전문가에게 듣는
코로나 극복
1인 수행법

‘다라니’ 독송으로 진리 만난다

주력 수행도량 덕양선원 **법상 스님**

송지희 기자 jh35@hyunbul.com

불교의 여러 수행법 중에서도 주력(呪力)은 특히 ‘성취가 빠른 수행법’으로 여겨진다. 진언(주문)을 외우고 독송하는 과정에서 신묘하고 초월적인 힘으로 깨달음에 이를 수 있다고 믿기 때문이다. 주문에 담긴 부처님의 가르침을 잘 기억해 수지독송함으로서 지혜를 완성한다는 의미도 있다. 주력수행은 보통 다라니나 능엄주, 육자대명왕진언 등으로 진행되는데, 이 중 가장 많은 수행자들이 선택하는 것은 단연 〈신묘장구대다라니〉다. 글자 그대로 풀이하면 ‘중생들의 소견으로는 측량하기 힘든 신기하고 미묘하며 불가사의한 내용을 담고 있는 큰 다라니’라는 뜻으로, 대비주라고도 불린다.

일산에 위치한 덕양선원은 우리나라의 대표적인 대비주 수행 도량이다. 십만독 수행을 목표로 용맹정진하는 수많은 수행자들을 지도해 온 주지 법상 스님은 ‘주력의 대중화’에 한 획을 그었다는 평가를 받고 있다.

주력은 성취가 빠른 수행법
442 글자에 담긴 신묘한 힘
뜻 생각 말고 소리에만 집중
매일 꾸준한 실천이 중요해

법상 스님은 “코로나19 사태로 모두가 어려운 상황이지만, 시련을 기회로 삼아 수행으로 이를 극복하길 바란다”며 “〈신묘장구대다라니〉는 우주의 진리를 파장으로 담아낸 진언으로 그 자체에 공덕이 있고 밝은 에너지와 파장으로 삶을 변화시켜 줄 것”이라고 강조했다.

특히 스님은 대비주 수행의 5가지 독송 원칙을 강조했다. △신묘장구대다라니 442글자를 독송하면서 귀로 듣기 △10만독을 목표로 매일 독송하기 △뜻을 생각하지 않고 소리에만 집중하기 △지성심과 자비심, 신심으로 독송하기 △마치 소신공양하듯 대비주와 하나되어 온몸으로 독송하기 등이다. “내가 독송하는 것을 내 귀로 똑똑히 들을 수 있어야 합니다. 육근인 안이비설신의(眼耳鼻舌身意) 중에서 듣는 것 이근(耳根)을 집중적으로 관찰하여 본원의 성품으로 들어가면 나머지 오근이 모두 열리고 깨달음의 경지에 들어서게 됩니다.”

주력은 곧 법의 소리를 관(觀)하면서 독송하는 수행이다. 때문에 글자 한자한자에 집중해 정확한 발음으로 소리를 듣는 행위가 중요하다는 설명이다. 10만독을 목표로 매일 일정한 독송수를 정하는 것은 꾸준한 수행을 위한 것이다. 몇 개월 만에 회향하는 수행자도 있고 길게는 몇 년이 걸리기도 한다. 하지만 속도는 중요하지 않으며 스스로에게 맞는 독송수를 정해서 꾸준히 하는 것이 핵심이다.

뜻을 생각하지 않고 소리에만 집중하는 것은 다소 의아하게 느껴질 수 있지만 이 역시 명확한 이유가 있다. 스님은 “주력은 문자가 나오기 전의 근본 자리에 당도록 하는 수행이기에 〈신묘장구대다라니〉를 해석하지 않고 뜻을 생각하지 않고 소리에만 집중한다”며 “뜻을 생각하지 않은 채 자신의 소리만 듣고 오직 지성으로 일심으로 독송하는 가운데 현재 의식으로 하는 분별심이나 생각이 쉬게 된다”고 설명했다.

그렇다면 수행 중 번뇌 망상과 잡념이 떠오를 때는 어떻게 해야 할까. “암송 중 나에게 이렇게 많은 생각이 있었나 싶을 만큼 갖가지 생각이 떠오르기도 합니다. 번뇌 망상이 올라오는 것을 알아차리는 것만으로도 마음이 여유가 생겼다는 것이죠. 애써 없애려 하지 말고 그렇다고 끌려가지도 말고 그대로 대비주 소리에 집중하세요. 그러다보면 어느새 생각이 멈추고 잡념이 걷혀 사라질 것입니다.” 특히 법상 스님은 일상 속에서 수행을 이어갈 것을 재차 당부했다. “길을 걷고 차를 타거나 운전을 할 때, 청소를 할 때나 설거지를 할 때 잠깐 쉬는 시간이나 출퇴근 시간에, 언제 어디서든 〈신묘장구대다라니〉를 독송하라”는 것. 스님은 “삶 속에서 대비주를 놓지 않고 독송하면 미움, 분노, 화, 시기 질투, 두려움 등의 부정적인 마음을 알아차려 비우고, 본래 성품인 지혜, 자비, 복덕을 드러내어 자기 마음을 다룰 수 있는 힘을 회복할 수 있다”고 설명했다.

한편 덕양선원 수행자들은 코로나 사태로 덕양선원을 방문하지 않아도 일상 속에서 흔들림 없이 수행을 이어가고 있다. 홈페이지(www.daebiju.com)를 통해 매일 오전 6시~7시, 밤 10시~11시 온라인 ‘대비주 수행실’에서 도반과 함께 정진할 수 있는 시스템도 이미 구축돼 있다. 온라인 수행실에는 정해진 시간, 누구나 참여해 함께 정진할 수 있다.



“한 획마다 집중… 禪이며 기도”

한국전통사경연구원 **김경호 원장**

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

‘사경(寫經)’은 불교 경전을 옮겨 적어 널리 전하기 위해 이뤄진 필사(筆寫)를 의미한다. 불교가 전래된 삼국시대부터 시작된 한국 사경의 역사는 처음에는 불경을 세상에 널리 보급하기 위한 목적에서 이뤄졌다.

이후 8세기 중엽 목판 인쇄술이 발달하면서 점차 스스로 공덕(功德)을 쌓는 수행으로 변화했고, 고려시대에는 불교가 국교로 공인되면서 국가 차원의 지원이 이뤄지며 사경은 전성기를 맞았다. 한민족의 사경에 대한 애정은 동아시아에서도 유명했다. 〈고려사〉 등에 따르면 국가에서 사경을 전문으로 제작하는 기관을 운영할 정도였다. 특히 ‘감지금니대방광불화엄경보현행원품(국보 제235호)’ 등 금자(金字)·은자(銀字) 형식의 사경이 많이 제작됐고, 충렬왕 대에는 중국에 수백 명의 사경승(寫經僧)을 파견하는 등 대외적으로 고려 사경의 우수성이 널리 알려졌다. 고려 사경을 복원하는 데에 40여 년의 외길 인생을 걸어온 김경호 한국전통사경연구원장은 “사경은 공덕을 쌓는 수행”이라고 강조한다. 부처님 말씀을 쓰고 마음에 새김으로서 부처님의 가르침을 따르게 하는 수행이라는 것이다. 대승경전에서 누누이 사경의 공덕을 찬탄하고 있는 것도 이런 이유에서다.

‘몸·마음·재료’ 청정이 최우선
수행 잘 하려면 호흡 등을 조절
글씨 잘 쓰는 건 중요하지 않아
초심자 추천 일자불·명호사경

또한 김 원장은 “오롯이 종이와 붓 그리고 자신만이 존재하는 사경은 코로나19 확산으로 혼자 있을 시간이 많아진 요즘 추천할 만한 1인 수행법”이라고도 했다.

김 원장은 사경수행에 들어가며 가장 중요한 것은 “경전에 대한 예경과 하심을 가지는 것”이라고 했다. 사경 수행은 부처님의 법신사리를 조성하는 이후 “마음과 몸, 재료·도구 청정이 우선돼야 한다”고 강조했다.

“경전에 대한 예경과 마음·몸·재료·도구 청정이 이뤄지고 난 후에는 자기 자신의 조절이 필요합니다. 사경은 높은 집중력을 요구하기 때문에 시작 전 자기 점검이 중요하죠. 저는 수면·음식·호흡·마음·육신의 5가지 조절을 강조합니다. 잠이 부족하면 안되고 배가 고프거나 너무 불러도 안됩니다. 호흡을 잘 조절해야 몸의 균형이 바로 세워지고 손 떨림이 방지됩니다.”

처음 시작하는 사람의 경우 글씨체에 집중하는 경우가 많은 데 글씨체는 신경 쓰지 않아도 된다는 게 김 원장의 조언이다. 글씨체보다는 자신의 마음에 집중해야 한다는 것이다.

또한 초심자들에게는 글씨가 어려운 경전 사경보다는 ‘일자불(一字佛)’ 사경·‘명호’ 사경·‘게송’ 사경을 추천했다.

“일자불 사경은 말그대로 ‘부처 불(佛)’자를 계속 사경하는 것입니다. ‘명호’ 사경은 ‘나무아미타불’과 같은 불보살 명호를 계속 쓰는 것이지요. ‘게송’ 사경은 선지식들이 남긴 게송들을 사경하는 것입니다. 이 같은 사경 수행이 익숙해지면 이후에는 〈법구경〉 〈반야심경〉과 같은 비교적 짧은 경구의 경전들로 늘려나가는 것이 좋습니다.”

김 원장은 붓이나 펜 끝에 집중하며 경전의 의미를 되새기는 사경 수행 안에는 “선(禪)이 있고, 염불과 기도도 있다”고 강조했다.

“고도로 집중해 경구 한 획 한 획을 써내려가는 게 사경 수행이다. 펜 끝에 모든 것이 집중된 상태가 ‘선정(禪定)’입니다. 마음을 하나로 집중시켜서 동요시키지 않는 것입니다. 이 같은 행위가 곧 선입니다. 끊임없이 부처님과 보살을 명호하며 사경하면 염불이자 기도가 되는 것입니다. 또한 곧 간경(看經)을 통해서 경전의 내용을 알고 사경을 하니 간경도 하게 되는 것입니다. 결국 사경은 수행 자체인 것입니다.”

그렇다면 사경 수행의 이점은 무엇일까. 김 원장은 “집중해 사경을 하다보면 온갖 잡념, 번뇌, 망상들이 소멸된다”고 했다. 그러면서 처음과 끝이 한결같은 사경수행이 좋다며 조언과 당부를 전했다.

“사경을 마무리하면 경전 의미를 되새기고 예경한 뒤 회향해야 합니다. ‘사경 공덕이 일체 중생에게도 돌아가길 바란다’고 서원하며 회향하는 것이지요. 가급적이면 하루 시간과 분량을 정해서 사경 수행을 하는 습관을 들여야 합니다. 사경이 습관이 되면 주위 장애가 없어지는 것을 확연하게 느낄 수 있습니다.”



나를 바꾸는 ‘수행’ 코로나블루 특효약

코로나19 사태 장기화로 인한 부작용이 크다. 위축된 사회분위기가 여전한 가운데 경기침체, 가정경제 파탄으로 인한 사회적 고통이 급격히 확산되고 있다. 여기에 이후 우리사회가 어떻게 변할지에 대한 불안감까지 더해졌다. 내 마음을 변화시키는 처방전이 필요한 순간이다.

명상과 절, 주력과 사경. 각 수행을 이끄는 전문가의 조언으로 ‘초심자도 혼자 할 수 있는 수행 길라잡이’를 마련했다. 그간 수행에 관심이 있었지만 기회가 닿지 않았거나, 우울하고 불안한 마음을 추스르기 어렵다면 누구나 쉽게 따라할 수 있는 4가지 ‘수행’으로 내 마음에 활기를 선사해 보는 것이 어떨까.

www.boryeon.com
연등설치 문제로 더 이상 걱정하지 않으셔도 됩니다.
설치 – 철거 – 보관 – 유지관리까지 보련기획이 책임집니다.
부처님오신날 장엄등
사찰명 인쇄
주문 접수 중
도량장엄 전문기업
보련기획
설치에서 철거까지 책임시공
보관 및 유지관리 대행
상황에 맞는 다양한 계약조건
별도의 공사 불필요
보련기획
BORYEON
010-5381-9355
031)526-2201~2
경기도 용인시 처인구 모현면 일산리 549-1




