



### 나의 수행법

김경중 (上)



위빠사나 수행을 처음 접하게 된 것은 지난 1999년. 보리수선 원장인 붓다락기타 스님을 어는 작은 암자에서 만난 이후부터였다. 스님은 그 곳에서 오온(五蘊: 色受想行識)에 대해 법문하고 계셨다. 당시 스님은 "오온은 무상(無常)한 것이고 무상은 직접 체험할 수 있으며 무상뿐만 아니라 불교의 모든 가르침은 체험할 수 있는 것"이라고 말씀하셨다. '불교의 가르침을 체험할 수 있다'는 스님의 말, 나는 그 말에 눈이 번쩍 뜨였다. 그 후로 난 남방불교의 위빠사나 수행법을 본격적으로 배우게 됐다.

위빠사나 수행법은 쉽게 말하면, 나의 몸과 마음을 있는 그대로 보는 것이다. 그런데 그 수행이 쉽지 않은 것은 우선 우리가 몸과 마음을 잘 모르기 때문이다.

일을 견디는 '나'가 관심거리였다. 새벽 3시 30분의 예불부터 밤 10시 잠들 때까지 식사시간과 식후의 휴식시간을 합한 3시간을 제외하고는 '경행과 좌선'을 한 시간씩 번갈아가면서 하는 수행 프로그램을 어떻게 따라가느냐가 문제였다.

또한 수행기간 내내 묵언을 해야 하는 것도 보통 일이 아니었다. '내가 과연 이를 이겨낼 수 있을까' '내가 이 극기 훈련을 잘 버틸 수 있을까' 난 이런 의문과 걱정을 내게 묻고 또 물었다.

하지만 위빠사나 수행을 극기 훈련 프로그램쯤으로 생각한 내 생각은 이내 틀렸다는 것을 깨달

### 여름휴가 1주일간 집중수행 참가 두번째 해 '고요함' 경험뒤 자신감

우리는 항상 모든 현상에 대해 의미를 붙여서 받아들이는 습관이 있다. 그래서 몸의 현상에 대하여도 의미를 부여하기 때문에 몸과 마음이 함께 섞여 있으며, 마음의 현상에 대하여도 의미를 부여하고 좋은 생각은 붙잡고서 하고 싶은 생각은 배척하려는 습관이 있게 된다.

때문에 우리는 마음의 현상이 단순하지 않고 뒤죽박죽이 돼 있다. 수행하지 않는 사람은 일상 생활에서 일어나는 현상에 대해 위와 같이 형성된 선입관에 뭐가 뭔지 모르고 끌려 다니다가 '이렇게 살아서는 안 되는데...' 하고 생각하게 된다.

하지만 그렇다고 딱히 달리 해 볼 방법도 없다. 이러한 사람에게 필요한 것이 바로 부처님의 참 가르침인 위빠사나 수행법이라고 생각한다.

1999년 이후로 나는 위빠사나 수행법을 익히기 위해, 매년 여름 휴가철이면 1주일간 보리수선원의 집중수행에 참가했다. 첫째 집중수행 때는 '어떻게 7

있었다. 위빠사나 수행은 한 가지 대상에 마음을 집중하는 것이 아니었다. 현재 나의 몸과 마음에 일어나는 대상을 알아차리는 것이었다. 때문에 당초 극기 훈련의 인내처럼 프로그램으로 여겼던 내 생각은 보기 좋게 어긋나 버렸다. 더욱이 저녁 시간에 스님 법문을 듣고 나니 다시 힘이 솟아 수행을 하게 됐다.

첫째의 집중수행은 위빠사나 수행법을 익히는 정도로 끝났다. 이후 2000년의 집중수행은 처음 2-3일간은 현실의 온갖 잡념과 걱정거리 때문에 집중이 안 돼 힘들었다. 그러다 넷째 날에는 울음이 나와서 울음을 감추는 라고 코를 훌쩍거리면서 법당 구석에 가서 경행과 좌선을 했다. 다섯째 날에는 처음으로 고요함을 경험했다.

