

이제 열 법사의 경전속의 수행법 <12>

美를 추함으로 여기는 부정관 수행

경전 특히 <아함경>과 같은 초기 경전을 읽다보면 수행방법으로 부정관(不淨觀)에 대한 말씀이 자주 나오는 것을 발견할 수 있습니다. 부정관은 글자 그대로 더러움을 관찰 한다는 뜻인데, 아름답고 사랑스러운 존재들에 대해 더럽고 추한 것이라고 보는 수행입니다. 부처님께서 이와 같은 부정관을 닦게 한 이유는 수행자로 하여금 가장 소중한 여기는 몸에 대한 집착과 감각적 욕망을 벗어나게 하기 위해서입니다.

라자가가하여 시라마라고 하는 아주 아름다운 기생이 있었는데 부처님을 향한 신심이 아주 깊었습니다. 유명한 의사이며 부처님

을왔고 악취와 함께 구멍 마다에서는 더러운 물이 흘러 나왔으며 구더기가 들끓기 시작하였습니다. 그럴 즈음에 부처님은 비구들과 함께 묘지로 가시어 비구들로 하여금 아름다웠던 시라마의 시신을 관찰하게 하셨습니다. 이때는 밤비사라 왕도 신하들을 거느리고 와서 함께 그녀의 썩어 가는 몸을 관찰하였습니다. 부처님께서서는 왕에게 또다시 부탁하여 누구든지 화대 천 냙을 내고 저 죽은 시라마와 함께 하룻밤 지내보게 하라고 광고하게 하셨습니다. 그래서 왕은 그같이 공지하였으나 아무도 나타나지 않았습니다. 그러자 왕은 화대를 내러 오백 냙, 백 냙, 십 냙 식으로 하여 아무것도 내지 않는 조건으로까지 하였으나 아무도 나서는 이가 없었습니다. 그러자 부처님께서 대중들에게

몸에 대한 집착과 욕망에서 벗어나라

말씀하셨습니다. "비구들이여, 사람의 몸이란 실로 이와 같으니 이무성한 육신을 탐하고 집착한들 무슨 소용이 있겠느냐?" 부처님께서 이와 같이 말씀하시자 많은 대중은 감동했고 나이 많은 비구니 웃따라는 수다원과를 성취했습니다.

이 부정관 수행법을 말한다던 그냥 더러운 시체를 바라보기만 하면 되는 것은 아닙니다. 일 단계를 수행자는 시신 앞에 앉아 위 이야기에 나오는 것처럼 시신의 변화 모습을 계속 바라봅니다. 그러다 이 단계에서는 그 보아왔던 시신을 집중적으로 마음에 떠올리게 되는데, 이 떠올리는 수행을 계속 하다보면 나중에는 마치 시신이 바로 눈앞에 있는 것처럼 나타나면서 확고한 삼매가 형성 됩니다. 이 삼매를 경험함으로써 수행자는 자신과 남의 몸에 대한 애착과 감각적 욕망이 파괴되고 종국에는 마음의 평온이 생깁니다.

<유마선원장>



의 주치의인 지와까의 동생이기도 한 그녀는 아름다운 용모와 함께 마음도 고요하므로 성안에 모르는 사람이 없을 정도로 비비사라 왕까지도 그녀를 잘 알고 있었습니다. 비비사라 왕은 부처님을 찾아뵙고 아깝게도 아름답고 신심이 거룩한 그녀가 죽었다고 전해드렸습니다. 그러자 부처님은 비비사라 왕에게 당분간 시신을 땅에 묻지 말고 잘 보호해 두라고 특별히 청을 하셨습니다. 부처님의 이와 같은 청을 받은 비비사라 왕은 부처님의 말씀대로 하였습니다. 시라마가 죽은 지 사흘이 지났습니다. 살아 있을 때 그렇게 아름다웠던 그녀도 이제 더 이상은 아름다운 모습이 아니었습니다. 그녀의 곱기만 했던 피부는 변색되어 부풀어



덴진 삐모 스님의 유머가 결집인 알기쉬운 법문은 불자는 물론 일반인들의 감동을 자아내기에 충분했다. 사진=고영배 기자

덴진 삐모 스님 '깨달음 향한 여성의 삶과 수행' 법문요지

"어머나, 저 인도도 같겨요." "정말이니, 언제 떠날거니?" "19살이었던 어느날, 저는 막 직장에서 돌아와 이렇게 말했지요. 늙은 어머니는 홀로 남을 자신에 대한 걱정은 하지 않은 채, 딸의 행복을 위해 주저없이 이렇게 말씀하셨어요. 그것이 바로 집착과 소유 없는 사랑이 아닐까요?"

서양 여성으로서의 최초로 티베트 스님이 되어 33세라는 적지 않은 나이에 히말라야 산맥 동굴에서 12년간 수행해 세인의 이목을 집중시켰던 비구니. 우리에게서 지난해 소개된 책 <나는 여성의 몸으로 부다가 되리라>를 통해 잘 알려진 덴진 삐모 스님(61·인도 동구 갓찰링 승원장)이 전한 메시지는 출가와 재가, 남성과 여성이라는 분별을 떠나 늘 '집착 없는 사랑'을 실천하라는 것이었다.



'웃음 보시' 상대 마음도 바꿔 스스로 지혜 닦고 보살행을

7월 13일 오후 전국비구니회관에서 여성 불자 300여명이 제8차 국제여성 불자대회 참석차 방한한 덴진 삐모 스님의 법문에 이목을 집중했다. 불교여성개발원(원장 이인자)이 주최한 이날 법회의 주제는 '깨달음을 향한 여성의 삶과 수행'. 삐모 스님은 '여성도 깨달을 수 있다'는 사실을 경전을 통해서도 부정할 수 없는 사실임을 거듭 역설하며, 일상 속에서 보살행과 지혜를 닦아 나와 남이 모두 행복해 지는 삶을 살아야 한다고 당부했다.

"대승불교의 궁극적 목적은 중생에게 불법을 전해서 함께 열반의 세계에 드는 것이고, 소승불교는 자기

자신의 해탈을 위한 깨달음의 수행입니다. 이 물의 가장 큰 차이점은 보살행을 행하느냐 그렇지 않느냐에 있습니다. 하지만 양자의 공통점이 완전한 행복의 추구에 있다는 사실을 간과해서는 안 됩니다." 이날 삐모 스님은 '모든 존재는 행복을 추구한다'는 전제아래 불자들이 일상생활에서 실천해야 될 보살행에 대해 집중적으로 설명했다. 특히, 스님은 이날 법문 중 상생의 보살행과 관련, 나와 상대방을 동시에 변화시키는 '웃음 보시'라는 예를 들어 불자들의 공감을 얻었다.

스님은 자신의 행복만을 위해 수행한다면 결코 마음의 평안을 얻을 수 없음을 강조했다. 늘 생활 속에서 자리(自利)와 이타(利他)행을 겸해야만 바른 수행이란 뜻이다. 이것은 '생활 속의 수행'을 통해 온전히 실현되는 것이기도 하다. 스님은 늘 자신의 목소리를 듣는 깨어있는 자세를 가지라고 말했다.

삐모 스님은 지혜를 닦고 보살정신으로 남과 남을 위해 기도하는 삶을 살아갈 것을 당부하며 관한 미소로 법문을 마무리 했다.

이날 법회 후 불교여성개발원은 인도 북부 타시종에 여성수행자학교 설립에 필요한 기금을 삐모 스님에게 전달했다. 현재 타시종 인근에 여성 승원인 '동구 갓찰링(www.gatsal.org)'을 개원해 여성 수행자 20여명을 지도하고 있는 삐모 스님은 인도-네팔 지역의 가난한 여성 80여명을 교육할 수 있는 시설을 마련하기 위해 기금 모금 활동도 벌이고 있다.

수행은 나와 이웃 행복해지는 길

"여성도 깨달을 수 있다"

일문일답

▲타인에 대한 진정한 자비와 사랑은 부처님만이 가능하지 않을까요?

-부처님께서 완전한 자비를 행하는 것은 사실입니다. 그러나 수행을 통해 지혜를 함양하면 누구든 그와 같은 자비에 근접할 수 있습니다.

▲주어진 삶이 너무 짧아 사랑만 하고 살 것인지, 아니면 깨달음을 향해 뛰어날 것인지 자신이 없습니까?

-우리 자신의 지혜를 활용해 타인을 위해 살면 공허하지 않고 모두 행복해 집니다. 자아 성취와 타인의 행복이 들어 아닙니다.

▲남을 행복하게 하는 일만이 진리로 들어가는 길인가? 진리를 얻으려면 어떻게 해야 하나요?

-이타행만이 성불의 길은 아닙니다. 자비행과 동시에 끊임없는 지혜의 개발이 불도를 성취하는 길입니다. 자신의 모든 집착과 번뇌를 벗어나 타인에게 이익을 주는 것이 보살의 수행입니다. 처음 수행할 때는 자기정화와 집중이 필요한데, 이것은 이기적인 일이 아닙니다. 많은 환자들이 게 도움을 주기 위해서는 먼저 자신이 의사가 되어 있어야 합니다.

▲20대 초반 스님의 책을 읽고 여자도 깨달을 수 있다는 환희심을 얻었습니다. 이것은 경전에서 증명되는 것인가요?

-부처님께서 성도하시고 6년이 지난 후, 아난다에게 "여성도 깨달음을 얻을 수 있느냐" 하고 질문한 뒤 스스로 "성불할 수 있다"고 말씀하셨습니다. 여기에 대해서는 의문의 여지가 없습니다.

▲집안 대대로 기독교를 믿고 있는 신학대학에서 목사가 되기 위한 마지막 과정을 공부하고 있습니다. 하지만 기독교의 폭력성에 회의를 느껴 목사의 길을 다시 생각하고 있습니다.

-오늘날 아이러니컬하게도 사랑과 자비의 종교가 오히려 폭력과 살생의 원인이 되고 있습니다. 당신이 목사가 되는 일은 세상을 아름답게 할 수 있는 훌륭한 일이지만, 부디 목사와 기독교라는 이름을 정치적으로 사용하지 않기 바랍니다. 예수님이 말씀한 사랑에 대해서만 귀 기울이세요. 당신의 지도자는 예수님이시지, 기독교의 성직자가 아님을 잊지 마세요.

김재경 기자

삐모 스님의 수행법

1943년 영국 런던에서 태어난 삐모 스님은 20세에 인도에서 영적 스승인 캄트를 만난 후, 33세에 수백년 동안 금녀의 지대였던 티베트 수도원에 들어가 12년간의 실상 동굴 수행을 시작한다. 신사태, 맹수의 위협, 극심한 추위, 눈과 얼음 장벽으로 1년 중 8개월은 세상으로부터

"사마타와 위빠사나 동시에 닦아야"

완전히 단절된 동굴에서 12년의 수행을 포함, 모두 18년의 은거 수행을 해낸 삐모 스님은 마침내 깨달음을 체험했다고 하며 동굴에서 나와 세계 각지를 돌며 여성들에게 부처님 가르침을 전하고 있다.

삐모 스님은 전통적인 두 가지 수행법 즉, 사마타(止, 선정)와 위빠사나(觀, 관법)를 동

시에 닦을 것을 조언한다. 그는 "사마타 수행은 마음 한 쪽에서 다른 일을 생각하지 않고 무엇을 하든지 온 마음과 정성을 다하는 것"이라며 "마음을 절반 쏠면 쏠수록 아무런 열심이 없다고 해도 마음속 내적 갈등이 일어난다"고 말한다. 또 위빠사나에 대해서는 "나는 누구인가"와 같은 커다란 물

음표를 간직할 채 우리 마음을 살피는 것"이라고 설명한다. 삐모 스님은 우선 고요하게 머물기, 즉 사마타 수행을 한 다음 직관(위빠사나)을 개발할 것을 강조한다. 선정에서 말하는 지관(止觀)이 자 정혜(正慧)와 다름이 없다. 또한 지혜와 자비의 조화를 강조하는 삐모 스님은 이를 위해 '모든 부정적인 것을 흡수해 내려놓고 긍정적 인 것으로 바꾸는' 통령 수련법 즉, 보리신과 자비심에 근거한 '주고 받음의 수행'을 강조한다.

관절염에 "글루코사민 삭카트리지"

서울대 병원에서 효능 A등급 제품으로 선정



주요성분 및 특징

- 제품의 내용량
글루코사민 삭카트리지 180정(2개월분) × 3병
- 1정당 성분 및 함량
글루코사민 500mg, 상어연골분말(콘드로이틴 함유) 400mg, 구연산칼슘 150mg, 비타민 C 75mg, 비타민 B, 비타민 D3, 토포페롤, 아연, 망간 등
- 섭취대상자
- 관절과 연골영양공급이 필요한 노약자, 갱년기 여성
- 무릎이 쉬시고 계단을 오르내릴때 불편하신 분
- 관절이 심한 통증과 뻣뻣함을 느낄때
- 관절염이란? 뼈에 영양을 공급해 뼈속이 좋아야만 이기는 병입니다.

글루코사민 삭카트리지란?

- 미국에서 효능을 인정받은 관절영양제
- 관절치료제인 기존의 글루코사민보다 효능을 높이기 위해 상어 연골, 칼슘, 비타민, 아연, 망간 등 관절과 연골의 건강에 필요한 영양소를 첨가한 복합제
- 이 물질은 세계보건기구(WHO)에서 임상결과 그 우수한 효능 발표 - 미국, 일본, 선진국에서도 인정
- 연골의 파괴 효소를 막고 연골을 생성 촉진하는 제제

= 복용시 =

- 2~3주후엔 효과발현 시작
- 4~8주후엔 30~50% 오면 단계
- 6개월이면 90% 이상이 만족

- * 글루코사민은 1일 1500mg을 6주이상 지속적으로 섭취하 셔야 효과를 볼 수 있습니다.
- * 복용량은 몸무게에 맞게 먹어야 효과를 볼 수 있습니다.
- * 본 제품은 재정경제부고시(소비자보호법 제12조 제2항) 소비자 피해보상규정에 의거, 교환 또는 보상받을 수 있습니다.
- 수입지(원산지): 미국 수입 완제품
- * 신용카드 구매 가능

상담문의 : 080-631-4525

부산시 동구 범일2동 830-274번지 세종빌딩 3층 서부특상

신라천년의 숨결, 화강이 나를 부른다-

선무도 청소년 화랑(여름) 수련회

골굴사 선무도대금강문에서는 청소년과 일반인을 위한 선무도 여름 수련회를 개최합니다. 절제된 공동체 생활 속에서 나태해지기 쉬운 방학생활이나 휴가를 보람차게 보낼 수 있습니다. 특히 청소년들에게는 '청소년 대안교육의 새지평' (조선일보-2001.12)이란 평가를 받은 선무도의 사찰 수련을 통해 평소 부족한 운동량을 보충하며 화랑의 호연기기를 맞음으로써 건강하며 활기찬 삶, 화합하고 절제할 줄 아는 삶을 배워 익힐 수 있습니다

- ▶ 연 재 : 하계 - 7월 ~ 8월(2달간) ▶ 모집 인원 : 수시모집(1주, 2주, 안달)
- ▶ 대상 : 초·중·고·대학생이 개인 및 단체, 불교학생회 단체, 위탁연수

* 참가비는 청소년 - 1일 2만원, 안달 60만원, 성인 - 1일 3만원, 1개월 65만원이오니 아래 계좌로 송금 해주시기 바랍니다. 접수를 하셨더라도 입금하지 않으면 예약확정이 안되오니 미리 해당계좌로 입금바랍니다. 농협 721107-52-037300 (예금주: 설기춘)

- 수련내용 -

1. 안반수의 수행법, 전요가, 선기공, 선무술, 참선, 불교한문, 전통문화(무용, 다도)
2. 기림사, 감은사지, 강항사지, 동해 문무대왕릉 등의 성지순례
3. 주지스님의 초발심 자경문과 부모은중경 강의를 통해 심성정화 및 한문공부
- * 지도진 : 스님·사범 등 10명, 무용강사 4명(원직교사·전공자), 다도강사 2명
- * 접수 및 문의 : Tel. (054)745-0246, 744-1689 Fax. (054)746-0172 홈페이지 www.sunmudo.com

일과표

시간	내용	시간	내용
4시	기상, 예불	13시	독서와 사색
5시	좌선	14시	오후 수련(학생)
6시	조경, 등산	15시	전통문화와 강습(학생)
7시	아침 공양(밥우 공양)	16시	윤력(도량 청소 및 정비작업)
8시30분	불교 강의	18시	저녁공양
9시	오전 선무도수련	19시	예불, 자율학습 및 참외(학생) 저녁수련(일반인)
11시	108배 참회기도, 자아를 향한 서원	19시30분	점오 및 취침
12시	점심 공양	21시	

템플스테이 지정 사찰

대한불교 조계종 11교구 골굴사선무도 대금강문·선무도 대학