

나의 수행법

김경중 (中)



한참을 그렇게 앉아 있다가 난 내 마음에 질문을 던졌다. "나의 마음은 평온한가, 그렇다" "고요한가, 그렇다" "조급한가, 그렇지 않다" "흥분돼 있는가, 그렇지 않다" 이런 대답이 서슴없이 나왔다. 내가 무슨 생각을 하고 있는지 살펴보았더니 한두 가지 생각이 떠올랐다가 이내 사라질 뿐이었다. 한참을 그렇게 앉아 있었다. 점심 타종 소리가 울려도 그냥 고요하게 앉아 있었다. 일어나서 조용히 부처님께 감사의 삼배를 올렸다.

이후 2001년의 집중수행에 들면서 위빠사나 수행에 대한 확신이 생겼다. 그 때의 체험담을 써 놓은 당시의 수행일기를 들추니 느낌이 자못 새롭다. 첫째 날 수행에 들어가기 전, 난 스님께 "수행의 목표를 무엇

분 만에 왔다 갔다 하면 거리를 저절로 가장 느린 속도로 25분 걸려서 이동했다.

마음이 그만큼 세밀해진 것이다.

하지만 어찌된 일인지 오전에 수행이 잘 되면 오후에는 집중이 잘 안 됐다. 특히 식사 후에는 집중이 잘 안 됐다. 오후 4시 무렵 좌선 할 때 고요한 호흡이 다시 찾아왔다. 그 전 같으면 대단히 좋아했겠지만, 이제는 고요함도 알아차림의 대상이 됐다.

좌선시 가려운 곳을 나도 모르게 긁고 있는 것으로 보아 알아차림(사티)이 약하다고 느



20여 불자들이 5월 20일 해인사 백련암 분원 의왕시 정림사에서 아비라 기도를 하고 있다.

의왕 정림사 '아비라 기도' 동참기

법신(法身佛) 진언, '옴 아비라 훔 캄 스바하.' 조계종 중흥 성철 스님이 108배 예불대참회, 능엄주력, 화두참구 등과 함께 불자들에게 강조한 아비라 기도다. 수행자 자신이 법신임을 이 진언으로 깨쳐야 한다는 것이 이 기도의 핵심이다.

아비라 기도는 참선수행과 무슨 관계가 있을까? 기도동참에 앞서 품었던 의문이었다. 타력과 자력, 수행난이도 등 그 행법의 성격과 방편이 다른 그 관계는 어떤지 궁금했다. 특히 성철 스님이 '108배 예불대참회-법신진언-능엄주력' 등의 순서로 진행되는 이 기도를 강조한 까닭을 알아내는 것이 기도동참의 주목적이었다. 5월 20일, 이 같은 의심을 갖고 해인사 백련암 분원 의왕시 정림사(주지 일행)에서 아비라 기도동참에 들어갔다.

#참 기도는 철저한 '자기 정진'

타력에 의한 기원이나 스님들에게 부탁하는 기도와 불공을 배워했던 성철 스님, 선승(禪僧)인 스님은 왜 아비라 기도를 강조했을까?

성철 스님의 손상자인 정림사 주지 일행 스님은 '철저한 자기 정진'에 그 이유가 있다고 말했다. 자기가 지은 악업을 자신의 노력으로 참회하고 삼업(三業, 身·口·意)이 맑아질 때 비로소 과보가 바뀐다는 것이다. 즉 요행이나 사행심으로 기도하는 것은 업장만 쌓이게 할뿐, 올바른 기도가 아니라는 의미다.

"모든 기도에 있어 가장 중요한 요소는 그 기도를 통해 내 정신을 얼마나 집중시켜 내면의 세계로 몰입할 수 있게 하느냐입니다. 이런 점에서 아비라 기도는 짧은 시간에 이를

극대화시키는 경험을 하게 됩니다. 이것이 아비라 기도의 특징이자 장점입니다."

아비라 기도는 한국전쟁이 끝난 후, 성철 스님이 실의에 빠진 불자들에게 "우리가 받은 모든 고통과 악업은 과거생으로부터 우리 스스로가 지어온 업장의 과보"라며 일러준 기도법이다. 그 연원은 중국 당(唐)대의 총림 수행법으로, 현재는 해인사 백련암을 비롯해 전국 성철문도회 사찰 10여 곳에서 매년 네 차례씩 기도를 하고 있다.

#업장 녹이는 기초단계

"대자비로 증생들을 불쌍히 여겨 큰 보시(大布施)를 베푸시어 제도하시고..."

기도는 <예불대참회(禮佛大懺悔)> 독경에 맞춰 108배로 시작됐다. '시방의 여러 부처님께 절을 올리며 업장을 참회하고 그 예불공덕을 일체 중생에 회향하겠다'는 <예불대참회문>을 읽어 내려갔다. 정명염불을 하듯 큰 소리로 대중과 함께 부처님의 이름을 부르고, 한 번 절하고... 여기까지는 어느 기도와 별반 다르지 않았다.

108배를 끝내자 20여 불자들이 자세를 고쳤다. 장계합장이었다. 양손을 합장한 채 어깨 넓이만큼 무릎을 벌려 바닥에 붙이고 허리를 곧추 세웠다. 흔히 계를 받을 때 취하는 합장법이다. 그리고 공장 생경한 진언소리가 이어졌다.

'옴 아비라 훔 캄 스바하...' 법신진언기도

'옴 아비라 훔 캄 스바하~'

통증에 의심 달아나고 진언소리 들려왔다

였다. 들숨에 '옴 아비라 훔'이, 날숨에 '캄 스바하'가 연속적으로 흘러나왔다. 일제히 합송되는 진언이 대중들의 입에 착착 감겼다. 음률을 타면서 경쾌함이 더해졌다.

법신진언(法身眞言)? 무슨 뜻일까. 왜 이 진언을 외는 걸까. 기도 입제에 앞서 입숨을 맡은 인육회(53·묘공월) 보살에게 들었던 말을 떠올렸다.

우선 '옴'은 모든 범음의 으뜸이 된다고 했다. 우주 생성원리를 의미하며 진언의 머리에 뒤, 법신을 뜻하는 '아비라 훔 캄'을 이끌고, '스바하'는 회향의 의미다. 한 마디로 하면, '우주 삼라만상의 모든 일이 바라는대로 이루어지게 하소서'란 뜻으로 풀이된다. 즉 이 진언을 지극히 염송해 무심삼매(無心三昧)를 얻어 법신으로 들어가라는 메시지다.

#통증 극에 달하자 진언소리 크게 느껴져 법신진언은 쉽게 입에 익지 않았다. 아니

#능엄주 1편 독송 후, 1시간 기도 마무리 끝이어서 불자들이 일제히 앉아 한목소리로 '대불정능엄신주(大佛頂楞嚴神呪)'라 부르면서 능엄주를 빠르게 외기 시작했다. '스타타가 토스니삼 시타타파트람 아파라지탐 프라 퉁기탐 다라니~' 순식간에 법당이 진언소리로 가득했다. 마치 밀물과 썰물이 오가듯 능엄주를 능수능란하게 외다보니, 능엄주를 따라 읽기는커녕 아예 포기하고 듣기만 했다.

도대체 능엄주를 외는 이유가 뭤까. 공금증이 밀려왔다. 인터넷 정림사랑방(cafe.daum.net/jeonglimsarang)에서 읽었던 글귀가 머리를 스쳐갔다.

능엄주는 '부처님의 정수리에서 나온 진언'이란 뜻이라는 것과, 이 진언을 몸과 마음으로 외면 온갖 죄업이 소멸되고 청정한 본래의 자기로 돌아간다는 것이었다. 순간 무릎을 딱 쳤다.

'아! 내 업장이 지대하구나. 육신의 고통이

성철 스님이 강조한 자성 밝히는 업장소멸법

108배 예불대참회→법신진언→능엄주력 진행

연신 입속에서 응얼거릴 뿐이었다. 진언을 외자니 진언의 뜻이 도망가고, 뜻은 마음에 새기지 않으니 진언은 입에서 떠나있었다. 몸이 익지 않은 장계합장도 문제였다. 발이 날아와 얼굴을 쓰어도 움직이지 말고 계속해야 한다는 입숨 보살의 말이 품자락대는 몸짓을 힘겹게 가졌다.

20분이 지났을까. 이제는 무릎에서 통증이 서서히 오기 시작했다. 허리도 마찬가지였다. 말할 수 없는 고통에 처음 가졌던 의심들이 달아나고, 생각을 지배하는 건 저런 무릎과 굽어질 것 같은 허리만뿐이었다.

시간이 지날수록 진언소리는 빨라졌다. 통증과의 치열한 싸움은 30분이 가까워지면서 극에 달했다. 그 순간, 염송하는 진언소리가 내 귀에 들려왔다. 토해내는 진언소리는 두터운 업장만큼 크게 느껴졌다.

또 무릎과 허리가 아픈 만큼 진언은 간절해졌다. 잠시 후, 죽비소리가 들려왔다. 30분간 꼼짝하지 않아서인지 허리가 굽혀지지 않고 자세 풀기가 어려웠다. 삼배를 하고 나서야 몸을 움직일 수 있었다.

클수록 내 업장도 두텁구나. 다짐생 동안 쌓인 업장을 녹여야 비로소 참선의 길로 들어설 수 있겠구나. 그래서 많은 스님과 불자들이 일과 중에도 이 진언을 염송하는구나."

7분 정도 흐르자 독송 1편이 끝났다. 이렇게 해서 1시간 남짓한 기도의 한 회가 마무리됐다. 휴식은 20분. 기도는 일제일 5회, 둘째 셋째 날에는 8회씩, 회향일엔 3회, 총 24회가 진행됐다. 횡수가 거듭되면서 변화는 조금씩 이뤄졌다. 통증과 고통에 익숙해지고, 법신진언도 음률에 맞춰 외게 됐다. 그래도 능엄주만큼은 여전히 입에서 맴돌았다.

동참한 다른 불자들의 반응이 궁금했다. 어떤 생각을 하고 있을까? 아비라 기도를 3번째 정림사에서 해온 이미옥(45·자능선)씨는 "하루에 5~8시간씩 기도를 하다보면 인내에 한계를 뼈저리게 느끼지만, 그 한계를 극복하는 자신의 모습에 감사하는 마음까지 든다"며 "마치 마음의 대청소를 한 것처럼 일상생활을 평상심으로 살아가게 됐다"고 말했다. (031)426-4004.

글·사진/의왕=김철우 기자

몸의 움직임 이름 붙여가며 관찰 고요·피곤함·울음도 알아차림 대상

으로 삼아야 할까?" 하고 여쭙어 보았다. 스님은 "알아차림(사티)을 놓치지 않고 유지하는 것"이라고 말씀하셨다.

둘째 날, 새벽 3시에 깨어 법당에 가니 벌써 많은 사람이 나와 수행하고 있었다. 잠과 싸우는데 잠이 올 때는 모르고 있다가 고개를 끄덕거린 후에야 잠이 온 것을 알았다. 계속 잠이 들어 오는데 잠을 싫어하지 않고 단지 생각으로만 알리고 노력하는데 잘 안 됐다.

셋째 날은 새벽 2시에 일어나서 법당으로 갔다. 전날 잠자기 전에 팽창, 수축, 누움, 땅음의 명칭을 붙이면서 몸의 움직임을 챙겼고 아침에 일어나서도 법당까지 가면서 몸의 움직임을 관찰했다.

경행할 때 발바닥이 부드러워지면서 발바닥의 느낌이 잘 보였다. 좌선할 때에는 변화를 유도하기 위해 연속하여 2시간을 앉아 있었더니 몸과 마음이 굉장히 안정됐다.

