화엄경으로 어떻게 수행하면 좋을까?



원욱 스님의 경전산책

㊻ 화엄경(華嚴經) 2

이 세상은 우리가 살아가는 자연환경인 기세간인 우주법계와 그 곳에서 존재하며 살아가는 모든 생명들의 세계인 중생세간과 가장 아름다운 행복과 기쁨이 존재하는 우주의 파라다이스인 부처님 세계인 지정각세간으로 이루어졌다. 〈화엄경〉은 이곳에서 모든 생성과 소멸을 거치며 공존하며 살아가는 법을 깨달음이라는 답으로 알려주고 있다.

조화와 공존은 모든 인류의 화두다. 우리들이 속해 있는 가정, 직장, 사회, 이웃, 나아가 국가와 국가 간에도 다각적인 노력을 통해 서로 조화(harmony)를 이뤄 공존(coexistence)하는 것이 나와 더불어 모든 이들이 행복하게 사는 방법이기 때문이다. 바로 공성(空性)이다.

공성에 대한 이해를 위해선 물질의 최소단위인 쿼크(quark)와 힉스(higgs)에 대해 알 필요가 있다. 세상에서 가장 작은 쿼크를 분해해보면 아주 작은 알갱이들로 구성되어져 있는데 바로 힉스다. 이 힉스는 물질을 잡아당기는 힘인 중력을 지니고 있지만 물질은 아니다. 그러므로 에너지만 존재하는 이 힉스는 분명히 존재하지만 존재함을 보일 수 없다. 서로 당기는 중력에 의해 뭉쳤을 때만 존재를 나타낼 수 있다. 우주가 이렇게 작은 기본 입자들로 존재하는 것처럼 우리 몸도 100조나 되는 세포로 존재한다. 힉스가 사라지거나 세포 입자들이 사라지면 물질도 사람도 존재하지 않는다고 말할 수도 있다. 눈에 보이지 않는다고 존재 안하는 것은 아니다. 우리 몸도 지수화풍으로 이루어졌지만 업력에 의해 윤회하는 것처럼 한 생을 마치고 다음 생을 살아가는 진여 자체가 존재하기 때문이다. 그 진여자체는 언제 어디서 무엇이 되어 만나더라도 항상 조화와 공존으로 행복해야 한다.

우리 불자들이 〈화엄경〉으로 수행하려면 먼저 경을 읽거나 써봐야 한다. 조용히 앉아 천천히 소리 내어 읽는 것을 독송(讀誦)이라 한다. 경을 읽는 자신의 소리가 귀로 들려올 때, 소리에 집중하면 부처님이 내게 설법하시는 것처럼 마음이 깨침의 세계로 나아갈 수 있다. 점점 더 깊이 독송소리에 집중하면 듣는 성품 자체를 다시 반문하는 단계인 반문문성(反聞聞性)에 오르면 관음보살의 이근원통(耳根圓通)의 순간을 경험할 수 있어서, 경을 독송하거나, 염불하는 것이 가장 쉽게 깨달음에 이르는 길이라고 한다.

지금은 '화엄경의 시대'이다. 많은 스님들의 번역작업을 통해 어려운 경이 가장 친근하고 이해하기 쉬운 경으로 바뀌어 출현하고 있다. 우리를 만나기 위해 부처님이 세간에 모습을 드러내셨기 때문에 번역된 〈화엄경〉의 등장은 여래의 출현과 같다. 여래가 세상에 몸을 나투심은 천 개의 태양이 세상을 비추는 것과 같아서 고통이라는 모든 어둠은 사라진다. 부처님의 가피를 원하며 모두 행복하기를 기원한다면 불자들은 모두 〈화엄경〉을 가정에 모시고 읽으며 날마다 정진해야 한다, 화엄수행하는 방법을 3가지로 살펴보면,

첫째, 매일 '세주묘엄품' 혹은 '대방광불화엄경약찬게'를 읽는다. 화엄성중이 정진하는 우리들이 가는 길을 옹호하여 모두 원만 정진할 수 있는 환경을 가꿀 수 있게 해주기 때문이다.

