

나의 수행법

김경중 (下)



다섯째 날, 새벽 1시 방에서 1시간 정도 눈을 붙였다. 새벽 3시경 경행을 하는데 발바닥이 그렇게 잘 보일 수가 없었다. 반가워서 경행을 1시간 20분 동안 계속했다. 다리는 무거워서 고통스러운데도 '고통' '괴로움'의 명칭을 때면서 경행하니 아무런 지장이 없었다. 갑자기 조용한 순간이 없어지고 속에서 울음이 터져 나왔다. "경행하면서 이렇게 울기는 처음이 아닐까. 몸이 불편한 고통은 이제 아무 것도 아니구나" 라는 생각을 했다.

새벽 4시, 좌선 할 때에는 아무리 해도 집중이 안 됐다. 아침식사로 거른 채 1시간 동안 잠만 잤다. 점심 식사 후 오후 수행은 불만족 그 자체였다. 집에 있는 건지 수행하는 건지 모를 정도로 온갖 생각을 했다. 밤에 자지 않

지만지 떨어져 있다가 3시간 될 무렵에는 통증 자체가 거의 사라졌다. 통증을 정복한 쾌감은 대단했다.

수행이 끝나는 마지막 날은 집에 간다는 생각 때문에 집중이 잘 안 됐다. 그래도 좌선과 경행을 하면서 끝까지 불만족스러운 상태에 대한 알아차림을 두르고 노력했다.

그러면서 내가 바꾸고 싶어 하는 일상생활의 틀을 깨는데 이번 수행은 많은 도움이 됐다. 또 붓다라카타 스님을 만나게 된 것을 대단한 행운으로 생각했다.

이처럼 나오는 치열했던 2001년의 수행일기를 들춰보면

통증을 그 자체로 보니 괴로움 사라져 바꾸고 싶어했던 일상의 틀 깨고 환희

고 침야수행을 했다. 평이한 방법으로 수행해서는 나의 틀을 깨뜨릴 수 없다고 생각했기 때문이었다.

여섯째 날, 침야하면서 새벽 3시경 경행하는데 발이 아주 가벼워졌다. 마음이 미세해지면서 새벽 5시경에는 더욱 발이 가벼워진 것을 느꼈다.

옛날의 일, 몇 년 전의 일이 떠올랐지만 사라진 것만 있는 것을 봤다. 마음을 미세해지면서 새벽 5시경에는 더욱 발이 가벼워진 것을 느꼈다.

옛날의 일, 몇 년 전의 일이 떠올랐지만 사라진 것만 있는 것을 봤다. 마음을 미세해지면서 새벽 5시경에는 더욱 발이 가벼워진 것을 느꼈다.

저녁에 스님은 법문을 끝낸 후, 수행자들에게 3시간 연속 좌선을 하라고 하면서 지키고 계셨다. '큰 일 났다' 생각하고 '어쨌든 현재만 보면서 좌선하면 된다'고 믿고 배의 좌선과 수축에 알아차림을 연습을 두었다.

2시간이 지나 다리의 통증이 심해졌다. 그러나 통증은 통증 자체로만 보게 되니 그렇게 괴롭지 않았다. 아니 괴롭기는 하지만 괴로움을 괴로움 그 자체로 보니 문제가 되지 않았다.

통증이 있어도 나와 관계없이

서, 혹시나 다른 수행자들에게 위빠사나 수행이란 이런 것이라는 것을 알려 주는 데에 도움이 될까 해 적어 보았다.

그 후로도 나는 매년 1주일씩의 집중 수행에 참가하는 것을 빼놓지 않고 있다.

수행의 결과는 나의 많은 것을 바꿔 놓았다. 이제는 깨달음을 얻는 것이 중요하다고 생각하지 않게 만들었다. 다만 나의 마음속에 선한 생각이 많이 자리잡기를 바라게 될 뿐이다.

불선업의 생각이 없어지고 선업만을 쌓게 되기를 바라는 마음일까. 탐심과 성냄과 어리석음은 마음이 자꾸 줄어드는 것을 보면서 살게 됐다.

