박희승의
현대인을 위한 禪의 지혜 20 참선명상 어떻게 시작할 것인가?



▶한줄 요약
급변하는 세상에서 마음 평안과 지혜 밝히려면 불교의 중도연기 세계관 공부해 바른 안목 세우고 참선 명상해서 마음 밝혀나가는 것이 가장 좋다.

참선 명상 시작하는 '용기'가 중요

오늘은 현대 재가 생활인들이 참선 명상을 바르고 쉽게 시작하는 방법에 대하여 알아보자.

왜 불교 명상을 해야 하는가?

현대인은 지식 정보화시대에 경쟁 본위로 살며 늘 초조 불안과 스트레스에 시달린다. 20세기 일제 식민지 강점기와 민족 분단과 전쟁, 기아와 보릿고개를 넘어 산업화, 도시화, 민주화를 거치며 21세기를 맞이하는 우리는 지금 저출산과 고령화라는 시대 상황에 직면하여 OECD국가 중 자살률 1위라는 심각한 사회 문제에 직면해 있다.

이러한 시대적인 고통 속에서도 깨달음을 통해 영원한 행복의 길을 알려준 불교를 공부하면 삶의 지혜를 얻을 수 있다. 그런데, 생사의 괴로움에서 벗어나 대자유로 가는 불교의 지혜는 경전을 공부하여 이해한다고 삶이 바뀌고 지혜가 나오는 것이 아니다. 불교 경전과 선어록을 공부하여 바른 세계관과 가치관을 세우고 수행을 통해서 마음을 닦아서 지혜를 밝혀야 한다.

부처님이 2600여 년 전에 깨친 중도연기의 세계관은 현대 물리학이 증명한 과학과도 모순되지 않고 조화를 이룬다. 아인슈타인 같은 현대 물리학의 대가도 유대인이었지만, 기독교에서 말하는 신과 같은 존재를 부정하고 불교야말로 '우주적인 종교'에 부합한다고 보았다. 불교의 진리는 현대의 첨단 과학 기술과도 조화를 이루며 무한한 지혜를 밝히고 있다.

그런데, 불교의 지혜는 부처님의 말씀을 모아 놓은 경전을 보고 이해하여 믿는 것만으로는 나오지 않는다. 다른 종교에서는 경전을 보고 믿으면 구원을 얻어 천국을 간다고 말하지만, 불교는 믿음과 더불어 자기 마음에서 중도를 체험하고 생활에서 실천해야 지혜가 난다. 물론 부처님처럼 깨치면 생로병사의 괴로움에서 해탈하여 영원한 대자유를 누리지만, 설사 깨치지 못하더라도 불교의 정견을 세우고 수행을 하여 마음을 닦으면 노력한 만큼 마음이 편안해지고 밝아진다.

그래서 급변하는 세상에서 마음의 평안과 지혜를 밝히려면 불교의 중도연기 세계관을 공부하여 바른 안목을 세우고 참선 명상을 해서 마음을 밝혀나가는 것이 가장 좋다.

참선 명상은 어떤 이익을 주는가?

초조 불안과 스트레스에 찌들어 괴로움을 느끼는 현대인들이 불교의 참선 명상을 하면 마음의 평안과 밝음을 체험할 수 있다. 오랫동안 불교의 참선 명상은 깊은 산중에서 도인들이 하는 신비로운 체험의 세계로 은밀하게 전승되어 왔다.

그런데, 참선 명상이 서양에 전파되어 현대 과학자들 중심으로 과학을 통하여 참선 명상의 효과가 입증되고 있다. 명상을 꾸준히 실천하는 사람은 뇌에서 도파민과 세로토닌이 나와서 평안과 행복감을 느끼며 긍정적인 기운이 난다. 이러한 과학적인 효능에 힘입어 지금 서양에서는 명상이 요가와 함께 신심을 치유하는 거대한 흐름이 되었다.



해인사 백련암에서 화두를 받아 참선 명상에 입문하는 불자들.

고인이 된 스티브 잡스가 참선의 힘으로 애플을 창업하여 세계 최고의 기업을 경영하였다는 것은 이제 전설이 되었다. 스티브 잡스의 참선이 실리콘밸리를 중심으로 널리 알려지면서 애플, 구글, 마이크로소프트 등 미국 첨단 기업 임직원들에게 참선 명상붐이 크게 일어났고, 이러한 흐름은 한국 대기업들에게도 영향을 주어 삼성, LG, SK 등에서도 명상을 보급하여 임직원의 정신 건강에 도움을 주고 있을 뿐만 아니라 연예인, 스포츠 스타 등 스트레스가 많은 이들도 명상하는 이들이 늘어나고 있다.

