



도심 수행도량을 찾아서 ⑥ - 광주 마하연 선원

위빠사나와 유교가 만났을때

광주 주월동 대동고등학교 앞에 자리한 마하연 선원(주지 목우 스님은 위빠사나 Vipassana 전문 수행도량이다. 그렇다고 이곳에서는 꼭 위빠사나 수행만을 고집하지 않는다. 위빠사나와 간화선, 위빠사나와 요가, 위빠사나와 유교의 만남이 진행되는 열린 수행공간이다. 때로는 기도하는 목탁소리가 울리는가 하면 초등학교생들이 모여 한자공부를 하는 학습 공간이 되곤 한다.

“수행에 있어 ‘이것이 제일’은 있을 수 없습니다. 근기와 환경에 따라 얼마든지 다를 수 있습니다. 다만 위빠사나 수행의 근간으로 삼은 것은 부처님과 제자들이 직접 실천했던 초기불교의 원형으로 재가자들이 생활 속에서 쉽고 간편하게 실천할 수 있기 때문입니다.”

마하연 선원 주지 목우 스님은 “최근 웰빙 바람을 타고 위빠사나 수행이 큰 호응을 얻고 있다”며 “자연스럽게 생활 속에서 위빠사나 수행을 할 수 있도록 다양한 방안이 모색되어야 한다”고 강조했다.

목우 스님은 해인강원을 졸업하고 10여 년간 제방의 선원에서 간화선 안가수행을 하다 우연한 기회에 위빠사나 수행을 접했다. 수행과정이 체계적이고 생활 속에서 실증해 갈 수 있다는 점에서 재가자에게 훌륭한 수행법으로 확신하고 직접 미얀마에 건너가 수행했다.

국내에 들어온 스님은 본격적인 위빠사나 보급에 나섰다. 지역 사찰은 물론 불교 교양대학, 자비 수행회, 천안 호두마을 등에서 지도법사로 활동하다 지난 해 위빠사나 전문수행도량인 마하연 선원을 개설했다. 도로변 상가 3층에 자리한 마하연 선원은 40여 평의 작은 공간이지만 필요에 따라 법당은 물론 강의실, 지대방이 되곤 한다.

이곳에서 진행되는 위빠사나 수행은 요일마다 다르다. 고전읽기(월, 오후 4시), 요가(화, 오후 7시), 경전강독(목, 수, 오후 3시 30분), 경전강독(금, 오전 10시 30분), 어린이 명상(토, 오후 2



선원 신도들이 '요가 수트라'를 강독한 뒤 주지 목우 스님의 지도로 요가 수행을 하고 있다.

고전읽기·요가·경전 강독 등과 위빠사나 결합

‘강좌-명상-점검’ 순 진행...생활 수행 자리잡아

시) 등 수행자에 따라 다채로운 이른 강좌가 곁들여진다.

수행은 ‘경전강독-명상-점검’ 순으로 2-3시간 진행된다. 모든 수행은 경전을 통한 기초를 다진 후에 본격적인 위빠사나 명상에 들어가고, 차를 마시며 ‘공부 점검’을 받고 수행을 마무리 한다.

특히 월요일에 진행되는 고전 읽기반은 유교의 기본서인 <명심보감>을 교재로 강독한 후 위빠사나 명상을 한다. 유교와 위빠사나의 결합이다. 실천을 강조하는 유교 사상 위에 명상을 곁들이기 때문에 위빠사나에 대한 이해도 쉽고 생활 속에 녹아드는 장점이 있다.

화요일에 진행되는 요가반도 ‘요가 수트라’를 강독한 후 명상과 요가 수행을 병행하고 ‘공부 점검’을 받는다.

요가 전문가로 요가원 개설을 준비 중

인 이경희(46)씨는 “요가와 명상은 불가분의 관계에 있어 명상을 통해 수행의 단계를 높여간다”며 “처음 6개월간 <아함경>을 보면서 접한 위빠사나 수행으로 요가의 진면목을 보게 됐다”고 말했다.

요가전문가들이 대부분인 요가반 수행자들은 “요가를 하다보면 몸을 다스리는 것에 한계를 느끼고 명상으로 뛰어넘을 수밖에 없다”며 위빠사나 수행을 강조한다.

마하연 선원에서 공부중인 수행자들은 비교적 젊은 편이다. 대부분 3~4대로 종교, 사상, 학식, 빈부과 관계없이 위빠사나 수행으로 지혜롭고 평화로운 삶을 찾아가고 있다. 이들이 이구동성으로 말하는 위빠사나 수행의 장점은 “생활 속에서 그대로 녹아드는 수행이다”는 것이다.

지도법사 목우 스님은 초보자들에게

호흡관찰을 강조한다. 호흡관찰로 마음을 집중하는 힘(사마타)을 키워 날뛰는 마음을 먼저 고요히 가라앉히는 것이다.

1개월가량 수식관을 하도록 한 후 또한 달간 호흡의 처음, 중간, 끝을 바라보며 호흡사이에서 일어나는 변화를 관찰하도록 한다. 그런 뒤에 지속적으로 감각, 느낌, 생각을 관찰하도록 해 실제 생활 속에서 마음챙김이 되도록 이끌고 있다.

우울하고 불안한 마음을 가라앉히고자 절에서 기도를 하던 중 마하연 선원을 찾은 문명희(32)씨는 “기도로 근본적인 문제가 해결되지 않았으나 위빠사나 수행을 하면서 자신이 살아있음을 느꼈다”며 “호흡이 몸을 주도하고, 호흡을 이끄는 것이 마음인 것을 체험하면서 불편했던 인간관계가 풀어지게 됐다”고 고백했다.

“평상시 나타나는 조급함도 ‘조급하다’는 것을 알아차리는 순간 사라지고, 그 기운이 옆에 있는 이웃에게까지 전달되기에 하루하루 자신 있게 살고 있다”는 것이다.

마하연 선원에서 진행되는 ‘생활 속의 위빠사나’는 나이를 초월해 어린이에게도 시도되고 있다. 토요일에 펼쳐지는 어린이반은 집중력을 기르는 명상과 기초한문이 어우러져 인기가 높다.

이처럼 위빠사나를 근간으로 일상생활을 회통해 수행으로 이끌고 있는 목우 스님은 “일상생활의 전반에 걸쳐 조금씩 조금씩 마음집중의 영역을 확대시켜 나간다면 언젠가는 보다 완전해진 수행에 이르게 될 것”이라고 강조했다.

(062)676-2840, cafe.daum.net/maha2841

글·사진/광주=이준영 기자



할로 죽이고 방으로 살리고

<20> 뜬금없는 소리를 하는 행자에게

어둠을 읽다보면 ‘끓지도 않고 넘쳐버린’ 이른 바 오버하는 초심자들 이야기가 나온다. 보통 행자(혹 사미승 또는 동자승)로 표현되는 그들은 순수함과 의욕이 너무 앞선 나머지 날이 넘어 기상천외한 소리를 내는 경우가 더러더러 있다. 초심자의 때묻지 않은 마음이 활짝사나기 없어 기성 스님들을 당황케 하는 것이다.

위산선사 회상에서 있던 일이다. 한 행자가 선객을 따라 법당으로 들어갔다. 대뜸 행자는 부처님에게 침을 뱉었다. 같이 갔던 선객이 기가 막혀 한마디 했다.

“행자는 행동거지를 조심해야 하는데 무엇 때문에 방자하게 부처님께 침을 뱉느냐?” 그러자 이 행자가 당돌하게 그 선객을 뺨히 쳐다보면서 되물었다.

“부처님이 없는 곳을 말해 주십시오. 그러면 제가 그곳에 침을 뱉겠습니다.”

그러자 그 선객은 입을 딱 벌린 채 아무 말도 하지 못했다.

놈부터 한 몸동이 먼저 맞아떨어졌다.” 그러나 어둠 속에서 위산 선사는 그 제자를 때리지는 않고 그냥 차분하게 한 말씀 하셨다.

“그 순간 너는 그 행자 얼굴에다가 바로 침을 뱉어야 했다. 그리고 행자가 뭐라고 하거든 ‘나에게 행자 없는 곳을 보여준다면 거기다가 침을 뱉겠노라’고 했어야 했다.”

부처 없는 곳이 없듯이 행자 역시 없는 곳이 없다. 왜냐하면 모두가 부처이니 행자 자신도 부처이기 때문이다. 부처에게 침을 뱉을 수 있는 사람은 자기 얼굴에도 침을 뱉을 수 있어야 한다. 자기가 자기 얼굴에

침을 뱉는다는 것은 생물학적인 구조로 인해 불가능하다. 그렇다면 하늘을 향해 높이 뱉어 지킬 기다리면 된다. 아니면 상대방이 침을 뱉어주는 걸 맞으면 된다. 그 정도 경지도 못 되면 서 어슬픈 선문답 흉내



법당 부처님께 침 뱉고는 “부처 없는 곳 알려달라”

당돌한 행자에게 말 한마디 못하고 고스란히 당해

두드물물(頭頭物物)이 모두 부처라고 하겠으니 그 말도 맞기는 하다. 도대체 이 일을 어떻게 하나. 분명히 뭔가 잘못된 것 같은데, 그 자리에서 방(佛)을 휘둘러야 하나. 아니면 뺨이라도 철철 때려주어야 하나. 아무리 어린 행자라고 해도 그럴 수는 없는 일이다. 도저히 혼자서는 해결할 방법이 없으니 위산 선사에게로 달려갔다. 이런 경우에는 어떻게 해야 하는지 그 답을 물었다. 위산 선사가 말했다.

“거침! 어진 사람이 나쁜 사람이 되고 나쁜 사람이 도리어 어진 사람이 되어버렸구나.” 물론 어진 사람은 그 선객이고 나쁜 사람은 그 행자이다. 그런데 문답 한바탕에 서로의 위치가 바뀌어 버린 것이다. 행자는 뺨을 때렸고 그 선객은 어리석게 된 까닭이다.

속으로 이렇게 제자를 꾸짖었을 것 같다. “그러길래 내가 평소에 공부 좀 열심히 하라고 누누이 당부했잖아. 이놈이 행자한테 당하고 왔으니 풀죽다 풀죽아. 네

나 내는 놈은 침이 아니라 똥오줌을 한 바가지 둘러써우려라도 할말이 없어야 한다.

위산 선사에게서 명답을 구해왔지만 이미 버스 지나가고 손 흔드는 격이니 어찌 아니면 뺨이라도 철철 때려주어야 하나. 법당으로 그 행자를 끌고 가서 시나리오대로 하기 위하여 한 번 더 해보라고 할 수도 없는 노릇이다. 이미 그 때는 활구(活句)가 아니라 사구(死句)가 되어버리기 때문이다.

그러나 평소에도 열심히 수행하여 안목을 열어두어야만 이런 경우 바로 그 자리에서 정로(正路)를 제시할 수 있는 것이다. 행자의 잘못이 아니라 곁에 있는 스님의 잘못이 더 크다. 행자가 법당에서 부처님께 침을 뱉자마자 바로 곁에 있던 스님이 행자 얼굴에 즉시 침을 뱉고 난 후 이 문답이 이루어졌다면 뭔가 서로 좀 (공부경지가) 있어 보였을 텐데 둘 다 맹만인자라 하나마 나한 문답이 되어버렸다.

■ 원형 스님(조계종 포교원 신도국장)

남양주 봉인사, 위빠사나 집중수행

남양주 봉인사(주지 적경)는 6월 10일~6월 23일 13박 14일간 봉인사 자광전에서 위빠사나 집중수행 프로그램을 진행한다. 이번 집중수행에서는 우 자나카 스님을 증명법사로, 자애수행과 위빠사

나 수행, 수행법론, 개별 면담 등이 열린다. 동참금 39만원 참가인원 24명 선착순 마감. (031)574-5585

한국요가연합회 하계연수

한국요가연합회(회장 신석규)가 7월 26일~8월 8일, 8월 7~19일 허발라야 리

쉬퀘쉬에서 하계연수를 갖는다. 이번 연수에서는 8일에 걸친 요가니케타 아쉬람 요가 코스 이수, 델리·아그라·자이푸르 관광 등의 프로그램이 예정돼 있다. 원하는 경우 15일간 요가 아쉬람에 머무르며 현지 요가지도자로부터 수행 지도를 받을 수 있다. (02)3676-7071

아바타 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
밤은길 아바타 센터
아바타 마스터 김희관
전화주시는 본래는 언제든 자료를 보내드립니다.
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해
일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오
●전화문의 상담 환영
서울시 종로구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 · 02)396-2736
http://www.avatarcntr.co.kr
E-mail: heegyun@avata21.com

개 천 지 조 화 벽
● 예언에 의한 국내최초 새시대 새미륵시대 여의주시대를 펼치는 천기도양 완성
● 원호대사님의 미륵상부경에 의하면 석가모니 부처님께서 도솔천에서 미륵보살님이 미륵시대를 펼쳐 중생을 구제하신다고 예언
● 미륵보살님은 누구이며 과연 어떻게 미륵시대를 펼친것인가?
● 미륵보살님께서 천상계에서 강림하시어 이제 중생구제하기 시작하셨습니다.
● 중앙박물관에서 전시한 (2004년 7월 20일 ~ 10월 17일) 미륵보살님의 금동 반가사유상 (국보 78호, 83호)은 미륵시대를 예고한 것입니다.
● 미륵보살 반가사유상 음양미륵님께서 천지조화의 기운을 내리시는 다섯분의 대성존님과 천지조화의 수기를 받으시고 강림하신 일곱분의 연화미륵님과, 삼십삼천, 서른세분의 천왕님과 미륵시대를 펼치오니 천견하시어 소원성취하십시오.
특히 도인, 스님, 보살님, 철학인, 종교인, 기공인 또한 일반인에게 공개하오니 천견, 소원성취하십시오
"미륵시대를 전파하라는 천명을 받은 미륵도인, 성산성지에서 오랜 수도를 통하여 천문, 지리학, 천지인 학문과 천지신명의 영동학문에 의한 진리연구로 佛知行 한 미륵선관대도인(天童道師)이 직접 상담
조상천도 업장소멸 인생문제를 천기도법으로...
"천기도법"(天氣道法)
● 천기도법에 관심이 있거나 공부 하시려 하시는 분 ● 사업을 계획하시거나 잘안되는 분
● 질병으로 고통 받는 분 ● 집안이 잘 안돌리는 분 ● 천기를 받아 건강하고자 하는 분
예약및 문의: 02)403-5272
大韓彌勒創運會
儒佛仙天氣道場

“개천구지(開天救地)... 벽도구인(闢道救人)”
환기 9202년 개천 5903년 단기 4338년 불기 2549년 서기 2005년
을유년 새해를 맞이 하여 새시대 새미륵시대 여의주 시대를 펼칩니다.
을유년 새해에는 시공초월하여 미륵인(彌勒人)이 되어 자신을 업그레이드 시키자!
미륵인이란? 과거의 전생업장(육신, 정신업장)을 소멸하고 새롭게 태어나므로 정신과 육신이 하나가 되고 또한 도를 수행(佛知行)함으로써 혁명적인 힘(미륵님의 원력)을 갖고 자기에 맞는 大業과 天業을 대성공하고 나가서는 역사적 사명을 갖고 새시대(미륵시대)를 살아가는 사람을 말합니다. 누구든지 미륵인이 될 수 있습니다.
천기도법(天氣道法)으로 道門을 활짝 열어드립니다!
● 미륵인이 되면 미륵님의 원력(天氣)과 조상님의 공덕을 받으므로서 어려운 일이 풀리고, 자기분야에서 대성공 할 수 있습니다.
● 道門을 열어 천지조화의 기운(조광력에너지, 생명에너지)을 받으므로서 건강하게 됩니다.(난치병 치유)
● 자기 스스로 치료함과 동시에 체형의 교정도 자동으로 하게 됩니다.
● 초능력과 약사력이 생기므로 누구든지 치료 할 수 있는 능력을 갖게됩니다.
● 시공초월 함으로서 명산대천을 찾아 예매하지 않고 천지조화의 기운을 받는다.
● 도술도법(원기력, 수인력, 대화력, 약사력, 관음력, 천도력, 용맹력, 지예력, 보살력, 여래력, 성인력)과 육신통(천인통, 천이통, 속경통, 타심통, 누진통, 신족통)이 열리게 되므로 성불할 수 있습니다.
유불선
天氣道場
시공초월하여 道門을 열수있도록 많은 연구와 노력끝에 이치에 맞게, 또 미륵시대를 맞이하고자 유불선을 통하여 완성된 道場으로 초과학적인 인간구제 발전소입니다.
3시간 만에 누구든지 미륵인이 될 수 있도록 도문을 열어드립니다. (百聞不如一見, 百見不如一行)
最上情報心身復生
至寶文化彌勒弘益
21세기 최상의 정보는 내마음과 몸을 다시살려 장생의 신선세계에 동참함ियो
지극히 보배스러운 문화는 미륵시대에 부활된 흥익인간 이념을 구현함이니라!