

명상과 수련 그리고 도

虛手 권택호



이화

건강에 대한 불안 때문에 수련을 시작한지 어느덧 10년이 지났습니다.

수련에 대해 전혀 알지 못했던 저는 명상에 익숙해지는 것부터 시작을 해야 했습니다. 시간이 지나며 건강에 대한 불안을 떨쳐 버릴 수 있었고, 나아가 수련을 통해 안을 돌아보고 밖을 둘러보는 즐거움을 얻을 수 있었습니다.

이 글은 수련을 하면서 기록한 수련일지의 일부를 정리한 것입니다. 수련을 통해 바라본 나와 세상에 대한 이야기를 순서대로 기록한 것이기 때문에 책이 갖추어야 할 형식을 충분히 갖추지는 못하였습니다. 그러나 책에 나타나 있는 순서는 제가 세상을 알아가는 과정을 나타내고 있는 것으로 볼 수도 있을 것입니다.

세상에는 실로 많은 사람들이 살고 있습니다. 사람들이 서로 뒤엉키지 않고 일정한 거리를 두고

함께 살아갈 수 있는 것은 사람들 간에 관계가 정의되어 있기 때문입니다. 이것이 세상에 존재하는 질서입니다. 그러나 세상에는 우리가 보고 있는 현재 존재하는 질서만이 있는 것이 아니라, 지금 볼 수는 없지만 있어야 하는 질서가 있습니다. 이 있어야 하는 질서에 우리가 관심을 갖는 이유는 그것이 현재는 물론이고 미래에 펼쳐질 인간세상을 편안하게 해 줄 수 있기 때문입니다. 이 있어야 할 질서가 바로 도道입니다. 명상과 수련은 도를 알아가는 과정입니다.

이 세상에 살면서 세상에 있어야 할 질서를 아는 것만큼 우리를 편안하게 해 주는 것은 없을 것입니다. 이 책이 우리가 있어야 할 질서를 찾아 편안한 세상으로 나아가는데 도움이 될 수 있기를 기대합니다.

2019년 5월

1부 ... 안을 돌아보다

- 한심한 사람 _ 11
- 우리에게겐 휴식이 필요합니다 _ 12
- 깨달음과 깨우침 _ 13
- 옳음과 옳지 않음 _ 16
- 어떤 일을 시작하기에 앞서 해야 하는 질문들 _ 19
- 인간과 도道 _ 20
- 소박素朴함 _ 22
- 자존自尊 _ 24
- 예의 _ 26
- 마음 _ 28
- 행복 _ 30
- 내려놓음 _ 32
- 하소연 _ 34
- 신뢰 _ 36
- 마음과 생각 _ 38
- 제도 _ 40
- 인내忍耐 _ 42
- 공존 _ 44
- 인간과 삶 _ 46
- 도덕道德 _ 15
- 진실함과 거짓됨 _ 18
- 화火 _ 21
- 불평등 _ 23
- 각殼 _ 25
- 사악함 _ 27
- 품위 _ 29
- 성공 _ 31
- 존중 _ 33
- 심판審判 _ 35
- 인간의 굴레 _ 37
- 깨달음과 인간 _ 39
- 필요한 만큼 _ 41
- 평가 _ 43
- 자랑 _ 45
- 감정 _ 47

- 소통, 설득 그리고 믿음 _ 48
- 사필귀정(事必歸正) _ 49
- 마음과 세상 _ 51
- 치우침이 없다는 것 _ 53
- 양심 _ 55
- 마음과 도 _ 57
- 가르침을 주려면 _ 59
- 도(道)를 펼쳐야 하는 이유 _ 61
- 경쟁과 다툼 _ 62
- 예의 _ 64
- 국가 _ 66
- 인생 _ 68
- 인간의 세상살이 _ 70
- 세상 _ 72
- 허(虛)와 공(空) _ 75
- 관심과 집착 _ 50
- 판단과 결정 _ 52
- 인간관계 _ 54
- 자립 _ 56
- 책무와 의도 _ 58
- 부끄러움 _ 60
- 인간의 조건 _ 63
- 인간의 본성 _ 65
- 명상과 수련 _ 67
- 도(道) _ 69
- 교만 _ 71
- 지행(知行) _ 74
- 전신주천 _ 76

2부 ... 밖을 둘러보다

- 인간세상 _ 79
- 성선性善과 성악性惡 _ 81
- 인간을 우주의 질서로부터 멀어지게 하는 것들 _ 83
- 함께 사는 세상이 되려면 _ 84
- 공생共生 _ 85
- 질서秩序와 도道 _ 87
- 해탈解脫 _ 92
- 인간의 본성과 부끄러움 _ 97
- 교육 _ 99
- 가치 있는 것 _ 103
- 권한과 권력 _ 105
- 도수련道修練과 종교 _ 108
- 마음, 정신, 생각 그리고 본성 _ 110
- 수련과 건강 _ 113
- 도道와 철학 _ 116
- 자만自慢 _ 119
- 지식과 도道 _ 121
- 개인의 이해관계와 도道 _ 124
- 삶과 철학 _ 80
- 더불어 함께 사는 세상 _ 82
- 공생경영共生經營 _ 86
- 공생과 존중 _ 90
- 기억과 진화 _ 101
- 돈錢 _ 104
- 못된 이웃 _ 106
- 도道와 인간세상 _ 115
- 도道와 정치 _ 118
- 함께 사는 세상과 자만 _ 120
- 노년老年의 역할 _ 122

추천의 글 _ 127