

수필로 읽는 금강경 나는 나다

섬휘 지음/불교시대사 펴냄/1만 6천원

알 듯 모를 듯한 〈금강경〉은 이해하기 힘든 부처님 말씀이다. 어느 정도 불교를 이해한다는 사람들도 막상 책을 집어 들면 정신이 몽롱해지며 독해하기 힘들어진다. 32분으로 되어 있는 〈금강경〉은 반야지혜를 설명한 말씀으로, 중생들의 삶을 좀 더 부처로 가는 길로 안내하지만 우리 중생들은 그 말씀을 이해하지 못하고 허공만 맴돌 뿐이다.

이 책은 그런 〈금강경〉을 조금이라도 가볍고 편한 마음으로 읽고, 쉽게 이해하기 위해 수필 형식을 빌려 설명했다. 부처님 말씀처럼 경험을 하고 중생들을 이끄는 경전은 아직 발견하지 못했다. 인간으로서 최상의 경지를 보여준 부처님 말씀에는 그 누구도 반론을 제기하지 못한다. 그만큼 진리만을 설했기 때문이다. 진리란 변할 수도 없고 변하지도 않는 것이기에 많은 중생들이 따르고 부처로의 길을 택하는 것이다. 〈금강경〉은 32 단원으로 나누어 설명한다. 분명한 것은 각 단원마다 정확한 길을 제시한 것이다. 법회를 여는 이유로 시작해서 육바라밀을 설명하고 중생들이 지키고 행해야 할 덕목들을 설했다. 중생이 지혜가 열리는 날이 부처를 이루는 날인 것을 알았을 때 비로소 완성된 인간이 된 것이다.

〈금강경〉은 바로 그런 부처님의 경험과 체험을 설명한 경전이다. 모든 삶에는 존재의 이유가 있다. 그리고 존재의 근원에는 거대한 우주의 법칙이 작동한다.

김주일 기자

# "수행에는 오직 '정성' 만이 필요"



미타행자의 염불수행 이야기

본연 지음
담앤북스 펴냄
1만 5천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

바른 수행에 대한 글도 수행자도 많지만, 생계를 꾸려가며 가족을 돌봐야 하는 평범한 재가불자들이 따르기 쉬운 길은 찾기 쉽지 않다. 수행법 가운데 가장 쉽다고 불리는 것이 염불수행이지만, 자신이 바르게 하는지 확신을 갖기 어렵다. 마음을 다잡고 다시 정진하려고 해도 길이 환하게 보이지 않을 때가 많다. "이 길이 맞는 것인지?, 무엇이 잘못 되지는 않았는지?" 등등 의심스럽고 걱정될 때도 있다. "재미있고 즐거운 일도 많은데 이 따분한 수행을 왜 해야 하는지?" 보다 근원적인 회의가 들 때도 있다. 부처님 가르침의 진실함을 믿고 따르며 수행하는 이들도 가끔 흔들릴 때가 있다. 사람이기 때문이다. 이럴 때 옆에서 손을 잡아주며 힘을 돋워줄 도반이 있어야 한다. 그래서 부처님께서도 〈아함경〉에서 이르시길, "좋은 도반은 수행의 절반이 아니고 수행의 전부"라고 하셨다.

염불선으로 근현대에 그 이름이 가장 드높은 청화 스님(1924~2003)의 상좌이자 출가할 때부터 염불을 손에서 놓은 적이 없는 본연 스님이 친근하고 따뜻한 음성으로 우리 곁에서 그 길을 일러준다. 스님은 제주시 항파두리 근처에 작은 수행도량을 세우고 수행하고 울력하며, 나날의 소회를 진솔하게 적어 우리에게 전한다. 멀리서 소식을 전하지만 누구보다 솔직하고 따뜻한 마음이 담긴 글은 앞서 길을 걸어간 도반이 내밀어주는 따뜻한 손길과 같다.

홀로 법당서 기도하고, 홀로 텃밭서 울력하고, 손수 공양을 지어 홀로 수저를 들지만 이른 새벽부터 늦은 밤까지 염불 올릴 수 있음에 환희하고 믹스커피 한 잔, 라면 한 그릇에 행복을 느끼는 청빈한 스님이 틈틈이 떠오르는 생각과 일상을 기록했다. 무엇이 진리이며, 무엇이 바른 염불수행인지?, 또한 수행이 익었음은 무엇을 보면 알 수 있는지? 참 행복은 무엇이며 우리가 진정 추구해야 할 것이 무엇인지? 왜 지금 당장 수행해야 하고 나중으로 미뤄서는 안 되는지? 업이란 무엇이며 어떻게 해야 업장이 소멸되는지? 천도재는 왜 올려야 하는지? 일상에 바쁜 재가자는 어떻게 수행해야 하는지? 등등 재가불자라면 누구나 궁금해 할 것들을 누구보다 진솔하게 그리고 차근차근 이야기한다.

