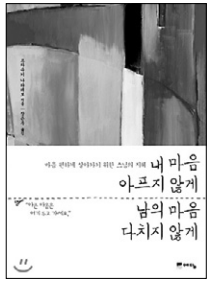


가장 중요한 것은 바로 '지금 여기'



내 마음 아프지 않게 남의 마음 다치지 않게
프라유키 나라테보 지음
정은주 옮김
예담 펴냄 | 1만3천원

한없이 슬픈 사람들, 마음 아픈 사람들이 많다고 있다. 경제도 예전보다 힘들고 앞으로의 날들도 그리 희망적으로 보이지 않는다. 사람들은 무엇을 하고 싶은지 제대로 알지 못한 채 무리하게 회사를 다니고 매일 과중한 스트레스에 시달리며 하루하루를 보내고 있다. 이렇게 힘든 나날을 보내는 중에 사람들은 자신을 온전히 이해해줄 사람, 마음 아프다고 말할 사람도 없어 혼자서만 고민하고 눈물짓는다.

마음이 아프다고 이야기하는 것도 사실은 부끄럽고 마음이 아픈 건지 슬픈 건지 그것도 잘 모르겠다고 사람들은 말한다. TV에서도 SNS에서도 매일마다 힐링을 이야기하지만 진심으로 내 마음을 따뜻하게 보살펴주는 사람은 어디에도 없는 것만 같다. 다들 힘드니까 그냥 참고 살라고 한다. 하지만 그렇게 시간이 지나 마음이 병든 사람들은 때로는 지쳐 쓰러지기도 한다. 자신도 모르게 극단적인 유희에 흔들리기도 한다. 통계청 자료에 따르면 하루 평균(2010년, 한국) 43명이 스스로 목숨을 끊고 있다고 한다. 어느 누가 따뜻

한 위로 한마디만 해줬어도 그런 선택은 하지 않았을 텐데 마지막 순간 그들에게 손내밀어준 사람이 아무도 없었다.

태국 방콕서 동북쪽으로 350킬로미터나 떨어진 곳, 깊은 숲속에 작은 절이 있다. 그곳에는 어느 누가 찾아가도 언제나 따뜻한 미소로 마음 아픈 이들을 맞이하는 스님이다. 이 작은 절에 사람들은 많은 시간을 할애해 비행기 타고 와 스님과 대화하고 싶어 한다. 지금까지 1천명 정도가 스님을 찾아왔다. 병원에서도 고칠 수 없던 우울증이나 정신분열, 온갖 마음의 병들이 유키 스님을 만나 치유가 되었다고 사람들은 말한다. 그렇게 소문이나 자꾸만 이 깊은 숲속으로 사람들이 찾아온다. 보기만 해도 마음이 편안해지는 스님의 미소는 한 번도 아픈 마음을 제대로 마주하지 못한 사람들의 상처를 은화하게 보듬어준다. 세상 속에서 사람들과 부딪혀 생긴 멍든 마음을 유키 스님은 어떻게 보살펴주는 걸까?

이유를 알 수 없이 마음이 아픈 사람, 자기 자신이 마음에 들지 않아 괴로워하는 사람, 우울증에 시달리다가 자살 시도를 수차례 한 사람, 직장서의 불화 때문에 힘든 사람, 말 때문에 상처 받아 인간관계로 고민하는 사람, 한 번도 현재가 즐거웠던 적이 없는 사람 등 각자 처한 상황이 각양각색이다.

이렇게 다양한 고민을 가진 사람들의 마음을 스님은 단순하고 조용한 대화로 천천히 어루만져준다. 그들이 며칠 동안 작은 절에

머무르며 스님과 풀어냈던 대화, 그리고 마음이 종만해지는 명상의 시간이 이 책에 고스란히 그려져 있다.

그리고 그들이 지금까지와는 다른 삶을 살도록, 더 행복하고 평화로운 날이 되도록 스님은 단순하고 소박한 삶의 지혜를 하나하나 알려준다. 그래서 사람들은 다시 팍팍한 일상으로 돌아갈 때 아픈 마음을 이 숲속에 묻어두고 떠나간다. 다시 돌아간 그곳의 문제점은 그대로일지라도 달라진 마음으로, 달라진 관점으로 바라보는 일상은 지금과는 전혀 다른

저자와 대화하러 1천여명 찾아와

모든 사물 있는 그대로 보라고 조언

'이 순간'에 집중하는 것 행복 비결

모습이다. 오히려 괴로운 일들도 즐거운 마음으로 풀이갈 수 있는 용기가 생기기 된다. 스님이 건넨 치유의 선물 덕분에 사람들은 막다른 길에서 새 희망을 찾아 돌아간다.

스님과의 대화는 어려운 종교 이야기도 아니고, 심오한 불법에 관한 이야기도 아니다.

예를 들면 스님은 '내면적인 행복'에 대해 이렇게 말한다. "번뇌와 세간의 소문에 농락당하지 않고 언제나 맑은 마음으로 있어야. 모든 사물을 있는 그대로 보아, 넓고 깊은 이해를 얻을 수 있다. 타인의 행복을 기원하고 타인의 번영을 기뻐할 수 있는 성숙한 마음

을 갖는다."

스님이 전하는 마음 편하게 살아가기 위한 지혜는 모두들 알고 있지만 한 번도 제대로 깨닫지 못했던 단순하고 소박한 삶의 지혜다. 과거나 미래에 사로잡히지 말고 내가 서 있는 바로 '이 순간'에 집중하면서 나 자신을 소중히 여기며 살아가는 것, 모든 부담을 내려놓고 그때 그때의 인연과 관계를 사랑하며 살아가는 것, 스님은 이 단순한 진리를 사람이 스스로 깨달을 수 있도록 마음을 다독여준다. 그동안 숲한 아픔과 괴로움에 사로잡혀 제대로 살지 못했던 날들을 돌아보며 이 책을 읽어보자. 당신이 누군가를 원망하는 일 없이, 혹은 상대에게 상처 주고 괴로움 주는 일 없이 살아가갈 수 있는 깨달음이 바로 이 책에 있을 것이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

■저자 프라유키 나라테보 스님은?

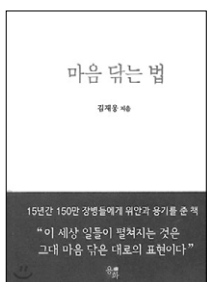
대학 대학원에 유학하였다. 1988년, 유명한 철학 지도자인 루안포 카무키안에게 영향을 받아 출가했다. 이후 농촌을 위한 불심양면의 행복을 지향하는 개발승(자기의 수행에 더해 사람들의 정신수양이나 마을 개발에 힘을 다하는 승려의 종칭)으로 활동하는 한편, 일본과 타이완을 기교로 활약하고 있다.

최근 들어 마음이나 신체의 병을 앓거나, 진정한 자신을 바라보고 싶으며 스카토사를 방문하는 일본인이 늘자, 부처의 가르침을 바탕으로 이들을 위해 아낌없는 지원하고 있다.

<금강경>서 가려 뽑은 마음 닦는 법

마음닦는 법

김재용 지음 | 용화 펴냄 | 9500원



"모든 사람들이 잘 살기를 원하나 잘 살 원인을 지어야 한다. 부단히 복 짓기를 원 세우고 실행이 이어지면 자기의 복그릇이 커진다. 또 물질은 소중히 여기는 마음이 바로 복이 된다. 돈을 헤프게 쓰면 돈의 신(神)이 나간다. 음식도, 전기도 무엇이든 중하게 여겨 절약하는 마음에 복이 온다. 복은 누구에게 달라고 하는 것이 아니라, 적극적으로 지어야 하고, 지은 만큼 받을 뿐이다."

40년째 불교신행단체인 청우불교원 금강경독송회를 이끌고 있는 김재용 법사가 마음을 닦아야 하는 이유와 닦는법에 대해 말한 책이다.

