

건강한 삶 위한 마음운동 '명상'

마음을 다스리는 티베트 명상법

조셉 아르파리아·롭상 락가이 지음 / 서보경 옮김



흔히 명상이라고 하면 익숙하지 않은 자세로 앉아 생각을 집중하는 일종의 종교 활동이라고 생각하기 쉽다. 하지만 <마음을 다스리는 티베트 명상법> 지혜의 나무에서는 명상이란 신체 운동과 마찬가지로 마음의 운동이라고 말한다. 명상을 통한 간단한 마음 운동으로 자신의 감정을 느



초심자도 쉽게 활용 가능한 안내서 '마음 집중하기' 등 16가지 방법 소개

끼고 이해할 수 있게 된다는 것이다. 철학과 의학을 공부하고 달라이 라마의 보좌관이며 티베트 승려였던 롱상과 가톨릭 가정에서 자랐지만 15년 동안 명상 수련을 해오면서 심리학과 의학을 전공한 조셉이 티베트 사상과 현대인의 사고방식을 통합하는 명상체계를 공동 연구하여 특별한 명상법을 소개한다. 지은이는 명상이란 정신을 단련하고 마음을 다스릴 수 있는 방법이며,

특정 종교에 소속되거나 유별한 생활 방식이 아니라고 말한다. 원제인 <서구인을 위한 티베트의 지혜>에서도 보듯이 명상에 대해 전혀 모르거나 명상이 일종의 종교행위라는 편견을 가진 사람도 쉽게 읽을 수 있는 실용적인 명상 안내서다. 시간에 쫓기는 현대인들에게 하루에 15분만 투자하면 누구나 자기 마음의 주인이 될 수 있으며 자신의 마음을 조절함으로써 긍정적인 결과를 이끌어낼 수 있다고 말한다. 책에서는 마음중심수기와 마음수

출판 담당= 여수경 기자 snoop@buddhapa.com

불타 석가모니

와타나베 쇼코 지음 법정스님 옮김

지금으로부터 2546년 전 북인도의 룸비니 동산에서 석가족의 왕자 싯다르타가 태어났다. 왕자 싯다르타는 가족과 부귀영화를 버리고 우주의 근원에 대한 답을 찾기 위해 고행에 나섰다. 길고 고통스러운 구도행 끝에 그가 얻은 깨달음은 무엇이며 그것은 오늘날 우리에게 어떤 의미일까?

부처님 오신날을 앞두고 부처님의 생애를 되짚어 볼 수 있는 책 <불타 석가모니> (종족나라는 1975년 <부처님의 생애> (샘터문고)로 맨 처음 번역되었고 이후 법정 스님의 번역으로 <불타 석가모니>로 두 차례 출간되었다. 이 책을 옮긴 법정스님은 "그 사람을 모르고 그의 사상이나 가르침을 이해하기는 어려운 일이다. 불타 석가모니의 경우처럼 그의 삶이 곧 그의 사상을 나타낸다면 더욱 그렇다. 그가 한평생을 어떻

게 살았으며, 그 시대와 사회에 어떤 영향을 끼쳤는가 곧 그의 가르침을 이해하는 열쇠"라고 말한다. 결국 불교를 안다는 것은 부처님께서 깨달은 바를 안다는 것과 같은 말이다. 따라서 불교를 제대로 알기 위해서는 먼저 석가모니

당시 시대상·사상계 동향도 조명

부처님이란 어떤 분인가를 알아야 한다. 부처님 일대기를 다룬 책들은 아주 다양하다. 그중에서도 와타나베 쇼코의 <불타 석가모니>는 삶의 고통을 체험하고, 그것을 해결하기 위해 노력했던 인간 석가모니의 삶 뿐만 아니라 석가모니가 살았던 당시의 시대상과 사회상, 다른 종교와 사상계의 움직임 그리고 석가모니를 따르게 된 출가 승단과 재가 신도들의 생활규범까지도 폭넓게 조명하고 있다. 값 1만2천원.

새로운 책

▲보왕삼매론(김현준 지음, 효림)= 중국 원나라 말기부터 명나라 초기에 걸쳐 증상을 교화했던 요람 스님의 저서 <보왕삼매론불지지> 중 제17편 <십대애행(十代碍行)>에 나오는 구절을 가려 뽑아 해설한 책이다. <십대애행>은 삼매를 닦음에 있어 방해가 되는 열 가지 큰 결립들을 수행의 디딤돌로 바꾸는 가르침을 담고 있다. <십대애행>의 원문을 읽고 그 내용을 설명하고 있다. <사찰, 그 속에 깃든 의미> 등을 지은 불교신행연구원 김현준 원장이 지난해 1월부터 11월까지 월간 '법공양'에 연재한 글을 보충해 묶은 것이다. 값 5천원.

▲무엇을 걱정하십니까(한정스님 엮음, 우리출판사)= 국제종교문제연구소 상임이사과 미타불교대학 학장을 맡고 있는 대명 스님이 불교대학에서 틈틈이 강의해 오던 <천수경>을 쉽게 풀이해 책으로 펴냈다. 부제 '이야기 천수경'에서 알 수 있듯이 <천수경>을 자유롭게 이야기하듯 풀어낸 책이다. 과장이 없는 자연의 섭리, 법계의 도리 내에서 부처님의 말씀을 이 시대에 맞게 이야기형식으로 해설했다. 값 7천원.

▲재미있는 사찰이야기(한정스님 지음, 도서출판 여래)= 대한불교조계종 중앙신도회 임원들과 포교사들을 대상으로 했던 사찰문화재에 대한 강의를 중심으로 사찰의 조형물들에 담긴 불교적 이상과 의미를 직접 찍은 사진들을 곁들여 쉽게 설명하고 있다.

1장에서는 사찰의 의미와 부처님이 계신 곳에 대해 설명하고 있다. 2장에서는 지옥 중생의 세계에서부터 부처님의 세계까지를, 3장에서는 탑과 석등, 부도 등 석조 조형물에 대해 이야기한다. 마지막 4장에서는 사찰의 목조건축물의 이름과 종류, 불전 안의 세계를 설명하고 있다. 값 7천원.

▲영원으로 가는 길(레너드 제이콥슨 지음, 김용 옮김, 침묵의 향기)= 레너드 제이콥슨이 들려주는 깨달음의 길과 삶의 지혜를 묶은 책이다. 지은이의 일관된 메시지는 마음에서 나와 지금 이 순간에 머무르기이다. 지금 이 순간이야말로 사랑과 진리, 깨달음으로 가는 길이며 마음의 속박에서 벗어나 지금 이 순간에 충분히 머무를 때 하나의 새로운 세계가 펼쳐진다고 말한다. 값 9천원.

맑은 바람이 그대를 깨우거든

이덕무의 · 이강엽 편역

우리의 고전 문헌은 고등학교 국어 시간에 배운 것을 제외하고는 접하기가 어렵다. 그래서 명문장이나 이포리집이라고 하면 서양 문호들의 글을 떠올리기 쉽다. 하지만 우리의 고전문학에서도 명문장을 쉽게 찾을 수 있다. 이강엽이 편역한 <맑은 바람이 그대를 깨우거든

한국문화유산 답사회 엮음

우리의 문화유산과 유적지를 체계적으로 소개하는 '답사여행의 길잡이' 시리즈 열네 번째 권 <경남> (들베개)이 나왔다. 영남의 깎을 낙동강을 모태 삼아 문화를 일구어온 경남지역의 답사여행 안내서이다. 경남 문화의 중심도 시 창녕과 밀양, 태평양으로 연결

先人들 사색 담긴 명문장 모음

> <문진닷컴>에는 이덕무, 정약용, 박지원, 신홍 등 우리 선인들의 고전 산문 중 맑고 깊은 사색이 담긴 명문장을 모았다. 이 책에 실린 작가들은 대부분 고난의 세월을 살았다. 최치원은 자신을 읊어대는 신분의 한계 때문에 좌절했고 정도전은 조선 건국의 전면에 나섰지만 참수를 당했다. 이런 편치 않은 삶이 그들이 더욱 빛나는 글을 만들어내게 하기도 했다. 전란 중에도 꼬박꼬박 일기를 쓴 충무공, 옥중에서 <성웅지소록>을 쓴 허균 등이 그런 예이다. 책은 이들이 써내려간 자연과 예술, 무소유와 청빈에 관한 글(3장)과 그리운 이들에 대한 사무치는 정을 노래한 글(3장), 스스로를 경계하고 자신을 다잡는 글(4, 5, 6장) 등이 어우러져 있다. 값 7천원.

문화유산 60곳 여행정보 안내

된 한반도 남쪽 관문 울산과 양산·부산 그리고 가야의 원형을 간직한 김해·창원, 함안·의령 등 6개의 답사여행 코스가 소개돼 있다. 60여 곳의 문화유산 현장을 담은 230여 컷의 생생한 사진과 40여 개의 크고 작은 지도와 배치도 등 다양한 여행정보를 통해 경남지역을 안내하고 있다. '제2의 경주'라 불리는 창녕에서는 비화기야의 영화를 가늠해볼 수 있는 교동·송현동 고분군과 찬란한 신라 불교 문화의 산물인 숭정리 동서삼층석탑, 송현동 석불좌상을 만날 수 있다. 산지 많은 양산의 대표 답사처로는 취서산 자락의 불보사찰 통도사와 성보박물관이 단연 으뜸이고, 항구도시 부산에서는 유서 깊은 고찰 범어사 등 시내 곳곳에 자리한 옛 유물을 만날 수 있다.

행복한 기(단전)수련

이규형 지음

에서 구하는 잘못을 범하지 말 것을 당부한다. 또한 책은 믿음의 대상이 아니라 참고 자료에 불과하지만, 책을 바르게 읽지 않고 믿음으로만 수련할 수는 없다고 말한다. 1장에서는 배달선도의 맥과 수행원리를, 2장에서는 기 수련의 세 가지 원칙, 호흡법의 비결, 좌선의 원리 등 구체적인 기 수련 방법을 소개한다. 사진과 삽화를 통해 올바른 수련 자세를 설명하고 있다. 3장 '기 수련의 행복지표 Q&A'에

원로언론인 이규형이 기(氣)수련에 관한 내용을 담은 <행복한 기(단전)수련> (도서출판 백암)을 내놓았다. 기 수련의 수행원리 및 기 수련

자세·호흡법 등 궁금증 풀어줘

의 A부터 Z까지의 모든 궁금증을 해소해 주며 자세와 방법 등 전반적인 내용에 관해서 담고 있다. 지은이는 시간과 노력을 기울이지 않고 단시간 안에 목표를 이룰 수 있다고 믿거나, 기수련자가 기를 밖

서는 운동선수에 적당한 수련법, 고열암 환자의 호흡법, 기를 흐르게 하는 바른 방법 등을 묻는 질문에 답하는 형식으로 이루어져 있다. 책 끝에 부록으로 달마선법을 수록했다. 값 1만2천원.

◇금주의 베스트블서 10

책방 역시아름 집게

순위	도서명	저·편자	출판사
1	그곳엔 부처도 갈 수 없다	대우 현암사	현암사
2	참선교육1	현담 도서출판선	현담
3	회색고문시	윤철광 시공사	시공사
4	파피리산다막가역주	임승택역주	가산문고
5	법구경 의	역경위원회	동국역경원
6	극락은 있다	관정 붓다의 마음	붓다의 마음
7	미타신앙 미타기도법	김현준 효림	효림
8	근본불교	이종표 민족사	민족사
9	성철스님 사봉이야기 1	원택 김명사	김명사
10	붓다의 가르침과 팔정도	전재성 한국불교역사문화연구소	한국불교역사문화연구소

도서 안내: (02)737-0895

깨달음으로 가는 외길

그곳엔 부처도 갈 수 없다

불교의 원리와 화엄경, 정장 佛과 선문답을 아울러 깨닫지 못한 누구라도 절대 경계를 잊지 않게 하는 책.

대용 지음 | 값 15,000원 | 현암사 | 전화: 365-5051~6 | 팩스: 313-2729

연꽃의 향기로움이...

지묵 스님이 새롭게 강설한 初發心自警文

범보신문에 약 1년 반 연재되었던 지묵 스님의 <초발심자경문> 강설

부처님은 사바 중생을 깨우치기 위하여 이 세상에 오신 분이다. 이와 같은 인연으로 우리도 이 사바 세계에 온 뜻이 분명하면 할수록 삶의 의미가 진지해질 것이다. 그냥 부모가 낳아준 것으로 그냥 사는 사람과 목적의식을 가지고, 부처님과 같은 일대사인연(一大事因緣)을 마음속에 담고 사는 일은 대단히 중요하다고 생각한다.

따라서 강설자인 지묵 스님은 이와 같은 인연을 지각을 통해 깨우칠 수 있기를 바랐으며 만일 그렇지 못한 경우라면 선지식의 도움이 필요하다고 강조하면서 <초발심자경문>은 바로 이런 뜻에서 깊은 가르침이 있다고 하였다.

지묵 스님 / 신국판 / 296쪽 / 값 8,000원

우리출판사 서울 서대문구 충정로 3가 1-38 전화: (02) 313-5047, 5056 팩스: (02) 393-9696 E-mail: woribook@chollan.net

전국 사찰을 돌면서 채록하고 노스님들의 구전을 기록하여 재현한

귀이씨 부처님 이야기

전일음식

몸을 따뜻하게 하고 정신을 맑게 하는 음식 - 뉴욕타임즈 - 이 책은 미각을 더욱 돋워주는 시각적인 감각을 잘 살린 훌륭한 것으로 이에 자신있게 추천하는 바이다. - 곡천건강정수연구소 소장 농학박사 유태중 -

점차 사라져 가는 우리의 전통사찰음식을 연구한 김연식 거사의 열과 성을 기울인 30여 년 동안의 노력이 오롯이 깃발처럼 책. - 수덕사 주지 법장 스님 -

저자는 이 책을 통해 절마다 전해지는 독특한 음식과 그 음식에 얽힌 구구절절한 사연들을 찾아내고 기록하여 직접 눈으로 보듯 생생하게 전달해 준다. - 단국대학교예술대학 교수 이영수 -

김연식 / 4x6배판 변형판 / 울림터 / 200쪽 / 값 14,000원

우리출판사 서울 서대문구 충정로 3가 1-38 전화: (02) 313-5047, 5056 팩스: (02) 393-9696