

이제열 법사의 경전속의 수행법 <13>

호흡도 수행이다

호흡 수련을 하다가 이상이 생겼다고 찾아와 하소연 하는 사람들이 가끔 있습니다. 머리가 아프다. 숨이 차다. 가슴이 답답하다. 잠이 잘 안 온다 등 증세도 여러 가지고 더 심한 경우는 우울증과 같은 정신질환 증세까지 생겼다고 말합니다.

요즈음 명상에 대한 관심이 높아지면서 단전호흡이나 뇌호흡이나 기공호흡이나 하는 단체가 호흡을 누리고 있습니다. 호흡 수련을 통해 몸도 건강해지고 마음도 편안해졌다는 예도 많지만, 더러는 저와 같은 병을 얻어 고생을 하는 예도 적지 않나 봅니다.

사람 여의게 하려는데 목적이 있습니다. 그리고 그 방법에 있어서도 호흡을 가지고 어떤 기법을 쓰는 것이 아니라 들고 나가는 호흡 현상 그대로를 집중적으로 관찰하기만 하면 됩니다.

호흡수행의 중요성과 방법에 관하여 설한 경 가운데 가장 대표적인 경이 <안반수의경(安槃守意經)>입니다. 이 경에서 부처님은 이렇게 설합니다.

“비구여, 호흡에 대한 마음 집중을 꾸준히 해 나가면 훌륭한 결실과 이익을 얻느니라. 호흡에 대한 집중을 규칙적으로 해 나가면 ‘몸과 느낌과 마음과 법을 관찰하는 방법’ [四念]을 완성하며 ‘일곱 가지 깨달음의 지본’ (七覺支)을 완성하며 나아가 생사 해탈의 지혜를 완성 하느니라. 그러면 어떻게 꾸준히 규칙



몸 끈게 세우고 들숨 날숨에 집중을

적으로 수행하면 호흡에 대한 마음 집중의 훌륭한 결실과 이득을 가져 올 수 있는가? 비구여, 숲 속에 들어가서 나무 그늘이나 한적한 곳에 앉아서 몸을 끈게 세우고 마음집중을 뚜렷하게 해야 하느니라. 단지 들어오는 숨에 마음집중하고 나가는 숨에 마음집중하여라.”

이 경의 말씀대로라면 호흡 수행 하나를 바르게만 하면 나머지 수행도 완성 될 뿐만 아니라 나고 죽어도 벗어나게 된다는 것입니다. 수행법에 있어서도 복잡하게 호흡하는 방법을 익히는 것이 아니라 긴 숨은 길다고 알아 채고 짧은 숨은 짧다고 알아채며 거친 숨은 거칠다고 알아채고 미세한 숨은 미세하다고 알아채면 된다는 것입니다.

수행은 좋은 것이지만 일시적 건강이나 평온을 얻기 위한 호흡 수련에 관심을 갖지 말고 괴로움의 뿌리를 완전히 제거하는 호흡 수행을 하는 것이 여러모로 이득이 될 것입니다.

■유마선원장



‘원호의 수행법’ 잇따라 출간한 정목 스님

“마음이 생기면 만물의 갖가지 현상이 일어나고(如心生故種法生) 마음이 멀하면 청정수와 해골물이 떨어 아니로구나(心滅故不二).”

원호(元曉: 617~686) 스님이 45세에 무덤에서 해골에 담긴 물을 마시고 유심(唯心)의 도리를 깨친 후 읊은 노래다. 불자들은 원호 스님의 이런 깨친의 기원과 유명한 화쟁(和淨)사상에 대해서는 익히 들어 알지만, 정작 그의 수행법에 대해서는 잘 모르는 것이 현실이다.

이런 가운데 양산 정도원(cafe.daum.net/amitapa) 원장 정목 스님이 최근 펴낸 <원호는 없다> [다승출판사]를 비롯 <한국의 열불수행> <원호의 새벽이 온다> <도아마티불> <열불신행의 원리와 비결> <정도에 태어나 성불합시다> 등의 저서를 잇따라 발간하면서 원호 스님의 열불선을 체계적으로 소개하고 있어 관심을 모은다. 정목 스님이 원호 스님의 열불

수행을 집중적으로 소개하는 이유는 뭔가.

“정도종 발전사 가운데 그 교학과 수행체계를 가장 간단 명료하게 밝힌 조사는 한국의 원효입니다. 원효는 <무량수경종요>와 <아미타경소>를 통해 일심정토(一心淨土)를 열어 서방정토와 유심정토를 모두 수용해 범부와 현상이 다 함께 일심의 바다에 나아가 중생을 이익되게 하도록 인도했습니다.”

정목 스님은 “원호의 일심정토 열불법은 독창적 정도사상이요 순수한 한국불교이며, 일체중생을 구제하는 가장 대중적인 수행법”이라며 이를 선양하는 것은 한국불교를 살리는 길이라고 말한다. 그렇다면 원호의 열불선은

“일심은 믿음의 대상이자 성취해야 할 법”

어떤 장점을 갖고 있기에 그가 그토록 혼신의 열정을 다해 선양하려는 것일까.

“원호의 정명열불(稱名念佛)은 믿음을 성취하는 방편이요 안심법(安心法)이며, 관상열불(觀相念佛)은 보신(報身)의 경계를 관찰함으로써 깨달음을 성취하고 보살도를 실천하여 일심(一心)의 바다에 나아가는 열불선입니다. 이제 누구든지 열불수행을 통해 안심을 얻고, 깨달음을 성취할 수 있도록 그 실행체계를 확립하는 것이 중요한 과제로 남아 있습니다.”

그렇다면 정명열불을 통해 왕생하게 된다는 ‘서방의 정도(극락)’와 ‘마음의 정도(유심정토)’가 어떻게 공존할 수 있을까.

정목 스님의 설명이다.

“본 원의

행을 믿고 행해서 정도에 왕생하면, 대상으로 마주하던 아미타불과 정도는 신혜(信解)가 깊어지면서 ‘마음의 부처’, ‘마음의 정도’로 환원됩니다. 정도에 왕생함으로써 보신의 덕성과 화신의 자비에 감화되어 일심의 경지를 증

득하는 계기가 마련되기 때문입니다. 일심은 신앙의 빛이 궁극에 이르러 시공에 초월한 경지입니다.”

<원호는 없다>에 따르면 원호 스님은 열불수행의 구체적인 방법으로 나무아미타불의 명호를 부르는 ‘정명열불’과 일심정토의 경계를 관하는 ‘관상열불’을 제시하고 있다. 일반적인 열불법인 정명열불과 구별되는 ‘관상열불’은 어떤 것이며 어떻게 닦아야 할까.

“관상열불은 지관(止觀)의 수행입니다. 이를 통해 정도(극락)의 경계에 대한 믿음이 깊어지면 이 땅에서도 깨달음의 경지를 체험할 수 있습니다. 자신이 자비광명 안에 존재하고 있음을 깨닫게 하는 관상열불은 청정한 자연과 인간, 일체 생명으로 나타나는 천백의 화신 즉 무량한 ‘자비광명’을 관하는 것입니다. 일심의 경지에서 바라본 정도는 광대무변하고 덕성으로 가득하고 광명이 교차하는 한마음의 세계입니다. 한마음의 세계에서 유정(有情)과 무정(無情)은 생명으로 약동하는 광명의 물결입니다.”

정목 스님에 따르면 원호 스님은 모든 수행문이 ‘상홍불도(上弘佛道) 하화중생(下化衆生)’을 구현할 수 있는 통일적인 수행체계를 확립하고자 했다. 일심의 근원에 들어가면 자연히 동체대비심을 일으킬 수 있기 때문이다. 정목 스님은 ‘일체 중생이 부처요, 한생명만을 깨달아 보살의 광대한 원행(願行)을 구현하는 것이 수행의 완성인 일심광명(一心光明)’이라고 강조한다. 결국 원호 스님의 수행법은 ‘일심’이란 화두를 깨닫고 증득하는 것이라 할 수 있다. 그에 따르면 ‘일심은 믿음의 대상인 동시에 마침내 성취해야 할 법’이기에...

김재경 기자

“생활속 마음챙김이 부처의 삶”

보리수선원, 미안마 삼장법사 초청법회

“생활 속의 사띠(마음챙김)가 바로 부처의 삶입니다.”

7월 24일 오후 6시, 보리수선원(선원장 붓다라키타)에서는 미안마의 삼장법사(경용론에 모두 통달한 스님) 우 간따마라 스님 초청법회가 열렸다.

이날 간따마라 스님은 ‘구도자와 생활인 모두를 위한 수행 방편 6가지’라는 주제로 설법했다. 스님은 6가지 수행 방편으로 건강, 계율, 도반과 선지식, 지혜와 견문지식, 선한 이들의 법 따르기 등을 주문했다.

