금주의 베스트 불서 10

3/4~3/10

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	생명과학과 불교는 어떻게 만나는가 : 생명현상과 연기 그리고 공	유선경 / 홍창성	운주사
2	낡은 옷을 벗어라	법정스님	불교신문사
3	요가 디피카	현천스님	선요가
4	읽기만 해도 보리심이 샘솟는 원빈스님의 천수경	원빈스님	이층버스
5	성자와 범부가 함께 읽는 금강경	김원수	청우당
6	닦는 마음 밝은 마음	김재웅	용화
7	안녕 다람살라	청전스님	운주사
8	수좌적명 : 봉암사 수좌 적명스님의 유고집	적명스님	불광출판사
9	달라이라마의 지혜 명상	달라이라마 / 최로덴	모과나무
10	10분 치유 명상 : 문화 치유 명상	송주 김응철	불교신문사

책세상



달라이라마의 지혜명상
툽뎬 진빠 편역/최로덴 옮김
모과나무 펴냄/1만 8천원





10분 치유명상
글 김응철
불교신문사 펴냄/1만 8천원

부처님 법문 모두 반야 지혜 위한 것

1993년, 달라이라마의 법문 정리
불교 실천 수행에 대한 깊은 통찰

달라이 라마는 인도불교사의 한 축을 완성한 샨띠데바의 〈입보리행론〉 제 9장 〈지혜품〉의 심오한 게송들을 놀라운 통찰력과 특유의 알기 쉬운 언어로 풀어낸다. 더불어 정(正)과 반(反)의 모순을 극복한 합(合)의 통찰을 통해 공존의 아름다움과 화합 정신을 보여준다. 그런 면에서 이 책 〈달라이 라마의 지혜 명상〉은 뒤 따라가는 대승 제자들의 길을 밝혀주는 등불 역할을 한다. 1993년 11월, 달라이 라마는 프랑스 티벳불교센터연합회 초청으로 바즈라요기니연구소서 1주일간 법문했다. 당시 유럽 여러 나라서 수많은 참석자들이 이 법문을 듣기 위해 몰려들었는데, 그 내용은 이후 영어 프랑스어 독일어 스페인어 이탈리아어 등 주요 언어로 번역돼 출간되었다. 법문 주제가 무엇 이길래 이토록 많은 사람들이 듣고 공유하고 널리 알려지게 됐을까? 그것은 바로 '지혜' 였다.

이 책은 당시의 법문 내용을 잘 정리해 담았다. 사실 달라이 라마는 이보다 앞선 1991년에 프랑스 도르도뉴서 개최된 법회서 이와 관련한 가르침을 편 적이 있다. 지혜를 터득하고 깨달음에 이르는 길을 알려주는 〈입보리행론(入菩提行論)〉에 관한 것이다. 이는 7~8세기경 인도 불교학자 샨띠데바 보살이 지었다고 알려져 있다. 산스크리트 원전은 시(詩)로 돼있어 유려하고 아름답기 그지없어 대승불교 문학의 정점에 있는 작품이다. 달라이 라마의 제자이자 이번 책을 영어로 번역한 툽뎬 진빠 스님은 "이 고전적인 인도 불교의 문헌이 티벳인들에게 그토록 많이 사랑 받는 이유는 아마도 게송의 아름다움 때문일 것입니다.

이 문헌의 저자인 샨띠데바는 원력을 품은 보살의 다양한 수행적 요소와 함께 개인적 통찰을 담은 일련의 게송들을 대부분 1인칭 시점서 서술합니다. 1970년대 망명 티벳인들이 정착촌을 형성한 남인도의 그 작은 승원에 딸린 옥수수 밭서 일하던 그 노동 시간에도 이 게송들을 암송하며 행복했던 기억이 지금도 여전히 생생합니다. 이 문헌의 티벳어본 게송들은 원래부터 티벳어로 쓰여진 시문학 작품이라고 해도 좋을 만큼 완벽히 계량된 시문으로 번역됐기 때문에 티베트인들이 암송하고 기억하기가 좋습니다."라고 밝혔다.

