

# 느림의 수행법 사경 '지금 이 순간'에의 몰입

## 5 생활 속의 사경수행

### #사경은 형상으로 나온 법신부처님

사경수행은 부처님 진리의 말씀을 배겨 쓰면서 마음에 새기고 실천하는 수행법입니다. 이러한 사경수행의 의의와 가치에 대해 대승경전에서는 누누이 강조하고 있습니다.

"이 사바세계에 오시기까지 법신인 부처님께서 처음 발신한 때로부터 정진해 물러나지 않으시고 수없이 많은 몸과 목숨을 보시하고 살갓을 벗겨 종이를 삼고 뼈를 쪼개 붓을 삼고 피를 뽑아 먹물을 삼아서 사경하기를 수미산만큼 하였습니다."(화엄경 '보현행원품')

이와 같이 경전에서는 사경이 수행과 실행의 처음이자 끝이라고 설하고 있습니다. 이는 경전 관선유포의 공덕을 강조한 말이기도 하지만, 이렇게 전심전력을 다 해 여법한 사경을 사성하는 과정은 바로 부처님을 향해 오체투지 나아가는 가장 간절한 수행이기 때문입니다.

또한 사경은 내면에 갈무리되어 있던 본래의 불성을 직접 체득하는 수행법입니다. 여기서 불성은 진리의 법체인 비로자나부처님을 말함이고, 이렇게 직접 체득한 진리의 말씀이 사경수행을 통해 형상(문자)으로 나타낸 법신부처님이 바로 사경입니다. 이렇게 사경수행은 내재된 불성을 보는 수행법이고 동시에 그 부처님을 형상으로 조성하는 성스러운 과정입니다. 그리고 이렇게 조성된 법신부처님, 사경은 많은 이들에게 환희심과 감동을 불러일으켜 세상을 변화시키기 때문에 널리 삼천대천세계를 이롭게 합니다. 하니 그 공덕에 대한 설명이 어찌 필설로 가능하겠습니까.

### #사경은 의식과 감각을 총동원하는 종합수행

사경수행은 종합적인 수행법입니다. 사경수행은 우리의 모든 의식과 몸의 감각을 총 동원하는 수행법

인 것입니다. 눈으로는 경전을 관(觀)하고 입으로는 독송하며 귀로는 듣고 손으로는 쓰면서 부처님 진리의 법체(法體)를 한 자 한 마에 오롯이 새기는 수행법입니다. 여기에 재료와 도구가 따릅니다. 이러한 까닭에 그에 따르는 지혜와 공덕 또한 여타의 수행법에 비할 바 아닙니다.

사경수행은 느림의 수행법입니다. 이는 현재성, 즉 '지금 이 순간'에의 몰입입니다. 이렇게 앞서가는 마음과 뒤처지는 마음을 늘 현재에 머물게 하는 수행법인 관계로 사경수행시 모든 외부와 마음의 경계가 사라집니다. 오직 현재의 법신부처님만이 존재하면서 사경을 이루는 것입니다. '지금, 바로 여기' 그 자체에 번뇌라든지 망상 따위는 발붙일 수 없으며 모든 일장은 자연 소멸됩니다. 느린 수행법인 만큼 평소 지나왔던 본성을 제대로 보게 되고 오롯이 자신의 불성에 종일할 수 있습니다. 즉 사경수행의 순간은 부처님이 되는 것입니다. 그런 까닭에 사경수행이 무리요면 자연스레 지혜가 자랍니다.

사경수행은 불성이 표출되는 수행법입니다. 여타의 제 수행법들이 주로 내면에서 이루어지는 데 비해 사경수행법은 내면에 형식을 통해 지면에 표출되기 때문에 보다 쉽게 자체 점검이 가능합니다. 또한 이러한 수행의 과정을 통해 얻어진 사경은 개인에 머물지 않고 널리 이웃에 전달됩니다. 이 점에서 파급 효과가 어느 수행법보다도 우수하다고 할 수 있습니다.

### #사경수행의 종류

사경수행의 방법에는 여러 가지가 있습니다. 가장 간단히는 머릿속에 경전의 글귀를 새기는 방법, 컴퓨터의 자판을 이용하는 방법, 펜과 같은 경필을 사용하는 방법, 붓과 같은 모필을 사용하는 방법, 더 나아가 금이나 은이나 같은 귀중한 재료를 사용하는 방법 등 매우 다양합니다. 재료와 도구의 변화를 통해 이루어지는 목판경, 석판경(석경), 금판경, 동판경 등도 사경수행이라 할 수 있습니다. 이러한 사경수행은 보

다 지난한 오랜 수련의 과정을 필요로 합니다.

내용상으로는 '佛' '法' 등의 글자를 반복해 서사하면서 내면의 불성을 관(觀)하는 '일자불(一字佛)사경'과 '南無釋迦牟尼佛' '南無阿彌陀佛' '南無觀世音菩薩' 등을 반복적으로 서사하는 名號사경, 주문·진언·다라니 등을 반복적으로 서사하는 다라니사경, 경전의 계송을 반복적으로 서사하는 계송사경, 경전을 서사하는 사경 등 매우 다양합니다.

사경수행의 이렇게 다양한 방법과 다양한 내용도 그 본원에서는 동일합니다. 그러나 부처님의 설법이 대개설법인 것처럼 자신의 근기에 맞는 사경수행법을 택하는 것이 보다 효과적입니다. 기도나 염불의 방편으로 사경수행을 할 때에는 방대한 분량의 경전을 사경하는 것보다는 일자불사경이나 불보살명호사경, 다라니사경 등이 보다 효과적이고, 간화선과 같은 화두 타파를 목적으로 사경수행을 할 때에는 계송사경이 보다 효과적이며, 불교의 모든 종파를 포섭하는 부처님 진리를 바로 보기 위한 목적으로 사경수행을 할 경우에는 경전의 사경이 효과적입니다. 그러나 그 어떠한 사경수행의 방법도 일상의 장애와 번뇌·망상을 물리치고 부처님의 해명을 이으며 지혜의 증장을 가져다준다는 점에서는 동일합니다.

### #마음·몸·재료·도구의 청정과 조화 필요

사경수행은 마음·몸·재료와 도구의 조화를 통해 이루어집니다. 따라서 이 중 어느 한 가지만이라도 소홀하게 되면 사경수행의 의미가 상해됩니다. 그리고 이들 3요소의 핵심에는 청정이 자리합니다.

몸의 청정을 위해서는 음식의 조절(調食), 수련의 조절(調睡), 건강 관리(調身), 호흡의 조절(調息)을 생활화해야 하고, 마음의 청정을 위해서는 탐진치(貪瞋癡)를 조절해야 하며 재료·도구를 청정히 하는 평소 생활 습관을 가져야 합니다. 그리고 이들 3요소를 청정히 하는 과정이 곧 진실한 사경수행의 첫걸음을 분명히 알아야 합니다.

사경수행 또한 여타의 수행과 마찬가지로 처음에는 시간과 장소를 미리 정해 놓고 규칙적으로 하는 것이 좋습니다. 이후 경계가 무리요면 시간과 장소의 제약을 떠나 여러 가지의 방법으로 할 수 있습니다. 처음부터 욕심을 부리는 일은 피하도록 합니다. 오늘날 납담 및 불복장 불안사경 등이 많이 행해지는 데, 이렇게 한시적으로 이루어지는 사경이라 하더라도 여법하지 않으면 마구니의 소행입니다. 즉 사경을 할 당시에는 환희심이 유발되지만 종국에는 업장을 두텁게 하는 일입니다. 입에 단 음식이 후일 몸을 망치듯이 경계하고 또 경계해야 할 일입니다.

### #사경수행의 핵심은 비움과 감사

자신을 변화시키고 이웃을 변화시키며 사회를 변화시키는 모든 수행은 자아를 비우는 데서 출발합니다. 자아를 비운다는 많은 나와 남을 분리해 나누지 않는다는 말입니다. 내가 곧 삼천대천세계라는 인식은 곧 깨달음의 경지입니다. 달리 말하면 나의 한 생각과 행동이 삼천대천세계를 움직인다 생각하면 한

생각 한 행동을 결코 소홀히 할 수 없습니다.

따라서 사경수행을 할 때, 유정무정의 만유에 감사하는 마음을 갖는 것이 가장 기본입니다. 그럴 때 자아는 사라지고 현재의 부처님만이, 즉 사경수행을 하는 부처님만이 존재하게 되는 것입니다. 이러한 까닭에 사경수행을 마친 후 회향계를 서사하고 독송하는 것입니다. 여법한 회향은 털끝만한 공덕까지도 모두 중생에게 나눠주는 최상의 보시입니다.

그리고 사경수행시에는 전심전력을 다 해야 합니다. 내 자신의 내면에 침잠하는 수행이기도 하지만 부처님 법사리를 조성하는 일이기도 하기 때문입니다. 사경수행에의 전심전력은 깊은 신심 위에 큰 원력을 세울 때 가능합니다. 그리고 굳은 신심과 큰 원력은 사경수행에 대한 확고한 목적이 있을 때 가능합니다. 따라서 사경수행의 목적을 먼저 깊이 있게 살펴봐야 합니다.

### #사경수행시 주의할 점



김경호 한국사경연구회 회장

## 기도·염불 타파에는 일자불·불보살명호·다라니 사경

## 화두 타파에는 계송 사경, 진리 보려면 경전 사경이 효과적

사경수행이 어느 정도 무르익는다고 싶을 때에는 마경이 생기곤 합니다. 이때 생기는 혼란 마경이 아상의 장애입니다. 이때에는 다시 초발심으로 돌아가 냉철히 돌아보아야 합니다. 그렇지 않으면 마구니는 주위에 철용성을 쌓고 그 성곽은 자꾸 안으로 조여들어 사경수행자의 자유와 기쁨과 행복을 억압합니다. 따라서 사경수행자는 아상의 발호를 늘 경계해야 합니다.

사경수행을 하면서 결과물인 형상(글씨)에 지나치게 집착하는 것 또한 마경입니다. 이 또한 상대적인 비교에 기인하기 때문입니다. 글씨를 잘 쓰고 못 쓰고와 같은 경계에 지나치게 집착하면 사경수행의 본질을 잃게 됩니다. 내외면의 합일이 이루어진 사경의 글씨는 어느 하나의 기준으로 재단할 수 없습니다. 무한한 생명력이 깃들여 있는 법신부처님, 비로자나 불기 때문입니다. 부처님 지혜의 세계에서는 그러한 개별적인 차별은 무의미합니다. 절대적인 진리의 세계이기 때문입니다.

사경수행을 통해 부처님 지혜의 등불을 밝히고 그 광명으로 비추어 사경을 본다면 이러한 경계에 결코 떨어지지 않는다는 사실을 명심하도록 합니다.

### #부처님 法體 밝혀 기쁨과 행복 누리요

사경수행에 정진을 거듭하게 되면 외적인 경계는 수행에 장애가 되지 않습니다. 바람이 불어 파도가 일면 사물이 비치지 않지만 바람이 멎어 파도가 잠잠해지면 사물을 비추는 것과 같은 이치입니다. 사경수행은 바람을 멎게 해 내면의 파도를 잠재움으로써 자

성을 비추는 수행법입니다. 이렇게 자성이 드러날 때 지혜 역시 밝게 드러납니다.

오늘날 많은 대중들은 경제가 삶의 전부인 것처럼 여깁니다. 그러나 지혜의 눈으로 보면 경제문제 또한 술한 파고 중의 하나일 뿐입니다. 돈이 삶을 보다 윤택하게 해 줄 뿐 근본 문제를 해결해 줄 수 없다는 사실을 분명히 직시하면 돈에 지나친 욕심을 부리지 않게 되고 마음에 평안을 얻습니다. 그리하여 가정과 이웃에 기쁨과 행복을 가져다줍니다. 뿐만 아니라 돌고 돌아 나 자신을 행복하고 기쁘게 해 줍니다. 모든 문제의 발단은 진리를 보지 못한 데서 비롯되는 지나친 욕심과 타인과의 비교입니다.

사경수행은 지혜의 씨를 틔우고 성장시킵니다. 그리하여 당면한 여러 가지 일들의 실마리를 제공합니다. 마음을 고요히 하고 업장을 소멸시킴으로써 진리를 분명히 드러내 보이기 때문입니다. 그리하여 모든 장애를 걷어내 모두에게 이익이 되게 합니다.

많은 불자 또한 타 종교인들과 마찬가지로 부처님께 수복(壽福)을 달라고 기도하곤 합니다. 그러나 사경수행자들은 결코 그럴 필요가 없습니다. 사경수행이 바로 수복을 얻는 지름길이기 때문입니다.

부처님 법신사리인 사경을 법다이 장엄해 많은 이들에게 감동과 기쁨과 환희심, 자비심을 갖게 한다면 그것이 바로 최상의 보시이자 공덕을 쌓는 일이며 최상의 수행입니다. 사경수행자들은 이를 굳게 믿고 더욱 정진해 제불보살의 은혜를 갚도록 해야겠습니다.

외길 김경호(한국사경연구회 회장)



대구 보현사 신도들의 <금강경> 사경수행 모습.

## 교직자 양성 전문교육

# 제69기 佛敎儀式 (범음·범패) 學人 모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

### ◆과정(아간 및 통신생)

기본과정 (3개월)	사물(목탁, 오령, 태징, 범고) 다루는법, 도량서, 첫송, 상단에불, 각단에불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정 (3개월)	상주권공, 대령관곡, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비시 등
작법반 (1년)	요집바라, 천수바라, 도량계, 다계작법(나비춤) 등
신행과정 (1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법 (1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆모집인원 : 30명 (선착순) ◆원서접수 : 2009년 1월 8일까지 ◆개강일시 : 2009년 1월 9일 오후 5시

◆제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반영입원 사진 3매

※ 본원은 초중과 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계특도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.

※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 병행할 수 있도록 지도합니다.

※ 전화·서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

## 海東佛敎儀式教育院 海東佛敎梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496

# 청동불상 조성전문

청동불상·천불·삼천불·만불·개금·탱화·금고·범종



지장 보살님



석가모니 부처님



관음 보살님

장인정신에 입각해 혼을 불어넣은 조성. 대덕스님들의 의견을 충분히 반영할 수 있는 조성. 40여분의 개금불사 전시로 스님들의 폭넓은 선택기회 마련. 탁월한 재질, 섬세함, 깨끗한 개금처리의 우수성. 대덕스님들의 많은 성원과 조인 바랍니다.

대표 이상식 합장

• 성화미술원 내 전시관 : 031)591-1022

• 휴대폰 : 011-302-1022  
경기도 남양주시 호평동 298-15번지

주·야 상담 합니다

### 청동불 40여분 전시 중

인터넷으로도 성화불교전시관의 작품을 확인할 수 있습니다.

◊성화불교전시관 부처님 상호를 보시는 방법  
인터넷에서 검색창에서 [114 서비스] 검색 → 114 서비스 홈페이지에서 [성화불교전시관] 검색 → 사진첩 클릭