

‘M=I×A’ 무슨 뜻일까?

불다빠라 스님의 마음등식... ‘기억무게=이미지×마음노폐물’

M=I×A.
이게 무슨 공식일까? 가뜰이나 수학 공식에 약한 사람들은 일단 겁부터 먹는다. 그러나 겁먹지 마시라. 특히 평소 수행이 무엇인지, 수행은 어떻게 하는 것인지, 또 수행을 하면 내 마음과 삶이 어떻게 변화할 것인지에 대해 조금이라도 관심을 가졌던 이들이라면 이 공식을 주목해야 한다.



Buddha 수행법
불다빠라 지음
SATI SCHOOL | 3만원

수학공식 같은 등식을 두고 왜 수행을 논할까? 이 의문은 지당하다. 그러나 이 등식은 단순한 수학 공식이 아니다. 이 등식은 수행의 길을 걷고 있는 한 수행자가 내놓은 마음에 관한 등식이기 때문이다.
1975년 출간한 이후 우리나라에서 비구계를 받고 다시 미얀마 마하시 선원으로 수행 유행을 다녀와 현재 김해에 수행공동체인 반나라를 설립, 수행을 지도하고 있는 불다빠라 스님이 이 등식을 일반에 선보였다.
미얀마 마하시 선원에서 인가받은 단 2명의 한국 스님 중 한 명이며 ‘불다 답마 상가’ 최고지도법사로 활동 중인 불다빠라 스님의 수행 체험에서 우러난 등식이기에 더

는 사마의 힘을 키워서 노폐물을 이미지로부터 떼어내어 마음의 무게를 줄이는 과정이라는 것이다. 궁극적으로 수행은 알아차림 수행으로 노폐물과 번뇌로부터 자유로워지는 과정이다.
여기서 잠깐 짚고 넘어가야 할 것이 있다. 근육을 강화하려면 근육을 집중적으로 강화하는 훈련을 규칙적으로 해야 한다. 마음에 쌓인 피로를 풀고 번뇌로부터 자유로워지려면 마음에 쌓인 기억의 무게를 줄이기 위한 사마 수행을 하라. 아무리 좋은 이론도 실천이 없으면 그뿐이기 때문이다.
‘마음에 관한 모든 것’이라는 주제에서 알 수 있듯 불다빠라 스님의 <Buddha 수행법>에는 이러한 등식 외에도 마음과학(cittology)이라는 새로운 개념을 도입해 마음이 오연되는 과정과 그 마음 오염의 해독제를 만들어가는 과정, 마음 노폐물을 제거하고 실재를 볼 수 있게 하는 사마수행 등에 대해 자세히 풀어놓고 있다.

‘자유와 행복으로 가는 길’ 시리즈 1권으로 펴낸 <Buddha 수행법>은 총 4권으로 나눠 수행문화, 마음과학, 수행기술, 수행이론 등을 꼼꼼하게 소개하며 누구에게나 활짝 열린 자유와 행복으로 가는 그 길로 나아가라고 격려하고 있다.
‘자유와 행복으로 가는 길’ 시리즈 1권으로 펴낸 <Buddha 수행법>은 총 4권으로 나눠 수행문화, 마음과학, 수행기술, 수행이론 등을 꼼꼼하게 소개하며 누구에게나 활짝 열린 자유와 행복으로 가는 그 길로 나아가라고 격려하고 있다.
천희희 기자

사찰의 꽃살문 그 아름다움 속으로...

관조 스님 사진집, 기림사·운문사 등 문살 담아

“스님의 사진은 우리가 일상적으로 지나쳐 버리는 것들에 접근해 빛과 각도에 따라 생명력을 부여하고 심란한상이 모두 비로자나라는 것을 일깨워줍니다.”
미술사학자 강우방 씨는 관조 스님의 사진을 두고 이렇게 말한다.
수많은 작품집과 수많은 수상경력, 한국의 사찰과 자연을 사진에 담았던 관조 스님의 이력은 스님의 사진이 단순히 사진에 머물고 있

지 않음을 느끼게 한다.
지난해 11월 입적한 관조 스님의 사진집 <사찰 꽃살문>에는 기림사 운문사 내소사 동화사 불갑사 쌍계사 통도사 선암사 범어사 등 14곳 사찰 전각의 꽃살문 사진이 수록돼 있다.
카메라를 통해 깨달음의 세계를 구현하려 했던 관조 스님의 정신이 그대로 느껴질 만큼 사진들이 생동감 있게 다가온다.



