

3월 2주 수행일기 <上>

나이 스물다섯이던 지난 79년 언론사에 입사해 부마항쟁, 10·26사태, 12·12쿠데타, 광주항쟁, 5·6공 시절을 기자의 눈으로 지켜보았다. 88년 맛모르고 노조운동에 참여해 편집권 독립을 위한 언론사 최초의 파업에 휩쓸렸고 91년부터 한해동안 노조위원장을 맡기도 했다. 일선 기자, 차장을 거쳐 부장, 부국장을 거쳤다. 권위주의 정권 시절 술잔을 기울이며 비분강개하기도 했고 노동운동만이 언론민주화를 달성할 수 있다며 목청을 높이기도 했으며 특종 낙중에 일희일비하기도 했다.



박병곤
부산일보 논설위원

난생 처음 철야정진을 했다. 보물로 지정된 유서깊은 대광전에서 108배 기도를 올릴 때 허리가 끊어지는 듯 했지만 회향했을 때의 환희심이란 이루 말할 수 없었다. 새벽예불 땀 뻘뻘이 저절로 감기고 고개가 숙여져도 찬공기를 가르고 들려오는 범종, 범고 소리에 정신이 번쩍 들곤 했다. 21세기 인류문명은 동양의 정신문화에 의지

보람있는 일 위해 불교공부 시작

108배 회향하고 환희심 가득

모든채 불만 보면 몰려드는 부나비와 다투는 존재가 아닌가.

한 선배에게 “보람있는 공부 하러 다니시다”고 제의했다. 처음엔 서예를 배우려 했으나 이왕이면 삶의 등불이 될 수 있는 불교공부를 하기로 뜻을 모으고 96년 1월 직장 인근의 부산 불교교육원 입문자 과정에 등록했다. 어린 시절 초파일이나 동짓날 절에 다니기도 했으며, 조부모님 49재를 절에서 모시기도 했고, 결혼 후 안사람의 강권에 못이겨 법회에 참석하러도 있지만 부처님의 가르침이 무엇인지 모른채 허송세월한 처지였다.

입학식날 회주 대성스님(김해 은하사 주지)의 법문은 몹시 어려웠으나, 일대사를 해결하면 죽음이 두렵지 않다는 대목에서 마치 큰 망치로 뒤통수를 얻어맞은 듯한 충격을 받았다.

그해 3월 초하루, 양산 원통의 신홍사에서 도반들과 함께

하게 되며 그 가운데서도 한국의 불교가 중심에 서야 한다는 주지 영규스님의 법문에 얼마나 가슴이 뻘뻘했는지. 그날 이후 신홍사는 우리 가족의 귀의처가 됐다. 그해 4월 수계식에서 대성스님으로부터 도일(道日)이라는 법명을 받아 불자로서의 삶을 시작하게 됐다.

이후 약 3년동안 수행자, 여래사 과정을 거치면서 <신심명>, <금강경> <육조단경>, <금강경오가해>를 비롯, <초발심자경문>, <보현행원품>, <선문활요> 등을 공부하게 되었다.

교육원 재학중 있을 수 없었던 것은 여러 도반들과 함께 백양사를 찾아 서옹 큰스님의 법문을 들은 일과 해인사 원당암 선방에서 해암 큰스님을 친견한 일이다. 서옹 스님께서는 고령에도 불구하고 쫄쫄렁렁한 목소리로, 마치 죄수가 탈옥하듯이, 육상 선수가 100미터 달리 하듯이 간절한 마음으로 참구하라고 당부하셨다. (계속)

주제가 있는 수행현장

보리수선원 ‘마음챙김’

“나모땃사 바가와또 아라하또 삼마 싘 붓다짜(모든 번뇌를 떠나 스스로 깨달음을 이룬서 거룩한 부처님께 예경 올립니다).”

