

사마타와 위빠사나

전현수(정신과 전문의)

〈〉 파옥수행이란 무엇인가

신체를 순간순간 관찰... 속성을 알자

이 책은 저자 전현수 전문의가 2013년 11월부터 2014년 9월까지 미안마 파옥 전통의 사마타와 위빠사나를 집중적으로 수행하며 느낀 경험을 기록한 체험담이자 수행 보고서다. 선정은 무엇이고 어떤 의미가 있으며, 어떻게 선정을 경험할 수 있는지 등을 저자의 생생한 경험을 토대로 정리했다. 전현수 전문의는 “붓다는 보지 못한 것을 보지 못했다라고 듣지 못한 것을 듣지 못했다 하고, ... (중략)... 안 것을 알았다 하는 것이 9가지 성스러운 언어표현이라 했다”며 “독자 스스로 수행을 점검하는데 도움줄 수 있도록 최대한 쉽고 분명히 내 경험을 담았다”고 설명했다.

정리=박익림 기자

이 수행의 길에 나서기까지

나는 불교와 정신치료의 두 길을 걸어왔다. 정신과 치료에는 약물 치료와, 대화나 분석을 통해 치료하는 정신치료가 있다. 나는 정신치료를 하지만 필요할 때는 약물치료를 병행하고 있다. 1985년도에 내 첫 번째 불교 스승인 고(故) 고익진 선생님을 우연히 만나 대화를 나누는 이후 지금까지 두 길을 걷고 있다.

고익진 선생님은 우리나라 불교계를 대표하는 학자이면서 깊은 수행 체험을 한 수행자였다. 그때 서른 살이던 나는 정신과 전공의 2년 차였다. 고익진 선생님은 첫 만남에서 내가 정신과 전공의라는 말을 듣고는 “불교는 고통을 해결하기 위한 완벽한 시스템이고, 정신의학은 정신적 고통을 해결하려는 시스템이다. 불교의 고통 해결 시스템을 용어만 바꾸면 훌륭한 정신의학 시스템이 될 것이다.” 라고 했다. 이 말씀이 가슴에 와 닿아 기회가 되면 선생님께 배워야겠다는 생각을 했다. 그러다가 기회가 되어 선생님의 가르침을 받게 되었다.

선생님께 지도를 받은 지 얼마 안 되었을 때 ‘업살’에 대한 강의를 들었다. 업살은 세상이 무엇으로 이루어져 있고 어떤 원리로 움직이느냐에 관한 것이다. 그 강의를 듣고 ‘이 세상이 이렇게 움직이는구나.’ 하고 이해되었다. 세상을 보는 눈이 열린 듯했고, 불교가 진리라는 믿음이 생겼다. 업살이 진리이고 나와 정신과 환자들의 삶에 도움이 된다는 확신이 들면서 ‘내 자신의 삶과 정신의학, 정신치료를 위해 불교 공부와 수행을 평생 해야겠다.’ 는 결심을 했다.

처음에는 불교와 정신치료를 통합하려고 생각했다. 하지만 불교 공부와 수행을 통해 불교에 눈을 뜨고서는 불교가 그 자체로 훌륭한 정신치료임을 깨달았다. 불교와 정신치료는 둘이 아니다. 불교는 인간 존재를 포함한 이 세상의 실제 모습과 세상의 구성 및 작동 원리를 우리에게 알려주고, 그 앎을 바탕으로 최선의 길을 선택하게 한다. 정신 치료도 실제 내 마음과 다른 사람의 마음이 어떤지를 있는 그대로 알게 한 후 나를 변화시킴으로써 정신적인 고통이나 문제에서 벗어나게끔 도와주는 작업이다. 세상은 있는 그대로 돌아가지 우리의 생각이나 희망에 따라 돌아가지 않는다. 세상과 달리 돌아가는 우리의 생각이나 희망은 고통의 원인이 될 뿐이다. 이러한 이유로 불교와 정신치료 모두 실제 모습을 있는 그대로 알게 하려고 노력하는 것이다.

