시작도 끝도 없고 영원히 멈추지 않는 道

中 도교 최고지도자에게 듣는 道

6월6일 '선도인들을 위한 강연회'에서 道를 설하고 있는 런파룽 대사.

조계종 총무원장 법장 스님을 예방한 런파중 대사.

런파룽 대사의 강연에 귀를 기울이고 있는 청중들.

중국 도교 최고지도자로 알려진 런파룽(任法融) 중국도교협회 부회장이 5월 30일 한국을 찾았다. 도교학술단체인 세계금선학회 초청으로 이뤄진 이번 방한일정에서 런 대사는 조계종 총무원장 법장스님을 예방해 유불선(儒佛仙)의 공통점에 대한 환담을 나누는 한편, 고려대 · 상명대 등지의 대학강단에 올라 도교사상의 정수에 대한 강연을 펼치기도 했다.

그러나 진정한 선인(仙人)의 면모는 선도수행자들이 모인자리에서 드러났다. 런 대사는 6월 6일 올림픽파크텔에서 열린 선도수행자들을 위한 강연회에서 노자가 <도덕경>을 통해 설파한 도(道)와 덕(德)의 의미를 명쾌하게 풀어냈다. 그는 "도는 언어로 설명할 수 있는 것이 아니다"고 하면서도 30년간 도덕경 연구에 매진해 온 대가답게 도의 실체를 자연스럽게 이끌어내며 주목을 받았다.

"도는 비어있지만 써도 다함이 없고 또한 깊고 그윽하여 만물의 근원과 같다고 할 수 있습니다. 비록 모양이 없어 보이지도 않고 만질 수도 없지만 어디에나 존재하고 뭐든지 다 준비하고 있는 것입니다."

<도덕경> 4장과 25장을 인용해 시작한 강연에서 런 대사는 불교의 '색즉시공(色卽是空) 공즉시색(空卽是色)'과 통하는 도(道)의 묘미를 설했다. 또한 시작과 끝이 없고 끊임없이 변화하는 가운데 영원히 멈추지 않는다는 말로 도의 특성을 설명했다. 그러나 그보다 더 눈길을 끈 것은 '도와 현실생활의 관계'였다.

런 대사는 "노자가 생활한 시대에는 <도덕경>의 의리(義理)가 제자백가를 눌렀다"는 예를 들며 '도'를 드러내는 '덕'의 쓰임이 원만하면 현실의 삶 또한 제대로 운용할 수 있다고 전했다. 이는 도교가 현실도피적인 형이상학적 사상이라는 현실의 평가와 대치되는 것이라 특히 눈길을 끈다.

그에 따르면 '도의 쓰임'인 '덕'을 중히 여기면 '평천하(平天下)'를 이룰 수 있다고 한다. 그는 "덕을 품으면 나라를 보호하고 백성을 안착시킬 수 있을 뿐만 아니라 재해를 없애고 병고에서 해탈할 수 있는 길까지 열린다"며 덕의 실천에 따르는 평안과 행복을 함께 전했다.

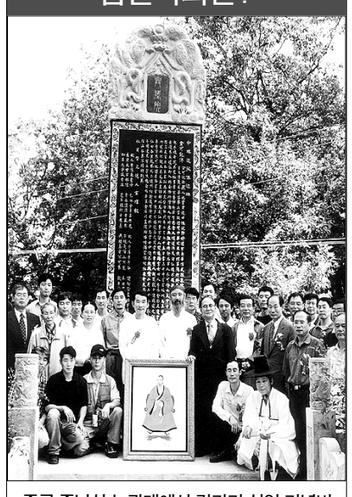
그렇다면 일상에서 '도의 이치에 맞는 덕의 모습'을 제대로 구현하기 위해서는 어떤 수련이 필요할까. 런 대사는 '자연에 따르는 규칙적인 생활'을 강조했다. 음식을 제시간에 알맞은 양만큼 섭취하는 동시에 몸을 움직이는 것 또한 게을리 하지 않을 것을 당부했다. 특별한 '비법'을 묻는 수행자의 질문에 대해서도 "인간은 자연에서 왔다가 자연으로 되돌아갈 수밖에 없는 운명"이라며 '자연의 이치에 따르는 삶'을 강조하는 것으로 답을 대신했다. 40여 년에 이르는 출가수행 생활에서 얻은 깨달음을 '자연'이란 단어 속에 함축한 것이다.

런 대사는 이밖에도 '사후의 생'에 관한 청중의 질문에 "과거와 현재, 그리고 사후생은 인과에 따라 반복되어 이루어진다고 판단한다"이라고 답했다. 또한 '도'와 '물(物)'의 관계에 관한 질문에 대해서도 "물과 물결의 관계와 같다. 물결은 곧 물이고 물은 곧 물결로서 양자는 일체를 이룬다"고 말했다. 도는 곧 물이고, 물은 곧 도로서 양자는 서로가 다르지 않다는 런 대사의 말은 '불이(不二)'의 정신과도 통한다.

