



최훈동 원장이 정신질환자들에게 명상을 지도하고 있다.

위빠사나로 정신질환 치유 돕는다

불교명상으로 치료하는 한별정신병원 최훈동 원장

7-8명의 사람들이 선방에서 곁을 집중하고 있다. 처음에는 그저 편안하게 걷는 듯 하더니 차츰 보폭을 줄이고 발의 움직임을 면밀히 관찰하기 시작한다. 발을 들어 앞으로 옮기는 동작, 옮긴 발을 바닥에 잔잔히 내려놓는 동작 어디에서든지 잊없는 관찰이 살아있다. 그 관찰은 움직임을 넘어서 발의 가벼움과 무거움, 뜨거움과 차가움 등의 느낌으로까지 이어진다.

"나를 바라보는 과정입니다. 내 몸과 마음의 모든 과정을 주의깊게 비추고 바라보는 것이 곧 명상이 아니겠습니까?"

명상이란 회광반조(迴光返照) 그 이상도 이하도 아니라는 최훈동(51, 한별정신병원장·한별심리연구소장) 씨. 그는 명상과 정신분석에 관한 연구를 수년째 이어오고 있는 정신과 의사이자 참선, 단학, 기공, 아보타 등의 각종 명상법 등을 두루 섭렵해온 명상 전문가다. 구산 스님, 탄허 스님, 백봉 김기추 거사, 우 자야카 사야도 등 가르침을 전해받은 스승만 해도 여럿인데다 출가를 결심할 만큼 구도에 대한 열정도 각별한 수행자다.

명상·정신분석 연구에 몰두 각종 명상법 섭렵한 전문가

그런 그가 20여 년의 수행 끝에 정착하게 된 것은 '집중(사마타)'과 '통찰(위빠사나)'을 결합시킨 위빠사나 사념처 수행. 대부분의 명상법이 깊은 삼매를 체험하는 '집중'의 요소는 포함하고 있지만, 본래성품을 깨달을 수 있는 지혜는 정념(正念)으로 대표되는 '통찰'로 얻을 수 있다는 생각에서다.



최훈동 원장

이 선정에 드는 것을 돕는다. 숨이 들어가고 나가는 배의 움직임에만 밀착해서 집중하는 것이 그 예다. 그러나 사마타 수행은 관찰대상에만 몰두하기 때문에 연속적으로 변화하는 대상을 알아차리지 못하게 한다. 그래서 그는 '초점을 맞춘 대상이 변화하는 내용을 그대로 알아차리는' 위빠사나 수행을 권하기도 한다. 또한 잡념이 너무 심해서 관찰력이 현저히 저하되는 경우에는 들숨과 날숨의 수를 세며 호흡을 관하는 수식관을 별도로 지도한다.

그는 또 심리연구소에서의 명상모임 이외에도 한별정신병원 환자들과의 명상치료 모임도 꾸리고 있다. 명상이 정신질환의 치유에 있어 약물요법을 보완할 수 있는 대체

요법으로서의 가능성을 가지고 있기 때문이다. 특히 사념처 수행은 몸과 마음에서 일어나고 사라지는 현상을 관찰함으로써 대상에 대한 주체적이고 능동적인 반응을 이끌어낼 수 있어, 환자의 치유에 일익을 담당하고 있다. 명상치료를 지속한 한 알콜중독자의 경우 "복잡한 망상들을 담고 있던 머리의 푸엥이 확 날아간 듯한 느낌"이라고 말할 정도다.

명상치료 받은 알콜중독자 "복잡한 망상들 확 달아나"

그러나 그는 이것에 안주하지 않는다. 경전에 입각한 명상수행의 정도를 제시하고 자 한 달에 두 번씩 니까야 경전읽기 모임도 열고 있다. 계행(戒行)을 지킴으로써 신구의(身口意) 삼업(三業) 정화의 '물없는 목욕'을 실천하고자 하는 바람의 반영이기도 하다. 그에게 있어 명상은 치료나 상담의 수단을 넘어서는 삶의 지점이자 죽는 날까지 이어갈 삶의 목표다. 그가 이야기하는 사념처 수행은 나의 모든 과정을 비추고 돌아보는 것에 다름아니기 때문이다. 한별심리연구소 = (02)2168-3114 김신재 기자



