

미국에서 꽃피운 대승 불교 이야기

현안 賢安 XianAn





영화 선사 永化禪師 Master YongHua

영화 스님은 지난 15년여 년 간 미국 엘에이 노산사 廬山寺와 위산사 滄山寺에서 다민족 배경의 수행자들을 지도해 온 선승 禪僧이며, 중국 정통 선가 중 가장 오래된 위양종의 9대 조사인 선화 상인의 제자이기도 하다. 영화 스님의 제자가 지난 몇 년간 잇따라 출가하였으며, 이렇게 출가한 스님 중엔 서양철학 석사학위가 있는 유럽계 미국인 백인 스님부터, 대만계 미국인 수석 엔지니어 비구니 스님, 캐나다 국적의 젊은 중국계 스님, 기업가였던 한국인 현안 스님까지 그 배경이 다양하다. 영화 스님은 미국뿐 아니라 한국에서도 다양한 출재가인의 수행을 지도하며, 선, 정토, 만트라, 대승 불경 등의 불법을 가르치고 있다. 미국 내 저서로 사십이장경 강설(The Sutra in 42

Sections), 약사경 강설(The Medicine Master Sutra), 유교경 강설(The Bequeathed Teaching Sutra), 참선 지침서(Chan Handbook I), 정토 지침서(Pure Land Handbook)이 있으며, 한국 내 저서로 『정토 수행 지침서, 2021, 운주사』가 있다.



현안 賢安 XianAn

출가 전 2012년부터 영화 스님(永化 禪師, Master YongHua)을 스승으로 선과 대승법을 수행했으며, 매년 선철에 참여하였다. 2015년부터 명상 모임을 이끌며 명상을 지도했으며, 2019년 미국 위산사에서 출가했다. 스승의 지침에 따라서 2020년부터 한국 내 위양종 도량 불사를 도우며 정진 중이다. 현재 분당 보라선원(寶螺禪院, Jeweled Conch Seon Center)에서 상주하며, 문화일보, 불광미디어, 미주현대불교 등에서 활발히 집필 중이다. 국내 저서로 『보물산에 갔다 빈손으로 오다』(2021, 어의운하)가 있다.

영화 선사의 대승 수행 도량

청주 보산사 寶山寺 Jeweled Mountain Temple

충북 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 377 (우) 28172

TaeSungTopYeonRo 377, Gangnae-myeon, HungDuck-Gu, CheongJu-Si,
Chungcheongbuk-do (Postal code 28172), South Korea

Tel: 070-8860-3770 / Email bodhilightkorea@gmail.com

분당 보라선원 寶螺禪院 Jeweled Conch Seon Center

경기 성남시 분당구 백현로101번길 20 그린프라자 2층 (우) 13595

2nd Floor, 20 Baekhyeon-ro 101(baegil)beon-gil, Sunae-dong, Bundang-gu,
Seongnam-si, Gyeonggi-do, South Korea

Tel: 031-714-5171 / Email: jcseoncenter@gmail.com

미국 서부

위산사 滙山寺 Wei Mountain Temple

7732 Emerson Pl, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 766 - 1009 / info@chanpureland.org

노산사 廬山寺 Lu Mountain Temple

7509 Mooney Drive, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 280-8801

금림사 金林寺 Gold Forest Chan Meditation Center

796 Delmas Ave, San Jose, CA 95125, USA

법장사 法藏寺, Dharma Treasury Temple

3201 Ulloa St San Francisco, CA 94116, USA

이 제본집은 “오마이뉴스”, “불광미디어”, “미주현대불교”, “문화일보”에 연재로 나갔던 글을 모은 것입니다. 제가 쓴 대부분의 글은 영화 스님의 법문 내용을 기반으로 했습니다.

미국의 선(禪), 대승은 미국에 있다.

- 영화 선사 법문 중 -

“나는 내 학생들이 선禪의 단단한 기반이 있어서 기쁩니다. 세상의 많은 영적 지도자와 비교했을 때 그렇습니다. 내 학생들이 비구, 비구니이든, 재가인이든 수년간 노산사에서 선禪을 수행하면서 이제 드디어 선이 의미하는 것에 대하여 강한 믿음을 갖기 시작했습니다. 그러므로 내 학생들이 밖에 나가서 나누는 선에 대한 지식은 매우 좋은 것입니다. 아주 단단하고, 가치로 따질 수 없는 정보를 나눕니다.

어떤 차이가 있을까요? 선(찬 메디테이션)과 다른 명상의 차이는 이렇습니다. 내가 배운 찬 메디테이션은 중국의 조사인 선화 상인에게서 왔습니다. 조사란 찬 메디테이션을 이해했음이 입증되었다는 뜻입니다. 그러므로 이런 조사 스님들, 특히 나의 스승이었던 선화 상인은 찬 메디테이션 (선 수행)에서 사람들을 훈련하기 위해 무엇이 필요한지 이해합니다.

선화 상인 (宣化上人, 1918~1995): 중국 위양종의 제9대 법손이며, 1956년 임제종, 조동종, 위양종, 법안종, 운문종의 선가 5종의 법맥을 이은 허운 선사 (虛雲禪師, 1840~1959)의 법맥을 이어 석가모니 부처님께서 전승하신 법의 제46대이자 중국 위양종 제9대의 조사가 되고 '선화(宣化)'라는 호를 받았다.

1959년 미국에 중미불교총회 (법계불교총회의 전신)을 세우고, 1962년 미국으로 건너가서 샌프란시스코에서 불교 학당을 설립하여 불법을 전했다. 1974년 미국 캘리포니아주 유카야에 만불성성 (萬佛聖城)을 건립한 후 미국 등 세계 각지에 약 20여 개의 도량을 건립하였다.

선화 상인은 최고로 뛰어난 선사 (禪師, 선을 가르치는 스승) 중 한 분입니다. 내가 그의 제자들의 단계를 보았기 때문에, 그렇다고 여깁니다. 나는 선화 상인 제자들의 단계가 세상 대부분 스승보다도 훨씬 높다는 것을 알아챘습니다. 중국인이 중국 본토에서 선의 테크놀로지를 미국으로 가져오기로 했으니, 우리에게도 참으로 다행스러운 일입니다. 그리고 그건 미국에 현존하는 선사들이 동양권에서 지도하고 있는 선사들보다 선에 대하여 더 잘 이해한다는 것을 의미합니다.

대승을 미국으로 전한다는 것은 현재 세상 어디보다도 미국에 훨씬 뛰어난

스승들이 있다는 것을 뜻합니다. 인도보다도 더 많고, 중국보다도 더 많다는 것입니다. 조사 스님이 여기 미국으로 가져왔다는 것은 헤아리고 이해할 수 있는 능력이 있는, 여기 미국에 있는 사람에게 전했다는 것입니다. 그것이 열쇠입니다. 그들이, 우리 여기 미국 거주자들이 세상 어디보다도 더 잘 흡수할 수 있다는 것을 깨달은 것입니다. 한번 주변을 둘러보십시오.

이것이 바로 미국에 있는 학생의 특징입니다. 백인도 있고, 동양인도 있고, 여자들, 아이들... 우리가 아이들이 법당에 들어와서 소란을 일으키도록 그냥 두는데 이유가 있습니다. 아이들에게 좋은 일이기 때문입니다. 아이들에게 유익한 일이기 때문입니다. 선의 테크놀로지는 접하는 모든 이들에게 유익하도록 디자인되어 있습니다.”

참고: 영화 선사의 참선 법문 2018년 8월 25일

<https://youtu.be/366HxFL1vdo>

중국 정통선 중 가장 오래된 위앙종의 가풍과 수행법

미국에서 한국으로 오다.

2021년 3월 10일

보통 사람들에게 대표적인 불교국가를 물어보면, 아마도 중국, 일본, 티베트, 태국, 미얀마, 버마, 스리랑카, 부탄 등을 연상할 것입니다. 미국에서 대승이 꽃 피고 있다고 말씀드리면 어떤 생각이 듭니까? 의아하게 생각될 것입니다. 저는 지난 10년간 미국에 살면서 우연한 인연으로 영화 스님을 만나, 참선을 배우게 되었습니다. 영화 스님께서는 대승은 늘 미국에 있다고 말씀하셨는데, 이런 강력한 불교 국가가 아닌 미국에 대승이 있다고 말씀하셨을까요?

예전엔 불교에 대해서 잘 몰랐기 때문에 영화 스님께서 왜 한국처럼 대승의 뿌리가 깊고, 불교의 기반구조가 잘 갖추어진 나라를 두고, 미국에서 배우는 게 좋다고 하시는지 궁금했습니다. 영화 스님과의 인연으로 미국에서 국적이 불분명한 대승 불교를 배우고 수행하고 있었지만, 당연히 한국만큼 불교에 우수한 나라도 없으리라 생각했기 때문입니다.

하지만 지난 수년 동안 참선과 불교 수행으로 심신의 변화가 끊임없이 생겼고,

미국 전역과 한국에서 참선을 지도하고, 또 한국에서 수십 년간 수행해 온 수많은 스님과 일반인 수행자들을 만나면서 왜 영화 스님께서 이런 말씀을 하셨는지 점점 더 명료해지기 시작했습니다.

위양종 9대 조사이셨던 선화 상인 (宣化 上人, 1918-1995)은 중국에서 미국으로 처음 대승 불교를 전파한 것으로도 널리 알려져 있습니다. 석가모니 부처님 시대로부터 이어진 전통대로 선화 상인도 큰 깨달음을 얻은 후 당시 조사로 알려진 허운 화상을 찾아가셨습니다. 허운 화상은 참선 요지와 화두법으로 한국에서도 매우 잘 알려진 대선지식이십니다. 허운 화상은 선화 상인을 만났을 때 위양종의 법맥을 전해주셨는데, 이를 불교에서는 “심인심인” 즉 Mind Seal이라고 부릅니다.



선화 상인 (宣化 上人, 1918-1995)

그 후 선화 상인은 1950년대 말 미국으로 건너가셔서 미국 내에서 많은 제자를 가르치고, 제자들과 함께 법계불교총회 (法界佛教總會, Dharma Realm Buddhist Association (DRBA)와 만불성성 (萬佛聖城, City of Ten Thousand Buddhas)을 설립하셨습니다. 특히 선화 상인께서는 제자들의 수행을 지도하면서, 많은 분량의 대승경전과 법문을 서양의 언어로 번역하게 했습니다. 이때 선화 상인의 미국인 제자들은 대승 불교의 용어들을 영어로 정립하였고, 방대한 분량의 대승 경전의 영문화에 힘썼습니다. 선화 상인은 살아계셨을 때 쉬지 않고 법문하셨고, 중국 정통선의 정수인 선철 수행을 통해 많은 출가인 제

자를 훈련했다고 합니다.

미국 위산사의 영화 스님은 선화 상인을 만나서 출가하셨는데, 지난 15년 이상 미국 로스앤젤레스의 노산사와 위산사에서 참선, 염불, 대승경 등을 지도하셨습니다. 영화 스님은 대중들과 함께 염불, 신주, 불경 등을 염송하셨고, 대승경전 강설도 매주 쉬지 않고 하셨습니다. 영화 스님은 참선 법문, 정토 법문, 불경 강설 등을 모두 영어로 하시는데, 출가인 제자들은 영화 스님의 법문을 중국어, 베트남어, 한국어로 통역하고 있습니다. 한국어 통역은 한국 수행자들이 늘면서 최근 시작되었습니다.



영화 스님은 2007년부터 매주 불경 강설을 하셨는데, 사십이장경, 유교경, 약사경, 지장경, 아미타경, 금강경, 반야심경을 마쳤으며, 지금은 불경강설 시간을 늘려서 육조단경과 화엄경 강설을 하고 계십니다. 이렇게 영화 스님의 지도 아래에서 수행을 하던 분들이 하나둘씩 계속 출가하기 시작해서, 현재 저를 포함해서 영화 스님의 제자로 출가한 승가가 11명이 있습니다. 영화 스님의 출가인 제자들은 스위스계 백인, 베트남계 미국인, 중국계 캐나다인, 대만 및 한국계 미국인 등 다양한 민족과 문화 배경을 가졌습니다.

또한, 지난 몇 년 동안 한국 스님들과 수행자가 미국의 위산사를 찾아오기 시

작했습니다. 대승의 뿌리가 깊은 한국의 수행자는 영화 스님의 법문을 듣자마자 가슴이 시원하다면서 매우 좋아했습니다. 이렇게 시작된 인연으로 지난 2018년과 2019년 영화 스님은 제자들과 함께 한국을 방문하셨고, 불칠과 선칠 수행을 한국에서 소개하게 되었습니다.

지난 2019년 말 열린 미국 위산사의 겨울 불칠과 선칠 수행에는 한국에서 출재가인이 총 20여 명이 오셔서 함께 했습니다. 코로나가 터지기 직전이었던 이 겨울은 매우 특별한 행사였습니다. 다음 해에 오시려고 했던 한국인 수행자들도 서둘러 미국행을 선택했기 때문입니다. 이런 한국 수행자들의 마음이 모여서 청주 보산사가 마련된 것입니다. 앞으로 누구든지 구도자라면 보산사에 오셔서 함께 수행할 수 있습니다. 그리고 누구든 수행에서 겪는 문제와 어려움에 대해서 주저 없이 물어보실 수 있습니다. 우리가 모든 답을 알지는 못하겠지만, 그리고 모든 답을 다 드릴 수는 없겠지만, 모든 사람에게 최선을 다해서 도우려 노력할 것입니다. 앞으로 청주 보산사에서는 선화 상인이 미국으로 전해준 위양종의 가풍과 수행법을 따르며, 한국 불교에 힘을 보탬 수 있길 바랍니다.

[오마이뉴스 기사]

명상을 배우고 싶다면... 이 자세부터 아셔야 합니다

결가부좌의 아픔과 불편함을 견디면 몸과 마음이 변합니다.

2021.06.15

코로나 블루라는 말이 생길 정도로 전세계의 많은 이들이 고립된 생활과 불안한 상황으로 우울증, 불안증, 강박증, 수면장애와 같은 정신적인 어려움을 겪고 있습니다. 명상이야말로 이런 어려움을 효과적으로 줄여줄 수 있고, 유용하게 사용할 수 있는 좋은 도구입니다.

지난 8년간 참선반을 지도했는데, 아직도 사람들과 소통하면서 항상 많은 걸 배웁니다. 매일 새로운 것을 배울 수 있다는 것이 정말로 놀랍습니다. 선(禪) 즉 찬 메디테이션은 여러분의 육체와 정신적 건강에 결정적인 역할을 할 수 있습니다. 제가 이렇게 말하는 이유는 지난 수년간 선을 통해 몸과 마음이

변한 수많은 사람을 목격했기 때문입니다.

여러분이 바로고 꾸준하게 수행을 한다면, 그것이 어떤 영적 수행이든 상관없이, 몸 속의 기운과 혈액이 더 강하게 흐르고, 그 흐름이 강해질 것입니다. 예전보다 더 격렬하고 빠르게 흐를 것입니다. 예를 들어 결가부좌로 앉으면 금세 몸이 뜨거워지고 땀이 나는 걸 경험하는 사람들이 많습니다. 그것은 기의 흐름이 강해지기 때문입니다.

이렇듯 명상을 하면 기운의 흐름이 더 강렬해집니다. 그리고 그 빠르고 강한 흐름은 우리 몸 속에 막혀 있는 부위를 뚫어줍니다. 그렇기 때문에 우리는 여러분에게 결가부좌 자세를 권장합니다. 왜 그럴까요?

결가부좌로 앉으면 우선 기혈의 흐름이 무릎과 발목 주변에서 막히게 됩니다. 반가부좌나 평좌보다 더 빨리 잘 막힙니다. 그렇기 때문에 불편함과 통증을 경험하게 됩니다. 그러면 우리의 기운과 혈액은 자연스럽게 그 막힌 부위를 뚫기 위해 더 강하게 밀어내기 시작합니다. 이것이 결가부좌 자세의 비밀입니다.

여러분이 너무 빨리 다리를 풀지 않으면 그 압력이 점점 강렬해지다가 결국 막힌 부위를 밀어내고 기혈은 온몸으로 더욱 더 강하고 빠르게 흐르게 됩니다. 수많은 분들이 결가부좌는 자신에게 맞지 않는다고 말 합니다. 너무 힘들다면서요. 그리고 할 수 없다고 말합니다. 하지만 누구든 결가부좌로 앉을 수 있습니다. 모두 다 할 수 있습니다. 시간 문제입니다.

우리는 여러분을 더 편하게 해주려고 명상을 가르치지 않습니다. 명상은 원래 편안한 게 아닙니다. 편하고 싶으시다면 찜질방이나 집이 더 좋습니다. 마사지를 받는 방법도 있습니다. 그런 것이 바로 기분이 좋은 활동입니다. 여러분이 그런 걸 원하신다면 그것도 좋습니다.

그렇지만 참선은 노력이 필요한 일입니다. 달리 말해서 우선 힘든 일로 시작해야 합니다. 우리는 여러분이 건강을 향상하고, 다른 모든 측면에서 향상되어서 더 나은 사람이 되길 바랍니다. 이것이 선을 가르치는 목적이기 때문입니다.

이것이 바로 제가 참선 교실을 시작한 이유이고, 출가까지 하게 된 큰 이유 중 하나입니다. 만약 제가 하는 노력으로 여러분이 일시적인 즐거움만 성취할 수 있었다면 제 인생을 모두 여기 투자하지 않았을 것입니다.

저는 여러분이 인생에 있어서 얻고 싶고 향상하고 싶은 게 있다면 참선이나 여러 불교 수행법으로 그렇게 될 수 있다고 말하고 싶습니다. 저에게 불교는 맹목적인 종교가 아닙니다. 전 지난 10년간 실제로 많은 이들이 수행을 통해 원하는 것을 이뤄나가는 것을 목격했습니다.

결가부좌로 앉을 수 있다면, 그것이 1초이든, 1분이든, 10분이든, 기회를 낭비하지 마십시오. 당신도 할 수 있습니다. 불편함을 더 많이 견딜수록, 더 빨리 결가부좌 자세로 앉을 수 있게 될 것입니다. 불편함을 참을 의지만 있다면, 여러분은 더 빨리 진전하고 원하는 것을 얻을 수 있게 될 것입니다.

스스로를 위로 하지 마세요, 전문가를 찾으세요

아침에 눈을 뜨자마자 부정적인 생각이 든다면 우울증을 의심해야 합니다

2021.06.16

출가 전부터 수년간 참선을 지도하면서 사람들의 가장 흔한 고민이 바로 불안증과 우울증이라는 것을 알게 되었습니다. 우울증은 상상하는 것보다 훨씬 더 흔한 문제이고, 쉽게 주변에 전염됩니다. 혹시 우울한 사람과 시간을 많이 보내보셨나요? 우울하고 기운이 무거운 사람과 함께 오래 있으면 내 마음도 영향을 받습니다.

우리는 보통 부정적인 생각과 감정이 일어나면 무의식적으로 피하려고 합니다. 그런 까닭으로 모두들 즐거움과 기쁨을 추구하는데 많은 노력을 기울입니다. 예를 들어 친구와 만나서 맛있는 식사를 하고, 음악을 듣거나 춤도 추고, 취미도 개발합니다. 누구나 본능적으로 부정적인 느낌은 피하고, 행복을 추구합니다. 불행하게도 이런 성향이 바로 우리를 이런 굴레에서 벗어날 수 없게 합니다.

예를 들어 나이가 들면 들수록 우울감, 불안증, 강박증, 분노 장애와 같은 여러 정신적인 문제에 대한 자각력도 줄어듭니다. 평생 이런 문제를 직면하지 않고 뒤로 미루거나 피해왔기 때문입니다. 나이가 들수록 많은 경험과 노하우를 갖고 이런 문제를 더 잘 다스릴 수 있을 것이라 믿고 싶지만, 내면에서 끊임없이 생겨나는 원치않는 느낌과 기분은 멈추지 않습니다.

우울증이 의심되면 전문가를 찾으세요 만약 여러분이 아침에 일어날 때 침대에서 나오는 것이 싫고, 자주 무기력한 생각들에 빠져든다면, 우울증이 있는지 한번 의심해 볼 필요가 있습니다. 그런 경우 저는 즉시 심리 전문가를 찾아가 진단을 받아봐야 한다고 조언하고 싶습니다.

현대 심리 진단 시스템은 매우 발달해서, 설령 담당 상담사나 심리 전문가의 능력이 좀 부족한 경우라도, 정밀한 진단과 분석이 가능합니다. 가까운 친구나 가족으로부터 우울해 보인다는 말을 들으면 기분이 상할 수 있지만, 제 3자 입장의 전문가의 분석을 받아보고, 그 결과를 냉정하게 받아들여야 합니다.

자기 자신의 문제가 인식이 되어야 변화도 가능합니다. 만약 주변 친구나 가족이 우울증이 있다고 보여도 문제를 계속 지적하거나 그 사람을 바꾸려는 압력을 계속 가하지 마십시오. 그 압력은 문제를 악화시킬 뿐입니다. 다시 말하지만 자기 자신이 문제를 인지하고 변해야겠다는 마음이 생겨야 도움을 줄 수 있습니다.

정신적인 어려움은 참선과 같은 영적 수행을 통해서도 지속적인 개선이 가능합니다. 심리 상담과 함께 병행한다면 긍정적인 효과도 가능합니다. 경험이 풍부한 스승을 통해 바른 명상법을 배우고 수행한다면, 그리고 여러분의 선정력 즉 수행의 힘이 늘어난다면, 우울증과 같은 정신적인 질환도 점차적으로 덜 문제가 될 것입니다.

저는 미국에서부터 한국까지 그런 경우를 많이 보았습니다. 참선을 통해서 가벼운 우울증에서 아주 심각한 강박증, 불면증, 조현증까지 많은 학생들이 상당히 큰 변화를 경험했습니다. 우울증이나 불안증과 같은 문제가 있으면서도 아무것도 하지 않는다면 인생의 희생자일 뿐입니다. 보고 싶지 않은 현실을 받아들이는 것은 어려울 수 있지만, 인생이 마음대로 되지 않아서 마음이 답답하고 힘들다면 외부의 도움을 찾아보십시오.

아무것도 하고 싶은 게 없고 그냥 계속 잠만 자고 싶으며 사람들과 이야기하고 싶지 않는 것, 이런 것이 우울증입니다. 그런데 많은 사람들은 이런 문제를 무시하고 삽니다. 다른 사람들도 이 정도 문제는 다 있다고 생각하면서 스스로를 위로합니다. 그건 이런 문제들에 대한 해결책이 있다는 것을 모르기 때문입니다.

저에게 불교는 종교가 아닌 문제에 대한 해결책이었습니다. 마음속에서 늘

느꼈던 우울, 슬픔, 불안, 분노와 같은 부정적인 느낌과 생각이 날 괴롭게 했습니다. 참선은 나에게 있던 이런 부정적인 생각과 느낌에 대한 통찰력과 이해력을 키워줬습니다.

당신 또는 당신이 아끼는 사람이 우울증이 있다고 느낀다면 전문가의 도움을 받으세요. 혼자서 해결할 수 없습니다. 그 전문가가 상담사, 의사 또는 영적 지도자일 수도 있습니다. 확실한 것은 혼자 해결할 수 없다는 것입니다. 스스로를 고립하는 것이 가장 위험한 일입니다. 이런 문제는 외부의 도움이 꼭 필요합니다.

불편하게 앉아보세요, 인생이 바뀔 수도 있습니다

불편을 감수한 명상 자세, 더 많은 것을 얻을 수 있습니다

2021.06.17

영어 표현에 "No Pain, No Gain"이라는 게 있습니다. 고통 없이 얻는 게 없다는 뜻입니다. 노력해야만 원하는 것을 얻을 수 있다는 의미이기도 합니다. 요즘 많은 사람들이 명상이나 요가와 같은 영적 수행에 관심을 보이고 있습니다. 그것은 한국뿐 아니라 전 세계적인 추세이기도 합니다. 하지만 요즘 사람들, 특히 서양인들은 명상은 편한 자세로 앉거나 누워서 기분이 좋아야 한다고 생각합니다. 여러분은 진정으로 공짜로 많은 걸 얻을 수 있다고 믿으시나요?

가부좌가 바로 최상의 명상 자세 명상을 하는 데 가부좌가 가장 좋은 자세인 이유가 있습니다. 첫째로 이 자세는 삼매 즉 선정의 힘을 키울 수 있게 해 주고, 둘째로 더 깊은 선정을 개발할 수 있게 해 주기 때문입니다. 여러 가부좌 자세 중에서도 가장 좋은 자세는 결가부좌입니다. 두 번째로 좋은 자세가 반가부좌이며, 그다음이 평좌입니다. 마지막으로 퇴행성관절염과 같은 문제가 있으신 분들은 의자나 벤치에 앉아도 됩니다.

명상을 할 때 평평한 바닥에 앉는 게 가장 좋습니다. 카펫이 깔린 바닥이나 장판이 깔린 바닥, 나무 바닥 등 모두 다 괜찮습니다. 하지만 나무나 타일이 깔린 바닥처럼 차가운 곳에 앉으신다면 요가 매트처럼 단열이 될 수 있는

깔개를 깔고 앉는 게 좋습니다. 찬 바닥에 앉으면 몸에서 바닥으로 기운이 빠져나갑니다. 차가운 벽에 등을 기대는 것도 기운이 빠져나가서 바람직하지 않습니다. 만약 반드시 등을 벽에 기대야 한다면 매트 등을 벽에 대고 기대야 합니다.

어떤 분들은 명상용 쿠션(또는 자푸 방석)을 깔고 엉덩이를 더 높게 올리고 앉는데, 이는 바람직하지 않습니다. 그 이유는 척추가 곧게 자연스럽게 곧게 펴지지 않기 때문입니다. 또한 엉덩이 뒤에 높게 받혀놓고 앉으면 너무 편해서 쉽게 잠이 들 수 있습니다. 평평한 바닥에 얇은 매트나 패드만 깔고 앉는 게 가장 이상적입니다.

반가부좌 Half Lotus Posture 반가부좌 자세로 앉으려면 먼저 왼발을 오른쪽 허벅지 위에 놓습니다. 다리가 너무 뻑뻑해서 반가부좌 자세에서 무릎이 너무 공중에 떠버리고, 통증이 심하다면 더욱 좋습니다. 그 자세를 유지하고 계속 앉는 시간을 늘려보십시오. 그러면 먼 무릎이 점점 내려가서 곧 결가부좌 자세도 가능하게 됩니다.

결가부좌 Full Lotus Posture 다시 말하지만 명상이나 참선의 목적은 삼매에 들어가고, 집중력을 향상시키는 데 있습니다. 이 점을 잊지 말아야 합니다. 몸을 편안하게 오래 앉아 있는 방법으로 명상을 해도 어느 정도 이점을 경험할 수 있습니다. 그런 방법을 쓰면 처음엔 더 쉽고 좋지만 어느 정도 진전이 되면 정제하기 쉽습니다. 또한 미묘하게 일어나는 쓸데없는 생각을 인식하기 더욱 어렵습니다. 결가부좌로 기반을 다지면 이런 여러 문제를 더 쉽게 해결할 수 있습니다.

결가부좌로 앉으시려면 먼저 반가부좌 자세로 앉고, 그런 다음 손으로 오른발을 잡아서 왼쪽 허벅지 위로 덮어 올립니다.

결가부좌로 앉으면 반가부좌보다 훨씬 더 높은 수준의 집중을 얻을 수 있습니다. 그러므로 우리는 여러분이 같은 시간과 노력을 들인다면 반가부좌나 평좌보다 결가부좌를 적극 권장합니다. 물론 결가부좌 자세는 많이 아프고 불편합니다. 하지만 아픔을 극복할 수 있도록 스스로 조금씩 훈련해 나간다면 이것이 최상의 자세입니다.

반가부좌보다 최소 50배는 유익

제 스승인 영화 스님은 결가부좌가 반가부좌보다 최소 50배는 이롭다고

하셨습니다. 저도 지난 6년 이상 참선을 지도하면서 이것이 상상이나 추론이 아니라 수많은 학생들을 관찰한 사실이라고 말하고 싶습니다. 저도 처음 결가부좌 자세가 너무 아프고 불편해서 쉽지 않습니다. 하지만 저처럼 뻣뻣한 몸으로 할 수 있었다면 여러분도 모두 할 수 있습니다.

매일 연습하면 결국 유연하지 못한 사람도 점점 유연해질 것입니다. 이미 결가부좌가 1분이라도 된다면 더 쉬운 자세로 앉으려고 하지 마십시오. 스스로에게 도전해보십시오! 의지만 있으면 누구나 할 수 있습니다.

하루에 물 한 잔... 단식으로 몸과 마음 '리셋' 하기

단식과 명상으로 몸과 마음 다스리는 법

2021.06.18

10년 전 참선을 접한 후 단식도 또한 심신에 변화를 주는 큰 역할을 했습니다. 그 덕분에 단식의 이점에 대한 흔들리지 않는 믿음이 생겼습니다. 그 후 계속 주기적으로 단식을 해왔고, 매번 그 뛰어난 효과를 경험해왔습니다. 그래서 탁월한 효과가 있는 단식법을 소개하고자 합니다.

단식이 왜 좋을까? 우리는 매일 음식물을 섭취하여 좋은 영양분을 얻지만 동시에 독소도 흡수합니다. 아무리 좋은 식습관과 건강한 라이프스타일을 유지해도 몸속에 독소가 쌓일 수밖에 없습니다. 단식을 시작하면 우선 몸속에 있던 혈당과 글루코스를 통해 필요한 에너지를 얻습니다. 그리고 글루코스가 다 떨어지면 몸은 자동으로 휴식에 들어가고, 불순물, 독소, 지방 등을 분해해서 에너지로 쓰기 시작합니다. 이때 우리 몸은 진정한 힐링이 시작됩니다.

왜 물만 마실까? 단식도 여러 종류가 있습니다. 예로 과일이나 야채 주스만 마시는 단식, 간헐적 단식, 다시마 끓인 물을 마시는 단식 등이 있습니다. 이런 단식도 좋은 효과가 있지만, 개인적으로 가장 추천하는 것은 맹물 단식입니다. 맹물 단식은 가장 강력하고 빠른 효과가 있습니다. 또한 대부분 단식 후 설탕과 카페인 등에 대한 갈망이 현저히 줄어서, 더욱 건강한 식습관을 갖게 됩니다. 마치 '리셋' 버튼을 누른 것처럼 우리의 입맛은 더

건강하고 발란스를 되찾게 됩니다.

왜 한 잔만? 어떤 분은 물 한잔 단식이 몸에 해로운 것은 아닐지 걱정합니다. 흔히 물은 많이 마실수록 좋다고 듣기 때문입니다. 이렇게 단식을 계획하면 쉽게 걱정과 두려움에 휩싸입니다. 단식 중 언제가 제일 힘든지, 물을 조금 마시는데 문제는 없는지, 언제부터 배가 안 고프는지, 회복하는 데 어려움이 없는지, 단식하기 전 음식물 섭취를 먼저 줄여야 하는지 등 많은 질문을 생깁니다. 직접 단식을 하면 이런 생각들이 대부분 필요없는 생각이란 것을 알게 될 것입니다. 단식의 경험은 각 개인에 따라 다릅니다. 특별한 질환이나 문제가 없으시다면 3일 정도 무리 없이 해볼 수 있습니다.

단식과 명상 사실 참선 수행자는 단식은 육체적 문제뿐 아니라 정신적, 영적인 문제도 다룹니다. 단식을 하면 마음은 자동으로 "배고파", "힘들어", "속이 불편해", "목이 너무 말라"라고 불평을 하는데, 이런 생각을 인식하고 아무것도 하지 않습니다. 그런 반복적인 연습이 바로 명상입니다. 이런 훈련을 통해 마음의 통찰과 이해력을 개발할 수 있습니다.

이렇게 몸에 대한 집착과 걱정으로 끊임없이 이어지는 생각의 꼬리를 줄이는 것입니다. 이런 것을 "알아차림"이라고도 합니다. 단식을 하면서 끊임없이 올라오는 건강에 대한 걱정을 알아차릴 수 있을겁니다. 이런 통찰은 수행을 통해 몸과 마음에 변화가 생기면서 자연스럽게 개발됩니다.

한번 해보세요! 단식이 처음이라면 24시간부터 시도해보십시오. 그후 3일도 도전해보세요. 평균적으로 3일까지 별 큰 문제없이 할 수 있습니다. 하지만 단식을 하다 보면 메스꺼림, 두통, 어지럼증, 관절 통증과 같은 급격한 변화와 문제를 겪거나 피부가 간지럽거나 예전에 다쳤던 부위가 아프기도 하기 때문에 경험이 풍부한 지도자나 전문의와 의논하는 게 좋습니다. 또한 단식을 하실 때 외출을 삼가십시오. 단식 중 아무런 문제가 없다가도 밖에 나가면 갑자기 현기증이 나서 쓰러질 위험도 있습니다. 운전도 피하십시오.

보식과 회복 3일 단식은 비교적 짧기 때문에 큰 염려할 필요가 없습니다. 다만 소화 기관에 문제가 있다면 음식량을 더 천천히 늘리면 됩니다. 흰쌀이나 현미의 열은 죽으로 시작하되 2시간마다 점점 양을 늘려 소화기관을 재가동합니다. 죽과 함께 열은 된장국, 데친 채소물, 소화가 쉬운 데친 양배추와 무를 함께 섭취해도 괜찮습니다. 양념이 없는 음식으로 시작해야

소화기관에 무리가 덜 갑니다.

또한 이 기회에 결가부좌 수행에 도전하세요. 단식을 하면 생각도 현저히 줄어들고 마음이 차분해집니다. 명상을 위한 최적의 조건이 됩니다. 대부분 단식을 하면 몸도 더 유연해져서 앉기에 훨씬 더 수월합니다. 특히 결가부좌 수행을 원하지만 어려움이 많으시다면 단식을 적극 추천합니다.

명상을 한다면 목표가 뚜렷해야 합니다

2021.06.21

미국과 유럽과 같은 서양에서도 명상에 대한 열기가 뜨겁습니다. 그런데 막상 사람들에게 왜 명상하는지 물어보면 선뜻 답을 하지 못합니다. 여러분도 이 글을 읽고 꼭 기억하시길 바랍니다. 참선이나 명상을 한다면 반드시 목표가 뚜렷해야 합니다. 마음챙김, 요가, 기공, 명상 등 어떤 영적 수행이든 상관없이 수행의 목적은 삼매에 들어가는 것입니다. 그 외에 다른 이유가 없습니다.

그렇다면 삼매(Samadhi)가 무엇인가요? 삼매에 들어가면 무슨 일이 생기나요? 생각이 멈춥니다. 이렇게 삼매를 쉽게 설명하자면 생각이 멈추는 걸 삼매라고 합니다. 삼매란 것은 한번 들어갔다 다시 나오는 것입니다. 삼매에 들어갔다 나오면 1시간이 지났는데도 1초 또는 1분밖에 안 된 것 같은 경험을 하기도 합니다.

여러분이 명상을 하면서 삼매에 들어가야 한다는 것을 모른다거나 한 번도 그런 경험이 없다면 밥을 차려놓고 그냥 보고 있는 것과 마찬가지입니다. 명상, 요가, 기공 등 어떤 방법으로 하는지 상관없이 삼매에 들어가지 못한다면, 그건 시간 낭비입니다. 삼매에 들어가야만 진정한 명상의 이점을 경험할 수 있습니다.

그렇다면 어떻게 삼매에 들어갈까요? 삼매에 들어갔는지 어떻게 알 수 있나요 명상이나 참선을 하다 보면 흔하게 있는 일인데, 앉아서 있다가 갑자기 마음이 백지가 됩니다. 어느 정도 단련을 하다 보면 명상하고 일어나서 걸어가다가 그런 일이 생기기도 하고, 차를 마시는 도중에 그럴 수도 있습니다. 어떤 분들은 악기를 연주하다가, 마라톤을 뛰면서, 골프를 치다가 그런 경험을 하기도 합니다.

이렇게 움직임 속에서 들어가는 삼매가 있고, 정지 상태에서 들어가는 삼매가 있습니다. 그 외에도 셀 수 없이 많은 종류의 삼매가 있습니다. 삼매에 들어가면 우리 몸속의 기 흐름이 매우 강해집니다. 그렇기 때문에 삼매에 들어갔다가 나오면 기운이 급증하고 피곤함이 사라지기도 합니다. 그리고 몸과 마음이 아주 편안해지는데, 이를 '안락'이라고 부릅니다. 이런 것으로 삼매에 들어갔음을 알 수 있습니다.

어떤 경우 이런 상태가 며칠씩 지속되기도 합니다. 들어간 삼매가 깊을수록 안락의 경험도 오래 지속됩니다. 이런 상태에서는 어떤 것도 우리 마음을 괴롭힐 수 없습니다. 어떤 사람이 기분 나쁜 말을 해도 흔들리지 않아요. 그래서 삼매에 들어가야 합니다.

그렇다면 어떻게 하면 삼매에 들어갈 수 있을까요? 삼매에 들어가면 모든 생각이 다 멈출까요? 어떤 사람들은 명상을 하다가 모든 생각이 다 사라지는 경험을 했다고 말합니다. 하지만 사실 모든 생각이 다 멈추지 않습니다. 우리의 정신 처리 과정은 여러 층으로 되어 있습니다.

삼매에 들어가면 몇 단계의 선정에 있는지 따라서 정신적 처리 과정 중 꼭대기 몇 층만 멈춥니다. 그렇기 때문에 우리 대부분은 선정(또는 삼매)에 들어가도 모든 생각이 멈추는 것이 아닙니다. 미세한 생각은 아직 멈추지 않습니다. 보통 섬세한 생각이 아직 존재함을 인식하는 게 어렵습니다. 그래서 모든 생각이 다 멈춰버렸다고 생각할 수 있습니다.

명상은 자기 스스로의 건강을 유지하고 치유할 수 있는 최상의 방법 중 하나입니다. 매일 명상하는 라이프스타일은 많은 질병이 생기기도 전에 예방할 수 있는 좋은 습관입니다. 명상으로 단련하여 점점 능숙해지면, 의지에 따라 삼매에 들어갈 수 있게 됩니다. 보통 자유롭게 원할 때마다 삼매에 들어갈 수 없지만, 지속적으로 진전하면 점점 삼매에 대한 제어도 가능합니다.

오후 2시, 커피대신 직장에서 할 수 있는 명상법

바닥에 앉을 수 없는 상황이라면 의자에 앉아서 해도 됩니다

2021.06.22

최상의 참선 자세는 평평한 바닥에 앉는 결가부좌입니다. 다시 말하지만 여건이 허락하면 가부좌 자세가 가장 좋습니다. 하지만 바쁜 생활을 하다 보면 그런 시간과 공간을 마련하기 쉽지 않습니다. 평소 명상 기술을 좀 익혀놓았다면 의자나 벤치에 앉아서 짧은 시간 내에 기력을 되찾고, 몸과 마음의 밸런스를 맞출 수 있습니다.

보통 오후 2시쯤 되면 기력이 바닥이 나고 몸이 피곤해집니다. 이럴 때 커피나 단 음식에 손을 뻗는 대신 명상을 해보세요. 처음엔 달콤한 간식 대신 다린 아픈 걸 참는 게 어려울 것입니다. 하지만 꾸준히 단련하면 명상이 기력 회복에 훨씬 더 효과적임을 경험할 수 있습니다.

미국에서 함께 참선 수행하던 많은 사람들이 직장의 사무실 의자에 결가부좌로 앉아서 일한다고 합니다. 처음엔 다리가 아파서 집중하기 어렵지만 좀 더 단련되면 이 방법으로 하루 종일 기력이 떨어지지 않고, 정신이 명료한 상태를 유지할 수 있습니다.

의자를 사용하신다면 꼭 바닥이 발에 닿아야 합니다. 그리고 발아래 단열을 위해 패드나 담요를 깔아주세요. 그래야 찬 바닥으로 발에서 기운이 빠져나가는 것을 줄일 수 있습니다. 등은 되도록이면 뒤로 기대지 않도록 해서 척추가 곧게 앉으십시오. 필요에 따라 허리 뒤에 쿠션을 놓아도 됩니다.

명상을 위한 꿀팁!

1. 옷을 편하게 입으세요.
2. 허리를 곧게 펴서 앉으세요. 허리를 너무 억지로 꼳꼳하게 세우면 몸이 경직될 수 있습니다. 계속 앉다 보면 척추도 자연스럽게 더 펴집니다.
3. 참선하는 동안 되도록 움직이지 마세요. 코를 긁지 마십시오.
4. 눈은 감든지 삼분의 일만 뜹니다. 눈을 열고 있다면, 살짝 앞 아래쪽으로 쳐다보고, 시선은 전방 1~2미터 정도에 둥니다.
5. 가능하다면 벽을 바라보고 앉아서 시각적인 방해물을 줄입니다.

6. 외풍을 피합니다.

7. 다리는 담요나 타월로 덮어 따뜻하게 합니다. 장기간 명상하실 때 이렇게 하면 관절염의 위험성을 줄일 수 있습니다.

8. 춥게 느껴져도 모자는 쓰지 마십시오. 자연스럽게 따뜻해질 때까지 참으세요.

9. 상체는 춥더라도 담요로 덮지 않습니다. 대신 여러 겹으로 입는 것이 좋습니다. 살짝 시원하게 앓는 것이 좋습니다. 너무 따뜻하면 졸릴 수 있습니다.

10. 혀는 입천장에 붙입니다. 순조로운 기 순환을 위한 연결선이 됩니다.

11. 침이 고이면 삼킵니다.

위 11가지 팁은 바닥에서 가부좌로 앉을 때도 해당됩니다. 그리고 마음은 항상 단전에 모으는 것이 가장 좋습니다. 이것이 모든 참선 또는 명상법의 기본입니다.

여기까지 몸에 대한 설명입니다. 그렇다면 마음은 어디에 두어야 할까요? 흔히 명상에 경험이 없는 분들은 "아무것도 생각하지 말아야 하나요?"라고 묻습니다. 만약 이미 아무 생각도 하지 않을 수 있는 능력이 있다면 명상을 배울 필요가 없을 것입니다!

그래서 명상하는 동안 마음을 한곳에 집중할 수 있어야 하는데, 이를 '명상 주제'라고 부릅니다. 요즘 명상 주제로 가장 잘 알려진 것이 호흡입니다. 호흡 외에도 여러 가지 명상 주제가 있는데, 그 예로 화두, 염불, 신주 또는 만트라, 이미지(불교에서는 부처님의 이미지를 이용), 기도문 등이 있습니다.

미국에서 참선 교실을 운영할 때, 학생 중 80% 이상 천주교였습니다. 천주교인이라면 '성모 마리아'를 마음속에서 조용히 외워보세요. 불교인이라면 '나무 약사불'을 외워보세요. 비종교적인 방법을 원하신다면 단전에 마음을 모으고 숨을 내쉴 때마다 숫자를 세보세요. 숨을 들이마시고, 내쉴 때 1, 그다음 들이쉬고 내쉴 때 2... 이런 식으로 10까지 센 후 다시 10부터 1까지 반복합니다.

지금까지 바른 자세, 꿀팁, 명상 주제에 대해서 알아보았습니다. 어떤 방법이든 마음을 단전에 모으는 것이 중요합니다. 단전은 배꼽 뒤에 위치하고 있는데, 정확한 위치는 중요치 않습니다. 생각이 꼬리를 이어 계속되면 마음이

산란해집니다. 단전 즉 배꼽 뒤쪽에 마음을 모으는 연습을 해보세요. 그러면 흩어진 마음을 단전으로 집중할 수 있는 힘이 키워집니다.

생각을 줄이면 벌어지는 일들

건강을 지키기 위한 최고의 예방약은 명상 수행입니다

2021.06.23

보통 우리가 명상을 하면, 그것이 어떤 형태이든, 생각이 줄고 마음이 편안해지는 경험을 할 수 있습니다. 그것이 명상 즉 메디테이션의 특징입니다. 명상을 하면 하지 않을 때보다 생각을 덜 하게 됩니다.

우리가 아무런 명상이나 영적 수행을 하지 않으면 마음이 마치 '미친 원숭이'처럼 날뛵니다. 한 생각이 일어나면 다른 생각으로 이어지고, 그 꼬리가 끊어지지 않고 계속 이어집니다. 그럴 때 우리는 정신적인 에너지를 고갈시킵니다.

정신적 에너지란 무엇일까요? 그것이 바로 우리의 생명력입니다. 예를 들어 몸을 많이 움직이지 않아도, 마음속에서 신경 쓸 일이 많으면 더 빨리 피곤해집니다. 명상으로 기술을 터득하면 필요에 따라 이 정신적 에너지를 써야 할 때와 아닐 때를 조절할 수 있게 됩니다. 하지만 명상을 하지 않는다면 우리는 속수무책으로 끊임없이 생각하게 됩니다.

심지어 어린 아이도 장난감 하나에 대한 생각을 하면, 또 다른 장난감 생각으로 이어집니다. 어른들도 이와 크게 다르지 않습니다. 이렇게 어린이부터 어른까지, 노인들도 모두 '나, 나, 나...'라는 생각을 떨쳐낼 수 없습니다. 우리 모두 감당하지 못할 정도로 끊임없이 생각을 계속합니다.

명상이나 여러 다른 종류의 영적 수행은 이런 정신적 처리 과정의 속도를 늦춰줍니다. 모든 명상의 첫 단계는 밖으로 향한 내 마음을 내면으로 돌리고, 이 정신적 처리과정을 줄이는 데 있습니다. 그렇기 때문에 명상할 때 되도록이면 눈을 감고 움직이지 않는 것이 좋습니다. 앉아서 다리가 불편해도 되도록 움직이지 마세요.

다리가 아파서 생각이 너무 많아져서 명상이 안 된다고 생각하실 수도

있습니다. 하지만 걱정하지 마세요. 그것은 그냥 한 과정입니다. 여러분에게 좋은 스승이 있다면, 인내를 갖고 주어진 방법에 따라서 명상을 계속하면 됩니다. 그러면 자연스럽게 생각을 덜 하게 됩니다.

우리가 생각을 덜 한다는 것은 또한 정신적 에너지를 덜 쓴다는 것도 의미합니다. 명상을 하면 에너지를 평소보다 훨씬 덜 쓰게 됩니다. 반대로 우리가 끊임없이 이어지는 생각 처리 과정을 그냥 두면, 기운은 계속 유출되고, 기의 흐름도 약해집니다. 기가 강하게 흘러야 더 많은 질병을 쫓아낼 수 있습니다. 이건 간단한 원리입니다. 건강에 문제가 생기는 것은 기혈이 약해지고, 외부로부터 들어오는 공격을 막을 수 없게 됩니다.

그렇다면 어떻게 기의 흐름을 강하게 키울 수 있을까요? 예를 들어 우리가 참선 교실에서 제공하는 여러 지침들은 모두 다 생각을 줄여주기 위해서입니다. 명상으로 이미 생각이 줄었다면, 심지어 더 많은 생각을 줄일 수 있다는 점을 명심하십시오. 누구든 처음 명상을 시작하면 자연스럽게 생각이 줄어듭니다. 그래서 기분이 더 좋고, 건강도 향상됩니다. 생각을 덜 하기 때문입니다.

그렇지만 작은 것에 만족하지 마십시오. 여러분이 더욱 향상하기 위해서 더 적게 생각하는 방법을 배워야 합니다. 많은 사람들은 수년간 또는 수십 년 동안 명상이나 여러 수행법을 배우지만 이런 건 잘 모르는 경우가 있습니다. 다들 더 많은 지식을 요구하고, 더 많이 '알고' 싶어 합니다. 하지만 실제로 명상의 기본적 핵심은 생각을 더 적게 할 수 있게 되는 것입니다. 생각을 덜 할수록 기의 흐름도 강해집니다.

저는 여러분이 명상 (또는 참선) 수행을 통해 필요한 것만 생각할 수 있는 능력을 키울 수 있길 바랍니다. 하루 종일 생각이 끊임없이 이어지고, 제어할 수 없는 상태로 있는 것은 우리 삶에 큰 도움이 되질 않습니다. 멈추지 않고 계속 생각하는 것은 무의미할 뿐입니다. 그리고 이는 우리에게 보통 해롭기만 합니다.

명상 또는 참선은 원할 때 생각을 멈출 수 있는 능력을 개발하는 과정입니다. 그런 능력을 개발할 때까지 생각을 자유자재로 멈출 수 없습니다. 이건 이론이 아니라 실제로 존재하는 능력에 대한 이야기입니다. 누구나 그 기술을 키울 수 있습니다.

바른 방법과 지침으로 참선 수행을 하면, 이런 능력을 점차적으로 키울 수 있습니다. 이것은 선정의 단계로 명료하게 구분되어 있습니다. 우리가 수행으로 더 높은 선정의 단계에 도달할수록, 생각도 자연스레 줄어듭니다. 한 단계씩 올라갈때마다 생각은 더욱더 줄어듭니다. 이것이 누구나 명상 수행을 해서 얻을 수 있는 실질적인 이점입니다. 그리고 생각이 줄어들수록 여러분의 건강도 점점 더 향상될 것입니다.

명상할 때 왜 배꼽에 집중하라고 말할까

단전을 잘 사용할 때 명상은 힐링이 될 수 있다

2021.06.24

아마도 대부분 단전(丹田)이란 단어를 들어봤을 것입니다. 단전은 중국어 발음으로는 "단티엔"이라고 하고, 영어로는 해당 단어가 존재하지 않습니다. 그래서 참선 교실에서 단전을 설명할 때 서양인들이 이해하기 쉽도록 "배꼽(Navel)에 집중하라"고 말합니다.

단전은 우리 몸에서 무게 중심에 해당되며, 배꼽 또는 배꼽 뒤에 위치하고 있습니다. 명상할 때 배꼽에 집중하세요. 그렇게 수련하면 어떤 분들은 배꼽이나 그 뒤쪽에 공 같은 게 느껴질 수 있습니다. 그것이 바로 단전입니다. 점점 숨씨가 좋아지면 단전에 대한 자각력도 발달할 수 있습니다.

이런 개념이 너무 생소하다면 새끼손가락으로 배꼽을 만져보세요. 나중엔 눈을 감고 손가락을 쓰지 않고 명상 중 단전으로 돌아올 수 있게 됩니다. 그렇다면 우리는 왜 여러분에게 배꼽에 집중하라고 말할까요?

첫째 단전에 집중하면 정신적 처리 과정이 줄어듭니다. 보통 생각을 많이 할수록 기운이 머리 쪽에 모이게 됩니다. 집중을 머리에서 멀리 떨어진 곳에 할수록 정신 처리 과정도 자연스레 줄어듭니다. 그러면 마음도 더 빨리 고요해집니다. 그러므로 미간, 코 끝 또는 정수리에 집중하는 것보다 단전을 사용하는 게 낫습니다.

둘째 단전은 기(氣)가 모이는 곳입니다. 기는 우리의 생명력입니다. 집중할수록 더 많은 기운이 단전 부위에 모이게 됩니다. 도교에서는 단전

부위를 "기해(氣海, 기운의 바다)"라고 합니다. 우리의 기운은 모두 단전으로부터 나오며, 그곳에서부터 기의 흐름선을 따라서, 에너지 채널을 통해 흐르게 됩니다.

그러므로 단전에 집중하면 기해 안으로 더 많은 기운이 모이게 됩니다. 그러면 몸 전체적으로 기운의 흐름이 증가하게 됩니다. 이것이 바로 명상이 힐링이 되는 이유입니다. 질병은 신체 특정 부위가 막혀서 나타납니다. 기운의 흐름이 강하면 이런 막힌 부위를 뚫어주기 때문에 힐링이 됩니다.

이건 직접 경험해보면 알 수 있습니다. 수없이 많은 사람들이 명상, 기공, 태극권, 요가, 참선 등을 하고 몸이 더 건강해졌다고 말합니다. 심지어 어떤 사람들은 만성적인 질환이 없어졌다고 말합니다. 우리는 여기서 의학적인 주장을 하려는 것이 아닙니다. 하지만 진지하게 수행에 전념하면 여러분도 경험으로 알 수 있습니다.

셋째 단전에 집중하는 연습을 하면 생각하지 않고도 자연스레 호흡이 깊어집니다. 호흡에 대한 걱정할 필요가 없습니다. 단전에 집중하면 저절로 호흡이 깊고 차분해지기 때문에 특별한 과정이나 기법이 필요치 않습니다.

선은 단순화입니다. 방법이 간단할수록, 잘못될 확률도 적습니다.

우리는 참선을 가르칠 때 선과 정토를 동시에 수행하도록 권하고, 참선할 때 단순히 배꼽 쪽으로 염불 하도록 합니다. 단전을 쓰면 여러분이 명상할 때 배꼽 쪽으로 만트라를 외울 수도 있고, 천주교나 기독교라면 기도를 하실 때에도 배꼽에 집중한 상태에서 하실 수 있습니다. 다양한 명상법이 있지만 모든 명상의 기본은 단전에 집중하는 것입니다.

이런 단전 법으로 과도하게 일어나서 다스리기 어려운 생각을 쉽게 줄일 수 있습니다. 기공이나 태극권과 같은 도교 수행에서는 단전이 배꼽 아래 위치한다고 말합니다. 불교 수행법에서는 단전의 위치가 고정되지 않았으며, 배꼽 뒤쪽에 있습니다. 여러분이 계속 진전하여 더 높은 단계에 도달하면 이것도 더 명료해질 것입니다.

끝으로 여러분이 단전을 느끼고 인식할 수도 있고, 어떤 경우 아예 단전이 인식되지 않을 수도 있습니다. 하지만 그건 중요하지 않습니다. 걱정할 필요가 없습니다. 그냥 배꼽 주변에 계속 집중만 하세요. 단전에 대한 인식은 점차적으로 변화할 것입니다.

단전을 볼 수 있는 능력도 그냥 한 경계(境界)일 뿐입니다. 명상이나 영적 수행을 하다 보면 개인에 따라 여러 가지 능력이 개발되기도 합니다. 그런 능력에 얽매이면 더 많은 집착이 생깁니다. 그러면 진전할 수 없습니다.

현명한 명상 수행자는 스스로를 버리고, 자기 자신으로부터 해방되어야 합니다. 그러니 명상하면서 경험하는 어떤 경계에도 얽매이지 마세요. 어떤 경계가 오든 그냥 관찰만 하고, 지나가게 두십시오.

좋은 스승을 알아보기 위한 다섯가지 질문

좋은 스승이 있어야 정체하는 것을 피할 수 있습니다

2021.06.27

요즘 명상 열풍이 일고 있습니다. 많은 사람들이 명상이나 요가와 같은 자기 수행을 합니다. 삶에 밸런스를 맞춰줄 수 있는 이런 활동은 모든 이에게 아주 좋은 일입니다. 그리고 세상의 모든 일과 마찬가지로 영적 수행에도 좋은 스승이 있으면 시간 낭비와 실패를 줄이고, 앞으로 진전할 수 있는 기회도 더 커질 것입니다.

불교에서는 이런 좋은 스승을 일컬어 선지식(善知識)이라고 합니다. 영어로는 'Good Knowing Adviser'라고 부릅니다. 우리가 현명하고 좋은 스승을 이렇게 부르는 데 몇 가지 이유가 있습니다.

선(善)은 선한 상태를 의미합니다. 이걸 바로 스승의 내면적인 자질을 뜻하기도 합니다. 좋은 스승은 돈이나 명예를 좇지 않습니다. 명상을 가르치는 목적이 자신 스스로를 위해서가 아니라 여러분이 목표에 도달하게 해주기 위해서야 합니다. 학생들은 자주 자신에게 진정으로 좋은 것이 무엇인지 잘 구분하지 못할 때가 있습니다. 좋은 스승은 학생이 스스로 진정으로 자신에게 좋은 것이 무엇인지 알아볼 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

여기서 선(善)하다는 것은 불교에서는 계율로 명확히 정의돼 있습니다. 다른 종교에서도 십계명 등과 같이 그런 정의가 있습니다. 이런 규칙들은 보통 우리가 더 선하고 좋은 방향으로 갈 수 있도록 도와줍니다.

좋은 스승이라면 다른 이를 돕기 위해 선(禪) 또는 명상을 지도하며,

사람들에게 예의, 품위, 공평, 자비 등과 같은 좋은 가치관이 스며들도록 해줍니다.

지(知)는 스승이 여러분이 어디에 있는지 알아볼 수 있다는 것을 뜻합니다. 여러분이 효과적으로 선정의 단계를 늘리길 원한다면, 달리 말해서 영적 수행에 있어 정체하지 않고 계속 진전하길 원하신다면, 여러분의 스승은 여러분이 어디에 있는지 알아볼 수 있어야 합니다. 영적인 수행에서의 변화는 매우 명백합니다. 그러므로 스승은 학생이 정체하지 않고 계속 앞으로 나아갈 수 있도록 도와줄 수 있어야 합니다.

우리가 수행하면서 계속 진전해서 선정의 단계를 올리는 데 수많은 방법이 있습니다. 뛰어난 스승은 각 학생에 따라 맞는 방법을 보여줄 수 있을 것입니다. 모든 학생에게 한 가지 방법을 강요할 수 없습니다. 사람에 따라 장애와 성향이 다 다르기 때문입니다.

마지막으로 식(識)이란 스승의 문제를 푸는 능력을 의미합니다. 다시 말해서 이건 스승의 지혜의 수준을 뜻합니다. 뛰어난 스승은 학생의 장애와 어려움을 극복하는데 어떻게 도와줄 수 있는지 압니다.

내가 이런 이야기를 해주면 사람들은 주로 이렇게 물어봅니다. "그렇다면 선지식을 어떻게 알아볼 수 있나요?" 저도 예전에 제 스승인 영화 스님께 똑같은 질문을 했습니다. 사실 여러분이 진정으로 선지식을 알아볼 수는 없습니다. 하지만 선지식이 아닌 사람은 알아볼 수 있습니다.

1. 명예욕이 있나요? 좋은 스승은 다른 이의 인정을 받는 데 욕심 없습니다.
2. 재물욕이 있나요? 진정한 스승은 아무런 이익도 바라지 않습니다. 사실 좋은 스승은 손해 보는 쪽을 택합니다. 뛰어난 스승은 보통 사람들에게 아무런 대가를 요구하지 않습니다.
3. 섹스를 탐하나요? 진정한 영적 스승은 성욕으로 혼란스럽지 않습니다. 성행위를 하지 않고, 그들의 가르침은 사랑과 섹스를 미화하지 않습니다.
4. 화가 있나요? 좋은 스승은 화를 내지 않습니다. 반대로 인내심이 크고, 이는 보통 자비로 보입니다. 특히 자신과 반대하거나 힘들게 하는 이들에게 더욱 그렇게 합니다.
5. 자기중심적인가요? 좋은 스승은 사심이 없어야 합니다. 말로만 그래서는

안됩니다. 진짜로 모든 행동이 그래야 합니다.

보통 뛰어난 선지식은 유명하고 권력 있는 사람과 어울리길 피합니다. 사실 뛰어난 스승은 스스로 알리려 하지 않고 대신 조용히 수행하면서 가르치길 바랍니다. 그렇다면 어떻게 좋은 스승 또는 선지식을 찾을 수 있을까요? 하지만 사실 이걸 잘못된 질문입니다. 먼저 스스로 배울 자격을 갖추고 있는지부터 물어보십시오. 그렇지 않으면 선지식을 만나도 알아보지 못해 배우지 못하게 됩니다.

먼저 복을 많이 쌓아야 합니다. 복이 충분히 있어야 선지식을 만났을 때, 잠재력을 알아보고 가르쳐주길 원할 것입니다.

명상을 하다 겪는 신기한 경험들

이해할 수 없는 신기한 경험을 했을 때 대처하는 법

2021.06.29

명상을 하든, 기도를 하든, 어떠한 영적 수행을 하든 여러 가지 설명할 수 없는 경험을 할 수 있습니다. 이런 모든 경험을 모두 불교에선 경계(境界)라고 부르고, 영어로 'states'라고 표현합니다.

명상을 하다 보면 어느 순간 몸이 깃털처럼 가볍게 느껴지도 하고, 다리가 납덩어리처럼 무거워서 일어날 수가 없을 때도 있습니다. 양쪽 다리에 무게가 생겨서 아무리 노력을 해도 다리가 움직이지 않습니다. 사실 이런 건 초심자에게 흔하게 일어나는 일입니다.

어떤 분들은 참선을 하다가 갑자기 다리가 사라진 것처럼 느껴졌다고 합니다. 계속하다가 몸이 다 사라지는 경험도 할 수 있습니다. 어떤 사람은 갑자기 몸이 부들부들 떨리기도 하고, 촉촉하게 느껴지기도 합니다. 온몸에서 땀이 나면서 참을 수 없이 더울 수도 있습니다. 눈을 감고 명상을 하는데 갑자기 영화를 보듯 영상들이 보이기도 하고, 엄청나게 화려한 빛과 색깔을 보는 사람도 있습니다.

비전을 보거나 목소리가 들리기도 하고, 설명하기 어려운 향기를 맡기도 합니다. 이렇게 셀 수 없이 많은 경험을 합니다. 보통 사람들은 이런 경험을

하면 어떤 대응을 하고자 합니다. 하지만 그건 좋은 대처법이 아닙니다.

이런 경계는 모두 일시적이며, 경계가 사라질 때까지 계속 앓는 것이 제일 좋습니다. 이런 것에 집착하거나, 무서워하지 마십시오. 이런 경험은 모든 사람에게 생기는 것도 아니고, 늘 있는 것도 아닙니다. 어떤 합리적인 이유도 없고, 사실 왜 이런 일이 생기는지 알 필요도 없습니다.

이런 특별한 경험을 즐기거나 기다리거나 거부하지 마십시오. 경계는 마치 고속도로를 달리면서 다른 자동차나 경치가 지나가는 것과 같습니다. 계속 자신이 하고 있던 명상 주제에 집중하면서 옆길로 빠지지 않도록 하십시오.

불교에서는 경계에 대해서 이런 말이 있습니다. "마구니(마귀)가 오면 잘라버리고, 부처님이 오면 죽여라". 다시 말해서 무슨 일이 생기든지 상관없이 경계가 좋든지 좋지 않든지 "여여부동" 즉 그렇게 그렇게 움직이지 말아야 합니다.

궁극적으로 이런 경계에 반응해서 한 생각(일념)이라도 하면 안 되는 것입니다 물론 여러분이 확실하지 않을 때 무분별하게 행동하거나 명상을 그만두는 것보다 선지식 즉 여러분이 의지하는 스승님에게 물어보는 게 가장 좋습니다.

여러분이 명상이나 여러 영적 수행을 통해 점점 변화가 오고 힘이 생기면 여러 가지 시험을 겪을 것입니다. 진정으로 진전하고자 하는 뜻이 있는지 시험이 있을 겁니다. 그래서 어떤 경계이든 상관없이 흥분하거나 무서워하지 말아야 합니다.

명상의 경계는 모두 시험과 같습니다. 이런 많은 경험들은 여러분의 집중을 다른 곳으로 돌리게 하거나 수행을 그만두게 할 수 있습니다. 불교에서 훌륭한 스승 즉 선지식으로 여겨지는 선화 상인은 경계에 대해서 이렇게 말씀하셨습니다.

모든 것은 당신이 무엇을 할 것인지 볼 수 있는 시험일뿐이네,
선택을 잘못하면 다시 처음부터 시작해야 한다네.

Everything's a test

To see what you will do

If you don't recognize what's before your face,

You'll have to start anew.

참선 교실을 하면서 보이지 않는 존재를 보거나 들을 수 있는 사람, 날씨를

바꿀 수 있다는 사람, 천상에 갈 수 있다는 사람, 유체이탈이 가능한 사람 등 많은 사람들을 만났습니다. 그런 경험들은 하기에 따라 수행에 도움이 될 수도 큰 장애가 될 수도 있습니다.

그러니 이런 사소한 능력으로 자기 자신에 심취해 있거나 또는 그와 반대로 자신의 영적 경험을 주변에서 이해해주지 못해서 생기는 갈등과 답답함이 있다면, 수행을 포기하지 말고 경험이 많고 좋은 선생님을 찾으실 수 있길 바랍니다.

고된 하루를 마친 당신, '이걸' 해보세요

명상은 매일 같고 닦아야 하는 겁니다

2021.07.01

고된 하루를 마친 당신, 집에 돌아가서 무엇을 합니까? 보통 우리는 저녁이 되면 바쁜 직장이나 집안일로 완전히 녹초가 됩니다. 그래서 하루 일과를 마치고 건강 유지를 위해 헬스클럽에서 운동을 하거나, 친구들과 어울려서 스포츠 활동을 하기도 합니다.

어떤 이들은 친구들과 저녁 식사를 하면서 술도 한잔합니다. 너무 피곤하면 아무 생각 없이 집에 앉아서 텔레비전을 보기도 합니다. 이런 모든 활동도 일상에서 겪은 어려움으로부터 잠시 휴식을 갖게 해 주고, 우리의 마음도 잠시 쉴 수 있게 해 줍니다.

하지만 대부분 이런 활동에서 그 한계를 느끼게 됩니다. 바쁜 생활 속에서 좌충우돌하다 보면 피로와 스트레스가 다 풀리지 않고 계속 누적됩니다. 그래서 우리는 명상을 해야 한다고 말합니다.

특히 심하게 피로해서, 술 한잔하고 한숨 폭 자고 싶을 때, 더욱더 명상하기에 좋습니다. 그럴 땐 명상을 하다가 잠에 폴아떨어질 수 있지만 계속 수련하면 결국 술, 단 음식, 커피, 피로회복제의 도움 없이 에너지를 충전시킬 수 있게 됩니다.

'과연 그럴 수 있을까'라는 의문이 들 수 있습니다. 그럼 그냥 한번 해보세요. 여러분 스스로 이 말이 사실이라는 것을 확인할 수 있게 될 것입니다.

에너지가 고갈되었을 때 명상을 하면 기력을 재빨리 충전할 수 있기 때문에 일상생활에도 매우 유용합니다.

일과가 다 끝날 때까지 기다릴 필요도 없습니다. 중요한 회의나 발표가 있다면 시작하기 5분 또는 10분 전 잠깐 마음을 단전에 모아서 고요하게 해 보세요. 집안 식구가 다 모이는 자리에 가야 해서 감정이 주체할 수 없이 날뛴다면, 잠깐 화장실이나 차에서 15분 정도 참선해보세요.

직장에서도 가능하다면 의자에서 가부좌로 앉으세요. 다른 이들로부터 시선을 끌지 않고 할 수 있다면 해보세요. 다리를 풀고 있으면 항상 기운이 유출(유루, 有漏)되지만, 가부좌로 있으면 그 자체만으로도 기운이 빠져나가는 것을 줄일 수 있습니다. 그러면 집중력과 기력을 상승시킬 수 있습니다.

우리는 항상 밖으로 마음이 향해 있기 때문에, 가부좌로 앉기만 하여도 주의를 내면으로 가져올 수 있고, 머리를 재빨리 맑게 하고, 중심을 잡을 수 있습니다. 보통 처음엔 다리 통증으로 직장에서 가부좌로 앉는 게 쉽지 않지만, 6개월 정도 계속 노력하면 기력과 생산력이 향상됨을 경험할 수 있습니다.

예술가와 같이 창조력이 필요한 직업이라면 명상이 매우 유용합니다. 명상으로 마음을 고요히 하면 '아하'의 순간을 많이 경험할 수 있습니다. 그때 좋은 아이디어를 많이 얻을 수 있습니다.

명상의 효과가 가장 좋은 시간은 오전 또는 오후 5시에서 7시 사이입니다. 아침형 인간이라면 일어나자마자 명상으로 하루를 시작해보십시오. 그렇게 하면 하루 종일 더욱더 활력이 있을 것입니다. 새벽 시간에 하기 어렵다면 저녁에 하셔도 됩니다.

하지만 여건이 허락하지 않는다면 매일 규칙적으로 할 수 있는 시간에 해보세요. 너무 바빠서 한 시간이 어렵다면 최대한 길게 해 보세요. 하루 한 시간 명상을 하시는 것이 가장 이상적입니다. 계속 수행하다 보면 아무리 바빠도 한 시간의 명상이 그만한 가치가 있음을 알 수 있게 될 것입니다.

아침에 10분이라도 잠을 더 자야 하는데, 한 시간의 명상은 무리라고 생각하실 수 있습니다. 하지만 많은 참선 학생들이 잠을 줄이고 명상을 했을 때, 하루 일과 후 피로의 정도가 훨씬 적다고 말합니다.

처음에 적응되지 않아서 졸음이 더 올 수 있습니다. 하지만 좀 더 능숙해지면

부족한 수면 대신 명상으로 더 좋은 휴식을 얻을 수 있고, 활기도 더 되찾을 수 있다는 것을 경험할 것입니다. 그렇게 계속하면 금세 명상으로 시작하는 하루가 기다려질 것입니다.

우리는 매일 더 좋은 음식을 먹으려 하고, 규칙적인 운동을 하길 원합니다. 강아지를 데리고 산책도 가고, 자기 계발을 위한 공부도 합니다. 하지만 정신 건강과 발란스를 위해서 무엇을 하고 있나요?

참선은 삶에서 오는 스트레스를 줄이는 데 도움이 될 뿐 아니라 일상에서 겪는 많은 어려움과 문제에 대처하는 법도 볼 수 있게 해 줍니다.

명상 수행자의 진전 위한 현실적인 조언

인내심을 키우면 더 강해질 수 있습니다

2021.07.03

명상 수행자에게 꼭 필요한 세 가지 자질은 **인내심, 끈기 그리고 탐욕스럽지 않은 마음**입니다. 옛 도덕 시간이나 나올 고리타분한 이야기인가요? 그건 그렇지 않습니다.

어떤 자세, 어떤 방법으로든 명상을 시작하면 급박하고 거친 문제를 어느 정도 해결할 수 있습니다. 하지만 바른 기반이 없는 명상은 기쁨만 잠시, 정체기에 빠지기 쉽습니다. 그래서 처음부터 어렵고 부자연스러운 결과부좌가 좋습니다. 가부좌로 앉자마자 먼저 인내심의 테스트를 치를 것입니다. 그래서 다리와 허리의 통증을 끈기를 갖고 견뎌야만 하는데, 많은 분이 여기서 포기합니다.

"처음부터 결과부좌로 수련하면 단단한 기반을 세울 수 있습니다. 그런 기반을 갖고 명상을 하면 더 빨리 진전할 수 있습니다."

불교에서 인내를 인욕(忍辱)이라고 부릅니다. 인욕은 문자 그대로 욕보이는 것을 참는 것입니다. 다시 말해 이는 견딜 수 없는 걸 견디는 능력이고, 견딜 수 없어도 기꺼이 더 많이 견디려고 노력하는 것입니다.

인욕을 완전히 통달해야만 선(禪) 수행을 이룰 수 있습니다. 이는 실제로 뭔가를 해야만 개발되지, 그냥 말로만 해서 되지 않습니다. 예로 숙련된 명상

수행자는 추위도 더위도 참아야 합니다.

피곤할 때 휴식을 취하거나 편하고 싶은 유혹도 떨쳐내야 합니다. 퇴근 후 참선하기로 했다면, 아무리 길고 지친 하루를 보냈어도 원래 약속된 스케줄을 따라서 해야 합니다. 사실 고단할 때 참선하면 훨씬 더 쉽게 삼매에 들어갈 수 있습니다. 또한 갈증과 배고픔도 견뎌야 합니다. 전문 수행자들은 집중 수행기간 동안 단식도 하는데, 이 방법은 잘 쓰면 큰 도움이 되기 때문입니다.

출가 전 저는 영화 스님이 시키는 건 뭐든 기쁘게 할 수 있었습니다. 다리 아픔을 참고, 단식도 하고, 다른 이들이 힘들게 하거나 오해를 해도 최선을 다해서 참았습니다. 출가 후 스승님은 날 야단치기 시작했습니다. 다른 건 다 기쁘게 참을 의지가 있었지만 스승이 꾸짖으면 속상하고 억울한 생각이 올라왔습니다. 그럴 때마다 더 깊숙이 있었던 분노, 불안과 같은 부정적인 생각과 감정을 제거해나갈 수 있었습니다.

수행의 단계가 올라가면, 참을성도 커져서, 9정까지 도달하면 '무생법인(無生法忍, **patience with the non-production of dharmas**)'이라 부릅니다. 무슨 일이 생기든 한 생각도 올라오지 않는 상태를 뜻합니다. 진정한 평화는 언쟁이 완전히 없어야만 옵니다.

인내심을 키우면 점점 강해질 수 있는데 그 이유는 첫째 성격의 약점을 극복할 수 있습니다. 둘째 악한 일에 에너지를 낭비하지 않습니다. 분노는 에너지를 많이 소모하며 현명한 자는 힘을 쓰지 않고 아깁니다.

힘, 즉 강함이란 "매를 더 많이 맞을 수 있는" 수행자의 능력입니다. 그건 육체적, 정신적 그리고 감정적인 아픔과 괴로움을 참을 수 있다는 뜻입니다. 슬픔, 손실, 수치심 외 여러 마음의 아픈 상태도 포함합니다.

이 방법이 극단적이고 비논리적이라 여길 수 있습니다. 그러나 고행을 견디고 집착을 떨어뜨리면 더 강해질 수 있고, 여러분도 진전하면서 겪게 되면 자연스럽게 동의할 것입니다.

"견디면 견딜수록 더 강해질 수 있습니다. 여러 공격에 대한 면역을 키울 수 있습니다."

하지만 어린이에게 그렇게 하면 해롭기만 하고 건전하지 못합니다. 아동학대는 단순히 언어로만 하더라도 용납될 수 없습니다. 참고 참다가

도저히 참을 수 없다면 그때 거절하세요. 그렇게 우리 자신의 한계를 볼 수 있게 됩니다. 웃음거리가 되거나 질책을 당하면서 이를 피하거나 도망치지 않는 건 쉽지 않습니다. 멈추고 싶은 욕망이 바로 우리의 한계입니다. 어떤 일에 겁난다면 그건 바로 우리의 약점입니다. 그때 인내심을 연습할 수 있습니다.

진정으로 강한 자는 고난을 결코 복수하려 하지 않고, 다른 이에게 증명할 필요도 없습니다. 어떤 일이든 견딜 수 있습니다. 우리의 인내를 시험하는 자에게 고마워하십시오. 모욕하고 공격하는 자를 견딜 수 있다면, 그 단순한 행위에서 더 강해질 수 있습니다. 진정한 천하무적이 될 때까지 계속 힘을 키울 수 있습니다.

명상을 하면 좋은 기운이 발산됩니다

어린이와 동물은 그걸 바로 알아차립니다

2021.07.20

출가하기 전 미국에서 '공원에서 참선'이라는 모임을 수년간 운영했습니다. 그때 늘 키우던 강아지 "이쁜이"를 데리고 참선 교실에 갔습니다.

이쁜이는 명상하는 시간이 되면 어김없이 사람들이 둘러앉아 있는 가장 중심으로 자리를 옮겨서 편하게 휴식을 취했습니다. 그런데 재미있는 건 고양이도 마찬가지로였습니다. 명상을 시작하기만 하면 창틀에 엮드려 낮잠을 자던 고양이가 벌떡 일어나서 내 무릎 위에 앉으려 했습니다.

동물은 말은 못 하지만 좋은 기운을 느끼고 압니다. 한국에서 참선 지도를 하면서도 이런 일화를 많이 듣습니다. 예를 들어 어떤 분은 집에서 키우던 노견이 갑자기 건강해졌고, 동물병원에서 포기한 지병도 갑자기 다 나았다는 이야기를 했습니다. 어린아이도 마찬가지입니다. 아이들은 어른보다 생각이 덜 복잡하기 때문에 기운을 그대로 느낍니다. 그래서 아이들은 뭔가 마음에 들지 않는 사람 곁으로 가는 것을 좋아하지 않고, 긍정적이고 밝은 기운이 있는 곳에 가면 좋아합니다.

이렇게 명상을 하면 우리는 자연스럽게 좋은 기운을 발산하게 됩니다. 모든

생명체는 양의 기운과 음의 기운 둘 모두를 지니고 있습니다. 이 음과 양의 균형이 깨지면 번뇌가 생기고, 병이 생기게 됩니다. 명상이나 영적 수행을 하면 온전한 에너지를 축적할 수 있게 되고, 부족한 양의 기운을 채울 수 있게 됩니다.

이것이 바로 명상이 곧 힐링이 되는 이유입니다. 우리가 생각이 많을수록 더 많은 기운을 유출합니다. 특히 화를 내면 많은 기운이 한 번에 유출됩니다. 명상의 첫 단계는 이런 기운의 유출을 최소화하는 것입니다.

다음과 같이 하면 기운의 유출을 줄일 수 있습니다.

1. 생각을 줄인다. 생각을 줄이는 가장 좋은 방법은 명상입니다.
2. 마음을 단전(배꼽 부위)에 모은다.
3. 앉을 때 되도록이면 다리를 쭉 뻗지 말고 양반다리나 가부좌 자세로 한다.
4. 남에게 좋은 인상을 주려고 노력하지 않는다.

이 외에도 여러 가지 방법으로 기의 유출을 줄일 수 있지만, 일단 이 4가지 방법을 일생 생활에서 실천으로 옮겨보십시오.

명상을 하면 자연스레 좋은 기운을 발산하게 됩니다. 이것은 기가 유출되는 유루와는 다릅니다. 남들에게 뽐내고 싶은 생각을 갖고 의도적으로 기운을 발산한다면 그것이 바로 "유루" 즉 기운의 낭비이며, 그건 여러분의 명상 수행에 방해가 될 것입니다. 하지만 명상으로 축적된 좋은 기운이 자연스레 발산되는 것은 유익한 것입니다.

이렇게 명상으로 좋은 기운을 생성하고, 축적된 좋은 기운이 자연스레 발산되면, 아무것도 하지 않고도 존재만으로도 많은 이를 돕게 됩니다. 사랑하는 가족이나 친구가 힘들어 한다면, 내 생각이나 믿음을 강요하는 것보다 이렇게 명상으로 좋은 기운을 줄 수 있는 사람이 되는 것은 어떨까요?

명상 수행자가 거칠 수 있는 아홉 단계, 사마디

사마디(선정) 단계가 올라갈 수록 더 건강해지고 지혜로워질 수 있다

2021.07.23

삼매는 산스크리트어로 '선정의 힘'을 뜻합니다. 명상이나 여러 수행법으로 선정의 단계가 높아지는 건 건물에 새층을 올릴 때 엘리베이터가 추가되는 것과 비슷합니다. 높은 단계에서 더 높은 층으로 갈 수 있어 아래층보다 더 많이 볼 수 있습니다.

우리가 인식할 수 있는 세상을 불교에선 세 가지로 분류하는데 욕계, 색계, 무색계입니다. 욕계란 마음의 경계인데, 쉽게 이해하자면 우리는 대부분 욕계의 경계에 있으며, 산란한 마음을 갖고 평생을 지냅니다. 여기에선 다섯가지 욕망이 급증한다는 특징이 있습니다.

-색욕: 또는 성욕. 인류에 가장 강력한 원동력이 되는 욕구

-명예욕: 인정과 찬양을 받고 싶은 욕망

-식욕: 필요에 의해 음식을 먹기 시작하지만, 방종이 돼버리기도 함.

-수면욕: 몸을 유지하기 위해 반드시 필요. 더 많이 먹을수록 더 자야 함.

-재물욕: 흔히 이를 성공의 기준으로 봄.

마음이 욕계에 정체되면 집중이 어렵고, 선정의 힘이 없다고 봅니다. 장시간 어떤 것에도 마음을 모을 수 없습니다. 어떤 수행법이든 바르게 하면 비교적 쉽게 욕계에서 벗어나 색계로 올라갈 수 있습니다.

초선은 첫 선정의 단계이며, 일시적으로 식욕, 수면욕, 성욕에서 자유로워집니다. 욕구를 완전히 잘라내진 못해도, 초선에 들어가면 욕구가 잠잠해 집니다. 그러다 삼매에서 나오면 욕구가 재가동됩니다. 이를 "분리되어 생기는 환희로운 곳"이라고도 부릅니다. 처음으로 욕계의 집착과 걱정에서 자유롭기 때문에 안락을 경험합니다.

그다음은 이선이며, "선정이 생겨 오는 즐거움이 있는 곳"이라 불립니다. 이 단계에서는 앓든, 이야기하든, 걸어가든 초선보다 더 깊게 집중할 수 있습니다. 계속하면 삼선에 도달할 것이며, "환희를 떠나서 미묘하게 안락한 곳"이라고 불립니다. 여기서 거친 생각이 멈추며, 참선하지 않아도 거의 항상 기분이 꽤 좋습니다. 이건 선정의 힘에서 오는 안락입니다.

끝으로 색계의 마지막이 사선이며, "생각을 버려서 청정한 곳"입니다. 여기선 미세한 생각도 멈춥니다. 색계에서는 특별한 능력이 개발되기도 하지만 여전히 미세한 집착이 있습니다.

여기서 수평적 개발에 대한 위험성을 이야기해야 합니다. 각 단계별로 환상적인 안락이 있는데 특히 삼선에서 더 그렇습니다. 많은 이가 수직적으로 진전하는 대신 새로 발견한 능력과 안락을 즐기면서 머무르길 좋아합니다.

자기 자신에 대해 기분이 좋아지면서, 실제로 알고 있는 것보다 더 많이 안다고 착각하기 쉽습니다. 그래서 한 곳에 정체합니다. 앞으로 진전하려면 적절한 기술과 방법이 필요합니다. 정체를 피할 수만 있다면, 무색계로 벗어날 기회가 있습니다. 하지만 색계에서 무색계로 도약하려면 버려야 하는 것이 있는데, 그게 매우 어렵습니다.

무색계도 네 단계로 오정, 육정, 칠정 그리고 팔정이라 부릅니다. 불교 관점에서는 부처님의 가르침으로 이 단계를 넘어 구정에 도달할 수 있다고 믿습니다. 이 아홉 단계는 각 수준의 지혜와 관련이 있습니다. 예로 초선에 도달하면 한 형태의 지혜와 해방을 경험하며, 일시적으로 성욕, 식욕, 수면욕으로부터 자유롭습니다. 이 정도는 바른 방법만 있으면 쉽게 도달할 수 있습니다.

처음엔 혼자해도 상관 없지만 더 멀리 가려면 반드시 뛰어난 스승이 있어야 합니다. 좋은 스승을 만나면 자신의 잠재력을 완전히 이룰 수 있는 기회가 생깁니다. 홀로 수행하면 잘못된 길로 빠질 수 있고, 되돌아오지 못할 수도 있습니다.

특히 삼선에 도달하면 반드시 스승이 필요합니다. 혼자서 삼선 이상 넘어가는게 매우 어렵고, 주로 삼선 수행자는 자신감으로 짝 차 있습니다. 이게 삼선의 함정입니다. 삼선에선 자신이 다 안다고 착각하고 있기 때문에 계속 같은 자리에서 돌고 돕니다. 하지만 미리 준비시켜 놓으면 비교적 쉽게 그 이상으로 올라갈 수 있습니다.

불교에서 아홉 단계에 도달해야만 진정으로 출세간 지혜가 시작된다고 봅니다. 결가부좌로 앉지 않아도 구정에 도달할 수 있지만, 그 이상 가고자 한다면 결가부좌로 수행할 필요가 있습니다. 구정이나 그 이상에서는 그 경험이 진정으로 묘하고 불가사의할 것입니다.

'마음 챙김'을 뛰어 넘어

작은 이득에 만족하지 마십시오... 명상엔 일시적 좋은 느낌이 아닌 진정한 변화 필요

2022.06.05

벌써 명상반을 운영한 지 7년이 넘었습니다. 저에게 명상을 배우러 오는 학생들은 보통 명상에 대한 경험이 많습니다. 심지어 저보다 더 오랫동안 명상이나 참선 수행을 해 온 학생들도 꽤 있습니다. 특히 미국이나 유럽 등의 서양에서는 '마인드풀니스', 즉 마음 챙김 명상을 일상에서 실행하고 있는 사람들이 있습니다. 마음 챙김은 본래 불교에서 유래했지만, 서양에서 비종교적으로 잘 브랜드화했습니다. 덕분에 오늘날 서양인들도 불교에서 유래한 마음 챙김 명상으로 혜택을 받습니다.

전 세계의 뛰어난 학자와 명상가들도 활발하게 마음 챙김을 권장합니다. 원하기만 한다면 마음 챙김은 어디서든 쉽게 접하고 배울 수 있습니다. 다양한 언어와 방식으로 소개되고 있기 때문입니다. 뿐만 아니라 마음 챙김은 전 세계인들에게 명상이나 불교에 대한 긍정적 이미지를 심어주었습니다. 의사, 심리학자, 언론인부터 심지어 스님들까지도 마음 챙김에 대한 이야기를 합니다. 저는 개인적으로 명상은 가부좌로 앉아서 아픔을 참아야 한다고 배웠습니다. 그래서 마음 챙김에 대해서 들었을 때 큰 충격이었습니다. 편하고 기분 좋은 상태에서 명상을 할 수 있다니 귀가 솔깃했습니다. 하지만 그것도 아주 잠시뿐이었습니다. 그런 방식은 곧 한계가 있다는 걸 알았기 때문입니다. 왜 그런 말을 할까요? 왜냐하면 이런 명상법에서 감각적인 쾌락과 즐거움을 부추기기 때문입니다. 다시 말하지만 애초부터 우리가 괴로운 것은 원하는 것이 있기 때문입니다. 원하는 것을 모두 다 가질 수 없고, 이를 수 없을 때 우리의 괴로움도 커집니다. 누구나 그렇지만 처음부터 자청해서 다리 아픈 걸 참아야 하는 방법을 선호하진 않습니다. 우리는 모두 자연스럽게 불편하고 아픈 건 피하고 싶기 때문입니다. 예로 우리 명상반에 5년, 10년, 심지어 20년간 마음 챙김 명상을 해본 학생들이 있습니다. 그리고 긍정적인 효과도 누렸습니다. 스트레스 감소, 기력 증진, 마음의 차분함 등과 같은 이점입니다. 그러나 이들은 한결같이 어느 정도 효과를 본 후에 더 큰 효과를

느끼지 못했다고 말했습니다. 나무를 꺼안는 명상을 하다가 효과가 미미하면, 파도를 보는 명상을 해봅니다. 그러다가 꽃 향기 명상, 미소 명상 등도 다 해봅니다. 그러나 이런 명상법들은 겉모양만 다르지 결국 감각적 쾌락이나 선정의 안락을 즐기는 걸 추구합니다. 그래서 한 곳에 정체하는 것입니다. 여러분이 이런 명상법으로 현재 도움을 받고 있다면 좋은 일입니다. 선택은 늘 여러분의 것입니다. 하지만 명상하면서 한계점을 경험했다면, 이제 그 원인을 알게 되었습니다. 수많은 사람들이 마음 챙김을 열심히 할 때는 좋지만, 명상을 멈추는 즉시 예전으로 되돌아간다고 말합니다. 마음에 여전히 잡념이 일어나고, 감정의 기복도 심합니다. 그런 것이 바로 한계입니다. 만일 이런 한계를 느낀다면, 더이상 발전이 없어서 돌파구를 찾고 있다면, 그것은 명상에서 좋은 기분을 쫓기 때문입니다. 좋은 기분 자체가 명상의 목표가 되서는 안 됩니다. 그런 잘못된 기반으로 명상을 시작하면, 초반에 아주 빨리 최고점을 찍고, 그 후 정체하게 됩니다. 그래서 우리는 학생들에게 좋은 기분을 부추기지 않습니다. 좋은 기분은 오직 일시적입니다. 이미 마음이 괴롭고 힘들어서 찾아온 사람들에게 앉아서 좀 더 괴롭고 불편해야 한다고 말하는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 결과부좌 자세를 기본으로 명상을 가르치면 선생님에게 힘든 일이 많이 생깁니다. 학생들은 많은 불평을 쏟아내고, 심지어 진전이 생기더라도 자주 불안하고 걱정합니다. 결과가 좋더라도 일단 불편하고 괴로우니 당연합니다. 그런 학생들에게 괜찮으니 계속 더 오래 참아보라고 말해주는 겁니다. 그래서 학생이든, 선생이든 모두 다 많은 인내와 지혜가 필요합니다. 하지만 전 여전히 여러분들에게 단단하고 바른 기반을 세우는 일이 중요하다고 말하고 싶습니다. 여러분에게 일시적인 좋은 느낌이 아닌 진정한 변화가 있길 바라기 때문입니다.

[짧은 글들]

보물산에 갔다 빈손으로 오다. 입보산공수귀 入寶山空手歸

청주 보산사(寶山寺)에서 2021년 3월 4일



한국 내 영화 스님의 도량이 생기게 되었을 때, 이름을 무엇으로 할지 고심했었습니다. 그런데 영화 스님께서 “안락사安樂寺는 어떠니?”라고 물었습니다. 그래서 대만 출신의 현신 스님과 나는 “스님, 안락사는 대만과 한국에서 euthanasia입니다”하면서 깔깔 웃었습니다. 그리고 좀 지나서 “그럼 보산사寶山寺는 어떠냐?”라고 물으시면서, 한국 스님들께도 이 이름이 듣기 어떠한지 물어보라고 하셨습니다.

다음날 점심 공양을 마치고 법당에 가는데, 영화 스님이 나를 보고, “옛 중국말에 입보산공수귀入寶山空手歸 즉 보물산에 갔다가 빈손으로 돌아온다는 말이 있다”라고 하셨습니다. 그 말을 들으니 영화 스님의 첫 한국 사찰의 이름이 보산사라는게 참 좋았습니다.

사람들이 청주 보산사에 오면 빈손으로 집에 돌아가도, 본래 마음속에 진정한 보물이 있음을 알게 되리라 생각했습니다.

불교의 국가, 한국

2021년 3월 1일

한국에서 성장하면서 불교 문화에 많이 노출되었지만, 오히려 해외에서 살기 시작하면서 한국이 얼마나 불교에 강력한 나라인지 더 크게 느끼게 되었습니다. 늘 부자로 살던 사람이 가난해져야 비로소 자신이 얼마나 많이 부유했는지 알 수 있는 것과 비슷합니다. 미국에서 참선과 수행을 통해 불교를 먼저 접한 후 2016년과 2017년 한국의 여러 사찰을 방문하면서 한국 불교가 얼마나 강력하고, 불교를 위한 기반 구조가 잘 갖춰져 있는지 감탄했습니다. 그런데 이와 동시에 한국에서 오랜 세월 자리잡혀 온 불교 속엔 많은 이들이 불교를 꽤 기복신앙으로 여기고 수행하고 있다는 것이 놀라웠습니다.

물론 한국 불교를 자세히 알지 못해서 그런 인상을 받았을지 모릅니다. 하지만 한국에서 수행에 대한 목마름과 해소되지 못한 의문을 갖고 답을 찾기 위해 여기저기를 찾아다니는 사람들을 너무 많이 만났습니다.

몇 년 전 미국 노산사에 찾아온 한국인 불자가 있었습니다. 그녀는 미국에 이민 오기 전 한국에서 오랫동안 절에 다니셨던 아주 전형적인 불교인이었습니다. 1970년대 그녀가 아직 젊었을 때 친척을 따라 당시 백중 행사 중인 절에 갔습니다. 그녀는 백중에 있었던 그 천도재가 조상님을 극락으로 보내기 위한 의식이란 걸 알게 되었고, 그때 이미 돌아가신 친정아버지에 대한 그리움이 밀려와서 감당할 수 없게 되었습니다. 그런 이유로 절에 열심히 다니기 시작했습니다. 그리고 시댁 가족과 그 조상들도 많은 문제로 엉켜있었기 때문에 자식에게는 재산은 물려주지 못해도, 이런 문제를 남기고 죽지 않겠다는 신념으로 열심히 기도하게 되었습니다.

그녀는 30여 년 전 미국에 이민을 왔는데, 그런 후에도 한국과 미국의 사찰들을 다니면서 기도를 계속했습니다. 그렇게 벌써 40년의 세월이 흘렀습니다. 하지만 그녀의 마음은 항상 허전하고 채워지지 못했습니다. 그래서 그 허전함이 무엇인지 알고 싶어서 계속 찾아다녔고, 참선하고 싶은 욕구와 목마름도 더 강해졌습니다.

그녀는 우연히 한인타운의 기도 도반들과 함께 미국 노산사를 방문하게 되었습니다. 그 후 그녀는 아들을 데리고 다시 노산사에 왔습니다. 당시 영화 스님의 한 제자 스님의 도움으로 그녀의 아들은 반가부좌, 그녀는 결가부좌로 3시간을 풀지 않고 앉을 수 있었습니다. 이렇게 3시간 동안 앉은 후 그녀는 말로 표현할 수 없는 기쁨과 환희를 경험했습니다. 그래서 그녀는 기쁨의 눈물을 마구 흘렸습니다.

이건 우리나라의 불교인들의 일반적인 이야기일지도 모릅니다. 한국의 큰 사찰들을 돌아다니면서 부처님의 명호를 외우고, 셀 수 없이 많은 절을 하면서 이해하기 어려운 불경을 종이에 적어가면서 인생의 괴로움과 문제를 풀어보려는 사람들을 많이 보았습니다. 그리고 이런 것을 “기도”이든 “수행”이든 뭐라 부르든지 상관없이 수많은 이들이 좋은 감응을 얻습니다. 이런 걸 두고 어떤 사람들은 한국의 불교가 기복적이라며 비판하기도 합니다.

모든 일에는 양면성이 있듯이 이런 좋은 감응을 얻은 이들은 불교에 대한 신심이 있습니다. 그러므로 이런 사람들에게 참선을 소개해주면 불교를 경험해보지 못한 서양인보다 훨씬 더 빨리 받아드립니다. 논리적으로 이해되지 않는 것을 극단적으로 했을 때 좋은 경험을 했기 때문입니다. 수행이 기복적으로 시작해서 기복적으로 끝나면 안타까운 일이겠지만, 이런 이들에게 바른 수행법을 소개하고, 좋은 경험에서 멈추지 말고, 더 멀리 갈 수 있도록 이끌어 준다면 대승의 꽃은 다시 피어날 것입니다.

탐진치, 삼독 貪瞋癡 三毒 Three poisons

2021년 9월 26일

불교의 목적은 우리가 삼독 Three poisons을 제거할 수 있도록 하는 것입니다. 삼독이란 탐 Greed, 진 Anger, 치 Stupidity를 의미합니다. 삼독을 제거하는 순간 깨닫는 것입니다. 그렇다면 어떻게 삼독을 제거할 수 있을까요?

불교에서는 계율 Precepts을 공부해서 탐욕을 없앱니다. 예법과 도덕을 이해하면 탐욕스럽지 않을 것입니다. 청정을 이해한다면 더는 탐욕스럽지 않을 것입니다. 수년 전 참선을 통해 많은 변화를 경험했지만, 좀 더 많이

진전하고 싶다는 마음이 있었습니다. 그러던 중 영화 스님의 [불유교경 강설]을 읽게 되었는데, 계율을 받으면 마음속에서 일어나는 많은 생각이 줄어들 수 있겠다는 판단이 들었습니다. 그래서 처음 오계를 받을 땐 우선 ① 살생하지 말라[不殺生]. ② 도둑질하지 말라[不偷盜]. ③ 거짓말을 하지 말라[不妄語]의 세 가지 계율만 받았습니다. 계율을 받은 후 상황에 따라서 '이게 좋을까, 저게 좋을까'라고 고민하면서 생겼던 많은 생각과 그로 인한 괴로움이 뚝 떨어져 나가버렸습니다. 예를 들어 '사실대로 말하면 상대방이 불편할 것 같으니 좀 다르게 말하는 게 나을 것 같다'라는 생각을 할 필요가 없었습니다. 그런 상황에서 마음속에서 일어나던 수많은 생각이 날 괴롭혔는데, 불망어 계율을 받은 후 그렇게 혼란스러웠던 마음이 깨끗하게 정리되었습니다. 내 마음이 편하고 싶었던 탐심이 떨어져 나갔습니다.

진瞋 Anger 즉 분노는 선정 Samadhi을 통해 없앨 수 있습니다. 선정이 높아질수록 덜 화나게 됩니다. 이것이 선정의 고유성격입니다. 선정과 분노는 공존할 수 없습니다. 여러분도 명상하면서 좀 더 이해가 생기면, 분노가 삼매에 들어가는 것에 방해가 된다는 것을 이해할 것입니다. 사마디 즉 선정은 분노를 줄이는 수행법입니다. 여러분이 이미 명상 수행자라면 극도로 화가 났을 때, 결가부좌로 앉아서 가만히 있을 수 있는지 스스로 시험해보십시오. 마음을 가라앉히고 삼매에 들어갈 수 있는지 도전해보세요.

마지막으로 우치 愚痴 stupidity은 어떻게 대응할 수 있을까요? 우치는 지혜로 대할 수 있습니다. 지혜가 있다면 멍청한 자를 어떻게 대할까요? 멍청한 사람을 만나면 그냥 무시가 되던가요? 현명한 사람이 어떻게 멍청한 사람을 무시할 수 있나요? 예를 들어 어떤 이가 절에 처음 와서 돕는다면서 물을 낭비합니다. 또는 절에 방문한 사람이 음식을 많이 떨어놓고 먹다가 남겨서 버립니다. 여러분은 어떻게 하시겠습니까? 그 사람한테 가서 절에서 지켜야 할 법도를 알려주나요? 아니면 그냥 무시합니까? 그런 사람을 그냥 무시하는 게 현명한 걸까요? 아니면 도와주려고 노력하는 게 현명한가요?

저는 어쩌다 한 번씩 모르는 사람한테 이메일이나 문자를 받습니다. 사업을 하다가 출가를 했으니, 제 성불을 돕겠다면서 부처님 말씀을 보내줍니다. 지금 제가 하고 수행하면서 거치고 있는 단계나 마음의 경계를 알지 못하면서,

자신에 대한 소개도 제대로 안 하고 다짜고짜 이런 걸 보내줍니다. 그게 정말 제 수행에 도움이 될까요? 여러분은 잘 알지도 못하는 사람이 자신의 관점을 강요하거나 말을 많이 할 때 속이 시끄럽지 않나요? 얼마나 짜증 나는 일입니까? 누군가를 도우려면 먼저 자기 자신이 뭘 하고 있는지 파악되어야 합니다. 성불은커녕 자기 자신의 혼란도 자각하지 못하는 사람이 과연 다른 이의 성불을 도와줄 수 있을까요? 본인이 뭘 하고 있는지 알지 못하면서 성급히 돕고자 하면 다른 이의 마음을 더 번뇌롭게 만들 수 있습니다. 안 그런가요? 게다가 만약 진정한 지혜가 있다면 왜 다른 이를 도와야 합니까? 어떤 사람을 만나서 돕고자 하는 마음이 일어났다면 혹시 그 밑에 내가 더 잘 안다는 교만은 없을까요? 만일 여러분 마음속에 교만한 마음이 있다면, 거기엔 지혜가 없을 것입니다.

여러분에게 지혜가 있다면 현명한 사람과는 어떻게 하나요? 생각해 보세요. 현명한 사람과 시간을 보낼 수 있다면 뭘 하겠습니까? 여러분에게 지혜가 있다면 현명한 자와 만났을 때 어떻게 하겠습니까? 보통 남들이 “이분이 큰 스님이야”라고 말하면, 더 공경하려고 노력합니다. 어떤 사람은 큰 스님과 연락하고 지내는 사이라면서 으쓱해 하기도 하고, 큰 스님이니 그분께 공양물을 올려야겠다고 생각할 수도 있겠죠. 그렇다면 현자를 만났을 때와 멍청한 사람을 만났을 때 다르게 대해야 할까요? 진정으로 현명한 자라면 왜 여러분의 친절과 자비가 필요하겠습니까? 멍청한 자에게 그런 게 더 필요하지 않을까요?

불교에선 우리에게 지혜가 있을 때, 현명한 자와 멍청한 자를 분별하지 않는다고 말합니다. 전혀 분별하지 않습니다. 더는 그런 구분이 없습니다. 여러분은 어떤 사람을 멍청하다고 생각하나요? 어떤 이유를 갖고 그런 판단을 내립니까? 마음속으로 현명한 자와 멍청한 자를 분별하고 있다면, 그건 바로 지혜가 부족함을 보여주는 것입니다.

여러분이 현명하다면 바보와 마주쳐도 현명한 자와 마주쳐도 아무것도 하지 않을 것입니다. 생각해 보세요. 어째서 멍청한 자를 만났을 때 뭔가를 해야 합니까? 왜 현명한 자를 만나면 뭔가를 하고 싶을까요? 진정으로 현명한 사람이 특별 대우를 원할까요? 어떤 이가 지혜를 얻은 큰 스님이라고 말하면

다들 찾아가서, “스님! 아버지가 아픕니다. 도와주세요!”, “명상해서 황홀함을 경험했는데, 이제 안 돼요. 어떻게 하면 좋을까요?”, “승진하고 싶어요. 기도해주세요.” 이렇게 가만히 내버려 두질 않습니다.

여러분에게 지혜가 있다면 이렇게 멍청한 자와 현명한 자를 구별하지 않을 겁니다. 그냥 똑같이 대하십시오. 그냥 있는 그대로 받아들이세요. 아무것도 하지 않아도 됩니다. 아무것도 하지 마세요. 거부하지도 말고, 무시하지도 마세요. 어떤 것도 하지 마십시오.

“이렇게 하는 것이 옳다”는 내 지식이 다른 이의 “저렇게 하는 것은 잘못되었다”라는 것보다 중요하기 때문에, 내가 옳고, 다른 이가 틀렸다고 생각하기 때문에 번뇌로운 것입니다. 만일 여러분에게 지혜가 있다면 다른 이의 오류도 포용할 수 있어야 합니다. 절에 온 사람이 실수하고 있더라도, 묻지 않았다면, 아무 말도 하지 마세요. 그건 그 사람의 업입니다. 법도를 지켜야 한다는 생각으로 자신의 행동을 정당화하지 마세요. 논쟁하지 마세요. 다른 이들을 번뇌롭게 하지 마세요. 번뇌를 일으키지 않는 것이 우선입니다.

법당에서 시끄럽게 떠드는 아이가 있다면 그냥 두십시오. 누군가 법문 시간에 침을 흘리며 코를 골며 자고 있어도 그냥 두세요. 대신 염불하세요. 못마땅한 마음으로 사람들을 거부하고 미워하는 대신 차라리 염불하세요. 무시하지도 마세요. 받아들이세요. 멍청한 말로 계속 떠드는 사람이 있다면 그냥 말하도록 두세요. 그 말에 주의를 기울이지는 마세요. 그냥 사람들을 그대로 받아들이십시오. 판단하거나 거부하지 마세요.

마음챙김 (정념正念) 명상에 대한 오해와 진실

2021년 7월 3일

요즘 신문 기사나 여러 미디어를 보면 마음챙김 명상에 관한 이야기가 나옵니다. 서양권에서도 마음챙김에 열풍이 일어나서 많은 대학교에선 마음챙김에 대한 연구도 하고, 심리학에서도 마음챙김에 대한 공부를 하고, 사람들에게 권장하기도 합니다. 특히 유럽에서 명상을 배운다면 대부분 마음챙김 명상일 것입니다. 그렇다면 마음챙김 명상이란 무엇인가요?

마음챙김은 영어 단어 마인드풀니스 즉 Mindfulness에서 파생된 단어입니다. 하지만 이건 사실 불교 가르침에서 잘못 번역된 단어입니다. 그런 이유로 사람들이 마음챙김 명상을 가르치거나 배울 때, 거의 잘못된 방법을 배우고 있습니다. 마음챙김의 어원인 마인드풀니스는 불교 용어인 정념 正念이란 단어에서 왔습니다. 그래서 바른 영어 번역은 Proper Mindfulness (바른 마인드풀니스)이어야 합니다. 정正은 Proper (바르다)이고, 념念은 Mindful (염두에 둔다)입니다. 한자로 된 불교 용어가 영어로 갔다가 다시 한국말로 왔기 때문에, 정념 명상이 마음챙김 명상이 되었다고 볼 수 있습니다.

사람들이 흔히 배우고 있는 마음챙김 명상은 어떤 방법으로 하나요? 향기를 맡고, 해가 지는 아름다운 광경을 보고, 설거지하는 마음챙김이 있고, 호흡을 따라가는 명상, 걷는 명상, 먹는 명상 즉 천천히 씹으면서 숫자를 세는 방법, 나무를 껴안는 명상 등을 마음 챙김이라고 부릅니다. 맞습니다. 이렇게 모두 마음챙김 명상입니다. 하지만 어떤 종류의 마음챙김 명상인가요? 왜 이를 바른 마음챙김(정념) 명상이라고 부르지 않고 그냥 마음챙김 명상이라고 부를까요? 그건 이것이 바르지 못한 마음챙김 (부정념 improper mindfulness) 명상이기 때문입니다.

마음챙김 또는 마인드풀니스란 단어의 Mindful은 “기억하다”라는 의미가 있습니다. 즉 마음속에서 염두에 두는 것을 말합니다. 마음이 생각하고 있는 것 그것이 바로 마인드풀니스입니다. 정념正念 즉 바른 마음챙김이란 마음으로 생각해야 하는 것 (What your mind should be thinking about)입니다.

명상할 때, 마음이 바르지 못한 걸 생각하고 있으면 어떻게 될까요? 무슨 일이 생기나요? 망상 즉 쓸데없는 생각을 하게 됩니다. 그게 왜 해로운 걸까요? 왜 바르지 못한 생각, 부정념을 갖는 게 바람직하지 않을까요?

어떤 명상 지도자는 존경을 받는 것을 좋아하고, 수업료 받는 걸 좋아하기 때문에, 여러분이 다시 찾아가서 칭찬해주는 걸 좋아합니다. 이와 반대로 저는 영화 스님이 저에게 씩씩한 진실을 말해주셔서 좋았습니다. 영화 스님이 듣기 싫은 말이라도 항상 사실만을 말씀해준다는 것에 신뢰가 갔습니다. 이와 마찬가지로 여러분이 이 글을 읽고 마음이 불편해도, 어느 날 결국 바른

이해를 하실 수 있길 바랄 뿐입니다.

그렇다면 바르지 못한 생각 즉 부정념을 갖는 게 왜 문제일까요? 악업을 짓거나 그런 것보다도 가장 중요한 문제는 바로 마음에 집착을 일게 한다는 점입니다. 명상의 과정이란 집착을 떨어내는 것입니다. 집착을 더 많이 만들게 하면 안 됩니다. 하는 명상법을 뭐라 부르던 그건 중요하지 않습니다. 그걸 소승이라 부르든, 대승이라고 부르든, 그 이름이 무엇이든, 집착을 떨어내게 해줘야 합니다. 어떤 명상이든 그것이 집착의 족쇄를 채우거나, 집착 속에 윽아맨다면 안됩니다. 그러니 생각해보십시오. 해가 지는 아름다운 하늘을 보고 낚 놓는 것이 어떻게 집착을 떨구게 해 주나요? 그렇다 하더라도 그 효과가 너무 미약합니다. 오히려 생겨나는 집착이 떨쳐내는 집착보다 더 큼니다.

집착을 더 만드는 방법은 진전에 어려움을 줍니다. 명상이나 영적 수행을 통해 진전할 수 있다면 그건 그 방법이 집착을 버리게 하기 때문입니다. 집착이 더 생기게 하지 않습니다. 명상법을 누구에게 배우든 상관없습니다. 얼마나 유명한 스승에게 배우든지 그건 상관없습니다. 그 방법이 수식관이든, 화두이든, 호흡 명상이든 집착을 만든다면 그건 부정념 즉 바르지 못한 마음챙김 명상입니다.

원래 부처님께서 호흡법을 가르치셨을 때, 그건 집중력을 키우기 위해서였습니다. 호흡법은 포커스를 키우고, 덜 산만하게 해 줍니다. 하지만 그건 단지 시작 과정에서만 그렇게 합니다. 호흡 명상은 사실 사념처경에 기록되어 있는 소승 명상법 중 시작 단계입니다. 부처님께서 호흡을 세는 방법을 통해, 그리고 호흡 알아차림을 통해, 마음챙김 즉 정념 명상에 대해 설명을 하셨습니다. 하지만 그건 사실 호흡만 세는 것이 아닙니다.

그렇다면 정념 명상 즉 바른 마음챙김이란 무엇일까요? 영화 스님께서 설명하시길 태국의 숲 명상 전통의 법맥에서 학생들을 훈련하는데, 그곳에서 찾을 수 있다고 하셨습니다. 이들은 숲에 가서 명상합니다. 사실 태국의 숲은 정글에 가깝습니다. 거기선 단순히 호흡만 세는 게 아니라, 정념 명상을 합니다. 이들은 호흡을 세기도 했다가 위파사나도 합니다. 이들은 그 훈련으로 진전을 합니다. 바른 기반이 있기 때문입니다.

바른 명상법을 어떻게 구분할 수 있을까요? 명상을 배울 때 집착을 만드는지 아닌지를 봐야 합니다. 집착은 위험합니다. 집착은 우리를 윤회의 고리에 계속 머무르게 합니다.

많은 이들이 마음챙김 명상을 가르칩니다. 그리고 가르치는 사람은 말 한마디 잘못해서 학생들이 이제는 수업에 오지 않을까 우려합니다. 그래서 인기가 좋은 방법을 가르치려 합니다. 그리고 사람들이 듣고 싶어 하는 말을 해 줍니다. 그래서 성공, 사랑, 행복, 좋은 기분, 기쁨, 풍요에 관한 이야기를 많이 합니다. 그런 법문이 더 집착을 생기게 한다면 그걸 부정념 명상이라고 합니다.

명상을 배울 때 듣는 설명 또는 다르마톡은 중요합니다. 명상할 때 필요한 바른 마음가짐을 줄 수 있는 대화이어야 합니다. 어떤 이들은 그냥 앉고 느끼는 평화 감에 만족하고 가버립니다. 그것도 바르지 못한 마음챙김 즉 부정념 명상입니다. 그렇기에 여러분이 듣는 것이 바른 법문이어야 하고, 그런 바른 법문을 통해서 정념 명상 즉 바른 마음챙김이 되는 것입니다. 만약 명상 지도자가 자신의 방법이나 믿음을 팔려고 한다면, 기부금과 사람들의 관심이 필요하다면, 잘못된 것을 가르칠 확률이 매우 높습니다. 가난한 걸 두려워하기 때문입니다.

