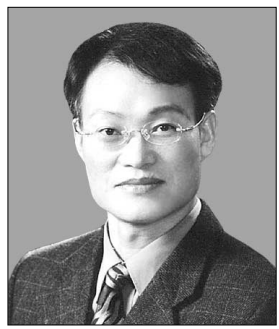


### 리얼리티 수행일기 <上>



김광봉

국립공원관리공단 자연생태연구원

세상은 바라보는 사람의 태도나 관점에 따라 다르게 보일 수 있다고 생각한다. 개인이 갖고 있는 세계관은 그들이 직면한 세상을 판단하고 행동하는 기준이 되기 때문이다. 우리가 의지하는 이 세상을 있는 그대로 바라 볼 수 있는 힘이 있다면 고뇌와 갈등, 고통도 그만큼 더 줄어들 수 있다는 말이

그러나 우곡선원에서 접한 참선 공부를 통해서 서로 상반되는 두 개의 삶이 나에게도 있음을 확연히 알게 되었다.

그 중 하나는 지금까지 살아 오면서 오로지 나에게만 이롭고 편안하도록 학습된 마음이 그것이었다. 이기적이고 편협한 눈으로 세상을 판단하고 인식하는 내 사고(思考)는 왜곡되고 단편적이어서, 당면한 상황과 일치될 수 없었던 것이다. 편에 따라 계산된 생각은 상대에 따라 관점을 달리하여 앞서거나 뒤처거나 하는 마음을 만들었으며, 당면한 상황이 내가 지닌 고정관념과 일치하는 지에 대해 의심과 시비가 끊이지 않았다. 따라서 나의 삶은 여기 저기에 걸리고 충돌하는 라 평화가 있을 수 없었던 것이다.

또 하나의 삶은 전자와는 정반대의 마음이 있었음을 발견

#### 문자 이면의 이치 모른채 실행 생활

#### 禪공부 통해 다른 두개의 삶 있음 확인

다소 역설적으로 느껴지는 이유는 왜일까.

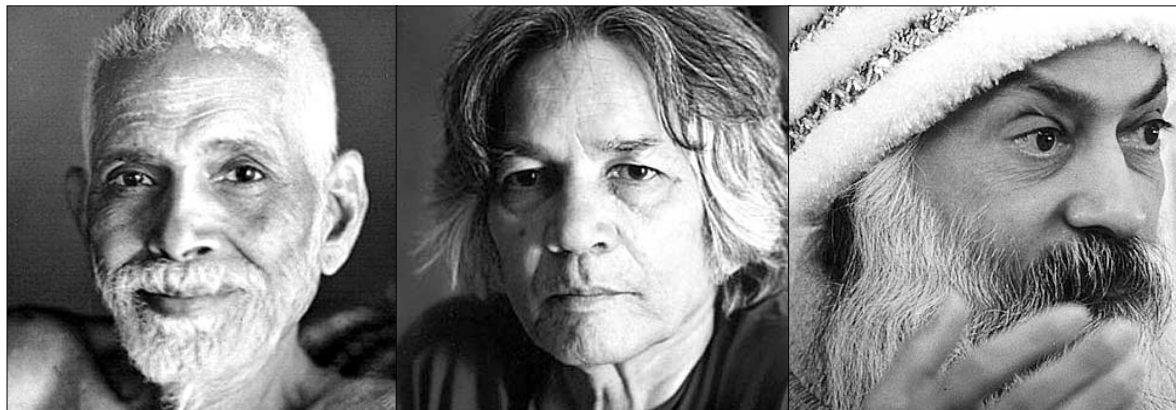
나에게 불교는 학창시절부터 관심의 대상이었기에, 이런 저런 경전을 뒤적거리는 것은 자연스러운 일이었다. 그러나 정전의 뜻은 이해하기 어려웠고, 지혜와 고요한 마음이란 게 무엇인지 잘 몰라, 불교에 대한 가치 판단이 자주 바뀌고 혼란스러웠다. 한 대상에 대해 여러 생각을 갖지 않으려 불안을 느끼고, 복잡하고 정리되지 않는 생각들로 가득 찬 삶은 안정보다는 허둥대는 일상 그 자체였다.

