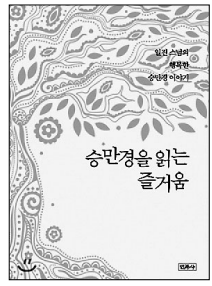


“누구나 모두 여래의 씨앗을 품고 있다”

승만경을 읽는 즐거움

일진 스님 지음 | 민족사 펴냄 | 1만5천원



21세기인 오늘날에도 여전히 성차별은 심각하다. 카스트제도가 있는 인도는 더더욱 그렇다. 불가촉천민 출신으로 인도 초대 법무 장관을 지낸 암베드카르는 60여 년 전 50여 만 명의 불가촉천민과 함께 불교로 개종해 인도 사회의 변혁에 앞장섰다. 하지만 여전히 인도 여성의 인권 문제는 심각하며, 한 예로 불과 10여 년 전 인도에서는 불가촉천민 출신 여성으로 노벨평화상 후보에까지 올랐던 풀란 데비가 국회의원에 당선되지 얼마 되지 않아 그녀의 남편이 사주한 괴한들에게 무참히 살해당하기도 했다.

그래서 그 어느때보다 <승만경>의 ‘누구나 다 여래의 씨앗을 품고 있다’ 부처가 될 수 있다’는 여래장 사상이 주목받고 있다. <승만경>은 이처럼 여래사상을 설파하는 대승불교의 핵심 경전이다. 모든 존재는 여래의 씨앗이라는 이 사상은 새로운 인식 전환을 불러왔고, 후대에 큰 영향을 미쳤다. 이 사상은 선불교의 사상적 근거이기도 하다.

<승만경을 읽는 즐거움>은 비구니 스님 최초의 승만경 해설서로 문운사서 후학양성에 진력하고 있는 일진 스님이 여성에 대한 문제의식을 바탕으로 집필한 40여 년 동안 체험과 사유가 들어있다. 수행과

다양한 강의를 토대로 이루어진 결실이기 에 더욱 감동적으로 다가온다.

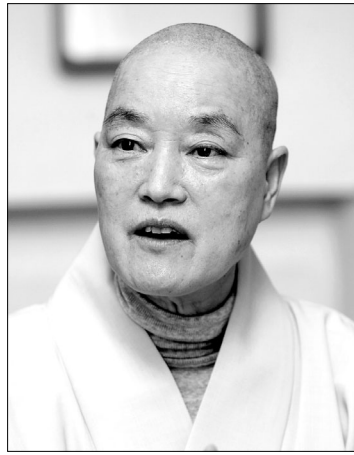
이 책의 저자인 일진 스님은 2천 년 전 여성도 성불하고 불가촉천민도 성불할 수 있다는 여래장 사상을 일깨워준 승만경의 탄생만으로도 대단히 혁신적인 일이고, 오늘날 우리에게 주는 메시지는 말로 표현할 수조차 없을 정도로 크다고 강조한다. 남녀노소 지위고하를 막론하고 모두가 평등하다, 부처가 될 수 있다’는 승만경의 가르침은 인도인들뿐만 아니라 역사상 인류에게 준 가장 큰 희망과 긍정의 메시지가 될 수 있다.

또한 행간 행간마다 ‘승만경을 읽는 공덕으로 여성이 행복한 사회가 되어지이다’ 라고 기원하는 스님의 애정 어린 메시지는 몽글한 감동을 준다.

세상 사람의 절반은 여성이다. 아니 세상사람 모두 여성인 어머니에게서 태어났고, 대부분 여성의 보살핌을 받으며 자란다. 여성이 행복하면 가정에서 나아가 나라에 행복 에너지가 충만해지고, 이 지구 전체가 평화로워지는 주춧돌인 것이다.

저자는 이 책에서 “21세기인 지금도 차별받는 여성이 많습니다. 인도의 경우는 더더욱 심합니다. 그런데 그 옛날에 여성이 성불하여 부처님 앞에서 부처님 대신 사자후를 살하고 부처님께 인정을 받았다는 것은 대단히 혁신적인 일입니다. 이 점만으로도 승만경이 우리에게 주는 메시지는 어마어마하게 큼니다.”라고 말한다.

<승만경>은 여성 불자인 승만 부인이 설법하고, 옆에서 부처님이 승만 부인의 설법을 보광(普光)여래가 될 것이라는 수



일진 스님

비구니 스님 최초 <승만경> 해설서 여성에 대한 문제의식서 출발 승만부인 10대 서원 구체적 설명

기를 받는 경전이다. ‘일체중생 실유불성’을 강조하는 불교는 만 생명의 절대평등을 가르치고 있다. 그렇지만 그 당시 사회적 관습에 따라 불교 또한 초기경전에는 성차별적 요소가 존재했다.

