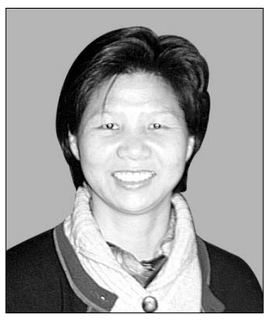
릴레이 수행일기

강선희(下)

위빠싸나선원 교화부장



무불선원에서 배운대로 선체조와 호흡을 조금씩 늘려가면서 속으로는 계속 능엄주를 하였다. 그렇게 한 달쯤 되어, 앉아서 능엄주를 10여분 독송할 때쯤 이상한 체험을 하였다.

갑자기 머리 속에서 능엄주가 전광화석처럼 빠른 속도로 돌아가기 시작하였다. 그냥 머릿속에서 '핑핑' 능엄주가 돌아가는데, 그것은 단 몇초 정도만에 능엄주를 끝내고 계속하여 같은 속도로 능엄주가 자동으로 돌아갔다. 내가 하는 능엄주가 아니고 마치 녹음기의 테잎이 자동으로 휘감기듯이 뭔가 머릿속에 띠 같은 것이 도는 느낌이 있을 뿐 능엄주는 쉬지 않고 계속 돌았다. 소리를 내면서는 따라 할 수도 없는 빠른 속도다. 눈을 똑바로 떠보지만 마찬가지였다. 무엇을 하나 하루종일 그렇게 능엄주는 계속 머릿속에서 돌고 있었다.

심신의 변화 놓치지 않으려 노력

생활화 된 능엄주력 삶의 에너지

이렇게 계속 되어진지 3일째 되던 날, 좌선을 하고 있는 중에 능엄주의 소리를 마음속에서 계속 지켜보는데, 갑자기 내 몸이 있다는 걸 느낄 수 없었다. 몸뚱이는 어디론가 사라져버리고 나도 없는 것이다. 단지 어디선가 메아리처럼 혹은 파노라마처럼, 끝없이 염불소리만이 들리는데, 내가 하고 있는 염불이 아니고 밖에서 들려오는 소리처럼 들렸다.

그때 자동으로 "이 소리는 어디서 나며, 또 나게 하는 것은 무엇일까?" 가슴 속 깊이 의심이 잡히면서, '이(뭣고)…?' 그렇게 몇 시간 동안 계속 하고 있었다.

'이 뭣고?'에서 '뭣고'는 떠오르지 않고 오로지 '이~'에서 의심이 뭉치어 스케이트 칼날이 부드럽게 빙판을 스쳐가듯 미끄러지면서 쭉 나아갔다. 시간이 얼마나 흘렀는지도 모르고 그렇게 저녁때까지 앉아 있다가, 학교에서 돌아온 아들의 초인종 소리에 그 상태로부터 깨어났다. 그 순간 가슴 쪽에서부터 맥박이 뛰더니 가슴이 확 트인 것처럼 환해지는 것 같은 느낌과 함께 온 몸에 에너지가 시원하게 흐르고 있음을 알아차렸다. 등골쪽도 시원함이 느껴졌다. 삼매에서 깨어보니 몸도 앉아있다는 느낌이 들지 않을 정도로 가벼웠다.

이후 '위빠싸나(Vipassana)'를 접하게 되고, 능엄주를 독송하면서 사념처(四念處; 몸, 느낌, 마음, 정신적 대상)를 관하기도 하고, 화두를 들면서 심신에서 일어나고 진행되며 사라지는 일들을 놓치지 않으려고 여러 방편으로 노력을 하여왔다.

아침에 눈이 뜨이면, 자연스럽게 시작되는 능엄주는 나의 하루의 첫 일과가 되었다. 그리고 선정 기본호흡을 한 다음 좌선에 들어간다. 좌선에서 일어나 움직일 때도 능엄주를 속으로 염송하면서 4념처를 관하여 간다. 이렇게 하다보니 이제 수행도 몸에 익었고, 이 길이 아닌 다른 길이란 갈 수 없도록 길들여졌다.

※(다음 주 필자는 영국 캠브리지 대학 고전전공(고대 그리스-라틴어) 학생인 휴 리처드(Huw Richards)이다. 그는 2002년 여름 한국인 친구를 통해 포항 금강정사에서 한 달간 금강경독송회의 수행법을 체험한 후, 귀국해서도 김재웅 법사의 영문판 <닦는 마음 밝은 마음(Polishing the Diamond, Enlightening the Mind)>를 읽으며 정진하는 청년 불자다.

한 글자 한 글자에 마음은 평온해지고



◇사경은 부처님의 지혜를 마음에 새기는 수행이다. 12월 14일 동국대 사회교육원에서 사경연구회 김경호 회장이 회원들을 지도하고 있다.

경구 음미하며 지속적으로 해야

집착없어지고 지혜의 공덕 생겨

12월 14일 오전 10시 서울 동국대 사회교육원 제2강의실. 20대부터 70대에 이르는 20여 학생들이 정성스레 한 글자, 한 글자씩 붓으로 경전을 옮겨 쓰고 있다. 그런데 일반 서예교실에서는 느낄 수 없는 엄숙한 분위기가 감돈다. 작은 글씨로 경전을 그대로 옮겨 쓰는 전통 사경(寫經)과정의 수업이다 보니 잠시도 한눈을 팔 수 없다. 한 글자라도 잘못 쓰면 처음부터 다시 써야 한다.

국전 초대작가를 비롯한 중견 서예가들이 대부분인 이들은 한국사경연구회(회장 김경호)의 회원들. 회원들은 12월 16~21일 동국대 박물관에서 '제1회 한국사경연구회원전'을 열어 솜씨를 뽐내기도 했다. '마음을 다스리는 글', '반야심경', '관세음보살 합장수 진언' 등 30여 작품이 선보인 이 전시회에서 눈길을 끈 작품은 충일교회 이근태 담임목사의 '솔로몬의 아가'란 주제의 성경 사경작품. 회원중에 목사나 천주교 신자 등 이웃 종교인들도 참여해 사경을 통한 종교간 화합을 실현중이다.

그러나 사경연구회는 사경이 새로운 신행풍토로 확산되고 있지만, 대부분 사경의식과 방법에 대해서는 등한시하고 '필사나 많이 하면 된다'는 식의 양적인 면에만 치중하고 있는 현실을 우려하고 있다. 김경호 회장은 무엇보다 경구 하나 하나를 음미하며 정성을 들여 지속적으로 사경할 것을 권하며, 한 자 쓰고 한번 절하는 '1자 1배(一字一拜)'의 정신이 필수적이라고 말한다. 여기에 염불과 축원 등의 의식이 병행된다면 사경하는 본 뜻이 한층 더 발휘된다. 물론 가정에서도 삼귀의→사경 발원→입정→사경→사경봉독→사경 회향문→불전 삼배→사홍서원 등의 사경의식을 실천하는 게 바람직하다.

사경연구회 최고령자인 이규봉(78, 서울 동선동) 옹은 "사경은 조용히 정좌하고 호흡을 가다듬어 정신을 통일한 후 정성스럽게 하면 된다. 그러면 번뇌와 미혹의 마음에서 벗어난 청정한 심신이 되어 부처님과 자신의 마음이 하나되고 밝은 지혜가 마음 깊은 곳에서 우러나와 평온과 행복을 느끼게 된다"고 말한다.

사경은 글자를 쓰면서 흐트러진 정신을 한곳에 집중시킬 수 있다는 점에서, 수행시 장애가 빨리 오는 초심자들도 쉽게 할 수 있는 수행 방편으로 꼽힌다. 사경을 열심히 하다보면 자연히 한자 한자에 마음을 집중하게 되어 산란심이 없어지고 일심(一心)이 될뿐만 아니라 주옥같은 경구들을 항상 가슴에 새길 수 있어 정신의 안정에 도움이 된다. 따라서 사경을 일심으로 하다보면 온갖 집착을 떨쳐버릴 수 있으며 부처님의 지혜를 얻을 수 있는 공덕도 생긴다. 사경할 때 일자 일배 의식을 병행할 경우 '절 수행'도 함께 겸할 수 있는 일석이조의 효과를 얻을 수 있다.

3년전 활동을 시작해 2002년 초 동국역경원장 월운스님, 조계종 포교원장 도영스님을 고문으로 모시고 설립된 사경연구회의 회원은 250여 명. 그동안 수차례의 회원전 및 개인전을 여는 한편 매주 토요일 오전 10~12시 동국대 사회교육원 전통사경과정, 매주 금요일 오후 2~4시 동아일보문화센터 사경강사 양성과정을 운영하며 전통 사경문화를 재현하기 위해 정진하고 있다. (02)733-8334

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

주제가 있는 수행현장

한국사경연구회 '사경'



한국사경연구회 김경호 회장

"부정확한 경전 인쇄현상 서글퍼"

고려시대 작품 재현에 외길 고집

"근래에 인쇄된 적지 않는 경전들이 오자, 탈자로 오염되어 있음을 사경작업을 통해서 알게 됐습니다."

20여년간 전통사경에 관한 여러 기법과 형식을 정리해온 한국사경연구회 김경호(40) 회장. "부정확한 경전을 아무런 죄의식 없이 인쇄하여 내놓는 현상을 보고 서글프기까지 했다"는 김 회장은 '정확한 내용을 사경하는 일이 무엇보다 중요하다'는 다짐 아래 수많은 자료를 구해 밤을 세워가며 내용을 비교, 감수했다.

신라시대와 고려시대에 제작된 모든 사경 작품을 재현한다는 원력으로 한 길을 걸어온 그는 우리 나라에서 일본으로 전래된 사경 관련 기법을 기록한 일본 천평시대(8세기)의 고문서도 어렵게 구해 연구하며 수많은 실험을 거듭, 사경의 기법과 형식을 재정비했다.

김 회장은 "속성(速成)의 시대에 걸맞지 않게 느린 호흡의 전통기법을 중시하는 까닭은 사경의 근본 목적이 수행에 있기 때문이다"고 말한다.

수행 캘린더

■범어사 토요 참선법회=범어사 토요참선회는 매주 토요일 오후 7~10시 범어사 설법전에서 지도법사 홍선 스님(중앙승가대학 교수)의 지도로 참선법회를 연다. 매월 첫째 토요일 오후 7시부터 익일 새벽 3시까지는 철야정진을 한다. (051)508-3636

■금강경독송회 정초 세계사 법회=금강경독송회는 1월 1일 월악산 세계사에서 정초 법회를 연다. 금강경 독송 및 마음바치기를 통해 새해 새날의 서원을 밝히는 기도의 자리다. (02)742-0172

■맑고향기롭게 주말 철야정진='맑고향기롭게'는 1월 25~26일 서울 길상사에서 주말 선수련회를 연다. 매월 넷째 주 토요일 오후 3시부터 일요일 오후 3시까지 철야로 진행된다. (02)741-4696

■연방죽선원 아나파나사티 수행=연방죽선원(cafe.daum.net/lotuspond)은 매주 월~토요일 오후 7시부터 10시까지 아나파나사티(출입식념) 수행을 한다. 매주 토요일 오후 5시 '불교와 수행'에 대한 법문, 매주 일요일 오후 2시부터 10시까지 자율정진도 한다. (02)334-1763

■호두마을 위빠사나 4단계 수행=우리 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상을 알아차리는 수행인 위빠사나는 몸과 마음을 몸, 느낌, 마음, 법(法; 정신적 대상)으로 나누는데, 이 네 가지를 '4념처(念處)'라고 부른다. 이와 관련 천안 호두마을(www.vmcwv.org)은 1월 3일부터 매주 2박3일씩 네차례에 걸쳐 위빠사나 4단계 수행을 실시한다. 1월 3~5일 신념처(몸과 호흡 보기), 1월 10~12일 수념처(몸과 마음의 느낌 보기 등), 1월 17~19일 심념처(마음의 작용 보기 등), 1월 24~26일 법념처(5온 보기 등) 관찰 등으로 진행된다. (041)567-2841

■정신세계원 겨울 명상수련학교=정신세계원은 1월 1일부터 26일까지 원주 피라미드 아침 명상원에서 몸의 정립, 마음 다스리기, 의식의 확장, 창조적 삶 등을 주제로 제1기 겨울 명상수련학교를 연다. 티베트 명상 및 요가, 위빠사나, 무예도보통지 권법 기공 등 다양한 강좌와 실수로 진행된다. (02)747-7033

■산띠와남 겨울 요가캠프=산띠와남 속리산 요가수련원(www.jshanti.com)은 1월 13~17일, 1월 20~24일, 2월 3~7일, 2월 10~14일, 2월 17~21일 청소년을 대상으로 겨울 요가캠프를 연다. (043)544-4406