

킹레이 3 수행일기 <上>



김윤숙
변호사

사람들의 생각이 저마다 다른 것처럼, 사람들이 명상을 접하게 되는 계기는 저마다 다를 것이다. 나는 명상을 시작하게 되었다? 기억을 더듬으니 두 가지 정도가 떠오른다. 나는 대학시절을 보내면서 누구나 그러하듯이, 무엇이 옳고 무엇이 그른 것인가에 대한 고민과 혼란에 빠졌다. 학문적인 책을 읽어보아도 어떤 화과

것은 썩 유쾌하지 않은 경험이었다. 이 감정이 도대체 무엇인지 언젠가는 꼭 해결하고 싶었다. 그러다가 1995년 여름, 사법시험 2차 시험을 끝낸 후 주변의 소개로 문경의 정토수련원에서 마련한 수련프로그램에 참여하게 되었고, 거기에서 해봉 선생님(당시에는 '원명 법사')을 만났다. 그때까지 불교에 대한 막연한 친근감은 있었지만 불교나 명상에 대해서 구체적인 것은 전혀 몰랐는데도, 해봉 선생님이 지도하신 5박 6일 프로그램이 끝나자, 해매던 나를 건져낼 수 있는 것이 바로 불법(佛法)이고, 그 길로 인도해 주실 분이 이 분이라는 것을 막연히 느낄 수 있었다. 첫 수련이 끝난 후 해봉 선생님이 내게 개인적으로 준 첫 과제는 1만 배 정진이었다. 사찰에 가면 한 번씩 절을 하고 나온 적은 있었어도, 절 수행을

수련회 참석 고민·갈증 해소 계기

1만배 정진, 욕심 부리지 않는 삶 다짐

와 또다른 화과는 오랜 세월동안 평행선을 달리며 서로 상반되는 주장과 근거를 제시하고 있었는데, 각각의 주장은 모두 한편으로 일리가 있었지만, 한편으로는 객관적 진리를 말해 줄 수 없는 것으로 보였다. 나는 과연 무엇이 옳은 것인가, 불변의 진리란 없는 가 하는 허탈감에 빠졌다. 학문적인 문제뿐 아니라 일상 생활에서 부딪치는 크고 작은 문제들을 통해 내가 어떻게 행동하고 말하고 살아가야 하는지, 어떤 삶을 살아야 옳은 것인지 등에 대한 의문이 계속되었다. 무엇이 옳은 것인가에 대한 갈증 외에 나를 명상으로 이끈 또 하나의 원인은 언제부터인가 가슴 한 편에 자리하고 있던 뭐라 딱히 설명할 수 없는, 희미한 슬픔이나 아픔 같기도 하고 허전한 같기도 한 감정의 덩어리였다. 평소에는 불편은 없었고 남들도 잘 알아채지 못했지만 항상 가슴 한 편이 싸한

해본 것은 처음이었다. 잠자고 밥 먹는 시간 외에는 계속 절을 해나가는데 2천 배를 넘어가니 정신이 아득해지고, 3천 배에 가까이 가니 절이 아니라 그냥 흐려지는 수준이 되었다. 하룻밤을 자고 일어나니, 온 몸이 아프고 다리에는 양 옆으로 수레바퀴가 지나간 듯 복숭아 뼈부터 허벅지까지 굵은 멍이 들어 있었다. 1만 배를 하는 동안 내내 다리가 아파서 잠 많이 올랐고, 다리가 후들거려서 장마비속에 넘어져 옷을 다 버리기도 여러 번이었다. 남들은 어렵지 않게 마치는 1만 배를 너무나 힘들게 요란스럽게 마치고 마지못해 부처님 전에 올면서 다짐했던 것이 떠오른다. 욕심 부리지 않고 한 발짝씩 부처님 앞으로 나아가겠다고... 그때 그저 아무 것도 모르고 절을 했지만, 지금 생각해 보면 내가 얼마나 아만이 깊었기에 선생님께 첫 과제로 1만 배를 주셨을까 같이 참회가 된다. (계속)

음율·진동관으로 몸·마음 비우기



◇음수련과 진동관으로 자신의 내면을 비우는 '관수련'에 몰입하고 있는 연화사 수련생들.

