

# 신행기록 어떻게 하세요?

## '신행 고수' 김정흠씨에게 배우는 신행 다이어리 작성법

기억력에는 한계가 있다. 소중한 경험도, 가슴 벅찬 감동도 기억 속으로 산화되고 한다. 길을 걷다 떠오른 '기가 막힌' 좋은 생각도 마찬가지다. 잠시 다른 생각에 이내 사라져버린다. 후회해도 이미 늦는다. 하지만 기록은 '과거의 재생산'을 가능하게 한다. 소중한 순간들이 오롯이 남아있고 현재의 내 생활을 반추할 수 있는 단서도 들어있다.

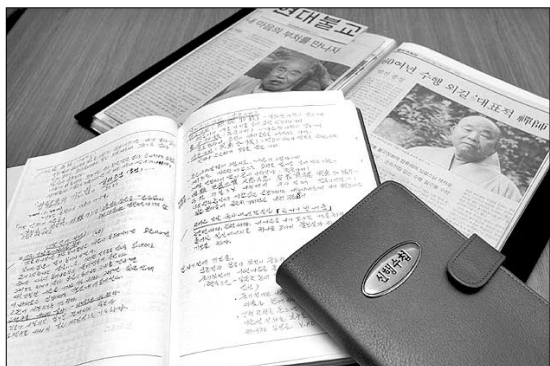
신행생활에서도 기록은 보다 알찬 공부의 토대가 된다. 신행 다이어리를 쓰는 습관을 가져보자. '신행 고수' 서울북부도로관리사업소 김정흠씨(52·법명 수선)과 지난 5년간 써온 '신행 다이어리'에는 무엇이 담겼을까?

### 신행 다이어리, 왜 쓰나

"처음에는 내 공부보다 초심자들에게 내가 알고 있는 것들을 전달하기 위해 다이어리를 쓰기 시작했습니다. 갖고 있는 불교지식을 재점검하는 차원이었지요. 그런데 시간이 지나면서 기록들이 쌓이니까 그간의 신행생활을 다시 들여다보게 하는 거울이 되더군요."

1998년 서울 중랑구청에 근무하고 있을 당시, 불자회 조직을 주도했던 김 과장. 불자모임을 꾸리다 보니, 공무원 불자 중 불교의 기초교리조차 모르는 초심자들이 생각보다 많다는 것을 알게 됐다.

10여년 신행생활과 교리공부를 병행해온 김 과장은 '초심자들과 함께 이야기할만한 것이 어떤 것이 있을까' 기억을 더듬었다. 그러다보니 자신이 초심자 때부터 지금까지 공부



김 과장이 신행생활 틈틈이 적어온 신행 다이어리와 불교공부에 큰 도움이 됐다는 신문 스크랩. 사진=박재원 기자

### 신행 다이어리 만들고 활용하기

일단다이어리를 이용해서도 '불자용 신행 다이어리'를 만들 수 있다. 불교 달력을 활용해 매월 '지장재일' '관음재일' 등의 기도일과 불교 행사 등을 체크해서 불자 다이어리에 옮겨 쓰면 된다.

▲한꺼번에 너무 욕심껏 만들지 않는다. 의욕만 앞서다 보면 금세 지치기 십상이다.  
▲달별로 계획을 세우고 좋아하는 경우, 선시 등을 써넣는다.

▲올해의 목표, 닦고 싶은 인품, 좋은 습관, 고칠 점, 올해 읽을 불서 등을 한 달씩 끊어 기입하고 수시로 확인한다.

▲바인더로 신행/공부/법회/사찰 순례 등으로 묶을 나뉘 쓴다.

▲직업상의 경우 직업에 맞게 법회 일정을 조정하고 불법에 따른 리더십 배양 방법 등도 생각해 기입, 일상생활 속에서 써 본다.

▲보관할 때 알표지에 큰 라벨을 붙여 언제 쓴 것인지 기록해 놓으면 그때 그때 꺼내어 찾기 쉽다.

하면서 불교 용어 등을 메모해온 신행노트가 생각났다. 다시 한 번 노트에 옮겨 적고 자신의 생각도 보태 자그마한 신행 다이어리를 마련하게 됐다.

이렇게 쓰게 된 신행 다이어리가 결국 불자회 신행공부 자료로 변신, 초심자들에게 자상한 길잡이가 됐다.

