릴레이 수행일기 〈下〉

김함대

대흥도장(塗裝) 대표

하루 1~2회의 눈씻기 수련을 통해 호흡이 안정되고 깊어지며 여러가지 심리적인 장애까지 극복되기 시작하였다. 참고로 눈 씻기는 숨을 길게 내쉰 후 물 속에 얼굴을 담구어 눈을 상하좌우로 3번씩 운동하는 호흡과 관련된 주요한 수련이다.

그 예로, 잠재의식 속에 남아 있던 물에 대한 공포심을 없앨 수 있었다. 나는 어릴 적 바다

실상관법 통해 장애없는 삶 갖게 돼

모든 고통 지금 누리는 자유의 밑거름

에서 물놀이를 하다 실수로 익사 직전까지 갔던 기억 때문에 지금까지 물에 대한 공포스런 기억이 남아 물가에는 가지도 못했다. 그것은 내게는 넘지 못할 거대한 산과도 같은 장벽이었다. 하지만 이젠 수련을 통하여 물과 아주 친숙해져 있고 물 속에서의 공포감도 사라져, 오히려 지난 세월을 보상이라도 받듯이 물이 편하고 즐겁게만 느껴진다.

더구나 눈씻기 수련 후 이어지는 좌선 시간은 보다 깊은 체험을 안겨주었다.

순간순간 변하는 실상들과 내가 하나가 되어 무념무상(無念無想)이 되어가는 심신수련인 실상관법(實相觀法)을 통해 고통의 원인인 업습(業習)을 정화해 나감으로써, 내 앞에 닥친 어떠한 생의 장애라 할지라도 집착하지 않고 걸림 없이 자유롭게 살아갈 수 있는 배짱과 해방감을 갖게 되었다.

마음속에 가득했던 집착, 의심, 두려움 등은 서서히 비워졌으며 빈 마음에 실상을 그대로 보려는 순수한 노력이 계속되면서 나의 몸과 마음에는 안정된 기운이 흐르기 시작했다. 언제부터인가 지나간 혹독했던 고통의 세월이 결국 현재 이러한 나의 모습을 만들기 위해 있어야만 했던 필연이었다는 사실을 새삼 깨닫게 되었다.

선원 입문 후 3년이 된 지금은 해발 1800미터의 고산을 등반해도 무리가 없을 정도로 왼쪽 발도 좋아졌다. 운명도 저절로 개선되어 산더미 같았던 부채에서도 벗어나 심신이 자유로운 가운데, 이제는 참으로 삶의 고마움을 느끼며 살아가게 되었다. 자신감과 용기도 생겨 어떤 일이 닥쳐도 흔들림 없이 직면해서 대응할 수 있는 힘도 생겼고 내가 가진 직업도 더욱 소중하게 여기게 되었다.

돌이켜보면 지난 날의 모든 고통은 지금 누리는 진정한 자유의 훌륭한 밑거름이 되었고, 이러한 결과로 나 자신을 변화시킬 수 있었던 시발점이 바로 우곡선원과의 만남이었다는 점에서 인연에 깊이 감사드린다. 나와 같은 처지에 놓이신 분이나, 그외 열심히 정진하시는 많은 분들께도 참선의 진정한 의미를 전해드리고 희망을 심어드리고 싶다.

부처님은 '실상(實相)을 관(觀)하라' 고 말씀하셨다.

이 말씀은 우리가 존재하게 된 이유와 인생과 고통의 의미를 깨닫는 올바른 길이기 때문일 것이다. 나에게 주어진 현실은 내 삶의 실천장이기에, 오매일여(寤寐一如)로 순간을 놓치지 않고 살아가는 늘 깨어 있는 삶만이 최선의 진실일 것이다. 모든 분들이 진리의 삶에 귀의하여 참된 깨달음과 무한한 자유의 세계에 거듭나길 서원한다.

절 잘하면 모든 수행 '저절로~'

백련암·도선사 등 사찰 '브랜드'로 부상

하심하고 업장소멸, 건강에도 효과

신행단체 중심으로 확산 정착단계

◇성철스님문도회는 매년 해인사 백련암에서 성철 스님 열반을 추모하며 8만4천배 참회법회를 연다. 사진은 지난해 정진 모습.

"불교의 자비는 자기를 위하는 것이니 남을 위해, 일체 중생의 행복을 위해 참회 기도를 하라."

