

생활참선의 고혈압 치료 효과



2월 11일 미국의 KFVR TV는 성인건강 특집을 통해, 물질적 풍요로움과 정신적 황폐함이 함께 빚어낸 각종 현대관 성인질환 중 특히 고혈압에 있어 참선수행의 치료효과가 탁월하다고 심층 보도했다.

“대부분의 환자들은 식이요법이나 약물치료에 주로 의존할 뿐, 심신을 정화하고 자아를 일깨우는 불교식 참선수행이 혈압을 안정시키는 데 있어 탁월한 작용을 한다는 사실을 간파하고 있다.”

치유복지 자원봉사자로서 참선을 지도해 온 스티브 피셔 처사님은 참선이 불교에 뿌리를 두고 있지만 굳이 불자가 되거나 독도혜택에 이르지 않는 건강한 심신을 유지할 수 있다고 말한다.

“참선은 능동하게 축 쳐지고 주저앉은 마음을 파사거리고 생동감 넘치게 바꿔주며, 무엇보다도 자아에 대한 답답한 궁지와 만족감을 가져다줍니다. 직업만능주의자 프리랜서 작가인 나도 한때는 엄청난 업무량과 스트레스로 극심한 고통을 받았어요. 거의 날마다 300쪽 남짓의 원고지에 매달려 밤낮없이 머리를 굴리며 살아야 하는 나의 지난 삶이 과연 어떠했겠습니까?”

그렇듯 치열하고 가혹한 일상생활로 인해 혈압이 치명적인 위험수위에 이르자 그는 여러 의약치료와 병행하여 참선수행을 시작했다.

“참선이란 비움과 단순해짐을 뜻합니다. 따라서 번잡한 삶이나 과도한 지도는 오히려 심신수련을 가로막는 장애요소가 될 뿐이죠. 그저 편하고 쉽게 시작하세요. 먼저 방 한구석



심신 안정에 절대적인 효과를 보여주는 참선은 '치료효과' 측면에서도 세계적 관심을 불러 일으키고 있다. <현대불교저사시선>

에 담요를 접어 깔고 벽을 향해 고요히 앉습니다. 그리고 내 맘속에 끼어든 이런저런 먼지와 때를 하나둘 털어내고 닦아내는 거죠. 그러다가 후사라도 졸린다면 더욱 바람직한 일입니다. 그건 내 몸이 휴식이 필요하다고 알려주는 신호입니다. 따라서 그럴 땐 이내 충분한 수면을 취하는 게 좋습니다. 참선은 무리한 극기 훈련이 아니라 느긋한 자기휴식이라야 합니다.”

그는 참선수행이 일종의 심신 및 호흡의 재정비작업이자, 또한 신체기관들과 신경과 맥박을 풀어주는 이완과정이라 말한다. 따라서 참선수행은 스트레스를 완화하고 심장의 과잉박동을 억제하며, 이는 곧 고혈압과 근육경직 등 인체에 과도한 부담을 경감하는 조절기능과 직결된다. 그의 지도 선사인 수전 톨슨 보살님은 참선의 치료효과를 극대화하자면 매일 30분 정도의 수행이 적당하다고 주장한다.

“그러나 초보 수행자의 경우, 처음에는 약

5분간부터 시작해서 사나흘 간격으로 점차 5분씩 늘려가는 것이 바람직해요.” 약15분 단위로 매일 수차례 참선 수행하는 피셔 처사님은 가부좌를 틀고 부동의 자세로 그 긴 시간을 견디며 집중한다는 것이 늘 쉬운 일은 아니라고 털어놨다.

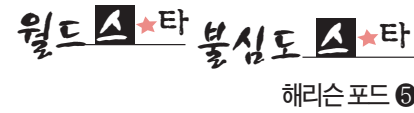
“어릴 적 작은 개울가에서 놀았던 사람들은 곧바로 이해할 겁니다. 웅기종기 잘 모여 놀던 송사리 때가 내가 가까이 다가서자마자 죄다 흩어져 단 한 마리도 붙잡을 수가 없듯, 애써 다가선 집중 또한 어느 순간에 산산이 부서져 흩어지기도 하죠.”

주변이 지나치게 환하지 않은 새벽이나 저녁 무렵에 참선 수행하는 것이 바람직하다는 톨슨 보살님은 마지막으로 강조했다.

“참선으로 내 마음속의 모든 생각을 완전히 비워내려고 시도해선 안돼요. 참선이란 내 심신의 휴식을 가로막는 잡다한 상념에 끌려다니지 않는 것입니다.”

출처: Anne Kelly, KFVR-TV 번안: 성휴스님

“위기 대처 자기수행 일상화”



제 아무리 낭만을 즐기는 비행이라 하더라도 목숨이 오가는 긴급 상황은 언제든 발생할 수 있다. ‘인디애나 존스’를 닮은 해리스 포드 역시 ‘어린왕자’를 닮은 선택적 페리처럼 하늘을 맴돌 수 있고 해마다 자칫 영원한 불귀의 객이 될 뻔 했다. 그런 사실을 아는 기자의 질문이 사뭇 조심스럽다.

“출로 비행기를 몰다가 크게 긴장하거나 겁을 먹은 적은 없으셨어요?”

하지만 그의 대답은 참 심겹도록 간단하다.

“물론 서너 번 있었지만 잘 처리해 왔죠. 전 그런 위기를 침착하게 풀어갈 만한 자기수행을 늘 하고 있거든요.”

미국을 포함한 서구의 불자들은 대부분 매일 참선수행을 한다. 특히 미식축구나 골프, 프로농구 등 격렬한 프로 스포츠계에서 뛰는 선수들 가운데 참선 수행하는 이가 적잖으며, 심지어 스텐트맨이나 카레이서 등 목숨을 건 모험적인 직업에 종사하는 이들도 마찬가지다. 그 까닭을 잘 알 수는 없으나 아마도 동(動)과 정(靜)의 상호균형을 추구하는 인간본성의 발로가 아닐까 싶다. 참선이 정을 표상한다면 비행은 동의 가장 두드러진 상징이다. 그런데 이 둘은 서로 전혀 다르면서도 매우 비슷한 데가 있다.

참선이 텅 빈 무(無)의 속으로 한없이 삼켜지는 것이라 할진대, 비행 역시 텅 빈 창공, 즉 공(空)으로 가없이 빨려드는 일이기 때문이다. 우리는 비행기를 타고 있어도 그 속도를 도무지 알아차릴 방도가 없다.

우리 눈에 보이는 것이라면 오직 저 아래 내려다보이는 이동 공간뿐이다. 이는 조종사에게도 마찬가지다. 그 또한 계기판을 통해 그 속도를 읽고 있을 따름이다.

사실 비행기 기체는 창공에 아슬아슬하게 떠있는 하나의 점이지만 활나에서 활나로 건너가며 항로를 이루고 하

나의 선처럼 이어져 보이는 것이다.

비행이 그렇듯 참선도 활나의 계인이다. 수행을 기껏 잘 해나가다 빠듯 활나를 놓치는 바로 그 활나에 천길만길 추락하고 만다. 그런 걸 일러 십 년 공부 도로 아미타불이라 했던가? 해리스 포드 처사님이 하늘이 선방이자, 비행이 참선수행이라 말할 까닭을 이젠 얼마간 알 듯도 하다. 너르고 꾸밈없는 대자연과 더불어 살아가는 그의 삶은 먼 옛날 심산유곡의 은자의 모습과 크게 다를 바 없다. 그래서인지 그는 소유와 집착으로부터 대단히 자유로워 보인다.

산과 들과 계곡, 사뭇들, 그리고 해와 달, 눈과 비는 물론 온갖 동식물들의 친구인 그는 잦은 홀 인근의 800에이커에 달하는 자신의 거대한 목장의 절반을 톱 떼어 생태보존단체에 기부한바 있다.

소유 집착 떠나 자유로운 삶 영위

생태보존 단체에 목장 절반 기부도

우리나라로 치면 지리산 화엄사에서 노고단 사이보다 엄청나게 더 깊고 넓은 무공해 수림지역이다. 산속의 작은 토굴이나 한 뼘의 밭패기를 두고 눈앞을 부러리는 중생들 로선 선향 이해하기 어려운 일이다. 하지만 이는 해리스 포드 처사님이 인간과 연기공존(緣起共存)하는 대자연에게 되돌려준 무조건적 보시이자, 동시에 탐욕의 족쇄로부터 스스로를 풀어준 자기해방이기도 하다.

그는 현재 국제적인 생태보존 운동기구인 콘서베이션 인터내셔널의 이사장직을 맡고 있다. 1987년에 창립되어 세계적으로 900명이 넘는 상근직원들이 활동하는 이 기구는 아프리카, 태평양 연안, 그리고 중남미 등 주로 개발도상 40개국에 지부를 두고 현지의 각종 유관단체 긴밀한 협력을 한다. 또한 그는 세계적으로 동물보호에 공로가 있는 인사들을 발굴, 포상하고 지원하는 국제기구인 인디에 너블리스 프라이즈의 명예 회장직도 겸하고 있다.

성휴스님

美 교회서 인격발달 정기법회

미국의 최북단 알래스카 주의 터어겐에 소재한 유니테리언 유니버설리스트 교회는 2월 2일 미국 선불교중앙회의 후원으로 인격발달과 적극성 개발에 관한 수요 정기법회를 오는 8월 16일까지 저너 2시간씩 개최한다고 발표했다.

또한 알래스카의 앵커리지 선원은 쿤 프란츠 목사가 매주 일요일 10시 45분부터 직접 불교 공개강좌 및 법문을 하며, 신인회원에게는 각자 능력에 따라 자비실천의 기회가 주어진다고 밝혔다.

출처: ZEM

해리스 스님 '인가' 전수 발표

미국 필라델피아 인근의 소유지 선원은 줄트 슈전 해리스 주지스님이 약 2500년 전 붓다 세존이 자신의 제자이자 인도 최초 선사인 마하가사파에 내린 '인가'를 정통 전수 받았다고 2월 7일 공식발표했다.

