



참가자들은 신발과 양말을 벗어던지고 발의 감각에 집중했다.

하늘을 찌를 듯이 솟은 잣나무 사이로 장대비가 내리 쏘인다. 번개가 '번쩍' 하며 하늘을 가르고 불어날 빗물 위를 내딛는 발걸음이 연신 미끄러진다. 과연 예정대로 프로그램을 진행할 수 있을까. 7월 25일 남양주 봉선사로 향하는 길에 근심이 가득하다.

이날은 봉선사주지 칠안에서 '헬빙 걷기 명상' 프로그램을 진행하는 날. 남양주 불교수행법을 지도하는 붓다락키타(보리수선원장) 스님이 재가자들과 함께 나무가 가득한 숲길을 함께 걸겠노라 했다. 재가자들에게 한번도 공개된 적이 없는,故락정희 대통령이 가끔 말을 타던 그 길이라던가. 원지모를 호기심이 있다. 그런데, 이 비는 대체 언제 그치려나. 어

### 맨발로 물 먹은 대지를 딛고 발의 감각 알아차리기 집중 아픔은 아픔대로... 감성만 놓기

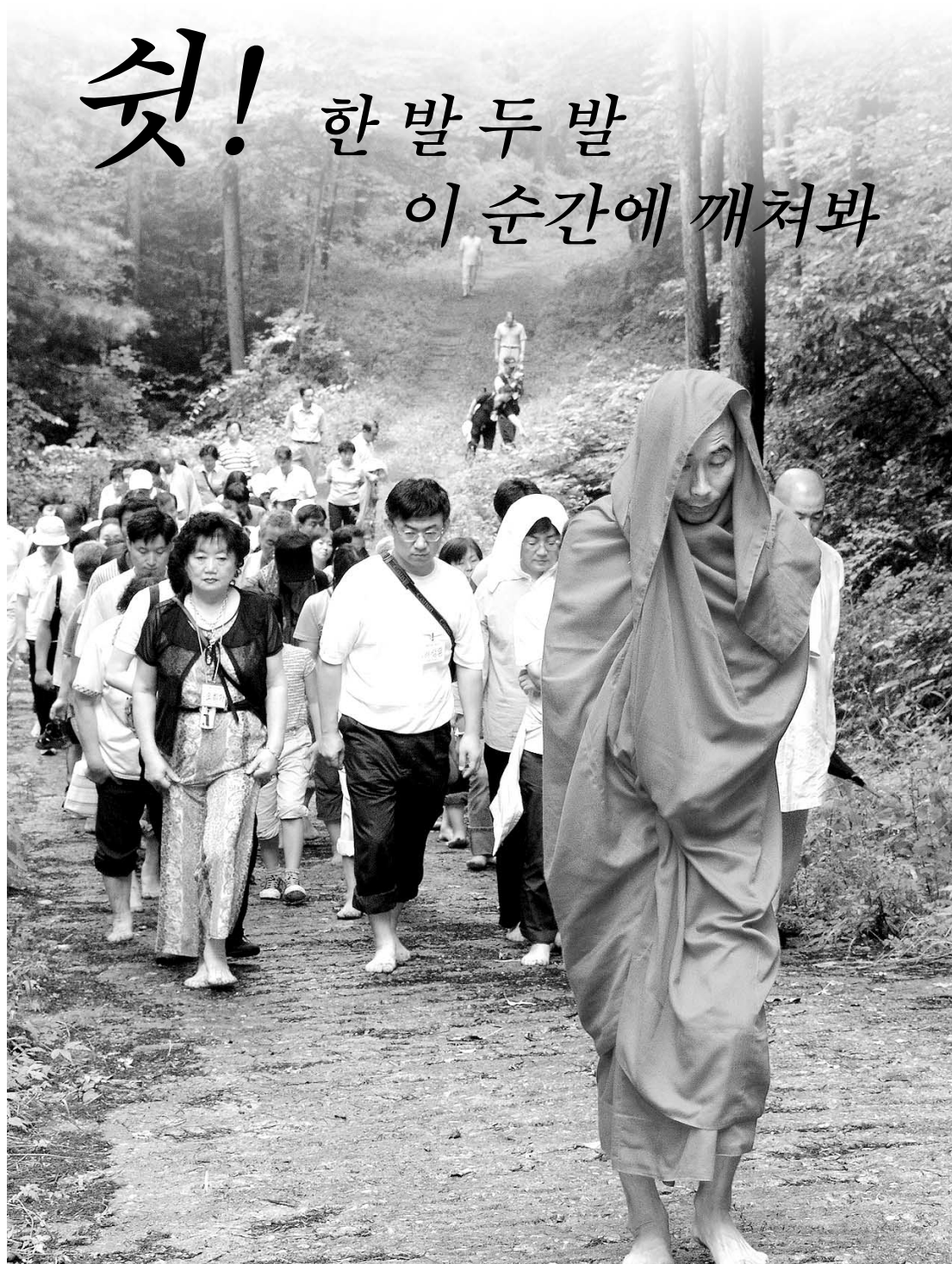
제는 맑기만 하더니 마른하늘에 웬 장대비인가.  
"곳은 날씨로 인해 하루 만에 좋다-싫다는 감정이 계속됩니다. 어제 밤에 설레던 기분이 하루아침에 짜증으로 바뀌게 됐습니까. 과연 걷기명상을 할 수 있을까 하는 걱정 때문이겠죠."

70여 참가자들 입에서 웃음보가 터지는 것을 보니 그들도 다 같은 생각을 하고 있었던 모양이다. 붓다락키타 스님은 그처럼 '변화하는 감정에 끄달리는 나'를 '바로 보기' 위해 수행이 필요하다고 했다. 변화하는 대상을 붙잡고 그것에 집착하면 괴로움이 생기기 마련이다. 스님은 모든 것이 변화한다는 것을 알아차리는 동시에 그 대상을 바르게 보고 판단할 수 있는 과정이 곧 수행이라고 했다.

그런데 그것이 걷기명상과 무슨 상관이 있던 말인가.  
"바로 보기 위해서 우리는 도구를 사용합니다. 첫째는 몸입니다. 불교에서의 몸은 '내가 나를 정확하게 볼 수 있는 도구'입니다. 둘째는 마음입니다. 감각기관을 통해서 어떤 상태를 인식할 수 있게 해주는 것이 마음입니다. 걷기명상은 몸과 마음을 활용해서 '나를 바로 보는 법'을 배우는 방편이 될 수 있습니다."

스님의 말을 곁집으며 걷기명상을 시작한다. 정오를 넘기면서 빗줄기를 거둔 하늘이 고맙다. 물을 먹은 대지를 딛는 기분이 좋아 신발과 양말을 벗어던진다. 발이 바닥에 닿았을 때의 느낌을 이는 것. 그 같은 발의 감각을 알아차리면서 걷는 것이 중요하다고 스님이 살짝 귀띔한다.

스님을 앞세워 한 발 두 발 조심스럽게 내딛는다. 마음을 발의 감각에 집중하라고 했지만 몇 발자국을 떼기가 무섭게 잡념이인다. "평은 왜 이렇게 질퍽할까" '이렇게 느리게 걸다가 언제쯤 끝나려나' '걷기명상이 아니라 산행명상이



7월25일 봉선사 '헬빙걷기명상'에 참여한 사람들이 붓다락키타 스님과 걷기명상을 하고 있다.

구나'. 아니나 다를까, 잠시 쉬어가는 틈을 타서 백발의 한 거사가 스님께 질문을 한다.

"발에서 마음을 떼지 말라고 하셨지만 발이 너무 아파서 뭘 생각을 하지 않을 수가 없습니다. 아픈 생각을 떨치려면 어떻게 해야 하나요?"

"발이 아프다는 느낌은 가져가되 '발이 아파서 짜증난다'라는 감정 등을 일으키지 않는 것이 중요합니다. 마음을 현재에 고정시켜 내리는 것이 핵심입니다."

