



할로 죽이고 방으로 살리고

<71> 장대비가 쏟아지는 날

후두후두 장대비가 쏟아진다. 담장의 비에 젖은 능소화가 붉은 기운을 더하면서 오히려 더 찬란해진다. 평바닥에 꽃잎 그대로 똑똑 떨어지는 높은 흥건한 빗물 속에서도 여전히 자기빛깔이다.

누군가 그랬다. 집 때의 초라함을 보이기 싫다고 한참 피어날 때 그 모습 그대로 똑 떨어지는 것이라고. 그 늦은 밤날 낱벌의 동백꽃이 한들 이에 비기겠는가.

한참동안 그 꽃잎을 바라보며 빗소리에 함께 취했다.

경정도부(864-937) 선사가 비오는 날 시자에게 물었다.

“문 밖에 무슨 소리인가?”

“빗방울 소리입니다.”

선사가 혀를 차며 말했다.

“어리석은 놈이 전도(顛倒)되어 자기조차 잃어버리고 빗소리만 따라가는구나.”

이에 시자가 머리를 굽적이며 물었다.

“스승님께서서는 어떤가요?”

시자를 힐끗 쳐다보며 알듯 말듯한 미소를 잠깐 내비치더니 말했다.

“나도 하마터면 나를 잃어버릴 뻔 했다.”

그렇다. 깊은 산 속에서 문을 닫아걸고 여름안개가 한참 무르익어 갈 무렵 어김없이 장마철이 온다. 예민하고 명징한 의식 속에서 그 비는 나를 잃어버리게 할 만큼 매력적인 소리임을 인정하는 선사의 솔직함이 오히려 더 빛나 보인다.

양산해적(803-887)선사가 비 오는 날 어떤 남자에게 말했다.

“좋은 비(好雨)로구나.”

“네에~ 참 좋은 비입니다.”

또 걸려들었다. 바로 되돌려 다시 비수가 되어 그대로 가슴에 꽂힌다.

“그 좋다는 것은 비의 어느 부분에 있는가?”

남자는 화답과 놀라 정신을 추스렸지만 질문에는 여전히 묵묵부답. 그러자 선사가 말했다.

“답을 알고 싶으면 그대가 나에게 다시 묻거라.”

물론 이는 정해진 수순에 따른 것이다.

“좋은 비라고 하였는데 그 좋은 것이 비의 어디에 있습니까?”

그러자 선사는 아무말없이 비를 손가락으로 가리켜 보일 뿐이었다.

빗소리에 흘러내리며 그 흘림은 그저 단순한 흘림이 아니라 주객(主客)이 합치되듯 나와 빗소리가 둘이 아닌 경지로 한 걸음 더 나아가야 함을 보여주고 있다.

하얀겨 제도는 비 때문에 생긴 것이다.

‘고타마의 제자들은 우기에도 아랑곳 않고 돌아다니며 나뭇잎을 상하게 하고 개구리 지렁이를 밟아 죽인다’고 비구들의 ‘무자비’를 비난했기 때문이다. 실사 사문들의 발길이 아니더라도 개구리는 빗속에서 뱀을 만난다면 괴로운 중생이 된다.

경전 선사가 비오는 날 이상한 소리가 들려와 물었다.

“문 밖에서 무슨 소리가 나는 것인가?”

“뱀이 개구리를 잡아먹는 소리입니다.”

“중생의 삶이 고통(苦)이라고 하더니, 정말 괴로운 중생이 있구나.”

이 이야기는 동산양계(807-869) 선사에 의해 버전이 업(up) 된다

“뱀이 개구리를 삼키고 있는데 구하는 것이 옳은가? 구하지 않는 것이 옳은가?”

구하자니 (무서워서?) 엄두가 나지 않고 그대로 두자니 자비심 없는 것이다. 생태계의 순환구조에 인위적으로 끼어드는 것이 과연 연기(緣起)법칙에 맞는가 하고 잔머리를 굴리기도 한다. 이러지도 저러지도 못할 때는 침묵이 제일이다. 그러자 선사가 대신 대답했다.

“구해도 두 눈이 멀어버릴 것이며, 구하지 않는다면 형체도 그림자도 보이지 않을 것이다.”

구하겠다는 마음을 내면 이는 피아(彼我)를 분별하는 까닭에 내 지혜의 눈이 멀어져버릴 것이요, 구하겠다는 마음이 없다면 불쌍한 개구리는 결국 잡아먹히고 말 것이다. 이렇 수도 없고 저렇 수도 없으니... 이를 어찌하면 좋을까.

■ 원철 스님(조계종 포교원 신도국장)



하얀겨 무르익어갈 무렵

장대비 소리에 마음 빼앗긴 선사

“나와 빗소리 둘이 아니로구나”

위빠사나 수행, 정신치료 효과 크다

불이회 법담회에서 전현수 원장 발표

위빠사나 수행이 정신치료에 도움이 될 수 있을까. 20년 전 불교에 입문해 공부하다가 3년 전부터 위빠사나 수행에 몰두하면서 그 경험을 치료에 적용하고 있는 전현수(사진) 원장. 전 원장이 7월 12일 서울대 호암교수회관에서 열린 서울대 불자교수회인 ‘불이회’ 법담회에서 위빠사나 수행이 상당한 치료효과가 있음을 입증하는 논문을 발표했다.



