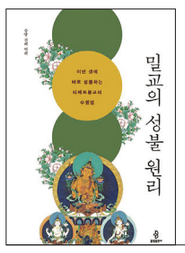
한 生에 즉신성불을…붓다의 내밀한 가르침

〈卽身成佛〉



밀교의 성불 원리
중암 선혜 역해
불광출판사
3만5천원

티베트불교 수행교재 논서 번역
티베트 대장경 관련 논·소 인용
각주와 용어설명 등 부록 더해
밀교 입장 삼신 성취방법 제시

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net

티베트불교의 가장 큰 특징은 밀교가 독자적인 종단으로 유지되고 있다는 것이다. 특히 티베트 대장경에는 밀교부에 해당하는 방대하고 다양한 경전과 논서가 전해지고 있어서 티베트불교나 밀교를 공부하는 대중이라면 반드시 티베트 대장경을 보아야 한다.

책 〈밀교의 성불 원리〉는 티베트불교에서 사용하는 수행교재이면서 다양한 수행법의 핵심을 모아놓은 논서 〈시이꾸쑴기남샥랍쌜된메(因位三身行相明燈論)〉를 우리말로 옮긴 것이다. 〈밀교의 성불 원리〉는 2009년에 발간됐으며, 이번 책은 판형을 바꾸고 미진한 부분들을 수정해 다시 출간한 것이다.

중암 스님이 번역한 이 책은 원전의 내용을 정확히 이해할 수 있도록 방대한 티베트 대장경의 관련 논과 소를 인용해 상세하게 원전을 풀었다. 뿐만 아니라 티베트불교가 낯설 수밖에 없는 대중을 위해 번역어와 의미에 대해 꼼꼼하게 각주를 달고, '용어 설명' 등의 부록을 더했다.

티베트불교는 크게 현교와 밀교로 나뉜다. 현교란 '겉으로 드러난 가르침'이란 뜻으로 소승불교와 대승불교가



티베트 포탈라궁.

이에 해당하고, 밀교는 '은밀하게 전수된 가르침'이란 의미로, '금강승'이라고 부르기도 한다. 방편과 지혜가 분리되지 않고 금강석처럼 단단히 합일시키기 때문에 붙은 명칭이다.

현교와 밀교 모두의 궁극은 '성불'이다. 소승불교에서는 아라한을 수행 목표로 삼는 반면, 대승에서는 3아승기 100겁 동안 윤회하면서 상구보리 하화중생의 보살도를 닦은 후 성불하는 것을 목표로 한다. 모든 고통의 뿌리인 삼독심의 번뇌를 완전히 제거하면 소승불교의 최고 성자인 아라한이 된다. 그런데 대승불교에서 지향하는 부처가 되기 위해서는 번뇌를 제거해야 할 뿐만 아니라 부처의 삼신(三身), 즉 법신, 보신, 화신을 성취해야 한다. 그래서 현교 수행을 어느 정도 익힌 수행자는 밀교인 금강승 수행에 들어간다. 현생에서 부처의 삼신 모두를 성취해 보다 많은 중생을 빨리 제도하기 위함이다.

책은 전적으로 밀교의 입장에서 삼신을 성취하는 방법만을 제시하고, 일반적으로 대승에서 설하는 삼신의 내용과 성취 방법에 대해서는 언급하지 않았다. 그것은 사전에 현교에 대한 충분한 학습을 전제로 밀교의 가르침을 설하는 분위기 때문이다. 그 결과 삼신에 대한 상세한 설명과 삼신에 대한 학파 간의 논설들이 생략되고, 삼신을 얻는 방법에 있어서 현교와 밀교의 상위한 논설에 대한 적절한 변석이 없어서 독자가 혼동을 일으킬 소지가 있다. 이 점을 인식하면서도 저자 또한 몇 가지 까다로운 문제점 때문에 이전 책에서는 별도의 보충 설명을 하지 않았는데, 이번 책에서는 서문에 실린 달라이 라마의 '붓다의 삼신에 대한 해설'에서 현교 입장에서 논하는 삼신의 요점을 추려 설명하고 있다. 짧은 서문임에도 불구하고 삼신의 의미를 명징하게 설명하고, 밀교를 포함하는 모든 대승의 길이 공통적으로 부처님의 삼신을 동시에 증득해 무주처열반을 성취하는 것임을 일깨우고 있다.

지금까지 우리말로 번역된 티베트 경전이나 논서는 많지 않다. 그래서 밀교의 꽃이자 정수라고 할 수 있는 무상유가의 가르침은 지금까지도 우리 불교계에서는 제대로 알려지지 않았다. 〈밀교의 성불 원리〉는 무상유가 수행의 원리를 정확하게 소개하고, 잘못된 편견과 사견, 오해들을 해소해 석가세존의 비밀한 가르침인 무상유가의 교의를 올바르게 소개하고 전개시키기 위해 만들었다. 그래서 책에는 저자의 작은 사견도 없으며, 오로지 티베트 불교계에서 준거가 되는 논소들의 교설만을 인용하고 있다.

본래 무상유가 딴뜨라는 대소승의 교학을 바탕으로 단지 한 생에서 즉신성불(卽身成佛)을 구현하기 위해 최상근기의 선근자들에게 비밀방편으로 설해진 부처님의 가르침이다. 이것을 제대로 믿고 이해하고 닦기 위해서는 먼저 대소승의 교리를 올바로 학습하여 삼승(三乘)을 회통하는 지적 능력을 배양하는 것이 절대로 필요하다. 그렇지 않으면 심오한 교리를 이해하는 것은 고사하고, 도리어 불신과 사견을 낳게 하거나 아니면 오해와 맹신을 조장해서 자타를 해치고 불법을 망치는 결과를 낳을 수 있기 때문이다.

책의 역자 중암 스님은 티베트어에 능통할 뿐만 아니라 30여 년간 인도와 네팔에 머물며 수행에 매진했다. 현재도 네팔의 양라쉬에서 티베트불교 수행과 티베트어 경론 번역에 매진하고 있다. 특히 티베트불교 수행법에도 조예가 깊어 〈티베트 사자의 서〉 〈보리도등론〉 〈보리도등론난처석〉 등 국내에 소개되지 않은 티베트 논서들을 여러 권 출간했다.

대승불교 수행 원형 '유가행파' 수행론



대승불교 유가행파의 수행론
안성두 지음
운주사
2만5천원

유식학파는 4세기 초에 형성된 대승불교 최초 학파로, 유가행파 또는 유가행유식학파로 불린다. 이 학파는 최초의 논서인 〈유가사지론〉이 '불교요가를 수행한 사람들의 (수행) 토대'라는 의미를 가진 것처럼, 유가행파의 사상은 외진 곳에서 수행했던 불교 요가행자 그룹에서 발전되어 왔다고 추정한다. 따라서 유가행파 이후에 나타난 모든 대승불교 수행법의 근저에 유가행파의 '고전적' 수행법이 있다고 할 수 있다.

〈대승불교 유가행파의 수행론〉(대원불교 학술총서 25)은 대승불교 수행법을 최초로 정리한 유가행파의 수행론을 이론부터 실천까지 정리한 책이다. 유가행파의 수행론에 대한 높은 관심에도 불구하고, 그 수행론의 전체적 면모는 아직까지 구체적으로 밝혀지지 않았다. 그 주된 이유는 유가행파 수행론의 형성과 발전에 있어 다양한 전통들이 영향을 끼쳤다는 점을 고려할 때 이를 구별해서 해명하는 작업이 생각보다 쉽지 않기 때문이다. 따라서 이 책에서는 먼저 유가행파의 주요 문헌들에 대한 체계적인 원전 연구를 시도하고 있으며, 또 이를 전체적으로 조망하면서도 문헌의 세세한 항목들의 차이를 논구하기 위해 불교사상사 전반에 걸친 깊은 지식과 통찰이 동원됐다.

책에서는 이러한 다양한 유가행파의 수행론을 '유가행파의 알라야식' '불교수행도에서 샤마타와 비파샤나' '수행도의 차제와 번뇌의 제거' '유식학파에서 법무아의 증득' 네 가지 주제를 통해 다루고 있다. 이상의 네 가지 주제로 유가행파의 수행론을 고찰함에 있어 주로 〈유가론〉이나 〈해밀심경〉 〈대승장엄경론〉 등의 인도찬술 유가행파 문헌에 의거하여 설명했으며, 최근의 중요한 연구 성과들도 반영하고 있다. 이처럼 책은 대승불교 수행의 원형이라고 할 수 있는 유가행파의 수행론 전반을 자세하고 폭넓게 다루고 있으므로, 대승의 수행도에 관심을 가진 독자들에게 유익할 것으로 보인다. 박재완 기자

마음챙김 명상의 새로운 패러다임…'느낌 색조'



나를 완성하는 더 깊은 마음챙김
마크 윌리엄스 · 대니 펜맨 지음 / 이재석 옮김
불광출판사 / 2만2천원

〈나를 완성하는 더 깊은 마음챙김〉은 기존의 마음챙김 명상법에서 한 걸음 더 나아가 더 높은 차원의 변화와 치유를 가능하게 하는 명상 프로그램을 소개한다. 무의식이 의식으로 전환되는 순간에 일어나는 최초의 느낌과 감각, 이른바 '느낌 색조(웨다나)'에 주의를 기울임으로써 부정적인 감정의 연쇄반응에서 완전히 벗어나는 법을 알려준다. 내면의 본질에 더 깊이 다가서는 마음챙김 수련법이다. 총 8주간의 연습과 통찰을 통해 눈앞의 현실을 있는 그대로 경험하고 매사에 지혜롭게 대처하는 힘을 기를 수 있다.

'느낌 색조[feeling tone]'는 마음챙김의 또 다른 영역으로, 마음챙김의 네 가지 토대인 사념처(四念處) 수행의 신수심법(身受心法) 가운데 수(受)를 말하며, 일반적으로 '느낌'으로 번역하거나 실제로는 느낌에 깃든 즐겁고 불쾌하고 무덤덤한 느낌 색조를 말한다.

느낌 색조를 탐색하는 작업은 모든 마음챙김 수련에서 중요하게 다뤄야 하는 근본 주제임에도 불구하고, 지금껏 대부분 암묵적이거나 눈에 보이지 않게 숨겨져 있었다. 이번 책이 소개하는 프로그램은 이를 드러내고자 하는 것이다.

△제5장 1주차 '나의 중심 찾기'에서는 현재 순간에 '주의집중의 닻'을 내리는 다양한 방식을 살펴본다. 주의집중의 닻이란 마음이 특정 대상에서 벗어나 다른 곳으로 떠돌 때 다시 주의를 집중할 수 있는 대상을 말한다.

△제6장 2주차 '잠시 멈추기'에서는 마음이 방황할 때 어떻게 대응해야 하는지 알아본다.

△제7장 3주차 '사물의 느낌 재발견하기'에서는 느낌 색조를 탐구한다. 마음이 방황할 때와 신체감각을 알아차리는 순간, 느낌 색조에 집중하는 것으로 시작한다.

△제8장 4주차 '균형 회복하기'에서는 지금까지 배운 것을 활용해 삶의 질을 떨어뜨리는 갈망의 소용돌이에 빠지지 않는 법을 배운다. 매일 느낌 색조가 일어나고 사라질 때마다 그것을 있는 그대로 받아들이는 연습이다.

△제9장 5주차 '의식 아래에서 일어나는 느낌 색조'에서는 느낌 색조가 종종 생명을 지닌 듯 보이는 현상을 자세히 살펴보면서 수련을 확장한다.

△제10장 6주차 '감정의 악천후 비행하기'에서는 지금까지 배운 소중한 지혜를 일상의 삶으로 확장하는 연습을 한다. 계속해서 자신을 괴롭히지만 눈에 보이지 않아 어떤 영향을 주는지 알아보기 힘든 일들, 다른 것으로 가장해 있지만 실은 자신의 기분과 삶의 질을 갉아먹고 자신을 탈진하게 만드는 일들에 대처하는 법을 배운다.

△제11장 7주차 '잃어버린 삶의 열정 되찾기'에서는 미루는 습관에 대해 살펴본다. 삶의 질을 향상하는 일을 더 많이 하고 삶의 질을 떨어뜨리는 일을 줄이려면 어떻게 해야 하는지 알아본다.

△제12장 8주차 '모험은 계속된다'에서는 지금까지 배운 것을 지속하고 명상 수련을 더욱 향상하기 위해 어떤 계획을 세워야 할지 알아본다.

박재완 기자

화제의 신간

사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도

3일이라는 짧은 시간 안에, 삶의 긍정적인 변화를 가져오는 책!
실천 가능한 기도의 방식과, 수행의 가치를 알기 쉽게 설명한 책!



수호신 기도
사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도
묘장 편저 | 112쪽 | 10,000원

현재 연화사 주지. 국제구호단체 더프라미스 이사장, 대한불교조계종 사회복지재단 대표이사, 희망브리지 전국재해구호협회 이사, 불교신문 논설위원. 아이티 대지진, 동일본 대지진, 태국 대홍수, 네팔 대지진, 포항 지진, 모로코 지진에 재난구호활동과 우크라이나 전쟁난민 지원 활동을 하였다.
저서로 『도표로 읽는 부처님 생애』가 있으며, 나는 절로 초계종사회복지재단 대통령상 수상(2024), 조선일보 '아이가 행복입니다' 어워즈 대상을 수상(2024)하였다.

**"기도는 마음을 변화시키고 행복으로 이끄는 강력한 도구입니다.
기도는 누구나 실천할 수 있는 수행의 첫걸음입니다.
'수호신 기도'는 그 시작을 돕기 위해 집필된 책입니다"**



민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org