전통적 정념의 가르침은 첫째 괴로움 즉 고탐입니다. 좋든 싫든 이 몸을 갖고 있는 한 살면서 괴로움을 견뎌야 합니다. 괴로움에 관한 이야기를 듣고 싶어 하는 사람은 없습니다. 하지만 아무리 멀리 도망가려 해도, 인생의 기쁨이나 사랑, 행복에 관한 이야기만 듣고 싶어서 그런 곳에 간다고 하여도, 아무리 괴로움에 관한 이야기를 부정하고 무시한다고 하여도, 이 몸이 있어서 결국 언젠간 아프고, 병에 들고, 늙을 것입니다. 젊은 사람들도, 부자도 다 괴로움이 많습니다. 어릴 땐 하고 싶은 대로 다 할 수 없어서 괴롭고, 나이가 들면 들수록 생각이 복잡하고 더 많은 괴로움을 겪어야 합니다. 인생의 단계별로 모두 고통이 가득합니다.

하지만 우리는 보통 집착하는 것을 선호합니다. 그래서 진정한 정념 명상을 만나서 계속 수행할 수 있는 것은 매우 어렵습니다. 집착으로부터 자유로워지려면, 또 그런 걸 배울 수 있으려면 아주 많은 복이 있어야만

합니다. 법은 모든 이를 위해서 있지만, 그걸 모든 사람이 다 할 수 없습니다. 우리는 행복, 사랑과 같이 많은 사람이 듣고 싶어 하는 말을 해드리지 않습니다. 명상하는 동안 집착을 떨어뜨릴 수 있는 말을 해줘야 하므로, 명상 교실도 무료로 해야 합니다. 여러분이 듣고 싶지 않은 말, 괴로움에 대해 이야기를 하지만, 그래서 남은 삶 동안 계속 괴롭지 않을 기회도 생깁니다. 나는 여러분이 괴로움에 끝을 보길 바랍니다. 하지만 그건 누구도 강요하지 않습니다. 복이 없으면 계속 고통스러운 것을 좋아하고, 복이 많은 이는 계속 괴로움에 관한 이야기를 들으려 옵니다. 그것이 내가 글을 쓰는 목적입니다. 여러분에게 모든 고통에 끝을 내는 방법을 배울 기회를 주고 싶습니다.

정념 즉 바른 마음 챙김이란 첫째로 좋은 기분, 사랑, 성공 그런 것들을 촉진하지 않습니다. 여러분의 현실, 무엇이 괴로움인지를 설명해야 합니다. 좋은 싫든 몸이 병입니다. 나이가 들수록 몸이 병들어 있다는 게 더욱 명백합니다. 사실 출가 후 한국에 왔을 때 대부분 저에게 출가 전 성공에 관한 질문만 합니다. 성공이란 복이 있으면 그냥 자연스럽게 옵니다. 그래서 성공에 대해 이야기를 할 필요도 없습니다. 해야 할 당연한 일을 하고, 복을 더 짓고, 지혜가 늘어나면, 성공에 대한 걱정이 없어도 자연스럽게 성공하게 됩니다.

둘째로 몸에 너무 집착하지 마십시오. 불교 용어로 몸을 부정 不淨, impure 즉 청정하지 못하다고 표현합니다. 매일 씻어야 하고, 그렇지 않으면 감당이 안 됩니다. 안 그런가요? 자신의 몸을 숭배할 필요가 없습니다. 몸은 하루 24시간 쉬지 않고 불순물을 내뿜습니다. 그렇게 고통받고 있습니다. 또 무엇이 우리에게 대한 진실일까요? 여러분이 명상하다가 스스로 발견하게 될 것입니다. 좋은 기분은 사실 괴로움입니다. 예를 들어 사람들은 사랑에 빠집니다. 그걸로 고통스럽습니다. 그 기분을 갈망하고 중독되기 때문입니다. 종일 그 기분을 누리고 싶기 때문입니다. 그러다가 어느 날 사랑하는 사람이 다른 사람과 더 좋은 사랑을 찾기도 합니다. 그렇게 좋은 기분이 사실 괴로움입니다.

마지막으로 생각이 일시적이라는 것을 알아채야 합니다. 그것이 바른 생각입니다. 갖고 있던 사랑의 생각도, 먹고 싶은 욕구도 스스로 가버릴 것입니다. 이렇게 생각은 일어났다가 스스로 죽습니다. 모두 일시적입니다.

두려움의 생각도 일시적입니다. 그게 정념 즉 바른 생각입니다.

정념 명상 또는 바른 마음챙김을 배우고자 한다면, 명상 지도자가 여러분에게 현실을 말해주는지 보십시오. 우리가 괴로움을 겪고 있으며, 몸이 부정 즉 깨끗하지 않고, 느낌이 곧 괴로움이며, 마음 즉 생각은 본질적으로 일시적입니다. 그것이 바로 바른 생각 즉 정념입니다.

참고: 영화 선사의 법문 2020년 7월 4일

채식 vs 육식

2021년 3월 9일

부모님은 목장과 정육점을 운영해서 생계를 유지하고, 부족하지 않게 날 키워주시고, 대학교도 다니게 해 주셨다. 내가 초등학교 다닐 때는 목장에서 수십 마리의 소를 키우시면서 우유를 납품하셨고, 아마도 내가 중학교 때 즈음 정육점을 시작하셨던 것 같다.

부모님이 정육점을 하실 때 김치찌개에 김치보다 고기가 더 많았고, 미역국에도 역시 미역만큼 고기가 들어있었던 기억이 난다. 아버지의 전문성을 살려서 농장직영으로 정육점을 하셨기 때문이다. 게다가 나는 어릴 때부터 생선을 매우 좋아했기 때문에, 처음 몇 년간 참선을 배우면서 다른 건 몰라도 생선을 안 먹고 살 수 있냐는 생각도 했었다.

지금 기억을 되짚어보니 내가 언제부터 채식주의자가 되었는지도 기억나지 않는다. 사실 채식주의자가 된 과정이 꽤 자연스러웠다. 그리고 채식주의자가 되려고 노력을 기울이거나 결심을 내린 적도 없다.

지난 2012년부터 매년 여름과 겨울 미국 노산사와 위산사에서 선칠 수행을 하면서 많은 시간을 보냈는데, 정확히 언제인지 기억이 나질 않지만 선칠 후 집에 돌아왔을 때, 고기 먹고 싶은 충동이 점점 줄어들었다. 하지만 선칠이 끝난 후 집에서 생활하면서 시간이 지나면, 종종 고기 먹고 싶은 생각이 들었다. 예를 들어 몸이 너무 피곤한 날이나 먼 도시로 출장을 나갔을 때 더욱 그랬다. 특히 먼 곳에 출장을 가면 직원들이나 사업상 만난 친구들과 어울려 유명한 식당에 가서 어울리는 것이 사는 즐거움이라고 느꼈다.

그러던 어느 날 선철 수행 중 한국 식료품점에 가게 되었다. 식료품점 안에서 돌아다니다가 우연히 정육 코너 옆을 지나갔는데, 쇼케이스에 있는 고기가 다 내 몸같이 느껴졌다. 육식하는 것이 거북하거나 싫은 것은 아니었지만, 그냥 먹고 싶은 충동이 사라졌다. 그래서 그날부터 육식을 끊었다.

그래도 생선과 해물 요리는 계속 먹었다. 선철이 끝나면 집에 돌아와서 일본식 식당에서 연어회가 들어있는 초밥도 즐기고, 간혹 거래처 사장님을 활어집에서 만나서 회와 일본식 사케도 즐겼다.

선철 수행을 마치고 집으로 돌아온 어느 날 직원들과 다 함께 집 근처에 있는 일식 초밥집에 갔다. 지금 돌이켜보니 같은 종류의 음식을 즐기고 맛에 대한 공감대를 누리는 게 세속적인 즐거움에서 꽤 큰 부분을 차지했다는 것을 느낀다. 선철이 끝난 지 얼마 되지 않아서 그런지 메뉴판을 보는데 그냥 맨밥에 미소국만 먹는 것과 화려한 초밥 먹는 것에 대한 차이가 전혀 느껴지지 않았다. 다시 말해서 화려한 초밥 메뉴를 보아도 먹고 싶은 충동도 느껴지지 않았고, 군침도 나오지 않았다. 그래서 그날 직원들은 먹고 싶은 것을 시켜주고, 나는 맨밥에 미소국, 김 그리고 샐러드로 점심을 해결했다. 그날 이후 나는 생선과 해물을 먹지 않았다. 그리고 이미 그전부터 오신채도 점점 먹지 않게 되었다. 선철 동안 계속 무오신채 채식으로 먹다가 양파와 마늘이 들어간 음식을 먹으면 몸이 무겁게 느꼈다.

무오신채 채식으로만 먹기 시작한 후 사람들과 식당에 가서 어울릴 기회가 별로 없었다. 그리고 먹고 마시는 것이 사람들과의 유대관계를 만들고 유지하는 데 큰 기여가 된다는 것을 알게 되었다.

아무튼, 이렇게 출가하기 수년 전부터 자연스럽게 무오신채 채식주의자가 되었고, 다행히 서양에서 채식 열풍이 불면서 채식주의 생활이 좀 더 수월해졌다. 그리고 참선 지도를 받은 사람들이 자연스럽게 좀 더 채식 위주의 식사를 하거나 완전히 채식주의자가 되는 경우가 많이 생겼다. 이렇게 나는 불교인은 채식을 해야한다, 육식은 옳지 않다는 생각으로 채식주의자가 된 것이 아니다. 자연스럽게 수행으로 채식주의가 되어버렸다. 참선과 수행으로 이렇게 자연스럽게 많은 분이 채식 생활을 하면서 몸과 마음이 가벼워진다고 하니 참 좋은 일이다.

[불교닷컴 연재]

선지식을 알아보는 방법

2020년 8월 13일

예전에 영화 스님이 법문 중 “대승이 곧 선지식이다.”라고 말씀하셨던 기억이 납니다. 선지식이란 단어는 한자로는 선할 선善, 알 지知 그리고 알 식識자를 씁니다. 그래서 선지식을 영어로는 Good knowing advisor라고 부릅니다.

선지식이란 누구일까요? 옛 중국의 조사 스님들이 항상 강조했던 선지식을 영화 스님은 다음과 같이 설명하였습니다.

1. 선 善: 이 사람이 선한 사람이고, 선함을 안다는 것 뜻합니다. 선함이란 불교에서는 계율로 명확히 정의되어 있습니다. 예를 들어, 선한 사람이라면, 거짓말하지 않고, 남으로부터 훔치지 않고, 스포츠 사냥이나 낚시 등의 즐기기 위해 죽이는 살생은 하지 않을 것입니다. 또한 선함이란 문화적, 세속적 그리고 개인적인 정의로 제한되지 않습니다. 예를 들어 아프리카에서 선하다는 것은 중남미에서도 그럴 것이고, 어느 시대에 상관없이, 개인적인 해석으로부터도 자유롭습니다.

2. 지 知: 공부해서 온 지식을 뜻합니다. 박식한 자는 배우는데 시간을 많이 투자한 것입니다. 예를 들면, 옛 승려는 불법을 배우거나 선을 수행하기에 앞서 5년간 불교의 계율을 필수로 했습니다. 하지만 오늘날 출가자가 계율공부에 시간을 많이 들이지 않아서, 예전에 비교하면 선지식이 될 자격이 부족합니다.

3. 식 識: 앞의 “지”가 내면의 개발을 의미하는 동시에 “식”은 외부의 개발을 뜻합니다. 식 즉 영어로 “Advisor”는 여러분이 어느 위치에 있는지 알아차릴 수 있으며, 각자의 수행의 길을 가는데 현명하게 여러분의 진전을 지도한다는 뜻입니다. 여러분 개인의 환경, 정신적 그리고 영적 조건을 인식할 수 있는 지혜 없이는 선생님의 역할이 유용할 수 없습니다. 간단히 말해서 선지식은 여러분에게 제일 좋은 것이 무엇인지 알고 있는 착한 사람입니다.

그런데 왜 선지식을 알아볼 수 있는 능력이 중요할까요? 불교를 공부하는 사람들은 “당연하죠, 선지식이 중요하죠.”라고 버릇처럼 말합니다. 어떤 이들은 그렇게 말은 하지만 막상 수행할 때 문제가 생겨도 자기 자신에게 뭐가 좋은지 스스로 제일 잘 안다고 주장합니다. 또 한국의 많은 수행자를 만났는데, 전국 사방으로 수행하면서 발생한 문제에 관해 묻기 위해 큰스님들, 산속의 도인들을 찾으러 다니는 것을 보았습니다. 어떤 이들은 선지식으로 여기고 몸과 마음을 다 쏟아서 수년간 수행했다가 막다른 길에 부딪혀서 매우 낙심하고 수행을 중지한 예도 많이 있었습니다.

선지식은 대승 수행을 결정짓는 특징입니다.

This is a distinguishing characteristic of Mahayana cultivation.

저는 참선을 배우기 시작했을 때, 순전히 명상의 필요성을 절실히 느꼈기 때문에 영화 스님의 노산사를 찾아갔습니다. 처음에 명상을 어떻게 시작하면 좋을지 막막했는데, 혼자 책을 읽거나 인터넷에서 찾아서 해봐야겠다는 생각이 아예 없었습니다. 지금 돌이켜보면 정말 다행스러운 일입니다. 마음의 답답함과 어려움을 풀기 위하여 여러 취미활동도 해보고, 열심히 운동하고, 여행도 다녀보았지만, 이렇게 내가 스스로 궁리하여 시도한 방법들로는 해결이 안 된다는 것을 알았습니다.

영화 스님은 대승에서 선지식 아래에서 배우는 것을 강조하는 이유를 다음과 같이 설명하셨습니다.

“선지식이 있으면 시간이 절약됩니다. 여러 가지 시도와 실수를 반복하면서 배우는 것이 비효율적일 수 있습니다. 멘토가 있으면 어려움을 빨리 극복할 수 있고, 홀로 하는 것보다 더 능숙하게 할 수 있습니다. 이는 수행에서뿐만 아니라 직장생활에서도 마찬가지입니다. 그리고 선지식의 지도가 있으면 더 쉽습니다. 지도가 있으면 의욕이 꺾이는 실수를 피할 수 있고, 진전이 늦어지거나 멈추는 것도 막을 수 있습니다.”

위의 영화 스님의 설명과 마찬가지로 저도 또한 참선 교실을 운영하면서, 학생들이 진전하면서 겪는 공통적인 문제들을 알게 되었습니다. 영화 스님 곁에서 사찰에 오는 한국 수행자들의 통역을 도우면서 수년간 또는 수십 년간 참선이나 불법 수행을 하여도 진전이 없을 수 있고, 스스로 이를 알지 못하는 경우도 많이 보았습니다.

수행에 진전이 있을수록 더 앞으로 나가기 위해서 선지식의 역할이 결정적임을 알게 되었습니다. 수행에 진전이 생기면서 나에 대한 통찰력이 더욱 개발되지만, 내 의식 속 깊이 존재하는 허물과 결점들을 스스로 인식하고 털어내는 것은 매우 어렵습니다.

영화 스님은 아라한과에 도달하기 전까지 선지식을 꼭 찾아야 한다고 말씀하십니다. 거기 도달하기 전까지는 길을 잃어도 잃었는지조차 알기 어렵습니다. 명상이나 수행에서 작은 성취를 하고 큰 성취로 착각하는 일은 매우 흔합니다. 이런 이유로 수행력이 높을수록 오히려 선지식의 지도하에서 수행하기를 선호합니다.

이렇게 선지식을 알아볼 수 있는 능력이 중요하다면, 어떻게 선지식을 알아볼 수 있을까요? 중국 위양종 마지막 조사였던 선화 상인은 이렇게 설명했다고 합니다.

“선지식은 명성과 이익에 대한 탐심이 없어야 한다. 특히 많은 승려가 여러 사람을 돕겠다는 뜻을 품는다는 이유로 명성의 피해자가 돼버린다. 유명하다고 해서 반드시 더 많은 이를 도울 수 있는 것은 아니다. 명성에 집착이 있다면, 여러분의 주요 목표는 자신의 야상을 키우는 것일 뿐이다. 여러분이 목표가 다른 이들을 진실로 돕기 위한 지혜가 아니다. 또한, 여러분이 이익에 집착이 있다면 공정하기 어려우며, 다른 이의 이익을 자신의 이익 앞에 놓기 어려워질 수 있다. 그러므로 손해를 받아들이기 어려워지는 것이다. 손해는 다른 이를 돕는데 필수조건이다.”

선화 상인을 만나서 출가하게 된 영화 스님은 선지식을 어떻게 알아볼 수 있는지에 대하여 몇 가지 추가하여서 설명해 주셨습니다.

선지식의 대답은 놀랄 만큼 단순하고 곧아야 한다. 만약 진실로 현명한 자라면, 노력 없이 안개를 뚫어 잘라버려야 한다. 영화 스님이 처음 선화 상인을 만났을 때, 선화 상인은 1분 이내에 단 몇 문장으로 내가 출가할 수 있도록 허락해 주었다. 그때 선화 상인은 모든 것이 다 잘 될 것이라고 안심시켜주고, 나에게 내 개인적 법을 전해주셨다. 선화 상인이 돌아가신 후 10년 이후까지 나는 선화 상인이 내 법을 전해주셨다는 것을 깨닫지 못했다. 결과적으로 나는 여생 동안, 이 특정 법문을 수행하며 살아야 한다. 이것이 진정한 지혜이며, 진정한 예지력이 아닌가?

선지식은 출가자인 경우가 많다. 난 꽤 많은 현명한 재가자들을 알고 있다. 내가 그들에게 왜 가르치지 않는지 물어보았더니, 불법은 승가에 의해 전달되어야지 재가자로부터 전수되는 것이 아니라고 들었다. 이들은 뒤에서 지원하는 역할로 돕는 것을 선호한다. 다른 승려들이 이를 어떻게 느낄지는 모르지만, 나는 이런 우월한 재가자들 앞에서 창피하지 않도록 더욱 정진하여 수행하는 동기가 되었다. 그리고 더욱 겸손하게 느껴졌다.

선지식은 당신을 다른 선지식에게 보내는 데 절대로 주저하지 않는다. 그러므로 여러분이 선지식 뒤에서 몰래 다른 선지식의 조언을 들을 필요가 없는 것이다. 때가 되면 진정한 선지식은 더 푸른 풀밭 (더 좋은 선지식)으로 가는 것이 여러분에게 더 좋다는 것을 인식한다.

선지식은 후원자에게 고마워한다. 고마움은 인간성의 기본이 된다. 현명한 이는 자기가 빛진 사람들을 알고, 은혜를 갚기 위해 열심히 한다. 특히 선지식은 자기 자신의 선지식에 대한 감사를 표하며, 더 나은 선지식은 자신의 선지식을 위해 일하는 자들이다.

저는 한국에 와서야 스승님의 역할이 전에 인식했던 것보다 훨씬 더 크고 중요하다는 것을 느꼈습니다. 전 영화 스님 덕분에 단 한 번도 내가 하고

있는 수행법으로 잘될 것인지, 바른길로 가고 있는 것인지 고민해 본 적이 없습니다. 하지만 선지식에 대한 목마름이 컸던 한국의 많은 수행자는 아마도 스승의 부재에 대한 고통이 결가부좌를 풀지 못하는 아픔보다도 더 컸던 모양입니다. 한국의 뛰어난 수행자들은 결가부좌를 처음 하면서도 3시간, 5시간 풀지 않고 견디면서 별로 큰 불평을 하지 않았습니다. 대승의 뿌리가 깊게 있는 한국인들은 결가부좌의 큰 아픔도 그걸 견뎌서 깨달음에 가까워질 수 있다면 마다하지 않습니다.

택법안(擇法眼) Dharma Selecting Eyes

2020년 8월 14일

어떻게 정법을 알아볼 수 있을까요? 가르침을 주는 스승이 잘 모른다면 어떻게 할까요? 어떻게 스승이 아는 것에 확신할 수 있을까요? 특히 출가한 수행자는 이 길을 가기 위해 모든 것을 바쳤습니다. 그런데 그 길이 바른길인지 아닌지 어떻게 알 수 있을까요?

선화 상인은 “육근이 조금이라도 움직이면 이것을 구름에 가리게 되는 것으로서, 마치 태양이 허공 중에 나타난 구름에 가리는 것과 같다. 태양은 바로 그대 자신이 본래 갖춘 지혜고, 한번 가리게 되면, 지혜가 나타나지 않게 되어 어리석게 된다. 그대가 일단 어리석어지면 제대로 사물을 분간할 수 없어, 법인지, 법이 아닌지, 바른 법인지, 샷된 법인지 분명하게 알 수 없는 것이다. 왜냐하면, 그대에게 진정한 지혜가 없고, 택법안(법을 선택하는 안목)이 없으므로 동서남북, 여기저기 부딪히고, 사방팔방 가는 곳마다 가로막혀 결국에는 이 새장 밖으로 나갈 수 없게 될 것이다. 우리도 또한 택법안이 없으면, 무엇이 옳고, 무엇이 그른지, 모르기 때문에 새장 속 작은 새처럼 아무리 날아다녀도 새장 밖으로 벗어날 수가 없는 것과 같다.”라고 말씀하셨습니다. (“서방극락이 그대의 집”에서)

예전에 미국 노산사에서 잠시 상주했던 스리랑카 스님의 말씀이 테라바다 불교에서는 다르마 즉 법과 스승을 둘 다 이해해야 한다고 말했습니다. 그 스님에 따르는 불법을 우선 이해해야 즉 불법에 대한 이해를 좀 얻고 나서야, 불법을 배우는 과정에서 스승을 더 이해하게 된다고 했습니다. 그렇게 스승의 가르침과 불법이 일맥상통함을 확실히 해야 합니다. 그리고 부처님의 마지막으로 설법하실 때, 우리의 궁극적인 스승이 바로 도덕 즉 계율, 비나야라고 하셨

습니다.

어떻게 우리가 하는 수행이 불법과 일치하고, 정법임을 알 수 있을까요? 불경을 읽으면 정법을 알아볼 수 있을까요? 수행하고 있는 것이 정법임을 어떻게 알 수 있을까요? 불경은 부처님의 정확한 가르침을 기록한 것입니다. 그러므로 불경을 읽는 것도 좋은 방법이겠지요.

테라바다 불교에서는 우선순위를 다르마 즉 불법에 두라고 매우 명확히 명시하고 있습니다. 우리는 바른 방법 즉 정법을 배우길 원합니다. 첫째로 불교적 관점에서 부처님이 가장 현명한 스승님입니다. 그러므로 부처님의 가르침을 참고해야 합니다. 기독교를 믿는다면 가장 현명한 스승님은 하느님이겠지요? 가장 현명한 스승의 가르침을 살펴보아야 합니다. 현명한 스승님은 우리에게 가장 좋은 것이 무엇인지 알기 때문입니다. 하지만 늘 부처님의 가르침이 무슨 뜻인지 이해할 수 없습니다. 그래서 스승이 필요한 것입니다. 가장 현명한 스승 즉 본래 스승인 부처님이나 기독교인이시다면 하느님의 가르침을 더욱 명확하게 설명해 주는 것이 스승의 역할입니다.

어쨌든 이 과정의 목표는 법을 더 이해하는 것에 있습니다. 법이 스승에 의해 명확해지는 것입니다. 우리 누구도 이런 지혜의 가르침의 깊이를 이해할 수 없습니다. 모두 한계가 있습니다. 볼 수 있고, 이해할 수 있는 것에 한계가 있습니다. 그런 이유로 우리보다 더욱 경험이 많고, 이해할 수 있게 도와줄 사람이 필요합니다. 그것이 바로 스승의 역할입니다. 그렇다면 어떻게 스승님이 부처님의 가르침과 일치하는지 확인할 수 있을까요? 그것이 가능할까요? 우리에게 그러한 지혜는 없습니다. 항상 그걸 알아챌 수 있는 것은 아닙니다. 그렇다 하더라도 점차 배워 나가면서 스승의 설명이 일관성이 있는지 알아볼 수 있습니다. 그리고 도덕성을 살펴볼 수 있습니다. 가르침이 “선(善)”에 대한 가르침인가를 봐야 합니다. 기독교에서도 십계명에 관하여 이야기 합니다. 십계명도 선(善)에 관한 것입니다. 불교에도 이와 같은 게 있는데, 그것이 바로 율장 즉 비나야입니다. 이것도 역시 선(善)에 관한 것입니다. 우리는 여러분이 좋은 일을 하도록 가르치고, 나쁜 일을 하지 않도록 가르칩니다. 가르침의 깊이를 이해할 수 없다 하여도, 본능적으로 옳고 그름을 알 수 있습니다. 만약 누군가 현명하다고 주장한다면, 그는 어떤 해도 끼치지 않을 것입니다. 악을 하지 않

고, 선만 행할 것입니다.

지혜를 갖기 원한다면, 지혜를 위한 여러분의 변화가 더 좋은 사람이 되는 것 이어야 합니다. 여러분이 가고 있는 길이, 아직 가는 중이라 하여도, 수행이 그런 곳에 데려가야 할 것입니다. 여러분을 상승시켜주고, 더 좋은 사람이 되도록 해 줄 것입니다. 그래야 더 행복해질 것입니다. 이 세상에서 가장 행복한 자는 가장 착하고 좋은 사람입니다. 그것이 부처님입니다.

다른 이를 해치면서 행복해지는 것은 불가능합니다. 원하는 것을 얻기 위해 다른 이를 해치는 것은, 어떻게든 무엇으로든 정당화한다고 해도, 원하는 것을 얻을 수 있다 하여도, 마음 저편에, 마음속에서 무엇인가 잘못되었다는 것을 느낍니다. 옳지 않다는 것을 느낄 것입니다. 무언가 잘못되었다고 느낄 것입니다. 양심의 가책, 내면의 수치가 여러분을 괴롭힐 것입니다. 이것을 계속 오랫동안 무시한다면, 진짜로 악하게 돼버립니다. 여러분이 악하다면, 다른 모든 이에게 불행을 가져다주는 그런 사람이 어떻게 행복할 수 있을지 모르겠습니다.

우리는 정법을 알아볼 수 있는 능력을 갖춰야 합니다. 그것이 택법안입니다. 바른 것이면 따르고, 그렇지 않다면 떠납시다. 부정한 법이라면 연루되지 말아야 합니다. 부정한 법에 연루되면 곤란에 처하게 할 것이고, 시간을 낭비하는 것입니다. 정법을 알아보기 위해 불경을 읽어야 하고, 불법 즉 부처님의 가르침을 공부하는 것입니다.

대승에서는 먼저 스승을 선택하는 것을 강조합니다. 한 단계를 뛰어넘는 것입니다. 불경의 가르침도 걱정하지 않습니다. 하지만 만약 스승님이 불경을 설명하지 않는다면, 떠나십시오. 왜냐하면, 스승의 역할은 부처님의 가르침을 이해할 수 있게 돕는 것이기 때문입니다. 만약 스승이 불경을 설명하지 않는다면, 여러분에게 그 깊이를 주지 못하는 것입니다. 스승은 자신이 부처님의 가르침과 일맥상통함을 확인시켜줘야 합니다. 좋은 스승은 그들의 가르침이 부처님의 가르침과 일치한다는 것을 확실히 하길 원합니다. 왜 그런지 아시나요? 부처님의 가르침을 왜곡하는 대신, 스승은 이것이 부처님이 말씀하신 것이고, 이것이 내가 하는 말이다, 이렇게 스승은 여러분에게 이것이 일치한다는 것을 이해하길 원합니다. 그것도 가르침의 한 일부입니다.

좋은 스승은 여러분이 이해하는 것과 부처님의 가르침이 일치한다는 것을 확실하게 하려고 합니다. 가르침이 일치한다는 것을 여러분이 알아볼 수 있게 하는 것이 그들의 임무입니다. 여기에 많은 이유가 있습니다.

만약 가르침과 여러분의 이해가 진정으로 일맥상통한다는 것을 이해한다면, 그것은 여러분이 진전하고 있음을 의미합니다. 가르침과 일치한다는 것이 보인다면 진전하고 있는 것입니다. 대승에서는 우선 스승을 고릅니다. 법을 선택하기 이전에 먼저 선생님을 찾습니다. 법에 대해 고민하지 않습니다. 법이 너무 나도 심오하고 광대하기 때문입니다. 그냥 앉아서 광대한 대양을 보면서 어디서 시작해야 할지 모르기 때문입니다. 우리가 법을 배우고 싶지만, 이는 스승을 통해서입니다. 부처님은 스승은 다음과 같은 다섯 가지를 갖춰야 한다고 말씀하셨습니다.

스승은 여러분보다 더 지혜로워야 합니다. 그리고 스승은 여러분보다 더 관대하여야 합니다. 왜냐하면, 스승은 학생에게 더 많이 주어야 하며, 학생으로부터 더 많이 취해서는 안 되기 때문입니다. 그래야만 가르칠 수 있습니다. 스승이 학생보다 관대하지 못하다면, 어느 날 갑자기 학생이 스승에게 화가 났을 때, 더이상 배우려 하지 않을 것이기 때문입니다. 스승은 또한 여러분보다 더 많은 경험이 있어야 합니다. 스승이 학생을 훈련시키려면, 뭘 어떻게 해야하는지 알아야 하기 때문입니다. 스승은 도덕적이어야만 합니다. 그래야만 여러분에게 멍청한 짓을 하지 않을 것입니다. 즉 스승은 여러분보다 더 덕이 높아야 하는 것입니다. 그리고 마지막으로 스승은 자기 자신이 가르치는 것을 실제로 실천해야만 합니다. 스스로 모범이 됨으로써 가르치는 것입니다.

참고: 영화 선사 법문 Dec 28, 2013

즐거움을 잃는 것에 대한 두려움

2020년 8월 31일

명상이든 참선이든 또는 기공, 태극권, 요가 등 모든 수행법들은 두 가지의 요소를 갖고 있습니다. 첫번째가 멈추기 즉 지이고, 두번째가 관입니다. 그것이 전부입니다. 만약 당신이 이것을 아신다면 당신은 명상을 이해하는 것이죠. 여

러분은 멈추는 방법을 배워야하고, 그리고 관하는 것도 배워야합니다. 이것을 찬(禪), 한국에서는 선이라고 부릅니다.

그렇다면 이 지관(止觀)에서 “지”는 무엇인가요? 생각을 멈추는 것입니다. 여러분은 생각을 멈출 수 있나요? 생각을 멈추면 어떤 일이 생기나요? 많은 사람들이 명상을 하면서 일시적으로 선정을 경험하거나 거친 생각이 멈추는 것을 경험하는데, 사실 이때 그 아래 미묘한 생각이 남아 있습니다. 그렇다면 아직 당신은 생각을 멈추지 못했음을 의미합니다.

“지止”라는 것은 여러분이 모든 생각을 완전히 멈춘 것을 의미합니다. 거친 생각과 미묘한 생각 두 가지를 모두 멈춰야 합니다. 생각이 멈추는 경계를 경험하면, 여러분은 더욱 건강해지고, 스트레스 지수도 줄 수 있습니다. 이런 경계에 들어가면 스트레스 수준이 점점 줄어서 완전히 사라질 지경이 됩니다. 스트레스도 미묘한 수준에서 아직 일어납니다.

스트레스는 외적인 스트레스와 내적 스트레스가 있습니다. 외적 스트레스가 뭔가요? 외적 스트레스의 뜻은 이런 것입니다. 여러분이 직장에 가서 상사로 부터 압력을 받고, 교사라면 학생들로부터, 그리고 밖에 나가면 만나고 소통하는 많은 사람들로 부터 압력을 받습니다. 이것으로부터 내면에 스트레스가 생깁니다.

이것이 외부적인 스트레스라면, 내적 스트레스는 무엇인가요? 영화 스님의 참선 법문에 따르면 부처님께서 내적 스트레스에 대해서 아주 잘 설명해 주셨다고 합니다. 왜 스트레스가 있는지 아나요? 이 세상에 대한 집착에서 오는 건가요? 아상에 대한 집착일까요? 부처님이 말씀하시길 즐거움에 대한 집착이 있어서, 기쁨에 대한 집착이 있다고 하였습니다. 즐거움과 기쁨에 많은 집착이 있습니다. 우리는 이미 그렇게 미리 프로그램되어 있다고 할 수 있습니다.

기쁨에 집착이 생기면 어떻게 될까요? 부처님께서서는 이에 대해서도 자세히 잘 설명해주셨다고 합니다. 부처님은 즐거움에 집착하는 순간, 기쁨에 집착이 생기는 순간, 그 즉시 생기는 일이 있다고 말씀하셨습니다. 다른 이에 대한 사랑에 집착하면 어떻게 될까요? 그것을 잃을까봐 무서워하게 됩니다. 이것은 즉각적인 일입니다. “나 이것이 좋다!”라고 말하는 순간 그 동시에 그것을 잃는 것이 두려워집니다. 사랑에 빠지는 순간 사랑을 잃는 것이 무섭습니다. 이것이

바로 내적 스트레스입니다.

내적인 두려움 때문에 내적 스트레스가 생깁니다. 그래서 잃는 것을 우려합니다. 손해를 봐야하는 것을 걱정합니다. 이것이 바로 부처님의 지혜입니다. 즐거움을 보자마자 동시에 그 두려움을 보게 됩니다. 저도 또한 즐거움을 즐기면서, 그 뒤에 항상 두려움이 있었다는 것을 알지도 못한채 살았습니다.

이 일은 참선/명상할 때도 일어납니다. 명상을 하면 흔히 평화, 즐거움, 환희를 맛봅니다. 그럼 어떻게 해야 할까요? 무엇을 하면 좋을까요? 아무것도 하지 마십시오. 아무것도 하지 말아야 합니다. 아니라고 해볼 수도 있지만 도움은 되지 않습니다. 두렵지 않다고 말하지만, 당연히 두려운 일입니다. 이것은 즉각적이고 자동으로 생기는 일이기 때문에 할 수 있는 것이 아무것도 없습니다. 아무것도 하지 않는 것 외에 할 수 있는 것이 없습니다. 안락을 즐기는 것은 매우 자연스러운 일입니다. 명상이나 참선에서 오는 환희를 즐기는 것이 그렇습니다. 사랑이나 맛있는 음식도 그렇습니다. 좋을 것을 소유하는 즐거움도 마찬가지입니다. 이것은 자연스러운 반응이죠. 모두 그런 반응을 보입니다. 그렇지만 아무것도 하지 마십시오.

참선할 때, 어떤 형태의 수행을 하든, 반드시 안락을 경험합니다. 기술이 늘면 늘수록 더욱더 많은 안락을 경험할 수 있습니다. 이것은 모두 자연스러운 일입니다. 이런 즐거움 또는 안락을 경험할 때, 이에 집착하지 않는 것이 매우 중요합니다. 이런 집착은 더 큰 안락을 경험하는 것을 막습니다. 다시 강조합니다. 수행에서 오는 안락에 집착하면 더 큰 안락을 경험할 수 없습니다. 기억하십시오. 집착할 필요가 전혀 없습니다. 달리 말하자면 집착이 없으면 앞으로 더욱더 좋아질 것입니다.

이런 것은 생겼다가 없어졌다 합니다. 집착하지 않으면 더 늘어날 것입니다. 여러분이 알아차리는 모든 생각이 일어날 때 아무것도 하지 마십시오. 집착하지 마세요. 그것이 바로 “지” 즉 멈춤입니다. 그것이 “지”의 시작입니다. “지”의 시작은 이런 생각들이 일어나는 것을 먼저 알아차리는 것입니다. 특히 여러분의 갈망 즉 집착입니다. 그러면 무엇을 해야 할까요? 아무것도 하지 말아야 합니다. 이것이 바로 “지”라고 부릅니다.

중국 전통에서는 이걸 지관(止觀)이라고 합니다. 이것이 바로 참선 즉 명상입니다.

니다. 모든 형태의 명상은 앉아서 하든, 서서 하든, 걸어서 하든, 어디서 하든 상관없이 이런 지와 관이 있습니다.

지(멈춤)는 명상을 하면 먼저 생기는 것인데, 생각들이 일어나는 것을 보게 되고, 예를 들어서, '다리 아프다', '앉을 때마다 아프네' 이런 생각들이 일어납니다. 그리고 모든 갈망이 일어납니다. 이런 것들이 마음속 내면에서 일어나면 이를 내적 스트레스라고 하는데, 아무것도 하지 마십시오. 그냥 보기만 하세요. 참선을 시작하면 마음속에서 온갖 걱정과 생각들이 일어나는 것을 알 수 있게 됩니다. 남편 걱정, 아이 걱정, 남자 친구 생각 등 끊임없이 일어납니다. 이런 생각들이 모두 자연스럽게 일어납니다. 할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 그냥 이런 생각들이 일어나게 두세요. 그러면 결국 생각들이 스스로 사라져야 합니다.

올라가는 것은 반드시 나중에 떨어져야 합니다. 그것이 바로 중력의 법칙입니다. 아무것도 하지 마십시오. 그냥 일어나게 놔두세요. 이를 지라고 부르는 것입니다. 왜 이것을 “지”라고 부를까요? 여러분이 아무것도 하지 않을 때, 그것을 “지”라고 부릅니다. 왜냐하면, 여러분이 새로운 생각을 일어나게 하는 것을 멈춘다는 의미이기 때문입니다.

우리의 머리는 이미 생각들로 가득 차 있습니다. 그런데 알지 못하는 것이 있는데, 종일 이런 일들이 생깁니다. 먼저 한 생각이 자연스럽게 일어납니다. 그런 다음에 생각이 일어나자마자 새로운 생각이 생겨서 그걸 따라잡습니다. 첫 생각에 반응하여 자연스럽게 다른 생각이 내면에서 일어나는 것입니다. 여러분의 마음이 이런 식으로 작동합니다. 이렇게 마음은 생각들로 가득 차 있습니다. 아무것도 하지 않아도 생각들이 자연스럽게 스스로 일어납니다. 안 그런가요? 저도 어느 순간 이런 일들이 마음속에서 일어나는 것을 알아차릴 때가 자주 있습니다. 그래서 저도 참선을 매일 해야 합니다.

불교에서 이런 것을 뭐라고 하는지 아시나요? 이것을 불교 용어로 업보(業報)라고 부릅니다. 왜 그렇게 부르냐면 생각이 일어나면, 마음이 방해받기 때문입니다. 예를 들어 직장에서 집중해서 일하고 있는데, 한 생각이 올라와서 집중을 방해하게 됩니다. 예를 들어서 마음속에서 '엄마가 오늘 왜 나한테 그렇게 말했지? 속상해' 또는 '내 남편은 왜 요즘 나한테 이쁘다고 안 하지' 등

자연스럽게 생각이 생깁니다. 그런데 이에 대해서 할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 남을 탓하지 마세요. 이런 생각들은 자연스럽게 일어납니다. 그리고 어떻게 할 수 없지요. 이렇게 한 생각이 먼저 일어납니다. 마음은 쉬지 않고 계속 간섭을 받습니다. 앉아서 참선하려고 하는데, 누가 전화를 합니다. 옆에 사람들이 시끄럽게 말하거나, 차가 지나가면서 큰 소리를 낼 수도 있습니다. 부엌에서는 맛있는 음식 냄새가 솔솔 납니다. 이런 것들을 우리는 방해라고 부릅니다. 이런 것에 대해서 할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 우리는 끊임 없이 방해를 받는 대상입니다. 이것은 자연스러운 것입니다. 이것이 첫 번째 부분입니다.

통제가 안 됩니다. 예를 들어서 우울한 감정이 있습니다. 앉아 있는데 갑자기 '이게 다 무슨 소용이야. 그만두자.' 이렇게 기분이 좋지 않은 생각이 스스로 일어납니다. 이건 우리 자신이 아닙니다. 이것은 우울증입니다. 이런 것은 우리의 범위에서 벗어나는 일입니다. 기분이 나쁜 생각들이 일어납니다. 이것은 우울증의 일부입니다. 실질적인 어떤 이유도 없이 그냥 기분이 안 좋습니다. 그러면 그 나쁜 기분을 정당화합니다. '이래서 그럴 거야', '저 사람이 그렇게 말해서 기분이 안 좋은 거야', '다음엔 안 그러겠지 오늘은 컨디션이 안 좋아' 이렇게 그런 부정적인 기분을 정당화합니다. 그리고 나서, '오늘 기분이 안 좋다. 맞아. 내가 왜 이렇게 다리를 꼬고 앉아 힘들게 있어야 하겠어. 여기 있을 필요도 없어. 집에 가서 편하게 TV보고 친구 불러서 놀 수도 있는데,' 이렇게 스스로 정당화합니다. 이것을 일컬어 '본래의 생각을 좇는다'라고 부릅니다. 첫 생각에 반응한 것입니다.

이렇게 내면에서 이 생각이 일어나는데, 우리의 존재가 그렇습니다. 그리고 이를 어떻게 할 수 없습니다. 그리고 거기 매달리는 것이 최악입니다. 예를 들어 첫 생각이 이렇게 말합니다. '그녀가 날 사랑해!'. 이게 한 생각입니다. 그리고 마음속에서 '맞아! 그렇지'라고 말할 수 있어요. 그리고 계속 생각이 이어집니다. '맞아 그녀가 날 이렇게 쳐다봤어. 그리고 향수를 어떻게 뿌리고 왔는지 기억나?' 이렇게 한 생각이 더 생각을 보태는 것입니다. 본래의 생각에 반응한 것입니다. 그래서 두 가지 부분이 있습니다. 바로 내면적 동요입니다. 우리가 생각을 따라잡니다. 그리고 잡아 칩니다.

이것을 명상하는 분들을 위해서 간단히 설명할 수 있습니다. 앉아서 명상하는데, 마음속에서 한 생각이 일어납니다. '다리 아파!'. 명상할 때 이런 일이 생겼나요? 명상하려고 앉았는데 불편한 적 없었나요? 이건 매우 자연스러운 일입니다. 다리를 꼬고 앉는 것은 부자연스러운 일이니까요. 가만히 앉아서 움직이지 않는 것도 부자연스러운 일입니다. 안 그런가요? 할 일이 많고, 처리해야 할 문제도 있습니다. 가만히 앉아서 아무것도 하지 않는 것은 자연스러운 일은 아닙니다. 그래서 앉아서 가만히 있으면, '아이 내 다리야, 허리도 아프네'. 그런 생각은 자연스럽게 생길 수 있습니다. 그러면 무엇을 합니까? 다리를 풀고 기지개를 하나요? 다리가 아프면 바로 '아파, 이러다가 다치는 건 아닐까?' 이렇게 아프다는 첫 생각에 매달리자마자 다른 생각들이 일어납니다. 그래서 첫 생각에 응하는 것을 멈춰야 합니다.

다시 말하자면 첫 생각에 반응하지 않으면 바로 “지” 즉 멈추는 것입니다. 이것이 바로 자기통제입니다. 생각을 좇지 않는 것입니다. 움직이지 않는 것입니다. 선에서는 이것을 '마음이 움직이지 않는다'라고 말합니다. 보통 사람들은 자기통제라고 말하면, 돈, 집, 자동차, 재정적인 안정 등을 생각합니다. 또는 건강을 떠올립니다. 하지만 그건 자기통제가 아닙니다. 왜냐하면, 돈은 마음의 평화를 가져다주지 못하기 때문입니다. 돈이 없으면 충분하지 못해서 걱정하고, 돈이 풍족하면 잃을까 봐 또 걱정합니다. 그러니 통제를 가져다주지 못합니다. 아직도 걱정이 생깁니다. 건강도 그렇습니다. 마음의 평화를 가져다주지 못합니다. 우리는 모두 다 천천히 죽어가고 있습니다. 그러니 건강도 환상일 뿐입니다. 우울한 일 아닙니까?

하지만 참선을 하면 건강에도 기적 같은 일들이 생깁니다. 참선하면 더욱 건강해지고, 노화 과정도 늦출 수 있습니다. 수행은 건강을 향상하게 해 줍니다. 다 자동으로 되는 일입니다. 유루(有漏) 즉 기의 유출을 멈출 수 있기 때문입니다. 번뇌를 멈출 수 있습니다. 그렇게 쇠퇴(괴, 壞)를 늦출 수 있습니다.

지금까지 영화 선사의 참선 법문을 토대로 지에 대한 글을 써보았습니다. 아직 관에 관한 이야기를 시작하지 못했습니다. 이렇게 참선 또는 어떤 수행이든 행하면 스트레스가 줄고, 건강이 좋아집니다. 그러니 매일 명상해야 합니다. 그렇게 자신을 돌봐야 합니다.

명상의 첫 단계는 “지” 즉 불필요한 생각, 낭비의 멈춤입니다. 모든 생각을 멈출 수 있을 정도가 되면 그 기술을 통달할 수 있습니다. 첫 단계는 생각에 반응하는 것을 멈추는 것이고, 두 번째 단계는 모든 생각이 일어나는 것에서 멈추는 것입니다. 그래서 “지”라고 부릅니다. 바로 생각을 따라가지 않도록 배우는 것입니다. 가장 먼저 생각을 멈추는 것입니다. 영화 스님의 설명에 따르면 두 번째 단계가 바로 진정한 통제인데, 모든 생각이 다 멈추는 것입니다. 이것이 바로 구정(九定) 즉 아라한의 단계입니다. 즉 아라한의 단계에 도달하려면 “관”의 단계를 거쳐야만 합니다. 이 과정을 거치지 않으면 아라한이 되지 못합니다. 부처님이 이 세상에 오셔서 어떻게 관을 하는지 가르쳐 주시기 전까지, 아무도 아라한의 단계에 도달하지 못했습니다.

참고: 영화 선사(禪師)의 참선 법문 <https://youtu.be/tG4XQyIHOPs>

번뇌즉보리 煩惱卽菩提 Affliction is Bodhi

2020년 8월 24일

불교에 관심이 있거나 불교 공부를 좀 하신 분이라면 [번뇌즉보리(煩惱卽菩提)]라는 말을 들어보셨을 것입니다. 그러면 번뇌가 곧 보리, 깨달음이고, 깨달음이 곧 번뇌라는 말인데, 그렇다면 마음에 항상 번뇌가 있는 우리는 모두 벌써 깨달은 것일까요? 번뇌가 있다면 아무것도 하지 않고 그냥 있어도 그냥 깨달아지는 걸까요?

불교에서 사용하는 이런 말들은 혼란을 일으키기도 하고, 뭔가 더 심오한 깊은 뜻이 담겨있을 것 같기도 합니다. 지난 2017년 영화 스님은 미국 노산사에서 어떻게 번뇌가 보리가 되느냐는 주제로 달마톡을 해 주셨습니다. 그 내용을 토대로 [번뇌즉보리]가 무슨 뜻인지 오늘 한번 같이 배워봅시다.

선화 상인의 가르침: 「번뇌즉보리」. 만약 이를 사용할 줄 안다면, 번뇌가 보리로 바뀔 수 있으나, 만약 할 줄 모른다면, 보리가 번뇌로 변한다.

It is said, “Affliction is Bodhi.” if you know how to do it, you can turn affliction into Bodhi. If you do not know how, Bodhi can turn into affliction.

「煩惱卽菩提」. 若會用, 煩惱就是菩提; 若是不會用, 菩提變煩惱. 《宣化上人語

錄) 「번뇌즉보리」. 약회용, 번뇌취시보리, 약시불회용, 보리변번뇌. <선화상인어록>

먼저 번뇌즉보리가 무슨 뜻인지 알아보려면 번뇌가 무엇인지부터 알아야 합니다. 번뇌가 무엇인가요? 번뇌가 뭐라고 생각합니까? 마음속의 고통, 정신적인 질환, 너무 많은 잡념 이런 것이 다 번뇌입니다. 하지만 일반적으로 불교에서는 가장 주요한 번뇌를 설명하고 있습니다. 먼저 탐, 진, 치입니다. 부처님은 그 외에도 아만, 의심도 주요번뇌라고 말했습니다. 의심 중에서도 가장 최악은 삼보 즉 불, 법, 승을 의심하는 것이라 하였습니다. 그 외에도 주요번뇌에는 다섯 가지가 더 있습니다. 그중 하나가 삿된 견해입니다. 삿된 견해란 인과응보를 믿지 않는 것을 말합니다. 예를 들어 하느님을 믿지 않는다는 것도 역시 삿된 견해입니다. 보이지 않는 것은 믿지 못하겠다고 하는 것이죠. 이 세상에는 보이지 않지만 믿어야 하는 것이 많이 있습니다. 부처님은 그리고 몸을 믿는 것도 또한 큰 번뇌라고 했습니다. 몸이 있다고 믿나요? 그렇다면 번뇌가 확실히 있군요! 그런데 보살(선화 상인과 같은 깨달은 존재)이 말하길 “그런 주요번뇌가 사실은 보리 즉 깨달음이다”라고 말하는 것입니다. 그러니 걱정하지 않아도 된다. 그 번뇌가 사실은 깨달음이라고 말씀하신 겁니다.

선화 상인은 우리가 어떻게 하는지 안다면, 번뇌를 보리로 바꿀 수 있다고 말씀하셨습니다. 그게 무슨 뜻인가요?

“선화상인 말씀 중 만약 이를 사용할 줄 안다면, 번뇌가 보리로 바뀔 수 있다. (若會用, 煩惱就是菩提)”

여기서 회용會用이라고 말씀하셨는데, 사실 정확히 말하자면, “우리가 어떻게 쓰는지 안다면”이라는 뜻이지요. 회는 “할 줄 안다”는 의미이고, 용은 “사용한다, 쓴다”라는 의미입니다. 영화 스님의 법문에 따르면 이것은 바로 각 번뇌마다 그 번뇌를 제거할 방법이 있다는 뜻입니다. 불교에서는 팔만사천 가지 법문이 있습니다. 이 팔만사천 가지의 법문을 우리가 사용하여 다양한 종류의 번뇌를 제거할 수 있는 것입니다. 더 정확히 말하자면 어떤 것을 함으로써 번뇌가 보리가 된다는 것입니다. 번뇌가 즉시 보리가 됩니다.

어떤 한 종류의 번뇌를 인식하면, 그 번뇌를 멈추는 특정한 방법이 있습니다. 그러므로 우리는 번뇌를 보리로 변화시키는데 쓸 그 방법을 알아야 합니다. 그리고 이런 수많은 여러 방법은 불교 경전, 논장, 율장 등 여기저기 곳곳에

있습니다. 삼장에는 모든 다양한 종류의 번뇌를 다룰 수 있는 다양한 법문(法門, Dharma Door)이 담겨있습니다. 우리가 누구인지, 어떤 인연인지, 어떤 상황, 계절, 국적인지에 따라서 다양한 방법이 다 나와 있습니다.

그러므로 오늘은 이 법문(法門, 쉽게 설명해서 법의 문은 수행 방법을 말합니다), 내일은 저 법문을 써 볼 수 있습니다. 불교의 삼장에는 모든 종류의 번뇌를 묘사하고 있습니다. 모든 종류의 번뇌에는 모두 다 해결책이 있습니다.

예를 들어 사성제 또한 번뇌를 파괴할 수 있습니다. 부처님이 사는 것이 고(苦)라고 했습니다. 그러니 불평을 그만해야 합니다. 우리 존재 자체가 고입니다. 안 그런가요? **사바 세계의 인생은 괴로움(고)로 가득합니다. 그러니 불평하는 대신 받아들이면 됩니다. 저항하는 대신 인정하는 것입니다. 그러면 우리의 아상도 줄어들습니다.**

그래서 우리가 사용할 줄 알면, 번뇌가 보리(菩提)가 됩니다. 어떤 법문을 사용해야 하는지 안다면, 즉 어떤 방법으로 그 번뇌를 다뤄야 하는지 안다면, 그러면 번뇌가 보리가 됩니다. 예를 들어 우울하다면, 그것도 번뇌입니다. 사실 우울한 감정은 아주 흔한 일입니다. 많은 사람은 우울함을 느낍니다. 그것도 그냥 번뇌일 뿐입니다. 이를 다룰 수 있는 여러 가지 방법이 있습니다. 우울함은 그냥 생각입니다. 단지 생각일 뿐입니다. 이것이 번뇌일 뿐이라는 것을 알아차리는 순간, 그냥 한 생각일 뿐이라는 것을 알아차릴 수 있습니다. 그럼 그걸 그냥 무시하기만 하면 되는 것입니다. 그리고 마음을 다른 곳에 집중합니다. 다른 것을 생각하는 겁니다. 만트라를 염송하세요. 미국 위산사에서는 토요일마다 저녁 8시에 만트라를 합니다. 토요일 밤마다 영화 스님은 출가한 제자들과 함께 찾아오는 대중들과 함께 만트라를 염송합니다. 능엄신주 중 가장 핵심 부분과 약사주를 합니다. 많은 사람이 우울했는데, 이 만트라를 하면 기분이 좋아져서 계속 왔습니다. 어떤 사람들은 토요일 아침이나 일요일 오전이나 오후에 오지 않고, 이 토요일 저녁 만트라에만 옵니다. 이 만트라가 번뇌를 쫓아버립니다. 그러니 만트라를 하세요.

불교 수행의 가장 핵심은 어떻게 뭘 해야 하는지 아는 것입니다. 상황에 따라서 어떤 때는 부드럽게, 어떤 때는 단단하거나 강하게, 어떤 때는 앞으로 밀어붙이기도 하고, 또 다른 때에는 뒤로 물러서기도 해야 합니다. 이렇게 유연해

야 합니다. 한 가지 방식만 있는 것이 아닙니다.

위의 선화 상인의 가르침에서 약회용, 번뇌취시보리(若會用, 煩惱就是菩提) 즉 만약 사용할 수 있으면, 번뇌가 바로 보리가 된다고 했는데, 여기서 “회용” 중 “용(用)”이란 사용한다는 뜻 외에도 “기회를 이용한다”라는 의미가 있습니다. 이것은 바로 번뇌가 있을 때, 이것이 깨달을 수 있는 아주 훌륭한 기회라는 것입니다. 바로 이것이 돈오법입니다.

번뇌가 있을 때마다 그것은 깨달을 수 있는 절호의 기회입니다! 해야 하는 일은 단지 그 집착을 떨어뜨리는 것뿐입니다. 그럼 즉시 깨닫는 것입니다. 이것이 돈오입니다. 번뇌가 있는 것은 그 뒤에 집착이 있기 때문입니다. 아셨나요? 번뇌에 응하여 행동을 취합니다. 그래서 번뇌 위에 더 많은 번뇌를 만듭니다. 번뇌가 생기는 것은 아상이 있기 때문입니다. 선화 상인이 이렇게 말씀하셨다고 합니다. “난 아무것도 아니고 그냥 개미 한 마리다. 내 위로 터벅터벅 밟고 걸어도 된다. 나는 아무런 가치도 없다.” 만약 그렇다면, 그때 사람들은 여러분을 진정으로 존경해 줄 것입니다. 최상의 존경은 여러분이 아상이 없을 때입니다. 그때 사람들이 여러분을 진정으로 존경하는 것입니다. 그럼 그 존경심이 진실이 됩니다. 더는 가식적이지 않습니다.

우울한 생각이 찾아오면, “아 기분 나빠, 기분 나빠”라고 말하고, 그 괴로움에서 도망가기 위해 죽고 싶다고 합니다. 그건 고통이 전혀 없어야 한다는 집착입니다. 괴로움을 받아들이세요. 바로 그것입니다. 그러면 할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 기분이 안 좋나요? 나한테 뭘 원하나요? 기분이 더 안 좋길 바라나요? 당신의 기분이 좋지 않은 것도 한계가 있어요. 나쁜 기분이 최고조에 달하면, 그보다 더 안 좋을 수는 없습니다. 그게 끝이에요. 다 한 거예요. 그런 후에 안락이 됩니다. 흔들리는 추와 같이 한 극으로 가는 것은 반드시 되돌아옵니다. 그것이 자연의 법칙입니다. 방향을 바꿔야만 하는 것이죠.

세상 사람들이 겁쟁이기 때문에, “아픈 것이 싫어, 아프기 싫어”라고 말하기 때문에, 그렇지만 당신에게 선택은 없습니다. 그냥 받아들이세요. 얼마나 더 기분이 나빠야 하는지 알아내기 위해서라도 그냥 해보세요. 더는 견딜 수 없을 정도가 되면, 그때가 바로 내려놓을 때입니다. 그래서 이제는 아프지 않습니다. **이것이 바로 비밀입니다.**

어떤 사람들은 나는 상관 하지 않다고 말합니다. 그것도 번뇌입니다. 자비가 없는 것입니다. 이런 사람들은 자비라고는 없는 것입니다. “나 상관없어”라고 말하는 것은 자신을 속이는 것입니다. 이런 사람들은 자비가 더 필요합니다. 이런 사람들이 상관하지 않는 것은 사람들이 괴로워하는 것을 보지 못하기 때문입니다. 이런 사람들은 자기 자신만 봅니다. 이기적입니다. 다른 이들의 괴로움은 보지 않아요. 사람들이 괴로워하는 것을 본다면, 자연스럽게 신경 쓰게 됩니다. 막대기의 잘못된 끝을 보고 있을 뿐입니다. 자기 자신만 보는 것이죠. “나 번뇌롭고 싶지 않아!” 안 돼요! 당신이 번뇌가 생기지 않으면 깨달을 수 없습니다.

번뇌롭지 않다면, 깨달을 수 없습니다. 이것이 작은 비밀입니다. 번뇌롭지 않고서야 깨달을 수가 없어요. 불가능합니다. 알았나요? 그래서 우리 절에서는 벽 안쪽에 숨어있지 않습니다. 밖에 나가서 매일 번뇌가 생기게 둡니다. 그렇게 언젠가 깨달기를 희망합니다. 더 많이 번뇌할수록, 더 자주 번뇌가 있을수록, 깨달을 수 있는 더 많은 기회가 있습니다. 그게 그렇게 됩니다. 만약 여러분이 벽 뒤에 숨어있다면, 깨달지 못할 것입니다. 벽 뒤에 숨어서 깨닫는 것은 매우 어렵습니다. 숨어있으면 진전하는 것도 매우 어렵습니다. 안전하겠죠. 번뇌가 있어야 합니다. 그래서 나는 사람들에게 아이를 낳도록 권하고, 직장에 가라고 권합니다. 알았나요? 당신이 번뇌하지 않고서야, 절대 해낼 수 없습니다. 불가능합니다.

참고: 영화 선사의 법문, 2017년 10월 22일

출세간법(出世間法)과 세간법(世間法)

2020년 10월 7일

한국에서 태어나서 참 다행이라 생각합니다. 처음 영화 스님을 만나서 결가부좌로 앉아서 아파도 되도록 풀지 말라고 하셨을 때, 왠지 그것이 바른 것이라 느꼈습니다. 불교를 깊이 접하지 못했어도, 한국에서 자라면서 수행(修行)은 고행(苦行)이라는 것을 들어봤기 때문입니다.

한국 전통적인 불교의 가풍과 수행법 속에 사실 굉장히 뛰어난 비법들이 남겨

져 있습니다. 그런데 요즘 사람들은 오히려 해외에서 명상법을 찾습니다. 그리고 서양에서 마음 챙김 명상 등이 인기를 끌면서 오히려 한국에 이런 명상법과 서적들이 수입됩니다. 이런 명상도 문제가 있을 때 꾸준히 하면 조금은 도움이 됩니다. 하지만 걸모습이 화려하고 듣기에 좋고 매력적인 이런 방법으로 수행하면 곧 막다른 길에 도달합니다. 진정한 부처님의 가르침을 경험하고 싶다면 고를 견뎌야 합니다. 인내심을 갖고 괴로움을 견뎌야 진정한 지혜를 얻을 수 있다고 부처님은 말씀하셨습니다. 그것이 바로 출세간법(出世間法)입니다.

예전부터 영화 스님은 제자들에게 말씀하셨습니다. 우리가 괴로움에 끝을 내고, 해탈을 얻기를 원한다면, 이 세상에서 벗어나서 안락을 얻고자 한다면 출세간법을 수행해야 한다고 했습니다. 이것도 개인의 선택입니다. 세간법을 수행하고, 세속적인 즐거움을 누리고 싶다면 그것도 잘못된 것은 없습니다. 사람마다 각자 원하는 것이 다른 것은 자연스러운 일입니다. 만약 신과 가까이하고 죽은 후 천상에 가서 신과 함께 하고자 한다면 그것도 괜찮습니다. 도교의 신선처럼 치유하는 능력을 얻고 오래오래 살고 싶다면 그것도 상관없습니다. 하지만 모든 고에 끝을 내고 행복해지고 싶다면, 진정으로 행복해지고 싶다면 출세간법(出世間法)을 찾아야 합니다.

이런 출세간법은 대학교에서 찾을 수 없습니다. 이 세상에서 탈출하려면 논리적인 마음으로 분석하고 연구해서 할 수가 없기 때문입니다. 일반적으로 세속인들에게 출세간법이 없습니다. 속인은 출세간법을 어떻게 가르쳐야 하는지 알지 못합니다. 왜 그럴까요? 부처님께서 말씀하시길 “내가 이 세상, 사바세계에 전한 출세간법은 승려들에 의해 이어질 것이다”라고 하셨습니다. 이건 부처님의 말씀입니다.

출가 전부터 수년간 참선을 지도했는데, 처음 시작할 때 영화 스님은 승가의 지도하에서 하는 것은 괜찮다고 말씀하셨습니다. 그리고 시간이 지난 후 이렇게 말씀해주신 스승님께 진심으로 고마움을 느꼈습니다. 만약 참선과 수행으로 경험한 것에 완전한 확신을 하고, 내가 안다는 마음으로 지도를 시작했다면 저 또한 그 자리에서 머물고 수행의 진전을 갖기 어려웠을 것입니다. 다행히도 저에게는 스승이 있어서 수천 명의 미국인 학생들이 내 자신의 번뇌와 망

상을 볼 수 있게 해주는 거울이 되어주었습니다. 특히 미국인들은 묻고 싶은 건 서슴지 않고 마구 물어보는데, 이런 도전들을 받으면서 번뇌가 올라오고 망상이 일어났습니다. 저는 늘 이에 응하지 않으려고 많은 노력을 했습니다. 마음이 불안하고 화가 올라오면 결가부좌를 하고, 염불하고, 만트라를 했습니다. 몸과 마음이 너무 지치고 피곤해서 괴로울 때, 참선 학생의 이익을 내 이익보다 앞에 두는 것은 어려웠습니다. 그리고 학생들이 찾아와 “그래 얼마나 아는 지 한번 보자”라는 불량한 태도를 보여도 마음을 흔들리지 않게 하는 것이 쉬운 일은 아니었습니다. 출가한 후 알게 되었습니다. 왜 부처님이 출세간법은 출가자에게 있다고 말씀하셨는지 알게 되었습니다. 스승은 항상 학생의 이익을 더 우선시해야만 가르칠 수 있기 때문입니다.

부처님이 가르쳐 주신 출세간법에는 두 가지 갈래가 있습니다. 하나는 소송이고 다른 하나는 대승입니다. 예전에 미얀마에서 수년간 수행하고 오신 스님이 저에게 “소승”이라는 단어를 쓴다고 마구 야단친 적이 있습니다. 저는 당황하면서 “그럼 뭐라고 불러야 하나요? 소송을 소송이라고 부르는데 왜 기분이 나쁘지 모르겠는데요?”라고 물으니, “남방이라고 불러야 한다.”라고 하더군요. 어떤 분들은 소송을 테라바다라고 부르기도 합니다. 영화 스님은 제자들에게 “나는 너희들에게 대승을 가르치고 있지만, 너희의 수행이 대승의 단계로 가지 않는 이상 아직 소송이다.”라고 하셨는데, 전 그런 말씀이 기분 나쁘지 않았습니다. 아직도 편함을 추구하고 게으르고 싶은 마음이 남아있는 나 자신을 내가 더 잘 알기 때문입니다.

세상의 많은 사람이 너도나도 다들 불교를 많이 안다고 말합니다. 그것이 잘못되었다는 것이 아닙니다. 다만 배우고자 하는 것이 무엇인지 명확해야 합니다. 불교를 배우러 가셨을 때 물어봐야 합니다. “이것은 출세간법인가요? 세간법인가요?” 출세간이란 윤회의 바퀴를 탈출한다는 뜻입니다. 생사로부터 해방되고, 고를 끝내고 안락을 얻는 것입니다. 더 이상의 괴로움은 없는 것입니다.

출세간법을 수행하여 진정한 지혜를 열면 어떤 괴로움도 없게 됩니다. 불교에만 이렇게 고를 끝낼 방법이 있습니다. 세간법을 세속의 법이라 부르는 것은 우리를 이 세상에 묶어두기 때문입니다. 예를 들어 도교인들은 어떻게 오래오래 살 수 있는지 가르쳐 줍니다. 그럼 몸에 아직 집착이 있습니다. 진정으로

모든 고를 끝내자면 출세간이어야 합니다. 그러니 출세간법을 찾고 싶다면 물어봐야 합니다. 그리고 무엇을 가르치고 있는지 잘 살펴보아야 합니다. 출세간 법인지 세간법인지 말입니다.

소승이나 대승이라는 이름에 속지 마세요. 소승 안에도 세속적인 소승도 있고, 출세간의 소승이 있습니다. 대승도 마찬가지입니다. 대승에도 세속적인 대승이 있고, 출세간의 대승이 있습니다. 옷이 중요한 게 아닙니다. 대승의 승복을 입었다고 해서 대승은 아닙니다. 대승의 모습을 한 소승도 있습니다. 그러니 뭐라 부르는지는 중요하지 않습니다. 출세간이란 생사와 고로부터 해방하는 것입니다.

소승이란 아라한이나 연각에 이르게 해 줌으로써 생사와 고로부터 해방해 줍니다. 대승에는 이보다도 더 많이 선택할 수 있는 게 있습니다. 대승에서는 아라한이나 연각이 되는 방법도 가르쳐주고, 심지어는 이를 넘어설 수 있게도 해 줍니다. 바로 삼현인(三賢人)이 되는 방법을 가르쳐 줍니다. 대승의 궁극적인 목표는 부처가 되는 것입니다. 성불을 이루는 것보다 더 작은 어떤 것에도 만족하지 말라고 합니다. 바로 그것이 대승입니다. 소승에서는 어떻게 부처가 될 수 있는지 가르쳐주지 않습니다. 그것이 궁극적인 소승과 대승의 차이입니다.

대승의 가르침은 간단합니다. 대승에서는 우리 모두에게 “당신도 부처가 되어야 합니다”라고 말해줍니다. 그것이 대승입니다. 절에 찾아갔는데, 그들이 “고에 끝을 내는 방법을 가르쳐 주겠다”라고 한다면 “좋아요. 그럼 어떻게 부처가 될 수 있는지도 알려주나요?”라고 물어보세요. 만약 그들이 “아니요. 부처가 되는 방법은 알려줄 수 없어요”라고 한다면, “아니 괜찮아요. 대승으로 가겠어요”라고 하는 것이죠. 소승에서 아는 것은 그뿐이기 때문입니다. 소승에서는 아라한이나 연각까지 데려가는 것이 전부입니다. 그 이상은 알지 못합니다. 소승도 성불이나 보살이라 불리는 것이 있다는 것은 알지만 그걸 어떻게 하는지 알지 못합니다. 정직한 소승의 스승들은 “네 맞아요. 그런 게 있지만 우리는 몰라요”라고 말할 것입니다. 하지만 그들 대부분은 이를 악(惡)이라고 할 것입니다. 왜냐하면, 소승불교의 문헌에 그런 내용이 없기 때문입니다. 대부분의 소승 사람들은 그건 악이니 가지 말라고 할 것입니다. 영화 스님의 설명에 따르면 부처님의 법 중 팔리어로 적힌 내용에는 부처가 되는 방법이 어디에도 없다고

합니다. 그들 자신도 뭔가 결핍된 것이 있음을 압니다. 하지만 그걸 무시하고, “아니 거기 가지 말아요”라고 말합니다.

대승의 모든 스승은 우리에게 부처가 되어야 한다고 말합니다. 소승에는 아라한과에 데려갈 수 있는 훈련이 있고, 고에 끝을 낼 것입니다. 그리고 대승처럼 여러분을 성불로 데려갈 수 있는 훈련도 있습니다. 소승으로 시작해도 괜찮습니다. 그것도 좋은 길입니다. 대승에서 여러분이 부처가 되려면, 성불로 가는 길에 아라한을 통해서 갑니다. 부처님의 가르침은 소승과 대승으로 나뉘는데, 어떤 사람은 인내가 없어서 성불은 너무 멀고 기다리고 싶지 않다고 합니다. 그래서 결과를 빨리 볼 수 있는 그런 것을 수행하고 싶어 합니다. 부처님은 이런 이들을 위하여 소승을 수행하여 이생에서 바로 고를 끝낼 수 있다고 하신 것입니다. 부처님이 되기 위해서는 한 생으로 안됩니다. 여러 생이 필요합니다.

영화 스님은 법문에서 아라한과 연각은 그 과위에 도달하면 정제한다고 하셨습니다. 그런데 그때 불보살님이 오셔서 “당신의 성취가 훌륭하지만, 아직도 꽤 낮아요. 아직도 지혜에 한계가 있고,神通력도 한계가 있습니다. 당신이 이해하는 것도 아직 한계가 있으니 계속 수행해요. 그렇게 하기만 하면 됩니다. 시간문제예요”라고 말합니다. 아라한과 연각은 어리석지 않아요. 불보살이 나타나서 그런 걸 보여주면 눈과 마음을 열어서 아라한의 과위보다 인생에 더 훨씬 흥미로운 것들이 있음을 알게 됩니다. 이건 자연스러운 일이라고 합니다.

영화 스님도 말씀하셨지만, 저도 또한 진정으로 대승보다 우리를 아라한이나 연각의 과위로 데려갈 수 있는 강력한 법은 없다고 믿습니다. 전 그렇게 믿습니다. 대승을 수행하기 위해서는 훨씬 더 많은 복이 있어야 합니다. 그래서 대승의 법을 이해하려면 소승을 수행하면서 계속 더 많은 대승의 복을 쌓아야 합니다. 지금 당장 마음속이 괴로움으로만 가득한 사람들에게 대승의 법을 설명해도 들리지 않습니다.

대승에는 훨씬 더 빨리 고에 끝을 내고, 안락을 얻을 수 있는 수많은 법의 문(法門)이 있습니다. 예를 들어 대승에는 염불법문(念佛法門)이 있습니다. 모두 이것이 대승의 법문이라는 것을 잘 압니다. 많은 이들에게 잘 알려진 이유는 염불하면 효과가 있기 때문입니다. 그래서 많은 이들이 염불법문을 믿습니다.

심지어 티베트불교와 소승에서도 염불을 가르친다고 합니다. 염불한다고 모두 출세간법은 아닙니다. 염불하는 방법을 제대로 알지 못하고 수행하면 이 세상에서 탈출할 수 없고, 고통 끝낼 수도 없습니다. 많은 이들이 염불로 삼매를 얻을지는 몰라도, 왕생을 얻을 수 있는 것은 아니니까요.

저는 오직 선에만 관심이 있었고, 많은 이들이 그렇듯 정토는 별로 관심도 없었습니다. 정토와 염불은 고리타분한 이야기로 느꼈습니다. 하지만 이제 개인적으로 정토가 있다는 것을 완전히 믿습니다. 왜냐하면, 영화 스님이 그렇게 말씀하셨기 때문입니다. 처음에는 스님이 그렇게 말씀하시니, 그냥 그런가 보다 했는데, 절에 찾아온 많은 이들의 경험담을 들으면서 차츰 마음의 문이 열리게 되었습니다. 출세간법에는 참선만 있는 것이 아닙니다. 횡으로 탈출할 기회가 있는 정토 법문은 다음 생에서 바로 부처가 될 수 있는 유일한 법이라고 합니다. 그리고 정토에만 도달하면 그건 보장됩니다. 이 법은 대승에만 있고, 소승에는 없습니다.

저는 개인적으로 종교에는 관심이 없이 오직 명상을 배우고 싶어서 참선을 시작했습니다. 참선 수행을 통해 선정의 힘이 개발되고, 마음의 문을 열면서 차츰 불교의 지혜에 눈을 뜨게 되었습니다. 그래서 불교에 귀의하고, 다양한 불법을 알게 되었습니다. 저는 아주 운이 좋아서 출세간법이나 세간법이란 단어도 모른 채 계속 앞으로 나아갈 수 있었습니다. 하지만 아직 선지식을 찾지 못하셨다면 마음의 문을 열고 시작하세요. 그리고 부처님의 말씀을 믿으신다면 지금 있는 곳에 만족하지 말고, 계속 끊임없이 앞으로 나아갈 수 있고 발전할 수 있을 것입니다.

참고: 영화 스님의 소승, 대승 그리고 화두 https://youtu.be/XwdX0AKJe_M

자등명 법등명 自燈明 法燈明

2020년 9월 11일

한국 수행자와 스님들을 만나면서 자주 듣게 된 불교의 가르침이 '자등명 법등명'입니다. 사람들은 부처님께서 '자등명 법등명'을 말씀하셨으니, 자기 자신의 마음속 등불을 믿고 따르면 된다고 했습니다. 저는 이 말을 듣는 즉시 의문이

들었습니다. 그리고 한국의 불자들은 나에게 처음엔 스승의 말씀을 듣고 따라야 하지만 어느 정도 지나면 내 자신의 마음을 보고 따라야 한다고 했습니다.

영화 스님이 예전에 '깨닫기 전까지 절대 나 자신의 마음을 믿지 말라'고 하셨다는 그 한 말씀이 저에게 아주 큰 도움이 되었습니다. 처음 참선을 배울 때 결가부좌의 아픔과 불편함은 내 마음을 쉬지 않고 괴롭혔습니다. 마음속에서는 '다리가 이렇게 아파서 명상이 잘 되지도 않는데 차라리 반가부좌로 하면 더 잘 몰입되지 않을까'라는 생각이 들었습니다.

그뿐만 아니라 지금까지도 스승님께서 주시는 가르침이 이해할 수 없을 때도 믿고 따르면서, 수행의 진척이 있음을 느끼고 경험하고 있습니다. 스승님의 말씀과 지침을 따르면서 저는 저 자신의 어리석음이 한꺼풀 한꺼풀 계속 더 타파할 수 있었다는 것을 잘 알고 있습니다.

자등명 법등명 自燈明 法燈明은 석가모니 부처님이 아난다의 청을 듣고 노년에 설한 가르침이라고 합니다. 석가모니 부처님이 죽림촌에 계실 때 병에 걸리셨을 때 아난이 마지막 설법을 청했습니다.

인터넷에서 자등명 법등명을 검색해 보니, '스스로 마음의 등불을 밝히고, 부처님이 설하신 법의 등불을 밝혀서 수행하라'라는 가르침이라고 나옵니다. 자칫하면 스승을 찾을 필요가 없고, 자기 자신의 마음을 스스로 잘 살펴라, 자기 마음만 믿고 의지하면 된다고 이해할 수 있습니다.

얼마 전 영화 스님께 자등명 법등명의 뜻을 설명해 주실 수 있는지 청했습니다. 한자 뜻을 풀었을 때, 이 부처님의 가르침이 자신의 마음을 믿으라기보다는, 우리의 등불을 밝혀서 우리 스스로의 허물, 오류, 번뇌, 어리석음을 밝히려는 뜻으로 보였기 때문입니다.

阿難！於現在，或我滅後，若有人 『以自燈明，隨時自歸依，不歸依他人；以法燈明，隨時法歸依，不歸依他人』者——阿難！彼等，於我比丘眾中，將在最高境地，必定樂於修學。」 장부경전長部經典 大반열반경大般涅槃經

원래 위 부처님의 말씀은 열반경에 있는 내용입니다. 이는 기본적으로 '시간이 적절할 때, 자신에게 의지하고, 다른 이에게 의존하지 말아라'라는 뜻입니다. 즉 필요할 때 자신의 등불로 빛을 내어 비추고, 필요할 때 법의 등불 즉 법의 빛을 내서 비추라는 것입니다. 부처님은 다른 이에게 의존하지 말라고 하셨습

니다. 그런데 부처님의 가르침이 이러하다면 선지식을 찾으라는 대승의 기본적인 가르침과 모순되지 않을까요? 언제 빛을 밝혀야 할까요? 무엇을 비춰야 할까요?

영화 스님은 비춰서 밝혀야 하는 것이 바로 우리가 가진 문제라고 하셨습니다. 우리의 무명(無明)과 우치(愚癡)를 밝히는 것입니다. 불교에서 등불 또는 빛은 밝음을 뜻하고, 이는 무명, 우치와 관련이 있습니다. 이해하지 못하는 것, 가로막는 것, 마음을 괴롭히는 것을 밝게 비추는 것입니다. 부처님이 법을 가르쳐 주신 것은 바로 우리의 문제를 스스로 밝히도록 하기 위해서입니다.

그렇다면 어떤 문제가 있을까요? 여러분은 어떤 문제가 있습니까? 예를 들어서 깨닫고 싶은 사람이 있다면, 그것도 해결해야 할 문제입니다. 자신의 빛을 사용해서 왜 아직 깨닫지 못했는지 비춰보아야 합니다. 또는 왜 아직도 정토에 가지 못했겠느냐고 생각한다면, 어떻게 정토로 갈 수 있겠느냐고 물어볼 수 있습니다. 우리 자신의 빛을 사용해서 그런 문제를 비출 수 있습니다. 왜 아직 이 사바세계에 있는지, 아직 정토에서 왕생하지 못했는지 비춰보는 것입니다.

이법등명(以法燈明)이란 법의 등불을 사용해서 문제를 밝게 비춘다는 뜻인데, 법에서 온 빛을 써서 문제를 밝히고, 어떤 문제인지 이해하려 해보는 것입니다. 다른 이에게 문제를 고치기 위해 의존하지 않는 것입니다. 스스로 알아내야 합니다. 다른 사람이 우리를 위해 대신 알아내 주길 기대할 수 없습니다. 부처님께서 어떤 문제가 있어서, 그것이 우리의 마음을 괴롭힌다면, 그것이 큰 문제라면, 우리 스스로 알아내야 한다고 말씀하신 것입니다.

그렇다면 선지식을 찾으라는 대승의 가르침은 어떠한가요? 대승에서는 배우고자 한다면 선지식을 찾으라고 합니다. 부처님은 다른 이에게 의존하지 말라고 하셨는데, 선지식은 다른 사람이 아닌가요? 외부에 의존하지 말라고 분명히 말씀하셨습니다. 그럼 이 두 가지 가르침에 모순이 있지 않나요?

사실 선지식이 하는 일은 법을 설명해 주거나 법이 어떤 뜻인지 우리에게 그 지침을 주는 것입니다. 그것이 전부입니다. 선지식은 우리에게 법을 사용한다면 어떻게 해야 하는지 설명해 줍니다. 즉 선지식은 그냥 법의 등불입니다. 그러므로 선지식은 사실 다른 어떤 이가 아닙니다. 선지식은 우리에게 빛을 주고, 어떤 법의 등불을 사용해야 비출 수 있는지 가르쳐 줍니다. 그것이 바로

선지식이 해야 할 일입니다.

예를 들어 어떤 이가 자꾸 우울해지는 문제가 있다고 할 때 선지식이 그 사람에게 “성모 마리아를 10번 외워요”라고 말할 수 있습니다. 그럼 그것이 바로 법입니다. 스승은 우리가 사용해서 문제를 밝힐 수 있는 법을 줄 수 있어야 합니다. 선지식이 준 법이 그 문제를 밝힐 수 없다면, 그렇다면 주의를 기울여 봐야 합니다. 실패한 원인이 우리가 실행을 못해서 그런 것인지, 법이 실패인지 알아야 합니다. 선지식은 기본적으로 어떤 법의 등을 사용해서 문제를 밝혀야 하는지 우리에게 가르쳐 줄 수 있습니다. 그런 후 우리는 우리 자신의 빛을 써서, 법의 등불 속에서, 문제를 밝혀봐야 합니다.

영화 스님은 선지식의 역할이란 우리가 문제가 있을 때, 사용해서 문제를 살펴보고 고칠 수 있는 법을 말해주는 것이라 하셨습니다. 우리는 법을 듣고 집에 돌아가서 그 문제를 고치기 위한 그 방법을 사용하는 것입니다. 예를 들어 깨닫고 싶은데 아직 깨닫지 못했습니다. 그런데 선지식이 다리를 꼬고 앉으라고 말해줬습니다. 싫다고 이를 거부하면, 그러면 그 법을 사용하는길 거부하는 것입니다. 우리가 법의 등불을 취하여 밝히는 것을 하지 않는 것입니다. 그것은 우리 자신의 문제입니다. 이것이 바로 이법등명以法燈입니다.

선지식이 다리를 꼬고 앉는 것을 법으로 사용한 것입니다. 우리 스스로의 빛을 사용해야 합니다. 그것은 이를 실행해야 한다는 의미입니다. 우리의 등불을 사용한다는 것은 '불을 켜다'라는 뜻입니다. 불을 켜지 않으면 그건 선지식의 문제가 아닙니다. 단지 켜는 것을 거부한 것입니다.

이렇듯 부처님의 가르침은 매우 깊습니다. 부처님의 가르침이 매우 심오하여 이해하기 어려우므로 부처님은 조사라고 불리는 제자들을 이 세상에 보내주셨습니다. 왜냐하면, 홀로 할 수 없기 때문입니다. 조사에게 물어봐야 합니다. 그러면 그들은 어떤 법의 등불을 사용해야 알아낼 수 있는지 도와줄 것입니다. 자등명이란 우리가 지혜를 사용해서 문제를 밝히는 것입니다.

선지식의 도움 없이 스스로 어떻게 문제를 고쳐야 할지 결정한다면, 우리가 바른 법을 사용하지 않는 한 그리고 우리 스스로 바른 법을 선택하려고 시도한다면, 성공할 가능성은 거의 없습니다. 그 까닭은 우리의 마음이 혼란스럽기 때문입니다. 애초에 이런 혼란스러운 마음에서 문제가 발생했습니다. 그런데

우리가 그 혼란스러운 마음으로 혼자 문제를 풀려고 하고 있습니다. 그러니 성공 가능성은 매우 희박합니다.

여기서 중요한 사실은 모든 문제에는 이를 풀 수 있는 법이 있습니다. 불법에는 어떤 문제든 밝혀줄 수 있는 등불이 있습니다. 그만큼 부처님의 말씀은 아주 강력합니다. 부처님은 법의 등불을 써서 문제를 비추라고 하셨습니다. 모든 문제를 밝힐 수 있는 법이 있다는 뜻입니다.

선지식이 준 법을 따르면 우리의 빛이 빛날 것입니다. 그런 법이 없다면 우리의 빛이 빛나기 어렵습니다. 문제가 있을 때 이자등명 즉 문제를 위해 우리 자신의 빛으로 비추고, 그것을 열심히 실행해야 합니다. 다른 사람이 고쳐줄 거라 기대할 수 없습니다. 우리가 아직 문제를 고칠 수 없었던 것은 잘못된 법을 사용했기 때문입니다. 우리 자신에게 의지해야 하며, 스스로 알아내야 합니다. 다른 사람에게 의존할 수 없습니다. 다른 사람이 우리의 문제를 대신 고쳐줄 수는 없습니다. 그런데도 문제를 고칠 수 없다면 그건 단지 잘못된 방법을 사용했기 때문입니다. 문제를 고치기 위해 열심히 노력해도 고치지 못하고 있다면, 그것은 잘못된 법을 쓰고 있기 때문입니다. 그럴 때 다른 법을 찾아봐야 합니다. 그래도 안 되면 다른 법, 그런 후 또 다른 법, 그렇게 계속 찾아봐야 합니다. 스스로 문제를 고쳐야 하지만, 여러분이 현명하다면 선지식을 찾아가서 어떻게 문제를 고쳐야 할지 물어보세요. 모든 문제에는 해결할 방법이 있습니다. 모든 문제에는 법의 솔루션이 있는 것입니다. 그것을 그냥 적용하기만 하면 됩니다.

참고: 영화 선사의 법문 2020년 9월 6일

정념(正念)과 부정념(不正念)

2020년 10월 12일

요즘 열풍이 불고 있는 명상법이 마음 챙김 또는 마인드풀니스입니다. 서양에서 많은 연구가 활발하게 진행되고 있고, 화려하고 이쁜 그래픽과 큰 액수의 금액이 투자된 학회, 유명한 대학교수들이 너도나도 마음 챙김에 대하여 칭송하고, 이에 관한 다양한 책이 출판됩니다. 그래서 미국과 유럽과

같은 서양 문화권에서도 어린이부터 젊은 청년과 노인들까지도 막연하게라도 명상은 좋은 것이며 꼭 한번 배워봐야겠다는 생각을 하게 되었습니다.

저는 개인적으로 마음챙김 명상을 배운 적은 없지만, 미국에서 참선 지도를 하면서 만난 참선 학생들이 보통 마음챙김 명상 경험이 있었습니다. 학생들이 마음챙김에 대한 경험을 이야기해주고, 이들이 질문에 대답해주면서 마음챙김 명상에 대해서 알게 되었습니다. 마음챙김은 보편적으로 소승불교에서 유래된 호흡 명상, 몸 스캔 등의 방법을 사용하며, 이런 명상법도 본래 부처님이 가르쳐주신 바른 방법으로 하면 꽤 멀리까지 진보할 수 있습니다. 하지만 불행히도 요즘 유행하는 마음챙김은 명상의 가장 핵심 부분이 많이 누락되었기 때문에, 자칫하면 많은 시간과 노력을 들이고도 아주 작은 결과밖에 얻지 못할 수 있습니다.

수년 전 영화 스님이 해 주신 법문에서 영어로 마인드풀니스라는 단어는 사실 불교 용어인 정념에서 왔다고 하셨습니다. 정념(正念)은 그냥 한자 그대로 뜻을 보면 “바른 생각”입니다. 그런데 이 정념이 영어로 옮겨지면서 “정(正)” 즉 바르다라는 말은 누락이 되고, “념(念)”자만 전달되었다고 합니다. 아무튼, 그 이야기를 하자면 글이 너무 길어지니 이번에는 일단 **정념(正念)과 부정념(不正念)에 관해서만 설명해** 보겠습니다.

영화 스님은 참선의 핵심이 바로 정념을 갖도록 해주는 것이라 하셨습니다. 그렇다면 정념(正念)이 무엇인지, 부정념(不正念)은 무엇인지 식별할 수 있어야 하지 않을까요? 참선할 때 정념이 있으면 자연스럽게 스트레스가 줄어들 것이며, 신체적, 정신적 그리고 영적 건강도 향상될 것입니다. 참선이나 명상을 바르게 수행한다면, 마음도 또한 더욱더 평화로워질 것입니다. 사실 제가 아무것도 모르고 참선을 배우기 시작했을 때, 소위 “바른 생각”이라 불리는 것에 관심이 별로 없었습니다. 어릴 때 지나치게 예법을 강조하고, 이해하지 못했는데도 남들이 강제로 시키는 일이 많은 한국 문화에 불만이 있었습니다. 그래서 참선 수행은 좋았지만, 다른 사람들이 간섭하는 것이 싫었습니다. 그러던 중 당시 운영하던 사업이 점점 성장하였고, 돈도 더 많이 벌게 되었습니다. 어느 날 영화 스님이 해 주신 한 말씀 때문에, 너무 급히 성공과 부를 향해 달리고 있던 내 모습을 보게 되었습니다. 그리고 한 템포

늦추지 않으면 몸과 마음의 균형을 유지해주는 참선 수행도 점점 하기가 어려워질 것이라고 느꼈습니다.

게다가 회사가 커지면서 사람들에게 더 많은 힘과 영향력을 미칠 수 있게 되자, 깊은 마음속에서 그 힘을 휘두르는 것에 대한 쾌감이 일고, 그걸 즐기고 있다는 것도 발견했습니다. 계속 그 방향으로 가면 가까운 미래에 외롭고 불행해질 것이라고 느꼈습니다. 다행하게도 저는 참선을 배웠습니다. 그래서 매년 성공과 부를 위하여 매진하다가도 주말이 되면 참선을 하고, 매년 여름과 겨울에는 모든 세속활동을 멈추고 절에서 나만의 시간을 갖고, 수행 정진에 모든 시간과 노력을 쏟았습니다. 더 부자가 되거나 큰 권력을 갖는 것보다 이것이 중요하다고 느꼈습니다. 그런 덕분에 저는 권력과 돈 그리고 성공이 내 인생의 주체가 되도록 허락하지 않을 수 있었습니다.

참선이나 명상을 하기 위해 자리에 앉으면 많은 생각이 일어납니다. 보통 때 직장이나 가족들과 있을 때, 명상하고 있지 않으면 마음속에서 많은 생각이 일어납니다. 예를 들어 나가서 커피 한잔 마시고 싶다. 그러면 핸드폰으로 괜찮은 카페가 있는지 검색도 해보고, 카페로 갑니다. 또는 오늘은 날씨가 쌀쌀하니 따끈한 국밥이 먹고 싶다고 생각이 들면, 친구들에게 연락해서 맛있는 식당에 모여서 즐겁게 지내기도 합니다. 하지만 명상을 할 때는 좀 다릅니다. 우리는 이런 생각에 따라 행동할 수 없습니다. 처음 참선을 시작하면 우선 이런 생각을 인지하는 방법을 배웁니다.

왜 그렇게 하는지 아시나요? 그래야 바르지 못한 생각 즉 부정념(不正念)을 버릴 수 있습니다. 그렇게 해야 정념 즉 바른 생각이 남습니다. 부정념을 인지하고, “아냐 그건 좋지 않아, 이런 생각을 키우지 말자”라고 하는 것이 바로 명상입니다. 우리가 탐, 진, 치의 생각을 줄이기로 한다면, 자연스럽게 몸과 마음은 스트레스를 덜 받고, 더욱 건강해지고, 마음은 더 고요하고 평화로워질 것입니다. 스트레스가 높아지면 주변 사람들에게 좋지 않은 영향을 미칩니다. 게다가 그걸 알아차리지도 못할 때가 더 많습니다. 참선은 다른 이들에게 부정적인 기운을 퍼뜨리는 것을 멈추게 해 준다는 큰 이점이 있습니다. 속도를 늦춤으로써 자연스럽게 스트레스 수준도 떨어집니다. 스트레스의 주된 원인은 지적으로, 정신적으로 어떤 것에 따라 행동하고 싶어

하는 것입니다. 참선은 그와 반대입니다. 앉아서 아무것도 하지 마세요. 그러면 마음도 진정됩니다. 그건 자연스러운 일입니다. 앉아서 아무것도 하지 않기 때문에, 생각에 따라서 행동할 수 없고, 그런 이유로 자연스럽게 스트레스가 떨어집니다. 어떤 생각에 따라 행동하고자 하는 마음, 즉 어떤 성취를 하기 위해 어떤 것을 하고 싶어 하는 충동은 탐심에서 비롯됩니다. 그 때문에 너무 열심히 노력합니다. 어떤 때에는 잠깐 멈춰서서, 뒤로 한 발자국 물러나야 이미 가진 것에 대하여 만족할 수 있습니다.

영화 스님은 정념이란 탐하는 마음, 화내는 마음 그리고 어리석은 마음이 없는 것이라 설명하셨습니다. 그렇다면 탐심을 버리는 것이 수행이나 참선에서 진보하는데 도움이 될까요? 수행에서 진보하고 싶어 하는 마음도 탐심이 아닐까요? “명상을 오랫동안 해왔는데, 왜 발전이 없을까. 정체가에서 벗어나고 싶다”라는 생각은 탐하는 마음이 아닐까요? 이것도 탐심입니다. 수행하면서 어디쯤까지 와 있고, 계속해서 진전이 있어야 하고, 진전을 위해 노력해야 합니다. 그래야 수행이 할만한 가치가 있습니다. 탐심에도 좋은 탐심과 나쁜 탐심이 있습니다. 다른 이를 돕기 위한 마음은 일시적으로는 좋은 탐심입니다. 자기 잇속만 차리는 것은 나쁜 탐심이며, 이는 분명하게 잘라내야 합니다. 나쁜 탐심은 수행에서 진전하는 데 방해가 됩니다. 우리는 모두 다 평범한 사람이므로, 탐하는 생각, 화 나는 생각 그리고 어리석은 생각이 있습니다. 수행하는 여러 과정 중 일정 부분이 바로 이런 바르지 못한 생각을 걸러내는 것입니다. 바르지 못한 욕심, 바르지 못한 화, 바르지 못한 어리석은 생각을 걸러내야 합니다. 예를 들면 마음속에는 여러 가지 탐하는 마음이 섞여 있습니다. 그중 좋고 나쁜 것을 일단 식별해야 합니다. 자기 잇속만을 차리는 바르지 못한 생각부터 버리는 것입니다.

우리 모두의 성품은 본래 고결합니다. 우리는 모두 선(善)함을 좋아하고, 상승하길 원합니다. 누구나 착한 성품에 관련된 이야기를 보고 들으면 좋아합니다. 그런데 이런 탐하는 생각, 화내는 생각 그리고 어리석은 생각이 열기구가 뜨지 못하게 잡아매는 말뚝처럼 올라가지 못하도록 붙들고 있습니다. 이런 사소한 생각 즉 집착을 알아차리고, 칼을 꺼내서 잘라버리면서, “이제는 이런 생각을 즐기지 않겠어!”, “난 이런 생각을 좇아가지 않을 거야!”라고

말하면, 더 위로 올라갈 기회가 생깁니다. 수행에서 정체하고 있다면, 이런 바르지 못한 생각이 있기 때문입니다. 이런 생각이 우리를 묶어 두는 것입니다.

그렇다면 어떻게 하면 이를 타파하고 상승할 수 있을까요? 영화 스님은 두 가지 주된 방법에 관해서 설명해 주셨는데, 개인적으로 저는 이 두 가지 방법으로 몸과 마음이 안팎으로 변화되는 것을 경험하였습니다. 첫 번째는 이 말뚝을 확 잘라내는 것입니다. 이는 부처님의 제자들에게 생긴 일입니다. 부처님께서 제자들에게 설법하셨을 때, “세상에나 내가 이렇게 이기적이었구나 멈춰야 해!”라며 즉시 깨달았습니다. 달리 말해서 우리의 부정념 즉 바르지 않은 생각을 단번에 버리는 것입니다. 이것이 가장 강력한 방법입니다. 그런데 이 방법은 나 자신에게 “그래 나한테 이런 집착이 있으니 잘라내야지”라고 말해서 되지는 않습니다.

두 번째 방법은 우리의 기운(氣)의 수준에 의해 알아차리지도 않은 상태에서 자연스럽게 진전이 되는 것입니다. 앉아서 명상하면, 기운이 더욱 강하게 흐릅니다. 특히 척수를 통해 위로 강하게 올라갑니다. 기가 단전(배꼽 주변)에 가득 채워지면, 발산되어 전신으로 흐릅니다. 그래서 결가부좌가 가장 좋은 자세입니다. 결가부좌로 앉으면 더욱 빠르고 강하게 기가 흐르게 됩니다. 다리를 꼬고 앉아서 불편함을 견디면 견딜수록 기운은 더욱 강하게 흐르게 됩니다.

아무것도 하지 않고도, 불편한 다리를 참고 앉아 있으면 기운은 강하게 흐릅니다. 그때 “아직도 한 시간이 안 되었나? 아이고 다리야! 이걸 말도 안 되는 짓이야. 이제 일어나야겠다. 해야 할 일도 많은데...”와 같은 많은 생각을 겪습니다. 이런 모든 생각이 부정념 즉 바르지 못한 생각입니다. 왜냐하면, 이 생각들이 진보를 방해하기 때문입니다. 이런 생각들은 참지 못하게, 견디지 못하게 해서 진보를 막습니다. 저도 그런 문제가 있지만, 사람들은 앉아서 다리가 아프기 시작하면 너무 일찍 그만둡니다. 그런데 그만두지 않으면, 기 흐름이 강해져서 척수를 밀고 올라갑니다. 그리고 척수를 따라서 여러 가지 문제를 깨끗이 해결해 줍니다. 가장 먼저 소화 문제를 도와주고, 그다음은 허리 통증 등이 많이 좋아집니다. 그런 후 기운이 계속 더 위로 올라가면

폐와 호흡기 문제도 좋아집니다. 그리고 꼭대기까지 갑니다. 기가 흘러서 두뇌까지 가면 두뇌 세포 사이의 새로운 경로를 만듭니다. 그것이 신체에 일어나는 일입니다. 그러므로 모든 명상은 제대로 하면 많은 치유 효과가 있습니다. 또한, 기운이 흐르면서 막힌 부위를 뚫어줍니다. 그러면 놓아버릴 수 있고, 위로 날아오를 수 있게 됩니다. 도교인들은 기 흐름에 대해서 잘 압니다. 그래서 도교인들은 기 흐름을 조정합니다. 이것이 도교에서 보는 깨달음의 모델입니다. 하지만 끝에서 이들은 기를 모으는 모델에서 벗어나지 못하기 때문에 깨닫지 못합니다. 기를 원하는 만큼 다 모을 수 있지만, “나는 세상에서 제일 부유한 인물이 되겠어!”라고 말하면, 아직도 “이것이 나다”라는 결정이 있으므로 한계가 있습니다.

이렇게 두 가지 방법이 모두 다 필요합니다. 바른 법을 들어야 하고, 그와 동시에 기운을 채울 수 있는 바른 수행 방법이 있어야 합니다. 그러면 수행은 더욱 빨리 진보합니다. 원하는 만큼 다 읽고, 듣고, 배울 수 있지만, 실행하지 않는다면 절대로 알지 못합니다. 어떤 명상 책이든, 수행이나 참선에 대한 글이든 글로 설명하고 전달할 수 있는 것은 한계가 있습니다. 그 이유는 이 모든 것은 경험해야 하는 것이기 때문이고, 경험으로만 알 수 있기 때문입니다

참고: 영화 선사의 법문 2014.01.02. <https://youtu.be/lo-Y77neazE>

내 이익을 앞세우지 말라

2020년 11월

저도 예전에는 영웅 정신이 있었던 것 같습니다. 그래서 누가 큰 잘못을 했다는 이야기를 듣거나 읽으면, 내가 직접 본 것이 아님에도 불구하고, 정의를 구하기 위해 한마디 덧붙여야 할 것 같았습니다. 하지만 어느 순간 이런 것이 나의 어리석은 마음에서 비롯되었다는 것을 알게 되었습니다.

요즘 코로나 시대이니만큼 소셜미디어에 이런 글들이 많이 올라옵니다. 사람들은 매일 다투어서 누가 무엇을 잘못했는지, 어떻게 이를 바로 잡아야 하는지에 대해서 올립니다. 코로나바이러스보다 이런 사람들의 마음이 더 무섭습니다. 미워하는 마음은 독처럼 사람들의 마음으로 마구 퍼져나가기 때문입니다.

미워하는 마음, 우울함, 불안감, 걱정 등 부정적인 감정들이 이런 어려운 시절을 기회로 빠른 속도로 뺏어 나갑니다. 우리의 마음은 항상 옳고 그름을 따지고 생각합니다. 그것이 번뇌로 이어져 내 마음이 흔들리고, 다른 이들을 비방하는 것이 정당하다고 느껴집니다. 이런 글들은 사회를 더 정의롭게 하기보다는 다른 사람들의 마음을 더욱 혼란스럽게 하고, 서로 싸우고 싶게 만듭니다.

내가 더 똑똑하니 내가 더 옳다는 것을 증명함으로써 세상이 더 살기 좋아지는 것이 아닙니다. 내가 더 옳은 것을 알면서도 다른 이의 의견을 존중해 주고, 내가 손해를 보는 것을 알면서도 묵묵히 이를 감수하고 남을 도우면 더 좋아질 수 있습니다.

처음 저에게 참선을 가르쳐 주시고, 아무런 대가를 원하지 않고, 늘 제 이익을 자기 자신의 이익보다 우선순위로 여겼던 스승님이 있습니다. 성공, 돈, 명예에 더 관심이 많았던 저에게 다른 이들에게 더 나눌 수 있게 가르쳐 주셔서 진정한 삶의 즐거움을 경험하게 해 주셨습니다. 저는 지금은 출가해서 여러분들보다 훨씬 더 가난하지만 나눌 수 있는 부자의 마음이 있습니다. 매일 급급하게 어떻게 하면 돈을 더 벌 수 있을까, 어떻게 하면 다른 이들보다 더 똑똑한 것을 입증할 수 있겠냐는 생각을 줄이고, 이런 좋은 정신을 많은 이들과 나눌 수 있게 되어서 기쁩니다. 여러분들도 잘못을 저지르는 사람들을 미워하고 비방하는 마음이 일어난다면 그 생각을 따라가지 말고, 따뜻하고 즐거운 한 마디를 나눠보세요. 그것이 세상이 더 좋아질 수 있는 비결입니다!

아픔과 집중

2021년 2월 5일

2020년 겨울 출가 후 한국에 돌아와서 처음으로 겨울 선칠 수행을 했습니다. 우리는 작년 11월 말에 시작한 일주일간의 염불 정진인 불칠을 마치고, 12월 초부터 거의 3개월에 걸쳐 선칠 수행을 했습니다. 코로나 때문에 청주 보산사에 같이 상주하고 있는 몇 스님들과 재가인 수행자 몇 분과 함께 해왔습니다.

항상 선칠 기간이 되면 그랬듯이 앉고 또 앉고, 이렇게 계속 앉는 것을

반복하면 처음엔 한 시간은 돼야 아프던 다리도 그다음 날이 되면 40분만 되어도 아프고, 그리고 또 30분만 되도 심한 통증이 시작됩니다.

늘 그랬듯이 선철이 시작되면 모두 잘할 수 있다는 희망과 용기를 가지고 참여하지만, 좀 시간이 지나면 누구나 힘들어합니다. 그런데 사람들이 모르는 사실이 있습니다. 점점 아픔이 더 빨리 찾아온다는 것은 나쁜 일이 아닙니다. 보통 사람들은 열심히 정진하고 더 오래 앉으려 부단히 노력했는데 갑자기 더 빨리 아프기 시작하니까, 그동안 열심히 해왔던 수행이 후퇴하는 것은 아닌지 걱정합니다.

이렇게 하루에 여러 번 반복적으로 결가부좌로 앉는 선철 수행에서 아픔이 더 빨리 찾아온다는 것은 사실 거의 흐름이 더 강해졌다는 것을 의미합니다. 그리고 앉아서 수행하면서 몸이 아프다는 것은 바로 몸과 마음이 치유되고 있음을 보여줍니다.

좌선 중 결가부좌 (또는 결가부좌를 못 하면 반가부좌 자세)로 계속 앉고, 또 앉고 앉으면, 결국 어떤 시점에 도달했을 때 5분, 10분만 앉아도 아플 수 있습니다. 저도 과거에 그런 경험이 있습니다. 하지만 그때 쉬지 않고 계속 도전하면서 포기하지 않으면 어느 순간 아픔 고비를 돌파하고 집중할 수 있게 됩니다. 예를 들어 많은 사람에게 결가부좌 자세로 앉을 수 있게 지도해주면서 알게 된 사실인데, 어떤 사람들은 극도로 아픈데도 불구하고 일단 참고 견디기로 하고 앉는데, 반면 어떤 사람들은 아픔이 언제 끝나는지 끊임없이 물어보고, 언제 관찮아질 것인지 알려달라고 요구합니다. 그리고 아픔이 빨리 끝나면 좋겠다는 생각을 하고, 아픔에 대한 강한 거부의 마음이 있습니다. 그런데 사실 그렇게 하면 아픔은 더 오래 지속됩니다. 아픈데도 불구하고 긴장을 키우거나 풀어야 한다고 주장하면서 싸우지 않으면 어느 순간 더 빨리 아픔이 사라집니다.

혼자 이런 좌선의 아픔을 극복한다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 그래서 경험이 많고 노련한 스승이 필요합니다. 마치 헬스클럽에서 PT 받을 때처럼 트레이너가 여러분 곁에서 계속 포기하지 말고 계속 노력하라며 용기를 북돋아 주는 것과 비슷합니다. 그렇게 하면 여러분은 자신의 한계를 더 빨리 효과적으로 극복할 수 있게 됩니다.

첫 아픔 고비를 넘기면, 그 후엔 두 번째 아픔 고비가 있습니다. 그러니 첫 고비를 넘긴 후 두 번째 아픔 고비도 시도해볼 수 있습니다. 이 아픔을 이용한 참선법에서 성공의 여부는 중요하지 않습니다. 최선을 다하고, 최선을 다하고자 하는 마음이 있어야 합니다. 그것이 더 중요합니다. 포기하지 않고 계속 노력하면 좋은 일이 생길 것입니다. 만약 이미 할 수 있는 일만 한다면 변화는 없습니다.

부처님께서도 많은 고난을 겪은 끝에 깨달으셨습니다. 그래서 이것은 여러분이 최선을 다 해야 하는 문제이지, 성공의 여부가 중요한 게 아닙니다. 그런 이유로 선의 가르침 또는 지침은 항상 일관됩니다. **해야 한다!**

예를 들면 이 방법으로 해라! 그러면 그 방법으로 지침에 따라 해야만 그곳에 도달할 것입니다. 좌선할 때, 특히 결가부좌로 앉으면, 매우 아픕니다. 한 시간에서 한 시간 반 이상 넘게 앉을 때 보통 첫 번째 고비가 옵니다. 그리고 두 시간에서 두 시간 이상 정도 다리를 풀지 않고 앉아 있으면 보통 두 번째 고비가 옵니다. 이렇게 아픔이 더 강해졌다가, 또 줄어들기를 반복할 때 그냥 앉아서 견뎌야 합니다. 그렇게 아픔을 그냥 받아들일 수 있다면 그러면 그때 멋진 일들이 생깁니다.

만약 1시간의 목표를 세우고 계속 실패하더라도, 최선을 다하겠다는 마음가짐으로 계속 또 시도하면, 앉을 때마다 계속 그 노력이 누적될 것입니다. 그러니 실패는 없습니다. 계속 증가할 겁니다. 누구든, 아무리 편하게 잘 앉을 수 있는 사람이라도, 어느 순간이 되면 아픔이 강타할 것입니다. 누구든 무너지는 점에 도달하게 될 것입니다. 그리고 아픔은 점점 심해집니다.

계속 앉고 또 앉으면 기(氣)가 축적됩니다. 그리고 짧게 앉든 길게 앉든, 앉고 또 계속 앉으면 기는 계속 누적되고 강해질 것입니다. 여러분의 도약하기 위해서 기 흐름이 더 강해져야만 합니다. 기운의 힘은 정신력과 밀접한 연관이 있습니다.

많은 사람이 명상은 고요하고 평화로워야 한다고 착각하고 있습니다. 그래서 앉아서 명상하다가 다리가 아프면 다리를 바꾸거나, 더 두꺼운 쿠션을 사용하는 등 외부의 조건을 바꿉니다. 우리는 모두 무의식적으로 불편한 게 싫어서

더 편안한 것을 추구합니다.

결가부좌이든 반가부좌이든 앉아서 아파도 계속 견디도록 훈련하면 무슨 일이 생길까요? 어쩔 수 없이 아픈 것 외에 다른 생각을 할 수 없게 됩니다. 아픔에 관한 생각 외에는 어떤 생각도 할 수 없게 됩니다. 그 순간 더 중요한 일은 없습니다. 그 순간 여러분의 마음은 위기에 처합니다. 아픔이 더욱 강하면 강할수록 자연스레 아픔에 더 많이 집중합니다. **더 아플수록 더 많이 집중합니다.**

아픔 바로 그것에 집중하도록 만드는 것입니다. 아픔 자체에 말입니다. 그렇게 많이 아프면 마음은 다른 것을 생각할 겨를이 없습니다. 원래 마음은 항상 산만하고 흩어져 있습니다. 동서남북을 분주하게 돌아다니면서 돈에 대해서, 음식에 대해서, 집, 직장, 친구, 가족 등에 대하여 여러 가지 생각을 합니다. 이렇게 마음은 항상 흩어져 있어서 한군데 머물 수 없습니다. 그러니 다리를 꼬고 앉아서 풀지 않으면 결국 곤경에 처할 것입니다. 그때 아픔만, 그 단 한 가지만 생각해야 합니다. 다른 것에 대해 생각은 할 수 없습니다. 더 오래 앉으면 앉을수록 다른 것은 할 수 없습니다. 그래서 아픔에 더 많이 집중해야 합니다. 그렇게 집중을 키울 수 있습니다.

그러므로 우리 훈련방식은 매우 빠릅니다. 초반 단계에서는 진전이 비교적 쉽습니다. 그런데 삼선(三禪) 또는 그 이상 도달하면 더 어려워집니다. 초반 단계에서도 특정한 문제가 있거나 도와줄 스승이 없다면 더 어려울 것입니다. 일반적으로 꽤 많은 명상가는 초선에서 삼선에 가는 동안 꽤 심각한 문제들을 겪습니다. 이런 경우 여러분은 능숙하고 경험이 많은 선지식을 찾아야 합니다.

끊임없이 앉아서 그 아픔을 참아가며 노력하면 기의 흐름은 강해지고, 기운이 축적됩니다. 그래서 그 기운이 충분히 강해지면 자연스레 신체에 있는 문제들이 드러나게 됩니다. 예를 들면 어떤 사람이 평소에는 괜찮다가 명상만 하면 심하게 기침을 합니다. 그건 사실 좋은 일입니다. 이 사람이 심하게 기침을 하는 이유는 몸에서 독소가 배출되려는 것입니다. 이렇게 참선을 하면서 문제들이 드러나기 시작하면 보통 무서움을 느낍니다. 그래서 많은 사람은 수행을 포기하거나 문제가 드러나지 않을 정도로 더 편한 자세로 앉거나 명상 시간을 줄이기도 합니다. 만약 여러분 곁에 경험이 풍부한 선지식이 곁에 없다면, 이

런 문제가 바로 다음 단계로 진전할 좋은 기회라는 것을 알아차리지 못할 것입니다.

이것이 바로 좌선하면서 내재한 문제들이 드러나고, 치유되고 있음을 보여주는 것입니다. 아무런 문제가 드러나지 않으면 변화도 없을 것입니다. 예를 들어 저는 미국 위산사의 수행자들과 제가 운영하는 참선 교실의 학생들을 통해서 이런 예를 셀 수 없이 많이 보았습니다.

사람들은 흔히 참선을 시작하면 가장 먼저 신체적 변화를 경험합니다. 예를 들어 얼굴이 맑아지고, 지병이 해결되는 경우도 허다합니다. 그리고 정신적인 변화도 경험합니다. 예를 들어 많은 사람은 어릴 때 경험했던 정신적인 충격이나 트라우마가 좌선하는데 계속 올라온다고 말합니다. 그리고 자기가 뭘 잘 못해서 그런 것이 아니냐고 물어봅니다. 사실 육체적인 문제와 정신적인 문제 모두 포기하지 않고 계속 지침을 따라서 수행하면 풀리게 됩니다. 우리가 전문의를 대신할 수 없지만, 실로 선은 우리의 심신을 치유하고, 병을 예방하는데 매우 탁월합니다.

우리는 사람들에게 좌선하면서 경험하는 아픔을 견디고 또 견디라고 합니다. 이걸 아마도 하기 가장 어려운 일일 것입니다. 그만두지 않고 앉아서 계속 아픔을 견디는 것은 아마 인생에서 가장 힘든 일 중 하나일 것입니다. 만약 이걸 할 수 있다면 할 수 없는 일이 없을 것입니다. 앉을 때마다 아픔이 계속 증가하는데, 특히 선칠 수행 기간에는 더욱 그렇습니다. 이걸 대부분 사람에게 매우 무서운 일입니다. 하지만 이것이 바로 성공의 기반입니다. 만약 그래도 그만두지 않는다면, 앞으로 여러분이 할 수 없는 일이 없을 것입니다.

너무 아파서 생각할 수 있는 것이 아픔밖에 없을 때, 더욱더 아픈 것만 생각합니다. 더 오래 아프면 아플수록 더 오래 아픔만 생각할 것입니다. 이것을 바로 집중 또는 정(定)이라고 부릅니다. 이걸 말로만 해서 될 일이 아닙니다.

많은 사람이 집중, 선정, 마인드풀니스 (마음챙김)에 대한 이야기합니다. 여기 집중해야 한다, 여기에 주의를 기울여야 한다고 말합니다. 하지만 여기서 중요한 것은 말만 하지 말고, 실제로 선정을 키워야 한다는 점입니다. 이 방법 즉 아픔 테크놀로지를 그만두지 않고 견뎌내면 자연스레 진전할 것입니다.

요즘 서양에서는 미소짓고, 나무를 꺾이고, 바닷가에 앉아서 파도 소리를 들으면서, 기분이 좋고 편안해지는 것을 명상이라고 부릅니다. 어떻게 이런 것들이 집중하는 데 도움을 줄까요? 이런 것들은 다 지적인 개념일 뿐입니다. 머리로만 이해해서 집중을 키울 수는 없습니다. 집중이란 실제로 무엇인가를 해서 키워야 합니다. 그냥 생각으로만 되는 것이 아닙니다.

만약 결가부좌로 10분 앉으실 수 있다면 다음엔 12분을 목표로 앉아보세요. 결가부좌로 1시간 거뜰히 앉을 수 있다면, 다음엔 1시간 30분을 목표로 앉아보십시오. 수년간 수련해서 이미 결가부좌로 편히 2시간 앉을 수 있다면 3시간 30분을 목표로 해보십시오. 다 상대적입니다. 여기서 중요한 것은 아직 하지 못하는 것을 목표로 끊임없이 도전하는 것입니다. 그리고 마음속에서 일어나는 “그만두자”, “이건 말도 안 돼”, “이러다 다치지 않을까?”, “수행이 몸으로 하는 것인가?”라는 자기 생각을 듣지 마십시오. 자신의 생각을 듣고 믿기 시작하면 그때 곤란에 처하게 됩니다. 왜냐하면, 바로 그때 그만두기 때문입니다. 자신의 말을 듣지 말아야 그만두지 않습니다.

이것은 매우 중요한 훈련이고, 선의 기반입니다. 자기 자신의 이론이나 논리를 듣지 않는 것입니다. 우리는 스스로에게 매우 설득력이 있습니다. 그리고 그만두어야 할 수천 가지 이유도 만들어 낼 수 있습니다. 나도 그랬습니다. 처음 몇 년간 영화 스님께 수없이 많은 질문과 불평을 하면서 무의식적으로 더 할 수 없을 만큼 너무 아프다는 생각을 설득시키려고 했습니다.

이것이 바로 참선(參禪)입니다. 당신 스스로 자신의 말을 듣지 않는 것입니다. 여러분 스스로 그만두자는 설득의 말을 듣지 않는 것입니다. 여러분이 좌충우돌할 때 비로소 삼매에 듭니다. 자기 생각과는 반대로 아픔과 끊임없이 싸우면, 그때 좋은 일들이 생깁니다. 여기 이해할 내용이 아무것도 없습니다. 이걸 이해할 수 있게 되어있지 않습니다. 이걸 그냥 경험해야 하는 일입니다. 여러분이 직접 해야만 합니다. 생각은 필요 없습니다. 그냥 하면 되는 것입니다. 지침을 따라서 앉아서 참고 또 참으면 자연스레 생기는 일입니다. 똑똑한 사람은 생각을 너무 많이 해서 삼매에 드는 게 어렵습니다. 그런 사람들은 끊임 없이 생각합니다. 그리고 계속 생각하면 할수록 삼매에 드는 건 더욱 어려워 집니다.

그러니 한번 도전해 보십시오. 결과부좌로 앉을 수 있다면, 일단 결과부좌로 앉아서 얼마나 오래 앉을 수 있는지 도전해 보십시오. 일단 아픔이 오면 왜 빨리 풀어야만 하는지 논리적이고 기발한 생각들이 떠오르기 시작할 것입니다. 이때 얼마나 오래 앉았는지 시간을 확인해보고, 풀기 전에 2분만 더 버텨보십시오. 그리고 내일은 오늘보다 2분 더 앉아보세요. 그렇게 매일 2분씩 늘리면서 도전해 보십시오. 머릿속에서 떠오르는 끊임없는 생각들을 따라가지 마십시오. 그러면 스스로 알게 될 것입니다.

참고자료: 영화 선사의 선철 법문 중 아픔과 집중 (2013년 12월 24일)

지식과 지혜 Knowledge vs Wisdom 知識與智慧

2021년 2월 28일

선(禪)이라고 부르는 이 명상의 목적은 무엇인가요? 선(禪)이라고 부르는 이유는 다른 명상법과 구별 짓기 위해서입니다. 우리는 켄이라고 부르지도 않고, 그냥 단순하게 명상이라고 부르지도 않으며, 위파사나라고도 하지 않습니다.

그건 우리의 목적이 다른 명상법과는 다르기 때문입니다. 우리가 선을 가르치는 이유는 여러분의 지혜를 열게 해주기 위함입니다. 이것이 선을 가르치는 유일한 목적입니다. 그렇다면 지혜는 무엇인가요? 그리고 지식과 어떻게 다른가요?

절에 다니시는 분들은 부처님의 말씀이 지혜이고, 그 밖의 다른 사람으로부터 획득된 것이 지식이라고 생각할 수 있습니다. 그렇다면 부처님의 말씀 이외의 모든 말은 다 지식일까요? 지식은 다른 이들로부터만 올까요? 만약 지혜는 모두 부처님의 것이고, 지식은 모두 다른 사람 것이라면, 지혜와 지식 둘 다 여러분의 것은 아니라는 뜻인가요?

지식은 획득하는 것이며, 지혜는 “우리가 모른다는 것”을 아는 것이라면, 지혜가 무슨 소용이 있을까요? 지혜로운 자가 “난 모를 뿐”이라고 말한다면 그것이 지혜일까요?

어떤 분들은 불교 공부를 해서 얻은 이해가 지혜라고 말합니다. 그렇다면

불교인이 아닌 사람이나 불교의 지혜를 한 번도 공부하지 못한 사람은 어떨까요? 그런 사람들은 지혜가 없을까요? 그렇다면 불교만 유일하게 지혜에 대한 독점권이 있겠군요.

불교에서는 지혜에 대해서 많은 이야기를 합니다. 그렇다면 왜 불교에서 이렇게 지혜를 강조할까요? 지혜 없이 살 수 없을까요? 지혜가 필요할까요? 지혜가 삶에 필요하다고 생각하시나요? 만일 그렇다면 왜일까요?

여러분 모두 지혜와 지식에 대한 개념은 어느 정도 있을 것입니다. 우리는 살면서 모두 지식을 획득하며, 지식은 삶을 영위할 수 있게 해 줍니다. 예를 들어서 구직을 위해 이력서를 쓰거나, 이사하기 위해서 임대계약을 쓸 때 가진 지식을 이용해야 합니다. 우리는 지식이 무엇인지 모두 잘 알고 있습니다. 그럼 지혜는 무엇인가요?

사실 지식(智識)은 배움의 과정을 통하여 얻는 것인데 반해 지혜(知慧)는 생각하지 않아야 생길 수 있습니다. 우리는 생각하는 마음을 써서 지식에 도달합니다. 즉 생각하는 마음을 통해서 배웁니다. 생각하는 마음을 이용해서 어떤 문제를 해결해낸다면 그것도 지식에 해당합니다. 이와 반대로 생각하지 않고 문제를 풀면 그것을 지혜라고 부릅니다. 어떤 사람들은 수십 년간의 경험을 바탕으로 한꺼번에 여러 가지 일을 해낼 수 있는 지혜를 얻었다고 말합니다. 그렇지만 사실 이런 것은 경험을 통한 지식으로 간주합니다. 불교의 선(禪)에서 지혜란 생각을 멈췄지만, 문제를 풀 수 있음을 뜻합니다. **이것이 선(禪)의 비밀입니다.**

예를 들어 일상생활에서 생각을 전혀 하지 않고도 다양한 문제를 풀 수 있는 것을 말합니다. 생각을 멈춘 대신 지혜는 앞으로 나오도록 허락하는 것입니다. 생각을 멈추면 지혜가 작동됩니다.

그런데 생각을 멈췄을 때 내면에서 오는 것이 직관(直觀)인지 습기(習氣)인지 어떻게 알 수 있을까요? 지혜에서 온 것인지 습관에서 온 것인지 어떻게 구분할 수 있나요? 생각을 멈추고 해결책을 얻었지만, 그 해결책이 별로 좋지 않다면 어떻게 하죠?

또는 이런 경우는 어떨까요? 아예 생각조차 할 수 없는 완전한 조증의 상태

(완전한 분노의 상태)에 들어가서 내린 결정은 어떤가요? 이런 경우 어떤 이는 생각이 완전히 멈춘다고 믿습니다. 하지만 사실 그렇지 않습니다. 생각은 겹겹이 여러 층으로 이루어져 있고, 자각하지 못하지만, 잠재의식 속에서 생기는 여러 정신 활동이 있습니다.

그렇다면 생각이 멈췄는지 멈추지 않았는지 어떻게 알 수 있을까요? 불행히 자각하지 못하는 정신 활동들이 많이 있습니다. 예를 들어 정신 활동에 대한 자각이 없는 사람들에게 “당신은 생각이 너무 복잡한 거 같아요” 또는 “걱정이 많으시네요”, “너무 불안해하지 말아요”라고 말해줄 수 없습니다. 자각이 없으면 믿지 않을 것입니다. 대부분 사람의 마음속에서 끊임없이 생각이 생각의 꼬리를 물고 일어나고 있지만, 그런 사실을 알아차리지조차 못합니다.

이걸 읽으면서도 마음속에서 “이걸 읽는 게 도대체 나한테 무슨 도움이 되지?”, “이거 읽을 시간에 부동산 공부나 하는 건데!”, “이 사람은 정말 알고 이런 말을 하는 걸까?” 이렇게 끊임없이 생각하고 있을지 모릅니다. 그리고 이런 많은 생각 중에서도 항상 끊이지 않고 생각하는 것이 있는데, “이게 나한테 좋을까?”입니다. 우리는 이렇게 항상 평가하고 있습니다. 그렇지 않나요? 우리 대부분은 항상 이런 생각을 하고 있으면서 인식조차 못 합니다.

지혜란 지식을 현명하게 사용할 수 있는 능력입니다. 만약 생각을 멈출 수 있다면, 지식을 훨씬 더 잘 사용할 수 있게 됩니다. 지혜란 지식을 어떻게 써야 할지 아는 것입니다. 이것이 지혜의 또 다른 정의입니다. 보통 지식은 축적하면서, 그 지식을 지혜롭게 사용하는 방법은 훈련받지 못합니다. 달리 말해서 평생 지혜는 얻지 못하면서 지식만 획득한다면, 결국 지식을 잘못 사용하게 될 것입니다. 그러면 지식으로 스스로를 다치게 할 것입니다. 지식만 축적하면서 지혜를 열지 못한다면, 그 지식을 바르게 사용할 수 없습니다. 그렇게 되면 자신을 스스로 해치고 다치게 할 것입니다.

직관은 어떨까요? 직관도 지혜일까요? 우리가 “직관적이다”라고 말하면, 그건 보통 생각하지 않음을 뜻합니다. 직관적으로 안다는 것은 추론이나 추정이 필요 없이 갑자기 그냥 아는 것입니다. 생각하지 않고 응하는 것입니다. 그러므로 직관도 지혜의 일부입니다. 직관은 생각이 멈추면 작동됩니다. 어떤

위험이나 위기에 처했을 때, 생각 없이 즉시 피하거나 도망가는 것입니다. 그때 직관이 작동됩니다. 하루는 한 꼬마가 미국 노산사 법당에서 놀다가 유리잔을 하나 깨뜨렸습니다. 그 순간 아이는 본능적으로 도망갔습니다. 생각이 필요 없었습니다. 그건 본능이었습니다. 그것도 지혜입니다. 이런 본능은 동물이 배고플 때 먹고, 목마를 때 마시는 살아남기 위한 본능과는 다릅니다.

지혜란 생각하지 않고 운영되는 상태를 뜻합니다. 그런 상태에서 항상 무언가를 얻는 것은 아니지만 이런 상태에서 꽤 자주 만족스러운 결과를 얻습니다. 우리가 살아남기 위해서 반드시 지혜가 필요하지는 않지만, 지혜는 삶을 훨씬 더 살만하게 해 줍니다. 우리가 아무런 지혜도 없다면 인생이 정말 비참할 것입니다. **불교의 선(禪)은 지혜를 작동시키는 체계적인 방법입니다.**

우리 스타일의 참선법에서는 학생에게 아픈 다리를 참으라고 가르칩니다. 다리 아픔을 계속 참고 또 참아서 어느 정도 시간이 흐르면, 그 아픔이 지나가 버립니다. 다리를 풀거나 스트레칭을 하지 않고도 그렇게 됩니다. 셀 수 없이 많은 이들이 단련해서 경험한 바입니다. 제가 쓴 글을 이미 읽어보셨다면 아실 겁니다. 그리고 그런 이유로 참선을 배우러 온 학생들에게 일단 결과부좌를 권하고, 아예 결과부좌가 불가능한 경우라도 “나도 언젠간 할 수 있다”라는 마음가짐으로 계속 도전하고 노력하시라고 알려드립니다. 처음 참선 자세를 시도할 때 반가부좌나 평좌밖에 할 수 없어도 상관없습니다. 어떤 자세로 어떻게 앉든 마음가짐은 계속 노력하면 할 수 있고, 포기하지 않는 것입니다. 아무리 잘 앉는 사람도 오래 앉아 있으면 다리의 아픔과 불편함이 시작될 것입니다. 이렇게 아픔과 불편함을 참고 견디는 것이 바로 선 훈련의 기반입니다.

그 훈련이 인내심을 키워줄 것입니다. 다리의 아픔을 참으면 참을수록, 여러분의 인내심도 더욱 커질 것입니다. 이렇게 꾸준히 단련하면, 살면서 겪는 많은 도전을 더 잘 견디고 다룰 수 있게 갖춰질 것입니다. 우리가 사는 이 세상은 매우 아프고 괴로운 곳입니다. 오직 불교의 선(禪)에서만 삶을 더욱 살만하게 만들 수 있는 체계적 훈련을 제공할 수 있습니다. **선 수행은 현생에서 겪는 고통을 더 잘 다스릴 수 있게 해 줍니다.** 그래서 참선은

일상생활에서 필수이며, 중요합니다.

인생은 나이가 들면 들수록 더 괴로움이 많습니다. 안 그런가요? 나이를 먹을수록 육체적으로든 정신적으로든 더욱 고통스럽습니다. 어떤 분은 젊었을 때 고생이 많았기 때문에 지금이 더 살만하다고 말할 수 있습니다. 그렇지만 여러분의 몸은 어떤가요? 몸이 더 젊어지진 못합니다. 나이가 들면 들수록 육신은 쇠약해집니다. 이렇게 참선 수행을 하든지, 하지 않든지, 인생은 나이가 들수록 더욱 괴로울 일이 많습니다. 그리고 많이 알면 알수록 만족하기 어려워집니다. 아는 게 많아질수록 만족하기 어렵고, 요구사항이 많아집니다.

예를 들어 제가 초등학교에 다닐 때, 서양 음식을 먹어본 적도 없고, 들어본 적도 없었습니다. 전형적인 한식만 먹었습니다. 그래서 그런 단조롭고, 기름기 없고, 건강한 음식이 불만스러운 적이 없습니다. 그런데 나이가 들면서 전 세계를 여행하면서 유럽, 중동, 인도, 동남아, 중남미, 아프리카의 음식을 모두 맛보게 되었습니다. 작년에 한국에 돌아와서 그동안 그리웠던 한국의 토속음식이 좋았습니다. 하지만 이제 거의 일 년이 되니 간혹 미국 음식이 그리기도 합니다. 저에게 아직 깨달음의 길은 멀리 있나 봅니다.

저는 예전에 미국에서 유명하고 성공한 사람들을 많이 만났습니다. 특히 사회적으로 큰 성공을 했을 뿐만 아니라 꾸준히 운동하고, 자기 관리를 철저히 해내는 사람도 많습니다. 이런 사람들은 아름다운 바다가 창문으로 넓게 펼쳐지고, 화려한 건물에 살면서, 개인적으로 트레이너를 고용해서 바쁜 일정에도 몸 관리를 철저히 합니다. 이런 사람 중에는 나이가 60세, 70세가 넘어서도 자신이 원하는 완벽한 삶을 사는데, 모든 노력과 에너지를 집중합니다. 이렇게 성공적이고 천하무적으로 보이는 사람도, 마치 황제처럼 사는 이런 사람도, 젊고 이쁜 아가씨 앞에서는 무너져 버립니다. 왠지 아시나요? 여러분이 얼마나 철저한지, 얼마나 강한지 상관없이, 이 세상에는 당신을 압도할 누군가가 있습니다. 삶을 이겨내기란 참으로 어렵습니다. 우리의 능력을 벗어납니다. 그렇기에 이 문제를 위해서 무언가를 하지 않는다면, 희생자가 될 뿐입니다.

이렇게 인생은 압도적입니다. 우리가 누구이든 중요치 않습니다. 나이가 적든

많은, 돈이 많은 적든, 유명하든 그렇지 않든, 건강하든 쇠약하든, 잘생겼든 못생겼든 상관없습니다. 인생은 모두에게 압도적입니다. 그리고 나이가 들수록 내면의 압박감이 증가하지, 줄어들지는 않습니다.

하지만 좋은 소식이 하나 있습니다. 선 수행은 이런 삶에서 오는 압박감을 더 잘 다스릴 수 있게 해 줍니다. 선을 수행하는 이유는 삶에서 도망치기 위한 게 아닙니다. 선을 제대로 배우고 수행한다면 우리의 안전지대(comfort zone)가 더 커집니다. 즉 인생에서 오는 괴로움은 선 수행으로 인해 예전만큼 힘들지 않고, 다스리기 더욱 수월해 질 것입니다.

앞서 말한 것처럼 살면서 지식만 획득하면, 그것으로 충분치 않습니다. 지혜가 없다면 인생이 비참해질 것입니다. 게다가 더 많이 알면 알수록 인생은 더욱더 비참해질 것입니다. 반대로 참선 수행을 통해 안전지대를 넓힐 수 있고, 통제능력과 힘을 키울 수 있습니다. 그런 지혜가 있다면 삶에서 겪는 우여곡절을 더 잘 다룰 수 있게 될 것입니다. **이것이 바로 참선을 해야 하는 이유입니다.**

참고자료: 영화 선사님의 법문 https://youtu.be/_uL_GdZ_YEw

삼매 三昧 Samadhi

2021년 5월 5일

미국에서 청주 보산사(寶山寺)로 온 지 벌써 1년이 돼버렸습니다. 영화 스님께서 저를 한국에 보내시면서 “네 진전에 도움이 될 것이기 때문에 보낸다.”라고 하시면서, 그동안 했던 것처럼 한국에서 참선 지도를 하면 된다고 말씀해주셨습니다. 코로나 사태 때문에 큰 규모로 참선 워크숍이나 참선 수업을 제대로 할 수 없었지만 지난 1년간 많은 사람이 글을 읽고, 소문을 듣고 끊임없이 보산사를 찾아왔습니다.

보산사에 찾아온 많은 분은 이미 수년간 또는 수십 년간 불교 공부와 수행에 매진했던 분들이었습니다. 그리고 그들 중 꽤 많은 분은 이미 약간의 선정의 힘이 있었습니다. 하지만 이런 분들도 삼매에 들어간다는 것은 엄청나게 큰일이고, 평생 노력해서 한번 들어갈까 말까 한 그런 것으로 생각하고

계셨습니다. 사실 수많은 종류의 삼매가 있고, 참선, 염불, 절, 주력, 사경 등으로 몸과 마음을 통한 신묘한 경험이 있으셨다면 아마도 삼매에 들어가 보셨을 것입니다.

누구든 참선이나 명상을 한다면 목표가 뚜렷해야 합니다. 참선하는 목적은 삼매에 들어가는 것입니다. 그 외 다른 이유는 없습니다. 그렇다면 삼매가 무엇일까요? 삼매에 들어가면 무슨 일이 일어납니까? 생각이 멈춥니다. 보통 생각이 멈추는 것을 삼매라고 부릅니다. 그리고 삼매는 들어갔다가 나오는 것입니다. 예를 들어 삼매에 들어갔다 나온 사람들은 흔히 “어떻게 이렇게 시간이 확 지나가 버렸지?”라고 말합니다.

수년 전 미국 LA 노산사(廬山寺)로 한국의 장인을 초청해서 천불상을 제작하고 설치했습니다. 그때 기억이 아직도 생생합니다. 당시 그 장인은 천불상을 제작해서 미국으로 보내놓고, 목공 전문가와 함께 손수 천불상을 설치하기 위해 미국으로 오셨습니다. 그분은 아침 8시쯤부터 일을 시작해서 자정이 넘도록 쉬지 않고 일했습니다. 당시 노산사의 스님들과 봉사자들이 일을 도왔습니다. 선생님은 장갑을 끼고 조심스럽게 천불상의 작은 불상을 일일이 다 설치하였습니다. 4~5명이 옆에서 준비를 도왔는데, 불상의 포장을 뜯고, 먼지를 털고, 그분에게 전달했습니다. 그런데 4명이나 되는 사람들이 이 사람의 속도를 따라갈 수 없었습니다. 당시 영화 스님은 삼매에 들어간 상태에서 일했기 때문이라고 설명해 주셨습니다. 그래서 쉬지 않고 일하면서도 기력이 떨어지지 않았고, 일의 속도도 다른 사람들에 비해서 빨랐습니다.

이렇듯 삼매에는 크게 두 종류가 있습니다. 하나는 부동(不動)의 삼매이고, 또 다른 하나는 동적(動的)인 삼매입니다. 움직이면서 일을 하고 있으면서 삼매에 들어갈 수 있는데, 그것이 바로 동적인 삼매입니다. 예를 들면 삼매에 든 상태에서 박사 학위 논문을 작성할 수 있다는 것입니다. 이렇듯 참선은 유용합니다. 삼매에 든 상태에서 밥을 먹을 수도 있습니다. 그것도 중요한 일입니다.

삼매가 무엇인가요? 만약 명상할 때 삼매에 들어가야 한다는 것을 모른다면 그건 씹기만 하고 삼키지 않는 셈입니다. 삼매에 들어가지도 못한다면 명상을

할 이유가 없습니다. 시간 낭비기 때문입니다. 어떻게 해야 삼매에 들어갈 수 있을까요? 삼매는 어떻게 인식할 수 있을까요? 좌선하는 사람들에게 흔한 일인데, 앉아서 명상하다가 삼매에 들어가면 마음이 갑자기 백지가 됩니다. 또는 차를 마시는 도중에 삼매에 들 수도 있습니다. 앞에서 설명한 대로 삼매에는 크게 두 종류가 있습니다. 차를 마시는 데 집중해서 들어가는 삼매가 한 종류이고, 또 다른 삼매는 아예 시간을 잊어먹는 것입니다. 동적인 삼매는 보통 시간의 개념을 잊어먹는 그런 종류의 삼매보다는 얕습니다.

앞에서 언급한 것과 같이 삼매는 많은 형태가 있습니다. 아주 많은 종류의 삼매가 있는데, 일단 삼매에 들어가면 우리의 기운이 강하게 흐르게 됩니다. 보통 삼매에서 나온 후 기운이 급증하는 경험을 할 수 있습니다. 그리고 삼매에서 나오면 안락을 느낍니다. 이것으로 삼매가 있음을 알 수 있습니다. 갑작스럽게 기운이 나고, 매우 안락해지고, 어떨 때는 그런 상태가 며칠씩 지속하기도 합니다. 그런 경험이 있으신가요? 예를 들어 좌선에서 일어나면 48시간 또는 그 이상 오랫동안 안락한 상태가 유지되는 때도 있습니다. 들어간 삼매의 깊이가 깊을수록, 안락한 경험도 더욱 오랫동안 지속합니다. 그런 상태에서는 아무것도 마음을 괴롭히지 못합니다. 누군가가 모욕적인 말을 해도 마음이 괴롭지도 않습니다. 전혀 번뇌롭지 않게 됩니다. 그래서 삼매에 들어가야 합니다.

그렇다면 어떻게 삼매에 들어갈 수 있을까요? 삼매에 들 방법이 있나요? 삼매에 들어가면 생각이 다 멈출까요? 불행히도 모든 생각이 다 멈추지는 않습니다. 우리의 정신적 처리 과정은 수없이 많은 층으로 이루어져 있습니다. 삼매에 들어가면 어떤 단계의 선정에 있는지에 따라서 정신적 처리 중 꼭대기의 몇 층만 멈춥니다. 대부분은 선정에 들어도 모든 생각이 멈추지는 않습니다. 예를 들면 섬세한 생각은 멈추지 않습니다. 게다가 이런 섬세한 생각이 있다는 것조차 자각하지 못합니다. 그래서 모든 생각이 다 멈췄다고 생각해버릴 수 있습니다. 하지만 아직 섬세한 생각이 아래 숨어있습니다.

삼매에 든 상태에서 일할 수 있는 사람은 주변에 대한 고도의 자각력이 있으므로 주변 환경에 대해서 잘 알고 있습니다. 그리고 어떤 필요성이나 환경에 따라 얕은 삼매에서 더 깊은 삼매에 들어가기도 합니다. 예를 들면

조용하지 못한 환경에서 참선하면 얕은 종류의 삼매에 들어갈 것입니다. 하지만 결국 나중에 그런 소음도 다 차단할 수 있게 될 것입니다. 그때 모든 걸 다 잊고 더 깊은 삼매에 들어갈 수 있게 됩니다. 그때 기가 가장 강합니다. 이것이 바로 가장 효과적인 자가 치유법입니다. 침을 맞는 것은 국소적인 치료이지만, 참선이나 명상은 몸 전체에 해당합니다.

선(禪)은 자신의 건강을 유지하고 스스로 치유할 수 있는 최상의 방법입니다. 그리고 점점 능숙해질수록 삼매를 의지에 따라 들어갈 수 있게 됩니다. 우리 대부분 자유롭게 원할 때 삼매에 들어갈 수 없지만, 계속 더 진전하면 할수록 점차 삼매에 대한 제어가 가능해집니다. 예를 들어 구정(아라한과)에 도달하기 전까지 삼매에 들어서도 생각이 있습니다. 아주 아주 섬세한 생각이 아직 있습니다. 하지만 구정에 도달하면 모든 섬세한 생각도 다 멈춥니다. 그때 생각이 진짜로 멈춥니다. 누구든 구정에 도달하면 의지에 따라 생각을 멈출 수 있습니다.

참고자료: 영화 선사의 법문 <https://www.youtube.com/watch?v=wfD2kLKwkZg>

생각을 줄이면 건강이 향상된다.

2021년 5월 6일

참선하든, 절 수행을 하든, 어떤 형태이든 명상이나 수행을 하면 생각을 덜 하게 됩니다. 그것이 바로 명상 즉 메디테이션(meditation)의 특징입니다. 명상하지 않을 때보다 생각을 덜 합니다. 명상하지 않으면 생각은 경주하듯이 달립니다. 이 생각에 이어서 저 생각 이렇게 끊임없이 생각합니다. 생각을 하나 일으키면 그다음 다른 생각을 하고, 또 다른 생각으로 계속 이어집니다. 이것을 바로 정신적 에너지를 “고갈(drainng)”시킨다라고 합니다.

영어로 draining은 빠져나간다는 뜻도 있습니다.

그렇다면 정신적 에너지가 무엇인가요? 그건 바로 생명력입니다. 우리 이걸 마구 쓰면서 다 고갈시켜버립니다. 자동차를 한번 생각해봅시오. 적색 신호등에서 차를 세워놓고 마구 엔진을 밟아대는 것과 같습니다. 정지 신호에서 멈추면 엔진을 밟을 필요가 없다는 걸 알아야 하는데, 그게 바로

명상을 통해 개발되는 능력입니다. 더욱더 참선 또는 명상에 능숙해질수록 정신적 에너지를 사용해야 할 때와 아닌 때를 잘 알게 됩니다. 명상하지 않으면 깨어있는 모든 순간에 끊임없이 생각하게 됩니다. 걱정이 하나 있으면 또 다른 걱정이 있습니다.

어린이조차도 장난감에 대해 생각해본 후에 다른 장난감에 대해 생각을 하고, 또 다른 장난감을 원합니다. 어른들도 크게 다르진 않아요. 우리 모두 전부 “나, 나, 나...”하고 끊임없이 생각하죠. 원하는 것에 대해서 고민하고 또 고민합니다. 감당하지 못할 정도로 그렇게 합니다. 원하는 것에 대해서 좀만 더, 좀만 더, 더 많이 이렇게 끊임없이 생각합니다.

명상하면 실제로 이런 과정의 속도를 늦어지게 해 줍니다. 눈을 감고 있으면 보이는 것도 적어집니다. 더 적은 걸 보면 더 적은 것에 대하여 생각하죠. 앉아서 움직일 수 없으면 덜 생각하게 됩니다. 그러니 앉아서 좌선할 때 움직이지 않도록 노력해보십시오. 그것도 한 훈련의 과정입니다. 참선할 때 움직이지 마십시오. 그것이 바로 참선의 기초입니다. 불편하더라도 움직이지 말아보세요. 명상하면 자연스레 생각을 덜 하게 됩니다. 그건 우리가 정신적 에너지를 덜 쓴다는 것을 의미합니다. 에너지를 평소보다 훨씬 덜 쓰는 것입니다.

보통 우리는 종일 생각하고 고민합니다. 그건 생명력을 소멸한다는 뜻이기도 합니다. 그건 바로 집에 아무도 없는 것과 마찬가지입니다. 그럴 때 병에 걸립니다. 집에 누가 쳐들어오는데, 아무도 방어할 사람이 없는 것과 같습니다. 옛 중국말에 집에 아무도 없을 때 도둑이 들면 왕창 다 훔쳐 간다고 했습니다. 우리의 보물을 훔쳐 가려고 합니다. 그렇다면 우리의 보물이 무엇일까요? 수행일까요? 가족? 재물? 여러분의 보물은 무엇인가요? 명예일까요?

얼마만큼 성공했는지, 돈이 얼마나 많은지 그런 것과 상관없이 궁극적으로 건강하지 못하면 아무런 쓸모가 없습니다. 선(禪) 수행은 매우 근본적입니다. 선(禪)은 가장 필요한 걸 보살펴 줍니다. 특히 건강을 보살펴 줍니다. 참선을 통해 더 건강해지는 이유는 참선하면 빠져나가는 에너지(기운)가 줄기 때문입니다.

예를 들면 병에 걸린다는 것은 기본적으로 침략을 당하는 것과 비슷합니다. 대개 병에 걸리는 과정이 그러합니다. 감기에 걸리는 과정을 생각해보면, 감기도 침략을 당하는 것인데, 특히 제일 먼저 목 안에 그들이 막사를 짓습니다. 그런 침략을 감지하면 보통 약국에 가서 약을 사 먹거나, 의사를 찾아갑니다. 그러면 의사는 “독감이네요” 또는 “목감기에 걸렸네요”라고 말해주고, 약을 처방해줍니다. 하지만 더 좋은 방법도 있습니다. 참선으로 적군을 쫓아내 버리는 것입니다. 참선으로 기의 흐름을 키우면 자연스레 이들을 밀어내 버립니다. 쫓아낼 수 있습니다. 그건 자연스러운 과정입니다.

*선 수행의 기술이 개발된 경우에 해당합니다. 참선을 배운 지 얼마 되지 않았거나, 수행의 힘이 아직 충분하지 못한 분은 아플 경우 전문의와 상담하시길 바랍니다.

그래서 우리처럼 수행을 전문적으로 하는 이들은 아플 때 명상하고, 휴식을 취하지 않습니다. 명상하고 쉬지 않아요. 그것이 병에서 회복될 수 있는 최상의 방법이라는 것을 알기 때문입니다. 명상하면 자연스럽게 몸이 더 건강해집니다. 왜냐하면, 기 흐름이 강력해지기 때문입니다. 생명력이 강해집니다. 몸속 세포도 치유가 됩니다. 몸을 회복하는데 잠잘 때를 기다릴 필요도 없습니다. 명상하면 건강을 회복시킬 수 있습니다. 어떤 종류의 명상이든 다 좋습니다.

더 건강해지고 싶다면 무얼 해야 할까요? 기의 흐름이 우선 강해져야 합니다. 기가 강하게 흐르면 더 많은 질병을 내쫓아버릴 수 있습니다. 그건 간단한 원리입니다. 건강에 문제가 있는 건 침략을 당하기 때문입니다. 그러므로 건강해지고 싶다면 그들을 밀어내버리십시오. 그게 한 방법입니다.

어떻게 해야 몸속의 기 흐름의 세기를 키울 수 있을까요? 사실 우리가 학생들에게 주는 여러 지침에는 다 밑에 깔린 이유가 있습니다. 해보라고 말해드리는 모든 것은 생각을 줄이기 위한 것입니다. 여러분의 생각이 이미 줄었다면 심지어 더 많이 줄일 수 있도록 하기 위한 것입니다.

누구든 처음 명상이나 참선을 시작하면 자연스럽게 생각이 줍니다. 그래서 기분이 더 좋고, 더 건강해집니다. 생각을 덜 해서 그렇게 됩니다. 하지만 더욱 향상하기 위해서는 더 적게 생각하는 방법을 배워야 합니다. 수많은 사람이 수년간 또는 수십 년간 명상이나 여러 영적 수행법을 배우시지만,

누군가 이런 건 가르쳐주었나요? 많은 사람이 너도나도 더 많은 불교 지식을 원하고, 더 많이 “알고” 싶어 할 뿐입니다. 하지만 이런 이야기는 잘 하지 않습니다. 그건 어떻게 해야만 덜 생각하게 될 수 있는지 모르기 때문입니다. 생각을 덜 할 수 있게 훈련하는 방법을 알지 못하기 때문일 것입니다. 여기서 요점은 “더 적게” 생각하는 것입니다.

어떤 것을 해야만 생각을 더 적게 할 수 있게 되는지 가르쳐 주는 게 바로 기술의 핵심입니다. 생각을 덜 할수록 기 흐름도 강해집니다. 영화 스님도 법문 시간에 말씀하셨지만, 저도 참선 교실에 학생들이 계속 오지 않아도 상관하지 않습니다. 더 중요한 것은 참선 교실 학생이 선(禪)을 통해 필요한 것만 생각하는 방법을 배우길 바랍니다. 종일 쉬지 않고 생각하는 건 별도움이 안 됩니다. 그칠 새 없이 계속 생각하는 건 무의미할 뿐입니다. 그건 보통 해롭기만 합니다.

그래서 여러분에게 찬 메디테이션(참선, 參禪)을 가르칩니다. 원할 때 생각을 멈출 수 있는 능력을 개발하는 것입니다. 지금부터 그런 능력을 키울 때까지는 생각을 멈출 수가 없습니다. 이걸 이론이 아니라 실제로 존재하는 능력에 관한 이야기입니다. 우리 모두 그 기술을 키울 수 있습니다. 다른 모든 것과 마찬가지로 선(禪)에도 졸업이 있습니다.

선정의 낮은 단계에 있으면 훨씬 더 많이 생각하고, 그다음 단계 또는 더 높은 선정의 단계에 도달하면 생각을 덜 합니다. 그다음 단계에 가면 심지어 그것보다도 덜 생각합니다. 이런 식으로 더 적게, 더 적게 생각합니다. 그러다가 매우 중요한 지표에 다다르면 자유자재로 의지에 따라 생각을 멈출 수 있는 능력이 생깁니다. 이것이 바로 선 수행에서 여러분에게 가르쳐주고자 하는 것입니다. 그런 첫 단계가 바로 구정 즉 아라한과입니다. 구정에 도달하면 마음대로 생각을 멈출 수 있습니다.

우리 모두 항상 걱정이 있습니다. 직장에 대한 걱정이 있고, 자식에 대한 걱정이 있고, 미래에 대한 걱정도 있습니다. 젊은 사람들은 사랑에 대해 걱정도 합니다. 이런 걱정을 멈출 수가 없습니다. 하지만 구정에 도달하면 그냥 “멈춰!”라고만 말하면 이제는 걱정은 없습니다. 그럼 머리가 맑아집니다. 선 수행을 하신다면 목적을 갖고 하십시오. 이런 능력은 모두에게 아주

유용할 것입니다. 생각을 멈출 수 있는 것입니다. 그렇게 할 수 있으면 건강도 점점 더 좋아질 것입니다.

참고자료: 영화 선사의 법문 (2018년 8월 25일) <https://youtu.be/366HxFL1vdo>

마음챙김(정념, 正念)과 선(禪) Mindfulness VS Chan

2021년 5월 9일

최근 서양에서 명상을 배운다면 대부분 마음챙김 즉 마인드풀니스 명상을 뜻합니다. 마음챙김 명상은 가장 인기 좋은 불교식 명상법입니다. 마음챙김 명상은 사실 틱낫한 스님 덕분에 매우 유명해졌는데, 틱낫한 스님의 마음챙김 명상법은 주로 미소를 짓거나 나무를 껴안는 방법으로 시작한다고 들었습니다. 틱낫한 스님의 이런 방법이 세상에 소개되면서부터 마음챙김이 널리 알려지게 되었고, 그 후 수많은 명상 지도자들도 그를 따라서 마음챙김 명상을 가르치기 시작했습니다. 심지어 스스로 대승의 선승(禪僧)이라 칭하는 스님조차 그를 따라서 마음챙김을 지도하기 시작했습니다.

이후 위파사나 명상에 관한 이야기도 들리기 시작했습니다. 위파사나 명상은 좀 더 높은 수준의 소승법으로 알려져 있습니다. 사실 위파사나는 지혜를 여는 지혜의 명상이라고 볼 수 있습니다.

그동안 저는 마음챙김 뿐만 아니라 다양한 수행이나 명상하는 분들을 많이 만났는데, 하루도 빠지지 않고 오랜 시간 명상에 전념하거나, 수천 번의 절을 매일 한다거나 100일 또는 1,000일씩 사경이나 기도 (염불이나 예불)를 한다고 했습니다. 그리고 세상은 이들을 대단하다고 칭송하며 수행하는 당사자도 그 수행법에 능숙해지며 점차 마음이 잘 모이는 것과 종일 마인드풀할 수 있는 능력이 있다는 점에 만족스러워하는 것을 보았습니다. 사실 수행을 꾸준히 해내는 것이 쉬운 일이 아니므로 저 또한 개인적으로 이런 분들을 존경하고 대단하다고 느낍니다.

하지만 불행히도 많은 사람이 알아차리지 못하는 것이 있습니다. 이런 수련으로 생각을 어느 수준까지 멈출 수 있고, 마음이 편안해지고, 마인드풀해질 수 있겠지만, 다시 일상생활로 돌아가면 똑같은 문제가 생기고,

또다시 수련에 들어가서 마음이 편안해지면 만족스럽게 생각하기를 반복한다는 것입니다. 그건 누구도 이들에게 그 반복을 깨고 앞으로 나아가야 한다는 것을 말해주지 않았기 때문입니다.

저는 늘 스승님으로부터 앞으로 진전해야 한다고 배웠습니다. 마인드풀해져야 한다는 것보다는 계속 앞으로 진전해야 하는 것이 중요하다고 배웠습니다. 찬 메디테이션 (Chan Meditation, 참선)에서는 선정 (禪靜)의 단계 즉 수행의 힘을 키우는 것이 중요하다고 가르칩니다. 그것을 바로 진전이라고 부릅니다. 선정의 힘을 키우지 않으면 그냥 제자리걸음을 하고 있을 뿐입니다. 즉 더 능숙하고 빠르게 절하고, 기도하고, 사경할 수 있게 수련하면, 마음도 훨씬 빠르게 모이고, 편안해질 수 있는 능력을 키울 수 있습니다. 하지만 더욱 마인드풀해지고 편안해짐을 알아차리는 것도 또 하나의 망상이란 것을 알아차리지 못합니다. 그것이 바로 집착입니다. 그러므로 미국선에서는 마음챙김 명상을 가르치지 않습니다. 그런 상태가 되면 거기서 빠져나오기 매우 어려워지기 때문입니다. 많은 이들이 그런 걸 계속 반복하며 “아! 내 수행이 정말 잘 되고 있구나”라고 생각합니다.

또한, 미국 선(禪)에서 마음챙김 명상을 가르치지 않는 이유는 마인드풀해지는 것이 선정의 힘이 증가하는 것과 직접적인 연관이 없기 때문입니다. 선정의 힘을 키우기 위해서는 그냥 마인드풀해지는 것만으로는 안됩니다. 더 많은 것들이 있습니다. 마음챙김 명상의 과정은 속도도 매우 느립니다. 마음챙김 명상으로도 나중에 결국 진전하는 것이 가능하기는 하지만 어떤 특정 단계, 예를 들어 삼선(三禪)에 도달하면 오히려 마음챙김 명상이 장애가 될 수 있습니다. 사람들은 쉽게 그 상태에 집착하게 되고, 쉽게 정체합니다. 삼선에 도달하면 어떤 생각들은 좀 멈출 수 있게 됩니다. 그리고 '우와. 마음챙김 명상 정말 대단해!'라고 생각합니다. 그리고 그곳에 정체하게 되며, 계속 반복하게 됩니다.

좋은 선생님을 만나서 마음챙김 명상법을 배우면 산만하지 않고 마인드풀한 상태의 마음을 유지하는 능력을 키울 수 있습니다. 복잡하고 바쁜 생활을 해야 하는 현대인들에게 아주 유익한 일입니다. 하지만 진전을 하기는 매우 어렵습니다. 저도 예전에 영화 스님께서 참선 법문 시간에 이런 말씀을

반복적으로 하실 때 무슨 의미인지 알지 못했습니다. 하지만 지난 7여 년간 참선 교실을 운영하면서 그리고 영화 스님 곁에서 지도하시는 것을 관찰하면서 이런 문제들에 대하여 조금씩 이해하게 되었습니다. 수십 년간 명상이나 여러 수행법을 통해 삼선에 도달하고 정체해 있는 분들을 수없이 많이 보았습니다.

우리는 먼저 결과부좌 앉기로 시작하도록 가르칩니다. 이것이 바로 중국선(禪)의 비법입니다. 결과부좌로 시작한 이 수행과정은 편안하고 즐겁기만 하진 않습니다. 그러므로 학생들에게 처음부터 결과부좌로 기반을 세우도록 합니다. 아마도 그런 이유로 영화 스님은 참선법이 모두를 위한 것이나 모두 다 할 수 있는 건 아니라고 하셨나 봅니다. 누구든 각자의 수행법으로 삼선에 도달하면 거친 생각을 멈출 수 있게 됩니다. 하지만 미세한 생각은 멈출 수가 없습니다. 삼선에서 빠져나와서 사선(四禪)에 도달해야만 미세한 생각도 멈출 수 있습니다. 세상의 수많은 명상 지도자 또는 영적 지도자들은 삼선에 있다고 합니다. 그리고 학생들은 그런 스승들에의 가르침에 의해 한계에 부딪힙니다.

누구나 자신도 알지 못하는 엄청난 잠재력이 있습니다. 그러니 사소한 경험에 만족하지 마십시오. 참선이든 명상이든 어떤 수행법으로든 계속 앞으로 나아갈 수 있음을 아셔야 합니다. 좋은 스승은 여러분에게 무엇을 어떻게 해야 앞으로 한 단계 더 나아갈 수 있는지 가르쳐 줄 수 있어야 합니다. 더 많은 불교 지식을 습득했다는 즐거움에 빠져드는 것보다는 앞으로 나아가기 위해 무엇을 해야 하는지 알아야 합니다. 그렇게 부처가 될 때까지 멈추지 말고 계속 더 높게, 또 더 높게 가야 합니다.

참고자료: 영화 선사의 법문 (2017년 2월 18일) https://youtu.be/VIN2mlwL_zQ

미국 새년 30년 만에 찾은 바른길

2021년 4월

6여 년 전 플로리다에서 열린 학회에서 처음 새년을 만났습니다. 새년은 프랑스인의 피가 섞인 50대 백인 여성으로, 당시 기 치료를 콘셉트로 하는

염주나 팔찌, 목걸이를 판매하는 주얼리 회사에서 일했습니다. 그녀가 일하고 있던 부스에서 에너지(기운), 요가, 명상에 관한 대화를 주고받았습니다. 나는 그녀가 명상에 관심이 많다는 걸 알고 결가부좌 자세를 권해주었습니다. 당시 새넨은 오른쪽 무릎 인대 수술 (무릎관절 치환술)을 받고 아직 무릎의 움직임이 완전히 회복되지 못한 상태였습니다. 게다가 골반 부위도 매우 뻑뻑해서 반가부좌로 앉기도 쉽지 않아 보였습니다. 그래서 먼저 반가부좌로 앉되 앉을 때마다 시간을 늘려보라고 알려주었습니다.

그 후 몇 년간 미국 내 여러 학회에서 그녀를 만날 수 있었습니다. 대화할 때마다 그녀는 결가부좌가 좋다는 점에 동의했으나, 실제로 그 자세로 앉기 위한 노력을 못 한다는 것을 알게 되었습니다. 그녀가 영적 수행에서 진전할 수 있도록 도와주고 싶었습니다.

새넨은 천주교 집안에서 자라며 유치원부터 고등학교까지 천주교 사립학교에 다녔습니다. 새넨의 숙부가 카르멜파의 수사 승려였기 때문에 그녀에게 영적 수행이 그다지 낯설지 않았습니다. 그녀는 20대에 뉴욕에서 전문 댄서로 일하며 1986년 남묘호렝교를 접했습니다. 1년이 지나 남묘호렝교는 '돈을 위한 독송'일 뿐이라고 느껴서 다른 수행법을 찾기 시작했습니다. 당시 알았던 한 여배우의 소개로 어떤 영적 모임에 참여하게 되었습니다. 거기서 요가, 힌두교 영적 스승, 명상과 왕생에 관하여 이야기를 나눴습니다. 이 모임은 그녀가 댄서로 사는 데 많은 도움을 주었습니다. 30대에 남편과 벨몬트주에서 살았을 때 또 다른 영적 지도자인 그루마이 치드발라사난다를 만났습니다. 40대에는 아쉬탕가 요가를 접했고, 요가 지도자 자격증도 받게 되었습니다.

1986년부터 시작된 그녀의 영적 수행은 그 여정이 30년이 넘습니다. 그런데도 내가 느끼기엔 그녀의 선정 힘이 그다지 크질 못했고, 그녀 자신도 정체하고 있음을 알고 있었습니다. 그동안 쏟은 시간과 노력에 비하면 말입니다. 그래서 그녀에게 도약할 좋은 기회를 주고 싶었습니다. 5년 넘도록 그녀를 만날 때마다 결가부좌로 잘 앉지 못하는 그녀가 안타까웠지만, 내가 믿는 영적 수행의 방법과 방향을 강요할 수 없었습니다.

내가 그녀를 위해 할 수 있는 일은 영화 스님의 참선 법문을 들어보도록 돕는 것이었습니다. 가끔 그녀에게 메신저로 좋은 참선 법문 링크도 보내주고, 내가

듣고 좋았던 법문의 내용도 이야기 해줬습니다. 또한, 영화 스님의 참선 법문에서 그녀가 묻는 많은 질문에 대한 답을 찾을 수 있다고 말해줬습니다.

처음엔 법문을 보는 등 마는듯했지만, 새년도 차츰 영화 스님의 법문을 유튜브로 보게 되었습니다. 하지만 나는 새년이 법문을 계속 들었는데도 수행의 방향이 아직도 현상적인 것을 좇고 있으며, 머리로 이해하려는 성향이 매우 강하다는 것을 느꼈습니다.

2019년 나의 삭발한 사진을 그녀에게 보내주자, 그녀는 나의 출가를 진심으로 기뻐해 주었습니다. 내가 출가한 것은 스승님이 곁에서 항상 바른길로 이끌어 준 덕분이라고 설명해 주면서, 새년도 삼보에 귀의하고 오계를 받아보면 어떨지 물어보았습니다. 그녀는 귀의와 오계에 대해서 잘 몰랐지만, 나의 변화를 알아차렸고 내 진심 어린 초대에 응했습니다. 그렇게 그녀는 삼보에 귀의하기로 했습니다.

새년이 귀의 및 오계 신청서를 작성한 후 몇 달이 지나서야 오계식이 열렸습니다. 그녀는 사실 마음을 졸이며 기다렸다가, 온라인 화상회의로 오계식에 참여했습니다. 참 재미있는 것은 원래 그녀는 땀을 잘 안 흘리는 체질인데, 수계식 하는 동안 갑자기 배가 막 아프기 시작하더니 땀을 많이 흘렸습니다. 프랑스인의 피가 흐르는 그녀는 평생 와인을 매일 한 잔씩 마셨습니다. 오계 신청서를 작성하며 불음주 계율은 절대 받지 말아야겠다고 생각했습니다. 하지만 불음주 계율을 받는 순서가 되었을 때, 그녀는 무의식적으로 “네, 하겠습니다”라고 대답해버렸습니다. 그때 갑자기 땀이 멈추고, 배도 아프지 않았습니다.

놀랍게도 오계를 받은 후 그녀는 와인을 한 번도 마시지 않았는데, 전혀 힘들다고 느끼지 않았습니다. 수계 후 스스로 뭔가 달라졌음을 느꼈습니다. 불교에 몰두하기로 했다는 것에 매우 행복했습니다. 참선도 매일 빠지지 않고 할 수 있게 되었습니다. 새년은 2년 동안 영화 스님의 법문을 들어왔는데, 귀의한 후에야 법문을 들으면서도 어리석음과 교만이 가득했다는 것을 알 수 있었습니다. 그리고 다시 법문을 듣기 시작했는데, 스스로 태도도 변했다는 것을 알게 되었습니다.

2020년 여름, 오계를 받고 참선 수행을 매일 했는데, 처음엔 반가부좌로 시작했습니다. 그리고 한 달 후 결가부좌로 2분 동안 앉을 수 있었습니다. 수차례 좌절도 있었지만 매일 앉는 시간을 조금씩 늘렸고, 2021년 3월 드디어 결가부좌로 한 시간 이상 앉을 수 있었습니다.

그녀는 평생 수많은 종류의 영적 수행을 시도하고 그만두기를 반복했습니다. 하지만 찬(禪)은 다릅니다. 실질적인 몸과 마음의 변화를 경험하였고, 이제 이 길에 완전히 전념할 수 있게 되었습니다. 새년은 나에게 한 번도 경험해보지 못한 내면의 고요함을 얻었다고 말합니다. 그녀는 선을 통해 평생 기억상실처럼 잊고 있었던 자기 자신을 다시 찾았습니다.



어린이 참선

2021년 5월 20일

예전부터 아이들을 별로 좋아하지 않았는데, 아이들이 시끄럽고 정신없게 하는 걸 반기지 않았기 때문입니다. 스승인 미국 위산사 영화 스님은 참선하는 시간이나 법문하시는 중 아이들이 시끄럽게 하거나 돌아다니고, 장난을 쳐도 그냥 두게 하셨습니다. 처음 참선을 배울 땐 다리 아픈 것도 감당하지 못해서 아이들이 법당에 있으면 속이 다 시끄러웠습니다. 그렇게 마음은 너무 시끄러웠지만 아무 말도 할 수 없이 계속 참아야만 했습니다. 내 마음은 끊임없이 불평했습니다. 왜 저렇게 시끄럽게 하는 걸까, 그냥 내버려 두면 될까? 다른 사람에게 방해될 텐데, 저 아이들의 부모는 왜 아무런 말도 하지

않는 것일까 등 셀 수 없이 많은 생각이 나의 마음을 어지럽혔습니다. 그런데 언제부터인가 그런 아이들의 소리보다 내 마음속 소리가 더 시끄럽다는 것을 알아차리게 되었습니다.

미국 위산사를 포함한 영화 스님의 미국 도량에는 간난 아기부터 청소년까지 많은 아이가 옵니다. 한국 보산사에도 아이들이 조금씩 오기 시작했습니다. 법문 시간에 아이들이 똑바로 앉아서 듣지 않더라도 그냥 두라고 하셨습니다. 간난 아기도 자주 절에 데려오면 좋다고 하셨습니다. 아이들이 집중하지 않는 것처럼 보이고, 법문에 관심이 없는 것으로 보일 수 있지만 스펀지처럼 주변의 모든 걸 흡수하고 있습니다. 나는 수년간 절에 온 아이들이 변화가는 과정을 보았습니다. 아이들은 자연스레 참선하기 시작했고, 어느 날부터 어른들이 하는 예불, 염불, 신주수행도 따라 하고 있었습니다. 심지어 다 외우는 아이들도 있었습니다. 예불할 때 장난치고 놀다가도 언제부터인가 스님 뒤로 졸졸 따라다니면서 신나게 따라서 합니다. 이제 청소년이 된 아이들은 진지하게 앉아서 참선하고, 법문 시간에 귀 기울여 들으면서 심각한 표정을 하고 질문도 합니다.

미국 위산사의 아이들은 얼핏 보면 자유분방하고 버릇없게 보일 수 있지만, 이들의 선함과 바른 마음이 점점 자라나고 있다는 것을 알게 되었습니다. 두려움에 떨면서 어른들 앞에서 혼날까 봐 바른 모습을 보이려고 하는 것이 아니라, 주변 어른들이 변함에 따라서 아이들도 진화하고 있었습니다. 수행자와 도량의 환경에 노출된 아이들은 자신의 선택으로 성숙해가고 있습니다.

아이들이 천방지축으로 거짓말을 하고, 나쁜 행동과 말을 하는데 그냥 내버려 두라는 건 아닙니다. 그렇다면 어떻게 해야 할까요? 어떻게 아이들을 바른길로 이끌 수 있을까요? 영화 스님은 일단 아이들이 실수하게 두어야 한다고 말씀하셨습니다. 실수하기도 전에 잘못을 지적하면 진지하게 받아들이지 않을 뿐 아니라 보지 않는 곳에서 원하는 대로 할 겁니다. 그냥 무조건 꾸짖으면서 옳고 그름을 설교하는 것이 최상의 방법은 아닙니다. 아이들에게 가장 좋은 가르침은 우리가 먼저 좋은 본보기가 돼주는 것입니다. 우리가 먼저 내면 깊숙이 편안하고 즐거운 사람이 되면 아이들도 따라 할

것입니다.

한국 보산사에도 어린아이와 함께 절에 오는 분들이 있습니다. 아이들이 돌아다니려고 하거나 시끄럽게 하면 부모님들은 먼저 아이들에게 조용히 하라고 꾸짖거나 법당 밖으로 아이를 데리고 나가버립니다. 하지만 우리는 미국에서 그랬던 것처럼 아이들이 법당에서 자유롭게 놀 수 있게 두라고 말합니다. 아이들이 불법에 더 많이 노출될수록, 절에서의 경험이 긍정적일수록 좋기 때문입니다. 게다가 예불하는 동안 아이들이 더 시끄럽게 떠들고 장난을 칠수록 우리에게도 좋은 훈련입니다. 아이들은 우리의 집중력 즉 선정의 힘과 인내심을 끊임없이 테스트하고 있습니다.

선(禪)은 나이에 상관없이 누구에게나 유익하고 유용해야 합니다. 흔히 아이들은 몸이 유연하니 결가부좌도 쉽게 할 수 있다고 착각합니다. 아이들은 어른보다 생각이 단순하므로 결가부좌로 앉는 것에 스스로 관심이 생겨야만 할 수 있습니다. 결가부좌 경험이 좋아야만 또 하려고 할 겁니다. 아직 말을 제대로 할 수 없는 3~4살짜리 아이들에게 결가부좌 자세로 앉을 수 있게 도와줬는데, 한번 해보고 또 하고 싶은지 물어보면 재빨리 달려와서 또 해보려고 합니다. 그건 결가부좌 자세로 앉았을 때 좋은 기분을 경험했기 때문입니다. 대수롭지 않게 보일 수 있지만, 이것은 아이에게는 큰 선물입니다. 아이들이 자라면서 힘든 일이 생기면 몸으로 느꼈던 이 좋은 기억이 되살아나서, 다시 앉아보거나 절에 찾아와 도움을 청해볼 수 있을 것입니다.

영화 선사의 법문 참고 <https://youtu.be/sO1MEA9nJ5I>

[미주현대불교 연재물]

진전으로 가는 길, 정직과 감사

2021년 6월 2일

미국 위산사에서 출가 후 얼마되지도 않아서, 지난 2020년 영화 스님의 지침에 따라서 한국으로 왔습니다. 미국 위산사의 다른 출가자의 동행 없이 홀로 한국에서 뭘 어떻게 할 수 있을지 걱정스러웠습니다. 하지만 미국을 떠나기 전 영화 스님은 “한국에서도 수행의 훈련이 계속될 것”이라고

말씀하셨고, 이런 결정이 나에게 분명 어떤 이유에서든 좋은 일이 될 것이라고 굳게 믿고 미국을 떠났습니다. 지난 10여년간 영화 스님께서 자신의 이익을 제자의 것보다 더 중요하게 여기시는 것을 본적이 없기 때문입니다.

실제로 청주 보산사에서 영화 스님의 지침에 따라 생활하면서, 내면 깊숙하게 뿌리 박힌 수많은 오류와 허물을 볼 수 있었습니다. 그리고 그런 많은 것들을 떨구어 낼 수 있었습니다.

청주 보산사의 불사를 하는 동안 매주 온라인과 오프라인으로 참선 교실도 했고, 방문 오신 분들과 대화도 많이 나누고, 같이 앉았습니다. 미국에서 출가 전부터 5년 이상 참선 교실을 했는데, 한국에서 새로운 학생을 접하면서 동서양의 참선 교실 참여자가 매우 다르다는 것을 알게 되었습니다.

예를 들면 미국과 유럽 즉 서양인 참선 교실 참여자는 처음 결가부좌를 배우면 평균 15분 정도 앉을 수 있습니다. 물론 처음부터 1시간 앉을 수 있는 서양인도 꽤 많지만 평균적으로 잘 앉질 못합니다. 반가부좌나 양반다리 자세도 겨우 될까 말까 한 사람도 많습니다. 학생들의 앉는 시간을 점점 늘려가려면 많은 질문과 불평을 받는데, 그래서 많은 인내와 끈기를 갖고 친절하고 논리적으로 계속 대답해야줘야만 학생이 그만두지 않고 꾸준히 해낼 수 있게 됩니다. 이렇게 어려움이 많이 따르는 서양인 학생에게도 큰 장점이 있는데, 이들은 불평과 질문, 의심을 마음에 담아두지 않고 바로 잘 표현합니다. 서양인은 대답이 마음에 들지 않으면 즉각적으로 동의하지 않는다고 표현할 수 있습니다. 처음 시작할 때 진도가 느려보이지만 남의 눈치를 보지 않는 이들의 굳은 마음은 장기적으로는 큰 장점입니다.

한국인은 이와 반대입니다. 그냥 “한번 앉아볼까요?” 한마디에도 많은 분이 1시간은 거뜰히 앉을 수 있습니다. 결가부좌를 한 번도 안 해본 사람도 한 시간, 두 시간 또는 세 시간 이상도 앉을 수 있습니다. 또한, 그냥 글만 읽고도 결가부좌를 해보다가 1개월, 3개월, 6개월이 지나서야 겪고 있는 문제나 통증에 대해서 조심스럽게 물어보기도 합니다. 이렇게 힘들고 어려운 것도 마다하지 않고 일단 하고 보는 한국인의 열린 태도는 선 수행에서 아주 큰 장점입니다.

보산사에 수행을 위해 찾아온 많은 사람이 그랬습니다. 사람에 따라 차이는 있지만 아주 빨리 많은 사람이 결가부좌 자세로 풀지 않고 3시간 이상 심지어는 5시간, 10시간 이렇게 오래 앉을 수 있게 되었습니다. 이런 수련으로 사람들은 거친 번뇌, 잡념, 감정과 생각들을 떨쳐낼 수 있게 되었고, 몸과 마음에 있던 많은 병도 해결되었습니다. 하지만 그 후 많은 이들이 수행의 정체기를 겪게 되었습니다. 미국의 학생은 문제와 궁금증을 거침없이 물어보는데, 한국인은 너무 조심스럽고 말하기를 꺼렸기 때문에 그 이유를 알 수 없었습니다.

시간이 점점 지나가면서 정체기의 이유를 조금씩 알게 되었습니다. 어떤 수행의 지침에 대해서 또는 사소한 문제가 생겼을 때 일어났던 부정적인 생각, 불평과 불만, 미움, 분노, 서운함 등을 숨기고 드러내지 못하는 것이 큰 문제였습니다. 수행의 지침은 보통 하고 싶지 않은걸 시킵니다. 그래서 지침에 대한 불평, 불만, 의문을 맘에 담고 있으니, 오해가 커지고 번뇌가 늘어나는 경우가 많았습니다.

영화 스님께서 수행의 기반은 정직이라고 하셨습니다. 마음속으로 '저 스님이 뭐 아는 게 있겠어?', '이 스님 말투 기분 나빠', '왜 저렇게 행동하지? 잘못된 거 아닐까?'라고 투덜거리면서, 혹시라도 더 배울 수 있는데, 얻을 게 있는데, 잘못 보여서 배우는데 손해라도 보면 어떨까 싶어 앞에서 꾸벅꾸벅 절하면서 예의를 차립니다.

꾸벅꾸벅 절하며 잘 보여서 가르침을 얻어낼 수 있다면, 그런 가르침은 큰 도움이 되지 못할 것입니다. 여러분의 행동이 예의 없다 느껴져 야단치는데 정신이 팔려있거나, 어떤 괴로움 때문에 스승을 찾고 있는지 알아볼 수 없는 사람이라면 여러분에게 큰 도움을 줄 수 없습니다. 칭찬과 칭송으로 기분이 좋아져서 듣고 싶은 말만 해주는 사람으로부터 멀리 도망가세요. 여러분으로부터 도움을 받아야만 하고, 관심받기를 원한다면, 어떻게 괴로움을 줄일 수 있는지 그 방법을 제시해주지 못할 것입니다.

선의 수행에서 명상의 기법과 앉는 자세보다 더 중요한 것은 바로 정직한 마음과 감사할 줄 아는 마음 자세라고 생각합니다. 여러분이 완벽하고 훌륭한 자세로 오랫동안 앉으실 수 있어도, 자기 자기 생각과 감정에 냉정할 만큼

정직하지 못하다면 멀리 진전할 수 없습니다. 우리의 마음속에 부정적이고 악한 감정과 생각이 일어나는 것은 정상입니다. 그러니 이를 감추지 말고 스스로 정직할 수 있도록 노력해보세요.

그리고 나는 참선을 배우기 전에 매우 이기적이고, 못된 사람이었습니다. 남에 대한 배려를 몰랐습니다. 영화 스님은 그런 나를 꾸짖기 전 먼저 내가 원하는 것을 얻을 수 있게 도와주셨습니다. 그리고 스승님의 그런 마음이 정말 감사해서 마음에 들지 않고 미운 사람에게도 더 선하고 좋은 사람이 되려고 노력하게 되었습니다.

정직과 감사는 진전의 밑바탕이 됩니다. 훌륭한 선지식을 만나도 정직하고 곧은 마음으로 대할 수 없다면, 그에 대한 감사한 마음으로 내 어두운 마음을 비출 수 없다면 진전하기 어려울 것입니다.

효도와 번뇌

2021년 8월 2일

한국인에게 효라는 개념이 매우 중요합니다. 신세대에게 효가 어떤 의미인지는 모르지만, 내가 어릴 때만 하더라도 효를 많이 강조했고, 전래 동화나 텔레비전 프로그램에도 효의 개념이 항상 깔려 있었습니다. 이렇게 효는 한국 문화에 깊게 자리 잡고 있습니다.

효는 불교에서도 매우 중요한 덕목입니다. 예로 불교에서 우란분절 즉 백중을 매우 중요하게 여깁니다. 그러나 이런 효가 마음에서 번뇌가 일어나는 큰 원인이 되기도 합니다. 어릴 때부터 중요하다고 배운 효를 행하기 위해서 우린 모두 부단히 노력하지만, 그로 인해서 마음속엔 많은 충돌이 생깁니다. 이런 문제를 어떻게 해야 해결할 수 있을까요?

미국에서 참선하다가 문득 마음속에서 일어나는 많은 번뇌와 부정적인 감정이 부모님으로부터 받지 못한 애정과 인정에서 비롯되었다고 느꼈습니다. 그리고 그동안 여러 가지 방법으로 노력을 해왔지만, 마음속 분노, 불안, 우울함을 극복할 수 없었음을 인식하게 되었습니다. 부모님과 통화 한 번만 해도 마음속은 온갖 생각으로 시끄럽기만 했었습니다.

출가한 후 여러 사람의 이야기를 듣다 보니, 이들도 역시 부모와 갈등이 많다는 것을 알게 되었습니다. 특히 부모가 불가능하거나 무리한 요구를 하면 마음속 충동이 커집니다. 사람들의 마음엔 부모님의 요구를 들어주지 못하는 죄책감까지 더해져서 더욱 괴로움이 커집니다.

보산사에서 거의 매일 저녁 중 비대면 시스템을 통해 사람들과 함께 영화 스님의 옛 참선 법문을 듣습니다. 그중 한 법문에서 출가 전 나는 영화 스님께 묻습니다. “뭘 하든 상관없이 부모님이 절대 만족스러워하지 못한다면, 내가 무엇을 하든 부모님이 항상 모두 다 못마땅하게 여긴다면, 어떻게 효를 행할 수 있나요?”.

보통 동양인은 효라는 것이 부모님이 원하는 대로 해드리고, 그들을 행복하게 해드리는 것으로 생각합니다. 그리고 부모님을 잘 보살펴드리는 것이 효라는 것은 알지만, 바르게 보살펴드리는 방법은 명확히 알지 못합니다. 보산사에서 하는 참선 교실엔 많은 젊은이가 참여하는데, 이들도 대부분 부모와의 갈등에 대한 고민이 많습니다.

영화 스님은 효에 대한 나의 질문에 이렇게 말씀하셨습니다. “효란 부모를 행복하게 해주는 게 아니다. 우리가 부모님을 행복하게 해 줄 수 없기 때문이다. 부모를 행복하게 만들어줄 수 없고, 부모님 스스로 자기 자신을 행복하게 해야만 한다. 일시적으로 부모님을 즐겁게 해드릴 수는 있지만, 행복이란 각 개개인에게 달린 것이다. 다른 이에게 행복을 책임지게 할 수는 없다. 누구도 다른 이의 행동으로 행복을 기대할 수는 없는 것이다”

그렇다면 부모가 무리하거나 할 수 없는 걸 요구하면 어떻게 할까요? 보통 그런 요구를 듣고 해드릴 수 없을 때 마음은 괴롭습니다. 부모들은 이렇게 해야 한다고 저렇게 해야 한다면서, 우리를 사랑하기 때문에, 우리를 위해서 말한다고 하지만, 결국 본인의 만족을 위해서 묻는 경우가 많습니다. 그렇지 않나요?

그러니 부모님에게 진정으로 이로운 것이 어떤 것인지 생각해봐야 합니다. 그것이 바로 부모님을 바르게 보살펴드리는 것입니다. 그냥 맹목적으로 따르는 것이 아닙니다. 우리에게 세상 사람들이 불효자하고 손가락질할 수

있지만, 사실 그렇게 남을 큰소리로 비평하는 이가 분명히 더 큰 불효자일 것입니다. 그러니 부모님에게 진정으로 유익한 게 무엇인지 잘 생각해보십시오.

부모님이 불행하다면, 무슨 노력을 해도 그들이 만족하지 못한다면, 그것이 그들의 업보業報라는 것을 아셔야 합니다. 여러분이 해 줄 수 있는 것은 그냥 안쓰러워하는 것입니다. 그냥 업보라는 것을 인식하고, 그걸 감정적으로 대응해서는 안 됩니다. 감정적으로 돼버리면 정신의 명료함을 잃습니다. 그러니 만약 부모님이 불행하다면 그게 그들의 문제임을 아십시오.

부모님이 불가능한 걸 요구하고, 그게 마음대로 안 돼서 번뇌로워한다면 그냥 두십시오. 일단 거리를 두고 기다리십시오. 이미 불행해진 부모님을 위해 우리가 할 수 있는 건 없습니다. 입을 다물고 기다려야 합니다. 우리의 생각이 더 옳고 좋다는 믿음으로 부모님과 말씨름을 하면 그들을 더 괴롭게 만들 뿐입니다. 차라리 그들을 위해 복을 지어보세요.

스스로 더 좋은 사람이 되기 위해 노력해보십시오. 변화를 위해서는 무언가를 해야만 합니다. 말로만 하는 건 도움이 되지 않습니다. 그리고 여러분이 향상하고 더 좋아진 후에는 다른 이를 바꾸려고 하지 마십시오. 부모를 바꾸려고 하지 마십시오. 친구를 바꾸려고 하지 마십시오. 남편을 바꾸려고 하지 마세요. 그들 스스로 변하겠다고 결정하도록 두십시오. 그것이 효를 위한 가장 좋은 방법입니다.

정토왕생 Rebirth in Pure Land

2021년 9월 16일

이번 주는 흔히 극락이라고 알려진 정토(Pure Land)에서 왕생하는 것에 관해서 이야기해보겠습니다. 사실 서방 극락정토에 대한 믿음이 있고, 정토에서 왕생하길 원하신다면 앞으로 찾아올 모든 업장(Karmic obstructions, 業障)을 참회해야 합니다. 게다가 참회는 왕생을 위해서만 필요한 게 아니라 선(禪)에서도 수행을 가로막는 업장을 지우기 위해서 참회가 필요합니다.

왜 참회법이 중요할까요? 우리에게 벌을 주려고 하는 원적이 여기 있습니다. 그렇기에 그들과 정면으로 맞서 싸우려고 하면, 그들이 매우 좋아할 것입니다. 그것이 바로 우리의 원적이 여기 있는 이유입니다. 그들은 우리를 괴롭히고, 힘들게 해서 방어하도록 만들게 합니다. 대신 현명하게 참회한다면, 참회하는 방법을 안다면, 그들이 뒤로 물러설 수도 있습니다.

예를 들어 우울증이나 조울증과 같은 정신 질환의 경우 참회할 필요가 있습니다. 그 이유는 눈에 보이지 않는 존재를 다루는 게 어렵기 때문입니다. 이들과 정면으로 부딪쳐 싸우려고 하면 잠시 떠나있다가, 보지 않을 때 다시 옵니다. 특히 아침에 일어나서 아직 약하고, 정신이 명료하지 않을 때, 이런 보이지 않는 존재들이 들어올 수 있습니다. 그렇게 하루를 몽땅 다 망쳐버릴 수 있습니다. 보이지 않는 대상을 다룬다는 것은 몹시 어려운 일입니다. 그러므로 참회를 하라고 권하는 것입니다. 이들과 협상을 하는 것입니다. 그게 대승입니다.

질병에 걸려서 병원에서 다양한 처방 약을 구하는 것과 마찬가지로 대승 불교에는 상당히 많은 도구가 있습니다. 예를 들면 우리가 아는 것보다도 훨씬 더 많은 사람에게 우울증이나 조울증이 있습니다. 대부분 자기 자신이 그런 문제가 있다는 것을 알지도 못합니다. 저도 수행을 하면서 내면의 우울, 불안, 조울 등의 감정을 알아차릴 수 있었고, 그래서 변할 기회도 있었습니다. 이런 문제들이 해결된 후에야 진정으로 나에게 있었던 문제를 더욱 정확히 이해할 수 있게 되었습니다.

이런 문제가 있으면 참선 수행도 어렵습니다. 그래서 참회를 통해 이런 장애를 극복해 나아가면서 수행하면 진전할 기회도 커집니다. 또한, 앞서 언급한 것과 같이 죽은 후 왕생하길 원한다면 참회해야 합니다. 예를 들어 많은 사람이 죽음에 앞서 많은 고통을 겪습니다. 어떤 경우에는 죽기 전 수년간 아프기도 합니다. 몸에 마비가 오기도 하고, 만성 질환에 시달리기도 합니다. 이런 경우들은 좋은 징후는 아닙니다. 나이가 들면서 질병을 겪으면 그것이 바로 우릴 삼악도에 떨어뜨리게 하려는 업장이 오고 있다는 것을 알아야 합니다. 이렇게 대부분 현생에 너무 매료되고 정신이 팔려서 다음 생을 위한 준비는 못 한 채 살아갑니다.

불교에 믿음이 있는 많은 분은 당연히 극락왕생을 해야 한다고 말합니다. 하지만 정작 자기 자신의 왕생에 대해서는 준비가 전혀 되어있지 않습니다. 그렇게 다음 생에 대한 문제가 불확실한 채로 살아가는 것입니다. 예를 들어 우리는 대부분 살면서 많은 죄업을 짓습니다. 몰라서 실수할 수도 있고, 죄를 짓고도 나이가 들면서 잊어버릴 수도 있습니다. 그리고 죽었을 때 단순히 스님들께 도움을 청해서 쉽게 정토에 왕생할 수 있을까요?

예를 들어 인생의 대부분을 죄업을 지으며 살았는데, 어떻게 삼보 또는 불법의 도움으로 혜택을 받을 수 있다고 여기나요? 죽기 전까지 불법의 가르침과 항상 반대로 살았는데, 그 가르침이 여러분을 구해줄 것이라고 믿고 계시나요?

복이 많고 운도 좋아서 선화 상인과 같은 뛰어난 성자를 만나실 수 있었다면, 그리고 그에게 간절하게 “제발 아버지를 구해주세요, 어머니를 구해주세요”라고 청했다면 가능했을지 모릅니다. 하지만 불행하게도 이제 선화 상인을 만나기 어렵습니다. 영화 스님이 말씀하시길 선화 상인이 그냥 “난 당신이 정토에 가길 원한다.”라고만 말하면 되었다고 합니다. 대보살로 알려진 허운 선사조차도 그건 할 수 없었다고 합니다. 정토에 갈 수 있는 두 번째 좋은 방법은 훌륭한 스승을 찾는 것입니다. 그리고 세 번째 방법은 좋은 스승 없이도 괜찮은 염불 그룹을 만나면 정토에 갈 수 있다고 합니다. 사실 영화 스님이 법문에서 이렇게 말씀하셨을 때, 이상하다고 생각했습니다. 영화 스님께서 설명해 주시길, 이런 사람들은 왕생의 복이 이미 있는 경우라고 합니다. 이런 사람들은 다른 이의 도움이 필요 없습니다. 그들은 이미 아미타 부처님의 명단에 들어있다고 합니다. 이런 복 많은 사람들이 죽었을 때, 스님들이 와서 염불도 해주고, 불경도 읽어주고, 사람들이 와서 그의 죽음을 애도해줄 수 있습니다. 하지만 그건 모두 산 사람들을 위해서 하는 것입니다. 아미타 부처님께서 이미 그 죽은 자를 수습해 주셨을 겁니다. 여러분이 이미 그런 복이 있다면 도움도 필요 없습니다. 그런 걸 왕생을 위한 준비라고 말합니다.

현실적으로 정토에 가도록 도와줄 수 있는 훌륭한 스승을 찾는데 쉽지 않습니다. 훌륭한 선지식이 바로 우리 눈앞에 나타나도 과연 우리가 바로 알아볼 수 있을까요? 그래서 영화 스님은 제자들에게 늘 이렇게 설명해

주셨습니다. 훌륭한 스승은 알아볼 수 없어도, 정토왕생에 도움을 줄 수 없는 사람을 알아보는 게 훨씬 수월할 것입니다. 첫째로 비불교인입니다. 어떤 이들은 불교인이 아니지만, 목탁을 치고 염불하는데, 아주 능숙합니다. 아주 적은 수고비를 받고도 장례식장에 흔쾌하게 와서 염불해줄 것입니다. 한국에서는 모르겠지만 영화 스님 말씀으로는 대만에 가면 장례식장에서 돈 받고 전문적으로 염불해주는 사람들이 있다고 합니다. 이런 사람 중엔 도교인도 있고, 붉은 가사 같은 것을 입고, 수염을 기른 자도 있습니다. 그렇게 승려 행세를 하고 다닌다고 합니다. 이런 사람들에게 도움을 청해선 왕생을 얻기 어렵습니다. 둘째로 어떤 종류의 사람들이 정토왕생에 도움을 주기 어려울까요? 영화 스님은 법문에서 소송불교의 스님들은 해 줄 수 없다고 언급하셨습니다. 이 글을 보고 기분이 나쁘거나 불편한 분도 있을 것입니다. 하지만 그게 현실입니다. 소송에서는 승려들이 정토 법문(Pure Land Dharma Door)를 위하여 정식으로 훈련받지 않습니다. 그런데 어떻게 여러분을 정토에 보내줄 수 있겠습니까? 정토 법문은 대승법의 문입니다. 그러니 이건 소송법이 아닙니다. 세 번째로 비전문가를 고용하는 경우인데, 이들은 가축을 죽여서 그 고기를 먹고, 법단에 고기를 올립니다. 그런 방법으로 정토왕생에 성공할 수 없습니다.

요즘 많은 사람은 정토 불교를 마치 미신처럼 여깁니다. 누구를 믿고 의지해야 할지 알 수가 없습니다. 마지막으로 비구, 비구니, 재가인 이든 상관없이 정토왕생에 도움을 줄 수 없는 사람들이 있습니다. 바로 여러분을 정토에 보내줄 수 있다고 말하는 사람입니다. 만약 어떤 사람이 여러분이나 여러분의 가족을 정토에 보내줄 수 있다고 말한다면, 그 사람은 그렇게 할 수 없다는 것을 알아야 합니다. 왜냐하면, 오직 아미타 부처님만 그렇게 하실 수 있기 때문입니다. 누구도 그렇게 할 수가 없기 때문입니다.

선화 상인조차도, 사람들을 정토에 보내줄 수 있으시면서도, 그렇게 말씀하신 적이 없다고 합니다. 그런 능력이 있는 사람은 절대로 그렇게 말하지 않을 것입니다. 그러니 그런 말을 믿지 마십시오. 얼마나 유명한 사람인지, 따르는 제자가 많은지 그런 건 상관없습니다. 정토법으로 유명한 그룹의 법사이어도 상관없습니다. “난 반드시 정토에 간다.”라고 주장하는 사람이라면, 왕생의

과정을 잘 이해하지 못하기 때문일 것입니다. 왕생의 과정을 맹목적인 믿음에 의지할 수는 없습니다. 그러니 다른 이의 왕생을 도울 수 있는 사람은 아주 특별한 사람입니다. 그런 사람들은 극히 겸손한 특징이 있습니다. 진짜로 그런 능력이 있는 자는 여러분이 그걸 알게 되는 걸 원하지 않을 것입니다. 그러니 자기가 그런 능력이 있다고 광고하고 다니지는 않을 것입니다.

영화 스님은 정토에서 왕생하는 것이 매우 어렵다고 늘 강조하십니다. 우리는 평생 많은 죄업을 짓습니다. 그래서 왕생하는 게 어렵습니다. 만약 덕 있는 삶을 살았다 하여도 왕생은 쉬운 문제가 아닙니다. 심지어 아라한도 스스로 정토에 왕생할 수 없다고 합니다. 티베트 라마승도 정토에 스스로 정토 왕생할 수 없다고 합니다. 그래서 그들은 다시 여기로 돌아와서 라마승이 됩니다.

그러니 다시 이 세상으로 돌아오지 마세요. 꼭 탈출해서 정토로 가십시오. 아미타 부처님이 다시 여기로 돌려보내기 전까지 돌아오지 마십시오. 왕생을 구하세요. 어떤 사람들은 이 세상에서 다른 이를 돕고 싶다고 말합니다. 자기 자신의 정토왕생도 보장할 수 없고, 해탈도 얻지 못하는데, 다른 이들의 탈출을 도울 수 있다고 생각하시나요?

저는 이렇게 자세한 설명을 해 주신 영화 스님께 진심으로 고마움을 느낍니다. 비록 듣고 싶은 말이 아닐 수 있지만, 현실을 있는 그대로 말해주신 스승님께 고맙습니다. 비록 많은 이들이 믿어주지 않을 수 있습니다. 하지만 적어도 믿는 사람들은 영화 스님의 법문 덕분에 정토왕생이 쉽지 않고 많은 준비가 필요하다는 것을 알게 되었습니다. 그냥 앉아서 계속 염불하고, 참선하고, 진언을 외운다고 정토에 갈 수 있다는 착각을 버려야 합니다. 죽을 때가 다 되어서야 왕생을 도와줄 수 있는 사람을 만나거나, 염불하는 것을 도와줄 수 있는 사람을 찾을 수 있다고 생각하신다면 그건 아마도 그냥 희망 사항일 것입니다.

참고자료: 영화 선사님의 법문 (2015년 4월 19일) <https://youtu.be/mS03sehwuYc>

미국 스님의 선禪 이야기

월간 불광 온라인 칼럼 (2021년 7월 14일부터)

영화 스님과 만남

2021년 7월 14일

처음 참선을 접한 곳은 미국 노산사廬山寺(Lu Mountain Temple)였습니다. 노산사는 영화 선사의 첫 번째 도량이고, 정토종 발상지인 중국 노산廬山(또는 여산)의 이름을 따라서 노산사입니다.

매주 토요일 무료 참선 교실 광고를 인터넷에서 보고 노산사를 찾았습니다. 당시 노산사에는 오는 사람이 별로 없었고, 그곳엔 영화 스님과 스위스계 미국인 제자 현계賢界 스님뿐이었습니다. 한국식 전통 사찰에만 익숙한 내게 노산사는 전혀 절 같이 보이지 않아서 낯설기만 했습니다.

** 한국에서 노산을 여산으로 많이 부르고 있습니다. 廬라는 한자가 “노”와 “어”라는 발음이 있는데, 중국에서는 “루산”으로 발음합니다. 그러므로 미국 사찰명도 “루마운틴 템플” 또는 “루산쓰”이며, 우리말로 “노산사”입니다.*

모든 게 낯설었지만, 참선을 배우면서 계속 노산사에 갔던 가장 큰 이유는 영화 스님의 찬禪 다르마톡이었습니다. 어릴 때부터 호기심이 강했기 때문에 법문 시간마다 많은 질문을 했고, 영화 스님은 막힘없이 술술 답해주셨습니다.

처음 참선을 시작했을 때 일단 배운 대로 집에서 매일 앉아보았습니다. 아침에 눈 뜨자마자 멈추지 않고 달려가는 생각들 때문에, 아무것도 하지 않고 앉아만 있는 게 쉽지 않았습니다. 그래서 명상을 마치 사업상 중요한 행사 일정처럼 반드시 해야겠다고 결심하고, 매일 아침 5시 앉았습니다. 다리가 뻐뻐해서 걸가부좌로는 할 수 없었지만, 반가부좌로 일단 30분씩 했습니다. 처음엔 앉아서 '내가 아침부터 앉아서 무슨 짓을 하고 있지?'라는 생각도 들었습니다. 하지만 명상을 하면 무슨 일이 생길지 너무 궁금해서 오픈 마인드로 계속 앉았습니다.

놀랍게도 아무것도 하지 않고 그냥 앉아만 있었는데, 며칠 만에 몸과 마음의

변화가 있었습니다. 그리고 매일 앉을 때마다 질문도 생겼습니다. 갑자기 '아하'하면서 순간 좋은 아이디어가 번뜩 떠오르기도 했습니다. 마음도 훨씬 차분해지고, 몸도 가뿐하게 느껴졌습니다.

그래서 앉을 때마다 생긴 질문으로 토요일 참선 교실에 가는 것이 기다려졌습니다. 영화 스님의 참선 법문에 가면 물어볼 수 있었기 때문입니다. 스님의 대답은 늘 막힌 데 없이 개운했습니다. 그리고 내가 갖고 있던 많은 문제가 다 해결될 수 있겠다는 희망이 보였습니다.

그해 겨울, 선칠禪七이라는 참선 집중 수행 기간이 있다는 이야기를 들었습니다. 전체 3주간 절에서 잠을 자고 지낼 수 있는지 현계賢界 스님에게 물었습니다. 무엇을 하든 제대로 해야 한다는 막연한 생각도 있었고, 왠지 영화 스님이라면 그냥 흔쾌히 허락해 주실 것 같았습니다.

그렇게 노산사에서 첫 겨울 3주간 선칠 수행을 하게 되었습니다. (선칠법은 새벽 3시부터 자정까지 1시간 앉고, 20분 걷는 집중 수행법입니다). 타고난 몸이 너무 뻣뻣해서, 그냥 다리를 뻗어도 바닥에 앉아 있지 못할 정도였습니다. 결과부좌 자세로는 10분 이상은 불가능했습니다. 그래서 감히 선칠 일정을 다 따라갈 수 있을 거란 생각도 하지 못했습니다. 하지만 신기하게도 선칠에 도전하는 게 무섭지도 않았고, 꼭 가야겠다는 생각이 들었습니다.

영화 스님은 법문 시간에 곧 선칠이 시작한다고 설명해 주시면서, 너무 아파서 앉을 수 없으면 절 안에서 부엌일을 돕거나 청소를 해도 된다고 하셨습니다. 그래서 일단 가면 어떻게든 될 거로 생각하고 짐을 꾸려서 절로 갔습니다.

창피한 얘기이지만 첫 겨울 선칠 동안 정말 잠을 많이 잤습니다. 심지어는 개인용 에어베드도 들고 갔습니다. 어떤 날에는 초저녁부터 잠들어서 다음 날 점심시간까지 일어나지 못했습니다. 평소에 잠을 깊게 자지 못해서 힘들었는데, 이상하게 노산사에선 잠이 계속 쏟아졌습니다. 평소에 폭 잘 수 없어서, 에라 모르겠다 하고 그냥 폭 잤습니다. 한편으로는 앉지도 않고, 절에서 그냥 허송세월만 보내는 것은 아닌지 근심도 생겼습니다.

하지만 일단 영화 스님의 말씀을 믿고 절에 있었습니다. 웬지 그냥 집으로 가버리면 후회할 것 같았습니다. 어떤 날엔 하루 다 합해서 겨우 3시간만 앉는 날도 있었습니다. 조금 앉았는데도 이상하게 온몸이 두들겨 맞은 것처럼 아프기도 했고, 계속 잠이 쏟아지는 날도 있었습니다. 그런데 영화 스님과 노산사의 모든 이들은 먹고 잠만 자는 게으름뱅이에게 아무런 불평을 하지 않았습니다. 심지어 눈치를 주는 사람도 없었습니다.

선철 기간이 끝날 무렵 영화 스님은 점심시간에 나에게 선철 경험을 사람들에게 말해주라고 하셨습니다. 아직도 그날의 기억이 너무나도 생생합니다. 지금은 그때 무슨 이야기를 했는지 잘 기억이 나지 않지만, 영화 스님이 사람들에게 했던 말이 기억납니다. “샤나는 원래 본성이 매우 착한데, 도와주려고 하는데 사람들에게 늘 오해받는다” 그 순간 눈물이 왈칵 쏟아졌습니다.

난 순간 가슴속에서 날 진정으로 이해해줄 수 있는 사람을 만난 것 같았습니다. 그 후 노산사는 나에게 마음의 고향이 되어주었고, 영화 스님은 자상한 아버지가 되어주었고, 절에 온 수행자는 나의 제2의 가족이 되었습니다.

요즘 청주 보산사에 찾아온 청년들을 보면, 그때 일이 생각납니다. 그래서 그들이 이해됩니다. 여기 청주 보산사에서 수행하는 많은 청년도 처음엔 잠을 많이 잡니다. 틈만 나면 방에 가서 잠을 잡니다. 조금이라도 눈치를 받으면 불편해할까 봐 그냥 둡니다. 그만큼 저 밖의 세상이 고단한 겁니다. 이런 사람들은 인내를 갖고 시간을 주면 스스로 더 열심히 노력하고 정진합니다. 규칙에 어긋나지 않으려고 불안해서가 아니라 진심으로 하기 때문입니다.

우리는 보통 세상에서 배운 일반적인 잣대로 옳고 그름을 판단하지만, 바로 그 잣대가 사람들을 고단하게 합니다. 진심으로 수행해서 변하고자 하는 이들이라면 스스로 변하고자 노력할 것입니다. 일단 이들에게 스스로 변할 기회를 주는 것이 중요합니다. 그래야 자기 자신을 위한 진정한 수행이 시작될 것입니다.

버클리에서 있었던 일

2021년 7월 21일



나는 전생부터 복이 많았던 것 같습니다. 왜냐하면, 출가 전부터 영화 스님과 동행할 기회가 많았기 때문입니다. 처음엔 노산사가 워낙 작고 사람도 없어서, 영화 스님께서 가르쳐 주시는 것들이 그렇게 귀하고 중요한 것인지도 잘 몰랐습니다. 그저 영화 스님과 함께 하는 시간이 좋았을 뿐입니다.

2018년과 2019년엔 영화 스님을 모시고 한국에도 올 수 있었습니다. 그리고 한국뿐 아니라 뉴욕, 샌프란시스코, 포르투갈의 리스본, 스페인의 바르셀로나, 프랑스의 파리에도 영화 스님과 함께 여행할 수 있었습니다. 영화 스님을 따라서 다니는 건 매우 즐거운 일이었는데, 그건 영화 스님이 권위적이거나 무게감이 있기보다는 마치 친구처럼, 자상한 아버지처럼 느껴졌기 때문일 겁니다. 영화 스님은 제자들을 대할 때 항상 밝으셨고 농담도 잘하셨습니다. 그냥 영화 스님과 가까이 있다는 사실만으로도 너무 행복했습니다. 게다가 지금 돌이켜보니 영화 스님은 곁에 있는 제자들을 늘 가르쳐주고 계셨습니다.

얼마 전 유튜브를 보다가 선화 상인의 제자 중 원로인 향래(Heng Lai, 恒來) 스님의 인터뷰를 우연히 보게 되었습니다. 향래 스님은 스승인 선화 상인과 함께 아시아 지역을 여행한 경험을 이야기했는데, 그 이야기에서 선화 상인이

제자들과 여행하면서 그 기회를 가르침의 도구로 사용하셨습니다. 그 인터뷰를 보면서 나는 저절로 미소를 짓게 되었습니다. 그 이야기는 마치 데자뷔와 같았습니다. 왜냐하면, 영화 스님도 그렇게 제자들을 늘 가르치셨기 때문입니다.

영화 스님 곁에 있으면 좋긴 했지만, 결가부좌의 다리 아픔과 다른 여러 문제가 있었습니다. 예를 들어서 스승님과 함께 다니면 사전에 계획을 세우거나 효율적인 방향을 제시해도 잘 되는 경우가 별로 없었습니다. 사실 영화 스님 곁에 있으면 번뇌로울 일이 참 많았는데, 그래도 스님이 “같이 갈까?”라고 묻기만 하면 무조건 “오브 콜스 마스터! 아이 원투 고!”라고 답하며 따라나섰습니다. 아무리 큰 사업의 기회가 있다고 해도 문제 될 건 하나도 없었습니다. 영화 스님 곁에만 있으면 이 세상의 문제와 장애는 마음속에서 모두 사라져 버렸습니다.

어느 하루는 영화 스님을 모시고 캘리포니아 남부에 있는 로스앤젤레스에서 북쪽의 샌프란시스코 지역으로 가게 되었습니다. 영화 스님은 가는 방향대로 사람을 만나지 않으시고, 완전히 북쪽에 있는 곳에 가셨다가, 그다음 한참 다시 남쪽에 있는 곳에 들렀다가, 이렇게 왔다 갔다 엄청 더 오래 걸리는 방법으로 다니게 했습니다. 영화 스님은 나이도 훨씬 많으시고, 식사도 하루에 한 번만 하셔서 엄청나게 마르셨는데, 우리같이 나이가 젊은 제자들도 따라다니는 게 힘에 부칠 정도였습니다. 스님은 새벽부터 밤까지 쉬지 않고 여기저기 돌아다니시면서도 표정은 늘 아무런 문제가 없어 보였습니다.

그날도 난 새로 뽑은 포르쉐로 영화 스님을 모시고 운전하고 있었습니다. 영화 스님은 가야 할 장소들을 다 알려주시지 않고, 그저 북쪽으로 갔다가 남쪽으로 갔다가 다시 북쪽으로 갔다 서쪽으로 가도록 만들었습니다. 이렇게 비효율적인 노선에 나는 마음이 곧 시끄러워지기 시작했습니다. '어째서 사부님은 효율적으로 남쪽부터 차례대로 들리지 않나요. 오늘은 참 이상하다. 영화 스님은 원래 이렇게 하지 않으시는데...'라는 의문과 여러 생각들로 머리가 시끄러워지기 시작했지만, 사부님과 즐거운 여행을 망치고 싶지 않아서 물어보지도 못했습니다. 나는 영화 스님이 나의 조금한 성격과 반드시 더욱 생산적이고 효율적이어야 한다는 계산적인 사고방식을 꿰뚫고 있음을

알고 있었습니다. 그래서 스승님이 뭔가 이유가 있어서 이렇게 다니게 만드시나 보다 생각하고, 10시간 이상의 운전에 대해서 불평도 하지 않고 그냥 시키는 대로 했습니다. 너무 피곤해져서 결국 더 효율적이고 빠른 방법으로 다녀야 한다는 마음도 다 떨어져 나가버렸습니다.

아무튼, 다시 마스터와의 여행 이야기로 돌아와서, 그날 새로 뽑은 포르쉐에 영화 스님, 현인 스님 그리고 산호세의 구글 엔지니어인 최을 태우고 신나게 운전하고 있었습니다. 몸은 피곤하고 마음은 시끄러웠어도 영화 스님과 함께라면 그 정도는 사소한 문제였습니다. 그리고 어디를 가는 중 버클리 사찰(Berkeley Buddhist Monastery) 옆을 지나가게 되었습니다.

버클리 건물 옆을 지나치는데, 그때 선화 상인의 원로 제자인 항실(Heng Sure, 恒實) 스님이 건물 밖을 걷고 있었습니다. 항실 스님은 선화 상인의 여러 큰 사찰들에서 워낙 원로이시고, 1년의 반은 호주에 있는 도랑에 계셔서 만나기 어려운 분인데 신기한 일이었습니다. 나는 급히 차를 세웠고, 현인 스님, 최도 일제히 차에서 뛰어내렸습니다. 차를 세우는 순간 심지어 다 같이 “아악!! 항실 스님이닷!”하고 소리를 질렀습니다. 현인 스님과 최은 이미 차에서 내렸고, 나는 마지막으로 내리면서 뒷좌석에 계시던 영화 스님을 쳐다보고, “스님은 안 내리세요?”라고 물었습니다. 영화 스님은 그냥 어이없다는 미소를 띠면서 뒷좌석 그늘로 쏙 피하셨습니다. 그리고는 “난 됐다”라고 하셨습니다.

현인 스님, 최 그리고 나는 항실 스님을 놓치지 않으려고, 급히 차에서 내려서 삼배를 올리게 해달라고 했습니다. 그리고 버클리 시내 길바닥에서 삼배를 올렸습니다. 우리는 그저 기뻐했습니다.

여행 일정을 마치고 위산사에 돌아온 후 영화 스님은 법문 시간에 있었던 이야기를 하시면서 막 웃으셨습니다. “역시 내 제자들은 충성심도 없어! 길에서 날 버리고 다 내려서 항실 스님에게 절을 하지 뭐야.”

우리는 이런 이야기를 농담으로 할 수 있고, 그런 스님을 무섭거나 불편하게 느껴지지 않아서 좋습니다. 영화 스님은 제자들에게 수행자는 생각하는 그대로 말할 수 있어야 하고, 있는 그대로 보여줄 수 있어야 한다고 늘

말씀하셨습니다.

내면에서는 화가 나고 불안한데, 외적으로 예의 바른 척하려면 얼마나 마음이 고생스럽습니까? 수행을 통해 더 좋은 사람이 되기 위해서 이미 최선을 다해서 노력하는 제자들의 마음에 번뇌가 있다고 해서 꾸짖지 않으셨습니다. 영화 스님은 늘 우리 마음 어디에서 왜 번뇌가 일어나는지 볼 수 있게 도와주셨습니다.

위산사의 미국 불교

2021년 7월 28일

영화 스님의 두 번째 미국 대승 수행 도량이며, 제가 출가한 미국 캘리포니아 수행 공동체 위산사(滙山寺, Wei Mountain Temple)를 소개합니다. 위산사는 위산영우(滙山靈祐, 771~853)선사가 주석하며 법을 펼쳤던 위산의 이름을 따른 것입니다.

영화(永化) 선사는 중국 위양종(滙仰宗, Wei Yang Lineage)의 9대 조사인 선화 상인을 만나서 출가하셨습니다. 그러나 선화 상인은 그가 출가한 지 얼마 되지 않아서 돌아가셨습니다. 영화 스님은 선화 상인의 문중에서 사미승으로 수행하다가 결국 만불성(City of Ten Thousand Buddhas)을 떠나서 선지식을 찾기 다니기 시작했습니다. 그리고 그는 살아있는 스승 없이 가야 하는 길이 불확실했고, 그로 인해 매일 빠져린 괴로움을 겪었습니다.

**만불성은 선화 상인의 여러 도량 중 가장 큰 본사 사찰에 해당합니다.*

영화 스님은 제자들을 가르치기 시작하면서, 본인의 아픔을 겪게 하지 않으려고, 언제나 질문할 수 있게 해 주셨습니다. 그리고 그는 법문도 늘 더 오래 하셨고, 선(禪)에 대한 지침도 서양 문화에 맞게 더욱 명료하고 자세히 하였습니다.

영화 스님은 참선을 지도하기 시작하셨을 때, 한 가정집의 거실에서 학생을 받았습니다. 그런 열악한 환경에서 선을 지도하시다가, 노산사를 기부받은 후 선(禪)과 정토를 동시에 가르치기 시작했습니다. 그리고 그를 따라서 수행하던 제자들은 하나둘씩 출가하기 시작했습니다. 미국 노산사부터 한국의

보산사까지 그를 스승으로 출가한 이는 이제 총 13명이 되었습니다. 현재 그의 미국 도량에는 한국 스님도 네 분 상주하며 수행 정진 중이며, 다양한 인종, 문화, 나이 배경을 가진 많은 재가불자와 함께 수행 공동체를 이루고 있습니다.



미국 위산사

미국 위산사는 사실 1920년에 설립된 교회 건물이며, 2017년 거의 폐허가 된 교회 건물을 매입해서 지금까지도 계속 리모델링 중입니다. 심지어 건물 꼭대기의 십자가도 아직 철거하지 않았고, 2층 유리창엔 스테인드글라스로 예수님의 모습이 남아있습니다. 현판도 달기 전에 위산사는 이미 수행하고 자하는 사람들로 붐빕니다.

위산사에서 사부대중은 일과를 새벽 4시 능엄신주, 대비주(신묘장구대다라니) 등의 여러 진언과 반야심경, 위타찬, 삼귀의, 예조를 포함한 아침 예불로 시작합니다. 그리고 정해진 소임이 없이 상주하고 있는 스님들과 자진 봉사하는 수행자가 함께 식사를 준비하고, 점심 식사가 끝나면 한국의 자비도량참법과 유사한 천수천안대비참회법을 합니다. 그리고 저녁 예불은 아미타경과 팔십팔불참회를 격일로 하고, 능엄주의 오대심주와 약사주 등의 진언으로 하루를 마칩니다.

사실 영화 스님은 베트남인이지만, 고등학교를 마치자 바로 미국으로 유학을 오셨습니다. 그래서 대학과 MBA를 모두 미국에서 하셨고, 그래서 대화를 하면 '아! 스님은 진짜 미국인이구나'라는 느낌을 받습니다. 영화 스님을 만나 가장 먼저 출가한 현계XianJie 스님은 스위스계 미국인입니다. 로스앤젤레스에서 태어나서 UCLA에서 서양철학을 전공했습니다. 현계 스님은 대학 때부터 불교에 흥미를 느꼈고, 그래서 일본 젠 센터에서 10년 가까이 불교 공부를 했습니다. 하지만 영화 스님을 만나고 나서야 '지적 불교'가 아닌 진정한 '수행行'과 선정禪定에 대해서 배우게 되었습니다.



대만에서 태어난 현신XianXin 스님도 어릴 때 미국으로 가족과 함께 이민을 왔습니다. 그래서 중국어는 할 수 있지만, 미국 문화에서 자랐습니다. 현신 스님은 출가 전 큰 기업의 수석 엔지니어였습니다.

현인XianRen 스님은 베트남인으로 좀 더 나이가 들어서 미국에 이민을 왔습니다. 그녀는 집안이 모두 천주교인이었고, 영화 스님을 만나기 전까지 자신도 천주교인이었습니다. 선화 상인의 법문집을 읽고 수행에 관심이 생겨서 영화 스님을 찾아왔습니다. 불교에 대해서 아는 것도 전혀 없었는데, 노산사에 오자마자 3개월 만에 출가하게 되었습니다.

현회XianHui 스님은 중국 상하이 태생으로 결혼해서 캐나다에 이민을 하였습니다. 예전에 선칠 수행(중국 정통선 수행법, 한국의 안거와 유사)마다 위산사에 와서 몇 달씩 수행하다가, 2019년 1월 동계 선칠을 마치자마자 출가를 결심하게 되었습니다.

최근 한국에서 출가한 두 사람을 제외하면, 미국 위산사 승가 중 가장 막내가

바로 저입니다. 2012년 영화 스님을 통해 참선과 불교를 접한 후 사업으로 돈을 버는 것보다 대중과 함께 수행하는 것이 더 큰 인생의 의미가 있다고 느꼈습니다. 그렇기에 한국인이지만 중국의 승복을 입게 되었습니다.

이렇게 위산사에는 베트남 출신 영화 스님을 스승으로 베트남인, 중국인, 대만인, 한국인, 미국인의 승가가 있습니다. 하지만 중국 정통 선맥을 이은 선화 상인의 가풍과 종지를 따르고 있습니다. 그래서 예불도 중국 스타일을 그대로 하고 있습니다. 영화 스님은 예전에 이렇게 말씀하셨습니다. “이미 최상의 법을 하는데, 그걸 완전하게 통달하기 전까지 바꿀 필요가 없다. 내가 지금까지 본 것 중 선화 상인의 법이 최고였고, 예불도 그러하다. 그러니 예불도 중국식으로 하는 거다.”

지난 수년간 미국 노산사와 위산사에 한국 스님과 수행자가 꽤 많이 오셨습니다. 한국 불교가 아직도 강력하고 풍부한 역사를 자랑할 수 있는 것은 바로 이런 오픈 마인드의 수행자가 있기 때문일 것입니다. 한국인은 한국 문화와 역사에 자부심이 있지만, 선지식을 찾아서 밖으로 나가는 걸 꺼리거나 두려워하지 않습니다. 제일 좋은 것이라면 뭐든 받아들일 준비가 되어있습니다. 그래서 한국인은 좋은 스승이 있다고 여기면 어려움과 불편을 마다하지 않고, 태국, 미얀마, 베트남, 대만, 유럽 그리고 미국까지 전 세계로 찾아갑니다. 그렇게 이들은 위산사까지 찾아가게 되었습니다.

영화 스님은 수년 전 노산사에 있을 때부터 우리가 '아메리칸 찬 American Chan' 즉 '미국의 선禪'이라고 말씀하셨습니다. 노산사에 있던 사람들은 거의 다 동양계 미국인이어서, 그렇게 말해도 믿어주는 사람도 없었습니다. 한국 방문객에게 미국 절이라고 말해도, 자꾸만 “여기 베트남절인가요?” 또는 “영화 스님은 중국 스님인가요?”라고 되물었습니다.

그렇지만 이제 우리는 진정으로 미국 대승 불교를 개척하는 공동체가 되었습니다. 미국 위산사부터 한국의 보산사까지 어떤 종교와 문화 배경을 가졌든 상관없이 누구든 모두 포용할 수 있게 되었습니다. 비록 우리가 중국 정통 선맥인 위양종의 법을 이어받아서 수행하고 있지만, 다양한 인종, 종교, 나이, 문화 배경을 가진 모든 이와 함께 수행할 수 있는 곳이 되었습니다.

십여 년 전 노산사에서 참선을 배울 때 한국인 도반들이 찾아와 함께 할 수 있겠냐는 의문이 들었고, 아마도 힘들 것이라 생각했던 적이 있습니다. 드디어 이렇게 고향 사람들과 함께 수행을 통해 안락하고 멋진 경험을 나눌 수 있게 되어 매우 기쁩니다. 이런 나눔의 기쁨은 혼자만의 수행으로 얻은 작은 즐거움보다도 훨씬 더 크다는 것도 알게 되었습니다.

사부(師父)의 역할

2021년 8월 4일

작년 12월부터 보산사에서 영화 선사의 옛 참선 법문을 수행하는 분들과 함께 듣고 있습니다. 영화 스님의 2012년부터 2018년 사이의 참선 법문을 틀어놓고, 한국어로 통역하면서 법문 내용에 대해서 의논해보기도 합니다. 그러다가 2013년 법문을 듣게 되었는데, “사부”라는 단어에 관해서 설명하는 법문이 있었습니다.

미국 노산사와 위산사에서 영화 스님을 영어로 “마스터”라고 부릅니다. 그리고 중국계 미국인들은 “쓰푸” 즉 사부라고도 부릅니다. 청주 보산사에서 간혹 사람들이 무의식중에 나를 “선생님”이라고 부르는데, 사실 그때 기뻐했습니다. 왜냐하면, 미국에서 영어 잘하지 못하는 할머니가 영화 스님에게 “티쳐 티쳐!”라고 부르는 걸 들었을 때, 참 좋다고 느꼈기 때문입니다.

“사부”를 영어로 마스터 Master라고 번역했는데, 어떤 경우에는 티쳐 Teacher라고도 합니다. 그러나 사실 이걸 사부라는 뜻을 영어 단어로 온전히 옮기지 못했습니다. 사부라는 개념은 매우 흥미롭습니다. 아마도 이 개념이 유교에서 왔을지 모릅니다. 당시 중국에서 교육은 부유한 사람만을 위한 것이었습니다. 그런데 그때 공자는 사람들에게 “내가 널 무료로 가르치겠다”라고 말했던 것입니다. 공자는 학비를 받지 않고 가르치기만 한 것이 아니라 학생들에게 무료로 숙식도 제공했습니다. 그렇게 그를 따르는 학생이 수천 명이나 되었습니다. 거기서 사부라는 개념이 온 것입니다.

사부(師父)의 사師는 스승이고, 부父는 아버지입니다. 그러므로 영어 Master는 아주 정확한 번역은 아닙니다. 그렇다면 스승이란 무엇일까요?

스승이란 혜명Wisdom life을 제공해주는 사람입니다. 그러니 사師 즉 스승이란 지혜와 지식을 전해주는 것입니다. 부父 즉 아버지는 여러분을 보살핍니다. 자기 자식을 돌보는 아버지처럼 말입니다. 사부란 주는 것 즉 Giving의 개념입니다. 다음 세대에게 무언가를 주는 것입니다.

사부라는 개념은 불교 수행에 있어 매우 중요한 부분입니다.

출가해서 재정적인 부분을 스스로 해결해야 한다면, 거긴 부父 즉 아버라는 개념은 없을 것입니다. 만약에 부父를 하지 않으면 스승이 학생을 야단칠 수 없게 됩니다. 기억하세요? 자라면서 아버지가 야단치고, 꾸짖을 때, 여러분은 어떻게 했나요? 불평했어도 받아들이지 않았었나요? 그래서 사부 중 아버지의 역할이 교육에서 매우 중요한 것입니다.

동양 전통에서는 스승과 아버지는 강하고 터프해야하고, 그래야 자식을 제대로 가르칠 수 있다고 믿습니다. 그래야 자식이 좋은 사람으로 자라날 수 있다고 믿습니다. 이게 매우 중요한 개념이지만, 현대 사회에서는 모든 교육을 돈을 내고 합니다. 그래서 더는 그렇게 하기가 어려워졌습니다. 그건 불교에서도 마찬가지입니다. 이제 사부가 자기 사람을 보살핀다는 개념이 사라졌습니다.

영화 스님을 만났을 때, 노산사에 출가한 사람은 현계 스님과 현순 스님뿐이었습니다. 그리고 후에 여러 사람이 더 출가했는데, 영화 스님이 이들에게 큰 목소리로 야단을 치고, 호되게 대할 때 부러웠습니다. 사부와 제자의 관계가 훨씬 더 가깝고 단단해 보였습니다. 그래서 속으로 '나도 저렇게 야단쳐주시면 감당할 수 있을 텐데. 스님이 나한테도 저렇게 해주셨으면 좋겠다'라고 생각했습니다. 하지만 영화 스님은 현명한 선생님이었습니다. 모든 걸 다 포기하고 버린 상태가 아니라면, 아무리 존경하고 고마운 스승이라도 마음이 언제 돌변할지 나 자신도 완전히 모르기 때문입니다.

출가한 후 드디어 영화 스님이 날 제대로 꾸짖기 시작하셨습니다. 지난 10년간 영화 스님이 심하게 아픈 적이 없으셨는데, 한번은 한 달이 넘도록 정말로 심하게 아프신 적이 있었습니다. 한 번도 그 정도로 아프신 적이

없으셨고, 그래서 우리 제자들에게는 큰 충격이었습니다. 그런데도 영화 스님은 제자들을 멈추지 않고 가르치셨습니다. 그러던 어느 날 영화 스님은 어디를 가시면서 나를 부르셨습니다. 차 안에서 나를 꾸짖기 시작하셨습니다. 그때 스님이 나를 가르치기 위해서 그렇게 하신다는 것을 느꼈습니다. 스승이 제자를 진심으로 아끼는 마음이 가슴으로 전해졌습니다. 나는 마음속으로 '내가 못한 제자라서 아픈 스승님이 기운을 쓰게 했구나!'라고 생각했습니다. 그래서 출가 후 몸과 마음이 힘들 때 일어났던 여러 부정적인 생각들과 불평에 대해서 부끄럽게 느껴졌습니다. 그렇기에 나를 제자로 받아주시고 지금까지 보살펴 주신 영화 스님께 감사할 뿐입니다.

명상에서 오는 즐거움을 좇지 마세요.

2021년 8월 11일

지난 10년간 수많은 이들이 선(禪) 수행을 통해 변해가는 과정을 보았습니다. 지금도 여전히 그런 걸 볼 때마다 놀랍다고 느낍니다. 선으로 사람들의 육체적, 정신적 그리고 영적인 웰빙에 엄청난 향상이 생기기도 하고, 어떤 한 사람의 인생이 송두리째 바뀌기도 합니다. 명상과 같은 영적 수행을 하면 말로 표현할 수 없는 놀라운 환희, 기쁨, 즐거움, 안락 등을 경험하기도 합니다. 사실 그런 건 원치 않아도 자연스럽게 생기는 일입니다. 그러니 이런 작은 것에 만족하지 마십시오. 내가 왜 이런 말을 할까요?

우선 어떤 영적 수행이든 기본적으로 몸속 기 순환을 빠르고 강하게 해 줍니다. 그것이 명상의 효과입니다. 그리고 그것으로 몸과 마음에 아주 중요한 힐링의 효과가 생깁니다. 특히 영화 스님은 제자들에게 처음부터 결가부좌 자세를 권하셨는데, 실제로 결가부좌 자세만큼 이 과정이 빠른 게 없습니다. 일단 결가부좌 자세로 앉으면 가장 먼저 겪는 것이 아픔입니다. 왜 그럴까요? 그건 이 자세가 매우 부자연스러운 자세이기 때문입니다. 다리를 접고 앉아 있어야 하는데, 그때 무릎과 발목 주변의 혈액과 기 순환이 막히게 됩니다. 일부러 그렇게 하는 것입니다. 만일 가부좌 자세로 앉아서 그 불편함과 아픔을 견뎌내신다면, 몸이 막힌 기와 혈액을 강하게 밀어내려고 합니다. 그

때문에 저절로 기 흐름도 강해집니다. 그렇게 되면 무릎이나 발목 부위뿐 아니라 몸 전체의 기 흐름이 강렬해집니다. 그래서 우리는 몸을 치유할 수 있게 됩니다. 어떤 경우엔 의사가 아직 발견하지 못한 병도 치유되거나 조기에 발견할 수 있습니다.

일단 한국에서 사람들에게 결가부좌로 앉아보라고 하면, “난 다리가 너무 짧아서 힘들다.”, “이 자세는 한국인에게 맞지 않는다”, “살이 너무 찌서 안 될 거다”, “허리 문제가 있어서 안 좋을 것 같다” 등의 이야기를 합니다. 좋은 소식이 하나 있습니다. 누구든 결가부좌로 앉을 수 있습니다. 모두 다 할 수 있는 자세이고, 이건 그냥 시간과 노력의 문제일 뿐입니다.

우리가 명상을 가르치는 목적은 여러분이 더 편해졌으면 해서가 아닙니다. 명상은 원래 편한 게 아닙니다. 편하고 싶으시다면 다른 여러 명상법이 있습니다. 명상 말고도 세상엔 기분 좋은 활동이 많습니다. 하지만 선의 수행은 그런 게 아닙니다. 선은 열심히 해야 하고, 힘든 일을 해내야 합니다. 그것이 진정한 선 수행의 시작입니다.

선 수행을 진지하게 받아들이고, 지침대로 불편함과 아픔을 감수할 수 있다면, 수행으로 건강뿐 아니라 아주 많은 것을 향상할 수 있습니다. 그리고 더 나은 사람으로 발전할 수 있을 것입니다. 만일 내가 참선을 소개하고, 그걸로 그냥 여러분의 기분이 좋아질 뿐이라면, 출가까지 하지는 않았을 것입니다. 누구든 선 수행의 힘들고 어려움을 두려워하지 않고, 직면하고자 한다면, 얻고자 하는 걸 얻을 수 있게 될 것입니다. 그리고 인생에 있어 뭐든 향상하고 싶은 부분이 있다면, 그게 무엇이든 가능할 것입니다. 말 그대로 선으로 무궁무진한 잠재력과 가능성을 실현할 수 있을 것입니다.

찬 메디테이션 즉 참선에서는 우리 스스로의 실패를 거듭 직면해야 하는 어려운 과정을 거쳐야 합니다. 누구도 그런 걸 좋아하지는 않습니다. 그래도 그만두지 않고 계속한다면, 자기 자신이 가진 문제를 더 명료하게 자각할 수 있게 될 것입니다. 자기 자신의 한계에 부딪히면서, 선정의 힘으로 더욱 강하고 긍정적인 사람으로 진화할 수 있을 것입니다.

우란분절과 효 Ullambana & Filial piety

2021년 8월 18일



그림 서주스님

우란분절 Ullambana은 불교에서 가장 중요한 명절 중 하나이며, 한국에서는 흔히 백중百中이라고 부릅니다. 이날이 중요한 이유는 불교인들이 모여서 효를 행하는 날이기 때문입니다. 보통 불교에서는 불보살님의 탄신일이나 성불일을 경축하기 위한 법회를 많이 하는데, 이와 달리 우란분절은 부모님과 조상을 위한 특별한 날입니다. 영화 선사의 도량인 미국 위산사나 한국 보산사에서는 “우란분경”을 독송한 후, 법당을 돌면서 “보부모은진언”이라는 만트라를 외웁니다. 보부모은진언이란 말 그대로 부모님의 은혜를 갚기 위한 진언입니다.

우란분절은 부처님의 10대 제자 중 하나이며 대성문승인 대목건련 Mahamaudgalyayana 존자에 의해 생겼습니다. 사실 대목건련 존자는 지장보살 Earth Store Bodhisattva 의 화신입니다. 원래 목건련 존자는 부처님을 만나기 전 외도 수행자였는데, 외도 수행법으로 더 멀리 갈 수 없다고 느꼈습니다. 여기서 외도 수행자라는 것은 진리를 마음 밖에서 찾는걸

뜻합니다. 그래서 그는 수많은 스승을 찾아다녔는데 누구도 그의 문제를 풀어줄 수가 없었습니다. 그러다 마침내 부처님을 만났을 때 평생 찾던 스승이라는 것을 알아차리고 부처님 하에서 수행하였고, 그 후 재빨리 아라한과를 증득하였습니다.

아라한 Arhat이란 출세간의 지혜가 열리기 시작하는 단계를 말합니다. 불교에서 아라한은 성자가 되었음을 뜻합니다. 그 이유는 아라한은 자기 자신을 비울 수 있는 능력을 갖추기 때문입니다. 그러므로 아라한이 되면 더는 이기적이지 않습니다. 여러분도 수행해서 그렇게 아상 ego에 끝을 내면, 삼세 three realms 즉 이 세상에서 탈출하게 됩니다. 바로 윤회의 바퀴에서 벗어나는 것입니다. 아라한이 되면 가고 싶은 곳에 아무 데나 다 갈 수 있게 됩니다. 열반 Nirvana에 들어갈 수도 있고, 원한다면 삼세 중 어느 법계에서든 다시 태어날 수 있게 됩니다. 이것 바로 해탈 liberation을 얻었다고 표현합니다.

대목건련 존자는 아라한을 증득한 후 뭘 했을까요? 그는 전보다 더 맹렬히 수행했고, 그러다가神通력을 얻게 되었습니다. 이게 평범한 순서입니다. 먼저 출세간의 지혜를 얻고, 맹렬하게 수행하여神通력을 얻는 것입니다. 이와 달리 외도법에서는神通력을 얻는 것이 유일한 목표입니다.神通력만 있고, 지혜가 없다면神通력을 남용하게 될 확률이 높습니다. 그래서 불교에서는神通력을 강요하는 대신 지혜를 여는 것을 강조합니다. 그게 안전한 길입니다. 대목건련 존자의 경우神通력을 위해 애쓰지 않고, 탐심이 없이 자연스럽게 열렸습니다. 그래서 외도로 얻은神通력보다 훨씬 더 강력하고 높았습니다.

목건련 존자는神通력 Spiritual Penetration을 얻은 즉시 천안통 Heavenly eye을 써서 모친이 어디에 계신지 찾아봤습니다. 그리고 모친이 아귀계에 떨어져 있음을 알게 되었습니다. 그는 즉시 밥 한 그릇을 들고 날아서 모친에게 갔습니다. 모친은 너무 배가 고프고 목이 말라서 허겁지겁 밥을 입속에 집어넣었습니다. 그런데 쌀밥이 입에 닿는 순간 뜨겁게 불타는 숯으로 변해버렸습니다. 모친의 입, 혀, 목구멍이 모두 타버려서 극심한 고통을 겪게 되었습니다. 아귀는 바로 이런 상태에 있습니다.

그것이 바로 업보 Karmic Retribution의 특징입니다. 우리는 복이 많아서

쌀밥을 먹을 수 있는 업보를 가진 인간인 것입니다. 아귀에겐 음식이 그냥 숯덩어리에 불과합니다. 배는 고파도 먹을 수가 없습니다. 업보는 그렇게 무서운 것입니다. 목건련 존자는 모친을 돕고자 했는데 오히려 더 괴롭게 만들었음을 알고 부처님께 도움을 청하러 갔습니다. 부처님께서는 그에게 말했습니다. “네가 아무리 신통력이 있어도, 네 아라한의 단계에서는 모친을 도울 수가 없다.” 아라한은 수행으로 힘을 얻어서 자기 자신은 도울 수는 있지만, 다른 이를 진정으로 도울 힘이 없습니다. 자신은 해탈을 얻었으나 다른 사람이 해탈을 얻게 도울 수가 없습니다.

한번 생각해 보세요. 석가모니 부처님께서 자기 자신만 구하려고 이 세상에 오셨을까요? 부처님은 이 세상의 모든 이를 돕기 위해서 오셨습니다. 그리고 우리에게 다른 이들을 도울 수 있는 여러 가지 법 Dharma를 가르쳐 주셨습니다. 다른 이를 도우려면 일단 먼저 자신을 도울 수 있어야 합니다. 그건 바로 아라한과 또는 벽지불의 과위를 증득하였음을 의미합니다. 다시 말해서 마음의 명료함을 갖게 되면, 다른 이를 도울 수 있는 법을 수행할 수 있게 됩니다. 그것이 바로 불교입니다. 다른 이가 해탈하도록 도우려면 먼저 해탈이 무엇인지 알아야 합니다.

부처님께서 대목건련 존자에게 “네가 아라한일지 몰라도 모친이 해탈할 수 있게 도울 힘은 아직 없다.” 그러니 시방성승 sagely sangha of ten directions에게 도움을 청해야 한다고 가르쳐 주었습니다. 이 세상엔 시방 즉 모든 방향에 걸쳐 많은 수행자가 있는데, 그중엔 이제 막 3개월의 안거를 마친 성문과 보살도 있습니다. 음력 7월 15일에 이제 막 여름 안거를 마친 많은 출가자에게 공양을 올리고, 그 복을 모친을 위해서 회향하도록 했습니다. 이것이 바로 부처님께서 가르쳐주신 법입니다.

그는 즉시 부처님의 말씀을 따랐습니다. 그는 바로 그날 시방의 삼보께 공양을 올렸고, 모친은 즉시 해방을 얻어서 천상에 왕생했습니다. 아귀의 고통과 비참한 상태에서 해방을 얻었습니다. 여러분은 아귀가 얼마나 많은 고통을 겪어야 하는지 알지 못합니다. 단 며칠간 단식을 해도 매우 고통스럽다고 느낍니다. 그래서 단식을 하면 자연스레 자비심을 키우게 됩니다. 진정한 괴로움을 겪기 전에 자비를 알지 못합니다.

여기서 잠시 제사 문화에 관한 이야기를 해보아야 합니다. 동양 문화에서 가족이 다 모여서 제사를 지내는 전통이 있습니다. 이때 조상들께 여러 가지 음식을 올립니다. 생선구이, 산적, 고깃국 등 온갖 음식을 다 올립니다. 아귀계에 떨어지면 빠져나올 수가 없고, 거기서 수백만 년 머물러야 하는데, 매년 그런 음식을 올리면 괴로움이 더해집니다. 그게 대목건련 존자가 모친에게 쌀밥 한 그릇을 준 것과 마찬가지로입니다. 아귀는 먹을 수가 없기 때문입니다.

이런 이야기는 우리나라의 전통을 비난하려는 게 아닙니다. 조상에게 음식을 올리기 전에 이점을 한번 생각해보십시오. 조상에게 고기나 생선구이를 올리는 건 좋은 일이 아닙니다. 첫째로 조상들은 그걸 먹을 수가 없습니다. 게다가 가축과 물고기를 죽인 업이 추가됩니다. 차라리 조상을 위한다면 제사 때 채식 음식을 올려보십시오. 그리고 다음 세 가지 진언을 외우세요. 그렇게 하면 조상이 먹을 수도 있고, 여러분은 이들을 대신해서 복을 지을 수 있습니다. 그렇게 하면 그들의 고통을 멈추게 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

변식수진언 變食水真言 (Transforming the Food True Words)

나모사와다토예도/와루즈디/난/산보라산보라/홍(3회반복)

감로수진언 甘露水真言 (Sweet Dew True Words)

나모수루포예/단도예도예/다즈토/난/수루수루/보라수루보라수루/소포허(3회반복)

보공양진언 普供養真言 (Universal Offering True Words)

난/예예낭/산포와/파리라/홍(3회반복)

맹목적으로 전통을 따르는 대신 할 수 있다면 바른 법을 배워서 따라해 보십시오. 그러면 여러분이 아끼고 사랑하는 이를 도울 수 있습니다. 다른 이를 돕기 위해서 불보살님들이 가르쳐 준 그 가르침 즉 방법을 따르십시오. 아라한이 가르쳐 주는 방법조차도 진짜로 궁극적인 해결책은 아닙니다. 아라한은 아직 다른 이를 돕는 방법을 모릅니다.

우리는 매우 행운입니다. 오늘 여기서 배우는 것은 위앙종의 조사, 선화 상인에게서 온 것입니다. 선화 상인은 모든 중생을 돕기 위하여 중국 본토에서 미국으로 대승의 가르침을 가져가셨습니다. 오늘 여러분은 한국에서 그런 걸 배우고 있는 것입니다.

또 한 가지 우란분절의 흥미로운 가르침은 누군가를 진정으로 돕기 위하여 가장 먼저 해야 할 일이 공양을 올리는 것이라는 점입니다. 먼저 공양을 삼보에 올리고 그 공덕 Merit and virtue을 회향 transference 하는 것입니다. 목건련 존자는 각별한 진심으로 삼보에 공양을 올려서 아주 많은 복을 지을 수 있었고, 모친은 그 즉시 해방을 얻어 천상으로 갔습니다.

그런 일이 있고 난 뒤 부처님이 말씀하시길 매년 불자와 불자가 아닌 모든 이들이 모두 모여서 조상을 위해 공양을 올리라고 하셨습니다. 이것이 불교 수행의 정수입니다. 누구든 믿음만 있다면 음력 7월 15일 우란분절에 삼보를 위한 공양을 올리고자 마음을 내보십시오. 어디에 있는 상관없이 삼보에 공양을 올리고, 그 공덕을 조상에게 회향하시면 도움을 줄 수 있습니다. 현 부모와 7대 조상뿐 아니라 6촌 친인척을 도울 수 있습니다. 그래서 이건 아주 좋은 일입니다.

우리는 부모님의 현생을 위해 큰 노력을 합니다. 특히 한국은 문화적으로 예(禮)와 효(孝)를 비교적 잘 알고 있습니다. 하지만 불자라면 부모님을 위해 해야 할 가장 중요한 일이 있습니다. 바로 부모님이 왕생을 얻을 수 있도록 노력하는 것입니다. 부모님이 정토왕생을 얻을 방법을 찾아야 한다는 것을 염두에 두어야 합니다. 이 말법 시대에 가장 좋은 방법은 부모님이 서방극락 정토에 가도록 해드리는 것입니다. 만일 여러분 부모가 선을 수행해서 아라한과를 증득할 수 있다면, 그 또한 효를 다하게 되는 것입니다. 그러나 그렇지 않다면 부모님이 왕생을 얻을 수 있도록 노력해야 합니다.

마지막으로 부처님께서 말씀하시길 가장 궁극적인 형태의 효는 출가라고 하셨습니다. 내가 아는 것은 그것뿐입니다. 그리고 저는 경험상 부처님의 가르침에 전적으로 동의한다고 말씀드리고 싶습니다.

삼매에 들어가다.

2021년 8월 25일

초등학교 때부터 아니면 더 어릴 때부터일지 모릅니다. 텔레비전에서 동물의 왕국이나 자연 다큐멘터리 보는걸 매우 좋아했습니다. 동물이나 식물과 같이

살아있는 모든 것이 신기하기만 했습니다. 어릴 때 부모님은 우유를 납품할 수 있는 목장을 하셨는데, 나는 혼자 있을 땐 밖에 나가서 강아지랑 놀거나 개미, 달팽이, 지렁이, 잠자리, 개구리와 같은 것들을 몇 시간씩 관찰하면서 시간을 보냈습니다. 생명이란 존재에 대한 관심이 많았습니다. 이렇게 밖에서 동물을 관찰하고 있으면 어머니가 저녁밥 먹자고 큰소리로 날 찾아다녀야 했던 적도 많았습니다.

중학교 때 길을 가다가 문득 '나는 누구지?'라는 질문이 떠올랐습니다. 그때부터 종교와 철학에 관한 관심이 생겼고, 고대 신화와 여러 철학 서적을 읽기 시작했습니다. 그러던 어느 날 반야심경을 읽게 되었는데, 그때부터 불교에 대한 막연한 믿음이 마음속에서 자라났습니다.

내 자신의 존재에 대한 의문과 호기심으로 결국 대학교 전공도 미생물공학을 선택했습니다. 생명에 관한 공부를 깊이 해보고 싶었기 때문입니다. 그런데 아이러니하게도 생명과학에 관한 공부를 깊게 할수록 과학이 가진 한계성에 대해서 인식하게 되었습니다. 그래도 생명에 관한 탐구는 매우 흥미로웠습니다. 대학교 때 생화학, 유기화학, 세포학과 같은 과목을 정말로 좋아했습니다. 특히 생화학이란 과목을 가장 좋아했습니다. 생명에 대하여 세포와 화학적 수준까지 공부하고 이해할 수 있는 시간이었기 때문입니다.

어느 날 생화학 수업 시간에 영양소가 화학적으로 분해되고, 화학적으로 에너지를 방출할 수 있는 과정에 대해서 이해하려고 했습니다. 마음속에서 고도로 집중을 하고 이해하려고 노력하다가 어느 순간 처음부터 끝까지 그 과정이 한 줄로 다 이어서 통하게 되었습니다. 그때 갑자기 시간이 멈춘 것처럼 느껴졌고, 한 번도 경험하지 못했던 평화감을 경험했습니다. 큰 공기 방울 속에 있는 것처럼, 밖의 소리도 모두 다른 세상의 소리처럼 평화롭게 들렸습니다.

그 순간의 경험이 너무 강렬해서 그 후로 계속 잊지 못했습니다. 수업 후 밖에 나왔을 때 나뭇잎이 바람에 흔들리는 것도, 사람들이 서로 대화를 하는 것도 모두 기적처럼 느껴졌습니다. 대학교 구내식당에서 사람들이 밥을 먹는데, 그냥 그 밥만 먹고도 생각을 하고, 말을 할 수 있는 생명의 존재가 마치 기적과 같았습니다.

십여 년이 흐른 뒤 영화 스님을 만났을 때, 이 경험에 관해서 물어보았습니다. 스님은 그것이 바로 삼매에 들어간 경험이라고 말해주었습니다. 그리고 말씀하시길, “삼매에 들어갈 방법에는 세 가지가 있는데, 첫째가 바로 고도의 집중을 했을 때 들어갈 수 있단다. 네가 한 경험이 바로 그것이다. 두 번째 방법은 죽기 직전 한순간 모든 집착을 놓았을 때 평화감을 느끼거나 빛을 보거나 설명할 수 없는 경험을 하는 사람들이 있는데, 그것이 삼매란다. 그리고 마지막으로 선을 체계적으로 훈련받아서 삼매에 들어가는 방법이 있는데, 그렇게 훈련하면 결국 스스로 원할 때 자유자재로 삼매에 들어갈 수 있지. 네가 들어간 삼매는 낮은 수준의 삼매이고, 훈련받으면 그보다 훨씬 더 깊고 지속적인 삼매에 들어갈 수 있단다”

그 이야기를 듣는 순간 두 가지 생각이 있었는데, 하나는 '나한테는 매우 강렬하고 중요한 경험이었는데 별거 아니라니 기분이 안 좋다'이었고, 두 번째 생각은 '훈련하면 그보다 더 깊고 지속적인 삼매에 내 맘대로 들어갈 수도 있다니, 와서 그걸 배워야겠다'였습니다.

본래 호기심이 충만했던 성격이라 그때부터 열심히 노산사 참선 법문에 갔습니다. 영화 스님은 나의 멍청한 질문부터 어려운 질문까지 모든 질문에 대답해주셨습니다. 그리고 스님의 대답은 늘 나의 것보다 훨씬 현명했습니다. 어느 날 내가 물었습니다. “스님, 계속 물어봐도 항상 스님의 대답이 제 것보다 나은데, 그냥 끝까지 스님만 믿고 따라가다가 잘못되면 스님이 저한테 빛지는 건가요?”

영화 스님은 대답했습니다. “그렇지. 빛을 지는 거지!” 그래서 나는 “그렇다면 스님 말을 끝까지 따라갔는데, 잘못된 곳에 가거나 끝까지 가지 못했다면, 스님이 다음 생에 그 빛에 대한 이자도 갚아주는 건가요?”, 스님은 “음~ 그렇지 갚아줘야지”. 그래서 나는 “그렇다면 이제 행복하겠어요. 스님을 따르겠어요. 어차피 스님의 답이 제 것보다 훨씬 나오니까, 잘못되더라도 손해 볼 건 없겠군요!” 그날부터 나는 스님의 말을 다 믿기로 했고, 이것이 나온지 저것이 나온지 항상 계산해야 했던 마음에도 더 큰 평화가 찾아왔습니다.

그리고 수년이 흘러서 출가를 결심했을 때 영화 스님은 이런 말씀을 해주셨습니다. “돈 걱정은 나만 하면 된다. 너희들은 그런 걱정을 해서는 안

된다. 그런 걱정이 있으면 절대로 깨달을 수가 없다. 그러니 너는 이제 네 수행에만 전념해라. 내가 실수를 할 때도 있지만, 내가 옳을 땐 그 결과로 그 실수를 모두 회복할 수 있다.”

제자들을 위해 큰 짐을 짊어지신 스승님께 한량없이 고맙기만 했고, 반드시 더 큰 힘과 지혜를 얻어서 스승님 곁에서 다른 이들의 짐을 짊어질 수 있길 바랍니다.

미국 청년 말콤에게서 온 편지

2021년 9월 1일

미국에서 운영했던 참선반엔 기억에 남는 학생들이 꽤 있습니다. 그리고 그중엔 아직도 줌 화상회의 시스템을 통해 매주 참선 교실에 참여하는 학생들도 있습니다. 수십 년간 다양한 영적 수행을 했으며 요가 지도자였던 고령의 백인 여성 학생도 있고, 정신병원에 입원한 적이 있을 정도도 극심한 어려움을 겪어온 백인 청년도 있습니다. 레지비언 중국계 캐나다인 대학교수님, 플로리다에 사는 중년의 콜롬비아계 직장인, 천재적으로 두뇌를 가진 중국계 엔지니어 청년도 있습니다.

말콤은 미국인 백인 청년으로 중부지방 출신입니다. 그래서 그의 말투도 완전 미국 컨트리 스타일입니다. 사실 처음 말콤을 만났을 때 참선반에 계속 다닐 것이란 기대는 없었습니다. 극심한 불안증과 산만함 때문에 참선 자세에 관해서 설명을 해줘도 잘 들리지 않는 듯했고, 전혀 핀트가 맞지 않는 질문을 던지고, 어쩌다 한 번씩 참선반에 오긴 했지만 앉는 자세를 시도하려는 마음도 없어 보였습니다.

말콤이 어느 날 참선반에 찾아왔는데 엄청 차분해 보였습니다. 그래서 물어보았더니 매일 앉았다고 합니다. 그 후로 그는 계속 진화해왔습니다. 그는 그냥 앉는 것에서 멈추지 않고, 위산사에 주기적으로 방문하면서 법문을 듣기 시작했고, 삼보에 귀의하고 오계를 받아서 수행하기 시작했습니다. 요즘 그의 친구들은 뭘 해서 그렇게 많이 변했냐고 묻기 시작했고, 말콤은 배운 내용을 친구들에게 전달하기 위해서 참선의 자세와 기초에 대한 비디오도 만들기

시작했습니다. 그는 친구들에게 찬 메디테이션 소개하는 걸 전혀 부끄럽게 여기지 않습니다. 그의 그런 순수한 마음이 친구들의 가슴으로 전달됩니다.

아래 내용은 작년 말콤이 저에게 보낸 편지입니다.

2020년 8월 20일, 글쓴이: 말콤 / 번역: 현안

나(말콤)는 하드코어 명상법을 배워서 이렇게 좋은 경험을 할 거라곤 상상도 못했습니다. 대부분 사람은 명상이 편히 앉아서 눈만 감으면 된다고 생각합니다. 어떤 이는 명상을 호흡의 알아차림이라고 생각합니다. 찬 메디테이션에서는 아픔과 불편함을 겪어야 하고, 다리와 발이 마비되고, 격렬한 아픔 고비를 넘겨야 합니다. 이런 걸 진작 배웠으면 좋았을 터라는 생각도 들지만, 우리 모두 각자의 길이 있고, 자기만의 선택을 해야 하지 않겠습니까.

나는 올해 38살이고, 미국 엘에이에서 풀타임으로 일하고 있습니다. 어릴 때부터 사우스캐롤라이나주의 작은 마을과 속도가 빠른 로스앤젤레스 사이를 오가며 자랐습니다. 이런 경험 덕분에 세상을 보는 시각이 남달라졌고, 이 두 가지 환경에서 주는 차이점을 감사히 여겼습니다. 나는 여기저기 이사를 해야 했고, 고등학교도 6번 옮겼습니다. 그래서 안정성은 부족했지만 이런 과정에서 최고의 친구들을 사귀게 되었습니다.

나는 폭력적인 가정에서 자랐고, 술도 많이 마시는 집이었습니다. 내가 집안에서 유일하게 마약에 손을 대지 않은 사람입니다. 23살에 조지아주의 유명 대학에 지원해서 장학금도 받았지만, 내 삶은 행복과는 거리가 멀었습니다. 그 당시 나는 똑바로 생각할 수가 없었고, 결국 정신병원에 가야 했습니다.

결국엔 로스앤젤레스 노스할리우드에 돌아와야 했고, 거기서 식료품점과 코카콜라 회사에서 8년간 일했습니다. 그때도 번뇌에 사로잡혀 아무도 믿지 않았습니다. 영적인 건 아무것도 믿지 않았습니다. 명상을 늘 배우고 싶었는데, 그래서 결국엔 라이키 기치로와 옴 명상을 접했습니다. 그 후 바키 마가라라는 곳에서 가르치는 명상도 배웠습니다.

워낙 흥분을 잘하는 성격이라 항상 마음의 평화와 집중하는 법을 배우고 싶었습니다. 작년(2019년) 12월 어느 날 나는 미트업(Meetup)을 보고 워산사에 갔습니다. 어떤 비구니 스님이 날 맞아줬고, “뭔 이유가 있어서 왔네요!”라고 말해서 인상에 남았습니다. 그때 스님이 영화 스님의 참선 지침서를 줬는데, 세상을 보는 시각을 변화시킨 엄청난 책이었습니다. 그리고 워산사의 토요일 참선 교실에 초대받았습니다.

난 운동을 해서 몸이 괜찮다고 생각했었는데, 참선에서 주요 부분을 차지하고 있는 유연성에 대해서는 잘 몰랐던 것 같습니다. 반가부좌로 앉아서 20분밖에 안 되었는데 아픔 고비를 경험했습니다. 두어 번 더 참선 교실에 갔지만 계속 따라가지 못했습니다. 이걸 매일 해야 하는 것이고, 매일 못하면 마음이 동요되고 산란해진다는 걸 몰랐습니다.

얼마 후 아픔을 견디는 것이 마음속에서 막 내달리는 잡념과 문제를 없애줄 것이라는 걸 배우게 되었습니다. 그 후로는 흔들리지 않고 계속 수련했습니다. 요즘 아마존 배달직원으로 일주일에 55시간 일을 하고 있지만, 매일 빠지지 않고 시간을 내서 앉습니다. 걸가부좌 자세로 최소 20~30분 매일 앉는 게 유익하다는 걸 알게 되었습니다. 올해 한 시간에 도달하는 게 목표입니다.

나는 즉시 변화를 보기 시작했고, 한 번도 가능하다고 상상하지 못할 정도로 인내심과 자비심이 있는 그런 사람이 되었습니다. 앉는 게 직장에서도 집중을 놓치지 않도록 해줬습니다. 찬 메디테이션은 날 더 강하게 만들어줬고, 몸속 기운을 변화시켜서 번뇌를 없애줬습니다. 퇴근 후 하고 싶지 않았던 일이 더 쉽게 되었고, 산만하거나 참을성 없던 내가 더 참을성 있고, 생산적인 사람이 되었습니다.

이렇게 좋은 걸 원하지 않는 사람도 있나요? 그래서 나는 모든 이들에게 찬을 권합니다. 이런 건 누구도 살 수가 없습니다. 여러분이 아픔을 견여야만 하지만, 그렇게 하면 감사한 마음이 들 것입니다. 찬禪은 내가 더 나은 삶을 살게 해줬고, 무엇이든 다 가능합니다!

대승으로 가는 길

2021년 9월 8일

지난 6월 초 반가운 손님들이 보산사 Jeweled Mountain Temple로 찾아오셨습니다. 월간 불광의 편집장과 함께 많은 분이 저를 취재하기 위해서 오신 겁니다. 불광에서 인터뷰 소식을 들었을 때, 마음속에서 깊은 환희와 기쁨을 느꼈습니다. 거기엔 이런 이유가 있습니다.

십여 년 전 미국 노산사 Lu Mountain Temple에서 영화 스님 Master YongHua을 만나서 참선을 접하고, 마음의 괴로움을 잘라낼 수 있다는 희망이 보였습니다. 그래서 매년 선칠禪七이 시작되면 사업과 개인 활동을 모두 멈추고 무조건 수행에만 매달렸습니다. 영화 스님은 당시 몇 명밖에 되지 않는 제자를 데리고 겨울 선칠 수행을 하고 계셨습니다. 선칠 기간 중 어느 날 새벽 나는 혼자 부엌에 앉아 있었습니다. 새벽에 일어나는 것도, 다리가 아픈 것도, 머릿속에 시끄러운 부정적인 생각을 종일 들여다봐야 하는 것도 너무나 괴로울 때였습니다.

그날 새벽 영화 스님이 부엌에 물을 마시러 들어오셨는데, 나를 보시더니 천천히 걸어와서 옆에 앉으셨습니다. 영화 스님은 가끔 괴로워하는 나에게

말동무가 돼주시곤 했습니다.

“마스터, 저는 다른 사람에 비해서 착하지도 않고, 특별히 나은 사람도 아닌데 이렇게 참선을 배워서 마음이 많이 편안해졌습니다. 생각해보니 이렇게 좋은 걸 배울 수 있는 건 특권이 아니라 운이 좋았던 것 같습니다. 바깥세상에 나가보면 사람들이 이렇게 좋은 걸 모르고 그냥 살아가는구나. 참 안쓰럽다는 생각이 듭니다. 그래서 많은 이가 이런 게 있다는 걸 알았으면 합니다.”

영화 스님은 따뜻한 목소리로 대답해주셨습니다. “우리는 아직 사람도 부족하고, 준비가 덜 되어서 여기 이렇게 숨어서 수행하고 있지만, 그래 네 말이 맞다! 훗날 사람들이 찾아올 수 있도록 해줘야겠다.”

그리고 얼마 지나지 않아서 참선 모임을 제안했을 때, 영화 스님은 그렇게 하도록 허락해 주셨습니다. 2015년 “공원에서 참선 Chan meditation in the park”라는 모임을 만들고, 매주 가까운 공원에서 참선 교실을 시작했습니다. 영화 스님의 지침대로 나이, 인종, 종교와 상관없이 누구나 오셔도 된다고 광고문을 쓰고, 미트업이나 여러 소셜미디어에 올리기 시작했습니다. 미국인, 중남미인, 인도인, 동양인, 기독교인, 천주교인 등 다양한 학생들이 찾아오기 시작했습니다. 그들이 물어보는 질문에 대답할 수 없어서, 평일에도 거의 매일 노산사로 갔습니다. 그리고 영화 스님께 질문을 쏟아부었습니다. 영화 스님은 불교나 참선에 대해서 아무것도 모르는 나에게 차근차근 모두 다 대답해주셨습니다. 그리고 지금 돌이켜보니 그 과정을 통해서 정말 많은 걸 배웠습니다.

공원과 시민센터 등에서 많은 이에게 참선과 수행을 소개하고, 영화 스님이 보여주신 것처럼 모든 질문에 대답하려고 최선을 다했습니다. 참선 교실 운영이 힘들 때면 '정말 나는 아는 게 별로 없구나', '이게 다 무슨 소용이야'라는 생각도 올라왔습니다. 참선 교실에 참여하는 학생 수도 계속 늘어나는 게 아니라 늘었다가도 매년 겨울이 되면 다 사라져 버렸습니다.

영화 스님은 점심시간에 여러 제자 앞에서 “샤나가 하는 이 참선 교실이 겉으로 보긴 하잘것없어 보이지만, 사실 매우 중요한 일이다. 참선의 바른 기반을 세우는 일이고, 사람들이 평생 쓸 수 있는 강력한 도구를 배우는

일이기도 하다”라고 말씀하셨습니다. 그때는 영화 스님이 왜 이런 말씀을 하시는지 이해할 수가 없었습니다. 그래도 참선 교실이 힘들거나 부정적인 생각이 올라올 때마다 그 말씀을 되새기면서, '마스터가 그런 말씀을 하셨다면 이유가 있을 거야. 그러니 계속해야만 해'라고 생각하며, 포기하지 않고 계속할 수 있었습니다.

시간이 흘러서 잊고 있던 옛 학생들에게 편지와 문자를 받는 일이 종종 있었습니다. 먼 곳으로 이사를 하여서 더는 참선 교실에 올 수 없었지만, 어려울 때마다 참선을 통해 잘 극복할 수 있어서 고맙다는 사람도 있었고, 매달 감사 카드와 20달러를 보내오는 사람도 있었습니다. 수년 전 참선을 배우면서 인생의 큰 고비를 잘 넘겼다는 학생도 있었습니다. 그래서 얼마나 많은 학생이 나를 따르는지가 아니라 단 한 명에게라도 진정한 도움과 변화를 줄 수 있다는 것이 중요하다는 것을 깨닫게 되었습니다.

나는 불교를 잘 모릅니다. 사람들이 어려운 불교 용어로 뭘 물어보면 잘 알아듣지도 못합니다. 하지만 내가 확실하게 아는 것이 있습니다. 불교의 가르침과 선禪을 통해 비로소 인간다운 인간이 될 수 있었고, 어떤 사람이라도 그렇게 될 수 있다는 것도 목격했습니다. 누구든 자기 자신의 허물과 오류를 직면하고자 하는 용기가 있다면, 그 길에 들어서도록 도와주고 싶습니다.

이렇게 영화 스님이 보여준 길을 믿고 따라왔습니다. 혼자였다면 진작에 포기했을 것으로 생각합니다. 이제 한국에 돌아와서 내가 걸어온 이 길을 여러 사람에게 보여줄 기회가 생겨서 진심으로 기쁩니다. 오로지 개인적인 기쁨, 편안함 그리고 이익만 좇는 대신 모두다 여러 사람과 함께 선을 통한 기쁨과 변화를 나눌 수 있길 바랍니다.

약사부처님 Medicine Master Buddha

2021년 9월 15일

미국 위산사와 청주 보산사와 같은 영화 스님의 도량은 결가부좌를 강조하는 참선 수행도량으로 알려져 있습니다. 그래서 사람들이 찾아와서 우리가

참선뿐 아니라 주력 수행, 염불법, 정토 불교, 계율 및 대승경 공부에도 많은 시간과 노력을 할애하고 있다는 것을 알고 놀라는 일이 종종 있습니다.

여기 미국 위양종 도량에서 하는 다양한 수행법 중 하나가 바로 약사부처님의 불법입니다. 약사부처님은 사실 약사유리광여래, 대의왕불, 동방 정유리 세계의 교주 등 여러 다른 이름도 있습니다. 아미타 부처님이 서방 극락세계의 교주(teaching host)이듯, 약사부처님은 동쪽 세계의 스승인 것입니다.

약사부처님의 불법은 우리가 사는 이 세상의 교주인 석가모니 부처님께서 사바세계로 가져온 주요 불법 중 하나입니다. 다른 부처님과 마찬가지로 약사부처님도 대승 수행을 통해 부처님이 되셨다고 합니다. 그건 약사부처님도 보살도를 수행하는 동안 많은 서원을 세웠다는 뜻이기도 합니다 이것이 바로 대승법의 특징입니다. 대승에서는 실현 불가능한 서원을 세웁니다. 그렇게 비현실적입니다. 하지만 그렇게 세세생생 돌아와 이 서원을 따라서 더 멀리까지 나아가려고 노력합니다. 앞서간 부처님들이 하셨던 걸 똑같이 하는 것입니다.



약사부처님께서서는 열두 가지 대서원을 세워서 부처님이 되셨습니다. 약사부처님은 각 서원이 이뤄질 때까지 부처가 되지 않겠다고 서원했습니다. 그리고 이 열두 가지 서원은 모두 우리와 연관이 있고, 이 대서원이 모든 중생을 구할 수 있도록 우리와 연을 맺도록 해 줄 것입니다. 사실 약사부처님께서 보살도의 행하고 계실 때, 대부분 서원은 필요성에 의하여 생겼다고 합니다.

예를 들어 그가 수행하고 있을 때, 사람들이 그를 돕기 위해서 찾아왔습니다. 이들 중생의 도움과 후원 없이 불과(Buddhahood)를 이루는 것은 불가능할 것입니다. 그렇기에 약사부처님은 그걸 기억하고 계십니다. 그래서 약사부처님은 후에 돌아와 이 모든 중생을 구하겠다고 생각했습니다. 약사부처님은 이 서원들 덕분에 이 사바세계와 인연이 아주 깊은 부처님으로 알려졌습니다.

약사부처님의 12가지 대서원은 크게 두 가지 역할이 있습니다. 바로 재앙을 없애고 수명을 늘리는 것입니다. 그러므로 여러분이 약사부처님의 불법을 행하면 재앙이 없어질 것입니다. 여러분이 미래에 큰 재앙을 만날 운명이었다면 재앙이 작아질 것이며, 작은 재앙이 올 운명이었다면 그 재앙이 사라질 것이라는 의미입니다. 예로 지진, 쓰나미 같은 자연 재앙을 겪을 것이었다면, 또는 누구나 흔하게 겪을 수 있는 횡사 즉 교통사고나 각종 사고사, 뜻밖의 재앙으로 죽을 운명으로부터 모면할 수 있게 됩니다. 그리고 수명도 늘어날 것입니다. 게다가 약사 불법으로 각종 질병도 치유된다고 합니다. 여러분이 약사부처님과 만나서 어떤 병이든 고쳐달라고 청하면 바로 그 순간 병이 사라질 것입니다. 그것이 부처님이 하시는 일입니다.

영화 스님은 법문에서 약사부처님의 불법을 수행하면 어떤 정토이든 갈 수 있는 복을 지을 수 있다고 하셨습니다. 이 세상엔 셀 수 없이 많은 정토가 있습니다. 어떤 정토이든 도착할 수 있으면 다른 정토도 모두 다 갈 수 있게 된다고 합니다. 그렇지만 정토까지 가는 건 몹시 어렵습니다. 우리 같은 사바세계의 거주자는 아미타 부처님의 정토에 가는 것이 가장 수월합니다. 그렇기에 우리 모두 아미타 부처님이 계신 서방 극락정토 즉 Western Bliss Pure Land에 가는 게 제일 좋다고 하는 것입니다. 실은 여러분이

약사부처님의 불법을 수행하면 약사부처님의 정토에도 갈 수 있지만, 아미타 부처님의 극락정토도 갈 수 있습니다.

이렇게 불법을 자세히 살펴보려고 하면 혼란스러워질 수 있습니다. 예를 들어 약사부처님과 관음보살님의 법문이 큰 차이가 없습니다. 석가모니 부처님의 법문조차도 그렇습니다. 그렇다면 석가모니 부처님은 어째서 약사부처님에 대해서 가르쳐주셨을까요? 이러한 혼란으로 약사부처님의 법이 사라지고 있습니다. 매일 관음보살님의 명호를 외우고, 천수경을 외우는데 약사부처님이 무슨 필요가 있겠냐고 생각할 수 있습니다. 그러니 이런 시대에서 약사부처님의 법이 사라지고 있는 것이 놀랄 일도 아닙니다.

흔히 많은 이들이 약사부처님이나 관음보살님은 우리가 원하는 걸 얻을 수 있게 해 줄 힘이 있다고 믿습니다. 그렇다면 그런 건 탐진치를 없애야 한다는 불교의 기본 교리와 반대가 아닐까요? 탐락을 추구하도록 하니깐요. 교리는 탐진치를 없애는 데 있지만, 현실적으로 우리는 뭔가 도움이 되는 게 있어서 절에 갑니다. 여러 가지 수행법과 기도, 제사 등도 또한 우리에게 이로워서 하는 것입니다. 안 그런가요? 참선하는 것도, 절에 가는 것도 뭔가 좋은 게 있으니까 하는 것입니다. 이걸 간단한 원리입니다. 게다가 이런 걸 더 잘 이해할수록 누구든 더 많이 이점을 얻고자 할 것입니다. 그건 그냥 자연스러운 일입니다. 그렇기에 조심하지 않으면 탐심에 빠져서 우리에게 나쁠 수 있습니다. 바르게 수행하지 않고, 이런 탐심만 쫓는다면 곤란에 빠질 수 있습니다.

그래서 스승의 역할이 중요합니다. 스승에 대한 완전한 신심이 있어야 우리가 바르지 못한 길로 갈 때 이를 바로잡아 줄 수 있습니다. 예를 들어 참선을 시작한 10여 년 전부터 지금까지 영화 스님께서 가르쳐주신 모든 게 나에게 이로운 일이었습니다. 그런 이유로 나는 계속 스님의 말씀을 신뢰하고 따르게 되었습니다. 이걸 탐심이지만 스승으로부터 이득을 얻는 건 괜찮습니다. 이것은 수행의 필수적인 부분이기도 합니다. 수행에 있어서 탐심을 이용하는 것입니다.

부처가 되기 위해서 중대한 부분이 있는데, 심지어 보살들도 이것을 탐합니다. 그건 바로 모든 중생을 구하고자 하는 탐심입니다. 새로운 걸 배우고자 하는

탐심도 있습니다. 이런 탐심은 필수 불가결합니다. 하지만 걱정할 필요는 없습니다. 왜냐하면, 이런 탐심은 불과 (佛果, Buddhahood)에 가까워질수록 더 멀리까지 갈 수 있도록 해 줄 것입니다. 불과에 가까이 갈수록 우리 복이 너무 많아서 탐심도 자연스레 줄어들고, 사라집니다.

마지막으로 다른 불법에는 없는 약사부처님의 불법 중 중요한 기능이 있습니다. 우리가 계율을 어겼을 때 약사부처님의 법을 쓰면 그 계율의 본체를 회복할 수 있습니다.

우리가 곤란에 처했을 때, 관음보살님의 명호를 부르며 도움을 청할 수도 있고, 지장보살님, 대세지보살님에게도 도움을 청할 수 있습니다. 이때 우리가 약사부처님께 도움을 청하면 다른 불법과 다른 것이 하나 있습니다. 약사부처님은 우리가 자신에게 필요한 게 무엇인지 인지를 하고 있든, 그렇지 않든 해결해 줍니다. 예로 아프면 그 증상이 일어나기도 훨씬 이전에, 의사가 진단하기도 훨씬 이전에 약사부처님이 그 문제를 제거해 줄 것입니다. 우리는 그게 무엇인지 알 필요도 없습니다.

우리 몸과 마음엔 수많은 질병이 있습니다. 우리가 알아차리기도 전에 약사부처님의 법은 이런 질병을 하나하나 제거해 줄 것입니다. 도와달라고 물어볼 필요도 없습니다. 약사부처님은 도와주실 것입니다. 그것이 바로 가장 큰 차이입니다.

불행히도 약사부처님의 불법은 세상에서 점점 사라지고 있습니다. 영화 스님은 제자들에게 약사부처님의 불법이 다시 널리 알려질 수 있길 바란다고 하셨습니다. 그래서 약사부처님의 불법이 수많은 사람을 이롭게 해주기를 바랍니다. 이 불법은 불가사의한 일을 해 줄 수 있습니다. 우리에게 엄청나게 이로운 일을 해 줄 수 있습니다.

영화 선사의 법문 <https://www.youtube.com/watch?v=O-7Il6PFtzc>

죽음과 49재 Death and 49 Days

2021년 9월 22일

우리는 보통 죽음에 대하여 생각을 많이 해보지 못합니다. 사는 게 바쁘고

해야 할 일이 많기도 하고, 사는 게 힘들고 감당하기 힘들기도 합니다. 그래서 보통 먼 미래까지 생각해보는 게 쉽지 않습니다. 하지만 우리 모두 다 죽음을 향해서 가고 있다는 점을 명심해야 합니다. 우리가 젊고 건강하더라도 예외는 없습니다. 시간 차이일 뿐입니다.

영화 스님은 죽음과 49재에 대한 법문을 많이 해 주시는데, 사람이 아주 아픈 상태에서 죽음을 맞이하거나 통증 때문에 약에 취해서 마비 상태에 있다가 죽음을 맞이하는 것은 아주 안 좋은 징조라고 하셨습니다. 예를 들어 절에 가끔 오시는 어떤 분의 아버지가 돌아가셨을 때의 일입니다. 이분의 아버지는 매우 아파서 병원에 입원했고, 그 후 뇌사상태에 빠졌습니다. 그리고 그의 가족은 뇌사상태의 아버지를 4개월간 살려두기로 했습니다. 아버지가 기적적으로 살아날 수도 있다는 희망을 품고 그런 결정을 내렸습니다. 이런 결정은 이해할만한 일입니다. 그리고 이 가족은 영화 스님께 뇌사상태에 빠진 아버지의 49재를 즉시 시작해야 할지 4개월 기다렸다가 해야 할지 물었습니다. 이럴 때 출가자는 어떻게 해야 할까요? 물론 가족의 뜻을 따라야겠죠?

불교적 관점으로 뇌사상태를 죽음으로 간주합니다. 의학적으로도 죽음이라고 선포할 수 있습니다. 불교에서의 죽음은 몸의 온기가 사라지는 것으로 정의하지 않고, 의식이 떠날 때 죽음으로 봅니다. 체온은 인공적으로 유지할 수 있습니다. 그래서 이 가족의 질문은 매우 어려운 문제입니다. 아버지의 몸은 아직 따뜻하기 때문입니다. 진짜 죽었다고 하긴 어려운 상황입니다. 특히 이분의 딸은 아버지의 죽음을 받아들이는 걸 어려워했습니다. 하지만 영화 스님은 이들에게 아버지를 놓아줄 때가 되었다고 설명해 주었습니다. 뇌사상태에 빠진 아버지의 인생은 괴로움으로 가득 차 있는데, 그걸 질질 끌 필요가 있을까요? 이렇게 나이가 들고 많이 아플 때, 뇌사상태에서 다시 깨어난다고 하여도 좋은 삶을 살기는 힘들 것입니다. 안 그런가요? 이제 놓아줄 때가 된 것입니다. 그래도 가족이 기다려달라고 했다면, 4개월을 기다렸다가 49재를 해드려야 했을 것입니다.

우리는 죽음이 두렵고, 어떻게 죽음에 대처해야 하는지 모르기 때문에 삶에 매달립니다. 그래서 자신을 스스로 항상 괴롭히고 있습니다. 사실 불교 특히

대승 불교에는 죽음에 대한 아주 자세한 정보가 있습니다. 예로 최근 서양에서 '사자의 서' 덕분에 티베트가 잘 알려지게 되었습니다. 하지만 '사자의 서'에는 죽음에 대한 지식 중 아주 작은 부분이 들어있습니다. 대승 불교에는 아주 포괄적인 정보가 있어서 미래 즉 다음 생이 더 잘 준비되어 있습니다. 대승에서는 죽은 자를 위한 애도하는 방법에 대하여 되도록 율지 말라고 가르칩니다. 누군가가 죽으면 주변 사람이 괴로워합니다. 죽은 자의 가족은 번뇌로울 것입니다. 어떤 이는 자책을 하기도 하고, 살아있을 때 충분히 잘해주지 못한 것을 후회합니다. 감정적으로 죽은 자에 관한 생각을 멈추지 못하고 매달리는 것은 좋지 않습니다. 죽은 자에 대한 애도는 감정적인 집착이기 때문입니다. 그러면 죽은 자는 정토에 가는 걸 힘들어 한다고 합니다.

비극적인 죽음 대신 좋은 죽음을 맞이하기 위하여 여러분은 어떤 노력을 하고 계시는가요? 우리는 현재의 삶을 잘 살기 위하여 처절하게 살고 있습니다. 현재 일어나는 일들을 잘 살펴보면 과거 즉 전생에 어떤 일이 있었는지 알 수 있다고 합니다. 그와 마찬가지로 다음 생에 무슨 일이 생길지는 지금 우리가 무엇을 하고 있는지 보면 됩니다. 그러면 좋은 죽음을 맞이할 수 있습니다.

그러니 선행 즉 좋은 일을 하십시오. 그래야 좋은 죽음을 맞을 수 있습니다. 불교는 매우 간단합니다. 악행을 피하고 선행을 하고, 다른 이를 돕는 것입니다. 그것이 죽음을 맞이하는 좋은 방법입니다.

불교에서의 관심은 죽은 후 기독교의 천상과 같은 곳에 가는 것이 아니라, 더 낮은 법계로 떨어지지 않도록 하는 것입니다. 불교에서는 그것이 매우 중요한 관심사입니다. 다시 말하면 우리는 죽은 후 축생계 Animal Realm, 아귀계 Hungry Ghost Realm 또는 지옥계 Hells로 떨어지지 않아야 합니다. 그러면 엄청나게 무시무시한 고통을 겪어야 하기 때문입니다. 누군가 죽을 때 아픔, 괴로움, 분노를 겪으면 낮은 법계로 떨어지게 된다고 합니다. 그렇기에 죽을 때 평화롭게 죽는 게 좋습니다. 죽을 때 겪는 마음의 경계는 다음 생에 이에 상응하는 문을 열어줄 것입니다.

영화 스님은 우리가 죽는 순간, 마지막 숨쉬기 전 그 마지막 생각이 다음 생에 어디로 갈 장소의 문을 열어준다고 하셨습니다. 예를 들어 죽기 직전

마지막 생각이 분노라면 지옥으로 갑니다. 예전에 어떤 여자아이가 사고로 죽게 되었습니다. 그녀의 가족이 영화 스님께 49재를 요청하였는데, 영화 스님의 말씀으로는 이 아이가 죽는 순간 너무 깜짝 놀라서 멍하게 되었다고 합니다. 그래서 그 아이는 축생계로 갈 뻔했다고 합니다.

이렇게 불교에서는 죽음에 대하여 많은 걸 알고 있습니다. 우리가 반드시 알고 있어야 할 중요한 내용은 일단 삼악도 즉 축생, 아귀, 지옥의 세계로 가는 것을 피해야 한다는 것입니다. 한번 떨어지면 빠져나오기 힘들기 때문입니다. 그래서 누군가가 죽으면 사찰에 가서 도움을 청하셔야 합니다.

사찰에 가서 불경이나 부처님의 명호를 염송하면, 삼악도에 떨어지지 않도록 도움을 받을 수 있습니다. 우리가 절에 찾아가서 죽은 자를 위해 도움을 청하고, 출가자가 정직하게 불경을 염송해 준다면, 죽은 자가 더 낮은 법계로 떨어지는 것을 피하는 데 큰 도움을 받을 수 있습니다. 이걸 여러분이 스스로 할 수 있는 일이 아닙니다. 집에서 죽은 자를 위해 염불해주면 된다고 믿는다면, 그건 마치 여러분이 아픈 사람을 집에서 수술하려고 하는 것과 마찬가지로입니다. 저라면 이런 중대한 일은 전문가에게 맡기겠습니다.

불교에서 또 한 가지 중요한 불법이 있습니다. 바로 49재라는 것입니다. 실제로 복을 지어서 죽은 자가 정토에 갈 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 서방 극락정토는 이런 말법 시대에 갈만한 가장 좋은 곳이기도 합니다. 49재 법은 대승에서만 존재합니다. 티베트 불교에서는 생불이 되어 다시 여기 돌아오라고 권합니다. 우리는 여러분에게 그런 걸 권하지 않습니다. 극락정토로 가는 것이 훨씬 더 좋습니다. 정토에 가서 부처가 되는 것이 이 세상에 돌아와서 라마승이 되는 것보다 여러분에게 훨씬 유익합니다.

불법은 자기 자신을 도울 수 없는 자들을 위해서 존재합니다. 여러분이 죽은 후 무슨 일이 생기는지 아신다면, 진짜로 무슨 일이 생길지 잘 아신다면, 이 세상에서 왕생하고자 하는 생각은 하지 않을 것입니다. 왕생의 과정은 상상하는 것보다도 훨씬 더 통제하기가 어렵습니다. 우리가 죽으면 우리 자신에 대한 통제권이 전혀 없다고 합니다. 지금은 훨씬 더 따뜻하고, 편안하고, 돈도 있어서 하고 싶은 대로 할 수가 있지만, 죽은 후 아무것도 없습니다.

죽으면 오직 카르마 즉 업만 쫓아와 우리를 괴롭힐 것입니다. 죽는 순간 과거의 모든 업이 달려와 괴롭힌다고 합니다. 업보는 스스로 다룰 수 있는 게 아닙니다. 그렇기에 업보라고 부르는 것입니다. 그러므로 누군가의 도움이 필요합니다. 업보 Karmic retribution라고 부르는 이유는 이에 대하여 무력하기 때문입니다. 괴로워야만 하는 것입니다. 오직 몇 안 되는 사람만이 이를 피하며 일할 수 있습니다. 그럴 힘이 있기 때문입니다. 하지만 대부분 사람은 그렇게 할 수 없습니다. 그래서 죽은 후 더 낮은 법계로 떨어지는 게 매우 쉽습니다. 죽은 후 업보가 찾아오면, 현재 삶에서 느끼는 것보다도 훨씬 더 압도적일 것입니다. 우리는 이미 살면서 업보를 압도적이라고 느끼고 있습니다. 한번 자기 자신을 스스로 돌아보십시오. 누구든 죽으면 의존할 것이 아무것도 없습니다. 그래서 무력해집니다.

우리는 업보가 오기도 전에 빨리 도망가야만 합니다. 스스로 현생의 업보도 감당할 수 없다면, 죽은 후의 업보를 스스로 감당할 수 없음을 알아야 합니다. 누군가에게 도움을 청해야 합니다. 그것이 바로 49재의 법입니다.

참고자료: 영화 선사의 법문 (2017년 9월 10일) <https://youtu.be/u7ea2BHavGE>

참회 懺悔 Repentance

2021년 9월 29일

대승불교의 수행은 수행에 진심일수록 과거에 지은 업의 장애[업장(業障)]가 출현해 우리의 길을 막으려 할 가능성이 큽니다. 이 때문에 대승불교에서는 소승에서보다 참회의 중요성을 더 강조하는 경향이 있다고 합니다. 부처님께서 말씀하시길 참회하지 않으면 업장은 마치 수면이 계속 올라오는 것처럼 결국 우리를 물속에 잠식시키듯 죽일 것이라 하셨습니다.

영화 스님의 도량인 미국 위산사와 금림사, 국내 청주 보산사와 분당의 보라선원에서는 주기적으로 대비참(大悲懺, Great Compassion Repentance)이란 참회법을 합니다. 미국에서부터 지금까지 수년간 참선반을 운영하면서 일시적으로 수행의 진도가 정체하는 경우를 많이 보았습니다. 결가부좌를 수련하고, 최선을 다해 봉사하고, 법문을 듣는데도 어느 순간부터 특별한 이유

없이 정제하는 것이지요. 또 이런 분들도 있습니다. 나이가 많아 다리가 불편하거나 생각의 혼란이 강하게 일어나 절에 올라다가 자꾸 못 오게 되는 사람, 불안이나 우울의 감정이 강해서 참선하고 싶지만, 자꾸 수행을 포기하려는 사람. 이렇게 우리의 수행을 가로막는 장애는 다양한 양상으로 찾아옵니다.

‘대비참’ 참회법:천수천안대비참법(千手千眼大悲懺法)의 줄인 말이자 관세음보살의 불법인 대비참은 중간에 한국 불자들이 좋아하는 대비주(신묘장구대다라니)를 염송하는 부분이 있습니다. 한국에서 많이 외우는 천수경의 내용과 일치하는 부분도 상당히 많죠. 대비참에 참여한 후 감응을 얻었다고 말하는 분들도 상당히 많습니다.

진지하게 수행에 임하는 사람 누구에게나 참회는 매우 중요한 일입니다. 앞서 언급한 것과 같이 어떤 업의 장애든 이를 푸는 데 최상의 방법은 참회입니다. 우리는 업장과 싸워서 이길 수 없습니다. 아직 그걸 제압할 힘이 없기 때문입니다. 업장과 싸우려고 하면 할수록 업보는 악화될 수밖에 없습니다. 업보(業報, Karmic retribution)는 절대로 멈추지 않습니다. 그걸 아셔야 합니다.

솔직히 고백하자면 출가 전 이러한 종교적 의식을 별로 중요하게 생각해보지 못했습니다. 하지만 수년간 참선교실을 운영하면서 그동안 제가 참으로 교만하고 어리석었다는 것을 깨닫게 됐습니다. 좀 더 겸손한 마음으로 영화 스님의 참회, 정토, 왕생 등의 법문을 들으면서 그동안 저의 시야가 너무 좁았었다는 것을 알게 된 거죠. 왜냐하면 실제로 참회법을 통해 정제됐던 학생들이 앞으로 나아가는 것을 목격했기 때문입니다. 그렇게 참선반에 온 수많은 학생의 변화를 지켜보면서 영화 스님이 왜 그런 말씀을 하셨는지 이제 조금씩 이해할 수 있게 됐습니다.

참회란 우리가 알고 있던 실수이든, 기억하지 못하거나 알아차리지 못한 실수든, 이런 실수에 대해 후회하고 참회하면서 진심을 보여야 하는 것입니다. 그렇기 때문에 진심으로 참회하길 원할 때, 무언가를 행함으로써 진심을 보여야 참회가 되는 것입니다.

또한 어떤 특정한 사건에 대해서 참회하셔야 합니다. 사건마다 그리고 그때마다 참회하셔야 합니다. 그렇게 하면 각 특정 죄업도 하나하나

소제(掃除), 즉 제거될 수 있습니다. 그냥 여러 죄업을 모두 뭉뚱그려 다 함께 참회한다고 모든 게 다 지워지지 않습니다. 부분적으로만 지워질 뿐입니다. 그러므로 죄를 짓고, 그 특정 사건에 대해 기억하고, 그걸 참회할 수 있다면 그게 최상의 방법입니다.

하지만 몰라서 실수하거나, 자각하지 못한 채 죄를 짓는 경우도 있습니다. 또는 기억하지 못하는 부분도 있을 겁니다. 나이가 들거나 기억력이 나빠서 죄를 짓고도 바로 잊을 버릴 수 있습니다. 그럴 때는 전반적인 업장에 대해 참회를 할 수 있습니다. 그렇게 여러 번 참회를 계속해서 반복하는 겁니다. 그러면 결국 훗날 죄가 조금씩 조금씩 더 제거될 수 있습니다.

제가 상주하는 분당 보라선원에서도 매주 금요일 천수천안대비참법, 즉 대비참을 합니다. 대비참 책자의 내용을 잘 살펴보면, 여러 전생에 걸쳐서 지었던 과거의 죄업도 참회한다는 것을 알 수 있습니다. 우리는 모두 윤회의 바퀴를 돌고 돌면서 죄업을 지어왔습니다. 그러나 불교를 알지 못했기에 그 당시 참회해야 하며, 참회하는 게 좋다는 것을 알지 못했습니다. 이제 우리는 과거 죄업을 참회할 수 있다는 것을 배우게 되었습니다. 즉 현생에서 짓고 있는 죄업뿐 아니라 여러 생에 걸쳐 지어온 과거의 죄업도 참회할 수 있게 된 겁니다. 이뿐이겠습니까, 우리는 일체중생을 대신해 참회할 수도 있습니다. 예를 들어 부모님을 대신해서, 숙부, 조부모를 대신해 참회할 수 있습니다.

대승불교에는 여러 다양한 참회법이 있습니다. 예를 들어 한국에서는 자비도량참법이 잘 알려져 있습니다. 그래서 사람들은 어떤 염불을 해야 하는지, 몇 번 해야 하는지, 어떤 참회법을 하는 게 제일 좋은지 등 이런 것들을 주로 묻습니다. 사실 여러분이 어떤 참회법을 선택해서 하는가 보다 더 중요하게 생각해야 할 것은 그걸 어떻게 실행하는가입니다. 예를 들어 참회할 때는 진심이어야 하고, 하는 동안 집중할 수 있어야 합니다.

참회의 목적은 업보를 제거하고 복을 짓는 것입니다. 두 가지의 과정이죠. 그러니 여러분이 어떤 특정 참회법과 인연이 있다면 어떤 참회법이든 하실 수 있습니다. 다시 말하지만 어떤 참회법을 하는지가 중요한 게 아니라, 어떻게 하는지가 훨씬 더 중요합니다.

영화 스님께서는 대승 참회법을 권장하시는데, 어떤 차이가 있을까요? 대승 참회법은 전체적인 범위의 죄업을 제거할 수 있다고 합니다. 불경에서 말하길 우리가 스스로 죄업에 대한 자각이 있으면, 그것이 지혜를 열도록 도와줄 것이라 했습니다. 그래서 대비참을 하는 동안 우리는 다양한 죄업을 염송합니다. 그러니 ‘난 절대로 그런 거 안 했어.’, ‘나는 절대로 내 어미를 죽이지는 않아’, ‘나는 착한 사람이니 별로 큰 문제는 없어’라고 말하지 마십시오. 전생에 그렇게 했을 수도 있습니다. 그런 걸 기억할 수 없지만 우리 모두 세세생생 다양한 악업을 지었습니다. 모두 윤회의 바퀴를 돌고 돌면서, 누구도 그게 언제 시작됐는지 기억하지 못합니다. 그러 이유로 셀 수 없이 많은 죄업을 지었을 겁니다. 거기엔 부처님도 예외는 아닙니다. 부처님조차도 자신의 아버지와 어머니, 아들, 조카를 죽인 적이 있습니다. 그 조카는 훗날 데바다라가 됐습니다. 그래서 데바다라는 부처님을 죽이려 했습니다. 이렇듯 부처님조차도 업보를 겪어야만 했습니다. 이런 이유로 대비참과 같은 참회법 수행을 권하는 것입니다. 한국에서 화두법으로 꽤 잘 알려진 중국의 허운 선사나 영화 스님의 스승님이신 선화 상인도 ‘일만불참회’를 강력히 권장하셨습니다. 예부터 수많은 사람은 이러한 참법이 아주 좋은 감응을 준다는 것을 보았습니다. 그러니 대승의 참회법을 해 보십시오.

마지막으로 강조하고 싶은 게 있습니다. 어떤 참법을 하는지보다도 참회에 도움을 받을 수 있는 곳으로 가서서 하는 것이 중요합니다. 모든 참회 법회의 대중이 다 같은 게 아닙니다. 만일 우리가 보살님들과 함께 참회할 수 있다면 많은 도움을 받을 수 있습니다. 참법을 집에서 하는 것보다 이런 대중과 함께 하는 것이 훨씬 좋습니다. 집에서 편하게 참회하겠다고 생각하지 마십시오. 시간과 노력을 들여서 여러분의 진심을 보이십시오. 어떤 도량에서 운 좋게 대중 속 보살 한 분이 계셔서 함께 참회할 수 있다면, 여러분은 스무 번의 생 동안 계속 참회하는 것만큼 많은 죄업을 제거하고, 큰 복을 지을 수 있습니다. 그러니 누구와 함께 참회하는지가 매우 중요합니다. (*여기서 보살은 여성 불자들이 아닌 크게 깨달음을 얻은 성자를 뜻합니다.)

진심으로 참회할 수 있다면 업보가 제거될 수 있습니다. 참회는 그렇게 효과적입니다. 그런 이유로 보살님(깨달은 성자)과 함께하는 것이 좋습니다.

우리와는 달리 보살님들은 진심으로 참회할 수 있습니다. 우리 진심으로 참회한다고 말하지만 참회법을 하는 동안 마음속에 집안 문제, 맛있는 음식, 돈 문제 등 많은 생각이 끊임없이 일어납니다. 그래서 진심으로 참회를 해내는 것이 어렵고, 아무리 매주, 매달, 수년 동안 참회를 해도 아무 일도 생기지 않는 것입니다. 따라서 좋은 도량을 찾아서 불보살들과 함께 참회할 수 있다면 그게 최상입니다. 그들은 참회에 매우 능숙하며, 진심으로 참회할 수 있습니다. 보살들은 참회해서 모든 죄업을 제거할 수 있고, 그때 우리의 죄업도 함께 제거될 수 있습니다. 그땐 심지어 참회문의 어려운 한자어를 전혀 이해하지 못하고, 그냥 따라서 낭송만 하더라도 죄업이 지워질 수 있습니다. 그래서 좋은 도량을 고르는 게 정말 중요합니다.

참고자료: 영화 선사의 법문 (2017년 5월 28일) https://youtu.be/y0-g2DSfD_o

화두 법문 話頭法門 Hua Tou Dharma Door

2021년 10월 6일

영화 스님은 참선을 배우러 온 학생들에게 우선 결가부좌로 앉을 수 있게 수련하라고 권합니다. 어떤 사람은 처음부터 쉽게 결가부좌로 앉을 수 있고, 몸이 유연하지 못하거나 건강이 안 좋아서 반가부좌로 시작하는 예도 있습니다. 어떤 자세로 앉든지 중요한 것은 아픔을 참고 견뎌야 한다는 것입니다. 아픔이 없으면 얻는 것도 없습니다. 그러니 두려워하지 마십시오.

결가부좌 자세로 앉으면 다양한 통증을 경험하는데, 타들어 가는 통증 외에는 걱정할 필요가 없습니다. 예를 들어 찌릿찌릿하거나 쑤시거나, 쿡쿡 찌르는 듯한 통증은 모두 유익한 통증입니다. 명상을 결가부좌와 같이 어려운 자세로 시작하면 자연스레 불평이 많이 생깁니다. 그래서 가르치는 사람은 그런 불평을 다 받으면서도 번뇌가 생기지 않을만한 힘과 지혜가 있어야만 합니다. 그리고 여러분이 결가부좌 수련을 하다가 찌릿찌릿한 통증을 겪고 계신다면 그건 곧 돌파할 징조라는 것을 말씀드리고 싶습니다.

우리는 명상할 때 배꼽 주변에 기를 축적합니다. 그건 자연스러운 일입니다. 명상할 때마다 그곳에 기를 축적하게 됩니다. 그 후 기가 순환합니다. 그래서

일반적으로 어떤 명상을 하든 명상을 하고 나면 기분이 좋아집니다. 대부분 우리는 그런 걸 좋아합니다. 하지만 그건 바로 수행에서 정체하고 있음을 보여줍니다. 잠을 자고 일어나면 에너지 배터리가 충전되는 것처럼, 하루 내내 소모된 에너지를 명상으로 채울 수 있습니다. 명상으로 에너지만 충전하는 것입니다. 그래서 기분이 좋고, 마음은 편안해집니다. 이건 아주 좋은 일이지만 그냥 정체 상태입니다. 그래서 예전과 크게 달라지지 못합니다.

그래서 선을 가르칠 때 진전을 강조합니다. 반드시 진전해야만 하는 건 아닙니다. 우리가 하는 선으로 수련해도 안락을 얻고, 에너지 배터리를 충전하는 똑같은 이점을 얻을 수 있습니다. 이런 건 모두 자연스럽게 생기는 일입니다. 게다가 심지어 더 빨리할 수 있습니다. 하지만 우리는 스스로를 밀어붙이라고 권합니다. 그러니 한계를 넘어보십시오. 그런 이유로 불편함을 견디고 더 오래 앉으라고 하는 것입니다. 할 때마다 조금씩 더 많이 하세요. 그것이 바로 진전입니다.

그게 바로 육체적인 진전입니다. 오래 앉을수록 불편함과 통증은 증가할 것입니다. 그리고 경련과 같은 여러 증상을 겪을 것입니다. 그건 매우 좋은 징조입니다. 그건 바로 기가 흐르면서 막힌 부위를 돌파하기 일보 직전이란 뜻입니다. 그 첫 경련이나 통증을 밀어서 돌파하면 그다음에서 정체합니다. 그다음을 밀고 밀어서 돌파하고, 또 밀어내고 돌파하면 됩니다. 이런 것이 모두 진전의 징조입니다. 보통 의사나 명상 지도자는 멈추라고 할 것입니다. 그건 이들이 아직 이해하지 못하기 때문입니다. 매일 조금씩 앉는 시간을 늘리면 정신적 그리고 육체적으로 자신을 길들이는 것입니다. 여러분은 또한 매일 정신적 그리고 신체적으로 향상할 수 있습니다. 몸은 더 강해지고, 마음은 더 명료해질 것입니다. 그러니 무서워하지 마십시오. 원하는 것엔 항상 대가가 있습니다.

선은 자연스럽게 몸속을 전체적으로 치유해줍니다. 문제가 있는 부위가 어디인지 상관없이 몸을 전체적으로 고쳐줍니다. 우리는 통증과 불편함을 느끼는 부위에만 자각이 있는데, 그런 곳에 바로 문제가 있는 것입니다. 여러분이 계속 선으로 수행하다 보면 이해하게 됩니다. 이것이 바로 치유의 과정입니다.

건강에 문제가 있고, 집중하기가 어려우면 화두법을 비롯한 어떤 수행법으로도 성공하는 게 어렵습니다. 중국, 한국, 대만과 같은 동양 문화에서 가장 잘 알려진 참선법이 화두입니다. 한국에서 꽤 많은 사람이 저에게 연락해서 어떤 참선법으로 수행하는지, 화두법으로 수행해보았는지 묻습니다. 그리고 저는 “영화 스님은 제자마다 다양한 방법으로 지도합니다. 어떤 제자는 화두로 한다고 들었습니다. 그런데 전 아니에요”라고 대답합니다. 그러면 꽤 많은 이들이 실망합니다. 이렇게 제가 화두로 수행하지 않는다고 말하면, 수준이 안돼서 더는 물어볼 수 없다고 단정을 짓습니다.

화두(話頭)는 한자로 말머리라는 뜻입니다. 일본인은 이것을 코안이라고 부르고, 중국에서는 공안이라고 합니다. 그것이 바로 참선 주제입니다. 이견 스승이 제자에게 주는 것입니다. 그리고 앉아서 그 주제를 심사숙고해야 합니다. 즉 “참화두(參話頭)”를 하는데, “참參”이란 앉아서 그 주제를 “관” 즉 심사숙고하는 것입니다. 영화 스님은 제자들에게 화두를 권하지 않으셨습니다. 화두를 하려면 청정한 환경이어야 하고, 몰입할 수 있는 조건을 갖춰야 할 수 있다고 하셨습니다.

중국엔 유명한 화두가 여러 가지 있습니다. 그중에 “부모미생전 본래면목(父母未生前本來面目) 즉 당신이 태어나기 전 본래 얼굴은 무엇입니까”라는 육조대사에게서 왔습니다. 이런 참선 주제를 갖고 앉아서 심사숙고하는 것입니다. '태어나기 전 내 얼굴은 어땠을까?', '뿔이 있었을까?', '태어나기 전 나는 누구였을까' 등 일단 앉아서 의문을 가져봅니다. 또 다른 유명한 화두로 뭐가 있나요? 한 손으로 손뼉 칠 때 어떤 소리가 나는가(척수성隻手聲)입니다. “한 손으로 치는 손뼉은 무슨 소리일까”라고 자신에게 묻는 것입니다. 화두는 그렇게 하는 것입니다. “한 손 박수 소리는 뭘까”, “뭘까” 그 주제를 스스로 묻는 거예요. 그것만 물어보는 겁니다.

앉아서 자기 자신에게 한 가지 질문을 하는 것이죠. 이게 전혀 복잡한 것이 아닙니다. 앉아서 “한 손으로 친 손뼉은 무슨 소리일까?”. 여러분이 그것을 생각해보는 것입니다. 그것뿐이에요. 한 생각만 하는 겁니다. 두 번째 생각으로 따라가지 않는 것입니다. 화두에서 두 번째 생각으로 가면, 예를 들어 '어떻게 한 손으로 박수 소리를 내지?', '한 손으로 박수 소리가 날 수

있나?' 등의 생각이 올라옵니다. 이제 두 번째 생각이 있습니다. 첫 번째 생각은 한 손의 박수 소리가 무엇인가인데, 두 번째 생각은 '어떻게 한 손으로 박수 소리가 날 수 있지'입니다. 그러니까 생각이 둘이 되었습니다. 그러니 이걸 더는 화두가 아닙니다.

화두는 오직 한 생각에서 멈추는 것입니다. 한 생각 즉 '한 손으로 치는 손뼉 소리가 무엇인가?' 그리고 두 번째 생각은 없는 것입니다. 그것이 화두입니다. 예를 들어 태어나기 전 본래면목은 무엇인가라는 화두를 하는데, 잠깐 날 태어나게 해준 건 우리 아버지인데, 우리 어머니가 날 낳으셨는데, 내 얼굴 형태가 이렇게 된 게 두 분과 연관이 있을 텐데 등의 생각들이 올라올 수 있습니다. 그건 화두가 아닙니다. 그건 앉아서 생각하고 있는 것이지 참선이 아닙니다. 그건 참선의 기본 원리에 반하는 것입니다.

참선은 생각하지 않는 것입니다. (Meditation is no thinking). 참선하면서 생각의 흐름을 따라가고, 그걸 이해하려고 노력하면 그걸로 끝입니다. 참선은 그렇게 해서는 되질 않습니다. 앉아서 태어나기 전 내 본래 얼굴이 무엇인가. 그것만 묻습니다. 그리고 다른 모든 생각은 뭐든 다 버립니다. 그것이 바로 화두입니다.

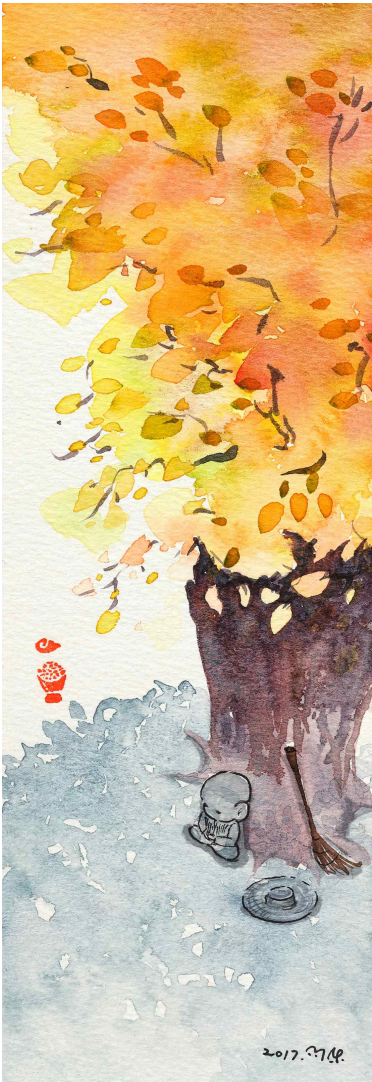
스승이 제자에게 화두를 줄 때, 결가부좌, 호흡, 단전, 통증 등 이런 건 아무것도 가르쳐주지 않습니다. 그냥 앉아서 지침은 단 하나입니다. 그 화두뿐입니다. 그래서 어렵습니다. 오직 한가지 지침은 “이것이 공안이다. 나가라 ”입니다. 그 외에 다른 건 아무것도 가르쳐 주지 않습니다. 그래서 대부분 화두에 실패하게 됩니다. 그리고 여러분이 화두에 성공한다면, 아무런 말을 하지 않아도 단박에 알 수 있을 것입니다. 그것을 바로 심인(mind seal, 心印) 이라고 부릅니다. 아무런 말도 할 필요가 없습니다. 그걸 이심인심(mind to mind seal, 以心印心)이라고 합니다.

여러분도 화두에 호기심이 있다면 한번 해보실 수 있습니다. 이 세 가지 중 어떤 주제이든 고를 수 있습니다. 태어나기 전 본래면목은 무엇인가. 누가 염불하고 있는가. 한 손으로 친 손뼉 소리는 무엇인가? 재미로 다음에 해보세요. 알았나요? 그리고 생각하지 마세요. 그냥 한 가지 질문만 하십시오. 다른 건 다 떨쳐버리세요.

최악의 적敵은 자기 자신입니다.

2021년 10월 13일

우리의 가장 큰 적은 누구일까요? 우리 자신입니다. 그렇지 않나요? 수행에서 뿐 아니라 어떤 일을 하든 결국 우리 앞길을 막는건 우리 자신입니다. 이와 마찬가지로 우리는 스스로 해탈도 가로막고 있습니다. 사실 그 어느 누구도



우리의 해탈을 막을 수 없지만, 오직 우리 스스로 막고 있을 뿐입니다. 어떻게 우리가 스스로 해탈을 막고 있는지 아시나요?

한번 생각해봅시다. 우리가 어떤 문제에 부딪히면 본능적으로 어떤 일부터 하나요? 누구의 잘못인지 파악하기 위해 골돌히 생각해봅니다. 그리고 보통 자기 잘못을 보는 대신 다른 이나 상황을 탓하기 시작합니다. 그렇지 않나요? 우리 모두 다른 이의 잘못을 찾아내고 이해하는데 능숙합니다. 하지만 남을 탓하는 그 순간, 우리의 초점이 진짜 문제인 자기 자신으로부터 다른 사람을 탓하는 방향으로 이동해버립니다. 그런 이유로 다른 사람의 문제를 푸는데 더 많은 시간과 에너지를 낭비합니다. 그래서 보통 다른 이의 문제는 잘 파악하면서 우리 스스로의 문제는 잘 알지 못합니다. 항상 잘못된 문제를 들여다보고 있기 때문입니다.

그런 이유로 대부분 자기 자신의 문제는 풀 수가 없습니다. 혹시 주변에 쉬지 않고 남에 대해서 불평하는 사람을 본 적 있나요? 입만

열면 다른 사람의 흉을 보고, 문제가 생기면 다른 사람의 잘못이라고 말하는 그런 사람은 마음이 혼란스러운 것입니다. 그러니 그런 말에 너무 귀를 기울이지 마십시오. 자기 자신의 문제를 명료하게 파악할 수 없다면 그런 곳엔 지해도 없습니다.

우리 스스로 해탈을 막는 또 다른 이유가 있습니다. 그건 너무 빨리 그만두기 때문입니다. 중도에 포기하기 때문에 그렇습니다. 포기한다는 것은 무엇을 의미합니까? 길을 가다가 중간에 그냥 그만두는 것입니다. 그렇기에 우리의 가장 큰 적은 우리 자신입니다. 다른 사람이 나보다 더 멀리까지 도달할 수 있고, 더 성공적이라면, 그 이유는 단 하나입니다. '아니야, 너무 힘들어. 이제 그만하고 싶어', '과연 이렇게까지 해서 할 필요가 있을까' 등의 합리적인 이유로 자기 스스로 그만둬야 한다고 설득하기 때문입니다.

이것이 바로 아상의 발현입니다. 그리고 또 '내가 누구보다 내 자신을 제일 잘 알지'라는 생각이 있기 때문에, 그 누구도 나의 결정에 반대할 수 없습니다. 이런식으로 우리는 스스로의 앞을 막고 있습니다. 그만둘 수 있도록 스스로에게 확신을 심어줍니다. 그래서 가장 큰 적은 우리 자신이라고 말하는 것입니다. 어느 누구도 우리를 막을 수 없지만, 다만 오직 스스로 멈추기 때문입니다. 그리고 이럴 때 우리의 아상은 가장 좋은 상태에 있습니다. 아상은 우리가 왜 그만둬야하는지 꽤 설득력 있는 이유들을 내놓습니다. 그만둬야할만한 타당한 이유는 얼마든지, 어디에서든 찾아낼 수 있습니다.

여러분에게 해롭거나 말도 안되는 일을 말도 안되게 계속 해야한다고 말하는게 아닙니다. 하지만 수행으로 계속 진전하고 성공하기 위한다면 중간에 포기해서는 안됩니다. 다만 우리가 하던 걸 멈추고 다음으로 넘어가야 하는 경우가 있습니다. 이걸 아는게 매우 중요합니다. 그게 언제일까요? 사실 한국의 수행자는 너무나 열심히 합니다. 심지어 지나치게 힘들수록 더 좋아하는 경향도 있습니다. 그래서 수행의 큰 목표를 잊은 채 또는 스스로 계속 정체하고 있음을 알지도 모른채 무조건 열심히만 합니다. 그래서 언제 그만두고 다음으로 넘어가야 할지 아셔야 합니다. 여러분은 혹시 부처님도 그만둔적이 있는데 그걸 아시나요?

부처님께서 출가하셨을 때, 그 당시 가장 뛰어난 영적 스승을 만나러

나셨습니다. 그때 당대에 가장 유명한 두 명의 영적 스승을 찾아갔습니다. 부처님께서서는 얼마되지 않아서 이들에게서 배울 수 있는건 이미 다 배웠고, 심지어 이들이 성취한 단계까지 도달해 버렸습니다. 그래서 부처님께서서는 이들에게서 더이상 배울 수 없다는 걸 알아차리게 되었습니다. 그런데도 부처님은 그들과 1년을 더 머물렀습니다. 하지만 부처님께서 스승에게서 배우고 수련한 걸로 해탈하기엔 부족하다는 것을 인지한 후 나중에 결국 그곳을 떠나셨습니다.

만약 여러분이 영적 수행을 위해 스승님에게서 가르침을 받고 있다면, 이 부분이 매우 중요합니다. 여러분이 이미 스승님의 모든 지침을 다 실행했고, 가진 모든 노력과 에너지를 다 쏟아서 했는데도 큰 변화가 없다면 어떻게 해야할까요? 저라면 다른 스승을 찾아보겠습니다. 스승에 대한 감사를 버리라고 말하는게 아닙니다. 수행자라면 언제든 새로운 스승을 찾아서 떠나도 됩니다. 바르고 지혜로운 스승이라면 제자의 자유를 속박하지 않을 것입니다. 좋은 스승은 자신의 한계를 알고, 제자를 구속하려고 하지 않을 것입니다. 여러분의 스승이 더는 가르쳐줄 수 없다면 그땐 떠나십시오.

그렇다면 스승이 더는 가르칠 수 없다는걸 어떻게 알 수 있나요? 여러분이 스승보다 더 높은 단계에 도달하면, 자연스럽게 스승보다 더 많이, 더 널리 헤아리고 이해한다는걸 볼 수 있게 됩니다. 우리가 수행에 대해서 모든걸 다 알지는 못하지만, 더 낮은 단계에 있는 사람보다 더 멀리까지 볼 수 있고, 더 많이 안다는 것을 알아차리게 됩니다. 이건 자연스러운 일입니다. 수행에서 진전이란 마치 고층빌딩에서 한층씩 더 올라가는 것과 유사합니다. 올라갈 수록 아래층보다 더 멀리까지 볼 수 있습니다. 모든걸 다 알지는 못하더라도 올라갈수록 더 많은 것이 훨씬 명료해집니다.

둘째로 스승보다 학생이 더 높은 단계에 도달하면, 스승은 학생에게 예전만큼 영향을 미칠 수 없습니다. 예로 선정의 단계가 낮은 사람의 말이 더 높은 사람에게 영향력을 미칠 만한 힘이 없습니다. 아무리 열심히 말을 해도 그 말엔 설득할만한 힘이 없어집니다. 이런 일이 생기기 때문에, 어떤 영적 지도자는 학생이 다른데서 배우는걸 좋아하지 않습니다. 예를 들어 이런 영적 지도자는 자신의 학생이 조사 스님의 가르침을 읽고, 자신의 생각보다 그

가르침이 더 심오하다고 생각할까 우려합니다. 우리가 더 높고 심오한 가르침에 노출되어야만 스승을 뛰어넘을 수 있는 기회가 생깁니다. 그렇기에 능력이 부족한 스승은 학생이 더 뛰어난 가르침에 노출되는걸 반기지 않습니다. 훌륭한 스승이라면 제자가 자신을 뛰어넘는걸 꺼리지 않을 것입니다.

마지막으로 스승이 더는 가르칠 수 없다는 징조가 하나 더 있습니다. 우리의 문제를 풀 수 있는 좋은 해결책을 더는 제시할 수 없을 때입니다. 예를 들어 여러분이 스승과 같은 단계에 도달하거나 더 높은 단계까지 도달하면, 스승은 여러분보다 더 좋은 방법이나 해결책을 내놓지 못합니다. 더 높은 단계에 도달할수록 더 지혜로운 해결방법을 찾아낼 수 있습니다.

다시 말하지만 스승을 뛰어넘어도 홀로 수행하는건 위험한 일입니다. 자기 스스로를 믿기 시작하면 더 큰 발전은 어렵습니다. 여러분의 많은 노력과 수고가 물거품이 될 수 있습니다. 여러분이 적어도 아라한이나 그 이상이 될 때까지는 반드시 선지식의 지도와 보호가 필요합니다. 아직 자기 자신으로부터 완전한 해방을 얻지 못했다면, 현명한 스승을 찾아보십시오. 더 널리 볼 수 있고, 더 큰 선정의 힘을 갖고 있으며, 지혜로운 스승을 찾으면, 여러분이 직면할 문제를 풀 수 있도록 도와주고, 그 바른 길을 보여줄 것입니다.

약사 부처님의 복 짓는 네 가지 방법

2021년 10월 20일

참고: 위산사의 약사불 탄신 법회 영상 <https://cafe.naver.com/mastersunim/313>

참고: 영화선사의 약사 부처님 <https://www.youtube.com/watch?v=zvcySP4vBK0>

매년 음력 9월 30일은 약사 부처님의 탄신일입니다. 그래서 미국 위산사를 비롯한 영화 선사의 도량에서 매년 한번씩 '약사불탄신법회'를 합니다. 이 날은 우리의 도량을 도와주고 계신 부처님께 감사를 표하는 날이기에 우리들에게 매우 중요한 날입니다.

안타깝게도 약사불법은 전세계의 불교 강국에서조차 빠른 속도로 사라지고

있는 불법입니다. 여러분은 왜 그런지 혹시 아시나요? 한국의 큰 사찰에서도 약사 부처님이 모셔진 약사전은 대부분 규모가 작고, 외진 곳에 위치하고 있습니다. 심지어 많은 사람들이 약사불법은 마치 미신이나 맹목적인 신앙처럼 여기는 경향도 있습니다.

하지만 저는 개인적으로 약사불법이 매우 중요하다고 생각합니다. 영화 스님께서는 석가모니 부처님께서 이 사바세계에 가져오신 두 가지 주요 불법 중 하나가 약사법 Medicine Master Dharma이라고 하셨습니다. 그리고 또다른 하나는 왕생법 Rebirth Dharma입니다. 그리고 이 두 불법은 모두 '타력법他力法 Others' help Dharma'으로 간주합니다.

석가모니 부처님은 중생이 고통 Suffering에 끝을 내고 안락을 얻기 위해서 다른 이의 도움이 필요하다는 걸 알고 계셨습니다. 특히 지금 이런 말법시대에는 더욱 그러합니다. 주변을 둘러보십시오. 이 시대에 살고 있는 우리는 수행할 수 있는 능력과 복이 부족합니다. 수행하지 않고서 고통에 끝을 내고 안락을 얻을 수 없는 일입니다. 불교에서는 마법같이 그냥 해결되는 일이 없습니다. 괴로움에 끝을 내려면, 우리 모두다 수행을 해야 합니다. 부처님이나 보살님들이 우리를 대신해서 수행해줄 수 없습니다. 우리 스스로 해야 할 일입니다. 그런 이유로 석가모니 부처님은 약사 부처님의 법을 이 세상으로 가져 오셨습니다. 우리가 타력법을 쓸 수 있도록 해주기 위해서입니다.

예전 글에서 설명한 것처럼 약사 부처님의 불법은 우리의 수명을 연장하고, 재앙을 소멸하기에 매우 중요합니다. 그것이 약사불법이 우리에게 해줄 수 있는 일입니다. 제 경험으로도 약사불법은 거의 필수라고 여길 만큼 수행을 진지하게 하려는 분들에게 큰 도움이 되었습니다. 저는 사실 참선에만 관심이 있었기 때문에 한국에서 흔히 다들 알고 계신 절 수행, 사경, 기도, 참회 등은 잘 알지 못했습니다. 하지만 수년간 필요성에 의해 약사불법의 힘을 직,간접적으로 체험하게 되었습니다. 예를 들어 청주 보산사에서 참선 교실을 운영할 때 일입니다. 이미 여러 명상과 수행법에 경험이 풍부한 어떤 50대 여성분이 찾아왔습니다. 이분은 이미 영화 스님의 법문과 제가 연재하는 글을 보면서 결가부좌 수련을 매일 했습니다. 거의 매일 결가부좌를 풀지 않고

2시간 이상씩 앉았는데도 어느 정도 건강이 좋아진 후로 정체하고 있었습니다. 아무리 열심히 노력해도 더이상 좋아질 기미는 없었습니다. 저는 이분을 어떻게 하면 도와줄 수 있을지 골똘히 생각해 보았지만, 이미 절 수행, 명상, 결가부좌 수련 거의 해볼 수 있는건 다 시도해본 상태였습니다. 그러던 중 절에 오신 다른 분들의 이야기를 듣고 약사불법의 도움을 받기로 결심했고, 너무나 순식간에 건강에 큰 변화를 보였습니다. 그 개기로 신심은 더욱 단단해졌고, 계속 정진할 수 있게 되었습니다.

아무리 열심히 온 힘을 다해서 수행해도 그 회복의 속도가 건강이 악화되는 속도를 따라잡지 못하는 경우가 많습니다. 이렇게 몸과 마음을 통한 건강 문제가 수행의 큰 장애가 되는 경우는 매우 흔한 일입니다. 약사불법은 진지하게 수행하고자 하는 많은 분들에게 다음 단계로 갈 수 있는 기반이 되어 주었습니다.

이런 이유로 영화 스님은 미국과 한국 도량에서 매년 약사불탄신법회를 열고, 약사 부처님께 감사를 표해야 한다고 말하셨습니다. 이는 또한 영화 스님의 약사불법을 활성화하기 위한 작은 노력이기도 합니다. 사실 영화 스님께서 처음 약사불탄신법회를 시작하셨을 때, 이런 일이 있었습니다. 영화 스님의 제자 하나가 어린 아들이 있었는데, 그 아이는 땅콩과 해물에 알레르기가 있었습니다. 그 알레르기 반응 때문에 어린 아이는 거의 매주 응급실로 실려 갔습니다. 놀랍게도 그 아이가 약사 부처님의 복을 얻은 후 거의 즉시 알레르기 문제가 사라졌습니다. 사실 수년전 이 아이는 나에게 땅콩 알레르기가 심했다고 말해줬습니다. 그런데 그 이야기를 하면서 내 앞에서 땅콩이 들어간 음식을 천진난만하게 먹고 있었습니다. 이런 비슷한 일이 많은 아이들에게 있었습니다.

알레르기 문제는 아주 심각합니다. 그래서 약사복은 그 문제부터 우선 해결해 놓은 것입니다. 약사복은 원래 그렇습니다. 우리에게 가장 위협이 되는 중대한 문제부터 하나씩 하나씩 처리해줍니다. 그렇게 우리의 모든 문제를 풀어줍니다. 약사복이 있으면 하루종일 24시간 내내 계속 풀어줍니다. 정말 놀랍지 않나요? 저는 수년동안 셀 수 없이 많은 이들을 관찰하면서 얼마나 놀라웠는지 모릅니다.

그래서 저는 여러분에게 [약사경]을 읽어보시길 권합니다. 한국엔 다행히 청화 큰스님과 같이 청정하고 덕많은 훌륭한 스승님이 계십니다. 청화 스님께서 살아계실 때 [약사경]을 번역해서 남겨주셨습니다. 이 약사경은 일반인이건 수행자이건, 출가한 사문이든 우리는 모두 약사 부처님의 복을 지어야 함이 강조하고 있습니다. 약사 부처님의 복을 짓는 건 아주 많이 현명한 일입니다. 그 복이 우리를 보호해주기 때문입니다. 약사경을 보면 약사 부처님이 우리를 위해 해주실 수 있는 일이 자세히 나와있습니다. 즉 우리가 약사 부처님의 복이 있으면 약사 부처님은 그의 법으로 어떤 점들이 이로운지 설명되어 있습니다.

그렇다면 어떻게 해야 약사 부처님의 복을 지을 수 있을까요? 간단히 요약하면 약사 부처님의 복을 짓는 네 가지 방법이 있습니다. **첫번째 방법은 약사 부처님의 불상이나 탱화를 조성하는걸 후원하는 겁니다.** 여러분이 불자라면 아실겁니다. 불교용품점에서 약사 부처님의 불상을 구하려면 쉽지 않을 겁니다. 예를 들어 관음보살상을 찾는다면 아주 다양한 크기와 모습으로 구할 수 있을 겁니다. 하지만 약사 부처님의 불상을 찾아보면 별로 많지 않습니다. 그렇기 때문에 우리가 약사 부처님의 불상이나 이미지를 많이 조성하도록 후원해야 합니다. 이것이 약사 부처님의 복을 짓는 가장 간단한 방법 중 하나입니다. 만일 사람들이 여러분의 후원으로 조성된 불상이나 이미지를 보고, 절한다면, 여러분은 그 복을 받을 수 있습니다. 이 사람들의 절 복이 여러분의 것이 되는 것입니다. 그래서 그걸 타력법이라고 부르는 것입니다. 이게 우선입니다.

그다음 여러분도 직접 **약사 부처님께 절을 하십시오.** 약사 부처님을 향해서 절하는 게 가장 빨리 복을 지을 수 있는 방법이기도 합니다. 그러면 여러분은 엄청나게 많은 복을 지을 수 있습니다.

이렇게 두 가지 방법을 쓰면 복을 좀 지을 수 있게 됩니다. 그러면 **그 복으로 그 불법을 직접 수행할 수 있게 됩니다.** 많은 이들이 착각하는 게 있습니다. 만일 수행하길 원한다면 우선 복이 있어야 합니다. 복이 모자르면 너무 많은 장애가 있습니다. 예를 들어 수행하고 싶어서 나왔는데, 차가 고장납니다. 절 수행을 하려는데 갑자기 허리와 다리에 통증이 있습니다. 갑자기 야근을

해야하거나 집안에 문제가 생깁니다. 실제로 우리 도량에 오는 분들에게 이런 일이 생깁니다. 그래서 먼저 복이 충분히 있어야 수행할 수 있다는 겁니다. 예를 들어 작년에 청주 보산사에서 처음으로 오계식을 했습니다. 그 오계식에 오는 길에 많은 이들에게 갑작스러운 사건들이 벌어졌습니다. 몇 개월동안 아무 문제 없이 매주 오시던 분들에게 일제히 여러 일이 생겨서, 몇시간씩 더 오래걸려서 오신 분도 있었습니다. 이렇게 수행에 있어 중요한 행사에 참여하는건 어렵습니다. 그런걸 업장이라고 부릅니다.

마지막으로 네번째 방법이 있습니다. **이제 정말로 복이 많으면, 다른 이의 복을 가질 수 있게 됩니다.** 어쩔 때엔 자기 스스로 짓는 복으로 충분치 못할 때가 있습니다. 수행에 큰 변화가 있으려면 많은 복을 써야합니다. 그래서 복 짓는 속도가 충분히 빠르지 못할 수 있습니다. 특히 뛰어난 선지식으로부터 지침을 받으려면 엄청나게 많은 복을 써야 합니다.

저는 개인적으로 이렇게 중요하고 유용한 불법이 한국에서 많이 퍼지길 바랍니다. 약사경에 이르기를, “사람의 몸은 얻기도 어렵고 또한 삼보를 믿고 존중히 받들기도 어렵지만, 칠불여래 부처님의 이름을 듣기는 그보다 더 어렵다”고 합니다. 이 글을 읽는 여러분은 복이 많아서, 오늘 약사 부처님의 명호를 알게 되었습니다. 만일 여러분이 일상에서 고난을 겪고 있거나, 수행하는데 장애가 있다면 진실된 마음으로 약사 여래불을 불러보세요.

불칠(佛七)과 선칠(禪七)

2021년 10월 27일

영화 스님의 미국과 한국 도량에서 11월 둘째 주부터 일제히 불칠과 선칠 수행을 시작합니다. 불칠(佛七)은 하루 종일 염불을 집중적으로 하는 정토법문(淨土法門)이고, 선칠(禪七)은 새벽부터 밤까지 참선을 집중적으로 하는 선법문(禪法門)입니다. 한국에서는 이를 보통 안거(安居)라고 부르는데, 전통적인 동안거와 마찬가지로 영화 선사의 도량에서도 음력 10월 16일부터 다음 해 1월 15일까지 선칠 수행을 합니다. 사실 동안거는 여러 나라에서 스님들이 한곳에서 도업을 수행하는 아주 중요한 행사입니다. 전통적으로

스님들은 이 기간에 외출하지 않고, 좌선 수련에 온 힘과 노력을 쏟습니다.

예전에 영화 스님의 첫 미국 도량인 노산사에서선 선철 수행을 짧게 했습니다. 이런 행사를 하려면 많은 사람의 희생과 지원이 있어야 하는데, 당시엔 도량에 오는 사람도 많지 않았고 규모도 작았기 때문에 행사를 100일이나 할 수 없었습니다. 미국 불교는 역사가 짧기에 이런 행사를 주최하기 쉽지 않습니다. 그런데 드디어 영화 스님이 제자들과 함께 100일간의 선철 수행을 할 수 있게 된 겁니다.

이런 용어가 한국에서는 다소 생소하게 느껴질 수 있습니다. 간단히 설명하자면 불철이란 염불 수행법으로 능엄신주와 대비주(신묘장구대다라니), 십소주, 약사불 염불 등을 아침 예불로 시작해서 아미타경 독송과 아미타불 염불, 저녁 예불, 회향의 순서로 7일간 하루 종일 염불하는 정도의 법문입니다. 이 염불 집중 수행법은 정토종의 조사 스님이 고안해서 전해왔다고 합니다. 한국에서 흔히 접하는 염불 방법과는 조금 다릅니다.

불철 수행 염불은 서서 시작해서 법당을 돌기도 하고, 염불의 속도도 변합니다. 소리를 내지 않고 앉아서 염불하는 묵염도 있습니다. 특히 불철 수행은 선철과 달리 초심자에게도 확연한 진전과 변화를 얻을 수 있는 특별한 법의 문(法門, Dharma door)입니다. 염불하는 대중 속 누군가가 나보다 삼매의 힘이 더 크면, 혼자선 들어갈 수 없는 높은 단계의 삼매에 들어갈 수 있습니다. 그리고 염불삼매에 들어갈 수 있는 확률도 더 커집니다. 이처럼 불철은 더 쉽고 수월하게 장애를 줄이고 문제를 풀 수 있는 대승의 수행법입니다.

선철이란 우리나라 안거와 매우 비슷합니다. 새벽 3시부터 밤 12시까지 1시간 좌선, 20분 걷기를 반복하는 집중적인 참선 수행입니다. 불철과 달리 선철에 참여하려면 사전에 준비를 좀 해두는 게 좋습니다. 평소 꾸준한 연습과 노력이 있어야 심적, 육체적 부담이 덜하고, 큰 두려움 없이 참여하기 수월합니다.

영화 스님이 주관하는 선철은 전통적인 안거와 조금 다른 점이 있습니다. 첫째로 선철 수행기간 동안 재가자는 자유롭게 도량을 드나들 수 있습니다.

일반인들이 외출 없이 도량 내에서만 100일간 정진한다는 건 쉽지 않습니다. 그래서 영화 스님은 일반인이 자유롭게 도량을 드나들면서 선철에 참여할 수 있는 만큼 배려해 줍니다. 예를 들어 선철 중 누구나 아무 때나 들어와서 앉을 수도 있고, 법문 시간에만 와서 참여할 수도 있습니다. 원하면 수행하는 사람들을 위해 봉사만 해도 괜찮습니다. 저도 출가 전 사업으로 항상 바쁜 일정에 시달렸는데, 영화 스님의 이런 배려가 고마웠습니다. 심지어 좌선 시간 중간에 도량에 도착한다면, 자율적으로 조용히 법당으로 들어와 참선을 시작해도 괜찮습니다. 여러분이 수행할 수 있는 기회와 시간을 낭비하지 않길 바랍니다.

두 번째로 영화 스님은 불철과 선철 수행기간 동안 매일 법문을 합니다. 법문 시간 중엔 누구나 질문할 수 있습니다. 어떤 질문이라도 괜찮습니다. 영화 스님은 영어로 법문하는데, 스님들과 봉사자들이 한국어, 베트남어, 중국어로 동시통역을 해줍니다. 주말엔 3일간 하루 2시간씩 법문 대신 대승경 강설이 있습니다. 영화 스님의 도량에 오면, 화상회의 시스템을 통해 실시간으로 법문을 들을 수 있고, 직접 질문할 수 있습니다. 사실 이 부분이 매우 중요합니다. 집중적으로 수행하면 어떤 수행법이든 상관없이 늘 문제에 부딪히기 마련입니다. 만약 여러분이 아무런 문제가 없다면 그게 더 큰 문제입니다. 정체의 증거이기 때문이죠.

여러분이 이해할 수 없는 경계에 부딪치거나, 예상하지 못한 경험을 할 수도 있습니다. 이때 경험이 풍부하고 지혜로운 사람이 여러분에게 해결책을 제시해 줄 수 있다면, 수행은 더 빠르고 효율적으로 진전할 것입니다. 그러니 언제든지 물어볼 수 있다는 건 진지한 수행자에게 매우 중요한 일입니다.

생각해보세요. 큰 칼을 제련하기 위해 뜨겁게 달궜었습니다. 어떤 도구로 두들겨야 하는지, 어떻게 제련해야 하는지 혼란스러울 때, 당장 물어볼 선생님이 없습니다. 그러면 달궜은 칼이 다 식어버리기 때문에, 많은 노력과 시간을 들여서 처음부터 다시 달궜야 합니다.

불철과 선철은 일 년 동안 열심히 공부하고 갈고 닦았던 수행의 결실을 볼 수 있는 곳입니다. 그래서 예부터 선철 수행하는 선당이나 선방을 선불당(選佛堂), 즉 부처가 뽑히는 곳이라고 불렀습니다. 우리가 아무리

열심히 마음을 갈고 닦으려 해도 일상에서는 항상 방해와 장애가 생깁니다. 그래서 일상에서 벗어나 새벽부터 밤까지 완전히 수행에 몰입해볼 수 있는 이런 특별한 장소와 기간이 필요합니다.

개인적으로 불칠과 선칠 중 가장 기다려지는 부분이 영화 스님의 법문 시간입니다. 본래 불칠과 선칠 중 설법 시간은 저녁 늦게 있습니다. 염불과 참선으로 머리의 잡념을 줄이고, 삼매에 들어가기 가장 좋은 상태가 됐을 때 법문을 듣는 것입니다. 정법을 듣는 것은 우리의 마음속에 지혜의 씨앗을 심는 것과 같습니다. 바른 법을 들을 수 있다면 그동안 갈고 닦아 온 노력의 결과도 더 빨리 수확할 수 있을 것입니다.

올겨울 여러 한국 수행자들이 미국 위산사에 갈 계획이 있습니다. 참선이든 염불이든 무턱대고 열심히 한다고 결실을 얻을 수 있는 게 아닙니다. 그래서 저는 여러분도 좋은 기회를 찾아서 올해에도 수행의 좋은 결실을 볼 수 있길 바랍니다. 지혜롭고 노련한 스승의 도움으로 수고와 노력을 헛되이 낭비하지 않고, 윤회의 바퀴를 벗어날 수 있으시길 바랍니다.

마음의 양식: 명상, 휴식 그리고 진보 Nutrition to our mind

2021년 11월 3일

여러분은 건강을 지키기 위해서 뭘 하시나요? 어떤 분들은 식이요법을 씁니다 예를 들어 야채위주의 식사를 하거나 유기농 식품만 먹는 이들도 있습니다. 요즘 서양인들은 단백질을 많이 섭취해야한다고 말합니다. 단백질을 섭취를 위해서 치즈를 먹거나 고기나 생선위주의 식사를 해야할까요? 사실 제일 중요한 것은 어떤 음식을 먹느냐가 아니라 다양한 영양소를 골고루 섭취해야 한다는 점입니다.

한번 생각해보십시오. 시대에 따라서 몸에 좋다는 음식은 계속 변합니다. 건강에 좋은 음식도 유행을 따릅니다. 사람의 신체는 예나 지금이나 비슷한데, 어째서 건강에 좋은 음식은 계속 변하는 걸까요? 10년 전과 지금을 비교해보아도 건강에 좋다고 믿었던 음식이 같지 않습니다. 그래서 저는 소위 영양전문가, 의사 또는 식품전문가들이 하는 주장을 곧이곧대로 다 믿지

않습니다.

저는 단백질을 더 많이 먹어야 한다든지, 반드시 무설탕이나 무지방 음식만 먹어야 좋다든지, 유기농만 먹는 게 좋다고 믿지 않습니다. 그것보다도 더 중요한 게 있습니다. 건강을 잘 유지하기 위해서는 영양분을 골고루 균형 있게 섭취해야 합니다. 좋은 음식도 너무 과하지 않게 먹어야 합니다. 실제로 그렇게 절제하는 게 더 어렵습니다. 안 그런가요? 건강에 좋다고 믿는 음식이든, 그렇지 않은 음식이든 골고루 모두 드십시오. 다만 균형 있게 골고루 드시고, 적당한 양을 섭취하세요.

이렇게 건강을 유지하기 위해서 음식은 골고루 적당히 먹어야 합니다. 그리고 동시에 휴식도 충분히 취해야 합니다. 건강한 식단은 육체를 위한 음식이고, 휴식은 마음을 위한 양식입니다. 우리 몸에 영양분이 필요하듯 마음도 영양소가 필요합니다. 이게 전체적인 건강을 위해 필수조건입니다.

하지만 아무리 좋은 음식을 적당히 먹어도 마음에 휴식을 주지 못하면 병에 걸립니다. 현대인은 젊은 나이에든 많은 병을 앓습니다. 일차적으로 걱정과 생각이 너무 많기 때문입니다. 쉬지 않고 생각하고 계산하므로 마음이 쉴 틈이 없습니다.

마음이 쉴 수 있게 해줘야 건강할 수 있습니다. 그것이 바로 마음을 위한 양식입니다. 거기에 가장 일반적인 방법이 휴식을 취하는 것입니다. 예로 음악을 듣거나 취미활동을 하는 것도 방법입니다. 잠을 자거나 춤추는 것도 좋습니다. 하지만 명상만큼 좋은 방법은 없습니다. 명상은 마음에 영양분을 줄 수 있는 최상의 방법이기 때문입니다.

