지혜의 보고 佛書

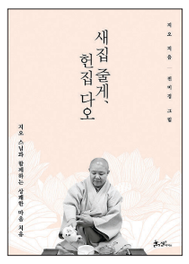
금주의 베스트 불서 10 2017.4.19~2017.4.25

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	아무도너를묶지않았다	월호	쌤앤파커스
2	너는이미기적이다	틱낫한/이현주	불광출판사
3	평생걱정없이사는법	페이웅	유노북스
4	깨달음의재발견	우오카와유지	(주)조계종출판사
5	Joy기쁨의발견(달라이라마와 투투대주교의 마지막 깨달음)	달라이라마 외	예담(위즈덤하우스)
6	우리가 사랑할날이 얼마나 남았을까	일초스님외	민족사
7	대방광불화엄경강설55(三十八-이세간품3)	여천무비	담앤북스
8	길과꽃-도법스님1966-끝나지않는생명의순례	김왕근	불광출판사
9	위대한스승청화큰스님	유철주	상상출판
10	시작할때그마음으로(법정이우리의가슴에새긴글씨)	법정/현장	책읽는섬



나를 항상 아프게 하는 '나'를 위한 위로



새집 줄게, 헌집 다오

지오 스님 지음
쌤앤타커스 펴냄
1만 4천원

누구에게나 어린 시절에 겪은 상처가 있다. 그 것은 트라우마가 되어 자존감을 훼손하고 수많은 인간관계를 삐걱거리게 한다. 일그러진 자아로 사회생활을 하다 보니 아픔과 갈등이 반복된다. 내가 나를 시시때때로 아프게 한다면, 꼭꼭 숨겨둔 내 안의 상처를 만날 시간이다. 미처 자라지 못한 '내면의 아이'를 보듬어 줄 때다.

상처받은 내면의 아이를 쉽사리 대면하지 못하는 우리에게 당당히 마주할 수 있는 용기를 주는 이. 명상심리상담센터 '쉼'의 원장이자 전남 무안 봉불사 주지인 지오 스님이다. 그는 '상담은 부처님의 가르침과 하나'라는 생각으로 상담 공부를 시작한 이래 어느덧 천 번이 넘는 상담을 진행했다. 광주불교방송 '그대가 꽃입니다'라는 프로그램서 마음 상담에 관한 이야기로 큰 호응을 얻기도 했다.

마음 상담이란 낡고 칙칙한 집에서 밝고 산뜻한 새집으로 이사하는 것과 같다. 왜곡된 사고에서 벗어나 새로운 생각의 집을 짓는 일이다. 지오 스님은 그 작업을 위해 기꺼이 내담자들의 어머니가 되어 응어리진 아픔에 공감하고 상처를 어루만져 준다. 자신의 깊은 상처를 드러내거나 이미 지나간 일을 들춘다는 것은 매우 어려운 일이다. 그러나 적극적으로 문제를 해결하겠다는 의지가 있다면 누구나 상처를 치유하고 새로운 삶을 살 수 있다. 몸이 아프면 곧장 병원에 가듯이 마음이 아플 땐 치유가 필요하다. 어렵고 힘든 삶 속에서 헤매고 있다면, 자존감을 키워 세상을 좀 더 긍정적으로 바라보고 싶다면, 지오 스님과 함께 상쾌한 마음 치유 여행을 떠나보자.

〈새집 줄게, 헌집 다오〉는 우리 이웃들의 마음 치유 사례를 통해 그들이 어떻게 상처를 대면하고 내면의 평화를 찾게 됐는지 소개한다. 엄마의 정서적 협박에 시달리는 아들, 게임에 중독된 청소년, 착한사람 콤플렉스를 가진 청년, 남편의 외도를 알아버린 아내, 우울증과 불안 장애에 시달리는 여인, 싸움이 잦은 부부, 공황장애로 고통받는 직장인, 남들이 자신을 무시한다고 생각하는 상사… 등등. 책에서 만나는 이들은 내 가족 혹은 숨기고 싶은 나의 모습일지도 모른다. 저자는 실제 상담에 적용된 다양한 기법을 활용해 내담자가 상처를 치유해가는 과정을 고스란히 보여준다. 이를테면, 심리적 갈등을 겪는 사람의 경우 갈등하는 두 개의 자아를 불러내 대화를 나누게 함으로써 스스로 타협점을 찾게 한다. 또 분노를 조절하지 못하는 사람에게 '빈 의자 기법'을 적용해 분노를 긍정적 에너지로 활용할 수 있도록 도와준다.

여기에 더해 일상서 내면의 평화를 찾을 수 있는 실질적인 방법 16가지를 소개한다. '버럭 화가 올라올 때' '생각이 너무 많아 괴로울 때' '나를 격려해주고 싶을 때' '스트레스가 나를 힘들게 할 때' '미운 사람도 끌어안아야 할 때' 등등 현대인들의 일상적인 고민에 맞는 해결책을 제시한다. 스트레스를 받지 말라는 일차원적인 조언이 아니라 스트레스를 잠깐씩 내려놓는 기술을 알려준다. 감정이 들끓을 때 언제든 책을 펼쳐보며 지혜롭게 대처할 수 있다.

저자는 심리상담가이기 이전에 출가한 지 30여 년이 지난 수행자로서 사람과 인생에 대한 깊은 통찰을 보여준다. 본인이 경험한 아픔과 고민 등도 마음 치유의 재료로 기꺼이 내어놓고 독자에게 충고하기보다 우리 이렇게 한번 해보자고 다정하게 안내한다. 결국 사람을 변화시키는 것은 가르침이 아니라 공감이라는 것을 보여준다. 이 책은 상처의 치유만이 아니라 우리가 본래 가지고 있던 힘을 스스로 찾아내 회복할 수 있도록 안내한다. 그 힘을 한번 깨닫게 되면 우리는 더욱 단단해질 수 있고, 누구에게 의지하지 않고도 스스로 행복해질 수 있다. 힘들고 괴로운 일을 마주할 때마다 '그러려니' 하면서 내려놓을 수 있는 유연한 사고방식을 갖게 해준다.

'내 안에 있는 두 마리 개' '네 명의 아내' '밧줄에 매달린 장님' 등 고귀한 진리를 담은 이야기들도 흥미롭다. 불교의 가르침을 바탕으로 하지만 결코 종교의 울타리에 갇히지 않는다. 여기에 더해 책 곳곳에서 만나는 전미경 작가의 압화 작품이 마음에 잔잔히 스며들어 보는 것만으로 힐링이 된다. 어린 시절의 상처를 끌어안고 사는 사람, 관계 맺기가 어려운 사람, 열등감을 품고 사는 사람들이 읽고 힘을 얻을 수 있는 책이다. 자존감이 바닥을 칠 때, 털어놓기 힘든 고민이 있을 때, 내 마음에 안 드는 누군가로 인해 속상할 때 읽는 것만으로도 힘이 되고 마음이 상쾌해질 것이다.

들끓는 감정과 다투지 않는 비결 설명
우리 이웃들과의 마음 치유 사례 소개
스트레스 잠깐 내려놓는 기술도 제시

인경 스님(목우선원 명상상담평생교육원장)은 추천사를 통해 "지오 스님은 많은 사람의 아픔과 고민을 현장에서 오랫동안 경청하고 그들의 마음을 치유하는 작업을 해왔다. 그런 결과가 이 책이다. 한 송이 꽃을 피우기까지 많은 노력과 성찰이 뒤따른 작업임이 분명하다. 어떤 치유든지 결국은 상담자의 인품이 묻어난다"며 "책 곳곳서 타인의 아픔을 있는 그대로 받아들이고 따뜻하게 감싸주는 관세음보살의 마음이 느껴진다. 그들의 아픔에 기꺼이 다가가는 마음, 어떤 판단도 미리 하지 않고 충분하게 경청하는 지오 스님의 열린 마음이 보인다"고 말했다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

"이 세상 모든 존재들의 화두는 행복"

