'하고 싶은 수행' 전문가에게 묻다 ②

사경(寫經) 수행

'사경은 수행이 아니다. 단순히 경전을 베껴 쓰는 서예다.' 재가불자들에게 자주 듣는 사경에 대한 오해들이다. 그럼 이 같은 생각이 과연 맞는 것일까? 결론부터 말하자면, '틀렸다'다. 오히려 부처님 말씀을 옮겨 쓰면서 흐트러진 정신을 한곳에 집중시킬 수 있다는 점에서, 수행시 장애가 빨리 오는 초심자들이 쉽게 할 수 있는 수행법이다.

부처님 말씀 한 자 한 획을 쓰면서 불심(佛心)을 수행자의 마음에 새기는 사경(寫經)수행. 그 수행법의 요체는 무엇인지 어떻게 해야 하는지 등을 사경수행자 송명숙(49 · 서울 상월곡동), 이강희(52 · 서울 개포동) 씨가 4월 11일 사경수행 전문가 김경호 한국사경연구회장을 만나 물었다.

송명숙(왼쪽), 이강희(오른쪽) 씨가 4월 11일 서울 연희서예 사무실에서 김경호 한국사경연구회장에게 <반야심경> 사경을 지도받고 있다.

붓끝에 마음 모아 천천히

사경은 힘들다(?)

수첩까지 준비했다. 깨알 같이 적은 질문들에서 이강희씨의 사경수행에 대한 열정이 묻어난다. 간경 수행을 하다 2년 전부터 사경을 시작한 이씨. 수첩을 뒤적이다 첫 질문을 던진다.

"초보자들이 처음 사경을 해보면 어렵다고 말해요. 사경을 쉽게 할 수 있는 방법은 없나요?"

"잘못된 선입견 때문에 그렇게 생각하는 거예요. <화엄경> 같이 긴 분량의 경전을 써야 한다는 생각이 앞서서 그래요. 사실 '불(佛)'자 하나만 갖고 계속 써가는 '일자불(一字佛)' 사경도 있지요. 초보자는 짧은 다라니나 게송, <반야심경> 등을 사경하면 돼요. 사경은 얼마만큼 하는가보다 얼마나 깊이 하는가가 중요합니다."

"사인펜 등으로 하는 경우가 많은데, 붓 사경과 차이점이 있나요?"

"사경은 느리게 하는 것이 효과적이에요. 펜 사경은 속도가 빨라 집중하기가 힘들어요. 반면 붓 사경은 붓을 올곧게 세우면서 마음을 붓끝에 모을 수 있어 마음공부에 도움이 더 돼요. 되도록 붓으로 사경하는 것이 좋습니다."

요즘 주변 사람들에게 사경수행을 권하는데 열심인 이씨. 사실 이씨는 2년 전만 해도 붓 쥐는 법조차 몰랐다. 사경할 경전의 분량만 봐도 '다 쓸 수 있을까, 괜시리 사경을 해서 이런 마음고생을 할까' 하고 후회했다. 하지만 김 회장의 대답이 끝나자 이씨의 표정이 이내 밝아진다. 속이 후련하다는 눈치다.

부처님 말씀을 내 마음에

올해 초부터 '관세음보살 42수 진언'을 매일 다섯 장씩 사경하고 있는 송씨가 질문 순서를 받는다. 곧바로 4년간 사경을 하면서 겪은 장애와 극복방법을 묻는다.

"사경하면서 중간 중간에 나태함을 경험해요. '내가 왜 써야하는지' 의문까지 들거든요."

"모든 수행은 '현재'에 충실해야 해요. 사경도 마찬가지예요. '지금 이 순간'에 온 힘을 다해 사경해야 한다는 말이지요. 그러면 편함만을 추구하려는 마장이 사그라져요. 그럼 어떻게 해야 할까요. 지속적인 재발심을 통해 초발심을 계속 상기시켜야 해요. 사경수행의 핵심은 경전 구절을 쓰면서 그 하나하나의 의미를 마음속에 새기는 거예요. 그래야 부처님 말씀이 확연히 내 마음으로 들어오게 돼요."

