

3월 2주 수행일기 <上>



강경숙
경북과학고 교사

밝은 햇살이 반가운 아침이다. 계절은 어김없이 거리는에는 어느새 일출을 띠고 앙상한 가로수가 울시늬스렵지만 아이들은 언제나처럼 귀여운 엉덩이를 킁킁거리며 학교로 향한다. 모두 제 자리에서 제 몫을 다하면서도 이렇게 아늑한 평온함을 찾기까지 나는 얼마나 많은 시간을 돌아왔던가. 우곡선원에서 지난 몇 개월

갈수록 쭉그러들기만 하였다. 마음은 한없이 조금한데 아무런 진전도 없이 이대로 인생이 끝나는 것은 아닌가 하는 조바심이 가슴을 억누르고 있었다. 어쩌면 악착스러운 만큼 마음공부에 혼신을 다 기울였는데도 그때는 부처님 법이 빛과 구하는 종교가 아니라는 것조차 몰랐으며, 성주괴공하는 자연의 섭리를 깨치는 것이 바로 모든 집착을 놓는 지름길인 것 줄은 꿈에도 몰랐다. 그저 목적이 아닌 지도 모른 채 바쁘게 앞으로 갔다 뒤로 갔다하면서 세월만 흘러보내었다. 이렇게 안타까운 시간을 보낼 수밖에 없었던 이유는 넘쳐나고 부족한 부분을 조정해주고 경계에 달라붙은 마음을 풀어 줄 수 있는 스승인연의 부재였다 고 말하고 싶다. 선지식 인연이 없다면 그 끈끈한 습기를 어떻게 혼자 힘으로 떨쳐낼 수 있을

스승없이 6년간 공부...한계 느껴

우곡선원서 참선 배우며 조금씩 눈 떠

동안 무엇을 배웠는가 묻는다면 나는 '단순한 속에 깃든 자유'를 알게 되었다고 말하고 싶다. 사실 이 말은 너무나 간단하지만 단순함의 의미를 절실히 알기까지, 지난 세월 수행이라는 이름으로 내 자신을 속박하며 흘린 눈물이 얼마나 많은 손수건을 적셨는지 모른다. 한 때 나는 6년 동안 새벽 2시 반에 일어나 아침 6시 반까지 마음공부를 하였다. 평일은 물론이고 세계 20여 개국을 여행하는 소중한 기회에도 이국의 정경을 보기보다 고개 숙여 경전을 읽으며 나의 신심을 과시하였다. 잠을 쫓아가며 새벽 공부를 하고 복은 지혜가 바탕이라는 말을 따라 육신을 돌보지 않고 부처님을 향해 몸과 마음으로 정성을 다하였다. 신(身), 구(口), 의(意) 삼업을 가늘고 선행(善行)을 하려 애쓰며, 가르침을 따라 좋다는 것은 다하겠지만 서원으로 열정을 다 쏟았지만 진즉 마음자리는

깨? 고개가 가르로 저어진다. 무슨 일을 할 때마다 이렇게 할까 저렇게 할까 망설이고, 결정을 하고 나서도 잘했는지 못했는지 의심하는 습관, 이런 것들이 비록 빈틈없이 잘 하려는 의도였으나 그것은 결국 시간의 낭비였고, 그 틈새에 온전한 내가 있을 수 없었다. 금강경을 6년 동안 읽으며 '머무는 바 없이 마음을 내라'는 '응무소주이생기심(應無所住而生其心)'을 내 안에 끌어다 쓰지 못하고 그저 많이 읽으면 좋다는 식의 구불터만 하고 있었으니, 그런 내가 말법시대의 표본이 아니었는가 싶다. 아직까지 배운 것을 서투르게 내 삶에 비추어 쓰지만 우곡선원에서 참선공부를 하며 나는 새롭게 태어난 기분이다. 당면한 일을 두고 버릇처럼 하던 앞생각 뒷생각이 줄고, 필요하면 그냥 힘을 원칙으로 삼는 단순함이 주는 편리함을 맛껏 누린다. (계속)



◇91년부터 관음대참회 수련회를 열어 참회수행법을 보급해온 정연스님과 수련생들의 정진 모습.

참회없는 수행은 없다

"불공합니다." 12월 16일 조계사 극락전, 조계사청년회의 수행법대강좌 결재 중 '참회(懺悔) 수행법'에 대해 법문하기 위해 등단한 나주 불회사(www.bulhoesa.or.kr) 주지 정연 스님은 '불공합니다'라는 낯선 인사말로 말문을 열었다. 첫 만남의 인연, 모든 증상을 부처님으로 공경합니다'란 뜻을 가진 정연 스님의 인사말에 참회 수행법의 요지가 들어 있는 듯했다.



정연스님의 참회수행

"업식 녹여야 깨달음의 길 열리죠" 참회·지혜·자비 주재법회 상설

정연 스님은 지난 91년 관음대참회 수련원을 개원한 이유를 설명하면서 법문을 시작했다. "자기 성찰을 통해 새로운 삶을 살거나 참심 수행할 수 있는 기회를 주기 위해 참회 수련원을 열었지요. 수행은 참회로부터 시작되기 때문이죠. 참회를 통해 근본 무명 즉 업식(業識)이 녹아야만 깨달음의 길로 나아갈 수 있어요." 정연 스님이 참회수련의 중요성을 더욱 실감하게 된 것은 94년부터 3년간 근분불교를 접하면서부터다. 인도와 동남아 불교국가의 수행법을 체험하면서 참회를 강조하는 우

리 불교가 어느 곳보다 좋은 이념체제와 수행환경 속에 놓여있다는 것을 알 수 있었다는 것. 97년부터 다시 수련원을 연 정연 스님은 '성찰, 그리고 지혜로운 삶을 일구는 법회'란 기조아래 세 가지 법회를 상설화 했다. 매일 음력 초하루부터 초삼일까지 참회기도하는 '참회법원 법회', 매일 음력 15일 경전과 교리를 배우는 '지혜법원 법회', 매일 음력 24일(관음재일) 어려운 이웃에게 보시행하는 '자비법원 법회' 등이다. 특히 관음재일에 나주 영산포

에 있는 중증장애자 시설인 계산원에 가서 아이들을 목욕시키고 간식을 함께 나누는 자비법원 법회는 참회법원의 사회적 회향의 모델이 될만하다.

정연 스님은 "머뭇간의 참회수련이나 정기 법회를 통해 신(信) 해(解) 행(行) 증(證)을 체험한 불자들이 새로운 삶을 살아가는 모습을 보면 참회와 발원의 중요성을 알 수 있다"며 일상속의 참회수행을 권했다. 정연 스님의 참회 수행법을 통해 참회하고 발원하는 송구영신을 맞는 것은 어렵까.

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

사참과 이참

▶ '참(懺)'이 자기 행위를 반성하는 것이라면, '회(悔)'는 다시는 그와 같은 잘못을 범하지 않고 더 나은 삶을 살겠다는 다짐, 곧 발원(發願)이다. 그리고 이 발원을 실천하는 것이 곧 수행이다. 천태지자 대사는 참회를 크게 이참(理懺)과 사참(事懺)으로 나누었다. 사참은 예배, 송경 등 신구의(身口意)의 행위로 나타내는 참회로 수사분별(隨事分別) 참회라 하고, 이참은 실상의 이치를 보고 죄를 면하는 참회로 관찰실상(觀察實相) 참회라고 말한다.

대자대비 구현하는 관음대참회

▶ 참회수행이란 자기 행위에 대한 성찰의 바탕 위에서 새로운 삶을 다짐하고 그것을 실천하는 것이다. 특히 관음대참회(觀音大懺悔)란 관음의 위신력에 가피를 빌어 수행에 퇴공심을 극복하고 나아가 관음보살이 표방하는 대자대비의 절대사랑을 구현하려는 수행이다. 이 참회는 조석으로 부처님 전에서 십악참회문(十惡懺悔文)을 중심으로 한 <관음대참회의(懺)를 읽고 참회하는 것이다. 여기서 10악은 살생(殺生) 부도(偷盜, 도둑질) 사행(邪行, 사탕 행) 망어(妄語, 거짓 말) 양구(兩口, 이간질하는 말) 악구(惡口, 나쁜 말) 기어(綺語, 꾸미는 말) 탐애(貪愛) 진애(瞋, 성냄) 지암(嫉妒, 시기심) 등이다. 참회 기도전에 먼저 스스로의 마음을 굳게 다지고 외부의 인연도 쉬어야 하며, 도량과 자신의 몸과 마음을 청정히 하고 일념이 돼야 한다.

