

# '한가지 생각'으로 무기·번뇌 평정

## 수행프로그램 엿보기

### 법기회 수행법

1. 중생의 속성을 여래의 속성으로
2. 관법-염법-의심법
3. 수행의 단계

법기회(지도법사 강정진)가 정의하는 '수행'은 "수행자가 한가지 생각만 계속함으로써 무기(無記)에 빠질 틈이나 번뇌가 일어날 여지를 없게 하여 드디어는 무기와 번뇌를 평정하는 것"을 말한다. 이때 중생의 속성을 부처의 속성으로 바꾸는 '한가지 생각'이 곧 수행방편인데, 구체적으로는 다음과 같은 과정을 거친다.

수행자가 수행방편을 심안(心眼)으로 계속 보게(觀) 되면, 수행방편은 생각(念)으로 바뀌고 그 생각은 삼매(三昧)가 되며, 드디어 '삼매인의 한 생각은 어디에서 나올

있으므로 조금만 방심하면 결인 모양이 비뚤어지게 되어 다시 정신을 차리게 하는 방법이다. 이외에도 염을 하면서 손가락으로 숫자를 세거나 한 손으로 엄지와 중지를 붙이고 있거나 무릎에 중지의 끝을 붙이고 있는 방법들도 모두 결인관에 해당한다.

▲호흡관=호흡은 항상 인식 가능한 호흡이어야 정신 차림의 효과가 있다. 대개의 경우 사람들은 호흡을 인식

하지 않는다. 하지만 호흡관을 위해선 항상 호흡을 인식해야 한다. 그것이 호흡관이다.

▲허벅지기 관=인전장에 허벅지를 약간 뒤집어 말아 붙여서 그 뒤집어진 허벅지로 윗턱을 약간 들어올려 윗니와 아랫니가 1-3mm 정도 떨어지게 하는 관법인데, 뒤집어진 허벅지를 통해 정신을 집중하는 방법이다.

수행법으로, 삼매의 길이를 늘려 거친 번뇌가 일어남을 막는데 그 목적이 있다. 염불, 주력 등을 예로 들 수 있다. 염념상속법과 의심법은 그 목적이 다른 바 다르므로 수

행자는 그것을 적절하게 쓸 줄 알아야 한다. 만약 이런 사실을 모르고 처음부터 의심법으로 수행에 임하면, 착각도인(錯覺道人)이 되거나 건강을 해칠 수 있다는 것이 법기회의 주장이다.

자에게 대의심을 일으키도록 하는 의심법이 이어져 오고 있다. 스승인 선지식은 수행자가 수행방편을 의심으로 수행해야 할 시기에 이르렀음을 감지하면, 수행자에게 대의심이 문득 일어날 수 있는 수행방편을 등장시켜 준다. 중국의 선지식들은 이러한 때에 상식이나 이치로는 이해할 수 없는 격외(格外)인 화두(話頭)를 등장시켰다.

선지식은 화두 참구를 통해 수행 기간을 단축시켜 주므로, 이와 같은 수행법을 돈법(頓法=頓教法)이라고 한다. 수행자에게 대의심이 일어나면 의심의 특성 중 심각성은 세번뇌를 평정하게 하고, 해결의 돌파구를 찾으려는 특성은 돈오(頓悟)를 이끌어내어 미망(迷妄)을 평정하기 위한 수행을 마무리한다.

까?' 하는 의심으로 바뀌게 된다. 결국 그 의심은 자체의 특성 때문에 돈오(頓悟)를 이끌어낸다. 즉 수행은 수행방편의 관-염-의심-돈오라는 순서를 밟게 된다는 것이다.

법기회는 수행자가 돈오를 얻기 위해서는 행주좌와일여(行住坐臥一如)-어묵동정일여(語默動靜一如)-몽중일여(夢中一如)-숙면일여(熟眠一如)-세번뇌(細煩惱)의 평정-돈오(頓悟)라는 수행의 단계를 반드시 거쳐야 한다고 강조한다.

### 3번의 고비 극복방법

수행자는 수행을 시작해 돈오하기까지 많은 어려움을 겪게 된다. 법기회는 그 중에서도 상기(上氣)의 고비, 어묵동정일여에 이르는 고비, 세번뇌(細煩惱)를 평정하는 고비를 가장 큰 난관으로 본다. 이 고비를 극복하기 위해서는 불조의 수행 행적에서 지혜를 찾거나 선지식의 가르침을 받아야 한다는 게 법기회의 주장이다.

▲상기(上氣)의 극복=상기는 수행으로 인한 긴장감 때문에 활안이 상승하여 가슴이 답답하거나, 목덜미가 아프거나, 머리가 터질 듯이 아픈 것을 말한다. 상기(上氣)를 극복하려면 대신심(大信心)을 일으켜야 하며, 대신심을 일으키는 방법은 수행자가

다. 수행자의 공부에 어묵동정일여하다는 것은 수행방편을 염념상속하던 의식은 다른 곳에 집중하지만, 수행방편을 생각하는 삼매의 관성(慣性)만은 지속되는 것을 말한다.

그런데 이 삼매관성(三昧慣性)이 어묵동정일여(語默動靜一如)를 깨달으려면 수행자는 대분발심(大奮發心)을 일으키지 않으면 불가능하다고 한다.

대분발심을 일으키는 방법은 어느 때 어느 곳에서도 끊어지지 않는 호흡에 리듬을 맞추어 수행방편을 망각하지 않고 염념상속시키는 것이다. 이때의 호흡은 단전호흡(丹田呼吸)보다는 무기에 빠지지 않게하고 자세의 전환이 쉬운 태식호흡(胎息呼吸)이

### 삼 기 혈압상승·가슴답답...대신심으로 극복

#### 어묵동정 태식호흡하며 대분발심 발휘필요

#### 세 번 뇌 의심특성원용 화두참구법 활용해야

자신의 수행방편(예를 들면 '올마니 반메울')을 소리내면서 그 소리를 듣는 것이다. 이 같이 수행방편을 소리내면서 그 소리를 듣게 되면, 올라갔던 상기는 순식간에 끌어내려주고, 낮은 신심은 끌어올려주게 된다.

상기는 수행자가 관법으로 공부할 단계나 관법과 염념상속법을 절충하여 공부할 단계에서 예방하거나 해소시켜야 한다. 만약 의심법으로 공부하는 수행자에게 상기가 온다면 그러한 수행자는 의심법으로 공부할 수준에 이르지도 못한 수행자이므로 수행방편을 바꾸어야 한다.

▲어묵동정일여에 이르는 고비=수행자가 공부의 행주좌와일여에 이르게 된 다음에는 공부의 어묵동정일여(語默動靜一如)라는 고비가 기다리고 있

바라직하다고 한다.

▲세번뇌(細煩惱)의 평정=수행자가 대분발심을 일으켜 어묵동정일여의 고비를 극복하고 나면, 공부는 쉽게 몽중일여(夢中一如)하게 되고, 숙면일여(熟眠一如)에 이르게 된다.

수행자의 공부가 숙면일여에 이르러 수행방편은 망각되지 않고 이어져 공부할 단계에서 예방하거나 해소시켜야 한다. 만약 의심법으로 공부하는 수행자에게 상기가 온다면 그러한 수행자는 의심법으로 공부할 수준에 이르지도 못한 수행자이므로 수행방편을 바꾸어야 한다. 따라서 수행자는 미세 번뇌까지 모두 평정하고 돈오하려면 대의심을 일으켜 의심의 특성을 원용하는 화두참구법 외에는 다른 길이 없다는 게 법기회의 수행관이다.

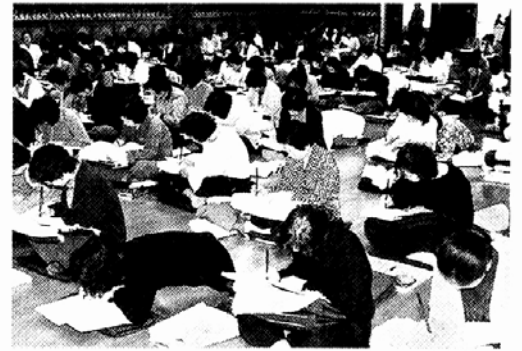
수행법 담당 = 김재경 기자 igkm@buddhapia.com

신행 365일  
이젠 실천이다

2월-수행의 달

- 나를 찾는 수행법
- 재가자 수행현장
- 매일 수행하는 불자들

매일 수행하는 불자들



▷부처님의 말씀을 한자한자 새기며 깨달음에 대한 깊은 이해와 믿음을 심어주는 사경수행장면.

