릴레이 수행일기

채워지지 않는 '나' …어둠 밝히는 통로

모든 존재의 유혹, 실천의 마음 일으켜

노귀남(下)

불교포럼 실행위원장

가려진, 어두운, 보이지 않는 것, 아니 무심하게 지나치는 것을 잡아내는 '문학적' 심성은 결국 생명의 의미를 옹글게 하는, 인격의 완성을 지향한다. 부처님은 길을 갈 때, 혹시 발바닥에 밟혀 죽는 생명이 없는지 주의한다고 했다. 그처럼, 뭇 생명을 살리는 힘은 밟아도 죽지 않는 신통력에 있지 않았다. 존재를 향해 열려있는 마음, 이것이 문학적 심성이지 않을까 한다.

산다는 것, 살아있는 것, 존재하는 것, 그 모두에 틈이 너무 많다. 아니, 내게 틈이 많은 게지… 어느 날 시장바닥에서 벌어진 일이다. 젊은 아낙네가 처음으로 남의 가게 앞에 야채 좌판을 벌렸다. 그 주위 터줏대감인 주인들이 가만히 있을 리가 없었다. 플라스틱 대야를 잡아채고, 좌판을 뒤엎을 기세로 젊은이를 몰아내려 했다. 상스럽고 거친 말들을 숨을 몰아쉬며 뱉어내었다. 그 여인은 작정을 하고 나온 듯했다. 떠밀리면 다시 제자리로 돌아오면서, 바위처럼 모욕을 견디고 있었다. 생존을 위한 치열한 한 판 싸움이었다. 주인네는 그런 힘으로 지식을 공부시켰을 것이다. 젊은 아낙네는 어린 자식을 또 그렇게 키워야 할 것이다.

그 적나라한 투쟁의 삶을 어루만져 줄 어떤 것이 있는가. 착하고 악하고, 옳고 그르다는 의미가 거기에는 없었다. 다만, 나도 그것을 끝까지 보고 그 모두를 견뎌야 했다.

글 첫머리에 마음의 밭을 갈고 거두는 뭔가 있어야 한다고, 종교적 심성을, 문학적 심성을 꺼집어내서 얘기하긴 했지만, 궁극적 세계를 지향하는 인격의 완성을 꿈꾼다지만, 기실 지금 여기서 내가 보고 겪는 일에서 할 수 있는 일은 많지 않다.

미력함인지 무능함인지, 나 자신 채워지지 않는 이것이 나를 공부하게 하고 활동하게 하는 것인가. 세상의 무수한 틈새들은 오히려 내 마음의 밑바닥에 있는 깊은 어둠에 한 줄기 빛을 주는 통로가 되어준다. 달동네 골목길에서 담배꽁초를 하나 주워서 피울까 망설이던 지게꾼 아저씨, 짧은 대화로 마주쳤던 노숙자, 곁에 앉아 준 것만으로 눈을 빛내던 거지아이, 스쳐지나가는 인연들이지만 떠오르곤 하는 영상. 마음속에 그들은 비록 가난에 절은 짠내는 날아가 버린 상태지만 내 인생을 건너는 신호등처럼 깜박인다. 그래서 내 삶의 조건에서 배제된 현실이 얼마나 더 많은지를 일깨워준다.

문학적 심성이 현실사회의 틈을 읽을 때와 자연의 틈을 감지할 때가 서로 다르게 움직이는 것은 아니다. 자연의 틈이 주는 위안 때문에 현실사회의 각박함 속에서도 숨통이 트인다. 그것들은 또한 종교적 심성과도 다르지 않다. 종교적 지향은 모든 존재하는 것들의 흔들림에 휘둘리지 않게 한다. 그 모두 내 마음의 밑바닥까지 출렁거려 밝히고 싶은 '실천'의 가지들이다. 내 어둠이 나도 모르게 나를 삼켜버리게 하지 않기 위해, 나는 깨어있고 싶은 것이다.

