

**#** 생활 자체가 피로였다. 피로 감은 생활리듬을 떨어뜨렸다. '왜 어디서 이런 피로가 오는 걸까?' 그 원인이 망상에 있다는 것을 사 때 수행을 통해 알게 됐다. 자기 에너지 소모의 가장 큰 원인인 망상. 망상의 다른 이름인 '기억의 무게'는 마치 스펀지와도 같았다. 물이 꼭 찬 스펀지.

사 때 수행은 망상이 가득 담긴 그 스펀지를 짜내줬다. 기억의 무게가 가벼워질수록 몸과 마음은 가벼워졌다. <전지만(40·법운)>

**#** '한 성격' 했다. 화낼 때는 온 몸을 파르르 떨 정도였다. 화를 다스리는 법을 몰랐다. 사실 정신없이 생활을 하다보면 소소한 감정에 휩쓸리기 십상이다. 그러다 접한 '알아차림'의 수행은 그런 내 행동과 생각을 스스로 들여다 볼 수 있게 했다. 지금 이 순간, 나를 깨어있게 한 것이다. 그리고 '수행을 즐기듯 하라'는 붓따빠라 스님의 말은 세상을 보는 눈을 따뜻하게 만들었다. <이기훈(47·여래지)>

근본불교 상가 서울 반나라마지도법사 붓따빠라. 이곳의 사띠 수행자들은 자기 수행에 대한 확신이 굳건했다. 반나라마는 초기불교 수행법인 사띠 수행도량이다. 이로부터 다소 생소한 반나라마는 반야(智)와 라마(精)의 줄임말이다. '알아차림(사띠·正念)'과 '마음집중(사마다·正定)'의 힘을 키우는 수행을 전문적으로 한다.

6년 전 미얀마 마하시 수행센터에서 우와사와 스님에게 수행지도 허락을 받은 前 통도사 포교국장 본원 스님이 사띠 수행을 지도하고 있다. 스님은 지금 '붓따빠라'란 법명으로 사띠 수행의 대중화에 힘쓰고 있다.

**'망상' 그 실체를 알아차려라**  
7월 29일, 서울 반나라마의 목요 수행 모임. 붓따빠라 스님이 좌선에 든 10여 명의 수행자에게 나지막한 소리로 수행

### 도심 수행도량을 찾아서 ⑩ - 근본불교 상가 서울 반나라마

## “내 번뇌 내가 덜어낸다”



근본불교 상가 서울 반나라마에서 사띠 수행자들이 행선(行禪)수행을 하고 있다.

### 사띠 수행 체계화... 이론·실기 병행 자각과 마음 집중으로 번뇌망상 제거

을 지도하고 있었다. “움직이는 내 마음을 알아차리세요. 배가 일어나면 일어나, 꺼지면 사라진. 어지간한 생활의 소용돌이 망상들을 무시 해버리세요. 배에 움직이는 내 마음을 똑 단져놓고 배에 움직임을 따라서 이름을 붙이고 알아차림을 하세요. 망상! 망상! 망상! 이름 붙이고, 세 번 정도 알아차림 하고는 즉각 바로 돌아오세요.” 스님의 지도는 수행자의 마음속에서 요동치는 망상의 흐름을 단번에 잡아냈다. 1시간씩 나뉘는 좌선과 걸으면서 하는 행선 시간에도 예외 없이 스님의 점 검을 이어졌다.

“사띠 수행은 '자유와 행복'으로 가는 길이자 도구예요. 좌선과 행선, 일상생활에서 하는 수행인 생활선은 사띠 수행

의 구체적인 수행법이에요. 잊지 마세요. 사띠 수행은 '자각과 마음집중'이 핵심 인 것예요. 어떤 상황에 있더라도 그 상황에 대한 알아차림만 이뤄지면, 다음 행동의 지침을 알 수 있어요. 행동의 끝자 락을 예측할 수 있다는 말이지요.”

수행자들의 반응이 궁금했다. 4년째 사띠 수행을 해온 김시구(56·만남회)씨는 “자신에게 일어나는 온갖 번뇌를 스스로 조절할 수 있게 됐다”고 말했다. 망 상의 실체를 여실히 알게 됐다는 것이다.

**선입견·편견 버리고 있는 그대로**  
반나라마의 수행 프로그램의 특징은 단연 '개방성'과 '유연성'에 있다. 다른 수행법에 대한 경멸도 종교의 차이도 승 속의 구분도 없다. 단지 수행을 열심히 하는 사람이 이곳에서 인정을 받는다. '선입견과 편견을 벗고 있는 그대로 알아차리라'는 사띠 수행 성격이 그대로 배어났다.

또 '수행을 즐기고 부처는 덤으로 얻 자'는 반나라마의 수행 슬로건에서도 단 박에 이를 확인할 수 있다.

수행학교의 교과과정은 2개월 과정의 기초반, 완성반, 경전반과 1년 과정의 지도자과정으로 구성했으며, 현재까지 500여 명이 수행학교를 졸업했다.

수행모임은 오전 10시 30분~오후 1시 오전반, 오후 7시 30분~9시 30분 오후반 이 있고, 진행은 1시간씩의 좌선과 행선, 다과 등으로 이뤄진다. (02)597-2841. www.pannarama.net

글·사진=김철우 기자



### 할로 죽이고 방으로 살리고

<29> 태수의 부름에도 꿈쩍않던 약산유엄

행세게나 하거나 공부 좀 했다고 목에 힘을 주는 벼슬아치들을 한 방에 기를 꺾 어버리는 선사들의 기상천외한 힘은 어디 에서 나오는가? 물론 참선정진의 힘이다. 제자백가서를 오른쪽으로 왼쪽으로 꿰는 실력이다가 팔만대장경까지 위로 아래로 외는 유생가사들과는 논쟁을 하거나 논리 로 붙어붙여 이래저래 '이겨도 손해, 저도 손해'인 게임이다. 이기기 위하여 목소리를 푼우고 잔머리를 굴려야 하니 스님으로 서의 위기가 손사닥지기 마련이다.

혹여 논쟁에서 지게 되면 출가사문으로 서 체면이 말이 아니게 된다. 인도와는 달 리 중국 현실은 그렇지 않지만, 이념적으 로는 정치가인 크스트리아 제급보다도 중 교인인 바라문 계급이 더 위자라라는 잡매의 식이 승려사회에 깔려 있기 때문이다. 그러 기에 그저 한 방(佛) 한 함(嚙)로 끝내는 게 피 처를 위해서도 좋을 것 이다.

체면손상을 극도로 꺼리는 요소로 작용했 음이 분명하다. 찾아가서 버트장머리도 고 쳐놓고 한 수 가르쳐 주어야겠다고 버르고 있었다. 그러던 어느 날, 바람도 쐬고 쿨대 도 꺾어놓을 심산으로 길을 나섰다. 당연 히 미리 기별을 했다.

하지만 일주만 앞까지 도착했음에도 불 구하고 마중 나오는 선사를 볼 수가 없었 다. 이제나 저제나 하고 한 계단 한 걸음 옮 기다보니 어느 새 방장실 앞이었다. 꼬일 대로 꼬여 심기가 비틀어진 것이 선비 얼 굴에 나타날 정도였다. 그러나 여전히 선 사는 꿈쩍도 않고 방안에 있었다. 자사가 문 밖에서 기다리고 있는 모습을 보다 못 한 시자가 마침내 태수가 왔노라고 아뢰었 다. 그제서야 방안으 로 들어설 수 있었다. 도대체 얼마나 대단 한 인물이길래 저렇 게 도도한가 싶어서 가까이 가 자세히 쳐 다보았다. 그런데 정 말 보잘것 없는 그리 고 아무 것도 없어도



### “얼굴을 보니 이름 듣던 것만 못하구나”

### “어찌 귀만 중시하고 눈은 천히 여기시오?”

이교(李翺)가 낭주(朗州) 땅의 자사(刺 史)의 벼슬을 지낼 때였다. 중앙에 있을 때 도 국학박사로 또 사관(史官)으로서 국사 편찬에 관여할 만큼 유능한 관리였다. 부 임한 고을에 약산유엄(藥山惟嚴 751-834) 이라는 대 선지식이 있다는 이야기를 듣고는 경사겸사해서 만나고자 하였다. 사포가 부르던 그 고을에 사는 백성으로 댕글 달 려울 일이지 이 핑계 저 핑계를 대면서 나 타나지 않았다. 세 번이나 거절을 당하자 열이 이마 끝까지 올라 왔으나 점잖은 체 면에 드러내놓고 화를 낼 수도 없었다. 아무 리 고을을 백성이긴 하지만 상대는 지역불 교의 선승을 대표하는 인물이지 않은가.

이교 역시 따지고 보면 정치가이기 이 전에 유교를 상징하는 종교인의 위치에 있 는지라 합부로 경거망동을 할 수도 없는 일이었다. 잘못하면 유불(儒佛)의 대립으 로 비칠 수 있을 뿐만 아니라 그 자체가 이 미 지는 것이라는 생각도 했을 것이다.

'일인지상 만인지하(一人之上 萬人之 下)'라는 그의 화려했던 벼슬자리 이력도

이는 피좌최한 늙은이에 불과했다. 화도 나고 어이도 없고 해서 한마디 툭 던졌다. “직접 와서 얼굴을 보니 이름을 듣던 것 만 못하구나.”

표현이야 점잖게 했지만 이쯤 되면 막가 자는 것이다. 그러니까 함께 열 받으면 안 되겠지. 이런 상황에서 심오한 법문 줄줄 이 늘어 무슨 소린들 귀에 들어가겠는가. 그제서야 선사는 고개를 들고 태수를 바라 보면서 무심히 지나가듯 한마디 하였다.

“태수께서는 어찌서 귀만 중요하게 생 각하고 눈은 천하게 여기는 것이요?”

귀로 명성을 들을 때는 훌륭한 사람이라 고 생각했는데 눈으로 와서 직접 보니 별 볼일 없다는 그의 말에 대한 이 댓구(對句) 는 모든 시비를 그 자리에서 끝내버리는 승부수가 되었다. 아니나 다를까, 본래 선 근이 있고 말귀를 잘 알아듣는 태수는 그 제서야 두 손을 모으고서 정색을 하고는 가르침을 청했다.

“어떤 것이 도(道)입니까?”

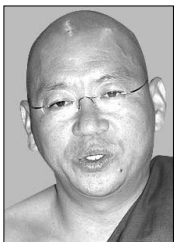
■ 원형 스님(조계종 포교원 신도국장)

### ■ 붓따빠라 스님이 말하는 사띠 수행 잘하는 법

“일상생활 전부에 알아차림의 마음을 두지 마세요. 초보자이나 구경자들도 빠 지기 쉬운 함정인데, 지나치게 범위를 확 장하면 알아차림을 놓쳐 버리게 돼요. 때 문에 범위를 넓히지 말고 내가 할 수 있는 만큼 알아차림의 범위를 좁혀야 합니다.”

붓따빠라 스님(사진)은 모든 것을 알아 차리며 하면 일상생활 속에서 수행이 잘 되지 않는다고 강조했다. 너무 잘하려면 오히려 병이 된다는 셈이다. 알아차림을

넓히는 법은 바로 좁히는 데서 시작 한다는 것이다. “제대로 사띠 수행을 하려면, 하루에 2~3개 정도 의 알아차림을 하세요. 범위를 한정시켜 놓고 하다보면 훨씬 수행이 깊어져요. 이 것을 잊지 마세요.” 스님은 이와 함께 좌선과 행선의 핵심



포인트도 짚어줬다. 좌선은 배에, 행선은 발에 포인트가 있다고 말했다. “행선할 때는 발바닥을 봐야 해요. 길 거리에서는 복장과 상관없이 평소 걷는 속도대로 걸으면 돼요. 움직이는 발의 속 도로 행선을 하면 되지요. 처음엔 땅바닥 에 발이 닿는 느낌을 찾지 말고, 발의 움 직임만을 알아차리세요. 다음에는 '발을 들려고 함, 가려고 함, 앞으로, 놓으려고 함, 놓음' 하면서 발바닥에 무게감을 실 으세요. 하루 5분만 하면, 좌선 60분 정 도의 수행효과를 얻을 수 있어요.”

**아빠타 코스**  
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!  
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

**밤샘길 아바타 센터**  
아바타 마스터 김백관  
전화주세는 본래는 인내 자료를 보내드립니다.

지금이야 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일상동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

● 전학문의 상담 환영  
서울시 종로구 명창동 154-1  
전화 010-6230-2113 · 02)396-2736  
http://www.avatarcenter.co.kr  
E-mail: heegyun@avatar21.com

## 개 천 지 조 화 벽

● 예언에 의한 국내최초 새시대 새미륵시대 여의주시대를 펼치는 천기도량 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) 미륵보살님인 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 친견하시어 소원성취하십시오.

**특이 도인, 스님, 보살님, 철학인, 종교인, 가관인 또한 일반인에게 공개아오니 친견, 소원성취하십시오**

"미륵시대를 전파하라는 천명을 받은 미륵도인, 성산성지에서 오랜 수도를 통하여 천문, 지리학, 천지인 학문과 천지신명의 영동학문에 의한 진리연구로 佛知行 한 미륵선관대도인(天龍導師)이 직접 상담 조상천도 업장소멸 인생문제를 천기도법으로..."

**"천기도법"(天氣道法)**

- 천기도법에 관심이 있거나 공부 하시려 하시는 분
- 사업을 계획하시거나 잘인되는 분
- 질병으로 고통 받는 분
- 집안이 잘 인되는 분
- 천기를 받아 건강하고자 하는 분

예약 및 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)”

한기 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 태어나므로서 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 (초정력에너지, 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 예메이지 않고 천지조화의 기운을 받는다.
- 도술도법(원기력, 수인력, 대화력, 약사력, 관음력, 천도력, 용맹력, 지예력, 보살력, 여래력, 성인력)과 육신통(천안통, 천이통, 속명통, 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 완성한 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 동참함으로 지극히 보배스러운 문화는 미륵시대에 부합된 홍익인간 이념을 구현함이니라!