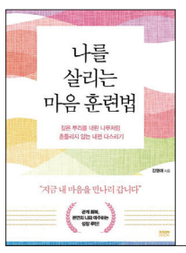
책세상

금주의 베스트 불서 10 6/7~6/13

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	돈오입도요문 강설 : 단숨에 깨달아 행복한 삶으로	원순	법공양	6	상좌부 불교에서 본 열반	담마빠야 사야도	운주사
2	중관학 특강:색즉시공의 논리	김성철	오타쿠	7	재가불자의 귀감인 유마경 역해	학산 이상규 역해	해조음
3	인생수업(잘 물든 단풍은 봄꽃보다 아름답다)	법륜/유근택 그림	휴	8	담마빠다(법구경)	이중표 역주	불광출판사
4	부처님의 마지막 발자취	각묵스님 옮김	초기불전연구원	9	매일 108배 신 자비도량참법	행복문화연구소	이층버스
5	아비담마 길라잡이(1)	아누룻다/대림,각묵	초기불전연구원	10	낡은 옷을 벗어라	법정스님	불교신문사

“존재 자체로 소중한 너와 나”



나를 살리는 마음 훈련법

김영애 지음 / 라온북

1만6800원



매순간 번민 겪는 우리 삶
단단한 마음 뿌리 필요해
옆집 언니 같은 위로의 말
“상대방 탓 대신 나를 보자”

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

“It’s not your fault(네 잘못이 아냐).”

영화 ‘굿 윌 헌팅(Good Will Hunting, 1997)’에서 천재적인 두뇌를 갖고도 좋지 못한 환경에서 자라, 열등감이 크고 허세를 부리며 정신적인 문제를 겪던 반항아 윌 헌팅이 심리학 교수 숀 맥과이어를 만나 가장 크게 위로를 받은 명대사다. 숀은 실수하고 자책하는 윌에게 단호하면서도 따뜻한 말을 건네 스스로 닫아놓은 마음의 문을 열게 한다.

내 옆에 숀과 같은 사람이 있다면 우리는 수많은 마음고생으로부터 한걸음 멀어질 수 있지 않을까? 하지만 현실은 그리 녹록지 않다. 친척, 친구, 직장동료와의 대인관계부터 내 집 마련, 결혼, 육아 등 생활과 밀접한 일들까지. 내가 내 마음 다스릴 여유조차 없이 우리는 매순간 번민하고 아파하지만 주변에서 또 다른 숀을 만나기란 좀처럼 쉽지 않다. 그래, 결국 내 마음 돌아볼 수 있는 건 나뿐이다.

〈나를 살리는 마음 훈련법〉은 29년째 불교를 만나 마음공부를 하고, 여러 사람과 대화하며 상담하는 문사수법회 범열 김영애 법사〈사진〉가 썼다. 책은 아이를 키우는 엄마이자 주부, 시어머니와 함께 사는 며느리, 문사수법회 법사이면서 성장커뮤니티 ‘퓨처스쿨’ 리더인 김영애 법사가 다양한 사람과 소통하며 나눈 나와 남의 이야기들을 담고 있다.

책 이름이 어쩌면 흔한 자기계발서처럼 보일 수 있지만, 정작 책은 성공한 기업가의 생활 루틴 같은 게 아닌 무언가로 마음의 상처를 받은 사람들에게 전하는 누나이자 언니의 공감과 지지가 중심이다.

저자가 가장 중요하게 생각하는 건 스스로의 존재가치다. 우리 모두가 무한한 가능성과 잠재력을 갖고 있지만, 주변 환경 또는 어떤 트라우마로 인해 자신의 가치를 인식하지 못하는 이들에게 마음속 그늘을 밝힐 수 있게 안내한다.

책에서 저자는 고민하는 이들에게 매순간 〈금강경〉의 가르침을 현대적으로 풀어 인식의 확장을 돕는다. ‘범소유상 개시허망 약견제상비상 즉견여래(凡所有相 皆是虛妄 若見諸相非相 卽見如來).’ 무릇 있는 바, 상은 다 이것이 허망하니 만약 모든 상이 상 아님을 보면 곧 여래를 보리라는 가르침. 모든 것이 인연에 의한 것이기에 다른 이를 탓하기보다는 나를 먼저 돌아보자고 저자는 조언한다. 가령 남편과 갈등이 있었다면 남편의 행동이 아닌 나는 어떻게 했는지 떠올려보는 것이다. 문제해결의 실마리는 상대방이 아닌 나에게 있다는 게 그의 설명이다.

김영애 법사는 책 첫머리에서 ‘초심력’을 강조한다. 초심력이란 내 삶의 뿌리를 튼튼하게 내리는 것. 불안하기 때문에 안심하지 못하는 이들에게 필요한 게 초심력이라는 뜻이다. 그의 닉네임이 ‘무상무아’인 것도 고정된 모습이 없고, 나라는 고정된 실체도 없다는 제행무상과 제법무아에서 따왔다.

책 전반부까지는 마음과 행복이 무엇이고, 과거에 갇힌 내 마음을 보는 것처럼 여러 사례를 중심으로 이야기를 풀어간다. 상처는 밖에서 오지 않고 안에서 일어난다고 말하는 김영애 법사. 상처받지 않는 유일한 길은 상처받을 내가 존재하지 않음을 인정할 때다.

책 후반부에는 조금 더 구체적인 마음 훈련법을 소개한다. 감사의 108배, 스스로의 강점 믿기, 분노를 조절하는 찬탄 발원, 셀프 칭찬과 멍 때리기까지. 쉽게 따라할 수 있도록 저자의 경험도 녹여냈다.

어느 누구와 처음 만나는 자리에서도 거리낌 없이 대화를 주도하고, 심지어 바로 여행도 떠날 수 있다고 말하는 김영애 법사. 아마도 MBTI 성격유형검사에서 ‘극 E(외향형)’에 해당할 것 같은 그는 다른 이들에게 마음을 전하는 마인드 기버(mind giver)를 자처한다. 그가 쓴 이 책은 누군가 안심하는 삶을 보내는데 작은 도움이 되길 바라는 마음이 담겼다. 갈 길 몰라 답답하고 외롭고 힘들 때, 다른 사람들은 어떤 시간을 보내고 무슨 생각을 했는지 한번 살펴보자.

책 속의 밑줄 긋기

내가 일으킨 반응이니까 괴로움은 모두 내 책임이다. 이제는 조용히 괴로움과 마주해보자. 괴로움은 실체가 아니라 현상이었고, 그 현상은 내가 만들어 낸 것이며 그 힘도 내가 부여한 만큼 위세를 떨친다는 사실을 음미해보자.

–‘괴로움은 모두 내 책임이다’ 중에서

과거의 나를 고정시켜 놓고 ‘너 잘못했어, 나빴어, 그때 왜 그랬어?’라며 스스로를 계속 응징하지 말고, 그냥 지금 있는 그대로의 나를 드러내고 마주하자. 그게 진정으로 자신의 과거와 화해하는 길이고, 진짜 내 마음을 만나러 가는 길이다.

–‘나 자신의 과거와 화해하자’ 중에서

도저히 납득하기 어려운 상황의 사람을 만나는 건 내 잣대가 먼저이기 때문이지 결코 그 사람이 잘못되어서가 아니다. 어디서 누굴 만나든 나의 평가 기준이나 잣대로가 아니라 생명 그 자체로 만나야 진정한 만남이 이뤄진다.

–‘다름을 인정하면 지옥을 겪지 않는다’ 중에서



해제 꿈꾸는 스님의 담박한 수상들



해제를 꿈꾸며

원상 스님 지음

시간여행

1만5000원

노인복지 최일선 활동 등
일상 곳곳 깨달음 풀어내

누군가는 말했다. 출가는 용기있는 사람들이 하는 것이라고. 먹물옷 한 벌, 걸망 하나를 짊어지고 행각하다가 어느 이름 모를 곳에서 죽을 각오가 있어야 한다는 것이다. 그럼에도 절집의 대중생활도, 수행자의 삶도 결국 넓게 보면 사람이 살아가는 인생사의 한 자락이다.

사회복지법인 연꽃마을 대표이사로서 노인복지 최일선에서 활동 중인 원상 스님〈사진〉이 발간한 수상집(隨想集) 〈해제를 꿈꾸며〉는 스님이 출가해 수행하고, 공부하고, 복지사업을 하면서 체득한 깨달음을 담담하게 풀어내고 있다.

그 안에는 평소 원상 스님이 깨닫고 실천해왔던 지론과 삶의 철학들의 면면이 담겨있으며, 예리한 직관과 역설, 문사(文士)가 갖는 가슴 따뜻한 정서를 함께 보여준다.

실제, 원상 스님은 노인복지 활동을 ‘효도 대행자’라는 보살행으로 풀이한다.

“원꽃마을의 사명은 입적하신 창업자 덕산당 대종사께서 직접 쓰신 글입니다. 연꽃마을의 정체성을 바로 보여주는 글이지요. 그중에 효도 대행자라는 말이 있습니다. 노인복지의 선봉에 서 있는 연꽃이요, 보살이라는 말과 다르지 않습니다.”

또한, 스님은 지행합일(知行合一)을 통해 단호함의 필요성과 독자에게 공감 가는 이야기로 감동을 준다. 특히, 상가(Sangha, 승가)를 설명하면서 직접 대중살이를 하며 깨달은 부딪치지 않는 비결은 인간관계와 처세에 고민이 많은 속인들도 주의 깊게 읽어둘 만하다.

원상 스님이 밝힌 비결은 두 가지다. 하나는 말을 많이 하지 않을 것, 그리고 상대방의 이야기를 끝까지 들어주는 것이다. 스님은 구시화문(口是禍門), 모든 재앙은 입에서 비롯되니 말을 삼갈 것을 강조하며, 말만 잘 들어줘도 떡이 생기니 경청할 것을 이야기한다. “필요한 말만 하고 경청할 것”, 이것은 원상 스님이 독자들에게 던지는 처세술의 화두다.

어려운 사람들을 돕는 보살행을 하는 스님이기에 국가와 사회의 역할에 대한 지론도 명징하다. 스님은 현대사회에서 폭력은 개인의 폭력과 조직의 폭력, 거대한 사회의 폭력이 있고, 이를 견제·제지하기 위해 국가가 있음을 분명히 한다. 그러면서 “국가는 권력에 순기능하는 집단이어야 한다. 권력을 남용하면 모두에게 혼선을 주고 많은 피해자들을 만든다”고 지적하며 이 같이 강조한다.

“한 개인을 훼손한다면 국가가 사회를 훼손하는 것이요, 국가나 사회가 훼손당한다면 당연히 귀결적으로 하나의 개인도 훼손당합니다. 우리는 하나의 연대 속에서 완성하고 있습니다. 국가는 개인에게 최선을 다하고 개인은 공동체에 역할을 다해야 합니다.”

원상 스님은 진정한 해체를 “수행자가 각고의 시간과 열정으로 벼락 치는 깨달음이 있고 난 뒤에 갖는 인욕의 선물 같은 것”이라고 말한다. 결제를 했으니 석달 열흘이 지나면 해제는 올 것이지만, 자신의 땀으로 공을 들여 맞이한 해제는 설렘과 보람이 섞여 있음을 스님은 강조한다. 수행자나 속인이나 지금을 인고하며 성실하게 정진하고 살아내는 것, 그것이 우리의 삶이다.

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

시대의 선각자 탄허 스님의 육성 법문,
열반 40년 만에 문자로 들려오다!

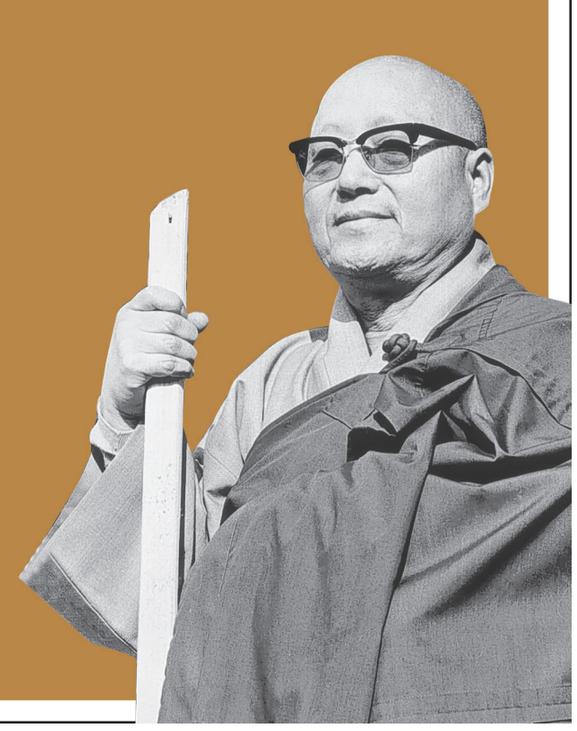
유불선을 꿰뚫은 한국 정신문화의 큰별 탄허 스님의
『주역』, 『논어』, 『치문』, 『서장』 등 주옥같은 명강설!!

이 책은 탄신 110주기 열반 40주기에 문자로 들려오는 탄허 스님의 생생한 육성 법문 그 자체다. 근 40년간 수백 개의 테이프에 채록된 채 아직 세상 빛을 보지 못한 탄허 스님의 육성 법문을 녹취하고 주석을 달아 문자로 되살렸다. 『주역』은 물론 『논어』, 『맹자』, 『도덕경』 등 여러 고전과 『치문』, 『서장』, 『선요』, 『도서』의 핵심을 유불선의 깊은 지혜로 꿰뚫은 강설은 막힘없이 명쾌하다.



탄허 스님의 禪學 선학 강설

강설 탄 허
주석 이승훈
후원 월정사
504쪽 | 양장본
35,000원



불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어