주제가 있는 수행현장

연화사의 '관(觀)수련'

19일 영동-중앙고속도로로 이어지는 새벽 빗길을 달려 연화사(주지 구선)의 '관(觀)수련' 현장을 찾았다. 경북 영양군 수비면 수하리 산 중턱에 위치한 연화사는 사뭇들을 건너 한참 산길을 오른 후에야 모습을 드러냈다. 아담한 높이의 산 봉우리로 둘러싸인 연화사는 절 이름 그대로 언뜻의 가장자리에 동지를 틀고 있었다. 주변의 운치를 감상할 시간도 없이 선방에 들어서니 막 주말수련회의 첫 강의가 시작되었다. "음수련"은 소리의 파장을 통해 기를 연마하는 토음기공(吐音氣功)이자 음율관의 일종인데, 목적은 가슴바탕에 고요함을 배양하여 의식의 근본을 관찰할 수 있는 각성을 얻는데 있어, 또한 가슴바탕의 고요함을 인식함으로써 현상의 공(空)한 면모 즉, 드러난 것의 이면을 보도록 하겠다.

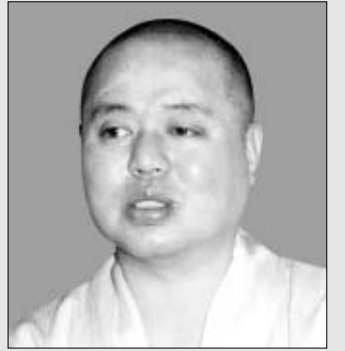
연화사 주지 구선스님이 4년차관과 주려, 기공 등을 응용해 만든 '관(觀)수련'의 기본 행법인 '음수련'에 대해 설명하고 있었다. 이

날 처음 수련회에 참석한 불자들은 이것 저것 질문을 던진다. "음수련때 외우는 '음'과 '음마니반메혹' 진언은 어떤 차이가 있나요?" "음마니반메혹 즉 관세음보살육자대명왕진언을 축약한 소리가 '음'이예요. 음은 'a/um'의 합성어로서 각각 만물의 발생, 유지, 소멸을 상징해요. 우주의 근본음이자 파동이지요." 문답에 이어 구선 스님은 관수련의 또 하나의 행법인 진동관에 대해 설명한다. "엄지와 검지를 집속한 채 촉각으로 전해지는 느낌을 관찰하는 진동관(振動觀)은 기감(氣感)을 일깨우고 기를 내장하기 위한 통로를 형성하는데 그 목적을 두죠. 4년차관 가운데 진동관(振動)과 수관(受觀)에 해당합니다." 한 수련생이 진동관의 효과에 대해 질문하자, 스님은 진동관이 수행상의 상기병(上氣病)을 막아주는 효과가 있다고 말한다. 수행자가 자신의 감정을 다스리지 못하거나 생각이 과다해서 의식의 초점이 무너져 흐리는 상기현상을 방지하면 심신의 병이 되는데, 진동관을 취해

주면 가라앉는다는 게 구선스님의 설명이다. 강의가 끝나고 구참자들이 다른 선방에서 음수련과 진동관을 병행하는 자율정진을 하는 동안 초보자를 대상으로 음수련이 진행된다. 수련생들은 등글게 마주앉아 목과 어깨는 편안하게, 척추는 곧게 편다. 이때 중요한 것은 가슴의 중심(가슴바탕) 부분에 의식을 두어야 한다는 점이다. 그 지점은 명치에서 1cm 정도 위쪽 지점, 몸 속으로 5cm쯤 들어간 곳이다. 이어 수련생들은 가슴의 중심에 의식을 둔 채 숨을 아랫배까지 깊이 들이쉰다. 숨을 내쉬면서 '음' 하고 소리를 낸다. 혀는 입안의 가운데 높이에 위치한다. 가슴의 중심에 의식을 두고, 가슴의 중심에서 소리가 시작되어 등글게 구(腹)의 형태로 울려 퍼지도록 한다. 음수련을 통해 마음은 고요하게 안정이 되고 의식은 번뇌가 다스려져서 더욱더 명료해진다 고 한다. 이유는 장부의 음기를 배출시켜 번뇌를 줄여주기 때문이라는. 10년째 관수련을 하고 있는 강영삼(36·대구) 거사는 이렇게 체험담을 말했다. "가슴바탕의 고요함에 입각해서 보고, 듣고, 냄새 맡고, 먹고, 느끼고, 생각하고 행동함으로써 자기를 다스려 나가는데, 나중에는 저절로 가슴의 고요함이 의식의 중심이 됩니다. 말하자면 일어나는 모든 현상을 비추어 보는 척도로 삼을 수 있게 된 것 같습니다." 연화사는 정기 주말 수련회와 함께 오는 5월 3~7일, 6월 6~12일 6박7일간의 수련회를 연다. (054)682-0405 영양=김재경 기자