참선 명상 서적이나 인터넷 동영상 보기

이처럼 좋은 참선 명상을 하고 싶어도 어떻게 하는지 알 수 없어서 못하는 경우도 많다. 참선 명상에 관심이 있고 할 뜻이 있는 분들은 참선 명상 책이나 유튜브 영상을 찾아 보는 경우가 많다. 책이나 인터넷에서 영상을 아무 것이나 보는 것은 바람직하지 않다.

책은 조계종단 차원에서 펴낸 〈간화선 입문〉이나 〈간화선〉이 좋다. 화두 참선에 관심이 있는 분은 이 책을 추천한다. 그 밖에 참선 명상 관련 서적은 저자가 조계종 스님이거나 스님 문하에서 참선을 배워서 바른 안목과 체험을 한 분이 지은 책을 보는 것이 좋다.

> 급변하는 세상 마음 밝힘 필요
> 중도 공부로 정견 세움이 먼저
> 삿된 가르침 구분 안목 필요해
> 치유 명상서 깨달음 명상 발전

일반 명상 서적의 경우는 좀 다르다. 지금 서양에서 명상 붐이 크게 일어나 명상 서적이 워낙 많이 번역 소개되고 있다. 손에 잡히는 대로 보기보다는 주변에 참선 명상을 오랫동안 한 분이나 사회적으로 신뢰할만한 분에게 추천을 받아서 보는 것이 좋다. 아니면 현대불교신문이나 불교신문과 같은 불교계 신문 서평코너에서 소개하는 명상 서적도 도움이 된다.

지금은 인터넷을 통해서 참선 명상에 관한 동영상도 많이 접한다. 불교방송이나 불교TV, 불교진흥원 등에서 제공하는 동영상은 대체로 신뢰할만하고 공부에 도움이 된다. 다만, 개인이 제공하는 동영상 중에서는 검증되지 않은 사사로운 견해로 현혹하는 내용도 적지 않으니 잘 살펴야 한다.

그래서 참선 명상을 시작하는 분은 먼저 불교의 중도를 공부해서 정견을 세우고 하는 것이 좋다. 정견이 서면 바른 가르침과 삿된 가르침을 구분하는 안목이 나오기 때문이다.

절이나 명상단체에서 참선명상 시작하기

참선 명상을 시작하려면 가장 좋은 것은 가까운 절이나 참선명상 단체를 알아보고 찾아가는 것이다. 교계 신문, 방송에서 참선 명상 프로그램을 운영하는 절이나 단체의 기사를 찾아보거나 인터넷 검색을 해도 된다.

코로나 이후에는 인터넷 온라인으로 참선 명상 프로그램을 진행하는 절이나 명상단체도 늘어났다. 마음만 내면 공부하기가 쉬운 시대다. 특히 인터넷으로 하는 온라인 공부는 바쁜 현대인들에게 시간을 절약하고 언제 어디서나 쉽게 접근하는 장점이 있다.

다만, 절이나 단체에서 운영하는 명상 프로그램 참여 회비가 지나치게 비싸다면 주의할 필요가 있다. 현란한 과장 광고를 하고 비싼 회비를 받는다면 상업적인 목적으로 하는 것이니 피하는 것이 좋다. 종교에도 사이비가 있듯이 참선 명상하는 절이나 단체에도 사이비들이 있다. 이들은 온갖 달콤하고 유려한 말로 참선 명상 초보자를 유혹하여 지갑을 열게 한다. 세간에 널리 이름이 알려진 명상단체에서 프로그램을 하면서 1천만원이 넘는 회비를 받고 있다고 이야기가 들린다. 이것은 장사를 목적으로 참선 명상을 팔고 있는 것이다. 이와 같이 비싼 회비로 명상 프로그램을 운영한다면 경계하고 피해야 한다.

참선 명상의 큰 흐름을 알고 시작하기

지금 절이나 명상단체에서 운영하는 참선 명상 프로그램은 크게 두 가지 흐름이 있다. 하나는 조계종 절을 중심으로는 전통 참선 프로그램이 있다. 주로는 화두 참선하는 법을 안내하고 화두 없이 경전과 선어록 공부를 통해서 좌선하는 경우도 있다.

다른 하나는 남방불교 전통의 위빠사나 명상법이다. 주로 호흡에 집중하거나 마음과 몸을 관찰하여 지혜와 자비심을 키우는 명상법이다. 자비명상도 여기에 해당한다.

한국 전통 화두 참선이나 남방불교 전통의 위빠사나 자비 명상 다 좋다. 불교의 중도, 팔정도, 사성제를 기반으로 하는 참선 명상은 좋고 나쁜 것이 없다. 다 마음의 평화와 지혜를 계발하는 훌륭한 참선 명상법이다. 자기 인연에 맞게 선택해서 공부하면 좋다.

요즘은 기업이나 공공단체에서 명상 프로그램이 늘어나고 있다. 반갑고 좋은 일이다. 다만, 기업이나 공공단체에서 개설하는 명상 프로그램은 그 취지와 목적이 우리의 마음과 몸의 스트레스 감소와 치유를 위한 것이다. 스트레스가 많고 마음이 힘든 이들에게 이런 치유 명상도 필요하고 좋다.

하지만, 이런 치유 명상은 심신의 치유와 회복에는 도움이 되지만, 생로병사의 괴로움을 근본적으로 해결하는 불교의 깨달음 명상과는 차원이 다르다. 즉 깨달음의 참선 명상은 생사의 괴로움을 벗어나 영원한 행복을 지향한다면, 치유 명상은 일시적인 치유와 행복을 안내하는 것이다.

그러므로 처음 참선 명상을 시작하는 분이라면 어떤 명상을 선택해서 할 것인지 정하는 것이 좋다. 치유 명상으로 시작해서 깨달음 명상으로 가도 좋고, 깨달음 명상으로 바로 시작해도 좋다.

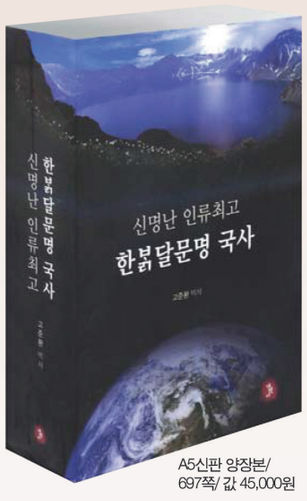
중요한 것은 참선 명상을 시작하려는 용기이다.

〈불교인재원 생활참선 지도교수
(사)한국명상지도자협회 사무총장〉



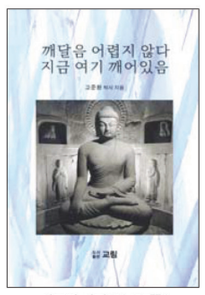
고준환
- 경기 화성 비봉 자안리 518(1942년) 출생
- 청룡초교, 용산중 · 고교 졸업
- 서울대 법대 법학과 졸업(1965)
- 한국대학생 불교연합회 창립 발기(1963)
- 화엄학연구원 연구위원(원장 김탄허 스님)
- 육군 병장으로 만기 제대(1965~1967)
- 국민대 대학원 졸업(법학석사, 박사)(1979~1984)
- 동아일보사 기자, 동아방송 PD(1967~1975)
- 동아방송 필화건으로 투옥(1973)
- 동아일보사 기자노조 창립 발기(1974)
- 자유언론실천선언(1974)
- 동아일보사 자유언론수호투쟁위원회 위원(1975~)
- 한겨레신문 창간 발기인
- 경남대 교수, 경기대 법정대학장, 경기대 교수(1981~2009)
- 미국 조지워싱턴대 교환교수(1992~1994)
- 신선도 대표, 황우석교수살리기국민운동본부 본부장
- 국사찾기협의회 3대 회장
- 민주통일복지국민연합 회장
- 한국교수불자연합회 창립 회장(1988)
- 하나로포럼 선정회장
- 불승종 보문현 법사(1981~2009)
- 본각선교원 원장(2011~)
- 민주화운동 유공자(2007. 7. 12. 제2824호)—민주화 운동관련자 명예회복 및 보상심의위원회
- 대통령 근정 포장 제84389호(국민교육발전 유공)—2009. 2. 28. 대통령 이명박
- 대한조선공사 계약과장, 대한상사중재원 조사 · 중재과장
- 충북대 강사, 경기대교수협의회 부회장
- 경인일보 객원 논설위원 · 수원 시사편찬 집필위원
- 사법시험 등 출제위원, 4월혁명회 연구위원
- 조국평화통일불교협회 부회장
- TM 플라잉코스 수료, 아바타코스 위자드
- 대한상사법학회 · 국제거래법학회 이사
- 2002년 개천절 평양단군릉민족제전 참여(한민족운동단체연합 대표)
- 캐나다 ICCA 침구 · 동양의사 자격증 획득

신명난 인류최고
한붉달문명 국사
한국 자주국통맥 확립!! 단군조선은 고씨조선!!



