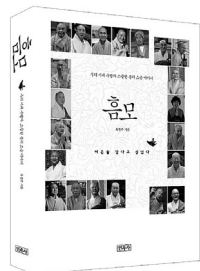


“스승님, 그분들이 있어 지금 우리가 있다”



홍모 유철주 지음
민중사 펴냄
1만5천원

불교뿐만 아니라 우리가 살아가는데 스승만큼 중요한 존재는 없다. 특히 불교에서는 석가모니 부처님 이래 스승 없는 불자는 없다. 도(道)를 구하기 위해 첫발을 내딛는 순간부터 스승과의 인연이 시작된다. 스승의 법(法)이 제자에게 이어지는 사자상승(師資相承)의 전통은 불교를 지탱해주는 중요한 골격이다.

부처님의 법은 수많은 나라의 제자들에게 전해져 오늘날에 이른다. 한국불교도 예외는 아닌데 특히 현대 불교의 버팀목이던 선지식들의 삶과 수행을 그 제자들을 통해서 다시 조명해 보는 것도 향훈을 되새긴다는 차원에서 큰 의미일 수 있다.

그런 점에서 백련불교문화재단 기획편집 겸 선(禪) 전문잡지 <고경>의 유철주 편집장이 우리 시대 수행자 스물한 분을 찾아보고 그분들의 삶에 절대적인 영향을 미친 스승 이야기를 담아낸 이 책은 큰 가르침으로 다가온다.

물론 이 책에는 출가승사가 아니어도 당시인들의 수행을 이끈 선지식 멘토들과의 인

연도 함께 소개돼 있다. 저자는 인터뷰에 응해 준 스물 한 분의 이야기를 들으면서 ‘역시 그 스승에 그 제자’라는 생각을 지울 수 없었다고 고백한다. 하나같이 스승의 가르침이 지금까지의 당신들 삶의 원동력이 됐고, 때론 부족하지만 스승의 가르침을 옳게 실천하기 위해 절치부심하고 있음을 확인했다.

서울 금강선원장 혜거 스님은 스승인 탄허 스님의 말씀을 아직도 가슴에 새기고 있었다. “스님들이 출가를 한 것은 세상에 이익을 주기 위해서라고 말씀하셨지요. 그러기 위해서는 철저히 수행을 해야 하고 그런 과정을 거쳐서 세상의 인제가 되라고 늘 강조하셨습니다.”라고.

조계종 여장 동주 스님이 소개한 스승 대은 스님의 제자 사랑은 고개가 숙여질 정도로 숙연해진다. 동주 스님은 “은사 스님께서 송암 스님을 찾아가 ‘스님이 알고 있는 소리는 하나도 빠짐없이 원명이에게 가르쳐 달라’ 며 절을 했다고 합니다. 그때 은사 스님 나이가 70이 넘었고, 송암 스님은 이제 막 50줄에 접어들었는데, 제자의 공부 위해 후배스님에게 절을 하신 거죠. 그 얘기를 나중에 들으니 정신이 번쩍 들었지요.” 제자의 공부를 위해 까마득한 후배에게 절을 하는 은사의 깊은 사랑으로 당시의 오늘이 있게 됐다고 동주 스님은 지금도 감사해 한다.

4년 전 입적하신 법정 스님의 상좌인 덕

현 스님의 스승 사랑은 남다르다. 스님은 “저는 지금까지 만났던 분 중에 은사스님이 가장 아름답고 인간적이고 멋진 분이었다고 생각합니다. 법정 스님이 제 스승이니까 무조건 따라야 한다는 것보다 인간적으로 끌렸기 때문에 당신의 기대라든지 가르침에서 벗어나지 않으려 했고, 그것이 지금의 나를 만들었습니다.”라고 깊은 존경심을 표한다.

