재가불자 수행방법 수행 어떻게 할 것인가 창간1주년 특집 I

늘 겸손하며 자기점검을… "현재를 보자"

안거 부처님당시 비가 많은 여름 석달동안은 유행을 중단하고 일정한 장소에 머물면서 연구와 정진 등의 수행에 힘쓰도록 하였다. 이것이 안거로 하안거는 음력 4월15일부터 7월 15일까지이며 동안거는 음력 10월15일부터 다음해 1월 15일까지이다. 안거는 계율을 정비하고 수행자의 정신력을 보충하는 기회다.

재가불자들도 인천용화사 법보선원을 비롯 일부선원에서 결제를 하고 있으며 사회생활을 하면서도 안거기간에는 계율을 지키는등 안거에 임하는 불자들이 늘고 있는 추세다.

포살 불자로서 성심으로 참회하여 신(身) 구(口) 의(意)를 청정히 하여 팔계(八戒)를 받아 행하는 것을 포살이라 한다. 출가한 스님은 매월 15일과 30일 보름마다 한번씩 행해지며 재가신도도 일정한 날을 정해 깨끗한 마음으로 하루를 생활하는 등 출가수행자가 되어야 한다.



안거 외출 삼가하고 참선정진 포살 월2회 身口意를 청정히

좌선 앉아서 선정에 드는 수행 염불 불보살 명호부르며 마음닦아

주력 진언을 화두 참구하듯이 참회 잘못 고백하고 용서구해

예로부터 재가불자도 포살일에는 단식이나 절식을 하면서 성적행위를 근 등 금욕생활을 했다.

자자 하안거를 마친날 스님들이 모여 안거기간중에 자신이 범한 허물이 있었다면 무엇이든 지적해 달라고 동료인 스님들에게 청하는 의식이다. 재가불자들은 가정에서 매달 말일을 자자일로 정해 온가족이 모여 자신의 행위와 언어에 잘못이 있었는지를 점검해 보아야 하겠다.

좌선 참선하는데 있어 앉아서 하는 것이 최상의 방법으로 참선 그 자체를 좌선이라 부르기도 한다. 현재 우리나라 선원에서 행하고 있는 좌선의 자세는 대체로 종색선사가 저술한 〈좌선의〉의 방법을 택하고 있다. 고요한 곳만 찾지말고 번잡한 사회생활에서도 선을 실천해 보자.

염불 부처님을 염하는 수행으로 부처님의 공덕을 생각하면서 그 명호를 부르면 번뇌가 일어나지 않고 마침내 열반의 도리를 얻게 된다는 칭명염불과 아미타불의 상호와 그 공덕을 생각하여 염하는 관상염불이 있다. 칭명염불에는 염주등을 이용하여 염불의 횟수를 세는 염불법과 시간을 정해 하는 염불법이 있다. 대체로 하루에 몇 차례 일정한 시간을 정하여 하는 염불이 많이 행해지고 있다. 특히 많은 불자들은 관세음보살, 지장보살, 아미타불 등의 명호를 염하고 있다.

주력 재난을 없애고 복을 부른다는 진언 혹은 다라니를 마치 참선을 할 때 화두를 참구하듯이 항상 외우고 수행의 요체로 삼는것. 밀교에서는 중요한 수행법으로 부처님과 중생이 서로 융합하는 경지에 들어가기 위해서는 손으로 인(印)을 맺고 입으로 진언을 외우며 생각으로 부처님과 중생이 하나임을 관해야 한다.

지계 불자가 지켜야 할 생활규범을 규율이라 하며 부처님이 정한 계율을 자발적으로 지켜서 파하지 않는 것을 지계라 한다. 계는 불자가 반드시 지켜야 할 기초로 계를 지키지 않으면 어떠한 공덕도 이룰수 없고 설사 고행하고 정진한다 하더라도 불도를 이루지 못하게 된다. 재가자가 지켜야 할 계율로는 오계, 대승십선계 등이 있다.

참회 자기가 지은 죄과를 여러사람들 앞에 숨김없이 공개하고 용서를 구하는 것을 참(懺)이라 하고, 그 죄과를 뉘우치고 부처님이나 또는 스승, 대중앞에서 고백하고 사과하는 것을 회(悔)라 한다. 부처님은 항상 제자들이 죄를 범하였을 때마다 참회하도록 하였다. 또한 정기적으로 참회의 기회를 마련했는데 포살과 자자가 이에 속한다. 참회할 때 외우는 것을 참회문이라 하며 현재 행해지고 있는 것으로는 〈화엄경 보현행원품〉의 '지난 동안 지은바 모든 악업은 무시이래 탐진치로 말미암아서 몸과 말과 뜻으로 지었사오니 제가 이제 그 모두를 참회합니다'라는 참회게가 있다.

간경 선(禪)에서는 불립문자를 표방하지만 선의 사상과 실천을 이해하기 위해 경전을 보는 것. 불법의 교리를 공부하는 것이 아니기 때문에 이경전 저경전을 섭렵하지 않고 하나의 경전을 수행삼아 오랫동안 마음으로 읽는 것을 의미한다. 일반적으로 소리를 내어 읽지만 소리를 내지 않아도 된다. 독경할 때에는 빠르지도 않게 정성껏 읽어야 한다. 모든 대승경전에서는 그 경을 받아 지니고 독송하며 남에게 설하여 주는 공덕에 대하여 찬탄하고 있다. 독경은 곧 부처님의 생생한 목소리이다.

물이 청정해야 한다. 보시물에는 재물뿐 아니라 부처님가르침을 전하는 것도 포함이 되며 두려움을 덜어주는 힘과 지혜도 훌륭한 보시물이 된다.

인욕 부처님은 수행에 필수요건으로 인욕을 강조했다. 어떠한 모욕이나 고통, 번뇌나 박해를 받고 능히 견디고 참아서 마음을 흐트리지 않고 평안하게 하여 자기본래의 면목을 밝히는 데 힘쓰라고 가르치고 있다.

공양 웃어른에게 음식을 대접한다는 뜻이나 불교에서는 불법승 삼보에 공물을 바치는 것. 재물외에도 몸과 입과 마음으로 예배 찬탄 존경하는 공양도 있으며 부처님전에는 주로 차(茶) 향(香) 꽃(花) 등(燈) 쌀 과일 등을 공양한다.

합장 합장은 두손바닥을 맞대고 마음이 한결같음을 나타내는 것으로 열손가락을 가지런하게 하고 양손바닥을 맞대어 흩어진 생각과 마음을 집중을 행해 자연스럽게 세워야 한다.

오체투지 이마와 양팔, 양무릎이 땅에 닿게 하는 절로 최상의 경례이다. 매일 최상의 예를 통해 수행을 하기도 한다. 이는 백팔배 천팔십배 삼천배등으로 성철스님은 삼천배를 권하면서 자신을 낮추고 자신을 찾도록 했다. 부처님께 오체투지의 큰절을 할 때에는 삼배라고 해서 세번 반복한다.

가정예불 집안에 불상을 모시면 좋지 않으며 불공은 꼭 절의 법당에서 스님이 염불하는 가운데 봉행해야 한다는 것은 그릇된 생각이다. 불단을 차리는데 특별한 법이 있는 것은 아니다. 집안에서 가장 조용하고 항상 청결을 유지할 수 있는 곳이면 좋다. 예불은 시간이 허락하는대로 온가족이 모여서 하면 된다. 향을 피우고 삼귀의 오분향례 반야심경 사홍서원의 순서로 하면된다. 이외에도 금강경 법성게 천수경을 독송하거나 정근을 하면 더욱 좋다. 목탁이 없을 때는 염주를 두손으로 받들어 합장하고 가부좌를 하거나 무릎을 꿇은 자세여야 한다. 또한 불교방송과 불교텔레비전에서 아침 저녁 예불을 방송하고있으니 이를 따라하면 더욱 좋다.

바루공양 대중이 모였을 때는 발우공양을 해야한다. 이는 단순한 식사법이 아니라 수행의 과정이다. 특히 오늘날 우려되는 환경문제는 발우공양의 정신으로 해결할 수 있다. 가정에서 격식을 갖추지는 못할지라도 음식을 남기지 않는것도 중요하다.

또한 식사에 앞서 공양게를 해야 하겠다. 간단하게 식사에 앞서 합장하고 "이 음식이 어디에서 왔는가. 내공덕으로 받기가 부끄럽네. 몸을 돌보는 약으로 삼아 감사히 먹겠습니다"라는 약식 공양게 부터 실천해 보자.

간경 한 경전을 정성껏 수지독송 사경 불경필사 신앙심 북돋아

보시 아끼고 바라는바 없어야 인욕 고통번뇌 능히 참고견뎌야

공양 삼보에 공물을 바치는일 합장 한결같은 믿음 표시동작

사경 경전의 내용을 그대로 필사하는 것으로 사경을 통해 자기의 원력과 신앙의 힘을 키워가는데 목적이 있다. 사경을 하다보면 글자 한자 한자에 마음을 쏟아 산란심이 없어지고 정신이 집중되며 그대로가 염불이자 기도이며 참선이 될 수 있다. 사경에 앞서 염불 축원 등의 의식에도 소홀함이 없어야 한다.

보시 보시를 할 때는 아끼는 마음과 바라는 바가 없어야 하며 조건이 따르지 않아야 한다. 또한 삼분청정이라 하여 보시하는자 보시받는 자 보시물이 청정해야 한다. 보시물에는 재물뿐 아니라 부처님가르침을 전하는 것도 포함이 되며 두려움을 덜어주는 힘과 지혜도 훌륭한 보시물이 된다.

인욕 부처님은 수행에 필수요건으로 인욕을 강조했다. 어떠한 모욕이나 고통, 번뇌나 박해를 받고 능히 견디고 참아서 마음을 흐트리지 않고 평안하게 하여 자기본래의 면목을 밝히는 데 힘쓰라고 가르치고 있다.

공양 웃어른에게 음식을 대접한다는 뜻이나 불교에서는 불법승 삼보에 공물을 바치는 것. 재물외에도 몸과 입과 마음으로 예배 찬탄 존경하는 공양도 있으며 부처님전에는 주로 차(茶) 향(香) 꽃(花) 등(燈) 쌀 과일 등을 공양한다.

합장 합장은 두손바닥을 맞대고 마음이 한결같음을 나타내는 것으로 열손가락을 가지런하게 하고 양손바닥을 맞대어 흩어진 생각과 마음을 집중을 행해 자연스럽게 세워야 한다.

오체투지 이마와 양팔, 양무릎이 땅에 닿게 하는 절로 최상의 경례이다. 매일 최상의 예를 통해 수행을 하기도 한다. 이는 백팔배 천팔십배 삼천배등으로 성철스님은 삼천배를 권하면서 자신을 낮추고 자신을 찾도록 했다. 부처님께 오체투지의 큰절을 할 때에는 삼배라고 해서 세번 반복한다.

가정예불 집안에 불상을 모시면 좋지 않으며 불공은 꼭 절의 법당에서 스님이 염불하는 가운데 봉행해야 한다는 것은 그릇된 생각이다. 불단을 차리는데 특별한 법이 있는 것은 아니다. 집안에서 가장 조용하고 항상 청결을 유지할 수 있는 곳이면 좋다. 예불은 시간이 허락하는대로 온가족이 모여서 하면 된다. 향을 피우고 삼귀의 오분향례 반야심경 사홍서원의 순서로 하면된다. 이외에도 금강경 법성게 천수경을 독송하거나 정근을 하면 더욱 좋다. 목탁이 없을 때는 염주를 두손으로 받들어 합장하고 가부좌를 하거나 무릎을 꿇은 자세여야 한다. 또한 불교방송과 불교텔레비전에서 아침 저녁 예불을 방송하고있으니 이를 따라하면 더욱 좋다.

바루공양 대중이 모였을 때는 발우공양을 해야한다. 이는 단순한 식사법이 아니라 수행의 과정이다. 특히 오늘날 우려되는 환경문제는 발우공양의 정신으로 해결할 수 있다. 가정에서 격식을 갖추지는 못할지라도 음식을 남기지 않는것도 중요하다.

또한 식사에 앞서 공양게를 해야 하겠다. 간단하게 식사에 앞서 합장하고 "이 음식이 어디에서 왔는가. 내공덕으로 받기가 부끄럽네. 몸을 돌보는 약으로 삼아 감사히 먹겠습니다"라는 약식 공양게 부터 실천해 보자.

공부하는 모임

▲국청회=매주 화 오후7시 불교교리·초발심자경문. (02)730-1250
▲광주불교교육원=매주 수·금 오후7시 불교문화강좌. (062)228-9098
▲금강경독송회=매달 첫째 셋째 금 오후2시, 금강경 공부 및 사찰순례·봉사활동. (02)931-9900
▲금융단불교연합회=매주 월 저녁 7시30분 불교교리. (02)759-4505
▲대구 관음사=매주 오전 9시30분(어린이), 오후2시(중·고등부) 무료한문교실. (053)474-8228
▲대승불자회=매주 목 7시 법회, 매달 셋째 토요일 성지순례. (02)736-4848
▲대승불자회=경전공부. (02)402-8434
▲만불회=매주 수 오후1시 성지순례. (02)587-9310
▲문사수법우회=매주 일 오전10시, 매주 금 오전10시30분 경전공부. (0344)966-2544
▲부산불교연구원=매주 월(불교교리) 오후7시, 매주 금(화엄경) 오후2시·오후7시. (051)462-3427
▲부산정토법당=매주 수·금 오전11시 오후7시30분, 불교교리 및 수행. (051)557-2746
▲불경서당=매주 금 오후7시30분 불경강습. (0346)68-1954
▲불교교육연구원=매주 수 오후7시, 불교교육방법론 찬불가 레크레이션 등 교육. (02)725-7527
▲불교신행연구원=매달 마지막 토요일 불교문화기행. (02)587-6613
▲불교대구교육원=매주 수(법화경)·목(불교전통요리) 오후 2시, 매주 화 오전 11시 찬불가. (053)253-7063
▲사천왕사=독서모임 매월 둘째 넷째 금요일. (02)939-3900
▲신라문화원=매달 첫째 월(사찰순례), 매주 화·목(대금) 오후 5·7시, 매주 수(사진) 오후7시. (0561)771-1950
▲석림불교아카데미=매주 월·목 오후2시. (02)723-5264
▲야단법석=매달 마지막 주말에 사찰답사 및 교리공부. (02)263-7079
▲연등국제불교회관=매주 금 오후7시 경전반, 매주 토 오후4시 불교영어교실. (02)735-5347
▲정토포교원=매주 화·목(불교교학·수행) 오전11시·오후7시30분, 매주 수(역사강좌) 오후7시30분. (02)379-1650
▲주부문학회=매월 셋째 금 오전11시, 문학순례 및 문학 이론·실기 공부. (02)308-9520
▲진여회=매주 금·일 오후2시, 매주 목 7시. (02)732-0181.
▲청년여래회=매주 화·목 오후 7시 민족불교. (02)725-8818
▲한국불교연구원 서울구도회=매주 화(보살지지경)·금(금강경오가해) 오전10시반. (02)575-6167~8
▲한국불교연구원 부산구도회=매주 화(요가)·목(경전) 오후7시.(051)462-5062
▲한국불교연구원 대구구도회=매주 금 오후7시30분. (053)654-8533

축 창간1주년

재단법인 선학원은 사부대중의 염원을 모아
불교의 미래를 준비하고 있습니다.



〈재단법인 선학원 — 종로 안국동 40번지〉

일제시대
일제의 한국불교 왜색화에 대항하여 자주적인 민족불교 수호정신을 세우고 전통선풍을 유지하고 발전시키기 위해 "항일불교"의 기치를 드높인 항일구국선사들의 요람

정화시대
총독부의 한국전통불교 소멸정책에 동화되고 일제의 사찰령에 의해 굴절된 민족불교계를 정화시키기 위해 정화대책위원회를 구성하고 조계종을 탄생시킨 불교정화의 총본산

지금 선학원은
재단법인 선학원 소속 530여 사찰은 사부대중이 부처님의 정법을 여실히 펼 수 있도록, 새로운 교육제도에 기초한 연수원 건립을 서두르고 있으며, 승려노후복지시설의 운영계획을 마련하여 다가오는 21세기를 불국토로 만들어가기 위해 최선을 다하고 있습니다.

재단법인 선학원