

나의 수행법

신항화 (下)

이후 난 세상을 더 크게 바라 보는 습관이 생겼다. '내가 알고 지냈던 모르고 지냈던 잘못된 모든 일에 대해 참회하고 싶습니다. 항상 은혜 깊은 삶을 살고 싶습니다. 내 허를 고치기를 서원합니다' 라는 발원을 하게 됐다. 전적으로 진언수행의 효과였다.

또 한 가지, 진언수행은 불공에 대한 생각을 바꿔놓았다. 단순히 복을 비는 것이 아니라, 단언을 통해 '나 자신을 가꾸어 나가는 것'이란 믿음으로 전환시켰다. 좋은 생각을 하고 좋은 말을 하고 좋은 행동을 하도록 노력하게 했고, 그 결과로 좋은 인연을 지어주는 좋은 연을 만들어 가야 한다는 것을 확실하게 됐다.

이처럼 진언수행을 통한 삼밀 관행은 내 몸 구석구석이 바로 부처임을 보게 만들었다. 흔히



이런 일이 있었다. 사랑하는 친구에게 배신을 당하고 무척 화가 난 적이 있다. 처음엔 화를 가라앉히기 위해서 진언을 외었다. 어느 정도 화가 가라앉게 돼 그 일을 다시 반복해 본 나. 그 친구가 그렇게 행동한 일이 좋은 일은 아니지만, 그럴 수도 있었을 거란 생각을 하게 됐다. 그런 시각의 변화는 급기야 그 친구의 행복과 그 친구가 더 이상 나쁜 인연에 휘말리지 않기를 바라며 불공을 하고 있는 내 자신을 만들어냈다. 원망심만 가지고 평생 사는 것은 나 자신에게도 행복한 일이 아니다. 시각을 바꾸면 삶이 행복해

육자진언 염송하며 본래부처 깨달아 주변 원망하던 시선 거두고 나 돌아봐

이를 육자관(六字觀)이라 부르는데, 육자관은 '육마니반메홀'의 여섯 글자를 수행자의 신체와 연결시키는 관법이다. 즉 육자진언을 한 자 한 자 염송할 때, 내 몸이 법신인 다섯 부처님과 금강보살이라는 것을 체득하는 것이다.

먼저 난 호흡법을 통해 진언을 외었다. '옴' 자를 할 때는 날숨에 맞춰 배꼽에 포자(布子)를 뿌리듯 심는다는 뜻인 비로자나불을 관했고, '홀' 자는 인후에 포자된 금강보살을 보면서 들숨으로 호흡을 거뒀다. 이러한 과정을 통해 난 일정한 시간을 정하고 반복했다. 그러면서 본래 자신이 자성불임을 깨달아 들어갔다.

진언을 이렇게 하면서 난 일상생활 속에서 과연 진언수행이 어떻게 적용이 되는지 내중해보았다. 우선 가장 먼저 다가온 변화는 모든 일의 원인을 남의 탓에서 찾지 쉬은 미혹한 생각을 새로운 시각에서 바라보게 해줬다. 진언수행은 주변에 대한 원망의 시선을 내 자신을 되돌아보도록 바꾸게 해줬다.

질 수 있다는 것이 미연의 복을 심고(좋은 인을 짓고) 미행의 화를 끊는 것이 아닐까 생각했다. 시간이 흐른 후에도 난 진언수행을 통해 나를 점검해 보는 시간을 가지고 있다. 마음을 비우고 나의 아상을 태우는 과정으로 진언수행을 하고 있다. <진각교전(眞覺敎典)>에서는 육자진언이 부처와 모든 보살, 중생들의 본심(本心)이라고 말한다. 또 육자진언을 자신 마음에 새겨있는 '불심인(佛心印)'으로 설명한다. 삼밀관행으로써 자심에 항상 불심인을 आरो세겨 자신이 '자성법신(自性法身)'임을 깨달아야 한다는 메시지다.

난 이 말처럼 늘 본심진언 육마니반메홀을 오나라나 항상 외고 하루 열 번 이상 참회하고 있다. 또 이를 통해 삼독심이 물러가는 것을 경험하고 있다. 진언 염송은 내 마음이 곧 참부처의 마음이란 것을 깨닫게 하는 수행법이란 확신을 가지면서 말이다. (끝)

서울 진선교 교사

계행, '열반의 산' 오르는 탄탄한 발

"계율은 '열반의 산'에 오르는 탄탄한 발(戒定)이다. 이 발을 튼튼하게 하는 지계의 요체는 악행(惡行)을 그치고(止惡) 선을 행해(行善) 자기를 극복하고 남을 이롭게(利己利他) 하는 것이다."

