

나의 수행법

이미옥 (中)

정법사 주지 일행 스님은 법신 진언 할 때 대중이 내는 소리에 집중하면서 그 속에 자신의 소리를 분명하게 들으면서 해야 한다고 강조했다. 난 스님의 말처럼, 대중의 소리를 들으려 노력했다. 총 24회 중 처음 3회는 잘 됐다. 별로 아픈 곳도 없고 비교적 집중도 잘 되는 것 같았다. 그런데 그 다음부터는 무너지기 시작했다. 무릎도 너무 아프고, 합장한 팔은 천근만근이어서 도저히 들고 있을 수가 없었다.

스님께서 가르쳐 주신 합장 자세는 마치 로보자세와도 같았다. 양 팔이 'ㅡ'자로 보이듯 팔꿈치를 들고, 합장한 양 손은 주먹이 들어갈 정도로 가슴에서 떨어져야 한다고 하셨다.

선배보살들도 손이 가슴에서 떨어져야 무너지지 않는다고 하



있게는 한다고 자부하며 살아왔는데, 평소에는 잘하는 것도 힘들어했지만 이때에는 108배 끝나는 게 무서웠다. 장례 합장하고 법신진언을 외는 아비라 정근이 너무 무서워 한없이 절만 하고 있었으면 하는 생각도 들었다.

정법사는 가운데 부처님이 모셔져 있고 양쪽으로 관세음보살과 성철 스님이 모셔져 있다. 이제까지 관세음보살을 부르며 기도 한 적은 한 번도 없었다. 단지 부처님과 스님을 보며 나도 저분들처럼 했으면 하는 생각만 했었다. 그런데 이번에는 1회를 시작 전에 삼배할 때 '부처님, 관세

4회째 5분 남겨 놓고 끝내 주저앉아 가볍게 생각했던 오만함 부끄러워

졌지만, 양 손은 자꾸만 가슴으로 달라붙고 내려갔다. 30분이 너무나 길었다. 시계 보는 습을 들이지 말라 했지만, 난 계속해서 시계 쪽으로 눈이 갔다. 무엇 보다 토할 것 같아 법신진언도 할 수가 없었고 장제합장을 하고 있을 수가 없어 30분 중 5분 정도 남겨 놓고 주저앉고 말았다. 내리 두 회를 그렇게 5분 정도 남겨 놓고 주저앉았다. 그런데 힘들어 주저앉은 사람은 나 혼자밖에 없었다. 처음으로 아비라 기도를 하는 분이 몇 분 더 있었는데, 입승 보살께서 아비라 기도는 아주 힘들고 고통스러운 마지막 5분을 참는 동안 기도가 다 된다고 하면서 잠으라고 했다.

둘째 날, 한 회를 끝내고 쉬는 시간에 울려 울음이 솟구쳐, 열른 화장실에 가서 혼자 실컷 울었다. "다른 사람들은 다 잘 견디는데 난 왜 이리 힘들어할까?"

그 때가 절에 다니던 8개월 정도 됐는데 그간 느끼고 생각했던 것보다 훨씬 더 많은 걸 생각하게 한 5일간이었다. (계속)

음보살님, 성철 스님, 저 이번 회를 잘 끝내게 해 주십시오'라는 말이 절로 나왔다. 아마 다른 보살들이 모셔져 있었다면 그 보살님들 명호도 다 부르며 이번 회를 잘 끝내게 해 달라고 기도했을 것이다.

1회가 끝날 땐 '부처님, 관세음보살님, 성철 스님, 이번 회를 무사히 끝내게 해 주서 감사합니다'란 말이 절로 나왔다. 아무 생각도 없고 오직 한 회 한 회 무사히 끝내게 되기만을 간절히 바랐다.

첫 아비라 기도를 하면서 많은 생각을 했다. 힘든 기도라고 생각했지만 체력이 아닌 정신력의 문제라니 가볍게 할 수 있더라 생각했던 자신의 오만함이 부끄러웠다. 또 기도는 해 본 사람만이 그 만큼 느낄 수 있다는 선배보살의 말을 절감했다.

그 때가 절에 다니던 8개월 정도 됐는데 그간 느끼고 생각했던 것보다 훨씬 더 많은 걸 생각하게 한 5일간이었다. (계속)

주부

업장 녹이지 않으면 깨달음은 멀다

일우 스님이 말하는 '염불선경'의 가르침

"염불선의 소의경전이 없는 것은 안타까운 일이다. 뚜렷한 근거를 제시하는 경전을 찾지 못했으나, '정토삼매부경'을 통해서라도 염불선을 해야 한다."

