우리는 정말 붓다일까?…'족첸'의 답

〈티베트 마음수행〉



나는 어떻게 붓다가 되는가
앤 캐롤린 클라인 지음
유정은 옮김
불광출판사 / 2만3천원

티베트 '족첸' 통해 성불의 길 소개
족첸의 '인간=붓다'라는 수식 증명
'우리가 정말 붓다일까?'에 대한 답
무지, 마음 벗어날 수 있는 오류일 뿐

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net



무위사 극락보전.

불교의 궁극, 그것은 '붓다'이다. 붓다를 받아들이고, 붓다를 온전히 이해하고, 그리고 붓다가 되는 것이다. '불교'는 '붓다가 되는 길'이다. 그 가르침은 "모두 불성을 지니고 있다"고 시작한다. 우리의 의문은 거기서부터 시작된다. 불성을 지닌 우리는 어떻게 해야 붓다가 될 수 있는 것일까. 책 〈나는 어떻게 붓다가 되는가〉는 티베트 불교 수행의 정점인 족첸을 통해 그 답을 찾아간다.

선(禪)과 맥락을 같이하는 족첸은 티베트 불교에서 최고의 마음 훈련이다. 티베트어 '족(dzog)'은 완전하다, 완벽하다, 전체적이며 모든 것을 포함한다는 의미이고, '첸(chen)'은 위대하다는 의미이다. '위대한 완성'이라는 정도의 뜻이다. 족첸에서 깨달음과 붓다는 일상적이고 우리와 아주 가까운 것이라고 말한다.

저자가 소개하는 모든 족첸의 전통과 가르침은 '인간=붓다'라는 수식을 증명하고 경험하는 과정이다. '우리에게 이미 내재된 본성'으로 깨어나기 위한 패러다임의 전환이 이 책의 시작과 끝이다.

책은 족첸의 역사적 맥락과 수행법을 처음 겪는 이들도 쉽게 이해할 수 있게 돕는다. 책에 따르면 일상적인 마음은 평생 의지하는 강력한 습관, 즉 '자기 경향성'이라고 부를 수 있다. 맛보고 느끼며 배우는 모든 감정적 지식적 경험과 습관들이 마음을 규정하고 '나'라는 강력한 실체를 만든다. 술이 좋아 자주 마셨으면, 그 경험이 쌓여 계속 술을 찾고, 술에 의지하는 경향성이 생길 가능성이 매우 크다. 그러면 이런 자기 경향성은 알코올 중독자라는 정체성을 만든다. 이런 종류의 자기 경향성들이 '불성'이라고 부르는 '참나'를 가리는 '가면'이다. 족첸 수행은 이런 자기 경향성 혹은 마음의 관성을 모르던 각자의 무지를 드러내고 습관을 재배치해서 삶을 바꿀 수 있다는 것이다.

"우리의 무지는 마음이 벗어날 수 있는 오류일 뿐이다. 그리고 족첸은 인간의 오류가 우리의 진정한 본성, 즉 불성을 결코 얼룩지게 하거나 만질 수 없음을 항상 상기시킨다."

저자는 종교학자로서의 합리적인 이성과 족첸 수행 지도자로서 풍부한 경험을 토대로 족첸을 설명한다. 족첸 수행자들에게 기본 가르침인 무상, 행복의 우연성과 죽음의 여러 조건에 관한 성찰 등 족첸 스승인 롱첸파(1308~1364)의 일곱 가지 마음훈련부터 직메링파(1730~1798, 롱첸파의 환생)가 전수한 롱첸닝틱 사이클의 마음 훈련을 다룬다. 여기에 족첸 전승을 잇는 아좀 페일로 린포체(1971~)의 족첸 해설까지 소개한다. 다시 말해 롱첸파의 일곱 가지 마음 훈련과 이를 정제한 직메링파의 다섯 가지 핵심 수행 그리고 이 모두를 간략히 정리한 아좀 페일로 린포체의 설명이 이 책의 골자다. 저자는 깨달음이란 무엇이고 그것이 현재 우리의 삶의 상황과 진실에 어떻게 관련되는지 친절하게 설명한다.

이 책은 '우리가 정말 붓다일까?'라는 호기심으로 시작해 물음표를 느낌표로 바꿔 나간다. 그래서 티베트 불교 전통에서 비밀리에 전수된 족첸 수행의 입문서이자 족첸을 이해하고 실천하는 데 필요한 지혜를 담은 개론서라고 할 수 있다. 특히 '어떻게 붓다를 이루고 어떻게 붓다로 살 것인가'라는 질문에 친절하게 답한다.

무상함과 인과, 죽음에 관한 성찰 등 족첸은 오랜 시간 티베트 불교를 지탱해 온 가장 명료한 삶의 지혜이자 마음 훈련이다. 수행이나 깨달음에 대해 한 번이라도 생각해 봤거나 붓다나 보살의 길에 한 번이라도 관심을 가졌던 사람이라면, 이 책에서 우리의 평범한 경험이 완전함(깨달음)으로 가는 지혜를 얻을 수 있다. 또 불교에 대해 안다고 생각하는 것과 실제로 느끼는 것이 무엇인지 알 수 있는 기회가 될 것이다.

저자인 앤 캐롤린 클라인(Anne Carolyn Klein)은 미국 라이스 대학교 종교학과 교수이자 전 학과장. 대학원생을 위한 명상 연구 과정을 개발했고, 불교 관련 강의를 맡고 있으며, 학생들과 함께 티베트어 텍스트를 읽고 있다. 그녀는 또한 닝마 전통의 라마(스승)이며, 티베트 불교 센터인 던 마운틴(Dawn Mountain)의 창립 교사로, 다양한 수행법과 텍스트를 가르치고 있다. 특히 최근에는 1996년 티베트에서 우연히 만난 아좀 페일로 린포체의 새로 드러난 수행법을 가르치고 있으며, 2009년 린포체로부터 도르제 로폰(Dorje Lopön, 공인된 바즈라야나(금강승) 마스터) 칭호를 받았다.

저서로는 불교의 지적 앎과 직접 경험 사이의 구별에 관한 〈Knowledge and Liberation〉, 궁극을 만나기 위한 준비에 대한 〈Path to the Middle: The Spoken Scholarship of Kensur Yeshey Tupden〉, 케춘 상포 린포체의 필수적인 족첸 가르침에 관한 〈Strand of Jewels〉 등이 있다.

위태로운 세상, 최선은 '자비'



상처 주지 않을 결심
카렌 암스트롱 지음
권혁 옮김
불광출판사 / 2만원

"자비는 우리로 하여금 인간의 고통을 해소하기 위해 끊임없이 노력하고, 우리 스스로 세상의 중심에서 물러나 다른 사람들을 그곳에 놓아두며, 모든 인간 개개인의 침해할 수 없는 존엄성을 존중하고, 모든 사람을 예외 없이 절대적인 정의와 공평함과 존경심으로 대하도록 한다."

2008년 좀 더 나은 세상 만들기를 고민하는 국제콘퍼런스 '테드(TED-Technology Entertainment Design)'에서 상을 받게 된 카렌 암스트롱은 모든 사람이 서로를 존중하며 함께 살 수 있는 세계적인 공동체를 만들고 싶었다. 그는 이 바람이 이루어질 수 있기 위해 종교적·도덕적 자세인 '자비'에 주목했으며, 이를 회복할 수 있는 '자비의 헌장'을 만들고 이를 전 세계에 널리 전할 수 있게 도와달라고 요청한다.

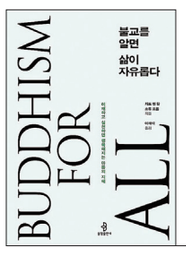
"위태롭게 분열된 이 세상에서 자비는 우리에게 최선의 이익이 된다. 그러나 자비심을 얻기 위해서는 정신과 마음의 엄청난 노력이 필요하다."

〈상처 주지 않을 결심〉은 그 노력을 위한 12단계의 프로그램을 소개하는 책이다. 저자는 단순히 윤리적 이상만으로 자비를 주장하지 않는다. 이러한 태도가 모두에게 실질적이고 장기적인 이익이 된다는 것을 강조한다. 이기적인 본능을 뛰어넘는 공감과 자비의 본성을 일깨울 것을 촉구하며 실천 방법으로 12단계의 프로그램을 제시한다. 이 프로그램은 모든 인간의 내면에 잠재되어 있는 자비심을 밖으로 끌어내 우리의 삶과 세계를 치유하는 원동력이 될 수 있게 한다. 또한 자기 자신을 보는 방식에 변화를 주는 것에서 시작해 이해와 공감의 범위를 확장하고, 원수를 사랑하는 것에 이르기까지 자기중심주의와 증오, 편견에 중독된 현대인의 습관을 깨고 자비의 가치가 널리 퍼져나갈 수 있게 한다.

저자인 카렌 암스트롱은 영국의 종교학자이다. 1944년 잉글랜드 우스터셔에서 태어났다. 〈신의 역사〉 〈축의 시대〉 〈붓다〉 등 논쟁적 저작을 발표해 왔다.

2013년에 '나예프 알-로드한 세계문화이해 상'의 첫 번째 수상자가 되었다. 2015년에는 '대영제국훈장', 2017년에는 '아스투리아스 공주 상'을 받았다. 박재완 기자

구글 직원교육프로그램 핵심에 '불교', 왜?



불교를 알면 삶이 자유롭다
차드 멩 탄 · 소류 포올 지음
이재석 옮김
불광출판사 / 2만5천원

"불교에서 무엇을 가르치는지 알고 싶다면 훌륭한 안내서가 될 것이다. 이해하기 쉽고, 가슴 따뜻하고 지혜로우며, 훌륭하고 깊이 있는 이 책은 독자를 자유와 기쁨의 여정으로 초대한다." - 체링 토브게이(부탄 총리)

세계적 기업 구글의 직원 교육 프로그램 '내면 검색(Search Inside Yourself)'은 명상을 통해 스트레스를 능숙하게 다루어 마음의 평화를 찾는 프로그램으로, '마음 챙김 명상' 열풍을 일으켰다. 주목할 점은 이 프로그램의 핵심에 '불교'가 있다는 것이다. 프로그램의 개발자인 차드 멩 탄은 왜 불교에 주목한 것일까.

저자인 멩은 "불교는 '마음의 과학'이다. 맹목적인 믿음을 강요하지 않는 불교는 '지금 여기에서 확인 가능한 가르침'으로서, 경험론적 특징이 있기 때문이다. 또한 '신비적 대상에 대한 믿음' 대신 '몸과 호흡, 마음과 감정 상태' 등 일상에서 누구나 경험할 수 있는 대상으로 한정한다. 이런 불교는 비단 불교 신자들만을 위한 것이 아니다"라고 말한다.

책 〈불교를 알면 삶이 자유롭다〉는 구글 엔지니어 출신 명상가 차드 멩 탄이 직접 체험하고 서양의 선승이 통찰한 불교를 철학적이고 과학적인 관점에서 소개한다. 특히 모든 주요 불교 종파의 공통된 가르침이자 누구나 이해할 수 있고 실천 가능한 '초기불교'를 기초로 하여 '고통과 고통의 소멸'에 관한 가르침인 '사성제', 그에 관한 실천인 '팔정도'를 중심으로 내용을 전개한다. 그리하여 불교가 얼마나 즐겁고 현실적이며 과학적이고 포용적인지 또 얼마나 큰 자유를 선사하는지를 알려준다. 멩 특유의 유쾌함과 소류 스님의 깊이가 조화를 이룬 이 책은 모두를 위한 불교 입문서다.

책은 불교가 대중의 한계를 어떻게 넘을 수 있는지, 마음을 어떻게 계발해야 하는지에 대해 쉽고 친절하게 안내한다. 박재완 기자

수천 명의 미국인 대학생들에게 사유의 즐거움을 깨닫게 해 준
한국인 교수의 특별한 '서양철학개론' 강의!

'지식'이 되는 철학에서 '지혜'가 되는 철학으로,
생각의 근육을 키워 주는 서양철학 24강!



삶과 앎, 존재와 마음, 그리고 과학,
서양철학의 다섯 가지 화두를 중심으로 풀어낸
새로운 패러다임의 서양철학 교과서

생각의 근육을 키우는 서양철학 첫걸음 24강
미네소타주립대학
서양철학 강의
홍창성 지음 | 256쪽 | 18,000원

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어

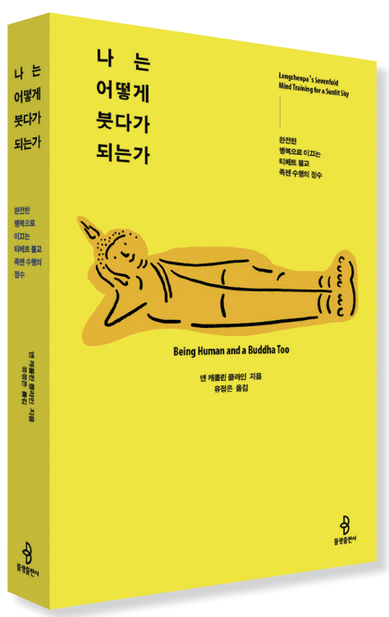
완벽한 자신과 마주하는 평생의 통찰!

티베트 불교 수행의 정점인 족첸에서
무상·인과·죽음을 꿰뚫는 가장 명료한 지혜를 얻다!

"가장 중요한 것은
자신의 마음 본성이
붓다라는 확신,
즉 자신의 시스템이 이미
붓다의 본성을 가지고 있다는
점을 아는 것이다."
- 본문 중에서

완벽한
행복으로 이끄는
티베트 불교
족첸 수행의 정수

나 는 어떻게 붓다가 되는가



앤 캐롤린 클라인 지음 | 유정은 옮김 | 392쪽 | 23,000원