



김미숙 논술학원 운영

“알아차림으로 놓는 연습”

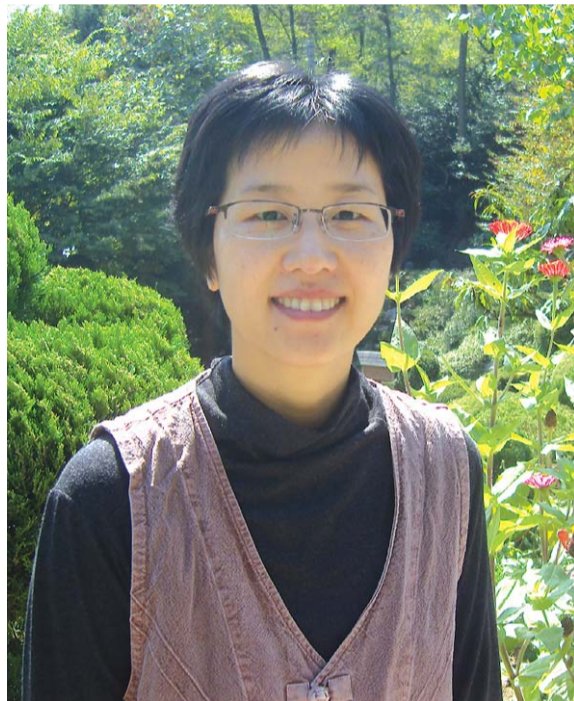
고요하게 몸, 감각, 마음, 법(法)을 관찰하는 위빠사나가 국내에 보급된 지 20년. 그동안 저변도 넓어졌고, 깊은 수행력을 얻은 수행자들도 늘어나고 있다. 포항에서 두 아이의 엄마이자 남편의 아내로서 논술학원을 운영하는 김미숙(39) 보살이 그런 수행자 중 한 명이다. 평범한 주부이자 생활인이지만, 위빠사나를 접한 지 불과 4년 만에 일상속에서 삼매를 체험하며 알아차림 수행을 하고 있는 불자다.

포항 관음사(주지 임대) 신도인 그는 2004년 12월 불교TV에서 김열권 법사의 ‘제철, 붓다의 수행법’ 프로그램을 보고 충격을 받았다. 다음 해 12월, 천안 호두마을에서 김열권 법사의 지도로 집중수행을 시작한 후 남양주 봉인사와 조치원 지장사에서 잇달아 집중수행을 하며 자신감을 얻었다. 가정 및 직장을 오가는 바쁜 일정속에서도 마음챙김 수행을 놓치지 않고 있는 그로부터 일상속의 수행법에 대해 들어보았다.

- 초보자는 어떻게 시작하는 게 좋을까요.
“가급적 하루 이틀만이라도 집중수행에 매달 참가하시는 게 도움이 됩니다. 부처님께서 계시지 않는 현실에서 자신을 지도해 줄 수 있는 스승을 만나 꾸준히 수행점점을 받는 것이 중요

때 아는마음을 놓치지 않으려고 많이 노력했구요. 지금은 현상의 연기적 관찰에서 그때그때 자기 다른 주 대상이 잡히고, 몸 상태가 좋지 않아 알아차림이 선명하지 않을 때는 현상이 사라지는 순간순간을 관찰하며 감의합니다. 운전할 때도 마찬가지로입니다. 보통 때는 현상이 일어나고 사라지는 상관관계를 무의식 관찰 중심으로 보고, 몸이 힘들거나 알아차림이 성성하지 않을 때는 호흡을 깊이 하며 발바닥에서 일어나는 느낌의 변화를 보는데, 조금 지나면 자연스럽게 법의 관찰로 바뀌어 관찰합니다. 책을 읽을 때는 호흡의 움직임을 잡을 때도 있고, 책 내용에 반응하는 인식의 상태 또는 현상의 부딪힘을 순간적으로 보면서 관찰을 이어갑니다. 요즘은 일상에서 찰나삼매에 드는 순간이 자주 있는데, 이때는 정혜(定慧)가 잘 균형을 이루어졌는가 수시로 점검해나갑니다.”

- 잠이 들거나 깰 때, 입심하거나 방선할 때의 요령은?
“잠자리에 들때 호흡수련이나 오체부지 또는 좌선 무엇이든 자신의 상태와 주변환경에 맞는 수행을 잡고 좀더 알아차림을 일깨운 상태에서 잠자리에 드는 게 중요하합니다. 그렇게 하면 잠에서 나올 때, 보다 선명한 상태로 깨어납니다. 아침에 일어



나서 반드시 알아차림을 유지하기 위한 자신만의 수행을 잡는 시간이라도 꼭 해야 합니다.”

