시방세계

인터넷 전자신문 현대불교 http://news.buddhapia.com

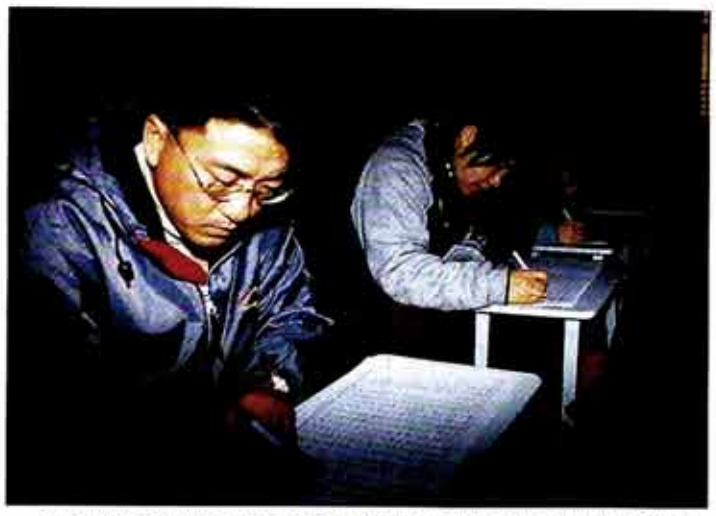
身土不二의 企業
興國農産
◎ 전 국 (080)064-1300
◎ 서울본부 (080)070-1300
土種 홍화씨
함양산 土種 홍화씨가 왜 좋은가?
●지리산자락 함양은 재배의 적지
●함양은 100년간의 재배를 통한 원조격 명네
●끊임없는 연구를 통한 우수 품종 생산

"순간 마음의 울림 듣고 느꼈다"

보성 대원사 '티벳불교 체험수련회' 취재기

◇두손을 모으고 지극한 마음으로 내면의 세계를 들여다 본다. 그리고 진언을 염송하며 나의 마음에서 들려오는 생각과 소리에 귀기울인다.

◇부처님전에 향사루고 그동안 불법을 실천하지 않고 어리석은 마음을 일으키며 생활한것을 스스로 경책해보는 참회시간.



◇부처님의 몸과 마음 그리고 가르침을 내안에 가득채워 본다. 부처님의 마음과 내 마음이 하나로 통할때까지 정성을 다해 사경 · 사불을 하며 기도한다.

나는 지금 한겨울에도 푸르름을 간직한 대숲을 걷고 있다. 왼손을 심장에 갖다댄 뒤 오른손으로 감싸며 숨한번에 반걸음씩 그렇게 앞으로 나아간다. 이른바 경행(經行)이다. 시원한 공기가 아무런 걸림없이 내몸을 스쳐간다. 태아가 엄마자궁에서 한뼘도 안되는 거리를 몇시간에 걸쳐 세상으로 나오듯이 천천히 몸을 움직이며 내안의 나를 본다. 자연과 나는 이미 하나가 되었다. 그리고 나의 마음에서 들려오는 생각과 소리에 귀 기울린다. 마음의 본성을 관찰해 번뇌로 부터 벗어나고자 함이다.

우리 인간의 본래 모습은 창조성을 지닌 순수한 의식이며 존재다. 그러나 한편으론 쉽게 자신이 만들어낸 세계에 갇혀버린다. 그리고 차츰 존재 자체의 완전성을 잃어간다. 자신의 실체가 공이라는 사실을 망각한 때문이다. 나는 오늘 3박4일간의 티벳불교 체험을 마치면서 새삼 그것을 느낀다.

48시간 동안 단식 묵언 불면 불와의 '반주삼매 융뇌(NUNG-NEY)수련'은 내 마음의 본성이 푸른 하늘과 같고, 자성의 본질이 밝은 태양과 같음을 알기 위해 욕심과 집착 그리고 번뇌를 떨쳐버리는 티벳의 수행법이다. 티벳인들은 1년에 2번씩 몸한 방을 밖에 못먹는 아귀와 굶주림에 시달리는 아생동물들의 고통을 경험해보며 윤회에서 벗어나 해탈을 하겠다는 의지를 다진다고 한다.

'티벳의 지혜와 명상'을 주제로 1월 27일부터 30일까지 열리는 티벳불교 수련체험에 참여하기 위해

단식-묵언-불면-불와
48시간 융뇌수련
다라니염송과 밀교기공
육근참회 108배 정진
"욕심과 번뇌 사라지는듯"

27일 오후 2시 백제고찰 전남 보성 대원사(주지 현장)에 다다랐다. 인연따라 대원사에 온 30명의 도반들과 함께 내 자신의 내면을 들여다 보고, 마음의 태양을 맞이하는 여행을 시작한 것이다.

입재식에서 주지 현장스님은 "자기를 확장하려 하지 말고 나쁜 습관 하나를 버리는 데 역점을 두고 진실한 발심과 각오로 수행하자"고 말한다.

