

# “명상은 체험이지 이론이 아닙니다”



**명상의 여행**  
각산 지음  
공감의 기쁨 퍼냄  
1만2천원

세계적 명사가 어진 브람의 제자가 들려주는 명상 이야기를 담은 것으로, 참된 '나'를 찾아 영원한 기쁨을 누릴 수 있도록 도와주는 책이다. 복잡한 이론을 피하고 경전에 충실해 문자 그대로의 핵심만 추려 올바른 명상의 기본원리를 제시하고 있다.

책은 단계별 수행을 중시한다. 자칫 위험이 따를 수 있는 단전호흡, 뇌호흡, 기공수련 같은 수련이나 미안마 방식으로 일관된 위빠사나 명상을 탈피한 명상법을 소개한다. 수행단계를 6단계로 나누어 마음 관찰, 호흡관찰, 호흡 전체 보기, 감미로운 호흡, 마음의 보듬달, 선정으로 설명한다. 대화명상, 걷기명상, 운전명상, 불면증 명상 등 생활 속 명상을 함께 이야기하며 일상을 행복으로 바꾸는 기쁨을 느낄 수 있도록 이끌어준다.

첫 단계는 마음관찰이다. 마음을 관찰하기 위한 일은 지금 이 순간을 알아차리는 일에서 시작한다. “지금 이 순간 알아차리기는 위빠사나 명상의 기본이자 선정과 지혜를 성취하게 하는 사마타-위빠사나의 기초입문 단계입니다. 사마타-위빠사나의 기초입문 단계입니다. 사마타-위빠사나를 닦으면 깊고 오묘한 이치를 꿰뚫게 됩니다.” 위빠사나의 지혜를 획득하기 위해서는 먼저 마음의 집합체인 오온(五蘊)을 알아차려야 한다. 어떻게 오온을 알아차릴

수 있는가. 자신의 몸과 마음에서 일어나는 느낌과 법을 알아차리는 것이다. 좌선할 때 신체의 앉음과 달음을 알아차리거나 들숨과 날숨의 호흡을 알아차리는 것이라고 말한다.

두 번째 단계인 호흡관찰은 수행의 첫 단계인 마음관찰을 통해 수행의 진전이 이루어졌을 경우 해당되는 본격적 선정수행 단계다. 수행법은 숨이 길면 긴 숨인 줄 알아차리고, 숨이 짧으면 짧은 숨인 줄 알아차려야 한다. 숨의 전체 과정을 알아차리고, 숨을 고요히 하는 것이다. 저자는 호흡은 마음의 눈으로 보는 것이며, 호흡을 통제하려 들지 말라고 말한다.

### 복잡한 이론 피하고 정전에 충실

### 선정에 드는 여섯 단계 소개

### 대화명상 등 생활 명상 함께 다뤄

다. 호흡을 구경꾼처럼 자연스럽게 객관적으로 보는 수행이 쌓이고, 호흡을 무의식적으로 통제하고 있는 마음을 내려놓는 순간, 호흡은 고요함의 세계에 도달한다는 것이다.

세 번째 단계는 호흡 전체보기다. 들숨과 날숨이 시작하는 곳에서 끝나는 순간까지 호흡의 전체를 관찰하는 것인데, 호흡의 전체를 보기 위해 마음은 달아나지 않고 집중이 더 깊어진다. 이러한 호흡은 매우 평화롭고 고요하며 놀랍도록 감미롭다는 것을 인식하게 되며, 허공과 하나가 된 부드럽고 ‘감미로운 호흡’ 단계에 진입하게 된다. “모든 호흡의 알아차림을 한 순간도 놓치지 않는 염념상수(念念相續)



이 한두 시간 경과하면 좌선 때마다 한 시간 이상, 사흘 연속 이상 호흡에 집중할 수 있습니다. 바로 그때 아름다운 마음의 빛인 심월(心月)이 일부 서서히 나타나기 시작합니다.”

네 번째 단계, 감미로운 호흡이다. 이 단계는 수행의 도약판이라고 할 수 있는 삼급단계다. 마음은 매

순간 허공과 하나 된 우주 허공 그 자체의 평온한 호흡만 있게 되고, 시간과 공간이 사라진 평화로운 지복(至福)의 상태로 향한다. 호흡이 차츰 사라지면서 호흡의 결정체요, 극치인 ‘감미로운 호흡’으로 들어가는 것이다.

다섯 번째 단계, 마음의 보듬달은 감미로운 호흡의 수행단계에서 자연스럽게 자동으로 진입되는 단계로, 몸의 감촉을 비롯한 다섯 가지 감각을 느끼지 못할 정도로 외부에 대한 인식작용이 거의 멈추는 단계를 말한다. 오직 아름다운 정신적 대상의 심월인 찬란한 빛만을 완전히 경험하게 되는 최상급 단계로 들어서는 것이다.

여섯 번째 단계는 선정이다. 선정삼매는 우리 인생에서 최고로 심오한 무위(無爲)의 세계로, 육신을 가진 채로 육신 없는 세계로, 오로지 순백한 이기적인 마음이 없는 행복감 속으로 들어가는 단계를 말한다. 대개의 경우, 선정의 문으로 들어가는 길에서 흥분과 두려움이라는 두 가지 장애를 만나게 되는데, 깊은 몰입의 삼매로 들어서면서 황홀감의 극치를 낚시처럼 체험하게 되고, 가슴에 물이치는 흥분을 억제하기 힘들어지기도 한다. 이러한 감정을 무덤덤하게 진정시킬 수 있을 때, 지상 최고의 절대평온의 고요함을 경험하게 되고 육체적, 정신적, 언어적 형성을 소멸하게 된다.

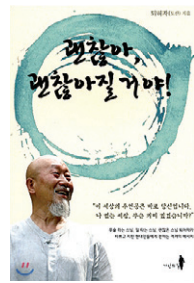
세계적인 명사가 어진 브람의 제자인 각산 스님은 “삶의 성공적인 변화는 이론이 아니라 실천밖에 없습니다. 실천법을 모르면 현실과 이상은 괴리가 생깁니다. 이론적으로는 맞는 것 같은데 현실에서 적용되지 않는 것은, 체험하지 않고 머리로 공리해 만들어낸 이야기이기 때문입니다. 명상은 체험이지 이론이 아닙니다.”고 말한다.

박재원 기자 wanihollo@hyunbul.com

## “무소유는 소유로부터 자유로운 것”

### 괜찮아, 괜찮아질 거야

퇴하자(도산) 지음 | 거인의 길 퍼냄 | 1만3천원



“‘무소유’란 소유하지 않는 것이 아니라 ‘소유로부터 자유로운 것’입니다. 알맞게 갖는 것과 적당하게 갖는 것입니다.

불필요한 것을 소유하지 않는 것, 지나치게 소유하지 않는 것, 그리고 부당하게 소유하지 않는 것입니다. 나아가 원하는 것을 가지지 못했다 해서 슬퍼하지 않고, 가지고 있는 것이 사라질 때가 되었다고 안타까워하지 않는 것입니다. 그것이 무소유(無所有)입니다.”

〈괜찮아, 괜찮아질 거야〉는 퇴하자(도산) 스님의 명상 에세이다.

늘 “괜찮아, 괜찮아질 거야”를 입에 달고 다녀 ‘괜찮은 스님’으로 통하는 저자는 바쁘고 지친 현대인들에게 차 한 잔의 향기 속에서 잠시 멈춰서 자신을 돌아볼 것을 권한다.

젊은 시절 합기도 도장에서 여러 수련생들을 지도하던 성공한 무도인으로, ‘무술심경’이라는 가르침을 남기고 휴연회 출간한 독특한 이력을 갖고 있는 저자는 이 책에서 ‘깨달음의 사회화’를 말하고 있다.

희생 없는 종교, 서로 비방하는 종교를 질타하

### 도산 스님의 치유 명상 에세이

### 3대 종교화합운동 20년간 펼쳐

고 삼엄화로 치닫는 힐링 유행을 경계하고 있다. 특히 저자는 ‘종교 화합으로 작은 통일을 이루자’는 발심으로 20년 가까이 ‘3대 종교 화합 운동’을 실천하고 있다.

또한 저자는 진정한 무소유는 나누는 것이기에 깨달음조차 소유하지 말고 서로 나눠 우리가 살고 있는 사회를 ‘괜찮은 세상’으로 만들자는 데에 중점을 두고 있다.

이를 위해서는 우리 모두가 스스로 세상의 주인공이라는 인식이 필요하다. 마음에 휘둘리는 것이 아니라, 마음을 도구 삼아 앞으로 나아간다면 우리 모두가 세상의 주인공으로 살아갈 수 있다. 재미와 의미 그리고 보람을 동시에 찾는 프로 인생을 살자는 것이다.

승보사찰 송광사에서 수행했고, 승달산 ‘도굴산방’서 율령정진한 스님은 이 책에서 ‘우주만법을 있는 그대로 보라’는 풍광직설의 가르침을 대중들에게 전하고 있다.

한편 광주 대각사에 주석하며, 전남 화순 장애인 복지시설인 ‘호산마을’을 설립했다. 최근에는 깨달음의 사회화를 실천하는 이들의 모임 ‘괜찮은 사람들’을 지도하고 있다. 저자는 “흔히 무소유를 말하면서 물질의 소유로만 쫓겨 보곤 하지만 인간의 소유욕 자체를 있는 그대로 보는 것에서 무소유에 대한 해법도 시작된다.”고 설명한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

**금주의 베스트 불서 10**  
9/12~9/18

순위	도서명	저자	출판사
1	멈추면 비로소 보이는 것들	헤인	쌤앤파크스
2	21세기 붓다의 메시지	만덕, 만현	현지문화사
3	스님의 주례사	법륜	휴
4	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
5	달팽이가 느려도 늦지 않다	정목	공감
6	깨달음	법륜	정토출판
7	자기치유	조순희	정우서적
8	우리가 모르고 쓰는 생활 속 불교공예	방경일	운주사
9	깨달음으로 가는 위빠사나 명상	해공	근원출판
10	산사는 길다	지안	불광출판사

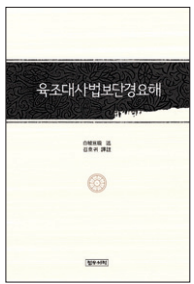
※불서출판 운주사 제공

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

## 백파 공선 스님의 육조단경 주석서

### 육조대사법보단경요해

백파 공선 스님 | 김희규 역주 | 정우서적 | 1만5천원



달마에 의해 시작된 중국 선종의 제6조 혜능이 소주의 대법사에서 설한 법을 제자 법해가 기록한 <단경>의 주석서로, 조선 후기 <수선결사문>을 지어 전통적인 선수행법을 거양했던 백파 공선 스님이 1845년에 내놓은 주석서다.

<단경>은 여러 세대를 거치면서 여러 선사들에 의해 가필(加筆), 보충된 형태로 판찬되었기 때문에 여러 가지 판본이 있으며, 제목도 조금씩 다르다. 현존 최고(最古) 판본인 동학본을 비롯해서 대승사본, 흥성사본, 덕이본과 종보본이 있는데, 덕이본과 종보본의 제목이 ‘육조대사법보단경’이다. ‘단경’이란 이들 여러 판본의 제목들을 공통적으로 쓰인 제목이다. 이번 책은 덕이본을 바탕으로 주석한 것으로 공선 스님의 진공과 묘유의 도리를 적용하여 <단

경>에 대한 새로운 이해를 추구했다는 점에서 가치가 있다.

