

### 3월 2주 수행일기 <下>



황경환

(주)진양유조선 대표이사

네번째 스승이신 안양 한마음 선원 대흥 스님과의 만남은 1980년대 후반이었는데, 그 당시 나는 사업에 지나친 욕심을 부리고 불교 공부에 대한 신심이 많이 희석되어 있을 때였다. 그때 나는 난생 처음 갑자기 몸이 아파 15일간 입원하는 신세가 되었다. 병명은 급성 간염이었다. 15일간 입원 치료를 받은 후 퇴원했지만, 그 동안 조금씩 미루어 놓은

한마음선원 울산지원의 신도회장을 5년간 맡기도 했다.

내가 아는 대흥 스님은 한없이 자비로운 분으로 어떠한 경계에도 꿈쩍하지 않는 안정되고 편안한 힘이 흘러 넘치시는 그런 분이시다. 스님께서는 항상 진지한 미소를 잃지 않으시며, "놓고 관하라." "내가 죽어야 나를 보리라." "내일 이 세상 종말이 온다 해도 꿈쩍하지 말라."고 하신다.

이 때부터 나는 나도 모르는 사이에 흐트러져 버린 내 자신을 다시 일으켜 세우며 내가 하는 사업 중독증에서 조금씩 벗어나는 계기가 되었다.

다섯번째 스승 김사철 박사 미국 인공지능 연구의 세계적 권위자님은 그동안 나의 의식 안에 깨어나는 데 도움이 되지 않는 잡다한 식견들을 깨끗이 일소시킨 스승이다. 깨어나는 데 도움이 되는 이론으로 고타마의 말씀처럼 실험을 통해서 증명하고,

### '놓고 관하라' 말씀에 사업중독증 벗어나 '불교는 내가 변하는 공부' 확실히 체득

업무로 과로했더니 한 달만에 또 다시 서울대학 병원에 입원하게 되었다. 다시 퇴원 후에도 몸의 상태가 옛날 같지 않게 쉽게 피곤을 느끼고 그렇게 좋아하던 골프도 싫고 입맛도 떨어지고 모든 일에 의욕이 없어졌다.

이때야 비로소 나는 내가 가야 하는 길과 전혀 다른 계도에 서 있다는 것을 깨달았다. 한동안 묻혀가던 나의 존재에 대한 의문을 제기하고 지나간 행위에 대해 다시 반조해 보는 심한 고독에 빠져 있을 때 대흥 스님을 뵈게 되었다. 처음 뵈게 된 스님께서는 나에게, 사업에 정신이 팔려 몸이 망가지는 줄도 모르고 허덕였다고 심하게 나무라시면서, "몸 떨어지면 모든 것이 다 떨어진다. 불교의 이론을 아무리 알면 뭐하는가. 이론은 이론일 뿐 실천 없는 이론은 이익될 것이 없다"고 하시면서 "놓고 관하라"는 말씀을 하셨다. 그 이후 나는 스님이 주재하시는 법회에도 자주 참석하게 되었고, 이것이 인연이 되어

그 증명된 것만 확인하려는 과학적 토대 위에서 깨어나는 길을 지도해 주셨다.

나는 에디김사철 박사의 애칭과 함께 7년여 동안 많은 이야기를 주고받았다. 그러한 드라마 이야기는 지금도 지속되고 있지만, 내가 그릇되게 알고 회피하게 알고 있던 경전의 내용들과 그 날날 개념의 하나하나에 대한 의문들을 거의 사라지게 했다. 고타마 이론에 대한 확신을 가지게 한 스승이었다. 나는 내가 변해야 하는 이유도 확실히 알게 되었다. "불교는 내가 변하는 공부다. 삼투에 찌들린 나로부터 자비희사(慈悲喜捨), 사무량심의 정자를 건립해 나가는 나로부터 변해가는 공부다."

나는 이 때부터 부처님 가르침의 핵심이요, 고귀한 네 가지 진실안의 여덟 곁의 길과 열두 고리 사슬에 대한 사색, 팔정도, 십이연기 확실히 의미를 이해하게 되었다. 에디와 나의 이 소중한 만남을 나는 더욱 의미있는 만남으로 승화시켜가고자 다짐한다.

## 몸이완 통해 마음안정 찾기



◁명상교실 수련생들이 13일 '합창한채 앞으로 굽히기' 동작을 하며 몸비라보기 명상을 하고 있다.

### 주제가 있는 수행연장

#### '바라보기 명상'

"척추를 곧게 펴고 앉아서 심호흡과 함께 마음이 차분하게 가려앉으면 내 몸의 동작과 느낌에 대해 깨어서 바라보겠노라고 다짐하세요."

13일 서울 강남구 청담동의 한 아파트 부녀회관 강당. 20명의 '박석 교수의 명상교실' 수련생들이 박석(46, 상명대 중문학) 교수의 지도에 따라 '몸 비라보기' 명상의 준비자세를 갖추기 시작했다. 이들 중에는 50대의 중견회사 사장과 증권회사 지점장, 30대의 약사와 직장인, 주부, 그리고 20대의 젊은 남녀 등이 포함되었다. 이들은 모두 명상을 통해 몸과 마음의 안정을 찾고, 궁극적으로는 깨달음을 얻으려는 시민들이다.

자신의 몸을 요가 동작으로 구성구석 자각하며 의식을 집중시킴으로써 육체를 이완시키는 몸 비라보기는 서너차례의 심호흡과 함께 본격화 했다. 수련생들은 준비 동작이 끝나자 하체로부터 상체로 다양한 요가 동작을 선보이며 몸을

풀고, 몸에서 일어나는 느낌을 바라본다. 발 돌리기 및 발가락과 발바닥 풀어주기 시작으로 풀어주기 대상은 무릎과 좌골, 팔과 어깨, 목, 골반, 좌우 좌골과 옆구리 등의 부위로 옮겨간다.

이어 앉아서 좌우 비틀기, 다리를 뻗고 합창한 채 앞으로 굽히기, 고양이 기지개 자세, 코브라 자세, 앞드려 좌우 비틀기, 활 자세 등의 동작을 하며 몸을 이완시킨다. 매 동작이 끝난 뒤에는 반드시 고요히 앉아 몸의 감각을 알아채도록 한다.

동작의 전 과정을 마친 뒤에는 마지막으로 발끝에서 머리끝까지 한 부분 한 부분 바라보면서 몸 전체를 깊게 이완한다. 머리끝까지 다 이완한 다음에는 숨이 들어오고 나가는 것을 그대로 느끼면서 몸 전체의 느낌을 바라본다. 박석 교수는 자세히 동작 하나하나를 설명하면서 명상법을 조언한다.

몸 비라보기가 끝나자 호흡을 매개로 한 마음 비라보기가 이어진다. 마음 비라보기는 척추를

바로 세우고 반듯하게 앉아서 행했다. 다리는 반가부좌를 취한 뒤에 어깨와 가슴에 힘을 빼도록 했다. 눈을 감는 것이 좋다고 하며, 졸음이 많이 오거나 잠생각이 아주 많이 일어날 때는 눈을 반쯤 뜨도록 했다. 호흡은 보통 때보다는 좀 더 천천히 깊게 들이마시고 가늘고 길게 내쉬는 심호흡을 몇 차례 하도록 했다.

초급자들에게는 호흡을 중심으로 잡념이나 느낌 등 관찰 대상을 있는 그대로 바라보도록 했다. 신체의 불편한 감각, 산란한 마음, 졸음 등이 오면 일시적으로 호흡에 숫자를 붙여 바라보며 뚜렷하게 깨어있는 상태에서 명상하게끔 유도했다.

98년 2월부터 이 명상을 시작한 박종원(50) 삼성증권 춘천지점장은 "명상을 통해 마음이 점차 고요해지고 맑아지면서 깊은 휴식과 편안함을 얻을 수 있다"며 "이 명상은 자신을 보다 잘 알아차릴 수 있어 '지금 여기'의 삶의 소중함을 일깨워준다"고 말했다.

### 자신을 일상적·심리학적 관점에서 봐야

#### 자아 본질에 대한 통찰력 얻을 수 있어

바라보기 명상은 요가와 위빠사나(觀法)의 장점을 융합한 명상으로 보았다. 다른 점이 있다면 전통 요가와 위빠사나의 교리나 수행법을 절대 시하지 않는다는 점. 이른바 종교적인 집단 무의식 등 일체의 고정관념을 배제한다는 것이다. 이 모임의 전정훈(37, 안양) 간사는 "바라보기 수련은 처음부터 집단주관적 성격이 강한 종교적 통찰보다는 보다 일상적이고 심리학적 관점에서 자신을 바라보도록 한다"며 "그러나 수련을 깊이 하다보면 자아와 존재의 본질에 대한 심오한 통찰을 얻을 수 있다"고 설명했다.

이 모임은 99년 3월부터 계수빌트 집단상담원리를 이용한 명상을 시작하면서 생활의 문제를 주제로 한 마음 나누기 시간을 갖고 있다. 정기 수련시간은 매주 목요일 오후 7시 30분이다. (016)757-7050

김재경 기자 jkim@buddhapia.com



바라보기 명상법 지도 박석 교수

### 내·외면 조화시켜 삶을 완성시키는 기술

"내면의 초월성을 획득하는 것만으로 우리의 삶은 완성되지 않습니다. 우리는 좀 더 전체적으로 우리의 삶을 가꾸어가야 합니다."

97년부터 자신이 제창한 '바라보기 명상법'을 지도해 온 박석 교수는 "바라보기 명상은 내면과 외면을 조화시켜 삶을 전체적으로 완성시키는 삶의 기술"이라고 정의한다. 그리고 깨달음의 기준은 내면적 의식세계의 깊이와 외면의 일상적 삶이 함께 어우러진 전체적인 삶의 완성도가 얼마나 높은가에 달려있다고 강조한다.

즉 바라보기 명상은 마음의 초월적인 영역만을 탐구하고 각성시키려는 기존의 명상법과는 달리 삶이 전체적으로 꽃피도록 돕는다. 때문에 일단은 먼저 현실 속에서 전체적인 조화를 이루면서 수련하는 것을 중시하고, 어느 정도 단계에 이르렀을 때 일상의 자아인식을 넘어서는 더 깊고 광대한 의식세계를 체험하기 위한 수련을 한다.

98년 <박석 교수의 명상 길라잡이>와 <박석 교수의 명상 체험여행>란 책을 통해 참선, 요가, 탄트라, 위빠사나 등 여러 수행에 대한 장단점을 비교 분석해 화제를 모았던 그는 92년부터 요가 모임을 지도하다가, 98년 2월 '박석교수의 명상교실'을 만들어 제자지도를 지도하고 있다.

### 수행 캘린더

■1개월 단기출가=대구 동화사는 4월 1~30일 재가자들이 일반 행자와 동일하게 생활하고 교육받을 수 있는 1개월 과정의 단기출가 수행원을 개원한다. 참가자격은 만 20세 이상 40세 미만 대중력 이상의 남자이며, 3월 31일까지 선착순 60명 모집. (053)982-0101.  
■봉은사 만일염불=서울 봉은사

는 매주 월-금요일 오후 1시 30분 봉은사 법당에서 원불을 모시고 법회를 병행하는 만일염불 수행을 하고 있다. 지난 2월 15일 입제식을 가진 만일염불회는 월요일에는 관세음보살을, 화요일 지장보살, 수요일 문수보살, 목요일 마륜보살을 원불로 각각 모시고 염불법회를 병행한다. 금요일에는 주간기도를 사경법회로 회향한다.  
■선문화예술원 명상교실=상주 달마선원은 4월 12일부터 매달

둘, 넷째 토요일 오후 6시부터 다음날 12시까지 제1기 선문화예술원 명상교실을 연다. 법문, 음악과 춤 명상, 선묵화 배우기(범주 스님), 북과 소리를 통한 명상(중산 스님의 '동해의 소리') 등으로 진행. (054)535-0378  
■빨리어 삼장 강좌=동산불교대학은 매주 금요일 오후 7시-8시 30분, 불교대학 3층에서 빨리어 삼장 강좌를 연다. 강사는 승가대 최종남 교수. (02)732-1206

■철야 염불정진=만일염불결사회는 4월 6일 오전 10시 성남 정토사에서 법천 스님의 지도로 전통 염불법을 배운다. 이어 11일 건봉사 부처님 사리전견법회(오전 6시 서울 양재역 출발), 19일 오후 8시부터 철야 염불정진법회를 갖는다. (031)723-9797  
■정토수련원 '깨달음의 장'=문경 정토수련원은 4월 2일부터 다섯 차례 '깨달음의 장'과 '나눔의 장'

(4월 16~20일)을 연다. 233-234차 4월 2~6일, 235차 16~20일, 236~237차 4월 30일~5월 4일. (054)571-6031  
■위빠사나 입문=보리수선원은 4월 7~18일 (월-금) 염불간의 초보자 수행을 실시한다. 낮반 (오전 11시-오후 3시), 저녁반 (오후 7시 30분~9:30분), 속식반으로 나눠 진행한다. 보리수선원은 4월 20~26일 (일~토) 안성 집중수행처에서 7일간의 속식 집중수행도 한다.

## 무릉산 일도사 극락보전 점안 대법회 안내

귀의삼보하옵고,

세계 10여개 불교국가의 200여 불상과 불교 유물을 종합전시하는 세계불교박물관 노천 법당을 운영하고 있는 무릉산 일도사는 금번 새 법당 불사를 원만회향하는 극락보전 점안 대법회를 병행하오니, 사부대중 여러분께서는 부디 참석하시어 자리를 빛내 주시기 바랍니다.

- ◎ 일시 : 2003년 3월 30일 일요일(음력 2월 28일) 오전 10시 30분
- ◎ 장소 : 경북 영덕 무릉산 일도사 극락보전 대법당
- ◎ 연락처 : 종무소 054)733-8786
- ◎ 홈페이지 : HTTP://WWW.ILDOSA.COM

### 대한불교조계종 무릉산 일도사

경북 영덕군 영덕읍 천전리 116번지



찾아오시는 길



## 봉은승복사 할인매장

불법승 상보에 귀의합니다.

30년을 한결같이 부처님께 시봉드는 마음가짐으로 종사해 온 저희 봉은승복사가 올해로 개점 10주년을 맞았습니다. 개점기념행사의 일환으로 스님 및 불자님들의 어려운 제방 살림에 조금이라도 보탬이 되고자 전체품을 할인(30%)된 가격으로 모시고자 하오니 직접 내방하시어 타사의 제품과 비교해 보시고 좋은 고견을 전해 주시기 바랍니다.

### 제품안내



### 가격안내

#### 모직혼방

1. 두루막 ~~130,000원~~ (110,000원)
2. 장삼 ~~180,000원~~ (150,000원)
3. 동방바지 ~~180,000원~~ (140,000원)
4. 적삼바지 ~~130,000원~~ (100,000원)
5. 개량복 [※월인금액외] (여) 80,000원 (남) 90,000원
6. 조각면(조끼, 바지) 50,000원
7. 반가사 50,000원
8. 대가사 80,000원

#### 천연염색

1. 티셔츠 20,000원
2. 바지 25,000원

### 봉은승복사

전화 : 053)421-5451 / 053)424-5462

휴대폰 : 011-821-5451

대구광역시 중구 남산동 672-18

