

제9회 현대불교 신행수기공모

특별상 (관음종총무원장상)

박길복 (제주시 용담3동)

그리운 님 황금의 동상 <상>

밀가루 범벅으로 시작되는 하루... 글자도 모르면서 오직 할머니, 할아버지의 가르침만으로 삶을 익힌 어머니의 일생. 그 속에서 너희들만이라도 글자를 알아야 한다는 어떤 한 일념을 키운 채 여자의 일생을 사시는 어머니. 오남매의 말뚝, 가난에 제들과 배고픔에 익숙해지고... 그러나 가장 큰 괴로움은 가진 것이 없다고 쳐다보는 친척들의 멸시와 눈총, 배가 너무 고프고 밥이라도 얻어먹어 보려는 욕망으로 눈치밥. 하얀 이슬과 함께 삼키는 그 검은 눈망울...

그래도 가난의 대물림을 하지 않겠다고 10대의 작은 가슴에 새기고, 그것을 오직 충직한 삶의 철학으로 삼은 20대. 하늘에서 내려주시신 영원한 동반자와의 만남에서 사랑하는 공주, 왕자님을 선물 받고, 어질고 지혜로운 어머니가 되고자 하는 어떤 본능으로 해가 지고 태양이 다시 뜨는 동안 너털거리며 고부차마에 고부 신발을 신고 이 땅의 이치에 순응하며 살아왔다.

세파! 세상의 이치가 그렇게 호락호락 쉬운 것은 아닌 것이었다. 어느 날 아침, 다섯 살 난 딸의 급작스런 아픔으로 비행기를 타고 서울대병원에 갔다. 생사의 기로에서 무엇이 살인지도 모르고 그저 착함만을 나의 신주로 알고 살았는데... 무서우리만큼 처절했던 외로움과 싸움! 그래서 십자가에 못박힌 예수님께도, 목사의 강연에도 매달려 왔지만 나의 영혼을 의지하기에는 그 자리가 너무 싸늘했다.

그러나 어린 시절 어머니와 함께 대바구니에 무언가 가득 담아 등지고 산 속 오솔길을 걸을 때 힘들다고 짜증냈던 기억, 무릎이 터지도록 절을 하라는 어머니의 엄격한 엄포에 속도 크게 쉬지 못하고 예쁜 바지 구김살이 못내 안타까워 손으로 다림질하며 꾸벅꾸벅 졸을 하던 기억...

어련한 어린 시절의 정서를 내 안의 의식으로 의롭게 자리하고 있어서인지 드디어 황금으로 된 동상을 모신 동지를 찾았다. 그분은 나에게 따뜻한 미소와 저의 상처난 몸뚱이를 아무런 주저도 가슴으로 흐르는

눈물을 닦아주셨으며 울지 말라고 위로해 주셨다.

그래서 4월 초파일 전날은 하얀 고무신을 깨끗이 닦아 놓고 황금의 동상을 향한 그리움이 시작된다. 한복을 곱게 차려입고 가지런히 현관 앞에 놓여있는 고무신을 신고 치맛자락 살포시 바람결에 날리며 부처님을 찾아갔다. 연등에 촛불 켜고 곱게 타오르는



그림·김흥연

볼빛에 사랑하는 아들과 딸 건강을 빌며 앉아 있는 이웃의 모습... 나 또한 그 모습과 바람이 같았을 것이다. 그 어느 곳이 상단이며 어느 쪽에 몇 번을 절해야 하는지도 모르고... 붉은 가사 수호하신 스님은 묵묵히며 웅얼웅얼 알아들을 수 없는 말로 읽어 내려간다. 그 어떤 책을 보지도 않고 도란도란 앉아 노보살님. 잘도 따라 한다.

모든 의식이 끝난 후에 스님께서 모두 난데없이 동참하라 한다. 칠성기도 입제, 인등기도 입제, 동참하라한다. 무슨 말일까? 뜻을 알아야 하는데, 몇 번을 들어도 그 말이 무슨 뜻인지도 모르고 고민에 고민을...

어느 날 용기를 내기로 했다. 무섭고 두려웠지만, "스님! 인등기도, 칠성기도 입제는 어떤 뜻입니까?" 간단한 설명을 해주셨다. 숙제를 풀어낸 기분이었다. 맛있는 절밥 육통이를 아무런 주저도 가슴으로 흐르는

참으로 아름다웠다.

어느날 스님께 "부처님! 과연 그분은 어떤 분이십니까?" 여쭙어 보면 절을 하라한다. 그저 따라만 오시라고 한다.