### 단순 지식 쌓기에서 체험의 기록으로

불자들에게 교리공부가 필요하다는 측면에서 신행 다이어리도 함께 갖춰줘야 한다. 혼자서 불교 공부를 하려면 '예·복습'이 잘 이뤄져야만 온전한 지식을 얻을 수 있기 때문이다. 또 교리공부를 제대로 해야 불자로서의 마음가짐도 올바르게 가질 수 있고, 이것이 토대로서 굳건해야 비로소 제대로 된 수행으로 연결될 수 있다는 것이 김 과장의 '신행 다이어리' 쓰기 기본 원칙이다.

김 과장의 신행 다이어리 한 장을 열어보자. "절이란? 육체와 정신으로 구성된 나. 무상하기 짝이 없는 존재다. 이 무상한 나를 대단한 것이 양 내세우고 있으면 고통만 따를 뿐이다....(중략)...아상(我相)부터 없애야 한다. 이렇게 할 수 있는 것이 바로 '절'이다. 절을 하는 그 순간만큼

### 하루 공부량 정해 소감 적기...목적 분명해야 매일 조금씩 공부하는 만큼 적어야 효과 높아

은 모든 것을 완전히 읽을 수 있다."(2000년 12월 20일) 다이어리를 이처럼 기록하다 보니 지식만을 추구하던 메모습관은 자연스럽게 신행으로 이어졌다. 지식으로 '아는' 불교를, 몸소 '체험하는' 과정으로 옮겨가야 한다는 필요성을 절감했기 때문이다.

"그 당시에는 몰랐는데 어느 순간 다이어리를 다시 찬찬히 뜯어보니 신행 다이어리가 나의 신행활동을 체계적으로 만들어주고 있다는 것을 알게 됐죠. 초심자들을 위해 쓰기 시작한 신행 다이어리였지만, 결국 신행생활에 보탬이 된 것이지요."

김 과장은 신행 다이어리의 효과를 높이는 방법도 알렷다. 매일 쓸 수 있는 분량만큼, 혹은 조금씩 공부하는 만큼 다이어리를 썼을 때 그 효과가 금방 드러난다는 설명이다. 하루 하루 써나가는 다이어리는 산만한 마음을 다잡고 불교공부를 하는데도 효과를 극대화시킬 수 있다는 것이다. 이 뿐만이 아니다. 내가 어느 정도 이해하고 있나를 알아보는 데도 중요한 이정표 역할을 한다.

"어느 정도 공부가 되고 수행을 할 만한 여력이 생기면 선방 스님들께 '화두'를 하나 달라고 청해서, 생각 날 때마다 다이어리에 기록하는 것도 괜찮더라고요. 이 과정을 통해 내가 어느 정도 이해하고 있는지 수시로 확인했거든요."



신행고수로 유명한 서울북부도로관리사업소 김정흠씨(52)는 신행생활을 정리하고 되돌아본다.

### 나는 이렇게 메모 했다

신행 다이어리는 잘 써두면 향후 범오집, 잡배 기행문, 불교의식집 등으로 쓰일 수 있다. '기록'이라는 의미에서 신행 다이어리 작성은 그냥 '적기'만 하면 되는 것'처럼 인식되지만 몇 가지 사항을 참고한다면 더욱 알차게 꾸밀 수 있다.

김 과장은 "일단 신행 다이어리를 쓰기 위해서는 사경, 독경, 공부모임 등에 동참해야 한다"고 조언한다. 이를 위해 △매일 간경·염불 등의 공부량 정하기 △공부소감 적기 △신행 체험담 쓰기 등을 기록할 것도 함께 주문한다.

특히 기본적으로 예불문과 반야심경, 천수경 등을 사경해 놓으면 작은 '범오집'으로 쓸 수 있다. 사경하면서 경전공부가 되고, 기록한 내용은 법회 또는 공부할 때마다 꺼내볼 있어 요긴하기 때문이다.

또 성지순례를 통해 느끼는 점을 기록해 두면 훌륭한 '잡배 기행문'이 되기도 한다.

여행 당시 느끼는 것은 그 장소를 떠나서는 순간 의미가 퇴색된다. 따라서 그때그때 독특한 인상 등을 정리해 줄 필요가 있다. 특히 그 사찰만의 독특한 예불 문화나 성보 등을 정리해 두는 것도 나중에 훌륭한 불교지식 사원이 된다.

이와 함께 신행 다이어리에 예불·한공·법회·의례·찬불가 등을 메모해 항상 휴대하고 다니다보면 어렵게만 여겨졌던 불교 의식들이 자연스럽게 받아들여지게 된다.

### 이런 점은 주의하세요

'메모를 잘 한다'와 '신행활동을 잘 한다'는 서로 등치될 수 없다. 신행 다이어리는 신행활동 틈틈이 자신이 어느 정도 인지, '체크' 하는 수단이 불과하다는 점을 명심해야 한다.

신행 다이어리를 쓸 때는 △'왜'라는 이유 및 목적의식 유지 △딱 짜인 틀 대신 여유 있는 메모 쓰기 △근무여건, 신행 정도 등에 따른 신축성 있는 신행 다이어리 계획 세우기 △정기적 법회 참석, 선지식 진전, 사찰 순례 등을 통한 신행 방향 점검 여부 등을 항상 살펴보는 것이 좋다.

김 과장은 "꼼꼼하게 메모하는 습관을 들이는 것도 중요하지만 신행을 지나치게 다이어리에 얽어두려 하면 목적과 수단이 뒤집히고 메모를 맹신하게 될 수 있다"며 신행 다이어리에 함몰되지 말 것을 당부한다. 글·사진=김광진 기자

## 일터가 도량입니다

### "쉬는날 맞춰 법회보고 봉사하고"

운불련 수원지부 박성갑·연덕주거사

일이 힘들기로 치자면 어디에도 빠지지 않는 직업이 택시기사다. 100여명의 회원 수를 자랑하는 한국운전기사불자연합회(이하 운불련) 수원지부에 일을 수행이라 여기며 사는 불자들이 있다. 그 주인공은 운불련 수원지부 회장 박성갑(55·사진 왼쪽)과 前 회장 연덕주(55)씨다.

두 사람은 동갑내기 친구다. 그러나 근무연수도 성격도 다르다. 박씨는 25년, 연씨는 7년. 박씨가 조용조용하고 따뜻한 성품이라면 연씨는 화통하고 쾌활하다. 둘이 성격도, 근무연수도 다른데도 이들에게는 시곗바늘로 전·현직 회장 사이의 알력 따위가 없다.

"회장직이요? 갑투가 뭐 중요하냐. 함께 한다는 것이 소중하죠." 단합이 잘 되기로 유명한 운불련 수원지부. 그 중에서도 박씨와 연씨는 남다른다. 서로 쉬는 날도 맞춰 법회보고 봉사활동도 같이 다니다 보니 '도반중의 도반'이라 불린다.

운불련 수원지부는 매달 첫째 목요일마다 법회를 병행하고 있지만 두 사람은 더 자주 사찰을 찾는다. 가끔씩 일터를 떠나 출퇴근 거리가 가고 싶을 때, 속살할 때 함께 드라이브를 떠나기도 한다. 그러다 절이 보이면 들어가서 마음을 다잡는 것이다.

박씨가 가장 좋아하는 경우는 <잡보좌경>의 '결림 없이 살 줄 알라'. 연씨 역시 이 경구를 좋아한다.



"태산 같은 자부심을 갖고 누운 풀처럼 자기를 낮추어라. 역경을 참아 이겨내고 형편이 잘 풀릴 때를 조심하라. 때를 오몰처럼 볼 줄도 알고, 타지는 분노를 잘 다스려라.' 저희가 이 말들을 어느 정도 실천하고 사는지는 모르겠지만 이렇게 살려고 노력하고 있습니다."

아무리 불자라도 택시기사의 애환이 왜 없었겠는가. 박씨의 경우, 지난해 4월 술 취한 손님에게 일방적으로 맞아 전치 7주의 상해를 입기도 했다. 그럴 때는 '내가 왜 이런 일을 하나' 회의가 생긴다.

"당시에는 화가 많이 났죠. 그런데 나중에 그 손님이 술에 취해 제 정신이 아니었다며 짝살 되더군요. 그 사람을 감옥에 넣는다고 해서 달라질게 뭐 있겠나 싶었어요. 그렇게 한 번 생각을 바꾸니까 더 이상은 화가 안 나네요."

몸에는 아직 흉터가 남아있지만 박씨 마음의 흉터는 이미 아물었다. 들고 있던 연씨도 가만히 고개를 끄덕였다. 연씨는 "친구가 부처님 말씀을 늘 거울삼아 일하다보니 이렇게 착하게 산다"는 말을 하지만 사실 마음속으로 무척 미안하다. 그 자리에 없었기 때문이지만 친구가 다칠 때 아무 도움도 못 봤다는 생각 때문이다.

두 사람에게는 '무소의 뿔처럼 혼자서 가라' 것도 의미 있지만 부휴선사의 선사에서처럼 '들이 함께 한 번 웃고 즉시 천천히 후로 서로 서로 같고 닮는' 것이 더욱 의미 있게 받아들여진다.

"사실 우리만 도반이 아니지요. 불자 운전기사님들 모두 도반입니다. 올해 도반 모두가 무사고 운전하시기를 기원드리겠습니다."

글·사진=김광진 기자

## 깨달음(도통)과 神通(신통)·醫通(의통)·신병(빙의·해리) 기적의 치유법 전수반 모집

### 참선공지도자

● 환혼동(幻魂動): 조상 영가와 일체객귀신이 魂을 바꾸어 각종 신병(神病)과 실패와 이혼 불상사가 일어난다. 아뢰야식(영혼如來藏)에서 불생불멸의 신 비법 전수. 무량한 功德 비법 전수.

● 神임상최면: 질병치유를 목적으로 영혼에 의지하여 전생체험, 전생치유법, 내생체험, 내생치유법, 신령의 세계체험, 빙의·해리치유법. 암질환치유법, 조상영가천도비법 등 기적의 치유법 전수.

● 참선공(參禪空): 영혼과 육신이 神人合一하여 무한한 대우주의 힘이 골수와 근육 신경, 세포조직에 들어가 머리부터 손 발 끝까지 강력한 진동으로 스스로 각종 질병을 치유 정화하며 내공 외공을 소유한다.

● 神치유명상: 관법에 의지하여 영혼의식 속에서 정신적 육체적 심리적 고통(불치병)을 벗어나 건강한 육체와 신령한 영혼을 소유한다. 특별한 자비의 손 치유법 개공 및 전수.

### 神 임상최면사



現任 신선암 주지  
現神 임상최면 협회장  
現참선공 협회장  
現神 치유명상 협회장

### ◆참선공의식 사례

- 48세 여성이 이렇다할 이유 없이 2년 동안 몸이 180°돌아가서 한의원, 병원, 기공, 구각종 기도를 하였으나 돌아 오지 않았다. 그러나 간단하게 참선공 영혼의식에 의해 단10분만에 정상으로 돌아왔다.
- 60세 중진 스님은 젊어서부터 230mmHg의 악성 고혈압 환자였다. 참선공의식 10분 만에 정상 혈압으로 돌아와서 현재는 건강하게 포교 활동을 하신다.
- 28세 미모의 여성이 원인 모를 이유로 7살부터 오른쪽 다리가 통증이 심하여 20년 동안 걷지 못하였다. 그러나 간단히 참선공의식후 건강하게 통증 없이 잘 걸었다.
- 고등학교 2학년에 재학 중인 학생이 중이염부터 전혀 몰도 못 마시고 얼굴에 여드름 피부각질이 만성화 되어 병원 등 한의원에서 치료를 받았으나 전혀 효과가 없었다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 깨끗하게 피부각질이 사라지고 부드럽고 윤기 있는 얼굴로 바뀌었다.
- 50세 중진 스님은 영가 기빙의 되어 뺨에 보이로 귀에서는 소녀의 말이 들리고 양다리 앞손이 항상 불안하게 떨리면서 불안하였다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 증세가 완쾌되었다.

### 특별전수과정

목요일 ●개강일: 2006. 1. 19

18:00 - 22:00 (12회 과정)

금요일 ●개강일: 2006. 1. 20

18:00 - 22:00 (12회 과정)

전 수 비 300만원

### 입금 계좌

조흥은행 995-04-648955

예금주: 이영하

조상천도비법	칠차원 생명법
자비손 치유법	전생 치유법
음성 내공법	내생 치유법
빙의·해리 치유법	

- ◆ 교육후 참선공 자격증 神임상최면 자격증 神치유명상사 자격증 발급.
- ◆ 지도자과정 전수 후 사회활동 하실 분 협회에서 적극 추천·유원 합니다.
- ◆ 불치병, 난치병, 신병 상담 환영. 주지스님이 직접 상담.

## 권 신선암 참선공협회. 神치유명상협회

- 전화 : 02)383-1319 / 011-379-1319
- 주소 : 서울 은평구 녹번동 55-9 (녹번역 1번)