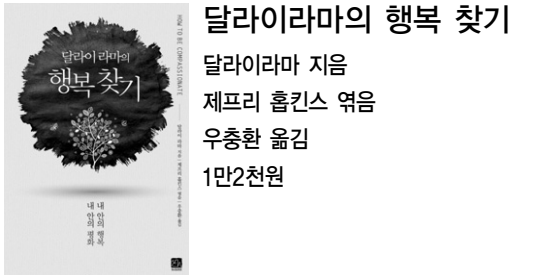
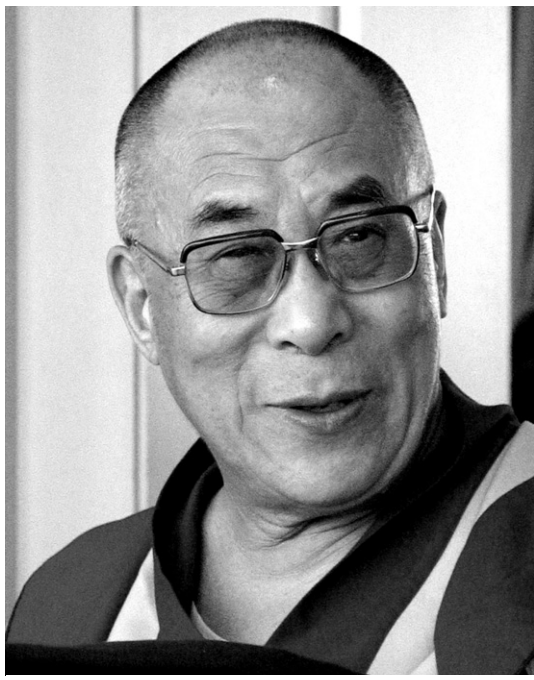


타인에게 자비와 연민 베풀 때 '행복' 시작



달라이라마의 행복 찾기
달라이라마 지음
제프리 홉킨스 역음
우호환 옮김
1만2천원



달라이 라마의 '진정한 행복'
분노와 미움 견어내고 평화 찾아야
착각 버리고 행복 찾는 길 제시
언어적 차원 아닌 실천적 명상법

“진정한 행복이란 외적인 것과 내적인 것을 모두 포함하며, 이 둘을 균형 있게 갖추는 것은 좋은 사회를 만들어가는 데도 매우 중요한 역할을 합니다.”

어떻게 해야 행복할 수 있을까. 책은 고단한 일상을 살아가고 있는 인류가 마음의 평안을 얻고, 모든 살아있는 존재들과 교감하며 행복을 얻을 수 있는 명상수행법을 소개한다. 혼란한 사회와 분열되어가는 인간관계 속에서 고달픈 일상을 살아가고 있는 우리의 마음을 쓰다듬어 줄 달라이 라마(사진)의 '행복 찾기'다.

“인류 발전을 위한 큰 구상도 결국 행복을 추구하고 고통에서 벗어나고자 하는 인간의 기본 욕구에서 나옵니다. 먼 미래로 나아가려면 우선 분노와 미움을 견어내고 마음의 평화를 되찾는 것이 중요합니다. 이를 위해서는 주위 사람들과 더불어 고통을 함께하고, 사랑하는 사람은 물론 싫어하는 사람에게도 자비와 관용을 베풀어야 합니다.”

양보와 타협 없이 갈등이 심화되어 가는 국가 간 세계정세를 굳이 따지지 않더라도, 우리 주변에는 고된 일상과 인간관계에서 발생하는 크고 작은 문제들로 화(火)와 미움을 가슴에 품고 사는 사람들이 셀 수 없이 많다. 만약 자신의 감정을 제어하지 못해 화를

분출하게 되면, 상대뿐만 아니라 나 자신, 내 가족, 더 나아가 우리가 살아가는 공동체까지 불행하게 만들기도 한다. 그러면 행복해지기 위해 무조건 경쟁에서 이기고, 엄청난 부를 쌓고, 무조건 화를 참아야 할까?

달라이 라마의 통사였던 제프리 홉킨스 박사가 독자들과 쉽게 이해할 수 있도록 구성했다.

저자인 달라이라마는 사람들을 혼란하게 하고 인간관계에 나쁜 영향을 미치는 착각을 버리고, 고통에 처한 다른 사람에게 자비와 연민의 감정을 가지라고 충고한다. 평소 우리가 어떤 착각 속에서 살아가는지 보여주고, 더 나은 삶을 위해 그 착각들을 고쳐나가는 방법을 알려준다. 책은 “우리가 흔히 하는 착각은 자신의 내면에 도사리고 있는 우월감, 이기심, 허영, 자기비하 등의 감정이 반영된 것들이 대부분이다.”고 말한다. 가령, 내게 화내는 사람들에게는 똑같이 맞서 화를 내거나, 어려움에 처했을 때 자신을 불행하게 여기거나, 이기적으로 사는 것이 득이라고 믿거나, 앞으로도 지금까지 계속 잘 살 수 있을 거라고 생각하거나, 자신의 잦대로 다른 사람들을 평가하고, 화나 욕망을 남에게 표출하며, 나쁜 감정들이 원래 내 마음속에 있던 것이라고 생각하는 등 우리가 하는 착각은 수도 없이 많다는 것이다.

책은 그러한 착각을 버리고 행복을 찾아가는 구체적인 방법으로 상황별 ‘마음 바꾸기’ 명상수행법을 소개한다. 달라이 라마는 ‘마음 바꾸기’ 명상 수행을 통해 자신과 타인을 새롭게 인식하고 올바르게 행동하는 데서 변화가 시작되며, 분노와 이기심을 내려놓고 타인의 행복에 관심을 가지고 자비와 연민을 베풀 때 진정한 행복이 시작된다고 말한다.

달라이라마의 명상수행법은 일상생활 속에서 복잡하고 다양한 인간관계를 통해 발생하는 마음의 문제를 스스로 해결할 수 있는 힘을 길러준다. 이처럼 책은 자신의 마음상태를 인식하고 부정의 마음을 긍정으로 바꾸는 구체적인 명상수행법을 제시함으로써 단순히 달라이 라마의 지혜와 깨달음을 전하는

언어적 차원에만 머물지 않고 독자 스스로 변화하고 실천할 수 있도록 이끌어 준다. 이번 책이 달라이 라마의 다른 책들과 차별화 되는 점이다.

우리가 인간존재 즉, 가족, 이웃, 사랑하는 사람과 심지어 적에 대해서까지도 자비심을 가질 때, 화나 시기심과 두려움 같은 파괴적인 감정에 사로잡히지 않고 더욱 온정적이고 친절하며 조화로운 힘을 불러일으킨다. 달라이 라마는 소박한 언어와 놀라운 명쾌함으로 지구촌의 조화는 각각의 마음에서 비롯된다는 것을 전례 없이 분명히 해준다.

책은 학생이며 사상가, 또 정치지도자이면서 노벨 평화상 수상자였던 달라이 라마의 경험에 대해 친근한 설명과 사적인 일화로 활기를 불어넣음으로써, 모든 신념을 추구하는 이들에게 행복의 가장 큰 장애물인 화, 미움과 이기심을 극복하는 법을 제시하고 공동체와 전 세계의 긍정적인 변화의 주체가 되게 하는 해답을 준다. 또한 인류 보편적으로 추구하는 ‘행복’이라는 개념을 인간 한 개인에게만 초점을 맞추기보다는 인류 모두가 한 가족이며, 모든 존재는 서로 긴밀하게 연결되어 있다고 보는 공동체적인 관점에서 다루고 있다.

만약 자신에게 고통을 준 사람이 있다면, 그들 또한 행복할 권리가 있음을 인정하고 그들에게 증오와 분노로 맞서기보다는 자비를 베풀어야 한다고 조언한다. 달라이 라마는 불교라는 종교를 넘어 타인에 대한 자비와 연민을 가질 때 궁극적으로 자신의 고통을 치유하고 마음의 평안을 가져온다는 것을 일깨워준다. 또한 이처럼 행복을 가져다주는 자비와 연민의 감정은 특별한 누군가에게만 주어지지 않아 우리 모두의 마음속에 이미 존재하고 있다고 강조한다.

박재완 기자 waniholo@hyunbul.com

오직 '견성'을 말하다

육조단경

김태완 역주 | 침묵의 향기 펴냄 | 1만5천원



조사선(祖師禪)의 창시자이자 정법자이며 중국 선종의 제6대 조사인 혜능 스님이 소주의 대법사에서 설한 법을 제자 법해 스님이 기록한 <육조단경>이다. 무심선원 김태완 원장의 번역이다.

<단경>은 여러 가지 판본이 있는데 현존 최고(最古)의 판본인 '돈황본'을 비롯해 '대승사본', '홍성사본', '덕이본'과 '중보본'이 있다. '단경'이란 이들 여러 판본의 제목들에 공통적으로 쓰이는 이름이다. 책은 문장의 오류가 적고 내용이 풍부하게 갖추어져 있어 혜능의 가르침을 잘 전달하고 있는 '덕이본'을 번역했다.

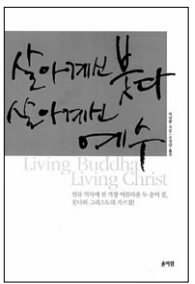
6조 혜능의 행적과 가르침을 기록한 <육조단경>은 중국 조사선의 출현을 알리는 중요한 책이며, 조사선의 핵심적인 내용을 잘 담고 있는 책이다. 첫째는 견성, 즉 불이법인 불성을 보는 깨달음과 둘째는 불법은 불이법이라는 것이다. <육조단경> 전체의 내용이 두 가지 주제를 말한다고 할 수 있다. 혜능은 견성을 말한다. 불성, 자성, 본성은 불이중도의 다른 이름이고, 선은 불이중도를 깨달아 언제나 불이중도의 눈을 가지고 삼라만상을 바라보는 것이다. 선정, 해탈, 열반, 보리 등 불교의 모든 용어들은 단지 불이중도인 견성을 다양한 측면에서 말하는 것일 뿐, 제각각 차별되는 법이 따로 있는 것은 아니며, 오직 불이중도인 견성이 있을 뿐이라는 것이다. 책은 원문의 목차에 따라 전체를 10개의 장으로 나누었고, 각 장마다 번역문을 앞에, 원문을 뒤에 배치했다. 또 원문을 표점을 하여 읽기 쉽도록 도왔다. 서문과 발문도 모두 번역하여 소개했다.

박재완 기자

“상대 종교에도 귀중한 요소 있어”

살아계신 붓다 살아계신 예수

틱낫한 지음 | 오강남 옮김 | 솔바람 펴냄 | 1만5천원



“불교와 그리스도교야말로 인류의 역사에 핀 가장 아름다운 두 송이 꽃이다.” 16세에 출가하여 지금까지 구도자의 길을 걷고 있는 베트남의 승려 틱낫한 스님의 생각이다. 스님은 세계 각국을 순회하며 종교 간의 대화, 종교인의 화합 그리고

인류에 대한 종교의 헌신을 주장하며 화합 종교의 지도자로 추앙받고 있다. 책은 틱낫한 스님(사진)의 저서로 부처와 예수의 삶, 그들이 남긴 가르침을 읽으면서 두 종교가 인류의 안녕과 평화를 위해 함께 공헌할 수 있는 길을 모색한다. 책은 1997년 <살아있는 붓다 살아있는 그리스도>라는 제목으로 출간된 바 있다. 수정과 보완 작업을 거쳐 새롭게 출간된 <살아있는 붓다 살아있는 예수>다.

