"스트레스에서 자유로워지다"



사띠빳타나 수행

우 냐나로까 사야도 법문/비구 감비라냐나 정리
민족사 펴냄/1만 5천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

이 책은 행복에 대한 답을 찾아내는 것이다. 그래서 마침내 자유롭고 평온 속에서 살아가도록 인도한다. 현대사회는 우리들에게 참으로 갖가지 힘, 즉 스트레스를 가한다. 그 압력을 우리들로서는 감당해낼 수 없을 때가 종종 있다. 그렇기 때문에 스트레스를 '문명병'이라고 부르기도 한다. 필립 짐 바르도라는 심리학자는 그의 저서 〈심리학과 삶〉에서 사람이 주변 환경서 받는 여러 가지 스트레스에 대해 반응하는 네 가지 단계를 설명한다.

① 감정적인 단계: 슬픔, 의기소침, 성냄, 짜증, 좌절감
② 행동 단계: 생산성과 집중력이 떨어지고, 건망증이 있으며, 대인관계가 원만하지 못하다.
③ 생리적 단계: 주로 신체적인 긴장을 말하는데 이것이 발전하면 통증, 위궤양, 고혈압 등 갖가지 질병이 된다.
④ 인지의 단계: 자신을 지나치게 소중하게 생각하거나 스스로에 대한 신뢰감을 상실한 경우, 그 결과 자기 자신이 아무 쓸모없고 희망도 없다는 감정에 빠져들어 최악의 경우 자살까지 하게 된다.

"스트레스는 강한 자아의식의 산물"

사람들이 이와 같은 스트레스와 고통을 맛보게 되는 것은 강한 자아의식으로 인하여 자아에 집착해 마음이 불분명해져서 균형 잡히지 않고 불안정한 상태에 놓여 있기 때문이다. 자아의식이 강하게 작용하는 이유는 마음이 탐욕에 지나치게 집착해서이다. 그것은 때로는 격렬하게 화를 내게 이끈다. 또한 이해의 부족, 무지 때문에 탐욕이 일어난다. 탐욕은 무지에 의존되어 있다.

마음을 사띠해 관찰하는 순간에는, 수행자는 어떤 것에 대한 기대를 멈출 수 있다. 그러므로 열렬한 집착은 일어나지 않는다. 마음 통찰을 하는 동안은 절대로 성냄의 현상은 일어나지 않는다. 또한 마음 통찰을 하는 순간에는 수행자가 게을러지거나 혼침에 빠지지 않는다.

그와 같이 정진하는 수행자의 마음이 탐욕과 성냄, 무지로부터 어느 정도 벗어나 있기 때문에 마음이 분명해져 있으며 따라서 마음이 균형되고 안정돼 있다. 그러므로 스트레스를 받지 않게 되는 것이다.

"육체적 고통과 질병이 치유되다"

우리 몸은 스트레스를 받으면 아드레날린을 분출시키고, 맥박과 혈압이 올라가고, 근육에 혈액이 증가된다. 이와 같은 반응은 어떤 신체적인 위협에 대처하거나 위험으로부터 도망가게 하는 데 큰 도움을 준다. 그러나 만일 우리가 계속 이와 같은 스트레스를 받는다면 이와 상관되는 질병의 고통을 받을 수밖에 없다. 위빳사나 수행은 신체의 맥박을 줄이고, 긴장을 누그러뜨린다. 많은 의학학술 보고들이 명상 수행의 건강 효과를 입증하고 있다. 명상 수행은 특별히 고혈압, 과민성 대장 증후군, 불면증, 우울증 같은 스트레스와 연결되는 질병과 통증 그리고 불안증이 곁들여 있는 질병을 치료하는 데 도움이 된다고 보고하고 있다.

