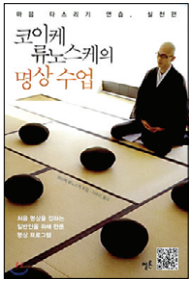


수준별 10단계 명상프로그램 소개



코이케 류노스케의 명상수업
 코이케 류노스케 지음
 이수미 옮김
 펴낸 펄뎀/1만1200원

“과거의 감정이 그대로 재현된다는 것은 바뀐 말하면 같은 사건에 대한 반응을 새롭게 바꿀 기회를 얻었다는 뜻이기도 하다. 예전에는 ‘강렬한 욕심=인력’ 혹은 ‘분노=반발력’의 카르마로 반응했지만 이번에는 그래야 할 이유가 없다.”

‘생각버리기 연습’으로 국내에 잘 알려져 있는 코이케 류노스케 스님이 이번에는 ‘명상’을 화두로 들고 왔다.

극한 경쟁 속에서 스트레스와 정신적 고통에 시달리는 현대인들에게 최고의 힐링으로 평가받는 것이 바로 ‘명상’이다. 이 현상은 국내뿐 아니라 세계적인 추세이기도 하다. 명상은 어른 아이 할 것 없이 누구나 할 수 있는 방법이고 특별한 도구나 장소, 시간을 필요로 하지 않는다. 무엇보다 복잡한 마음을 평온하게 하고 극도로 예민해진 감정을 조절하며 집중력을 향상시키는데 있어서 탁월한 효과를 볼 수 있다.

그레인지 기업체, 관공서, 학교 등에서 스트레스로 가득한 마음 다스리기 방법으로, 또 집중력과 평상심을 강화하는 방법으로 명상 시간을 갖는 곳이 점점 늘어나고 있다. 최근 사회문제로 급부상한 학교폭력 등 청소년들의 분노를 잠재우는 방법으로 명상 치료가 좋다는 연구 결과가 나오기도 했다. 이제 더 이상 명상의 효과를 강조할 필요가 없을 정도로,

일상생활 일부가 되어가고 있다.

코이케 스님은 인간 마음은 대부분 ‘욕심, 분노, 어리석음’으로 구성돼 있어 자신이 마음 상태를 잘 조절하지 않으면 자신도 모르는 사이에 어지러운 감정에 휩쓸려 스스로를 상처 입히기 쉽다고 말한다. 이 책은 즉 명상을 통해 이런 나쁜 습성을 극복하고 자신의 마음을 다스리는 방법을 알려주고 있다.

그렇다면 명상은 어떻게 하는 걸까? 수많은 인간 관계 속에서 부대끼며 윤택한 일, 불쾌한 일을 다 겪은 상태에서 명상한다고 갑자기 자세를 잡다 해서 평온한 명상 상태에 곧바로 빠져들 것은 아니다.

인간 마음, 욕심, 분노, 어리석음으로 구성

초심자 명상...감정 그대로 방목 필요

현재 고통 관찰하면 감정파악 쉬워

코이케 스님은 오히려 명상하지 않았을 때보다 더 많은 잡념에 어지러울 수 있다고 경고한다. 오랫동안 안 있고 지냈던 과거의 안 좋은 기억이 무더기로 떠오를 수도 있고 그때 느꼈던 분노나 슬픔에 감정이 격해질 수도 있다. 하지만 이러한 감정에 휘둘러 명상을 시작조차 할 수 없다고 강조한다.

마음은 어떤 대상을 향할 때 결말하면 ‘휘말림’↔ ‘적대시’라는 양극 사이를 오가게 마련이다. 그 양극을 초월한 ‘방목’의 태도를 배우도록 하자. 처음 명상 하는 사람들에게 코이케 스님은 자신의 감정을 있는 그대로 방목하라고 말한다. 호흡에 집중하면서 잡념을 그저 바라보는 방법을 구체적으로 알려준다.

