릴레이 수행일기 〈上〉

이규동

(주)뉴월코리아 전무이사

"반야 바라밀 행을 하면 행복해진다고 한다. 그이유에 대하여 논하시오."

15년전 불광법회에서 '명교사 교육' 시 광덕 스님께서 내어 주신 숙제 제목이다.

매주 공부 한 것에 대한 주제를 리포트로 제출 하는데, 법주 스님께서 내 주신 이 주제에 대해 무엇부터 어떻게 써야 할지 막막했다.

불광 법회 인연, 큰 발심

'법등' 모임 가지며 생활불교 실천

며칠을 혼란속에 보내다 버트런트 러셀의 〈행복론〉 등 행복에 대한 책을 비롯하여 〈반야심경〉 〈반야경〉 등 관련서적을 이리 저리 뒤지다가 마지막 날 리포트 용지 20쪽의 우답을 썼던 기억이 아직도 생생하다.

광덕 스님이 진정 원하셨던 것은 장문의 리포트가 아닌, 평생 간직할 화두를 주신 것이며, 수행방법에 대한 스스로의 깨침(覺)을 주신 것임을, 스님의 현생을 마감하는 범어사 다비장의 불길 속에서 참회의 눈물과 함께 뒤늦게 알아 차렸다.

수행일기를 써 달라는 기자의 요청에 수행한 적이 없다는 이유로, 자격이 없다는 이유로 몇 개월을 거절하다 불광법회, 광덕 스님과의 인연과, 그 속에서 살아온 20여년을 정리하는 기회로 여기고자 한다.

불광법회의 닦음(修)은 '반야바라밀의 각(覺)' 이고 실천(行)은 '보현행원' 이다.

내가 처음 '마하 반야 바라밀' '보현행원으로 보리 이루리' 라는 경구가 인상적이던 불광법회에 인연이 되어, 기초교육, 바라밀교육, 명교사 교육을 단계적으로 받기 시작할 때는 크나 큰 발심으로 공부하는 자체가 즐거운 시절이었다.

불광 교육 및 수행의 몇가지 특징 중 가장 중요한 것은 반야바라밀에 대한 확실한 이해와 그 실천이었다. 즉 불교계 내외에 정법과 동떨어진 나쁜 관행과 한쪽으로 치우친 신행 방법을 바로잡기 위해 각 분야의 전공 교수들로 구성된 수진들의 강의와 철저한 교육평가로 불교 지식을 쌓고 그 지식이 반야바라밀이 되게 하는 교육이었다.

습의 교육 역시, 중요한 배움이었다. 재가 불자들에게 목탁 및 의식 집전 교육을 시켜 불자들끼리도 기도와 의식의 집전을 가능케 하고, 의식의 대중화 생활화가 이루어지도록 하여 수동적인 기도에서 능동적인 기도가 될 수 있도록 한 것이다. 이는 스님들의 일을 덜어줌으로써 수도 및 전법자로의 역할을 극대화 시킬 수 있는 방법이기도 했다. 덕분에 모든 불광교육 이수자들은 목탁과 의식집을 가지고, 병원, 가정 등 기도가 필요한 어디에나 달려가서 기도하는 불교의식의 집전자가 되고, 전법자가 되었다.

광덕 큰스님은 보현행자로서의 수행과 실천을 하도록 불광형제들의 소모임인 '법등' 에서 어떻게 모임을 갖고, 어떻게 보살행을 할 것인지를 자세히 지도하셨다. 이런 교육과 동시에 불광수행의 핵심인 '법등' 조직에서 같이 공부하고, 수행하고, 봉사하고 전법하는 공동체를 형성함으로써 혼자 수행할 때의 어려움을 극복할 수 있고 사찰 안팎이 따로 없고 수행처가 따로 없는 생활속의 불교, 생활이 곧 수행이 될 수 있었다.(계속)

◇명상아카데미 직장인 수련생들이 7일 저녁 '화두 명상' 1대1 문답을 가진 후 좌선하고 있다.

수행 애로점 면담 통해 해소

네단계 수련과정 등 처한 상황 따른 지도

"보고, 듣고, 숨쉬고, 물 마시고, 움직이는 이것이 뭔가 하고 참구하면 되겠습니까?"(수련생)

"보고, 듣고, 숨쉬고, 물마시고 움직이고 하는 것이 본다, 듣는다, 숨쉰다, 물마신다, 움직인다 합니까?"(혜봉)

"그렇지 않습니다."(수련생)

"보고, 듣고, 숨쉬고, 물마시고, 움직이고 하는 것이 각각 따로 따로 있습니까?"(혜봉)

(침묵하다가) "모르겠습니다."(수련생)

" '왜 모르겠다' 고 하지요?"(혜봉)

"말로 할 수 없습니다."(수련생)

"말로 할 수 없다 함은 무엇입니까?"(혜봉)

"이거다 저거다 이름 붙일 수 없고 설명할 수 없지만 그렇다고 없다 할 수도 없고 도무지 말로 이를 수가 없습니다."(수련생)

"그러면 그놈이 뭐죠?"(혜봉)

"모르겠습니다. 다만 콱 막혀서 답답할 뿐입니다."(수련생)

"없는 것은 아니나 '이것이다' 라고 말로 할 수도 없고 알고자 하나 모르기 때문에 오직 답답하기만 하고 '이 뭣고?' 하는 의문만 남는다면, 말이 끊어진 화두문에 들어섰다 하겠습니다. 아무튼 물러서지 말고 '이 뭣고' 하면서 참구해 나아가세요."(혜봉)

7일 저녁 8시, 서울 서초구 방배동의 한 빌딩에 소재한 명상아카데미 선실(禪室). '직장인을 위한 화두명상' 시간에 한 수련생이 혜봉 선생(지도법사)와의 문답을 통해 화두 드는 법을 확실히 알게 되었다. 다른 수련생들도 한 주 동안 수행해 온 화두명상 과정에서 애로점이나 의문사항을 1대1 문답을 통해 해소하곤 한다. 문답이 끝나고 혜봉 선생이 죽비를 세 번 치자 일제히 단정히 정좌해 화두명상에 몰입한다.

이 '화두명상' 은 일반 선원의 간화선과 다름 아니다. 일반인과 타종교인을 상대로 수행을 지도하다 보니 '명상' 이라는 용어를 붙였을 뿐이다. 차이점이 있다면 일상생활 속에서 언제 어디서나 화두를 들 수 있도록 쉬운 방편을 제시하고, 수시로 지도자와의 문답을 통해 수행과정상의 오류를 줄여간다는 점이다. 그리고 각자가 가장 간절한 문제를 화두삼아 정진할 수 있도록 해 스스로 보리심을 발할 수 있도록 하는 특징이 있다.

명상아카데미의 수행방편은 화두만을 고집하지 않는다. 관법, 염불, 진언, 요가, 오체투지 등 다양한 방편을 각자의 근기에 맞게 택하도록 하고 그에 맞는 개인 지도를 한다. 심지어 염송하는 진언들까지 수련생들이 처한 상황을 배려해 지도한다.

예를 들면 화를 잘 내는 이에게는 '대비주' 를, 잡념이 많은 이에게는 '준제진언' 을, 영가의 장애가 있는 이에게는 '광명진언' 을 각각 외우도록 한다. 이같은 배려는 실제로 큰 효과를 보고 있다는 것이 안내자(법사)들의 말이다.

이러한 방편은 크게 네 단계의 수련과정으로 나뉜다. 바라보기 집중하기 알아차리기 인정하기 등을 내용으로 하는 '관법명상', 지우기 버리기 등 번뇌와 망상을 제거하는 '방하착(放下着) 공부', 벗어나기 참구하기 원(願) 세우기 등 '발보리심(發菩提心) 과정', 세상돕기 진리대로 살아가기 등 '체득 과정' 등으로 구분된다. 물론 각 단계별로 안내자들과의 정기적인 문답과 공부모임 등을 통해 수행상의 오류를 시정해 점진적인 진보를 이루도록 세심하게 배려한다.

97년 12월 명상아카데미(www.bodhitao.com)가 설립된 이래 '자기발견과 완성을 위한 프로그램', '행복한 삶을 위한 프로그램', '치유와 문제해결을 위한 프로그램' 등 다양한 정규 및 비정규 수련을 통해 배출된 수련생은 2000여명. 이 곳에서 수행한 이들 중에는 김홍신 국회의원, 이금림 방송작가, 박정미 수녀 등 유명인사들도 적지 않다. 그동안 내 외부 강사로 활동하는 15명의 안내자를 배출, 불교 수행법 보급에 적지 않은 역할을 해왔다.