사찰 꽃살문
이내옥 글
관조 스님 사진
출판사 | 4만5천원

선문답, 상담 이끄는 좋은 실마리였네

동양상담학 시리즈 불교관련 내용 ‘눈길’

항림 스님이 18년 동안 시자를 했는데, 그를 가르침에 다만 “원시자야”라고 부르면, 원시자는 “네” 하고 대답하였고, 운문 스님은 “이 무엇인가”라고 말할 뿐이었다. 이렇게 하기를 18년 만에 어느 날 바야흐로 깨치니, 운문 스님이 말하기를 “내가 지금 이후로 다시는 너를 부르지 않으리라” 하였다. (항림 스님과 운문 스님의 일화-〈벽암록(상)〉)

반복은 그저 말을 되받는 것이 아니라 아직 깨치지 못한 깊은 의미 속으로 상대를 끌어안고 들어가는 방법이다. 전혀 예상치 않



동양상담학 시리즈
박성희 지음 | 학지사 | 각권 7000원

았던 충격적인 반응을 접하게 되면 수행자는 자신의 존재 전체가 휘둘림 당하는 것을 경험하면서 자신의 본체를 깨닫는 계기로 작용할 수도 있다.
동양상담학 시리즈 3권 <선문답과 상담>에 나오는 내용이다. 저자는 상담자들이 이런 방법을 상담 수단으로 활용하고 있다고 소개하면서 선문답이 상담을 이끌어 가는 중요한 실마리로서 손색이 없다고 말한다.

2권 <불교와 상담>에서는 불교가 오래 전부터 한국 사회에서 중요한 상담 기능을 수행해 왔으며, 불교에서 상담적 요소를 찾아내 현대 상담 이론과 전략으로 정리하려는 노력과 불교 상담의 미래를 전망하고 있다.
또 용타 스님의 마음 열기, 마음 다루기, 마음 나누기를 주제로 하는 동사설 수행을 상담 측면에서 접근하면서 ‘동사설 상담’이 세계 상담계에 내놓아도 좋을 한국식 집단 상담이라고 9권 <동사설 상담>에서 설명한다.

이밖에도 이 시리즈에는 <마음과 상담> <논어와 상담> <퇴계 유행과 상담> <도덕경과 상담> <모리타 상담> <나이칸 상담> 등이 각권으로 구성돼 있다.
한명우 기자 mwahn@buddhapia.com

止란? 분별망상이 본래없다

觀이란? 허깨비로 존재함을 보라

외인(外人)이 말했다. “대승의 수행법을 말씀해 주십시오. 즉시 가르침을 받들어 수행하고 후대에 전하여 없애지지 않게 하겠습니다.”
이에 혜사 스님이 답했다.
“지(止)란 무엇인가. 마음의 자체는 허망하게 분별하는 망상의 모습이 본래 없음을 알아 허망한 망념이 일어나 생사의 세계로 흐르지 않게 하는 것을 ‘지(止) 수행’이라 한다. 관(觀)이란 무엇인가. 마치 허망한 꿈은 실제로 있지 않지만 허깨비로 존재하는 것과 같다는 이러한 이치를 관찰하는 것을 ‘관(觀) 수행’이라 한다.”
혜사 스님(517~577)이 짓고 원경 스님(송광사 강사)이 옮긴 이 책은 지관(止觀)수행 이론서다. 대승



대승지관법문
남악혜사 지음
불광출판부 | 1만5000원

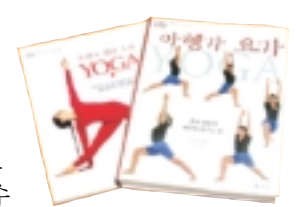
지관법문은 중국 천태종 혜문 스님이 용수 보살의 종관론 심법(心法)을 제자인 남악혜사 스님에게 전하고, 혜사 스님이 저술한 것이다.
지관수행은 쉽게 말해 위빠사나(止)와 사마타(觀) 수행을 말하는 것으로, 언제 어디서든 수행이 가능해 바쁜 일상의 현대인들에게 적합한 수행이다.

이 책은 외인(外人)이 질문하고 혜사 스님이 답하는 형식으로 구성돼 있어 지루하지 않게 읽을 수 있으며, 자칫 놓치기 쉬운 주제를 명확히 드러내주기 위해 내용별로 소제목 붙여 이해를 도왔다. 매 쪽마다 문장이나 단어에 대한 각주를 상세히 달아놓는 것도 내용을 이해하는데 큰 도움이 된다.
한명우 기자

날씬하고 단단한 몸매에

스트레스 해소까지 하자

몸매 유지와 스트레스 해소를 위한 방법으로 각광받고 있는 요가. 현천 스님(아해가 요가 협회장)이 엮은 <아해가 요가>는 인도 전통 요가의 수련 동작과 호흡법 등을 모아 놓은 지침서다. 아해가가 스스로 체득한 요가 수행론의 핵심을 사진과 더불어 일목요연하게 설명해놓아 누구든지 쉽게 아해가 요가에 접근할 수 있도록 하고 있다.



아해가 요가
현천 스님 옮김
禪 요가 | 3만8000원

<아해가 요가>와 함께 출간된 <아해가 행법 요가>는 요가 안내서로, 아해가가 더불어 오랫동안 수행해 온 제자들의 체험과 연구 등을 토대로 요가의 기본 원리와 수행을 간결하고 명쾌하게 해설해 놓았다. 108가지의 자세를 난이도에 따라 단계적으로 소개하고 있다.
한명우 기자

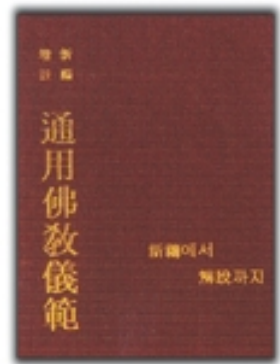
yosiamun.com 추천도서

· 하루의 행복	세프라 코브린 피플, 9000원, 경성리인
· 대승찬가집	무비스님, 9000원, 불광출판부
· 티베트 불교입문	탈릭 권 릴포체, 1만6000원, 청년사
· 개구리가 참선을 한다	평영선, 9800원, 지혜의나무
· 마음의 불을 꺼라	브래넬 쇼샤나, 9000원, 정선세계사

도서주문 (02)2004-8219

알기쉬운 佛敎 儀式

新刊 通用佛敎儀範 案内



귀의삼보하옵고 불교란 어떤종교인가? 깨달음의 종교이다. 불교는 부처님의 가르침에 따라 업과에 의한 윤회를 믿고 보살행을 실천하여 성불하기를 염원하는 종교이다. 그러기 위해서는 불제자로서 의식법전의 순서의 어려움이 많아 수행하는데 우왕좌왕 하는 것이 오늘날의 현실이라는 것을 실감하고 모든 불교의식집을 참고로 하여 의식을 간명하게 편집하였습니다.
의식이란 보는 이에 따라 甲論乙敎이 있었으나 수행 초심자가 어디서 부터 시작해야 하는지 막막할 때 이 의식집을 펴면 편 단 편 단을 찾지 아니하고 모든 의식을 집전할 수 있도록 편집되어 있습니다.
▶ 총 1099페이지 법보가 ₩45,000

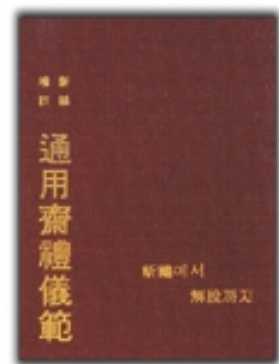
통용불교의법 특징

불보살 모든 불공의식은 불공의식 대로 편집되었으며 제목만 찾으면 모든 불공을 모실 수 있는 것이 이 책의 특징인 것입니다.

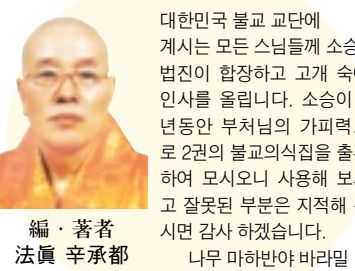
- 제1장 승주편
- 제2장 예경편
- 제3장 전각예경편
- 제4장 불공편
- 제5장 모든법회
- 제6장 방생
- 제7장 제불보살경명인식
- 제8장 제불보살
- 제9장 파불의식
- 제10장 점안편
- 제11장 미운편
- 제12장 수계편
- 제13장 고사편

알기쉬운 齋禮 儀範

新刊 通用齋禮儀範 案内



천지간 만물지중엔 유인이 최귀하고 유만물지 중엔 유인이 가장 귀하니 사람이 있으면 예(禮)가 있고 예(禮)가 있으면 의식(儀式)이 필요한 것입니다.
불교의 1700년 역사속에 齋禮를 집필한 의식집이 따로 없으므로 고귀하고 완벽한 의식이라 아니할 수 없습니다. 그러나 시대의 변화에 따라 한문으로 된 의식집을 가지고는 어느 것을 먼저하고 어느 것을 뒤에 하는지 순서를 몰라서 우왕좌왕하는 때가 비일비재(非再)합니다. 또한 배장문화에서 화장문화로 빠르게 바뀌어가는 오늘날의 현실 속에서 제례의식을 현실에 맞도록 모든 불교의식집을 토대로하여 초보자라 하더라도 집전할 수 있도록 하였습니다.
▶ 총 1180페이지 법보가 ₩45,000



編·著者 法眞 辛承都
나루 마하반야바라밀

- 제1장 시식편
- 제2장 장의편
- 제3장 다비편
- 제4장 매장
- 제5장 塋葬
- 제6장 入齋(入齋) 삼우재(三虞齋) 초재(初齋) 이재(二齋) 삼재(三齋) 사재(四齋) 오재(五齋) 육재(六齋) 칠재(七齋)
- 제7장 齋供
- 제8장 齋戒
- 제9장 齋送
- 제10장 齋修
- 제11장 齋結
- 제12장 齋婚

■ 주문처 : 호국불교효예종 총무원 출판부 ■ 발행처 : 도서출판 도 승 ■ 편·저자 : 법왕불교대학장 신 법진 합장

☎ (02) 963-0607, H.P.:017-361-1131 ☎ (043) 264-3008, H.P.:011-9607-2199 주소 : 서울시 동대문구 이문2동 421-3번지 ■ 국민은행 : 027701 - 04 - 060958 ■ 우체국 : 013409-01-001220 예금주 : 호국불교효예종 총무원