간따마라 스님은 “불완전한 행복을 찾는 생활인과 완전한 자유를 추구하는 수행자의 목적은 다르지만, 건강하지 못하다면 모든 것을 잃는 것이나 다름없다”며 심신의 건강을 강조했다. 기업의 사규를 수행자의 계율에 유추적용하며 지계(持戒)의 중요성도 언급한 스님은 속인들은 좋은 친구와 스승을, 수도자들은 좋은 도반과 선지식이 필요하다고 말했다.

“경제적으로 성공한 사람이나 기업을 살펴보면, 그들이 과연 혼자만 잘나서 성공할 수 있었을까요? 그 이면에는 지혜로운 친구와 덕이 높은 스승의 조언이 분명히 있었을 것입니다. 깨달음을 구하는 수행자의 삶 또한 독단에 빠지는 것은 위험합니다. 지혜를 함



7월24일 보리수선원에서 열린 우 간따마라 스님 초청법회.

께 공유할 수 있는 도반과 수행의 완성도를 평가해 줄 수 있는 선지식이 반드시 필요합니다”

경용론 삼장의 핵심은 ‘순간순간 일어나는 마음의 움직임(觀)하는 사띠’라고 밝힌 간따마라 스님은 재가 불자들이 생활 속에서 느끼고 되새길 수 있는 마음챙김으로 지혜로운 삶을 살라고 당부했다.

체험보다 더 확실한 것은 없다

5일간의 체험

깨달음에는 정해진 시간이 없습니다. 부처님 당시 마하가섭은 8일 만에 지혜의 눈이 열려 아라한(阿羅漢)의 경지에 도달하였고, 오늘날 중국 백림사와 보통사에서는 할나에 깨지는 3일간의 충격적 수행법이 있습니다. 깨달음에 대한 열의와 소망만 있으면 누구나 성취할 수 있는 시대에 살고 있습니다. 수년 동안 수행해도 얻기 힘든 무심과 깨침을 5일간 체험해 보십시오. 그 성취와 결과는 매우 명확합니다. 이론없는 수행은 위험, 수련없는 이론은 공허

빈마음수련원 (구, 대광사)
문의: 033-435-8166 / master@binmaum.org
www.binmaum.org / 한글인터넷주소: 빈마음

사찰, 법당, 앰프 설치

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 **음향연구가 金文華**가 직접 설치해 드립니다.
(아무리 먼 곳이라도 출장비는 받지 않습니다)

소리공양 실적
홈페이지를 참고하세요!
www.yukosound.com

염불, 설법 전용 고성능 마이크
DX-707스탠드 마이크
가격: 250,000원

소리공양 종목
▷ 사찰 법당 앰프설치
▷ 고성능 무선 마이크
▷ 각종 마이크 판매
▷ 법당전용 스피커

바구니스님 특별우대! 법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소

소장 김문화 : 011-335-2695
서울 양천구 신원 3동 48-9 중경빌딩 300호
(02)2697-9976, 2601-8284 팩스 (02)2695-9676
홈페이지 : www.yukosound.com

전자식 2중문 3중경보 특하 불전함

가격 수요증가로 시중품과 가격동일

움직이거나
터문만 열어도
경내 전지역
경보상태

◆ 돌발적인 정보로 침입자, 100% 도주
◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%
◎ 각지역 대리점 모집

시원기전 특 043-647-2378, 011-467-1472

한가지 소원을 꼭 이루는 흥천 연화사

아미타 대불 성지순례

동양최대 아미타 대불
(높이:36m 아파트 12층 높이)

부처님 몸 안으로 7층까지 올라가면서 부모모중경·극락도·지옥도·관람

7층에 올라가면 부처님 몸안에 미타삼존불 법당이 있습니다

1층에 열두 분 부처님을 한자리에서 친견합니다.

- ▶ 대형주차장안내
- ▶ 점심공양 가능
- ▶ 입장료 무료
- ▶ 주위 명소: 흥천선원, 천년고찰 수터사

● 찾아오시는 길

연화사

● 매일: 초하루 및 보름 (조계사 앞 관공버스 출발)

www.yhs108.com

강원도 흥천군 북방면 북방1리 664번지 연업산 연화사
전화: 033)433-1815, 433-2009 팩스: 033)433-5206

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개선 ☆ 해독다이어트 ☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나가 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

"여자가 살빼기 더 힘든 이유"

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 압박 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져, 건강해져야 바꾸는 발효원액 짝식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속변이 쌓이고 관련 사이사이로 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수역의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기관들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 임상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초 특 원 (팔보효소)