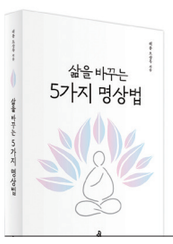
금주의 베스트 불서 10 2/7~2/13

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	요가디피카(아헹가요가시리즈1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가
2	어싱:땅과의접촉이치유한다	클린턴 오버/김연주	히어나우시스템
3	여래장사상의원전(학술총서77)여래장경부증불감경승만경	이평개 역주강설	민족사
4	부처님의생애(종단본)	교육원 편찬위	조계종출판사
5	사찰의비밀(일주문에서대웅전뒤편산신각까지구석구석숨겨진)	자현 지음	담앤북스
6	불교개설(조계종신도교재)부처님의가르침불자의실천*정기인상(23.03.03)	조계종 포교원	조계종출판사
7	도표로읽는경전입문:방대한팔만대장경의세계가도표로한눈에들어온다	정운/배종훈 그림	민족사
8	도표로읽는불교입문	이자랑,이필원	민족사
9	불자의마음가짐과수행법	일타스님	효림
10	아사나쁘라나야마무드라반다	사라스와띠	한국요가출판사



진정 변하고 싶다면 '명상' 하세요



삶을 바꾸는 5가지 명상법
혜봉 오상목 지음
불광출판사
2만원

故혜봉 오상목 법사가 남긴 저작
알아치림, 염불 등 5가지 수행법
문답 형식으로 간결·상세히 설명

신중일 기자 motp79@hyunbul.com



혜봉 오상목은… 1956년 경북 영양에서 태어났으며 동국대 불교학과를 졸업했다. 1986년 조계사 학생회와 대학생회 지도법사, 1989년 정토포교원 원장을 역임했으며 1990년 서암 큰스님에게 보살계와 무자(無子) 화두를 받고 본격적으로 수행을 시작했다. 이후 동남아를 다니면서 여러 수행법들을 공부했으며, 여러 해 동안 전국의 선지식을 찾아 수행 정진했다. 1994년부터 정토회 문경수련원의 지도법사로 나눔의 장, 진언 명상, 염불 명상, 관법 명상 수련을 지도했다. 1998년 서울 방배동에 명상 아카데미를, 2000년 사단법인 밝은 세상을 설립하고 인도로 건너가 암틴 라마의 회상에서 대승수행을 하다 한국으로 돌아와 2017년 서울 홍제동에 행복수업협동조합을 설립했다. 특히 2014년 아남 툽텐 린포체 · 2019년 쟈 낄룽 린포체 방한을 추진해 한국의 많은 이들이 티베트 수행과 법연을 맺었다. 한국과 미국 등에서 수행을 지도하며 법을 펼치다 2023년 1월 가족과 제자들의 기도 속에 입적했다. 세상 모든 이들이 마음의 원리를 깨달아 고통에서 벗어나 행복해지길 염원하며 〈삶을 바꾸는 5가지 명상법〉과 내부 수행서 〈깨어있는 마음〉 1~4권을 남겼다.

Q: 화가 나고 사람에 대하여 시비가 일어날 때 참구나 호흡관을 하면 왜 안 되는지요?

A: 화두 참구나 호흡관을 하면 안 되는 것은 아닙니다. 명상을 방해하는 마음이 있을 때는 방해하는 마음을 먼저 알아차려서 제거한 다음 화두 참구나 호흡관을 하셔야 화의 원인을 볼 수 있습니다. 그리고 화가 나거나 시비가 일어날 때 화나고 시비가 일어나는 것을 바깥에 있는 어떤 대상에게 마음을 두지 않고 안으로 돌려서 '이 화는 어디서 나오는가, 무엇이 이렇게 화를 내고 시비하는가' 하면서 정말로 화를 내는 놈이 도대체 어떤 놈인지 간절하게 알려고 하는 마음으로 참구하면 됩니다. 또한 화가 날 때 호흡관을 하면서 자비 명상을 해도 좋습니다.

질문에 막힘이 없다. 답이 술술 나온다. 친절하고 상냥하면서 지혜가 담긴 답변으로 현대인들의 고민과 명상에 관한 옳은 방향을 이끌어 준다. 현장에서 묻고 답하는 즉문즉설로 현대인들의 고민을 해결하며 '국민멘토'가 된 정토회 지도법사 법륜 스님과 비슷하다. 법륜 스님과 함께 초창기 정토회를 함께 일구고 〈삶을 바꾸는 5가지 명상법〉을 쓴 고(故) 혜봉(慧峰) 오상목(행복수업협동조합 전 이사장) 법사다.

현대인들에게 행복을 발견하고 삶을 바꾸는 명상을 전달할 때, 저자가 주로 사용한 방법이 '문답법'이다. 질문자의 마음을 공감하면서 상담하듯이, 질문이 꼬리에 꼬리를 물고 이어져도 차근차근 끈기있게 답변한다. 사람들이 괴로움에서 좀 더 쉽게 벗어날 수 있도록 돕기 위해서다. 졸음과 통증 갖가지 생각 등으로 명상이 잘되지 않을 때, 빌려 간 돈을 갚지 않고 도망간 친구에 대한 미움으로 화가 날 때, 이성에 대한 원인 모를 증오로 괴로울 때 등 문제의 해법을 제시하는 저자의 답변은 묵은 체증이 내려다가듯 속이 다 시원하다. 거기에 진정한 행복을 찾아가는 방향까지 알려준다.

무릇 부처님도 그리하셨다. 제자들의 질문에 상세히 답을 내리셨고, 이는 경전이 돼 우리에게 전해지고 있다. 이는 스스로 깨달음과 법이 있기에 가능한 것이다.

실제 1990년부터 2023년 작고하기까지 명상을 가르쳐온 저자의 내공은 만만치 않다. 동국대 불교학과를 졸업한 혜봉 오상목 법사는 1990년 서암 스님에게 보살계와 무자(無子) 화두를 받고 본격적으로 수행을 시작했다. 1994년부터 정토회 문경수련원의 지도법사로 나눔의 장·진언 명상·염불 명상·관법 명상을 지도했으며, 명상 아카데미와 (사)밝은세상, 행복수업협동조합을 설립해 몸과 마음이 괴로운 현대인들에게 명상을 알려왔다.

배움은 멈추지 않았다. 인도로 건너가 암틴 라마의 회상에서 대승수행을 하다 한국으로 돌아왔고, 2014년 아남 툽텐 린포체, 2019년 쟈 낄룽 린포체 방한을 추진해 한국의 많은 이들이 티베트 수행과 인연을 맺도록 도왔다. 상좌부와 대승, 금상승과 선(禪)을 두루 수행하고 회통한 뒤 행복을 찾는 이들에게 명상을 지도한 것. 그 명상의 정수를 이 책에 옮겼다.

저자와 질문자 간의 문답 형식으로 정리된 〈삶을 바꾸는 5가지 명상법〉은 우리가 일상에서 만나는 상황에 따라 어떤 형식으로 명상을 할 것인지에 관한 질의 응답이 분명하고 자세하게 나와 있다. 따라서 누구나 다 읽으면서 고개를 끄덕이는 깨달음과 행복으로 향할 수 있는 책이다.

특히 독자 개개인이 괴로움에서 행복으로 삶의 방향을 바꾸는 데 실질적인 도움을 주기 위해 알아차림, 진언, 절, 염불, 화두 이렇게 5가지 명상법으로 분류돼 있다. 뿐만 아니라 5가지 명상에 대한 궁금증은 물론 명상으로 행복을 발견한 이들의 생생한 체험담이 깊은 공감을 끌어낸다. 그래서 문답을 따라가다 보면 기초부터 시작해 행복에 이르는 심화 과정까지 물 흐르듯 자연스럽게 명상에 젖어들 수 있다. 삶을 변화시키기 위해 명상에 입문하는 모든 이에게 훌륭한 안내서로서 추천할 만하다.

근현대 오대산 두 선지식 한암·탄허 스님을 만나다



근현대 오대산의 고승 한암과 탄허
이원석 지음
민족사
3만5000원

근현대 오대산의 고승인 한암 스님(漢岩重遠, 1876~1951)과 탄허 스님(呑虛宅成, 1913~1983)의 생애와 삶, 사상에 대한 연구서가 발간됐다.

〈근현대 오대산 고승 한암과 탄허〉는 '민족사 학술총서' 78번째로 저자 이원석 동국대 다르마칼리지 조교수가 지난 10년간 근현대 한국불교를 대표하는 오대산의 고승 한암 스님과 탄허 스님을 연구해 발표한 10편의 논문을 수정, 보완해 묶은 것이다. 불교사를 중심으로 엄격한 사료의 검토와 논거를 기반으로 해석하는 역사학적 측면을 강조, 두 고승에 대해 객관적으로 밝히고 있다.

저자가 한암 스님과 탄허 스님을 주목한 것은 두 스님 모두 근현대 한국불교를 대표하는 고승이자 스승(한암)과 제자(탄허)사이였으며, 학술적으로도 떼려야 뗄 수 없는 긴밀한 사이이기 때문이다.

탄허 스님이 21세까지 유교의 진수를 터득하고 도가를 섭렵하며 훌륭한 스승을 찾아다니다 연결된 것이 한암 스님이었다. 탄허 스님은 한암 스님과 3년에 걸친 편지 왕래 끝에 1934년에 입산 출가했고, 17년간 상원사에서 한암 스님 아래에서 〈화엄경〉을 비롯한 내·외전 일체를 공부했다. 탄허 스님의 삼교합일론은 한암 스님과 무관하지 않았다.

