지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.6.15~2015.6.21

※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

고민 사슬 끊으려면?… 꼬리표 붙여라

고민 오프

구사나기 류 슌 지음 | 김정환 옮김
아름다운 인연 펴냄 | 1만 2천원



삶을 살아가면서 크든 작든 고민 없는 사람이 과연 있을까? 사람마다 정도와 다름의 차이는 있겠지만 사람의 수만큼 많은 고민이 있다. 이 책은 '고민'이라는 주제로 접근한 책이다.

책의 시작은 이렇다. "고민에 짓눌려 꼼짝 못하는 사람들의 등을 두드려 줄 수 있는 책을 써 달라." 출판사로부터 이런 요청을 받은 저자는 서문서도 말했듯이 애초 '그런 건 무리'라고 생각했다. 고민이라는 주제가 막연해 보였고 또 때론 무거워 보였기 때문이다. 그러나 곰곰이 생각한 저자는 고민에 쌓인 사람들을 위해 자신이 할 수 있는 두 가지 힌트를 얻었다. 하나는 자신의 경험과 또 하나는 부처님 가르침이었다.

공부에 대한 압박으로 중학교를 중퇴하고 16세에 가출해 도쿄로 무작정 상경한 범상치 않은 경험, 그리고 검정고시를 거쳐 도쿄대 법학부 진학한 것, 대학을 졸업하고 국가기관서 싱크 탱크 역할을 하다 인도로 건너가 승려가 된 저자의 파란만장한 경험은 자신에게는 고통스러웠지만 비슷한 경험을 하는 젊은이들에게는 고민을 풀 수 있는 하나의 단서가 될 수 있겠다는 생각이 들었다. 또 하나 책을 끌고 가는 힘 중 하나는 저자가 출가해서 만난 '붓다의 가르침'이다.

사실 불교는 처음 출발한 2,600년 전부터 시작해 마음을 연구한, 그러니깐 마음에 대한 가장 많은 정보와 노하우를 축적한 '집단'이라고 해도 과언이 아니다. 부처님 가르침에는 고민과 괴로움의 주된 원인이 집착이라는 것을 분명히 알려 주었고, 그 원인을 극복하는 방법도 자세히 알려 준다. 물론 이 책은 불교 교리서가 아니다. 하지만 붓다의 가르침 중 현실 생활에 직접 응용 가능한 것들을 추려 고민을 해결하는데 적용했다. 저자의 경험 그리고 부처님 가르침 이 두 축이 이 책을 이끌어 가는 힘이다.

고민의 시작은 '반응'이다. 욕구가 있고 이에 대한 반응이 생기고 또 여기에 결합한 감정, 판단, 기억, 망상이 있다. 이렇게 처음에 느낀 분노, 당시의 기억, 학습한 부정적인 판단이 또다시 새로운 부정적 반응을 만들어 내 고민은 계속 늘어난다. 이런 것에 사슬을 끊어내는 첫 걸음은 '반응'에 대해 '판단하지 않는 것'이다. 반응은 마음서 일어나는 생리 현상이다. 좋은 것도 나쁜 것도 아니다. 그저 '지금의 고민은 전부 반응이 만들어 낸 것이구나.'라고 이해하면 된다. 그렇다면 이런 반응에 대처하지 않는 구체적인 방법은 무엇일까?

"고민 정체 알면 괴로움 크게 줄어"
저자, 모든 고민은 '반응'에 불구
자신의 경험과 붓다 가르침 제시
마음 챙김 말과 선 수련이 대안

이 책은 고민에 대한 진단을 넘어 구체적인 해결을 제시한다. 저자는 원인이나 진단만을 독자들에게 늘어놓지 않는다. 분명한 해결점이 있다. 바로 '고민에 꼬리표'를 붙이는 작업이다.

저자는 우선 고민을 다섯 가지로 분류하고, 그 중 자신의 고민에 꼬리표를 붙이는 것이 고민으로부터 벗어나기 위한 첫걸음이라고 말한다. 다섯 가지는 기대, 판단, 분노, 미혹, 망상 등이다. 〈기대〉는 이렇게 되었으면 좋겠다는 바람, 〈판단〉은 이런 것이라는 믿음, 〈분노〉는 마음에 들지 않을 때의 불쾌감, 〈미혹〉은 결정을 내리지 못하는 상태, 〈망상〉은 머릿속에서 빙빙 맴도는 생각이다.

저자는 왜 이런 고민에 꼬리표를 붙이라고 말할까? 우선 고민의 정체를 알면 괴로움이 크게 줄어들기 때문이다. 이걸 알고 나면 모든 고민은 '반응'에 불구하다는 걸 알아차리게 된다는게 저자의 생각이다. 사실 우리 마음은 외부의 자극에 반응하도록 만들어져 있다.

만약 반응 하지 않는다면 감정도 행동도 생기지 않는다. 당연히 고민도 생기지 않을 것이다. 이어 3장부터는 생활 속에서 적용 가능한 '실천'이 이어진다.

저자가 제시한 해결책은 마음챙김의 말과 생활 속에서 실천하는 선(禪) 수련이다. 어려울 것 같지만 이 책서 그가 제시하는 실천은 간단하다. 걸으면서도 할 수 있고, 앉아서도 혹은 지하철을 타고 오고가는 중에서도 할 수 있는 것들이다. 때론 자신을 혼내는 상사 앞에서도 그리고 자신을 따돌리는 직장 동료 앞에서도 실천할 수 있다. 길지 않은 문장 그리고 각 장마다 핵심을 정리해 주는 글과 이것을 일목요연하게 정리한 삽화는 고민서 한걸음 앞으로 나가는 방법을 잘 일러준다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

저자 구사나기 류 슌 스님은?

중학교를 중퇴하고 가출하는 등 질풍노도의 청소년기를 보내다가 독학으로 검정고시를 치르고 도쿄대학교 법학부에 입학했다. 공부로 자부심을 채우는 이들이 밀집된 공간에서, 끝없는 경쟁으로 자신을 내모는 사람들을 보며 속세의 허무함을 깨달았다. 이후 올바른 삶의 태도를 찾고자 승려가 된 그는, 인도를 거쳐 미얀마 국립 불교대학교 및 태국 사원서 수행했다. 그가 얻은 큰 깨달음의 핵심은 우리가 하는 모든 고민의 근저에는 '마음의 반응'이 있다는 것이다. 끊임없이 외부의 자극에 반응하는 마음은, 불안, 압박, 분노 등 '고민의 시작이 되는 감정'을 만들어낸다. 저서로는 〈모든 고민에 반응하지 않는 생활〉 〈괜찮아, 부처도 가족 때문에 고민했어〉 〈고민 오프〉등이 있다.

불교는 믿음 강조 이전 지계 통해 윤리적 생활 제시

최초의 불교는 어떠했을까

나카무라 하지메 지음 | 원영 스님 옮김
문예출판사 펴냄 | 1만 6천원



저자인 나카무라 선생은 저명한 인도 철학자로서 인도 철학과 불교사상은 물론, 서양 철학에도 폭넓은 지식을 지닌 20세기를 대표하는 불교사상가 중 한 사람이다. 불교학자라면 누구나 한 번쯤 그의 책을 접해보았을 것이고, 그의 눈을 통해 불교의 기초 지식을 튼튼히 했을 것이다. 나카무라 선생의 방대한 문헌학과 현대 서양철학적 분석법으로 불교 최초기 시대의 사상과 생활을 해박하게 풀어내는 이 책은 20세기를 대표하는 불교 고전이다. 이 책은 NHK 방송서 강연한 내용을 바탕으로 정리해 묶은 것으로 누구나 불교를 이해하기 쉽도록 풀어쓴 개론서에 가깝다.

〈최초의 불교는 어떠했을까〉는 빨리어 경전과 당시 사회 배경에 대한 이해를 바탕으로 부처님의 생애와 사상, 그리고 초기 불교의 본질을 풀어나간다. '제1장 불교는 어떻게 시작되었을까'에서는 불교 탄생 무렵의 사회상과 도덕부정론, 일곱 가지 요소설, 숙명론, 유물론, 회의론, 원시 자이나교 등 불교 성립 당시 활동하던 다양한 사상과 사상가들을 소개한다. '제2장 부처님은 어떤 분이셨을까'에서는 역사적 사실에 기반한 부처님의 생애와 가르침을, '제3장 불교의 본질을 말하다'에서는 부처님의 말씀을 기록한 경전과 자료를 바탕으로 합리적이고 실천적인 불교의 모습과 궁극적 목표 등을 말하며 불교의 본질에 접근하고자 한다. '제4장 괴로움과 무상'에서는 괴로움의 원인을 짚어보고, 무상에 대한 이해를 통해 이를 극복할 수 있음을 초기 불교의 사상을 바탕으로 해석하며, '제5장 자아 탐구'에서는 아(我)와 무아(無我)에 대한 깨달음을 통해 해탈에 이를 수 있음을 이야기한다. '제6장 헷갈리는 것과 이상적인 것'에서는 니르와나(열반)와 해탈한 사람의 사후 등 현대에 제기되는 의문들을 초기 불교로 거슬러 올라가 풀어낸다. '제7장 자비'에서는 '자'와 '비'의 의미와 실천 등을, '제8장 불안과 고독'에서는 사람들이 힘들어하는 것 중에 하나인 불안과 고독을 부처님의 말씀으로 해법을 모색한다.

