

킹리의 수행일기 <上>



김합대

대흥도장(塗裝)대표

건강한 육신이란 실로 엄청난 속도로 변화하는 시대를 살아가고 있는 현대인으로서 자기 자신과 가정 그리고 나아가서 주위 모든 환경을 가장 잘 영위해 나갈 수 있는 필수조건임을 우리는 잘 알고 있다. 또한 육신의 건강과 올바른 정신과의 관계는 상호 불가분의 관계임에 틀림없다.

2000년 10월, 우곡선원을 처

추락하는 사고를 당하여 왼쪽 발바닥 뼈가 열세 조각으로 부서지는 심한 골절상을 입어, 그 후유증으로 왼발을 제대로 쓰지 못하는 지경에 처하게 되었다. 그야말로 정신과 육체가 다 망가져 버린 일생일대의 위기 상황이 아닐 수 없었다.

나는 자신에게 되묻지 않을 수 없었다. 인생은 이렇게 철저히 고통만 있는 것이냐고...

그러나 우곡선원 참선수행에 입문한 후, 교리보다는 육신을 바로 세우는 근본 방편인 '날숨 호흡'을 하면서부터, 나의 모든 고뇌들을 한꺼번에 내려놓을 수 있는 용기를 얻게 되었다.

그것은 곧 현실을 적극적으로 해결해 나갈 수 있는 자신감과 힘으로 이어졌다. 어려운 일들이 밀어닥칠 때마다 날숨 호흡으로 마음을 통제하고 나면 숨쉬기가 편안해진다. 답답하던 가슴이 순식간에 풀어지고

날숨통해 고뇌 내려놓는 용기 얻어

지난날 고통 현재모습 위험임을 깨달아

을 알게 되었을 때만 해도 나의 심신상태는 최악이었다. 1998년 IMF관리체제 시절, 내 몸처럼 여기던 사업체를 정리하게 되면서 그로 인해 파생된 산더미 같은 부채와 삶의 좌절감 속에 모든 의욕과 용기는 사라져 버렸다.

상기되었던 얼굴도 가라앉아 고요한 가운데 복잡한 현실과 당당히 마주하게 되었다. 그러면서 서서히 삶의 긴장 속에서 자유로워지고 건강을 회복하는 중요한 기쁨이 마련되고 있다.

이런 날숨 호흡을 일상에 그대로 유지하면서 관념의 정화와 호흡에 직접적으로 도움이 되는 수련방법인 '실상관법(實相觀法)'과 '논 씻기' 수련을 익히게 되었다. 참고로 실상관법은 순간순간 변하는 실상들과 내가 하나가 되어 무념무상(無念無想)이 되어지는 심신수련이며, 논 씻기는 숨을 길게 내쉬 후 물 속에 얼굴을 담구어 눈을 상하좌우로 3번씩 운동하는 호흡에 관련된 중요한 수련이다. 이 수행법을 체득하면서부터 내 심신상태는 괄목할 만한 변화가 일어나기 시작하였다.

하루 1-2회의 논 씻기 수련을 통해 점차 눈이 맑아지고 비염과 기관지 장애도 어느새 좋아지기 시작하였다. (계속)

실상가상으로, 1999년 10월에는 작업도중 5층 높이에서

“팔정도 수행에는 출·재가 구분 없다”

“연기법의 체득을 위한 팔정도 수행에는 출가, 재가의 구분이 없다.”(미산 스님)

“스승만 제대로 만나면 간화선만큼 쉬운 수행이 없으며, 일상생활과 수행을 함께 해야 하는 재가자들에게 특히 효과적인 수행법이다.”(박영재 법사)

최근 국내외적으로 수행에 대한 관심이 그 어느 때보다 높다. 승속을 막론하고 이제 수행이 문화로 정착되고 있는 추세다. 그러나 깨달음을 향한 재가 수행자들의 구도의지는 스님 못지 않게 높지만, 그동안 불교계에서는 수행에 관한 한 주로 출가승단 위주로만 논의되어 온 것이 사실이다.

이런 가운데 그간 상대적으로 외면받아 왔던 재가 수행의 현주소와 전망을 모색하는 강연 및 토론회가 열릴 예정이어서 관심을 모은다. 대한불교진흥원(이사장 서돈각)이 계간 <불교와 문화> 창간 10주년을 맞아 10월 1일 오후 2시 불교방송 3층 대법당에서 갖는 ‘재가 수행, 무엇이 문제인가 - 그 현주소와 전망’이란 주제의 특별강연회가 그것이다.

이번 강연회에는 재가자를 대상으로 다년간 수행 지도를 해 온 조계종 사회부장 미산 스님(백양사 참사람수행원장)과 박영재 선도회 지도법사(서강대 이과대학장)가 체험을 바탕으로 바람직한 재가 수행문화를 제시해 더욱 눈길을 끈다.

