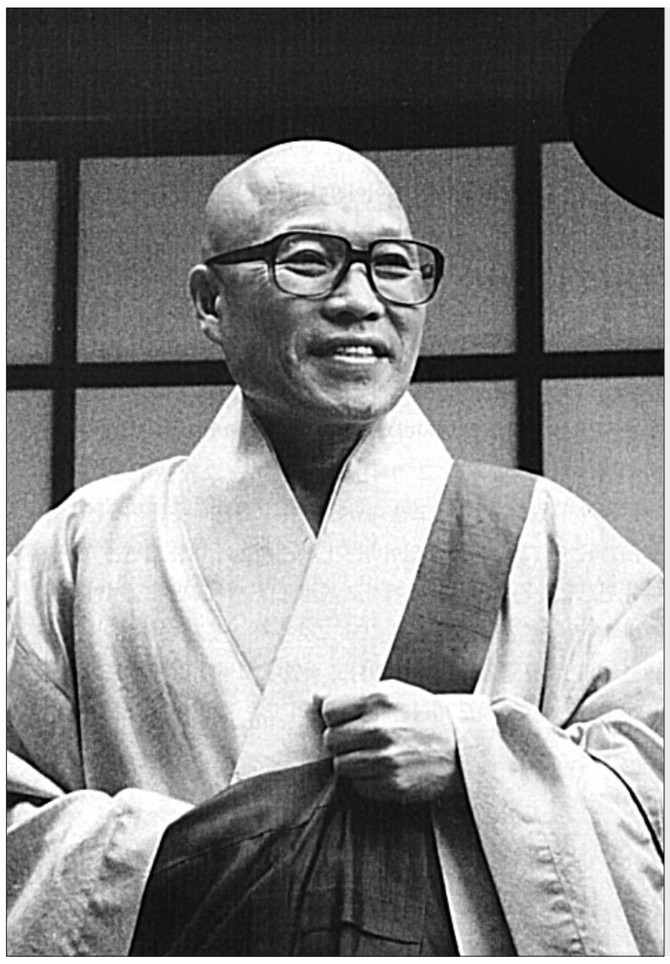
“참선, 결코 어렵지 않다”



일타 스님의
참선 잘하는 법
김현준 엮음
효림 / 6천원

〈선수행의 길잡이〉 수정 보완 출간
“하루에 단 30분이라도 참선할 것”
좌선 앉음새부터 화두타파까지 정리

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net



동곡당 일타 스님은 1929년 충남 공주에서 출생해 1942년 양산 통도사로 출가했다. 1946년 송광사 삼일암의 수선안거를 시작으로 일평생 참선정진 및 중생교화에만 몰두했으며, 오른쪽 손가락 12마디를 연비하고 1955년에 태백산으로 들어가서 6년 정진하여 견성했다.
해인사 주지 · 조계종 전계대화상 · 조계종 원로위원 · 은해사 조실 등을 역임했고, 1999년 11월 29일 세수 71세, 법랍 58세로 열반에 들었다.
저서로는 〈범망경보살계계〉 · 〈법공양문〉 · 〈초심(시작하는 마음)〉 · 〈발심수행장(영원으로 향하는 마음)〉 · 〈자경문(자기를 돌아보는 마음)〉〈불교에 절입문〉 등이 있다.

참선 수행을 어려워하는 이들에게 바른 길잡이가 되어 줄 지침서가 나왔다. 〈일타 스님의 참선 잘하는 법〉이다. 책은 10여 년 전에 출간됐던 일타 스님의 참선 법문집 〈선수행의 길잡이〉를 보완하고 더한 것이다.

책은 이렇게 시작한다. “참선이 무엇인가? 참선은 내 마음을 가지고 내 마음을 잡는 수행방법이다. 스스로 자기 마음을 닦아서 자기 마음을 밝게 알고, 자기 마음을 자재롭게 쓰는 것이 선(禪)이다. 삶 속에서 내 마음으로 내 마음을 잡아, 탐진치의 삼독심에 휘말리지 않고, 부처님이나 도인처럼 살 수 있게끔 하는 것이 참선 수행법이다.”