이 책을 읽어나가다 보면 불교 탄생 시기의 사회적인 모습을 통해 불교가 어떻게 생겨났는지, 부처님은 여러 가지 문제에 대해서 실제로 어떤 사상을 갖고 계셨는지, 또 현재 불교에 대해 궁금한 교리나 사상 등은 당시의 시대 상황을 반영해 볼 때 어떻게 해석할 수 있는지 그 윤곽이 그림처럼 펼쳐질 것이다.

또 한 가지 이 책의 특성은 생활윤리, 남녀 사이의 윤리, 가정의 윤리, 사회생활의 윤리를 개별 장으로 담는 등 윤리 문제를 중요하게 다루고 있다는 점이다. 불교는 믿음을 강조하기 이전에 지계(持戒)를 통해 이미 윤리적인 생활을 하라고 가르쳤으며, 최초기 불교에서부터 부파불교를 거쳐 대승불교에 이르기까지 시대와 환경에 맞는 윤리를 전달해왔다. 때문에 세계가 위험할 정도로 양극화되고, 부와 권력의 위태로운 불균형 상태가 심각한 지금, 이 책의 옮긴이 원영 스님은 이런 혼탁한 세상을 바로 잡을 등불로 불교의 윤리성과 자비로운 목소리를 꼽는다. 그리고 그런 의미에서 초기 불교가 전하는 윤리적 가르침을 배우는 일이야말로 우리에게 큰 힘이 되고, 우리 삶의 중심에 윤리와 자비를 회복할 수 있을 것이라 이야기한다. **김주일 기자**

정토 법문에 대한 위상과 영향력 조명

염불하여 왕생하고 성불하세

혜정 정사 법문 | 정전 · 원왕생 옮김
운주사 펴냄 | 1만원



이 책은 선도대사가 세운 정토사상과 이를 계승하여 칭명염불을 더욱 강조한 일본 정토종 개조 법연상인의 사상을 중심으로 한 법문이다. 법문을 한 대만의 혜정법사는 일찍이 인광대사의 법문에서 선도대사를 접하고는, 일본으로 건너가 다년간 선도대사의 사상을 공부하고 나서 대만과 중국 각지에서 선도대사의 순수정토법문을 널리 펴고 있는 스님이다.

총 3부로 구성된 이 책의 개요는 다음과 같다. 제 1부에서는 우리가 '나무아미타불'이라 부르는 그 아미타불이 어떤 부처님이며, 그 부처님의 이름을 부르면 왜, 어떻게 극락에 왕생할 수 있는가를 네 가지 주제로 나누어 설명하고 있다. 제 2부인 〈순수한 정토법문〉에서는 선도대사가 창립한 정토종이 순수한 정토법문인 이유를 역사적, 교리적으로 해명한 뒤, 〈무량수경〉에 나오는 법장보살의 48대원의 유래와 의미를 밝히면서 이를 몇 가지로 분류하고, 그중 제 18원이 본원이 되는 까닭과 제17원과 제19원과의 관계를 해명하고 있다.

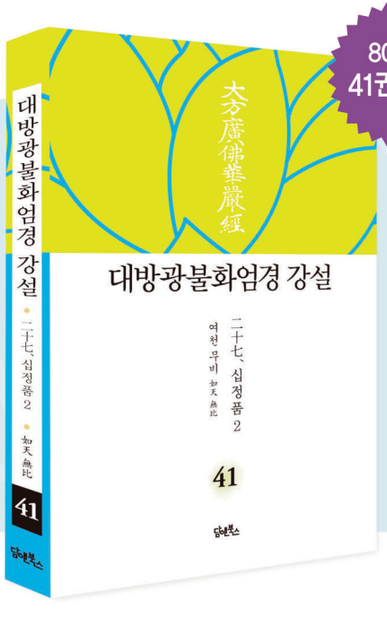
제 3부인 〈선도대사 약전〉은 이행도인 칭명염불을 주창함으로써 정토종을 창립한 선도대사의 생애와 법맥을 〈속고승전〉 〈서응산전〉 등의 전기 자료에서 취합, 종합적으로 정리해 서술하고 있으며, 아울러 선도대사와 관련된 현대의 여러 영험담도 수록한다.

이렇게 3부로 편집 구성한 까닭은 다음과 같다.

먼저 제 1부를 통해 아미타불이 어떤 존재이고 극락정토는 어떤 곳이며, 그곳에 왕생한다는 것이 어떤 의미를 지니는가에 대해 이해할 수 있고, 제 2부에서는 이러한 전반적인 이해를 바탕으로 정토법문의 핵심은 어디에 있으며, 어떤 원리에 의해 극락왕생이 가능한가에 대해 이해함으로써 극락왕생에 대한 믿음과 발원과 염불을 일으키도록 한다. 제 3부에서는 이러한 정토법문을 체계화한 선도대사의 삶과 그가 끼친 영향을 이해함으로써 역사 속에서 정토법문에 대한 위상과 영향력을 이해하고, 선도대사의 삶을 통해 정토법문에 대한 확신을 가질 수 있도록 하기 위함이다.

김주일 기자

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