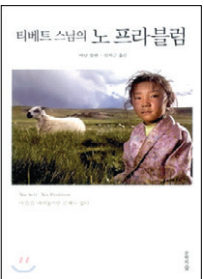


# 필요없는것 과감히 놓아버리는게 수행



**티베트 스님의 노 프라블럼**  
아담 톨텐 린포체 지음  
인희근 옮김  
문학의 숲 펴냄  
1만1500원

인간은 물질적인 존재가 아니다. 진정한 본성은 소멸과 덧없음을 넘어서 있다. 몸은 영속하지 않지만 진정한 본성은 나고 죽음이 없다. 생멸이 없고 신성하며 모든 불완전함을 넘어서는 것이다. 어떤 특성을 갖고 있는 아이는 태어나는 순간부터 본래 아름다우며 인간은 모두 아름답다고 저자는 말한다. “화를 내거나 실망하는 그자가 누구인가?” 화가 나거나 실망할 때 이렇게만 물어보라고 저자는 말한다. 문제가 생길 때마다 항상 이 단순한 물음을 적용하면 된다고 저자는 말한다. 이 물음으로써 내적인 평정심이 어렵지 않게 드러날 수 있고 모든 문제는 우리가 누구인지 우리가 무엇인지에 대해 잘못된 생각을 갖고 있기에 생기는 것이다. ‘자신’이라는 생각, ‘나’와 ‘내 것’이라는 생각으로부터 마음속 투쟁이 벌어진다. 인간의 의식 속에서 지독한 번뇌를 만들어 내는 주범이 바로 그 생각이다. “우리는 마치 자유롭게 흐르는 강물에 몸 담고 있으면서도 지독한 갈증을 느

끼는 사람과 같습니다. 빈 컵을 들고 누군가와 마주칠 때마다 제발 물 좀 달라고 애원합니다. 강물 속에서 있는 사람이 강물을 마시지 않는 이유는 무엇일까요? 굳이 이유를 대자면 그 사람이 잘못된 방향으로 눈길을 주고 있기 때문입니다. 조금만 시선을 낮추십시오. 그 즉시 자신이 강물 속에 서 있고 마실 물이 주위에 한없이 넘실대고 있음을 깨달을 것입니다. 이렇게 본다면 수행의 길은 정말 단순합니다. 필요 없는 것을 놓아버리기만 하면 됩니다.”

## 명상, 쉬고 긴장 푸는 기술 명상 목적은 완전한 열반 진정한 행복은 버리는 것

저자인 아담 톨텐 린포체는 이 책에서 명상을 ‘쉬고 긴장을 푸는 기술’이라고 정의한다. 완벽한 쉬이란 온갖 정신적 노력을 놓아버리는 일을 포함한다. 쉬는 것은 자아를 놓는 참선 명상의 첫걸음이고, 쉬는 것은 어떤 것도 붙들려 애 쓰지 않는 깊은 이완 상태를 말한다. 항상 무엇인가를 하려하고 끝없이 발버둥 치면서 현실을 통제하려 하는 ‘마음’을 어떻게 하면 완전히 평화롭고 긴장 없는 상태에 머물게 할 것인가. 여기서도 또 실패하면 어떻게 할 것인가. 이

책에서 린포체는 말한다. “자신의 참본성과 하나 된 상태를 상실하는 것이 실패입니다. 그 이상의 실패란 없습니다. 우리는 처음부터 이미 실패한 상태였는데 또 실패한들 무슨 상관입니까.”라고. 하루의 생활을 따라가며 남은 바라보듯이 자신의 생각과 말과 행위를 지켜보면 깨닫게 된다. 지금 여기에 충만히 머물기보다는 과거나 미래에 붙잡히기 일췌인 것이 마음임을. 그래서 저자는 “그저 앉는 것만으로도 충분하다.”고 말한다. 세속 일에서 하듯이 탐색하고 애를 쓰는 수행은 자아의 또 다른 각본이며 망상을 지탱하고 부추기는 것이 될 뿐이라고. “명상 수행의 유일한 목적은 지금 이 자리에서 깨어나 완전한 열반에 이르는 것입니다. 명상은 기적처럼 우리를 그쪽으로 이끄는 직통 문입니다.” ‘알아차림’ 상태를 유지하는 것. 그는 때 순간 개념을 제거하고 한계 짓는 개념이 떠오르면 바로 초월하라고 조언한다. “만족이란 ‘나는 이걸 원해.’ ‘나는 저걸 원해.’ 하는 지속적이고 끈질긴 욕망이 완전히 멈춘 마음 상태입니다. 마음속으로 갈망하는 것을 모두 가진 상태가 아니라 오히려 텅 비운 상태입니다. 소유하고 쌓아 놓을 것이 아니라 버려야 합니다. 모든 것을 버리면 만들고 싶어 했던 공간이 이미 거기에 있음을 보게 됩니다. 마찬가지로 내면의 만족도 이미 거기에 있으며 그것이 진정한

행복입니다. 깨달음은 특별한 것이 아닙니다.” 인간은 의식적으로든 무의식적으로든 언제나 괴로움을 겪는다. 현실에 맞서 싸우면 꿈꿔 온 것이 성취되리라는 그릇된 믿음을 가지고 있기 때문이다. 우리는 제대로 된 것만 찾아내면 언제까지나 행복하게 살 수 있을 것이라고 집요하게 희망을 품는다. 그런 헛된 꿈을 좇고 있다면 매 순간 충실히 사는 것이 아니라 그렇게 살 준비만 하고 있는 것이다. 미래의 어느 날 실현하고 싶은 이상적인

## 끝없이 찾는 삶은 시간 낭비 깨달음 저지하는 것은 없어 자신 구속하는 것은 자신 뿐

삶을 준비하고 있을 뿐이다. 지금 여기에서 순간순간 완전히 살고 있는 것이 아니다. 끝없이 찾지만 하는 것은 순간순간이 낭비이다. 그때 우리 삶은 준비로 채워지고 이는 마음이 깨어나지 못하면 죽는 순간까지 계속된다. 내일은 고사하고 바로 다음 순간에 살아 있으리라는 보장은 어디에도 없다. 지금 쉬는 이 숨이 마지막 숨일 수도 있다. 그러므로 바로 지금이 충만하게 살 때라고 그는 말한다. 찾아 헤매고 있는 모든 것을 이미 얻은 듯이 살아

야 한다고. 인간이 갈등과 장애를 겪고 있다고 생각할 때 대부분 그것이 실제로 어디에 있는지는 찾아볼 수 없다. 그것들이 의식 속에서만 버티고 있기 때문이다. 의식은 상상 속의 온갖 문제를 만들어 내는 공장이라고 저자는 이야기한다. 우리가 할 수 있는 일은 일하는 법을 배우는 것이다. 있는 그대로 받아들일 때 인간은 모든 것을 모든 사람을 사랑할 수 있다. 받아들임이 없는 상태가 갈등이다. 갈등은 고통이다. 이 고통에 시달리는 한, 다른 것에 마음을 돌릴 여력이 없다. 내적 깨달음이 일어날 수 없다. 깨달음이란 한없는 사랑의 다른 이름일 뿐이다. 무엇이 우리를 하여금 진리를 깨닫지 못하도록 방해하는지 탐구하기 시작하면 거기에는 아무것도 없다는 깨달음에 이르게 된다. 깨어나지 못하도록 저지하는 것은 아무것도 없다. 이는 매우 놀라운 사실이고 깨달음으로 가는 지름길이기도 하다. 우리를 자유롭게 못하게 하는 것은 오직 우리 자신이라고 아담 톨텐 린포체는 이야기한다. 우리를 해방시킬 수 있는 것도 자신뿐이다. 그 책임을 계속된다. 내일은 고사하고 바로 다음 순간에 살아 있으리라는 보장은 어디에도 없다. 지금 쉬는 이 숨이 마지막 숨일 수도 있다. 그러므로 바로 지금이 충만하게 살 때라고 그는 말한다. 찾아 헤매고 있는 모든 것을 이미 얻은 듯이 살아

## 단계별 법화수행 소개

나를 찾아 떠나는 법화수행  
황명한 지음 | 지혜의 나무 펴냄 | 1만3500원

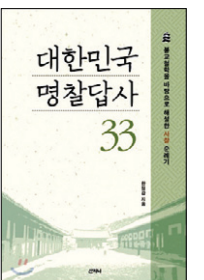


《소리없는 소리》 《한 송이 연꽃의 말없는 가르침》 등 법화경 내용을 알기 쉽게 소개해 온 저자가 이번에는 법화수행에 대해 수행적 측면을 자세히 안내한 책을 펴냈다. 이 책에서 저자는 편의상 수행을 다섯 단계로 나눠 단계별로 법화경과 법화수행을 새로운 방식의 해설로 소개하고 있다. 곧 법화경에 부처님의 모든 사상과 수행법을 포함하는 가르침이 담겨 있다는 것이다. △첫째, 발원의 단계는 서품, 권지품, 안락행품의 일부 △둘째, 견도(본성인 불지혜를 보고 깨닫는 단계) : 방편품, 비유품, 신해품, 화성유품, 수기품 등 △셋째, 수도(바라밀의 수행을 닦아 나아가는 단계) : 안락행품, 법사품, 상불경보살품, 약왕보살본사품 △넷째, 증득(수행하면서 깨쳐알고 가르침대로 확인해가는 것) : 여래수량품, 분별공덕품 등 △다섯째, 행원(처음의 서원대로 배운 바를 실천하는 단계) : 묘음보살품, 관세음보살품, 보현보살품 등으로 나눠 수행하고 있다. 저자는 “부처가 되는 길로 가는 수행을 법화수행이라 하는데 그 방법은 법화경을 읽고 받아들여 독송하고 해설하고 사경하는 것”이라며 “부처님께서는 그렇게 매일 수행하면 자연히 불지혜를 얻게 되며 독송하면 누구나 다 부처가 된다고 하셨습니다.”고 말했다.

김주일 기자

## 교리 바탕으로 사찰 문화재 설명

대한민국 명찰답사 33  
한정갑 지음 | 산지사 펴냄 | 1만5천원



사찰 건축물은 불교세계관에 근거하여 열반을 이루기 위한 상징적인 구조물로 조성했다. 해탈고, 일주문, 천왕문, 불이문으로 이어지는 구조는 수미산의 세계를 상징적으로 표현한다. 한국의 전통교찰은 나라의 지원으로 조성되는 경우가 많아 당대 최고의 예술성과 기술력이 함축돼 있다. 조상들은 천문지리 기술과 더불어 산 자체를 하나의 생명체로 이해하는 풍수학을 도입해 명산

의 기운을 최고로 함축하는 건축물을 만들었다. 불교철학과 더불어 뛰어난 예술성과 기술력이 함축된 명찰은 엄청난 재원과 기술 인력이 동원된 한국 문화유산의 결정체이다. 그러나 사찰문화재에 관한 많은 출판물들 가운데 정작 불교적인 의미를 담고 있는 해설서는 쉽게 찾아보기 어렵다. 이 책은 사찰을 문화재의 관점에서 바라본 것이 아니라 철저히 불교철학과 교리를 바탕으로 설명하고 있다는 점이 특징이다. 자연의 원리를 바탕으로 불교 사상을 표현한 각종 상징물들을 집대성해놓은 곳이 명찰이라 할 때, 저자는 바로 그런 건축물이나 상징물들이 어떠한 불교적 바탕을 가지고 어떠한 불교사상을 표현하는지, 하나하나 설명해나간다. 전남 해남에 있는 대흥사는 다리 8개

를 건너야 대웅전에 이른다. 왜 이렇게 많은 다리가 있는 걸까? 우리가 살고 있는 사바세계에서 수미산으로 가려면 쇠로 된 산 7개와 바다 8개를 지나야 하는데 금산 7개를 기둥삼아 다리를 만들어 건너기 때문에 8개 다리가 필요한 것이다. 수덕사 대웅전은 백제미학의 정수를 보여주는 목재건축물로 유명하며, 한국에 현존하는 모든 사찰의 대웅전 가운데 가장 정형적인 신앙 의미를 구현하는 곳이다. 이 수덕사 대웅전의 출입문을 유의 깊게 살펴보면 밀어 열리는 문 즉, 들어오는 수행자가 스스로 밀어야 열리는 문으로 되어 있다. 이는 수행자의 자력완성을 강조하는 뜻이다. 이 책에는 3대 관음성지, 삼보사찰, 5대 적멸보궁 외에 지역별로 전라도 7군데, 경상도 6군데, 충청도 4군데, 경기도 4군데, 강원도 2군데 사찰을 수록했다. 김주일 기자

## 사찰 상식 알면 누구나 해설사

나도 문화해설사가 될 수 있다  
최동균 지음 | 담담 펴냄 | 1만8천원



아이들을 데리고 사찰을 가더라도 금방 지루해 한다. 비슷한 요소와 당우, 대웅전의 부처님뿐이라 더 이상 눈이 가기가 쉽지 않다. 한자로 된 현판이라도 읽어주려 하면 아이들은 손사래를 친다. 그렇다면 사찰을 재미있게 관람할 수 있는 방법은 없을까? 이 책은 그 해답을 알려준다. 예를 들면 사찰의 문에 처음 들어서면 세 가지 문은 만난다. 삼문이다. 보통 일주문, 천

왕문, 해탈문을 가리킨다. 산문중에서 첫 번째 일주문은 신성한 사찰로 들어서기 전에 세속의 번뇌를 깨끗이 씻으라는 상징적 의미가 있다. 이처럼 이 책을 읽고 사찰에 가면 사찰의 가람배치나 그 속에 담겨 있는 의미를 알 수 있다. 그래서 제목도 누구나 이 책을 읽으면 사찰 문화해설사가 될 수 있다는 뜻으로 붙인 것 같다. 책은 크게 ‘경주답사편’ ‘불교문화 일반편’으로 나눠 구성돼 있다. 특히 불교문화편에서는 ‘불교문화재’의 일반 상식을 소개해 유익하다. ‘후불탱화는 우리나라 사찰에만 있다’ ‘부처님은 서거나 앉아 있는 자세 이외에도 누운 자세도 있다’ 등등, 사천식 일반상식의 해설과는 다르게 이해하기 쉽게 설명해 놓았다. 김주일 기자

**금주의 베스트 불서 10**  
5/16~5/22

| 순위 | 도서명                 | 저자    | 출판사      |
|----|---------------------|-------|----------|
| 1  | 깨달음                 | 법륜    | 정토출판     |
| 2  | 달팽이가 느려도 늦지 않다      | 정목    | 공감       |
| 3  | 기도 (내려놓기)           | 법륜    | 정토출판     |
| 4  | 멈추면 비로소 보이는 것들      | 해민    | 샘엔파커스    |
| 5  | 받아들임                | 티라 브랙 | 불광출판사    |
| 6  | 격정 말고 기도하라          | 법안    | 은행나무     |
| 7  | 경허                  | 일지    | 민족사      |
| 9  | 탄허록                 | 탄허    | 인후       |
| 9  | 깨달음으로 가는 위빠사나 명상    | 해공    | 근원출판     |
| 10 | 한계를 넘어서 (모염 스님의 생애) | 정인영   | 동국대학교출판부 |

※불서총편 운주사 제공

www.buddhabook.co.kr  
운주사 (02) 3672-7181

# 금강저 108염주

천수경·반야심경·관음정근·지장정근을 할 때 이제부터는 108백팔금강저염주를 돌리십시오!

일심으로 한알한알 돌릴 때마다 사방법계 부처님 법구의 무량한 힘으로 수행과 참회를 빛내 청정심이 되고, 전생부터 이생까지 알게 모르게 지은 업장소멸이 속히되어 망상과 고통으로부터 벗어나 불법인연에 따라 해탈의 길로 인도하게 됩니다.

■ 사찰에서 고통이 심한 신도님에게 천도제가 어려울 때, 발원기도용으로 사용하시면 소원성취가 속히 이루어짐으로 스님들께서 방토편용용으로 많이 사용하시며, 사찰불사용으로 적합합니다. 스님들께는 20% 할인해 드립니다.

■ 백팔금강저염주를 소지하실 때 부처님 법단에 7일에서 21일간 올려놓으신 후 사용하시면 효험이 더욱 큼니다.

**부처님의 제 1 법구인 금강저를 정심모아 108염주로 만들었습니다!**

본래 금강저 1개만 소지하여도 모든 만사의 화근을 물리치고, 악귀잡귀를 퇴치하여 삼재화, 삼재액을 퇴방한다 하였는데, 금반 금강저는 세계 최초로 금니 금강저108개를 모아 일개의 염주로 제작하여 상서로운 불법력을 강화시킨 장엄법구로서 큰 원력을 지닌 법구입니다. 사찰의 불법력과 스님의 신심원력을 한층 높여 주어 수행하는 불자라면 누구라도 소지하면 알게 모르게 지은 전생업장소멸이 되어 참행수행정진하시는데 큰 도움이 되시리라 믿습니다.

- 성황리 사찰불사를 기원할때
- 자손독남 발원할 때
- 환자가 속쾌차하기를 바랄때
- 시험에 합격을 기원할때
- 사찰신도가 신심이 흩어져 줄어들었을때
- 새 사업을 개업할때
- 금전 재산이 모이질 않고 점점 줄어들때
- 집터나 가게터가 신란하여 장사가 안되고 재수가 없을때
- 가정이 평안하고 부부가 화목하기를 바랄때
- 망상과 마구니로 인해 수행정진이 잘 안될때

전체길이 245cm / 제조원 백팔금강저  
가격 240,000원

**입금계좌 : 농협 302-4233-7099-41 / 전화 : 010-4233-7099**