

베테랑 직장불자 김의식 씨

‘일터 신행 일일점검표’ 공개

해도 후회, 안 해도 후회한다는 결론. 날아도 후회 안 날아도 후회한다는 자식. 그래도 결론은 해 보고 후회하는 게 낫다고 하는데... 그러나 안 하면 반드시 후회하게 되는 것이 있다. 바로 ‘메모’. 생각은 스쳐 지나가면 끝이다. 바람 같은 이 단상을 붙잡아 놓는 데 메모만한 것이 없다. 신행도 마찬가지다. 끝없는 점검과 반성이 필요하기에 자기 신행 체크는 불자로서의 바람직한 변화를 위해 필수불가결하다. 10년 넘게 ‘일일신행점검표’를 써온 국토개발원 법무위원 김의식 책임연구원에 게 그 비법과 장점을 들어보았다. 신행점검표 작성법, 주의할 점 등 살펴보기로 한다.



참선대학 수선 점검표(스월)

수행일자명 (연 단)

| 일 | 시 | 좌정(분) | 장소 | 느낀 점 | 진단(○만족 △보통 ×불만) | | | 수행점검 | |
|----|----|-------|-----|---------|-----------------|----|----|------|----|
| | | | | | 좌법 | 호흡 | 집중 | 과제 | 지도 |
| 1 | 04 | 50 | 참선사 | 백년의 신심향 | ○ | ○ | ○ | | |
| 2 | 04 | 30 | 거사 | 기원의 일월 | ○ | ○ | △ | | |
| 3 | 18 | 40 | 동화 | 백년의 일월 | ○ | ○ | ○ | | |
| 5 | 04 | 40 | | 자아 진노 | ○ | ○ | ○ | | |
| 7 | | 50 | | 백년의 일월 | ○ | ○ | ○ | | |
| 10 | | 20 | | 세상의 진상 | ○ | ○ | ○ | | |
| 15 | 15 | 50 | | 구원의 대승 | ○ | ○ | ○ | | |
| 18 | 20 | 30 | 산도 | 백년의 일월 | ○ | ○ | ○ | | |

국토연구원 법무위원 김의식 책임연구원이 좌법, 호흡, 집중 등의 ‘일일신행점검표’ 진단 매뉴얼에 따라 느낀 점과 자기 평가 수치가 꼼꼼히 적고 있다. 사진=김철우 기자

아무진 신행은 메모와 점검표에서부터

국토개발원 법무위원 김의식(56·연남) 책임연구원. 도시공학을 전공한 김 연구원은 10년을 하루 같이 ‘일일 신행점검표’를 써오고 있다. 처음에 쓰게 된 동기는 소박했다. 일상생활 속에서 불교를 아무지 않게 믿고 싶었기 때문이었다. 또 일터에서 일일신행의 기초를 다지면서 스스로를 점검해보기 위해서였다. 하지만 이보다 더 큰 이유는 따로 있었다. 신행을 하면서 떠오르는 생각과 마음 상태, 심지어 번뇌까지도 고스란히 확인하고 싶었다.

그렇게 김 연구원은 일기를 쓰는 신행에 대해 자세하게 기록해왔다. 가부좌를 튼 날짜, 평균 좌정 시간, 호흡의 길이 등 개괄적인 메모였다. 김 연구원이 지금까지 작성한 2천여 장의 점검표에서도 그의 광적인 신행메모 이력을 알 수 있다. 그러다보니 김 연구원의 점검표는 하나의 ‘신행 교과서’다. 각종 신행법의 특징뿐만 아니라 자기에 맞는 신행법 고르는 법에 이르기까지 불교의 ‘불’자로 모르는 입문자들도 한 눈에 알 수 있다. 김 연구원이 항상 휴대하는 품목에서도

이러는 것이 김 불자의 설명이다.

일일신행점검표, 어떻게 작성하나?

결론부터 말하면 특별한 기술을 요하지 않는다. 단지 ‘습관’이다. 메모 등의 점검표 작성은 그때그때 하는 것이 중요하다. 갑자기 메모할 내용이 많을 때도 있기 때문이다. 김 연구원이 공개하는 점검표 작성 요령은 간단하다. 먼저 월일, 시간, 장소 등을 기입한 뒤 ‘좌법, 호흡, 집중’ 등의 세 가지 매뉴얼에 따라 자기 진단을 ‘만족, 보통, 불만’ 등으로 나눠 적는다. 자기 판단 기준도 명쾌하다. 좌법은 △불이 흔들렸는지 △다리가 저린지 △중심감이 느껴지는지 등이며, 호흡은 △느낌이 달콤한지 △느낌이 후련한지 △마음이 고요한지 등으로 진단할 수 있다. 마지막으로 집중은 △마음은 물속에 들어있는 기분인지 △앞에 있는 벽이 멀리 보이는지 등으로 판단할 수 있다.

이밖에 김 연구원은 자신의 수행목표와 관련된 기사를 스크랩할 것을 강조한다. 불교계 신문, 잡지 등의 신행관련 기사를 틈틈이 읽고 오래두면 든든한 신행지식이 된다는 것이다.

순간의 생각을 잡으면 불퇴전의 원력이 된다!

수행의지 다지기·변화 체크 등 장점 많아 10년간 점검표 2천여장 작성 “습관이 생명”

‘신행 메모장’의 면모를 엿볼 수 있다. 펜, 점검표, 108염주, 좌복 등 신행과 그 점검을 위한 필수품들이다. 또 김 연구원은 이 물건들을 사무실, 집, 절, 차 등 손쉽게 닿는 곳에 둔다. 특히 승용차 뒷좌석은 ‘움직이는 서재’라고 부를 정도로 신행메모와 관련해 있는 것이 많다.

왜 신행기록이 중요한가

김 연구원은 ‘신행도 경영’이라고 강조한다. 자신이 가진 신행 노하우를 잘 보존하고 점검해 필요한 사람에게 전달하면 그것이 바로 ‘신행 기초자료’가 될 수 있다는 것이다. “신행기록은 일일수행체계가 확립돼 자기의 수행의지를 확고히 할 수 있습니다. 또 과정에서 자기 변화를 체크할 수 있는 장점도 있습니다. 그러다보면 자신도 모르게 신행의 성취감을 느낄 수 있습니다. 물론 자기 반성의 계기도 마련됩니다.”

김 연구원은 무엇보다도 신행점검표의 핵심은 순간적으로 영감처럼 떠오르는 것을 잡아두는 것이라고 강조한다. 일부러 따로 반성의 시간을 갖기보다 점검표를 통해 자신의 잘잘못을 반성하는 것이 가장 효과적

주의할 점

김 연구원은 우선 신행점검표를 쓰면서 ‘왜’라는 이유를 찾아야 한다고 주문한다. 그래야만 목적의식이 선행해서 그 실천력이 금방 지치지 않는다는 것이다. 그래서 점검표를 만들 때 형식에 구애받지 말고 당부한다. 본인만 알아보면 될 정도로 낙서하듯 자유롭게 쓰라고 말한다.

특히 김 연구원은 지난해 시간계획 수립은 오히려 신행에 장애가 된다고 말한다. 점검표는 신행활동에 수단일 뿐, 생활의 전부 가 아니라는 것이다. 때문에 근무여건, 신행 정도 등에 따라 탄력 있는 점검표 작성이 중요하다고 덧붙였다.

또 정기적인 법회 참석, 선지식 전경, 사찰 순례 등을 통해 자기 신행의 방향이 올바른지를 수시로 점검하는 것도 잊지 말아야 한다고 강조한다.

마지막으로 김 연구원은 “자기 수행평가는 항상 수행의 양과 질을 함께 높이고 수행 이력을 통해 불퇴전의 원력을 다시 확인하는 만큼, 점검표를 단순히 시간을 지키는 족쇄로 만들지 마라”고 주문한다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

우리불자회는요

한국산업은행 불자회

한국산업은행은 국가의 ‘경제적 뒷줄’입니다. 정부의 경제정책 기조를 바탕으로 국가 기간산업에 자금을 공급하는 어머니와 같은 은행입니다. 7~80년대에는 묵묵히 일하는 아버지처럼 우리나라의 근대화를 일으킨 국책기관입니다. 안녕하십니까? 우리는 한국산업은행 불자회입니다. 지난 87년 12월, 부처님의 말씀과 참다운 진리를 실천하고자 불자 은행원들 20여 명이 뭉친 직장 신행단체입니다. ‘낮에는 열심히 일하고 저녁에는 불교공부를 하겠다’는 정진 정신



사진은 한국산업은행 불자회원들이 올 4월 17일 고향 선문사에서 성자순례를 마치고 기념 촬영하고 있는 모습.

초기부터 스님 초청 기초 교리공부 열심 분기별 철야정진·법문테이프 듣기 전개

으로 금융계 불자회에 신선한 바람을 불어 일으켰습니다. 이제는 80여 명의 대식구를 자랑하는 명실공히 견실한 직장 신행모임으로 자리를 잡았습니다. 무엇보다도 우리 불자회는 불교 공부 열정이 치열했습니다. 창립초기부터 스님들을 초청해 불교기초 교리 강좌를 계속 열어 ‘불교의 1, 2, 3’을 처음부터 차근차근 배웠습니다. 동국역경원장 월운 스님, 봉선사 회주 밀운 스님, 제주도 약전사 회주 혜인 스님 등을 모시고 감로법문을 들었습니다.

경전 공부도 빠뜨리지 않았습다. <천수경>, <금강경> 등 주요 경전들을 샅샅이 읽어 내어갔습니다. 또 회원들은 매주 한 번씩 ‘경전읽기 소모임’을 자발적으로 결성해 <초발심자경문> 율독회를 가졌습니다. 회원들이 먼저 경전을 읽고 느끼고

다. 우리 불자회가 금융단합동맹회를 주최해 금융단 불자들과 친목을 다지는 자리를 만들었습니다. 앞으로 우리 불자회는 바쁜 일과 일을 감안해 ‘법문 테이프 듣기’ 운동을 벌일 생각입니다. 큰 스님들의 감로법문을 출퇴근 시간에 들으면서 지친 심신을 북돋을 계획입니다. 또 사찰 철야정진도 분기별로 마련해 불퇴전의 신심은 재확인하는 자리를 가지려고 합니다. 이와 함께 불교계 신문과 잡지 등에서 유익한 신행정보를 스크랩해 불자회원들에게 나눠주려고 합니다. 이렇게 하는 이유는 간단합니다. 불교계 신문 등은 워낙 워낙 해도 불교계 근황도 제대로 알 수 있고, 다른 불자들이나 직장불자들이 무슨 신행을 하고 있는지 한 눈에 알 수 있기 때문입니다.

■이충훈 총무(사무관리실 회계팀 차장)

석주 큰스님의 병풍

단 한번의 기회!! 석주큰스님 글씨가 있는 팔상도8폭병풍에는 고유와 일련번호가 주어집니다. 1,000점 이상은 만들지 않습니다. 이번 기회만 아니면 다른 곳에서는 구경할 수도, 살수도 없습니다.

- 보문복지원 기금마련을 위한 한정제작 -

살아계신 한국현대 불교사로 추앙받고 있는 칠보사, 봉은사 조실 강석주 큰스님. 사대부중 모두가 존경하옵는 큰스님의 반야심경이 청목화백의 부처님의 위대한 생애를 여덟장면의 중요부분으로 그림에 옮긴 팔상도와 함께 양면표구되어 불자들에게 보급됩니다.



(앞면)석주큰스님의 친필 반야심경(영인본)



(뒷면)청목화백의 팔상도



김선원 선생의 사염수도자기 KBS1TV 진용영동 고서해 김정우원장이시며 이시대 최고의 서예가이시며 한학자이신 마산 김선원 선생께서 향후리로 정성들여 다하여 새우신 사염수 도자기, 기원(圓), 봉화(鳳), 산구(山), 공(公)

고당스님의 친필 달마도 30여년 수행정진의 경성제인 고당스님의 달마도는 향운의 달마도로서 덕을 많이 익히게 하고 상스러운 가혹을 말끔하게 씻고 신성한 생활을 유지하게 하는 달마도. (유치물만 드립니다.)

- 당대(唐代) 제일의 법력과 필력을 가진 석주큰스님의 좋은 글씨를 널리 알리고 여러사람이 소망하여 보고들길 수 있도록 합니다.
- 부처님의 일대기중 가장 중요한 의미가 있는 여덟장면을 알기 쉽고 친근한 그림으로 나타낸 팔상도를 널리 보급하여 불교의 진리를 제대로 생활의 귀추가 되게 합니다.
- 흥남 아산시 영치읍 송곡리 200. 보문사 산하 보문복지원 기금 마련을 목적으로 합니다.
- KBS1TV 진용영동 김정우원장이시며 이시대 최고의 한학자겸 서예가이신 마산(蔚山) 김선원 선생께서 친필 사염수도자기를 출간일에 동참하시기 위해 내놓으셨습니다.
- 우리나라 선사화의 대가이신 친필 고당(高堂)스님께서 직접 그려신 달마도를 내놓으셨습니다.

팔상도8폭병풍(석주큰스님 반야심경) 마산 김선원선생의 친필 사염수도자기 고당스님 친필 달마도 880,000원 → 395,000원

보문복지원 대행 : (주)명성이앤씨 문의전화 : 02-424-9901

* 개별 구입도 가능합니다.