

수행경험 나누며 근본불교 열매 맺는 호두마을

위빠사나 명상센터 호두마을에서 열린 '수행자 담마토크'

우리나라에는 남방불교를 지도해줄 지도자의 부족으로 재가자들이 수행에 대해 오해하거나 잘못 이해하는 경우가 많다. 위빠사나 명상센터인 천안 호두마을에서는 7월 29~31일 '수행자 담마토크(Dhamma Talk) 이벤트'가 진행됐다. 수행의 경험이 많고 적응에 관계없이 여러 수행자들이 의문과 경험을 공유 할 수 있는 자리가 마련됐다. 담마토크를 통해 수행자들이 느끼는

수행 전후의 혼란을 바로 잡고 수행의 시행착오나 의문점을 해소하는 자리였다. 담마(Dhamma)는 불법(佛法), 즉 진리를 뜻한다. 남방 불교에서는 수행의 정도를 스승과 대화를 통해 확인 하는 것을 담마토크라고 한다. 이번 담마토크에는 27명의 위빠사나 수행자들이 참여해 수행 경험을 나눴다. 진행은 호두마을에서 수행중인 우보 거사가 맡았다. 정리=천진영 기자

1. 바른 견해

초보자와 경험자가 어우러져 스스로 던진 의문을 다른 사람의 답변을 통해 다시 생각해보고 함께 고민해보는 시간입니다. 구도하는 마음만 갖고 계시면 됩니다.

진행자: 첫 번째 주제는 '바른 견해(正見)'입니다. 위빠사나 명상에 있어 첫 번째 단계가 바른 견해입니다. 팔정도(八正道)의 가르침은 괴로움에서 벗어나는 것입니다. 바른 견해가 제대로 정립 되지 않으면 목표를 모르는 채 걷는 것과 같습니다.

바른 견해가 무엇이라고 생각하시나요? 저는 바른 견해는 지혜의 도달점이라고 생각합니다.

a: 주위 사람들을 크게 두 가지로 나누어 보면 첫째, 자신의 직·간접적인 경험에 의해서 판단하는 사람이 있고, 둘째, 자신이 존경하거나 추종하는 사람의 견해가 옳다고 생각하여 따르는 사람이 있습니다. 극단적인 태도의 가운데 지점이 바른 견해라고 생각합니다.

b: 내 마음이 슬프면 꽃이 가련해 보이고, 내 마음이 기쁘면 꽃이 활짝 피어 예뻐 보입니다. 또, 물은 뱀이 마시면 독이 되지만 소가 마시면 우유가 됩니다. 바로 내 마음입니다. 내 마음을 따뜻하고 부드럽게 잡아 주는 것이 바른 견해라고 생각합니다.

c: 수행자들은 바른 견해가 첫 시작이기도 하고 이해를 못한 채 그냥 받아들인 상태에서 수행을 시작하기도 합니다. 그래서 바른 견해는 수행의 시작점이자 종결점이기도 합니다. 바른 견해란, 무상과 무아를 깨닫기 위한 수행이라고 생각합니다.

진행자: 오늘 토론에 정답은 없지만 다들 '바른 견해'에 대한 견해는 바로 세우고 계신 것 같습니다. 앞서 말씀하신 것들을 정리하자면 바른 견해는 수행을 시작하는 첫 마음가짐이자 수행을 통해 얻는 궁극적인 목표라고 할 수 있습니다. 갓 입문하신 분들은 바른 견해가 충분히 이해가 되지 않을 때는 '내가 수행을 통해 바른 견해가 과연 무엇인지 확인해보겠다'는 믿음이 필요한 것 같습니다.

2. 대상은 대상일 뿐이다

진행자: 다음 주제는 '대상은 대상일 뿐이다'입니다. 이를 어떻게 생각하시는지요?

a: 제가 수행하면서 느낀 점은 판단하지 말라는 것입니다. 있는 그대로 보는 것이 가장 중요 합니다.

자신의 지혜를 통해 사물 사건을 보면 자신의 생각 안에 잠겨서 실체를 알 수가 없게 됩니다.

b: 저는 오늘 일 하면서 화가 나는 일이 있었습니다. 평소에는 마음 챙김이 제법 잘 된다고 생각했었습니다. 화가 나면 꼬리에 꼬리를 물고 계속 새로운 스토리를 만들어 계속 화가 일어납니다. 그런데 오늘 문득, '이것은 나의 생각이 아니다. 이것은 단지 화가 화를 내는 것이다'라는 생각이 들었습니다. 그러자 화를 증폭 시키는 생각이 찾아들었습니다.

진행자: 내가 아닌 화가 화를 낸다는 생각을 어떻게 하게 됐습니까?

b: 화가 계속 증폭되는 것이 괴로워서 일단 부정하고 싶었습니다. 그러다보니 '생각은 생각일 뿐'이라는 생각에 미치게 되었습니다. 그러자 생각이 멈추었고 화도 가라앉아 마음이 편안해 졌습니다.

진행자: 종합해 말하면 '대상은 대상일 뿐이다'는 있는 그대로 보는 것을 의미 합니다. 주관·편견·판단이 들어가지 않은 상태로 대상을 보는 것입니다.

3. 내 괴로움을 줄 수 있는 것은 오직 나 뿐

진행자: 괴로움의 원인이 외부에서 온다면 그것은 누구에게나 화가 나는 대상이여야 합니다. 그러나 현실에서는 같은 대상을 두고도 어떤 이는 아무렇지도 않은 반면 나는 분노하게 됩니다. 그것이 바로 그 대상이 궁극적인 화의 원인이 아님을 증명하는 것입니다.

a: 불교 신자는 아닙니다만 꾸준히 명상 수행을 해오고 있습니다. 수행 전에는 나를 괴롭히는 외부 요인들이 나를 날카로운 사람들로 만든다고 생각했었습니다. 수행을 하면서 깨닫게 된 것이 내가 나에게 스트레스를 주고 있다는 것입니다.

b: 네, 저도 같은 생각입니다. 외부요인이 화가 나게 하는 원인은 제공 할 수 있습니다. 외부에서 일어나는 일들은 이미 우리가 어떻게 할 도리가 없는 어쩔 수 없는 일입니다. 하지만 원인이 있다고 해서 우리가 꼭 화를 내야만 할까요? 아닙니다. 자신의 마음 챙김을 멈추지 않으면 자신의 감정을 알아차리고 조절 할 수 있게 된다고 생각합니다.

진행자: 그럼 마음 챙김(正念)은 무엇입니까?

c: 지금 여기에 현재의 마음을 두는 것. 마음은 미래로 과거로 서울로 부산으로 자꾸 움직입니다. 그래서 현재에 집중할 수 있게 쟁겨 오는 것이라고 생각합니다.



참가자들이 담마토크 후 직접 맨발로 땅을 느끼며 행선 수행을 체험하고 있다.



담마토크 참가자들이 다른 사람들의 수행담을 경청하고 있다.



천안 광덕산 자락에 위치한 호두마을

4. 모든 인연이 소중한 이유

진행자: 개인들의 상처는 또 다른 사람에게 받은 것이 대부분입니다. 가까운 인연일수록 이게 웬 악연인가 하는 생각이 들 때도 있습니다. 그런데 왜 인연이 소중한다고 하는 것입니까?

a: 인연을 통해 괴로움을 얻으면 괴로움을 벗어나려는 방법을 찾게 됩니다. 그때 괴로움에 대한 인식으로부터 수행이 시작됩니다. 그러면 또 수행을 통해 괴로움을 잊게 되는 것입니다. 괴로운 인연으로 인해 괴로움에서 벗어나는 방법을 깨닫게 되니 이것이 나쁜 인연이라고 할 수 없는 것입니다.

b: 장사를 하다보면 손님 등 뒤에 대고 소금을 뿌리고 싶은 심정일 때가 생깁니다. 그렇지만 그 순간이 지나면 저는 또 '부처님 감사합니다'하고 생각합니다. 오늘 이 인연을 통해서 제가 수행을 하게 되니 감사합니다라고 되됩니다. 나쁜 인연도 나를 수행 할 수 있게 하니 악연이란 없다고 생각합니다.

진행자: '모든 인연이 왜 소중한가'에 대한 토론은 정리하겠습니다. 모든 현상은 업에 의한 인과적

작용입니다. 쌓인 업이 모두 풀려야만 괴로움이 끝나게 됩니다. 내가 쌓인 업을 해소 할수 있게 해주는 것이 바로 모든 인연입니다. 나의 괴로움을 벗어나게 해주는 사람과의 만남이 바로 인연이기에 모든 만남이, 모든 인연이 다 소중한 것입니다.

5. 위빠사나 수행법

진행자: 위빠사나는 빨리어 몸과 마음에서 일어나는 현상들을 '관찰' 하는 것을 말합니다. 위빠사나 수행에는 많은 방법들이 있습니다.

먼저 수행의 대상을 기준으로 몸·느낌·마음·법 4가지로 나누기도 합니다. 즉, 사념처(四念處)를 관찰하는 것입니다.

a: 오늘은 몸의 느낌, 몸 전체의 느낌에 집중해 보았습니다. 들숨은 느껴지는데 날숨은 느끼기가 어렵습니다. 집중해야 하는데 집중하기가 어려웠습니다. 어떻게 해야 하나요?

진행자: 집중하는 것이 어렵다고 하셨습니다. 그렇다면 반대로 집중은 원래 어려운 것인지 생각해봅시다. 긴장하고 애를 쓰는 것이 집중입니까?

b: 사냥꾼이 사냥을 하러 갑니다. 그러면 사냥할 대상이 어디에 있는지 집중해야 합니다. 어떻게 집중하나요? 시슴! 시슴! 시슴! 이렇게 소리 내면서 요란하게 숲속을 헤집고 다니나요? 아닙니다. 시슴이 잘 나타나는 길목에 숨죽이고 잘 관찰해야 합니다. 조용히 들여다봐야 합니다. 그것이 집중하는 것이라고 생각합니다.

수행은 누워서, 앉아서, 서서, 걸으면서, 일하면서 다 할 수 있습니다. 누워서 하는 수행은 몸이 편안하기 때문에 깨달음을 가장 빨리 얻고 또, 쉽게 얻는 반면 가장 빨리 깨달음을 잃어버립니다. 일상생활을 하면서 깨달음을 얻는 방법이 가장 힘들고 어렵지만 또, 한번 얻어진 깨달음은 잊지도 않게 됩니다. 그래서 초보자에게 권할 만한 수행법은 걸으면서 하는 수행입니다.

행선 수행을 할 때, 맨발로 걸어보고 발바닥에 집중하라고 하는 것은 부분을 집중하는 훈련을 통해 몸 전체에 집중하기 위함입니다. 좋다·싫다가 아닌 알아차림에 집중하면서 걸어보시길 바랍니다.

성명스님과 함께 보는 글공양

꽃은 시샘하지 않는다

행복으로 인도하는 부처님 말씀 - 밖에서 찾지 마세요.

자신의 생각을 지키는 사람은 변하지 않습니다. 하지만 금강경을 읽는 사람은 어리석음에서 지혜로, 괴로움에서 행복으로, 작은 마음에서 큰마음으로 바뀌어 집니다. 또한 마음을 어떻게 써느냐에 따라 성인이 되고 범부도 되며 그리고 행복하기도 불행해지기도 하기 때문에 고정관념을 버려야 합니다. 이 책은 저자가 오랫동안 독송하면서 막혔던 부분을 쉽게 풀었기 때문에 그냥 어느 쪽이라도 펴서 읽으면 명상이 이루어지고 괴로움이 진실이 아니라는 것을 알게 됩니다. 사실 행복은 나를 떠난 적이 없기 때문에 따로 찾을 필요가 없습니다. 그리고 수행의 근본이치를 자세히 밝혀 수행하는데 도움이 되고 불교공부가 재밌어지며 아마도 상당한 사고의 전환이 이루어 질 것입니다.

괴로움이 진실한 것이고 실제로 존재하는 것이라면 내 마음의 변화에 상관없이 존재해야 하지만 마음이 바뀌면 괴로움도 사라져 버리고 만다는 사실을 인식만 해도 괴로움은 줄어들게 된다. 그 이유는 모든 고통과 분노와 슬픔, 그리고 기쁨 등의 감정은 모두가 마음이 만들어낸 망상에 불과하기 때문에 망상에 지배당하지 않으면 그러한 감정의 노예가 되지 않는 것은 당연한 일이기 때문이다.

저자 성명 스님

구봉선원 - 대전 서구 관저동 1086(2층) / 042)543-3722

Health Food Prescription Counselor

보건식품처방사

보건식품처방사란? 국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 보건식품처방원을 개원할 수 있음

보건복지가족부공익법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)	
자격 과정	교육 기간
인체생리학(인체해부학), 자연치유의학, 식품영양보충학, 식의학(동양의학, 양생학, 변증), 중탕이론 및 실습(법제론), 보건식품처방론(변증학, 방제학), 약용식품학, 총 7개 과목 ※ 특강 : 자연건강법(자세교정, 기공, 양자파동), 식품위생법규, 약초기행실습, 보건식품 효소발효액	14주 과정 토요일 반

접수처 서울시 서대문구 총정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층

문의 02)3147-2020

교육일정과 기타 자세한 사항은 홈페이지 참고바랍니다.

www.kile.or.kr

지부교육원

창원 055-543-6155	호남 063-288-5623	전북익산 063-854-1060	부산 051-441-0111
울산 052-260-1037	충청북부 043-263-9966	대구 053-566-1116	해운대 051-757-9990
강원서부 033-252-3682	경남 055-932-5877		

한국보건교육원
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH