[특집] 여름휴가 때 읽을 만한 불서 6선

文士스님들의 글로 '더위 타파'

척척박사 스님의 공부를 잘하는 법

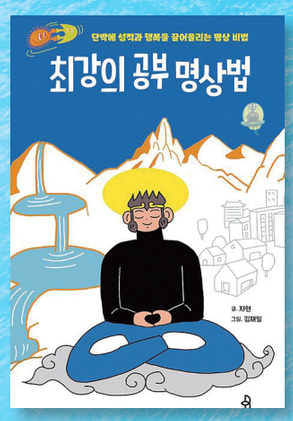
[최강의 공부 명상법]
글 자현 · 그림 김재일
불광출판사 / 1만8000원

복잡다단한 현대사회를 살아가며 끝없는 경쟁 속에 우리는 매순간 공부의 필요성을 느낀다. 하지만 개인의 생활 습관이 잘못돼 공부 의욕을 잃기도 하고, 환경이 열악해 공부할 엄두를 내지 못하는 사람도 있다. 이런 이들을 위해 '머리 나쁨'을 자처하는 자현 스님이 공부 효율을 극대화하는 명상법을 안내한다.

현실에서 즉각 통하는 최강의 공부 명상법 7가지. 첫째, 노력하면 된다는 허상을 깨트려라. 현실에 대한 자각에서 진짜 공부가 시작된다. 둘째, 자기 자신과 충돌하지 마라. 공부를 방해하는 내면의 안티를 설득하라. 셋째, 암기력은 공부를 좌우하지 않는다. 느낌을 떠올리는 이미지 기억법을 사용하라. 넷째, 잡념을 양성화해 내 편으로 만들어라. 다섯째, 공부 잘하는 복권은 '자존감'이다. 이것은 누구나 갖고 있는 복권이다. 여섯째, 긍정은 가장 값싼 아편일 뿐이다. 문제를 해결하는 것은 부정을 통한 자신감이다. 일곱째, 공부보다 중요한 것은 휴식이다. 마라톤에서 초반 스타트는 그다지 중요하지 않다.

"머리 나쁜 나도 하는데, 당신들은 더 잘할 수 있다." 박사학위를 6개나 갖고도 머리가 나쁘다는 스님의 말이 위로처럼 들리지 않을 수도 있다. 하지만 그렇기 때문에 조금 더 신뢰가 가는 명상법 아닐까?

윤호섭 기자



카메라 들고 산사로! 무여 스님 사찰 여행

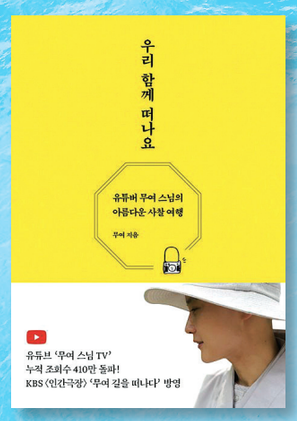
[우리 함께 떠나요]
무여 지음
담앤북스 / 1만6800원

'불교는 어렵다'는 인식 때문일까? 이름난 사찰에 가도 한자로 적힌 현판과 뜻을 알기 어려운 안내판 때문에 한 바퀴 휙 둘러보는 것으로 관람을 마치는 이들이 적지 않다. 일주문(一柱門)이라면서 왜 기둥이 두 개인지, 범종각에 있는 목어와 운판은 언제 사용하는 것인지, 불상과 보살상은 어떻게 다른 것인지, 적멸보궁에는 왜 불상이 없는 것인지 등등. 누구에게도 선뜻 물어보기 힘들었던 궁금증을 풀어주는 영상이 있다. 바로 유튜브 채널 '무여 스님 TV'의 '아름다운 사찰 여행'이다.

5만여 명의 구독자와 410만 회 이상의 조회 수를 기록하며 인기를 끌고 있는 '아름다운 사찰 여행'이 책으로 묶여 나왔다. 유튜버 무여 스님이 4년간 여행한 120여 사찰 중 각 계절에 어울리는 32곳을 엄선, 창건부터 오늘날까지 사찰의 역사와 문화를 직접 촬영한 100여 장의 사진을 곁들여 친절하게 설명해 준다. 또 영상에 담지 못했던 선방(禪房)의 내밀한 모습과 학인 시절의 추억, 사찰 창건 뒷이야기 그리고 전국 각지에서 정진하고 있는 스님들의 삶과 가르침도 글로 풀어냈다.

이 책에는 카메라 사용법도 모르던 초보에서 어느덧 경력 5년 차 크리에이터가 된 무여 스님의 좌충우돌 '유튜버 성장기'도 담겨 있다. 2019년 3월 개설 이후 큰 인기를 끌고 있는 '무여 스님TV'의 성장 이야기를 읽는 재미도 쏠쏠하다.

임은호 기자



친절한 말로 풀어쓴 스님의 불교 입문서

[이제야 이해되는 불교]
원영 지음
불광출판사 / 1만8000원

'불교 공부는 어렵다.'
불교 공부를 좀 해본 사람이라면 누구나 떠올리는 생각이다. '바라밀(波羅蜜)', '반야(般若)', '열반(涅槃)' 등, 공부하다 보면 흔하게 접하는 불교 용어는 한자를 봐도 이해가 되지 않고, 사전을 찾아봐도 피상적인 설명뿐이다.

이 책은 바로 이러한 장벽 때문에 불교 공부를 어려워했던 사람들을 위해 친절한 언어로 재미있게 쓴 불교 입문서이다. 저자 원영 스님은 BBS불교방송 라디오 〈좋은 아침 원영입니다〉와 텔레비전 프로그램 〈원영 스님의 불교대백과〉 등을 통해 불교를 더욱 친숙하고 수월하게 전달하는 데 힘써 온, 대중과 소통한 경험이 많은 스님이다. 그리고 그 경험을 바탕으로 어려운 용어와 복잡한 설명 대신 일상 속 쉬운 언어와 공감이 가는 다양한 예시, 그리고 복잡하게 느껴질 만한 개념은 표와 그림으로 표현하여 불교를 단박에 이해할 수 있도록 알려준다. 그러면서도 불교 공부의 핵심이라고 할 수 있는 '교리'를 중심 주제로 하여 내실을 다지고 있다. 이와 더불어 불교 공부를 이제 막 시작한 사람들을 위해 조금 더 알아두면 좋은 이야기나 개념은 별지의 형식으로 담아두었다. 이를 통해 불교 공부를 하고자 했던 사람들이 어려움을 느껴왔던 부분들은 해소해주면서도 한 단계 더 나아가서 공부할 수 있는 기초를 단단히 다져준다.

임은호 기자



스님 · 한의사 함께 쓴 과학적 차생활 안내서

[여연스님의 동다송 이야기]
효서여연 · 나웅인 지음
이른아침 / 2만2000원

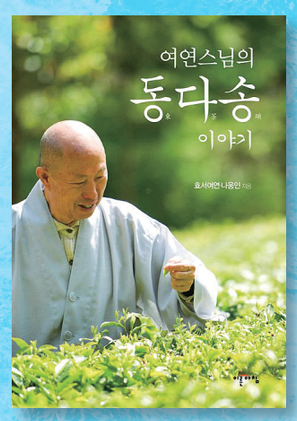
여연 스님은 우리나라 차문화의 산증인이다. 1970년대 후반 다솔사의 효당 스님에게 차를 배우기 시작한 뒤로 오늘날까지 한국 차계를 실질적으로 이끈 스님이자 국제적으로는 우리나라를 대표한다. 이번 동다송 이야기는 차문화 이론, 제다, 다례 등 차와 관련된 모든 분야에서 최전선을 지켜온 여연 스님이 17년 만에 펴낸 신작이다.

초의, 다산, 추사는 우리 차문화사에서 매우 중추적인 인물들이자 수많은 논란의 주인공이다. 예컨대 다산이 제자뻘인 초의에게 차 만드는 법을 가르쳤고, 그 제다법의 핵심은 구증구포라는 주장이 있다. 하지만 제다의 핵심 원리와 실제 경험을 바탕으로 볼 때 우리의 덖음 녹차에서 구증구포는 얼토당토않은 이론이라는 게 여연 스님의 결론이다. 책에는 이런 결론에 이르게 된 논리와 근거들이 자세히 설명돼 있다.

다산이 초의에게 제다법을 가르쳤다는 이유원의 기록에 근거해 많은 학자가 이런 주장을 내놓는 현실에서 스님과 공저자인 나웅인 한의사는 과거 기록, 특히 다산과 이유원의 행장을 점검해 주장이 왜 성립될 수 없는지를 차근차근 설명한다.

서로 다른 성향의 두 저자가 한 권의 책을 공저함으로써 상호 미진한 부분을 보완하고, 논리와 근거에 기반을 둔 주장을 담은 것도 눈여겨볼 만하다.

윤호섭 기자



처음·중간·끝도 좋은 괴로움 소멸의 '팔정도'

[이해하고 내려놓기]
일묵 지음
불광출판사 / 2만2000원

이 책은 불교가 전하는 진정한 행복의 길을 삶과 수행의 기준이 되는 생생한 강의로 안내해 온 초기불교 수행의 대표 멘토, 일묵 스님의 첫 저서이자 대표작이다.

2013년 출간되면서 많은 독자들의 사랑을 받아온 이 책은 '윤회 〈일묵 스님의 초기불교 윤회 이야기〉', '사성제 〈사성제〉', '삼독심 〈화, 이해하면 사라진다〉'와 함께 행복을 향한 이정표의 또 다른 키워드로 '팔정도'를 제시한다.

특히 책 후반부에 자리한 팔정도의 구체적 실천법인 '중도(中道) 수행' 내용을 바로잡고 좀 더 체계적으로 정리하여 수행 방법을 분명히 전달하고자 수정 · 보완했다. 팔정도는 불자는 물론 세상을 행복하게 살기 원하는 사람이라면 누구에게나 유효하다. 팔정도는 몇 줄 글로 정리된 개념이 아닌 합리적이고도 구체적인 수행법으로서 종교를 초월한 지혜이며, 누구나 수긍할 수 있는 가르침이기 때문이다.

'내 인생은 왜 행복한 순간보다 불행한 순간이 더 많을까?', '평온해진 마음은 왜 다시 고통스러워지는 걸까?' …. 이런 생각이 든다면 우리는 붓다의 말과 같이 이 책이 안내하는 길을 따라 단 한 가지만 지키면 된다.

"네가 하나만 보호할 수 있다면 다른 것은 다 잊어도 좋다. 마음 하나만 잘 보호하라."

임은호 기자



"크게 죽어야 살아난다" 스님이 전한 고수되는 법

[나, 아직 열리지 않은 선물]
원제 지음
불광출판사 / 1만8000원

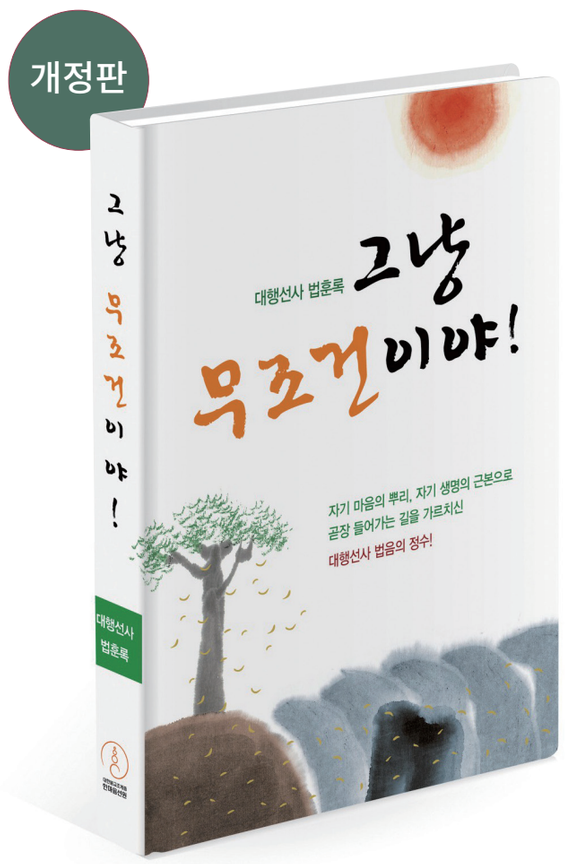
하루에도 몇 번씩 흔들리는 우리네 마음. 어느 한 분야에 1만 시간을 들이면 전문가가 된다곤 하던데, 인생은 왜 10만 시간, 20만 시간을 보내도 전문가가 될 수 없는 걸까. 기분이 좋을 땐 하늘을 나는 것 같다가도, 기분 좋지 않은 일을 겪을 땐 보이지 않는 지하 땅굴까지 가라앉은 것만 같은 느낌.

이렇듯 어렵고 힘든 인생 문제를 혼자서 해결해나가기엔 막막하기도 하거니와 수많은 난관이 따른다. 도움이 필요하다. 이 책은 원제 스님이 간절함과 절박함으로 빚은 수행의 결과물이자 삶에 대한 의문을 풀 수 있는 좋은 참고서다. 나를 옭아맸던 고통에서 벗어나 진리와 자유에 가까이 다가가게 하는 지혜와 안목을 열어준다. 그 핵심은 견고한 틀로 고정된 '나'로부터의 탈출에서 시작된다. 그래야 세상을 고통스럽게 느끼는 '나'와 대립하지 않고 마음껏 활용하면서, 우리가 그토록 원하는 안락하고 자유로운 삶의 경지에 오를 수 있다.

대사각활(大死却活). 크게 죽을 때 도리어 살아난다. 내가 붙잡고 집착하는 '나'를 과감하게 죽일 때, 새로운 세상이 열리고 진리가 명확하게 드러난다. 백척간두의 절벽에서 한 걸음 더 내디딜 수 있어야 허공을 거닐며 살아가게 되는 것이다. 고통마저도 환희심으로 맞이하는 삶, 그것이 세상이라는 놀이터에서 '나'를 잘 써먹으며 인생의 고수가 되는 길이다.

윤호섭 기자





대행선사 법훈록 그냥 목조건이야!

"업이 있다 없다 할 것도 없습니다.
지금 현재에, 오늘 그걸 알아내면
과거부터 끌고 오던 그 업은 순식간에
봄이 오면 눈 녹듯이 다 사라져버리니까 말입니다.
과거가 문제가 아니라 오늘이 문제입니다
내일도 문제가 될 게 없습니다.
지금, 오늘이 문제입니다."

-본문 중에서-

자기 마음의 뿌리, 자기 생명의 근본으로
곧장 들어가는 길을 가르치신
대행스님 법음의 정수!

"실생활에서 자기 마음 관觀하는 것을 일러줘서
자기 나무가 자기 뿌리를 믿고 찾을 줄만 안다면
그것은 보배를 찾아주는 것이나 같습니다."

규격 신국판 (154*200) 페이지 232쪽 출판사 (재)한마음선원 출판부 정가 15,000원

주문은 마하몰! 02)732-1520 인터넷 주문 : www.mahamall.co.kr 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)