

- '평화롭게 살다 평화롭게 떠나는 기쁨' (달라이 라마 지음, 주민형 옮김, 넥스북스, 1만2천원)
- '티베트 라마가 전하는 행복에 이르는 길' (라마 쇠바 린포체 지음, 주민형 옮김, 무우수, 8천5백원)
- '달라이 라마의 행복에 이르는 길' (달라이 라마 지음, 김은정 옮김, 경성리인, 9천원)
- '세상을 보는 또 다른 방법, 선' (데이비드 폰타나 지음, 광형오 옮김, 들녘, 8천원)
- '명상' (자두 크리슈나무르티 지음, 김영호 옮김, 중앙출판사, 9천8백원)

명상 수행 늘 깨어있는 삶을 살라

지난 11월 8일, 전국 선원에서 일제히 동안거가 시작됐다. 결제 기간 동안 수행자들은 산문을 나서지 않고 수행에만 정진한다. 하지만 수행이 꼭 산사의 선방에서만 이루어지는 것은 아니다. 늦가을, 세간에서 정진하는 재가자들의 수행을 돕기 위한 명상 안내서들이 줄을 잇고 있다. 한 해를 마무리 하는 마음으로, 숨가쁘게 달려온 자신을 뒤돌아보는 시간을 가져보자.

"일상생활에서 우리는 전에 가보지 못한 낯선 곳을 갈 때 지도를 가지고 갑니다. 하지만 다음 생이라는 미지의 세상으로 가야 할 때, 우리를 도와줄 안내자는 오직 우리가 닦은 수행뿐입니다."

재가자들 위한 안내서 잇달아 출간

달라이 라마의 저서 <평화롭게 살다 평화롭게 떠나는 기쁨>은 '불교를 광범위하게 연구할 시간이나 기회가 없는 사람'들을 위한 수행지침서다. 그는 이 책에서 60여 년간 몸소 체득한 불교의 핵심 가르침을 자신의 경험을 적절히 곁들여 누구나 이해하기 쉽게 설명하고 있다.

"평화로운 삶과 평화로운 죽음은 둘이 아니다"는 달라이 라마는, 평소 삶을 올바르게 의미 있게 산 사람이라면 죽음을 수행을 통해 근본적으로 마음을 변화시키고, 제멋대로 끌고 반항하는 마음을 다스리려고 노력해야 한다고 말한다. '늘 깨어 있는 삶(지혜바라밀)'과 '인내(인욕바라밀)', '자신감(정진 및 보시바라밀)', '명상자의 수행(선정바라밀)', '지혜(지혜바라밀)' 등으로 장을 나누어 명상을 시작하기 위한 준비과정과 수행법을 설명하고 있다.

수행은 '진정한 행복에 이르는 길'을 찾아가는 과정일 것이다. 그렇다면 티베트 불교 수행자들이 말하는 '행복에 이르는 길'은 무엇일까? <티베트 라마가 전하는 행복에 이르는 길>과 <달라이 라마의 행복에 이르는 길>은 공성(空性)과 연기법을 깨

닫고, '깨닫고자 하는 마음' 즉 보리심을 일으키는 것이 바로 '행복에 이르는 길'이라고 말한다.

<티베트 라마가 전하는 행복에 이르는 길>에서는 티베트 불교 지도자 중 한 명인 라마 쇠바 린포체가 불교란 무엇이며, 진정한 불자가 되기 위해서는 어떤 마음가짐으로 수행에 임해야 하는지를 전하고 있다. 이 책은 쇠바 린포체가 네팔의 동굴에서 수행하던 중 읽게 된 <불교에 입문하다: 깨달음으로 이끄는 단계적 수행에서 마음을 다스리는 첫 번째 단계>의 내용을 서술한 것으로, 깨달음으로 이끄는 단계적 수행인 '람림(Lamrim)' 수행법을 자세히 소개하고 있다.

<달라이 라마의 행복에 이르는 길> 역시 '람림(Lamrim)' 수행의 기원과 예비

수행의 요소, 본격적인 람림 명상법 등을 소개하고 있다. '명상수행 입문서'라는 부제에서 볼 수 있듯이 명상을 위한 준비단계부터 꼼꼼하게 설명하고 있다.

세계적인 심리학자이자 명상전문가인 데이비드 폰타나 박사가 지은 <세상을 보는 또 다른 방법, 선>은 일상 생활에서 쉽게 실천할 수 있는 29단계의 체계적인 명상 수행법을 소개하고 있다. 그는 이 책에서 어떻게 '선(禪)'이 우리 생활의 활력소가 되어줄 수 있고, 우리의 삶을 더 풍요롭고 아름답게 해주는지를 밝힌다.

"명상은 '있는 그대로(실상)'를 보는 것이며, 나아가서 그것을 초월하는 것이다."