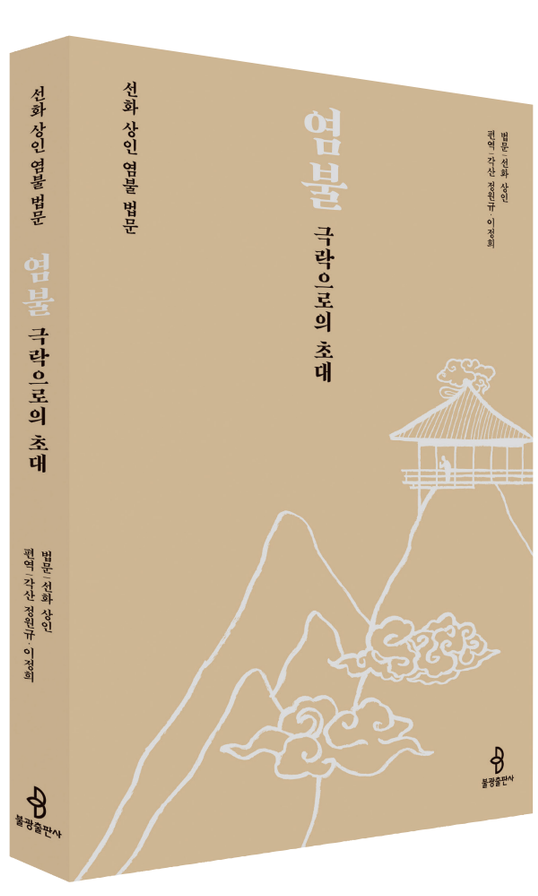
스승 한암 스님은 돈오점수의 참선 중시와 선교(禪敎) 합일을 추구했다. 1926~1951년까지 두문불출, 오대산을 나가지 않았으며, 국군의 상원사 소각을 저지한 고승이다. 그간의 한암선사에 대한 연구가 좀 피상적이었다면 이원석 교수의 연구는 매우 구체적이라고 할 수 있다. 지금까지 한암 스님에 대한 출가 연도는 22세 설이었으나, 저자는 치밀한 자료 고증을 거쳐서 출가 연도를 19세라고 논증했고(1부-1, 한암의 출가 과정과 구도적 출가관), 또 한암 스님이 봉은사에서 상원사로 이거(移居)한 시기에 대해서도 종전의 1925년 설보다는 한 해 뒤인 1926년 봄임을 고증했다. 그 밖에도 종래의 설에 대한 많은 재검토가 이루어졌는데, 단순한 주장이 아니고 철저한 고증을 거쳐서 얻어진 고찰이라는 점에서 향후 한암 연구의 필독 자료가 될 것으로 보인다.

제자 탄허 스님은 현대 한국불교의 대표적인 고승으로 유불도(儒佛道) 삼교와 동양학에 능통했으며 불교경전 번역과 인재 양성에 생애를 바친 고승이다. 생애의 많은 시간을 승가 교육에 매진했으며 특히 승속을 구분하지 않고 훌륭한 인재 양성에 힘썼다. 또 깊은 예지와 통찰력으로 한국의 미래를 조망했는데 장래 '우리나라가 세계의 중심이 될 것'이라고 예측했다.

두 고승은 오대산을 상징하며 그간 많은 연구가 이루어졌다. 특히 한국과 중국의 학술사나 유학과 불교의 비교사적 관점에서 탄허 스님의 삼교합일론은 매우 흥미로운 것이었다. 또한 탄허 스님의 학술과 사상에 대한 올바른 이해는 불교적 시각만으로 불가능하고, 도가와 함께 유가적 접근도 필요하였고 탄허 스님의 삼교합일과 회통론에 대한 관심은 자연히 은사인 한암 스님에 대한 연구로 이행되었다.

이 책은 두 고승에 대한 많은 연구 가운데서도 심도 있는 연구라고 할 수 있다. 특히 두 고승의 생애 고증에 집중되어 있는데, 그것은 저자 이원석 교수가 인물사를 전공하는 학자이기 때문이다. 이 책은 연구자의 전공답게 놀라울 정도로 치밀한 자료조사를 바탕으로 두 고승의 생애를 고증하고 있다.

임은호 기자



선화 상인 염불 법문
염불, 극락으로의 초대
선화 상인 법문
각산 정원규·이정희 편역
288쪽 | 17,000원

극락왕생의 가장 수승한 길이자
고통스러운 현실을 극락으로 바꾸는
불가사의한 힘, 염불!

시대의 큰 스승 선화 상인이 권하는
가장 간편하고, 가장 직접적이며, 가장 마땅한 수행

불교가 낯선 미국인들에게조차 "나무아미타불"을 외우게 한
중국 위앙종 9대 법손 선화 상인의 가장 대표적인 염불 법문

이 책을 처음 보았을 때 감동과 희열이 솟구쳤습니다.
선지식이 들려주는 진리의 말씀은 보석보다도 빛을 발합니다.
이 책이 성불 학교 극락의 문으로 들어가는
훌륭한 안내자가 되어주리라 믿습니다.
- 광우 스님 (BTN불교TV 〈광우 스님의 소나무〉 진행자)

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