우리는 명상으로 정신적 건강뿐 아니라 육체적 건강도 회복할 수 있습니다. 건강 문제를 다루는데 명상만큼 좋은 게 없습니다. 명상으로 만성피로, 스트레스, 혈액순환과 소화 장애와 같은 가벼운 문제뿐 아니라 더 심각한 질병도 해결할 수 있습니다. 명상의 능력이 향상될수록 건강도 더 좋아집니다. 그런 이유로 우리는 명상을 가르칠 때 지속적인 진보를 강조합니다. 진전해야만 육체적, 정신적 건강도 더 좋아집니다. 보통 세상 사람들은 명상하면 기분이 좋아진다는 것을 강조합니다. 우린 명상으로 여러분의

기분을 좋게 해주는 데 관심이 없습니다. 진전하면 자연스럽게 기분도 좋아집니다. 그건 그냥 부차적인 이점입니다. 선 수행의 주된 이점이 아닙니다. 기분이 좋아지는 건 진전하면 자동으로 됩니다.

여러분이 명상에서 진전하면 저절로 육체적, 정신적 건강이 향상됩니다. 이 두 가지가 동시에 좋아집니다. 그 증거는 명상을 수행해 온 수많은 학생에게 있습니다. 저는 미국에서 참선반을 수년간 운영하면서, 학생들을 관찰하면서 영화 스님의 이런 설명이 모두 사실이란 걸 확인할 수 있었습니다. 제가 운영하는 참선반 학생들도 스스로 이렇게 모두 사실이란 걸 확인할 수 있었습니다. 그래서 새로운 학생이 오면 원래 있던 학생들이 서로 앞다퉈서 참선의 이점을 설명합니다. 그리고 서로 열심히 명상하길 권하고 격려합니다.

명상을 통해 우울증, 불안, 분노 장애, 수면장애, 스트레스 등 정신적 문제를 극복한 사례도 많았습니다. 저 또한 이런 문제를 극복한 증거입니다. 사람들이 저를 찾아와서 이렇게 말합니다. “스님, 저는 아침마다 일어나서 내가 왜 아직도 살아있지? 그냥 얼른 죽고 싶다는 생각을 해요” 겉으로 보기엔 멀쩡하게 보이지만 이렇게 평생 사는 사람도 많습니다. 우리가 생각하는 것보다 불안증과 우울증에 시달리는 사람이 많습니다.

그리고 명상을 통해 실제로 이런 심각한 우울증을 극복한 사람들이 많습니다. 예전에 미국 노산사에 참선을 배우러 온 동유럽계 중년 남성이 있었습니다. 겉으로는 그냥 평범한 엔지니어이고, 두 딸을 가진 아빠, 자상한 남편이었습니다. 하지만 사실 그는 많이 괴로워했습니다. 그는 최선을 다해서 참선 수행에 전념했고, 결국 10년간 복용했던 우울증약을 끊을 수 있었습니다. 그는 기쁜의 눈물을 흘렸습니다. 이건 그냥 수많은 성공 사례 중 하나일 뿐입니다.

저도 또한 참선을 배우기 전 심각한 우울증과 불안증에 시달렸습니다. 게다가 저한테 그런 문제가 있다는 것도 몰랐습니다. 제가 참선으로 이런 문제를 극복했다면 누구나 할 수 있습니다. 그러니 여러분이 극복하고 싶은 문제가 있다면 설불리 포기하지 마세요. 끈기를 갖고 선지식을 찾아보세요. 선에는 모든 문제에 대한 해결책이 있습니다. 그것을 바로 불법이라고 부릅니다.

끝으로 수행으로 진전한다면 그냥 문제만 극복하는 게 아닙니다. 예전보다 더 행복해집니다. 영화 스님은 제자들을 가르치면서 행복을 강조하지 않으셨습니다. '행복'이란 단어를 자주 언급하지도 않으셨습니다. 우리에게 계속 앞으로 더 나아가라고 하셨습니다. 그리고 우리는 모두 예전보다 훨씬 더 행복해졌습니다.

여기서 수행의 향상이란 건 무엇일까요? 그런건 어떻게 측정할까요? 아주 낮은 단계에서는 보통 건강이 향상되는 걸로 알 수 있습니다. 보통 명상을 시작하면 건강부터 좋아집니다. 그게 진전의 증거입니다. 거기서 멈추지 않고 계속 수행하면, 건강만 향상되는게 아니라 성격도 좋아집니다. 특히 참을성이 늘어납니다. 수행하면 초반에 생기는 변화 중 하나입니다. 자기 스스로 이런 변화를 알 수 있습니다.

여러 학생들이 저에게 이런 변화에 대해서 말해줬습니다. “스님, 참선하면서 아이들한테 화를 덜 내요.”, “예전 같으면 화냈을 텐데”, “남편한테 예전보다 소리를 덜 지릅니다” 그런 게 향상입니다. 그래서 진전하면 직장 동료들도 나를 더 좋아합니다. 싫어했던 이웃도 날 덜 미워합니다. 이런 내면의 변화는 스스로 알아차릴 수 있습니다. 기력이 늘고, 참을성이 좋아지며, 다른 이들에게 더 친절해집니다. 그게 바로 진전했다는 증거입니다.

여기서 더 많이 진전하면 알아차릴 수 있는게 또 있습니다. 마음이 더 빠르고 예리해집니다. 한 단계에서 다음 단계로 가면 마음은 두 배 또는 그 이상 빨라집니다. 예를 들어 저는 출가 전 개인사업을 했기 때문에 업무량이 많았습니다. 그래서 마음은 스트레스와 과도한 생각으로 고달팠습니다. 이런 문제를 해결하기 위해서 매년 여름과 겨울에 선철에 참여하고, 평소에도 절에 자주 가서 수행했습니다. 언제부터인가 하루에 2~3시간이면 모든 업무를 다 처리할 수 있었습니다. 일과를 시작하면 잡념 없이 아주 빠른 속도로 일을 마칠 수 있었습니다. 이런 변화도 꽤 낮은 단계에서 일어납니다.

여기서 멈추지 않고 더 진전하면, 다른 수행자가 어느 정도에 도달했는지도 대충 알 수 있게 됩니다. 모든 사람이 이런 능력을 갖출 수 있는건 아닙니다. 이런건 보통 스승님의 특별한 지도와 훈련이 필요합니다. 아주 소수의 수행자에게 이런 능력이 생길 수 있습니다.

여기서 가장 중요한 건 우리가 진전하면 스스로 내면의 변화를 느낄 수 있다는 점입니다. 많은 변화를 경험할 수 있습니다. 만일 여러분이 수행에서 계속 발전하고 변화한다면, 예전에 할 수 없었던 일을 할 수 있게 될 겁니다. 그러니 그만두지 않고 계속 앞으로 나아가야 합니다. 그러면 여러분도 내면의 변화를 스스로 알아차릴 것입니다.

세가지 장애, 업장, 번뇌장, 보장 Three kinds of Obstructions

2021년 11월 10일

참고: 영화 선사의 법문 2017년 7월 15일 <https://youtu.be/E1tblay3M3o>

여러분은 중국 전통 무술인 쿵푸를 좋아하시나요? 저는 참선을 배우면서 무술 수련에 대한 관심이 커졌습니다. 무술 수련의 궁극적인 목표도 단순히 신체 단련이 아니라 마음을 닦는 것이기 때문입니다. 예를 들어 쿵푸뿐 아니라 도교에서 유래한 태극권, 우당 등도 마음 수련의 일종입니다. 몸을 써서 집중력을 키우고, 마음의 움직임을 배우는 것입니다. 그래서 전문적 무술 수행자의 지식은 선 수행자의 것과 유사한 점이 많습니다.

[쿵푸 또는 쿵후 (중국어: 功夫, 병음: gōngfu)는 중국 무술을 가리키는 말로 쓰이지만, 중국에서 ‘功夫’라는 낱말은 무술과 관련 없이 ‘숙달된 기술’을 가리키는 말로 쓰인다.]

사실 쿵푸도 선(禪) 수행에서 유래했습니다. 우리의 선종 1대 조사인 달마대사가 좌선하는걸 어려워하는 승려들을 가르치기 위해서 쿵푸를 만드셨다고 합니다. 쿵푸를 통해서 기혈의 순환을 돕고, 건강을 회복하면 더 수월하게 앉을 수 있기 때문입니다. 이렇듯 좌선은 쿵푸의 가장 궁극적이고 높은 수행법입니다.

우리는 학생들에게 앉는 법부터 가르칩니다. 좌선이란 가만히 앉아서 마음을 고요히 하는 방법부터 배우는 것입니다. 흔히 스트레칭, 요가 또는 태극권과 같이 움직임(動禪)이 많은 걸 먼저 배우길 원하는 사람들이 있습니다. 그런 동작이 많은 수련법을 하는 것도 좋은 일입니다. 하지만 우리는 곧장 좌선법부터 지도합니다. 좌선이 가장 높은 참선법이며, 가장 빠른 길이기

때문입니다.

누구든 일단 선을 이해하고나면, 선이 다양한 형태로 존재한다는 걸 알게 됩니다. 그래서 불교에서 “선은 서서 할 수 있고(立禪), 걸으면서(行禪), 누워서(臥禪), 앉아서(坐禪)도 할 수 있다”는 말이 있습니다. 어떻게 그럴까요? 그건 과연 무슨 의미일까요? 그렇게 할 수 있다는 것은 어떤 상황에서든 정념(正念)을 하고 있다는 것일까요? 그것도 맞는 말이긴 합니다. 그렇다면 왜 이런걸 모두 선(禪)이라 부르는 걸까요?

그건 간단히 설명할 수 있습니다. 선(禪) 즉 선정(Dhyana Samadhi)이란 염불하든지, 염주(念呪, 주력 수행)를 하든, 호흡으로 하든지, 뭘하든 상관없이 잡념이 없다는 걸 뜻합니다. 평소 우리 마음은 잡념(Erand thoughts)으로 가득합니다. 그리고 잡념이 올라오는 건 어쩔 수 없습니다. 뭘하든 잡념이 일어나기 시작하면 속수무책입니다. 우리가 뭔가를 하려는데 왜 불쑥불쑥 잡념이 생길까요? 불교에서 이런걸 바로 업장(業障, Karmic obstruction)이라고 부릅니다. 뭔가를 하고 싶은데, 저항이 있다는 뜻입니다. 예를 들어 명상하려고 앉았는데, 누군가 법당에 들어와서 시끄럽게 합니다. 이런건 외부적 장애이고, 우리의 집중을 방해하기 때문에 업장으로 여깁니다. 둘째는 번뇌장(報障煩, affliction obstruction)입니다. 예를 들어 명상하고자 앉았는데, 갑자기 “아, 정말 쑤신다! 아픈 건 정말 지긋지긋해.”라는 생각이 일어납니다. 누구도 아프거나 쑤시고 불편한 걸 좋아하진 않습니다. 그리고 이런 내면에서 일어나는 생각을 번뇌라고 부릅니다. 마지막으로 보장(惱障, retribution obstruction)이 있습니다. 이런 세가지 장애로 인해 잡념은 끊임없이 일어납니다.

다시 말해서 외부적 장애를 받고, 내면적 장애 즉 번뇌가 일어납니다. 기분이 안 좋은 겁니다. 그리고 보장이란 업보에서 오는 것입니다. 우리가 과거에 다른 이를 방해했기 때문에, 그들이 이제 방해하기 위해서 온 것입니다. 이렇게 망상은 세 가지 주요 원인으로 인해 일어납니다. 정념을 하든, 하지 않든 또는 염불을 해도 망상은 일어납니다. 좋은 자세로 앉아서 열심히 명상해도 망상은 계속 일어납니다. 우리가 할 수 있는 일은 아무것도 없습니다.

참선하든, 염불하든, 잡념은 끊이질 않고, 망상이 일어나는걸 막을 도리가 없습니다. 그렇다면 그런걸 왜 수행이라고 부를까요? 참선의 과정이 바로 이런 잡념과 망상에 응하지 않는 것이기 때문입니다. 망상을 좇아가지 않는 것, 그것이 바로 선(禪)의 과정입니다. 예를 들어 여러분이 양배추를 하나 사려고 슈퍼마켓에 갔다고 생각해보세요. 그런데 어떤 사람이 신경질적으로 앞으로 휩 치고 들어와서, 제일 상태가 좋아 보이는 양배추를 집어가 버립니다. 그런데도 번뇌를 일으키지 않는 것입니다. 그런게 바로 명상입니다. 번뇌가 내면에서 일어나는데 겉으로 편안한 시늉을 하라는 의미가 아닙니다. 번뇌를 알아차리고 더 많은 망상이 일어나지 않도록 다스리는 것입니다.

진지하게 명상하고자 한다면, 앉을 때마다 망상을 관찰해야 합니다. 생각이 일어나는 걸 보고 아무것도 하지 말아야 합니다. 그게 중요한 부분입니다. 번뇌가 일도록 두지 않는 것입니다. 그걸 할 수 없다면, 20년, 30년 또는 평생 명상해도, 아무리 뛰어난 스승을 모시고 배운다 해도 망상은 계속 일어날 것입니다. 망상은 원래 일어나게 되어 있습니다. 그리고 이런 생각에 반응하기 때문에 거기 연루돼버리는 것입니다. 습관적으로 생각에 응하고, 더 많은 생각을 일어나게 합니다. 그렇게 일어나는 생각들을 짝 쥐고, 진짜라고 믿습니다. 그것이 우리의 약점입니다.

그래서 참선이든 명상이든 수행의 첫 단계는 마음을 고요히 하는 것입니다. 제일 먼저 생각을 좇는 것부터 멈춰야 합니다. 하고 싶은 일이 얼마나 중대한지는 전혀 상관없습니다. 얼마나 논리적이고 합리적인지 그런 것도 상관없습니다. 아무것도 하지 마십시오. 심지어 제일 중대한 일이라도 반응하지 않는 것이 바로 선(禪)입니다.

그런 이유로 앉거나, 서거나, 눕거나, 걷는 것을 모두 선이라고 하는 것입니다. 그건 마음을 관찰한다는 뜻입니다. 계속 보고 또 보면서 망상에 더는 반응하지 않을 때까지 계속 봐야 합니다. 예로 우울증의 증상을 유발하는 생각 중 가장 흔한 게 '아~ 기분이 정말 나빠'입니다. 이런 생각은 망상일 뿐입니다. 그러니 따라가지 마십시오. 그 생각을 믿으면 안 됩니다. 그렇게만 할 수 있다면 우울할 일이 없습니다.

그게 그렇게 간단한 일이라면, 왜 세상에 아직도 우울한 사람이 있을까요?

그건 우리가 우울한 생각에 반응을 일으키기 때문입니다. 명상 자세로 앉아있으면, '오~ 난 절대로 못 할 것 같아. 희망이 없어', '스님들도 어렵다는데, 내가 어떻게 깨달을 수 있겠어.', '그냥 이 정도로도 괜찮아.' 이렇게 끊임없이 잡념이 일어납니다. 이렇게 구름처럼 일어나는 많은 생각에 대해서 할 수 있는건 아무것도 없습니다. 이럴 때 우리가 우선 해야하는 일이 있습니다. 이런 부정적인 생각이 모두 우울증의 시발점이 된다는 걸 인지하는 것입니다.

여러분도 이 글을 읽으면서, “맞아, 나도 그렇게 생각해!”라고 동의하고, 이해한다고 믿을 수 있습니다. 하지만 일단 번뇌와 망상이 일어나기 시작하면, 실전에서 배운대로 한다는 게 쉽지 않습니다. '절에 다닌지 벌써 2주나 되었는데, 열심히 했는데 아직도 이렇게 잡념이 많구나. 난 진짜 불가능해.' 이런 생각이 이루고 싶은 목표에 도움이 되지 않는다는 걸 알면서도 부정적인 생각에 더 많은 망상으로 응하게 됩니다. 알면서도 혼자 힘으로 어쩔 수가 없습니다. 그래서 이걸 보장(Retribution obstruction)이라고 부릅니다. 다시 설명하자면 망상을 따라가면 안된다는 말은 누구나 할 수 있고, 이해할 수 있습니다. 하지만 혼자 힘으로는 어쩔 수 없어서 계속 더 많은 생각을 일으킵니다. 구름처럼 불어나는 부정적인 생각에 잠식되어 버립니다.

부처님도 업보가 오면 자기 혼자 어찌할 수 없습니다. 업보가 오면 참고 견뎌야만 합니다. 그렇기 때문에 불교에서는 이런 문제를 다루기 위한 여러 도구가 있습니다. 그냥 인식하기만 해서는 충분치 않기 때문입니다. 불교에선 마음이 어떻게 작동하는지 알고 있습니다. 우리가 명상을 해서 끝까지 다 도달하면, 마음이 어떻게 작동하는지 인지할 수 있게 됩니다. 그렇게만 되면 이런 모든 마음의 반응에도 끝을 낼 수 있게 됩니다. 반대로 망상에 반응하는 문제를 지능에 의지해서 다루려고 하면, 절대로 마음이 어떻게 작동하는지 알 수 없습니다.

그래서 수행하는 목표가 명확해야 합니다. 참선과 수행의 목표는 타고난 부처의 지혜 즉 근본지(根本智, inherent wisdom)를 여는데 있습니다. 그렇게만 할 수 있다면, 그 어떤 것도 우리에게 영향을 미칠 수 없게 됩니다. 부처님께 업보가 찾아왔을 때 망상이 일어나지도 않았습니니다. 그냥 다

받아들이셨습니다. 그걸로 마음이 괴롭지 않으셨습니다. 부처님은 그런 모든 것으로부터 자유로웠습니다. 우리의 목표도 이와 같습니다. 사실 우리도 앉아서 바르게 명상하면 어느 순간 일시적으로 세 가지 장애로부터 마음이 자유로울 수 있습니다. 하지만 그런 상태가 영구적이지는 않습니다. 그 순간엔 마음이 멈추고, 고요해지기 때문에 우리는 좀 더 많은 걸 이해할 수 있게 됩니다. 그렇게 우리의 지혜도 열리기 시작합니다. 그렇게 명상은 우릴 더 나은 사람이 되게 해줍니다.

보통 힘든 상황에 부딪히면 날 힘들게 하는 이를 혐오합니다. 우리는 싫은 것을 혐오하기 때문에 번뇌로운 것입니다. 그러므로 일상 속에서 늘 명상하며 명료한 마음을 유지해야 합니다. 부정적인 생각이 일어나면, 몸도 마음도 모두 경직되기 시작합니다. 거기서 아프기 시작합니다. 그러니 긴장을 풀어보십시오. 누군가 우리를 모욕하면, 그 모욕적인 소리는 이미 사라졌는데, 우리 마음은 그걸 꼭 쥐고 놓을 수 없습니다. 그걸 놓으셔야 합니다. 마음속에서 일어나는 두려움이나 걱정을 그냥 알아차리기만 하고 아무것도 하지 마십시오. 더 많은 생각이 일어나도록 방치하지 마십시오. 부정적인 생각이 스스로 사그라질 때까지 그냥 두십시오. 하지만 그건 쉽지 않습니다. 마음의 괴로움을 혼자 힘으로 감당하기 어렵다면 도와줄 수 있는 지혜로운 스승을 찾아야 합니다.

지관(止觀) Stopping and contemplation

2021년 11월 24일

모든 명상에는 “지(止, 멈춤)”와 “관(觀, 들여다봄)”이라는 두 가지 단계가 연루됩니다. 명상뿐 아니라 요가, 기공, 태극권 등의 여러 형태의 영적 수련에도 이런 두가지 요소가 포함되어 있습니다. 명상하는 걸 진지하게 여긴다면 아마도 지관이란 단어를 들어봤을 것입니다. 지관의 의미를 지적으로만 이해하려면 어렵고 복잡하게 느껴질 수 있겠지만, 실제로 명상을 하고 계신다면 이미 지관을 경험하셨을 것입니다.

어떤 명상법이든 명상의 첫 단계는 마음을 고요히 하는 것입니다. 달리 말해서 마음이 멈추는 것입니다. 그걸 불교 용어로 “지(止)”라고 합니다.

“지”는 멈춘다는 뜻이고, 산스크리트어로는 “사마타”라고 부릅니다. 마음이 멈추면 그다음 두 번째로 “관(觀)” 즉 위파사나 또는 사띠라고 불리는 단계에 들어갑니다. 그건 자연스러운 현상입니다. 위파사나는 지혜를 열어줍니다.

다시 말해서 첫 단계는 마음이 멈추고 생각이 일어나지 않는 상태입니다. 더는 망상이 일어나지 않는 지(止) 또는 사마타의 상태입니다. 누구나 앉아서 명상하면 생각이 일어나지 않는 일시적 상태에 도달할 수 있습니다. 명상뿐 아니라 절 수행, 기도, 염불 등을 통해서도 이런 경험을 할 수 있습니다. 그러나 이런 상태는 영구적이지 않습니다. 일단 마음이 멈추면 그때 자연스럽게 위파사나라고 불리는 상태에 들어가게 됩니다.

예를 들어 한국에서는 다양한 집중 수행 프로그램이 있습니다. 호흡명상 리트리트, 100일 기도, 시민선방, 삼천 배 수행을 합니다. 스님들은 여름과 겨울에 선방에서 안거를 합니다. 영화 스님의 도량에서 실시하는 선칠(禪七)도 그런 집중 수행 중 하나입니다. 서양문화에서 가장 잘 알려진 리트리트 중 하나가 “10일 위파사나 리트리트”입니다. 이런 집중 수행에서 예전에 경험해보지 못했던 신비한 평화감이나 환희를 느끼는 건 꽤 흔한 일입니다. 그러나 집에 돌아가면 곧 집안 문제와 직장 일로 많은 장애에 부딪히게 됩니다. 평온하고 차분했던 마음은 점점 더 무거워지고, 잡념도 파도처럼 몰려옵니다. 그럴때 명상하기 전보다 문제가 많아진 것 같다고 느낄 수 있습니다. 사실 이런 일이 종종 있습니다. 하지만 그건 새로운 문제가 생긴 게 아니라, 더 고요해진 마음 덕분에 원래 있던 문제가 잘 보이게 된 것입니다.

집중 수행을 통해 차분함, 고요함, 평온함, 예리함을 경험했다면, 그건 일시적일 뿐입니다. 일상에 돌아가면 외부로부터 끊임없이 영향을 받아야 하고, 피할 수 없습니다. 외부의 영향뿐 아니라 내면에서 아무런 이유 없이 번뇌와 잡념이 일어나기도 합니다. 그러므로 시간이 지날수록 마음의 고요함도 점점 알아집니다. 수행을 통해 회복된 심신의 건강도 예전으로 돌아가 버릴 수 있습니다. 그래서 일상 속 명상은 필수입니다.

여러분이 매일 명상할 수 있다면, 예전보다 더 빠르고 효과적으로 문제를 판단하고 해결할 수 있게 됩니다. 그래서 그걸 지혜가 늘었다고 표현합니다.

집중적으로 수행하는 동안 마음이 멈추고 차분해질 수 있었기 때문에, 일상에서 부딪히는 문제에 대한 해결능력도 향상된 것입니다. 그러므로 명상하는 동안 사마타(지, 止)와 위파사나(관, 觀)을 동시에 했음을 알 수 있습니다. 일상 속에서 늘 명상을 생활화하면 집중 수행에서 얻은 마음의 예리함, 명료함과 차분함을 더 오래 유지할 수 있습니다. 그리고 정신적, 육체적 건강도 더 오래 잘 유지할 수 있고, 일상에서 받는 스트레스와 외부의 압력으로부터 더 효과적으로 회복할 수 있습니다. 다른 이들에 비해 경쟁력을 갖게 됩니다. 다른 이들이 모두 피곤하고 혼란스러워할 상황에서도 더 명료하고 차분한 마음으로 문제를 해결할 수 있습니다.

마음이 고요해지는 것 즉 '마음이 정지한다'라는 사마타에는 또 다른 의미도 있습니다. 바로 마음이 훨씬 더 빨라졌음을 뜻합니다. 생각이 줄면 우리 마음은 훨씬 더 예리하고 빨라집니다. 소림사의 전문 무술가도 망상을 줄이기 위해선 명상해야 합니다. 그래야만 상대방 공격에 더 빠른 속도로 대응할 수 있습니다. 상대방이 공격하는 순간 잡념이 일어나면 이미 늦습니다. 잡념이 줄어야 원하는 일을 생각대로 곧바로 실행할 수 있습니다. 이렇게 생각을 더 빨리 보고, 더 효과적으로 해결할 수 있게 되면 “지혜가 열린다”라고 말합니다. 마음이 멈춰야 드디어 이해가 시작됩니다. 그렇게 지혜가 열리기 시작하는 것입니다.

대부분 사람은 이게 얼마나 중대한 일인지 잘 모릅니다. 그래서 몸이나 마음 어딘가가 조금이라도 불편하면, 그에 대한 걱정과 근심으로 더 건강을 해치게 됩니다. 대수롭지 않은 일에도 심신이 경직되고, 두려움과 걱정에 휩쓸립니다. 육체적인 통증과 불편한 느낌은 현실입니다. 명상을 통해 그런 느낌을 자각하되, 그 밖의 잡념은 떨어뜨려야 합니다. 예로 '왜 이렇게 아프지? 나한테 무슨 문제가 있을까?' 이런 생각은 상황을 더 악화시킬 뿐입니다. 이게 문제를 다스리는 최선책입니다. 그런 자각과 힘을 키울 수 있는 가장 빠르고 좋은 기술이 선(禪)입니다.

우리 마음에 어떤 생각이 일어났을 때, 아무것도 하지 말아보십시오. 한 박자 늦춰보십시오. 그러면 마침내 그 생각은 스스로 사라질 것입니다. 마음에 일어난 생각을 두려워하지 마십시오. 그러면 그 생각은 더 빨리 사라질

것입니다. 우리 마음엔 끊임없이 생각이 일어나고, 그로 인해 마음이 혼란스럽습니다. 그러므로 명상을 하지 않고, 선을 통해 힘을 키우지 않고, 아무것도 하지 않을 수 없습니다. 우리는 늘 명상해서 지혜와 힘을 키워야 합니다.

불편한 마음, 진전할 기회

2021년 12월 1일

수년 전 청화 큰스님의 제자들을 찾아서 전국을 돌아다닌 적이 있습니다. 영화 스님께서서 한국에 방문 오신 것보다 훨씬 전 일입니다. 그때 만났던 청화 스님의 제자들은 각자 다른 수행법을 쓰고, 은사 스님의 가르침에 대한 개인적인 견해도 달랐습니다. 물론 저는 청화 스님을 직접 뵈는 적이 없고, 가르침을 법문집이나 유튜브, 음성파일로 간접적으로 접했기 때문에, 그의 가르침을 잘 안다고 말할 수는 없습니다. 하지만 당시엔 여러 제자들의 그런 모습을 보고 마음이 불편하고 혼란스러웠습니다.

영화 스님에게서 청화 큰스님은 훌륭한 성자이고, 덕이 많으시다고 들었는데, '어째서 훌륭한 선지식의 가르침을 두고 다른 수행법을 하는 것일까?', '훨씬 더 높이 증득한 분의 말씀을 두고, 어째서 자신의 견해로 옳고 그름을 판단하려는 것일까?' 이렇게 번뇌가 일어났습니다.

지금은 그런 생각을 가졌던 나의 모습이 참 멍청하게 느껴집니다. 다른 이의 문제만 들여다보고 있었기 때문입니다. 영화 스님은 종종 제자들과 함께 다니시면서, 어떤 수행자가 어떤 실수를 하고 있는지, 뭐가 잘못되어서 정제하고 있는지, 무엇이 수행에 있어서 바른 방법인지 아닌지에 대해서 자세히 설명해 주셨습니다. 영화 스님은 제자들이 수행에서 진전할 때, 더 넓은 통찰력을 키울 수 있게 이런 설명을 자세히 해주셨습니다. 그런데 그때 나는 어리석은 마음으로 다른 이들의 잘잘못만 따지고 있었던 것입니다.

수행의 단계와 경계에 대한 영화 스님의 자세한 설명은 **택법안(擇法眼, Dharma Selecting Eye)**을 키우기 위한 것입니다. 예전에 다른 이들의 실수와 오류에 대한 설명을 들었기 때문에, 수행하면서 함정에 빠지지 않고 계속

앞으로 나아갈 수 있었습니다. 그래서 시간도 훨씬 덜 낭비할 수 있었고, 이런 훈련 과정 덕분에 다른 이들의 문제를 들으면서, 다양한 문제에 대한 시야와 해결책도 배워나갈 수 있게 되었습니다. 다시 강조하지만, 이 과정의 목적은 타인의 문제, 실수, 나쁜 성격을 논하기 위한 게 아닙니다. 어떤 이가 어떤 잘못을 할 때, 그것이 틀렸다는 것을 알아보는 게 목적이 아닙니다. 그런 실수를 보고, 인지하고, 이해함으로써 시행착오를 줄이려는 것입니다. 제가 이렇게 열심히 글을 쓰는 이유도 비슷합니다. 영화 스님의 가르침, 저와 주변도반들의 수행 경험담을 통해서 여러분도 큰 노력과 시간을 낭비하지 않길 바랍니다. 여러분이 수행하면서 겪을 수 있는 실수와 정체를 줄이고, 큰 결실을 보길 바라기 때문입니다.

우리 눈에는 타인의 잘못은 잘 보입니다. 안 그런가요? 예를 들어 어떤 사람들은 찾아와서 스님들에 대해 불평을 합니다. 어떤 스님이 고기도 먹고, 술도 마신다면서 그건 계율을 어기는 게 아니냐고 묻습니다. 어떤 사람들은 스님들하고 같이 그렇게 고기도 먹고 술도 마신다고 자랑합니다. 그리고 계율에 너무 집착하는 것은 어리석다고 주장합니다. 이런 생각은 모두 여전히 계율을 잘 이해하지 못한다는 걸 보여줍니다.

누구나 계율을 받고 어길 수 있습니다. 그런 일은 자연스럽게 벌어집니다. 하지만 집착할 필요가 없다면서 지키려고 노력하지 않는다면, 불교는 허무주의가 돼버립니다. 사실 많은 선지식의 가르침처럼 계율을 지키면 수행의 단단한 기반을 세울 수 있습니다. 왜냐하면, 계율을 어길 때 유류가 생기기 때문입니다. 다시 말해서 계율을 어기면 생각이 늘어납니다. 계율을 이해한다면 이게 무슨 뜻인지 아실 겁니다.

타인이 하는 행위가 계율에 어긋나는지, 괜찮은 것인지 그런 관심을 버리십시오. 그건 그 사람의 문제입니다. 만약 당사자가 그런 행위를 문제로 인지하면, 해결할 방법을 찾을 것입니다. 그런데도 어떤 이들은 요즘 세상엔 타락한 승려가 많다면서, 이를 바로잡아야 한다고 주장합니다. 제 개인적인 의견은 좀 다릅니다. 부처님 시대에도 타락한 승려가 있었습니다. 여러분이 부처님의 제자라면 비구나 비구니 스님을 공격해서는 안 됩니다. 타인의 문제를 공격하는 것은 다른 이의 공덕에 대한 기쁨이 부족하다는 것을

보여줍니다. 누군가 실수를 저질렀다면 그건 그 사람의 문제입니다. 그런 걸 핑계로 사람들의 마음에 미움과 증오를 퍼뜨리지 마십시오. 출가자가 해서는 안 될 일을 저지르고, 참회할 수 없는 계율을 어겼다면, 지옥에 떨어질 것입니다. 그건 부처님께서 하신 말씀입니다. 그러니 그런 행위를 보고, 평가하고, 이야기를 퍼뜨리고 다니면서 상황을 악화할 필요는 없습니다.

그러는 대신 타인의 강점과 장점을 보도록 노력해 보십시오. 사람은 누구나 잘할 수 있는 게 있습니다. 그러니 그 사람의 강점을 보고 본받아야 합니다. 반대로 자기 자신의 약점만 보십시오. 타인의 약점은 볼 필요도 없습니다. 그것이 바로 수행입니다.

어떤 이는 스님에 대해 험담을 하면서, 자기 자신에 대해선 격찬합니다. 그건 수행이 아닙니다. 그런 걸 창피하게 여기십시오. 그런 걸 덕이 부족하다고 부릅니다. 자기 잘못만 보면 됩니다. 다른 이가 실수를 한다면 그건 그 사람의 문제입니다. 그런 거로 번뇌로워하지 마십시오. 사람들이 절에 와서 적절치 못한 행동을 한다면, 그건 여러분 자신의 번뇌를 볼 기회일 뿐입니다. 다른 이가 잘못했을 때, 그걸로 번뇌롭지 마십시오. 그것이 바로 수행입니다.

우리는 기분이 상하면 더는 합리적이지 못합니다. 기분이 상하는 즉시 닳을 돌릴 상대를 찾습니다. 그런 생각은 수행에 장애가 될 뿐입니다. 진지하게 수행하길 바란다면, 진정으로 중요한 것이 수행의 진전이라는 것을 염두에 두십시오. 결국, 제일 중요한 것은 수행에서 결실을 얻어야 한다는 것입니다. 아무리 훌륭한 스승의 제자로 20~30년간 세월을 보낸다 해도, 타인만 보고, 자신을 볼 수 없다면, 아무것도 얻지 못합니다. 수행의 결실이 너무 작습니다.

만일 여러분이 훌륭한 선지식을 만난다면 큰 시험에 직면할 것입니다. 그때 집중하십시오. 그리고 복을 심으세요. 단순히 복을 심어서 되는 게 아니라, 아주 멀리까지 가려면 큰 복을 심어야 합니다. 중요한 불법을 전해 받으려면 먼저 큰 공덕을 지어야 합니다. 복이 먼저 있어야 배울 수 있습니다. 그러니 덕 있는 삶을 살도록 노력해 보세요. 덕은 손해를 감수하는 것을 뜻합니다. 명예와 돈을 탐하는 대신 손해를 감수하고 많이 베풀어야 합니다. 그것이 대승의 첫걸음입니다.

참고: 영화 스님의 법문 “계율” 2014년 9월 28일

자선사업 Charity Work

2021년 12월 8일

참고: 영화 선사의 법문, 2013년2월24일, 기독교의 자선사업

벌써 연말이 다가옵니다. 생각해보니 시간이 참으로 빨리 흘러갑니다. 연말이 되니까 미국에서 지냈던 시간이 기억납니다. 미국에서는 11월 추수감사절, 12월 크리스마스 그리고 선달그믐(연말)을 1년 중 가장 중요한 날로 여깁니다. 이때가 되면 어김없이 여러 기업과 단체에서 전 세계적인 자선 활동을 시작합니다. 특히 기업은 이런 활동을 통해 좋은 일도 하고, 기업에 대한 좋은 이미지를 홍보합니다.

여러분도 아시겠지만 자선 활동을 가장 조직적이고 활발하게 하는 곳이 바로 천주교와 개신교를 포함한 기독교 단체입니다. 미국은 개신교와 많이 관련돼 있어서, 기독교 자선 활동의 규모도 매우 큼니다. 여러분은 자선 활동을 보면 어떤 생각이 드나요? 마음이 몽클해지나요? 우리는 보통 이런 자선 활동을 보면 마음이 따뜻해지고, 마음속에 있었던 질투, 미움, 탐심과 같은 나쁜 생각을 돌이켜보게 됩니다.

사실 저는 어릴 때부터 불교인보다 기독교인에게서 더 많은 도움을 받았습니다. 기독교인은 사랑, 베품, 용서, 포용과 같은 가치관과 믿음을 갖고, 제가 실수하거나 혼란스러울 때도 곁에서 힘이 돼주곤 했습니다. 시골의 작은 교회 목사님이 유치원 선생님이었고, 중학교 때 마음이 혼란스러우면 가장 힘이 되어준 친구도 기독교인이었습니다. 그 친구 부친이 목사님이었는데, 아직도 그의 이야기가 기억납니다. 그때 그는 “사람은 종교에 상관없이 믿음이 있어야 행복할 수 있다”라고 말해줬습니다. 고등학교 때 반항심과 저항으로 가득한 마음을 달래준 것도 독실한 기독교인 국어 선생님이었습니다. 이런 번뇌로운 시절은 시간이 지나면서 잊었지만, 이들의 따뜻함과 배려는 아직도 마음속에 좋은 씨앗으로 남아있습니다.

우리는 이렇게 종교를 떠나서 좋은 건 받아드리고 서로 발전할 수 있습니다.

언론에서 흔히 종교의 혐오 사건을 다루길 좋아합니다. 하지만 실제로는 그보다 마음 뭉클한 좋은 일들이 더 많습니다. 전 세계적으로 성공적인 자선 사업이 매일 일어나고 있습니다. 그러니 언론에서 다른 극소수의 혐오 사건으로 우리 마음속에서 미움을 퍼뜨리지 말아야 합니다. 차라리 종교를 넘어서 다른 이들의 선행을 격려하고 공경하는 건 어떨까요?

기독교에서 자선을 강조하듯이 불교에서는 보시바라밀을 수행의 가장 기본이라고 배웁니다. 사실 불교의 보시행보다 기독교의 자선 활동이 훨씬 더 활발하고 조직적입니다. 그게 사실입니다. 자선에 대해서는 우리보다 기독교가 월등합니다. 불교는 전통적으로 자선에 초점을 두지 않습니다. 그러면 불교의 초점은 뭘까요? 불교는 여러 생에 대해서 고려합니다. 우리가 단순히 1년, 10년, 30년, 이번 생과 같은 좁은 시간 범위만 생각한다면 기독교가 훨씬 잘하는 겁니다. 하지만 일천만 번의 생에 대해서 생각해봅시오. 그것이 바로 불교입니다. 불교는 훨씬 더 멀리까지 내다봅니다. 이렇게 기독교와 불교는 각기 전문분야가 다릅니다. 불교에는 윤회라는 개념이 있습니다. 우리가 현생만 살 것이라면 모든 자원과 노력을 이번 생에 집중하면 됩니다. 계획할 수 있는 기간이 매우 짧습니다. 그것이 바로 기독교입니다. 반대로 불교는 훨씬 더 길게 봅니다. 윤회의 개념이 있기 때문입니다.

서양 문화와 교육의 영향을 받은 요즘 시대에는 자선 사업과 같은 가시적인 프로젝트가 있어야 불교도 다시 꽃필 수 있습니다. 그래야 더 많은 이들이 불교에 관심을 가질 것입니다. 마음을 울리고 따뜻하게 해줄 수 있는 감동적인 이야기만 한 게 없습니다. 그래서 한국 불교에서 요즘 하듯이 여러 자선사업을 추진하는 건 좋은 일입니다. 불교는 매우 광대하기 때문입니다. 불교의 수행으로 어떤 이는 수행해서 고단계까지 갈 수 있고, 지혜를 얻고, 생사에 끝을 낼 수 있습니다. 하지만 모든 사람이 전부 다 그렇게 할 수는 없습니다. 그러므로 그렇게 할 수 없는 이들은 자선 활동을 하는 것이 좋습니다. 기독교에서 자선 사업을 하는 것처럼 우리도 보시행 즉 'Giving'을 더 하면 어떨까요?

기독교에서 하는 자선 사업을 거부하거나 싫어할 필요가 없습니다. 좋은 것은 따라 하고 배우면 됩니다. 이런 활동을 통해 많은 이들이 대승 불교에 대한

호의적인 마음을 가질 수 있습니다. 불교도 세상에 관심이 있다는 것을 보여줄 수 있습니다.

흔히 대승불교는 세상과 동떨어져 있으며, “외부와 연루되지 않는다”라는 이미지가 있습니다. 사실 그렇지 않습니다. 그리고 대승은 그래서 안 됩니다. 사찰의 담벼락 속에 숨어있으면 안 됩니다. 국가, 인종 간의 경계를 허물어야 합니다. 예를 들어 스리랑카 불교, 베트남 불교, 중국 불교, 한국 불교가 아니라 글로벌 불교이어야 합니다. 안 그런가요? 인터넷에 보면 사람들은 한국 불교, 티베트 불교, 베트남 불교라고 하면서 스스로를 너무 자랑스럽게 여깁니다. 우리는 보통 국적이거나 언어로 시야가 좁아지는 경향이 있습니다.

영화 스님이 가르쳐주신 불교는 그렇지 않습니다. 영화 스님은 한국 불교만 도와야겠다는 생각을 버리고, 모두를 도와야 한다는 마음을 가지라고 말씀하셨습니다. 여러분은 어떻게 생각하시나요? 왜 사람들은 국적과 언어, 종교에 연연할까요? 전 개인적으로 스승이 학생에게 개방적인 마음을 갖도록 가르치는 게 중요하다고 생각합니다.

불교가 아름다운 것은 누구든 다 포용할 수 있다는 점입니다. 닫힌 마음은 불교가 아닙니다. 그건 대승과 거리가 멉니다. 다른 문화권의 불교를 보면서, ‘흥! 역시 한국 불교가 더 수준이 높아’라고 생각하신 적 있으신가요? 불교를 삶 속에서 실행하기 전엔 저도 그런 마음이 있었습니다. 불교는 언어와 국경, 믿음을 초월해야 합니다. 인종, 문화, 나이의 장벽도 넘어야 합니다. 우리 모두 불교에 대한 마음가짐을 그렇게 해야 합니다.

여러분은 혹시 ‘아프리카 머시쉽(Africa Mercy ship)’이란 기독교 자선 단체에 대해서 들어보신 적 있나요? 머시쉽은 1978년에 시작된 국제적 자선 단체로 아프리카에서 의료 서비스를 제공합니다. 백인들이 이 배를 타고 아프리카에서 많은 이들의 생명을 구하고 있습니다. 이들은 대의를 위해 진정으로 헌신합니다. 아름다운 일입니다. 이들이 아는 건 오직 하나뿐입니다. 매일 아침에 일어나서 다른 이를 돕는다는 단 한 생각밖에 없습니다. 이런 배에서 자선 활동을 하는 사람들 정말 대단하지 않나요?

그런 게 바로 불교의 핵심이기도 합니다. 우리가 그것을 그냥 기독교라고

부를 수 있지만, 사실 그런 게 바로 불교의 정신입니다. 그러니 그게 불교인지 기독교인지 그런 것은 중요하지 않습니다. 영화 스님은 늘 저에게 말해주셨습니다. 대승은 제일 좋은 게 있으면 열린 마음으로 받아들이는 것이라고 말입니다. 그러니 내일 아침엔 일어나서 누군가를 도와보려 노력해보십시오. 자기 자신을 돕지 마십시오. 자신을 도와줄 시간은 늘 많습니다. 아무런 대가나 보상을 바라지 않고, 순수하게 선한 마음으로 누군가를 위한 생각을 해보십시오. 그리고 더 나아가 누군가를 위해서 무언가를 해보십시오. 그럴 수 있다면 당신의 종교가 무엇이든 상관없습니다. 그것이 대승의 첫걸음입니다.

지계바라밀(持戒波羅蜜)

2021년 12월 15일

보살행인 육바라밀 중 두 번째 바라밀은 지계바라밀(持戒波羅蜜)입니다. 이것은 가장 중요한 부처님의 가르침 중 하나인 계戒와 율律입니다. 계란 무엇일까요? 계는 불제자가 따르는 도덕행의 규범입니다. 계는 악을 멈추게 하고 실수로부터 우리를 보호해 줍니다. 계를 지키면 어떤 악행도 맘껏 하려들지 않을 것입니다. 그대신 스스로 바르게 행동하고, 그 선행을 부처님께 바칠 수 있습니다. 예로 여러분이 재가인으로서 불법승(佛法僧, Buddha, Dharma, Sangha) 즉 삼보에 귀의하고, 진전을 원한다면 오계(五戒, Five precepts)를 받아야 합니다. 그 다섯 가지 계율이 바로 불살생, 불투도, 불사음, 불망어, 불음주입니다.

계율은 덕의 명확한 정의를 가르쳐 줍니다. 그래서 수행할 때 계율을 배우는 것이 좋습니다. 특히 불교를 지도하는 비구나 비구니라면 계율을 이해하는 것이 좋습니다. 모든 법사 즉 불법을 지도하는 자는 가장 먼저 계율을 배워야 합니다. 옛 사람은 출가 후 5년간 계율만 익혔고, 5년이 지나서야 교(敎)도 배우고 선(禪)도 닦았다고 합니다. 출가자에게도 계율은 수행을 위한 단단한 기반이 되줍니다.

계율이란 무엇입니까? 계율은 한자로 “지악방비(止惡防非)”라 하고, 중국어로

“쯔,어,팡,페”라고 합니다. 이것은 그냥 외우면 좋습니다. 그 뜻은 [악을 멈추고 실수를 막는다]입니다. 이것이 바로 계율이며, 계율이 있는 이유입니다. 실수를 방지하는 것입니다. 그러니 계율이 얼마나 중요합니까? 우리는 악행을 멈춰야 합니다. 계율을 이해한다면, 악행하는 것을 알아차리자마자 멈추게 합니다. 그게 계율의 역할이고 계율이 있는 이유입니다. 두 번째 부분은 실수를 방지하는 것입니다. 계율을 이해하고 알기 때문에 실수를 방지할 수 있습니다. 이걸 중요한 일입니다.

그렇다면 언젠가 석이 악을 정복하고, 오직 선만 남을까요? 악이 멈추면 더이상 계율은 필요없을까요? 어느 시점이 되면 악이 멈추고 선도 멈출까요? 이렇게 더는 분별이 없는 것은 언제 가능할까요? 만일 우리가 선과 악을 분별한다면, 여전히 악은 존재할 것입니다. 그렇다면 선과 악에 끝을 내지 못한 것입니다. 더는 선과 악에 대한 분별하지 않을 때, 그때서야 선과 악에 끝을 낼 수 있습니다. 그때 바로 여러분은 깨닫는 것입니다. 여러분이 깨닫지 않았다면 선악은 멈추지 않습니다. 선과 악은 절대 끝나지 않고, 언제나 존재합니다. 그러므로 우리에게 계율이 필요합니다. 선과 악이 세상에 존재하기에 계율이 필요합니다. 그래서 계율을 지켜야합니다. 마음이 더는 선과 악을 분별하지 않으면 그땐 계율도 필요하지 않습니다. 그땐 계율이 필수가 아닙니다.

이것이 바로 계율이 있는 이유입니다. 습기를 찾아내도록 해주고, 실수를 막고 내면의 악을 멈추기 위한 일입니다. 우리는 여러 생에 걸쳐서 습기를 갖고 있습니다. 예를 들어 매운 음식을 좋아합니다. 그래서 한국인이거나 베트남 중부지방에서 태어납니다. 이런 모든 습기 덕분에 음식을 먹으면서 '오 이걸 천상의 맛이야, 난 여기 다시 또 올거야'라고 합니다. 그렇게 인생입니다. 그래서 또 여기 내려오는 것입니다. 매운 음식 즐기는 게 무슨 문제가 될까요? 그런건 악은 아닙니다. 그런 것에 잘못이 없습니다. 그러나 이와 달리 어릴 때부터 언니의 용돈을 몰래 조금씩 가져다 썼다고 합시다. 그러면 그건 흠치는 행위입니다. 이런 습기는 우리와 세세생생 함께 합니다. 형제자매 또는 부모님의 물건을 몰래 써본적 있나요? 가족의 물건이니 그냥 빌려서 쓴거다, 공유한다라고 생각하시나요? 하지만 그것은 “흠치다”의 정의에 들어갑니다.

당사자의 허락없이 내 소유가 아닌 것을 가져갔기 때문입니다. 우리가 이런 행위를 하면서 즐긴다면 다음 생에서도 또 할 것입니다. 왜냐하면 그걸 즐겼기 때문입니다. 그러므로 다음 생에서도 훔칠 것입니다. 심지어는 더 많이 더 과감하게 훔치게 됩니다. 지금은 가족의 물건만 훔칩니다. 다음엔 가족이 없으면 고객이나 이웃으로부터 훔칩니다.

우리가 선행을 하면 천상의 복을 짓고, 악행을 하면 지옥의 복을 짓습니다. 늘 이렇게 다 뒤섞여 있습니다. 인간의 존재는 항상 선과 악이 공존합니다. 그래서 계율을 지키는 것은 바로 집을 지을 때 기초를 세우는 것과 같습니다. 고층 빌딩을 짓고 싶다면 튼튼한 기반이 필요합니다. 여러분의 수행도 이와 같습니다. 멀리까지 진전하고 싶다면, 계율을 지켜야 합니다.

계율을 지키고 여기는 일은 각자 개인의 문제입니다. 불교에서는 어떤 것도 강요하지 않습니다. 모든게 자기 자신에게 달려있습니다. 수행은 옳고 그름의 문제가 아닙니다. 수행에서 옳고 틀린 것은 없습니다. 다만 자비가 있습니다. 그게 단 한가지 중요한 일입니다. 옳고 틀린 것은 세속적인 문제입니다. 이 세상에서 똑똑하고 우월한 사람이 더 옳을 수 있습니다. 하지만 자비롭지 못합니다. 여전히 옳고 그름으로 세상을 분별하기 때문입니다. 오직 자비를 통해서 세간을 초월할 수 있습니다. 수행을 통해서 다른 이보다 더 옳거나 우월해지길 원하신다면, 세간을 초월하는데는 도움이 되지 않습니다. 이 세상의 고통에서 벗어날 수 있는 길은 오직 자비뿐입니다.

우리가 수행하는 이유는 더 자비로워지기 위해서입니다. 그래서 더 자비로워지기 위해서 노력합니다. 선 수행에서 고통을 많이 견딜수록 더 자비로워질 수 있습니다. 고통을 더 많이 견디면 견딜수록 다른 이의 고통을 보면서 '나도 당신이 어떤 느낌인지, 얼마나 힘든지 알아'라고 말할 수 있기 때문입니다. 여러분이 좋은 생각으로 어떤 일을 했는데도 다른 이의 비판이나 모함을 당하면 어떨까요? 화가 날까요? 억울합니까? 공평하지 않다고 느끼며 속상할 겁니다. 그런데도 그런 이들에게 감사함을 느끼고 발전할 수 있습니다. 비판과 모함하는 이들의 괴로움을 볼 수 있고, 그들이 행복할 수 없다는 것을 보고, 그들의 있는 그대로의 모습을 받아들일 수 있다면, 여러분의 마음이 더 커질 수 있습니다.

참고. 영화 선사의 법문, 2014년 12월 28일

https://www.youtube.com/watch?v=1bkk7K_6afo&t=4s

평화와 안락의 오아시스

2021년 12월 22일

참고: 영화선사 선칠 법문, 2012년 12월 25일

이제 곧 크리스마스입니다. 제가 출가한 미국 절에서는 이때가 되면 재가인들이 모여서 크리스마스 트리를 꾸밉니다. 사실 선칠 수행(안거처럼 하루종일 참선하는 기간)을 11월에 시작해서 1월까지 계속하기 때문에, 12월엔 사람들이 한창 단식하고, 괴로움을 견디면서 시간을 보내고 있는 기간입니다. 그래도 크리스마스가 되면 많은 사람들이 절에 찾아와서 맛있는 음식도 해주고, 파티도 합니다.

사실 수년전 우리가 모두 미국 노산사에서 선칠 수행 했을 때엔 크리스마스나 신정에 절에 남아있는 사람이 별로 없었습니다. 대부분 집으로 돌아가서 가족과 함께 크리스마스를 보내기 때문입니다. 하지만 올해는 미국 위산사의 크리스마스와 신정이 많이 다를 것 같습니다. 한국에서 많은 불자들이 선칠 수행을 위해 미국으로 갔기 때문입니다.

사실 선칠 수행은 부처가 뽑히는 장소라고 불릴 정도로 매우 힘들고 어렵습니다. 하지만 한국의 많은 불자들은 용감하게 미국으로 갔습니다. 가족이나 친구들과 함께 맛있는 걸 먹고 마시고, 행복하게 인생을 즐기는 대신 아픔과 괴로움을 참고 견뎌야만 하는 선칠 수행을 택했습니다. 왜 그랬을까요? 선칠 수행은 이미 수천년동안 셀수없이 많은 사람들이 해왔습니다. 영화 스님께서 “깨달기 위해서 할 수 있는 가장 정진해야하고 곧바른 방법이 바로 선칠이다”라고 하셨습니다. 그리고 이 훈련의 기반은 아픔입니다. 우리는 선 수행에서 아픔을 이용하는데, 그것이 유익한 이유가 많습니다. 그중에서도 인내심을 키울 수 있다는 게 한 가지 중요한 이유입니다. 아픔에 대처하다보면 자연스레 인내심도 커집니다. 예를 들어 여러분이 선칠에 참여하면, 가장 먼저 아픈 다리를 참아야 합니다. 그때

우리가 할 수 있는 두 가지 선택이 있습니다. 그만두거나 계속하는 것입니다. 만약 그냥 그만둔다면 이해할 수 없을 것입니다. 만약 직면해서 견디기로 결심한다면, 이 과정은 그냥 참고 견디는 것입니다. 간단합니다. 더는 아프지 않을 때까지 참아야 합니다. 그뿐입니다. 뭘하든 일단 견디는 겁니다. 그리고 아프다고 투덜거리는 것도 멈추는 겁니다.

다시 말해서 아픈게 가버릴 때까지 참고 견뎌내는 것입니다. 그러면 더 많이 참을 수 있게 됩니다. 결과부좌나 반가부좌 자세로 앉아서 그 통증을 참고 견디는 것은 사실 매우 어려운 일입니다. 우리 아상이 그런걸 용납해주지 않기 때문입니다. 아픈걸 참는 것만큼 참을성을 키우는 효과적인 방법도 없습니다. 자기 자신에게 준 고통을 참을 수 있다면, 다른 이가 주는 고통을 견디는 것은 훨씬 더 쉬울 것입니다. 그리고 이런 과정은 우릴 더 나은 사람이 되도록 해줍니다. 더욱 뛰어난 사람이 되는 것입니다. 선칠 수행은 우리의 성격을 완전히 변화시킵니다. 더 많이 참을 수 있고, 회복 탄력성도 좋아지고, 힘도 키워줍니다. 그렇다면 어떤 힘을 키울까요? 육체적 그리고 정신적 힘을 둘 다 키워줍니다. 그래서 우리는 더 잘 참고 견딜 수 있게 되기 때문에 두려움도 덜 합니다.

이런 과정을 거치면 우리가 일상으로 돌아갔을 때, 놀라운 변화를 보여줄 것입니다. 다른 일에도 더 참을성 있고, 더 잘 견딜 수 있게 해줄 겁니다. 그리고 이런 놀라운 변화를 속세로 가져갈 수 있을 겁니다. 하지만 오해는 하지 마세요. 그냥 무작정 오래 앉는 것 자체가 목적은 아닙니다. 이렇게 앉아서 아픈걸 참는 과정 속에서 우리는 여러분이 바른 지혜를 열 수 있게 해줘야 합니다. 그리고 그것은 여러분 각자 개인의 수행 목적에 따라 다릅니다.

예를 들어 우리가 하는 수행은 힘을 키우는데 선(善, Goodness)함에 그 기반을 둡니다. 악(惡, Evil)함을 기반으로 해도 힘을 키울 수 있습니다. 예를 들어 세상을 파괴하겠다는 악함에 기반을 두어도 힘은 키울 수 있습니다. 그것도 가능한 일입니다. 그래서 어떤 환경에서 수행하는지가 중요합니다. 어떤 환경에서 참선이나 명상을 배우는지 잘 선택해야 합니다. 영화 스님은 오래 전 당신의 도량을 “평화와 안락의 오아시스(Oasis of Peace and

Bliss)”로 만들겠다고 하셨습니다. 오아시스는 사막 한복판에 물이 있는 곳입니다. 사람들이 목이 말라서 생존을 위해서 물이 필요할 때, 물을 찾을 수 있는 그런 곳을 뜻합니다. 예를 들어 누구나 찾아와서 한 시간 또는 삼십분 앉았다가 나갈 수 있고, 그러면 기분이 나아지고, 마음이 더 차분해질 수 있는 곳을 뜻합니다. 어떤 다른 동기나 다툼, 탐욕, 분노없이 오직 평화와 안락을 구할 수 있고, 지역을 위해서 기여할 수 있는 곳이 될 것이라고 하셨습니다. 영화 스님의 말씀처럼 우리는 돈이 더 생기거나, 더 많은 사람이 오거나 그런 것에 관심을 두지 않습니다. 그런건 우리와 상관이 없습니다. 그래야만 이 도량에서 사람들이 평화와 안락, 청정함을 찾을 수 있습니다.

우리가 아직 완벽하지는 않지만 영화 스님의 이런 말씀에 따르기 위해서 오늘도 정진합니다. 그래서 어떤 사람이든 수행만 하고 싶다면 누구든 포용할 수 있는 힘과 지혜를 갖추길 바랍니다. 세상의 모든 이들이 거부한 그런 사람도 진실로 수행하고자 한다면 영화 스님의 도량에서는 해결책을 찾을 수 있길 바랍니다.

한해를 마치며

2021년 12월 29일

올해 정말 많은 일이 있었습니다. 핸드폰에 저장된 사진과 달력을 보고 있으니, 그동안 잊고 있었던 많은 사건, 인연 그리고 크고 작은 변화들이 기억났습니다. 참 놀라운 일입니다. 작년 청주 시내에서 떨어진 텅 빈 건물에서 한국 스님과 수행자들 몇 명과 함께 보산사 공사를 시작했는데, 그 스님들은 이미 모두 미국 위산사로 가셨습니다. 그리고 보산사에서 수행하던 한 중년의 여성과 젊은 아가씨가 영화 스님을 스승으로 출가하게 되었습니다. 특히 그 젊은 아가씨는 보산사에서 함께 겨울 선철을 지내고 출가를 결심하게 되었고, 이미 많은 이들의 수행을 돕고 있습니다. 너무나도 멋진 일입니다.

게다가 올여름 불광미디어와 인연이 닿아서 이렇게 매주 연재글을 쓰게 되었습니다. 선화 상인과 영화 선사의 훌륭한 가르침, 많은 수행자들의 경험담 그리고 위양종 법맥에서 배울 수 있는 좋은 불법을 여러분에게 소개할 수

있게 되어서 진심으로 기쁩니다. 대승의 뿌리가 깊은 한국의 독자들에게 위양종 문중 안에서만 배우고 경험할 수 있는 것을 조금씩 보여드릴 수 있게 된 것입니다. 특히 불광미디어의 많은 분들이 자신의 일을 단지 생계수단이 아니라, 불교에 대한 애정과 사명을 갖고 희생적으로 하고 계신다는 것을 알게 되었습니다. 뿐만 아니라 청주 BBS불교방송국에서 라디오 프로그램에 매주 출연하게 되었습니다. 우리가 흔히 겪을 수 있는 일상의 문제에 대해서 진행자님과 대화하는 프로그램인데, 방송국의 젊은 PD님이 열정을 갖고 일에 전념하는 모습도 모았습니다. 이런 한 사람 한 사람의 노력과 열정으로 한국의 불교가 지금까지 지탱되어왔다는 것을 느꼈습니다.

그동안 줌 화상회의 시스템을 통해 참선 교실을 운영했는데, 점점 학생이 늘었습니다. 특히 미국, 캐나다 학생들과 해왔던 줌 비대면 참선 교실을 한국 학생들과 함께 할 수 있도록 했는데, 문화와 인종을 넘어서 함께 하니 서로 배울 수 있어서 좋았습니다. 우리는 명상반의 학생들이 일시적으로 스트레스를 해소하고, 기분이 더 좋아지는 작은 것엔 만족할 수 없습니다. 학생들의 더 깊은 문제를 알고, 해결해주기 위해서는 직접 만나야 했습니다. 학생들은 더 자주 오고 싶어했고, 가족과 친구를 데리고 오고 싶어했지만, 코로나 때문에 청주까지 오기가 어려웠습니다. 그래서 학생들이 있는 서울로 매주 찾아갔습니다. 그러는 동안 우리는 영화 스님께 간곡하게 요청했습니다. 수도권에도 도량이 있어야 한다고 청했습니다. 그래서 이렇게 수행할 수 있는 도심 공간인 분당 보라선원이 열리게 된 것입니다.

이제 온라인 수업으로만 만났던 많은 학생들을 더 자주 볼 수 있게 되었습니다. 분당의 주민들도 하나 둘씩 찾아오기 시작했습니다. 책이나 온라인에서 글을 읽고 찾아오는 사람도 있습니다. 새벽에 와서 예불을 하거나 자유롭게 명상한 후 출근하는 사람도 생겼습니다. 낮에 잠깐 와서 봉사하고 염불하는 사람도 있습니다. 심지어는 무신론자, 기독교인, 천주교인, 목사님도 명상하고 법문을 듣습니다. 도시에 있으니 더 자주 다양한 분들이 오셔서 명상할 수 있게 되었습니다.

이렇게 나이와 문화 등의 배경과 생각이 다른 사람들이 모여서 수행하다보면, 오해, 충돌, 다툼과 같은 문제도 생깁니다. 저도 보산사에서 나름대로 최선을

다해서 사람들을 도와주려고 했는데, 오해받거나 제3자를 통해서 부정적인 이야기를 들으면 기분이 상하기도 했고, 화가 나기도 했습니다. 영화 스님의 기대에 못미치는 것 같아서 우울한 기분이 들때도 있었습니다. 하지만 지금 돌이켜보니 이런 갈등과 문제야말로 나에게 가장 큰 스승이 되어주었습니다. 다른 사람과의 갈등이 내 맘속 깊숙히 숨겨져있던 번뇌의 뿌리를 다 끄집어냈습니다. 나 자신의 교만과 무지함을 모두다 드러나게 해줬습니다.

그래서 대승의 법은 참으로 미묘합니다. 혼자서 있으면 평화로울 만한 날에도 늘 많은 문제에 시달려야 합니다. 하지만 그렇기 때문에 우리는 항상과 진전을 멈출 수가 없습니다. 우리의 가장 감추고 싶은 추한 모습을 직면해야 하기 때문입니다. 오늘은 마음속으로 내가 더 옳다고 확신해보려 노력할 수 있지만, 내일이면 또 나 자신의 문제를 직면해야만 합니다. 그렇게 도망가기보다는 차라리 문제를 직면하고, 더 나은 사람이 되는 것이 바로 수행입니다. 어떤 날에는 실패해서, 내일 또 도전해야 합니다. 스승님의 말씀처럼 대승엔 옳고 그름이 중요하지 않고, 더 자비로운 사람이 되어야 합니다. 그것이 바로 지혜를 여는 길입니다.

선화 상인의 법문

한국어 번역: 현안 스님

밀종 密宗 The Secret School / 선화 상인의 설명

The Secret School derives its name from the fact that the response that one receives from the power of reciting mantras is secret. No one can tell you about it. You must cultivate it yourself and then you will know the mantra's influence for yourself; just as when you drink water you yourself know whether it is warm or cold. It is not that the mantras themselves are secret.

밀종 密宗은 만트라 (또는 신주)를 외우는 힘에서 받은 응답이 비밀이라는 사실에서 그 이름이 왔다. 아무도 이에 대해서 여러분에게 이야기할 수 없다. 여러분이 이를 수행해야만, 비로써 여러분 스스로 만트라의 영향을 알게 될

것이다. 이는 마치 물을 마셔야 물이 따뜻한지 찬지 아는 것과 같다. 만트라 자체가 비밀이라는 것이 아니다.

The Secret School specializes in holding mantras. Mantras have the following four meanings:

밀종에서는 만트라를 지속하는 것에 전문이다. 만트라는 다음 4가지 뜻이 있다.

1. All mantras are the names of god and ghost kings. When you recite the names of the god and ghost kings, the small gods and ghosts are well-behaved, and do not dare to cause you trouble. Why? It is because they wonder, “How do you know our ghost king? How do you know our god king?”

모든 만트라는 천신과 귀신왕의 이름들이다. 여러분이 천신과 귀신왕의 이름을 부를 때, 작은 천신들과 귀신들이 예의가 바르고, 감히 문제를 일으키지 않는다. 왜 그런가? 왜냐하면 이들이 “어떻게 네가 우리의 귀신왕을 아는가? 어떻게 우리들의 천왕을 아는가?”하고 궁금해하기 때문이다.

2. Mantras are also like a soldier’s password. In the army there is a different password every day. Only your own people know it and the people outside do not. Let’s say the password is “victory”. If you meet a soldier whom you do not know, then you ask him what the password is. If he says “victory”, then you say “right”. You know that he is one of us. But if you ask him the password and he says “lucky”, you know that he is not one of us. Mantras work the same way. As soon as the gods and ghosts hear you recite the mantra, they say, “Oh, that is our password,” so they are all well-behaved. Otherwise they would want to fight with you.

만트라는 마치 군인의 비밀번호와 비슷하다. 군대에는 매일 다른 비밀번호가 있다. 내부인들만 그 비밀번호를 알고, 외부 사람들은 알지 못한다. 예를 들어 비밀번호가 “승리”이다. 만약 여러분이 아는 군인을 만나면, 그에게 비밀번호가 무엇인지 물어볼 것이다. 만약 그 사람이 “승리”라고 말하면,

“맞구만”라고 할 것이다. 여러분은 그가 같은 무리임을 안다. 그러나 만약 여러분이 그 사람에게 비밀번호를 물었는데, “럭키”라고 대답한다면, 그는 우리와 같은 무리가 아니다. 만트라라는 이와 같은 방법으로 작동한다. 천신들과 귀신들이 우리가 외우는 만트라를 들으면, “오! 이것이 우리 비밀번호이다” 그래서 그들은 예의 바르게 행동할 것이다. 그렇지 않다면 그들은 여러분과 싸우길 원할 것이다.

3. Mantras are a kind of secret language, which only certain people understand. An analogy will make this clear. Suppose there is a person who is very poor and lowly. He goes abroad where people do not know him. He tells them, “I am the king of a certain country, but the generals revolted and there was a change of government. I secretly escaped and came to this country.” The king of this country really does not know whether he is genuine or not. He is a phony, but the king thinks that he is genuine, so he gives him one of the princesses for a wife. This makes him a prince, a member of the king’s household. He was not a king before, but he acts like it. Day in and day out he is always losing his temper.

만트라라는 하나의 비밀 언어이다. 그래서 특정한 사람들만 이해한다. 비유를 들어보자. 어떤 사람이 매우 가난하고, 하찮다고 하자. 그 사람이 아무도 모르는 해외로 갔다. 그 사람이 다른 이들에게 “나는 다른 나라의 왕인데, 장군들이 반란을 일으켜서 정부를 바꿨다. 그래서 나는 비밀스럽게 도망쳐서 이 나라로 왔다”. 이 나라의 왕은 그 사람이 진짜인지 아닌지 정말로 알지 못한다. 이 사람은 가짜이지만 왕이 이 사람이 진짜라고 생각한다. 그래서 그에게 공주 중 하나를 아내로 주었다. 그래서 이 사람은 왕자가 되어서, 왕실의 한 구성원이 된다. 그는 전에는 왕이 아니지만, 그렇게 행동한다. 맨날 그 사람은 성질을 낸다.

Then a person comes to this country who knows that this impostor was a poor and lowly person, and says to the princess who is married to him, “When he gets angry, you need only say these few sentences: ‘Originally you were a poor and lowly person who drifted in from another country

far away. Why must you have such a big temper?’ As soon as you say this, he will know, ‘Oh, she knows my humble origins,’ and will not get angry anymore.” A mantra has the same effect. As soon as you recite the mantra, the gods and ghosts will assume that you understand their origins, that you know what they are all about, and so they will not dare to cause you trouble.

그때 이 사기꾼이 가난하고 천한 사람임을 아는 한 사람이 이 나라에 와서, 그 사기꾼에게 결혼한 공주에게 이렇게 말한다 “그 사람이 화가 났을 때, 이렇게 몇 마디만 해보세요. ‘원래 너는 가난하고 천한 사람으로 저 먼 나라에서 떠내려왔다. 왜 이렇게 성깔만 있는 것인가?’ 공주님이 그렇게 말하자마자 알 것입니다. ‘아니 내 미천한 출신을 이 여자가 어떻게 알지!’ 그리고 더는 화를 내지 않을 것입니다.” 만트라라는 이와 비슷한 효과가 있다. 여러분이 만트라를 외우기 시작하자마자, 천신과 귀신들은 여러분이 그들의 출신, 그들이 어떤 존재들인지 안다고 생각할 것이고, 감히 여러분에게 문제를 일으키지 못할 겁니다.

4. Mantras are the mind-imprint of all Buddhas. “Mind-imprint” alludes to the way in which the minds of two enlightened beings interact and acknowledge each other. They are the secret language of all Buddhas which can only be known by them. Because all other living beings do not understand them, mantras are left untranslated.

만트라라는 모든 부처님의 마음 각인입니다. “마음 각인”은 두 명의 깨달은 존재들이 소통하는 마음과 서로 알아채는 방법을 암시한다. 모든 부처만 서로 알아보는 비밀 언어인 것이다. 그 외의 모든 중생은 이를 이해하지 못하므로, 만트라라는 번역되지 않은 채로 남아있다.

In the Sutras it clearly explains that people who keep mantras must very carefully uphold the moral regulations. For example, the Buddha, in the Shurangama Sutra, gave these instructions on what is required for mantra cultivation:

불경에서 만트라를 하는 사람들은 계율을 매우 조심스럽게 지켜야한다는 것을 명확하게 설명하고 있다. 예를 들어, 능엄경에서 부처님은 만트라를 수행할 때 요구되는 이러한 지침 사항들이 있다.

To do so, they must find as their teacher a foremost Shramana (Bhikshu) who is pure in the precepts. If they do not encounter a member of the Sangha who is truly pure, then it is absolutely certain that their deportment in moral precepts cannot be perfected. After perfecting the precepts, they should put on fresh, clean clothes, light incense in a place where they are alone, and recite the spiritual mantra spoken by the Buddha of the mind² one hundred and eight times.

그렇게 하려고, 계율을 청정하게 지키는 가장 중요한 쉬라마나 즉 비구 스님을 선생님으로 찾아야 한다. 만약 진정으로 청정한 승가의 구성원을 만나지 못한다면, 계율에 대한 그들의 몸가짐이 완벽할 수 없음이 절대적으로 확실한 것이다. 계율을 완벽히 한 후에, 혼자 있는 곳에서 깨끗한 옷을 입고, 향을 피우고, 부처의 마음에 의해 불리는 신주를 108번 외운다.

And in the Sutra of the Bodhisattva's Wholesome Precepts it says:

보살계경에서 말하기를

One who receives and keeps this spiritual mantra (Shurangama Mantra) is prohibited from eating meat, or the five pungent plants (garlic, onions, leeks, chives and scallions); taking intoxicants; engaging in sexual misconduct; eating or drinking in impure abodes.³

누구든 이 신주 (능엄신주)를 받아서 유지하는 사람은 고기를 먹는 것 또는 오신채 먹는 것을 삼가야 하고, 불음주, 불사음을 지키고, 맑지 않은 집에서 먹거나 마시는 것도 삼가야 한다.

And in the Sutra of the Inquiries of Wonderful Arms Bodhisattva it says:

If in reciting and keeping the mantra (Shurangama Mantra) one violates propriety, or if one does not keep the moral precepts, or if one is not pure not only will one be unsuccessful with this Dharma, one will bring harm

upon oneself.

만약 능엄신주를 외우고 유지하는데, 행동거지가 바르지 못하거나, 계율을 지키지 않거나, 청정하지 못하면, 이 법에 성공적이지 못할 것이며, 또한 스스로에게 해를 가져올 것이다.

A person who follows the moral regulations and diligently practices mantra recitation achieves a great deal within the Dharma. In the Great Compassion Heart Dharani Sutra, Bodhisattva Observer of the World's Sounds⁵ says:

한 사람이 계율을 따르고 신주 수행을 부지런히 한다면 이 법으로 크게 얻을 것이다. 신묘장구대다라니에서, 관음보살이 말하기를,

If you can apply your mind with pure sincerity, maintain vegetarianism and the moral precepts, and repent of and reform all your past offenses on behalf of living beings; if you can repent and confess your own various evil acts committed throughout countless eons past; and if you can recite the Dharani continuously, without skipping a single sound, then in this very life you may certify to the four fruits of a Shramana⁶. You will be endowed with a keen disposition, wise contemplation, and expedient methods. You will obtain the status of the Ten Grounds without difficulty. Even more will you be rewarded with small blessings. You will obtain everything you seek.

만약 순수한 진실함으로 마음을 쓰고, 채식과 계율을 지키고, 과거의 죄를 모두 참회하여 교화하면, 만약 셀 수 없이 많은 억겁 동안 지은 과거의 여러가지 악행을 모두 참회하고 자백할 수 있다면, 만약 다라니를 한 소리도 빠뜨리지 않고 연속적으로 계속 외울 수 있다면, 바로 이생에서 당신은 아라한으로 인가될 수 있다. 간절한 기질, 지혜로운 생각,方便법을 타고 날 것이다. 여러분은 어려움 없이 10지 (10지 보살 깨달음의 상태)의 상태를 얻을 것이다. 또 여러분은 작은 복으로 상을 받을 것입니다. 얻고자 하는 모든 것을 얻을 것입니다.

옴 마니 반메훬 Om Mani Padme Hum

글: 삼장법사 선화 By Tripitaka Master Hsuan Hua

These six words together make up the brilliant mantra of Six Words. Each word is able to emit brilliant light. Mantra study and practice comes under the province of the Secret School, one of the five major divisions or “schools” of the Buddha’s teachings. The five schools are:

이 여섯 글자가 함께 여섯 글자의 눈부신 만트라를 만들어 낸다. 각 글자는 눈 부신 빛을 비출 수 있다. 만트라 공부와 수행은 밀종에 있다. 밀종은 불교의 5종 중 하나이다.

1. The Chan School. 선종
2. The Teaching (Scholastic) School. 교종
3. The Vinaya (Ethics) School. 율종
4. The Secret School. 밀종
5. The Pure Land School. 정토종

The Chan School exclusively investigates Chan (Dhyana or Zen) meditation. The Teaching School emphasizes scholastic inquiry, exegesis, lecturing sutras and interpreting and expounding Dharma. The Vinaya School focuses on questions of ethics and cultivating moral self-discipline. Vinaya students strive to be “awesome, majestic, and pure in Vinaya, great models for the three realms of existence”. Then there is the Secret School. “Secret” means “no mutual knowing”. And finally, the Pure Land School teaches the exclusive mindfulness and recitation of “Na Mo A Mi To Fo” (‘Homage to Amitabha Buddha’) the “Vast Six Character Name”.

선종에서는 오로지 선 (디아나 또는 켄)을 참구한다. 교종에서는 불경에 중점을 두고, 주해, 불경강설, 해석 그리고 법을 자세히 설명하는 데 집중한다.

비나야 즉 계종에서는 윤리와 도덕적 자기 수양의 수행에 대한 질문에 초점을 맞춘다. 비나야 즉 계율을 공부하는 학생들은 계율에 있어 위풍당당하고 청정하여 삼계의 훌륭한 모범이 된다. 그리고 밀종이 있다. “밀”이란 상호 간에 아는 것이 없음을 의미한다. 마지막으로 정토종에서는 나무 아미타불을 외우고 염하는 것을 가르친다.

Some people say that Chan School is the highest of the five. Others claim that the Teaching School, or the Vinaya School, is highest. Cultivators of the Secret School say “The Secret School is supreme”. Practitioners of the Pure Land Dharma-door say, “The Pure Land Dharma door is first, it is superior”. Actually, all Dharmas are equal; there is no high or low. “Highest” is everyone’s own personal opinion; whatever school you like, you claim to be the highest.

어떤 사람들은 선종이 다섯 개의 종파 중 가장 높다고 말한다. 어떤 이들은 교종이나 율종이 제일 높다고 한다. 밀종 수행자들은 밀종이 가장 위대하다고 한다. 정토 법문을 하는 수행자들은 정토가 첫째요 가장 우월하다고 한다. 사실 모든 법은 동등하다. 어떤 것이 높거나 낮은 게 없다. 가장 높은 것은 각자 자신의 개인적인 견해이다. 어떤 종파를 좋아하든지, 가장 높다고들 한다.

Now I will explain the Secret School. In fact, the Secret School is not secret. Within the secret teaching, the apparent and the secret perfectly penetrate. The apparent teaching also includes the Secret School. For example, the Great Compassion mantra and the Brilliant Mantra of Six Words both belong to the Secret School. The Shurangama Mantra is even more “secret”.

이제 나는 밀종에 관해 설명할 것이다. 사실 밀종에 비밀이 없다. 밀종 안에 분명하고 비밀은 완전히 통한다. 이 분명한 가르침은 밀종에 포함되어 있다. 예를 들어, 대비주 그리고 육자대명왕진언 [六字大明王眞言] 즉 옴 마니 반메훔 은 둘 다 밀종에 속한다. 능엄신주는 사실 더욱 “비밀”이다.

Foolish people say that secret things are the best. Why? Because they

are secret, and they are not available to everyone. So people who do not understand Buddhism speak of the supernatural and mysterious saying, “Oh! I cannot tell this to you! It is from the Secret School, and it cannot be spoken for you to hear!” If they cannot speak of it to others, why mention it? Why do they say they cannot talk about it? If it is really the Secret School, and it is best not to speak of it, why do they say, “I cannot tell you”? Their “not talking” is just talking about it. Isn’t this refusal to speak of it, speaking of it? Why do they talk this way? Because they do not understand the Buddha-dharma, and are completely unaware of what the Secret School really signifies.

멍청한 사람들이 비밀스러운 것들이 최고라고 말한다. 왜? 왜냐하면 비밀이니까 모든 사람이 할 수 있는 것이 아니기 때문이다. 그래서 불교를 이해하지 못하는 사람들이 초자연적이고 미스터리한 것에 관해 이야기한다. “오! 이건 너에게 이야기해 줄 수 없어. 이것은 밀교에서 온 것이거든. 네가 듣게 이야기해 줄 수 있는 그런 것이 아니야” 만약에 다른 사람들에게 말해 줄 수 없는 것이라면, 왜 말을 꺼내는가? 왜 다른 사람들에게 이야기해 줄 수 없다고 말하는가? 만약 진짜로 밀종이라면, 그냥 아예 말하지 않는 것이 좋은 것이 아닌가? 왜 “말해 줄 수 없어”라고 말하는가. “말해줄 수 없어”가 벌써 이야기하고 있는 것이 아닌가. 이 거절하는 것도 이야기하고 있는 것이 아닌가? 왜 이런 식으로 말하는가? 그것은 그들이 불법을 이해하지 못해서 그렇고, 밀종이 정말로 어떤 의미인지 완전히 알지 못해서 그러하다.

Now I will tell you something about the Secret School. It is not that mantras are secret. The Secret School is the efficacious response which comes from your recitation of mantras; I can’t know your response. I recite mantras and have my efficacious response, and you do not know of it. This is “no mutual knowing”. The ability and power are unfathomable and unknown, and are therefore called the Secret School. It is not the mantras themselves, but the power of mantras that is secret. This is the meaning of the Secret School.

내가 여기서 밀종에 관해서 이야기해주겠다. 만트라가 비밀이 아니다. 밀종은 만트라 독경에서 오는 효응이다. 나도 여러분이 경험하는 응답은 알 수가 없다. 내가 만트라를 외우면, 내 효응이 있고, 여러분은 이를 알 수 없다. 그래서 서로 알 수 없다고 한다. 이런 능력과 힘은 불가해하고 알 수 없다. 그래서 이를 밀종이라고 부른다. 만트라 자체가 아니라 만트라의 힘이 비밀인 것이다. 이것이 밀종의 의미이다.

If mantras are really secret, they should not be transmitted to other people; for if you transmit a mantra to someone else, it is no longer secret. It is the same as the Sixth Patriarch's answer to Hui Ming's question:

만트라들이 진짜로 비밀이라면, 다른 사람들에게 전수해 줄 수 없을 것이다. 만약 여러분이 만트라를 다른 사람에게 전수한다면, 이는 더는 비밀이 아니다. 이것은 육조 스님이 혜명 스님의 질문에 한 답과 같다.

“He (Hui Ming) further asked, ‘Apart from the above secret speech and secret meaning, is there yet another secret meaning?’ Hui Neng said, ‘What has been spoken to you is not secret. If you return the light and look within (examine yourself) the secret is yours.’”

“혜명 스님이 더 묻기를, ‘위의 비밀스러운 말과 뜻과 별개로, 또 다른 비밀스러운 뜻이 있는가?’ 혜명 스님이 말하기를, ‘자네에게 해준 말은 비밀이 아니네. 만약 빛을 도려서 안을 비추면 (스스로를 참구하면) 비밀은 자네 것이네’”

Speak it and it is not secret. Take a look; he said it very clearly. Once spoken, it is no longer secret. The “secret” is that which is not transmitted. If it can be transmitted, it is not “secret”. The secret cannot be transmitted; it is on your side, within you; it is where you are.

이를 말하면 이는 비밀이 아니다. 다시 보아라; 이를 명확히 설명했다. 한번 말하면 이는 더는 비밀이 아니다. “비밀”은 전수되는 게 아니다. 만약 전수될 수 있다면, 이는 비밀이 아니다. 비밀은 전수될 수가 없다. 이는 여러분 옆에,

안에 있고, 여러분이 있는 곳이다.

I believe that even many Secret School Dharma Masters do not understand how to explain “secret” dharma correctly. They think that mantras are secret. But all mantras can be orally transmitted to people; there are no mantras which cannot be spoken. If they could not be spoken, there would be no way to transmit them. Isn't that right? If it is transmittable, it is not secret – and by that odd logic, it would be no longer be the Secret School. Because the “secret” is untransmittable, I say that the “secret” is the mantra's power, and there is no way anyone can tell you about it. No one can say, “This mantra has this power, and when you recite it, such and such will happen.” There is no way to explain it. It is like drinking water; you yourself know whether it is hot or cold. The “secret” is what you know and others do not. The power is secret, the response is secret, the subjective experience is secret; it is not the mantra that is secret. Now does everyone understand?

많은 밀종을 지도하는 스님들조차도 이런 “밀”법을 어떻게 정확히 설명해야 하는지 이해하지 못한다고 생각한다. 이들은 만트라 자체가 비밀이라고 생각한다. 하지만 모든 만트라는 구두로 사람들에게 전파될 수 있다. 만트라 중 독경 안되는 것은 없다. 만약 만트라를 부를 수 없으면, 전수할 방법도 없을 것이다. 맞지 않는가? 만약 전수될 수 있다면, 비밀이 아니다. 이런 이상한 논리에 의해 밀종이 더는 없을 것 아닌가? 하지만 “비밀”은 전수될 수 없다. 내가 말하는 비밀이란 만트라의 힘이다. 그리고 어떤 이도 여러분에게 이에 대해서 말해 줄 방법이 없다. 누구도 “이 만트라는 이런 힘이 있다. 이 만트라를 외우면, 이런 이런 일이 생길 것이다”라고 말할 수 없다. 이를 설명할 방법이 없다. 이는 마치 물을 마시면, 여러분 스스로 뜨거운지 차가운지 알 수 있는 것이다. “비밀”이란 것은 여러분은 알지만 다른 이들은 알지 못하는 것이다. 힘은 비밀이고, 응답은 비밀이다. 주관적인 경험이 비밀이다. 만트라 자체가 비밀은 아니다. 여러분도 이해했는가?

Many people who do not understand Buddhism think I have spoken

incorrectly about this dharma. Incorrect or not, I will still speak this way. And if you say I am right...there is no way for you to say that, either. Since you basically do not understand this dharma, how can you say that I understand? I do not understand, I am even more confused. Previously, however, I had a teacher who taught me with great clarity so that I understood, and this confused person changed into one who could speak and explain the Brilliant Mantra of Six Words according to the Secret School.

불교를 이해하지 못하는 많은 사람들은 내가 이 법에 대해 말한 내용이 맞지 않는다고 생각한다. 틀리든 옳든 나는 그래도 이렇게 말할 것이다. 만약 여러분이 내가 옳다고 말하여도, 여러분이 그렇게 말할 수도 없다. 근본적으로 이 법을 이해하지 못하기 때문에, 내가 이해했다거나 이해하지 않았다고 어찌 말할 수 있는가? 이제 나는 더 헛갈린다. 이전에는 내가 스승이 있어서 더욱 명확하게 가르쳐줘서 이해했지만, 이 헛갈리는 사람이 하나로 바뀌어서 육자대명왕진언을 밀종에 따라 말하고 설명할 수 있다.

The Secret School is divided into five divisions, East, West, North, South and Center. In the East is the Vajra Division, which protects and maintains the proper Dharma; in the South is the Jeweled Production Division; the West, the Lotus Division; the North, the Karma Division; and in the Center, the Buddha Division. The Shurangama Mantra explains these five divisions in great detail.

밀종은 다섯 개로 나뉜다. 동, 서, 북, 남, 중. 동쪽은 금강부이고, 정법을 보호하고 유지한다. 남쪽은 보생부, 서쪽은 연화부, 북쪽은 갈마부, 중앙은 불부이다. 능엄신주는 이러한 다섯 개의 밀종을 자세히 설명한다.

If there is one person who can recite the Shurangama Mantra, the demon kings cannot appear in the world. If no one can recite it, demons can enter all of the billion world systems. Why? Because no one watches over them; no one works in the five divisions, so the demons are able to infiltrate the world. If one person, however, can recite the Shurangama

mantra, demons dare not enter. It is just because of this that we hope more people will learn to recite the Shurangama Mantra. During the first summer session, the first test was to recite the Shurangama mantra from memory; two people were able to do so. Later, many more were able to recite the mantra from memory. Now I will talk about the Brilliant Mantra of Six Words.

만약 한 사람이라도 능엄신주를 외우는 사람이 있다면, 마왕이 이 세상에 나타날 수가 없다. 만약 아무도 이를 외우지 않는다면 마왕들이 일억 세계에 모두 들어올 수 있다. 왜? 이를 지켜보는 자가 아무도 없기 때문이다. 이런 이유로 우리는 더 많은 사람이 능엄신주 독경하는 것을 배우길 희망한다. 첫 여름 동안, 능엄신주를 외워서 부르는 첫 시험을 했다. 두 명이 할 수 있었다. 나중에 더 많은 사람이 외워서 능엄신주를 할 수 있었다. 나는 이제 육자대명왕진언에 대해 이야기해보겠다.

The first word is “Om”. When you recite “Om” once, all ghosts and spirits must place their palms together because this signifies their intent to maintain the rules and regulations. By conforming to the regulations, they stay on the proper way. Recite this once and all ghosts and spirits do not dare rebel and create confusion; they do not dare disobey orders. This is the first sound in the mantra.

첫 자는 “옴”이다. 여러분이 “옴”자를 부르면, 모든 귀신과 영가들이 합장해야만 하는데, 그것은 이것이 규칙과 규율을 지키려는 의도를 의미하기 때문이다. 이 규율들을 따름으로써, 이들은 바른길을 머무른다. 이를 한번 외우면, 모든 귀신과 영가들이 감히 반항하거나 혼동을 일으키지 못한다. 이들은 감히 명령을 어기지 못한다. 이것이 만트라 의 첫 소리이다.

“Mani” means “silent wisdom”. Using wisdom one is able to understand all truths, and thus abide in the state of quiescence that is without birth. It is also defined as, “separating from filth”, which means living a morally pure life free of defilement. It can be compared to the “precious as-you-will pearl” which is extremely pure and immaculate. Whatever you wish

to excel in can be done if you have the “precious as-you-will pearl”. It can also fulfill your wishes in accord with your thoughts. Every vow you make will be fulfilled. These are its benefits.

“마니”는 조용한 지혜를 뜻한다. 지혜를 사용하는 것은 모든 진실을 이해할 수 있고, “생” 없이 정지 또는 무활동 상태를 견딜 수 있다. 이는 또한 “때로부터 분리된다”는 것을 의미하고, 이는 더러운 것한테서 떨어진 도덕적으로 청정한 삶을 사는 것을 의미한다. 이것은 여의주와 비교할 수 있고, 극단적으로 청정하고 티가 하나 없이 깨끗하다. 여러분이 여의주가 있다면, 뛰어나게 잘하고자 하는 것을 할 수 있게 된다. 이는 또한 생각에 따라서 소망이 이루어지게 할 수 있다. 여러분이 세우는 모든 서원이 이루어질 수 있다. 이것이 바로 그 이점이다.

“Padme” means “light perfectly illuminating”, and is also defined as “the opening of the lotus”. This is the wonderful mind of Avalokiteshvara Bodhisattva. This is “Padme”.

“반메”는 “빛이 완전히 비춘다”는 것을 뜻하고, “연꽃이 열리는 것”을 의미하기도 한다. 이는 관세음보살의 훌륭한 마음이기도 하다. 이것이 “반메”이다.

Next comes “Hum”, which means to “give rise to”. Anything at all can be created from this character “Hum”. It also means “to protect and support”. Recite this word and all Dharma protectors and good spirits come to support and protect you. It also means “eradicating disasters”. Recite this word and whatever difficulties you encounter will be eradicated. It also means “success”; whatever you cultivate can be accomplished.

그 다음은 “흠”이다. 이것은 “생기게 하다”는 것을 뜻한다. 무엇이나 이 “흠”자로 부터 생길 수 있다. 이는 또한 “보호와 지원”을 뜻한다. 이 단어를 외우면 모든 호법신과 좋은 영가들이 와서 여러분을 지원하고 도울 것이다. 이는 또한 재앙을 소멸한다는 것을 뜻하기도 한다. 이 단어를 외우면,

여러분이 겪는 무슨 어려움이든 소멸할 수 있다. 이는 또한 성공을 의미할 수 있고, 어떤 것이든 여러분이 수행하는 것은 이를 수 있다.

Recite the Brilliant Mantra of Six Words once, and the immeasurable Buddhas, Bodhisattvas, and Vajra Dharma protectors support and protect you. Therefore, when Avalokiteshvara Bodhisattva finished saying this Brilliant Mantra of Six Words, there were seven million Buddhas who came to support, protect, and surround him. The power and capacity of the Brilliant Mantra of Six Words are inconceivable; “the Path and the response intertwine in an inconceivable way.” Therefore it is called the Secret School. If one were to explain in detail, the meanings would be limitless and boundless. They cannot be completely spoken. So I have just given this simple explanation for everyone.

육자대명왕진언과 무량불, 보살, 바즈라 즉 금강 호법신이 여러분을 지원하고 보호할 것이다. 그러므로, 관세음보살이 육자대명왕진언을 부르는 것을 마쳤을 때, 7백만 부처님들이 와서 관세음보살을 지원하고, 보호하고, 둘러싼다. 이 육자대명왕진언의 힘과 능력은 불가사의하다. 이 길과 응답은 불가사의한 방법으로 얽혀있다. 그러므로 이를 밀교라고 부른다. 만약 어떤 사람이 이를 자세히 설명한다면, 그 의미가 무량무변할 것이다. 완전히 다 말로 설명될 수가 없다. 그래서 나는 여기 모든 사람을 위해 간단한 설명을 하는 것이다.

Now I will tell you a little about what cannot be told of the Secret School’s power. Why do I say “what cannot be told”? Because my talking does not even comprise one ten-thousandth part of it. What is it? If you are able to constantly recite and maintain the Brilliant Mantra of Six Words, the darkness of the six paths of existence will change into bright light. You must be single-minded when reciting this mantra to achieve this type of Samadhi. Then, not only will the six paths of existence emit light, but all of the ten dharma realms will become “a great storehouse of light”. So now we know something of the power of the Brilliant Mantra of Six Words. I hope everyone will set aside time from their activities to recite

the Brilliant Mantra of Six Words.

이제 나는 밀종의 힘에서 무엇이 설명될 수 없는지 잠깐 이야기해보겠다. 왜 내가 “말해서는 안되는 것”이라고 말했는가? 왜냐하면 내가 하는 말이 만분의 일도 마치지 못한다. 그것은 무엇인가? 만약 육자대명왕진언을 계속해서 외우고 유지할 수 있다면, 여섯 개의 존재 길의 어두움을 밝은 빛으로 바꿀 수 있을 것이다. 반드시 이 만트라를 일심으로 외워야만 이런 종류의 삼매를 얻을 수 있다. 그때 존재의 여섯 개의 길만 빛을 내는 것이 아니라, 모든 십법계가 “빛의 위대한 저장소”가 될 것이다. 그래서 지금 우리는 육자대명왕진언의 힘에 대해 조금 알고 있다. 나는 여러분 다들 여러 활동으로부터 시간을 조금 내어서 육자대명왕진언을 외우길 바란다.

[수행자와의 인터뷰]

미국의 요가 수행자 불교로 귀의하다. 두-하의 수행 이야기

2021년 3월 3일

내가 처음 두하를 알기 시작한 것은 노산사에서 선철 하면서, 영화 스님의 출가인 제자들이 위산사에서 리모델링을 하고 있을 때였습니다. 두하는 위산사 승가 선배인 현인 스님의 오랜 친구이며, 그녀는 나에게 도반이기도 합니다. 처음 두하를 만났을 때 누가 보아도 그녀는 요가수행자였습니다. 풍기는 분위기와 패션스타일도 완전히 그랬습니다.

그녀가 절에 올 때는 나름대로 수수한 옷차림이었지만, 그래도 그녀는 뛰어난 패션 감각과 요가로 다져진 단단한 몸매로 나이에 비해 훨씬 젊어 보였습니다. 그리고 그녀는 항상 활짝 웃고 있었습니다. 그런 이유로 나는 그녀가 벌써 성인이 된 아들이 있는 줄도 몰랐고, 그녀가 많은 괴로움을 겪고 있었다는 것도 몰랐습니다. 지금 돌이켜보니 나는 내 고통에만 몰두하고 있어서 다른 이들의 고통은 알아차리지도 못한 것 같습니다.

두하가 처음 영화 스님을 만났을 때, 그녀는 스님이 너무 교만하다고 느꼈습니다. 2018년 여름 선철을 겪으면서 영화 스님을 개인적으로 알기 전까지 그렇게 생각했습니다. 그해 두하는 아버지를 잃었고, 요가 선생님과

가장 가까웠던 영적 친구도 세상을 떠났습니다. 설상가상으로 22살의 아들은 음주운전 사망 사고로 감옥에 갔습니다. 뭐하는 누군지 알지 못하지만, 딸처럼 느껴지는 젊은 아가씨의 사고 사망으로 슬펐습니다.

이런 큰 사건들과 동시에 개인적인 인간관계도 위기에 있었습니다. 뭐하는 정신적 그리고 감정적인 붕괴로 인해서 입원하여 병원치료도 받았습니다. 뭐하의 세상은 모두 무너져내렸고, 절망으로 가득했습니다. 그런 와중 뭐하의 오랜 친구였던 현인 스님이 노산사에 와서 선철 수행을 하자고 설득했습니다. 그런 이유로 뭐하는 다시 힘을 얻어 희망을 품고 선철에 참석하기로 했습니다. 뭐하는 10일간 선철에 참여하면서 주변의 권유로 7일 동안 맹물 단식을 했습니다. 그리고 참선도 최선을 다하려고 했습니다. 그렇지만 뭐하는 당시 전체적으로 매우 동요된 상태여서, 고요하게 앉아 있는 것이 거의 불가능했습니다. 마음은 끊임없이 우울한 생각들로 폭풍우처럼 시끄러웠습니다. 다리의 고통보다도 몸속의 모든 세포 하나하나가 고뇌로 폭발할 것 같았습니다. 뭐하는 모두 다 버리고 싶었지만 그렇게 할 수도 없었습니다. 그래서 그녀의 10일 선철이 끝날 때 즈음 비명을 지르고 싶어도, 소리조차 나오지 않았습니다. 뭐하는 너무 울고 싶었지만, 눈물도 나오지 않았습니다.

선철의 일과가 끝날 때 여러 사람이 영화 스님과 이야기하는 것을 보았습니다 그래서 뭐하는 이야기가 끝날 때를 기다렸다가 용기를 내서 영화 스님이 계신 앞으로 나갔습니다. 그녀가 마침내 영화 스님의 얼굴을 마주 보았을 때, 아무 말도 입에서 나오지 않았고, 하염없이 눈물만 강줄기처럼 줄줄 흘러내리기 시작했습니다. 뭐하는 바보가 된 기분이었지만, 눈물이 멈추지 않았습니다. 영화 스님은 마치 뭐하가 겪고 있는 모든 걸 다 이해하듯이 두 눈을 똑바로 보시고는, 낮은 음성이지만 꿰뚫고 들어가는 듯한 목소리로 이렇게 말씀하셨습니다. **“인생은 고예요. 이미 너무 많은 고(苦)를 겪었으니, 이제는 내려놓을 때가 되었어요. 모두 다 떠나보내세요.”**

영화 스님은 아주 온화하게 말씀하셨지만, 동시에 이 부드러운 말 뒤에 어떤 기운이 있었습니다. 그리고 영화 스님이 뭐하를 바라보는데 마치 번개가 나오는 듯 했습니다. 그것이 뭐하의 닫혀있던 가슴을 깨서 열어줬습니다.

뚜하의 마음을 꿰뚫어 타파하고, 갇혀 있었던 환상을 깨버렸습니다. 뚜하는 그동안 숨을 막고, 고통의 회오리바람 속에 깊게 갇혀 있었던 것입니다. 그런데 이 기운을 뚫고 나가서, 그녀의 마음은 맑아졌고, 가슴이 열렸습니다. 그리고 그다음 모두 다 그냥 고요해졌습니다. 뚜하는 방금 무슨 일이 있었는지도 모른 채로 그냥 다시 자리로 돌아가서 평화로움 속에서 가만히 앉았습니다.

그날 뚜하는 단식을 풀고, 미음을 먹었습니다. 점심시간 후 공양간 주변을 걸으면서 깨달았습니다. “와, 마음속의 싸움이 느껴지질 않네. 이제는 그 고통이 느껴지지 않는다.” 뚜하는 가볍고 자유로움을 느꼈습니다. 모든 게 갑자기 사라지고, 매우 가벼워졌습니다. 뚜하는 문득 어둠에서 깨어났다는 것을 느꼈습니다. 그리고 방금 무슨 일이 있었던 것인지 다시 돌이켜 봤습니다. 영화 스님의 뒤에 있던 또 다른 기운의 본체가 어떤 힘이 있어서 이런 모든 어둠을 밀어서 몰아내 버린 것처럼 느껴졌습니다. 뚜하는 그 순간 영화 스님의 오만한 말투 뒤에는 강함과 자비의 보물이 감춰져 있다는 것을 깨달았습니다. 뚜하는 영화 스님이 이런 환상을 깨뜨려버린 그런 기운을 줄 수 있는 엄청난 선정의 힘을 가진 것이 틀림없다고 생각했습니다.

뚜하는 계속 물어봤습니다. “무슨 일이 있었지?” 갑자기 마음이 고요해지고 가슴 속에서 환희를 느꼈습니다. 그리고 뚜하는 그 순간 영화 스님에 대한 깊은 존경심을 갖게 되었습니다. 그리고 뚜하는 영화 스님의 가르침과 이런 경험을 믿게 되었습니다. 영화 스님이 잘 하시면서 그런 말씀을 하시는 것이구나. 이런 것이 뚜하의 마음속에 믿음으로 자리 잡게 되었습니다. 그리고 뚜하는 영화 스님의 가르침에 관심을 두게 되었습니다. 뚜하는 영화 스님이 교만하게 보였던 것은 어떤 메시지를 주기 위해서 무대 위에서 가면을 쓴 것뿐이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 또한 그녀는 이 경험으로 자기 생각들이 마음속 괴로움의 근원이었다는 것을 알게 되었습니다.

뚜하는 그 후 불교에 귀의하였고, 지난 2년간 꾸준히 미국 노산사와 위산사에서 수행 정진했습니다. 그리고 그녀는 2020년 미국 위산사에서 선철 수행에 참여하였고, 21일 동안 맹물 단식을 하고, 결가부좌를 풀지 않고 26시간 동안 앉을 수 있었습니다. 그녀가 이렇게 할 수 있었던 것은 영화

스님의 가르침에 대한 신뢰가 있었기 때문입니다. 무하가 21일 동안 단식하는 동안 그녀의 육체는 목마름과 배고픔을 겪었지만, 그녀의 마음은 완전한 평화와 안락한 상태에 있었습니다. 또한 그녀는 단식기간 중 기운이 온 몸을 돌면서 많은 힐링이 이루어진다는 것도 경험했습니다. 그녀의 마음은 완전한 고요함 속에 있었으며, 생각이 없는 빈 상태에 있었습니다.

무하는 이제 모든 것을 달리 보게 되었다고 합니다. 아직도 남아있는 아픔이 있지만, 그녀는 정신적으로 자신이 처한 상황을 받아들일 수 있게 되었고, 인생의 고통을 뒤로 하고 회복할 수 있는 힘을 얻게 되었습니다.

수행자가 갖춰야 할 덕목

“스스로에게 물어보세요. 다른 이를 해치려 했나요? 화를 다스려야 합니다.”

2021년 6월 28일

명상과 같은 영적 수행을 하고 계신다면, 시간이 지날수록 집중력이 커져야 합니다. 사람들이 점점 명상이나 영적 수행에 관심을 보이는 이유는 수행으로 얻는 집중력이 일상생활에 직접적인 도움을 주기 때문입니다. 그러므로 이런 집중력은 상상이 아니라 경험이라고 부를 수 있습니다.

이러한 집중력을 불교에서 선정禪定의 힘 또는 정력定力이라고 부릅니다. 그런데 수행을 하다 보면 예측하지 못한 많은 변화가 생기기도 합니다. 그래서 어떤 이들은 수행을 하면서 오히려 주변 사람들과 더 어울리기 어렵게 느끼기도 하고, 주변 가족이나 친구들이 이런 명상 수행에 대해서 반감을 가지기도 합니다. 하지만 걱정하지 마십시오. 이런 것도 한 과정입니다. 다만 영적 수행은 우리를 끊임없이 변화시킬 수 있으므로, 바른 방법과 방향을 알아야 합니다. 그래야만 변화에 따라서 우린 스스로를 조정해나갈 수 있습니다. 예를 들어 우리가 참선을 가르칠 때, 우리는 학생들에게 다른 이에게 자신의 의도를 강요하지 말아야 한다고 가르칩니다.

선禪은 힘입니다. 힘을 가진 자는 힘을 남용해선 안됩니다.

지난 몇 년 동안 참선 교실을 운영하면서 참여자들에게서 많은 걸 배웠습니다. 명상의 첫 단계는 자신의 내면에 집중이기 때문에 수행의 힘이 좀 생겼는데도

스스로는 인식이 잘 안 되는 경우가 많이 있습니다. 흔히 명상 초심자들은 그 경험의 환희로움에 흥분하고, 주변 사람들에게 한번 해보라고 권합니다. 그리고 주로 이런 초대는 거절당하기 일수입니다. 왜 그럴까요? 좋은 의도로운 권유이지만 흥분 때문에 상대방을 움츠리게 하거나 거북하게 하는 경우가 많습니다. 특히 수행의 힘이 커질수록 다른 이들에게 미치는 영향력도 커집니다. 그러므로 명상 수행자는 다른 이를 대할 때 힘을 더 빼고, 더욱더 부드러워야 합니다. 아끼는 사람이 명상으로 유익하길 원한다면 자신의 경험을 나누되 너무 설득하려 노력하지 마십시오. 그래야 우리의 좋은 경험을 그냥 나누기만 하고, 결정은 상대방이 스스로 할 수 있도록 배려할 수 있습니다.

본의 아니게 내 의도를 상대에게 강요하지 않도록 잘 살펴야 합니다.

게다가 명상 수행자라면 어떤 이유라도 다른 이를 해치면 안 된다는 점을 염두에 두어야 합니다. 우리에게서 옳고 그름의 기준을 바르게 세워줄 수 있는 아름다운 유교 문화가 있지만, 자칫하면 그것이 잘못된 행동한 사람을 처벌해야 한다는 판단과 정당화의 이유가 될 수 있습니다. 우리의 아상은 매우 교묘합니다. 아주 나쁜 사람을 보면 마음의 분노가 치밀어 올라 오르지만, 내 마음은 나쁜 사람이니 당연히 그럴 수 있다고 정당화해버릴 수 있습니다. 그것은 누군가를 해치고 싶은 욕망을 일으키는 씨앗이 되기도 합니다. 그렇기 때문에 아무리 정당하다고 느껴더라도, 상대방이 얼마나 악한지 상관없이 누구든 해쳐서는 안 됩니다. 명상을 하신다면 사전에 자기 스스로를 프로그래밍해두세요.

분노가 폭발하면 늘 더 큰 대가가 따릅니다. 왜냐하면 화를 내면 누구보다도 우리 자신을 가장 많이 다치게 하기 때문입니다. 명상의 힘은 이런 분노를 제압할 수 있는 힘이기도 하며, 그 힘은 바로 분노를 제압할 수 있는 도구이기도 합니다. 화를 다스리는데 실패했다면 실망하지 말고 더 노력해보세요. 스스로에게 도전해보십시오. 그것이 진정한 명상입니다.

어떤 일을 하든지 분노가 잠잠해진 후에야 정신이 명료하고, 그러면 더욱 지혜로운 선택을 할 수 있습니다. 불교에선 흔히 참선으로 힘을 얻어야 비로소 인생의 주인이 될 수 있다고 말합니다. 그건 힘을 키워서 내가 하고

싶은 대로 마음대로 할 수 있다는 의미가 아닙니다. 강한 사람일수록, 더 현명한 사람일수록 자기 스스로를 방어할 필요가 없고, 상대에게 양보할 수 있습니다. 그래도 덜 괴로울 수 있기 때문입니다. 지혜로운 자는 다치는 것을 무서워하지 않습니다. 그렇기 때문에 수행의 힘을 키우면 주변에서 오는 많은 스트레스와 공격에도 불구하고 더 많이 양보하고 손해를 감수할 수 있게 됩니다. 그것이 바로 내 인생에 진정한 주인이 되는 것입니다.

분당 보라선원 寶螺禪院 Jeweled Conch Seon Center

2021년 9월 21일

한국에 온 지 벌써 1년이 넘었습니다. 그동안 코로나 사태도 좀 괜찮아졌다 악화되기를 반복했습니다. 수행의 정체기에서 탈출하고자, 마음의 문제를 풀고자, 더 좋은 삶을 살기 위해서 보산사를 찾아온 사람들에게 매우 힘든 한 해였습니다.

우리에게 참선을 배우면서 몸과 마음에 변화를 느낀 사람들은 가족이나 친구에게도 배울 기회를 주고 싶어 했습니다. 하지만 코로나 시대이다 보니 기차나 버스를 타고 청주까지 오는 걸 부담스러워하는 경우가 많았습니다. 이미 선禪의 맛을 제대로 본 사람은 당연히 불편함과 어려움을 감수하더라도 보산사까지 왔지만, 확신이 없고, 겪어보지 못한 지인을 억지로 청주까지 가자고 하긴 어려웠을 겁니다.

그래서 보산사 주지 현지 스님에게 이 사정을 설명하고, 매주 금요일 새벽 4시에 출발해서 서울로 갔습니다. 서울에 아는 스님들께 이런 사정을 설명해 드리자 흔쾌히 사람들을 만날 수 있는 공간을 마련해 주었습니다. 단체로 모인 건 아니지만 번거로운데도 불구하고 지인을 데리고 와서 나와 만날 수 있도록 방을 내어주고, 차와 간식도 내주었습니다. 한꺼번에 만날 수가 없어서 새벽부터 밤까지 쉬지 않고 사람들의 고민을 들어주고, 결가부좌 자세를 가르쳐주고, 함께 참선했습니다.

이렇게 모인 사람의 숫자가 점점 늘어났습니다. 코로나도 점점 악화되는 상황에서 아는 스님의 절이나 찻집에서 이들을 하루 안에 전부 만날 수가

없었습니다. 심지어 이미 보산사에 자주 오는 사람들조차도 코로나에 대한 가족의 우려로 점점 오기가 어려워지는 상황이었습니다. 지난 겨울부터 줌화상회의를 통해 매일 저녁 다 함께 결가부좌 수련을 하면서, 영화 스님의 옛 참선 법문을 틀고 한국어 통역을 했지만, 이들이 직접 절에 와서 참선과 염불하는 것과는 큰 차이가 있습니다.

여름내 사방팔방으로 이들과 함께 수행할 수 있는 터전을 찾아다녔습니다. 그렇게 분당에 보라선원이 탄생한 것입니다. 사실 미국 노산사에 방문하셨던 비구 스님과 인연이 되어서 이렇게 갑자기 선원이 마련되었습니다. 만일 새로운 장소를 찾아서 도량으로 만들었다면 많은 자금과 시간, 노력, 에너지가 필요했을 텐데, 다행히 좋은 인연으로 영화 스님의 한국 내 두 번째 도량이 생겼습니다. 영화 스님께 새 도량의 이름을 여쭙보았더니, 보라선원(寶螺禪院, Jeweled Conch Seon Center)이라고 하셨습니다. 이는 보배 소라를 뜻합니다. 이 보라는 사실 천수 관음법 중 밀종에 해당하는 사십이수안에서 왔습니다. 영화 스님의 도량에서는 수행으로 준비된 자에게만 전수해주는 “사십이수안 四十二手眼”이란 관음법이 있습니다.

보통 우리나라의 큰 절에서도 천수천안 관음보살상을 보면 42수(손)에 여러 지물을 들고 있는 것을 쉽게 확인할 수 있습니다. 예로 두 손을 머리 위 높이 받친 화불을 비롯해 삼고저(拔折羅), 인장(寶印), 금륜(金輪) 축루장(觸髓杖), 궁전(宮殿), 경책(寶經), 그릇(寶鉢), 활(寶弓), 소라(寶螺), 포도(葡萄), 보병(寶瓶), 견사(縞索), 금강령(寶鐸), 보석으로 장식된 보협(寶筴), 여의주(如意珠), 거울(寶鏡), 군지(軍遲), 염주(數珠) 등을 볼 수 있습니다. 그중 하나가 보라수寶螺手 즉 보석으로 장식된 소라입니다.

사십이수안 중 보라수는 모든 제석천 천신을 불러모으는 주문에 해당하는데, 그래서 그런지 몰라도 참선반에 오는 학생 중 천주교가 많습니다. 보라선원의 이름을 받기 전부터 천주교인 참선반 학생이 꽤 많았는데, 신기하게도 이들은 염불도 좋아하고, 예불에 참여하는 것에도 거부감이 없었습니다. 이들은 심지어 정토왕생에 관한 이야기에도 관심을 보이고, 그중 몇은 귀의하고 오계를 받기로 했습니다.

