

동국대 정각원  
마가 스님 자비명상 특강



학생들에게 '나 예뻐요?'를 해보라며 시범을 보이는 마가 스님(위), 마음카메라의 '조리개'를 넓히고 있는 학생들.



# 내 자신의 주인은 '나'

"내 일은 날마다 잘되고 있습니다. 나는 내 일에 매우 만족합니다. 나는 성공을 향해 나아가고 있습니다. 나는 나의 목표에 가까워지고 있습니다..."

조계종립 동국대 정각원(원장 법타) 법당 안에서 100여 학생들이 조용히 눈을 감고 가부좌를 틀고 앉아 자기공정을 암시하는 내레이션 듣고 있다.

봄기운이 완연할 4월이지만 40년 만의 이상서운은 '봄은 왔지만 봄이 아니다(春來不似春)'라는 말을 절로 생각나게 한다. 부처님오신날을 맞이하기 위한 전국적으로 봉축 분위기가 한창인 때이다. 동국대 교정에도 오색찬란한 연등이 걸렸다. 봄꽃과 어우러져 매달아 놓은 동국대 정각원 입구 연등들이 비바람에 흔들거리며 장관을 연출했다.

법당에 조용히 앉은 학생들의 불과 10여 분전 모습은 교정을 메운 생기발랄한 대학생 그대로였다. 그런 학생들이 굶은 날씨에도 불구하고 하나 둘씩 정각원에 모여들더니 가부좌를 틀고 앉았다. '재학생 수요정기법회'가 있는 날이기 때문이었다.

정각원은 불교 기본 마인드 형성과 신세대 청년 불자 양성을 위해 2009년 9월부터 매주 다양한 주제를 가지고 재학생 법회를 열고 있다. 4월 28일 이날은 '자비명상' 프로그램으로 불자뿐 아니라 일반인들에게도 인기를 얻고 있는 마가 스님(천안 만일사 주지)이 법회를 진행했다.

10분 정도의 명상이 있은 뒤 마가 스님은 "요새 인기 있는 드라마가 뭐죠? '개인의 취향'이라던데... 거기 주인공이 누구죠?"라며 학생들에게 질문했다. "손예진이요?"라는 학생들의 대답에 스님은 "손예진은 극중에서 '개인'이라는 여주인공으로서 자신이 맡은 역할에 충실해 시청률을 높이고 인기를 끌었다"면서 '수처자주 입처개진(隨處作主 立處皆眞)'의 자세로 살아갈 것을 강조했다.

스님은 "드라마의 주인공처럼 자기역할, 지금 이 순간 나에게 맡겨진 역할을 하는 사람은 '수처자주 입처개진'의 자세로 사는 것이 중요합니다. 가는 곳마다 주인공이 된다는 것이죠. 지금 있는 그 자리에서 최선을 다하세요. 이것이 부처님 가르침입니다"고 설명했다.

이어서 스님은 "오늘 같이 춥고 비가 오는 날씨는 마음 귀찮은 마음도 올라올 것입니다. 마음은 1초도 빠짐없이 외부에 반응

합니다. 노예가 주인의 명령만 받아 일하듯 말하고 행동하고 생각하는 것이나 다름없다"며 "오늘 내 자신의 주인이 되는 방법 이것 하나만 배워가라"고 강조했다.

스님은 학생들에게 '마음카메라' 찍기를 권하며, 양손을 모아 조리개를 만들어 학생들과 함께 3장의 사진을 촬영했다.

"세상에는 아주 작은 조리개로 사물을 보는 사람, 그보다 좀 크게 보는 사람, 조리개만 틀어 있는 사람이 존재합니다. 아주 작게 사물을 보는 사람들은 대부분 욕 잘하고, 성질 나쁘고, 불평불만이 많고, 화를 자주 내죠. 쉽게 말하면 남 탓만 하죠. 그럼 조리개만 틀어 있는 사람

## 지금 최선을 다하는 것이 부처님 삶 '마음카메라'로 세상을 바라보세요

은 누구가요? 바로 부처님입니다. 마음이 시키는 대로 하는 사람은 마음의 노예로 살 수 밖에 없죠. 오늘 찍은 사진들을 마음속에 잘 간직하세요. 사진을 잘 간직하는 사람은 살면서 닥칠 위기와 곤경을 잘 극복할 겁니다."

학생들은 멍멍이 하면서도 스님의 말씀을 진지하게 귀담아 들으며 따라했다.

다음은 '나 긍정명상'. 나를 긍정하고 나의 장점을 적어보는 시간이 이어졌다.

스님은 학생들에게 자신들이 가진 장점 10개를 적어보라고 말했다.

"사랑받고 싶다면 자신을 먼저 사랑해야 합니다. 많은 사람들은 자신에게 화를 내거나 자책하거나 속상해합니다. 그러면서 열등감과 무가치함을 느낍니다. 이것이 습관으로 굳어지면 점점 더 자신은 불품 없고 형편없는 사람으로 왜 겁니다. 여러분이 가진 장점을 찾아보세요. 처음에는 어렵지만 마음 깊은 곳에서 인정받고 싶어 하는 목소리가 들릴 겁니다."

