지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2016.10.5~2016.10.11

※불서총판 운주사 제공

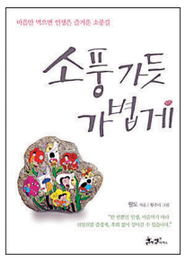
순위	도서명	저자	출판사
1	바람불면 다시오리라-소설 법정	백금남	샘앤파커스
2	틱낫한기도의힘	틱낫한	불광출판사
3	참선이란무엇인가	진제대선사	매일경제신문사
4	돌이키는힘(치유하는금강경읽기)	서광	모과나무
5	날마다 새날-불교 명절에 담긴 수행이야기	법륜	정토
6	부처님말씀 따라쓰기	불교방송	비단길
7	깨달음과역사(개정증보판)	현응	불광출판사
8	나를 생각하는 자가 누구냐(만공법어)	만공	비움과소통
9	그녀는다시태어나지않기로 했다	조민기	㈜조계종출판사
10	어느수학자가본기이한 세상-조합	강병균	살림

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com



행복은 특별한 이벤트가 아니다… “붙들려 말고 지금 바로 누리길”

긍정의 DNA 비결은 욕심 아닌 만족하는 것
“한 번인 인생, 마음먹기 따라 즐겁게 살 수 있어”



소풍가듯 가볍게
월도 스님
황주리 그림
샘앤파커스 펴냄
1만 4천원

“누군가를 미워해본 사람은 압니다. 그것이 얼마나 많은 시간과 감정을 소진시키는지, 그리고 결국에는 누구에게 해가 되는지 말입니다. 우울해하고 원망하고 화내는 시간들이 따지고 보면 아깝기 그지없는 시간들입니다. 슬퍼하고 미워한대서 뾰족하게 해결되는 것도 아닙니다. 시간 버리고, 마음 상하고, 관계는 더욱 나빠질 뿐입니다. 그러므로 마음을 비우라는 것입니다. 마음을 비워야 부처님 마음이 자라날 공간이 생기는 법입니다.”

불자들의 따뜻한 인생 멘토로 알려진 천태종 총무부장 월도 스님의 신간이 나왔다. 불교TV ‘월도 스님의 생활법문’이라는 프로그램을 통해 수많은 불자들의 공감을 이끌며 여러 가지 인생 고민에 대해 명쾌한 해답을 제시해온 스님의 법문집이다. 월도 스님은 우리에게서 행복을 앗아가는 게 무엇이고, 괴로움을 만들어내는 씨앗은 무엇인지 밝힌다. 책 제목처럼 소풍 가듯 가볍게 인생을 행복히 살아가는 바른 길을 안내한다. 우리가 일상서 맞닥뜨리게 되는 여러 문제에서 예화를 이끌어내 그 조언이 더욱 현실적이고 가슴에 와 닿는다.

월도 스님은 “불교하면 일반인들이 무조건 어렵고 무겁게 생각하죠. 개신교의 교세가 확장되는 이유중 하나도 목사님들이 대중들에게 친밀하고 쉽게 설교하며 다가가는 것이라고 생각합니다”라며 “형이상학적인 것에 치중해 신도들이 이해하지 못하고 법회 시간에 졸게 만드는 법문은 문제가 있습니다. 이번 책에서는 일상적 고민거리를 주제로 어렵지 않게 풀어낸 것이 특징입니다”라고 출간 취지를 밝힌다.

이 책은 마음의 속성과 행복의 조건을 들여다보고, 불교적 관점서 삶을 변화시키는 지혜, 불교 수행의 원리와 방법, 바른 신행생활에 관한 조언 등을 담고 있다. 기존 불자는 물론, 이제 막 불교에 첫걸음을 떼고자 하는 입문자에게도 친절하고 편안하게 다가간다. “행복하고 자유로운 삶은 우리 모두의 바람인데, 왜 많은 사람들이 괴로움에 쩔쩔매며 힘겹게 살아갈까?” “우리에게서 행복을 앗아가는 게 무엇이고, 괴로움을 만들어내는 씨앗은 무엇일까?” 등등. 저자인 월도 스님은 불자들의 다양한 인생 고민에 명쾌하고 따뜻한 조언과 답을 내놓는다. 스님에 따르면, 불교는 원리를 존중하고 법칙을 실천하는 종교다. 따라서 원리와 법칙을 제대로 이해하고 가슴으로 받아들이면 인생을 어렵게, 힘들게 살아갈 이유가 없다. 월도 스님은 소풍 가듯 가볍게 인생을 행복하게 살아갈 수 있는 길을 안내한다. 석가모니 부처가 미물도 감동하는 언어로 진리를 설파했듯이, 누구나 공감하고 이해할 수 있는 쉬운 언어로 불교의 가르침, 행복으로 이끄는 삶의 지혜를 전한다.

책은 마음, 변화, 인연, 지혜, 믿음, 진리, 정진을 주제로 전체 7장으로 구성된다. 먼저 삶의 괴로움이 어디서 비롯되는지, 왜 마음먹은 대로 살지 못하고 마음에 휘둘리게 되는지 마음의 속성과 행복의 조건을 들여다본다. 또한 가족 간의 갈등을 사랑과 이해로 전환하는 법, 삶을 변화시키는 지혜, 수행의 원리와 방법, 연기법과 사성제 등 불교의 진리, 올바른 신행생활에 관한 조언 등을 담았다. 삶의 이런저런 문제들로 괴로움을 안고 사는 이들에게, 인생이 마냥 버겁다는 이들에게 냉정하고도 따듯한 조언을 건넨다.

이 책은 추상적이고 관념적인 언어, 책을 읽는 동안 끄덕끄덕 공감만 하고 마는 이야기가 아니라 지금 당장 실천 가능한 수행법을 제시한다는 점이 특징이다. 기복신앙을 탈피해 실질적으로 내 삶을 변화시켜줄 마음공부를 원하는 사람들에게 꼭 알맞은 책이다. 신앙생활을 오래했지만 삶이 크게 달라지지 않은 불자에게는 초심을 떠올리며 내면을 성찰하는 기회를 제공하고, 이제 막 불교에 첫걸음을 떼고자 하는 입문자에게는 친절한 수행의 길잡이가 될 것이다. 삽화로 서양화가인 황주리 작가의 ‘돌에 관한 명상’ 연작을 실었다. 강가에서 주워온 돌에 이 순간을 살아가는 우리들 삶의 풍경을 그린 작품들이다. 기발한 상상력과 눈부신 색채로 가득 찬 그림이 지혜가 담긴 경구와 함께 강렬한 기억을 남긴다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



나를 바꾸는 100일
마가 지음 | 휴 펴냄 | 1만 4천원

“100일 후에 일어날 마음 기적 꿈꾸자”

일찍이 자비명상을 개발해 불교적 힐링의 선두주자로 떠오른 마가 스님. 현대인들의 고질병인 스트레스와 우울, 불안 등서 벗어나 마음의 안정을 얻는 자비명상의 세계로 우리를 안내해왔다. 스님은 2000년대 초 ‘자비명상 템플스테이’를 개최하면서 국적 및 종교를 초월한 템플스테이 대중화에 힘써왔으며, 9년간 중앙대서 〈내 마음 바로 보기〉라는 수업을 맡아 1초 만에 수강신청이 마감되는 강의로 20대들에게도 자비명상을 널리 알려왔다.

따스한 성찰의 언어로 우리 내면에 자리한 슬픔의 뿌리를 찾아가 ‘지금 이 순간의 나’로 살아가는 것과 ‘자비로워지는 것’이야말로 궁극의 치유임을 이야기해온 마가 스님이 최근 자기 변화를 꿈꾸는 사람을 위한 ‘100일 기도’ 수행서 〈나를 바꾸는 100일〉을 출간했다.

이 책은 불교계의 힐링 멘토이자 자비명상 이사장인 마가 스님이 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 100일 기도 수행법을 집대성한 것이다. 자신에게 맞는 기도법을 찾아 100일 동안 정성을 다함으로써 ‘지금 이 순간 행복’할 수 있는 방법을 알려준다. ‘왜 기도를 해야 하는가’ ‘나에게 맞는 기도는 무엇인가’ ‘어떻게 기도를 해야 소원이 이루어질까’에 대한 스님의 지혜가 오롯이 담겨 있다. 스님은 기도 목표를 구체적으로 설정한 후, 각자의 체질이나 성격 그리고 환경에 맞게 기도법을 찾으라 말한다. 그런 후에 진정한 참회의 시간 ‘100일’ 동안 참회할 대상을 알고, 죄를 뉘우치고, 다시는 죄를 짓지 않겠다는 결심으로 선행공덕을 지어야 참된 기도가 되며 소원이 이루어진다고 강조한다.



이 책은 100일 동안 하루에 한 가지씩 100가지의 마음 씨앗(긍정단어)을 마음에 되새기며 오늘 잘한 일, 후회되는 일, 고마운 사람, 내일 할 일, 오늘의 마음 이야기 등을 하루도 빠짐없이 기록하고 참회함으로써 자신이 어떻게 달라졌는지 한눈에 확인할 수 있게 해준다. 가장 지혜로운 방법으로 자신을 깊이 생각하게 하고 하루하루 마음이 성장할 수 있도록 돕는다. 또한 바쁜 일상 속에서 미처 발견하지 못했던 삶의 진정한 행복과 타인에 대한 사랑, 그리고 가장 빛나는 순간을 우리에게 일깨워준다.

마가 스님은 먼저 누구나 쉽게 따라할 수 있는 수행 10단계를 소개한다. 하루 30분이면 충분하다. 매일 자신이 정한 시간에 기상하여 삼귀의와 오계로 정념수행을 하고(1단계), 자비명상을 독송하고 명상을 한다(2단계). 정성을 다해 108배를 하고(3단계), 나 자신을 먼저 사랑하는 마음을 키우면서 〈자비경〉을 독송한다(4단계). 자비의 씨앗을 심기 위해 100긍정단어를 독송하고(5단계), ‘내 인생의 주인공 되기’ 기도 발원문을 독송한다(6단계). 나눔을 통해 나를 비우는 행복을 실천하고자 매일 천 원 이상 보시하고(7단계), 나와 남의 이익과 행복을 위해 하루 한 가지 선행공덕을 쌓는다(8단계). 나에게 맞는 맞춤수행을 정진하고(9단계), 매주 주어지는 생활명상 과제를 정성을 다해 실천한다(10단계).

“나의 행동, 말, 생각은 곧 미래”
나 바꾸는 수행법과 100가지 씨앗

그중에서도 자신에게 맞는 수행법을 찾아 즐겁게 수행하는 것이 진정한 기도라고 스님은 말한다. 탐욕을 다스리는 부정관, 분노를 다스리는 자비관, 수를 세어 마음을 차분하게 하는 수식관, 지기 싫어하는 마음을 다스리는 계분별관, 어리석음에서 벗어날 수 있도록 도와주는 인연관, 부처의 마음을 닮아가는 염불수행, 경전을 독송하는 간경수행, 경전을 옮겨 쓰는 사경수행, 말 그대로 걷기명상, 아무런 대가 없이 도와주는 봉사수행 중에서 선택하면 된다. 반드시 개인의 체질과 성격, 환경을 고려해서 정해야 한다.

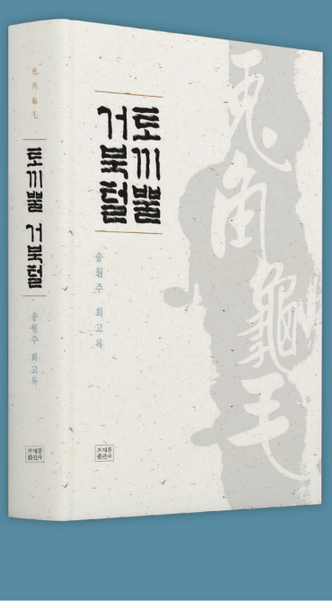
수행 단계를 숙지하고 나만의 수행법을 선택했다면, 이제 100일 후를 생각하며 참회의 시간을 보내야 한다. 100일 14주, 매 주마다 깨달음의 글로 마음을 깨운 후 100일 동안 매일매일 ‘오늘의 긍정단어’를 가슴 깊이 새기는 일이다. 그리고 오늘 잘한 일, 후회되는 일, 고마운 사람, 내일 할 일, 오늘의 마음 이야기를 정성껏 기록하고 만족도를 체크해봄으로써 마음의 정원에 자비의 씨앗을 심어야 한다. 지금 이 순간 나의 행동, 말, 생각은 곧 미래가 되기 때문이다. **김주일 기자**



불교 정화 / 10·27 법난 / 개혁종단 한국불교 근현대사의 현장에서
IMF 구제 금융사태 / 위안부 할머니 문제 / 세계 빈곤 한국사와 세계사의 현장에서
온몸 부딪혀 실천해온 송월주 대종사의 보현행원의 길

/송월주 회고록/

토끼뿔 거북털



| 글 · 월주 스님 | 46배판 변형(175X230) | 724쪽 | 양장 및 케이스 | 가격 30,000원 | 조계종출판사 |

“이 책은 송월주 스님이 출가 이후 절차탁마하며 보낸 시간에 대한 기록이자 수십 년 시민사회운동에 발 딛고 사회봉사를 실천하며 느낀 소회 그리고 그 과정에서 교유했던 여러 인물 등에 대한 이야기이다.
워낙 광범위한 활동을 펼쳐왔던 스님이기에 책 속에 실린 이야기는 때론 조계종의 근현대사이며 또 때론 질곡과 영광을 함께했던 한국사이기도 하다.“

월주스님과 〈토끼뿔 거북털〉에 보낸 언론의 찬사!

- 회고록은 한국 현대 불교의 역사와 불교계 사회복지 역사와 다름없다. * 조선일보
- 월주 스님의 개인사는 조계종단의 개혁사와 맥을 같이 한다. * 중앙일보
- “이판이 아니면 사판 역할도 제대로 못하고 사판을 하지 않으면 이판도 의미 없다.” * 동아일보
- 월주 스님의 보리심은 국경을 넘었다. * 한겨레
- 월주 스님은 자신의 수행과 자비행은 ‘완성형이 아니라 진형행’이라고 표현한다. * 한국일보
- 불교가 세상을 등진 채 산중에만 머물러 있어선 안 된다는 게 스님의 지론이다. * 연합뉴스

조계종 출판사 (주)조계종출판사 문의
02-720-6107~9 www.jogyebook.com