

“모든 사람은 행복을 원하고 고통을 바라지 않는다”

마음 속 자비 길러 세상 따뜻하게...

제프리 홀킨스가 말하는 '자비명상'의 모든 것

지금까지 살아오면서 당신이 했던 수많은 생각과 행동들. 당신에게 가장 절실하고 필요하다고 생각했던 '그것'들의 실체가 무엇이었던지 생각해 본적이 있는가? 욕망과 분노, 질투, 집착 등으로 얽히고설켜진 생각과 행동이 당신을 여기까지 오게 한 것은 아닌지. 만약 그렇다면 앞으로는 어떻게 살아야 할 것인가 고민되지 않을 수 없다.

그런 고민을 하는 것 자체는 고통일 것이다. 그러나 그 고통이 없이 산다는 것은 여전히 욕망과 분노 등에 사로잡힌 생활을 유지하겠다는 것이 된다. 길이 없는 것은 아니다. 받아들이는 것이다. 무엇을? 모든 생명은 똑같이 존귀하다는 진리를 깊이 받아들이는 것이다.

1950년대부터 달라이 라마의 문하에 들어가 티베트 불교의 정수를 배우며 수행의 삶을 살아 온 제프리 홀킨스(미국 버지니아대 티베트학과) 교수. 그는 달라이 라마의 지근거리에서 명상 수행법을 배웠고 수많은 강연을 통해 명상 달라이 라마가 가르치는 '자비 명상'의 핵심을 투명하게 전수 받았다.

'자비 명상'의 핵심은 한 문장으로 귀결된다. "모든 사람은 행복을 바라고 고통을 원하지 않는다." 이 한 문장에서 '자비 명상'은 시작되고 그 뜻에 부합된 삶을 살아가려는 노력이 '자비 명상'의 수행이다. 그러한 수행은 자비심을 기르고 우주의 모든 현상들이 갖는 본질의 모습, 실상(實相)을 깨닫는 힘을 준다.

제프리 홀킨스 교수는 <자비명상> 한 권에 그가 반세기 동안 고민하고 느끼고 깨달고 연마해 온 '자비 명상'의 모든 것을 담고 있다. 자비 명상의 단계를 아주 간명하면서도 실용적으로 쉽게 설명하고 있다.

물론, 내가 행복을 바라듯 타인도 행복을 원한다는 것과 내가 고통을 원하지 않듯 타인도 고통을 원하지 않는다는 것이 근본 화두다. 친구와 적, 친구도 적도 아닌 사람(자신과 무관한 사람)까지 자기와 동등하게 여기는 명상을 통해 자신의 깊은 곳에서 자비를 끌어 올리며 살기, 바로 제프리 홀킨스 교수가 제시하는 '자비 명상'이다. 현재 추천 불교방송에서 PD로 근무하고 있는 김충현씨가 우리 글로 옮겼다.



자비명상
제프리 홀킨스 지음
김충현 옮김
불교시대사 | 1만원

'자비 명상'의 단계

1단계 모든 사람은 행복을 바라고 고통을 원하지 않는대명등심이 자비 명상의 출발이다. 죽음을 받아들이는 문제, 과거에서의 자신과 타자의 모습 떠올리기 등을 통해 평등심을 길러라

2단계 모든 생명은 친구다 친한 친구에게 갖는 우호감을 적에게도 가질 수 있을까? 가져야 한다. 모든 타자를 향한 우호감을 기르기 위해 자기의 이기심 버려라

3단계 다른 이의 배려를 주의 깊게 살펴 레가장 가까운 친구 혹은 어머니가 내게 베풀어 주는 배려를 깊이 관찰하며 그들과 나와의 관계와 상호 배려의 가치를 살펴라

4단계 친절에 보답하기(내게 호의를 베풀었던 사람들이 행복해지도록 도움으로써 그들이 내게 베푼 호의와 내가 그들에게 지고 있는 빚을 갚기 위해 '내가 빚을 지고 있다'는 것을 인정하라)

5단계 이 사람이 행복하다면 얼마나 좋을 까?(몸과 입과 마음으로 짓는 세 가지 악업을 제하고 좋은 업을 지으려는 노력, 상대를 사랑하기 위한 세 가지의 명상법을 꾸준히 이어가라)

6단계 자비를 기르고 나누는 삶(모든 생명들이 고통과 고통의 원인이서 벗어나기를 바라는 진심어린 소망, 자비의 종류를 알고 고통 받는 생명들을 살피는 데서 지혜로운 삶의 길을 찾아라)

입연태 기자 mian1@hanmail.net

보살님! 화려한 장식의 의미는?