책은 크게 네 개의 장으로 만들어졌다. △제1장 ‘앉는 법과 호흡법’에서 저자는 좌선의 앉음새에서, 좌선 전에 주의해야 할 몸가짐 몇 가지를 밝히고, 앉는 법 하나하나에 대해 의미를 덧붙여서 설하고 있다.

가령 두 손으로 법계정인을 맺을 때 “엄지손가락을 아주 살짝 맞대어라”라고 하였는데, “졸게 되면 엄지손가락이 떨어지고, 망상에 빠지면 두 손가락을 강하게 마주 대기 때문에 살짝 맞대라고 한 것이다”라며 그 까닭을 밝히고 있다. 그리고 왼발을 계속 위로 올리지 말고 두 발을 교대로 바꿀 것, 척추를 구부정하지 않게 할 것 등을 인체공학적인 측면에서 설명하고 있다.

또 바닥에 앉는 것이 익숙하지 않은 현대인들을 위해 의자에 앉을 때의 자세를 간략히 정리해 주고 있다.

호흡법을 밝힌 부분에서는 호흡의 불교적 의미를 대우주와 함께하는 생명력의 나눔이라고 설하면서 그 까닭을 자세히 밝히고 있다. 이어서 단전호흡의 원리와 단전호흡법의 핵심, 스스로의 호흡을 헤아리는 데 집중하는 수식관(數息觀)의 방법 등을 상세하게 일러준다. 스님은 이 호흡법만 잘 익혀도 육체의 건강과 정신적인 삶에 크게 도움이 된다고 했다.

△제2장 ‘참선과 화두와 간화선’에서는 화두의 정의와 도인이 준 화두를 깨달으면 도인과 같은 경지에 이르게 됨을 밝히고, 우리나라에 전승되어 온 대표적인 화두 여섯 가지를 제시한다. 이어서 조주 선사의 무(無)자 화두를 예로 들어서, 어떻게 화두를 들어야 하는지를 쉽게 일러준다.

아울러 화두를 드는 간화선법이 ‘내 힘으로 나의 본래자리로 돌아가는 수행법’이요, 이 화두라는 열쇠로 깨달음의 문을 열면 무궁무진한 보배가 가득 차 있는 마음자리를 되찾아서 부처를 이루게 된다고 설명한다.

△제3장 ‘활구(活句)와 사구(死句)’에서는 죽은 화두인 사구에 대해 먼저 밝히고 있다. 그런데 이 사구는 본래의 화두 자체가 죽은 화두가 아니라, 참선하는 이가 잘못하기 때문에 사구로 바뀐다는 것이다. 화두에 물음표를 달고 계속 집중을 해야 하는데, 이리저리 분별하여 화두의 답을 찾고 상상의 나래를 마음대로 펼쳐나가면 죽은 화두가 되어버린다는 것을 스님의 수행체험을 예로 들어 자세하게 설명한다.

그리고 활구참선법에서는 지극한 의심이 화두를 살아 있는 활구가 되게 하는 비결임을 밝히고, 이를 이해시키기 위한 옛 설화와 고승의 말씀을 예로 들면서, 화두를 계속 이어지게 하는 방법을 쉽게 이해할 수 있도록 일러준다.

△제4장 ‘화두 간택과 화두 정진’에서는 먼저 불교의 여러 가지 수행법을 제시한 다음, 불교 공부 모두가 도를 닦고 마음을 모으는 공부요, 하나같이 일념으로 나아가면 빨리 공부를 성취할 수 있음을 간략히 설한다.

이어서 화두는 누구에게 어떻게 받아야 하는지, 참선을 하다가 화두를 바꾸어도 되는지, 화두를 바꾸어도 좋은 경우 등을 스님의 체험담을 중심으로 명쾌하게 밝혀준다. 그리고 화두를 타파하면 견성성불할 수 있다는 확고한 믿음을 가질 것과 그 화두를 있게 한 조사(祖師)에 대한 깊은 믿음을 가지고, ‘나도 반드시 도를 이룰 수 있다’는 확신을 불러일으키면서 분발정진할 것을 강조한다.

마지막으로 스님은 참선은 결코 어렵지 않다는 것을 70세의 나이에 7일 참선정진하여 도를 깨달은 노부인의 예를 들어 설한 다음, 하루에 단 30분이라도 참선을 할 것을 간곡히 권한다. 스님은 다음과 같이 마무리한다.

“참선하는 그 시간 동안 오직 화두에 집중하려고 애를 쓰다 보면 마음이 저절로 고요해지고, 고요해지면 맑아지고, 맑아지면 밝아지고, 밝아지면 저절로 빛을 발하게 되니, 이것이 바로 대반야지혜(大般若智慧)의 빛이다. 이 반야지혜의 빛은 자신의 마음자리, 곧 자성심(自性心)을 보게 하고, 자성을 보게 되면 천지와 내가 한 뿌리가 되고 만물과 내가 한 몸이 된다. 그러한 때에 내가 하는 바는 모두가 신통묘용(神通妙用)이요, 나와 남을 함께 살리는 행이 된다.”

한국 禪茶 천 년의 맥을 짚다



선차
최석환 지음
불교춘추사 / 3만원

선차 태동부터 한반도 전래 과정 정리
기존 설 앞선 새로운 한국 전래설 소개

한국 선차의 역사를 정리한 책이 나왔다. 책 〈선차(禪茶)〉는 저자가 20년 간 한국과 중국을 오가며 신라, 고려, 조선, 근대로 천 년 넘게 이어져온 한국 선차의 맥을 정리한 책이다.

저자가 중국을 오간 것은 선차의 시작이 ‘달마’이기 때문이다. 그렇게 시작된 선차의 세계는 한반도로 건너와 천 년 넘게 이어져 왔다. 책은 여덟 개의 장에서 달마 대사로부터 시작된 선차가 전개된 과정과 이 땅에서는 어떻게 전해지고 이어져 왔는지 정리하고 있다.

책은 달마 대사의 법의가 정중종으로 전해진 내력과 사조 도신의 법을 이은 법랑선사와 마조 도일의 정맥을 이은 서당 지장이 신라의 도의, 홍척, 혜철 선사에게 전승한 내력을 밝히고 있다. 북종선을 이어간 상산 혜각 선사를 밝혀냈고, 고려의 대각 국사 의천의 뇌원차와 석옹 청공 선사로부터 임제 선맥을 이어간 태고 보우의 다맥과 조선 초기 매월당 김시습의 초암차 연월을 자세히 밝혔다. 선종사원의 다풍으로 양평 상원사 선덕인 의정 스님이 선원청규를 복원하여 선가로 이어진 백장청규의 정신을 계승해 국선차문화의 토대를 마련한 것도 소개하고 있다.

지금까지 한국 차문화의 전래를 이야기할 때 신라 흥덕왕 때 대렴이 왕명으로 차씨를 가져와 지리산 일대에 심게 되어 한국의 문화가 시작됐다고 서술되어 왔다. 책 〈선차〉는 대렴 이전에 이미 신라에 차문화가 있었음을 새롭게 밝힌다. 명나라 만력에 편찬한 〈구화산지〉 8권에 기록을 소개한다. “금지차는 나무줄기가 속이 비어 작은 대나무 같다고 전하는데 김지장이 신라로부터 가져온 차 씨라고 전한다”는 내용이다.

신라의 구법승으로 선차의 비조로 추앙받고 있는 무상 선사 이후 조주 선사가 나타나 ‘끽다거’란 화두를 남겼고, 송나라 때 원오 극근이 나타나 다선일미를 제창한 이래 다선일미가 바다를 건너 한국과 일본으로 전승되어 동아시아 일대에서 발전되어 갔다.

