"형상 허망함 알면 그 자리서 여래 증득"



행복한 금강경 이야기 1, 2

설우스님 지음 | 사유수 펴냄 | 1권 1만6천원, 2권 1만4천원

"〈금강경〉은 중생이 본래 행복한 존재임을 깨닫게 해주는 선경(禪經)입니다. 우리가 이 경전에서 부처님과 수보리가 묻고 답하는 내용을 깊이 이해하게 되면 지금 중생의 모습이 본래 부족함이 없는 여래의 참모습이라는 것을 확연히 알게 됩니다. 끊어야 할 번뇌가 실로 있지 않음을 바로 보고, 따라서 번뇌에 물들지 않으며, 보살의 닦음에도 머물지 않고, 깨쳐도 깨침으로 인해 얻는 것이 없다는 사실을 체험하는 것이야말로 실다운 수행입니다."

40여년을 선방 수좌로 지내다 청주 법인정사와 창원 진불선원을 창건하고 대중포교에 매진중인 현 조계종 기본선원 교선사이자 승가청규위원장인 설우 스님〈오른쪽 사진〉. 스님은 경전을 올바르게 공부하면 세간과 출세간법에 머무르지 않고 일상 속에서 맑고 순수한 마음으로 살게 된다고 강조한다.

이런 스님이 평소 〈금강경〉에 대해 법문한 책을 두 권으로 묶어 펴냈다. 제목은 〈행복한 금강경 이야기〉이다. 이전에 나온 〈금강경〉책들은 교리를 중심으로 엮어놓았다면 이 책은 불자들이 일상생활서 마음공부하고 마음 쓰는(用心) 입장에서 썼다는게 저자의 설명이다.

스님은 "마음공부를 하는 불교는 관심(觀心)을 어떻게 실용화시키는지에 주안점을 두었다. 그래서 불자들 입장에서는 그리 어렵지 않고 쉬울 것으로 본다."고 말했다. 이어 스님은 "출가 한 뒤 줄 곧 선방으로 들어가 30여년을 정진했다. 참선하느라고도 그랬지만 그 당시에는 어른 스님들이 책을 못보게 하셔서 30년동안 책 한 권 읽은 적이 없다"며 "하지만 초심자는 화두의 본질을 공부하기 위해선 책을 봐야 하며, 수행자는 늘 양쪽(교선)을 잘 병행해야 된다고 생각해 진불선원과 법인정사에서 대중들의 눈높이에 맞게 강의한 내용을 엮었다"고 출간 취지를 밝혔다.

〈금강경〉은 행복깨닫게 해주는 '선경'
포교현장서 펼친〈금강경〉 법문 묶어
대승보살 정신 나타난 '사종심' 중요



스님은 〈금강경〉의 모든 구절을 좋아하지만 핵심은 바로 '범소유상(凡所有相)이 개시허망(皆是虛妄)이요, 약견제상(若見諸非相)이 비상(即見)이면 즉견여래(即見如來)라' 이라고 생각한다고 밝혔다. 이 사구게(四句偈)는 〈금강경〉 사구게 가운데서도 가장 완벽하게 반야사상을 드러낸 것이라 해서 표준사구게다.

이 구절의 의미를 풀이하면 "무릇 있는 바 상은 다 허망한 것이니, 만약 모든 상을 상이 아닌 줄로 보면 곧 여래를 볼 수 있다"란 것이다.

총 2권인 이 책은 제 1분 '법회가 열리게 된 인연'을 시작으로 제 32분 '응신, 화신은 참되지 않는다'까지 32개의 법문으로 구성돼 있다.

이중 스님은 16분인 '능정업장분'(能淨業障分)을 이해하기 쉽지는 않지만 눈여겨 보라고 강조한다. 이는 직역 하면 능히 업장을 깨끗이 한다는 말로 〈금강경〉을 읽으면 반야지혜가 생기고 지금까지 짊어지고 산 어두운 무명을 사구게 정신을 이해하고 무주상보시와 반야의 지혜를 받아들여 마음의 문이 열리면 반야가 바로 무명과 업보를 업신여긴다는 의미로 해석해야 한다는 것이다. 그렇게 무명업보를 업신여기니까 마침내 다 없어지고 반야만 남게 되는데 그게 바로 반야바라밀의 세계라는 것이다.