단경을 이해하는데 가장 중요한 쟁점 중 하나는 혜능의 친설과 후대에 첨가된 부분을 구분하는 것이다. 어떤 인물에 의하여 이러한 일이 추진되었는지는 아직 밝혀지지 않았고, 앞으로도 힘든 일이 될 것으로 보인다. 다만 혜능의 말에 대하여 후인들이 첨삭했다고 하더라도 이것은 남종선(南宗禪)의 인물들에 의하여 남종선 확립이라는 일관된 목표를 추진하는 과정의 소산이었을 것으로 보는 것이 일반적이다. 그러므로 첨삭에 관련된 사람들이 여러 명이긴 한 사람이긴 혜능의 사상을 계승 발전시킨 선법의 기록이라고 보는 데는 무리가 없다. <단경>은 돈오, 견성, 무념 등의 사상을 강조하며, 금강경을 비롯한 반야사상의 영향도 적지 않다. 또한 <단경>은 이전의 선법들을 비판적으로 정리하고 있을 뿐 아니라 조사선(祖師禪)의 단서가 되는 사상도 다수 발견되어 중국 선종사에 있어서 분수령이 되는 문헌이라 할 수 있다.

부처님이 깨침을 터득하는 방식으로 활용했던 좌

선으로부터 그 수행법과 사상이 발전되고 전승된 선법이 본격적으로 중국에 전래된 이후에는 보리달마를 통해 소위 조사선의 가르침이 시작됐다. 수, 당 시대에 비약적으로 발전하고 당 말기와 오대에는 선종오가가 형성되어 다양한 어록이 출현했다. 8세기 중반에 당으로부터 조사선법을 수용한 한국선의 경우 9세기부터는 선종오가의 전래와 더불어 다양한 산문을 형성했는데, 고려 중기 이후에는 수많은 선어록과 다양한 선수행법이 전승됐다. 그 가운데 <단경>의 수입은 조사선의 사상과 전통(傳燈)에 대한 이해를 크게 고취시켰다. 이후로 <단경>은 조선시대에도 여러 차례 개판되었고, 한국선의 전개에 큰 영향을 주었지만 <단경>에 대한 주석서는 거의 없었다. 이번 <단경요해>는 그동안 다양한 저술과 주석을 통해 조사선의 전통에 대한 보다 깊은 이해를 추구했던 백파 공선 스님의 또 다른 면모를 엿볼 수 있다. 공선 스님의 당부와 책의 의미가 서문에 있다. “우리의 도반들은 지금 이후로 특별한 마음을 열고 대장부의 마음을 내어서 선·악과 인·과를 모두 따지지 말고 직접 이(법보단경)의 정법안장을 가지고 영원히 선실 가운데 일용의 명경으로 삼기를 바란다.”

박재원 기자

**반야동자(12절)**  
3,000부 이상 @ **800** 원

- 200부이상 @1,000원
- 규격 : 25.8cm × 26.5cm
- 사찰에서 선호하는 기본 사이즈입니다.

**보리심(한지)**  
200부 이상 @ **1,500** 원

- 100부 180,000원
- 규격 : 30cm × 63cm ★국판3절
- 매수 : 13장
- 전통 인견한지 달력입니다.

**행복한하루(탁상)**  
200부 이상 @ **1,500** 원

- 100부 180,000원
- 규격 : 26cm × 19cm
- 탁상용 달력중 가장 큰사이즈

**선(수첩) 200부 이상 @ **650** 원**

- 100부 @800원
- 규격 : 9.5cm × 13.4cm
- 매수 : 18장

**연꽃향기(미니)**  
200부 이상 @ **450** 원

- 100부 @600
- 규격 : 8.9cm × 9.5cm
- 매수 : 16장

※동진기획 붓다쇼핑에는 100여종의 서적, 900여종의 용품이 있습니다.  
※불교용품카드라이 필요하신 분은 전화로 주소를 알려주시면 보내드립니다.  
**[불교달력, 서적, 사경지, 연등, 염주, 향, 양초, 다포, 4.8용품, 백중용품]**