

### 나의 수행법

이미옥 (下)

첫 아비라 기도는 그만큼 힘들었다. 그런데 마쳤을 때의 그 기쁨은 뭐라 표현할 수 없었다. 기도를 잘 마친 내 자신이 뿌듯하고 대견했으며, 세상의 어떤 힘든 일도 거뜬히 헤쳐 나갈 수 있을 것 같았다.



살은 아픔을 견디고 난 모습을 이렇게 표현했다. '벼랑에서 낚은 새끼줄 하나를 부여잡고, 떨어지지 않고 살려고 발버둥치며 죽을힘을 다해 버렸다'고. 그 후론 법신전언을 할 때 잡념이 들면 그 횡수를 썼다. 그랬더니 잡념 드는 횡수도 줄었고 특히 잡념이 들자마자 그걸 인식하게 돼 잡념에 든 시간이 아주 짧아 효과가 있었다. 그랬더니 처음 10분 이내로만 잡념이 들다가 그 후로는 거의 잡념 없이 전언에 매달릴 수 있었다.

3개월 후에 참여한 두 번째 아비라 기도는 첫 회를 아주 신나게 시작했다. 그래서 '이번엔 두 번째 하는 아비라 기도라 역시 다르구나'라며 가볍게 했다. 하지만 그 후 내리 9회의 기도는 동안 몹시 지루해 견딜 수가 없었다. 별 고통도 없으면서 지루함을 견뎌야 하니 무의미하게 느껴져 포기하고 싶었다. 그런데 새로 시작한 10명이 포기하지 않아 나도 포기할 수가 없었다. 이후, 다음 회부터는 '진언의 소리를 탄다'는 것이 어떤 것인

### 잡념들때 횡수 세자 집중력 높아져 기도 끝날때마다 성장하는 나 확인

지 감이 왔다. 함께 소리를 내며 그 소리의 리듬을 타게 되니 더 이상 지루하지 않고 신나기도 하고 다음 회의 기도가 기대되기도 했다. '아비라 지옥'이란 말을 많이 들어 마냥 지옥인 줄 알았는데, 그 속에도 극락이 있었다. 어떤 분은 진언을 타면서 합창을 하거나 합주를 하고 있는 느낌이 든다고도 하고, 진언을 타며 몸이 가벼워져 등등 떠다니는 느낌이 든다고도 했다.

스님은 "아픈 것에 관심이라는 자양분을 주지 말고, 내가 집중하려는 것에만 집중하라"고 했다. '힘들어 죽겠다고 하는 마음도 나고, 좋구나 하는 마음도 난데 둘 다 나를 속이고 있는 것 아니냐, 그 좋고 힘든 감정에 휘둘리지 말고, 좋으면 좋은 대로 힘들면 힘든 대로 그 상황을 담담하게 받아들이고 헤쳐 나갈 수 있어야 한다'고 말했다.

다시 3개월 후의 세 번째 아비라 기도도 가볍게 시작했다. 그런데 이번엔 집중이 잘 안 됐다. 온갖 잡념만 떠올랐다. 나중에는 화가 났다. 잡념이나 하려고 이렇게 힘들게 기도를 하고 있나 싶었다. 그러다 어느 회는 또 다시 지옥이었다. 무릎도 너무 아프고, 한 번도 그런 적 없던 손도 저려 와 들고 있기도 힘들고, 다시 머리가 상기돼 토할 것 같았다.

아비라 기도는 이렇듯 단기간에 나의 집중력을 높여줬다. 어느 보살은 아비라 기도를 이렇게 표현했다. '평상시의 기도가 조롱박으로 웅덩이에서 우리의 의식의 물을 뜨는 것이라면, 아비라 기도는 두레박으로 깊은 샘에서 우물물을 퍼 올리는 것과 같은 것'이라고.

아비라 기도를 오래한 선배 보살들이 '아비라 기도는 할 때마다 다르고, 또 한 회 한 회마다 희비(喜悲)가 갖길기도 한다'

난 늘 절과 능엄주로 수행을 한다. 평소의 기도가 '매일 매일의 비집'이라면, 1년에 4번 하는 아비라 기도는 내 '마음의 대청소'라고 말하고 싶다. 그러면서 난 매번 성장해 있는 날 확인하고 있다. (끝)

주부

# '少欲' 과 '知足' 으로 탐진치 쓸어내기

## ■ 경성 스님에게 듣는 두타행 수행법

"두타행(頭陀行)은 의식주 생활을 누리고 싶어서 생기는 욕심과 탐욕을 털어내는 생활수행법이다. 그래서 붙여진 애칭이 '먼지떨이'가 수행법이다. 소욕(少欲)과 지족(知足)이란 범사루가삼독심의 쓰레기를 말끔히 쓸어내기 때문이다."

최근 <불교수행의 두타행 연구>를 펴낸 해인사 희랑대 경성 스님은 두타행을 이렇게 설명하며, 두타행이 '수행의 생활화'에 지침이 된다고 강조했다. 나아가 두타행이 청정한 지계의 터전을 마련하는 한편, 정각(正覺) 성취의 발판이 된다고 역설했다.

두타행 중에서는 가집존자가 정진해 대표적인 두타행 수행법이 된 12두타행이 유명하다. '탐욕을 소욕으로' '지족을 희족(喜足)으로' 전환시킨다는 두타행에 대한 여러가지들 경성 스님에게 들었다. (055)932-7301

### 풍요와 만족 반비례...소박한 생활 추구

### 아낀 비용·시간은 보살행으로 이어져야

▲스님께서 최근 펴낸 <불교수행의 두타행 연구>는 두타행에 대한 연구서로서는 처음인 것 같습니다. 발간한 이유는 무엇입니까?

-순종적인 자세로 계율을 받아들이기보다 체계적이고 학문적인 의미로 계율을 연구하고 싶었죠. 즉 계율이 수행의 지침임을 확인하려고 했던 거죠. 그러다보니 계율에 앞서 선행돼야 하는 기본적인 의식주의 지침인 두타행에 관심을 기울이게 됐지요.

▲두타행 수행이 무엇입니까?

-두타행은 의식주 실생활에서 탐욕을 털어내고 소욕과 지족을 실천하는 생활수행법이에요. '두타'란 먼지떨이개로 옷에 묻은 먼지와 때를 흔들어 떨어낸다는 의미예요. 그래서 우리 마음속의 탐욕을 털어내고 제거해 일상생활에서 실천할 수 있다는 점이 두타행 수행의 특징이죠.

▲구체적으로 두타행 수행은 어떻게 하는

것인지요?

-종국불교 두타행자 해만(德滿)과 도선(道宣) 선사들 예로 들어 구체적인 두타행 수행법에 대해 말씀드릴게요. 우선 해만선사는 일생동안 한 번의 분소의와 일식을 수행하며 곽약을 실천해서 집착과 탐욕을 떨어냈지요. 이런 공덕으로 해만은 두러움과 공포에서 벗어나고 무욕의 청정한 마음으로 신체와 의복까지도 청정해졌다고 해요.

도선선사는 <정심계관법(淨心戒觀法)>에서 발우에 담긴 음식을 먹을 때에는 동일한 분량의 농부의 피와 땀을 샅하게 몸을 지탱하기 위한 방편으로 밥을 먹어야 하고, 옷을 입을 때에는 한 벌의 옷에 담겨있는 모든 공력(功力)과 상해(傷害)를 기억해 좋은 옷을 입거나 많은 옷을 갖으려고 하지 말아야 한다고 했죠.

▲우래와 배경이 궁금합니다.

-기원은 인도의 사문수행에서 시작하지요. 신분계급에 얽매이지 않고 언제나 누구나 원하는 시기에 수행했던 사문 수행자들은 수하 석상(樹下石上)나무 아래 돌 위의 생활을 출가의 시발점으로 삼았지요. 석가모니부처님께서도 출가 당시부터 이들의 전통을 계승, 본소의(糞掃衣)를 입으면서 수행을 시작했지요. 이후 교단이 구성됨에 따라 두타행의 이념과 취지가 수행생활에 자리 잡게 되죠.

▲모든것이 편리하고 풍족한 오늘날 '두타행' 수행에 더 관심이 갑니다.

-오늘날은 모든 것이 구비된 풍요의 시대를 살아가고 있어요. 그러나 이런 풍요와 진보의 시대에도 불화와 반목이 끊이지 않는 것은 그치지 않는 욕망과 만족할 줄 모르는 소유욕에서 비롯돼요. 풍요와 소유욕은 비례하잖아요. 그래서 탐욕과 집착에서 벗어나 위해서 두타행 수행이 필요해요. 수행 이전의 의식주 생활에서부터 탐욕과 집착을 벗어나야만 이상적인 수행도 되고, 지혜를 실천하는 지름길이 마련돼요.

두타행 가운데 장좌불와(長坐不臥)와 일식(一食)은 근현대의 조사스님들에 의해 면밀히 전승되고 있는 수행법입니다. 성철 자운 해암 일타 스님 등 많은 스님들은 장좌불와와 일종의 전통을 계승한 두타행자라고 할 수 있어요.

▲"두타행은 지계의 기초가 된다"고 했는데요. 두타행과 계율의 관계는 어떤가요?

-<대지도론>에서 "두타가 계율은 아니지만 능히 실천한다면 계율을 장엄한다"고 했으며, <화엄경>에서는 "두타법이 계율은 아니지만 곧 계를 장엄하는 기운이며 힘이"라고 한 것"은 계율을 수지하기에 앞서 두타행을 실천하면 지계 수행에서 장애를 없애는 이익이 있다고 강조한 거지요.

또 계율이 수행공중체의 화합과 발전을 도모하는 자발적인 실천덕목이라면, 두타행은 의식주에서 탐욕을 털어내는 권장덕목이에요. 의식주 생활이나 수행공중체의 집단을 떠나서 수행할 수는 없어요. 그러므로 두타행과

### 경성 스님은



경성 스님은 해종 스님을 은사로 해인사에서 출가했으며, 자운 스님을 계사로 비구계를 수지했다. 파계사에서 무봉성우 율사스님으로부터 율맥을 전계 받았다. 현재 해인사 희랑대에 머물며 조계종 단일계단 교수, 중앙승가대 강사를 맡고 있다.

계율은 모든 수행자의 기본적인 조건이자 수행법인 거지요.

▲재가불자들이 일상생활을 하면서 두타행 수행을 할 수 있는 방법은?

-12두타행의 현대적 응용이 요구돼요. 즉 미식이나 탐식을 추구하지 않고, 값비싸고 귀한 옷이나 좋은 촉감의 옷이나 많은 옷을 소유하지 않으며, 사람들과 어울려 지나치게 유흥에 빠지거나 웅장한 집에서 좋은 집구에 대해 욕심을 내지 않는 것 등으로 두타행을 실천할 수 있지요.

소박하고 자연적인 삶을 추구하는 점에서 요즘의 웰빙과 밀접한 연관이 있다고 볼 수 있습니다. 하지만 웰빙은 그저 잘 먹고 잘 살기만을 추구한 반면, 두타행은 소박하고 자연적인 생활 자체에서 소욕과 지족을 추구하는 점이 다르다고 할 수 있어요.

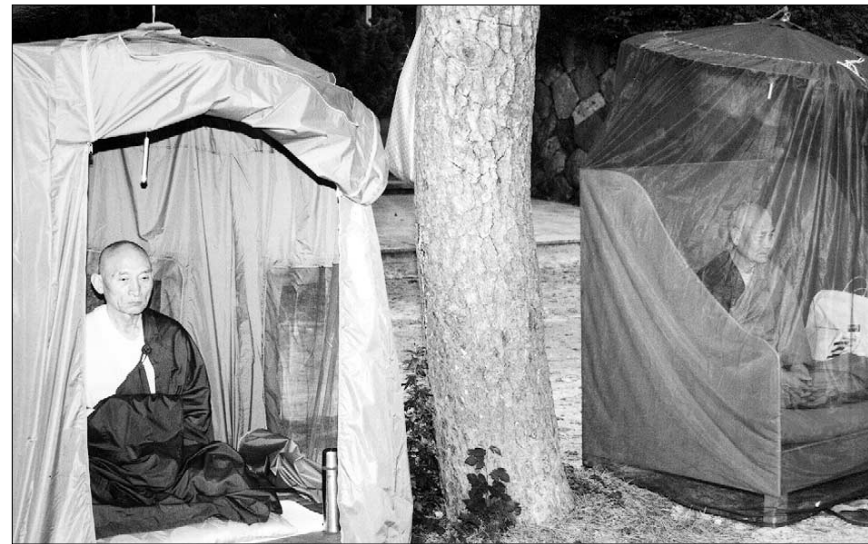
진정한 두타행의 실천은 이렇게 아껴진 비용이나 시간 등을 어려운 이웃을 위한 보살행으로 나타내야 해요. 그것이 바로 두타행의 이념인 소욕과 지족을 구현하는 것이며, 한 단계 뛰어올라 희족(喜足)할 줄 아는 두타행자의 참모습입니다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

### ■12두타행이란?

<유가사지론>에 의하면, 음식에 대한 탐욕에는 맛있는 음식을 탐내는 미식탐(美食貪)과 많은 음식을 탐내는 다식탐(多食貪)의 두 종류가 있으며, 미식에 대한 탐욕을 제거하기 위해 절식(乞食)과 차례결식(次第乞食)을 수행하고, 다식에 대한 탐욕을 다스리기 위해서 일식(一食)과 절량식(節量食)을 수행하는 것이다. 또한 의복에 관한 탐욕에는 많은 옷을 소유하려는 다의탐(多衣貪)과 부드러운 촉감의 옷을 입으려는 연촉탐(軟觸貪)과 비싸고 귀한 옷을 입으려는 상모탐(上妙貪)의 세 종류가 있으며