해인사 월원장 혜능 스님은 4월 3일 조계사(주지 원담)와 불교신문사(사장 항적)가 조계사 대웅전에서 봉행한 기획특집 '한국불교 미래를 듣는다'에서 계율수행의 중요성을 이렇게 강조했다. 이날 법회에서 '현대사회에서의 계율'을 주제로 법문한 스님은 "우리 주변에는 근본이 되는 지계를 등한히 하며 결과인 깨달음만 구하는 깨달음 지상주의에 빠진 수행자가 많다"며 "계행이 없이 얻어진 '숫반정(淨定)'과 바른 선정 없이 얻어진 약혜(惡慧)로는 열반을 성취

하지 못한다"고 말했다.

스님은 특히 현대인들이 계율을 지키지 못한 이유에 대해 "혜계를 유도하는 환경적 유혹, 번뇌의 차성, 나약한 지계성에 있다"며 "크게 발심해 한 가지 계목이라도 온전히 지켜 해탈의 삶을 만들어 가야 한다"고 당부했다.

스님은 또 계율수행의 구체적 행법에 대해 '수계와 참회'가 그 핵심이라고 법문했다. 계율을 잘 지키려면, 먼저 잘못에 대한 '참과심(부끄러운 마음)'을 먼저 갖고 본래 청정한 마음을 회복하는 것이 중요하다고 말했다. 이날 법문핵심을 요약한다.

혜능 스님이 말하는 '현대사회에서의 계율' '한국불교 미래를 듣는다' 조계사 기획법회(4월3일)서 법문

피로움 여의고 즐거움 얻는다

계는 건강한 생활이나 좋은 습관을 말한다. 윤리도덕과 같은 것이다. 반면 율은 법률과 같다. 승단의 질서 유지를 위한 규칙들을 율이라 한다. 계는 사람답게 살아가는 그 모습을 도덕양심이다. 한 인간으로서 지켜야 할 것이다. '이교득락(離苦得樂)고를 여의고 즐거움을 얻는다' 하게 한다. 즉 모든 악행을 그치고(止惡) 선을 행해(行善) 자기를 극복하고 남을 위해(利己利他) 하는 것이 계의 내용이다.

우리 궁극의 목표는 극락에 왕생하는 일이다. 열반 증득하는 일이다. 사바세계에 더 이상 머물지 않고 원적의 산에 올라 해탈의 삶을 사는 것이다. 관세음보살은 <천수경>에서 '원아조등원적산(願我早登圓寂山)'이란 원을 세웠다. '원컨대 내가 원적의 산에 속히 올라가게 해달라'는 말이다. 열반산에 비유한 것이다. 이는 계정해 삼학을 '발'에 비유한 말이다. 산에 올라가려면 등산화를 신고 한 걸음 한 걸음 올라가야 한다.

해탈열반에 도달하기 위한 발이 계율이다. 계율은 '나는 이것을 하고 싶은 데 하지 말라고 한다. 하지 말라 하니 마지못해 하는 책이

라도 해야겠다'는 것이 계율이 아니라, 우리로 하여금 열반에 이끌어 주는 가장 기본적인 바탕이 되고 첫걸음이 된다는 것이다.

지계수행법의 핵심, '수계와 참회'

계율수행의 요체는 무엇인가. 과거죄를, 즉 모든 부처님이 공통적으로 가르친 법문이 바로 '칠불통계계(七佛通戒)'다. 그 내용은 '제악막작(諸惡莫作) 중선봉행(衆善奉行) 자정기의(自淨其意) 시제불교(是諸佛敎)'로, '무릇 온갖 악을 짓지 말고 착한 일만 행해 자기의 마음을 맑힘이 불법의 요체'라는 것이다.

그럼 어떻게 하면 계를 잘 지킬 수 있는가? '참과심(懺悔心)'이 기본이 된다. '부끄러워할



"계율 수행의 핵심은 수계와 참회"라고 강조하는 해인사 월원장 혜능 스님.

소멸하려는 큰마음을 낼 때 열반에 한걸음에 가까이 다가 설 수 있다. 때문에 계를 받음으로써 불자가 되는 것이다. 또 계행은 모든 수행의 가치를 높인다. 때문에 수행정진력을 헛되게 중생스럽게 하면 안 된다. 작은 것으로 승부를 걸지 말고 '생사해탈'을 걸어야 한다.

그럼 현대사회에서 계율은 어떻게 지켜야 하는가. 한 가지 '계목'이라도 지켜야 한다. 크게 발심해서 한 가지 계라도 온전히 지키는 삶을 살아야 한다. 그래야 바로 열반과 극락왕생을 기약할 수 있고 해탈의 삶을 기약할 수 있다. 이를 율장에서 '별해탈(別解脱)'이라 한다. 한 가지 계목이라도 잘 지키면, 해탈을 얻게 된다는 말이다. 아무리 시대가 변하고 각박해도 반드시 필요한 것이 선정과 지혜를 일으키는 계행을 해야 한다.

지계의 5가지 방법

계를 밝게 하는 방법은 첫째 육근(六根)을 잘 단속해야 한다. 육근은 늘 밝으로 마음대로 다스려야 한다. 눈과 귀 등의 육근을 잘 다스리면 부처님과 이 약속을 잘 지킬 수 있다.

둘째는 '음식의 양(飲量)'을 조절할 줄 알아야 한다. 음식에 집착하는 것은 온갖 번뇌와 갈등을 일으킨다. 음식의 양을 안다는 것은 스님들의 발우로 설명할 수 있다. 발우를 '음량기(飲量器)'라고 한다. 즉 양에 맞는 그릇이라는 뜻이다. 발우공양은 발우에 자기가 먹을 만큼의 음식을 담아 남기지 않고 다 먹는 식사방법이다. 항상 음식의 양을 아는 것. 이것이 계를 범하지 않고 계를 잘 지키는 법이 된다.

셋째는 '늘 깨어있는 일'이다. 늘 자기가 무엇을 하고 있는가를 살피는 것이다. 수행자는 '해야 할 일'과 '해서는 안 될 일', 이 두 가지를 똑똑하게 분간하면서 고고하게 걸어 가야 한다. 또 항상 내가 무엇을 하고 있는가를 알고 있어야 한다.

넷째는 만족할 줄 알아야 한다. 물질에 대해 지족해야 한다. 물론 만족이란 것이 힘들고 어렵겠지만, 만족하지 않을 때 우리는 늘 허둥대면서 더 많은 것을 획득하려 하다보니 많은 악업을 짓게 된다. 마지막은 마음을 세속의 여러 가지 일에 매이지 말고, 늘 진심으로 불법을 구해야 한다. 오로지 밝고 맑은 고요한 부처님의 말씀만 늘 마음에 두고 생각하면 모든 번뇌와 악업이 벗어날 수 있다.

글·사진=김철우 기자

- 육근 단속하라 · 음식에 집착말라 · 늘 자기를 살피라
- 만족할 줄 알아라 · 온 마음으로 불법을 구하라

줄아는 마음'은 선과 악이 뭔가를 구별할 줄 아는 능력이다. '자기 잘못을 뒤우치고 그 잘못을 절대로 되풀이 하지 않겠다'는 다짐이 참회다.

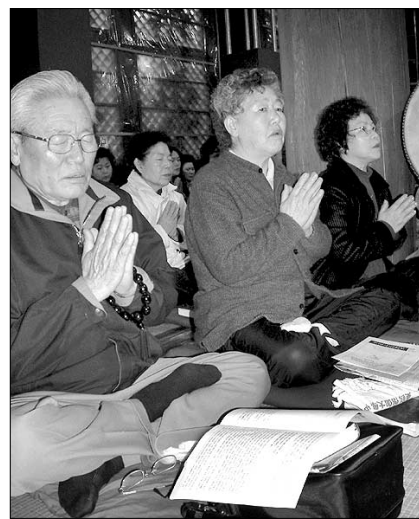
'수계와 참회', 이 두 가지가 지계에 있어서 핵심이다. 수계는 맑은 삶을 살겠다는 다짐이고 약속이다. 만약 계를 어겼다면, 그것을 털어두고 자기 합리화시키면 안 된다. 그것을 부끄럽게 생각해야 한다. 늘 참회하는 마음을 갖는 것이 계행을 잘 지키는 것이다. 참회를 함으로써 우리는 청정하게 맑게 거듭 태어나게 된다. 청정을 회복하게 되는 것이다.

그 이유를 보면, 첫째는 환경적 유혹 때문이다. 주변의 여건과 환경이 계를 지키지 못하게 하고 있다. 그런 환경과 분위기에 휩쓸려 계를 범하는 예가 많다. 둘째는 번뇌의 총동력이다. 업이 두텁고 번뇌가 치성해서 부처님과 약속을 지키지 못하게 된다. 셋째는 나약한 지계성이다. 환경이 열악하고 자기 번뇌가 치성해 의지가 나약한 사람들은 계를 지키기 힘들다.

궁극적 목표는 생사해탈

"내가 지금 어떤 상황에 놓여 있는가"에 대한 자각이 중요하다. '여기가 고통이구나. 고통스럽다'는 고에 대한 자각이 있어야 극락과 열반에 증득하려는 마음을 일으킬 수 있다. 생로 병사 등의 괴로움을 처절하게 자각할 때, 괴로움에 벗어나려는 생각을 하게 된다. 그 괴로움의 생각을 하고, 심지어는 두 번 세 번 자주 계를 범해 아예 부끄러움의 생각도 없이 포기해 버리는 것이 문제다.