- 수행을 통해 삶은 어떻게 변화되니까.
“일상에서의 마음상태가 한결 안정되어 행복해집니다. 우리가 생각하는 불안이나 불행은 과거 기억을 인식이 꼭 잡고 있어서 생겨나는 경우가 대부분입니다. 위빠사나에서는 순간순간 알아차림을 해나가면 그런 것들을 매순간 놓는 연습을 하게 됩니다. 지금 이 순간의 상태에 집중하여 알아차림을 반복하게 되고 거기에서 행복이 시작되는 것 같아요.”

김성우 기자 buddhapia5@hanmail.net

스승에게 꾸준히 수행점검 받아야 놓친 것 다시 알아차림 하면 돼

합니다. 그렇게 하다보면 음식, 생활 등이 저절로 간소해지면 서, 자신을 찾는 길을 열게 될 것입니다.”

- 작은 경계나 지루함에 중도포기 하는 이들도 많은데요.
“물론 수많은 문제점들에 부딪히게 되겠지요. 그러나 그때마다 그 문제점들, 자신의 반응, 인식의 변화들, 그것의 원인들을 보면서 알아차림 해나가는 것이지요. 내게 주어진 이 생에서 후회없이 수행하겠다는 원력이 모든 장애들을 이겨낼 방패가 될 것입니다.”

- 수행의 대상을 마음챙김할 때 놓치는 경우가 많을텐데요.
“처음에는 셀 수 없이 많은 순간, 많은 시간 동안 놓치고 알아차리고를 반복합니다. 그런데 놓쳤다고 생각하면 그 놓친 것을 알아차림하고, 다시 놓친 것에 대해 아쉬워하는 마음을 또 알아차림하면 되거든요. 화, 죄책감, 공포, 우울, 무기력도 마찬가지이지요. 모든 생각, 모든 현상, 모든 인식 들을 놓치더라도 그것을 다시 알아차림하면 되니까요.”

- 일상생활속에서는 어떻게 마음챙김하니까.
“일상생활에서 처음에는 몸의 움직임에 주로 관찰이 되더군요. 구부릴 때 허리 근육의 변화들, 몸을 돌릴 때 가슴과 어깨의 변화되는 선의 변화들 같은 것들요. 그러다 조금 지난 후에는 느낌의 관찰, 즉 물이 손에 닿을 때의 느낌, 글을 쓸 때 펜과 칠판이 닿는 단단한 느낌 등이 관찰되면서 그때그때 강하게 일어나는 마음이 관찰되지요. 지금은 현상이 부딪힐 때, 그 전후의 상황을 연기적으로 알아차림합니다.”

- 예를 들어 강의할 때나, 운전할 때, 독서할 때의 알아차림은.
“수행초기에는 학생들에게 강의할 때도 몸의 움직임과 말할

이종린 홍익소아과 원장

“수행법 귀착지 보현행원”



“보현행원은 긍정·찬탄·공경·회향으로 모든 중생을 행복하게 하고 생명을 자라게 해주는 수행입니다. 밝은 빛과 같지요.”

서울 홍익소아과 이종린 원장(54·普賢)은 병원을 찾는 어린이 환자들에게 관음보살과 같은 포근한 인심으로 편안히 대하며 생활과 수행을 병행하는 보현행자다. 불자라면 참나를 찾고 내안의 불성을 밝히기 위해 참선·능엄주·집수행·염불 등 다양한 수행을 해왔을 것이다. 이 거사는 이렇듯 다양한 수행법의 귀착지가 바로 보현행원(普賢行願)이라고 말한다.

“수행자들은 절에서 절하고 참선하고 공양드리고 나면 정화가 되다가도 집에 오면 도무룩이 된다고들 합니다. 이것은 삶과 수행을 분리해서 그런 거예요.”

보현행원을 널리 알리기 위해 앞장서 온 이 거사는 현재 인터넷 카페 ‘화엄경 보현행원(cafefdaum.net/bohhyun)’ 운영자로 활동 중이다. 조계사·불광사에서 보현행을 강의했고, <님은 나를 사랑하시어> <세간 속에서 해탈 이루어> <실천 보현행원> 등의 저서를 펴냈다.

하지만 이 거사가 처음부터 보현행을 실천 한 것은 아니다.

“보현행원품” 구절을 접하고 감흥을 받았다. 이로써 보현행원 수행을 시작하게 된다.

보현행원의 핵심은 일상생활 자체가 수행임을 아는 것이다. 깨달음을 얻거나 깨달아 부처를 이루겠다는 것이 아니라 오로지 부처님을 기쁘게 하고 부처님을 공경·찬탄·공양하는 마음으로 수행하는 것이다. 또한 보현행원은 다른 수행법을 응용·발전시킨 것이 아닌, 화엄불교의 본래 수행법이다. 보현행원을 할 때 우리는 바로 그 자리에서 부처가 된다. 대개의 가르침이 ‘우리는 부처다’라고 하는 본래불의 선언으로만 그치는 반면, 보현행원은 부처로서 어떻게 행동하고 살아가야 하는지 삶에 대한 구체적 지침을 준다.

보현행원의 수행법은 간단하다. 첫째, 행마다 ‘원(願)’을 세운다. 원이 없으면 제대로 수행이 이어지지 않기 때문에 원은 수행도중 흔들리기 쉬운 목적과 방향을 뚜렷이 잡아준다. 둘째, ‘고맙다, 잘했다, 미안하다, 심고요 모시겠다(공양)’의 첫 글자를 따서 ‘고찰미삼공’을 새겨서 삶 속에서 실천하는 것이다. ‘가족들에게 가장 좋은 쌀로 밥을 지어주세요. 가장 좋은 쌀

부처로 사는 구체적 지침 줘 큰 번뇌 녹이면 큰 깨달음 와

은 경기미·이친미도 아닌 ‘고찰미’입니다.” 이 거사가 아이를 데리고 오는 엄마들에게 항상 당부 하는 말이다. ‘고찰미’ 운동을 적극적으로 홍보하는 이 거사는 “아이들은 스편지와 같아서 보고 듣는 즉시 흡수합니다. 밝고 긍정적인 것으로 스편지를 채우는 책임은 부모의 몫”이라고 강조한다.

이 거사는 보현행원 수행으로 변화된 점이 많다. 부처님을 공경·찬탄하는 마음으로 수행하다보니 어렵게 느껴졌던 공부가 훨씬 수월해지고 상대를 향한 공경심이 생겼다. 또한 이 세상 모든 이가 부처라는 사실을 알게 된 후 상대를 부처 대하듯 공경하게 됐다.

그는 보현행원 공부하는 불자들이 많이 나왔으면 좋겠다는 바람을 갖고 있다. 보현행원 이론을 공부하고, 직접 실천해야만 그 속에 담긴 뜻을 비로소 알 수 있기 때문이다.

이 거사는 삶과 수행을 철저히 하나로 봐야 한다고 강조한다. 머리로 고민하는 기존 불교계의 보현행원 해설은 행원을 단순한 윤리규범 차원으로 해석해 궁극의 진리와 보현행원을 연결시키지 못했다는 것. 반면, 이론을 바탕으로 한 실천적 보현행원은 윤리 규범뿐 아니라 궁극의 진리를 설하는 수승한 가르침이라는 게 이 거사의 주장이다.

어떤 수행, 어떤 가르침과도 대립이 없는 가르침인 보현행원. 생활 속 수행 ‘보현행’을 통해 보현행원 수행법의 대중화에 앞장서고 있는 그는 요즘처럼 경제난으로 큰 번뇌가 밀려올 때 감사하게 받으라고 한다.

“번뇌는 물과 얼음에 비유할 수 있습니다. 물을 많이 마시고 싶으면 큰 얼음을 녹여야 하듯, 큰 번뇌를 녹이면 큰 깨달음이 올 것입니다.” 이나은 기자 bohjung@buddhapia.com

14주년 특이합니다

고무신코만행화

2008년 9월 5일 - 8일 한국불교박물관 출품작

특무명

- 가격: 120,000원
- 규격: 215-290mm
- 색상: 진회색

지압슬리퍼

- 가격: 50,000원
- 규격: 230-280mm (10mm단위)
- 색상: 진회색, 검정

사부대중 선물

지압·동칼창

• 가격: 15,000원

• 규격: 230-280

조각무명

- 가격: 120,000원
- 규격: 215-290mm
- 색상: 자연색

건강샌들

- 가격: 90,000원
- 규격: 230-280mm (10mm단위)
- 색상: 진회색, 검정

사계절단화

- 가격: 80,000원
- 규격: 215-290mm
- 색상: 회색, 검정

3-1밴드

- 가격: 90,000원
- 규격: 215-255mm
- 색상: 검정, 회색

망사단화

- 가격: 70,000원
- 규격: 215-290mm
- 색상: 회색, 검정

3-1끈

- 가격: 90,000원
- 규격: 215-290mm
- 색상: 검정, 회색

■ 문의 및 주문전화: 02)733-5715, 011-9000-5715

■ 입금액좌: 농협 063-12-250427(구자민) 합장

◆ 본사, 전시장: 서울 종로구 공평동 143번지 402호 (종각역 2번 출구 100m거리)

14주년 특이합니다

"승기건강비법 신비의 나무" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달아서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허머리를 감게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하여 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈을 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 속력을 해소

* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

"실험사례" 폐식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

경기도 양평군 용문산 도솔암
전화번호 : (031)775-1285 자수 대진 합장

14주년 특이합니다

매일경제신문 인체경영학 연재

이강욱 교수의 체질개선 해독다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들은 휴식을 취하면서 수습기간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중감량이 된다는 20년간의 임상 경험!

"여성이 살빼기가 더 힘든 이유"

여성이 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사기능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복구하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 압박성 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며, 건강체질로 바꾸는 발효원액 절식법

풍풍하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 속변이 쌓이고 관절 사이사이에 박히고 간에는 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원 02)523-0708
www.chorokwon.com