12일 서울 강남구 압구정동에 소재한 보리수선원(원장 붓다라키타스님) 법당. 미얀마 대사관 관계자와 근로자 40여명 등 300여 불자가 미얀마에서 온 우 소다나(마하시수행처 수행법사) 스님의 법문을 듣기에 앞서, 삼귀의례를 올리고 있었다. 우 소다나 스님은 이날 법라 스님

넘쳐난 수행의 중요성을 강조했다.

이어 우 소다나 스님은 복부의 움직임에 대한 관찰을 예로 들며 끊임 없이 나타나는 대상을 알아차릴 것, 그리고 ‘마음챙김’을 통해 (몸과 마음의) 대상을 알아차릴 때 분명한 앎을 가질 수 있다고 강조했다.

위빠싸나 수행의 핵심인 ‘마음챙김’은 호흡과 마음을 지켜봄으로써 신체 각 부분과 감각 대상, 마음과 마음의 대상에 대해 관찰하는 수행이다. 마음챙김의 네 가지 대상(四念

호흡·行禪 등 적절한 배합, 지루함 덜어

투명한 재정·자율적 보시 운영 특징

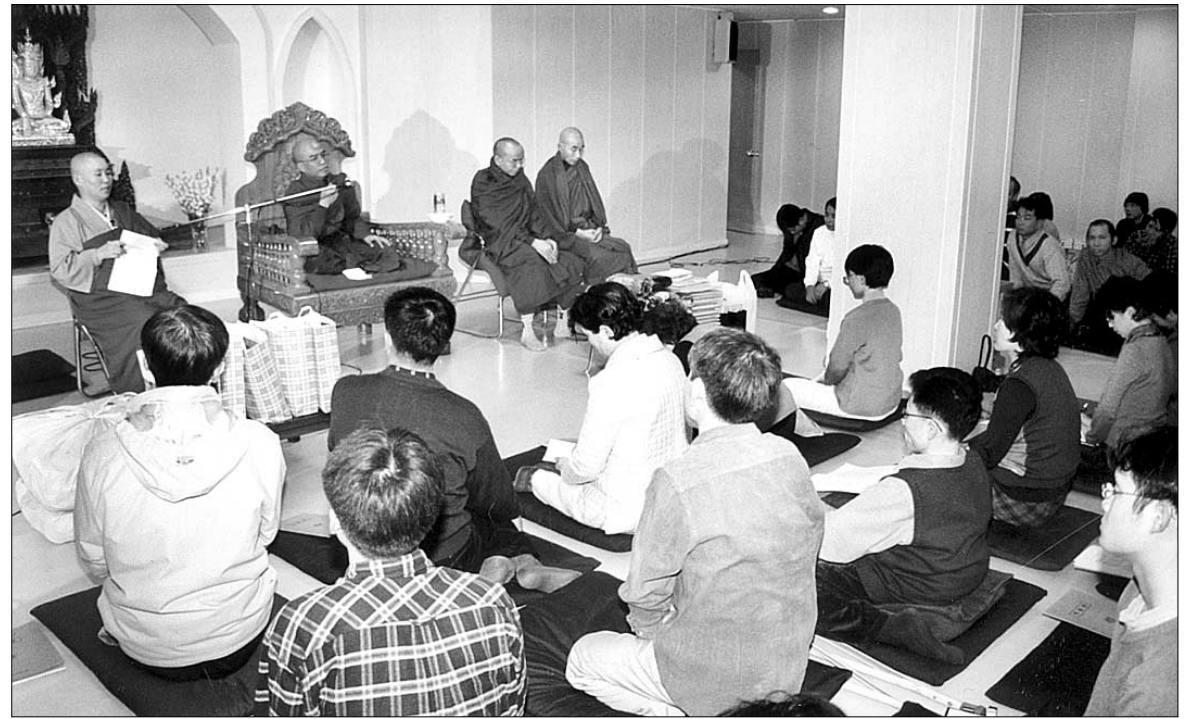
의 통역으로 <삿띠 스타(sati-stutta; 念經)>의 비얀나 천인(天人)과 부처님과의 대화를 소개하며 법문을 시작했다.

우 소다나 스님은 ‘사마타 수행으로 오욕락의 탐착을 끊어 천상에 태어나 오래사는 것이 중요하다’는 천인의 견해에 대해, ‘몸과 마음의 관찰을 통해 사카야 디타(sakkaya ditthi; 몸이 있다는 견해 즉 我見)를 떼어내고 윤회에서 벗어나는 길이 중국어 길’이라는 부처님 법문을 들려주며 사티파타나(satipatthana; 마음챙김, 4

處)으로 경전에서는 몸, 느낌, 마음, 법(法; 생각의 대상)의 네 가지가 설해져 있다. 네 가지 대상은 간단하게 육체적인 현상(色; rupa)과 정신적인 현상(名; nama)으로 분류된다.

마음챙김은 마음과 육체에서 무슨 일이 일어나고 있는지 간에, 현재 이 순간 있는 그대로 알아차릴 것을 요구한다. 우 소다나 스님의 법문은 결국 두 가지 중요한 수행법인 사마타(Samatha; 정적, 고요, 집중)와 위빠싸나(Vipassana; 지혜, 통찰력)를 통한 마음챙김으로 무상, 고, 무아를

“자아에 대한 착각 벗어 나면 자유”



◇12일 서울 보리수선원에서 미얀마 노동자들 3백여 불자들이 마하시 수행처 수행법사인 우 소다나 스님의 법문을 듣고 있다.

깨달아 열반에 이르는 수행과정을 설명하는 것으로 끝을 맺었다.

“사마타 수행을 통해 개발된 강한 정신력이 수반되었을 때, 위빠싸나는 정신과 육체의 전체적인 과정이 다만 무상과 고(苦)로 절제된 단순한 과정일 뿐이라는 사실을 알게 합니다. 따라서 위빠싸나는 ‘나(자아)’라는 것이 있다는 근본적인 착각을 포함하는 번뇌와 집착, 탐욕, 증오 따위를 의도적으로 파괴합니다. 이러한 수행을 통해 수행자는 고통을 본질로 하는 이 세상에서, 생사의 수레바

퀴인 윤회를 벗어난 자유를 얻게 되어 열반을 성취하게 되는 것입니다.”

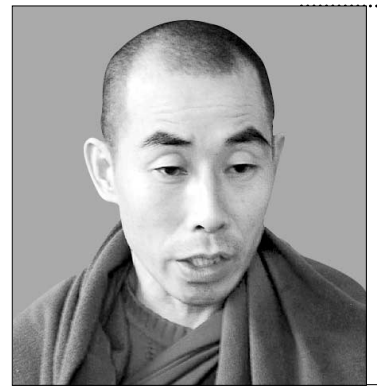
잠자는 시간을 제외한 깨어 있는 시간 전체가 ‘마음챙김’ 시간임을 강조하는 마하시 수행전통을 따르고 있는 보리수선원(www.borisu.or.kr)은 좌선뿐 아니라 행선(行禪), 호흡수련 등을 적절히 배합해 지루함을 덜어주기 때문에 찾는 수행자들이 갈수록 늘고 있다.

붓다라키타 스님은 1년 365일 24시간동안 내내 문을 열어 놓은 채 수시로 법문을 하고 매일 상담(인터뷰)

을 하며, 경전공부도 1주일에 한 번씩 지도하고 있다. 매월 음력 초하루, 보름날 포살법회를 열어 참회와 발원을 이끌고 있다.

선원의 재정적 운영은 완전히 공개되고 회비가 없으며 신도들의 자율적인 보시로만 이루어지는 점이 특징이다. 보리수선원의 2월 집중수행은 2월 9-15일 및 16-22일, 초보자 수행은 2월 3-14일(낮반 오전 11시, 저녁반 저녁 7시30분) 진행된다. (02)517-2841

김재경 기자 jgkim@buddhania.com



보리수선원장 붓다라키타스님

“바른 견해 갖고 사마타·위빠싸나 병행을”

“수행자는 불법에 대한 바른 이해로써 정견(正

見)을 가진 다음 사마타와 위빠싸나 수행을 하나 가야 합니다.”