"비어 있지만 써도 다함이 없고 깊고 그윽하여 만물의 근원과 같다"

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

금선학회는?



중국 종남산 누관대에서 김가기 선인 기념비 제막식을 가진 금선학회 회원들.

1981년 설립…선도 맥 잇기
학술대회 · 국제교류 등 추진

민족고유의 선도(仙道)를 복원하고 계승 · 발전시키기 위해 1981년 설립된 정통선도수련 단체. 최병주 회장이 이끄는 금선학회는 신라시대 선도를 꽃피웠던 최치원 선인의 관련 유적 복원 등 단절된 선도의 맥을 되찾고자 다양한 사업을 벌여왔다. 특히 중국 도가의 16대 선인 중에 한 명으로 꼽히는 김가기 선인을 기리기 위한 기념비 설립을 추진하는 한편, 한 · 중 · 일 학자들을 모아 학술발표회를 개최하는 등 선도문화의 국제교류에도 적극 나서고 있다.
www.금선학회.net, (02)512-7057

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

Avatar 밝은길 아바타 센터

전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.

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

서울 종로구 평창동 110-4 101호
☎ 02)396-2736 · HP 010)6230-2113
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail:heegyunwiz@hanmail.net

세계 불교 여성지도자들

루신다 그린 美 록키산 명상센터 원장 (下)

수행에서 얻은 것 생활속으로

"순간을 깨어있으라. 그것이 무엇인지 알라. 어떤 현상이 일어나고 사라지더라도 그것의 실상(實相)을 파악하라." (rockymountaininsight.org)

미국 록키산통찰명상센터(Rocky Mountain Insight, RMI)의 설립자이자 심리학자 겸 수행자인 루신다 그린(Lucinda T. Green) 박사는 좌선과 행선, 자애관을 중심으로 일상 속에서 움직이는 몸에 집중하는 위빠사나를 지도한다. 그녀는 수행의 진척을 통해 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)의 삼법인(三法印)과 사성제(四聖諦)의 가르침을 통찰해 온갖 스트레스와 고통으로 신음하는 삶에서 해탈할 것을 가르친다.

좌선 · 행선 · 자애관을 중심으로
호흡에 집중하는 위빠사나 지도

이를 위해 린다 박사는 심리학자답게 수행에 필요한 가르침을 체계적으로 제시하고 있다. 즉 사랑과 동정심, 기쁨, 평정심 등 신성한 네 가지의 마음가짐과 믿음, 활동력, 마음챙김, 집중, 지혜 등 다섯가지 정신적 요소의 연관성과 통합을 활용한 수행법이다. 이러한 체계적인 수행 프로그램을 통해 그녀는 일상 속에서 평정심을 얻어 편안한 마음으로 살게 한다.

"수행 중 집중이 깊어지면 마음은 더욱 평정심을 갖게 되어, 어떤 것도 그것을 무너뜨릴 수 없습니다. 부처님께서는 이러한 집중(止)을 통해 얻은 고요함은 부드럽고도 다루기 쉬우며 침착한 마음이라고 표현했습니다. 견고한 마음은 내면의 편안함을 가져다 줍니다. 지혜와 평정심의 증장은 깊이 지속되는 안심(安心)을 주는 것입니다. 외부 경계와 사람들, 장소, 사물에 기초하더라도 편안함이 유지되는 것은 지속적인 행복을 가져옵니다. 지혜로 가득한 안정되고 집중된 마음, 평상심은 모든 현상의 진리를 지각할 때도 흔들리지 않습니다. 마음챙김, 깨어있음, 좌복 위에 앉아있던 시간들이 완성되어 매 순간 응용된다면 흔들리지 않는 평상심을 갖게 될 것입니다." (rockymountaininsight.org)

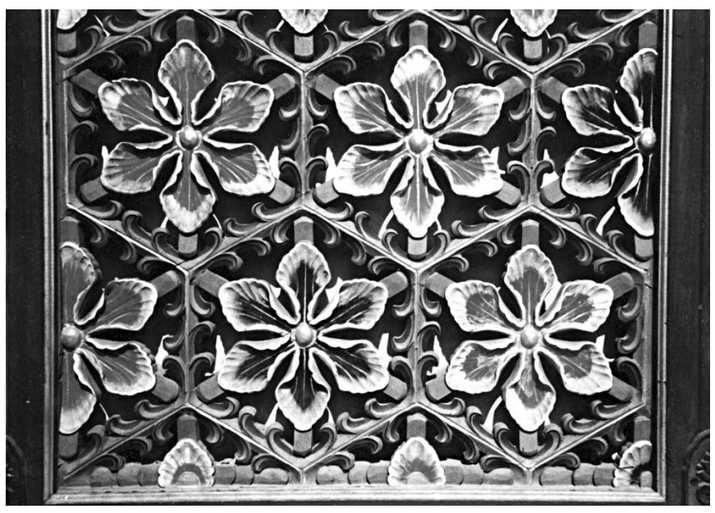
린다 박사는 이러한 지혜와 고요함을 가져오게 하는 실질적인 방법으로 아나파나사띠(出入息念) 관법과 마음챙김 수행을 강조한다. 특히 다른 위빠사나 수행법과 달리 린다 박사가 강조하는 아나파나사띠 수행은 기본적으로 호흡 즉 들숨과 날숨에 의식을 집중하여 수행하는 명상법이다. 원어의 아나(ana)는 들숨이고 아파나(apana)는 날숨이며 사띠(sati)는 알아차림을 뜻한다. 들어오고 나가는 숨에 의식을 집중함으로써 산란심을 없애고 마음을 그치게 하여 정(定)이 된 의식으로 사물의 있는 그대로의 실상을 관찰하고 진실을 알게 되는 것이 이 명상법의 과정이다. 수식관을 닦으면 망념으로 인한 장애도 없고 혼침에 빠지지도 않는다. 들숨과 날숨에 마음을 집중하여 사마타(止, 선정)를 얻고, 지(止)가 된 고요한 의식을 또렷하게 하여 생성, 소멸하는 대상(육체, 의식, 기타 사물)들을 관찰하여 그것들의 본연의 모습을 여실하게 알아내어 전도 망상에서 벗어날 수 있게 한다. 인간의 삶은 사물에 속으며, 생기고 사라지는 망상과 분별심의 종이 되어 살아가고 있기에 전도된 의식을 바르게 잡는 것이 무엇보다 중요한 것이다.

이 아나파나사띠 명상법은 앉아서 수련할 수도 있고, 걷거나 누워서 행할 수도 있다. 일상 속에서 누구나, 언제, 어디서나 쉽게 할 수 있기에 그 효과 또한 널리 알려져 있다. 이 명상법이 숙련되면 흉부 호흡을 고치고 복부 호흡을 하게 됨으로써 건강을 증진시키는 효과도 있기에 린다 박사는 일상 속에서 이러한 수행을 지속할 것을 권한다.

린다 박사는 "우리의 일상은 어느 순간에도 정신적 안정에서 나온 평화와 화합, 평상심, 즐거움을 필요로 하기에 수행에서 얻은 것을 삶속에서 구현해야 한다"고 말한다.

김재경 기자

㈜ 동신전통목공



▶ 사 찰 문 전 문 ◀

대 표 백 영 목 합장
경북 김천시 봉산면 태화동 523번지(직지사 검문소 위)
전 화 : (054) 432-1312
공 장 : (054) 432-8121
휴대폰 : 011-535-7000

주요 공사 사찰
직지사 . 봉암사
각화사 . 대승사
해인사 (구광루,선원)
축서사 . 윤필암
김용사 . 법주사
운문사 . 봉녕사
용문사 .
서광사 (캐나다)
한마음선원대구지원
한마음선원포항지원

찾아오시는길
↑ 추풍령I.C
동신전통목공
1Km
← 직지사
직지사 검문소
김천시내 ↓

제33회 여름불교학교를 위한 지도자 강습회

『자연속 불성을 찾아서...』

불교레크리에이션협회에선 부처님 진리를 보다 다양하게 교화시킬 수 있는 방학 기간을 이용하여 실시되는 각 사찰의 불교학교에 활용할 수 있는 프로그램 및 실기를 강습하여, 포교 일선에서 활동하고 있는 지도 교사 및 법사님 · 스님들께 도움을 주고자 여름불교학교를 위한 지도자 강습회를 개최합니다. 함께 하시어 어린이 · 청소년 포교에 많은 도움이 되셨으면 합니다.

1. 일 시 : 불기2548(2004)년 6월 19일 토요일 오후 2시 ~ 20일 일요일 오후 3시
2. 장 소 : 봉은사 보우당 (서울 삼성동 소재 - 02-511-6070)
【교통편 안내】 지하철 2호선 삼성역 하차(6번 출구 이용) 도보 10분
3. 교육내용
♤ 여름불교학교 개설 및 운영을 알기 쉽게...
♤ 여름불교학교 지도자의 자세
♤ 흥겨운 몸풀기
♤ 전래놀이
♤ 그림놀이를 통해 우리마음 알기,
♤ 자연에서 찾는 불성
♤ 여름불교학교의 실외놀이
♤ 신 찬불가와 율동
4. 참 가 비 : 일반 40,000원, 회원 35,000원, 도서벽지 및 군종 20,000원
5. 접 수 : 온라인접수 및 전화접수
온라인 구좌 : 국민은행 006-01-0801-770 (불교레크리에이션협회)
농 협 053-02-177171 (불교레크리에이션협회)
6. 문의 및 접수 : ☎ 02-738-7860(代), 02-739-4967(본회 사무국)

대한불교조계종 불교레크리에이션협회장