

마음 닦으니 행복이 보이네

‘마음’ 제목 단 수행서 출간 봄

“행복과 고통은 마음가짐에 달려 있다.” 부처님께서 모든 행복과 고통은 남에게서 오는 것이 아니라, 우리 마음이 만들어 낸다고 하셨다. 행복과 고통도 그 본질은 마음의 반영이란 얘기다. 최근 출간된 책 흐름을 유심히 살펴보면 ‘마음’을 제목으로 한 책들이 유난히 많음을 알 수 있다. 물론 이러한 현상은 상업 출판시장의 한 흐름이긴 하지만 불교적 시각으로 볼 때 이러한 책들은 ‘참나를 찾는 열쇠’가 된다는 점에서 의미가 적지 않다. 이런 책 속에는 고통을 행복으로 바꾸는 삶의 지혜가 듬뿍 담겨 있기 때문이다.

이와 관련된 최근의 책들을 살펴 보면 크게 세 가지로 구분된다. 하나는 부처님의 가르침을 바탕으로 수행을 강조한 수행지침서, 통양 고전에서 가려 뽑은 마음 이야기, 현대인들의 마음을 병을 치유하는 방법론을 제시한 책들이다.

불교와 관련된 책으로는 우선 <마음 하나에 펼쳐진 우주> (법공양)를 꼽을 수 있다. 의상조사 (법성계)를

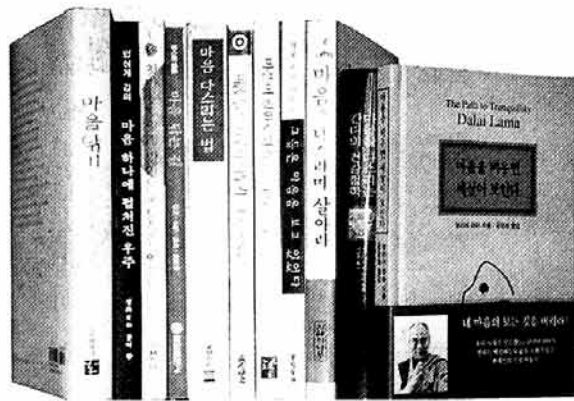
강의형식으로 풀어놓은 이 책은, 출간되자마자 불교서점가의 베스트셀러에 오른 뒤 불자들의 사랑을 꾸준히 받고 있다. 그 동안 출간된 <법성계> 역사에 비해 이 책이 널리 읽히는 것도 ‘마음’에 초점을 맞춰 풀어놓았기 때문이란 것이 서점가의 공통된 평이다. 법성 스님의 이야기 법문집 <첫 마음을 잊지 말아야 깨달음을 이룬다> (지혜)의 나무도 빼놓을 수 없다. 글쓴이 법성 스님은 “깨달음이란 한 생각이 일어나는 아주 짧은 찰나에 속해 있는 간단한 문제다. 그런데 그것을 잊지 못하는 것은 생각의 밑자리에 깨달으려는 마음이 없기 때문이다”며 마음 수행을 강조한다. 불성의 씨앗을 따우기를 권하는 마음 법문인 셈이다.

<마음을 열어주는 명상법> (예문당)과 <생활 수행 이야기> (불광) 등은 마음 수행지침서라 할 수 있는 책들이다. <마음을 열어주는 명상법>

이 달라이 라마들의 심오한 명상적 가르침을 담은 수행지침서라면, <생활 수행 이야기>는 일반인들이 생활 속에서 깨달아 가는 방법을 소개하고 있다. 특히 ‘마음 닦는 생활 수행’, ‘내가 변하면 세계가 변한다’ 등 4장으로 구성된 <생활 수행 이야기>

‘마음 한번...’ 등 1년새 200여권 물욕 벗어나 참나 찾기 유도 생활속 신행 주춧돌 삼을만

기)는 삶의 현장에서 마음의 자유를 향유할 수 있는 방법들을 제시하고 있어 신행의 주춧돌로 삼을 만하다. 또 물질적 탐욕과 감각적 쾌락이 대신 해버린 마음자리를 되찾으려 스스로 낮추는 이방의 불자들의 이야기를 담은 세등 스님의 <그들은 마음을 보고 있었다> (문학동네), 몸과 마음이 조화를 찾을 때 우리는 진정한 건강을 이룰 수 있을 뿐만 아니라 자연스러운 삶을 살 수 있다는 내용을



◇일시적인 행복은 물론 절대적인 행복도 마음에 달려있다고 한다. 깨달음도 이와 다르지 않다. 깨달으려는 염원이 있을 때 깨달음을 얻을 수 있는 것이다.

