

### 수행일기

수행과 공부를 농부와 밭에 비유한다면 가을 나는 무엇을 추수했는가.

온갖 모순이 혼재하는 이 땅에서 마음 움직여 살아가면서, 나는 밖으로는 평등, 공평하지 못한 사회의 모순과 갈등에 휩쓸리고, 안으로는 경쟁심을 일으키고 경계에 끌려가는 욕망들이 들끓어 쉽게 평정(平靜)을 얻지 못한다.

10여년 전 여름에 백담사에 간 적이 있다. 아무 연구도 없었던 한 불교청년회 수련대회에 준비도 없이 그냥 끼어들었다. 내 목적은 만해 스님의 자취를 살펴보는 것이었는데, 예기치 못한 상황에서 내 자신과 대면하고 말았다. 백담사 바로 앞에 캠프를 만들고 아침 밥을 대충 먹고는 오세암으로 출발했다. 50여 명이 따라 나왔다. 애초에 길을 잘못 들어 설악산 여가지를 헤매고 다니는 꼴이 되었

노귀남 (사)

불교포럼 실행위원장



공부가 무엇이고, 수행이 무엇이었는지. 반가 정리된 듯, 잡힌 듯하던 것이 결정적인 경계에서와 그르르 무너진다. 이런 모습은 일상 생활 속에서도 드러난다. 사치하지 않는다 하면서도 생활 편의를 따라 소유가 늘어나고, 슬그머니 편의의 수준을 높여 소유를 합리화한다. 곧 자동차도 사야 할지 모르겠다. 모순되는 실천이 또 마음에 감옥이 된다.

### 계속된 범부의 욕망·갈등... 불자의 길로

#### “어디서 무엇을” 항상 내영혼 일깨워 줘

다. 오세암이라고 가서 보면 번번이 엉뚱한 곳이 나오고, 나중에는 낭떠러지에 도착해 정말 낭패스런 상황에서 모두 우왕좌왕하였다. 헤매고 온 끔찍한 길로 되돌아가야 할지, 좀 위험스럽지만 계속 타고 내려가야 할지, 결정을 못 내리고 있는 사이, 나는 누군가 끊임 없이 허기진 배를 쫓아줄까 했다. 그때, 왔던 길로 돌아간다고 결정하고 출발신호가 내려졌다. 그 순간 지치고 배고픈 생각은 아무것도 아니었다. 두려움이 내 몸을 긴장시켰다. 낙오되지 말아야 한다는 짝짝 판단으로 기를 쓰고 대열의 중간정도를 따라 붙었다. 그 날 밤은 더욱 최악의 상황이 벌어졌다. 밤새 쏟아지는 무서운 폭풍우로 텐트가 날아가기 직전이었다.

그때 나는 무사해서 다행이었다는 생각이 들지 않고, 내 마음에 벌어진 꼬락서니가 정말 한심했다. 편에는 불교공부 한답시고 초연한 듯했던 문제들이 고스란히 그대로 있었다. 도대체 내게

단단히 단련된 자신이 아니라, 자주 허물어지는 요즘 생활에서 나를 살펴보면 두 가지 씨앗을 생각한다.

누구에게나 있을 씨앗이지만, 종교적 심성과 문화적 심성. 이 둘을 특히 기동으로 삼고 왔다. 종교적 심성은 끌어낼수록 세속적 욕망들을 줄여준다. 생활에서 욕망과 갈등이 벌어지는 지점에서 이게 내가 거르고 한 걸음 되물었다.

그것이 철학적인 태도나 존재의 의미를 주는 것이라면, 문화적 심성은 가난한 삶을 풍요롭게 해 준다. 버리고 지나치고 말 것을 일말히 행길 수 있는 마음이라고나 할까. 네온사인이 아니라 별빛이, 전자음악이 아니라 풀벌레소리가 내 영혼을 일깨워 줄 때 나는 행복하다.

그런 심성을 기르면서, 오늘날 복잡한 이해관계로 얽혀있는 세상 가운데 내가 어디서 무엇을 하고 있는지 물을 수 있는 것, 이것을 내 수행으로 삼는다.

(계속)

## 들숨쉬며 무릎 꿇고 엎드려 절하며 날숨

“절 수행은 내가 제일”이란 아난 심에 살았던 지난 날을 반성하고 모든 사물에 겸손해지기 위한 것입니다. 절을 하다 보면 저절로 자신의 육체와 마음을 들여다보게 되고, 참회와 하심을 하게 됩니다.”