좌선을 하면서 배의 팽창과 수축을 보고 있는데, 갑자기 주위가 고요해지면서 수행하는 나 혼자 만이 이 세상에 존재하는 것으로 느껴졌다. (계속)

■ 법조인

# 천천히 깊고 가늘고 고르게

'호흡은 생명이다. 한번 들이마신 숨을 다시 내쉬지 않으면 생명은 끝이 난다.' 너무도 당연해 어쩌면 대수롭지 않게 여겨질 이 말이, 과연 깨달음을 추구하는 절 영적 목적 참석 등의 불교수행과 어떤 상관이 있을까? 지금 이 순간, 잠시 숨을 멈춰보자. 금방 숨길이 끊기고, 숨통을 조이는 엄청난 괴로움이 덕쳐올 것이다.

호흡은 이처럼 수행자의 몸과 마음상태를 좌우한다. 거칠고 세밀한 호흡, 소리가 나거나 고른 호흡, 얇고 깊은 호흡, 가늘거나 굵은 호흡 등 숨쉬기에 따라 수행 정진은 물론 삶의 질까지 달라진다. 호흡법이 모든 수행에 기초가 되는 셈이다. 그럼 숨을 어떻게 쉬어야 할까? 호흡법에는 무엇이 있고, 올바른 호흡법과 주의할 점은 없는지 살펴보자.

### 수행의 기초 '호흡법'이 궁금해요

## 숨 잘못 쉬면 집중력 떨어지고 쉽게 피로 언제 어디서든 저절로 단전복식 호흡해야

#### #수행의 기초가 되는 까닭

무엇보다도 호흡이 신체의 올바른 자세 유지와 마음 상태에 직접적인 영향을 미치기 때문이다. 초심자의 경우, 호흡을 제대로 가다듬지 않고 곧바로 마음의 성찰로 들어가면 상기병(上氣病) 등의 부작용을 겪을 수 있다.

<안반수의경>에서는 호흡이 수행의 기본이 되는 이유를 4가지로 설명하고 있다. 호흡이 고통을 제거할 수 있다는 점 △산란한 마음을 가라앉힐 수 있는 점 △생사의 윤희로부터 벗어날 수 있다는 점 △열반의 도를 얻을 수 있다는 것 등을 밝히고 있다.

종호 스님(동국대 선학과 교수)은 "호흡이 모든 수행의 밑바탕이 되는 것은 수행자 스스로에게 생각의 기벌(起滅), 육신의 생멸, 생사의 고해를 벗어나지 못했음을 헤아리게 한다"며 "이것이 삼독심을 그치게 하고 깨달음으로 나아가게 하는 원동력이 된다"고 말한다.

이 같이 중요한 호흡법은 참선, 독경, 사물 등 수행법의 기본 원리로 작용한다. 참선 수행에서는 호흡법이 '몸의 자세를 바로 하는 것'(調身), '마음의 다름(調心)과 함께 핵심을 이룬다. 만약 호흡이 거칠거나 묵으면 안고 짧게 쉬거나, 혹은 편가 막히고 걸린 것이 있는 듯 매끄럽지 않을 경우, 평정심이 깨지게 된다. 즉 정신집중력을 떨어뜨리고 쉽게 피로해져 선정에 들어갈 수 없게 하는 것이다.

사물 수행에서도 마찬가지다. 호흡의 길이, 크기, 깊이, 완급 등에 따라 사물수행의 진척도가 결정된다. 한국사불수행연구회장 법인 스님은 "붓으로 부처님의 상화를 직접 그려내는 사물수행이 그때 그때의 호흡상태에서 따라 수행결과에 현격히 차이를 초래한다"며 "들숨은 길게, 날숨은 길게"로 요약되는 호흡법이 사물수행의 핵심이 된다"고 강조한다.

#### #올바른 호흡과 그 방법

그럼 호흡을 올바르게 하는 법은 무엇일까? 최근 <숨 기차게 잘 쉬는 법>을 펴낸 정경 스님(법흥암장사 주지)은 "좋은 호흡은 언제 어디서 어떤 일을 할 때든, 즉 행주좌와어묵동정(行住坐臥語默動靜) 간에도 저절로 단전복식 호흡을 하는 것"이라며 "수행자는 질 엮을 참선 독경 등 모든 수행에 올바른 호흡법이 저절로 대입될 수 있도록 기초단계에서 필히 호흡 수련을 해야 한다"고 말한다.

