

수행의 현장

유마선원 공부방 제1기 수행교실

30여명의 불자들이 자그마한 공부방에 가득 모여 앉았다. 수행에 대한 열기로 공부방은 뜨거웠다. 1월 23일 오전 11시 예불을 마친 참가자들은 붓다라키타 스님(보리수선원)의 지도 하에 '근본불교의 수행체계와 방법'에 대한 공부를 시작했다.

서산에 있는 유마선원은 서울·경기지역 불자들을 위해 종로에 공부방을 열었다. 제1기 수행교실은 1월 16일 시작돼 3개월 과정으로 수행법을 공부하게 된다. 둘째 달은 원철 스님(조계종 총무원 기획국장)이 '간화선의 원리와 수행법'을, 셋째 달은 이제열 법사가 '대승불교의 수행체계와 공관법'을 지도한다.

오계 지키며 꾸준히 정진해야 '밝은 삶' 가능

"마음이 어디에 있을까요?" 붓다라키타 스님이 질문하자 여기저기서 대답이 분분하다. 스님은 "대부분 마음을 가슴에 있다고 하지만 부처님은 가슴에 있다고 말씀하신 적이 없다"며 "다만 사람이 죽으면 죽자마자 아찰나에 입태되고 그때 업력이 가고 심장 부위가 먼저 생기고 물질이 생기기 때문에 보통 마음이 가슴에 있다고 생각하는 게 그거 아니다"라고 설명한다.

할 것 같으면 단 하루라도 시간을 정해서 오계를 지키는 것을 생활화하라는 것이 스님의 지적이다. 한국불자들은 너무도 쉽게 오계를 안 지키는 스님은 기본적인 계율을 지키지 않으면 수행도 되지 않는다고 설명했다.

이어 본격적인 실수 시간. 모두들 스님의 설명에 따라 자세를 바로잡는다.

스님은 좌선의 자세를 이렇게 설명한다. 결과부좌가 된다면 좋지만 그것이 안 된다



1월 23일 종로 유마선원 공부방은 붓다라키타 스님의 지도로 '좌선'에 흠뻑 빠져들었다.

붓다라키타 스님은 이와 함께 자애관 수행을 항상 하라고 가르쳤다. 자애관 수행은 솔직하고 진실된 마음으로 자신이 진정 원하는 것이 무엇인지 물어보고, 자신이 원하는 동시에 모든 이들이 원하는 즐겁고 행복해지는 것을 끊임없이 실천하는 것이다.

자애관 수행을 하게 되면 수직적인 사고가 사라지고 수평적인 사고를 하게 된다. 내가 행복해지는 것을 원하는 것처럼 다른 사람도 행복하기를 바라는 마음을 갖고 감사하며 사는 것이 자애관 수행의 기본이다.

또한 자애관 수행에는 성냄이 없기 때문에 수행을 하다보면 탐욕·어리석음 등 탐·진·치 삼독이 사라지는 것을 경험할 수 있음을 지적한다.

붓다라키타 스님은 "불자들이 있는 곳에서 부처님 말씀임을 계속 강조하며 수행법을 가르치게 돼서 너무 행복하다"며 "고통 괴로움 적대감에서 벗어나 항상 행복하기"를 기원했다.

12시 30분에 마치기로 했던 수업은 계속되는 질문으로 1시까지 이어져 참가자들의 목마름을 느끼게 해준다.

두 번째 수업을 마치고 이제열 유마선원장은 "팔정도 삼보인 사성제 등은 스스로 공부해 봐야 스님의 지도를 따라갈 수 있다"며 "가장 기본적인 근본교리는 익숙하게 알아두는 것이 불자의 기본"이라고 강조했다. (02)737-8227

강지연 기자 jyang@buddhapia.com

붓다라키타 스님의 좌선 포인트

- 앉을 때 자신만의 자세 찾아라
- 손바닥은 무릎을 감싸지 않게
- 눈을 감고 6문을 최대한 차단
- '내가 지금 무엇을 하나' 잊지 말 것
- 좌선과 경행 반반씩 병행해야

서울 뿐 아니라 덕소 안양 평택 등 경기도 일대에서 펼쳐진 수행자들은 붓다라키타 스님의 한 마디 한 마디에 집중했다.

붓다라키타 스님이 먼저 강조한 것은 부처님 말씀의 근본을 지키라는 것. 이 자리에서 수행을 배워간다는 생각보다는 살아가면서 오계를 지키겠다는 생각을 우선시 하라는 점을 거듭 강조했다. 오계를 지키는 것이 가장 근본이지만 1년 내내 지키지 못

면 오랫동안 앉아있어도 불편하지 않을 자신만의 자세를 찾으라는 것. 다리의 자세를 갖추면 상체는 골반위에 가볍게 얹혀있는 느낌으로 있어야 한다. 상체에 힘이 가지 않도록 어깨를 움푹이 삼아 편안하게 앉으라고 스님은 지도한다.

"수인은 수행에 영향을 주지 않기 때문에 최대한 자연스럽게 하되 손바닥이 무릎을 감싸지 않도록 하는 것이 관건"이라며

"무릎을 감싸 손에서 열이 나면 정진집중에 방해되기 때문에 그것만 피하고 편안하게 놓으면 된다"고 말했다.

스님은 좌선을 할 때 꼭 눈을 감으라고 지적한다. 세상과 소통하는 6문을 모두 최대한 차단한 채 수행에 들어가 정진해야 한다는 뜻이다. 삼매와 혼침은 종이 한 장 차이일 뿐 수행자의 의지에 따라 얼마든지 눈을 감고 좌선을 해도 무방하다고 스님은 말한다.

혀의 위치 등을 묻는 참가자들에게 스님은 집중력을 해치지 않는 선에서 자유롭게

두는 것이 좋다고 설명한다. 혀의 위치 눈·손의 자세 등에 꼬달리다가 정작 마음에 집중하지 못하면 수행에 진전이 없어진다는 것이다.

붓다라키타 스님의 지도를 받으며 좌선에 들어간 참가자들. 스님은 중간 중간 "지금 내가 무엇을 하고 있는지 잊지 말라"고 던져준다. 내가 무엇을 하고 있는지 있는 그 순간 혼침이 빠지고, 제대로 집중할 수 있기 때문이다.

스님은 좌선과 경행을 반반 균형을 맞춰

병행해야 한다고 강조한다. 좌선은 집중력을 키우는 좋은 자세이고, 경행은 정진력을 키우는 좋은 자세이기 때문에 균형 잡힌 수행을 하기 위해서는 좌선과 경행을 반반씩 번갈아가면서 해줘야 한다는 것이다.

스님이 알려주는 경행법은 걸어다니면서 언제든 할 수 있는 것이다. 발이 바닥에 닿았다는 감각만 느끼는 것이기 때문이다. 단지 몸이 걸는다는 것을 느끼고 뭘 하고 있는지 잊어버리지 않도록 해야 하는 것은 기본이다.

詩書로 떠나는 암자기행 ③

가야산 백련암 정인성 시인

이슬아,
티끌 같은 몸뚱이를
상에 담은다고 상이 되겠느냐
물에 담은다고 물이 되겠느냐
살은 살이고 물은 물이니
몸뚱이는 몸뚱이 속에나 담아두라는
그런 말씀이세요, 성철선사님?

※백련암(白蓮庵): 성철 스님이 말년에 수행하다 입적하신 암자로 해인사 경내에 자리하고 있다.

그림: 이상배 화백



대효 스님 참선강좌 서울서 열린다

불이선원 2·4주 화요일

제주 원명선원의 참선수행법회에 참여하고 싶었던 수도권지역 불자들은 서울 학동 불이선원을 찾아보자.

대효 스님은 매월 둘째 넷째 화요일 저녁 7시에 참선수행을 지도한다. "참선은 인간 근원의 문제를 간단명료하게 해결하기 때문에 복잡한 현대사회 속에서 꼭 필요한 수행"이라는 것이 스님의 생각이다.

제주 원명선원은 30여 년 동안 매주 일요일 참선대학, 매주 월요일 참선수행 모인인 '선불장'을 운영하고 있다. 원명선원에서 지

도하는 수행법은 간화선이다. 대효 스님은 문답식 법문으로 유명하다. (02)543-2007

도선불교 실험학원 13기 모집

도선사에서 운영하는 도선불교 실험학원이 2월 말까지 제13기 기본교육생을 모집한다.

도선불교 실험학원에서는 도선사 주지 해자 스님이 직접 부처님 일대기, 기본교리 등을 매주 목요일과 금요일 두 차례 강의한다. 또한 다도 수련회, 수계식 등의 특별 프로그램으로 다채롭게 진행된다. 3월초 개강할 예정이다. (02)993-3161

아바타 코스

나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

밝은길 아바타 센터

아바타 마스터 김희균

전화주제는 본제는 언제나 자료를 보내드립니다.

지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

전화문의 상담 환경

서울시 종로구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 ☎ 021396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyun@avatar21.com

※사찰에서 산사 음악회, 각종 행사에 초청해주시면 공연상담을 해드립니다.

네팔(정부지원) 왕실국립무용단 초청공연

National Literary and Art Festival 2007

네팔은 다양한 차원의 아름다움을 가진 나라이며, 신과 여신의 나라이다. 에베레스트 산 꼭대기 아래에 위치한 나라이며, 네팔은 "적가모니 붓다"의 탄생지이다. "네팔 정부"와 "네팔 국제문화교류 그룹" 지원하며, 한국 "국제 문화회" 주관하는 행사임. 나라와 나라사이의 문화를 보호합니다.

- 초청공연시간 A타입 70분 B타입 100분

부처님 성지 "룸비니 동산" 보존, 복원 및 티벳 불교 난민 돕기 공연

- ◇ 일시 : 양력 / 2007년 4월 15일 - 6월 30일 (75일간)
- ◇ 초 청 : 한국 국제문화 교류회, 불교상조 (국인상조)
- ◇ 후 원 : 네팔정부, 네팔 문화관광청, 네팔 국제문화교류협회
- ◇ 네팔 정부지원의 국립무용단 공연상담 (직통 : 남평림 / 국제 문화교류회)

TEL : 011-1714-8851 / 011-581-8851 FAX : 02-441-8851
E-mail : chs541013@hanmail.net