이번에는 이씨가 묻는다. "사경은 무념무아 상태에서 쓰는 글자와 한 덩어리가 되는 것이 중요하다고 하는데, 막상 번뇌 망상 속에서 사경할 때가 많아요. 이렇게 해도 공덕이나 수행이 돼나요?"

"사경 그 자체가 공덕이에요. 또 그 공덕은 수행의 밑받침이 돼요. 때문에 번민 속에 싸여 사경을 하더라도 공덕이 돼요. 중요한 건, '부처님의 말씀을 내 마음에 새긴다'는 사경의 목적을 항상 깊이 생각하는 것을 잊지 말아야 해요."

수행의 결과 시각물로 남아

질문은 사경수행의 장점과 다른 수행법으로까지 이어진다. 송씨가 먼저 '사경수행의 장점이 무엇인지'에 대한 물음을 꺼내놓는다.

"사경은 간경 염불참선 등의 수행법과 달리 수행의 결과물이 시각적으로 남는다는 점이에요. 순간순간 가졌던 마음상태를 수시로 확인할 수 있어 사경 전후의 마음자리를 스스로 점검할 수 있지요."

"그럼 사경이 다른 수행법과 다른 점은 무엇이 있나요?"

"간경(看經)수행과 비교해보죠. 간경은 눈과 입으로 경전을 읽는 수행법이지요. 반면 사경은 육근(六根)으로 수행을 해요. 눈으로 보고 코로 호흡하며 입으로 읽고 귀로 들으며 마음으로 생각하고 손으로 쓰는 수행법이기 때문이죠."

"어떤 자기변화를 가져오나요?"

"산란심이 없어지고 일심이 될 뿐만 아니라 경구들을 항상 가슴에 새길 수 있어 정신의 안정에 도움이 돼요."

글 · 사진=김철우 기자

▮사경수행 포인트

사경수행만이 가지는 특징은 부처님의 말씀을 한 점 한 획을 써가는 과정에서 수행자가 스스로 마음자리를 즉각적으로 확인 · 점검할 수 있다는 점이다. 순간순간 일어나는 번뇌와 망상들을 부처님의 말씀으로 말끔히 거둬내기 때문이다.

특히 한 자 쓰고 한번 절하는 '1자 1배(一字一拜)' 정신이 사경수행의 핵심 포인트다. 그래서 서예적인 기교는 필요치 않지만 90°로 붓을 잡고 허리는 곧추 세우는 것이 좋다.

사경수행은 붓이나 볼펜, 종이만 있으면 언제 어디서든 할 수 있다는 것이 이점. 가령 가정에서는 삼귀의→사경 발원→입정→사경→사경봉독→사경 회향문→불전 3배→사홍서원 등으로 사경을 하면 된다.

무엇보다도 지속적인 사경수행을 하기 위해서는 매일 자기가 할 수있는 만큼의 일정한 '분량'과 '기간'을 정해놓고 하는 것이 중요하다.

사경수행을 배울 수 있는 곳은 대구 보현사, 서울 능인선원 사경원, 직지사 · 통도사 사경반, 동국대 · 연세대 사회교육원 등 전국에 10여 곳 정도가 있다.

▮사경수행 지도하는 김경호 회장은

김경호 회장(사진 · 42)은 5년 전 동국역경원장 월운 스님, 조계종 포교원장 도영 스님을 고문으로 위촉, 불교계 처음으로 '한국사경연구회'를 발족시키는 등 한국불교계에 사경수행 붐을 조성한 주인공. 지금까지 사경 관련 대중강연만 30여회를 했을 정도로 이 분야에서는 전문가로 통한다.

김 회장은 특히 지난 2002년 동국대에서 '한국사경연구회원전'을 개최하는 등 사경수행의 대중화에 심혈을 쏟고 있다.

