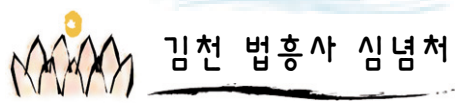


“그냥 편히 쉬면서 ‘알아차림’ 만 하면 됩니다”



김천 법흥사 심념처

김천 법흥사 가는 길은 결코 녹록치 않았다. 추적 추적 내리는 장맛비 덕에 출발부터 그리 유쾌할 수 없었다. 고속도로에는 안개가 자욱이 깔려 있었고 그 속을 내달리는 기분은 웬지 찜찜했다. 산등성이 머리 위로 안개가 피어올랐다. 마치 짜증나서 열 받아 있는 내 모습 같아 웃음이 났다.

김천 법흥사 출장은 기대 반 두려움 반이었다. 처음 가는 출장, 처음 가는 김천, 처음 해보게 될 수행 등 모든 것이 나에게 낯선 상황들이었다.

그렇게 빗길을 얼마동안 달렸을까. 갑자기 ‘꽝!’ 하는 소리가 내 귓가를 후벼 뚫었다. 나는 본능적으로 사고가 난 걸 알 수 있었다. 떠날 때부터 뭔가 껴집적하더니 일이 터졌구나 싶었다. 조수석 옆을 훑고 지나간 사고의 흔적을 보니 짜증이 물밀듯이 밀려왔다. 내 머릿속도 안개처럼 희뿌옇게 변해갔다.

#위빠사나 수행이 대체 뭐 길래

사고는 났고 갈 길은 바꿨다. 더군다나 길도 제대로 몰랐다. ‘도대체 위빠사나 수행이 다 뭐라고 이런 고생을 해야 하나’라는 생각이 마음 한 구석에서 계속 일렁였다. 사고현장을 대충 수습한 뒤 갈 길을 다시 재촉했다. 다행히 아슬아슬하게 임제식 시간은 맞출 수 있었다. 어떻게 법흥사를 찾아 왔는지 기억나지 않았지만 어쨌든, 몸은 법흥사에 있었다. 사고 후 유증 때문일까. 나를 반갑게 맞아 주시던 주지 법해 스님께도 어떻게 인사할지 몰랐다.



지 생각나지 않았다. 단지 나는 그 곳에 있었을 뿐이었고, 마치 이상한 나라에 온 앨리스가 된 기분이었다.

늦은 저녁. 상황이 어찌 돌아가는 지도 모르고 입제식이 끝나 버렸다. 수행 중에는 오후불식이라 저녁 공양 시간이 따로 없었다. 법해 스님은 먼 길 왔는데 배가 고파 어찌나며 꿀을 탄 미숫가루 한 대접을 권했다. 미숫가루 한 대접을 마시고 멍하니 밤하늘을 바라보았다. ‘내가 여기에 뭐하러 온거지?’라는 생각과 함께 법흥사에서의 첫날은 그렇게 저물었다.

‘사따’ 하면 ‘사따(고요함)’ 생겨

이튿날, 무슨 정신으로 새벽 4시에 일어났는지 모르겠지만 여하튼 예불로 본격적인 하루 수행이 시작했다. 위빠사나 수행일정은 비교적 단순했다. 수행과 사사나 스님의 인터뷰가 번갈아 진행될 뿐이었다.

다. 그제서야 나는 “집착할수록 고요함은 생기지 않는다”는 스님의 말이 떠올랐다.

우선은 배가 일어났다. 끼적 끼적 하는 느낌에만 집중했다. 그러다 보니 어느새 내 귓가에 여러 가지 소리가 들리기 시작했다. 강아지가 끈 풀어달라고 짹짹 거리는 소리, 산 여기저기서 새들이 지저대는 소리, 닭 울음소리, 물소리 등이 들려왔다. 계속 들어 보니 한 가지 소리 같아도 그 속에서 여러 가지 소리가 난다는 것을 알 수 있었다. 그 소리를 듣고 있으니 서서히 내 마음의 안개가 걷히는 것 같았다.

‘사따’ 알면 지혜로 말하고 행동해

시간이 어느 정도 지나자 몸에 힘이 들어가는 걸 느꼈다. 나는 좌선을 경행으로 바꿔야겠다고 생각했다. 처음에는 법당 안을 이리저리 돌아다녔다. 그러다 안 되겠다 싶어 밖으로 나왔다. 보살님 한 분이 절

“집착하면 고요함은 생기지 않아... 그저 지켜보라”

호흡 · 소리 · 걷는 것 등에 집중하니 ‘편안 · 감사’

예불이 끝나고 본격적인 수행에 들어갔다. 수행에 앞서 사사나 스님은 뜻밖에도 수행은 별거 아니라고 말했다.

“좌선을 할 때는 단지 내가 할 일, ‘사따(마음챙김)’만 하면 됩니다. 오래 앉아 있다 보면 다리도 아파오고 여기저기 쭈실 것입니다. 그럼 그냥 그런 현상을 느끼시면 됩니다. 일단 다 받아들이고 가만히 지켜보십시오. 꼭 좌선할 필요는 없습니다. 의자에 앉아서 하셔도 되고, 경행을 하셔도 됩니다.”

스님은 수행은 고행이 아니라고 말했다. 그냥 편히 쉬면서 알아차림만 하면 되는 것이라고 했다. 점점 내가 이해하기 힘든 법위의 말들을 했다.

무슨 뜻인지 정확히 이해가 가지지 않았지만 일단 나는 가만히 앉아 내 마음을 보려고 했다. 하지만 마음을 보려고 할수록 내 마음이 보이지 않았다. 단지 어제 일만 더 생생히 떠올라 괴로울 뿐이었다.

근처에 저수지가 있다며 같이 경행하지 않겠냐고 물었다. 나는 보살님과 함께 경행을 시작했다. 보살님은 “그냥 걷지 말고 내가 어떻게 걷고 있는가를 느끼면서 걸어보라”고 말했다. 나는 처음엔 내 발끝에만 온통 정신을 집중했다. 그러다 고개를 들고 주변의 경치를 찬찬히 바라보면서 걷기 시작했다. 그러니 법흥사 풍경이 하나씩 눈에 들어오기 시작했다.

어둠이 걸린 법흥사 인근은 고요하고 맑은 곳이었다. 비가 온 탓인지 한껏 물을 머금은 나무와 꽃들은 자신의 색을 뽐내기 바빴다. 냇가에 흐르는 물도 더 힘차게 흘러내려가고 있었다. 생각 외로 법흥사는 아름다운 절이었다.

문득 지난 밤 절은 안개 속에서 길을 잃고 허우적대는 내 모습이 생각났다. 남 탓만 하기에 급급했던 저의 일들이 말이다. 하지만 저의 일 때문에 오늘이 너무나 감사하다는 걸 느꼈다.

생각해보니 어쩌면 나는 이 세상 사람이 아닐 수도 있었다. 고속도로 한가운데서 그것도 시속 100km를 달리다 버스도 충돌사고가 났다. 자칫 잘못했다간 나 뿐만 아니라 여러 사람이 죽을 수도 있는 상황이었다. 그런 생각이 들자 갑자기 가슴이 뭉클해졌다. 내가 살아있다는 것에 그저 감사할 따름이었다. 그러자 내 눈에는 꽃도, 나무도, 산도, 물도, 모두 너무 아름답게만 비쳐졌다. 경행을 마치고 절로 돌아가니 강아지 한 마리가 꼬리치며 나를 반겼다. 그렇게 반가울 수가 없었다.

#수행은 일상생활에서 지속 하는 것



1 수행자들이 정진하는 모습. 2 인터뷰 하는 사사나 스님. 3 법흥사 인근에서 경행 하는 여 수행자.



각자의 수행이 끝나면 사사나 스님과 인터뷰를 한다. 자신의 수행방법이 어떻게 진행되고 있는지 스님으로부터 점검을 받는 것이다. 스님은 이 과정이 수행 중 가장 중요한 부분이라고 말했다.

많은 수행자들은 스님과의 인터뷰를 통해 평소 자신이 느꼈던 감정들, 고민거리들을 털어놓는다. 그럼 거기서 스님이 ‘사따’를 바로 일으켜 지혜를 알아차렸는지를 알려 준다.

