

나의 수행법

김요복 (中)



나는 힘들어도 오직 수행하겠다는 일념으로 한 계단 한 계단 쌓아 올라가기로 했다. 항상 부처님은 내 곁에 있고 나와 좋은 친구가 돼준다는 믿음을 가지면서 사불수행을 했다.

먼저 난 관법을 하고 한 선 한 선 호흡을 맞춰 부처님을 그렸다. 그렇게 그려 부처님 한 분을 탄생시킬 때면 환희심이 들었다. 부처님을 그리는 순간에는 나와 그리는 부처님이 둘이 아니라는 생각이 들었다.

내 마음이 괴로우면 슬픈 모습의 부처님, 기쁠 때는 웃는 모습의 부처님이 그려지는 것이었다. 그 순간, 모든 것이 내 마음에서 일어나는 것임을 절실히 깨달았다.

이후 난 늘 나는 부처님을 그리기 위해 마음을 즐겁게 하려고

는 상태에서 들숨과 함께 코를 통해서 내 몸속으로 들어오는 것을 경험했다. 이러한 과정으로 난 차츰 여의 주수의 빛이 내 몸속을 빙글빙글 돌면서 세포하나까지 비취우고 있다는 것을 느꼈다. 막혔던 부분도 풀어지고 몸속의 나쁜 모든 것들이 정화되는 그 느낌을 지금

도 잊을 수가 없다. 호흡법도 마찬가지로 처음에는 호흡조절하기 힘들었지만, 숙달되면서 익숙해졌다. 긴 호흡을 유지하니 선이 바르게 그려졌다. 한 선 두 선 그리면서 불보살님의 지혜를 닦아가는 것 같았고, 정확한 판단과 행동으로 실수 없이 살아갈 수 있게 만들

어졌다. 사불수행은 무엇보다도 세상 사 온갖 시름들을 방화차할 수 있는 힘을 주었다. 그리고 내가 불보살이 돼 '상구보리하화중생' 할 수 있는 마음을 갖도록 해준다. 사실 사불수행을 하다가 모르는 것이 많아서 답답할 때도 있었지만 지금은 사불수행을 할 때마다 머리에서 발끝까지 경연이라도 일어나듯이 무엇인지 모를 힘이 생기고 환희심이 일어난다. 그러면서 난 사불수행으로 세상을 보는 눈과 삶을 밝게 보는 자세를 갖게 됐다. 나도 모르게 감사하다는 말을 입에 달고 살 정도로 늘 하루를 즐겁게 시작하고 있다. (계속) ■주부

관법하며 한 선 한 선 호흡맞춰 사불 부정적인 생각이 긍정적으로 변화

노력했다. 내가 만약 나쁜 생각을 하면 그대로 부처님 상호에 드러나게 돼 밝은 마음을 유지하려고 마음자리를 단속했다. 내 마음을 비추는 거울이라 여기고 깨끗이 닦아나가기 시작했다.

사실 난 그전만 해도 법당에서 절하고 염불할 때면 입으로만 수행하는 양무새였다. 또 머리로는 딴 생각을 하면서 '항상 무엇을 닦라'고 애원만 했다. 베를 줄은 몰랐던 것이다. 내 육신만 채우려 기복신앙으로 치우쳤던 난, 어느 순간 나도 모르게 닦았던 마음의 문이 조금씩 열리게 됐다.

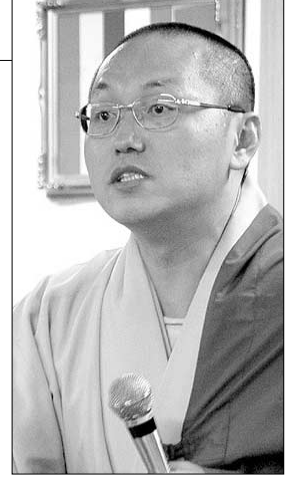
모든 사물을 관찰할 때 부정적인 생각이 긍정적으로 바뀌게 됐고, 우리 식구들만 잘 되게 해달라는 염원이 모든 중생을 행복하게 해달라는 발원으로 바뀌게 됐다.

특히 사불수행의 관상법(觀想法)은 내게 큰 변화를 일으켰다. 그중 관세음보살 여의주수 진언 '옴 바이리 바다리 흠바릭'은 내 마음속에 여의주를 새기게 했다. 여의주의 불빛이 가장 밝게 비추

연장 - 각목 스님의 '초기불교의 수행-8정도를 중심으로'

전국의 사찰에서 봉축 행사 준비가 한창인 요즘, '과연 부처님 오신 참뜻을 옮긴게 있는 길은 무엇인가' 하는 깊은 물음에 직면한다. 그것은 '부처는 누구이며 부처는 어떻게 수행해 깨달음을 이뤘나' 하는 의문과 다르지 않다. 살아있는 부처님을 만나 직접 그의 문을 열고 싶은 바람에 비례하듯, 부처님 당시의 수행법과 부처님의 생생한 말씀을 토대로 한 초기불교에 대한 관심이 날로 높아지고 있다.

빠알리어 삼장의 한글 원역을 추진하고 있는 초기불전연구원(원장 대립) 주최로 4월 13일부터 6월 29일까지 매주 수요일 12회에 걸쳐 열리는 각목 스님의 '초기불교 및 아비담마 특강법회'가 관심을 끄는 이유이기도 하다. 4월 20일 울산불교교육대학(학장 성본·해남사 주지) 강의를. '초기불교의 수행-8정도를 중심으로'라는 주제로 열린 각목 스님의 특강 현장을 찾았다. (052)271-8579



각목 스님

“괴로움 생성·소멸 이해하면 열반”



각목 스님의 강의를 듣고 있는 불자들.

“마음챙김 대상 정확히 관하면 무상성·고·무아성 드러나”

적인 내용을 설명해나갔다.

“비구들이여, 그러면 무엇이 괴로움의 소멸로 인도하는 도둑의 성스러운 진리인가? 그것은 바로 성스러운 여덟 가지로 된 도이니 즉 바른 견해(正見), 바른 사유(正思惟), 바른 말(正語), 바른 행위(正業), 바른 생계(正命), 바른 마음챙김(正念), 바른 삼매(正定)이다. <대반역경>”

<우뻤다 경> <대반열반경> <초전법륜경> 등에서 팔정도나 괴로움의 소멸을 향한 도둑의 성스러운 진리라고 설하고 있습니다. 해탈열반을 실현하는 구체적 방법인 도는 사성제에 대한 바른 이해에서 출발합니다. 정견이 출발점입니다. 고의 발생구조와 소멸 구조를 설명하는 연기를 바로 아는 것이 정견이며 감각적인 욕망에서 비롯되는 생각에서 벗어나 적극적인 사무량심을 갖는 것이 정사유입니다. 거짓말 하지 않고 중상모략을 금하고 잡담을 금하는 것은 정어이며 살생을 금하고 샷된 음행을 금하는 것이 정업이며 그릇된 생계를 제거하고 바른 생계로 생명을 영위하는 것은 정명입니다.

이처럼 팔정도는 지극히 상식적인 실천방법을 제시하고 있습니다. 팔정도는 구체적으로 실천하는 노력이며 수행방법입니다. 팔정도는 바로 지금 여기에서 깨어서 살펴보고 점검해보면서 '내가 잘못된 길을 가고 있지 않은지' 끊임없이 되물게 합니다. 그것이 결과적으로 하루 24시간이 수행으로 이어지게 해 줍니다.”

팔정도에 대한 설명이 시작되면서 각목 스님은 지난주에 배웠던 초기불교 수행의 요체인 사성제를 다시 언급했다. 사성제

는 곧 팔정도를 품고 있으며 팔정도는 다시 사성제를 품고 있는 중층 구조를 갖고 있기 때문이다.

“바른 견해는 사성제에 대한 바른 이해라고 했습니다. 또한 고집멸도 사성제에 대한 설명은 곧 12연기와 다르지 않습니다. 바꾸어 말하면 사성제 중에서 고(苦)와 집(集)은 고의 생성구조를 말(滅)과 도(道)는 고의 소멸구조를 말하고 있는 것이죠.”

각목 스님은 “괴로움이 생성되고 소멸되는 과정을 바로 이해하고 실상을 바로 보면 곧 열반을 성취하게 된다”고 요약하면서 “열반은 죽어서 이르는 어떤 경지가 아니라 바로 지금 여기에서 고통의 원인이 되는 갈애와 무명이 해소되고 탐진치 삼독이 해소된 경지를 말한다”고 분명히 했다.

마지막으로 각목 스님은 팔정도에서 더욱 구체적인 수행방법에 해당하는 것이 정념이라며 정념 즉, 마음챙김은 대상을 분명히 할 때 효과를 극대화할 수 있다고 했다.

