## 금주의 베스트 불서 10

10/14~10/20

### 불교전문서점

조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

| 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 |
|---|---|---|---|
| 1 | 초발심자경문 | 시우송강 | 도반 |
| 2 | 은둔 | 조현 | 불광출판사 |
| 3 | 기도 | 일타 | 효림 |
| 4 | 고광 스님의 불교 도장 깨기 | 고광 | 불광출판사 |
| 5 | 무비 스님의 반야심경 | 무비 | 조계종출판사 |
| 6 | 인문학을 좋아하는 사람들을 위한 반야심경 | 야마나 테츠시 | 불광출판사 |
| 7 | 신묘장구대다라니 기도법 | 우룡, 김현준 | 효림 |
| 8 | 붓다의 오리지널 명상법 | 일중 | 조계종출판사 |
| 9 | 근본중송 | 나가르주나 | 지식을만드는지식 |
| 10 | 도표로 읽는 화엄경 | 정병삼, 옥나영 | 민족사 |

### 불서총판 운주사

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

| 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 |
|---|---|---|---|
| 1 | 밀교,즉신성불의 길 | 화령 | 운주사 |
| 2 | 요가 디피카 | 아헹가/현천 역 | 선요가 |
| 3 | 아사나 쁘라나야마 무드라 반다 | 사라스와띠 | 한국요가출판사 |
| 4 | 무언화 | 덕조 | 조계종출판사 |
| 5 | 다시 여행을 시작하는 그대에게 | 덕조 글, 사진 | 김영사 |
| 6 | 은둔 | 조현 | 불광출판사 |
| 7 | 숫타니파타-붓다의 말씀 | 퇴현 전재성 역주 | 한국빠알리성전협회 |
| 8 | 법구경 이야기 (1) | 무념, 응진 역 | 옛길 |
| 9 | 무영수 영원의 나무 | 금강 | 담마북스 |
| 10 | 디가니까야 (1) | 각묵 옮김 | 초기불전연구원 |

# 이거, 내 얘기 아닌가요?

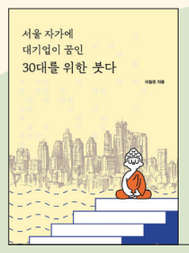
여수령 기자 spero0821@hyunbul.com




부처의 생각하지 않는 연습
코이케 류노스케 지음
양지윤 옮김
포레스트북스
1만8800원




불교는 인생에 확실히 도움이 된다
뵐케 무호 지음
심지애 옮김
페이지2북스
1만9800원




서울 자가에 대기업이 꿈인 30대를 위한 붓다
이형준 지음
그린비
1만5000원

최근 몇 년 사이 '힙(Hip) 불교' 열풍을 타고 젊은 세대를 위한 불서들이 많이 출간되고 있다. 〈부처의 생각하지 않는 연습〉 〈불교는 인생에 확실히 도움이 된다〉 〈서울 자가에 대기업이 꿈인 30대를 위한 붓다〉는 제목부터 그 의도를 선명하게 드러낸다. 어렵고 낯선 불교 교리를 설명하기보다 '생각이 너무 많은 사람' '삶의 의미를 찾지 못하는 사람' '성공을 향해 달리다 공허함을 느끼는 사람'을 직접 호명한다.

세 권의 책은 부처님의 가르침을 통해 현대인들의 고민과 질문에 답을 찾아 가면서, 동시에 불교가 젊은 세대의 삶으로 들어가는 새로운 방식을 보여준다. 〈편집자 주〉

### 생각이 너무 많다면

**〈부처의 생각하지 않는 연습〉**은 〈초역 부처의 말〉로 출판 시장의 불교 열풍을 이끈 코이케 류노스케의 신간이다.

책은 '부처의 마음'에 주목한다. 머릿속을 가득 채운 잡념의 소용돌이에서 벗어나 마음의 중심을 되찾는 수행법을 소개한다.

해야 할 일은 많은데 집중은 되지 않고, 잠자리에 누워서는 지나간 일을 곱씹거나 아직 오지도 않은 일을 걱정한다. SNS 속 타인의 삶과 나의 삶을 비교하다 보면 어느새 마음은 더 복잡해진다.

"생각을 그만해야지"라고 다짐하는 순간에도 생각은 계속된다. 저자는 이러한 상태를 '생각병'이라고 부른다. 부처가 인간의 번뇌를 탐욕·분노·어리석음으로 설명했다면, 오늘날 우리는 그 번뇌가 끊임없는 '생각'의 형태로 나타나는 시대를 살고 있다는 것이다.

원하는 것을 더 가지려는 마음, 받아들이기 싫은 현실에 대한 분노, 자신의 마음이 어떻게 움직이는지조차 알아차리지 못하는 무지가 생각의 소음을 키운다.

중요한 것은 '생각을 없애는 것'이 아니다. 생각을 없애려고 애쓸수록 또 다른 생각에 사로잡히기 때문이다. 저자가 말하는 '생각하지 않는 연습'은 생각이 떠오르지 않는 상태를 만드는 것이 아니라, 떠오른 생각에 끌려가지 않는 연습에 가깝다.

그 방법은 거창하지 않다. 말하고, 듣고, 보고, 읽고, 먹고, 접촉하는 일상의 감각을 다시 살피는 것이다. 무심코 보는 대신 제대로 보고, 소리를 흘려듣는 대신 온전히 듣는다. 화가 났을 때 '나는 화가 난다'고 단정하는 대신 '나는 화가 났다고 생각한다'고 한 걸음 물러선다.

이 작은 거리 두기가 마음의 주도권을 되찾는 시작이다.

뇌과학자 이케가야 유지와의 대담은 불교 수행의 통찰을 현대의 언어로 연결한다. 인간의 행동과 선택 상당 부분이 과거 경험에 따른 자동적인 반응일 수 있다는 설명은 '알아차림'의 의미를 새롭게 바라보게 한다. 2500년 전 부처가 들여다본 마음의 작동 방식이 오늘날의 뇌과학과 만나는 지점이다.

### 인생을 바꾸고 싶다면

독일 출신의 일본 선종 승려 뵐케 무호의 **〈불교는 인생에 확실히 도움이 된다〉**는 한층 더 근본적인 질문에서 출발한다.

"왜 살아야 할까?"

초등학교 1학년 때 어머니를 잃은 저자는 죽음의 현실을 일찍 마주하면서 삶의 의미를 고민했다. 이후 일본으로 건너가 스님이 된 그의 삶은 이 책의 중요한 바탕이 된다. 어린 시절 삶과 죽음을 고민했던 경험과 수행 과정 등을 담담히 소개하며 "왜 살아야 하는가"라는 질문에 답을 찾아가는 과정을 전한다.

저자는 불교를 '게임'에 빗대 설명한다. "인생이 게임이라면 불교는 그 게임에서 미련 없이 나오는 방법을 가르친다"는 것이다.

흔히 인생은 죽음이라는 '끝'이 있는 게임이라 생각한다. 하지만 저자는 죽음이 세상이 끝이 아니며, 게임에서 벗어나기 위해서는 스스로 게임을 바꿔야 한다고 말한다. 게임을 바꾸기 위해서는 게임이 어떻게 이뤄져 있는지를 먼저 알아야 한다. 저자는 '왜 자살로 게임을 끝내면 안 되는지' '다음 생은 정말 존재하는지' '초기불교와 대승불교의 게임 법칙은 같은지, 다른지' 등의 질문을 던지고 답하며 '게임(인생)'의 원리를 찾아간다.

이 과정에서 저자가 강조하는 것은 '정답에서 벗어나는 것'이다. 입시, 취업, 결혼, 승진, 재테크와 같은 삶의 단계마다 사회는 끊임없이 기준을 제시한다. 이러한 압박 속에서 사람들은 자신이 정말 원하는 것이 무엇인지 묻는 일조차 잊는다.

남들이 만들어놓은 삶의 규칙을 반드시 따라야 하는 것은 아니다. 정해진 정답이 없다면 스스로 납득할 수 있는 삶의 기준을 세울 수 있다. 좌선과 호흡, 지금 이 순간에 머무는 연습은 그 기준을 찾기 위한 구체적인 방법이 된다.

여기서 불교는 '믿어야 하는 종교'라기보다 '써볼 수 있는 도구'가 된다. 무엇이 옳은지보다 '나에게 실제로 도움이 되는가'를 중요하게 생각하는 세대에게 불교의 수행법은 삶의 기술로 받아들여질 수 있을 것이다.

### "자가에 대기업" 그다음은?

인기 드라마 제목을 차용한 **〈서울 자가에 대기업이 꿈인 30대를 위한 붓다〉**는 호기심과 반감을 동시에 불러일으킨다. 이렇게까지 노골적이라고?

의외로 저자는 고등학교에서 15년 가까이 국어를 가르치는 교사다. 신규 교사 강사로도 활동하며 〈10대를 위한 자존감 수업〉 〈청소년을 위한 매력적인 글쓰기〉 〈마음 근육을 키우는 하루 10분의 기적〉 등 다양한 주제의 책을 펴냈다.

저자는 그간 누구보다 치열하게 살아왔다. 만 28세에 교원 임용 시험에 합격해 하루 15시간씩 일하며 교사로서의 역할에 충실했다. 부동산과 주식 공부에도 매진해 남들이 부러워할 만한 수익을 냈다. 하지만 그 끝에서 마주한 것은 뜻밖의 공허함이었다.

"이게 다인가?"

그러다 우연히 서점에서 붓다의 생에 관한 책을 만났다. 왕자의 삶을 버리고 29세에 궁전을 떠난 고타마 싯다르타. 완벽해 보이는 삶이 주는 공허함, 존재의 의미에 대한 끝없는 질문, 그리고 답을 찾기 위한 6년의 방황.

저자는 완성된 성인 '붓다'가 아닌 흔들리고 망설이고 실패하면서 답을 찾아 나섰던 인간 '싯다르타'에 자신을 겹쳐본다. 그리고 싯다르타가 겪은 혼란과 좌절, 깨달음 이후의 여정을 들여다본다.

1부에서는 완벽해 보이던 왕자 싯다르타의 삶에 금이 가는 순간을, 2부는 궁전을 떠난 그가 답을 찾아 헤매는 6년을 탐색한다. 3부에서는 보리수 아래에서 싯다르타가 마주한 진실은 무엇인지, 4부에서는 깨달음 이후 붓다가 된 이의 45년 여정은 어떠했는지를 살핀다.

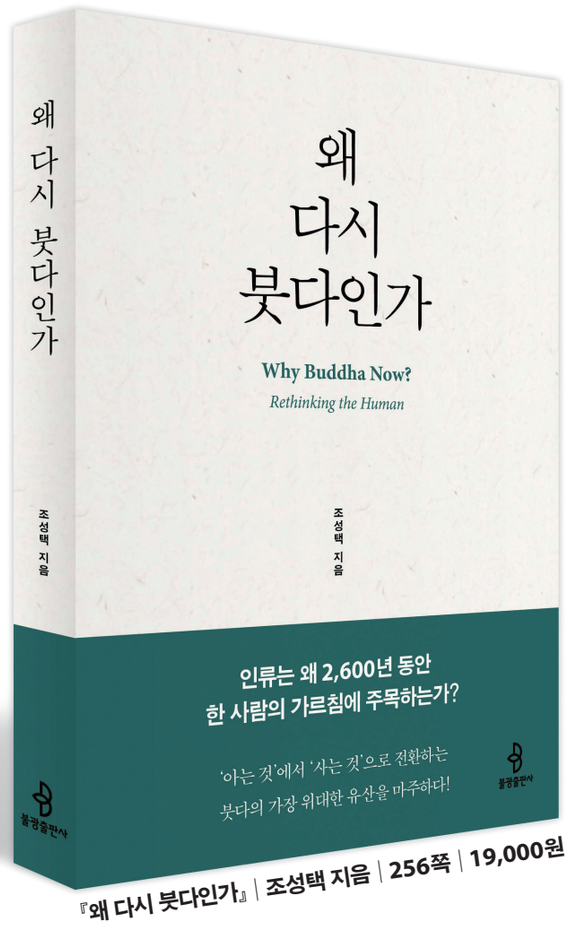
부처님 일대기를 시간순으로 소개하며 각각의 에피소드에 저자의 짧은 해설을 덧붙이고 질문을 던진다. '당신은 지금 누구의 설계도 위를 걷고 있는가?' '당신의 라훌라는 무엇인가?' '당신은 지금 무엇을 만들려고 애쓰고 있는가?' '새로운 길을 가기 위해 무엇을 내려놓아야 하는가?'

부록으로 담긴 '30일 성찰 노트'에 질문의 답을 적어나가다 보면 내가 정말 원하는 것은 무엇인지, 그것을 이루기 위해 지금 무엇을 해야 할지 조금씩 그려진다.

저자는 행복을 위해 지금 다니는 회사를 그만두라거나 '서울 자가'나 '대기업'을 포기하라고 말하지 않는다. 그것이 내가 진정으로 원하는 것인지, 아니면 남들이 '성공'이라고 부르기 때문에 그것을 좇고 있는 것인지 돌아보라는 것이다.

저자는 "성공의 기준이 내 안이 아닌 바깥에 있을 때 끝내는 크게 휘청일 수밖에 없다"며 "책을 읽으며 스스로에게 질문을 던질 때, 2500년 전 붓다의 가르침이 내 삶과 만나게 될 것"이라고 말한다.


불교의 지혜는 어떻게 삶이 되는가?




『왜 다시 붓다인가』 | 조성택 지음 | 256쪽 | 19,000원

만들어진 것은 달라질 수 있다!

'나'와 '세상'이 만들어지는 방식을 이해하고
왜 괴로운지 알면, 삶을 바라보는 눈이 달라진다!

우리가 고정된 실체라고 믿는 '나'도, 당연하게 여기는 '세상'도,
운명처럼 받아들이는 '괴로움'도 원인과 조건에 따라 만들어진다.
붓다의 이 통찰은 인간이 괴로움에서 벗어날 가능성을 열어 준다.

☆★☆ 이 책에 대한 찬사 ☆★☆

"쉽고 명쾌하게 푼 붓다의 삶과 가르침이 우리가 직면한 불안과 고통을 바라보는 '살아 있는 지혜'임을 보여 준다." _ 성해영 서울대 교수(『내 안의 엑스터시를 찾아서』 저자)

"깨달음을 해설하는 흔한 저술이 아니다. '지금 이 순간'과 '붓다의 가르침'을 잇는 치열한 여정이 담긴 약도다." _ 강성용 서울대 교수(『인생의 괴로움과 깨달음』 저자)

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