

리얼리티 수행일기

필자는 대학에 다닐 때, 독서 모임에서 동양사상을 접하면서 자연스럽게 여러 불교 경전을 읽게 되었다. 1976년 대학을 졸업하고 사회에 나와 직장생활을 하던 중 우연히 학교선배와 불교에 대해 이야기할 기회가 있었다. 불교의 깨달음에 대해 꽤 심각한 토론을 하던 중, 그 선배가 "너는 그렇게 불교를 잘 아니 마음 속에 번뇌가 없었구나"하는 말에 직장생활을 접고 그 선배를 따라 나왔다.



김광하

경북권 '외국인노동자 인권문화센터' 상임운영위원

서 수행에서 우러나오는 겸손, 자비심 그리고 인간으로서의 존엄을 느낄 수 있었다.

당시 여든 살에 가까운 무위당 정일순 선생이 오셔서 함께 선원에서 수행했는데, 이 분은 유향과 도화 그리고 한의학에 조예가 깊었다. 퇴계 선생의 후손으로서 당시 영남유림과 한의학계에서 상당한 명성이

그 때 그 선배는 부산 보림선원의 백봉 김기추 선생님께서 부터 불교를 공부하고 있었는데, 이러한 인연으로 부산에서 일년 반 동안 백봉 선생님을 가까이 모시고 가르침을 받게 되었다.

당시 백봉 선생님께서 매일 이른 아침과 저녁에 두 번 설법을 하셨으며, 일요일에는 유마경과 금강경을 강독하셨

첫 직장 내던지고 보림선원에서 눈뜨워

그때 경험이 평생 내 삶의 길잡이 돼

다. 또 토요일에는 반드시 철야 정진을 하도록 하였는데, 이는 선생께서 제창하시는 거사불교의 기풍으로서 재가불자가 생활 속에서 수행을 놓치지 않게 하려는 방편이었다. 백봉 선생님께서 누구든지 학식의 의무를 상관하지 않고 기복신앙이 아닌 견성을 수행목표로 이끄셨다. 또 설법은 <선문염송>을 위주로 하셨는데, 아무리 작은 견해라도 자신이 스스로 터득하는 것을 귀하게 여기셨다.

그 당시 보림선원에는 매일 법회에 참석하며 수행하시던 보살님과 거사님이 여러 분 계셨다. 대인화 보살님 등 보살님들은 가족들에게 저녁밥을 해 주고는 선원에 오셔서 설법을 듣고 밤늦게까지 참선수행을 하였고, 거사님들 중 송암 선생은 생업을 마치고 선원에 오셔서 매일 정좌보좌와 밤을 새우셨다.

비록 세속적 학문의 잣대로 본다면 그리 높은 교육을 받지 못한 것이었지만, 이 어른들에게

있는 분이였다. 그럼에도 몇 살 연하의 백봉선생에게는 스승으로서 예를 다했으며, 당시의 필자와 같은 젊은 사람과 수행 및 학문에 대해 토론할 때면 예의를 잃지 않으셨다. 이런 어른들이 당시 패기에 넘치던 20대의 필자에게 베푼 하심과 그 깊은 도량을 지금 와서 생각하니, 그게 수행의 힘인 사람이 살면서 알아야 하는 어른다움이라는 생각을 하게 된다.

이 때의 수행경험은 20여년간 생업을 마친 후, TV를 보지 않고 오락에서 벗어나 사색하고 수행하며 가족과 대화하는 삶을 살게 한 밑거름이 되었다. 소비와 오락의 욕망을 통찰하고, 욕망을 참아내는 성숙한 인간의 길을 걷기 위해 노력하는 과정이 내게는 수행이었다. 내가 외국인노동자에게 작게나마 도움을 주게 된 것도 대가 없는 봉사를 통해 무상과 무아를 깨달아가는 진지한 삶 자체가 수행이라는 작은 깨달음에서 비롯된 것이었다. (계속)

“오로지 들숨·날숨 관찰하세요”



▷인터넷과 현실공간에서 근본불교 수행법을 널리 알리고 있는 연방죽선원. 수련생들이 법주스님의 지도아래 호흡을 관찰하고 있다.

“허리를 곧게 펴고 앉아 들어가는 숨과 나오는 숨을 관찰하세요. 처음에는 통증과 번뇌와 망상으로 힘이 들겠지만 점점 마음이 집중되어 고요해질 겁니다.”

지난 9월 14일 서울 서대문구 연희 2동에 자리한 아나파나사티(Anapanasati, 出入息念) 전문수행처인 연방죽선원. 20여 불자들이 선원장 법주 스님의 지도에 따라 호흡을 가다듬고 있었다.

이날은 처음 이곳을 찾은 이들을 위해 수행의 기초부터 설명하는 법회. 참선, 연불, 위빠사나 등 다양한 수행법을 체험한 이들이 섞여있어서인지, 행방에 앞서 수행법의 원리와 의미에 대한 단답이 약간의 긴장 속에서 오고 갔다.

“아나파나사티는 무슨 뜻인가요?”

“아나(Ana)는 들숨을, 파나(pana)는 날숨을, 그리고 사티(sati)란 관찰, 알아차림, 마음집중, 마음챙김을 뜻합니다. 들숨과 날숨, 즉 호흡에 마음을 집중하여 관찰하는 것이 아나파나사티 수행입니다.”

남방불교의 수행법을 따르면서도 '위

초기 단계에는 통증·번뇌·망상 극성

점차 마음집중·고요...삼법인 체험

파사나'라는 말 대신 '아나파나사티'라는 말을 사용하고 있는 연방죽선원. 이곳에서는 미얀마의 마하시 선사 계통의 위빠사나 수행법처럼 관찰 대상에 '명칭 붙이기' 등의 특별한 테크닉도 없고, 경행(경으면서 발을 관찰)에 치중하지도 않았다. 단지 자신의 들이쉬고 내쉬는 호흡을 관찰(sati)하라고만 한다.

한역으로는 '안반수의(安般守意)'라고 번역하는 아나파나사티 수행에서는 특별한 기교나 방법은 없고, 들어가는 숨과 나오는 숨을 관찰함으로써 관찰자 스스로 마음을 집중하도록 한다. 처음에는 통증과 번뇌와 망상으로 힘이 들지만 관찰의 힘이 강해지면 마음이 집중되어 고요해진다. 성성하게 깨어 집중된 마음으로 자신의 몸

과 마음을 깨달아 궁극적으로는 법(삼법인)을 직접 체험하게 하며, 고통과 번뇌로부터 벗어나게 하는 것이 이 수행의 최종 도발처다.

스스로 '고귀한 여덟 겹의 길, 팔정도 실천모임'(Noble Eightfold Way Society)을 자부하며 수행법의 차이는 물론 종교의 같고 다름도 묻지 않고 모든 이들을 받아들이는 곳. 연방죽선원의 이런 넉넉함 탓인지, 이곳을 찾는 불자들은 유독 구법(求法)을 향한 원력이 높다. 선원을 직접 찾아오는 직장인들은 대부분 지식인층으로, 신형경력 10년이 넘는 베테랑들이다. 예를 들면 지난 5월부터 한 차례도 빠짐 없이 정기 수련회에 참석중인 신익찬(46) 제일투신 준법감사인은 20여년간 화두선

주제가 있는 수행현장
연방죽선원의 아나파나사티수행

“조금한 득도 허황된 욕망 특정 수행방편 집착도 문제”

연방죽선원장 법주스님



“수행은 기법이나 테크닉이 아닙니다. 부처님께서도 테크니션을 경계하셨어요. 기법은 필요조건이지 충분조건은 아니죠. '아나파나사티' 수행에는 그러한 기교적인 측면이 없습니다.”

법을 찾는 이들이 스스로 길을 찾도록 조력자의 역할을 하는 것이 자신의 가장 큰 일이라는 법주 스님. 스님은 조금하게 도를 얻고자 하는 것은 기법을 뒤는 자들의 허황된 욕망이라고 단언했다. 스님은 또 수행의 원리를 모른 채 곧바로 화두선에 매달리는 것도 문제지만, 이를 비판하며 스리랑카나 미얀마 등지에서 한 분야(한국의 경우 98%정도)가 마하시 전통의 위빠사나만을 무조건적으로 받아들이는 것도 문제라고 지적했다.

실제로 법주 스님 역시 특정 위빠사나를 수행하다 정신적 육체적인 장애에 부딪혀 고통을 당한 후 부처님께서 직접 뒤는 '출입식념'을 공부하게 됐다고 한다. 모든 수행법의 근간은 경전이라는 단순하지만 확실한 생각에서였다. 그래서 연방죽선원에 오면 우선 열권의 불서를 기본적으로 읽어야 한다. <사성제> <여름에 내린 눈> <붓다의 옛길> <시다르타의 길> 등 근본불교와 관련된 주요 저서들을 숙지해 원리를 알고 수행에 임하도록 돕는다.

15여년간 미얀마, 스리랑카, 태국, 캄보디아, 라오스, 대만, 중국, 티베트 등으로 구법여행을 하다 가진 모든 것을 날려버린 법주 스님은 3년간 연회동에 작은 수행처를 마련, 길을 찾는 이들의 길잡이 역할을 하고 있다.

수행 캘린더

10월 2일(수)

■불교 수행학교=대구 여래선원은 10월 2일부터 12월 15일까지 매주 수요일 오후 2-4시와 7시30분-9시30분, 목요일 오전 7시30분-9시30분 비구 붓다빠라 스님을 지도법사로 불교 수행학교를 연다. 부처님의 근본 가르침과 정통 수행법(위빠사나 및 참선)의 이론과 실습으로 진행. (053)255-0442

■참선캠프 수련=소리산참선캠프 법왕정사는 10월 2일부터 매주 수요일 오후 1-3시 서울 청호불교문화원 7층 대법당에서 정기수

련회를 연다. 호흡에 맞춰 절하는 법, 참선, 염불 및 독경 자세법, 행선, 와선, 위빠사나 등을 지도한다. (031)771-7745

10월 3일(목)

■위빠사나 특별수련회=보리수선원은 요원 스님의 지도로 10월 3일부터 매주 월-금요일 위파사나 특별수련회를 갖는다. 주간반은 오전 9시30분-오후 5시, 야간반은 오후 7시30분-오후 9시30분, 선원 숙식지는 오전 4시-오후 9시30분. (02)517-2841

10월 4일(금)

■호두마을 주말수련=천안 호두



▷천안 호두마을 전경.

마을은 10월 4일부터 금요일 오후 8시부터 일요일 오전 12시까지 주말 위빠사나 수행 프로그램을 운영한다. 매일 첫째주는 초보자를 위한 입문 과정이며, 둘째주는 초보자와 경험자 모두를 대상으로, 마지막 주는 수행과 경전 공부를 병행할 예정이다. 셋째주에는 6박 7일의 일주일 집중 수행 코스를

운영한다. (041)567-2841

■불교 특강=강남포교원은 10월 4일부터 12월 13일까지 매주 금요일 오후 1시 장경각에서 '위빠사나를 향한 두 번째 걸음'을 주제로 불교 특강을 연다. 수강료 2만원. (02)539-2631

10월 5일(토)

■초심자 참선교실=우곡선원은 10월 5일부터 26일까지 매주 화, 토요일 오후 8-10시 서울 본원과 부산 해운대 선원에서 초심자를 위한 참선교실을 연다. (02)529-5027

10월 19일(토)

■일상에서 깨어있기=정토수련

원은 '깨달음의 장' 후속모임으로 '일상에서 깨어있기' 프로그램을 10월 19일 오후 2시-20일 오후 9시 서울 정토회관에서 진행한다. 정토수련원은 또 10월 2-6일, 10월 23-27일 '깨달음의 장'을, 10월 2-6일 '나눔의 장'을 연다. (02)587-8994

10월 25일(금)

■대국주 주말수련=남양주 보광사는 9월 27일부터 매일 넷째 주 금요일 저녁 8시-일요일(1박2일 또는 2박3일) '술과 태극권 그리고 참나를 찾아서'를 주제로 수련회를 연다. 모집인원은 25명 내외. (031)594-1316

현대불교신문이 새롭게 탄생합니다

불광불교미술원

원장 박갑용

경기도 가평군 하천 1리 418-2
☎ 031)584-3952

불원미술원

원장 김진구

서울 강동구 성내 2동 136-6
☎ 02)477-9178

선불화공방

탱화 / 벽화 / 개칠

내 마음자리가
정토를 볼 때
손끝의 붓은
그곳을 그렸습니다

함나 박경귀 함장

114-224 서울서 중로구 팔판동 61-1
작업실 733-0730
☎ 11-226-0730
자택 733-0731