이렇게 한국은 불교의 뿌리가 깊은 곳입니다. 참선반과 온라인 법문에

참여하는 천주교인 학생에게 어째서 불교에 대한 거부감이 없는지 물어보았습니다. 이들은 “어릴 때 할머니 따라서 절에 다니던 기억이 나서 그런지 괜찮아요”라고 말합니다. 사실 사람들은 참선과 법문을 통해서 이미 건강의 문제가 향상되었고, 아이에게 화도 덜 내게 되었고, 남편과의 문제도 줄어들었다고 했습니다. 영화 스님의 말씀처럼 불교는 그냥 말만으로 되는 게 아닙니다. 불교에 있는 여러 방법이 실제로 문제를 줄일 수 있거나, 해결해줘야 합니다.

계율, 선과 악

2021년 11월 5일

선화 상인께서는 어렸을 때 가진 걸 다 줘버렸다고 말씀하셨습니다. 그게 보살의 마음가짐입니다. 보살의 마음을 가지고 있다면, 계속해서 다른 이를 이롭게 합니다. 자신의 이익을 구하지 않습니다. 다른 이를 이롭게 하는 것은 무엇인가요? 그건 계율에 정확히 나와있습니다. 모든 선을 하고, 일체 악을 하지 않는다. 지침대로 따르는 것입니다. 그게 계율입니다. 다른 이를 이롭게 한다는 것은 다른 이를 이용하지 않는 것입니다. 거기서 더 나아가서 기꺼이 손해를 감수하는 것입니다.

그렇다면 언젠가 선이 악을 정복하고, 오직 선만 남고 악은 없어질까요? 악이 멈추면 더이상 계율이 필요하지 않을까요? 어느 시점이 되면 악이 멈추고 선도 멈출까요? 그런 분별이 더이상 없는건 언제일까요? 우리가 선과 악을 분별하는 이상 악은 여전히 존재합니다. 그러면 선과 악에 끝을 내지 못한 것입니다. 선과 악에 대한 분별을 더이상 갖지 않을 때, 그때서야 선과 악에 끝을 낼 수 있습니다. 그때가 여러분이 깨달았을 때입니다.

여러분이 깨닫지 않았다면, 선과 악은 멈추지 않습니다. 선과 악은 절대 끝나지 않습니다. 언제나 있습니다. 그래서 계율이 필요합니다. 이들이 세상에 존재하므로 계율이 필요합니다. 그게 없다면 계율은 필요하지 않습니다.

하지만 여러분의 마음은 여전히 선과 악으로부터 도망칠 수 있기 때문에 계율이 필요합니다. 그래서 계율을 지켜야합니다. 마음이 더이상 선과 악을

분별하지 않으면, 그뎨 계율도 필요하지 않습니다. 더이상 필수가 아닙니다. 그게 계율이 있는 이유입니다. 습기를 찾도록 해주고, 실수를 막고, 내면의 악을 멈추기 위해서입니다. - 영화 선사의 법문 중

오관계 五觀 Five contemplation

2021년 9월 22일

공양 전 하는 계송은 한국 어느 절이든 유사합니다. 오관이란 식사 전 觀하는 다섯개의 항목입니다. 관 즉 contemplation이란 다른 생각 없이 오직 그 생각만 하는 것입니다. 그러니 이 계송을 낭송할 때 다른 생각이 올라오면 무시하고 계송에만 집중하세요. 저는 개인적으로 불교의 가르침에서 한 글자 한 글자가 수행에 도움이 되는 지침일 수 있다고 여깁니다. 우리말 버전을 읽어보니 한문 내용이 빠진 부분이 있었습니다. 그래서 미국 위산사의 한문/영문 원문을 바탕으로 다시 풀어보았습니다.

계 공 다 소 , 양 피 래 처 . 計 功 多 少 , 量 彼 來 處 .

(음식이) 여기까지 오는데 연관된 공로의 많고 적음을 헤아려보라.

CONSIDER THE AMOUNT OF WORK INVOLVED IN BRINGING THE FOOD TO WHERE IT IS EATEN

촌 기 덕 행 , 전 결 응 공 . 忖 己 德 行 , 全 缺 應 供 .

응공(공양을 받는 것)에 그 덕행이 온전한지 부족한지(적합한지) 생각해 보라.

CONSIDER WHETHER OR NOT ONE'S VIRTUOUS CONDUCT IS ADEQUATE TO ACCEPT THE OFFERING

방 심 이 과 , 탐 등 위 중 . 防 心 離 過 , 貪 等 為 宗 .

탐욕의 근원인 과업으로부터 마음을 방어하라.

GUARD THE MIND AGAINST TRANSGRESSIONS, OF WHICH GREED IS THE PRINCIPAL CAUSE

정 사 양 약 , 위 료 형 고 . 正 事 良 藥 , 為 療 形 枯 .

음식은 바르게 먹으면 몸이 약해지는 것을 막기 위한 약과 같다.

PROPERLY TAKEN, FOOD IS LIKE MEDICINE TO KEEP THE BODY FROM WASTING AWAY

위 성 도 업 , 응 수 차 식 . 為 成 道 業 , 應 受 此 食 .

이 음식은 응당 도업을 이루기 위해서만 받을지어다.

THIS FOOD IS ACCEPTED ONLY IN ORDER TO ACCOMPLISH THE WAY.

[문화일보 연재물] 2022년

아메리칸 찬 메디테이션 American Chan Meditation

2022년 1월

아메리칸 찬 메디테이션은 불교식 명상 또는 참선입니다. 그런데 왜 제가 “찬 메디테이션”이라고 했을까요? 그 이유는 여기서 소개할 명상법이 미국에서 온 “아메리칸 스타일”이기 때문입니다. 미국 스타일은 본래 전통식 불교 명상과 조금 다릅니다. 찬 메디테이션은 지금 당장 가장 괴롭고 힘든 문제들부터 풀어나가는 과정입니다. 우리는 여러분이 매일 경험하고 느끼는 가장 시급하고 현실적인 문제부터 푸는데 관심이 있습니다.

제가 처음 명상을 배우러 갔을 때, “단 하루라도 머리속의 잡념을 끄고, 폭 잠을 자면 소원이 없겠다”라는 마음이었습니다. 성공적인 인생을 이루기 위해서 쉬지 않고 열심히 살았는데, 왜 마음이 공허하고 만족스럽지 못한지 알고 싶었습니다. 또 다른 문제도 있었습니다. 출가 전 사업가로서 중요한 판단을 내려야할 때, 수없이 많은 잡념 때문에 쉬어야 할 때 쉬지 못하고, 일을 해야할 때 일을 할 수 없었습니다. 내가 할 수 있는 모든 방법을 동원해서 문제를 해결하려 했지만 매번 실패했습니다.

그후 왠지 모르게 명상을 해보면 문제의 실마리를 풀 것 같았습니다. 그래서 명상을 배우기 위해 근처에 작은 절에 찾아갔습니다. 일단 매일 새벽에 일어나서 명상을 시작했습니다. 핸드폰이나 이메일을 확인하고 싶은 유혹을 뿌리치고, 더 급한 일을 해야한다는 수많은 잡념을 떨쳐버렸습니다. 그리고 지침대로 매일 아침 가부좌로 앉아보았습니다. 일주일도 되지 않아서 머리가 점점 명료해지고, 아침이 상쾌했습니다. 사업에서 부딪힌 문제에 대한 해결방안도 더 잘 떠올랐습니다.

이것이 선(禪)이 가진 매력입니다. 아무리 화려하고 지적인 용어로 치장해도

여러분의 문제를 풀어줄 수 없다면 그런 명상법은 아무런 쓸모가 없습니다. 선 즉 명상을 위한 가르침은 모호하면 안됩니다. 불교식 명상의 핵심은 무엇을 어떻게 해야하는지 그 지침이 명료해야 합니다. 다리 자세는 어떻게 해야하는지, 다리에 문제가 있다면 대신 뭘 해야하는지, 마음을 어디에 집중해야 하는지, 호흡은 어떻게 해야하는지, 이해할 수 없는 증상을 겪었을 때 어떻게 대처해야하는지 등이 학생에게 명확해야 합니다.

그리고 또 중요한 것이 있습니다. 자기 자신이 해결해야할 문제가 무엇인지 명상을 통해 점점 명료해져야 합니다. 그냥 앉아서 기분만 좋아지고 평화롭다면 그것은 바른 길이 아닙니다. 그러면 지속적인 발전이 어렵기 때문입니다. 그러므로 좋은 명상 지도자는 여러분이 문제를 명료하게 볼 수 있도록 도와줄 수 있어야 합니다. 스승은 여러분이 어디에 있고, 무엇을 어떻게 해야 다음 단계로 갈 수 있는지, 어떻게 하면 정체하지 않고 계속 발전할 수 있는지 알아야 합니다. 뛰어난 스승은 여러분이 준비가 되었을 때 다음 단계로 도약할 수 있는 방법을 알고 있습니다.

여러분도 미국 스타일의 명상을 따라서 해보고 싶으신가요? 그렇다면 일단 명상의 가장 기본인 바른 자세부터 설명해드리겠습니다. 우리는 명상을 가르칠 때 먼저 결가부좌로 앉도록 권합니다. 이 자세로 앉으면 우선 다리를 불편한 자세로 구부려야 합니다. 이 자세는 사실 매우 아프고, 심지어는 다칠까봐 무섭기도 합니다. 그런데도 우리는 여러분에게 이 자세를 권장합니다. 왜 그럴까요?

이 자세는 너무 과하게 하지 않고 조금씩 시간을 늘리면 누구나 할 수 있는 자세입니다. 결가부좌가 즉시 되지 않는다면 반가부좌도 괜찮습니다. 계속 앉는 시간을 늘리면 나중에 누구나 결가부좌 자세로 앉아서 명상할 수 있습니다. 기운이 일시적으로 무릎과 발목 부위에서 막히면서, 우리 몸은 자연스럽게 그 막힌 곳을 밀어내려고 기혈의 흐름을 강하게 합니다. 그렇게 강해진 기혈의 흐름은 우리 몸 전체를 치유할 수 있습니다. 이것이 명상의 효과입니다. 우리 몸에 질병이 형성되는 것은 특정한 부위에 기혈이 막혀서 시작됩니다. 순환이 막히면 그 특정 부위의 신체기관은 영양분을 제대로 공급받을 수 없고, 자가 치유능력도 떨어지게 됩니다. 그래서 계속 더

악화되고 결국 병이 됩니다. 그러므로 가부좌로 점점 더 오래 앉으면 이런 막힌 부위가 뚫려서 건강이 회복될 수 있습니다.

요즘 사람들은 명상하면서 기분이 더 좋아지거나 편안해지길 기대합니다. 어떤 명상이든 그런 일은 자연스럽게 생깁니다. 명상은 원래 편안한 게 아닙니다. 고된 훈련입니다. 다시 말해서 여러분이 힘들고 불편한 것을 견딜 용기가 있다면, 도전해보십시오. 그러면 명상이 여러분의 몸과 마음의 건강을 모두 증강하고, 유지할 수 있도록 도와줄 것입니다.

여러분이 나아지고 싶은 게 있다면 찬 메디테이션이 그렇게 해줄 수 있습니다. 그러니 일단 결가부좌로 앉아보십시오. 진정으로 원한다면 하실 수 있습니다. 그게 어려우면 반가부좌로 시작해보십시오. 핵심은 불편함을 견디고 참는 마음가짐입니다. 사람에 따라 바로 될 수도 있고, 좀 시간이 걸릴 수도 있습니다. 불편함을 더 많이 참을수록 더 빨리 잘 앉을 수 있을 겁니다. 불편함과 아픔을 견디려는 의지가 더 많을수록, 더 빨리 진전할 겁니다.

** 만약 특수한 건강 문제가 있어서 가부좌로 앉을 수 없다면 사전에 담당 의사와 상의하시기 바랍니다.*

유루(有漏, Outflows), 여러분의 정신적 에너지가 새나가고 있습니다.

2022년 2월

우리는 끊임없이 생각하고 분석하도록 훈련받았습니다. 그것이 요즘 교육과정 이 젊은 인재를 훈련하는 방식입니다. 사회에 나가서 더 빨리, 더 잘 생각하면 할수록 직장과 경력에도 더 좋은 기회가 있습니다. 우리는 이렇게 쉬지 않고 생각하는 데 익숙합니다. 그러므로 요즘 젊은이들은 몸은 건강하더라도, 아무 것도 하지 않고 가만히 앉아 있는 걸 견디지 못합니다. 이걸 이들이 내부나 외부 압력에 견딜 힘이 부족하다는 것을 보여줍니다. 그런 이유로 고급 음식, 자동차, 집을 가져도 행복하기 어렵습니다. 작은 스트레스에도 더 쉽게 무너지기 때문입니다.

그렇다면 명상이 어떻게 도움이 될 수 있을까요? 우선 명상 즉 선(禪) 수행에서 말하는 유루 (有漏, Outflows)라는 개념을 알아야 합니다. 유루는 문자 그

대로“새는 것漏이 있음有”을 의미합니다. 우리는 명상할 때 새는 것을 줄이거나 단속하는 법부터 배워야 합니다. 예를 들면, 우리의 마음은 쉬지 않고 돌아가고 있습니다. 멈출 수 없습니다. 밥을 먹을 때, 집 청소를 하거나 샤워할 때에도 여전히 생각하고 있습니다. 자동차 엔진이 쉬지 않고 돌아가는 것처럼, 정신적 에너지를 소모하고 있습니다. 이것을 일컬어 루(漏) 즉 “새고 있다”고 부릅니다. 정신적 에너지가 새고 있는 것입니다. 그러니까 유류가 많은 것입니다. 하루종일 쉬지 않고 생각합니다. 깨어있을 때 마음이 미친 듯이 돌아갑니다. 정신적 에너지의 낭비가 엄청 많은 것입니다. 그렇게 기절할 때까지 멈추지 못합니다. 수면은 정신적인 유류가 적은 상태에서 휴식을 취하는 것인데, 그때야 비로소 휴식을 취할 수 있습니다. 요즘 사람들은 이마저도 잘하지 못합니다. 하루종일 생각이 미친 듯이 돌아가니까 잠자는 시간에도 멈추지를 못합니다.

명상은 생각 처리 과정을 멈추거나 최소화할 수 있는 기술입니다. 명상에서 가장 먼저 배우는 것이 생각을 늦추는 과정입니다. 그러므로 정신적 에너지도 덜 쓰게 됩니다. 여러분은 일상에서 그걸 바로 알아차릴 수 있습니다. 예를 들어 직장에서 일하고 녹초가 되어 집에 오면, 하고 싶은 일을 할 수 없습니다. 기력이 없기 때문입니다. 명상하면 일단 체력부터 좋아집니다. 그래서 저녁에 집에 돌아와도 덜 무기력하고, 단 음식도 덜 찾게 됩니다. 보통 정신적 에너지가 소진되면 본능적으로 단 음식을 원하게 됩니다. 그래서 명상하는 꽤 많은 이들이 단 음식이나 커피를 전만큼 섭취하지 않는다고 말합니다.

이것이 명상의 힘입니다. 명상은 정신적 에너지의 소모를 알아차릴 수 있게 해줍니다. 여러분이 명상에 능숙해질수록 정신적 에너지의 소비에 대한 지각력도 좋아집니다. 쓸데없이 낭비하고 있는 정신적 에너지 즉 쓸모없는 생각을 자연스럽게 줄이게 됩니다. 그러다가 여러분이 명상에 정말로 능통하면, 정신적 처리 과정을 원할 때 자유자재로 멈출 수 있는 능력을 갖추게 됩니다. 예를 들어 여러분이 돈에 대한 걱정이나 가족, 직장에 대해 걱정을 합니다. '투자한 아파트 가격이 계속 오를까?', '직장을 다른 데로 옮겨야 하지 않을까?' 진정한 명상의 힘 즉 선(禪)의 기술이 있다면 이런 생각을 알아차리자마자 바로 그 생각을 멈출 수 있습니다. 아무 때나 원할 때 즉시 멈추는 것입니다. 그건

더는 정신적 에너지를 낭비하지 않는다는 뜻입니다. 이것을 바로 진정한 셀프 컨트롤이라고 부릅니다.

여러분은 끊임없이 뭔가에 대해서 걱정하고 있습니다. 자녀에 대한 걱정, 몸에 대한 걱정, 직장, 돈, 노후 대책 등 끝이 없습니다. 그걸 막을 방법이 없습니다. 우리가 당장 자유자재로 원하지 않는 생각을 모두 멈출 수는 없습니다.

하지만 당장 새어나가고 있는 정신적 에너지부터 줄여나갈 수 있습니다. 일단 매일 명상해야 합니다. 명상할 시간과 여유가 없다면 5분이든, 10분이든 시작해보세요. 많은 것이 필요하지 않습니다. 지금 눈을 감아보십시오. 그리고 마음에 일어나는 많은 생각을 무시하고, 아무것도 하지 마십시오. 피곤할 때도 다른 사람으로부터 자신을 격리하고 잠시라도 명상해보십시오.

일단 눈을 감고, 배꼽 주위에 마음을 모으십시오. 천주교라면 “성모 마리아”, 기독교라면 “예수님”, 불교라면 “나무 약사불” 그리고 종교가 없다면 “마음을 비우자”를 마음속에서 반복적으로 외워보십시오. 자기 자신의 소리에만 집중하고 다른 생각은 다 무시하십시오. 이것이 에너지 배터리를 충전하는 최상의 방법입니다. 우리는 학생들에게 하루 최소 1시간의 결가부좌 명상을 권합니다. 결가부좌로 앉을 수 있다면, 그것이 최상입니다. 불편하고 아픈 걸 견디면서 명상하면 더 큰 효과가 있습니다.

그러나 여러분 모두가 처음부터 그렇게 할 수 없을 것입니다. 의자에 앉아서라도 밖으로 달려나가려는 마음을 배꼽 부위로 모아보십시오.

어디에서든 할 수 있습니다. 매일 15분 명상에 도전해 보십시오. 자신만의 시간과 공간을 마련해서 오늘부터 “7일간 매일 명상하기”에 도전해보는 건 어떨까요? 그러니 오늘 명상하는 데 실패했다면, 내일 또 도전해 보십시오. 성공은 실패해도 포기하지 않는 것입니다. 그러면 원하는 일을 더 잘 해낼 힘과 지혜를 얻게 됩니다.

진정으로 사랑한다면...

2022년 3월

우리는 사랑이란 이름하에 좋은 싫든 많은 이들을 괴롭힙니다. 여러분은 그런 경험 없나요? 저는 있습니다. 기억을 되짚어 보니 사랑이란 착각으로 누군가에게 집착적으로 매달렸던 경험이 있습니다. 가족이나 친구를 위해서라는 명목으로 내가 좋다고 믿는걸 강요하기도 했습니다. 게다가 원하는대로 안되면, 화나거나 슬프기도 했습니다. 이것이 바로 우리의 존재입니다. 우리는 늘 원하는 게 있어서 괴롭습니다.

그래서 오늘은 어떤 명상반 학생의 이야기를 해드리려 합니다. 우리 명상반엔 70대 여학생이 하나 있습니다. 그녀는 처음부터 아픔과 불편함을 참아가면서 결가부좌로 앉았습니다. 그리고 거의 매주말마다 절에 찾아왔습니다. 우리와 함께 명상하고, 법문을 듣고, 예불도 했습니다. 집에선 매일 결가부좌의 아픔을 참아가면서 용맹한 전사처럼 수행했습니다. 휴가 땐 놀러가는 대신 명상을 했습니다. 그녀는 정말로 최선을 다합니다. 젊은 사람들도 따라하기 어려운 수행법을 계속 해냈습니다. 그녀는 절대로 포기하지 않습니다!

그런데 그녀에게 큰 장애가 하나 있습니다. 그건 그녀의 아들입니다. 처음 그녀가 절에 오기 시작했을 땐, 명상반에만 참여한 후 안절부절하면서 집으로 돌아갔습니다. 하루는 “그렇게 멀리서 오셔서 왜 금방 가세요?”라고 물었습니다. 그녀는 걱정스러운 표정을 지으면서 나이가 30살이 넘는 아들의 식사와 빨래를 챙겨줘야 한다고 말했습니다.

그러던 어느날 그녀가 법문 시간에 말했습니다. “스님, 저는 그동안 아들에게 너무 집착이 많았던 것 같아요. 그래서 마음이 괴로운 것 같아요.” 사실 우리들 모두 그런 그녀의 문제에 대해서 알고 있었습니다. 이렇듯 바른 명상법으로 열심히 수련하다보면, 스스로 알게 되는 것들이 많이 생깁니다. 그래서 우리는 묻기 전에 먼저 가르치려 하지 않습니다. 왜냐하면 스스로 알아차리기 전 너무 일찍 그녀의 문제에 대해서 말해줬다면, 그녀는 마음으로 받아들일 수 없었을 것입니다. 그냥 기분만 상하고 마음에 반감만 생깁니다. 우리가 아무리 논리적으로 옳은 일을 유창하게 설명할 수 있어도, 받아들일 준비가 안된 사람에겐 거부감만 만듭니다. 다행히 그녀는 열심히 결가부좌로 앉아서 명상했고, 수없이 많은 시간동안 자신의 마음을 들여다보고 갈고

뒀습니다. 그래서 자신의 집착을 볼 수 있게 되었습니다.

이렇듯 명상에서 계속해서 진전이 생기면, 바르지 못한 생각(不正念)을 점점 더 명료하게 볼 수 있게 됩니다. “딸이 너무 걱정돼!”, “결가부좌로 앉으면 다치는 거 아닐까?”, “아들이 만나는 여자는 좋지 않은 것 같아” 이런 생각들이 바로 우리가 원치 않는 부정념입니다. 명상을 하다보면, 어느날 문득 이런 생각들을 알아차리게 됩니다. 그때 “난 더이상 이런 생각들을 즐기지 않을 것야”, “난 이런 생각을 좇지 않겠어”라고 말하는 것입니다. 그렇게 마음을 묶어두는 수많은 생각들, 사소한 집착의 생각들을 알아차리면, 그때 칼로 자르듯 싹뚝 잘라버릴 수 있게 됩니다.

이제 위로 상승할 수 있는 기회가 생겼습니다. 바르지 못한 생각들을 알아차릴 때, 그냥 받아들이는 대신, 그런 생각들을 잘라버리기로 결심해야 합니다. 예를 들어 “아들이 스스로의 인생을 살 것이다.”, “아들이 인생을 살 수 있게 그냥 내버려두겠다!”는 결심을 해야만 합니다. 그래야 비로소 아들을 놓아줄 수 있게 됩니다. 어떤 시점이 되면 자식이 어리든, 나이가 많든, 그런 것과 상관없이 놓아줘야만 합니다. 그래야 여러분도 자식으로부터 자유로워집니다. 그때 더 행복해질 것입니다.

여러분의 마음이 괴로운 이유는 자식을 놓아줄 수 없어서 그렇습니다. 아내를 놓아줄 수 없고, 부모를 놓아줄 수 없어서 그렇습니다. 그러니 기억하십시오. 여러분이 자식에게 집착한다면, 자식을 놓아줘야 합니다. 그래야 자식도 스스로 인생을 살 기회가 있습니다. 그들이 스스로 불행해볼 수 있도록 기회를 주십시오. 그래야만 스스로 행복도 경험할 수 있게 됩니다. 그건 자식들의 일입니다. 부모의 일이 아닙니다. 우리가 불행한 것은 부모에게서 배운 것입니다. 심지어 출가자들도 자식을 놓아줄 수 없고, 부모를 놓아줄 수 없습니다. 이렇게 먼저 이런 생각들이 바르지 않다는 걸 인식해야 합니다. 그러면 이런 생각을 놓아버릴 수 있는 기회가 있습니다. 그때 즉시 상승할 수 있습니다.

자식의 행복을 탐할 이유가 없습니다. 다른 사람의 행복을 탐하지 마십시오. 당연히 부모는 자식을 위해 도와주고, 교육시키고 보살펴야 합니다. 하지만 자식을, 그 누구든, 강제로 자신이 원하는 방식대로 행복하게 만들 순

없습니다. 그걸 원한다면 그게 바로 탐하는 마음입니다. 여러분에게 부모와 자식을 버리고, 소홀히 대하라고 말하는 게 아닙니다. 최선을 다해서 부모를 보살피고, 자식을 도와주십시오. 하지만 그뿐입니다. 결과를 기대하지 마십시오. 만일 여러분이 바르게 도와준다면, 자식도 행복합니다. 반대로 바르지 않게 도와주면, 자식도 불행해집니다. 이렇게 우선 바르지 못한 생각들을 인식해야 하고, 그런 생각들을 놓아버려야 합니다. 그것이 명상에서 진전에 가장 강력하고 빠른 방법입니다. 마음이 자유로워져야 애착이 아닌 더 깊고 건전한 사랑을 베풀 수 있습니다. 그래야만 있는 그대로 받아들일 수 있습니다.

마음을 차분하게 하는 법

2022년 4월

이제 제가 소개할 명상법과 수행은 모두 저의 미국인 스승, 영화 스님으로부터 왔습니다. 그리고 영화 스님의 수행은 그의 중국인 스승인 선화 상인의 가르침에 기반을 두었다고 하셨습니다. 옛부터 선화 상인과 같은 조사 스님들은 명상을 매우 진지하게 여겼습니다. 그리고 이런 전문 선 수행자들은 동굴, 산이나 계곡같은 곳으로 떠나서 은둔 수행을 했습니다. 왜 그랬을까요? 마음을 고요하게 만들기 위해서입니다. 도심에서 떠나서 자연으로 가면 마음을 차분하게 하는게 훨씬 더 수월하기 때문입니다. 하지만 우리 대부분 산속에서 살면서 명상할만한 여유가 없습니다. 다행히 선화 상인은 1960년대 선禪 즉 불교식 명상법을 미국으로 전했고, 그때 도심에서 명상하는 방법을 가르쳐주었습니다.

그렇다면 늘 바쁘고 복잡한 도시에서 살아가는 우리는 어떻게 마음을 차분하게 만들 수 있을까요? 그 방법을 설명하기 앞서 저에게 있었던 일화를 말해드리겠습니다. 제가 처음 명상을 배운 곳은 미국의 노산사입니다. 노산사의 법당엔 문이 다섯개가 있습니다. 영화 스님은 법문하시거나 우리가 명상할 때 이 문들을 그냥 자유롭게 열어놓으셨습니다. 그러니 명상을 하거나 법문을 들을 때 아무나 이 문, 저 문으로 마구 들어왔습니다. 어떨땐 강아지도

들어오고 고양이도 들어왔습니다. 여러분도 그런 곳에 있다고 한번 상상해보십시오. 그런 곳에 앉아 있으면 다섯개의 열린 곳엔 끊임없이 움직임이 있습니다. 이렇듯 여러분에게도 다섯개의 문이 있습니다. 바로 여러분의 감각기관입니다.

첫째로 여러분은 귀를 통해 여러가지 소리를 듣습니다. 예를 들어 명상하고 있는데 어떤 사람이 문을 “팍” 열고 들어옵니다. 그리고 물건을 비닐봉투에 넣어서 들고와서 계속 부시럭 거립니다. 이렇게 우리가 명상하려고 앉으면 많은 소음이 들립니다. 둘째로 제가 살고 있는 분당 보라선원은 상가 건물에 있습니다. 그래서 점심과 저녁 식사시간이 되면 여기저기 식당에서 맛있는 음식을 요리하기 시작합니다. 어떨 땐 고기 굽는 냄새가 나기도 하고, 탕 끓이는 냄새가 날 때도 있습니다. 음식 냄새가 바람을 타고 코속으로 솔솔 들어옵니다. 세번째로 우리는 늘 많은 것을 봅니다. 그리고 눈으로 들어오는 여러 광경은 우리의 마음을 산란하게 합니다. 넷째로 우리 몸은 날씨에 따라 찬 기운을 느끼기도 하고, 열기를 느끼기도 합니다. 그리고 마지막으로 음식을 먹을 때 우리의 마음은 음식의 향미로 인해 여러가지 생각으로 가득차 버립니다. '오 맛있다', '맛이 고소한데?', '어떻게 이게 이렇게 달콤하지?' 이런 생각들 말입니다. 이렇게 우리 마음은 완전히 흐트러집니다.

이렇듯 다섯가지 감각기관이 있어서 우리의 마음은 끊임없이 동요됩니다. 명상 중에도, 일상 속에서도 감각기관이 우리의 마음을 흐트러트립니다. 다섯 감각기관을 통해서 들어오는 수많은 느낌은 우리 마음에 쉬지않고 정보로 등록되고 있습니다. 마음은 그렇게 들어온 정보가 무엇인지 식별하려고 노력합니다. 다시 말해서 우리의 마음은 온종일 분별합니다. 그것이 우리가 하는 일입니다.

우리는 늘 좋고 나쁜 걸 분별하고 있습니다. 잘생긴 것과 못생긴 것을 분별합니다. 그리고 우린 그걸 자랑스럽게 여깁니다. 학교에 가서, 대학에 가서 더 잘 분별하기 위해서 교육을 받습니다. 그리고 더 잘 분별할수록 더 큰 보상을 받습니다. 하지만 명상에서는 이와 반대입니다. 우리는 명상을 통해 이렇게 온종일 쉬지 않고 돌아가는 “미친 마음”을 멈추도록 배웁니다. 왜냐하면 그렇게까지 많이 분별할 필요가 없기 때문입니다. 우리가

마음속에서 좋거나 나쁘다고 분별하는 것은 오직 상상일 뿐입니다. 불교에서는 이것을 “헛되다”라고 표현합니다. 선禪의 세계에서 우리는 덜 분별하도록 훈련하고, 그렇게 마음을 차분하게 만듭니다. 여러분이 바른 방법으로 명상하면, 반드시 분별해야 할 때가 아니면 분별하지 않도록 배울 수 있습니다. 예를 들어 직장에 갑니다. 직장에서는 약속한 업무를 하기 위해서 분별해야만 합니다. 그럴땐 분별하십시오. 분석하고 구별해야 합니다. 그건 필요불가결한 일입니다. 하지만 분별해야 할 필요가 없을 때, 마음을 쉬게 해줘야 합니다. 식별할 수 있는 능력을 잃을까 걱정하지 마십시오. 전혀 그렇지 않습니다. 여러분은 명상을 통해 새로운 기술을 개발할 수 있는 것입니다.

분별하고 있다는 것은 여러분의 마음이 쉬지 않고 계속 돌아가고 있음을 뜻합니다. 명상을 제대로 배우고 실행하면 마음에 휴식을 줄 수 있습니다. 그런 새로운 기술을 터득할 수 있습니다. 그래서 명상은 도심에서 바쁘게 살아가는 우리에게 더욱 유용합니다. 게다가 바른 명상법을 실행해서 더욱 더 훨씬 높은 단계에 도달하면, 그땐 결국 분별하는 마음이 필요없다는 것도 알게 됩니다. 늘 비교하고 분별하는 걸 멈추면 모든 상황과 문제를 훨씬 더 명료하게 볼 수 있게 될 것입니다. 분별심은 편견에 기반을 두고 있습니다. 그래서 끊임없이 분별하는 것을 모색하고 잡아쥐려고 합니다. 여러분이 그걸 멈추면 그 뒤에 숨어 있는 훨씬 더 높은 수준의 지혜를 발견할 수 있습니다. 그러면 훨씬 더 빠르고, 정확하게, 그리고 훨씬 더 효율적으로 판단하고 분별할 수 있습니다.

스스로의 생각에 휩쓸리지 마세요.

2022년 5월

명상은 우리에게 좋지 않은 것들을 인지하고 버리는 과정입니다. 하지만 모든 것을 한번에 다 내려놓을 수는 없습니다. 그렇다면 명상하면서 어떤 것들을 버려야 할까요? 사람들이 흔히 “다 내려놓아야지!”, “그냥 다 내려놓으면 되는거야.”라고 말합니다. 혹은 “난 이미 예전에 다 내려놓았어”라고도 합니다.

사람들은 교회에서, 절에서 이런 말들을 하지만, 집에서는 말과 반대되는 행동들을 합니다. 명상은 그런 것이 아닙니다.

명상이란 우리 마음을 가장 괴롭히는 것부터 버리는 과정입니다. 우리에게 부정적이고 나쁜 것부터 버리는 것입니다. 이때 좋은 걸 간직하는 것에 대해서는 걱정할 필요가 없습니다. 명상하는 동안 오직 나에게 나쁜 것부터 떨궈내는 것입니다. 부정적이고 나쁜 것들을 버릴 수 있다면, 그후 끝에 남은 것은 우리에게 좋은 것입니다. 그것이 명상입니다. 우리는 본래부터 아주 큰 부자입니다. 우린 모두 엄청난 보물을 지니고 있습니다. 다만 부정적이고 나쁜 마음때문에 이 보물이 덮여있을 뿐입니다. 우린 모두 아주 착한 성품을 타고났기 때문입니다. 이걸 불교에선 살아있는 모든 존재가 불성을 지니고 있다고 표현합니다. 다시 말하지만 우리가 명상하는 이유는 내면의 부정적이고 나쁜 마음을 버리기 위해서입니다. 선(禪)이 바로 그런 것입니다. 보통 어떤 것이 지금 내 마음을 가장 괴롭히고 있는지, 무엇이 가장 해로운 생각인지 구분조차 못합니다. 그래서 명상의 첫 단계는 이런 잡념부터 줄이는 것입니다. 어떻게 잡념을 줄일 수 있을까요? 생각하는 마음으로 분석하고 이해하려고 노력해서는 잡념을 줄일 수 없습니다. 대신 예전에 많은 이들이 해보고 성공한 방법들을 따라해보십시오.

예를 들어 결가부좌로 앉습니다. 결가부좌로 앉으면 아픈 다리에 마음이 모아지면서 자연스레 잡념이 줄어듭니다. 처음엔 아픈 때문에 마음이 더 시끄럽다고 생각할 수 있습니다. 인내를 갖고 점점 더 오래 앉고, 규칙적으로 실천하면 잡념이 줄고, 머리가 맑아집니다. 이 방법은 너무 어렵기 때문에 포기하는 사람들이 꽤 있습니다. 그래도 꼭 해보시길 바랍니다. 왜냐하면 가장 빠르고 효과적이기 때문입니다. 그 외에도 호흡에 집중하기, 요가, 기공, 기수련, 절 수행 등 이미 잡념을 줄이는데 성공한 방법들이 있습니다. 그런걸 따라해보십시오. 그러면 자연스레 잡념이 줄어들 것입니다. 잡념이 줄어들면 내면에서 일어나는 일들을 더 잘 알아차릴 수 있습니다. 뿐만 아니라 선정의 단계를 개발할 수 있습니다. 더 높은 단계로 진전할 때마다 더 명확하게, 더 빨리 알아차릴 수 있습니다.

그렇다면 명상하면서 버려야 할 마음엔 어떤 것들이 있을까요? 첫째는

분노입니다. 분노는 우리의 몸과 마음의 건강을 해칩니다. 마음에 화가 일어나면 명상하기도 어렵습니다. 마음이 동요되어 있기 때문입니다. 그리고 우린 어느새 그 화를 키우게 됩니다. 명상이란 이런 분노를 버리기 위한 것입니다. 그러니 누군가에게 화가 났다는걸 알아차리는 즉시 명상하십시오. 자기 분노에 스스로 희생양이 되지 마십시오. 명상으로 화를 떨궈내야 합니다. 우울한 마음은 어떤가요? 사실 대부분 사람들에게 명상으로 우울증을 완전히 뿌리까지 뽑아버리긴 어렵습니다. 명상으로 우울증을 완전히 극복할 수 있다고 자신을 속이면 안되지만, 그럼에도 불구하고 우울감을 효과적으로 다루고, 어느 정도 일상을 유지하려면 명상은 필수입니다. 그래서 많은 심리상담사와 신경전문의도 다양한 정신질환에 명상을 권장합니다. 명상은 우울, 불안 또는 분노와 같은 우리가 원치 않는 감정이나 생각을 줄이는데 탁월하기 때문입니다.

끝으로 명상은 초조하고 조급한 마음도 줄여줍니다. 앉아서 명상을 시작하면 마음속에서 많은 생각들이 일어납니다. 명상의 과정은 이런 생각들을 모두 무시하고 기다리는 것입니다. 일어나는 생각에 대해서 아무것도 하지 않습니다. 명상을 마치는 종이 울릴 때까지 코가 간지러워도 긁지 않고, 다리가 아파도 풀지 마십시오. 인내를 갖고 견뎌내야합니다. 명상할 때 움직이고 싶은 유혹에 저항하면, 자연스레 스스로를 더 잘 통제할 수 있게 됩니다.

사실 우리가 몸을 움직이려면 먼저 마음부터 움직여야 합니다. 예로 마음이 '간지러워'라고 말합니다. 그러면 손이 그곳을 긁습니다. 그러므로 신체적으로 움직이지 않는 연습을 하면, 끊임없이 올라오는 생각이 움직임을 유도하고 있다는 것을 인지할 수 있습니다. 그것이 바로 인내입니다. 명상은 인내를 키웁니다. 명상에서 더 발전할수록 인내심도 커집니다. 그러면 생각이 우릴 움직이게 만든다는 걸 알아차리게 되며, 생각을 따라가지 않고 견디는 방법도 배우게 됩니다.

생각을 따라가지 않는다는 것은 생각대로 하고 싶은 유혹을 포기하고, 일어나는 생각을 무시한다는 뜻입니다. 처음 명상을 시작했을 때, 원래보다 더 잡념이 많다고 느낄 수 있습니다. 그래도 걱정하지 마십시오. 명상에서 문제가

생긴다는 것은 발전할 기회가 생겼다는 뜻입니다. 사실 아주 좋은 일입니다. 숨겨져있던 문제들이 표면으로 드러난 것뿐입니다. 명상을 마치는 시간까지 모든 생각을 무시하십시오. 아무것도 하지 마십시오. 인내를 갖고 계속 지침을 따르면 자연스럽게 그 잡념들이 잠잠해질 것입니다. 그러면 일상에서 원치 않는 생각을 인지할 수 있는 힘과 지혜를 조금씩 얻게 될 것입니다.

명상과 우울증

2022년 6월

이제 우울증은 누구나 한번쯤 겪을만한 아주 흔한 정신질환입니다. 불과 몇년 전만해도 사람들은 정신과 치료나 심리상담에 대한 거부감이 있었습니다. 하지만 지금은 도심엔 심리상담센터가 즐비하고, 심리치료에 대한 인식도 크게 달라졌습니다. 처방약을 복용하는 이들도 많아졌습니다. 마음이 자주 무겁고 울적하고, 걱정이나 불안감으로 혼란에 빠진다면 전문가의 진단을 받아보는 것도 좋습니다. 요즘 심리분석은 상당히 발달되어 있어서 그 결과가 꽤 정확합니다. 이런 진단방법들은 세계적으로 축적된 수많은 연구결과를 토대로 세워졌기 때문입니다. 이렇듯 우리는 의학적, 과학적 도움을 받을 수 있습니다. 객관적 진단이 있으면 자신의 상황에 대해서 좀 더 현실적인 파악이 가능합니다. 그러면 가족이나 주변 사람들로 부터 좀 더 바른 이해와 필요한 도움도 구할 수 있습니다. 또한 적절한 대응책도 찾아볼 수 있을 것입니다.

이와 동시에 혼자 있는 시간도 즐기십시오. 자주 외출하고, 친구나 가족과 함께 시간을 보내는 것이 좋습니다. 몸을 움직이는 활동이면 더 좋습니다. 다른 사람들을 만나서 뭔가를 하면 무수한 생각 속으로 잠식되는 위험도 줄 것입니다. 그리고 여기서 중요한 점은 나중일까지 너무 많이 걱정하는 것보다 빨리 행동을 취해야 한다는 점입니다. 현대 사회에서 우울증이 큰 문제로 대두되는 이유는 우리들의 생활방식이 너무나 고립되었기 때문입니다. 스스로 고립되는 걸 피하십시오.

할 수만 있다면 명상을 규칙적으로 실행하는 것이 가장 좋습니다. 의학적인 도움을 받는지 여부와 상관없이 명상하면 가장 먼저 마음이 차분해질 것입니

다. 명상을 규칙적으로 하면 자연스럽게 머리속의 생각들이 줄어듭니다. 실패 없이 뇌속을 가로지르던 생각들이 현저히 적어질 것입니다. 그러면 원치 않는 생각들이 무엇인지 훨씬 더 명료해질 것입니다. 그제서야 해로운 생각들로부터 벗어날 필요성이 있음을 인지합니다. 명상하면서 비로소 우울증이나 불안 증의 문제가 있다는 걸 더 명확히 인지하게 되는 것입니다.

미국에서 한국까지 명상반에 온 많은 이들도 우울증이나 그외 여러 정신건강에 대해서 토로합니다. 그리고 그 중 꽤 많은 사람들이 심리상담을 받았거나 약물처방 중입니다. 그건 차라리 상황이 나은편입니다. 그저 “사는게 힘들다”, “마음이 괴롭다”라고 불평하면서, 자신의 정신적 웰빙에 대해서 다짜고짜 부인하는 경우가 많습니다. 예를 들어 여러분도 명상으로 생각이 줄고, 일어나는 생각에 대해서 더 명료해진다면, 다양한 정신적 문제들이 생각하는 과정에서 급격히 증폭된다는 사실을 알게 될 것입니다. 우리 마음에 기분 나쁜 생각이 하나 일어납니다. '일해서 무슨 소용이야?', '과연 이게 치료가 될 수 있을까?', '왜 저사람은 성공하고 모든게 쉬운데, 난 이렇게 되는 일이 없는걸까?'와 같이 설득력있는 부정적인 생각이 심어집니다. 또는 '너무 귀찮아', '혼자 있고 싶어'와 같은 지극히 평범한 생각들을 일어납니다. 이런 생각들이 해롭지 않을 것처럼 보일 수 있습니다. 하지만 그렇게 우울증을 유발시키고 악화시킵니다. 이런 이런 생각들을 그냥 사실이라고 믿어버리기 때문입니다. 그후 꼬리에 꼬리를 물고 나쁜 생각들이 연이어 생깁니다. 그러다 어느 순간 나도 모르는 사이에 우울한 상태에 완전히 잠식되어버립니다. 이와 같이 우리 머리속엔 미래에 대한 막막감이나 부정적인 감정, 무기력한 생각들, 삶에 대한 괴로움과 슬픔, 외로움과 자책으로 가득합니다. 늘 그런 상태에 있기 때문에 이런 생각들이 존재한다는 것도 인지가 안됩니다.

저만 하더라도 명상을 시작하기 전엔 마음이 괴롭고 힘든건 그냥 당연지사라고 생각했습니다. 다른 이들도 다 마찬가지니까요. 그래서 큰 일이 아니라고 믿었습니다. 그러다가 명상 수행을 통해서 점점 마음이 편안해지고, 삶이 더욱 즐거워지면서, 나에게 우울증, 불안증, 분노 등의 문제가 있었다는 점을 명확히 인지할 수 있었습니다. 그래서 능력이 뛰어난 명상지도자라면 여러분들에게 명상할 수 있도록 동기부터 줘야합니다. 명상할 필요성을 느끼게 해줘야합

니다. 그래서 여러분이 스스로 명상을 적극적으로 실천해야만 실질적인 변화를 경험할 수 있게 됩니다. 명상은 앉아서 좋은 기분을 만끽하는게 아닙니다. 이것이 바로 요즘 사람들의 명상에 대한 잘못된 인식입니다. 미디어에서 명상을 마치 노을을 보면서 기분이 좋아지고, 나무와 꽃을 보면서 행복해지는 것처럼 보여주기 때문입니다. 바른 명상법은 자신의 문제를 극복하면서 발전해 나가는 과정입니다. 때에 따라서 명상은 우리가 원치 않는 자신의 모습을 보여줍니다.

그러니 두려워하지 마십시오. 명상이 우리에게 좋은 면만 보게 해준다면 발전이란 없을 것입니다. 명상을 통해서 집중력이 향상되면, 여러분은 자연스럽게 더 나은 사람으로 발전해 나갈 것입니다. 우리와 같이 전문적으로 명상하는 순수 선禪 수행자는 우울증 및 다른 정신적 문제가 어떻게 전개되는지 너무나 속속들이 알고 있습니다. 특히 명상을 통해 집중력을 개발해서, 어떤 특정한 선정의 단계를 넘어서면, 우울증과 같은 정신적 문제를 유발하는 생각들을 알아차리고 제압할 수 있는 힘과 지혜를 얻게 됩니다. 그리고 그 과정 속에서 여러분은 자신의 능력을 더 잘 발휘하게 될 것입니다. 궁극적으로 여러분은 미래에 비슷한 문제를 갖고 있는 다른 이들도 도울 수 있게 될 것입니다.

월간잡지 미주현대불교 연재

[아메리칸 육바라밀]

2022년 1월 호 [현안 스님의 아메리칸 육바라밀] 제1편

보시 바라밀 Giving Paramita

출가 전 『미주현대불교』에 글을 쓰기 시작했는데, 놀랍게도 벌써 3년 전 일입니다. 그동안 주로 참선과 수행 경험담에 관한 글을 썼는데, 올해는 한걸음 앞으로 나아가 육바라밀에 대한 글을 쓰기로 결심했습니다.

여러분이 불교 공부를 하셨다면 육바라밀이 무엇인지 이미 잘 아실겁니다.

그리고 당연히 많은 이들이 육바라밀에 대해서 잘 설명해냈을 것입니다. 그렇다면 굳이 왜 육바라밀에 대한 글을 쓰려는 걸까요?

저는 지금까지 해왔던 전통적인 동양적 방식에서 벗어나 서양 문화와 교육에 익숙한 사람들을 위해서 좀 다르게 글을 쓰고자 합니다. 제 스승인 영화 선사는 지난 15여년간 미국인과 서양문화에 익숙한 현대인을 위한 법문을 하고 계십니다. 저는 스승님의 훌륭한 가르침을 토대로 한국인을 위하여 『아메리칸 육바라밀六波羅蜜』을 연재하기로 결심했습니다. 대승의 뿌리가 깊은 한국인들에게 이 연재물이 수행과 일상에 도움이 되길 바랍니다.

바라밀은 산스크리트어로 “파라미타”라고 부르며, 이는 “피안에 도달하다”라는 뜻입니다. 그건 하는 일이 무엇이든 상관없이 “완전히 끝내다”라는 것을 의미합니다. 여러분이 부처가 되겠다라고 결심했다면, 성불이 바라밀입니다. 박사학위를 얻을 것이라 결심했다면, 그 학위를 얻는 것도 바라밀입니다. 이 단어 파라미타 또는 바라밀은 중국어로 “보루미”라고 부르며, 중국어로 “보루”는 파인애플이고, “미”는 꿀입니다. 그래서 바라밀의 과실은 파인애플보다 달콤합니다.

여섯개의 바라밀 수행 중 첫번째가 바로 “보시바라밀 Giving paramita”입니다. 보시바라밀에는 세 종류가 있는데, 재시(財施) 즉 재물을 주는 것, 법시(法施) 즉 법을 주는 것 그리고 마지막으로 무외시(無畏施) 즉 두려움이 없음을 주는 것입니다.

* 육바라밀六波羅蜜: 보시 giving; 지계 moral precepts; 인욕 patience; 정진 vigor; 선정 dhyana concentration; 반야 prajna.

간혹 보시바라밀을 영어로 “generosity(너그러움 또는 베풀다)”라고 번역하는 경우가 있습니다. 보시바라밀 수행은 존중(또는 공경)을 수행하는 일입니다. 너그러움을 수행하는게 아닙니다. 여러분이 뭘 주면서 자신이 너그럽다고 느낀다면, 그건 보시바라밀 수행이 아닙니다. 그렇다면 무엇을 줘야할까요? 재물이나 돈을 주는 것도 보시바라밀입니다. 그렇다면 우리가 일단 돈을 많이 벌고, 자선사업을 하면서 현명하게 돈을 쓴다면, 평생을 돈 버는데 바치는 것이 정당할까요? 저도 한때 그렇게 생각했습니다.

하지만 돈을 얼마나 많이 벌어야 충분하다고 느낄까요? 게다가 사람들은 돈에

대한 탐심이 있어서, 돈을 놓아버리는 걸 어려워합니다. 돈을 한번 갖게 되면, 돈을 놓아버리기 어렵습니다. 예로 '아! 이 좋은 사람에게 돈을 주고 싶어'라고 첫 생각을 일으키지만, 그러는 즉시 돈을 주지 말아야하는 두번째 생각이 일어나기 때문에 돈을 주지 않게 됩니다. 그렇게 이게 힘든 일입니다. 그러므로 대승에서 우리가 가장 먼저 배워야 하는게 바로 보시를 행하는 것입니다.

일단 누군가에게 돈을 줘야겠다는 생각을 일으키는 것부터 쉽지 않습니다. 그런 생각을 일으키려면 복이 많아야 합니다. 사실 우리가 '돈을 줘야겠다'라고 생각하는 것 자체가 쉽지 않습니다. 그런 첫 생각을 일으킨다고 해도, 두번째 생각이 일어나서 돈을 주면 안된다는 핑계가 생깁니다. 그것이 바로 “보시행布施行”의 특징(That’s the nature of practice of giving)입니다.

보시행은 우리 내면의 인색함을 보여줍니다. 그래서 자기 자신의 인색함과 싸워야 합니다. 이것이 보살도의 첫 번째 수행입니다. 우리가 보시바라미를 행할 때, 뭘 가졌던 줘버려야 합니다. 가진 것을 계속 붙잡고 있으면, 탐심이 자라납니다. 보시 바라미는 우리가 본래 갖고 있는 탐심을 다루기 위한 법(Dharma)이며, 보살도의 첫번째 수행법이기도 합니다. 이걸 수행자에게 해당되는 일입니다. 특히 출가자나 진지한 수행자라면 무언가 붙잡고 있으면 안됩니다. 반면에 평범한 사람이라면 힘든때를 대비해 아껴놓아야 합니다. 갖고 있는 물건을 몽땅 다 줘버릴 수는 없습니다. 그래서 보시바라미를 행할 때에 적당하게, 조절해야 합니다. 그게 상식입니다. 가진걸 몽땅 다 줘버리면 우린 그걸 감당할 수 없습니다. 가진 모든걸 다 줄 수는 없습니다. 예로 한 가정의 가장이라면 지키고 부양해야할 가족이 있기 때문입니다. 그래서 각자 사람마다 보시바라미를 수행하는데 각기 다른 다르마 즉 법이 있습니다. 즉 보시바라미는 균형을 갖고 해야 하는 것입니다.

우리는 대부분 뭔가를 주면서 되돌아 올 것을 기대합니다. 금전적인 보상이 아니더라도 감정적, 정신적 보상을 기대하기도 합니다. 만일 보시 바라미를 행하면서 돌아올 것을 기대한다면, 수없이 많은 절을 지어서 보시해도, 큰 복을 얻지 못합니다. 우리가 단돈 1만원을 내더라도 아무런 기대없이 마음속에 공경심을 느낀다면, 그 복이 훨씬 더 큼니다.

이건 금강경에 근거한 이야기입니다. 불경엔 얼마의 액수를 보시해야 하는지, 어떤 절에 보시해야 하는지, 어떤 스님에게 보시해야 하는지 나와있지 않습니다. 다만 우리가 보시할 때, 세 가지가 전부 공(空)해야 합니다. 그러면 가장 큰 복이 될 수 있습니다. 그 세가지는 주는 사람(the giver), 받는 사람(the receiver) 그리고 주는 것(the gift)입니다. 그렇게 할 수 있다면 그 복은 믿기 어려울 정도로 큼니다.

보시란 너그러움이나 베푸는 것이 아닙니다. 보시는 자비를 수행하는게 아닙니다. 대승에서 보시란 근본적으로 손해를 감수하는 것에서 시작됩니다. 예를 들어서 보시는 반드시 돈으로 해야만 하는건 아닙니다. 돈으로 보시하는 것도 좋은 일입니다. 우리가 기꺼이 손해를 감수하고자 한다면 우리는 그 지점에서 바로 보시를 행하는 것입니다. 예를 들어 여러분이 가부좌를 틀고 앉아서 명상을 하면 아픕니다. 그런데도 계속 앉아서 명상합니다. 그것도 보시행입니다. 여러분이 다리가 아픈데도 움직이지 않고 견디면, 아프다고 불평하는 것보다 더 큰 복을 지을 수 있습니다. 손해를 감수하기 때문입니다.

보산사에 제가 아끼는 참선 학생이 있었습니다. 그녀는 좋은 음식이나 공양물을 꼭 제일 높은 큰 스님에게 올리고 싶어합니다. 다른 사람이 와서 그걸 먹기라도 하면 큰 복을 지어야 하는데 방해가 된다면서 화를 냈습니다. 그래서 예전에 노산사에서 영화 스님이 저에게 해주신 말이 기억났습니다. “사람들은 제일 좋은 음식은 나한테 가져다 주려고 하지만, 사실 더 큰 복을 지으려면 여기 수행하러 온 사람들(대중)에게 공양물을 주는게 좋다.”

최고로 좋은 음식을 마스터(큰 스님)에게 올리는 건 보시 수행이 아닙니다. 출가자에게 영양가 높은 음식을 공양하는 게 좋은 일은 아닙니다. 복이 모자른 사람들이 앞다퉈서 가장 큰 어른 스님에게 공양물을 올릴 수 있게 양보하고, 처음 참선을 배우러 온 학생에게 음식을 나눠보십시오. 그게 바로 보시행입니다.

2022년 2월 호 [현안 스님의 아메리칸 육바라밀] 제2편

지계 바라밀 Precepts Paramita

보살행 중 두 번째 바라밀은 지계 바라밀(持戒 波羅蜜)입니다. 이것이 부처님의 가장 중요한 가르침 중 하나인 계戒와 율律입니다. 계란 무엇일까요? 계는 불제자가 따르는 도덕행의 규범입니다. 계는 악을 멈추고 실수로부터 보호해 줍니다. 계를 지키면 어떤 악행도 맘껏 하려들지 않을 것입니다. 그대신 스스로 바르게 행동하고, 선행을 부처님께 바칠 수 있습니다. 예를 들어 불법승 즉 삼보에 귀의하고, 진전을 원하는 재가자면 오계를 받아야 합니다. 그 다섯 가지 계율은 불살생, 불투도, 불사음, 불망어, 불음주입니다.

계율은 우리에게 덕의 명확한 정의를 가르쳐 줍니다. 그래서 수행할 때 계율에 대해 배우는 것이 좋습니다. 특히 불교를 지도하는 비구나 비구니라면 계율을 이해할 필요가 있습니다. 모든 법사(불법을 지도하는 스님)가 배워야 할 가장 첫 번째가 바로 계율입니다. 옛 사람들은 출가 후 5년간 계율만 익히고 5년이 지나서야 교(敎)도 배우고 선(禪)도 닦았다고 합니다. 출가자에게도 계율은 수행을 위한 단단한 기반이 되기 때문입니다.

계율이란 무엇입니까? 정의상, 이걸 산스크리트어로부터 왔습니다. 이걸 한자로 “지악방비(止惡防非)”라 하고, 중국어로 “쯔, 어, 팡, 페”라고 합니다. 우리는 이것을 외워야 합니다. 악을 멈추고 실수를 막는다는 뜻입니다. 그것이 계율이며, 계율이 있는 이유입니다. 실수를 방지하는 것입니다. 그러니 계율이 얼마나 중요합니까.

우리는 악행을 멈춰야 합니다. 우리가 계율을 이해한다면, 악행하는 것을 알자마자 멈추게 합니다. 그게 계율의 역할입니다. 그리고 계율이 있는 이유입니다. 그리고 두 번째 부분은 실수를 방지하는 것입니다. 그만큼 중요한 일입니다. 계율을 이해하기 때문에, 계율을 알기 때문에 실수를 방지할 수 있습니다.

부처님께서 열반에 곧 열반에 들려하실 때, 제자 아난다가 4가지 질문을 했습니다. 그 중 하나는 “부처님이 세상에 계실 때 부처님이 우리의 스승이십니다. 부처님께서 열반에 드신 후엔 누가 우리의 스승이 될 것입니까?” 부처님께서 말하시길, “내가 열반에 든 후, 너희들은 계율을 스승으로 여겨야만 한다.” 그는 출가자 - 모든 비구와 비구니들-에게 계율을 스승으로 여겨야만 한다고 지시하셨습니다.

예를 들어 오계를 받은 후, 재가자는 총 여덟가지 계율을 받아서 더 앞으로 나갈 수 있습니다. 그리고 사미는 열 가지 계율이 있습니다. 사미계를 받은 후 구족계를 받기 위해 즉 완전한 출가자가 되려면 250개의 비구계 또는 348개의 비구니계를 받을 수 있습니다. 여기서 열 가지 중대한 계율(십중대계)와 48가지 가벼운 보살계(48경계)가 있습니다. 열 가지 중대한 계율은 그 중 하나라도 어기면 참회가 불가하기 때문에 중대하다고 부릅니다. 만일 가벼운 계율을 어겼다면, 잘못을 고치고 새롭게 시작하는 게 가능합니다. 계율을 받고자 하는 재가자들은 반드시 출가자에게 계율을 청해야 합니다. 계율이 전수될 때, 체體(계체)는 반드시 비구 스님이 쥐야합니다. 부처님의 계율에 따르면 비구니 스님은 계율을 전수할 수 없습니다. 부처님께서 “내가 열반에 든 후, 계율을 스승으로 여겨야만 한다.”라고 말씀하셨습니다. 그러므로 우리는 계율에 대해서 공부해야 합니다. 하지만 요즘 재가자나 출가자 모두 계율에 관심이 별로 없습니다. 제대로 공부하고 이해하는 사람이 별로 없다고 합니다. 그래서 계율을 제대로 이해하는 사람을 찾기도 어렵습니다. 그게 발법시대입니다. 계율을 배우고 싶어도 제대로 배울 수 있는 곳을 찾기가 어렵습니다. 계율을 가르치려 해도 배우고자 하는 사람도 별로 없습니다. 만일 우리가 계율을 잘 이해하지 못한다면, 계율에 주의를 기울이지 않게 됩니다. 부처님의 말씀대로 우리는 스승이 없는 것입니다. 우리가 계율을 이해하지 못하면, 불교 수행에 대한 이해도 매우 막연하며, 부정확합니다.

선화 상인의 능엄경 강설을 보면 이런 이야기가 있습니다. “도를 수행하기 원하는 자는 계율을 받는 것이 절대적으로 필수적입니다. 만약 청정한 체를 지킨다면, 당신은 빛나는 진주처럼 아름답습니다. 당나라 시대 중난산에 살았던 율사 한 분은 계율을 잘 지켰기 때문에 천신이 내려와 그에게 음식물을 공양했습니다. 계율의 덕은 매우 큼니다. 만일 여러분이 계율을 받지 않고 불법을 공부한다면, 이는 마치 물이 새는 병과 같습니다. 계율을 지키는 것은 썰 틈을 막는 것입니다. 인간의 몸은 유루가 있습니다. 그래서 썩니다. 만일 우리가 오랫동안 계를 지키면 결국 유루가 없어질 것입니다.”

이렇게 계율은 매우 중요한 것입니다. 만일 우리가 계율을 어기면, 유루(有漏, outflow)가 생깁니다. 그건 바로 수행에서 진전할 수 없다는 것을 뜻합니다.

유루는 말 그대로 샌다는 것입니다. 예를 들어 컵에 물을 아무리 부어도 물이 줄줄 새는 것입니다. 그래서 아무리 노력해도 컵이 절대 가득할 수 없습니다. 실제 수행에서도 유루가 있으면, 선을 계속 수행해도 진전할 수 없습니다.

그렇다면 유루란 무엇인가요? 번뇌일까요? 샌다는 것은 뭔가 잃고 있다는 뜻입니다. 계율을 어기면 심하게 새는 것이 있습니다. 그래서 계율을 배우는 것입니다. 크게 새는 것은 계율을 어기는 것입니다. 그래서 우선 크게 새는 것을 막는 것을 배우야 합니다. 크게 새는 것을 막으면 작게 새는 것이 있어도 괜찮습니다. 왜냐하면 여전히 수행에서 진전할 수 있기 때문입니다. 여기서 새는 것은 바로 우리의 기운입니다. 기운이 질질 새나가면 단전에 쌓이는 게 없을 것입니다. 우리가 명상을 할 때, 단전에 기를 쌓아야 합니다. 일단 단전에 기가 쌓이면, 모든 것이 자연스럽게 흘러서 순환하게 됩니다. 작게 새는 것이 있다면 여전히 괜찮습니다. 번뇌는 작게 새는 것입니다.

예를 들어 명상에 집중하는 대신 우리는 망상을 따라잡니다. 그게 번뇌입니다. 그리고 그게 유루입니다. 또는 걸가부좌로 앉아 있는데 다리가 아픕니다. 바로 거기에 번뇌가 있습니다. 거의 가득 다 찼는데, 조금만 더 기다리면 딱 차는데 다리를 풀어버립니다. 그래서 번뇌가 유루입니다. 그래서 번뇌는 우리의 진전을 느리게 합니다.

요즘 세상 사람들은 매우 똑똑하고 아는 게 많습니다. 게다가 아는 것이 많을수록 자랑스럽게 느낍니다. 하지만 우리는 더 많이 알수록 교만해집니다. 그게 지식의 본성입니다. 하지만 많이 알면 알수록 정작 중대한 문제는 배우질 못합니다. 아는 건 많은데 정작 자기 자신의 생사의 문제는 고칠 수 없습니다. 그런데도 매일 성공을 위해, 돈을 위해 더 많은 지식을 얻고 싶어합니다. 나이가 들어서 늙고 병들어서도 돈 버는 생각을 멈출 수 없습니다. 그리고 왜 그렇게 하는지 물으면, “자식에게 남겨줘야지!”라고 말합니다. 돈 버는 것보다 중요하게 다룰 큰 문제가 있지 않나요? 절에 가서도 불교에 대한 지식을 더 많이 얻으려고 합니다. 그래서 정작 가장 중요한 문제는 자꾸 놓칩니다. 가장 중대한 문제는 생사에 대해서 배우는 것입니다. 그게 가장 큰 문제입니다. 생사 문제를 해결하는 방법을 이해해야 합니다. 우리가 뭔가 배우고자 절에 가지만, 진정한 목적은 생사의 문제를

해결하기 위함을 잊지 말아야 합니다.

우리는 교만하면 안됩니다. 우리의 불교에 대한 독자적인 이해, 우리 자신의 지혜와 지식이 얼마나 대단한지에 대한 생각들이 우리의 앞을 가로막고 있습니다. 지식이 많으면 많을수록, 능력이 뛰어날수록 이것들이 우리가 생사의 문제를 해결하는데 방해합니다. 그래서 우리는 생각을 없애야 합니다. 생각을 정화해야 깨달음의 길에서 더 앞으로 나아갈 수 있습니다.

그리고 불교의 계율없이 수행하면 우리가 알아차리지 못하는 많은 유루가 생깁니다. 그리고 그렇게 유루란 것을 알아차리지도 못합니다. 불교의 계율은 유루를 제거해주기 위해서 고안되었습니다. 우리가 불교 계율을 어기는 한 깨닫기 어렵습니다.

2022년 3월/4월 호 [현안 스님의 아메리칸 육바라밀] 제3편

인욕 바라밀 Patience Paramita

보살의 세 번째 바라밀은 인욕(忍辱, Patience)이고, 세 가지 종류가 있습니다

- ✓ 생인 生忍 patience of production
- ✓ 법인 法忍 patience of dharmas
- ✓ 무생법인 無生法忍 patience of non-production of dharmas

인욕 바라밀이 무엇일까요? 인욕바라밀은 수행에서 매우 중요한 바라밀 중 하나입니다. 불교 수행에서 인내를 키우는 건 필수입니다. 불교 수행에서 진전을 원한다면 더 많은 인내심이 있어야 합니다. 그리고 수행에서 진전이 생기면, 인내심도 늘어납니다. 그렇다면 인내에 무엇이 있나요? 생인(生忍)이 뭘까요? 여기서 생생이란 생각이 일어남을 뜻합니다. 가만히 앉아서 아무것도 하지 않으면, 여러 생각이 일어납니다. 생각이 하나 일어나면, 그다음 또 다른 생각이 일어납니다. 생각이 끊임없이 생깁니다. 그렇기 때문에 생인 즉 “생기는걸 참는다”라고 합니다. 우리가 앉아서 인내심을 갖고, 많은 생각이 일어나지만 참는 것입니다.

예를 들어 '다리가 아프다'는 한 생각이 일어나면, 그다음 생각은 '다리를

풀자', 세번째 생각은 '다리를 안풀면 다칠지 몰라', 그리고 그후 '이게 뭐하는 짓이지'라고 생각합니다. 그런 다음에 생각은 꼬리에 꼬리를 물고, '이건 말도 안돼', '그냥 그만두자. 아무리 생각해봐도 이젠 말도 안돼' 이렇게 흘러갑니다. 처음 노산사에서 선철에 참여했을 때, 마음속에 잡념이 너무 많이 올라와서 명상하기가 너무 힘들었습니다. 수많은 생각으로 마음이 시끄러울 때, '이건 그냥 내 머리속 잡음이야. 닥쳐! 난 내가 원하는 걸 해내고 말겠어'라고 속으로 외쳤습니다. 이렇게 생각이 끊임없이 이어집니다. 명상하려고 앉으면 이걸 견뎌내야 합니다. 더 많이 앉고, 더 많이 참을수록, 인내심을 키울 수 있습니다.

사실 이젠 매우 중요한 과정입니다. 하지만 대부분 명상 지도자들도 이런걸 설명해주지 않습니다. 우리가 명상하려고 앉았을 때, 첫 생각이 일어나면, 아무것도 하지 마십시오. 그것이 일어나는(生生) 것에 더욱 인내하는 것입니다. 그리고 두번째 생각이 올라와도 아무것도 하지 않습니다. 그러면 생기는(生生) 것에 대한 더 많은 인내심을 갖게 됩니다. 그렇게 세번째, 네번째, 다섯번째... 더 인내하게 됩니다. 이것이 마음속에서 일어나는 일입니다. 그래서 더 많이 인내해야만 합니다. 그냥 앉아서 생각이 일어나도 아무것도 하지 않으면 생인을 수행하는 것입니다. 이것이 첫 단계입니다.

그렇다면 법인(法忍)은 무엇일까요? 앉아서 명상하려고 하는데, 갑자기 방귀를 뀌니다. 선 수행하는 곳에서 이런 일이 실제로 비밀비재합니다. 그래서 그걸 법인이라고 부릅니다. 그런데 우리는 그런 일이 생기면, '아이고, 창피해. 어머니...'라고 합니다. 그러면 인내가 없는 것입니다. 무슨 일이 생기든지, 여러분이 거기 반응하게 만드는 원인을 법(法)이라 부릅니다. 더 쉬운 법인의 예시는 모욕을 참는 것입니다.

여러분이 명상하려고 앉았는데, 다른 사람이 와서 방귀를 끼고, 싸우고, 시끄럽게 합니다. 혹은 본인 스스로 방귀를 끼거나 트림을 합니다. 그런 소리에 반응하지 않고, 참는 것입니다. 아무것도 하지 않는 것입니다. 그걸 인내라고 부릅니다. 미국 노산사나 위산사에서 선철이 시작되면 전세계에서 많은 이들이 옵니다. 그리고 흔히 장엄한 법당을 기대한 분들에게는 충격적일 수 있는 곳입니다. 참선해야할 시간에 많은 소리를 듣습니다. 좌선할 시간에

들어와서 비닐봉투를 뒤적거리면서 시끄럽게 하는 사람, 갑자기 팍 들어와서 뛰어가는 꼬마 아이, 코 골면서 자고 있는 스님 등 다양한 종류의 소리가 있습니다. 그러면 보통 첫 반응은 '뭐야? 참선하러 왔는데, 법당이 뭐 이래?'라고 합니다. 그건 인내가 없습니다. 전통적 불교 문화에 익숙한 동양인에게 이런 법당은 이해하기 어렵습니다. 영화 스님은 애들이 법당에 들어와서 뛰어다녀도 의도적으로 내버려둡니다. 저도 첫 몇년동안 아이들이 시끄럽게하면 계속 불평하는 생각이 올라와서 매우 괴로웠습니다. 이것이 법인(法忍)을 키우는 훈련입니다.

사실 이건 매우 어려운 일입니다. 우리 모두 각자 참기 힘든 대상이 있습니다. 예를 들어 어떤 이들은 '난 실력있는 명상 수행자야'라는 태도로 옵니다. 그러면 영화 스님은 아이들이 법당에 들어가서 '엄마'라고 소리치르면서 뛰어다니게 합니다. 그리고 음식 냄새가 들어올 수 있게 창문을 열게 합니다. 음식 준비하는 아줌마들이 시끄럽게 떠드는 소리가 법당까지 다 들리게 합니다. 그러면 우리는 그들이 명상을 제대로 이해하는지 알 수 있습니다.

마지막으로 무생법인(無生法忍)이 있습니다. 무생법인은 무슨 뜻일까요? 이건 생(生)과 법(法) 둘 모두를 인내하는 것입니다. 그러면 우선 졸업해서 무생법인으로 갈 수 있습니다. 우리는 먼저 생인 즉 일어나는 생각에 대한 인내심이 있어야 하고, 그다음 법인이 있어야 합니다. 그러면 결국 무생법인으로 졸업합니다. 생각이 일어나지 않는 것입니다. 그게 졸업입니다. 생(生)은 생각이 일어나는 것이고, 무생(無生)은 생각이 일어나지 않는 것입니다. 무생법(無生法)이란 누군가 여러분에게 질문하고, 모욕하고, 칭찬하고, 비방해도 생각도 법도 생기지 않는 것입니다.

마지막으로 요약하자면 인욕 바라밀에서 인욕이란 견딜 수 없는 것을 견디는 것입니다. 예를 들어 어떤 참선반 학생이 저에게 매일 결가부좌로 한 시간 앉는다고 자랑스럽게 말했습니다. 만약 그렇게 결가부좌 자세로 한 시간은 수월하게 앉을 수 있다면 그건 인욕이 아닙니다. 어떤 사람이 결가부좌로 10분 이상은 도저히 앉을 수 없습니다. 그런데 그 사람이 노력해서 11분 또는 12분을 견뎠다면 그것이 바로 인욕입니다. 참을 수 없는 걸 참아야 인내입니다. 참을 수 있는 것을 하는 건 인내라고 부를 수 없습니다. 더이상

참을 수 없는 지점까지 도달해야 인욕의 훈련이 시작됩니다. 쉬운 일을 해내는 것은 인욕이 아닙니다. ‘이건 참을 수가 없어. 이건 말도 안 돼!’, ‘이건 말도 안 돼, 더 이상은 못 참아!’라고 하면서 참아내는 것을 인욕이라고 부릅니다.

2022년 5월 호 [현안 스님의 아메리칸 육바라밀] 제4편

정진바라밀 Vigor Paramita

보살도의 육바라밀은 보시giving, 지계precepts, 인욕patience, 정진vigor, 선정dhyana samadhi, 반야prajna의 순서로 되어 있습니다. 그런데 이 특정 순서는 사실 진전을 위한 것입니다. 이번 호에서는 육바라밀의 네번째인 정진 바라밀(精進波羅蜜)에 대해서 설명해보도록 하겠습니다.

선화 상인께서 “정진(精進)이란 지속적으로 진전하고 절대 퇴보하지 않는 것”라고 말씀하셨습니다. 선화 상인의 법화경 강설 (불광출판사)을 보면 그 극단적인 정진의 예로 묘법연화경 (妙法蓮華經) 약왕보살본사품 (藥王菩薩本事品)이 있습니다. 약왕보살님은 몸을 면으로 감싸고 향유로 가득 채운 후, 부처님들 앞에서 자신의 몸을 공양하기 위해 태웠습니다. 아마도 이걸 읽으면 “그가 왜 그랬지?”라고 물을 것입니다. 왜냐하면 그는 부처님들의 선함이 너무도 숭고하고 심오하며 위대하여, 이걸 되값을 길이 없다고 느꼈기 때문일 것입니다. 그래서 약왕보살님은 부처님께 자신의 몸, 마음, 본성과 목숨으로 공양했습니다.

사실 정진 바라밀은 저번 호에서 설명했던 인욕 바라밀과 함께 해야 합니다. 왜냐하면 아무것이나 인내하는 것이 중요한 게 아니라 진전을 위해 인내해야 하기 때문입니다. 우리가 한곳에 머물기 위해서 인내하면 안됩니다. 진전하기 위한 인내를 해야 합니다. 만약 인욕 바라밀을 수행하는데, 정진 바라밀은 하지 않습니다. 그러면 진전할 수 없고, 잘못된 방향으로 가는 것입니다. 인욕 바라밀이 매우 중요하나 방향이 없습니다. 정진 바라밀이 확실히 옳은

방향으로 진전할 수 있도록 해줍니다. 그래서 정진 바라밀은 매우 중요합니다. 예를 들어 여러분이 잘못된 수행법으로 시작하면 잘못된 방향으로 갈 수 있습니다. 그러면 멀리까지 갈 수 없습니다. 고작 이선이나 팔정에 도달하고 더이상 갈 수 없습니다. 결국 정체하게 됩니다. 거기서 빠져나갈 수 없고, 그러면 그 다음 세대도 그렇게 될 수 밖에 없습니다.

정진 바라밀은 우리가 바른 방향으로 가고 있다는 것을 확인시켜 줍니다. 그렇다면 어떻게 우리가 바른 방향으로 가고 있는지 알 수 있을까요? 만일 우리가 스승 없이 수행한다면 어떻게 알 수 있을까요? 만일 스승이 없어서 가르쳐주지 않는다면 잘못된 노력을 하고 있을 확률이 매우 높습니다. 그렇다면 바른 방향으로 가고 있는지, 진전하고 있는지 어떻게 알 수 있을까요?

정진은 네 가지 요소로 되어있는데(사정근, 四正勤),

첫째: 아직 생기지 않은 선근을 생기게 하고 (미생선령생, 未生善令生),

둘째: 이미 생긴 선근을 증장(기생선령증장, 已生善令增長)시키도록 정진한다.

셋째: 아직 일어나지 않은 악은 생기지 않게(미생악령불생, 未生惡令不生)하고,

넷째: 이미 생긴 악은 소멸(기생악령영단, 已生惡令永斷)시키기 위해 정진한다.

이것이 바로 정진입니다. 그리고 이게 우리가 가야할 방향에 대한 감을 줍니다. 악을 멈추고 선을 만드는 것, 그것이 우리가 정진하는지 보여줍니다. 그런데 항상 선과 악을 명확히 구분한다는 게 어렵습니다. 그래서 우리가 선과 악을 명확하게 구분할 수 없다면, 우선 지계 바라밀부터 시작해야 합니다. 계율은 아상이 무엇인지, 선이 무엇인지 정의합니다. 출가자가 계율을 어기면 명백히 악을 행하는 것입니다. 불제자가 계율을 어긴다면, 악을 짓는 것입니다. 그건 잘못된 방향이니 그쪽으로 가지 마십시오. 그게 바로 정진입니다.

선법(禪法, 참선하는 법)도 정진법(精進法)입니다. 선칠 수행(집중적으로 참선하는 용맹정진)도 정진법입니다. 왜냐하면 피곤해도 포기하지 않고

계속하기 때문입니다. 보통 사람들은 피곤하면 휴식을 취합니다. 너무 피곤하면 쉬어야 한다고 알고 있습니다. 하지만 선칠 수행은 피곤해도 쉬지 않고 하는 것입니다. 그래서 이를 정진 바라밀이라고 부릅니다. 예를 들면 우리는 선칠 수행하는 동안 잠자러 방으로 돌아가지 않습니다. 그냥 모두 법당에서 잠을 잡니다. 그렇게 하라고 모든 사람에게 강요하지는 않지만 그런 전통이 있습니다. 소송에서는 이런 걸 마인드풀니스(마음 챙김)이라고 부르지만, 우리는 정진이라고 합니다. 법당에서 참선하고, 법문을 듣고, 밤에 잠시 휴식도 취합니다. 그렇게 하는 이유는 우리가 잘 쉬어야한다는 걱정을 멈추기 위해서 입니다. 선칠하는 동안만이라도 피곤에 대한 걱정을 멈추고, 기절할 때까지 명상합니다. 그리고 주변 사람들에 대한 불평을 멈추고 자기 자신일만 신경쓰는 겁니다. 그렇게 선에만 집중합니다. 다른 어떤 것도 걱정하지 않고, 소리도, 잡음도, 피로에도 신경쓰지 않습니다. 어떤 사람이 갑자기 법당에 들어와서 노래하고, 춤추고, 울고, 소리를 질러도 신경쓰지 않는 겁니다. 그게 참된 수행자입니다.

2022년 6월 호 [현안 스님의 아메리칸 육바라밀] 제5편

선정바라밀 Dhyana Samadhi Paramita

다섯번째 바라밀은 선정Dhyana Samadhi이며, 선정 바라밀은 영어로 간단하게 표현하면 Samadhi Paramita라고 부릅니다. 선정바라밀은 우리가 삼매에 들어갈 수 있게 해주는 수행의 과정입니다. 이 전까지 설명했던 네 가지 바라밀은 모두 선정 바라밀을 위한 준비 과정이라고 볼 수 있습니다. 보살행은 아주 많이 명확합니다. 삼매에 들어갈 수 있도록 준비하는 것입니다. 명상 지도자나 스승들이 이런걸 가르치지 않으면, 여러분의 불교 수행이 명료할 수 없습니다. 여러분이 하는 모든 것이 전부 삼매에 들기 위해서 하는 것입니다. 예를 들어 경전을 외우거나, 예불에 참여하거나, 공양간에서 돕는 것도 모두 마찬가지로 입니다. 공양간에서 밥을 하거나, 바닥을 닦거나, 쓰레기를 치우는 모든 행위가 여러분이 삼매에 들도록 해줘야 합니다. 불교는

본래 매우 명확합니다.

수백만가지, 수십억 가지, 셀 수 없이 많은 종류의 삼매가 있습니다. 많은 분들이 삼매를 잘못 이해하고 있습니다. 삼매는 선방에 계신 스님만 수십년 수행해서 겨우 한번 들어갈 수 있는 그런게 아닙니다. 뭔가를 하고 있으면서 동시에 삼매에 들어갈 수도 있고, 심지어 하고 있는 일을 자각하고 있을 수 있습니다. 예를 들어 우리가 운전하다가 삼매에 들어갈 수 있습니다. 하지만 그런건 추천하지 않습니다. 위험할 수 있거든요. 법문을 듣다가도 삼매에 들어갈 수 있습니다(청법삼매, 聽法三昧). 법문을 하는 사람도 말하는 중 삼매에 들 수 있습니다(설법삼매, 說法三昧). 이렇게 여러 종류의 삼매가 존재합니다. 그중에 주요 구분은 9개입니다.

이 아홉개의 삼매가 무엇일까요? 사선팔정(四禪八定, 4 Dhyana 8 Samadhi)을 포함한 아홉개의 연속적인 사마디를 뜻합니다. 여기서는 그에 대해서 자세하게 다루지는 않겠습니다. 이렇게 시작은 아홉 개의 삼매가 있지만, 더 많이 있습니다. 이번 글의 핵심은 삼매에 들기 위해서 불교 수행을 하고, 불교를 탐구하고 경전을 읽고 외웁니다. 그러므로 찬 즉 선이 모든 불교 훈련에서 중심적 역할을 합니다. 염불을 해도 삼매에 들어가야 하고, 진언 수행을 해도 삼매에 들어가야 하기 때문입니다.

이런 삼매에 들어가는데 많은 길이 있습니다. 쉽거나 어려운 것은 없고, 그냥 자연스럽게 들어갈 수 있습니다. 그러니 걱정하지 마십시오. 그것은 선생님의 몫입니다. 여러분이 좋은 선생님을 만나서 지침을 따르면, 그냥 자연스럽게 삼매에 들어갈 수 있게 됩니다. 어떤 비불교 수행자, 예로 운동 선수도 스스로 자연스럽게 삼매에 듭니다. 테니스 선수나 골프 선수도 자연스럽게 삼매에 들 수 있습니다. 경기 중에 삼매에 듭니다. 전문 운동선수의 경우, 어떤 수준의 삼매에 들어가는지, 얼마나 오래 들어가서 있는지에 따라서, 상대방 선수에게 미칠 수 있는 효과도 달라집니다. 운동 선수뿐 아니라 예술가도 그렇습니다. 전문 작가나 화가도 삼매에 듭니다. 이런 분들이 삼매에 들어가면 자기 자신에게서 일시적으로 해방됩니다. 그러면 다른 세계에 가서 평소에 하지 않던 걸 할 수 있게 됩니다. 이런 창작물이 이 세상 외의 것입니다. 어떤 경우는 이런 삼매에 들어가서 천상에서 정보를 가져옵니다. 우리의 감각

기관이 다른 세계와 연결되고, 천상의 것을 이 세계로 가져오게 됩니다. 이런 이들은 배고픔과 가난을 견디면서, 고통을 통해 삼매에 듭니다. 우리 스님들도 그렇습니다. 예전에 출가자는 나무 아래에서 수행했습니다. 멀리까지 걸어가서 걸식을 하지만 어떤 날엔 먹을게 없습니다. 그렇게 생활하기 때문에 일반인보다 더 많은 종류의 삼매를 이해하고 있습니다.

불경 중 능엄경에 삼매에 대한 자세한 내용이 있습니다. 특히 여러가지 마의 경계에 대해서도 자세히 기술되어 있습니다. 선 수행을 하다보면 곤란에 빠질 수 있기 때문에 이런걸 인지할 수 있어야 합니다. 사람들끼리 명상을 많이 하다보면 이상한 사람이 된단든지, 마장이 와서 힘들어질 수 있다고 말합니다. 그러니 참선을 너무 열심히 하면 안된다고 말합니다. 우리는 대신 능엄경을 공부합니다. 그러면 수행 중 곤란에 빠졌을 때, 어떻게 하면 그 곤란에 빠지지 않는지 알아차리는게 중요합니다. 그만큼 중요한 게 또 있습니다. 능엄경엔 삼매에 대해서 자세한 묘사가 있는데, 이 능엄경을 이해하면 어떤 삼매에 들어갔는지 알게 해줍니다. 그리고 나중에 이 경전은 우리가 수행하면서 얻은 삼매력 증득에 대한 인증이 되기도 합니다. 예를 들어 우리가 참선하다가 초선에 들어가거나, 구정에 들어갔는지 또는 그보다 윗까지 갔는지 그런걸 이해하도록 도와줍니다.

그래서 능엄경을 미국에서 참선의 성전(The bible of Chan)이라고 부릅니다. 미국에서 누구든 선을 수행하고자 한다면 이 경전을 이해하고, 탐구할 필요가 있습니다. 그리고 영화 스님은 출가한 제자들에게 “선화 상인의 능엄경 강설(불광출판사에서 한국어 번역본 출판)”을 반드시 읽고, 탐구해야 한다고 말씀하셨습니다. 우리에게겐 필수라고 말씀하셨습니다.

전 개인적으로 선정바라밀에서 가장 중요한 점은 우리가 앞으로 계속 나아가야 함을 잊지 말아야 한다는 점입니다. 왜냐하면 각 단계에는 그 단계에 해당하는 함정이 있기 때문입니다. 예를 들어 삼선의 경계에서 가장 흔하게 일어나는 생각들이 있습니다. 예로 '난 기분이 좋아. 사는게 나쁘지 않아. 별 문제 없어. 기분이 좋아' 이런 생각들입니다. 그렇기 때문에 삼선에 도달한 사람들은 다른 사람의 말을 잘 듣지 않습니다. 이미 스스로 꽤 괜찮다고 믿기 때문입니다. 영화 스님은 많은 비구, 비구니 스님들도 삼선에

정체하고 있다고 말해주셨습니다. 그리고 수많은 불자들도 그렇습니다. 자기 자신이 꽤 우월하다고 믿고, 스스로에게 확신이 강하기 때문에 아니라고 말해줄 수 없습니다. 이들은 보통 자신이 특별하다고 여기며, 그 오만함은 세세생생 시간이 지날수록 더 강해집니다. 여러분이 어떻게 해서든 사선에 도달한다면, 삼선의 거친 오만함에서 벗어날 수 있습니다.

하지만 각 단계에서 벗어나기 더 어려운 문제가 있습니다. 더 높이 상승할수록 문제에서 벗어나서 진전을 계속하기가 더 어렵습니다. 만약 여러분이 좋은 스승님 아래서 수행한다면 선지식은 여러분들이 그런 함정을 피하도록 돕기 위해 여러분을 준비시킵니다. 여러분이 그 함정들을 피하도록 길을 깔아줍니다. 그리고 아무 말도 하지 않습니다. 함정을 피하는 게 함정에 빠진 후 그걸 해결하는 것보다 훨씬 쉽습니다.

여러분이 능엄경을 공부한다면, 선화 상인께서 이런 원리를 얼마나 경이롭게 제시해 놓았는지 알 수 있을 겁니다. 능엄경이라고 다 똑같지 않습니다. 누가 설명했는지, 번역했는지를 잘 살펴보고 책을 골라야 합니다. 옛날 대승이 인도에서 중국으로 건너갔을 때, 수행에서 높이 득도한 마하살이 출가자로 나타나서, 수행했고, 대승경을 번역했다고 합니다. 이들은 위대한 스승이었습니다. 중국 불교의 역사는 매우 풍부합니다. 그리고 그곳엔 위대한 득도를 이룬 훌륭한 스승님들이 많이 있었습니다. 그 중 선화 상인께서 이 가르침을 미국으로 가져가셨습니다. 그리고 제자들을 훈련했습니다. 그 중 많은 이들은 영어권이었습니다. 이들이 대승경을 중국어에서 영어로 번역했습니다. 그래서 선화 상인의 제자들이 번역한 방대한 분량의 불경은 대승의 보물이라고 생각합니다.

본래 중국어 번역체계에서는 매우 간단한 요구조건을 사용했습니다. 번역자는 반드시 아나함 또는 그 이상이어야 합니다. 아나함에 도달한 사람이 번역을 할 때, 이해하지 못하는 영역에 들어서면, 이들은 자기 스스로 압니다. 그것이 아나함의 성격입니다. 자기 스스로 이해하지 못한다는 것을 알고, 번역을 중단합니다. 그리고 '난 이부분은 번역하지 않겠어, 여긴 이해가 안되기 때문이야', '계속 더 번역하기 전에 이해하는 사람에게 물어봐야겠어' 그래서 대승경의 중국어 번역물은 정확도가 높습니다.

만일 여러분들이 오리지널 오페라를 즐기고자 한다면, 오리지널 푸치니의 작품을 즐기고프면 여러분은 이탈리아어를 배울 필요가 있습니다. 바그너의 작품을 즐기고 싶다면 독일어를 배울 필요가 있습니다. 그때가 여러분이 언어를 배울 때입니다. 그때 여러분이 그 창작품들의 기교를 즐길 수 있습니다. 그걸 즐길 다른 방법은 없습니다. 내가 여러분에게 말한 것도 같은 것입니다. 여러분이 이 번역물의 아름다움, 심지어 정확성을 즐기고, 음미하고 싶다면 영어를 배워야만 합니다. 다른 방법은 없습니다. 혹은 중국어요, 더 낫습니다. 지금까지 중국어가 최고입니다. 그래서 내가 내 학생들에게 가서 중국어를 배우라고 말합니다. 그 위로 가고 싶으면 중국어를 배워야만 합니다. 최고 레벨의 대승은 영어가 아닌 오직 중국어로만 이용가능합니다. 그건 필수조건입니다.

2022년 7, 8월 호 [현안 스님의 아메리칸 육바라밀] 제6편

반야바라밀 Prajna Paramita

보살도의 육바라밀 중 마지막으로 행하는 것이 반야바라밀(般若波羅蜜) 즉 출세간지(出世間智)입니다. 반야는 산스크리트어로 지혜를 뜻합니다. 보통 사람들은 세속적인 지적 능력을 지혜로 여깁니다. 사실 과학, 철학과 같은 연구에서 나온 지적 능력은 세속적인 지식입니다. 불교에서 “지혜”란 불성을 깨닫는(Realize Buddhahood) 출세간적 지혜(World transcending wisdom)을 뜻합니다. 그것이 바로 반야입니다. 그래서 반야는 번역할 수 없습니다. 반야는 여러가지 의미를 포함하기 때문입니다.

** 중국 당나라 시대의 삼장 법사 현장은 다음과 같은 5가지 용어는 번역할 수 없는 것으로 분류했습니다: 1. 비밀용어 2. 많은 의미를 가진 용어 3. 번역자 나라에 존재하지 않는 것을 지칭 4. 전통적으로 번역해오지 않은 것 5. 경의를 표하기 위한 용어.*

반야지 즉 반야의 지혜는 삼매에서 일어납니다. 자동으로 그렇게 됩니다. 그냥 앉아서 '내 반야지는 얼마나 걸릴까?'라고 생각하는 게 아닙니다. 그런 걱정은 하지 마십시오. 대신 해야할 일은 삼매의 힘을 증진하는 것입니다. 충분한 삼

매력이 있을 때, 이 반야의 지혜가 발아할 수 있도록 씨앗을 심어야 합니다. 그렇다면 씨앗은 어떻게 심을 수 있나요? 그것을 바로 문자반야라고 부릅니다. 바른 이치 즉 정법을 들어야 합니다. 그런걸 듣고 읽어서 그 씨앗을 내면에 가지고 있어야 합니다. 달리 말하면 팔식(八識, The eighth conciousness 또는 아뢰야식) 속에 저장되는 것입니다. 그러다가 삼매의 힘이 충분해지면 그때 그 씨앗이 발아합니다. 이 씨앗은 반야지 즉 반야의 지혜에 중요합니다.

삼매의 힘을 얻어 씨앗이 발아하면 예전에 가져보지 못했던 방식으로 지혜가 펼쳐집니다. 그런 이유로 여섯번째 바라밀 즉 반야바라밀은 명확히 설명되어 있지 않습니다. 예를 들어 외도 수행자를 찾아가서 배운다고 합니다. 그리고 그들의神通력을 친구들에게 자랑합니다. 사람들 마음속에 있는 몇 가지 생각을 읽을 수 있다든지, 오늘 여러분에게 있었던 일들 중 일부를 알 수도 있습니다. 그래서 사람들은 이런 외도 수행자를 보고 인상을 받습니다. 그러나 지혜의 관점에서 봤을 때 이런 사람들은 가진 게 아무것도 없습니다. 반야지혜란 괴로움을 끝내는 것입니다. 여러분이神通력이 생겨도 여전히 괴롭기 때문에 지혜가 없다고 봅니다. 돈에 대한 탐심만큼神通력에 대한 탐심도 괴로움을 자아냅니다. 괴로움에 끝을 내고, 영원한 안락을 얻는 방법을 모르기 때문에 외도라고 부릅니다.

그다음 우리가 배울 수 있는 사람들은 소승 수행자입니다. 이들에게도 출세간지가 있습니다. 이들도神通력이 있습니다. 하지만 대승의 관점에서는 아직 궁극적인 출세간지가 아닙니다. 소승 수행자는 생사에 대한 자신의 몫은 끝을 냈지만, 마음의 괴로움을 모두 끝내지 못했습니다. 우리는 몸과 마음의 괴로움이 있는데, 소승에서는 몸의 괴로움만 끝냈습니다. 마음이 여전히 달립니다. 이들은 살아있는 동안 생각을 완전히 통제할 수 없습니다.

영화 스님은 우리가 참된 반야지를 얻어야만 몸의 괴로움과 마음의 괴로움 모두를 끝낼 수 있다고 말씀하셨습니다. 그래서 우리는 좋은 씨앗을 심어야만 합니다. 그 씨앗은 무엇일까요? 정법을 들어야 한다는 뜻입니다. 소송법만 들으면 끝낼 수 없습니다. 아라한이 되면 보통 사람들이 갖고 있는 무수한 생각을 의지에 따라 멈출 수 있습니다. 하지만 의식의 움직임을 끝낼 수 없습니다. 아라한은 매우 정제되긴 했지만 여전히 정신적인 활동이 있습니다.

오로지 보살만 그걸 끝낼 수 있습니다. 그래서 보살을 깨달았다고 보는 것입니다. 보살은 더이상 혼란이 없습니다.

2022년 월간 불광 온라인 칼럼

미국의 선禪과 정토淨土

서방 극락 정토 Western Bliss Pure Land

2022년 1월 5일

불광미디어와 함께 연재를 시작한 후 벌써 계절이 바뀌고 새해가 왔습니다. 작년엔 연재물에서 주로 선과 수행에 관한 이야기를 집중적으로 다루었습니다. 새해에는 영화 스님의 정토 법문을 기반으로 서방극락정토에 대한 이야기도 함께 해보려고 합니다.

올해 연재물에서 서방 극락 정토에 관해 다루고자 하는데 이유가 있습니다. 영화 스님께서 말씀하시길 석가모니 부처님께서 이 세상으로 가져오신 가장 중요한 두 가지 불법이 바로 **왕생법**과 **약사불법**입니다. 그런데 한국 불교에서 이 두 가지 불법을 수행하거나 설명하는 일이 매우 드뭅니다. 게다가 그동안 한국 불교와 삼보를 위해 많은 희생과 노고를 쏟은 많은 불자님들은 정토 왕생에 대한 염원과 궁금증이 큼니다. 이들을 위해 낮은 수준으로 취급당했던 염불 수행법과 미신처럼 전락하고 있는 왕생법에 대한 잘못된 이해를 바로잡을 필요가 있다고 생각합니다. 제가 직접 극락 정토나 죽음, 윤회, 사후 세계에 대해서 설명하려 든다면, 제 개인적인 의견과 혼란스러운 생각만 전달하게 될 것입니다. 그래서 대신 제 영화 스님의 가르침을 통해서 정토법에 관한 이야기를 해보려고 합니다.

출가 전까지 저는 오로지 선 수행만 고집했습니다. 정토법에 관련된 염불에도 별로 관심이 없었습니다. 그런데 제 모친을 비롯한 많은 분들이 참선하기엔 너무나 어려움이 많았습니다. 출가하기 전부터 어머니가 명상할 수 있도록 도와드리고 싶었지만, 항상 실패했습니다. 다양한 방법을 동원해서 설득했지만 어머니는 할 수 없었습니다. 어머니의 마음을 편안하게 해드릴 수 있는 방법

중 제가 아는 것은 선을 통한 방법밖에 몰랐기 때문입니다.

출가 후 영화 스님은 저를 한국에 보내셨는데, 어머니가 청주 보산사로 찾아 왔습니다. 그날이 일요일이어서 정토법회가 있었습니다. 그래서 저는 그날 일 부러 자청해서 아미타경 염송과 아미타불 염불을 했습니다. 어머니는 불교에 대한 믿음이 없었지만, 딸이 하는 것이니 따라하게 되었습니다. 그후 정토 염 불법 덕분에 모친은 절에 자주 올 수 있게 되었습니다. 분당 보라선원으로 옮긴 후에도 모친은 아미타불 염불하는 날에는 늘 선원으로 오셨습니다. 아미타 불 염불이 어머니의 마음을 편안하게 해줬기 때문입니다. 만일 제가 “나”라는 주체를 통해 참선만 고집했다면 모친을 도와드릴 수 없었을 겁니다. 제 모친과 같이 종교에 관심이 없고, 명상을 원하지 않는 사람도 정토법을 통해 도움을 받을 수 있습니다. 이런 훌륭한 정토 법문(Pure Land Dharma Door)은 [불설 아미타경]에서 잘 설명되어 있습니다.

이 경에 따르면 첫째로 정토가 우주에서 가장 멋지고 장엄한 곳이라고 말합니다. 장엄하기로는 무상(無上, unsurpassed) 즉 이보다 더 나은 곳이 없습니다. 그만큼 정토에 거주하는 자는 부유하고 축복받은 것입니다. 둘째로 그곳에 어떻게 갈 수 있는지 설명해 줍니다. 최상의 시나리오로는 우리가 죽었을 때, 아미타 부처님이 여기로 오셔서 우리를 거기까지 데려다 주는 것입니다. 그래서 일단 우리는 죽을 때까지 기다려야만 합니다. 그래야 아미타 부처님의 세상으로 갈 수가 있습니다. 그의 세상은 우리가 살고 있는 이 세상보다 훨씬 좋다고 합니다. 우리가 살고 있는 이 세상은 생각보다 그렇게 멋지지 못합니다. 훨씬 더 좋은 곳이 있는 것입니다.

보통 사후 우리에게 49일의 시간이 주어집니다. 이 49일간 우리는 정토가 갈 수 있는 큰 기회가 있습니다. 이 49일의 기회를 망쳐버리면 다시 가는 게 훨씬 더 어려워지는 것입니다. 생각해보십시오. 우리 세상에서 가장 뛰어난 기술력으로든 49일만에 우리 은하를 벗어날 수 없습니다. 그렇기 때문에 우리 스스로의 힘으로는 정토까지 49일안에 도달할 수가 없습니다. 정토는 너무나 멀어서 아미타 부처님께서 직접 오셔서 우리를 데려가는 것이 유일한 길입니다. 그러므로 정토 법문은 타력법입니다. 아미타 부처님의 땅은 저 멀리 있습니다. 우리가 거기에 스스로 도달할 수만 있다면, 아무도 정토에 들어가는 것을 막

을 수 없습니다. 이 사람은 정토에 들어갈 수 있고, 저 사람은 안된다는 기록은 어디에도 없습니다. 아미타 부처님의 국토는 문이 항상 열려있습니다. 문체는 그렇게 아닙니다. 너무 멀어서 우리 혼자 힘으로 갈 수 없는 것입니다. 그러므로 타력이란 부처님의 힘을 뜻합니다. 궁극적으로 정토에 가려면 부처님께서 우릴 도와주셔야 합니다. 부처님의 도움은 우리가 얻어낼 수 있는 최고의 방법입니다.

그런데 부처님께서 오셔서 우릴 도와주시는데 필수 조건이 있습니다. 그건 바로 일심불란(一心不亂, with one mind and unconfused)으로 아미타 부처님의 명호를 10번 부르는 것입니다. 그렇게만 할 수 있다면, 석가모니 부처님께서 말씀하시길 아미타 부처님이 분명히 오셔서 우리가 죽을 때 데려갈 것이라고 했습니다. 아미타 부처님의 명단에 올라가야만 임종시 우릴 데려가실 겁니다. 그래서 이를 타력이라고 부릅니다. 우리가 아미타 부처님의 명단에 올라가야 하기 때문입니다.

아미타 부처님의 명호를 일심분란으로 10번 부르려면 세 가지 필수 조건이 있는데, 믿음(Faith, 信), 서원(Vow, 願), 수행(Practice, 行)입니다. 이것이 정토법문의 기본입니다. 믿음이 있어야 하고, 바른 가르침이어야 합니다. 스승이 설명하는데, 여러분의 마음에 조금이라도 의심이 있으면, 믿음이 부족한 것입니다. 여러분 마음속에 조금이라도 의심이 있다면, 그 믿음은 완전치 못합니다. 그런 상태에서는 일심분란 즉 혼란없이 일심으로 염불할 수 없습니다.

생각해보십시오. 여러분의 마음에 의심이 있다면 염불하는 도중에 '잘 모르겠어. 내가 왜 저 사람을 믿어야 하지?'라는 생각이 일어나는 것입니다. 그러니 일심분란으로 염불할 수 없습니다. 만일 누구든 일심분란으로 아미타 부처님의 명호를 열번 부를 수 있다면, 임종시 아미타 부처님은 우리를 접인해서 데려가신다고 합니다. 우리가 그렇게만 할 수 있다면, 다른 이를 대신해서 염불해주는 것도 가능합니다. 우리가 일심분란으로 염불할 수 있다면 다른 이를 그 명단에 올려줄 수 있습니다(助念).

하지만 너무 쉽게 생각하지 마십시오. 어떤 사람이 살생업을 많이 짓고 죽었다고 합시다. 억울하게 죽은 이들은 귀신이 되어서 이 사람이 죽으면 괴롭히려 올 것입니다. 만약 여러분이 이런 이를 위해서 염불하면 이 귀신들의 공격

을 받게 됩니다. 이 귀신들은 그 사람이 정토 가는 걸 원하지 않습니다. 그러므로 다른 이를 대신해 염불하는 것은 위험이 큼니다. 영화 스님은 이런 조념 염불을 권하지 않는다고 말씀하셨습니다. 많은 이들은 이런 위험성을 잘 파악하지 못한채 조념염불을 합니다. 사실 이런 일에 연루되지 않는 것이 안전합니다. 겉으로는 그렇게 보이지 않아도 사실 아주 심각한 문제에 간섭하는 것입니다. 어떤 이가 죽어서 아귀가 되거나 지옥에 떨어질 운명이라면, 여러분은 자신의 힘으로 그걸 막을 수 있다고 생각하시나요? 겸손해져야 합니다.

다시 본론으로 돌아와서 일심분란으로 열번 염불할 수 있다면, 죽기 직전이 아니라 아무때라도 상관 없습니다. 그러면 아미타 부처님의 명단에 즉시 올라간다고 합니다. 단 한번만이라도 일심분란으로 열번 염불하는데 성공하면, 이제 안전합니다. 우리의 업장이 상쇄된건 아니지만, 그들이 부처님의 힘을 넘어설 수 없습니다. 당신이 얼마나 나쁜 사람인지 그런건 상관없습니다. 아미타 부처님께서 “내가 당신을 데려오겠다”라고 말하신다면 누구도 부처님을 막을 수 없습니다. 하지만 이걸 아주 어려운 일입니다. 전혀 쉬운 일이 아닙니다.

우리가 염불할 때, 각각 염불 사이에 생각이 없어야 합니다. 생각이 전혀 없어야 합니다. 하지만 보통 우리의 마음엔 각초마다 일십만개 이상의 생각이 있습니다. 각 초마다 말입니다. 우리의 마음은 그렇게 빠릅니다. 그리고 그걸 자각하지도 못합니다. 그런데 많은 이들이 '염불은 쉽네. 나도 일심분란으로 열번 염불할 수 있어. 나는 그냥 밤낮으로 하루종일 염불하니까 당연히 그렇게 될거야.'라고 생각합니다. 다시 한번 강조하지만 그렇게 쉽지 않습니다. 아미타 부처님의 정토에 가는 일은 매우 어려운 일입니다. 이 사람들이 생각하는 것처럼 그리 쉬운 일이 아닙니다. 영화 스님은 정토에 가는 것이 아라한과를 증득하는 것보다 더 어렵다고 하셨습니다. 그런데도 정토를 고수하는 자들은 이게 쉽다고 말합니다. 그건 사실이 아닙니다. 염불을 하면서 백만번생을 더 살면 혹시 가능할 수도 있을 것입니다. 하지만 이생이 끝날 때 바로 정토에 가고 싶지 않나요? 그것은 쉽지 않습니다.

진정으로 정토에 가고 싶다면, 그냥 대충 “아~ 이거 그냥 쉬워”, “괜찮아 염불하니까 죽으면 정토갈꺼야” 이런 말을 믿지 마십시오. 누구든 그런 식으로 말한다면 정토를 알지 못해서 그런 겁니다. 진짜로 잘 이해한다면 그렇게 말하

지 않고 더욱 겸손할 것입니다. 이 문제를 더 진지하게 여겨야 합니다.

마지막으로 염불삼매를 얻기 위해서 일심분란으로 염불해야하는데, 선(禪)을 수행하면 그 수준으로 더 빨리 데려가줍니다. 그런 이유로 영화 스님은 제자들에게 선과 정토를 둘다 수행해야 한다고 말씀하십니다. 순전히 정토만을 고집하는 사람들은 “우리는 염불만 해!”라고 말하면서 참선은 관심이 없다고 말합니다. 영화 스님은 제자들에게 정토에 가기 위한 노력을 쉬지 말아야 하고, 스스로에게 할 수 있는 모든 노력과 방법을 해보았는지 물어보라 하셨습니다.

아미타 부처님의 불국토인 정토에서 왕생하길 원한다면 부처님의 도움에 의지해야 합니다. 우리가 혼자 정토에 갈 수 있는 능력이 없기에 부처님께서 직접 오셔서 데려가야만 합니다. 그런데도 자기 자신에 대한 확신을 갖고 계신가요 정토 왕생의 필수조건 중 하나가 신심입니다. 이 신심은 자기 자신에 대한 신심을 뜻하는 것이 아닙니다. 신심이란 부처님의 도움에 대한 믿음을 갖는 것입니다. 아무도 그걸 할 수 없고, 정토에 가는 일은 오직 부처님께서 우릴 도와주셔야 합니다. 그러니 맹목적으로 “내가 죽으면 날 위해서 염불해 주세요”라고 묻지 마십시오. 정토 왕생을 위해선 우리에게 바른 믿음과 가르침이 있어야 합니다. 정토 왕생을 위한 노력을 멈추지 마십시오. 정토에 반드시 갈 수 있다는 너무 큰 확신이 있다면 더 겸손해지십시오. 그래야만 도움을 받을 기회도 더 커집니다.

* 참고법문: 영화 선사의 법문, 2013년 3월 3일, 정토의 기초

선종의 조사 Chan Patriarchs

2022년 1월 12일

한국에 도량을 열자 다양한 사람들이 찾아옵니다. 보통 절에 많이 다닌 사람들에게 명상이나 수행을 하는 이유를 물어보면, “당연히 수행해야죠”, “성불해야하니까요”라고 말합니다. 저는 처음 명상을 배우러 노산사에 갔을 때 그렇게 화려하고 큰 뜻은 없었습니다. 그래서 영화 스님께서 옛 조사 스님들이나 선화 상인의 이야기를 해주실 때 관심도 없었고, 무슨 말인지 잘 이해하지 못했습니다. 제가 불교에 대한 사전 지식이 별로 없었던데다, 영화

스님은 조사 스님의 법명을 중국어 발음으로 하셔서 알아듣는게 쉽지 않았습니니다.

영화 스님은 불교나 동양 문화에 대해서 잘 모르는 미국 학생들에게 꽤 자주 조사 스님의 가르침과 그들의 이야기를 해주셨습니다. 잘 알아듣지 못하는 미국 제자들인데도 이런 이야기들을 많이 해주셨습니다. 세월이 지나 이제 이런 스승님의 노력에 더 큰 고마움을 느끼게 됩니다. 예전에 이런 가르침과 지식이 얼마나 큰 가치가 있는지 알지 못했습니다. 하지만 수년동안 들어온 이야기가 조각조각 모여서 불교에 대한 좀 더 큰 그림을 볼 수 있게 되었습니다.

영화 스님은 저를 출가할 수 있게 허락하신 후 6개월만에 한국으로 보냈습니다. 출가자로서 뭘해야 하는지 아는 것도 별로 없었습니다. 그래서 하루하루 어렵지 않은 날이 없었습니다. 사람들은 겉으로는 예의를 차려서 대했지만 출가자로서 갖춰야 할 위의(자세, 태도, 예법 등)가 없는 저를 마음속으로는 은근히 무시하고 낮게 생각했습니다. 지금도 상황은 크게 다르지 않습니다. 하지만 이것도 영화 스님의 출가 생활에 비하면 아무것도 아닙니다. 저는 영화 스님의 보호와 가르침을 받으며, 체계적인 교육과 수행을 할 수 있습니다. 그러나 영화 스님이 출가하셨을 때에는 이와는 완전히 달랐습니다.

선화 상인께서 영화 스님이 출가하도록 허락하신 후 얼마되지 않아서 돌아가셨습니다. 영화 스님은 사실 선화 상인께서 살아계실 때 그를 직접 만난 것이 몇 번밖에 되지 않습니다. 그래서 선화 상인이 떠난 후 영화 스님은 뭘 어떻게 해야하는지 명확한 지침을 받지 못했고, 심지어 명상하는 방법도 제대로 모르셨다고 합니다. 그후 4년간 그는 사미승으로 선화 상인의 도량에서 지내면서, 다른 제자들에게 명상하는 방법을 물었습니다. 그러나 그에게 대답해주는 사람은 아무도 없었습니다. 제자들 중 선 수행에 대해서 잘 이해하지 못한 사람들만 자기가 가르쳐줄 수 있다고 앞으로 나섰다고 합니다.

그렇게 4년을 선화 상인의 도량에서 지낸 후 그는 그곳을 떠나야만 했습니다. 그는 다음 지침을 줄 수 있는 선지식을 찾아다니기 시작했습니다. 수년간

많은 곳을 다니면서 중국어와 계율을 배우면서 계속 스승을 찾았습니다. 책도 수없이 많이 읽었습니다. 베트남 불교, 중국 불교, 한국 불교, 소승, 대승 등 가리지 않고 다 읽었습니다. 여러 조사 스님의 가르침도 읽었습니다. 하지만 선화 상인의 가르침을 이미 접했기 때문에 다른 스승의 가르침과 자연스럽게 비교하게 되었습니다. 그리고 늘 실망했습니다. 선화 상인은 모든걸 아주 아주 쉬운 단어를 통해, 직접적이고 곧게 가르쳤습니다. 모든게 매우 단순하고 명료했습니다. 돌려서 말하는 법이 없었습니다. 하지만 다른 이들의 것은 그렇지 못했습니다.

이것이 선(禪)이 가진 매력입니다. 아무리 유명하고 권위있는 학자이든, 스님이든 그것이 중요하지 않습니다. 어려운 질문에 화려하고 어려운 용어로 치장해서 대답해서 사람들에게 인상을 남길 수는 있지만, 선의 세계에서는 속일 수 없습니다. 선의 가르침은 모호하면 안됩니다. 진정한 스승이라면 내가 어디에 있고, 무엇을 해야 다음으로 갈 수 있는지, 어디에서 정체하고 있고, 어떻게 하면 여기서 빠져나갈 수 있는지 알아야 합니다. 다른 것은 중요하지 않습니다. 스승은 우리가 다음 단계로 도약할 수 있는 지침을 줄 수 있어야 합니다. 그리고 그 지침은 배우는 사람의 단계에 적절해야만 합니다.

