

나의 수행법

보현행원 체험기 - 박정준 (中)

불교는 오랜 세월을 거쳐 다져 온 종교이기에 다양한 방법들로 깨달음을 향해서 간 사람들도 많다. 하지만 이런 다양함이 장점일 수 있지만, 나 같은 초보자에겐 너무 많은 길이 놓여 있어 선택이 힘들다.



불교의 길을 가고 싶는데, 어느 길이든지 목표에 다다를 수 있다면 열심히 가려 하는데, 그 길을 찾기가 쉽지 않았다. 내 스스로 선지식을 찾아야 하는데 누가 선지식인지 알기도 어렵고, 설사 그렇게 찾았다 하더라도 일개 필부에게까지 좋은 말씀을 해 줄지 확신 또한 서질 없었다. 또 그런 시간을 낸다는 것 자체가 생활에 바쁜 내게는 참으로 어려운 일이었다.

이런 망설임 속에서 '일상생활이 바로 수행'이 되며, 스승이 있을 때만 한다고 하면 된다'는 보현행원 수행은 초보자인 나를 환희롭게 만들었다. 또 행어 기회가 있어 수행하게 된다면, 공경과 찬탄하는 마음으로 절을 하고 좌선을 하면 된다는 자신감을 갖게 했다. 특히 '내가 부처이니 부처의 길로 가면 되는 것이니, 때에 감사하고 증상을 찬탄하는 것이 부처님의 행'이라는 수행에 대한 확신은 내게 큰 힘이 됐다. 일상의 삶만 아니라 수행도 업장 참하나 깨달음을 위해서가 아니라 감사와 찬탄하는 마음으로 지어가는 것이 보현행원은 인생의 큰 빛으로 다가왔다. 늘 어렵게

인터넷 강의 살살이 · 책 닦치는 대로 공부 '수행은 어렵다'는 편견 깨고 확신 얻어

없어도 공부를 지을 수 있다'는 보현행원을 만나게 된 것이다. 그리고 넘쳐 나오는 보현행원의 소식, 그 소식이 환희를 감출 수 없었으며 마음 시리게 울기도 했다. 내일 모레면 지경이던데.

만 생각되고 그래서 접근하기가 만만치 않았던 불교, 그리고 깨달음을 향해 가야할 고난의 길과 긴 세월들. 하지만 지금은 그 길이 그렇게 멀게만 보이지 않게 됐다.

그러나 '보현행원 수행을 구체적으로 어떻게 지어어나가야 하는지' 몰랐다. 우선 지난해 불광 30주년 기념으로 행한 이종린 선생의 보현행원 강의를 동영상으로 공부하고, 인터넷 부사모 카페에 올려진 글을 읽으며 나름대로 하루하루 지어 나갔다. 카페에 올려져 있는 무비 스님의 <보현행원품> 강의도 노트에 쓰기 시작했고, 광덕 스님의 보현행원 품 강의 책자를 하루에 한 쪽씩 읽기도 했다. 그리고 <실천보현행원>(불광출판부)을 보며 한 달 여를 지내니, 행원 수행이 그리 어려울 것이 없어(?) 보였다.

사실 아직도 부처님 말씀 중에 어떤 것이 있는 줄 잘 모른다. 어떻게 체계적으로 공부해야 하는지도 잘 모른다. 하지만 지금은 내가 가야할 길을 어렵듯이나마 그려 볼 수 있다. 부처님께서 중생들에게 설파하신 말씀, '이미 성불은 이루어졌고 이 세상 모두가 본래 밝고 청정한 부처이니 단지 눈을 뜨기만 하면 되고 부처로 살아가면 된다'는 그 길은 바로 일체 중생을 섬기고 찬탄하며 공양하는 보현행원에 대한 믿음이 있기 때문이다. 그 보잘 것 없어 보이는 단순한 몇 가지 행으로 모든 생명이 희망과 용기를 얻으며 환희 속에 성장하는 것이다. 아직도 내 생활에서 크게 익숙하지 못한 보현행원이지만 매일매일 실천해 가기로 했다. (계속)

그러면서 '하는 행마다 나를 위한 욕심이 아니라 부처님 기쁘게 해드리는 서원을 세우고 일상 생활에서 만나는 분들을 고마워하고 칭찬하며, 잘못된 일이 있

'자비 손'으로 몸 쓰다듬어 보세요



자비수관의 첫 단계인 좌선.



두번째 단계인 행선.



수행일기를 통한 점검.