※다음 주 필자 신익찬 제일투신 준법감시인은 바쁜 직장 생활 속에서도 다양한 수행법을 체험하며 깨달음을 향한 치열한 구도심을 잃지 않고 있다

'옴마니반메훔, 옴마니반메훔~'

('지혜와 자비, 지상 모든 존재에게…')

◇금강지권을 한 채 '옴마니반메훔' 육자대명왕진언을 염송하고 있는 진각종도들.

'옴마니반메훔, 옴마니반메훔~'

17일 오전 서울 성동구 왕십리동에 있는 진각종 밀각심인당에는 300여 신교도(신도)들이 남성과 여성으로 나뉘어 정좌하고 있었다. 밀각심인당 주교 회정 대정사가 집전한 자성일(일요일) 낮 불사(법회)는 '사람이 부처와 다르지 않다는 생각으로 늘 큰 자비심을 품고 육바라밀을 실천해 성불하겠다'는 맹서를 담은 '교리참회'로부터 시작됐다.

이어 인연있는 사람들이 모두 해탈·제도되길 기원하는 '강도(講度) 발원', 5대 서원가 낭독, 교전 강독 및 설법이 끝나자 육자진언 정근이 진행됐다. 진언행자들은 몸(손)으로는 금강지권(비로자나불 手印)을 결인하고, 입으로는 육자대명왕진언(六字大明王眞言) '옴마니반메훔'을 염송하며 머리속으로는 '옴마니반메훔' 본존(本尊)을 관(觀)하는 '삼밀관행(三密觀行)' 정진에 들어갔다.

입으로만 진언을 외우는 일반적인 진언수행과 달리 수인을 맺는 이유는 부처님께서 중생에게 법을 전할 때 결인하는 것처럼, 법을 듣는 것뿐만 아니라 설하는 것까지 포함돼 자신이 곧 법신이 되는 의미를 담고 있다. 또 육자관은 '옴마니반메훔'의 6자를 수행자의 배꼽(비로자나불), 간(아축불), 명치(보생불), 폐(아미타불), 단전(불공성취불), 인후(금강보살)에 각각 포자(布子; 씨를 뿌리듯 심는다는 뜻)시켜 법신인 다섯 부처님과 금강보살이 자신과 하나됨을 관하는 관법이다.

특히 삼밀관행법의 핵심은 '옴마니반메훔(Om mani padme hum)' 본존에 함축되어 있다. 이 육자진언은 '온 우주(Om)에 충만한 지혜(mani)와 자비(padme)가 지상의 모든 존재(hum)에게 그대로 실현되라'는 뜻을 갖고 있다. 본래 옴(Om)은 태초 이전부터 울려오는 우주의 소리(에너지)를, 마니(mani)는 여의주(如意珠)로서 깨끗한 지혜를, 반메(padme)는 연꽃으로서 무량한 자비를 상징하며 훔(Hum)은 우주의 개별적 존재 속에 담겨 있는 소리로서 우주 소리(Om)를 통합하는 기능을 갖고 있다.

입-염송, 몸-결인, 생각-육자관

진언수행은 집착·업장 소멸 효과

회정 대정사는 "이 진언은 수많은 세월동안 많은 수행자들이 지속적으로 체험하여 축적된 깨달음의 경지를 함축적으로 표현한 소리"라고 설명한다.

〈현우경〉 등의 경전에는 진언을 늘 간직하고 외우면 기억력이 좋아질 뿐만 아니라, 항상 보리심에서 떠나지 않게 되어 온갖 집착을 여의고 업장도 소멸할 수 있다고 설한다.

생활불교와 실천불교를 강조하는 진각종의 삼밀관행법은 시간과 장소에 구애없이 정진할 수 있어 바쁜 현대인들에게 적합한 수행방편이다. 실지로 진각종도들은 가정불단을 두고 아침 저녁으로 참회와 진언수행을 생활화하고 있다.

심지광 신도회부회장(60·서울 일원동)은 "진언 수행을 하면 나이가 들어도 정신집중이 잘 되고 기억력과 건강이 좋아져 삶에 활력을 느끼게 된다"고 체험담을 말한다.

1953년 설립된 밀각심인당(www.milgak.or.kr)의 2천여 신교도들은 신도회 산하에 다도회, 산악회, 기우회, 축구회, 골프회, 합창단 등을 두고 다양한 신행을 펼치고 있다. 정기수련은 매주 수·일요일 오전 10~12시 및 오후 6~7시다. (02)2292-3252

김재경 기자

주제가 있는 수행현장

진각종 밀각심인당의 '삼밀관행'

밀각심인당 주교 회정 대정사

부처님과 중생, 하나임을 알아야…

"수행 많이하면 통찰의 지혜 생겨…"

"진언을 염송하면 과거, 현재, 미래 등 삼세를 통찰할 수 있는 지혜와 힘이 생깁니다. 아울러 참회를 통해 업장소멸이 되기 때문에 발원도 저절로 이루어 지게 됩니다."

밀각심인당 주교 회정 대정사는 중생의 삼업(三業)이 부처님의 삼밀(三密)과 평등일체가 되는 '즉신성불(卽身成佛)' 즉, 현세의 이 몸 그대로 성불하기 위해 행하는 진언수행이 삼밀관행이라고 말한다.

밀교에서는 부처님의 삼업(三業) 즉 몸과 입, 뜻으로 짓는 행위는 중생으로서는 미치지 못하는 불가사의한 것이라 하여 '삼밀(三密)'이라 하는데, 부처님과 중생의 본성이 하나로 계합하는 경지에 들어가기 위해서는 손으로 인(印)을 맺고(身密), 입으로 진언을 외우며(口密), 생각으로 부처님과 중생이 하나임을 관(意密)해야 한다는 것이다.

회정 대정사는 "진언 수행을 많이 하면 우주 법계를 통합할 수 있는 능력과 자신의 부족이 채워지는 공덕력, 부처님의 가피력 등 세 가지 공덕을 얻을 수 있다"고 강조한다.

수행 캘린더

■선상담연구원 명상수행=선상담연구원은 12월 셋째주부터 ~2003년 2월까지 서울 신사동 연구원에서 명상수행 및 집단상담을 실시한다. 매주 화·목요일 오후 1시 30분, 목요일 오후 7시에는 위빠사나 수행시간이 마련되고, 매주 월·토요일 오후 7시에는 명상과 집단상담 시간이 마련된다. 마감은 12월 10일. (02)733-5311

■겨울 수련회=대구 동화사는 12월 20~22일 동화사에서 겨울 수련대회를 개최한다. 대상인원은 80명. 참가비는 6만원. (053)982-0101

■겨울 참선 수련=해남 대흥사는 2002년 12월 29일~2003년 1월 3일 대흥사에서 '겨울 참선 수련회'를 연다. 참가접수는 18일부터 12월 21일까지. 모집인원은 44명. 참가비는 10만원. (061)535-5755

■원각경 강의='보리마을 선재도량'은 매주 수요일 오후 7시 30분 서울 삼성동 선재마을 법당에서 〈원각경〉 강의를 실시한다. 매주 금요일 오전 10시 30분에는 새생각실천회 권경술 법사의 불교강의도 연다. (02)518-0845

■선으로 읽는 금강경 강좌=부산 무심선원(www.mindfree.net)은 2003년 1월부터 매주 토요일 오후 2시 30분~3시 30분 '선(禪)으로 읽는 〈금강경〉 강좌'를 연다. 강사는 무심선원 김태완(부산대 강사) 원장. (051)515-7226

■지리산 불교유적 답사=광주불교교육원은 12월 1일 화엄사, 천은사를 중심으로 '지리산 불교문화유적 답사'를 실시한다. 이순규 전남도불교문화연구회장의 안내로 당일 오전 8시 광주불교교육원에서 출발. (062)228-9098

■직장인 불교교리 강좌=동산반야회는 12월 4일부터 3개월간 매주 오후 7시 동산법당에서 직장인을 위한 불교교리 강좌를 연다. 동산반야회 회장 김재일 법사가 매주 삼보설, 연기설, 사제설, 수도론, 번뇌론 등의 주제로 강연. (02)732-1206

■3333배 용맹정진=양평 법왕정사는 11월 30일 저녁 7시부터 익일 아침 7시까지 법당에서 '제 21회 3333배 용맹정진'을 실시한다. 준비물은 두터운 면양말과 기도포 수건, 세면도구, 면티 2매, 면바지. (031)771-7745

■좌선회 수요 정진=동국대 정각원 좌선회는 매주 수요일 오전 7시 30분부터 1시간씩 정각원 법당에서 정각원장 법산 스님의 지도로 정진한다. (02)2260-3015

빙의와 영가장애

확실히, 영원히, 한번에 해결되는 체험과 확인

빙의는 생전의 여한 남은 혼령이 다른 사람의 몸 속으로 들어와 의식을 교란하고 지배하므로, 본인이 전혀 다른 사람처럼 행동하게 되는 현상으로 이를 신경정신과에서는 '포셋션' 증상이라고 한다.

빙의의 대표적 현상

- 악몽과 가위눌림에 시달린다.
- 죽은 사람이 꿈에 자주 보인다.
- 혼령이 자신을 지켜보고 있는 느낌이다.
- 환청, 환각과 함께 실재로 귀신을 본다.

영가 장애 현상

- 원인 모를 질병이나, 원인은 알지만 치유 되지 않아 고통 받는 분
- 예기치 않은 송사 사건으로 괴로움을 겪고 있는 분
- 잘 되던 사업이 고전하고 있거나, 하는 일마다 제대로 풀리지 않아 의기 소침한 분
- 확실히 예상되던 승진이나 진학, 이전 계획이 실패로 끝나는 경우

이와 같은 영가장애로 집안에 우환이 그치지 않고, 하는 일이 잘 풀리지 않아서, 몇 번 천도 의식을 치루었으나 아직도 완전히 천도된 것 같지 않을 때, 이곳 선림원에서는 본인에 의해 한번에 영원히, 시원하게 해결됨을 체험하고 확인 할 수 있습니다.

※ 타인이 대신 해 줄 수 없으며 본인이 직접 참가해야 합니다.

춤바움 禪林院

033)435-3166

선무도 화랑 수련회

신라 화랑정신의 고장인 경주 골굴사의 선무도대학에서는 청소년과 일반인을 위한 겨울 수련회를 개최합니다.

▶ 기 간 : 2002년 12월 1일부터 3개월간(1주, 2주, 1개월)
▶ 대 상 : 초등학생 이상 개인 및 단체(불교학생회, 신행단체, 체육단체, 기업체 위탁 연수)
▶ 수련내용 : 안반수의 수행법, 선요가, 선기공, 선무술, 참선, 불교한문, 전통문화(무용, 다도)
▶ 동 참 금 : 학생(1일-2만원) 일반(1일-3만원, 1개월-65만원)
▶ 접수문의 : TEL 054)745-0246, 744-1689 FAX 054)746-0172
▶ 수련비 입금계좌 : 농협 721107-52-0373000 (예금주) 설기준
▶ 준 비 물 : 세면도구, 운동복, 운동화, 필기도구, 장갑
▶ 시 설 : 선무도대학 본관과 요사(숙소)는 신축건물로써 수세식 화장실과 샤워장이 완비되어 있습니다.

1천 5백년전 신라시대에 창건된 석굴사인 골굴사의 부설 선무도대학에서 주관하는 본 수련회는 전국에서 모인 청소년들이 사찰 전통문화와 대자연속에서 불교와 선무도 수련을 통해 심신을 단련하고 호연지기를 기르며 화랑정신을 배운다.
선기공 수련으로 정서불안과 각종 성인병과 만성병을 치료하고 가정과 학교에서 소홀한 인성교육의 효과를 얻는다. 특히 피로에 지친 입시생들의 심신회복에 도움이 크다.

일 과 표			
4시	기상, 예불 (불참시에는 3천배 참회 및 전 대중이 1일 묵식)	13시	독서와 사색
		14시	오후 수련(선무도 학생)
5시	좌 선(명상과 선호흡수련)	15시	전통문화 강습(무용, 다도)
6시	조깅, 등산	16시	운력(도량 청소 및 정비작업)
7시	아침공양(발우 공양)	18시	저녁공양
8시	불교강의(초발심, 부모은중경)	19시	예불후 학생은 자율학습 및 참회록 쓰기
9시	오전수련 (선무도의 정적인 기공수련과 선체조)	19시30분	저녁수련(일반인 선무도)
11시	108배 참회기도(자아를 향한 서원)	21시	점호 및 취침
12시	점심공양		

- 기림사, 감은사지, 장항사지, 동해의 문무대왕수중릉 성지순례와 계곡의 얼음 물속에서냉수마찰 수련도 합니다.
- 초발심 자경문과 부모은중경 강의를 통해 심성을 정화하고 한문공부도 시킵니다.
- 임산 후 개인 외출, 이성교제, 술, 담배, 간식을 일체 허락하지 않습니다.
- 규칙을 어길 경우 참회 및 죽비나 회초리로 체벌을 받을 수 있습니다.
- 수련회 참가자는 전원 상해보험에 가입되어 있습니다. (삼성화재)
- 지도진: 스님, 사범등 10명, 무용강사 4명(현직교사, 전공자 등), 다도 강사 2명(부산여대 다도대학원)
- 홈페이지 www.golgulsa.com 또는 sunmudo.com - 주 소 : 경북 경주시 양북면 안동리 산 304

대한불교 조계종 11교구 골 굴 사

세계 선무도 협회 大金剛門 선무도 대학

건강과 수행의 등불 禪武道(禪기공) 수련회

선무도 大金剛門 총본원 골굴사에서는 건강과 수행을 위한 수련회가 년중 항상 열려 있습니다.

- 특성화 교육이 필요한 청소년의 인성교육과 심신의 건강을 도와주는 대안학교의 역할을 하고 있으며, 현재 전국의 초,중,고교의 선생님들께서 추천한 학생들이 많이 다녀가고 있습니다.(단,1월과8월은 일반학생 수련회관계로 받지 않습니다.)
- 무예나 기공 수련에 관심이 많거나 전문지도자가 되고 싶은분. (출가행자는 전액무료이며, 대학진학<불교학, 체육학>까지 보장 됩니다.)
- 성인병이나 만성질환을 가진 분으로서 심신을 휴양하고 싶은 분 (비만증 학생인 경우 1달에 8kg까지 빠집니다.)
- 불교학생회, 신행단체 각학교, 체육, 예술, 사회단체, 기업체의 위탁연수 및 출강이 가능합니다.
- 인근 도시의 직장인과 가족을 위한 주말 수련회(금,토,일)가 12년째 운영되고 있습니다.
- 경주관광을 겸한 선무도 체험을 원하는 수학여행단의 단시간 연수를 예약받습니다. (사찰관람 및 선무도수련, 약2시간)
- 외국인 관광문화 체험단 일정이 많으므로 단체연수인 경우 꼭 예약이 필요합니다
- 본 협회 산하에 약 20여개소의 국내지원, 지부와 4개국에 해외 지원이 있으며, 동국대학교와 서울대학교를 비롯한 6개대학에 교양과목 및 강좌가 개설되어 있습니다.

※ **본 협회는 현재 학교법인 「선무도대학원」 설립을 추진하고 있습니다. 「선무도」는 본 협회만이 사용할 수 있는 고유명칭(상표등록 NO 제022354호)이므로 유사단체와 혼돈하지 마십시오.**

홈페이지 www.golgulsa.com / sunmudo.com

전 화 054)744-1689, 745-0246

사단법인 세계선무도협회 大金剛門