

### 3월 1주 수행일기

“누구를 만나든 베푸는 마음을 연습하라. 올라오는 마음을 미륵존여래불 전에 바치는 마음을 연습하라.”

이 중에서 제가 특별히 더 연습하려고 했던 것은 상대를 부처님으로 보는 것입니다.

저는 도량에서 같이 공부하던 친구 한 명을 상당히 꾸짖고 무시했는데, 그 때문에 제 얼굴이 어두워졌다고 지적을 받았습니다. 저는 이런 공격심 부족한 마음을 바치고 그 친구를 부처님으로 보는 연습을 하루 동안 아주 열심히 했습니다. 이렇게 하니 잠시동안 그 친구를 무시하지 않게 되었습니다만, 유감스럽게도 바로 다시 무시하는 마음이 생겼습니다. 그러나 계속 연습할 것입니다.

전에는 제가 다른 사람들보다 훨씬 더 겸손하다고 생각했는데 이런 생각이 저에게 엄청난 우울감과 절망 마음을 갖게

#### 휴 리처드(R)

캠브리지대 고전전공 2년



(25일 뒤) 캠브리지대학 기숙사에서 생활하고 있는데, 소심한 마음이 올라올 때마다 바치니까 예전보다 그 마음을 훨씬 더 잘 다스릴 수가 있습니다. 그리고 부모님과 충분히 말씀을 나눠보지는 않았지만, 부모님께서 법사님 책을 모두 읽으시고는 도움이 되는 몇 가지를 말씀하셨습니다.

#### 상대를 부처님으로 보는 것 연습

#### 소심함 그대로 부처님께 바쳐

하는 줄을, 그리고 그런 마음이 제가 생각했던 것보다 훨씬 더 나쁘다는 것을 알게 되고는 꽤 충격을 받았고 부끄러웠습니다. 저는 지금 최소한 제 입장이 얼마나 두려운지를 아는 것 같고, 부처님께 훨씬 더 공경심을 내기 시작한 것 같습니다.

(영국에 돌아가서 5일 뒤) 부모님께 제가 포항에서 마음 닦은 것을 말씀해 드렸더니 부모님께서는 제가 한국에 가기 전보다 더 안정되고 긍정적으로 바뀌어졌다고 인정해주셨습니다. 또한 제 소심한 마음 때문에 제가 세상에서 적응하며 살기 보다는 도량에서 살고자 하지 않을까 걱정하셨는데, 소심한 마음을 닦아 세상을 더 잘 살아갈 수 있을 것이라고 말씀드렸더니 아주 기뻐하셨습니다. 그리고 김재웅법사님의 영문판 <닦는 마음 밝은 마음 (Polishing the Diamond, Enlightening the Mind)>를 읽기 시작하셨습니다.

이럴때면 당신들은 ‘현재 현재 충실하라’는 법문에 완전히 동의하시고, 저에게는 제가 친구들을 약간 내려다보는 경향이 있기 때문에 친구들을 더 존경하고 부처님으로 보는 마음을 연습해야 한다고 하셨습니다. 그리고 제 소심한 마음에 대해서는 억지로 자신감을 가지려 하기 보다는 그 마음 올라올 때마다 ‘미륵존여래불’ 하면서 부처님께 마음을 바치는 것이 더 도움이 될 것이라면서 ‘부처님께 마음을 바친다(공양 올린다)’는 것이 참 좋은 가르침이라고 하셨습니다.

내년에도 다시 한국의 도량에 가서 마음 닦을 수 있기를 발원하며, 최선을 다해 마음을 닦아서 부처님 은혜에 보답하도록 하겠습니다.

\*다들 주 필자인 박병권 부사님보 눈섭위원은 바쁜 언론 활동 가운데서도 조계종 포교사교시에 수석 합격하는 등 참 보다는 실력으로 불법을 전하겠다는 원력을 세운 불자다.

겨울다운 강추위가 기승을 부린 5일, 부산 남산동 법기선원(선원장 명인)에는 불교다운 불교, 수행다운 수행을 실천하겠다는 열기로 가득했다. 정법을 흥기시킨다는 의미의 법기회(法起會) 정기법회가 열린 이날 서울, 대전, 대구, 부산 등 전국에서 모여든 회원들의 진지함은 강정진(70) 지도법사의 법문과 질의 응답으로 두 시간 넘게 이어졌다.

94년 말, 서울대 불교 동아리 선우회를 중심으로 결성된 수행모임에서 출발한 법기회는 서울, 대전, 대구, 부산에서 정기법회를 연다. 모두 위암 강정진 법사의 지도를 받으며 정진을 이어오고 있다. 수행 점검을 위해 지도법사의 법문과 문답

가 되어 무기와 번뇌를 반복하는 중생의 속성을 진아의 속성으로 바꾸는 것이 수행이라고 말했다.

법기회는 이처럼 수행의 정의, 수행방법, 수행의 단계와 삼매에 대한 명쾌하고 논리적인 설명과 아울러 수행의 어려움을 극복하는 방법까지도 구체적으로 제시한다. 예를 들어 수행으로 인한 상기가 되거나 피로가 올 경우 수행방편인 ‘옴마니반메홀’에 멜로디를 붙여 그것을 관찰함으로써 피로를 없애고 신심을 새롭게 일으켜 수행을 이어갈 수 있는 장치가 된다.

이날 강정진 법사 특유의 논리적인 법문은 더욱 관심을 끌었다. 뉴튼의 운동관성을 적용시킨 ‘삼매

#### ‘컴팩트화 육바라밀 수행법’ 특징

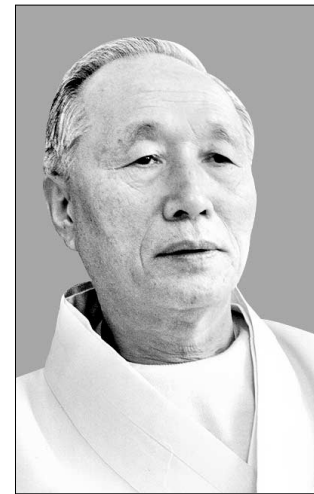
#### 논리적 가르침 지식인층에 인기

으로 진행되는 것이 법회의 특징이다.

“중생의 24시간은 무기와 번뇌로 융합되어 있습니다. 명하게 있는 무기(無記)와, 육근(六根)을 통해 들어오는 경계가 일으키는 번뇌 둘 다를 해결하지 않으면 참다운 수행이라고 보기 어렵습니다. 그런데 지금 불교는 번뇌만을 강조하고 무기에 대해서는 간과하고 무시합니다.”

강정진 법사의 법문이 시작되었다. 강 법사의 금강경 해설서 집필로 다른 지역의 법회가 당분간 열리지 못해 이날 법회는 스승의 가르침을 듣고자하는 회원들의 마음이 더욱 간절해 보였다. 강 법사는 무기와 번뇌로 인해 아뢰야식에 남겨진 혼탁이 없이 되고 그 업이 인(因)이 되어 과(果)를 낳고 그로 인해 윤회가 거듭된다고 설명했다. 그러므로 한가지 수행방편(예를 들면 ‘옴마니반메홀’)에 집중하고 염하며 호흡, 결인, 입 천정에 허붙이기 등의 정신차림을 통해 가아(假我)가 주체

관성’, 한 장에 많은 분량을 저장할 수 있는 컴팩트디스크를 비유, 축약된 바라밀 수행을 의미하는 ‘컴팩트화 육바라밀수행’ 등은 귀를 솔깃하게 한다. 강 법사는 법문과 대답에서 정신차림, 수행방편, 호흡, 결인, 허 붙이기, 멜로디 듣기, 왼손으로 수세기 등이 합축된 컴팩트화 육바라밀수행법은 결국 성불할 수밖에 없는 수행이라고 여러 차례 강조



## 명한상태·번뇌 ‘정신차림’ 이 해결



◊설법과 문답을 통해 단계별 수행과정을 수시로 점검하는 것이 법기회의 특징이다.

조했다. 유여열반 아라한과를 이룬 후에 최고의 어려움은 4상을 항복받는 것인데 4상(아상 인상 중생상 수자상)은 수행방편으로는 없어지지 않는다. 그런데 이 육바라밀 수행은 4상을 조복받을 수 있는 수행법으로, 별도의 4상 조복 과정을 거치지 않고 곧바로 무여열반에 이르도록 하는

최상의 수행법이라는 것이다.

10년째 법기회에서 수행을 이어온 윤종국(35, 서울대 수리과학부 연구원)씨는 “무기와 번뇌에 동시에 대처하는 수행법은 어느 한쪽으로 치우치는 부작용을 없앨 수 있다”고

#### 주제가 있는 수행현장

#### 법기회 ‘무기와 번뇌’ 평정

말했다. (02)878-1843

부산=천미희 기자

#### 법기선원 강정진 지도법사

#### 목숨 바친다는 각오로

#### 정진해야 깨달음 얻어

“불교는 모르는 게 하나도 없어야 완성의 경지입니다. 하나를 모르면 아무 것도 모르는 게 불교니, 목숨을 바친다는 각오로 수행을 통해 중생에서 벗어나 여래로 나아가야 합니다.”

강정진(70) 법사는 법회를 마치며 “여러분이 성불할 때

까지 최선을 다하겠다는 원을 가지고 있다”는 말로 제자들에게 대한 세세하고 자상한 보살핌을 내비쳤다. <영원한 대자유인>(경서원 펴냄) 집필을 계기로 법기회와 서울대 불교수행모임을 지도해 온 강 법사는 요즘 금강경 해설서 집필에 심혈을 기울이고 있다.

“금강경이 변형되지 않고 남아 있어 그대도 불교에 희망이 있다”며 “기존의 해설서가 범한 우를 바로잡고, 금강경의 진의를 드러낼 책이 되도록 노력을 기울이고 있다”고 말했다.

강 법사는 앞서 저술한 <영원한 대자유인>에 대해 부끄럽기 짝이 없다며 절판을 선언했을 정도로 금강경 해설서 저술을 정법을 바로 펴기 위한 귀중한 불사로 여기고 있다.

#### 수행 캘린더

- 금강경 겨울특별법회=수원 경기불교문화원은 1~2월 동안 들, 넷째 주 일요일 오후 1~4시에 금강경 겨울특별법회를 연다. 무심선원 김태완 선원장을 법사로 설법과 자유로운 질의응답으로 진행. (031)251-1083
- 철야 염불정진=만일염불결사회는 1월 18일(매주 셋째 토요일) 오후 8시부터 철야 염불정진법회

- 를 연다. 만일염불결사회 회주 보광 스님(성남 정토사 주지)의 지도로 염불정진 및 수행도중 의문사항 문답으로 진행된다. (031)723-9797
- 선도회 용인지부 참선법회=선도회 용인지부는 매주 수요일 오후 3시30분~4시30분과 매주 일요일 오전 7~8시(주 2회) 참선법회를 연다. (017)354-8112
- 참선 기초교실=부산불교교육원은 1월 8일부터 1개월간 참선 기초교실을 연다. 주간반은 매주 수

- 요일 오전 10시30분~12시30분, 야간반은 매주 수요일 오후 7~9시에 열리며 내용은 선의 이론과 바른 자세, 호흡법, 마음 다스리는 법, 생활 참선법, 화두 참구법 등이다. (051)466-4080.
- 범어사 토요 참선=범어사 토요 참선회는 매주 토요일 오후 7~10시 범어사 설법전에서 지도법사 흥선 스님(중앙승가대 교수)의 지도로 참선법회를 연다. 매월 첫째 토요일 오후 7시부터 익일 새벽 3시까지의 철야정진을 한다.

- (051)508-3636
- 선어록입문강좌=서울 선어록 연구소는 1월 9일부터 두달간 매주 목요일 오후 7~9시 선종 어록 소개 및 선독을 위주로 하는 ‘선어록입문’ 강좌를 연다. 강사는 송인성(선종 어록 언어 전공) 박사로서 <조당집(祖堂集) 허사(虛詞) 연구>의 선종 어록 언어연구 논문 다수가 있다. (02)597-0787
- 자비신행회 참선=광주 자비신행회는 매주 금요일 오후 2~5시 및 7~9시, 토요일 오후 3~5시

- 화순 만연사 주지 정과 스님의 지도 아래 참선 정진을 한다. (062)234-2732
- 맑고항기롭게 주말 철야정진=‘맑고항기롭게’는 1월 25~26일 서울 김장사에서 주말 선수련회를 연다. 매월 넷째 주 토요일 오후 3시부터 일요일 오후 3시까지 철야로 진행된다. (02)741-4696
- 동계 참선수련회=창원 서원사는 1월 21~23일 주지 지하 스님의 지도로 동계 참선수련회를 연다. (055)291-6405