신행수기

내 인생의 참스승 〈중〉

우선주 (43·서울 봉천동)

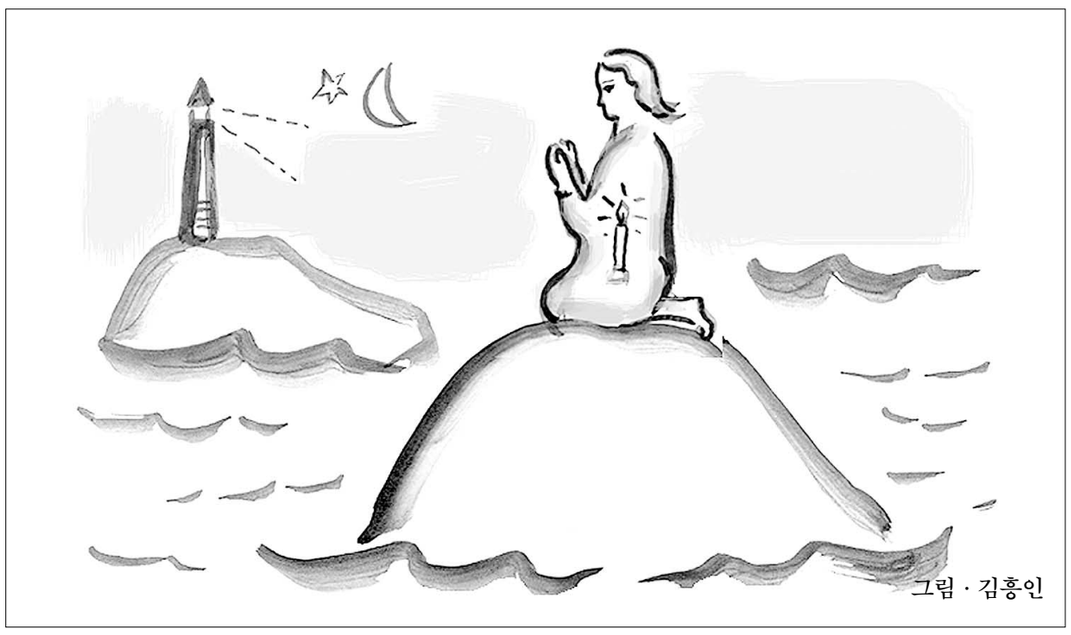


그림 · 김홍인

"부처는 믿는게 아니야 마음을 알아 가는 것이지"
불교입문반에서 공부·참선 열심…병 조금씩 나아

시누이인 스님의 스승이신 보선 스님께서는 "부처는 믿는 게 아니야. 그 마음을 알아가는 게지." 하셨다.

"그것이 참선입니까?" 하니 그저 빙긋이 웃으시는 것이 참으로 편해 보였다. 스님의 영향탓일까 갑자기 내 마음도 편해지면서 희망이라고나 할까, 아니면 기쁨과도 같은 것이 나를 설레이게 했다.

일정을 마치고 돌아오는 길에 입원은 언제라도 할 수 있으니 참선 한번 해보고 싶다고 했더니 남편도 쾌히 승낙을 해주었다.

우리 동네에 있는 관악산에는 오래된 사찰인 연주암이 있어 그 주변에 많은 선원들이 있었지만 지하철을 두 번 갈아타고 조계사로 갔다. 한 달 후에 개강할 불교기본반과 참선입문반을 동시에 수강신청 했다. 한 달 동안 난 집에서 열심히 먹고 치료받고 운동하며 옛날의 모습을 찾으려 최선을 다했다.

그리고는 한 달 후 조계사로 가는 내 발걸음이 무척이나 가벼웠음을 지금도 생생하게 느낀다. 다섯 분의 스님이 나란히 서서 소개를 하는데 유난히 돋보이는 맑은 느낌의 스님이 있었다. 하지만 내가 신청한 불교입문반의 담임스님이 아니라서 약간의 실망감도 있었다.

참선입문반 첫날의 생소하고 낯선 분위기와 기대감은 나를 긴장시켰고 이어 조용히 들어오신 스님은 모든 의식을 마치고 법상에 돌아 앉으셨고 여전히 고요하고 맑아 보이는 얼굴을 보는 순간 나는 "아, 그 스님이시다"를 되뇌었다. 긴장했던 마음이 조금은 편안해 지는 것 같았다. 난 그때 그 첫 시간을 잊을 수가 없다.

