

동서양 다양한 禪의 길 자세히 배울 수 있어요



『신행·포교 地圖』바꾼다
〈10〉 동산불교대학 선·명상학과

“2005년부터 명상을 시작했어요. 마음의 안정과 편안함을 느꼈고 더 깊은 수행을 만나고 싶어 미얀마 파옥센터에서 4개월간 수행을 하고 돌아오기도 했죠. 명상은 정말 깨어 있는 그대로라는 것을 느꼈지만 특별히 이론이 필요하다고 생각하면 적은 없었어요. 그런데 동산불교대 선·명상학과에 입학하고 나서는 명상도 이론이 필요하다는 것을 깨달았죠. 체계적인 이론을 배우다 보니 명상이 더 가슴에 와닿고 또 그동안 막혔던 수행 과정의 의문점을 풀 수 있는 계기가 되었습니다. 명상을 새롭게 알게 되었습니...”

동산불교 선명상학과에서 공부하고 있는 박미진 씨(51)의 이야기다. 그녀는 기초교리를 공부하고 난 뒤 ‘실상’이라는 단어를 안고 명상에 입문했고 지난 8년 동안 꾸준히 명상을 해온 수행자다. 그리고 선·명상학과에 입학해 체계적인 이론공부와 수행실습으로 명상을 새롭게 돌아본 것이다.

올해 처음으로 선·명상학과를 개설한 종로구 수송동에 위치한 동산불교대학은 5월 30일 찾았다. 동산불교대 선·명상학과는 동서양을 아우르는 선·명상의 세계에 대한 이론을 체계적으로 공부하고 이를 실제로 적용할 수 있는 토대와 근거를 기르게 해준

다. 선·명상학과 특징은 사마타와 위빠사나 혹은 목조선과 간화선 이렇게 동서양의 명상을 구분하지 않고 하나로 보는 데에 있다. 이 모든 수행법들이 부처님 당시의 선에서 모두 갈라져 나온 것으로 보고 그 원류를 밝히고 개인에게 맞는 길을 찾아주고자 하는 데에 개설 목적이 있다.

현재 진행되고 있는 1학기 수업은 <정정도론>을 중심으로 한 ‘초기불교 선정’이다. 그리고 앞으로 2학기 티베트 명상, 3학기 조사선, 4학기 염불선을 진행해 불교의 다양한 선의 원류와 이론을 밝히고 부처님 당시 선을 재발견하고자 한다. 한 학기당 5개월 과정이며 총 4학기 구성돼 있다.

1학기 강의를 맡은 김형준 교수는 대중들에게 큰 호응을 얻고 있는 선·명상이 동서양 구분이 있거나 특별히 새로운 방식이 있는 것은 아니라고 말한다. “모든 선·명상은 부처님 당시의 것으로 충분합니다. 동서양의 선·명상법이 서로 다르다고 생각할 수 있지만 그 원류를 따지고 들어가 보면 모두 부처님 당시의 것에서 왔습니다. 간화선도 동양으로 불교가 넘어오면서 사회적 문화적 배경에 맞게 조금씩 변형된 것이지 그것이 완전히 다른 모습이라 말할 수 없죠. 그래서 간화선도 초기불교의 요소 안에



동산불교대 선·명상 학과는 이론과 실습을 체계적으로 교육해 명상을 체득할 수 있는 길을 열어준다. 대학원 과정도 신설할 계획이다.

“명상도 이론이 중요합니다”

초기불교에서 조사·염불선까지 다양한 선의 이론과 실제 지도

들어가 있다고 볼 수 있습니다. 결국 이런 동서양의 선명상은 하나로 통합 가능하다고 말할 수 있습니다”

선명상학과 학생들은 이 수업을 통해 명상에 대해서 새롭게 배우고 자신들의 수행을 점검하고 새롭게 다지는 시간을 갖는다. 박선민(46) 씨는 “기초교리를 배우고 선아카데미 과정을 이수하면서 명상에 매력을 느꼈습니다. 그리고 이론적으로 접근하고 싶어 강의를 신청했습니다. 교수님께서 <정정도론>에 대해 자세히 풀어 설명해주시니 정말 저한테 딱 맞는

강의라고 생각해요”

김정현(55) 씨는 멀리 안산에서 종로까지 강의를 들러 올만큼 열심이다. “포교사와 법사 과정 등을 마치고 포교 일선에 나서면서 명상의 필요성을 많이 느꼈습니다. 사실 제 스스로도 명상을 통해 스트레스를 해소할 수 있었고 명상공부의 중요성을 절감하게 되었죠. 대중들에게 명상을 제대로 가르칠 수 있도록 열심히 배우고 있습니다”

동산불교대학은 앞으로 남은 3학기 과정 운영 후에 대학원과정 신설을 계획하고 있다. 동산불교대 입신학 사무처장은 “명상이 흘러가는 방향을 제시해주고자 하는 것이 선·명상학과 목표다. 수강생들이 다양한 분야의 이론과 실습으로 선·명상을 경험한 뒤 자신에게 맞는 방법을 찾아 깊이 있는 수행의 길을 찾아가길 수 있도록 방향을 제시해주고자 한다”며 앞으로의 계획을 밝혔다.

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

“명상의 구체적 방법 <정정도론>에 다 있습니다”

동산불교대 김형준 교수

“선에는 특별한 방법이 없다고 생각할 수 있지만 초기경전에는 수행의 오류를 잡아줄 수 있는 실질적인 방법들이 매우 구체적으로 설명돼 있습니다. 이를 통해 선이 어떤 구성 요소로 이루어졌는지를 파악하고 선의 심리적 장애 요소를 제거하고 유익한 점을 조직적으로 배울 수 있죠”



동산불교대 김형준 교수는 <정정도론>을 통해 명상의 이론과 실습을 가르치고 있다. 정정도론을 바탕으로 선의 구체적 단계를 이론으로 배우고 필요에 따라 실습 명상을 해보는 것으로 수업이 진행된다.

김 교수는 논리적 교육을 받은 현대인들에게 무조건 알아 있다고만 하는 것은 설득력이 떨어질 수 있다고 말한다. “이제 아무런 지식 없이 선을 행하는 시대는 지났죠. 내 심리를 확인하고 선심리를 알아 자신이 어느 단계에 와 있는지를 아는 것이 중요하죠. <정정도론>은 자신이 어떤 단계에 도달했고 자신의 수행을 방해하는 요소와 이익 되게 하는 요소가 무엇인지를 가르쳐 주는 좋은 지침서입니다”

김형준 교수는 결국 명상의 이론과 실습을 공부하다보면 저절로 장애요소는 제거하게 되고 깨달음으로 이르는 유익한 방법을 찾아 진정한 즐거움의 상태에 도달할 수 있다고 전한다.

정혜숙 기자

서구의 마음수행 현장

〈8〉 미국 뉴욕선원 & 켄 피스메이커 오더

미국 뉴욕에 있는 뉴욕 선원(Zen Center in New York)은 켄 피스메이커 오더(Zen Peacemaker Order, ZPO)라는 종파에서 세운 선원이다. 이곳은 선방에 앉아 명상과 수행을 하기 보다는 참여불교운동을 지향한다. 베이커리를 운영해 빈민을 돕고, 길거리 참선을 하는가 하면, 아우슈비츠 수용소를 방문해 수감자들이 걸었던 길을 걸으며 죽은 자를 위한 제례를 올린다.

이 세 가지 활동을 기본으로 하는 ZPO는 미국인으로서의 최초의 조동종 스님이 된 버나드 글래스맨(Bernard Glassman, 1939-) 스님이 기획한 것이다.

1939년 뉴욕 브록클린의 가난한 가정에서 태어난 버나드 글래스맨은 1968년 로스앤젤레스 선원에서 마에즈미 노사에게 선을 배우기 시작한다. 당시 스님은 UCLA에서 응용 수학 박사학위를 딴 재원으로 미국 유수의 국방산업체인 맥도널 더글러스에서 화성 스페이스셔틀 프로젝트 팀장을 지냈다. 이런 그가 1970년 사미계를 받고 1976년 뉴욕선원을 열고 켄피스메이커오더라는 종파를 설립했다.



켄 피스메이커 오더를 세운 버나드 글래스맨 스님(사진 위)은 그레이스톤 베이커리(GreyStone Bakery)를 열고 ‘열심히 일하는 것이 선(禪) 수행’을 슬로건으로 마약과 술에 중독된 빈민들의 삶을 되찾아주기 위해 사업을 펼치고 있다. 오른쪽 사진은 그레이스톤 제과점 홈페이지.

Bakers on a mission™

Brownies on a Mission

GreyStone Bakery has teamed up with Whole Planet Foundation to fund micro-lending programs for entrepreneurs in rural communities worldwide.

Doing good has never been this delicious.

Click here to learn more.

Great. G.I.Te

Donate to GreyStone Foundation

빈민고용 베이커리 연매출 600만 달러

2년 후 버나드 글래스맨은 미국 뉴욕주에서 네 번째로 큰 도시인 용커스(Yonkers)에 그레이스톤 베이커리(GreyStone Bakery)를 연다. ‘열심히 일하는 것이 선(禪) 수행’을 슬로건으로 마약과 술에 중독된 빈민들의 삶을 되찾아주기 위해 사업을 펼쳤다.

美 조동종 버나드 글래스맨 설립

길거리 참선하며 ‘참여불교’ 지향

아우슈비츠 수용소서 묵언명상

버나드 글래스맨은 제과점을 이윤을 내는 사업으로 보지 않고 일을 통해 수행하는 수행장으로 만들었다.

새벽 4시 45분에 새벽 참선을 시작으로 규칙적 제빵 작업 스케줄, 마약을 끊어야만 살 수 있는 무료 아파트, 젊은 엄마들이 일터로 갈 수 있도록 도와주는

무료 유아원 등을 세워 넘어진 자, 실의에 빠진 자들의 삶 곳곳에 이들을 지켜주는 버팀목을 세웠다.

이윤보다 수행을 먼저 생각했기에 그레이스톤 제과점은 개점 후 4년이 지난 뒤에야 처음으로 흑자를 냈다.

제과점은 가난한 사람들이 빵을 만들고, 가난한 이들을 위해 일을 하는 곳이지만, 제품은 고급스럽다. 처음에는 소매로 시작했지만 현재 고급 도소매 베이커리로 성장, 600만 달러 이상의 연매출을 올리고 75명의 직원을 고용하고 있다. 백악관에도 그레이스톤의 쿠키가 배달될 정도다. 힐러리 클린턴을 비롯한 정치인들의 모금 파티에도 그레이스톤의 쿠키와 브라우니가 함께 한다.

이런 그레이스톤 제과점의 성공스토리는 스탠포드 대학에서 사회적 기업의 모범사례로 선정됐으며, 하버드·에일·프린스턴·스탠포드 등 미국 주요대학 비즈니스 스쿨에서는 수업 주제로 활용하고 있다.

빈민·노숙인 도우려면 직접 경험해야

1980년대가 되면서 40대가 된 버나드 글래스맨은 수행을 기르려 일주일 씩 ‘길거리 참선(street retreat)’을 이끈다. 자신이 도우려는 사람을 제대로 도우려면 그 사람과 같은 생활을 하며 고통을 체험해보아야 한다고 생각했기 때문이다. ‘그대로 보기(bearing witness)’라고 불리는 이 과정을 통해 세상의 고통을 직접 보겠다는 것이었다. 참가자들은 염

주를 만들어 빈민을 돕기 위한 활동금을 모금하며 수행을 한다.

“그대로 보기” 수행회는 1996년부터 아우슈비츠 수용소로 옮겨져 지금까지 매년 개최되고 있다. 수행회 참가자들은 매일 아침 아우슈비츠에서 비르케 나무까지 도착해 묵언 속에 원형으로 둘러 앉아 명상을 한다. 이 수행회에는 불교계뿐 아니라 세계 각국의 종교지도자들과 재가자들이 참여하는데, 종교 대표들은 죽은 자를 위해 제례를 올린다.

참가자의 수기에 따르면 “그곳에서 수행만의 영혼을 느꼈고, 그들에게서 잊지 않고 기억되고 싶은 마음, 고향으로 돌아가고 싶은 마음을 느꼈다”고 한다.

버나드 글래스맨은 은사 스님에게서 교육받은 화두선과 사회운동과 봉사에서 오는 것이 모두 연관돼 있다고 말한다.

“켄 피스메이커 오더가 하는 일은 사회가 돌보지 않는 상황에서 들어가 그 상황을 ‘화두’로 삼고 일하는 것이다. 우리가 노숙자, 빈곤, 질병, 폭력, 죽음의 상황을 경험하면 올바른 행동이 내 스스로에게서 나온다. 무엇을 해야 할지 해결방법을 알아낼 필요가 없다. 일단 우리가 우리의 전체 몸과 마음에 귀기울이면 사랑과 자비심이 발동한다. 이는 눈앞에 비틀거리는 사람이나 계단에서 떨어질 사람이기를 돕는 것처럼 간단한 것이다. 우리가 그들이 특별한 사람이라고 생각하지 않고 그저 직접적이고 자연적인 행동으로 대하는 것이야말로 최선의 행동이다.” 이너는기자

“마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램”

도반기행 “道伴紀行”

“道伴紀行” 불교성지 순례일정

- 1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도항로)**
 - ▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀
 - : 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나गर(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜) - 델리 - 인천
- 2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한항로)**
 - ▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀
 - : 인천 - 뭄바이 - 엘로라 / 아진타(불교석굴군) - 웰리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교결집) - 쿠시나गर(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스위암푸나트) - 인천
- 3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한항로)**
 - ▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀
 - : 인천 - 카트만두(스위암푸나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나गर(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜) - 델리 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리아성채) - 콜론나루와(고대불교도시) - 담팔라(불교석굴군) - 캔디(불처사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천
- 4. 스리랑카 불교성지 순례 7일 (대한항로)**
 - ▶ 부처님의 나라, ‘실론섬’이라 불리는 스리랑카 불교성지를 순례하는 일정 ◀
 - : 인천 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리아성채) - 미힌탈레(마하세아 다고바 - 부처모발) - 풀른나루와(고대불교도시) - 담팔라(불교석굴군) - 마탈레(500부처) - 캔디(불처사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천

- ### 도반기행 포괄 및 특전사항
- ① 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
 - ② 구간별 한식조리점 동행 및 한식 제공
 - ③ 전일정 가이드/기사/한식주방팀 포함
 - ④ 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
 - ⑤ 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
 - ⑥ 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
 - ⑦ 인도 다라질링 차(차) 1인 1박 중정
 - ⑧ 전일정 매일 1인 2명 생수 증정
 - ⑨ 바라나시 갠지스강 뱃놀이(항) 제공
 - ⑩ 여행자보험 포함
- * 개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함 *

◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- ① 보드가야(Bodhgaya): 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- ② 사르나트(Sarnath): ‘초전법륜지’라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 하신 곳, 佛·法·僧 불교의 3寶가 시작된 곳.
- ③ 스라바스티(Sravasti): 부처가 24회 안거를 보낸 ‘기원정사’가 있는 곳으로, 금강경/능엄경/원각경 등을 설법하신 곳.
- ④ 라즈기르(Rajgir): 불교 교단 최초의 절(寺) ‘죽림정사’와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- ⑤ 바이샬리(Vaishali): 부처가 반야사상 ‘유마경’을 설법하신 곳, 원왕봉밀(猿王奉蜜)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- ⑥ 쿠시나गर(Kushnagar): 부처가 열반에 든 곳. ‘모든 현상은 변천한다. 게으름 없이 정진 할 것이다’라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- ⑦ 룸비니(Lumbini): 부처 탄생지 마테베 부인 사원과 구름당이 있는 곳.
- ⑧ 상카시아(Sankasya): 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.

TIBET, NEPAL, CHINA, DEHRADUN, YAMUNA, UTTAR PRADESH, BIHAR, INDIA

① Bodh Gaya, ② Sarnath, ③ Sravasti, ④ Rajgir, ⑤ Vaishali, ⑥ Kushinagar, ⑦ Lumbini, ⑧ Sankasya

Find what you seek
Incredible India