정신과 의사가 경험한 위빠사나 수행-위빠사나 수행의 정신치료적 유용성이라는 주제발표를 한 전 원장은 지난 5월 미국 LA에서 세계 각국의 정신과 의사와 심리학자 300여 명이 참가한 가운데 열린 ‘SEPI(Society for Exploration of Psychotherapy Integration · 정신치료통합모색학회) 제22차 세계 학술회에서 이 같은 내용을 발표해 커다란 반향을 불러일으켰다. 전현수 교수가 이날 발표한 내용과 질의응답을 요약 소개한다.

환자들에게 자신이 느끼는 고통

있는 그대로 지켜보게 했더니

대부분 ‘고통 사라졌다’ 응답

▲위빠사나 수행이 정신치료를 어떻게 적용되는가?

- 위빠사나 수행을 하다가 모기에 물렸다. 가려움을 있는 그대로 느껴보니 가려움의 정도가 훨씬 적어지는 것을 느꼈다. 또다시 모기에 물렸지만 처음 물렸을 때보다는 가려움이 덜했다. 일정 시간이 지나면 가려움이 사라진다는 사실을 알고 있기 때문이다. 이것은 신체적 통증 치료에 위빠사나 수행이 아주 유용하다는 것을 말해준다.

정신적인 고통의 경우는 효과가 신체적인 고통보다 컸다. 위빠사나 수행을 하면서 내 몸과 생각이 내 의지와 관계없이 작용하는 것을 느꼈는데, 고통을 당하고 있는 내 자신을 보거나 고통 그 자체를 관찰하면서 고통이 훨씬 덜해지는 것을 체험했다. 바로 이런 육체적 정신적 수행체험을 정신치료 대상자들이 그대로 체험하도록 하는 것이다.

▲어느 정도 수행경험이 있어야 치료를 할 수 있는가?

- 수행을 해서 얻어지는 경험은 저마다 다르다. 따라서 위빠사나 수행을 정신치료를 적용하기 위해서는 적어도 정신치료적인 바탕이 있어야 한다. 정신치료적 바탕이란 정신과의사로서의 자질과 소양을 말하는데, 자기의 치료경험을 분석하고 올바른 치료를 위해 끊임없이 트레이닝을 해야 한다.

또한 다른 사람의 경험도 중요하게 받아들인다. 이렇게 전문의로서의 자질과 능력을 갖춘 사람이 일정기간



7월 12일 열린 서울대 불자교수회 ‘불이회’ 법담회에서 전현수 원장(왼쪽 아래에서 두번째)이 논문 내용을 설명하고 있다.

위빠사나 수행을 해서 치료에 적용해야만 문제가 없다. 치료 과정에서 환자가 묻는 질문에 막힘없이 답할 수 있는 수행력과 이론적 토대를 갖추고 있어야 함은 물론이다.

▲임상치료에서 보인 효과는?

- 정신장애가 있는 경우는 대부분 ‘현실감각’이 실종된 사람이다. 이런 사람에게 위빠사나 수행체험을 이야기해주고 환자 당사자가 현재 당하고 있는 정신적 육체적 고통을 있는 그대로 지켜볼 것을 권했다. 그 뒤 무엇을 경험했는지를 물어보니 환자 대부분이 그 고통이 없어졌다고 답했다.

이런 과정이 반복되면서 환자들은 모든 것이 필연적으로 일어나며, 그 사실을 이해하게 되고, 또 그것을 볼 수 있는 안목이 생기면서 현실을 받아들일 수 있게 됐다.

환자들 대부분은 과거가 작용하지 않는 현재의 고통은 그다지 크지 않다는 것을 알게 된다. 또 명상을 통해 자신을 관찰하는 것이 생활화되면 자기를 지켜보는 힘이 생기면서 자아가 강해짐을 느끼게 된다.

▲위빠사나 수행과 정신치료의 핵심은 무엇인가?

- 위빠사나 수행은 몸과 마음에서 현재 일어나는 일에 집중하는 것이다. 한마디로 요약하면 ‘과거를 놓는 훈련’인 것이다. 어떤 현상이 있다면 그런 결과를 가져올 원인이 반드시 존재하고 그 결과를 현재 받게 된다. 업이 작용하고 있는 것이다.

정신치료는 정신장애나 정신 불건강을 치료하는 하나의 방법이다. 일반적으로 정신이 건강하지 않은 사람은 생각이 많고 과거의 영향을 많이 받거나 과거에 바탕을 둔 미래에 집착하며 현실이 실종된 경우가 대부분이다.

다시 말해 과거와 미래에만 집착할 뿐 현실을 도외시하고 있다는 것이다. 그래서 현실은 없어지고 망상이나 환각으로 현실이 대체된 경우를 정신병이라고 하고, 정신병 정도는 아니지만 현실에 맞지 않게 세상을 살면서 불안과 우울한 증세를 보이는 것을 신경증이라고 한다.

이렇게 볼 때 위빠사나 정신치료의 핵심은 ‘현실’이며, 위빠사나 수행이 정신치료에 상당히 유용하다는

결론을 얻을 수 있다.

▲정신치료에서의 ‘현재’가 갖는 의미와 위빠사나에서의 ‘현재’가 갖는 의미는?

- 시간적·공간적으로 의미는 같다. 과거나 미래는

과거·미래에만 집착하는 환자들

‘현재’에 집중하는 훈련 통해 치료

일상 생활로 이어질때 재발을 적어

이슈임과 불안감을 주는 경우가 많다. 그러나 현재에는 그런 것이 없다. 겪고 있으면 겪는 것에, 밭을 먹고 있는 것에, 보고 있는 것에 마음이 가 있을 뿐이다. 정신치료는 그렇게 마음이 가 있는 현재를 알게 해 주는 것이고, 위빠사나 수행은 그 현재를 보는 것이다.

▲위빠사나 수행이 적용된 정신치료의 재발률은?

- 일반적인 치료를 받은 환자들의 경우 생활로 돌아가서 다시 과거와 미래에 집착하며 재발하는 경우가 있다. 그러나 위빠사나 수행체험을 통해 치료를 받은 환자들의 경우는 재발률이 훨씬 적다. 왜냐하면 위빠사나 수행은 현재를 보는 것이고, 이것이 생활로 이어지면 그만큼 과거와 미래에 집착하는 시간이 크게 줄어들기 때문이다.

정리=한명우 기자

아바타 코스 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오

밤은길 아바타 센터 정화주는 본래는 인생의 지혜를 보냅니다.
아바타 마스터 김희균

● **전화문의 상담 환영**
서울시 중구 명동 154-1 전화 010-6230-2113 ● 02396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr E-mail: heegyun@avatar21.com

청동 불상 제작 전문

청동불상 · 천불 · 삼천불 · 만불 · 개금 · 탕화 · 금고 · 범종

지장 보살님 석가모니 부처님 관음 보살님

장인정신에 입각해 혼을 불어넣은 조성 대덕스님들의 의견을 충분히 반영할 수 있는 조성 40여분의 개금불사 전사로 스님들의 폭넓은 선택기회 마련 탁월한 재질, 섬세함, 깨끗한 개금처리의 우수성 카타로그 필요하신 분 전화 주세요. 대덕스님들의 많은 성원과 조언 바랍니다. 대표 이상식 협장

청동불 40여분 전시 중

청동불상제작전문 성화불교전시장

● 성화불교전시장 : 02)2209-0080
● 성화불교미술원 : 031)591-1022
● 휴대폰 : 011-302-1022 주·야 상담 합니다
서울시 중랑구 망우1동 133-33 태창빌딩 1층

◆ 조립식 방기호 No-1210 7000x4000x3300(mm) 가격:6,800,000

◆ 이종량 이중벽 황토방기호 No-2100 7200x4700x3300(mm) 가격:8,500,000
풀, 흙속에서도 썩지 않는 기둥, 흙마루는 갈라지거나 부식이 전혀없어 주말농장, 휴양림, 펜션, 수원원, 사찰에서 많이 사용됨(원하는 사이즈 주문 생산가능)
여름에 시원하고 겨울에는 따뜻한 흙 벽돌

◆ 물로 청소하는 평상 No-1540 1800x1030x350(mm) 가격:190,000 ⇒ 합인가:150,000
연결 이동 사용용 필수로 보온 설치가 권장됨
걸리거나 터짐이 전혀 없고 주기적 도색이나 관리가 필요 없어 반 영구적이며 특히 촉감이 부드럽고 비 온후 바로 앉을 수 있는 제품

◆ 물로 청소하는 벤치탁자 6인용 No-1530 1500x1700x750(mm) 가격:450,000 ⇒ 합인가:380,000

조경시설팀 전문업체

지구산업
www.bangaro.com/원두막.kr/평상.net
TEL:(063)323-3010~1 FAX:(063)323-3012

개회번호:[농협]505055-56-005933 예금주:지구산업 광영호
전화주문시 무료배송 [전품목 부가세별도] 지역대리점 모집

삼사순례 및 소원성취 기도도량 동해사

매년 10월 12일부터 11월 20일까지 밤, 낮없이 사리탑위에 범비가 내려 부처님의 자비광명이 충만해있어 중생들의 어떤 소원도 이루어 지는 곳 **기도영험도량인 동해사에 오시면 기도의 참 맛을 느껴 보세요**

범비오는곳 사리보탑

※ 대형주차장, 방생기도 5분 소요
낙산사 10분소요
후휴암 15분소요

강원도 양양군 손양면 학포리
범비오는곳 동해사
033)672-2900