심공(心空)은 근본 인식 척도

"화두든 염불이든 주력이든 자기 중심을 세울 때까지 필요해요. 마음에 중심이 세워지지 않으면 아무리 좋은 방편이라도 공명불에 지나지 않아요." 연화사 주지 구선스님은 자기 중심을 좀 더 수월하게 갖추기 위해 방편이 필요하다고면서 쉽고 간단하게 행할 수 있는 음수련과 진동관을 제시한다. 구선스님은 음수련을 통해 가슴바탕에 특정한 고요함을 배양해 놓으면, 수련 중에 일어나는 어떤 현상에 대해서도 동요될 없이 대처할 수 있게 된다고 말한다. 음수련 과정이 원만히 이루어 지면 가슴바탕에 자리한 고요함이 뚜렷해지는 것은 물론이고, 가슴바탕과 접해지는 경계를 동시에 주시할 수 있는 '의지적인 힘'이 생긴다고 한다. 스님은 가슴바탕에 중심이 형성된 것, 그 중심이 빈 자리가 된 것을 '마음이 공했다'는 의미의 심공(心空)으로 표현한다. 이는 자기 정립의 측면에서 볼 때 근본래면목을 인식하는 척도다. 근본의 공함을 드러내고 색수행(色空)은 온의 면모를 발현시키는 것, 이것이 바로 자기를 아는 길이라는 게 스님의 주장이다. 84년 망월사로 출가한 스님은 동화사 조실 진제스님을 비롯한 제방의 큰 스님들께 참문하며 만행수행을 하다 독특한 체험을 얻은 후 관수련법을 창안하게 됐다. 스님은 부처님오신날에 맞춰 <של 풀 아는 지혜>를 출간한다.



연화사 주지 구선 스님

내면의 고요함 인식, 현상의 공 관찰

몸에 전해지는 감각 통해 상기현상 다스려

수행 캘린더

■명상이카데미 수련=명상이카데미(www.bodhitao.com)는 5월 5~9일, 5월 25~30일 오대산 수행처에서 5박6일간의 '깨달음의 길' 수련을 갖는다. (02)598-7180
■선어록 입문=선어록연구소(www.songchina.com)는 5월3일부터 매주 토요일 오전 10~12시 서울 사당역 근처 강의실에서 '선어

록 입문' 강의를 연다. 선어록연구 소장 송인성 박사가 선종 어록 소개 및 원문 선독 등으로 진행한다. (02)597-0787
■아비담마 길라잡이 특강=초기 불전연구원(www.chobul.com)은 5월1일부터 7월24일까지 매주 목요일 오후 7시30분~9시 서울 홍제동 수미정사에서 아비담마 길라잡이 특강법회를 연다. 5월 1일 4성제를 중심으로, 15일 37조도품을 중심으로, 22일 아비담마 개요,

29일 마음(citta)의 길라잡이 등. (02)391-8579
■위빠사나 입문=보리수선원(www.borisor.or.kr)은 5월 12~23일, 6월 9~20일 초보자를 위한 열흘간의 위빠사나 수행을 한다. 5월25~31일에는 안성 수행처에서 7일간의 집중수행을 한다. (02)517-2841
■전심법요 강의=부산 무심선원(www.mindtree.net)은 매주 수요일 오후 7시 '전심법요', 매주 토요일 오후2시30분 '선으로 읽는 금

강경'을 강의한다. (051)515-7226
■관법(觀法) 명상=서울불교대학원대학교(www.sgsba.ac.kr)는 5월 3~5일 경기도 안성시 죽산면 용설리 도피안사에서 제4차 관법(觀法) 명상 수련회를 연다. 서울불교대학원대학교 황용식 교수가 지도한다. 7만원. (02)808-6582
■불가기공 수련=해인선원(www.bulga.co.kr)은 월~토요일 오전 6시 30분과 10시30분, 오후 2시

및 7시 30분 요가 또는 기체조반(매일반, 주3일반)을 운영한다. (02)313-2107
■철야 염불정진=만일염불결사회(www.pureland.or.kr)는 5월 4일(첫째 일) 오전 10시 성남 정토사에서 회주 보광스님(동국대 교수)을 초청, '마음의 등불을 밝히자' 주제의 법회를 연다. 이어 5월 17일(셋째 토) 오후 8시 정토사에서 철야 염불정진법회를 연다. (031)723-9797

진상해지는 니 슬퍼 주사운 높고 가설 호 주속인 다이얼! 말은 짓고 개 번기실!
그렇다-면 이 썩 속에 남아 있습니다.

청곡장

청곡장은... (text partially obscured)

청곡장은... (text partially obscured)

청곡장은... (text partially obscured)

청곡장 다이어트 & 건강법

타가 누구?

타가 누구? (text partially obscured)

타가 누구? (text partially obscured)

타가 누구? (text partially obscured)

타가 누구? (text partially obscured)