1988년부터 비매품 책자로 군부대에 보급돼 장병들에게 큰 효용을 얻었다. 하지만 입소문으로 퍼져 계속되는 독자들의 요청에

의해 이번에 판매용 책자로 정식 출간된 것이다.

인생을 살면서 어려움을 겪을 때 격분할 때, 어떻게 마음을 다스릴까? 입을 통해, 행동을 통해 실행하는 욕심은 어떻게 다스릴까? 일어나는 마음을 참고 자제하고 견디고 하심하고 바치면 길이 보일 것이라는 저자의 생각이다.

이런 수행이 생활 속에서 이어지는 사람은 우리가 이 생을 다 살고 떠날 때 한 장의 성적표를 남기고, 또한 그것을 가지고 간다고 설명한다.

기록 내용은 죄 지은 것, 선행하고 복 지은 것, 그리고 자신의 마음을 닦는 것 등등이다. 이처럼 이 책은 저자가 대중들에게 강조했던 <금강경> 강의 중에서 뽑은 것이다.

이번 판에서는 김 법사의 법문과 함께 우리나라 문화유산에서 뽑은 아름다운 그림과 디자인이 더해졌다. 또한 <법구경>, <채근담>, <명심보감>, 세종대왕과 원효대사의 어록에서 뽑은 '성현의 말씀'을 부록으로 추가 하였다. 작은 가방에 넣어가지고 다니면서 어디서든 쉽게 부담없이 읽을 수 있도록 크기도 작게 만들었다. 김주일 기자

행복 원한다면 명상을 하라

감로의 정수

따라나타 지음 | 석해음, 허정훈 번역
부다카야 펴냄 | 1만4천원



현대인의 화두는 행복이다. 수많은 종교와 사상, 문화들이 행복으로 가는 길을 제시하고 있다. 하지만 진정한 행복을 찾았다는 사람은 드물다. 오히려 현대인은 혼돈과 고뇌

의 삶 속에서 그 어느때보다도 극심한 아픔을 겪고 있다. 이 책의 저자는 진정한 행복을 원한다면 명상을 권한다. 명상은 우리의 몸과 마음을 자유롭게 할 것이라는 것이다.

명상은 부처님이 현대인에게 주는 최상의 힐링 프로그램이므로 혼탁한 고뇌의 소용돌이로부터 해방 될 수 있을 것이라는 저자의 생각이다.

이 책은 한마디로 깨달음을 구하는 티베트의 수행자가 구연으로 전한 명상법의 정수이다.

특히 정수는 티베트의 고승들이 전한 람

림수행의 정수이다. 깨달음은 누구나 다다를 수 있다. 결심만 한다면 체계적으로 닦을 수 있다. 이 책은 근기에 따라 명상하는 법을 명라하고 있다. 명상법을 잘 몰라 아쉬웠던 독자들, 수행자도 간단하고 쉽게 명상할 수 있다.

람림수행의 동기는 3가지 수준에 따라 달라진다. 낮은단계는 이세상과 다음생에 행복하기를 원하는 사람의 수준이다. 이들은 사물과 사람의 무상함, 사람으로 태어난 기회의 소중함, 윤회세계의 중생들의 고통, 삼귀의, 업이론등에 대하여 명상하는 것이 좋다고 소개한다. 이어

중간단계 수준의 이들은 윤회를 벗어나기 위해 수행 해야한다고 생각하는 것이다. 이들은 고, 집, 별, 도라는 사성체에 대한 명상, 모든것이 조건에 결합으로 이루어진다는 심이연기법, 해탈로 이끄는 길인 계율 및 선정과 지혜를 닦는다.

마지막은 수승한 높은단계다. 모든중생이 윤회서 벗어나기를 바라는 사람들이다. 이들은 보리심을 일으키는 것, 나와남의 입장을 바꾸기, 육바라밀을 닦는 것으로 수행한다. 김주일 기자

중국 불교 형성 과정에 거사들 큰 영향 미쳐

중국불교의 거사들

김진무 지음 | 운주사 펴냄 | 1만5천원



거사는 일반적으로 남성을 의미하는 것으로 인식하고 있다. 그러나 경·율이나 중국에서 찬술된 전작에 '거사'는 남성만을 지칭하지 않는다. '여거사(女居士)'라는 표현도 있다. 따라서 '거사'의 개념을 설정한다면 남녀 양성을 모두 포괄해야 할 것이다.

중국 남경대 철학과 박사학위를 취득하고 현재 절강성 항주의 절강 사회과학원 철학연구소서 겸임교수로 재직중인 김진무 박사(前 동국대 불교문화연구원 부교수)는 오랫동안 중국불교를 꽃피웠던 주역인 중국불교의 거사들을 연구해 왔다. 이번엔 이 사경과 왕왕의 사상, 최초의 불교역사서이자 목록서인 <역대삼보기>를 편찬한 비장방, 가장 전형적인 호법

가 있다. 절대권력을 가진 황권에서는 교의의 발전보다는 경제의 유용성에 더욱 관심을 기울였을 것이고, 그것을 중재할 수 있는 입장을 가진 이들이 바로 '거사'들이기 때문이다.

먼저 서론에서는 '거사' 개념 및 거사불교 관련 자료 정리들을 정리하고 나서 중국의 거사불교가 담당해 온 역할들을 호법활동, 사찰 건립과 유지 보수 등 재물 보시, 교학 활동 등으로 분류해 설명했다. 이어서 총 7장으로 구성된 본문은 구체적인 거사들의 행적과 사상, 역할을 통해 중국 거사들의 불교인생과 거사불교 역사를 고찰하고 있다.

본문 중 특히 제 3장에서는 수·당대에 활동한 쟁쟁한 거사들을 당시 불교계의 역동적인 상황과 연관해 자세히 설명했다. 당대 황제보살 가운데 한 명으로 꼽히는 수 문제의 불교정책과 불교사상의 통일작업, 유물도 삼교정립에 크게 기여한 이사경과 왕왕의 사상, 최초의 불교역사서이자 목록서인 <역대삼보기>를 편찬한 비장방, 가장 전형적인 호법

중국 거사들 행적과 사상 조망 거사 불교의 역사까지도 고찰

서한을 계승한 동한의 황실에서는 새 통치사상을 찾고자 다양한 사상이 모색됐다. 그것은 진의 법가, 서한 초의 황로학과 유학이 모두 한계를 노정했기 때문이다. 그에 따라 점차 중국에 전파되기 시작한 불교에 깊은 관심을 보이게 됐다. 또한 불교의 교의가 대제국의 통치에 적합한 사상적 내용을 충분히 갖추고 있음을 빠르게 파악했던 것이다.

1백여 년의 준비작업을 거쳐 드디어 황실에서는 본격적으로 불교를 민중에 '이식' 하기 위한 작업을 진행했다. 그 표지가 바로 안세고와 지루가참의 역경이라고 할 수 있다. 무엇보다도 민중이 이해할 수 있는 경전이 존재해야만 이른바 '이식'이 가능하기 때문이다. 이렇게 중국불교는 그 초전의 상황부터 철저하게 '경세'의 필요에 의해 수용된 것이고, 이러한 성격은 전체적인 중국불교사를 통해 견지되고 있다. 결론적으로 이러한 '이식'은 완전한 성공을 거두어 불교는 오늘날까지 대다수의 중국민중이 깊이 신앙하는 대

중국의 면모를 이루고 있다. 이러한 중국불교의 형성 과정에 있어서 당연히 뛰어난 고승대덕들의 활약이 두드러지지만, 그에 못지않게 재가 거사들의 역할도 중요한 의미

를 지니고 있다. <신화염경론>을 저술해 거사로서 새 교의를 제창한 중국과 한국의 선종사상에 커다란 영향을 끼친 이통현 등의 일화를 소개하고 있다.

또한 제 4장에서는 오대십국과 송나라 때 활동한 거사로 <호법론>을 저술해 거사들의 책임을 강조했다. <유서정토문>을 지어 기존의 선종불교의 유심정토로부터 서방정토로의 전환을 확립한 왕일휴 등을 다루고 있다.

이외에도 제5장에서는 송대 이학가들의 배불론에 반박해 화엄의 원용사상에 입각한 삼교일치를 주장했던 <명도집설>의 저자 이순보, 조동선종을 밝힌 <중용록> 편찬에 공헌했던 아열초재가, 제 6장에서는 명·청대의 거사들을 다뤘다. 회대의 기승이자 거사인 도연 요광효, 거사불교의 부흥 계기를 마련한 이탁오, 조사선을 선양하다가 정토로 귀의한 원광도 등이 주인공으로 등장한다.

특히 이 책은 중국불교사에서 중요한 축을 담당해왔으나 그간 상대적으로 소홀히 여겨온 거사들의 삶과 행적을 본격적으로 다룬 최초의 시도라는 점에서 큰 의의를 갖고 있다. 김주일 기자

큰스님들과 불자 어르신들의 여법한 회향을 위한
‘부처님 마을(실버타운형)’ 개원

(사)금조선원은 도심 속 명산 명당터에 금조선원을 창건하고 여생을 회향하실 큰스님들과 불자 어르신들을 위한 인연으로 모십니다.

위 치 : 분당 정자역 7분, 서울에서 30분 거리 (분당 태재고개)
운 영 : 약간의 시주금으로 종신제 운영
규 모 : 큰스님 15실 (1인 1실, 2인 1실 선택) / 불자 어르신 21실 (55세 이상 독신남녀 및 2인가족)
시 설 : 법당, 체육공간, 소극장, 문화예술전시실, 산책로, 텃밭 등
의 료 : 서울, 분당지역 병원과 협력진료시스템 구성으로 순회진료 및 관리
교 통 : 선원 자체차량을 언제든지 이용 가능

※ 스님들의 포교원력은 그대로 (스님요양 특전)
1. 세수가 원만하셔도 포교의 원력을 계속하실 수 있도록 종합법당 친견실을 제공하여 신도관리를 지속적으로 하실 수 있습니다. (대웅전, 문화전시실, 소극장 자유롭게 사용가능)
2. 원하시는 식생활 보장으로 개인 정전에 불편이 없습니다.
3. 일직액 시주금을 개인 관리하실 수 있습니다.
4. 고승대덕스님들이 인정한 연화만개지상터 명당이며 도심과 거리가 가까워 신도 및 도반들을 손쉽게 만날 수 있습니다.

(사)금조선원 부처님 마을
경기 광주시 오포읍 신현리 103-1 (분당 태재고개)
전화 031)713-4085 / 010-6440-4085(원장 직)

범주스님 선묵화 교실

선(禪)예술 문화원 서울 지부
제1기 회원모집

선묵화를 생활 속의 수행 방법으로 배우고 싶은 사람들을 위한 열린 공간

교육 내용

☞ **매월 2회 범주스님 직접 지도**

1. 불교의 핵심 강의
2. 스트레스 해소를 위한 힐링 명상
3. 체계적인 선묵화 수련

교육 안내

1. 기간 1년 (각1회 수련 3시간)
2. 매월 첫째, 셋째 주 수요일

입회 문의처 : Tel.(054) 535-0378

선(禪)예술 문화원

퇴행성 류마티스 디스크환자 희소식

관절염·통증

관절 연골을 보충해주는 한약
통증은 쉽게 호전되고 잠도 편하게자
7일 ~ 10일이면 호전되는 느낌있어!!!!
◆한의원 문의상담 02)598-9833

희 소 식

당뇨·고혈압

당뇨 천연 인슐린 개발
5일 ~ 7일이면 호전되는 느낌!!!

여주(모모르디카)하나로 해결!!! 보험보다 낫다.
방송에서도 식물 인슐린 여주(모모르디카)

화 제 집 중!!!

식물 인슐린 이름값 한해 혈당 강화!!!
항암효과 원기회복 관상식물의 반란!!!
◆주문상담문의 02)875-8858

맥스 생명 공학 ※대리점 모집중