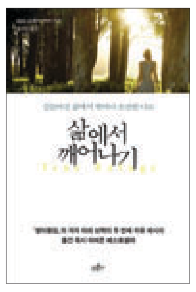
지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2/5 ~ 2/11 ※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	인생수업	법륜	휴
2	닦는 마음 밝은 마음	김재웅	용화
3	알고 보면 괜찮은	마가	불광출판사
4	스님의 주례사	법륜	휴
5	공 – 공을 깨닫는 27가지 길	용타	민족사
6	능가경 강의	남회근	부키
7	화내지 않는 43가지 습관	마스노 순묘	담앤북스
8	어느 불교무신론자의 고백	스티븐 배철러	궁리
9	치유하는 유식 읽기	서광	공간
10	기도 도량을 찾아서	황찬익	클리어마인드

괴로움 너머 평화와 자유에 이르는 길



삶에서 깨어나기
타라 브랙 지음
윤서인 옮김
불광출판사 펴냄
2만원

타라 브랙은 매주 수요일 워싱턴 D · C에 있는 '통찰명상회'에서 명상지도를 하고 있다. 매회 300여 명이 참여하는 강연 동영상은 매월 150개 나라에서 20만회 다운로드 된다.

'삶은 고통스럽다'는 명제는 인간이라면 누구도 피할 수 없는 사실이다. 소중한 사람과의 이별, 가족 간의 갈등, 흔들리는 인간관계, 뿌리 깊은 트라우마, 강박적 사고, 위중한 질병, 임박한 죽음, 통제할 수 없는 고통스러운 감정 등 삶의 고난과 역경에 처해서 휘청거릴 때가 누구나 있다. 이럴 때 많은 사람이 두려움에 사로잡히거나, 분노하거나, 자기비난에 빠지거나, 술이나 음식에 의존하며 괴로움에서 도망친다. 하지만 이런 행동들은 잠깐의 위안이 될 뿐, 결국 더 큰 괴로움을 불러온다.

베스트셀러 〈받아들임(Radical Acceptance)〉의 저자 타라 브랙이 10년 만에 내놓은 두 번째 치유 메시지다. 워싱턴 D.C에 있는 〈통찰 명상회〉의 설립자이자 지도교사이기도 한 저자는 임상심리학자로서 30년 이 넘는 세월 동안 위빠사나 명상가이자 임상심리학자로서 자기 탐구 작업과 수많은 상담 경험을 모아 〈받아들임〉을 썼고, 심리학자와 일반인들에게 명상을 통해 정서적 치유에 이르는 법을 가르쳤다. 유전적 불치병을 진단받은 그는 그로 인해 불안정한 실존에 내적 세계가 뒤흔들렸고 그로 인해 언제나 자신을 이끌었던 영적 가르침을 더욱 생생하게 체험할 수 있었다고 한다. 전작 〈받아들임〉은 사람들을 괴롭히는 '무가치감'의 미망에서 벗어나 자기 자신에 대한 사랑을 회복하는 과정과 방법을 보여주었고, 수많은 사람들에게 희망과 용기를 주었다. 그 후 10년 만에 출간된 이번 책은 타라 브랙 자신의 실존적 고뇌와 20여 년 동안 싸워온 불치의 유전병, 지인들이 겪은 삶의 역경 속에서 탄생했다.

책은 한두 가지의 심리적 문제에만 초점을 맞추지 않고 누구나 겪게 되는 삶의 괴로움의 정체를 근원적으로 파헤치며 그 괴로움 너머 깨어있는 마음이 주는 평화와 자유에 도달하는 길을 안내하고 있다.

저자는 전작 〈받아들임〉에서 뿌리 깊은 수치심의 괴로움, "난 뭔가 잘못됐어."라는 믿음의 고통에 대해 이야기했다. 이번 책에서는 '괴로움'을 더욱 광범위하게 보고 있다.

'괴로움'의 정체 근원 밝히고 극복하는 길 '참된 귀의처' 제시 귀의처 이르는 세 개의 문 다뤄

"붓다는 이런 불안과 고립감, 결여감은 누구도 피해갈 수 없다고 가르쳤다. 우리 인간은 분리감을 느끼게 조건화되고 수시로 변하며 통제 불가능한 삶과 맞서 싸운다고 붓다는 말한다. 바로 그 분리감이 파괴적인 감정–두려움, 분노, 수치심, 슬픔, 질투–과 끝없는 편협한 자기 대화와 충동적인 대응 행동을 일으켜서 우리의 고통을 가중시킨다. 그러나 붓다는 근본적인 진실을 알려준다. 불교를 비롯한 지혜로운 수많은 영적 전통이 공유하는 그 진실은 바로 우리가 자신의 내면에서 참된 귀의처를 찾을 수 있다는 것이다. 바로 여기, 지금 이 순간의 삶 한가운데에서 우리는 귀의처를 찾을 수 있다. 연이은 수많은 활동과 쉼 없는 악전고투의 배경에 놓인 고요한 자각의 공간을 인식할 때마다 우리는 귀의처에 이른다."

책은 참된 귀의처로 통하는 세 개의 문을 중점적으로 다룬다. 불교뿐만 아니라 수많은 영적 전통에서 공통적으로 등장하는 그 문은 바로 '진리'와 '사랑'과 '자각'이다. 이 세 개의 문은 우리를 치유와 영적 자유로 안내할 거라고 저자는 말한다. 진리와 사랑과 자각은 강박적 사고, 편협한 믿음, 트라우마와 관련된 불안 같은 일상의 괴로움을 이겨내는 열쇠이자 자기연민과 친밀한 인간관계에 들어서는 열쇠, 또한 평화와 행복을 얻고 편안한 삶을 영위하게 해주는 열쇠라는 것이다.

〈삶에서 깨어나기〉는 우리 주변의 누구나가 겪는 그런 삶의 고난을 이야기하고 있다. 저자 타라 브랙은 말한다. "삶이 고통스럽다는 것은 사실이지만 진실은 아니다."고. 고통만 바라보고 고통에 빠져 고통에 매몰되지 말고, 내면의 참된 자신을 믿으며 우리가 살고 있는 이 순간의 삶 그 자체에 깨어있으라고 말한다.

삶의 고통을 피할 수 있는 방법은 어디에도 없다. 그러나 고통에 대처하는 방법은 선택할 수 있다. 책은 저자 자신의 이야기뿐만 아니라 모든 이들이 실제로 겪은 다양한 이야기를 통해서 현실을 그대로 알아차리며 받아들이지 않고 '그릇된 귀의처'로 도피하려는 마음의 메커니즘을 밝혀내고 그로부터 벗어나는 여러 가지 병상법과 성찰법을 소개하고 있다. 매 장의 말미에 소개되는 다양한 명상법과 성찰법에는 전통적인 수행법도 있지만 현대 신경학의 연구에 기반을 둔 새로운 명상법도 포함되어 있다.

책은 우리의 선하고 지혜로운 본성을 상기시키며 우리 자신과 자신의 삶을 항상 신뢰할 수 있게 하며, 우리의 괴로움을 근본적으로 치유하고 진정으로 행복해지는 법을 알려준다. 또한 크나큰 고통을 견뎌내고 일어선 사람들의 감동적인 치유 이야기와 구체적인 명상법을 통해 우리가 찾고 있는 모든 것이 우리 내면에 이미 있으며 '아무리 힘겨운 상황에서도 치유와 자유'에 도달할 수 있음을 일깨워준다.

박재완 기자 wanihollo@hyunbul.com

부처님을 제대로 알고 싶다

어느 불교무신론자의 고백

스티븐 배철러 지음 | 김옥진 옮김 | 궁리 펴냄
1만8천원

"붓다는 과연 누구였나? 그는 어떤 세상에서 살았나? 나는, 다른 이들이 옳다고 믿고 내게 '불교'로 제시했던 것의 상당 부분이 붓다 사후 수 세기가 흐른 뒤, 그가 살았던 때와는 아주 다른 상황에서 발전된 교리와 관례라는 것을 깨닫기 시작했다."

