

리얼라이즈 수행일기 <D>



김윤숙 변호사

가 울거나 크게 웃거나 하는 사람들은 삶의 기복이 좀 많았나 보다' 하는 생각이 부지불식간에 자리잡고 있었다. 내 안에서 일어나는 현상, 느낌, 생각 등을 있는 그대로 바라보고 인정하지 못했기 때문에, 공부의 진전이 없었던 것이다.

이와 같이 자기도 모르게 갖고 있는 명상을 방해하는 생각들을 하나씩 지워나가면서 나는 점점 내가 모르던 내 자신의 모습들과 만나게 되었다. 일례를 들면, 나는 종전에 내가 상당히 무디고 낙천적인 편이라고 생각했었는데, 명상을 하게 되면서 아주 예민하고 격정이 많은 나를 발견할 수 있었다. 또한 겸손하고 따뜻한 인간이라고 생각했는데 가슴속 저 밑에 아주 오만하고 잘나고 싶은 욕망이 꿈틀대고 있는 것도 볼 수 있었다. 명상하다가 다른 사람이 큰 소리로 울기라도 하면 눈을 툭툭 뜨고 쳐다보

가슴속 오만과 욕망 지워가며 참나 발견

예전 마음 넉넉히 바라보고 자비심 드러내

는 그대로 바라보고 알아차리고 인정한 후 일어난 현상, 기억, 생각, 느낌들을 지우고 버려나가는 공부이다. 이런 과정을 통해서 내 안에 있는 여러가지 마음들, 업장들이 어느 정도 소멸된 후에는 '이 뭐고'와 같은 회두를 받아 잡구하게 된다.

사람의 성향에 따라 공부방법이나 순서, 속도 등이 모두 다르긴 하지만, 나는 유난히도 공부진척이 늦어서, 남태감도 심했다. 처음에는 따로 시간을 내지 않으면 공부가 되지 않았기 때문에, 바쁜 일상에 쫓겨 공부할 틈이 없다는 핑계로 스스로를 위로하기도 했다. 그러나, 나중에 좀더 공부해 나가면서 살펴보니, '난 크게 어려움을 겪어 보지 못하고 무난하게 살아왔다. 성격이 유달리 모가난 것도 아니다. 그러나 뭐 특별히 알아차릴 것이 있겠나. 이 정도의 일쯤이야 누구나 한번쯤 겪었을 당연한 일인데 무슨 명상기사가 되겠나. 명상하다

던 내가 명상실이 떠나가라 뭉클 아 울기도 하였다.

역경의 세월을 윤희하면서 내 안에 어찌 쌓인 게 없을 것이며, 어떤 모습의 증상이 없을 것인가. 처음에는 이런 모습들을 인정하기도 버거웠지만 이제는 그 모든 것이 풀이 아니며, 참나가 아님을 알기에, 이전 예전처럼 그 마음들을 외면하거나 힘겹게 싸우지 않고 넉넉하게 바라보고 자비심을 보내 줄 수도 있게 되었다. 아직 미숙하지만 순간 순간 알아차리며 이런 마음들을 지워나갈 수도 있게 되었다.

요즘은 내 몸과 마음이 본래의 참나가 아님을 싹싹 집착하는 정도가 아니라 순간순간 생활속에서 체득될 수 있도록, 바라보는 나를 놓치지 않는 공부를 하고 있다. 아직 공부가 짧아 이내 진흙탕 속에서 뛰구는 나를 발견하곤 하지만, 언젠가는 나를 밝히고 다른 이들을 도울 수 있는 날이 오기를 발원해 본다.

호흡·감각 관찰로 앎·삶의 조화 추구



◇머리에서 발끝까지의 감각을 통찰하는 관법명상에 몰두중인 수련생들.

5월 경기도 안성시 죽산면 도솔산 도피안사에 도착한 시간은 새벽 4시. 30분 뒤부터 서울 불교대학원대학교 상담심리학과 황용식 교수(52·명상치료학)가 지도하는 관법명상 수련회에 참석하기 위해 경내를 산책하며 헬퍼는 마음을 가라앉혀 보았다.

"존재하는 것의 진실을 있는 그대로 알고 보아 가는 명상"으로 요약되는 관법명상이 진행된 곳은 일반인을 위한 수련시설인 보현당 2층의 아래현전. 500여명들이 지켜보는 가운데 재학생 8명과 일반인 4명, 그리고 지도교수와 기사가 좌정했다.

몇분간의 정적이 흐른 후 황 교수는 코 끝을 드나드는 들숨과 날숨을 평정심을 지닌 채 관찰하라고 나지막히 말한다. 다시 얼마간의 호흡관이 진행된 후 황 교수는 허벅지에서부터 다리 발, 발가락에 이르는 감각을 나선형으로 내려가면서 관찰하라고 지시한다. 나중에는 온 몸에 대한 감각 관찰이 익숙하지 않은 사람들은 호흡관을 계속하라고 지도한다.

이어 오전 10시부터 40분 동안은 황 교수의 담화(설법)가 이어졌다.

"우리는 평정심으로 호흡과 감각의 관찰을 증시하는 인도의 고엔카(Goenka) 계통의 위빠사나 명상의 기법을 찾아가면서도, 그러한 관법(觀法)이 사실은 감각 등을 매개로 하여 마음이 마음을, 즉 마음이 자신을 알고 보려는 것임을 잊지 말아야 합니다." 황 교수는 몸과 마음으로 이뤄진 자신을 하나하나 마음챙겨 알면 드디어 그 근본적인 성격인 쓸없이 변함(無常)과 궁극적으로 만족스럽지 못한(苦), 나라고 하는 실체성을 여의었음(無我)을 꿰뚫어볼 수도 있다고 설명한다. 나아가 모든 존재가 궁극적인 그 자신다움을 여의었음(空)을 통찰하여, 마침내 무 존재의 참모로 그려 함(眞如)에 도달할 수도 있을 것이라고 설법한다.

10분 휴식후 법당 옆방에서 지도교수와의

주제가 있는 수행현장

서울 불교대학원 대학교 '관법명상'

개인 면담이 있었다. 수행자들이 차례로 인터뷰를 하고 나왔다. 기자 역시 황 교수와 마주 앉았다. 기자는 평소 간화선 수행을 통해 호흡과 감각, 마음을 관찰하는 공부를 해왔기에 관법명상에 큰 어려움은 없었지만 미세한 감각을 관찰하는데는 서툴다고 말했다. 이에 황 교수는 관법명상이 간화선 수행에도 도움이 될 것이라고 조언했다.

개인 면담이 끝난 후에는 '사랑의 명상(자애관)'이 진행됐다. 모두 등걸에 마주보고 앉은 채 황 교수가 낭독하는 자작시를 듣고 명상을 하는 형식으로 진행됐다. "부디 모든 생명이 있는 존재가 평화롭고 행복하기를... 모든 존재가 더불어 조화롭게 있기를..."

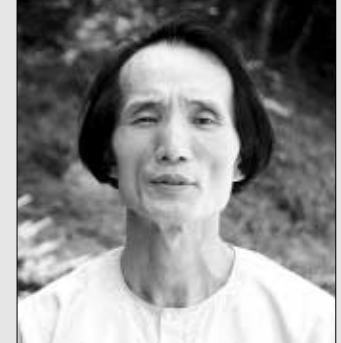
황 교수는 자애관을 통해 명상관법이 나아가 갈 방향을 암시했다. 즉 위빠사나에 중관, 화엄사상을 가미한 대승 관법을 명상관법으로 명명하고, 보살행을 강조하는 것이다.

점심 공양후 친목모임 시간에서 흥운기-갑난구 부부는 "명상을 통해 부부간에 더욱 성숙한 신뢰를 형성하게 됐고 각자의 내면세계를 풍성히 하는 계기가 된 것 같다"고 말했다.

이번 수련회는 서울불교대학원대학교(www.sgsb.ac.kr) 상담심리학과 명상치료전공실습의 일환으로 열렸으며, 처음 일반인들에게 개방됐다. (02)808-6582

도피안사=김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

자신다움의 통찰로 존재의 진여에 도달 명상통해 신뢰형성, 각자 내면세계 성숙



황용식 교수

수행 캘린더

■우자나카 스님 집중수련=천안 호두마을은 5월 20일부터 6월 8일까지 미얀마의 우 자나카스님(찬메 수행센터 원장)을 초청, 20일간의 집중 수련회를 갖는다. 선착순 40명, 참가비 30만원. 우 자나카 스님은 6월 4일(수) 오후 2시~4시 서울 불교방송 3중 공개홀에서 대중 설법도 한다. (041)567-2841

■선림회 참선=서울 금강선원 선림회는 매주 화요일 오후 8시~9시30분 거사법회를 열고 '참선수행과 경전 강의'를 한다. (02)3487-9339

■마하시 위빠사나 수행=대구 여래선원은 매주 화·목요일 오전 10시~11시30분, 오후 2시~3시30분, 오후 7시~10시에 마하시 위빠사나 일상정진 법회를 연다. 집중수련은 매달 셋째 토요일 오후 8시~12시30분에 집중 수행이, 오후 5

시30분~오후 8시에 초보강좌가 열린다. (053)744-9009

■요가 수련=서울불교대학원대학교 부설 요가연구소는 매주 화·목·금요일 오전 10시~11시에서 서울불교대학원대학교 101호에서 요가 수련을 한다. 강사는 이강연씨. (016)804-0613

■구도회 불교 공부=서울 구도회는 매주 화요일 오후 7시 서울 강남 한국불교연구원에서 불교공부모임을 갖는다. 첫째주 동국대 정

병조 교수의 '육조단경', 둘째주 동국대 권기종 교수의 '아함경', 셋째주 인환 스님의 '선의 이해', 넷째주 동국대 김상현 교수의 '원효사상'. (02)3411-6167

■자비신행회 참선=광주 자비신행회는 매주 금요일 오후 2~5시 자비신행회 시민선방에서 화순만연사 주지 정과 스님의 지도로 참선한다. (062)234-2732-3

■'깨달음의 길' 정규수련=명상 아카데미는 6월 8일(일)~13일(금),

6월 22일(일)~27일(금) 오대산 수행처에서 5박6일간의 '깨달음의 길' 정규수련회를 연다. '행복한 삶을 위한 명상'(3박4일)은 6월 20일(금)~23일(월) 오대산 수행처와 6월 16일(월)~19일(목) 서울 수행처에서 열린다. (02)598-7180

■선정회 정기 참선=수덕사 선정회는 매월 둘째 주 금요일 저녁 7시 수덕사에서 정기 참선법회를 연다. (041)337-6565

우리 가족은 특별하다!!

가족을 사랑하는 특별한 방법! 지금 전화주세요!



국내최대 오가피 제1자 성광수씨

수신토종오가피 수신헌사토종오가피

월드컵 축구대표선수가 먹었습니다. 아시아권인 국가대표선수들이 먹었습니다. 직접 재배한 토종오가피만을 사용합니다. 국내에서 가장 큰 국내최대오가피농장에서 생산합니다.

- 바로 수신토종오가피입니다.

이제 우리 아빠, 사랑하는 아내를 위해 수신토종오가피를 준비해주세요.

친사같이 소중한 우리 어린이를 위한 선물! 옛사람들은 아이들에게 오가피를 먹였습니다. 손주를 위한 할아버지의 고집으로 어린이들의 입맛에 맞춰 만든 - 수신헌사 토종오가피.

우리 아이들을 위한 특별한 선택입니다.

지금 전화주세요. 자세한 자료를 무료로 드립니다.

(02) 447-5300

납골추모함 안내

납골추모함의 종류 (특별 사이즈 및 문양 주문가능)



고인의 유골을 담은 내호함을 연꽃문양 납골추모함에 봉안하여 보관

영혼은 평안하게! 참배는 쾌적하게!

납골추모함은 가신이의 영혼을 평안하고 안전하게 모시는 것은 물론 참배까지 쾌적하게 해주는 현재와 미래의 장례문화로 자리하고 있습니다.

그러나 납골함을 같은 장소에 많이 모셨을 경우 납골함 자체의 엄청난 무게 때문에 붕괴의 우려가 있으며, 오래된 유골에서는 강한 악취가 생기는 문제점들이 있었습니다.

이회사에서 새로이 개발된 신소재 납골추모함은 가볍고 튼튼한 금속으로 제작 되었으며 도자기에 비해 월등히 가볍고 외형 또한 아름답습니다.

납골추모함은 납골당과 납골탑이 붕괴되더라도 유골이 소실되지 않

고 안전하게 유지될 수 있습니다. 위의 여러 문제점들을 납골추모함이 해결함으로써 쾌적하고 편안한 참배를 할 수 있게 되었습니다.

고인의 유골을 화장하여 납골당이나 납골탑에 안치할 경우 안전하고 청결한 상태로 봉안하고 싶은 것은 누구나의 바람입니다.

새로운 납골추모함이 이러한 바람을 실현하기 위해서 오랜 연구 끝에 제작 출시 되었습니다.

자신있게 권합니다!

안전성과 청결성을 갖춘 납골추모함으로 가신이의 영혼을 평안히 모실 수 있게 될 것입니다.

이 회사 ☎ 02)392-0925 서울시 중구 중림동 155-2 GS빌딩