금주의 베스트 불서 10 5/10~5/16

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	종교학자최준식교수의너무늦기전에들어야할카르마강의	최준식	김영사
2	요가디피카(아헹가요가시리즈1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가
3	네가지마음챙기는공부*대념처경과그주석서(초기불전001)	각묵 옮김	초기불전연구원
4	중관학특강:색즉시공의논리	김성철	오타쿠
5	깨달음에이르는알아차림명상수행명상치료5불교심리학과위빠사나수행의지침서	아날요/이필원 외	명상상담연구원
6	염불모든것을이루는힘(권수염불법문)	원영굉오/정원규	불광출판사
7	꾼달리니딴뜨라	스와미 사라스와띠	한국요가출판사
8	중론:산스끄리뜨게송의문법해설을겸한(개정본)	용수 지음/청목 주석	오타쿠
9	화엄경을머금은법성게의보배구슬	김성철	오타쿠
10	낡은 옷을 버려라–법정스님 원적 10주기 추모집	법정스님	불교신문사

책세상

노래하는 스님이 건네는 '위로'



내가 웃자 별이 빛나기 시작했다
도신 지음
담앤북스
1만8천원

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com



평생 노래를 하며 2018년엔 시인으로 등단한 도신 스님은 첫 산문집에서 '노래하듯 전하는 응원가'로 삶에 지친 이들을 위로한다.

긴 터널서 방황하는 마음에 한 줄기 빛 되길
"지금 이 순간이 기적…당신과 나도 기적이다"

'마음이 바짝 말라 있으면 불이 잘 붙지. 촉촉이 젖어 있으면 끌 시간 충분한데….'

〈법화경〉 '비유품'에서 석가모니 부처님은 제자들에게 온 세상이 불타고 있다는 '삼계화택(三界火宅)'을 설했다. 탐 · 진 · 치 삼독이 곧 타오르는 불이고, 이를 보시와 인욕, 선행으로 끌 수 있다는 가르침을 남겼다. 30년 넘게 대중 앞에서 음성공양을 올린 도신 스님은 현대사회 사람들의 바짝 말라버린 마음이 조금은 더 촉촉해지길 바라면서 펜을 잡았다.

사실 스님이 글을 지은 건 이번이 처음은 아니다. 2018년 시인으로 등단했다. 지난해에는 〈웃는 연습〉이라는 첫 시집도 펴냈다. 하지만 산문은 처음이다. 노래하는 스님이 시에 이어 새롭게 써내려간 사유와 위로. 〈내가 웃자 별이 빛나기 시작했다〉는 어두운 터널 속을 헤매는 이들이 때론 한 줄기 빛을 발견하고 한 번의 심호흡을 할 수 있길 바라는 마음을 담았다.

오랜 수행생활을 하면서도 긴 터널을 지나왔다고 털어놓은 스님이 뒤늦게 배운 건 바로 웃음. 결국 내가 웃으니 나무가 춤추고, 과거 경험한 몽환의 터널에선 작은 빛을 볼 수 있었다. 그 빛으로 자신과 다른 사람의 터널을 가득 채우고 싶은 마음, 노래가 아닌 글로 독자에게 다가간다. 좋은 노랫말을 찾고 쓰다 보니 자연스레 시와 친해졌고, 그렇게 시를 가까이하니 사유는 깊어졌다.

'마당을 쓸고 나면 발자국이 남는다. 삶이 모순인 것이다. 모순 때문에 괴로워할 필요는 없다. 그 모순 때문에 사색을 하게 되고 자신이 부족한 사람임을 알게 되기 때문이다. 발자국이 남더라도 마당은 쓸어야 한다.' –마당을 쓸고 나면

모순덩어리인 인생에서 무엇 하나 모순이지 않을 수 있을까. 그러니 그런 모순 때문에 소중한 마음을 다치거나 벗어나려 애쓰지 말자는 따뜻한 위로. 그저 그 덕에 나를 돌아보고, 세상을 바라보는 시선을 조금 바꿔보자는 잔잔한 조언을 건넨다. 빗자루로 마당을 쓸면서도 이런저런 생각을 했던 스님이다.

1장은 종교적 깨달음을 주제로 스님이 느낀 바를 편안하게 이야기한다. 2장은 긍정적인 자세를 가지는 것이 얼마나 중요한지, 3장은 인간이 느끼는 수많은 감정을 어떻게 받아들일지에 대해서 이야기한다. 4장은 자연이 주는 경이, 5장은 도신 스님의 개인사가 담긴 가족에 대한 이야기와 인간관계에 대한 조언이 담겨 있다.

도신 스님은 세상을 바라보는 관점 중에서 특히 '무상'의 관점을 추천한다. 이 세상 어떤 존재도 사라지지 않는 것은 없다. 1~5장에서 각각 다루는 주제는 모두 한 번쯤 고민했을 법한 것들이다. 하지만 이런 고민들을 유발하는 존재들도 결국엔 다 사라진다. 고민들도 그렇다. 지금 나를 괴롭히는 여러 잡념들도 곧 사라질 터. 내 마음이 괴로울 하등의 이유가 없다.

노래하는 도신 스님이 노래하듯 전하는 응원가. 이제는 당신이 웃을 차례다. 터널을 벗어나고 싶지만 방법을 모르는 당신이 그저 무사히 빠져나오길. 잊지 말자. 대낮에 별이 보이지 않는다고, 밤하늘에 태양빛을 볼 수 없다 해도 그것이 없는 건 아니다. 어제가 쌓여 오늘이 된 매일이 기적이다.

▲도신 스님은?

'노래하는 수행자'로 널리 알려진 도신 스님은 여덟 살의 나이에 예산 수덕사로 입산해 인곡당 법장 대종사를 은사로 출가했다. 1976년 수덕사에서 원담 스님을 계사로 사미계를, 2000년 송광사에서 범룡 스님을 계사로 구족계를 수지했다.

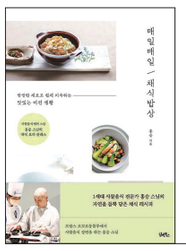
우리나라 대표 기타리스트 신중현 씨, 가수 이남이 씨와 교류하며 기타와 음악을 배웠다. '중생의 아픔이 다하는 날까지 노래를 멈추지 않겠다'는 원력을 세우고 1991년부터 6장의 정규 앨범을 발매했으며, 20여 차례의 단독 공연을 개최했다. 2019년 조계종 포교대상 공로상을 수상했다.

직접 작사하며 시심을 키워 온 스님은 월간 〈우리시〉와 계간 〈서정시학〉에서 신인상을 받으며 시인의 길을 걷게 됐다. 중앙대학교 대학원 문예창작학과(석사)를 졸업하고 현재 동국대학교 대학원 국문학과(박사)에 재학 중이다. 2022년 시집 〈웃는 연습〉을 발간했다.

조계종 제16대 중앙종회의원, 재심호계위원, 초심호계원장 등 종단의 주요 소임을 두루 역임하는 한편, 은사스님의 유지를 받들어 2012년부터 서산 서광사 성역화 불사에 매진해왔다. 2023년 3월 덕숭총림 수덕사 제24대 주지에 임명됐다.

간단한 재료로 즐기는 비건 생활

'요알못'도 따라하는 149가지 채식 레시피



매일매일 채식밥상
홍승 지음
담앤북스
2만4천원



1세대 사찰음식 전문가이자 프랑스 르꼬르동블루에서 사찰음식 특강을 하는 등 음식을 통한 포교에 나서고 있는 홍승 스님.

건강과 다이어트를 위해 혹은 지구 환경을 위해 채식을 결심했지만 비싼 재료와 복잡한 조리법 때문에 선뜻 실천하기 어려웠던 이들을 위해 스님이 냉장고 속 재료로 쉽게 만들 수 있는 비건 요리 149가지를 선보인다. 〈매일매일 채식밥상〉을 통해 가지와 감자, 버섯, 두부 등 간단한 재료로 만들 수 있는 비건 요리에 도전해보자. '요알못(요리를 알지 못하는 사람)'도 따라 할 수 있도록 재료 준비부터 요리하는 법, 요리할 때의 주의사항, 다양한 양념의 쓰임새 등을 글과 사진으로 상세하게 보여준다.

스님은 책 서두에서 '짠맛 내는 네 가지 양념과 쓰임새'를 먼저 설명한다. 사찰음식에서 기본이 되는 양념으로 소금, 간장, 된장, 고추장을 어디에 어떻게 써야 하는지, 그리고 보관방법까지 간략하게 서술했다. 더불어 요리 초보자를 위한 기본 다지기 △즉석 고추장 △겨자 소스 △초고추장 △간장 양념장 △채수 △맛간장 만드는 법을 정리해 음식의 맛을 살릴 수 있게 안내한다. 또 149가지 요리 방법을 설명하면서 책 하단에는 요리마다의 팁을 전수한다. '버섯들깨탕'의 경우 '들깻가루가 들어가는 음식에는 찹쌀가루를 넣어야 맛있다'는 틈새 조언을 달았다.

〈매일매일 채식밥상〉은 채식에 관심 있는 누구나 손쉽게 따라 할 수 있게 재료별로 레시피를 묶고, 한 가지 재료로 만들 수 있는 다양한 조리법을 소개해 지속 가능한 채식 생활을 돕는다. 사찰음식을 기반으로 하기 때문에 불가에서 금하는 오신채(파 · 마늘 · 부추 · 달래 · 흥거)를 쓰지 않는 것이 특징. 동일한 재료 또는 함께 어울리는 재료로 만들 수 있는 레시피를 한데 모았고 김치, 장아찌, 국, 죽은 물론 수삼냉채와 연꽃구절판 등 특별한 손님을 위한 레시피도 소개한다.

스님은 책에서 "우리가 살고 있는 지구는 급격한 기후 변화로 지(地) · 수(水) · 화(火) · 풍(風) 사대의 조화가 깨져 병을 앓고 있다"며 "시간이 갈수록 더욱 심화돼 인간의 생활 환경뿐만 아니라 모든 생명의 생존을 위협하고 있다"고 말한다.

그러면서 육류 생산을 줄이고 채식하는 것이 환경을 지키는 건강한 습관이라고 강조한다. 육식 위주의 식단이 탄소 배출을 늘려 기후위기를 불러오는 원인이라는 점을 지적하고, 식물성 식품 섭취 확대로 이를 감소시킬 수 있다는 이야기도 덧붙였다.

홍승 스님은 "육류 위주의 식생활을 채식으로 바꾸는 것은 쉽지 않기 때문에 유연한 자세로 접근하는 것이 좋다"며 "갑자기 육류 섭취를 끊기보다는 하루 한 끼, 맛있는 채소 식단으로 바꾸는 것으로 시작해보라"고 제안한다. 윤호섭 기자

▲홍승 스님은?

1984년 동화사 부도암에서 출가한 이후 사찰음식 시연 · 전시 및 강의를 꾸준히 해오고 있는 1세대 사찰음식 전문가다. BTN불교TV '홍승 스님의 자연을 담은 사찰음식', Food채널 '풍경이 있는 요리', BBS불교방송 '테마가 있는 사찰음식' 등 다수의 방송프로그램을 진행했다. 사찰음식 정규교육기관 '향적세계', 사찰음식체험관 강의 등 왕성한 활동을 이어가고 있다.

잘난 척 불교 사자성어



불교에서 널리 사용하고 있는 사자성어 60개를
하루에 한 개씩, 두 달 동안 익힌다면 문해력 최고의 지식인!!
글자의 뜻과 의미, 그리고 삶의 지혜
불교사자성어 60개를 완전히 이해한다면 당신은 이미 지성인!

적습성성 (積習成性) "습관이 인간을 만든다"

습관이 오래 되면 천성이 된다. 자기도 모르는 사이에 성격,
성품으로 굳어 버리게 되는데, 그것을 적습성성이라고 한다.
반복된 행동이 만드는 결과라고 할 수 있다.
-본문 중에-

윤창화 지음 | 224쪽 | 13,800원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org