일상의 삶은 늘 고뇌와 갈등으로 들끓었지만, 나는 그러한 망상이 어떤 원인으로 인해 일어나는지를 전혀 알지 못했다. 불교 경전을 학교 공부하듯이 하였지만, 문자 이면에 담긴 이치를 깨닫지 못하여 근원적인 문제에 대해서는 추상적인 생각만 지닌 채 실행해 왔던 것이다.

한 것이었다. 누구나 본래부터 갖추고 있는 순수한 마음만 회복한다면, 내 앞에 다가서는 어떠한 대상과도 충돌하지 않고 주어진 상황과 조화를 이룰 수 있다는 것이다. 만상과 즉시 상통할 수 있을 때 진정으로 쉬어지고, 이로 인해 고요해진다는 사실을 체험하며 나의 본래 모습을 회복해 갔다. 올바른 심신 수행으로 마음을 고요히 다스리고 맑게 할 때, 일상이 모두 합당한 생각과 행위가 되어 어디서나 자유롭고 안락한 삶, 즉 장애가 없는 일상을 살 수 있다는 뼈저린 성찰이었다.

대학 은사님을 통해 인연이 닿게 된 우곡선원에서의 참선 수행은 무명에 갇힌 눈먼 망아지가 새롭게 눈을 뜬 것과 다름 없었다. 참 선지식이 인도하는 참선 공부를 한다면 부처님과 같은 무심한 마음을 회복하여 어디서나 자유스러울 수 있다는 확신이었다.(계속)

## 무상한 마음 버리는 순간이 깨달음



마하르쉬

크리슈나무르티

린즈러

#### 깨달음을 말하는 명상의 대가들

지난 3~4월 프랑스의 플렘발리지에 주석하는 탁발한 스님이 우리나라를 다녀갔다. 중국 임제종의 한 유파인 접현종(接現宗, Order of Interbeing)의 선사인 스님의 가르침은 '깨어있는 마음(mindfulness)'으로 집약된다. 깨어있는 마음이란 매순간 현재(now), 여기(Here)에 머무르는 마음을 의미한다. 바로 '지금 여기', 깨어있는 마음속에 영원한 행복이 있다는 가르침이다.

이러한 마음 자세를 가르친 스승은 탁발한 스님에 그치지 않는다. 이미 작고한 인도 태생의 오소 라즈니쉬(1931~1990), 지두 크리슈나무르티(1895~1986)도 유사한 진리를 설파했다. 특히 라즈니쉬의 수많은 명상집은 한때 독서계를 풍미하기도 했다.

스스로 보리 다르마의 환생이라고 칭했던 오소는 강연 때마다 진부한 설법을 행하기보다는 웃음과 살아 있는 에너지로 많은 서양인들의 마음을 사로잡았다. 오소가 고안한 많은 명상법들은 거부자를 틀기 어려운 서양인들도 쉽게 행할 수 있게 만들어졌으며, 깊은 명상에 들어가기 전에 마음의 쓰레기를 비우는 작업부터 하게 만들어, 더 쉽게 마음의 평정을 되찾고 사념 없이 살 수 있도록 했다. 그래서 오소 아쉬람에는 현재도 100여 가지의 심리 요법 프로그램과 세션 프로그램 등으로 먼저 몸과 마음을 비우고 정화하는 작업이 선행된다. "깨달음을 위해서라면, 처벌법, 명상법, 이 세 가지가 필요하다"고 말한 오소는 말년

#### 탁발한 스님-깨어있는 마음 강조

#### 오소-심·신 비우는 정화작업 선행

#### 크리슈나무르티-스스로 자유찾는 결단

#### 마하르쉬-모든 수행진야 탐구하는 방편

에 '도(道)'와 '선(禪)'에 대해 강연하면서 불교 전통수행법인 위빠사나의 중요성을 강조하기도 했다.

한편 크리슈나무르티가 평생 동안 행한 가르침의 알짜는 1929년에 '별의 교단'을 해체하면서 남긴 '진리로 가는 길은 따로 없다'는 연설에 고스란히 담겨 있다. '여러분이 이르고자 하는 진리는 길이 없는 곳입니다. 어떤 불로를 통해서, 어떤 종교나 교단을 통해 서도 진리에 이를 수는 없습니다. 진리란 무한하며 제약이 없고, 조건도 없기 때문입니다. 개인이 뼈저린 노력을 통해 서만 도달할 수 있습니다. 사람이 자유를 향해서 나아가도록 돕고, 저마다 가진 한계를 깨뜨릴 수 있도록 돕는 일만이 앞으로 제가 해나갈 일입니다.'

진리를 향해서 다가가려는 사람에게 필요한 것은 스스로 자

유로워지려는 결단과 끝없는 노력이라고 그는 주장한 것이다. 체계화된 교리와 종교 행위-제도를 부정한 이유에 대해 크리슈나무르티는 "수천 년 동안 온갖 종교와 교리가 있어 왔지만 인간은 아직도 불행 합니다. 인간이 자신의 참된 모습을 발견하는 일야말로 불행에서 벗어나는 출발점입니다. 세상을 바꾸는 혁명도 결국 자기로부터 시작되는 것입니다"라고 말했다.

오소, 크리슈나무르티와 유사한 깨달음을 얻었지만 보다 급진적인 수행자로는 라마나 마하르쉬(1879~1950)가 손꼽힌다. 그는 속세에서의 수행의 효용성, 깨어있는 마음 등에 대해서 탁발한 스님과 같은 견해를 피력했다. 그러나 그는 깨어있는 마음에서 한걸음 더 나아가 '참 나(眞我)'를 찾으라고 했다. 그리고 진정한 나는 자신의 육체, 감각, 행위, 생각이 내가 아니라 부정한 때 마지막으로 남게 되는 각성(awareness)이라고 했다.

여기서 '진아'는 단순한 '무아' 개념의 상태어가 아니라 유아와 무아, 비아와 비무아를 모두 넘어선 해탈 혹은 열반의 상태를 말하는 것이다. 그러면 어떻게 이 에고를 소멸할 것인가. 마하르쉬에 따르면 에고를 소멸하는 가장 쉽고 직접적인 방법은 '나는 누구인가?' 하는 탐구를 통해서 '나'라는 생각, 즉 에고의 근원을 추적하여 그 실체를 규명하는 것이다.

일반인들에게 쉽게 다가가는, 이러한 명상 대가들의 가르침이 갖는 장점은 단순 명료함에 있다. 진리를 가리고 있는 우리의 무상한 마음을 버리면 공장 깨달음을 얻을 수 있다고 한다. 세파에 찌든 보통사람도 출가자나 마한가지로 깨달음을 얻을 수 있다는 가르침이 여기에 매력적이었다.

그러나 불교계 일각에서는 이들의 가르침이 팔정도나 육바라밀 등 전통적인 불교교리를 바탕으로 하지 않는다는 점에서 의도의 견해로 보는 시각도 적지 않다. 김열권 법사의 지적은 이런 시각을 대변한다고 볼 수 있다. "붓다 이전 인도의 브라만, 자이나교, 우파니샤드 등의 요가 수행자들도 주객이 하나가 된 범아일여(梵我一如)를 말했습니다. 이것을 붓다께서는 '무의식이 얽여져 공(空)으로 착각한 무기공(無記空) 상태'로 파악했습니다. 무의식의 세계에 오온의 극히 미세한 생명의 흐름이 남아있는데도 이 상태를 꿰뚫어보지 못해 범아일여로 착각한 것입니다. 이는 완전한 깨달음이 아니지요. 오온에서 무상, 고, 무아를 100%로 볼 때 탐, 진, 치가 완전히 제거된 생사해탈이 실현됩니다."