무상참회가 이참(理懺)

▶ "죄는 본래 성품이 없어 마음따라 일어나니 마음이 멸할 때 죄 또한 사라진다. 죄도 사라지고 마음도 사라져 둘다 공하면 이것을 참다운 참회라고 한다." (참회계)

이참은 이와 같이 실체가 없음을 바로 알아 우리의 자성을 밝히는 것으로 참선 등과 같은 여러 수행법이 여기에 속한다. 정연 스님은 이참의 한 방법으로 무상(無常)참회를 권한다.

지식(止息)→지각(知覺)→관심(觀心) 참회

▶ 먼저 편안하게 자리를 잡는다. 좌선의 자세로 앉았다면 생각을 아랫배에 둔다. 그리고 오르고 내리는 배를 집중하며 오를 때에는 '무상(無常)'이라는 단어를 배에 붙여 함께 하고, 배가 내려갈 때는 '타-'라는 단어와 함께 한다. 여기서 '무상타-'와 함께 배의 오르고 내림을 끊임없이 알아차리는 것이 곧 지식(止息)참회이다. 여기서 지식 참회 과정 속에서 일어나는 느낌(知覺)을 하나도 놓치지 않고 알아차리는 것이 지각(知覺)참회이다. 이렇게 지식참회와 지각참회를 오래 하다보면 다리와 허리가 아프고 불편한 데가 생기면 마음이 점점 불편해지기 시작한다. 이 불편한 마음을 살피는 것이 곧 관심(觀心)참회이다. 그리고 이 모든 것을 함께 하는 것이 무상참회(無常懺悔)이다.

끊임없는 정진과 평심(平心)이 중요

▶ 무상참회의 요체는 끊임없는 정진과 평심(平心)을 유지하는 것이다. 즉 수행과정에서 나쁜 마음어든 좋은 마음어든 감정의 변화에 끌려가지 않아야 한다. 늘 어림(如-)한 마음으로 다만 알아차리는 것이 곧 평심인 것이다.

서울 보림회 동계 철야정진 개최

제가 선수행단체인 보림회(회장 장백기, www.borim.co.kr)는 서울 및 부산 보림선원에서 제60회 동계 철야정진법회를 개최한다. 서울 보림선원에서는 12월 27일(토) 오후 8시부터 2004년 1월2일까지(1주일간), 산청 보림선원에서는 12월 31일(수) 오후 6시부터 2004년 1월 4일(일) 정오5일동안까지 각각 진행된다. 교재는 금강경 및 우마경이며, 1박2일 참여도 가능하다. (02)914-6187, (065)972-9555

제주 원명선원 삼매체험 수련회

제주 원명선원(선원장 대호스님, www.wonmyon.net)은 12월 24-28일, 12월 31일-내년 1월 4일, 삼매체험 선수련회를 연다. 5일간 진행되는 삼매체험 선수련회는 문답식 법문으로 현상에 대한 통찰력을 얻고 발심을 촉발시키는 역할을 한다. 진취적인 수행관으로 직관수행의 길로 인도하며 동중선(動中禪)으로 바로 들어가는 생활선을 지도한다. 중도와 공해탈, 열반, 깨달음, 연기 등을 스스로 해득하도록 돕는다. (064)755-3322

서울 보리수선원 위빠사나 집중수행

서울 보리수선원(www.borisu.or.kr)은 연말연시에 초보자 및 경험자를 위한 위빠사나 집중수행을 실시한다. 매일 오전 11시~오후 3시, 저녁 7시30분~9시30분에 각각 진행되는 초보자 수행은 12월 29일-내년 1월 2일, 1월 5-9일, 1월 12-16일, 1월 19-23일, 1월 26-30일 각각 열린다. 경험자를 위한 집중수행은 내년 1월 10-17일, 1월 17-24일, 1월 24-31일 각각 진행된다. (02)517-2841

무심선원 반야심경 특강

부산 무심선원(www.mindtree.net) 김태원 원장은 1-2월 두달간 매주 월·화요일 오전 11시-12시, 저녁 7시30분-8시30분에 '선(禪)에서 본 반야심경' 특강을 실시한다. (051) 515-7226

대학생 위빠사나 마음수련회

'근분불교 상그하(www.bodh.net)는 2004년 1월 9-18일 김해시 다보선원에서 대학생 위빠사나 수련회를 연다. (011)9557-8730

불교의식(범음범패)수련생 모집

본 원에서는 실제로 상용화되고 있는 불교의식(범음 범패)을 여법히 집전할 수 있도록 3개월 속성으로 집중 지도합니다. ●수련과정 : 특별속성반 3개월 과정 (제16기) ●교육방법 : ① 출강 ... 매주 화요일·목요일 오후 6시~8시(2시간) ② 통신 ... 교재 및 테이프, 학습요점정리 교육자료 우송 ●교육내용 ① 송주편(도량서·조석종상 등) ② 예경편(상단예불·조석예불·각단예불·향수해례·사성례·신중단 등) ③ 현공편(삼보통정·중단퇴공·불공시식·관음·지장·신중청 등) ④ 재의식편(천도제·49제·시타림·기제사·명절제사·방생의식 등) ⑤ 시식편(관음시식·화엄시식·구병시식 등) ●접수방법 : 전화 접수 후 서류제출 (현재 접수중) ●제출서류 : 수강신청서 1부, 반명함판 사진 3매, 주민등록초본 1통 ●개강일시 : 1월 8일 (목) 오후 6시, 본대학 강의실(특탁, 필기구 지참) ※ 자세한 사항은 전화로 문의하시기 바랍니다. ●사찰 및 포교원 개원시 지도와 편의 제공 ●실제로 법회에서 상용화되고 있는 의식방법을 집중적으로 지도함 ●초심자라도 의식 집전을 쉽게 이해할 수 있도록 상세히 지도함 ☎ 위치 : 서울 조계사 근처



이무리 할런구 노력해도 안되시면 집터나 공장터나 조상 묘지터를 치방해 보십시오. 불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 절되며 관음, 명예, 사업, 재물이 옵니다. 신비의 생생부적 명당옥(휴방 051)865-9933 천도제 49제와 결별인 치방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다. 치방전용 명당옥(휴방)은 각 사찰, 암자, 칠학관에만 있습니다.

명당을 만들어 주면 땅이 바뀝니다 명당옥(휴방)



본인, 가정집, 점포, 사무실 치방을 해보십시오. 불기가 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다. 새로운 운으로 바뀌면 계수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고 새로운 앞길이 열리며 새로운 좋은 일이 있게 되고 새로운 관운, 명예, 재물이 옵니다. > 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 영불과 기도정진으로 마음을 닦으며 넓은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다. > 20년간의 무료 노인양육원 사회복지법인 부처님 마음 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다. > 의롭고 우물하게 혼자서는 노인 또는 부부노인중 한분의 기동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다. > 자손들에게는 호도의 기회를 노인들에게는 안전한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다. > 고부간의 갈등으로 고민하시는 분 > 홀로계신 시아버님, 오시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다. 2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

지광원 행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다. 위치 및 시설개요 ●소재지: 경기도 성남시 수정구 복정동 116 ●대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 분 ●정원: 24명~30명 내외 ●시설개요: 본 건물 - 방규묘약(7명) 24실(각실 인터넷 설치) 법당, 팔각정자 부대시설 - 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실 ●입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담 ●연락처: 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209

불교의식(범음범패)수련생 모집

본 원에서는 실제로 상용화되고 있는 불교의식(범음 범패)을 여법히 집전할 수 있도록 3개월 속성으로 집중 지도합니다. ●수련과정 : 특별속성반 3개월 과정 (제16기) ●교육방법 : ① 출강 ... 매주 화요일·목요일 오후 6시~8시(2시간) ② 통신 ... 교재 및 테이프, 학습요점정리 교육자료 우송 ●교육내용 ① 송주편(도량서·조석종상 등) ② 예경편(상단예불·조석예불·각단예불·향수해례·사성례·신중단 등) ③ 현공편(삼보통정·중단퇴공·불공시식·관음·지장·신중청 등) ④ 재의식편(천도제·49제·시타림·기제사·명절제사·방생의식 등) ⑤ 시식편(관음시식·화엄시식·구병시식 등) ●접수방법 : 전화 접수 후 서류제출 (현재 접수중) ●제출서류 : 수강신청서 1부, 반명함판 사진 3매, 주민등록초본 1통 ●개강일시 : 1월 8일 (목) 오후 6시, 본대학 강의실(특탁, 필기구 지참) ※ 자세한 사항은 전화로 문의하시기 바랍니다. ●사찰 및 포교원 개원시 지도와 편의 제공 ●실제로 법회에서 상용화되고 있는 의식방법을 집중적으로 지도함 ●초심자라도 의식 집전을 쉽게 이해할 수 있도록 상세히 지도함 ☎ 위치 : 서울 조계사 근처

한국불교법사대학 부설 불교의식연구원

서울특별시 종로구 견지동 110-1 (견지빌딩 3층) ☎ (02) 720-1836 · 733-1959 Fax. (02) 737-5305 http://pubsa.buddhism.org