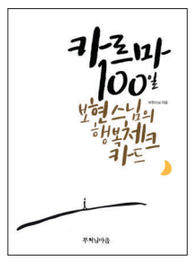


풍경소리5 글 풍경소리 · 그림 조병완/자유문고 펴냄/1만 3800원

모두가 이방인처럼 딱딱하고 굳은 표정으로 지하철을 기다리는 사람들에게 한 줄기 청량한 미소를 선사한 지하철 게시판 〈풍경소리〉의 글과 그림을 모아 엮었다.

처음 게재된 후 20여 년이 흐르는 동안 이미 4권의 책으로 묶여 나와 독자들의 사랑을 받았으며, 이번이 다섯 번째 권이다. 한 달에 한 번씩 바뀌는 지하철 역 〈풍경소리〉는 사람들의 마음을 포근하게 해주는가 하면, 때로는 탐욕과 이기심에 물든 마음에 번쩍 '방할'의 가르침으로 다가온다. 삶의 무게에 짓눌린 사람들의 마음을 위로해주는가 하면, 주인공으로서의 삶을 살라고 경책 한다. 60여 개의 맑은 글과 어우러진 그림은 그 자체로 이미 하나의 작품이며 우리의 정신을 치유해 준다.

불행 이끄는 것은?… '두려움, 고집, 감정 기복'



카르마 100일 보현스님의 행복체크 카드

보현 스님 지음
부처님마을 펴냄
1만 5천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

1980년대 영화감독에게 길거리 캐스팅돼 모델로 입문한 후 가수와 MC로 활약하다, 1986년 당시 연예계를 떠나 홀연히 출가한 보현 스님.

스님은 특이한 이력답게 출가 이후에도 찬불가를 작사 작곡해 음반 발매와 함께 마음 치유 희망 콘서트를 열며 힐링 멘토로 활동해 왔다. 특히 1999년에는 자전소설 〈타래〉와 〈너는 부처해라 나는 중생할테니〉 등으로 큰 반향을 불러 일으키며 문사로서의 재능도 발휘했다. 이후 2004년에는 몽각산 기슭 폐교서 어린아이들을 돌보면서 함께한 이야기를 소개한 〈부처님 마을〉을, 10년 후인 2014년에는 출가 인연과 진정한 자유 및 행복을 이룬 수행이야기 〈땅콩 스님과 애벌레 선(禪)〉을 출간했다. 보현 스님은 이번에 4년만에 펴낸 신작 〈카르마 100일, 보현스님의 행복 체크카드〉를 우리 곁에 건넸다. 저자의 수행과 깨달음을 담은 이 책은 자신의 마음을 돌아보고, 행복이란 무엇인지에 대해 고민해볼 수 있는 기회를 제공한다.

보현 스님은 자신의 삶을 불행으로 이끄는 주 요인으로 '두려움, 고집, 감정의 기복' 등을 꼽았다. 스님은 이에 대한 해결책으로 먼저 자기 자신을 똑바로 응시하고 바라봐야 한다고 설명한다. 이 책에서 스님은 자신을 관찰할 수 있는 해결책으로 '카르마 관찰 100일 기도'와 '21초 몰입 명상'을 추천한다.

제 3장 카르마 관찰편에서 저자는 "세상의 모든 것은 나로부터 비롯되는데, 문제의 시작도 나이며 그것을 해결하는 출발점도 나로부터 시작된다. 고집불통의 나와 소통하는 나의 차이를 만드는 것은 오직 '지식과 갖춤'"이라고 제시한다. 그래서 "100일동안 나의 모순을 관찰 수행함으로서 착각에 빠져 어긋나게 살아가는 것들을 바르게 보자는 기도가 바로 카르마 관찰"이라며 "카르마 관찰로 단 100일간만이라도 부처님이 가피를 줄 때 까지 만이라도 열심히 앞도 뒤도 보지 말고 공부하면 정신적 기운부터 맑아지는 것을 느낄 수 있을 것"이라고 조언한다. 즉 상처난 영혼을 치유하고 참회하는 수행인 카르마 관찰은 나의 나쁜 습관(생각, 말, 행동, 성격, 성품)을 교정하는 불교수행법으로, 자기 성찰을 통해 괴로움의 뿌리를 뽑는 100일 동안의 수행법이라는 것이다.



1980년대 영화감독에게 캐스팅돼 모델로 입문한 후 가수와 MC로 활약하다, 1986년 당시 연예계를 떠나 홀연히 출가한 보현 스님이 활짝 웃고 있다.

자신을 관찰시킬 수 있는 해결책 '카르마 1백일 기도'와 '21초 명상'

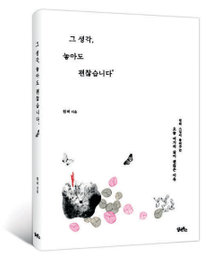
또한 저자는 책 속에서 "카르마 관찰 100일 기도는 불교 스피치를 정리하면서 카르마 운영 에너지를 점검해, 내 정신의 찌꺼기를 빼내는 수행공부이다. 사리에 어긋나고 세상에 맞지 않는 모순을 바로잡는 공부, 그래서 지금 내가 서 있는 이 자리에서 행복한 삶을 열어가는 공부가 카르마 관찰"이라고 강조한다.

이어 제 4장 '21초 명상'편에서는 몰입의 중요성을 일러준다. 특히 '21초 몰입'은 생존과 행복, 자아 실현을 동시에 추구할 수 있는 수행법으로 늘 자신의 삶을 성찰 할 수 있다고 예찬한다. 저자는 "인간의 뇌는 너무나 게을러서 움직이려 하거나 다른 방법을 찾으려 하지 않기에 이런 뇌를 끌고 가기 위해서는 속이는 길 외에는 답이 없다"며 "내 인생의 목표가 행복에 있다면 의도적으로 '행복을 위해서는 이것을 하지 않으면 안된다. 나는 꼭 해낼 것이다'라고 끊임없이 다짐해야 하는데 이것이 바로 뇌를 속이는 과정이며, 혹 안 외워지는 것이 있다면 21번을 외우면서 말을 하라"고 일러준다.

그렇다면 하필 왜, 많은 숫자중에 '21'을 고집하는 것일까? 이에 대해 저자는 "3×7=21이란 숫자는 모두가 양수로 이루어져 있다. 예로부터 3은 최초의 양수 1과 최초의 음수 2를 합한 완전한 숫자로 완성을 상징한다. 또한 하늘의 완전수인 3과 지상의 완전수인 4를 더한 7은 생명과 신선함을 상장하는 숫자이다. 뿐만 아니라 21은 0을 뜻하는 숫자인데 몰입 시간을 21초로 숫자화한 이유도 여기에 있다. 우리의 삶이 모두 무에서 출발하듯이 카르마 관찰도 제로베이스에서 시작할 때 그 성과가 빠르기 때문"이라고 설명한다.

특히 저자는 카르마 관찰 수행에 몰입을 적용시키면 내 몸과 생각을 쉽게 정화시킬 수 있다고 주장한다. 보현 스님은 마지막으로 "현재 불행하다고 느끼는 사람들이 이 책을 통해 자기 수행 방법을 찾고, 상처 난 영혼을 치유해 대승보살의 삶을 살길 발원한다"고 당부했다.

"알아차림, 집착 풀어내는 열쇠"



그 생각, 놓아도 괜찮습니다

원허 지음
담앤북스 펴냄
1만 5천원

부산 혜원정사 주지 원허 스님은 매일 아침마다 편지를 쓴다. 소소하게 적은 에세이부터 부처님 말씀까지 인연이 되는 모든 불자를 향해 전하고 싶은 마음을 다정하게 담아 SNS에 남긴다. 그렇게 한 개, 두 개 정성스럽게 보낸 편지가 모여 두 번째 에세이 집 〈그 생각, 놓아도 괜찮습니다〉가 탄생했다.

이 책에 담긴 핵심 주제는 '여유'이다. 놓아도 될 것을 붙잡고 사는 현대인에게 참된 휴식과 쉼을 주제로 편안하게 도닥이며 안내하는 책이다.

구체적으로는 자신을 사랑하는 방법과 잡념에서 벗어나는 지혜가 담겨있고 사람을 향한 이해심을 일깨워 주는 책으로 오롯이 자신만을 위한 휴식 시간에 느긋하게 읽을 수 있다.

책 구성은 △1장 '삶의 여유를 누리다' △2장 '현재 자신에게 만족하다' △3장 '바로 지금 하다' △4장 '타인과 세상을 보듬다'로 진행된다. 1장과 2장은 제목 그대로 삶의 여유를 위해 현재 자신에게 만족할 것을 권유한다.