6일 오후 1시 서울 논현동 청호불교문화회관 7층 법당. 날랜 모습의 스님이 무릎을 꿇어 부처님께 절을 한 후, 가볍게 일어서기를 반복한다. 양평 법왕정사(cafe.daum.net/sonisan) 주지 청견 스님이 지도하는 절 수행법 강좌. 오늘은 그동안 익혀 온 호흡법을 배경으로 절 수행의 기초를 배우는 첫 시간이다.

스님의 가르침에 따라 불자들이 절을 시작한다. 숨을 들이 마시며 무릎을 꿇고 장계 합장 자세를 취한다. 장계 합장에서 발을 포개고 바닥에 두 손을 짚으며 절을 하는 접족례를 하며 숨을 내쉬고, 다시 장계 합장. 합장하고 일어서며 숨을 들이 마신다. 다시 한번 들숨을 쉬면서 무릎을 굽히면 자연스럽게 ‘흡흡’이 되는데 무의식 중에 2회의 들숨과 1회의 날숨을 쉬게 된다.

2개월 전부터 스님의 강좌를 들으며 수행을 해 왔다는 김현자(51, 서울 반포동) 씨는 “절 수행을 하는 짧은 시간 동안이나마 입장과 번뇌를 녹이고 싶다”며 “순간의 고통이 오랜 세월의 고통을 해결하는 길이기 때문에 절 수행을 한다”고 말했다. 지금은 누구보다 열심히 절 수행을 하는 김 씨도 처음에는 발가락에 마음을 집중하지 못해 “이것저그 참으면서 어떻게 수행을 하겠다”는 것이냐”는 추상같은 스님의 호롱에 놀라 자세를 바로잡곤 했다고 한다.

한번 마시면 고주망태가 되게 먹는 술을 끊기 위해 절 수행 강좌를 듣게 됐다는 박현정(38, 서울 신사동)은 “절 수행을 하면서 뼈마디가 추시고 내가 왜 이런 고생을 하나 눈물이 나기도 했지만 이제 술로 지은 업장이 이렇게 크다는 것을 알게 됐다”며 “108배, 300배를 반복하다 보니 심신이 청정해지고 건강도 좋아지는 것 같다”고 말했다. 박 씨는 자신의 건강회복과 정신 수양을 하기 위해 절 수행을 시작했지만, 어느새 일체 중생의 행복

### “108배 300배 반복하니 마음·육신 청정”

#### 호흡에 맞춰 독경·염불하기 수행도

을 위해 기도하게 됐다고 밝혔다.

지난 80년 은둔의 고통을 이기게 해 준 부처님께 감사하기 위해 절 수행을 시작했다는 청견 스님. 은뫼를 움직이는 절 수행을 통해 고차원적인 연스럽게 ‘흡흡’이 되는데 무의식 중에 2회의 들숨과 1회의 날숨을 쉬게 된다.



### “절은 심신단는 기초수행 신·구의 3업 한번에 정화”

‘절 기차게 잘하는 법’ 저자 청견스님

“모든 불교 의식이 절에서 시작해 절에서 끝나듯, 절 수행은 모든 불교 수행의 시작과 끝이라고 하였습니다. 절 수행을 통해 모든 수행의 기초를 닦으세요.”

(절 기차게 잘하는 법)의 저자, 청견스님(양평 법왕정사 주지)이 말하는 절 수행의 의미다.



법왕정사 주지 청견스님은 6일 청호불교문화회관에서 ‘호흡에 맞추어 절하기 강좌’를 진행했다. 이날 스님은 “호흡법을 제대로 갖추지 못하면 어떤 수행도 큰 효과를 거둘 수 없다”고 강조했다.

행도 하고 있다.

법왕정사에서는 이밖에도 참선, 행선, 선 체조, 외선, 행선, 위빠사나, 자동 단전호흡법, 도인체조, 폼·흔침 극복수행법, 입장소멸 진참회, 부처님 감사수행 등도 함께 가르치고 있다. 또한 주말마다 열리는 ‘부처님 호흡법’을 중심으로 한 ‘참아정진’에 참여하는 사람들은 다양한 수행을 직접 체험할 수 있다. 토요일 저녁 8시부터 ‘절

### 주제가 있는 수행현장 법왕정사의 호흡맞춰 절하기

선 수행은 어떻게 하는가’에 대한 설명과 시범, 장애자세로 한글 금강경 독송, 석가모니불 염불, 축원기도, 3번의 108배 등을 실시한다. 법왕정사 = (031)771-7745

글=강유신 기자

### 수행 캘린더

- 절아 염불정진=만일염불결사회는 11월 23일(셋째 토요일) 오후 8시 성남 정토사에서 절아 염불정진법회를 연다. 이어 12월 1일 회주 보광 스님을 초청, ‘명정염불(名正念佛) 공덕’을 주제로 일요법회를 연다. (031)723-9797
- 자비명상 수련=대한불교진흥원은 11월 23일~24일 충북 괴산 다보수련원에서 ‘참나를 찾아서’

- 주제의 자비명상 수련을 진행한 다. 마가 스님(마곡사 교무)이 지도하며 참여인원은 30명. (043)833-7789
- 제타외나선원 정기수련=제타외나선원은 매주 월 수 금요일 오후 7~9시, 화 목요일 오전 9~11시, 토요일 오후 7시(수행 및 법륜)에 범타스님의 지도로 근본불교 수행을 실시한다. (031)967-0511
- 고연가 위빠사나 정진=‘고연가 다음 카페’(cafe.daum.net/dhammakorea)는 매일 아침 7시부터 8

- 시 30까지 서울 마포 불교진흥원(불교 방송국), 2층 불교언론인회 사무실에서 수련한다. 문의 = eunsung519@yahoo.co.kr
- ‘일승보살의 길’=원정선원은 매주 일요일 오후 2시, 2·4째 토요일 오후 4시, 매주 수요일 오후 7시 30분 서울 서초구 방배2동 선원에서 ‘일승보살의 길’에 대해 강의한다. 강사는 선원장 대우 거사. (02)582-9371
- 연방죽선원 정기수련=연방죽선원은 매주 월-토요일 오후

- 7~10시(수행), 매주 토요일 오후 5시(‘불교와 수행’에 대한 법문), 매주 일요일 오후 2~10시(수행) 선원장 범주 스님의 지도로 정기법회를 연다. 연방죽선원은 재미 과학자인 김사철 박사가 최근 한달간 강연한 ‘담마 토크’ 녹음 테이프를 제공하고 있다. (02)334-1763
- 참선 기초교실=부산불교교육원은 매주 화요일 오전 10시 30분~12시 30분, 매주 수요일 오후 7~9시에 참선기초교실을 연다. 교육내용은 선의 이론과 바른 자세, 호흡

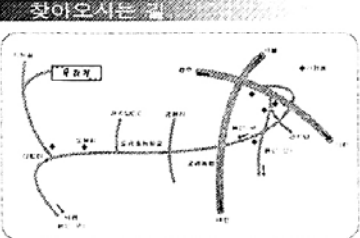
- 법, 마음 다스리는 법, 화두 참구법 등이며 1개월 과정을 수료한 후 참선 수행반(월·화요일)에서 계속 수행할 수 있다. (051)466-4080
- 경주 남산 순례=여행과불교를 사랑하는사람들은 11월 24일 경주 남산으로 순례를 떠난다. 오전 8시 50분 남산 삼불사에서 입재식을 가진 후 망월사-경애왕릉-삼릉-금오산 목욕탕-석불좌상-상선암-마애석가여래대불좌상-상사암-금오산 정상-약수골 등을 순례한다. (016)865-8140

### 부처님 기쁘기 증민인 우리절



## 오십시오. 세상사 잡다한 것 다 놓아 두시고 오셔서 관세음 보살님의 넉넉한 자비의 품에 안겨 보십시오!

- 우리절 관음전에는 석가족이 직접 조성한 42수11면 관세음 보살님을 모십니다!
- 우리절 관음전에는 1997년 7월 22일 민사리꽃(일명:우담바라)이 봉안됩니다.
- 우리절 관음전에는 2002년 월드컵을 기념하여 조성된 ‘월드컵명중’이 모셔져 있습니다.
- 우리절 관음전은 근저암에 위치한 태화산 노적봉이 마락모이는 곳에 도량의 기운과 노적봉의 기운이 합쳐져 기도성취가 빠른 곳입니다.
- 우리절 관음전은 123평 위에 지어진 연대식 건물형태의 편안하고 여유한 도량입니다.
- 관음전 낙성법회 안내
  - 목동 법인정사 요경근스님 법어
  - 2002년 11월 24일 오전 10시
  - 근저암 우리절 관음전



관음전낙성법회  
·장소: 근저암 우리절(www.urijeol.com)  
·Tel: (031)763-4674~5