지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10

2015.9.17~2015.9.23 ※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	조용헌의 휴휴명당	조용헌	불광출판사
2	행복은달처럼우리곁에있네	월호스님	(주)조계종출판사
3	무아윤회문제의연구	호진	불광출판사
4	금강경을읽는즐거움(위로와응원이빛나는)	일감스님	민족사
5	시끄러운원숭이잠재우기	아잔브라흐마/각산	나무옆의자
6	신묘장구대다라니기도법	우룡큰스님/김현준	효림
7	신심명(몰록깨달음의노래)	혜국스님	모과나무
8	명추회요-종경록 촬요본	회당조심/원택	장경각
9	감산자전	감산덕청/대성	탐구사
10	유심안락도	원효/혜봉역주	운주사

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

수행자의 무기는 '부드러움'… 두려움 극복 시켜줘

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

두려움을 넘어 미소 짓기까지

쵸 ㄷ트룽파 지음
신유나 옮김
불광 펴냄
1만 4천원

불교 지도자로 서양인들에게 추앙받는 쵸 ㄷ트룽파 린포체는 극심한 경제적 위기와 혼란 속에서 영적 혼란에 빠진 현대인들을 위한 따뜻한 가르침을 세상에 남겼다. 〈두려움을 넘어 미소 짓기까지〉, 이 책은 우리 사회와 개인의 인생에서 겪게 된 두려움을 어떻게 대하고 넘어서는가에 대한 안내서이다. 우리는 지금 내 모습, 감정, 고통, 불안, 두려움 등으로부터 달아나려 애쓴다. 하지만 마음 깊은 곳에서는 그 현실을 껴안고 친구가 되는 것만이 진정한 선택이라는 것을 이미 알고 있다. 트룽파는 바로 그 선택을 우리가 스스로 할 수 있도록 이끈다. "두려움을 넘어 미소 짓기"까지의 여정을 통해 진정한 존재, 전인적인 존재, 온전한 인간으로 거듭나도록 하는 것이다.

엄마의 배 속서 나온 아기가 처음 만나는 감정은 두려움이 아닐까. 혼자서는 아무것도 할 수 없는 아기는 배고파서, 아파서, 엄마가 사라질까 봐, 누군가 해칠까 봐 울음을 터뜨린다. 아이의 울음은 인생의 여정서 진화한다. 원하는 것을 얻지 못한 좌절과 실패, 연인과의 이별, 가족의 죽음……. 게다가 빠르게 변화하는 사회 속에서 개인의 미래는 점점 암울해지고 삶에 대한 두려움은 커진다.

무엇보다 자기 자신에 대한 두려움이 우리를 고통 속에 빠트린다. 자신의 생각과 행동을 있는 그대로 보는 것을 부끄러워하고, 끊임없이 다른 이들의 시선을 의식하고, 스스로를 무겁게 억누른다. 현실을 직시하고 싶지 않은 '나'는 또 다른 '나'가 되려고 안간힘 쓰며 때로는 무기력과 분노를 오가며 지쳐간다.

어떤 이들은 두려움을 마주칠 때마다 외면하거나 무시한다. 과장된 긍정이나 잘못된 종교에 빠지기도 한다. 술과 게임, 스마트폰, 쇼핑, TV 시청 등에 과도하게 정신을 쏟기도 한다. 천천히 스스로를 망가뜨리는 그릇된 감정이나 습관에 빠지는 것을 쵸 ㄷ트룽파는 '저물어가는 태양'에 몸을 맡기는 것이라고 표현한다. 저무는 태양빛은 반짝거리지만 곧 어둠을 불러오는 부정의 빛인 것이다.

그러나 한편에서는 두려움을 극복하기 위해 자신만의 길을 찾아 새로운 삶을 모색하는 사람들이 있다. 떠오르는 태양을 품에 안고 살아가는 이들이다. 그들은 두려움을 정면으로 마주본다. 두려움은 무엇인가, 왜 두려움을 느끼는 것인가, 두려움은 인생에서 어떤 의미가 있을까, 그리고 어떻게 다뤄야 할까. 이들처럼 '두려움'을 마주보겠다는 용기를 내는 순간, 두려움은 부정의 대상이 아니라 긍정적인 변화를 일으키는 삶의 극적인 요소가 된다. 이 책은 떠오르는 태양을 안고 살아가는 법에 관한 책이다. 저물어가는 태양과 떠오르는 태양, 당신의 선택은 무엇인가.

이 책서 다루는 '샴발라 수행'은 쵸 ㄷ트룽파가 1970년대 불교 명상수행을 소개하고자 만든 수행 프로그램이다. 샴발라는 히말라야 고산의 전설적인 샴발라 왕국서 가져온 말로 이상 세계를 뜻한다. 내안의 참본성을 깨달으면 나를 이해하고 남을 받아들이게 되고, 결국 세상의 모든 문제가 해결돼 평화로운 세계를 건설할 수 있다는 가르침을 담고 있다.

한편 샴발라 수행은 불교에 바탕을 두고 있지만, 엄밀하게 따지면 종교에 의지하지 않는 개인적인 깨달음을 추구한다. 종파를 초월한 수행법이다. 지

샴발라 수행, 저자 1970년대 만든 프로그램
불교에 바탕을 둔 초종교적인 명상수행법
티베트 불교에서는 수행자 '전사'라 칭해
저자 "우리는 모두 각자 삶과 싸우는 전사"

금 우리 주위에도 이와 비슷하게 다양한 방법으로 개인적 수행을 하는 사람들이 늘고 있다. 지금까지의 수행이 종교 안에서 깨달음을 찾았다면 이제 많은 사람들은 자기 마음 안에서 길을 찾고 있다. 이 책은 혼자서 또는 명상이나 수행 모임 등을 통해 길을 찾고 깨어나기를 간구하는 사람들이 겪는 과정들에 대해 이야기한다. 특히 혼자서 마음 수행의 길을 가는 여정 내내 일어나는 '두려움'을 핵심적으로 다룬다. 두려움 극복이야말로 인간의 자유와 행복과 직결되어 있기 때문이다.

티베트 불교에서는 수행자를 '전사(warrior)'라고 부른다. 보통 '전사'라 하면 전쟁터서 싸우는 사람을 떠올리지만, 여기서 말하는 전사란 '용기 있는 사람', 즉 자기 내면과 마주하면서 '작은 자아'에 굴복치 않고 꿋꿋이 수행의 길을 가는 사람이라고 할 수 있다. 내면의 적과 맞서는 사람, 본질인 자신으로서 존재하지 못하게 가로막는 의심과 두려움을 넘어서 가는 사람이 바로 전사이다. 전사가 길을 가는 여정에는 단호함과 명료함 등이 필요하지만, 역설적이게도 전사의 무기는 연약함과 관대함이며, 전사가 이르게 되는 목적지는 나를 허용하고 긍정하며 자신을 나눠 주는 상태가 되는 것이다.

즉 티베트 용어로 말하면, 내면의 빛 또는 공(空)의 상태인 아셰(Ashe)를 만나 삶의 활력과 건강성을 되찾아 긍정적 상태가 되는 '바람의 말' 룽타(lungta)의 등에 올라타게 되기까지가 전사의 여정이며, 이 책에서 말하는 두려움과 함께하면서 미소를 짓게 되기까지의 과정이다. 그것은 버림으로써 얻어지는 것, 잃음으로써 가지게 되는 역설적인 상태이다. 두려움 또한 두려움이 있기 때문에 두려움을 넘어서 자유를 향해 갈 수 있게 하는 요소이다. 지금 우리가 사는 세상의 혼란스러움과 절망 또한 개인 한 사람 한 사람이 깨어나기를 희망하는 의지를 갖게 한다. 우리가 깨어남으로써 세상이 깨어난다. 우리가 곧 세상이기 때문이다.

이 책은 깨달음의 기법을 자세히 알려주지 않는다. 그러나 개인적 각성과 변화를 꿈꾸며 저물어가는 태양의 심리 상태로 살아가지 않기로 결심한 사람들이 여정에서 겪는 여러 가지 의심, 두려움, 허약함에 빠지는 순간 흔들리는 자세를 바로잡고 다시 길을 나서겠다는 용기를 북돋워준다. 그 약함이야말로 강함의 증거라고 말이다. 우리가 기꺼이 약해지기로 한다면, 약함으로부터 천하무적의 힘을 발견할 수 있다. 잃을 것이 없으면, 실패할 일이 없다. 마찬가지로, 두려움이 없으면 두려움에 정복당할 일도 없는 것이다. 그러한 내면의 용기와 믿음을 통해 우리는 진정한 삶의 기쁨에 도달할 수 있다. 쵸 ㄷ트룽파는 우리 내면의 용기가 얼마나 큰 힘인지에 대해 이렇게 말한다.

"힘은 외부로부터 주어지지 않습니다. 타고난 힘을 일깨우는 것입니다. 불은 혼자 힘으로 활활 타오릅니다. 바람은 혼자 힘으로 스스로 붑니다. 흙도 자신의 힘을 가지고 있습니다. 공기도 마찬가지입니다. 이러한 힘은 시작도, 끝도 없습니다. 이러한 힘은 당신 안에 존재합니다."

쵸 ㄷ트룽파는 모든 사람들을 존중하고 배려하는 겸손한 수행자다. 그는 이 책에서 전사로서 각자의 삶을 살아가는 이들에게 위로와 용기를 심어주기 위해 온 에너지를 다해 설명한다. 특히, 트룽파 특유의 신비하고 감성적인 은유(왕국과 전사, 저물어가는 태양과 떠오르는 태양, 가슴 속의 달, 머릿속의 태양, 달과 바람, 들판을 달리는 말)는 일렁거리는 호수처럼 천천히 흘러들어 가슴속에 무언가가득 차오르는 충만함을 전해 준다. 직설적이지 않고 마음에서 우러나온 가르침이다. 이 부드러운 힘이 진정한 내면의 용기를 이끌어내는 기운과 이어져 있다. 나아가 '부드러운 마음의 용맹성'이 삶의 모든 두려움을 극복할 수 있는 열쇠가 됨을 트룽파는 강조한다. 부드러움의 연습, 기꺼이 약해지기로 하는 마음에서 우리는 두려움을 큰 문제로 받아들이기보다 큰 농담으로 받아들이게 되는 것이다.

천수경을 참선수행 안목과 연결해 풀이

선으로 풀어낸 천수경

진원 풀어씀
운주사 펴냄
1만 2천원

천 개의 손과 천 개의 눈으로 항상 중생들을 살펴 온갖 괴로움으로부터 구원해 준다는 관세음보살에 대한 신앙은 한국 불교의 가장 대중적인 신앙형태이다. 그리고 관음신앙의 결정체는 천수경이다. 이 책은 믿음신앙, 타력신앙의 대표격인 천수경을, 성품을 바로 보아 돈오견성한다는 선의 안목으로 융합하여 풀어낸 독특한 해설서로, 천수경에 대한 새로운 안목을 갖게 해줄 것이다.

한국의 불자들에게 가장 많이 독송되는 경전 중 하나인 천수경은 원래 제목이 '천수천안관자재보살 광대원만무애대비심대다라니경'으로 자비의 화신인 관세음보살에 대한 찬탄과 가피를 바라는 내용을 담고 있는 경전이다. 특히 천수경의 핵심이랄 수 있는 신묘장구대다라니는 능엄주와 함께 주력수행의 중요한 축을 차지한다. 이렇게 천수경을 참선수행의 안목과 연결해 풀이하는 것이 가장 큰 특징인 이 책은, 특히 천수경의 각 내용을 역대 선사들의 법어를 중심으로 재해석함으로써 대표적 타력수행의 하나인 관음신앙과 자력수행의 대표격인 선(禪)의 융합을 시도한다.

그렇다면 과연 어려울 때 기도를 통해 관세음보살의 가피를 얻을 수 있다고 말하는 천수경의 관음신앙과 모든 외부의 힘을 부정하고 오직 자기의 본래마음을 관해 자신이 본래 부처라는 사실을 깨닫는 참선수행이 융합할 수 있을까? 얼핏 보면 양자는 비록 둘 다 불교의 가르침에 속하지만, 그리 쉽게 어울리기 힘들다고 여길지 모른다. 하지만 저자는 단연코 자력과 타력은 다르지 않고 둘이 아닌 하나이며, 따라서 당연히 선적인 안목으로 천수경을 더욱 깊이 바라볼 수 있다고 말한다. 그리고 이 책에서 그것을 하나하나 증명하고 있다.

예컨대 천수경의 맨 처음에 나오는 정구업진언을 보자. 일반적으로 정구업진언은 입으로 지은 업을 맑게 하는 참 말씀이라는 뜻으로, 진언의 내용인 '수리수리 마하수리 수수리 사바하' 진언을 외우면 입으로 지은 모든 죄가 소멸되고 맑게 할 수 있다고 알고 있다. 하지만 저자는 이에 대해 과연 그럴까 라고 한 다음, 마조선사의 말을 인용한다. 즉 '경전이란 부처님이 말씀하신 마음을 근본으로 하며 문 없는 문을 법문으로 삼는다'는 것이다. 그러나 중생은 말하는 이것이 마음인 것을 깨닫지 못하기 때문에 말과 문자를 붙들고 씨름하며, 정작 달은 보지 못하고 손가락만 주무르며, 좋아하고 싫어하는 분별심에 집착해 한량없는 죄업을 입으로 짓고 있다는 것이다. 그러므로 지금 '수리수리 마하수리 수수리 사바하' 하는 것이 바로 마음인 줄 깨달을 때 비로소 입으로 짓는 모든 죄업을 소멸하고 맑게 할 것이라고 풀이하고 있다.

이어지는 오방내외안위제신진언 역시 독송자가 단순히 입으로 '나무 사만다 못다남 옴 도로도로 지미 사바하'를 외운다고 동서남북 중앙의 모든 신들을 편안하게 하는 것이 아니라, 부처와 중생이 한마음이니 일체 중생을 부처로 바로 보는 이것이 오방내외에 있는 모든 신들을 편안케 하는 것이라고 풀이하고 있다. 나머지 천수경의 경문들도 모두 이렇게 내면의 마음자리를 깨치는 참선의 안목으로 심도 있게 그 속뜻을 찾아 풀이하고 있는 것이다.

타력신앙을 받쳐주고 있는
근본 마음자리 주목 강조

이렇듯 이 책은 대중적인 타력신앙인 천수경의 내용을 한 걸음 더 나아가 선적으로 풀이함으로써 타력신앙의 근저에 있으면서 타력신앙을 받쳐주는 근본 마음자리를 주목해야 한다고 강조하고 있으며, 이로써 자칫 기복적으로 흐르기 쉬운 천수관음신앙을 진정한 신앙이 되도록 이끈다.

동북아시아의 대승불교가 대부분 그렇지만, 특히 한국불교에서는 불보살에 대한 타력신앙과 화두로 대표되는 참선이란 자력수행의 두 흐름이 꾸준히 공존해 왔다. 그런데 흔히들 불보살에 대한 타력신앙은 대중적이고 하열하며, 참선은 상근기가 하는 뛰어난 수행이라는 편견이 존재하는 것은 사실이다. 이런 분위기 속에서 이 책은 타력신앙의 대표적 경전 중 하나인 천수경을 선적으로 풀이함으로써 자력 속에 타력이 깃들어 있고, 타력 속에 자력이 기반하고 있어 양자가 둘이 아니라 끝내는 성불이라는 같은 방향을 지향한다는 불교 가르침의 본래 목적과 취지를 잘 드러낸다. 김주일 기자

자연의 향으로 를 켜세요
삼환양초가 함께합니다
※ 국내에 유통되는 모든 불교양초를 구입하실 수 있습니다.

실외 양초 공양집

신제품
소이(SOY) 왁스 양초
미국산 LOTUS 향초
· 로터스 양초 특징 :
① 그을음이 거의 없습니다.
② 대두(콩)에서 추출한 순수식물성입니다.
규 격 : 59Ø × 18㎜
연소시간 : 60~70시간

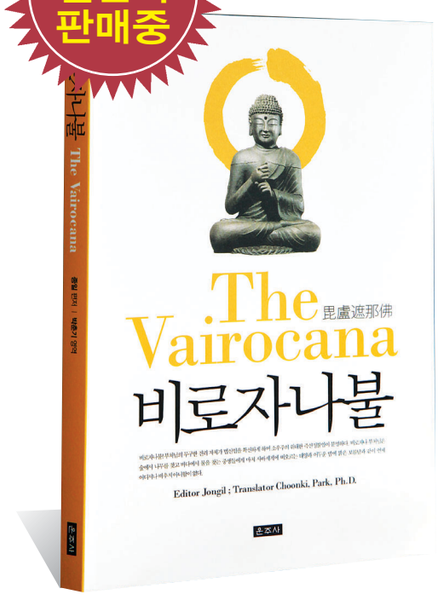
크리스탈 연꽃 받침대

밀납양초 교체형

법당에서 초공양을 쉽게 올릴 수 있도록 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 손쉽게 양초를 교체할 수 있는 신제품을 개발하였습니다. 밀납양초는 특수PC컵을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다.

상담문의 031)766-0242 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 경기도 광주시 오포읍 봉골길 131-14
우창산업 SHC 삼환종합양초 농협 221133-51-020122 (입금자 : 장경분) www.shcandle.com

참 불자를 위한 성불로 가는 지침서
종일 스님의 비로자나불
21C 3대 과제 : ①인간과 자연의 화해 ②종교 간의 화해 ③지식과 삶의 화해
전국유명서점 절찬리 판매중



종일 편저 박춘기 영역
193쪽 값 12,000원 도서출판 운주사

The Vairocana 毘盧遮那佛
나무 암밤람함캄 청정법신 대교주
비로자나 부처님!

비로자나불! 부처님의 무구한 진리 자체가 법신임을 확신하게 하며 소우주의 위대한 즉신성불임이 분명하다. 비로자나 부처님은 숲에서 나무를 찾고 바다에서 물을 찾는 중생들에게 마치 사바세계에 떠오르는 태양과 어두운 밤에 밝은 보름달과 같이 언제 어디서나 비추지 아니함이 없다.

청정법신 비로자나부처님을 체득함으로써 우리네 삶이 영원히 나고 죽음에 벗어나 윤회의 수레바퀴에서 벗어날 수 있다. 그리고 참된 자유 참된 행복을 영원토록 누릴 수 있다. 이 얼마나 숭고한 이치인가! - 불교TV 회장 석성우 스님의 추천사 中

■ 구입문의 : 도서출판 운주사 02-3672-7181