나의 수행법

이미화 (中)

사경 수행을 계속하다 보니 집안에도 평화가 찾아왔다. 아이들도 모두 잘 자라주었다. 3형제 모두 지금, 마음씨 고운 색시를 맞이하였다. 모두 부처님을 믿는 아름다운 인연들이다. 아마도 '저를 아는 모든 이들에게도 부처님의 자비가 충만하도록 해 주소서!' 하는 발원을 생활화한 덕분인 것 같다. 이후 난 만나는 사람들에게 나의 경험을 들려주며 부처님 말씀을 정성으로 사경하고 전법 할 것을 권했다.

그런데 어느 순간, 내게 사경수행에 대한 자만심이 솟아오르는 것을 느낄 수 있었다. 조금 사경수행을 안다는 마음에 어깨가 우쭐했을까?

다시 수행자의 자세를 돼새겼다. '초발심으로 돌아가도록 하자' 하며 스스로 채찍질을 했다.

자만심으로 혼란 겪을 무렵 만난 김경호 선생이 수행 방향 잡아줘

새롭게 시작해야겠다는 마음으로 대구불교대학에 입학을 했다. 2년간의 교리공부는 내게 많은 교훈을 주었다. '부처님께서는 아주 귀한 인연을 만나게 해 주셨다'는 것이었다.

그리고 또 하나. 내 삶의 최고의 인연인 김경호 한국사경연구회장 만난 것이다. 그간 부처님 말씀이 좋아 무조건 사경하고 외우고 전법을 하면서 방향을 잡지 못하였는데 이제야 바른 선생님을 만나게 된 것이다.

사경의 첫 수업, 김경호 선생님의 앉은 모습에서 나는 빛이 남을 느꼈다. 사경실이 맑은 향기로 그득했다. "사경은 육근을 모두 이용하는 수행법입니다. 눈으로는 보고 코로는 호흡을 가다듬고 입으로는 읽고 귀로 들으며 손으로 쓰면서, 마음에 부처님의 진리의 말씀을 새기는 수행법이기 때문입니다. 또 사경을 해 나가는 과정에서 수행자가 스스로의 마음자리를 즉각적으로 확인하고 점검해 나갈 수 있는 수행법입니다. 순간순간 일어나는 탐진치를 부처님의 법으로 말끔히 걷어내는 수행법이 사경인 것입니다."

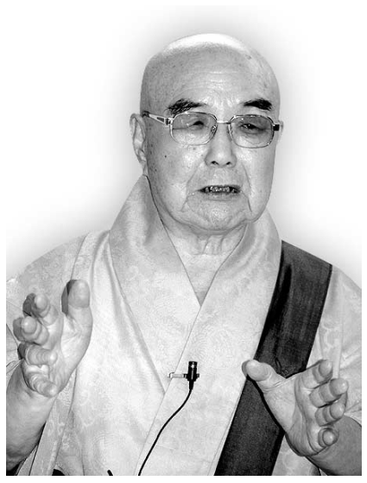
모든 사경수행자들이 선생님의 말씀에 도취되어 숨소리조차 들리지 않았다. 또 관세음보살 42수진언으로부터 시작하면 좋겠다고 말했다. 정말 좋았다. 내가 처음 절에 갔을 때, 스님께서 주신 책이 〈관세음보살 42수진언〉이었는데, 진언들 속에 관세음보살님의 무한 자비가 배어 있어서 내가 힘들 때마다 외운 이 진언은 사경의 재미를 무한대로 이끌었다. 한문과 한글, 그림, 선 등 모든 배워야 할 내용이 복합적으로 내재되어 있어서 초학자가 배움에 적합한 것 같았다. 하지만 "법신사리를 조성하는 수행법인 만큼 굳센 신심을 지니고 바른 자세로 꼿꼿이 세워진 붓끝에 마음을 모을 수 있어야만 진정한 의미의 사경이라고 할 수 있다"는 김 선생님의 말은 내 마음같이 쉽게 되질 않았다.

난 부처님께 발원을 했다. '부처님, 열심히 사경을 하고자 하오니 붓 끝에 마음이 오롯이 모이도록 도와주소서!' 그러니 사경 하기에 앞서 관세음보살님을 관하고 호흡을 조절하며 마음을 모아 사경을 하다 보니 관세음보살님과 대화를 하는 것 같았다.