혜원(40) 교육부장은 "명상아카데미의 설거지 명상, 달리기 명상 등 생활속에서 실천할 수 있는 수행방편들은 간단하면서도 놀라운 마음 변화를 불러일으킬 것"이라고 말했다. (02)598-7180

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

주제가 있는 수행현장

명상아카데미의 '화두명상'

번뇌망상 알아채 이를 버리고 발심해야

"모든 생각과 의도, 일체의 느낌과 번뇌가 사라졌을 때 오직 바라보는 자, 아는 자만 남을 때, 아는 자를 깨닫는 것이 명상의 최상입니다."

혜봉(48) 명상아카데미 지도법사는 깨달음을 얻기 위해서는 "얻으려 하지 말고 그냥 바라보라. 판단과 분별없이 그대로 느끼라. 내 모든 것을 내려놓고 그것이 되어 보라"고 말한다. 그런 다음 "이것이 뭔가? 사무쳐 참구하라."고 강조한다.

혜봉 법사는 수행 입문자들이 처음부터 화두를 드는 것은 쉽지 않기에, 먼저 각자의 근기에 맞는 관법, 염불, 진언, 요가, 오체투지 등의 방편을 통해 자신 내면의 생각(번뇌)을 바로 알아채고 이를 버리며(방하착), 발심하는 단계를 거치도록 해야 한다고 강조한다. 그런 다음 간절한 의심으로 '이뭣고' 나 '무' 자 화두 등을 들어야 한다는 것이다.

불교 입문자나 타종교인을 깨달음의 길로 인도하기 위해서는 쉬운 용어와 세밀한 지도가 필요하다는 혜봉 법사는 정토회 정토수련원의 토대를 만들면서 이런 수행지도의 노하우를 갖게 됐다.

지난 80년, 최근 입적한 서암 스님으로부터 '무' 자 화두를 받은 혜봉 법사는 85년부터 본격적인 화두 참구를 시작해 3년만에 화두를 타파, 서암 스님으로부터 만허(萬虛)라는 법호를 받았다.

혜봉 지도법사

수행 캘린더

■철야 염불정진법회=만일염불결사회는 19일(셋째 토요일) 오후 8시 성남 정토사에서 회주 보광스님(동국대 교수)의 지도로 철야 염불정진법회를 연다. (031)723-9797

■아비라기도=경남 산청 길상선사는 19일 토요일(셋째주) 오전 10시 아비라기도(60회 또는 20회) 법회를 연다. 26일 오후 7시부터 시작되는 아비라기도는 8회 실시된다. (055)973-6861

■금강경 강설=국청회는 매주 금요일 오후 7시 서울 종로구 수송동 강의실에서 금강경 대강좌를 연다. 강사는 〈금강경 강설〉의 저자인 정각스님(동국대 교수). (02)730-1249

■전심법요 강의=부산 무심선원은 매주 수요일 오후 7시 '전심법요', 매주 토요일 오후 2시30분 '금강경' 법회를 연다. 강의는 무심선원장 김태완 부산대 강사. (051)515-7226

■근본불교 경전 공부=천안 호두마을은 정원 법사의 지도로 25~27일 근본불교 경전공부 모임을 갖는다. 상임지도법사 혜연 스님은 매달 셋째 주말 집중수련회를 연다. (041)567-2841

■자아찾기 강좌=서울 불교인성개발연구원은 불이불교대학 주관으로 안암동 개운사에서 '자아(自我) 찾기' 를 주제로 강좌를 연다. 16일 오후 1시30분과 저녁 7시 30분 '깨달음의 법칙' 을, 23일 같은 시간 '십우도' 를 주제로 각각 강좌를 연다. (02)922-3026

■철야 참선=경기도 광주 봉곡선원은 주말 철야정진 선방을 열고 있다. 토요일 오후 2시에 시작되는 철야정진 시간에는 인천 용화사 송담스님의 상좌인 정석 스님이 참선과 선체조를 지도한다. (031)765-7094

■외국인 유학생 참선교육=서울 서초구 우곡선원은 5월 3~4일 충북 괴산 다보수련원에서 제 4차 외국인 유학생들을 위한 참선교육을 실시한다. (02)529-5027

■부처님 호흡법 수행=법왕정사 주지 청견스님은 매주 수요일 오후 1~3시 서울 청담동 청호불교문화원 7층 대법당에서 부처님 호흡법을 지도한다. (031)771-7745

■참선 철야정진=충남 진산 한주선원은 19~20일 철야정진 법회를 실시한다. 이 시간에는 참선이론을 배우고 실습을 하는 기회도 제공된다. (041)753-5722

팔공산 (관봉) 약사암 대웅전 건립 대작불사 안내

귀의삼보하옵고,
불자님의 가정에 부처님의 자비광명이 항상 함께하시길 기원드립니다.
기도 영험이 널리 알려진 약사성지 팔공산(관봉) 약사암에서는 석가여래부처님을 모시는 대웅전 건립불사를 진행하고 있습니다.
불사 원만회향을 위해 3년째 1000일 기도를 봉행하고 있는 약사암 대웅전 건립불사에 불자님들께서는 아래와 같이 수희 동참하시어 세세생생 이어질 복덕과 공덕을 누리시기 바랍니다.

대웅전 불사 동참 안내

대들보	1,000만원	기 둥	300만원	청 룡	300만원
황 룡	300만원	현 판	300만원	주 련	100만원
주춧돌	50만원	서가래	20만원	축대석	10만원
문 (앞)	200만원				

계좌번호

국민은행 616-01-0600-052 주택은행 810702-01-035169
대구은행 200-08-007118-4 예금주 : 장영순

※ 시주금을 입금하신 불자님은 반드시 약사암으로 연락해 주시기 바랍니다.

팔공산(관봉) 약사암 주지 일여 장영순 합장

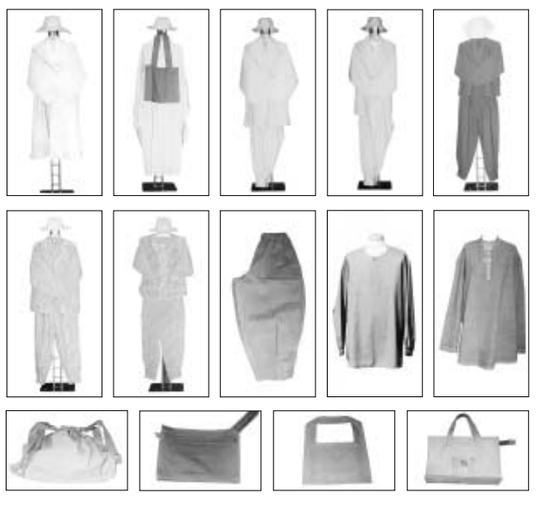
☎ 053)852-0803, 851-4632 / Fax 053)852-9453

경북 경산시 와촌면 대한동 산 44번지

봉은승복사 할인매장

불법승 삼보에 귀의합니다.
30년을 한결같이 부처님께 시봉드는 마음가짐으로 종사해 온 저희 봉은승복사가 올해로 개점 10주년을 맞았습니다.
개점기념행사의 일환으로 스님 및 불자님들의 어려운 제방 살림에 조금이라도 보탬이 되고자 전제품을 **할인(30%)**된 가격으로 모시고자 하오니 직접 내방하시어 타사의 제품과 비교해 보시고 좋은 고견을 전해 주시기 바랍니다.

제품안내



가격안내

◈ 모직혼방 ※ 20만원이상 구매시 티셔츠 1장 증정함 ※

1. 두 루 막 110,000원
2. 장 삼 180,000원
3. 동방바지 140,000원
4. 적삼바지 100,000원
5. 개 량 복 [*할인금액*] (여) 80,000원 (남) 90,000원
6. 조끼, 바지 50,000원
7. 반 가 사 50,000원
8. 대 가 사 80,000원
9. 책 가 방 25,000원

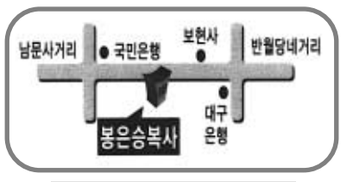
◈ 천연염색 (회색, 밤색, 흰색, 쑥색, 황토색)

1. 티셔츠 20,000원
2. 바 지 25,000원

● 국민은행 : 617-21-0388-842
● 우 체 국 : 701227-02-029554
● 예 금 주 : 박 철 오

봉은승복사

전 화 : 053)421-5451 / 053)424-5462
휴대폰 : 011-821-5451
대구광역시 중구 남산동 672-18



대리점 모집합니다