보리수선원 원장 붓다라키타 스님은 불교 초심자들은 우선 경전공부나 율장, 경장을 통해 바른 이해를 갖춘 다음 삼학(戒, 定, 慧)과 팔정도(八正道)를 실천해야 한다고 강조한다.

계를 지키고 마음을 집중하며, 이를 통해 지혜를 얻는 과정이 사마타(止)와 위빠싸나(觀) 수행

과 병행되어야 한다는 것이 스님의 수행관이다.

“사마타는 어느 한 대상에만 정신을 집중하여 번뇌나 망념을 막는 수행입니다. 근심과 불안으로 마음이 들뜬 현대인에게 사마타 수행은 마음의 평안을 가져다 줄 것입니다. 그리고 위빠싸나는 시간적으로는 지금, 공간적으로는 여기를 관찰하는 것을 뜻합니다. 즉, 내가 지금 무엇을 하고 있는가를 여실히 아는 것입니다.”

수행 캘린더

■법화삼부경 입문=전남 영광 법화경교육원은 매주 화요일 오후 1시 30분~3시 30분 법화삼부경 입문 강좌를 연다. 무량의경(無量義經), 묘법연화경(妙法蓮華經), 관보현보살행법경(觀普賢菩薩行法經) 등 한역본 법화부 경전을 한자 한자씩 음(音)과 훈(訓)을 찾아 가면서 교육한다. (061)353-9121

■겨울 참선수련=경남 창원 서원사는 1월 21~23일 겨울 참선수련회를 연다. 매주 토·일요일은 주말 수련회를 열어 참선 실수, 기공 및 명상 수련, 불교교리, 참선법문, 다도, 포행(낙동강변 따라) 등의 프로그램을 진행한다. (055)291-6405

■선도회 참선법회=선도회는 지부별로 정기 참선법회를 연다. 목동법회(첫째 셋째 일요일 오전 7시 30분, 02-658-6090), 정릉법회(매주 일요일 오후 2시, 02-913-

3746), 광주법회(매주 토요일 오후 3시, 011-619-1346), 신촌법회(매주 화요일 오전 7시, 02-705-8453), 인천법회(매주 월요일 오후 7시, 011-741-0132), 대전법회(매주 목요일 오후 7시30분, 042-868-5232), 성남법회(매주 수요일 오후 3시30분, 매주 일요일 오전 7시, 031-711-8112)

■금강경 법문=문사수 대전법회는 1월 26일 오전 10시 정토사 회주 한탁 스님의 ‘금강경 법문’ 법

회를 연다. 매주 수요일 새벽 4시 30분 정해 법사의 무량수경 강좌도 열린다. (042)485-8111

■나눔과 이해의 장=문경 정토수련원은 2월 12일~16일(4박 5일) ‘친구들과 함께 나누는 평화로운 이야기’를 주제로 제4차 나눔과 이해의 장을 연다. 중3~고3 대상으로 선착순 15명 접수. (02)587-8994

■주말 위빠싸나 수련=호두마을은 1월24일~26일(2박3일) 묘원

법사의 지도로 ‘법넙쳐관’ 수련회를 연다. 법넙쳐관 생각의 대상인 법(法)을 관찰하는 위빠싸나 수행법이다.

■봉인사 위빠싸나 수련=남양주 봉인사는 1월 20-25일, 2월 10-15일, 2월 24일~3월1일 5박6일간의 위빠싸나 수련회를 지훈 스님의 지도로 연다. (031)574-5585

■철야 참선정진=화계사 선우회는 매주 토·일요일 철야 참선법회를 연다. (02)900-4326