

‘티베트 명상법’

이현주 옮김

명상으로 질병 고친다



<티베트 명상법> 이현주 옮김, 두레은 티베트 불교의 원리를 통해 우리의 몸과 마음을 치유해주는 방법을 가르쳐 준다. 지은이는 티베트에서 태어나 인도에서 13년동안 불교명상법을 가르친 툴루 톤...

상의 대상으로 삼는 것이다. 왜냐하면 누구나 몸(명상 재료)을 갖고 있고, 많은 사람들이 자기 몸에 대해 관심이 크기 때문이다. 몸으로 몸을 치료하여 마음의 깨달음을 얻게 하는 이러한 치유 명상을 통해 지은이는 몸의 모든 고통을 다 치료할 수 없었지만 많은 질환을 고치거나 고통을...

완화시킬 수 있으며, 그것을 좀더 잘 건디는 법을 배울 수 있다고 말한다. 실제로 마음의 치유력을 통해 질병을 극복할 수 있다고 한다. 병을 치유하는 능력과 지혜의 근원은 무엇보다도 사람의 마음이기 때문이다.

지은이는 마음의 네 가지 치유력을 강조한다. 긍정적인 형상(images), 말

형상·말·느낌·신념 등 마음엔 4가지 치유력

(words), 느낌(feeling), 신념(belief)이다. 우리가 긍정적인 대상들을 마음에 그려볼 때, 그 상상(想像) 속으로 우리의 마음이 끌려 들어가 흡수된다. 마음으로 그려보는 심상법이 티베트 명상의 기둥이다.

우리는 마음 속에서 끊임없이 대화를 계속하고 있다. 어떤 형상을 긍정적으

로 시각하고 나아가 그 좋은 모습을 자신에게 말로 들려주면 명상의 효과가 커진다. 마음은 또한 느낌이다. 만일 우리가 대상의 긍정적인 점을 가슴의 정서로 알아차린다면 몸과 마음의 치유가 훨씬 힘을 얻게 될 것이다.

지은이는 우리가 난관에 부딪혔을 때, 가장 믿음직한 도움은 우리의 평화스런 마음에서 오는 것이며, 빛과 어둠을 자연스레 받아들이듯이 인생의 모든 것을 넉넉히 받아들이라고 말한다. 그러면 지옥 같은 삶을 살고 있다 해도 어딘가 치유의 근거로 삼을 수 있는 평화로운 순간들을 만나게 된다는 것이다. 반면 즐거운 상황에 처해 있다 하더라도 그 행복에 집착하여 더 많은 행복을 욕심낸다면 결국은 불만족이라는 잿더미에 묻히고 말 것이라고 경고한다.

이처럼 지은이는 우리의 몸과 마음과 영혼에 건강과 행복을 가져다주는 방법이 멀리 있는 것이 아니라, 손이 닿을 수 있는 가까운 거리에 있음을 깨우쳐 준다. 값 9천8백원.

출판담당 = 김중근 기자 gamja@buddha.pia.com

“달마가 부활할 곳은 어디일까”

‘행복한 달마’ 이규행 지음



대사의 삶을 보여주는 일종의 다큐 소설이다. 남인도 향토국의 셋째 왕자인 달마 대사가 궁을 떠나 중국에서 선법을 퍼는 과정을 보여주는 전기 형식을 취했다. 하지만 주된 내용은 파란만장한 생애와 복잡하고 어려운 것은 진리일 수 없다는 달마의 가르침 등 달마선법의 미력을 전하는 것으로 일관한다. 달마에 대한 이야기는 헤아릴 수 없을 정도로 많을 뿐 아니라 다양하다. 그러나 대개의 경우 단편적인 것에 그친다.

일관되고 체계 있는 것은 매우 드물다. 달마를 주인공으로 한 소설의 원형은 명나라 때 청계도인이 지은 <달마 조사전>이 손꼽힌다. 이 소설은 달마가 동토로 건너오기 전의 이야기가 중심을 이룬다. 양무제를 만난 것이라든가 소림사에서 행적을 끝마리에 약간 다루었을 뿐이다.

그러나 <행복한 달마>는 그것에 의존하지 않는다. 생애를 바탕으로 깨달음의 세계를 파헤친다. 그러면서 지은이가 행간에 강조하고 있는 것은 ‘달마의 부활’이다.

지은이는 말한다. 소설 형식을 빌려 달마이야기를 쓰는 참뜻은 바로 달마의 새로운 부활론을 엮기 위한 작업의 일환이라고. 그렇다면 달마대사가 부활하는 곳은 어디일까. 1천년 동안 베일에 가려있던 달마의 유골 존재가 밝혀진 해동의 본래의 가르침 등 달마선법의 미력을 전하는 것으로 일관한다. 달마에 대한 이야기는 헤아릴 수 없을 정도로 많을 뿐 아니라 다양하다. 그러나 대개의 경우 단편적인 것에 그친다.