이처럼 늘 "남을 위해 기도합시다"라는 말로 '절하기'를 권했던 성철 스님은 왜 당신을 친견하려고 찾아온 사람들에게 반드시 3천배 할 것을 당부했을까. 또 성철 스님이 열반에 드신지 10년이 지났음에도 왜 백련암에는 매년 불자들이 모여 7일동안 끊임없이 절을 올리고 있을까.

올해도 이런 의문에 답이라도 하려는 듯, 해인사 백련암(055-932-7300)에서는 7일7야 8만4천배 참회법회가 마련된다. 성철 대종사 열반 10주기 추모기념으로 열리는 이번 참회법회는 10월 8일 오전 7시 입재해 15일 회향된다. 14일 오후 1~9시 성철대종사 사리탑에서는 3천배 참회기도를, 15일 오전 10시30분 해인사 대적광전에서는 추모재도 봉행한다. 매 두시간 단위로 1000배가 이어져 8만4천배가 이뤄지는 이 법회에는 누구든지 원하는 시간에 동참할 수 있다. 이와 관련 성철선사상연구원장 원택 스님은 "이번 성철 큰스님 추모법회는 우리의 알량한 이기심과 덧없는 욕심, 어리석음에서 벗어나 남을 생각하며 나의 모습을 되돌아보는 참회와 자비의 시간"이라며 "많은 분들이 동참하여 일체 중생의 행복을 발원하는 대자비의 기쁨을 함께 나누시길 바란다"고 말했다.

아집과 자만심을 버리고 진정한 참회를 통해 하심(下心)을 익히는 '절 수행'. 건강증진은 물론 신구의(身口意) 3업을 정화해 업장을 소멸하는 절하기가 기초 수행법으로 많은 불자들의 관심을 얻고 있다. 각 사찰과 신행단체를 중심으로 매일 108배는 물론 1080배, 3000배, 1만배를 하는 철야정진법회를 마련하는 등 절수행이 폭넓게 확산돼 이제 정착단계에 들어서고 있다. 절하기 법회가 사찰의 '참회도량' 등 이미지로 직결되는 이른바 브랜드화 효과로 나타나고 있다는게 사찰측 설명이다.

매년 3천배 이상의 철야정진법회를 여는 백련암과 서울 봉은사, 부산 감로사를 비롯해 서울 도선사와 화계사 등 여러 사찰에서는 매달 '3천 배 철야정진 법회'를 열며 신도들의 신심을 북돋우고 있다. 또 1만배에서부터 10만배, 100만배에 이르기까지 개인적인 원력을 세워 수행하는 불자들도 늘고 있다.

도선사(02-993-3161)는 석불전 앞에 절 기도 공간을 별도로 마련해 24시간 개방하고 있으며, 매월 말일 철야정진 기도 시간도 둔다. 특히 입시철이나 성도절 등 불교 명절에는 발 디딜 틈이 없을 정도로 많은 불자들이 참석한다. 화계사(02-902-2663)는 7년전부터 매월 넷째 주 토요일 저녁 9시부터 철야 3천배 정진을 한다. 양평 본원과 서울포교당에서 재가자를 대상으로 절수행을 가르치는 법왕정사(031-771-7745)는 매 주말 3333배 철야정진을 하고 있다. 통도사 부산포교원(051-816-2241)도 수년전부터 매월 셋째 주 금요일 1080배 철야정진 법회를 열고 있다.

부산 감로사와 서울 봉은사, 제주 남국사는 해마다 수천명이 동참하는 '3천 배 철야 정진법회'를 연다. 감로사(051-809-0926)는 44년 전부터 매년 음력 2월 4박5일 동안 '3천 배 참회기도법회'를, 봉은사(02-511-6070)는 84년 영암 스님이 주지 재임시 미륵불조성을 발원하며 시작한 이후 매년 수시로 3천배 철야정진을 한다.

이밖에도 서울의 능인선원, 법련사, 선학원과 대구의 법왕사, 영남불교대학, 부산 해운정사 등에서도 절 수행을 권장하고 있고 유명 기도처에서는 참배객들을 위해 상설적으로 철야 절수행 공간을 제공하는 사찰도 적지 않다. 불교교양대학이나 직장직능 법회에서도 원력을 세워 서로 격려하며 단체 정진법회를 갖는 경우가 늘어나고 있다. 특히 마산 금강정토사(055-247-7382)의 경우 직장인들이 10여년간 매주말을 이용해 3천배 기도를 하고 있다.

이와 관련 <절을 기차게 잘하는 법>이라는 책을 낸 청견스님(법왕정사 주지)은 "호흡에 맞춰 신구의 3업을 정화해 가는 절수행은 업장소멸과 참회, 발원의 성취는 물론 염불, 독경, 간경 수행을 위한 기초수행이 된다"며 "절수행은 누구나 할 수 있고, 건강에도 좋아 많은 사찰과 단체들이 채택하는 수행법이 되고 있다"고 말했다.

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

화계사 현각스님 국내외 순회 법회

베스트셀러 <만행>의 저자인 화계사 국제선원장 현각(사진) 스님이 국내외 순회 설법에 나선다.

9월 29일 고려대에서 '참다운 종교란 무엇인가'를 주제로 법문한 현각 스님은 10월 11일, 싱가포르 로얄파크 호텔 법회를 시작으로 해외 순회법회를 시작한다.

해외 법회는 △10월 12일, 싱가포르 로얄파크 호텔 △13일 싱가포르 한국사찰(교민을 위한 법문) △14, 15일 싱가포르 관음선원 △17, 18일 말레이지아 쿠알라룸푸르 중국 사찰 △19, 20, 21일 말레이지아 쿠알라룸푸르(한국 교민을 위한 법문) 등의 일정이 잡혀있다.

이어 현각 스님은 귀국 후 △26일 화계사 국제선원(영어 법문) △29일 오후 4시30분 덕성여대 학생회관 대강당 △30일 오후 2시50분 가톨릭대 간호대학 호스피스 교육 연구소(불교에서 바라본 돌봄의 영성) 등에서 법문할 예정이다. 김재경 기자

인공지능연구자 김사철박사 설법

세계적인 인공지능연구자인 재미 과학자 김사철(사진) 박사가 국내 설법(담마토크)에 나선다.

경북 문경의 사티파타나 수행처인 '담마로카(dhammaloka)' 제 1명상홀 완성을 기념해 10월 3일 내한하는 김 박사는 담마로카와 서울 연방죽선원을 오가며 '무엇이 법인가(What is Dhamma)'를 주제로 설법한다. 산스크리트 원전을 바탕으로 펄떡이는 물고기처럼 팔팔 살아있는 강의를 들려주는 김 박사의 연방죽선원 설법 일정은 10월 4일부터 26일까지 매주 토·일요일 오후 5~7시다. 담마로카 설법 및 수행지도 일정은 10월 6~10일, 10월 20~24일이다. (02)334-1763

비구니마하회 제7차 수련회

중진 비구니 스님들의 모임인 비구니마하회(회장 혜진스님)는 10월 6~9일 경주 기림사에서 '원시불교와 무아설'을 주제로 제 7차 수련회를 연다.

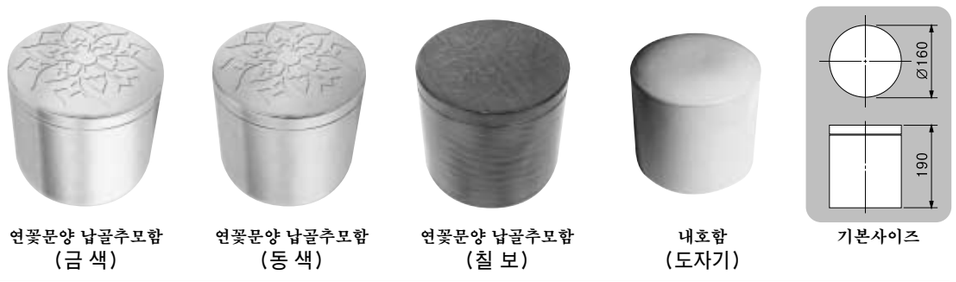
호진 스님(전 동국대 교수)의 주제 강의와 기림사 주지 종광스님의 <임제록> 강의로 진행되는 이번 수련회에는 출가자면 누구나 참석이 가능하다. 마하회 회장 혜진 스님은 "주지 소임을 맡고 있는 회원들의 재교육 차원에서 10여년째 수련회를 열고 있다"면서 "기존의 장학사업 등 비구니계 발전을 위해 더욱 정진하겠다"고 말했다. (053)325-1230

미얀마 천축사 추가방부 접수

미얀마 천축사(주지 붓다피야)는 항공료와 의식주 비용 일체를 지원하는 조건으로 조계종 수좌 4명의 추가 방부를 접수한다. 천축사는 재가자(경비는 자가부담)도 6명 방부를 받는다. (053)744-9009

신소재 납골추모함 안내

납골추모함의 종류 (특별 사이즈 및 문양 별도주문가능)



연꽃문양 납골추모함 (금 색) | 연꽃문양 납골추모함 (동 색) | 연꽃문양 납골추모함 (칠 보) | 내호함 (도자기) | 기본사이즈

고인의 유골을 담은 내호함을 연꽃문양 납골추모함에 봉안하여 보관

영혼을 평안하며 안전하게! 참배는 쾌적하게! 추모함 선택은 올바르게!

● 납골당이 공원화 되어가고있는 과정에서 문제가발생하고 있는데 다음과 같습니다.

1. 모처럼 가족과 참배하러 왔는데 심한 악취로 인해 인상을 찌푸리고 마지못해 참배를 올리던 일들이 기억나실 것입니다. 과연 이렇게 악취나는 유골을 그냥 방치해 두는것이 참된 효(孝)일까요? 이미 악취가 생기기 시작하면 시간이 흐르면서 점점 더 악취와 벌레까지 생깁니다.

2. 이화사에서 새로이 개발된 신소재 납골추모함은 가볍고 튼튼한 금속으로 제작되었으며 도자기에 비해 월등히 가볍고 외형 또한 아름답습니다. 납골추모함은 납골당과 납골탑이 붕괴되더라도 유골이 소실되지 않고 안전하게 유지될 수 있습니다. 위의 여러 문제점들을 납골추모함이 해결함으로서 쾌적하고 편안한 참배를 할 수 있게 되었습니다. 고인의 유골을 화장하여 납골당이나 납골탑에 안치할 경우 안전하고 청결한 상태로 봉안하고 싶은 것은 누구나의 바램입니다.

이젠 걱정하지 마세요!
가볍고 강하며 외관또한 미려한 이화사의 납골추모함이 있습니다.
이화사의 납골추모함은 납골당이 붕괴되더라도 강한 견고성으로 고인의 유골이 유실됨을 미연에 방지 할 수 있습니다.
또한 고인을 쾌적한 환경에서 참배하실 수 있습니다.

외관의 문양은 원하시는 문양 또는 글씨를 삽입 할 수 있으며, 문양 삽입후 코팅 처리되어 오래도록 봉안 할 수 있도록 정성들여 제작됩니다.

이화사 ☎02)392-0925 서울시 중구 중림동 155-2 GS빌딩

장심사 중창 불사기금 모금을 위한

수화스님의 분청사기 달마도 복 항아리

禪

선원에서 다년간 참선과 선묵을 정진해오시던 수화스님께서 경기 광주 장심사 불사를 위하여 "분청사기 달마도 복 항아리"를 한정 제작하여 장심사 불사가 회향 될때까지 많은 불자들의 동참과 포교차원의 가격으로 모셔드립니다. 오랜 정진을 통한 선(禪)기를 가진 달마도는 인간의 근본 마음을 밝혀줌으로 삶의 모든 어두운 불행의 기운을 사라지게 만들어 밝고 행복한 삶으로 바꾸어 줍니다.

도예가 토광 장동국 선생이 빚고 수화 스님이 혼을 담아 직접 달마도를 그려 넣어 만든 "분청사기 달마도 복 항아리"는 소장가치로서도 최고의 작품입니다. 특히 복 항아리 달마도는 전사지를 이용하지 않고 수화스님이 직접 그림으로써 각 달마도의 모습이 다르게 표현되어 세계유일의 작품으로 남게 됩니다.

■ 크기 : 55cm × 35cm(쌀 20kg)

수화스님의 영적 힘을 가진 "분청사기 달마도 복 항아리"를 소장하시고 장심사 건립불사동참의 공덕을 지을 수 있는 다시 없는 기회입니다. 뜻 있는 불자님들의 많은 동참을 바랍니다.

마하반야바라밀 마하반야바라밀 나무 마하반야바라밀

불사추진위원회 합장

◆ 최고의 작품인 만큼 주문 후 제작 시일이 걸리오니 양해 바랍니다. (100여점 한정판매)
◆ 주문 제작시 생년월일에 따라 행운을 상징하는 표시를 해드리고 원하시는 이름도 넣어 드립니다.
◆ 자세한 상담을 원하시면 장심사에 직접 방문하시어도 됩니다.

연락처 031-763-8785, 011-685-8760

권 천불지장기도도량 장 심 사 경기도 광주시 실촌면 장심리 30-7