금주의 베스트 불서 10
4/16~4/22

불교전문서점 조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	꽃비 오니 봄날이다	동은	조계종출판사	6	매일매일 채식밥상	홍승	담앤북스
2	초역 부처의 말	코이케	포레스트북스	7	진우스님의 금강경 강설	진우	김영사
3	33관음 컬러링북	정기란	담앤북스	8	우리는 왜 스님이 되었을까	인해, 명오	민족사
4	눈부신 하루를 시작하는 108 필사 명상	법상	조계종출판사	9	불교성전	불교성전편찬위원회	조계종출판사
5	지금 이대로 좋다	법륜	정토	10	동자승 컬러링100	용정운	조계종출판사

불서총판 운주사 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	진짜 나를 찾아라(맑고향기롭게30주년기념) 미공개강연록*양장	법정	샘터사	6	일상에서의 호흡명상 숨(빨리어 호흡관법경 강의)	래리 로젠버그/미산	한언
2	어린이와 청소년을 위한 삼국유사	일연	보물창고	7	요가디피카(아헹가요가시리즈1) 육체의 한계를 넘어	아헹가/현천 역	선요가
3	크리스천과 함께 읽는 금강경(양장)	김원수	바른법연구원	8	지장경을 읽는 즐거움	정현스님 지음	민족사
4	도표로 읽는 천수경 입문	목경찬	민족사	9	어싱:땅과의 접촉이 치유한다	클린턴 오버/김연주	히어나우시스템
5	니까야로 읽는 금강경	이중표 역해	불광출판사	10	불멸(3) 아무래도 아무렇지않은	이각	지혜의눈

"저는 셰프가 아니라 수행자입니다"



정관 스님 나의 음식
정관 스님 · 후남 셀만 지음
베로니크 회거 사진 / 양혜영 옮김
윌북 / 2만4800원

사찰음식 명장 정관 스님의 첫 에세이
스위스 작가가 3년간 담아낸 일상과 레시피
"사찰음식은 '인생'이란 수행길 돕는 음식"

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com



"쌀은 그저 먹거리가 아니라 인연과 공덕의 매개체이며 수행의 원천"이라는 정관 스님이 공양미로 정성껏 밥을 짓는다.
©Véronique Hoegger 사진 제공=윌북출판사



봄의 밝고 따뜻한 기운을 품은 나물과 지난해 가을에 말린 묵은 나물로 만든 초파일 비빔밥.
©Véronique Hoegger 사진 제공=윌북출판사

"스님께 수행의 마음으로 요리에 임하는 방식을 배웠다. 정관 스님은 내게 영원한 선생님이자 요리의 어머니다." -국내 유일 미쉐린 3스타 식당(2025) '밍글스' 강민구 셰프

세계적인 셰프들이 '스승'으로 모시는 사찰음식 명장 정관 스님의 일상과 레시피를 담은 첫 책 〈정관 스님 나의 음식〉이 출간됐다.

넷플릭스 다큐멘터리 '셰프의 테이블' 출연 이후 전 세계의 관심을 받고 있는 스님은 "이름을 남기는 걸 원치 않는다"며 수많은 출간 제안을 고사해 왔다. 그런 스님의 마음을 돌린 이는 스위스에서 활동하고 있는 한국 작가 후남 셀만. 1997년부터 스위스의 주요 일간지에 한국 문화 관련 글을 기고해 온 그는 2017년 백양사 천진암으로 찾아가 스님을 취재하기 시작했다. 이후 스위스 출판사와 협업해 3년에 걸쳐 스님과 함께 글을 써 출간했고, 최근 번역을 마치고 한국 독자들을 만났다. 책은 출간 일주일 만에 7000부 이상 팔렸다.

1부 '정관 스님 이야기'는 후남 셀만 작가가 담아낸 정관 스님의 일상 이야기다. 천진암 텃밭에서 채소를 키우고, 선원 앞 탱자나무에서 열매를 거둬 탱자청을 만들고, 김장철이면 갖가지 김치를 담그는 스님의 모습이 사진과 함께 펼쳐진다.

이어진 인터뷰에서는 열일곱 살의 출가 이야기와 행자 시절 수행담, 사찰음식을 시작하게 된 계기 등을 들을 수 있다. 특히 스님의 대표 음식이라 할 '표고버섯 조청 조림'에 얽힌 일화에 눈길이 머문다. 출가한 딸이 안타까워 사찰로 찾아와 '풀만 먹고 살 수가 있느냐'고 묻는 아버지에게 스님은 표고버섯 조청 조림을 만들어 드렸고, 그제야 "마음 놓고 간다"며 집으로 돌아간 아버지는 일주일 후 자는 듯 숨을 거두었다. 조림 음식에는 시간과 정성이 필요한 것처럼, 수행에도 뭉근한 인내와 노력이 필요하다는 말 없는 가르침이 담겨 있다.

책의 백미라 할 2부 '사찰음식 이야기'는 스님이 정리한 58개의 사찰음식 레시피를 소개하는 장이다. 전통을 따르면서도 자신만의 방식으로 식재료를 탐구하고 음식을 만드는 정관 스님의 노하우가 아낌없이 공개된다. 요리의 가장 기본이라 할 밥 짓는 법부터 두부 만드는 법, 장 담그는 법, 갖가지 장아찌와 청 만드는 법, 양념 갈무리하는 법까지 세세하게 안내한다.

"많은 사람이 제게 레시피를 물어봅니다. 하지만 저는 레시피에 너무 얽매이지 말라고 얘기해요. 사람들이 제 음식을 좋아하는 이유는 제가 특별히 음식을 잘해서라거나, 숨겨둔 비결이 있어서가 아니라 오랜 시간과 정성을 들여 즐거운 마음으로 음식을 만들기 때문일 겁니다. 이 책에 정리한 레시피를 법처럼 여기지 말고, 열린 마음으로 보고 탐구해 보길 권합니다."

3부 '사계절 레시피'에서는 계절별 제철 식재료를 이용한 음식을 소개한다. 각 계절에 가장 영양이 가득한 채소가 무엇인지, 식재료 고유의 맛과 풍미를 살리기 위해서는 어떻게 해야 하는지 알려주는 스님만의 노하우가 가득하다.

따뜻한 시선이 느껴지는 사진은 스위스 작가 베로니크 회거의 작품. 그는 천진암에서 정관 스님과 세 계절을 함께 생활하며 천진암과 스님의 일상을 앵글에 담았다.

정관 스님은 "사찰음식은 수행자가 내면의 고요한 평화를 찾고 깨달음에 이르도록 돕는 지혜의 음식이자, 인생이라는 수행길을 가는 누구에게나 더 좋은 삶을 살도록 돕는 음식"이라 정의하며 "여러분이 음식으로 몸과 마음을 조율해 진정한 자기 자신으로 살게 된다면 더 바랄 게 없을 것"이라는 바람을 밝혔다.

새로 나온 책



승려시집 12권
승려시인회 엮음
차의세계 / 1만5천원

승려시인회(회장 진관 스님)가 '선차(禪茶)'를 주제로 꾸린 12번째 〈승려시집〉을 출간했다.

성우·청화·법산·대우·월강·혜자·진관·명안·무원·남륜·혜륜·현중·해성·지우·자흥·오심·선묘·범상·로담·도해·도명 스님과 지난해 등단한 공일 스님까지 22명 시인의 작품 201편이 담겼다. '선차'를 주제로 쓴 시도 각 한 편 이상 포함됐다. 승려시인회장 진관 스님은 "이번 선차 특집을 계기로 신라 무상 선사의 선다일여(禪茶一如) 다법이 회복되길 기대한다"고 밝혔다.

승려시인회는 1971년 무산 오현 스님을 회장으로 창립했다. 1993년 〈승려시집〉 5권 '피안으로 가는 수레들'을 끝으로 활동을 멈췄다가, 진관 스님의 노력으로 2014년 6집을 발간하며 활동을 재개했다. 현재 시인으로 등단한 스님 37명이 가입해 활동하고 있다.

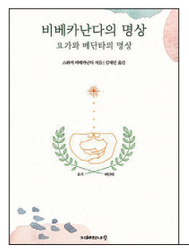


칼의 사랑
송강 스님 지음
도서출판 도반
2만5천원

신문 연재와 방송을 통해 불교를 널리 알리고 있는 송강 스님(서울 개화사 주지)의 '영상 화두' 세 번째 책이다. '영상 화두'는 짧은 사진과 글로도 화두를 들고 깨달음에 이를 수 있음을 보여주기 위해 스님이 창안한 글 형식으로, 일상의 대화와 페이스북 등에 게재한 단상을 사진과 함께 담았다.

스님은 책 제목을 〈칼의 사랑〉으로 정한 이유를 "불교에서는 번뇌로부터의 속박을 끊는 도구를 금강보검 또는 반야보검이라 하는데, 이는 깨달음의 지혜를 상징한다"며 "단, 이 지혜의 칼은 큰 자비심의 발로에 의해서만 사용된다"고 설명했다.

범어사불교전통강원과 중앙승가대학을 졸업한 송강 스님은 BBS불교방송과 BTN불교TV 등에서 다양한 프로그램을 진행했고, 불교신문에 '백문백답'과 '벽암록 맛보기' 등을 연재해 책으로 출간했다.



비베카난다의 명상
스와미 비베카난다 지음
김재민 옮김
지혜의나무
1만7천원

"스와미 비베카난다의 글은 분명 누구의 소개도 필요치 않습니다. 그 글들 자체가 거부할 수 없는 매력을 발산합니다." -마하트마 간디

인도 수행자이자 라마크리슈나의 제자, 스와미 비베카난다(1863~1902)의 명상에 대한 가르침을 그의 전집에서 일부 발췌해 두 부분으로 나눠 묶은 책이다.

첫 번째 '요가의 명상'에서는 집중의 중요성과 집중하는 방법을 설명한다. 그는 명상이 세 단계, 즉 다라나-디야나-사마디의 세 단계로 진행되며 세 단계 수행을 통해 마음을 정화하고, 궁극적으로 참나에 대한 깨달음에 이를 수 있다고 설명한다.

두 번째 '베단타의 명상'에서는 "온 우주는 하나이고, 내 안에 있는 참나는 궁극적 실재인 신과 동일하다"는 베단타 사상을 설명한다.



사찰 편백나무 맞춤가구 전문점
스님 건강, '편백가구'로 지킨다

편백(히노끼)나무 효능

편백나무는 항균효과가 뛰어나 세균번식에
가장 취약한 목욕 욕조를 비롯하여
인테리어 용품, 주거용 목재, 침대 등 가구소재로 주로 사용된다.
특유의 향으로 인해 정신을 맑게 하는데 이는 피톤치드 때문이다.
편백나무는 일반나무보다 5.5배 가량 피톤치드가 많아
삼림욕을 하면 심신이 안정된다.

편백 온열 그래핀보료
신체 기(氣, Energy)를 충전하고 균형을 바로 잡는 초장파 에너지
건강하고 오래사는 것은 인류의 오랜 소망
지친 몸과 스트레스를 수면과 함께 깔끔하게 해결하세요.
• 피로 회복
• 근육 결림 해결
• 혈액 순환 개선
• 신경통, 근육통 완화
• 만성 피로 해소



편백침대





숙면이 보약
편백 숯침대



FINE TERRA
규조토 비누
'FINE TERRA'
절찬 판매
판촉용 대량구매시
70% 할인
향긋함과 함께~
기다려지는 세안~~~
알파토 규조토 soap
민감성 피부에 도움

그린에너지 GREEN ENERGY COMPANY
제품문의 031-542-2735 010-3576-6802
계 좌 : 농협 1186-02-058581
예금주 : 그린에너지(이도연)
경기도 포천시 소흘읍 무봉리 319-16 (무봉로 15)
전제품 국내산