

나의 수행법

이미화 (下)

사경수행자들의 뒷바라지를 하기 시작한 이후로 영광이 찾아 오기 시작했다. 대구 동화사 대웅전 보수 작업 중에 고려 사경들과 복장물들이 나왔다. 이 기회에 고려사경을 재현하는 의식을 거행한다는 사경연구회장 김경호 선생님의 말에 가슴이 뛰었다. 곧장 난 의식 제반 준비를 하기 시작했다. 시간적 여유가 없었음에도 불구하고 모든 일이 손조롭게 진행이 됐다. 사경복, 도구, 책본 등이 일사불란하게 갖춰졌다. 서울에서도 사경수행자들이 내려오고 하여 여법하게 진행이 됐다. 부처님의 가피력과 사경 수행의 힘을 직접 느낄 수 있었다.

연등을 든 청의동자와 홍의동자가 앞장을 서고 번(幡)이 뒤를 따르며 약단이 그 뒤를 따랐다.



난 부처님의 크신 은혜를 아무런 거부감 없이 느끼게 됐다. 사경을 할 때는 항상 부처님께서 응호 해주신다는 느낌까지 받았다.

이렇게 해온 사경수행은 내게 많은 변화를 주었다. 마음이 움직이는 데에는 뜻이 늘 함께 했다. 모든 사물과 대화를 하게 됐고, 그 대화를 통해 그들의 마음을 알게 되었으며 도움을 받기도 했다. 내 마음이 다른 사람의 마음과 일치됨을 경험했다.

사실 사경수행을 할 때, 처음에는 눈이 아프고 힘들었지만, 3개월이 지나고서 부터는 아주 맑고 깨끗한 눈으로 바뀌었다. 또

고려사경 재현 법회에 참여 '환희' 사경으로 많은 변화... 늘 사물과 대화

사경지는 연(緣)으로 이룬되고 스님들과 사경수행자들이 그 뒤를 따라 행진했다. 향수와 꽃을 뿌릴 때, 마치 고려 시대로 되돌아 간 듯했다. 여법한 사경이 재현됐다.

그 순간 난 생각했다. '이곳에 모인 사경수행자들은 아무래도 고려 때 인연인 것 같다'고. 사경수행자 모두는 환희심 속에서 '부처님 감사합니다. 부처님 감사합니다.'를 계속 연발했다.

108명의 사경수행자들이 모두 법복을 갖춰 입고 법당에 단정히 앉아 고려 사경 법회를 재현하리라고 누가 생각이나 했을까? 뿐만 아니라 난 사경하는 동안 법당에 부처님의 법력이 가득 차 있음을 느꼈다.

그 후로 난 육신껏 사경을 했다. 너무나 열심히 하다 보니 허리와 어깨가 아파왔다. 그럼에도 난 '아름도 천구 살아 살아가는 것'이라 생각하며 합천 해인사로 찾아가 3보 1배도 했다. 이렇게 끊임없는 수행을 하다보니,

목은 병이 재발해 치료를 했는데, 사경수행으로 말끔히 나아갔다. 특히 많은 일들이 마음먹은 대로 이뤄져 환희심이 들었다.

마지막으로, 난 사경수행을 통해 증득한 것이 있다. 부처님의 말씀을 읽고 외우고 정성을 다해 사경을 한다면, 누구든지 본묘각(本妙覺)을 뒀고 있는 억겁 생사의 망령을 떨치고 청정 법신으로 돌아갈 수 있다는 것을.

또 <중변불변론 무상승품>의 심중수지(十種受持), 또는 심중전통(十種傳通)에서 말하는 것과 같이, 사경은 부처님 이치대로 들기와 뜻을 취할 수 있게 했고, 바른 마음으로 듣고 외워 조용한 데에서도 이치대로 헤아릴 수 있게 했다.

난 늘 '부처님, 사경수행을 통해 얻게 된 이 모든 환희심과 감사의 마음을 당신께 정중히 바칩니다'라고 발원한다. 그리고 '더욱 열심히 정진하겠습니다'라고 서원한다. 이것이 바로 사경수행의 처음이자 끝이기 때문

禪病 경전·어록에서 찾는 원인과 치료법

무엇이 괴롭히는가?

가장 큰 선병은 상기(上氣)다. 상기는 기운과 열기가 머리까지 올라오는 것을 말하는데, 발심이 안 된 상태에서 화두를 급히 든다든가 혹은 억지로 들 때 머리가 깨질 듯 아픈 증세가 나타나다.

'어서 빨리 이뤄야지' 하는 속효심(速效心)은 상기병을 유발하기도 하고 성급한 마음만 키워 신경을 날카롭게 하기도 한다. 속효심이 생길수록 화두공부는 더디게 된다. 속효심을 내는 근본적인 원인은 바른 발심이 되지 않았기 때문이다. 빨리 깨닫고자 하는 조급함이 오히려 깨달음을 방해한다.