지금 일구는 무주선원서 올린 천일기도만 헤아려 보아도 이미 네 차례이다. 염불수행 이력이라면 누구에게도 뒤지지 않는 스님은 말한다. 진리는 단순하면서 평범하다고, 염불수행도 마찬가지라고 한다. 또한 불교학 박사가 되려면 팔만대장경을 모두 읽고 분석해야 하지만, 마음을 닦으며 수행하면 '정성(精誠)' 만 있으면 된다고 한다. 자신의 근기에 맞는 수행을 선택했으면 그 수행을 '정성스럽게' 이어나가라고 한다. 우리가 염려할 것은 도중에 포기하거나 나태해지는 일뿐이니 조바심 내지 말고 그저 '정성스럽게' 수행을 이어나가면 된다며 우리를 토닥인다.

화려한 논리나 복잡한 이론보다 빛나며 강한 것은 바로 자신의 삶을 통해 증명한 실천이다. 스님은 우리 삶에서 깨우친 것을 전하며 말한다. "열심히 기도하고 수행해온 것은 지난 과거에 쌓은 업장을 녹이고, 다음 생에도 수행할 수 있는 터전이 된다" "인과가 없다고 생각하지 마라, 인과보다 더 정확한 것은 없다" "이름 없는 고혼에게 올리는 작은 천도재조차 공덕이 되니 작은 일에서도 보리심을 잃지 말라" "하루 일과 속 앉고 서고 행하는 모든 일에 정성이 깃들게 하면 미물조차 감동시킬 수 있으며 깨달음으로 한 걸음 더 나아가는 것이다" "진리는 생각이나 말 속에 있지 않고 몸에 있다. 실천하지 않는 것은 참 진리가 아니다" 등등.

**청화 스님 제자인 저자, 제주 도량서 정진 중**
**"좋은 도반은 수행의 절반이 아닌 전부다"**
**재가불자라면 궁금해할 것들 진솔히 소개**

올곧고 청빈한 스님의 진심이 담긴 글은 읽는 것만으로도 마음이 따뜻해지고 힘이 솟는다. 책 곳곳에 은사인 청화 큰스님과의 일화와 월인 노스님 등 여러 스님들의 수행담을 전하며 뒤로 물러서지 말고 열심히 수행할 것을 권한다. 조바심 내지 않고 포기하지 않으며 염불 한 번이라도 정성스럽게 지어가는 것, 그리고 보리심을 키우고 늘 보시를 실천하며 삼독심을 버리는 것. 스님이 전하는 올바른 수행의 길(道)이다.

저자 본연 스님은?

본연은 전남 곡성 태안사로 출가했을 때 평생을 하루같이 용맹정진하다 열반한 청화 큰스님(1923-2003)께서 스승과 제자 간의 인연을 맺으면서 내려주신 법명이다. 미타행자는 염불 수행하는 사제를 격려키 위해 사형스님이 지어준 별호(別號)이다. 승보종찰 송광사 강원서 4년간 경전 공부하고 비구계를 수지한 뒤 기도처와 선원을 오가며 정진하던 중, 큰스님의 은혜를 갚는 마음으로 2003년 서귀포 성산 자성원 주지를 자청해 4년간 기도하며 차 밭과 텃밭을 가꾸고 살면서 제주도와 인연이 시작됐다. 주지 소임을 놓은 뒤 다시 선원과 기도처를 찾아다니며 수행했으며, 2012년부터는 제주시 항파두리 근처 자그마한 수행도량 무주선원(無住禪苑)을 열어 수행과 울력으로 극락도량을 일구고 있다.

# 건강하고 행복한 것이 부처의 모습



그대, 오직 그대의 행복을 바란다

정재권 지음
바람의독수리 펴냄
1만 5천원

故 스티브 잡스 등 해외 유명 인사들이 평소 명상을 즐겼다는 것이 세간에 알려지면서 종교적 느낌이 강했던 명상은 이제 대중 속으로 깊이 자리 잡아 하나의 라이프 스타일이 됐다. 그러면서 유튜브 등 인터넷과 앱을 비롯한 다양한 매체들은 일반인들도 쉽게 명상할 수 있는 방법을 공유한다. 특히 이 가운데 블로그를 통해 쉽게 명상을 전파하는 이가 있어 눈길을 끈다. '바람의 독수리'라는 필명으로 '사주 운명 그리고 禪으로의 초대' 블로그를 운영하는 정재권 작가다. 그의 블로그에는 명상 · 정화 · 동양철학 · 영성 분야의 내용을 다룬 6500여 개의 글들이 게재돼 있으며, 매일 5천~1만 여 명 정도가 그의 블로그를 방문한다.

