금주의 베스트 불서 10

6/9~6/15 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	현실은 영원이다 : 지광스님의 삶과 죽음에 관한 법문	지광스님	위로
2	요가디피카 (아헹가요가) 육체의 한계를 넘어	아헹가/현천스님	선요가
3	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다 : 선자식의 크신 사랑	김원수	바른법연구원
4	낡은 옷을 벗어라 : 법정스님 미 출간 원고 68편 수록	법정스님	불교신문사
5	프리스틴 마인드 : 궁극의 평화와 행복을 위한 최첨 명상 안내서	올갠 초왕 린포체	운주사
6	읽기만 해도 보리심이 샘 솟는 원빈스님의 천수경	원빈스님	이층버스
7	불교성전	조계종포교원	조계종출판사
8	운허 큰스님의 한산시와 남은 돌 모둠	운허스님	맑은소리맑은나라
9	공과 윤리 : 반야 중관에 대한 오해와 이해	김성철	오타쿠
10	제로 : 현실을 창조하는 마음 상태	천시아	젠북

책세상

내가 아는 '불교 상식' 오류라면?



불교에 대해 꼭 알아야 할 100가지

이일야 지음

불광 펴냄/2만원



김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

불교는 철학인지 종교인지에서부터 시작해 교리 · 역사 · 수행 등은 물론 돈오돈수와 돈오점수 논쟁까지, 불교에 대해 전혀 모르는 일반인에서부터 불교 '초보탈출'을 꿈꾸는 불교 입문자들까지, 불교를 한눈에 알 수 있도록 100가지 문답으로 정리한 책이다.

'부처님은 왜 한 분이 아니고 여러 분인가?' '윤회는 정말 존재하는가?' '대승불교는 정말 붓다의 말씀이 아닌가' '불교는 깨침의 종교라고도 하고 자력신앙이라고 하는데 정토신앙은 타력신앙이 아닌가' '불교에서는 육식을 금지하는 것으로 아는데 부처님께서는 고기를 먹어도 좋다고 허락했다는 것이 사실인가' 등등.

일반인은 물론 불교에 입문한 지 오래됐어도 여전히 궁금하거나 아리송한 것들이다. 이처럼 불교를 어렵다고 느끼는 건 비단 방대한 교리 때문만은 아니다. 세월이 켜켜이 쌓이면서 초기불교, 아비달마불교, 대승불교 등으로 변해왔고, 지역을 거치면서 인도불교, 중국불교, 한국불교 등으로 변해왔으며, 또 어떤 경전을 소의(所依)로 하느냐에 따라 불교 앞에 천태, 화엄, 법화 같은 꾸밈말이 붙기도 한다. 게다가 시대와 지역 그리고 불교를 보는 입장에 따라 강조하는 실천이 달랐으니 위빠사나, 묵조선, 간화선, 염불, 주력 같은 수행들이 그렇다.

우선 이 책은 앞에 언급한 교리, 역사, 수행에 관련된 주요 내용들을 빠짐없이 다룬다. 교리와 역사는 씨줄 역할을 하고 수행은 날줄 역할을 한다. 삼법인, 사성제, 팔정도, 12연기와 같이 불교의 근간을 이루는 교리들에 대한 문답이 있고, 불교의 탄생과 초기불교를 거쳐 아비달마, 대승에 이르는 역사가 이어진다. 이것이 씨줄이라면 불교 수행에 대한 물음과 답은 날줄이다. 붓다를 깨침으로 이끈 위빠사나 수행을 시작으로, 사섭법, 육바라밀, 간화선, 묵조선, 염불, 주력 같은 다양한 불교 수행에 대한 문답이 이어진다.

사실 앞에서 얘기한 교리와 역사 수행에 대한 '대강'만 알아도 일단 '초보' 딱지는 떼는 셈이다. '미륵'이라는 이름을 공유하는 미륵보살과 미륵불이 같은 분인지, 다른 분인지 정도는 알 수 있다. 미륵보살이 수행을 완성하여 성불하면 미륵불이 되는 것이다. 아미타불, 약사여래, 관음보살, 지장보살 등 다양한 부처님의 이름도 설명해 낼 수 있고, 불교의 핵심 개념인 무상 · 고 · 무아 등 핵심 교리도 이해는 할 수 있다. 불교에서 많이 쓰이는 용어인 바라밀이나 정진, 보시 같은 단어도 기억하기 쉽게 정리한다.

