

고준환 교수에게 듣는 선도 명상

깨달음을 향한 수행과정에서 몸은 어떠한 변화를 보일까? 선불교의 전통을 이어가고 있는 한국 불교에서는 낮은 에너지, 요가에서는 인간에게 잠재되어 있는 에너지 체계를 상세하게 밝히고 에너지 각성을 추구하고 있지만, 선불교에서는 그러한 현상을 일단 유위법(有爲法)으로 간주한다. 티베트 밀교에서 '무상요가'라는 이름 하에 에너지 각성 등을 상당한 수준의 수행으로 인정하는 것과 대조적이다.

그러나 우리 민족의 오랜 수행법인 '선도(仙道) 수련'은 선불교와는 달리 에너지 체계를 인정하고 또 상세하게 밝히고 있어 흥미롭다. 명상편의점 등을 통한 사회적인 관심, 요가와의 관련성 등으로 부각되고 있는 선계 명상에 대한 이야기를 신선도 전문가 고준환(경기대 법대) 교수에게 들어보았다.

“心氣身 조화 이루면 본래면목 드러납니다”

▲선계 명상의 마음수련은 어떻게 이뤄지나?
-선선도(神仙道)를 비롯한 한민족의 전통 도맥들은 마음공부를 지감(止感)으로 표현한다. 지감은 기쁨, 두려움, 슬픔, 노여움, 탐욕, 싫음 등의 감정을 멈추는 것이다. 감정을 멈추고 마음을 조절하여 심신을 평안하게 할 수 있다.

지감을 위해 수식선이라는 명상법을 제시한다. 이는 들숨과 날숨의 호흡을 세는 가운데 청정한 도에 이를 수 있는 대표적인 명상법이다. 이때 숨을 세는 것은 의식집중을 위한 방법이다.

▲호흡의 문제와 자연스레 연결되는데, 호흡이 수련에 어떤 도움을 줄 수 있나?

-숨쉬기, 호흡은 생명이다. 기(氣)를 조절하고 수련하여 조화롭게 하는 것을 숨고르기, 즉 조기(調氣) 또는 조



도인체조 '두팔 깎지 끼어 울리기' (그림 왼쪽)와 '이 부딪치기 와 귀 뒤 튕겨주기'.

기쁨·슬픔 등 감정 멈추고 들숨과 날숨 세며 의식 집중 도인체조로 몸 수련 병행

식(調息)이라 한다. 10단계의 단전호흡을 통해 기를 축적하고(축기·畜氣), 이를 제대로 운용하는(운기·運氣) 기수련 또한 선계 명상의 중요한 과정이다. 말하자면 몸속에 기를 충만하게 하고 그 기를 원활히 소통시키려는 수련법이다.

▲앞서 언급한 지감, 조식의 심기수련과 별도로 도인체조도 함께 곁들이는 이유는?

-기와 혈이 있는 몸을 가지고 있으니 몸수련도 병행해야 한다. <삼일신고>에서는 몸수련을 위해 금족(禁觸)할 6가지를 나열했다. 소리, 색깔, 냄새, 맛, 성욕, 피부접촉 등이 과도해지지 않도록 돕는 수련이다. 위에서 제시한 수련을 통해 심(心), 기(氣), 신(身)이 조화와 균형을 이루면 인간의 본래면목이 드러나게 되는 것이다.

▲요가수행과 닮았다. 몸수련은 아사나(Asana·자세행법), 기수련은 프라나야마(Pranayama·호흡법), 마음수련은 디아나(Dhyana·명상)의 단계와 거의 같지 않



고준환 교수

은가.

-실제 '차크라'라고 불리는 에너지 센터 역시 명칭만 다를 뿐 근본 개념과 구조는 같다고 봐도 무방하다. 또한 실제 호흡법에서도 하타요가의 승리호흡과 선도의 주천공(周天功), 하타요가의 완전호흡법과 선도의 태식법(胎息法)은 거의 같다고 할 수 있다. 만트라 요가를 기초로 베다사상과 현대과학의 원리를 결합해 만든 초월명상 역시 명상 이외에 아사나와 프라나야마를 활용한다. 다양한 종교나 사상의 수행법은 결국 통하게 되어 있다.

▲그렇다면 그 어떤 수행법을 선택하더라도 궁극에 도달하는 것은 마찬가지인가.

-훌륭한 수행법은 많지만 자신에게 맞는 수행법을 선택하는 것은 쉬운 일이 아니다. 그래서 올바른 길로 이끌어 줄 수 있는 스승의 역할이 중요한 것이다. 오소 라즈니쉬는 명상수련 지도자 가운데 85% 이상이 사기꾼이라고 말했다. 수행으로써 인격을 완성하고 봉사자를 통해 사회 안정을 이끌어낼 수 있는 스승이 필요하다.

▲앞으로의 수련 지도 계획은?

-97년 '선선도'라는 법인 수련단체를 만들어 1년 남짓 수련도장을 운영했다. 지금은 신선도 대학원대학의 설립을 위해 월원지역에 3만8천 여 평 정도의 땅을 마련한 상태다. 대학 설립이 마무리되면 전국 곳곳에 신선도 도장을 개설하고 해외 보급에도 박차를 가할 계획이다. 홍익인간의 신선도 문화를 전세계에 꽃피울 수 있을 것이다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

세계 불교 여성지도자들

샤론 살즈버그 (F)

자애관·위빠사나 조화 촉구

미국 통합명상회(Insight Meditation Society)와 매사추세츠선원의 공동설립자 겸 지도법사인 샤론 살즈버그(Sharon Salzberg). 그녀가 서양의 대표적인 여성 수행지도자로 자리매김 할 수 있었던 것은 같은 여성으로서 높은 수행의 경지를 체득한 디파마(Dipa Ma Barua: 1911~1980) 법사의 영향이 지대했다.

1980년대, 인도의 디파마 법사가 서양을 방문한 것은 단 두 번이었지만 그녀가 그들에게 끼친 불교의 영향은 참으로 지대한 것이었다. 타인이 인정할 만한 충분한 자격을 갖춘 여성 수행 지도자로서는, 실로 디파마가 미국에 초대된 첫 번째 사람이었다. 그녀는 테라바다 전통에 깊은 존경심을 가지고 있었지만, 남성 위주의 테라바다 전통의 종교적 서열에는 그녀 역시도 예민한 반응을 보였다. 그녀는 정신적 수행의 성취는 여성도 모든 면에서 남성과 동등하다는 점을 확신하고 있었다. 이런 면에서도, 디파마 법사는 남자와 여자가 동등하다는 실증적인 모델이 되었던 셈이다. 수많은 여성 수행자들에게 끼친 디파마 법사의 영향은 다르마(法)를 닦는 사람들에게 지금도 여전히 존경심을 불러 일으키고 있는 것이다.

스승 디파마 법사가 위빠사나(통찰)와 자애관(慈愛觀)을 함께 강조한 것처럼, 살즈버그 법사 역시 두 관법(觀法)의 통합 수행으로 강력한 변화를 유도한다. 예를 들어, 매일 생활하면서 마음이 여기 저기 방황하도록 내버려 두지 않고 일상적인 활동과 마음 상태에 대해서 늘 깨어 있으려고 노력하게 한다. 때때로 마음챙김과 자애관을 번갈아 해도 된다. 그런 방식으로 우리의 마음은 항상 건강할 상태로 유지된다. 일상적인 일을 할 때 더욱 집중이 잘 된다. 수행이 진척되면 걱정과 번뇌가 줄어들고, 매사에 좀 더 가볍고 기쁘게 살 수 있을 것이다.

살즈버그 법사가 조화로운 좌선 수행을 위해서 자애관과 위빠사나 수행 간의 균형을 맞출 것을 요구하는 이유는 무엇일까. 위빠사나는 우리에게 지혜와 더불어 무상(無常)에 대한 이해를 가져다 주며, 자애관 수행은 하나의 사마타(집중) 주제에 대해 고요함을 가져다 준다. 처음 자애관을 배우기 시작했다면, 한동안은 더 많은 시간을 집중적으로 자애관 수행에 쏟을 필요가 있다. 그러나 어느 정도 방법을 습득하고 수행에 진전이 있다면, 위빠사나 수행과 조화를 이뤄야 한다. 이를 테면, 몇 분간 자비관 수행을 하고 그 다음에 위빠사나 수행을 할 수도 있다. 아침에 자애관 수행을 했다면, 저녁에는 위빠사나 수행을 하면 된다. 자신의 근기에 맞도록 균형을 맞추는 것은 궁극적으로 수행자의 몫이다.

대중화된 위빠사나와 달리 다소 생소한 자애관이 지향하는 바는 무엇일까? 살즈버그 법사는 자비(사랑)에 대해 이렇게 정의한다. "그것은 다른 사람의 행복을 기원하는 친절한 감정이다. 그것은 부드럽고 어떠한 대가도 바라지 않는 비이기적인 것이며 모든 종교, 성별, 인종, 국가의 장벽을 뛰어넘는 고귀한 것이다. 그것은 곤충, 물고기, 동물과 영적인 존재를 포함하여 우주의 모든 살아있는 존재에게까지 미친다."("자비-사랑의 기술" 중에서)

이처럼 자애관에서 말하는 자비란 고귀하고 완전히 비이기적이고 초월적인 사랑임을 알 수 있다. 자애관 수행은 모든 존재에게 집단적으로 자비를 보낼 수도 있으며 특정한 자비 집단에게 구체적으로 자비를 보낼 수도 있다. 친구, 동료, 선배, 스승, 배우자, 연인, 친척, 부모, 아이들 등에게도 자비를 보낼 수 있다. 어느 장소에 있건 "내 주변에 있는 모든 존재들이 위협에서 벗어나길..."이라고 생각하면서 자비를 보내는 것이다.



종교·성별·인종 뛰어넘어 타인의 행복 간절히 기원

김재경 기자

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가? 그에 대한 답이 여기 있습니다.

밝은길 사바다 센터 전화주선은 본래는 언제나 자유를 보내드립니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 평창동 45번지 ☎ 02) 396-2736 · HP 016) 228-2358
http://www.avataracenter.co.kr E-mail: bokbat@kornet.net



수선재, 명상공동체 건설 추진

삼신수련 단체 수선재대표 강윤석씨가 대규모 명상 공동체 건설을 추진하고 있다. 수선재 박종양 홍보팀장은 "충북 진천에 3천 평 규모의 명상마을 건립을 추진 중"이라며 "명상과 농사, 그리고 교육까지 병행하는 명상공동체를 만들어 프랑스의 플레르발리지 못지않은 명상공간으로 자리

매김할 계획"이라고 말했다. 폐교를 보수해 마련하는 명상마을은 오는 가을 문을 열 예정이다. 수선재는 평화문·인사동·일본 등지에 명상편의점을 개설, 내외국민들을 대상으로 선문화 보급에 적극 나서고 있다. 강신재 기자

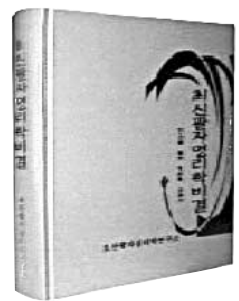
대육임(大六壬) 예측학 강좌안내

제반 인사(人事)의 성패와 징종화복을 명쾌하게 예측할 수 있는 <대육임 예측학> 제1기 수강생을 하기와 같이 모집함. <육임학>은 제반 인사를 집단체에 있어서 동양오술중 가장 적 중률이 높고 정교한 예측학문으로 알려져 있으나, 그 이론이 복잡하고 난해하여 일반인들이 쉽게 접근할 수 없는 학문으로 인식되어 왔다. 그러나, 오산 선생의 강의의 명쾌함을 듣고, 그 이론이 매우 정교하고 논리적이고 체계적임을 알게 된 문물 제반 당면문제 의 길흉에 관한 명쾌한 예측 지혜를 배워볼 수가 있게 된다.

- ★ 개강 및 접수마감: 6월 2일 개강 (5월 27일 접수마감)
- ★ 강의 교재: "육임지(六壬指)" 중국 황실에서만 비전되어 오던 <대육임> 원전을 교재로 하여 원전해설 및 육임 720개국을 논리적이고 체계적으로 분석할 수 있는 비법 강의.
- ★ 강사: 오산 정대균(중국 원전을 통해서 육임정당원리를 터득한 오산 선생 직강)
- ★ 강의시간 및 수강료: 오전 및 오후반 / 주2회 강의 / 매회 2시간 강의 / 교육기간: 1년 - 수강료: 월 124,000원 (교재비 별도)
- ★ 수강 대상: - 주시 및 각종 부자의 생애를 예측하고자 하는 분 - 개인인사의 길흉화복 및 생애예측 이론을 공부하고자 하는 분 - 명리상담업을 하고자 하는 분
- ★ 수선 자격 요건: 한자 2천자 이상을 아시는 분에 한해서만 수강 접수함.
- ★ 무료 공개 강좌: 2004. 5. 29 (오전 10:00~12:00) (수강신청 희망자는 사전예약 요망)

명리학 사상 가장 확실한 교과서인 "최신팔자명리학비결" 소개

본서는 사주학을 <심리학>으로까지 발전시켜 놓으신 대만의 유명한 명리학자였던 (허진중) 선생께서 저술하신 <팔자심리추명학>과 <최고팔자비결총해>의 주요이론들만을 간추려 편찬한 사주학 사상 가장 획기적인 발전된 이론들이라고 할 수가 있습니다.



본서의 주요내용 소개
- 간단한 순서로 <육임>을 확실하게 알 수 있는 비결 수록
- 사주구조의 좋고 나쁨을 판별할 수 있는 비결 수록
- 대세운을 원국에 대입해석하는 방법
- 기존의 사주학이 발견하지 못했던 사주 권말상 매우 중요한 <일간 정음론> 공개
- 명종화합 및 공명을 확실하게 운용할 수 있는 비결 수록
- 의지와 내력을 확실하게 판별할 수 있는 방법
- 궁성이론과 직성 및 심리 구조 파악 비결
- 그의 생애 연구 개발된 60갑자의 특수 관계론 공개

- 저자: 오산 정 대 균 (허진중 원지)
- 책규격: A4 용지 620쪽
- 본서는 본 연구소 및 "교보문고"에서만 판매함
- 자기 계좌로 송금하면 택배로 우송
- 계좌번호: 국민 765202-04-019996
농협 170202-56-037616 예금주)정 대균
- 수강생도 수시 모집함.

"사주팔자닷컴"/www.sazoopalza.com 오산 팔자 심리학 연구소
TEL : 02-831-0055(대표) / FAX: 02-831-0058 서울시 대림3동 779-15호
(2호선 대림역 5번출구에서 도보로 10분거리)

법요집·기초교리集 과도 재발간

첨단교육 매체가 다양한 오늘날에도 대중의 일체감과 효율성을 높이는 교육보조재료는 출판과 과도를 활용하는 입체적 교수 방법이 좋습니다. 법사님들의 많은 활용 있으시면 고맙겠습니다. 5월 20일 이후 전국 불교용품점에서 구입하실 수 있습니다.



■ 제작처: 불교교과자료원 02-772-9052 ■ 총 판: 불서총판원주사 02-3672-7181~4
서울 종로구 평창동 143번지 광성빌딩 601호 예맥불교문화원