참선 · 절 · 염불 · 사경 등 한국불교에는 다양한 수행이 있다. 이 같은 수행을 통해 자신을 변화시킨 불자들의 이야기를 소개한다. 정리= 신성민 기자

재가수행열전- 나는 왜 수행 하는가

방황하던 50대 가장 禪門 들고 자유얻다

禪 수행 오용운 변호사

남부러울 것이 없었다. 사법고시를 패스해 변호사가 됐고, 좋은 남편과 아버지로 잘 살아왔다고 자부했다. 50대가 되는 순간 달라졌다. 인생에 무언가 비어있었고 갑자기 불안해졌다. 어느 날 아내와 딸이 그에게 손을 내밀었다.

"참선 참 좋던데, 함께 해요." 그 한마디에 시작한 참선 수행은 한 남자의 인생을 변화시켰다.

변호사 오용운 씨 가족은 본래 독실한 가톨릭 신도였다. 하지만 지금은 온 가족이 참선 수행을 하는 불자가 됐다.

"부인이 오랫동안 성당을 다녔어요. 그러던 어느 날 갑자기 딸과 조계사 선림원의 생활참선 입문 강좌를 듣고 오더니 저에게 참선을 권했어요. 막상 해보니 인생에 꼭 필요한 가르침이라는 생각이 들었죠. 그래서 아들도 참여시켰습니다."

무엇이 이들을 이렇게 변화시켰을까. 오 변호사는 선 수행을 통해 자기 자신의 무한한 능력이 있음을 봤다고 했다.

"하루는 〈백일법문〉과 〈선문정로〉 강의를 듣는데 '우리 마음에는 광맥이 다 있으며, 이를 캐면 무한한 능력이 나온다', '내가 바로 절대자'라는 성철 스님의 말씀을 접했어요. 전율이 들었죠. 내가 여지껏 믿었던 절대자의 한계를 봤어요. 결국 내 자신이 부처이고 절대자인데 외부에 의지해 자신의 한계를 규정하고 있었다는 생각을 갖게 됐죠. 그때부터였습니다. 이론으로 정견을 갖추고 열심히 실참해야겠다는 생각을 가진 것이."

부인 · 딸 권유로 시작해
온 가족 참선 · 불교 개종
수행, 무한능력 알게 돼

박 변호사가 들고 있는 화두는 '이뭣꼬.' 더욱 열심히 수행하기 위해 차도 버렸다. 출퇴근을 지하철로 하면서 틈틈이 화두를 참구하기 시작했다. '확철대오'의 경지에 이르진 않았지만, 스스로 변화했음을 그는 스스로 자부한다.

"나와 내 가족 중심의 세계관에서 벗어났어요. 마음도 많이 편안해졌어요. 스스로 하루하루를 정화하고 있단 느낌입니다. 부부간 교감도 높아졌고 교류도 안정적으로 변화했습니다."



박 변호사는 젊은이에게 더욱 참선 수행이 필요하다고 강권한다. 스스로의 자존감을 높일 수 있는 가장 좋은 방편이기 때문이다.

"내 자신이 무한한 능력을 가졌다는 것을 선 수행을 통해 알 수 있습니다. 자신의 공부가 성취되고, 변화하고 있음을 알면 자신감이 생깁니다. 저는 현대 젊은이에게 꼭 필요한 수행이 참선이라 생각합니다."

매일 아침 절 수행, 나를 변화시켰다

절 수행 박원자 작가

我 낮추고 바른 자세로 움직일수록 고요해진다

박원자 작가는 대학시절 불교를 처음 접했다. 불교동아리 활동을 하며 참여한 첫 수련회에서 1080배를 처음 접했다. 당시에는 앉았다가 몸을 엎드리는 반복행위가 힘들기만 했다. 하지만, 지금은 다르다. 박 작가는 절 수행 예찬론자다.

박 작가가 절 수행을 시작한 시기는 인생의 부침이 많았던 30대 중후반 즈음이다. 그에게 30대는 '삶의 소용돌이 한 복판'이었다. 변화해야 했고, 변하고 싶었다. 그러던 중 절 수행을 권선하는 신행수기를 현대불교신문을 통해 접하게 되고 발심하게 됐다.

그로부터 20여 년이 지난 현재 박 작가는 매일 아침을 300배 절 수행으로 시작한다. 일정이 있어 서울로 출타할 경우에는 서울 종로 사간동 법련사에 들려서 절 수행을 한다.

이내 그만의 절 수행 방법이 궁금해졌다. 그러자 절 수행 방법이 다양한 만큼 자신도 다양하게 수행한다는 답이 돌아왔다.

"명상음악 켜놓고 108배를 하는 경우도 있고, 108대참회발원문을 염송하며 절을 하기도 합니다. 〈지장경〉예찬문의 경구를 읽으면서 158배를 올리기도 합니다. 제일 중요한 것은 그 순간에 집중하며 올바른 자세와 호흡으로 절을 해야 합니다."

박 작가가 말하는 바른 자세와 호흡은 "무릎을 꿇고 손을 짚고 머리가 닿기 직전부터 입으로 숨을 뱉으며 접족례를 하고 다시 손 짚고 앞으로 나갔다가 엉덩이를 집어넣고 무릎을 꿇고 발가락을 꺾고 허리를 완전히 펴기 전까지 입으로 숨을 가늘고 길고 부드럽게 고요하게 내쉬는 것"이다. "바르게 절을 하면 바른 호흡은 따라 온다"는 조언도 잊지 않았다.

마지막으로 박 작가에게 절 수행을 해야 하는 이유에 대해 물었다. 돌아온 답은 '변화'였다. 20년 동안의 절 수행으로 그가 얻은 것은 몸과 마음의 긍정적 변화라는 것이다. "오롯이 집중하며 절을 하면 나를 돌아볼 수 있게 됩니다. 일종의 '참회'죠. 내 주위의 갈등과 문제들은 다 내가 만들 것임을 저는 절을 통해 알았어요. 나를 바꾸니 주위가 변화하더군요. 자신감도 생기고요. 그리고 건강해졌습니다. 지병이었던 기관지염도 사라졌고, 잔병치레도 안합니다. 절 수행의 가장 큰 매력은 '움직일수록 고요해지는 것'입니다."



'금강경' 적으면 지혜광명이 저절로

寫經 수행 김명옥 명지금강문수회장

매일 새벽 2시 일어나 사경
걱정 · 근심 사라짐 체험해

김명옥 명지금강문수회장의 하루는 새벽 2시 30분에 시작된다. 그는 일어나자마자 바로 〈금강경〉을 손에 잡는다. 그리고 5000여 자가 넘는 〈금강경〉을 노트에 쓴다. 〈금강경〉 한 권을 모두 적을 때쯤이면 어느덧 동이 튼다. 사경을 시작한 뒤 빠지지 않고 행해 온 일과다.

김 회장은 〈금강경〉을 중심으로 사경과 독경을 함께 수행해오고 있다. 그가 본격적으로 사경수행을 시작한 것은 2012년 서울 금강선원이 개최한 '금강경 강송 대회'를 참여하기 위해 한문 원문을 쓰면서부터다. 한 달여 기간동안 〈금강경〉을 쓰면서 그는 자신의 몸과 마음이 정화되는 느낌을 받았다. 그 후, 누가 시키지 않았지만 매일 새벽을 〈금강경〉 사경으로 열고 있다.

"〈금강경〉을 사경할 때, 저는 최대한 집중하려 합니다. 예를 들면 1장 '법회인유분' 한자 수가 총 71자입니다. 그럼 공책에 미리 71칸을 정해 놓고 집중해 적습니다. 마지막에 71칸이 비거나 남지 않도록 집중해서 적다보면 망상 자체가 사라집니다."

김 회장은 〈금강경〉 사경이 주는 가장 큰 가피는 '지혜'를 얻는 것이라고 했다. 집중해서 읽고 쓰면 근심과 걱정이 사라진다는 것이다.

"〈금강경〉에서 부처님께서는 '약시경전소재지처 즉위유불 약존중제자(若是經典所在之處 則爲有佛 若尊重弟子)'라고 하셨습니다. 이 경전이 있는 곳에는 곧 부처님과 그 제자가 계신 곳이 된다고 말입니다. 〈금강경〉을 읽고 공부하는 우리 불자들 제자라 하시는데 무엇이 걱정입니까? 걱정도 사라지고 근심도 사라집니다."

〈금강경〉 사경과 독송이 좋은 이유로 김 회장은 건강의 개선도 들었다. 태생적으로 폐가 작아 호흡이 가빴으나 독송과 사경을 하면서 호흡이 길어졌다는 것이다. 최근에는 매주 토요일 해인사부산포교당서 도반들과 〈금강경〉 사경 수행과 강의을 들으며, 공부하는 맛에 푹 빠졌다고 했다.

"지인들이 최근 저를 보고 얼굴에서 빛이 난다고 해요. 부끄럽다고도 생각했지만, 저는 정말 밝게 웃으며 살아요. 그게 수행의 최고 장점 아닐까요?"



항상 부처님 생각만 모든 수행은 습관

念佛 수행 안동일 전국염불만일회 회장

전국염불만일회는 1998년 8월 6일 강원도 건봉사에서 결성돼 2025년 회향을 목표로 염불 정진을 하고 있는 한국불교의 대표 염불 수행공동체다. 이를 이끌고 있는 게 안동일 회장이다.

염불 수행을 시작한 계기를 묻자 "어머니가 생전 염불수행에 매진했던 독실한 불자여서 그 영향을 많이 받았다"고 했지만, 안 회장 스스로의 노력도 적지 않다.

그는 1993년 동산불교대학에 입학하면서 정토신앙에 심취하게 되고 전국염불만일회 결성에 동참하며 염불 수행을 본격적으로 시작했다. 이전에는 일정한 수행법이랄 것도 없는 '잡식성'이었지만, 염불 수행을 접하고부터는 〈왜 나무아미타불인가〉(우익대사 著, 이기화 譯) 등을 읽고 '나무아미타불' 6자 염불을 생활화했다.

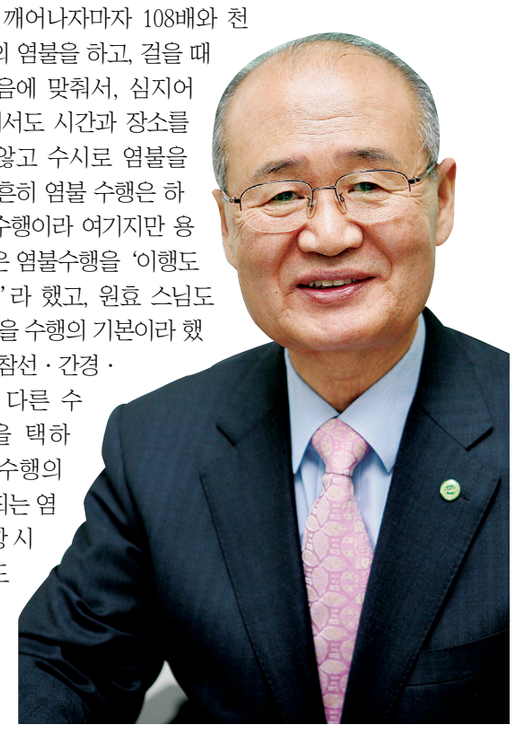
그렇다면 안 회장이 바라보는 염불은 무엇일까. 그는 〈아미타경〉에 근거해 "믿음과 서원을 내고 부처님 명호를 부르는 것"이라고 답했다.