이 사실을 알고 난 지금, 나는 정신적인 고통을 가진 사람을 불교로 치료하는 불교 정신치료의 체계를

세우고 있다. 불교 공부와 수행을 통해 경험한 것이 내 삶에 도움이 되고 나아가 내 경험이 보편적인 진리라는 확신이 들면 그것을 환자와 나누고 있다.

불교의 정신치료적 기능

1985년부터 지금까지 내가 걸어온 불교 공부와 수행 그리고 정신치료의 길은 크게 네 단계로 나눌 수 있다. 첫 번째 단계는 고익진 선생님께 업살을 배워 이해하면서 불교에 확신을 가진 시기다. 이때 불교 경전의 원전 언어인 산스크리트어와 팔리어를 배워 불교를 심도 있게 공부할 수 있는 터전을 닦았다.

두 번째 단계는 몸과 마음을 순간순간 관찰하면서 몸과 마음의 속성을 알게 된 시기다. 이 시기에 불교 교리 중 근본이 되는 삼법인, 즉 무상, 고, 무아를 확실히 알았다. 이 앎은 나 자신의 괴로움을 해결하고 환자들을 치료하는 데 크게 도움이 되었다.

세 번째 단계는 2006년부터 2년간 ‘4부 니까야’를 읽으면서 불교를 확실히 알게 된 시기다. 초기불교 경전인 니까야는 팔리어로 기록되어 있으며, 붓다와 제자들 사이에 있었던 일이 담겨 있는 역사적인 기록물이라고 볼 수 있다. 니까야는 5부 니까야로 이루어져 있는데 주된 내용은 4부 니까야에 들어 있어 4부 니까야를 2년간 읽었다. 4부 니까야를 읽는 모임은 불교학자 및 수행자들과 함께했다. 니까야를 각자 읽고 일주일에 한 번 모여 의견을 나누는 식으로 진행했다. 4부 니까야를 읽을 때 다음 두 가지를 알아보는 것을 목표로 했다. 첫째, 붓다의 가르침은 무엇이며, 그중에서 내가 경험한 것과 경험하지 못한 것은 무엇인가. 둘째, 불교가 정신치료가 될 수 있는가.

두 가지 목표를 나름대로 만족스럽게 달성했다. 니까야 속에서 붓다는 자기 경험이 보편적인 진리인지를 철저히 검증했고, 진리라는 확신이 있을 때 제자들에게 가르쳤으며, 제자들도 깊이 이해는 있었지만 정 붓다가 경험한 것을 그대로 경험했다. 마치 실험실에서 똑같은 원리와 똑같은 조건으로 실험을 하면 같은 결과가 나오듯이 붓다가 경험한 것을 제자들이 같이 경험할 수 있었다. 이 사실은 붓다의 가르침이 보편적인 진리임을 증명하는 기록이라고 볼 수 있다.

붓다의 가르침은 윤회에서 벗어나는 데 초점이 맞춰져 있었다. 우리가 스스로의 몸과 마음을 통제하지 못하면서 원인과 결과의 법칙에 따라 욕도를 윤회하면서 겪는 고통에서 벗어나게 하는 데 붓다의 가르침과 수행이 집중되어 있었다. 당시 나는 수행을 하며 많은 경험을 하고 있었는데, 다행스럽게도 내가 경험하고 이해한 많은 것들이 붓다의 가르침과 통하



전현수 박사는



부산대 의대를 졸업해 순천향대 병원에서 신경정신과 수련을 받고 전문의가 됐다. 한양대 의대 대학원석·박사 학위를 취득했다. 2003년 불교, 심리학, 정신의학을 전공하는 사람들과 모임을 만들었으며, 이것이 짝이 되어 2007년 한국불교심리치료학회 가 창립했다. 2009년과 2013년 미안마를 오가며 몸과 마음의 작동원리를 탐구했으며, 현재는 그동안의 통찰을 바탕으로 ‘불교심리치료’ 체계를 세우고 있다.

다음 달에는 좌선 중에 부드럽고 따뜻한 기운이 척추를 감싸면서 척추를 따라 흘렀다. 그다음 달에는 좌선 중에 두 개의 기 흐름이 있었다. 첫 달 이후로는 배의 기와 코 주위에 생긴 기였다. 코 주위에 기가 형성되자 처음에는 상기가 뭉쳐 열려되었다. 그런데 얼마 있지 않아 코 쪽의 기와 배 쪽의 기가 하나가 되었다. 코로 숨을 쉬면 기가 바로 배 아래쪽 깊숙이 들어갔다. 말로만 들었던 단전호흡이 떠올랐다. ‘아! 이런 것이 단전호흡이구나!’

이렇게 3개월에 걸쳐 연속으로 변화가 진행되었다. 사실 나는 내 속에서 뭐가 진행되었는지 자세히 모른다. 기 수련을 한 적도 없고 그 분야의 책을 읽은 적도 없었으며, 솔직히 말하면 관심이 없었다. 다만 그 경험을 하기 전까지 그저 자연스러운 호흡을 놓치지 않고 순간순간 지켜보았을 뿐이다. 이 경험을 통해 호흡을 보는 것이 몸에 큰 변화를 가져다줄 수 있음을 알았다. 이 경험 후, 앉아 있는 것이 어렵지 않고 앉는 자세에 별로 신경을 쓰지 않는다. 선정 수행을 위해서는 오래 앉아 있을 필요가 있으므로, 선정 수행을 위한 교두보를 확보했다는 직감이 왔다.

이런 경험을 하고 나서 얼마 후, 파옥 수행을 마친 도반을 만났다. 도반의 이야기를 듣고 파옥 수행이 나카야에 나오는 수행법 그대로임을 알았다. 파옥 수행에서는 먼저 선정을 닦고, 선정의 힘으로 궁극 실재인 물질과 정신을 보고, 그 토대 위에서 12연기(十二緣起)를 경험한 후 물질, 정신, 연기를 대상으로 위빠사나를 한다. 이 도반은 12연기 수행을 할 때 자신의 과거 생을 끝없이 봤다고 했다. 나는 그에게 “당신이 한 경험을 나도 할 수 있겠느냐?”고 물었다. “그렇다.”는 대답에 나는 예수를 앞둔 시점에 마지막 수행을 할 결심을 했다. 니까야도 거의 다 읽었고 기가 통해 오래 앉아 있을 수도 있으니, 아직 경험하지 못한 것들을 수행을 통해 확인하여 불교 정신치료의 체계를 세우고 싶었다. 그렇게 2013년 11월 병원 문을 닫고 수행의 길에 나섰다. 그때부터 2014년 9월까지 미안마와 한국 절에서 수행을 했다. 이번에는 주로 우 실라 스님에게 지도를 받아 선정, 궁극 물질, 궁극 정신, 연기, 위빠사나를 경험했다.

이 글은 《사마타와 위빠사나》(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

직접 체험한 불교 공부와 수행 통해 정신 치료 가능한 것 깨달아 보편적 진리 토대 위에서 치료하면 정신 고통 해결에 큰 도움

고 있었다. 혼자서 몸과 마음을 관찰하면서 알게 된 것이 경전을 통해서도 확인되었다. 붓다의 가르침 가운데 ‘선정’과 ‘윤회’를 비롯한 중요한 것들을 아직 많이 경험하지 못한 상태였지만, 4부 니까야를 통해 불교가 완벽한 정신치료 체계를 갖추고 있으며 붓다는 물론 아라한들도 모두 훌륭한 정신치료자임을 알게 되었다.

그때까지 내가 수행을 통해 경험한 것이나, 붓다와 제자들 사이에 오간 대화 모두 붓다의 가르침이 진리라는 확신을 주었다. 그 보편적인 진리의 토대 위에서 정신치료를 한다면 사람들의 정신적인 고통을 해결하는 데 도움이 될 것이 분명했다.

