“몸과 감정, 마음 다스리면 나 둘러싼 현실도 바뀐다”



마음을 다스리는 12가지 명상

강명희 지음/담앤북스 펴냄/1만 7천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



불교 기본 수행법 현대적 변용한
대승 위빠사나 명상법 12가지

욕심내고 화내고 안달복달하며
흔들리는 마음 다스리는 5정심관

한 달에 한 가지씩 순차적으로
익히는 12가지 명상법 소개해

2,600년 역사를 지닌 불교에 수행법은 많지만, 명상에 입문하는 초심자가 모두 행하기는 어렵다. 20여 년이 넘는 수행 경력에 불교 교학까지 겸비한 강명희 교수가 초심자에게 꼭 필요한 수행법만 따로 가려 뽑고 이를 현대적으로 변용해 12가지 명상법으로 정리했다. 1년 동안 한 달에 한 가지씩 차근차근 익히다보면 몸과 감정, 마음과 관념을 다스리게 되어 내가 바뀌고 나를 둘러싼 현실도 바뀌게 된다.

오랜 역사를 지닌 불교의 수행법은 매우 많지만, 남방의 소승불교의 전승과 북방의 대승불교의 전승 모두에 공통되는 수행법은 5가지인데 이를 ‘5정심관(五停心觀)’이라고 한다. 5정심관은 부정관(不淨觀), 자비관(慈悲觀), 연기관(緣起觀), 수식관(隨息觀), 계차별관(界差別觀)인데, 계차별관(界差別觀) 대신 염불관(念佛觀)을 포함시키기도 한다. 5정심관을 이루는 각각의 수행법은 욕심내고, 화내고, 이리저리 흔들리며 잘못된 관념에 어리석은 판단을 하는 마음의 허물을 다스리고 치유하기 위한 것이다.

초기불교, 아비달마, 대승 유식 등 불교의 수행법을 학문적으로 연구하며 20여 년 이상 수행을 통해 교학과 수행을 겸비한 저자 강명희 교수는 현대인이 쉽게 수행할 수 있도록 이 5정심관을 현대적으로 변용한 12가지 명상법을 개발, 전파하고 있다. 이 책에 실린 내용은 명상수련원 백화도량의 초심자용 수행 프로그램에서 강의한 내용을 녹음해 정리했다.

1년 동안 한 달에 한 가지씩 순차적으로 익히는 12가지 명상법은 명상에 입문하는 초심자뿐만 아니라 어느 정도 명상 경험이 있는 이들에게도 많은 도움이 된다. 12가지 명상법은 서로 연결되어 있으며, 〈몸-느낌-마음-개념〉 순으로 구성됐고, 이 순서대로 수행하는 것이 효과적이다.

1문 몸관찰, 2문 부정관, 3문 점관찰은 몸을 안팎서 관찰하는 것이다. 1문 몸관찰은 마음을 전반적으로 알기 위한 것이고, 2문 부정관은 몸에 갇혀 있는 생각이나 느낌, 감정을 없애는 수행이다. 3문 점관찰은 외부대상인 물질을 통해서 몸을 관찰하는 것으로, 외부의 점을 그대로 바라보면서 나를 보고 너를 보는 수행이다.

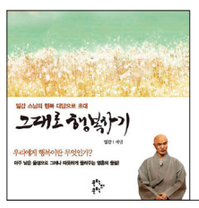
4문 느낌관찰, 5문 음악명상, 6문 촛불명상도 서로 연결돼 있으며, 느낌과 감정을 관찰하는 것이다. 7문 만트라 명상과 8문 마음관찰은 마음으로 직접 들어가는 문이다. 만트라 명상은 거친 가짜 마음들을 효과적으로 녹이는 명상법이고, 마음관찰은 마음의 핵심인 생각 자체를 보는 수행이다.

9문 걷기명상과 10문 자연명상은 일상과 자연을 직접 만나며 알아차리는 수행이다. 특히 자연명상은 땅, 물, 태양, 바람, 허공 등 자연의 여러 요소를 이용해 나를 관찰하고 자연과 하나 되는 법을 익히는 수행이다. 자연명상을 잘 익히면 대상을 인정하고 수용할 수 있게 된다.

11문 수식관은 숨을 통하여 몸과 마음의 현상을 관찰하는 것으로, 몸과 마음을 안정시키기에 좋은 수행법이다. 12문 자비관은 앞의 11가지 수행법을 익히며 외부가 내부가 됨을 알고, 내가 수행을 통해 얻은 것을 나의 또 다른 면인 대상에게 돌려준다.

이 책에 실린 내용은 현실적으로 수행에 어떻게 접근해야 하는가를 12가지 명상법으로 정리한 것이다. 또한 수행할 때 겪는 여러 현상에 대처하는 방법도 〈묻고 답하기〉 코너에 상세히 설명한다. 12가지 명상을 통해 욕심과 분노를 다스리고 잘못된 견해서 벗어나 마음의 평화를 얻고, 현실에서 내가 달라지고 내 주변이 변하는 참 수행의 길로 나아갈 수 있다.

아름답고 따뜻한 영혼의 울림 에세이로



그대로 행복하기

일감 스님 펴냄/문학의 문학 펴냄/1만 4500원

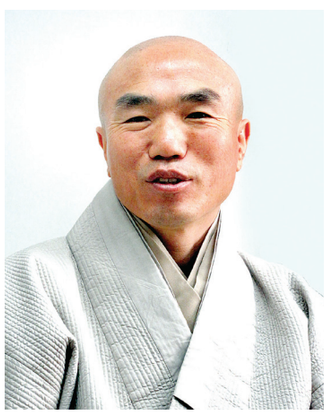
대한불교 조계종 총무원 백년대계본부 사무총장인 일감스님이 나이와 직업, 종교를 불문하고 사회 각계각층의 사람들을 만나서, 지금 바로 있는 그 자리가 온전하게 빛나는 존재의 자리, 행복한 모습임을 밝혀가는 대담집을 펴냈다.

이 책은 일감 스님의 화두인 그대로 ‘내비둬’를 삶의 현장서 풀었다. 내용은 불교 TV서 100회 방영된 〈내비둬 콘서트〉를 바탕으로 방송서 제대로 전달치 못한 내용과 근황 등을 소개한다.

우리에게 행복이란 무엇인가. 일감 스님이 묻고 여러 지성과 예술가, 그리고 삶의 장인들이 답하는 행복에 대한 탐구여정을 따라가다 보면, 우리는 누구나 그대로 놓아두어도 절로 자라고 행복하고 빛나는 존재라는 사실을 새삼 깨닫게 된다. 또한 대담자들이 진솔하게 펼쳐놓는 열정적인 삶의 모습들에서 자연스럽게 감동을 느낀다.

나무는 언 땅에 발을 묻고 눈바람을 견디면서 봄에 피울 꽃을 안으로 장만한다. 남극의 황제펭귄 수컷들은 새끼와 알을 지키기 위해 영하 60도의 혹한을 허들링(huddling)으로 체온을 나눈다. 나무와 새들 뿐인가. 오늘 지구라는 작은 별에서 살아가는 사람들에게 행복을 묻는다면 몇이나 답을 할 수 있겠는가. 일감 스님의 화두 〈내비 둬!〉는 이 시대의 지성들과의 문답을 통해서 행복으로 가는 길을 우리에게 비쳐준다. 꽃은 아름답지만 나무의 고통이 낳은 것이요 수컷 펭귄은 긴 고통의 날을 겪었지만 어미와 만나는 새끼들을 보는 것은 얼마나 큰 기쁨인가. 그렇다. 일감 스님은 아주 낮은 음성으로 그러나 따뜻하게 영혼의 울림으로 고통 속에 행복이 있고 행복 속에 고통이 있음을 들려준다. 참으로 아름다운 우리시대의 손님들과 차를 마시며 이야기를 듣는 시간을 나누어주는 일감 스님이 고맙고 고맙다.

일감 스님이 내비둬 콘서트를 통해서 만나본 각계각층의 사람들은 모두 저마다 존재의 의미와 열정을 지니고 성실하게 행복하게 살아가는 생의 구도자들이었다. 대담집을 읽다보면 있는 자리에서 그대로 두어도 저절로 완전하게 아름답게 행복하게 빛나는 삶을 견성하는 기쁨을 같이 누릴 수 있다. 우리는 누구나 행복할 수 있다. 지금 바로 행복하다는 것을 발견한다. 언제나 여여하게 밝게 빛나고 있는 본래 면목을 바로 보고, 날아가 버린 파랑새를 뒤쫓듯이 행복을 찾아서, 잃어버린 자신을 찾아서 멀리멀리 헤매지 않아도 된다. 각계의 인물들이 독존의 자리에서 찾은 행복한 삶의 말씀들은 영혼을 울리는 종소리처럼 깊고 그윽하다.



사회 각계각층 인사 만나 나눈 대담집
불교 TV 프로 〈내비둬 콘서트〉 바탕

“저도 잘 모르겠는데요. 스스로 물어봤어요. 왜 내가 행복할까? 다른 사람이 보기에는 돈 걱정 별로 안 해도 되고, 직장도 괜찮고, 가정도 있고... 그런데 실제로 저한테는 큰 도전도 없고, 편안하게 주말되면 TV 보는 그런 식의 생활만 계속되었거든요. 그러면서 오히려 불행했던 기억이 나요. 저는 그런 시절을 ‘고통스러운 행복’이라고 생각을 해요. 그러나 운동을 하면 그 고통들은 ‘행복한 고통’이었어요. 고통 속에서 행복을 느끼니까 어떤 어려움이 있더라도 행복이 흔들리지 않는 것 같고요” (김기중 사이클리스트)

“어린아이가 물어보죠. 어른들한테 무섭지 않냐고. 어른들은 모자처럼 생겼기 때문에 모자가 뭐가 무섭냐고 대답했죠. 예술도 똑같아요. 어린 아이가 뱃속의 코끼리를 그렸듯이 그리는 게 예술가인데 그대로 보면 되는 거잖아요... 어떻게 구렁이 뱃속에 코끼리가 들어갑니까? 그런데 어느 쪽을 보고 사람들이 기뻐할까요? 아! 맞아. 구렁이 뱃속에 코끼리를 그린 걸 보고 씨익 웃겠죠. 재미있고. 그런데 그걸 모자라고 말했던 건 반성을 하게 되지 않을까요? 아, 내가 왜 저걸 몰랐지? 저걸 생각할 수도 있었는데 하는 세계. 그 세계를 저희가 열려고 하는 것이죠.” (육근병 설치미술가)

“우리는 음악이 시간을 균등하게 잘랐잖아요. 시간을 균등하게 잘라가면서 연주하는 건 훈련의 결과예요. 그러나 저는 이게 훈련의 결과가 아니라 내 마음을 다스리는 결과로 나오거든요. 내 마음에 의해서 내 몸이 내 마음에 의해서 움직이게 길들여서 습관적으로 하는 게 아니라 완전히 무장해제해서 내 마음을 자유롭게 놓고 그대로 아무것도 걸리지 않게” (임동창 풍류피아니스트)

이 책의 저자 일감 스님은 책 속에서 자연의 존귀함도 말한다. “세상의 모든 만물 중에 사람이 가장 위에 있는 것 같고 사람만이 최고의 생명인 것처럼 우리는 착각하기 쉽습니다. 만약에 우리 주변에 자연이 없고 사람 외에 다른 생명들이 존재하지 않는다면 사람들도 살 수 없는 세상이 될 겁니다. 온 우주 법계가 한 점의 가치라도 온전하게 함께 사는 세상 그것이 바로 사람이 가장 살기 좋은 세상이 될 것이고 또 그런 것이 부처님과 역대 성인들이 말씀하시는 뜻이 아니겠는가 그런 생각을 해봅니다. 우리 주변에 작은 동물들, 식물들, 눈에 보이지 않는 미물들까지도 다 한생명이 다 이런 생각 가지시고 따뜻한 눈길로 동물들을, 자연들을, 식물들을 바라보는 그런 시간들을 가졌으면 좋겠습니다”라고.