“몸, 느낌, 마음, 심리현상 등 마음 챙김의 대상을 분명히 해서 정밀하게 관찰하면 무상성, 고, 무아성이 분명히 드러납니다. 17년 초기불교 해서 얻은 결론이 바로 대상을 분명히 해서 정밀한 관찰을 하면 도는 매 순간 지금 여기에 있지 특정한 장소나 테크닉에 있지 않다는 것입니다.”

강의가 끝난 이후에도 불법을 바르게 이해하고 실천하려는 이들의 진지한 고민은 질문으로 이어졌다. 육신, 부산, 진주 등지에서 특강을 듣기 위해 왔든 30여 명의 참가자들의 열기는 늦은 밤을 밝히고 있었다. 야사, 의사, 교수 등 다양한 분야의 전문가들이 유독 눈에 많이 띄었다.

초기불전연구원 원장 대립 스님은 “이번 특강이 보다 많은 사람들이 부처님의 가르침을 바로 이해하고 그것을 토대로 실천적인 수행의 길로 나아가는 계기가 되길 바란다”며 이번 특강 의의를 전했다.

글·사진/울산=천미희 기자

■ 각목 스님이 말하는 초기불교의 핵심

“찰나생 찰나멸하는 실상 보는 것”

부처님 제자라면 대승불교다 선행불교다 하기 이전에 초기불교가 모든 불교의 출발점이 돼야 한다고 봅니다. 한국불교에 초기불교 가르침에 위배되는 것이 있다면 고쳐야 하고 수행에 대한 고민이 있는 사람이라면 살불살조의 정신으로 이것만이 최고다 하는 고정관념을 내려놓고 부처님의 근본정신으로 돌아가야 합니다.

즉 초기불교든 한국불교든 부처님 정신에 입각해야 합니다. 수행은 앉아서 하는 참선만이 강조됐던 안 되며 신비적

인 어떤 것도 아닙니다. 마음을 비롯한 제법을 참나생 참나멸하고 있음을 바로 보는 것이 가장 중요합니다. 모든 법이 무상하다는 것을 뼈저리게 느끼고 그것을 있는 그대로 받아들이면 실상을 본다 했습니다. 찰나생 찰나멸하는 법의 무상함을 관찰하면 영원한 실체가 없는 연기의 실상을 보는 것입니다.

불변하는 실상이 있는 줄 알면 불교가 아닙니다. 초기불교가 곧 위빠사나인 것처럼 잘못 이해되고 있는 것도 경계해야 합니다.

초기불교에서 정념을 강조하긴 하지만 이것 또한 팔정도의 큰 틀 안에서 이해되고 강조돼야 할뿐 하나만을 내세우면 또 다른 집착과 갈등의 원인이 됩니다.

사성제 팔정도 12연기에 대한 바른 이해를 바탕으로 구체

적인 실천으로 나아가는 것이 진정한 초기불교의 가르침입니다.

■ 아비담마란?

‘법(답마에 대하여(아비)’라는 뜻으로 부처님께서 평생 실천하신 가르침을 체계적으로 핵심만을 골라서 이해하려는 제자들의 노력이 정착된 것이다.

아비담마의 주제는 ‘내 안에서’ 벌어지는 물·심의 현상이다. 이것이 바로 불교에서 말하는 법(dhamma)이며 내 안에서 벌어지는 여러 현상(dhamma)을 체계적으로 분석 관찰하고 사유해 무상·고·무아인 법의 특성을 여실히 알아서 괴로움을 끝내고 열반을 실현하려는 것이 아비담마다.

개국 10주년 불교TV 크스님 초청특별법회

불교TV에서는 개국 10주년을 맞아 크스님 초청특별법회를 봉행합니다.

3월 6일부터 5월 8일까지 봉행되는 개국 10주년 크스님 초청특별법회에 불자 여러분의 많은 동참바랍니다.

기간 : 3월 6일 ~ 5월 8일, 매주 일요일, 오전 11시

장소 : 불교TV 무상사 법당

문의 : 02)3270-3300



법장스님
조계종 총무원장



각성스님
회암학회 회주



해거스님
금강선원장



해국스님
제주 남곡선원장



월주스님
전조계종 총무원장



보성스님
송광사 방장



법산스님
前정각원장



종범스님
중앙승가대총장



고우스님
봉화각화사선덕



묘허스님
단양방곡사 회주