담은 <마음을 다스리는 간디의 건강 철학> (뜨랑)도 눈여겨 볼만하다. 이러한 현상은 특정 분야에만 국한되지 않는다. 신간 <내 마음 내가 안다> (손혜숙 옮김, 아름드리미디어)는 글쓴이 젠드리 교수가 창안한 심리치료 기법인 ‘초절 맞추기’에 대해 적고 있다. 이 책에서 제시하고 있는 기법은 몸이 아는 마음의 진실, 스트레스와 마음의 병으로 왜곡된 자아가 아닌, 진정한 자아로 일깨워 주는 내면 활동인 초절 맞추기를 매뉴얼 형식으로 소개하고 있다. 중국 고전 <열자>를 우화기법으로 재구성한 <마음을 다스리며 살아가라> (지혜)의 나무도 ‘마음’이란 주제에 맞

춰 쓴 책이다. 이밖에도 <나는 마음으로 본다> (사과나무), <마음을 바로 봅시다> (법공양), <마음을 열어주는 101가지 이야기> (이레), <마음을 비우면 세상이 보인다> (문이당) 등 지난해 초부터 최근까지 약 200여권이 책이 나왔다. 스트레스가 없는 현대인은 없다. 그러나 심각한 것은 이것이 마음의 병’으로 진전되어 한 개인의 일상을 망쳐놓는다는 점이다. 지금 스트레스에 시달리고 있는 사람들을 위해 마음을 닦는 책들을 권해 본다. 김중근 기자 (gamja@budchapia.com)

이책의 한구절

■“생전에 사자에게 영적인 가르침을 베푼 스승이 인도할 수 있다면 가장 좋다. 영적 스승이 없으면 진리의 형제를 구해야 한다. 그런 사람도 없다면 같은 종교를 가진 학식 있는 자가 대신한다.”

—죽음의 순간에 단 한 번 듣는 것만으로도 영원한 해탈에 이르는 티베트의 경전 <티베트 사자의 서> 따드마 삼바바 지음, 류시화 옮김, 정신세계사, 값 1만5천원.

■“고통과 기쁨이 다르지 않음을 느끼는 자는 바른 가르침에도 달한 것이네. 인간의 소망과 붓다의 지혜가 다르지 않음을 본 자는 위없는 깨달음의 경지에 도달한 것이네. 진아의 마음과 붓다가 하나임을 본 자는 진정한 성취에 도달한 것이네.”

—티베트 성인이 들려주는 깨달음의 노래 <미라래빠의 심만송> 이정석 옮김, 시공사, 값 1만원.

화가 날 때 생각 돌리는 법 익혀둬라

그러면 마음이 고요하고 행복해진다

■“우리가 마음의 본성을 참으로 깨달기 전에는 어느 누구도 두려움 없이, 또 전적으로 인연하게 죽음을 맞이할 수 없다. 왜냐하면 여러 해에 걸쳐 지속적으로 수행을 닦아온 죽어 가는 과정에 겪는 혼돈의 소용돌이에서도 마음을 안정시킬 수 있기 때문이다.”

—티베트의 영적 스승 소갈 린포체의 삶과 죽음에 대한 이야기 <티베트의 지혜> (소갈 린포체 지음, 오진탁 옮김, 민음사, 값 2만원.

■“분노의 해독제는 인내심이다. 그러나 화내는 순간에는 인내심을 발휘하거나 분노의 단점에 대해서 생각할 여유가 없다. 분노의 단점을 기억하고 인내하려면 다른 생각을 해야 한다. 화가 날 때는 사고전환법을 적용하고 람림 명상을 하면서 인내심을 발휘한다. 그러면 즉시 마음이 고요하고 행복해진다.”

—사고전환법에 대해 설명한 <티베트에서 온 행복의 열쇠> (라마 소파 린포체 지음, 주민홍 옮김, 값 5천원.

■“티베트가 중화인민공화국의 일부로 편입됨에 따라 이제 티베트인 중국인과 정치적 운명을 같이 하지 않을 수 없게 되었다. 그리하여 중국을 진양지로 일어난 문화대혁명은 중국인뿐만 아니라 티베트인들에게도 엄청난 재앙을 안겨 주었다.”

—티베트와 중국의 관계를 역사적으로 탐구한 <티베트와 중국> (김한규 지음, 소나무, 값 2만원.

◇금주의 베스트북 10

책방 여사임 집계

순위	도서명	저·편자	출판사
1	나는 누구인가	라나미정원리	칭 하
2	선재스님의 사랑음식	선 재	다자인하우스
3	불 여를 가을 겨울	법정 류시화	이 레
4	한국의 불교의례	정 각	운 주 사
5	무심, 나는 진이다	대 성	탐 구 사
6	공자 노자 석가	도르헤시퍼즈	동아시아
7	선방일기	지 허	여시아문
8	불자의 마음가짐과 수행법	일 타	호 퓌 톱
9	생활수행 이야기	법 상	불 광
10	마음하나에 펼쳐진 우주	정 화	법 공 양

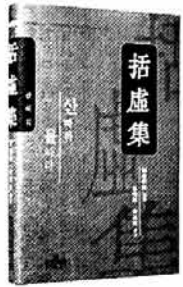
도서 안내: (02)737-0695

산수화 보듯 고아한 禪의 세계

최병식·여한경 엮음 ‘괄허집’

“항상 만족에 있는 사람은 만족을 잃었는데도 또한 만족을 보느니라. 그러나 세상에는 만족을 아는 사람이 항상 적고 만족을 모르는 사람이 항상 많으니 이것은 무슨 까닭인가.” - ‘만족과 불만족’ 중에서-

18세기 한국 불교문화의 주역으로 일컬어지는 괄허(括虛, 1720-1789) 스님의 문집 <괄허집> 역주본이 도서출판 불광에서 출간됐다.



이 <괄허집>은 스님이 입적한 지 100년이 지난 고통 25년(1888)에 김홍사의 산내 암자인 양진암에서 유고를 모아 목판본으로 간행됐다. 이 목판본으로 토대로 최근 출간된 역주본에는 스님의 시와 문 그리고 계승 등이 망라돼 있다. 스님의 사상과 문장을 오늘에 되살려 읽을 수 있게 된 셈이다. ‘괄허의 산수시(山水詩)에 나타난 선’이란 논문을 쓴 이종찬(전 동국대 인문대학장) 교수는 추천사에서 “산수를 통하여 천리를 드러내는 것을 특징으로 하는 괄허 선사의 시와 율문과 그 밖의 문장들은 모두가 뜻이 심오하고 고아하며 표현기법이 공교함을 보여준다”고 평했다. 값 1만6천원. 김중근 기자

고려 4대 불교의례 심층분석 ‘눈길’

한국중세의 불교의례

우리나라 중세 불교의례에 관한 최초의 학술서인 <한국 중세의 불교의례> (문학과 지성사)가 나왔다.

고려의 국가 의례는 불교와 유교의례로 이원화되어 있다. 이 책에서는 불교의례만을 분석한다. 글쓴이는 김종명(동국대 사회교육원 교수, 그는 고려시대 불교의례 연구를 위해 ‘왕실(임금) 불교’에 초점을 맞춘다. 임금의 추축으로 한 왕실의 후원 아래 개최되었던 주요 불교의례들의 불교 경전적 기원과 의미, 의례 형태, 사회적 중요성, 의례의 특징, 의례 절차, 사상적 배경 등을 분석

하고, 이를 바탕으로 고려 불교의례의 사상적 배경과 역사적 의미를 규명한 것이다. 김 교수는 고려시대 한국 역사상 가장 빈번하게 불교의례가 행해졌다고 주장한다. 그리고 불교의례의 연구방법론을 비롯해 명칭, 임금 재위별 불교의례, 대표적 불교의례 등으로 나눠 조목조목 밝힌다.

그렇다면 고려시대에 얼마나 불교의례가 성행했을까. 글쓴이가 <고려사>, <고려사절요>, <세가> 등을 바탕으로 도표로 정리한 현황을 보면 쉽게 알 수 있다. 470년 간 34명의 임금이 가운데 창왕을 제외한 33명이 불교의례 개최(연평균 2.08회), 가장 많은 의례를 개최한 임금은 숙종(연 6회), 연



등회, 소재도량, 인왕(백고좌)회, 팔관회 등 97종의 의례 실시. 이 책은 또 고려시대에 가장 개최 빈도가 높았던 소재(遼災)도량을 비롯해 인왕(백고좌)회, 연등회, 팔관회 등 4대 불교의례에 대해서는 문헌적 기원과 역사, 특징, 절차로 나눠 깊이 있게 탐구한다.

특히 글쓴이는 마지막 장 ‘역사적 의미’에서 고려 불교의례를 ‘호국불교’로 간주해온 기존 학계의 통설을 비판적으로 검토한다. 값 1만6천원. 김중근 기자

달라이 라마家 인생유전 생생

김충현 옮김 ‘쿤둔’

“1933년 12월 17일, 티베트의 동북부 탁세르 마을, 시장에 갔던 초공 체링은 정신 없이 말을 몰고 있었다. 그 가족과 이웃을 깊은 슬픔으로 몰아 넣을 소식을 전하기 위해서였다. 티베트의 정치 지도자이자 영적 지도자인 제13대 달라이 라마, 룬둔 가초가 생을 마쳤던 것이다.”

신간 <쿤둔> (메리 크레이그 지음, 김충현 옮김, 인북스는 13대 달라이 라마의 죽음과 그의 환생자를 찾는 티베트 정부의 노력에서부터 시작한다.



고위 라마승들로 구성된 사절단은 라모 톨둔의 전생에 대한 기억을 시험한다. 13대 달라이 라마가 생전에 사용했던 염주, 지팡이, 북 등을 정확하게 집어낸 소년을 쿤둔(Kundun) 살아 있는 부처’로 확인된 어린 달라이 라마와 그의 가족은 티베트를 침략한 중국과 맞서게 된다. 그동안 14대 달라이 라마를 조명한 책들은 여러 권 출간됐다. 하지만 이 책이 특별한 이유는 달라이 라마의 부모와 4형제들, 2명의 누이들로 이루어진 달라이 라마 가족에 초점을 맞춘 최초의 작품이란 점이다. 값 1만2천원. 김중근 기자

세상에는 버려야만 아름다운 것들이 있습니다

해·인·사·정·경·스·님·의·차·고·투·명·한·사·색·록

버려서 아름다운 것들



“보이는 것, 보는 것을 잘 봐야 내 몸에 행복을 담지.”

복잡한 생활, 어지러운 정도의 관습들을 꿰뚫는 맑은 한 가닥 선이 두 눈과 정신을 관통하는 순간 우리는 너무도 단순하고 간결하기만 한 행복의 의미와 만나게 된다.

하나만 더 가지려는 것, 하나만 더 구하려는 그 담욕을 놓아버리는 순간이라야 우리는 우리를 행복의 테두리에 가둘 수 있게 된다.

하루 한끼 생식으로 20여 년 수행에만 정진하고 있는 정경스님의 최치려 단편된 언어가 ‘버리는 방법’에 집중되고 있다.

혜인사 정경스님의 차고 투명한 사색록

정경스님 지음, 신국판

서울시 종로구 관훈동 198-16 남도BD 302호
전화 (02)720-3211 · 팩스(02)720-0312
http://www.hnp.co.kr · e-mail · hanam@hnp.co.kr

禪의 세계

극에 달한 물질문명과 사이버 스페이스 사이에서 우리는 무엇으로 중심을 잡아야 하는가?

선과 21세기

답을 얻고자 하는 이들을 위해 저자가 몸소 체험한 선 이야기를 펜으로 옮겨 보았다. 극도로 오염되고 훼손된 정신세계의 복원과 인간성 회복을 원하는 이들이라면 요즘 들어 읽기 시작한 고전 불교에 관심을 기울여야 할 필요성과 당위성에 대해 저자가 쉽고 편안하게 들려주고 있다. 특히 21세기의 혼란상황을 바로잡기 위한 절대적 수단으로서의 선의 역할에 대해 명쾌하게 제시해 놓고 있어 현대인들이 새로운 밀레니엄에 잘 적응할 수 있도록 도와 안내서의 역할도 훌륭히 해 주리라 믿는다.

석원연 지음/값 6,600원

선방의 아침

선당 생활을 체험한 선승이 직접 쓰고 그림까지 곁들인 안내서

선방의 세계에 한국인이려면 한 번쯤 읽어볼만한 공금공예 대한 해설서인 동시에 종교와 종파를 초월한 모든 현대인들의 교양서

도서출판 들꽃누리 서울시 종로구 송인동 72-70 연남빌딩 4층 전화 02)3672-1387 팩스 02)762-1387 E-mail : draba21@dreamwiz.com

함께 건너는 세상

짧은 글이지만 많은 것을 생각하게 하는 현대인들의 화집