‘윤회’ 끊기위한 호흡 수행은 어떻게 할까?



아무것도 남기지 않기

아잔브람 지음/불광 펴냄/2만원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

120년 역사를 자랑하며 심신의학 분야에서는 세계적으로 가장 큰 영향력을 갖는 영국의 〈왓킨스〉지는 지난 2월 ‘2018년 현존하는 세계서 가장 영향력 있는 영적 스승 100인’을 발표했다. 교황 프란치스코, 달라이 라마, 데스몬드 투투 등을 비롯해 100인이 이름을 올렸고, 이 속에는 이 책의 저자인 아잔 브람의 이름도 올라 있다. 불교 승려로서는 달라이 라마와 틱낫한을 제외하고는 유일하다. 그는 해외서 법문 요청이 있을 때를 제외하고는 매주 금요일 호주 퍼스 시 숲속의 보디냐나서 직접 법문 한다. 이는 매번 유튜브를 통해 공개가 되는데, 공개와 동시에 회당 수만서 수십만 회 이상의 클릭수를 기록한다. 그의 불교 강의는 2018년 현재 ‘세상에서 가장 인기 있는 불교 강의’다.

깨달음으로 가는 호흡 수행 16단계 강의

이 책 역시 아잔 브람의 강의를 엮은 것이다. 2017년 1월 스리랑카에서 승려들을 대상으로 열흘간 총 15회의 강의가 있었는데 강의 주제는 ‘위빠사나 수행’이었다. 아잔 브람은 강의에서 경전에 나타난 (깨달음을 얻기 위한) 호흡 수행의 16단계, 그리고 이 과정 중 나타나는 장애 그리고 수행 후 얻게 되는 도(道)와 과(果)를 차례대로 설명한다. 위빠사나 수행을 통해 깨달음에 이르는 과정을 열다섯 번의 강의에 온전히 담은 것이다. 하지만 이 책은 여느 법문집이나 강의서와는 사뭇 다르다. 역자는 단순히 강의 원고를 녹취해 풀고 번역하는 데 그치지 않고, 해당 부분의 경전 출처를 찾아 다시 수록하는 작업을 했으며, 주요한 단어에는 한국어 설명과 함께 빨리어 원문을 병기해 실었다. 스리랑카 스님들은 대개 경전을 암송하고 있기 때문에 강의자 역시 경전의 제목만 언급하고 설명을 이어가는 경우가 많다. 하지만 이번 책에는 일반인들이 해당 경전 구절을 일일이 찾아야 하는 수고를 덜고자 별도의 작업을 거쳤다. 이런 이유로 독자는 강의를 더욱 선명히 이해할 수 있다. 역자는 당시 강의에 참석했으며 현재 스리랑카에서 수행하고 있는 한국인 지나왐사 스님이다. 이런 과정을 거쳐 탄생했기 때문에 이 책은 현재까지는 전 세계에서 유일하게 한국에서만 출판이 되었다.

아잔 브람의 ‘위빠사나 수행’ 강의 엮어 호흡수행 16단계로 나누어 자세히 설명 각 단계 도달 위한 수행과 통과의례 소개

왜 호흡 수행인가?

이 책은 깨달음에 이르는 호흡 수행에 대한 강의다. 여기에는 부처님이 가르치신 호흡 수행의 열여섯 단계가 그대로 제시된다. 그리고 이 호흡 수행을 지도하는 목적은 ‘윤회’를 끊기 위한 것이다. 그렇기 때문에 이 책에는 최근의 마음챙김 관련 서적들이 강조하는 ‘스킬’이 없다. 업무에서 일어나는 스트레스를 줄여서 사회적인 성공을 이루거나 더 많은 돈을 벌려는 목적으로 마음챙김을 이용할 수 있다는 말은 하지 않는다. 아잔 브람은 이런 것은 작은 이익이 있을지 모르지만 바른 목적에 기반을 둔 것도 아니고 바른 견해에서 비롯된 것도 아니라고 말한다. 이 책은 수행을 통해 놓아버림을 체득하고 종국에는 깨달음을 얻을 수 있도록 유도한다. 그렇다면 아잔 브람이 말하는 수행의 목적, 그리고 깨달음이란 무엇일까?

깨달음(想受滅)을 얻게 되면 어디로 간다거나 어떤 경지에 오를 것이라고 말하는 사람들이 있다. 말잔치일 수도 있으며, 오해일 수도 있으며, 착각일 수도 있다. 여하튼 ‘진실’이 아니다. 거기에는 아무것도 남아 있지 않다. 몸이 사라지고, 의지가 사라지고, 기쁨과 행복감이 사라지고, 아는 대상이 사라지고, 아는 자마저 사라진다. 혹자는 이를 ‘단멸론’이라고 말한다. 하지만 그렇지 않다. 단멸론은 무엇인가 존재해 있다가 사라진다는 견해이다. 하지만 존재하던 어떤 것이 사라지는 게 아니라 처음부터 아무것도 없었다. 원인과 결과만 있었던 것이다. 그리고 어느 순간 원인이 소멸되어서 더 이상 결과가 일어나지 않는다. 아잔 브람이 말하는, 그리고 경전에서 말하는 깨달음은 이런 것이다.