영화 스님은 늘 “어떤 수행법이든 3년동안 변화가 없으면 버리고 다른 것을 찾아야 한다”라고 말씀하셨습니다. 여러분이 절에서 기도, 절, 참선, 봉사 등으로 변화가 있었다면 그건 매우 좋은 일입니다. 하지만 그후 어느 순간부터 계속 정체하고 있다면 즉 마음의 기복, 부정적인 생각, 건강 문제가 반복적으로 일어나고, 그이상의 도약과 향상이 없었다면, 포기하지 말고 끊임없이 선지식을 찾아야 합니다. 예를 들어 저는 사람들에게 참선을 가르치면서, 한국의 많은 수행자와 만나면서, 스승에 대한 더 큰 감사의 마음이 생겼습니다. 왜냐하면 한번도 정체할까봐 걱정할 필요가 없었기 때문입니다. 그리고 사람들에게 참선을 소개하면서, 영화 스님은 처음부터 내가 멀리까지 갈 수 있도록 준비해주셨다는 것도 알게 되었습니다.

옛 조사 스님은 제자들이 어디에 있는지 알고 계셨다고 합니다. 각 제자가 어떤 단계에서 정체하는 걸 벗어나는데 필요한 특정한 법을 실행할 수 있게 해줬습니다. 좋은 스승이라면 절대로 여러분의 시간을 낭비하지 않습니다.

그래서 선 수행자에게는 선지식이 가장 중요합니다. 여러분의 선지식은 전체적인 그림이 있어야 하고, 제자들이 어디에 있는지 알아야 합니다. 그리고 그에 맞춰서 적절하게 지도할 수 있어야 합니다. 뿐만 아니라 이들은 제자들이 순조롭게 수행할 수 있도록 보호와 후원을 해줘야 합니다. 훌륭한 선지식이라면 이런걸 이해합니다. 우리가 어느 정도 힘과 지혜가 갖춰질 때까지는 이렇게 반드시 필요합니다. 밖의 세상에는 너무나 많은 유혹과 방해가 있고, 우리가 볼 수 없는 안보이는 세상의 도움도 있어야 합니다. 명상이나 수행을 진지하게 여긴다면 조사 스님의 가르침부터 숙지해야 합니다. 많은 이들이 따르거나 언론에서 칭송하는 자의 말이라고 무조건 받아들이면 안됩니다. 그래야만 여러분이 믿고 의지할만한 가르침인지, 그 가르침이 여러분을 바른 길로 이끌어줄 수 있는지, 아니면 겉으로만 그럴싸하게 보일 뿐인지 알 수 있습니다. 우리는 우리보다 선정의 단계가 높은 사람은 알아볼 수 없기 때문입니다. 그런 이유로 석가모니 부처님께서 마하가섭을 첫 조사로 하여 조사 시스템을 마련해놓은 것입니다. 모든 단계의 수행자들은 선종의 조사 스님을 찾아가면 바른 법을 배우고 수행할 수 있기 때문입니다.

참고자료: 영화 선사의 법문, 2013년1월5일, 선종의 조사 Chan Patriarchs

미륵부처님과 서방극락정토 Maitreya Buddha & Western Bliss Pure Land

2022년 1월 19일

저희 문중 도량에서는 미국 위산사가 열린 후 매년 미륵부처님의 탄신일을 기념하여 일제히 특별 법회를 합니다. 그래서 오늘은 미륵부처님의 이야기를 해보려고 합니다. 이번 주말에 미국 위산사와 금림사를 비롯해서 한국 청주 보산사, 분당 보라선원에서 미륵부처님의 탄신 법회를 합니다. 영화 스님 말로는 미륵부처님이 위산사가 열릴 수 있도록 도움을 주셨다고 합니다. 그래서 그때부터 겨울 선철이 끝나자마자 우리는 다함께 미륵부처님의 탄신일을 기립니다.

여러분이 알다시피 미륵부처님은 지금 도솔천에 앉아서 사바세계의 다음 부처님으로 태어나기 위해서 기다리고 계십니다. 그때 미륵부처님은 이

세상에 태어나 다섯번째 부처님이 될 것입니다. 그런데 사람들마다 미륵부처님이 언제 이 세상에 나타날 것인가에 대한 의견이 분분합니다. 그의 출현이 중대한 일이기 때문입니다. 어떤 천주교인, 비불교인이나 외도는 미륵부처님이 다음 예수님이라고 믿는 것 같습니다. 어떤 이들은 자기가 미륵보살의 화신이라고 주장합니다. 어떤 사람들은 미륵부처님이 300년안에 여기 태어날 것이라고 말하고, 또 다른 이들은 수백만년이 있어야 미륵부처님이 오신다고 말합니다.

이렇듯 미륵부처님이 언제 이 세상에 오실지 관심이 큰 이유가 있습니다. 미륵보살님이 이 세상에 태어나면, 수행하는 과정을 거쳐서 득도할 것입니다. 그러면 그때부터 그는 중생을 가르치기 시작할 것입니다. 이를 용화법회(龍華法會)라고 부릅니다. 그때 그의 첫번째 법회는 96억명이 아라한이 되거나 깨달음을 얻을 것이고, 두번째 법회는 94억의 중생이 아라한이나 그 이상, 세번째 법회에서는 92억명의 중생이 성자로 증득할 것이라고 합니다. 그러니 엄청나게 많은 이들이 제도되는 것입니다. 게다가 우리가 지금 출가하면 미륵부처님이 이 세상에 오실 때, 같은 시대에 태어날 수 있는 기회가 상당히 커진다고 합니다. 그러면 우리도 성자로 증득할 것입니다. 어떤가요? 성자로 증득하는 것이 그렇게 수월할 수도 있더니, 여러분도 관심이 있나요?

혹시라도 우리가 서방극락정토에 도달하지 못할 경우, 미륵부처님이 이 세상에 언제 나타날 것인가는 더욱 중요한 문제가 됩니다. 왜냐하면 미륵부처님의 시대에 태어나는 것보다 서방극락정토에 태어나는게 훨씬 더 어렵기 때문입니다. 그러니 우리가 얼마나 더 기다려야 하는지가 관건입니다. 그런 이유로 여러 사람들이 각기 다른 숫자를 내놓습니다. 혹시 모르는 일이니까 미륵부처님의 시대에 태어날 수 있게 계획을 세우려나 봅니다. 그렇다면 미륵부처님은 이 세상에 정말로 언제 오시는걸까요?

석가모니 부처님은 우리의 수명이 점점 짧아지고 있는 시대에 나타나셨습니다. 예를 들어 지금 평균 수명이 60세라면, 그게 10살이 될때까지 100년에 1년씩 줄고 있습니다. 그후 다시 증가할 것입니다. 그것이 이 세상의 특징입니다. 그래서 다시 수명이 증가하기 시작하면, 100년 후 10세, 그다음

100년 후 11세 이렇게 말입니다. 그렇게 평균연령이 8천년에 도달하면 그때 미륵부처님이 나타납니다. 그러므로 미륵부처님이 나타나려면 최소 8백만년이 넘어야 합니다. 그런데 우리의 평균수명이 10세에 도달하면 세상에 나쁜 일이 많이 생긴다고 합니다. 많은 재앙이 일어나고, 이 세상의 일부는 폭발해버릴 것입니다. 우리의 수명이 증가하는 동안 세상은 그렇게 파괴된 후 스스로 재생할 것입니다.

하지만 여러분 걱정하지 마십시오. 제가 듣기로 불보살님들은 매우 매우 자비로우셔서, 여러분을 구할 수 있는 많은 길이 있다고 했습니다. 저는 개인적으로 8백만년을 기다리고 싶지 않습니다. 너무 오래 기다려야하기 때문입니다. 그래서 저는 대신 이번 생에 꼭 정토에 가고 싶습니다.

서방극락정토 외의 다른 정토에서도 일생내에 부처가 될 수도 있을지도 모릅니다. 사실 미륵부처님이 계시는 도솔천은 천상이지만 그곳도 정토라고 합니다. 세상엔 수많은 정토가 존재하며, 이들 정토는 제각기 다 다릅니다.

하지만 정토에 가고 싶다면 서방극락정토에 가는 것이 더 낫습니다.

서방극락정토에 도달하면 우리는 일생내에 부처가 될 수 있고, 다시는 괴로움을 겪지 않아도 된다고 합니다. 게다가 여기서 제일 중요한 문제는 어떤 정토에 가는게 좋은지가 아닙니다. 과연 우리가 거기 도달할 수 있는가가 관건입니다. 그러므로 석가모니 부처님은 우리같은 사바세계의 존재에게 아미타 부처님의 서방극락정토가 가장 이상적이라고 말씀하신 겁니다. 우리는 우리와 인연이 가장 깊은 아미타 부처님의 정토에 가는 것이 가장 좋습니다. 뿐만 아니라 어떤 정토도 서방극락정토보다 더 장엄한 곳은 없다고 합니다. 아미타 부처님께서 부처가 되시기 전에 우주에 존재하는 모든 정토에 대해서 관(觀)을 한 후, 자신의 정토는 다른 어떤 정토에 비해서도 무상(無上, unsurpassed)할 것이라 말씀하셨습니다. 여기서 무상이란 그보다 더 나은 게 없다는 뜻입니다.

요즘 시대에는 대만이든, 티베트이든 많은 사람들이 정토법 수행을 하면서, 정토왕생이 매우 쉽다고 말합니다. 재가자들조차도 “내가 당신을 정토에 보내줄 수 있다”고 말하고 다닙니다. 영화 스님은 제자들에게 누구든 그렇게 말하면 믿지 말라고 말씀하셨습니다. 저는 그렇게 들었습니다. 그런 자들은

정토에 갈 기회가 없으며, 그런 것은 정토법이 아니라고 하셨습니다. 그리고 제자들에게도 서방극락정토에 가려는 노력을 쉬지 말라고 하셨습니다. 정토왕생을 위한 모든 노력을 다 했는지, 할 수 있는 모든 것을 다 했는지 스스로에게 물으라 하셨습니다.

여러분들은 어떠신가요? 많은 사람들은 큰 노력과 시간을 들여서 수행하지만, 그 수행의 최종 목적지도 뚜렷하지 못한 경우가 많습니다. 여러분이 평생동안 최선을 다해서 수행했다면 한번 스스로에게 물어보십시오. 그래서 혹시라도 이번 생에 깨달을 수 있는 확신이 없거나, 그것이 어렵다고 느껴지신다면, 지금이라도 늦지 않았습니니다. 여기서 미륵부처님을 팔백만년 기다리셔도 됩니다. 하지만 이번생 끝에 바로 도달할 수 있는 서방극락정토에 대한 기회를 놓치지 마십시오.

참고: 영화 선사의 법문. 2018년 2월 11일 미륵부처님

약사부처님의 십이대원 Medicine Master Buddha's Twelve Great Vows

2022년 1월 26일

한국의 여러 고찰을 관찰하면서 한 가지 궁금한게 있었습니다. 약사전에 가면 약사부처님이 계신데, 그 바로 옆에는 늘 하얀색 동그라미와 빨간색 동그라미가 있는 보살님들이 계십니다. 여러분은 이분들이 누군지 알고 계신가요? 바로 일광보살과 월광보살입니다. 사실 약사부처님과 이 두 보살님의 대한 이야기가 있습니다.

옛날 옛날에 이 세상에 나타난 부처님이 계셨는데, 그 이름이 전광여래(電光如來, Lightning Light Thus Come One)였습니다. 그는 당시 법을 가르치던 브라흐만이었고, 그에겐 두 아들이 있었습니다. 그는 이 세상에 너무나도 많은 고통이 있다는 걸 알게되서, 이런 모든 것에서 해방되어야겠다는 보리심을 일으켰습니다. 그는 부처가 되어야겠다고 마음먹었습니다. 그는 특히 사람들의 질병에 도움을 줘야겠다는 서원을 세웠고, 두 아들도 그를 따르게 되었습니다. 이들은 수행해서 결국 그 브라흐만은 유리광의 약사부처님이 되셨습니다. 그리고 이 두 아들은 월광보살마하살과

일광보살마하살이 되었습니다.

왜 이 둘은 월광과 일광이란 이름을 골랐을까요? 왜냐하면 이들은 지혜의 빛을 써서 중생의 삶과 마음에 있는 모든 어둠을 비추고 싶었기 때문입니다. 그런 과정에서 약사부처님은 우리 세상의 동쪽에 서방극락정토만큼 장엄한 “정유리세계(淨瑠璃世界)” 즉 청정한 유리(Lapiz lazli, 금빛의 작은 점이 여러 군데 있고 야청빛이 나는 광물)의 불국토를 만들었습니다. 그곳은 우리 세계에서 서방극락정토보다 훨씬 더 멀리 떨어져있습니다. 그렇기 때문에 우리가 유리정토에서 왕생하겠다는 뜻도 세울 수 있지만, 거기 도달하는 것은 서방극락정토에서 왕생을 얻는 것보다도 훨씬 더 어렵습니다.

약사부처님은 자신의 수행의 장에서 12개의 큰 서원을 세워서 수행하셨습니다. 서원은 대승의 법입니다. 왜일까요? 왜냐하면 이걸 열 가지 바라밀 중 하나이기 때문입니다. 대승에서는 깨달기 위해서 6개 또는 10개의 바라밀 수행을 합니다. 서원의 바라밀 수행을 하는 이유는 무엇일까요?

중국의 성인들이 말하길, 서원이 없이 수행하는 것은 마치 채찍없는 버팔로와 같다고 했습니다. 채찍이 없으면 버팔로는 지멋대로 가고 싶은대로 가고, 하고 싶은대로 합니다. 여기서 버팔로는 우리 내면의 에너지를 뜻합니다. 우리 내면의 에너지는 너무나도 강렬하기 때문에, 서원의 힘 즉 원력을 써서 방향을 잡아주지 않으면 낭비하게 될 것입니다. 그러면 우리는 끊임없이 윤회의 바퀴에서 방황하게 될 것입니다.

영화 스님은 이것이 매우 중요한 개념이라고 말씀하셨습니다. 우리는 모두 불가사의한 힘을 갖고 태어났습니다. 그러므로 우리가 서원의 힘이 있으면 세세생생 옳은 방향으로 인도될 수 있습니다. 그것이 바로 대승의 가르침입니다. 대승의 수행은 세세생생 이루어집니다.

그래서 약사부처님께서도 수행의 길에서 열두개의 위대한 서원을 세우셨습니다. 각 서원에서 약사부처님은 각 서원 하나하나가 모두다 이루어지기 전까지 부처가 되지 않겠다고 말씀하셨습니다. 대승을 수행하는 자는 모두 이렇게 서원을 세웁니다. 대승에서는 서원의 힘이 매우 중요합니다. 여러분의 서원이 크면 클수록 여러분의 깨달음도 더 커집니다. 그리고 더

빨라집니다.

예를 들어 약사부처님은 우리의 모든 질병에 도움을 주시겠다고 말하셨습니다. 그래서 약사부처님이 수행할 당시 약왕이라고 불렸습니다. 그렇게 그는 12개의 서원을 세웠습니다. 우리가 그의 서원을 하나씩 모두 살펴보면, 약사부처님은 우리 모두를 이롭게 하기 위해서 어떤 일을 하셨는지 알 수 있을 겁니다.

(여러분이 약사부처님의 열두가지 위대한 서원을 살펴볼 수 있도록 글 끝에 넣어두었습니다)

약사부처님의 첫 두가지 서원은 그가 부처가 될 때 몸이 반쿠명하게 되어, 안팎으로 빛을 발하고, 그 빛이 우리 모두를 비춰서 치유하게 될 것이라는 것입니다. 그래서 우리가 더 빨리 부처님이 될 수 있도록 말입니다. 여러분은 그걸 아시나요? 우리가 수행할 때 먼저 몸과 마음의 질병과 문제가 고쳐져야 수행에 몰입할 수 있습니다. 그것이 먼저 이뤄져야 하는 일입니다. 셋째 서원은 우리가 필요한 어떤 물건이라도 제공되는 것입니다. 현생에서 말입니다. 넷째는 그릇된 즉 삿된 견해를 가진 경우 마음을 바른 길로 돌이켜서, 보리의 길로 갈 것이라는 것입니다. 다섯 째는 계율을 지키는 자가 지키지 못하면 청정을 복구해주는 것입니다. 이는 비구나 비구니가 참회할 수 없는 계율을 어긴 경우가 포함된다고 합니다. 사실 영화 스님의 도량에서는 선화 상인의 도량과 마찬가지로 매일 새벽예불에 약사불 염불을 합니다. 이견 선화 상인의 디자인이라고 합니다. 우리가 약사부처님의 명호를 최고로 간절하게 염불하면, 청정을 복구할 수 있다고 합니다. 여섯 째는 갖가지 불구로 태어났거나 육체적인 고통이 있는 중생을 치유하는 겁니다. 일곱째는 온갖 가난과 병고를 소멸하는 겁니다. 여덟째는 남자로 태어나고 싶어하는 여자는 그를 이룰 수 있는 것입니다. 그건 여자가 남자가 되고 싶을 때입니다. 요즘 세상 사람들은 이 부분이 이해가 잘 안될텐데 영화 스님께서서는 남성이 여자가 되고 싶다면 그것도 된다고 합니다. 약사부처님은 성별을 분별하지 않습니다. 아홉째는 정신적인 번뇌와 환상에 대해서 돕는 것입니다.

세상 사람은 정신 질환이 얼마나 치유하기 어려운지 잘 모릅니다. 예를 들어 가장 흔한 불안증, 우울증 외에도 수면 장애, 분노, 조울, 조현 등 많습니다.

보통 이런 정신적 질환 또는 문제가 있다면 평생에 걸친 문제입니다. 우리가 스스로 이런 문제를 떨쳐낼 수는 없습니다. “난 이해가 안돼! 우울할 일이 뭐가 있어. 세상은 즐겁고 행복할 일이 많은데~”라고 생각할 수 있습니다. 지금은 괜찮지만 내일은 어떤가요? 내년도 그럴까요? 오늘은 괜찮지만 우리가 가장 아끼는 누군가를 잃거나 원하는 것을 이루지 못하면 어떨까요? 전세계의 많은 이들이 우울증에 시달립니다. 보통 많은 이들이 자신이 이런 문제가 있어도 자각하지 못하는 경우가 많습니다. 대부분 문제가 있어도 인정하고 싶어하지 않습니다. 그래서 이런 정신적인 문제를 다루기가 어려운 것입니다. 이런 문제를 다루기 어려운 또다른 이유가 있습니다. 사실 이런 정신적인 문제는 보이지 않는 존재 즉 귀신들에 의해서 야기되기 때문입니다. 아무리 뛰어난 과학자와 의학 전문가가 연구해도 이런 존재를 이해하고 다룰 수 없다면, 정신 질환은 미스테리로 남을 것입니다.

정신질환 중 가장 다루기 어려운 것이 망상입니다. 망상의 경우는 특히 더 치료가 어렵습니다. 정신적으로 아픈 사람은 도움을 청하지만, 망상이 있는 자는 자신이 망상이 있다는 걸 모릅니다. 도움 받는 걸 거절해 버립니다. 그게 문제입니다. 예를 들어서 누가 봐도 우울한 사람이 옵니다. 불평하는 내용도 매우 부정적이고 어둡습니다. 하지만 입으로는 인생이 즐겁고, 꽤 살만하다고 주장하고, 도움을 청하지 않는다면, 불교에서는 절대로 강요하지 않습니다. 스스로 도움을 청하지 않는다면 부처님이 옆에 계셔도 도와 줄 수 없을 것입니다.

열번째는 억압을 풀어주는 것입니다. 열한번째는 배고픔과 목마름을 겪는 이들을 위한 것이고, 열두번째는 가난하고 추위와 병충해로부터 괴로운 자들에게 옷을 주는 것입니다.

이렇게 열두가지가 약사부처님의 대서원입니다. 그가 얼마나 자비로운지 보십시오. 약사부처님께서 배고픔과 목마른 자에게 괴로움을 해소해주겠다고 말씀하실 때엔 한국인만 돕겠다는 뜻이 아닙니다. 중국인만 돕는다고 하신 게 아닙니다. 부처님은 모든 이를 돕는다고 하신 겁니다. 그렇기에 이를 대서원이라고 부릅니다. 그의 자비로운 마음은 그렇게 광대합니다. 이런 부처님의 위대한 서원을 들으면 우리 마음도 좀 더 넓힐 수

있을 것입니다.

〈약사부처님의 십이대원〉

문수사리여, 여기에서 동쪽으로 십(十)항하사수와 같은 많은 국토를 지나 하 세계가 있으니 이름은 정유리(淨瑠璃)요, 그 부처님의 명호는 약사유리광여래이시며 그 공덕의 이름은 응공·정등각이시니라.

문수사리여, 그 부처님이 처음 발심하여 보살도를 수행할 적으로 부터 열 두 가지 큰 서원을 세웠나니, 무엇을 열 두가지라 하는가 하면,

첫째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 내 몸의 광명이 끝없이 넓은 세계를 비추고 또한 삼십이(三十二)상과 팔십종호(八十種好)로써 몸을 장엄하되, 모든 중생으로 하여금 나와 똑같이 조금도 다름이 없게 하리라고 원한 것이요.

둘째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 유리와 같은 몸은 안팎이 투명하고, 광대한 광명은 모든 세계에 가득 차며, 장엄하고 빛나는 그물[網]은 해와 달보다도 더 찬란하여 저 철위산(鐵圍山) 속의 깜깜한 데까지도 서로 볼 수 있어서 이 세계의 어두운 밤에도 나가 노닐 수 있고 또한 모든 중생이 나의 광명을 보고는 모두 마음이 열려 온갖 일을 마음대로 할 수 있기를 원한 것이요.

셋째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 한량없고 끝없는 지혜와 방편으로써 모든 중생으로 하여금 소용되는 물건을 모자람 없이 얻을 수 있기를 원한 것이요.

넷째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 그릇된 길을 행하는 모든 중생에게는 바른 보리(菩提)의 길을 가도록 하고, 만약 성문이나 독각의 교법을 행하는 이에게는 대승법 가운데 안주케 하기를 원한 것이요.

다섯째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 모든 중생이 나의 가르침 가운데서 청정하게 수행하여 아예 파계(破戒)하지 않게 하고, 삼업(三業)을 잘 다스려서 악도에 떨어질 어긋난 자가 없게 하며, 설사 파계를 하였을지라도 나의 이름을 듣고서 한결같은 정성으로 받아 지니고 진실한 마음으로 잘못을 참회한다면, 바로 청정하게 되어 마침내

보리(菩提)를 증득하기를 원한 것이요.

여섯째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 만약 많은 중생이 갖가지 불구가 되어 추악하고, 어리석고 눈 멀고 말 못하거나 또는 앓은뱅이·곱사등이·문둥이·미치광이 같은 갖은 병고에 시달리다가도 나의 이름을 듣고 진실한 마음으로 부르고 생각한다면, 누구나 단정한 몸을 얻고 모든 병이 소멸되기를 원한 것이요.

일곱째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 만약 모든 중생이 가난하고 곤궁하여 의지할 데가 없고 온갖 병고에 시달려도 의약과 의사가 없다가도 잠시라도 나의 이름을 듣는다면, 온갖 질병이 소멸하고 권속이 번성하며 모든 재물이 흡족하여 몸과 마음이 안락하고, 마침내 보리(菩提)를 성취하기를 원한 것이요.

여덟째 큰 서원은 다음 세상에 내가 보리(菩提)를 증득할 때, 만약 여인(女人)이 됨으로써 여러 가지 괴로움에 부대껴 몹시 실증을 느끼고 여인 몸 버리기를 원한 이가, 나의 이름을 듣고 진실한 마음으로 부르고 생각한다면, 바로 지금의 몸을 바꾸어 장부의 상호를 갖춘 남자가 되고, 마침내 보리(菩提)를 성취하기를 원한 것이요.

아홉째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 모든 중생으로 하여금 마구니의 그물을 벗어나게 하고, 또한 갖가지 그릇된 견해의 무리들을 모두 포섭하여 바른 소견을 내게 하고, 점차로 모든 보살행을 닦아 익히도록 하여, 마침내 보리(菩提)를 성취하기를 원한 것이요.

열째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 만약 중생들이 국법에 저촉되어 감옥에 구금되고 몸에 씌우는 칼과 사슬에 얽매어 매질이나 사형을 당하게 되고, 또는 온갖 괴로운 일로 고뇌에 시달려 잠시도 편안할 겨를이 없다가도 나의 이름을 듣는다면, 나의 복덕과 위신력을 입어 일체 근심과 괴로움을 모두 해탈하고, 마침내 보리(菩提)를 성취하기를 원한 것이요.

열한째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 만약 모든 중생이 굶주림에 시달려 먹을 것을 구하기 위하여 갖은 악업을 짓다가도 나의

이름을 듣고 진실한 마음으로 부르고 생각한다면, 내가 마땅히 먼저 좋은 음식을 주어 마음껏 배부르게 하고, 다음에는 바로 법(法:진리)을 주어 안락하게 하며, 마침내 보리(菩提)를 성취하기를 원한 것이요.

열두째 큰 서원은 내가 다음 세상에 보리(菩提)를 증득할 때, 만약 많은 중생들이 몸에 걸칠 의복이 없어 모기 등의 곤충과 추위와 더위에 몹시 시달리게 되었다가도 나의 이름을 듣고 진실한 마음으로 부르고 생각한다면, 바로 그들이 바라는 대로 온갖 좋은 의복을 얻고 보배로운 장식품과 풍악과 향화가 모두 풍족하게 되어 일체 괴로움을 여의고, 마침내 보리(菩提)를 성취하기를 원한 것이니라.

문수사리여, 이것이 약사유리광여래 곧 응공·정등각이 보살도를 수행할 적에 세웠던 열 두 가지 미묘하고 큰 서원이었느니라. - 청화큰스님의 약사경에서

내가 출가한 미국 절이 못생긴 이유

2022년 2월 2일

제가 출가한 위산사의 이야기에 앞서 미국 만불성성 이야기부터 해보겠습니다. 미국엔 만불성성(萬佛聖城, City of Ten Thousand Buddhas)이라고 불리는 곳이 있습니다. 이곳이 바로 선화 상인의 본사 사찰입니다. 예전에 선화 상인의 명성을 듣고 큰 기대를 하고 찾아간 적이 있습니다.

많은 시간을 들여서 장거리를 운전해서 도착한 만불성성이었지만, 그곳엔 낡고 오래된 건물들이 있었습니다. 그리고 그곳은 아무도 없을 것 같이 한적한 느낌이었고, 별로 반겨주거나 어떻게 찾아왔는지 물어보는 사람도 없었습니다. 그렇게 먼 거리를 달려 갔었는데, 사찰 내 서점마저도 봉사자 부족으로 문을 열지 않았었습니다. 가장 기억에 남는 것은 길거리를 배회하고 있던 공작새 뿐이었습니다. 한국의 아담하고 예술적인 법당과 달리 만불성성의 법당은 엄청 넓었지만 좀 썰렁한 느낌이었습니다. 아마 방문한 날이 평일이라 더 그랬을 겁니다.

우리는 보통 동양 문화권의 화려하고 예술적인 사찰들에 익숙합니다. 높은 수준의 건축기술, 예술과 문화가 모두 집중되어서 지어지는 곳이 바로 불교식

사찰입니다. 깊은 신심을 갖고 수천년간 유지될 수 있길 기대하면서 지어지는 것이 바로 사찰입니다. 그래서 사찰을 지을 때 사람들은 많은 비용을 마다하지 않습니다. 그에 비해 만불성성의 건물들은 꽤 못생긴 편입니다.

**만불성성: 선화 상인이 1974년에 설립한 국제적인 불교 커뮤니티 및 사찰로 서양 불교의 중요한 상징이기도 합니다. 만불성성은 미국 내 가장 첫번째로 설립된 선 수행 도량이기도 하며, 서양에서 가장 큰 불교 커뮤니티 중 하나이기도 합니다.*

아무튼 이렇게 만불성성은 미국 내 첫 위양종 도량이며, 미국으로 전해진 대승불교의 중심지라는 위대한 명성은 있지만 생김새 인상적진 않습니다. 거기서 그나마 제일 기억에 남는 건축물은 들어가는 입구에 있는 일주문입니다. 영화 스님 말씀으로는 선화 상인께서 약 25년 전 8천불(천만원정도)를 써서 지었다고 합니다. 이것이 만불성성의 대표적 이미지이기도 합니다. 그 정도 크기의 문이면 아주 적은 예산으로 지었다고 할 수 있습니다.

그리고 만불성성은 지난 25년간 크고 훌륭한 법당을 지으려고 노력해왔다고 합니다. 3천명정도 수용할 수 있는 규모의 법당을 지으려고 하는데, 큰 예산으로 계획하고 있다고 들었습니다. 하지만 선화 상인은 돌아가시기 전에 “멋진 법당이 지어지면, 여기서 수행할 사람이 아무도 없을 거다”라고 말씀하셨다고 합니다. 선화 상인은 “그러면 더는 누구도 여기(만불성성)에서 수행으로 과위를 얻지 못할 것이다”라고 말씀하신 것입니다.

그런 만불성성보다도 훨씬 더 못생기고 볼품없는 곳이 노산사입니다. 사람들이 노산사에 오려다가 잘 못찾는 경우가 허다했습니다. 절처럼 생기지 않은데다가 일반 거주용 집들에 둘러싸여 있어서 잘 보이지도 않습니다. 그곳이 바로 제가 스승인 영화 스님을 처음 만난 곳이고, 거기서 불교 수행을 시작했습니다.

예전에 노산사에 있을 때, 영화 스님이 저희에게 해주신 말이 기억납니다. “주위를 둘러봐라. 여기는 모든게 다 시험이다. 이렇게 못생긴 절에 누가 오겠니? 우리가 나중에 커지고 유명해져도 난 노산사는 손대지 않을거다.

전혀 바꾸지 않을거야”. 사람들을 훈련하기 위해서 노산사처럼 못생기고 불편한 곳을 유지하실 거라고 했습니다.

제가 출가식을 치룬 곳은 영화 스님의 두번째 도량인 위산사입니다. 우리한테 노산사에 비하면 위산사는 거의 호텔 수준입니다. 그래서 작고 불품없는 노산사에 있다가 공간이 넓은 위산사가 생겼을 때 우리 제자들은 모두 기뻐했습니다. 우리 제자들에게겐 훌륭한 수행법과 가르침을 얻을 수 있는 곳인데 노산사는 너무 작고 좁았기 때문에, 위산사가 생겼을 때 다들 기뻐했습니다.

그런데 위산사에 온 한국분들이 “이런 열악한 환경에서 고생한다”라고 말했을 때, 잘 이해할 수 없었습니다. 한번도 위산사가 열악하다고 생각해본 적이 없었기 때문입니다. 한국에 돌아와 여러 사찰을 방문해보니 왜 많은 한국분들이 그렇게 말씀하셨는지 이제 알 것 같습니다.

저는 개인적으로 노산사나 위산사에 가서 수행할 수 있게 된 것만으로 많이 고마웠습니다. 그래서 노산사가 냉난방이 잘 안되고, 많은 사람들이 화장실과 샤워실을 나눠써야하고, 부엌 싱크대도 부실하기 짝이 없었는데도, 그렇게 중요하지 않았습니니다. 오래된 교회 건물을 개조한 위산사는 전체 큰 건물에 샤워실이 두 개를 갖고 모든 이들이 같이 나눠씁니다. 역시 냉난방이 되지 않고, 부엌도 낡고 지저분합니다. 하지만 그런 게 중요하지 않았습니니다. 그곳엔 내가 변화하고 발전할 수 있는 법이 있고, 스승님이 계셨습니다. 그런 곳에 가서 배울 수 있게 해주시는 것만으로도 너무 고마웠습니니다. 그래서 다른 외부적인 것들은 중요하지도 보이지도 않았습니니다.

우리가 큰 신심을 갖고 있을 수도 있고, 복이 많을 수는 있지만, 마음을 해방시킬 수 있는 방법을 배울 수 없으면 아무 소용이 없습니니다. 해탈을 가르쳐줄 수 있는 법이 없으면 우리는 늘 제자리에 머물러야 할 것입니니다. 그러므로 가장 가치있는 것이 바로 다르마 즉 법입니니다.

가장 가치 있는 것은 멋지고 화려한 사찰이나 신도가 아입니니다. 화려하고 거대한 사찰 건물, 장엄하고 빛나는 불상은 아직 해탈하지 못한 중생을 위해서 존재합니니다. 아직 신심과 복이 부족한 사람들을 위해서, 우리 마음이

여전히 상(모양)에 집착이 있기 때문에, 신심을 키우기 위해서 인상적이고 아름다운 모양을 갖춘 법당과 불상이 필요한 것입니다. 우리가 상에 집착이 있어서, 이런 것들 없이 믿지 않기 때문입니다.

하지만 가장 중요한 것은 우리에게 전수되어, 따르고 믿고 수행할 수 있는 다르마(법)입니다. 여러분이 수행하는 법은 해탈을 얻고, 지혜를 열게 해줘야 합니다. 저는 개인적으로 스승님이 우리에게 주신 가장 값진 것이 다르마 즉 법이라고 느낍니다. 그것으로 마음의 괴로움으로부터 해방될 수 있었기 때문입니다. 그래서 이런 여러 수행법과 가르침들은 저에게는 보물이고, 제가 여러분에게 글로 전해드리는 이런 모든 것들도 전부 제 스승님에게서 배운 것입니다.

세상에 수많은 다르마가 있습니다. 예를 들어 우리가 진언(탄트릭 또는 신주), 염불법, 참회법 등 다양한 다르마 즉 수행법을 쓰지만, 그 중심에는 핵심인 선(禪)이 있습니다. 선(禪)은 힘입니다. 그래서 선화 상인과 영화 스님은 제자들을 가르칠 때 선부터 가르치셨습니다. 선으로 힘을 얻어야만 염불이든 진언이든 더 효과적으로 쓸 수 있습니다. 그리고 그런 선정의 힘이 있어야 법문도 한층 더 깊게 이해할 수 있습니다. 사람들은 그런 걸 잘 이해하지 못합니다. 참선하는 사람은 참선만 하려고 합니다. 염불하는 사람은 염불만 하려고 합니다. 하지만 모든 수행을 균형있게 해야합니다. 우리는 모두 수많은 장애와 업보가 있기 때문입니다. 예를 들어 우리는 능엄신주, 대비주, 약사주 등 다양한 신주 수행을 합니다. 선을 지도하다보면 이런 신주 수행이 얼마나 중요한지 알게 됩니다. 사람들이 겪는 다양한 장애를 극복하고 방어할 수 있게 해주기 때문입니다. 여러분이 진지하게 수행하고자 한다면 스스로를 보호할 수 있어야 합니다.

그리고 마지막으로 정토법이 있습니다. 스승님은 늘 제자들에게 강조하십니다. 정토법은 우리가 이생에서 득도할 수 없을 때 도와줄 수 있습니다. 그래서 불법에 무엇 하나도 필요없는 게 없습니다. 여러분이 이번 생에서 해탈을 얻을 수 없다고 생각된다면, 다음 생에 정토에 가서 아미타 부처님의 지도하에서 깨달을 수 있다고 합니다. 선(禪)을 통해서 깨닫는 것은 정말 어려운 일입니다. 많은 고통과 어려움이 따릅니다. 여러분이 용감하게 이런

고난을 겪을 수 있다면, 그게 최상입니다. 하지만 현생에서 그럴 수 없을 것 같다면, 선화 상인과 같은 선지식을 찾으셔야 합니다. 선화 상인께서는 “믿는 자는 구원받을 것이다”라고 하셨습니다. 그것이 정토법의 기반이기도 합니다. 여러분이 믿음이 없으면, 도움을 받을 수 없습니다. 진정한 믿음은 무엇일까요? “나는 부처님을 믿습니다. 불교를 믿어요!”라고 말하는 것이 아닙니다. 여러분이 무언가를 해야만 합니다. 행동으로 해야 합니다. 대승에 대한 신심은 행동에서 나타납니다. 그것이 바로 대승입니다.

참고: 영화 선사의 법문. 2016년 3월 13일. 우리 사찰의 목적 Purpose of our temple

토끼와 거북이: 토끼에게 선지식이 있었다면?

2022년 2월 9일

여러분은 토끼와 거북이 이야기를 아시나요? 우리가 어릴 때 다 한번씩 들었던 이솝 우화에 나오는 이야기입니다. 그래도 혹시나 이 이야기를 모르시는 분이 계실까 해서 짧게 요약하자면, 옛날 옛적에 토끼와 거북이가 살고 있었습니다. 토끼는 매우 빠르고, 거북이는 너무 느렸습니다. 어느날 토끼가 거북이한테 느림보라고 놀려대자, 거북이가 달리기 경주를 제안했습니다. 경주를 시작한 토끼는 거북이가 한참 뒤쳐진 것을 보고, 경주하던 중 나무그늘에 앉아서 낮잠을 잡니다. 그런데 그러는 동안 거북이는 토끼를 추월합니다. 문득 잠에서 깬 토끼는 추월당한 걸 깨닫고, 뛰어보지만 거북이가 결국 승리합니다.

우리는 보통 이 이야기에서 느려도 꾸준히 노력하면 성공할 수 있다는 교훈을 얻습니다. 그리고 이 이야기에서 우리는 자신의 인생을 봅니다. 바로 이렇게 우리 인생이지 않나요? 우리 모두 어디에 가기 위한 경주를 하고 있을까요?

우리 선(禪) 훈련 즉 명상하면서 우릴 막는 무언가를 하고 있습니다. 우리 모두 토끼가 했던 그런 걸 하고 있습니다. 뭔가 잘못된 걸 하고 있습니다. 그래서 길을 잃는 것입니다. 반면 거북이는 단순히 해야하는 일만 계속 합니다. 거북이는 계속 걷고, 걷고, 또 걷습니다. 반대로 토끼는 중간에

산만해집니다. 우리도 인생을 살면서 이런 일을 겪습니다. 목표를 위해서 걷고 달리다가, 중간에 흐트러지기 때문에 결국 목표를 이루지 못합니다. 우리가 산만해지는 뭔가를 하고 있기 때문입니다. 그리고 우린 이미 산만해져버릴 때까지 잘못하고 있으면서도 알아차리지 못합니다. 우리가 알아차린다면 그런 오류를 범하지 않았을 것입니다. 그래서 이런 문제는 보통 혼자 해결하기 어렵습니다. 너무 늦어버리기 전에 누군가가 말해주면 우린 시간과 노력을 낭비하지 않을 수 있습니다.

선(禪) 훈련에서도 마찬가지입니다. 보통 선지식이 주는 지침들은 어떤 걸 하지 말라는 것입니다. “그걸 하지 말아라”, “다리를 풀지 말아라”, “이 특정한 계율을 어기지 말아라”, “책을 너무 많이 읽지 말아라” 등 이런 것이 바로 지침입니다. 왜냐하면 이런 것들이 우릴 흐트러뜨리기 때문입니다. 그것이 선의 진정한 비밀입니다. 하지만 이런 것들은 책으로는 가르쳐줄 수가 없습니다. 사람들이 하나 하나 뭔가를 잘못하고 있어서 정제하는데, 어떤 한 가지 지침이 모든 사람에게 똑같이 적용될 수 없기 때문입니다. 사람에 따라, 그 사람의 단계에 따라 특정한 지침 즉 다른 지침이 필요합니다.

예를 들어 어떤 이에게는 수행을 하는데 뚜렷한 목표를 세워야하며, 계속 진전하고 싶은 마음을 가져야 한다고 말합니다. 그런데 어떤 이는 진전에 대한 잘못된 이해가 있습니다. 진전하는데 너무 매달리면서, 사람들이 자신의 진전을 방해한다고 착각합니다. 그래서 화를 내고, 망상합니다. 그 사람에게서는 목표를 잊고, 자신의 이익을 추구하지 말아라. 다른 이들에게 친절하게 대하라고 말해줍니다.

미국의 선(禪)도 중국의 선종과 똑같은 특징이 있습니다. 선(禪) 수행은 직지인심直指人心 즉 마음을 곧장 가리키는 것입니다. 평범한 사람들의 마음은 늘 밖을 향해서 달려나가고 있습니다. 선의 기본은 지금 당장 어떤 마음인지 스스로 돌이켜보는 것입니다. 그리고 불립문자不立文字 즉 문자에 의존하지 않습니다. 마지막으로 교외별전敎外別傳 즉 가르침은 경전 밖에 있습니다. 뛰어난 선지식은 경전을 가르치지 않고도, 여러분을 아라한과에 도달시킬 수 있습니다. 그런게 선의 훈련입니다. 그 핵심은 우리의 마음을 가리키는 법입니다. 선생님들은 그걸 어떻게 하는지 알고 있습니다.

궁극적으로 그게 우리의 본성 즉 참된 불성을 보게 도와줄 것입니다. 우리가 진정으로 누구인지 보게 되는 것입니다.

그래서 우리는 명상을 강조합니다. 여러분의 삼매가 증장되어야 하기 때문입니다. 여러분이 덜 아프고 싶다면, 선정을 늘려야 합니다. 그렇게 간단합니다. 우리에게엔 향상이 삶의 의미입니다. 우리가 나이가 들면, “내가 사는 내내 뭘 했지?”라고 생각합니다. 그때 더 나은 사람이 되는 방법을 찾아야 합니다. 그래야 더 행복하고 만족스러울 수 있습니다.

저도 출가한 후 처음엔 몸과 마음이 많이 괴로웠지만, 지금에서야 스승님께 더 큰 감사함을 느낍니다. 왜냐하면 내 자신에 대한 걱정이나 생각을 줄이면서 오로지 다른 이를 돕기 위해서 살 수 있는 환경을 만들어주셨기 때문입니다. 그래서 저는 여러분들을 돕기 위해서 명상을 가르칩니다. 스승님께서 저에게 해주셨던 것처럼, 저도 여러분이 더 좋은 사람이 될 수 있길, 그리고 더 많은 이들을 도울 수 있길 바랍니다. 다른 이들을 돕는 일은 힘과 지혜가 필요합니다. 좋은 의도와 뜻만으로 다른 이에게 진정한 도움을 줄 수 없습니다. 여러분이 수행을 통해서 힘과 지혜를 얻고, 다른 이들을 도울 수 있게 되다면 거기서 참된 행복을 얻게 될 것입니다. 그리고 삶의 목적도 거기에서 올 것입니다.

마음챙김에 대한 오해와 진실

2022년 2월 16일

요즘 사람들에게 많이 알려진 명상 중 하나가 마음챙김입니다. 마음챙김이란 이름에서 이것이 바로 불교에서 유래했음을 알 수 있습니다. 사실 마음챙김은 불교 용어 중 정념(正念)에서 비롯되었습니다. 그런데 서양에서 바른 마인드풀니스Proper Mindfulness가 아닌 마인드풀니스Mindfulness로 번역되었고, 그것이 동양권으로 역수입되면서 “마음챙김”이 되었습니다. 이제는 전세계가 이걸 마인드풀니스 즉 마음챙김으로 알고 있습니다. 어쨌든 마음챙김 명상은 오늘날 많은 이들에게 도움을 주고 있습니다. 세계의 많은 학자들과 명상가들이 마음챙김 명상에 대한 연구도 활발히 하고

있습니다. 마음챙김은 책으로 많이 나와있어서 어떤 언어로든 배울 수 있는 기회가 많아서, 마음챙김의 방법, 이점, 원리 등을 쉽게 듣고 읽어볼 수 있습니다. 그러니 그 효과가 증명되었다고 볼 수 있습니다. 이런 마음챙김 명상은 미국에서도 인기가 좋고, 유럽에서도 많이 알려져있습니다. 출가자부터 일반인, 심리학자, 의사들도 너도나도 마음챙김에 대한 이야기를 합니다.

여기서 좋은 소식은 마음챙김이 보급되면서 명상이 대중화되었다는 점입니다. 전세계 사람들이 명상에 대하여 긍정적인 이미지를 갖게 되었습니다. 요즘 명상을 한번쯤 안 해본 사람은 거의 없을 것입니다. 그런데도 만일 여러분이 마음챙김 명상을 꽤 오랫동안 하다보면 결국 그 한계를 느끼게 됩니다. 왜일까요?

그건 이런 마음챙김 명상이 모두 감각적인 쾌락과 즐거움을 부추기기 때문입니다. 사실 우릴 찾아 온 꽤 많은 학생들이 이미 마음챙김 명상을 오랫동안 해왔다고 말했습니다. 어떤 이들은 5년, 10년 이상 마음챙김을 해왔습니다. 이들도 마음챙김 덕분에 명상에 대한 긍정적인 이미지를 얻었고, 스트레스 감소, 기력 증진 등 많은 이점을 누렸다고 말했습니다. 하지만 한결같이 어느 정도 효과를 본 후 더는 효과를 보지 못했다고 말합니다. 그래서 다른 류의 여러 마음챙김 명상도 시도해보았다고 말합니다. 예를 들어 나무를 껴앉는 명상을 하다가 효과가 미미해지면, 설거지 하면서 마음챙김도 해보았다가, 꽃향기에 집중도 해봅니다. 씹으면서 마음챙김도 해보고, 미소짓는 명상도 해봅니다. 결국 모양만 달라졌지만 모두 감각적 쾌락이나 특정 선정의 안락만 좇습니다. 그래서 진전이 너무 느리거나 한곳에 정체하게 됩니다.

그러므로 이건 진정한 불교 명상이 아닙니다. 예를 들어 여러분이 명상하면서 미소를 짓습니다. 명상의 기본은 고요함인데, 입을 움직이고, 미소를 짓고 기분이 좋아지려 노력합니다. 명상을 하면서 웃거나 울거나, 코를 긁적거리거나, 좋은 기분을 알아차리려 노력한다는 것은 명상에서 권할 만한 일이 아닙니다. 그건 궁극적으로 여러분에게 좋은 일이 아닙니다.

여러분이 이런 명상법으로 도움을 받고 있다면 그것도 괜찮습니다. 선택은 여러분의 자유입니다. 하지만 이런 스타일의 명상을 하다가 한계를 느꼈다면,

이제 여러분도 그 원인을 알게 되었습니다. 많은 이들이 마음챙김 명상을 열심히 할 때는 좀 좋아졌다가, 멈추는 즉시 곧 예전으로 돌아간다고 말합니다. 마음엔 여전히 잡념이 일어나고, 감정의 기복을 다스릴 수 없습니다. 그것이 바로 한계입니다.

이 글을 읽으면서 동의할 수 없다고 생각할 수 있습니다. 다시 말하지만 여러분이 하고 있는 명상에서 충분한 만족감을 느낀다면, 이 글을 무시해도 괜찮습니다. 반대로 이런 류의 명상 수행에서 한계를 느끼고, 더 이상 발전이 없어서 돌파구를 찾고 계셨다면, 그건 명상에서 편안하고 좋은 기분을 좇고 있기 때문입니다. 이제 여러분은 정체의 원인을 알게 되었습니다. 어떤 명상법이든 기분이 좋아지기 때문에 명상한다고 말한다면, 바로 그것이 정체의 원인입니다.

우리 스타일의 명상은 그와는 정반대입니다. 우리는 여러분에게 기분 좋은 것을 부추기지 않습니다. 왜냐하면 좋은 기분도 단지 일시적일 뿐이기 때문입니다. 그리고 좋은 기분이 명상의 목표가 되서는 안됩니다. 불교 명상은 절대 감각적인 걸 추구하지 않습니다. 이런 잘못된 기반으로 명상을 배우면, 초반에 아주 빨리 최고점을 찍고, 그후엔 진전이 멈출 것입니다. 마음챙김 명상을 수년간 해보고, 한동안 지난 후 더는 진전하지 못했다면, 그 이유는 바로 이렇습니다. 그런 기반으로 명상하면, 20년을 하더라도 대부분 삼선(三禪)에서 정체하고, 그 이상 넘어갈 수 없습니다.

우리처럼 아프고 불편한 것을 참아야 하는 명상법을 소개하는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 결가부좌 자세를 기본으로 명상을 지도하면 가르치는 사람에게 매우 힘든 일들이 많이 생깁니다. 처음부터 학생들이 많은 불평을 쏟아냅니다. 심지어 진전이 있어서 이것이 좋은 방법이고, 결과가 좋다는 것을 알더라도, 일단 힘들고 괴로우면 다 불평하게 됩니다. 그래도 우리는 여러분에게 불편함을 참는 것부터 가르칩니다. 왜냐하면 저는 스승님이 저에게 가르쳐주신 것처럼, 여러분도 단단하고 바른 기반을 세우길 바라기 때문입니다. 그것이 바로 위양종의 기반입니다.

사실 옛 중국 전통적 선(禪)의 훈련법은 더 어려웠습니다. 예전에 중국의 선당(선방)에 가면 모두다 결가부좌로 앉았습니다. 다른 이들이 결가부좌로

앉으면 여러분도 똑같이 합니다. 그렇게 하지 않거나 움직이면 누군가 와서 막대기로 때줄 겁니다. 게다가 설명도 안해줬습니다. 하지만 이제 우리는 그렇게 하진 않습니다. 왜냐하면 요즘 사람들은 그런걸 견딜 수 없기 때문입니다. 서양 문화와 교육을 받은 요즘 사람들은 그런걸 할 수 없습니다. 여러분이 앉아서 '내가 왜 여기 앉아서 시간 낭비하고 있지? 한 시간이나 있었는데 아무도 나에게 뭘하면 되는지 말을 안해주네', '다리가 미친듯이 아파 다치는건 아닐까?', '이렇게 무리하면 내일 출근할 수 있을까?' 이렇게 머리속이 생각으로 가득차입니다.

그래서 우리는 여러분의 이런 불평과 고민을 편하게 말할 수 있도록 해주고, “괜찮아요. 다치지 않을거예요”라고 설명해줍니다. 여러분에게 언제나 쉽게 질문할 수 있는 환경을 만들어줍니다. 조금만 더 오래 앉으라고 격려해줍니다. 원래 어려운 과정이니 포기하지 말라고 용기를 분돋아 줍니다. 예를 들어 미국 위산사 법당엔 간난 아기가 기어다니고, 바닥엔 장난감, 인형, 크레용, 아이패드 아무거나 다 있습니다. 나이, 종교, 문화 배경이 다른 이들이 명상할 수 있도록 포용하기 위해서입니다. 여러분이 앉아서 졸면서 하든, 텔레비전을 보든 우리는 상관하지 않습니다. 훈련하는 방식이 유연해야하기 때문입니다. 그것이 미국식 위양종 훈련 스타일입니다. 결과지향적입니다. 우리는 정체하는 것을 피하고, 계속 진전해야함을 강조합니다.

진전은 여러분 스스로 알 수 있습니다. 더 좋은 사람이 됐는가? 더 자비로운가? 더 좋은 아버지인가? 더 좋은 어머니인가? 더 좋은 직원, 더 좋은 의사인가? 더 좋은 남편, 더 좋은 아내인가? 그것이 바로 진전입니다. 그리고 그곳에 진정한 즐거움이 있습니다. 속으로 '오 나 기분 좋아'라고 하는게 아닙니다. 즐거움이란 우리가 삶에서 좋은 일을 하는 것입니다. 계속되는 진전은 여러분이 더 나은 사람이 되게 하고, 우리가 하는 걸 더 잘하게 해줍니다. 그것이 미국의 선(禪)입니다.

나에게 가장 적합한 명상법은? The best meditation method

2022년 2월 23일

여러분이 명상을 배운다면, 그 명상법이 어디서 유래했으며, 명상 선생님은 어떤 전통에서 배웠고, 그의 스승이 누구였는지 알아야 할 필요가 있습니다. 그래야 여러분이 명상을 통해 궁극적으로 무엇을 기대할 수 있는지 알 수 있을 것입니다. 만일 여러분이 수년간 많은 시간과 노력을 투자했는데, 막상 정제한다거나 자신이 어디쯤 있는지도 알 수 없다면 어떻게 하겠습니까? 전 실제로 그런 사람들을 많이 만났습니다. 그런 이유로 영화 스님은 우리 제자들에게 명상을 지도할 때, 가르치고 있는 명상법의 유래에 대해 명확히 밝혀야 한다고 말씀하셨습니다. 이와 거꾸로 학생도 또한 명상을 배우고자 하는 이유를 밝힐 필요가 있습니다. 그래야 선생도 학생도 서로 시간낭비를 하지 않습니다.

세상에는 참으로 다양한 명상법들이 있습니다. 각 명상법에 따라서 추구하는 목표와 목적도 다릅니다. 여러분이 여러 명상법들 사이의 차이점과 전체적인 양상을 이해하면, 자신이 추구하는 목표에 따라서, 더 잘맞는 것을 선택할 수 있을 것입니다. 그래서 이번 글에서 몇 가지 명상법을 소개해보려고 합니다.

일단 중국에 상당히 큰 도교 명상그룹이 있습니다. 이들의 명상실력은 꽤 뛰어나고, 세상에 잘 알려져 있습니다. 이들은 명상의 효과에 대해서도 수줍어 하지 않고 당당하게 밝힙니다. 이런 도교 명상법은 비불교적 명상법입니다. 참고로 도교에서 수행의 목적은 긴 수명과 치유입니다. 아무리 불교적 방법을 쓰고, 불교용어로 치장해도, 수행의 궁극적 목적이 장수와 치유라면 도교라고 볼 수 있을 것입니다.

이외에 미국과 같은 서양에 널리 알려진 T.M 즉 초월 명상이 있습니다. 이들도 실력이 꽤 좋지만 중국 도교 그룹만큼은 아닙니다. 여러분이 직접해보면 알 수 있을 겁니다. 초월 명상과 비슷한 수준인 요가가 있습니다. 요기 즉 요가 수행자도 꽤 뛰어난 명상 실력이 있습니다. 그런데 이들 모두에게는 큰 문제가 하나 있습니다. 그건 바로 불교에서 “잘못된 견해(不正見)”라고 부르는 것입니다.

이들 명상법엔 접근 방식에 문제가 있는데, 최고점에 도달해도 전체적인 큰 그림을 볼 수 없다는 것입니다. 그러므로 이들의 이해는 부분적입니다. 명상은 본래 집착에서 해방하는 것입니다. 집착을 만들거나 강화하는 것이 아닙니다. 하지만 이런 명상법은 이해에 한계가 있어서, 집착에서 완전하게 해방되는 대신, 집착을 만드는 경향이 있습니다.

다음은 차크라 명상이 있습니다. 차크라 명상에서 차크라를 연다는 개념이 있습니다. 차크라는 쉽게 말해서 에너지의 중심점입니다. 이들은 차크라를 머리 꼭대기까지 다 열면 소위 “깨닫는다”고 믿습니다. 그것이 그들의 최고 단계입니다. 하지만 그건 진실이 아닙니다. 이들이 깨달음이라고 보는 차크라는 사실 전체적인 그림의 한 부분일 뿐입니다. 그래서 불교에선 그걸 잘못된 견해라고 부르는 것입니다. 이들에게 전체적인 큰 그림이 없기 때문입니다. 여러분도 명상에서 진전하기 시작하면 이런 에너지의 흐름과 막힌 곳을 보게 됩니다. 그건 자연스러운 일입니다. 그리고 에너지 막힌 부분이 바로 차크라입니다. 도교 수행자들은 이런 에너지의 자연스러운 흐름을 잘 압니다. 차크라 명상을 하는 이들은 아직 그보다 이해가 좀 부족해보입니다. 하지만 도교 수행자조차도 불교에서 알고 있는 천상이나 천신 등의 큰 그림은 모두다 이해하진 못합니다.

앞서 언급했던 요가는 요즘 많은 이들에게 인기가 높습니다. 심지어 우리 명상반 학생들도 보통 요가를 즐겨합니다. 특히 초심자에게 요가 스트레칭은 결가부좌로 앉는데 도움이 됩니다. 몸을 준비시켜서 더 오랫동안, 더 편히 앉을 수 있게 해줍니다. 미국 명상반 학생들이 종종 요가 스트레칭을 배우고 싶다고 물어봤었습니다. 많은 스님들도 요가, 기공 또는 태극권 등을 가르칩니다. 이게 모두 좌선에 도움이 되기 때문입니다. 저도 처음 명상을 시작했을 때, 헬스클럽에서 요가 수업에 참여하곤 했습니다. 그런데 선철(한국의 안거처럼 하루종일 좌선하는 기간)을 마친 어느날 요가 수업에 참여했는데, 요가 강사가 몸은 단련하고 있지만 마음의 단련이 몸을 따라가지 못하고 있다고 느꼈습니다. 그래서 개인적으로 그때부터 요가에 시간을 낭비하지 않습니다.

저는 개인적으로 여러분이 요가나 기공 등을 배우고 싶다면, 그 분야

전문가에게 배우는게 좋다고 생각합니다. 그런 전문가는 자신의 분야에 인생 전부를 걸고 수련했을 겁니다. 그러므로 스님들보다 그분들이 그 분야에서 더 뛰어나고 능숙할 것이라 믿습니다. 예를 들어 요가에도 여러 전통이 있고, 각 전통에 뛰어난 스승이 있습니다. 요가나 기공도 불교와 마찬가지로 정통 법맥을 찾아서 배우는 것이 더 좋습니다.

불교식 명상은 어떤가요? 불교 명상을 바르게 한다면, 여러분은 훨씬 더 빨리 그리고 멀리 도달할 수 있습니다. 왜냐하면 처음부터 시각을 더 넓혀주기 때문입니다. 불교에서는 명상하면서 왜 곤경에 처하는지, 어떤 함정이 있는지 등을 자세히 알고 있습니다. 전통적으로 선종에서는 자기가 스스로를 선사라 자칭하지 않습니다. 다른 선사가 “이제 당신도 선을 가르치는 스승 즉 선사다”라고 증명해야 합니다. 그때서야 선을 가르칩니다. 예를 들어 선화 상인은 대승의 선종에서 인증된 선을 가르칠 수 있는 스승입니다. 즉 선사(禪師)입니다. 그리고 그가 선의 가르침을 중국에서 미국으로 가져갔습니다. 그래서 미국의 선은 매우 명확합니다.

미국의 선(禪)에서는 명상을 위한 지침이 매우 정확하며, 추상적이지 않습니다. 매우 구체적입니다. 예를 들어 “이것을 해라, 저건 하지 말아라” 이런 명확한 지침이 있습니다. 그리고 무엇보다도 앞서 언급한 여러 명상법들과 미국 선(禪)의 차이점은 그 목표점에 있습니다. 미국선에선 여러분이 진전을 멈출 것이라 결심하지만 않는다면, 무궁무진한 발전이 가능합니다. 더 멀리까지 갈 수 있습니다. 아메리칸 찬 즉 미국선에서는 끊임없이 진전해야 한다는 점을 강조합니다.

왜일까요? 여러분이 명상해서 진전하면 많은 변화가 생깁니다. 예를 들어 전보다 기력이 늘어납니다. 그래서 몇 시간 더 길게 일할 수도 있고, 일을 마친 후 덜 피곤합니다. 게다가 더 명확히 볼 수 있게 되므로, 문제 해결능력도 향상합니다. 그러므로 우리는 늘 진전해야 한다고 강조합니다. 진전할 때마다 여러분은 더 건강해지고, 현명해질 것입니다. 수명이 연장되고, 더 젊어보일 것입니다.

다시 말하지만 다양한 명상법을 자유롭게 시도해보십시오. 그러면 자신에게 제일 적합한 명상법이 어떤 것인지 스스로 판단할 수 있을 것입니다. 나는

매우 미국적인 사람이라서, 시간 낭비를 매우 싫어합니다. 최고로부터 배워서, 시간과 노력을 최소한으로 최대의 효과를 보고 싶습니다. 아마 요즘 사람들은 다들 그럴 것이라고 생각합니다. 그래서 영화 스님이 선화 상인의 가르침을 따른 것처럼, 저도 위양종 조사인 선화 상인의 가르침을 따릅니다. 여러분은 명상을 통해 무엇을 이루고 싶으신가요? 어떤 변화를 바라고 있나요? 우선 이런 것들이 명확해야만, 많은 시간과 노력을 잘못된 방향에 투자하지 않고, 자신에게 더 잘 알맞는 명상법을 고를 수 있습니다.

참고: 영화 선사의 법문. 2018년 9월 15일 미국선의 소개 1편

위양종의 비밀: 위산 영우 선사와 법해 스님

2022년 3월 2일

불교엔 방대한 가르침이 있습니다. 그중에서도 특히 좌선 또는 명상을 주종목으로 채택한 것이 바로 선종입니다. 이 선종은 과거 대선지식들의 가르치는 방식에 따라서 5가지 법맥으로 나뉩니다. 이를 선종오가(禪宗五家)라고 부르는데, 여기엔 위양종(滙仰宗), 임제종(臨濟宗), 조동종(曹洞宗), 운문종(雲門宗)과 법안종(法眼宗)이 있습니다. 이 다섯 중 가장 오래된 것이 위양종입니다. 어떤 사람들은 위양종의 스승은 제자에게 온후하고 자상하며, 스승과 제자 사이가 부자처럼 친근하다고 말합니다. 하지만 이는 드러난 한 단면만으로 평가한 것이며, 이들이 위양종의 가풍에서 실제로 배우고 수련한 것은 아니니, 그 설명이 정확한지는 생각해볼 필요가 있습니다.

[위양종이란? 남종선의 회양(懷讓: 677~744)의 계통에 백장회해(百丈懷海: 749~814)가 선원에 있어서의 집단생활의 규범이 되는, 후대에 《백장청규(百丈淸規)》라고 불린, 청규(淸規)를 만들었다. 그리고 이 계통에서 임제의현(臨濟義玄: ?~867)을 시조로 하는 임제종(臨濟宗)과 위산영우(滙山靈祐: 771~853)와 양산혜적(仰山慧寂: 815~891)의 두 선승을 시조로 하는 위양종(滙仰宗)이 성립했다.]

저도 위양종의 가풍 속에서 훈련을 받고 있긴 하지만, 제가 본 것도 단지

일부에 불과합니다. 예를 들어 영화 스님이 제자들을 지도하는 것을 봐도 각 제자에 따라서 대하시거나 훈련시키는 방법이 다릅니다. 게다가 영화 스님이 다른 제자에게 어떤 말을 했을 때, 제가 그 사람 마음속에서 일어나는 일을 알 수는 없습니다. 우리는 다른 사람이 겪는 경험을 관찰할 뿐이지, 실제로 그 경험이 어떤지 내면에 대해선 알 수 없습니다. 그럼에도 불구하고 위양종에 대해서 궁금해하는 분들이 많으므로 이 글에서 위양종에 대한 일화를 소개해보기로 했습니다. 이 이야기에서 스승과 제자 사이가 늘 친근하지만 않다는 것을 알 수 있을 것입니다.

옛 당나라때 배후 승상은 출가가 좋다는 것은 알았으나 승상의 책임이 있어서 직접 출가할 수 없었습니다. 그래서 자신의 아들을 당시 선지식으로 알려진 위산 스님의 도량으로 보내서 출가시켰습니다. 이 아들은 한림학사(학자)였습니다. 그건 지금으로 치면 국가 최고 대학교의 졸업생이었다는 뜻입니다. 위산 선사는 이 젊은 학자에게 “법해”라는 이름을 주었습니다. 아마도 뛰어난 학자이며 승상의 아들인 법해 스님이라면 뛰어난 지식, 능력, 인맥을 갖추고 있었을 것입니다. 하지만 위산 스님은 그에게 큰 업무를 맡기거나 도량을 책임지게 하는 대신 매일 도량에 물을 길어오게 했습니다.

당시 위산 선사의 도량에 수천명의 스님들이 상주하고 있었습니다. 그래서 물 길는 일은 매우 힘든 노동이었습니다. 그때는 상수도가 없었기 때문에 우물까지 걸어가서 물을 통에 담아서 어깨에 지고 와야 했습니다. 법해 스님은 매일 새벽 3시에 일어나서 대중이 새벽 예불하는 시간부터 물을 길기 시작했습니다. 그리고 하루종일 물 길는 일만 했습니다. 대중(도량에 상주하는 사람들)은 산을 내려가서 물을 들고 올라오는 게 얼마나 힘든지에 대한 생각이 없었습니다. 물을 낭비하기만 했습니다. 그렇게 법해 스님은 3년간 물 길는 일을 했습니다.

법해 스님은 똑똑하고 교육을 받은 사람인데도 아무런 지침도 받지 않았습니다. 불경을 읽거나, 좌선을 한적도 없이 일만 했습니다. 여러분이라면 그렇게 할 수 있나요? 뛰어난 학자의 신분으로 그런 어려운 일을 한다면 억울하다고 느낄 수 있을테지만, 법해 스님은 한번도 원망하지 않고 최선을

다해서 일했습니다. 위산 선사는 심지어 3년간 그에게 말도 걸지 않았습니다. 그는 불평하지 않았습니다. 그저 밤낮으로 열심히 일만 했습니다.

3년간 그만두지 않은 이유가 뭘까요? “넌 물을 길어라”가 유일한 지침이었습니다. 영화 스님은 이것이 바로 위양종의 훈련법이라고 했습니다. 이것이 그에게 내려진 유일한 가르침이었습니다. 그러니 법해 스님은 비범한 사람입니다. 그만두지 않았습니다. 이것이 바로 선(禪)의 정신입니다. 여러분이 진지하게 선 수행을 한다면 편안해지는 것을 두려워해야 합니다. 여러분이 훌륭한 선지식을 만나서 수행할 기회가 있다면, 위산 선사가 법해 스님에게 준 지침처럼, 우리에게도 하기 어려운 일을 시킬 것입니다. 그때 우리는 그 어려운 과제에 매달려야 합니다. 그게 어렵고 번뇌로워도 그만두면 안됩니다. 그만두지 않고 어려운 과제를 계속 하려면 우리도 어쩔 수 없이 번뇌를 놓아야 합니다. 번뇌를 버리지 않으면 그 일을 계속할 수 없기 때문입니다. 그것이 수행입니다.

그러던 어느날 법해 스님이 여가가 조금 생겼습니다. 법해 스님은 다른 스님들이 뭘하고 있는지 호기심이 생겨 몰래 선당(우리말로 선방)으로 갔습니다. 가서 보니 스님들이 선당에 앉아 있었습니다. 어떤 스님은 머리를 숙이고 잠자고 있었고, 어떤 스님은 눈을 뜨고 이리저리 주변을 둘러보고 있었습니다. 그때 법해 스님이 생각했습니다. '나는 이렇게 물 길는 힘든 노동을 하고 있는데, 이 스님들은 낮잠이나 자고, 탄짓을 하는구나. 저런 스님들을 위해서 이렇게 일하고 있다니'. 그래서 법해 스님은 원망하는 마음을 품게 되었습니다.

아마 법해 스님은 처음 물을 길기 시작했을 때에도 마음속에서 하루종일 불평했을 것입니다. '나는 승상의 아들이야, 학자야 그런데 난 온종일 물을 길어. 다른 사람들은 앉아서 아무것도 하려고 하지 않아, 코나 골아대고' 그는 매우 번뇌로웠을 것입니다. 그건 확실합니다. 그런데 그는 그만둘 수 없었습니다. '내가 그만두면 난 스승을 저버리고, 아버지도 저버리는 것이야' 그래서 그는 그만두지 않았습니다.

위산 선사는 이를 알아차리고 법해 스님을 방장실로 불렀습니다. “넌 이 절에서 몇년을 머물면서 출가 수행자들이 네 공양 받을 자격이 부족하다고 원망하는구나. 넌 이제 이 산에서 머무를 필요가 없으니 당장 행장을 꾸려서 다른 절로 가라” 법해 스님은 이렇게 절에서 쫓겨나게 되었습니다. 법해 스님은 짐

을 챙겨서 위산 영우 선사에게 고했습니다. “선사님 전 가진 돈이 하나도 없습니다. 마땅히 어디로 가야합니까” 그때 위산 선사는 그에게 팔원 반의 돈을 주면서 말했습니다. “네가 어디든 원하는대로 가라. 어쨌든 팔원 반의 돈을 다 쓰면 그곳에 머물러라. 만약 이 돈을 다 쓰지 못하면 머물면 안된다.”

법해 스님은 가는 길에 감히 돈을 쓰지 못하고, 걸식하면서 호남성에서 강소성까지 걸어갔습니다. 그후 진강을 경유하면서 양자강 위에 작은 섬이 하나 있는데, 그 섬에 산이 하나 있는것을 보고 가고 싶었습니다. 그래서 손을 흔들어 뱃사공을 불러 강을 건너는데 얼마냐고 물었습니다. 그런데 뱃사공은 공교롭게도 더도 덜도 아닌 8원 반을 요구했습니다.

법해 스님이 산에 도착해 보니 높지도 않고, 매우 그윽하고 조용하기에 그곳에서 머물기로 했습니다. 나중에 산에 동굴이 있어서 그안에 들어가보니 항아리에 몇 개에 금이 담겨있었습니다. 처음엔 그 금을 나라에 바쳤는데, 황제가 절을 짓는걸 허락했다고 합니다. 그리하여 그 산을 “금산”이라고 부르게 되었습니다. 그리고 그 금으로 절을 지어서 오로지 선 수행에만 몰두했습니다. 나중에 법해 스님의 이 “금산사”는 위산 선사의 절보다 더 크고 유명해졌습니다. 그때부터 지금까지 이 금산사의 수행 가풍이 매우 뛰어나서 역대로 많은 조사 스님이 배출되었다고 합니다. 그 당시 법해 스님은 아직 구족계를 받지 못해서 사미승이었습니다. 하지만 이미 개산의 조사가 되었습니다.

이 이야기는 잘 알려져 있습니다. 하지만 아무도 그 속에 위양종의 훈련법이 있다는 건 모릅니다. 오직 위양종에만 있는 훈련법입니다. 예를 들어 사람들이 나에게 묻습니다. “화두로 하시나요?”, “어떤 수행법으로 참선하시나요?”, “능엄주를 하는 게 나은가요? 대비주를 하는 게 나은가요?” 위산 선사는 법해 스님을 한 문장으로 가르쳤습니다. “물을 길어라” 위산 선사는 다른 지침을 낭비하지 않습니다. 멋지지 않나요? 위양종에서는 모두 밤낮으로 일합니다. 우리 번뇌로워하는 대신 임무를 완수하기 위해서 쉬지 않습니다. 스승님은 일을 잘 해내라고 말하지 않습니다. 다만 최선을 다하라고 말합니다. 그래서 오늘도 우리는 번뇌가 일어나면 삼켜버립니다. 그리고 또 일합니다. 그것이 우리 위양종의 전통입니다.

[화엄경에 이르길, 문수사리보살이 코끼리왕이 돌듯이 선재동자를 보고

이렇게 말하였다. "선재선재라. 선남자여, 그대는 이미 아늑다라삼막삼보리심을 내었고, 또 모든 선지식을 가까이하여 보살행을 물으며 보살도를 닦으려 하는구나. 선남자여, 선지식들을 친근(親近)하고 공경함이 온갖 지혜를 구족하는 첫째 인연이나라. 그러므로 이 일에 고달픈 생각을 내지 말지어다."]

참고법문: 영화 선사의 현명한 자와 멍청한 자, 2018년 1월 15일

아나함과 아라한: 불교 성인들에 관한 이야기

2022년 3월 9일

옛날에 한 천신(天神)이 부처님 앞에 내려와서 절을 하고는 옆에 서서 이야기를 시작했습니다. 사실 신(神, spirit)들은 부처님 앞에서 앉을 수가 없습니다. 서 있어야 합니다. 이들이 부처님 앞에 앉는 것은 공경스럽지 못하기 때문입니다. 하지만 보살과 아라한은 부처님 앞에서 앉을 수 있습니다. 그렇다면 보살과 아라한은 누구일까요? 사람들은 “보살”이란 보통 절에 자주 가는 여성 신도라고 잘못 알고 있습니다. 보살은 대승에서 큰 깨달음을 얻어서 성자의 지위에 오른 존재를 뜻합니다. 아라한은 어떤 존재일까요? 아라한은 성문과 4단계 중 가장 마지막 단계이며, 선 수행에서는 자신의 생각을 자유자재로 멈출 수 있는 존재이기도 합니다. 여러분이 불교 수행을 시작했다면, 그리고 명상을 하고 계신다면, 목표로 삼아야 할 단계가 바로 성문과 4단계 중 첫 단계인 수다원입니다. 그리고 출가자라면 아라한의 단계를 목표로 삼아야 합니다. 이걸 염두에 두셔야 합니다. 왜냐하면 이런 이름들이 전설 속에서만 존재하는 것이 아니기 때문입니다. 여러분이 수행하면, 그리고 여러분을 인도해줄 뛰어난 선지식이 있다면, 이런 선정의 단계는 누구나 경험할 수 있습니다.

다시 원래 이야기로 돌아가서, 이 신(神)이 부처님께 말하길 “세존이시여, 무번천(無煩天, 번뇌가 없는 천상)에 갔다가 부처님의 제자를 보았습니다.”라고 했습니다. 무번천 즉 번뇌가 없는 천상은 어디인가요? 그곳은 아나함(성문과 4단계 중 3번째 단계)이나 그 이상인 자들이 여기 아래서 끝나면 가는 곳이라고 합니다. 그들이 거기 위에 가서 뭘할까요?

아나함은 거기 위로 가서, 거기에 머물면서 아라한이 됩니다. 이들은 다른 건 하지 않아도 됩니다. 좋지 않나요? 더는 훈련하지 않아도 됩니다. 달리 말해서 이들은 아라한이 되기 위해서 다시 인간계에 돌아오지 않아도 되는 것입니다. 아나함은 여기서 죽은 후 무번천에서 태어납니다. 무번천은 무색계의 천상입니다. 그들은 꽤 긴 겁(karpa)동안 그 위에서 살다가 삶을 마치면, 아라한과에 증득합니다.

그래서 이 천상의 존재, 그 신이 부처님께 와서, “와! 부처님의 일곱 제자가 이 무색계 천상에 태어났습니다. 얼마나 경이로운 일입니까?”라고 말했습니다. 이것은 이 천상 존재가 무번천 또는 그보다 더 높은 천상에서 왔다는 것을 의미합니다. 그래서 그가 무번천에서 부처님 제자들이 태어난 걸 볼 수 있었던 것입니다. 이 신이 더 낮은 천상의 존재였다면 볼 수 없었을 것입니다. 그러니 이 존재는 그 단계 또는 더 높은 단계인 것입니다. 아무튼 이 천상 존재가 부처님께 '당신의 가르침이 옳습니다!'라고 말한 셈입니다.

부처님께서는 무번천이 아나함을 위해서 마련되었다고 말씀하셨습니다. 부처님께서 다른 천상의 존재들은 무번천이 보이지 않으며, 오직 아나함만 거기서 태어날 수 있다고 하셨습니다. 그러므로 그가 '와우! 부처님, 당신의 제자들은 경이롭습니다. 정말 다르군요!'라고 말한 것입니다. 부처님께서는 “맞다. 하지만 네가 그것을 어찌 알고 있느냐?”라고 물었습니다. 그는 “전 그들과 함께 살았습니다. 부처님의 법(가르침)이 이들을 훈련시켜서 그 위로 데려간 것이 너무나 경이롭습니다. 놀랍습니다. 이 제자들이 당신(부처님)의 법(가르침)을 수행해서 그 위에서 태어난 것입니다!”고 말했습니다. 그리고 그는 이어서 “전생에 전 도공이었습니다. 가섭불의 제자였습니다”고 말했습니다.” 가섭불은 석가모니 부처님 이전의 부처님을 뜻합니다.

그 신은 “저는 청정한 삶을 살았습니다. 오계(五戒)를 지켰습니다. 그래서 천상에서 태어났습니다”라고 했습니다. 부처님께서 “그래 네가 맞다. 하지만 너는 모른다. 너와 나는 함께 있었다. 우리는 같은 마을에서 태어났는데, 이제 너는 천상에 있다. 내 제자들은 아라한이 되었다.”

이 이야기로 여러분은 뭘 알 수 있었나요? 이 천상 존재는 가섭불의 신심있는 제자였지만, 결국 수행을 위해 바른 지도는 받지 못했습니다. 그래서 여전히

천상에 멈춰있습니다. 이 천상의 신은 석가모니 부처님과 알았는데도, 여전히 천상에 머물러 있습니다. 이제 신이 되었고, 매우 행복하고 안락이 가득합니다. 평화롭습니다. 하지만 그는 아직 해탈 근처도 못 갔습니다. 정법을 만나서 수행할 수 있는 충분한 복은 없었기 때문입니다.

여러분에게 큰 복이 있어서 진정한 선지식을 만나게 된다면, 어떤걸 배우고 싶은가요? 그에게 뭘 원한다고 말할건가요? 평화나 안락, 행복과 같은걸 얻고 싶은가요? 아니면 해탈을 얻을 수 있는 바른 방법을 배우고 싶은가요? 진정한 선지식은 여러분에게 어떤 것도 강요하지 않습니다. 그는 여러분이 진정으로 원하는 것을 얻도록 도와줄 것입니다. 그래서 우리는 목표가 뚜렷해야 합니다. 만일 평화와 안락을 얻고, 더 행복해지고 싶다면 그것도 괜찮습니다. 하지만 기억하세요. 여러분이 바른 법을 배우고, 수행하길 원한다면, 평화와 안락, 행복감, 사랑과 같은 사소한 것들은 저절로 이루어질 것입니다. 작은 목표에 만족하지 마십시오. 최고로 높고 큰 목표를 세우십시오. 여러분이 진정한 선지식을 만나서 대승을 수행할 기회가 생긴다면, 무엇이든 가능할 것입니다!

출가의 길, 그리고 지혜

2022년 3월 16일

출가 후 한국에 돌아왔을 때 정말 신기한 경험을 했습니다. 미국에서는 없었던 일인데, 한국에서 스님이란 이유 하나만으로 사람들이 저에게 윗사람 대하듯 했습니다. 많은 이들이 저에게 매우 공손하게 대해줬습니다. 이와 달리 미국에선 식발하고 승복을 입었어도, 이게 무엇을 의미하는지 모르는 사람들이 더 많습니다. 우리가 아무리 스님이어도 미국인들에겐 우린 그냥 또다른 사람일 뿐입니다. 미국에서 그런 환경에서 출가하면, 스님들은 항시 테스트를 거칩니다. 왜냐하면 사람들이 출가자이든 상관없이 우리의 행동과 말에 대해서 액면가로 평가하기 때문입니다. 거기엔 좋은 점도 있습니다. 출가자라고 우아한 척, 아는 척 할 필요가 전혀 없습니다. 내 의견이나 경험을 자유롭게 나눌 수 있습니다. 사람들이 출가자를 윗사람으로 간주하지 않기 때문에, 스님이 무슨

말을 했을 때 동의하지 않으면 기분이 상하는 대신, 동의하지 않는다고 표현하기 때문입니다.

게다가 미국 위산사에서는 스님과 재가자가 다함께 수행합니다. 출가자는 하루 24시간, 1년 365일 사람들의 눈과 귀에 노출되어 있어서, 추하고 못한 모습을 숨길 수 없습니다. 우리의 아상을 숨길 곳이나 시간 따위는 별로 없습니다. 영화 스님은 출가한 제자들을 그렇게 훈련합니다. 재가자들이 와서 잘못을 지적하거나 막대하거나, 모욕할 때에도 출가자들은 참고 견뎌야 합니다. 그래서 출가법은 재가자의 수행법과 좀 다릅니다. 우리의 아상이 몰래 빠져나가서 실 틈을 주지 않습니다. 그러므로 스승이 출가법을 바르게만 사용하면 그건 마치 깨달음으로 가는 가장 빠른 초고속 기차와 같습니다.

그렇다고 해서 출가가 깨달음의 필수조건은 아닙니다. 어떤 경우에는 재가인으로 수행하는 게 낫습니다. 만일 반야지(般若智, Prajna Wisdom)를 얻고 싶다면, 거기엔 딱 하나의 뚜렷한 길만 있는 게 아니란 걸 아십시오. 아주 많은 길이 있습니다. 최소 팔만사천개의 법의 문이 있다고 합니다. 그러니 반드시 출가자가 되어야 한다는 법은 없습니다. 불교의 역사에 재가인이 깨달은 증거도 있습니다. 이걸 바로 방거사의 이야기입니다. 그는 깨달은 선 수행자입니다. 그가 깨달은 후 중국 전역을 돌아다니면서 여러 선사(禪師)들의 사찰을 방문했습니다. 그리고 그들에게 강설을 합니다. 그렇게 많은 스님들을 겁먹게 했습니다.

여러분이 현명한 스승을 찾을 수만 있다면, 출가자로 수행하는 게 훨씬 더 좋습니다. 그런 경우라면 혼자 수행하는 것보다 깨달을 수 있는 기회가 더 큽니다. 재가인의 라이프스타일은 자신의 탐닉을 위해서 디자인되어 있는 반면에 출가자의 것은 반야지혜를 펼 수 있게 되어 있기 때문입니다. 예를 들어 영화 스님에게서 한 달만에 깨달은 자의 이야기를 들었습니다. 이 사람은 선화 상인과 같은 훌륭한 선지식의 지도가 있었기 때문에 출가하지 않고서 선화 상인의 출가한 제자보다도 더 높은 단계에 도달했다고 합니다.

아무튼 깨달길 원한다면 결가부좌로 앉길 권합니다. 일단 여러분이 결가부좌로 앉기 시작하면 점점 이해하게 될 것입니다. 어떤 이는 결가부좌나 반가부좌로 앉지 않고도, 명상하지 않고도 깨달음을 얻은 경우가 있습니다. 하지만

우리가 모두 그렇게 될 수 있는게 아닙니다. 여러분이 이미 깨달았다면 반가 부좌나 결가부좌를 분별할 필요가 없지만, 아직 깨닫기 전이라면 차라리 분별하는 게 나을 것입니다. 부처님과 조사 스님들은 우리들이 더 빨리 깨달을 수 있도록 이런 훌륭한 수행법을 남겨주셨습니다.

부처님의 말씀을 듣거나 읽기만 하면 그건 문자반야(文字般若, literary prajna)라고 부릅니다. 그건 마치 땅속에 씨앗을 심어놓기만 한 것과 같습니다. 아직은 아무런 쓸모가 없습니다. 그걸 먹을 수도 없고, 팔 수도 없습니다. 수확도 아직 못했습니다. 그래도 일단 심어야 합니다. 아직은 쓸모가 없지만 문자반야는 중요합니다. 바른 씨앗을 심는 일이기 때문입니다. 하지만 우리가 책만 읽고서 이해했다고 믿으면 큰 곤란에 처합니다. 문자반야는 아직 참된 지혜가 아니기 때문입니다. 선화 상인께서도 말씀하시길 참된 지혜 없이는 법을 설하지 말라고 했습니다. 여기서 참된 지혜는 대승의 반야지혜를 의미합니다.

그래서 우리는 명상 즉 관(觀)을 해야 합니다. 그것이 바로 관조반야(觀照般若, Contemplative prajna)입니다. 우리가 선(禪)을 배우고, 절하고, 진언을 외우고 이런 모든 것이 바로 관조 반야의 한 형태입니다. 왜냐하면 이것이 바로 우리 자신을 들여다보는 단계이기 때문입니다. 예를 들어 진언을 외우다가 갑자기 '만두가 먹고 싶다'라는 생각이 올라옵니다. 또는 '아! 배고파, 너무 피곤해'라는 생각이 올라옵니다. 그러면 스스로에게 물어보아야 합니다. 내가 왜 이렇게 참을성이 없지? 왜 화가 날까? 내 마음은 교만하구나. 그런걸 잘라버려야 합니다. 그것이 바로 관(觀)입니다. 우리 마음속 우치를 관하고, 스스로의 탐욕을 보아야 합니다. 자기 자신의 분노와 우울을 보아야 합니다.

우리는 보통 자기 실수는 볼 수가 없습니다. 그렇게 지혜가 부족합니다. 지혜란 우리 자신의 탐진치를 보는 것입니다. 그렇게 할 수 있다면, 지혜로운 것입니다. 만일 타인의 탐진치를 볼 수 있다면, 그곳엔 지혜가 전혀 없습니다. 이 건 매우 힘든 일입니다. 무엇이 불쾌한지 계속 봐야 합니다. 자신의 허물을 볼 수 있는 용기가 있어야 합니다. 그래서 우리는 모두 자기 자신의 진실을 보는 걸 두려워합니다. 그래서 지혜가 없습니다. 우리 자신의 추함을 직면해야 합니다.

다. 그것이 바로 관조지혜입니다. 그래서 관조의 과정은 “왜?”, “왜?”, “왜?”를 묻는 과정이기도 합니다. 그리고 자기 자신을 정화하는 과정이기도 합니다. 자기 자신의 더러운 모습을 보고 씻어내는 것입니다. 우리가 염불이나 참선할 때, 진언이나 염불하고 있을 때 그렇게 하는 것입니다. 그것이 바로 관입니다. 그러니 스스로에게 물어보세요. 왜라고 묻고 원천으로 가십시오. 왜 탐욕스러운지 그 원천을 볼때까지 그걸 뒤쫓아보십시오. 그렇게 스스로를 정화합니다. 그걸 찾아서 잘라버려야 합니다. 하나를 잘라버리면, 그 아래 더 깊이 자리잡고 있던 문제가 드러납니다. 계속 추적하면서 또 잘라버립니다.

각 선정의 단계마다 다른 관조 지혜가 있습니다. 관조 반야에 하나만 있는 것이 아닙니다. 거기에는 진전하는 것이 있습니다. 이걸 쉬운 일이 아닙니다. 매우 어려운 과정입니다. 집착이 없는 상태가 되면, 탐진치를 인지하고 떨어뜨리면 불과(佛果)가 나타난다고 하지만 그건 이론일 뿐입니다. 수행하면서 각 단계에서 떨어뜨려야할 특정한 탐진치가 있습니다. 그 단계의 탐진치를 해결하면 그 다음 단계로 넘어갑니다. 탐진치와 지혜에 여러 층이 있듯, 깨달음에도 셀 수 없이 많은 단계가 있습니다. 그러니 작은 성취에 만족하지 마십시오. 앞으로 계속 나아가야 합니다.

참고법문: 영화 선사의 법문, 반야바라밀 제1편, 2015년1월1일

여기 이 순간 Here and Now

2022년 3월 23일

요즘 명상이나 영적 수행하는 사람들이 “여기 이 순간을 살아라”라는 말을 자주 합니다. 여러분들도 이 문구를 많이 들어봤을 것입니다. 우리 맘속엔 늘 많은 생각이 일어납니다. 그리고 우리는 이런 생각들을 탐닉합니다. 맘속에서 이런 생각들을 따라갑니다. 그런 식으로 산만해지기 쉽습니다. 이렇게 우린 과거와 미래에 대한 생각을 끊임없이 합니다. 그러므로 바로 이 순간, 현재에 큰 비중을 두지 못합니다. 그게 망상의 본질입니다. 망상의 본질은 절대로 현재 이 순간에 대한 것이 아니라는 점입니다. 이것이 마음이 작동하는 방식입니다. 그런 점에서 명상이나 영적 수행하는 이들은 꽤 정확합니다. 이들은 우리에게

마음이 작동하는 방식을 말해준 것입니다. 우리의 마음은 과거 혹은 미래에 관한 생각하길 좋아합니다. 현재는 무시합니다. 현재가 늘 곁여되어 있습니다. 우리는 이것을 좀 더 정확히 “여기에 살아라. 그리고 이 순간을 살아라”라고 말할 수 있습니다. 여기서 두 가지 측면을 볼 수 있습니다. 첫번째는 공간이고 두번째는 시간입니다. 우리는 늘 여기 말고 다른 걸 생각합니다. 망상은 항상 우리가 있는 곳으로부터 멀리 갑니다. 그런 경향이 있습니다. 몸은 여기에 있는데, 딴 생각을 합니다. 안그런가요? 그렇다면 “여기”란 무엇인가요? 여러분에게 “여기에 살아라”는 어떤 의미인가요? “여기”란 물리적으로 우리가 있는 곳입니다. 그래서 더 정확하겐 무엇인가요? 내 방? 전철 속? 카페? 컴퓨터 앞? 하지만 더 깊게 들어가면, 여기란 바로 우리 자신을 뜻합니다. 그것이 바로 “여기”입니다. 우리의 몸이고, 마음입니다. 우리의 존재입니다. 우리의 웰빙이기도 합니다. 우리는 몸 속, 존재 안에 삽니다. 그것이 여기입니다. 그래서 “여기에 살아라”가 진짜로 의미하는 것은 몸을 인지하라는 것입니다. 그것이 “인식(Awareness)”입니다. 어떤 분들을 이걸 “알아차림”으로 번역했습니다. 저는 개인적으로 “알아차림”이라는 단어를 쓰면, 이게 뭔가 특별한 것처럼 느껴지게 하기 때문에 평범한 언어로 번역하고 싶습니다. 아무튼 여러분에게 무슨 일이 일어나고 있는지 인지하는 것입니다. 그래서 “여기”의 첫번째 의미는 여러분이 있는 바로 그 위치입니다.

두번째는 “여러분이 어떻게 있는지”입니다. “지금 이 순간”은 무슨 뜻인가요? 이건 시간적 요소입니다. 만약 불자에게 이 질문을 한다면, “현재란 없다”고 대답할 것입니다. 과거만 있을 뿐입니다. “지금”이란 망상일 뿐입니다. 왜냐하면 이걸 읽는 바로 그 순간은 이미 지나갔기 때문입니다. “이 순간”에 대한 이야기를 할 때, 그건 이미 가버리고 과거가 되버립니다. “이 순간”이란 것에 집착할 뿐입니다. 이미 가버렸습니다. 시간의 본질은 빨리 지나간다는 점입니다. 그래서 우리는 보통 시간을 소중히 여깁니다. 누구나 시간은 값으로 헤어릴 수 없을 정도로 소중하는데 동의할 것입니다. 공간에 있어서 우리는 자신을 소중하게 여기는 법을 배우고, 시간에 있어서 우리의 시간, 수명, 삶을 소중히 여기는 법을 배워야 한데 모두 동의할 것입니다. 우리는 보통 살면서 다른 사람들이 다하는 그런걸 합니다. 그러면서 이 땅에서 우리의 삶이 얼마나

귀한지는 잊어버립니다. 그러므로 “여기 이 순간을 살아라”라고 말한다면, 그건 “우리가 가진 전부로 최고의 인생을 살아라”라는 의미로 이해할 수 있습니다. 미래를 생각하는 것도 망상입니다. 그건 단지 상상일 뿐이니까요. 우리는 미래에 대한 생각이 매우 중요한 것이라고 스스로를 설득합니다. 그리고 우리 자신을 계속 바쁘게 만드는 상상의 생각들을 좇습니다.

우리가 “여기 그리고 이 순간”에 대한 이야기를 하는 것은 여러분이 스스로를 산만해지도록 두지 말라고 상기하기 위해서입니다. 하지만 우리는 왜 그런 질문을 하는지 스스로에게 물어봐야 합니다. 여러분의 목표는 무엇입니까? 우리가 “여기 이 순간을 살아라”라고만 말하면, 그건 자칫하면 너무 자기 탐닉적이 됩니다. 여러분의 삶은 어디로 가고 있습니까? 여기, 지금에만 집중하는 것은 여러분이 어디로 가고 있는지 잊어버리고 있다는 뜻이기도 합니다. 그래서 더 큰 질문은 어디로 가고 있는지를 묻는 것입니다. 그건 여기도, 지금도 아닙니다. 요즘 우리는 현재에만 너무 집중한 나머지 무엇을 반드시 해야 하는지 잊어버리는 것 같습니다. 우리는 더 길게, 더 멀리 볼 수 있는 관점이 필요합니다. 우리는 어디로 가고 있습니까? 어디로 향합니까? 이렇게 미래는 더 어려운 문제입니다. 현재는 볼 수 있지만 미래는 모르기 때문입니다. 그래서 우리는 너무 혼란스러운 미래에 대해서는 묻고 싶어하지 않습니다.

그래서 나는 사람들이 장거리 계획이 있어야 한다고 생각합니다. 어떤 사람들은 40~50년을 내다보고 은퇴를 계획합니다. 은퇴 계획은 한 번의 인생만 생각하지만, 불교에서는 훨씬 더 긴 계획이 있습니다. 우리는 보통 너무 짧게 계획을 떠올립니다. 삶이 때로는 너무 버겁기 때문입니다. 한 생애 동안 길게 계획을 세우는 것도 어려운 일입니다. 그래도 우리는 그걸 무시해서는 안 됩니다. 불교엔 “윤회(바퀴 속에서 돌다)”라는 개념이 있습니다. 우리는 과거에 많은 업을 지었고, 지금 이 순간에도 계속 업을 짓고 있으며, 앞으로 계속 그렇게 할 것입니다. 그래서 이 모든 업이 우릴 바퀴 속으로 잡아 당기고 있습니다. 그게 우리의 현실이고 삶입니다. 여러분이 직업, 돈, 사랑, 행복에 대한 걱정을 하고 있고, 지금 당장은 그런 게 꽤 중요합니다. 하지만 지금 당장 하는 일들은 업을 짓습니다. 원하든 원치 않든 그것이 슬픈 현실입니다. 그래서 부처님께서 설명을 해주신 겁니다. '이게 너희에게

일어나고 있는 일이다!'라고 말씀하신 겁니다. 부처님은 그걸 보셨기 때문입니다. 부처님에게는 볼 수 있는 능력이 있습니다. 그리고 지혜가 있습니다. 멀리 내다 볼 수 있는 능력이 있습니다. 그러므로 부처님은 그의 비전을 기반으로 우리에게 말씀해주신 것입니다. 부처님은 시작이 없음(무시)에서 끝이 없음까지 다 볼 수 있습니다. 그래서 부처님의 지혜는 놀랍고, 경계선이 없습니다. 부처님의 비전은 매우 정확합니다. 이게 심오한 대승의 개념입니다. 대승에서 “무시이래” 즉 우린 언제 시작했는지 모릅니다. 오직 부처님만 봅니다. 부처님께서 “시작없음이란 것이 있다. 난 볼 수 있지만, 너희는 할 수 없다”라고 하셨습니다.

지금 짓고 있는 업이 우리 미래를 결정합니다. 이걸 이해한다면 여러분은 고통에서 해방시켜줄 수 있는 업을 짓고 싶어할 것입니다. 현명한 이들은 고통에서 벗어나는, 고통에 끝을 낼 수 있는, 그리고 안락을 얻는 업을 짓습니다. 이건 여러분의 선택입니다. 이건 개개인에게 달려있습니다. 그러니 조심스럽게 선택해야합니다. 매 순간, 깨어있는 매 순간 우리는 지금 여기에서 업을 짓고 있습니다. 그러니 주의깊게 선택하십시오. 바른 업을 지으십시오.

스스로에게 물어보라. 선지식에게 물어보라.

Ask yourself. Ask a Good Knowing Advisor.

2022년 3월 30일

여러분이 영화 스님의 도량에 명상을 배우러 온다면, 우리는 여러분에게 가장 먼저 결가부좌 자세부터 알려줄 것입니다. 그래서 사람들이 오해하는 것이 있습니다. 우리가 결가부좌 자세만 고집한다고 생각하거나 결가부좌로 앉지 못하면 우리 도량에 올 수 없다고 말입니다. 사실 결가부좌 외에도 수행에서 진전할 수 있는 다양한 방법들이 있습니다. 하지만 여러분 스스로에게 물어보십시오. 진정으로 자세에 대한 집착이 없다면, 어째서 결가부좌 자세로 앉을 수 없는 걸까요? 왜 불편한 자세를 거부하는 걸까요? 진정으로 자세에 대한 집착이 없다면, 앉아도 괜찮고, 앉지 않아도 괜찮아야 할 것입니다. 안 그런가요? 게다가 여러분에게 충격적일 수 있는 소식도 하나 있습니다. 사실 결가부좌

자세 그 자체가 중요한 것이 아닙니다. 깨닫기 위해서 결가부좌 자세가 반드시 필요한 것도 아닙니다. 하지만 우리는 여전히 결가부좌부터 가르칩니다. 왜 일까요? 그건 결가부좌 자세에 여러가지 장점이 있기 때문입니다. 명상의 자세로써 당연 결가부좌가 으뜸이기 때문입니다. 만일 여러분이 결가부좌를 거부하지만 않는다면, 이 자세가 더 빨리 효과적으로 수행에서 진전할 수 있는 기반이 되어줄 것입니다. 그래서 어렵고 힘든 이 자세로 계속 앉고자 하는 용기가 필요합니다. 여러분이 이런 어려운 자세로 앉기 시작하면 곧 자신의 추한 모습을 직면해야하기 때문입니다.

보통 결가부좌 자세와 같은 불편한 상황에 처하면 자동으로 피하고 싶어집니다. 우리 마음이 자연스럽게 그렇게 합니다. 우리는 자신의 추한 생각과 모습을 위장해버립니다. '자세가 중요한가? 난 할 수 있는데 그냥 하기 싫은거야!' 이렇게 숨기고 위장하기 시작하면, 또 다른 거짓말을 해야 합니다. 그리고 위장한 사실을 아무도 모를 것이라고 믿고 싶어합니다. 하지만 여기서 중요한 점은 타인이 알거나 모르거나 그런 게 아닙니다. 만일 여러분이 진실을 인정하고 정직해질 용기가 있다면, 스스로에게 물어보십시오. '왜 거짓말을 했지?', '왜 화가 났을까', '왜 마음이 불편할 것일까?' 이런 마음이 자기 것이라는 것을 인정해야합니다.

이렇게 간단합니다. 아무것도 어려울 것이 없습니다. 타인이 알든 모르든 그런 건 전혀 중요하지 않습니다. 그냥 그렇게만 할 수 있다면 여러분은 자신을 정화할 수 있습니다. 그렇게 집착을 떨어뜨리는 것입니다. 이런 과정에서 집착을 떨어뜨릴 수 있다면 지혜가 열릴 것입니다. 반대로 집착은 지혜가 없는 것입니다. 우린 보통 갖고 싶은 걸 얻지 못해서 불행합니다. 괴로워합니다. 집착은 괴로움의 한 형태입니다. 그래서 집착으로부터 자유롭다면 거기엔 괴로움이 없습니다. 그러므로 그걸 지혜라고 부릅니다.

정말로 집착이 없다면, 예전에 마음을 번뇌롭게 했던 그것이 있거나 없거나 더는 번뇌롭지 않아야 합니다. 이것이 바로 지혜로운 자와 그렇지 않은 자의 차이입니다. 우리가 집착의 원인을 찾고 그걸 떨어뜨리기 위해서 관(觀, 관은 또한 위빠사나이기도 합니다)을 하는 것입니다. 관조반야 속에서 그걸 합니다. 예를 들어 맛있는 피자에 집착이 큼니다. 그래서 피자를 먹고 싶은데 먹을 수

없거나, 맛없는 피자를 먹으면 큰 번뇌가 생깁니다. 만일 피자에 대한 집착이 더이상 없다면, 그건 앞으로 다신 맛있는 피자는 먹지 않을 것이란 의미는 아닙니다. “앞으로 절대 피자를 먹지 않을거야”라고 말한다면, 여러분은 여전히 집착을 떨어뜨리지 못했습니다. “나는 이제 피자에 대한 집착이 없어. 다 내려놓았어”라고 말한다면, 내려놓았다는 생각이 있습니다. 그건 아직 집착이 있다는 증거입니다. 그런게 여러분의 아상입니다. 여러분의 아상이 '아! 난 이미 내려놓았어'라고 말하는 것입니다. 집착을 떨어뜨리지 못했는데 떨어뜨렸다고 억지로 믿어버리는 것입니다. 그런 이유로 우리에게겐 스승이 필요합니다.

너도나도 불교 수행은 “집착을 내려놓는 것이다.”, “깨달음을 얻는 것이다.”, “탐진치를 제거하는 것이다.”라고 말합니다. 그건 그냥 이론상 그렇습니다. 수행 또는 명상하고, 선정의 각 단계에 도달하면서, 우리에게엔 각각의 단계와 연루된 특정한 탐진치가 있습니다. 각 단계의 특정한 탐진치를 해결해야만 다음 단계로 갈 수 있습니다. 예로 명상, 요가, 절 같은 다양한 영적 수행법을 실행합니다. 그러면 욕계에서 초선으로 올라갈 수 있습니다. 그건 여러분이 일시적으로 음식, 잠, 섹스에 대한 집착을 떨어뜨렸기 때문입니다. 그래서 초선의 경계에 들어갑니다. 여러분은 여전히 이런 집착에 대한 노예이긴 하지만, 일시적으로 이 세가지 문제를 떨어뜨렸습니다. 이 초선 경계에서 빠져나오면, 다시 평범해집니다. 이렇게 초선에 들어가면 여러분은 어떤 특정 문제를 극복합니다. 그리고 다음 정진 기간에는 이선으로 올라갈 기회가 있습니다. 그런식으로 삼선과 사선엔 각기 더 강력한 문제가 기다리고 있습니다. 우리의 목표는 어떤 것도 우리에게 전혀 영향을 끼칠 수 없게 되는 것입니다. 그것이 진정한 자기통제입니다.

이런 설명도 사실 아직 이론일 뿐입니다. 여러분이 읽으면서 '맞아, 맞아'라고 동의할 수 있지만, 실제로 수행하면서 그걸 할 수 없기 때문입니다. 그러니 이론과 수행은 다릅니다. 실제로 그렇게 할 수 있을 때까지 시간이 걸립니다. 어떤 이는 자기가 음식, 섹스, 수면욕을 극복했다고 주장할 수 있지만, 많은 경우 스스로를 속이고 있을 뿐입니다. 그러니 중요한 것은 이론상으로 '난 뭘 해야하는지 알아'가 아니라 미친듯이 꿈지락거리고 좌충우돌하면서도 지침에 따라서 앉아서 명상하고, 괴로움을 견디고 하면서 자연스럽게 삼매에 들어가야

하는 것입니다. 다시 말해서 중요한 것은 삼매에 들어가는 것입니다. 어떻게 삼매에 들어가는지 아는 것은 중요하지 않습니다. 들어가는 방법을 아는 것은 그냥 이론입니다. 여러분이 어려운 이치를 이해하고 말할 수 있어도 실행할 수 없으면 아무 소용이 없습니다.

훌륭한 선지식의 가르침이나 불교의 이론을 공부하면서 그걸 이해했다고 착각하지 마십시오. 여러분이 읽으면서 바로 이해했다고 생각하면서 자기 자신을 속이면 안됩니다. 성자의 훌륭한 가르침을 읽거나 들은 후 10년, 20년 계속 괴로움을 참으면서 실행해야만 이해할 수 있습니다. 따르지 않고, 행하지 않으면 아직 이해한 것이 아닙니다.

그러니 수행에서 변화를 원한다면 겸손해야 합니다. 지혜로운 자를 찾아가서 잘 물어보아야 합니다. 수행해서 이해하거나 알아낸 것을 말하지 마십시오. 대신 “나는 깨달음을 모릅니다. 아라한도 모릅니다. 그건 내가 있는 곳에서 아직 너무 멍니다. 내가 원하는 것은 뭘하면 지금 상태에서 다음 단계로 나아갈 수 있는지 배우는 것입니다.”라고 물어보십시오. 여러분이 진정한 수행자라면 질문할 권리가 있습니다. “내가 다음으로 가려면 뭘 해야만 하는가?” 그리고 주변을 둘러보십시오. 주변 사람들이 지침을 받아서 최선을 다해도 아무런 변화가 없다면, 받은 지침을 모두 실행했는데도 문제를 해결하지 못했다면, 여러분에게 질문할 권리가 있습니다. 여러분에게 지침이 명료하게 전달되지 못했다면 계속 물어보아야 합니다. 여러분의 귀중한 시간과 노력을 낭비하지 마십시오. 여러분의 귀중한 인생을 수행에 투자하길 원한다면, 무엇을 어떻게 해야할지 말해달라고 용기있게 물어보십시오.

보시 바라밀 Giving paramita

2022년 4월 6일

오늘은 육바라밀 중 첫번째, 보시 바라밀에 대한 글을 쓰고자 합니다. 아마 여러분은 제목을 보고 식상한 주제라고 생각할 수도 있겠습니다. 그럼에도 이렇게 보시에 대한 글을 쓰고자 결심한 이유는 미국 위산사 영화 스님의 해설이 현대의 서양 교육을 받은 이들에게 더 많이 와닿을 것이라 생각했기

때문입니다. 불교 수행과 공부는 여러분의 지식 축적을 위해서라기 보다는, 실질적으로 활용할 수 있어야 하고, 여러분에게 직접적으로 이로워야 한다고 생각합니다. 개인적으로 처음 명상을 배우기 시작했을 때, 보시행을 실천함으로써 마음을 넓힐 수 있는 기회가 있었습니다. 요즘 젊은 이들과 서양적 사고 방식을 가진 이들에게 부족한 부분이 이런 부분이라고 생각합니다.

보시 바라밀(Giving paramita)에는 세 가지가 있습니다. 흔히 불교에서는 법시(法施) 또는 법보시를 최고로 여깁니다. 법시는 쉽게 말해서 사람들에게 그들의 문제를 고치기 위해서 뭘 해야 하는지 알려주는 것입니다. 달리 말해서 부처님의 가르침을 나누는 것입니다. 무외시(無畏施, fearlessness)란 사람들이 두려움을 느낄 때, 편안하게 해주는 것입니다. 그렇게 사람들의 기분을 나아지게 하는 것입니다. 그리고 우리가 먹을 게 없으면, 수행할 수 있나요? 그래서 법시만으로 충분치 않습니다. 그래서 재물을 나눠주는 재시(財施)가 있습니다. 그래서 여기서 중요한 것은 보시행을 위해선 세 가지를 모두 해야한다는 점입니다. 이는 마치 다리가 셋인 향로와 같아서, 셋 중에 하나라도 부실하면 바로 서있지 못합니다.

어떤 사람은 “법시라고? 그럼 불교에 관련된 책을 읽고, 공부하고, 법을 주고, 읽고 또 읽고, 그게 최고라는데?”라고 생각합니다. 저는 불교에 대한 책을 많이 읽고, 자신의 생각과 의견을 삽입해서 사람들에게 불교에 대해서 가르치려 하는 사람들을 많이 보았습니다. 그건 부처님의 가르침을 전하는 것인가요? 아니면 자신의 생각과 고집을 전하는 것인가요? 그렇다면 어떤 법을 줘야할까요? 스승의 법을 줘야 합니다. 나만의 개인적인 법을 주면 안됩니다. 우리가 지혜가 부족한데 어떻게 우리만의 개인적인 법을 줄 수 있습니까. 우리가 개인의 문제를 다 풀고, 모든 번뇌와 망상에 끝을 내지 못했다면, 전해주는 것이 법인지 또는 혼란인지 구분할 수 없습니다. 이렇게 우리에게 아직 법 즉 다르마가 없기 때문에, 스승님의 법을 줘야하는 것입니다.

일단 법에 대해서 더 이야기하자면, 법 즉 다르마는 사람들의 문제를 해결하는 걸 돕기 위해 디자인되었습니다. **지혜란 어느 법(法, Dharma)이**

어떤 상황과 어떤 사람에게 적용되는지 아는 것입니다. 보통 사람에게는 그런 지혜가 없습니다. 그러니 법은 매우 중요합니다. 법에 대해서 더 배우면 어떻게 해야 우리가 어떻게 문제를 고칠 수 있는지 배웁니다. 우리 문제를 해결하도록 합니다. 그냥 말만 해서는 안됩니다. 법을 배우지 않고, ‘난 부처님의 법에 대해서 많이 알아’라고 말할 수 없습니다. 어떤 문제를 해결하기 위해서 어떤 다르마를 사용할 수 있는지 이해하고자 법을 배웁니다. 만일 우리가 그걸 할 수 있다면 그게 최상입니다. 하지만 보통 사람은 그렇게 할 수 없습니다. 모든 문제를 해결하는 방법을 알지 못합니다.

법시란 그냥 입을 열어서 “집착을 내려놓아야 해”, “탐진치를 잘라야지”, “공을 생활 속에서 실천해야지”라고 말하는 게 아닙니다. 어떤 사람이 문제가 있을 때, “이것이 당신의 문제를 해결하는 법(방법)이다”라고 말할 수 있어야 합니다. 그렇지 않다면, 그건 제일의 보시가 아닙니다. 그러므로 우리는 재보시도 해야합니다. 재보시란 재물만을 의미하지 않습니다. 어떤 “가치”를 후원하는 것입니다. 예로 내가 노동으로 보시할 수 있습니다. 지금 당장 바닥이 너무 더럽다면, 바닥을 닦는 겁니다. 바닥이 더러울 때 돈을 줘도 당장 도움이 되지 못합니다. 다시 말해서 재시란 기여할 수 있는 기회를 찾는 겁니다. 수행하려면 복이 많아야 합니다. 그러니 “내가 도움이 되려면 뭘 할 수 있을까?”, “내가 기여하려면 뭘 할 수 있을까”라는 마음가짐이 바로 “재시”입니다. 여러분이 정말로 복이 있다면, 큰 공덕을 지을 기회를 찾을 겁니다. 복 있는 사람은 그런 걸로 드러냅니다. 즉 단지 돈을 주는 게 아니라 돕고자 하는 마음가짐이 재시입니다.

무외시란 무엇인가요? 예를 들어 영화 스님은 보통 사람들에게 참선을 가르칠 때, 결가부좌 자세로 앉는 연습부터 하라고 말합니다. 사람들이 도량에 와서 같이 앉아서 참선하고, 건강이 좋아지고, 머리도 맑아지고, 집중력도 좋아집니다. 그럼에도 불구하고 어떤 사람들은 오래 버티지 못하고 멈춥니다. 왜 그럴까요? 너무 괴로워서 그렇습니다. 수행엔 많은 괴로움이 있습니다. 우리가 너무 큰 괴로움을 보는 순간 두려워합니다. 그렇기 때문에 무외시 수행이 필요한 겁니다. 여러분이 무외시를 수행해야 다리가 아픈 것, 마음이 불편한 것, 내 마음대로 되지 않는 것을 두려워하지 않고 수행할 수 있습니다.

여러분이 무외시를 수행하지 않으면, 수행 자체도 무서워하게 됩니다. 그래서 똑똑한 자들은 “나는 대신 돈을 많이 벌어서 삼보에 보시할거야”, “경전을 많이 인쇄해서 법보시를 할거야”라고 말합니다.