코이케 스님이 알려주는 명상 호흡법을 따라 하다 보면 자신의 감정에 반응하지 않는 ‘평상심’을 기르게 되고, 그러면서 좀 더 쉽게 명상 상태에 빠져들 수 있게 된다.

(코이케 류노스케의 명상 수업)은 말 그대로 명상 프로그램을 소개한 책이다. 혼자서 명상하는 방법을 기초부터 차근차근 설명한다. 본 수업은 총 10단계로, 수업하기에 앞서 명상하기 전에 알아야 할 주의 사항과 기초 사항, 명상 자세부터 꼼꼼히 챙긴다. 본 수업의 1단계 수업은 ‘호흡하기 명상’이다. 이 수업에서는 눈 감기부터 호흡과 진해지기, 잡생각 내려놓기, 호흡 명상에 집중하고 깨어나는 방법을 전한다.

2단계 수업은 ‘관찰력 높이기 명상’이다. 호흡의 다양한 변화 느끼기부터 쾌적한 마음 상태 느끼기를 배운다. 3단계 수업은 ‘집중력 강화하기 명상’이고 4단계 수업은 ‘평상심 기르기 명상’, 5단계 수업은 ‘긴장과 불쾌감 벗어나기 명상’이다. 이 수업에서는 불쾌한 과거로부터 벗어나고 마음을 비우는 방법을 배운다. 6단계 수업은 ‘잡념 지우기 명상’으로 감정 조절하기, 분노 가라앉히기, 통증 극복하기 방법 등을 소개한다.

마지막 10단계에서는 ‘내 마음 알기 명상’으로 인간의 주된 마음인 ‘욕심, 분노, 어리석음’을 깨닫게 되는 명상의 최고 수준을 설명해 준다.

코이케 스님은 10단계 정규 수업 이외에 과외수업으로 두 가지 방법을 더 알려주었다. 보행 명상과 자비 명상이다. 보행 명상은 걸으면서 하는 명상 방법으로 집중력과 관찰력을 향상시켜주고, 자비 명상은 흐트러진 마음을 바로잡아 준다.

이 책은 자칫 딱딱할 수 있는 명상 수업 내용을 코이케 스님이 직접 그린 재밌는 카툰을 넣어서 독자

들에게 알기 쉽게 풀어주었다. 또한 단계별 수업마다 마지막에 칼럼을 넣어서 수강자들의 사례를 소개했다.

이 명상 수업은 실제 코이케 스님이 일본에서 진행하고 있는 강좌로, 수강자들의 질의응답부터 명상 과정에서 일어나는 ‘다양한 감정의 변화나 성장통을 겪는 사람들’의 이야기까지 조곤조곤 들려준다. 명상 단계가 올라가고 레벨이 오를수록 명상할 때 일어나는 실제 상황들을 설명하고 그에 따른 해결방법을 알려줌으로써 명상 중에 어려움에 부딪히더라도 불안해하지 않고 수월하게 넘길 수 있도록 하였다.

오늘 일어난 어떤 사건에 대해 외롭고 쓸쓸한 기분에 폭 젖어 있다고 생각해보자. 내가 그 순간 신체적 고통을 민감한 관찰력으로 감지할 수 있다면 내가 왜 이런 상태인지 스스로 점검할 기회가 주어지는 것이다.

내 고통의 이면에는 그 순간의 사건뿐만 아니라 과거의 수많은 사건이 뒤엉켜 있다. 현재의 고통을 붙잡아 세세히 ‘관찰’하면 그 이면의 배경이 환히 보이면서 현재 자신의 감정을 파악할 수 있게 된다. 이때 비로소 과거가 변화한다. 과거의 사실 자체는 변하지 않지만, 그 안에 뿌리 박힌 나의 ‘번뇌’, 즉 무의식 속에서 나를 계속 괴롭히던 생각들은 평상심을 발휘해 말끔히 제거된다.