이렇게 괴로움에 대한 자각과 그 괴로움을



해인사 월원장 혜능 스님의 법문에 앞서 재가 불자들이 '개경계'를 외고 있다.

개 천 지 조 화 벽

- 예언에 의한 국내최초 새시대 새미륵시대 여의주시대를 펼치는 천기도량 완성
 - 원효대사님의 미륵상부경에 의하면 석가모니 부처님께서 도솔천에서 미륵보살님이 미륵시대를 펼쳐 중생을 구제하신다고 예언
 - 미륵보살님은 누구이며 과연 어떻게 미륵시대를 펼친것인가?
 - 미륵보살님께서 천상계에서 강림하시어 이제 중생구제하기 시작하셨습니다.
 - 중앙박물관에서 전시한 (2004년 7월 20일 ~ 10월 17일) 미륵보살님 금동 반가사유상 (국보 78호, 83호)은 미륵시대를 예고한 것입니다.
 - 미륵보살 반가사유상 양양미륵님께서 천지조화의 기운을 내리시는 다섯분의 대성존님과 천지조화의 수기를 받으시고 강림하신 일곱분의 연화미륵님과, 삼십삼천, 서른세분의 천왕님과 미륵시대를 펼치오니 천견하시어 소원성취하십시오.

특이 도인, 스님, 보살님, 철학인, 종교인, 기공인 또한 일반인에게 공개하오니 천견, 소원성취하십시오

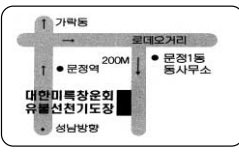
"미륵시대를 전파하라는 천명을 받은 미륵도인, 성산성지에서 오랜 수도를 통하여 천문, 지리학, 천지인 학문과 천지신명의 영통학문에 의한 진리연구로 佛知行 한 미륵선관대도인(天量道師)이 직접 상담 조상천도 업장소멸 인생문제를 천기도법으로...

"천기도법"(天氣道法)

- 천기도법에 관심이 있거나 공부 하시려 하시는 분
- 사업을 계획하시거나 잘안되는 분
- 질병으로 고통 받는 분
- 집안이 잘 안되는 분
- 천기를 받아 건강하고자 하는 분

예약문의: 02)403-5272

大韓彌勒創運會 儒佛仙天氣道場



"개천구지(開天救地)... 벽도구인(闢道救人)"

황기 9202년 개천 5903년 단기 4338년 불기 2549년 서기 2005년 을유년 새해를 맞이 하여 새시대 새미륵시대 여의주시대를 펼칩니다.

을유년 새해에는 시공초월하여 미륵인(彌勒人)이 되어 자신을 업그레이드 시키자!

미륵인이란? 과거의 전생업장(육신, 정신업장)을 소멸하고 새롭게 태어나서 정신과 육신이 하나가 되고 또한 도를 수행(佛,行)함으로써 혁명적인(미륵님의 원력)을 갖고 자기에 맞는 大業과 天業을 대성공하고 나가서는 역사적 사명을 갖고 새시대(미륵시대)를 살아가는 사람을 말합니다. 누구든지 미륵인이 될 수 있습니다.

천기도법(天氣道法)으로 道門을 활짝 열어드립니다!

- 미륵인이 되면 미륵님의 원력(天氣)과 조상님의 공덕을 받으므로서 어려운 일이 풀리고, 자기분야에서 대성공 할 수 있습니다.
- 道門을 열어 천지조화의 기운(조광력에너지, 생명에너지)을 받으므로서 건강하게 됩니다.(난치병 치유)
- 자기 스스로 치료함과 동시에 제형의 교정도 자동으로 하게 됩니다.
- 초능력적 약사력이 생기므로 누구든지 치료 할 수 있는 능력을 갖게됩니다.
- 시공초월 함으로서 명산대천을 찾아 헤메이지 않고 천지조화의 기운을 받는다.
- 도술도법(원기력, 수인력, 대외력, 약사력, 관음력, 천도력, 용맹력, 지예력, 보살력, 여력, 성인력)과 육신통(천안통, 천이통, 속명통, 타심통, 누진통, 신족통)이 열리게 되므로 성불할 수 있습니다.

유불선 天氣道場 시공초월하여 道門을 열수있도록 많은 연구와 노력끝에 이치에 맞게, 또 미륵시대를 맞이하고자 유불선을 통하여 원상한 道場으로 초과학적인 인간구제 발전소입니다. 3시간 만에 누구든지 미륵인이 될 수 있도록 도문을 열어드립니다. (百聞不如一見, 百見不如一行)

最上情報心身復生 至寶文化彌勒弘益

21세기 최상의 정보는 내마음과 몸을 다시살려 장생의 신선세계에 동참함으로 지극히 보배스러운 문화는 미륵시대에 부합된 흥익인간 이념을 구현함입니다!