

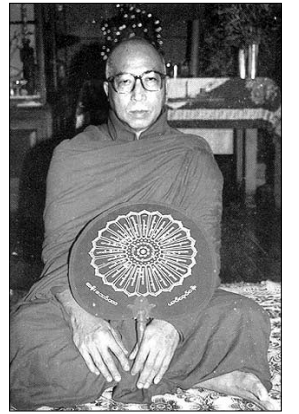
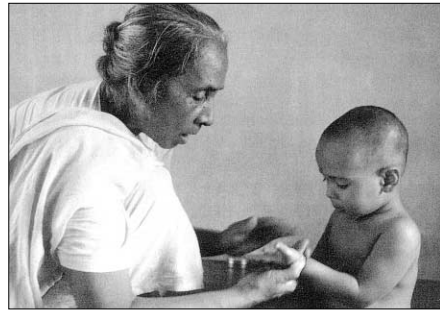
길은 일상에 있으니...

■ 위빠사나 대가 2인의 일대기·수행지침

스승의 가르침이 없다면 깨달음에 이르는 길은 무척 더디거나 혹은 불가능할지도 모른다. 물론 '부처님'이라는 큰 스승이 있지만, 가까이서 바른 수행의 길로 안내해 주는 자상한 스승이 수행에 있어 필수적이기 때문이다.

〈붓다의 딸, 세상을 비추다〉와 〈큰 스승의 가르침〉은 '부처님이 깨달음을 얻은 수행법'으로 널리 알려진 위빠사나 수행자인 디파 마와 아신 자필라 사야도의 가르침을 담은 책이다. 책을 통해 생생한 가르침을 전해들을 수

있는 기회다. '수행이란 결코 특별한 것이 아니며 먹고 말하고 먹고 청소하는 일상 속의 모든 일이 수행'이라고 강조하는 두 스승의 가르침은 어떤 것일까.



붓다의 딸, 세상을 비추다

아미 슈미트 지음
이명원 옮김
꿈꾸는 들
8천5백원

평범한 가정주부에서 '명상의 대가'가 된 한 수행자가 있다. 위빠사나 명상센터의 공동 창립자인 조셉 골드스타인과 스피리트 록 명상센터를 설립한 잭 콘필드 등이 '정신적 스승'으로 여기는 '디파 마(Dipa Ma, 1911~1980)'이다. <붓다의 딸, 세상을 비추다>는 '빛의 어머니'라는 뜻의 이름을 가진 그의 일생과 가르침을 정리한 책이다.

후에 '디파 마'라 불린 나니 발라 바루아는 1911년 미얀마 국경과 인접한 동벵갈의 한 마을에서 태어났다. 인도의 전통에 따라 12살에 결혼한 나니는 남편과 함께 미얀마로 이주하게 된다. 결혼 20년 만에 첫 아이를 낳았지만 3개월 만에 병으로 잃었고, 다시 4년 후 딸 디파(Dipa)를 출산했으나 이번엔 남편 라자니가 심장마비로 숨을 거두었다.

낮선 땅에 혼자 남겨진 40대 중반의 나니는 7살짜리 어린 딸을 키우야 한

다는 부담감과 남편을 잃은 혼란을 극복하기 위해 명상 수행의 길로 접어든다. 쇠약해진 몸과 어린 딸을 보살피야 하는 어려움에도 불구하고 수행의 끈을 놓지 않았던 그는 1년 만에 건강하고 활기찬 모습을 되찾게 됐고, 명상 지도자가 되어 명상 수행법을 전파했다. 특히 그는 주부들이 요리, 세탁, 아이 돌보기 등의 일상생활을 하면서도 자신의 일에 마음을 집중하면 명상의 효과를 얻을 수 있다고 역설했고, 실제로 일상 속에서 실천할 수 있는 수행법을 고안해 제자들을 가르쳤다.

그의 아파트에서 시작된 명상 수행법은 주변으로 퍼져나갔고, 멀리 서구에서도 제자가 되기 위해 찾아올 정도로 유명해졌다. 1980년과 84년에는 미국에서 강의를 하기도 했다. 그는 1989년 78세의 일기로 세상을 떠날 때까지 끊임없이 명상 수행법을 지도했다.

책에서는 디파 마의 제자들이 말하는 '스승 디파 마'의 모습도 생생히 담겨 있다. 그들은 "디파 마는 부드럽고 꾸밈이 없었으며 어떤 일이 일어나도 주의력을 잃지 않고 단 한가지(수행)만을 행했다"고 스승을 추억한다.

디파 마가 전하는 교훈은 단순하다. 하나의 명상 수행법을 선택해 꾸준히 행하고, 매일 5분씩이라도 명상을 하라는 것. 또 마음을 자유롭게 가지고 감정의 불을 식히라고 충고한다. 자녀를 가진 여자의 몸으로 깨달음의 길을 걸었던 디파 마의 수행 과정을 읽다 보면 이제 "시간이 없어 수행을 못한다"거나 "수행을 할 수 있는 여건이 못된다"는 변명은 자취를 감출 것이다.

〈붓다의 딸, 세상을 비추다〉가 주부에서 수행자의 길을 걷게 된 디파 마의 일대기를 이어 주는 책이라면 <큰 스승의 가르침〉은 아신 자필라 사야도의

가르침에 더 많은 비유를 둔 '수행 지침서'라 할 수 있다.

40살이 넘어서야 명상에 입문한 디파 마와 달리 아신 자필라 사야도는 일곱 살 때부터 마을 수도원에서 기본 교육을 받기 시작해 스무 살에 계를 받고 비구가 됐다. 수계 후 미얀마 종교성이 주관하는 경전에 관한 3개의 고급시험에 합격했고, 마하시 선원에서 우빠디사 사야도의 지도 하에 강도 높은 수행을 받으며 차곡차곡 지도자로서의 자질을 갖추어갔다. 마침내 1969년 뻘마나 시에 마하시 선원 본원을 설립해 내국인은 물론 외국인에게도 위빠사나 수행을 지도했다. 현재는 양곤의 마하시 선원에서 외국인 지도하는 수행 스승을 맡고 있다.

이 책에서는 위빠사나를 지도했던 경험을 토대로 마하시 위빠사나 수행의 기초부터 열반의 단계까지를 불교 경전에 입각해 차근차근 설명한다. 아신 자필라

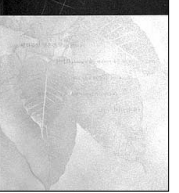
사야도는 "위빠사나 수행은 한두 생에서 행복하기 위한 것이 아니라 윤회로 거듭되는 모든 생의 고통으로부터, 나아가 윤회 그 자체에서 벗어나기 위한 것"이라며 "매순간 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상의 무상(無常)한 특성을 주시하는 수행을 통해 위빠사나 지혜를 얻을 수 있다"고 강조한다. 일상생활에서 집착과 탐욕, 성냄이 생기지 않도록 하기 위해 모든 정신적 물질적 현상이 발생하는 순간, 그것이 일어나는 바로 그 순간에 알아차려야 한다는 것이다.

한국 위빠사나선원장 묘원 스님이 '깨달음의 일곱 가지 요인 경' '성자의 네 단계' '인간의 질병에 대한 법의 치유' 등에 대한 설명과 열반(니르바나), 관념적 진리(빠라맛타) 등의 어려운 불교용어를 역주로 풀이해 초심자들도 어렵지 않게 읽을 수 있다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

큰 스승의 가르침

아신 자필라 사야도 지음
오원탁 옮김
묘원 스님 주해
행복한 숲 | 1만3천원



“시조시 정형 보여주고 싶어”

인터뷰 시집 '민박' 펴낸 김원각 시인



의 형식을 띄고 있지만 그 내용은 자유시를 지향하는 '정체불명'의 시를 쓰는 사람들에게 시조시의 '정형'을 보여주고 싶었습니다.

우리 시조시의 맥을 잇고 있는 김원각 시인이 단순하고 소박한 시조시 60여 편을 책으로 묶었다. "단순한 쇠 소리에 불과하지만 우리의 영혼을 맑게 씻어주는 풍경소리 같은 시"를 지향하는 시인은 "우리나라 정형시의 한 얼굴을 만들어내고 싶다"고 말할 만큼 강한 자부심으로 시조시를 짓고 있다.

"산 속 허름한 집, 문 열고 들어서니/ 메뚜기 한 마리가 먼저 와 쳐다보네/ 반갑다/ 오늘 숙박비는 내가

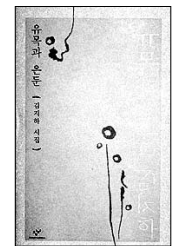
다 날개(‘민박’ 전문)

시인이 강원도로 거처를 옮긴지 벌써 3년째. "거처를 옮긴다고 달라지는 것은 별로 없다"면서도 그동안 "풀 한 포기, 벌레 하나도 이웃임을 깨닫게 된 것이 가장 큰 수확"이라고 말한다. 자연과 진정한 친구가 되고 자연의 가르침에 귀 기울일 수 있게 방에 들어온 청개구리가 '그저께 명함 내밀고 간/ 사람보다 반갑고, 왕벌에게도 '이/ 산 속에선/ 너와 나 같은 벌레다'며 인사를 나눌 수 있다는 것이다.

우리말의 운율을 잘 살린 담백한 시어와 종장(終章)의 반전, 해학을 통해 잔잔한 감동을 느낄 수 있다. 시와 어우러진 전각가 정병래 씨의 전각도 글맛을 더한다. 토방, 6천원.

죽음 속에 생명이 있네

유목과 은둔 김지하 시집 | 창비 | 8천5백원

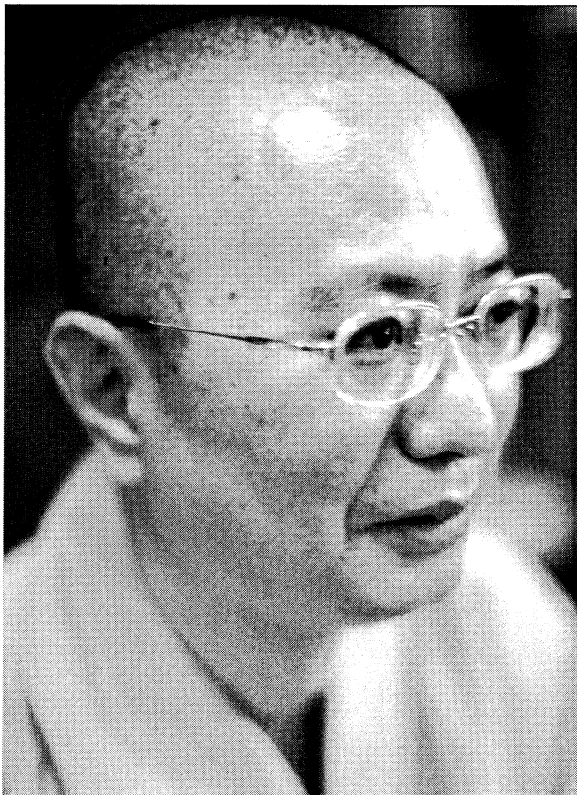


김지하 시인의 여덟 번째 시집 <유목과 은둔>은 '시인 김지하'에 대한 '생활의 발견'이라 할 수 있다. 사상이·운동가의 이미지가 강한 김지하 시인은 이번 시집에서 늙고 병들고 죽는 것(老病死)에 대한 이야기를 풀어놓는다. 시인 스스로 "내 시집 중에 가장 허름하고 가장 허튼 글모음"이라고 밝혔을 만큼 90여 편의 시에는 생로병사의 한계 앞에 선 나약한 한 인간으로서의 자신에 대한 연민과 슬픔

이 녹아있다. '좌골신경통'을 다스리기 위해 '중국에서 사온(후량)이 고약 파스를 붙'이거나 아내와 함께 '뜸뜨려 여의도에 다녀야 했던 시인은 9·11 사태와 중국의 고구려사 왜곡, 부안 핵폐기장 건설 반대시위 등의 사회문제에 대한 시인 자신의 목소리를 내기도 한다.

1, 2부가 시인의 '삶과 일상의 냄새'를 맡게 해 준다면, 3부에서는 삶에 대한 통찰을 느낄 수 있다. '선(禪)적인 것과 불(佛)적인 것을 아우르는 고졸한 미의 세계'를 보여주고자 한 연작 '화매오요' '삼소굴' 등의 시가 바로 그 예다.

“난장판 세상에 떨어진 불벼락 같은



이판사판 화엄경

정치, 경제, 사회, 종교 총체적으로 난장판인 세상의 판을 바꿔 잠깐의 세계로 이끄는 인류 최고의 행복 지침서! 본질에서 벗어난 정신없는 세상인 사판을 통째로 바로 잡고 이판의 지혜를 일깨우는 화엄의 죽비 소리! 어그러진 삶을 사는 동시대 모든 이들의 정신을 똑바로 차리게 해주는 성법 스님의 사자후! 배꼽 잡으며 읽다가, 촌철살인 같은 지혜의 불벼락을 맞고 이판사판으로 삶을 바꾸게 되는 엄청난 책!

언론이 주목한 2004년 최고의 지혜서!

삶과 수행의 백과사전인 화엄경을 속속 들어오게 풀이했다 - 중앙일보/ 부끄러운 한국 불교의 자화상을 나타내는 책 - 조선일보 한 편의 에세이를 읽는 듯 재미있는 불교 이야기 - 경향신문/ "보시는 투자가 아니다. 어리석음은 독" 등 현대인을 위한 삶의 지혜서 - 헤럴드 경제 첨단 과학 이론까지 접목시켜 흥미롭게 설명한 책 - 한국경제/ TV에 방영돼 정점이 된 <영원한 대자유인>에 대해 조목조목 비판 - 한겨레 바로 읽는 불교 경전. 상투적 해석을 개탄하며 초기 불교정신을 드러내고 있다 - 문화일보/ 화엄사상이 그의 손을 거치면서 새롭게 태어났다 - 세계일보 '인간은 욕심으로 꽂힌 욕망(欲界)에 머문, 형편 없는 풀씨'라고 갈파하며 화엄경의 지혜를 알기 쉽게 전하고 있다 - 현대불교신문

성법 스님: 1957년 태어나 중등 고등학교 졸업, 동국대학교 불교 대학원에서 수학과 현재 대한불교 조계종 부처님 용화사 주지, 국내 최대 인터넷 불사佛事 "불교경전총문www.sejon.or.kr" 운영자. 20년 동안 경전 읽기와 수행에 전념했으며, '소원성취 보원회'로 전락하는 현실 불교 개혁론을 펼치고 있다.

■ <팔> 지혜로운 최병용... 품으로 당공주와 같에 두려움 집착하고 우리의 모며 불교 경 속에서 이야기 끝 덧붙였다

■ <신> 라마 지음 1만원=9면 호흡에 빠졌을 숨쉬기가 흡은 우리 나타내는 라는 법과

■ <다> 지음, 휴야 문화사 화연구소 네 번째 살 것인지는 의 생리(生理) 구분 사

금주의

순위	제목
1	禪 너
2	용서
3	오체
4	불속
5	하버
6	말씀
7	이판
8	연가
9	왜 사
10	선방

禪
역김의 체대원 문제 바로보인 일서: 매

이판사 성법스님 이판사 지 차원한 판단의 진실과 www tel.02.74