

▶공지사항◀

- 5월 24일(일) 회주스님 법회.
- 5월 31일(일) 불타사가족 야외법회
장소: Bunker Hill park, 오전 11시
주소: W Harts Rd, Niles, IL 60714

▶기도동참(5월 11일 - 5월 23일)◀

- 법등: 이호석 김영률 최성만 안근주 음주희
- 인등만등: 최에리사 최마크 최동민 최시드니
- 연등·백등: 미도리 이혜숙 전키옥 이호석 이원석 김학영
순교자성당 장인수 미도리 김영숙(백등) 현심화(백등) 김재신
서정일 국승모 조성열 신혜명 우리마을
- 대중공양: 이현심화(과일) 신혜정 홍지한(꽃) 조성열
임승한(떡) 원자현심(꽃) 박연화지 양성덕화(떡)
- 보시공양 : 안영미 제일간판 조원경 조재이(방생물고기)

▶법회 및 기도 안내◀

- 일요법회 : 매주 일요일 오전 11:00 - 12:30
- 영어법회 : 매주 일요일 오전 10시
- 불교강좌 : 매주 목요일 오전 11시, 금요일 오후 8시
- 어린이 법회 : 일요일 오전 11시
- 청년(선우회) 법회 : 일요일 오후 2시
- 어린이 한글학교 : 토요일 오전 9시 30분
- 참선수행 : 매주 수요일 저녁 8시

- 회주: 현성스님
- 주지: 성향스님

시카고불타사
일요법회

불기 2559(2015)년
5월 24일 제 40호

4360 W. MONTROSE AVE., CHICAGO, IL, 60641 T:773-286-1551



고 통

시카고 불타사 회주 현성스님

사람은 누구나 몸과 마음의 고통을 받으며 살고 있다.
2600년 전 부처님께서 인간이 받는 고통의 문제를 해결하기 위해 출가하시어, 6년간의 고행 끝에 위없이 높은 깨달음을 얻으시고, 제행무상(諸行無常), 제법무아(諸法無我)를 모르는 범부는 일체가 다 고통(一切皆苦)스러우나, 이 진리를 아는 범부는 고요하고 고요한 열반(寂靜涅槃)에 들리라 라고 하셨습니다. 제행무상이라 함은 “몸과 마음을 가지고 움직이는 모든 사람은 변하지 않는 법이 없고”, 제법무아라 함은 “이 세상에 있는 모든 존재, 중생에게는 ‘나’라고 할 만한 것이 없다.” 라는 진리이다.

몸과 마음이 무상한 것이 진리이기 때문에 이 진리를 받아 드리는 사람은 고요하고 즐거운 열반에서 살 것이지만, 받아 드리지 못하는 어두운 마음을 가진 사람은 괴롭게 살아갈 수밖에 없다고 하셨습니다. 그리고 모든 존재, 중생에게는 ‘나’라고 할 만한 것이 없는 것이 진리인데 ‘나’가 있다고 착각하는 사람은 일체가 괴로운 고통이 되겠지만, 이 진리를 수용하는 사람은 언제나 즐거운 극락세계에서 살 수 있다는 가르침이다.

이 가르침을 삼법인(三法印)이라 하는데, 이 법인을 아는 것만으로 고통이 해소되는 사람은 드물다고 본다. 이러한 사람들을 위해 부처님께서 사념처(四念處)경을 설하셨다.

사념처라 함은 몸, 느낌, 마음, 법 네 가지를 지금의 마음으로 주의 깊게 알아차리는 수행법을 설한 경이다. 이 수행 방법 중에 하나가 아나빠나사띠, 들숨 날숨을 깨어있는 마음으로 알아차리는 수행법이다. 미국과 유럽에 널리 알려진 수행법이다. 이 수행법은 매 주 일요일 오전 10시 불타사 영어법회에서 실습하고 있다.

이 수행 방법은 들숨과 날숨을 알아차리는 매우 단순한 수행이지만, 바르게 닦으면 일체 몸과 마음의 고통을 해소해 줄 뿐만 아니라, 사선정과 생과 사를 꿰뚫는 지혜까지도 얻게 하는 수행법이다.

깨어 있는 마음으로 들숨과 날숨을 알아차리는 참선을 하다 보면 장애를 일으키는 많은 생각들이 떠올라 일념으로 집중하기 어려워지는 때가 수 없이 많다. 이 때 마다 생각이 나타났구나 하고 알아차리면 그 생각이 사라지는 것을 알게 된다. 이와 같이 알아차림을 반복하다보면 어느 날 마음이 가벼워져 편안하고 기분이 맑아졌음을 느낄 때가 온다.

마음에 무슨 변화가 일어났을까? 일어나는 생각들은 내 마음에 누적된 번뇌가 올라오는 현상이다. 내가 알아차리는 순간 그 생각이 사라지는 것은 번뇌 하나가 내 마음에서 사라진 것이다. 참선하는 가운데 번뇌가 소멸되면 마음이 가볍게 느껴진다.

번뇌는 어떤 번뇌일까?

남을 미워하는 마음, 원망하는 마음, 불쾌한 마음, 자존심 상하게 했다는 마음, 화나게 했다는 마음, 시기질투심 등 상대방을 탓하였던 마음이 사라진 것이다. 남을 탓하던 마음은 내 마음이 흐리고, 어지럽고, 밝지 못한 데서 일어난 현상임을 깨닫게 되어, 이들이 사라짐에 따라 점차 마음이 맑고 밝아져 사리가 분명해진다. 따라서 마음속에서 일어나는 고통이든, 몸에서 일어나는 고통이든, 몸 밖에서 일어나는 고통이든 “**있는 그대로 볼 수 있는 능력**”이 생겼기 때문이다. 있는 그대로 볼 수 있으려면 마음바탕이 맑고 밝아야 한다. 마음바탕이 맑고 청정해 밝아지기 위해서는 전생에서부터 물려받은 업장까지도 소멸해야 한다. 부처님의 호흡법수행은 업장소멸을 할 수 있는 탁월한 수행법이다.

들숨과 날숨을 알아차리는 수행을 할 때, 생각이 일어나 지속되다가 사라지는 행도 알아차리게 된다. 이 알아차림이 수없이 많이 반복되는 가운데 제행무상을 수없이 많이 경험하게 된다. 그리고 또 수행을 내가 잘 하고 싶다고 잘 되는 것이 아닌 이치, 즉 잘 될 수 있는 조건이 갖추어져야 잘 되는 것이지, 내 마음대로 잘 되는 것이 아닌 것에서 제법무아도 수없이 많이 체험하게 된다. 아나빠나사띠 참선을 통해 제행무상과 제법무아를 실감나게 체험하였으므로 모든 번뇌가 사라진 고요한 열반, 참나의 세계를 즐기게 된다.

고요한 열반, 참 나의 세계가 지금 여기를 떠난 어느 곳에 있는 것이 아니라, 어떠한 상대가 나에게 오드라도 내 마음은 평온하고, 한없는 사랑과 자비로 그를 선도할 수 있는 지혜의 문이 열려 있고, 모두 함께 자유와 평화 풍요와 행복을 즐기는 삶을 살아가고자 하는 원을 가지고 있기 때문이다.

