“나를 망각하는 ‘일심삼매’ 느끼는 기적 수행”



스스로 우리절 우여곡절 어리둥절
향산 스님 지음
클리어마인드 펴냄
1만9천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com





‘우리절 108배’ 창시자인 향산 스님(사진 왼쪽)이 시범을 보이고 있다. ‘우리절 108배’는 합장부터 무릎닿기, 손짚기, 오체투지와 접종례까지 동작을 알아차리게 구성해 놓았다.

다수의 기업을 운영하며 사회적 성공을 이뤄 남부럽지 않은 삶을 산 여시아문 서울선원장 향산 스님(71). 2년전 늦깎이 출가로 주변을 놀라게 하더니, 이번에는 당신이 30여년 이상 오랜 시간 직접 체험하고 경험해 만든 깨달음의 정수인 ‘우리절 108배’를 통해 ‘절 수행 마스터’로 거듭나 또 한번 세상을 놀라게 했다.

이 책은 저자가 30여년 전 사람의 생각으로는 마음대로 되는 것이 없고, 세상이 무너지는 것 같은 현실 앞에서 허무하고 무상함에 빠졌을 때부터 하루도 거르지 않고 매일 새벽 108배 수행을 하며 이룬 노하우와 결실을 한데 묶은 것이다.

솔직히 꼭 불자가 아니더라도 평생 동안 누구나 절 한번 안 해 본 사람은 없을 것이다. 하근기 불자가 방석 하나만 있어도 가장 손쉽게 하는 것이 ‘절 수행’이기 때문이다. 적어도 향산 스님이 ‘우리절 108배’를 가르쳐 주기 전까지는 말이다.

하지만 이 책 속에 소개된 ‘우리절 108배’를 습득해 보면 기존 절 수행과는 분명 다르다는 걸 느낄 수 있다. 처음 해보는 초심자는 절하기 전 두 손 모으는 합장부터 난관에 봉착해 삼배이상 지속하기 힘들다. 두 손 모두 힘주고 꽉 붙여야 하는지, 적당이 힘빼고 떼어도 되는지 처음에는 몰라서 어색하고 불편하다.

특히 상체의 이완과 하체의 힘을 잃지 않는 것이 기본인 ‘우리절 108배’는 앞꿈치와 발가락 힘으로 모든 동작을 이어가는 것이 특징이라 신체의 밸런스 맞추기가 녹록치 않다. 하나의 연결 동작을 통해 몸으로만 하는 단순한 절과는 달리, ‘우리절 108배’는 각각의 분절된 동작들이 의식의 흐름을 자연스럽게 만들어 준다. 저자는 책 속에서 그 흐름에 집중하다보니 절하는 나를 망각했다고 고백한다. 절이 나이고 내가 절이 된 ‘일심삼매’의 경지를 느낄 수 있다고 덧붙인다.

이 책에서 저자는 “‘우리절 108배’는 하면 할수록 합장부터 무릎닿기, 손짚기, 오체투지와 접종례까지 동작 하나마다를 알아차리고 집중하게 구성해 놓아 절 동작들이 몸밖으로 빠져 나가지 않음을 깨닫게 해준다”며 “절을 할 때마다 육체적 고통과 정신의 몰입이 교차로 일어나고 사라지기가 반복되지만, 그 과정서 잠시나마 몸과 마음이 하나로 집중돼 절 동작조차 잊은 끊어짐 속에서 고요한 선정을 맛보게 해 준다”고 강조한다.

본래 부처인 우리가, 허상인 가짜 나에 속아 참나(진아)를 잃고 괴로움 속에서 살아가는 모습이 너무 안타깝다는 저자는 “몸과 마음이 서로 조화를 이루는 하나의 유기적 과정인 ‘우리절 108배 수행’을 통해, 우리는 충분히 본래 부처의 모습으로 돌아갈 수 있을 거란 확신이 들었다”며 “이를 위해 절 수행시 이 책에 나와 있는 완벽한 자세와 동작, 알아차림 등으로 의식을 열고 우리 몸을 밝은 에너지로 꽉 채운다면 우리 몸은 최적 상태가 되고 저절로 수승화강(水昇火降), 두한족열(頭寒足熱)이 이루어지는 가장 이상적인 몸 상태가 돼 저절로 마음도 평안을 찾게 될 것으로 기대한다”고 우리절 108배의 장점과 효과를 소개한다.

각각의 분절된 동작 의식 흐름 만들어
‘우리절 108배’ 집중하면 ‘나’를 망각해
절 동작이 몸 밖으로 빠져나가지 않아

인간의 기억과 생각들은 대부분 부정적이다. 이게 다 생각, 감정, 오감과 의식이 하나되어 만들어진 ‘가짜 나’ 때문이다. 가짜 나, 에고 중생은 결국 자기밖에 모른다. 자신을 위해서 목숨을 걸지만 역설적이게도 그럴수록 자신은 더 힘들고 더 불안하고 더 괴롭다.

저자는 이런 이들에게 답답하게 자신을 가둬놓고 괴로워만 말고 ‘우리절 108배 수행’으로 온전한 행복과 자유를 누려 보길 강권한다. 몸으로만 받아들인 감각의 기억은 시비를 분별하고 욕망을 일으킬 수 있지만, ‘우리절 108배’는 안에 숨어있는 진아의 향기를 발견하는 수행이니만큼 한번도 만난적 없는 스스로를 어쩌면 더욱 빠르게 만나게 해 줄지 모른다는게 저자의 생각이다. 몸과 마음을 온전히 알아차리고 다스려 행복으로 나아가는 방법을 담고 있기 때문에 머리 복잡하고 괴로운 현대인들에게 이 책이 시원한 감로수 역할을 톡톡히 해 줄 것으로 기대되는 이유이다. 아울러 저자는 이 책을 통해 고통과 절망에 빠진 수많은 이들이 ‘우리절 108배’ 수행의 방법과 효능을 체득해 희망과 행복의 길로 삶이 변화되기를 발원한다.

‘우리절 108배’는 특히 지금과 같은 팬데믹 시대에 더욱더 마음의 안정과 평화를 찾기에 안성마춤이라고 저자는 확신한다. 이 절은 하는 행위 자체보다 몸과 마음의 변화를 지켜보는 과정을 더욱 중요시 여기기 때문이다. 즉 지관수행법의 또 다른 변형이라 할 수 있다. 마음이 찰나에 밝아짐을 즉석 체험하는 기본수행인 만큼 이를 매일 매일 습관화하면 분명 참선 명상 염불 수행의 효과보다 배가된다는 것이다. 우리는 ‘우리절 108배’ 수행을 통해 몸과 마음의 중심에서 우주의 기운을 모으고 온몸을 순환 시키며 온전히 깨어있는 자신을 지켜볼 수 있을 것으로 기대된다.

이 책에서 또 한가지 더욱더 눈여겨 볼 것은 ‘심우도 108 경구’이다. 심우도는 방황하는 자신의 본성을 발견하고 깨달음에 이르기까지의 과정을 야생 소를 길들이는 데 비유해 10단계로 그린 그림이다. 인간에게는 누구나 불성(佛性)이 있는데 이 불성을 소에 비유한 것이다.

다시 말해 수행자가 인간의 본성을 찾아 깨달음에 이르는 과정을 목동이 소를 찾는 데 비유했다. 소와 동자가 등장하는데 소는 인간의 본성, 동자는 수행자다. 마음 닦는 일을 소치는 데 빗댄 것이다. 이것처럼 이 책에 소개된 ‘심우도 108 경구’는 불교의 모든 경전과 깨달음을 108개의 간결한 문장으로 녹여냈다. 한 경구마다 각각 모두 스스로를 찾는 과정을 충실히 담은 것이 특징이다. 108개중 단 하나의 울림만 있어도 족할 것 같은 비장한 심정으로 꾹꾹 눌러 써놓아 말과 글의 한계와 경지를 뛰어넘는 선기가 느껴진다. 다시는 돌아오지 않을 문없는 문과 길없는 길, 심우도 108경구와 함께하는 ‘우리절 108배’ 수행은 108지혜를 낳고 깨달음의 세계로 안내하는 지름길이 아닐까 싶다.

이 책은 크게 총 2장으로 구성돼 있다. 제 1장에서는 ‘우리절 108배’의 기본원칙과 종류, 준비운동, 절하는 법 등을 일러스트와 함께 실어 책 제목 그대로 스스로 ‘우리절 108배’를 이 책 한권만 있으면 어디서든 손쉽게 따라할 수 있게 자세히 소개했다. 이어 제 2장에서는 책 머리에 제목만 소개된 심우도 108경구를 이해하기 쉽게 풀어놓았다.

저자와 함께 ‘우리절 108배’ 수행을 매일 하고 있는 여시아문선원 묘솔 스님은 “선원장 스님이 긴 시간 몸으로 직접 체험하시고 생생하게 나누어 주신 ‘우리절 108배’는 내가 알고, 내가 과거에 해봤던 절과는 분명 달랐다”며 “합장에서 시작되는 각각의 분절된 동작이 이음새 없는 하나의 흐름이 되고, 그 자연스런 순환속에서 절하는 내가 사라지는 것을 느끼면서 놀라움을 금치 못했다”며 “누구도 내가 하는 절 밖에 나가지 않고, 절 안에도 들어오지 않으니 절을 하고, 절을 익혀, 절도 나도 잊어 절은 절대로 아름답고, 심우도 108경구는 한 문장 며금는 것만으로도 모든 말과 행위를 그칠 수 있게 하는 마력을 느끼게 했다”고 고백한다.

절하는 행위보다 마음새김 과정 중시해
저자, ‘진아’ 빠르게 만날수 있는 수행법
‘심우도 108경구’ 간결한 문장으로 소개

여시아문 선원장 지휴 선사도 추천사를 통해 “이 책은 ‘우리절 수행’에서 시작해 ‘심우도의 108경구’로 마무리 된다. 책의 두 부분을 이루는 절과 경구가 자칫 결이 다르게 느껴질 수 있다”며 “하지만 이 둘 모두 몸과 마음이 내가 아닌 스스로의 표현이니 두 덩어리지만 나뉘어 본적 없는 하나의 원과 다르지 않다. 꾸준히 이 수행을 하게 된다면 진아를 빠르게 만날 수 있는 기적의 수행 같이 느껴질 것”이라고 극찬했다.

스스로 ‘우리절 108배’ 수행을 해보면 절하는 과정서 힘들고 어렵고 우여곡절도 많겠지만, 어느새 어리둥절 참나를 만나 깨달음의 세계로 인도할 것이다.

한편 (사)클리어마인드절명상센터(이사장 하림스님)는 구랍 19일 부산 미타선원 설법전에서 ‘클리어마인드절명상센터 개원식’을 열었다. (사)클리어마인드절명상센터는 서울여시아문선원장 향산 스님이 30여년 이상 직접 체험 수행해 만든 깨달음의 정수인 ‘우리절 108배’를 대중화시키기 위해 설립한 법인 단체이다.

이번에 설립된 단체는 2021년 11월 8일 설립위원회 발족을 시작으로 2022년 12월 7일 부산시청 문화예술과에 설립인가를 받았다. 이어 12월 16일에는 서울 종로 여시아문선원내에 지사 설립도 허가받아 앞으로 부산 본원(미타선원내)과 서울 지원(여시아문선원내)서 동시에 ‘우리절 108배 절수행’ 보급화에 나설 방침이다. 부산 본원은 (재)영도문화복지재단 이사장 하림스님이, 서울 지원은 ‘우리절 108배’를 만든 여시아문 서울선원장 향산 스님이 각각 책임을 맡는다.

이사장 하림 스님은 “명상이란 나를 보는 것이다. 그러면서 나를 알게 되고 어려움에 빠져 있을 때 내가 어디에 빠져있는지를 정확히 알 수 있게 된다”며 “참나를 보는 방법이 여러 가지가 있다. 호흡을 통해서 나를 보기도 하고, 몸을 움직여 절을 통해서 만나기도 한다. 이를 절명상이라고 한다”고 말문을 열었다. 이어 하림 스님은 “우리의 일상서 힘든 마음은 절을 통해서 벗어날 수 있다. 땀흘리며 절하다보면 결국에는 내가 힘든 마음이 어디에 있는지 찾지도 못할 만큼 번뇌 망상도 사라지고 스스로의 업에서 벗어나게 된다”며 “그래서 스트레스를 어떻게 극복해야 되는지 해결책을 찾고 있는 사람들에게 효과적인 것이 절수행이라 생각한다. 이런 좋은 수행법을 대중들에게 널리 전해주고 싶어서 향산 스님께서 책도 내시고 법인도 발원하셔서 오늘 이 결실을 맺게 됐다”고 전했다.

이어 향산 스님도 “제가 30여년 가까이 직접 해보니까 너무 좋은 수행법이라서 여러 사람들과 책과 영상을 통해 ‘우리절 108배’ 수행법을 나누고 싶었다”며 “절을 하게 되면 우선 하심하게 되고 그러면 감사가 저절로 우러나게 된다. 감사하는 마음을 가진다면 일상의 온갖 스트레스나 번뇌 망상이 모두 사라지게 된다. 마음을 간절히 모아서 합장만 잘 하게 되도 ‘우리절 108배’를 올바르게 잘할 수 있다.”고 설명했다. 또한 향산 스님은 “스스로 우리절 108배 수행은 절하는 행위가 몸 밖으로 안나가는 것이 큰 특징”이라며 “그래서 절 한배를 하는게 중요한 것이 아니라 절을 할 때마다 마음 새김이 더욱 중요한게 바로 ‘우리절 108배 수행’”이라고소개했다. 오늘 출범한 (사)클리어마인드절명상센터는 ‘우리절 108배 수행’을 효과적으로 포교할 수 있는 절수행 마스터를 양성하고, 이들을 활용해 공공기관과 기업 특강 및 우리절 108배 잘하기 경연대회, 우리절 108배 수행 세미나, 절수행 커리큘럼 개발 등을 기획해 전국민 108배 운동 캠페인을 벌이겠다는 야심찬 계획이다.

▲저자 **향산 스님**(여시아문 서울선원장)은?

40여년 동안 한국을 비롯한 미국 등 10여 개 국가에서 활발한 비즈니스 활동을 영위했다.

30여년 전 예기치 못한 인연으로 고통과 무상함을 통감하고 부처님의 가르침과 절을 접하게 되면서 언제 어디를 가든 하루도 빠짐없이 ‘스스로 우리절 108배’ 수행을 하고 있다. 2년전 은퇴 출가해 여시아문 서울선원장직을 맡으며 불제자로서 본분에 충실하며 절과 명상 수행을 통해 전법에 힘쓰고 있다.



한국불교태고종
청 련 사

조 실 해 경
원 로 도암, 지 홍
주 지 상 진
총무(원주) 벽 산
교 무 거 진
내 무 심 곡
서 무 효 능
교무보 효 진
대 중 일 허, 일 겸
일 벽, 다 오, 일 월

재단법인
천년고찰 청련사

이사장 상 진
이 사 해 경, 심 곡
벽 산, 거 진
효 능
최종남, 이종수
감 사 최인귀

청련사 두도엔지니어링
(종합건설회사)

건설본부장 김호영
상무이사 김유영

종무소 직원

총무과장 정태우(일소)
업무과장 이진미(소봉)
업무계장 최진호(무착)
경리주임 성진희(소담)

청련사 불교문화연구소

실 장 인용민(법정)

현장관리직원

소 장 허대형

청련사 극락원
(추모관)

상 무 장진우
과 장 송 원

주소 : 경기도 양주시 장흥면 권율로 169 전화 : 031)836-2439, 1080 팩스 : 031)836-1081 홈페이지 : http://www.bluelotus-temple.co.kr