저자는 "여유로운 시간이 생겨도 제대로 활용하지 못하는 분들에게 '방하착'하라고 권하고 싶습니다. 방하착은 '모든 집착을 내려놓는 것'입니다. 끊임없이 무언가를 가지려고 하면 행복은 그만큼 멀어질 뿐입니다. 반면 단순하고 간소하게 생활하면 자연스럽게 마음에 평화가 찾아옵니다. 잠시, 무언가를 해야 한다는 생각을 내려놓고 마음을 가볍게 해 보십시오"라고 권한다.

책 속에서 원허 스님은 안달복달 하지 말라고 조언한다. "집착은 행복에서 멀어지게 하는 원인이 된다"며 현재 '지금 이 순간'에서 행복을 찾으라고 속삭인다.

3장은 좋은 결과를 위해 행동하고 할 일을 묵묵히 해 나갈 때, 물줄기가 도랑을 만나고 바다를 만나듯 조건을 갖추면 자연스럽게 일은 성사된다고 설명한다. 묵묵한 실천행으로 결과는 자연스럽게 뒤 따라오는 인과법을 강조해두었다.

4장은 인간관계에서 오는 고통을 해결하는 지혜를 담았다. 특히 상대를 이해하는 힘을 기르도록 권유 하고 있다. 사춘기 자녀를 둔 부모나 미운 상사가 있는 직장인 등 미움과 집착으로 괴로움을 겪는 사람들을 위해 '타인을 향한 알아차림'을 편안한 글로 안내하고 있다.

잡념서 벗어나는 지혜 담아
집착을 끊는 방하착 권해
"이 순간서 행복 찾으라"

이 책에서 자주 등장하는 말은 '알아차림'이다. 원허 스님은 알아차림의 힘을 "집착을 풀어내는 열쇠"라고 설명한다. 알아차림만 해도 자신이 집착하고 있는 생각들이 풀어지며, 자기 자신에 대해 더 관대해 질 수 있다고 강조한다. 책을 읽는 순간 동안 알아차림으로 풀어낸 편안한 지혜를 만날 수 있을 것이다.

하성미 기자

▲저자 **원허 스님**은?
원허 스님은 지리산 쌍계사에서 고산 스님을 은사로 출가했다. 해인사 강원, 율원, 선원을 모두 거쳤으며, 특히 제방선방에서 수선안거 성만, 수행자의 길을 걷고 있다. 쌍계사 주지를 역임했으며 현재 쌍계총림 쌍계사 율주이자 율학승가대학원장, 사회복지법인 혜원 대표이사 및 혜원정사 주지를 맡고 있다. 회보 및 매일 아침 대중에게 전한 SNS 글귀를 모아 에세이 집 〈세상을 물들이는 멋진 아침〉을 출판했으며, 〈그 생각, 놓아도 괜찮습니다〉는 두 번째로 엮어낸 수필집이다.

대승불교 수행의 핵심 가르침!

親友書 친우서

용수보살 지음
수다지 캔뽀 한역 및 강설
지엄 편역 / 신국판 양장
504쪽 / 값 25,000원

제2의 붓다로 불리는 용수보살이 친구인 왕에게 경전의 요점과 수행의 비결을 게송으로 풀어 가르친 것으로, 대승불교 전체의 교리와 수행체계를 일목요연하게 볼 수 있다.

친구(왕)에게 보내는 편지



모든 것은 자기가 짓고 자기가 받는다!



윤회와 인과의 실제 이야기

지난 역사 속에서 발생하였던 윤회와 인과의 사례를 면밀히 검토하여 역사적 진실성이 분명하다고 판단되는 사례들만을 골라 엮었다.

석운광 지음 / 국판 / 200쪽 / 값 10,000원



우리말 팔천송반야경

반야경전 중 가장 오래된, 대승불교의 근본 경전!

일상에서 흔히 쓰는 현대 우리말로 쉽게 풀어 옮겨서 누구나 쉽게 이해할 수 있으며, 따라서 마치 설법과 대화의 현장에 직접 참여하고 있는 듯한 생생함을 느낄 수 있다.

박이오 역 / 신국판 양장 / 368쪽 / 값 17,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks