

리얼리티 수행일기 <下>

당시 해암 스님은 해인총림 방장을 맡고 계셨는데, 수 십년 동안 1일1식을 해온 탓인지 몸은 강팔랐으나 눈빛만은 철산은벽이라도 뚫을 듯 형형했다. "불법의 대의를 알기 위해 수행 정진하지 않은 채 탐욕으로 가득찬 중생들은 바로 풍자투가 아니라"며 일갈하시던 큰스님의 모습이 눈에 선하다. 깨침을 얻기 위해 수행정진하지 않은 채 탐욕으로 가득찬 중생들은 바로 풍자투가 아니라 일갈하시던 큰스님의 모습이 눈에 선하다.



박병곤 부산일보 논설위원

필자가 부처님을 알게되고 그 가르침을 배우게 되기까지 빼놓을 수 없는 선배가 한 분 계신다. 서울대법대 재학중 대학생불교연합회 창립 멤버로 활동하다가 출가해 7년동안 백련암에서 성철 큰스님의 상좌로 지냈던 이진두 선배이다. 군복무 이후 산으로 돌아가지 않

밖에 좋은 성적이 나와 주위도 반대로부터 과분한 칭찬을 받기도 했다. 불자의 길은 신해행증(信解行證)이라고 배웠다. 믿고 이해하는 것은 어렵듯 하나 가능했으나 실천하고 수행 성취하는 것은 아직 크게 부족한 사람이다. 더욱 정진하라는 채찍으로 삼아 다시 출발할 각오다.

지난 몇 년동안 우리사회는

포교사 합격후 신해행증 실천 다짐

최신 다하는 오늘, 불국정토 가는 길

고 언론사에 입사하시는 바람에 필자는 그 선배님을 만날 수 있는 행운을 얻게 되었다.

위낙 큰스님 밑에서 공부한 데다 문화부 기자, 문화부장, 논설위원 등을 거쳤기 때문에 부산 지역의 중진 스님들을 두루 알고 계셨다. 이 덕분에 지난 98년초부터 직장 동료들과 함께 부정기적이거나 스님들을 찾아 뵙고 법문을 들을 기회가 여러차례 있었다. 위빠싸나 수행을 하신 내원정사의 거해 스님, 지금은 무계종 교육원장이신 법어사 무비스님, 통도사 주지를 지낸 성파 스님의 법문이 아직도 생생하다.

2001년 10월에는 대광불교대학 재학중 응시하지 않았던 조계종 포교사시험에 뒤늦게 원서를 냈다. 한달여 동안 사무실에서, 퇴근후 집에서 조금씩 공부했다. 이 기회에 단편적인 지식을 체계화하고 싶어 큰 기둥을 정리한 뒤에 문제집을 다 시한한 속독했다. 시험 결과 뜻

외환위기를 겪으면서 큰 흥역을 치렀다. 선배 동료들 가운데도 많은 사람이 정든 직장을 떠나야 했고 불교공부하던 도반 가운데도 사업체의 문을 닫고 고향도 아닌 시골로 내려가 농사를 짓거나 은행지점장을 그만두고 새 삶을 시작할 분도 있다.

참담한 현실 앞에서 그동안의 공부와 수많은 기도가 무슨 소용이 있었느냐고 반문할 수도 있겠지만 우리 눈앞의 현실이 대로가 부처님 뜻이며 화엄세계가 아니겠는가. <백안록>에도 '내 인생에서 가장 행복한 날은 언제인가, 바로 오늘이다' 라고 하지 않았던가. 내가 선 자리에서 최선을 다하는 것이 바로 선(禪)이며, 만나는 사람마다 부처님으로 대한다면 이 땅이 바로 불국정토가 되리라 믿는다.

*다들 주 필자인 박주진(주)심현회장은 기업을 경영하는 바쁜 일상에서도 수행을 놓지 않는 것은 물론 부산불교대학 부학장을 맡아 지역불교 활성화에 큰 기여를 하고 있다.

주제가 있는 수행현장 한국요가연수원의 요가명상

언제나 붉은 달이 뜬다는 경기도 양평군 단월면 석산리. 공기 좋은 깊은 산 기슭에 자리잡은 한국요가연수원(원장 이태영) 부설 석산수련장에서는 눈발이 날리는 날씨에도 불구하고 전국 각지에서 온 요가 수련생들도 뜨거운 수행열기를 뽐내고 있었다.

호흡과 명상 통해 잠재된 에너지 각성

하타·꾼달리니 등 이론·실수 교육

자교육 과정을 마친 이들은 각지의 요가수련원에서 지도자 생활을 하거나 보다 높은 단계의 요가 수련을 하게 된다.

서울 봉천동과 분당 등 3개 수련원에서 5천여명 이상의 수련생을 배출한 한국요가연수원(www.yogakorea.com)은 일반 수련생에게는 특정한 종교나 사상에 관계없는 하타요가와 라자요가 행법을 중심으로 가르친다.

하타요가는 생리학에 근거한 운동법인 아사나와 호흡법인 프라나

야마 행법이고, 라자요가는 심리학에 근거한 명상법인 삼매 행법을 의미한다. 수련시간은 운동법 35분, 호흡 및 명상 55분으로 총 90분이다. 초보자는 호흡이나 명상을 많이 할 수 없으므로 60분 정도 수련한다. 하지만 무용이나 명상을 통해 잠재된 에너지를 각성시키는 고차원적인 쿤달리니요가나 요가철학과 같은 전문 교육은 '지도자 교육반'에서만 지도한다.

인간의 육체나 정신에 미치는 요

가의 실제 효과를 현대의학으로 이미 증명된 바 있다. 그래서 많은 현대인들은 심신의 건강이나 잃어버린 자아를 찾기 위해서 요가를 하고 있다. 뿐만 아니라 체육 무용 성악 의학 종교 등의 각 분야에서도 자신들의 필요한 목적에 맞게 요가를 응용하고 있다.

그러나 요가의 궁극적인 목표는 해탈이라고 한다. 원래 인도 종교철학의 술어인 '해탈'은 육체나 의식 속에 갇혀진 영혼의 완전한 자유를 의미한다. 해탈을 추구하는 요가는

영원한 자유의 길로 안내



<17일 한국요가연수원 양평 수련장에서 열린 2박3일간의 집중수련회에서 회원들이 하타요가의 아사나를 행하고 있다.>

의식을 하나의 대상으로 집중시키는 삼매를 통해서 초월적 자아를 현상적 자아로부터 분리(獨存)시켜 절대성과 결합시키는 기술인 것이다. 특히 요가 수행을 통해 인간 생명이 우주와 더불어 영원한 것이 되고, 인간 존재가 우주적인 것으로 확대되는 체험을 '범아일여(梵我一如)'라고 한다.

정태혁 동방불교대학장(81)은 "요가의 독존(獨存)이 우주적인 자아완성에 그쳤다면, 불교의 열반은 존재의 실상을 아는데 그치지 않고, 지혜

와 자비라는 양면을 동시에 구현시키는 실천체계를 갖게 되었다"고 설명한다. 요가의 열반이 '범아일여'에 그쳤다면, 불교는 깨달음과 중생구제의 길을 동시에 열어놓고 있는 것이다.

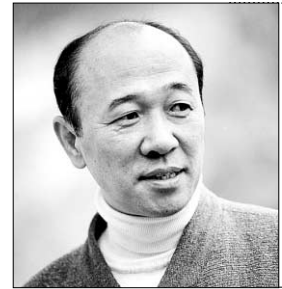
한국요가연수원은 1986년 정태혁 박사와 최준식 박사(이대 교수), 이태영 박사 등에 의해서 '한국 요가 학회'라는 이름으로 출발했다.

4천년 이상의 역사를 지닌 가장 과학적인 명상법이자 인간의 본성을 회복시켜주는 실천철학이라는

요가를 보급하기 위해 한국요가연수원은 요가의 본질을 망각하고 감각적 외형적으로만 이해하고 실천하고 있는 잘못된 요가교육을 개선, 요가의 고전에 근거한 전통적인 방식을 중시행법으로 한다.

요가 사상의 기초, 수행을 위한 기초 생리학, 하타 요가, 쿤달리니 요가, 라자 요가 등으로 이론과 실전을 결합할 수 있는 내용으로 교육한다. (02)888-5087

글=김재경 기자 사진=박재완 기자



이태영 한국요가연수원장

"욕망 여의고 해탈 얻는 수행"

"요가는 영원한 자유를 찾는 길이며, 자유는 오로지 삼매를 통해 얻을 수 있습니다." 동국대 인도철학과에서 <고전 요가의 이론과

실천에 대한 연구>로 철학박사 학위를 받은 국내 유일의 요가 전공 박사로서 17년간 현장에서 요가 지도해온 이태영(49) 원장. 그는 요가는 몸의 아름다움을 얻기 위한 것이 아니라 모든 욕망을 여의고 진정한 해탈의 세계로 나아가는 수행이라고 말한다.

요가는 어느 종교간의 전유물이 아니라 강조하는 이 원장은 요가는 모든 종교 철학이 공유

하는 실천 행법이라며, 요가의 삼매 체험은 온갖 지혜가 나오는 보물창고와 같다고 밝혔다. 즉 삼매의 경지에 들어가면 마침내 집중하고 있는 대상과 내가 존재한다는 생각마저 사라진 무아(無我)의 경지에 도달하게 되는데, 여기서 한단계 더 나아가 '통찰명상'(위빠싸나)으로 반야(般若)를 체득하는 것이 불교적인 깨달음이라는 설명이다.

