지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.6.8~2015.6.14

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	어떻게 살 것인가(설정스님의인생법문)	설정,박원자	나무를심는사람들
2	완벽하지않은것들에대한사랑	혜민	수오서재
3	스님의 비밀	자현/석공	조계종출판사
4	미산스님초기경전강의(개정판_양장본)	미산	불광출판사
5	약사유리광칠불본원공덕경	원순 편역	법공양
6	초발심자경문강설(무비스님의)	무비스님	조계종출판사
7	법륜스님의행복-행복해지고싶지만길을몰라헤매는당신에게	법륜	나무의마음
8	생사의 근본에서 주인이 되라	허운/정원규	불광출판사
9	죽기전에 꼭읽어야할 부처님 말씀 108가지	변택주	머니플러스
10	어라 그런대로 안녕하네	지찬스님	들녘

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

‘절’은 운동 뛰어넘은 수행법 … 본래 부처로 돌아가는 방편

깨달은 절수행이란?

청견 스님 지음 | 다르마킹 펴냄 | 1만 5천원



KBS 〈생로병사의 비밀〉과 SBS 〈백세건강 스페셜〉 등 여러 방송 매체에 출연해 전국에 108배 열풍을 일으킨 청견 스님의 신작이다. 스님이 1천만 배를 하며 온몸으로 체험한 이야기들을 엮은 책으로, 절을 할 때나 수행할 때 떠오르는 마음을 메모하고, 가슴 깊은 곳에서 우러나온 뜨거운 울림들이 담겨 있다.

현대인이 겪는 몸과 마음의 질병 치료에 탁월한 효과를 입증한 절 수행(운동)의 기본 동작부터 마음가짐, 그속에 담긴 의미까지, 첫 책보다 더욱 깊고 풍부한 내용을 담고 있다. 또한 중간 중간 그려 넣은 다양한 일러스트는 책을 보다 편안하게 이해할 수 있게 해준다.

‘절’은 본래 불교서 수행과 기도의 한 방법으로 활용돼 왔다. 그래서 ‘절 수행’이다. 그러다가 수년 전부터 ‘절’은 건강을 위한 대중적인 운동의 하나가 됐다. 그래서 ‘절 운동’이 되었다. 수많은 사람들이 절 운동에 동참하였고, 많은 사람들이 그 효능을 체험했으며, 몇몇 사람들은 그 경험을 책으로 펴내기도 했다. 가히 절 운동 ‘열풍’이 불었던 것이다. 이 책의 저자인 청견 스님은 그 열풍의 진원지로, 첫 책 〈절을 기차게 잘하는 법〉 이후 15년여 만에 새 책을 선보였다. 〈절을 기차게 잘하는 법〉이 짧은 분량의 기초적인 내용을 담고 있다면, 이번 책은 이후 수행을 통해 더욱 깊어진 마음의 통찰과 깨달음이 담겨 있다. 그래서 당연히 ‘절 운동’을 포괄하고 뛰어넘어 다시 ‘절 수행’인 것이다.

청견 스님은 본래 부처인 우리가, 허상인 가짜 나에 속아 참나를 잃어버리고 괴로움 속에서 살아가는 모습이 너무 안타깝다고 말한다. 때문에 완벽하게 깨달은 절 수행을 통해, 본래 부처의 모습으로 돌아갈 것을 조언한다. 이를 위해 절 수행시 완벽한 자세와 동작, 자동 단전 복식호흡으로 차크라를 열고 우리 몸을 밝은 에너지로 꽉 채우라고 한다.

21세기 인류 사회는 에고 중생의 번뇌 망상, 시비분별, 잡생각으로 인해 인간성이 다 파괴되어 가고 있다. 출세한 사람, 성공한 사람, 잘난 사람, 못난 사람 모두가 근심 걱정과 불안, 초조 속에서 살아간다. 부처님께서 깨달으신 가르침의 핵심은 순수의식, 참마음, 참나, 불성으로, 또렷이 깨어서 살아가라는 것이다. 절 수행은 이를 위한 확연한 방편이다.

한편 이 책은 온갖 질병에 시달리는 현대인들에게, 건강에 대한 정확한 해법을 제시한다. 현대인들은 나쁜 생활습관과 스트레스로 인해 역호흡을 하면서, 온몸에 노폐물과 독소, 가스를 축적하고 있다. 이 노폐물과 독소, 가스가 우리 몸을 병들게 하고 망가지게 한다.

청견 스님은 깨달은 절 수행으로 우리 몸의 막힌 곳을 뚫고 맺힌 곳을 풀어 모든 챠크라를 활짝 열라고 한다. 우리 몸에 쌓여 있는 노폐물, 독소, 가스 등을 다 빼 버리라고 한다. 그러면 자동 단전 복식호흡이 되어 우리 몸은 최적의 상태가 되고 저절로 수승화강(水昇火降), 두한족열(頭寒足熱)이 이루어진다. 혈액 순환, 림프 순환 등이 원활하게 이루어져 온몸이 밝은 에너지로 꽉 차게 된다.

절, 심신 질병 치료에 탁월한 효과 입증

“차크라 열고 몸 밝은 에너지로 채워라”

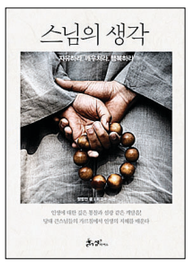
이렇게 머리는 시원하고 발은 따듯하게 해 주었을 때, 우리 몸은 가장 이상적인 상태가 되고 마음도 평안을 찾게 된다.

또렷한 알아차림으로 완벽하게 하는 깨달은 절 수행은 올바른 호흡을 자연스럽게 체득하게 한다. 중생의 탁한 기운을 정화시켜 부처님처럼 맑고 깨끗한 기운을 얻을 수 있게 한다. 인간의 기억과 생각들은 대부분 부정적이다. 이게 다 생각, 감정, 오감과 의식이 하나돼 만들어진 가짜 나 때문이다. 가짜 나, 에고 중생은 자기밖에 모른다. 자신을 위해서 목숨을 건다. 그러나 역설적이게 자신은 더 힘들고 더 불안하고 더 괴롭다. 청견 스님은 머릿속의 부정적인 기억들과 가슴속 감정들, 그리고 머리를 복잡하게 하는 생각들을 다 놓아 버리라고 한다. 답답하게 가둬놓고 괴로워하지 말라고 한다. 지켜봄, 알아차림, 깨달은 절 수행으로 온전한 행복과 자유를 누리라고 말한다. 머리 복잡하고 괴로운 현대인들에게 이 책은 시원한 감로수와도 같다. 단순히 건강한 육체를 위한 운동에 머물지 않고, 몸과 마음을 온전하게 알아차리고 다스려 행복의 길로 나아가는 방법을 담고 있기 때문이다. **김주일 기자**

“내 마음의 주인 찾는 것이 바른 마음공부”

스님의 생각

정법안 지음 | 최갑수 사진 | 샘앤파커스 펴냄 | 1만 4천원



한평생 구도의 길을 걸어온 스님들이 깨달은 인생의 진리는 무엇일까? 살면서 맞닥뜨리게 되는 인생의 갖가지 물음에 대해 그들은 어떤 처방전을 내줄까?

〈스님의 생각〉은 스님들의 알려지지 않은 일화와 법문을 통해 그들의 생각을 들여다보고 삶의 지혜를 배우는 책이다. 저자가 30여 년에 걸쳐 전국 산사를 찾아다니며 직접 만난 여러 스님과의 대화와 그들로부터 전해들은 이야기를 소개한다. ‘스님의 생각’이란 제목이 말해주듯, 이 책에는 여러 스님들이 제각각 터득한 깨달음의 지혜가 그들만의 뚜렷한 빛깔로 녹아 있다. 우리가 한세상 살다 보면 좋은 일, 나쁜 일, 슬픈 일, 기쁜 일 등 실로 많은 일을 겪는다. 이렇게 희로애락이 늘 따라다니는 것이 우리 네 인생이고, 이를 반복하는 삶이 바로 윤회가 아닐까. 이 책은 희로애락이 반복되는 인생길에 흔들림 없이 꿋꿋이 내 길을 갈 수 있게 든든한 버팀목이 되어주는 가르침을 담고 있다. 공감과 힐링을 넘어 일상서 작은 깨달음을 얻고자 하는 독자들에게 권하는 책이다.

총 4부로 구성된 이 책은 행복 관계 욕망 근심 사랑 분노 용서 죽음 깨달음 수행 삶의 자세 등 인생의 거의 모든 문제에 대해 명쾌한 답을 보여준다. 스님들의 비범한 생각은 발상의 전환, 관점의 전환을 유도해 인생을 좀 더 긍정적으로 대하게 한다. 우선, 책에 등장하는 스님들의 면면을 살펴보자. 작은 암자의 비구니 스님부터 성철 스님과 법정 스님 등 이미 열반한 큰스님들에 이르기까지, 여러 스님들의 가르침을 두루 만날 수 있는 것이 큰 매력이다.

나병 걸린 여인을 담담하게 품어준 경허 스님, 환속해 수배자가 된 제자를 숨겨주고 생일까지 살뜰히 챙겨준 효봉 스님, 진심으로 하심 하는 법을 체득키 위해 스스로 거지가 된 금오 스님, 한겨울 알몸으로 항아리 안에 들어간 춘성 스님, 신도가 선물한 롤렉스 시계를 도끼로 깨뜨린 성철 스님, 뇌출혈로 쓰러져 치료받던 중 의료진을 울고 웃게 만든 틱낫한 스님의 이야기 등을 담고 있다. 여러 스님들의 이야기 끝에 간결한 코멘트를 덧붙여 마치 독자에게 화두를 던지는 것 같이 구성한 것이 이 책의 큰 특징이다.

무심히 내뱉는 듯하지만 스님들의 한마디에는 무릎을 탁 치게 하는 깊은 통찰과 지혜가 담겨 있다. 저자나 신도들의 우문에 스님들이 던지는 현답이 가히 촌철살인이다. 술술 읽히는 103편의 짧은 이야기 속에 어리석음과 무지를 일깨우는 날카로운 경책, 자애로운 조언이 공존한다. 때로는 웃음을 자아내고, 때로는 코끝이 찡해지는 감동을 안겨준다. 불교 교리를 모르는 이들도 쉽게 이해할 수 있으며, 명쾌한 언어로 마음과 인생의 본질을 통찰한다. 여기에 여행작가 최갑수의 감각적인 사진을 곁들여 독자에게 사색의 공간도 제공한다.

이 책은 우리가 지금 어디에 서 있고, 어디를 향해 가는지, 그리고 무엇을 위해 살아야 하는지 정확히 일깨워준다. 또한 어디에도 얽매이지 않고 지금 이 자리서 행복을 발견하는 법, 타인들과 조화롭게 살아가는 지혜를 일러준다. **김주일 기자**

아집 내려놓으면 고통이 떠나간다

내려놓으면 더 많이 얻는다

쉐청 스님 지음 | 센판, 센수 그림 | 최정숙 옮김

담앤북스 펴냄 | 1만 4천원

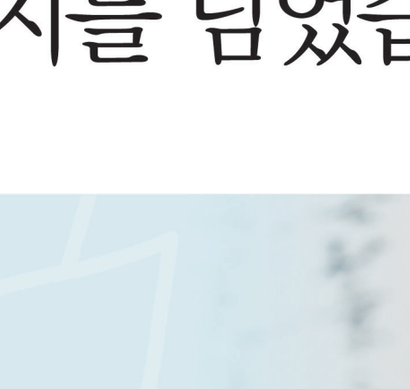


이 책은 불이사(不二寺)에 사는 동자승 셴얼의 일상을 담은 만화다. 절집을 무대로 한 시트콤처럼 위트 넘치는 만화 65편이 실려 있다.

이 책 저자는 중국불교협회 회장이자 베이징 용천사 주지 쉐청 스님이다.

스님이 동자승 셴얼 만화를 올리는 SNS 계정 팔로워가 무려 100만 명이 넘는다(중국어를 포함해 현재 11개의 외국어 SNS 계정 운영 중). 최근 쉐청 스님은 베이징 용천사에 키 60센티미터의 셴얼 로봇을 제작 · 설치해 화제를 모았다.

‘로봇 스님 1호’인 셴얼 로봇은 〈뉴욕타임즈〉에 보도될 만큼 큰 인기를 끌고 있다. 로봇으로 진화한 셴얼은 불경을 외거나 사람들과 간단한 대화를 나눈다. “사랑이 뭘까요?” “아내 성격이 나쁜데 어떻게 할까요?”라는 질문에 각각 “사랑은 스스로 만족하지 못할 때 생겨나는 집착입니다” “그래도 살아야지 어떡하겠어요” 같은 현답(賢答)을 전해 ‘알파승(僧)’이라는 별명을 얻기도 했다.



동자승 통한 현대인의 ‘마음 다이어트’

사부에게 터득한 삶의 지혜 5가지 방법도

이 책에는 동자승 셴얼이 절집서 온몸으로 터득한 인생 비법이 담겨 있다. 셴얼이 사부는 물론 절을 찾아온 사람들을 통해 배운 세상 이치와 삶의 지혜는 행복한 인생의 길잡이가 되어 준다. 동자승의 마음코칭이라고 얕보면 곤란하다.

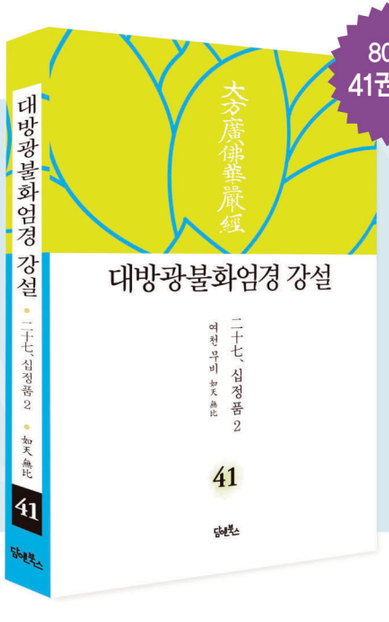
책장을 넘기다 보면 저도 모르게 ‘맞아 그렇지’ 하는 감탄사를 연발한다. 가슴에 오래 새겨두고픈 명언도 가득하다. 간략히 소개하면 다음과 같다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

동자승 셴얼이 터득한 삶의 지혜 5가지

① 집착 버리면 저절로 즐거워진다
② 아집 내려놓으면 고통이 떠나간다
③ 절망과 희망은 한 끗 차이다
④ 운명은 내 손에 달려 있다
⑤ 즐겁든 나쁘든 받아들이면 좋아진다

화엄경 강설, 드디어 절반의 고지를 넘었습니다!



국내 최초로 시도되는 80권본 화엄경 강설
무비 스님의 원력으로 드디어 41권 출간!

최초 최고 최대의 경전으로 손꼽히는 화엄경
우리 시대 대강백 무비 스님의
현실적인 비유와 친절한 강설로 만나 보십시오.



1 ~20권 각권 12,000원 / 21~41권 각권 13,000원



무비 스님의 대방광불화엄경 사경
11~20권 세트

실차난타 한역, 무비 스님 한글 번역
11-20권 세트 100,000원

현재 한국불교대표방송 BTN TV 방영중
무비스님의 화엄경 강의
매주 월 14:50(본)/ 수 22:00(재) / 금 20:00(재)

『대방광불화엄경』 강설과 사경 대작불사로 최상의 공덕을 쌓으세요. 담앤북스 02)765-1251