이 순간 불쾌한 과거는 힘을 잃게 된다. 동시에 현재의 감정 역시 말끔하게 정리할 수 있다. 명상을 통해 자신의 불쾌한 과거의 기억을 깨끗이 지우고 자신이 원하는 모습으로 다시 시작할 수 있게 되는 것, 즉 자신을 ‘리셋’ 한다는 것이 코이케 스님이 말하는 명상의 참된 묘미이다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

“IT산업의 진흥은 새 정치의 효과적 모델”

안철수, IT혁신이 세상을 바꾼다

윤소담 지음 | 해맞이미디어 펴냄 | 1만5천원



지난 10월 7일 무소속 안철수 대통령후보가 7대 공약을 발표했다. 핵심은 IT산업 진흥과 남북평화교류를 통해 북방정책을 강화하겠다는 것이다.

불교신문 논설위원과 주필을 역임한 소담 스님(불교인문과학원장)이 안철수 대통령 후보의 IT혁신 정책을 소개하는 책을 펴내 눈길을 끈다.

저자는 “안철수 후보의 등장은 권위주의에 찌든 한국 정치를 혁신해 권력이나 이념에 사로잡히지 않는 새 정치 모델을 바라는 국민들의 열망이 집약된 것으로 기존 정치 패러다임과는 근본적으로 다르고 정부 위원회 경력은 오히려 그에게 정부 조직의 학습 기회가 됐을 것”이라고 주장했다.

4년동안 인터넷 신문에 기고한 글 40편이 담겨진 이 책에는 평소 저자가 깊은 관심을 보인 한국불교와 이명박 정부, 4대강 정책 등의 개인적 단상들이 들어 있다.

논설위원을 지낸 이력답게 저자의 글을 꼼꼼히 읽다보면 촌철살인의 날카로운 지적에 고개가 끄덕여 지는 대목이 많다.

일례로 한국불교의 현실을 꼬집는 ‘산중수행보다 전법도생이 시급하다’ 편에서는 템플스테이 예산 삭감 등으로 야기된 불교 차별문제는 결국 종단 조직의 활성화가 빈곤하기 때문에 이에 대한 대책 마련이 시급하다고 밝혔다. 김주일 기자

다섯 가지 달마어록 이해하기 쉽게 해설

달마어록

김태완 역주 | 침묵의 향기 펄뎀 | 1만2천원



중국 당나라 시대 선승들은 ‘조사가 서쪽에서 온 까닭이 무엇인가?’라는 질문을 많이 했다.

조사(禪師)란 ‘조사 할아버지 스승’이란 의미로 선불교의 근본을 깨달아 맥을 이어온 스승을 말하는데, 이들은 마치 한 가문이 조상대대로 혈통을 이어 내려오듯이 진리를 대대로 전하고 이어받은 계보가 있다. 위 질문에서 나오는 조사는 곧 인도서 중국으로 건너와 선불교를 전한 보리달마를 가리킨다. 중국 선종에 의하면, 보리달마는 인도에서는 제 28대 조사에 해당하고, 중국서는 제 1대 조사가 된다.

불교의 시작은 석가모니 부처님이지만, 선불교 제 1대 조사는 제자인 마하가섭이다.

석가모니는 자신의 깨달음을 언어문자라는 수단 방편과 이를 떠난 이심전심으로 전하기도 했다. 언

어문자라는 수단방편으로 전한 불교가 경전(經典) 형태로 남아 있다면, 이심전심으로 전한 불교는 선(禪)으로 남아 있다. 즉 경전은 부처님 말씀이고, 선은 부처님 마음이다.

부처님의 말씀은 마음을 전하기 위한 수단방편인 반면, 선은 부처님의 마음인 내 마음을 깨닫는 것이다. 이처럼 선은 마음에서 마음으로 전해진다고 하여 이심전심이라고 하는 것이다.

그러므로 ‘조사가 서쪽에서 온 까닭은 무엇인가?’라는 질문은 곧 ‘부처님의 전한 마음은 무엇인가?’라는 뜻이고, 이것은 결국 ‘그대 스스로의 마음은 무엇인가?’라는 뜻이다.

그러나 이심전심으로 전한다 해 그저 스승의 눈빛만 보고도 깨달음을 얻는 경우는 극히 드물다. 선에서도 스승은 역시 언어문자를 비롯해 고향치기, 몸동기 휘두르기, 몸짓 등 여러 방편을 사용해 제자를 가르쳤다. 그 가운데서도 언어문자는 사람들 사이에 가장 보편적 의사소통 수단이므로 선사(禪師)들도 수많은 언어문자를 남겼다.

선사들이 사용한 언어문자는 의미를 이해시키고 개념과 견해를 세우기 위한 것이 아니다. 의미를 갖지 않고 개념도 견해도 세움 없이 오로지 지금 이렇

게 살아 활동하는 실제적인 마음을 가리키는 방편으로서의 역할을 할 뿐이다.

선사들의 이러한 언어문자를 어록(語錄)이라 해 부처님 말씀인 경전(經典)과 구분하고 있다. 이 책은 중국에 선을 전한 보리달마가 남긴 언어문자인 달마 어록이다.

보리달마는 인도어 ‘Bodhidharma’의 음역이다. 생몰연대는 346-495, ?-528 등 여러 설이 있다. 중국 선종의 조조(初祖)이고, 서전의 제 28대 조사이다.

남인도 향지국왕의 셋째 아들로서 반야다라에게 도를 배우며 40년 동안 섬겼으며, 반야다라가 죽은 뒤에는 본국에서 크게 교화하여 당시 성행하던 소송선과 6종을 굴복시켜 이름이 인도에 퍼졌다. 뒤에 그의 조카 이견왕을 교화했다.

남북조 시대인 520년, 배를 타고 중국으로 향해 9월에 광주 남해군에 이르렀다. 10월에는 양나라의 무제와 문답했으나 서로 통하지 못했다. 낙양으로 가서 숭산 소림사에 머물며 매일 벽을 향해 좌선만 하여 사람들이 벽관바라문이라 불렀다. 효명제가 달마의 이적(異蹟)을 듣고 크게 격앙하여 마립의가사 2벌, 금발, 은병, 비단 등을 보냈다. 소림사에서 9년 동안 있다가 헤가에게 선종의 비밀선전 종지와 의발 및 ‘능가경’을 전했다.

양무제와 만나 문답하여 ‘뎅 비어서 성스러움이

없다’라고 일갈한 이야기, 신광이 달마의 명성을 사모하고 찾아와 밤새도록 눈 맞고 밖에 섰다가 팔을 끊어 구도의 정성을 표하니 드디어 곁에서 시봉하도록 허락하고 ‘혜가’라 이름을 지어 주었다는 이야기, 보리류지와 광통 율사의 질투로 인하여 독살당한 뒤에 관 속에 신발 하나만 남겨 두고 인도로 돌아갔다는 이야기, 인도 여행에서 돌아오던 송운이 인도로 돌아가는 달마와 총령에서 만난 이야기 등 여러 설화를 남겼다. 당태종이 원각대사(圓覺大師)라고 시호하였다.

이 책은 달마의 이름으로 된 어록들 가운데, <안심법문> <오성론> <혈맥론> <절관론> <무심론> 등 달마가 전하고 육조 문헌에서 꽃 피운 조사선의 종지를 충실한 다섯 가지 어록을 모아 번역했다.

이 번역은 먼저 원본(原本)에 이본(異本)이 있는 경우에는 각 이본들을 꼼꼼히 비교 대조해 교정함으로써 보다 알맞은 뜻을 찾아서 번역했고, 그러한 내용들을 주석에서 밝혔다. 주석에서는 원본의 교정 내용뿐만 아니라, 문법적 사항, 불교 용어, 선(禪)에 고유한 용어, 인용문의 출처 등 내용을 이해하는 데에 필요한 모든 사항을 상세히 주석으로 밝혔다.

조사선 연구로 박사학위를 받은 조사선 전문가이자 실제 눈을 뜬 체험을 바탕으로 수행자들을 지도하고 있는 무심선원 김태완 원장이 직접 번역한 까닭에 번역의 완성도가 높다. 김주일 기자

금주의 베스트 불서 10

11/14~11/20

순위	도서명	저자	출판사
1	21세기 붓다의 메시지	만덕,만현	현자문화사
2	깨달음	법륜	정토출판
3	스님의 주례사	법륜	휴
4	멈추면 비로소 보이는 것들	혜민	샘엔파커스
5	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
6	처음 만나는 마음챙김 명상	존 카밧친	불광출판사
7	별로 생각하지 말고 머리로 감지 마라	덕일	작은숲
8	영원에서 영원으로	불필	김영사
9	아프니까 더 살만한 세상	현해	민중사
10	맛지마 니까야	대림	초기불전연구원

※불서출판 윤주사 제공

www.unjusa.com
 윤주사 (02)3672-7181

조계종 전강 대선사님 인가 제자 대원 문재현 선사님 저

신간! 선문염승 21권

세계 최대의 공안집. 전 30권중 21권 출간! 운거, 소산, 조산, 용야선사의 공안이 실려 있다. 선문 사상 최초로 대원 문재현 선사님이 한 척도 빠짐없이 평하고 송하여 공안참구의 길잡이 역할을 하고 있다.

바른 신앙 바른 수행의 길잡이! 바른 불자가 됩시다

현대인의 궁금증을 풀어주는 명쾌한 진리의 이야기! 누구나 궁금한 33가지

031-534-3373

불성의 광명과 긍정의 힘 제발하는 '천수다라니' 수행지침서

《다라니의 힘》 수자심사신통장 受持心是神通藏

일산법상 지음 신국판 | 부분절리 | 449쪽 | 15,000원 ※ 전국 서점과 인터넷에서 판매

참 행복을 위한 '무한능력' 일깨우는 신묘장구대다라니 법상스님 수행일기 · 법문 담은 '마음의 힘' 사용설명서

덕양선원장 일산(一山) 법상스님이 당신의 수행일기와 법문을 통해 자성(自性)을 깨닫는 다라니수행의 길을 체험적으로 안내한다. 특히 '광명의 깃발이자 신통의 보물창고'로 불리는 대비주를 통한 집중수행으로 불성의 무한능력을 일깨우는 불교적인 자기계발서이자 다라니수행 안내서가 되도록 편집했다.

일산 덕양선원 031-907-7172, 다음카페(cafe.daum.net/zeol) 비둘가스트 02-2632-8739, buddhapia5@daum.net

최초의 타원형 원적외선 반신욕기

수행 정진하시는 스님.. 기도하시는 불자님..

최초의 타원형 원적외선 반신욕기 (최고급 히노끼 반신욕기)

편백안에 향토와 욕동이 있습니다.

부담없이 하루 1시간!!! 편하게 건강 챙기세요!

- 반신욕의 효과 -

히노끼에서 방출되는 따뜻한 히노끼는 피부 깊숙히 침투하여 체온을 높여주고 전신의 혈액순환을 촉진해 신진대사를 촉진하며 노폐물 제거, 근육 이완에도 효과가 있습니다. 또한 긴장병, 당뇨병, 고지혈, 폐질환, 피로회복을 돕는 데에 효과가 있으며, 혈액순환, 피부염, 천식, 비만, 관절염, 관절염, 냉증, 방귀피로, 스트레스 등에 탁월한 효과가 있습니다.

"머리를 시원하게 하면 병이 나지 않고 복과 밤을 따뜻하게 하면 병 나지는 경우가 없다" (佛敎家 延壽論 - 동리보장 학원)

상세 정보

소비전력 : 600w / 220v
 사 이 즈 : 65cm*115cm*103cm
 무게 : 50kg
 적정온도 : 65~70도 (자동온도조절기)
 예열시간 : 10~20분
 주요재료 : 일본산히노끼, 필립스근적외선 조사기, 천연염색 천연향토 (선명향)

www.참좋은날.com
 010-5228-4705
 031) 541-5822
 1661-4225

양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906 www.yangjukukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com