전법 일기

잇몸 통증서 시작된 작지만 큰 깨달음

어릴 적부터 단 음식을 좋아해 입에 항상 무언가를 물고 살았더니, 그 대가를 치르듯 치과에 갈 일이 많아졌다. 초등학생 때는 치아 교정기를 차기도 했는데, 불편하고 아픈 데다 정기적인 진료는 늘 두렵고 힘들었다. 그래서일까, 치과에 대한 기억은 유독 서늘하고 불편하다. 잇몸에 피가 나거나 통증이 있어도 모른척하며 세월을 보냈더니 마침내 나를 번쩍 깨우는 말을 듣게 되었다.

"치아를 빼고 임플란트를 해야겠어요."

공포, 두려움, 억울함, 분노, 슬픔 등 온갖 감정이 휘몰아쳐 눈앞이 캄캄해졌다. 치아 하나를 살릴 수 있느냐 없느냐의 문제 앞에서 내 감정은 생각보다 거세게 흔들렸다.

잇몸에 마음을 두고 바라보다 보니 치아와 잇몸은 기억하기 싫은 감정을 품고 있는 자리가 아닐까 하는 생각이 들었다. 말하지 못했던 억울함, 감춰둔 분노, 내면의 슬픔이 그곳에 고스란히 쌓여있었다. 무력감, 불안, 비난, 두려움 등 그동안 알아주지 않아서 갇혀 있었다는 듯이 억압되고 회피했던 감정들을 통증을 통해 다시 만나고 내려놓는 시간을 갖게 되었다.

잇몸 통증을 겪어보니 건강할 때는 전혀 몰랐던 잇몸 통증으로 고생하는 사람들의 세상에 발을 들여놓은 기분이 들었다. 나와 마찬가지로 그들도 몸의 통증보다 마음의 통증으로 더 힘들어한다는 걸 알게 되었다. 그래서 감정을 알아차리고 내려놓는데 도움이 될 '잇몸치유명상'을 만들어 유튜브에 올렸다.

잇몸에서 불편함이 느껴질 때면 떠오르는 기억, 감정, 느낌, 감각 등을 바라보고 놓아주고 흘려보낸다. 태양처럼 빛나는 밝은 에너지가 잇몸을 감싸주는 이미지를 상상하며 세포 하나하나가 회복되고 생기 넘침을 느껴보기도 한다. 물론 치과 진료도 잘 받아야겠지만 명상을 하면서 마음의 통증을 내려놓고 평안해진다면 몸의 통증도 훨씬 가벼워질 거라 생각한다.

부처님께서는 사성제의 첫 번째로 고성제를 말씀하셨다. 고통은 삶의 전환점이 될 수 있다. 내가 인지하지 못했던, 붙잡고 있었던 무언가를 내려놓아 평안해질 수 있는 기회이기도 하다. 두려움에서 벗어나 있는 그대로를 받아들이고 사랑할 수 있는 선물이기도 하다.

삶은 배움의 연속이라더니 치아를 닦는 방법도, 걷는 방법도, 말하는 방법도, 생각하는 방법도 새로 바르게 배워야 한다. 앞으로 남은 삶을 평안하게 행복하게 살기 위해서는 열린 마음으로 즐겁게 배울 자세를 취해야 한다.

나이가 든다는 건 한 번도 겪어 보지 못한 통증을 하나씩 경험해보는 여정이기도 하다. 몸 여기저기 통증을 느끼고 치유해가는 과정을 통해 많은 것을 배우게 된다. 그동안 아무 문제없었던 건강이 얼마나 감사하고 특별한 일이었는지, 깨달으며 겸손해진다. 내가 건강하고 행복하기를, 내가 사랑하는 사람들도, 알고 모르는 모든 사람들도, 세상에 존재하는 모든 생명이 건강하고 행복하기를 오늘도 발원한다.



한산 스님
온라인법당 '친절' 운영



송마나의 **시절인연**

우리의 대 스승, 부처님

오월은 부처님오신날이 있고, 어린이날이 있고, 스승의 날이 들어 있다. 영국 철학자 조지 버클리(1685~1753)는 '어린이는 어른의 아버지'라고 했다. 어른이 어린 아이에게서 순수함과 창의성을 배워야 하기 때문이다. 그렇다면 어린이는 어른의 스승이라 할 수 있다. 그리고 석가모니 부처님은 우리의 대 스승이 아닌가.

오늘날에는 스승보다 선생이란 단어가 친숙하게 다가온다. 명문 학교에 입학하기 위해 지식을 속성으로 가르쳐 주는 선생, 예능 실력을 높이기 위해 기교를 알려주는 선생은 인기가 하늘을 찌른다. 돈 없는 학생들은 감히 그런 선생을 만날 수 있는 기회조차 갖지 못한다. 또한 자신의 아이를 나무랐다고 선생님을 때리는 학부모가 있다는 보도를 접하기도 한다. 선생님의 그림자는 밟지도 않는다는 옛 시절이 그립지 않을 수 없다.

우리는 선생님을 만나야 한다. 더욱이 진리를 깨닫기 위해서는 큰 선생님을 붙잡아야 한다. 젊은 시절, 나는 정역(正易)에 매료되어 청주에 기거하시는 선생님을 찾아갔다. 아무런 연고도 없이 찾아온 여성을 반기겠는가. 나는 서울에서 청주까지 먼 길을 마다하지 않고 세 차례를 더 찾아간 후에 선생님을 만날 수 있었다. 그 선생님으로부터 인간은 진여(眞如)를 찾아 나아가야 한다는 것을 알게 되었다.



그림 · 최주현

우리는 자신의 오욕칠정(五慾七情)을 잘라줄 수 있는 선생님을 만나야 한다. 중국 당나라 때, 위산 영우(潙山靈祐) 선사에게는 영운(靈雲)이라는 제자가 있었다. 영운은 영우 스님에게 진리를 가르쳐 달라고 보챘다. 영우 선사는 진리를 가르쳐 주면 네가 나중에 후회하게 될 것이라며 가르쳐 주지 않았다. 영운은 스승에게 계속해서 떼를 썼으나 그는 진리를 쉽게 가르쳐 주지 않았다. 그만 영운은 혼자 깊이 생각하게 되었다. 그런 어느 봄날, 복숭아꽃이 피는 것을 보고 마음이 열렸다. 그때의 기쁨을 시로 지어 나타냈다.

검객을 찾아온 지 삼십 년이 흘렀으니, 낙엽 지고 새싹 돋기 몇 번이던가, 문득 복숭아꽃 피어난 것 보고, 곧장 여래 속으로 들어와 보니 일체 어둠이 사라졌구나.(三十年來尋劍客 幾回葉落又抽枝 自從一見桃花後 直旨如今更不疑)

영운 스님은 진리를 찾기 위해 30년을 지나왔다. 자신의 마음속에 도사리고 있는 독을 잘라줄 선생님을 찾아, 영우 스승 밑에서 30년을 보냈다. 그 오랜 세월 동안 선생님 말씀을 듣고 생각하고, 생각하고, 얼마나 많이 생각하며 공부했겠는가. 그렇게 가을이 가고 봄이 오기를 반평생, 드디어 복숭아꽃이 핀 것을 보고 연각(緣覺)을 하게 되었다.

영우 선사는 영운 스님에게 말했다. "너는 복숭아꽃이라는 인연을 따라 진리의 세계로 들어섰다. 다시는 부처를 놓치는 일이 없을 것이다."

스승 없이 홀로 진리를 깨닫는 것은 거의 불가능하다. 우리에게는 대 스승 부처님이 함께 하고 계시지 않은가. 그보다 큰 인연이 어디 있을까. 부처님이 태어나신 오월의 하늘이 한층 푸르다.

〈작가〉

기자칼럼

'차별 없는 세상' 외면하는 대선 주자

대통령 선거가 다가오고 있다. 거리에는 후보들의 이름이 적힌 현수막이 나부끼고, 언론은 연일 공약 분석에 분주하다. 하지만 정작 귀 기울여야 할 목소리 하나가 들리지 않는다. 바로 '차별금지법'이다. 성별, 장애, 나이, 출신 국가, 성적 지향 등 다양한 이유로 사회적 약자들이 겪는 차별을 금지하자는 이 법은 이번 대선 후보들의 공약집에 제대로 언급되지 않았다.

불교계는 오래전부터 차별금지법 제정의 필요성을 강조해왔다. 조계종은 최근 대선 주자들에게 건넨 정책 제안에 평등하고 차별없는 사회 구현을 위한 '차별금지법 제정'을 제안했다. 조계종은 2021년 성명서를 통해 차별금지법 제정 촉구의 뜻을 밝혔다. 사회노동위원회를 비롯한 여러 불교 단체들은 차별금지법 제정을 지지하며 수차례 성명과 기도회, 캠페인을 펼쳐오고 있다. 그러나 이와 같은 외침은 정치권엔 여전히 닿지 않고 있다.

더 안타까운 것은 사회가 차별에 대해 점점 더 무감각해지고 있다는 점이다. '정치적 논쟁거리'로 치부되면서 차별금지법은 왜곡되고 편견은 강화된다. 심지어 일부에서는 종교의 이름으로 이 법을 반대하기도 한다. 그러나 종교의 본뜻은 사람을 가르고 배척하는 것이 아니다. 진정한 종교는 약자와 함께 아파하고 소외된 이들과 연대하며, 세상을 향해 연민을 실천하는 일이다.

차별금지법은 우리 사회가 얼마나 성숙해졌는지를 보여주는 바로미터가 될 것이다. 이 법이 제정된다고 해서 하루아침에 차별이 사라지진 않겠지만, 최소한 우리 사회가 차별에 대해 '침묵하지 않겠다'는 선언은 할 수 있다. 그것만으로도 변화는 시작된다.

차별 없는 세상은 단지 법으로만 이루어지지 않는다. 그러나 법이 없으면 출발조차 할 수 없다. 불교계는 지금 이 순간에도 거리에서, 법회에서, 조용한 기도 속에서 차별 없는 세상을 발원하고 있다.

대선 주자들은 차별금지법을 외면하지 말길 바란다. 차별금지법을 제정하지 않는 것은 가장 보편적인 가치인 인간의 평등을 차별하는 것이 될 것이다.



임은호 편집국 차장

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