둘째, '보현행원품'을 읽는다. 매일 부처님의 가르침을 잊지 않고 기억하고 발원하며 보현행이란 봉사와 자비의 행을 실천해야 한다.

셋째, 보현행을 위한 십바라밀을 실천하라, 보시, 지계, 인욕, 정진, 선정, 반야바라밀을 통해 자신을 이롭게 하여 봉사와 정진할 수 있는 몸과 마음을 갖추고, 방편, 원, 력, 지혜바라밀을 통해 타인을 위해 고난의 순간에도 항상 몸을 바칠 수 있는 자식을 위한 부모의 마음처럼 행동하라. 이렇게 수행하면 자리(自利)와 이타(利他)의 행을 넘어 오롯이 자리행(自利行)만 남는다. 바로 중생의 안목을 버리고 부처님의 안목으로 살아가게 된다.

일 년 동안 〈경전산책〉을 통해 독자분들과 부처님의 경전을 통해 멋진 만남을 가졌습니다. 헤어지며 화엄수행을 권하니 늘 행복하시고 정진하시기 바랍니다.

〈끝〉

〈서울 반야사 주지〉

불교에 마음씀 비법 숨겨있다



김원수의 〈금강경〉 강의

㊺ 불교의 위대성, 절대성, 실용성

부처님께서는 〈화엄경〉에 '약인욕요지 삼세일체불 응관법계성 일체유심조(若人欲了知 三世一切佛 應觀法界性 一切唯心造)'라 하셨습니다.

이 말을 알기 쉽게 표현하면, '내 마음이 운명을 만들고 길흉화복을 만들고 나아가서는 산하대지를 만든다'는 말과도 같습니다. 즉 우리 마음은 이 우주의 창조주라는 뜻이요, 시시각각으로 소원을 이루는 위대한 존재라는 뜻입니다.

만일 우리 마음에 각종 재앙, 무지, 무능의 근원인 탐진치를 사라지게 한다면, 또 반대로 우리 마음에 부처님 전에 복짓는 마음으로 가득하다면, 우리 앞에 그야말로 축복과 능력 그리고 지혜의 극락세계가 당장 전개될 것입니다.

그러면 어떻게 하여야 우리 마음 속에 재앙, 무지, 무능의 근원인 탐진치를 몰아낼 수 있을까요? 반대로 우리 마음에 행복, 능력, 지혜의 마음으로 가득 차게 할 수 있는 것일까요?

선지식께서는 바로 〈금강경〉에서 그 해답을 찾을 수 있다고 말씀하셨습니다.

"아침 저녁으로 금강경을 독송하라. 금강경 뜻을 잘 해석하라 그리고 그 내용을 실천하라. 금강경의 골자는 금강경 제 3분, 4분, 5분에 있다. 이것을 종합한다면, 무슨 생각이든지(자신의 마음속에 올라오는 모든 생각은 거의 다 탐진치) 그것이 착각인 줄 알고 부처님께 바쳐라는 말씀이다. 왜냐하면 자신의 궁리를 가지고 있으면 불행이 오고, 병이 오고, 무지가 되고, 무능이 오기 때문이다. 그러나 우리 각종 궁리를 착각인 줄 알고 부처님께 바친다면, 불행이 변하여 행복으로, 무능이 무한 능력으로, 무지가 참지혜로 변하는 것이다. 이렇게 3년 동안을 금강경 가르침대로 실천하게 된다면, 자신의 길흉화복을 만드는 우주의 주인임을 알게 될 것이다."

군복무를 마치고 선지식이 계시는 수도장으로 출가를 하였습니다. 선지식의 수도장은 정갈한 참선도량이 아니었습니다. 소젖을 짜는 목장이었습니다. 오후 불식 및 중노동의 결과 오후가 되면 몹시 배가 고픕니다. 배고픈 생각도 착각으로 알고 부처님께 바쳤습니다. 졸음이 쏟아지면 졸립다는 생각도 착각으로 알고 부처님께 바칩니다. 배고프다는 분별심, 졸리다는 분별심이 소멸됨에 따라 자신 속에 내재된 무한 능력이 발동되는 모양인가? 그런 과정에서 안된다, 못한다, 모른다는 생각이 점차 엷어지며 드디어는 사라지게 되었습니다.

