나의 수행법

이미옥 (上)

학창시절, '우리는 누구나 불성(佛性)을 가지고 있으며 부처가 될 수 있다'는 말을 들은 적이 있었다. 이 말이 좋아 언젠가는 불교를 공부해 보리라 생각했었다. 그러나 마음뿐이었다. 바쁜 일상에 묻혀 세월을 보내고만 있었다.

그러다가 불혹을 넘긴 어느 날, 우연히 아는 분을 따라 의왕시에 있는 정림사에 가게 됐다. 정림사는 해인사 백련암 분원으로 유난히 절을 많이 하고 능엄주와 아비라 기도로 수행하는 절이었다. 당시 운동부족으로 소화불량에 시달리던 난, 절을 하면 운동이 될 것 같았다.

불교 서적을 읽는 것도 좋았지만, 정림사 주지 일행 스님과 1주일에 한 번씩 운서주굉 스님이 쓰신 <죽창수필>을 가지고 공부

3천배 끝내고 '왜 절을 해야하나' 갈등
성철 스님이 일러준 아비라 기도 시작

한 것이 불교 전반을 이해하는데 많은 도움이 됐다.

그리고 스님께 기도 일과를 받아 매일 절과 능엄주 독송을 했다. 그런데 의문이 들기 시작했다. '불교공부 하는 건 재미있는데, 절을 하고 있으면 이 절을 왜 해야 하지? 이 시간에 다른 걸 하면 훨씬 유용할 텐데'라는 생각이 끊이질 않았다.

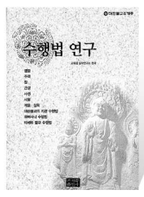
게다가 정림사는 3천배나 아비라 기도를 온전히 해야 법명을 받을 수 있을 정도로 수행이 엄격했다. 그래서 마음을 다시 고쳐먹었다. '이왕 시작했으니 법명을 받아야 겠다'는 생각으로 아비라 기도를 열심히 했다.

절에 다닌 지 6개월 만에 3천배를 했다. 그러나 3천배를 한 후 갈등은 더 심해졌다. 그 전엔 '3천배를 하고 나면 무엇이 달라질까?'라는 기대가 절하는 동기와 목적이 돼주었는데 정작 3천배를 하고 나니 갈등이 더 심해졌다. '왜 절을 해야 하나?'

그러던 중, 아비라 기도를 하게 됐다. 아비라 기도란 중국 당대(唐代)의 총림 수행법을 성철 스님께서 우리들에게 일러주신 것으로, 스님은 한국전쟁 후 고통과 불행에 빠진 많은 사람들에게 '우리가 받는 모든 고통과 악업은 과거 생으로부터 우리 스스로가 지어온 업장의 과보'라고 하시며 업장을 참회하고 자기 자신을 바로 보도록 '예불대참회(108배)'와 새로 음역한 '능엄주'를 하게 하면서 아비라 기도를 하도록 일러주셨다고 한다.

아비라 기도 순서는 먼저 예불참회문에 맞춰 108배를 하고, 두 손을 합장한 자세에서 무릎을 바닥에 붙여 세우고 허리를 바르고 꼿꼿하게 세우는 자세인 장궤합장을 하고 '옴 아비라 훔 캄 스바하'라는 비로자나 법신진언을 30분간 한다. 그리고 대불정능엄신주와 능엄주 회향게를 독송한다. 이것을 소위 아비라 기도의 '1회'라고 하는데 1시간 정도 소요된다. 이것을 3박 4일 동안 합숙하며 24회를 하게 된다. 성철 스님께서는 이 아비라 기도를 대략 3개월 주기로 1년에 네 번 하라고 하신 것이다.

선배 보살들로부터 아비라 기도가 가장 힘든 기도라 들어 왔지만, 난 그 전에 2회씩 이틀간 동참해 본 적이 있었는데 별로 힘들지 않았다. 그래서 '이 정도 갖고 힘들다고 한 것이라면 난 무리 없이 잘 할 수 있으리라'는 자신감이 들었기에 아비라 기도 시작하는 날, 제일 앞줄에 자리 잡고서 시작했다. 그렇게 시작한 아비라 기도는 내 몸과 마음을 온전히 법신진언으로 가꿨다. 스님은 "기도로 자신을 초월하라"고 말했지만 처음 해본 아비라 기도는 내 생각과는 다르게 겉돌기만 했다. (계속) ■ 주부



'수행법 연구' 어떤 내용 담겨있나

불자들에게 널리 알려진 10가지 수행법을 체계적으로 정리한 <수행법 연구>가 최근 조계종 불학연구소(소장 화랑)에서 발간됐다(본지 534호 8면 보도). 그동안 명확한 교학적 근거 없이 지도법사에 따라 들쑥날쑥하던 제수행법들을 체계적으로 정리했다는 점에서 이번 <수행법 연구> 발간의 가치는 크다. 권위 있는 불교계 수행전문가들이 저술해 종단 차원에서 엮은 <수행법연구>를 살펴보자.

수행의 원리와 경전 근거 제시

#수행체계연구의 필요성

2002년 결성된 수행체계 실무연구위원회는 간화선을 비롯한 조계종단의 체계적인 수행프로그램을 만들어야 한다는 원력으로 수행법 지침서 발간 작업에 착수했다. 기복불교의 습에서 벗어나기 시작한 90년대 초부터 불교교양대학과 종단개혁의 힘으로 한국불교는 교학적 밑바탕을 뛰어넘어 실제 수행을 통한 깨달음에 대한 관심으로 이어지기 시작한 것이다.

편찬위는 간화선과 제수행법의 유기적 관계를 밝히고 보다 체계적 지침을 필요로 하는 실수행자들의 요구에 맞춰 종단차원의 통일된 수행방법을 제시하고 있다.

#무엇이 실렸나?

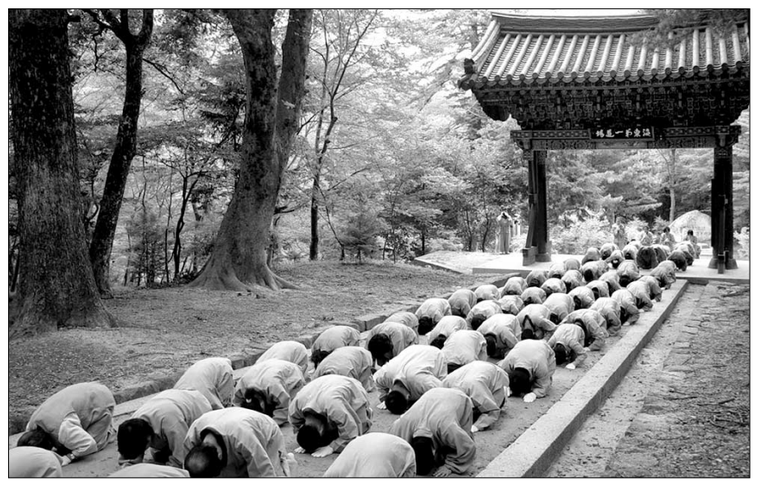
<수행법 연구>에는 △염불 △주력 △절 △간경 △사경 △사불 △계율 · 참회 △대승불교의 지관 수행법 △위빠사나 △티베트불교 수행법에 이르기 까지 한국불교의 대표적인 수행법과 티베트불교수행법처럼 대중적이지는 않지만 불자들의 신행활동과 긴밀한 연관을 가진 수행법 등도 함께 실렸다.

불자들의 수행에 대한 욕구가 강해진 만큼 어떤 수행법으로 어떻게 수행하고 공부하며, 교화해야할지 혼란스러워 하는 이들에게는 상당한 도움이 될 것으로 기대된다. 특히 일부 스님들에 의해 유행하고는 있지만 경전적 근거가 미약했던 부분을 원전에 맞게 꼼꼼히 설명했으며, 일부 경전 상에만 나타나있고 실체가 없는 수행법은 담당 연구위원이 새롭게 연구해 대안을 제시한 것도 눈길을 끈다.

대중적으로 행해지고 있는 일부 수행법들을 중심으로 책의 내용을 살펴본다.

▲**염불**(중앙승가대 교수 태원 스님) 원시불교의 염불수행과 <정토경>의 염불수행법 등에서 역사적 · 경전적 근거를 명확히 밝히고 있다. 칭명염불, 관상염불, 오종염불, 사종염불 등 다양한 종류의 염불이 있다. 특히 염불수행자의 마음자세는 바른 신심, 굳은 서원, 지계염불, 정심염불이 기본이 되어야 한다.

염불 수행에서 주의해야할 유의점으로 장소를 가리지 않되, 장소에 따라 염불소리를 달리할 것, 6방 부처님의 방향에 맞게 그 부처님이 계신 곳을 향해 염불할 것, 목탁이나 요령의 박자를 맞출 것, 잡념 없이 바른 마음과 몸가짐으로 염불의 본원력을 믿고 열심히 염 할 것 등을 강조했다. 이러한 염불수행의 공덕으로는 누구나 따라할 수 있고, 효과가 빠르며, 현생에 많은 공덕을 얻고, 철저히 하심 하는 생활을 할 수 있다는 것이다.



수행을 제대로 하기 위해서는 수행의 원리와 경전에 대한 이해가 선행돼야 한다. '알고해야' 수행이 깊어진다는 의미다. 사진은 해인사 수련회에 동참한 재가자들의 오체투지를 하고 있는 모습. 현대불교자료사진

대표적인 10가지 수행법 체계적 정리
경전 바탕으로 이론 보완 · 實修 쉽게

▲**주력**(심재관 강릉대 강사) 주력은 특정한 문장이나 음절의 형태로 표현되는 언어의 초월적인 힘을 전제로 하는 수행법이다. 천수다라니와 <천수경> 능엄주와 <수릉엄경> 육자진언과 <육자대명왕경> 등의 경전적 근거도 분명하다.

실제 진언수행을 시작하는 수행자가 먼저 부딪치는 문제는 진언(다라니)을 외우는 것. 무수한 독송으로 다라니를 외울 수도 있겠지만 속독에서 암기의 단계로 넘어갈 때 긴장감을 가지고 집중적으로 읽어나갈 것을 권한다. 이렇게 하면 보통 6개월에서 1년 걸리는 능엄주 암기도 집중의 정도에 따라 수 주 만에 가능할 수 있다.

일단 외우는 단계를 지나면 호흡과 생각, 소리 등을 고려해 수행에 임해야 한다. 주력수행은 어떤 수행보다도 짧은 시간에 강한 체험을 얻을 수 있는 수행법이기 때문에 수행 중에 나타나는 경계를 만나기 쉬워 어른 스님들의 지도가 필수적이다.

▲**절**(심준보 백화도량 상임법사) "합장하고 무릎을 꿇어 않아 머리를 숙여 발 아래로 절하는 것이 최고의 공양<대정장(大正藏)>"이라고 했을 정도로 불교에서 절은 최고의 예(禮)면서 대표적 수행법이다.

절하는 사람의 마음은 무심해야한다. 밝은 마음과 표정이 필수다. 흔히 절을 하다보면 방석이 움직이는데 이럴 때 방석을 발로 밀어서 바로 잡으려 하면 몸과 마음이 흐트러지기 쉽다. 방석은 반드시 손으로 제자리에 놓고 여일한 마음을 가져야 한다.

집에서 혼자서 또는 2~3명이 절을 할 경우에도 주변을 정돈하고 향을 피워 마음을 다지고 삼귀의, 입정, 절수행, 사홍서원 순서로 간단한 의식을 지키는 것도 중요하다. 책에서는 절 할 때의 호흡법, 수 헤아리는 법, 참회하는 법, 심신을 관하는 법, 화두 드는 법 등을 사진과 함께 실었다.

▲**간경**(동국대 객원교수 정각 스님 · 고명섭 조계종 포교원 과장) 간경은 경전을 읽음으로서 삼업(몸 · 입 · 뜻)을 청정히 하고 삼매를 성취하며 왕생을 얻는 수행이다. 그러나 의미도 모른 채 단순히 입으로만 수 천, 수 만 번 독송한다고 공덕이 쌓이는 것은 아니다. 경전의 의미를 간(看)하여 내 것으로 삼아 자유자재할 수 있어야 바른 수행이 된다.

간경 수행의 기본은 마음을 안정시키고 집중해 경전의 내용이 내 마음 속에 그대로 들어오게 하는 것이다.

또 내 마음의 평화와 중생구제의 서원을 세우고 내 앞에 부처님이 계신다고 여기고 간절한 마음으로 독송해야 한다. 이밖에도 독송할 때는 허리를 곧게 펴고 가부좌 또는 장궤합장한 자세 무릎 꿇은 자세로 단전에 힘을 주어 힘찬 목소리로 읽어야한다. 규칙적인 호흡과 리듬을 지키면 간경삼매에 몰입되는 경지를 경험할 수 있다.

▲**사경**(김경호 사경연구회장) 사경은 개인적 수행을 넘어 문자를 이용해 불교 교리를 전파하는 가장 큰 힘이 됐다. 사경수행의 기초는 '조식(調食)' '조수(調睡)' '조신(調身)' '조식(調息)' '조심(調心)'을 지키는 것에서부터 시작한다.

사경수행을 위해서는 위에 부담을 주는 자극적 음식을 삼가해야한다. 음식에 따라 몸과 마음의 조건이 달라지기 때문이다. 안정된 수면은 수행의 집중도를 높여준다. 자신의 수행과 더불어 부처님 법신불을 조성한다는 사명감으로 최상의 몸상태를 유지하는 것도 필수다. 모든 수행법이 그렇듯 안정된 호흡역시 중요하다. 마지막으로 처음과 끝까지 순일하게 수행하기 위해서는 마음을 조복받아 끝까지 최선을 다해 수행에 임해야 한다.

다른 수행법에 비해 기능적 요소가 많아 재료를 선택하고 배접, 보관하는 방법에 이르기까지 전문적인 지도가 필수적이다.

▲**위빠사나**(중앙승가대 교수 미산 스님 · 임승택 경북대 교수 · 김재성 경전연구소장) 최근 남방불교의 관법명상이 한국에 소개되면서 급속도로 확산되고 있다. 위빠사나 수행은 마하시 수행법과 고엔카 수행법이 대표적이다.

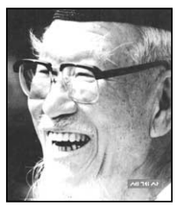
마하시 위빠사나는 선정수행을 전제로 하지 않고 처음부터 대상을 관찰하는 순수 위빠사나다. 입문자가 마음집중의 단계를 거치면 좌선 행선 일상행동의 관찰 같은 본격적인 수행에 들어간다.

반면 고엔카 수행법은 사마타(마음집중)을 먼저 닦은 후 위빠사나로 들어가는 수행법이다. 호흡을 알아차리는 사마타 수행, 감각을 관찰 위빠사나 수행, 자관(慈觀)으로 자애의 마음을 회향하는 수행으로 계정혜 삼학 수행체계를 따른다. 실제 수행법은 10일 코스로 제공된다.

한국에서 위빠사나는 아직 수행지도자가 부족하고 수행법이 마하시 위빠사나로 한정되어 있다는 단점이 있다.

조용수 기자 pressphoto@buddhapia.com

일주일 철야 용맹정진 법회 안내



참선은 인생관을 바로 깨닫게 하는 최상승 법이요 철학적인 법이요 과학적인 법이다. 현대인들이 물질 문명에 현혹이 되어 날뛰고 있지마는 물질 문명으로서는 거룩한 인생을 깨달을 수 없다는 길 알아야 합니다. 사람 몸 한번 받는 인연은 허공에서 겨자씨가 떨어져서 바늘 끝에 꽂히기 보다 어려운 인연인데 人生이 자기 인생을 느끼지 못하면 어찌 自信을 가지고 사는 인생이 되겠습니까. 21세기의 宇宙의 主人公은 인생이라고 부르짖고 있지 않습니까. 宇宙의 조물주는 인생이라야 됩니다. 地球村의 주인공인 인생을 창조하는 大道는 오직 參禪입니다. 대중은 어리석은 迷惑에서 벗어나서 生死에 자유인이 되기를 발원하여 大發心하여 금번 보림사 보림선원 칠일 용맹정진에 동참하여 칠일정진으로 見性悟道를 성취하시기 바랍니다.
(용맹정진 기간중에는 백봉 김기추거사님의 최상승 선법문을 교재로 하고 법납 60년 수행하고 제방 선지식과 탁마를 하신 보림사 묵산스님께서 직접 지도하십니다.

◆◆ 아 래 ◆◆

■ 일 시 : 2005년 7월 27일(수) 오후 8시부터
2004년 8월 2일(화) 오전 7시까지
■ 장 소 : 보림사 선방(서울 성북구 정릉동 산 1번지) 02)914-6187
■ 회 비 : 일반 8만원
■ 연락처 및 문의처 : 017)332-4096 / 02)914-6187
■ 준비물 : 간편한 복장 세면도구
■ 교통편 : 지하철 4호선 돈암역에서 하차 143, 162, 1012, 1013번 정릉 청수장행 버스 승차, 산장아파트 앞 하차
(돈암역에서 약 20분 소요)

조계종 보림사 회주 묵 산 합장

간(肝)이 염간 방간 간염 지간 …

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액

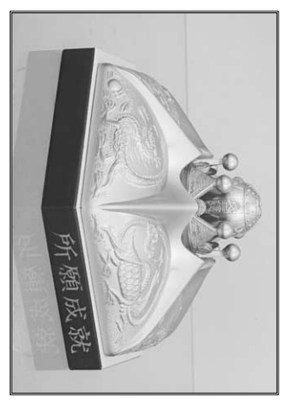
토종 웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

◻ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
◻ 다슬기 기름: 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : 055) 963-9583 · 상담문의 : 055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

명당을 만들어 주면 운이 바뀝니다 명당 육氣방



아무리 할려구 노력해도 안되시면
집터나 공장터나 조상 묘지터를
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당어리 북당어리 氣가막힌 북이틀어와 황금운으로 변합니다.

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