

“시대와 근기에 맞는 다양한 수행법 상생 필요”



불교학연구회 워크샵에 참석한 50여명 학자들이 간화선과 위빠사나 수행법을 실천하고 있다. 워크샵에서는 한국불교 실정에 맞는 새 수행법 개발과 간화선 발전 방안 등이 논의됐다.

불교학연구회, 만해마을서 겨울워크숍 '현대 한국수행 현장과 활용' 주제 토론회

불교학연구회(회장 조은수)는 2월 15~16일 인제 만해마을에서 '현대 한국수행의 현장과 활용'을 주제로 겨울워크숍을 개최했다. 5개의 소주제와 종합토론으로 진행된 이번 워크숍에서 참여한 50여명의 학자들은 한국불교의 수행법에 대한 담론을 이어갔다. 불교학연구회의 이번 워크숍은 다른 워크숍과 달리 논문을 발표하고 서로의 학문적 견해를 나누는 자리가 아니라 실제 현장에서의 수행과 활용을 논하는 자리로 마련됐다.

행사 첫날인 15일에는 도현 스님(간화선 위빠사나 실참자), 진경 스님(거창 부다선원), 정준영 교수(서울불교대학원대학교), 일선 스님(금천선원장), 안희영 교수(서울불교대학원대학교)가 한국불교에 들어와 있는 여러 수행법에 대한 설명을 진행했다. 이어 학자들은 16일 위빠사나와 MBSR 실습을 비롯해 건봉사, 신홍사 참배를 통해 신심을 다졌다.

조은수 불교학연구회 회장은 "오래 실천한 수행자와 이론가, 불교 수행을 활용한 심리치료 전문가로부터 실제 현장 이야기를 듣고 수행의 이론과 실제 그리고 활용을 논하기 위해 이번 자리를 마련했다"고 워크숍의 의미를 설명했다. **노덕현 기자 noduc@hyunbul.com**

“숨에 집중하면 모든 것 잊고, 행복이 외”

도현 스님 · 진경 스님

워크숍에서는 먼저 스님들의 위빠사나·간화선 수행에 대한 개괄적인 설명과 함께 문제 개선 등의 발표가 진행됐다.

‘선으로 만드는 행복’을 주제로 발표에 나선 불교 상담개발원장 도현 스님은 “스스로 만드는 행복은 편안히 숨쉬는 것에서부터 시작된다”는 결론에 이르렀다고 발표했다.

도현 스님은 출입식관 수행(아나빠나사파바와나)의 경험을 소개하며 “원래 수행과 이론은 코드가 맞지 않지만 서로를 인정하고 배우려 하면 긍정적인 결과를 얻을 수 있다”고 말했다.

스님은 “단순히 숨이 들어오고 나가는 것을 보는 것에서부터 내 몸을 보고 느낌을 보고 마음을 보고 세상의 무상한 실상을 보게 된다”며 “그래서 불만족

한 세간문제의 원인을 알아 고쳐감으로써 새롭게 나와 이웃을 보고, 세상을 보아 행복을 얻을 수 있다”고 말했다.

거창 부다선원 진경 스님은 “파육 국제명상센터에서는 이아나빠사나 수행법으로써 먼저 선정을 계발하게 한다. ‘아나’는 들숨이고 ‘빠나’는 날숨, ‘사파’는 알아차림으로 즉 들숨과 날숨에 대한 알아차림이다”고 위빠사나 수행을 소개했다.

“일체행이 보살행 되는 것이 간화선”

일선 스님(금천선원장)

일선 스님은 간화선이 한국 불교의 귀중한 자산이기에 더욱 확산시키고 계승해야 한다는 의견을 피력했다.

스님은 “죽는 순간 까지 살피고 살피며 일체 행이 보살행이 되도록 하는 것이 간화선의 수행”이라며

“깨달음에서는 부처님과 조금도 다름이 없음을 깨달았지만 복과 지혜는 부처님과 다르기 때문에 죽을 때까지 보살행을 닦는 수행이 필요하다”고 말했다.

일선 스님은 “간화선은 생각이 끝이 없기에 생각이 일어날 때마다 바로 알아차리고 의심으로 회향반조하여 일체 중생을 제도하는 보살행”이라며 “일체 경계를 바로 알아차리고 의심을 통해서 의심하는 눈을 돌이켜 회향반조하는 수행이기에 할수록 깊어지고 오묘한 맛이 나기 때문에 끝이 없다”며 정진을 강조했다.

“위빠사나도 꾸준한 수행법 개발의 결과”

정준영 교수(서울불교대학원대학교)

정준영 서울불교대학원대학교 교수는 “이러한 위빠사나 수행이 근현대에와 다양한 방법으로 개량된 결과”라며 새 수행법 개발의 필요성을 말했다.

정준영 교수는 현대의 상좌부 전통을 지키고 있는 미얀마 위빠사나 수행은 순론 위빠사나 수행, 마하시 위빠사나 수행, 쉼우민 위빠사나 수행 등 세 가지라고 예시를 들었다.

정 교수는 “순론의 특징은 독특한 호흡법에서 가장 두드러진다”며 “호흡수행은 마치 주사기로 물을 빨아올리듯 신속하게 세밀하고 들어마시는 들숨에서 시작된다”고 설명했다.

정 교수는 이러한 강한 호흡관찰은 마음을 조절해 집중력을 빠르게 확립시키는 효과가 있다고 설명하며 이러한 방법으로 오온이라는 장애를 제거할 뿐 아니라 후에 일어날 괴로운 느낌을 대처할 수 있는 힘을 키울 수 있음을 강조했다.

호흡관찰 이후에는 감각관찰로 넘어가는데 정 교수는 이러한 단계의 핵심이 몸에서 나타나는 모든 느낌을 움직이지 않고 주시하는 것이라고 말했다.

정준영 교수는 “감각을 주시하는 과정에서는 자신의 생각을 확장시켜서는 안 된다”며 “예를 들어 ‘이 통증은 나의 팔에서 나타난다’ 등 ‘나’라는 생각이

‘내 것’이라는 생각도 하지 않아야 한다”고 강조했다. 현상을 있는 그대로 보도록 하는 수행방법이다.

정 교수는 “여기서 한 걸음 더 나아가면 감각을 넘어선 마음의 단계로 들어간다”고 설명했다. “좌선 9시간, 경행 7시간 이외에 개인 처소에서 수행은 이어진다”며 “최대한 몸을 천천히 움직여 자신의 모든 행위와 그 행위를 일으키는 마음의 의도들을 알아차리려고 노력해야 한다”고 말했다.

마하시 수행자는 좌선과 경행을 통해 키운 주시의 힘을 일상에서 발휘한다.

정준영 교수는 “마하시 수행을 하면 단 10분이라도 ‘잡념 없이’ 대상에 밀착해 주시하는 힘이 키워져 ‘얕’이 저절로 나타난다”고 말했다.

마지막으로 쉼우민 위빠사나 수행은 순수 위빠사나 계열로, 집중을 통한 몰입에 비해, 현상의 생멸에 대해 있는 그대로 관찰하는 것을 더욱 중요하게 여긴다. 정준영 교수는 “쉼우민 명상센터의 수행자는 관찰 대상을 마음으로 주시하는 것뿐만 아니라, 그 대상을 알고 있는 마음 역시 바라보는 것을 목표로 한다”며 “쉼우민 명상센터에서는 주시라는 표현보다 알아차림이라는 표현을 더욱 자주 사용한다”고 세 수행자를 비교했다.

정 교수는 “현재 전세계적으로 각광받고 있는 위빠사나 수행도 꾸준한 개발의 결과”라며 “한국불교계가 열린 자세로 수행법 개발에 나서야 한다”고 말했다.

“다양한 불교수행법 상생해야”

안희영 교수(서울불교대학원대학교)

안희영 교수는 스트레스 감소 프로그램으로 인정받은 MBSR의 특징과 불교명상과의 연관성에 대해 발표하며 다양한 수행법의 조화를 강조했다.

안 교수는 “간화선이든 위빠사나든 혹은 여타 수행법들이 모두 장점이 있고 한계점도 있을 수 있다



15일 진행된 발표·토론회 모습



워크숍 이후 참석 학자들이 기념촬영을 했다.

며 “일상과의 괴리감 때문에 비판받는 수행법도 있는데, 다양한 수행법을 조화롭게 하는 것도 중요하다”고 지적했다.

안 교수는 미국에서 MBSR이 어떻게 대중화됐는지를 설명했다. 안 교수는 “과학적이고 서구적이며 종교색을 배제시킨 점 등이 MBSR이 대중화된 주요 요인”이라며 “전통적인 승가와 미국인 재가 지도자들이 중심으로 한 미국불교와 함께 MBSR 프로그램이 주요 축으로 자리하고 있다”고 말했다.

안 교수는 방법론에서 MBSR이 불교에서 많은 영감을 얻었음을 예로 들며 “MBSR에 위빠사나의 마음챙김에 근간을 두고 있지만 선(禪)적인 부분도 들어가 있기에 많은 연구가 필요하다”고 밝혔다.

마지막으로 안 교수는 “현대 교육체계는 쓸 때 없는 생각만 많이 키우는 알음알이 교육을 하고 있다”며 “자각을 키우는 교육이 전무한 현실에서 향후 어떻게 아이들에게 전달할 것인가가 과제”라고 밝혔다.

불교계에 새로운 선풍을 일으켜 세울 혁신적인 휴대용 시청각 경전학습기 아이센스 탄생!

신제품
경전학습기

보고 · 듣고 · 배우는~ 첨단혁명의 간편한 휴대용 시청각 경전학습기!

불교대학에서 의식을 공부하시는 주지스님, 학인스님, 행자스님, 천도재, 상단불공, 시식 등의 의식을 공부하는데 어려움이 많으시죠?
어려운 경전의 가르침을 이해하기 쉽도록 인도하는 첨단 불경 해석 학습기!

염불(念佛), 염승(念誦) 모음

- **염승경**
반야심경, 천수경, 불설아미타경, 금강반야바라밀경, 원각경, 관세음보살보문품, 이산혜연선사 발원문, 불설 약사여래분원경, 화엄경 보현행원품, 화엄경 약찬게, 초발심자경문, 무상계, 의상조사 법성계, 장엄염불, 부모은중경, 백발대참회문, 대불정능염심주, 지장보살분원경, 천지필양심주경, 보왕삼매론
- **염승의범**
송주편, 예경편, 불공편, 천도재 · 49재편, 시식 · 영반편, 장의편, 점안편, 이운편, 의식편, 기타편

경전학습기에는 영어 · 중국어 · 일어의 회화기능 외 여러가지 부가기능까지~

- **통역기능** : 기존 번역기와는 차별화된 120문장의 정확한 4개국어 통역기능까지
- **회화강좌** : 영어, 중국어, 일본어 생활회화 강좌가능
- **전자사전** : 옥스퍼드, 동아프라임, 민중엡센스, 현대옥편, 수능 및 토출단어장 시중에서 25만원에 판매하는 전자사전과 동일한 콘텐츠 탑재
- **녹음기능** : 고성능 마이크가 내장된 선명한 음질의 녹음기능

신한M&B 경전학습기 사업부 02)701-6160 신청하시면 택배로 다음날 받아 보실 수 있습니다.