

나의 수행법

김익식 (中)

참선점검표는 나에게 수행에 대한 자신감을 불러 일으켜 줬다. 좌선을 함으로써 급한 성격을 누그러뜨릴 수 있었으며, 텅 빈 마음으로 살피는 행동으로 바뀌었다. 또 집중력의 강화로 일을 효율적으로 처리하게 됐고, 이치에 맞는 생활을 좋아하게 됐다. 무엇보다도 스트레스성 심장병이 사라지면서 밤에 설치면 잠자리가 편해져 생활의 리듬도 되찾게 됐다.

하지만 참선 중에서 간화선으로 가는 방법은 쉽지 않았다. 늘 새로운 마음가짐과 수행법을 갖춰야 했다. 제대로 되지 않았다. 공부의 진전이 별로 없었다. 그래서 고민 끝에 선택한 것이 기초 선서(禪書)의 탐독

먼저 <임제록>을 읽기 시작했다



었다. 무언가 말하고 싶은 충동이 지나갔다. 그렇게 지켜보며 화두에 매달렸다.

어느 날, 다시 서옹 스님을 권했다. 곧장 난 참선 공부에서 얻은 견해를 말씀드렸다. 그러자 스님은 "그게 다 생각이다. 생각에서 비롯했으니, 또 생각으로 사라진다"라고 하셨다.

나는 스님의 말씀이 끝나자 "생각이라도 이 미세한 생각이 없어야 하나"라고 했더니 스님은 "아, 피로하구나. 쉬고 싶다. 쉬고 싶다"라는 말씀을 남기셨다.

나는 그 후로 그 생각도 머물지 않고 그냥 의단(疑團)만 일으

공부에 진전없자 기초 선서 탐독 궁금증과 어려움 하나하나 해결

다. 한 줄 한 줄 읽다보니 <임제록>을 손에서 뱉 수 없었다. 그간 참선점검표를 써오면서 경험했던 마음공부의 궁금증과 어려움이 하나하나 해결됐다. 아니 흥미로웠다. 때문에 난 <임제록>을 거의 외다시피 했다.

그리고 그동안 참선수행경험과 공부 필독서를 점검받기 위해 서옹 스님을 찾아갔다. 법문도 듣고, 친견의 기회를 수시로 가졌다. 그러던 중 어느 날 스님께 이런 질문을 드렸다.

"저는 나름대로 불서를 많이 접해 부처님의 말씀을 더러 기억하고 있습니다. 그러나 그 말씀이 저에게 체험된 것이 아니어서 번잡함만 더해 갑니다. 어떻게 불교공부를 하면 좋겠습니까?"

서옹 스님은 "'왜' 어쩌서, 마삼근, 이뵈고'를 불철주야로 의심해 들어가라"고 하셨다.

그 후로 난 주야로 20년간 화두공부를 계속했다.

초기에 한 3년을 쏘아대니, 온몸이 서늘하고 청량하기 이를 데 없었다. 순간순간 인과들이 풀어

키는 화두생활을 계속해갔다.

참선수행을 통한 마음공부는 내게 간화선에 대한 이해를 높여 줬다. 참선은 활발발한 정신을 이어가는 것과 이 활발발한 정신은 부동심(不動心)에서 출발한다는 것. 하지만 의문이 들었다. '아이러니 하게도 움직이지 않는 마음에서 활발발한 정신이 된다니 이상하지 않나?' 왜 그럴까 궁금증은 쉽게 사라지지 않았다.

그러던 중, 이런 의문이 조금도 이상치 않다는 생각이 들었다. 마음은 움직이기도 하고 움직이지 않기도 한다는 것을 알았다. 움직일 때 움직이고, 움직이지 않을 때는 움직이지 않는 것이 바로 '본마음'이란 확신이 들었기 때문이다.

그럼 '본마음'이 아닌 '가짜 마음'은 움직일 때 움직이지 않고, 안 움직일 때 산란해지는 모순이 있지 않을까? 그래서 본마음을 발견하는 것이 간화선 수행인가? 다시 고민했다. 화두를 집요하게 들었다. (계속)

■ 국토연구원 책임연구원

자기성찰 통해 괴로움의 뿌리 뽑기



출가 및 열반절을 맞아 전국 사찰에서 참회수행이 한창이다. 사진은 관음법도량인 나주 불회사 의 참회정진 현장.

"그대의 죄를 가져오너라"
"죄를 찾아도 찾아볼 수가 없습니다."
이조 해가 대사와 제자 승한 사이에 오간 '참회 문답'. 승찬은 이어 스승 해가 선사에게 무상(無相) 참회의 경계를 내어보인다.

"오늘 죄의 본성이 인에도 밖에도 증진에도 있지 않다는 사실을 알았습니다. 그 마음이 본래 여여한 공(空)인 것처럼, 죄의 티끌 또한 그러합니다."
"됐다고 입을 닫다."

삼조 승찬 스님이 제시한 참회(懺悔)의 원리. 이 같은 무상참회는 육조 혜능 대사가 <육조단경>에서 강조한 '자성(自性)참회'로 연결된다. 즉 '제법의 참된 실상을 여실하면, 삼세에 지은 죄의 업장을 소멸할 수 있다'는 메시지다.

그럼, 참회란 무엇인가. 그리고 어떻게 하는가? '성찰 없는 삶은 허망한 업 놀음일 뿐'이라는 참회 수행법. 3월 17·24일 부처님 출가·열반절을 맞아 '지혜의 칼날'로 망상의 뿌리를 자르는 참회수행법(懺法)은 무엇인지 살펴본다.

'참회 없는 수행은 없다'
지난 1991년 관음대참회수련원을 개원한 나주 불회사 주지 정연 스님은 "참회 없는 수행은 있을 수 없다"고 단언한다. 참회가 근본 무명인 업식(業識)을 녹이는 마음공부의 바탕이 된다는 것이다. 때문에 참회는 모든 불교 수행의 출발점이 된다고 강조한다.

"업식의 정화 없이는 어떤 수행법에서도 효과를 기대할 수 없습니다. 자기가 지은 업장을 해결하지 않고 깨달음을 추구한다면, 모래로 밥을 짓는 꼴입니다. 참회가 그래서 중요합니다."
참회 수행법을 강조하는 일산 원각사 주지 정각 스님도 마찬가지다. 어떤 수행법이든 철저한 자기반성이 전제돼야 수행이 제대로 이뤄진다는 것이다. 그래야만 발원도 세울 수 있고 용맹정진도 할 수 있다.

■ 출가·열반절 집중 수련 '참회수행' 요체와 핵심

수 있다는 특징 때문이다. 집참법, 미타참법, 진언참법, 관음참법, 자비도량참법 등 참법의 유형이 다양한 것도 이런 점에서 비롯된다.

그럼, 참법이 진언 염불 절 등의 다른 수행법과 병행될 수 있는 까닭은 무엇인가? 위덕 대 불교학과 교수 무의 정사(무애심인당) 주교는 '참법의 포용성과 다양성'에 있다고 설명한다. 참회수행법은 일반적인 일상생활 속에서 실천하는 자기참회로서의 사람과 불법의 지혜를 깨닫는 이까지 그 원리를 확장시킨다는 것이다.

특히 참회는 자기성찰로 인한 마음공부의 원력과 발심을 다양한 형태의 수행법으로 구체화시킨다. 때문에 참회가 불교 수행법의 기초이자 '토털수행법'이라 불리는 이유가 바로 여기에 있다.

무의 정사는 육자진언염송을 통해 법신분이 곧 자신임을 확인하는 과정에서 진언참법이 중생의 신구의 삼업(三業)을 부처의 삼밀(三密)로 전환케 하는 원동력이 된다고 말한다. 즉 참법이 맹목적일 수 있는 진언염송을 적극적인 수행으로 바꾸면서 '지금 이 순간에

잠든 영이든 이것들은 자성이 없습니다. 마음이 삼독심을 좇아 일어나는 망상일 뿐입니다. 아무리 오랫동안 쌓아온 죄라도 한 생각(一念)에 없어집니다. 참회수행이 공성(空性) 논리에 입각해 마음을 본래 자기 자리로 되돌리게 만들어 줍니다."

특히 참회는 자기성찰로 인한 마음공부의 원력과 발심을 다양한 형태의 수행법으로 구체화시킨다. 때문에 참회가 불교 수행법의 기초이자 '토털수행법'이라 불리는 이유가 바로 여기에 있다.

무의 정사는 육자진언염송을 통해 법신분이 곧 자신임을 확인하는 과정에서 진언참법이 중생의 신구의 삼업(三業)을 부처의 삼밀(三密)로 전환케 하는 원동력이 된다고 말한다. 즉 참법이 맹목적일 수 있는 진언염송을 적극적인 수행으로 바꾸면서 '지금 이 순간에

잠든 영이든 이것들은 자성이 없습니다. 마음이 삼독심을 좇아 일어나는 망상일 뿐입니다. 아무리 오랫동안 쌓아온 죄라도 한 생각(一念)에 없어집니다. 참회수행이 공성(空性) 논리에 입각해 마음을 본래 자기 자리로 되돌리게 만들어 줍니다."

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

절·염불·진언 등 다른 수행법과 동시에 진행 생활에서 겪는 문제, 스스로 원인 깨닫게 돼

떨어진 인연들이 어떻게 생겼는지'를 실시간에 깨닫게 한다'는 것이다. '몸마나반메를'을 외는 순간순간마다, 참회로써 자기죄업의 실상을 여실해 확인하고 '즉신성불(即身成佛)'의 가능성을 재확인한다는 의미다.

미타참법에서도 마찬가지다. 양산 정도원 장장목 스님은 참회가 피상적일 수 있는 염불수행을 수행자 스스로 자기화할 수 있도록 만든다고 강조한다. 참회가 염불수행을 수행자의 내면으로 더욱 치열하게 이끌어준다는 것이다. 참회가 염불수행에 기폭제를 제공한다는 말이다.

어떤 변화 일으키나?

참회 수행법이 일으키는 변화는 '발고여락(拔苦與樂)'에 있다. 즉 '괴로움의 뿌리를 뽑고, 즐거움을 준다'는 것. 무엇보다도 자기 참회의 과정을 실시간으로 직접 살피면서 스스로 자기업장이 녹아가는 모습을 확인, 실질적인 자기변화를 이끌어낸다.

매년 한번씩 서울 도선사에서 자비도량참법 기도를 하고 있는 전업주부 강화자(63·서울 석관동) 씨의 경우는 '참회를 식사 후 설거지'로 비유한다. 알게 모르게 지은 일상속의

'자비도량참법(慈悲道場懺法)'은?

<자비도량참법>은 중국 양나라 무제의 지시로 여러 학승들이 편찬한 참회수행서다. 총 10권으로 구성됐고, 권마다 참회 글, 발원문, 3번째 참회문 등이 담겨있다. 이 참법의 특징은 자비를 증장해 모든 중생을 그해에서 해탈케 해주는 참회법문들로 편집됐다는 점이다.

<자비도량참법>의 특징은 독경, 절 등과 함께 한다는 점이다. 특히 보살의 수행 단계인 '십지(十地)와 총 1719개의 절 횡수를 각권마다 배대했다. 가령 1권에는 십지의 '환의지'를, 절 횡수는 63배를, 마지막 10권에는 '법운지'와 186배를 할당해 놓았다.

이 같은 <자비도량참법>은 '10일간 10권 자비참법' 또는 '10월 정진기도' 형식으로 전국 사찰과 수행단체에서 참회수행법으로 행해지고 있다. 현재 <자비도량참법>을 통해 참회기도를 하고 있는 곳은 서울 도선사, 통도사 부신포교원, 수원 봉영사, 포천 법암사, 대구 원만사, 서울 정수암, 남원 실상사 화엄학림, 진주불교회관 합천 백련암 등 20여 곳이다.

영험도량

수년간 팔공산 입산 용맹정진 기도로써 약사여래부처님의 영험과 가피력을 증명하신 無有心佛(무유심불) 불토사 큰 스님께서 (고통·육체·슬픔·마음·신경·정신) 세계의 고뇌속에서 신유하는 모든 분들과 함께 하고자 합니다.

불치성 질환 무병과 업장 및 전생문제 등을 무유심불 약사여래부처님의 영험 가피로서 큰 스님의 원력과 스님들의 지극한 기도발원과 극진한 지도로 본인 각자의 기도정진으로 극복 치유합니다.

無有心佛 약사여래기도도량

대한불교 조계종 **불토사**

연락처 : 총무소 0331343-0103(속식가능) 전 송 0331344-0406
주소 : 강원도 횡성군 횡성읍 단곡리 오시는길 : 중앙고속도로 횡성 IC에서 10분거리

승광불교전통미술원

• 불상화금개원형조각 • 불사상담 • 천불삼천불 • 불교용품

귀의 삼보 하옵고....
대덕 큰 스님의 성원으로 불교미술 발전에 노력하고 있습니다
앞으로도 더욱 노력할수 있도록 지도 편달 바라옵니다

전화 02-491-5336, 02-494-7478
공방 031-595-6557, 031-595-6558
휴대폰 011-226-5336
e-mail : 0112265336@nate.com
목우손등술합장

제45회 3000배 용맹정진

500만 배 엄청난 횡경스님과 함께 처음부터 끝까지 죽마소리에 맞춰 일사분란하게 철을 라며 공경심으로 부처님을 찬탄하며, '부처님 크신 은혜 고맙습니다' 일 만 번 염송으로 자신의 마음속에 잠자고 있던 감사함의 행복과 건강을 알깨우고, 자신의 인생에 가장 결핍된 큰 업장 3가지는 물론 녹여내시고, 3가지 큰 소원은 즉시 이루어집니다.

21세기 인류 최고의 수행법이며 심신건강법이고, 가장 확실한 예방의학이며, 가장 완벽한 요가입니다.

● 날짜 : 3월 26일(토) 저녁 9시~ 일요일 오전 7시 (절하는 법 교육: 저녁 7시~9시, 3000배 시작하기전)

● 준비물 : 동참비 2만원
기도포(큰수건), 수건 2개(담뱃통 용도), 두꺼운 면양말 2켤레, 면티 2개, 수련복(하의) 2개, 간단한 간식, 물병
▶ 당일 저녁 공양을 준비 하지 못합니다.

● 장소 : 분당 이매역 하안마을선원 대법당

● 찾아오시는 길
• 전철: 분당선 이매역 1번 출구 앞, SK주유소 옆 도로로 5분거리 (본당선: 2호선 선릉역, 3호선 도곡역, 8호선 북정역 이용)

백만불자 108배 만일결사 **법왕정사서울군자법당**
수행 중심 교 육 도 량

오시는 길 : 5.7호선 군자 천철역 4번 출구, 백악관방향으로 100M 이망스 가구 4층
문의 전화: 02)456-4994, 0035(팩스 겸 용), http://cafe.daum.net/sorisan

신비의 침술 대공개

불임증, 발기부전, 만성두통, 건강통, 오십견, 구완와사, 이명, 비염, 중이염, 천식, 아토피 피부병, 요통, 좌골신경통(디스크), 무릎관절통, 손 발목 관절통, 만성체증

비결침술로 1회 ~ 6회만에 완치되는 비방

초보자 누구라도 1시간만 배우면 **대침술가** 전문의가 될 수 있다

※ 중증, 소아비염, 건강통, 각종 암 등은 별도상담

비법강좌

※ 선착순 10명, 숙식 제공함 ※

● 일 시 : 3월 31일 목요일 저녁 7시부터~ 4월 1일 금요일까지 (10시간교육)

● 보시금 : 일백만원 (미리예약 3월 28일까지 선입금) 농협 4571109-52-098389 총점소

● 오시는 길 : 공주시에서 청양가는길 13km 오서서 공수원 4거리 하차(신동면 쪽) 900m 좌측 대나무 있는곳

충남 공주시 우성면 용봉리 686 천제 불국사 의성 협장

전화 041-855-7114, 016-663-2159