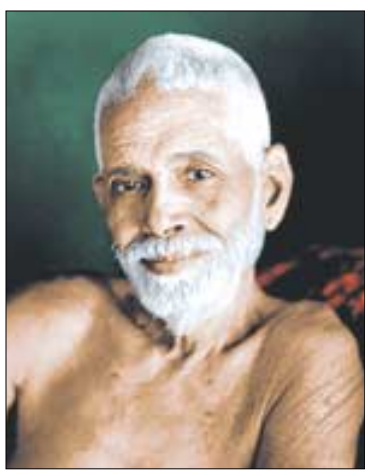


나는 누구인가?

자기탐구방법 제시

‘라마나 마하르쉬와의 대답’

무나칼라 벤가따라마이아 기록
대성 스님 옮김
탐구사 / 2만원



◇라마나 마하르쉬

“깨달음은 이미 존재하고 있습니다. 생각에서 벗어난 상태가 유일하게 실재하는 상태입니다. 깨달음이라고 하는 행위는 없습니다.”(라마나 마하르쉬)
‘20세기 인도의 성자’로 불리우는 스리 라마나 마하르쉬(Sri Maharshi Maharshi, 1879-1950). 유명한 오소 라즈니쉬는 그를 가리켜 “천 년에 한번 나올까 말까한 분”이라고 극찬했고, 달라이 라마와 심리학자 구스타프 융(G. Jung) 등이 모두 그의 위대함을 높이 평가했으며, 그보다 열 살이 위인 마하트마 간디도 생전에 그를 매우 존경했다. 그가 입적한 지 반세기가 지난 지금도 그는 인도

에서 가장 존경받는 스승의 한 사람이며, 아무나 잘라 있는 그의 아쉬림에는 세계 각지에서 오는 구도자들의 발길이 그치지 않는다.

〈라마나 마하르쉬와의 대답〉(원제 : Talks with Ramana Maharshi)은 국내에도 소개된 몇권의 그의 어록 중에서도 가장 방대하고도 널리 읽히는 주된 텍스트이기도 하다. 역자인 대성스님이 600쪽이 넘는 원서를 1년 가까이 완역하면서, 산스크리트로 된 전문용어들을 기존의 불교용어 등

요가·헌신·봉사를 방편으로 깨달음에 이르는 길 보여줘

을 최대한 활용해 번역했다. 이 책에서 드러나는 마하르쉬의 가르침은 종교적 형식에 구애받지 않고, 사람들에게 진아(眞我)를 직접 체험케 하는 데 주안점을 둔다. 마하르쉬에 따르면, ‘육체가 나’라고 생각하는 예고는 이 세계와 자신의 육체가 실재한다고 생각하지만, 우리의 눈에 보이는 이러한 세계는 마치 꿈속에서 자신이 창조한 세계처럼 실재하지 않는 하나의 환(幻)일 뿐이다. 그러나 만약 우리가 자신의 예고를 소멸하면, 이 물리적 세계 또한 실재하지 않는 것으로 소멸되고, 이때 자신의 참된 성품인

진아가 천연한 모습을 드러내면서, 우리는 자신이 일체에 두루한 영원한 실재임을 깨닫게 된다.

여기서 ‘진아’는 단순한 ‘무아’ 개념의 상태가 아니라 ‘유아와 무아, 비아와 비무아를 모두 넘어선 개념’이라는 데 유의해야 한다. 불교의 불성, 본래면목, 한 물건 등의 표현과 마찬가지로 ‘진아’라는 용어는 해탈의 상태 그 자체를 가리키는 것이지, 어떤 영원불멸한 실체의 있고 없음 그 자체를 말하려는 것이 아니다. 대성 스님이 말한 바와 같이 ‘진아’는 곧 진아가 아니라, 그것이 진아일 뿐인 것이다.

그러면 어떻게 이 예고를 소멸할 것인가? 마하르쉬에 따르면 예고를 소멸하는 가장 쉽고 직접적인 방법은 ‘나는 누구인가?’ 하는 탐구를 통해서 예고의 근원을 추적하여 그 실체를 규명하는 것이다. 요가(요즘제어와 마음제어), 헌신(신에 대한 숭배), 행위(사회적 봉사) 등 다른 모든 수행은 궁극적으로 이 ‘나는 누구인가?’의 자기탐구에 이르는 방편들이라 할 수 있다. 마하르쉬는 고대 인도와 가장 단순한 삶의 방식을 통해 고대 인도의 종교적 전통을 현대에 재현해 보여줌으로써, 깨달음이란 이상과 실천이 지금도 유효함을 입증했다. 뿐만 아니라, ‘나는 누구인가?’라는 의문으로 집약되는 ‘자기탐구’의 방법을 제시함으로써, 깨달음에 이르는 여러 길들을 효율적으로 통합했다고 평가받는다.

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com

엄마는 수리집 의사

어린 아이·여성건강 섭생법 집중적으로 다뤄

‘엄마가 현명해야 가족이 건강하다!’

부산 해운대에서 한의원을 경영하고 있는 한의사 신동훈(42·동국대 한의과대학원 박사과정)씨가 쓴 <부모의 지혜가 총명한 아이 만든다>(살과꿈)는 가족건강 지침서다.

이 책은 사람들에게 잘못 알려진 건강정보를 지적하면서 여성이 지혜롭게 건강을 다져 나갈 때 아이들과 가족의 건강을 책임질 수 있다는 점에 초점이 맞춰져 있다. 신씨는 어떤 질병에 무슨 약, 무슨 음식이 좋다는 식이 아니라 건강이 어떤 것이고 어떻게 살아

야 하는지에 대한 사고가 필요하다고 말한다. 특히 내 몸의 생명력(면역력)만이 결국 병을 이겨낼 수 있다는 사고의 대전환을 요구한다. 병치료는 의사나 약이 하는 것이 아니라 몸이 스스로 회복될 수 있도록 조건과 분위기를 만들어 줘야 하고 환자 자신의 의지력으로 조율하고 극복해야 한다는 것이다.

이 책은 이런 관점에서 ‘튼튼한 엄마 되기’, ‘우리 아이 튼튼하게 키우기’, ‘잘못 알려진 건강 정보’, ‘계절별 한약 양생법’ 등으로 나눠 가족 건강 문제를 다뤘다. ‘튼튼한 엄마되기’에서는 월경, 냉

대하, 자궁 질환, 태고, 임신중 건강관리, 산후조리, 산후 비만, 산후 우울증 등을 다뤘고 ‘우리 아이 튼튼하게 키우기’에서는 울음을 통한 건강 체크법과 체온 조절능력이 떨어진 아이를 따뜻하게 키워야 하는 이유, 경기 치료, 감기 예방 치료, 질병없이 키우기, 수험생 스트레스를 이기는 등 성적 올리는 청소년 건강법 등을 소개했다. 이밖에 손발저림과 팔다공증, 갑상선 질환, 신경통과 관절염, 기미, 입냄새 원인, 오심, 주부 습진, 민간요법의 허와 실 등 관련된 잘못된 건강 정보도 소개하고 있다.



‘부모의 지혜가 총명한 아이 만든다’

신동훈 지음
살과 꿈 / 1만2천원

‘히말라야가 처음 허락한 사람
텐징 노르가이’
에드 더글러스 지음/강대은·신현승 옮김
시공사 / 1만2천원

“어머니 무릎 오르는 아이의 마음으로 매번 다시 산 찾았다”

에드 더글러스가 지은 <히말라야가 처음 허락한 사람> 텐징 노르가이>(시공사)를 일주일동안 가방에 넣고 뜨겁고 시끄러운 도시에서 다니며 읽었다. 이 책의 결론은 산에 다니는 이들이 제일 부러워할만한 자태를 보여주는 텐징 노르가이의 사진이다. 1953년 5월 29일, 그가 처음으로 에베레스트에 오르기 전, 1953년 4월 3일 추락 봉에 올랐을 때 찍은 모습을 담은 이 한 장의 사진은 이 책을 충분히 설명하고 있다. 더 오를 곳이 없는 히말라야 꼭대기, 안전벨트없이 자일로 몸을 감은 채 그는 오른쪽 다리를 왼쪽 다리보다 앞에 구부려 두고 있다. 오른손은 날카로운 피크가 달린 피켈을 쥐고 있다. 그리고 양모로 만든 슈웨터를 입고 있고, 목에서 어깨를 거쳐 허리로 걸쳐있는 자일이 당시 고전적인 산사람의 모습을 보여주고 있다. 그리고 두 페이지만 넘기면 인류 최초로 에베레스트 정상에서 찍은 텐징의 모습을 담은 사진이 나온다. 얼굴에 쓴 산소 마스크, 그리고 그이

아 셰르파 족에 관한 쪽빛은 설명을 담은 책이다. 가장 많은 부분은 텐징이 에베레스트에 오르는 순간의 여정에 할애되어 있다. 텐징은 북부 티베트 이주민 출신의 셰르파족

이었고, 산골에 사는 촌사람이었으며, 위대한 히말라야의 사람이었다. 텐징의 삶을 하나하나 추적해서 말하고 있는데, 여기서 텐징은 힐러리를 도와 먼저 길을 내고, 에베레스트 정상을 힐러리에게 양보한 셰르파에 그치지 않는다. 전체 12장으로 된 이 책은 산과 사람과의 위대한 만남, 겸손한 만남을 구체적인 사실을 통해서 적고 있다. 산에 올라 그 한 마디, “초모룽마(Chomolungma)-티베트, 셰르파족들은 에베레스트를 이렇게, 네팔 사람들은 사가르마타로 부른다-여, 감사합니다”를 말하기 위한 인간의 엄숙한 행로를 담고 있다. 그리고 지구에서 가장 높은 곳에 올라 이 땅, 이 나라, 저 나라를 넘어서는 “진정한 세계인”의 모범으로 텐징을

산에 오르다 ‘산’이 된 진정한 세계인

다시 평가하고 있다. 텐징은 이렇게 말했다. “많은

것들이 정치와 국적의 이름으로 행해지고 있다. 하지만 산에서는 그렇지 않다. 그곳에서 생명은 너무 현실적이며, 죽음도 너무나 가볍다. 인간은 그저 인간일 뿐이다. 그것이 전부다”라고

텐징은 학교 문턱도 밟아보지 못했지만, 산에 오르는 것이 누구보다도 겸손하고, 사람이 어떻게 살아야 하는지를 정확하게 알고 실천했던 산 사람이었다. 그가 모르고 있던 단어는 딱 하나, ‘정상’이다. 셰르파인들에게는 ‘정상’을 의미하는 단어가 아예 존재하지 않았기 때문이다.(82쪽) 에베레스트 초등 이후, 그는 여섯 번 더 정상을 시도했다. 그는 “어머니의 무릎에 오른 아이의 사랑으로 매번 산을 다시 찾았다”(83쪽)고 말했다. 이 얼마나 아름다운 고백인가! 우리가 이 책을 읽어야 하는 바는 여기에 있다. 높은 산이 아니라 낮은 겸손, 물처럼 세상에 순응하며, 거스를 수 없는 물의 흐름처럼(89쪽) 산 텐징의 삶이 여기에 있다.

■ 안치윤 / 호서대 예술학부 교수·연극평론가

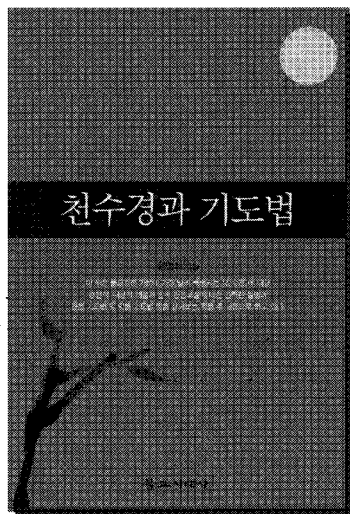
이 책은 전설적인 셰르파, 텐징의 일생을 처음으로 다룬 전기다. 일곱 차례나 에베레스트 등정을 시도했던 텐징은 “적을 물리치는 병사기가 아니라, 어머니의 무릎에 오르는 아이의 사랑을 가지고 매번 산을 찾았다”고 말한다.

불교시대사 전화(02)730-2500 팩스(02)723-5961 www.buddhistbook.co.kr

법보시하기 좋은 책입니다.

우리나라에서 가장 널리 읽히는 최고의 경전, 천수경 해설!
평안한 마음과 불보살의 가피력을 통해 새로운 희망을 일구어 가는
관음·백중·염불 기도법!!

천수경과 기도법



지극한 마음으로 기도하는 천수경과의 만남!
체험에서 우리나라오는 진솔한 기도
무한한 눈길과 손길을 가지신 관세음보살님의 엄청난께 크고 원만하시며 결림이 없는 대자대비한 마음과 위대한 주문을 담고 있는 이 경전을 올바로 이해하고 늘 기도하는 마음으로 살아가면 모든 일이 잘 풀릴 것입니다.
평안한 마음과 불보살님의 가피력을 통해 오늘도 새로움으로 가득 찬 희망을 일구어 갑니다.

윤영혜 지음 / 값 7,500원

불교의 공동체 윤리

불교에서 바라본 가정윤리, 경제윤리, 사회윤리, 승가공동체의 윤리 지침서!



인간은 사회적 존재, 즉 공동체적 존재이다
본질적으로 개인적 인간이란 존재할 수 없으며 인간이 궁극적으로 사회적 존재일 수밖에 없다면 불교는 지혜보다 오히려 자비를 더 궁극적으로 여겨야 할지도 모릅니다. 만일 불교가 공동체의 삶에 무관심하여 자비의 실천을 등한시한다면 불교 역시 세상으로부터 외면당할 것입니다.

윤영혜 지음 / 값 5,000원

소원성취 영험도량 한국불교기도성지 “한가지 소원은 반드시 성취하는 한국불교 최고의 기도처 36곳”
불보살의 원력은 중생들의 간절한 소망을 외면하지 않는다. 간절히 기도하면 반드시 감응을 하신다.
부처님의 진신사리를 모신 5대 적멸보궁을 비롯해 전국의 유명한 관음·지장·약사·문수·나한 기도성지 36곳을 소개하고 있다.



정성운 외 지음 / 값 7,000원