수행 캘린더

- 천수경강의 및 참선=서울 정혜사는 주지 남천 스님의 지도로 매주 수요일 천수경 강의 및 참선정진 법회를 연다. 천수경 강좌는 매주 수요일 오전 11시 및 오후 7시, 참선정진은 오후 2시에 각각 열린다. (02)903-8019
- 초심자 참선교실=우곡선원(www.zenkorea.org)은 2월4일부터

- 3월4일(5주차)까지 매주 화요일 오후 8-10시 부산 해운대선원에서 제11기 초심자 참선교실을 연다. (051)740-6288~9
- 위빠싸나 초보자 수행=보리수선원(www.borису.or.kr)은 2월 3일부터 14일까지(월-금요일, 10일간) 오전 11시-오후 3시(낮반), 저녁 7시30분-9시30분(저녁반) 2월 초보자 수행을 실시한다. (02)517-2841
- 위빠싸나 집중수련=근본불교

- 수행도량 홍원사는 2월 16-22일(6박 7일) 위빠싸나 수행적인 현안호두마을에서 집중수련회를 연다. 반야로가 성오 스님의 지도로 40명이 수행하게 된다. (051)632-8488
- 가족 요가수련=보은 '산피와 남 요가수련원'(ishanti.com)은 매주 토요일 오후 2시부터 익일 오후 3시까지(1박 2일) 주말 가족 요가수련을 실시한다. 프로그램은 차를 나누며(자기소개, 취지설명),

- 요가아사나, 별자리여행(서당골천문대) 또는 모닥불, 호흡과 명상, 다르산(나를 찾아서) 등이다. (043)544-4406
- 정기 참선정진=광주 자비선학회(www.jabee.or.kr)는 매주 금요일 오후 2-5시, 7-9시와 토요일 오후 3-5시에 화순 만연사 주지 정과 스님의 지도아래 참선 정진을 한다. 062)234-2732
- 선으로 읽는 금강경=부산 무심선원(www.mindfree.net)은 매주 토

- 요일 오후 2시 30분 '선(禪)으로 읽는 금강경 강의'와 매주 수요일 오후 7시부터 '전심법요 강의'를 개최한다. 무심선원 김태완 선원장을 법사로 설법과 자유로운 질의응답으로 진행.(051)515-7226
- 선어록 입문 강좌=서울 선어록연구소는 매주 목요일 오후 7-9시 선종 어록 소개 및 선독을 위주로 하는 '선어록 입문' 강좌를 연다. 강사는 송인성(선종 어록언어 전공) 박사. (02)597-0787

기적의 신물질(생체활성화물질) BeautyScan / HealthScan Series

BeautyScan / HealthScan 이란? 당시연구소의 핵심개발물질 고유명사이며 순수한방생약성분에서 추출한 주요성분을 법제와 구경구복 처리하여 개발된 신물질(생체활성화물질)로서 BeautyScan은 피부에 HealthScan은 인체내에 작용하여 생체리듬을 활성화시키고 최고의 상태로 만들어 주는 특색화 물질입니다.

출시품목(화림한방화장품)	
▶ 한방기능성화장품(15종)	▶ 한방기능성비누(8종)
출시품목(화림한방바이오)	
▶ 한방선식(4종)	▶ 한방다이어트(2종)
▶ 건강보조식품(2종)	▶ 천연향(6종)

◆ 현재 "다음쇼핑몰" <http://shop.daum.net/> 입점
 전국신체장애인복지회 서울25개구, 전국 16개 지구 판매계약 인터넷쇼핑몰 "소호마트" <http://www.sohomart.co.kr> 입점
 2002 국제생활용품박람회 (MBC주최-대구전시컨벤션센터) 참가
 2003. 1 일본(도쿄) 수출계획

세계 각국 특허 출원 준비 중

불자로서 화장품/건강식품, 다이어트 사업에 참여하실 분(소자본 가능)
(주)화림한방화장품 www.hrcos.com
(주)화림한방바이오 www.hrbio.com

대구광역시 북구 태전동 254-16번지 ☎ 053)313-2711~5 FAX : 053)313-2716 <http://www.hrcos.com>

기쁜소식!

수맥파, 단 30,000원에 맡김히 잡는다
전문가들이 추천하는 바이레이

보이지 않는 흉기, 밤새 괴롭히는 수맥파에서 누구나 해방되는 건강시대가 열렸다!
 손쉽게 잘라서 깔면되는 획기적인 바이레이 수맥파는 유해파...
 당신의 잠자리는 수맥파로 부터 안전할까요?
 수맥파를 흡수하는 바이레이로 건강을 지키십시오.

바이레이는 펼쳐서 깔기만 하면 되는 간편하고도 저렴한 제품으로 침대 매트리스, 카펫 및 등등 원하시는 장소 어디나 사용 가능합니다.
 바닥장식재 시공 전에도 바이레이를 깔아 건강을 지키십시오.

제조원 : 대원화성주식회사
문의전화 : 02)3158-3351
H · P : 019-281-3850
<http://www.bye-ray.co.kr>