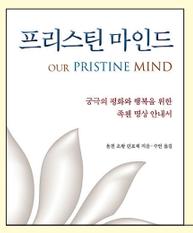
금주의 베스트 불서 10 3/31~4/6

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다 : 선지식의 크신 사랑	김원수	바른법연구원
2	불교성전	조계종포교원	조계종출판사
3	제로 : 현실을 창조하는 마음 상태	천시아	젠북
4	불교는 무엇을 말하는가	김윤수	한산암
5	화엄경을 머금은 법성게의 보배 구슬	김성철	오타쿠
6	딱돌 해설서 : 바르도에서 닦지 않고 해탈하는 법	중암선해	금빛소리
7	나는 괜찮은 사람입니다 : 내려놓고 인정하고 나를 사랑하는 법	법륜스님	정토
8	초기 불교 입문 : 초기 불교 그 핵심을 담다	각묵스님	초기불전연구원
9	낡은 옷을 벗어라 : 법정스님 미 출간 원고 68편 수록	법정스님	불교신문사
10	염불 모든 것을 이루는 힘 (권수염불법문)	원영굉오/정원규	불광출판사

책세상



프리스틴 마인드

올갠 초왕 린포체 지음

수연 역/운주사 펴냄

1만 7천원

저자가 수행 공부하며 체득한 수행법

명상 모든것 안내하는 명상 가이드북

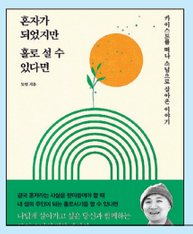
"청정본심 수행, 마음의 오염 자연스레 제거"

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

닝마파의 지도법사이자 족첸 법맥의 지도법사인 저자가 그동안 수행 공부하고 가르치면서 체득한 명상 수행법을 '프리스틴 마인드(Pristine Mind)' 즉 청정본심으로 꿰어 설명한 책이다. 이 책에는 처음 명상 여정을 시작하는 순간부터 숙련된 수행자가 될 때까지, 그리고 점차 완전히 깨우칠 때까지, 명상의 모든 길을 안내하는 내용을 담고 있다.

'프린스틴 마인드(청정본심)' 명상은 저자가 찾아내고 계발시킨 용어이자 수행법이다. 물론 저자는 이 명상법의 근원이 철저히 '붓다'와 '구루 린포체 파드마삼바바'의 가르침에 있으며, 나아가 롱첸빠와 미팜 린포체, 그리고 스승 직메 푼촉 린포체의 가르침과 지혜에 근거한다고 밝힌다. 저자는 "청정본심 수행은 마음의 오염을 자연스럽게 사라지게 합니다. 일체중생은 모든 면에서 행복을 추구하죠. 행복을 추구하는 그 모든 면을 들여다보는 대신, 마음을 돌려 청정본심을 향한 장벽을 제거하면 무조건 행복하게 됩니다. 우리가 할 일은 부정적인 마음의 상태, 즉 마음의 오염을 제거하는 것입니다."라고 설명한다. 결국 우리의 마음이 본래 청정하다는 것을 믿고, 그것과의 연결을 방해하는 요소들, 즉 일상심서 비롯된 왜곡과 장애들을 줄이고 없애면 자유롭고 행복해진다는 것이다.

이렇듯 우리 자신의 진정한 마음 상태, 조작되지 않은 자연스런 마음의 상태(청정본심)를 인식하고 경험하는 것을 '깨달음'이라고 한다. 그리고 이러한 깨달음, 즉 청정본심과의 연결을 지속시키기 위해서는 연습이 필요하다. 바로 청정본심 수행의 길이다. 이처럼 이 책은 마음챙김, 즉 지금 이 순간의 평화로운 마음을 넘어서 궁극의 평화와 행복으로, 우리 삶의 모든 영역을 변화시키는 길로 이끌어준다. 그리고 그 여정을 세밀하고 구체적으로 보여준다. 또한 우리 마음의 편안한 상태를 드러내고, 이미 우리 안에 있는 무조건적인 행복과 다시 연결시켜 주는 실질적이고 구체적인 가르침을 담고 있다. 김주일 기자



혼자가 되었지만 홀로설 수 있다면

도연 지음

디 이니셔티브 펴냄

1만 4800원

도연 스님의 특별한 '고급 명상 클래스'

호흡 · 에너지 · 소리 · 마음챙김 명상 등

"우리는 진정한 홀로서기 시간이 필요하다"

"스님은 왜 출가하셨어요?" "행복해지고 싶어서요."

좋은 대학에 들어가 사회적으로 성공하는 것을 꿈과 희망으로 여겼던 어린 시절. 카이스트에 입학한 그는 자신이 꿈꿨던 것과는 다른 현실에 방황한다. 성적과 취업을 위한 치열한 경쟁, 준비 없이 주어진 자유, 미래에 대한 불안함은 가치관의 혼란과 삶의 방황으로 이어졌다. 제대로 숨쉬기조차 어렵게 느껴졌던 그의 삶은 명상을 배우면서 큰 변화를 맞이한다. 들이쉬고 내쉬는 호흡에 집중하고 알아차렸을 뿐인데, 내가 누구인지, 열등감에서 벗어나 내 존재의 가치를 발견한 스물한 살의 카이스트 학생은 어느 날 출가를 단행한다.

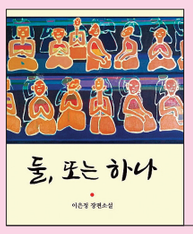
"명상은 단지 고요함에 머무르며 현재를 알아차리는 것만이 아닙니다. 내가 원하는 삶을 만들기 위한 일체의 것들이 명상입니다."

