박희승의
현대인을 위한 禪의 지혜 ⑰ 고요한 경계를 조심하라



▶한줄 요약
중도를 닦는다 함은 우리 마음에 고요함[止]과 또렷또렷함[觀]에 치우치지 말고 하나로 만들어야 한다.

중도로 수행하면 혼란도 고요하다

현대인의 큰 괴로움 중 하나가 시끄러움, 소음이다. 우리 국민 대부분이 도시에 산다. 도시의 미세 먼지와 함께 가장 고통스러운 것이 시끄러움일 것이다. 특히 아파트나 공동 주택의 층간 소음은 심각한 사회 문제다.

시끄러운 세상에서 고요함이 절실한 현대인

시끄러운 소음에 시달리는 도시의 현대인들에겐 한적한 전원생활이나 자연 속의 캠핑 또는 산사에서 템플스테이 같은 것이 로망이다.

우리는 흔히 고요한 곳을 가면 '절간 같다' 고 말한다. 그만큼 사찰, 절은 조용한 곳이라는 인식이 강하다. 현대인들이 시끄럽고 번잡한 도시 생활을 하면서도 산이나 산사에 가는 것을 좋아하는 것은 스트레스와 소음에서 벗어나 치유를 체험하고 싶기 때문이다.

동서양을 막론하고 현대 사회에서 명상이 유행하는 것도 이러한 시끄럽고 복잡한 세상에서 내면의 고요와 평화를 누리고자 함이다. 불교의 참선 명상도 고요함을 상징한다. 절의 선방하면 누구나 잡념을 비우고 고요함을 누리고 싶어 한다.

고요함만을 공부로 생각하면 병이다.

참선 명상하면 누구나 고요함을 추구한다고 생각하기 쉽다. 실제 세상에서 참선 명상 지도하는 분들이 고요함이 명상의 핵심인 것처럼 말하는 것을 자주 접한다.

남방 위빠사나 사마타 명상법을 안내하는 분들은 눈을 감아 밖으로 향하는 시선을 차단하고 의식을 호흡에 집중하여 번뇌 망상을 일어나지 않게 명상하도록 지도한다. 눈을 감고 명상을 하면 일단 시선이 차단되어 내면에 집중할 수 있다. 또 마음에 번뇌 망상을 일어나지 않게 하기 위해 들숨 날숨 호흡에 집중하면 마음이 고요해진다.

호흡 집중 명상을 배운 어느 불자는 집에서 매일 30분씩 명상을 하고 있는데 소음이 자꾸 들려서 집중이 안된다고 하소연한다. 집 밖의 자동차 경적 소리나 도시의 소음들, 그리고 윗집의 화장실 물내리는 소리, 강아지가 짓는 소리가 유달리 크게 들려서 집중을 방해한다는 것이다. 누구나 이런 경험이 있을 것이다. 평소 생활할 때는 그런 소음들이 그렇게까지 거슬리지 않았는데, 명상하려고 마음을 호흡에 집중하기만 하면 더 소음이 크게 들리어 집중을 방해한다는 것이다. 그래서 집에서 혼자 명상하는 것이 쉽지 않다고 절이나 명상센터에 가서 해야겠다고 말한다.

또 어느 불자는 도시에 있는 한 명상센터에서 명상을 배웠는데, 그 명상센터는 명상할 때 창문은 햇빛을 완전 차단하는 커튼을 치고 실내 조명을 다 끄고 촛불만 켜서 어두운 분위기에서 호흡에 집중하는 명상을 안내하였다고 한다. 이렇게 캄캄한 명상실에서 30분이나 한 시간 정도 명상을 하면 마음이 저절로 고요해지고 근심 걱정이 사라져 힐링이 된다고 한다.

그런데 그렇게 조용하고 어두운 명상실에서 명상을 잘 하고 명상센터를 나서면 바로 도시의 소음이 더 크게 들렸다고 한다. 더구나 정갈하고 고요한 명상센터에 있다가 집으로 가면 가족이 보는 시끄러운 텔레비전 소리에 설거지와 빨래 거리가 잔뜩 쌓여 있으니 스트레스와 짜증이 더 나는 것을 느낀다고 하소연한다.

