

'지켜봄'으로써 궁극 통찰

바로 이번 생에 우뻛디따 지음 / 조미라 옮김



1955년부터 마하시 수행센터에서 위빠사나를 지도했으며, 현재 수행센터 판디따라마와 랭군의 명상센터 원장으로 수많은 수행자들을 지도하고 있다.

〈바로 이번 생에〉(조미라 옮김, 불광출판부)는 우뻛디따 스님이 메사츄세 츠주 배리에 있는 위빠사나 협회 (Insight Meditation Society)에서 열린 석달간의 집중 수련기간 동안 실천 법문을 모아 아가짜따 스님이 1992년 영어로 번역해 펴낸 〈In This Very Life〉(위즈덤

출판사를 옮긴 것이다. 명상을 하기 전에 갖추어야 할 몸가짐과 경행을 하는 방법 등의 기본 지침에서부터 명상 중에 생기는 문제를 어떻게 인식하고 다룰 것인가를 꼼꼼하게 안내하고 있다.

마하시 위빠사나 는 좌선할 때 호흡에 동반되어 생기는 복부의 움직임은

드시 스승과의 면담을 통해 고쳐나가야 올바른 수행을 할 수 있다고 말한다.

1장에서는 다섯 가지 기본 계율과 명상과 경행의 방법, 스승과의 면담에 대해 이야기한다. 2장 '궁극적 실재를 꿰뚫어 보자'는 깨달음으로 가기 위한 요소들을 개발하는 법을, 3장 '열 개의 살인군단'은 육체적 쾌락과 배고픔, 게으름 등 수련을 방해하는 열 가지 걸림돌과 그 극복 방법을 가르쳐준다. 4장에서는 깨달음의

마하시 위빠사나 수행법 자세히 설명 "단 5분만이라도 실천·체험"이 중요

일차적인 '마음 챙김'의 대상으로 삼는다. 배가 불러오면 '일어남', 배가 꺼지면 '내려감' 하고 마음으로 이름을 부르며 대상의 생겨남과 지속함과 소멸하는 과정 전부를 철저히 주시함으로써 움직임의 알아차리는 것이다. 이러한 수행 과정에서 생기는 문제점은 반

일곱 가지 요소를 불러일으키는 방법을 소개한다. 5장과 6장에는 보다 높은 단계에 도달하기 위한 지침을 실었다.

우뻛디따 스님은 "어떤 수행이라도 직접 해보지 않고는 말할 수 없습니다. 단 5분만이라도 직접 실천하고 체험해 보십시오"라고 당부한다. 값 9천원.

출판 담당 = 여수령 기자 snoopy@buddhapa.com



○음력 11월 15일, 팔관회 행사에 앞서 노래와 춤을 선보일 선량(仙良)이 용·봉황·코끼리 등으로 꾸민 수레를 타고 개경의 큰 길을 행진한다.

팔관회·연등회 어떻게 진행됐을까?

'한국생활사 박물관 7-고려 생활관 I' 출간



고려의 대표적 축제로 알고 있는 팔관회와 연등회. 이들 축제는 어떻게 진행됐으며, 축제에 참여한 우리 의 조상들은 어떤 옷을 입고, 어떤 음식을 먹었을까?

송상되었고, 한반도 최초의 단일 국가로 세계로 나아가 우리 민족의 이름 '코리아'가 된 고려. 불교 회화의 최고봉으로 꼽히는 고려 불화와 불교의 힘으로 몽골의 침략을 극복하고자 하는 열원을 담은 팔만대장경을 만들어 낸 '잘생긴 고려' 이자 무뚝뚝하고 투박한 석불을 탄생시킨 '못생긴 고려' 의 조상들은 어떤 옷을 입고, 어떤 음식을 먹었을까?

고려를 말할 때 불교를 빼놓을 수 없다. 고려 황도 개경에는 출구사·보제사·봉은사·개국사 등 500여 개의 사찰이 있었고, 개경에서 가장 변화한 거리인 십자가 남쪽에 있었던 보제사에는 높이 60m가 넘는 5층탑이 세워져 있었다. 향나무를 베어 갯벌 한복판에 묻는 '대향(埋香)'은 미륵부처를 만나려는 열원을 담은 의식이었다. 이밖에도 사찰의 경계와 사찰행사, 승려가 되는 법 등을 상세하게 소개하고 있다.

선사 시대부터 현대에 이르기까지 우리 생활사를 '박물관' 형식으로 담은 <한국생활사 박물관> 시리즈 7권 '고려생활관 I'은 고려의 국가적 축제로 팔관회를 역사학계의 고증을 거쳐 최초로 재현해 보인다.

팔관회는 부처님께 등불을 공양하는 행사인

그렇다면 고려시대 사람들은 무얼 먹고 살았을까. 고려인들은 도살금지령을 여러 번 내렸을 만큼 채식위주의 식생활을 영위

고려 서민들 일상의 삶에 초점

사찰경제·행사·승려되는 법 소개

무속·풍수지리·고려청자 제작과정도

연등회와 함께 고려 사회의 가장 큰 명절이자 축제였다. 원래 불교 신자들의 수련 행사였던 팔관회는 고려 시대에 이르러 계율을 지키는 본래 성격은 사라지고 부처님께 공양을 올리는 잔치의 성격으로 자리 잡았다. '가상체험실'에서는 온 나라 사람들이 함께 참여한 이 행사의 준비과정에서부터 의식 진행순서와 각종 부대 행사까지 상세하게 보여준다.

이 책의 가장 큰 특징은 역사책이나 TV프로그램에서 주로 다루어온 후삼국 통일, 왕자의 난 등의 '역사드라마'에서 눈을 돌려 고려 서민들이 펼쳐온 일상의 삶을 살펴보고 있다는 것이다. 불교와 함께 유학이나 전통무속 등이 두루

했다. 김치도 이때 발달했고, 밥과 국의 상차림이 기본이 된 것도 이때였다. 동동주, 국화주, 두견주, 오가피주 등 술 종류는 수없이 많았고, 안주로는 말린 고기와 해산물이 인기였다.

고려의 관문인 벽란도에서는 아라비아·중국·일본의 상인이 살고 온 물자들이 거래했으며, 불교와 함께 유학이나 무속, 풍수지리 등이 두루 융성했던 다원적 문화 풍속도를 잘 보여준다. 고려청자의 제작과정과 사진을 통해 본 세계 도자기문화 발전과정도 흥미롭다.

무인정변과 몽골침략으로 격동하던 고려 후기 생활상을 다룬 '고려 생활관 2'은 12월 출간될 예정이다. 값 1만6천8백원.

사명당 배규범 지음

〈사명당〉(배규범 지음, 민족사는 읽기 불가문학을 연구한 지은이가 철학자이자 종교인, 문인이자 이 땅의 백성으로서의 사명당의 생애를 소설 형식으로 재구성한 책이다.

전란 극복을 통해 불교를 건설을 지향했으며, 민중 불교를 본격적으로 주장, 조선적 불교의 흥을 이끌기까지의 이야기가 한시와 당시 사료를 통해 펼쳐진다. 지은이는 "이 책에서는 승병장의 이미지를 벗기고, 문사철(文武哲)을 두루 갖춘 인간 사명을 부각시키기 위해 노력했다"고 말한다. 값 8천5백원.

경주의 베스트셀러 10

책방 역시아문 집

순위	도서명	저·편자	출판사
1	화(Anger)	릭 낫 한	명진출판사
2	관심	법 상 무 한	
3	달라이라마의 아주 특별한 선물	달라이라마	침아출판사
4	마음에는 평화 얼굴에는 미소	류 시 화	김 영 사
5	신묘장구대다라니강해	임 근 중	습 바 말
6	영가천도	우 통 호 립	
7	릭낫한의 평화로움	릭 낫 한	열 립 원
8	달라이라마와 도울의 만남	김 용 옥	통 나 무
9	산중에서 길을 물었더니	서 화 등	은행나무
10	깨침과 깨달음	박 성 배	예문서원

도서 안내: (02)737-0695

인터넷 도서 주문

yosiamun.com

전화 : 02)737-0695 / 팩스 : 02)737-0696



육바라밀을 만화로... 1차분 6권

만화로 보는 불교 히로 사치야 지음 / 계한 옮김

키 출판사가 공동으로 기획한 <만화 불교 시리즈>(전 108권) 중 1차분으로, 불교에서 가르치는 여섯 가지 수행 방법, 즉 보시, 지계, 인욕, 정진, 선정, 지혜를 주제로 한 6권으로 이루어져 있다. <육도집경>, <보생경>, <보살본연경> 등의 경전에서 전하는 부처님의 전생이야기를 만화로 쉽게 풀어 실생활과 접목시

켜 보여준다. 책 뒷편에는 '뒷이야기'와 '해설'을 곁들여 불교를 처음 접하는 사람들도 쉽게 이해할 수 있게 했다.

또한 책마다 부처님의 전생을 그린 동화책의 벽화와 불교의 여덟 수호신인 가루다와 용왕을 그린 불화 등 컬러 화보를 담아 보는 재미를 더한다. 각 권 6천원.

'보살의 삶' 쉬운 언어로 전달

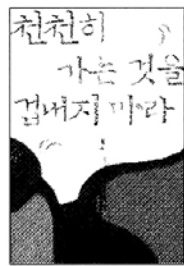
천천히 가는 것을 겁내지 마라 철우 지음

"지극히 겸손한 마음을 불교적인 용어로 바꿔 말하면 이타심이라고 할 수 있다. 즉 다른 이를 이롭게 해서 이익을 얻도록 함이니 남을 위하는 이타행을 통해서만 자신의 교만심과 이집을 떨쳐낼 수 있다"

팔공산 파계사 강연 강주이자 영산율원 율원집 철우 스님이 그동안 방송과 신문에 연재

했던 글을 모아 <천천히 가는 것을 겁내지 마라>(부다가야로 펴냈다.

부처님의 일대기와 오계, 대인관계에서 지켜야 할 예절 등을 일화와 경구를 통해 쉽게 풀어 쓴 '보살은 어디에 계신가', '신타라 태자의 출가', '일곱 가지 성스러운 재산' 등 50여 편의 글이 실려 있다. 1장은 초발



심의 장으로 '눈뜨는 사람', 2장은 화회의 장으로 '마음 돌아보기', 3장은 정진의 장으로 '천천히 걸어가라', 4장은 깨침의 장으로 '깨침의 소리'로 꾸며져 있다. 값 8천원.

여시아문 개점 8주년! SALE

※ 행사기간 : 2002년 8월 24일 ~ 9월 30일까지
 ※ 한정수량이므로 조기예 품절 될 수도 있습니다
 ※ 도서할인판매 20~40%

도서명	저자	번역자	출판사	정가	할인가
1 부처님어떻게하시어일제하시다~	정대혁		여시아문	9,000	7,200
2 무운관공은너는누구나	한명조		여시아문	6,000	4,800
3 함선교지	대성스님		여시아문	5,500	4,400
4 부처님제재할만한	스미르비벨	최은정	여시아문	9,000	7,200
5 방편개시	허운스님	대성스님	여시아문	6,000	4,800
6 선방일기	지희스님		여시아문	5,000	4,000
7 제가불자불위한제종과	혜능스님		여시아문	6,500	5,200
8 화공의말씀	이종환		여시아문	5,000	4,000
9 보리밭의불교경의	보리밭스님	김홍근	여시아문	5,000	4,000
10 불성이란무엇인가	다카시키	전치수	여시아문	4,500	3,600
11 법수보배는부처	이재일		여시아문	4,500	3,600
12 생활속의불법수행	현대불교신문사		여시아문	6,000	4,800
13 깨달음으로가는올바른승사	조연		여시아문	4,000	3,200
14 삼승고귀가마니	해진스님		여시아문	6,000	4,800
15 그까지살았으면어떻게	학림		여시아문	5,000	4,000
16 장생이라는이름의부처에게	철하스님		여시아문	7,000	5,600
17 대담아담이온인도	김보성		여시아문	9,000	7,200
18 라다르에서찾은부처	앤드류하비	연호택	여시아문	12,000	9,600
19 어린이친할아버지공부보모음집	좋은법종경소의		여시아문	9,000	7,200
20 선의사상과역사	아나기다세이안	추만호, 안영진	민족사	6,000	4,800
21 관음경이야기	봉림스님		민족사	5,500	4,400
22 불교의지식100	김경남		민족사	5,000	4,000
23 부처님어떻게	B.R 할아버지	박희준	민족사	7,000	5,600
24 불교의기독교의차이있는점	히로사치야	하유상	민족사	4,500	3,600
25 대승기신론사상연구1	박대현		민족사	8,500	6,800
26 인도와이슬람교	정승식		민족사	8,000	6,400
27 삼국사기전거본	이강태		민족사	15,000	12,000
28 한국승려문학의연구	김승호		민족사	8,500	6,800
29 신라불교의역사상연구	이영태		민족사	15,000	12,000
30 불전철학사상	정승식		민족사	17,000	13,600
31 신라불교사상사연구	김영미		민족사	14,000	11,200
32 한국대승불교의현실인식	김광식		민족사	15,000	12,000
33 진신국사사상연구	홍성식		민족사	15,000	12,000
34 인도철학2	인도철학회		민족사	5,500	4,400
35 인도철학5	인도철학회		민족사	8,000	6,400

도서명	저자	번역자	출판사	정가	할인가
36 인도철학6	인도철학회		민족사	8,000	6,400
37 인도철학7	인도철학회		민족사	9,000	7,200
38 인도철학8	인도철학회		민족사	8,000	6,400
39 인도철학9	인도철학회		민족사	8,500	6,800
40 한국불교사	가미시게오	심현숙	민족사	6,000	4,800
41 한국종교사	제이스텐플리그레인은	장근구	민족사	8,000	6,400
42 보살의어중생의마음	일라르스님		민족사	3,500	2,800
43 바람의길	석지현		민족사	5,500	4,400
44 티베트어회귀초월선	희림		민족사	4,500	3,600
45 그대도나처럼이길모라	법선스님		민족사	7,500	6,000
46 산스크리트어회귀초월선	정승식	이재수	민족사	7,500	6,000
47 정병포의불교강화	정병포		민족사	6,800	5,440
48 한국과미얀마	타무라현호	김희경	민족사	3,000	2,400
49 본래도드러내도인도기법	정승식		민족사	8,500	6,800
50 티베트불교사	아미구치즈이호	이호근	민족사	5,500	4,400
51 중국문화사	전승길	임지	민족사	6,000	4,800
52 중국문화사	이경	각스	민족사	8,500	6,800
53 중국문화사(2)	K.S.케네스	박태양	민족사	5,500	4,400
54 중국문화사(3)	K.S.케네스	박태양	민족사	6,000	4,800
55 중국문화사(4)	다마코시로	정승일	민족사	5,500	4,400
56 민중문화사	이영구		민족사	4,500	3,600
57 밀교의역사문화	요리모모토	김우성	민족사	5,500	4,400
58 불교의사상사상	유다우타카	이미영	민족사	4,000	3,200
59 논어학	최희선	최희선	민족사	3,500	2,800
60 판트라와교법	S.B.다스	정승식	민족사	3,000	2,400
61 초기,부파불교의사상	후지타모토	원오민	민족사	6,000	4,800
62 부다,마르그리코그하나님	안옥선	김홍숙	민족사	5,000	4,000
63 불교사상사상사상	데히드르즈	김홍숙	민족사	6,500	5,200
64 불교학개론	팔리핀	유영희	민족사	5,500	4,400
65 민중문화사	법성		민족사	4,500	3,600
66 일본불교사	이시타미즈	이영희	민족사	6,300	5,040
67 초기대승불교의종교생활	하라가와카타	심현숙	민족사	6,500	5,200
68 민중문화사	햇모비사사키	이안	민족사	5,500	4,400
69 금강경	무비		민족사	25,000	15,000
70 무리말씀	김보성		민족사	8,500	6,800
71 인도사상사상	아베이치	최현각	민족사	6,000	4,800
72 중국문화사	키무라요카	정희숙	민족사	6,000	4,800
73 선법학의사상	이영희	이영희	민족사	5,500	4,400
74 인도문화사	카리아우이	권오민	민족사	5,000	4,000
75 인도문화사	나라스미	정호영	민족사	6,500	5,200
76 선법학	후지타미즈카	한보광	민족사	5,000	4,000
77 소승불교의종교생활	히로사치야	김기희	민족사	6,000	4,800
78 한국문화사	불교신문사		민족사	9,500	7,600
79 선법학개론	정승일		민족사	7,500	6,000
80 한국문화사	김영태		민족사	14,000	11,200

도서명	저자	번역자	출판사	정가	할인가
81 달마	아나기다세이안	김성환	민족사	5,500	4,400
82 유식지주	다베루마키오	정승식	민족사	5,500	4,400
83 계율론제가사위야지	지복희		민족사	4,500	3,600
84 보현행원통의	무비		민족사	6,500	5,200
85 정오	조계종원찬회		민족사	13,000	10,400
86 서장	조계종원찬회		민족사	18,000	14,400
87 선오	조계종원찬회		민족사	9,000	7,200
88 도서	조계종원찬회		민족사	13,000	10,400
89 정오내려놓고마음도내려놓고	지친스님		불광	3,500	2,800
90 그대그대신으로	정훈		불광	4,500	3,600
91 도마뱀이되어	정훈		불광	3,500	2,800
92 달은보는성	정훈		불광	3,500	2,800
93 낙산그대이야기	권영술		불광	5,000	4,000
94 내어놓아	김정현		불광	3,500	2,800
95 36일명상법	김남선		불광	8,500	6,800
96 그날그날은	이도원		불광	7,500	6,000
97 선구어유리부다기	김호진		불광	6,500	5,200
98 근방불교의이해	홍사성		불교시대사	5,500	4,400
99 불교의이해	홍사성		불교시대사	6,500	5,200
100 한국문화사	홍사성		불교시대사	6,500	5,200
101 불교문화사	홍사성		불교시대사	4,700	3,760
102 세계의종교	김유우카	지수철	불교시대사	4,700	3,760
103 승려의종교	김유우카		불교시대사	4,800	3,840
104 승려의종교	김유우카		불교시대사	4,800	3,840
105 중국문화사	카마타시게오	정희숙	불교시대사	12,000	9,600
106 불교의이해	카마타시게오	정희숙	불교시대사	13,000	10,400
107 불교의이해	카마타시게오	정희숙	불교시대사	6,500	5,200
108 불교의이해	카마타시게오	정희숙	불교시대사	2,500	2,000
109 중국문화사	카마타시게오	정희숙	불교시대사	4,500	3,600
110 불교의이해	카마타시게오	정희숙	불교시대사	4,300	3,440
111 선법학	정희숙		불교시대사	6,000	4,800
112 선법학	정희숙		불교시대사	5,000	4,000
113 선법학	정희숙		불교시대사	4,500	3,600
114 선법학	정희숙		불교시대사	17,000	13,600
115 선법학	정희숙		불교시대사	8,000	6,400
116 선법학	정희숙		불교시대사	9,000	7,200
117 선법학	정희숙		불교시대사	8,000	6,400
118 선법학	정희숙		불교시대사	8,000	6,400
119 선법학	정희숙		불교시대사	8,000	6,400
120 선법학	정희숙		불교시대사	6,500	5,200
121 선법학	정희숙		불교시대사	20,000	16,000
122 선법학	정희숙		불교시대사	15,000	12,000
123 선법학	정희숙		불교시대사	18,000	14,400
124 선법학	정희숙		불교시대사	4,000	3,200
125 선법학	정희숙		불교시대사	5,000	4,000