저자는 최근 명상과 정화에 대한 내용을 다룬 〈그대, 오직 그대의 행복을 바란다〉라는 책을 펴냈다. 이 책은 2010년부터 저자가 일상서 깨달은 삶의 통찰과 명상, 정화에 관한 글들을 묶은 것이다.

저자는 히말라야와 인도, 오쇼 센터 등서 다양한 수행과 명상을 하던 중 자연스런 존재의 흐름을 좇아 스리랑카로 갔고, 1995년 12월 스리랑카 산중사원에서 4개의 샘을 정화하는 체험을 했다. 저자는 이 책에서 "모든 인간은 신(부처)을 닮았다. 그래서 신의 능력을 가지고 있다. 깨달으면 전지전능해 질 것이라고 상상하는데 그것은 착각이다. 신은 어떤 요구도 필요 없이 아이처럼 천진무구하고 즐겁고 행복하고 건강한 존재다"라고 말한다. 그러면서 그는 "불편하고 건강하지 않다면 신에게서 멀어진 것이다. 그럼 복귀하면 된다. 우리 모두는 원래 신으로 태어났기에 다시 복귀할 수 있다. 우리의 본 모습, 본래의 신, 행복한 나로 돌아갈 수 있는 방법은 바로 마음을 비우는 '명상'과 몸을 치유하는 '정화'를 통해서다"라고 주장한다.

책 속에서 저자는 일상서 쉽게 할 수 있는 나름의 명상법을 소개한다. 항상 깨어 있는 '주시', 자신이 하는 말을 자신의 귀로 듣는 '언밀 수행', 존재의 흐름에 맡기는 '율려' 등이 바로 그것이다. 또한 명상, 정화의 방편으로 지식호흡, 층층 · 소리명상, 걸음걸이 명상, 쿤달리니 명상 등을 QR코드로 직접 따라 할 수 있게 안내한다. 특히 저자가 강조하는 '4개의 샘' 정화에 대한 내용도 실려 있다.

저자는 "어렸을 때 받은 상처는 그대로 육체에 남는다. 우리 몸이 자연스러운 상태에 있다가 억압과 불소통, 잘못된 음식의 소화나 습생, 잘못된 호흡습관 등에 의해 에너지의 통로가 되어야 하는 '4개의 샘'이 막히게 된다"며 "모든 정화의 통로인 하트차크라와 4개의 샘을 정화하면 마음이 편안해 지면서 자연스럽게 건강한 삶을 되찾을 수 있다"고 설명한다.

**욕망과 사념으로 망가진 심신**
**명상 · 정화로 비워내면 행복해**
**명상과 정화법 QR코드에 담아**

그렇다면 저자가 생각하는 깨달음이란 무엇일까. 이에 대해 저자는 "우리가 행복을 잃어버린 것은 욕망과 집착, 사념, 분별 때문이다. 이런 것들이 내 마음을 힘들게 만든다. 그래서 마음을 비워낼 '명상'이 필요하다. 그런데 대개는 명상하는 방법만을 궁금해 한다. 그러나 행복을 추구하기 위해서는 명상과 함께 몸을 치유하는 '정화'의 작업도 병행돼야 한다"며 "건강하고 내 자신이 행복한 삶. 이것이 바로 '깨달음'으로 가는 길이며, 우리가 지속적으로 걸어가야 할 길"이라고 강조한다.

김주일 기자

사단법인 등기번호 191321-0001925

(사)범불교조계종 종도모집

종회의장 성보
총무원장 대명
교육원장 묘광
규정원장 보광
호법원장 태산
포교원장 도원
마산종무원장 법산



(사)범불교조계종과 불법홍포의
큰 뜻에 함께 동참하실
대덕큰스님들과
법사님을 모십니다.

입종서류
- 사찰 및 승려 등록 신청서 ····· 1통
- 주민등록증 사본 ····· 1통
- 반 명 함 판 사진 ····· 3매
- 법당사진 내 외 (사찰등록 하실분에 한함)
- 타종단 수계첩 및 승려증 사본

※승려증(법사증 · 포교사), 사찰 등록증, 주지 임명장 수여

(사)범불교조계종 총무원장 범성 대명

총본산 : 금오산 해인사 (경남 밀양시 단장면 감물리 577)
해인사 055)351-3689 / 총무원장 010-3193-3689

새해 복 많이 받으세요

황토와 편백



황토 편백 찜질침대 산사에 황토구들을 놓을 수는 없을까?
황토와 편백나무는 면역력 증강과 피부재생 및 노화방지에 탁월한 효능이 있습니다.
잠이라도 푹 주무시고
참선수행하시는 스님들께 감기 없는 겨울을 보시하고 싶습니다.

● 현금 특별 판매가 : 135만원
구입처 010-7358-0380
배원호 합장

황토구들 침대