

나를 바꾼 부처님법 (하)

조남희 (경기도 의왕시 왕곡동)

스승님께서는 매년 미얀마에 갈 때마다 비구계를 받고 수행하신다. 비구계를 받은 스승님과 한 공간에서 수행할 수 있다는 사실 또한 하나의 감동이다.

쉐우민 선원은 새벽 4시부터 예불을 시작하고 밤 9시까지 수행하도록 시간표가 짜여져 있다. 수행처에서 하는 일은 간단하다. 자기 몸 하나만 챙기면 되는 것이다. 그래서 밥 먹고, 몸을 씻고 자기 빨래를 조금하고 나머지 시간동안은 수행에 정진할 수 있기에, 집에서 늘 가족들 밥을 챙기던 평범한 주부인 나는 해방감마저 느꼈다.

미얀마는 경제적으로 어려운 나라이지만 수행하는 사람에게는 무상으로 밥을 주고 잡자리를 제공해준다. 처음에는 밥을 먹는 것에 대해 고마운 마음이 없었는데 스님들의 탁발을 따라가 보고 나서야 우리가 매일 먹는 밥이 스님들께서 탁발해 오신 것임을 알게 됐다. 그리고 그 밥은 선원 근처의 어렵게 사는 사람들이 스님들께 지극한 정성으로 공양올린 것이었다.

지금 내가 먹고 있는 이 밥이 어떤 인연으로 온 것인가를 알게 되자 밥 먹는 일에 대해서도 미안하고 감사한 마음이 생겼다.

미얀마 사람들이 스님들께 가지는 존경심은 2500년 전의 부처님 당시를 보는 것 같아 저절로 신심이 났다.

스님들이 탁발해 오시고 우리는 밥을 받아 먹으며 수행만 하면 되는데 탁발해 오시는 스님들께 미안해서라도 게으름을 피울 수 없다는 생각이 확연히 들었다.

좋은 스승님을 만난 인연으로 그렇게 쉐우민 선원에서 수행하고, 미얀마의 여러 불교유산을 보고 마하시선원의 우 자펠라 스님, 우 와사와 스님, 승가대학장 스님, 웨이진 락용 절의 주지스님 등 큰스님들을 친견하고 다시 돌아올 때 즈음에는 불법에 대한 믿음이 훌쩍 자라나 있었다.

위빠사나 수행을 처음 접했을 때는 법문을 들어도 그것을 실 수행에 적용시키기 어려웠다. 40여년의 세월동안 가져온 고정관념이 단단히 자리잡고 있었던 것이다. 그동안 바라고 없애려는 삶을 살아왔기에 바라지 않고 없애려고 하지 않아야 하는 이 위빠사나 수행이 몸과 마음에 잘 적응 되지 않았다.

괴로움에서 벗어나려고 수행하는데, 오히려 수행이 되지 않는 것이 또 하나의 괴로움으로 다가 왔을 때의 막막함이란...

온통 욕심내고 성내고 좋아하고 싫어하는 것으로 뒤범벅인 내 마음을 보니 너무나 괴롭고 보기 싫어 외면하기도 했다.

는 마음이 너무 커서 마음을 보기 어려우면 화가 일어난 몸의 느낌을 보기 위해 가슴을 관찰한다. 가슴으로 의식을 집중하면 콩콩 거러거나 퐁닥거리는 것을 느낄 수 있고 몸에서 열이 나는 것을 알 수 있다.

이렇게 지켜보는 동안 화의 느낌이 열리지거나 없어진다. 이렇게 화의 느낌을 지켜보게 됨으로써 상대방에게 화를 내는 불선업을 짓지 않게 되는 것이다.

위빠사나 수행을 처음 시작했을 때의 나와 지금의 나를 비교해보면, 첫 번째로 '화를 적게 낸다'는 것을 꼽을 수 있다.

나는 성격이 급하고 화를 잘 내는 사람이다. 항상 내가 옳다는 생각 때문에 남편, 자



그림 · 문병성

미얀마 선원서 정진 후 불심 더욱 강해져

'알아차림' 통해 관용 보시 봉사의 마음 생겨

일상에서도 알아차림을 하다 보니 쓸데없는 감정의 낭비를 하지 않게 되어 어찌 보면 냉정해지는 것 같아 두려워하기도 했다. 경행할 때 발의 움직임을 보고 걷고 있을 때, 좌선 중에 배의 일어난 움직임을 보면서 '이게 뭐하는 건가' 하고 의문이 들기도 했다.

그러나 이런 과정들은 수행이 안 되는 게 아니고 의식이 고양되어 지혜가 생기는 과정임을 이제는 안다. 수행이 되고 있는지 아닌지의 척도는 얼마나 '화를 안내는 지'로 알 수 있다. 화내는 것은 욕심내고 성내는 불선한 마음의 대표 선수 격이라 할 수 있다. 그러므로 이 '화내는 것'을 제어할 수 있다면 수행이 잘 되고 있다고 봐야 한다.

화가 나면 우선 화내는 마음을 본다. 화내

식, 주위 사람들을 불편하게 만들었다. 화를 내면서도 내가 화내는 것을 정당화했다.

그런데 이 수행을 배우고 나서 어느 정도 화내는 것을 제어 할 수 있게 되었다.

두 번째로, 이제는 상대방을 있는 그대로 인정하고 받아들일 수 있게 되었다. 나는 시어머니님과 20여년이 넘게 함께 살고 있다. 어머니는 나와는 아주 다른 사람이다. 예를 들자면 어머니는 연세가 칠십이 넘어서도 지나칠 정도로 외모를 가꾸시고 경제적으로 여유가 없는데도 동남아, 중국, 유럽, 호주, 동유럽 등 해외 나들이를 수차례 하셨다.

당신이 하시고 싶은 일은 어떻게든 하시는 분이시다. 나는 그런 어머니가 싫었다. 나의 싫어하는 마음의 과장이 어머니께 미치지 어머니도 나를 싫어하셨다. 남편은 만이

들이고, 말아들인 것을 한 순간도 잊어본 적이 없이 행동하는 효자이므로 어머니와 나는 떨어져 살 수 없는 데도 매일 미워하며 불선업을 쌓았다.

그런데 이 위빠사나 수행을 하면서 상대방의 축적된 성향은 바꿀 수 없다는 법문을 듣고, 내 몸과 마음도 내 마음대로 못한다는 것을 수행을 통해 하나 하나 깨달아가게 되니 어머니를 그대로 인정하고 수용하는 관용의 마음이 생겨났다.

그런 내 마음의 선한 과장이 어머니께도 전달되어 지금은 어머니도 나를 편하게 대해 주신다. 내가 변하면 나도 변한 것이다.

세 번째로는 모든 것에 '원인과 결과'가 있다는 것을 알게 된 점이다.

불법을 알기 전에도 나는 전생이 있고 윤회가 있음을 믿어왔다. 하지만 그것은 다분히 나의 삶에 대한 책임회피를 위한 것이기도 했다. 말하자면 내 삶의 어렵고 힘든 부분을 사주팔자 탓으로 돌렸는데 그 사주팔자는 다 내가 어느 생애에서 지어 놓은 결과라는 것을 배우고 믿게 되었다.

남의 부모와 비교했던 내 부모, 내 주위의

인연 지워진 것들, 그리고 못난 내 자신까지도 내가 지은 행위의 결과라는 사실은 나를 겸손하게 만든다. 사주팔자를 바꾸는 단 하나의 방법은 과거에 지어 놓은 행위의 결과를 기꺼이 받아들이고 지금 이 순간을 알아차림으로써 선한 마음을 내는 것뿐이다.

수행을 통하여 내 마음이 편안해지니 그 편안해진 마음을 통해 저절로 관용의 마음이 생기며 보시하려는 마음, 남을 도와주려는 마음이 생긴다. 일상생활에서도 알아차림이 이어져 불선한 마음이 생기면 빨리 알

아쳐린다. 그러므로 수행하는 것이 불선업을 막는 가장 적극적인 삶을 사는 것이다.

사람으로 태어나기 어렵고, 정법만나기 어려우며, 좋은 스승 만나기 어려운데 이 어려운 것을 이번 생애에 만났으니 오직 알아차리고 또 알아차려 정진할 뿐이다.

이번 생애에서 안 되면 다음 생애 이어지도록...

늘 자비로운 마음으로 정법을 펴시는 나의 스승 묘원 법사님께 지면을 빌어 감사인사 드리며 삼배 올린다. (끝)

신행수기 일년내내 받습니다

삶을 살아가면서 가슴속에만 폭풍 담아두었던 감동깊은 신행체험들을 진솔하게 적어 보내주시면, 오.연중 최우수 신행수기 가운데 우수작은 소정의 교료를 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

김문기 박사의 통증킬러 수정기공요법

의학의 본고장 독일인들을 경악시킨 차세대 치료법. 진통제, 물리치료, 주사, 침, 한약, 비방, 교정법이 모두 필요가 없는 환상적인 기공요법 (S.T.T)

수정기공요법을 알면 귀하의 인생이 달라집니다

특징

1. 기공수련도 없고, 배움이 어렵지 않습니다.
2. 힘이 들지 않습니다.
3. 장소에 구애를 받지 않습니다.
4. 경비가 하나도 들지 않습니다.
5. 즉석에서 효과가 나타납니다.
6. 기구나 재료가 하나도 필요가 없습니다.
7. 사술이 아닌 서양의학과 동양기공의 만남으로 환상적인 자연 그대로를 연출하는 요법.

시술 대상

두통, 경항통, 구안와사, 안검하수, 목 디스크, 오십견(부위별), 테니스엘보, 늑간신경통, 복통, 요통(부위별), 꼬리뼈교정, 요두증, 사경증, 치아교정, 유방교정, 허리디스크, 좌골신경통, 생리통, 퇴행성관절염, 족관절염, 족저통, 발가락변형, 중풍, 뇌성마비후유증, 전신장애 등등 수술을 제외한 전신의 모든 통증과 신경장애에 탁월한 효과 입증.

비엔나 종합병원에서 임상결과 확실한 효과를 입증하는 인증서 획득

●교재주문: 수정기공크리닉 (일금 30,000원) ●온라인 번호: 농협 162-02-025918 (예금주: 김문기)
 ●속성강의 접수: 1개월 과정 (매일 첫째 주 시작 단 4일에 모든 과정을 필합, 선착순 8명)
 ●참고: 홈페이지 SOOJUNG99.PE.KR 또는 수정기공크리닉.COM ●장소: 수원 성대전철역 앞 전화 031)293-0806. 296-7806

나는 누구인가?

유식사상연구회 고목지음 도서출판 밀양

'마음'을 알고 '선'을 한다
유식과 선으로 참나 찾아가는 여정을 차근차근 단계적으로 이끌어 간다
對自에서 卽自로... 그 완전한 승-까지

●연락처: 유식사상연구회
055)353-6142, 010-2356-6142
●총판: 02)3672-7181

모 집

조계사 합창단에서는 한국불교 1번지 사찰로서 대표성과 그 위상에 맞는 역할로 불음을 통한 포교활동 등 불교음악발전에 이바지 하여 주실 지휘자선생님을 모시고자 합니다.

【응모자격】
- 4년제 음악대학(원) 이상 졸업자로 성악 및 합창지휘 유경험자

【제출서류】
가. 자필 이력서, 자기소개서 각 1부
나. 주민등록등본(10일 이내 발급분), 대학·대학원 또는 최종학력 학위증서 사본 1부

【선발인원】
- 어린이, 어머니, 혼성, 거시합창단 0명

【전형방법】
가. 1차 서류 심사: 7. 14 (목) → 선발된 분에게만 통보
나. 2차 최종 전형: 추후 공지 → 면접 및 연주평가.

【서류접수】
가. 기 간: 2005년 7월13일(수)
나. 접수처: <110-170> 서울 종로구 견지동 45번지 조계사 포교국
e-mail접수: jsh75831@hanmail.net
다. 문의사항: 02)732-2183, (fax)02)720-1391 조계사 포교국

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

※남여 행자 모집합니다.

중국국가자격 침구·지압사 취득과정안내

모집인원: 30~50명
교 재: 침구·안마 부문 전문교재 각1권
강 사: 발태수 교수

중국연변출생
·장춘중의대학졸업(침술·지압전공)
·기공수련사(기공고수)
·이강시회교육원전임교수(한국국적취득)

·연변의과대학졸업
·내과의사(중국)
·연변민족의약연구소 위임교수

특 전: 중국국가 자격증
·중국연변민족의약연구소와 장춘중의학원 중서수여 ·중국국가자격증 수여

교 육: 교육 전과정 한국에서 실시
·수강생 합격보장 100% ·중국 침구사 자격증
·중국 침구 실용기술 수료증 ·중국 노년학회 정회원
·교역처(교사)성직자 국가원공자특혜

취업처: 취득후 개인프리랜서, 구민회관 사회복지관 종교단체 노인대학요양시설 등

침구학의 이론 부문

① 두부 혈자리 ② 상지부 혈자리
③ 하지부 혈자리 ④ 흉복부 혈자리
⑤ 척추부 혈자리

◆전통 침구 이론◆
◆오행자침법과 혈자리◆
◆원락, 수모자침법◆
(실 습)

10년전통 사회교육의 전당
한국직업교육원 080-080-0090