신라 및 고려시대에 제작된 사경작품을 재현한다는 원력으로 26년간 한 길을 걸어온 김 회장은 현재대구 보현사, 동국대 · 연세대 사회교육원 등에서 재가불자들에게 사경수행을 지도하고 있다. (02)335-2186

아봐타 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
밝은길 아봐타 센터
아봐타 마스터 김희균
전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.
지금이야 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오
● 전화문의 상담 환영
서울시 종로구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 · ☎ 02)396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyun@avatar21.com

할로 죽이고 방으로 살리고

<14> 조주 스님 "노승도 부처님이 아닙니다"

요즘도 가끔 그 다완이 생각난다. 어느 스님이 부랴부랴 떠나면서 방의 뒷정리를 부탁하길래 청소를 하다가 잡동사니 뭉치 속에서 먼지를 뒤집어쓰고 나뒹굴고 있는 다완을 발견했다. 마침 약사발이 하나 여벌로 필요했던지라 '잘됐다' 하고 챙겨두었다. 그 다완을 야무지게 씻었다. 햇볕에 말린다고 내놓고 보니 두툼한 두께에서 오는 넉넉한 촉감과 수더분한 빛깔이 어우러져 소박하면서도 기품이 있는, 제대로 만들어진 찻사발이었다. 오랫동안 여러 용도로 번갈아 쓰며 내 손때도 탈만치 탄 어느 날이었다.

동창이 오랜만에 내 처소에 들렀다. 벽장문을 열면서 다구를 꺼내는데, 홀로 따로 놓여있는 그 다완을 힐끗 한번 쳐다보고서 만지작거리더니 달라고 했다. 주자니 아깝고 안 주자니 속가친구에게, 출가자가 되어 이까짓 것에 집착하는 모습을 보일 수도 없는 그런 진퇴양난의 어색한 상황이 잠깐 연출되었다. 한순간에 만 가지 생각이 교차하였지만 명분에 밀릴 수 밖에 없었다. "그래! 가져 가거라. 나도 주운 것이니(空手來 空手去로다)."

얼마 후 그 동창은 그 다완 대신에 이름깨나 떨치고 있는 인간문화재 도공이 만든 막사발 한 개를 인편을 통해 보내왔다. 그런데 숱한 시간이 지나도록 아무리 손때를 묻혀도 그 떠나버린 다완의 정서까지 대신해주지 못하는 것은 무슨 연유인지….

말 잘하는 조주 스님 같았으면 달라는 지팡이를 안 빼앗기고도 잘 얼버무려 위기를 넘기고서 기분 나쁘지 않게 친구를 돌려보낼 수 있었을 텐데….

조주 선사에게 어떤 선비가 찾아왔다. 그런데 스님이 짚고 다니는 지팡이가 매우 좋아보였던 모양이다. 그 지팡이를 가만히 곁눈질하면서 물었다.

"부처님은 중생이 바라는 바를 저버리지 않는다고 하였는데 정말 그렇습니까?"

당연히 교과서대로 "그렇다"고 해야 한다. 그런데 이 질문은 당연히 복선(伏線)을 깔고 있다. 선비는 '옳거니! 걸려 들었다' 쾌재를 부르며 다시 조주 스님에게 물었다.

"제가 스님이 가지고 있는 지팡이를 달라고 해도 되겠습니까?"

이를 어쩌나. 산길 다닐 때 지팡이는 꼭 있어야 한다. 그런데 이 지팡이는 나무의 질도 질이거니와 누가 봐도 탐을 낼만큼 잘 생겼다. 게다가 손때가 반질반질 묻어 정(情)도 들만큼 들었다.

선사의 가풍대로 '여기 있소! 가지시오" 해버리면 폼은 나겠지만 내심은 그게 아니다. 아끼는 까닭에 주기가 싫었던 것이다.

말을 가장 잘하는 선사로는 조주 스님을 으뜸으로 친다. 그래서 조주선(趙州禪)을 다른 말로 구피선(口皮禪)이라고도 부른다. 구피(口皮)란 입술을 말한다. 이는 말만 뻔지르하게 잘한다는 의미가 아니라 선을 언어로 가장 잘 표현한 어른이라는

자기는 군자가 아니라며 자존심까지 버리고 지팡이 달라는 선비에게 "나도 부처님 아니야"

뜻이다. 물론 임기응변에도 뛰어났다. 당신의 인색한 부분도 숨기면서 지팡이를 빼앗기지 않기 위해 얼른 공을 선비에게 넘겼다.

"군자는 남이 좋아하는 것을 빼앗지 않는 법입니다."

불법의 관점에서 조주 선사를 '부처님'이라고 후려치는 선비에게 공맹(孔孟)의 도리로 응수한 것이다. 그런데 이 선비의 말이 또 가관이다. "저는 군자가 아닙니다."

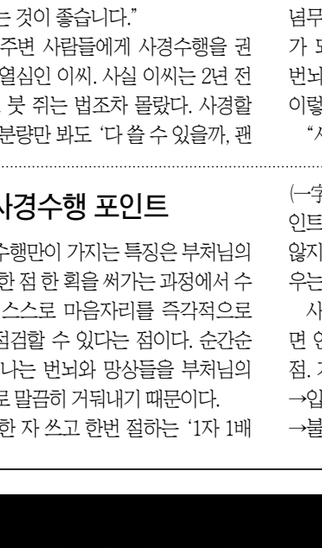
무슨 수를 쓰든지 지팡이를 얻어가려는 심사로 유생의 자존심까지 다 팽개쳐 버렸다. 그렇다고 이 말에 져 줄 조주 스님이 아니다.

"노승도 부처님이 아닙니다."

지팡이 하나를 두고 행세깨나 하는 선비와 이름깨나 날리는 스님이 티격태격하는 모습이 한편으론 어린애들 같아 정겨웁기까지 하다.

그나저나 말 잘하는 주인을 만나지 못해 마을로 나가버린 그 다완은 잘 있는지 모르겠다.

■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

전생을 읽는 여자! 이 책을 보기전에는 까르마(업)에 대하여 논하지 말라!
한국의 에드가 케이시 박진여씨의 놀라운 최면 투시 능력
충격적인 카르마의 보고서 [전생을 읽는 여자]
이 책속에 당신이 전생에 지어놓은 업의 비밀이 숨겨져 있다


고요아침 값 8,000원 ※ 전국 서점에 있습니다.
감자기 들이닥친 사랑하는 사람과의 이별, 자식의 죽음, 사업의 실패, 좌절…
이 모든 불행이 왜 하필 나에게 일어 났는가?
도저히 납득할 수 없었던 삶의 비밀이 풀린다.
전생을 읽는 여자는 자신뿐 아니라 다른 사람의 전생을 읽어내는 능력을 지닌 박진여씨가 자기최면투시의 상태에서 다른 사람의 영적인 상태를 점검하여 그 사람들이 도움을 청하는 부분을 리딩해 주었던 사례별 이야기 모음집이다.
이 책에서는 오늘을 살아가는 많은 사람들이 경험하는 좌절과 절망과 불행의 고통이 어디에서 시작되었으며 왜 나에게 일어나는가에 대해서 그 원인과 해결법을 제시하고 있다.
그리고 윤회, 카르마로 대표되는 영혼의 세계를 무속신앙이 아닌 정신과학적이고 종교.철학적 관점에서 소개하여 우리 스스로가 모르고 있던 삶의 심오한 의미와 가치를 절로 깨우치게 한다.

동방파동명상연구소 02)996-6156 051)817-6156
세상사 풀기 어려운 모든 문제에 대한 해답이 당신의 전생에 있습니다
당신의 전생은 카르마를 알 수만 있으면 풀수없는 당신의 모든 문제의 해답을 그 속에서 찾을 수 있습니다
전생을 읽는 여자 박진여씨가 그 해답을 당신에게 들려드립니다