"염불의 '염(念)'은 '이제 금(今)'과 '마음 심(心)'입니다. 항상 언제 어디서나 부처님을 마음에 두고 생각하고 있다는 뜻입니다. 염불을 통해 부처님을 잊지 않고, 부처님과 함께 하고 있으며, 어떤 일을 당하더라도 '부처님이라면 어떻게 하실 것인가'를 생각하게 됩니다. 우리의 마음은 화살처럼 변화무쌍해서 나도 모르는 순간에 흐트러지기 쉽지만, 염불을 한시도 쉬지 않고 계속한다면 '일심불란(一心不亂)'으로 혼란스러운 틈이 일어나지 않게 됩니다."

만일회 창립하며 시작
전수염불이 수행 목표
"生 다할 때까지 정진"

이와 함께 안 회장은 수행의 습관화와 염불의 기초화를 강조했다.

"달라이라마 존자가 강조하듯이 수행은 습(習)입니다. 저는 매일 아침 깨어나자마자 108배와 천 번 이상의 염불을 하고, 걸을 때도 발걸음에 맞춰서, 심지어 지하철에서도 시간과 장소를 가리지 않고 수시로 염불을 합니다. 흔히 염불 수행은 하근기의 수행이라 여기지만 용수 보살은 염불수행을 '이행도(易行道)'라 했고, 원효 스님도 6자 염불을 수행의 기본이라 했습니다. 참선 · 간경 · 주력 등 다른 수행방법을 택하더라도 수행의 기본이 되는 염불은 항시 습이 되도록 계속돼야 합니다."



佛紀 2562(2018)年 Buddha's Birthday
지혜와 자비로 세상을 아름답게

존귀하신 분, 스스로 완전한 깨달음을 이루신 부처님께 최상의 경배를 올립니다

붓다선 지도자 1급 자격증 수강안내

우리는 정법을 수행하고자 하는 청정승가를 위해 고따마 태자가 샤카무니를 완성한 명상법 "붓다선"을 전법하고자 합니다.

- 수강일정 : 3개월(매주 화요일 오후7 ~ 9시. 8월 21일 부터 강의 시작함)
- 수강과목 : 무라와다수행(쏫티. 헤뚜와다. 붓다따. 만다라명상)
  : 앗딴누수행(쌍깝빠. 와짜. 깜만따. 아지와. 아누맛자명상)
  : 싸마타수행(아나빠나싸띠. 와야마명상)
  : 위빳싸나수행(까야. 웨다나.찟따. 담마1.담마2.담마3.담마4명상)
  : 아리야쌋짜수행(둑카. 싸무다야. 니로다. 막가명상)
  : 위뭇띠수행(9차제정명상) : 닙바나수행 (아누빠디쎄싸명상)
- 모집인원 : ○○명(사부대중 누구나 선척순 전화신청 – 학사처장 고원 : 010-9609-5883)
- 수료혜택 : 붓다선 지도자 1급 자격증 수여
- 강의장소 : 견불선원(성남시 수정구 수정북로 40-1. 2층)
  분당선 태평역 2번 출구 이용. 수정구청 쪽으로 도보 10분 거리
- 전 화 : 070-7717-2276

BUDDHA JHANA CENTER

세계승가회

승 왕 뿐냐싼또

총 재 수밋다 회 장 수완나 대장로 현지

승왕비서실장 싯달라수좌 기획본부장 설원수좌
나란다대학총장 견원수좌 나란다교학처장 도원수좌
아카데미학사처장 고원수좌 아카데미교무과장 진원수좌

연수국장 대원수좌 교육국장 인원수좌 문화국장 청원수좌
심리국장 지원수좌 포교국장 성원수좌 인권국장 다원수좌
홍보국장 경원수좌 복지국장 시원수좌 대외협력처장 선행법사

세계승가회 붓다선 전법관
http://www.worldsangha.org