“나는 신앙인들이 생애를 통해 오직 한 가지 과일을 먹으며 살아야 할 이유가 무엇인지 알 수 없다. 우리 인간은 여러 종교 전통 속에서 발견되는

최고의 가치에서 영양분을 얻으며 살았다. 그런데 사람들은 자기의 신조와 이데올로기에 너무 집착한 나머지 서로 죽고 죽인다. 자기 신앙만이 유일한 진리라고 고집하면 폭력과 고통이 뒤따를 수밖에 없다.” 그는 충고한다. “지금 갖고 있는 지식을 영원불변의 절대 진리로 생각하지 마라. 편협한 마음이나 견해에 묶이는 일을 피하라. 다른 사람들의 견해를 받아들일 정도의 열린 마음을 갖기 위해 특정 견해로부터 해방되는 것부터 배우고 실천하라.” 그리고 “여러분이 진정으로 행복한 그리스도인이라면 여러분은 불교도이기도 합니다. 그리고 그 반대도 마찬가지입니다.”라며 깊은 차원에서 불교와 그리스도교가 통한다는 것을 역설한다. 그는 프랑스에 있는 그의 암자에 부처님과 예수님의 성상을 함께 모셨다. 책은 부처님과 예수님의 삶, 그리고 그들이 남긴 가르침은 무엇인가, 그것은 오늘날 우리들에게 구체적으로 어떤 의미를 지니는가, 그리고 그들이 남긴 놓은 이 위대한 종교의 두 전통들이 서로 만나 의미 있는 대화를 나누면서 오늘을 사는 인류의 안녕과 평화를 위해 함께 공헌할 수 있는 길은 무엇인가 하는 문제에 대한 자기 스스로의 사색과 체험을 쉬운 용어와 화법으로 엮어가는 종교 간의 벽을 허물어 간다.

박재완 기자

용성스님 <임종결> 강설...생사윤회 이치 답아

생사의 지혜

홍중성 지음 | 책펴냄출판사 펴냄 | 2만원



이 책은 한말, 일제강점기 승려이며 독립운동가로서 3.1운동 때 민족대표 33인 중 한 사람으로 대교를 창시한 백용성 스님의 <임종결>을 문화회 공부방서 강설한 내용이다. 책은 삶과 생사윤회에 깊은 이치를 담고 있다.

저자는 “실제로 생사 문제는 인간의 삶을 포함한 것이기에 모든 생명들에게 필연으로 오는 것이기에 곧 죽음을 해결하고 참 삶에 이치를 밝혀 알고 고자 했다”며 “더 근본적인 뜻은 생사윤회를 설명해 지금의 현재 삶에서 나쁜 습기를 선업과 덕행으로 바꾸고, 자신을 깨치고 생활에 발전과 행복을 도모하는 좋은 인연으로 이끌어내고자 해설 하게 됐다.”고 말했다. 삶과 생사를 논한 이치는 태어남, 삶, 죽음, 윤회의 심판을 4단계의 사유로서 설명했다. 이는 생과 삶과 사, 윤회가 완전히 끊어지는 단절이 아니기에 업과 식에서 윤회를 설명한 이치를 담았

다. 여기서 육도윤회를 설명하고 있는데 그 업에 의해 생사의 이치로 생명을 받는 도리도 밝혔다.

무엇보다 가장 중요한 것은 반드시 일상서도 실천에 옮기는 것이며, 지금에 있음이 실로 무엇으로, 어떻게, 어디에 있는가를 깨쳐야 한다는 것이다. 즉 보고 듣고 알고 행하는 이 자체가 일상이기 때문에 있는 그대로의 행위인 ‘행주좌와어묵동정’에 모든 공부의 자료와 실제 이치가 담겨 있다고 저자는 설명한다. 저자는 또한 가족이나 우리라는 단에서의 일상에 행위 주체는 반드시 자신이다. 이 이치를 알면 반드시 자신의 수행을 위해 공부할 수밖에 없다고 설명한다. 여기서 자신의 업과 식은 반드시 자신이 지은 업과 식에서 자신이 받는 실체라는 것이다.

그 예로 사람이 죽을때 아무리 사랑하는 부모형제라 해도 단 한 호흡도 대신해 줄 수가 없으며, 또한 생각이 틀릴 때 한 찰나도 그 사유하는 생각을 대신해 줄 수가 없는 것이 도리의 법칙이다. 이는 어떤 조건에서도 자신의 인생과 삶은 자신의 삶으로 살 수밖에 없고, 자신이 지은 업은 반드시 자신이 받을 수밖에 없는 이치라고 저자는 이 책에서 설명한다.

김주필 기자 kimj4217@hyunbul.com

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	삶이 값진 것은 사라지기 때문입니다	월호	미음의숲
2	스님의 주례사	법륜	휴
3	뛰는 마음 밝은 마음	김재용	용화
4	멈추면 비로소 보이는 것들	혜민	샘터퍼커스
5	깨달음	법륜	정토출판
6	그대 보지 못했는가(서암 권스님 회고록)	서암	정토출판
7	지혜로운 삶(우학스님 신심명 강설)	우학	좋은인연
8	오늘도 두려움 없이	틱낫한	김명사
9	틱낫한 명상	틱낫한	불광출판사
10	길 없는 곳에서	덕일	작은숲

※불서출판 순주사 제공



www.unjusa.com
운주사 (02)3672-7181

佛紀 2557年 癸巳年
Buddha's birthday

‘세상에 희망을 마음에 행복을’

대한불교조계종
참좋은 우리절

부처님 오신날 봉축 행사

- 제 6회 천년전주한지 전통 등 만들기 대회
- 완주로컬푸드 특별할인 판매전

□부대행사

- 체험 : 전통의상입어보기, 연꽃만들기, 한지캘리그래피, 소원지쓰기, 한지제기만들기
- 놀이 : 네일아트, 풍선아트, 페이스페인팅, 제기차기, 투호놀이
- 공연 : 마술, 난타, 어울림그림사운드

□상품 및 경품

- 완주로컬푸드 상품권 (총 100만원)
- 문화상품권 (총 50만원)
- 한 지 상 품 (총 30만원)
- 다과·음료 및 무료체험권 (총50만원)

●주최 : 참좋은우리절 신행연합회(라홀라의 착한벗들)

●후원 : 전라북도, 전주시, 전라북도교육청, 전주시교육지원청, 새전북신문, 완주군다문화가족지원센터, 김제시다문화가족지원센터, 완주군로컬푸드

☎ 063)236-6633, 다음카페(cafe.daum.net/urijel)

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(모모리디카)하나라 해결!!! 보험보다 낫다.
방송에서도 식음 인슐린 여주(모모리디카)

화 제 집 중!!!
식음 인슐린 이름값 하네 혈당 강화!!!
항암효과 원기회복 관상식물의 반란!!!

◆주문상담문의 02)875-8858

맥스생명공학 ※대리점 모집 중

명사 초청 특강

◆주 제 : 격국格局과 용신用神으로 운運보는 법

◆강 사 : 송월스님
군산대학교 전담교수, 필리핀 ERIST대학교 전임교수

◆저 서 : 사주풀이법수, 신사주학 핵심비결, 육효학비결

◆내 용 : 눈이 있는 자는 보고 귀가 있는 자는 들어라.
본 특강은 사주를 보는 안목이 한순간 확 트일 것이다.
수십년 공부하여 포기하고 싶었던 고민이 한순간 해결된다.
명리학의 핵심은 용신이며 희신과 기신의 작용이다.
용신이란 부.귀.빈.천과 운세를 보는 열쇠가 된다.
가장쉬운 용신을 모르고 사주의 병과 약을 모르고 있다.
이번 특강에서 자평명리학의 핵심을 명쾌하게 짚어준다.

◆일 시 : 2013년 6월 6일(목요일) 오후 2시부터~7시까지(5시간)

◆모집인원 : 20명(선착순) ◆특 강 료 : 20만원

◆접수장소 : 관음출판사 ◆전 화 : 02) 921-8434

◆주 소 : 서울시 종로구 낙원동 58-1 종로오피스텔 208호(2층)

홈페이지: www.gubook.co.kr • E-mail: gubooks@naver.com
관음출판사 Tel. (02)921-8434 Fax. (02)929-3470 입금계좌: 110-012-066080 신한은행 예금주(소광호)