이번주 신간은… 〈득도아빠〉 사와에 펌프 지음/고현진 옮김/애니북스 펴냄/7500원



내면뿐 아니라 겉모습도 불상을 똑 닮은 범천의 아빠는 주변 사람들에게 부처의 가르침을 설파하면서 회사원인 엄마를 내조하는 전업주부이다. 그리고 초등학생 1학년인 아들 범천이의 다양한 호기심과 고민을 해결하고, '득도'의 길로 인도하는 것도 아빠의 일과. 남들은 평범하지 않은 아빠의 모습을 이상하다고 말한다. 하지만 범천의 눈에는 번뇌에 사로잡힌 중생들의 고민을 말끔히 날려버리는 아빠의 모습이 그저 특별하기만 하다. 초등학생의 순수한 고민부터 어른들의 애환을 넘나드는 번뇌를 깨달음으로 승화하는 부처 아빠와 범천의 일상을 담은 '득도 코미디'. 18편의 에피소드와 번외편, 덤 만화를 수록했다.

금주의 베스트 불서 10 12/7~12/13 운주사 집계

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	고요할수록 밝아지는 것들	혜민스님	수오서재	6	청정도론 (비쑷디막가)	전재성	한국빠알리성전협회
2	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다	김원수	청우당	7	대승기신론 입문	목경찬	불광출판사
3	위방가 (법의 분석)	각묵스님	초기불전연구원	8	자비와 공(아날라요 스님의 초기불교 명상 수업)	아날라요	민족사
4	그래, 다 이유가 있는 거야	성전스님	마음의숲	9	구마라집 평전	공빈	부키
5	요가디피카	현천스님	선요가	10	균형의 마음, 우뻬카	박재은	운주사

"답 찾는 사람만이 답 만난다"



그래, 다 이유가 있는 거야
성전 스님/마음의 숲 펴냄/1만 4천원


BBS 불교방송 진행자인 성전 스님

불교계 문사 성전 스님 에세이
"마음보면 '왜' 라는 이유 만나"
마음 발견 및 돌아보는 시선 담아

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

불교방송 라디오의 인기 진행자이자, 월간 〈해인〉 편집장과 불교신문 주간을 역임한 불교계 대표 문사로 꼽히는 성전 스님이 새로 에세이를 펴냈다. 특별하지 않은 평범한 일상이지만 그 속에서 발견한 인생의 가치를 쉽고 편한 문장에 녹여냈다. 사람과 자연 속에서 깨닫는 마음의 발견, 억지로 가르치려 하지 않는 담담함, 불교에 대한 통찰, 계절을 마주하는 자세, 일상서 얻는 깨달음에 대한 이야기를 담았다.

짧은 글 안에 녹여낸 삶의 진리들이 우리가 우리 스스로에게 끊임없이 던진 삶에 대한 물음과 해답을 이야기한다. 성전 스님이 사람과 자연 속에서 깨달은 마음의 발견을 통해 때론 좋고, 나쁘고, 고맙고, 따뜻한 삶의 이유들을 만나보자. 돌아보면 이유 없는 것들이 없다고 말하는 스님의 말씀처럼, 그 이유들 덕분에 따뜻한 순간들을 나누고자 한다. 마음이 하는 물음과 마음이 하는 답에 귀 기울이고, 지금의 나를 살펴 내일의 나를 찾아가는 따뜻한 방향을 얻길 바란다. 우리를 울리고 웃게 하는 수많은 일상의 순간들을 만나보자.

성전 스님은 책 속에서 말한다. "가만히 마음을 들여다보면 '왜'라는 이유를 만날 수 있다. 언제나 안에서 답을 찾는 사람은 언제나 답을 만날 수 있습니다"라고. 아기가 울고 웃는 것은 다 이유가 있다. 연인이 사랑하고 헤어지는 것은 다 이유가 있다. 우리 마음이 슬프고 기쁜 것에도 다 이유가 있으며, 고맙고 미안한 순간에도 저마다 이유가 있다. 그리고 우리 삶을 이루는 모든 이유들 앞에 '왜'라는 물음이 존재한다.

이 책은 성전스님이 마음을 발견하고 돌아보는 따뜻한 시선을 담았다. 고맙고 사랑한 날들, 용서하고 깨달은 날들, 울고 웃은 날들 안에서 찾은 마음의 이유들을 이야기한다. 우리가 웃는 이유, 우리가 우는 이유, 우리가 행복한 이유, 우리가 사랑한 이유, 우리가 살고 겪는 일엔 모두 저마다 이유가 있다고 스님은 말한다. 돌아보면 모두, 깨닫고 보니 모두, 따뜻한 이유를 안고 있었던 '왜'라는 물음의 답을 만나보자.

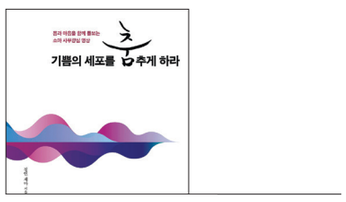
풍경 속에는 저마다 따뜻한 이유가 있다. 성전 스님이 천안 천흥사서 만난 사람들, 마주한 자연, 일상의 사소한 풍경 안에서 끊임없이 삶의 이유를 찾았다. 아버지와 함께 나와 걷던 아이가 뛰기 시작하면 아버지도 뛰기 시작하고, 그 뜀박질이 웃음소리로 바뀌는 순간. 휠체어를 타고 재활 치료를 하는 부부가 건강한 표정으로 건네는 인사. 그들이 아픔을 이겨내는 것이 아니라 그 과정을 통해 마음의 건강도 찾은 모습을 발견하는 순간. 할아버지 한 분이 라디오를 크게 켜고 걸어가시는데, 다리는 벌어지고 허리는 굽고 귀는 멀어 천년 세월도 깨울 만큼 크게 라디오를 켜고 걷는 모습. 딸과 함께 포행을 나온 모녀가 처음엔 합장을 모르더니 이제 합장을 곧잘 하게 된 순간까지.

길 위에서 마주한 사람들의 모습엔 저마다 이유가 있고 이야기가 있었다. 아픈 자나 늙은 자나 아이들이나 건강한 사람들이 모두 공통점을 갖고 있다. 모두 다 평화롭게 물처럼 흐른다는 것이다. 저마다의 이유로 삶을 산다는 것이다. 성전 스님은 그 안에 행복하고 따뜻한 일상을 이야기한다. 천흥사 앞에서 만난 사람들을 통해 감동받았고, 도반스님들과 나누는 선문답을 통해 끊임없이 자신을 돌아봤으며, 자연에게 배우고 깨달은 이야기를 담았다. 모든 순간 무심코 지나쳤던 순간들에도 모두 이유가 있다는 걸 이 책을 통해 함께 발견하길 바란다.

▲저자 **성전 스님**은?

월간 〈해인〉의 편집장과 불교신문 주간을 역임했다. 현재 BBS 불교방송 〈좋은 아침, 성전입니다〉를 진행중이며, 천안 천흥사서 조용히 살고 있다. 저서로는 〈행복하게 미소 짓는 법〉 〈삼천 년의 생을 지나 당신과 내가 만났습니다〉 〈이 세상에 당신과 함께 있어 기쁩니다〉 〈어떤 그리움으로 우린 다시 만났을까〉 〈비움, 아름다운 채움〉 〈괜찮아, 나는 나니까〉 등이 있다.

'사무량심'은 기쁨 세포 키운다



기쁨의 세포를 춤추게 하라
정연 재마 스님 지음/불광 펴냄/1만 7천원


정연 재마 스님이 살포시 미소를 짓고 있다.

'사무량심(四無量心)'은 수없이 많은 중생을 대상으로, 그들에게 무량한 복을 주는 네 가지 이타의 마음이면서, 보살이 지닌 네 가지 자비심을 말한다. 이는 조건 없는 사랑의 마음인 자애, 고통을 겪는 사람이 거기서 벗어나기를 바라는 마음인 연민, 다른 사람에게 생긴 좋은 일을 함께 즐거워하고 축하하는 기쁨의 마음과 좋고 싫음에 대한 분별이나 혐오와 같은 흔들림 없는 평온의 마음이다. 불교에서는 이 네 가지 마음이 선한 마음을 유지할 수 있도록 해준다고 말하며 수행을 통해 계속해서 키울 것을 권한다.

하지만 이를 증장시켜야 하는 이유는 상대방을 힘들지 않게 하기 위해서만은 아니다. 사무량심을 키움으로써 다스릴 수 있는 감정인 분노와 혐오, 열등감과 시기심 같은 것은 가장 쉽게, 또 자주 일어나는 감정이면서 스스로를 괴롭혀서 편안하지 못한 상태로 만드는 감정이다. 그리고 이 부정적인 감정을 다스릴 수 있게 되면 결국 내 마음이 편안해지고, 마음이 편하면 몸도 편해진다. 그러므로 사무량심은 모두 함께 잘 어울려 살기 위한 마음이기도 하지만 결국에는 '내가 행복하게 살기 위해' 필요한 마음가짐인 것이다.

이 책에서는 사무량심 각각이 내 마음속에서 일어나는 부정적인 감정에 어떻게 작용해 사라지게 하고, 또 그렇게 됨으로써 부정적인 감정 때문에 생긴 내 몸의 문제가 어떻게 회복되는지를 살핀다. 더불어 사무량심을 키우는 '특별한' 방법을 소개한다. 대부분의 명상 혹은 불교 수행 관련 도서들이 사무량심 증장법으로 '정(靜)적인' 명상을 제시하는 것과는 다른, 활동적인 방법을 전하기 때문이다.

행복 위한 네개 마음, 사무량심
쓰고 그리며 집중한 감각과 마음
소마틱스 결합한 신체 치유 안내
몸 · 마음 치유 관심과 경험 녹여

'눈을 감고 깊이 생각함'이라는 사전적 의미처럼, 명상이란 가만히 앉아 현재 자신이 느끼는 감각과 마음에 집중하는 정적인 활동이라고 할 수 있다. 그러나 명상이 익숙하지 않거나 감각이나 마음에 집중하는 방법을 잘 모르는 사람에게 이러한 명상법은 어려울 수밖에 없다. 그래서 명상을 하는 방법에 대해 충분한 설명을 듣고 한다고 해도 집중력이 부족해서 진득하니 유지할 수 없다거나 가만히 앉아 있으려니 재미가 없어서, 허리 혹은 다리가 아파 한 자세로 있을 수 없다거나 등등 명상을 하지 못하는 다양한 이유가 존재한다.

이 책에서는 그러한 사람들이 조금 더 쉽고 재미있게 자신의 마음과 감각에 집중할 수 있도록 글로 쓰고, 그림으로 그리는 등 심리 치료의 한 방법인 표현예술 치료에서 차용한 방식을 바탕으로 사무량심 수행을 할 수 있도록 이끈다.

그리고 무엇보다, 이 책에서 가장 많이 소개된 방법은 바로 '움직임'이다. 그리고 이 움직임은 우리나라서 '몸 치유' 또는 '자가치유'로 이름을 알리고 있는 소마틱스(somatics)에 그 바탕에 두고 있다. 소마틱스는 스스로 치유할 수 있는 생명력을 가지고, 진화하는 몸을 가리키는 '소마(soma)'가 스트레스나 트라우마와 같은 정신적인 문제나 신체 기능 저하 등으로 생긴 몸의 불편을 해소하고 본래의 기능을 회복하는 데 목표를 둔 이론이다. 이 책에서는 소마틱스의 활동과 사무량심 명상을 함께 소개한다. 움직임을 통해 분노나 혐오, 집착과 같은 부정적인 감정을 내보내고, 그 빈자리에 자애와 기쁨 등 긍정적인 감정을 채우는 식이다. 그리고 실천법으로 특정 상황에서 하면 좋은 여러 난이도의 움직임을 찬찬히 소개한다.

이 책은 저자의 박사학위 논문인 〈사무량심의 가치 재발견과 체화 프로그램 개발〉(중앙승가대, 실천불교 전공)의 내용을 바탕으로, 다듬고 보충했다. 그래서 이론적 바탕이 되는 개념에 대해 알기 쉬우면서 자세하게 소개하고, 실천 방법에 대한 설명도 쉽게 따라할 수 있을 정도로 친절하게 서술되어 있다. 이와 더불어 저자가 완화의료병동에서 만난 사람들에 대한 이야기나 자신의 경험담이 녹아 있어 에세이를 읽듯 편안하게 보면서, 자연스레 소마 사무량심 명상을 해보려는 마음을 낼 수 있게 될 것이다.

김주일 기자

불교학술서의 새로운 지평을 열어가는 도서출판 운주사의 〈프라즈냐 총서〉



1 불교철학의 역사
D. J. 칼루파하나/김종욱 역//544쪽/25,000원

2 한국의 불교의례 I
정각/양장/460쪽/27,000원

3 밀교학 개론
종석/양장/286쪽/12,000원

4 법화경의 성립과 배경
塚本啓祥/이정수 역양장//576쪽/27,000원

5 성철선사상
도대현/양장/448쪽/23,000원

6 인도불교사
정순일/양장/726쪽/33,000원

7 주역선해 연구
청화/양장/510쪽/25,000원

8 율장의 승단분열 연구
자현/양장/280쪽/15,000원

9 불성론 연구
최현민/양장/368쪽/18,000원

10 불교의 마음챙김과 사상의학
불교와 사상의학 연구회 편/416쪽/23,000원

11 청송의 선과 철학
소광희 외/양장/312쪽/18,000원

12 불교미술사상사론
자현/양장/304쪽/18,000원

13 천수경 연구
정각/양장/500쪽/25,000원

14 역경학 개론
최종남 외/양장/454쪽/23,000원

15 현수 법장 연구
계환/양장/252쪽/15,000원

16 유식삼십송 풀이
후카우라 세이분 저/500쪽/25,000원

17 불교사회복지개론
조보각 외/양장/408쪽/20,000원

18 한국 고대 정토신앙 연구
현송/양장/320쪽/17,000원

19 경봉 선사 연구
정도/양장/304쪽/17,000원

20 화엄경의 문학성 연구
도업/양장/360쪽/18,000원

21 정토 수행관 연구
법상/양장/524쪽/25,000원

22 정토불교의 역사와 사상
현송/양장/436쪽/23,000원

23 동산의 불교계 정화운동 연구
진관/양장/242쪽/15,000원

24 한국불교 의례체계 연구
이성운/양장/454쪽/23,000원

25 청송의 생애와 선철학
소광희/양장/212쪽/15,000원

26 불교세시풍속
오인/양장/446쪽/23,000원

27 삼계교 사상 연구
법공/양장/424쪽/23,000원

28 범망경보살계본휘해
이원정 편/목정배 역/556쪽/28,000원

29 심오한 중도의 새로운 문을 여는 지혜의 등불
게쎄 텐진 남카/양장/484쪽/24,000원

30 중국불교사상사
김진무/양장/496쪽/25,000원

31 숭산행원의 생애와 사상
최용운/양장/292쪽/17,000원

32 불상점안의식 연구
해사/양장/488쪽/25,000원

33 불교사회사상의 이해
이병욱/양장/364쪽/18,000원

34 분황 원효의 생애와 사상
고영섭/양장/464쪽/25,000원

35 삼계교 연구
서본조진 저/박부자 역/716쪽/35,000원

36 대각국사 의천 연구
무원·진관 공저/양장/272쪽/16,000원

37 티베트 돈점 논쟁 연구
박건주/양장/364쪽/20,000원

38 중국 불성론
라이용하이 저/법지 역/696쪽/33,000원

39 송시의 선학적 이해
박영환/양장/536쪽/27,000원

40 대행선사의 수행법 연구
청강/양장/312쪽/17,000원

41 불교교육론
이송곤/양장/528쪽/27,000원

42 균형의 마음, 우뻬카
박재은/양장/328쪽/18,000원



도서출판 운주사 전화 (02) 926-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 인터넷 서점: 붓다북 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks