



# 지금 바로 이곳서 행복을 본다

### '깨어있는 삶으로 여행'

### '5박 6일 명상체험기'

일상의 모든 행동  
의식하는 습관  
마음의 평화 언어



고(苦)로부터 벗어나기 곧 행복이라고 말한다. 하지만 우리는 아직도 크고 작은 고통에 시달리며 나름의 행복을 갈구한다. 그렇다면 행복은 인류의 영원한 숙제인가.  
최근 잇따라 출간된 두 권의 명상서는 현실 속에서 그 답을 찾는 방법들을 설명하고 있다. 자신 내면의 생각(번뇌)을 분명히 알면서 참다운 자기를 발견하게 해 주는 책들이다. 하나는 위빠사나 수행의 의미와 실제적인 수행방법을 수록한 <깨어있는 삶으로의 여행>(문화사랑, 값 5천원)이고, 다른 하나는 5박 6일의 명상프로그램에 참가하면서 일어난 의식의 변화과정을 상세하게 담은 <5박 6일

관법·명상통해  
참나 찾는 과정  
사실적 서술



명상 체험기>(불광, 값 8천5백원)이다.  
<깨어있는 삶으로의 여행>은 명상 훈련법의 세계적인 권위자로 알려진 조셉 골드스타인의 <Insight of Experience> 등 2개 저술한 서적에서 핵심 부분들을 가려 뽑아 정리한 '명상 훈련법'이다. 하지만 단순한 방법론의 나열은 아니다. 글쓴이의 일관된 논점은 생활 속에서 한 순간 한 순간을 깊이 느끼고 음미함으로써 전체적인 깨달음에 이르게 된다는 것이다. 그 구체적인 방법은 일상생활에 일어나는 모든 행동들을 처음부터 의식하는 습관을 갖는 것이다. 호흡의 움직임, 몸 동작 이전의 의지, 감각의 연쇄 작용 등을 느끼는 것이 그

주요 방법들이다. 관법 명상의 진수만을 간추려 엮은 이 책은, '깨어있는 삶'을 지향하는 명상 훈련지침서라 할 수 있겠다.  
<5박 6일 명상 체험기>는 지난 99년 명상아카데미의 관법 명상 입문 및 심화과정에 참여했던 한 사람의 명상 체험기이다. 현직 중학교 교사이며 청소년과 학부모를 위한 책지 '난과 열림'을 펴내고 있는 김남선 교사가 5박 6일 과정의 명상프로그램에서 체험한 의식의 변화들을 기록한 것으로 참나(眞我)를 찾아가는 과정이 잘 드러나 있다. 흔히 많은 명상 체험기인 이 책에는 끊임없이 자신을 관찰하면서 지우고 비우고 버려서 더 이상 버릴 것이 없을 때까지 '참 자기가 무엇인지'를 참구하는 과정들이 한편의 드라마처럼 펼쳐진다. 이 책은, 내재 또한 쉽고 편안하다.

한편 <깨어있는 삶으로의 여행>은 명상의 전반적 의미뿐 아니라 일반인들이 일상생활에 명상을 접목시킬 수 있도록 구체적 방법을 간결한 문장으로 담고 있다.  
이렇듯 두 책은 상당히 다른 방식으로 내용 전개하고 있지만 궁극적 메시지에서는 합일을 보인다. "지금 바로 이곳에서 행복을 보라"는 것이 다.

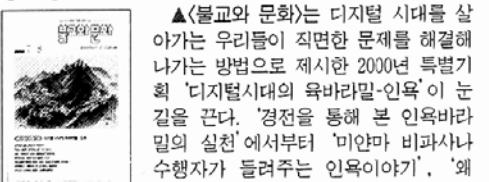
김중근 기자(gamja@buddhapia.com)

### 7월에 나온 불교계 잡지 '브리핑'



▲계간 <불교평론> 여름호는 '불교와 페미니즘', '한국불교 전통에 대한 비판적 검토'를 주제로 다루고 있다. 불교와 페미니즘에서는 '왜 불교와 페미니즘을 말해야 하는가(안옥선)', '불교 페미니즘의 이상과 현실(하정남)', '불교 페미니즘의 회복을 위해(이창숙)', '한국 여성불자의 위상과 역할(민성호)' 등 여성학자의 글을 실었고, 한국불교 전통에 대한 비판적 검토에서는 '한국불교는 회통불교인가(심재룡)', '호국불교의 반성적 고찰(김종만)', '조계종 법통설의 형성 과정과 문제점(박해당)' 등 한국 불교고유의 문제에 대해 집중 조명했다.

이밖에도 <불교평론>은 정점으로 '육조단경' 어떻게 볼 것인가를 다루었고 '현대불교미학의 나이갈 길', '불교정화운동 연구' 등 3편의 논단과 해외불교체험 '100일 동안 경험한 미얀마 불교' 등도 실고 있다. 값 1만원.



▲<불교와 문화>는 디지털 시대를 살아가는 우리들이 직면한 문제를 해결해 나가는 방법으로 제시한 2000년 특별기획 '디지털시대의 육바라밀-인욕'이 눈길을 끈다. 경전을 통해 본 인욕바라밀의 실천'에서부터 '미얀마 비파사나 수행자가 들려주는 인욕이야기', '왜 인욕해야 하는가' 등의 문제를 통해 디지털시대에 인욕의 의미를 찾고 있다. 또 중국 속의 한국불교-호남·강서성의 한국관련 선종사찰 답사, 일본 속의 선라불교와 문화-신라산 스사노오미코토의 발자취 등도 읽어 볼 만하다. 이밖에도 아마타신앙이란 무엇인가(보광 스님), 불교에서 보는 인간이란 무엇인가(강건기), 불교미술 연구의 선각자 고유섭 등 불교인성과 문화 이해의 폭을 넓히는 글도 실려 있다. 값 7천원.

▲월간 <불광>은 특집 '불교의 인간관'을 마련. 현각 스님의 '선과 인간관'과 장휘옥 교수의 '정토불교의 인간관'을 통해 조명하고 있다. 또 불교와 21세기를 조망한 '21세기의 정신과 불교'에 어느 정도 접근해 있는가(김진성), 특별법석(조계종 총무원장 방장 보광 스님), 불교의 수행법(관법명상 10), 교학강좌(회의론의 극복과 12처설의 가르침), 주제별로 가려 뽑은 경전 말씀, 설화가 깃든 산사 기행 등 신재에 도움이 될 만한 내용들도 비중 있게 다루고 있다. 값 2천5백원.

▲월간 <여성불교>는 '참나와 만나서 여름휴가'란 주제로 사찰 수련회를 집중 조명하고 있다. 올 여름 사찰 수련회의 일정을 도표로 정리하는 한편 초심자와 일반대중들을 위한 수련회, 소수회 참가기, 이웃 종교의 수련회 등으로 나눠 폭넓게 접근하고 있다. 여성이 만나는 세상, 여성불교가 만난 모법의 현장, 불교사의 위대한 여인들 등의 코너는 여성불자들의 신생사재를 담고 있다. 값 2천원.

### ◆금주의 베스트북 10

순위	도서명	저·편자	출판사
1	선방일기	지 허	여시아문
2	정통사찰음식	적 문	우리
3	화두를 놓고 열매를 따	인 광	불광
4	법구경(좌은경전1)	지 현	민족사
5	마하르쉬의 복음	대 성	탐구사
6	영가천도	우 룡	효림
7	산승일기	지 목	우리
8	마음을 비우면 세상이 보인다	현리래	문이당
9	만행-하버드에서 화제사까지	전 각	열린원
10	집착을 버리면 행복이 보인다	일 타	불교시대사

도서 안내: (02)737-0695

### '이이화의 못다한 한국사 이야기'

### 역사에서 무엇을 배워야 하나

'역사는 현실에 뿌리를 박아야 한다'는 일관된 역사의식을 토대로 한국통사작업에 몰두하고 있는 역사학자 이이화 씨가 역사 에세이집을 내놓았다. <이이화의 못다한 한국사 이야기>(푸른역사)는 우리에게 익숙한 역사적 사실보다는 감춰졌거나 잘못 알고

있는 사실에 초점을 맞추고 있다. '단군순배는 민족 의례다', '김부식이 삼국사기를 지어 올린 두 가지 뜻' '미군정 3년 하지중장 오만과 실수' 등 고대에서 현대에 이르는 31개 주제에 글쓴이 특유의 해석이 우리 역사에 대한 새로운 눈뜸의 기회를 제공한다.

특히 한국인의 정신에 관련된 주제들, 새롭게 평가되어야 할 역사적 인물들, 나아가 정치적 상황에 따른 역사적 왜곡의 사례들을 보게 되면, 역사란 결코 단순한 사실의 나열이 아니라 사실을 다시금 확인하게 된다. 이처럼 이 책은 정사를 토대로 일

화, 비화, 단담을 끌어들이 일반적 역사책의 딱딱한 문투와 고지식한 사실 나열에서 지만큼 벗어난다. 글쓴이가 이 책에서 강조하는 주장은 역사의 현재성이다. 우리가 지금 역사적 사실에서 무엇을 배워야 할 것인가를 끊임없이 묻는다. 값 7천9백원.

### "암자는 편안한 어머니 품"

### 노장과 선종 '밀접한 관계'

### 벽화로 본 고구려의 종교

#### 정찬주 '암자가 들려준...'

소설가 정찬주 씨가 <암자로 가는 길>과 <길 끝나는 곳에 암자가 있다>에 이어 세 번째 암자이야기 책 <암자가 들려준 이야기>(열린원)를 펴냈다. 글쓴이는 "암자란 수행자들이 머물러 가는 거처이자 구도 정신의 본향 같은 곳"이며 "암자는 나를 맞아 편하게 하는 어머니 같은 곳이자, 흐트러진 나를 추스르게 하는 침묵의 자리"라고 말한다.

이러한 암자를 2년 8개월에 걸쳐 찾아다니면서 들었던 이야기에 동화 형식을 빌린 네 편의 산문을 추가한 것이 바로 이 <암자가 들려준 이야기>이다. 밥 한 술, 과일 한 조각도 산새나 산짐승을 위해 나누어 먹는 수행자들과 그 은혜를 잊지 않는 까마귀들의 이야기 '실악산 까마귀', 글을 가르쳐준 처사에게 우물에 뜬 달을 떠서 선물하겠다는 동자승의 이야기 '달은 어디로 갔는가', 게으르고 잠이 많으며 여자들과 놀기 좋아하는 한 스님이 등에 커다란 나무가 박힌 물고기로 환생해 살아가는 '목어 이야기' 등으로 채워진 이 책은, 끊임없이 자신을 살펴 욕심과 번뇌에서 벗어나려는 구도자의 모습에 우리 스스로를 비추게 한다. 값 7천5백원. 김중근 기자



#### '선과 노장' 번역 출간

노장(老莊)사상과 선(禪)은 인도불교가 중국에 전래되면서부터 밀접한 관계를 형성했다. 선종이라는 형태로 중국적 변용을 이루는 데 결정적인 작용을 했던 것이다. 중국불교의 선과 노장의 관계를 총체적으로 밝힌 학술서 <선과 노장>(운주사)이 우리말로 출간됐다.

불교가 중국에 전래된 이후부터 후기 선종에 이르기까지 선과 노장의 상호관계를 상세히 다루고 있다. 중국선으로 완성되어 가는 과정에서 노장사상과 어떻게 관계를 맺고, 어떻게 융합했는지, 그리하여 어떤 모습으로 전래되었는지 등이 바로 그것. 이를 위해 쉬사오위에 교수(중국 남경대학교 철학과)는 모두 5장으로 나눠 불교와 노장의 기본입장과 핵심사상을 고찰하고 있다. '노장사상과 선학원류', '노장 본체의 도와 불선 본체의 공', '노장의 천인지학과 선종의 심정지학', 그리고 마지막 장에서는 '노장의 천인합일의 도경과 후기 선종의 아불일체의 선경'에 대해 다루고 있다.

불교의 본질적인 입장을 지키면서 폭넓게 노장사상의 장점을 흡수해 중국선학의 사상체계를 정립해 나가는 모습을 자세히 살펴보는 책이다. 값 1만2천원. 김중근 기자



#### 전호태 '고구려 고분벽화 연구'

고구려 벽화를 10년 넘게 연구해 온 전호태(울산대 사학과) 교수가 펴낸 <고구려 고분벽화 연구>(사계절)는 벽화를 통해 고구려인의 삶과 사유를 복원한 책이다. 글쓴이는 우선 고구려 벽화는 있는 그대로 보라고 조언한다. 그리고 무용충, 삼실충, 쌍영충 등 고구려 고분벽화에서 고구려의 정신과 문화의 원형을 보게 한다.

이 책의 큰 특징은 고구려인들의 삶의 모습을 꼼꼼하게 복원해낸 점이다. 안악고분벽화(황해남도 안악군)를 통해 고구려인들의 내세관을 추적하고, 무용충벽화(중국 지안)에서는 연꽃이 벽화의 주제가 돼 중심부에 있음을 밝혀낸다. 이외에도 고구려인들은 밝고 단순한 색상의 점무늬 옷을 즐겨 입다가 시간이 흐르면서 다양하고 화려한 색상의 기하학 무늬 옷을 선호했던 사실, 귀족들은 주로 노란 가축신을 신었던 사실 등을 밝혀낸 점도, 이 책이 이룬 성과의 폭이 상당히 넓다는 것을 보여준다. 또한 이러한 연구 성과는 연구 주제나 대상에 종횡무류 그 결과는 오히려 넓어진다 것을 보여주는 사례로, 앞으로 이 분야 연구에 적지 않은 자극이 될 것으로 보인다. 값 2만9천원. 오중욱 기자(gobaoou@buddhapia.com)



## 불교와 문화

Buddhism & Culture

2000년 7·8월호

우리 점의 편에 바로보기

- 원고 이광사가 쓴 고창 선운사 묘사의 편액 '정와(靜窩)'에 대한 역사적 의미 살펴본다
- 불교특강 - 불교에서 보는 인간이란 무엇인가에 대한 명쾌한 해답
  - 불교의 인간 이해는 '화인경'의 '중생이 그대로 부처'라는 말 속에 함축되어 있음을 설명한다.
- 2000년 특별기획
  - 디지털 시대의 육바라밀(六波羅蜜) - ③ 인욕(忍辱)
    - 참는 것만을 인욕(忍辱)이라고 할 수 없다는 수행지도자들의 현실같은 지적을 통해 현대인들에게 인욕에 대한 분명한 가르침을 전한다.
    - 경전을 통해 본 인욕바라밀의 실천
    - 미얀마 비파사나 수행자가 들려주는 인욕이야기
    - 명상아카데미 해봉 원장의 인욕지도 체험담과 명상프로그램
    - 달라야 알아야 말하는 '왜 인욕해야 하는가'
- 컬러화보 ①. 이호신 화백의 생애그림기행 - 그림 속에서 찾는 산수와 가람의 숨결 - 부산 금정산 법어사
- 컬러화보 ②. 사진으로 보는 가람의 어제와 오늘 - 고불총림 장성 백양사, 화엄의 도량 구례 화엄사의 도량 원형을 사진으로 비교해 본다.
- 인터넷으로 만나는 세계의 불교
  - 비파사나 불교에 따르는 명상여행

포커스  
인터넷 서점 '아마존'에서 불교 관련 선불교의 바람을 띄우며 소개한다

최초 발굴 일본 속의 선라불교의 문화 탐방  
- 일본인들이 제신으로 모시고 제사를 지내면서도 '약왕자(藥王子)'로 부르고 있는 신라산 스사노오미코토의 발자취를 따라가며 일본 속에 뿌리내린 선라불교의 문화를 만난다

중국 속의 한국불교 구산선문의 원류를 찾아서  
- 강서 호남성의 선종관련 한국사찰 답사

현대인을 위한 알기쉬운 불교신행  
부처님의 가르침, 어떻게 믿고 실천할 것인가 ③ 아마타신앙편

인물포커스 근·현대 한국불교의 거목 찾아서(문화/예술편)  
- 불교미술의 선각자 우현 고유섭 선생  
- 불교와 민속무용의 어머니 백사현영숙 선생

우리시대의 匠人  
불교를 통해 경영학 연구의 새 강을 열어가는 유원희 교수

고전신학  
선사들의 에피소드를 엮은 '소신록(笑禪錄)' 읽기

각월간 불교와문화 전화: 02-719-2606, 전송: 02-719-5052 E-mail: kbpf@chollian.net

## 傳統風水地理 月 月 癸 癸 冠 冠

이 시대의 마지막 道學者(도학자) 巨乙山(거을산) 陳相伯(진상백) 先生(선생)의 전통풍수지리 드디어 출간!

대구 KBS비, 바람, 터 특별출연  
주간 매일 신문 전통풍수지리 연재  
風水學(풍수학)에 뿌리를 담아 五十年(오천년) 역사를 두고 온 황제문명이 드디어 지상에 탄생!

風水學(풍수학)으로서 元色(원색)을 담은 月桂冠(월계관)  
책자에 대한 내용으로는 知識社會(지식사회)에 대한 知識(지식)속에서 知識(지식)에 대한 뿌리에서 知識(지식)에 대한 숫자로서 生活(생활)에 대한 뿌리에서 生活(생활)에 대한 숫자를 두고서 知識(지식)에 대한 秩序(질서)와 知識(지식)에 대한 格式(모양)을 바로잡는데 목적을 두게 된 이 책자에 대한 내용을 두고 있습니다. 지식일선에서 생활지식을 계도하는 風水地理學(풍수지리학) 民俗學(민속학)에 대한 學者(학자) 生物工學學者(생물공학학자) 成均館(성균관) 儒林(유림)에 의한 典禮的(전례적)인 典教(전교)에 대한 儒學者(유학자) 그리고 많은 분들의 구독을 선포합니다.

지금 바로 펼쳐 보십시오.

현재의 신간 月 月 癸 癸 冠 冠

양장본 /정가 30,000원

관음출판사  
서울시 동대문구 용두동 751-15 광성B/D 3층  
Tel. (02) 921-8434  
Fax. (02) 929-3470

1. 해서 명리진평  
신국판/해서 조영수 편자/정가 30,000원

2. 21C 최신판 우리말 대운 만세력  
4x6판/해서 조영수 편자/정가 15,000원(대)  
신국판/해서 조영수 편자/정가 10,000원(소)

3. 재미있는 오행철학으로의 여행  
신국판/김복만 편자/정가 12,000원(대)  
신국판/김복만 편자/정가 8,000원(소)

4. 최신 풍수지리 핵심비결  
신국판/양정문 김용식 저/정가 30,000원

5. 신비의 영분적 대사전  
신국판/김복만 편자/정가 40,000원

6. 그림 당사주 대전  
신국판/이신영 편자/정가 25,000원

7. 사주학 핵심비결  
신국판/양정문/송일섭 저/정가 25,000원

8. 고전 풍수학 실습부  
신국판/양정문/부책 저/정가 25,000원

9. 사주학 강의  
신국판/양정문/정가 12,000원

10. 관상 상상학 강의  
신국판/정명환 저/정가 15,000원

11. 신토주비결  
신국판/정명환 저/정가 8,000원

12. 사주임상학  
신국판/양정문 이상욱 저/정가 25,000원

13. 전통풍수지리 월계관  
신국판/양정문 정명환 저/정가 30,000원

14. 실전 사주학 길라잡이  
신국판/김용중 편자/정가 15,000원