

나를 바꾼 부처님법 (중) 조남희 (경기도 의왕시 왕곡동)

좌선 후의 질문시간은 항상 시끌벅적했다. 사람들은 서로 먼저 질문하려고 북새통을 이뤘다. 하지만 나는 좌선 시작 후 10분이 채 못 되어 다리에서 생기는 통증을 참기가 어려웠다. 집중은 안 되고 다리에서 오는 통증 때문에 두려운 마음으로 제대로 배우지도 못하고 중도에 하차하고 말았다.

그럼에도 불구하고 명상은 매력적이었다. 코끝에 정신을 집중하고 호흡을 하다보면 마음이 일순간 고요해지며 통증이 있는 중에도 통증을 대상으로 볼 수 있는 순간이 가끔 있었다.

계속 배워보고 싶어서 위빠사나 명상을 전문적으로 가르치는 곳을 찾게 되었다. 그때 가게 된 곳이 암구정동의 보리수 선원이다. 거기에서 2주 동안 초보자수행을 배웠다. 내게 가르침을 주신 분은 붓타라카타 스님이셨다.

외국인 스님을 만날 기회가 없었던 내게는 자주색의 이상한 천으로 두른 듯한 가사를 입은 스님을 가까이서 보는 것만도 새로운 경험이었다.

스님께서는 이 수행법이 부처님께서 깨달은 수행법이라 하시면서 이 수행법은 몸과 마음을 있는 그대로 보는 수행법이라고 하셨다. 그러시면서 '알아차림'이라는 말씀을 해주셨다. 알아차림을 가지고 보는 것이 아니면 있는 그대로 보는 것이 아니라고 하셨다.

'몸과 마음을 있는 그대로 보는 것... 알아차림... 알 것 같기도 하고 모를 것 같기도 했다.

'있는 그대로 보는 것은 어떤 것이든 그대로 인정하고 그 자체로 수용하고 거기에 어떤 것을 더하거나 빼지 않는 것을 말한다' 라는 스님의 법문을 들으며 나의 그동안의 삶이 얼마나 왜곡된 고정관념을 가지고 모든 것을 보다 살아왔는지 아깝잖아나 마 알 수 있었다.

2주간의 초보자 수행을 끝내고 보리수 선원에서 간간히 경향과 좌선을 했다. 경향

할 때 발의 움직임에 명칭을 붙이면서 알아차리고 또 좌선을 할 때 배의 일어난 움직임을 보면서 명칭을 붙이며 알아차림을 계속해갔다. 때로는 통증과 싸우기도 하고 혼잣말에 빠지기도 했다. 그러면서 미안마 마하시 센터의 수행법을 익혀나갔다.

그러다가 지금의 나의 스승인 묘원법사님께서 양재동에 있는 여성인력개발원에서 마음을 보는 수행법을 가르치신다는 것을 인터넷을 통해서 알게 되었다.

마음을 보는 수행법이라니 얼마나 근사한가? 모든 것은 마음에서부터 비롯되는데 마음을 보는 수행법을 배워서 마음을 볼 수 있다면 만병통치약을 얻을 것 같아 당장 양

위빠사나 수행의 시작인 것이다.

있는 그대로 보아서 욕심내고 성내는 것을 해결하는 수행이 위빠사나 수행이다. 부처님께서는 이 사념처 위빠사나 수행만이 깨달음으로 가는 유일한 길이라고 <대념처경>에서 보증하셨다.

나는 수원포교당에서 기초교리를 배우던 때를 떠올렸다. 당시, 스님들께서는 욕심을 내려놓아야 한다고 늘 말씀하셨는데 나는 아무리 발버둥 쳐도 욕심이 내려놓아지지 않았다. 그런데 이 수행법을 욕심을 내려놓는 방법을 알려 주고 또 부처님께서 보증까지 하셨다니! 귀가 번쩍 뜨였다. 그때부터 나는 논현동에 있는 한국 위빠사나

집을 바꾸게 된 것은 <아비담마> 논장을 접한 뒤였다. <아비담마>에는 "사람은 누구나 선한마음, 불선한 마음, 과보의 마음, 아라한의 마음의 4가지를 가지고 있다. 선한 마음은 선한 과보를 받고 불선한 마음은 불선한 과보를 받는데 사람의 태어남에는 이 네 가지 마음이 어떤 비율로 섞여 있느냐에 따라 축적된 성향이 다르게 태어나며, 그 태어난 성향은 바꿀 수 없다"고 나온다.

원인 없는 결과는 있을 수 없다. 원인을 잘 지어 놓으면 결과는 자연히 잘 될 수 밖에 없는 것이다. 그러므로 어떤 사람이 현재의 환경에 처한 것은 어느 생애선과 그러한 원인을 지어 놓은 때문이다. 이 얼마나 명쾌한 사실인가.

또한 경전에는, "사람이 죽으면 시간이 멈춰질 수 없듯이 한 순간도 어디에 머물지 않고 31계의 세계 중 어느 한 곳에 즉시 태어난다"는 사실도 적혀있었다. 죽어서 자신의 악업 때문에 어디에도 못가고 떠도는 혼이 있다고 알고 있었는데 그것이 아니라는 사실을 알고 충격을 받았다.

죽은 후에 영가천도를 해서 그 사람을 좋은 곳에 태어나게 한다는 것이 얼마나 무지한 일인지 알게 되었다.

예전에 집안에 우환이 끊이지 않는다고 영가천도재를 지냈던 일이 생각났다. 나는 비로소 미혹에서 벗어나게 되었다.

위빠사나 선원을 다니며 또 한 번 겪은 획기적인 일은 작년 12월에 미안마의 세우민 선원으로 집중 수행을 다녀온 일이다. 세우민 선원은 마음챙김 수행을 하신 큰스님이 계셨던 선원답게 자율적이고 부드럽게, 법을 알아차리는 법법처로 나누어서 가르치는 것이고, 단계별 수행법은 1단계 모양 알아차리기, 2단계 성품 알아차리기, 3단계 전전에서 알아차리기 등 단계로 나누어서 가르치는 것이다. 이렇게 엄격해, 단계별로 가르치니 초보자도 어렵지 않게 수행을 따라 할 수 있었다. 내가 위빠사나 수행을 하면서 인생의 관

'아비담마' 접한 후 마음의 중요성 깨달아 있는 그대로 보고 그대로 수용하는 법 배워 미안마인들의 자율적·적극적인 실행에 감동

재동으로 달려갔다.

처음 간 날, 법문에 "마음을 보려고 해도 마음을 내지 못해서 마음을 못 본다. 마음을 보는 방법을 몰라서 못 본다. 무엇을 해도 마음을 보지 못하면 뿌리가 남아있다. 마음은 내 마음이 아닌 그 순간의 마음이다"라는 명쾌한 법사님의 말씀에 이전 제대로 된 수행방법을 배울 수 있을 것 같아 가슴이 두근거리면서 희열이 올라왔다.

법사님의 옷자락이라도 잡고 따라 가면 매일 나를 휘젓는 흉당들 같은 마음을 보게 될 것 같아 신이 났다.

위빠사나는 팔리어로 위(vi)와 빠사나(passana)의 합성어이다. '위'는 분리하다, 해체하다의 뜻이 있고 '빠사나'는 통찰하다, 꿰뚫어본다는 뜻이 있다. 그렇기 때문에 몸과 마음을 분리해서 보는 것 자체가

선원에서 수행을 시작했다.

한국 위빠사나 선원에서는 사념처 수행을 엄격해와 단계별로 상세히 가르치고 있었다. 물론 미안마 수행방식인 마하시 센터의 방식과 세우민 센터의 방법을 병행하는 것이다.

엄격해 수행법은 신수심법 사념처를 세분하여 몸을 알아차리는 신념처, 느낌을 알아차리는 수념처, 마음을 알아차리는 심념처, 법을 알아차리는 법념처로 나누어서 가르치는 것이고, 단계별 수행법은 1단계 모양 알아차리기, 2단계 성품 알아차리기, 3단계 전전에서 알아차리기 등 단계로 나누어서 가르치는 것이다.

이렇게 엄격해, 단계별로 가르치니 초보자도 어렵지 않게 수행을 따라 할 수 있었다. 내가 위빠사나 수행을 하면서 인생의 관



그림 · 문병성

실행수기 일년내내 받습니다

삶을 살아가면서 가슴속에만 폭풍 담아두었던 감동깊은 실행체험들을 진솔하게 적어 보내주시면 오. 연중 접수한 실행수기 가운데 우수한 소정의 고료를 드리고 신문에 연재하며, 연말에 최종 심사를 거쳐 시상합니다.

- 주제: 실행 및 수행 체험, 불심으로 고난을 이겨낸 이야기
- 분량: 200자 원고지 30매 안팎(A4용지 4장)
- 접수처: (110-030) 서울시 중로구 청운동 54번지 현대불교신문사 편집국 실행수기 담당자
- 문의 전화: 02)2004-8251
- 인터넷 접수: thatiswhy@buddhapia.com

불자의 긍지 · 실행의 기쁨

현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문이 보다 편리한 구독신청 · 광고계약 · 기사제보 ... 연락주십시오! 달려가겠습니다.

2005년도 현대불교신문사 지사 / 지국 정기회의 개최 참석 통보

- 일시: 2005년 7월 12일(화) 오후 2~6시
- 장소: 서울 청운동 본사 강의동 1층 법당

지 사 명	활동 지역	지사장명	연 락 처
부산지사	부산일원	김 종 열	051)632-0064 / 010-7211-5066
대구지사	대구일원	손 문 철	053)768-8008 / 016-813-8008
호남지사	광주 · 전남 일원	이 준 엽	062)375-9986 / 010-9692-3536
경남 동부지사	밀양 / 창령 / 의령	해봉스님	055)353-1196 / 017-650-1196
경남 서부지사	경남서부일원	보성스님	055)547-3469 / 011-9557-4566
영주지국	영주 / 문경 / 봉화	박 영 애	054)634-3429 / 011-9373-3778
대전지사	대전 / 옥천	해철스님	042)257-0161 / 011-9422-8453
울산지사	울산 / 경주	서 병 수	052)272-0909 / 011-862-5282

山蔘으로 효력을 못보셨다구요?

蔓蔘(만삼)을 권합니다

최상의 신비스러운 영양!

저는 강원도 정선 불암사 신도로서 주지스님의 권유로 심심 산골의 山蔘을 마련하여 만삼제품에 성공했습니다. 옛부터 전해 내려오는 이야기는 여자들에겐 산삼보다 효능이 좋다고하여 명문대가 부인들이 해산 후 몸조리에 사용할 정도로 귀한 약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 특성이 전혀 없고 성질이 평하여 체질에 관계없이 男女老少 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식품과도 궁합이 잘 맞는 좋은 건강식품이라 합니다. 많은 분들이 만삼을 복용 후 어 자랑을 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인삼보다 蔓蔘가 좋다고 실려져 있습니다. 장뇌산삼(長腦山蔘)을 복용하고도 별 효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔓蔘)을 드시고 탁월한 효험을 체험하신 분들이 많아 주문이 쇄도하고 있습니다.

*** 약효를 보신 분들의 이야기 ***

- 기관지가 좋아졌다.
- 변비가 나아졌다.
- 만성위염이 나아졌다.
- 혈색이 좋아졌다.
- 사지무력증이 나아졌다.
- 기억이 좋아졌다.
- 전신이 열어졌다.
- 백혈병이 나아졌다.
- 만성피로가 없어졌다.
- 아픈던 무릎관절이 안 아프다.
- 몸이 부기가 빠졌다.
- 손발이 저리고 시린 것이 없어졌다.
- 임파선이 나아졌다.
- 자궁 물혹이 없어졌다.

◆ 스님들께는 시주불사하는 마음으로 열거해 드리겠습니다 (예를: 시주가 10kg당 40만 원을 20만 원에 드리겠사 오며, 단, 10kg 단위 이상만 택배가 가능합니다.)

▶ 1Box(60포=20만원) ▶ 2Box(420포=35만원)

1Box(60포: 15만원) 2Box(120포: 25만원)

◆ 주 소 : 강원도 정선군 동면 호촌리 323번지
◆ 연락처 : (033) 563-8292, 562-2165
◆ 성 명 : 심정택 H · P : 011-9242-8292
◆ 농협계좌번호 : 315024-52-012392 (예금주: 심정택)

최첨단 "원적외선 복사열 필름난방"

아직도 심야전기보일러를 생각하고 (난방비 50% 절감)
전기온돌판넬을 생각하고 (난방비 70% 절감)
기름보일러를 생각하고계셨다면 (난방비 80% 절감)

최첨단 원적외선 복사열필름난방으로 생각을 바꿔보세요.

웰빙난방 기존 난방비의 80% 절감

*** 사찰에는 이런점이 유리합니다.**

- 보일러기름을 미리 확보할 필요가 없습니다.
- 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 없었으니 본 난방은 5~6분이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 시공경험이 많은 전문시공업체로서 사찰의 현실에 맞는 시공을 보장합니다.

설치하면 좋은곳
법당, 요사채, 선방, 어린이집, 공영관 바닥과 벽 시공 가능

- 본사: 유성바이오텍(주)
- 제품: 미국칼로리규사 직수입품입니다.

FILM HEATING 대체에너지(주)
천안 · 아산총판(시공전문업체)

041)545-5593, 010-8120-3592

당뇨병 희소식!!

당뇨로 고생하시는분 고통에서 벗어나십시오

본 사찰에서
극비리 전해 내려오는
비법과 본인이 기도로
얻은 비방으로 당뇨를
해결해 드립니다.

1. 당뇨수치 높은 분
2. 합병증으로 고생 하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되시는 분.
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분

대한불교 해월정사

경남 마산시 성호동 73-4번지
전 화: 055)241-0374
휴대폰: 011-833-0374

※ 남녀 행사 모집합니다.

바로 그달마도

신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"영험한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"

지명보살 가피업은 신비의 달마도와 특별한 인연으로 지명스님은 오늘도 수도 정진하는 가운데 청정하고 정갈한 공간에서 달마도를 원형삼아 고단한 우리네 삶에 광명의 빛으로 다가오고 계시다.

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

지명스님과 함께 상담을...

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

각자의 근기따라 108가지의 다양한 달마도가 있으니 각기 자기와 맞는 달마도를 스님과 상담 후 인연 맺으시기 바랍니다.

상담 전화 0212663-6655 017-242-0808
서울시 강서구 방화 2동 달마사 지명 합장