이어 스님은 〈금강경〉에서 대승보살 정신이 잘 나타나 있는 사종심(四種心)을 중요시 여겨야 된다고 강조했다. 사종심은 광대심(廣大心), 제일심(第一心), 상심(常心), 부전도심(不顚倒心) 등이다. 마지막으로 스님은 "해제철마다 강의 요청이 들어 와서 선방 스님들을 대상으로 강의 하다 접하게 되는 조사스님들의 선어록중에는 주옥같은 명법문들이 많이 있다"며 "앞으로 초심자들도 생활속에서 이해하기 쉽게 풀어낸 선어록을 발간하고 싶다"고 계획을 밝혔다. **김주일 기자**

진짜 '나'와 대면… 용서 · 사랑 생겨

자기돌봄

타라 브렉 지음 | 이재석 옮김 · 김선경 엮음
생각정원 펴냄 | 1만3천원



이 책은 잠시도 생각이 끊어지지 않는 내 마음이 엉뚱한 곳으로 달아나 나를 괴롭히지 않도록 하는 것에서 시작한다. 나를 괴롭게 하는 생각의 쳇바퀴를 멈추고(멈춤), 순간순간 깨어 있으면서 내 마음을 관찰하고(깨어있기, 마음 챙김), 진짜 '나'를 인식하여(통찰), 마침내 나를 사랑하고 온 세상을 껴안기(포용, 완전한 깨달음)에 이르는 과정이다.

저자는 외부가 아닌 나의 본성을 깨달음으로써 지속적인 행복과 자유를 누릴 수 있다고 말한다. 저자는 미국의 임상 심리학자이자 대표적인 불교 명상가다. 그는 워싱턴 통찰명상 공동체를 창립했으며, 35년 넘게 위빠사나 명상을 위주로 수행하고 있다. 특히 서양의 심리학과 동양의 불교명상을 결합한 심리치유 프로그램으로 정신적 고통을 받는 현대인들에게 큰 공감과 위로를 주고 있다.

그의 두 번째 책인 이 〈자기 돌봄〉은 전작인 '받아들임'의 개념을 보다 실천적으로 제시하는 자기 사랑법이다.

미국의 수련자와 수행자들을 위한 위빠사나 강연을 보다 쉽게 풀어쓴 이 책은 마음챙김 이론의 정의와 더불어 멈춤-살펴보기(관찰)-보듬기(인식)-껴안기의 네 단계를 두어 불안에서 벗어나기 위한 실천적인 방법을 제시한다. 즉, 나를 괴롭히는 생각을 멈추고 그 순간에 갈등하는 자신을 관찰한다.

관찰을 통해 진짜 '나'와 대면하면 용서와 사랑의 마음이 일어나고 마침내 타인과 세상을 껴안는 과정에 이르게 된다는 것이다.

우리는 흔히 자신이 부족하다는 생각을 지우지 못하고 살아간다. 이로 인해 자신에게 생기는 부끄러움과 분노, 미움과 절망, 슬픔과 외로움을 저자는 모두 받아들이라고 이야기한다.

그는 'RAIN' 명상을 통해 자신에게 생기는 수치심을 객관적으로 바라볼 수 있다고 이야기한다. 'RAIN'에서 R은 '인식한다(Recognise)'이며, A는 '허용한다(Allow)'는 뜻이다. 인식과 허용은 단지 '아, 지금 여기에 뭔가가 일어나고 있군'이라고 인식하는 정도로도 충분하다. 벌어지고 있는 나쁜 일들에 감정을 동일시하지 않고 생각을 잠시 멈출 때 거기에는 선택과 자유의 기회가 생긴다. 바로 RAIN의 시작점이다. **김주일 기자**

정견정립, 혜능의 핵심 가르침

육조단경

김태완 지음 | 침묵의 향기 펴냄 | 1만5천원



중국의 선종사를 3기로 나누어 보면, 1기는 좌선수련을 위주로 하는 선법, 3기는 간화와 묵조의 선법이라 할 수 있으며, 그 사이에 위치하는 2기는 조사선으로서 이 선법의 요지는 직지인심, 견성성불, 이심전심, 불립문자이다.

2기는 선(禪)이 혜능에 의해 인도의 색채를 탈피하고 중국화되는 시기로서, 그 이후 중국, 한국, 일본에서 전개된 선불교의 원형이 완성되는 시기이므로 현재 우리나라 선불교를 이해하기 위해서도 대단히 중요한 시기였다.

그런 면에서 혜능은 중국선이라는 새로운 선문을 처음으로 연 개조(開祖)라 할 수 있다. 이 선문은 좌선수련이라는 점수법(漸修法)으로부터 선문답을 통한 돈오로 변했다. 또한 '거짓을 버리고 참된 것으로 돌아가며, 수행이 원인이 되어 그 결과로 깨달음을 얻는다'는 기존의 접근법으로부터 '일체가 다 진실하며, 정과 혜는 둘이 아니다'라는 관점으로 변화했다. 혜능이 새롭게 연 이러한 선은 이후 중국을 비롯해 한국과 일본으로 전파된 선불교의 기본 토대가 되며, 특히 임제종의 간화선으로 계승된다. 그러므로 혜능의 선을 이해하는 것은 중국선을 이해하는 길잡이요, 지름길이라고 할 수 있다.

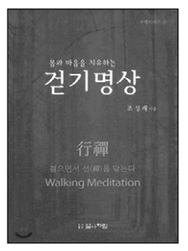
육조혜능은 오직 견성을 말한다. 불성, 자성, 본성은 불이중도의 다른 이름이고, 선은 불이중도를 깨달아 언제나 불이중도의 눈을 가지고 삼라만상을 바라보는 것이다. 선정, 해탈, 열반, 반야, 보리 등 불교의 모든 용어들은 단지 불이중도인 견성을 다양한 측면에서 말하는 것일 뿐, 제각각 차별되는 이름의 법이 따로 있는 것은 아니다. 오직 불이중도인 견성이 있을 뿐이다.

이 책은 원문의 목차에 따라 전체를 10개의 장으로 나누었고, 각 장마다 번역문을 앞에, 원문을 뒤에 배치하였다. 또 원문은 표점을 하여 읽기 쉽도록 도왔다. 서문과 발문도 모두 번역하여 소개하였다. 선 공부에서 가장 중요한 것은 바른 견해를 정립하는 것이다. 견해가 어긋나면 수십 년을 공부해도 헛수고가 되는 반면, 견해만 바로 세우면 문득 말끝에 진리를 깨칠 수도 있기 때문이다. 그런 면에서 선불교의 중심에 자리한 육조혜능의 가르침은 바른 견해를 세우는 데 더할 나위 없이 훌륭한 지침서이다. **김주일 기자**

걷기명상은 발동작과 발의 느낌 계속 알아차림 하는 것

걷기명상

조성래 지음 | 알아차림 펴냄 | 1만2천원



위빠사나 부산 금정선원 조성래 원장(55) 원장은 35년간 선수행을 해온 자타가 공인하는 위빠사나 전문가이다. 1978년 〈육조단경〉을 접한 뒤 화두선과 묵조선을 거쳐, 현재는 위빠사나 선을 닦고 있다. 선방에서 하루 8시간 이상씩 꼬박 5년을 참선에 몰두하기도 했다. 이런 그가 7년 전부터는 걷기 명상에 빠졌다. 선방에 앉아 참선을 꾸준히 해봤지만 결과는 그다지 만족스럽지 못했기 때문이다.

저자는 그 이유에 대해 마음이 고요한 상태에 들면 혼침이 떨어져, 멍하거나 졸음상태에 머물러 있기가 일쑤였다고 말한다. 이 문제를 해결못하면 더 이상 공부의 진전을 기대하기 어렵다는 걸 알았기 때문에 몸부림쳤다.

하지만 어려웠다. 새 방법을 찾아야 했는데 그 새 수행이 바로 걷기명상이었다.

조 원장은 "선가에서는 행주좌와 어묵동정(行住坐臥語默動靜)이 모두 선이란 말이 있습니다. 즉 걷거나 서거나 앉거나 눕거나 말하거나 침묵하거나 움직이거나 고요히 있거나 모든 행위가 다 선(禪)이란 것이지요. 이 말 뜻을 정확하게 알 수 없었습니다. 어느 누구도 가르쳐 주지 않았기 때문입니다.

그런데 걷기명상을 하며 그 의미를 스스로 알게 되었습니다."고 걷기명상을 예찬한다. 이런 저자가 그동안 자신이 수행해온 경험을 토대로 한 〈몸과 마음을 치유하는 걷기명상〉을 펴냈다.

걷기명상은 경행(經行) 혹은 행선(行禪)이라고 한다. 걸으면서 발동작과 발의 느낌에 의식을 집중해 그것을 알아차리는 방법이다. 현재 세계적인 명상수행가인 틱낫한 스님이 이 분야의 전문가로 알려져 있다. 하지만 국내에서는 인기만 있을뿐 두드러진 전문가나 서적은 많지 않다. 이런 현실에서 이 책은 걷기명상의 이론과 실제, 생생한 체험을 담았다는 점에서 의미가 크다. 이외에도 이 책에는 걷기명상의 역사, 불교 사상과의 관계 등의 연구 결과도 기록해 놓았다. 저자는 "걷기명상을 할 때 마음은 언제나 발에 가 있다. 의식을 발에 집중해 마치 코끼리가 걷듯이 천천히 걸으면서 매순간 발동작과 발의 느낌을 놓치지 않고 모두 알아차리겠다는 마음으로 관찰해야 한다"고 설명했다.

특히 초심자에게는 정적인 좌선보다 동적인 걷기명상이 훨씬 쉽고 효과적이란 설명이다.

조 원장이 권하는 걷기 명상법은 이렇다. 걷기 명상을 할때는 코끼리

걷기명상의 이론과 체험 담아
초심자는 명칭 호명 필요

가 걷듯이 천천히 걸으면서 발동작과 발의 느낌을 놓치지 않고 알아차림해야 한다고 설명한다. 우선 걷기명상에 들기 전에 먼저 발뒤꿈치를 붙이고 똑바로 선 채 약 10초 정도 자신의 호흡을 느껴봄으로써 마음을 가다듬는다. 그리고 의식을 집중해 발을 주시한다. 그런 뒤에 먼저 오른발을 들어 앞으로 나아간다. 발이 나아갈 때 마음을 모아 나가는 발을 따라가며 계속 주시한다.

이때 발동작과 발의 느낌을 분명히 알아차림하면서 '오른발'이라고 명칭을 붙인다. 왼발도 방법은 동일하다. 이때 가장 중요한 것은 하고 있는 행위와 그것을 알아차림하는 것, 그것에 명칭을 붙이는 것, 이 세 가지가 정확히 일치돼야 한다고 저자는 강조한다.

이때 주의해야 할 점은 특히 초심자는 명칭 붙이는 것을 게을리 해서는 안된다는게 저자의 설명이다. 명칭 붙이는 것은 알아차림을 명료화하고, 마음이 밖으로 달아나지 못하도록 하는 역할을 한다는 것이다.

한편 저자는 위빠사나 금정선원을 개원해 초심자를 위한 걷기명상과 초기경전인 아함경을 강독하고 있다.



걷기명상 하는 법

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

퇴행성 류마티스 디스크환자 희소식
관절염·통증
관절 연골을 보충해주는 한약
통증은 쉽게 호전되고 잠도 편하게자
7일 ~ 10일이면 호전되는 느낌있어!!!!!
◆한의원 문의상담 02)598-9833
희 소 식
당뇨·고혈압
당뇨 천연 인슐린 개발
5일~7일이면 호전되는 느낌!!!
여주(모모르디카)하나로 해결!!! 보험보다 낫다.
방송에서도 식물 인슐린 여주(모모르디카)
화 제 집 중!!!
식물 인슐린 이름값 하네 혈당 강화!!!
항암효과 원기회복 관상식물의 반란!!!
◆주문상담문의 02)875-8858
맥스생명공학 ※대리점 모집중

좋은인연 대출안내
33년의 역사와 자산825억원의 형산새마을금고는 변함없이 전국의 많은 사찰과 좋은인연을 맺고 있으며 늘 불교와 함께하는 은행입니다.
새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시어 좋은 인연되기를 소원합니다.
형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~
❶ 대출이자 ☞ 1억 대출시 최고 58만원
❷ 대출기간 ☞ 5년 (만기시 연기 가능)
❸ 근저당설정비 ☞ 면제
❹ 대출지역 ☞ 전국 (제주도포함)
❺ 단체명의, 종단 소속사찰 모두가능
형산새마을금고 본점 전경
365 친절상담
상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522
형산새마을금고 본 점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

사찰화재보험
전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함
❖ 가입시 필요자료
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함
사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704
※보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.