최근 <염불선경(念佛禪經)> 음역본을 발간한 경주 다담선원 회주 일우 스님(사진)은 한국 불교계에 처음으로 염불선 수행을 주창한 청화 스님의 말부터 인용했다. 그간 명확한 경전적 근거 없이 지도자에 따라 그 행법이 달랐던 염불선 수행의 문제점을 지적하는 일우 스님의 말이다.

그럼 <염불선경>은 어떤 경전이고 무슨 내용을 담고 있을까. 또 여기에 나타난 염불선 수행원리는 무엇일까? 7월 16일 경주 다담선원을 찾아 일우 스님에게 물었다.

▲<염불선경>을 구해온 경위가 궁금합니다.

-<염불선경>은 10년전 중국 소림사를 참배했을 때 발견했습니다. 당시 소림사 지하 석가굴 나한당 사에서 수만 권의 경전 틀에 끼여있던 <염불선경>을 찾았지요. 마침 소림사 방장 용진(永進) 스님과 인연이 돼, 소림사 복원에 일조하면서 <염불선경> 복사본을 얻게 됐지요. 아마도 지금까지 한국 근현대 불교계에 <염불선경>이 공개된 적이 없을 겁니다.

▲<염불선경>은 어떤 경전인가요?
-우선 <염불선경>은 해인사 팔만대장경에서 빠져 있어요. 일본의 속장경에는 있는데요. 이런 <염불선경>은 염불선이 선수행이라는 점을 확인시켜주는 경전이라는 점에서 의미가 큼니다. 경전의 구조는 18개의 분경(分經)으로 돼 있어요. 1~7분경까지는 업장소멸법을 단계별로 소개하고, 8~17분경은 염불선 수행을 통해 깨달음에 가는 길을 제시하고 있어요. 마지막 18분경은 다르니로서 염불선 수행을 회향하는 구조로 구성돼 있어요.

▲<염불선경>의 핵심 내용은 무엇인가요?
-<염불선경>은 전생애 탐진치 삼독심으로 지은 업장을 녹이지 않는 한, 간화된 목조든 상관없이 수행이 불가능하다는 것을 말하고 있어요. 업장을 무너트리는 것이 핵심 내용이지요. 아무리 출가해 윤회정진을 해도 전생애 지은 업 때문에 깨지지 못한다는 것이죠.

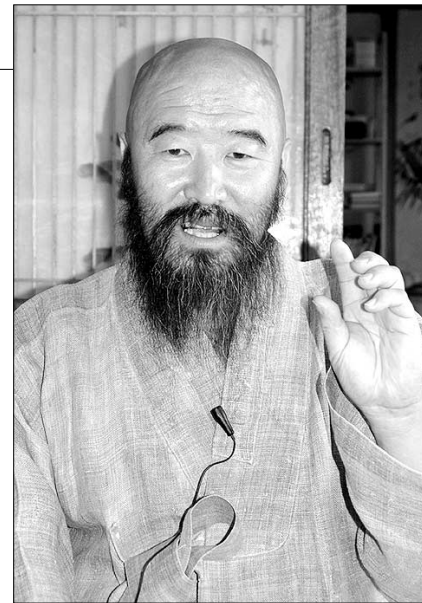
그래서 <염불선경>은 업장을 소멸하면서 염불삼매에 빠져들면, 크게 깨달음을 얻을 수 있다고 강조하고 있어요. 핵심 키워드를 꼽으려면, '업장소멸'과 '염불삼매에 드는 법'이라 할 수 있어요. 달리 말하면 <염불선경>은 수행자가 살아있는 지금 이 순간, 깨달음을 얻는 방법이 염불선이란 것을 알고 있는 거지요.

▲<염불선경>에 나타난 염불선 수행의 구체적인 행법은 무엇인가요?
-처음에는 소리를 내어 <염불선경>을 독경할 해야 합니다. 7분경까지는 소리를 내어 업장소멸의 염불을 하고, 8분경에서 17분경까지는 소리는 내지 않으면서 경전을 읽습니

다. 이 단계에서는 자신이 분래부처임을 자각케 하는 수행법으로 염불선이 제시되고 있습니다. 즉 염불선 수행으로 분인이 분래성불됨 있음을 확인해 들어가는 것이지요.

▲그럼, 염불선을 정의하신다면?
-입으로 소리 내어 아미타불이나 관세음·지장보살과 여타 불·보살의 명호를 염하는 것이 염불선이지요. 염불하는 소리에 모든 생각이 끊어지고 그 소리에 깊이 들어가게 되면, 염불삼매를 체험하게 됩니다. 번뇌가 소멸되고 텅 빈 상태에서 공(空)을 체득하게 되는 거지요. 이것이 염불선입니다.

▲왜 염불선 수행이 중요한가요?



서 '일념회광(一念回光)'하는 거지요. 오직 한 생각에 빛이 번쩍 나 본심으로 돌아가는 것입니다.