무엇보다도 위빠사나 수행은 항상 수행을 벗으로 삼고 불만족도 나의 친구로 삼고 지낼 수 있게 만들었다. 위빠사나 수행이 나를 이렇게 변화시켰다 생각하니 그 환희심은 이루 말할 수 없을 정도로 내게 크다. 앞으로 더 늘 것이다. (끝)

■ 법조인



감사수행은 매주 토요일 오전 10시~오후 3시 법왕정사 서울군자법당에서 총 5시간 동안 집중적으로 진행된다. 수행은 행선(行禪)과 좌선(坐禪)을 두 차례 1시간씩 번갈아 하고, 마지막 1시간은 절과 행선으로 회향한다. 사진은 감사수행의 진행 순서. ①행선→②좌선→③절 사진=고영배 기자

#체습사례 1

늘 감사하는 삶을 살아야 한다고 머리로는 생각했지만, 진정 가슴으로는 실천하지 못했던 것 같아요. 불평·불만이 마음에서 나오고 욕심이 생길 때 고통도 함께 온다는 것을 잘 알면서도... 그러다 시작한 감사수행은 일상에 파문한 나를 일깨웠어요. 주위를 돌아봤어요. 부처님 아닌 분이 없고 불국토 아닌 곳이 없었습니다. 가까이 있는 가족과 친척이 멀게는 일제 모든 사람들이 부처님이었고, 물바람 공기 등 모든 것이 불국토였습니다. 잠시도 감사하는 마음을 놓고 살 수 없었지요. 그리고 감사하는 마음속에서는 탐·치·진 삼독심이 자리할 틈이 없다는 것을 깨닫게 됐어요. (cafe.daum.net/sorsan, ID 明華)

#체습사례 2

감사수행은 마치 통장에 저축하는 것과 같았어요. 빈 통장을 갖고 은행에 가면 돈을 안 주잖아요. 그런데 우리들 마음속에는 '부처님 고맙습니다'란 생각이 별로 없는데, 마냥 고마운 일만 바라보고 있지요. 감사수행은 이처럼 고맙다는 마음을 새기는 수행법이지요. '부처님 고맙습니다'란 생각을 마음에 가득 채우면, 자동적으로 이 생각이 흘러 나와 저절로 고마운 일도 생기고 고마운 사람도 생기게 되는 거죠. 특히 감사수행을 지극히 하면 '나'란 존재는 사라지고 '나'만 남게 되는 체험을 하게 되죠. 그러면 저절로 미소를 짓게 돼요. (정정옥·33)

'부처님~ 고맙습니다' 5시간 씬없이 염송

현장 | 법왕정사 서울 군자법당 '감사수행'

‘감사(感謝) 수행. 일반 불자들에게 무척 생소한 수행법이다. ‘도대체 무엇을 감사하고, 어떻게 수행하는 것인지. 의문은 여기서 끝나지 않는다. 과연 이 수행법의 원리는 무엇인지, 또 왜 하는지 등 감사수행에 대한 물음표는 계속 따라붙는다.

〈절을 가져가게 잘하는 법〉의 저자인 법왕정사 주지 청견 스님이 2년 전부터 주창, 지금까지 27회 넘게 진행돼온 감사수행의 요체를 알기 위해 5월 27일 서울 군자법당을 찾았다. (02)456-4994

행선(行禪)→좌선(坐禪)→절

‘부-처님-크신-은혜-고맙-습니-다!’

법당에 들어서자 20여 명의 불자들이 한 목소리로 이 말을 외면서 법당을 돈다. 밀물과 썰물처럼 운율을 타면서 외는 소리가 경쾌하다. 내딛는 발걸음에 염송소리가 착착 맞아 떨어진다. 내딛는 왼발에 ‘부-’, 다음 오른발에 ‘처님-’, 다시 왼발에 ‘크신-’, 오른발에 ‘은혜-’, 왼발 ‘고맙-’, 오른발 ‘습니-’, 마지막 왼발에 ‘다’가 가미된다. 감사수행의 첫 단계인 행선(行禪)이다.

1시간이 지났을까? 이번에는 염송소리가 좌선 자세로 이어진다. 두 무릎을 바닥에 붙여 양 손을 단전에 댄 채 장쾌하게 20분간 염송한다. 이어 무릎을 꿇은 채로, 가부좌자세로 각 각 20분간 ‘부처님 크신 은혜 고맙습니다’를 외다. 그렇게 1시간이 지나자, 다시 염송은 행선과 좌선 자세로 각각 1시간씩 더 진행된다.

4시간째, 마지막으로 절을 하면서 염송한다. 어느 하나 지친 기색 없이 청견 스님의 죽비소리에 맞춰 온몸과 마음이 절과 염송에 맡겨진다.

