

四念處 통찰... 몸과 마음의 자유 체득

수행프로그램 엿보기

위빠사나

- 1. 위빠사나 수행에 대한 이해
- 2. 위빠사나 수행의 실제



▷보리수 선원에서 경행 수행중인 사람들. 발의 움직임과 그에 따른 모든 느낌을 철저히 관찰하면서 이 동한다.

아나파나(anapana)와 위빠사나(vipassana)는 부처님과 제자들이 직접 실천했던 수행법으로 현재 태국, 미얀마 등 남방불교권에 그대로 전승되고 있다. 아나파나가 들어쉬는 숨과 내쉬는 숨을 관찰하는 '호흡관'에 바탕을 둔 수행법이라면, 위빠사나는 '대념처경'에 나타나 있는 신(身·몸의 움직임), 수(受·느낌), 심(心·마음의 움직임), 법(法·생각의 대상) 등 사념처(四念處)를 관찰하는 수행법이다.

위빠사나는 '관(觀) 경정(正見)' 등으로 번역되며, '밝게 비추어 본다' 또는 '깨달아 본다'는 뜻이다. 말뜻에서도 알 수 있듯이 위빠사나는 '사념처, 즉 온갖 대상의 변화를 통찰하면서 그 마음이 '현재의 자기 자신'의 모습임을 깨달아 일체의 속박으로부터 벗어나 몸과 마음의 자유를 체득하는데 궁극적인 목적을 둔다.

"오늘은 무엇을 보았습니까?"
"모든 욕구가 없어지는 것을 보았습니다."
"그것은 실제입니다. 그대로 보십시오."
"하지만 아무 것도 하지 않습니다. 움직이는 것조차도 버려야 하는 느낌이 듭니다."
"그것은 현실과 멀어지는 것이 아닙니다. 옳고 그르다는 판단으로 보아서는 안됩니다."
수행자들을 지도하고 있는 붓다라카다 스님은 자신의 수행이 현실도피의 방편이 되고 있는지 모른다고 생각하고 있는 한 수행자에게 '그 생각조차도 있는 그대로 보라'고 설명

한다. 모든 것은 과정일 뿐이며, 이해관계, 또는 옳고 그르다는 판단 자체를 떠나야만 제대로 수행할 수 있다는 것이다. 붓다라카다 스님은 이날도 여러 수행자들에게 질문을 던졌다. "지금 이 순간에도 그대들은 보고 있는가?"

3월26일 오후 서울 압구정동 보리수선원 수련실. 이곳에서 숙식을 하며 한 달째 수행에 몰두하고 있는 김순애씨(31)가 매우 느린 동작으로 한 걸음 한 걸음을 옮기고 있다. 팔짱을 낀 채 눈을 지긋이 감고 한쪽 발을 뒤꿈치부터 아주 천천히 들어올렸다가는 다시 뒤꿈치부터

부처님과 제자들이 몸소 실천했던 수행법 태국·미얀마등 남방불교권에 전승

바닥에 댄다. 이렇게 한 발 앞으로 나가는데 걸리는 시간은 1분여. 얼핏 보기에는 무슨 무용 연습을 하는 것처럼 보이기도 하지만 그것과는 전혀 다르다. 김씨는 지금 온 정신을 몰두해 자신의 발의 움직임을 관찰하는 '경행' 수행 중이다. 하지만 단순히 움직임을 들여다보고 있는 것은 아니다. 발에 닿는 바닥의 느낌이 어떤 것인지도 놓치지 말아야 한다.
한참을 경행에 몰두하던 김씨가 20여명이 무리지어 좌선하고 있는 쪽으로 향한다. 물론 자신의 동작과 그에 따른 느낌을 철저히 보면서 이동한다. 방석 위에 도달해 손으로 방석 위를 짚고 허리를 굽혀 앉기까지 그 모든 동작도 철저히 관찰한다. 좌선을 유지하며 행선에 들고, 행선을 유지하며 좌선에 드는 것이 위빠사

나 수행은 크게 두 가지로 나뉜다. 하나는 경행(經行)인데, 이는 한쪽 벽면에서 다른 벽면까지 걸으면서 좌우 양발의 움직임을 느끼는(관찰하는) 것이고, 또 하나는 좌선(坐禪)으로, 숨이 나가고 들어가는 것을 계속 관찰해야 한다. 이렇게 일상의 모습을 그저 '바라보는' 것인데, 그게 말처럼 쉽지 않다. 걷는다는 것은 발을 들고 내리는 것이지만, 자세히 보면 그 단순한 움직임에도 수많은 단계가 있다. 이것은 지금까지 내가 보지 못한 것이 없는 것은 아니다. 위빠사나 수

이 들어가서는 안된다. 초보 수행자들은 집중하는 것만으로도 큰 어려움을 느낀다. 발의 움직임을 관찰하다가 가는 이내 잡념에 빠져들고, 또 아주 천천히 움직이다보니 몸의 중심이 흔들리며 균형을 잃기 일쑤다. 좌선에 들어서는 호흡을 관찰하다가 숨이 멈춰지기도 한다. 육체적 통증이 수반되면 '통증'을 알아차리고 '통증'을 주시하지만 곧 '통증'을 놓친다. '통증'이 연속되는 것이 아니라 한 순간 일어났다 없어지는 것임을 알아차린다면 본격적인 수행

경행 천천히 걸으면서 양발의 느낌 관찰
발과 손 의식 못할 정도로 움직임에 집중

좌선 자연스럽게 들숨 날숨 관찰
어깨·가슴 긴장풀고 단전에 집중

행은 바로 그 단계를 제대로 보고 아는 것이다. 즉, 발의 움직임처럼 어느 것도 변하지 않는 것은 없다는 것을 깨달을 때 비로소 사물의 실상을 바로 볼 수 있다.

보통 좌선을 하기 전에 행선을 한다. 좌선 시 배의 움직임보다 발의 움직임이 분명하고 강해 집중하기가 쉽기 때문이다. 행선을 할 때는 발을 보지 않아야 하며, 손의 위치를 모를 정도로 집중해야 한다. 움직임을 면밀하게 관찰하면 할수록 고통이 느껴지는 것이 보통이다. 좌선은 가장 편안한 자세를 유지하면서 호흡을 자연스럽게 해야 한다. 자연스럽게 배의 팽창-수축 과정을 볼 수 있도록 지나치게 긴장하거나 어깨와 가슴에 힘

과정에 들어가도 된다. 수행자들은 마친 뒤 수행을 지도하는 사람에게 반드시 그들의 수행을 점검받고 잘못된 부분에 대해 충분한 설명을 듣는다.

▷위빠사나 수행처

보리수선원	02-928-2844
봉인사	031-574-5585
태종사	051-405-2626
다보선원	055-331-6118
연방죽선원	02-334-1763
백련사	051-632-8488
한꽃선원	062-222-2841
스리랑가 자비도량	031-944-5902
미얀마선원	02-3427-0087

의 움직임 때문에 눈을 뜨게 망설여졌다'는 등의 행선과 좌선을 하면서 보았던 모든 것을 그대로 옮긴다. 지도 스님에게 점검을 받기 위해서다. 수행을 하면서 아나나 남편에게 화를 내는 일은 드물어졌지만 계속 말하고 움직여야 하는 가정생활을 하다보면 '보는' 자체를 잊기 일쑤다. 아직도 수행이 생활 속에서 지속되지 못하고 있기 때문이다.

가톨릭 신학대학을 졸업하고 1년째 위빠사나 수행에 몰두해 온 임현상씨(37)는 다른 수행자들과 떨어져 떨어진 곳에서 좌선에 빠져들었다. 배의 호흡이나 움직임 모두가 편안하다. 사람과 움직임을 보게 되면서 그 실체가 생각과 다르다는 것을 알게 됐고, 그 단 순함 속에 진리에 도달하는 길이 있음을 어렵 듯이나마 짐작할 수 있게 되었다. 하지만 자신이 깨어있다는 느낌은 아직 없다. 자신을 제대로 보지 못한다는 반증이다. '완전히 깨어있다는 것은 어떤 것일까' 임씨는 그것을 보기 전에는 수행을 그만두지 않겠다고 말한다.
한명우 기자

신행 365일 이제 실천이다

4월-생명의 달

- 환경과 불교
- 불가전통의 친환경적 요소
- 생활 속 실천과제

환경과 불교

상생길 찾는 불교환경운동



▷대한불교청년회가 구미역에서 낙동강살리기 캠페인을 벌이고 있다.

"생명의 젖줄이라는 낙동강을 따라 걸으며 물의 오염 실태를 그대로 목격했습니다. 생활하수가 그대로 강으로 흘러들고, 여기 저기 쓰레기가 뭉쳐 떠다니고, 그 물이 우리들의 입으로 들어온다고 생각하니 아찔하더군요"

지난해 4월부터 청년 불자들이 환경의식을 고취시키기 위해 낙동강 원류 따라 도보로 이어오고 있는 대한불교청년회 부산지구 도보순례단 유상영(44) 단장의 말이다. 유단장은 낙동강을 따라 걸으며 강물 오염의 현장을 보기 전에는 '지구가 죽어가고 있다'거나 '물이 썩어가고 있다'는 말을 흘려들었다. 그러나 도보순례의 횡수가 늘어날수록 그의 생각과 행동은 달라졌다. 우선 그는 환경오염의 심각성을 깊이 자각했다. 그러다보니 실천을 안할 수가 없게 되었다.

"이제 무엇을 해도 환경을 먼저 생각하게 된다"는 유 단장은 "계곡에 풀꽃이 피는 것, 쓰레기가 먼저 보이고, 일회용 사용 안하거나 재활용 분리수거에 철저해졌다"고 덧붙였다. 낙동강을 따라 매일 30km를 걸으며 자연의 아름다움과 물의 소중함을 알게 된 청년 범우들도 그와 같은 변화를 경험했다. 유 단장은 환경문제를 피부로 느끼면서 "인간은 자연을 이용하기를 끝없이 꽃가루를 휘하듯

이 하라"는 법구경의 부처님 말씀을 다시 새겼다. '꿀벌이 꽃을 해치지 않고 꽃가루만을 취하듯 사람도 자연이 주는 혜택을 누리되 환경을 파괴해선 안된다'는 불교적 환경관을 깊이 인식했고 그것이 행동 변화로 이어진 것이다.

이처럼 환경 운동은 단순히 이론적인 교육을 통해서만 성과를 올리기 어렵다. 스스로 깊은 자각이 없고 구체적인 실천이 따르지 않는다면 그것은 공염불이기 때문이다. 자기 몸에 스스로 상처를 낸 것과 같은 환경문제를 해결은 그 문제를 일으킨 인간의 변화로 가능하다. 진정한 불교수행과 맞닿아 있는 환경 운동은 환경과 나의 관계에 대한 올바른 이해와 개인의 철저한 변화에서 시작된다.

부산정토회의 환경 담당 최성희(38) 보살도 생태 강좌를 들으면서 위기감을 느꼈지만 선뜻 실천이 되지 않았다. 그러나 환경문제의 심각성을 인식한 후 막연한 관심을 넘어 적극적인 실천자로 변모했다. 세계 멸종식, 장바구니 사용, 비닐 포장지 안쓰기, 물 절약 등 작은 실천에 부처님의 공생, 상생의 길이 다 들어 있음을 알게 되었다기 때문이다. 최 보살의 경우, 개인적 깨달음이 불교환경운동으로 확대되는 핵심임을 잘 말해준다.

천미희 기자

오대산. 운강석굴 6일

■ 출발일: 2002년 5월 23일, 30일 출발 - 95만원!

■ 오대산의 가장 좋은 계절

문수보살 성지 오대산 · 운강석굴 순례!!

- ▷ 제 1일 : 인천 - 북경 - 석가장
인천출발 : 중국의 수도 북경 도착. 북경출발 석가장 도착 후 호텔투숙
- ▷ 제 2일 : 석가장 - 오대산
중국 선종 최후의 대가로 유명한 조주선사의 관음 원인 백림선사, 우리나라 선종의 원류인 임제선사의 임제사. 당대 황제에 의해 건립된 개봉사 등 참배 후 오대산으로 이동 문수보살성지 오대산도착 및 호텔투숙
- ▷ 제 3일 : 오대산
자장율사가 문수보살을 친견한 오대산중대(해발 2,890미터)등정. 2천년의 찬란한 역사를 지닌 원통사, 영취봉의 보살정 불사리를 모신 탑원사, 매일로 조성된 신비로운 문수보살상을 모신 수상사, 오대봉우리를 참배하는 공덕이 있는 대리정(케이볼카), 석조의 일부만이 아름다운 용천사, 오대산 남대 금각정에 위치한 불공 심정이 건립된 당대 국찰인 금각사 등 참배 후 호텔투숙
- ▷ 제 4일 : 오대산 - 대동
오대산 출발 신라 황룡사 9층 목탑의 일면을 엿볼 수 있는 중국 최고의 장엄한 9층 응현 목탑 복각 황산 금릉계곡 절벽에 매달린 신비로운 현공사 참배 후 대동 도착 및 호텔 투숙
- ▷ 제 5일 : 대동 - 북경
중국 3대 석굴의 하나로 5년에 불상 등을 새긴 운강석굴, 고적 창연한 화엄사 등 참배 후 북경으로 이동 호텔 투숙
- ▷ 제 6일 : 북경 - 인천
역대 황제들의 궁전인 거대한 자금성, 천안문광장 순례 후 공항으로 이동. 북경 출발, 인천 공항 도착 후 해산
- 포함 사항 : 항공, 호텔, 식사, 입장료, 비자비, 중국관광세, 보험료 등
- 불포함사항 : 인천공항세
- ※ 구비서류 : 여권만 제출(유효기간이 6개월 미만인 분은 연장해야 함)
- ※ 여권이 없는 분은 여권용 사진 2매, 주민등록증 원본, 주민등록등본 1부, 인지도 5만원

구화산, 황산 4박 5일

▶ 출발일 6월 4일 - 8일 ▶ 순례비 : 87만원

아미산. 대족석굴 5일

■ 순례기간 : 2002년 5월 22일 출발 - 87만원!

- ▷ 제 1일 : 인천 - 중경
인천출발, 중국 중경 도착 후 아령공원, 양자강, 조천문 부둣가 등 중경시내 관광
- ▷ 제 2일 : 중경 - 대족 - 아미산
중국 4대석굴의 하나로 유명한 보정산 석각-대족석굴 순례 후 보현보살의 성지 아미산으로 이동 호텔투숙
- ▷ 제 3일 : 아미산
불광화현으로 유명한 아미산 금정(3,077m)을 케이볼카 이용하여 등정. 외운암, 화장사 등 참배 후 하산하여 케이볼카를 이용하여 최대장엄하신 보현보살을 모신 만년사 참배. 하산하여 보국사 참배
- ▷ 제 4일 : 아미산 - 낙산 - 성도
낙산으로 이동. 당대 조성된 높이 71m인 세계 최대 미륵보살인 낙산대불 참배 후 삼국시대 측나와 도읍지인 성도로 이동. 유비묘와 제갈공명을 모신 무후사 참배
- ▷ 제 5일 : 성도 - 인천
두부초당 순례 후 공항으로 이동. 성도 출발. 인천 공항 도착 후 해산

선종사찰순례 10박11일

▶ 출발일 : 6월 13일 - 23일

초조 달마대사의 소림사, 2조 혜가대사의 이조사, 3조 승진대사의 상조사, 4조 도신대사의 사조사, 5조 풍인대사의 오조사, 6조 혜능대사의 남화사, 운문사, 진여선사, 임제선사의 임제사, 조주선사의 백림선사등 이외 중국 선종의 발자취 순례



(주)실크로드여행사
(02)720-9600

티베트. 수미산순례

질푸른 하늘 아래 눈부신 황금탑과 거대한 포탈라 궁전, 전설의 불교왕국, 신들의 세계등 티베트는 신비의 베일에싸인 나라로 알려져 있습니다. 이번 순례는 부처님의 세계로 불리우는 수미산과 아녹다지로 지칭되는 마나사로바 호수등 경전상에 나오는 수미산의 세계를 찾아보는 일정으로 특히 올해는 12년만에 한번 맞는 성스러운 해로 업장소멸 및 수미산의 신비로운 기운과 영적인 세계를 탐구할 수 있을 것입니다.

■ 수미산 순례 17박 18일

- ▶ 출발일 : 6월 15일 - 7월 2일 ▶ 순례비 : 359만원
- ▶ 일정 : 인천 - 성도 - 라사 - 시가체 - 라체 - 사가 - 파양 - 마나사로바호수 - 수미산 - 파양 - 사가 - 라체 - 시가체 - 라사 - 성도 - 인천

■ 티베트 일주 10박 11일

- ▶ 출발일 : 6월 15일 - 6월 25일 ▶ 순례비 : 239만원
- ▶ 일정 : 인천 - 성도 - 라사 - 티베트 최초의 삼에사원 - 간체 - 시가체 - 사가 - 장무-카투만두 - 인천

항상 성원에 주시는 분들께 깊은 감사를 드립니다. 실크로드는 언제나 최선을 다하겠습니다. 대표이사 이상원 합장