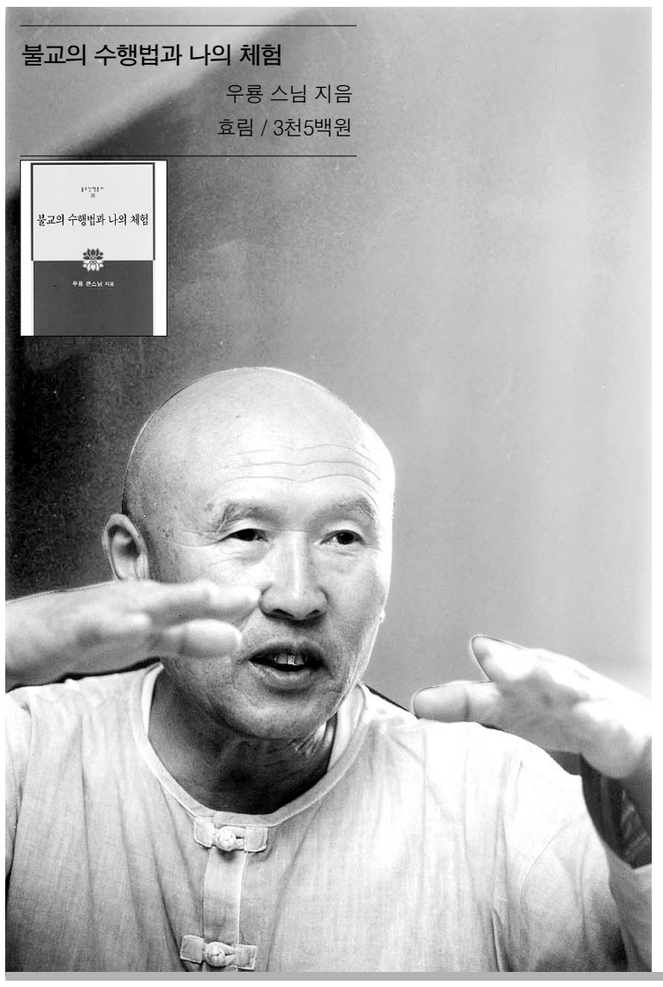


불교의 수행법과 나의 체험
우룡 스님 지음
효림 / 3천5백원

60여 년 수행체험 '결산서'

"어떤 정진법도 OK, 한길로가 중요"
기도·참선 등 모든 수행법 길잡이

여러분은 '수행'이라고 하면 머리 속에 무엇이 떠오르십니까? 혹시 참선만이 진정한 수행이고 염불이나 주력, 경전공부는 '낮은 근기'의 수행법이라고 생각진 않으신지요?

울산 학성선원 조실로 후학을 지도하고 계신 우룡 스님(사진)은 "부처님 집안에서는 어떠한 정진방법도 같이 통용된다. 기도를 하거나 화두를 들거나 염불을 하거나 주력을 하거나 그 어떤 수행 방법이라도 귀착점은 똑같다"고 말합니다. '이 방법은 되고 저 방법은 안된다'는 것은 편협한 생각일 뿐이라는 것입니다.

우룡 스님이 펴낸 <불교의 수행법과 나의 체험>은 '절을 해야겠다', '염불을 해야겠다' 마음먹었다가도 금새 '이 방법으로 정말 깨달을 수 있을까' 하는 의구심을 품는 불자들을 위한 책입니다. 스님은 책에서 60여 년에 걸친 수행이력을 바탕으로 주력과 기도, 경전공부, 참선 등을 어떻게 시작하고 이어 나가야 하는지를 자세하게 일러줍니다.

스님은 자신의 원을 세우는 것이 수행의 시작이라고 말합니다. 처음엔 아무리 작고 소극적인 원을 세우더라도 매일 꾸준히 하다보면 거기에 머물지 않고 더 향상되고 발전된 원이 세워지기 때문입니다. 수행의 원력을 세웠다면 부처님께서 가르치신 여러 정진 방법 가운에 나와 인연 있는 한 가지를 선택해 실천해야 합니다. 깨달음을 얻을 수 있느냐 없느냐는 수행을 꾸준히 끌고 나아가는 노력을 하느냐, 내버려 놓고 있느냐에 달려 있습니다.

"'관세음보살'을 부르거나 '옴마니반메훔'을 외우거나 '이뭣고' 화두를 드는 것이 다를 바 없듯이, <금강경>을 읽거나 <반야심경>을 읽거나 <관음경>을 읽는 것 모두가 똑같습니다. 이것과 저것의 차별을 생각하지 말고 한 가지를 중심에 두고 끝까지 밀어붙이는 노력을 하는 것이 중요할 뿐입니다."

다양한 수행법을 섭렵한 스님의 경험담도 소중한 지침이 됩니다. 밤낮으로 '옴마니반메훔'을 외우던 무렵에는 무의식중에 숯불에 손을 집어넣기도 하고 능엄주 기도에 주력하던 때에는 앞으로 일어날 일들이 눈앞에 펼쳐지기도 합니다. 이러한 경험을 통해 스님은 '체험이 있기 전까지는 절대로 공부를 멈추지 마라', '체험도 한 과정이라는 것이 확인되면 집착하지 말고 놓아라', '어른들께 자주 물어라' 등 수행을 하면서 주의해야 할 점을 자세하게 일러줍니다.

책을 다 읽었다면, 이제 남은 것은 실천입니다.

"부디 부지런히 정진하십시오. 모름지기 공부의 연을 놓지 말고 정성으로 닦아가면 반드시 바른 길로 가게 됩니다. 이제 나는 지극한 마음으로 축원을 드립니다. 부디 모든 불자들이 잘 수행하여 자타일시성불도(自他一時成佛道)를 성취하여지이다."

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

새로나온 책

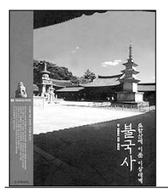
■ **<불교 이해의 첫걸음>**(원연 스님 지음, 해조음, 8천5백원)=일본 오사카(大阪)로 건너가 1982년 관음사를 창건하고 포교에 앞장서고 있는 원연 스님이 쓴 불교 개론서. 스님은 "불교를 접해 본 적이 별로 없는 주변의 이웃들에게 불교와 친해질 수 있는 계기를 만들어주기 위해 책을 쓰게 됐다"고 말한다. 불교에 대한 이해와 부처님의 생애, 불교의 변천사, 선이란 무엇인가 등을 쉽게 설명해 놓았다. 부록으로 각 종단별 '스님이 되는 길'을 실었다.

■ **<땅 에너지를 이용한 자연치유>**(워렌 그로스맨 지음, 박윤정 옮김, 샨티, 9천원)=기생충 바이러스 감염으로 시한부 삶을 선고 받았지만 땅을 이용해 기적적인 치유를 하게 된 심리치료사 워렌 그로스맨. 1991년 '빛 연구소'를 세운 후 몸과 마음이 병든 사람들에게 '땅의 치유력'을 전파하고 있는 그는 "자연과의 관계 속에서 에너지의 흐름을 회복함으로써 몸과 마음을 치유할 수 있다"고 주장한다.

■ **<황제내경>**(주춘재 글/그림, 정창현 외 옮김, 청홍, 1만4천원)='만화로 읽는 중국전통문화 총서' 2권. 의학오경(醫學五經)의 하나로 가장 오래된 중국 의학서인 <황제내경>의 내용을 만화로 꾸몄다. 전설상의 제왕인 황제와 신하 기백의 의술에 관한 토론을 기록한 것이라고 전해지는 이 책은 '우주에 만물을 하나로 묶을 수 있는 보편적인 관계가 존재하고 있다'는 인식을 바탕으로 한다.

몸으로 터득한 불국사의 美

'마음으로 보는 우리문화' 시리즈 낸 신영훈 씨



토함산에 이룬 이상세계 불국사
신영훈 지음 / 김대벽 사진
조선일보사 / 1만5천원

몇 달씩 발굴·보수현장 참여
오랜 경험·안목으로 포착

매일 수천여 관람객이 찾지만 제대로 아는 사람은 드문 곳이 바로 불국사다. <토함산에 이룬 이상세계 불국사>는 신영훈(69) 한옥문화원장이 써내려간 불국사 안내서로, 지난해 펴낸 <조선의 정궁 경복궁>과 <천상이 천하에 내려 깃든 석굴암>에 이은 '마음으로 읽는 우리 문화' 시리즈 세 번째 권이다.

서문에서 "나는 불국사를 잘 모른다"고 말했지만, 신 원장은 불국사에 몇 달씩 머물며 발굴과 보수공사에 참여했던 전문가다. 그는 오랜 현장 경험과 안목으로 우리의 눈길이 미처 닿지 못한 불국사 곳곳의 아름다움을 보여준다.

