

### 나의 수행법

#### 〈법화경〉사경기도 체험기 - 최태숙(上)

불과 몇 년 전만 해도 1년에 딱 두 번 초파일과 동지 때만 절을 찾는 줄 알았다. 그리고도 종교를 묻으면, '불교'라고 서슴없이 적어내던 초심자였다. 그러던 중, 불교를 알고 싶은 생각에 대구 영남불교대학 관음사와 인연을 맺게 되면서 1주일에 한 번씩 강의를 듣게 됐다.

하지만 1시간 넘게 걸리는 대구 영남불교대학을 수시로 가기 힘들었다. 그러던 중, 내가 살고 있는 경산에 분원이 생겨 반가운 마음에 1기생으로 입학했다. 공부는 기초교리부터 다시 시작했다. 강의도 한 번 들은 내용이 이해가 쉬웠고, 스님께서도 재미있게 설명해줘 조금씩 불교 공부에 흥미를 가지게 됐다. 사시에례에도 자주 동참하게 됐다. 영남불교대학 관음사는 1년



나중에 나와야 했고, 그것도 "아야야~" 하는 신음과 함께 일어나야 했기에, 3천배는 아예 할 생각이 없었다. 하지만 용기를 내봤다. 곧장 3천배를 했다. 하면서도 아픈 무릎을 많이 걱정했는데 신기하게도 무릎은 멀쩡했고, 오히려 안 아픈 다리가 아파왔다. 그렇게 기도의 묘미를 조금씩 느껴가면서 제대로 기도를 한번 해봐야 되겠다는 생각이 들었다. 곧바로 스님께 말씀드리니 '신묘장구대다라니' 1자 1배를 21일간 해보라고 했다. 나는 매일 3시간씩 다라니 1자 1배를 했다. 마지막 날, 평소엔 꿈을 잘 꾸

### 3천배 정진과 다라니사경 끝내고 기도 묘미에 빠져 법화경 사경 시작

365일, 수백 명의 신도들이 하루도 빠짐없이 매일 108배와 함께 사시에례를 올린다. 보통 초하루와 재일 정도 절에 가는 걸로 생각하고 있었지만, 불교대학에 와서 보니 많은 사람들이 매일 절에 와서 3천배를 모습을 볼 수 있었다. 특히 "수행은 하지 않고 1년에 몇 번 절을 찾고선 불자라 한다"고 나무라는 스님 말씀에 공감할 했고, 이후 시간이 허락하는 한 사시에례에 참석했다. 이후, 수행체력은 절 수행에서 얻기 시작했다. 퇴행성관절염에도 3천배를 거뜬히 회향하는 예순의 노부살님의 정진력이 경이적이었다.

지 않던 나였는데 꿈에서 사랑스런 아들이 없어졌다. 이곳저곳을 찾아다니는데 결국 화장실에서 발견했다. 그런데 아들이 목을 매고 있는 것이 아닌가. 울며불며 아들을 부르니 아들이 눈을 떴다. 아직 살아 있는 것이었다. 너무나 반가워 "너 왜 이런 짓을 했니?" 하니 "엄마를 바리게 하려고..." 하는 것이었다. 그리고선 꿈을 봤다. 너무나 엄청난 일이라 정신이 없었다. 아들이 목을 뗐다는 사실이 너무 슬펐다. '왜 내가 이런 꿈을 봤나' 한 동안 생각해보니, '부처님께서 세속에 물들어 살던 나를 바꿔 주시려는 구나' 싶은 생각이 들었다.

"절을 많이 하면, 다리를 못 쓰게 될지 모른다"는 자식들의 걱정에도 3천배를 회향하는 노부살님의 수행열정은 도반들에게 용기와 힘이 됐고, 이내 3천배는 경산도당의 전통이 됐다. 사실 108배 정도를 하던 나는 3천배는 생각지도 못했다. 더구나 무릎이 아파 모임에 가면 앉았다 일어선다 나올 때는 맨

며칠 후, 다라니 기도한 사경지를 가지고 스님을 뵈었다. 스님은 잠시 보시더니 "며칠 쉬다가 기도가 하고 싶으면 다시 오라"고 했다. 며칠 뒤, 다시 찾은 스님은 <법화경> 사경을 해보라"고 했다. 3천배 기도와 다라니 사경기도에 이어 <법화경>과 인연, 그렇게 시작이 됐다.(계속) ■ '법화경' 바른수행모임 회장

# 체험 통한 수행 안목 키우기가 핵심

## '간화선 기본수행프로그램' 백배 활용하기

화두의 '화' 자도 몰랐던 가정주부 류미자씨(48·수원 조원동). 조계종 포교원이 지난 7월 서울 조계사에서 시범운영한 '간화선 기본수행프로그램'에 참여한 뒤로, 막연했던 화두참구가 분명해졌다. '화두를 왜 들어야 하는지' '죽을 만큼의 간절한 의심을 왜 가져야 하는지' '자신이 본래부처임을 믿는 것이 얼마나 중요한지' 등을 알게 됐기 때문이다. 최근 조계종 포교원(원장 도영)이 3년간의 준비·개발기간 끝에, '간화선 기본수행프로그램'을 내놓았다. 재가불자들이 책과 깊은 산속의 절집에서만 맛볼 수 있었던 간화선을 도심선방에서 체험할 수 있는 기회를 주기 위해서다. 기본수행프로그램은 재가자에게 맞춤형 '눈높이'를 대폭 낮췄다. 프로그램은 교사가 체계적인 수업진행을 위해 만드는 학습지도안을 중심으로 도심사에서 1주에 한번씩 10주 과정으로 짜여 있다. (02)2011-1911

## 도심사찰서 주1회 10주과정, 눈높이 수행 체험 강의·질의응답·수행한담·점검표 작성 등 체계화

### # 어떤 내용 담겼나?

이번에 선된 '간화선 기본수행프로그램'의 전체적인 밑그림은 목차에서 확인된다. 1-5품까지는 △불교의 목적 △선이란 무엇인가 △불교수행의 목적 △나는 누구인가 △간화선의 특징 등이 소개됐다. 간화선 수행에 앞서, 불법을 올바르게 이해하는 차원에서 마련됐다. 또 불교교리의 핵심인 중도, 연기법, 무아, 공 등도 담았다. 재가자들이 정견을 바로 세우고 발심을 낼 수 있도록 했다.

첫 품 '간화선이란 무엇인가'에서는 간화선의 개념 정의와 목적, 본래부처에 대한 이해 등에 비중을 뒀다. 가령 '간화선에서 깨달음의 대상은 무엇인가'의 경우에는 깨달음의 대상을 설명하는 한편, '왜 본래부처인가'를 상세히 언급하고 있다. 본래부처의 의미와 본래부처인데 왜 다투어야 하는지 등이 다루어졌다.

지난 7월 조계사 시범운영에 참가했던 노기분 51·인천 신현동씨는 "이론적으로만 알던 '본래부처'를 프로그램 참가 이후부터 실생

활에서 직접 체득했다"고 말한다. 즉 자성불(自性佛)을 확신하게 됐고, 간화선 수행에 대한 자신감도 얻게 됐다는 것이다.

"머리로만 '본래부처'라 여겼죠. 하지만 한 주 한 주 동참하면서 믿음이 생겼어요. 내 자신이 자성불임을 깨닫게 되니, 이 세상의 모든 것들이 내가 만들고 있음을 알게 됐지요. 인연 법을 보게된 거죠. 그러니 상대방의 마음이 내 마음이 되더군요. 내가 본래부처인데, 화를 낼 것도, 슬퍼할 것도 없더라고요."

6품부터는 실참을 위한 단계들로 구성되었다. 구체적으로, '화두 알기와 들어보기' '간화선의 수행체계' '생활 속의 화두' 등이 프로그램에 담겨있다.

7품 '화두 속으로'의 경우, 화두의 간택, 화두참구의 요령 등이 주 내용을 이룬다. 일례로 '화두를 어떻게 받아야 하는가'에 대해서는 화두참구의 4가지 자제, 즉 스발심이 됐을 때 △선지식으로부터 받을 것 △화두를 이성(생각)으로 헤아리지 말 것 △'맛다 안 맛다' 분



조계종 간화선 기본수행프로그램의 하나인 '수행담 나누기'. 각자의 경계를 드러내면서 스스로 공부할 점거하는 프로그램이다. 사진은 지난 3월 서울 금강선원에서 시범 운영된 간화선 기본수행프로그램의 한 장면. 사진제공=조계종 포교원

별하지 말 것 등과 함께 설명하고 있다.

이와 관련, 지난 3월 서울 금강선원 시범운영에 참가했던 김인희(50·수원 파장동)씨는 "화두참구의 가닥과 감을 잡을 수 있었다"고 말한다. 일상생활을 하는 재가자들에게 화두가 갖는 의미를 제대로 알게 됐다는 것이다. "일상생활에서 부딪치는 모든 문제와 경계 그 자체가 화두임을 알게 됐어요. 화두참구의 자세에 대해 듣는 순간에 그 이치를 깨닫게 됐죠. 그러나 내 안의 불성이 자리 잡고 있다는 것을 자연스럽게 자각했어요."

### # 특징은?

가장 눈에 띄는 특징은 간화선 수행의 '실체 체험'과 '수행 안목 키우기'에 있다. 때문에 매 품 구성은 강의, 질의응답, 수행담 나누기 등 3교시로 짜여있고, 10품 및 회향은 전통사찰에 찾아가 수행체험을 갈무리한다. 두번째 걸친 시범운영에서도 회향 프로그램을 금강선원 흥천 선전장, 문경 대승사에서 진행했다.

'수행담 나누기'와 '매품별 수행과제 도출하기'는 참가자들에게 큰 호응을 얻었다. '수행담 나누기'의 경우, 초심자의 입장에서 간

화선 수행을 알기 전과 그 이후의 변화 흐름을 공유하면서 자기 공부를 자연스럽게 점검할 수 있게 됐다.

금강선원 시범운영 참가자 최경수(49·수원 영통동)씨는 "수행담 나누기는 참가자 스스로의 마음에서 우러나온 화두가 '일상생활 속에서 이렇게 살아가야 할지'를 확인하는 시간이었다"고 말한다.

매 품별 수행과제 도출하기 또한 기본수행프로그램의 장점이다. 단순 교리강의의 한계를 벗고, 프로그램 참가자 스스로가 '간화선 수행을 현실에서 구체적으로 어떻게 실천할 것인가'를 직접 이끌어내게 한다는 것이다.

예를 들면, 1품 '선으로의 초대'에서 '내가 본래부처라는 사실을 믿고 지켜보기'라든가, 4품 '간화선과 무한향상의 길'에서 '참회하며 나의 서원 실행해보기', 9품 '생활 속의 화두'에서 '화두 들고 일상경계에 깨어 있어보기' 등이 대표적이다. 또한 각 품별로 예상 질의응답과 예화 등을 풍부하게 실어 참가자가 기질 수 있는 궁금증 등을 해결할 수 있게 한 것도 간화선 기본수행프로그램의 특징이다.

글=김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

## ■ '일일수행점검표' 왜 써야 하고 어떻게 작성하나?

### 수행의지 굳히고 발심계기 마련... 17개 항목 체크

'간화선 일일수행점검표'는 자신의 수행의지를 확고히 할 수 있는 장점이 있다. 또 그 과정에서 자기 변화를 체크할 수도 있어, 수행의 성취감을 느낄 수 있다.

일일수행점검표는 어떻게 작성하나? 먼저 월일, 시간, 장소, 화두 등을 기입한 뒤, 17개 점검항목에 따라 자기 진단을 '매우 잘됨(5점)' '잘 됨' '보통' '안 됨' '매우 안 됨(1점)'

등으로 나눠 적는다. 점검항목으로는 ▲내 자신이 본래 부처임을 알아차리고 있는가 ▲나는 누구인가에 대한 욕망이 간절한가 ▲좌선하고 화두를 들 때 잘 들리는가 ▲역경계를 당해 화를 내는 마음이 줄어들고 있는가 ▲아상이 줄어들고 있는가 ▲빈 시간에 망상하지 않고 화두를 들고 있는가 ▲나의 허물을 보고 일상에서 참회하는가 등이다.

간화선 기본수행프로그램 각 품 제목과 수행과제

품	제목	수행과제
1품	선으로의 초대	내가 본래부처라는 사실을 믿고 지켜보기
2품	양면의 여인 자유로운 삶-간화선과 중도 연기	떠나자, 내려놓자
3품	지혜의 길, 자비의 길-간화선과 무아 공	허공으로 나가보자
4품	간화선과 무한향상의 길	참회하며 나의 서원 실행해 보기
5품	간화선 이해하기	매사에 불성이 움직이고 있음을 체험해보기
6품	화두 알기와 들어보기	이웃에게 보시하며 마음 살피기
7품	화두 속으로	두 번째 화살 맞지 않기
8품	무엇을 믿을 것인가-간화선의 수행체계	화두를 들며 인욕 실천하기
9품	생활 속의 화두	화두를 들며 일상경계에 깨어 있어보기
10품 및 회향	전통사찰에서 실행	

## "승기건강비법 신비의효능" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 금은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지로 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 상승이 비법을 전수 받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영

■ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

**이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록**

첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 들깨, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다.

셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기하약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효하다.

넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 공병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방에도 좋다.

다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소한다.

\* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

“실험사례” 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

**장점** 경북 군위군 효령면 매곡동 팔공산 계곡

**문의** 전화번호 : (053)324-1289 저수 덕진 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 고생하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되는 분.
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분

## 대한불교 해월정사

경남 마산시 성호동 73-4번지  
전 화 : (055)241-0374  
휴대폰 : 011-833-0374

※남여 행사 모집합니다.

## 명당을 만들어 주면 돈이 바뀐다 명당 옥책방

명당이 강하면 명당을 만들어 주면 돈으로 변화하여 풍요롭게 됩니다. 집이나 공장이나 조상묘지터를 침범해 보십시오, 화가 살아나면서 불화와 우환이 사라지고 허시는 일들이 절되며 관음, 명예, 사업, 재물, 운이 옵니다.

이것이 첫번째이다. 명당옥책방(051)865-9933

전도제 49재와 결번인 첫번째 전회주이면 안내 책자를 보내드립니다. 첫번째 명당옥책방은 각 사찰, 암자, 절터에만 있습니다.

◆ 본인 가정적, 점포, 사무실 차방을 해보십시오. 화가 바뀌면 좋은 운으로 변화하여 허시는 일들이 절됩니다.

◆ 관계나 삼계에 시달린분, 운이 없거나 재수가 없는분, 아무리 할수록 노력해도 안되는분, 사주가 인종으로인 분들은 명당옥책방 기묘 처방을 해보십시오.