

니다. 위빠사나는 위(Vi)와 빠사나(passana)라는 두 말로 되어 있습니다. '위'는 삼의 세 가지 특징(삼법인)인 무상(無常) 고(苦) 무아(無我) 등을 의미합니다. '빠사나'는 바른 이해 또는 마음과 몸에 대한 마음챙김을 통해 얻는 자각을 뜻합니다. 따라서 위빠사나는 마음과 몸의 세 가지 특성에 대한 직접적인 자각을 말하는 것입니다.

- '마음챙김'의 가치는 무엇인지요.

▲ <대배처경>은 '마음챙김' 수행의 신앙적·윤리적·실천적 가치를 수록하고 있습니다.

먼저 신앙적 가치를 설명하죠. 우리가 종교적인 의식을 거행할 때, 우리는 삼보에 대한 믿음을 지니고 합니다. 우리는 불·법·승을 믿고 귀의합니다. 우리는 부처님이 최상의 깨달음을 통해서 모든 번뇌를 없애버렸으며, 따라서 공양 받을 만한 가치가 있는 분이라는 입장을 견지합니다. 부처님은 우리에게 행복하고 평화롭게 사는 법을 가르쳤고, 모든 종류의 괴로움의 소멸에 이르는 길도 가르쳐 주셨습니다.

만일 우리가 그분의 가르침과 그분



○우 지나가 스님(들째줄 왼쪽에서 세번째)이 미얀마 친매예이탁 선원에서 1995년 7월부터 10월까지의 우기 결례를 마치고 제자들과 기념촬영한 모습.

손을 들어올리고 있다"라고 말한다면 여러분은 나에게 '무이라는 손 들어 올리는 주제는 누구냐'고 질문할지도 모릅니다. 그러면 나는 '내가 손을 들어올린다'고 말하겠지요. 그 '나'라고 하는 것은 누구입니까? 한 남자(혹은 여자)입니까? 살아있는 어떤 존재입니까?

마음과 몸의 모든 행위에 대한 정신적 육체적 과정을 실제 있는 그대로 알아차려야 우리가 자각할 수 있다고 부처님께서 가르친 이유가 바로 여기에 있어요. 이와 같이 지혜롭게 경계를 관찰하여 보는 것은 정신적 육체적 현상의 독특한 특성에 대한 바른 이해에서 비롯됩니다. 이처럼 계속해서 보는 것은 탐욕, 성냄, 어리석음, 아만 등과 같은 번뇌들의 주요한 원인인 영혼이나 자아 인간이나 존재에 대한 관념을 부수어 버릴 수 있는 거대한 힘이 되는 것입니다.

따라서 우리는 이 영혼이나 자아에 대한 관념이 모든 번뇌의 씨앗이라고 말할 수 있습니다. 씨앗을 제거해버리면 어떤 번뇌도 생기지 않으며 우리는 괴로움이 생기는 원인을 없애버린 것입니다. 여러분 모두가 열심히 마음챙김 수행을 닦아서 괴로움의 소멸을 이루기를 기원합니다.

- 수행에는 많은 고통이 따를 뿐만 아니라, 그 과정에서 생기는 게으름과 태만도 극복하기 어렵습니다. 좋은 방법이 없을까요.

▲ 고통을 싫어하지 말고 '벗'으로 여기세요. 고통은 우리를 열반으로 인도합니다. 고통은 아무런 자국 없이 우리에게 다가오고, 계속 머물러 갑니다. 만일 고통이 사라지지 않는다면 여러분은 '친구' 재발 떠나다오 하면서 일부러 고통의 실체를 부르기도 합니다. 고통을 없애기 위해서 그것의 잠든 본질을 관찰해야 합니다.

고통은 열반에 이르는 문을 여는

“ 부처님은 우리에게 행복하고 평화롭게 사는 법 가르쳤고 괴로움 소멸의 길 가르쳐 주셨어요 ”

열쇠입니다. 마음챙김을 잘하고 있을 때, 고통은 문제가 안됩니다. 그것은 숨을 쉴 때, 복부의 '들어남'과 '사라짐'과 닮은 자연적인 과정일 뿐입니다. 만일 우리가 주의 깊게 그것을 관찰하면, 그 속으로 몰입해 들어가서 그것의 참된 본질을 발견할 것입니다. 고통이 생기면, 즉시 알아차려야 합니다. 하지만 지나치게 계속 되면, 무시해 버리세요. 지속적인 마음챙김에서 생겨난 깊은 마음집중에 의해서 고통은 극복될 수 있습니다.

그래서 수행자는 '확고함', '강인함', '인내', '집중력', '통찰력' 등의 다섯가지 덕목을 가지고 있어야 합니다. 물론 마음챙김에 열중할 때 이 다섯가지 덕목은 서로 균등하게 작용합니다. 만일 걷는 동안 강한 통증이 일어나면 잠시 멈추고 그것을 관찰하십시오. 참고 견디는 사람만이 열반에 이를 수 있어요.

여러분의 마음을 자극하는 어떤 것에 대해서도 참을성을 지니십시오. 누가 세상을 즐겁단 하다고 말씀했습니까.

정리=오종욱 기자 (gobaou@buddhaphia.com)

허주스님의 스님이 이야기

■ 법현 스님

법현스님은 동안(童顏)이다. 아주 맑은 얼굴이다. 그리고 승복이 가장 잘 어울리는 수행자다. 그는 입산할 때 모습 그대로 30년 가까이 좌복위에서 정진일여(精進一如)한 수도승(修道僧)이고 그는 도시 한복판에서 고단하게 시주 법단 축내고 있는 수도승(首座僧)이다.

사람이 한 생애를 살아감에 있어서 슬픈 인연을 만나게 되지만 열연, 지연, 학연을 떠나서 그와는 법연(法緣)으로 만났다. 법연은 부처님 법에 귀의한 인연을 말하는 것인데 그렇다고 살갑게 아주 가까운 것도 아니요 또 먼 것은 더욱 아니다. 그저 얼굴 잊어버릴만 하면 한 번씩 만나서 몇 마디 안부 정도 묻는, 나에게는 사형할 되는 스님이야.

어릴적 생각을 하면 빛 바랜 필름들이 가슴 한 귀퉁이에서 일제히 기지개를 켜다.

출가당시 그는 매우 예민하고 신경질적이어서 난폭하기까지 했다. 적어도 내 또래의 행자들은 그를 무척 두려워했다. 어린 탓도 있었지만 당시의 기억으로는 정말 가까이 하기 싫은 두려운 존재임에는 틀림없었다.

한 번은 그의 손바닥과 정권에 생긴 굳은살을 보면서 주눅이 들었던 기분이 마안 가지기도 전에 장난기가 유별난 행자 한 명이 그에게 무차별 난타를 당했던 일이 있었다.

난폭함에서 해맑은 모습으로 '수행이란 저런 것이구나'

예전에 절집 후원 뒤뜰에서는 하심(下心)을 시험하기 위한(?) 규율잡기 차원의 겨루기가 종종 있었다. 그 과정을 참지 못하고 감정을 추스리지 못해 끝내는 자신의 발걸음을 재촉해야 했던 사람들도 있다.

낯소르 만들어진 촉매에 녹아있는 충동과 녹을 깨우기 닦아 놓으라는(당시에는 광택제가 흔치 않아 아궁이의 재를 이용해 닦았다) 노스님의 지시를 어린 행자들이 노는데 정신이 팔려 제대로 닦아 놓지 못했다. 아꼈사. 노스님의 불호령이 고침인 그에게로 떨어졌다. 촉매 닦는 일은 어린 행자들의 재를 이용하는데 엉뚱하게도 그 날은 꾸지람이 그에게로 향했던 것이다. 스님의 모습이 눈앞에서 사라지자 일순간 한 행자를 향해서 번개같은 발차기와 현란한 주먹질이 쏟아졌다. 그것도 부처께서 훗날까지 함께 움직였다. 도저히 함께 저항해 볼 수도 없는, 눈 깜짝할 사이에 분위기는 과하게 질려 있었다.

이제 십대 학생들을 보면 밝고 활기차 보이는 데 당시 또래의 내 모습을 되돌아보면 밤마다 악몽을 꾸었던 때가 많았던 것 같다. 어떤 상황이라도 그저 해맑고 귀여워서 도저히 손찌검은 상상도 못해 볼 일인건만 지금 생각해도 이해하기 어려운 규율잡기 행사가 당시에는 일상사였다. 나이 차가 한 두 살 터울인 같은 또래의 행자들이 서 너명 있었으니 개구쟁이 짓은 으레하듯 따르는 일이 아니었나 싶다. 그것을 얹히 다스리는 차원에서 감정이 지나치게 앞서지 않거나 하는 생각을 지금도 지을 길 없는, 그 당시 상황의 주인공이 바로 법현 스님이였다.

그러던 그가 아마 생활을 정리하고 물고기는 큰 물에서 살아야 한다고 해인사로 떠났다. 그후 줄곧 지금까지 40안거 정도는 되고도 남는 선원생활을 하고 있다. 공포로만 기억되던 그가 참된 수행자의 모습으로, 해맑은

모습으로 돌아왔던 것이다. 한번은 개운사에 있을 때 삼삼당에서 나한기도를 한다는 소식을 들었다. 인기가 끝난 해제철이면 어김없이 전국 유명 기도처를 찾아서기도를 하는 그를 두고 일부 수행자들은 고개를 가우뚱하기도 했다. 그의 정진이 간단(簡便)을 허용치 않는 것처럼 기도 또한 그에겐선 계율리 할 수 없는 수행일과였다.

그런데 삼경(三更)이 지나서까지 묵묵히 불을 내리고 그 곳 주지스님 상좌하고 시비가 있었던 모양이다. 전해들은 바로는 상좌는 젊은 사미라고 하는데, 법현 스님이 일방적인 폭언과 구타까지 당했다고 하니 나로서는 내 귀를 의심하지 않을 수 없었다. 어떤 법현이었는데, 바다라도 한 입에 삼켜버릴듯한 당당한 청안남자(靑眼男子) 아니었던가. 어떻게 그런 고초를 겪을 수 있었나. 아니겠지. 설마 그럴 리가 있겠어. 동명인이었겠지' 하고 무심히 지나치려 했으나 사건의 주인공은 틀림없는 법현이었다.

통화할 기회가 되어서 본인보다도 내가 더 분한 마음에 폭행 부분에 대해서 단단히 짚고 넘어가자고 흥분해서 말했다. 사미가 비구를 구



그림·문병성

타했다는 것은 매우 심각한 사건이었다. 대중처소 같은데 이불 공양 후 옷을 벗기고 산문출승을 당할 일이었다.

법현은 체념이 아닌 아주 편안하고 지긋한 어조로 말했다. 이미 지난 일이나 다시 시끄럽게 하지 말고 고맙게 부탁하는게 아닌가. 그 사미도 마음이 편치는 않을 거라면서...

이 양반이 공부 지나쳐 이렇게 실약했나 안타까운 마음이었으나 한편으로 그의 말속에 서 진심으로 사미를 용서하고 격정하는 그런 느낌이 강하게 전해왔다. 그저 있을 수 있는 시비로만 비쳐질 수도 있으나 내가 보아왔던 법현의 모습이 너무도 다르게 변해 있었으니 감동이란 이후 말할 수 없었다. 그는 무능한 바보가 아니었기 때문이다. 게으름뱅이도 아니요, 겁쟁이도 더욱 아니었기 때문이다. 가까운 사람에게 감동을 받을 수 있다는 것, 아니 감화(感化)라고 해야 옳은 표현 같다. 그것은 하나의 청복(淸福)이다. 감동이 없는 삶은 무의미한 것, 수행이란 바로 저런 것이구나 하는 경건한 일깨움은 그나마 큰 위안이다. <계속>

이번호부터 2개월간 '스님이 이야기'를 연재할 허주스님(사진)은 지난 74년 팔공산 파계사에서 출가, 78년 통도사 승가대학, 81년 중앙승가대학을 졸업했다. 97년 조계종 교육원 교육국장직을 역임했고 현재 서울 불교신문사 포교실장으로 있다.

분노 슬픔 고통도 수행의 대상 '천천히 움직임'에 익숙해져야

이 길었던 길을 따르다 보면, 우리는 분명히 행복하고 평화롭게 살 수 있고 괴로움이 없어질 것이라는 사실을 믿습니다. 이 이유 때문에 우리는 '법'을 믿습니다. 똑같은 방식으로 우리는 '승'을 믿습니다. 그러나 이러한 신앙적 가치에만 만족해서는 안되죠. 우리는 보다 높은 측면을 실천하기 위해서 나아가야 하죠. 윤리적인 가치는 행동과 말과 마음의 정화에 관한 부처님의 가르침에 따르는 것입니다.

부처님의 가르침에 의하면, 우리는 다음 생에서뿐만 아니라 현생에서 행복한 삶을 영위할 수 있지만, 괴로움을 완전히 제거할 수는 없습니다. 따라서 '모든 종류의 악한 행위를 삼갈 것' '선을 실천할 것' '번뇌로 삼갈 것' '마음을 청정하게 할 것' 등의 불교 윤리를 실천해야 합니다. 모두 부처님의 가르침입니다. 우리가 이 가르침을 따르다 보면 우리는 행복하고 평화로운 삶을 살아가 수 있을 것입니다. 왜냐하면 불교는 '이것이 있으므로 저것이 있고, 이것이 일어나므로 저것이 일어나는' 연기의 법칙 위에 세워져 있기 때문인입니다. 만일 우리가 모든 악한 행위를 삼간다면 어떠한 나쁜 과보에 의해서도 괴로워하지 않을 것입니다. 이러한 윤리에 의해서 행복하고 평화로운 삶을 살아가다 하더라도, 이 가치로 우리는 단순히 만족해서는 안됩니다. 실천이 중요하죠.

이와 같이 '마음챙김' 수행의 신앙

적·윤리적·실천적 가치를 충실히 따르다 보면, 우리는 수행으로 모든 번뇌를 벗어날 수 있으며, 모든 괴로움의 소멸에 이를 수 있게 됩니다. 부처님께서 수행을 닦을 때 우리는 마음과 몸의 변화 과정에서 비롯되는 괴로움을 소멸할 수 있는 힘을 얻을 수 있을 것입니다.

- '관(觀)한다'는 것은 '내'가 '나'를 보는 것입니까? 보는 주체인 '내'가 있다는 것은 '무아'라는 불교 교리와는 맞지 않는 것이 아니지요.

▲ 우리는 이론적으로 영혼이나 자아가 없다는 것 혹은 영원한 실체가 없다는 사실을 알고 있지요. 그러나 사람이 죽을 때 그의 영혼이 물밖으로 빠져 나와서 그의 집이나 우리의 주변에 머무르고 있다고 믿습니다. 비록 부처님의 가르침을 믿는다 하더라도 우리는 여전히 이러한 관념을 가지고 있습니다.

만일 여러분이 스스로 "내가 내일 죽을 것인가"라고 자문해 본다면 그 질문에 감히 대답하지 못할 것입니다. 만일에 내가 여러분에게 "당신은 내일 죽을 것이다"고 한다면, 여러분은 나에게 화를 낼 것입니다. 왜냐하면 여러분은 이 육체가 언젠가는 소멸될 것이라는 것을 알고 있지만, 나의 몸에 대한 애착이 있기 때문에 소멸을 믿고 싶어하지 않기 때문이지요. 대부분의 사람들은 영원히 살 것 같은 착각에 빠져 있어요.

만일 우리가 "자 이제 나는 나의

천 황 사 약 초 선 식
(약초농장 직접 재배함) 발명특허 13629호

1999. 8. 7. MBC 고향은 지금(방영) ▶ 백연스님

같은산속에서 채취한 100종류의 약초와 천삼무 9종9포 오랜 법제기간을 거쳐 10년에 천상약초선식을 1999. 8. 7일 MBC방송 고향은 지금에 방영된바 있습니다.

대단히 인기 하트적이어서 분체자민 전화문의가 빗발쳤습니다. 20년 이상의 경험을 살려 천 여년의 佛家선식(원효대사약초 비법)으로 환 및 가루선식 복용방법이 간단하며, 오장육부, 일체질환, 체질개선, 간염, 간경화, 간암, 놀라운 탁월한 효과가 입증되었습니다.

◆ **지료 대체요괴본 증상사력** ◆

1. 속이 쓰리고 아프며 더부룩하며 장의침소, 변비
2. 비만, 다이어트 최고(생리불순, 냉대하)
3. 얼굴이 예뻐져가는 약초(백지화초) 기, 죽은깨
4. 병원에서 진단되지 못하신 천근
5. 각종암 기관지 천식, 우울증, 정서불안

◆ **허가번호 부수영위 45-1** ◆

- ▶ 약초선식 (100가지) **심판만원**
- ▶ 프로로얄원 (로얄제리 + 프로폴리스) **심구만원**
- ▶ 장초산삼 (1999. 8. 7. MBC 방송 고향은 지금)
 - 신비의 영약 직접재배함 · 불로장생 **이십오만원**
- ▶ 당초선식
 - 갈증해소, 합병증 예방 · 탁월한 효과 **십구만원**

우체국 601039-02-026092 **예금주 정 광채**

♣ 주문신청 : 051)723-1333 / 011)852-3357

주 소 : 부산시 기장군 시랑리 131 (천황사 약초농장)

남여 정토불교 수강생 모집

□ **기본과정 (3개월)**

불교학교리(반야심경, 불교성전) 사물(목탁, 요령, 태정, 법고)다루는 법, 도량서, 율승, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등

- 불교예절(교양 상식 계명 언행) 사미율리 초발심 자경의 해설
- 선도5계 득도수계 입선간담 보살계 비구비구니계 해설 및 수계
- 시달림법(방송 위해 작성 독경 염불) 반혼1제~6제 천도 발인 화장 매장
- 40제(시령 대령 관육 지장정 시식 불승 소대)
- 법당 불상 탱화 언단 및 불기구 배치법
- 목탁서 중성 예불기도 축원법 좌선법(간화선 목조선 선학역사)
- 불공 기도 축원법(삼보통정 관음지장신중 산신 절성 독성 발원)
- 목탁 요령 죽비 정중 사용법 선종작법 구법시식 관음시식 상요영만
- 화엄시식 종사 영만 점안식 삼재제이 화혼시 원에 따라 수계식 불행
- 불교교리 및 불교 역사 중요골자 발취 경의 남골 개설 사업 운영등

◆ **모집인원** : 27명(선착순) ①교리반 9명 ②시달림 9명 ③포교반 9명

◆ **원서접수** : 현재 접수중

◆ **개강일시** : 매월 1일 11월 21일 개강

◆ **제출서류** : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 병영합판 사진 3매

※ 사별정토국립세 교묘도량으로 수문후 수문증을 수여하며, 승려 후보생의 수계제도, 포교원시행사항의 지도와 편의 제공

※ **초심사**, 승니, 재가, 불교전통의식을 불행할 수 있도록 지도함

◆ **월 회 비** : 백이한가(숙식제공)

인천광역시 계양구 계산동 926-27(나드리프라자 4층)

민국불교 정토종 불교대학

전화 032) 543-2693-5

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고

사랑을 추구하는 결혼 연구원

겨울나무 **날마다 좋은 날이 되소서..**

씩을 띄웠지
꽃도 피웠지
단풍도 들었어

점목으로
부서져 내리는 그 어께 위에서
바람소리로 외쳤어

기다림이야

아직도 울 수 없는
사랑이야

『한해 문학 7월호 시 부문
신인상으로 등단 당선 된
겨울나무 외 4편,』

원장 이영숙

- **다후, 초·재혼 신원** 확실히하고 직업 확실히 미혼남녀 환영.
- **지방에 계신 분**자음은 서신과 전화로 연락 바랍니다.

◆ **인생문제** **특별상담합니다!**

현대결혼연구원
원장 이영숙 (법명: 無生子)

서울시 서초구 서초2동 1337-2호 현대골드오피스텔 8층 811호
강남역 (2호선) 3번출구

☎ 대표전화 : 02) 522-5121
핸드폰 : 018) 277-5592

순수한 경면주사로 쓴

운장법사의 생필(眞本)

'五色광채'의 빛을 발하는 신비의 기적 '동린佛字'

"오복을 가져오는 세친년세대의 용의 품을 꾸세요."

송곡 소장하여 할 가장 귀중한 진품 명품

◎ 신기·영기 발하는 佛자 달마(달마대사)그림, 龍자 그림(수맥과 좌단) 특별보시!

정통으로 배우는 서예 사군자 필자 佛字, 龍字그림 전수자 수시모집!

한국 수맥과 필자 총연합회 인준 100% 효과

복사및유사품에 주의하시기 바랍니다.

▶ 인터넷 대한민국 미술리움 화랑방 (korea art gallery) http://www.korea-art-gallery.org http://www.cmhouse.net

사업실적, 가정문화, 자녀문제, 부부갈등 등 담당하고 고민 하시는 분 서슴없이 전화하세요!

◆ 생명의 전화 : (02)2242-0331, FAX (02)2242-0255 E-mail : unjang21@kornet21.net

◆ **주문 신청방법** 서울동명 28707-0452510 조점순

※ 전화로 주문하시던 문 보내 드립니다.

韓國佛敎藝術文化院
韓國佛敎禪墨家協會