책은 무영탑 설화에 등장하는 영지(影池)를 훑어보는 것으로 시작된다. 사천왕문을 들어선 뒤부터는 '청운교, 백운교가 보이는 장소에서 기념사진 한 장 찍는' 일반적인 '관광'과 다른, 진정한 답사가 시작된다. 책을 따라 읽다보면 독자들은 신 원장이 이끄는 대로 절 구석구석을 둘러보며 그 아름다움을 만끽해볼 수 있다.

"우리 문화를 '글'로 배운 사람 눈에는 그 아름다움이 보이지 않습니다. 대신 실제로 문화재를 만들고 수리하며 몸으로 배운 사람들의 눈에는 쉽게 포착이 되는 법이죠."

신 원장이 15권에 이르는 '마음으로 보는 우리 문화' 시리즈를 기획한 것도 이처럼 현장에서 보고 배운 것들을 정리하고 알리기 위해서다. 우리 문화에 대한 정확한 이해와 애정이 바탕이 되지 않고서는 문화가 발전될 수 없다는 것이다.

"최근 지어지는 절에 가보면 만드는 사람들의 '목표'가 담겨 있지 않습니다. 천년고찰에서 지금 우리 시대에 어떤 건축을 지어야 하고 어떤 문화를 후대에 전해주어야 할지를 배워야 합니다."

일흔을 바라보는 나이에도 우리 한옥의 아름다움을 알리는 강좌를 열고 있는 신 원장은 앞으로 꽃담의 아름다움과 문화재에 나타난 한국의 짐승 등 자신의 경험으로 얻은 미의식을 알리기 위한 집필 작업을 이어나갈 예정이다.

글=여수령 기자 · 사진=박재완 기자

외쳐 보세요
"관~세음~보~살"

저기 도망가는 달마 잡아라
인환 스님 지음
다예 / 1만1천원

"요즘 젊은이들은 칭명(稱名)을 고리타분하고 재미없는 수행법이라고 생각합니다. 하지만 2002년 월드컵 때 외쳤던 '대-한-민-국!'을 떠올리며 외쳐보세요. '관-세음-보-살!'"

동국대 명예교수 인환 스님이 불교를 보다 쉽게 이해하려는 이들과 시대에 맞는 설법을 펼치려는 법사들을 위해 <저기 도망가는 달마 잡아라>를 펴냈다. "부처님께서는 중생의 근기에 맞추어 여러 가지 예화와 비유, 방편을 사용해 교화했다"는 스님은 "급박하게 돌아가는 오늘날, 법사들의 법문도 시절과 보조를 맞추어야 한다"고 말한다. 책에서는 스님이 교화 현장에서 겪었던 일화들과 '마음의 불길을 다스리는 법', '삼학(三學)이란 무엇인가' 등 부처님의 가르침을 예화를 통해 알기 쉽게 설명하고 있다.

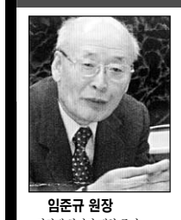
금주의 베스트불서 10
책방 여시아문 집계

순위	도서명	저·편자	출판사
1	백일법문	성철 스님	장경각
2	화	틱낫한	명진출판사
3	운명을 뛰어 넘는 길	김지수	불광
4	불자의 가족사랑	김현준	효림
5	수행의 단계	달라이라마	들녘
6	초의	한승원	김영사
7	가장 행복한 공부	청화 스님	시공사
8	밥상에 도가 있다	정세채	모색
9	들숨날숨에 마음챙기는 공부	대림 스님	초기불전연구원
10	불교수행법 강의	남희근	지식을 뛰어는 사람들

도서 안내 : (02)737-0695

인터넷 · 전화 도서 주문
yosiamun.com
책방 여시아문 전화: (02)737-0695

살아있어서 생식입니다
생식마을
건강되찾기 10년



10여년을 생식만 연구해 왔습니다. 몸을 생각하는 100% 자연식입니다. 고을빛 생식은 강원도 청정지역에서 계약 재배한 깨끗한 재료를 이용해 고을빛 생식만의 노하우로 배합해서 생산합니다. 제대로된 생식을 원하신다면 이제 고을빛 생식을 찾으십시오.

임준규 원장
· 경희대 한의과 대학 졸업
석 · 박사 학위 취득
· 대전대 한의과 대학 교수 및 학부장
· 전 분당 차병원 한방병원 원장 역임
· 전 남원 호성 한방종합병원 원장 역임

생식의 1석 6조
1.체질개선 4.완전한 다이어트
2.건강증진 5.완전식사
3.피로회복 6.식습관 개선

이런분들에게 필요합니다
◆ 고통 없이 체중조절을 하실 분께
저칼로리 영양식으로 굶어야 하는 고통없이 체중을 조절할 수 있습니다.
◆ 아침식사(생식)는 활력의 원천
간편하게 많은 영양을 섭취할 수 있어 바쁜 현대인의 식사대용으로 최적입니다.
◆ 배변이 원활하지 못해 더부룩한 분들께
치커리 식이섬유 보강. 쾌변을 도와줍니다.
◆ 신선한 야채섬유가 부족한 분들에게
생식의 풍부한 효소와 베아, 염록소를 간편하게 드실 수 있습니다.
◆ 각종 성인병으로 식이 요법을 원하시는 분들께
생식의 고효율 에너지는 병환중이거나 회복중인 환자식으로 좋습니다.
생식은 수험생인 자녀들 아침식사나 간식으로도 좋습니다.

"(주)고을빛 생식마을"은 태어난지 10년된 정통 전문 생식업체입니다.

1개월분 40g × 60포 (4개월분 구입시 25% 할인)

생식 완료 현미, 메주콩, 적두, 약콩, 서리태, 율무, 보리, 차조, 수수, 옥수수, 메밀, 밀, 당근, 우엉, 신선초, 케일, 컴프리, 감잎, 뽕잎, 감, 호박, 솔잎, 다시마, 김, 구기자, 연근, 표고버섯, 인진쑥, 결명자, 결정과당, 호박엑기스 등 32종

◆ 연락처 : 02)444-3577, 458-0836
전국지점 및 대리점모집 중

15년 전통의 광운불교대학
신입생 모집안내
바른불교 생활불교를 실천하고자 1988년 광운불교대학을 개설하여 제1기 수강생을 시작으로 지금까지 제15기 수강생을 모집하기에 이르렀습니다. 본 대학은 불교를 알고자 하시는 모든 분들을 위해 마련한 불교강좌입니다. 체계적인 교리공부로 바른 신행생활에 도움을 드리며 기본적인 절하는 법에서부터 기도하는 법, 경전공부에 이르기까지 교육과정을 분기별로 나누어 실시하오니 불자님들의 많은 동참 바랍니다.

◆ 강의일시 : 매주 목요일 오후 2시-4시
◆ 교육과목 : 불교상식 및 사찰 예절, 부처님 일대기, 천수경, 반야심경, 금강경, 불교사(한국, 중국, 인도) 불교학 개론 등
◆ 교육장소 : 광운정사
◆ 지도법사 : 광운불교대학장 청운스님 외
◆ 지원자격 : 제한 없음
◆ 문의전화 : 사무국 02)381-8966. 8525
핸드폰 011-386-6668

운봉산 광운사 서울포교원 광운정사
부설 광운불교대학
홈페이지 www.kwangwoonsa.com

당신도
설법을 잘할 수 있습니다
단시일내에 대법사가 될 수 있는 길
부처님의 오종설법, 비유법, 대기설법
<실기훈련 · 설법자료제공>
성공적인 법회운영을 위해서는 철저한 준비와 자료의 재구성능력이 확보되야 합니다.

과목
● 발성훈련, 표정연기, 설득, 상담기법
● 음성, 태도, 修辭, 원고작성법, 회의진행법 등

연수안내
▶기 간 : 2개월 과정 ※ 수시접수
▶강 의 : 수요반 - 매주 (수) 오후 1시 ~ 3시
목요반 - 매주 (목) 오후 7시 ~ 9시
▶지도교수 : 金哲會 박사
▶장 소 : 본 연수원
※ 출장 또는 개인지도 가능합니다 ※

◆ 문의 및 신청 ◆
☎ 02)747-1567/02)737-1567
H·P 011)248-1567

韓國說法研修院
서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4F)

한국불교범음범패 대학원 제2기
수강생 모집
◆ 개 강 : 4월 초
◆ 수강요일 : 매주 수, 목 4시 ~ 6시까지
본원은 초종파 교육도량으로써 수료증을 수료하며 초심자라도 여법하게 불교전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.

과 정
▶ 초급과정(3개월) : 사물(목탁,요령, 징, 북)다루는 법. 도량석,쇳송,각단예불,관음기도법 등
▶ 중급과정(3개월) : 상주권공, 대령관욕, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등(기초범음범패)
▶ 대입과정(6개월) : 영산재, 예수재, 수륙재, 각종어산(범음범패), 49재
▶ 특수반 : 천수바라, 오공양작법

◆ 연락처 : 부산광역시 동래구 온천1동 77-54번지
011-849-0961, 051-554-1518
한국불교의식대학원 원광사