한때 승려였고 이제는 재가불자이자 수행자로서 불교와 부처님에 대해 늘 탁월하고 대담한 발언을 해온 저자는 이번 책에서는 역사적 붓다의 초상을 새롭게 그려냈다. 저자는 부처님 열반 후 제자들이 편찬한 팔리 경전을 근거로 새로운 방식으로 삶을 바라본 인간 붓다를 보여준다. 책은 불자로서의 자서전이면서 자신의 인생여정을 통해 재구성한 역사적 의미와 인간으로서의 붓다를 그린 이야기다.

1953년 스코틀랜드에서 태어나 런던 근교에서 자랐으며, 열아홉의 나이에 대학진학 대신 영국을 떠나 인도 다람살라 달라이라마 주변의 공동체에 들어가 달라이 라마 주변의 핵심 승려그룹의 승려가 된 저자는 그 후 집중적인 선불교 수련을 위해 한국의 송광사 구산 스님에게서 가르침을 받았다. 그러나 공부를 하면 할수록 불교가 가르침을 전하고 이를 행하는 방식이 붓다의 실제 가르침과는 어긋나 있다고 믿게 되었다. 비록 스승들의 가르침을 받아들이기는 했지만 결국 그는 영국으로 돌아가 재가불자의 삶을 살게 되었다. 그는 책에서 그 동안의 과정에서 경험한 일상적인 도전과 의심들을 솔직하고 상세하게 적고 있다.

책은 저자가 불교 공부와 수행을 하면서 불교 교리 중 받아들이기 힘든 것들을 놓고 고민했던 모습이나 역사적 붓다를 찾아 나서고 그만의 고유한 생각을 찾아내려는 노력, 그리고 이를 통해 지금을 살아가는 우리에게 불교에 대한 새로운 접근법을 제시한다. 저자는 출세간을 오가며 자신의 여정을 기록해 가는 한편, 역사적 개념으로서의 부처님의 삶을 재구성하고, 부처님이 살았던 세계의 정치사회적 맥락 속에서 그의 위치를 찾아내고 있다. 붓다의 삶과 가르침에 관한 가장 초기의 기록인 고대 팔리 경전을 살펴보면서 저자는 부처님이 당시로서는 근본적으로 새로운 시각으로 인간의 삶을 보았으며, 업과 내세 개념보다는 인간이 이 세상에서 '어떻게 살아야 하는가'라는 문제에 더 관심을 가졌던 사람이라고 주장한다. 부처님의 관점은 오늘날 우리가 알고 있는 불교의 상당 부분을 규정짓게 된 독실함과 지나친 종교성과는 멀리 떨어져 있다고 말하는 저자는 역사적 개념의 부처님을 탐구하면서 그를 둘러싼 신화의 층을 하나씩 벗겨내려 했다.

"'불교' 부처님 당시와 다르게 전개" '자아'는 실현되어야 할 과제

책은 붓다가 자아를 허구라고 생각하기보다는 실현되어야 할 과제로 제시했다고 말한다. 이 세상에서 숨 쉬고 행동하는 기능적이고 도덕적인 자아를 말하는 것이다. 부처님은 이런 자아를 물을 주면 식물을 잘 자라게 할 수 있는 밭에 비유했다. 또한 부처님은 연기(緣起)의 원리, 알아차림(念), 사성제와 팔정도, 자립의 원리를 통해 자신의 가르침을 전하고자 했다고 정리한다.

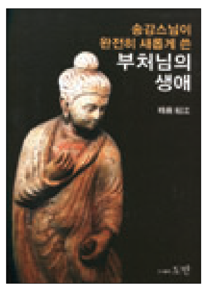
저자는 자신이 나열한 네 가지가 지금의 여기 우리의 상황에 와 닿는 다르마의 새로운 시각을 만들어내는 데 적합하다고 강조한다.