붉은 가사 갈색 가사의 개념도, 신심이라는 개념도 모르는 불자의 호기심을 차근차근 지도해주는 곳도 없었다. 혼자서 가슴만 애 태웠다. 그러면서도 그것이 곧 부처님이라

앉아 있었다. 절밥 맛있게 먹고 친구 덕분에 스님께 생전 처음으로 차 대접을 받았다. 온통 어리둥절할 뿐만 아니라 이런 세계도 있구나. 스님의 한 평도 안돼 보이는 공간은 그 어느 대리석 저택보다도 웅장했다. 스님과의 답사는 나의 때론 귀를 열게 했고, 나의 눈을 바로 뜨게 해주었으며 마음의 눈으로 세상의 이치를 일깨워 줬다. 그리고 외롭고



딸의 갑작스런 입원으로 고난 찾아와
어릴적 어머니 따라 절에 다니던 일 기억
내면에선 '기막힌 메시지가 있을거야' 함성

하신다. 그러나 이것이 아니다. 무언가 확실히 알고 싶었다.

무엇인지는 모르지만 나의 내면의 목소리는 '기가 막힌 메시지가 있을 거야!' 라는 함성으로 내 안에서 요동치는 것을 느끼고 또 그것에 고감하고 있음을 희미하게 체험하면서도, 또렷하게 할 말이 준비되지 않았다.

그러나 해마다 4월 초파일, 이웃 어른들과 하얀 고무신 예쁜 한복 차려 입고 그리운 님 찾아가는 행복감이 가득했다.

어느 날, 학교동창이 놀러를 가잔다. 부처님 공부 6년을 마치고 오신 스님이 계신데 같이 친견하자고 한다. 친구와 드라이브할 생각이 나를 더욱 기쁘게 했다. 차장가로 쏜살같이 도망치는 바람결이 삶에 지친 나를 행복하게 했다. 친구와 함께한 드라이브는 촌뜨기 철부지 40대 아내자의 마음을 송두리째 흔들며 활활하게 했다.

해안가의 초라한 암자! 20명 정도의 불자와 스님의 경건하게 엮이는 뒷모습만이 잠시 내 눈에 비쳤을 뿐, 나는 별다른 행동없이 친구 따라서 삼배하고 돌부처처럼

살아 지친 나에게 용기를 줬고 환희심과 회열을 주었다. 가슴이 벅차고 감당하기 어려울 정도로 주었기에, 답을 그릇이 없어 남칠 세라 놓칠 세라 잊어버릴 세라 작은 노트를 꺼내 필기도 열심히 한다.

돌아오는 길에 나는 그 황홀함이 세어 버릴 세라 침묵으로 가슴으로 흐르는 환희의 눈물을 삼키며 내 자리로 돌아왔다. 이미 불교를 스님들의 책으로 접하기는 했지만 내 안에서

의 세계일 뿐, 그 세계 속에서 진리와 이치의 귀의함이 무엇인지도 모른 아내의 수행은 빛깔이 열려있는 조건없는 외출이었다.

그 후 그 해안가 암자의 내뿜는 친구와 함께 늘 미소로 함께 했으며, 그리운 님 기다리는 목이 긴 사슴처럼 파도가 출렁이는 그 작고 초라한 암자에 놀러가자며 친구에게 보채기까지 했다. 황금의 그 그리운 님을 향한 나의 영혼은 예쁜 꽃바구니 두 팔에 가지런히 안고 버스에 앉아 콧노래를 부른다.

온통 그 진리 속에서 차가운 나의 영혼은 위로 받고 있었다.

(계속)

힐러이 수행일기 <상>

나는 원래 아침 잠이 없는 편이다. 보통 5시경에 일어나 신문과 TV를 보며 아침을 먹고 회사로 출근하는 생활습관이 있었다.

어렸을 때 부모님과 같이 절에 가본 이후 부모님이 세상을 떠나시고 49재를 지내며 전까지 절에 가 본 기억이 없는 것 같다. 부모님의 49재를 지내는 동안 항상 머릿속에 죽음에 대한 생각이 맴돌고 있었다. 사람은 어디로 가서 어디로 가는가. 또 사람은 왜 죽는 것일까 라는 생각으로 지내다 우연히 봉은사에 가서 불교대학을 다니게 되었다.

불교대학에 다니며 아침 생활 습관을 조금 바꿨다. 아침마다 출근하기 전에 참선도 해보고 독경도 하며 나름대로 수행 생활을 하다 좀 더 적극적으로 생활을 해보아야겠다는 생각으로 회사에 휴가계를 제출하고 새벽에 일찍 일어나 봉은사 아침예불에 동참을



장영효 문화방송 제주운영부장

을 1일1회 독송하기로 원을 세웠다. 처음에는 독송시간이 20여 분이상 걸리던 것이 회를 거듭할수록 시간이 단축돼 300회를 마치고 나니 저녁에 시간이 허전하고 무엇을 잊어버린 듯한 느낌이 계속 생겼다. 허전함을 달래기 위해 다시 금강경 독송을 시작했다. 300여일 동안 습관이 된 모양

죽음에 대한 생각, 새벽 예불로 극복
'금강경' 독송하며 긍정적인 생활

했다. 새벽에 너무 일찍 일어나 직장 생활에 지장이 없을까 하는 염려 때문에 걱정을 했는데, 생활에 별 영향이 없는 것 같았다. 며칠 더 다녀보아도 오히려 피로함을 느끼는데 견딜만 하다고 생각되어 계속 다니기로 원을 세우고, 마침 봉은사에서 하안거 100일기도를 시작하기에 100일기도에 동참한 것이 지금까지 지속되고 있다.

8년의 세월동안 우여곡절도 많았지만 지금까지 지속적으로 아침 예불에 다닐 수 있었던 것은 그야말로 불 보살님의 기도가 아닌가 생각한다.

회사 직원들과 불교 수행 단체를 만들어 월정사로 순례법회를 다녀온 월요일 퇴근 무렵, 회사인 사발령이 있었는데 그때 총무부장 직을 명 받았다. 이때 새벽예불에 나가는 것을 중단 해야 하는가를 놓고 심각하게 고민하다 계속하기로 마음을 굳혔다. 생활습관이 참 묘하다는 생각이.

이렇게 정월 초하루 아침에 딸이 능승시험을 볼 때까지 금강경

이다. 이렇듯 처음 시작하기가 어렵고 여러 가지 이유를 들어 행하지 않아 그렇지, 시작하여 어느 정도 습관이 되면 안 하는 것이 이상해진다. 이렇게 새벽기도와 금강경 독송을 수 삼년 하다보니 사람의 모습이 조금씩 변하는 것을 느낄 수 있다.

새벽에 지남날 지은 모든 죄업을 참회하고 참되게 살아가기를 발원하니 자연히 주변이 청정해지고 다툼이 없어지며 건강한 삶이 영위되어 즐거움, 나날이 많아진다. 사람 사는 사회에서 다툼이 없을 수 없고 괴로움이 없을 수 없겠지만 그래도 그것을 극복하는데 한결 여유가 생겨 행동에 꾸밈이 없고 거저가 없으니, 자연 주변 사람들도부터 좋은 말을 듣게 된다. 또 크고 작은 모든 일들이 잘 해결되고 나쁜 일이 있어도 지난날 지은 업보로 생각하고 더 큰 불행이 안 생긴 것을 다행으로 생각하는 긍정적인 삶을 살게 된다.

(계속)

신행수기 일년내내 받습니다

삶을 살아가면서 가슴속에만 꼭꼭 담아두었던 감동깊은 신행체험들을 진솔하게 적어 보내주시시오. 연중 접수한 신행수기 가운데 우수작은 신문에 연재하며, 연말에 최종 심사를 거쳐 시상합니다.

- 주제: 수행 및 수행 체험, 불심으로 고난을 이겨낸 이야기
- 분량: 200자 원고지 30매 안팎(A4용지 4장)
- 접수처: (110-170) 서울시 종로구 견지동 110-33 현대불교신문사 편집국 신행수기 담당자
- 문의 전화: (02)722-4162
- 인터넷 접수: thisiswhy@buddhapia.com

여시امن 서울시 종로구 견지동 110-33 Tel : (02)737-8881(대) Fax : (02)737-0697 http://www.yosiamun.com

"마음은 정신적 사상들이 상호연관된 대단히 복잡한 네트워크입니다. 마음은 몸의 생리학적 상태와 밀접하게 연결되어 있는 역동적이고 항상 존재하는 과정(process)으로 인식되기 때문입니다." - 달라이 라마 -

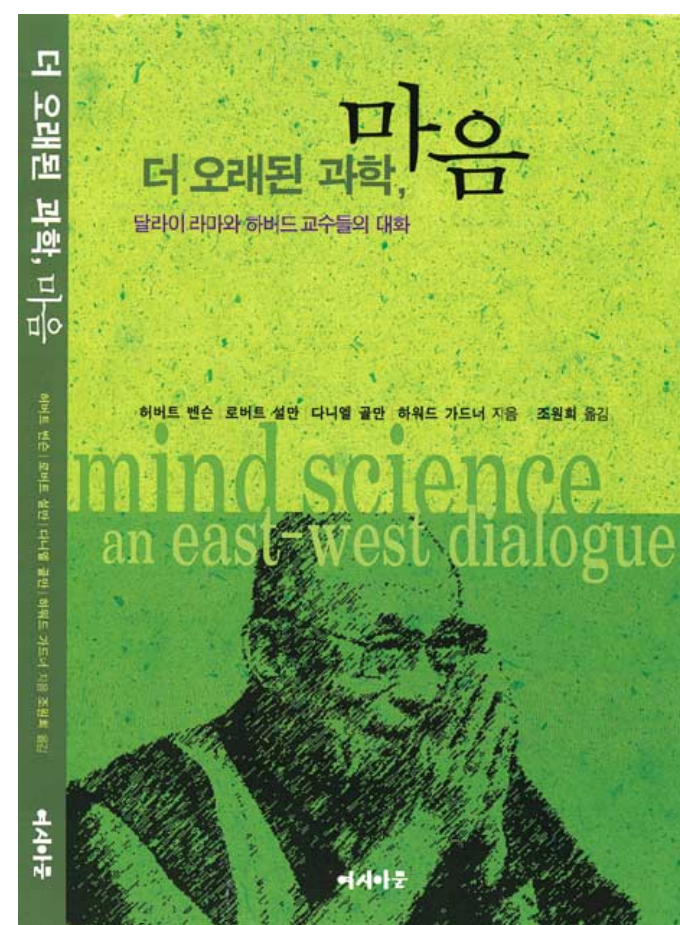
마음 더 오래된 과학,

달라이 라마와 하버드 석학들 '마음과학(Mind Science)'에 대해 말하다

마음과 몸의 섬세한 관계란 무엇인가? 오늘날의 과학자들이 이 관계에 대해 불교 사상의 대가들에게서 무엇을 배울 수 있는가? 서양과 동양의 접근법을 통합하여 마음의 본성, 인간성장 잠재력, 정신적, 육체적 건강의 발전 가능성에 대한 새로운 이해에 이르는 것이 가능한가? '더 오래된 과학, 마음'은 현대 과학과 불교 간의 역사적 대화의 시작을 기록함으로써 이들 문제를 탐구한다. 달라이 라마가 인도·티베트 불교학, 의학, 정신의학, 심리학, 신경생물학, 교육학의 권위자들과 만난 하버드 의대 심포지엄에 기반하여 인지, 인식, 마음과 몸 연결 작용에 관한 중요하고 새로운 통찰을 제공한다.

1990년대 초부터 미국에서는 전통적인 서양 의료 체계에 마음의 요소를 도입하기 시작했다. 주로 하버드 의대를 중심으로 이러한 치료 과정에서 소홀히 다루던 심리적(心的)요소를 인정하면서 이를 적극적으로 치료에 활용하기 시작한 것이다. 특히 마약 성분의 진통제 투여밖에는 해결책이 없는 만성 통증 환자에게 동양의 명상 기법을 도입하여 환자 스스로 통증을 받아들이고 삶의 긍정적인 부분을 볼 수 있도록 돕는다. 통증 자체를 없앨 수는 없지만 통증을 받아들이는 환자가 변해 주위 사람들과 자신의 삶을 적극적으로 즐기도록 해주는 긍정적인 효과가 발생한다. 환자의 심적 요소를 개선하여 삶의 태도나 질을 개선하여 치료 효과를 높이기 위하여 동양의 명상 기법을 도입하였다.

이제 이런 의학계의 변화는 우리나라에서도 낯선 것이 아니다. 그런데 왜 하버드 의대를 중심으로 이런 움직임이 일어난 것일까? 그 대답은 하버드 의대의 하버트 벤스 박사에게 있는데, 그는 달라이 라마의 허가를 받아 80년 초부터 티베트 명상 기법을 포함한 여러 명상기법이 신체에 미치는 영향을 과학적으로 측정했다.



하버트 벤스 외 / 조원희 옮김 신국판 / 200년 / 9,000원

법보시 연락은 02)737-0695로 연락 주십시오.

mind science