이어 쵸펠스님(티벳승려)은 "우리 스스로가 투명한 빛이라는 것을 알고, 모든 현상의 본질을 깨닫는 것"이라"고 강조한다.

입재식을 마치고 약석(藥石)에 참여했다. 약석은 오후불식하던 승가의 전통과 달리 선종에서 몸이 약한 수행자들에게 간단한 저녁식사를 허용하는 것을 말한다. 약석은 아픈배를 돌로 치료한다는 의미가 있다. 이러한 약석의 의미를 새겨보며 약간의 콩인밥을 마치 약을 먹듯이 천천히 씹어 삼켰다. 이 음식은 다음날 시작되는 융뇌수련을 위한 처음이자 마지막 음식물이다.

어둠이 땅에 내려앉는 것을 시작으로 만트라 학습에 돌입했다. 만트라는 다라니(진언)를 염송함으로써 해탈에 이르는 수행법을 말한다. 정토다라니 삼밀법은 먼저 좌선자세로 앉는 다음 큰숨을 세번 내쉰 뒤 합장한 채 두 엄지손가락을 눈썹 가운데 대고 '옴', 그리고 목에 대고 '아', 심장에 대고 '훔'하고 숨이 다하도록 길게 내뱉는 수행법이다. 실제로 이렇게 하고나면 순수한 마음자리만 남는 듯한 느낌이 든다.

이어서 밀교기공이다. 가부좌 자세를 한뒤 숨을 고른 다음 날숨을 길게 하며 '아미타불'의 미소를 관하며 열번 암송한다. 들숨도 마찬가지로 하며 숨이 정수리 숨골을 통해 밝은 빛으로 들어온다고 관상한다. 밤이 깊어 하루수행을 마감하는 담선법회를 마치고 절마당에 나와 보니, 아미타불의 화신인양 둥근달이 환하게 내려보고 있다.

새벽 4시 30분. 범종소리가 시방세계에 울려퍼지고 아침예불이 시작된다. 108배 정진에 이어 안(眼)이(耳)비(鼻)설(舌)신(身)의(意) 육근(六根)으로 지은 죄를 참회하는 육근참회 108배 정진을 했다. '시작도 없는 옛적부터 오늘날에 이르기까지 몸과 입으로 지은 죄업을 모두 참회합니다. 원컨데 부처님의 법신과 정법, 마음을 깨달도록 해 주십시오.' 한배 한배 쉼없이 절을 하며 간절한 발원을 계속한다. 어느덧 법당에 훈훈한 기운이 돌고, 죽비소리와 함께 멈춰선 수련자들의 얼굴에는 밝은 기운이 감돈다.

오후에는 강물이 흘러 바다에 이르듯, 기운 달이 차서 둥근달이 되듯, 간절한 마음으로 내 마음의 부처님을 그리는 일자일불(一字一佛)을 했다.

그리고 기공예배법을 통해 아미타부처님께 내 모든 것을 바쳤다. 기공예배법을 행하며 깨달을 얻어

◇야외에서 정토다라니 수행법인 삼일법을 행하며 순수한 마음자리를 찾아본다.

온갖번뇌 사라지기를 마음속으로 기원했다. 다시 법당으로 가서 온몸의 기를 발바닥에 모으고 두 손을 가슴 앞에 펴 육바라밀, 지혜바라밀을 묵상했다. 이어 아미타불을 염불하고 둥근 원을 그리며 머리 위에서 합장한 뒤 투명한 빛이 정수리 위로 쏟아짐을 관한다. 합장한 손을 가슴까지 내리고 90도로 고개를 숙인 뒤 이마를 바닥에 대고 손을 쭉 뻗어 중지손가락만 15도 정도 올린다. 그 상태로 숨을 멈춘 뒤 아미타불을 열번 암송하고 백팔배를 하고 나니 욕심과 질투와 번뇌가 사라진다. 이어서 가슴의 맺힘은 손끝으로 나가고 단전에 맺힘은 발가락으로 빠져나가는 느낌이 왔다.

셋째날에는 영혼의 세계와 죽은 뒤의 세계를 알려주는 '사자의 서'에 대한 시청각교육이 진행됐다. 사람이 몸뚱아리를 받아난 중음신인 바르도 상태가 되면 의식이 9배나 맑아져 완전한 해탈에 이루기가 쉽다고 한다. 바른생각을 잃지 않고 생명본디의 모습으로 돌아가는 것이 곧 살아서의 해탈이라는 것을 자각해 본다.

해가 긴 그림자를 드리우기 시작한다. 숨을 세번 크게 내쉰 뒤 두손을 모으고 서쪽으로 지는 해를 바라본다. 꿈속의 세계가 실체가 없듯이 이 세상도 텅비어 있음을 관한다.

김원우 기자(wwkim@buddhapia.com)

◇승려상처럼 소박한 모양을 하고 있는 쌍계사 마애여래좌상. 조성연대는 고려시대로 추정된다.

마애불을 찾아서

쌍계사 마애여래좌상

바위 한쪽만 파내 감실처럼 꾸며
육계 뚜렷하고 큰머리 풍만한 얼굴

경남 하동군 화계면에 있는 이 마애불은 큰 암석의 한쪽 면을 움푹 들어가게 파내고 그안에 여래좌상을 두껍게 양각하였다. 그러므로 마치 감실안에 봉안한 것 같이 보이는 특이한 형식이다. 육계가 뚜렷한 큰 머리에 풍만한 얼굴이며 귀는 어깨에 가깝도록 길게 내려오고 법의는 두툼한 편이어서 옷주름의 표현은 비교적 뚜렷하지 못하다.

수인 역시 두툼한 법의에 덮혀있는 상태이므로 확실한 표현은 아니지만 선정인으로 보이며 목에 삼도가 없다. 이 불상은 마치 승려상으로 보일 만큼 소박한 형상이며 조성년대는 고려시대로 추정된다. 문화재자료 48호.

글 · 사진=불지포교사진연합회 (011-337-7312)

신비의 달마도 카드모양

수맥을 차단하는 동판에 금분스님 달마그림을 앞면에 새겨 개금 불자 때와 같이 99% 순금금색옷을 입혀드려서 개금정안하여 성불하는 그날까지 항상 함께 하시길 기원하면서 만든 것입니다.

※관음도와 지장보살님 카드모양도 제작되었습니다.

庚辰年 새해 복 많이 받으세요.

※주의 : 그림모양은 같으나 색상은 금물도 앞면과 같습니다 부드러운 솜으로 닦지 않으시면 물감과 같이 흑이 생깁니다 흑이 생기면 다시 개금 정안할 수 있습니다

■개금 정안비 : 15,000원

용도:새천년 새해 소원성취부 안전운행 · 불안정한 분 · 건강유지 기획 금봉스님 제작 · 공급처 반야원

※ 10장 이상 사찰 법보시용은 할인해 드립니다.
※ 전국 어느곳이나 우편배달 가능합니다.
※ 오후 6시까지 접수해 주세요.

동참금온라인
대구은행 179-08-084837 우체국 7022217-0031235 예금주 연화선원

찾아오시는 길 반야원 (053)943-4170

※항상 건강하시길 기원드립니다.

인터뷰

체험수련회 지도 초펠스님

"참된 재산은 마음공덕이죠"

"물질에 대한 집착을 끊고, 다음생까지 가져가는 참된 재산인 마음 공덕을 쌓을 수 있도록 수련회를 마련했습니다"

이번 대원사 티벳불교 체험수련회를 지도한 쵸펠스님(티벳)은 "한국에서는 생소한 티벳의 밀교수행을 통해 한국불자들이 윤회를 실감하는 좋은 계기가 될 것으로 본다"고 말했다.

"현대인들이 의학의 발달에도 불구하고 병에 잘 걸리는 것은 탐진치 삼독에 얽매이기 때문이다"고 말한 스님은 삼독을 벗어나기 위해서는 항상 시한부 인생을 산다는 초발심의 마음으로 돌아가 이기심을 버리고 보리심을 말하는 대승불자로 태어나는 것이 중요하다고 설명했다. 또 순수한 의식을 가지고 항상 염불수행하며, 세상의 모든 것이 영원하지 않다는 사실에 대한 투철한 믿음을 가지는 것이 공에 대한 깨달음을 가지는 것이 지혜로운 삶의 열쇠라고 강조했다. 쵸펠스님은 현재 대원사에서 정진하며 주 1회 송광사 강원에서 특강을 하고 있고, 광주지역 신행공동체인 자비신행회에서 마련한 호스피스교육에도 참여하고 있다.

대원사 주지 현장스님

"올내 티벳불교전시관 개원"

"올해안에 티벳의 정신과 불교문화를 소개할 티벳불교전시관을 건립하겠습니다."

대원사주지 현장스님은 올해안에 티벳의 불교정신과 불교문화를 소개하는 티벳불교전시관을 대지 1천평에 2층 전시관 140평과 3층에 법당 43평규모로 건립하겠다고 밝혔다.

스님은 "티벳불교전시관이 개원하면 다양한 프로그램을 개설해 문명의 발달로 인해 늘어나는 현대인들의 정신적 고통을 해결해 주는 장으로 활용될 것"이라고 말했다.

또 "전시관은 티벳사찰 건축양식으로 건립하며 지난해 국내에서 열린 2번의 티벳전시회에 나온 티벳불구 및 불교예술품 8백점을 모두 한곳에 모아 전시할 계획이다"고 덧붙였다.

현장스님은 "불교적 삶의 완성을 티벳밀교에서 찾을 수 있다는 확신하에 이번 티벳불교 수련대회를 열게 됐다"며 "앞으로도 티벳불교 수행법을 한국의 불자들이 체험할 수 있도록 매주 주말수련대회를 계속 개최하겠다"고 말했다.

★ '시방세계'는 불자들의 관심과 시선이 가는 법계소식을 집중 조명합니다. 독자 여러분의 제보 · 문의를 기다립니다. 전화 (02)722-4162 팩스 (02)722-0698