

3월 3일 수행일기

2년전 금강경독송회와 인연 맺기 전에는 마음 공부에 대한 생각해 본 적이 없었고 "좋은 점은 배우고 나쁜점은 고친다"는 상식 정도로 이해하고 있었다.

차봉기 < >

경주 동산한의원장



"좋다 나쁘다를 구분하는 것은 너의 생각일 뿐이니 선악을 분별하지 말고 부처님을 향해 부지런히 공경심을 연습하여 그 공경심으로 올라오는 마음을 바쳐보라. 그래야 너의 업장이 닦인다"는 가르침을 알게 된 것은 독송회를 통해서였다.

지금까지 살아오면서 누구를 향해 진실한 마음으로 공경심을 내어본 적이 거의 없었으나, 이 가르침대로 즐겨 피우면 담배를 끊어 보기로 했다. 담배가 건강에 좋다 나쁘다를 따지지 않고 피우고 싶은 마음이 날 때마다 "그 마음에 대고 미륵존 여래불(독송회)의 마음 바치는 방법" 염해 보니 담배 생각이 가라앉기도 하고 올라 오기도

"극락가면 뭐하나" 낙심 며칠간 계속 목터져라 부처님 외치자 환희심이...

했다. 어떤 때에는 담배를 피우면서도 마음 속으로는 정진을 계속했다. 처음엔 며칠을 반복해도 잘 안 되었는데 이유는, "부처님께 바치면 그냥 해탈" 하리라고 입으로는 "미륵존 여래불" 하면서도 속으로는 아상이 가득했기 때문이었다.

또한 바치지 못하고 있을 때, 선생님께 "복을 지어야 업장이 닦이고 그대가 지금 계속 궁리하는 것도 무시집(無始劫)으로 연습한 습(習)이 업장이다"라고 깨우쳐 주셨다. 고아원이나 양로원에 가서 좋은 일도 하고 소년소녀 가장 돕기에 적극 참여도 하며 도량에 와서는 청소

도 하고 울력을 통해서 복을 지으라고 말씀하셔서 내 나름대로 노력 봉사도 하고 불우이웃 돕기에도 참여하였다. 어느 날 심신이 많이 지쳐있는 상태에서 "굳이 이럴 필요가 있나? 죽어서 극락가면 무얼하나?"로 시작해 온갖 짜증스런 마음이 올라오고 가슴이 답답하면서 배웠던 여러가지들이 아깝다는 생각이 들었다. 다음 날 아침에는 었저녁보다 더 심한 상태로 가슴이 미어질듯해 목이 터져라 고래고래 소리 지르며 그 죽을 것 같이 답답한 마음에 대고 "미륵존 여래불"을 바치기 시작했다. 얼마나 시간이 흘렀는지 모르지만 순간적으로 "부처님!" 하는 공경심이 일어나면서 가슴이 시원해졌고, 부처님을 향한 감사의 마음과 환희심, 공경심이 생소듯 계속 올라 오며 그 마음을 계속 바치고 있으니 마지막에는 "올라오는 마음을 놓치지 않고 잘 들여다보고 닦는다는 것이 이렇게 힘들까" 하는 그 마음

은 상태로 가슴이 미어질듯해 목이 터져라 고래고래 소리 지르며 그 죽을 것 같이 답답한 마음에 대고 "미륵존 여래불"을 바치기 시작했다. 얼마나 시간이 흘렀는지 모르지만 순간적으로 "부처님!" 하는 공경심이 일어나면서 가슴이 시원해졌고, 부처님을 향한 감사의 마음과 환희심, 공경심이 생소듯 계속 올라 오며 그 마음을 계속 바치고 있으니 마지막에는 "올라오는 마음을 놓치지 않고 잘 들여다보고 닦는다는 것이 이렇게 힘들까" 하는 그 마음



△한대의 대표적인 위빠사나 수행 지도자인 우 뻘디따 스님이 방한해 20~22일 특별 법회를 가졌다. 스님은 "일상생활 속에서도 끊임없이 대상에 마음을 일치시키려는 노력을 통해 번뇌가 들어올 틈을 주려는 안 된다"고 강조했다.

일요일인 지난 20일 서울 마포 대한불교진흥원 3층 대법당, 쌀쌀한 날씨에도 법당 안은 열기가 가득했다. 미처 좌석에 앉지 못한 사람들은 통로 여기저기에 엉덩이를 깔고 앉았다. 미안마의 고승 우 뻘디따 스님 초청 법회가 있는 날이었다.

우 뻘디따 스님은 남방 불교의 대표적 수행법이자 부처님이 깨달음을 얻은 수행법으로 알려진 위빠사나를 현대에 맞게 체계화한 미안마의 마하시(1904~1982) 스님의 수제자. 1988년 한국에 위빠사나를 처음 소개한 스님이다. 사단법인 근본불교 수행도량이사장 원명 스님 초청으로 18~23일 네 번째로 한국을 방문한 스님은 19일 근본불교 학술대회에서 기조 법문을 한 데 이어 20~22일 특별 법회 시간을 가졌다.

일상생활 속에서의 수행'을 주제로 법문한 우 뻘디따 스님이 시종 강조한 것은 수행과 일상을 분리하지 말라는 것. 스님은 "부처님 당시 여성들은 집에서 빨래를 하거나, 밥을 하면서도 행하는 모든 것을 알아차려 불과(佛果)를 얻었다"며 "마음의 평안을 얻는 바른 방법을 알고 작은 것이지만 실제 행함으로써 마음의 평안을 얻는 것, 이게 수행이다"고 강조했다. 그렇다면 스님이 말하는 마음의 평안을

'사띠' 통해 번뇌망상 차단 일상가운데 마음의 평안 얻는것이 수행 '일어나고 사라지는 대상을 그대로 보라'

일하는 구체적인 방법이란 무엇일까? "법을 실천하기 위해서는 불방일(不放逸), 즉 삼가야 할 일을 삼가고, 해야 할 일을 잊지 않고 행하는 것이 중요하다. 자신의 마음에 탐진치가 일어났을 때 바로 알아차려 자신을 지키는 것, 곧 사띠(sati)를 통해서 번뇌를 막을 수 있다"는 것이다. 이어서 "여러분에게 어떻게 마음에서 일어나는 오염된 것들을 예방하고 치료하는지 방법을 알려주겠다"고 운을 뗀 스님은, "지금부터 허리를 곧추 세우고 편안히 앉아 눈을 지긋이 감아라"고 주문했다. 숨을 들이쉬고 내릴 때 배가 불러오고 꺼지는 것과 같은 움직임에 마음을 일치시켜 대상을 알아채라는 것이다.

같은 나쁜 마음이 들어올 틈이 없다. 바로 번뇌가 제거된 순간이다. 이런 게 1초, 2초... 1분, 2분... 이어질 때 사띠(sati)의 힘은 더욱 강해지고 감각적인 욕망이 마음으로 들어오지 못하게 된다. 이것이 바로 위빠사나 수행의 시작이다." 위빠사나 수행은 몸과 마음에서 일어나는 현상을 집중적으로 관찰함으로써 번뇌에서 벗어나는 수행방법. 그 중에서도 마하시 계통의 위빠사나는 배의 움직임 관찰을 강조한다. 우 뻘디따 스님은 "수행을 처음 시작하는 사람은 쉬운 것에서 출발해야 한다. 가장 쉬운 것은 가장 분명하게 볼 수 있는 것이다. 가장 두드러진 곳에 마음을 기울여 보라. 몸과 마음에서 가장 두드러진 것은 몸이고, 그 중에서도 배다. 그래서 배의 움직임에 마음을 기울여 보라는 것이다"고 설명했다.

"대상을 알아채고 본다는 것은 대상에 다가가지고 하는 노력이 있다는 말이다. 노력이 있어 대상에 밀착했을 때 탐진치

와를 연다. (051)515-7226

■주말 잠깐 선방=서울 금강사는 11월 16일 오전 10시 30분 '주말 잠깐 선방'을 개원한다. 금강사 참선회(조실 정일스님)는 이날부터 매주 토요일 오전 5시~오후 5시 제불보전에서 참선법회를 연다. (02)993-3744

■금강승선관우 수련=금강승선관문화 중앙수련원은 매주 금요일 오후 9시~일요일 오후 2시 금강승선관(선부도) 수련을 실시한다. 금강승선관우는 몸과 마음과 호흡

주제가 있는 수행현장 우 뻘디따스님 위빠사나 강연

사띠란? 마음지킴·주의집중 의미 탐진치 일지못하게 막아

위빠사나 수행의 출발은 사띠(sati)이다. 사띠는 현재 자신의 몸과 마음에서 생겨나는 현상을 있는 그대로 명확하게 알아차리고 있는 마음 상태로, 때로는 위빠사나 수행 그 자체를 뜻하기도 한다. 그러나 이 사띠를 우리말로 어떻게 번역할 것인가에 대해서는 학자마다 의견이 분분하다. 19일 '대법처경'과 위빠사나'를 주제로 열린 근본불교 학술대회에서도 사띠의 번역을 놓고 한바탕 설전이 벌어졌다. 가장 많이 쓰이는 '마음챙김'이나 '마음지킴', '수동적인 주의집중'이라는 말 외에도 '알아차림'으로 하자는 의견도 나왔다.

이날 기조 법문을 하고 종합토론에도 참여한 우 뻘디따 스님은 사띠에 대해 어떤 정의를 내렸을까? 스님은 "사띠 자체가 꼭 그런 뜻은 아니다"고 전제한 뒤 "굳이 이 가운데 한 가지를 고른다면 '마음지킴'이 좀 더 가깝다"고 답했다.

사띠는 우리 마음이 대상과 일대일로 밀착돼 있는 상태로 이 상태에서는 탐진치 등 번뇌가 들어올 기회를 주지 않는다. 즉 한 가지 대상에 마음이 머물러 있어 탐진치가 들어오지 못하게 마음을 지켜주기 때문에 '마음지킴'이라고 번역하는 게 가깝다는 설명이다. 하지만 우 뻘디따 스님은 사띠가 있으면 항상 자기에게는 사마띠(samadhi), 마음집중'이 있다고 강조했다. 사마띠의 힘이 있어야 대상을 분명하게 보고 그라야 바른 염이 생기기 때문이다.

이러한 사띠(sati), 사마띠(samadhi) 수행을 계속 하다 보면 원인과 결과를 보게 된다. 즉 정신적 현상과 육체적 물질적 현상을 구분하는 지혜가 생겨나게 되고, 더 나아가 생겨남과 소멸에 대한 지혜를 알게 된다. 이것이 바로 범부에서 벗어나 아라한이 될 수 있는 위빠사나의 지혜이다.

수행 캘린더

■깨달음의 강좌=정토회 지도법사 법륜스님은 매주 수요일 오전 11시~오후 2시, 저녁 7시30분~10시30분 서울 정토회관에서 '깨달음의 강좌'를 열고 사법처판에 따른 관법수행을 지도한다. 10월 30일 관신부정(觀身不淨)-마음을 안정시키는 법, 11월6일 관수시교(觀水是苦)-마음을 알아차리는 법, 11월13일 관심무상(觀心無常)-마음을 삼피는 법, 11월20일 관법무아(觀法無我)-마음을 깨닫는 법. (02)578-8993

■참선 입문=조계사는 매주 화요일 오전 10시30분(주간반) 또는 오후 7시(야간반) 수행원에서 주지 지홍스님의 지도로 참선입문 시간을 갖는다. (02)720-1390

■선어록강좌=부산 무심선원은 매주 수요일 오후 7시, 토요일 오후 2시 <조사선의 실천과 사상>(장경각)의 저자 김태환 부산대(철학) 강사와 함께하는 선어록 강

좌를 연다. (051)515-7226

■주말 잠깐 선방=서울 금강사는 11월 16일 오전 10시 30분 '주말 잠깐 선방'을 개원한다. 금강사 참선회(조실 정일스님)는 이날부터 매주 토요일 오전 5시~오후 5시 제불보전에서 참선법회를 연다. (02)993-3744

■금강승선관우 수련=금강승선관문화 중앙수련원은 매주 금요일 오후 9시~일요일 오후 2시 금강승선관(선부도) 수련을 실시한다. 금강승선관우는 몸과 마음과 호흡

의 조화를 통해 깨달음에 이르고 자하는 수행법. (031)598-6771

■9개월 단기출가=대구 영남불교대학은 재가자를 대상으로 6개월 단기출가(주말 자유시간) 과정인 '불교 사관학교' 제1기생을 모집한다. 참가자들은 참선 및 정견 공부(원아십집, 금강경, 법화경 등)를 하게 된다. (053)474-8228

■참선수행회 수련=부산불교교육원 참선회는 매주 월·화·오·후 7~9시에 108경진법, 화두참구법, 생활참선법, 좌선법 등을 배울 수련생을 모집한다. (051)466-4080

■결혼 집중수행=보리수선원은 11월 4~15일 매일 오전 11시~오후 3시에 우 만달라(미안마) 마하시센터 수행 법사 스님을 초청, 열흘간의 집중수행을 실시한다. (02)517-2341

■원각경 공부=서울 선재마을은 매주 수요일 오후 7시 30분 <원각경>을 강연한다. 매주 금요일 오후 7시30분에는 참회와 정진 시간도 갖는다. (02)518-0845

조각작품으로 안볼 안볼 정성껏 조각하여 모십니다

雪山白玉佛

국립과학박물관
KOREA BUDDHA
http://www.korea.buddha.co.kr

서울특별시 강남구 신사동 1663-4 새마을빌딩 401호
TEL 서울 (02) 644-8834 부산 (011) 637-2333
FAX 서울 (02) 639-2158 부산 (011) 637-6868

고불승림법장
서용은 스님 / 추천서

野外法壇 16羅漢像

元·氣·回·復

존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

"최고의 신비스러운 영약" 山蔘 長腦

존경하옵는 스님, 스승님, 부모님과 시혈준비에 지친 수행생에게 평생 최고의 값진 선물을 최저가격으로 불자님과 인연을 맺고자 합니다.

심마니로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드리겠습니다.

산삼의 효능

- ◆ 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
- ◆ 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 아편 중독, 나병, 암 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- ◆ 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 악성빈혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- ◆ 방사선병, 조절작용, 산후전장회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위허약 뇌 기능 강화에 큰 효과가 있다.
- ◆ 정력강화(조루증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- ◆ 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지않고 머리가 좋아지며 지능력이 높은 강력한 체질로 개선된다.
- ◆ 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치적 효험이 있다.

尊敬하옵는 스님
오늘도 衆生 求道와 佛功으로 善行하시는 스님
지치신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새몸에 精進하시옵기를 祈願드리오
며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 곁할 기회를 못 가지셨던 스님께 報恩에
마음으로 제공해 드리려고 하오니 부담없이 踴躍 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울 (02) 713-7798, 701-4716

- 별도상담(자연산삼 보유)
- 자연산삼 문의상담(심마니 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

국립산삼물품품질관리검정(분석 51160-150)
심마당 長腦山蔘