'보살'이란 말은 많은 이미지들을 연상시킨다. 관세음보살 지장보살 보현보살 등 경배의 대상으로서의 보살. 절에 다니는 여자 신도에 대한 일반적인 호칭. 뭔가 특별한 원력을 가진 사람을 빗대 부르는 호칭. 화려한 장식과 남성도 여성도 아닌 듯한 외모 등.

대개의 불자들은 보살이라는 말이 갖는 여러 의미를 상황에 따라 편하게 사용하고 있다. 그러나 정작 보살의 종교적 의미라든가 관련 신앙의 배경 등에 대해서는 잘 모른다. 게다가 보살상에 정엄된 보살이나 복사 수인(佛手) 등을 이해하는 것은 쉬운 일이 아니다.

최영순 교수(목골 국립기술과학대학교 의상디자인

과)가 실크로드를 통한 보살상의 복식 변화를 연구하며 모은 자료들을 정리하고 보강해 출간한 <보살 - 유럽과 아시아를 한 몸에 담다>는 '보살'에 대한 전반적인 궁금증을 풀어주기에 '안성맞춤'이다.

대승불교의 출현으로부터 대두된 보살 사상의 근원부터 '보살'에 대한 이야기들을 차근차근 풀어내고 있다. 무엇보다 불자들이 관심을 갖는 보살상의 화려한 장엄물들과 보관 등에 대해 유래와 사상적 배경 신앙적 의미 등을 자세히 소개한다. 동양으로 전래되는 과정에서 보살상이 어떻게 변화되었는지를 짚어 보는 것은 매우 흥미롭다.



보살
최영순 지음
운주사 | 7500원

입연태 기자

唐 규기 스님의 '금강경 찬술' 주해

동국대 선학과 김호귀 교수가 <금강경>에 대한 주석서를 새롭게 선보였다. <금강경>에 대한 책들은 시중에 많이 나와있지만 주석서 해설은 드문일이어서 눈길을 끈다.

이 책은 당나라 규기 스님(632-682)의 <금강반야경찬술>을 번역 주해 한 것이다. 자은 대사(慈惠大師)로 더 잘 알려진 규기 스님은 스승인 현장 대사를 도와 역경사업에 힘썼는데 특히 <성유식론> 번역에 공이 컸던 인물이다.

이 책은 특히 <금강경> 뿐만 아니라 금강경론이 등장하게 된 인연생기를 설명한다. 천천의 <금강경론>에 대해서는 무착보살이 미

특보살로부터 <금강경>의 내용을 계승형태로 전수했고, 천천이 그 뜻을 무착보살로부터 이어받으면서 무착의 <금강경론>과 천천의 <금강경론>이 세상에 출현했다는 것을 밝히고 있다. 또 <금강경>과 <금강경론>을 언제 누가 번역했는지도 상세히 소개하고 있다.

본문은 서분, 정종분, 유통분 등 전통적인 도안에 의해 제작된 삼분의 방식을 따르고 있다. 서분에서는 유통분을 설정하고, 통유지와 별유지로 나누었다. 또 정종분에서는 조주설법과 후주설법으로 나뉜다. 이어 유통분에서는 회오수행분(廻悟修行分)을 설정하고 경전에 대한 주석을 마쳤다.

김주일 기자



금강경 찬술
김호귀 번역
종도기획 | 1만5000원

"당신이 나보다 행복하길 바랍니다"

'나보다 당신이 먼저(Others before myself)' 이 말은 티베트 어린이마음을 곳곳에서 볼 수 있는 표어이다. 평생 열매나 남을 도왔는가를 성공의 기준으로 삼는 사람들, 언제나 '나' 보다는 '당신' 이 더 행복하기를 바라는 사람들. <당신의 행운을 빕니다>에는 나라를 중국에 빼앗겼지만 언제나 웃음을 잃지 않고, 살아있는 모든 존재들이 행복하기를 기도하는 티베트인들의 맑고 순수한 정신이 담겨 있다.

티베트에 관한 책은 시중에 많다. 여행자의 시각으로 묘사한 것이 대부분이다. 그러나 이 책은 저자가 수개월동안 수차례에 걸쳐 다람살라와 라다크, 남인도, 네팔 등을 다니며 티베트 정착촌과 티베트 어린이마음을 취재해 글과 사진으로 엮었다는 것이 이채

롭다. 그곳에서 저자는 티베트인들을 통해 행복은 많은 것을 소유할 때 오는 것이 아니라, 소유하고자 하는 욕망에서 놓여날 때에 비로소 찾아오는 것이라는 진리를 깨닫는다.

또한 이 책에는 티베트를 탐험하다 통상에 걸려 발가락이 없어졌어도 중국인을 위해 기도하는 소년 락마, 별레 한 마리도 전생의 인연으로 생각하는 아이 니양 등 티베트 어린이들의 송고한 자비 정신도 일상의 단상을 통해 소개했다.

이 책은 2003년에 출간된 <티베트의 아이들> 원고를 바탕으로 책에 등장했던 이들의 뒷 이야기와 이후의 여행에서 만난 이야기를 보태서 재탄생했다.

김주일 기자



당신의 행운을 빕니다
정희연 글/사진
셈터 | 1만2000원

금주의 베스트 불서10

순위	도서명	저자	출판사
1	문없는 문, 빛장을 열다	김성우	클리어마인드
2	살아있는 것은 다 행복하라	법정	조희문 살
3	하루 108배 내용을 살리는 10분의 기적	김재성	아름다미
4	꽃비	원성	마음의 숲
5	붓다로부터 배우는 재녀교육의 지혜	민병직	운주사
6	옛것을 부수고 오나라	성철	장강각
7	금강경 공부하기	정현구	해명
8	티벳 스승들에게 깨달음의 길을 묻는다면	초별	하늘호수
9	섬섬하게 그러나 아주 이뽀미지는 일기	능형	도솔
10	석가 우리들의 부처님	석주	효림

불서출판 운주사 제공 (02)3672-7181

모든 불교서적이 모이는 곳
불교서적총판 운주사
전화 02)3672-7181 팩스 02)3672-7188



무문관 그 수행 현장과 송고한 구도 이야기

문없는 문, 빛장을 열다

최초

한 선승(禪僧)의 무문관(無門關) 수행일기 공개

باط구명 하나 빼고는 사방에 막힌 방에 오직 화두 하나만 들고 참선하는 무문관 수행, 일반인들에게는 공개되지 않는 무문관 생활 내부를 들여다 볼 수 있는 일기가 공개 - **조선일보**
교계 기자로 활동했던 저자가 떠낸 이 책은 자물쇠로 문을 잠근 채 독방에서 수년간 용맹정진하는 '무문관 수행' 을 다뤘다. - **연합뉴스**
무문관 수행자가 참선 중에 겪은 내면의 체험을 가감없이 기록한 일기체의 글은 유례가 없었다. - **문화일보**
'깨치지 못한다면 문 밖의 세상을 나사지 않으리라.' 한국선의 용맹정진하는 기상을 보여주는 무문관 수행을 처음으로 소개한 책 - **부신일보**
무문관의 의미와 역사, 수행일기와 현장, 무문관을 거처한 고승들을 담았다. 특히 한 구도자의 '목숨 건 수행일기' 가 최초로 공개돼 주목을 끈다. - **불교신문**
불교TV가 다큐멘터리 무문관 수행을 일방에 소개한 적은 있지만, 무문관의 의미와 역사를 본격적으로 다룬 저술로는 이번 책이 최초이다. - **불교TV**
무문관 수행일기는 남쪽의 선원 무문관에서 3년 7개월간 폐문정진을 마치고 나온 한 수좌스님의 별고를 이겨내며 쓴 생생한 참선 수행기록이다. - **현대불교신문**

| 김성우 엮음 | 신국판 304P • 12,000원 • 2007년 1월 발행

- 제 1부 | 무문관, 생사해탈의 관문
- 제 2부 | 무문관 수행일기
- 제 3부 | 한국의 무문관 선원들 (도봉산 천축사, 계룡산 대지암, 제주 남곡선원, 백담사 무금선원, 천성산 조계암, 영남불교대학 무일선원, 백련사 만덕선원)
- 제 4부 | 문없는 문을 투과한 고승들 (경허스님, 효봉스님, 경봉스님, 성철스님, 청화스님)

클리어마인드 (02) 2198-5151 (051) 244-1251 **교보문고 불교서적 1위, 불교서적 총판 판매율 1위 (2월 현재) !!!**

조계종 승가대학원장
지안 스님의 금강경 이야기

지안스님의 끊임없는 간경과 정진이 함께 높아져 큰 감동과 신심을 불러일으키는 금강경이야기. 부처님의 진리의 말씀을 간결한 구도식으로 지금 만나보십시오.

지안(志安)스님
신국판 양장본·235P 12,000원

월암 스님(지리산 벽송사)의
간화정로 (看話正路)

여기 한 권의 책 속에 간화선의 진면목이 고스란히 녹아있다. 미려문명의 대안으로 떠오른 선불, 그 선의 정수이며 최고 수행법인 간화선의 역사와 사상, 수행을 내용으로 하는 지침서로 간화선에 대한 올바른 이론과 실용을 지향하는 수행자의 삶이 선수행의 올바른 길임을 제시해 준다.

월암(月庵)스님
양장본·512P 18,000원