

이책의 한구절

■"나의 메시지는 자비와 사랑과 자애의 실천이다. 이것은 우리의 일상생활뿐 아니라 인간사회 전체를 위해서 참으로 쓸모 있다. 그래서 나는 이타적이고 자애롭게 남을 대하라고 조언한다. 이러한 견지에서 나는 더욱더 자애롭게 되기 위해 내 에너지와 명상에 집중한다. 이것이 진정한 근본적인 불행이다."

—〈아, 달라이 라마 지혜의 큰바다〉(강욱구 편역, 동쪽나라, 값 7천원)

■"인생에서 가장 중요한 것은 인간애다. 인간애가 없다면 진정한 행복을 성취할 수 없다. 더 행복한 삶, 더 행복한 가족, 더 행복한 이웃, 더 행복한 나라를 갖고 싶다면 그 열쇠는 내적인 질(質)에서 찾아야 한다. 지구에 사는 50억 인구가 백만장자가 된다 해도 내적인 성취가 없다면 평화도 행복도 있을 수 없다."

—〈마음을 비우면 세상이 보인다〉(공경희 옮김, 문이당, 값 7천원)

인생에서 가장 중요한 것은 인간애 내적성장 있어야 행복한 삶 이르러

■"우리가 잘 닦아온 미세한 마음은 자아의 일부분에 불과하다. 하지만 이 마음이 일정한 수준에 오르게 되면 자기의 다음 목적지를 고르게 된다. 이렇게 되면 해탈의 길은 가까워지고 삶의 질도 한 단계 높아지는 것이다."

—〈달라이 라마 지구의 희망을 말한다〉(오정숙 옮김, 통설레, 값 8천8백원)

■"무상이나 죽음 등을 명상하지 않고 세속적인 사고방식을 초월하지 못한다면 우리의 심성을 지배하는 부정적인 동기들을 지니는 모험을 무릅써야 한다. 반면에 순수한 다름을 위장할 수 행한다면 행복을 지속시킬 기초는 빠르고 또 견실하게 놓여진다."

—〈달라이 라마, 황금보다 더 소중한 것〉(황국산 옮김, 예문당, 값 3천5백원)

■"생명의 기반은 의식이다. 몸의 의식을 더 이상 지탱할 수 없다면 죽음이 오는 것이다. 불교적 관점에서 본 이러한 정의는 일반적인 의미로 볼 때 매우 큰 무리가 없다. 하지만 좀더 깊이 파고 들어가면 우리는 인간 존재의 영역을 넘어선다. 육계와 색계 그리고 무색계가 그것이다."

—〈달라이 라마와의 대화〉(이강혁 옮김, 예류, 값 9천원)

◆금주의 베스트블서 10

Table with 4 columns: 순위, 도서명, 저·편자, 출판사. Lists 10 best-selling books including '절음 기차에 읽히는 법' and '선재스님의 사랑음식'.

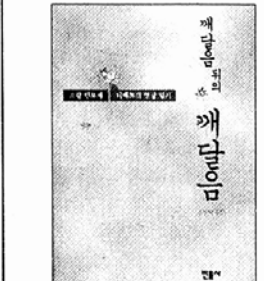
도서 안내: (02)737-0695

명상 끝에 오는 해탈의 기쁨

깨달음 뒤의 깨달음 소갈린포체 지음

죽음은 인간을 불안과 공포 속으로 몰아간다. 그렇다면 우리는 왜 죽음을 두려워하는 것일까. 티베트의 고승 소갈린포체는 '우리 자신이 누구인지 잘 모르기 때문이다'라고 그 이유를 설명한다.

최근 우리말로 출간된 소갈린포체의 명상일기 <깨달음 뒤의 깨달음>은 진득함, 민음사도 삶과 죽음 등에 대한 가르침을 전한다. 그는 티베트에서 태어나 잠양 쉼체 최기로 등 영적 지도자들로부터 전통 불교의 가르침을 받고, 영국 케임브리지 대학에서 비교종교학을 공부한 티베트 불교의 대표적 고승이다.



수채화 같은 깨어있는 삶

법정스님 수상집 '봄 여름 가을 겨울'

지난 20년 여 간 법정 스님이 쓴 글 가운데 계절에 관한 수상집들을 모아 엮은 <봄 여름 가을 겨울>(이레이 나)이다.

이 책은 모두 다섯 장으로 이루어져 있다. 특히 '편지'는 그간 보여지지 않았던 스님의 일상과 지인들에 대한 배려 등을 엿볼 수 있다.

류시화 시인은 이렇게 적고 있다. "저들만 간청으로 내가 편지들을 여기에 수록한 것은 스님의 뜻밖의 인간적인 모습과 더불어 수행자는 하루살이처럼 살아야 한다. 그러므로 어제를 버리고 하루하루 늘 깨어 있어야 한다"고 일깨우는 스승의 목소리가 그곳에 담겨 있기 때문이다." 값 8천원.

김종근 기자



리는 순간 드러난다는 것이다.

이처럼 글쓴이가 말하는 진리는 먼 곳에 있지 않다. 바로 일상의 충실함에 있다. 깨달음이란 "밥 먹을 때 밥 먹고, 잠 잘 때 잠 잔다는 것과 같다." 명상 수행의 궁극은 일상의 하나하나에 몰입해 자아의 산만함을 제거하는 것이라고 말한다. 하지만 이러한 수행을 생활화하기란 쉽지 않다.

충실한 일상이 곧 진리

마음 놓고 쉬면 본성 도달

글쓴이가 자주 명상법을 소개하는 이유도 그 때문이다. 우선 참다운 명상법은 '마음을 내려놓는 것'에서 시작해야 한다고 조언한다. "여러분의 마음을 인식처로 가져가십시오. 그리고 마음을 내려놓으십시오. 그리고 마음을 쉬게 하십시오." 마음을 인식처로 가져간다는 것은 참선을 통해 마음을 평온한 상태로 이끄는 것



◆명상은 마음을 평온하게 하는 최고의 선물. 티베트의 한 할머니가 기도하고 있다.

이다. '마음을 내려놓는다'는 것은 마음을 집착이라는 감옥으로부터 풀어주는 것이다. '마음을 쉬게 한다'는 것은 마음자락을 넉넉하게 펼치고 긴장을 푸는 것이다. 또 명상중에 눈을 떠 생각, 시각, 촉각 등 오감에 집

착하지 않아야 하며, 긴장이 풀린 상태에서 가볍게 입을 벌려야 한다고 말한다. 궁극적으로 글쓴이가 말하는 명상법은 애써 행하는 것이 아니라 자연스럽게 동화되는 것이다.

마음을 놓고 쉬게 함으로써 인간 본연의 선량한 마음 즉 마음의 본성(리그파)에 도달하는 것이 티베트 불교가 가르치는 명상의 최고 목적이다. 그렇게 되기 위해서는 '매일 음식물을 섭취하듯 매일 명상에 임해야 한다'고 강조한다.

결국 명상을 통해 마음을 닦는 수행을 하면 본성을 볼 수 있게 되고, 죽음의 공포와 불안으로부터 벗어날 수 있는 것이다. 그래서 글쓴이는 단언한다. 명상은 자신에게 스스로 줄 수 있는 최고의 선물이라고. 값 1만6천원.

김종근 기자 (gamja@buddhachia.com)

걸출한 개화 여승의 주옥같은 선문집

수덕사 재발간 '일엽선문'

"생명이라고 느끼기 전이 본 생명입니다. 부처님께 본 생명을 회복하는 법을 배우기 위하여 우리는 불교에 귀의하는 것입니다." 부처님께 귀의하는 근본 목적을 적은 이 글은, 개화기 최초의 여류문인으로 여성운동 등을 주도했던 화려한 경력을 뒤로하고 입산했던 일엽 스님이 어느 신도 부부에게 보낸 편지글의 일부다.

예산 수덕사 비구니 암자 환희회는 1월28일 일엽 스님의 입적 30주기를 맞아 스님이 입산 후 남긴 선 어록과 수상 그리고 서간문을 정리한 선문집 <일엽 선문>을 내놓았다. 근대 한국불교의 대표적 비구니로 일

어지는 일엽 스님(1896~1971)은 '한국 최초의 여류문인', '개화기의 여성 운동가'로 널리 알려진 인물. 하지만 이러한 이미지에 가려 스님의 구도자적 삶은 그동안 상대적으로 소홀했다.

스님은 '문자는 망상'이라는 만공 스님의 가르침에 따라 30여 년 동안 글을 쓰지 않는 것을 물론 산문을 나가지 않고 장좌불와(長坐不動)의 용맹정진을 수행자들의 사표가 됐다. 또한 춘성, 청담, 해암, 동산 스님 등 당대 선승들과의 교류와 비구니 총림 건설을 위해 연극을 공연하는 등 불교계의 발전에도 큰 족적을 남겼다.

일엽 스님의 문집은 지난 74년 스님의 입적으로 기리기 위해 입산 전에 쓴 글과



노년에 쓴 선문들을 모아 <미래세가 다하고 남도록>이라는 이름의 상하 두 권으로 출간됐다. 이번에 출간된 이 문집은 스님의 문도와 법승들이 입산 후에 쓴 법어와 선문만을 가려 뽑아 스님의 선과 구도의 세계에 보다 쉽게 다가갈 수 있도록 현대 문법에 맞게 새롭게 엮었다.

이 선 문집은 스님이 쓴 시를 시작으로 법문, 수필, 논설, 서한 등이 두루 실려 있어 스님의 내면 세계뿐만 아니라 당대 선승들과의 정신적 교류와 인간적 면모까지 함께 살펴볼 수 있게 한다. 값 2만원. 김종근 기자

마음 다스리는 깨달음의 노래 모음

'선시 303수'



梵語境早修行/ 부지런히 아미타불 염불

"우를 마르니 물에 고기가 없고 忍受非枯魚(受忍非枯魚) / 코끼리 떼 다다르니 쥐들이 등나무에 오르네 寧容象遁鼠(寧容象遁鼠) / 이 위태로운 경계 속에 속히 수행을 하여 龍蛇境早修行/ 부지런히 아미타불 염불

해서 극락 왕생하여라(樂念陀生極樂) 이 글은 <석문의법>에 나오는 선시다. 인간의 행 불행은 마음이 편안해야 진정한 행복을 얻을 수 있다. 그래서 수많은 사람들이 마음을 다스리는 수행을 해왔고, 또한 그 길을 말해왔다. 권영한(덕은불교대 교수) 씨가 엮은 <선시 303수>(전원문화사) 속에서는 그러한 깨달음의 노래 가운데서 정선한 선시 303수를 담고 있다. 값 1만원.

김종근 기자

'33가지 동물로 본...'

김종대 지음



우리 조상들은 동물을 어떻게 봤을까

우리 문화를 자세히 살펴보면 수많은 의미(상징)가 담겨 있다. 이런 점에서 유 무형의 조형물들은 상징의 덩어리라고 해도 과언이 아니다. 그렇다면 동물은 우리 문화에 어떤 의미를 아로새기고 있을까.

신간 <33가지 동물로 본 우리문화의 상징세계>(다른세상)는 우리 민속에 나타난 동물들에 대한 상징과 변화를 '문화'라는 잣대로 해석한다. 글쓴이는 경기대학교에서 민족학을 강의하고 있는 김종대(국립민속박물관 전시운영과장) 씨. 이 책에 등장하

는 33가지 동물 상징을 또한 인간사와 연관된 의미들이다.

까치는 기쁜 소식을 전하는 동물로 상징된 것은 인간의 소박한 바람 때문이다. 돼지의 다산을 보면서 우리는 돼지가 부를 상징한다고 여겼다.

이처럼 동물의 상징세계 속에는 우리가 중요하게 여겼던 가치가 어떤 것인지 분명히 보여준다. 또한 이를 통해 우리 민족의 자연관과 인생관도 함께 살필 수 있다. 값 1만4천원. 김종근 기자

새해, 신심있는 기도로 불보살님의 가피를!

월간 『법공양』에 절찬리 연재되었던 불교신학연구원 김현준 원장의

참회·철회·내회

참회는 과거의 잘못을 뒤우치고 용서를 구하는 일입니다. 곧 '나'의 참회 행복을 위하여 맺힌 것을 풀고 풀 것을 더욱 원만하게 이끌어 가는 모범이 참회인 것입니다.

목은 해를 보내고 새해를 맞이하는 이 때, 이기적인 '나'를 비우고 무조건 참회해 보십시오. 진심으로 참회하고 기꺼이 받고자 할 때 모든 것은 풀립니다.

부디 정성스런 참회를 통하여 불보살님의 자비광명 속으로 들어가는 문호를 열어 보십시오. 기꺼이 끊임없이 이어지고 행복은 언제나 '나'와 함께입니다.

4x6판 / 값 3,500원

- (구성) I 업장과 참회 II 기꺼운 이를 향한 참회 III 절을 통한 참회 IV 참회염불 V 참회행자의 마음가짐 VI 이참법과 대승유정참회

올바른 관음기도를 위한 길잡이

행복한 삶을 이루게하는 관음신앙 관음기도법

김현준 지음 / 4x6판 / 값 3,500원 중생의 모든 고통을 없애 행복을 안겨주는 관세음보살. 때문에 불자들은 관세음보살을 가장 많이 신봉하고 있습니다. 하지만 관세음보살의 구원능력과 자비의 참뜻, 관음관법과 관음기도법을 정확히 알지 못하면 관세음보살의 자비광명을 '나'의 것으로 만들 수가 없습니다.

이 책에는 우리가 꼭 알아야 할 관세음보살의 근본 원력과 구원능력, 관음관법과 관음기도법이 상세히 실려있습니다. 올바른 방법으로 행하는 기도는 올바른 결실을 가져다 주는 법! 부디 이 책을 참고로 관음의 자비 속에서 소원을 성취하고 행복의 문을 열기 바랍니다.

"기도는 어떻게 해야합니까?"

일타콘스님의 생활속의 기도법

4x6판 / 값 3,500원

불교계 최대의 베스트셀러!

여러 가지 상황에 따른 기도 방법은 물론 기도할 때 지녀야 할 마음가짐까지, 콘스님 특유의 자상한 문체로 예화(例話)를 섞어 쉽고 재미있게 엮었습니다.

가정의 평화를 위한 기도, 입시 합격을 위한 기도, 소원성취를 위한 기도, 수행인의 기도, 영가천도를 위한 기도, 제사 때의 기도 등 일상생활에서 누구나 처할 수 있는 일에 대한 구체적인 기도 방법이 《생활 속의 기도법》에 모두 담겨 있습니다.

52가지의 기도성취 영험담 모음집!

불교출판계의 스테디셀러, 『기도』 신드롬을 일으켰던 바로 그 책! 祈禱 기도

일타콘스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

일타콘스님께서는 자신과 도반·선배·제자·신도들이 직접 체험한 기도성취 영험담들을 모아 이 책을 간행하였습니다. 총 6장 52편의 다양한 이야기로 엮여진 이 책을 읽다보면 기도를 통해 틀림없이 부처님의 가피를 입을 수 있음을 확신할 수 있게 되고, 이야기 끝에 붙인 콘스님의 해설을 통하여 올바른 기도법과 함께 기도성취의 지름길을 알 수 있게 됩니다.

남국선원장 해국스님이 알기 쉽고 재미있게 엮은

천수경 천수신앙 신국판 / 값 5,000원

기도할 때 가장 먼저 독송하는 천수경! 심오한 뜻을 알고 기도하면 성취가 빠릅니다

관세음보살님의 대자비와 관세음보살님께서 깨친 진리를 문자로 표현한 천수경! 그 가르침을 '나'의 것으로 만들면 관세음보살님의 자비와 위신력이 언제나 함께하고, 능히 심중의 소원을 성취할 수 있습니다.