

호흡·행선·염불·화두도 '위빠사나'

“올라오는 생각 이제 내려놓을 수 있게 됐어요”

위빠사나 수행자 양향화 보살



‘신행·포교 地圖’ 바꾼다

〈7〉 위빠사나 붓다선원



김명권 박사 위빠사나붓다선원장

“대부분의 사람들은 위빠사나 등이 남방불교의 전유물인 줄 알고 있습니다. 하지만 위빠사나는 깨달음 혹은 지혜와 동일한 말로 호흡 행선 염불 화두도 모두 위빠사나 수행법에 포함됩니다. 그래서 팔정도에 근거한 이러한 수행은 탐욕 성냄 어리석음이 없는 깨달음에 이르는 방법입니다.

4월 9일 종로구 경운동에 위치한 불교영어도서관에서는 매주 김명권 박사(위빠사나 붓다선원장)가 진행하는 초보자들을 위한 위빠사나 수행 강좌가 열리고 있다. 김 박사는 한국인들에게 생활속 위빠사나를 뿌리내리게 한 대표적인 수행지도자 중 한 명이다. 남방과 북방 불교를 아우르며 위빠사나 수행의 근원을 찾아내고 있는 김 박사는 지난 30년간 국내외에서 수행에 매진해 왔고 종로구의 불교영어도서관, 열린선원 등을 중심으로 수행지도도를 하고 있다.

김 박사는 1979년 수행에 입문해 화두선사들의 지도를 받으며 시종과 산사, 토굴에서 10년간 수행을 했다. 이후 위빠사나를 알게 됐고 1990년 미얀마로 건너가 마하사 위빠사나 선원으로 출가 태국, 말레이시아를 거쳐 일본 시모노세키 모지 선원 등에서

정진했다. 이처럼 다양한 국가와 나라를 돌며 수행 정진해 온 김 박사의 수행법의 특징은 한가지만 고집하지 않는다는 것이다. 기존 위빠사나 강좌와는 다르게 심리프로그램, 단식, 절 등 다양한 프로그램을 결합해 프로그램을 운영하고 있다.

김 박사는 “수행을 통해 개인의 상처 열등감 등을 회복할 수 있다. 물론 이런 것이 부족하다 싶을 때는 심리 프로그램을 통해 보완할 수 있다. 1~2년 정도 수행하다보면 어느 정도 수행이 몸에 익게 된다. 하지만 여기서 또 고비가 생기고 스스로 수행의 한계

단식·절·12연기 통찰법 결합 지도 남·북방 불교서 찾는 ‘펼정도’

를 느끼게 된다. 이런 단계가 왔을 때 단식 절 등을 통해 한계를 극복할 수 있다. 그러나 모든 수행은 적절한 단계에 적절한 방법을 적용할 수 있어야 한다”고 조언한다.

그래서 위빠사나붓다선원의 수행 프로그램은 위빠사나를 쉽고 체계적으로 배울 수 있도록 한다. 특히 ‘위빠사나 심리 강의’는 초보자들이 쉽게 접근할 수 있도록 마련된 프로그램이다. 이는 좌선-경행-호흡관찰법-감정관찰-마음관찰-법관찰-몸과 감정 마음관찰에서 12연기 통찰법-위빠사나 심리프로



위빠사나 붓다선원은 심리상담, 절, 염불 등을 결합한 남·북방을 아우르는 위빠사나 수행으로 개인의 문제를 극복하고 참자아를 찾는 길을 안내해준다. 사진은 4월 9일 종로구 경운동 불교영어도서관에서 실시된 정기강좌 장면.

등으로 이루어졌다. 특히 심리 프로는 나의 정체보기-성격 검사-위빠사나의 원리 터득 등으로 이루어지며 보조강의로는 성격검사, 잘못된 습관 찾기, 공감명상, 각종 심리 프로그램 등으로 이루어져 자신에게 맞는 수행법을 찾도록 유도해준다.

이정 씨는 공황장애를 앓다가 MBSR 등의 프로그램을 거쳐 위빠사나를 알게 됐다. 아직은 모든 것이 낯설지만 수행을 하면 마음이 편해진다고 말한다. “도보를 좋아하는데 몸에 이상이 있어 도보를 1년 동안 쉬었어요. 계속 집에 있다보니 우울증에 공황 장애가 오더라고요. 그렇게 MBSR 프로그램을 통해 명상을 했고 위빠사나를 알게 됐고 수행을 시작했죠. 아직은 마음을 관찰하는 것이 무엇인지 잘 모르지만 수행을 통해 제 마음을 고요히 하는 것이 얼마나 행복한 것인지 느낄 수 있어요.”

동양화가 민경희 씨는 수행을 통해 자신을 돌아보는 계기가 되었다고 말한다. “자만심을 내려놓고 겸손해졌다고 해야 할까요? 상대를 미워하는 마음도 사라졌어요. 상대와의 마찰도 깊이 들어가보면 그 원인 제공을 제가 했더라고요. 이제는 상대를 있는 그대로 바라볼 수 있는 힘이 생겼고 이해하게 됐어요. 제 마음에 여유가 생기니 그림 그리는데 집중력도 높아졌죠.”

김 박사는 수행을 통한 변화는 누구나 노력하면 이루어질 수 있다고 말한다. “광석을 제련하면 순금기 나오듯이 ‘나’라고 착각하고 있던 그림자에서 벗어나면 ‘본래 나’의 참 모습이 저절로 드러납니다. 그 본래의 나를 찾아가는 과정에 위빠사나 수행이 있습니다.”

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com



1년째 수행중인 양향화 보살은 '원치 않는 생각이 올라 올 때는 어떻게 해야 하나?'라는 의문에서 수행을 시작했다고 한다.

“머릿속에 생각이 너무 많았어요. 그런데 위빠사나 수행을 하니 생각이 줄고 제가 편안해졌어요. 그리고 일상 생활에 수행법을 적용하며 올라오는 생각들을 바라볼 수 있는 힘이 생겼죠.” 그리고 이제는 수행을 통해 세상의 아픔을 함께 나누며 공감하는 사람이 되었다고 한다. “무슨 일로 고민이 생기면 이것이 곧 망상이라는 것을 알았어요. 지구상에는 굶주리고 있는 사람들도 많은데 그저 이렇게 살아 있는 게 행복하고 감사하다는 생각을 해요. 수행을 하다보니 일어나는 현상에 굳이 집착하고 사로잡혀할 이유가 사라졌어요. 이렇게 스스로 지나간 일을 정리하고 이해하면 자연스럽게 부정적 감정들이 사라져 버립니다.”

이런 긍정의 바이러스는 주변에게도 전파돼 현재에는 친구와도 같이 수행을 하게 되었다는 양 씨, “수행을 통해 가장 크게 배우는 것은 이런 마음의 평화는 돈을 주고도 살 수 없다는 겁니다. 그리고 이 모두는 누가 만들어주는 것이 아니라 내가 만들어 가는 것이라는 것을 절실히 느낍니다.”

그녀는 괴로움에 빠진 이들이 있다면 수행을 통해 자신을 돌아보고 행복을 찾을 수 있기를 바란다라고 전했다. 정혜숙 기자

서구의 마음수행 현장

〈5〉 미국 샌프란시스코 선 센터

1960년대 미국 샌프란시스코 지역은 히피들과 명상철학자, 정신적 구원을 목표로 한 생활공동체로 가득한 곳이었다. 1959년 미국을 건너간 스즈키 슈류(1905~1971)는 반(反)문화의 중심지였던 이곳에 삶의 의미를 찾아 방황하던 젊은이들에게 좌선을 권유했다.

일본 조동종 스님인 스즈키 슈류는 1959년 아파트 거실에 모여 참선 지도한 것을 시작으로 아시아에서 가장 큰 불교 승단중 하나인 샌프란시스코 선 센터(San Francisco Zen Center)를 1969년 설립했다. 샌프란시스코 선센터의 또 다른 이름은 초심사(初心寺)로, 스즈키 슈류의 저서인 〈선심초심(Zen Mind, Beginner's Mind)〉에서 따온 이름이다.

한 학생이 지옥이 무엇이라고 묻자 스즈키 슈류는 “지옥은 바로 영어를 큰 소리로 말하는 것”이라고 답했다. 그만큼 어렵게 영어를 익히며 불모지인 미국에 불교의 싹을 틔운 그는 〈벽암록〉과 〈법화경〉을 영어로 강의하며 LSD와 같은 마약에 빠진 샌프란시스코 젊은이들의 마음을 열었다.

도심 속 선 센터, 젊은이들과 소수자 마음 열다

꾸준히 성장한 샌프란시스코 선 센터는 본원인 시티 센터(City Center)와 캘리포니아 무어 해안(Muir Beach)에 위치한 그린굴치(Green Gulch) 수원 선 센터, 온천과 하이킹을 즐기고 명상도 할 수 있는 전문 승원인 타사하라(Tassajara) 센터 등을 설립하고 매일 명상과 정기적인 수업과 워크숍을 제공하고 있다.



미국 캘리포니아주 샌프란시스코에 위치한 샌프란시스코 선 센터.

- 스즈키 슈류 1969년 설립
- 좌선·불교강좌·계절 집중 수행
- 노숙자, 동성애자 등 위한 봉사
- 유기농 채소 재배해 레스토랑 운영
- 본원·그린굴치 등 승단 3곳 확장

시티센터는 평일에 아침 5시 25분부터 좌선을 시작한다. 주말에는 초보자를 위한 선수행도 마련하고 있다. 평일 저녁시간과 주말 점심시간에 다과회를 결집한 화회시간이 있고, 좌선과 불교 강좌가 수시로 열린다.

분기별로 불교를 심도 있게 공부하기 원하는 사람

禪과 자연을 하나로...농사법도 공부



그린 굴치 농원에서 재배되는 유기농 야채는 그린스 채식레스토랑의 주재료로 쓰인다.

들을 위해 강좌를 진행하며, 계절마다 집중 선수행을 연다. 신도들은 약 3주 정도 선 센터에서 머물거나 출퇴근을 하며 참여할 수 있으며, 1년 이상 거주하는 특별수행에 동참해도 된다.

시티센터는 집 없는 노숙자들에게 음식을 제공하고 교도소 수감자들에게 법보시를 하고 있으며, 동성애자들을 위한 범죄도 연다. 신행회 가운데 ‘동성애불자모임(Gay Buddhist Fellowship)’은 샌프란시스코 선 센터의 대표적 모임이다.

리처드 베이커와 그린굴치 & 타사하라

자원봉사 등에 의해 자발적으로 운영되고 있는 샌프란시스코 선 센터는 운영비용을 그린스(Greens)라는 채식레스토랑 운영 수익금으로 충당하고 있다. 그린 굴치 농원(Green Gulch Farm)에서 재배되는

유기농 야채가 이 레스토랑의 주재료로 쓰인다.

그린굴치 농원 선 센터에서는 유기농 강의와 다도 강의를, 일반인들에게는 불교 강의도 한다. 또 55세 이상 장년층을 대상으로 하는 엘더호스텔(Elderhostel) 프로그램을 매년 수차례 개최한다. 5일간 명상 수련회 동안 참가자는 참선, 불교 공부 외에도 선 센터 부엌과 농장에서 일을 하게 되며 이곳 거주 수행자와 비슷한 일과를 보내게 된다.

그린굴치 농원에서는 유기농 수련생 제도가 있다. 8 에이커의 농장에서 수련생들은 4~10월까지 6개월간 공부, 실습, 참선을 고루 조화한 훈련을 받게 된다. 1주에 30시간 일하고 5시간 수업 받고, 매일 참선하고, 2일간 계속되는 참선정진을 6개월에 한 번 하는 대신, 이들은 음식을 제공받고 약간의 용돈을 받는다. 수련은 농사 짓는 기술, 퇴비 만드는 법, 수확

하는 법에서 판매하는 법까지 두루 가르친다. 농장은 일손 부담을 덜고 학생들은 좋은 기술과 불교를 배울 수 있는 서로에게 유익한 제도다.

샌프란시스코 선 센터가 도시에 위치해 있어 생활속 선을 실천하기에는 좋은 곳이다. 그러나 주변 상황에 잘 적응하는 사람에게는 이상적인 공부환경이 아니었다.

스즈키 슈류의 법 계승자이자 오른팔이었던 리처드 베이커(1936-)는 한적한 시골마을에서 숙박하면서 수련할 수 있는 장소를 발견했다. 바로 로스 파드레스 국립공원에 위치한 타사하라 센터다.

리처드 베이커는 원래 온천 휴양지였던 타사하라를 기존에 선 센터가 이전부터 애용하던 사람들을 배려해 여름 한철을 개방했다. 숲속에 오두막형태로 숙소를 짓고 한화로 1일 머무르는데 약 15~50만 원 정도 지불해야 하지만 예약전화가 5월에 오픈되면 2주 만에 시즌 예약이 끝날 정도로 인기가 좋다.

특히 타사하라 센터는 온천 손님들이 귀가할 때 갖구운 뽕을 선물로 증정했고, 이는 입소문을 타게 됐다. 전 지역의 사람들이 제행법을 알려달라고 하자 1970년 〈타사하라 브레드〉를 출간하게 됐고, 1973년 타사하라 베이커리가 개점했다. 〈타사하라 브레드〉는 아직까지도 가장 잘 팔리는 제빵책 중 하나에 속한다.

리처드 베이커는 사업적 수완이 좋았지만 스즈키 슈류는 그리 달갑지 않게 여기지 않았다. 하지만 그렇게 할 수 밖에 없는 상황이라면 그곳의 사람들이 선(禪)을 배울 수 있도록 하라고 지시했다. 이나은 기자

건강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
“얇은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료용구 개인용온열기기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험됨, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각돌이 80°C이상의 고열이 발산되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 있거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

오장육부를 치유함에 있어 쑥뜸을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 쑥뜸(최고60°C)보다 높은 고열(80°C이상)의 원적외선 "열침"이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열치안, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- *입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영
- *일요일 공휴일도 상담합니다.
- *대리점 및 딜러모집 (조합자극건강메트, 오십견조끼, 오후배개등 자매품다양)

허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요