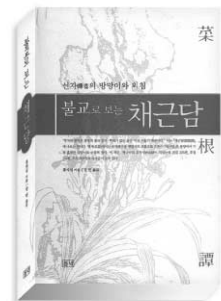
<명상>은 '현대의 성자'로 일컬어지는 크리슈나무르티(1895~1986)의 사상과 가르침을 59개의 글로 정리한 책이다. "명상은 삶의 일부로, 세상과 세상의 방식을 파악하는 것이다"는 크리슈나무르티는 특정한 종교나 철학을 내세우지 않고, 명상이란 모든 갈등과 투쟁을 배제한 채 '생각을 멈추는 일'이라고 정의하고 있다.

여수령 기자



◇공부하기 좋은 계절, 겨울이 다가옴에 따라 명상·수행 관련 서적들이 봇물을 이루고 있다.

평상심 · 평등 · 돈오 등 부처님 가르침 부분 발췌



'불교로 보는 채근담'

홍자성 지음 / 장영 옮김
들녘 / 1만2천원

"가정에 하나의 참 부처가 있고 일상 속에 하나의 참 도가 있나니, 사람이 성실한 마음과 화평한 기운, 즐거운 얼굴과 부드러운 말씨로써 부모 형제도 하여금 아무 허물없이 뜻을 통하게 할 수 있으면, 이는 호흡을 하고 마음을 관하는 수행보다 공덕이 만 배다 더하리라."

<불교로 보는 채근담-선자의 방망이와 외침>은 이처럼 <채근담>의 구절들 중 평상심, 평등, 돈오 등 부처님의 가르침이 담긴 구절을 가려 담은 책이다.

유교와 도교를 조화시킨 <유교로 보는 채근담-인자의 너그러운>과 <도교로 보는 채근담-지자의 너그러운>도 함께 선보인다. 여수령 기자

화엄경 100일 강설내용 정리



'탄허 강설집'

탄허장학회 엮음
불광출판부 / 2만원

간 백일법문을 엮었는데, 이 내용을 풀어 정리한 것이 <탄허 강설집 현대역해 신화엄경합론>이다. 해주 스님(동국대 교수가 강설을 녹음한 테이프를 3년에 걸쳐 정리했다.

이번에 선보인 권1에는 스님의 강의 내용 중 화엄요해가 수록된 내용을 담았다. "서문만 잘 읽어도 화엄경의 대의(大意)가 다 드러난다"고 역설한 스님의 말처럼, <탄허강설집>에는 화엄경에 펼쳐지는 세계관과 우주관 등을 쉽고 가깝게 설명하고 있다. 대중의 질문에 빠짐없이 답변하는 모습에서 "법당 100개 짓는 것보다 인재 한 명 길러내는 것이 낫다"고 설파한 탄허 스님의 인재양성에 대한 열의를 느낄 수 있다. 녹음한 부분이 유실되거나 테이프가 끊겨 강설이 누락된 부분은 교재의 본문내용만 수록했다. 여수령 기자

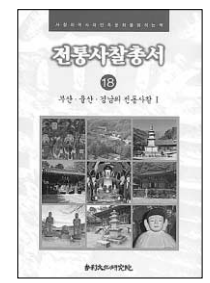
평생을 불전역경과 인재양성에 매진한 탄허(1913~1983) 스님. 22살에 입산해 채 2년도 안돼 <금강경>과 <육조단경>을 강의했던 스님은 평생에 걸쳐 <능엄경>, <금강경>, <원각경> 등 전통강원의 교재를 번역 출간하는데 심혈을 기울였다. 그 중에서도 <신화엄경합론>은 화엄경 80권과 청량국사 소와 초, 그리고 이통현 장자의 논까지 곁들인 것으로, 스님이 하루 14시간씩 10여 년간을 걸쳐 완성한 역작이다. 원고지 분량만도 6만3천여 장에 달하는 이 책은 <화엄경>을 집대성한 금자탑으로 꼽힌다. 스님은 1977년 오대산 월정사에서 <신화엄경합론>을 주제로 3개월

새로운 책

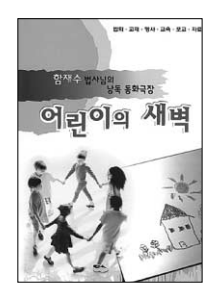
■<평화를 이루는 지혜>(데이빗 채플 엮음, 진월 스님 옮김, 불교시대사, 8천5백원)= 생명과 평화, 환경운동을 벌이고 있는 전세계 불교 지도자들과 활동가들의 글을 묶었다. 책을 엮은 데이빗 채플 교수는 "이 책에 실린 글은 내적 평화를 찾게 해주는 불교가 사회의 조화와 인권, 환경적 균형 등에 대해서 어떤 입장을 취해야 하는지를 알려준다"고 말한다. 달라이 라마와 틱낫한 스님을 비롯해 해 마하 고사난다 스님, 세계여성불자연합회장 카르마 록체 쪼모 스님의 글 등이 담겨 있다.