▲좌선(坐禪)→행선(行禪)→점검
8월 22일, 충주 봉은사 법당에 들어서자마자 좌선에 든 참가자들의 손 모양부터 살폈다. '자비수관'이란 독특한 이름 때문이었다. 비로자나불처럼 양 손을 맞잡은 금강결인(金剛結印)을 했을까? 예상은 보기 좋게 빗나갔다. 일반적으로 좌선할 때의 손 모양(禪定印) 그대로였다.

의문은 40분 좌선 끝에 이어진 행선시간에도 그대로 이어졌다. 제각기 다른 속도의 발걸음으로 법당 안을 오가는 것이나, 발뒤꿈치 감각에 집중하며 감각의 변화에 몰두하는 모습은 여느 행선과 다를 바 없었다. 두 시간이 지났을까? 지도법사 지운 스님이 두툼한 원고봉지를 들고 상석에 앉았다. 참가자들이 하루하루 직접 쓴 자비수관 수행일기를 열었다. 이어 스님은 참가자들의 수행일기를 일일이 한 줄 한 줄 읽으며, 수행점검에 들어갔다. 자비수관에서 뭘 수행했는지? 일단 금강결을 잠시 풀고, 현장에서 오가는 문답을 들어보기로 했다.

"자비의 손이 잘 들리지 않다고요?" 조금 하게 생각하지 말아요. 차근차근 자비의 손으로 몸을 쓰다듬어보세요. 자비의 손은 의식을

'지운 스님이 지도하는 자비수관 수련회' 현상

'자비수관(慈悲手觀)', 일반 불자들에게 생소한 수행법이다. '도대체 자비의 손은 무엇이고, 그것으로 어떻게 관찰해야 하는 것인지?' 궁금증은 여기서 그치지 않는다. 과연 이 수행법의 원리는 무엇이며, 또 왜 하는지 등 자비수관에 대한 문표는 계속 고리를 묻는다. 자비수관은 <깨달음으로 가는 길>의 저자이면서 전통 강원에서 학인을 가르치고 있는 지운 스님(대구 동화사 감주)이 5년 전에 창안해 지도하는 수행법이다. 8월 20-23일 충주 봉은사(주지 자일)에서 지운 스님이 직접 지도하는 '자비수관 수련회' 현장을 찾았다.

'마음의 문' 스스로 열리는 경험

▲#체험사례1 자비의 손으로 내 몸을 쓰다듬자 팔이 옛가락처럼 늘어지는 듯했다. 머리와 몸통도 없어져버린 듯 텅 빈 느낌이 들었다. 이런 경험을 하니 자비의 손의 흐름은 몸 구석구석 걸림 없이 흐르듯 움직였다. 그러자 몸에서 온갖 현상이 일어났다. 시원한 질투 통통 등이었다. 즉각적으로 그 현상들을 '삼법인'으로 알아차렸다. 일어난 현상들은 흘러가는 영상들일뿐 지속적이지 않고, 고통은 몸에 대한 집착 때문이라는 것, 바로 무상(無常)과 무아(無我)의 원리 체득이었다. 내 '마음의 문'이 스스로 열리는 경험이었다. (장세레나 · 39 · 경기 용인시 상현동)

마음에 따라 몸 변화할 수 있다

▲#체험사례2 자비수관은 '그때뿐인' 알아차림을 일상에서의 그것으로 만들었다. 생활 속에서도 몸의 반응을 면밀히 살피는 힘을 얻게 된 것이다. 자비의 손으로 신체 구석구석을 어루만지는 이미지가 연상 수행은 몸에서 생기는 불쾌함과 피곤함을 상쾌함과 개운함으로 바꿔놓았다. 몸에 대한 인식 전환은 10년간 앓던 당뇨병 완치에 대한 자신감을 갖게 했다. 몸은 마음에 따라 변화할 수 있다는 것과 본래 '몸은 비어 있다'는 것을 정념으로 꿰뚫어 볼 수 있게 됐기 때문이다. (박성하 · 42 · 대구 달서구 성당동)

움직이는데 그 역할이 있어. 하나의 방편인 거죠. 그 방편에 너무 신경 쓰면, 정작 몸에 일어나는 현상을 놓치게 돼요. 안 보인다고 조바심 낼 것이 아니라 바로 그 조바심이 무엇인지를 알아차리세요."

점검 내용은 자연스럽게 참가자들의 수행 경험 공유로 이어졌다. 연신 "그랬구나 내가 틀리지 않았구나" 하는 소리가 없는 자리에서 터져 나왔다.

▲'자비의 손'은 '마음의 손'
'자비수관의 손은 집중의 한 표현으로 법이

나타나게 하는 도구죠. 자비는 나타나는 법(法)을 가로막은 업집투, 자만, 성냄, 해집, 거침, 폭력 등을 녹여요. 그리고 관은 관조(觀照)로서 '자비 손'의 도움으로 대상을 꿰뚫어 삼법인을 가려내는 능력이에요. 이 세 가지가 어울려 하나로 작용해서 법을 체득하면, 마음이 청정해지는 거죠."

지운 스님의 자비수관에 대한 설명이다. 자비의 손은 '마음의 손'이란 것이다. 의식을 움직이게 해 몸에 영향을 줘, 그 반응을 삼법인으로 관찰하기 위한 것이 자비의 손이 필요하다는 이유다.

"몸의 부조화 사라지고 깨달음의 지혜 생겨"

인터뷰 지운 스님
"자비 손"으로 몸을 관찰해 나가면 몸에 일어난 부조화가 사라져요. 그러면 몸이 청정해져 탐심이 사라지게 돼 집중력과 깨달음의 지혜가 생기죠. 자비수관을 찬탄한 까닭이 이 때문이에요."
지운 스님(사진)은 자비수관을 주창한 이유

와 효과에 대해 이렇게 설명했다. 즉 조용한 장소에서 집중력을 요하는 다른 수행법과 달리 언제 어디서나 할 수 있는 자비수관은 비교적 쉬우면서 단기간에 몸과 마음의 변화를 체험할 수 있는 새로운 수행법이라는 것이다. 그럼, 자비수관을 일상생활 속에서 할 수 있는 구체적인 방법은 무엇일까? 스님은 처음 시작하는 사람은 매일 10~20분씩 할 것을 주

참가자들의 체험에서도 이 같은 원리는 그대로 확인됐다. 자비수관 수행 3개월째인 류승환(47·대전 대덕구 중리동)씨는 "자비수관은 그간 가졌던 심리적 억압과 부정적 감각을 자비심으로 없애, 자기 긍정의 에너지를 얻게 했다"고 소감을 피력했다.

천주교 신도인 한성국(60·서울 서초구 우면동)씨도 마찬가지였다. 한씨는 "자신의 몸을 통해 삼법인의 현상을 직접 알아차리게 되면서, 몸이 곧 마음의 현상임을 깨닫게 됐다"고 말했다.

▲위빠사나·사마타 원리와 닮은꼴

그럼 자비수관의 원리는 무엇일까? 지운 스님은 자비수관의 출발은 위빠사나(觀)와 사마타(止:정신집중)에서 비롯됐다고 설명했다. 즉 자비의 손을 만든 것은 고도의 정신집중을 이끌어내기 위한 것으로, 사마타의 또 다른 표현이라고 이해하면 된다.

위빠사나는 자비의 손으로 일어난 몸의 반응을 삼법인의 현상으로 확인한다. 그 방법이 알아차림(정념)이고, 이런 과정이 지속되면 그 알아차림이 결국 지혜로 바뀐다는 것이다.

"자비의 손"을 빌려 몸이 갖는 땅, 물, 불, 바람의 4대(大)와 공(空)의 성품 그대로를 관찰하는 것이 자비수관이에요. 그 '자비의 손'으로 5대라는 성품을 직접 대면하면, 몸은 무상하고 괴로우며, 실체가 없는 공의 모습을 드러내요. 자아가 본래 존재한 적이 없는 무어의 지혜가 생기게 돼요. 자비심에 의해서 몸속의 생명에너지는 부드럽고 온화한 모습이 돼 업이 바뀌면서 깨어나죠."

그렇다면 몸에 대한 관찰이 깊어지면 어떤 변화가 있을까? 스님은 '지→수→화→풍→공'의 순서로 관찰이 깊어지면, 관하는 마음이 부분에서 전체로 바뀐다고 강조했다. 이것이 관자재(觀自在)로 가는 방편이 되는 것으로, 자비의 모습인 5대의 손이 지, 수, 화, 풍, 공에 관계되는 입장을 소멸시켜 몸을 정화해서 몸의 고통과 속박된 마음을 자유롭게 함으로써 의식이 청정해진다는 것이다.

글·사진/충주=김철우 기자



문한다. 그리고 수행이 어느 정도 궤도에 오르면 하루 평균 두 시간 정도가 매우 효과적이라고 말했다. "주의할 점은 자비수관을 의도적으로 하지 말아야 해요. 무심(無心)하게 하세요. 의도적으로 하면 역효과가 나기 때문이에요. 자비심 없이 치병의 의도로 한다면, 자비심도 안 생기고 삼법인도 관찰되지 않아요. 어머니의 손을 빌려와 자신의 실제 몸을 쓰다듬는 것처럼 하는 것이 중요하죠."

최첨단 "일직이서 복시열 필름난방"

아직도 심야전기보일러를 생각하고있으신가요? (난방비 50% 절감)
전기온돌판넬을 생각하고있으신가요? (난방비 70% 절감)
기름보일러를 생각하고있으신가요? (난방비 80% 절감)

최첨단 원직이서 복시열 필름난방으로 생각을 바꿔보세요.
월빙난방 기준 난방비의 80% 절감
*사찰에는 이런점이 유리합니다.

- 보일러기름을 미리 확보할 필요가 없습니다.
- 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 없었으나 본 난방은 5~6이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 시공경험이 많은 전문시공업체로서 사찰의 현실에 맞는 시공을 보장합니다.

설치하면 좋은곳
법당, 요사채, 선방, 어린이집, 공공안 바닥과 벽 시공 가능

■보사 : 유성바이오텍(주)
■제품 : 정품(미국캘리포니아주 제품)만을 취급합니다.

FILM HEATING 대체에너지(주)
전안·아산총판(시공전문업체)

041)545-5593, 010-8120-3592

사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배우수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!
속성비결!! 책임지도!!

사암침술 강좌
▶과정 : ●기초과정 ●고급과정 ① 맥진법 ② 사암침술법 ③ 즉효요법
▶내용 : 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절방법, 오행처방법, 침술즉효요법(一鍼法), 비교정법, 실습위주 강좌
▶개강 : 2005. 9. 5
월·화·수·목·금·토·반(주·야간 : 3개월 완성)
*침술사 자격증을 교부합니다.

매회역수 강좌
간단한 수리(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미있으며, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국내유일의 강좌로 년운과 월운은 물론 일운까지 정확하게 예측가능의 최고의 학문입니다.
▶개강 : 매주 주말반 수시접수

정통명리강좌 정통풍수강좌 9월 5일 개강

사암침술학회

·서울 : 종로 3가 지하철 12번 출구 옆 (화암빌딩 402호)
문의 : 02)2267-9136, 011-307-2975
·부산 : 부산 동구 좌원동 567-2 대림리치빌 1004호 (좌원동 1번 출구)
문의 : 018-312-7110

김재일법사와 함께하는 불교교리 강좌개강

본회에서는 불교를 처음 찾는 분이나 불교기본교리를 알기 쉽게 공부할 제29기 수강생을 모집합니다.

강의개요

1.강의일시	매주 수요일 오후 7시(가을반)
2.교육장소	동산 법당 (동산불교회관)
3.개강일시	2005년 9월 7일(수요일) 오후 7시
4.교과목	불교의 정의, 불교의특징, 불교의 분류, 삼보설, 삼과설, 삼법인설, 연기설, 사계설, 수도론, 번뇌론, 반야심경, 불교상식 및 사찰예절
5.지도법사	김재일 법사
6.교재	수강신청자에게 입학당일 제공 (불교의 기본교리, 교리노트)
7.입학금	90,000원(3개월)
8.지원자격	제한없음

* 문의 : 사무국 ☎ (02)732-1206~8

불교교육 전문도량 **동산반야회**

유식학특강안내

본원에서는 동국대 불교대학 학장님과 불교대학원 원장님을 역임하신 오형근 박사님을 모시고 특강을 개설하고자 합니다. 유식학은 마음을 연구하는 학문으로써 인간의 정신생활에 지대한 영향을 미치는 학문입니다. 마음은 인간의 행복과 불행의 좌우하는 근원이 되기도 하고, 윤회의 주체이기도 합니다. <유식학입문>의 저자인 오형근 박사님과 함께 유식학을 공부하면 마음의 심오함을 깨달을 수 있으리라 생각됩니다. 이번 기회를 통해서 자신의 마음을 비추어보는 기회를 가져보시기 바랍니다.

●유식학특강
강사 | 오형근 박사님
개강일시 | 2005년 9월 3일 오후 2~4시 (매주 토요일)
수강료 | 월 5만원
장소 | 서울 중구 장충동 2가 대학문화원 (백범사거리호텔 바로 옆) -동대 전철역에서 7분 거리-
문의전화 | 02)2264-7120

대승불교연구원
대승기신론 수강생 일동