내 마음 속에는 〈아니 된다〉가 〈된다〉로, 〈싫다〉가 〈좋다〉로, 〈모른다〉가 〈알 수 있다〉로 바뀌는 과정에서, 저는 저 자신의 위대성 다시 말씀드리면 불법의 참 위대성을 느끼게 되었습니다. 한없이 초라하게 느껴진 자신이 꽤 대견하고 훌륭하게 느껴진 것입니다. 그러나 잠시나마 자신이 생각을 부처님께 바치지 아니하고 궁리에 빠져들 때에는, 여지없이 재앙으로 연결되는 것을 발견하게 되었습니다. 즉 한시라도 부처님을 떠나 살 수 없음을 발견하면서 부처님의 절대성을 느낀 것입니다.

뒤늦게 수도생활을 마치고 사회에 진출하였을 때, 수도생활이 사회생활에 큰 도움을 주는 것을 알게 되었습니다. 부처님의 가르침은 인격적 성숙은 물론 밥 먹여주는 데도 절대로 필요한 것임을 알게 되었습니다. 수도과정에서 생긴 긴 공백을 딛고도 되기 어렵다는 대학교수가 될 수 있었으며, 교수생활을 하면서 탁월한 논문을 쓸 수 있었습니다. 무료급식을 통하여 빈곤한 마음을 풍요로운 마음으로 바꿀 수 있었으며, 마음이 넉넉하니 물질에도 부족함이 없게 변하였습니다. 외로움을 잘 타던 나는, 주위에 나를 좋아하는 사람들로 가득 차게 되었습니다. 이처럼 부처님 가르침의 실용성은 참 대단하다 할 것입니다.

〈끝〉

〈사회복지법인 바른법연구원 이사장〉



청운 스님의 생활속 '이뭣고' 수행

왜 '이 뭣고' 인가?

간화선은 달마스님으로부터 중국의 조사선(祖師禪)에서 이어온 수행법이다.

조사선은 육조혜능 이후 마조(馬祖)에 이르기까지 많은 조사님들에 의하여 전성기를 이루었다.

성(聖)스럽다, 성스럽지 않다는 분별심을 초월한 경계이며, 일체 분별심을 놔버리고 생각 이전 무분별(無分別)의 입장에서는 결코 '안다, 모른다'를 뛰어 넘은 유불회론(唯不會論)이라, 오직 모르고 모를뿐이다.

참선은 알고 있는 분별 세계서 모르는 무분별의 세계에서 시작한다. 대혜스님의 '이 뭣고'도 오직 모를뿐에서 시작이며 '이 뭣고'는 우주와 인간에 대한 실존 문제이며, 본래면목(本來面目)은 존재의 실상이다.

'이 뭣고'는 조주 스님에게 어떤 학승이 "개(狗)에도 불성이 있습니까?" 하고 물으니 무(無) 하셨는데, "어째서 무라 하였는고?" 하고 참구하는 것이 아닌, 바깥 경계에 향해있는 마음을 안으로, 본래자리로 되돌리는 회광반조(廻光返照)인 것이며, '이 뭣고' 자체에 내가 누구인가? 하는 강한 의심이 작렬하고 있는 것이며, '여하시불(如何是佛)', "어떤 것이 부처입니까?" 이 답이 종사(宗師)에게 있는 것이 아니라, 여시불(汝是佛) "너가 부처니라." 즉 문처즉답(問處卽答), 묻는 가운데 답이 있는 것이라는 내용이다.

객관적 대상(對象)을 본다고 하는 것은 업식(業識)에 의해서 투사된 그림자 상황을 보는 것이다. 즉 업식의 그림자를 내 마음, 나 자신이라고 착각(錯覺)하는 것이 중생의 마음이고 자아(自我)인 것이다. 이 분별 망념을 일시에 놔 버릴 때 맞닥뜨리는 것은 "오직 모르고 모를 뿐이며, 그래서 '이 뭣고'인 것이다"

달마서 혜능에 이르는 선(禪)의 가르침은 불취외상(不取外相) 내심반조(自心返照)라. "밖으로 일체 관념의 상(相)(모양)을 취하지 말고, 놓아버리고, 자신의 마음을 돌이켜 비춰봐라"란 말이다. 선(禪)이란 한 생각이 일어나기 이전으로 돌아가는 것, 한 생각이 일어나면 망념(妄念)으로 번지기 전에 그 즉시 알아차리고 '이 뭣고'로 그 뿌리를 잘라버림으로서 공(空)으로 만들어 버리는 것이다.

일체 분별망념(分別妄念)을 놓아 버린 무분별의 입장서 천지(天地)를 꿰뚫는 한 의심이 '이 뭣고' 화두이다. 이는 존재(存在)의 그림자가 아닌 실상(實相)에 대한 강렬한 의심이다.

육조 스님은 "한 생각 일어나지 않는 것이 좌선(앉음)이라 했고, 일체 경계에 어지럽지 않고 행주좌와 어묵동정의 일체처 일체시가 행선(行禪)"이라고 하였다.

'이 뭣고'로 세세생생 익숙한 천만 가지 분별망심(分別妄心)을 하나로 모아 의심이 불덩어리가 되어 타성일편(打成一片)이 되면, 아뢰야식에 쌓인 업장(業障)이 저절로 녹아 버린 그 자리가 바로 가고 옮이 없고, 생사의 고해(苦海)서 벗어난 불생불멸(不生不滅)의 미륵보살이 거주하고 계시는 도솔천 내원궁에 들게되는 것이며, 인간의 400세가 도솔천의 하루로 수명은 4000세(인간세상의 5억8천4백만년)인 것이다.

부처님이 어느날 나무 밑에서 앉았는데 이 돼지새끼를 매고 가는 장사꾼에게 부처님께서 "네가 메고 가는 것이 무엇이냐?"하고 물었습니다.

상인(商人)이 "여래의 지혜를 다 갖춘 분이 이 돼지새끼도 몰라요"라고 답하니, 그러자 부처님이 "그냥 물어 봤노라"라고 하셨다.

왜 물어 봤겠습니까? 이것을 바로 알아야 하며, 여기에 부처님이 말하신 '이뭣고' 화두가 들어 있는 것이다.

진여문(眞如門)을 수행하는 것은 지행(止行)을 닦는 것이라 하고, 본래 마음을 고요하게 하는 것이다. 생멸문(生滅門)은 관을 일으키는 것인데, 생겼다 사라졌다를 반복하는 것이 생각인데, 관행이란 이것을 살펴보라는 뜻이다. 지관(止觀), 즉 싸마타와 위빠사나를 함께 닦는 것이 '이 뭣고' 수행이다. 〈끝〉

〈남양주 선재사 주지〉

승가전통 건강비법

마 가 목(원탄)



허산 대진스님
(용문산 참나선원)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한 박스) 요청에 의해 보내드립니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분
– KBS2 TV "건강하게 삽시다" 「강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서」 방영
■ 2000년 10월 25일 수요일 – KBS1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" 「나무차 소개」 방영
■ 2010년 10월24일 일요일 – 오전7시20분 MBC TV "고향이 좋다" 「마가목」 효능방영
■ 2014년 7월 31일 목요일
– 오후7시30분 KBS-1 TV '한국인의 밥상' 경남 밀양 얼음골 「마가목」 건강식 방영
■ 2014년 10월 6일 일요일
– KBS-1 TV 오전 5시10분 '내고향 스페셜' 설악산 백담사마을 「마가목」 방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여 마 가 목(원탄)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

상담문의 011-9049-2848 (공휴일 및 야간전화 사절)

• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균) ※ 제방선원이나 수행스님께 대중공양 올릴 불자님 연락바랍니다 ※

세계 최초 수련 전용방석

기 반

수련문화 활성화를 위한
기반은 품격이 다릅니다



• 제품의 특징 •

인체공학적 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내익하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

~~VIP형 49,000원~~ ➡ **44,000원**
[가로 45cm×세로 32cm×높이(뒷면) 8cm]

주문은 현불샵!

02)2004-8216

농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사