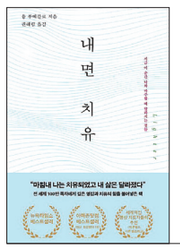
금주의 베스트 불서 10 7/24~7/30 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	요가디피카(아헹가요가시리즈1) 육체의 한계를 넘어	아헹가/현천 역	선요가	6	인생수업(잘물든 단풍은 봄꽃보다 아름답다)	법륜/유근택 그림	휴
2	사바를무대삼아멋있게살아라:경봉스님의생활도담	경봉스님/김현준 엮음	효림	7	봉암사동안거일기	산강 대혜 스님	불교신문사
3	밀린다팡하(빠알리대장경/쿳다까니까야)	퇴현 전재성 역주	한국빨리성전협회	8	진심직설:참 마음이란 무엇인고?	보조지눌/원순	법공양
4	중관학특강:색즉시공의논리	김성철	오타쿠	9	아사나쁘라나야마무드라반다	사라스와띠	한국요가출판사
5	불교초보탈출100문100답	김성철 지음	불광출판사	10	아비담마길라잡이(2)아비담맛타상가하	아누룻다/대림,각묵	초기불전연구원

책세상

삶 바꾸려면 자신 바꾸고 내면 치유해야



내면 치유
융 푸에블로 / 권혜림 옮김
불광출판사 / 2만원

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net

"2011년 여름, 도피와 쾌락을 좇아 맹목적으로 몰두하던 또 한 번의 밤이 지나고터져 버릴 듯 쿵쾅대는 심장을 움켜쥔 채 나는 바닥에 쓰러졌다. 겨우 스물세 살의 나이였지만 심장마비가 왔음을 직감했다. 죽음이 두려웠고, 이 지경에 이를 때까지 스스로를 방치했다는 게 창피했다."

책 〈내면 치유〉의 저자 융 푸에블로는 그렇게 살았다. 현실에 대한 불만족과 불안으로 점철된 삶을 살았다. 그리고 그 끝은 약물 중독으로 인한 심장마비였다. 하지만 그는 다행히도 죽음을 면할 수 있었고, 그 이후로 그의 삶은 달라졌다. 삶을 좀먹는 해로운 습관을 벗어던지고, 내면 깊은 곳으로부터 자기 삶을 돌보기 시작했다.

책은 삶의 밑바닥까지 떨어졌던 한 사람이 다시금 희망을 되찾고 새롭게 거듭나는 과정에서 발견한 깨달음이 담겨 있다. 삶을 바꾸려면 자신을 바꿔야 하고, 자신을 바꾸려면 내면에 쌓인 과거의 잔해를 덜어냄으로써 먼저 자신을 치유해야 한다는 깊은 통찰이다. 삶에서 왜 치유가 필요한지, 어떻게 치유할 수 있는지, 치유가 가져다주는 이로움이 무엇인지를 알려 주는 책이다.

죽음 문턱서 돌아와 바라본 삶
명상 시작 후 고통 뿌리 알아내
위빠사나로 더 깊은 치유 경험

저자는 중독에 빠져들게 하는 위험한 약물로 몸과 마음을 망가뜨리지 않고 대신 건강한 습관을 만들어 가려고 노력했다. 그러기 위해선 강한 의지가 필요했다. 그 과정은 힘들고 길었지만 변화는 분명하게 일어났다. 저자는 그 여정이 쉽지 않으리라는 걸 알았고, 그 길을 헤쳐 나가는 유일한 방법은 용기와 결단력을 가지고 한 걸음씩 내딛는 것뿐이라고 생각했다. 자신을 방치했던 몇 년 동안 무거워진 마음을 다시금 가볍게 만들어줄 확실한 방법을 찾아야 했다. 그는 명상을 시작한 후로 어디서 고통이 오는지 비로소 그 뿌리를 알아차렸다. 걱정과 두려움 없이 내면을 들여다보는 단순한 행동이 마음에 큰 평안을 가져다준다는 것, 나로부터 도망치는 일은 고독과 침묵을 끌어안기 위해 용기를 내는 일보다 훨씬 더 많은 에너지를 필요로 한다는 사실을 알게 됐다. 그리고 위빠사나 명상을 통해 무상의 진리를 깨닫고 이를 바탕으로 자신을 치유해 나갔다.

저자는 극적인 변화를 이룬 자신의 경험을 토대로 우리 삶의 변화를 가로막는 원인을 밝히고 그 해결책을 제시한다. 변화의 열쇠는 내면에 있다고 말한다. 사람들은 모든 문제의 원인이 외부에 있다고 생각하지만 그렇지 않다는 것이다. 답은 언제나 지금 이 순간, 내 안에 있다는 것이다. 자신의 감정을 알아차리고, 그것이 만들어 내는 거짓 이야기를 떨쳐 내고, 마음속 깊은 곳에서 들려오는 참된 본성의 목소리에 귀 기울일 때 비로소 삶은 달라지고, 이것이 변화를 위한 현실적인 방법이자 유일한 방법이라고 말한다. 그러기 위해서는 세 가지 힘을 길러야 하는데 그것은 '자애', '알아차림', '내려놓음'이다. 그리고 그 세 가지가 치유의 필수 요소라고 말한다. 하지만 이를 깨닫고 실천한다고 해서 바로 모든 것이 달라지는 것은 아니다. 내면에 쌓인 과거의 그림자가 오랜 시간에 걸쳐 축적되었듯이 치유 역시 단기간에 일어나지 않기 때문이다. 그러나 분명한 사실은 치유되지 않는 상처는 없다는 것이다. 치유의 목적은 '완벽'이 아니라 실패와 좌절에 굴하지 않고 매 순간 더 나은 나, 더 나은 미래를 만들어 가는 것이라고 말한다.

저자인 융 푸에블로는 자기 치유의 힘, 건강한 관계 형성, 자신의 본성을 알기 위해 노력할 때 얻을 수 있는 지혜를 주제로 글을 쓰는 작가이자 명상가다. 본명은 디에고 페레즈(Diego Perez). '융 푸에블로'는 '젊은 사람들' 혹은 '성숙하지 못한 사람들'을 뜻하는 말로서 그의 필명이다. 그는 전 세계에 300만 명이 넘는 팔로워를 보유한 인플루언서로 인스타그램 및 다양한 소셜미디어 네트워크를 통해 대중과 소통하고 있다.

무늬만 불자에서 신심 깊은 불교학자로



혼잣말
허남결 지음
모과나무 / 1만9천원

"부처님의 법음(法音)은 제대로 듣고 올바로 실천할 때, 그 광명이 온 누리에 가득 차게 되는 이치를 갖고 있다. 부처님은 나에게 더 큰 진리가 있다는 것을 보여주기 위해 그 방편으로 나의 조그만 소원을 들어주셨던 게 아닌가 싶다. 가야 할 길이 멀지만 앞으로도 인연의 끈과 기도의 힘을 소중하게 되새기면서 참회, 정진하는 마음으로 여법하게 살아볼 작정이다."

오랜 세월 무늬만 불자로 살아온 저자가 우연한 계기로 부처님 앞에 간절한 기도를 올리게 되면서 어느덧 신심 깊은 불교학자로서 정년을 앞두고 있는 자신을 보게 된다. 책 〈혼잣말〉에는 저자가 그렇게 지나온 불연의 순간들을 기록한 자전적 에세이 60여 편이 실려있다.

누구나 살면서 한 번쯤은 간절한 마음으로 기도하는 순간이 찾아오게 마련이다. 만약 이때 그 기도가 이루어지는 독특한 종교적 체험을 하게 된다면 그 경험을 그냥 흘려보낼 것이 아니라 어떻게 승화시키는가가 인생에서 중요한 전환점이 될 수도 있을 것이다.

저자 역시 간절한 기도 이후에 부처님께서 작은 소원을 하나 들어준 일이 계기가 되어 지금은 새벽 5시면 어김없이 불상 앞에 무릎을 꿇고서 부처님의 명호를 간절하게 되뇌고 있다. 물론 이제는 기적을 바라는 게 아닌 부처님이 보여주신 공덕에 대해 어떻게 하면 더 많은 이들과 나눌 수 있을지를 고민한다. 저자 스스로도 이 책을 쓰면서 "이제야 비로소 사람이 되어가고 있다는 생각이 들었다"며 삶의 다짐들을 스스럼 없이 고백한다.

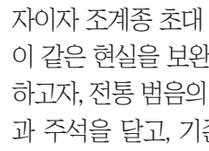
삶이 불안하고 힘든 사람들을 위해 이 책은 그 순간을 잠시 모면하기 위해 도피처로 숨어들기보다는 도피안을 향해 올바른 진리의 세계로 한 발짝 다가갈 수 있도록 아낌없는 응원을 보낸다.

책은 저자가 불교계 여기저기에 기고한 칼럼들을 모은 것으로, 지난날을 되돌아보며 지금의 감상과 앞으로의 다짐들을 보태어 엮었다. 이 글들의 씨앗은 세상을 향해 외치는 말들이 대부분이었다. 하지만 정년퇴임을 앞두고 지나온 삶의 흔적들을 정리하며 다시금 글들을 곱씹어보자 이전과는 전혀 다르게 읽혔다고 한다. 외부가 아닌 자신을 향한 일침이자 참회의 독백과도 같은 혼잣말이었음을 발견한 것이다.

저자는 누구보다 불교와 인연이 깊은 곳에서 어린 시절을 보냈고, 먹고 살기 힘든 시절에도 자식 잘되기만을 부처님 전에 빌고 또 빈 어머니의 기도 덕분에 지금까지 불법과 함께 일대사인연을 누리며 살 수 있었다고 회고한다.

부처님의 법음을 듣고 실천하는 사람들에게는 이 책이 한 개인의 독백으로만 그치지 않고 저마다 자신을 돌아보며 인연의 끈과 기도의 힘을 소중히 되새기면서 진리를 향해 정진할 수 있는 길잡이가 되어줄 것이다. 박재완 기자

현대적으로 정리한 불교의례 해설서1



오종범음집
정우북스 / 8만원

조선시대 대표 불교의례서 〈오종범음집〉을 현대 의례에 적용할 수 있도록 쉽게 풀어쓴 해설서가 나왔다.

〈오종범음집〉은 임진왜란이 일어난 지 60년이 되는 1652년, 지선 스님이 사라져가는 범음을 안타까워하며 편집한 의문으로, 한국불교 의범 가운데 주석을 가한 최초의 자료로 불린다. '영산의문' '결수문' '중례문' '예수의문' '지반문' 등 다섯 가지 종류의 의례를 묶어 정리했다. 전통의 의문에는 가영이나 예수 소문, 절차 등이 따로 없어 그것을 보완하기 위해 '작법절차'나 '범음집'이 편찬됐고, 현대에 이르러서는 이것을 보완한 의범을 편집해 의례를 실행하고 있다. 그러다보니 편집된 의문마다 특성은 있으나 편집 절차의 당위성이 잘 드러나지 않는 부분도 적지 않다.

서울시무형문화재 제43호 경제소리 보유자이자 조계종 초대 어장 동주 원명 스님은 이 같은 현실을 보완해 전통의 범음을 정리하고자, 전통 범음의 대분을 정리했다. 번역과 주석을 달고, 기존 의례와 새로 생성된 의례 절차를 설명하고 '오좀범음역해'라고 이름을 붙였다.

동주 원명 스님은 "이 책은 단순히 〈오종범음집〉을 번역한 데 머물지 않고 실제 현장에서 의례를 교감한 후 번역과 해석을 한 것이 특징"이라고 설명했다.

서울시무형문화재 제43호 경제소리 이수자이자 조계종 어산 종장인 정오 혜천 스님은 "바르게 불교 의례를 실천하며 스스로 수행과 교화의 힘을 길러 자신의 득도는 물론, 타자의 득도도 도울 수 있다"면서 "의례를 바로 실행함으로써 십법계의 성인께 바르게 공양 올릴 수 있고, 또 육도의 여섯 범부에게 공양을 베풀어 그들의 해탈 열반을 돕는 것"이라고 설명했다. 임은호 기자



천 년 만에 처음 선보이는 선의 정수!
격절록 역주
원오선사가 한 철 안거 동안 제자들의 확철대오를 위해 설한 법문으로, 선종의 종장인 설두중현과 원오극근의 언어도단, 촌철살인의 자유자재한 경지를 맛볼 수 있다.
원오극근 지음, 덕우 강승욱 역주/신국판/양장/624쪽/값 35,000원

아비달마 수행법에 대한 본격적인 연구!
설일체유부의 수행도론
초기경전과 아비달마 논서를 분석하여, 유부의 수행도론은 5온에 대한 단계적 통찰과정이라는 사실을 밝히고, 유부의 이론과 수행의 전모를 조망하였다.
김경희 지음/신국판/양장/320쪽/값 23,000원

초기불교 수행자는 가족과의 관계를 끊지 않았다!
인도불교 사원 생활과 가족 관계
율장에 대한 광범위한 연구를 통해, 초기 인도불교 승가에서의 가족 관계에 대한 우리의 상식과 관념을 송두리째 부정하고 뒤흔드는 파격적인 연구서!
쉐인 클라크 지음, 임은정 옮김/신국판/무선/400쪽/값 25,000원

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