학생들은 잠시 머뭇거리다가 하나 둘씩 자신의 장점을 써 내려갔다. 그 중 가장 먼저 10가지를 다 채운 여학생이 일어나서 발표를 했다.

"저는 튼튼합니다. 저는 잘 웃습니다. 저는 상대방의 이야기를 잘 들어줍니다. 잘 먹고 잘 잔답니다..."

"이런 것들이 과연 나의 장점인가?"라는 생각이 들 수 있지만 이런 생각이 들기 전에 우리는 자신에게 더욱 엄격한 잣대를 들이대며 스스로를 무가치하게 판단해왔을지도 모른다는 생각부터 해보아야 한다. 스님은 자신의 칭찬리스트를 옆 사람과 공유하기를 주문했다. 이어 두 학생을 불러 서로 칭찬하도록 했다.

호명된 들은 젊은 학인스님과 스승 아버지였다. 아들은 "아버지는 한번 결심한 것은 밀고나가는 강한 의지를 갖고 있습니다. 아버지는 결속력이 있고 믿음직스러우시고..."라며 말을 하다가 터지려는 울음을 참기 위해 입술을 깨문다. 지식과 부모 이야기가 나오면 눈물이 나오는 것은 당연할 수밖에 없나보다.

숙연한 분위기를 학생들도 느꼈다. 여기저기서 코를 훌쩍이거나 훌쩍 거리는 소리가 들렸다.

마가 스님은 이들을 다독거리며 뒤 옆 사람 들을 마주보게 하고 서로에게 3배를 올리도록 했다.

"자신의 마음에 자비와 사랑을 가득 채워 줄을 받는 사람이 진정으로 행복하고 편안하기를 바라는 마음으로 절을 해보세요. 당신의 정성을 상대방에게 받아 넉넉하고 자비로운 사람이 될 것입니다."

마가 스님은 마지막으로 학생들에게 숙제도 내렸다. 다가오는 어버이날에 맞춰 부모님의 장점 10가지를 편지로 써서 보내라는 것.

이날 한 시간 넘게 법회에 참석한 학생의 반응은 대단했다. 박지윤(광고홍보 3년)은 "마음의 안정을 취할 수 있는 것 같아 좋다. 긍정적으로 자기암시를 하는 방법이 도움이 되는 것 같다"며 "앞으로 불교를 접목한 경영·광고홍보 등의 전공 수업도 열어줬으면 좋겠다"고 말했다.

우리는 "남을 돕고 사랑해야 한다"는 말만 술하게 들으며 살고 있다. 이런 때에 마가 스님의 "나를 사랑해야 남을 사랑할 수 있다"는 자비명상은 내 안의 불성을 돌아보는 또 다른 수행법이다.

글=이은희 기자 · 사진=박재원 기자



젊은 학인 스님과 스승 아버지도 수업에 참여해 부성애를 과시했다.



자신의 장점 10가지를 적어보는 학생들.



학생들이 옆사람과 손을 잡고 자기공정 명상을 하고 있다.

## 불경금책, 금병풍, 달마액자, 족자



금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 나노화 하여 조성된 초소형 경전인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가전도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로 사용 가능합니다. 순금경전을 휴대하는 것만으로도 부처님의 공덕과 불심으로 가피를 입을 수 있으며 호신용으로도 최고입니다. 큰스님 법어, 법구경도 크기별로 주문제작 합니다.

실물크기 (소) 3.5 × 5cm  
(중) 5 × 7cm

복상불소영  
장량장가  
의식식사천  
의식식사천  
(불사인연 공덕을 맺으시며 세세생생 선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

금강경 전수경 반야심경  
지장보살본원경요품  
관세음보살보문품  
묘법연화경 요품

## 부처님께서 사용하시던 흑단목

불기 발생되는 신비의 흑단목주, 포대화상향로



흑단목108염주 단주  
흑단무늬목 / 흑단무늬목천주  
크기 : 8mm×10mm×12mm 55,000원  
10mm×10mm×12mm 65,000원  
12mm×10mm×12mm 85,000원  
흑단무늬목주는 기력이 저해하여 보시용으로 많이 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하시던 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 불기 발생되고 최고로 단단하며 자연 문양이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다.  
◆ 문의전화 02-722-1850 농협 053-12-125418 강원형

**건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?**  
"암은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

**열침의 효능**  
**금강약돌 온열복대**

원격의심 "질"의 효능! 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료가 금강약돌 온열복대입니다.  
본 제품은 34개의 금강약돌 육각불이 80°C이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원격의심 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 작용하고 편안하게 앓거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

◆아랫배가 냉하거나 손,발이 차가운 ◆오십견, 고관절, 당뇨, 전립선  
◆생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)  
◆하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 선체형 후 구매여부를 결정하세요.  
많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치료 효과를 보고 있습니다.

하리에 차가만 해도 오장육부  
를 건강하게 하리 편안하게  
하여 각종 질병을 예방하세요

시약의 의뢰하기  
05-0626호 인증

숙트의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 숙트는 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가격 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 숙트(최고60°C)보다 높은 고열(80°C이상)의 원격의심 "열침"이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고의 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099  
입금계좌 : 농협 053-12-125418 강원형 / 일요일 공휴일도 상담 합니다.