또한 일감 스님은 자비심에 대해서도 어떤 종교보다 우선하는 것이라고 강조한다. “한국 사회에는 다양한 종교가 들어와 있습니다. 종교백화점이라 할만큼 들어와 있는데 어쨌든 지금까지는 한국사회에서 종교가 크게 문제가 되거나 그러지는 않았습니다. 우리가 종교를 갖는 목적은 내 자신의 괴로움도 해결하고, 주변 이웃과 사회, 어쩌면 온 우주의 괴로움을 없애기 위해서 종교가 있는지도 모르겠습니다. 정말 이 세상의 그 어떤 것도 사랑하는 마음과 베푸는 마음과 함께한다는 마음을 먼저 가진다면, 종교보다 더 우선하는 마음이 되지 않을까 그런 생각을 해 봅니다”라고.

김주일 기자

불교학술서의 새로운 지평을 열어가는 도서출판 운주사의 〈프라즈냐 총서〉



1 불교철학의 역사
D. J. 칼루파하나/김종욱 역//544쪽/25,000원

2 한국의 불교의례 I
정각/양장/460쪽/27,000원

3 밀교학 개론
종석/양장/286쪽/12,000원

4 법화경의 성립과 배경
塚本啓祥/이정수 역양장//576쪽/27,000원

5 성철선사상
도대현/양장/448쪽/23,000원

6 인도불교사
정순일/양장/726쪽/33,000원

7 주역선해 연구
청화/양장/510쪽/25,000원

8 율장의 승단분열 연구
자현/양장/280쪽/15,000원

9 불성론 연구
최현민/양장/368쪽/18,000원

10 불교의 마음챙김과 사상의학
불교와 사상의학 연구회 편/416쪽/23,000원

11 청송의 선과 철학
소광희 외/양장/312쪽/18,000원

12 불교미술사상사론
자현/양장/304쪽/18,000원

13 천수경 연구
정각/양장/500쪽/25,000원

14 역경학 개론
최종남 외/양장/454쪽/23,000원

15 현수 법장 연구
계환/양장/252쪽/15,000원

16 유식삼십송 풀이
후카우라 세이분 저/500쪽/25,000원

17 불교사회복지개론
조보각 외/양장/408쪽/20,000원

18 한국 고대 정토신앙 연구
현송/양장/320쪽/17,000원

19 경봉 선사 연구
정도/양장/304쪽/17,000원

20 화엄경의 문학성 연구
도업/양장/360쪽/18,000원

21 정토 수행관 연구
법상/양장/524쪽/25,000원

22 정토불교의 역사와 사상
현송/양장/436쪽/23,000원

23 동산의 불교계 정화운동 연구
진관/양장/242쪽/15,000원

24 한국불교 의례체계 연구
이성운/양장/454쪽/23,000원

25 청송의 생애와 선철학
소광희/양장/212쪽/15,000원

26 불교세시풍속
오인/양장/446쪽/23,000원

27 삼계교 사상 연구
법공/양장/424쪽/23,000원

28 범망경보살계본휘해
이원정 편/목정배 역/556쪽/28,000원

29 심오한 중도의 새로운 문을 여는 지혜의 등불
게쎄 텐진 남카/양장/484쪽/24,000원

30 중국불교사상사
김진무/양장/496쪽/25,000원

31 숭산행원의 생애와 사상
최용운/양장/292쪽/17,000원

32 불상점안의식 연구
해사/양장/488쪽/25,000원

33 불교사회사상의 이해
이병욱/양장/364쪽/18,000원

34 분황 원효의 생애와 사상
고영섭/양장/464쪽/25,000원

35 삼계교 연구
서본조진 저/박부자 역/716쪽/35,000원

36 대각국사 의천 연구
무원·진관 공저/양장/272쪽/16,000원

37 티베트 돈점 논쟁 연구
박건주/양장/364쪽/20,000원

38 중국 불성론
라이용하이 저/법지 역/696쪽/33,000원

39 송시의 선학적 이해
박영환/양장/536쪽/27,000원

40 대행선사의 수행법 연구
청강/양장/312쪽/17,000원

41 불교교육론
이송곤/양장/528쪽/27,000원

42 균형의 마음, 우뻬카
박재은/양장/328쪽/18,000원



도서출판 운주사 전화 (02) 926-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 인터넷 서점: 붓다북 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks