

# 지관 체험 통해 깨달음의 길 안내

## 킹리데이 수행일기 <上>



양성홍  
대령E.B.Z상사 대표이사

초등학교 시절 어머니와 함께 영천에 있는 거조암과 묘봉암이라는 자그마한 암자에 자주 들렀다. 여덟 살에 아버님은 돌아가시고 넓은 과수원의 맑은 일들을 책임져야 할 어머니의 역할은 너무도 컸던 만큼, 산사를 찾는 그 정성 또한 대단하셨다. 어린 나이에 기도 생활은 생소하지 않았다. 그런 어머니의 정성으로 대학생활

기가 엄마의 가슴을 더듬는 것처럼 본능적이었다. 하루는 열마를 걸었던가. 길도 알 수 없는 곳을 찾아들어간 곳이 인암동 개운암이었다. 그때 내 나이 서른둘, 절 입구에서 두리번거리다가 냇물에 신발이 있는 곳에서 멈추었다.

아무리 불려도 대답이 없어서 문을 열어보니 스님 한 분이 가 부좌를 틀고 계셨다. 무조건 들어가서 '스님, 마음의 고통을 덜어 보려면 어떻게 해야 하나요?' 두 번 세 번을 물어도 돌아보지도 않으시고 "니 맘대로 해라" 하시었다.

다리에 기운이 없어 꼼짝을 못하고 서있었던 나는 내 귀를 의심했다. 스님은 한참 후에야 돌아오셨더니 4권으로 엮은 책을 건네주시면서 "이 책을 읽어보고 다시 오나라" 하시고는 또 돌아오셨다. 나의 덕이 부족한 탓으로 그날 스님의와

### 선지식 몰라본 나의 우매함 가슴에 맺혀

### 자만, 아집으로 살아온 인생 삼천배로 참회

을 비교적 순탄하게 보내면서 성북동 녹야원화생회 활동에 참여하여 처음으로 부처님의 가르침을 책으로 접하게 되었지만 어렵고 재미없다는 핑계로 쉽게 잊어버리고 말았다. 자신만만했던 젊음으로 사업에 도전했지만 실패를 거듭하면서 많은 혼돈과 갈등 속에서 지냈고, 산다는 것에 회의의 느끼며 생활의 의욕을 잃으면서 건강이 나빠지기 시작하였다. 나에게 주어진 운명만 탓하며 원망하다가, 한 때는 성수동 교회에 나가면서 새벽기도도 열심히 하며 새로운 인생의 출발을 위해 많은 노력을 해 보았다. 그러나 '인간은 원죄로부터 벗어날 수 없고 그것을 사(賜)하는 길은 오직 하나님만을 믿고 그리스도를 통해서만이 죄를 씻을 수 있는 종에 불과한 것이 인간이다'라는 도리가 나를 더 불안하고 초초하게 했다. 그러면서도 뭔가 붙잡고 싶어 하는 나의 의지는 갖 태어난 아

만남은 처음이자 마지막이었다. 그는 당대의 선지식이었던 탄허 큰스님 이셨다는 사실을 몇 년 후 일간지에서 열반 소식을 보고서야 알았다.

나중에 불교공부를 체계적으로 하면서 나의 어려움 때문에 선지식을 몰라보고 다시 오라고 일러 주셔도 가서 빌지 못한 나의 우매함이 두고두고 가슴에 맺혔다. 그 후에 심한 교통사고로 건강은 더 악화되었고 6개월을 갇지 못했던 병원 생활이 갑자기 우울증마저 생겨 삶은 고뇌의 연속이었다.

그러던 어느 날 병실에서 옆 침대의 환자를 문병 온 봉은사 신도에게서 기도이야기를 듣게 되었다. 이때부터 불평한 다리로 봉은사에 가끔씩 나가 신도회 활동을 하였고 교리공부를 조금씩 하기 시작하였다. 그때 봉은사에서 미륵대불의 불사가 한창 진행 중이었는데 하루는 삼천배를 한다는 것이었다. (계속)

### 위빠사나 지도하는 재가법사들

"수행 중에 몸이 부분적으로 사라진 것을 느꼈습니다. 어찌해야 할까요?"

"어떤 현상이든 알아차릴 대상으로 보십시오. 없으면 없는 대로 알아야 합니다."

"호흡도 없어지고 몸의 감각도 없어지면 어떻게 해야 하나요?"

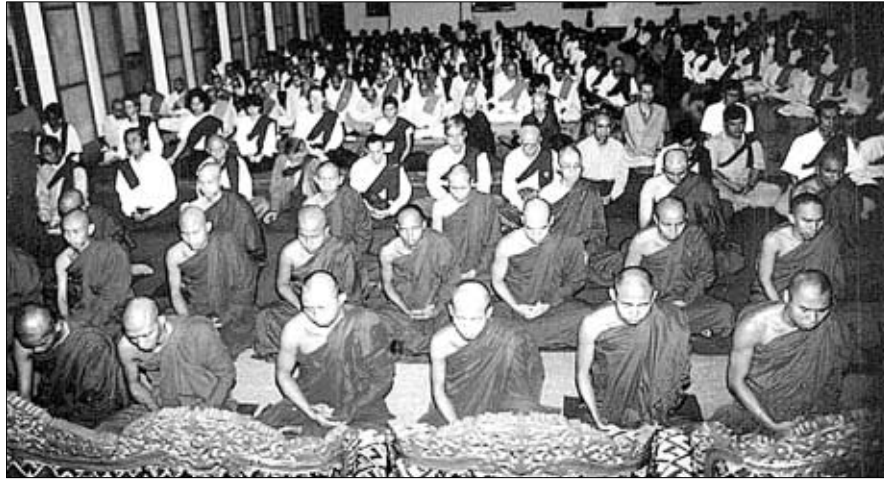
"호흡을 포함한 몸의 느낌이 완전히 감지되지 않으면 그때는 아는 마음인 앎을 알아차리시면 됩니다."

매주 목요일 오후 2시~5시 30분 서울 강남 여성인력개발센터에서 마음을 알아차리는 '심념처(心念處)' 수행을 지도하는 묘원 법사와 수련생간의 인터뷰 내용이다.

최근 위빠사나 수행법과 상좌부 불교의 국내 유입이 확산되고 있는 가운데, 이같은 재가법사들의 수행지도는 더 이상 낯선 광경이 아니다. 위빠사나를 지도하는 재가법사들은 대부분 미얀마의 마하시 수행센터 등 세계적인 수행처에서 비구계를 받고 수행했다. 국내에 귀국하는 동시에 환계(還戒)하고 재가법사로서 수행자들을 지도하고 있다.

국내 재가법사 가운데 깊은 체계를 바탕으로 수행을 지도하고 있는 대표적인 이는 김열연 법사와 묘원 법사다.

봉인사와 요가명상원, 정진세계원 등에서 위빠사나를 지도해 온 김열연 법사는 아나파나사띠(호흡관)를 중심으로 위빠사나를 지도한다. 정진 통일원을 위한 사마타 호흡무드라, 선정 3시, 진원 진기, 자비관, 불성관, 생사관 등 예비 수련과 수행자 특성에 따라 태국의 아한담마다로의 기공 위빠사나, 아잔문의 만트라 위빠사나, 미얀마 순륜 스님의 감각 관철 위빠사나, 웨우민 스님의 마 음관찰 위빠사나 중 택일하여 아나파나사띠와 함께 지도한다. 10



◇한국 위빠사나 수행자들의 근분도량이나 다름없는 미얀마의 마하시 수행센터의 정진 장면.

### 미얀마 등 현지서 배워 국내불자 지도

### 경전에 근거한 체계적 수행과정 호평

년간 간화선을 닦다가 1990년 미얀마로 출가해 위빠사나를 수행한 김 법사는 <보연 사라진다> <위빠사나 I, II> <위빠사나 12선사> <고요한 숲속의 연못> <깨달음으로 가는 오직 한 길> 등 많은 수행서를 저술해 위빠사나 불을 조성한 장본인이다.

1988년 국내에 위빠사나를 처음 소개한 거해 스님으로부터 위빠사나를 접한 묘원 법사는 96년부터 마하시 센터와 웨우민 센터에서 7년여간 집중적인 수행을 했다. (신심, 몸의 움직임), 수(受, 감각), 심(心, 마음의 움직임), 법(法, 생각의 대상) 등 사념처(四念處) 가운데 마음을 알아차리는 심념처(心念處) 수행으로 깊은 체험을 한 묘원 법사는 서울 강남 여성인력개발센터

(매주 목요일 오후 2시~5시 30분)와 대전 둔산 정부종합청사 인근 수행처(매주 금 오전 11시~오후 5시)에서 사념처관을 지도한다.

수행과 학술연구를 병행하며 위빠사나 불에 한류한 법사들도 있다. 호두마을 김재성 법사, 동국대 불교문화연구원 임승택 연구교수, 서울불교대학원대학교 황용식 교수(명상치료 전공)가 대표적이다.

김재성 법사(고려대장경연구소 선임연구원)는 일본 동경대학에 유학, 초기불교 및 상좌부불교, 부파불교의 아비달마 등을 연구하고, 1991년 미얀마의 판디따라마에서 하얀거울 지낸 이후 위빠사나 수행과 지도를 겸하고 있다. <붓다의 말씀>(고요한소리) <지금 이 순간 그대는 깨어있는가?>(고요한소리) <위빠사나 수행의 길>(호두마을) 등의 역서를 내고 인터넷 사이트(http://vipassana.buddhism.org)를 통해 활발한 사이버 포교를 펼치고 있다. 선상담연구원과 한국요가연수원에서 위빠사나를 지도하고 있는 임승택 교수는 초기불교 수행론을 집대성한 <깨달음비대파가 연구>(가산불교문화연구원)를 펴내 위빠사나 수행 연구의 토대를 만들었다. 서울불교대학원대학교에서 고연가 위빠사나를 위주로 지도하는 황용식 교수(명상치료 전공)는 서양의 상담심리학과 불교수행을 접목시켜 삶에서 부딪히는 구체적인 문제해결에 도움을 주는 한편 수행법을 배우는 교과과정을 실험적으로 마련하고 있다.

이들 재가법사들은 향후 10년 안에 위빠사나가 중요한 수행법으로 정착될 것으로 판단하고 있다. 간화선 수행이 확실대오 한 스승 밑에서 공부하지 않는 한 수행의 진전을 확인하기 어려운 데 비해 위빠사나는 경전에 제시된 수행방법을 그대로 따라 하면서 수행의 모든 과정을 스승으로부터 점검 받는 장점이 있기 때문이다. 재가법사들의 수행지도가 가능한 것도 이러한 체계적인 수행과정이기 때문이란 게 전문가들의 분석이다.

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

### 『금강대승밀교총설』 펴낸 정태혁 박사

"밀교는 <대일경>이나 <금강경>에 설한 바와 같이 현실생활 그대로에서 여래의 무상보리를 얻는 가르침입니다."

최근 <금강대승밀교총설>(정우서적)을 펴낸 정태혁(81·사진) 동방불교대학장은 "밀교 수행이 무상의 깨달음을 얻고자 하는 것임을 망각하고 수행과정의 방편에 지나치게 집착하여 목적을 잃어서는 안된다"고 말했다.

정 학장은 현재 진각종, 총지종, 진언종 등 밀교계통의 종단은 물론 여타 종단에서도 주력수행을 병행하고 있다며 밀교 수행에 대한 이해가 필요하다고 강조했다. 즉 사찰 생활이 모두 진언으로 성화(聖化)되고 각종 위령재를 비롯한 49재, 100일재 등 모든 불사가 밀교적인 의식에 따라 행해지고 있으면서도, 정작 밀교를 잘 모르거나 폄하하는 것은 잘못된 견해라는 것.

정 학장은 우리가 일반적으로 접하는 '드러내서 설해진 가르침'인 현교(顯敎)에 달리 '비밀로 설해진 가르침'인 밀교(密敎)는 법신불인 대일여래(大日如來)가 깨달은 내용을 스스로 비추어 보면서 즐기는(自受法樂) 삼밀(三密)의 가르침을 닦는



### 모든 불사 밀교의식에 따라 행해져

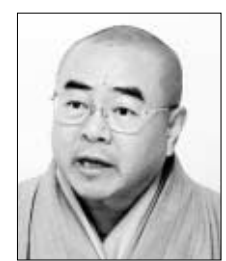
### 모르거나 폄하하는 건 잘못된 견해

을 중시한다"면서 "몸과 말과 뜻으로 지은 세가지 업을 부처님의 힘을 빌어 정화한다는 의미에서 삼밀관행을 닦는 것"임을 분명히 했다.

정 학장은 <금강대승밀교총설>에서 밀교가 전파되고 행해진 자취를 살피고 밀교의 근본적인 교리와 이에 따른 몇몇 경전을 소개하는 동시에, 밀교 신앙의 기본이 되는 진언다라미를 모아 해설했다.

김재경 기자

### 한국선문화연구원 육조단경 강의



한국선문화연구원(원장 성본스님·사진)은 24일부터 매주 화요일 오후 2~5시 육조단경 강의를 개설한다. 최근 성본스님이 펴낸 <돈황본 육조단경>(성본 스님 역주, 한국선문화연구원 펴냄)을 교재로 풍부한 해설과 중국 선종사 전반에 대한 강의를 병행한다. (02)765-6539

### 봉인사, 예인다가 스님 초청 수련회

경기도 남양주 봉인사(주지 적경)는 미얀마의 신진 수행승으로 존경받는 우 예인다가 스님을 초청, 16~25일 9박 10일간 위빠사나 수련회를 연다. 1956년 태어난 우 예인다가 스님은 10세에 제방스승을 찾아 삼장(三藏)을 섭렵, 33세에 마하시 선원, 아웅담마 선원, 나옹강에 선원, 모국 선원 등에서 용맹정진했다. 아웅담마 선원에서 용맹정진 등지에서 정진했다. 이후 5년간 강원에서 삼장을 가르쳤고 41세에 마하시 선원 '깜따나 짜리야(수행지도법사)' 스님으로 추대됐다. 42세부터 수행 지도에 전념했다. 한국에서 위빠사나를 지도하기는 이번이 처음이다. (031) 574-5585

신비의 마이산 탐사

관광을 겸한 방생 어디가 좋을까!

▶ 마이산 탐사와 탐영제

관광과 방생을 한국에서!

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

**진안 마이산 탐사**

063) 433-2900, 0303  
432-0652, 0072

## '이 시대 최고의 명리학 이론인 <최신팔자명리학비결> 출간'

### 이 책 한 권이면 누구나 다 팔자 명리학의 전문가가 될 수 있다

고급양장 / A-4용지 / 620 페이지

본서는 팔자 명리학을 <팔자 심리학>으로 까지 발전시켜 놓으신 <대만> 명리학계의 대가이셨던 <하 건 충>선생이 우주에 대한 깊은 통찰과 깨달음을 통해서 발견해 내셨던 고급명리 이론들을 15년간 명리학 연구를 해온 저자(오산 정대균)가 우리말로 쉽게 재구성 편집한 것이라, 일반인들도 쉽게 공부를 할 수 있도록 되어 있다.

**본서의 주요 장점 :**

- 팔자학의 제반 근본원리 규명(오행심천간십이지 창조원리 등).
- 간단한 <수학공식>으로 어떠한 사주이든 쉽게 <희운산>을 찾을 수 있는 비결 공개(강약운신, 음양운신 및 구조운신).
- 최고급 사주분석이론인 심리분석론, 궁위론, 변성 및 변공론, 일간 진입론 등 공개. 그 중 <일간 진입론>은 명리학 사상 최고급 수준의 명리학 이론임.
- 각종인연 (육친, 재물, 지위, 결혼, 등)분석에 관한 고급 추명 비결 공개.
- 십이지지 상호간에는 <경.반.합>의 법칙 및 <사상(四象)운동>에 의해 <12종의 상호 작용원리>가 존재함을 공개.
- 대운 및 유년운 해석비결 공개.

구입을 원하시는 분은 하기 홈페이지 주소로 방문하셔서 본서의 자세한 내용소개 및 구입안내를 참고하시기 바람. 시중 서점에는 판매를 하지 않음.

[www.8-fortunecode.com](http://www.8-fortunecode.com)

사주공부를 해본 여성으로서, 본 연구소에서 함께 일할 여성직원 한 분을 찾습니다. (30~40세 사이)

**www.8-fortunecode.com**

오산팔자심리학연구소 서울시 영등포구 대림 3동 779-15호  
전화: (02) 831-0055 팩스: (02) 831-0058 H·P: 011-208-0051