2년 전 열반하신 대행 스님에 대한 깊은 존경을 안양 한마음선원 주지 혜원 스님은

스승은 한 사람 삶 바꾸는 위대한 존재 탄허 스님 등 21선지식 가르침 담아 제자들에게 철저히 수행 강조해

이렇게 밝힌다. “주인공 관법을 통해 스스로의 내면을 지켜보고 그 마음을 돌려봄으로써 생활이 곧 불법(佛法)이며 그 주체가 바로 우주의 중심인 나 자신임을 참답게 알게 하는 것이 대행 스님께서 가르쳐주신 마음공부의 핵심이라 할 수 있지요.”

이 책에는 스님들만 소개된 것은 아니다. 보림선원 서울선원 인경에 선원장은 백봉 김기주 거사의 가르침을 항상 되새긴다. “선생님께서는 재가자도 생활 속에서 수행하면 견성할 수 있다고 하였고, 이를 위한

방편으로 제시하신 것이 거사풍과 새말귀입니다. 쉽게 얘기해서 유마거사의 길을 걷는 것입니다.”

이외에도 조계종 종정을 지낸 혜암 스님은 “공부하다 쪽이라”고 했고, 동국대 이사장과 조계종 중앙종회의장을 지낸 벽안 스님은 “금생은 안 태어난 썬치고 정진하라”고 했다. 내소사 조실이었던 해안 스님은 “7일이면 깨칠 수 있다”면서 공부하는 사람의 자세가 철저히야 함을 역설했고, 조계종 종정을 역임한 성철 스님은 “중은 눈두렁을 베고 죽어야 한다”고 할 정도로 참나 참나 용맹 정진할 것을 강조했다. 선지식들의 이런 서술 퍼런 흔적은 세상에서 가장 따뜻한 대가비심의 발로요, 그 덕분에 제자들은 율곡은 수행자로 탄생하게 되는 것이다. 이렇듯 스물한 분 스님들이 들려주는 스승의 이야기는 책 제목 그대로 깊은 ‘홍모’와 존경심을 불러일으킨다.

저자는 “스승은 한 사람의 삶의 이정표를 송두리째 바꾸는 분들이다. 우리 시대 선지식들의 한결같은 가르침은 스스로 삶의 주인공임을 믿고 열심히 수행해 널리 세상 사람들에게 진리를 전하라는 것이었다”며 이 책을 통해 현대불교의 버팀목이 됐던 선지식들의 삶과 수행을 들여다보는 것만으로도 마음의 위안이 되고, 천년 보배인 마음공부도 입문하는 계기가 될 것”이라고 책의 기획 취지를 밝혔다.

김주일 기자 kimji4217@ytnboul.com

명상이 지능과 감성, 행복지수 높여 ...행복담당 뇌피질 가소성 자극

생각정원

정현갑 지음 | 나무의 마음 펴냄 | 1만 4800원



이 책은 50년 넘게 마음과 뇌의 관계를 연구해온 저자가 신경심리학적 관점에서 마음과 뇌의 연관성을 알기 쉽게 설명한다. 국내 뇌심리학의 선구자인

저자는 학자에만 머무르지 않고 오랜 시간 직접 명상 하며 위급할 때 스스로 자신의 생명을 구하고, 그 지혜와 경험을 이 책을 통해 많은 제시한다.

우리의 마음속에 무엇이 흘러가느냐에 따라 우리의 뇌 구조는 수시로 변한다고 저자는 말한다. 마음속에 불안과 증오의 늪대를 키우면 교감신경계가 자극돼 미음과 불신, 화 같은 부정적 정서가 자라게 되고, 연민과 자비, 사랑과 같은 긍정의 마음을 키우면 우리 뇌의 좌측 전두엽이 더 활발해지면서 행복 지수가 높아지는 것도 그런 예에 속한다. 당연하게 보이는 이런 연구 성과는 그러나 비교적 최근 연구이다. 불과 얼마 전까지만 해도 뇌는 외부 충격이 가해지지 않는 한 변하지 않으며, 마음도 뇌의 활동에 불과하다고 정의돼 왔다. 하지만 현대 뇌과학의 연구 결과는 뇌는 얼마든지 바뀔 수 있기에 후천적으로 마음을 연습하고 훈련하는 것으로 뇌 지도를 새롭게 만들어갈 수 있음을 보여준다. 특히 이 책에서는 긍정적인 심리 훈련을 통해 후천적으로 뇌 지도를 변화시킬 수 있을 뿐만 아니라, 뇌가 생각하는 방식을 바꾸면 마음이 평온해지고, 집중력도 높아지며, 그와 더불어 행복도 찾아온다는 사실을 다양한 국내외 연구 사례를 들어 소개한다.

그동안 늘 불안해하고 쉽게 화내며 긴장감 속에 힘들게 살아왔다면 생각 정원에 긍정의 꽃씨를 뿌리는 습관을 들여보면 누구나 꽃향기 가득한 생각 정원을 갖게 될 것이라는 게 저자의 생각이다. 이 책은 그동안 집착은 했으나 과학이 뒷받침되지 않아 확인할 수 없었던 마음과 뇌의 상관관계에 대해 신경심리학과 뇌과학의 도움을 받아 자세히 소개한다. 특히 2006년에 ‘하버드 의대 보고서’가 발표한 ‘명상이 지능과 감성, 행복 지수를 높인다’는 연구 결과를 기초로 해서 마음이 뇌에 미치는 영향을 설명한다.

하버드 의대의 매사추세츠 종합병원 소속의 세라 라자르 박사가 주도한 이 연구의 큰 틀은 명상 집단과 통제 집단의 뇌 영상 데이터를 비교하는 것이다. 이 실험에는 백인 35명이 참여했는데, 명상 집단 20명 중 4명만이 건강관리 목적으로 요가명상을 경험해본 적이 있고, 나머지 16명은 명상 경험이 전혀 없었다. 직업은 법률, 미디어, 건강 등 다양한 분야의 전문가 집단이었다. 이들은 하루 40분씩, 쫄쫄은 수십 일에서 길게는 1년 정도 명상 훈련에 참여했다. 주로 마음챙김 명상을 했다. 이 명상은 지금 이 순간, 여기에 나타나는 것을 알아차림 하는 심리 훈련이다. 라자르 박사는 연구 결과에 대해 이렇게 설명한다.

“명상 훈련 전에는 두 집단의 뇌 구조에 별다른 차이가 없었지만 명상 훈련을 마친 후 뇌 두께에서 두 집단 간에 뚜렷한 차이가 나타났다. 명상 경험에 따른 결과라고 결론지을 수 있다. 또한 성인의 경우에도 명상과 같은 심리 훈련을 통해 인지, 정서 그리고 행복을 담당하는 뇌피질의 가소성을 자극할 수 있다는 중요한 사실을 암시한다.”

이 책에서 저자는 이렇게 ‘변화될 수 있는 뇌’를 통해 낡고 오래된 생각의 패턴을 버리고 새로운 ‘뇌 지도’를 그릴 수 있다고 주장한다. 이를 위해 저자가 유력하게 내세우는 방법은 심리 훈련(명상)이며, 특히 불교에 주목한다.

행복한 뇌 그리는 마음 연습 제시 감정에 따라 뇌구조 수시로 변해 21일은 뇌가 새 습관 익히는 시간

대비주 수행 통해 거듭난 불자들 구도기

대비주 수행의 힘

덕양선원 지음 | 비움과 소통 펴냄 | 1만2800원



한국 불자들이 조석으로 외우는 <천수경>중 불자들이 가장 널리 외우는 핵심 진언은 ‘신묘장구대다라니’이다. 관세음보살님이 설한 이 대비주는 무량억겁전 천광왕정주여래께서 처음 수행을 시작한 초지(初地)의 관세음보살님과 일체 중생을 위해 설하신 진언이다. 관세음보살님은 보살의 모습으로 나투고 계시지만 이미 헤아릴 수 없는 오랜 시간 전에 성불하신 부처님으로, 명호는 ‘정법명여래’ 이시다.

일산 덕양선원은 이런 대비주를 전문적으로 수행하는 도량으로 유명하다. 신도들은 늘 대비주를 지송하면서 선정(禪定)을 연마하고 균법당, 교도소, 불우이웃을 찾아 보살행을 실천하는 한편, 정기적으

로 ‘자성불 수행’을 하면서 지혜를 닦는 선교쌍수(善教雙修)의 공부를 하고 있다. 신도들 가운데는 대비주 500만 독을 성취한 원명화 보살을 비롯한 대비주 고수들이 수도록하다. 100만 독을 성취한 수행자만 12명, 10만 독을 성취한 수행자는 무려 74명에 이른다. 이 가운데 10만 독 이상을 성취한 신도 40명이 대표로 ‘대비주 수행 10년 결사’를 기념해 쓴 수행기 가 바로 이 책 <대비주 수행의 힘>이다.

이 책에서는 온갖 번뇌와 역경 속에서도 대비주의 원력과 가피를 통해 진정한 수행자로 거듭나는 불자들의 간절한 구도기가 감동 깊게 묘사되어 있다. 오늘날 깊은 믿음과 실천수행이 부족한 한국불교의 현실에서 덕양선원 수행자들의 눈물겨운 구도기는 재가는 물론 출가 수행자들에게도 신선한 자극제가 될 것이다. 직접 목탁을 치며 ‘대비주 수행 10년 결사’를 지도해 온 덕양선원장 일산 법상스님은 “대비주 수행을 하면 방학작 공부가 저절로 되고, 깊이 집중하여 삼매에 들어가면 안팎이 공한 가운데 신묘한 본래자리가 바로 드러난다”고 설명했다. 김주일 기자

절집 근처 산들의 역사와 전설 소개

이야기가 있는 산행

황찬의 지음 | 역사인 펴냄 | 2만3천원



산에 다니기 좋은 계절이다. 봄꽃이 만개하고 듽직한 나무와 무성한 풀잎이 있고, 초록의 새순이 있다. 또한 기암괴석과 깎아지른 벼랑, 고운 흙길

도 만날 수 있다. 오롯이 산에 가야만 느낄 수 있는 산만의 아름다운 정취가 있는 것이다.

운동을 위해서만이 아니라 산만이 내줄 수 있는 이런 기쁨과 설렘을 찾아 오늘도 사람들은 산에 오른다. 산에는 그러나 자연만 있는 것이 아니다. 봉우리마다 전설이 서려 있고, 바위마다 설화가 새겨져 있다. 절집마다 역사가 있고, 돌맹이 하나에도 사연이 있다. 말하자면 산에는 그만큼이나 오래된 나이트가 있고 역사의 족적이 있다. 산은 사시사철 옷을 갈아입지만

이런 흔적들은 잘 지워지지 않는다. 그렇다고 아무에게나 그 속살을 쉽게 내보이지도 않으니 산마다 새겨진 시간의 눈금을 읽는 일은 별도의 노력을 요구한다.

이처럼 쉽지 않은 것은 산마다의 이야기를 담아낸 것이 바로 <이야기가 있는 산행>이다.

이 책은 바람직한 산행문화를 생각해보자는 의도도 담고 있다. 산과 산 주변에 깃든 역사와 인물, 옛 이야기들을 꺼내서 산행을 할 때, 그것들과 교감하면서 견고, 마치고 돌아와 오래도록 기억에 남는 산행이 됐으면 좋겠다는 생각에서 비롯된 책이다.

산행뿐 아니라 요즘 열풍처럼 번지는 돌레길, 올레길 등 지방마다 봄처럼 만들어지는 걷기 열풍도 마찬가지다. 지방과 설화 등 길가에 놓여 있는 옛 이야기들을 떠올리며 생각을 풍부하게 하고 타박타박 걷는다면 그것은 단순한 다리 운동에 그치지 않고 가슴을 트이고 머리를 맑게 하는 수행에 다름 아니라는 걸 깨달을 수 있을 것 같다.

김주일 기자

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“얇은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료기기 개인용온열기기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 ‘열침’의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 ‘열침’을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

썩뎠을 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 썩뎠을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩뎠(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 ‘열침’이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유 되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- *입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영
- *일요일 공휴일도 상담합니다.
- *대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오션건조기, 오추베개등 자매품다양)

허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요