



5월 4일 월정사에서 열린 '천년 숲 옛길 걷기대회'에서 틱낫한 스님과 참가대중이 걷기명상을 하고 있다.



월정사 걷기대회에서 명상지도를 하는 틱낫한 스님



중앙승가대 학인들이 체육명상을 하고 있다.

틱낫한 스님 방한 어록

연민은 우리를 자유롭게

누군가의 고통이 우리의 명상주제가 될 수 있습니다. 그가 어쩌서 그토록 많은 괴로움을 겪고 있는지 들여다보십시오. 그리고 관음보살처럼 그의 이야기를 들어보세요. 몇 분 안에 연민이 일어날 겁니다. 그러면 상대와 나를 동시에 치유하게 되며 우리 각각의 고통은 서로 맞닿아 있음을 알게 됩니다. 타인의 괴로움을 이해하려면 먼저 자신의 고통을 봐야 합니다. 우리 자신에 대해 연민을 가지십시오. 연민은 우리를 더 가볍게, 자유롭게 만들 것입니다. 우리가 자유로울 때 다른 사람 또한 도와줄 수 있습니다. <5월 4일 월정사, 첫 번째 법문>

사랑한다고 말한다면 반문하세요

부처님은 사랑을 연민과 자애라고 얘기했습니다. 연민은 다른 사람이 고통 받지 않게 도와주는 것이며, 자애는 상대에게 기쁨을 주려는 마음입니다. 그러나 누군가 당신을 사랑한다고 말한다면 그에게 질문하십시오. "나를 고통에서 건져줄 수 있나요?" 사랑하는 이에게 줄 가장 최선의 선물은 바로 당신 자체입니다. 자신 안에 행복이 없다면 우린 아무것도 줄 수 있는 게 없습니다. <5월 5일 월정사, 두 번째 법문>

자신을 꽃이라 여기세요

인간은 본래 꽃과 같습니다. 어린아이의 인간이란 정원의 작은 꽃입니다. 장미가 아름다운 건 신선한 생기가 깃들어 있기 때문이지만, 아이가 자라면 꽃의 생기를 잃어버리기 쉽습니다. 불교 수행은 우리가 아름다움과 신선함을 유지할 수 있게 합니다. 주머니에 조약돌을 넣고 다니며 언제 어디서나 만지십시오. 고요한 돌과 같아질 때까지 호흡을 하며 자신을 꽃이라 여기세요. 당신의 신선함을 주변인들에게 나눠주고 사랑하는 사람의 존재를 감사하십시오. <5월 5일 월정사, 두 번째 법문>

찾잔 속 구름에 미소를

차를 마실 때 찾잔 안에 있는 구름에 미소 지으십시오. 무슨 얘기나가요? 온 마음을 집중해 차를 마신다면 차 속에 분명 구름이 깃들어 있음을 알게 될 것입니다. 구름이 변해 비가 되고 비는 물로 바뀌어 차(茶)가 됩니다. 구름은 죽지 않습니다. 그러나 차를 마시면서도 구름을 마시는 것과 같지요. 부처님 또한 마찬가지로 새로운 형태로 모양을 나눕니다. 삶속에서 부처를 느끼십시오. <5월 8일 중앙승가대 법문>

불법은 우리에게 평화를

우리 안의 분노, 부정적 감정을 어떻게 가라앉힐지 모른다면 많은 고통을 겪게 됩니다. 그 사람은 내 남편, 내 아내, 내 아이가 될 수 있습니다. 부처님 가르침은 간단하고 단순합니다. 그렇기 때문에 우리의 마음과 가정, 나라에 평화를 가져오는데 실질적 도움을 줄 수 있습니다. <5월 10일 범어사 대중강연>



‘새로 배운 걸음마’ 진지... “천천히 걷자”

세계적 명상 수행자이자 평화 운동가인 틱낫한 스님이 5월 1일, 보름 간의 일정으로 방한했다. 2일 기자회견으로 공식 일정을 시작한 틱낫한 스님은 5월 4일 강원도 월정사에서 명상을 지도했다. 또한 8-9일 중앙승가대에서는 학인과 일반 스님들에게 명상 지도를, 범어사에서는 대중 강연을 했다. 마음의 평화를 실현 틱낫한 스님의 방한 일정을 지상중계한다. <편집자 주>

“나는 도착했네, 바로 여기”-월정사

500여 명이 걷는다. 새소리보다 가냘픈, 종소리보다 부드럽게. 완벽한 묵인 속에서, 이토록 가볍고 무거운 침묵을 들어본 적이 있는가. 5월의 초입, 사람들이 만드는 적요의 걷기가 시작됐다.