책은 저자가 열아홉 살의 나이에 인도에서 달라이라마와 티베트 불교의 가르침과 마주치게 되는 것으로부터 시작하여, 프랑스 시골에서 특정 종파에 속하지 않은 쉰여섯 살 재가불자로 살며 사색하는 것으로 끝을 맺는다. 저자가 불교에 매료된 것은 물론 받아들이기 힘든 교리와 비평과 혁신에 저항하는 권위적인 종교 조직을 받아들이려고 애쓴 저자의 몸부림이 담겨 있다. 책 〈어느 불교무신론자의 고백〉은 불교적 가치를 세속주의와 현대성의 맥락 안에 구현하는 삶을 살고자 하는 헌신적인 불자의 시각이다. 저자는 "나에게 불교는 살아 있는 유기체와 같다. 불교가, 스스로 울타리를 친 신자들의 구역 밖에서 융성하려면 그것이 발달해 온 환경과는 확연히 다른 환경을 이해하고 상호작용하며 적응해야만 할 것이다."고 말한다. **박재완 기자**

불교 알려면 '부처님' 알아야

부처님의 생애

송강 지음 | 도반 펴냄 | 1만8천원



"재가자나 출가수행자나 불교를 제대로 공부하고 실천하려면 반드시 '부처님의 생애'를 철저히 알아야 합니다. 태자 시절의 고뇌도 공유해 봐야 하고, 출가후의 고행도 따라가 봐야하며, 깊은 삼매도 체험해 봐야하고, 절대자유인 해탈의 경지도 맛봐야만 합니다. 그런 후에는 45년의 긴 세월동안 뙤약볕 속에 흙먼지 뒤집어쓰시며 수많은 사람들을 교화하셨던 그 길을 따라가 봐야만 비로소 불제자라고 할 수 있을 것입니다."

새로운 시선으로 바라보고 엮은 '부처님의 생애'이다. 책은 신비화된 부처님의 모습이 아니라 땀 흘리시며 다니셨던 부처님의 모습을 그리고 있다. 저자 송강 스님은 출간의 취지가 '부처님을 위한 것'이 아니라 '많은 독자들이 부처님의 생애를 통해서 깨달음의 지혜를 얻기 위한 것'이라고 밝혔다. 또한 모두가 최선을 다해 노력하면 도달할 수 있는, 그런 부처님의 모습을 그리고 있다. 그런 부처님의 모습을 대할 때 우리는 오늘날을 어떻게 살아가야 하는지가 분명해진다는 것이다. 저자는 그 취지에 집중했다. 부처님의 언행 하나하나에 담긴 의미들을 경전속의 말씀들은 물론 동화에서부터 영화에 이르기까지 매우 다양한 자료들을 바탕으로 설명한다. 독자들이 어느 위치에 서있건 부처님의 생애를 통해서 실제 마음공부가 될 수 있도록 구성했다.

박재완 기자

성현과 범부가 함께 닦는 성불의 지름길!
"염불은 가장 쉬우면서도 모든 법문을 뛰어넘는다!"

상중하 모든 근기가 두루 이익을 보고,
착수하기 쉽고 성공율 높으며,
힘 적게 들이고 효과 빠르며,
만 가지 공덕을 원만히 성취하는 수행법

제불보살과 역대 조사들이 권한 원통圓通의 묘법
《염불수행대전》
주세규 회집 | 46배판 | 양장 | 2도 | 808쪽 | 38,000원

전국 서점과 인터넷에서 판매중

대승경전과 정토종 및 선종 조사의 염불법문 총망라
흥미진진하고도 상세한 주석으로 염불에 대한 확신과 방향 제시!

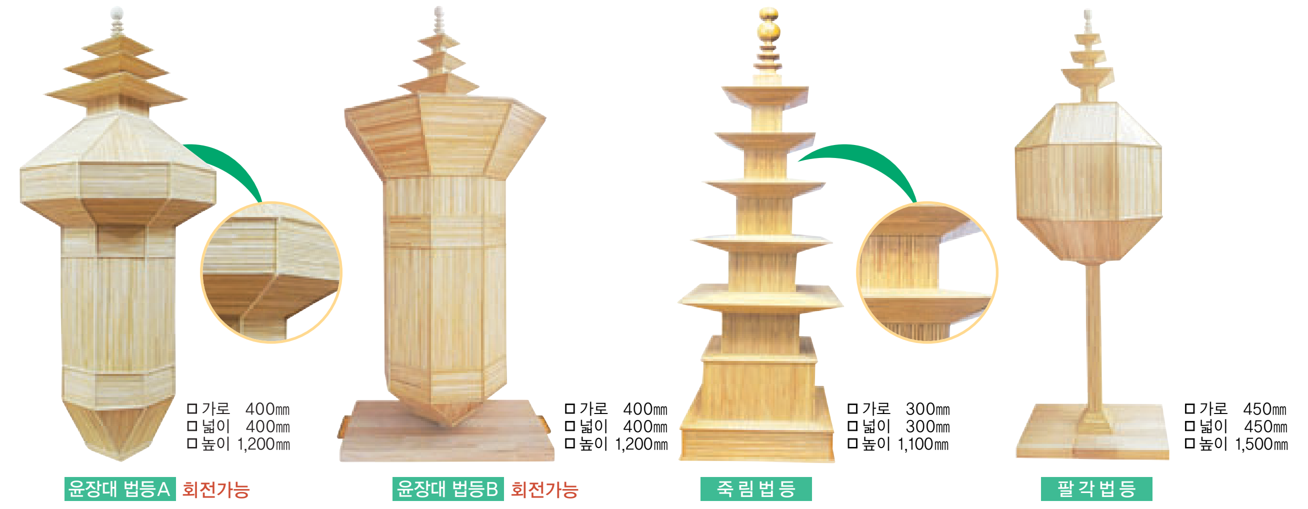
이 책은 '염불'에 관한 부처님과 보살님, 역대 고승, 거사님들의 말씀들을 모아서 해설하거나 주석(註釋)을 단, 무려 808쪽에 달하는 이른바 '벽돌책'이다. 염불, 그중에서도 주로 부처님의 이름을 생각하거나 부르는 칭명염불에 관한 부처님과 고승들의 고귀한 말씀들을 회집會集해 놓았다. 방대한 주석에는 살며 사랑하고, 염불하며 깨달아가는 구도자들의 생활 속의 수행지침과 감동적인 예화, 역사적인 영험록이 가득하다.

출판 및 법공양(특별할인) 문의 02-2632-8739 | 비움과소통 02-2632-8739, buddhapia5@daum.net

수행으로 탄생한 竹林法燈

세계유일의 신제품!! 특허출원중

죽림정사는 부처님께서 생존해 계실때 자주 머무르시면서 설법하신 곳이며 기원정사와 함께 불교 최초의 2대가람(二大伽藍)으로 불리웠습니다. 죽림정사에서 사생자부이신 부처님께서 베풀어 주신 크신 법을 생각하고, 참선 및 기도 수행하면서 만들어진 등이 竹林法燈입니다. 慧梵 海龍 합장



제품특징

❶ 기도하는 마음으로 만들어내는 세상 유일의 수공예 대나무 法燈(법등)입니다.

❷ 12가지색의 파노라마 LED전구가 내장되어 있어 법당 장엄용으로 최고입니다. (LED전구 내장으로 전기비가 거의 들지 않습니다.)

❸ 특히 윤장대 법등은 업장소멸에 많은 기도를 드릴수 있어 포교원에 적합한 法燈(법등)입니다.

❹ 법등이므로 불안심리, 가위 등이 눌리는 경우가 많은 경우 소멸에 많은 도움을 주며, 취침燈(등) 대용으로도 최상입니다.

❺ 천연(자연) 그대로의 대나무로 만들어져 있어 보존기간이 길며, 인테리어燈(등)으로써도 최상의 품격을 느낄 수 있습니다.

※ 수공예 작품이므로 크기는 주문 사양에 맞추어 드리며, 제작 기간은 1달 소요 됩니다. 문의 전화 주시면 성심껏 상담해 드립니다.

大韓佛敎曹溪宗 참선.약사기도 도량
舞鶴山 藥師禪院
敎法師 慧梵 海龍

경남 창원시 마산회원구 무학로 577(회원 2동)
TEL : 010-6561-3277 / 055-244-3277
FAX : (055)244-3277