

참선(參禪)이란 무엇인가?

한석우 KBS 라디오기술국



축서사의 노을 정경

안녕하세요? 저는 회사 명상동호회에서 명상을 배우기 시작하여, ‘화두’를 주제로 하는 명상을 하고 있습니다. 매주 수요일마다 명상 동호회 참석으로 명상을 시작하다가, 코로나가 끝나고 난 후 올해부터는 매월 세 번째 토요일마다 진행되는 경북 봉화군의 축서사에서 진행되는 ‘철야정진 참선법회’에 참석하고 있습니다.

그럼, 화두를 주제로 하는 명상인 참선, 그 이야기를 해보려고 합니다.

“올해의 화두는 이것이다.” 우리는 흔히 이러한 뉴스 속의 표현을 자주 접하고는 합니다. 여기서 말하는 ‘화두’란 아래와 같습니다.

관심을 두어 중요하게 생각하거나 이야기할 만한 것.
선원에서, 참선 수행을 위한 실마리를 이르는 말
- 네이버 국어사전

이 화두란 말은 원래 불교에서 나온 용어로써 화두로 의문을 일으켜서 그 의문을 잡고 수행하는 명상 수행법인데요. 흔히들 말하기로 불교에서는 참선을 해서 깨달음을 얻는다고 하는데 여기서 참선이라는 용어는 간화선¹⁾과 동일한 뜻으로, ‘참선이 곧 간화선이고, 간화선이 곧 참선이다’라고 보면 되겠습니다.

화두는 의심을 일으키기 위한 말로써 주로 역대 깨달음을 얻은 스님들께서 내주시는 모호한 숙제(?)라고 생각하시면 되겠습니다.

참선이라고 하면 보통 고요한 상태에서 하는 명상을 이야기한다고 생각하는데, 화두를 참구²⁾하는 간화선을 하다 보면 참으로 그 상태

1. 간화선(看話禪) : ‘간(看)’이란 잘 살펴본다는 의미이며, ‘화(話)’란 화두(話頭)를 말한다. 즉, 화두를 살펴 깨달음을 얻는 명상의 한 종류이다.
2. 참구 : 꿰뚫어 밝히기 위해 집중함. 의심을 깨뜨리기 위해 거기에 몰입함.

가 고요해지고 적적해져서 ‘여여하다’란 표현을 많이 하게 됩니다. 여여하다란 말이 생소하실 수 있는데 마음이 고요하고 적적하며 아주 흔들림 없이 차분한 상태를 이야기한다고 보시면 되겠습니다. 여기서 또 ‘화두를 잡다’, ‘화두를 든다’, ‘화두에 든다’ 등은 모두 같은 표현으로 ‘화두에서 나온 의심에 집중하여 명상을 한다’란 뜻으로 범용적으로 쓰이고 있습니다.

화두를 고요하게 참구하다 보면, 그 화두에서 진정한 의문(진의)이 일어나게 되고 이 진의에 집중을 하다 보면 몸과 마음이 편안해지고 또한 궁극적으로는 깨달음으로 갈 수 있다고 합니다.

불교에서 시작된 명상은 부처님 이전에도 일찍이 인도 사회에서 유행하였으며, 많은 요기³⁾들이 명상에 대한 가르침을 펼치고 있었습니다. 하지만 결국은 바른 깨달음으로 가기에 부족하였기에 부처님께서 깨달음으로 가는 방법을 다시 정립하여 이를 널리 알리기 시작하게 된 것입니다. 그 이후 부처님께서 펼치신 깨달음으로 가기 위한 명상의 방법은 다양한데요.

불교 명상을 크게는 아래의 3가지로 나눌 수 있습니다.

- 1) **사마타** : 집중을 통하여 고요함과 평온함을 계발하는 수행
- 2) **위빠사나** : 판단을 하지 않고, 모든 것들을 현상 자체로 보는 수행
- 3) **간화선(참선)** : 화두를 가지고 의심을 일으켜서 집중하는 수행

불교 명상 중 참선을 공부하고 있는 이유는 바로, 깨달음에 이르기 위한 가장 쉬운 방법이라는 역대 스님들의 전언 때문입니다.



축서사의 중문과 보탑성전(누각)



축서사 사리보탑

이전에 깨달음을 얻으신 스님들은 항상 이런 말씀을 하셨습니다. “화두로 의심을 일으켜서 그 의심을 갈고리처럼 만들어 마음에 탁 걸어야 한다.” 이게 참으로 어렵다면 어렵고 어떻게 보면 쉽게 느껴질 수도 있는 모호하기도 하고 애매하기도 한 표현입니다.

그럼 화두를 가장 잘 나타낸 이야기 하나를 소개할까 합니다.

깨달음을 얻기 위해서 머리를 깎고 출가한 두 명의 스님이 있었습니다. 이 스님 두 분은 쌍봉우리의 산에 각각 나뉘어 수도를 하며 정기적으로 만나서 서로의 공부를 도와주고 있었습니다. 그중 한 스님이 절에 오신 젊은 신도와 눈이 맞아서 파계를 하고 늦은 나이에 가정을 꾸리게 되었습니다.

늦은 나이 가정을 꾸려서 아주 귀한 늦둥이 아들도 보게 되었는데, 하루는 이 애지중지 그러던 아이를 업고서 시장에 장을 보러 가는 중이었습니다. 그때 뒤에 업힌 아들이 갑자기 “아빠, 나 저거 줘.” 이러면서 픽 쓰러져서는 다시는 일어나지 못하고 그대로 세상을 떠나고 말았습니다.

귀한 아들을 잃은 부부의 슬픔은 너무 커서, 부인은 남편에서 아이가 달라는 것 하나도 못 줘서 애를 허망하게 떠나보냈으며 남편을 원망했습니다. 환속한 늦둥이 아빠는 온종일 “무엇을 달라고 했을까?” 궁금증이 사라지지 않았습니다.

이렇게 일주일을 꼬박 “무엇을 달라 그랬을까?” 하며 궁금해하던 도중, 일주일 되던 날 부인이 잠꼬대로 남편의 엉덩

3. 요기 : 요가를 수행하는 사람(요가 수행자)

이를 건어차자 번뜩!! 하고 그 자리에서 도를 깨우치게 되었습니다. (깨달음을 얻게 되었다)

깨우치고 나서 그 파계한 스님은 알게 되었다고 합니다. 죽은 아들은 이전에 같이 출가하여 공부를 하던 다른 산의 스님이었고 자신에게 깨달음을 주기 위해서 자신의 아들로 환생해서 돌아온 후 갑자기 죽어서 “무엇을 달라 그런 것일까?”란 화두를 주게 된 경위였던 것입니다.

불교에는 이와 같이 환생과 관련된 설화가 많은데, 위 설화가 ‘화두’에 대한 설명을 가장 잘 표현했다고 생각이 됩니다



축서사의 전경, 보기만 해도 마음이 맑아진다

이 참선(간화선)은 9세기 중국 당나라의 승려 ‘대혜종교’ 선사께서 창안하신 수행법으로, 다음과 같은 여러 가지 주제의 화두가 존재합니다. 설명과 관련된 이야기로 풀어보겠습니다.

- 1) **이뒀고** : ‘이뒀고?’는 ‘이것은 무엇인가’의 경상도 사투리로 가장 많은 사람이 수행하는 화두 중 하나입니다. 이 화두는 육조단경⁴⁾에서 처음 시작되었으며, ‘이뒀고’ 화두는 현대식으로 ‘나는 누구인가?’ 화두와 일맥상통합니다.

남악회양(677~744) 스님이 육조 혜능 스님을 맨 처음에 뵈 때 육조 스님이 물었다.

“그대는 대체 어디서 왔고?”

“송산(오조홍인 대사가 중생을 제도하던 곳)에서 왔습니다.”

“무슨 물건이 이렇게 왔고?”

육조 혜능과 그의 수제자 중 한 분인 남악회양 스님과의 대화에 등장하는 ‘습마물 임마래(什麼物 恁麼來)’가 바로 ‘이뒀고’ 화두의 연원인 것이다.

물론 남악회양 선사는 “무슨 물건이 이렇게 왔고?” 하는 질문에 무어라고 답변해야 할지 막혀서 절벽 앞에 선 것처럼 되어버렸다. 전후좌우 사면이 칠통 같이 꽉 틀어 막힌 함정에 빠진 것처럼 말도 못 하고 땀을 흘리고 있다가, 절을 하고 물러 나와서 이를 악물고 애를 썼다. 남악회양 스님이 그 후 8년 만에야 그 뜻을 깨치고 나서 이렇게 사자후를 토했다.

“가령 한 물건이라 하여도 맞지 않습니다.”

다만 “이 몸뚱이 끌고 다니는 이놈이 무엇인가? 이뒀고?” 이렇게 의심을 일으켜서 한 생각만 하는 것입니다.

4. 육조단경은 육조혜능의 설법을 제자인 하택신화(685~760)가 책으로 편찬한 것이다. 남종선의 개창자 육조혜능의 설법을 기록한 유일한 책이다.

5. 사자후 : 사자후는 석가모니의 위엄 있는 설법을 사자의 울부짖음에 비유한 말이나 여기서는 깨닫고 난 이후 깨달음에 대한 말을 뜻한다.

2) 무(無)자(조주무자) : 조주종심 스님(778~897)께서 남기신 많은 화두 중 가장 유명한 화두로, 벽암록⁶⁾에서 전하는 100개의 화두 중 12개의 화두가 조주 스님의 것입니다.

한 학인이 조주 스님에게 물었다.
“개에게도 불성이 있습니까?”
조주 스님이 말했다. “없다.”

학인이 다시 물었다. “위로는 모든 부처님으로부터 아래로는 개미에 이르기까지 모두 불성이 있는데 개에게는 어찌 하여 없습니까?”
조주 스님이 말하였다. “그것은 업식성(業識性)이 있기 때문이다.”

다른 곳에서 또 한 학인이 물었다.
“개에게도 불성이 있습니까?”
조주 스님이 말했다. “집마다 그 문전에는 장안으로 통하는 길이 있다.”

도대체 무슨 말을 하는지 통 알아들을 수가 없습니다. 그래서 선문답⁷⁾이라고 하는 이야기도 생기게 되었습니다. 무(無)자화두는 위의 내용을 두고서 “도대체 왜 조주 스님은 ‘없다’라고 했을까요?” 이런 의심을 일으켜 이 의심한 생각만 하는 것이 바로 무자 화두입니다. 그 외에도 100가지가 넘는 다양한 화두들이 존재하며 이 화두 공부의 개인의 근기에 따라 눈 밝은 스승님⁸⁾에게 받아야 합니다.

눈 밝은 선지식을 만나기란 참으로 어렵다는 이야기를 마음공부 하는 사람들은 종종 하곤 합니다. 또한 불교의 경정 공부에 앞서서 읊조리는 개경계⁹⁾에는 다음과 같은 표현도 있습니다.

무상심심미묘법 (無上甚深微妙法)
백천만겁난조우 (百千萬劫難遭遇)

“부처님의 법은 가장 높고, 가장 깊고, 가장 미묘한 것으로 수억 년의 오랜 세월 동안에도 만나기가 어렵다.”

부처님의 법은 만나기가 어렵고, 또 이를 잘 알려주는 선지식을 만나기도 그만큼 어렵다고 보아야 합니다. 가까운 사찰에는 깨끗한 계행을 알려주는 진정한 스승이 적으니, 많은 구도자들이 선지식을 찾아서 오랫동안 찾아서 헤매고는 합니다.



축서사의 무여 스님



축서사에는 초보자반 / 중급자반을 따로 운영하고 있다.
선열당은 중급자반으로 6시간 철야정진을 한다

저는 나름대로 운이 좋아 이런 선지식께 화두를 받아서 공부하고 있습니다. 축서사의 무여 스님께서는 이런 눈 밝은 스승님이신데, 전국에서 많은 도반 여러분들께서 자신의 수행을 점검하고 돌아보기 위해서 찾아뵙고 있습니다. 특히 매월 셋째 주 토/일 진행되고 있는 축서사의 ‘참선법회’는 누구나 참선을 맛볼 좋은 기회인데, 토요일 오후 9시부터 일요일 오전 3시까지 ‘철야정진’을 하고 있습니다. 무여 큰스님께서는 참선, 특히 화두에 대해서 많은 가르침을 주고 계신데요. 철야정진이 끝난 일요일 오전 8시에는 화두 이후 궁금한 것들에 대해서 집중적으로 묻고 답을 얻는 시간을 가지고 있습니다.

6. 벽암록은 중국 당나라 이후 불교 선승들이 전개한 대표적 선문답을 가려 뽑아 설명한 책이다. 이 책은 설두중현(980~1052) 선사가 펴낸 『송고백칙(頌古百則)』에 원오극근(1063~1135) 선사가 또다시 문제 제기와 해석을 첨가한 것이다.

7. 선문답(禪問答) : 선불교, 선의 문답, 또는 선승들이 주고받는 문답 형식의 대화로, ‘법거랑’이라고도 한다. 선문답은 탈상식·초논리의 대화이다.

8. 선지식이라고도 하며, 부처님의 가르침으로 인도하는 덕이 높은 스승. 수행에 도움이 되는 좋은 지도자, 훌륭한 지도자, 바르게 이끄는 사람을 말함

9. 개경계 : 경전을 여는 계송인 개경계는 7언 절구의 시형을 띄고 있다. 내용은 다음과 같다.

무상심심미묘법 無上甚深微妙法 높디높고 깊디깊은 부처님말씀
백천만겁난조우 百千萬劫難遭遇 백천만겁 지나가도 듣기힘드네
아금문견득수지 我今聞見得修持 제가지금 보고듣고 지니었으니
원해어래진실의願解如來眞實意 부처님의 진실한뜻 이루어집니다



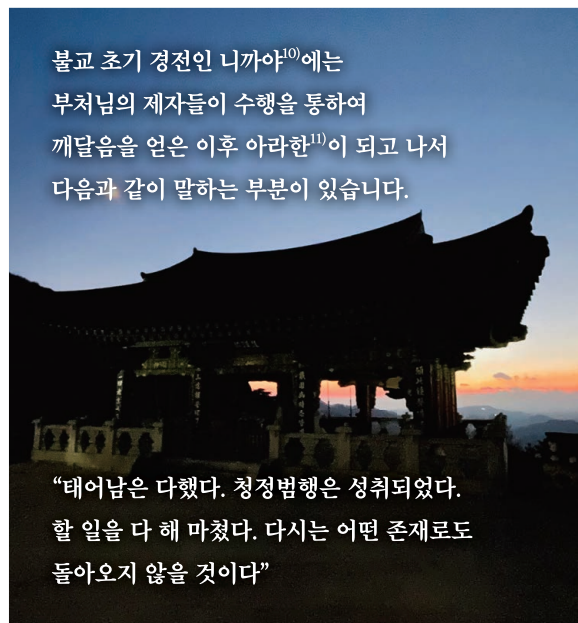
철야정진 시작을 위해 자리를 잡는 도반님들



철야정진 이후 큰 스님께 질문시간을 가지고 있다

무여 큰스님이 전하시는 화두는 ‘참으로 간절하고 또 간절해야 된다’인데요, 스님께서는 모든 화두를 탐구할 때에는 그 마음의 시작이 아주 중요해서 ‘나의 모든 것을 던진다’라는 생각으로, “나의 모든 것을 바친다는 생각으로 해야 잘된다.”라고 말씀하십니다. 그리고 아주 고도의 집중을 필요로 하지 않는 일을 제외한 모든 일상생활에서 화두가 가능하다는 말씀을 하십니다. 흔히 불교에서는 ‘행주좌와 어묵동정[行住坐臥 語默動靜]’이란 말을 하는데, 이는 걷고, 머물고, 앉아있거나 누워있을 때, 말하고, 침묵하고, 움직이거나 가만히 있을 때, 즉 일상생활의 모든 순간순간을 말합니다. 이러한 모든 순간에 화두를 둘 수 있어야 진짜 화두, 즉 간화선을 한다고 말할 수 있다고 말씀하십니다. 이러한 생활 속에서 그 의심이 푹푹 뭉쳐서 그 커진 의심이 마음에서 떠나지 않으면 그제야 ‘화두가 성성하다’ 이렇게 표현을 하십니다. 또한 이렇게 생활 속에서 화두를 놓치지 않으면 하고 있는 일도 대성할 수 있고, 깨달음도 얻을 수 있다고 강조하십니다.

또한 스님께서는 항상 이렇게 말씀하십니다. “이 공부는 해도 되고 안 해도 되는 그런 공부 아닙니다. 반드시 해야만 하는, 꼭 해야 하는 공부입니다. 인생을 살면서 살고 죽는 문제만큼 더 큰 문제는 없습니다. 이 공부를 마치게 되면 내가 살고 죽는 문제에서 벗어나서 진정한 대 자유인이 될 수 있습니다. 그리고 당당하게 살아갈 수 있습니다.”



불교 초기 경전인 니까야¹⁰⁾에는 부처님의 제자들이 수행을 통하여 깨달음을 얻은 이후 아라한¹¹⁾이 되고 나서 다음과 같이 말하는 부분이 있습니다.

“태어남은 다했다. 청정법행은 성취되었다. 할 일을 다 해 마쳤다. 다시는 어떤 존재로도 돌아오지 않을 것이다”

축서사의 깊어가는 저녁

“나의 태어남의 이유와 모든 할 일을 마쳤다.”라는 표현은 항상 저를 전율케 합니다.

궁금하지 않으신가요? 과연 이 깨달음의 세계라는 것이 어떤 것이고 어떻게 얻을 수 있는 것인지 말입니다. 그 세계를 위해서 참된 마음으로 도를 깨우치고자 하는 많은 사람들이 있으니, 바로 참선을 하는 사람들입니다.

진실을 탐구하길 원하는 많은 이들은 축서사에서 매월 열리는 ‘철야정진 참선법회’에 참여하여 그 깊은 세계에 함께 해 보길 권해 봅니다. ㉮



10. 니까야 : 스리랑카, 미얀마, 태국, 캄보디아 등 동남아의 상좌부 불교 권에서 주로 보는 불경을 말한다. 팔리어로 쓰였으므로 팔리 경전이라고도 한다. 니까야가 팔리어 버전이라면, 산스크리트어를 거쳐 한문으로 번역되어 한·중·일 등의 대승 불교에서 전해지는 한문 버전이 아함경이다.

11. 아라한 : 아라한은 살아있는 사람 중에 해탈의 경지에 도달한 사람을 말한다. 결국 깨달음을 얻은 자, 곧 부처를 말한다.