초보 수행자인 내게 스님은 되레 질문을 했다. “기차남은 밥 먹을 때 무슨 생각을 하면서 드셨습니까?” 순간 말문이 막혀 아무 대답도 할 수가 없었다.

“밥은 우리가 먹어야 하기 때문에 먹는 것입니다. 하지만 밥을 어떻게 먹고 있는지를 알아야 한다는 거죠. 밥을 입에 넣는 것을 알고, 씹는 것을 알고, 넘기는 것을 알아차리면서 먹어야 합니다. 그때 그때 일어

나는 마음 상태를 아는 것이 가장 중요하다고 했다. 위빠사나 수행은 생활 속에서 지속적으로 하는 수행입니다. 항상 ‘사따’를 생각하면서 지내면 삶이 고요해 집니다.”

나는 그제서야 왜 내가 죽을 고비를 넘겨가며 이 수행에 왔는지를 알 것 같았다. 살면서 스스로 복 지으며 살았던 생각은 해본 적이 없다. 내가 이렇게 천운이 따랐던 것은 아마도 이 세상이 들려주는 많은 소리를 다 듣지 못했기에 부처님이 가피를 내려 주셨던 것 같다. 하루 사이에 날씨는 완전히 바뀌어있었다. 안개는 걷히고 해가 쨍하니 뻤다. 나는 다시 아름답게(?) 영광의 상처를 지닌 자동차에 시동을 걸었다. 이제는 내 마음의 드라이브를 하기 위해서. (054)430-0619

이은정 기자

철포 대원사 성지 순례지

용의크기: 넓이 20미터, 높이 2.5미터, 길이 108미터

사바세계 일체중생은 신비의 용을 친견 함으로써 번뇌 망상은 어디론가 사라져 버리고 일체중생의 어리석음을 깨우쳐 주시고 관세음보살님 42수 진언의 소원 성취를 증득하실 길장이 바로 철포 대원사 성지순례이십니다. (철포 해수욕장 15분거리)

신비의 상징, 길상의 상징, 불법을 수호하는 신웅, 대한민국 최초로 거대한 용을 조성하였습니다. 용의 뱃속에 천불전, 일천불 부처님이 타고 계시며 용의 몸통속에 7만 7천 부처님을 봉안 할 예정입니다.

사단법인 대한불교(禪)선종총본산
경북 포항시 북구 흥해읍 철포리 607번지
전화: (054)261-7777 / 팩스: (054)261-6119

핀란드에서 온 100% 야생블루베리!

블루베리는 안토시아닌이라는 기능성 색소를 함유하고 있습니다. 2차 세계대전 당시 독일을 폭격하던 영국공군 조종사들이 야간비행 전에 블루베리를 주식으로 먹었습니다. 이후 물체식별이 향상되었다는 이야기가 전해지고 블루베리에 대한 연구가 시작되었습니다. 다량의 안토시아닌 덕분에 블루베리는 우리몸의 젊음을 지켜주는 과일로 알려지게 되었습니다.

블루베리 파우더 35,000원 ⇒ 32,000원	블루베리 주스 46,000원 ⇒ 42,000원	크랜베리 주스 46,000원 ⇒ 42,000원
---	--	--

YADANBEOPSEOK 구입문의: 010-5318-0704
www.01053180704.com

“새는 지붕” 때문에 고민하십니까?

지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스페트형강판, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각), 슬라브, 창고, 공장, 가정집(전문시공)

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

서울·경기 : (02)456-8831
강원도 : 019-396-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 011-327-7697
전라도 : 010-2311-0157

현대칼라지붕공사

전강 대선사님 인가 제자 대원 문재현 선사님 저

신간! 초발심자경문
이 초발심자경문은 한문을 세기는 힘든 문리를 터득하게 하기 위하여 일부러 의역하지 않고 직역하였다. 대원 선사님의 살아있는 수행지침 도실려 있다.

전강 대선사 범어집 달다

이번 달 대원 문재현 선사님의 서울, 부산, 광주 법회는 전강의식 및 사막화 방지 사단법인 창립기념 행사로 인해 포천의 국제 정맥선원 대웅전에서 둘째주 일요일인 8월 9일 오후 2시에 열립니다.

02-3494-2460 www.zenparadise.com