새로운 책

▲우리말 의식집(덕진 스님 엮음, 우리 불교 = 예불문, 우리말 천수경, 상단불공 등을 담은 우리말 불공기도용 의식문을 비롯해 전통식(한문용) 기도용 의식문, 왕생(영단 천도제) 의식문, 잔불가 등 불교의 제반 의식을 망라하고 있다. 특징은 스님이 직접 우리말로 의식을 집전하면서 수년간 체험하고 연구하여 엮은 결정체라는 점이다. 값 4천원.

▲일곱 종류의 아내(함재수 지음, 관음 불교 = 함재수(한 국불교청년 포교문제 연구원장) 법사는 부처님께서 성품과 행실면에서 일곱가지 종류의 아내가 있다고 말씀하셨다고 말한다. 이 책은 경전 속에 찾아낸 일곱가지 종류의 아내를 바탕으로 이 시대의 가장 바람직한 아내상은 어떠한지 하는지를 일화를 중심으로 살핀다. 값 8천원.

▲숨바꼭질(빙귀희 지음, 이유 불교 = 뇌성마비 수아의 삶을 통해 행복의 참된 의미를 전하는 동화책. 주인공 수아는 쌍둥이로 뇌성마비

▲노자의 목소리로 듣는 도덕경(최진석 지음, 소나무 불교 = 노자가 살던 춘추전국 시대는 중국의 만장한 역사 속에서 가장 큰 변화가 있던 때이다. 그런 시대적 약조건 속에서 노자철학이 형성되었다. 이 책은 노자의 원문이 들어 있을 법한 여러 조각(양 필본, 죽간본, 백서본)들을 찾아내어 마치 퍼즐을 이루 어낸 맞춤형 결과물이다. 값 1만5천원.

◆금주의 베스트블서 10

책방 9시이전 집기

Table with 4 columns: 순위 (Rank), 도서명 (Book Title), 저·편자 (Author/Editor), 출판사 (Publisher). Lists 10 best-selling books.

도서 안내: (02)737-0695



세계 4대 성불 중 한 분으로 추앙받는 송산 선사 공안집 온 세상은 한 송이 꽃 무심 편집 | 212,000원 발행사 전화 365-5051~6, 팩스 313-2729

‘고전의 세계’

1차분 5권

역사의 큰 흐름을 차지했던 사상들을 오늘의 시각으로 재조명한 ‘고전의 세계’ 소책자 시리즈가 나온다. 도서출판 책세상은 그 가운데 1차분으로 <민족이란 무엇인가>, <인간정신의 진보에 관한 역사적 개요>, <순수 이성비판 서문> 등 5권을 내놓았다.

<민족이란 무엇인가>는 프랑스의 사상가 에르네스트 르낭이 1882년 소르본대학교에서 강연한 강연문이다. 민족이라는 개념이 새로이 부각된 프랑스와 독일 간의 전쟁을 통해 과연 민족이란 무엇인지에 대해 숙고하게 한다. <학자의 사명에 관한 몇 차례의 강의>는 기초 학문이 제대로 평가받지 못하는 이 시대에 과연 학자란 어떠한 역할을 해야 하며 무엇을 해야 하는지에 대해 냉철하게 묻는

역대 사상가 오늘 시각 조명

책이다.

또 <인간 정신의 진보에 관한 역사적 개요>는 인간은 무한히 완전해 질 수 있다는 주장을 펼친 계몽주의자 마르크 드 콩도르세 저작이다. 인간의 이성적 능력에 대한 비판적 탐구가 담겨 있는 임마누엘 칸트의 <순수 이성 비판 서문>은 오늘의 우리에게도 여전히 중대한 의미를 지니는 칸트의 철학적 정신을 통해 진정 철학이란 무엇인지에 대해 고민하게 한다. <사회개혁이나 혁명이나>는 사회주의 문헌사상 가장 탁월하고 날카로운 기념비적인 글로 평가받고 있는 로자 룩셈부르크의 저작이다. 대중이 주도하는 혁명을 통해서만 진정한 사회주의 실현될 수 있다고 본 그녀의 웅골찬 주장이 담긴 이 책에는, 자본주의 체제가 지닌 문제에 대한 근본적인 비판과 진실한 사회주의를 향한 깊은 열망이 담겨 있다.

‘고려사 불교관계 사료집’

효탄 스님



“법왕사와 왕릉사 등 10사를 도성 안에 창건하고 양경(兩京: 왕경과 서경)의 탑묘와 초상이 망가진 것을 아울러 수리하게 하였다.” 919년 3월 태조 왕건이 사찰 창건을 지시한 내용이다.

<고려사 불교관계 사료집> (민족사은 <고려사> 속에서 불교관계 기사를 발췌하여 정리한 역주본이다. 책은 크게 세부본으로 나누어졌는데, 세가편에서는 주로 왕들의 사찰 창건, 불공, 보살계, 팔관회, 연등회 등 법회 참석을 다뤘

왕실중심 세부분 나눠 자료 정리

고, 지편은 사찰의 화재와 기우제 관직 등 사건이 주를 이루고 있다. 열전은 후비와 궁주들의 신행과 관료들의 불교행정을 볼 수 있다. 열전 편에서 아쉬운 점은 불교계의 사건 사고 즉 좋지 않은 일만을 싣고 있다는 점이다. 물론 이 내용은 고려왕실을 중심으로 하고 있어 다소 편파적이지만 고려 불교사를 연구하는 이들에게 1차적인 사료가 될 수 있다는 점에서 의의를 지닌다. 역주자는 동국대학교 선학과 강사 효탄 스님. 스님은 3년여 동안 <고려사>와 권상로 씨의 <고려사불교초본>을 일일이 대조하며 불교관계 기사를 편하고 빠진 부분과 틀린 부분을 교정하여 역주했다. <고려사불교관계사료집> 원문도 별책으로 출간됐다. 값 3만8천원.

‘송연이 소림사 가다’

이승연 지음

아홉 살 어린이가 부모 곁을 떠나 홀로 중국에 가서 소림 무술을 배우면서 느끼고 겪은 이야기를 재미있는 동화로 옮긴 <송연이 소림사 가다> (호미가 나왔다).

주인공 송연이는 동생 때리는 일이 취미이다시피 한 골칫덩이다. 공부도 못보고 놀 말썽을 피우는 송연이는 결국 부모와 삼촌의 의해 중국에 가서 무술을 배우게 된다. 공부는 싫어하지만 체육만큼은 흥미와 재주를 보이고 또 나이에 비해 참성성이 많은 송연이의 모습을 지켜보고 난 뒤에 내린 결론이다. 무술 선생인 왕송사부, 중국어 선생인 사오 판 아이의 사랑으로 중국 생활에 적응해 나간다. 그러면서 사람과 세상에 대해 조금씩 눈을 떠간다. 결국 송연이는 몇 달 만에 소림사 무

9세 어린이 중국무술 수련기

술대회에서 큰 성과를 거둔다. 수백명이 모인 무술대회에서 가장 어렵다는 ‘소년 구정권’과 ‘수림 규정도’에서 5위와 8위를 한 것이다.

송연이는 소림 무술을 배우면서 스스로 몸과 마음을 다스릴 줄 아는 아이가 되어간다. 자기가 하고 싶은 것이 무엇인지, 잘 하는 것이 무엇인지, 그리고 그것을 위해서는 힘든 일도 참아야 한다는 사실도 깨닫게 된다. 중국이라는 낯선 환경에서 무술을 배우면서 몸과 마음이 성장하는 과정을 그리고 있는 이 책은 입시교육 위주의 우리나라 현실에 던지는 메시지도 크다.

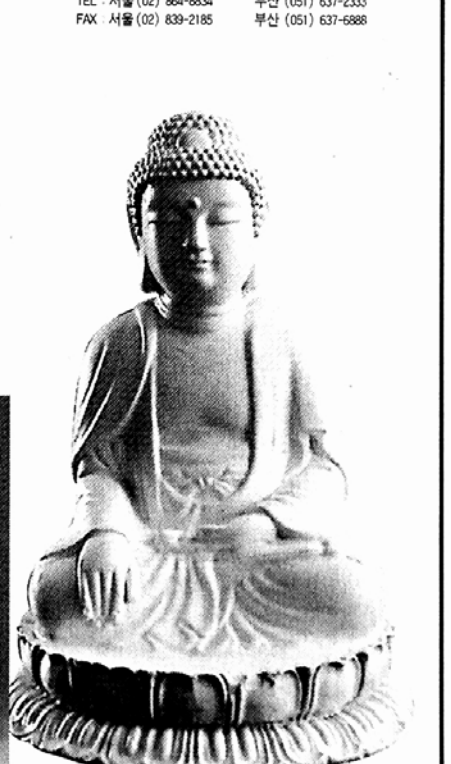
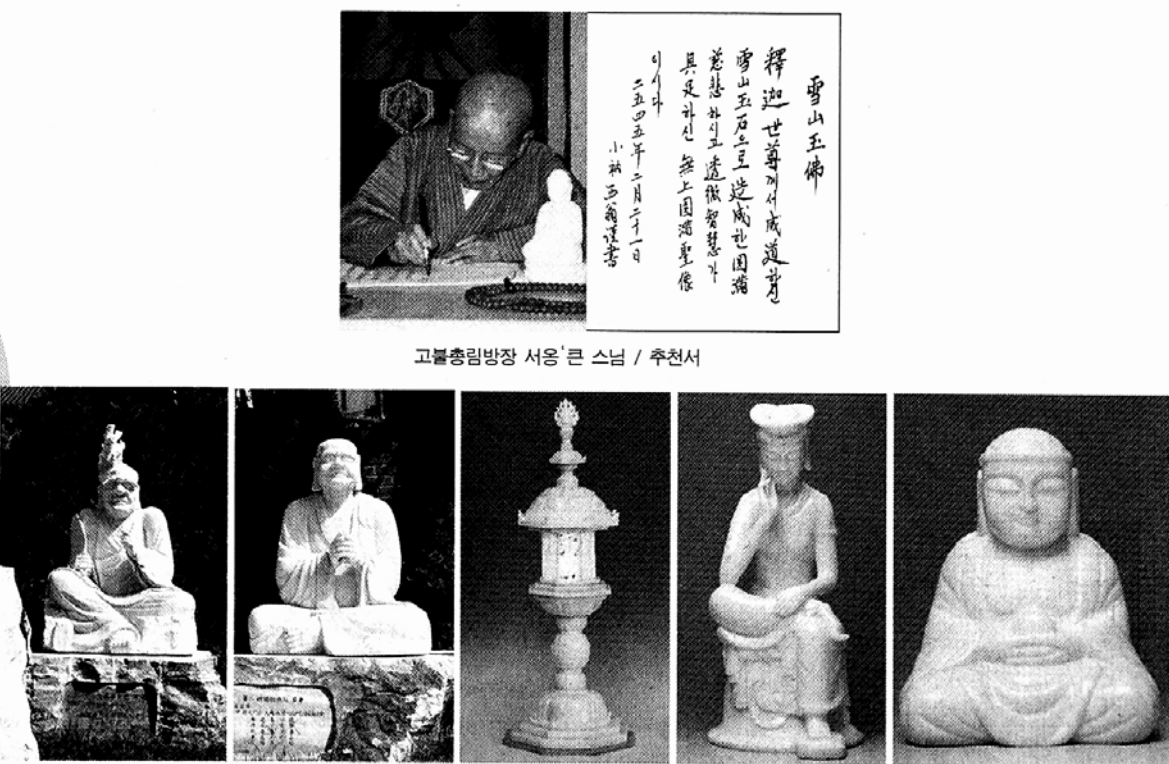
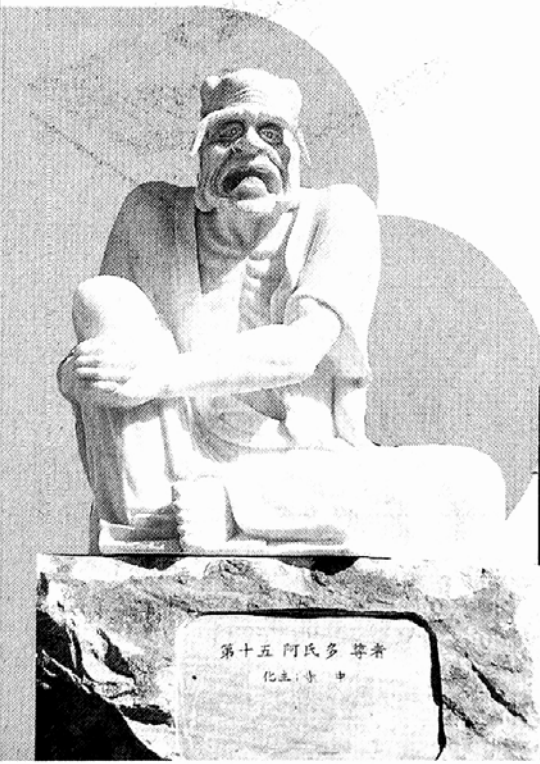
제도교육이 실패하고 사랑 많은 부모도 놓쳐버린 한 아이의 바른 성장. 그러나 조금만 생각을 바꾸면 그 아이가 나아갈 훌륭한 길이 있음을 송연이의 이야기를 통해 보여준다. 값 6천원.

조각작품으로 한불 한불 정성껏 조각하여 모십니다

雪山白玉佛

우리부처님 코리아불다 KOREA BUDDHA http www.korea.buddha.or.kr

서울특별시 관악구 신림 8동 1653-6 새한빌딩 401호 TEL. 서울 (02) 864-8834 부산 (051) 637-2333 FAX 서울 (02) 839-2185 부산 (051) 637-6888



고불총림방장 서용 큰 스님 / 추천서

釋迦世尊께서成道成佛 雪山玉石으로造成한因循 慈悲의심을透徹한佛性 具足하신 無上圓滿聖像 입니다 二〇〇二年二月二十一日 高佛總林方丈 西容 大僧 謹書