## 절은 수행기본...108배로 일과

"염불기도수행 선삼매 이르는 지름길"

아침·취침전 사경...10년간 20권 불전에

백양사 방장 서용 스님은 "수행은 순수하고 불당이 속에 타 버리는 듯 용맹스럽게 하는 것이다"라고 가르친다.

불교는 수행을 통해 참 나를 찾는 종교이다.

깨달음은 멀리 있지 않고, 깨달음의 장소도 먼 곳에 있지 않다. 내가 있는 곳에서 지심으로 불법에 따라 행동하면 그것이 곧 수행이 되는 것이다.

○ 김연호(제천 진주동물병원원장)는 30여 년 동안 매일 아침에 일어나면 관세음보살님께 청수(淸水)를 올린 뒤 108배로 하루 일과를 시작한다.

몇 년 전 50일 동안 하루 2천 배씩 13만배를 성만한 김 원장은 "절은 수행의 기본이 된다"며 "절을 하다 보면 온갖 번뇌 망상을 떨쳐버릴 수 있다. 정신을 맑게 하는 데는 최고의 수행법이다"고 말한다.

○ 동산반야회 김재일 회장은 매일 염불기도수행을 한다. 매일 오전 10시 동산불교대법당에서 108배를 올리며 아침 타불 염불 천축을 하며, 대중불교 운동이 융성해지기를 발원한다. 김 회장의 이러한 발원은 염불만일회 구성으로 발전하여

전국적으로 염불수행이 융성해 지는 계기가 되고 있다.

김 회장은 "염불은 시간과 장소에 구애받지 않고 생활 속에서 자유자재로 할 수 있는 수행법인 만큼 많은 불자들이 정진하기를 바란다"고 강조했다.

○ 안성 도피안사 김대현 거사는 매일 아침예불 후 1시간, 저녁 취침 전 1시간씩 꼬박 꼬박 사경을 하여 10년간 경전 20권을 불전에 올렸다.

92년 직장에서 퇴사한 후 100 일기도에 입재한 것이 인연이 돼 사경수행을 시작한 김 거사는 "사경수행을 하면 마음가지가 저절로 달라져 어느 순간 원이 이루어지게 된다"고 말한다.

생활 속에서 수행하며 살아가는 불자들의 삶은 아름답다.

잠선 예불 주력 사경 절 수행 등 불자들이 할 수 있는 수행법은 다양하다. 무엇보다 자신의 근기에 맞게 수행하는 것이 중요하다.

"어느 수행이든지 지속적으로 해나간다면 어떤 순간순간 수한 마음을 되찾게 되고, 발원도 이루어진다"는 것이 오랫동안 수행해온 사람들의 한결같은 말이다. 김원우기자

### 수행법

법기회에 따르면 관법은 무기에 대처하는 수행법이고 염법은 번뇌에 대처하는 수행법이다. 따라서 무기와 번뇌에 함께 대처하기 위해선 관법과 염법을 동시에 구사하는 수행이어야 한다. 이 때 관법은 항상 정신을 차려 수행방편을 놓치지 않게 하는 수행법이다. 경전에서 말하는 '항상 깨어있으라'는 표현과 같다. 무기는 의식이 작용하지 않는 상태이기 때문에 인식이 불가능하

### 관법 정신차린 상태 유지, 항상 깨어 있어야

로, 몇 가지의 관법을 항상 대비하고 있다가 어느 하나가 저절로 작동되도록 하여 항상 정신차린 상태가 유지되도록 해야 한다. 법기회에서 방편으로 삼는 관법은 다음과 같다.

▲결인관(結印觀)=부처님의 결인중 하나인 선정인(禪定印)이 대표적이다. 이는 엄지손가락 끝에 '정신차림'이

염법은 '수행방편'('올마니반메울' 등)만을 염(念)하여 번뇌가 들어오지 못하게 하는 수행법이다. 수행이 무르익음에 따라 수행방편은 불망(不忘)이 되고, 불매(不寐)가

### 염법 간절한 염불 계속...자기속성 변화일어

되어 수행자의 속성(屬性) 변화가 일어나게 된다. 염법은 크게 염념상속법(念念相續法)과 의심법으로 구분할 수 있다. 염념상속법은 수행방편을 염함을 단절됨이 없도록 간절하게 하여 간절성(懇切性)의 삼매에 들게 하는

의심법은 수행방편을 의심하여 심각성(深刻性)의 삼매에 들게 하는 수행법으로, 간절성의 삼매로는 막을 수 없는 세(細)번뇌를 삼매의 밀도를 높여서 막겠다는 것이 그 목적이다.

수행자가 수행방편을 관(觀)하게 되면, 수행이 진척되면서 그 관이 염(念)으로 바뀌어 삼매(三昧)로 이어지게

### 의심법 대의심 통해 세번뇌 평정 돈오경지에

된다. 또 그 삼매가 수행자의 추번뇌를 모두 평정하게 되면, 드디어 수행자는 삼매인 한 생각이 나오는 근원을 알고자 하는 대의심(大疑心)이 문득 일어나게(頓發) 된다. 이처럼 수행자가 부처님이나 선지식의 가르침 없이 수행하여 성불하기까지는 오랜 세월이 걸리므로 이와 같이 수행하는 것을 점법(漸法=漸教法)이라고 한다. 이와 달리 중국이나 한국 선불교에서는 선지식이 수행

# 北韓 金剛 염주

## 국내시판

북한의 세계적인 신비의 명산품 금강염주 셋트 한정분



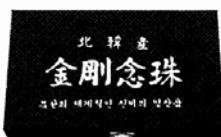
잡귀들이 보기만 하여도 도망친다는 금강염주

金剛 염주의 신비

神께서 주신 선물이라는 북한이 자랑하는 세계적인 신비의 명산품으로 평안남도 온천군 명산에서 소량이 생산되는 희귀광석으로 악귀와 역운을 쫓고 건강과 소원이 성취된다는 금강염주입니다.

金剛염주는 몸에 지니는 것만으로도 정신이 안정되며 신비한 영험으로 모든 잡귀들이 보기만 하여도 도망쳐서

화를 쫓고 복을 부르는 염주중의 최고의 염주입니다. 金剛염주는 북한의 고위층 인사들과 일부 스님만이 사용하는 것으로 일반인은 구경조차 못하는 신비의 희귀 광석으로 상온(현재온도)에서 氣와 원적외선 93%가 24시간 방출되는 세계유일의 광석입니다.



신물로도 최고!  
건강에도 최고!

2가지 소원이 꼭 이루어진다는 금강염주

신청문의 전화 021704-6868

전화로 주소 성명을 알려주시고 대금 ₩195,000을 아래 계좌로 입금 또는 신용카드 결제하시면 전국 어느 곳 이든 신비의 금강염주 SET를 받으실 수 있습니다.

●농협 : 1127-02-175765

국내특점보급  
**金剛** 닥터 KOREA  
서울특별시 미포구 신곡동 1/48

## 종단사 간행을 위한 집필진을 초빙합니다

본 태고종사 간행 위원회에서는 종단사(宗團史) 간행을 위해 유능한 집필진을 다음과 같이 초빙코자 합니다.

### 다 음

- 가. 내 용 : 한국불교의 「고대사」, 「근현대사」, 「분규사」 등 3분야
- 나. 분 량 : 200자 원고지 각 1000매 이상
- 다. 자 격 : 관계분야 석사학위 이상 소지자 및 동등 자격자
- 라. 심 사 : 200자 원고지 20매 정도의 의향서(계획안) 및 관계서류
- 마. 서 류 : 이력서 1부, 연구실적물 1부, 증명사진 2매
- 바. 제출기간 : 불기 2546(2002)년 4월 15일까지 직접 혹은 우편으로 (당일 소인 인정)
- 사. 제 출 처 : 한국불교태고종 총무원 (☎ 02-745-2030~2)
- 아. 통 지 : 서류심사 후 개별통지
- 자. 문 의 : 서울시 성북구 성북 2동 292-1 (☎ ①총무 : 범성스님 011-239-4543, 팩스 : 02) 764-5883) ※ 제출서류는 일체 반환하지 않습니다.

종단사 간행위원회 대표 현수열 합장