

키레이 수행일기

벌써 4년 전의 일이다. 자기가 직접 참회하면서 발원하는 기도가 제일이라는 한 도반의 말을 듣고, 봉은사 나한전에 다니면서 절일 기도를 하였다. 절 일간의 회향을 하고 내려오다가 서점에 들었는데, <대여래불 정능업주>라고 큰 글씨로 쓰여진 한글의 책이 눈에 띄었다.

책장을 넘기자 책머리에 "수행자는 누구든지 수행의 완성과 정으로 여래의 불정수능엄경을 수행해서 깨달아야 불교의 절리(斬理)를 알고, 무상정변지정각(無上正遍知正覺)을 깨달아서 부처님의 마정수기(摩頂授記)를 받아 성불한다"고 기록되어 있었다. 이 글귀를 읽는 순간 눈이 번쩍 뜨였다. "이 다라니는 부처님과 존자님들께서 나에게 주시는 절일기도 회향의 선물이다"라는 확신이 들었다.

서둘러 집에 와서 밤새도록 능엄주를 읽었다. 능엄주는 발

강선희(上)

위빠싸나선원 교화부장



렇게 멈추지 않고 계속 정진해 나아갔더니, 능엄주 독송시간이 점점 짧아져서, 108독씩 하는데 처음에는 하루에 15시간 걸리던 것이, 10시간 정도로 단축되었다. 이렇게 독송 시간이 단축되면서 남는 시간에 망상을 줄이기 위해 점점 횡수를 늘려가며 계속 하였다.

100일 기도를 시작한 며칠 뒤

입술 트고 목 부어도 능엄경 독송

기도후 몸 가벼워지고 정신 맑아져

음도 어렵거니와 길어서 소리를 내어 읽기조차도 힘이 들었다. 여러 번 읽기를 일주일쯤 하였더니 조금씩 빠르고 자연스럽게 읽을 수가 있었다.

이후 능엄주를 외우기 위해 몸부림을 쳤다. 입술이 부르르 목이 부어오르면서 이빨이 시리고 피곤해서 힘이 들었다. 그래도 쉬지 않고 독송했다. 기도처도 찾아다니고, 집에서도 외우면서 수없이 반복하였다.

그런데 능엄주를 독송하는 동안, 이상하게도 기도하러 가는 곳마다 능엄주를 외우는 스님들을 만나게 되고, 능엄주만을 독송하는 도량을 가게 되었다.

이토록 매일같이 능엄주를 열심히 독송하였더니 자연스레 게 외울 수 있게 되었다. 그래서 그때부터 능엄주를 주력해야겠다는 각오로, 2000년 새해부터 100일 기도를 입제해 하루도 빠짐없이 108독 이상씩 독송하였다. 어떠한 장애나 어려운 일에도 굴하지 않고, 때로는 밤을 지새우면서까지도 계속했다. 그

꿈속에서 삼각산 승가사의 관세음보살을 친견한 후, 매주 토요일이면 승가사에 가서 절야정진을 했다. 절야 기도를 하고 새벽중 능엄주 108독을 끝내고 다시 또 독송해 가는데, 몸에서 뭔가 '뚝' 떨어진 듯한 느낌이 들면서 무거운 짐 덩어리가 벗겨 내려간 듯 가볍고 산뜻하여 정신은 점점 더 맑아졌다.

혼자서 이토록 정진을 40여일 할 때쯤 어느 큰스님의 권유로 서울 강남의 무불선원에 나가게 되었다. 빌딩 안에 있는 무불선원에 들어서자 선 체조와 호흡을 조도법으로써 가르치고 있었다. 이전에 혼자서 그냥 앉아서 수행을 하면, 무릎이 시리고 다리가 쉽게 질리면서 허리 등이 아파서 20여분을 앉아있기가 힘이 들고 집중이 되질 않았다. 그래서 뭔가 다른 방법을 찾지 않으면 오래 정진을 하기가 힘들 것이라는 고민을 해 오던 참인 지라, 이런 방식의 참선 프로그램은 나에게도 가뭇에 단비를 만난 듯 반가웠다. (계속)

청정한마음으로 '종구영신'

참선·염불등으로 참나 찾는 시간을...

또 한 해가 저물어간다. 월드컵과 아시안게임, 북한 핵문제, 대선 등 굵직한 뉴스들이 신문들 가득 채웠던 '다사다난' 했던 2002년. 세월은 무상(無常)의 법칙대로 이 언덕을 넘어 저 언덕을 향하고 있다. 어제 진 해와 오늘 떠오르는 해가 다를 바 없지만, 새로이 열리는 날은 또 최초의 시간인듯, 다가오는 한 해 역시 설레는 마음으로 맞지 않을 수 없다. 고요한 산사에서 분주했던 한 해를 되돌아보며 청정한 마음으로 새해를 맞는 것은 어떨까.

방학이나 휴일을 이용해 사찰 수련회에 동참해 참나를 찾는 여행을 떠나는 것도 의미있게 한 해를 갈무리하는 방법이 될 것이다. 여유가 없는 이들은 주변의 시민선원이나 수행단체에서 참선, 염불 등으로 철야정진을 하는 것도 뜻깊은 시간이 될 것이다.



◇겨울 수련회는 한해를 돌이켜보고, 희망찬 새해를 맞이하는 발심의 현상이다. 사진은 해인사수련회의 301배 장면.

■철야정진으로 한 해 회향

건봉사·보림회등 옹맹정진

연말을 맞아 철야정진으로 한 해의 수행을 마무리 지으며 새로이 발심하는 단체들이 늘고 있다.

간화선 수행단체인 선도회는 21일~22일 1박2일간 경기도 안성 도괴안사에서 철야 옹맹정진을 하며 한 해의 공부를 회향했다. 현대석유화학불자회도 서산 해월사에서 송년맞이 철야정진법회를 열었으며, 만일염불결사회는 21~22일 성남 정토사에서 철야 염불정진을 했다. 또한 고성 건봉사는 20~22일 '새해맞이 동지 3일 기도'를, 서울 능인선원은 21일 '동지 철야 옹맹정진 및 기도'를 했다. 특히 주말마다 철야정진을 해 온 보림회는 31일 오후 8시부터 내년 1월 6일 오전 7시까지 서울 정릉 보림사 선방에서 1주일 철야 옹맹정진 법회를 갖는다. 제방 선원에서 선지식과 탁마를 거친 법랍 60, 세수 82세의 보림사 회주 목산 노스님이 직접 지도해 의미를 더하고 있다.

이밖에 매주말 정기적으로 철야정진을 해 온 사찰이나 단체들도 막바지 옹

맹정진에 가속도를 붙이고 있다. 부산 해운정사, 화계사 선우회, 수선회는 28~29일 마지막 주말 철야 참선정진으로 참나를 찾는다. 성남 정토사, 서울 향천선원, 영산법화사도 같은 날 철야 염불 정근으로 한 해의 번뇌를 잠재운다.

여름 수련회가 휴가의 새로운 풍속도로 정착되면서 겨울 수련회도 하나 둘씩 늘어나 현재 17개 사찰이 겨울수련회를 운영중이다. 아울러 10여 사찰은 매달 1~4회의 주말수련회를 열어 재가불자나 시민들에게 수행 기회를 제공하고 있다. 몸과 마음을 쉬면서, 내면의 소리에 귀 기울이는 수련회가 말로 일상에 지든 현대인들의 몸과 마음을 추스르는 최고의 방편이 아닐 수 없다.

합천 해인사와 장성 백양사는 3박4일, 4박5일간의 여유로운 일정으로 참선을 체험할 수 있도록 했다. 고흥 거름도 송광암은 3박4일간 세 차례에 걸쳐 묵언, 부처님호흡법, 관음기도, 108잡회, 발우공양, 활구 참선 화두법, 행선(적대봉산, 금강 해수욕장), 수심결 강의, 선체조 등 다양한 수행을 경험토록 했다. 평창 월정사와 해남 대흥사는 '새벽 숲길' 주말수련회를 열어 도시민들이 자연을 호흡하며 움츠린 가슴을 펼 수 있도록 했다.

■사찰수련회 준비는?

묵언, 소임충실등 사찰예절 엄수

수련회는 보통 3박4일 정도의 짧은 기간이지만 참가자들은 보다 효율적인 수련회를 위해 마음가짐과 규칙, 주요 프로그램 등을 미리 알아보는 것이 중요하다. 각 사찰의 특성이나 일정을 살피서 자신의 수행력이나 발원에 맞는 수련회에 참여해야 하고, 산문에 들어서는 순간 모든 것을 놓아 버릴 줄 아는 마음자세가 선행되어야 한다.

수련회는 스님들과 똑같은 일정으로 예불과 참선 정진하는 만큼 사찰 예절, 묵언, 시간 엄수, 소임 충실 등 청규를 엄수해야 한다. 특히 수련회에서는 대부분 발우공양을 하는데 이 때 밥 한 톨, 고춧가루 하나도 남기는 일이 없어야 한다. 대중과 대화할 때에 속세의 이야기보다는 불법에 관한 이야기를 하도록 해야 하며, 다른 사람이 부처님께 절할 때는 그 사람 앞으로 지나가지 않도록 해야 한다.

입제할 때의 준비물로는 세면 도구와 필기구, 일기장, 여벌 옷(속옷 포함), 방한복, 체육복 등이 필요하다.

김재경 기자 jgkim@buddhania.com

수행 캘린더

■통도사 화엄산법회=통도사는 내년 1월 2일까지 모든 경전의 근본이 되는 화엄경의 화장장엄 세계를 펼쳐보이는 화엄산법 회회를 열고 있다. 12월 25일 여래십신상해품(상우 스님), 26일 보현행원품(무관 스님), 27일 여래출자라, 이련 방식의 참선 프로그램은 나에게도 가뭇에 단비를 만난 듯 반가웠다. (계속)

2일 회향 법문(보성 스님) 등의 순서로 설법이 펼쳐진다. (055)382-7182

■'심신의학' 체험 워크숍=정신세계원(www.mindtour.com)은 12월 28일 오후 4시~29일 오전 12시 남양주시 봉인사에서 정신과의사 김경식 박사와 함께 하는 '심신의학' 체험 워크숍을 갖는다. 침묵 속의 걷기 명상, 생활 속의 심신의학을 실천하며 균형 잡힌 삶을 살아가는 방법, 요가 등의 방편으로 바른 자세와 운동체질, 몸과 마음이

올바로 자리잡는 바른 식사법으로 새로운 나 만들기 등으로 진행된다. (02)747-7033

■국청회 금강경 대강좌=국청회는 내년 1월 8일부터 매주 수요일 오후 7시 <금강경 강설>의 저자인 정각 스님(동국대)을 강사로 <금강경 대강좌>를 연다. 국청회는 또 1월 10일부터 3월 28일까지 매주 금요일 오후 7시 동국대 최종석 교수의 '불교교리 강좌'도 개설한다. (02)730-1249

■조계사 수행원 참선 입문=조계

사는 매주 화요일 오전 10시30분(주간반) 또는 오후 7시(야간반) 수행원에서 주지 지홍스님의 지도로 참선 입문 시간을 갖는다. (02)720-1390

■광주선우도량 회두선 정진=광주 전남지역의 참선 모임인 광주 선우도량(입승 정진만)은 매주 화·금요일 오후 8시 무등산 약사사주지 범종에서 회두선 수행을 실시한다. (011)9620-0985

■명상의집 동사법회=전북 장수 명상의집(www.dongsasub.org)

은 내년 1월 06일 오후3시~1월 11일 오후 4시, 1월 18일 오후2시~1월 21일 오후4시(중급), 1월 23일 오후2시~1월 26일 오후4시(고급)에 동사법회를 진행한다. 귀신사 회주 용타 스님이 지도한다. (063) 351-5125

■경기불교문화원 금강경 특별법회=무심선원(www.mindfree.net)은 매달 2·4주 일요일 오후 1~4시 수원 경기불교문화원에서 금강경 특별법회를 연다. (031)251-1083

○철야정진 하는 곳

사찰 및 단체	일 시	연락처
해운정사	매주 토-일	(051)746-4812
화계사 선우회	매주 토-일	(02)900-4326
보림회	매주 토-일	(02)914-6187
수선회	매주 토-일	(02)517-3108
영산법화사	매월 2·4주 토-일	(02)762-4922
정토사	매월 3주 토-일	(031)723-9797
향천선원	매주 금-토	(02)254-3171

○주말 수련회 여는 곳

사찰 및 단체	일 시	연락처
대원사	매주 토-일	(062)234-8850
월정사	매월 1·3주 금-일(1박2일)	(033)332-6664
보광사	매월 넷째 금-일(12/27-29)	(031)594-1316
길상사	매월 넷째 토-일(12/28-29)	(02)741-4696
국녕사	매주 토-일	(02)589-3621
서원사	매주 토-일	(055)291-6405
영평사	매주 금-일	(041)857-1854
대흥사	매월 1·3주(금-일)	(061)535-5775
호두마을	매주 금-일	(041)567-2841

○겨울 수련회 여는 곳

사찰 및 단체	일 시	연락처
해인사	12/25-28	(055)932-7430
백양사	12/25-29, 1/22-26	(061)392-0434
신흥사	1/6-8(초등), 1/13-16(중고등)	(031)357-2695
구룡사	12/25-29, 1/2-5	(033)744-8100
송광암	12/29-1/1, 1/9-1/12, 1/16-1/19	(061)843-8488
봉인사	1/4-12, 1/18-26	(031)575-5585
서원사	12/31-1/2, 1/7-9, 1/14-16, 1/21-23	(055)291-6405
원명선원	12/29-1/2	(064)755-3322
지장사	1/16-18(청소년)	(02)856-1558