



### 할로 죽이고 방으로 살리고

<89> 스스로 복이 없다고 생각되면

장거리 운전을 하다가 라디오에서 들은 이야기다. 생활 속의 자잘한 일화들을 편지형식으로 투고하면 읽어주는 인기 프로그램이다. 세상 사람들의 살아가는 소중한 일들은 모두에게 공감을 불러일으킨다.

그중 어떤 중년 여인이 최근 작성한 여고동창 모임에서의 일을 소개한 편지가 귀에 들어왔다. 편지를 쓴 이는 아줌마로, 여고시절 친했던 친구와 룸메이트가 되었는데 친구는 미혼의 노처녀였다. 룸메이트로서 아줌마는 부지런히 수건을 빨며 방청소를 하는데 고소득 전문직의 그 '화려한 싱글'은 꼼꼼도 않고 빈둥빈둥 침대에 누워만 있었다는 것이다. 잠다가 잠다가 들려서 한마디 했으나 알아들었는지 못 알아들었는지 여전히 별반응이 없었다는 거다. 이후 다시는 그 친구와 같은 방을 쓰지 않겠다고 다짐하는 내용으로 편지는 마무리를 지었다.



### 복 없다고 한탄하는 자 더욱 열심히 복을 지어라 利他가 곧 自利이니...

혼자 산다는 것은 결국 '이기적'이라는 말을 자주 들을 수밖에 없는 삶이다. 그 까닭은 모든 걸 자기중심적으로 생각하기 때문이다. 그래서 무소의 뽕처럼 혼자서 가아하는 선종에서도 화합을 강조했다. 화합을 깨는 행위를 오역죄의 으뜸으로 하였고 오역죄는 바라이죄에 비금 갈만큼 큰 벌로 다스렸다. 또 이타행을 강조했다. 이타행을 일방적으로 주장하기 어려우니 '자리아타(利他)'라고 바꾸었다. 그리하여 싱글들이 가진 근본적 '이기성'을 충족시키면서 주변도 함께 실행할 것을 강조했다. 또 그런 행동은 복으로 자기에게 되돌아온다는 인과를 했다.

백은혜화(白隱慧韓 1685~1768)선사는 힘이 세고 덩치가 우람했던 모양이다. 어느 날 도반 세 명과 함께 길을 가는데 한 도반이 배가 아프다고 하면서 그에게 무거운 걸음을 맡겼다. 선사도 오래 걸어 이미 힘이 한계만이었다. 급기야 그 옆 도반 역시 또 짐을 부탁하였다. 그는 모두에게 '너무 이기적이다'라는 말을 하려다가 생각을 고쳐먹고 자기 것을 포함한 세사람

집을 지고서 걸었다. 누군가가 해야 할 일이라면 내가 하기로 마음을 먹었지만 온몸에는 땀이 비 오듯 하였다.

이윽고 해변에 도착하여 배에 오르니 피로가 한꺼번에 풀려왔다. 짐을 베개삼아 아무렇게나 옆으로 누워 코를 골면서 잠이 들었다. 얼마동안 잤을까. 눈을 떠보니 배는 정박한 그대로였다. "사망! 왜 배를 출발시키지 않는 것이요?"

"뭘까요? 이 지독한 양반아! 어젯밤 바다에 돌풍이 일어나서 열 척 가까운 배들이 모두 난파되었고 이 배만 겨우 살아남았소. 그것도 승객 모두가 일심으로 기도를 하여 겨우 이곳에 피난할 수 있었던 말입니다. 그런데 당신은 그 아수라장 속에서 드르렁 드르렁 코를 골며 자고 있었소. 내가 30년 넘게 사공생활을 했어도 당신처럼 대답하고 뻔뻔한 사람은 처음 보았소."

이 말을 듣고 놀란 선사가 주변을 돌아보니 도반을 포함한 승객들이 모두 기진맥진한 상태였고 배 안은 구토한 오물로 인해 발을 디딜 수 없을 정도였다. 선사는 합장하며 간담의 고난을

면하게 해준 부처님께 감사를 드렸다. 그러자 이를 본 사공이 반정거리며 말했다. "이 양반아! 지금 기도해줘야 무슨 소용이 있소?" 선사는 나중에 이 일을 제자들에게 들려주면서 작복(作福)을 강조하였다. "음덕(陰德)이 있으면 양보(陽報)가 있는 것을 나는 그때 실제로 체험하였다. 아무리 작은 선행이라도 가볍게 여겨서는 안 된다. 다른 사람을 위해서 최선을 다하는 것이 바람직하다."

좀 귀찮고 무거웠지만 그 짐을 들어준 공덕이 이렇게 나타나게 되었다는 거다. 노처녀는 싱글을 면하고 싶으면 부지런히 청소 요리 등 헌신적인 아줌마 일을 지어야 한다. 누구나 스스로 복이 모자란다고 생각되면 열심히 복을 지을 일이다. 결국 '이타(利他)가 곧 자리(自利)'이기 때문이다.

원철 스님(조계종 총무원 기획국장)

# 몸 두드리며 업장 풀어냅니다

12월 4일 오후 서울 서초구 방배동에 위치한 국제보리법문화 한국센터(주지 각성), 15명의 불자들이 선 채로 티베트계 중국 스님의 동작을 따라하며 명상에 잠겼다. 스님 옆에 놓인 TV에서는 잔잔한 음악과 함께 불자들이 하고 있는 동작 그대로를 국제보리법문화 창설자인 티베트 금보리 상사(上師·스님을 말함)가 보여주고 있다. 이들이 하고 있는 동작은 '보리법문'이라는 티베트 전통 수행법을 현대인들에게 맞게 응용한 수행법. '보리법문'은 어떤 수행이고, 무엇을 지향하고 있는지를 살펴봤다.

## 티베트 전통수행법 응용한 '보리법문'

"몸을 곧게 펴고, 두 팔을 자연스럽게 벌리고, 천천히 머리의 긴장을 풀니다. 두 어깨, 척추, 다리의 긴장을 풀고... 마음을 비우고 눈을 닫게 합니다."

설명이 곁들여진 금보리 상사의 동작이 이어지면서 불자들이 조용히 눈을 감았다. 이 상태로 1분 정도 지나자 손동작이 이어졌다.

"관상-, 수정같이 아름다운 연꽃위에 서 있습니다. 즐겁고 행복합니다...두 팔을 우주로 향해 벌립니다. 무한한 에너지를 머리 위로 천천히 모이게 합니다...손을 모아 몸을 중심으로 원을 그리며 돌립니다."

손동작이 계속되더니, 머리·목·허리·팔·다리 등 전신을 두드리고 쓰다듬는다. 그리고 나서 손바닥을 아래로 향해 내리며 숨을 내쉬고 다시 손바닥을 위로 향해 올리며 숨을 들이쉬는 동작을 반복한다. 그런 뒤 합장한 자세에서 '아미타'를 10번 복창하고 나서 자세를 푼다. 이런 일련의 동작이 끝나기까지 걸린 시간은 30분.

보리법문 수행을 하고 있는 김홍근 박사(선천문화재단 원장)는 동작의 의미를 이렇게 설명한다. "몸의 긴장을 풀고 연꽃을 연상하며 마음을 편안하

## 긴장 풀고 연꽃 연상 두 팔 벌려 우주 받아들이고 무한 에너지 모아 심신 정화

게 합니다. 그런 뒤 두 팔을 벌려 우주를 받아들인 것처럼 무한한 에너지를 모이게 한 뒤 손을 모아 돌리면서 몸을 부드럽게 하고, 몸을 두드리면서 업장을 풀어냅니다. 몸을 두드리면 피로한 기운과 병 기운이 사라지는 듯한 느낌을 갖게 됩니다. 그리고 숨을 내쉬며 손바닥을 아래로 내리면서 나쁜 기운을 내려 보내고, 위로 올리면서 백색광명을 들이 쉽니다. 아미타를 외치는 것은 맑은 기운이 단전에서 머리까지 올라가게 하기 위해서입니다."

수행 형태는 매우 간단하고 쉽다. 30분 동안 금보리 상사가 수인과 각종 동작을 하는데, 수행자들은 이 동작을 그대로 따라 하는 방식이다. 초급반은 1주일, 중급반은 10일, 고급반은 15일 과정을 거치며, 고급반 과정에서는 캐나다에 있는 보리법문화 본부에서 금보리 상사로부터 지도를 받게 된다. (02)586-6176

한명우 기자



보리법문 수행을 하고 있는 불자들이 이들을 보리법문 수행이 간단하고 쉬운데다, 수행효과를 금방 느낄 수 있는 장점이 있다고 말한다.

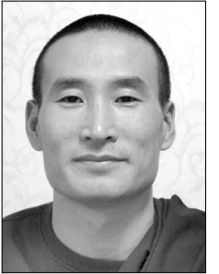
## interview 국제보리법문화 한국센터 주지 각성 스님

▲보리법문 수행의 특징은?

-수 티베트 전통수행인 '관상 수행'을 응용한 것으로, 몸과 마음을 똑같이 중요시 여기고 이를 함께 다스려 나간다는 것이 특징이다.

