

“나 바로 보려면 나 밖으로 나와야”



진양유조선(주) ■ 황경환 회장

“수행을 한다는 것은 오늘보다 나은 내일, 금생보다 내생을 좋은 날로 바꿔주는 유일한 방법이기 때문이죠. 그러기 위해 팔정도의 삶을 사는 것은 영원불변한 진리입니다.”

진양유조선(주)과 경주IC휴게소, 오르골소리박물관을 경영하는 황경환 회장은 매일 아침 1시간 가량 어김없이 위빠사나 명상에 잠긴다. 살다보면 아프고 피곤한 날도 있지만, 삶의 우선순위로 가장 중요한 일과라 여겨 절대 게을리 하지 않는다. 위빠사나란 ‘위’는 분리한다, ‘빠사나’는 본다는 뜻으로 무명에 가려있던 나를 보는 것을 말한다

“기업 운영의 성패는 운영하는 사람의 의식 상태에 따라



매일 아침 위빠사나로 시작
“명상 필수불가결한 수행법”
부친이 불교와 첫 인연 맺어줘

달라집니다. 의식이 좋으면 하고자 하는 일의 판단이 정확해지기 때문입니다. 바로 의식의 상태를 좋게 만들어주는 것이 위빠사나 명상입니다.”

위빠사나와 불교의 근본은 초기 경전에 있다고 본다. 초기 불교를 알면 사성제, 나아가 팔정도를 깨닫게 되기 때문에 명상은 필수불가결한 수행법이라고 덧붙였다.

“부처님은 ‘내가 아닌 것을 알아라’고 말씀하셨는데, ‘아닌 것’을 알려면 우선 나부터 바로 봐야합니다. 우리는 지적처럼 사람의 몸으로 태어났으니 그냥 죽는다면 천추의 한이 되겠죠. 그래서 부처님께서 출가하신 후 죽는 것은 내가 아니라는 것을 깨달으신 것입니다.”

황경환 회장은 정념의 삶을 살기 위해 반드시 알아야 할 것으로 초기불교경전을 들었다. 한국의 경전들은 대부분 인도의 팔리어나 산스크리트어를 중국 한자로 번역한 것을 우리말로 재번역한 것들로, 본래 의미가 퇴색된 것이 많다고 지적했다. 이어 황회장은 초기불경의 번역불사에 관한 인식이 부족함을 꼬집었다.

“사람들은 근본을 모르고 형상만을 따라가고 있어요. 불자들 중에는 건물불사는 중요하게 여기면서, 올바른 가르침을 전하는 경전의 번역불사에는 관심이 없습니다. 법을 모르는 중생에게 올바른 가르침을 주는 불사가 우선돼야 하지 않을까요?”

오늘날 황경환 회장이 있기까지 부처님 가르침으로 그를 이끌어 준 것은 5명의 스승이었다. 아버지와 경봉 스님, 한국불교연구원 이기영 박사, 대평 스님, 김사철 박사가 바로

그들. 이 중 처음 불교와의 인연을 맺어준 것은 이제는 고인이 된 아버지였다.

“아홉 살 때 아버지께서 ‘환아, 너도 언젠가 죽는다’라고 말씀을 하는 순간, 긴장할 때처럼 오름이 마려웠어요. 또 어떤 자리에서든 부처님 공부를 하는 것을 소홀히 하지 말라고 늘 일러주셨는데, 그 순간 부처님 가르침을 배워야겠다는 신심이 났던 것 같습니다.”

평생의 화두를 가슴 깊이 새겨준 경봉 스님의 통도사 극락암 일요법회는 10여 년간 단 하루도 빠지지 않을 정도로 열성적이었다. 훗날 황 회장의 승용차로 스님의 위패를 다비장 입구까지 운구하기도 했다.

“경봉 스님은 ‘하루가 24시간이면 8시간 자고, 9시간 일하고, 4시간 놀아도, 3시간이 남으니 그중 1시간만이라도 이 몸을 이끄는 주인이 누구인지 알라’고 명상수행을 권하셨습니다. 그리고 ‘사바세계를 무대로 연극 한번 잘하고 가라’고 늘 말씀하셨습니다. 나를 바로 보기 위해서는 내 밖으로 나와야하는데 이것이 바로 정념입니다.”

이제는 슬하의 세 딸을 둔 아버지가 돼 자녀들에게 부처님의 가르침을 전한다.

“막내딸에게 언젠가 초기불교에 관해 진지하게 이야기를 들려줬더니, 초기불교를 공부하기 위해 미국 유학을 접고 3개월 전 스리랑카로 떠났습니다. 누군가 대화가 통하는 도반을 만나면 그 환희심은 이루 말로 표현할 수 없을 정도였는데 그게 꽤 재미 있거죠.”

박지원 기자 hdbp@hanmail.net

정념(正念: 올바른 기억) - “정념은 항상 올바른 기억을 갖는 것”

“선정 닦아야 실체 그대로 보여”



김천 성전사 주지 ■ 정명 스님



그리고 그것에서 벗어나길 원하지만 다람쥐 쳇바퀴 도는 반복적인 일상에 괴로워하죠. 흔히 말하는 스트레스입니다. 마음집중은 스트레스를 억누르거나 벗어나려고 노력하지 않아도 벗어나는 효과가 있습니다. 마음에 고요와 행복감을 갖게 해 ‘바로 지금 이순간’ 깨어있는 것이죠.”

정명 스님은 복잡한 일상에서 많은 스트레스를 받는 현대인들에게는 스트레스 해소를 위해서라도 특히 선정수행이 필요하다고 강조한다. 선정수행은 불안·우울증·조울증·스트레스를 낮추고 행복도를 높이는 효과가 있으며, 고혈압·당뇨 등 성인병 개선에도 효과가 있다는 것이다. 이러

매월 4박5일 ‘선정삼매수행’
홈페이지 통해 문답 적극
“집중으로 고요와 행복 찾아”

한 이유로 가톨릭의대와 영남의대 등에서는 대체의학의 일환으로 6개월간 정신집중수행을 교육하는 과정이 포함돼 있다고 한다.

정명 스님이 재가불자들도 쉽게 수행할 수 있는 선정수행법으로 추천하는 것은 아나빠나사따. 들숨과 날숨의 마음을 챙기는 명상수행법이다. 윗입술 위와 콧구멍 아래, 콧구멍 입구와 콧구멍에서 호흡이 부딪치는 접촉점을 찾고, 그 지점에서 호흡이 들고 나는 것을 알아차리는 것이다. 정명 스님은 “우리의 마음 한번에 2개 이상의 대상을 취하지 못하기 때문에 들숨과 날숨을 알아차리려고 노력하는 과정에서 이미 번뇌로부터 벗어나게 되는 것”이라며 “아나빠나사따를 수행하면 결과적으로 마음이 통제되고, 높아진 집중의 힘으로 마음의 고요와 행복감을 찾을 수 있다”고 강조했다.

또한 “1월 청소년명상캠프를 진행한 결과 학생들의 집중력 향상에도 좋은 효과를 보였다”며 “아이들의 집중력 향상은 성적 향상으로 이어져 부모와 학생의 또다른 행복원이 될 수 있을 것”이라고 말했다.

항상 선정(正定)을 이루기 위해 수행하고, 이를 널리 알리기 위해 노력하는 정명 스님의 모습에서 경건 한구절이 떠오른다.

“출가해 수행자 되는 것이 어찌 작은 일이라. 오로지 생사의 괴로움에서 벗어나려는 것이며, 번뇌의 속박을 끊으려는 것이다. 부처님의 지혜를 이으려는 것이며, 고통 받고 있는 중생들을 건지기 위해서다.” <선가귀감>

김진성 기자 yeam@buddhapia.com

정정(正定: 올바른 마음집중) - “정정은 유익한 마음의 하나 됨”

불기 2553년 기축년 부처님 오신날을 봉축합니다

김스치과병원

원장 **김석순(담연)**
의학박사
대한불교조계종 제9교구 본사 동화사 신도회장

대구 수성구 지산동 934번지 (황금사거리 옆) 전화 053)753-2875

전문자격증 교육생 모집!

보건식품처방사

자격증은 자격검정위원회가 주관하는 소정의 시험자격 심사를 통하여 발급합니다

경기불황! 은퇴! 두려워 하지 마세요~
미래 건강처방 전문가의 길을 통해 당신의 희망과 꿈이 보입니다.

보건식품처방사란? 식약청이 인정한 식품원재료를 기초로 건강기능식품을 개발하고 개인의 체질에 맞추어 처방하는 전문가

교육 대상자

- 1) 현재 건강원(중탕원)을 운영하고 있거나 건강보조(기능)식품 전문판매자
- 2) 약식이 및 전통차와 관련 정보를 운영 또는 사업을 하는 자
- 3) 건강웰빙 식품사업 관련 창업을 희망하는 자
- 4) 건강보조(기능)식품 관련 연구 및 제품개발을 준비 중인 자
- 5) 해외이민 희망자, 식품 프랜차이즈 비즈니스 희망자

교육 과 목	교육 기 간	특 전
전자연치유론, 약초기초, 동양의학기초, 식이섭생, 약차 처방론, 체질론, 약초관리론, 식품위생보건학, 약용식품 영양학, 식재료관리, 임상질병학, 식의처방학, 체질론, 식의학, 식의실습, 중탕론 I, 약초식품방, 약초법제론, 중국황실약식약방, 중국약초식품방, 식의내과학, 음양식의학, 식의화학론, 식품발효학, 중탕론 II, 특별강의	총 96시간 (12주 / 3개월) 토요일반 주 중 반 (주간/야간)	• 보건식품처방사자격 및 수료 • 중국특별 약초비방 전수 • 보건식품처방사회원 혜택 • 해외 및 국내 관련사업, 창업컨설팅

■ 접수처 : 서울시 서대문구 충정로2가 130-1 신한빌딩 5층
■ 수납처 : 한국보건교육원 (신한은행 100-025-095930)

※ 문의 : 02)393-5111 / FAX 02)312-5404 www.kile.or.kr

교육과학기술부허가공익법인/한국평생교육기구
한국보건교육원
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH