

누구나 따라하기 쉬운게 장점

수행프로그램 엿보기

염불선

1. 관정스님의 정토선
2. 전국염불만일회의 염불결사
3. 청화스님에게 듣는 염불선

불가의 수행법은 옛부터 염불, 참선, 간경, 주력, 참회 수행 등이 전해져 왔다. 이들 중 우리나라 불자들은 참선을 가장 수승한 수행법으로 여긴다. 그러나 우리의 참선법은 자관(止觀)수행이 아닌 간화선 위주의 화두(話頭)수행법으로 보통의 불자들은 따라하기가 어려운 것이 사실이다. 이와 달리 염불은 누구나 쉽게 할 수 있다는 장점이 있다. '나무아미타불'만 부를 줄 알아도 염불수행을 하는

데 아무런 문제가 없다. 우리나라의 대표적인 염불수행 결사인 '전국염불만일회(공동회장 보광, 김재일)'는 염불이 부처님을 가장 쉽게 찾아가는 길이며 중생의 능력과 근기에 맞춘 대중의 수행법이라고 주장한다. 즉 '나무아미타불'을 부르는 염불수행은 불교 입문에서 성불에 이르기까지 신심을 받쳐주는 필수적인 수행법이라고 말한다.

98년부터 2025년까지 27년 5개월간의 만일염불에 들어간 전국염불만일회의 결사운동은 우리 나라만의 독특한 수행체계의 하나다. 천 년 세월동안 살아서 실천되고 있는 염불결사는 중국과 일본이 염불의 횡수를 중요시하는 것과 달리, 기간을 중요시하는 우리나라 특유의 일수염불(日數念佛) 형태를 띠고 있다. 각 사찰에서도 연중행사의 하나로서 단기간은 3일, 5일, 7일, 21일, 100일 염불기도 등이 있으며, 장기로는 1000일 혹은 만일염불 기도도 있다.

설명했다. 염불수행은 아미타부처님을 일심으로 부르는 '아미타 정근'을 가장 중요시한다. '나무아미타불'을 3000번 계속해서 쉬지 않고 부르는 '나무아미타불 삼천송', 발걸음마다 '나무아미타불'을 외우는 '행선염불' 등 아미타 정근의 방법은 다양하다. 북과 징을 치며 큰소리로 염불하는 등 운율에 맞추어 '나무아미타불'을 부르는 것이 일반적이다.

음이 정화되고 깊어짐에 따라 아미타불이 현전하고, 드디어는 자성미타를 이루게 된다는 것이 염불수행의 과정이다. 한편 염불의 실천방법을 서술한 것중에서 오염문(五念門)은 염불행자들이 거쳐야 하는 필수과목으로 알려져 있다. 그 첫째가 예배문(禮拜門)이다. 부처님을 직접 친견하는 것처럼 몸으로 아미타불에게 예배하는 것이다. 둘째는 찬탄문이다. 입으로 아

미타불의 명호를 부르며 그 공덕을 찬탄하는 것이다. 입으로 아미타불의 명호만을 지성으로 부르는 방법과 극락세계를 찬탄하는 방법이 있다. 셋째는 작원문(作願門)이다. 사마타(samatha,止수행)를 통해 오직 한마음으로 아미타불의 극락세계에 태어나는 것을 간절히 원하는 것이다. 넷째는 위빠사나(vipasyana,觀)수행을 통한 관찰문이다. 지혜로써 아미타불의 장엄공덕과 극락세계의 장엄공덕, 그리고 모든 보살들의 장엄공덕을 관찰하는 것이다. 즉 예배, 찬탄을 통해 사마타와 위빠사나로 들어가는 방법이다. 다섯째는 회향문이다. 예배, 찬탄, 작원, 관찰의 염불수행으로 이루어진 공덕을 일체 고뇌의 중생과 함께 하되 그들과 극락에 함께 태어나기 발원하며, 성취한 공덕을 모든 중생에게 되돌려 준다는 것이다.

김재일 회장은 "아미타불의 정토에 함께하기 위해서는 아미타불의 정토에 태어나겠다는 보리심의 증장과 더불어 주변의 도반들과 함께 불도를 이루겠다는 회향발원이 지극히 중요하다"며 "매일 오전 10시에 아미타불 1,000번을 정성껏 부르자"고 말했다.

염불만일회는다음과 같은 육염불생활(六念佛生活)을 통해 일상 속에서도 누구나 수행자가 될 수 있다고 강조한다. △매일 나무아미타불을 염불한다(念佛) △말은 부드럽고 행동은 자비하게(慈悲) △여유있는 마음으로 검소한 생활을 하자(儉心) △부모에게 효도하고 형제 간에 우애한다(孝道) △스님에게 부처님 법을 전한다(傳法) △보다 나은 내일을 위해 오늘을 참회하자(懺悔) 등이다.

98년~2005년까지 정진 758년 발징화상이 효시
 청명·사경·관상·법신 중 청명염불이 제일 대중적
 삼독심 고개드는 순간마다 '아미타불'

만일염불회 도량인 서울 정토사 주지 응천스님은 "탐내는 마음이 나올 때 나무아미타불! 성내는 마음이 나올 때 나무아미타불! 어리석은 마음이 나올 때 나무아미타불! 이와 같이 꾸준히 수행정진할 때 탐·진·치 삼독이 녹아 내린다"며 일심청명의 원리를 설명했다. 이처럼 아미타 정근은 탐진치 삼독을 제거해 신업(身業)·구입(口業)·의업(意業) 등 삼업을 정화한다. 아미타불 청명염불에 의해 마

미타불의 명호를 부르며 그 공덕을 찬탄하는 것이다. 입으로 아미타불의 명호만을 지성으로 부르는 방법과 극락세계를 찬탄하는 방법이 있다. 셋째는 작원문(作願門)이다. 사마타(samatha,止수행)를 통해 오직 한마음으로 아미타불의 극락세계에 태어나는 것을 간절히 원하는 것이다. 넷째는 위빠사나(vipasyana,觀)수행을 통한 관찰문이다. 지혜로써 아미타불의 장엄공덕과 극락세계의 장엄공덕, 그리고 모든 보살들의 장엄공덕을 관찰하는 것이다. 즉 예배, 찬탄을 통해 사마타와 위빠사나로 들어가는 방법이다. 다섯째는 회향문이다. 예배, 찬탄, 작원, 관찰의 염불수행으로 이루어진 공덕을 일체 고뇌의 중생과 함께 하되 그들과 극락에 함께 태어나기 발원하며, 성취한 공덕을 모든 중생에게 되돌려 준다는 것이다.

"참선수행한 큰스님들도 병행"

74년5월~2001년 10월 1만일 염불회향 설산 스님



◇설산스님

"고려시대의 고승 나옹화상은 염불수행을 하면 법신불이 된다고 살파했어. 염불을 하면 내가 곧 부처님이요, 미타세계에 사는 것임을 체할하게 됩니다." 지난 74년 5월부터 2001년 10월까지 1만일 염불정진을 회향한 전국염불만일회 법주 설산스님(경토)을

'참선보다 못하다' 생각 버려야

사 회주는 "염불은 누구나 쉽게 어느 때 어느 곳에서든 '나무아미타불' 여섯자만 외우면 되는 가장 쉽고도 확실한 수행법"이라고 말했다. 설산스님은 "원효, 나옹스님을 비롯해 효봉, 청담, 동산스님과 같은 참선을 한 도인들도 아미타부처님

을 염했다"며 "염불이 참선보다 못하다는 생각을 버려야 한다"고 강조했다.

말법 천년에는 아미타부처님께서 중생을 제도한다고 했으니 염불수행으로 염불삼매를 얻기가 쉽다는 설산스님은 "바람이 불어와 나뭇잎을 흔들 듯 자연스럽게 하는 것이 염불"이라며, "언제 어느 곳에서나 염불하면 반드시, 수행의 결실을 맺는다"고 말했다.

설산 스님은 일제강점기인 15세때 건봉사로 출가해 강원선방, 염불원에서 두루 정진했고 당시 오대산 상원사 조실 한암 스님 문하에서 참선수도했다. 6.25 전쟁을 만나 건봉사가 폐사되면서 서울 삼각산 정토사를 열었다. "염불이 참선보다 못하다는 생각을 버려야 한다"고 강조했다. 말법 천년에는 아미타부처님께서 중생을 제도한다고 했으니 염불수행으로 염불삼매를 얻기가 쉽다는 설산스님은 "바람이 불어와 나뭇잎을 흔들 듯 자연스럽게 하는 것이 염불"이라며, "언제 어느 곳에서나 염불하면 반드시, 수행의 결실을 맺는다"고 말했다. 설산 스님은 일제강점기인 15세때 건봉사로 출가해 강원선방, 염불원에서 두루 정진했고 당시 오대산 상원사 조실 한암 스님 문하에서 참선수도했다. 6.25 전쟁을 만나 건봉사가 폐사되면서 서울 삼각산 정토사를 열었다.

신행 365일
이제 실천이다

3월-바라밀의 달

- 발보리심
- 발보리심의 단계
- 창조적 자기변화
- 바라밀의 완성

창조적 자기변화



◇청주불교신행회는 한달에 두 차례 청주소년원을 방문. 원생들에게 '자기변화'를 통해 선재동자의 길을 갈것을 강조한다.

수행은 "자기를 변화시키는 과정이다. 그러기 위해서는 자신을 둘러싼 환경을 수행의 방편으로 삼는 지혜가 필요하다. 여기에는 방법이 있다. 성격과 생각을 바꾸는 것이다. 이문회 보살50, 서울 성북구 정릉은 96년 교통사고로 18개월이나 병원신세를 졌다. 담당 의사조차도 제대로 걷기 힘들 것이라고 말할 정도로 큰 부상이었다. 이 보살은 절망할 수밖에 없었다. "내가 왜 이런 고통을 겪어야 하는지 받아들이기

어오"라고 말한다. 청주불교신행회 신홍식 회장(57)은 한 달에 두 번은 청주소년원을 찾아 이곳 아이들의 고민을 들어주고 상담을 한다. 신회장이 아이들에게 입버릇처럼 하는 말은 "자기를 바꾸라"는 것이다. 30세에 불교에 입문해 부처님께 공부했지만 불교지식이 쌓여가는 것 외에는 아무것도 달라지지 않는 자신이 불만스러웠고 자신을 바꾸기로 결심하고 91년 청주불교신행회를

모든것을 내탓으로 돌리고 아주 작은선행부터 실천을

힘들었어. 착하게 살아왔다고 생각했었는데."

하지만 이 보살은 병상에서 고통을 받으며 자신보다 더 고통 받는 사람이 있을 것이라는 생각을 하게 됐다. 그러면서 "나만 정직하게 살면 된다"는 예전의 소극적인 성격이 '이제는 남을 위해 살자'는 적극적인 성격으로 바뀌기 시작했다. 현재 이 보살은 일주일에 5일은 무조건 복지관, 병원 등에서 무료급식, 간병 등의 자원봉사를 한다. 벌써 5년째다.

이 보살은 "남편과 아이들이 그대요, 제가 틀라보게 바뀌었다고요. 지금은 얼마나 행복한지 몰라요. 어려운 사람을 위해, 그리고 감사하는 마음으로 산다는 것이 이렇게 좋은 줄 몰랐

창립하면서 삶이 달라졌기 때문이다. 자신의 삶을 다른 모든 이들을 위해 회향하겠다는 발심을 하고는 대중법회와 교화사업을 벌여나갔다.

"만약 그때 변해가겠다는 생각을 하지 않았다면 아마도 지금처럼 뜻있는 삶이 되지는 않았을 겁니다."

자신을 바꾸기 위해서는 잘못된 모든 일을 자신의 탓으로 여길 줄 알아야 한다. 즉, 고통을 발심의 동기로 삼으라는 것이다. 그러면 자신의 마음을 바꿀 수 있게 되고 수행으로 승화시킬 수 있다. 아주 작은 것부터 실천하다보면 '큰 생각'으로 자신을 바꿀 수 있으며, 이것이 바로 보리심이다.

한명우 기자

Tel 02) 713-6363, 2237-1641
Fax 02)713-6362

백양출판사

세상의 총각들이여!

당신은 10년의 긴 세월동안 교제해온 애인이 다른 남자에게 강간당했다면 그 여자의 피치못한 사정을 이해하고 다시 포근한 사랑으로 감싸줄 마음의 준비가 되어 있는가? 세상의 어머니들이여! 당신은 아들의 애인이 직장남성으로부터 강간당하고, 그를 죽인 살인죄로 교도소에 들어간 며느리 감을 위해서 피해자 가족과 합의를 하고 다시 그녀를 위해서 변호사를 선임해줄 것이며 출옥후 선뜻 며느리로 맞아들일 수 있는가? 사랑은 에로스적인 것만이 아니기 때문에... 진실한 사랑은 아가페적인 고귀명령이 합일된 시작이기에 지극히 아름답고 고귀한 것입니다. 육체적인 섹시함으로 시작된 에로스적 사랑은 뜨겁습니다. 그러나 그런 남녀들은 법원 옆에 살아야 이혼 소송이 간편해집니다.

이 책을 구상한 것은

1994년, 어느덧 8년의 세월이 흘렀다. 그 동안 원고지 몇만 장의 분량이 죽어 스레기통으로 들어간 셈이다. 요즘 도시와 농촌을 막론하고 상점과 슈퍼에는 이름조차 알 수 없는 먹거리가 부지기수로 널브러져 있다. 그 고도 성장의 한 모퉁이에서 세삼스럽게 50년 전의 퇴색된 역사를 끄집어 내어 분해하는 작업으로 글쓰는 것을 수없이 망설였다. 그러나 아직도 논바닥에 심은 벼포기를 이르러 '쌀나무'라고 칭하는 젊음이 있다면 아니, 배고픈 시대를 돌이켜 절약 정신을 일깨우는 할아버지, 할머니께 '배고프면 라면 먹으면 되지 왜 굶어?' 하고 간단하게 반문할 수 있는 엉뚱한 청춘이 존재한다면 그 마음편한 청춘들을 위해서 역사 의식의 메시지를 전달하고픈 사명감이 깊이 자리잡아 이 글을 쓰게 되었다.

—저자의 말 중에서



· 저자 이진하 스님의 대화
선문사 TEL 031) 867-5114

이진하 장편소설

아버지의 세월 1·2·3

298~304쪽 | 각권 8,000원