〈니까야〉서 찾아낸 부처님 명상



고따마 붓다의 정관명상
혜담 지음/ 민족사 펴냄 / 1만3천800원

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net

명상이란 무엇인가. 명상의 뿌리를 찾는 신간이 출간됐다. 고따마 붓다의 명상을 다룬 〈고따마 붓다의 정관명상〉이다.

책은 고따마 붓다가 깨달음을 얻은 명상법에 대한 모든 궁금증을 풀어준다. 저자 혜담 스님은 〈아함경〉과 〈니까야〉 등 초기경전과 대승경전을 토대로 50년 수행체험과 깊은 사유를 통해 붓다가 최초로 발견한 명상의 본래 모습, 사마타(定)와 위빠사나(觀)의 세계를 밝히고 있다. 혜담 스님은 그 동안 대승경전에서 볼 수 없었던 '반야바라밀'을 〈니까야〉에서 찾아냈다.

저자 혜담 스님은 일찍이 일본으로 유학하여 오래도록 '공사상(空思想)'과 '반야사상'을 연구해 왔다. 귀국 후에는 수십 년 동안 선수행을 하면서 도심포교 도량으로 유명한 불광사에서 대중들에게 법을 설하고 지도해 왔다.

스님은 요즘 명상이 본래의 목적을 상실하고 있다고 생각했다. 한마디로 본말이 전도되고 있는 것에 대한 안타까움이 이 책을 저술하게 된 동기다.

책은 세속적인 욕망에 기인한 건강이나 성공 등이 아닌, 인간 존재의 근본적 변화를 위한 수행으로서의 명상, 고따마 붓다가 깨달음을 얻은 수행법인 명상의 본래 모습을 보여준다.

"처음 〈아함경〉과 〈남전대장경〉을 통해 연구하던 중 다행히 〈니까야〉를 연구하고, 각묵 스님과 전재성 박사 등 선학(先學)들 덕택에 그 동안 미진했던 부분을 메울 수 있었다"는 혜담 스님은 우리 모두가 삶의 행복을 얻을 수 있는 처방전을 받아 나누어 주기 위해 고따마 붓다의 명상법에 대해 집필하게 되었다.

우리도 부처님처럼 명상을 통해 오욕락(五欲樂 · 식욕, 수면욕, 성욕, 재물욕, 명예욕)을 제어한다면 욕망이 자타(自他)를 함께 이롭게 하는 기쁨과 보람으로 바뀌게 된다는 것을 거듭 강조했다.

"아아! 세간의 중생들은 극심한 괴로움을 받나니 곧 나고 늙고 병들고 죽음이며, 또한 가지가지 고뇌를 받으면서 그 가운데 전전하여 떠나지 못하는구나. 어찌하여 이 모든 괴로움에서 벗어나고자 하지 않고, 어찌해서 괴로움을 싫어하고 고요한 지혜를 구하지 않으며, 어찌해서 나고 늙고 병들고 죽음의 괴로움에서 벗어나기를 생각지 않는가." (불본행집경)

혜담 스님은 고따마 붓다의 어린 시절의 명상 체험에 주목했다. 위 경전의 내용처럼 고따마 싯다르타는 중생들의 삶에 대하여 고뇌하면서 명상에 들었다. 선정을 닦는다는 생각조차 없었고, 단지 고통스러운 보통 사람들의 현실을 생각하며 골똘히 깊은 사유의 세계로 들어가다 보니 현상세계를 벗어난 고요함과 편안함을 느끼게 된 것이다.

그날 명상에서 얻은 신비한 체험은 뒷날 고행과 선정수행 때 짧은 시간 안에 두 번째 선정을 얻게 하는 디딤돌이 되었다.

고따마 붓다는 첫 번째 명상 스승인 아라다 깔라마와 두 번째 명상 스승인 우드라까 라마뿌뜨라의 가르침을 받으면서 스승들의 능력을 뛰어넘는 경지에 이르렀지만 선정과 고행으로는 해탈에 이를 수 없다는 것을 깨달았다.

혜담 스님은 고따마 붓다가 어릴 적의 명상 체험을 떠올림으로써 새로운 전기를 마련할 수 있었다고 역설한다.

그간 대승경전서 볼 수 없었던
'반야바라밀' 〈니까야〉서 찾아

붓다가 찾아낸 명상 본래 모습
사마타(定)와 위빠사나(觀) 세계
붓다 유년시절 명상 체험 주목
힘든 현대인 위한 행복 처방전

고따마 붓다 이전에는 아무도 행하지 않았던 고따마 붓다의 수행법은 대승불교권에서는 지관겸수명상으로 불렸다.

지관은 어지럽고 산란한 마음을 가라앉히고 멈추게 한다는 의미의 지[止, 사마타]와 자신의 본래 청정한 본성을 끊임없이 지켜본다는 의미의 관[觀, 위빠사나]으로 이루어진 것이다. 우리나라 보조국사 지눌이 주창한 정혜쌍수 역시 정(定)은 사마타의 다른 번역이고, 혜(慧)란 반야(般若, prajñā) 즉 '최고의 지혜' 혹은 '깨달음의 지혜'로 마음의 본래 성품을 본 것을 말한다. 다시 말해 정혜는 마음을 가라앉히고 자신의 본래 청정한 성품을 끊임없이 비추어 살펴보는[觀照] 것이라고 할 수 있다.

고따마 붓다는 어떻게 깨달았을까? 혜담 스님은 "고따마 붓다가 보리수 아래에서 깨달음을 얻었던 수행은 당시에는 없었던, 독자적인 방법을 계발하여 네 번째 선정을 증득한 것으로, 어릴 적 체험을 바탕으로 한 '지관겸수명상'이라 할 수 있다"고 했다.

혜담 스님은 한글세대가 알기 쉽고 위빠사나의 본래 의미인 '관찰'이나 '분석'의 뜻을 살리기 위해 지금까지 불교에서 전통적으로 사용해 왔던 사마타와 위빠사나를 번역한 '지관명상'이나 '정혜명상'이 아닌 '정관명상'이라고 명명했다.

혜담 스님은 "고따마의 어릴 적 체험인 '정관겸수명상'의 경우 정(定 · 사마타)과 관(觀 · 위빠사나)은 서로가 동시적으로 밑받침이 되는, 상호(相互) 간에 밀접한 관계를 가지고 있다."며 "정명상(定冥想)을 의지하여 관명상(觀冥想)에 도달하고, 정명상을 통해서 얻어진 선정[三昧]을 바탕으로 관명상에 의한 지혜가 발현된다"고 강조했다.

한편 인간이 필연적으로 가지고 있는 번뇌와 망상, 근심 걱정 등 온갖 번민을 없애고 편안하고 활기찬 삶을 살기 위해서는 정관명상을 해야 한다고 한다. 인지가 발달할수록 고따마 붓다의 명상법의 중요성을 깨닫게 되고, 정(定)이라는 약으로 생사의 병을 치료하고, 관(觀)이라는 약으로 번뇌의 병을 다스려야 한다는 것이다.

책은 고따마 붓다의 정관명상을 규명하기 위하여 경전에 의거 사성제와 팔정도뿐만 아니라 연기법 등 불교의 기본 교리에 대해 일목요연하게 설명하고 있다. 그동안 불교 교리와 수행에 대해 어렴풋하게 알고 있다면 이 책을 통해 정리할 수 있는 계기가 될 것이다.

한편 혜담 스님은 자신의 진실한 모습을 깨닫지 못하고 범부로 자처하며 미혹으로 인해 현상 저 너머를 보지 못하는 사람들에 대한 안타까움을 토로했다. '현상과 생각 저 너머'를 중도, 바라밀이라고 하면서 명상을 하던 참선을 하던 염불을 하던 생각하고 생각해서 생각할 것이 없는 데까지 가버리면 그곳이 바로 '현상과 생각 저 너머'라고 강조했다.

"첫째는 자신뿐만 아니라 모든 사람의 본성(本性)이 불성(佛性)이며, 불성은 형상이 없다는 것입니다. 둘째는 일체의 지혜, 일체의 공덕이 밖에서 오는 것이 아니며, 일체가 자신의 본래성품이 지닌 공덕이고 일체가 형상이 없는 본무상(本無相) 가운데서 나타나는 빛이라는 것입니다. 셋째는 오직 본성 · 불성진리만 있고 그밖에는 없는 것이기 때문에, 근본적으로 모든 사람들이 뿌리에 들어가면 그 진리 본성뿐이요, 대립된 자가 없다는 것입니다." (본문 113쪽~114쪽)

혜담 스님은 대승불교에서 말하는 정법은 우리 모두가 동일 법성을 가진 동일자라고 아는 것, 동일자인 까닭에 서로 위해주고 섬기고 받들어 주고 자비로써 대하는 것이 올바른 진리이고, 불교의 수행은 바로 여기에서 시작되는 것임을 힘주어 말했다.

책의 백미는 정관 명상을 통해 우리가 깨달아야 할 것은 바로 나와 남이 둘이 아닌 이치라는 것이다. 스님은 "다른 사람이 행복하고 다른 사람이 복되게 해 달라고 해야 내가 복되는 것입니다. 그 사람이 건강해야 내 손과 발이 건강한 것이고, 손과 발이 건강해야 내가 행복해지는 것입니다."고 말한다.



혜담 스님은… 부산 금정산 범어사에서 광덕 스님을 은사로 득도했다. 동국대학교 불교대학 승가학과를 졸업했으며, 일본 불교대학 대학원 석사과정을 수료했다. 칠불선원, 해인사 선원 등에서 참선 수행, 해군 군종법사 대위 전역했다. 불광사 불광법회 지도법사 · 조계종 총무원 홍보실장 · 소청심사위원 · 호법부장 · 재심호계위원을 역임하였으며, 불교신문 논설위원 · 경향신문 정동칼럼 필진으로 대중과 소통했다. 저서 및 역서로 〈대품반야경(상 · 하)〉, 〈불교 상식 백과(공저)〉, 〈반야불교신행론〉, 〈新 반야심경 강의〉, 〈한강의 물을 한입에 다 마셔라〉, 〈방거사 어록 강설〉, 〈행복을 창조하는 기도〉, 〈그대의 마음을 가져오라〉, 〈진리란 무엇인가?〉 등이 있다.

우주의 신비가 호흡에 있다 - 호흡의 비밀을 풀다
만트라 염불선치료 명상 과학 센타
제6차크라 젠에너지 음악치료 명상
공개 강좌 : 매월 셋째주 일요일 오전 11시

4차 산업혁명과 AI 인공지능 시대에 미래의 대체의학인 젠에너지체(밀교의 의성신 · 금강신)를 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분.

■ 수 행 : 고타마 싯다르타(석가모니)부처님의 호흡법을 발견, 전수함. (아나빠나사띠숫타)
■ 부처님말씀 (아나빠나사띠숫타) : 1. 들숨날숨에 대한 알아차림을 통한 삼매을 닦고 많이 공부지으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있다.
2. 들숨날숨을 통한 알아차림에 대한 삼매을 닦으면 – 몸도 피로하지 않았고 눈도 피로하지 않았고 나의 마음도 번뇌로부터 해탈하였다.
3. 호흡의 전과정(길고, 짧고, 거칠고, 미세한)을 온몸으로 경험하면서 숨을 들이쉬고 내쉬리라.
■ 특 징 : 제 6차크라(제3의 눈 · 뇌의핵심〈송과체〉· 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고(피부호흡) 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 24시간 강력한 전류가 흐르며 (젠에너지체 – 행주좌와어묵동정) 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 호흡 선정 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감.
■ 개인상담(구전심수) / 면접 상담 후 결정 ■ 등록번호 : 138-50-00260
■ 문 의 : ☎ 02-393-8027 (젠에너지 치료 예약 접수)

제6차크라 젠에너지 치료 명상가 처명선광
• 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사수료
• 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
• 중앙승가대학교 불교학과 졸업, 한국방송통신대학교 중어중문학과 재학중
• 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
• (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
• 서울 남부 구치소 교정위원, (전)서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
• 유네스코 세계무형문화유산 국가무형문화재 제50호 영산재 이수자

제6차크라 열리기 전·후 비교사진

2015년 8월 4일 2017년 1월 9일

*후원계좌 : 국민은행 (371101-04-120586 박성호)
페이스북에서 'Sung Ho Park'(처명선광) 검색

붓다의 호흡법 연구소(소장:처명)
라이브 방송
페이스북 | 매주 수요일 밤 10-11시

종교상담사 자격 교육
수 강 생 귀장술비법 모집안내

찾아온 (시간 · 일진)으로 왜 왔는지?
현재 그 사람의 마음을 꿰뚫어 볼 수 있습니다
내방자의 사주만 가지고 궁금증을 확실하게 예언할 수 있는
최고의 비법입니다
육임보다 쉽고 더 확실한 점술학…
(명리학을 잘 몰라도 됩니다)

제1기 종교상담학과 개설
☆ 현재 강의중 접수가능
☆ 강의일시 매주 화요일 금요일 오후 2시~4시
☆ 선착순 30명 접수 ☆ 강사 : 도호스님

3개월완성으로 상담 가능하며. 누구나 쉽게 배우고, 완벽한 과학적 상담이 가능합니다

수강특전 해동불교대학원 종교상담과 수료증 수여 (총장 명의)

해동불교대학원 서울 종로구 종로17번길45
문의안내 02)741-0495~6