▲이 수행법의 요체는?

-대자비(大慈悲)와 심신쌍수(心身雙修)다. 대자비란 모든 중생의 상생을 발원하며 자신의 마음 속에 보리심을 일으키는 것을 말한다. 이를 위해서는 자신이 먼저 선정(禪定)에 들어야 한다. 그리고 선정에 들어가기 위해서는 몸의 병고와 마음의 번뇌를 치료해야 한다. 따라서 몸과 마음을 함께 닦지 않으면 안 된다.



## "관상 수행 응용 심신 함께 다스려"

▲티베트 전통수행과 어떤 차이가 있나?

-보리법문 수행은 티베트 전통수행을 현대인들에게 맞게 압축한 것이다. 수행 방식으로는 서서 하는 것과 앉아서 하는 두 가지 방식이 있는데, 둘 다 관상(觀想)을 기초로 하고 있다. 관상으로 망상을 다스리지 않으면 선정에 들어갈 수 없다. 중요한 것은 '실증(實踐)'이다. 보리법문 수행은 실제로 해보고 스스로 증명하도록 이끌어준다.

▲너무 간단해 다소 의아한 느낌도 드는데?

-2주전 개원을 했는데 처음 수행하는 불자들에게 많은 질문을 받고 의심하는 눈초리도 있었다. 하지만 수행을 해보면 모든 의문이 풀릴 것이다.

▲금보리 상사는 누구인가?

-100년 이상의 스승을 모시고 오랫동안 티베트 전통수행을 해 오신 분이요, 그러다가 대중들을 접하면서 그들에게 알맞은 수행법이 필요하다고 생각해 왔고, 1991년 보리법문 수행법을 창안했다.

한명우 기자

## 아바타 코스 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

밤은길 아바타 센터 전화주선은 본래는 연내 자료를 보내드립니다. 아바타 마스터 김희균

●전화문의 상담 환영 서울시 종로구 명동길 154-1 전화 010-6230-2113 ●021396-2736 http://www.avatarcntr.co.kr E-mail: heeyun@avatar21.com

## ▷경험자들의 반응

"쉽고 재미있습니다. 간화선, 위빠사나 등 다 해봤지만 무엇인가 얻어지지는 느낌이 없었는데 보리법문은 몸과 마음으로 금방 느껴집니다. 일상으로 돌아가도 가벼워진 몸과 마음이 그대로 유지돼요."(김정호·54) "생활 수행으로는 이만한 수행도 없을 것입니다. 쉽게 할 수 있어 젊은 사람들에게 좋겠어요."(정철재·55) "마음과 몸이 하나가 되는 것을 느낄 수 있습니다."

타력적인 요소가 있는 것 같지만 중생심을 버리고 부처님 마음대로 돌아가는 과정이라는 점에서는 자력수행입니다."(이영식·56)

"말로 표현하기 힘들어요. 직접 해봐야 알 수 있습니다. 제가 1기생인데, 남편도 하고 싶어서 2기생으로 입학했어요."(안애경·53) "건강에도 참 좋은 것 같습니다. 사람들 얼굴이 수행하기 전보다 훨씬 맑아졌지요."(구자민·67)

## 현대불교신문사 연수원

중학생 영어, 수학 방학집중특강

# 중학생 불자 영어 특강교실

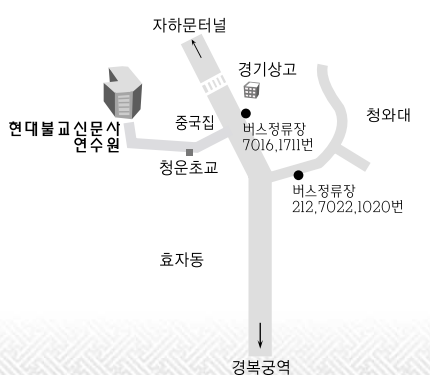
귀의 삼보하옵고, 최근 국내 주요 언론사들의 보도에 따르면 우리나라는 연간 15조원 이상의 사교육비를 들여 아시아에서 가장 많은 비용과 시간을 영어교육에 들이는데 비해 그 결과는 아시아에서 꼴찌라고 하는 것이 오늘도 보도되고 있습니다. 초등학교의 74%가 사교육을 통해 따로 영어를 배운다고도 하고 있습니다. 또한 초등학교에서 첫 수업을 받은 반 아이들이 그렇지 않은 반 아이들보다 영어를 훨씬 더 잘한다는 연구결과도 함께 보도되고 있습니다. 국민이 영어를 못하면 국가경쟁력이 떨어진다는 것이 현실이며 영어의 조기 교육과 적극적인 교육이 영어 교육에 기여한다고 보도되고 있습니다. (11월 17일 동아일보사설 철회) 현대불교신문사 부설연수원에서는 (사)신교연과 공동으로 이번 겨울 방학동안 중학생불자들이 참여할 수 있는 영어, 수학 특강을 마련하였습니다. 본 특강에서는 (사)신교연이 자체 제작한 효율적인 교육프로그램으로 겨울 방학일정에 맞춰 영어를 단시일에 견인하는데 기여할 것입니다.

- 영어프로그램 진행 중에 영어경진대회프로그램을 함께 진행합니다.
- 장 소 : 서울특별시 종로구 청운동 54 현대불교신문사 연수원(약도참조)
- 공개강좌일시 : 2006년 12월 23일(토요일) 오후 2시 - 4시(2시간) 공개강좌 무료
- 본 강좌일시 : ○06년 12월 25일(월) - 2007년 1월 24일(수) ○1개월, 월 - 수, 주 3일 ○오전 10시 - 11시 30분, 12시 30분 - 오후 2시(소그룹으로 진행합니다)
- 수 강 료 : 30만원(교재비포함)
- 문 의 전 화 : 핸드폰 011-9765-6999
- 교 통 편 : 지하철 3호선 경복궁역 3번출구 → 버스 7016, 1711 경기상고 앞 하차 길 건너 청운초등학교 뒷골목 도로보 200미터
- ※ 자가용 20대 까지 주차 가능합니다.
- 주최 : 현대불교신문사 부설연수원 ■ 주관 : (사)신교연 ■ 후원 : 대한불교조계종총무원

# 새싹불자창작 "등(燈)" 제작 체험교실

귀의삼보 하옵고, 비바람이 거세어 걸어놓은 모든 등이 꺼졌는데 유일하게 남은 작은 등이 있었습니다. 부처님께서 그것은 가난한 부인이 진실한 심심을 담아 만들었기 때문이 강한 비바람에도 꺼지지 않은 것이라 말씀하시어 진실한 심심을 담아 만든 등의 공덕을 칭찬 해 주실 만큼 제작 등의 공덕은 큼니다. 창작 등은 공장에서 대량생산된 등이 아니라 창작자 스스로 설계하고 제작한 세상에서 하나밖에 없는 진실한 심심을 담아 만드는 아름다운 등입니다. 미래는 창의력이 국가경쟁력을 좌우합니다. 현대불교신문사 부설연수원에서는 (사)신교연과 공동으로 이번 겨울방학 동안 어린이불자들이 스스로 디자인을 설정하고 설계하고 스스로 제작하여 불심을 담아 불을 밝히는 창작 등 제작 체험교실을 마련하여 운영합니다. 생기발달한 어린이들의 무한한 불심과 창의력이 넘치는 창작체험 마당에 동참하시어 부처님의 자비광명을 함께 나누시기를 기원합니다. 어머니들의 동참은 창작 도우미로서 동참은 환영합니다.

- 장 소 : 서울특별시 종로구 청운동54 현대불교신문사 연수원(약도참조)
- 대 상 : 초등학교생 반, 중학생 반
- 공개강좌일시 : 2006년 12월 23일(토요일) 오후 2시 - 4시(2시간)
- 본 강좌일시 : ○1차 : 2006년 12, 25(월) - 12, 29(금) 1주일간, 오후 1시 - 오후 4시 ○2차 : 2007년 1, 1(월) - 1, 5(금) 1주일간, 오후 1시 - 오후 4시 ○3차 : 2007년 1, 8(월) - 1, 13(금) 1주일간, 오후 1시 - 오후 4시 ○4차 : 2007년 1, 15(월) - 1, 19(금) 1주일간, 오후 1시 - 오후 4시 ○5차 : 2007년 1, 22(월) - 1, 26(금) 1주일간, 오후 1시 - 오후 4시
- 수 강 료 : 공개강좌 무료 ■ 1주일 전 과정 : 5만원(제작교재비포함)
- ※ 본 강좌에서 제작한 창작 등은 전시회에서 수상작을 경매 수상합니다.
- 문 의 전 화 : 02)735-3034, 핸드폰 011-9765-6999
- 교 통 편 : 지하철 3호선 경복궁역 3번출구 → 버스 7016, 1711 경기상고 앞 하차 길 건너 청운초등학교 뒷골목 도로보 200미터 ※ 자가용 20대 까지 주차 가능합니다.
- 주최 : 현대불교신문사 부설연수원 ■ 주관 : (사)신교연 ■ 후원 : 대한불교조계종총무원



현대불교신문사 부설 연수원 원장 문광 이홍재 합장