



강선희 주부

“가장 큰 수행 효과는 행복”

“능엄주를 하게 됐을 때는 몸에 익숙치 않아, 입술이 터지고 고열에 시달렸어요. 모든 수행은 처음부터 차근차근 제대로 준비해야 하죠. 수행을 하려고 마음먹었다면, 대중해서는 안 됩니다. 하려면 자세부터 제대로 알고 몸부터 완성해야 해요.”

능엄주 주력 수행으로 유명한 강선희(46·선명화) 보살. 강 보살은 “주력 수행을 비롯한 모든 수행에는 체계적인 준비가 필요하더라” “얕은 자세부터 호흡까지 모든 것을 자신의 몸에 맞게 해야 한다”고 말한다.

능엄주는 산스크리트어로 된 긴 다라니로, 발음하기도 매우 어렵고 외우기도 힘이 든다. 강 보살은 하루 400~500독, 매일 16시간 이상씩 주력 수행을 해 많은 이들에게 놀라움을 준 바 있다. 그녀는 현재 주력 수행뿐만 아니라 위빠사나, 간화선, 티베트불교 수행 등 폭넓은 수행을 하고 있으며, 조계사·불광사 등 전국 사찰과 기업 등에서 21일 기도를 회향하고 내려오던 길에 그는 <대불정여래 능엄주>를 발견하게 된다.

“금생에 이 몸을 제도할 수 있는 최상수 수행법 중 하나가 <대불정여래 능엄주> 독송”이라는 구절이 마음에 와닿았어요. ‘바로 이것이다’ 하고 느낀 거죠.”

능엄주 주력 수행을 마음먹었지만, 만만치 않았다. 그는 “처음 능엄주를 하게 됐을 때는 입술이 다 터지고 고열에 시달렸지만 차차 깊은 호흡으로 능엄주를 하게 되고, 안정이 됐다”고 말한다. 그는 “모든 수행에서 가장 중요한 것은 이러한 과정 자체를 기록해, 다음 수행 시 되풀이 하지 않는 것”이라고 말한다.

자세를 바로잡고, 메모를 해 부족한 부분을 채워가자, 능엄주 속도가 빨라졌다.

“하루에 108독씩을 100일간 하기로 계획을 세우고 본격적인 주력을 시작했어요. 처음에는 108독을 하는 데 하루에 16시간 걸리다가, 매일 그 속도가 빨라지면서 4시간 만에 108독을 마칠 수가 있었고, 하루 400~500독 씩 하게 됐습니다.”

이런 속력으로 수행한 지 9일째 되는 날인데 후 38일째 몸이 뜬다는 느낌을 받았다. 그는 “몸이 사라지고, 외부에서 다라니가 들렸다. 이 상태가 2박3일동안 지속됐다”며 “이후 수행이라는 것 자체가 화두로 들어왔다. 큰스님들께 화두를 받아도 안 되던 것들이, 실감하면서 자연적으로 생기게 됐다”고 말한다.

강 보살은 그후 위빠사나 수행 3년, 티베트불교의 오체부지 10만배, 만트라 10만배 공양 5년 등 다양한 수행법을 직접 찾아 다니며 경험했다. 능엄주 수행이 행주좌와(行住坐臥) 계속 됐음은 물론이다.

강 보살은 수행의 가장 큰 효과는 행복이라고 말한다. 수행을 하면 필요 없는 마진이 스스로 정리가 되기 때문. 긍정적인 마인드를 갖게 됨으로서 주변인들까지 행복해 진다.

“수행을 하면서 나부터 밝아지니, 집안일도 잘 풀리고 남편도 행복해졌죠. 자신들도 부모가 밝은 모습을 보이니, 공부도 잘하는 등 모든 일이 전에 비해 훨씬 좋아졌어요. 긍정적 사고를 갖고 매일 수행하다보니 결핵 등 앓았던 지병도 사라지고 소화제에 여유가 생겼습니다.”

그러나 일반불자들이 능엄주 주력을 막상 시작하기엔 힘든 구석이 있다. 바쁜 생활 중에 계속 수행하기란 쉽지 않기 때문이다.

그는 “자신에게 맞는 수행법을 찾는 게 중요하다. 수행법을 찾은 후 그것에 맞는 몸을 만들어야 한다”고 주장했다. 그는 이어 “달라이라마께서는 ‘우리의 몸은 마음을 믿고가는 수레’라

수행하려면 자세·몸부터 완성해야 긍정적으로 수행하니 삶 여유로와

게 됐습니다.”

발심을 한 뒤 그녀는 인근 사찰들을 찾아다녔다. 수행에 도움이 될 만한 자료를 수집하려고 했으나, 쉽지 않았다. 여러 경전을 외우기도 했지만 구도의 길은 심해 질 뿐이었다. 그러던 중 자주 다니던 봉은사에서 21일 기도를 회향하고 내려오던 길에 그는 <대불정여래 능엄주>를 발견하게 된다.

“금생에 이 몸을 제도할 수 있는 최상수 수행법 중 하나가 <대불정여래 능엄주> 독송”이라는 구절이 마음에 와닿았어요. ‘바로 이것이다’ 하고 느낀 거죠.”

능엄주 주력 수행을 마음먹었지만, 만만치 않았다. 그는 “처음 능엄주를 하게 됐을 때는 입술이 다 터지고 고열에 시달렸지만 차차 깊은 호흡으로 능엄주를 하게 되고, 안정이 됐다”고 말한다. 그는 “모든 수행에서 가장 중요한 것은 이러한 과정 자체를 기록해, 다음 수행 시 되풀이 하지 않는 것”이라고 말한다.

자세를 바로잡고, 메모를 해 부족한 부분을 채워가자, 능엄주 속도가 빨라졌다.

“하루에 108독씩을 100일간 하기로 계획을 세우고 본격적인 주력을 시작했어요. 처음에는 108독을 하는 데 하루에 16시간 걸리다가, 매일 그 속도가 빨라지면서 4시간 만에 108독을 마칠 수가 있었고, 하루 400~500독 씩 하게 됐습니다.”

이런 속력으로 수행한 지 9일째 되는 날인데 후 38일째 몸이 뜬다는 느낌을 받았다. 그는 “몸이 사라지고, 외부에서 다라니가 들렸다. 이 상태가 2박3일동안 지속됐다”며 “이후 수행이라는 것 자체가 화두로 들어왔다. 큰스님들께 화두를 받아도 안 되던 것들이, 실감하면서 자연적으로 생기게 됐다”고 말한다.



고 표현했다. 3·7일이면 몸의 습관이 바뀐다. 바쁜 생활 중에도 잠시 삶에서 벗어나 수행에 매진하는 시간이 필요하다”며 “절과 만트라 등 하나를 정해, 제대로 알고 몸에 익히는 것이 중요하다. 나의 경우 능엄주 수행이 기본 바탕이 되었듯, 하나를 제대로 하면 모든 수행이 통한다”고 설명했다.

이웃길 아줌마 같은 푸근함이 느껴지는 그의 마음속은 수행으로 얻은 행복이 가득 차 있다. 주력 수행으로 힘을 얻었지만, 강 보살은 스스로를 아직 부족하다고 평가한다. 머무는 바 없이 정진하는 그 모습에서 수행자의 하심과 끝없는 발심을 본다.

노덕현 기자 dhavala@buddhapia.com

강충모 세무사

“매일 부처님 만나듯 사경”



“사경(寫經)은 시무에 영합하지 않고 외집을 걷는 수행입니다.” 세무사 강충모(64) 거사는 사경 수행을 시작한지 10년차 된 사경의 달인이다. 사경 수행법을 만난 후 새로운 인생 설계에 여념이 없는 그는 스스로 달인이라는 호칭이 과분하다고 말한다. 사경 행자 강충모 거사. 그의 일상에서 보현보살의 인행을 엿보았다.

큰스님 수필집만 즐기며 무늬만 볼지였던 강 거사, 그와 사경 수행의 첫 인연은 10년 전 첫눈이 오던 날 시작했다. 반대편 차의 부주의로 큰 접촉사고가 났고 사건은 일파만파로 커져 고소 준비를 하기에 이르렀다.

부조리한 피의자의 황포에 억울해 하던 그에게 지인이 견네준 <법화경>을 마음을 울렸다. “모두 응서하라”는 부처님 음성 이 가시 돌린 마음을 다독여 준 것이다. 그리고 강 거사는 피의자를 선처했다. <법화경>을 통해 사경 수행이 무엇인가를 비로소 알게 된 것이다.

사경 공덕에 대해 <법화경> 법사품에는 ‘선남자 선여인이, 경의 한 구절이라도 완전히 파악해 수지·독송·해설·서사하면, 아늑다라삼막삼보리를 성취한 대보살임을 알라(善男子 善

처음에는 한문 세대라는 감정을 등에 업고 붓펜 한문에도 자신감이 있던 터라 사경이 만만하게 여겨졌다. 그러나 실제 사경은 그를 쉽게 허락하지 않았다.

획이 이동하는 각도를 그대로 따라 그리면서 집필·운필·마무리 등 붓의 가는 모양과 형태를 익혔다. 한 획씩 가르침을 받을수록 사경에 담긴 심묘법이 전해졌다. 영원하고 완전한 존재, 부처님을 발견해 되뇌고 싶은 마음을 담아 여백을 메워 나가는 것이 바로 사경이라는 것을 아는 순간 환희심이 났다.

붓글씨의 매력을 상상하고 입문한 이들이들 이틀 이상 견디지 못하고 도망가기 일쑤였다. 그러나 강 거사는 묵묵히 걸어갔고 드디어 붓을 샀다. 이후 말할 수 없는 감격의 순간이다.

그는 사경 수행을 하는 동안 경험한 부처님 가피담을 털어 놓았다. 아내와 함께 응급실로 향했던 숨 가쁜 기억이다.

“급년 가을 초입 아내가 급성 심근경색 수술을 받았습니다. 수술 후 아내는 급속한 쾌유를 보였고 경과도 좋아 하루 만에 퇴원했어요. 모두들 부처님 가피를 입었다며 축하해줬죠.”

강 거사는 오늘도 아내와 함께 고수부지로 향한다. 매일 1시간씩 산책로를 걸으며 못 다한 대화를 나누느라 마냥 즐겁다.



女人 於法華經 乃至一句 受持·讀誦·解說·書寫 種種供養經, 此人是大菩薩 成就阿多羅三三菩提”고 이른다.

“대부분 사경은 횡수를 강조하더군요. 30회 가량 <법화경> 사경할 때였다. 불교TV에서 강연하는 김경호 사경연구회 회장을 뵈고 지금까지 해온 사경은 흉내에 불과한 것임을 알았습니다.”

“쌍구(雙鉤)법이라고 하지요. 가늘고 얇은 쌍선으로 윤곽을 그리고 그 가운데를 채색하는 데 한문 모사본 뜨기만 3개월을 했습니다. 필체 맞은 고사하고 테두리만 그리는데 내내심을 시험하더군요.”

‘법화경’으로 사경 수행 인연 성현 말씀 집중하면 삼매경 보여

의상 조사의 <법성계> 가운데 ‘임미진중함시방(一微塵中舍十方) 무량원각즉일념(無量遠劫即一念) 글자를 가장 좋아한다는 그는 ‘한 티끌 가운데 사방세계를 머금은 무량겁의 일념’을 되새기며 상즉의 화엄세계를 일상에 구현하고 있었다.

직업의 성격상 다양한 계층의 사람을 만나는 그는 먼저 마음을 낮추고 상대를 공경한다. 그러다보니 다툼이 없다. 직장에서도 부하 직원에게 절대 잔소리를 하지 않기로도 유명하다. 윗매 임이 맡은 바 책임감을 지닌 전문가들과 동행한다는 경영 철학을 고수한다.

강 거사의 사경 작품 ‘법성계’ 불설존승다라니는 창계전문회관에서 10월 19일까지 만날 수 있다. 다양한 사경의 세계를 체험할 수 있는 이번 행사는 신심과 원력이 장엄한 총 60여점의 사경 작품을 선보이는 한국사경연구회 회원전이다.

“성현의 말씀에 마음을 집중하다보면 망상이 사라지고 본래 여려한 삼매경이 드러난다고 하지 않습니까.” 말로 다할 수 없는 사경 공덕을 실천하는 강 거사는 삶의 곳곳에서 행원력을 발휘하며 자타가 공인하는 행복을 누리고 있다.

“나를, 이 몸을 끌고 다니는 주인이 누구인가?”

강 거사는 오늘도 퇴근 후 숲 약학을 일체 사양하고 집으로 향한다. “붓은 거짓말을 하지 않습니다. 목표에 집착하게 되면 마음이 빨라지고 반드시 오자와 탈자가 생기죠. 사경 자체가 마음 거울을 닦는 과정인 셈이지요.”

매일 2시간씩 사경 수행에 정진 중인 달인은 붓끝에 현현한 화두를 삶의 나침반으로 삼고 있었다.

가연숙 기자 omflower@buddhapia.com

성불화 카필라 신발

신발공학이 만든 가장 편안한 신발 성불화 인기!

최고급 천연방수 “뉴백” 사용

디자인면에서는 불자님들의 평상복에도 잘 어울리며, 스님께서는 승복색상에 맞추어 품격있게 제작하고, 최고급 천연방수가죽 뉴백을 사용해 세련되어 종교를 떠나 타종교인들도 신성하고 있다. 또한 “카필라”를 신고 만행할때 악귀와 잡귀를 미라꽃고 좋은 인연과 귀인을 만나게 만트라를 넣은 것이 독특하다. 성불화 “카필라”는 남녀 공용으로 225mm부터 280mm까지 사이즈별로 제작되어 전화로 신청하면 택배로 받아 신을 수 있다. 가격 88,000원

레저, 등산엔 아이젠 트래킹화!

국내 기능성신발 메이커인 삼양통상에서 스님과 불자님들을 위한 신발 성불화 II “카필라”를 생산판매하고 있어 성불화 I 에 이어 큰 호응을 얻고 있다. 성불화 “카필라” 브랜드는 석가모니 부처님께서 왕세 자를한 인도의 고대국가가 이름이며 과학적인 설계로 신발의 무게를 획기적으로 가볍게 하고, 인체공학적인 설계로 장시간 보행에도 피로감을 감소하게 제작된 기능성 신발이다.

신발내부에는 신소재를 사용해 겨울에는 외부에서 들어오는 찬공기를 차단해 매우 따뜻하고 여름에는 발냄새까지 흡수해 외부로 방출하는 기능까지 갖추고 있으며 신고, 벗기 편하게 원터치 신발끈으로 되어

문의: 080-775-7575
농협 935-12-355423 박정미

목·기관지가 불편할때

도라지 진액 상쾌 출시!

날씨가 건조해지거나 환절기에는 목, 기관지로 고생하는 사람들이 의외로 많다. 이유는 모두 다르겠지만 앞에서 지켜보는 사람이나 본인 모두 여간 고통스러운 일이 아니다. 만약 목, 기관지로 고생하는 사람이라면 토종도라지를 눈여겨 보자.

도라지에는 탄수화물을 비롯한 칼슘, 철분이 풍부할 뿐 아니라 라시코틴이란 성분이 목보호에도 도움을 주어 예로부터 널리 이용되었다. 고려한방계약에서는 과학적인 연구로대로 이 사실을 알게되어 목, 기관지가 불편한 사람들을 위하여 토종도라지에 더욱 좋은 터덕을 추가하여 새로운 신제품 상쾌를 출시하였다. 고농축된 토종도라지 상쾌진액은 티스푼 반스푼 정도를 그대로 먹거나 물에 타서 1일 2~3회 간편하게 음용하면 된다. 가격은 중진 판매가 130,000원에서 100шт 한정 99,000원에 특별할인하여 공급하고 있다.

내용량 : 110g x 3병
(주)고려한방제약
문의 1566-1940
농협 483-02-192611 전정호

오늘도 기분 좋은 안심참옷! 「천하무적」

옷 옷가네 토종참옷

• 몸이 무겁고 아침에 일어나기 힘들다구요?
• 한국 식품연구원 개발
• 서울대학교 안전성 검사

옷이 좋다는 것은 누구나 알고 있습니다. 그렇다고 아무거나 먹을 수는 없겠지요?

옷은 한번만 먹어도 몸이 따뜻해지고 속이 편안해지는 것을 느낄 수 있다.

그러나 옷이 좋은것은 알지만 옷값 걱정때문에 망설이는 분들을 위해 누구나 안심하고 먹을 수 있도록 과학적인 연구와 현대기술로 새롭게 개발된 참옷제품이 출시되면서 술을 자주 드시는 분이나 몸이 무거워 아침에 일어나기 힘든 분들로 부터 큰 인기를 얻고 있어 화제가 되고 있다.

몸이 따뜻해지고 속이 편안...

전통식품 현대화를 위한 농림부 국책사업의 일환으로 한국 식품연구원(정부 출연기관) 경기 승박사와 8명이 3년간 연구 개발한 기술로서 서울대학교 수의학과에서 안전성 검사실험을 완료하였다.

몸이 무거워 아침에 일어나기 힘들거나 술, 담배를 자주하시는 분, 운동 또는 공부로 힘든 아이들, 조금만 움직여도 만사 귀찮아 하는 분은 일주일만 먹어도 자신이 직접 느낄 수 있다고 한다. 남녀 누구나 간편하게 드실 수 있는 본 제품은 일반형과 더욱 진하게 만든 고급형이 있다.

인문보도자료

“인정받은 만큼 더욱 더 노력하겠습니다.”

- MBC 고향은 지금 - 옷 안타는 참옷 최초 개발
- KBS 고향의 아침 - 참옷은 몸을 따뜻하게 한다
- SBS 한산고 정은아의 좋은아침 - 옷 잘 입는 참옷 개발
- 2003.11 한국경제 - 참옷 시범을 아십니까?
- 2003.11 동아일보 - 옷 안타는 참옷
- 2003.10 스포츠투데이 - 참옷 부작용 걱정대, 난 먹어!
- 2003.11 스포츠조선 - 부작용 없는 옷, 안전성 완료
- ▶2006.6 KBS 무엇보다도 물어보세요 - 참옷면 안이 되는 옷 건강법 현한
- ▶2006.8 20 KBS 상생일요일 - 계절의 보석 옷 현한
- ▶2006.10.31 KBS 무한지대류 - 현한

구입엔 꼭 확인을...

농림부 국책사업의 일환으로 한국 식품연구원에서 3년간 연구 개발한 본 제품의 원료는 일반시중 제품보다 신뢰성이 뛰어난 많은 고객분들께 큰 호응을 얻고 있다.

상담문의 : 옷가네 참옷농원
무료전화 : 080-838-3366