탐 방 연등국제불교회관 '티베트 명상 강좌'

티베트 명상강좌에 참여한 외국인과 국제포교사들. 그들은 한결같이 "명상은 지금-여기를 온전히 살 수 있게 한다"고 말한다.

고통 들이마시고 사랑의 숨결 후~

1월 8일 오전 11시가 가까워오자 파란 눈, 노란 머리 외국인들이 하나둘 연등국제불교회관 선방으로 모여든다. 자리를 잡고 가부좌를 튼 사람들은 고요히 명상에 젖어든 명상지도자를 따라 눈을 감는다. 어떤 소리도, 어떤 움직임도 없다. 단지 코끝을 오가는 얕은 숨결만 느껴질 뿐. 이때 명상지도사 리베스트 마크(Rivest Marc)씨가 적막을 깨고 입을 열었다.

"Just feel. And whatever happens in the room, follow me(단지 느껴라. 그리고 방안에서 무슨 일이 일어나든지 간에, 나를 따라오라)."

올해 들어 처음 시작한 연등국제불교회관의 티베트 명상수업은 그렇게 시작됐다. '티베트 명상'을 배우고자 모인 외국인들을 위해 티베트명상 지도자 마크씨가 무료로 마련한 수업. 그 수업의 첫 과정은 커다란 물

■큰 물음표 안고 자기마음 살피기

음표를 가진 채로 우리 마음을 살피는 것, 즉 위빠사나 명상이었다.

마크 씨는 그 어떤 생각이나 감정이 의식을 자극한다 해도, 그냥 흘러가도록 내버려두라 했다. 모든 문제는 '흘러가는 생각'과 '자신'을 동일시하고 그것에 집착할 때 생긴다. 그렇기 때문에 사람들은 지금 이 순간을 새롭게 살지 못한다. 강둑에 앉아 흘러가는 물을 바라보듯, 우리는 그냥 마음을 그대로 살피면 되는 것이다.

티베트 명상 지도자 마크씨는 초지일관 차분하고 능숙한 안내로 10여명의 사람들의 고요와 평정을 이끌었다. 간간히 전화벨이 울리기도 하고 수업에 늦은 참가자들이 미닫이문을 여닫아 '잡음'이 밀려오기도 했지만, 움직이는 마음을 관하는 시선은 마음 밖에서 끊임없이 이어졌다.

그렇게 40여분이 흘렀을까. 참가자들은 지도자의 안내에 따라 위빠사나 명상을 끝내고 '지금-여기'에서 명상하는 의미에 대한 생각들을 펼치기 시작했다. "지구 한켠에서는 하루에도 수많은 사람들이 굶어죽고 있는데, 여기에 앉아 마음의 평안을 논하는 것이 무슨 의미가 있는지", "언젠가는 죽을 운명인데 심신을 다스리는 훈련이 필요한 이유는 무엇인지" 등 명상에 대한 본질적인 질문들이 쏟아졌다. 과연 정당하고 의미있는 순간이란 언제란 말인가.

■'명상의 의미는 뭔가' 질문 쏟아져

결국 논의는 삼사라(Samsara · 윤회)로 이어지고, 서로의 생각을 보태고 다듬던 이들은 명상의 본디 의미를 새기며 의견을 모았다. "결국 명상이란 자신에 대해 알아가는 과정이며, 자신을 알게 되면 다른 사람들을 이해할 수 있게 된다. 다른 사람을 이해하기 되면 고통 또한 끌낼 수 있다. 그래서 이 순간이 중요한 것"이라고.

■나를 알고 타인을 이해한다

이를 실천하기 위한 한 가지 방법으로 티베트 고유의 명상수행법 '통렌' 수련이 제시됐다. 통렌은 주고받음의 수행으로, 어둡고 나쁜 것을 들이마시고 밝고 좋은 것을 내뱉는 수행법이다. 티베트불교에 따르면 사람들 가슴 한가운데에는 '내가 가장 소중한 존재'임을 상징하는, 즉 자기애가 형상화된 '진주'가 자리잡고 있다. 이때 다른 사람의 아픔이나 고통 등을 들이마시게 되면 고통이 진주 속으로 빨려 들어가면서 진주를 닮은 선한 날숨으로 변하게 된다. 이 빛나는 날숨은 고통받는 이들에게 즉시 흡수되면서 그들의 아픔을 어루만질 수 있다.

이 같은 '고통을 흡수하고 사랑을 내어주는' 자비의 수행법을 진행하는 동안 이 자리에서 명상을 처음 접한 외국인은 그만 울음을 터트리고 말았다. "내 마음속 진주의 견고함에 놀라서" 저도 모르게 눈물을 쏟았던 것.

그러나 그는 자신의 숨으로 그 누군가의 상처를 치유할 수 있다는 생각에 마음을 열었다. 그리고 빛나는 숨을 무한히 가꾸는 '공기청정기'가 되기로 했다. 맑고 밝은 치유의 숨을 내보내려는 '티베트 명상강좌' 참가자들의 시도는 매주 토요일마다 그렇게 이어진다. (02)762-5347

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

아바타 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
아바타 밝은길 아바타 센터
아바타 마스터 김희균
전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.
지금이야 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해
일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오
● 전화문의 상담 환영
서울시 종로구 평창동 154-1
전화 010-6230-2113 · ☎ 02)396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyun@avatar21.com

요가학과 차별화 나섰다

원서강독회·웹진 발간 등 각 대학 특성살리기 힘써

각 대학 요가학과들의 특성화 전략이 두드러지고 있다.

원광대학교 동양학대학원 요가학과(학과장 김순금)는 국내 요가학의 메카로 자리매김하겠다는 판단 하에 요가학 연구에 매진하기로 했다. 요가 수련 붐에 비해 상대적으로 취약한 요가학 연구를 집중적으로 지원하고 한국 요가학의 기틀을 다지겠다는 생각이다. 이를 위해 1월 20일부터 한달에 한번씩 교수와 학생이 함께 참여하는 원서강독회를 추진하며 결과물을 책으로 엮기로 하는 등 구체적인 활동에 나섰다.

춘해대 요가과(학과장 곽미자)는 '실용 요가'를 표방하며 생활 속에서 응용가능한 요가 보급에 박차를 가하기로 했다. 특히 3월중으로 웹진 <요가저널>을 발간해 생리학, 심리학, 철학 등의 학문과 요가와의 관계에 대한 정보를 지속적으로 업데이트할 계획이다. 또한 학과 차원에서 채식동호회를 운영하며 불살생을 강조하는 요가계율 등을 일반에 알리고, 1달에 한번씩 채식의 날을 선정해 요가수행자들의 참여를 유도한다는 복안이다.

서울불교대학원대학교 요가치료학과(학과장 조옥경)는 요가를 치료에 도입하는 방안을 중점적으로 연구하고 있다. 스트레스나 불안감 등을 요가로 진정 · 치료하는 것은 물론, 부모자식간의 관계개선을 위한 방법으로 어린이 요가 프로그램을 적극 개발하는 등 요가치료 관련실습 및 연구에 적극적으로 나설 예정이다.

강신재 기자

할로 죽이고 방으로 살리고

<3> 禪-敎 대표인물 가섭과 아난

현재 우리가 알고 접하고 있는 가섭존자와 아난존자는 부처님 당시 두 사람의 본래색깔이라기 보다는 후대 선종이라는 가치관이 알게 모르게 투영된 모습이라 할 것이다.

초창기 교종의 득세 속에서 선종은 율종사찰에 당우 한 칸을 얻어 더부살이를 하는 처지였지만 수행에만 전념했다. 두타행을 자청하고 고행에 익숙한 그들의 눈에 교가(敎家)란 부처님 말씀을 앵무새마냥 외우는 그런 부류로 비쳐졌을 것이다. 마음의 깨달음과는 거리가 먼 '똥 닦개 같은 대장경을 신주단지처럼 모시는' 눈 어두운 무리들로 치부했다. 이런 저변의 기류는 나중에 가섭존자가 주관하는 결집에 아난존자는 부처님말씀을 가장 많이 기억하고, 그래서 절대로 빠질 수 없는 매우 중요한 위치에 있었음에도 불구하고 결집장소 대문 밖으로 쫓겨나는 수모를 감수해야만 했다.

가섭이 주관한 결집에서 쫓겨난 아난 선가의 사상·수행적 우월감 반영한 것

가섭존자는 두타행자로서 가장 선종적인 이상적 인간상에 근접한 모습을 가지고 있었다.

그는 삼처전심의 주인공이다. 부처님께서 꽃을 드시니 가섭만이 웃었다는 그 유명한 '염화미소'를 비롯해 늦게 온 가섭존자를 위해 부처님께서 당신의 자리를 반으로 나누어 주었다는 '다자탑전 반분좌'와 열반하신 부처님께서 늦게 도착한 가섭을 위해 관 밖으로 두 발을 내어 보이셨다는 '곽시쌍부'를 통해 부처님의 심인(心印)을 바로 전수받은 선종 2대 조사의 모습으로 정착시켰던 것이다. 마지막으로 교가의 대표적 인물인 아난까지도 가섭에게 "세존께서 금란가사를 전해주신 이외에 무슨 법을 전해 주셨습니까?(선문염송 81칙)"라고 되묻는 것으로 '선종적 매듭'을 짓고 있다.

이러한 시각은 부처님의 말씀도 '선어록'의 범주에 포함시키려는 노력을 병행했다. 최초의 선종전등 역사서라고 알려져 있는 <보림전>에는 〈사십이장경〉의 전문(全文)이 실려있다. 경전을 부분적으로 인용하는 것이야 흔히 있는 일이지만 이렇게 전문을 최초의 선종사서에다가 일부러 싣고있는 것은 무언가 시사하는 바가 크다. 당시 중국인들에게 최초로 전해진 경전이 〈사십이장경〉이었다. 그래서 <보림전>이 편찬될 무렵 이 책은 이미 중국인에게 불교개론서 역할을 하면서 자연스럽게 대중화되어갔다. 선가에서는 이를 선종적 관점에서 재해석하여 <보림전>이라는 전등사서 속에 편입시켰다. 이는 〈사십이장경〉을 선종의 초조인 '부처님 어록'이라는 지위와 권위를 부여하기 위한 정지작업이었다. 우리들이야말로 부처님의 마음에 가장 부합된 수행자라는 사실을 내외에 과시한 것이었다. '다시 말하면 선가의 사상적 수행적 우월감과 자신감의 반영이라 하겠다. 이렇게 하여 〈보림전본 사십이장경〉을 '최초어록'으로 규정했다. 이는 뒷날 깨침의 언어인 선어록을 경전과 동등한 위치를 부여하기 위한 기반마련이 그 목적이다. 그리하여 〈사십이장경〉〈유교경(遺敎經)〉과 함께 위산선사의 어록〈위산경책(潙山警策)〉까지 합하여 '불조삼경(佛祖三經)'이라고 불렀는데, 이것이 선종의 필독서로 권장되면서 어록과 경전을 같은 무게로 다루고 있었던 것이다.

어차피 역사란 근본적으로 현재의 역사가 될 수 밖에 없다. 이 모든 것들이 선종이 중국의 불교계 뿐만 아니라 사상계를 완전히 평정하면서 기존의 종파불교까지 완전히 흡수·소화시킨 새로운 수행불교의 완성을 의미한다. 즉 불교의 역사 역시 선가의 관점에서 다시 선종사라는 이름으로 새롭게 하였던 것이다. 하지만 이 시각 역시 당송(唐宋)시대의 선종전성기의 관점이라는 사실을 망각해서는 안 된다.

■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)

한국불교법사대학에서
법사의 삶과 능력을 갖추어 보십시오.
출강 통신 법사학인 수강생 모집
13년의 역사와 함께
불교지도자인 법사로서
자격을 여법히 갖추시고 불교활동을
희망하시는 불자님을 대상으로
2005학년도 제14기
법사학인 신입생을 모집합니다.
⊙ 법사가 되는 길이 여기에 있습니다.
① (사)한국불교법사총연합회에서 법사법위증이 주어집니다.
② 특성화 교육으로 실시됩니다.
③ 불교이론과 의식실기가 겸비됩니다.
④ 사찰·포교원 등록시 행정상 보호받도록 지원합니다.(종단 · 법인등록 포함)
입학안내 02)720-1836 733-1959

모집과정	• 법사과정 • 대법사과정
교육방법	• 출강반 • 통신반
입학자격	• 불심이 돈독한 분 • 불교를 체계적으로 배우고자 하는 분 • 교육수료 후 법사활동을 희망하는 분 • 포교원 및 사찰을 개원하려는 분 • 불교지도자로서 사회에 봉사하려는 분
제출서류	입학원서 1부, 사진 2매, 주민등록등본 1부
교육기간	• 법사과정 = 1년 (교과목 및 불교의식) • 대법사과정 = 2년 (교과목 및 참구수행)
교육장소	• 서울 본 대학 • 부산 학습도량

◐ 원서 교부 및 접수 : 2005년 2월 25일까지(현재 접수중)
◐ 원서 교부 및 접수처 : 본 대학 교무처(우편·팩스 접수 가능)
한국불교법사대학
서울특별시 종로구 견지동 110-1번지 (견지빌딩 3층)
인터넷 http://pubsa.buddhism.org 팩스737-5305

Sale! 과일의 왕 두리안
대덕스님들과 불자님들의 성원에 힘입어
금번 두리안을 대량 수입하게돼 무한한 감사를 드립니다.
감사의 뜻으로 두리안 가격을 인하하게 되었습니다.
두개 6.5KG이상 55,000 원
한박스 13KG이상 100,000 원
후식으로 망고스틴을 같이 보내드립니다.
주문하시면 즉시 택배로 배송되며
받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된
두리안이 먹기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다
www.durianshop.com
인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵
향다원
판매및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357
Fax 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761(조명숙)
후레쉬 망고가 입고되었습니다.