‘이해’하고 ‘체험’한 사람이 가장 쉽게 설명

이 책은 아마 지금까지 나온 위빠사나 명상 해설서 중에 가장 쉽고 명쾌한 책일 것이다. 초기불교 경전인 니까야에서는 가장 기초적인 수행이자 깨달음(아라한과)을 얻는 방법으로 호흡 수행에 대해 이야기 하고 있으며 그 과정을 모두 16단계로 나눠놓고 있다.

이 책은 1단계~16단계의 과정이 순서대로 하나씩 설명된다. 우선 각 단계에 대해 정의한 경전의 구절을 하나씩 소개하고 각 단계에 도달하기 위해 필요한 수행의 과정과 통과 의례에 대해 설명한다.

초보자에게는 호흡 수행이 어떤 것인지 알려주며, 이미 호흡 수행을 통해 일정한 궤도에 오른 사람에게는 그 과정에서 자신이 어떤 ‘장애’에 갇혀 있는지 그리고 수행의 진보를 위해서는 무엇을 더 놓아야 하는지를 알게 한다. 아잔 브람 특유의 유머와 더불어 ‘이해’하고 ‘체험’한 사람만이 설명할 수 있는 가장 쉬운 설명은 위빠사나 수행이 처음인 사람들 그리고 전체 지도를 그리고자 하는 사람에게 큰 도움이 될 것이다.

佛敎의 모든 궁금증 한번에 풀어 드려요



궁금해요, 불교

도업 지음/운주사 펴냄/1만 4천원

불교는 대체 어떤 종교일까? 불교의 기본 가르침은 뭐지? 불교는 세상과 인간을 어떻게 바라볼까? 불교가 지향하는 삶의 모습은 무엇일까? 우리 주변의 불교문화에는 어떤 것들이 있고, 그 의미는 뭘까? 등등.

일반인들이 불교에 대해 흔히 가질 수 있는 물음들이다. 세상에는 많은 종교가 있지만, 한국인들의 무의식 속에 깊이 뿌리내린 종교를 말하라면 단연 불교를 들 수 있을 것이다. 하지만 불자가 아닌 사람들에게, 심지어 불자들에게조차 불교는 여전히 미지와 신비의 세계로 남아 있는 것은 아닐까? 이는 그만큼 불교의 세계가 방대하고 심오하여, 스스로의 힘으로 그 전모를 파악하기가 그리 쉽지 않다는 반증일 것이다. 여기서 불교에 대한 기초적이고 이해하기 쉬우면서 정확한 입문서의 필요성이 대두된다.

이 책은 현대를 살아가는 일반인들, 특히 우리 사회의 젊은이들에게 불교에 대한 기본적인 교리 내용과 역사, 그리고 불교문화 전반을 소개하는 입문서라 할 수 있다. 저자는 대학에서 신입생에게 교양과목을 강의했는데, 불자가 아닌, 생전 처음 불교라는 것을 접하는 학생들에게 불교를 가르치기 위해서는 다양한 측면에서의 고민과 접근이 필요했다.

이 책은 그러한 과정과 노력의 결과물이다. 다시 말해 불교의 가장 기본적이고 핵심이 되는 내용을 불자가 아닌 학생들과 일반인들 누구라도 친근하고 쉽게 다가갈 수 있는 입문서의 역할을 하기 위해 탄생했다.

이 책은 모두 12강으로 구성됐는데, 그 내용은 대략 다음과 같다. 제 1강은 이 책의 서론 격으로, 종교로서의 불교에 대해 설명하고 있으며, 제 2강은 석가모니 부처님의 생애를 다룬다. 제 3강은 세상의 이치를 설명하는 연기법을, 제 4강은 성스러운 삶에 이르는 4가지 진리(사성제)를 다루는데, 이 두 개념은 불교의 가장 기본적인 교리이다.

제 5강은 불교의 존재론에 대해 살펴볼 수 있는 삼과설이고, 제 6강은 업과 윤회에 대한 설명이다. 제 7강은 삼독과 사종탐에 대한 이해이고, 제 8강은 부파불교와 대승불교, 그리고 대승불교의 실천수행법인 6바라밀에 대한 이해이다. 제 9강은 석가모니 부처님의 중생 교화를 경전 속의 일화를 중심으로 살펴본다. 또한 이 책의 큰 특징으로는, 매 주제가 끝날 때마다 ‘문제풀이’를 각 장의 말미에 배치함으로써 공부한 내용을 스스로 점검해볼 수 있도록 배려하였다는 점이다. 이를 통해 독자는 자신의 불교 실력을 확인하는 쏠쏠한 재미도 느낄 수 있을 것이다.

이렇듯 이 책은 대학생들을 위한 교양서적의 역할을 위해 저술되었지만, 학생이 아닌 일반인들에게도 불교에 대한 기본적인 교리 상식과 불교문화 이해를 위해 큰 도움이 된다. 김주일 기자

한눈에 살펴보는 간추린 禪사상사



선사상사 강의

오가와 다카시 지음/이승연 옮김

예문서원 펴냄/2만원

인도의 달마를 초조로 삼는 선불교는 참선수행으로 깨달음을 얻는 것을 목표로 한다. 깨달음을 얻는 방법으로는 단계적 · 점진적으로 서서히 깨달아 가는 점오와 한순간에 모든 것을 깨닫는 돈오가 있는데, 이 수행 방법에 의해 북종선과 남종선이 갈리게 되었다. 그 후 신수와 보적으로 이어진 북종선은 점차 쇠퇴했고, 혜능의 남종선이 남악-마조계와 청원-석두계로 나누어져 발전하다가 중당 이후 마조도일의 선이 주류를 형성했다. 또한 동시에 그것에 대항하여 석두희천의 선이 나타났다. 당대의 선은 송대에도 큰 영향을 끼쳤으며, 그것을 잇고 비판하고 극복하는 과정이 이어졌다. 송대의 선은 한마디로 말하면 선이 제도화된 시대이다. 선종이 국가의 정치, 경제, 문화, 제도 속으로 편입되었으며, 그것에 부응하여 선종 내부의 체계나 수행형태가 제도적으로 정비, 규격화되었다. 이때 깨달음을 얻기 위한 참선 수행의 방법으로 공안선(간화)이 등장하였다.

이후 송대선은 중국 본토에서는 새로운 사상적 발전을 갖지 못했지만, 고유의 언어나 문화의 벽을 넘어 동아시아 각지로 전파되어 나갔다. 이 시기를 계기로 고려와 일본 등지에서 선불교의 모습이 갖추어졌으며, 20세기에는 일본을 통해 서구사회로까지 확산되었다. 저자는 “내용을 최소화하면서 선종 사상사의 흐름을 소개하는 것”을 목표로 한다. 독자들에게 강의하듯이 평이한 문장으로 쓰인 이 책은, 정밀하게 묘사하는 것이 아니라 굵은 선으로 단 한 번에 완성한 그림처럼 한눈에 살펴볼 수 있는 선사상사를 그려 내고자 하였다. 그러기 위해 선의 흐름을 네 개의 단계로 나누어 소개한다. 1강에서 3강까지는 선불교가 중국에 전래된 후 당대를 거쳐 송대에 정착하는 과정을 보여 주고, 마지막 4강에서는 일본의 대표적인 선승의 생각을 기존의 사상과 대조시켰다.

그러나 선사상을 단순히 시대나 유파별로 분류하여 나열한 것은 아니다. 그것보다는 그런 여러 유형들이 왜 생겨났는지, 또 어떤 문제를 중심으로 선자들의 입장이 나뉘었는지 등을 생각해 보고자 하였다. 특히 4강에서는 일본으로 건너간 선불교가 일본만의 ‘선’으로 변형되는 모습을 그려내는데, 한국선 토착화 과정도 유추하는데 상당한 시사점이 있으리라 생각된다. 김주일 기자

‘참선수행의 최고 안내서’이자 ‘수행 고백서’

원오심요 역주



‘불법이란 무엇인가?’ ‘어떻게 수행해야 하는가?’
중국 송대의 선의 중장인 원오극근 선사가 법을 묻는 이들에게 보낸, 선의 요체를 담은 가르침!

원오극근 지음/강승욱 역주/신국판 양장/976쪽/값 45,000원

참선하여 도를 깨치는 문으로 이끄는 ‘깨달음의 노래’

증도가 합주



『육조단경』과 함께 선종의 ‘이부경전二部經典’으로 불리는
『증도가』의 대표적 주석서 4가지!

남명 법천 외 저/철우 역주/신국판 양장/496쪽/값 25,000원

번뇌를 끊는다니 말이나 되는가!

번뇌를 끊는 이야기



번뇌를 끊으려는 그 생각이 또한 번뇌이기 때문이다.
그러나 나는 번뇌를 끊는다고 말하고 나와야 한다.

조계후학 현웅 저/신국판 양장/520쪽/값 25,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks