

나를 바꾼 부처님법 (상) 조남희 (경기도 의왕시 왕곡동)

나는 2000년 말에 불법을 처음 만났다. 그 당시 나는 힘든 시절을 지나고 있었다. 40여년을 육망만 키우며 욕심으로 살아온 나의 삶이 여기저기서 하나 둘씩 어긋나며 집안에까지 좋지 못한 일들이 생겨나기 시작했다.

그때서야 비로소 나는 내 삶을 돌아보기 시작했고 답답한 마음에 여기저기, 이사람 저사람을 찾아 다녔다. 그러던 나에게 사야 버님의 영가전도를 해보라는 친구의 권유가 있어서 솔깃한 마음에 가까운 절에서 영가 전도재를 하게 되었다.

그날 처음으로 대웅전이라는 법당 안에 들어가 보았고 좌, 우에 관세음보살과 지장보살을 거느린 불상을 자세히 볼 수 있었다. 스님의 집전으로 천도재를 치르며 부처님께서 복을 주시리라는 기대를 했다. 지금 생각하면 웃음이 나도록 무지한 일이었지만 그때는 부처님이 복을 주시는 분인 줄 알았다.

천도재 집전을 마친 스님께서는 "백일기도를 해보는 것이 어떻겠습니까?"라고 권하셨다. 그래도 선입공덕이 있었는지 스님의 말씀을 흔쾌히 받아들이고 바로 백일기도를 시작했다.

그 해에는 눈이 많이 왔었다. 눈이 많이 와서 절의 차량이 운행되지 못하면 걸어서라도 올라가 기도했다. 기도하는 기간 중에도 기도를 그만두어야 하는 상황까지 가는 일이 생겼지만 스님께서는 더 열심히 기도하라고 당부하셨다. 나중에서야 그런 장애가 나의 업장임을 알게 되었다.

마침내 많은 우여곡절을 겪으며 백일기도를 회향했다. 하지만 어떤 일인지 마음속에는 더 큰 바람과 욕심이 소용돌이치고 있었다. 큰스님들의 가르침을 보면 "염불수행, 기도수행, 참선수행을 하면 욕심이 없어지고 마음이 평온해진다고 하는데 나는 집착이 더 커지고 욕심은 더 쌓여만 갔다. 더구나 어처구니없게도 욕심어린 나의 기도에도 응답이 없는 부처님에게 원망의 마

음을 키우고 있었다. 답답한 마음에 좀 더 불법을 체계적으로 가르치는 곳을 찾았다. 그래서 가게 된 곳이 수원포교당이었다. 나는 그곳에서 불교 기초교리를 배웠다. 성관 스님을 비롯해 많은 스님들의 가르침을 접할 수 있었다. 스님들은 한결같이 "기도는 욕심으로 하는 것이 아니고 욕심을 내려놓아야 하는 것"이라고 말씀하셨다.

그러나 "욕심을 내려놓는다"는 것이 말처럼 쉽지는 않았다. 머리로는 이해해도 잠시뿐이었다. 마음이 병든해지다가도 조금 지나면 다시 과거에 대한 회한, 미래에

있었는데 법당은 앉을 틈도 없이 대중들로 가득 차 있었다. 대중들이 묻는 질문마다 스님께서 저저나 명쾌하게 답변을 해주시는지 환희심이 저절로 생겨날 정도였다.

그 날부터 정토법당에 등록하고 수요법회에 꾸준히 참석하며 신행생활을 시작하게 되었다.

그 이듬해 법륜 스님의 <반야심경> 강의를 듣고 부처님에 대한 존경심과 불법에 대한 믿음이 생겨났다. 더 열심히 신행생활을 해나가고 싶은 환희심에 정토회에서 진행되고 있는 4차 천일결사의 두 번째 백일기도에 입재했다. 그리고 그때부터 아침마

기 일수였다. 그래도 예불과 108배 그리고 경전독송은 나름대로 정진을 하면서 2차 백일기도를 끝내고 나니 나도 남을 위해 봉사 해야겠다는 마음이 일어났다.

그래서 1주일에 하루 시간을 내어 정토회의 북한 및 제 3세계 구호 단체인 J.T.S에서 회원관리 업무를 맡아 봉사를 하게 되었다. 정토회의 J.T.S는 모두 자원봉사자로서 이루어지기 때문에 업무 연결이 안 될 때도 많이 있다.

또 시간 안에 일을 끝내야 J.T.S본부가 돌아가게 돼 있기 때문에 일에 대한 갈등과 사람에 대한 갈등이 생겨 갈 때 마음과 괴로움이 쌓여 갈 때도 많았다.

지금이라면 위빠사나 수행을 알기에 그 갈등을 일으키는 마음을 보고 받아들이면서 일과 수행을 병행할 수 있을 것 같다.

하지만 그 때는 일과 사람이 휘둘리는 것이 너무도 괴로웠다. 그러는 와중에 집에 일이 생기면서 자연히 봉사는 1년 여 만에 그만두게 되었다.

그 후 '명상을 어떻게 할 것인가'에 대한 프로그램이 법륜 스님의 지도하에 1주일에 한 번씩 4주 동안 열렸다. 나는 속으로 패자를 부르며 이번 기회에 명상에 대해서 분명하게 알아야겠다고 다짐했다.

법륜 스님은 테라와다 불교 수행법이라고 하시면서 사념처관이라고 하고 위빠사나라고도 한다고 알려주셨다. 나는 그 때 위빠사나라는 말을 처음 들어봤다.

법륜 스님은 계정혜 삼학과 팔정도 중 심으로 설하였고, 아나빠나짜와와 느낌을 알아차리는 방법을 설명하셨는데 그것이 고엔가의 수행방법이라는 것을 나중에야 알게 되었다.

그때 약 400명 정도의 대중이 법륜을 듣고 반가부좌한 채 좌선을 하면서 코의 들어오고 나가는 호흡을 살폈다. 어느정도 집중이 되면 머리에서 발끝까지의 느낌을 보는 명상을 했다. (계속)

바람 가득한 기도에 대답없는 부처님 원망

꾸준한 신행생활로 불법에 대한 믿음 키워

일과 수행 놓고 갈등, 마음 다스리는 명상 시작

대한 두려움, 가족 등 인연 지워진 것에 대한 불만과 욕심 등으로 괴로움만 더 쌓여 갔다.

그러자 쌓여만 가는 괴로움을 해결하고 싶은 욕구가 자연히 일어났다. 그리하여 인터넷도 찾아보고 큰스님들의 법문도 들어보고 하던 중에 법륜 스님이 이끄시는 정토회를 알게 되었다. 당시 정토회에서는 법륜 스님의 즉문즉설 법회가 열리고 있었다. 대중이 궁금한 점이나 일상사의 괴로운 점을 물어보면 그 자리에서 즉시 답변을 주는 것이다.

법회가 있다는 소식을 접하고 서초동의 정토법당으로 찾아가다. 그때가 12월 연말

다 예불, 108배, 명상, 경전독송 등 수행프로그램을 계속해 나가게 되었다.

이 수행프로그램에는 매일 10분씩의 명상도 포함되어 있었다. 정토회의 수행법요집에는 명상을 할 때 호흡이 들어오고 나가는 것을 지켜보라는 말만 짧막하게 적혀있다. 그 설명에 따라 명상을 하려고 알아보았지만 처음에는 호흡을 지켜보는 것이 쉽지 않았다.

조금만 주의를 기울이지 않으면 호흡을 세지 않고 망상을 펼치고 있는 내 자신을 발견할 수 있었다. 10분은 짧은 시간이었지만 나는 그 시간조차 숨을 헤아리지 못하고 내내 망상만 하고 있다 보면 10분이 지나있



그림 · 문병성

신행수기 일년내내 받습니다

살을 살아가면서 가슴속에만 폭풍 담아두었던 감동깊은 신행체험들을 진솔하게 적어 보내주시면 오.연중 접수한 신행수기 가운데 우수한 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: (110-030) 서울시 중로구 청운동 54번지 현대불교신문사 편집국 신행수기 담당자
- 문의 전화: 02)2004-8251
- 인터넷 접수: thatiswhy@buddhapia.com

법비 내리는 곳! 부처님 광명이 충만한 곳!

동해사

어떤 소원도 이루는 곳. 기도영험 도량인 동해사에 오시어 소원 이루어 보세요



- ▶ 낙산사 흥련암 10분 소요
- ▶ 휴휴암 15분 소요, 불탑사 10분 소요
- ▶ 비담가 방생지 3분 소요 ▶ 대형주차장 완비

무료 점심 공양 제공(예약에 한함)
 담당분 상담은 혜명스님과...

강원도 양양군 손양면 학포리 법비오는 곳 동해사
 033)672-2900, 671-6079

간(肝)이

간염 지방간 간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액

도종 홍담과 비갈만한 자연산 참다슬기 삶은 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 생애 한 해를 열어줍니다.



① 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 물에서 자란 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg를 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장한다.

② 다슬기 기름: 다슬기 15kg를 항아리에 넣고 왕겨 9kg마늘을 달은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 6박 8-9일이 걸립니다. 한달 분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
 산마를 토종 (민속농원)

영산범음집

안글해설판 **사물장단악보**
 천도재(49재)나 각종 서식에 영산범음집(靈山梵音集) 한 권이면 **여법하게 진행할 수 있습니다.**

영산범음집 특징

- 첫 장부터 마지막 장까지 순서대로 진행하면 재가 끝나도록 구성됨. 운운(云云)은 없음
- 전문(全文)에 걸쳐 한글해설을 실어 내용을 알고 집전할 수 있도록 함
- 장경연구소의 서체지원으로 고문자(古文字) 이체자(異體字) 100% 완벽조판
- 바라춤과 요점 등 각종 진언의 사물장단 (쇄, 태성, 북 등)악보를 실어 이해를 도움
- A4크기, 얇고도 질긴 최고급 재질, 이중배접 고서제본방식. 320쪽 (본문, 해설판, 장단편)

정가 50,000원 (구입시 영산범음집 한문본 증정)
 영남범음법집 카세트, 비디오와 상용천도집, 영산범음집 한문본을 가지고 계신 스님들과 불자님들은 할인혜택이 있습니다.

☎ 121047-52-069528
 우체국 600841-02-046873 (예금주 이판암)

(080)208-8000. 8008
 범패연구소 <http://www.pompae.com>

바로 그달마도

신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"영험한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"



지명스님

인연있는 자만이 함께 할 수 있다는 신비한 지명스님 달마도를 당신 곁에 두시어 소망하시는 바를 꼭 성취하시기 바랍니다.

지명스님과 함께 상담을...
 불교를 알고자 하시는 분이냐 이유없이 고통스러운 분, 사업, 취업, 진학, 질병, 매매, 애정, 주변갈등등 남모르게 고민하는 인간사의 모든 장애를 친절하게 상담해 시원하게 풀어 드립니다.

각자의 근기(根器) 108가지의 다양한 달마도가 있으니 각기 자기와 맞는 달마도를 스님과 상담 후 인연 맺으시기 바랍니다.

상담 전화 02)2663-6655 017-242-0808
 서울시 강서구 방화 2동 달마사 지명 합장

한국기치유 연구회

기치유 ?

사람의 몸에 존재하는 기를 이용하여 자신과 타인의 질병을 치유하는 요법으로서 마사지, 척추교정 등 물리적 요법과는 근본적으로 다른 에너지 요법입니다.
 한국기치유 연구회 윤한홍회장 직접수련지도
 윤한홍 서울불교대학원대학교 겸임교수/(주)명상신문 논설위원

수련생 모집

기치유 개강안내

- 교육 기간: 2005년 6월 18일-8월 13일(9주과정)
- 교육 시간: 오후 2시 30분-5시 30분 매주 토요일
- 교육 내용: 기초이론 및 명상법, 기를 강화하는 수련, 치유기 개발하기 위한 특수명상, 기치유 실습

참고 서적: 기치유와 기공수련(기치유학 (윤한홍 지음))
 문의 하세요... <http://gi-clinic.pe.kr> • 기치유

한국기치유 연구회 **02-2268-1500**
 Energy Healing Center