이번 ‘재가 수행문화 정립을 위한 방향 및 전망’이란 주제로 발표하는 미산 스님은 미리 배포된 원고에서 “연기법의 체득을 위한 팔정도의 수행은 출제가를 막론하고 누구나 행할 수 있는 모든 불교 수행의 토대이기 때문에 출가자와 재가자의 수행환경은 다르지만 수행의 내용은 같다”고 주장했다. 미산 스님은 “언제 어디서든 수행의 지향점은 연기의 진리를 깨달아 지혜와 자비가 우리의 삶에 충만하게 하는 것”이라고 전체, “재가 수행자도 바른 목표 설정과 적절한 수행법을 선택해 세속의 어려운 수행환경을 잘 극복하면 오히려 생동감있는 수행생활을 할 수 있다”고 강조했다.

“수행법은 근기나 성향의 문제이지 난이도의 문제가 아니다”는 미산 스님은 “아빠다, 마음수련, 단전호흡 등과 불교 유사수행법에 대한 단호한 경계 및 비판교육을 통해, 수행관이 올바로 정립되지 않은 재가 수행자들을 위해서 정법 수행과 사법 수행의 기준점이 제시되어야 할 것”이라는 의견도 제시했다.

미산 스님은 “삶의 모든 행위가 수행이 될 수 있다. 꾸준히 하면 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면 인성이 바뀌고, 인성이 바뀌면 삶이 바뀐다. 수행으로 바뀐 삶은 행복한 삶이다”며 “수행

‘불교와 문화’ 창간 10돌 기념 ‘재가수행’ 강연회



미산스님

박영재 법사

김응철 교수

미산스님-“수행의 점검 기준 제시돼야”

박영재-간화선은 간결하고 장소 불문

김응철-단계별 수행지도자 양성 시급



○온-오프라인 상에서 왕성한 활동을 펼치고 있는 ‘송광사’를 사랑하는 사람들의 모임 ‘회원들의 참선 모습. 송사모는 9월 20-21일 송광사에서 2주년 기념법회를 가졌다.

향상의 점검기준’도 제시했다. 즉 △눈 화두와 함께 하는가 △박에서 구하지 않고 자신의 내면세계를 성찰하는가(廻光返照) △있는 그대로 보는가(如實知見) △항상 마음정진(正念)과 알아차림(正知)이 되는가 △지금 여기에 있는가(直是現前) △보리심과 자비심이 증장되는가 △탐진지를 능히 조복받는가 △자유롭고 평화로운가 등의 점검목표를 만들어 정기적으로 자가 체크 혹은 선지식으로부터 점검을 받아야 한다는 것이다.

“한국불교 재가자의 간화선 수행, 가능한가”를 주제로 발제하는 박영재 법사는 “간화선은 일상생활과 수행을 함께 해야 하는 재가자들에게 특히 효과적인 수행법이다”며 “간결할 뿐만 아니라 뜻만 있다면 장소에 구애받지 않고 어디서나 할 수 있기 때문에 간화선이 힘들고 어렵다는 주장은 설득력이 없다”고 주장했다.

“예를 들면 향 한 대 타는 시간 동안(40분 정도) 어떤 잡념도 없이 철저히 수식관에 집중할 수 있게 되면(대개 6개월이면 충분), 누구나 화두 공부에 온전하게 몰두할 수 있게 된다. 입실지도(일대일 지도)점검을 통한 화두참구로 길러진 집중력은 번잡한 생활 속에서도 마음의 중심을 잃지 않고 각자 맡은 바 본업에 100% 몰두할 수 있는 원동력이 된다.”

“하루 24시간이 선정 속의 삶이라는 것을 철저히 자각하게 되면서, 늘 있는 그 자리에서 필자가 속한 공동체의 구성원들과 ‘더불어 함께’ 주어진 일에 거의 100% 전념할 수 있게 되었다”는 박 법사는 “재가에서도 남녀노소를 불문하고 누구나 간화선을 별 어려움 없이 지속적으로 수행할 수 있다는 확신을 주고 싶다”고 강조했다.

한편 김응철 중앙승가대 교수(포교사회학과)는 <불교와 문화> 9·10월호에 기고한 ‘사이버상에서의 재가불자 선 수행 실태분석’이란 글을 통해 “인터넷 홈페이지를 통한 선 수행 지도는 일종의 도구적 수단일 뿐 그 자체가 궁극의 깨달음을 담보해주는 것은 아니다. 다만 올바른 수행풍토 조성과 수행처, 지도자, 프로그램에 대한 정확한 정보를 제공하는 것만으로도 매우 중요한 역할”이라고 평가했다. 김 교수는 “사이버 선수행을 활성화 하기 위해서는 세간의 초보적인 수행자를 지도할 수 있는 출가 수행자를 배출해야 한다”며 “수행 입문과정과 정진 과정, 그리고 점검과정 등으로 체계화하고 각 단계별로 이끌어 주고 점검해 줄 수 있는 수행지도자를 양성해야 한다”고 주장했다.

김재경 기자 gjkim@buddhapia.com

정토로 가는 염불수행 “함께 배워요”



○9월21일 제32회 ‘원효법회’에서 강의하는 청보스님.

서울 원효사 매주 일요일 ‘원효법회’

“원효 스님의 사상에 따라 염불수행하는 것은 ‘일심의 근원에 들어가 중생을 이익되게 한다’ (歸一心源 饑益衆生)는 가르침을 실천하기 위한 것입니다.”

9월 21일 오전 11시 서울 옥수동 원효사. 발당 안에 자리잡은 도신 포교당에서는 50여 불자들이 ‘관세음보살’ 정근과 <천수경> 기도 등으로 진행되는 일요법회를 열고, 곧바로 주지 청보 스님의 제 32번째 ‘원효 법회’인 ‘유심안락도(遊心安樂道) 강의’에 귀를 기울이고 있었다. 침상에 한문 원문을 써놓고 한자 한자 뜻을 새기며, 원효 스님의 일심정토(一心淨土)사상을 설명하는 청보 스님의 표정에서 가능한 쉽게 신도들을 이해시키려

는 마음을 읽을 수 있다.

“정토사상은 자력과 타력, 지혜의 성취와 정토왕생 등 보살로부터 범부에 이르기까지 시작과 방법은 달라도 일심의 근원으로 인도하는 것은 동일합니다. 스님의 안내로 어려운 한자 용어의 경우 반복해서 읽어가며 정토사상의 원리를 공부해 온 신도들은 한결같이 “기본적인 염불에서 원리를 알고 바르게 염불수행하는 계기가 되었다”고 입을 모은다.

원효사가 개원한 것은 지난 1985년. ‘원효 법회’는 그동안 청보 스님이 일반 대중문화대에서 대학원과정까지 공부하는 동안 잠정 중단되었지만, 지난해부터 다시 <발심수행장> 강의를 시작으로 재개되었다. 신도들은 절에서 강의와 염불 정근을 한 후 집에 돌아가서도 자율적인 ‘100일 기도’를 한다. 즉 한글로 된 <천수경> <아미타경> 원각경 등을 하루 1독 한 후 108배 참회와 관음정근을 하는 형식이다. 원효사 최민정(47) 신도회장은 “원효 스님의 깊은 사상을 공부한 뒤 신심도 깊어지고 경전의 뜻도 이해할 수 있게 돼, 여성들은 물론 남성 불자들도 아주 좋아한다”고 말했다. (02)2298-3540 김재경 기자

우 · 리 · 절 · 은 · 불 · 자 · 여 · 러 · 분 · 을 · 사 · 랑 · 합 · 니 · 다

우리절 정기기도 · 법회

- 매주 일요일 오전 10시 ~ 오후 2시 일요법회
- 매주 수요일 오전 10시 ~ 오후 2시 자녀 및 입시기도 목련사랑법회
- 매주 목요일 오전 10시 ~ 오후 3시 특별대비주기도회
- 매월셋째 화요일 오후 2시 ~ 4시 부산 동선회 법회
- 매월 마지막 토요일 밤 10시 ~ 새벽 3시 대비주 철야기도
- 곤지암터미널 - 우리절 셔틀버스 운행

곤지암 우리절

부처님의 가피가 충만한 대비주 기도도량 우리절!

우리절은 국내에서는 보기 드문 대비주 기도도량입니다. 매주 목요일 오전 10시-오후 3시, 장장 5시간에 걸쳐 논스톱으로 올리는 대비주 기도에 불자들의 모든 바람을 한 번 멋지게 걸어 보십시오.

주[대비주 = 신묘장구대다라니]

◆ 교통편

1. 강변역 → 광주 → 곤지암 1113-1
2. 잠실 → 모란 → 광주 → 곤지암 500-1
3. 양재 → 모란 → 광주 → 곤지암 500-2

[Ⅲ-1030] 기도봉행

<제3차 1030일 지장천도기도>

○입재 : 2003년 11월 2일 ○회향 : 2006년 8월 27일
우리모두 원원이 기도합시다

고암대종사 15주기 추모제 ----- 104주년 탄신제

○추모제 : 2003년 10월 10일(9.15) 10시 ○탄신제 : 2003년 10월 29일(10.5) 10시

제8주년 우리절 개산대재

2003년 10월 7일(화) 10시

개산대재 참석하시는 모든 불자들에게 우리절에서 마련한 사은품을 드립니다.