나누는 당신 이미 행복이니

광원 환성 지음 | 아름다운 인연 펴냄 | 1만 5천원



세종시 장군산에는 폐사된 암자를 복원해 창건한 절 하나가 있다. 아담하지만 품 넓은 사세를 자랑하는 영평사(永平寺). 이 절 주지 환성 스님은 절 이름인 '영평'이 '영원한 행복', '불멸의 행복'을 의미한다고 말한다. 행복, 그것은 이 세상 모든 존재들의 최대 화두이다. 인간은 물론이거니와 작은 미생물마저도 추구하는 것이니 말이다. 스님은 지구상 모든 생물의 진화가 결국 자신의 행복 추구에 기반 하는 것 아니겠냐고 말씀하신다. 틀린 말이 아니다. 진화란 자신에게 닥친 환경으로부터 오는 고통을 여의고 편안하고자 하는 목적일 테니 말이다. 우리 인간의 경우도 그렇다. 인간 삶의 목표는 결국 '행복'에 있다. 하지만 행복의 기준은 저마다 다르다. 우리는 돈을 많이 버는 것, 직장서 성과를 높이는 것, 누군가의 사랑을 받는 것 등등 각각의 기준에 의해 매순간 쉴 사이 없이 달려간다. 그 결과 어떤 성과를 누리지만, 또한 스스로에게 질문하곤 한다. 진정 행복하냐고 말이다.

부처님께서는 중생들은 크게 다섯 욕구를 채우면 행복을 느낀다고 말하셨다. 이름하여 '오욕락(五欲樂)'이다. 하지만 여기에는 함정이 있다. 제아무리 채워도 만족스럽지 않다는 점이다. 오욕락의 함정은 곧 우리 삶을 구속하는 굴레이다. 그 굴레 속에서 우리는 끝없는 고통을 맛본다. 그러므로 오욕락은 행복의 조건이 될 수 없다. 그럼 우리는 행복할 수 있을까? 환성 스님은 당연히 행복할 수 있다고 말한다. 지금껏 우리의 삶 속에서 작용한 기존의 의식, 가치관을 갈아치운다면 말이다. 스님은 기존의 물적(物的) 가치관을 영적(靈的)인 데로 전환해야 한다고 말한다. 하지만 작금의 시대에 물질적 가치를 외면할 수도 없다. 하지만 또한 방법은 있으니 자신이 가진 물질적 가치를 공유하고, 나누는 노력을 하면 곧 행복을 얻을 수 있다는 것이다.

이 나눔은 '나', '내 것'이 있다고 여기는 이기심(我相)과 그로 인해 생긴 우리 마음의 탐진치 먹장구름(三毒)을 여의는 데서 시작한다. 그리하여 이미 밝게 빛나고 있는 우리의 참마음을 본래의 부처마음으로 회복함으로써, '나'와 '너'를 분별하는 마음을 버려 모든 존재가 부처의 종자를 지닌 소중한 생명임을 깨달음으로써 '영원한 행복'(永平)을 얻을 수 있는 것이다. 환성 스님의 글은 궁극적으로 '나와 이웃 생명 모두가 영원히 누릴 행복', 그 하나의 목표로 이어진다. 경전에 담긴 부처님의 말씀과 일화, 선사와 거사의 게송에 더불어, 자신이 겪은 실화 등에 대해 사색하며, 불자를 포함한 모든 대중들이 진정한 행복을 누리며 살아가길 바란다. 특히 이 땅위의 모든 존재들은 행복을 추구하며 사는 존재임을 알고, 우리가 궁극적으로 추구해야 할 '행복'은 이 세계의 모든 이웃 생명을 위한 '행복'이라는 점을 당부한다.

김주일 기자

자신 알고 싶다면 자신의 그림자를 만나라

그림자효과

디팍초프라, 데비 포드, 마린 윌리암슨 지음
서광스님 황수경 권선아 번역 | 학지사 펴냄 | 1만 4천원



우리는 대개 살면서 일이 잘 풀리고, 세상사나 인간관계가 무언가 자신의 예상대로 잘 맞게 돌아간다고 느끼는 동안에는, 우리 자신이 진짜 누구인지에 대해서는 별 관심이 없다.

그러다가 어느 순간 갑자기 예기치 않게 원치 않는 일들이 일어나면 그때부터 우리는 고민하고 갈등하기 시작한다. 그리고 왜 그런 일들이 일어났고, 왜 특정한 행동이나 부적절한 반응들을 하게 됐는지 궁금해하고, 후회하고 원망하고, 자책하면서 온갖 불편한 감정과 생각의 소용돌이를 겪게 된다.

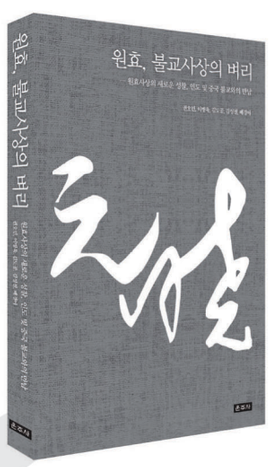
이 책 저자들은 융의 그림자 개념을 토대로 그런 궁금증에 대한 해답을 각자 다양한 관점과 예를 통해서 아주 쉽고 명쾌하게 기술한다. 나아가서 왜 사람들은 너무나 자주 스스로도 이해할 수 없는 행동을 하는지, 또 소위 유명한 학자, 정치인, 연예인들이 어처구니없는 행동으로 망신을 사고, 심지어 자신의 커리어를 망쳐 버리는 행동을 하는지도 설득력 있게 설명한다.

이 책은 누구든지 한 줄 한 줄 읽어가다가 보면 자신도 모르는 사이에 치유가 일어나고 있다는 사실을 체험하게 될 것이다. 또한 그러한 치유를 바탕으로 자아 성장과 통합, 실현, 나아가서 영적 성장으로 향하는 길에 장애가 되는 개인적, 가족적, 집단적 한계를 알게 하고, 그 장애를 해결하도록 돕는 데 큰 도움을 얻게 될 것이다.

저자들은 진짜 자기 자신을 알고 싶으면 우리의 모든 과거 경험이 저장된 마음의 도서관으로 들어가, 자신의 그림자를 만나야 한다고 조언한다. 그리고 구체적으로 어떻게 자신의 그림자를 만나고 통합해 가야 하는가에 대해서 각자의 방식대로 다양한 기법을 제시한다.

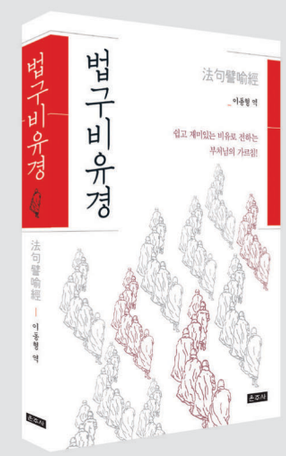
김주일 기자

원효 탄생 1400주년,
원효사상에 대한 새로운 접근!



원효, 불교사상의 벼리
-원효사상의 새로운 성찰, 인도 및 중국 불교와의 만남
한국 불교의 바깥에서 바라본 원효!
주로 한국불교의 맥락에서 연구된 기존의 관점에서 벗어나, 인도 및 중국불교의 주요한 사상들과 원효사상을 비교 연구하여, 원효 이해의 지평과 원효사상의 외연을 확장하였다.
권오민, 이병욱, 김도공, 김성철, 배경아
신국판/무선/336쪽/15,000원

쉽고 감동적인 이야기로 만나는
부처님의 가르침!
법구비유경
법구경의 게송들은 어떤 인연에 의해 설해졌는가?
법구경은 가장 사랑받는 경전이지만 게송으로 되어 있어서 그 의미가 명확하지 않은 것들이 다수 있다. 법구비유경은 각 게송이 설해진 배경과 인연 이야기들을 통해 게송들이 가지는 의미를 쉽고 명료하게 전해준다.



이동형 역/신국판/무선/400쪽/18,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문동로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks