

있는 그대로 보면 조화로운 삶 열려

인터뷰 위빠사나 국제화의 리더 고엔카 법사



전세계 130여 센터에서 800여명의 제자를 통해 위빠사나를 전하고 있는 고엔카 법사.

세계적인 불교 명상법의 중심에 자리한 위빠사나 수행법. 이는 인도, 미국, 한국을 비롯한 세계 130여 곳의 센터를 통해 위빠사나의 국제화에 힘써온 고엔카(80·S. N. Goenka)라는 지도자의 공로라 해도 과언이 아니다.

‘현대불교’ 창간 10주년을 맞아 불교명상법의 세계화와 이에 따른 올바른 수행법 선택에 대한 지혜를 고엔카법사와의 이메일 인터뷰를 통해 들어본다.

▲위빠사나를 보다 쉽게 정의한다면?

-위빠사나는 가장 오래된 고대의 인도 명상법 중 하나로 2500년 전 부처님께서 재발견해 45년 동안 가르친 수행법입니다. ‘있는 그대로를 보는 것’을 의미하는 위빠사나는 간단한 원리를 통해 마음의 평화와 행복한 삶을 이끌어 줍니다. 오늘날 많은 이들이 위빠사나를 손쉽게 받아들이는 이유는 과학적이고 보편적인 그것의 특징 때문입니다.

▲많은 불교수행법 중에서 자신에게 알맞은 수행법을 선택하기 위해서는?

부처님의 가르침을 따르고자 하는 사람이라면 누구나 자신에게 가장 알맞은 명상법을 선택해야 합니다. 위빠사나를 만나기 전, 나머지 여러 가지 수행법을 시도해 보았습니다. 여러분도 불법을 이해하는데 도움이 되고, 여러분에게 좋은 결과를 가져다 줄 수 있는 수행법을 선택하십시오.

▲여러 불교수행법들의 공통점은?

-일찍 보기에 불교 수행법은 그 갈래가 많아 보이지만, 사실 이는 표면적인 것에 불과합니다. 이들 모두가 팔정도(八正道)와 연기법(緣起法), 사성제(四聖諦) 등 부처님의 기본 가르침을 따르고 있기 때문입니다. 위빠사나 뿐 아니라 모든 수행법을 통해 부처님이 강조하신 도덕적 가치, 마음챙김, 지혜를 경험할 수 있습니다.

▲위빠사나와 선(禪)의 차이점은?

-위빠사나와 선을 포함한 모든 수행법에서 얻어지는 결과는 약간의 차이가 있습니다. 예를 들어 독송은 언어화된 수행이며 마음관찰은 시각화된 수행이라 할 수 있습니다.

회화가 주어지는 선과 달리 위빠사나의 기초 단계는 자연스러운 호흡만을 강조합니다. 이 단계를 넘어서야 관찰을 통해 마음을 한곳으로 집중할 수 있습니다.

▲간화선을 수행해 본 적이 있는지?

-다른 수행법은 해 본 적이 없습니다. 그러나 대승불교의 수행법과 매우 유사한 고대 인도 명상법은 여러차례 수행했습니다.

▲위빠사나 전통은 어떻게 이어져왔는지요?

-부처님의 열반 후 5세기 동안 인도에서는 위빠사나가 승계되지 못했습니다. 반면

직접 체험해보고 본인에 맞는 수행법 선택을 어떤 수행하든 부처님가르침 경험할 수 있어

미얀마에서는 2천년 동안 많은 지도자들을 거쳐 위빠사나의 원시 정통성을 이어왔지요. 이는 레디 사야도(Ledi Sayadaw) 스님, 사야테지(Saya Thegyi), 우 바 킨(U Ba Khin)으로 계승했습니다. 나는 우 바 킨으로부터 위빠사나를 전수받았습니다. 기원지인 인도에서부터 위빠사나가 세계 인류에게 퍼져나가기를 바란 스승의 뜻을 이어 1969년 인도에 최초로 위빠사나 센터를 건립했습니다. 이후 10년이 지나면서 외국에서도 위빠사나를 가르치기 시작했습니다. 현재 세계적으로 800여명의 위빠사나 지도자들이 있습니다.

▲급격히 숫자가 늘고 있는 한국 위빠사나 수행자들에게 조언한다면?
-아침에 일어난 직후, 저녁에 잠자리에 들기 전 단 몇 분만이라도 좋으니 매일 명상하십시오.

실용적인 특성 때문에 이를 받아들이고 있습니다. 미얀마에서 보존된 위빠사나는 이제 인도 중심지로 세계 곳곳에서 수행되고 있습니다. 앞으로도 꾸준히 이들에게 삶의 평화와 행복을 가져다 주는 삶의 지혜인 위빠사나를 배우는 기회를 늘리고자 합니다. 또한 위빠사나 연구기관을 통해 빨리어린 경전 등을 발행, 불법을 홍보할 예정입니다.

▲‘현대불교’와 한국불자들에게 하고 싶은 말은?

-현대사회는 내면의 평화와 조화보다 물질적인 번영만을 중요시하고 있습니다. 이에 따라 사람들의 정신적 웰빙에 대한 욕구는 날로 커져갑니다. 범종파적인 불행홍포가 필요한 시기입니다. 부처님 가르침은 본래 보편적이고 실용적이며 평화적으로 만물을 이롭게 하기를 위합니다. 우리는 오늘날 그와 같은 평화적인 방법이 얼마나 필요한지를 절감합니다. ‘현대불교신문’이 보다 발전해 자성성불의 가르침을 널리 펼쳐 세계의 평화와 행복에 기여하기 바랍니다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com



정목 스님이 말하는 ‘원효의 염불선’ <12>



칭명·관상 통해 얻는 염불삼매

염불삼매는 칭명과 관상을 통해 얻는 삼매를 통틀어 말합니다. 대개 관상염불에서 부처님의 모습을 보는 것을 관불삼매(觀佛三昧), 칭명염불에서 아미타불의 자비광명에 대해 진실한 믿음을 성취하는 것을 염불삼매(念佛三昧)라고 합니다. 염불삼매는 일심칭명 하는 염불로써 자신이 바로 무량한 자비광명 안에 존재하고 있다는 생각을 끊이지 않는 심적 상태입니다. 믿음이 깊은 염불삼매를 얻으면 ‘나아미타불’이라는 염불 소리가 자연히 나옵니다. 믿음이 깊은 염불삼매를 통해 자비광명에 대한 결정심(決定信心)을 성취합니다.

염불삼매로 인해 자비광명은 수승한 연(緣)이 되어 감응(感應)이 일어납니다. 중생이 행을 일으

키울 염습니다. 안심을 얻기 때문에 인과법을 믿고 공덕을 쌓습니다. 염불삼매는 결정심(決定心)을 성취하고 안심을 얻어, 악을 버리고 선을 행하게 하는 최상의 방법입니다. 염불삼매는 염불인이 깨달음을 성취할 수 있는 조건을 확보하는 것이며, 생사를 벗어나는 길입니다. 염불삼매가 곧 생사해탈입니다. 염불삼매를 얻으면 그 가운데서 응신(應身)이나 화신(化身)의 감응이 자주 일어나는데 이것은 진실한 믿음에 자비광명이 감응하는 삼매의 작용이므로 너무 집착할 것은 없습니다. 칭명염불은 믿음을 일으키고, 결정심(決定心)을 성취하여 틀러지지 않도록 하는 방법이며, 안심을 얻는 안심법입니다. 염불하는 마음으로써 삼매를 얻고 믿음을

믿음 깊으면 염불 절로 나오고 자비광명에 대한 결정심 성취

켜 입으로 항상 부처님을 부르며 부처님이 곧 그 소리를 들으십니다. 몸으로 항상 부처님께 예경하면 부처님이 곧 그 행을 보십니다. 마음으로 항상 부처님을 생각하면 부처님이 곧 그 마음을 아십니다. 중생이 부처님을 생각하면 부처님 역시 중생을 생각하십니다. 염불인과 부처님의 삼업이 서로 떨어지지 않습니다. 그러므로 친연(親緣)이라 이름 합니다. 중생이 부처님을 빌기를 원하면 부처님이 곧 생각에 응하여 눈앞에 나타나십니다. 그러므로 근연(近緣)이라 이름 합니다. 중생이 부르고 생각하면 곧 여러 겁의 죄가 소멸되어 목숨이 다하는 때에 부처님이 성종과 더불어 자연히 오시에 영접해 주시니, 여러 사된 영에 묶여 있으나 장애될 것이 없습니다. 그러므로 증상연(增上緣)이라 이름 합니다.

염불삼매를 얻기 때문에 오로지 우러러 향하는 신앙의 빛이 자비광명에 선행함으로써 죄업이 소멸되어 영원히 윤회를 벗어날 수 있다는 확신으로 안심(安

성취하며 안심을 얻기 때문에 염불하는 마음이 곧 안심법입니다. 염불인은 자신이 부처님의 무량한 자비광명 안에서 호흡하고 있다는 것을 진실로 믿고 삶에 임해야 합니다. 자비광명에 대한 진실한 믿음을 일으켜서 염불삼매를 얻으면 설명(信解)이 깊다 하여도 악도에 떨어지지 않으므로 두려울 것이 없습니다. 언제나 자비광명에 임하여 호흡하고 있음을 진실로 믿고 일체의 경계가 광명의 물결임을 깊이 신해(信解)하면, 그 은혜에 감사할 줄 압니다. 일체 인연과 은혜에 감사하는 마음을 일으키는 이것이 염불수행으로 얻는 지혜입니다. 무량한 자비광명이 일체를 비추고 있음을 믿고 신앙의 빛으로 관하면, 삶 전체가 신앙이니, 날마다 일체 생명이 부처님의 화신(化身)이요, 처처가 정토(淨土)인 세계로 나아가입니다. 여기서 비로소 자비광명의 은혜를 진실로 깨닫고 해탈의 자유를 얻을 수 있습니다.

■ 안상 정도원 원장
cafe.daum.net/amtapa

호흡관 후 감각 관찰에 집중

■ 고엔카 위빠사나는?

남방 불교의 대표적 수행법인 위빠사나는 일종의 관법(觀法)으로 수행자가 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 집중적으로 관찰함으로써 번뇌에서 벗어나는 수행방식이다. 위빠사나 수행의 소의경전인 <대념처경>은 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法)의 사념처(四念處)를 관찰의 기본대상으로 한다.

그러나 <대념처경>은 사념처를 정해진 순서에 따라 뒤아가야 한다고 보지 않았으며, 각 수행자의 근기와 성향에 맞춰 사념처 중의 한

가지를 선택해서 닦으면 된다는 입장을 취하고 있다.

미얀마의 레디 사야도(1846-1923) 계통의 수행법을 전승한 인도의 고엔카 법사는 사념처 중에서 두 번째인 수념처를 강조한다. 기본적으로 호흡을 관찰하는 입출식(入出息)을 수행하며, 이에 의거해서 마음의 집중을 얻은 후에 감각(vedan)을 관찰하도록 한다. 즉 신, 수, 심, 법 사념처를 다 닦지 않고, 신념처의 ‘호흡’에 대한 마음챙김(入出息念)을 준비수행으로 닦은 뒤, ‘감각’에 대한 관찰(受念處)을 본 수행으로 닦는 것이다. 끊임없이 변화하는 감

각을 관찰하여 고(苦)의 원인인 욕망을 일으키지 않고, 고통 벗어나 열반에 이르는 게 목표다.

1924년 인도에서 태어나 사업가로 성공했던 고엔카는 1956년, 명상을 통해 편두통을 치료하기 위해 미얀마의 우바킨(Sayagyi U B Khin) 법사로부터 위빠사나를 배웠다. 이후 인도에 명상센터를 세운 그는 1979년부터 해외 전파를 시작했다. 이로부터 800여 지도법사들이 130여 개국에서 ‘10일 집중수행’을 무료로 지도하고 있다.

국내에서는 서울불교대학원대학교(www.sgsb.ac.kr) 황용식 교수(명상치료학)와 ‘한국 비파사나센터 준비위원회(cafe.daum.net/dhammadkorea)’가 정기 집중수행을 실시하고 있다. 김재경 기자

세상에 이런 일이....

천일선원에서 불교와 불기사의한 일이 일어나고 있다. 현대의학에서 포기한 원인 모를 병으로 고생하다가 이곳이나 천도재등 좋다는 것은 다해보고 돈은 돈대로 잃고도 효과를 못본 환자들이 마지막 지푸라기라도 잡는 심정으로 양보살(원장)님을 만나 불치료를 받고 나서 세상을 찾는 사람들이 늘어나고 있다. 양보살님을 만나면 병의원인, 병의상태, 전생업의 실마리를 풀어 근본적으로 병을 치료하고 있다. 병으로 삶의 희망을 잃어버린 이들에게 희망을 주는 상담을 해주고 있다. 전화주시면 책을 무료로 보내드립니다.

천일선원 소백산수련원
Tel. 054)638-2224

간(肝)

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 응답과 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 구슬다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

☐ 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 황이리에 넣고 황겨 9가마니를 덮은 뒤 황겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기 기름을 끓여낸 뒤 황이리에 녹여 황이리에 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 황겨가 다 타들어 가기까지 6박 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
산마를 토종 [민속농원]

지광원

행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

위치 및 시설개요

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 복정동 116
- ◆ 대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거주하고자 하는 모든 분
- ◆ 정원: 24명~30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건물 → 방규동(약 7명) 24실(각실 일터포설치) 병당, 팔각정자 부대시설 → 제2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
- ◆ 임박부담: 평생회원과 일반회원으로 구분
- ◆ 연락처: 전화 031)759-5320 팩스 031)759-4209

보살 염불원의 특징

- > 남방산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
- > 20년간의 무료 노인요양원인 서희복지법인 부처님 마음 지광원에서 경영을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- > 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 기동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다.
- > 자신들에게는 호도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 모셔드리겠습니다.
- > 구부간의 갈등으로 고민하시는 분
- > 홀로계신 시아버님, 오시기가 어려우신 분 지광원에서 해결하여 드립니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 자광원

명단유족방

이 무리 할거구 노력해도 안되시면 집이나 공장터나 조상 묘지터를 처분해 보십시오. 유족이 사라지고 불화와 우환이 사라지고 하시는 일들이 잘되며 관음, 명예, 사업, 재물이 옵니다.

이것이 첫방이다 **명단유족방 051)865-9933**

전도제 49제와 결연의 첫방법 전회주이면 안내 책자를 보내드립니다. 최양진용 명단유족방은 각 사찰, 암자, 천한관에만 있습니다.

본인, 가정집, 점포, 사무실 처분을 해보십시오. 유족이 사라지면 좋은 운으로 바뀝니다. 재물은 운으로 바뀝니다. 재물은 운으로 바뀝니다. 재물은 운으로 바뀝니다. 재물은 운으로 바뀝니다.