A5신판 양장본/ 697쪽/ 값 45,000원

책 제목에서 알 수 있듯이 '신명(神明)난 인류최고'의 역사는 우리 민족이 이룩한 "한밝달문명"이다. 왜 그런가? 우리의 역사가 가장 오래되고 제일 찬란한 세계문명의 중심이기 때문이다. 이런 "한밝달문명"의 우리 국사는 다른 말로 "환단국사(桓檀國史)"이다. 일찍이 환단고기, 부도지, 삼국사기, 삼국유사에서 말한 대로 우리 민족사는 나반과 아만, 마고를 거쳐 환인 → 환웅 → 단군으로 이어졌고, 자주국통맥은 마고산성시대를 지나 환국 → 붉달국 → 고조선 → 고구려 등 열국시대로부터 오늘의 남북한 시대까지 면면히 계승되어 왔다. 고조선을 이은 북부여 건국이 실제로 고구려 건국인 바, 고달 해모수왕, 고진왕, 고법왕, 고무수왕, 고주몽왕으로 이어졌다. 광개토대왕비가 이를 뒷받침한다. 고준환 교수는 이러한 우리 역사 문헌에 나오는 모든 자료를 섭렵하여 한 구절 한 구절 빠짐없이 기록해 처음으로 최고의 환단국사를 집필하였다. 이것은 우리 국사학계의 자랑이며, 한 분도 빠짐없이 우리 국민이 이 책을 읽어야 할 이유인 것이다.



신국판 양장본/ 485쪽/
값 28,000원

고준환 지음
깨달음 어렵지 않다
지금 여기 깨어있음
도서출판 교림
Tel. 02-733-3334

A5신판 양장본/ 484쪽/ 값 30,000원



아하광파 고준환 박사 자전적 에세이
별구름 나그네
- 통일기원법회 주관
- 백두산 천지 한라산 백록담 합토제 거행
- 동아자유언론 실천 투쟁
- 한국대학생불교연합회 창립
- 한국교수불자연합회 창립회장

자유로운 평화창조자로서 절대진리를 추구하여 자유, 평등, 평화라는 하나의 평화세계를 추구하며 석가모니를 비롯한 인류의 성자, 도인들로서 배워 연야달다 같은 돈오견성 체험이 있었고, 애국애족과 인류애로서 주인의식을 갖고 삼가 후천상생시대에 대비하여 홍익인간 광화세계를 지향하는 세계사 중심인 자주국사책을 "반만년 대륙민족의 영광사 하나 되는 한국사(범우사)"를 비롯하여 10권을 출간한 바 그 마지막 책이 《신명난 인류최고 한붉달문명 국사》이다. 먼저 지금 여기 깨어있고 살아있음에 감사드린다. 돌이켜보면 지난날 은혜롭게도 인연 있는 모든 사람과 중생들에게 머리 숙여 깊은 감사를 드린다. 불 보살 신들께 우리의 조상님들과 나라를 열고 지켜 오신 순국선열들께 우선 고개를 숙인다. 초 · 중 · 고 · 대학시절 사회생활하는 동안 은사님, 동문, 직장동료, 친구들에게도 감사하기 그지없다. 교불련, 대불련의 임원, 회원님, 국사찾기협의회 역대 회장과 임원들, 민주통일복지 국민연합회원님들에게도 고개 숙여 감사드린다. 유튜브방송 「고준환 교수 깨달음세계」「고준환 박사 신명난 우리 역사」 시청자들께도 감사드린다.

- 〈머리말〉 중에서

한누리미디어 08303, 서울특별시 구로구 구로중앙로18길 40, 2층(구로동)
전화 / (02)379-4514 Fax / (02)379-4516 E-mail / hannury2003@daum.net