■<전통사찰총서>(사찰문화연구원, 1만2천원)= <전통사찰총서> 시리즈 18번째 권 '부산·울산·경남의 전통사찰 I'이 나왔다. 영남불교를 이끌어 가는 대표적인 사찰인 부산 범어사(조계종 제14교구 본사)와 통도사의 말사인 울산 석남사, 창월 불국사와 성주사 등 57개 사찰이 소개되어 있다. 쌍계사와 통도사, 해인사를 비롯한 70여 개 사찰을 담은 '경남의 전통사찰 II'도 곧 출간될 예정이다.



■<어린이의 새벽>(함재수 지음, 관음출판사, 9천원)= 아동문학작가이자 한국불교청소년포교문제연구원장을 맡고 있는 함재수 법사가 <어린이의 새벽>을 펴냈다. 아동문학을 어린이 법회 교재로 각색한 이 책은 부처님의 생애와 수행일화를 배역에 따라 직접 낭독해 볼 수 있도록 참의미를 깨우칠 수 있게 꾸며졌다.



금주의 베스트셀러 10

순위	도서명	저·편자	출판사
1	백학간두에서 한 걸음 더	법전 스님	조계종출판사
2	가장 행복한 공부	청화 스님	시공사
3	완벽한 잠선법	우학 스님	좋은인연
4	삶을 바꾸는 5가지 명상법	해봉 거사	불광
5	산중일지	현직 스님	지영사
6	불자의 삼립삼이	우룡 스님	효림
7	화	틱 낫 한	명진출판사
8	부처 통곡하다	정 동 주 이	툼
9	틱낫한의 비움	틱 낫 한	중앙M&B
10	스스로 깨어난 자 빛다	캐린 임스트롬	푸른 숲

도서 안내: (02)737-0695

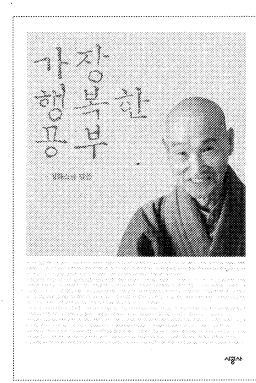
인터넷 · 전화 도서 주문
yosiamun.com
책방역시어문 전화: (02)737-0695

청화스님이 남긴 맑고 깨끗한 사리!

가장 행복한 공부

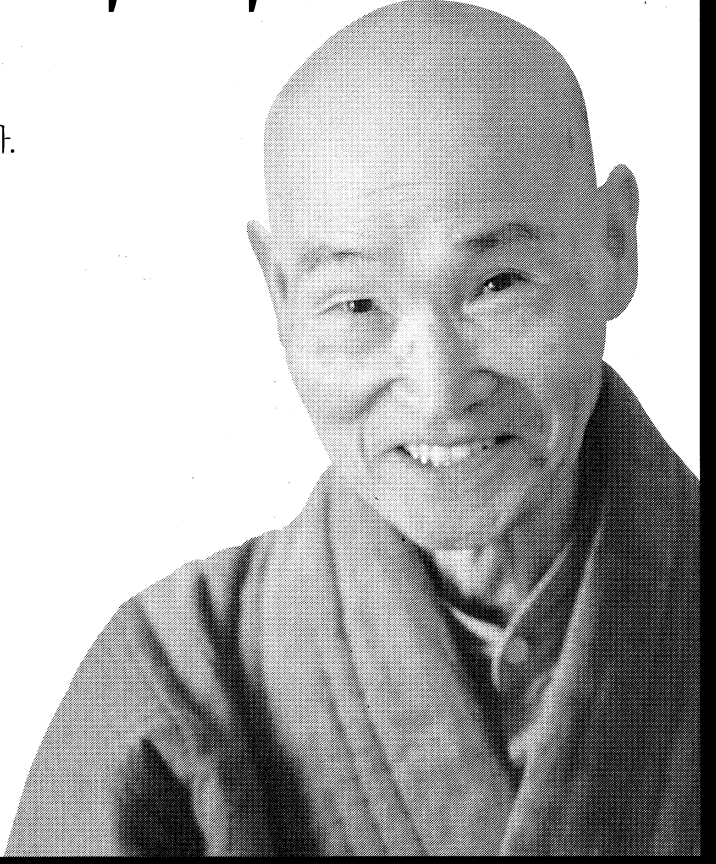
- 청화스님 말씀

하루도 바닥에 등을 대고 눕지 않는 장좌불와(長坐不臥), 하루 한 끼만의 식사. 그 수행만으로도 대중을 감화시킨 우리 시대 큰스님 청화스님. 더 이상 스님을 뵈 수는 없지만 깨끗한 수행, 위대한 가르침은 '세상에서 가장 행복한 공부'로 우리 곁에 영원히 남아 있을 것입니다.



이 세상 저 세상
오고감을 상관치 않으나
은혜 입은 것이 대천계만큼 큰데
은혜를 갚는 것은 작은 시내 같음을 한스리워할 뿐이네.
- 열반송

● 청화스님 말씀 | 신국판 | 269쪽 | 컬러 화보 | 값 9,000원



전화 (02)588-0833 팩스 (02)588-0835 www.sigongsam.com 시공사