또 화두를 빈틈없이 쟁기지 못해 오는 '혼침(昏沈: 정신이 몽롱한 상태)'과 '도거(徒居: 마음이 산란해 들뜨는 상태)'도 선병의 일종이다. 일반적으로 음식물의 종류와 양, 수면시간 등을 조절하지 못하면 얻게 되는 병통이다. 또한 지나친 수마(睡魔)와 색욕(色慾)도 선수행을 방해하는 병통으로 보고있다.

선병은 왜 일어나는가?

가장 큰 요인은 '깨달음'에 대한 집착이다. 중국 선종의 2조 혜가 선사가 앞선 선병에서 이를 확인할 수 있다. 불안한 마음을 다스리지 못한 혜가 선사가 스승 달마 선사에게 "마음이 편치 못하니 편하게 해달라"고 묻자, 스승은 "그 마음을 갖고 오라"고 말한다. 혜가 선사가 "아무리 찾아도 그 마음을 찾을 수 없다"고 말하자, 달마 선사는 "내가 이미 너의 마음을 편하게 했다"며 '안심(安心)법문'을 내린다.

이처럼 '깨달음에 대한 집착'은 '견성(見性)'에 대한 오해를 불러일으키는 주요인이 된다.

대한불교보림회 성상현 법사는 "수행자가 모양도 없는 불성을 보려고 하거나 그 현상을 기다리거나 열매이다 보니 상기병 같은 선병이 발병한다"며 "불성의 자리를 분다는 '견성'을 '각성(覺性)'의 의미로 이해해야 한다"고 말한다.

의심하지 않는 선수행도 선병의 한 원인이자, 조계종 기본선원장 지원 스님은 "의심 없는 참선은 죽은 공부"라고 단언하면서 "간절하게 의심을 하지 못하는 이유는 지도자를 만나지 못하거나 제대로 기초수행을 닦지 못했기 때문"이라고 진단했다. 즉 기본원리도 모른

빠마디에 불꽃이 인다. 대장과 소장에도 불이 일어난다. 선정에서 나올 때는 머리가 아프고, 모든 맥이 부딪쳐 쪼그라들 어 눈은 붉고 귀는 멍멍 해진다.' 이른바 '상기병(上氣病)' 증세다. 선수행자라면 반드시 한번쯤 겪는 '선병(禪病)'이다.

선수행에 대한 관심이 증가하고 있는 요즘, 잘못된 수행으로 이 같은 병을 얻는 일이 늘고 있다. 재가자들에게 있어, 선병으

로 인한 증세는 '선의 생활화'에 걸림돌이 되고 있다.

어떻게 선병을 치유해야 할까? 최근 법성 스님(前 조계종 포교국장)이 <대승선경-선수행법과 선병치유법>을 펴내는 등 경전과 선어록에서 선병치유법을 찾으려는 움직임이 이어지고 있다. 선병은 왜 생기고 그 치료법에는 어떤 것이 있는지 경전과 선어록에서 알아본다.

깨달음에 대한 집착이 병 부른다



장시간의 좌선은 선수행에 장애가 되는 것은 물론 상기병 발병의 주원인이 된다. 때문에 적당한 선체조로 수행자의 몸과 마음을 풀어주는 것이 중요하다. 사진은 광주 마하연 선원 신도들의 선체조 장면.

빨리 깨달고자 하는 조급함이 깨달음 방해 <선병요설>, 억지의심 등 6가지 병통 경계

체 하는 선수행이 선병을 일으킨다는 것이다.

각하사 선덕 고우 스님은 '의심하기 위한 의심을 하기에 선병이 생긴다'고 했다. 불교의 핵심을 이해하고 선에 대한 정견(正見)을 갖춰야 선병을 극복할 수 있다는 것이다.

선병 치료 방법은?

선병치료법을 담고 있는 경전과 선어록에는 어떤 것이 있을까? 대표적으로, <지선병비요법경(治禪病秘要法經)> <좌선삼매경(坐禪三昧經)> <간화결의론(看話決疑論)> <선병요설(禪病要說)> <선경어(禪經語)> 등이 있다.

우선 진각해심 선사(眞覺海心)의 <간화결의론(看話決疑論)>은 선수행시 주의해야 할 10가지 병통(十種病)을 제시하고 있다. 먼저 △ '없다'로 이해하지 말며 △ '이치'로 이해하지 말고 △ '분별'의식으로 헤아리거나 알아맞히려 하지

말며 △ 눈썹을 움직이거나 눈을 깜빡거리는 것에 알음알이를 두지 말고 △ 삼과 급의 틀로 삼림삼이를 짓지 말며 △ 아무 일 없는 속에 빠져 있지 말고 △ 화두를 들어 일으키는 곳을 향해 알려고 말며 △ 문자를 끌어와 증거 삼지 말고 △ 유무를 초월한 참된 무가 있다는 생각을 하지 말며 △ 마음을 가지고 깨달음을 기다리지 말고 △ 강조한다.