가난한 자는 오직 법시만 보입니다. 부유한 자는 이 세가지를 모두 똑같은 수준으로 중요하게 여깁니다. 여러분이 법시만 보면, 아직 복이 부족한 것입니다. 이렇게 “아메리칸 보시바라밀”입니다. 간절히 수행하고 싶다면, 무외시는 어떻게 수행할까요? 수행을 진심으로 하려는 사람을 만나서, 그들이 필요한 게 무엇인지 물어보십시오. 수행하고자 하는 사람에게 후원을 해줘서, 그들이 수행하는 게 두렵지 않도록 도와주십시오. 그게 첫번째입니다. 그리고 두번째는 더 중요합니다. 보통 해결할 수 없는 문제와 부딪히면 두려움이 생깁니다. 여러분이 진짜로 수행하면 많은 문제에 직면하게 됩니다. 예를 들어 결가부좌로 앉으면, 다리가 아픕니다. 다리가 아프다가 발목도 아프고, 무릎도 아픕니다. 그리고 골반의 통증도 경험합니다. 그러다가 상체도 아픕니다. 온몸이 돌아가면서 다 아픕니다. 절대 멈추질 않습니다. 무섭고, 짜증나는 일입니다. 오랫동안 수련해도 아픔은 멈추지 않습니다. 아픔고비를 넘길 수 있고, 아픔이 일시적으로 사라질 수 있지만, 아픔이 모두다 완전히 사라지지는 않습니다.

이런건 비교적 작은 문제입니다. 어떤 사람은 인생을 다걸고 수행에 몸을 던집니다. 그런데 돈도 없고, 스승도 없고, 법도 없습니다. 미래가 없습니다. 어느 방향으로 가야할지 몰라서, 어둠속에 있는 것 같습니다. 희망이 없습니다. 누구든 간절히 수행하려면, 갖가지 장애가 일어납니다. 여러분의 수행을 막으려고 합니다. 많은 문제들이 일어나서 위협하고 관두도록 부추깁니다. 그래서 다치는 걸 무서워하면 안됩니다. 실패를 두려워해서는 안됩니다. 가난하거나 비난 당하는 것을 무서워하면 안됩니다. 그래야만 그만두지 않고 계속 해낼 수 있습니다.

수행에 비밀이 있습니다. 우리가 스스로 그만두기 때문에 실패합니다. 다른 누구도 아닙니다. 스승도, 악마도, 스승님의 다른 제자들도 아닙니다. 우리가 스스로 멈추겠다고 결정합니다. 그래서 무외시가 보시바라밀에서 결정적인 부분이라는 것을 알아야 합니다. 명상을 얼마나 할 수 있을지는 생각하지 마십시오

오. 일단 일해서 공덕을 쌓으세요. 복이 충분하면 그때서야 수행할 수 있습니다. 우리가 온갖 종류의 문제에 부딪히면 산만해지고, 그래서 믿음을 잃습니다. 그와 달리 정법을 수행하면 아주 많은 공덕을 짓습니다.

많은 이들이 시간과 돈을 들여서 절을 짓고, 불상을 세웁니다. 그래도 정법을 만날 복은 충분하지 못합니다. 그건 오직 재시만 수행해서 그렇습니다. 일단 다른 이들의 수행을 후원해보십시오. 수행하는 자가 허물이 많은 적든 그건 중요하지 않습니다. 분별하지 말고 누구든 진심으로 수행하고자 한다면 그들을 후원하세요. 그러면 여러분이 수행할 수 있는 차례가 되었을 때, 문제 없이 수월하게 수행할 수 있습니다. 그리고 어려움과 불편함을 무서워하지 마십시오. 어려워야만 합니다. 그러면 더 많이 이해할 수 있습니다. 고행을 견디고 인내해야 합니다. 그렇게 수행입니다.

참고법문: 영화 선사의 법문, 2014년 12월 26일, 보시바라밀

선禪 수행자가 염불을 시작한 이유

2022년 4월 13일

출가 전 미국에서 “공원에서 참선” 모임을 운영할 때, 저는 오직 선(禪)의 매력에 흠뻑 빠져있었습니다. 그래서 영화 스님이 선 수행에 대한 기술적인 설명, 마음의 작동 원리, 선정의 단계, 수행의 경계 등에 대한 이야기를 하실 때, 내 집중은 온통 스님의 목소리에 집중되어버렸습니다. 그리고 내 마음속에 선(禪)에 대한 바르지 못한 자부심이 있었습니다. 여기서 재미있는 것은 당시 내가 내 마음을 제일 몰랐다는 것입니다. 그때 그런 자부심이 내면에 깔려있다는 것을 알아차리지 못했습니다. 심지어는 영화 스님이 “내가 처음 시작했을 때 선에 대한 자부심이 있었는데, 지나고 보니 어리석었다”라고 법문 중 말씀하셨는데, 속으로 '나는 안 그러니 참 다행이다'라고 생각했습니다.

시간이 지나서 예전을 돌이켜보니 내 마음속엔 항시 선을 수행한다는 미묘한 자부심이 깔려있었습니다. 예를 들어 스승님의 말씀을 들을 때 전에는 알지 못했던 지혜와 통찰이 깨어났습니다. 그때 속으로 '아! 나도 언젠가 저렇게

멋있게 되고 싶어'라고 느꼈습니다. 난 그런 생각과 느낌을 그냥 내 존재의 일부로 받아들였던 모양입니다. 그때는 그런 생각이 맞다고 믿고 쫓았습니다. 그래서 출가 전 저는 오직 선(禪)에 대한 공부에만 관심이 있었습니다. 영화 스님이 찬 메디테이션(참선)을 지도할 때엔 적극적으로 참여하고, 도와드렸습니다. 그리고 선 수행에 대한 법문에 더욱 귀를 쫓긋했습니다. 염불과 참회법을 하는 일요일엔 절에 거의 가질 않았습니다. 첫 몇년간 예불이나 불경강설에도 별로 큰 관심이 없었습니다.

이제는 저에게 개인적인 선택은 없습니다. 그것이 출가자의 라이프 스타일입니다. 도량의 시스템에 따라서 모든 걸 다 참여하고 실행해야 합니다. 덕분에 선(禪) 뿐 아니라 염불, 참회, 불경 공부 등을 배울 수 있게 되었습니다. 그 결과 예전에 오만함과 어리석은 마음 때문에 광대한 불교 가르침 중에서 아주 작은 귀퉁이 하나만 보고 있었다는 것을 알게 되었습니다. 이렇듯 우리는 무의식적으로 자신이 가장 잘 할 수 있거나 좋아하는 것에 매달립니다. 그건 자연스러운 일입니다.

요즘 저는 시간만 있으면 스승님의 옛 법문을 듣고 받아쓰고 번역하는 일을 하고 있습니다. 그래서 수년전부터 계속 놓쳐왔던 정토, 염불, 참회, 예불, 진언 등에 대한 다양한 법문을 듣기 시작했습니다. 과거에 내 어리석은 마음 때문에 영화 스님과 함께 예불해볼 수 있던 기회도 놓쳤고, 더 방대하고 풍부한 법문도 편식해서 들어왔다는 것을 알게 되었습니다. 그런데 스승님은 처음부터 지금까지 이런 제자를 어리석다고 나무라거나 꾸짖지 않으셨습니다. 재촉하지 않았습니니다. 영화 스님은 그대신 제가 수행에 흥미를 잃지 않도록 늘 즐겁게 해주셨습니다. 오랫동안 곁에 머물면서 더 많이 배울 수 있는 기회를 주셨습니다. 사실 처음 묘법연화경의 [신해품]을 읽었을 때 저는 눈물이 흘렀습니다. 영화 스님은 마치 신해품에 나오는 아버지처럼 10여년간 인내와 자비로 저에게 많은걸 가르쳐주셨기 때문입니다. 스승님은 한번도 저에게 끝까지 자신을 믿고 따라올 것인지, 잘 해낼 것인지, 수행에 있어서 성취할 것인지 등에 대한 의문이나 기대에 대한 압력을 준적이 없습니다. 그리고 10년이 되어서야 그런 걸 알게 되었습니다. 저는 스승님에게 빛이 너무 많습니다. 전 염불도 잘 못하고, 정토불교에 대해서도 잘 모릅니다.

하지만 이런 스승님이 제자들에게 서방극락정토에 가고자 하는 노력을 쉬지 말라고 하셨기 때문에, 지금까지 스승님의 말씀을 따라와서 그의 말씀이 모두 옳았기 때문에 정토불교에 대한 확고한 믿음이 있습니다. 그러므로 저는 스승님의 정토 불교에 대한 가르침을 한국의 여러분들에게 전달해 드리고 싶습니다. 그것은 또한 제가 스승님에 대한 은혜를 갚는 방법입니다.

영화 스님은 지난 세월동안 선과 정토를 둘 다 지도해오셨습니다. 스승님의 지도 스타일은 중국과 한국과 같은 동양적인 방식과는 다릅니다. 스승님의 선(禪)에 대한 지침은 매우 명료합니다. 예를 들면 결가부좌 자세를 강조하셨습니다. 그리고 배우는 학생은 불편하고 아픔을 감수해야하는 첫 시험을 직면해야 합니다. 선생님은 학생을 잃는 것을 걱정하지 않습니다. 보통 사람들은 아픔을 견뎌야 하는 이런 방법을 좋아하지 않습니다. 이것이 바로 위양종 선 훈련의 비밀 중 하나입니다. 그리고 또다른 하나는 진전을 강조합니다. 왜 진전을 강조할까요? 그래야 우리가 선 수행의 궁극적인 목표에 더 가까워질 수 있기 때문입니다. 선 수행의 목표는 깨달음입니다.

정토는 어떤가요? 아메리칸 스타일의 정토법은 완전히 다릅니다. 보통 많은 사람들이 간절하게 염불만 하면 된다고 말합니다. 정말 그럴까요? 그렇다면 왜 이들은 아직도 이 세상에 남아있는 것일까요? 영화 스님은 단도직입적으로 말합니다. 그렇게 열심히 염불만 하면 아주 먼 훗날, 셀 수 없이 많은 생을 거친 후 언젠가는 왕생을 얻을 수 있을지 모릅니다. 하지만 우리가 추구하는 아메리칸 정토불교는 다릅니다. 우리는 이번 생이 끝날 때 정토를 가고자 합니다. 기다릴 수 없습니다. 이번 생이 끝날 때 당장 정토에서 왕생하길 원합니다. 그러니 절에 가서서 “내가 무엇을 어떻게 하면 이생이 끝날 때 정토에 갈 수 있나요?”라고 물어보십시오. 이것이 바로 아메리칸 정토법입니다.

우리는 또한 대승 정토법을 추구합니다. 그게 무슨 뜻일까요? 우리가 정토에 가고자 하는 것은 자신 스스로만 구하려는게 아닙니다. 다른 이들을 구하고자 정토에 가는 것입니다. 우리 모두 더 많은 이를 구하기 위해서 정토에 가는 것입니다. 이것이 바로 대승의 정토법입니다. 본래부터 정토법의 의도는 우리 자신만 구하고자 하는 것이 아니라, 다른 이를 구하기 위한 것입니다. 그러니 “이 세상이 지긋지긋해. 난 꼭 서방극락정토에서 왕생할거야”라고 말하지 마십

시오. 만일 여러분이 수행으로 힘을 얻고, 괴로움에서 탈출할 수 있다면, 자연스럽게 다른 이의 괴로움도 볼 수 있게 될 것입니다. 그렇게 되면 여러분도 “정토에 가서 아미타 부처님께 가족과 친구도 구할 수 있도록 도와달라고 해야지!”라고 생각할 수 있게 될 것입니다.

이렇게 선과 정토는 함께 수행할 수 있습니다. 그러면 더 큰 시너지가 생깁니다. 선정으로 힘을 얻으면 더 용감해질 수 있습니다. 그래서 이를 대승 즉 큰 수레라고 부르는 것입니다. 다른 이들도 짊어질 수 있는 힘을 키우기 때문입니다. 그러면 그냥 무조건 정토에 가야겠다는 작은 희망보다 더 큰 서원을 세워보십시오. 그러면 여러분은 마음을 열고, 자신이 몰랐던 더 큰 힘과 지혜를 내면에서 발견하게 될 것입니다.

두 갈래의 길: 괴로움과 즐거움

2022년 4월 20일

두 갈래의 길이 있습니다. 한쪽 길은 편안합니다. 필요한 모든 것이 있고, 편안한 라이프스타일이 있습니다. 다른 길엔 아무 것도 없습니다. 거기엔 괴로움만 있습니다. 아프고, 아립니다. 이렇게 두 개의 길이 있습니다. 우리가 이루고자 하는 일이 있을 때, 늘 이렇게 어려운 선택을 해야할 때가 있습니다. 저는 괴로워 보이는 출가의 길을 택했습니다. 그런데 스승님은 절 한국에 보내서 더 많은 괴로움을 겪도록 했습니다. 그런데 이상하게도 저는 그걸 더 좋아했습니다. 참 신기하지 않나요? 그냥 걸로 보기엔 괴로울 것이라 생각할 수 있습니다. 하지만 세상 사람들을 보십시오. 즐거움을 위해서 하루 종일 노력하지만 행복하지 못합니다. 너무 많은 문제가 있습니다.

친척과 친구들이 미국에서 사업 잘하던 제가 출가했다는 소식을 듣고 걱정스러운 마음으로 절에 찾아왔습니다. 그런데 직접 만나보니 너무 얼굴이 편안해 보였다고 말했습니다. 절에 찾아오는 여러 명상반 학생들도 저와 다른 스님들의 일과를 보면 너무 괴로울 것 같은데, 막상 얼굴은 너무 편안해 보인다고 신기하게 생각합니다. 아직 우리와 수행을 함께 해보지 않은 사람들은 왜 우리가 이런 라이프스타일을 선택했는지 이해하지 못합니다. 다들 머리를 굽적

이며 명상하는데 왜 굳이 아픈 자세로 해야하냐면서 의아해 합니다.

그동안 우리와 함께 다리의 아픔과 불편함을 견디며 명상해 온 학생들은 그 이유를 알고 있습니다. 예를 들어 선철 수행할 때 하루 종일 앉아 있으면, 다리가 아픕니다. 마음이 시끄럽습니다. 하지만 그 고통속에 믿기 힘들만큼의 기쁨과 환희가 있습니다. 왜 기쁨이 있을까요? 우린 고통속에서 많은걸 이해하고 깨어납니다. 우리가 밖에서 맛있는 음식을 찾아다니고, 즐겁게 먹으면, 대신 명상은 할 수 없습니다. 그리고 망상합니다. '내일은 만두국 대신 짬뽕을 먹어볼까?' 그리고 더 많은 즐거움을 경험하고 싶어합니다. 그렇게 고통입니다. 그렇게 명상하지 못하면, 선의 안락을 잃습니다.

맛있는 음식으로 인해 병이 생깁니다. 맛있는 음식을 경험하면 먹는 것에 더 집착하게 됩니다. 그렇다면 그건 즐거움인가요? 아니면 고통인가요? 아내가 맛있는 음식을 해주면, 먹기 싫어도 미소를 보여줘야 합니다. 이제 먹는 동안 고통이 있습니다. 사람들은 인생이 너무 힘들다고 느끼기 때문에 반드시 잘 먹어야 한다고 생각합니다. 그런데 잘 먹으면 오히려 그 결과를 감당해야 합니다. 이건 모두 각자의 선택입니다. 하지만 그다음 대가를 치러야 한다는 걸 알아야 합니다. 아무도 강요하지 않습니다. 스스로의 선택일 뿐입니다. 이런 인생의 소소한 기쁨에는 동반되는 고통이 있습니다.

한국에 와서 절의 문을 활짝 열어놓았습니다. 누구든 찾아와서 물어보면 참선을 가르칩니다. 사람들은 나보고 이제 앉으면 아프지 않냐고 묻습니다. 사람들이 찾아와서 같이 참선하면 다리만 아픈게 아니라 골반도 아프고, 머리도 아프고, 다 아픕니다. 그런데 앉아서 아파하면, 사람들이 찾아와서 '흥 자기도 못 참으면서, 참선 가르친다면서 뭐 저래?'라고 말합니다. 나 자신만 고통스러운게 아니라 이제 사람들이 날 깔보고 멸시합니다. 그런데 왜 이런걸 할까요?

하지만 불교에서는 여러가지 일들을 인과의 관점으로 봅니다. 즉 여러분이 지금 번뇌로운 것은 예전에 누군가를 번뇌롭게 했기 때문입니다. 만일 여러분이 어떤 사람 때문에 계속 번뇌롭다면, 이걸 알아야 합니다. 그 사람을 바꾸려 하지 마십시오. 그 사람은 바뀌지 않을 것입니다. 그것을 업보(karmic retribution)라고 부릅니다. 그러니 불평하는 대신 참아야 합니다. 이렇게

앉아서 아픔을 참으면 병이 치유됩니다. 앉아서 느끼는 아픔뿐 아니라 수행하는 과정에서 생기는 여러 어려움과 괴로움을 견디면서 복을 지을 수 있습니다. 그러니 다른 이를 번뇌롭게 하는 것보다 차라리 참는 게 낫습니다. 다른 사람에게 화를 내면서 내 번뇌로움을 풀려하지 마십시오. 사람들 마음속에 증오를 만들지 마십시오. 다른 이를 공격하면 큰 곤경에 처합니다. 그냥 놓아버리십시오. 다른 이를 화나게 하면 그들이 세세생생 여러분을 쫓아옵니다. 부처님과 데바닷다의 이야기를 아시나요? 그는 절대 부처님을 용서하지 않았습니다. 그는 부처님을 보자마자 죽이고 싶어했습니다. 그의 인생엔 '나는 부처를 죽이고 싶다'라는 단 하나만 있었습니다. 그러니 적을 만들지 마십시오. 다른 이를 화나게 하지 마세요. 그들이 여러분을 찾아올 것입니다. 사람들을 해치지 마십시오. 그들이 나쁘고 악하다면 그냥 내버려 두십시오. 그건 여러분의 문제가 아닙니다. 부처님조차도 데바닷다를 바꾸지 못했습니다. 누군가 부처님을 죽일 수 있다면 다른 누구라도 죽일 수 있을 겁니다. 그러니 그걸 무서워해야 합니다. 여러분이 누군가를 학대하면, 수천년이 지나도 그들은 계속 올 겁니다. 여러분은 계속 갚아야 합니다. 그러니 차라리 한번 더 참아보세요. 오늘 갚는게 내일 갚는 것보다 더 좋습니다. 그리고 이 길엔 좋은 소식도 있습니다. 이런 불편함, 아픔, 피로와 졸음과도 직면해야 하지만 거기엔 엄청난 기쁨이 있습니다. 경이로운 일이 생깁니다. 그건 여러분이 스스로 발견해야만 합니다. 그걸 해서 스스로 발견해야만 합니다.

소지장(所知章): 아는 것에 대한 집착이 우리의 앞을 가로막는다.

2022년 4월 27일

한국에 왔을 때 청주 보산사에서 지내면서 어려운 일이 많았습니다. 보산사에서 미국 위산사와 같은 가풍과 프로그램으로 수행 생활을 하면서도, 저에겐 한국 스님들이 법랍이 높으니 따르라고 하셔서 혼란스러운 일이 많았습니다. 예를 들어 명상을 배우러 오거나, 수행하고 싶어서 온 사람들은 문제가 생기면 영화 스님의 제자인 나에게 해결책을 물었습니다. 그런데 나에게겐 결정권도

없었고, 승가로써 경험도 부족했습니다. 결정권은 없는데 서로 의견이 다른 사람들 사이에 끼어서 괴로움이 많았습니다. 그러는 와중에 화가 치밀어 오르는 때도 많았습니다. 그때를 돌이켜보니 '나에게 영화 스님이 이렇게 이렇게 말해 줬었으니까, 내가 맞아! 그리고 너는 틀려'라는 생각이 내 마음속에서 번뇌와 분노를 일으키고 있었습니다.

불교에서는 이런 것을 일컬어 “소지장(所知障)”이라고 합니다. 우리가 아는 것이 바로 우릴 가로막습니다. 우리가 아는 것이 오히려 우리를 혼란스럽게 합니다. 이렇게 가장 무서운 것이 바로 지식입니다. 이것은 우리 모두의 문제이기도 합니다. 우리의 지식과 경험이 앞으로 나아가는데 방해가 되는 것입니다. 이것은 수행의 단계가 아주 높은 사람에게도 해당하는 문제입니다. 사실 수행하면서 단계가 상승할수록 아는 것에 대한 확신도 강해집니다. 자기 자신이 옳다고 믿기 쉽습니다. 여러분이 알고 있는 것이 옳다고 하더라도 그것이 여러분의 진전을 방해한다면 어떤가요? 그렇다면 그런 지식은 여러분에게 좋은가요? 나쁜가요? 생각해보십시오. 여러분이 아는 것이 오히려 여러분을 함정에 빠뜨립니다. 여러분 자신의 성공, 자신의 지식과 지혜의 희생자가 되버리는 것입니다. 그것을 소지장이라고 합니다.

부처님의 지혜는 불가사의합니다. 하지만 이미 아는 것이 일으키는 장애, 여러분이 알기 때문에, 그것이 여러분을 멈추게 합니다. 그게 함정입니다. 지식이 여러분을 막습니다. 여러분 스스로를 자랑스럽게 느끼게 합니다. 자기 자신을 확신하게 만들어서 다른 이의 말을 더는 듣지 않습니다. 그래서 어떻게 해야 할까요? 긴장을 푸십시오. 여러분이 고집을 부릴 때, 스스로 자랑스럽게 느낄 때, 그 지식은 문제가 되버립니다. “이것은 내가 아는 문제이다. 내가 옳다”라고 말하면서 스스로 자랑스럽게 여긴다면, 고집부리는 걸 멈추십시오. 그러니 지식에 대해서 걱정하거나, 좋은 지식인지, 나쁜 지식인지, 성공인지 실패인지, 원하는 걸 얻을지, 얻지 못할지, 뭘 걱정합니까? 아무것도 걱정하지 마십시오. 그것이 지혜입니다. 여러분이 걱정하면, 스스로 옳다는 함정에 빠져버립니다.

소지장은 인류의 가장 큰 질병 중 하나입니다. 인류의 가장 큰 병은 암도 아니고, 우울증도 아닙니다. 여러분을 함정에 빠뜨리는 여러분이 갖고 있는 바로 그 지식입니다. 그것이 여러분을 인생에 대해서, 현실에 대해서 눈 멀게

합니다. 여러분이 이렇게 물을 수 있습니다. “지금 나한테 내가 틀렸다고 말하는 건가요?”, “아니요. 당신이 옳아요. 하지만 혼란스러울 뿐이죠!” 부처님의 지혜가 놀랍지 않나요? 우리는 모두 소지장이라고 불리는 이 문제를 갖고 있습니다. 우리가 알고 있는 것, 그 지식이 우리의 장애가 되버립니다. 그 지식이 우리의 눈을 멀게 합니다. 그리고 이것이 바로 우리가 정제하는 이유입니다. 우리가 우리 자신을 가뒤퍼리는 꼴입니다. 스스로에게 너무 확신하면 아무도 여러분에게 손을 뻗을 수 없게 되버립니다.

그러니 긴장을 푸십시오. 릴렉스! 그러니 고집부리지 마십시오. 알고 있는 지식에 매달리지 마십시오. 그런 지식은 필요치 않습니다. 명상할 때, 때가 되면 여러분이 꼭 알아야 할 필요가 있는 그것이 알아서 올 겁니다. 그건 여러분의 불성에서 비롯됩니다. 그건 여러분이 알고 있는 지식, 그 장애를 뛰어넘는 것입니다. 여러분에게 복이 있으면 저절로 알아야 하는 정보가 여러분에게 저절로 올 것입니다. 여러분에게 복이 있다면 수만겁년 전에 팔식에 저장되어 있던 정보도 여러분에게 알아서 올 것입니다. 복이 무르익으면 그렇게 될 것입니다. 그러니 걱정할 필요가 없습니다.

그러니 '왜 성공하지 못하는 것일까', '내가 원하는 걸 왜 얻지 못할까'라고 말하면서 자책하지 마십시오. 그런 걱정하는 대신 차라리 복을 더 지으십시오. 법문을 들을때에도 긴장을 풀고, 한쪽 귀로 듣고, 다른쪽귀로 흘러가게 두십시오. 배운 내용을 기억하려고 너무 노력하지 마십시오. 여러분에게 복이 있으면, 필요할 때 자연스럽게 떠오를 것입니다. 더 중요한 것은 바른 것을 여러분의 의식 즉 팔식에 심는 것입니다. 그러면 여러분의 복이 그 정보가 필요할 때 꺼내줄 것입니다.

긴장을 풀고, 걱정을 멈추세요. 내가 원하는 방식대로 되야한다는 생각을 멈추세요. 그런건 중요하지 않습니다. 그뿐입니다. 일어나야할 일은 일어날 것입니다. 그러니 자기 자신을 혹사시키지 마십시오. 주변의 사람과 상황을 통제하려고 하지 마세요. 긴장을 푸십시오. 차라리 해야할 일, 옳은 일을 하십시오. 그러면 여러분들에게 좋은 일이 생길 것입니다.

부처님 오신날

2022년 5월 4일

석가모니 부처님의 모친인 마야부인은 출산할 때가 다 되어서, 친정인 이웃나라 궁전으로 돌아가고 있었습니다. 그런데 마야부인은 친정에 도착하기 전 출산하게 되었습니다. 그때 천상의 용들이 아기 부처님을 목욕시켜드리기 위해서 감로수를 뿜어냈습니다. 그것이 바로 우리가 부처님 오신날에 행하는 욱불(浴佛) 의식의 유래입니다.

그리고 이 욱불 의식은 우리 스스로의 탐하는 마음, 화나는 마음, 어리석은 마음을 씻어내는 것을 상징하기도 합니다. 그 일은 우리 불자들이 해야 할 가장 중요한 일이기도 합니다. 우리가 욱불의식을 하는 동안 씻어내는 때는 아기 부처님의 것이라기 보다는, 우리 스스로를 씻어내는 것입니다. 아기 부처님은 우리 자신의 불성을 뜻합니다. 불교인이라면 누구나 알겠지만 우리는 모두 타고난 불성이 있습니다. 그리고 이 불성은 청정합니다. 우리 마음이 괴로운 것은 오직 우리의 마음이 탐하고, 화나고, 어리석기 때문입니다. 그런 이유로 모든 불교의 수행에서 우리가 해야 할 일은 오직 우리 스스로의 때를 씻어내는 것입니다. 불교 수행은 우리 자신의 때를 씻어서 청정하게 하는 것에서 벗어나지 않습니다. 그래야 우리는 타고난 불성을 되찾을 수 있습니다.

일단 우리가 그렇게 하려면 삼독이 존재하는 곳을 식별해야만 합니다. 그래야 그다음 씻어낼 수 있을 것입니다. 그러므로 우린 자신의 탐하는 마음, 화나는 마음과 어리석은 마음을 보아야만 합니다. 다른 이의 탐진치를 보면 안됩니다. 이걸 우리들이 저지르는 가장 흔한 실수이기도 합니다. 우리가 오랫동안 불교 공부와 수행을 하다보면, 특히 삼매의 힘이 개발된 이들은 이런 실수를 흔히 저지릅니다. 수행하면 그 선정의 힘과 지혜로 다른 사람의 문제를 더 명확히 볼 수 있다는 착각을 합니다. 다시 말하지만 불교의 수행은 다른 이의 잘못이나 성격 결함을 보는게 아닙니다. 그건 부처님의 진정한 제자가 할 일이 아닐 것입니다. 여러분이 어떤 사람이든, 얼마나 높은 지위를 갖고 있든, 얼마나 많은 이들이 여러분을 존경해주든 그건 상관없습니다. 우리가 다른 이들의 잘못을 본다면 그것이 바로 혼란입니다. 그런 생각에 주의를 기울이지

마십시오. 다른 이들의 잘못을 보지 마십시오. 그냥 조용히 하다가 자리를 뜨는 것이 더 좋습니다. 다른 사람이 잘못을 저지르고 있다면, 그냥 그들이 자신의 괴로움이 몰두하게 내버려두십시오. 여러분이 그 괴로움을 가증시킬 필요는 없습니다. 대신 우린 자신의 탐진치를 식별하는데만 집중하면 됩니다. 그리고 그걸 닦아내야 합니다. 다른 사람의 것이 아닌 자신의 것만 닦으십시오.

그렇다면 우린 무엇으로 탐략에 대응할 수 있을까요? 부처님은 매우 간단하게 말씀하셨습니다. 우리가 스스로 탐욕스러운 걸 인지할때마다 그걸 줄여야 합니다. 탐욕스러운 마음을 알아차리면 그것이 우리에게 좋지 않다는 걸 인지해야 합니다. 욕정을 줄이고 스스로 만족해야 합니다. 우리가 화가 났음을 알아차릴 땐 어떻게 할까요? 함께 있으면 감당하기 힘든 사람을 만났을 때 무얼합니까? 그런 이를 매일 만나야 한다면 어떻게 해야할까요? 어떤 사람이 너무 사악해서 견딜 수 없을 땐 어떻게 할까요?

여러분 앞서 나눈 이야기를 기억하시나요? 다른 사람의 허물을 보지 말아야 합니다. 화가 났다면 그건 여러분이 화가 날 지경으로 다른 이의 허물을 보고 있는 것입니다. 사람들이 자기 생긴대로 할 수 있도록 그냥 두십시오.

여러분은 어째서 더이상 참을 수 없을만큼, 화가 날만큼, 그 사람의 잘못을 보고 있는건가요? 물론 다른 사람의 허물을 보지 않는 건 어려운 일입니다. 우리에게 참기 어려운 그런 사람들이 주변에 늘 있습니다. 그리고 그건 우리의 습기를 보여줍니다. 우리는 다른 사람의 사악한 면과 아픔을 보면서, 계속 그 사람을 탓합니다. 하지만 실전에서 그런 일이 생기면 우린 참고 참다가 흥분합니다. 그리고 멈추질 못합니다. 왜냐하면 그런 사람들은 우릴 그냥 내버려두지 않습니다. 제발 돌아오지 말라고 말해도 계속 우리에게 돌아옵니다. 그리고 우린 피하고 싶은데, 자꾸 와서 자신의 의견을 밀어붙입니다.

우리는 누구나 이런 경험이 있을 것입니다. 그런 상황이 너무 싫고 괴로워서 그런 사람을 피하고 싶고, 차단하고 싶은 경험이 있나요? 하지만 그 사람이 아니면 나중에 또 다른 사람이 나타나서 그런 일이 생길 것입니다. 그래서 우리는 자기 자신에 대해서 창피함을 느껴야 합니다. 많은 이들이 화내면서

그런걸 창피하게 여기지 않습니다. 그런 경우라면 심지어 더 창피해야 합니다. 무엇을 창피하게 여겨야 할까요? 우리는 두 가지에 대해서 창피함을 느껴야 합니다. 첫째로 다른 이의 잘못을 계속 보는 점에 창피해야 합니다. 사실 우리 마음 깊숙히 있는 이런 유혹을 견디지 못합니다. 우리 다른 이의 잘못을 보는 유혹을 뿌리칠 수 없습니다. 우리 그렇게 하는걸 너무 좋아합니다. 다른 이의 잘못을 보는걸 너무 즐거워합니다. 왜냐하면 그러면 우리 스스로 더 우월하다고 느끼기 때문입니다. 그리고 그걸 정당하다고 생각합니다. 다른 사람의 잘못을 보고 싶어하는 그런 미세한 욕구를 창피하게 여겨야 합니다. 다른 이의 잘못을 보면 우리 스스로 우월하다고 느끼고, 자신이 옳다는 걸 압니다. 그래서 그런걸 매우 좋아합니다. 그걸 창피하게 여기십시오. 우리 모두 그런 습기를 갖고 있지만, 아무도 감히 그런 이야기를 하지 않습니다. 우리 감히 우리의 그런면을 직면하지 못합니다.

우리가 창피하게 여겨야 할 두번째는 자비가 부족하다는 점입니다. 우리 정말로 자비가 부족하고, 수행할 줄 모르는 겁니다. 다른 사람을 치가 떨리게 싫어하고 미워한다면, 우리 스스로 부끄럽게 여겨야 합니다. 왜냐하면 그건 우리에게 자비가 부족하다는걸 보여주기 때문입니다. 우리 다른 사람이 고통스러워하고 있다는걸 보질 못합니다. 그리고 그들의 잘못만 봅니다. 우리는 자신의 위대함만 보고, 상대의 고통은 보질 못합니다. 그들의 괴로움을 보는건 거부합니다. 그들이 괴로워하고 있기 때문에 여러분에게 괴로움을 주는 것입니다. 만일 그들이 행복하다면 당신하고 같이 있지 않을 것입니다. 그들은 이미 너무나 비참합니다. 그러니 차라리 그런 사람을 피하십시오. 그들이 이미 비참한데 그걸 여러분이 키울 필요는 없습니다. 만일 여러분이 감당할 수 있다면 그들의 괴로움을 덜어주십시오. 이건 듣기엔 좋지만, 하긴 어려운 일입니다. 그들이 너무 비참해서 당신을 화나게 할 정도라면, 당신에게만 그러는게 아닐 겁니다. 그들은 아마도 많은 이들의 기분을 상하게 하고 있을 것입니다. 그래서 비참합니다. 그리고 결국 그들은 곤란에 처할 것입니다. 그런 이들에게 보복을 한다거나 벌주려고 뭔가를 할 필요가 없습니다.

우리는 화가 나면 스스로를 멈추지 못합니다. 화가 나면 자길 괴롭게 한

사람에게 벌주고 싶어합니다. 그래서 이렇게 수행입니다. 하기 쉽지 않기 때문입니다. 하기 쉽다면 그건 수행이라 부르지 않을 것입니다. 수행이란 여러분이 할 수 없는 것을 바로 잡는 것입니다. 우리 자신의 결점을 바로 잡는 것입니다.

여러분이 태어나기 전 본래 어떤 얼굴이었나요?

부모미생전父母未生前 본래면목本來面目

2022년 5월 11일

옛날에 중국에 백장 선사라는 아주 유명한 선승이 있었습니다. 백장 선사는 선 도량을 위한 규율을 세운 분으로 유명합니다. 그가 나타나서 제정한 《백장청규(百丈淸規)》 덕분에 자급자족할 수 있는 선 수행을 위한 도량이 유지될 수 있었습니다. 그런 그의 도량엔 많은 제자들이 모여들었는데, 그 중에서도 황벽 회운과 위산 영우가 가장 유명합니다. 뒷날 이들의 계통에서 바로 임제종(臨濟宗)과 위양종(滙仰宗)이 시작된 것입니다.

위산 영우 선사는 후대에 그냥 위산 선사로 더 잘 알려졌습니다. 그는 사실 백장 스님의 계승자로 선택받았습니다. 그리고 그는 훌륭한 선사답게 아주 겸손했습니다. 그래서 백장 스님의 도량에서 이미 수행하고 있던 사람들에게 그의 아래에서 계속해서 훈련을 이어가고 싶어하는지 물어볼 수 있도록 해줬습니다. 그 중엔 나이가 꽤 어린 승려가 한 명 있었습니다. 그 나이 어린 스님은 백장 스님 아래에서 약 2년간 공부를 하고 있었습니다. 그래서 그 젊은 스님도 영우 선사를 만났습니다.

영우 선사는 그를 보고 말했습니다. “자네는 참으로 젊고 총명한 학생이구려. 많은 불교 경전에 대해서 아주 해박하다고 들었다”.

사실 이 젊은 승려는 모르는 경전이라곤 없었습니다. 그리고 새 주지 스님도 자신의 명성이 알려져서 매우 기뻐했습니다. 이 젊은 승려는 백장 선사와 단 2년만 지냈지만, 도량 내에서 자신이 잘 알려졌다는 것도 알았습니다. 그의 이름은 “항엄 지한”입니다. 사실 이 일화는 중국, 일본 등 여러 불교 국가에서 매우 유명합니다. 여러분도 이 글을 읽다보면 '아! 이 이야기 들어봤다.'고 할

겁니다.

[향엄지한(香嚴智閑, ?~898)선사는 위산영우(滙山靈祐)선사의 제자로서 어렸을 때 백장회해(百丈懷海)선사에게 출가하였다. 키가 7척이나 되고 아는 것이 많아서 학문에 있어서는 당할 자가 없었다고 한다. 하지만 위산영우선사를 만난 후 교학공부의 한계를 깨닫고 선에 전념했다고 전해진다.]

영우 스님이 말하길, “그래 자네에 대한 이야기는 이미 들었는데, 아주 박식하다고 하더군. 하지만 난 자네가 이런 혹독한 선 훈련을 계속하고 싶어할지는 확실치 않더군. 자네는 불경을 읽고 싶어하지만, 우린 선 수행을 하고 싶어하거든. 그래서 난 이런 환경이 자네게 적절한지 그게 확실치 않아”.

그러자 젊은 향엄 선사는 “아니에요, 아닙니다! 저는 당신의 가르침을 받고, 도움을 받을 수 있는지 알고 싶어요. 몇년은 더 머물고 싶습니다”.

그래서 위산 영우선사는 젊은 향엄 선사에게 말했습니다. “그래? 그렇다면 내가 질문하나를 주겠다. 네가 그렇게 많은 경전을 안다고 하니, 이걸 한번 물어봐야 겠다. 네 부모가 너를 낳기 전에 네 본래 얼굴이 무엇이냐(부모미생전父母未生前 본래면목本來面目)?”

여러분이 화두(話頭)를 해봤거나 화두에 대한 책을 읽어보셨다면, 이 유명한 화두를 들어봤을겁니다. 이렇게 위양종에서도 화두를 합니다. 위양종의 창시자인 위산 스님은 향엄 선사를 가르치기 위해서 화두법을 쓴 것입니다.

이 젊은 승려는 지금까지 외운 모든 경전을 떠올려보았지만, 그 질문에 대한 답은 찾을 수가 없었습니다. 그는 셀 수 없이 많은 경전을 외웠지만 답을 찾지 못했습니다. 그래서 그는 너무 큰 충격을 받았습니다. 그는 위산 스님에게 “아! 모르겠습니다. 제발 몇일만 주십시오. 제가 돌아가서 질문에 대한 답을 찾아보겠습니다. 서책을 더 확인해봐야겠습니다. 3일만 주십시오.”

향엄 스님은 방으로 돌아갔습니다. 자는 것도 먹는 것도 다 잊어버렸습니다. 그리고 책이란 책은 다 찾아보았습니다. 하지만 3일 후에도 답을 찾을 수 없었습니다. 향엄 선사의 방은 수많은 불경과 책들로 가득했고, 그는 그 내용을 다 읽고 파악하고 있었지만, 답은 찾을 수 없었습니다.

그는 새 주지인 영우 선사에게 돌아가서 “선사님, 죄송합니다. 답을 모르겠습니다. 답은 무엇입니까? 부디 그 답이 무엇인지 가르쳐주십시오”라고 말했습니다.

여러분은 위산 스님이 어떻게 했을 것 같나요? 영우 선사는 “물론 내가 답을 안다. 하지만 난 말해주지 않을 것이다. 네가 혼자서 그 답을 찾아내길 바란다.”라고 말했습니다. 한번 상상해보십시오. 이 젊은 스님은 삼일동안 잠도 못자고, 먹지도 못하고, 신경이 아주 팽팽한 상태에서 시간을 보냈습니다. 그런데 새로운 주지 스님은 자길 웃음거리로 만들고, '난 답을 알지만 너한테는 말해주지 않겠다'라고 말한 것입니다. 여러분은 그 젊은 스님이 어떤 반응을 했을거라 생각합니까? '당신 왜 나한테 말 안해줘!' 그는 새로운 주지 스님의 먹살을 잡고, '당신 나에게 답을 주지 않으면 가만두지 않겠어! 빨리 불러!'라고 말하고 싶었을지도 모릅니다.

향엄 스님은 '내 삶이 이렇게 무의미할줄이야. 내 공부는 아무것도 아니었구나'라고 생각했습니다. 그는 이런 간단한 질문조차 답할 수 없었던 겁니다. 그는 아마도 지난 세월동안 했던 공부가 무의미하다고 느꼈을 것입니다. 그래서 그는 가지고 있던 책을 모두 불살라버리고 떠났습니다. 그리고 그는 자기 스스로를 벌했습니다. 떠돌아다니는 승려가 되었습니다. 배고픔을 겪고, 목마름도 겪어야 했습니다. 사람들의 비웃음도 견뎌내야 했습니다. 그는 떠돌아다니면서 추위와 더위도 참아냈습니다. 그는 그렇게 수년을 떠돌아다녔습니다.

이런 향엄 스님의 여정은 그를 혜충 국사의 무덤으로 데려다 주었습니다. 그런데 혜충 국사의 무덤이 너무 황폐하고 흉한 모습이었습니다. 그래서 향엄 스님은 결심했습니다. '내 삶의 남겨진 마지막 일로 삼고, 여기 남아서 국사님의 무덤을 돌봐야겠다'. 그는 그때부터 무덤과 주변을 치우고 정리해서, 보기 좋게 만들었습니다. 그러는 동안에도 그의 마음속엔 오직 한 가지만 있었습니다. “부모님이 낳아주기 전 내 본래 얼굴은 어땠을까?” 그는 오직 딱 한 가지 주제만 심사숙고하고 있었습니다.

이 젊은 승려가 얼마나 비참해야 했는지 한번 생각해보십시오. '본래면목이 무엇인가?' 그는 오직 그 한 가지만 숙고했습니다. 그 외의 것은 전혀

신경쓰지 않았습니다. 그것이 바로 그의 인생의 의미였습니다. 우리는 보통 앉아서 명상할 때에도 '집에 가서 돈을 더 벌어야지'라고 말합니다. 향엄 스님은 달랐습니다. 오직 본래면목에 대한 답만 생각했습니다. 그것이 그의 우선순위였습니다. 하루는 빗자루로 마당을 쓸다가 돌 하나가 대나무에 날아가 부딪쳐서 “탁” 소리를 냈습니다. 그는 깨달았습니다. 그는 즉시 깨달았습니다. 그때 그는 깨달은 순간에 대해서 시를 지었습니다. 그게 당시 깨달은 스승들의 전통이었습니다. 그는 전통에 따라서 바로 그 순간의 광경을 표현하기 위한 시를 지었습니다. 그리고 이와 같은 일은 허운 화상에게도 일어났습니다. 완전히 전념해서 열심히 하면 놀랍게도 무언가 깨지는 소리, 새가 날아가는 소리, 무언가 부딪히는 소리로 꿰뚫고 나갈 수 있다는 것을 보여준 것입니다.

이것이 향엄 선사의 깨달음에 대한 이야기입니다. 그는 아주 아주 중대한 개인적 대가로서 깨달기 위해 이런 일을 겪어야만 했습니다. 그는 수행할 법의 문도 없었습니다. 그가 온종일 한 것은 '내겐 질문이 있어. 이 문제가 있어서 해결해야 해!'가 전부였습니다. 이것이 선禪입니다.

그리고 그는 깨달은 후 오두막에 돌아가서 목욕했습니다. 그리고 장삼을 입고, 밖에 가서 위산을 향해서 스승께 고마움의 절을 올렸습니다. 그리고 가서 사람들을 가르치기 시작했습니다. 여러분이 이 이야기에서 봤듯 그의 스승은 그를 수년간 고문했습니다. 하지만 끝에 그는 스승님께 감사했습니다.

향엄 지한의 오도송

一擊忘所知 일격망소지 / 한번 던지매 알던 것 잊으니
 更不自修持 갱불자수지 / 다시 더 닦을 것 없구나.
 動容揚古路 동용양고로 / 속내를 움직여 옛 길을 드러내고
 不墮悄然機 불타초연기 / 근심의 갈림길로 떨어지지 않도다.
 處處無蹤迹 처처무종적 / 이르는 곳마다 자취가 없으니
 聲色外威儀 성색외위의 / 성색 밖의 위의로다.

諸方達道者 제방달도자 / 제방의 도를 아는 이라면

咸言上上機 함언상상기 /모두가 나를 일러 상상기라 부르겠지.

참고: 영화 선사의 법문. 2013년 5월 29일. 본래면목이 무엇이나? What is your original face

팔식(八識), 아는 것에 너무 확신하지 마세요.

2022년 5월 18일

불교에서 인간에게 8식(八識) 즉 8가지 식(識)이 있다고 가르칩니다. 여기서 한자 식(識)은 “알다”, “기록하다”라는 의미가 있습니다. 우리는 늘 팔식을 통해 존재를 이루고, 작동합니다. 8식을 통해서 밖의 세상에서 정보를 얻고, 그 정보를 분석하고 처리합니다. 그와 동시에 우리는 8식에 의해서 혼란이 생깁니다. 선 수행이란 이런 식(識)들을 지혜로 변환시키는 일이며, 궁극적으로 우리는 8식을 4가지 지혜로 바꿀 수 있다고 합니다. 하지만 그건 깨달은 존재만 할 수 있는 일입니다. 깨달음 중에서도 대승의 단계에 도달해야만 팔식을 지혜로 바꿀 수 있습니다. 이것이 대승 불교의 일반적인 지식입니다.

팔식 중 6가지는 우리의 감각기관에서 일어납니다. 우리는 눈, 귀, 코, 혀, 피부(촉감)의 다섯 감각기관이 있습니다. 눈은 안식(眼識), 코는 비식(鼻識), 귀는 이식(耳識), 혀는 설식(舌識), 촉감은 신식(身識)이라 부릅니다. 우리같은 중생은 보통 그런식으로 기능합니다. 다섯 감각기관은 쉬지 않고 정보를 받아들입니다. 예를 들어 어떤 표면을 만지면 그것이 나무의 촉감인지, 금속의 촉감인지, 그것이 따뜻한지, 차가운지, 부드러운지, 딱딱한지 그런 정보를 얻습니다. 다섯개의 식들은 밖의 세상으로부터 내면 세계로 정보를 가져오고, 이런식으로 외부와 소통합니다. 이런 정보들은 여섯번째인 의식(意識)으로 들어갑니다.

이런 우리의 8식(八識)은 중요한 기능을 하지만 그와 동시에 혼란을 야기합니다. 왜냐하면 우리는 하루종일 온갖 종류의 정보로 폭격을 맞고 있기 때문입니다. 달리 말해서 우리의 마음인 6식은 항상 폭격을 당하고 있습니다. 그런 이유로 인생이 늘 버겁고 힘들게 느껴집니다. 외부 세계에서 물밀듯 들어오는

정보로 인해 압도되고, 팔식들은 쉬지않고 그 정보를 처리하고 있습니다. 그래서 제대로 쉴 수가 없습니다. 우리가 좋은 싫든 정보는 끊임없이 밀려들어오고, 생각하는 마음(6식)은 그 정보를 분석하고 처리하고 있습니다. 마음은 늘 바쁘고, 우리 온종일 피곤해야 합니다. 예를 들어 소리를 들으면, '아! 이걸 클래식 음악이구나!', 밖을 보면, '꽃이 빨간색이구나', 또는 입에 음식을 넣고 씹으면서 '맛이 짭짤하구나' 이렇게 말합니다. 그래서 다섯개의 식들의 맨 꼭대기에 있는 이 여섯번째 의식을 '마인드 킹' 즉 마음의 왕이라고 부르기도 합니다. 왜냐하면 마음의 왕은 다섯개의 식을 담당하기 때문입니다.

우리에게 일곱번째와 여덟번째 식도 있습니다. 여덟번째 식은 아뢰야식이라고도 불리며, 쉽게 말해서 저장소가 되는 곳입니다. 우리 이 아뢰야식(8번)에 모든 정보를 저장합니다. 아뢰야식은 마치 무궁무진한 하드 디스크와 같아서 우리가 한 일, 기억하는 것, 이런 모든 걸 다 저장할 수 있습니다. 우리가 짓는 모든 카르마 즉 업도 아뢰야식에 저장됩니다. 아뢰야식은 이번 생에서 얻은 정보뿐 아니라 세세생생 얻은 모든 정보를 다 저장합니다. 이것이 불교의 지혜입니다. 우리는 불교의 지혜를 통해 마음이 작동하는 과정을 이렇게 자세히 배울 수 있습니다.

여기서 가장 중요한 부분은 바로 마음의 왕(6번)과 저장할 수 있는 하드디스크(8번)가 연결되는 부분입니다. 이를 말나식(末那識)이라고도 부릅니다. 말나식(7번)이 바로 이 정보를 구부리고 마사지하는 우리의 자아 즉 아상(ego)입니다. 예를 들어 한 아이에게 클래식 음악을 들려줍니다. 그러면 아이는 “이게 음악이구나”하고 인식합니다. 아이들이 자라면서 우리는 더 많은 정보를 줍니다. 음악을 들려주고, “이건 클래식 음악이야”라고 말해줍니다. 그러면 아이는 “이건 클래식 음악이야”라는 정보를 팔식에 저장합니다. 그뿐입니다. 간단한 일입니다. 그냥 단순한 사실이 정보로 저장되는 것입니다. 그런데 이때 정보를 주무르고 마사지해버리는 말나식(7번)이 문제를 복잡하게 만듭니다. 말나식이 “이건 듣기 좋은 클래식 음악이야”, “질 떨어지는 클래식 음악이야”라고 말합니다. 우리의 아상은 “이것이 더 좋아”, “싫어”, “관심없어”라고 말하며 정보를 막 주물러댁니다. 이렇게 우리의 아상은 정보를 왜곡합니다. 여섯번째 의식 즉 마음은 '이건 클래식 음악이야'라고 말합니다. 그러니 그건 그냥

사실일뿐입니다. 하지만 그 정보가 저장소인 아뢰야식으로 갈때, 일곱번째 식을 거쳐가면서, '으~ 난 이런 좋은 클래식 음악을 좋아해'라고 말합니다. 그 굴절된 정보가 아뢰야식에 저장됩니다.

아무튼 팔식에 저장된 정보는 너무나 방대합니다. 게다가 여기엔 우리의 통제력에서 벗어난 여러 조건들도 영향을 미칩니다. 이는 우리의 업장으로 인해 더욱 복잡해집니다. 우리가 원한다고 아무때나 모든 정보에 접근해서 꺼내쓸 수 있는게 아니란 뜻입니다. 그런건 부처님만 하실 수 있습니다. 예를 들어, 여러분이 전생에 다른 사람의 공부를 방해했습니다. 다른 이들을 혼란스럽게 만들었습니다. 또는 여러분이 전생에 아이들을 세뇌시켜서, 학교에 못가게 했습니다. 이런 일은 후진국에서 생길 수 있는 일입니다. 그런게 업장입니다. 아이가 공부하고 배우는 걸 방해합니다. 나중에 여러분의 차례가 오면, 그 아이가 여러분이 공부하고 배우려는 것을 막을 겁니다. 아뢰야식에서 정보를 가져오는 것도 방해할지 모릅니다. 그것을 업보(karmic retribution)이라고 부릅니다.

요약하자면 우리의 마음 즉 6식이 '이건 클래식 음악이구나'라고 알아차리고, 그 정보는 자동으로 아뢰야식으로 갑니다. 그러면 미래에 클래식 음악을 인지할 수 있습니다. 이런식으로 감각 기관을 통해서 들어온 정보는 끊임없이 저장되고 있습니다. 그런데 우리의 아상인 말나식이 그 정보에 '좋아!', '싫어', '별로야', '너무 좋아'라며 쉬지 않고 말합니다. 그래서 8식에 저장되는 정보는 '이건 내가 좋아하는 클래식 음악이야!'입니다. 우리의 지식은 이렇게 구부러진 정보에 기반을 두고 있습니다. 우리가 아는 모든 것들이 “좋다”와 “나쁘다”라는 식으로 구부러져 있습니다. 그건 무얼 뜻합니까? 우리가 알고 있는 지식에 너무 확신하거나 매달릴 필요가 없다는 것을 뜻합니다. 저는 개인적으로 수행으로 변화가 생길때마다 예전에 확신했던 많은 것들이 꼭 그렇지만은 않다는걸 알게 되었습니다. 그러니 늘 겸손해야 합니다. 그리고 이런 굴절된 마음이 아닌 곧은 마음으로 세상을 볼 수 있는 덕 높은 스승을 찾아야 합니다. 그런 사람이 여러분을 돕기로 결심한다면, 여러분은 수행으로 더 멀리, 더 빨리 발전할 기회를 얻게 될 것입니다.

여름 선철(禪七)

2022년 5월 25일

이제 영화 스님의 미국과 한국 도량에서 일제히 선철禪七 수행을 시작합니다. 예전에 영화 스님께서 “미래에 후원과 인력이 된다면 여름과 겨울에 선철을 100일씩 할 생각이다”라고 말하셨습니다. 하지만 우리는 여전히 여름엔 선철을 3주만 합니다. 그래서 이번 여름 선철은 6월 18일까지 합니다. 멀리 미국에서 온 소식을 들어보니 이제 막 불사를 시작한 샌프란시스코 법장사(Dharma Treasury Temple)에서 불철과 선철을 하신다고 합니다. 물론 열에이 위산사와 산호세 금림사에서도 일부 스님들과 재가인 수행자들이 다함께 선철을 할겁니다.

선철禪七이란 중국 정통선가에서 내려오는 집중 선 수행법을 말합니다. 우리 선철동안 모든 걸 멈추고 참선 수행에 집중합니다. 새벽3시부터 밤12시까지 1시간 앉고, 20분 걷는 일정을 반복하는데, 가장 중요한 것은 이 기간 중 영화 스님이 매일 법문을 해주신다는 점입니다. 주말엔 육조단경과 화엄경 강설을 해주십니다. 사실 어찌보면 우리는 일년 내내 선철을 위해 복을 짓고 준비한다고 해도 과언이 아닐 것입니다. 그만큼 이 기간은 실로 중요합니다.

저는 출가 전부터 선철이 다가오면 마음이 설레었습니다. 엄청난 고통을 겪어야 했지만 그와 동시에 스트레스를 털어내고, 망가진 몸과 마음의 발란스를 되찾을 수 있었기 때문입니다. 그래서 출가 전엔 미리 선철일정을 플래너에 적어두고, 미팅이나 출장 계획을 하지 않았습니다. 직원들에게도 그땐 절에서 살 것이라 선포를 했었습니다. 이제 돌이켜봐도 선철이 없었다면 저에겐 성공적인 사업도 불가능했을겁니다.

그래서 저는 이런 좋은 시스템을 더 많은 사람들이 잘 활용하지 못해서 안타깝습니다. 예를 들어 우리는 참여자들에게 모든 일정을 다 소화해내야 한다고 요구하지 않습니다. 누구든 수행하고 싶다면 할 수 있는 만큼 최선을 다하면 됩니다. 그런데도 사람들은 일정표를 보는 즉시 무서워하며 오질 않습니다. 그냥 포기해버립니다. 저도 처음 선철에 참여했을 때 결가부좌는 커녕 그냥 법당에 앉아있는 것만으로도 괴로웠습니다. 하지만 일단 앞뒤가리지 않고 선철하러 갔습니다. 영화 스님은 잘 앉지 못하는 사람도 선철 동안 절에서 다른

일을 돕는 것도 수행이라고 말하셨습니다. 그래서 뭔지도 모르고 무조건 해야겠다고 결심했습니다. 앉아서 한 시간만에 계속 도망가고 싶은 마음만 생겼습니다. 그래서 앉아있는 시간보다 공양간에서 일을 돕고, 사람들하고 이야기도 하면서 많은 시간을 보냈습니다. 그럼에도 불구하고 매번 선철은 나를 다른 사람으로 바꿔줬습니다. 더 좋은 사람이 될 수 있었습니다.

그후 선철은 매번 괴로웠습니다. 선철 시작 후 3~4일은 늘 너무 괴롭고 졸립습니다. 그래도 그냥 버티고 버텨야합니다. 그러면 그후에 표현할 수 없는 환희로움이 시작됩니다. 우린 결가부좌를 가르칠 때와 마찬가지로 여러분에게 선철에 성공해야한다고 말하지 않습니다. 최선만 다하면 됩니다. 훈련할 의지만 있다면 실패를 무서워하지 마십시오. 실패하면서 계속 또 도전하고 도전하는 겁니다. 결가부좌로 앉아서 시간을 조금씩 늘려가는 것처럼 말입니다. 그러면 결가부좌처럼 선철에서도 인내심을 연습니다. 도망가고 싶어도 참고 참아내는 것입니다. 포기하고 싶어도 계속 참아내는 것, 그 “끈기”를 훈련하는 것입니다. 올 여름엔 더 많은 이들이 선철을 경험해보면 좋겠습니다. 너무나 많은 걸 얻어갈 수 있기 때문입니다. 앉아서 자기 자신과 하루종일 직면해야하는 어려운 싸움이지만, 그 보상은 정말로 환희롭습니다. 앉아서 구질구질하고 보고 싶지 않은 내 자신과 마주해야 합니다. 하지만 두려움을 버리고 그렇게만 할 수 있다면 그곳엔 말로 표현할 수 없는 경이로움이 있습니다.

선지식: 진정한 사부라면 절대 숨기지 않습니다.

2022년 6월 1일

여러분들은 무술 영화를 좋아하시나요? 무술 영화에 보면 마스터가 학생에게 제일 중요한 기술을 하나 감춥니다. 그래서 만약 학생이 배신하고 마스터를 치려 하면, 그때 이 비밀스러운 기술, 필살기를 써서 그를 죽이려고 합니다. 영화에서만 그런가요? 전 무술은 못하지만 무술 영화에 보면 이것이 주요 레파토리인 듯합니다. 예전엔 몰랐는데 선 수행을 하면서 쿵푸 영화가 더욱 흥미롭게 보입니다. 그리고 어떤 영화는 너무 잘 만들어서 경이로움까지 합니다. 아무튼 보통 계승자로 점찍어놓았던 학생이 배신할 경우를 대비해서, 스스로

를 보호하기 위해서 마지막 한 동작을 남겨놓습니다. 그리고 그런 일이 있을 경우 가차없이 그 배신자를 죽여버립니다. 심지어는 영화 “쿵푸 팬더”에도 이런 맥락의 이야기가 있었습니다. 혹시 “쿵푸 팬더”를 보셨나요? 그 영화에 보면 쓰푸(사부)가 “비밀의 문서”를 숨겨놓지 않았나요? 보통 제자가 둘 있습니다. 한 학생이 아주 뛰어납니다. 그리고 사부가 나와서 “너희는 내 제자다. 너희는 내가 뭘 아는지 모른다”라고 말합니다. 사부님이 “내가 너희에게 가르쳐 주지 않은 한 가지가 남아있다. 그건 비밀이다. 왜냐하면 언젠가 너희가 세계의 일인자가 되고 싶다면 날 배신할 걸 알고 있기 때문이다.”라고 합니다.

선의 훈련에서는 그런 관습이 없습니다. 사부들이 뒤에 아무것도 감추지 않습니다. 절대 감추지 않습니다. **이렇게 대승의 선(禪) 수행에선 선지식이란 비밀스러운 개념이 있습니다. 오직 선에서만 그렇게 있습니다. 왜 그런지 아시나요** 왜냐하면 선에선 목표가 다르기 때문입니다. 쿵푸에서는 다른 사람보다 더 잘 하고 싶습니다. 그래서 쿵푸를 합니다. 그리고 결국 세계의 일인자가 되고 싶어합니다. 하지만 선의 세계에서는 정반대입니다. 선지식은 지식을 다음 세대에 넘겨주고 싶어합니다. 전 그렇게 들었습니다. 선지식은 전부 가르쳐주고 싶지 않아한다거나 그러지 않습니다. 왜냐하면 선지식은 아는 것을 다음 세대로 넘겨줘야하는 책임이 있기 때문입니다.

그래서 우리는 그를 조사(祖師)라고 부릅니다. 이렇게 대승에 조사라고 불리는 개념이 있습니다. 대승에서 우리는 조사라는 개념을 강조합니다. 왜냐하면 조사는 그가 아는 모든 것을 전수해야할 책임이 있기 때문입니다. 그 보물을 다음 세대에게 확실하게 전해야 합니다. 그들은 절대 뒤로 감추지 않습니다. 그런 정신을 갖고 있으므로 그들은 여러분이 남자이든, 여자이든 상관하지 않습니다. 이해할 수 있는 누군가만 있다면, 그게 누구이든 가르칩니다. 차별하지 않습니다. 그것이 태국인이든, 스위스인이든, 한국인이든 차별하지 않습니다. 조사 스님들은 차별하지 않습니다. 여러분이 누구이든 이해할 수 있다면 훈련할 것입니다.

그들이 여러분에게 어려운 시험을 줄 것입니다. 그 시험에 통과하면, 그건 여러분이 그들의 가르침을 이해했다는 뜻입니다. 그러면 그때 다음 시험, 그 다음 시험, 또 다른 시험을 줄 것입니다. 그게 그들의 가르치는 방법입니다. 그

렇기에 여러분이 진전하면 할수록, 시험은 더 어려워질 것입니다. 계속 더 어려워집니다. 그런식으로 가르칩니다. 그들은 뒤로 감추지 않습니다. 시험에 통과하지 못한 학생에겐 무슨 일이 생길까요? 그때 스승님이 다 안가르쳐준다고 뒤에 뭘 감춘다고 비난할 수 없습니다. 그걸 해내지 못하고, 다루지 못한 것은 바로 학생입니다. 여러분이 시험에 통과만 할 수 있다면, 계속해서 더 어려운 시험을 직면해야 합니다. 그래서 사부는 학생에게 감출게 없습니다. 전통적으로 선을 가르치는 스승은 제자들을 호되게 훈련합니다. 아주 힘든 시험을 줍니다. 그리고 그들 중 준비된 학생들은 산으로 보내서 선을 가르치게 했습니다. 가르치는 사람도, 가르침을 받는 사람도 모두 고군분투해야 합니다. 남보다 더 낫다고 느낄 시간이 없습니다. 우리는 모두 늘 시험을 겪는 중입니다.

다시 말하지만 선에서는 스승이 여러분에게 모든걸 가르쳐줄 준비가 되어 있습니다. 하지만 학생은 아닙니다. 선 수행에선 비밀이 없습니다. 다만 우리가 설명해주는 걸 여러분이 이해하지 못합니다. 그래서 여러분은 그걸 비밀로 여깁니다. 불교의 가르침은 알기 쉽게 되어있습니다. 그러니 선지식을 만나서 스승님이 안가르쳐주실까 걱정할 필요가 없습니다. 여러분이 받을만한 그릇이 되는 것에만 신경쓰면 됩니다. 진정한 선지식은 모든 이들에게 배울 수 있는 기회를 줍니다. 선지식을 만났을 때, '난 이미 불교에 대해서 충분히 많이 알고 있어'라 말하지 마십시오. 그러니 우리는 늘 더 겸손해지도록 노력해야 합니다. 그래야 선지식을 만났을 때 배울 수 있는 좋은 기회를 놓치지 않습니다. 그리고 대승의 복을 지으십시오.

부처님의 가르침을 만나기 어려운 여덟 가지 이유

2022년 6월 8일

부처님께서 이미 이런 말씀을 하셨습니다. 불법, 그중에서도 대승법을 만나기란 매우 어렵다고 하셨습니다. 왜냐하면 우리가 지금 말법시대에 살고 있기 때문입니다. 아주 극소수의 사람들만 고통을 끝내고 안락을 얻고, 윤회의 바퀴라 불리는 이 무시무시한 곳에서 빠져나올 수 있게 해줄 법(방법)을 만날 수 있습니다. 그리고 그건 오직 불법을 통해서 가능합니다. 하지만 대부분 그런 사실을 알지 못합니다. 사람들은 이게 불교에 대한 이야기인줄 압니다. 그러나

그렇지 않습니다. 여러분이 불교이든, 비불교이든, 천주교이든, 유대교이든, 윤회의 바퀴에서만 빠져나올 수 있다면, 그게 뭐든 상관없습니다. 만일 그럴수만 있다면 우리가 하는 일이 가치가 있는 것입니다.

그런데 이 세상엔 부처님께서 여덟 가지 어려움八難이라고 부른 것들이 있습니다. 어려움이란 불법을 만나기 어렵게 만드는 것들을 뜻합니다. 이 여덟 가지 어려움을 거치면, 우리가 불법을 만나는 일이 왜 어려운지 알 수 있습니다.

그 중 첫째는 지옥地獄입니다. 여러분이 지옥이 있다는 걸 믿지 않을 수 있습니다. 지옥은 물리적으로 이 세계의 아래에 있습니다. 여러분의 천안(Heavenly Eyes)이 열리면 지옥이 보입니다. 거긴 우리가 고문을 당하는 곳입니다. 저 아래 지옥엔 믿기 어려운 고통이 있습니다. 여러분이 심각한 죄를 지으면 최악의 지옥으로 갑니다. 그걸 무간지옥이라고 부릅니다. 고통과 고문이 멈추지 않는 곳입니다. 지옥은 너무나 괴로워서 여러분도 알면 가고 싶지 않을겁니다. 한번가면 거기서 수백만겁동안 고문을 받으며 있어야 합니다. 지옥에 떨어지기란 매우 쉽습니다. 그러므로 불교에서 가장 먼저 가르쳐주는 것이 지옥에 떨어질 연을 피하라는 것입니다. 두번째 어려움은 아귀餓鬼입니다. 아귀는 음의 존재입니다. 이들은 늘 갈증과 배고픔으로 많은 고통을 겪습니다. 우리가 뭘해서 아귀가 될까요? 탐욕때문에 그렇게 됩니다. 우리가 탐욕스러우면 아귀계로 떨어질 씨앗을 심는 것입니다. 세번째 어려움은 축생계입니다. 지옥과 아귀와 마찬가지로 일단 축생계에 떨어지면 나오기가 매우 힘듭니다. 그래서 이들을 삼악도라 부릅니다. 일단 떨어지면 나오기 어렵습니다.

또 다른 어려움, 네 번째는 장수천長壽天 즉 무념천에 태어나는 겁니다. 비불자, 외도들은 명상을 수행합니다. 그들 중 다수가 죽고 나서 사선천四禪天에 왕생합니다. 그게 왜 안좋은까요? 왜냐하면 거기서 500대겁 동안 살아야하기 때문입니다. 그건 지구에서 6조4천억년입니다. 거기서 일단 생이 끝나면 지옥으로 곧장 떨어진다고 합니다. 다섯 번째 어려움은 북대륙에서 태어나는 겁니다(변지, 邊地). 거기선 우리의 수명이 천년입니다. 혼자 즐길 수 있는 큰 복이 있습니다. 그리고 그렇게 좋은 시간을 지내면 '뭐하러 수행해?'라고 합니다. 그래서 그곳엔 불법이 없습니다. 그래서 거기서 살면 그후 떨어집니다. 혼자 즐겨서 지옥에 떨어질 많은 죄를 심습니다. 여섯번째 어려움은 장애를 갖고

태어나는 겁니다. 귀가 들리지 않거나, 눈이 보이지 않게 태어납니다(맹롱음아 盲聾瘖瘂). 그래서 불법을 만날 수 없습니다.

두 가지 어려움이 더 있습니다. 하나는 부처님 전이나 후에 세상에 태어나는 겁니다(불전불후, 佛前佛後). 부처님을 만날 수 있으면 매우 빨리 해탈을 얻을 수 있습니다. 매일 결가부좌하고 아픔을 참아야 할 필요가 없습니다. 자주 절에 가서 봉사할 필요도 없습니다. 부처님만 한번 만나면 그걸로 되는 겁니다. 부처님은 여러분을 한번만 봐도 윤회의 바퀴에서 나가려면 무엇이 필요한지 압니다. 부처님이 제자들에게 법을 설하면 즉시 해탈을 얻어서, 성자의 과위로 증득했습니다. 그리고 마지막 어려움은 아는 것으로 인한 어려움(소지장)입니다(세지변총, 世智辯聰). 소지장은 극복하기 가장 어려운 것 중 하나이기도 합니다. 그게 왜 어려움입니까? 우리 모두 알고 있는 것 즉 지식에 매우 집착하기 때문입니다. 그래서 다른 사람의 말을 듣길 거부합니다. 깨닫기 위해서 여러분이 들은 것을 실행해야하는데 말입니다.

보통 사람들은 여덟 가지 어려움에 대해서 가르쳐줍니다. 하지만 이를 어떻게 빠져나가고, 어떻게 피하고 방지할 수 있는지는 가르쳐주지 않습니다. 영화 스님은 이것이 매우 간단한 일이라고 하셨습니다. 불교의 팔계(八戒)를 받아서 수행하면, 이 여덟 가지 괴로움을 피할 수 있도록 도와줄 것입니다. 하지만 불자가 아닌 사람은 어떻게 하면 될까요? **첫째로 좋은 곳에서 태어나십시오.** 불법이 있는 곳에 태어나는 걸 뜻합니다. **두번째로 좋은 스승을 따르십시오.** 그를 따르면 8가지 괴로움을 피할 겁니다. **세번째는 바른 원을 세우십시오.** 깨달겠다는 서원을 세우십시오. '나중에 부처가 될거야'하고 말하는 겁니다. 부처님 처럼 깨닫는건 가장 하기 어려운 일입니다. 그리고 그것이 바로 바른 원입니다. 많은 이들이 이 세상에 돌아와서 다른 이를 구하고 싶다고 합니다. 하지만 대부분 자기 스스로도 돕질 못합니다. 그래서 윤회의 바퀴에서도 나갈 수 없습니다. 그래서 그런 사람들은 자신의 학생들이 더 낮은 법계에 떨어지고, 윤회의 바퀴 안에 머무르도록 가르칩니다. 바르지 못한 서원입니다. **마지막으로 온전한 장기를 갖는 씨앗을 심으십시오.** 장애가 있으면 수행하기 매우 어렵습니다.

참고법문: 영화 선사님의 중생을 끌어당기는 네 가지 법. 2017년 3월 12일

무료 명상반: 아픔과 불편함을 견뎌내야 합니다.

2022년 6월 15일

출가 전 미국에서 명상반을 시작한지 벌써 7년이나 되었습니다. 우리가 하는 이런 명상반들은 모두 무료입니다. 그리고 종교나 인종, 나이, 숙련도에 상관없이 누구나 참여할 수 있습니다. 저 뿐 아니라 미국 영화 스님의 많은 제자들은 여러 다른 지역에서 여러 다른 언어로 명상반을 하고 있습니다. 앞으로도 계속 그렇게 할 것이라 생각합니다. 예전에 어떤 사람이 영화 스님께 왜 모두 무료로 하는지 물었습니다. 영화 스님은 옛부터 선종의 모든 조사 스님들도 대가없이 가르쳤다고 하셨습니다. 그래서 선대의 조사 스님들의 정신을 따르기 위해서 그렇게 하신다 말씀하셨습니다. 사실 한국이나 중국은 불교의 역사가 길어서 모르겠지만, 미국에서 사찰을 운영하는 건 쉬운 일이 아닙니다. 국가나 신도들의 후원이 한국처럼 많지 않습니다. 가르치는 것도 훨씬 더 힘듭니다. 그럼에도 불구하고 내 스승인 영화 선사는 미국에서 15년이 넘도록 명상반을 지도해왔습니다. 우리 제자들도 그렇게 할 수 있도록 많은 독려와 지원을 해주고 계십니다.

요즘 시대에 이렇게 무료로 여러 프로그램들을 운영한다는 것은 드물고 힘든 일입니다. 이렇게 그냥 당연하다고 여길지 모르겠지만, 한번 생각해보십시오. 교회나 절도 활동을 하려면 전기세, 수도세를 내야하고, 인터넷, 핸드폰 요금도 내야합니다. 자동차에 휘발유를 넣어야하고, 전철도 타야합니다. 그런데 영화 스님은 어떤 대가도 요구하지 않고, 우리들을 끊임없이 가르쳐주셨습니다. 물론 스승님이 힘드셨을거라 생각은 들었지만, 그리고 늘 감사했지만, 이것이 얼마나 큰 일인지 출가한 후 피부로 더 와닿습니다. 처음 선 수행과 대승불교에 대해서 배우기 시작했을 땐 영화 스님이 얼마나 훌륭한 스승인지, 수행이 나에게 얼마나 많은걸 줄 수 있는지 잘 몰랐습니다. 스승님에게 배운지 10년이 지난 지금에서야 그 가르침들이 얼마나 깊은지 좀 더 이해할 수 있게 되었습니다.

그래서 저는 미국에서 명상반을 시작할 때 그랬듯 명상반을 하는 목표가

확실합니다. 더 많은 이들이 명상을 접할 수 있길 바랍니다. 그리고 이 기회가 그들에게 바른 기반을 세울 수 있는 도움이 되었으면 합니다. 많은 이들이 명상과 선 수행을 통해서 원하는 걸 얻도록 돕고 싶습니다. 그리고 나에겐 이 과정이 수행입니다. 학생들은 참으로 다양한 문제들을 가져옵니다. 꽤 자주 나는 그들에게 줄 해답이 없습니다. 어쩔땐 나보다 나은 선생님에게 가도록 해줘야 할때도 있습니다.

여러분이 선禪을 수행해서 진전하면 실질적인 힘을 얻을 수 있습니다. 그 힘으로 더 나은 삶을 살 수 있게 됩니다. 그러므로 우리가 선을 가르칠 땐 여러분이 명상 능력을 키울 수 있게 해줘야 합니다. 예를 들어 우리에게 찾아오는 명상반 학생들은 초심자이든 숙련 명상가이든, 재가인이든 스님이든, 누구나 건강 문제가 있습니다. 다행히도 지금까지 셀 수 없이 많은 학생들이 명상 수련을 통해서 건강을 향상할 수 있었습니다. 불교에 대한 지식이 있든지 없든지 상관없이, 나이가 많은 적든, 종교적 사람이든 아니든, 누구든 상관없이 지침을 따라서 꾸준히 노력하면서 건강이 향상됩니다.

아마도 여러분도 이미 아실지 모르겠지만, 우리는 명상의 기본자세로 결가부좌를 권합니다. 명상의 기반을 세우려면 가장 우선 아프고 불편한 것을 참고 견디는 연습을 해야하기 때문입니다. 이미 아시겠지만 결가부좌로 앉으면 발목과 무릎이 엄청나게 아픕니다. 그건 거의 누구나 다 겪는 일입니다. 대부분 처음엔 발목 통증이 제일 심합니다. 그런 후 무릎, 골반, 허리가 차례로 아픕니다. 사람에 따라서 속이 미식거리거나 머리가 어지러운 증상을 느끼기도 합니다. 가슴이 답답하거나 아프게 느껴지는 사람도 있었습니다. 그래도 견디고 또 견디면서 다리를 풀지 않고 더 오래 앉으십시오. 그렇게 해나가면 기적처럼 건강이 회복됩니다. 법문을 듣지 않더라도, 특별한 호흡, 화두, 위파사나와 같은 명상법이 없어도 그냥 더 건강해집니다. 그냥 좀 더 오래 앉기만 하면 됩니다. 그냥 다른 건 아무것도 하지 않고 아픈 것만 참고 견디기만 해도 그 결과는 너무나 놀랍습니다. 물론 이런 어려운 자세 때문에 중도하차하는 학생들도 꽤 많습니다. 그러니 포기하지 말고 계속 도전해야합니다. 실패해도 계속 도전하십시오. 물론 명상이나 선 수행에 있어서 이거 외에도 배워야할 것이 많습니다. 예를 들어

바른 기반을 세우면서 마음을 열고 지혜도 개발해야 합니다. 하지만 그런 것들도 우선 건강이 회복되어야 더 수월하게 할 수 있습니다. 그러니 아픔을 두려워하지 말고, 불편함을 피하지 마십시오. 그것이 명상의 기본입니다.

코로나 속 젊은이들

2022년 6월 22일

최근 뉴스에서 우연히 코로나19에 따른 청소년의 우울감 즉 '코로나 블루'에 대한 내용을 보았습니다. 이런 뉴스를 보지 않더라도 누구나 문제의 심각성은 예상할 수 있을 것입니다. 이제 주변에서 우울증을 겪는 젊은이와 청소년을 쉽게 만날 수 있습니다. 청소년과 아동의 정신 건강 문제는 전세계적으로 점점 악화되고 있습니다. 소위 MZ세대라 불리는 우리의 젊은이들은 스마트폰과 인터넷을 갖고 고립된 인생을 살고 있기 때문입니다. 아마도 다른 이를 배려하거나, 타인과 갈등에 대처하는 법, 외부 환경을 통제할 수 없을 때 순응하는 방법을 배울 기회가 많지 않을 겁니다. 저도 이제 나이가 40을 넘었지만 이런 젊은이들의 어려움을 어느 정도 이해할 수 있습니다. 명상하면서 비슷한 문제들을 많이 직면해야했기 때문입니다.

게다가 코로나의 장기화는 젊은이들의 인격 형성을 위한 중요한 시기를 빼앗아갔습니다. 지난 2~3년간 완전한 고립상태로 지내야만 했기 때문입니다. 그런데도 우리의 관심은 온통 확진자수, 전염률, 사망자수 등에 있었습니다. 저는 개인적으로 젊은이들의 정신 건강이 미칠 영향이 코로나보다 훨씬 길고 강할 것이라 생각합니다. 정신 건강 문제는 표면에 드러나는데 꽤 많은 시간이 걸립니다. 그렇기 때문에 보이는 것보다 더 많은 문제들이 심어져 있을 것입니다.

미국 보도자료에 따르면 코로나가 지속되는 동안 청소년의 우울과 불안 증세가 2배 이상 증가했다고 합니다. 뿐만 아니라 자살 시도로 응급실에 실려간 청소년 숫자도 급증했다고 합니다. 이런 수치만 봐도 아동과 청소년 정신 건강 문제가 지난 2년간 얼마나 심각하게 악화되었는지 알 수 있습니다. 장애인, 저소득층 같은 경우, 자신의 문제에 대한 표현을 못 할 수 있어서,

이런 문제가 얼마나 심각할지 상상하기도 어렵습니다. 한국 정신의학신문에서도 2021년 초 소아·청소년 정신건강의학과 진료실이 어느 때보다 더 붐볐다고 말합니다.

우리나라 청소년은 야단과 체벌밖에 모르는 기성세대와 한집에 고립된 채 지내고 있습니다. 저는 부모나 젊은이들의 정신적 웰빙에 대한 상담을 하다보니 그런 문제를 자주 봅니다. 우리 젊은이들은 이런 상황에서 자신의 감정과 생각을 표현하거나, 대화해볼 기회도 별로 없습니다. 그러므로 청소년들은 그런 습득 능력 즉 타인에게 마음을 여는 방법, 자기 생각이나 감정을 표현하는 방법, 누군가 날 도와줄 수 있다는 가능성을 배울 수 없습니다. 누군가 날 도와줄 수 있다는 가능성을 경험할 수도 없습니다. 젊은 세대가 타인의 감정과 생각에 공감할 능력을 키우지 못하고 있음을 뜻합니다. 그러므로 우리 모두 이런 문제를 인식하고 젊은층이 도움을 받을 수 있는 채널을 열어줘야 합니다. 예를 들어 자녀에게 종교 활동이나 심신의 발란스를 줄 수 있는 취미활동을 할 수 있게 해주십시오. 자녀의 잘잘못을 따지거나 공부를 더 잘해야한다는 생각은 조금 줄이고, 정신적, 영적인 성장을 할 수 있도록 기회를 줘야 합니다. 사람은 보통 다른 이들과 많이 부딪히면서 다른 사람들의 가치관과 신념을 배우게 됩니다. 그리고 그런 과정을 통해 스스로 원하거나 좋다고 생각되는 부분을 흡수해 나갈 수 있습니다. 자녀가 원한다면 종교 활동, 명상 또는 요가와 같은 다양한 프로그램에 참여하도록 문을 열어두십시오.

또한 전문가의 도움을 받는 것에 대한 부정적이고 창피한 마음보다 긍정적인 태도를 갖는게 좋습니다. 우울증이나 불안증이 있는 사람은 이미 자책하는 경향이 있습니다. 그러니 부모가 비난하거나 야단을 치면 오히려 우울증을 악화시킬 뿐입니다. 전문적인 훈련을 받은 사람에게 도움의 손길을 뻗는 것이 지혜로운 행동입니다. 그것이 바로 자녀가 앞으로 자기 스스로 삶을 헤쳐나갈 수 있도록 돕는 길입니다. 힘과 지혜를 배우고 얻을 수 있는 다양한 기회와 길을 열어주십시오.

스트레스 받았을 때 해야할 일

2022년 6월 29일

스트레스란 무엇인가요? 스트레스가 생기면 여러분의 마음 상태는 어떤가요? 스트레스가 증가하면 마음에 무슨 일이 생기나요? 우린 그럴 때 감정에 대한 통제를 잃어버립니다. 더는 제대로 생각할 수 없습니다. 마음엔 구름이 끼고, 몸과 마음이 경직됩니다. 스트레스가 증가할수록 마음은 더 흐려지고 느려집니다. 그럴 때 잘못된 결정을 내리게 됩니다. 그건 우리에게 아주 해로운 일입니다. 스트레스는 우리의 몸과 마음을 해칩니다. 사소한 스트레스가 발전을 재촉할 수 있어도, 스트레스가 과도해지기 시작하면 건강도 해칩니다. 긴장과 부정적 정신 상태가 오랫동안 지속하면, 우리의 건강에 심각한 영향을 미칩니다. 만성 스트레스가 쌓이면 그 영향은 우리를 압도할 것입니다. 일상의 허물과 번잡함에 대처할 에너지도 고갈되어버립니다. 그렇게 스트레스는 우리의 기본적인 기능에도 영향을 미칠 수 있습니다. 그러므로 스트레스는 우리 모두가 진지하게 다뤄야할 문제입니다.

하지만 보통 스트레스를 받았을 때 대처할 수 있는 실질적 수단이 없습니다. 그러니 스트레스가 있을 때 결가부좌로 앉아보십시오. 머리가 맑아질 때까지 다리를 풀지 말고 앉아보십시오. 물론 여러분이 결가부좌 수련을 해본적이 없다면 즉시 효과를 느끼지 못할 수 있습니다. 어떤 분들은 결가부좌로 앉자마자 머리가 맑아짐을 느낀다고 말합니다. 하지만 어떤 경우엔 좀 더 유연해질 때까지 갈고 닦는 과정이 필요할 수 있습니다. 앉는데 능숙해질수록, 여러분의 머리도 더 빨리 맑아질 것입니다. 그래서 그런걸 “기술skill”이라고 부릅니다. 여러분이 낮은 단계라면 머리를 맑게 하는데까지 5~10분 또는 더 오래걸릴 수 있습니다. 하지만 계속 진전해서 9정에 도달하면 아주 재빨리 머리가 맑아질 것입니다. 예로 우리의 머리는 매일 흐려집니다. 그건 스트레스의 증후입니다. 머리가 흐려지는 것은 기 흐름이 막히고 정체한다는 뜻입니다. 머릿속에서 기운이 제대로 흐르지 못하는 겁니다. 그러면 혈액순환도 순환하지 않습니다. 그럴때 앉으십시오.

결가부좌로 앉으면 기운이 우선 배꼽 부위에 축적됩니다. 그러면서 척추를 따라서 점점 위로 밀어냅니다. 기 흐름이 강화되면 막힌 부위가 자연스레 뚫림

니다. 아주 단순한 원리입니다. 그때 소화 문제부터 해결됩니다. 소화 기능이 증진되고 그다음엔 폐로 올라갑니다. 그런식으로 가슴, 목, 머리까지 차례대로 자가치유가 됩니다. 그런식으로 머리가 맑아지는 것입니다. 기적이 아닙니다. 단순히 기운의 흐름이 강해지면서 생기는 일입니다. 이것이 바로 건강 회복이 비법입니다.

이건 아이들에게도 마찬가지입니다. 아이들도 결가부좌로 앉으면 좋습니다. 흔히 아이들은 유연해서 결가부좌가 쉬울 것이라 생각하지만, 사실 그렇지 않습니다. 어떤 아이들은 결가부좌가 잘 안되는 경우도 있습니다. 게다가 아이들에게 왜 이런 어려운 자세로 앉아야 하는지 설명하기 어렵습니다. 하지만 그렇게만 해볼수있다면 꽤 많은 아이들은 이 자세가 유익하다는 걸 바로 느낍니다. 결가부좌 자세는 아이들의 기 흐름을 강하게 해줄 것입니다. 그러므로 그냥 단순히 이 자세로 앉는 것만으로도 몸과 마음의 건강과 균형에 큰 이점이 있을 것입니다. 호흡법이나 불교에 대한 지식을 배울 필요도 없습니다.

영화 스님의 도량에는 결가부좌로 몇시간씩 다리를 풀지 않고 앉는 아이들이 있습니다. 한 아이는 매일 5시간씩 자진해서 결가부좌로 앉는다고 합니다. 우리 모두 아이의 얼굴이 전보다 밝아진 것을 봤습니다. 아이가 이런 능력을 익히면 아플 때 자가 치유를 경험할 수 있습니다. 이건 미신이나 무지로 인한 행위가 아닙니다. 풍부한 경험이 있는 전문가의 지도 하에서 행해지는 일입니다.

이런 이야기를 언급한 것은 기 흐름이 강해지고 막힌 곳 없이 수월해지면 자연스레 건강도 향상할 수 있다는 걸 설명하려는 것입니다. 뿐만 아니라 아이들은 마음도 더 차분해집니다. 그러니 아이들에게 결가부좌를 가르치고 싶다면, 간단한 목표를 주고 보상해주십시오. 예를 들어 결가부좌로 30분 앉으면 아이스크림을 주는 것입니다. 아이들이 날뛰거나 흥분할 때에도 결가부좌로 앉도록 해보세요. 그럼 엄청 차분해집니다. 다만 강요해서는 안됩니다. 만일 아이들이 거부감 없이 결가부좌나 반가부좌로 앉도록 해줄 수 있다면, 그건 아마도 그 아이에게 줄 수 있는 최고의 선물이 될 것입니다. 자라면서 평생 쓸 수 있는 특별한 기술을 익히는 것입니다. 나이가 들고 성숙해지면서 단순히 이 자세로 앉는 것만으로도 스트레스가 줄어든다는 것을 발견한 것입니다.

모두다 알다시피 우리는 나이가 들수록 스트레스도 많아집니다.

우리는 스트레스가 인생에 영향을 크게 미친다는 것을 잘 이해하고 있습니다. 우리는 그럴수록 스트레스에 대한 글을 읽고, 더 많이 알고 노력합니다. 하지만 정작 제일 중요한 것은 스트레스가 있을 때 해야 할 일을 하는 것입니다. 그래서 실질적인 변화가 생겨야 합니다. 마음속으로 '난 그래도 스트레스 관리 잘하는 편이야'라고 말할 수 있습니다. 또는 '그래보았자. 그냥 좀 좋아지다 말겠지'라고 생각할 수도 있습니다. 선의 세계는 우리가 상상하는 것보다 훨씬 더 큰 결과를 줍니다. 그러니 여러분도 오늘 한번 앉아보십시오. 그리고 불교에서 늘 말하는 “문자로 표현할 수 없는 경이로움”을 직접 경험해보세요.

참고: 영화 선사의 법문, 2016년 2월 20일 스트레스 받았을 때 해야 할 일 (What to Do when You're Stress)

기(氣)의 흐름과 자가 치유

2022년 7월 6일

미국에서 명상반을 해보니 의외로 서양인들도 기의 흐름에 대해서 알고 있는 경우가 많았습니다. 한국에서는 훨씬 더 많은 분들이 기의 흐름에 대해서 인지하고 있었고, 그에 대한 지식도 많았습니다. 여기서 기(氣)는 기운 또는 에너지라고도 부르며, 우리가 갖고 있는 천연의 생명력입니다. 기운은 우리가 살아있는 한 몸 전체를 통해서 흐르고 있습니다. 보통 기운이 우리의 몸 전체를 다 순환하는데 2시간정도 걸립니다. 몸 어디든 기운이 도달할 수 있다면, 혈액도 자유롭게 흘러갑니다. 반대로 기운이 흘러가지 못하고 막히면, 병이 생깁니다. 반대로 집중력이 늘어나면 기운의 흐름도 증가합니다. 그래서 여러분이 선정의 힘 즉 집중력이 늘어나면 건강도 자연스레 좋아집니다. 그렇기 때문에 우리는 여러분에게 일상 속에서 명상을 실천하라고 권장합니다. 명상으로 진전하면 여러분의 건강도 자연스럽게 좋아지기 때문입니다.

우리 스타일의 선 수행법에서는 늘 걸가부좌 자세를 강조하고 권합니다. 여러분이 양반다리로 앉아도 시간이 지나면 무릎의 접힌 부위에서부터 점점 혈액 순환에 어려움이 생길 것입니다. 반가부좌 자세로 앉으면 그것보다도

순환이 더 어려워질 것입니다. 만일 결과부좌로 앉으면 심지어 그것보다도 혈액순환이 더 힘들어질 것입니다. 안그런가요? 혈액순환이 어려워질수록 통증도 더 심해집니다. 통증을 더 많이 경험할수록, 마음도 더 괴로워집니다. 예를 들어 우리 명상반에 찾아온 학생들은 모두 제발 이 통증이 가버리기만을 간절히 기다립니다. 그러나 그런 일은 절대로 생기지 않습니다. 우리가 더 괴로워질수록 마음도 통증에 더 집중할 수 밖에 없습니다. 이것이 바로 정통 선 수행법의 비법입니다!

선화 상인께서 말씀하시길 “구좌생선(久坐生禪): 오랴 구/앉을 좌/생길 생/선선” 오래 앉아야 선이 생기고, 그것이 마음을 씻어주고, 정확하다. Sitting long brings Chan, which cleanses and purifies the mind. by Venerable Master Hua”라고 하셨습니다.

오래 앉을수록 우린 자연스럽게 더 몰두하게 됩니다. 다리의 통증은 집중력을 늘리기 위한 방편일 뿐입니다. 이해하셨나요? 앉을때마다 점진적으로 더 오래 앉는다면, 그게 집중력을 증가시키지 않을까요? 그러면 명상 수행에서도 진전이 생기는 겁니다. 이것이 명상 수행에서 견고하고 체계적인 진전을 위해서 치뤄야할 대가인 셈입니다. 그렇다면 이것과 자가 치유는 어떤 연관이 있을까요? 다리가 아프면 아플수록 우리는 자연스럽게 그 통증에 몰입하게 됩니다. 그때 문제가 있는 분위로 혈액도 몰립니다. 통증이 완전히 정점에 도달할 때 기운도 그렇습니다. 정점에 도달한 기혈은 돌파구를 만들고, 마침내 통증이 완전히 사라질 때까지 점점 가라앉게 됩니다.

달리 말해서 결과부좌의 비밀은 바로 이렇습니다. 우리의 몸은 기혈의 흐름에 대한 장애가 있으면 기의 흐름을 서서히 올리는 타고난 능력이 있습니다. 그러므로 기혈의 흐름이 증가하면서 결국엔 결과부좌 자세로 인해 생긴 장애를 뚫고 밀어낼 것입니다. 그때 몸 전체적으로 기운의 흐름도 증가합니다. 결과적으로 증가된 기혈의 흐름이 평소에 막혀서 문제가 있던 부위도 뚫어줍니다. 그런식으로 치유가 생깁니다. 동양의학에서도 침술, 지압 또는 한약을 통해서 기 흐름을 자극해서 치유를 유도합니다. 그러므로 참선도 바른 방법으로 한다면 침술 못지 않게 좋다고 말할 수 있습니다.

고통이 없으면 얻는 것도 없습니다. 우리는 명상을 배우는 학생들에게 다리가

아픈 걸 무서워하지 말라고 말해주고 싶습니다. 왜냐하면 그 아픔은 여러분에게 좋은 일이기 때문입니다. 물론 이런 혹독한 수행법은 바른 지도 하에서 해야 합니다. 수년간의 경험을 바탕으로 스승인 영화 스님과 마찬가지로 저도 또한 학생들에게 명상 수행에서 끊임없는 발전과 진전이 있어야 한다고 말해줍니다. 여러분이 한 단계씩 진전할때마다 여러분의 신체적 그리고 정신적인 웰빙도 뚜렷하게 향상합니다.

아픔 없이 발전도 없다 No Pain, No Gain

2022년 7월 13일

앞서 선칠(禪七)에 대한 글을 올린 적이 있습니다. 선칠은 우리나라의 안거처럼 집중적으로 수행하는 기간을 말합니다. 영어로는 리트릿이라고도 합니다. 선칠은 선 수행법 중 가장 힘들고 어려운 부분입니다. 우리는 선칠하는 동안 매일 1시간씩 하는 좌선을 총 14회합니다. 이때 바로 우리는 아픔에 대한 아주 궁극적인 지식을 개발할 수 있습니다.

예전에 나이가 60대인 남성분이 있었습니다. 그는 지난 4년간 여러 스승들을 거치면서 열심히 명상 수행을 해왔습니다. 그가 여러 스승을 거쳐야 했던 이유는 그들이 준 방법으로 수행하다가 생긴 문제에 대해서 분명한 대답을 얻지 못했기 때문입니다. 그러던 중 그는 영화 스님의 [선 지침서(The Chan Handbook)]을 읽고 책을 따라서 해보기로 결심했습니다. 그는 즉시 문제에 부딪히기 시작했습니다. 그는 우리에게 연락을 해서 문제에 대한 해결책을 얻어냈습니다. 그는 그후 용기를 얻어서 우리가 하는 선칠에 한 달간 참여해보기로 결심했습니다. **여러분이 선칠에 참여하면 피할 수 없는 것이 딱 하나 있습니다. 그건 바로 다리, 발목, 골반 등의 통증입니다.** 그는 물론 영화 스님에게 근심과 공포심을 표하기 시작했습니다. 영화 스님은 그에게 바른 지도 하에서 수행한다면 걱정할 필요도 없고, 다칠까봐 무서워할 이유가 없다고 말해줬습니다. 그는 아주 늦은 밤 앉는 시간만 빠지고 거의 온종일 모든 일정을 따라서 앉았습니다. 그렇게 버텼습니다. 삼일째 통증이 너무 심해져서 그는 통증 외에는 아무런 생각도 할 수 없었습니다. 그래도 그는

결가부좌 자세에서 다리를 풀지 않았습니다. 그러다가 그는 너무나 아픈 정점에 도달했고, 그때 그의 마음이 갑자기 텅 비어졌고, 삼매에 들어갔습니다. 삼매에서 빠져나온 후에도 그 통증이 모두 사라졌습니다. 그 후 영화 스님은 그에게 초선에 도달했다고 증명해줬습니다. 그리고 그에게 기분이 어떤지 물었습니다. 그가 답하길 “기분이 너무 좋아서 울어도 될 듯합니다!”. 그가 말하길 평생 그렇게 기분이 좋은 적이 없었다고 합니다.

여러분 아셨나요? 아픔 없이는 얻는 것도 없습니다. 그리고 그는 3주만에 선정이 아예 없는 상태에서 삼선까지 도달했다고 합니다. 여러분이 선열(禪悅, Dhyana bliss: 선정에 들어 느끼는 기쁨)을 경험한 후에는 훨씬 더 쉽게 몸과 마음을 편히 할 수 있고, 이 세상의 감각적 쾌락에 대해서도 훨씬 덜 집착할 수 있게 됩니다. 뿐만 아니라 명상은 인내심을 키워줍니다. 늘 뭔가를 하는 것에 익숙한 사람에게 아무것도 하지 않고 앉아만 있으려면 큰 인내가 요구됩니다. 우리는 외부 자극에 반응하도록 길들여져 있습니다. 그래서 앉아서 아무것도 하지 않는다는 것은 매우 어려운 일입니다. 특히 숙련된 명상가들은 그만두고 싶은 유혹에 대한 저항력을 개발합니다. 일어나서 뭔가를 하고 싶을 때 참을 수 있는 것입니다. 예를 들어 선칠 기간동안 우리는 인내심을 갖고 견딜 수 없는 것을 견뎌내고, 할 수 없는 것을 하는 방법을 배웁니다. 많은 어려움과 실패를 겪으면서도 계속해서 선 수행을 해나가면 좋은 점이 있습니다. 우리가 자연스럽게 겸손해지기 때문입니다. 성공이란 반복적으로 실패하면서도 계속해서 시도하면서 달성됩니다.

예전에 언급한 바와 같이 앉는 자세에서 생기는 아픔에 집중하는 것도 한 방법입니다. 그건 명상하면서 늘 고통을 겪어야만 하는 것은 아니라는 뜻입니다. 이런 통증을 이용한 방안을 쓰지 않고도 명상에서의 진전은 가능합니다. 하지만 여러분이 고통을 직면하기로 결심한다면 여러분은 더 빠르고 체계적으로 진전할 수 있습니다. 더욱 더 중요한 것이 있습니다. 여러분이 자신의 두려움과 딱 질색인 이런 고통을 직면하기로 선택한다면 결국엔 공포를 없애버릴 수 있게 될 것입니다. 선에는 무외시라는 개념이 있습니다. 선을 통해 여러분은 두려움을 모르는 사람이 될 것입니다. 그러면 여러분은 죽음을 영광으로 여기고 두려워하지 않는 사무라이들처럼 무시할 수

없는 존재가 될 것입니다.

좋은 통증과 나쁜 통증

2022년 7월 20일

어떤 통증이든 우리의 몸을 통해서 옵니다. 통증의 경험은 자연스럽고 정상적인 과정입니다. 우리에게 몸이 있는한 통증을 경험해야 합니다. 그건 어쩔 수 없는 일입니다. 저도 그렇고 이 글을 읽는 여러분도 그렇고 누구든 이 몸을 갖고 살면 당연히 통증을 경험해야 합니다. 안그런가요? 달리 말해서 우리 통증이 없이 사는 것이 불가능합니다. 하지만 통증이 계속 지속된다면 그것도 좋지 않습니다. 여러분이 계속 이어지는 통증을 겪고 있다면 곤경에 처한 것입니다.

예를 들어 우리는 보통 통증을 육체적인 일이라고 봅니다. 하지만 육체적 통증에는 정신적 통증이 따릅니다. 몸의 통증은 사실 정신적 통증보다 큰 일은 아닙니다. 예를 들어 사랑하는 누군가를 잃습니다. 아버지, 아들, 손주를 말입니다. 그런 정신적 괴로움은 다루기가 아주 아주 어렵습니다. 육체적인 아픔이라면 우리가 의사나 그 외 전문가를 찾아가서 처방을 받거나 침을 맞아서 도움을 받을 수 있습니다. 특히 큰 상실이나 신체적 통증으로부터 우울증 등과 같은 정신적 괴로움으로 이어집니다.

그리고 다른 종류의 고통이 있습니다. 그건 여러분이 명상하는 중 경험하는 통증입니다. 그건 아주 좋은 통증입니다. 예를 들어 여러분이 가부좌로 앉아서 명상합니다. 시간이 지나면 발목이 아프고, 골반이 쑤시고, 허리가 아픉니다. 그건 아주 좋은 아픉입니다. 이걸 여러분 자신과 싸워야 하는 시험과 같은 것입니다. 여러분이 중간에 그만 두면 절대 이해하지 못할 것입니다. 여러분이 아파서 다릴 풀어버리면, 엉덩이를 들거나, 명상을 그만두면 절대 이해할 수 없게 됩니다. 절대 정복하지 못할 것입니다. 대신 여러분이 아무것도 하지 않고, 앉아서 견뎌낸다면 정복할 수 있게 될 것입니다.

더 중요한 것은 첫번째 언급했던 통증입니다. 명상하면서 겪는 통증이 아니라 여러분이 이해할 수 없는 지속적인 통증이 있다면, 자신이 곤경에 처했다는

걸 인지해야 합니다. 그건 좋은 일이 아닙니다. 그렇다면 여러분은 그 문제에 대해서 뭔가를 하셔야 할 겁니다. 지속적인 통증을 겪고 있다면 도움을 받으셔야 합니다. 그걸 고치기 위한 방법을 계속 찾아보아야 합니다. 의사들은 여러분에게 문제 한두가지만 말해줄 수 있겠지만, 사실 우리 몸속에 그것보다 훨씬 더 많은 문제들이 일어나고 있을 겁니다.

여러분이 가부좌를 틀고 앉아서 아픈 다리를 기꺼이 견디고자 한다면 이런 일이 생길겁니다. 보통 사람들에게 결가부좌나 반가부좌로 앉아서 아파도 참으라고 하면, 가장 먼저 하는 질문들이 이렇습니다. 무릎이 떠서 자세가 안좋은게 아닌지, 자세가 바르지 않아서 더 아픈 것인지, 스트레칭을 제대로 더하고 앉아야 좋은 것인지 번뇌가 많습니다. 여러분이 앉아서 자세가 바르지 못하다고 생각하면 창피해 하거나 걱정합니다. 그런게 다 정신적인 고통입니다. 그리고 앉아서 '내가 지금 이게 뭐하는 짓이지?'라고 생각합니다. 그러면 정신적인 괴로움이 더합니다. 하지만 그런게 모두 시험입니다. 가부좌로 명상하고 일어나서 웃기게 걸어야 하는 창피함을 기꺼이 감수하고자 한다면, 앉아서 아픔을 참느라고 신음소리를 참지 못하고 내야 한다면, 여러분이 그동안 애지중지 차리고자 했던 체면을 가져다 버려야 한다면, 그럼에도 불구하고 이런걸 기꺼이 하고자 한다면, 여러분은 시험을 통과할 수 있는 기회가 있습니다. 게다가 여러분은 자가 치유도 하고 있습니다.

많은 사람들이 명상에 대해서 잘못된 이해를 갖고 있습니다. 앉아서 평화로움을 느끼길 바랍니다. 앉은 자세가 불편하면 명상 자세가 잘못된 것이 아닌지 의구심을 갖습니다. 다시 강조하겠습니다. 여러분이 명상하면서 어떤 통증을 경험한다면 그건 매우 좋은 일입니다. 그건 여러분이 자가 치유 중이란 의미입니다.

명상을 처음 배운 사람들은 안 좋은 통증만 알고 있습니다. 그래서 명상하면서 당장 이해하기 어렵고, 견딜 수 없는 통증을 겪으면 마음에 자연스럽게 두려움이 일어나고, 의심도 생깁니다. '내가 지금하고 있는게 맞는걸까?', '이러다 다치는건 아니겠지?' 그래서 그럴땐 경험이 풍부한 선생님이나 도반에게 물어볼 수 있어야 합니다. 그리고 기억하십시오. 여러분의 명상이 늘 평화롭기만 하고, 좋은 기분만 생기게 한다면, 그런

명상을 통해서 큰 도약을 기대할 수 없을 것입니다. 앞서 말했듯 고통에는 두 가지 종류가 있습니다. 하나는 안 좋은 것이고, 또 하나는 여러분에게 매우 좋은 것입니다. 결과부좌로 앉아보세요. 그리고 조금씩 시간을 늘리면서 아픔을 견뎌보세요. 명상과 수행에서 겪는 괴로움과 통증은 여러분에게 좋은 것입니다.

참고: 영화 선사의 법문. 천상에 대한 불교의 견해. 2015년 10월 17일

세 가지 종류의 쾌락

2022년 7월 27일

우리들은 늘 쾌락, 좋은 기분과 즐거움을 찾습니다. 우리가 인지하든 못하든 늘 무의식적으로 쾌락을 좇습니다. 안그런가요? 사실 세상에는 세 가지 종류의 쾌락이 있습니다. 첫번째 종류의 쾌락은 감각적인 쾌락입니다. 우리에게 이런 감각적인 쾌락을 얻을 수 있는 여섯가지의 감각기관이 있습니다. 예를 들어 음식을 먹을 때 미각으로 쾌락을 얻을 수 있습니다. 코로 좋은 향기를 맡거나, 귀로 칭찬을 들으면 기분이 좋아집니다. 그런게 감각적인 쾌락입니다. 그리고 사람들은 각기 선호하는 감각이 다를 수 있습니다. 예를 들어 저는 소리에 매우 민감한 편입니다. 어릴 때부터 늘 좋은 음악을 감상하는걸 매우 좋아했습니다. 뛰어난 음악을 들으면서 오는 쾌락이 항상 강렬하게 느껴졌습니다. 아마도 그래서 출가 전 가장 좋아했던 취미도 음악을 들으면서 할 수 있었던 춤이었던 걸로 생각합니다.

그렇다면 두번째 쾌락은 무엇일까요? 우리 인생에서 느끼고 경험할 수 있는 쾌락 중 감각적인 것 외에 또 뭐가 있을까요? 바로 영적인 쾌락입니다. 이런 걸 불교에서는 안락이라고 부릅니다. 감각 기관을 사용하지 않고, 감각 기관을 뛰어넘어서 우리가 이런 쾌락을 만들어 낼 수 있습니다. 게다가 이런 쾌락은 감각적인 것보다도 훨씬 더 즐겁습니다. 만일 여러분이 명상이나 다른 영적 수행을 해봤다면 이게 무엇인지 아실겁니다. 그런데 두번째 쾌락인 이 안락보다도 심지어 더 즐겁고 좋은게 있습니다.

그것이 바로 세번째 종류의 쾌락입니다. 그것은 바로 열반의 안락입니다. 영화

스님의 설명에 따르면 힌두교나 그밖의 다른 종교에서 일컫는 열반은 사실 우리가 불교에서 말하는 그 열반이 아니라고 합니다. 예를 들어 힌두교, 천주교, 요가, 인디언과 같은 비불자들이 안락은 여전히 우리가 만들어내는 두번째 쾌락의 범위에 속합니다. 불교에서 말하는 열반이란 우리가 만들어내는 안락과 다릅니다. 우리가 만들어 내는게 아닙니다. 그것이 대조되는 점입니다. 예를 들어 여러분이 명상 기술이 좀 있다면, 명상으로 삼매에 들어갈 수 있습니다. 그러면 스스로 안락을 만들어 냅니다. 그것은 두번째 종류의 쾌락이며, 그런 안락은 여러분의 통제 하에 있습니다.

예를 들어 여러분이 우울합니다. 그래서 심리상담사에게 도움을 받기 위해 찾아갑니다. 상담사들은 여러가지 방법을 통해 여러분을 도와주려고 할겁니다. 제각기 자기만의 의견과 생각들을 제시하고, 문제를 극복할 수 있는 처방안을 내놓을 겁니다. 하지만 그들도 모두 공통적으로 명상을 해보라고 말합니다. 왜일까요? 왜냐하면 여러분이 우울해지는 것은 감각기관을 통해서 기분이 안좋아지도록 공격받기 때문입니다. 보통 여러분은 감각 기관을 통해서 기분이 안좋아지도록 공격을 받습니다. 그런식으로 여러분의 마음으로 공격이 가해집니다. 뿐만 아니라 몸과 신경체계를 통해서도 공격이 들어옵니다. 그래서 관절이든 신체의 다른 부위이든 공격이 들어오면 보통 여러분은 통증을 경험합니다. 그런게 공격입니다. 그렇기 때문에 명상에서 겪는 통증이 아니라 어딘가 계속적으로 통증이 있다면, 여러분은 그걸 고치기 위한 방법을 찾아보아야 하는 겁니다. 뭔가를 해서 그 문제를 해결해야 합니다. 여러분이 우울할 때, 뇌를 통해서 공격을 받는 겁니다. '기분이 안좋아'라는 한 생각이 심어집니다. 그러면 여러분은 그것이 사실이라고 믿어버립니다. 그러면 그 사실을 뒷받침할만한 수많은 생각들이 일어납니다.

그런데 명상을 하면 무슨 일이 생길까요? 여러분이 어떻게 해서든 삼매에 들어가면, 감각기관을 넘어서 일시적으로 고통으로부터 자유로워집니다. 그렇기 때문에 명상해야 합니다. 명상은 우울로부터의 탈출구와 같은 것입니다. 이와 마찬가지로 어떤 질병이 있다면, 여러분은 그 질병도 감각 기관들을 통해서 통증으로 경험하는 겁니다. 안그런가요? 그런데 여러분이 명상해서 삼매에 들어가면, 감각 기관을 넘어서 위로 상승할 수 있습니다.

삼매에 들어가면 일시적으로 감각 기관들로부터 자유로워집니다. 통증이 멈추고, 쾌락을 경험합니다.

결가부좌든 반가부좌든, 절 수행이든, 단식이든 여러분이 아프고 괴로운 것을 견디면서 수련하면 그런 일이 문득 생깁니다. '나 더는 못참아, 너는 안되겠어', '이젠 더는 못참겠어' 그러다가 갑자기 어떤 일이 생깁니다. 더는 고통스럽지 않습니다. 그게 삼매에 들어간 때입니다. 그리고 나면 기분이 엄청나게 좋고 환희롭습니다. 통증이 멈추고, 가벼워집니다. 예를 들어 우리가 명상을 가르칠 때 여러분은 이 세 종류의 쾌락을 모두 경험할 수 있어야 합니다. 절에서 맛있는 점심을 먹거나 향기로운 차를 마십니다. 그것이 바로 첫번째 종류의 감각적인 쾌락입니다. 그리고 법당에 앉아서 아픔을 참아가면서 명상을 하거나 기도를 하다가 삼매에 들어갑니다. 그런게 두번째 쾌락인 안락입니다. 세번째 것은 좀 더 오래걸립니다. 세번째 쾌락은 아상의 부재 즉 열반입니다. 가장 높은 형태의 즐거움은 자아가 없는 쾌락입니다. 그래서 사실 여러분이 불교적 명상을 배운다면 궁극적으로 이 세번째 종류의 쾌락에 도달해야 하는 겁니다.

첫번째 쾌락은 아무리 가장 높고 좋은 것이라도 두번째인 안락만은 못합니다. 불교 문헌엔 이런 내용이 아주 자세하고 정확하게 기록되어 있습니다. 그런데 세번째 쾌락인 열반의 즐거움은 그런 안락과 비교할 수가 없다고 합니다. 게다가 그건 불교적 쾌락이 아닙니다. 인간의 쾌락입니다. 이 세번째 것을 경험하기 위해서 반드시 불자가 되어야만 하는 것도 아닙니다. 이 세번째인 궁극적인 쾌락은 어떤 부작용도 없습니다. 여러분이 명상하길 원한다면 이 궁극적인 즐거움에 도달해보고 싶지 않나요? 그렇다면 처음부터 바른 기반을 세워야 합니다. 그 궁극적인 즐거움에 도달한 사람만이 여러분에게 그런 기반을 세워줄 수 있습니다.



**BODHI LIGHT
INTERNATIONAL, INC.**