마음속에 긍정의 언어 뿌리내리

청견 스님은 ‘감사수행은 부처님에 대한 공경심을 ‘지금 이 순간’에 하는 수행법’이라고 설명했다. 이미 부처님이 증생들에게 알려 주신 가르침에 대해 감사를 표하는 의미다. 그러면 자신의 마음속에 ‘고맙습니다’는 긍정의 언어가 생겨, 부정적인 말과 행동이 나오지 않게 된다는 것이다.

이 같은 청견 스님의 생각은 감사수행이 참회법의 밑바탕이 된다고 강조했다.

“기분이 좋을 때, 긍정적인 마음자세를 갖추기 수월합니다. 아무리 나쁜 일을 겪어도 감사수행은 수행자에게 고마운 마음을 갖게 해 진심으로 참회할 수 있는 마음의 준비를 하게 합니다. 어두운 마음과 운명을 짊어지는 시일 안에 밝은 행복과 건강한 운명으로 바뀌게 됩니다. 이 때문에 감사수행은 하는 것입니다.”

스님은 특히 감사수행을 기초수행인 호흡법, 운율법, 자세법, 입장조별법, 절, 위빠사나 등을 포함해 계발한 종합수행법이라고 강조했다. 즉 감사수행이 화두를 본격적으로 들기 전에, 수행자가 반드시 갖춰야 할 기본 수행법이 된다는 것이다.

염불선 수행과 닮은 꼴

그럼, 청견 스님이 주창한 감사수행의 원리는 어디에 있을까? 염불선(念佛禪) 수행법에 있다. ‘염불하는 이 닮이 누구인



청견 스님

가(念佛者是誰)를 화두 삼아 ‘아미타불’을 일념으로 외워 결국, 무념의 경지에서 ‘내가 부처(自性彌陀)’임을 깨닫는 염불선 수행법이 바로 감사수행의 원리가 된다.

“‘부처님 크신 은혜 고맙습니다’는 감사수행의 화두가 됩니다. 이 말을 지극하게 염송(念誦)하면, 삼매의 경지에서 ‘나와 모든 이가 본래 부처님’임을 알게 됩니다. 그래서 감사수행은 간절히 ‘부처님~고맙습니다’를 염송한다는 측면에서 염불을, 본래성불을 화두로 확인하는 측면에서 염불선 수행을 닮았습니다.”

잠 없어도 화두 저절로 들려

천 일간 염불을 15만 번 정진해 염불삼매를 체험한 청견 스님은 감사수행의 효과를 염불선의 4단계 과정과 호흡법 등을 통해 설명했다. 우선 첫 번째 고성지(高聲持) 단계에서는 ‘부처님~고맙습니다’를 자신의 목소리 톤보다 한 옥타브 높여 염송하는 것으로, 이렇게 염송하면 10가지 자기변화를 경험하게 된다. △잠이 없어지고(能排睡眠) △온갖 장애가 사라지며(天魔驚怖) △일상사가 염송소리로 가득 차고(聲邊十方) △일상사의 고통이 쉬워지며(三途息苦) △산타한 외부 소리에 흔들리지 않고(外聲不入) △염송하는 마음이 흩어지지 않으며(心不散) △용맹스러운 정진심이 나고(勇猛精進) △모든 부처님을 보게 돼 환희심이 생기며(諸佛歡喜) △삼매력이 깊어지고(三昧現前) △바로 여기가 정토임을 알게 하는(住生淨土) 등의 효과를 본다는 것이다.

이때 호흡은 들숨이 저절로 아랫배로 쭉 내려가게 돼, 하루 종일 염송을 해도 목이 쉬거나 아프지 않게 된다. 숨도 가쁘지 않게 돼 감정 통제가 자유롭게 되면, 날숨은 길어져 안정감을 얻게 된다.

이렇게 고성자를 통해 자기 변화를 경험하게 되면, 옆에 있는 사람이 들을까 말까 하는 미성지(微聲持)로 염송하게 된다. 그러다보면 헛바닥을 놀리지 않아도 되는 비동설지(非動舌持)의 경지에 다다르게 된다. 이후 꾸준히 이렇게 염송하면, 염송할 것도 없이 저절로 염송하는 경지인 금강지(金剛持)에 이르게 돼 웬만한 번뇌 망상은 다 끊어진다. 실사 번뇌 망상이 남아 있어도 염송이 더 세게 치고 나가기 때문에 저절로 화두가 들리게 된다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

신입생 모집

동방대학원대학교

2005학년도 후기 신입생 모집안내

- 원서교부 및 접수 : 2005. 6. 1(수)~17(금)
- 전형 일자 : 2005. 6. 25(토)
- 전형 방법 : 서류·면접 전형
- 합격자발표 : 2005. 6. 29(수)

모집학과 전공

- ◆ 문인사화학과
사회예술학전공 / 물질조형학전공 / 예술경영학전공
- ◆ 불교문예학과
불교문예학전공 / 동방미술사전공 / 요가명상학전공
- ◆ 민속문화학과
역경풍수학전공 / 무속연희학전공 / 자연치유학전공

석사과정 수업연한 : 2년(4학기)
학사학위가 없는 분을 위하여
학과전공별 연구과정 및 특별과정을 설치운영함

문의 전화 : (02) 745 - 2141

자세한 사항은 본교 홈페이지를 참조하세요.
www.dongbang.ac.kr

동방대학원대학교

자연치유 전문가

최고위 특별과정

웰빙시대의 자연치유 최고전문가 양성 기관

- 접수 및 개강일
 - 접수일 : 2005년 6월 1일 - 6월 30일
 - 개강일 : 2005년 7월 5일 [화요일]
- 교육과목
 - 음양오행연구 · 오행식이요법 · 경락경혈연구
 - 요가명상연구 · 체형교정요법 · 단전호흡연구
 - 기공체조연구 · 민간자연요법 · 교양특강
- 과정·수업방법
 - 1년 과정 [2학기] : 총3주강의
 - 2) 화·금 : 18:30 ~ 21:00
- 수강대상·정원
 - 1) 의사·한의사·약사
 - 2) 재약업·보건업·실버산업 종사자
 - 3) 의학관련 대학생·대학원생
 - 4) 관심있는 일반인 ※ 정원 : 30명
- 제출서류 및 등록금
 - 1) 본교 소정의 입학원서 2) 사진 2매, 주민등록등본
 - 3) 학기 등록금 : 2,300,000원
- 기타사항
 - 1) 총정명의 자연치유 전문가 수료증 수여함
 - 2) 자격검정 후 자연치유사 민간자격 부여함
 - 3) 본 대학원대학교 동문회 회원자격 부여함

문의전화 : (02) 745 - 2141 ~ 3
(136-823) 서울특별시 성북구 성북2동 292-1

불교와 문화

www.buddhistculture.co.kr

2005년 5·6월호 주요 내용

불기 2549년 부처님오신날 기념 특별실문조사

2005년 부처님오신날을 기념하여 일반 국민들이 바라보는 종교, 특히 한 국불교에 대한 객관적인 평가와 비평을 살펴보고 향후 불교가 나아가야 할 역할모형을 제시한다.

〈2005 한국인의 종교의식과 불교〉

1. 설문조사 결과 - 일반인의 눈에 비친 오늘날의 한국불교
2. 설문조사 분석 - 이제는 종교도 서비스 시대

특집 | 자살 예방, 불교 안에 길이 있다

최근 전 연령층에서 광범위하게 일어나는 자살(自殺), 불교 수행법에서 그 예방법을 찾아 본다.

자살에 대한 일반 이해 - 자살동기 및 방법의 변화

자살에 대한 정신의학적 이해와 대처

자살 예방을 위한 불교수행법의 모색

재가불자가 알아야 할 불교교리 ③ | 종법 스님의 ‘연기(緣起)란 무엇인가’

다보법회 지성중계 | 정무(正無) 스님의 ‘효(孝), 인연을 알면 행복이 온다’

장로대담 | 해남 대흥사 조실 천운(天雲) 스님과의 수행담

테마기획 | 흥매와 향매 그윽한 절, 순천 조계산 선암사 아침공양 풍경

시로 지은 절 | 그림으로 만나는 서경주 작 「선운사(禪雲寺)」

문화기행 | 떠도는 성보 ③ 부도와 탐미

포커스 | 책 만드는 사람들이 고른 좋은 불서

향기나는 사람들의 모임 | 충청지역 ‘진사모’ ‘계천불교어머니 문사회’

해외통신 | 영국 옥스퍼드에서 띄우는 편지(한 아시아 스님의 영국 포교기)

고전읽기의 즐거움 | 소동파 거사의 ‘술을 꼭차나 번어탕이라고 해 봤자 자기 자신을 속일 뿐이다’

(엽서) 절로 가는 길 - 구례 천은사

각월간 「불교와 문화」 전화 02-719-2606