

나의 수행법

이미화 (上)

불교에 입문한 지 30년. 난 사실 나와 가족의 안위를 위해서만 절과 집에서 기도를 많이 했다. 그러던 어느 날, 이런 나의 생각은 108° 뒤집혔다. 갑자기 우리 가정에 변고가 생기면서부터였다. 사업의 부도였다. 막막했다. 우리 집은 물론 주변 여러 사람에게도 피해를 입힐 지경이었다.

나는 절 운양사에 가서 7일 동안 용맹 정진을 했다. 처음 3천배를 하며 울고 또 울었다. '부처님! 저희로 인하여 피해를 보는 사람이 없게만 해주십시오. 거래처, 종업원, 주위의 모든 이들에게 피해만 없도록 해 주신다면 무슨 일이든 다 하겠습니다' 라고.

새벽이 밝아 올 때까지 목이 메어오도록 울면서 부모탑을 하얗게 칠했다. 그렇게 기도하고



포하면, 세세생생 자손은 번창하고 그들의 앞날은 열릴지니라' 라는 말이 있었다.

그날부터 곧장 사경을 시작했다. 학교 다닐 때 북을 든 터라 북으로 사경을 하기에 힘이 무척 들었다.

우선, 사경에 앞서 난 '부처님의 밝은 지혜로 중생들을 보게 하시고 그들에게 밝은 지혜를 배울 수 있도록 해 주십시오' 라고 발원을 한 후 사경을 했다.

경전의 말씀을 한 자 한 자 써 내려가며 난 부처님과 대화를 했다. 그리하여 삶이 비록 힘들어도 사경수행을 하면서 부처님과 나누는 대화를 통해 삶의 난제들을

큰 일 겪은후 내 가족만을 위한 기도 반성 경전 한 자 한 자 써나가며 부처님과 대화

절에서 내려 올 때, 한 스님께서 이런 말을 해주셨다.

"시련도 이겨낼 수 있는 사람에게 주는 법입니다. 정진행 보살님, 부처님과 인연이 깊어서 그러는 거니까 걱정하지 마세요."

집에 돌아오니 모든 것이 언제 그랬냐며 정리가 다 돼있었다. 순간, '부처님, 감사합니다' 하며 끝없이 감사했다. 또 그간 나의 자신을 과시하며 살아 온 내 모습에 한 없이 부끄러웠다. 한편으로는 가족의 안위만을 위해 기도를 한 것도 부끄러웠다.

이후 난 모든 것을 부처님께 의지하고 열심히 하루하루를 보냈다. 절에 자주 가질 못해도 집에서 기도 시간을 정해놓고 경전을 독송하고 법문집도 시간이 나는 대로 읽곤 했다.

그러나 마음이 모아지지 않았다. 일로만 기도한다는 자각이 순간 일었다. 공허함이 구름처럼 밀려들었다.

그러던 중, 경전의 한 구절이 내 마음에 화살처럼 꽂혔다. '누구든지 정성으로 사경해 널리 유

풀어나가는 습관을 갖게 됐다. 즉 사경수행은 내 마음과의 대화였고, 지금은 그것이 '참나'를 발견하는 길임을 깨달았다.

사경은 이후 나에게 보이는 모든 것을 아름답게 만들었다. 자연, 이치, 인연 등등. 부처님 말씀을 통해 조금씩 참나에 접근해 가는 것이 너무도 좋았다. 큰 소리로 독송하며 열심히 사경하는 것은 정말로 나 젊모습을 발견하는 나침반이었다.

이후 난 <천수경>, <금강경>, <법화경> 등 많은 경전을 읽고 쓰고 외우며 수행을 계속했다. 사경을 끝낸 사경지는 다른 사람들이 재를 지낼 때 영가단에 공양을 올리기도 하고 담에 봉안하기도 했다. 한 때는 나를 처음 본 어느 스님이 다짜고짜 "보살님은 사경을 많이 하시는 것 같아요"라며 "사경의 공덕이 얼굴에 보여 향기가 난다"고 하셨다. "어떻게 아십니까?" 궁금했다. 그리고 정말 감사했다. 환희심도 절로 났다. (계속)

■ 사경연구회 경복지회장

“유식은 어렵다는 생각 먼저 버리세요”

고목 스님이 말하는 '유식으로 마음공부하기'

'유식(唯識)은 유식(有識)한 사람들이 하는 마음공부가 아니다. 유식은 누구나 일상생활에 곧바로 적용할 수 있는 가장 실용적인 마음공부법이다.'

제대로 유식을 공부하면, '어렵거나 복잡하지 않다'는 말이 다. 달리 말하면, 전혀 '교학적'이지 않다는 뜻이다. 그렇다면, 일반적으로 '어렵다'는 생각부터 앞서는 유식공부가 과연 쉽고 실용적일까?

7년째 '유식으로 마음공부하기' 모임을 주도하고 있는 유식사상연구회 지도법사 고목(高木) 스님(밀양 고목선원장)은 '유식은 실용적이다' 못해 너무도 구체적인 마음공부법'이라고 말했다. 자기 마음을 알아야 수행을 잘 할 수 있다는 것이다.

6월 14일, 포항의 한 예식장을 빌려 유식강의를 하고 있는 고목 스님에게 '유식으로 마음공부하는 방법', '선(禪)과 유식의 관계' 등에 대해 물었다.



'유식으로 마음공부하기' 모임을 주도하고 있는 고목 스님.

“ 자기 마음의 정체 명료하게 인식 유식은 구체적인 마음공부법 ”

▲왜 유식공부입니까?
-유식을 공부하는 이유는 자기 마음을 정확히 알기 위해서죠. 그래야 수행법이 바로 서요. 마음도 모르면서 자기 마음에서 일어나는 모든 것을 어떻게 알겠어요. 게다가 그것을 진실로 생각한다면, 그건 엄청난 착각이죠.

▲그럼, 유식을 통한 마음공부는 어떻게 하는 것입니까?
- '어떻게 세상을 바라보느냐'에 따라, 삶의 방식이 달라져요. 유식공부는 그런 과정을 면밀히 살펴보는 공부법이에요. 유식을 처음 공부하는 사람은 우선, 무명(無明)과 번뇌를 갖고 세상을 인식하려는 자신의 마음부터 바로 봐야 해요. 유식은 진여공(眞如空), 즉 마음의 근본자리인 아뢰야식(阿賴耶識)을 보는 '견도(見道)수행'이 핵심이에요. 그래서 무명을 거둬낸 진여를

봄으로써 시시각각 흐르는 마음작용을 알아차리는 거죠.

▲유식은 '삼계유심 만법유식(三界唯心 萬法唯識)'의 도리를 담고 있습니다. 그럼 어떻게 실생활로, 또는 선(禪)수행으로 응용할 수 있을까요?
-마음이 무명의 습기(習氣)에 비유했을 일면 돼요. 그 때 신근(信根)이 강화되고, 이미 자기 마음이 거짓임을 알게 돼 거짓 없이 버릴 수 있는 힘을 얻게 돼요. 선(禪)을 하는 힘이 강화되는 거죠. 즉 선수행을 할 수 있는 여건이 생겨요. 유식은 선을 제대로 할 수 있는 과정을 설명한 것이에요.

▲유식은 마음의 원리를 너무 미세하게 설명합니다. 그래서 일반인들이 유식을 어렵게 생각하나요. 여자하면 교학으로 빠져 정작 실생활에 응용하기 어려운데요.

-유식은 매우 실용적이에요. 유식을 제대로 공부하면, 마음의 심소법(心所法):마음의 미세한 작용을 일상생활에서 전부 가려낼 수 있게 돼요. 그렇게 되면, 하나하나의 심소를 스스로 알게 돼 자신의 마음흐름을 파악하게 되죠. 그러다보면 생활 속에서 경계에 부딪쳐도 괴로움의 원인을 알게 되면서 '지혜

의 눈'을 뜨게 돼요.

▲선수행자에게 유식을 통한 마음공부의 의미는 무엇일까요?
-유식은 '마음의 인수분해'라고도 하죠. 선수행자에게 있어 자기 마음에 의심이 남아 있으면, 수행이 제대로 될 수 없어요. 신근을 튼튼히 해 의심을 제거한 상태에서 선수행을 해야 수행에 힘을 받게 돼요. 유식공부는 이처럼 의심의 원인이 될 만한 것을 미리 제거하고, 맑은 상태에서 선을 할 수 있도록 해요. 유식공부가 초심자에게는 마음공부의 설계도 또는 지도가 되는 셈이죠. 또 초심자의 마음공부를 세밀하게 점검할 수 있게 하죠.

▲결국 유식은 제8 아뢰야식을 뒤집어 깨달음을 얻는 것이 수행의 핵심입니다. 이른바 '전식득지(轉識得智)' 인데요, 그럼 8식이 무너질 때 마음은 어떤 경계로 되고, 어떤 체험을 할 수 있는가요?
-최초의 한 생각이 제8 아뢰야식이예요. 그 8식의 습력에 의해 우리는 살고 있는 거죠. 그래서 무명에서 파생된 번뇌 등을 정화시키지 않고는 행복한 삶을 얻을 수 없게 되죠. 유식은 자체적으로 정교한 수행법이자 선수행을 하기 위한 사전 정지 작업이라 할 수 있어요. 또 수행방편도 될 수 있어요. 마치 간화선에서 화두가 방편이듯이 유식도 방편이죠. 자기 심소를 자세히 살펴서 무명을 명료로 전환하면, 모든 것이 정화되는 체험을 하게 되죠.

글 · 사진/포항=김철우 기자

10여년간 종교초월 유식 강의

고목 스님은 지난 1985년 태고종 前 종정 덕암 스님을 은사로 출가한 고목 스님은 '나는 누구인가'를 회두삼아 10년간 부산 기장에서 작은 암자를 짓고 수행했다. 이후 유식사상연구회를 결성, 종교를 초월해 일반인에게 유식사상을 통한 마음공부를 지도하고 있다.

10년 전부터는 광주 명상센터 '길', 울산 동방심리상담연구소 등에서 유식을 강의하고 있으며, 한국화이트헤드학회, 한국동서정신과학회 등에서도 '선과 유식'을 주제로 강의를 하고 있다.

현재 스님이 지도법사로 있는 유식사상연구회는 20여 명의 회원들로 구성된 공부모임으로, 회원 대부분은 심리학 분야의 전문가들이다. 유식사상연구회 모임은 매주 화요일 오전 10시~12시 30분, 오후 2시~4시 30분 두 차례 강의를 진행하고 있다. (055)353-6142

■ 유식사상연구회원들의 체험담

#1 마음 복잡함때 분석능력 생겨
마음도 모르는데, 어떻게 선수행을 할 수 있을까요? 자기 속에 일어나는 마음작용을 알아차릴 능력이 없으니 이치로만 잘 아는 것이 무슨 소용이 있나. 불교를 막연하게 느끼면서 구체적인 마음의 길을 알지 못한다면, 그런 마음공부가 아니잖아요.

그런데 유식공부는 제게 마음에 관한 '왜' '어떻게'의 문제를 알게 했어요. 모든 마음작용의 발원이 곧 내 안의 아뢰야식에 있음을 확인하게 된 거죠. 유식공부는 마음의 정체를 명료하게 알게 해요. 막연한 불교를 명확하게, '내가 왜 선을

해야 하는지'를 알려준 거죠. 이성화(43)

#2 그물처럼 엮여있는 관계 알게돼
서양가족사를 전공한 저는 3년 동안 유식공부를 통해 바른 정견을 갖게 됐어요. 일상생활 속에서 제 자신의 마음흐름을 들여다 볼 수 있게 된 거죠. '내가 어떤 마음이구나' 하고 인식상의 오류를 스스로 발견하고, 네 탓만으로 원망하던 내 마음을 바로 잡게 됐어요. 스스로 마음의 교통정리를 할 수 있게 된 거죠.

가톨릭 신자지만, 진리의 섭리가 종교와 상관없이 모두의 마음에 다 들어 있다는 것을 깨닫게 됐어요. 모든 관계가 그물처럼 엉켜있음을 알게 됐기 때문이죠. 이영숙(45)

#3 모든 문제 나에게 원인이 있더라
유식공부는 '세상을 보는 그 눈이 바로 나임'을 여실히 알게 했어요. '왜 내게 이런 마음이 일어났나'를 자각하게 됐죠. 일상 속에서 일어나는 번뇌와 망상들이 왜 마음에서 일어나는지를 알게 됐어요. 자기 문제에 원인이 있다는 것을 깨닫게 된 셈이죠. 그러다보니 이제는 남을 배려하는 마음이 생겼어요. 상대방의 심소(마음의 작용)를 보게 된 거죠. 선에서는 이것을 이심전심(心心相傳)이라 하잖아요?

유식의 100가지 마음의 작용을 표로 정리한 오위백법(五位百法)을 냉장고에 넣어 놔요. 이 100가지 마음작용을 알게 되니, 일상생활 속에도 자기 마음의 흐름을 실시간으로 놓치지 않고 확인하게 됐어요. 양미란(47)

기적의 치약 스님과 불자님!
지긋지긋한 치아

美國브라이트로
7일만 닦으시면 고생 끝!

스님? 7일만 닦으시면 고생 안하십니다.

스님? 세상에 제일 고통스럽고 참기 어려운 것이 이가 아픈 것 같아요. 세상 사람들은 먼지 없지만 스님만은 믿으세요. 저는 대전에 사는 보살입니다. 대전에 있는 사찰을 방문 하였을때 스님과 함께 공양을 하게 됐는데 1년전부터 치아 때문에 고생을 많이 하다가 양쪽 어금니를 뽑고 나니 닦이도 흔들리며 찬물도 못먹고 하루하루 진통제에 의존해 왔고 병원에 자주 가야만 했습니다. 스님과 공양중에 이가 아파 참지 못하는것을 보 스님께서 미국강화회에서 추천한 브라이트치약을 주시면서 아침저녁 7일만 닦으면 이가 좋아진다고 해서 마음속으로 병원을 다니도 효과가 없는데 치약까지도 몰라 의심하면서 스님께서 주신거라 아침저녁 사용하면서 4일째 되는날부터 진통제를 먹지 않아도 되고 찬물을 먹어도 이가 시렵지 않는 놀라운 효과를 보았습니다. 일반치약처럼 7일정도 사용하면 입냄새는 물론, 10일정도 사용하면 풍치, 잇몸부러, 잇몸농종, 찬음식과 뜨거운 음식을 드실때 통증이 깨끗이 없어지며 누런이가 하얀이로 아름다 됩니다.

※ **五福중의 으뜸가는 치아를 보존하는데 기적의 약초 치약으로 충분합니다.** 가격은 50,000원입니다.

수원판매원 **금강닥터사**
TEL:(02)2271-1441 동명:360-12-046446 최능우

당뇨병 희소식!!

당뇨로 고생하시는분 고통에서 벗어나십시오

본 사찰에서 극비리 전해 내려오는 비법과 본인이 기도로 얻은 비방으로 당뇨를 해결해 드립니다.

1. 당뇨수치 높은 분
2. 합병증으로 고생하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되시는 분.
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분

대한불교 해월정사
경남 마산시 성호동 73-4번지
전화: (055)241-0374
휴대폰: 011-833-0374

※ **남녀 행사 모집합니다.**

김재일법사와 함께하는
알기쉬운 불교교리 강좌개강

본회에서는 불교를 처음 찾는 분이나 불교기초교리를 알기 쉽게 공부할 제28기 수강생을 모집합니다.

■ **강의개요**

1. 강의일시	매주 수요일 오후 7시
2. 교육장소	동산 법당 (동산불교회관)
3. 개강일시	2005년 7월 6일(수요일) 오후 7시
4. 고 과 목	불교의 정의, 불교의특징, 불교의 분류, 삼보설, 삼과설, 삼법인설, 연기설, 사계설, 수도론, 번뇌론, 반야심경, 불교상식 및 사찰예절
5. 지도법사	김재일 법사
6. 교 재	수강신청자에게 입학당일 제공 (불교의 기본교리, 교리노트)
7. 입 학 금	60,000원(2개월)
8. 지원자격	제한없음

※ 문의 : 사무국 ☎ (02)732-1206~8

불교교육 전문도량 **동산반야회**

달마도 신묘장구대다라니

해공스님이 달마도 범서 천수대비주 보급서원을 세웠습니다

귀의 삼보하옵고 삼가 소승이 법과 지혜의 상징화인 달마도에 천수경의 신묘장구대다라니(천수대비주)를 경면주사로 써 범서(불교성전인 범어 sanskrit로 사경해서 국내의 최초로 집필하였습니다. 천수대비주는 옛전지식들은 물론 오늘날 까지에도 승속을 막론하고 공부하는 상승의 수행주력문인 것입니다. 대다라니를 일심으로 정진 주력하면 목은 입정시 소멸되고 불보살님들의 가피가 총만해지며 호법 신장님들이 항상 보호하고 마침내는 건성성불의 길로 나아가게됩니다. 현재 대다라니를 주력하시고 계신분이나 앞으로 하실 승속의 수행자들께서는 달마도 신묘장구대다라니를 사상이나 집에 걸어 모시고 정진하시길 부탁드립니다. 또한 달마도를 모시고 대비주를 정진하시면 모든 악운 액운 병재난은 서서히 풀리나고 심중소원을 성취케 됩니다. 특히 속가에서는 불단이 없어도 초창하지 않고도 달마도 대비주 액자만 모시고 공부하실 수 있습니다. 일체중생영정무정이다 성불하여지이다. 나무석가모니불 나무달마불

● 규격 : 46cm x 65cm ● 작품가격 : 13만원

달마도 신묘장구대다라니 액자 5개이상 주문하시는 분께는 만화기법 판화 달마도 소재자 1개씩 보내드립니다.

● 계좌번호 : 우체국 104232-074008 (예금주 : 윤기중)
● 주문전화 : 011-9205-1149
● 주 소 : 인천광역시 남구 송의 3동 88-13호

송림사 주지 해공 합장
(한국만화가협회 정회원 만화작가 윤호)