전법 일기

감사·명상·사랑 실천은 부처님 법 전하는 방편

부처님의 바른 가르침을 전하는 스님과 불자들의 전법 방식은 참으로 다양하다. 각자의 불성이 저마다의 방식으로 발현되듯, 다채롭게 펼쳐지는 전법의 모습은 늘 감탄을 자아내며 많은 깨우침을 준다. 부처님 법을 만나 행복의 길을 걷고 있는 나는 '어떻게 하면 현대인에게 맞는 전법을 할 수 있을까'라는 화두를 늘 마음에 품고 있다.

지금까지 나의 전법 키워드는 두 가지로, 첫 번째는 '감사와 명상'이다. 미얀마 명상센터에서 수행하며 명상이 고통에서 벗어나는 데 얼마나 큰 힘을 지니는지를 체험했다. 번뇌를 내려놓으면 마음은 저절로 평온해지고, 감사와 사랑으로 채워진다. 감사하는 마음이 자리를 잡으면 욕망, 분노, 두려움 같은 삼독심이 자연스럽게 사라지기에 감사의 습관을 들이는 것이 고통에서 벗어나는 지름길임을 알게 되었다.

이러한 체험을 바탕으로 네이버에 '100일 감사 일기' 카페를 열어 다양한 연령대의 대중과 함께 감사 일기를 쓰기 시작했다. 하루 세 가지씩 감사한 일을 적는 것만으로도 마음이 정화되는 모습을 관찰할 수 있었다. 이 힘을 더 많은 이들에게 전하고자 무여 스님과 함께 '그봄출판사'를 설립해 〈지금 여기 감사 일기〉를 출간했다. 제작비는 텀블벅 크라우드펀딩을 통해 후원받는 새로운 방식으로 마련했고, 완성된 책은 전국 강원과 선방, 사찰, 군부대 등에 1,000여 권 보시했다.

대한불교진흥원의 수행 콘텐츠 공모전에서 '일상 다감사 명상과 감사 일기 프로그램 개발과 실행'이 선정되어, 강연과 템플스테이를 통해 감사와 명상의 전법을 넓혀갔다. 또 작년에는 불교크리에이터 5기로 뽑혀 '하루 하나, 일주일 명상' 콘텐츠를 유튜브에 공개했고, 선명상 지도법사로도 위촉되었다. 현재는 명상을 더욱 쉽게 알릴 수 있는 책을 기획 중이다.

두 번째 전법 키워드는 '사랑'이다. 자기 자신을 사랑할 때 많은 문제가 자연스럽게 풀린다는 사실을, 나 자신은 물론 신도님들과의 상담을 통해 깊이 체감했다. 누군가를 미워하거나 불평할 때 그 이면을 들여다보면, 인정받고 사랑받고 싶은 내면의 갈망이 숨어 있음을 발견하게 된다. 이 결핍은 외부에서 채우려 해도 끝이 없고, 대상만 바꿔가며 끊임없이 상처받고 분노하게 된다.

타인과의 관계에서 어려움을 겪는 신도님에게 자기 마음에 귀 기울이며 감정을 있는 그대로 인정하는 연습을 권한다. "나는 지금 슬퍼", "지쳤어", "행복해"라고 솔직하게 말할 수 있을 때, 스스로를 이해하고 사랑할 수 있게 된다. 또 "괜찮아", "잘하고 있어", "지금도 충분해", "예쁘다"와 같은 따뜻한 말을 자기 자신에게 자주 건네며 스스로를 다정하고 친절하게 대할 수 있을 때, 타인을 이해하고 품을 수 있는 자비와 사랑의 마음 또한 자연스럽게 자란다. 결국 나와 남이 다르지 않다는 불이법문에 닿게 되는 것이다.

감사와 명상, 사랑의 실천은 곧 나 자신을 변화시키는 힘이자 부처님 법을 전하는 현실적이고 따뜻한 방편이라고 생각한다. 앞으로도 마음 등불을 밝히는 데 도움되는 친절한 전법을 인연 따라 펼쳐나가려 한다.



한산 스님
온라인법당 '친절' 운영



공일 스님의 **바이오테크놀로지, 불교로 읽다** ⑯ 〈치선병비요경〉

'선병' 정의한 경전으로 마음 병 다스린다

〈禪病〉

〈치선병비요법(治禪病秘要法)〉에는 '심란한 병을 치료하는 72가지 방법(治阿練若 亂心病 七十二種法)'이 수록되어 있다. 원전에 따른 고증에 근거해 아란야에서 발생한 사건 중에서 채택한 내용이다. 독특한 전개를 보여주는 이 불전은 유송(劉宋)으로 알려진 북량(北涼)의 황족 안양후(安陽侯) 저거경성(沮渠京聲)에 의해 455년 역경되었다. 좌선을 바탕으로 수식관을 행하여 마음의 어지러움을 치료하는 구체적 내용이 담겨 있다.

이 가운데 특히 '치병을 위해 몸을 따뜻하게 하는 약의 복용(治病服煖身藥)'은 우리시대의 난맥상에 적용하기 좋다. 냉소적인 태도와 차가워진 몸에 도움이 되기 때문이다. '중병을 앓는 사람이 좋은 의사의 가르침을 따르는 것처럼(如重病人 隨良醫教)' 이 가르침에 의지하여 정진하라는 것이다. '머리에 붙은 불을 끄듯 성현의 말을 따라야(如救頭燃 順賢聖語)' 할 것을 주문하고 있다. 한마디로 중생심의 자리에 보리심이 생겨나도록 권면한다.

〈치선병비요법〉은 수행과정에 대한 올바른 지침임이 인정되어, 명대(明代) 지욱(智旭)에 의하여 편집된 〈열장지진(閱藏知津, JB271)〉과 청대(清代) 지관(咫觀)의 〈법계성범수육대재법륜보참(法界聖凡水陸大齋法輪寶懺, X1499)〉에서는 〈치선병비요경(治禪病秘要經)〉으로 기록된다. 좌선의 실참 과정에 나타나는 장애를 선병(禪病)으로 정의하며 이에 대한 비밀스런 요법을 제시한 것이 결국 경전으로 자리 잡은 것이다. 방법론 제시에서 경전의 권위 획득이라는 위상의 변화는 이 가르침에 내재된 가치의 충실성 때문이다.

법에서 경으로! 이 변화의 감동은 종교와 과학의 관계로 전환하여 검토할 수 있다. 종교의 영역이 과학적 논증

좌선 실참 과정 장애 '선병' 정의
마음 병 치료 72가지 방법 제시
번뇌, 색법과 연결 질병으로 파악

에 의하여 검증받아야 할 필요가 있는가? 깨달음이나 구원이 과학적 사실로 규명되어야만 하는가? 이 문제는 역으로 다음과 같이 질문될 수 있다. 과학이 믿음의 대상이 될 필요는 없지 않은가? 과학적 사실이 종교적 믿음보다 우위에 서게 될 때, 과학은 도그마로 작용하게 된다. 과학은 종교에게 이때까지 누려온 권위를 내려놓아야 한다고! 이게 정답일까?

과학이 종교와 다투는 영역은 창조의 주제로 귀결된다. 창조는 최종적으로 멸망이나 심판의 개념으로 마무리될 수 있는데, 최초 창조자의 의지가 심판에 직접적으로 연결되기 때문이다. 하지만 두 번째 화살과 같은 창조와 심판에 대한 논의는 제외하는 것이 현명하다. 과학적 방법이 현실에서 가장 설득력 있게 다가오는 부분은 의료 현장이다. 추상적 이론으로 질병을 다룰 수는 없다. 실효성이 바탕이 되는 의료만이 의학으로 자리 잡을 수 있다. 그만큼 의료 현장은 생사의 문제를 비롯하여 실질적 효능을 장점으로 여기는 부문이다.

질병을 다루며 죽음을 최대 극복 대상으로 여기는 의학은 노화조차도 질병으로 바라보고 있다. 생로병사를 다루는 불교적 입장은 이 점에서 의학과 견주기에 용이하다. 불교는 인간 현상을 번뇌로 정의하며, 이 번뇌로 인한 고통을 제거하고자 한다. 심법의 현상인 번뇌를 색법과 연결하여 질병으로 파악하는 시선이다. 그리고 〈치선병비요경〉은 심과 색의 법을 연결하여, 어지러운 마음의 병을 다스리는 비법을 72가지로 세분하여 알려주고 있다. 과학과 종교를 결합시키는 이 불전을 되새겨 봄직한 시절이다.

〈봉은사 포교국장〉

기자칼럼

이젠 행동으로 조세이탄광 희생자 위로하자

일본 조세이탄광 수몰사고가 발생한 지 어느덧 83년이 흘렀다. 조선인 136명과 일본인 47명의 목숨을 앗아간 비극적인 사고지만, 그 존재조차 모르는 이들이 적지 않다.

사건의 실상은 1970년대 후반, 양심적인 역사학자 야마구치 다케노부씨의 노력으로 드러나기 시작했다. 1991년에는 시민단체 '조세이탄광 수몰사고를 역사에 새기는 회'가 발족돼 지금까지 유골 발굴과 진상 규명에 힘을 쏟고 있다. 한국 불교계에서도 관음종을 중심으로 2017년부터 현장을 찾아 위령재를 올리고, 한일 양국 정부의 책임 있는 대응을 촉구하는 활동을 이어가고 있다.

양심에 따른 이들 덕분에 더딘 걸음이지만 변화는 분명하다. 일본 정부는 오랫동안 '유해가 남아 있는지 불확실하고 조사가 위험하다'는 이유로 소극적인 태도를 보여 왔다. 그러나 올해 4월, 이시바 시게루 일본 총리는 조세이탄광 유골 발굴에 대해 "정부 입장에서 민간의 자기 책임이라고만 할 수는 없다"며 "정부가 어떤 책임을 질 수 있는지 판단하겠다"고 밝혔다. 현재 일본 정부는 전문가 의견 청취와 함께 잠수·탄광·토목 등 세 분야 전문가를 투입해 본격적인 내부 조사에 착수한 상태다.

우리 정부도 응답하기 시작했다. 행정안전부는 올 4월 유족을 대상으로 유전자 검사를 하겠다는 계획을 공개했다. 6월 18~19일 예정된 4차 수중 조사를 앞두고 유골이 발견될 경우 신원을 확인하려는 조치다.

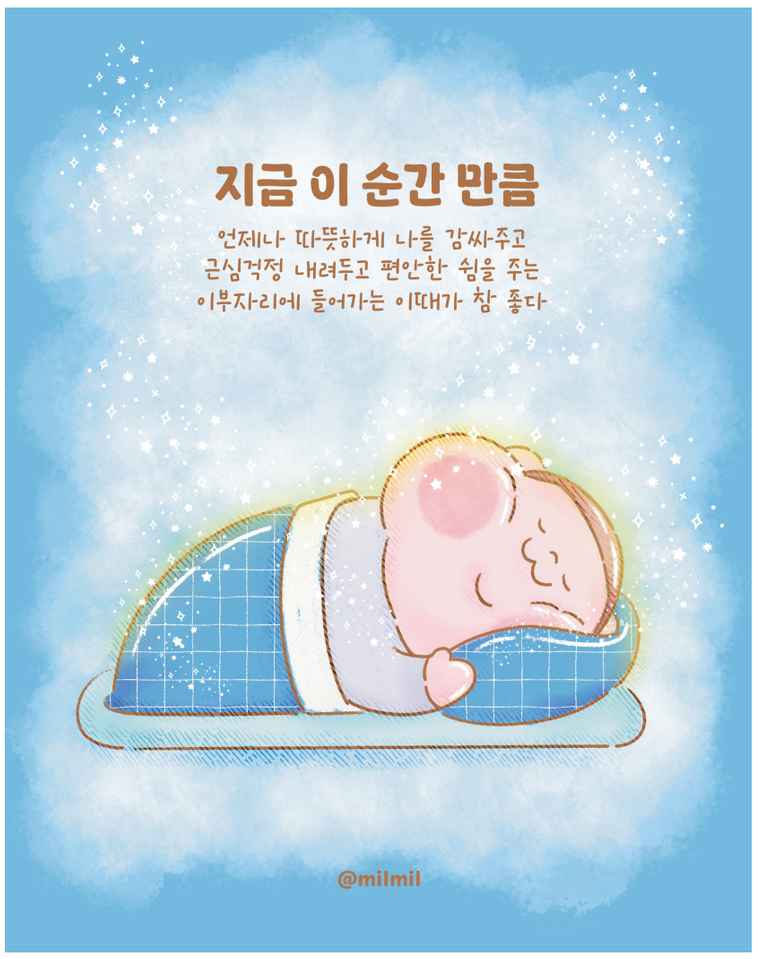
반가운 소식은 또 있다. 관음종이 5월 24일 일본 아마쿠치현 우베시에서 '일제 강점기 조세이탄광 수몰 사고 희생자 위령재'를 봉행한 것과 관련해 5월 27일 이재명·김문수 대선후보가 메시지를 보내온 것이다. 이들은 "불교계의 헌신이 사회적 관심을 환기하고 잊혀가는 아픈 기억을 되새기는 계기가 되고 있다"며 감사 인사를 전했다. 동시에 "유골 수습과 역사 정의 실현의 여정에 적극 나서겠다"는 입장도 함께 밝혔다.

더는 늦출 수 없다. 말로만 기억하는 시대는 끝내야 한다. 이제는 행동으로 억울한 죽음을 위로할 시간이다.



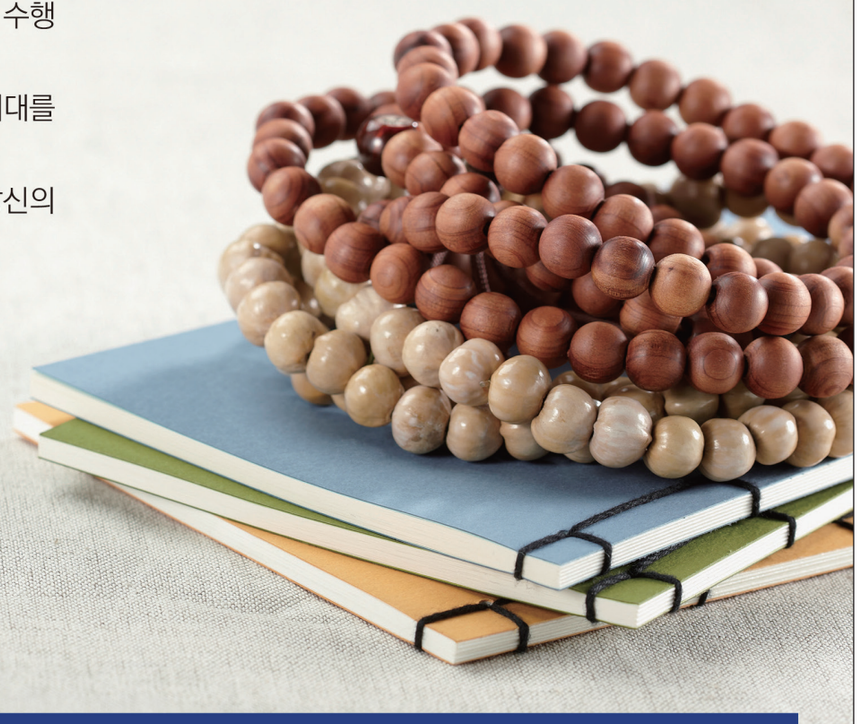
김내영 편집국 기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



"세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다"

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965