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com



## "일상속에서 끊임없이 관찰하라"

'맑은세상 명상아카데미' 이사장인 해봉 법사가 최근 펴낸 <삶을 바꾸는 5가지 명상법>(불광)이 쉽고 간편한 명상법으로 잔잔한 호응을 얻고 있다. 이 책에서 '관법 명상', '진언 명상', '질 명상', '염불 명상', '화두 명상' 등 다섯가지 명상법을 소개하고 있는 해봉(사진) 법사의 명상법들은 불교교리를 바탕으로 하면서도 '삶을 바꾸는' 실제적인 효과를 나타내고 있는 것으로 평가받고 있다. 누구나 실천할 수 있는 몇가지 명상법을 소개한다.

■ 결기 명상=겉고 있는 자기 자신을 바라보고 겉고 있음을 알아차린다. 지금 어디에 있는가? 어디로 가고 있는가? 스스로 묻고 자각한다. 자신이 끄달리고 있는 경계기 있으면 무엇이 집착하고 있는지 알아차리고, 경계에 집중한다. 오직 걷는 것만 남을 때 참 자기를 만날 수 있다. 보고 듣고 맡는 모든 사물과 느낌이 궁극적으로 실체가 없음을 자각하면서 걷는다면 더욱 편안하고 조화로운 일상을 얻을 수 있다.

■ 달리기 명상=달리기전, 자신의 마음에서 일어나는 감정을 모두 알아차리고 내려놓는다. 오직 달리고자 하는 마음만 남을 때 시작한다. 달리면서, 생각이나 감정이 일어나면 그대로 알아차리고 인정한다. 오직 발바닥에 마음을 두되, 통증이 느껴지면 그 부위에 마음을 두며 달리고, 통증이 사라지면 다시 발바닥에 마음을 둔다. 달리고 있는 운동장 내지, 주변 사물과 하나가 되어 달린다.

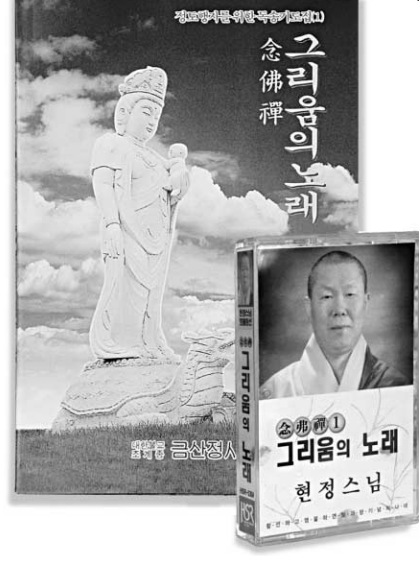
■ 청소명상=청소하기 전에 집안 구석구석을 살펴보고 자신의 마음을 바라본다. 정돈과 흐트러짐에 대한 마음을 모두 내려놓는다. 먼지를 털 때는 내 마음의 먼지를 털는 마음으로 한다. 이 명상의 핵심은 더러워진 것을 깨끗이 하려는 데 있는 것이 아니라 본래의 자리, 본래의 모습으로 환원시키는 데 있다. 일상의 청소가 삶 자체임을 깨닫게 한다.

■ 산행 명상=산을 오르기에 앞서, 산에 대한 좋고 싫은 마음을 살펴서 버린다. 겸허한 마음으로 산을 오르되, 오르다는 마음마저 내려놓는다. 나무, 새, 계곡의 물 등 모든 자연현상이 주는 느낌들을 온몸으로 느끼면서 걸음을 옮긴다. 정상에서는, 눈앞에 펼쳐지는 산들을 파도처럼 바라보거나, 멍뭍 허공을 바라보는 명상을 한다. 나아가, 자기 자신이 산과 대지가 되는 상태를 명상하고, 자신이 텅빈 허공 자체가 되는 명상을 한다.

## 현정 스님의 우리말 염불참선 그리움의 노래

그리움의 노래 3,692글자 + 선근인연가 824글자 + 부모은중가 996글자 + 불전참회가 623글자 + 회향산회가 752글자를 모두 합해 6,887글자로 한권의 책을 만들었습니다. 그리고 1분당 125글자를 염불했습니다. 55분 동안 장엄하고 아름다운 염불의 세계가 펼쳐지면서 한권의 책 6,887글자는 모두 염불에 이프에 녹음되었습니다. 그리움의 노래는 이렇게 만들어졌습니다. 이와 같이 좋은 법문! 이와 같이 신명나는 염불도 만날 수 있을까요!!

자식은 부모에게, 부모는 자식에게, 이 법을 전하세요!



- 테이프에 녹음된 내용
- 앞면 : 그리움의 노래 - 번뇌망상에 시달리고 있는 우리에게 부처의 세계가 어떤곳인가를 알게하고 염불참선의 진미를 들려줍니다.
  - 뒷면 : (1)선근인연가 - 민족과 국가의 인연에서부터 고향, 이웃 가족의 인연이 맺어지기까지 인연의 고리를 밝혀주는 노래입니다.
  - (2)부모은중가 - 부모 오늘의 우리들은 그 존재를 어떻게 보고 있습니까. 자식이면 눈물없는 들을 수 없는 절절한 은혜의 노래
  - (3)불전참회가 - 참회, 그것이 왜 우리에게 필요한지를 노래합니다.
  - (4)회향산회가 - 참아라! 참아라! 그리고 또 참아라! 부처님은 왜 우리에게 그토록 인욕을 당부하셨을까요? 들어보면 알게됩니다.

● 책+테이프 = 5천원 / 입금은행: 우체국 501023-01-000379(금산정사)

※ 단체주문환영. 법보시 하실 분은 주소 알려주시면 직접 우송  
신청전화 (061)843-8822 금산정사

## "1가정 1컴퓨터 시대" "전 국민 네티즌 시대" 귀사의 홈페이지로 승부를 걸어 보세요

잘 꾸며진 홈페이지 하나만 있으면 모든 일이 순조롭게 발전합니다. 지금껏 홈페이지제작을 망설여 오셨다면... (주)아이코스솔루션과 상담하십시오.

- 컴퓨터가 없어도 상관이 없습니다.
- 컴퓨터를 몰라도 상관이 없습니다.
- 별도의 인건비를 걱정할 필요도 없습니다.
- 적은 투자로 엄청난 홍보가 시작됩니다.

#### 고 품질의 홈페이지를 가장 저렴한 가격에!

저희 제작진은 최저 60만원 부터 500만원까지 다양한 형태의 홈페이지를 귀사의 기획의도에 가장 알맞은 맞춤형 제작을 위해 항상 대기하고 있습니다.

#### 최상의 서버 대역을 가장 저렴한 가격에!

저희 아이코스솔루션은 서버 임대사와 제휴를 통해 웹 호스팅 기초비용을 월 5,500원(리눅스) 월 11,000원(NT)부터 제공해 드리며 할인제도를 채택하고 있습니다.

#### 최고의 홍보 기획을 가장 저렴한 가격에!

사업홍보물 기획은 전문가에게 맡겨 제대로 기획하는 것이 중요합니다. 아이코스솔루션은 최상의 기획전문가를 통해 페이지당 기본 50,000원 부터 제공해 드리고 있습니다.

네티즌의 마음을 여는 홈페이지 기획, 제작 전문업체  
[주]아이코스솔루션 http://www.eyecos.com  
☎ 031)836-0992 FAX : 031)836-0993 E-Mail : eyecos@eyecos.com