운봉 선사의 <선병요설(禪病要說)>에서 '참선공부하는 이가 조사의 공안상에 실답게 참구하지 못하고 병마에 그달리면 본참공안(本參公案)을 투탈(透脫)하지 못한다'며 6가지 병통을 경계했다. 가령 수행자가 '억지의심'을 일으키다 갑자기 마음이 초조·답답해지면, 이를 선이라 생각하는데, 이는 화두공부가 일체 조작을 떠난 것도, 조작하면 할수록 공부는 더 멀어지는 것을 모르는 것이라고 <선병요설>

>에서 적시하고 있다.

또 <좌선삼매경>에서는 수행자의 근기와 특성에 맞게 5가지 수행법을 제시, 사전에 병통을 예방하고 있다. 음욕이 많은 수행자는 '부정(不淨)법문'을, 성냄이 많은 수행자는 '자심(慈心)법문' 등을 설하고 있다.

특히 <지선병비요법경>은 선수행 할 때 몸과 마음으로부터 일어나는 병과 마장에 대해 치유법을 12종류로 나눠 설하고 있다. 이 가운데 상기병 등의 치유법은, 선수행은 물론 일상 생활에서도 적용이 가능하다. 두통이 심한 수행자에게 '온갖 색의 물과 갖가지 보배로운 꽃이 피어난 유리 향아리'를 관상하게 해, 상기된 자신의 몸과 마음을 관정(灌頂)하도록 한다는 것이다.

이외에도 기와 맥이 막힌 경우, 선수행 때 일어나는 음탐의 치유, 파계, 하체질환 등의 치유법들이 소개되고 있다.

한국선문화연구원장 성본 스님은 '선병에 대한 자가진단 능력이 없다면, 올바른 수행과 지혜가 나올 수 없다'며 '경전과 선어록을 정확하게 공부해 선에 대한 안목을 키워야 한다'고 강조한다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

바로 그달마도
신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"성령한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"

지명스님

지명보살 가피입은 신비의 달마도의 특별한 인연으로 지명스님은 오늘도 수도 정진하는 가운데 정정하고 정갈한 공간에서 달마도를 원력삼고 고단한 우리네 삶에 광명의 빛으로 다가오고 계시다.

인연있는 자만이 함께 할 수 있다는 신비한 지명스님 달마도를 당신 곁에 두시어 소망하시는 바를 꼭 성취하시기 바랍니다.

지명스님과 함께 상담을...

불교를 알고자 하시는 분이나 이유없이 고통스러운 분, 사업, 취업, 진학, 질병, 매매, 애정, 주변갈등등 남모르게 고민하는 인간사의 모든 장애를 친절하게 상담해 시원하게 풀어 드립니다.

각자의 근기따라 108가지의 다양한 달마도가 있으니 각기 자기와 맞는 달마도를 스님과 상담 후 인연 맺으시기 바랍니다.

상담 전화 0212663-6655 017-242-0808
서울시 강서구 방화 2동 달마사 지명 합장

불교방송과 현대불교신문이 자세히 소개한

영산범음집

안글해설판 사물장단악보

천도재(49재)나 각종 시석에 영산범음집(靈山梵音集) 한 권이면 여법하게 진행할 수 있습니다.

영산범음집 특징

- 첫 장부터 마지막 장까지 순서대로 진행하면 재가 끝나도록 구성됨. 운운(云云)은 없음
- 전문(全文)에 걸쳐 한글해설을 실어 내용을 알고 집전할 수 있도록 함
- 장경연구소의 서체지원으로 고문자(古文字)이체자(異體字) 100% 완벽조판
- 바라춤과 요점 등, 각종 전연의 사물장단(쇄, 태징, 북 등)악보를 실어 이해를 도움
- A4크기, 얇고도 질긴 최고급 재질, 이중배접고서제본방식. 320쪽 (본문, 해설편, 장단편)

정가 50,000원 (구입시 상용천도집 증정)

영산범음집 인문본, 상용천도집, 범음범패집 카세트와 비디오를 가지고 계신 스님들과 불자들은 할인혜택이 있습니다.

총 협 121047-52-069528
우체국 600841-02-046873 (예금주 이만암)

(080)208-8000. 8008
범패연구소 http://www.pompae.com

전자식 2중문 3중경보 **특한**

불 전 함

가액 **수요증가로 시중품과 가격동일**

움직이거나
던문만 열어도
경내 전지역
경보상태

◆ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주
◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지 100%
○ 각지역 대리점 모집

서원기전 043-647-2378, 011-467-1472

'대출이 필요하십니까?'

불교관련 전문
대출 기관

- 사찰 매매 잔금 대출
- 불사자금 대출
- 기타 대출 상담

[대구] 보현사 신용협동조합

TEL. 053)426-1037
H P. 011-527-1037
(서서얼 전무)