금주의 베스트 불서 10 9/4~9/10

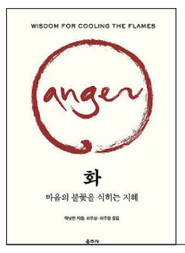
불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	불교수업	동국대학교 건학위원회	동국대학교출판부	6	중국선종사(불조선학총서1)선사상의탄생	인순/유진 한역	운주사
2	성자와범부가함께읽는금강경(개정판)	김원수 지음	바른법연구원	7	초기불교이해	각묵 스님 지음	초기불전연구원
3	정혜결사문:선정과지혜로세상을밝혀야	보조지눌/원순 역해	법공양	8	중관학특강:색즉시공의논리	김성철	오타쿠
4	요가디피카(아헹가요가시리즈1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가	9	에니어그램행동특징과명상상담전략*명상상담01	인경 지음	명상상담연구원
5	네가지마음챙기는공부*대념처경과그주석서(초기불전001)	각묵옮김	초기불전연구원	10	궁금해요불교:매주제마다문제풀이를통해	도업 지음	운주사

책세상

자존감 높여줄 선지식·고전의 '金言'들

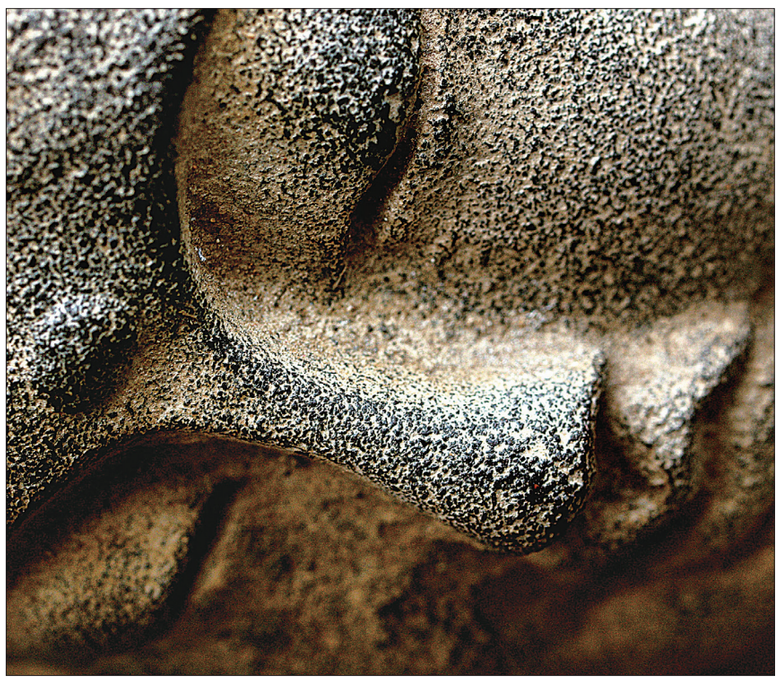
신중일 기자 motp79@hyunbul.com



화: 마음의 불꽃을 식히는 지혜
틱낫한 지음
허우성, 허주형 옮김
운주사/ 1만 5000원



마음이 으뜸되어 모든 일을 이루니
화령 지음
운주사
1만 2000원





언어의 요가
아카네 아키코 지음
한귀숙 옮김
김서진 감수
버터북스
1만 7000원



좁고 깊게 산다는 것에 관하여
단다파니 지음
이소영 옮김
위즈덤하우스
1만 9000원

틱낫한 '화' 20년만에 개정판… 원서 근거해 불교적 번역
"당신의 화를 부드럽게 안아주세요" 화 조절하는 법 배워
불교 경전 · 선지식 어록 담은 '금언집' 발간 잇달아 눈길

대중적으로 인기있는 스타 강사가 한 말이다. "현대인들은 자존심은 센데, 자존감은 매우 약하다."

내 자신은 잘났다고 생각하는 데 정작 나를 존중하는 마음이 없으니, 어떤 상황에 직면하면 소통에 어려움을 겪는다. '왜, 세상은 나를 이해해주지 않은가'를 되뇌고 분노하면서.

자존감을 높이기 위해서는 스스로를 알아가야 필요가 있다. 이때 도움이 되는 것은 부처님과 같은 현인(賢人)의 말씀들이다. 최근 출판계에도 부처님, 선사, 명상마스터 등의 금언(金言)들을 담은 책들이 잇달아 발간되고 있다.

당신의 화를 다스리는 방법

틱낫한 스님의 베스트 셀러 〈화〉가 20여 년 만에 새롭게 선보인다. 틱낫한 스님 하면 〈화〉(초판 2002년)가 연상될 정도로, 이 책은 한국의 독자들에게 깊은 인상을 남겼다. 하지만 대중적인 문체나 용어로 번역하면서, 고유의 색깔, 즉 불교적인 정체성을 잊어버린 측면은 아쉬움으로 남았다.

운주사에서 발간한 이번 번역본은 이런 점에 대한 문제의식에서 시작, 철저히 원서에 근거해 번역하는 것을 기본으로 했다. 즉 원서의 문장 하나, 단어 하나에도 신경을 쓰면서 번역에 임했으며, 이 과정에서 플럼빌리지에서 수행하고 있는 한국스님들의 도움을 받기도 하였다. 따라서 이번 번역본이야말로 틱낫한 스님이 전하고자 하는 가르침을 온전히 담고 있다고 하겠다.

틱낫한 스님은 '화'에서 자유로워지기 위해서는 우선 '화'에 대해서 알아야 함을 강조한다. 스님은 화는 정신적, 심리적 현상이지만, 생물학적, 생화학적 요소와도 밀접하게 관련되어 있다고 본다. 즉 몸과 마음은 별개가 아니며, 몸이 마음이고 마음이 몸이다. 따라서 화의 뿌리는 마음만이 아니라 몸에도 존재하며, 결국 일상생활에서 우리가 어떻게 먹고, 마시고, 소비하는지, 자신의 몸을 어떻게 취급하고 있는지 등 '마음챙김 먹기 수행'을 하라고 한다.

또한 스님은 화를 어린아이와 같은, 돌보아야 할 대상으로 본다. 따라서 우리는 아기의 울음소리에 귀를 기울이는 어머니가 되어야 한다.

"당신의 화를 아주 부드럽게 안아주세요. 화는 당신의 적이 아니라, 당신의 아기와 같습니다. 당신의 위나 폐와 같습니다. 폐나 위에 무슨 문제가 있을 때마다 버리려 하지는 않지요. 당신의 화도 마찬가지입니다."

이렇듯 화는 우리가 내쳐야 할 대상도, 싸워서 이겨야 할 대상도 아니다. 우리는 화를 있는 그대로 알아차리고 안아주고 미소를 보내면 된다. 여기에 필요한 것이 바로 '마음챙김 수행'이다. 어느 누구도 화를 내지 않을 수는 없다. 관건은 그 화를 발산하고 상대에게 터트리느냐, 아니면 그 순간 화를 알아차리고 안아주고 미소 짓느냐에 있다. 이는 전적으로 당신의 몫이다.

깊은 성찰 주는 222개 경구들

현대 사회는 그 속성상 구성원들을 끊임없이 유혹하고 욕망을 부채질한다. 그리고 치열한 경쟁과 양극화는 좌절과 분노를 유발한다. 이래저래 현대인은 탐진치 삼독에 빠지기 쉬운 사회에서 살고 있는 것이다. 출가자나 재가자 할 것 없이 그렇다.

이런 사회에서 평온하고 행복하게 살기 위해서는 욕망의 성취나 충족에 매달릴 것이 아니라 마음을 다스려야 한다. 그리고 '마음 다스리기'에는 불교의 가르침이 으뜸이다.

'나쁜 것은 쉽게 배운다'는 부처님의 우려 섞인 말씀처럼, 중생들로서는 쓰나미처럼 덮쳐오는 유혹 앞에서 초연하기란 쉽지 않다. 유혹에 맞설 수 있도록 끊임없이 자신의 마음을 단련시켜야 한다. 여기에는 수행이나 명상 등 다양한 방법이 있을 수 있지만, 좋은 가르침을 옆에 두고 읽는 것도 쉽지만 효과적인 방법일 것이다.

동국대 역경위원, 불교총지종 교육원장 등을 역임한 화령(華靈, 본명 이중석)이 저술한 이 책은 불교의 가르침 중 비교적 간단하면서도 쉬운, 그렇지만 깊은 성찰과 여운을 주는 222개의 가르침으로 이뤄져 있다.

때로는 죽비 같은 가르침으로 우리 마음을 일깨우고, 때로는 봄바람처럼 따스하게 우리 마음을 감싸주고, 때로는 한여름 냉수 같은 시원함으로 우리 마음을 정화시켜주는 우리 마음을 비춰주는 가르침들이 담겼다.

자유 위한 요가의 언어들

요가를 하다 보면 반드시 만나게 되는 언어가 있다. 바로 산스크리트어이다. 기원전 2세기경 쓰인 파탄잘리의 〈요가수트라〉를 비롯해 〈베다〉, 〈우파니샤드〉 등 주요 경전이 산스크리트어로 쓰여 있는 까닭이다. 시적이고 철학적이며 상징적인 산스크리트어는 간단히 해석되거나 번역되기 어렵다.

일본 유명 요가 강사 아카네 아키코의 저작 〈언어의 요가〉는 요가의 정수가 담긴 산스크리트어를 이야기로, 시(詩)로, 철학적으로, 사전적으로 쉽게 풀어낸 책이다. 평화를 뜻하는 '샨티', 비폭력을 뜻하는 '아힘사', 삼매를 뜻하는 '사마디' 등 조금은 익숙한 말과 독존을 뜻하는 '카이발리야', 실재를 뜻하는 '탓트와', 법칙을 뜻하는 '다르마' 등 조금은 낯선 표현까지 84가지 '언어의 요가'를 두루 담았다.

저자 아카네 아키코는 인도 카이발리야다마 요가대학을 졸업한, 인도 정부 공인 요가 교사이다. 요가 철학을 깊이 있게 들여다보고 일상에 적용함으로써 휘둘리지 않는 삶, 고통에서 벗어난 삶, 참나에 한발 다가간 삶을 살 수 있다고 저자는 강조한다. 시바난다요가 코리아 디렉터이자 현직 요가 지도자인 김서진이 한국어판 감수를 맡아 독자의 이해를 도왔다. 제주에서 요가와 명상을 전하는 '취다선'의 설립자 일소는 "보이기 위한 요가가 아닌 의식의 변화를 위한 요가의 본질을 경험"할 수 있는 책으로 〈언어의 요가〉를 추천했다.

요가의 언어를 들여다보며 '언어의 요가'를 실천하노라면 언젠가 '나'와 '참나'가 다름을, '마음'은 내가 아님을 알게 될 것이다. 그렇게 우리는 휘둘리지 않는 삶, 고통에서 벗어난 삶으로 한 걸음 다가간다.

뉴욕 수도승이 전하는 삶의 조언

모든 것을 알아야 할 것 같은 강박에 시달리지 않는가? SNS에서 잠깐만 멀어져도 세상과 단절된 것 같은 느낌을 받지 않는가?

1200만 조회수 유튜브의 주인공이자 650만 회 조회수 TEDx 강연의 주인공, 〈좁고 깊게 사는 법에 관하여〉의 저자 단다파니는 이런 시대일수록 정말 원하는 것에 집중하는, 좁고 깊은 삶을 살아야 한다고 말한다.

단다파니는 속세와 격리된 힌두교 사원에서 10년 동안 수행한 뒤, 뉴욕으로 와 전 세계 사람들에게 영적인 삶에 대한 가르침을 전파하는 도시 속 수도승이다. 그는 인간이라면 누구나 가지고 있는 '마음'과 '인식'이라는 도구를 사용해 좁고 깊은 삶에 대해 이해하고, '집중'과 '의지'라는 도구를 사용해 좁고 깊은 삶에 도달하는 법을 알려준다.

"좁고 깊은 삶이란 무엇일까? 그것은 누구 혹은 무엇에 몰두하든지 주변의 필요 없는 것을 버리고 그 대상에 온전한 관심을 쏟는 삶이다. 이때 당신은 크고 중대한 삶의 목적에 근거해 집중할 대상을 의도적으로 선택하고, 선택한 모든 경험에 완전히 몰두하며 진정으로 보람된 삶을 만들어갈 수 있다." -20~21쪽

쉽고 재미있게, 염불명상 A에서 Z까지!



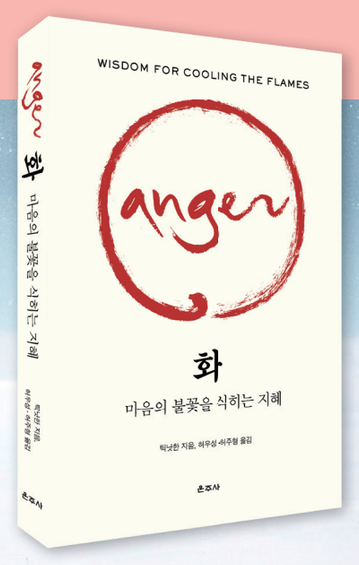
염불명상이란 무엇인가? 염불명상을 왜 하는가? 염불명상은 어떻게 하는가? 염불명상의 개념, 원리와 종류, 실천방법, 그리고 다양한 활용까지 폭넓게 다루고 있는 입문서 겸 실천가이드북!

방경일 글, 정기영 그림/사륙배판/192쪽/값 20,000원

틱낫한 스님의 『화』, 20여년 만에 온전하게 번역되다!

원서에 충실한 정확한 번역으로 비로소 틱낫한 스님의 가르침을 온전하게 접하게 되었다!

『화 마음의 불꽃을 식히는 지혜』 anger



화, 절망, 좌절감 등에서 벗어나 나와 상대가 행복해지는 가르침!

'화'의 본성을 이해하고 '화'에서 자유로워져야 행복할 수 있다.
'화'는 우리가 내쳐야 할 대상도, 싸워서 이겨야 할 대상도 아니다.
'화'는 어린아이와 같은, 우리가 돌보아야 할 대상이다.

우리의 고통과 불행의 주요 원인은 외부 상대가 아니라 바로 우리 속에 있는 '화의 씨앗'이다. 그러므로 화를 발산할 것이 아니라, 마음챙김 수행으로 있는 그대로 알아차리고 안아주고 미소를 보내면 된다.

틱낫한 지음, 허우성 · 허주형 옮김/국판변형/252쪽/값 15,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks