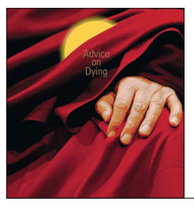
금주의 베스트 불서 10 4/3~4/9

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	고요할수록 밝아지는 것들	혜민스님	수오서재	6	명상이 뇌를 바꾼다	장현갑	불광출판사
2	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다	김원수	청우당	7	대승기신론 (전2권)	마명/성본스님	민족사
3	스님, 기도는 어떻게 하는 건가요?	자현스님	조계종출판사	8	파아나두라 대논쟁	석오진	운주사
4	달라이 라마, 죽음을 말하다	제프리 홉킨스/이종복	담앤북스	9	머무는 그 자리에서 행복을	정여스님	담앤북스
5	잔년 (우리에게 남은 시간)	덕현스님	법화	10	버려서 얻은 단 하나의 자유(우리 시대의 스님 23인의 출가기)	유응오	마음서재

"자신이 가장 존경하는 종교에 귀의하라"



달라이 라마, 죽음을 말하다
달라이 라마 가르침/제프리 홉킨스 편역
이종복 옮김 /1만 6천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

4월은 흔히 죽음의 달이라 불린다. 우리의 사회적 맥락을 살펴보아도 이달에는 기억해야 할 것들이 많다. 웰다잉이 유행처럼 떠오르면서 '품위 있는 죽음'을 준비하는 이들도 늘어나고 있다. 하지만 그 전에, '죽음을 대면하는 연습'은 과연 얼마나 되어 있을까? 그리고 그 연습은 어떻게 하면 되는 것일까?

티베트에서는 임종 시, 머리맡에서 귓속말로 〈사자의 서〉를 읽어 주며, 죽은 자가 중음도를 벗어나 깨달음으로 향할 방법을 안내한다. 또한 많은 티베트 사람들이 날마다 죽음에 대해 명상할 때 쓰이는 시가 있다. 바로 제 1대 빤첸라마가 지은 〈중음도(中陰道)〉의 위험한 곤경에서 해방되고자 하는 기원문, 두려움서 해방된 영웅이다. 두려운 상황에서 벗어나기 위해서는 안내자가 필요하듯, 죽음의 순간과 중음도에 있는 동안 일어날 환영이 줄 공포에서 벗어나기 위해서는 이 시의 조언에 따라 수행할 수 있다.

> "무상에 대해 성찰하고 또 성찰하라"
> 죽음, 그 두려움으로부터의 해방
> 달라이 라마가 들려주는 '죽음학'

〈달라이 라마, 죽음을 말하다〉는 이 시의 열일곱 연에 대한 해설이자, 죽음 전반에 대한 달라이 라마의 통찰이 담긴 책이다. 죽음이라는 미지의 영역을 그림 그리듯 감각화, 이미지화하여 풀어낸다는 점과 더불어, 읽다 보면 두려움을 내려놓고 죽음을 어떻게 준비할지 생각게 한다는 것이 이 책이 가장 빛을 발하는 지점이다.



현재의 제 14대 달라이라마 성하는 2019년 84세가 되셨다. 이로써 역대 달라이라마 가운데 최장수를 누리고 있다. 그는 하루도 거르지 않고 명상과 기도를 하며 독서와 운동, 외부 활동을 병행하며 바쁘게 지낸다. 하지만 죽음이라는 절대적 진실을 잊지 않는다. 그는 평상시 무상(無常), 고(苦), 공성(空性), 무아(無我)에 대하여 사색한다. 더불어 매일 행하는 의식(儀式)수행의 한 부분으로서, 죽음의 단계들에 대해 명상한다.

달라이 라마는 죽음으로 가는 여덟 단계를 차근차근 설명한 후, 현재의 삶과 다음 삶 사이의 '중음도' 그리고 '환생'의 단계에서 우리가 각각 어떤 과정을 건너게 되고 그때 어떤 마음가짐이 도움이 되는지를 설득력 있게 풀어 나간다. 독자들은 이를 통해, 죽음에 관한 숙고를 거쳐 자신의 삶에서 진실로 중요한 것이 무엇인지 새삼 깨달을 수 있다.

이번 책 부제는 〈죽음에 대하여, '강력한 선함'을 지닌 채 살아감에 대하여〉이다. 잘 죽는 일이란 결국 잘 사는 일과 나란할 수밖에 없다. 그러니 우리가 죽음을 대면할 수 있다면 삶을 보는 시야 역시 달라질 것이다. 그리고 잘 사는 일이란 결국 사랑과 자비, 선을 이 생에서 어떻게 실천하는가로 자연스레 이어진다. 달라이 라마의 안내를 따라 두려움 없이 맞는 죽음의 세계는 어떤 것인가 탐사해 보자.

▲저자 **달라이라마**는?

티베트 망명정부를 세운 인물이다. 1935년 티베트 암도 지방의 농가에서 출생했으며, 어린 시절 이름은 라모톤둡이었다. 2살 때 제13대 달라이 라마의 환생자로 인정받았으며, 1940년 제14대 달라이 라마로 공식 취임하였다. 그러나 1951년 '티베트 평화해방의 방법에 관한 협의'에 따라 중국 인민해방군이 티베트을 통치하기 시작하자, 1959년 3월 중국 공산당을 피해 인도로 망명하였다. 이후 달라이 라마가 세운 인도 다람살라의 망명정부는 티베트 독립운동의 근거지가 되었고, 이는 국제사회로부터 많은 지지를 받아 1989년 노벨평화상을 수상하기도 하였다.

"경전 읽고 불법 공부하고, 그림 그리니 행복해져"



마음의 평온을 찾아서
최혜자 지음/운주사 펴냄/1만 5천원

〈마음의 평온을 찾아서〉는 팔순을 넘긴 노 불자가 마음으로 그린 그림과 마음공부의 단상을 함께 엮었다. 불치병 환자라는 삶의 고통스런 상황을 평온과 행복으로 바꿔놓은, 저자의 불교공부와 수행의 과정을 그림과 글에 고스란히 담겨 있다.

30대 초반의 나이에 불치병에 걸린 저자는 설상가상 어린 아들을 혼자서 키워야만 하는 처지가 된다. 도저히 정상적인 사회생활을 할 수 없는 아픈 몸을 이끌고 아들과 함께 태국을 거쳐 프랑스로 건너간다. 모진 세월을 견디며 아들을 키워내고, 이제 인생의 마지막을 고국에서 정리하려는 마음으로 2018년 한국에 다시 돌아왔다. 한국을 떠난 지 45년여 만의 일이다.

외국에서의 생활은, 아픈 몸으로 견딜 수 있을 만큼의 최소한의 경제활동 외에, 집안에서 홀로 모든 고통을 견뎌내야 했다. 그 와중에 운명처럼 붓다의 가르침을 만나게 되었고, 수술대 위에 올라 다음을 기약할 수 없는 어둠 속에서 불현듯 연꽃이 그리고 싶어졌다고 한다. 그림이라고는 근처에도 가본 적이 없었는데도 말이다.

다행히 수술이 잘되어 퇴원을 하고, 그때의 그 간절함을 살려 그림을 그리기 시작했다. 마음에서 우러나오는 대로, 붓이 가는 대로, 색깔이 드러내고 싶은 대로……



저자 최혜자 씨의 작품.

그런데 그렇게 그려진 그림들은 예상치 못한 결과로 이어졌다. "…… 조용한 미소와 평화스러움이 자연스럽게 나타나 주었다. 그것은 너무나 뜻밖의 일이요 기쁨이었다."

그렇게 그림들이 한 점 두 점 완성되어 가기 시작했다.

경전을 읽고, 붓다의 가르침을 공부하고, 그림을 그리고…… 그 속에서 병으로 인한 고통과 자신의 처지에 대한 절망과 상실감 등을 잊을 수 있었다. 아니, 삶이 행복하게 변하였다.

그래서 이렇게 말한다.

"불경과 그림 사이에서 매일같이 몇 시간씩 보내고 나면 저절로 나는 충만함에 빠져서 그날그날을 중병 든 사람 같지 않게 평화스러움 속에서 보낸다. 다 그린 그림 속의 부처님들을 바라보면서 느껴가는 이 터질 것 같은 기쁨들을 이루 표현할 수는 없으나, 나는 병든 자의 고통과 외로움을 안정시켜 갈 수가 있어서 행복하다."

오랜 세월 불교를 공부하면서 마음에 새기고 자신의 삶을 변화시킨 가르침들을 곰씹어 한쪽 면에 싣고, 다른 한쪽에는 그동안 그린 그림들을 배치하여, 눈도 마음도 평온하게 맑히는 책이 되었다. 김주일 기자

▲저자 **최혜자**는?

1938년생. 돈암초등학교와 경기여중 · 고, 고려대학교를 졸업했다. 1973년 태국으로 이주했으며, 마하짜끄리 시린톤 공주의 법구경 해설 시집 〈불교 격언에 따른 시〉를 번역 · 출판(86년)하면서 불교와 인연을 맺었다. 1988년부터 프랑스 파리에서 살다가 2018년 가을 한국에 돌아왔다. 30대 말부터 질병으로 인해 정상적인 사회생활을 할 수 없는 상태에서 오로지 불교 공부와 그림 작업에 매진하였으며, 그 결실을 모아 이번 책 〈마음의 평온을 찾아서〉를 비롯해서 〈아들에게 남기는 어머니의 마음공부〉(올해의 불서 10), 〈아픔을 다스리는 마음공부〉(세종우수도서), 〈아름답게 늙어가는 지혜〉 등을 펴냈다.

굴셀건

80ml × 60팩
13만원



지리산 다슬기 眞 골드

無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액



물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!

100ml × 60팩
6만 5천원

평안할 康

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원

현대불교신문 구독안내

불교의 현대화
1
시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지탱하는 힘

불교의 생활화
2
생활 속의 지혜와 자비로 꽃 피는 가르침

불교의 세계화
3
국경과 인종을 초월한 모든 인간, 모든 생명의 행복한 삶

현대불교신문 을 검색하세요!

신문을 구독하시면 생활안내 / 불자정보(사찰, 포교당 양도 및 기타 정보)를 확인하실 수 있습니다.

02-2004-8200