

제10회 신행수기 입상작 특별상(대한불교진흥원 이사장상)

몸으로 체득한 삼법인

배명호 (뉴질랜드 크라이스처치 거주)

2004년 1월말. 방콕 본 무영 공장에 밤11시30분 도착했다. 밤의 열기가 대단히 후텁지근하다. 입국 검사를 통과하고 나오니, 마중 나온 사람들과의 한눈이 손을 들어 표했다. "배가사시죠? 환영합니다. 오늘은 우리 집에서 쉬시고 내일 스님을 만나시죠." 다음날 아침 8시 30분. 국내선 항공으로 태국북부 치앙마이로 향했다. 공항까지 마중 나오신 스님과 함께 스님이 계시는 숲으로 향했다. 초막 하나에 짐을 풀고 주위를 둘러보니, 네 평 정도의 방에 칸을 막은 화장실, 침대 하나, 옷장 하나. 과연 이곳에서 얼마나 지낼 수 있을 것인지... 2년 전, 태국 절에서 집중명상 일주일을 마치고 나니 도인 스님께서 나에게 제안을 하며 의미 깊은 말씀을 한마디 던지셨다. "배가사는 열성이 대단해. 내가 상으로 장학금을 주고 싶는데 받겠는가? 올바른 제자 찾기도 힘들고 올바른 스승 찾기도 힘들지." 그 후 스님으로부터 세 번의 초청장을 받

"예." "이곳에서 수행할 때 몇 가지 명심할 일이 있다. 묵언 정진이 지도 스님과 수행 점검 시간 외는 누구와도 대화할 수 없다. 신문, 라디오, 텔레비전, 전화, 편지, 독서, 기록 모두 금지되어 있다. 새벽 정진이 좋으니 일찍 일어나는 것이 좋다. 자유롭게 수행하되 방일하지 말고 부디 시간을 아껴 쓰라. 세수, 이 닦기, 식사, 배변도 수행이니 언제나 마음챙김 하라." 수행이 시작됐다. 30분간의 좌선을 하는데 웬일인지 타이머가 도통 울리지 않았다. 눈을 살며시 뜨고 고개를 재빨리 돌려 벽시계를 훑어보았다. 20분밖에 안 지났다. 아직도 10분이 남았다. 눈을 감고 다시 시간 가기를 기다렸다. 10분이 훨씬 지난 것 같은데 아직도 타이머가 울리지 않는다. 고장 난 것일까? 다시 한 번 시계를 쳐다봤다. 25분 지났다. 5분만 더 참자. 마지막 5분이 한 시간이 지나는 것처럼 길었다. 그날 저녁 스님이 물으셨다.

잘못한 일들, 후회되는 일들, 재미있었던 일들, 특히 오계를 범했던 일들, 낚시 갔던 일, 물건을 훔친 일, 거짓말한 일, 옛 애인과 관련된 일, 술 먹고 다투던 일... 스님의 말씀이 떠올랐다가 흠여졌다. "마음의 성질을 알고 길들여야 한다. 그리고 마음이란 본래 항상 현재에 있어야 마땅한 것. 과거는 흘러갔으니 없고 미래는 오지 않았으니 또한 없으며 오직 현재만 있을 뿐이다. 아무리 노력해도 과거를 불러올 수

이 있는지 며칠이고 계속 정찰한다. 고양이는 아침마다 일출을 보면서 지붕 위에서 명상한다. 그의 좌선은 조금도 움직이지 않고 그의 행선은 너무 부드럽고 조용하다. 나는 이 말없는 동물 친구들로부터 많은 것을 배웠다. 처음 명상할 때는 뉴브라이튼 바닷가가 자주 생각났었다. 길게 뻗은 백사장, 바윗돌, 방파제, 작은 배, 큰 배, 흰 구름, 멋진 바닷가 카페, 날아가는 갈매기 떼, 밀려오는

고 앉았으면 까닭 없이 눈물이 흘렀다. 슬프지도 않은데 왜 이유 없이 뜨거운 눈물이 자꾸 나오는 것일까? 며칠째 계속되니 잘못된 것이 아닐까 걱정되었다. 그러나 스님은 눈물도 땀도 오줌도 피도 거의 비슷한 성분의 것이니 별다른 의미를 부여할 필요가 없다 하셨다. 오늘이 며칠인지, 무슨 요일인지 알지도 못한 채 오로지 명상에만 몰두하며 시간을 보내고 있는데, 하루는 스님이 잭 푸르트를 갖고 오셨다. 곁집집이 울퉁불퉁한 수박만한 크기의 연둣빛 과일인 배를 가르자 털과 같은 내용물이 있었고 씨를 감싸고 있는 연노란색의 부드러운 속껍질이 보였다. 먹어보니 지금까지 맛보지 못했던 향기와 맛이라 도저히 말로 표현할 수가 없었다. 스님은 이 과일 한 개를 내 앞에 놓고 법을 설하셨다. "말로는 맛을 확실하게 전달하기 힘들다. 먹어본 사람만이 그 맛을 안다. 남이 대신 맛봐줄 수가 없다. 법도 마찬가지다. 내

니 걱정 말고 계속하라고 격려했다. 밥우들에게 가르쳐 줘야 하는 마음이 자주 자주 떠올랐다. 그러나 청천벽력과도 같은 이 말씀. "남을 가르칠 생각은 조금도 하지 말라. 자기가 성취하지 않고는 결코 가르칠 수 없다. 허황된 꿈은 꾸지도 마라. 순수하지 않은 조그만 생각이 모든 일을 흐트러친다." 스님은 나의 마음을 읽고 계셨다. 아! 명상은 무상, 그 무아 삼법인을 몸으로 체득하는 것이구나... 그치지 않고 계속될 것 같았던 고통도, 눈물도, 코피도, 설사도 결국은 멈추었다. 스님은 "이제 길은 좁혀져 간다. 험한 산은 넘어갔다"라고 말씀하셨다. 스님은 그날 밤 나의 방 앞에 촛불과 향불을 피워 주셨다. 행복을 찾아 집으로부터 6천 마일이나 멀리 떠나왔지만 찾고 보니 정작 행복은 내 마음 속에 있었다. 유턴하여 마음을 근본적으로 변화시키고 나니 이제 죽어도 여한이

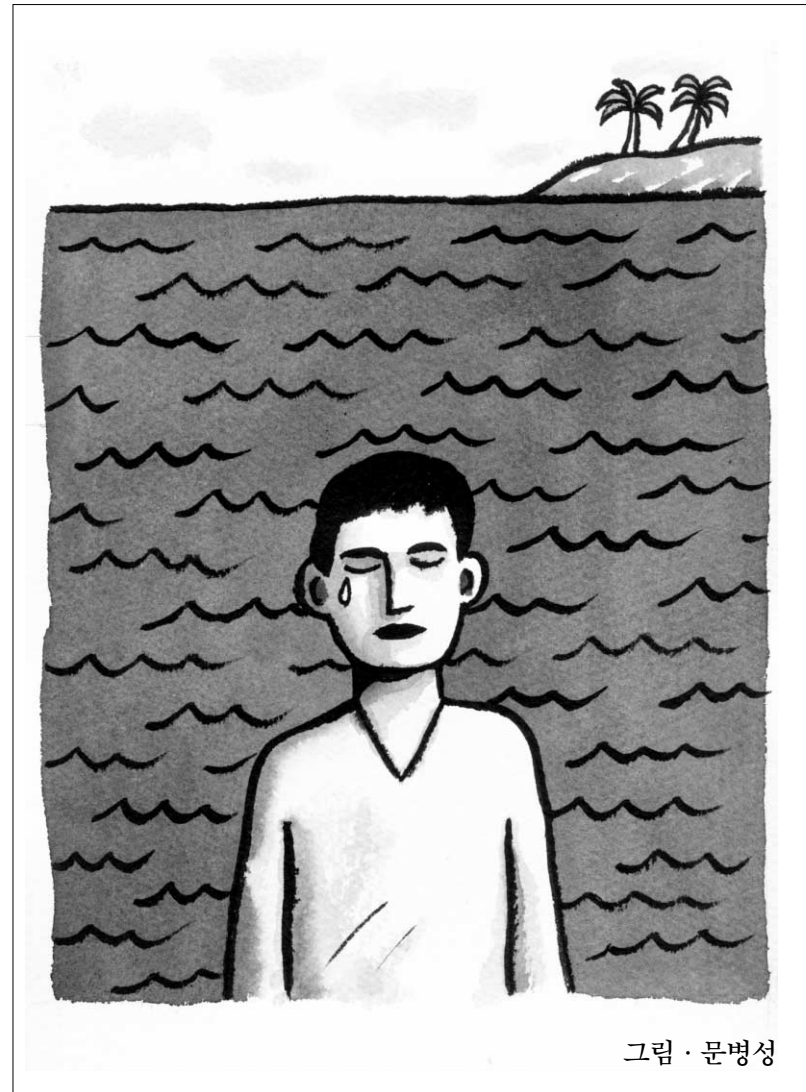


그림 · 문병성

“너는 승리자다... 낮추고 겸손하라”

가 이 과일을 자네 대신 먹어준다고 해서 자네가 그 맛을 알 수 있겠구나 자네 배가 부를 수 없듯이 자네 명상을 내가 대신해서 결과를 얻을 수는 없는 것이다. 너 스스로 해야 한다... 잭 푸르트를 잘라도 먹을 수 있는 부분은 매우 적다. 사람도 이와 같다. 슬프도 않은 사람은 너무 많고, 정작 필요하고 훌륭한 사람은 얼마 되지 않는다..."

했다고 생각되었다. 늘 죽음의 공포가 뒤따르던 것이 이제 사라진 것이다. 겁날 것이 없었다. "이제 너는 승리자이다. 자기의 마음을 알고 자기를 이기는 자는 전쟁에서 승리하는 것보다 수천 수만의 사람들을 이기는 것보다 훨씬 훌륭하다. 너에게 승리의 월계관으로 이 화관을 주노라."

하루는 명상 중에 콧물이 흐르는 것이 느껴졌다. 좌선을 마치고 눈을 뜨니 상하의 하얀 명상복이 피로 물들어 있었다. 코피가 난 것이다. 재빨리 옷을 갈아입고 방을 뛰었다. 명상을 하면 또 흐른다. 며칠을 계속했다. 죽을 것 같은 두려움이 생겼다. 스님은 명상 중에 죽는 것이 가장 좋은 것이라 위로하시며 포기하지 않는 자세가 중요하다고 하셨다.

스님은 손수 만드신 수백 개의 자스민 꽃을 연결한 화관을 씌워 주시며 당부하셨다. "네가 얻은 경지나 자신감에 대해 아무에게도 자랑하지 말라. 낮은 풀처럼 자세를 낮추고 겸손하라" 집에 오니 여전히 달라진 것은 없었다. 마누라는 먹고 살 돈을 벌여 오라고 잔소리를 했다. 이전 같으면 화를 내고 한바탕 싸웠을 것인데 이번엔 달라졌다.

스님은 손수 만드신 수백 개의 자스민 꽃을 연결한 화관을 씌워 주시며 당부하셨다. "네가 얻은 경지나 자신감에 대해 아무에게도 자랑하지 말라. 낮은 풀처럼 자세를 낮추고 겸손하라" 집에 오니 여전히 달라진 것은 없었다. 마누라는 먹고 살 돈을 벌여 오라고 잔소리를 했다. 이전 같으면 화를 내고 한바탕 싸웠을 것인데 이번엔 달라졌다.

스님은 손수 만드신 수백 개의 자스민 꽃을 연결한 화관을 씌워 주시며 당부하셨다. "네가 얻은 경지나 자신감에 대해 아무에게도 자랑하지 말라. 낮은 풀처럼 자세를 낮추고 겸손하라" 집에 오니 여전히 달라진 것은 없었다. 마누라는 먹고 살 돈을 벌여 오라고 잔소리를 했다. 이전 같으면 화를 내고 한바탕 싸웠을 것인데 이번엔 달라졌다.

졸음·망상·고통이 명상의 가장 큰 적

있으나 번번이 바쁘다는 핑계로 늦추고 있었다. 그러나 스님의 마지막 편지를 보니, 이제는 더 이상 기회가 없다는 예감이 들었다. "배가사, 허송세월 말게나. 마음을 변화시키고 삶을 변화시키는 일은 다른 무엇보다도 바쁘고 중요한 일이다. 더 이상 늦출 수는 없다. 세월과 썰물은 사람을 기다려 주지 않는다. 공부 기간도 정하지 말고 기대감도 갖지 말고 가벼운 마음으로 오너라." 스님의 마지막 편지에는 이렇게 적혀 있었다. 스님은 한국에서 치앙마이까지 날아온 내게 이렇게 말씀하셨다. "오늘부터 수행을 시작한다. 오직 자기 자신만을 위하여 시간을 사용한다. 남을 의식할 필요도 없고 눈치 볼 필요도 없다. 다섯 가지 계를 주노니 잘 지켜보는가?"

"명상은 잘되는가?" "예." "시계를 자주 보려군." 얼굴이 빨개졌다. 부끄러웠다. '나의 일거수 일투족을 다 보고 계셨구나.' "그래, 시계를 봐도 좋다. 다만 그것도 명상이니 눈을 뜨는 것을 알고 고개를 돌리는 것을 알고 시계를 보는 것을 알고 다시 제대로 자세를 잡고 명상하는 거야. 일거수 일투족을 마음챙김 하면서 천천히 해라. 여기 있는 24시간은 모두 명상하는 귀중한 시간이니 한순간도 놓치지 말고 마음 챙김 해라." 졸음과 망상 그리고 고통 이 세 가지가 명상의 최대 적이었다. 수행도중 시도 때도 없이 졸음이 왔다. 아니면 쓸 데 없는 과거 생각이 꼬리에 꼬리를 물고 나왔다. 과거에

는 없고 미래를 당겨올 수도 없다. 명상을 통해 심신을 정화시켜 삶을 개선하면 미래도 자연스럽게 개선된다. 인간을 근본적으로 변화시키고 삶을 개선하는 길은 명상뿐이다." 이곳에 친구들이 있다면 도마뱀, 개미, 고양이, 달팽이, 개구리, 모기, 파리, 뱀 등이다. 개미는 얼마나 부지런한지 이들로부터 부지런함과 인내심을 배운다. 어찌나 내가 비스킷 부스러기를 방바닥에 흘려놓으면 어떻게 알고는 친구 수백 마리를 쫓아 데리고 와서 먹고 간다. 깨끗이 방을 뛰어 두어도 그 자리에 음식

파도, 낚시하는 사람, 바닷가를 거니는 사람, 사진을 찍는 사람들... 눈을 감고 있어도 자세히 기억이 났다. 명상이 진전되면서 같은 바닷가가 생각나긴 했지만 그 그림은 점점 희미해지고 있었다. 한 달 후에는 바닷가 생각이 났다는 자제만 알고 있을 뿐 그 외에는 아무 생각도 없고 그곳에 사람이 있는지 건물이 있는지 갈매기가 있는지 아무것도 떠오르지 않았다. 두 달 후에는 바닷가 생각이 없어지고 오직 명상에만 집중하게 됐다. 이제 망상도 고통도 졸음도 없어졌는데 좌선을 하노라

신행수기 일년내내 받습니다

삶을 살아가면서 가슴속에만 꼭꼭 담아두었던 감동깊은 신행체험들을 진솔하게 적어 보내주십시오. 연중 집수한 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 경희동 110-33 현대불교신문사 편집국 신행수기 담당자
- 문의 전화: (02)722-4162
- 인터넷 접수: renvy@buddhapia.com

'각종 통증완화' 썩뜸기 개발 출시

썩뜸을 하면 무병장수한다 연기가 100% 실외로 배출되고, 썩뜸시 화상 위험이 없으며 타이머가 장착되어 있어 편리. ISO 9001 인증제품 - 썩뜸기, 좌훈기

이런분들께 권해 드립니다.

- 오행 썩뜸기**
적용할자리 : 중안혈, 신궤혈, 관원혈, 천추혈(2) 기미, 복부비만, 생리통, 생리불순, 냉대하, 자궁근종, 위염, 장염, 난비, 성기능개선, 불면증, 당뇨개선, 고혈압
- 오행 좌훈기**
적용할자리 : 회음혈
난비, 치질, 생리통, 냉대하, 전립선염, 신경성과민대장염, 성기능개선, 갱년기 장애
- 음양 썩뜸기(무릎관절용)**
적용할자리 : 백회혈, 견정혈, 대추혈, 명문혈, 독비혈, 족삼리
무릎 관절염, 오십견, 요통, 두통

제품 구입시 썩 한달분 무료 증정

모사포유 www.moxa4u.com
D.M.I산업, 대구안대역 안방 바이오 청정부속센터

체인점 및 대리점 문의 : (02)521-6353~4
제품구입문의 : (02)598-9834

이제 연등에 번잡한 폴질이 필요없습니다!!

우리 불교 전래의 **조립식 팔각등**

가격 동결 단행!!

어려운 사찰의 경제에 도움을 드리고 국산품을 애용하자는 운동에 동참하기 위해 가격을 동결 하였습니다.

- ★ **제작이 간편한 등**
종래의 철골 구조에 날장으로 풀밭이 하던 등제작이 '형변의 공정으로 이물없고 멋스러운 등', 이 3분내에 완성.
- ★ **아외장염용**
「특수 이중 합지방식에 코팅 처리」를 하여 이슬에 젖지 않음은 물론 견고성을 지니고 있어 「행사 수입 전부터 사찰의 축제분위기 장엄」에 활용
- ★ **운반 및 보관 용이**
「운반 및 보관이 편리」하도록 고안.
- ★ **형형색색의 문양과 미감**
고려시대 연등회, 팔관회의 고증을 토대로 「형형색색의 단청 문양과 현대적 감각의 색상을 조화」하여 불초의 의미와 중생의 불심이 더욱 고취될 수 있도록 디자인.
- ★ **경제적인 가격**
종래의 복잡 다원화된 유통 구조로 인한 높은 가격을 배격하여 「사찰을 위한 경제적 가격」

■ 팔각 등 (골조 및 인쇄결지 합지 방식)

■ 단 한변의 공정으로 3분내 완성

현우기획

전화: (043)877-6464 팩스: (043)877-8239 핸드폰: 016-552-9360
 ■ 우체국 013706-01-003311 예금주: (주)국민포넌트
 ■ 농협 415051-51-000075 예금주: (주)국민포넌트