25년 동안 불법과 참선수행에 정진한 끝에 아프리카계 미국인으로서 세계 최초로 인가를 득한 그는 교육학박사이자 동 원장으로 재임 중이며, 지역사회의 여러 대학과 보건위생단체를 통해 사회순화 및 삶의 질 향상에 헌신해 왔다.

출처: BW

러시아 불교법회 신년축하 법문

2월 7일 러시아 불교협회 총장인 판디토 캄바 아우세예프 스님은 러시아 전역의 불자들에게 신년축하 법문을 전했다. 또한 오랜 관례에 따라, 러시아의 라마불교 점성술사들은 급변 풍작과 행운을 예견하는 한편 봄 강풍, 여름 폭우, 겨울 강추위 등 자연재해를 예언했다.

불교는 13세기 후반 몽골제국의 러시아 지배 당시 본격 전파되며, 구소련의 와해 이후부터는 바이칼호 중심의 몽골, 부리이트 등 동부 시베리아 불교 권역이 모스크바와 흑해 연안 등 서부지역으로 확산일로에 있다.

출처: 이타르 타스

생활영어로 읽는 불교

“I wish I could give him the beautiful moon”

—그에게 저 고운 달도 줄 수 있다면 얼마나 좋을까

A meditation master lived the simplest kind of life in a little hut at the foot of a mountain. One evening, while he was away, a thief sneaked into the hut only to find there was nothing in it to steal. The master returned and found him. “You have come a long way to visit me,” he told the prowler, “and you should not return empty handed. Please take my clothes as a gift.” The thief was bewildered, but he took the clothes and ran away. The master sat on the rock naked, watching the moon. “A poor sentient being!” he sighed, “I wish I could give him the beautiful moon.”

산자락 아래 작은 오두막에서 알려지처럼 지내는 선사가 있었다. 어느 날 저녁 그가 오두막을 비운 사이에 좀도둑이 기어들었으나 도둑 출처를 알지 못했다. 때마침 돌아온 선사가 그에게 말했다. “날 찾아 먼 길을 오셨으니 맨소루로 돌아가시게 할 수 없지요. 내 가운이 이 옷을 선물로 받으시오.” 좀도둑은 좀 당황하다가 옷을 가지고 출현장을 봤다. 발가벗은 채 바위에 앉은 선사가 한숨을 지었다. “가엾은 중생이로!” 그에게 저 고운 달도 줄 수 있다면 얼마나 좋을까?

번안: 성휴스님 / 그림: 이태수

[각성큰스님 법을 펴시다!!] 불교강원과정 3기 수강생 모집

부처님법을 만남은 삼천년에 한번 피는 우담바라꽃을 보는 것과 같다고 하듯이 경허, 한암, 탄허 큰스님의 법맥을 이으신 각성큰스님은 팔만대장경의 정수를 막힘없고 완벽하게 강해하신 한국불교천우백년에 핀 동양학의 대 선지식입니다. 이 귀중한 시간에 큰스님의 법보시를 받아 불법의 종지를 증득하시기 바랍니다.

- 강의과목 : 강원 사교과정중심 (금강경, 능엄경, 대승기신론, 원각경, 유식론, 선가귀감, 육조단경, 화엄경, 반야심경 약소)
- 각성큰스님약력 :
 - 통도사, 범어사, 해인사 등 불교전문강원 강주역임
 - 동국역강원 역경위원
 - 강해 저서 <능가경> <능엄경> <유식론> <구사론> <대도직지> <대승기신론> 등 다수
- 교수진 : 서대원 박사(북경대 철학박사)
- 개강일시 : 2008년 3월 15일(토) 오후 3시
- 강의시간 : 매주 토요일 오후 4시 (현재 선가귀감, 유식론 강의 진행중)
- 제출서류 : 입학원서 1부, 사진 1매
- 접수처 : 보명선원 TEL 02)2273-8484 / FAX 02)2276-0108 011-774-1416 / 011-9021-1680

[재가불자들의 탁마수행도량]
보명선원
서울 종로구 종로5가 182-7 대화빌딩 5층 (지하철 1호선 종로 5가역 5번출구 10M전방 첫 우측골목)

운문사 보현율원 2008학년도 율원신입생 모집공고

운문사 보현율원에서는 신심과 원력으로 律藏을 연찬하실 비구니님들을 모집합니다.

- ◆ 모집인원 : 00명
- ◆ 지원자격 : 기본교육기관을 졸업하고 비구니계를 수지한 자. 2008년도 봄 수계예정자 포함
- ◆ 전형방법 : 서류, 면접 및 필기시험
- ◆ 제출서류 : 입학원서(본 율원 소정양식), 수행이력서, 은사스님 추천서, 승려증 사본 및 주민등록증 사본, 기본교육기관 졸업증명서, 건강진단서(종합병원 발급), 사진(4×5) 3매
- ◆ 시험일자 : 2008년 3월 7일(금) 오후 2시 (음력 1월 30일)
- ◆ 연락처 : 경북 청도군 운문면 신원리 1789 운문승가대학 보현율원
전화 054)372-8800, 370-7100
팩스 054)371-0359

불기 2552년 2월 21일

운문사 보현율원 율주명성
율원장 흥륜