조선 후기로 접어들면서 다산과 추사, 초의에 의해 한국의 차문화는 중흥기를 맞았다. 초의 선사가 햇차를 추사에게 보내자 추사는 고마움의 표시로 명선이라는 묵적을 초의 선사에게 전했다.

1장에서는 ‘잊혀진 선차를 깨우다’라는 주제로 차의 연원을 설명한다. 선차는 역사적으로 보아도 차 업계나 사찰에서 흔히 쓰던 용어는 아니었다. 하지만 비록 용어를 사용하지 않았을 뿐 이미 오래 전부터 사찰, 특히 선종사찰에서는 다반사로 행해지던 의례이고 수행문화였다.

심지어 ‘다선(茶禪)’이라든가 ‘보차(普茶)’라는 말에서도 수행과 차를 잇는 정신을 엿볼 수 있다. 그렇기 때문에 정중 무상이 이미 천 년 전에 들고 나왔던 ‘선차지법’이란 말이나 조주의 ‘끽다거’ 혹은 원오 극근의 ‘다선일미’로 표현되는 선차정신이 오늘 우리가 말하는 ‘선차’와 별개일 수 없다는 것을 실감하게 된다.

2장 ‘선차의 원류’에서 주목해야 할 것은 중국 선종의 초조인 보리 달마의 차로부터 무상, 조주, 철감 도윤으로 이어진 선차의 모습들이다. 백운 수단의 화경청적이나 의천의 뇌원차, 태고 보우의 차향과 매월당 김시습의 초암차를 거론한 대목도 유의할 만하다.

3장 ‘한국의 선차문화’에서는 한국과 중국의 선차 교류 모습을 두루 살피면서 중국 천태산에서 선차 생활을 개척한 고구려 출신 파야 선사의 역할을 소개한다. 거기에 화엄선차를 신라에 전한 원표 스님과 성주산문을 일으킨 무염 국사의 존재도 언급하면서 선차 동류의 역사적 사실을 밝힌다.

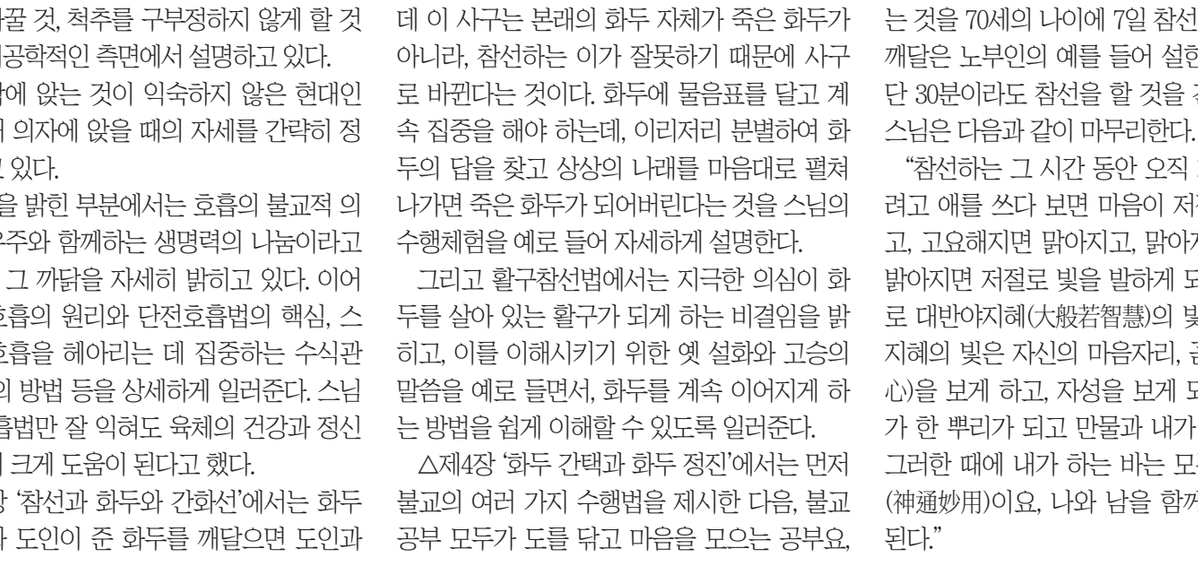
4장 ‘선종사원의 다풍’에서는 광복 이후 현재까지의 우리 선차문화 전승 활동과 선차 역사를 정리한다.

