지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 4/26~5/2

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	꽃잎이떨어져도꽃은지지않네	여백	법정,최인호
2	무비스님의발심수행장강의	(주)조계종출판사	무비스님
3	붓다가말하는인간관계의지혜	문예출판사	타가미타이슈/원영
4	불교기독교를논하다	모과나무	이제열
5	당신, 전생에서 읽어드립니다	김영사	박진여
6	숨만제대로쉬면무병장수문제없다	사유수	수신오도
7	신묘장구대다라니기도법	효림	우룡큰스님,김현
8	꿈을깨면 내가부처	정토	서암스님
9	아미타경을 읽는 즐거움	민족사	동봉지음
10	행복한불교이야기(오대산정념스님이들려주는)	담앤북스	자현

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

"이해심과 자비심은 세상을 바꾸는 씨앗"

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

2014년 11월 뇌출혈로 프랑스 보르도의 병원서 혼수상태에 빠졌던 세계적인 불교지도자 틱낫한 스님이 깨어났다. 달라이 라마와 함께 살아 있는 부처로 추앙받는 그이기에 전 세계 불교인들은 가슴을 쓸어내렸다. 지난 수십 년간 지역과 종교를 넘어 수많은 사람들에게 자비와 평화의 말씀과 수행법을 전해온 틱낫한 스님은 깊이 있는 말씀 속에 실생활에 사용할 수 있는 쉬운 수행법을 소개하며 많은 사랑을 받아왔다. 아흔의 노구에도 강연과 수행 지도는 물론 100여 권이 넘는 저서를 집필하는 등 현재까지도 왕성한 집필활동을 이어오고 있었기에 그의 혼수상태는 뜻밖이었다.

이 책이 그의 마지막 저술은 아니지만, 이 책서 그는 수십 년간 이어온 수행의 결과를 짧고 쉽게 정리한다. 베트남 전쟁을 치열히 겪은 그이기에 세상의 평화는 무엇보다 중요한 문제였다. 그렇다면 행복한 세상을 위해 나는 어떻게 해야 할까. 그 변화에 불교는 어떤 역할을 할 것인가. 그는 그 답으로 불교의 깨어 있는 마음과 집중, 통찰 수행을 소개한다. 내가 스스로 부처임을 깨닫고 좋은 사람이 될 때, 세상 또한 밝아진다는 불교의 메시지를 사성제와 팔정도를 통해 일반인들도 알기 쉽게 들려준다. 가르침은 누구나 이해하기 쉽도록 들려주지만, 담고 있는 뜻은 묵직하다. 세상은 기후변화, 테러, 종교 전쟁 등 혼돈과 반목 속에 있기에 전 세계인들이 평화를 위해 함께 행동해야 할 세계 윤리가 필요하다. 이데올로기의 시대도 지나고, 삶의 철학도 부재한 시대, 그렇다면 어떻게 세계 윤리를 만들 수 있을까. 깨어 있는 마음과 집중, 통찰 수행을 하면 나와 타인이 다르지 않고, 자연과 인간이 별개가 아니며, 이 세상 모든 것이 연결되어 있다는 것을 알게 된다. 기독교인과 이슬람 신자가 싸워야 하는 적이 아니고, 들에 자라는 나무와 내가 따로 있지 않다. 이것은 종교를 넘어 모두가 자유를 누릴 수 있는 수행으로, 이것을 깨달을 때 길 옆 풀 한 포기조차 예사롭게 보이지 않는다.

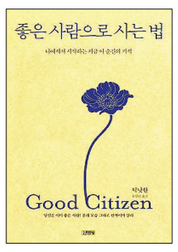
부처님은 처음 깨달음을 얻은 뒤 살아 있는 존재는 모두 깨달을 수 있다고 했다. 통찰과 깨달음으로 가는 길이 팔정도(八正道-정견(正見), 정사유(正思惟), 정어(正語), 정업(正業), 정명(正命), 정근(正勤), 정념(正念), 정정(正定))이며, 팔정도는 사성제의 네 번째 진리인 도성제에 해당한다. 고집멸도를 뜻하는 사성제를 이해하고 일상생활에 그 통찰을 적용한다면, 우리는 이미 행복과 평화로 가는 길을 걷기 시작한 것이다.

사성제는 고(苦), 괴로움을 아는 것에서 시작한다. 우리 일상은 괴로움의 연속이다. 인간관계에서 괴로움이 없기는 어렵다. 하지만 오른쪽이 있기에 왼쪽이 있듯이 괴로움이 있기에 행복 또한 있는 것이다. 사람이 있어 괴롭지만, 사람으로 행복해지는 게 우리의 삶이다. 괴로움을 만드는 것이 행복이고 행복은 괴로움에서 자란다.

"행복과 괴로움은 서로 반대되는 개념이 아닙니다. 이와 같은 비이원적 사고는 세계 윤리에 기여할 불교의 핵심요소 가운데 하나입니다. 악이 없다면 선이 있을 수 없습니다. 악이 존재하기에 선이 존재하는 것입니다."

사성제의 두 번째인 집(集)은 괴로움의 본질에 대한 것이다. 이 괴로움은 어디서 오고 무엇으로 만들어졌을까? 내가 지금 괴로움을 겪고 있다면, 괴로움이 어떤 행동과 생각에서 왔는지 알아야 한다. 그러기 위해서는 깊이 들여다보아야 한다. 깊이 보아야 해결책 또한 알게 되는 것이다. 우리 안에 내재하는 폭력성과 화, 걱정과 우울, 스트레스는 괴로움을 낳는다. 이는 나를 파괴할 뿐 아니라 내 가장 사랑하는 사람들을 힘들게 하기도 한다. 하지만 내가 겪고 있는 괴로움을 깊이 들여다보면 괴로움이 괴로움으로만 이루어져 있지 않음을 알 수 있다. 100퍼센트 온전한 괴로움도 온전한 행복도 없다. 오히려 괴로움 속에 기쁨도 있다.

"우리는 병 또한 괴로움이라고 말합니다. 하지만 병은 훗날 병균에 감염되더라도 이를 극복할 수 있도록 면역체계를 강화시켜줄 수도 있습니다. 어릴 때 자주 아팠던 아이가 종종 아주 튼튼한 십대로 자라는 경우가 있습니다. 한편 아프기라도 해야 겨우 쉴 시간을 얻을 수 있는 사람도 많습니다. 아파서 밖에 나가지 못하게 되면 우리는 깊이 볼 수 있는 시간을 가지게 되고 자신을 들여다보며 시간을 보냅니다."



좋은 사람으로 사는법
틱낫한 지음
유향란 옮김
김영사 펴냄
1만 2천원

나와 세상을 변화시키는
틱낫한 스님의 마음 수행법
"괴로움은 괴로움이 아니며,
괴로움과 행복은 한몸일 뿐"

불교는 자력의 종교다. 스스로의 힘으로 깨달음에 이를 수 있고, 괴로움으로 힘들다면 그 괴로움 또한 스스로 변화시킬 수 있다. 이렇게 자신을 잘 돌보면 타인의 괴로움을 이해할 수 있게 되기에 행복한 세상은 자신을 깊이 보는 것에서 시작한다. 우선, 지금 하고 있는 모든 것을 전부 멈추고 지금 관찰하는 대상에 오롯이 집중하면, 괴로움의 본성을 보게 되고 이해심과 자비심이 생긴다. 이런 이해심과 자비심은 세상을 바꾸는 작은 씨앗이 된다.

음식과 감각, 욕구, 집단의식, 원초적인 두려움으로 만들어지는 괴로움은 또다시 갈망, 분노와 폭력, 무지, 콤플렉스, 의혹과 의심 등을 만들며 우리를 옥죄어온다. 우리는 늘 깨어 있는 마음, 집중, 깊은 통찰의 능력을 키워 괴로움을 직시해야 한다. 지금 이 순간에서 행복을 찾아야 한다. 오지 않은 것을 걱정할 필요도, 지나간 것을 돌아볼 필요도 없다. 깨어 있는 마음으로 걷고, 호흡하고, 먹고, 말할 때 행복을 누릴 수 있는 능력은 점점 커진다.

괴로움을 벗어나기 위해서는 바른 생활 방식이 선행되어야 한다. 바른 삶을 살 때에 진정한 행복이 가능하다. 이런 생활 방식으로 틱낫한 스님은 여덟 가지 바른 길, 팔정도를 알려준다. 팔정도의 가장 처음은 바로 보기, 정견이다. 행복으로 가는 길은 정견으로 시작하며, 정견을 통해 세상뿐만 아니라 조상, 후손들과도 이어져 있다는 위대한 연대감을 느끼게 된다. 이러한 '함께 존재함'은 깨어 있는 마음으로 의식하고 명상할 때 얻을 수 있다.

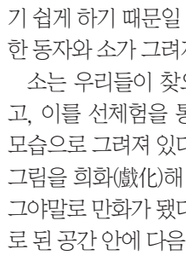
"우리는 우리 자신과 다른 사람들이 서로 연결되어 있음을 알 필요가 있습니다. 팔레스타인 사람들과 이스라엘 사람들은 그들이 서로 연결되어 있음을, 그들이 하나라는 사실을 알아야 합니다. 기독교 신자들, 이슬람교 신자들, 유대인들은 전부 하나의 뿌리에서 나왔는데도 마치 옥수수 씨앗에서 태어난 것을 잊어버린 옥수숫대처럼 행동합니다."

정견, 바르게 보기를 수행하면 바르게 생각하고, 바르게 말하며 바른 업을 쌓을 수 있다. 또 바른 사명을 가지고 나와 세상에 괴로움을 일으키지 않는 일로 삶을 영위할 수 있다. 멈추지 않고 바르게 정진하며 모든 잘못된 견해를 극복하고 두려움, 절망, 분노에서 벗어나는 통찰의 에너지에 이를 수 있다. 이런 생활 방식은 불교 신자뿐만 아니라 이 세상 모든 사람들을 위한 길이다. 생명을 존중하고, 너그러운 마음을 가지고 진정한 사랑을 하는 것, 타인과 잘 소통하고 마음의 치유에 이르는 것, 이것은 좋은 세상으로 가기 위한 행복의 시작이다.

십우도, 참나 찾아 길들여서 대자유 얻는 길

십우도

조광호 역해 | 비움과 소통 펴냄 | 1만 2800원



중국의 선종에서는 본래의 자기 모습, 참된 자기를 소에 비유해 설명했다. 많은 동물 중에 왜 소에 비유했을까? 아마도 소가 농경 사회에서는 인간과 가장 친했고 황소처럼 고집이 세다하더라도 길들이면 순해지기 때문이었을 것이다. 그래서 선의 수행과 깨달음에의 과정을 '도망간 소를 데리고 돌아와 길들이는 수행 과정'에 비유해 10단계로 나눠 알기 쉽게 그림으로 설명했다. 그것이 십우도(十牛圖)이다.

십우도는 한 종류가 아니다. 그 중 가장 잘 알려진 것이 보명의 목우도와 곽암의 십우도이고, 이외에 여러 종류의 십우도가 있다. 송나라 때 청거 선사의 십이목우도, 불국유백선사, 그리고 소대신 말을 그린 십마도(十馬圖), 또 티베트에는 코끼리를 그려 넣은 십상도(十象圖)가 있다. 십우도는 원래 도교의 팔우도서 유래됐다는 설도 있는데, 소를 찾는 과정이기 때문에 심우도(尋牛圖)라고도 한다. 목우도, 십우도, 심우도 등의 명칭이 있으나 여기서는 특별히 구분해 부르지 않을 경우, 십우도로 대표해 부르기로 한다.

보명선사 목우도는 명대 이후에 중국과 한국에 많이 알려졌고, 일본에서는 주로 곽암선사 십우도가 알려졌다. 그러나 현재는 중국, 한국, 일본이나 곽암의 십우도가 가장 많이 알려져 있다. 우리나라 사찰 벽화에는 주로 팔상도(八相圖)나 십우도가 그려진 곳이 많은데, 십우도의 경우 대개 곽암의 십우도로 보면 옳다. 곽암의 십우도가 가장 많이 애독되는 것은 아마도 곽암 십우도의 그림이나 설명(제목, 序, 頌)이 선 수행과정을 이해하기 쉽게 하기 때문일 것이다. 십우도에는 대개 천진난만한 동자와 소가 그려져 있다.

소는 우리들이 찾으려는 '참된 자기' '마음의 소'이고, 이를 선체험을 통해 잡으려는 선 수행자가 동자의 모습으로 그려져 있다. 최근에 나온 책에는 소와 동자의 그림을 희화(戱化)해 마치 만화책 같은 것도 있다. 선이 그야말로 만화가 됐다. 곽암의 십우도에는 열 개의 원으로 된 공간 안에 다음 내용이 그려져 있다.

△소를 찾아 나서(심우(尋牛)) △발자국을 보고(견적(見跡)) △소를 보고(견우(見牛)) △소를 붙잡아(득우(得牛)) △소를 길들이고(목우(牧牛)) △소를 타고 집으로 돌아간 다음(기우귀가(騎牛歸家)) △집에 도착해 소에 대한 생각은 잊어버리고(도가망우(到家忘牛)) △사람도 소도 다 잊어버리는 단계에 이르고(인우구망(人牛俱忘)) △본래의 자기, 근본으로 돌아갔다가(반본환원(返本還源)) △시정으로 나와 속인들을 교화는 장면(입전수수)이다.

곽암선사는 대수원정선사 법사로 임제선사로부터 12대째의 법손이라 하나, 생몰년을 비롯해 그 전기는 분명치 않다. 그가 살던 곳이 양산이므로 양산곽암이라고도 불린다. 현존본 십우도에는 자원이란 사람의 총서가 있는데, 이에 의하면 곽암이 지은 것은 제목과 송과 도이다. 다음에 서(序)가 있는데, 이는 편찬자 자원의 것이라 한다. 그 다음에 석고이화상과 괴납련 화상의 화송(和頌)이 화(和)와 우(又)로 나뉘어져 나온다. 서(序)는 제목과 그림, 그리고 송(頌)에 붙인 선(禪)수행상의 교훈이 되는 짤막한 글이고, 송(頌)은 그림과 제목에 붙인 원작자 곽암의 송시이다. 곽암의 십우도는 자원, 곽암, 석고이화상, 괴납련화상의 합작품이라 하겠다. 〈불립문자(不立文字)〉를 중요시 하는 선종(禪宗)에서 깨달음의 과정을 문자로 표현한다는 것이 안 맞는 것 같지만, 깨달음의 길을 가는 수도자나 학습자에게는 필요할 것이다. 선시(禪詩)는 심오한 뜻을 짧은 문장으로 함축시키는 만큼 대단히 관념적이고, 추상적이며, 난해한 것이 많다. 그래서 여러 해석이 나온다. 또다른 십우도의 작자인 보명은 남조의 승려로 국청보명 선사라고도 불리운다. 태건 14년(582)에 천태산에 들어가 지자대사 제자가 되었다 하니 곽암보다 훨씬 전의 사람이다. 보명의 목우도는 열개의 그림과 송으로 돼있다.

곽암의 십우도와 보명의 목우도 번역 · 해설
보명선사, 검은소가 하얗게 변해가는 과정 그려
선의 역사와 근본 의미도 서술해 놓아

보명선사 목우도에서는 검은 소가 길들여 감에 따라 하얀 소로 변해가는 과정을 그리고 있는데, 이는 점수적 수행법이라 하겠다. 우리나라 선승들도 십우도와 관련해 여러 선시를 남겼다. 청허의 기우시, 경허 선사의 십우송, 백봉 거사의 심우십송, 만해 스님의 십우도송이 있고, 또 마음의 수행을 의미해 거소, 호등을 소에 비유해 즐겨 썼다. 고려 보조국사 지눌의 자호가 목우자이고, 경허선사의 호가 성우, 만해 한용운의 집 이름이 심우장(尋牛莊)이다.

〈선종 사부록〉이란 선의 길을 가려고 하는 사람을 위해 가장 기본적인 4개의 텍스트를 모아 편찬한 것을 말하고 있다. 그러나 〈선종 사부록〉이란 책으로 합쳐진 것보다는 각각이 하나의 독립된 책으로서 널리 유통된다.

이 책은 십우도 공부를 위한 전제로 선의 역사와 근본 뜻을 서술하고, 부록으로 선종의 중요 선지식에 대한 인명록을 첨부했다. 아울러 십우도 및 심우도의 저자와 10단계의 수행과정을 그림과 선시를 중심으로 숨은 뜻과 마음공부의 요체, 어구 풀이 등을 시도했다. 오늘날, 선에 대한 기초지식 없이 앉기만 하는 좌선 위주의 이른바 '앉은뱅이 선'에서 벗어나 행주좌와 어묵동정(행주좌와 어묵동정) 가운데 활발발하게 살아있는 일상선, 생활선의 지침서로 손색이 없도록 구성했다.

김주일 기자

대원 문재현 선사님의 70번째 저서 출간!
해인사 용성선사로 이어진 강맥을 한 몸에 받은
대한불교조계종 수덕사 만공·전강선사로 이어진 법맥과

신간! 실증설 5개국어판

대원 문재현 선사님이 불법의 참뜻을 보이기 위해 홀연히 펜을 들어 일시에 써내려간 실증설! 실증한 이가 아니고는 설파할 수 없는 도리로 가득한 이 책이 드디어 영어, 불어, 스페인어, 중국어를 더하여 5개국어로 편찬되었다.

바로보인 환단고기 전5권

과학도 밝히지 못한 태초와 우주탄생의 비밀, 더불어 웅장한 우리의 고대사를 밝혀놓은 환단고기. 근본성품으로부터 비롯하여 전우주, 지구촌으로 이어온 광대무변의 역사와 진리를 대원 문재현 선사님이 일체종지를 통달한 명안종사의 안목으로 밀밀하게 바로보였다.

www.zenparadise.com 참조 ☎ 031-534-3373

생명 에너지를 굳건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
환인동 요가마을

민속죽염 30년전통
조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는
"맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

9번 구운
가 루 자 죽 염 125g 40,000원
가 루 자 죽 염 230g 73,000원
알 갱 이 자 죽 염 125g 43,000원
알 갱 이 자 죽 염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원
(단체 선물용으로 적합합니다.)

2번 구운
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원
(음식조리용 · 양치용 · 피부미용)

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.
※ 자죽염 구매시 사은품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. 회원우대

주문 및 상담 : 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

◆3칸겹집 목조건물 : 11,000㎜×6,000㎜×4,800㎜ ■가격 : 평당 1,500,000원
다그라스목재기둥 180×180×2700 / 다그라스 대들보 180×210
다그라스목재도리 180×180 / 다그라스서까래 100×100 / 목재판재 120×18
전통강판기와 주춧돌 300×300×300 ※황토흙 ALC 블럭 내화벽돌 판넬 자유 선택
원하는 평수 가능 토목공사 부가세별도

◆눈비를 맞아도 썩지않는 조립식 평상 : 1800×1030×400㎜
~~가격 29만원~~ → 할인가 19만원
부가세 운송비 별도
폴리프로필렌 자재 – 기둥 110×90×400 / 도리 80×35 / 중간대 80×35 / 마루판 210×12
연결이동 사용할 수 있으며 보관 설치가 간단한 평상

지구산업
www.지구산업.com
TEL 063)323-3011~2 / FAX 063)323-3010