최근에 의학자들은 고혈압 환자들이 명상 수행요법을 통해서 혈압과 맥박을 낮췄을 뿐만 아니라 좁아진 심장동맥이 정상으로 되돌아왔다고 보고했다. 똑같은 시간을 명상 대신 식이요법을 시행한 환자들은 혈압은 낮아졌으나 관상동맥에는 변화가 없었다는 보고도 아울러 참고할 만하다. 현대는 참으로 바쁘게 살고 있는 시대이다. 바쁘게 사는 것은 행복하게 살기 위함인데, 행복이란 결국 마음의 문제이다. 그러므로 마음에 대한 이해 없이 외부로부터 행복을 얻기는 어렵다. 마음 구조와 역할에 대한 이해 없이는 불가능하다는 의미이다. 이 마음의 구조와 역할을 이해하는 실천적 행위가 곧 수행이다.

따라서 행복을 얻기 위한 것이 인생의 목적이라면 우리는 반드시 수행을 통해서만 행복의 본질을 이해할 수 있을 것이며, 행복의 본질을 이해해야만 행복할 수 있을 것이다. 이런 이유로 우리는 어떤 수단보다 우선적으로 수행을 삶 안에 끌어안아야 한다. 수행을 통해 얻는 삶의 유익함에는 여러 가지가 있다. 물론 이 수행의 유익함을 초기 단계에서 일부 수행자들은 분명하게 느끼지 못할지도 모른다. 그러나 어느 정도 사띠와 삼매가 깊어져 지혜의 맛을 조금씩 보게 되었을 때 수행자는 다음과 같은 유익함을 얻게 될 것이다.

마음 관찰 순간에는 집착 일어나지 않는다
마음 통찰 순간에는 혼침에 빠지지 않는다
마음 구조와 역할 이해하는 실천 행위가 수행

"마음이 분명하고 안정되어 평안해지다"

우리는 대부분의 시간을 불분명한 마음의 상태 속에서 생활하고 있다. 무엇 때문인지 몰라도 마음이 선명하지 못하고, 확실하지는 않으나 항상 무엇인가를 찾고 있으며 들떠 있다. 또한 온갖 생각이 자기도 모르게 일어났다가 사라졌다가 하는 것이 반복된다. 그래서 불분명하며 불안한 마음속에서 생활하는 것 같다. 이렇게 생활하는 것이 대부분의 사람들이 사는 모습이다. 그러면 그러한 상태는 어디에서 오는 것일까? 그것은 탐욕이라는 열렬한 바람이 있기 때문에, 격렬하거나 미세한 성냄이 있기 때문에, 미혹이라는 이해의 부족, 무지가 있기 때문이다. 불만스러운 마음이 일어날 때, 마음이 무엇인가를 찾고 있을 때, 마음이 안정되지 못하고 들떠 있을 때, 또한 온갖 생각이 일어날 때, 불안한 마음이 일어날 때, 그 마음의 상태와 작용을 알아차리고 그것에 집중해 바로 그 마음을 관찰해야 한다. 마음은 여러 가지 작용을 하지만 한 순간에 한 번만 일어났다 사라진다. 동시에 여러 마음 작용이 일어나는 것처럼 보이는 것은 마음이 작용하는 속도가 너무나 빠르기 때문이다.

이러한 부정적인 마음 작용이 일어났을 때 그것을 '알아차려서 밀착 관찰하면', 그러한 정적인 마음의 작용은 멈추게 된다. 나아가서 그 부정적인 마음의 원인인 열렬한 바람 혹은 격렬하거나 미세한 화가 사라진다. 더욱 '알아차려서 밀착해 관찰'로 나아가면 수행자의 마음은 안정과 평안 그리고 평온과 평화로움으로 나아가게 된다. 더욱 수행이 진보되면 탐욕과 성냄 그리고 미혹의 원인인 무지의 뿌리가 점점 잘려나가 마침내는 매우 자유롭게 될 것이다.

풍부한 해설로 〈금강경〉 핵심 설명하다



금강경 강의 절요

정공 지음
양관 옮김
담앤북스 펴냄
2만 2천원

〈금강경〉은 반야심경과 더불어 우리나라에서 가장 널리 유통되는 경전으로 반야계 경전의 대표 가운데 하나이다. 대승불교 초기인 2세기 무렵 성립된 〈금강경〉은 600부 〈대품반야경〉 정수를 한 권에 압축해 담고 있다. 길지 않은 적절한 분량에 대승불교의 깊은 진수를 담고 있기 때문에 종파를 막론하고 그 중요성을 인정받아, 인도는 물론 티베트, 중국, 우리나라에서도 널리 유통되며 고승대덕들의 주석서가 800여 가지나 이른다. 우리나라에는 삼국시대의 불교 유입 초기에 전래됐으며 원효 스님이 주소를 쓴 바 있으며, 고려 중기에 보조국사 지눌 스님이 불교를 배우려는 이들에게 반드시 〈금강경〉을 읽게 한 뒤로부터 널리 유통되었다. 〈금강경〉은 석가모니 부처님이 해공제일(解空第一) 수보리에게 공 사상을 설명하는 방식으로 전개되고 있다. 그런데 공(空)이나 보리심(菩提心)이라는 용어를 단 한 차례도 사용하지 않으면서 공 사상에 입각해 대승보살의 집착 없는 실천행에 대해 설한다. 대승불교의 진수가 담긴 〈금강경〉에 대해 근현대에 많은 해설서가 발간됐지만 그 중 최고봉은 강미농 거사의 〈금강경 강의〉라고 할 수 있다. 강미농 거사는 돈황 석굴서 나온 사경과 옛 대덕의 주소 10여 종에 근거하여 금강경을 교감하며, 천태, 화엄, 정토, 선, 밀 등 불교의 주요 종파와 〈아함경〉 〈반야경〉 〈법화경〉 〈화엄경〉 〈열반경〉 등 주요 경전 그리고 대승기신론 등 주요 논서를 아우르는 깊이 있는 해석과 풍부한 해설로 〈금강경〉의 핵심을 상세히 설명한다. 우리말로도 번역된, 강미농 거사의 금강경 강의는 〈금강경〉 진의를 올바르게 이해할 수 있게 도와주는 뛰어난 저술이지만 너무 상세하고 방대하다는 점이 부담스럽게 다가올 수 있다. 이런 부담을 극복하기 위해, 현대 중국불교의 큰 스승인 대만의 정공(淨空) 법사가 그 방대함 속에서 핵심만 찾아 다시 강의했고, 그 강의를 펴낸 것이 바로 이 〈금강경 강의 절요〉이다. 이 책은 이름 그대로, 강미농 거사의 〈금강경 강의〉의 〈요점〉을 간추리면서, 또한 금강경이 전하는 대승불교의 핵심 가르침과 실천 방법에 대한 정공 법사의 자상한 가르침도 함께 전한다.

〈금강경〉 뜻 바르게 설하는 정공 법사 강설
금강경 해설서 최고봉, 〈강미농 금강경 강의〉

우리에게는 본래 반야의 바른 지혜가 있지만 망상과 집착이라는 장애에 가로 막혀 있을 뿐이다. 반야를 가로 막고 있는 망상은 분별하는 마음(分別心)이고, 집착은 아집(我執)과 법집(法執) 두 가지이다. 수행이란 망상과 집착이라는 장애를 제거하는 것이다. 모든 장애를 능히 깨뜨리는, 금강과 같은 반야의 바른 지혜를 열어 깨닫게 하는 것이 〈금강경〉의 작용이다. 한 번을 독송하더라도 뜻을 바르게 알고 독송하는 것과 그렇지 않은 것 사이에는 하늘과 땅만큼의 차이가 있다. 정공 법사님의 절요(節要)는 금강경의 핵심, 대승불교의 진수를 무엇보다 분명하고 간명하게 드러낸다. 무엇을 깨뜨려야 하며, 무엇을 구해야 하는지, 어떻게 그 길을 갈 것인지 상세하고 친절히 설한다.

김주일 기자

"지난한 인생길에서 나는 연꽃이고 싶었다"



별빛으로 살다 별빛으로 다시 오리라

글 벽담 학명
정리 이재호
씨피앤 펴냄
1만 9천원

"삶, 그 지난한 인생길에서 나는 연꽃이고 싶었다. 인생은 어차피 고행이지만, 나는 그 길에서 밤하늘의 빛나는 별이고 싶었다. 또한 수행자로서 가장 겸손한 이유이고 싶었다"

이 책은 벽담 학명 스님의 자서전이다. 남한산 성불사 주지였던 스님은 1960년 출가해, 1976년 남한산성 성불사를 중창한 이래 '부처님의 가르침을 배웠다면 반드시 실천하라'는 은사 스님의 말씀을 거울삼아 많은 봉사와 나눔의 삶을 실천한 분이다. 이 책의 제목인 '별빛으로 살다 별칭으로 다시 오리라'처럼, 스님은 어려움의 시간속에서 순수한 감성을 간직하며 삶의 한 시점마다 꺼내보이는 여유를 아는 수행자였다. 이 책에는 깨달음을 깨달음에 그치지 않고 실천하며 모든 삶을 아름답게 살기 위해 노력하는 스님의 모습이 진솔히 그려져 있다.

육신과도 같고, 영혼과도 같은 성불사. 성불사와 벽담 학명은 한 가지이다. 벽담 학명의 자아도, 자존감도 모두 이 성불사에 그 흔적이 그려져 있다. 부처님의 재자(齋者)로 평생을 갈구한 삶을 표현한다면, 남한산 자락의 성불사이다. 깊은 밤하늘의 별이 다듬어 놓은 길을 따라서 남한산에 오르면서 느꼈던 서러움과 분노가 때로는 삶의 전부였다. 벽담 학명은 그 아쉬운 한순간을 붙드는 수단으로 이 텍스트를 작성했다.

"누구에게나 살아온 이야기는 있을 것이다. 모든 사람들은 말한다. 내 이야기를 쓰면 소설 몇 권이라고……. 지금 성불사 앞마당에는 어떤 신도가 어떤 사연으로 서성이는지, 그들이 원하는 삶이 무엇인지, 나는 다 안다. 마치 저 창공에서 성불사를 내려다보듯이 삶의 구석구석을 잘 알고 있다. 나는 일찍이 남한산 자락의 그 속 깊은 사연을 읽고 쓰면서 살아왔다. 아쉬움도 있었고, 환희와 기쁨도 있었다. 하지만 정작 내 이야기는 처음 털어놓는다. 나 자신의 이야기가 그리 대단할 것은 없지만, 그래도 이 생을 왔으니 몇 가지 구절은 남기고 싶은 마음이다. 아, 늙는 것은 한순간이고, 죽는 것 또한 한순간이리라. 어쩌면 나의 이야기도 한순간일지 모른다"고 책 속에서 스님은 소회를 밝힌다.

봉사와 나눔의 삶 실천한 수행자
저자의 감성과 수행자적 삶 담아

학명 스님의 자서전인 이 책은 현재를 살아가는 모두에게 삶의 본질이 무엇인지, 어떤 삶을 지향할 때 진정한 행복을 찾을 수 있을지에 대한 해답이 오롯이 그려져 있다.

김주일 기자

붓다북 불교종합쇼핑몰 Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
미니불상으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하 1층 (주) 운주사 Tel. 02-953-7181

청동불상 조성전문

청동불상 · 천불 · 삼천불 · 만불 · 개금 · 탱화 · 금고 · 범종



성화불교예술원
(공장 내 불교 전시관) 주·야 상담합니다
조형물 · 동상 · 작품 모든 주물 가능함
경기도 이천시 율면 고당리 473-2
☎ 031)641-2747, 010-5302-1022

장인정신에 입각해 혼을 불어넣은 조성.
대덕스님들의 의견을 충분히 반영할 수 있는 조성.
40여분의 개금불사 전시로 스님들의 폭넓은 선택기회 마련.
탁월한 재질, 섬세함, 깨끗한 개금처리의 우수성.
대덕스님들의 많은 성원과 조언 바랍니다.
대표 이상식 합장

청동불 40여분 전시중!