

나의 수행법

사띠 체험기 - 손일권 (F)

수행 지도자들에게 수행법을 소개 받고도 첫 발을 내딛는 것조차 쉽지 않은 일이었다. 나 역시 소개받고도 일상의 중력에서 벗어나 수행하려 가는 것 자체가 아주 어려웠다.



이름이다. 현대 사람들은 위빠사나라는 이름을 많이 쓰게 됐지만, 요즘은 다시 부처님이 부르신 대로 사띠(Sati, 念) 수행이라 부르고 있다.

평생 수행만 하면서 살 수 있다면 모르겠지만, 일상에서는 그게 가능할 리가 없다. 그러나 결국 수행은 삶에서 만나는 수많은 고통을 다루는 구체적이고 정확한 기술을 최대한 익히도록 해주는 것이어야 한다.

이 수행은 구체적이며 단순한 것이 특징이다. 배와 발을 보고 있을 뿐인데, 시간이 지나면 고통이 하나 둘 깨져 나가면서 그 고통이 비롯된 원인과 마음 안에서 작용, 그리고 소멸까지의 전 과정을 알 수 있게 된다.

근본불교 수행도량인 '반나라마'에서 지도하시는 분들은 정말로 이런 기술을 지겹도록 철저히 가르쳐 주었다.

머리는 거기에 익숙하지 몰라도 우리 몸은 거기에 없다. 세상을 있는 그대로 볼 수 없게 만드는 기억의 무게, 정서, 스트레스 등이 깨져 나갈 때는 만만치 않

먼저 마음의 구조와 기능에 대한 자세한 설명 후에 '불교수행은 어디에 초점을 두고 있는지', '왜 그 방법이 효과적인지'를 일

게 고통스럽다. 그러나 아프지 않기를 바라면 수행이 될 리가 없다. 좋은 스승과 도반은 그런 과정이 훨씬 수월하게 지나가도록 큰 힘이 되어준다. '현상과 어울려 놓지 말고 기준점을 정확하게 보라'는 수행지도자의 한 마디는 참으로 귀하다.

매순간 자각하라는 지도에 따르니 시간이 흐를수록 알아차림 지속

려주었다. 그리고 기준점을 두고 '알아차림(자각)' 하는 구체적인 방법이 뒤따랐다.

수행을 통해 지혜를 키우는 것도 중요하지만, 수행을 통해 얻어진 지혜를 다른 존재와 나누는 삶은 더 중요할 것이다. 그런데 내 삶이 조금 향기롭다면 누군가는 그 기술에 대해 물을 것이고, 그 기술이 구체적이고 과학적이라면 누군가는 스스로 해 보려 할 것이다.

앉아서 배를 자각하며 걸으면 서 발을 자각하고 그 외 모든 순간에서 행위의 끝 지점에 이름을 붙이며 자각(알아차림)을 지속할 것을 요청하는 것이었다.

자기를 스스로 변화하지 않으면 세상의 변화에 대해 말할 수 없다. 그래서 리더십의 핵심이자 원천은 바로 자기 변화(Self-Leadership)이다. 부처님이 남기신 수행법은 자기변화의 기술 중에 단연 으뜸이니, 이제 세계 '최고' 수준의 리더십 원천기술을 확보한 것이다. (끝)

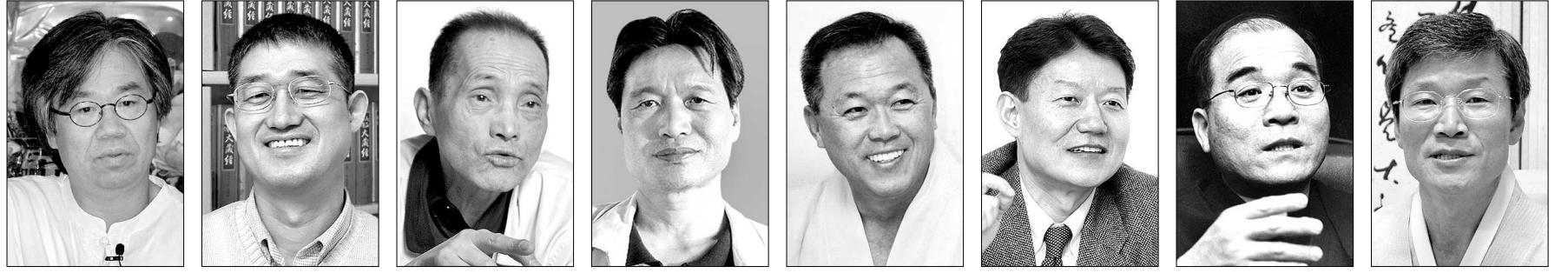
밥을 먹을 때, 걸어 다닐 때, 일상의 매순간에서 철저히 자각이 이루어지도록 수행을 지도하는 분들이 푸른 눈을 뜨고 나의 수행을 지켜보고 서 있었다. 그러면 신기하게도 약간의 시간이 흐르고 나면 순간순간 알아차림이 지속되고 있는 자신을 발견하게 됐다.

■ 반나라마 부설 지혜연구소장

사실 사띠 수행을 만나기 전에 다른 수행법들을 꽤 많이 둘러보았었다. 하지만 사띠 수행만큼 구체적인 기술과 그 원리, 기술이 작용하는 전 과정, 그 효과를 스스로 경험하게 해준 것은 없었다. 이 수행법을 익히면 고통을 다룰 수 있다는 확신이 섰다.

■ 반나라마 부설 지혜연구소장

사띠 수행은 부처님이 부른



선교쌍수(禪敎雙修) 실천... 강의를 수행으로

출가자 전유물이었던 수행 대중화 보편화에 큰 역할 치열한 자기체험 바탕으로 생생한 목소리 전달 호응

경전·선어록 강의하며 공부모임 이끄는 재가법사들

최근 들어 경전과 선어록 공부모임이 늘고 있다. 부처님 가르침에서 진리의 실상(實相)을 찾아내고, 선사들이 깨닫기까지의 수행과정과 깨달음의 순간의 상황을 기록한 선어록이 깨달음의 계기를 마련해준다는 까닭에서다.

"초심자가 경전과 선어록을 보는 인목을 키우려면 어떻게 해야 할까요?" "반드시 선지식에게 법문을 청해 들어야 해요. 또 스스로 읽고 외을 수밖에 없어요. 그러면 독경삼매에 들어 뜻이 저절로 명확해지고 환해집니다." "어떻게 해야 선지식에게 바른 가르침을 받을 수 있을까요?" "경전에 통달한 스승을 만나야 해요. 경을 완전히 이해해 뜻을 열어 보이고(佛示), 깨달음에 들어간(悟入) 스승에게 바른 가르침을 받아야 합니다." 보림의 법당에서 경전과 선어록 공부의 중요성을 강조하는 성성현 대한불교보림회 지도법사와 수강생간의 대화내용이다.

재가법사 주요 강의처

재가법사	경전 및 선어록	일시	장소 및 연락처
김태영 문사수법회 상임법사	법화경	매주 화 오전10시30분-12시, 오후 8시-9시30분	고양법당 (031)966-3581
김태완 무심선원장	선문영송 전심법요 반야심경 육조단경 원오십요 및 서장	매주 월 오전11시-12시, 매주 월 오후7시30분-8시30분, 매주 수 오전11시-12시, 매주 수 오후7시30분-8시30분, 매주 토 오후2시30분-5시30분	선원 강의실 (051)515-7226
성성현 대한불교보림회 지도법사	법화경 육조단경	매주 금 오후2시-3시20분, 매주 수 오후2시-3시20분	보림회 강의실 (02)739-1044
송천우 중앙승가대 교수	백암록	매주 토 오후4시-5시30분	서울 종로 건국1호빌딩 407호 (02)732-3038
정명호 우곡선원장	육조단경 육조단경	매주 월 오후8시-10시, 매주 금 오후8시-10시	서울 법당 (02)2055-3111, 부산 법당 (051)740-6288-9
우희중 서울대 불이회	육조단경	매달 둘째주 일 오후4시	서울 정동사 (02)889-6847
이제열 유마선원장	유마경	매주 금 오전11-12시	서울 성북구 유마선원 서울공부방 (02)927-8227
이항우 부산 새말귀선원장	금강경 금강경 유마경 선문영송	매주 토 오후7시-8시, 매주 금 오후8시-9시, 매주 토 오후11시-12시	선원 법당 (051)759-1097

이 같은 움직임은 자세히 들여다보면, 핵심적인 특징이 있다. 바로 재가법사들이 그 중심에 있다는 것이다. 깊은 수행체험을 바탕으로 한 경전과 선어록 강의는 물론, 수행지도와 수행모임을 이끌고 있다는 점이다.

원을 이끄는 김태완 원장도 대표적인 재가법사다. 김 원장은 발심(發心), 참문(參問), 참구(參究), 감반(勘辨)과 인가(印可)로 이어지는 조사선의 공부과정을 그대로 실행하고 있다. 선을 공부해 마음을 깨닫겠다는 발심을 끝내고, 발심자들이 묻는 법에 대한 답으로 깨달음의 인연을 성숙시키거나 의문을 증폭시켜 스스로 참구하게 한다. 그리고 그 참구의 결과에 대해 또 다시 질의응답으로 확인의 공부정도를 판단하고 점검함으로써 깨달음에 이르도록 길잡이가 돼주고 있다.

현재 경전을 강의하는 재가법사는 김태영 문사수법회 상임법사, 성성현 대한불교보림회 지도법사, 이제열 유마선원장 등이며, 선어록 강의의 경우에는 송천우 중앙승가대 교수, 정명호 우곡선원장, 우희중 서울대 교수, 이항우 부산 새말귀선원장, 김태완 부산 무심선원장 등이다(도표 참조).

이외에도 서울 우곡선원은 10명의 법사단을 구성해 매주 선어록을 강의하고 있다. 지난 2004년부터 이각법 한국정보통신대 교수, 홍석교 아주대 교수, 송은석 단국대 교무처장 등의 법사단이 자체적으로 돌아가며 <육조단경> <돈오입도요론론> <달마회백문> <무심론> <위양록> <마조록> <백장록> <인제록> 등을 강의하고 있다.

#구체적 지도로 수행중 오류 잡아줘 서울대 법대를 졸업한 후 병무청에서 근무 중, 40대 초반에 원인모를 병에 걸려 죽을 일 보지않까지 갔다 살아낸 성성현 법사는 단순한 경전 내용을 아는 데 머물지 않고, 읽고 외운 것을 자기 것으로 소화해 가르침 그대로 행하는 '여설수행(如說修行)'을 실천하고 있다. 때문에 성 법사는 강의 도중에 어려운 용어가 나오면, 수행과 결부시켜 자세히 설명한다.

원을 이끄는 김태완 원장도 대표적인 재가법사다. 김 원장은 발심(發心), 참문(參問), 참구(參究), 감반(勘辨)과 인가(印可)로 이어지는 조사선의 공부과정을 그대로 실행하고 있다. 선을 공부해 마음을 깨닫겠다는 발심을 끝내고, 발심자들이 묻는 법에 대한 답으로 깨달음의 인연을 성숙시키거나 의문을 증폭시켜 스스로 참구하게 한다. 그리고 그 참구의 결과에 대해 또 다시 질의응답으로 확인의 공부정도를 판단하고 점검함으로써 깨달음에 이르도록 길잡이가 돼주고 있다.

이외에도 서울 우곡선원은 10명의 법사단을 구성해 매주 선어록을 강의하고 있다. 지난 2004년부터 이각법 한국정보통신대 교수, 홍석교 아주대 교수, 송은석 단국대 교무처장 등의 법사단이 자체적으로 돌아가며 <육조단경> <돈오입도요론론> <달마회백문> <무심론> <위양록> <마조록> <백장록> <인제록> 등을 강의하고 있다.

이외의 재가법사로는 1988년 문사수법회를 창립해 초심자들에게 불교이해의 인목을 띄우고 본격적인 수행의 기틀을 잡아 주고 있는 김태영 상임법사, <원각경> <금강경>을 재가

법사의 눈높이에 맞춰 법문하고 있는 이제열 유마선원장, 실상관법(實相觀法)을 통해 재가 불자의 선 수행을 지도하는 정명호 우곡선원장, <육조단경>을 청·장년층과 강독하는 우희중 서울대 교수 등이 있다.

#재가법사들의 '경전과 선어록' 강의가 주는 메시지는?

그럼 재가법사들의 경전과 선어록 강의는 한국불교계에 어떤 의미를 던져줄까? 우선 이들의 강의는 단순한 '글귀의 뜻풀이'에 그치지 않는다는 점이다. 치열한 자기 수행에서 묻어나는 강의를 한다는 것이다. 즉 강의 자체가 수행인 셈이다.

지난 2004년 6월부터 재가법사로는 <백암록>을 처음으로 강의하는 송천우 중앙승가대 교수는 "재가법사들의 왕성한 활동은 불교가 산중에서 대중으로 전환케 한 핵심 원인이 된다"며 "재가불자는 물론 일반인들이 재가법사의 강의를 통해 전문적인 경전과 선어록을 일상에서 좀더 가까이 접할 수 있게 됐다"는 점에서 의미가 크다고 설명한다.

특히 송 교수는 재가법사들의 경전과 선어록 강의가 선원에서 거의 사라진 조사들의 어록 제창 전통을 복원하는데 일조를 하고 있다고 강조한다. 즉 송 교수의 이 같은 인식은 현재 적지 않은 스님들이 경전과 어록을 통한 자기 목소리를 제대로 내지 못하는 선원 현실에 시사하는 메시지가 남다르다.

그럼 재가법사들은 이들 재가법사의 경전과 선어록 강의 등을 어떻게 바라봐야 할까? 이제열 유마선원장은 "그간 출가자 전유물로만 여겼던 수행이 사회적으로 보편화되는 과정에서 이해해야 한다"고 말한다. 즉 재가법사들의 역할이 컸다는 의미다.

이 원장은 "일반인들과 현실생활을 함께 하는 재가법사들의 경전과 선어록 강의는 '진리의 현장감' 차원에서 재가자들에게 구체적인 실득력으로 그 가르침이 다가온다"며 "다만 경전과 선어록의 의도를 제대로 파악해 문자 선(文字禪), 해오선(解悟禪)의 병폐에 빠지지 않고, 선사의 경지를 자신의 경지로 속여 깨달았다는 '스승의 상(相)'을 내는 것을 경계해야 한다"고 당부했다.

김철우 기자

불교방송과 현대불교신문이 자세히 소개한 영산범음집

안글에설판 사물장단악보

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

영산범음집 특징

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

정가 50,000원 (구입시 상용천도집 증정)

천도재 비디오 3개 (대령, 관속, 시식, 배송) 완벽한 방송용 자막 커터, 칼인가 6만원

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

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

소원성취 기도도량 봉화 약수암

봉화에 위치한 약수암은 부처님의 가피와, 산신각의 산신 할아버지의 영험함, 그리고 경내 석간수로 흐르는 약수의 치유력으로 고통받아 오던 신도들이 건강을 되찾고, 소원하던 바를 이루어 가며 점차 기도도량으로 알려지게 되었습니다. 난치병으로 죽음을 기다리던 김순보 보살님, 극심한 고통을 동반한 지병으로 삶을 포기했던 박정희 보살님... 약수암 부처님께 의지해 지극한 정성으로 기도한 결과 건강을 되찾았습니다. 그리고 많은 신도님들 또한 약수암의 기도로 원하는 바 이루어지게 되었습니다.

삶의 끝에서 있다고 절망하는 신도님들께 마음과 질병의 치유를 함께할 수 있는 약수암을 알려드립니다. 부처님의 가피는 돈보다 지극한 정성의 마음이면 무엇이든 다 이루어진다는 것을 알려드리고자 합니다.

약수암

경북 봉화군 소천면 분천2리 약수암 (분천역 바로 뒤 / 영주에서 봉화를 거쳐 현동, 울진방향)

054)672-7932

바로 그달마도 신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"영험한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"

지명보살 가피입은 신비의 달마도의 특별한 인연으로 지명스님은 오늘도 수도 정진하는 가운데 청정하고 정갈한 공간에서 달마도를 원력삼아 고단한 우리네 삶에 광명의 빛으로 다가오고 계십니다.

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

지명스님과 함께 상담을...

불교를 알고자 하시는 분이나 이유없이 고통스러운 분, 사업, 취업, 진학, 질병, 매매, 애정, 주변 갈등등 남모르게 고민하는 인간사의 모든 장애를 친절하게 상담해 시원하게 풀어 드립니다. (액자달마, 병풍달마)

각지의 근교따라 108가지의 다양한 달마도가 있으니 각기 지기와 맞는 달마도를 스님과 상담 후 인연 맺으시기 바랍니다.

상담 전화 **0212663-6655 010-4616-3335** 서울시 강서구 방화 2동 달마사 지명 합장

당뇨병 희소식!!

당뇨로 고생하시는분 고통에서 벗어나십시오

본 사찰에서 극비리 전해 내려오는 비법과 본인이 기도로 얻은 비방으로 당뇨를 해결해 드립니다.

1. 당뇨수치 높은 분
2. 합병증으로 고생 하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되시는 분.
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분

대한불교 해월정사

경남 마산시 성호동 73-4번지

전화 : 055)241-0374

휴대폰 : 011-833-0374

※ 남여 행자 모집합니다.