▲그렇다면 염불선과 간화선, 목조선과의 관계는 어떤가요?
-원래 선(禪) 자체는 목조선입니다. 간화선과 떼어놓고 생각할 수 없습니다. 염불선

목조선-간화선-염불선, 셋이면서 하나 근기상관없이 선 기초 다지는 선수행법 염불소리에 모든 생각 끊어지고 정체득

-염불선은 선의 기초입니다. 돈오(頓悟)를 하기 위한 초기 단계의 선수행법이지요. 간화선과 목조선은 돈오로 가기 위한 수승한 단계부터 제시해요. 때문에 초심자에게는 힘든 수행법이 됩니다.

반면 염불선은 선의 기초를 다지는 선수행법입니다. 기초가 튼튼해야 집을 잘 지을 수 있지요. 첫 단계부터 잘 밟고 올라가야 합니다. 그래서 점수(漸修)가 필요해요. 그래서 돈오(頓悟)가 따라옵니다. 그런 점에서 염불선은 돈오 중심의 간화선 수행을 보완할 수 있습니다.

▲염불선의 수행원리는 무엇인가요?
-간화선과 같습니다. 말길과 생각의 길을 끊은 화두가 의심과 일념이 돼, 어느 순간 특이해 경성하는 간화선의 수행원리가 바로 염불선의 그것입니다. 염불삼매에 빠지면 염불을 하는지도 모르게 됩니다. 그 상태에

이든 간화선이든 목조선의 방편이예요. 좀더 선수행을 편하게 하기 위해서 만든 것이 간화선, 염불선입니다.

때문에 목조든 간화든 염불선이든 떼어놓고 생각할 수 없습니다. 같은 것입니다. 하나면서 셋입니다. 모든 번뇌 망상을 없애고 깨달음을 얻는 것이 중요하지, 깨달음에 가기도 전에 '이것이 옳고 저것이 그르다'는 분별심은 아무런 의미가 없지요.

목조선은 '회광반조(回光返照)', 간화선은 '일념회광(一念回光)', 염불선은 '적직심광(寂心光)'이 핵심입니다. 즉 목조선은 깨달음을 진여정체로 그대로 들여쳐 비추는 것이고, 간화선은 화두와 일념이 돼 한 생각이 순간 진여정체를 비추는 것이며, 염불선은 고탈음 속에서 진여정체의 빛을 밝히는 수행법입니다. 결국 깨달음을 비추는 방식이 다를 뿐이지요. 그래서 깨달음을 비추다(光)는 점에서 하나

10년전 중국 소림사에서 '염불선경' 구해 국내 소개

일우 스님은 1943년 경주에서 출생한 스님은 13세에 백운사 백운암에서 구월산 선문의 화엄 스님을 은사로 출가했고, 춘광 스님을 계사로 구족계를 수지했다. 이후 경희대 한의학과를 졸업한 후, 일본으로 건너가 동경대에서 한국 고조선학을 주제로 박사 학위를 받고, 미국 시카고 에일리리 주립대학교 동양학과에서 7년간 강단에 섰었다.

염불선 수행은 10년전 중국 소림사에 갔다가 <염불선경>을 접하게 되면서 시작했으며, 이번에 음역본 <염불선경>과 재가자들의 독경수행을 위해 <염불선경 예불문>을 펴냈다.

스님은 또 중국 조사들의 공안과 오도송(悟道頌)을 선원의 정규(淸規)에 삼는 한국 선방의 현실을 개선하기 위해 20여년간 한국고승들의 문집과 선종사 관련 문헌들을 섭렵했다.

고구려 고승 화강국사에서 조선탐 경허선사에 이르기까지 37명의 선사들의 오도송과 선문답, 행장들을 정리해 <선사들의 오도송>을 발간한 스님은 한국 선사들의 화두는 무엇이고 수행방법은 무엇인지를 밝힌 바도 있다.

최근에는 20여년간 번역해 <중국선종전서> 120권의 발간을 앞두고 있으며, 저서로는 <초극> <반야> <한국역대 고승의 다사> 등이 있다.

고, 비추는 방식이 달라서 셋인 것입니다.

▲염불선 수행이 수행자들에게 필요한 이유가 궁금합니다.
-수좌들이 간화선 자체에 너무 매달려 잊고 말고, 단 한 찰나 순간이라도 염불선 수행을 하면, 깨달음을 추구하는데 청량제가 될 것입니다. 또 재가자들에게는 간화선 자체가 상당히 어려워나 먼저 염불선을 권합니다. 염불선은 남녀노소 모두가 근기와 상관없이 다 할 수 있기 때문입니다.

▲일상생활에서 염불선 수행을 할 수 있는 방법은?
-아침도 좋고 저녁도 좋고 1시간씩 염불선을 하면 자신을 돌아보는 계기를 갖게 됩니다. 하루 종일 할 필요가 없습니다. 그 일상생활 속에서 일정한 시간만 할애하면 됩니다. 굳이 선원이나 절에 가서 할 것 없이 집에서 해도 되지요. 시간 날 때 마다 하면 됩니다.

글·사진/경주=김철우 기자

"운명"을 읽고 나면 성공이 보인다!!!

마음과 운명을 바꾸어 주는 책 ○ 오희규 실화소설 **운명**

■ 주요수룩내용 ■
궁합이야기 성기가 말을 안들어요 딸이 미쳐가고 있어요 의처증 이야기 바뀌 놓고 생각하기 실수의 흔적 처제와의 불륜 육체란 무엇인가? 입시이야기 성형수술이야기 제발 시집가고 싶어요 세 번 결혼한 검사님 임대와 섹스의 비밀 남편과 제발 헤어지게 해 주세요 두 번 태어난 보일러공의 행복 성공하는 사람은 다르다 부자가 되고 싶으세요? 노처녀의 사랑이야기 넘치는 정력을 주체할 수 없어요 자신의 처지를 겸허히 인정하라 운명을 바꾸는 법

■ 책속 부록 ■
▶ 생일로 알 수 있는 내 몸의 건강
▶ 꿈 해몽 비법 ▶ 띠로 보는 궁합
▶ 달로 보는 궁합 ▶ 시(時)로 보는 궁합
▶ 날짜로 손(살성) 보는 법 ▶ 삼재법

서울·마포구 아현3동 618-22
전화 (02)365-8172
팩스 (02)365-8173
홈페이지: www.indeenet.co.kr

신국판 350쪽
각권정가 10,000원

전 집구입시 15,000원 후불제!
(062)266-1083, 266-6693
으로 전화하시면 책 먼저 보내드립니다
입금계좌: (예금주: 오희규)
농협 601175-52-016521

연락처(우편번호 500-500)
광주광역시 북구 정옥(망월)동374-2번지
전화: 062-266-6693

연기와 화상 걱정에서 완전 해방된 새로운 썩뜸구구-

소자본으로 대리점 및 썩뜸기 체험방 모집!

대박점은 틈새업종

하준선생의 東醫寶鑑 - "약과 침으로 치유되지 않는 병은 반드시 뜸을 펴야한다."

■ 제품의 특징

- 화상과 연기의 위험없이 안전하고 쾌적하게 썩뜸을 할 수 있다.
- 복부의 5개 활자리를 동시에 뜸할 수 있는 획기적 효과가 있다.
- 타이머 장치로 정확한 효능을 조절하고 연기는 호스를 통해 실외로 완전 배출.
- 온열판 내장으로 썩의 원적외선 유효성분이 체내에 유입하는 효과 증대.
- 힐 자리를 모르는 초보자나 노약자도 간편하게 썩뜸을 할 수 있다.

오양썩뜸기

■ 제품의 특징

각종 통증 완화
사용후 45분이면...

- 멜트를 이용하여 무릎, 머리, 어깨, 허리 등에 간편하게 고정 할 수 있어 집중 썩뜸을 할 수 있다.
- 타이머 장치로 정확한 효능을 조절하고 연기는 호스를 통해 실외로 완전 배출.

음양썩뜸기 (무릎관절)

■ 제품의 특징

- 최초기 내부에 온열판 장치로 썩의 원적외선 유효성분이 체내에 유입되는 효과가 증대됨.
- 인체와 접촉하는 부위가 실리콘 재질로 되어 있어 굵은 물에 실금소독이 가능하여 위생적임.
- 타이머 장치로 정확한 효능을 조절하고 연기는 호스를 통해 실외로 완전 배출.
- 최초기에 등받이가 부착되어 편안한 자세로 뜸을 할 수 있다.

오양썩뜸기

의료기구로 허기를 받은 믿을 수 있는 제품

대구 한의대 및 대구 한방병원 교수선생에 의해 개발

의료기구 제조등록허가: 제 03662호
의료기구 제조등록허가: 제 1682호
전기용품 안전인증허가: JC07019-3001
식품안전인증: 제 0306642호
식품안전인증: 제 0318970호
식품안전인증: 제 0329990호
의약품제조: 제 0344265호
의약품제조: 제 0344295호 (유사 제 01호)
ISO 9001 인증서번호: 제 017269호

대리점 및 썩뜸기 체험방 모집 문의전화
오양썩뜸기, 음양썩뜸기, 오양썩뜸기 등을 썩뜸방 및 사우나, 피부미용실, 한의원 등에 직접 공급하실 분 * 무경험자도 가능 (원칙은 본사의 교육)

02)521-4453

www.moxa4u.com 오양썩뜸·작은기/음양썩뜸기 제품구입 문의 02)521-6353~4