회통(回通)하고, 무상(無相) 무생(無生)을 일상생활 가운데서 닦을 수 있도록 서술

이번 출간한 <금강삼매경 수행이야기>는 만물이 무상(無相)이나 우리를 눈에는 모든 것이 유상(有相)으로 보여 지기에 갖가지 지기 기준과 생각으로 법을 세우니, 삼세(과거, 현재, 미래)를 거쳐 괴로움과 고통이 따르게 되고, 또한 만물이 무생(無生)이나 우리들은 모든 것이 유생(有生)으로 작용하여 신구의로 가지 가지 습관적 종자를 만들게 되고, 그 과보로 현생에 행동함이 부자연스럽고 더욱 고뇌하여 생각에 빠지니, 우울증 정신장애로 괴로움과 고통이 따르게 된다고 하였다. 그래서 저자인 해원스님은 만물을 통하여 고뇌와 느낀 고통을 회통(回通)하고, 무상(無相) 무생(無生)을 일상생활 가운데서 닦을 수 있도록 서술하였다고 하였다.

부처님께서 말씀하시기를 금강삼매경은 대승을 통틀어 거두므로 '삼대승경'이라 하고, 무량한 뜻을 지니고 있으므로 '무량의경'이라 하며, 선정으로 지혜를 증득하여 깨뜨릴 수 없는 견고한 번뇌를 타파하니 '금강삼매'라 한다. 매우 정정한 이가 이경을 지니며, 이 경을 지니는 이는 다섯 가지 복(福)이 있다고 하였다. 첫째 중생으로부터 존경을 받고, 둘째 몸은 갑자기 요절하지 않고, 셋째 사사로움 논리도 잘 답하고, 넷째 즐겁게 중생을 제도하며, 다섯째 능히 성스런 도(道)에 들어간다는 것이며 '내가 부촉하는 비는 오지 이 경전이다.' 라고 말씀하셨다.

해원스님은 수행자가 <금강삼매경 수

행이야기>를 의지하여 수행하여도, 위의 다섯 가지 복대 안된다면 논리는 이해하고 알았으나, 과거생에 이룬 저런 기준을 세운 법들이 아직 정화되지 않았다는 증거이므로, 이루어 질 때까지 초발심으로 정진하기를 당부 하셨다.

"어떤 부모가 자식을 생각하면 초조하고 불안한 감정이 일어날 때, 불보살님께 자식이 잘되도록 비는 기도를 올리다면, 성취되어도 나중에 부모와 자식 사이에 서원함이 생깁니다. 경계로부터 느껴지는 감정은 과거에 습관적으로 만든 본인 탓인데, 참회하여 닦지 않고 자신을 위하여 비는 기도를 하였기에 무엇을 했다는 상(相)이 쌓이게 되어, 미래에 자식에게 바라는 보살심리가 작용하여 서원한 감정이 생기는 것입니다. 이 감정을 닦지 않는다면 중생에서 벗어나지 못하게 됩니다"

결국 해원스님은 <생각다스리는 수행론>에서는 빛고, 무엇을 했다는 상(相)이 나중에 서원함이 생기지 않도록 수행하는 방법을 제시하여 무심(無心)에 들어가도록 지도하고, 여기에 머물러 육도(六度) 중생으로 돌아가지 못하게 미세번뇌 닦아서 보살경지에 이르게 하는 수행을 <금강삼매경 수행이야기>에서 논하는 요지인 것이다.



무아선원 (031)721-2148~9

지구 환경을 해치는 종이컵 대신 이제부터 (범어가 담긴 에코컵)을 사용하세요. 늘 곁에 두고 음미하고픈 대행스님의 법어!

토자기
범어가 담긴 에코컵

series 1. 마음 series 2. 대장부

한 잔의 여유와 함께 마음을 음미하다...

한해동안 우리나라에서 소비되는 종이컵은 무려 120억개 이상!
이만큼의 종이컵을 만들려면 무려 1000억원이 들어가고
7만 783톤의 천연펄프를 수입해야 하며 나무 1500만그루의 생명을 앗아갑니다
1년 소비를 위한 종이컵을 생산할때 배출되는 이산화탄소량은 13만 2천톤 4725만그루의 나무를 심어야 흡수할 수 있는 양이고요
종이컵 1개를 만들때 사용되는 물은 200리터 120억개면.. 여기서 끝은 아니죠?
재활용비율 13.7% 처리비용만으로도 연간 60억원이 들어가고
종이컵 1개가 썩는 데는 무려 20년이 걸린다고 합니다
무슨 말이 더 필요할까요?

size check
← 80mm →
↑ 75mm ↓
← 55mm →

보관도 편안하고 공간도 적게! 차곡차곡 쌓아 보관하세요
일반 머그컵보다 작고 종이컵보다는 큰 크기!
알맞은 크기로 커피 타 마시기에도 안심맛춤!

종류	구성	판매가
A set	마 음 + 대장부	9,000
B set	마 음 + 마 음	9,000
C set	대장부 + 대장부	9,000

3세트 이상 구매시 택배비 무료 (택배비 3,000)

판매처 : **현불샵** ☎ 02)2004-8216 농협 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사