그렇게 하기를 2개월, 사경반 회장을 선출한다고 했다. 나와는 무관한 일이라고 생각하고 있었는데 앞에 계시는 보살님이 나를 추천했다. 처음에는 못 들은 척 했는데 또 다른 보살님이 추천을 했다. 난 '부처님 제가 맡아야 합니까?' 하고 부처님께 여쭈었다. 그 순간 '네가 맡아라. 맡아서 최선의 노력을 다해라'란 부처님의 음성이 들렸다.(계속)

■ 사경연구회 경북지회장

부처님 세상에 오신 이유를 알았네



효란 스님이 말하는 '무량수경'의 핵심

'〈무량수경〉의 핵심은 아미타불에 대한 믿음을 확고히 하는 것이다. 어미의 젖을 문 아기가 그것이 독인지 약인지 따지지 않고 어미의 품에 안기는 것처럼 말이다. 그리고 어미가 아기에게 젖을 주는 행위는 부처가 모든 중생을 구제하겠다는 본원(本願)의 구현이다. 바로 여기서 염불수행이 시작된다.'

정토신앙의 소의경전 〈무량수경(無量壽經)〉. 연천 오봉사 효란 스님(사진)은 이 경전으로 염불수행 하는 까닭을 이렇게 설명했다. 아미타불의 근본서원을 믿고, 모든 것을 내맡겨야 비로소 염불수행이 완성된다는 것이다.

그럼, 효란 스님이 말하는 '믿음'이란 무엇일까? 6월 23일, 서울 내자동 삼보제자경전강좌 강의실에서 〈무량수경〉 강의를 진행하고 있는 효란 스님에게 이 경전의 핵심 가르침이 무엇인지 다른 수행법과의 관계는 어떤지를 물었다. (011)9868-2484

▲〈무량수경〉의 핵심은 무엇입니까?

-〈무량수경〉은 〈관무량수경〉 〈아미타경〉과 함께 정토삼부경으로 불리는 경전입니다. 〈관무량수경〉은 범부중생의 근기를 설한 경전이고, 〈아미타경〉은 부처님과 중생이 화합해 부처님이 중생을 정토로 인도, 성불시키고자한 그 뜻을 성취했음을 담은 경전이지요.

그럼 〈무량수경〉은 어떤 경전일까요? 법신불이 중생을 구제하겠다는 근본서원을 세우고, 직접 오겁(五劫)이란 긴 세월 동안 중생을 대신해 수행하고 쌓은 공덕을 중생들에게 회향하겠다는 것이 〈무량수경〉의 내용입니다. 부처님이 이 세상에 나온 목적을 이야기한 것이 바로 〈무량수경〉의 핵심이지요. 때문에 〈무량수경〉은 이미 중생들이 구제돼있다는 것을 알려줍니다.

▲다시 쉽게 설명해 주십시오.

-다른 경전은 '여시아문(如是我聞)'으로 시작합니다. 즉 '부처님의 말씀을 믿고 나는 들었다'는 의미죠. 반면 〈무량수경〉은 '아시여문(我是如聞)'으로 출발합니다. '듣고 보니 부처님 말씀을 알았다'는 뜻입니다. 이는 석가모니 부처님이 세상에 오신 근본 목적을 말한 것이지요. 부처님이 누구인지를 알려주고, 부처와 중생의 관계를 설명한 경전이 〈무량수경〉이란 말입니다. 그래서 법신불이 중생구제의 원을 세우고, 그것을 실천에 옮겨 모든 중생구제의 준비를 완료했다는 내용을 〈무량수경〉은 담고 있어요.

"이미 중생은 구제돼 있어"

▲사실 염불만 하면 됐지, 소의경전은 볼 필요가 없다는 말도 있습니다. 왜 염불하면서 정토사상의 소의경전인 〈무량수경〉을 공부해야 하나요?

-원래 팔만사천 경전 모두는 서로 통하게 돼 있습니다. 대표적인 대승경전인 〈금강경〉 〈화엄경〉 등의 마지막 부분은 늘 '나무아미타불'로 회향하게 돼 있지요. 달리 말하면, 〈무량수경〉을 이해하면 〈금강경〉 〈법화경〉 등의 뜻을 알게 된다는 의미입니다.

왜 그럴까요? 부처님의 마음자리를 알게 되기 때문입니다. 불교의 기본원리는 하심(下心)에 있습니다. 어느 경전을 읽든 행보다 믿음을 확고히 해야 해요. 모든 불교사상은 결국 아미타로 회향시키려고 하는 것에 그 목적을 두고 있지요. 이 때문에 정토사상의 소의경전인 〈무량수경〉을 공부해야 합니다.

"듣고보니 부처님 말씀을 알았다"

▲염불과 다른 수행법과의 관계는 어떤가요? 또 스님이 강조하는 '믿음'은 수행법간 관계를 이해하는데, 어떤 역할을 하는가요?

-'믿음'은 부처님의 모든 가르침을 따르는 것입니다. 부처님의 근본서원인 본원을 믿는 것이지요. 이것을 신근(信根), 즉 '믿음의 뿌리'라고 해요. '모든 중생을 구제하겠다'는 부처님의 서원이 굳건하기에 여기서 확고한 믿음이 생겨나오게 되는 거죠. 사실 염불이든 참선이든 '믿음'이 없이는 안 됩니다. 믿음이 있다면 '하나'죠. 종교는 믿음을 생명으로 하지 않습니까? 결국 믿음으로부터 행이 나옵니다. 불교에서 믿음은 하나지 절대로 둘이 아닙니다. 그래서 염불이든 선이든 그 행은 같습니다.

▲일반적으로 염불은 타력수행이라고 말합니다. 물론 청화 스님 같은 분은 '염불선(念佛禪)'을 주창하면서, 나무아미타불을 화두 삼아 '염불하는 이 놈이 무엇인가'를 참구하라고 했습니다. 자력적인 측면을 강조한 것인데요. 그럼 염불수행의 원리와 성격은 무엇입니까?

-염불수행에 자력과 타력 중 어느 것이 있느냐고 내게 물으면, 난 '없다'고 말할 것입니다. 대신 염불수행을 하는데, '불력(佛力)'이 있는지 없는지 묻겠습니다. 왜냐하면, 염불은 중생이 부처님을 생각하는 것이 아니라, 부처님이 중생을 생각해 구제하고자 마음입니다. 염불은 내가 하고 싶어서가 아니라, 부처님이 중생들을 구제하겠다는 수행이기 때문이죠. 중국불교에서는 이를 '선정쌍수(禪淨雙修)'라 했고, 한국불교에서는 '선정일치(禪淨一致)'라고 강조했습니다. 중국불교는 선과 염불을 두 가지로 나눠 수행해야 한다고 했지만, 한국불교는 아예 염불과 선이 같다고 했지요.

▲그럼 어떻게 믿어야 합니까?

-아미타 부처님의 법문을 믿어야 해요. 아기가 조건없이 어미의 젖을 무는 것처럼 아미타불을 믿고 자신의 마음을 열면 그 부처님을 자연스럽게 받아들이게 돼요. '내가 부처님 품안에 살고 있다'는 확신이 들 때, 비로소 믿음이 생기고 모든 존재에 대해 감사하는 마음이 들게 되는 것이지요.

참선이든 염불이든 믿으면 하나

▲수행의 목적은 성불이라고 합니다. 모든 수행법들이 성불 하기 위한 방편이 됩니다. 깨달음에 이르기 위한 길만 다를 뿐인데요, 염불은 깨달음을 성취하는데 어떤 길을 가는가요?

-믿음에 따라 달라요. 믿고 행하는 것과 믿지 않고 행하는 것은 다르다는 의미죠. 육조 혜능 선사의 제자들이 염불수행을 하던 선도라는 대사를 보고, 육조 선사에게 "스님, 우리들은 죽도록 참선만 하는데, 저들은 염불만 하니 무슨 이익이 있어서 하는 겁니까?" 하고 물었습니다. 그러자 육조 혜능 선사는 "일구미타무변염(一句彌陀無變念 : 일념으로 믿고 나무아미타불을 한 번 염불하면) 불로탄지도서방(不勞彈指到西方: 손가락 튕기는 힘도 들일 것 없이 서방정토에 태어난다)"라 말했지요.

육조 혜능 선사가 이런 말을 했을까요? 수행자의 인연에 따라 수행법이 다르다는 말을 하고 있는 겁니다. 즉 성불에 이르는 방편이 다를 뿐이고, 행법의 우위는 없다는 말이지요.

글 · 사진=김철우 기자

"강의하다 죽고 싶다" 30여년 정토신앙 법문

효란 스님은 '믿음이 확고해야 수행도 확고해진다'는 확신으로, 정토신앙 관련 법문을 30년 넘게 해왔다. 스님은 올해 87세의 고령에도 일반인들에게 〈무량수경〉을 강의하고 있다. 이번에 하늘북출판사가 6월 2일부터 6개월간의 일정으로 마련한 〈무량수경〉 강좌에서도 스님은 식지 않는 열정을 보여주고 있다. KBS 사장을 역임한 태고종 지연 스님, 서울대 교수들을 비롯해 적지 않은 지식인들이 강의에 동참하고 있는 것으로도 이를 확인할 수 있다.

아직은 강의가 많이 알려지지 않아 참석자는 많지 않지만, 스님은 마지막 강의라는 생각으로 열강을 해 수강생들이 감동을 받고 있다. 〈정토경〉에 대한 관심은 둘째치더라도, "강의하다 죽고 싶다"는 노스님의 원력이 대단할 뿐이다.

1919년 충남 예산에서 태어난 스님은 31년 수덕사에서 만공 스님을 은사로 득도했다. 이후 조선독립운동을 이유로 일본에서 3년3개월 옥고를 치르고, 43년 일본 와세다대학 문학부를 졸업했다. 46~65년 경성제대 법문학부 및 보성전문학교 등에서 문화사를 강의했으며, 68년 동헌 스님을 은사로 건당을 했다. 78~83년 조계종 반야회 회장, 83~84년 군법사단 후원회장 등을 역임했으며, 현재는 고대 한일불교문화교류협 창립추진위원장을 맡고 있다. 저서로는 〈관무량수경 의역과 해설〉〈불교의 전통신앙〉 등이 있다.

'무량수경'은 어떤 경전?

〈무량수경(無量壽經)〉은 중생들을 대신해 수행, 아미타부처님이 된 법장보살이 모든 중생의 구제가 보장됐다는 것을 담고 있는 경전이다. 즉 부처님의 능력인 불법력(佛法力)을 설한 것이 〈무량수경〉이다. 이외 정토사상 경전으로는 범부중생의 근기를 설한 〈관무량수경(觀無量壽經)〉, 부처님과 중생이 화합해 부처님이 이 세상에 오신 뜻이 성취됨을 설한 〈아미타경(阿彌陀經)〉이 있다. 흔히들 이 세 경전을 일러 '정토삼부경(淨土三部經)'이라 한다.

"승가건강비법 신비의효능" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

▮ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영

▮ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고
둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에 좋다.
셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효하다.
넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다.
다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소한다.

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

"실험사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜래스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 경남 합천군 가야산 홍류동 계곡
전화번호 : (055)934-1282 자수 대진 합장

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -
이강옥 교수의 체질개선 ☆ 해독다이어트 ☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠지면서 체중감량이 된다는 이강옥 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희속식이다.

"여자가 살빼기 더 힘든 이유"

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

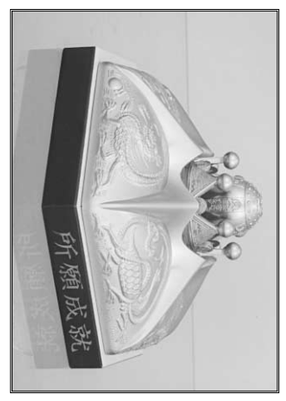
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리땅에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적 되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초 록 원 (팔보효소)

명당을 만들어 주면 운이 바뀝니다 명당 육氣방



본인, 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오.
氣가 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다.
재수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고
재로운 앞길이 열리며
재로운 좋은 일이 있게 되고
재로운 관운, 명예, 재물운이 옵니다.

아무리 할려구 노력해도 안되시면
집터나 공장터나 조상 묘지터를 처방해 보십시오. 氣가 살아나면서
불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관운, 명예, 사업, 재물운이 옵니다.

이것이 처방이다 명당육氣방 051)865-9933

천도재 49재와 같들인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.
처방전용 명당육氣방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.

氣덩어리 복덩어리 황금덩어리 氣가막힌 복이들어와 황금운으로 변합니다.