릴레이 수행일기

김대중

(주)H&S(휴먼과 과학)회장

농부가 일년 동안 땀 흘려 농사를 지어 가을에 수확하듯이 우리들도 여러 겁의 생사고해에서 시달리다가 금생에 부처님 법을 만나 공부하고 수행하는 자신을 생각하면 늘 환희롭고 감사하다.

20년 전 어머님의 극락왕생을 기원하면서 죽음을 심각하게 생각하게 되었고, <죽음에 이르는병>(키레르코르), <죽음이란 무엇인가>(이원섭 번역), <열반경의 세계> 등 죽음에 관한 책들을 보고 삶의 고뇌를 알게 되면서 불법과 더욱 가까워질 수 있었다.

그 후, 조계사를 재적사찰로 다니면서 인천 용화사 송담 큰스님을 친견하기 전까지는 불교도 단순한 종교라고 생각했다. 그런데 큰스님으로부터 '이뭣고' 화두를 받은 후부터는 닥치는 대로 불교 공부를 하게 되었다. 대관절 이 인생이란 게 무엇인가? '나'라고 하는 것이 무엇인가? 어디에서 온 줄도 모르고 한 평생을 희로애락의 많은 고비 고비를 겪으면서 마침내 일생을 하직하고 어느 곳으로 또 가는가? 이 문제의 해결은 말로써 가르쳐 줄 수 없고, 들어서 해결할 수 있는 것이 아니기에, 오직 '참선법'을 통해서 깨달아야만 된다는 확신이 들어 이때부터 늘 '이뭣고' 화두를 챙기고자 노력하고 있다.

참선을 배운 뒤, 부처님의 본 뜻을 제대로 알아야 겠다는 생각에 동산불교대학에 1기로 입학하고 금강경을 독송하는데 몰두하기도 했다. 동국대학교를 6년간 다니면서 관음정근 1일 1만독을 하는 등 수행정진에 가속도가 붙기 시작하면서 포교사단을 출범시키는 일선에 서게 되었다. '이뭣고' 화두만을 고집하지 않고 중생의 아픔을 함께하는 동체 대비의 자비정신으로 세상을 변화시키는 일에 동반자가 되어야겠다고 마음을 정하였기 때문이다.

참선 배운후 포교사단 출범에 앞장 서

수행·포교 '불이'라는 마음으로 정진

포교사단 1기 부단장, 2기 단장을 맡으면서 '수행이 곧 포교, 포교가 곧 수행'이라는 표어 아래 정진하고 있지만 부족한 점이 많다. 부처님의 말씀을 배움으로 끝내지 않고, 포교사도반들과 함께 실천하며 정토를 일구어 가는 일에 미력하나마 더욱 매진하고 싶다.

인간은 사람과 사람과의 관계 속에서 살아가야 한다. 남들로 존경을 받고자 하면, 먼저 남을 이해하고 존경할 줄 알아야 하는 대승적 종교행위(수행)를 후배들에게 전하고 싶다.

남은 생애 내게 마지막 원력을 담은 테마가 있다. 그것은 포교를 통하여 서서히 무르익어 가는 불자들의 수행력으로 정법을 전하는 사명감을 잃지 않는 것이다.

나의 주변 모든 것에는 법향이 그윽하다. 내가 운영하고 있는 (주)H&S(휴먼과 과학)의 사훈은 '무상'(無常 : 계속 변화해야 한다), '유일'(唯一 : 기술은 최고이어야 한다), '불이'(不二 : 노사는 하나이다)이다. 직원이나 관계자들도 사훈에 대하여 설명을 해주면 이보다 더 좋은 말이 어디 있겠느냐고 입을 모은다.

오늘도 이 땅을 부처님의 지혜와 용기로 불국토를 성취하는 그날까지 용맹정진하기를 지극한 마음으로 발원한다.

탁낫한 스님의 정념 수행

"지금 이순간을 느끼세요"

'호흡명상' 통해 몸·마음 하나로

자신에게 "고요히, 깊이"등의 메시지

"들이쉬며 내쉬며 막 피어나는 꽃처럼, 신선한 아침 이슬처럼, 아주 단단한 바위처럼, 아주 견고한 대지처럼, 나는 자유네~."

3월 28일부터 2박3일 일정으로 천안 국립청소년수련원에서 진행된 '틱낫한(77) 스님과 함께 하는 3일간의 수행'은 여독을 푸는 '온전한 휴식(Deep Relaxation)'이란 프로그램으로부터 시작됐다.

3백여 수련생들은 여장을 푼 후 체육관에 모여 바닥에 드러누웠다. 지친 몸을 눕히고 쉬노라니 한 비구니 스님이 나와 '숨을 들이쉬며(Breathing in)' 등 몇 곡의 찬불가를 부르기 시작한다. 수련생들은 자장가 같은 노랫소리에 몸을 맡기고 몸의 곳곳을 의식하면서 긴장을 이완시키는 명상을 40여분간 진행했다.

불자 뿐만 아니라 가톨릭 신자, 일반인, 스님과 수녀 등 참석자들은 틱낫한 스님이 이끄는 프랑스 수행공동체 플럼빌리지에서처럼 정념(正念, Mindfulness) 수행을 체험하기에 앞서 오리엔테이션을 통해 호흡 명상, 걷기 명상, 종(鐘) 명상 등 기본적인 명상법을 배웠다.

한 비구니 스님이 "깨어 있는 마음으로 들숨과 날숨을 관찰하는 '호흡 명상'을 통해 몸과 마음이 하나가 되고 매 순간 지금 이 순간에 도착해야 한다"고 당부한다.

"걷기 명상을 할 때는 호흡과 걸음에 마음을 집중하세요. 말은 하지 마세요. 만약 말을 꼭 해야 한다면 걷는 것을 멈춰야 합니다." 스님은 자연 속에서 걷기 명상을 하면 하늘과 바람과 나무와 풀들이 만드는 생명의 축제 속에 있음을 실감하게 된다고 설명한다.

법회 도중에 2~3차례씩 울리는 종 소리에 맞춰 하는 '종 명상'도 독특한 수행법이었다. 종이 울리면 수련생들은 하던 모든 일을 멈추고 호흡에 온 마음을 집중하면서 지금 이 순간에 도착한다.

저녁 공양 후 처음 수련생들과 만난 틱낫한 스님은 '정념(正念)' 수행의 의미를 설명하기 위해 직접 칠판에 한자를 써가며 설명한다. "정념 수행은 바로 지금 이 순간에 일어나고 있는 것을 깨어있는 마음으로 온전히 인식하는 것입니다. 마음 챙김의 한자어인 '염(念)'이 지금(今)과 마음(心)이라는 두 글자로 이뤄진 데서 알 수 있듯 여러분의 마음을 지금 이 순간으로 데려다 줄 것입니다." 틱낫한 스님은 "마음을 현재에 온전히 두는 수행으로 평화로움과 기쁨을 바로 지금 이곳에서 실현하라"고 당부한다.

이튿날 정념 수행에서 가장 중시하는 걷기 명상(사진 아래)은 틱낫한 스님과 스님들을 필두로 수련생들이 넓은 수련장을 매우 느린 속도로 걷는 형태로 진행됐다. 걷기 명상은 보통 들숨 하나에 두 걸음, 날숨 하나에 두 걸음으로 걷는다. 걸을 때마다 자신에게 "고요히 고요히, 깊이 깊이" 등의 메시지를 주기도 한다.

걷기 명상과 먹기 명상을 마친 후 조상과 고향, 영적 가족 등 3가지 뿌리를 느껴 보는 '땅과 깊이 만나기' 등의 수행도 했다. 절하는 형태로 두 손을 마주 모아 연꽃 봉우리를 만들고 서서히 몸을 낮춰 땅에 사지와 이마가 편안히 닿도록 한다. 지구의 힘을 온몸 가득 받아들이는 지구와 접하기는 3~5번씩 한다.

이어 진행된 것은 '불살생(不殺生)'을 비롯한 전통 불교의 5계를 서구인의 현대생활에 맞게 응용한 '다섯 가지 마음 챙김 수행'. 이 프로그램은 미국인 목사 2명과 독일인 부부 법사 등 틱낫한 스님을 따르는 재가 신자 6명이 토론형태로 진행했다. 미 조지아주에서 목사로 일하고 있는 알 링고씨는 세 번째 마음 챙김인 '성(性)에 대한 책임'을 설명하면서 "결혼도 이혼도 해보았는데 성적 욕망의 충족이 결코 행복을 주지 않는다"며 "이 마음 챙김 수행으로 스스로 설 수 있는 힘을 얻었다"고 설명했다.

이어 조별 토론 시간에 참석자들은 수행에 대한 소감을 털어놓았다. 참석자들은 대체로 간편한 수행을 통해 내면의 고요와 기쁨을 느낄 수 있었다고 말했다. 대구 지장선원장 지공스님은 "참나를 자각하는 손쉽고 현실적인 방법이기 때문에 대중포교에 활용할 수 있을 것 같다"고 말했다.

그러나 참선, 위빠사나, 단전호흡 등 이미 다른 수행을 체험해 본 사람들은 중급이상의 수행법에 대한 설명이 부족한 점을 들어 아쉬움을 표하기도 했다. 차상훈(69) 경기대 교수는 "깨달음을 지향하는 전문 수행자들에게는 초보적인 수식관에 머문다는 느낌이 든다"고 말했다.

3일째 되는 마지막 날의 마지막 순서였던 5계 수계식(오른쪽 사진)은 시 낭송회 같던 수련회 분위기와는 딴판으로 엄숙하게 진행됐다. 줄곧 영어로 말하던 틱낫한 스님이 수계식 때는 베트남어로 반야심경을 외웠다. 베트남 정부로부터 추방당한 후 한시도 잊을 수 없었을 모국어로 독경하시는 스님의 목소리가 대중의 가슴을 울렸다.

천안=김재경 기자

정념 수행은 선인가? 위빠사나인가?

매순간 대상·일에 몰입 평상심 실현

임제선과 위빠사나 절충한 생활선

틱낫한 스님은 마음이 현재에 머물 수 있도록 붙잡아주는 수행을 '정념(正念, mindfulness)'이라고 말한다. 이 '정념'은 원래 '잡념을 버리고 늘 향상을 위하여 올바르게 정신을 집중하는 것'으로 팔정도(八正道) 가운데 하나이다. <중아함 염처경>에서 설한 몸, 느낌, 마음, 법(法)을 관하는 사념처관(四念處觀) 즉 위빠사나의 일종으로 볼 수 있다.

그러나 틱낫한 스님이 정의하는 정념은 이와 달리 온전히 깨어있는 마음, 지금 내 몸과 마음에서 일어나는 일을 온전히 알 수 있는 상태를 강조한다. 틱낫한 스님의 제자들은 위빠사나와의 차별성을 강조하면서 몸과 마음의 움직임을 관찰하는 것은 다를 바 없지만, "지금 여기서 일과 대상과 철저히 하나된다는 점이 다르다"고 한다.

정념 수행은 매순간 대상과 일에 완전히 몰입하는 '평상심(平常心)'을 실현한다는 점에서 임제종의 생활선에도 닿아있다. 틱낫한 스님이 임제종의 42세 법손이란 점을 유의할 필요가 있다. 일찍이 임제 선사는 "바로 지금이지 다시 시절이 없다(卽時現今更無時節)"고 일갈한 바 있다.

임제선은 바로 목전에서 법을 듣고 말할 줄 아는 마음인 '무위진인(無位眞人)'을 깨닫는 것을 목적으로 한다. 여기서 무위진인은 '바로 지금 눈앞에 드러나는 작용(卽今目前現用)'을 의미한다. 임제 선사는 지금 눈앞에서 보고 듣고 느끼고 아는 이것을 깨달아야 경계의 장애로부터 해탈한다고 말한다. 이것이 바로 '그 무엇에도 걸림없이 매 순간 어디에서도 주인노릇하며 진실과 마주하는(隨處作主 立處皆眞)' 것이다.

틱낫한 선사는 위빠사나의 관법을 수용해 이러한 임제선을 더욱 구체적, 현실적으로 응용한 생활선을 만든 것으로 분석된다.

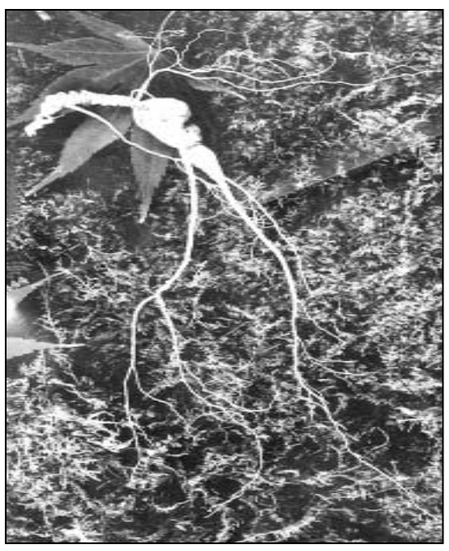
元·氣·回·復

존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

"최고의 신비스러운 영약" 山蔘 長腦

존경하옵는 스님, 스승님, 부모님과 시험 준비에 지친 수험생에게
평생 최고의 값진 선물 최저 가격으로 불자님과 인연을 맺고자 합니다.

심마니로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드립니다.



산삼의 효능

- 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
- 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 아편중독, 나병, 암 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 악성빈혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- 방사선병, 조혈작용, 산후건강회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위허약 뇌기능 강화에 큰 효과가 있다.
- 정력강화(조루증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지않고 머리가 좋아지며 저항력이 높은 강력한 체질로 개선된다.
- 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치적 효험이 있다.

尊敬하옵는 스님
오늘도 衆生 求道와 佛功으로 苦行하시는 스님
지치신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새롭게 精進하시옵기를 祈願드리오며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 접할 기회를 못 가지셨던 스님께 報恩에 마음으로 제공해 드리고자 하오니 부담없이 別途 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울(02)713-7798, 701-4716

■ 별도상담(자연산삼 보유)
■ 자연산삼 문의상담(심마니 채취가격으로 공급)
■ 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

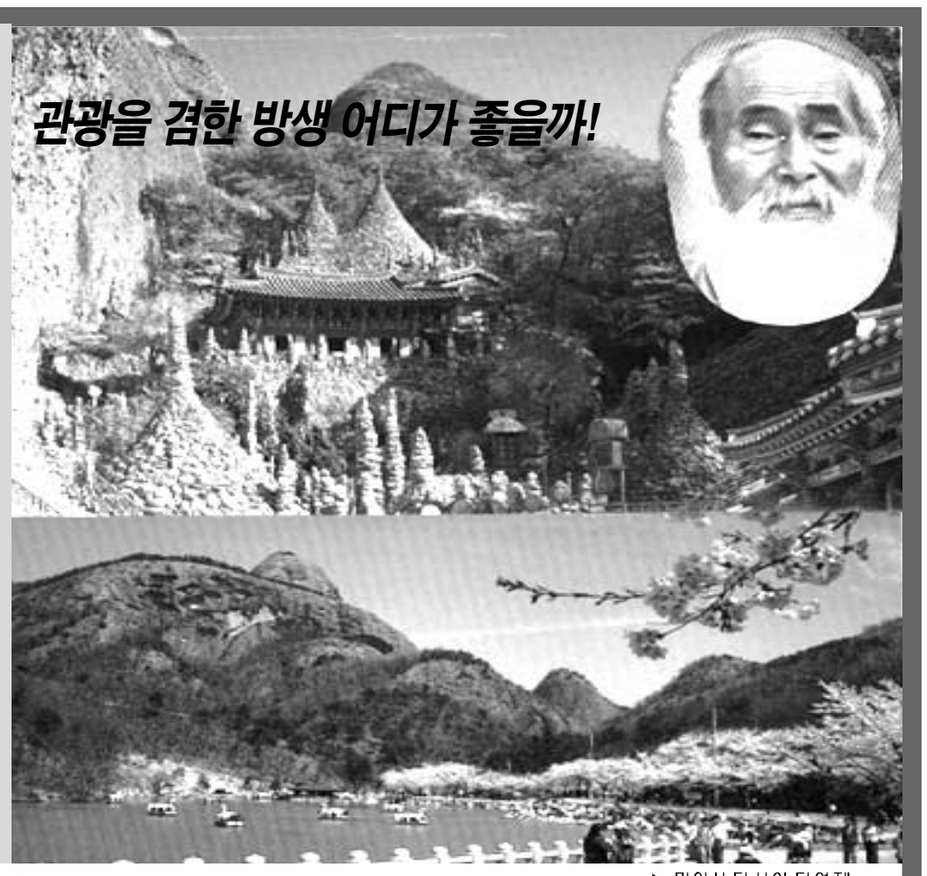
식물은 本草에는 上藥 120가지 中藥 120가지 下藥125가지로 모두 365가지의 약용식물이 구분 기록되어 있는데 山蔘은 上藥중의 첫째가는 君藥으로 이 세상의 어떤 약용실물도 모두 아래에 불과하다고 기록되어 있다.

산삼장뇌란?

산삼은 천종, 지종, 인종, 장뇌 4가지로 분류됩니다. 그 중 장뇌란 산삼의 씨를 채취한 후 깊은 산에 뿌려 자연상태로 재배한 것이며 자연산삼에 버금가는 효과를 지니고 있습니다. 격조있는 선물이 될 것입니다.

국립농산물품질관리검정필(분석 51160-150)
심마당 長腦山蔘

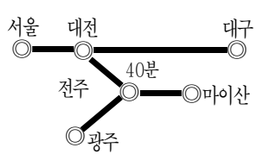
신비의 마이산 탑사 탑영제 방생



▶ 마이산 탑사와 탑영제

관광과 방생을 한곳에서!

기묘한 산이 있어 좋고, 불가사의한 탑이 있어 신비스러운 곳, 이태조가 백일기도를 드린 영험있는 기도도량. 섬진강 맑은 물의 탑영제 방생기도



진안 마이산 탑사
☎ 063)433-2900,0303