이처럼 집중력 향상을 통해 선정력을 키우는 호흡법은 보통 수식관(數息觀), 수식관(隨息觀), 지식법(止息法)이 있다. 우선, 수식관(數息觀)은 1부터 10, 다시 1까지 들어쉬는 숨에 홀수, 내쉬는 숨에 짝수로 숫자를 세는 방법이다. 또 수식관은 코끝에서 아랫배까지 숨이 들어가고 나오는 전 과정에 생각을 집중시켜 살펴 보면서 마음과 호흡이 일치되게 하는 방법



수행의 기틀은 호흡에서 비롯된다고 해도 과언이 아니다. 그만큼 모든 수행의 기본이 된다. 사진은 서울 금강선원 신도들이 홍천 선문장에서 행선(行禪) 수행을 하고 있는 모습.

이고, 지식법은 숫자 세는 것이나 호흡을 따르는 것, 또는 코끝에 온 마음을 집중시켜 숨의 출입을 살피면서 인간의 욕망과 감정을 제거하고 마침내는 숨쉬는 것이나 마음으로 헤아리는 모든 것들까지 멈추는 방법이다.

선도회 박영재 지도법사(서강대 교수)는 "수식관 등은 번뇌 망상을 보다 쉽게 쫓아내는 기초적인 호흡법"이라며 "항 1개가 타는 40분 동안 지속적으로 수식관을 하면 수행에 몰두할 수 있는 힘을 얻게 된다"고 설명한다.

#### #주의할 점

호흡을 마음과 함께 해야 한다는 점이다. 일반적으로 무의식적으로 숨을 쉬면서 마음은 다른 것을 생각하는데, 이렇게 될 경우 결코

공교한 호흡이 될 수 없다는 것이다. 종호 스님은 이와 관련 "가장 바람직한 호흡법은 스스로 의식하지 않는 호흡을 하는데 있다"고 강조한다.

"역호흡"도 주의할 점이다. 정경 스님은 가슴으로 숨을 들이마실 때 가슴과 어깨가 올라가고 배가 들어가며, 내릴 때 가슴과 어깨가 내려가고 배가 나오거나 배가 움직이지 않는 역호흡을 경계할 것으로 당부했다.

스님은 또 "역호흡은 전신의 경직은 물론 피곤함, 졸림, 머리 뭉증, 가슴 답답함 등의 상기병을 유발시킨다"며 "호흡을 깊게, 가늘고 고르게, 부드럽고 천천히, 10분의 7 정도의 양으로 쉬는 호흡을 하면 몸과 마음이 안정된다"고 말한다.

김철우 기자

## 조계종 중신회, 하안거 재가논강

'간화선 이해와 체험' 주제...매주 수·목요일 조계사에서

26일 입제 3개월간

조계종 중앙신도회(회장 백장기)는 5월 26일부터 3개월간 서울 조계사에서 '하안거 재가논강'을 개최한다. 입제식은 5월 26일 저녁 7시, 최근 조계종 교육원이 발간한 <조계종 수행의 길-간화선>을 교재로 진행되는 이번 하안거 재가논강은 고우 스님(각하사 선덕)을 증명법사로, 혜국 스님(충주 석종사 금봉선

원장)을 법사로 진행한다. '본래 부처를 찾아-간화선 이해와 체험'을 주제로 열리는 하안거 재가논강에서는 간화선 수행이란 공부와 실참실수를 선자들에게 직접 배우는 기회가 제공된다. 하안거 재가논강은 5월 26일 고우 스님이 '간화선이란 무엇인가'를 주제로 한 주제법문으로 시작돼, 매주 수·목 저녁 7시에 강의와 문답 형식으로 진행된다. 참가비 12만원. (02)733-7277 김철우 기자

일시	법사	주제
5월 26일(목)	고우 스님(각하사 선덕)	간화선이란 무엇인가?
6월 9일(목)	원철 스님(조계종 포교원 신도국장)	부처님께서 깨달은 중도와 연기
6월 22일(수)	"	무아와 공과 선
7월 6일(수)	"	정경과 육바라밀의 삶
7월 13일(수)	화랑 스님(조계종 교육원 불학연구소장)	간화선 수행 체계의 이해
7월 20일(수)	고우 스님	화두란 무엇인가?
7월 27일(수)	진영 스님(포교원 포교연구실장)	좌선하는 법
8월 3일(수)	"	생활 속의 화두 참구법, 실참단계1
8월 10일(수)	"	간화선 실천 지도 및 질의응답, 실참단계 2
8월 17일(수)	혜국 스님(석종사 금봉선원장)	간화선 공부인의 길
8월 27~28일	"	중합수련회