그 후 경행을 하니 그 전에 5

됐다. 넷째 날, 새벽 2시 30분에 잠이 깨니 몸의 피곤함이 많이 느껴졌다. 몸의 불편함도 알아차림의 대상이었다. 불편할 때 이에 대해 내 마음이 어떻게 반응하는지를 알아야 했다. 그리고 몸의 불편함은 몸의 느낌으로 알아차려야 했다.

몸이 피곤하니 점심식사를 하면 잠에 떨어질까 봐 점심을 굵기로 하고 방에 갔다. 스님이 어떻게 아셨는지 방문 앞에 오렌지 주스를 한잔 가져다주셨다.

방에 들어오니 갑자기 큰 울음이 나왔다. 엉엉 소리 내어 울고 싶었는데 소리는 못 내고, 수건으로 입을 막으며 울었다. 종전의 울음과는 강도가 달랐다. 가슴속에서부터 울음이 나왔다. 그래도 알아차림을 두르고 노력했다.

나의 모든 것을 수행에 맡기고 오직 수행만을 하리라고 다짐했다. 오후에는 마음이 약간 흥분돼 있는 것을 보았다. 밤에도 자지 않고 수행에 매달렸다. (계속)

■ 법조인

■ 아비라 기도 할수 있는 곳

수행처	지역	연락처
정안사	서울	(02)523-8088
정심사	경기 하남	(031)791-7732
정림사	경기 의왕	(031)426-4004
정수사	부산	(051)241-4026
정혜사	대구	(053)624-9852
해인사 백련암	경남 합천	(055)932-7300
길상선사	경남 산청	(055)973-6861
정인사	마산	(055)256-5450

'각종 통증완화' 썩뜸기 개발 출시

썩뜸을 하면 무병장수한다

연기가 100% 실외로 배출되고, 썩뜸시 화상 위험이 없으며 타이머가 장착되어 있어 편리. ISO 9001 인증 제품 - 썩뜸기, 좌훈기

이런분들께 권해 드립니다.

오행 썩뜸기
적용혈자리 : 종안혈, 신궤혈, 관원혈, 천추혈(2) 기마, 북부비단, 생리통, 생리불순, 냉대하, 자궁근종, 위염, 장염, 변비, 성기능개선, 불면증, 당뇨개선, 고혈압

오행 좌훈기
적용혈자리 : 회음혈
변비, 치질, 생리통, 냉대하, 전립선염, 신경성과민대장염, 성기능개선, 갱년기 장애

음양 썩뜸기(무릎관절용)
적용혈자리 : 백회혈, 견정혈, 대추혈, 명문혈, 독비혈, 족삼리
무릎 관절염, 오십성, 요통, 두통

제품 구입시 썩 한달분 무료 증정

모사포유 www.moxa4u.com
D.M.I산업, 대구안동에 인방 바이오 청정부육센터

천안통. 천이통. 의통

양수영 원장님은 천안통, 천이통, 의통이 열린본으로 영화 화면 보듯이 영가들과 대화를 하여 병으로 인해 중병에 시달리는 분들을 치유합니다

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 흰하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 일일이 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 병의 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 무엇을 원하는지 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶는데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.<환자의 입으로 말한다>
- 영가가 알아듣기 쉬우므로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다.(살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)

천일선원 소백산수련원
054)638-2224 <경북영주시 단산면 구구리>

하늘의 기운이 들어오는
약손을 만들어 드립니다

- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다.
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다.
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌는 분

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박중세, 환청, 환시, 귀신보임, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 물에서 기운이 빠져나가는 병, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

- ※ 스님(수행하시는 모든분) 오래된 고질병으로 고생하시는 분
- ※ 전생최면요법과는 차원이 다릅니다.
- ※ 영가를 확인하면 어떠한 사실을 알게됩니다.
- ※ 전화하시면 안내서를 보내드립니다.