법화경에는 용녀가 남자의 몸으로 변하여 성불하는 내용이 나오는데, 승만경에서는 여성의 몸 그대로 성불하는, ‘여성 즉신성불설(女性即身成佛說)’을 설파한다. 또한 부처님에게만 사용하는 ‘사자후’는 승만 부인 설법에도 그대로 사용하는 것도 <승만경>이 페미니즘 경전임을 알 수 있다.

이 책의 서두에서 일진 스님은 40여 년 동안 승만경에 천착하게 된 계기를 이렇

게 밝혔다.

“한 비구니 스님이 여자가 백 년을 해 봐라 라고 하시는 것입니다. 그 말은 여자가 100년을 기도 수행해도 이를 수 없다는 말입니다. 바로 그때 다음 생에 비구가 되겠다는 서원을 세우고 기도를 하신다는 노스님의 말씀이 새삼스레 떠올랐습니다. 그때 여성은 ‘불가에서 열등한가?’ 라는 제목의 논문을 썼습니다. 그때부터 여성이 설한 경전인 승만경에 대해서 남다른 관심을 갖게 된 것입니다.”

우리 승가에도 여전히 여성에 대한 편견이 자리 잡고 있는 것이다. 일진 스님은 여성뿐만 아니라 모든 사람들이 삶에 깊은 관심을 갖고 자기 삶을 승화시키기 위해서 반드시 승만경의 가르침을 체득해야 한다고 역설한다.

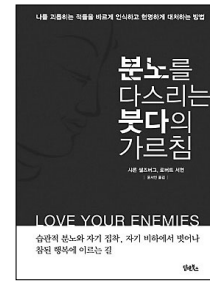
왜냐하면 승만경은 우리도 부처님과 똑같이 부처가 될 수 있다는 여래장사상, 일승 사상을 확실하게 드러낸 경전이기에 때문이다. 여성뿐만 아니라 우리 모두에게 부처가 될 수 있다는 희망을 주고, 승만부인의 10대 서원을 통해 부처로 살아갈 수 있는 실천법을 구체적으로 제시하고 있는 경전이기에 일진 스님은 기회만 있으면 불자들이 함께 즐거운 마음으로 승만경을 읽고 참담을 참구해 가고 있다.

일진 스님은 왜 사람들이 여래로 살지 못하고 고통 속에서 살아가는지에 대한 궁금증을 아주 쉬운 비유로 설명해 주고 있다. 흰옷이 여래장이요, 때가 번뇌요, 빨래가 수행이라는 것이다. 한편 승만 부인은 열 가지 서원을 통해 바로 지금 이 자리에서 부처로 살아가는 방법을 구체적으로 제시한다. 김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

나를 괴롭히는 적을 바르게 인식하는 비법은?

분노를 다스리는 붓다의 가르침

글 서론 셀즈버그, 로버트 서먼 | 문운사 옮김 담앤북스 펴냄 | 1만 5천원



찾기에 사람을 죽이는 어처구니 없는 사건이 자주 일어나는 세상이다. 경찰청과 형사정책 연구원이 2011년 공적으로 분석한 범죄 통계에 따르면 살인과 폭력 등 강력 범죄 상당수가 우발적으로 벌어진다고 한다. 이런 범행은 순간 육하는 감정, 즉 분노조절 장애에서 대부분 발생한다.

분노 조절을 못하는 것은 비단 범죄자뿐 아니다. 주변에 많은 이들이 분노 조절에 어려움을 겪는다. 사소한 일에도 불같이 화내며 스스로와 타인에게 상처를 입힌다. 분노가 휩쓸고 간 자리에는 자책과 후회가 남는다. 때로는 되돌리기 힘든 물리적 상처나 어마어마한 손해가 뒤따른다. 승만경 분노로 인해 인간관계를 망친 후에는 결심한다. “다시는 화내지 말아야지” “아무리 화나도 막말해서 상처 주지는 말아야지” 하고 말한다. 하지만 자심살일에 그치지 일한다. 미치광이처럼 날뛰며 나와 다른 사람 인생까지 망치는 분노는 정말 사회문제로 부각될 만큼 심각하다. 그렇다면 효과적으로 다스릴 방법은 없는 것일까?

이 책은 붓다의 가르침과 명상법을 바탕으로 분노의 실체를 들여다보고 현명하게 대응하는 법을 전하는 것이 핵심 내용이다. 미국서 30년 넘게 불교와 명상 수행을 전파한 서론 셀즈버그와 서양인 최초로 14대 달라이 라마에게 비구계를 받은 불교학 교수 로버트 서먼이 함께 머리를 맞대고 저술했다. 저자들은 고대 티베트 불교의 가르침을 토대로 우리를 괴롭히는 적을 네 가지로 분류한다. 바로 외부의 적, 내부의 적, 은밀한 적, 가장 은밀한 적이다. 외부의 적은 우리를 괴롭히고 절망케 하는 개인과 일들이다. 내부의 적은 편집증적 욕망·분노·질투·자만 등이다. 은밀한 적은 우리 마음 더 깊은 곳에 숨은 ‘자기 집착’을 말한다. 마지막으로 가장 은밀한 적은 뿌리 깊은 ‘자기혐오’다.

분노 보는 새로운 프레임, 무상과 연기

지금까지 분노와 증오, 자기 집착, 자기혐오 같은 부정적 감정을 바라보는 프레임은 심리학이나 뇌 과학에 기초한 것이 많았다. 이 책은 다르다. 붓다의 가르침인 무상과 연기의 진리, 다양한 영적 전통 그리고 현대 심리학을 통해 부정적 감정의 본질을 파헤친다. ‘이것 역시 지

나기라라’ 하는 격언에 담긴 무상의 진리를 이해하면 분노의 함정에 쉽게 빠져들지 않는다. 또한 고정불변하는 자아가 없다는 사실을 깨달으면 자기 집착서 벗어나 수 있다. 타인에 대한 이해심도 커진다. 연기의 지혜는 ‘세상만사가 다양한 원인으로 조건이 무르익을 때 저절로 일어나 결과를 낳는다’는 사실을 뜻한다. 이 같은 진리를 이해하면 세상 일이 내 뜻대로 되지 않는다고 해서 쉽게 좌절하거나 분노하지 않는다. 우리를 괴롭히는 적들을 바르게 인식하는 동시에 마음 챙김 수행과 자아명상, 주고받기 명상 등을 생활화하면 분노로부터 자유로워질 수 있다.

분노와 집착, 자기혐오에 효과적 대응법 이 책은 모두 4개의 장으로 구성돼 있다.

제 1장. 첫 번째 승리: 외부의 적에서는 우리를 해치려는 사람이나 사건, 상황과 후회가 남는다. 때로는 되돌리기 힘든 물리적 상처나 어마어마한 손해가 뒤따른다. 승만경 분노로 인해 인간관계를 망친 후에는 결심한다. “다시는 화내지 말아야지” “아무리 화나도 막말해서 상처 주지는 말아야지” 하고 말한다. 하지만 자심살일에 그치지 일한다. 미치광이처럼 날뛰며 나와 다른 사람 인생까지 망치는 분노는 정말 사회문제로 부각될 만큼 심각하다. 그렇다면 효과적으로 다스릴 방법은 없는 것일까?

분노의 실체, 명상으로 들여다 봐야 ‘자기연민’ 명상... 자기혐오서 탈출

라도 분노로 맞서는 것은 적절치 않다.’고 강조한다. 분노는 적의 털끝도 다치게 하지 못하는 반면 우리의 상처를 더욱 쓰라리게 하기 때문이다.

마지막 제 4장. 마지막 승리에서는 우리를 슬픔과 절망에 빠뜨리는 자기혐오와 자기 비하에 대응하는 법을 전한다. 많은 사람이 ‘나는 아직 부족하며, 결핍이 많다.’는 생각에 시달린다. 현재 자신의 모습에 만족하지 못하니 행복은 아득히 멀다. 저자들은 ‘자기 연민’ 명상을 통해 자기혐오에서 벗어날 수 있다고 말한다. 자기 연민은 ‘우리 모두 불완전한 존재’임을 인정하고 자기 자신에 대한 비난과 판단을 멈추는 것이다.

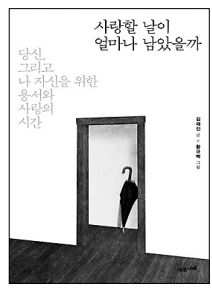
누구나 쉽게 따라 할 수 있는 명상법 수록 부록으로 실린 <일상에서 하는 명상>에는 기초 명상을 비롯해 자아명상·주고받기 명상 등 총 여덟 가지 명상법이 소개돼 있다. 이 명상법들은 앞서 언급한 네 가지 적을 분노가 아닌 연민과 이해로 대함으로써 참된 행복에 이르는 데 도움이 된다. 외부의 적 때문에 고달픈 때는 ‘그 적의 눈으로 나를 바라보는 명상’을 해본다. 마음속이 분노와 질투로 가득하다면 나와 타인의 행복을 기원하는 ‘자아명상’이 도움이 된다.

김주일 기자

인생서 가장 소중한 순간...사랑, 용서, 그리워할 시간

사랑할 날이 얼마나 남았을까

김재진 지음 | 수오서재 펴냄 | 1만4천원



저자는 이력이 화려하다. 조선일보와 영남일보 신춘문예, 작가세계 신인상에 소설과 시, 중편소설이 당선되며 오랜 시간 글을 써온 천생 글쟁이다. 젊은 시절 방송사 피디로 일하며 한국방송대상 작품상을 받는 등 세상의 중심에 서서 활동하던 중 돌연 직장을 떠나 바람처럼 떠돌며 인생의 신산(辛酸)을 겪은 저자의 삶은 어찌 보면 평화롭고 어찌 보면 파란만장의 곡절 속에 놓여 있다.

‘세상에, 사람에, 관계에, 우리는 그 모두에 여전히 미숙하다. 그러나 탓하지 말자. 이 별에 우리는 배우러 왔으니까. 아직도 우리는 배우는 과정에 있으니까.’라고 말하는 저자는 인생이란 배움터서 겸손히 학생 역할을 자처한다. 김재진 시인이 이번에 새로 펴낸 <사랑할 날이 얼마나 남았을까>는 그가 품은 시와 잡언에서 확장된 에세이집으로서, 운문과 산문을 함께 읽어가는 아름다운 경험을 선물한다. 이 책은 인생의 파란곡절을 겪을 대로 겪은 저자가 세상에 대한 깊은 성찰과 명상 속에 길어 올린 샘물과 같은 글로 가득하다. 아프고 가파른 인생의 언덕길을 함께 올라가는 수레바퀴처럼 이 책에 담긴 명징하고 따뜻한 글은 읽는 이의 어깨 위에 따뜻한 손 하나를 얹어놓는다.

책 제목은 저자가 20여 년 전에 썼던 시

제목에서 빌렸다. 이 제목을 보고 혹자는 영혼 바쳐 사랑한 누군가를 떠올리고, 혹자는 죽어도 용서 못할 그 사람을 떠올리고, 혹자는 ‘살아갈 날이 얼마나 남았을까’로 재해석에 얼마 남았을지 가능할 수 없는 자신의 삶을 되돌아보기도 했다. 이번 책은 이처럼 가족, 친구, 사랑하는 사람을 떠올리는 시간, 미움과 원망과 분노로 얼룩진 마음속에서 용서를 꺼내는 시간, 누구보다 소중한 나 자신을 사랑하고 보듬으며 자존감을 찾는 시간을 제공한다. 살기에 바빠 우리가 미처 챙기지 못한 시간들이다.

저자는 이 책에서 “하루는 길지만 일주일일은 짧고, 한 달이나 일 년은 그보다 더 짧게 느껴진다. 어느새 일 년이 가고, 어느새 인생의 시계가 황혼을 향해 움직일 때 정말 내게 남은 시간이 얼마나 될까 궁

금해질 때가 있다. 정말 남은 시간은 얼마나 될까? 누군가를 받아들이고, 또 누군가를 토닥거리며 보낼 수 있는 시간은 얼마나 될까? 마음 졸이지도 않고, 슬프지도 않고, 사랑할 수 있는 날이 내겐 정말 얼마나 남았을까?”라고 시간의 중요성을 강조한다. 저자는 또한 책에서 ‘마음속에 사랑이 샘솟지 않는 이의 삶에는 아무런 일도 일어나지 않는다. 그는 다만 서서히 죽어갈 뿐이다.’라는 영화감독 안드레이 타이롭스키의 말을 인용하며 우리에게 누군가를 가슴 깊이 사랑할 날이, 소중한 이들과 행복하게 살아갈 날이, 세상의 아름다움을 느낄 날이 얼마나 남았을까 생각해보기를 권하고 있다. 한 편의 글마다 시와 잡언을 녹여내 완성시킨 160여 편의 글들은 자신을 되돌아 보게 만들어 준다.

김주일 기자

한마음선원에서 발행하는 어린이 인성교육 월간지 <마음꽃>은 어른들도 함께 보는 어린이 마음공부 놀이터입니다.



마음꽃

“가기 싫은 학원을 즐겁게 갈 수는 없을까?”
“보기 싫은 친구를 사랑할 수는 없을까?”

나와 같은 고민을 지혜롭게 풀어나가는 친구들의 이야기를 <마음꽃>에서 만나보세요.



정기구독 안내
전화로 신청하실 수 있습니다.
031)470-3180 / 010-5650-3180

정기 구독료 :
30,000원 (1년 / 12권)

입금 계좌 :
농협 356-0822-8773-23
(예금주 : 권나라)