## '2005 청소년 자원봉사 한마당 참가자 모집 공고

청소년 봉사활동을 통하여 청소년들에게 인성개발과 공동체 의식 및 자원봉사정신을 고취시키고, 자발적이고 실천적인 봉사활동을 활성화하여 청소년들을 건전하게 육성하고 지역사회 소외계층들과 함께 할 수 있는 장을 마련하고자 실시하는 자원봉사활동에 청소년 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

◆ 모집구분

차수	행사명	일시	장소	인원(선착순)	모집대상	활동내용	활동시간
1차	장애·비장애청소년이 함께 떠나는 "박물관 기행"	6월 12일 09:00~18:00	국립민속 박물관	90명	청소년 및 지도자	국립민속 박물관 관람보조	총 11시간 사전교육 2시간 민속박물관방문 9시간
2차	장애·비장애청소년이 함께 떠나는 "갯벌생태체험"	9월 11일 09:00~17:00	오이도	80명	청소년 및 지도자	갯벌생태체험	총 8시간
3차	할머니 할아버지 효 실천 "손녀, 손자 되는 날"	10월 22일 10:00~17:00	해영영로원	155명	청소년 및 지도자	양로시설 위문	총 7시간
4차	골수기증희망신청자 돕기 캠페인 "나눔의 기쁨을 함께"	11월 13일 09:00~17:00	소회의실 탐골공원 중요종교공원 대학로	90명	청소년 및 지도자	헌혈·장기 골수기증운동 캠페인활동	총 8시간
5차	자원봉사 자료집 발간 및 시상식 "아름다운 선율"	11월 26일 11:00~17:00	동대문청소년 독서실	50명	청소년 및 지도자	자원봉사 우수 청소년 지도자 포상	총 6시간

◆ 접수기간: 제 1차 - 6월 1일 / 제 2차 - 9월 1일 / 제 3차 - 10월 21일 / 제 4차 - 11월 3일

◆ 주최: (사)대한불교청소년교화연합회 / 후원: 서울특별시

◆ 접수및문의: (사)대한불교청소년교화연합회 (110-130) 서울시 종로구 청진동 18 삼영빌딩 402호 TEL: (02)735-8165, 733-5138 / FAX: (02)722-6623 E-mail: yebea@chollian.net

◆ 2005년 청소년 자원봉사한마당 1차 ~ 4차까지 참가한 청소년 중 최우수 자원봉사자를 선정하여 표창할 예정입니다.

사단법인 **대한불교청소년교화연합회** 창

## 목조건축물

목조 건축물의 문제점  
특히 곰팡이, 해충, 가루나무좀벌레, 흰개미 목재부식 이 모든것을 해결합니다.

저희 동화특수산업(주)은 목조 건축물을 과학적으로 보존에 임하고 있습니다!

취급품목

- 흰개미 방제 시스템
- 가루나무, 줄발래살충
- 목재, 석재, 기와발수제
- 곰팡이 이끼 제거제
- 목재전용(부식)방부제
- 방염제

목재 복원 시스템 (특허번호 특허 제 0476325호)

www.dongwhaind.co.kr

### 동화특수산업(주)

본사/공장: 경기도 군포시 당정동 427-1  
TEL. 031)451-6232 (대) FAX. 031)451-6238  
HP. 011-747-2111

## 사찰부지안내

### 도심 속의 산사!!

- 최고의 사찰부지(포교당)
- 기존 건물은 포교당으로 즉시 사용 가능
- 도시 중심의 아파트 단지 내
- 50~100년된 수목 무성함 (인간 문화재의 저택임)
- 서울에서 1시간 거리
- 대지 630평
- 건물 108평
- 은행용자 4억 5천 있음
- 가액: 13억원
- 주인 직접 거래

연락처 019-512-8696