〈입보리행론〉은 총 10장으로 구성됐다. 그런데 1991년 법회 때는 제 9장 〈지혜품〉의 경우 시간이 부족해 그 내용을 충분히 전달치 못한 아쉬움이 있었다. 〈지혜품〉은 샨띠데바의 문헌 중에서도 가장 중요한 부분에 해당하기 때문에 달라이 라마는 1993년 프랑스서 이어진 법회에서 〈지혜품〉의 내용을 구체적인 게송에 따라 심도 깊게 설명했다.

〈지혜품〉은 "부처님께서 전하신 일체의 방편 법문은 모두가 다 반야의 지혜를 위해 설하신 것"이라는 게송으로 시작한다. 이 내용은 단순해 보이지만 부처님 법의 핵심을 꿰뚫는 심오한 통찰을 담았다. 부처님께서는 '최고의 깨달음(無上菩提)은 자신을 괴롭히는 물리적 고행이나 번잡한 종교의식 혹은 맹목적인 기도를 통해서 이룰 수 있는 것이 아니라 마음을 길들이는 수행을 통해서 가능한 것' 이라고 설했다. 샨띠데바가 저술한 〈입보리행론〉 제 9장 〈지혜품〉의 원래 제목은 반야바라밀이다. '반야' 는 중생들을 해탈 열반의 길로 인도하는 자리이타의 지혜이며, '바라밀' 은 부처님의 지혜와 행적을 따라가는 실천행(大悲行)이다. 그러므로 반야바라밀은 이타중생의 지혜를 실천하는 깨달음의 길(菩提道)이다. 번뇌와 망상은 물론 본능에 잠재된 습기마저 완전히 벗어나는 길이며, 자기 자신뿐만 아니라 일체중생이 다 함께 해방되는 길인 것이다. 옮긴이 최로덴은 "〈입보리행론〉의 반야바라밀을 해설한 이 책은 현교와 밀교의 가르침은 물론 최고의 논리를 구사하는 불교 철학의 대가로서 달라이 라마의 면모를 보여준다. 이 책은 달라이 라마가 사랑과 자비를 세상에 전하는 성자일 뿐만 아니라, 경전과 논리와 수행을 통해 반야의 지혜를 완성한 성취자이자 회향의 바라밀을 실천하는 보살이라는 것을 여실히 보여준다. 또한 그가 왜 티벳의 주요 종학파와 사부대중 모두의 스승일 수밖에 없는지를 알 수 있을 것"이라고 설명했다.

김주일 기자

하루 10분 씩만 명상으로 치유를

일상의 문화생활 명상 전환하면
직면한 고통이나 문제 치유가능

생활명상 주제는 화두처럼 하나의 주제에 집중하는 방식과 여러 가지 현상을 떠오르는 대로 집중하는 방식이 있다. 10분 명상서 매일 주제를 드리는 것은, 불교와 명상에 대해 공부하고자 하는 목적이 있어서 매일 다른 주제로 마음의 집중을 경험하라는 의미가 있다. 그리고 4자성어로 명상 주제를 만들면 일상서 공부하는 데 유익한 점도 있다. 이 점을 고려해 오랫동안 강단서 불교와 명상에 대해 연구한 중앙승가대 김응철 교수가 〈10분 치유명상〉을 출간해 일반 대중들에게 선보였다.

이 책은 문화치유 명상을 공부하는 사람들이 매일매일 마음 수행을 할 수 있도록 도움을 주기 위해 기술됐다. 처음에는 명상 초심자들이 〈대념처경〉을 바탕으로 불교 명상법을 쉽게 이해하고, 일상 생활을 명상으로 이끌기 위한 목적으로 시작됐다.

그런데 공부하는 과정서 누구나 일상의 문화 생활을 명상으로 전환하면 자신이 직면한 고통이나 문제를 스스로 치유할 수 있다는 생각을 했고, 그것을 체계적으로 연구할 필요성을 느꼈다. 이런 생각들을 종합해 문화치유 명상이라는 새로운 개념의 명상 프로그램을 제시했다. 저자 김응철 교수는 문화치유 명상은 세 가지 개념을 포함한다고 강조한다.

첫째, 일상생활서 누구나 체험하는 문화를 명상으로 활용한다. 명상에 문화를 가미시키면 공감과 소통, 나눔과 배려, 그리고 흥미를 유발시키는 효과가 있다. 명상은 혼자서 체험하는 정신적 특성이 많기 때문에, 다른 사람들과 함께 나누기 어렵다는 단점이 있다. 명상에 입문하는 초심자들이 이런 단점을 극복하고 쉽게 입문할 수 있는 방법으로 문화를 활용할 수 있다.

둘째, 문화치유 명상은 스스로 치유할 수 있는 명상을 추구한다. 치유(治癒)는 많은 사람들이 일상서 직면하는 우울 분노 불안 등의 정신적 문제들을 스스로 극복할 수 있도록 도와주는 것을 의미한다. 문화치유 명상이 이들 문제를 근원적으로 해결할 수 없다고 해도 스스로 직면하는 고통을 자각케 해주고, 그것에서 벗어날 수 있다는 확신을 갖게 해주는 것이 이 프로그램의 목표다. 명상을 통해서 자신이 직면한 문제들을 극복할 수 있다고 자각하고 확신하게 되면 이것이 이고득락이며 자가 치유의 시작이라 할 수 있다.

셋째, 문화치유 명상은 37조도품을 활용한다. 이는 고타마 붓다가 언급하거나 설명하는 37가지의 도품(道品) 즉 수행법(修行法)을 가리킨다. 여기에는 네 가지 현상을 관찰하는 사념처(四念處), 참회와 정진의 근본이 되는 사정단(四正勤), 선정명상의 정신적 토대를 갖추는 사여의족(四如意足), 번뇌를 극복하고 성불의 길로 이끌어 주는 오근과 오력, 일곱 가지 깨달음의 고리인 칠각지, 여덟 가지 바른 실천을 강조하는 팔정도 등으로 구성된다. 문화치유 명상에서는 37조도품을 생활명상법으로 응용해 일상서 명상이 될 수 있도록 활용한다. 37조도품서 일관되게 강조한 염(念)을 중심으로 명상 수행의 기초를 닦는 것이 이 프로그램의 개발 목적이다.

이 책은 문화도 활용하며, 치유도 될 수 있고, 초심자들이 쉽게 접근할 수 있도록 하려는 의도에서 10분 명상이라는 이름으로 공부한 내용들로 구성돼 있다. 또한 171개의 사자성어를 활용해 생활 속에서 10분 정도 잠시 명상 하는 데 필요한 길잡이 역할을 한다.

이 책은 초심자들을 위해서 불교 초기 경전인 〈니까야〉(아함경)를 비롯해 대승경전과 여러 논서들, 그리고 고사성어 등서 찾아볼 수 있는 개념들을 명상 주제로 선정했다. 주로 사자성어를 선택해 기억하기 쉽도록 했고, 이와 관련된 부처님 가르침을 제시함으로써 명상의 길잡이가 되도록 배려했다.

문화치유 명상은 명상 프로그램 지도자들이 모여서 '사단법인 동명' 이라는 단체를 결성해 연구와 시연을 한다. 문화치유 명상은 문화로 공감하고 재미있게, 일상의 고통을 스스로 치유할 수 있게, 그리고 지속가능하고 쉬운 명상법을 보급하기 위해 개발한 응용 프로그램으로 주목받고 있다.

김주일 기자

연등시공전문기업 대광불교
연등자동승강장치 최초개발시공업체
대광불교는 연등전문 기업입니다. 대광불교만의 독특한 디자인과 숙련된 노하우로 각종 연등을 제작 보급하고 있습니다.
항상 등불을 밝히는 마음가짐으로 등 제작에 최선을 다하겠습니다.



연등 자동 승강장치



연등시공



대광불교 경기도 광주시 오포읍 매자리길 113 | E-mail : hskhsg@naver.com | 010-9446-1862 | 010-2788-7270 | 031)768-7270 | 031)768-7271