5장 ‘선종다례 의식’과 7장 ‘선차행다의 미학’, 8장 ‘차와 음식의 만남’은 오늘날까지 전해내려온 헌다의례와 선차표연의 모습을 통해 현재 차인과 다승들의 실제 차생활과 차문화를 자세히 다루고 있다.

책은 새로운 내용도 소개하고 있다. 방치되었던 무상 선사의 사리탑을 저자의 노력으로 복원하여 2023년 겨울 사리탑 앞에서 한·중 공동 헌다의식을 하며 무상 선사를 기린 것과 파야 선사가 천태 지의 대사의 법통을 이어 다선일미를 실천한 것, 그로 인해 한국 선차의 맥이 일본보다 앞서고 있음을 증명한 것이다. 그리고 해마다 단오날 천관대에서 평화의 다례를 개최해 신라의 원표 대사가 수행했던 푸젠성 닝더의 천관대를 평화의 상징으로 주목받게 했다는 것 등이다.

박재완 기자

평생을 경전 연구에 바친 우리 시대의 가장 존경받는 대강백(大講伯),
여천무비 스님이 펼쳐놓은 장대한 교학(敎學)의 바다!



여천무비스님 全集 (전 25권 출간)
대중의 어두운 눈을 밝혀주고 버벅대는 걸음에 힘을 실어주어,
모든 이들이 환희의 마음으로 부처님을 찾아
정토 연화세계에 다가설 수 있도록 북돋아주는 일대쾌거!

1 예불문·천수경·반야심경
2 금강경 강의
3 금강경오가해
4 지장경 강의
5 법화경 강의(상)
6 법화경 강의(중)
7 법화경 강의(하)
8 유마경 강설(상)
9 유마경 강설(하)
10 서장 강설(상)
11 서장 강설(하)
12 임제록 강설
13 직지 강설(상)
14 직지 강설(하)
15 신심명 강의·대승찬 강설
16 증도가 강의
17 천십법요 강설
18 초발심자경문 강설
19 왕복서 강설·법성게 선해
20 사람이 부처님이다·당신은 부처님
21 이와 같이 살았으면·보살계를 받는 길
22 불교 멸구(상)
23 불교 멸구(하)
24 무에 스님과 함께하는 불교 공부
25 일곱 번의 삭발인사·입화선 그림자

여천무비(如天無比) _ 1958년 불국사로 출가하여 여환 스님을 은사로 사미계를 받았다. 1964년 해인사 강원을 졸업하고 동국역경연수원에서 수학하였다. 이후 10여 년간 제방선원에서 수행하였으며 1976년 탄허 스님에게 『화엄경』을 수학하고 전법을 받았다. 통도사 강주, 범어사 강주, 은해사 승가대학원장, 대한불교조계종 교육원장, 동국역경원장, 동화사 한문불전승가대학원장 등을 역임하였다. 현재 부산 범어사 화엄전에 주석하고 있으며, 카페 〈염화실〉을 통해 ‘모든 사람을 부처님으로 받들어 섬김으로써 이 땅에 평화와 행복을 가져오게 한다’는 인불사상(人佛思想)을 펼치고 있다.

여천무비 스님 전집
“화중연화” 봉정법회
일시 2024. 11. 23.(토) 오후 2시
장소 범어사 보제루
주최 · 주관 선찰대본산 금정총림 범어사, 명심회
문의 전화 051) 508-3043

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어