마음을 현재에 두라? 잘라 생멸하는 세계에 과연 '현재'라 부를 수 있는 것이 있을까. 그러나 스님은 비가 와서 맑은 물에 흠뻑 젖어 있는 지금, 비가 개어 흠뻑 젖어 다시 맑아지는 지금이 '현재'라 했다. 지금 이 순간, 온몸의 감각을 통해 인식하는 모든 것들은 마음의 대상이요, 수행의 대상이다. 마음이 현재를 벗어나 과거와 미래를 오가기 시작할 때 집착과 괴로움은 시작된다. 현재의 동작 하나하나에 마음을 실어야 하는 것은 그 때문이다.

발로 걷고 오직 발로 느낀 두 시간. 새까맣진 발뭍, 진흙으로 범벅된 발바닥이 거칠거칠 하지만 '지금'을 온전하게

살았기에 그저 행복할 뿐이다. 대지의 기운을 오롯이 받은 발이 한없이 편안하다. 청량한 숲내음은 폐 깊은 곳으로 스며든다. '헬빙 걷기명상'에서 붓다락키타 스님이 전하고자 하는 헬빙이 이런 것이었던가  
"걷기명상과 함께 하는 헬빙은 '죽고 사는(生死) 것을 건질 수 있는 법'이 아니겠습니까."

남양주=강신재 기자

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

**밤은 길 아바타 센터** 진화주제는 본래는 인내 지료를 보드라드립니다.

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

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



선의 세계 54

### 교외별전(敎外別傳)-14

앞의 글에서, 선종에서 말하는 교외별전이라는 종지에는 지극히 이상 타파적인 정신이 깔려있다는 이야기를 하였다. 선의 입장에서 보면 온통 이상승배에 폭 빠져 있는 것이 증상의 문제점이다. 여기에서 이상승배라 함은 신상(神像), 불상(佛像) 앞에서 절을 하고 기도를 하는 것만 가리키는 게 아니다. 오히려, 그렇게 걸으며 드러나는 행위는 별로 중요하지 않다. 신상, 불상 앞에서 절을 하건 기도를 하건 음식을 바치건 간에, 그런 행위 자체는 선에서 별로 문제삼지 않는다. 그 행위의 바탕에 깔린 의식이 문제이다.

선에서 지적하는 우리의 잘못된 의식은 여러 가지 거론되지만, 우선 짚을 수 있는 것은 걸모양에 휘둘리는 의식이다. 우리의 감각과 지각을 일으키는 온갖 걸모양을 일컬어 불교 용어로 상(相)이라고 한다. 걸모

른다 뜻이다.

몇 년 전 부처님오신날에 필자가 어느 불교계 신문에 기고한 글이 생각난다. 거기에서도 금강경에 나오는 한 계승을 인용했었다. "걸모양에서 부처를 찾거나/ 목소리로써 부처를 구한다면 /이 사람은 사된 도를 행하는지라 / 끝끝내 여래를 보지 못하리라"(若以色见我 以音声求我 是人行邪道 不能见如来) 계승이었다. 시간이나 청각 등에 부딪쳐오는 상(相)으로만 부처를 생각하는 것은 사도(邪道) 즉 잘못된 길이라는 뜻이다. 사도라 하면 불도(佛道)가 아니라는 뜻이니, 제 땅에는 불교 수행을 한다고 여겨도 기실은 잘못된 수행이라는 얘기이다. 흔히 쓰는 말로 하자면 이단(異端)이라는 것이다. 그리고 고는 부처를 두고 생일이 언제며 제 사날은 언제인 사람이라는 걸모양으로만 보고는 생일을 축하하느라 난

### 절이나 기도, 이상승배로 문제삼지 않아 고정관념에 사로잡혀 판단하는 일 경계

양이라는 말을 썼다고 해서 꼭 눈에 보이는 것만을 가리키는 게 아니다. 소리와 냄새, 맛, 촉감, 개념 등 우리의 감각과 지각 기관에 부딪쳐오는 것을 모두 포함하는 말이다. 우리는 오로지 사물과 현상의 걸모양을 가지고 감각과 지각을 일으키고, 그 감각과 지각의 내용을 가지고 사물과 현상에 대해 판단을 내린다. 하지만 것처럼 걸모양만 가지고는 사물과 현상의 진상을 알 수 없다. 우리의 의식을 움직이는 걸모양의 족쇄에서 풀려나야만 비로소 사물과 현상의 진상을 볼 수 있다.

금강경에 나오는 다음의 구절은 하도 유명해서 많은 독자들이 한번쯤 들어보았을 터이다. "온갖 걸모양은 모두가 허망하니, 모든 모양이 모양 아닌 줄 알면 바로 여래를 보리라"(凡所有相 皆是虚妄 若见诸相非相 则见如来). 여기에서 '모든 모양이 모양 아닌 줄 안다'는 것은 모든 걸모양이 그대로 진상의 모양이 아닌 줄 알아야 한다는 뜻이다. 그리고 '여래를 본다'고 함은 세상의 진상을

리를 부리는 것은 제대로 된 불자(佛子)가 아니라고 글을 썼다. 부처님오신날을 기념하는 글에서, 부처님오신날을 기념하는 것은 이단의 짓거리라는 엉뚱한 소리를 한 셈이다. 하지만 독자 여러분이 다 이해하듯이 그런 꼭 그런 엉뚱한 소리나 하려는 의도는 아니었다. 부처라는 말을 가지고 우리가 떠올리는 걸모양의 이미지와 고정관념에 휘둘리지 말고, 이를테면 진리 그 자체로서의 부처, 여래를 보아야만 부처님오신날을 기념하는 것도 비로소 의미가 있다는 뜻이다.

부처라는 개념, 부처님오신날이라는 명절 등은 온갖 것이 다 우리에게 고정관념으로 굳건하게 틀어박혀 있다. 그런 고정관념에 사로잡혀 아무 의심 없이 휘둘리며 행동하고 사유하는 것을 두고 선에서는 이상승배로 여긴다. 선을 두고 이상승배라 하는 것은, 우리를 속속들이 길들여 끌고 다니는 고정관념들을 철저히 타파하기 때문이다.

■윤원철(서울대 종교학과 교수)

# 간(肝)이

간지방간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬만 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 왕겨 97마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기 기름을 끓여낸 뒤 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8-9일이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626  
산미를 토종 (민속농원)

## 지광원

행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

위치 및 시설개요

- 소 재 지: 경기도 성남시 수정구 북정동 116
- 대 상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 분
- 정 원: 24명~30명 내외
- 시설개요: 본 건 물 → 방규모(약 7평) 24실(각실 인더폰 설치)

보살 염불원의 특징

- 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 남다른 부처님을 모시고 영불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
- 20년간의 무료 노인요양원인 사회복지법인 부처님아래 자광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문진식에 의하여 설계된 노인요양을 위한 기도처입니다.
- 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 기동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 나원입니다.
- 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- 고부간의 갈등으로 고민하시는 분
- 홀로계신 시아버님, 오시기가 어려우신 분 자광원에서 해결하여 드립니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

## 명당옥(氣)방

평생을 만들어 주면 돈이 바뀝니다 명당옥(氣)방

본인, 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오. **기(氣)가 바뀌면 좋은 운으로 바뀝니다.** **새로운 운으로 바뀐다면 계수없는 일들과 불화와 액운이 사라지고 새로운 앞길이 열리며 새로운 좋은 일이 있게 되고 새로운 관운, 명예, 재물이 옵니다.**

이것이 첫방이다 **명당옥(氣)방 051)865-9933**

전도제 49재와 결집인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.

처방전용 명당옥(氣)방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.

복덩어리 복덩어리 **명당옥(氣)방**이 들어와 **명당옥(氣)방**으로 바뀝니다.