"빛이 있어 모든 만물을 비춥니다. 빛이 꽃을 비출 땐 꽃이 드러나고, 똥을 비출 땐 똥이 드러납니다. 그렇지만 똥을 비췄던 빛이 꽃을 비춘다고 해서 그 빛에서 똥냄새는 나지 않습니다. 꽃향기만 가득할 뿐입니다. 똥을 비출 때도 마찬가지입니다. 이 빛은 그저 비출 뿐입니다. 여러분 각자가 비추어진 물질이라 생각하고 이 빛을 신이라 생각하여 자신의 종교에 따라 부처로, 하나님으로, 알라로 믿고 의지하지만 이 빛은 바로 여러분 자신입니다. 단지 관세음으로, 예수로 나투어져 이름을 불여 작용을 할 뿐입니다. 그래서 〈금강경〉에도 '이름하여' 라는 말을 수없이 반복해 말하는 것입니다.

그래서 부처님과 조사들도 '네가 부처임을 알지 못하느냐' 고 한 것입니다."

이건 무슨 소리인가? 하나님, 예수님이 빛인 줄로만 알았던 내게 내가 빛이라니….

"여러분이 빛임을 증명할 수 있습니다. 나는 한사람인데 엄마도, 아내도, 딸도 되고, 도반도 되고 이렇게 여러 모습이 될 수 있는 것은 내가 비추는 빛의 형상이 나타나는 대로 그저 작용할 뿐이기 때문입니다.

그 빛이 한 형상에 머물 수 없음은 수없이 내 앞에 순간순간 나타나는 형상이 고정되어 있지 않기 때문에 그저 오는 대로 작용하여 놓고 비우기에 이를 공하다 하고 그 빛의 참 내가 주인이기 때문에 주인공이라 이름 하기도 합니다."

스님은 빛으로, 때론 거울로, 구슬로, 호수로, 공기로, 물로 비유하시며 우리들을 두드리셨고 공함의 이치와 모든 것을 그 주인공에게 놓고 지켜봄을 설법하셨다. 어린 아이가 엄마를 무조건 믿고 의지하듯이 그는 하나님이고, 부처고, 알라이고 우리가 지금껏 의지하고 믿고 매달려왔던 신이고 절대자라 하셨다.

"그런 절대자가 참나인데 왜 밖에다 대고 빌고 구걸합니까? 그것은 거지나 하는 일입니다."

나는 이렇게 한 주일마다 주시는 법문과 주인공을 생각하며 하루하루를 살아갔고 나를 죽음으로 내몰았던 우울증으로부터도 조금씩 벗어날 수 있었다.

단 한 번의 약물 복용도 없이 그렇게 3년 반을 보냈다. 처음 그렇게도 믿어지지 않던 나의 뿌리인 주인공자리를 여러 번의 체험을 통해 이제 나는 확연히 믿는다.

참으로 간절히 사무치게 그를 찾았고 나름대로 나(我相)를 내려놓으며, 무엇을 하든 지극히 하려 했고 아직 둘 아닌 하나인 도리를 확연히 체험하지는 못했어도 그리하려고 노력한다.

작년 비가 몹시 퍼붓던 어느 날 좌선 중에 나는 너무도 확실히 체험했다. 눈 하나 깜박임도 나 본인이 하는 것이 아님을. 어느 것도 나의 것은 없었다. 그러나 반대로 모든 것이 다 나의 것임을 알았을 때의 마음을 어떻게 말로 표현할 수 있을까?

이 세상 모든 것들을 그에게 놓고 맡기고 지켜본다. 아무도 없는 공양간 스피커에서 "아제아제 바라아제 바라승아제 모지사바하"가 수없이 들린 적도 있었다. 물론 나의 내면의 소리였지만….

아직은 지금껏 살아온 나의 찌들어버린 업식이나 습기 때문에 마음이 힘들고 고통스러울 때가 더 많지만 이젠 그 자리를 참으로 확연히 믿기에, 고통이 그 옛날 고통과 같지는 않다. 그저 고통을 느끼고 맛볼 뿐이다.

지금 있는 선원의 주지스님께선 어느 날 죽비를 세우시더니 이렇게 말씀하셨다. "시간은 수평이라 생각하여 과거, 현재, 미래라 하지만 시간은 수직이어서 그 셋이 한 줄에 있습니다." (계속)

신행수기 일년내내 받습니다

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

- 주제: 신행 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: thatiswhy@buddhapia.com

릴레이 수행일기 〈하〉

김광연
(주)유메코 기술부장

"올바른 수행은 놓고 비우고 버리는 것"
선지식 가르침 따라 정진하는 삶 발원

아직 경제적인 문제가 다 해결되지는 않았지만 이제는 그 문제로 스트레스를 받거나 고통에 휘둘리지 않는다. 오히려 해결의 실마리를 잡았다.

돌이켜보면 나의 어리석음으로 인해 올바른 법을 찾지 못했던 것이 지금의 어려움을 가져왔다. 그나마 내 마음속의 순수함을 잃지 않았기 때문에 우곡선원의 올바른 마음공부를 접할 수 있었던 것이 아닌가 생각된다. 또한 나보다도 늦게 수행을 시작했지만 빨리 변화를 보이는 도반들을 지켜보면서 신선한 자극을 받기도 했다. 그로인해 주변에 있는 사람들이 나의 또 다른 스승임을 알게 되면서 도반들에게도 점점 감사한 마음을 갖게 되었다.

어떠한 수행방법이든 처음에는 수행으로 인한 심신의 변화를 누구나 느끼기 때문에 그것이 제대로 된 수행법인지 아닌지 판단한다는 것은 초심자로서는 거의 불가능하다. 조금은 잘못된 수행법이라 하더라도 처음에는 효과를 보며 비교적 빠른 진전을 느낄 수 있지만 그 이후가 더 문제인 경우가 많다. 제대로 된 수행법이 아니면 아무리 수행을 해도 나중에는 별로 진전이 없을 뿐만 아니라 자칫 역효과를 가져올 수도 있기 때문이다. 잘못된 수행으로 건강에 문제가 생기거나 또는 정신이 약간 이상한 사람처럼 되어버리는 경우를 수 차례 보아왔다.

수행에 진전이 없는 이유는 수행자 자신에게도 문제가 있겠지만, 수행법 그 자체에 있다고 본다. 올바른 수행이란 놓고 비우고 버려서 내안의 순수함을 찾아내면, 그것이 참된 나의 발견이며, 삶의 순간순간 이러한 순수함을 지속시키는 것이 평상심이라고 생각한다. 말은 쉽지만 이를 내 것으로 만드는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 그것은 올바른 스승의 가르침과 나의 노력이 어우러질 때 가능하다.

십여 년 전 가사를 접고 공부 길에 뛰어든 그때는 그 분만이 이 세상에서 최고이며 그 분 밑에서 공부를 한다는 자부심으로 가득 차 있었지만, 이제와 보면 그것이 아니었다. 한 치라도 순수하고 정의로움에서 벗어나면 세월이 흐를 수록 깨달음이나 완성은 더더욱 멀어지기에 완벽한 경지를 이룬 스승 밑에서 수행을 지어나가야 하는 것이 중요함을 확신하게 되었다. 처음 잘못된 수행에 발을 들여놓게 되면 눈뜬 오리새끼가 첫 눈에 들어온 사람을 제 어미로 착각하고 살아가듯이 자신의 수행법을 맹신하는 우를 범하기 마련이다. 이처럼 잘못된 사법(邪法)에 얽매여서는 진정한 깨우침은 불가능할 것이다.

긴 세월 동안 수행했어도 진전이 없는 사람들은 자신의 수행법이 올바른 것인지를 되돌아보아야 한다. 그렇지 않으면 수행이란 이름으로 쌓은 것들이 아집이 되어 윤회에서 벗어나지 못하게 하는 덫이 될 것이다.

우곡선원에서 처음 불법을 접하였을 때에는 일체개고(一切皆苦)가 무슨 말인지 조차도 몰랐다. 세상에는 엄연히 즐거움도 있는데 왜 염세주의적인 고통만을 강조하는 것인지, 그 의미를 잘 헤아리지 못했던 것이다. 이제는 그 고통이 내 자신의 마음가짐 때문에 생기는 것이며, 외경에서 생기는 것이 아니라는 것을 새삼 절감한다. 수행노력은 줄지 않았다고 자문자답하지만 숙세를 익혀온 업은 긴장을 조금만 풀어도 스프링처럼 들고 일어난다.

그러나 이제는 나 자신과의 싸움에서 결코 패자가 되지 않으려는 결심으로 다지고 또 다진다. 참선 수행은 숙세의 고통을 이기고 운명의 재창조자로 거듭나는 비법이라는 장명화 원장님의 가르침을 새삼 새기면서 끝없는 마음 공부의 여정을 나아가려 한다.

통증

스님! 이제 걱정하지 마세요.
파워 - 봉이 있습니다.

전국의 수많은 사찰, 선원에서 애용하고 있습니다.

통증의 원인은 혈액순환 장애가 원인이고, 혈액순환 장애의 원인은 氣흐름이 원활하지 않기 때문이다. 기 흐름을 좋게 해주면 통증의 종류를 가리지 않습니다.

※ 미국, 독일, 캐나다로 수출되고 있습니다.

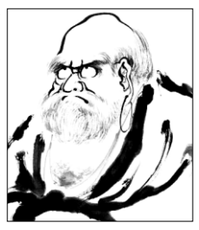
식약청의료기허가 제1119호
품목허가 제03-791호

※ 스님들께 드리는 특별가 50,000원
포교원으로 다량구입하시면 특별 할인 있습니다.

● 농협계좌 : 072-12-288028 주분옥
● 주문전화 : 054)638-2224

천일기공연구회. 소백산수련원(영주)

눈만 보면 압니다
"관상과 氣 명상으로 앞날을 밝힌다"



사람은 누구나 자기 마음대로 세상을 살아가지 못한다. 그것은 보이는 세계와 보이지 않는 세계에서 일어나는 일인데 그것을 미리 알고서 세상을 살아간다면 열린세상이 될 것이다.

스님은 지나온 세상과 또한 미래에 전개되는 앞날의 일을 밝힌다.

사람의 운명 속에는 행운과 액운이 있음을 알아야 하며 또한 불행한 운명이 계속해서 끊이지 않는 중생은 그 불행한 운명이 자신의 몸속에서 떠나야만 그 고통이 사라지는 것이다.

관음사는 아프고 고통받는 중생들이면 누구나 찾아와서 스님과 상담하고 기도하는 법당이며 스님은 삶의 굴곡을 겪고있는 모든 중생들에게 그 답답함과 고민을 스님의 도력으로 그 불행한 운을 퇴마시켜 시원하게 풀어주고 그 해결책을 제시해 줍니다.

- 굿을해도 소용없고 이곳저곳 어느곳에 가서 점을 봐도 답답하고 시원치 않는 분
- 집안에 우환이 끈이지 않고 부부나 부모자식간에 원진이 끼어 서로 같이 살면서도 고통속에 살며 자식이 결혼운이 없어 고생하시는 분
- 집터나 가게터가 장사가 안되고 매매가 안되 궁금하신 분
- 인생의 성공과 실패 시험결과, 사업의 시작과 끝 즉 자신의 사주에 들어오고 나가는 운이 궁금하신 분
- 신들림으로 몸이 아프거나 실성하고 헛소리나 행동을 하는 사람

석가모니부처님도 인연없는 중생은 제도를 못했다합니다.
아직 인연이 닿지않는 분들 혼자서 고민말고 바로 전화 주십시요.
조상천도 낙태아천도 병괴를 가져오는 객귀풀이를 돈이 많이 들어 망설이시는 분 연락주시면 보시하는 마음으로 성심으로 봉행 하겠습니다.
천도란 첫번째는 3악도에 떨어져 있는 가장 어려운 중생을 구제하고 두번째는 인간몸을 받았지만 뭐든지 되는 노릇이 없고 내뜻에 맞지 않는 곳에 사는 것입니다.
천도란 자기소원을 이루고 가지가지 고통에서 벗어나는 것입니다.
스님을 친견하면 큰 힘을 얻는 좋은 기회가 될 것입니다.

경기도 하남시 관음사 주지 고봉 합장
전화 011-715-6333
불사에 어려운 스님 사주통변비법과 기공과 명상으로 영가천도를 하는 영력천도비법을 개인지도 합니다

리더십 그린 아이
(Leadership Green I)

'2004 청소년이 주인공입니다' 의 해를 맞이하여 미래사회의 주체가 될 청소년들에게 인성개발을 통한 리더십 함양과 차세대 지도자로서 갖추어야 할 기본적인 자질과 능력을 배양시키는 다양한 체험활동의 '리더십 그린 아이(Leadership Green I)'를 개최하오니 여러분의 많은 관심과 참여 바랍니다.

첫·째·날(만남의 날)	둘·째·날(협력의 날)	셋·째·날(도전의 날)
• 집결, 접수 • 입교식 • 강의 I 〈미래지도자의 자세〉 • 리더십 용기개발 I 〈경청·발표·감사하기〉 • 공동체협력활동 • 리더십그린아이 I	• 리더십 용기개발 II 〈낭독식즉흥연설〉 • 리더십 트레킹 〈성공론 찾기〉 • 선택 체험활동 〈스킨스쿠버·요가·공예〉 • 리더십 용기개발 III 〈연설방법·작성법·대화법〉 • 환경의식 역할극 • 캠프파이어 그린아이 II	• 강의 및 실습 II 〈미래 신문 만들기〉 • 모둠별 시간, 짐정리 • 사진촬영 및 감상 • 수료식

※ 전 과정이 체험 및 실습 위주로 이루어짐

- 일 시 : 2004년 7월 28일 ~ 7월 30일 (2박 3일)
- 장 소 : 국립 중앙청소년수련원 (충청남도 천안시 목천읍 교촌리 246-1 ☎ 041-620-7700)
- 주 최 : 대한불교청소년교화연합회
- 후 원 : 한국청소년단체협의회
- 참가대상 : 고등학생 / 선착순 45명
- 참 가 비 : 30,000원 (총130,000원 중 100,000원은 본 법인부담) 조흥은행 390 - 01 - 041767 (예금주 - 청소년교화연합회)
  ※ 입금 후 필히 연락, 확인전화 바람
- 접수및신청 : 2004년 7월 1일(목) ~ 20일(화) 18:00까지 선착순 접수 대한불교청소년교화연합회중앙사무처 (TEL 02)735-8165, 733-5138 FAX 02)722-6623)
- 특 전 : '리더십 그린 아이(Leadership Green I)' 수료증 발급

사단법인 대한불교청소년교화연합회장

제19회 참 나 찾 기
팔관재계 한 가족 큰모임
(선 심리치료상담과 무애선무 명상호흡 수련회)

1. 행사목적
팔관계율을 지킴으로서 순결의 고귀함과 생명존중사상을 함양하고, 단기출가의 효과와 전통사찰문화를 체험하며, 선심리치료상담과 무애선무 명상호흡 수련으로 청소년들의 정서순화와 대 자연의 소중함을 일깨워 주고자 한다.
2. 주요 수련내용
- 팔관재계(생명존중, 순결지키기 등)
- 전통사찰문화 체험(단기출가의 효과)
- 선 심리치료상담
- 참나찾기 수행과 무애선무 명상호흡법지도
- 숲 속 걷기명상수련 및 산악극기
- 적극적인 사고 함양
3. 일 시 : 2004년 7월 24일 ~ 26일 (2박 3일)
4. 장 소
신촌 봉원사, 순천 선암사, 거창 금원산 수련원
(집합장소 및 일시 : 7월 24일 09:30 신촌 봉원사 삼천불전)
5. 참가자격 및 신청
초, 중, 고등 청소년 및 가족 (7월 22일 까지 선착순)
6. 참 가 비 : 실비 (2박 6식)
7. 문의전화
Tel: 02)738-1275 / 봉원사 위치 문의시: 02)392-3007
8. 준 비 물
세면도구, 츄리닝, 운동화, 필기도구, 간편복장, 기타
9. 특기사항
봉사활동시간 확인서 발급 (18시간)

(사)참나찾기청소년지도자협회
명 상 신 문 사