그런데 불교 교리와 수행 그리고 역사에 대한 설명은 충분히 넘쳐난다. 네이버나 다음 그리고 구글 검색만 이용해도 '대강'은 알 수 있다. 최근에는 유튜브에도 '불교 상식'에 대해 설명해주는 콘텐츠들이 꽤 많이 늘어났다. 하지만 이 책이 빛나는 이유는 정보의 홍수 속에 잘못 알려져 있거나 오해되고 있는 부분에 대해서도 꼭 집어 설명해 주고 있기 때문이다.

100가지 질문과 대답 통해 본 불교 교리 역사 등 주내용 빠짐없이 다뤄

여전히 불교는 종교가 아니라 철학이라고 주장하는 사람들도 있고, 심지어 포털에는 불교가 버젓이 힌두교의 한 분파로 설명되어 있는 곳도 있다. 이런 초보적인 오류뿐 아니다. 마치 대나무 구멍으로 세상을 보는 듯한 불교 해설도 넘쳐난다. 남방불교를 '소승'으로 폄훼하는 분위기는 여전히 팽배하며 거꾸로 대승불교는 불설과는 거리가 멀고 또 심지어 이단이라고까지 하는 주장도 있다. 모두 불교의 한쪽 측면만을 강조한다. 마치 눈 먼 이 여럿이 코끼리 다리를 만지고 품평을 하는 격이다.

여기에 각자의 입맛에 따라 혹은 관념에 따라 만들어진 불교도 넘쳐난다. 오직 선(禪)만이 수승한 수행법이라든가 부처님이 깨달았던 수행법인 위빠사나만이 최고라는 주장도 있다. 오직 명상만이 '불교'인 것처럼 얘기하며 주력이나 염불은 하열하니 '멀리 하라'는 주장도 서슴지 않는다. 이런 모든 주장은 역사적으로 살펴보거나 개인의 수준 차이를 고려하지 않으면 분명 어떤 부분은 '불교'가 아니라고 주장할 수 있다. 그래서 '거시적'인 관찰이 필요하다. 교리와 역사 그리고 수행을 종합적으로 살펴봐야 하는 이유다. 자신이 알고 있는 불교만 불교라고 주장하며 클릭수를 늘리기 위해 '제목 낚시'를 하는 누리꾼이나 유튜버들만 따라가다 보면 불교를 '오해' 하기 쉽다.

저자 이일야<사진>는 '종교'와 '불교'로 석사와 박사를 마치고 대학에서 강의를 했고 지금도 불교 입문자들을 위한 강의에 여전히 매진하고 있다. 그가 내린 결론은 '불교는 앎의 종교이자 삶의 종교'라는 것이다. 그래서 이 책에서는 경전과 불교 역사를 통한 불교적인 해석뿐 아니라 인간의 문제를 다루고 있는 인문학자의 입장에서 이런 거짓된 정보나 애매한 문제 혹은 한쪽 측면만이 강조된 내용들을 낱낱이 벼려낸다.

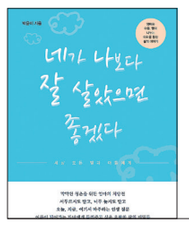
이 책은 교리와 역사 수행에 대해 알고 싶은 초보자뿐 아니라 불교에 대한 기초 지식은 없지만 인문학을 좋아하는 여러 독자들이 충분히 읽어볼 만한 가치를 지니고 있는 책이다.

처음부터 끝까지 읽어도 좋지만 필요한 부분만 발췌해서 때때로 꺼내놓고 읽어도 충분히 가치가 있는 책이다. '불교 초보 탈출'을 위한 '소장용 도서'다.

▲저자 **이일야**는?

본명은 이창구이며, 일야(一也)는 법명이자 필명이다. 전북대 철학과서 학부와 석 · 박사과정을 마쳤다. 전북대와 전주교육대, 송광사승가대학서 철학과 종교학, 동양사상 등을 강의했으며 보조사상연구원 연구위원을 지냈다. 현재 전북불교대학 학장과 (사)부처님세상 이사장을 맡고 있다. 저서로 〈아홉 개의 산문이 열리다〉와 〈동화가 있는 철학 서재〉 〈안다는 것, 산다는 것〉 〈불교란 무엇인가 불교란 무엇이 아닌가〉 〈불교학의 해석과 실천〉(공저) 등이 있고, 〈Hegel의 중국관에 대한 비판적 고찰〉 〈나옹선의 실천체계〉 〈진심과 오수의 구조〉 〈조선 중기 보조선의 영향〉 등을 비롯한 다수의 논문이 있다. 불교의 외연을 넓혀 이를 종교학이나 철학과의 관계 속에서 해석하는 데 관심을 갖고 연구 및 저술에 집중하고 있다.

하루하루 단단해 지는 엄마 조언



네가 나보다 잘 살았으면 좋겠다

박윤미 지음

메이킹북스 펴냄/1만 4800원

"네가 나보다 잘 살았으면 좋겠다."

세상에서 내 자신보다 남을 사랑하는 사람이 과연 있을까? 이렇게 기꺼이 말할 수 있는 유일한 존재는 바로 세상 모든 엄마들이다. 그처럼 이 책은 삶과 세상에 대한 고민을 엄마의 따뜻한 마음으로 어루만지고, 용기를 전해준다. 때로는 따끔한 말 한마디와 조언으로 세상을 바라보는 정확한 시선을 제시하기도 하고, 때로는 따뜻한 포옹으로 상처받은 마음을 안아준다.

저자 박윤미는 결혼 후 수년간 전업주부로 살다가 뜻한 바 있어 한의대에 뒤늦게 입학해 한의사의 길을 걷고 있다. 세 아이의 어머니로 살면서, 보건소 한방진료실에 찾아오는 환자의 마음과 몸을 치유하는 한의사로 살면서, 그동안 겪은 현실과 만나는 사람들과의 경험을 통해 하루하루 단단해지는 삶을 추구하며 살고 있다.

20대에 대승불교양우회에 입문해 부처님 법문을 배웠고, 부처님 가르침을 삶에 접목하기 위해 노력했다. 그 과정서 알게 된 위대한 불교의 가르침을 세상에 알리고자 저술하게 되었다. 불교는 비현실적이고, 허무적이며, 정적이고, 역동적인 종교라는 사실을 대중들에게 알리고 싶었다는게 저자의 출간 취지다.

이 책의 모든 내용은 부처님 가르침을 바탕으로 저자의 실제 경험을 기반으로 하고 있다. 부처님 가르침은 저 멀리 산속에서 구하는 것이 아니라, 바로 여기 현실의 삶 속에 공부하고 실천하는 과정서 만날 수 있음을 책 속의 모든 문장서 확인할 수 있다.

책에서 나오는 엄마의 말은 이렇다. "맞아. 대부분 사람들은 각자 마음 쓰면서 살아온 방식이 굳어져서 거의 무의식적으로 행동하니까, 행위 저변에 깔린 마음을 의식하지 못해. 그래서 자신을 관찰하는 시간이 필요하단다. 잠들기 전에 하루 동안의 만남을 떠올리면서 네가 했던 모든 말과 행동을 돌아보는 거야. 어떤 마음으로 그렇게 했는지를 말이야. 처음에는 네가 했던 모든 언행이 완벽했다는 생각이 들 수 있어, 심지어 상대의 잘못만 새록새록 떠오르기도 해. 엄마도 그랬으니까. 그런데 매일 하다 보면 미처 몰랐던 네 마음이 하나씩 보이기 시작할 거야."

또다른 엄마의 말이다. "엄마가 학생 시절, 장애인 시설에 의료 봉사를 다닌 적이 있어. 당시에 부모, 형제가 있는데 버려진 사람들은 법적 보호를 못 받기 때문에 더욱 열악한 시설에 살고 있었어. 그런데 그런 시설 이름엔 꼭 '희망, 소망, 사랑, 행복'과 같은 단어들이 들어가 있는 거야. 세상 가장 밑바닥에 행복이라곤 털끝만치도 없어 보이는 곳에 정반대의 뜻을 지닌 이름들이 붙어 있었던 거지. 왜 이런 얘기를 하냐면, 네가 앞으로 말이나 단어에 속지 않고 살았으면 해서야. 진짜 희망은 정확하게 아는 데서 출발하는 거야."

엄마인 저자의 주옥같은 경험과 깨달음을 눈높이를 자녀에게 맞춰 삶의 지혜를 정리해 놓아 이해하기 쉬운 것은 물론 마치 우리 엄마가 곁에서 조언해주는 것 같은 친근감도 느껴진다.

이 책은 이처럼 총 4개의 장에서 청춘들의 삶과 고민을 담아낸다. 삶을 살아내느라 진짜 살 시간이 없어진 현대인의 모습, 온갖 불합리한 현상들이 난무하는 사회, 서로 갈등하고 반목하는 관계들…. 이토록 복잡하고 어려운 세상을 살아가야 할 청춘들에게 흔들리지 않고 앞으로 나아갈 용기를 주고 길을 제시한다. 또한 이 책은 엄마와 자녀들이 나누는 대화 형식으로 구성돼 있고, 현실적이고 쉬운 언어로 서술돼 불교에 관심 있는 초보자들에게 권하기 좋다. 이 책에 수록된 30편의 글은 아이들이 세상을 마주하며 궁금했던 이야기를 질문하고, 엄마와 대화를 나누면서, 삶을 탐색하고 불법을 알아가는 과정을 고스란히 담고 있어 누구나 읽어도 세상살이에 유용할 것 같다. 젊은 세대에게는 살면서 직면한 문제들을 깊이 사유하고, 그 답을 얻는 과정에 큰 도움을 주어서 삶의 방향을 제시해 주고, 자녀에게 불교를 전해주고 싶은 부모 세대에게도 유익한 정보를 제공해 준다.

저자는 머리말에서 "불교를 먼저 공부한 선배로서, 세상의 풍랑을 앞에 둔 청춘들에게 부처님 법을 소개하고 싶었다. 나에게 젊은날의 병고가 걸림돌이 아니라, 오히려 축복이었다. 불교를 기초부터 체계적으로 배울 수 있는 기회를 얻었기 때문"이라며 "불교는 세상속에서 사랑과 청취를 즐기면서도 진리에 이르는 길을 가르쳐주는 종교였다. 이토록 경이로운 불법을 함께 나누고 싶었다"고 밝혔다. 김주일 기자

▲저자 **박윤미**는?

서울대 수학교육과를 졸업하고, 같은 대학에서 수학으로 석사학위를 받았다. 결혼 후 수년간 전업주부로 살다가, 다시 한의학 공부를 시작해 대전대 한의학과를 졸업하고 현재는 보건서 한방진료실 한의사의 길을 걷고 있다. 교육에 관심이 있어 다년간 진로지도 교육 강사로 활동했고, 4년간 중고등학교서 인성 교육 프로그램 강사로서 '바람직한 언어생활'과 '소중한 생명 건강 정신' 등을 주제로 강의했다. 또한 중고등학교에서는 금연 프로그램 강사로 일했다.

우주의 신비가 호흡에 있다 - 호흡의 비밀을 풀다

만트라 염불선치료 명상 과학 센타

제6차크라 젠에너지 음악치료 명상

공개 강좌 : 매월 셋째주 일요일 오전 11시

4차 산업혁명과 AI 인공지능 시대에 미래의 대체의학인 젠에너지체(붓다의 의성신 · 금강신)를 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분.

■ 수 행 : 고타마 싯다르타(석가모니)부처님의 호흡법을 발견, 전수함. (아나빠나사띠숫타)

■ 부처님말씀 (아나빠나사띠숫타) : 1. 들숨날숨에 대한 알아차림을 통한 삼매을 닦고 많이 공부지으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있다.
2. 들숨날숨을 통한 알아차림에 대한 삼매을 닦으면 – 몸도 피로하지 않았고 눈도 피로하지 않았고 나의 마음도 번뇌로부터 해탈하였다.
3. 호흡의 전과정(길고, 짧고, 거칠고, 미세한)을 온몸으로 경험하면서 숨을 들이쉬고 내쉬리라.
4. 맛지마니까야 : 평정한 마음과 분명한 알아차림과 육신의 행복을 느끼며 머무른다.

■ 특 징 : 제 6차크라(제3의 눈 · 뇌의핵심〈송과체〉 · 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 24시간 강력한 전류가 흐르며 (젠에너지체 – 행주좌와어묵동정) 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 호흡 선정 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감.

■ 개인지도(구전심수) / 면접 상담 후 결정 ■ 등록번호 : 138-50-00260

■ 문 의 : ☎ 010-5282-7292 (젠에너지 치료 예약 접수)

제6차크라 젠에너지 치료 명상가 처명선광

- 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사수료
- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
- 중앙승가대학교 불교학과 졸업, 한국방송통신대학교 중어중문학과 재학중
- 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
- (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울 남부 구치소 교정위원, (전)서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
- 유네스코 인류무형문화유산 국가무형문화재 제50호 영산재 이수자

*후원계좌 : 국민은행 (371101-04-120586 박성호)

과학적인 증거

(ㄱ) 호흡의 물리가 터지다 = 제6차크라 젠에너지체

(ㄴ) 제6차크라 열리기 전,후 비교사진은 페이스북에서 'Sung Ho Park' 처명선광 검색

(ㄷ) 구글에서 신희섭(기초과학연구원단장, (전)IBS 1호 연구단장, (전)KIST 뇌과학 연구소장) 구글이미지로 제6차크라가 열려있는 것을 확인 가능

*붓다의 호흡법 : 방법을 알고 최소 1일 10시간씩 3년이상 수련 필요

붓다의 호흡법 연구소(소장:처명)

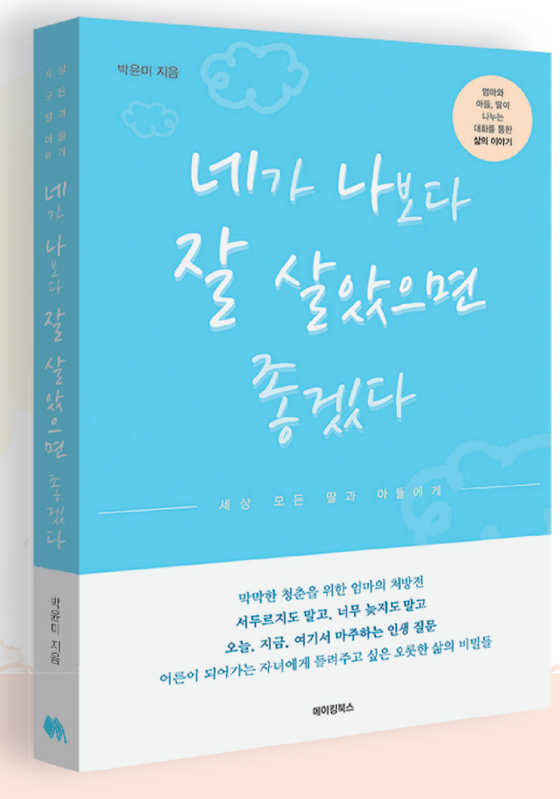
유튜브에서 '처명선광' 검색

듣기만해도 치료가 되는 실전 명상

2020년 신간

천만 불자(佛子)들의 필독서

네가 나보다 잘 살았으면 좋겠다



세상에 대한 무수한 의문, 살아야 할 이유,
모든 해답이 부처님 가르침 안에 존재합니다.

불자로서, 어머니로서,
청춘들에게 삶의 방향을 알려주고,
부모님께는 자녀에게 부처님 법을
알려줄 힘을 드립니다.

사랑하는 자녀들과 함께,
부처님의 그윽한 자비를 누리시길 빕니다.

이 책 한권으로,
부처님 전에 한걸음 가까이 다가서는
기적을 체험하세요!

네가 나보다 잘 살았으면 좋겠다
박윤미 지음 | 220쪽 | 14,800원

전국 서점과 인터넷 서점에서 구입 가능합니다.