

'있는 그대로 사는 삶 자체가 불교' 가슴에 새겨



조계종 스님들이 세계불교 3대 유적지인 바간 쉐지공파고다 사원을 둘러보고 있다.

즐거워 있는 수상가옥과 시골마을 풍경에 눈을 땔 수 없을 때 거대한 탑이 보인다. 세계에서 가장 큰 탑이라는 민군대탑이 눈에 들어왔다. 홍수와 지진 등으로 많이 훼손된 민군대탑은 멀리서도 훼손 정도가 보일 정도였다.

민군에 도착하자 아이들이 먼저 우리를 반긴다. 외국인인 오는 것은 즐거운 놀이감이지 생활수단이란 단 2인 1조를 이룬 아이들은 관광객을 안내했다. 소리가 나는 종들 중 세계에서 가장 큰 90톤 짜리 민군종이 무게를 잡고 있었다.

이라와디 강 주변은 미얀마인들의 삶의 터전이었다. 이곳에서 먹고, 씻고, 생활한다. 강 주변 모래사장 위를 뛰어 노는 젊은 청년부터, 뚱지 하나만 입고 목욕을 하는 아가씨, 발가벗고 물놀이를 하는 아이들, 이색풍경이다. 개구쟁이들이 물놀이를 하다 아가씨의 목욕바구니를 쓰러뜨리자 말없이 바구니를 정리해주는 아이, 뛰놀다가도 배가 정박할 때가 되면 일어서 배기를 봐야 배의 정박과 출항을 도와주는 꼬마 아이들, 떠날 때에는 만남의 기쁨을 담아 배가 안보일 때까지 손을 흔들며주는 아이들, 이것이 미얀마인들의 마음이 아닐까 싶다.

그들이 사는 세상에는 나보다 '너'가 먼저다. 나와 너의 특별한 구분을 하지 않는다. 누가 하라고 말하지 않아도 알아서 먼저 상대방을 도와주는 것은 이들의 문화였다.

민군대탑으로 올라가는 길, 내가 지어준 미소 한번

에 다섯 살짜리 꼬마아가가 활짝 웃으며 신난다. "Slowly(천천히)"를 외치며 나를 보호해준다. 대탑의 갈라진 틈이 아찔할 정도인데 아이들은 원숭이처럼 이리저리 뛰어 다니며 안내를 한다. 높이만 72m 빌딩 25층 정도의 높이이다. '스님 위험합니다. 내려주세요'라고 아무리 소리쳐도 스님들과 일행은 끝까지 올라가 부처님의 땅을 친견하고 땀을 닦고 환한 미소를 짓는다.

이제 더 이상 그들의 삶에서 불교를 찾으려하지 말고 찾을 필요도 없다. 있는 그대로 사는 삶 자체가 불교다.

25일 #양곤(Yangon)의 마하시 명상센터
양곤에서는 이번 연수의 핵심지인 마하시 명상센터에서 우 자필라 원장스님을 친견하고 수행을 체험하는 시간이 마련됐다. 마하시 수도원은 사념처관(四念處觀) 수행을 기본으로 순수 위빠사나(sudha-vipassana)수행을 선호하고 있다. 또한 매일 법문과 인터뷰를 통해 수도자들의 수행력을 바로 잡는 지도방법으로 전 세계인을 수행의 세계로 안내하고 있다. 위빠사나 수행은 부처님께서 깨달음을 얻은 수행법이다. 미얀마, 스리랑카, 태국 등 남방 불교권에서 전통이 잘 유지되고 있으며 미국과 유럽 등에서도 불교 수행법으로 널리 알려져 있다.

마하시 수도원은 1947년 마하시 대선사가 세운 것으로 현재 약 70여개 이상의 건물이 있으며 한번에

수행 대중화 시킨 마하시 선원 전세계 분원 500개 한국불교 세계화는 한국불교 전통 살리는 데 있어

4000여 명을 수용할 수 있다. 종교와 국적을 떠나 누구나 원하는 사람은 수행할 수 있다. 역사와 전통이 부러운 곳이었다.

또한 마하시 선원은 국민들에게 수행을 대중화시킨 전통적인 선원일 뿐 아니라 세계 500여 곳에 분원을 두고 있는 세계적인 선원이다. 연중 무휴로 항상 수 백 명의 수행자들이 큰스승의 가르침에 따라 수행을 하고 있다.

수도원 곳곳에는 수행자들이 비교적 여유로운 모습으로 수행을 하고 있었다. 종교, 국적, 성별, 나이를 떠나 수행복을 입고 수행에 집중하고 있는 모습이 부러움을 샀다.

이날 일행은 외국인 수행자를 담당하는 우 자필라 원장 스님을 만났다. 스님은 이날도 한국인 수행자를 위한 수행점점으로 바쁜 시간을 보내고 계셨다.

우 자필라 스님은 연수단 일행을 반기시며 일반 수행자들에게 가르치는 위빠사나 수행법을 직접 지도했다.

"위빠사나 수행법 중에 첫 단계는 행선수행입니다. 하나로 손을 가지런히 하고 전방 45도 정도의 앞을 주시하고 한 발 한 발 내딛으며 마음을 관찰하십

시오. 주위에서 들리는 소리도, 보이는 사물도 있는 그대로 받아들이세요. 썼을 때는 '썼다. 썼다. 썼다'라며 마음을 관찰하십시오. 몸과 마음으로 모두 순간순간을 알아차리십시오. 좋은 것만 보고, 듣고, 느끼고 했다고 해서 좋은 것이 아닙니다. 좋은 것을 보면 좋고 나쁜 것을 보면 나쁜 것이 이치입니다. 단, 그 순간에도 자신의 마음을 끝까지 놓치지 마십시오. 행선할 때 걷는 동작(3스텝, 4스텝, 6스텝)을 알아차리면서 공부를 지어가되 다리의 움직임이나 모양을 보지 말고 다리에서 일어나는 실제 감각에만 마음을 집중하도록 하십시오."

이어 좌선 수행법을 설명했다. 우 자필라 스님은 "좌선 수행법은 매우 다양합니다. 가장 중요한 것은 편안한 자세로 편안한 마음으로 하는 것이 가장 중요합니다"라고 강조했다. 스님은 "양손을 단전에 놓고 머리는 숙이지 말고 반듯하게 하고, 눈에서 일어나는 것은 마음으로 알아차리십시오. 코에서 냄새가 날 땀 냄새를 마음으로 알아차리고 들숨과 날숨을 마음으로 알아차리십시오"라며 친절히 설명해주신다.

우 자필라 스님은 간단히 10분 정도의 좌선 수행 후 질문을 받았다. '잠잘 때에는 어떻게 알아차려야

합니까? 친구와 만나 대화를 할 때는 어떻게 알아차려야 합니까?'라는 질문이 쏟아져 나왔다. 스님은 "일상적인 동작을 알아차리는(sampejanna,正知) 수행은 행주좌와(行住坐臥) 어묵동정(語默動靜) 일체 행위를 할 때 알아차림이 함께 해야 합니다. 앞으로 가고 돌아갈 때, 앞이나 옆 뒤를 볼 때, 가사(옷)를 입고 벗을 때, 식사를 할 때, 대소변을 보거나 샤워할 때, 가고 서고 있을 때, 취침하고 일어날 때, 말하거나 침묵하고 있을 때, 항상 분명한 알아차림을 하도록 간단없이 공부를 지어가야 합니다"라고 말한다. 스님은 이어 "마음과 몸에서 일어나는 현상을 반복해서 관찰할 때에 깨달음의 경지에 도달할 수 있습니다. 반복해서 했을 때에 한 순간도 놓치지 않는 경지에 도달하게 될 수 있습니다"라며 수행자들의 실재를 권했다.

"깨침은 어떻게 나타나는가?"라는 질문이 나왔다. 스님은 "순간적으로 일어나는 깨우침도 깨달음이지만 잠깐의 깨달음을 반복해야 완전한 깨달음이 될 수 있다"며 "마하시 선원에서의 기본 가르침은 부처님이 완전한 깨달음을 얻으셨다면 이곳에서는 부처님의 아래 단계인 아라한과의 깨달음을 가르치는 것이 목표"라고 설명했다.

말리 한국에서 온 스님들은 스님의 가르침에 따라 마하시 선원 경내를 경험했다. 마하시 선원의 저력을 배움과 동시에 한국불교가 가지고 있는 훌륭한 불교문화를 무엇이라도 살리는 것이 바로 한국불교의 세계화임을 새삼 깨닫게 된다.

이상민 기자 un82@buddhapia.com

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들어왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원
한박스 14KG 이상 **100,000** 원

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵

www.durianshop.com

판매 및 문의
블자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357
Fox 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761(조명숙)

바로 그달마도

신비한 영험이 깃든 지명스님 달마도

"영험한 기운이 충만한 지명스님 달마도와 함께 삶의 희망을 키워보십시오"

지명보살 가피입은 신비의 달마도와 특별한 인연으로 지명스님은 오늘도 수도 정진하는 가운데 청정하고 정갈한 공간에서 달마도를 원력삼아 고단한 우리네 삶에 광명의 빛으로 다가오게 계십니다.

인연있는 자만이 함께 할 수 있다는 신비한 지명스님 달마도를 당신 곁에 두시어 소망하시는 바를 꼭 성취하시기 바랍니다.

지명스님과 함께 상담을...

불교를 알고자 하시는 분이나 이유없이 고통스러운 분, 사업, 취업, 진학, 질병, 매매, 애정, 주변갈등등 남모르게 고민하는 인간사의 모든 장애를 친절하게 상담해 시원하게 풀어 드립니다. (액자달마, 병풍달마)

각자의 근기따라 108가지의 다양한 달마도가 있으니 각기 자기와 맞는 달마도를 스님과 상담 후 인연 맺으시기 바랍니다.

상담 전화 02)2663-6655 010-4616-3335
서울시 강서구 방화 2동 달마사 지명 합장

15th 청동불상 조성전문

청동불상 · 천불 · 삼천불 · 만불 · 개금 · 탱화 · 금공 · 범종

장인정신에 입각해 혼을 불어넣은 조성. 대덕스님들의 의견을 충분히 반영할 수 있는 조성. 40여분의 개금불사 전시로 스님들의 폭넓은 선택기회 마련. 탁월한 재질, 섬세함, 깨끗한 개금처리 우수성. 대덕스님들의 많은 성원과 조연 바랍니다.

대표 이상식 합장

• 성화미술원 내 전시관 : 031)591-1022
• 휴대폰 : 011-302-1022
경기도 남양주시 호평동 산37번지 성화미술원 공장내 불교전시관

주,야 상담 합니다

청동불 40여분 전시중

인터넷으로도 성화불교전시관의 작품을 확인할 수 있습니다.

◦ 성화불교전시관 부처님 성호를 보시는 방법
인터넷에서 검색창에서 [114 서비스] 검색 - 114 서비스 홈페이지에서 [성화불교전시관] 검색 - 사진첩 클릭