그래서 그분은 시끄럽고 번잡한 집이나 직장생활을 할지더라도 늘 고요한 절이나 명상센터가 그리워져 빨리 참선 명상하러 가고 싶다는 마음이 더 간절해진다고 말한다.

이러한 자세는 바람직한 것일까? 참선 명상을 하고 싶고 선원이나 명상센터를 가고 싶은 것은 좋은 것이지만, 가정이나 직장 생활을 소홀히 한다면 이것은 편향된 것으로 불교의 정견이라 할 수 없다. 왜 그런가?

고요함만을 가르친 잘못된 참선 명상

사실 이렇게 고요함만을 공부로 생각하는 참선 명상 전통은 옛날에도 있었다. 조사선 전통에는 화두 참선법이 중심이지만, 묵조선이라는 참선도 있다. 지금 우리나라와 중국에는 거의 보이지 않으나 특이하게도 일본 선종에는 이 묵조선(默照禪)하는 분들이 많다.



고양 흥국사 흥국선원.

고요한 명상 후 소음은 더 스트레스
시끄러운 곳서도 수행할 수 있어야
중도될 때 평상심도 계발되는 것



고양 흥국사 선명상실에서 선명상을 배우는 불자들.

묵조선은 말 그대로 묵묵히 앉아서 자기 마음을 보는 좌선 수행이다. 시끄럽고 번잡한 일상은 상관하지 말고 오직 좌선을 강조한다. 묵조선에서는 우리가 이대로 본래 부처이기 때문에 고요히 좌선하면서 번뇌망상을 비우면 그대로 부처라는 것이다. 그래서 1분 앉으면 1분 부처, 1시간 앉으면 1시간 부처라고 한다.

묵조선 같이 참선 명상하는 이들에게는 깨달음이 없다. 이미 깨달아 있다고 보고 고요히 않으면 그대로 부처라는 것이다. 그래서 지금도 일본 참선 지도자들은 이렇게 참선을 안내한다.

이와 같은 묵조선 계통의 견해는 간화선이 정립된 당시에도 있었던 모양이다. 화두 참선법을 제창한 대혜선사는 화두를 의심하지 않고 묵묵히 앉아만 있는 참선 수행자들을 '묵조사배(默照邪輩)' 라 하며 묵조의 삿된 무리라 비판하였다.

대혜선사의 고요한 공부에 대한 비판

간화선을 제창한 대혜선사가 고요함만을 닦는 수행자에게 바른 참선을 안내하는 글에 이런 대목이 있다.

"당신은 고요한 공부를 한 지 여러 해가 되었습니다. 알지 못하겠습니다. 눈을 뜨고 사물을 접하는 곳에 마음이 편안하고 한가합니까?

만약 편안하고 한가하지 않다면, 이것은 고요한 공부가 힘을 얻지 못한 것입니다. 이렇게 오래했으되 오히려 힘을 얻지 못했다면, 마땅히 빨리 힘 얻는 공부를 구해야만 바야흐로 평소의 허다한 공부를 등지지 않게 될 것입니다.

평소에 고요한 공부를 하는 것은 다만 시끄러운 것을 극복하기 위한 것입니다. 정히 시끄러운 때에, 도리어 자기 마음이 시끄럽게 되는 피해를 입는다면, 도리어 평소에 고요한 공부를 하지 않은 것과 같을 뿐입니다." - 〈서장〉 24. 유통판 언충에게 답함(2)

이 편지는 묵조 공부를 한 지 20년이 되는 한 재가 수행자에게 바른 참선을 일깨우는 대혜선사의 글이다. 만약 고요한 곳에서 참선 명상을 해서 공부 힘을 얻은 수행자라면 시끄럽고 번다한 곳에 가더라도 한결 같아야 한다. 그런데 고요한 곳은 좋아하고 공부할 곳이라 여기면서도 시끄럽고 번거로운 집이나 직장은 공부할 곳이 아니라 여긴다면 이것이 어찌 바른 마음 공부라 하겠는가?

하나 되는 중도 삼매를 닦아야 한다

그러므로 부처님처럼 바른 공부로 생사의 괴로움에서 영원한 행복으로 가려는 수행자라면 중도 공부를 해야 한다. 고요함과 시끄러움에 상관없이 참선 명상할 수 있어야 한다. 시끄러움과 고요함이라는 양변에 집착하거나 머물지 말고 바로 공부하는 방법이 바로 화두 참선이다. 대혜선사는 이렇게 말한다.

"지금 힘을 덜어서 고요하고 시끄러운 데서 한결같음을 얻으려고 한다면, 단지 조주스님의 무자(화두)를 뚫으십시오. 홀연히 (화두)를 뚫으면 바야흐로 고요함과 시끄러움의 둘이 서로 방해되지 않는다는 것을 알 것입니다." - 〈서장〉 24. 유통판 언충에게 답함(2)

화두 참선은 이와 같이 간단하다. 시끄럽고 조용한 장소, 집이나 선방, 명상실, 거리, 지하철 등 언제 어디에서나 오직 화두 하나에 집중하면 바로 마음이 중도가 된다. 이렇게 화두 삼매가 체험되면 될수록 마음이 중도가 되어 시끄럽고 고요함에 상관없는 평상심이 계발되는 것이다.

부처님이 중도를 깨달아 생사의 괴로움에서 해탈하였듯이 우리도 중도를 닦아야 한다. 중도를 닦는다 함은 우리 마음에 고요함[止]과 또렷또렷함[觀]에 치우치지 말고 하나로 만들어야 한다. 호흡에 집중하든지 화두에 집중하든지 어떤 참선 명상이든지 관계없이 우리 마음을 또렷또렷하면서도 고요하고 고요하면서도 또렷또렷하게 하면 중도 삼매가 되어 우리 본성을 밝히게 된다.

이렇게 중도 정견으로 공부하는 수행자는 시끄럽고 복잡하고 혼란스러운 세상에서도 항시 밝은 지혜로 살아갈 수 있다. 이것이 부처님의 중도 정견이고 지혜다.

〈불교인재원 생활참선 지도교수
(사)한국명상지도자협회 사무총장〉



윤인수 원장 연구개발

겨우살이환	여주환	전복껍데기환[석결명 스틱]
재료명: 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 둥굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아	재료명: 여주, 돼지감자, 산수유열매, 복분자, 오미자, 구기자, 복령, 옥수수수염, 천문동, 맥문동, 감초뿌리줄기, 뽕나무뿌리껍질, 창출뿌리줄기, 작약, 황기, 칡뿌리, 산사나무열매, 맥아	재료명: 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까? 기침,가래가 힘드십니까? 천식에 힘드십니까?	당뇨 있으신 분 혈당수치관리를 위해 여주환을 드시면 큰 도움이 됩니다.	간과 눈에 문제가 생기면 석결명으로 해결하세요.(본초강목) 세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.
골담초환	산수유환	어성초환
재료명: 골담초분말 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오가피, 참당귀, 울금덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아	재료명: 산수유열매, 옥수수수염, 복분자, 오미자, 구기자, 토사자, 사상자, 복령, 마가목열매, 뽕나무뿌리껍질, 참당귀, 천궁, 우슬, 오갈피, 두충, 질경이, 산사나무열매, 맥아	재료명: 어성초, 적하수오, 측백나무, 자소엽, 서목태, 복분자, 삼백초, 참당귀, 마가목열매, 뽕나무뿌리껍질, 솔잎, 녹차잎, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까? 오래 걷기 힘드십니까? 계단 오르기 힘드십니까?	소변때문에 밤에 몇번씩 일어나십니까?	머리카락이 많이 빠지십니까?

하지·아이케어센터 | 구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하

五臟의 根源인 肝을 지킵시다
(오장) (근원) (간)

肝(간)을 지키는 다슬기 기름
간 건강에는 다슬기 기름









TV조선 코리아헌트 방영

더욱 다양한 정보를 원하신다면 NAVER 우미산 다슬기기름으로 확인하세요

T. 010-3529-0077