5월 4일, 오대산 월정사(주지 정님)는 '천년 숲 옛길 걷기대회'를 개최했다. 연례행사지만 올해가 특별한 이유는 세계적 명상 수행자이자 평화 운동가인 틱낫한 스님과 함께 하는 4박 5일 명상 프로그램의 일환으로 진행됐기 때문이다. 또한 10년 만에 3번째 방한한 틱낫한 스님의 첫 행사이기도 했다.

대중의 수선거리와 흥분 속에서 틱낫한 스님이 단정히 모습을 드러냈다. 88살의 노구라는 것이 믿기지 않을 정도로 깨끗했다. 정갈한 모습에 50여 년 수행의 흔적이 묻어났다.

이윽고 틱낫한 스님을 선두로 프로그램에 참여한 420여 명의 느릿한 행진이 시작됐다. 스님이 알려주는 걷기 방법은 단순하다. 숨을 들이쉬고 세 걸음을 옮기며 “나는 도착했네”라고 되뇌 후, 숨을 내쉬고 세 걸음을 옮기며 “바로 여기, 바로 지금”이라고 이야기 한다. 걷기를 통해 현재에 집중, 깨어있으라는 메시지다.

틱낫한 스님은 걷기 명상 전, 짙막한 법문을 섰다. 스님은 법문에서 “과거는 지나갔고 미래는 오지 않았다. 우리에게 삶이 가능한 순간은 지금 이 순간”이라며 “숨을 관찰하고 한걸음 내딛을 때마다 발바닥과 대지의 접촉을 느낀다면, 그 걸음이 당신을 자유롭게 할 것”이라고 말했다.

스님 말대로 참가자들은 자박자박 발걸음을 옮겼다. 수십 년 만에 걷는 법을 새로 배운 사람들의 ‘걸음마’가 사뭇 진지하다. 오른발을 내딛으며 지금을 느끼고 왼쪽 발을 옮기며 바람을 맞는다. 다시, 내 옆에서 걷고 있는 사람들을 떠올린다.

우울증 때문에 명상 프로그램에 참여하게 되었다는 김영일씨(63)는 “걸으면서 나와 주변 사람, 지난 시간에 대해 많은 생각이 들었다”며 “걷기 명상을 하니 스스로를 치유하고 갈등이 있는 사람을 이해할 수 있었다”고 말했다.

이웃종교인도 걷기 수행에 참석했다. 월정사에서 자주 방문하는 신부의 추천을 받아 오게 됐다라는 임 유미다 수녀는 “(틱낫한 스님이) 숲 속에 앉아 있는 모습을 보는데 흡사 예수를 보는 것 같았다. 완벽한 평화였고, 침묵 속 500명이 오묘조밀 앉아 있는 유대감이 정말 대단했다”고 소감을 전했다.

오전까지 진행된 걷기명상을 마치고 본격적인 마음명상에 들어갔다. 오후부터 진행된 프로그램은 이완명상시간. “휴가간다 상상하라”는 법사단 스님의 주문에 참가 대중은 모두 자리에 누웠다. 법사단 스님의 속삭이는 소리가 자장이었다.

이완 명상 후 틱낫한 스님은 직접 법문을 섰하기도 했다. “불교는 스스로를 돕는 것에서 시작합니다. 우리는 어머니가 아기를 안고 보살피듯 고통을 감싸 안아야 합니다. 그녀는 아기와 싸우지 않고 아기의 고통을 아무만질 뿐입니다.”

이날 명상프로그램에서는 특별한 콘서트도 열렸다. 스님 일행 20여명이 기타반주에 맞춰 음성 공양을 올린 것이다. 고통을 치유하고 사람들을

위무하는 음악이 바이올린 소리에 맞춰 월정사의 봄을 수놓았다.

‘21세기 부처’ - 중앙승가대

4박 5일간 월정사에서 일반인들을 위해 수행 프로그램을 이끈 틱낫한 스님의 다음 일정은 중앙승가대였다. 5월 8일부터 9일까지 열린 명상 수행법회는 ‘21세기 부처’ 이라는 주제로 법문과 걷기 이완명상, 체육명상, 그룹명 질의응답

5월 4~7일 월정사서

명상캠프 · 걷기대회 지도

대중들 가르침에 감화

이웃종교인도 수행 참여

중앙승가대 학인에게는

“충분히 게으르신가요?” 질문

‘남북 공동 안거’ 제안도

등으로 진행됐다.

틱낫한 스님은 이날 법문에서 스님의 의무로 ‘공부, 수행, 일, 놀기’를 꼽았다. ‘놀기’를 의무로 꼽은 이유에 대해 스님은 “기쁨과 행복을 일으켜 스스로의 자양분으로 삼아 수행을 계속해 나가야 한다”고 설명했다. 이어 “플러빌리지에서는 한 달에 몇 번 ‘게으른 날’을 정하는데, 그날이 되면 만나는 사람마다 서로에게 ‘충분히 게으르신가요?’ 하고 묻는다”며 수행에 지칠 수 있는 몸과 마음의 이완을 강조했다.

틱낫한 스님의 법문은 학인과 스님들 모두에게 큰 감동으로 다가왔다. 틱낫한 스님을 처음 만

났다는 지용 스님은 “스님의 얼굴이 정말 자애롭다”며 “스님의 몸 세로 하나하나에 행복함이 배어 있을 것 같다”고 들뜬 마음을 감추지 못했다.

중앙승가대 대학원생 정현 스님은 “플러빌리지의 스님들이 휴대전화나 은행계좌 등 개인 소유물을 지니지 않는다는 말이 인상깊었다”며 “틱낫한 스님의 방문을 통해 청빈한 승가로 거듭날 수 있는 계기가 되길 바란다”고 말했다.

남북 평화 위한 해법 제시- 범어사

틱낫한 스님의 일정은 불도(佛都) 부산으로 이어졌다. 5월 10일 범어사에서 열린 ‘한국전쟁 정전 60주년 한반도 평화대회 초청법회’에서 틱낫한 스님은 냉전 상황인 남북 문제에 대한 새로운 해법을 제시했다.

2만여 명의 사부대중이 운집한 이날 법회에서 틱낫한 스님은 “평화를 기원하는 것만으로는 안 되고, 우리 안의 자애로움부터 일깨워야 한다. 불교 지도자들이 평화를 기원하는 한 달간의 공동 안거에 들어갈 것을 제안한다”며 “지혜로운 재가 리더들도 동참하길 바란다”고 밝혔다.

이어 “불교지도자와 지혜로운 재가 수행자가 함께 한 달간 수행한다면 남북 평화를 얻을 지혜를 터득하게 될 것”이라며 공동 안거 시기는 9월 29일 열린 부산 한반도평화대회를 전후로 진행할 것을 제안했다.

다불어 틱낫한 스님은 이날 법회에서 40년간 이끌어온 수행공동체 프람빌리지에서 실제 사용하는 네 가지 수행 단계, ‘내 마음 내 몸으로 돌아가기’ 다른 사람 고통 들여다보기 ‘상대의 모든 아픔 쏟아내도록 하기’ ‘관세음보살이 된 것처럼 연민에 대한 마음 챙김’ 등을 소개하기도 했다.

월정사, 중앙승가대=배현진 수습기자
범어사=박경수 부산지사장
부처님오신날 새겨 듣는 틱낫한 스님 말씀 A31면

Advertisement for the Buddhist festival 'Bong' (Bong) on the 2557th Buddhist Era. It features a scenic view of a temple complex and text promoting the festival, including dates, location (Haun-dae), and contact information for the organizing committee.