네 번째 단계는 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행을 한 시기다. 이 수행 전에, 내가 경험하지 못했던 선정과 윤회의 과정과 메커니즘을 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행으로 경험할 수 있다는 이야기를 들었다. 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행은 파옥 사야도(파옥 센터의 큰스님)가 평생에 걸쳐 붓다 당시의 수행 전통을 복원한 것이다.

수행을 통한 특별한 경험

파옥 사야도는 방에 니까야, 주석서, 복주서를 쪽 펼쳐놓고 거기에 쓰여 있는 대로 수행에 수행을 거듭해서 오늘날의 파옥 수행법을 찾았다고 한다. 그렇게 20년 가까이 수행하던 어느 날 제2대 파옥 센터 선원장 스님이 파옥 사야도를 불러 자신이 죽고 나면 제3대 파옥 센터 선원장이 되어달라고 부탁을 했다. 파옥 사야도는 그것을 수락했고 제2대 선원장은 며

칠 되지 않아 입적했다. 파옥 사야도는 40대 후반에 파옥 센터 선원장이 되고도 숲 속에서 수행을 계속했다. 전통수행법을 복원하는 작업은 63세까지 이어졌다. 63세에 《열반에 이르는 길》(Way of Practice Leading Nibbana)이라는 5권짜리 두꺼운 책을 완성하는 것으로 파옥 사야도의 전통 수행법 복원은 마무리되었다.

그때부터 파옥 사야도의 본격적인 전법 활동이 시작되었다. 복원된 수행법을 따라 수행을 해서 지금까지 수백 명의 수행자가 파옥 사야도가 경험한 것을 같이 경험했다. 물론 경험에 정도 차는 있을 것이다.

파옥 수행을 하기 위해 나는 두 번에 걸쳐 문을 닫았다. 파옥 수행은 강도가 세서 진료와 수행을 병행할 수 없었기 때문이다. 첫 번째는 2009년에 파옥 사야도의 지도를 받은 시기다. 그 기간에 선정을 경험했는데, 스스로 판단하기에 선정의 깊이가 얕고 쉽게 깊은 선정에 들 수 있을 것 같지 않아 6개월 만에 수행을 중단했다. 다시 병원 문을 열고 진료를 시작해서 2013년 11월에 다시 수행에 나설 때까지 4부 니까야를 제외한 나머지 니까야를 읽었다.

2013년 들어 실험적으로 한 달에 일주일씩 절에 가서 수행을 했다. 이 시기에 3개월 걸쳐 연속적으로 특별한 경험을 했다. 첫 달에는 호흡을 지켜보는 중에 호흡이 점점 줄어들더니 완전히 없어지면서 아래쪽 배에서 엄청난 기운이 위로 올라왔다. 그대로 내 몸이 솟아올라 방당 천정에 부딪힐 것 같았다. 그러면서 눈물이 많이 났다. 희열과 감격이 있었다. 호흡을 지켜볼 때 항상 빛은 있었지만 이때 빛이 특별히 더 밝았다. 집중된 상태였고, 수행을 한 이래로 처음 경험하는 현상이었다. 이 경험 후 배에서 위아래로 회전하는 기운이 들었다. 지금까지도 항상 그렇다. 또 앉으면 저절로 바른 자세가 되었다. 2009년에 선정 경험을 할 때도 특별한 현상이 있었다. 좌선을 하는데, 거인이 내 온몸의 뼈를 맞추는 것처럼 뼈와 척추가 맞춰지고 난 뒤에 저절로 아주 바른 자세로 앉았었다. 그러나 시간만 가면서 그 상태가 유지되지는 않았다.

서울벤처대학원대학교 평생교육원

사주명리 易學 강좌

논리로 푸는 사주학 과학역학 ‘석하명리’
대표적인 동양미래예측학 ‘석하명리’

음양오행과 사주학의 모든 이론에 대한 원리를 밝히는 과학역학 ‘석하명리’
성공과 실패의 10주년 패턴 ‘석하리듬’

구분	요일	시간	개강
초급(주간)	매주(火)	15:00 ~ 17:00	10월 20일
초급(야간)	매주(火)	19:00 ~ 21:00	10월 20일
초급(야간)	매주(水)	19:00 ~ 21:00	10월 21일
중급(주간)	매주(木)	10:00 ~ 12:00	10월 22일

- 기간 14주 과정 / 수강료 20만원
- 교수진 : 석하 소재학 박사, 석원 박성희 박사, 심원 남상용 교수, 교원 설운스님, 강세명 교수
- 강의장소 : 선정릉역 2번 출구(지하철 9호선 / 분당선) 서울벤처대학원대학교

■ 서울벤처대학원대학교 총장명의 수료증
■ 자격증 과정 겸비 : 동양미래진로적성 상담사/명리진로적성 상담사/현대명리교육 상담사
■ 하원정미래학회 석하명리 동문자격(서울 29기)

· 성격특성, 진로적성, 성공과 실패의 시기 분석

서울벤처대학원 FCA
· 문의 : ☎ 02)3443-4984

영남 범음, 범패 제5기 학인모집

불교의식, 작법에 관심 있는 스님 및 불자님들의 많은 동참을 바랍니다.

- ◆ 실용의식 : 천도제 및 49재의식, 실전강의, 각 사물 등
- ◆ 작 범 무 : 천수바라, 화의재바라, 오공양작법 등
- ◆ 교육과정 : 6개월 과정, 수시모집
- ◆ 수강료 : 월 10만원
- ◆ 교육대상 : 승, 속 관계없이 가능 함
- ◆ 개강일시 : 2015년 10월 19일 월요일 개강
- ◆ 매주 월요일 오후 2시 ~ 오후 5시까지
- ◆ 교육장소 : 경남 고성군 고성읍 중앙로 25번길 27 가동 205호 (중앙시장 2층)
- ◆ 문의처 : 010-5065-5690

근화학당

- ◆ 역학교실 : ① 교양반 ② 전문반
- ◆ 강 사 : 추송 ◆ 수강료 : 월 10만원
- ◆ 문의처 : 010-8948-7948
- ◆ 매주 월요일 오후 5시 ~ 7시까지

사찰 및 포교원에서 실제로 상용화 되고 있는 의식, 역학을 집중 지도함

영남범음 범패원장 제봉 근화학당 역학원장 추송 합장

영남 범패 학인모집

본 원에서는 영남범패의 계승과 보존을 위하여 뜻을 같이 할 제 15기 학인을 아래와 같이 모집하오니 많은 동참바랍니다.

아 래

- ◆ 개강일시 : 2015년 11월 16일(월요일) 오후 3시
- ◆ 교육장소 : 달전사 (함안군 칠원읍 유원길 778)
- ◆ 수강일 : 매주 월요일 오후 3시 ~ 6시
- ◆ 교육기간 : 6개월 과정
- ◆ 교육내용 : ① 상용의식 및 재의식 ② 사물다루는 법
- ◆ 수강자격 : 식발염의한 출가승려에 한 함
- ◆ 수강료 : 월 10만원 (교재비 별도)
- ◆ 준비물 : 필기도구 및 녹음기
- ◆ 문의전화 : 055)587-8419
- ◆ 카페안내 : Daum에서 <영남범패불음원>을 검색해 보세요.

사) 대한불교불음원 원장 원명 합장

탈종공고

- 사찰명 : 영명사
- 주지 : 만파 ● 창건주 박소임(정각행)
- 주소 : 경남 창원군 영산면 유생길 61 (구주소 : 교리 18번지)

위 사찰과 위 인은 귀 중단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2015년 10월 15일

대한불교법화종 총무원장 법하