마음 변화 이끄는 '몸' 알아차림



박원자 작가의
인생을 바꾼 108배

⑲ 청견 스님의 절 잘하는 법

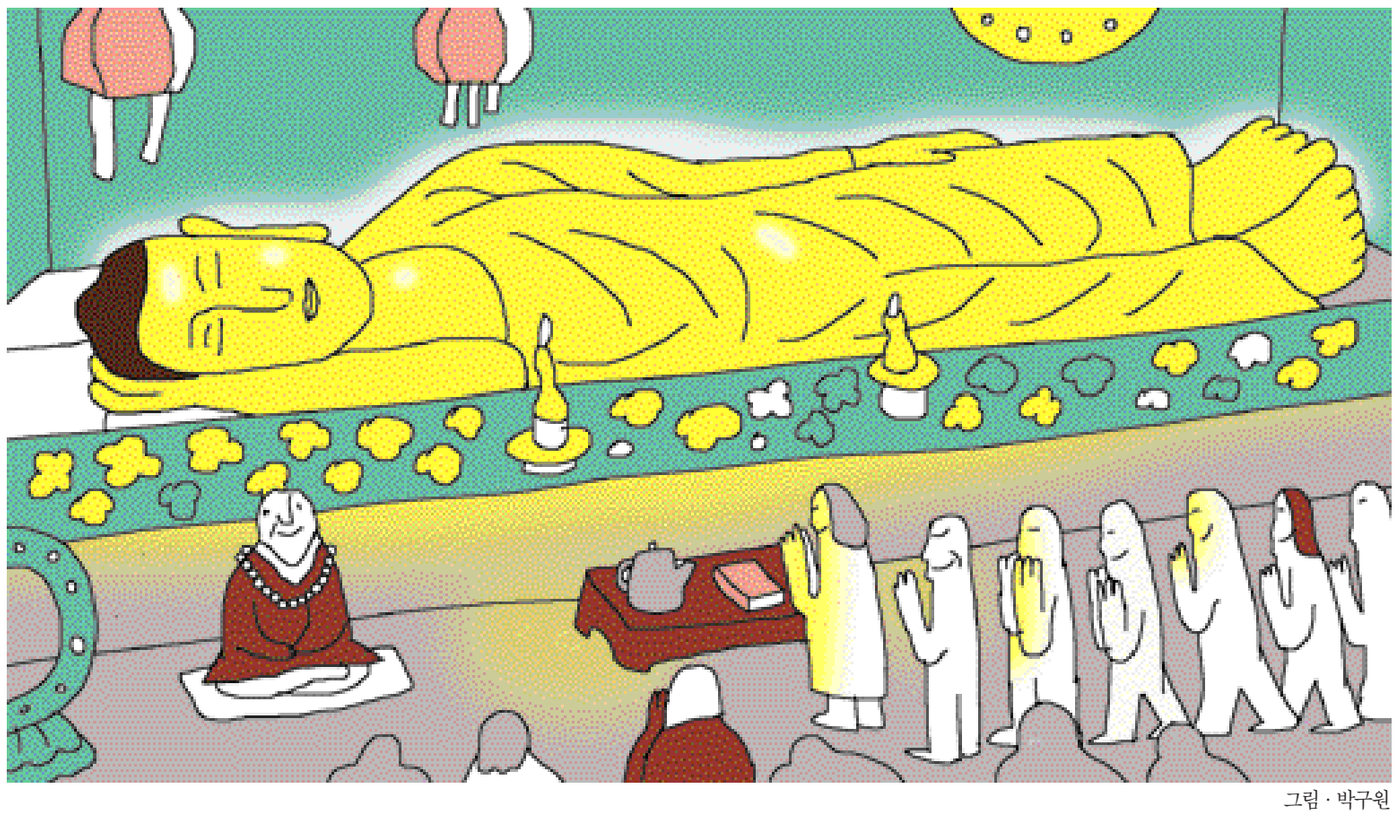


그림 · 박구원

명상의 도시 세도나에서의 만배 정진을 기다리며

절수행의 전설로 회자되고 있는 청견 스님을 만났다. 잘 알려져 있는 것처럼 스님은 20여 년 동안 천만 배의 절을 하고 금강경을 11만 번 독경했으며, 매주 토요일마다 12시간 철야정진을 수백 회 넘게 진행했다. 그동안 스님의 회상을 다녀가며 절 지도를 받은 사람들이 10만 명이 넘는다. 생전에 절수행을 강조하며 수많은 사람의 인생을 바꾸어놓으셨던 해인사 성철큰스님 이후로 절수행에 관한한 타의 추종을 불허하는 분일 것이다. 두 번째 주와 네 번째 주 일요일에 정기법회가 있다기에 9월 두 번째 주 토요일 새벽 청도행기차표를 끊었다. 매일 오전 열리고 있는 11시 정진에 참석하고 스님을 인터뷰한 다음 일요일 법회에 동참할 예정이었다. 무엇 때문에 그토록 많은 절을 했으며, 스님이 맞은 변화는 무엇이며, 스님의 지도로 인해 병을 치유하고 인생을 변화시킨 사람들의 이야기를 듣고 싶었다. 본인의 체험과 수많은 사람들을 지도하며 얻은 절수행 비전에 대한 생각도 궁금했다.

청도역에서 스님이 계신 법왕사 가는 길은 끝없이 펼쳐지는 크고 작은 능선들로 아름다웠다. 두 번의 인터뷰와 두 시간의 수행, 일요 정진법회 법문을 들으면서 정말 많이 웃었다. 세계 43개국의 수행처를 방문, 정진하면서 인류에게 가장 효율적인 수행이 무엇일까를 고민한 분답게 스님은 시종일관 진지하고 유쾌했다. 쉰 살 이전엔 웃지 않았다고 하는데, 무슨 일로 그렇게 미소가 얼굴한 가득인지, 우리의 삶에 미소가 왜 중요한지를 들었다. 스님을 뵙고 가장 놀란 것은 스님의 연세. 사십대 후반쯤일까 했는데, 올해 예순여덟이라고 고백하셨다. 2010년, 한 대형 병원에서 측정한 생물학적 나이가 이십대 초반이었는데, 지금 다시 해보면 아마 10대 신체나이로 나올 것이 확실하다고 했다. 여태까지의 삶에서 지금이 가장 좋기 때문이다.

스님의 일상과 유일한 취미는 수행. 스물네 시간 몸과 마음이 깨어있으면서 법왕정사에서 매달 한 번씩 진행하는 3천배 수행에서도 죽비를 손수 치고 절하며 동참자들을 이끌고 있다. 매일 빠짐없이 사시 예불 정진을 두 시간씩 하고, 찾아오는 이들에게 일일이 수행법을 알려주고 점검해주며, 몸이 아파 찾아온 사람들을 빨리 나을 수 있도록 도와준다. 뵙고 있는 내내 얼굴에 생기가 가득하고 발걸음이 가벼워보였다. 지금, 스님은 전 세계인들이 절 수행을 통해 깨달음을 얻고 건강과 행복을 찾기를 발원하고 있다. 해서, 미국 서부 명상의 도시 세도나에서 108명과 함께 만배 정진을 할 계획이다. 잠을 자지 않고 묵언과 단식을 하며 2박 3일 동안 만배를 하면서 절하기 전과 후를 의학적으로 체크해 절수행이 인류를 위해 얼마나 좋은 건강법인가를 확실히 증명해 알리고 싶기 때문이다. 나도 그 수행에 동참하기로 예약하고 돌아왔다.

청도서 만난 청견 스님
절수행의 비결 가르쳐줘
절차따라 몸 움직여야

절 수행에서 가장 중요한 것은 자세(동작)

스님이 절 수행에서 가장 중요시 여기는 것은 자세다. 첫 단추가 잘못 꿰어지면 나머지가 모두 흐트러지듯 자세가 바르지 않으면 아무 소용이 없다는 것이다. 절하는 내 모습을 본 스님께서 일요법회가 열리기 전 나를 부르더니, 하나하나 자세를 교정해주셨다. 나름 잘하고 있다고 생각했는데, 교정볼 데가 한두 군데가 아니었다. 절 동작 하나마다에 그렇게 많은 의미와 건강과 직결된 효능이 있다는 게 새삼 놀라웠다. 독자들에게 많은 도움이 될 것 같아 스님의 말씀과 책 〈깨달은 절수행이란〉에 근거해 자세히 기술해본다.

먼저 합장하는 자세. 다섯 손가락을 가지런히 붙인 후 양손을 마주 붙여야 한다. 합장한 손끝이 미간, 코끝, 배꼽과 일직선이 되게 하고 심장 부근 가슴 한 가운데 놓고 팔꿈치는 옆구리에 가볍게 댄다. 스님은 나에게 엄지손가락이 나머지 네 손가락과 많이 벌어지는 것을 지적하셨다. 엄지손가락을 벌리면 에고가 강해지고 새끼손가락을 벌리면 힘이 빠진다고 한다. 간혹 양팔과 손을 직각이 되게 하는 사람들도 있는데, 이는 어깨, 팔꿈치, 손목, 얼굴이 굳어져 스트레스 받은 것과 똑같이 된다고 한다.

다음은 서 있는 자세. 정수리의 백회혈에서 회음혈까지 일직선이 되게 한다. 양 발 뒤꿈치와 엄지발가락, 양 무릎을 붙이고 허리, 어깨, 가슴을 쭉 편다. 이러한 자세가 될 때에 우주의 기운이 단전에 모이고 저절로 단전호흡이 된다. 대부분 어깨를 앞으로 하는데 나는 지나치게 어깨와 가슴을 뒤로 젖혀 지적을 받았다. 무엇이든 지나침은 모자람만 못한 법, 이럴 때 오히려 경직이 된다는 것이다. 그리고 가장 많이 지적을 받는 것은 자꾸만 양 발이 벌어지는 것. 발이 벌어지면 허리가 굽어지고 기가 빠져나가며, 기가 빠지면 부정적인 마음이 일어난다는 것이다.

다음은 기마자세와 무릎 꿇는 자세. 허리는 반듯이 펴고 양발을 붙인 상태로 무릎을 땅에 닿게 하는데, 이때 소리를 내지 않게 한다. 양 무릎도 붙이며 양 엄지발가락을 축으로 뒤꿈치는 엉덩이가 들어갈 정도로 벌리고 발가락을 꺾으며 무릎을 꿇는다. 이 동작은 대단히 중요해서 효과도 크다. 발가락의 모세혈관이 열려 혈액순환이 좋아지고 발목이 튼튼해지며 장딴지의 군살이 빠지고 무릎과 허리, 골반까지 튼튼해진다. 뇌가 각성되어 머리가 맑고 깨끗해지며 눈이 시원해지고 눈동자에서 빛이 난다. 무릎을 구부려 기마자세를 할 때 태양의 기운이 정수리를 통해 몸으로 들어오고 무릎을 펴고 일어설 때 땅의 기운이 용천혈을 통해 단전에 모인다.

이렇게 많은 효과가 있음에도 불구하고 많은 사람들이 무릎에 대해 걱정한다. 반복해서 무릎을 굽혔다 폈다 하는 동작이 무릎이 약한 사람들에게 과연 좋겠느냐는 걱정이 그것인데, 이에 대한 스님의 답은 물론 괜찮다는 것. 무릎이 약하다고 절을 안 하고 있으면 더 나빠진다는 것이다. 스님 자신도 무릎 관절이 얇은데 지금까지 그렇게 많이 절을 했어도 아무 이상이 없다는 것이다. 그리고 정확한 자세로 하면 무릎 주변 특수근육과 인대를 발달시키는 최고의 무릎건강법이 된다는 것이다. 무릎이 아픈 사람들의 특징은 배가 차갑고 신장 기능도 떨어진다고 한다.

다음은 무릎을 꿇은 자세에서 바닥에 손 짚기. 발가락을 꺾고 허리를 펴고 합장한 자세에서 손과 손 사이는 얼굴 볼 간격으로 벌리며 허리를 구부리고 팔을 쭉 펴면서 손을 짚는다. 이때 손을 짚는 위치는 양 무릎 조금 앞에 있어야 한다. 다음은 손을 짚고 앞으로 살짝 나가며 발 포개기. 손목이 꺾이며 손등과 팔이 직각이 될 정도까지만 상체를 앞으로 내보낸다. 손등과 팔이 직각으로 꺾일 때 손바닥의 노궁혈이 열리며 머리와 심장, 폐에 필요 없이 차 있던 높은 압력이 떨어진다고 한다. 또 상체가 앞으로 나가며 목, 어깨, 팔, 등허리, 엉덩이, 대퇴부 근육이 풀리며 유연해진다. 나는 절을 빨리 하려는 마음 때문인지 계속 팔꿈치가 직각으로 되지 않은 상태, 즉 구부러진 상태로 바닥을 짚고 일어서는 자세를 취했는데, 이럴 때 혈압이 점점 올라간다고 지적하셨다. 저혈압인 경우에는 혈압이 떨어진다고 한다. 발을 포갤 때는 왼발 엄지발가락이 오른쪽 셋째 발가락쯤에 닿게 하고 가볍게 포갠다. 다음은 엉덩이를 발뒤꿈치에 붙이고 이마를 땅에 대기. 엉덩이를 발뒤꿈치에 대면서 동시에 팔꿈치는 무릎 앞바닥에 대고 이마를 바닥에 댄다. 이마를 바닥에 댈 때 목과 어깨를 늘리고 고개를 숙여 이마와 코가 동시에 바닥에 닿게 한다. 이때 대부분 엉덩이가 대부분 들리는데, 대퇴부가 굵거나 단단하게 굳어있고 배에 지방이 많은 사람들이 대체로 그렇다고 한다. 몸을 최대한 바닥에 낮추고 엉덩이를 뒤꿈치에 대면 척추가 바르게 교정되고 척추측만증과 디스크 같은 허리병이 치유된다고 한다. 또 이마와 코를 바닥에 대지 않으면 스트레스로 인한 목 뻣뻣함, 어깨 굳음, 뒷골 당김, 턱관절 등이 풀리지 않고 중단전이 열리지 않는다고 한다. 이 때 중요한 것은 이마, 코, 팔꿈치, 무릎은 바닥에, 엉덩이는 발뒤꿈치에 동시에 닿게 하고 눈을 감지 않도록 하는 것이다. 눈을 감으면 부정적인 잡생각이 많아지기 때문이다.

108배 동작에 스며있는 수많은 효능

다음은 접족례. 엉덩이를 뒤꿈치에 대면서 팔꿈치, 팔, 손바닥을 바닥에 대는 순간, 손바닥을 뒤집어 놓은 상태로 손목 부분이 귀 앞에 놓이게 하고 손가락을 가지런히 붙인다. 손바닥을 펴고 손목을 꺾으며 손바닥이 바닥과 수평을 이루게 하는 동시에 이마와 코를 바닥에 댄다. 이때 자신을 온전히 낮추고 부처님을 높이 받드는 공경심으로 손등 쪽 손목을 꺾으며 손을 올리면, 손바닥의 노궁혈이 열리고 혈압은 떨어지고 심장이 튼튼해지며 가슴이 시원해진다. 손에 마음을 집중해서 천천히 접족례를 하고 처음부터 끝까지 몸에 대한 알아차림으로 절을 하면 즉석에서 번뇌망상이 사라지고 마음도 밝아진다.

다음은 손 짚고 머리를 들며 팔꿈치를 펴서 앞으로 나가며 발가락 꺾기. 접족례를 한 다음 손 짚고 머리를 들며 팔꿈치를 펴고 앞으로 나아가며 양 엄지발가락은 붙이고, 양 뒤꿈치는 벌어지게 하고, 발가락을 꺾고 마음을 발가락에 고정시킨다. 상체가 앞으로 나아갈 때 목과 고개를 숙이지 않고 반듯하게 서 있을 때의 목과 머리, 상체로 나아간다.

다음은 엉덩이를 집어넣고 허리세우고 합장한 다음 탄력으로 일어서기. 양쪽 엄지발가락과 뒤꿈치를 붙이고 양 무릎을 붙이며 발가락의 탄력으로 일어서면, 복잡한 생각들이 사라지고 답답한 마음이 없어진다. 이때 또 중요한 것은 허리와 어깨와 가슴, 얼굴을 펴야한다는 것. 특히 움푹 들어간 오목가슴을 펴지 않으면 조급한 마음이 생겨서 자신도 모르게 절을 빨리하고 빨리 끝내려고 한다. 이때 허벅지 바깥근육, 엉덩이 아래 근육, 괄약근, 아랫배, 치골(엉덩이뼈 앞쪽 아래 가운데 부위에 있는 뼈)부위가 저절로 조여진다. 또한 배는 들어가고 엉덩이는 올라가며 저절로 단전 복식호흡이 되어 기운이 모아지고 가슴이 열린다. 다리의 피가 뇌에 공급되어 의식이 밝아지고 집중력이 높아지며, 의욕을 북돋우는 뇌 활동으로 도전정신이 강해지고, 용기와 배짱이 생긴다.

발뒤꿈치 위에 있던 엉덩이가 안정된 상태에서 힘을 빼고 일어나야 바른 자세로 일어서는 것이다. 또 발가락이 꺾인 상태에서 힘을 빼고 일어서야 하는데 발바닥을 바닥에 먼저 댄 뒤 허리를 구부려 일어서면 힘이 들고 척추와 골반, 어깨가 흔들리게 된다. 이때 일어서자마자 앞을 바라보지 않은 채 고개를 숙이고 절을 하면 안 된다. 기가 빠져나가기 때문이다. 여기까지가 절을 하는 완벽한 자세다. 이렇게 완벽한 자세가 형성되고 나면 반드시 익혀야 할 자세가 입꼬리를 올리며 미소짓고, 눈의 시선을 180도로 통째로 둔 채 바라보며, 털끝 하나 움직이지 않고 몸과 마음을 지켜보는 일이다. 이에 대한 스님의 말씀이 아주 흥미롭고 유익했다.

〈다음 회에 계속〉





연꽃향 국내산

연꽃향의 은은한 연꽃향이 번뇌로 복잡한 마음과 정신을 바로잡아 깨끗하고 맑은 기운으로 전해지길 바라봅니다. 연꽃향은 맑고 깨끗한 아침 연못의 고요한 연꽃향과 고급 목분이 만들어내는 완벽한 조합으로 지쳐있는 심신을 다스립니다.

[장, 단] 10,000원 (제조 : 국내산)
[대바라] 15,000원 (제조 : 국내산)

강화(사자발)약쑥향 국내산

강화도에서 심고 가꾸어 엄선한 사자발 약쑥으로 만든 완벽한 조합이 지쳐있는 심신을 다스립니다. 조연향당이 전하는 은은한 강화 사자발 약쑥향이 번뇌로 복잡한 마음과 정신을 바로잡아 깨끗하고 맑은 기운으로 넘칠 것입니다.

[장, 단] 10,000원 (제조 : 국내산)
[대바라] 15,000원 (제조 : 국내산)

향나무향 국내산

향나무향은 수백년 풍상을 견뎌낸 향나무를 구하여 본사에서 직접 분쇄하여 염료를 일체 사용하지 않은 자연 그대로의 향입니다. 조연향당은 향나무향의 지속적인 연구로 향의 새로운 시대를 열어가겠습니다.

[장, 단] 10,000원 (제조 : 국내산)
[대바라] 15,000원 (제조 : 국내산)

소이(SOY)왁스 양초
미국산 LOTUD

로터스 양초 특징 :
① 그을음이 거의 없습니다.
② 대두(콩)에서 추출한 순수식물성입니다.

법당에서 초공양을 쉽게 올릴 수 있도록 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 손쉽게 양초를 교체할 수 있는 신제품을 개발하였습니다. 밀납양초는 특수PC컵을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다.

크리스탈 연꽃 받침대 밀납양초 교체형

※ 국내에 유통되는 모든 불교양초를 구입하실 수 있습니다. www.shcandle.com

조연향당 조연향당은 국내향 제조 연구에 최선을 다하고 있습니다.

우창산업 SHC 삼환종합양초 농협 221133-51-020122 (입금자 : 장경분) 상담문의 031)766-0242 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 경기도 광주시 오포읍 봉골길 131-14