이 책의 저자인 도연 스님은 도시에 산다. 봉은사 명상 지도법사로 있으면서 조계종에서 진행한 미디어 포교 활동인 '잡(job)스님'을 비롯해 다양한 분야에서 불교 크리에이터로 활동한다. 최근에는 유튜브 〈마음챙김 도연TV〉와 클럽하우스 〈클하사寺〉에서 명상 방법을 지도하며 끊임없이 소통한다.

그가 대중들과 이렇게 활발히 소통하는 이유는, 내가 행복하면서 다른 사람도 행복해지는 방법인, 불교에서 말하는 '자리이타'의 정신을 나누기 위함이다. 행복해지고 싶어서 출가했던 스물한 살의 청년은 어느덧 15년간 도연 스님으로 살아오며 삶을 성찰하게 해 준 명상을 대중들과 나눈다. 이번 책에는 도연 스님의 특별한 명상 방법도 소개된다.

자기 자신을 있는 그대로 느끼고 온전히 받아들이게 해주는 '호흡 명상', 깨어 있는 현재 의식의 내가 무의식으로서의 나와 관계를 맺게 해주는 '에너지 명상', 명상의 기본 원리이자 바탕인 집중력을 기르게 해주는 '소리 명상', 그리고 세상을 슬기롭게 살아가는 지혜를 계발하는 '마음챙김 명상' 등등.

김주일 기자



둘, 또는 하나

이은정 지음

인간과 문학사 펴냄

1만 3500원

생과 사, 만남과 이별, 너와 나 등

不二 통해 존재의 근원 갈구 그려

저자, 기존소설에 '불이사상' 가미해 재창조

이 소설은 오래전 발표한 장편소설 〈가시연꽃〉에 불교의 불이사상(不二思想)을 가미해 새로운 장편소설로 집필해 펴낸 책이다.

〈가시연꽃〉은 부처의 길과 뜨겁고 붉은 피로 인해 가슴앓이할 수밖에 없는 여인의 길 사이에서 오랜 세월 절망하고 방황하는 주인공의 안타깝고 슬픈 사랑 이야기를 담은 소설이다.

책은 둘이 아닌 하나의 진리 불이사상과 물결처럼 밀려오는 욕망의 강물을 넘어 니르바나의 저 언덕으로 일엽편주를 저어가는 과정이 핍진하게 그려졌다.

저자인 이은정 작가는 "생과 사, 만남과 이별, 행과 불행, 너와 나, 유와 무 등은 그 근원이 모두 하나"라며 "이 오묘한 진리의 이치를 말로는 말할 수 없다. 불이(不二)의 이치를 독자들과 함께 나누었으면 하는 마음으로 작품에 임했다"고 집필 취지를 밝혔다.

고영직 문학평론가는 이 작품에 대해 "자기 존재의 근원을 찾아 길과 산 그리고 저잣거리를 운수납자처럼 헤매는 화자의 외로운 만행은 결국 '근원으로 돌아감(歸根)'에 대한 갈구가 아니겠는가? 고행 속에서 혜운 수좌가 발견한 한 송이 연꽃 향기는 청정한 마음 행로를 찾기 위해 자신과 정신의 격투를 벌인 자의 푯대가 보이는 소설"이라고 찬사 했다

김성동 소설가도 "'무소의 뿔처럼 혼자서가라'는 것은 부처님 말씀이지만 결코 혼자서는 갈 수 없다. 배에 고인 물을 퍼내듯 이 모든 욕망을 버리고, 거센 이 물결을 건너, 니르바나의 저 언덕으로 가야된다고 알면서도, 끝없이 일어나는 욕망의 쇠사슬에 묶여있는 것"이라며 "참다운 자유와 사랑, 아름다움과 진리를 찾아가는 사람이 바로 수행자라는 것을 여실히 보여주는 소설"이라고 평했다.

한승원 소설가 역시 "살아가는 것이 삶의 구경을 찾아가는 구도 그 자체라고 할 때, 깨달음의 길은 잿빛 제복 속에서만 근엄하게 뻗어 있지 않고, 제복 저 너머에서 또 다른 자유의 길로 새로이 열릴 수도 있다는 것을 확인시켜주는 소설"이라고 지칭했다. 김주일 기자

사찰 연등 및 전선 법당용, 외곽용

생산에서 시공까지 책임지겠습니다

등간격 : 규격참조

설치가 편리한 고리형 후크

법당 전선시공 전문

승하강 장치시공(신형)



공단연등(고리용)



노랑(오렌지) 진분홍 백색 연분홍 금색

전선간격

22cm, 25cm, 28cm, 30cm, 40cm, 50cm,
1m, 2m, 3m, 5m, 8m, 10m, 기타주문

제등행렬용품



일자A형 S형 T분리형 LED바A형 LED홀더B형 건전지 초



LED전구 국산인증 (서울반도체 정품)

고추구 12E 인지구 26E



법당용 12E 외곽용 26E ISO9001 ISO1400 연등승하강 장치기술(신형)

도량(만월등)조립식 프레임(간편한 설치 및 높낮이 조절)



안전인증 ISO9001 ISO1400 특허청

정직과 신뢰의 불자기업

불제 대원안전산업

BULJE DAEWON CO.LTD

구입문의 031)986-0277~8, 02)2266-2634
032)582-6235~6, 02)2263-2638
문의핸드폰 010-3630-7092
본사 · 공장 경기도 김포시 양촌읍 모산로 17-1