선의 세계 50

교외별전(敎外別傳)-10

불교에서 천명하는 세상의 진상은 생각으로 따지고 헤아려서는 알 수 없으며(불가사의·不可思議) 말에 의지해서 도달할 수도 없기에(언어도단·言語道斷), 선(禪)에서 교외별전을 강조한다는 이야기를 하였다. 불교에서 천명하는 세상의 진상은 불이(不二)이다. 분별의 틀을 가지고는 불이라는 진상을 파악할 수가 없다. 그런데 우리의 일상적인 사변과 언어는 워낙에 분별의 틀을 가지고 작동한다. 그러므로 세상의 진상에 관해서 사변과 언어로써 헤아리려고 하지 말라는 취지에서 나온 구호가 교외별전이다.

불이라는 개념도 실체가 따로 있다는 뜻은 아니다. 그저 분별의 틀을 내려놓으라는 취지이다. <유마경>에 보면 유마 거사(維摩居士)와 문수 보살(文殊菩薩)이 불이법문에 관해 대화를 나누는 대목이 있다.

그리고 <능가경(楞伽經)>에 보면 석가모니 부처님은 녹야원의 초전 법륜에서부터 열반에 들 때까지 40년간 한 마디도 설법을 하지 않았다. 대목이 나온다. 또한 저 앞에서 이미 언급한 적이 있지만 원효 대사는 <이야경(二夜經)>이라는 경전을 인용하며 대각(大覺)을 이룬 그날 밤부터 열반에 든 밤까지 두 밤 사이에 석가모니는 아무 설법도 하신 것이 없다고 하였다.

그러나 우리는 석가모니가 평생도록 얼마마하게 많은 설법을 했음을 잘 알고 있다. 여시아문(如是我聞), 즉 "이와 같이 내가 들었다"는 아난(阿難)의 말로 시작되는 불교 경전이다. 그 석가모니의 설법을 기록한 것이다. 그런데도 아무런 설법도 안 했다고 하는 것은 도대체 무슨 소린기? 그 모든 말씀, 언어가 법(法), 즉 세상의 궁극적인 진상인 불

부처님 "40년간 설법하지 않았다" 말에 담은 것 모두 방편임을 표현

불이법문에 든다는 것이 무엇인가고 유마 거사가 묻자, 문수 보살이 답변한다. "모든 것은 말하거나 말하지 않거나 알거나 모르거나 모든 물음과 답을 떠나는 것이 불이의 법문에 드는 것입니다." 그러나 유마 거사는 이에 대해 아무런 답변도 없이 그저 침묵을 지킬 뿐이었다.

그러자 문수 보살이 찬탄을 하며 말한다. "훌륭합니다. 이것이야말로 보살이 불이의 법문에 들어가는 도리이니, 거기에는 문자도 말도 없고 마음의 움직임도 없습시다."

여기에서 마음의 움직임이란 곧 상념(思想), 즉 분별하는 생각을 일으키는 것을 뜻한다. 무생법인(無生法忍)에 관해 견해를 말해달라는 청을 받았을 때에도 유마 거사는 침묵으로 답하며, 그 침묵의 설법을 듣고 현장에 있던 수천 명의 청중이 무생법인을 깨달았다고 한다. 세상의 궁극적인 진상을 우리의 언어로 설할 방법은 없으며 말로 하면 왜곡과 호도가 일어날 뿐이고 차라리 침묵이 더 나은 설법이라는 취지의 이야기였다.

이법, 무생법에 대한 온전한 설(說)은 아니라는 뜻이라고 할 수 있다. 그러면 석가모니께서 괜한 헛소리만 했다고 말하거나 과격하게 말하면 그렇게 표현할 수도 있었지만, 순하게 말하자면 그 모두가 방편설(方便說)이라는 뜻이다.

세상의 궁극적인 진상은 언어에 담아낼 수 있는 것이 아니지만, 중생을 위하여 할 수 없이 짐짓 이런 저런 말문을 하신 것이라는 얘기이다. 교학(敎學)에서는 경전에 기록된 설법의 내용을 두고 어떤 것은 요의설(義說), 즉 궁극적인 진리를 직설적으로 말씀한 것이고 또 어떤 것은 불요의설(不義說) 즉 방편설이라고 분류한다. 그러나 선종의 입장에서 보면 모든 설법은, 다시 말해 진리를 말에 담은 것은 모두 다 방편설이다. 진리를 그대로 담아낼 방법은 없다.

그래서 "방편 없음을 방편으로 삼는다"는 선종의 방침은 교외별전의 또 다른 표현이라고 할 수 있다.
=원원철(서울대 종교학과 교수)

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

Avatar **밤은길 아바타 센터**

전환주시는 본게는 언제나 자료를 보내드립니다.

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

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

초·중등 교사 참나발견 실습

김병재(장원대 유아교육학과) 교수는 8월 2-11일 창원대학교 한국초월·영성상담연구소에서 초·중등 교원을 대상으로 참나발견 실습 프로그램을 연다. 교육 공무원 승진 규정 연수 성적 및 연수 이수 학점이 인정되는 이번 프로그램은 매일 오전 9시~오후 4시(단, 토요일은 오전 9시~오후 1시) 총 60시간에 맞춰 진행된 다. 강의에서는 참나와 함께달음(김병재), 요가니드라(라미자), 아우르베다와 건강(정미숙), 이완과 균형을 위한 명상(강영철) 등을 지도할 예정이다. 7월 24일까지 40명 선착순 마감. 연수경비 13만원(1박 2일 숙박비 별도). (055)299-6379

정교련, 요가 통한 참선교육

대한불교청소년불교연합회(회장 현성 스님)가 6월 28일~12월 27일 정선과 육체의 균형·조화를 위한 '요가를 통한 참선교육'을 연다.

종로구 국정회에서 열리는 이번 교육은 오전과 오후반으로 나눠 진행되며, 청소년을 비롯한 성인남녀 모두 참가할 수 있다. 오전반은 매주 월·화·목요일 오전 8시부터 50분간, 오후반은 매주 월·화요일 오후 6시 30분부터 60분간 이어질 예정이다. 참가비 월 4만원, 3개월 10만원. (02)735-8165

시멘트

시가래에서 포작까지 고건축자재 판매

최고의 작품을 최소한의 자금으로 손님께서 직접 건축해실수 있습니다.

자재일체판매

설계에서 회사 시공까지

기술지원 일괄까지

생산품목 : 시가래, 부연, 초이공, 이이공, 개각자, 외삼포작, 외삼포/내삼포작, 외삼포/내삼포작 등 법령에 필요한 모든 부자재

특허출원 제7240호
특허출원 제6194호
의정특허 제2283-2288호

법당, 요사채, 일주문, 종각

홍내는 별수있어도 금과은의 가치는 분명 다릅니다

목조

취목에서 시공까지

부처님께서 감사패를 주셨습니다.

지난(2003년) 11월 15일 불교신문에 실린 건축광고 시공사진은 한국불교 건축공예에서 시공한 사찰이고 포작 및 개각자 등 모든자재는 성불공역에서 제작한 작품과 생산된 제품사진의 대부분이 성불공역공장의 사진임으로 불법으로복제하여 실린 기업을 고발합니다

시공사
한국불교건축공예
제작사
성불공역

본사 및 공장
경기도 용인시 이동면 어버리 205번지

대표전화: **031-336-6242**

시공 및 납품실적

- 전통사
- 지장사
- 장안사
- 영양사
- 정법사
- 안정사
- 여여정사
- 해관사
- 만불사
- 송계사
- 법혜사
- 천영사
- 보관사
- 육정사
- 두계사
- 묘각사
- 율주사
- 원각사
- 각화사
- 삼덕사
- 쌍운사
- 죽림정사
- 갈문암
- 법성사
- 묘원사
- 반야암
- 금성사
- 북악팔각정 등 10여곳

그동안 배워주신 스님의 은혜에 감사를 드립니다. 더욱더 열심히 하겠습니다.