



신행수기

진실한 믿음 <하>

지영숙 (서울 강동구 천호동)

나는 열차에서 잠으로 소중한 인연의 법문을 듣고 많은 의문점들을 해결하게 되어 너무 기쁘지만, 단 한가지 뇌리에 빙빙 돌면서 시원치 않은 것은 "어떻게 열 번의 염불로 윤회를 벗어날까?" 하는 것이었다. 염불만 하자니 지치지 못한 것 같고, 믿지 않으면 선근이 적은 탓이니 캄스레 고민이 되었다.

그러나 기왕 부처님의 말씀이요, 스님의 권고를 따르기로 했으니 지적인 문제는 뒤로 하고, 진실한 믿음을 갖기로 했다. 길고 긴 염불 정진이 시작됐다. 그런데 잠으로 묘한 일이었다. 불안은 동풍에 구름 견히듯 사라지고 단숨에 서울역에 다다랐다.

나는 역에서 내린 후 '부처님 감사합니다'를 수없이 읊었다. 마중 나온 우리집 어른도 놀라는 기색이었다. 얼굴이 밝고 편안해 보였다는 것이었다. 믿음과 염불의 위력을 실감하는 여행이었다. 그 후로 나는 다음 달을 기다리며 집에서도 열심히 염불하고 법문 듣는 생활을 계속했다.

내가 기다리던 또 한 달의 보름달이 다가와 나는 기쁜 마음으로 부산을 떠나고 내려 갔다. 스님은 어떤 거사님과 지리산을 간다 하시며 동행하라고 하여 따라가게 됐다. 그렇게 한번 가고 싶었던 절불암이었다. 그때는 마침 한잔거 절제 기간이라 선방에는 출입금지 팻말이 걸려 있었다. 스님은 살며시 사립문을 열고 따라 오라 하시며 안으로 들어섰다.

선방 스님들은 더워서 문을 모두 열어 놓고 정진하고 계셨고, 마당의 푸른 잔디들은 좌선하는 듯 싱싱하게 버티고 있었다. 그런데 스님은 나에게 손짓만을 하면서 마당 한 가운데 잔디 위에서 절을 하셨다. 그러자 나도 스님들의 모습을 바라보며 진한 감동을 받고 우러르는 마음으로 절을 하였다. 그 순간 그렇게도 편안할 수가 없었다. 세 번 만 절을 하는 것이 아쉬워 오래오래 하는데 눈물이 하염없이 쏟아졌다. 선방의 반대편 스님들은 절하는 모습을



그림 · 김홍인

게 다가와 '잠 훌륭한 보살입니다. 이 이른 얼굴, 고운 웃음로 땅에 앉드려 절을 하는데 우리가 어떻게 공부할 게울리 하겠습니까. 보살님 오래 기억하겠습니다. 우리 스님들도 다 같은 생각입니다.' 하시면서 내 등을 두드려 주셨다.

나는 쏟아지는 눈물 때문에 아무 말을 할 수가 없었다. 입속스님은 "스님! 고마워요. 열심히 정진합시다" 하시면서 작별 인사를 하였고, 스님과 산길을 내려왔다.

나는 이렇게 감동적인 광경을 생전 처음 보았고, 마음에서 우러난 존경심으로 절을 하기도 처음이었다. 나는 "오늘 뵈신 스님들이 꼭 부처님 같이 느껴져서 정말로 온 몸과 마음

다. 그래서 나는 스님이 나를 어떤 방향으로 인도하고 계시다는 것을 짐작할 수가 있었다. 그러자 내 마음 심연으로부터 '열 번의 염불로 극락을 가니 수없이 정진할 염불로 극락이 내 곁으로 다가오리라' 하는 소리가 들려왔다. 나는 그 날부터 이 믿음에서 단 한번도 물러서지 않았다. 내 인생에서, 아니 절 길을 걸은지 50여년 만에 진실한 믿음을 얻은 감격스런 날이었다.

스님은 누구든지 의문을 갖는 깨달음에 대하여 분명히 말씀하셨다. "염불은 내면의 번뇌를 소멸하고 깨달음을 얻고자 하는 수행이 아니다. 부처님의 자비광명에 대한 진실한 믿음으로 신앙의 빛을 일으켜 일체의 인연과 은혜에 감사하는 깨달음을 얻는 것입니다"라고 하셨다. 나는 이것도 깨달음인가 하고 의심했으니 점점 날이 가면서 염불의 깨달음이 얼마나 위대한 것인지 느끼고 있다. 아직은 스님 같은 깨달음이 아니지만 괴로움, 분노와 원망이 일어날 때마다 "나무아미타불"을 부른다. 아마도 부처님의 광명안에서 살고 있다는 믿음으로 안심을 얻는다. 그리고 자신을 둘러싼 모든 인연과 하나하나의 은혜에 대하여 감사하는 마음으로 살아가니 몸과 생활에 뚜렷한 변화가 일어나게 됨을 실감하고 있다.

내 비록 번뇌가 가득하고 욕망을 끊지는 못했지만 끝없이 아미타 부처님을 염하고 정토를 그리워하면 마침내 그 세계에 태어난다고 하셨으니 나는 진실로 믿고 따를 뿐이다. 믿음과 이해가 깊어지면 이 땅에서도 가슴 벅찬 환희심이 날로 크게 일어날 것이라 하셨으니 나는 그 말씀을 진실로 믿고 정진할 것이다. 저 또한 아미타 부처님과 스님의 은혜에 감사하며 염불수행을 보급하는데 보탬이 되고자 발원한다.

이 땅의 모든 스님들이 보다 좋은 환경에서 정진할 수 있으시기를 간절히 발원하고, 모든 불자님들도 진실한 믿음을 일으키시기를 아미타 부처님전에 발원하나이다.

진실한 믿음 갖기위해 안간힘 염불정진 할수록 '감동' 밀려와

바라보는 듯했다. 절을 마치고 잔디 한 쪽에서 푸른 하늘을 바라보고 있는데, "스님! 하면서 어떤 스님 헌분이 나오셨다. '스님! 어떤 일이에요?' 하자, 스님은 '입속스님, 제가 부처님들께 참배하러 왔습니다. 그런데 빈 손으로 와서 죄송합니다' 했다. 입속스님은 '아니 무슨 말씀을 하십니까? 저렇게 훌륭한 보살님을 선물하시고' 하면서 나에게

으로 절을 했습니다" 고 하였다. 그랬더니 스님은 "저 분들은 모두 부처님의 화신입니다. 부처님의 화신이 아니고서야 이 더운 여름에 저렇게 정진하겠습니까" 하였다. 그리고 다시 "염불정진이 깊어지면 모든 생명, 자연까지도 부처님의 화신으로 다가온다고 했습니다. 그러니 먼저 진실한 믿음을 일으켜야 합니다" 라고 하셨

킬레이 수행일기 <하>



황영재 도서출판 '행복한숲' 대표

위빠사나를 하려면 몇 가지 지켜야 할 사항이 있다. 그 중 하나가, '무엇인가 할 때 하는 것을 아는 것'이다. 지나간 일이나 앞으로 일어날 일에 대해 알아차리는 것이 아니고 현재 일어나는 일을 알아차리는 것이다. 오직 현재 하고 있는 동작, 느낌, 생각만을 알아차림의 대상으로 한다는 것이다. 그리고 또 하나가 '실재하는 것'을 아는 것이다.

위빠사나에서는 관념이나 명칭 혹은 모양새는 알아차림의 대상이 아니다. 낙엽이 떨어지는 것이나 부모님의 죽음을 앞에서 무상을 느끼는 것은 수행이 아니다. "아, 내가 지금 슬퍼하고 있구나" 하고 그런 일로 감상에 젖어있는 마음을 알아차리는 것이 수행이다.

이와 같이 '현재, 있는 그대로'의 현상을 알아차림의 대상으로 할 때에만 부처님께서 말씀하시는 무상(無常, 고(苦), 무아(無我)를 깨달아 집착이 떨어지고 번뇌로부터 해방이 된다는 것이다. 부처님도 이 방법으로 깨달음을

라 잡자는 시간을 제외한 모든 시간을 수행으로 연결시킬 수 있다. 위빠사나는 스승을 잘 만나야 한다. 수행 중에 일어나는 세세한 부분에서의 일들은 경전이나 책을 통해서 해결할 수 없다. 하지만 훌륭한 스승들은 이미 자신이 경험하고 또 스승으로부터 겪음을 받은 지혜와 방법으로 지도한다. 나는 평소에도 '마음보는 수행(心

'지금 여기의 나' 알아차리기에 매진 위빠사나 수행 생활화되니 자신감

얻었고 또 제자들에게도, 이 방법이 번뇌를 해결할 수 있는 유일한 길이라고 말씀하셨다. 그러기 위해서는 바깥 경계가 아닌 자신의 몸과 마음만을 알아차림의 대상으로 해야 한다.