이것을 치유하기 위해서 분소의(糞掃衣) 등을 입는 것이라고 설명한다. 사람들과 어울리면서 놀고 싶어 하는 원집탐(園囿貪)을 제거하기 위해서 아란야(阿蘭若)에 머물고, 좋은 집에 대한 욕심인 옥우탐(屋宇貪)을 제거하기 위해서 수하주(樹下住) 나무 아래 머물다와 노지주(露地住) 길에서 머물다와 종간주(塚間住) 무덤에서 머물다 등을 수행하며, 항상 기대거나 높고 싶어지는 의락와락(倚樂臥樂)을 다스리기 위해서 장좌불와(長坐不臥)를 수행하며, 폭신한 방석과 침구를 바라는 부구탐(敷具貪)을 제거하기 위해서 수좌(隨坐)를 수행한다고 설명한다.



사진은 지난 1998년 부산 태종사에서 불행된 두타행 정진 모습. 9명의 수행자가 정해진 자리를 떠나지 않고 1일1식 최선과 경행 등을 7일간 수행했다.

**"범죄때마다 음향 때문에 고생하셨다면..."**

사실에 설치된 음향이 대부분 단순회 확성기능의 음향 시스템이었습니다. 이제, 저렴한 가격에 스님의 법문을 정확하게 전달할 수 있는 음향 시스템을 갖추십시오.

대표브랜드: dbx, AKG, MACKIE, CROWN

민을 수 있는 회사와 제품을 원하신다면 스님이 운영하시는 (주)아단법석과 상의 하십시오

전화 주시면 무료로 점검 및 음향 설계해 드립니다.

아단법석 문의: 050-5844-0108 (관음사법부)

사원모집: 주 아단법석은 개인의 능력보다는 불법에 대한 신심을 더 중요시하는 회사입니다. 신생활을 하면서 인정된 직장생활을 원하시면 아단법석과 함께 하십시오.

모집구분: 지점장 - 남 0명, 여 0명. 사원 - 남 0명, 여 0명. 근무처: 본인 거주지. 문의: 050-5244-0108

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 **결혼연구원**

안녕하세요 날마다 좋은 날이 되소서

그동안 불행의 여파로 모두가 어려운 시기에도 불구하고 불자님의 격려로 연구원을 운영해 나갈 수 있었습니다. 올유년은 모두의 가슴에 꿈과 희망이 함께 할 수 있었으면 합니다. 불자님에게서 변함없이 이끌어주시는 기원과 격려 더욱 감사드립니다. 부처님의 가피로 자비의 기쁨이 크신 선물이 되시길 기원드립니다

원장 이명숙 함양

대우, 조·재은 신원 확신하고 직업 확실한 미혼남녀 환영.

지방에 계신 불자님은 전화로 연락 바랍니다.

※ 인생문제 특별상담!!

원장 이명숙 (법명: 無生子)

사무실: 02)2677-5442  
소연구원: 032)345-5411  
휴대폰: 011)288-2944

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

**현대결혼연구원**

우리가족의건강지킴이 **NK** N-K NATURAL **묘향산 전록탕** 건강!

본 제품은 전 북한 만수무강연구소 약국장이 직접 제조한 신비의 건강식품

보정, 보기 보혈에 뛰어난 효과가 있어 김일성이 생전에 빠뜨리지 않고 먹었던 35가지 약성분을 배합한 것으로 남녀노소 누구에게나 잘 맞도록 만들어진 식품이다. 만성피로에 시달리거나 원기가 부족한 사람, 수술후나 방사선 치료와 항암치료를 받은 사람들은 물론, 한창 자라나는 아이들에게도 좋은 효과를 나타낸다.

※ 전록탕의 효능 ※  
(보혈, 보기, 보정, 작용이 탁월하다)

적혈구, 백혈구의 생성 활발행렬작용을 한다.  
중년 남, 녀들의 기력강화, 갱년기 장애를 해소시키고 젊음을 찾아준다.  
기를 보하며 면역력을 높여준다

이미 언론에서 주목을 받고있는 묘향산 전록탕 그 효능이 탁월합니다. 이미 많은 언론에서 말하는 묘향산 전록탕은 묘향산 일대에서 자생하는 "가시오가피"를 북한에서 직수입하여 "동충하초"를 비롯한 우수한 한약재를 "약물동역학적"으로 제조한 안전한 건강식품입니다.

판매원: 록원 02)771-2985 • 제조원: NK 내츄럴 • 총판대리점모집 02)755-9821