마음과 마음이란, 곧 오온(五蘊)이고 색수상행식(色受想行識)을 말한다. 부처님께서서는 알아차림 대상을 신(身), 수(수), 심(마음), 법(알아차림 대상)의 4가지로 분류하여 좀 더 쉽게 수행에 접근할 수 있도록 해주셨다. 그래서 위빠사나를 신수심법(身受心法) 4내처 수행이라고도 한다.

따라서 위빠사나를 '일상의 알아차림'이라고도 한다. 위빠사나는 꼭 자리를 잡고 앉아야만 되는 것이 아니라, 행주좌와(行住坐臥) 중에 다 가능하다. 누어서도 알아차림을 하면 좌선(臥禪)이 된다. 가려운 것, 아픈 것도 알아차리면 느낌을 아는 수념처가 되고 화나는 것, 싫어하는 것, 망상 등을 알아차리면 마음보는 수행이 된다. 이런 모든 것을 분별하지 않고 그냥 알아차림 대상이라고 생각하면 그 순간 바로 수행으로 연결된다. 이것이 법법처다. 그렇게 되면 노력하기에 따

는 '念處'를 하고 싶었다. 느낌이나 몸을 보기보다는 마음보기가 나에게 더 맞을 것이라고 생각했는데 지금 나는 묘원(한국위빠사나선원장) 선생으로부터 마음보는 수행을 배우고 있다. 정지적으로 선원에 나가 법문도 듣고 경행과 좌선을 한다. 이렇게 선생님의 법문을 듣고 개별적인 면담을 하면서 선생님이 미안하시게 다년간 수행하면서 터득한 세우민선원과 마하시선원의 수행법을 고스란히 배우고 있다. 우리 선원에서는 종종 이런 대화가 오고 간다. "자 눈을 감고 손을 바닥에 대 보세요. 무엇을 알 수 있습니까?" "손과 바닥을 알 수 있습니다." "아니, 느낌으로 아세요. 느낌이 어떻게 차갑습니까?" "단단하고 차갑습니다." "그것입니다. 손과 바닥은 관념입니다. 하지만 차가움, 단단함은 현재의 느낌이고 실재하는 것입니다. 이런 것을 아는 것이 수행입니다. 무슨 특별한 것을 하는 것이 아닙니다." 이렇게 위빠사나 수행은 늘 가까운 곳에 있어서 좋다.

신행수기 잘 쓰려면

글쓰기 요령 ① 편안한 마음으로 '고백' 하듯 쓰자

●신행수기란 무엇인가 수기(手記)란 자기의 생활이나 체험을 기록한 글이다. 고요한 마음에 깨달았거나 어떤 바람이 일어 풍랑을 일으켰다가, 그것이 어떻게 스러져 다시 고요한 상태가 되는가 하는 마음의 현상에 대한 기록이 신행수기에 포함될 수 있다. 평지풍파가 휩쓸고 지나간 자리의 '본래 없음'을 깨닫는 자각이든지 성장 · 반성 · 깨달음 그리고 각자가 신행 생활을 하는 동안 갑자기 마음속에서 일어나는 영혼의 울림이거나 어떤 내적인 변화, 즉 전미개요(轉迷開悟)로 이루어지는 정신적인 한 단계

의 성숙이거나 참회의 기도로 뜨거운 눈물로써 마음 한편 바꿈으로 해서 획득하게 되는 내면의 평정, 혹은 자유, 해탈에 이르게 되는 등의 신행 체험이 근간이 될 것이다. ●수필과 수기 문학은 표현이다. 설명하려고 하지 말고 표현하려고 애써야 한다. 기쁨 · 슬픔 · 외로움 등의 정서나 평화 · 자유 · 억압 · 해탈 등의 관념은 눈에 보이지는 않지만, 그러나 우리는 문학 속에서 이런 것들을 표현해야 한다. '아! 나는 외롭구나.' 이런 식으로 표현한다면 그런 문학이 아니다. 옛 시인은 외로운 여인을 '추선(欸

廟)'이라는 사물로 표현했다. 여름에 사랑을 받다가 가을이면 곧 버려지는 부채에다 외로운 여인을 비유했다. 이렇게 정서나 관념을 구체적 사물로 표현해 내는 것을 형상화라고 한다. 가령 "동전이 떨어졌다"는 표현을 "백 원짜리 동전이 마룻바닥에 푹푹 떨어져 포르르 굴렀다"로 고쳐 보자. 훨씬 구체적으로 다가온다. 마룻바닥에 떨어지면서 푹푹 두 번을 튀고 구르는 동전의 모양이 눈앞에 그려진다. 기왕이면 '수기'도 문학 작품이 되게 써 보자. 명 난 재수필가 '에세이문학' 발행인 (전문은 www.buddhanews.com에 게재됩니다)

한가지 소원을 꼭 이루는 흥천 연화사 아미타 대불 성지순례 동양최대 아미타 대불 (높이:36m 아파트 12층 높이) 부처님 몸 안으로 7층까지 올라가면서 부모중경·극락도·지옥도·관람 7층에 올라가면 부처님 몸안에 미타삼존불 법당이 있습니다 1층에 열두 분 부처님을 한자리에서 친견합니다. ▶대형주차장안비 ▶점심공양 가능 ▶입장료 무료 ▶주위 명소: 흥천온천, 천년고찰 수터사 ●찾아오시는 길 연화사 ●매월: 초하루 및 보름 (조계사 앞 관광버스 출발) www.yhs108.com 강원도 흥천군 북방면 북방1리 664번지 연업산 연화사 전화: (033)433-1815, 433-2009 팩스: (033)433-5206

영도험량 픽마승 불보살님 가피력 받는사람 참가하는 마음 > 갖는사람 용서하는 마음 > 갖는사람 누구나 4차원 파장을 받을 수 있으며 음(陰)을 양(陽)의 기운으로 바꾸어 주면 육체, 마음 고통에서 벗어납니다. ●중병은 70~80% 4차원 장애 ●육체, 마음 고통은 4차원 장애 ●기타, 인생사 4차원 장애 ▶인연기도로 기쁨을 받은 사례▶ 낙태 경험이 있는 사람 둘 중에 한사람이 고통을 받고 가족에게 영향을 주며 기도로써 새로운 삶을 살아가고 있으며, 물질, 금전욕, 애착, 그리움, 미움을 갖고 살아가면 사후에 구원을 떠도는 파장이 되어 직계 가족에게 영향을 준다 해원사 조하루, 18일 법회, 신중참회기도 031-736-3734 · 732-3790

1천년간 썩지 않는 신비의 연방? 연자육 (조금만 드셔도 공복감이 없습니다) (껍질 벗긴 식용 연씨앗) 수행하시는 스님, 수행생에게 집중력 강화!! 수행하시는 스님, 수행생에게 집중력 강화 신장, 비노기, 집중력 향상 및 혈액순환을 도와 줍니다. 다이어트를 하시고자 하는 분에게도 좋습니다 ●취급식품 ·연자육 속살 ·유기농 빵 (백련인빵 / 연꽃씨앗빵) ·백련국수 / 백련칼국수 ·백련차 / 백련요차 (주) 좋은씨앗 연자육은 바로 드실 수 있도록 껍질을 벗겨 연자육 속살만을 대량으로 자연건조신공로장하였습니다. 전국지사문의: 080-534-4700 / 제품문의: 042-528-4415

불모산영산재 학인모집안내 시간 매주 화, 수, 금 하오 2시 ~ 5시까지 00명 과 목 화 - 작법무(다계, 운심계, 삼귀의, 오공양, 요좌) 수 - 범음, 범패(불교의식 및 사물) 금 - 바라무(천수바라, 사다라니바라, 명바라, 요좌바라) 경상남도 무형문화재 제22호 불모산영산재보존회 무학산 백운사 범음범패 범고우 예능보유자 주지 김석봉 (철우) 경남 마산시 교방동 489번지 전화 (055)246-7790 / 팩스 (055)221-7769 휴대폰 011-852-1760