

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 5/21 ~ 5/27

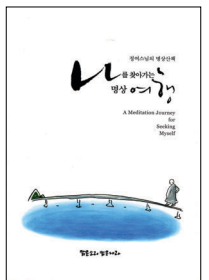
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	인생수업	법륜	휴	6	아들에게 남기는 어머니의 마음공부	최혜자	운주사
2	도쿄대학 불교학과	정상교	동아시아	7	풀라박가 (울장소품)	전재성	한국불교명상학회
3	뉘는 마음 밝은 마음	김재용	웅화	8	자에게 돌아오라(초심 스님 불이 법문)	심성일	침묵의향기
4	마음의 정원을 거닐다	지안	불광출판사	9	그대에게 가는 길-아함의 말씀	무원	맑은소리출판사
5	선시, 우리를 자유롭게 한다	항적	조계종출판사	10	한영불교대사전	A.Charles Muller, 전옥해	운주사



명상은 비움으로 얻어지는 행복

나를 찾아가는 명상여행

글·그림=정여 스님 | 맑은소리 맑은나라 펴냄 | 1만5천원



“명상은 당신의 마음을 행복하게 합니다. / 명상은 마음을 행복하게 합니다. 명상은 머리로 하는 것이 아니라 가슴으로 한다고 합니다. / 삶은 끊임없이 생각을 만들어 내고 자신이 일으킨 생각에 지쳐서 / 살아갑니다.” 책은 “명상”을 알기 쉬운 일상 언어로 소개한다.

현대인의 삶은 바쁘고 힘들다. 시대 흐름에 발맞추지 못하는 사람은 도태될 수밖에 없는 시대다. 그 시대의 흐름이라는 것은 정신적인 내면의 세계보다는 물질적이고 산술적인 것들이 대부분이어서 이 시대를 살아가는 현대인들은 인간으로서 누릴 수 있고 누려야 하는 내면의 세계를 누리질 못하고 있다. 자신과 자신의 진정한 ‘삶’을 돌아볼 기회가 없는 것이다. 어떻게 사는 것이 이상적인 삶인지 모른 채, 지금 내가 어디에 있는지 돌아볼 여유도 없이 살아간다. 이렇게 힘들고 바쁜 삶의 누적으로 인해 현대인들의 몸과 마음은 지치고 병들어

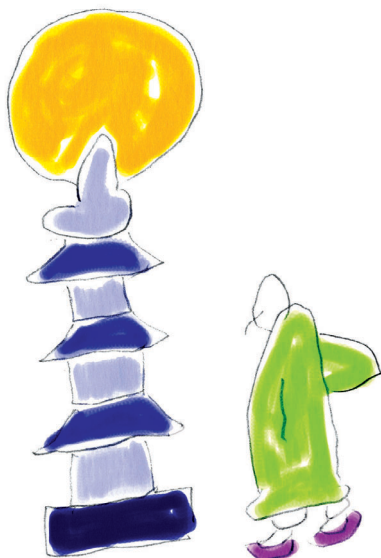
가고 있다. 문제는 마음이다. 몸이 아프면 병원에 가면 될 일이지만, 마음에 병이 생기면 문제는 간단하지 않다.

책은 고장 난 마음을 고치기 위한, 치유하기 위한 방법으로 ‘명상’을 소개한다. 명상은 무엇이며, 어떻게 해야 하는 것이며, 방법은 따로 있는지, 적당한 장소는 어디인지, 눈을 감아야 하는지 떴어야 하는지, 서야 하는지 앉아야 하는지, 어떤 생각을 그려야 하는지, 지금 하고 있는 ‘명상’이 세상에서 말하는 그 명상이 맞는지.

저자인 정여 스님은 “명상은 복잡한 현대사회의 반려자와 같은 것이다”고 말한다. 폭풍 같은 불안감도 잠재우고, 부질없는 욕망을 내려놓게 하며, 앉은 자리 선 자리가 모두 여전한 ‘바로 그 자리’ 이게 한다는 것이다. 스님은 또 “명상은 채워서 얻어지는 행복이 아니라 비워서 얻어지는 행복이다.”며 명상의 정의를 내린다. 이를 전제로 ‘비워냄이란 무엇인가’를 화두로 이야기를 시작한다. “나는 누구인가...?” 라는 질문과 함께 책장을 넘기면 ‘명상의 필요성’, ‘명상의 기초’, ‘명상의 종류’, ‘명상의 일상’, ‘명상의 힘’ 등 5개의 주제 속에 여든 다섯 가지의 향기로운 이야기가 이어진다.

책은 명상 수행이 흔들림 없는 정진이 되기 위해서는 목표가 뚜렷해야 한다고 말한다. 목표를 세우자면 그 필요성을 먼저 수지

해야 하는데, 책은 명상 수행의 역할을 통해 ‘왜 명상을 해야 하는가’라는 질문에 답한다. 명상이란 밖으로 향하는 마음을 행복이



명상은 고장난 마음 고치는 일 명상수행 방법 자세하게 설명

내재된 마음 안으로 되돌리는 여정이며, 힘든 삶에 무너지지 않게 하며, 괴로움의 근원을 직관할 수 있으며, 적개심이나 갈등 혹은 두려움이 해소되고 진여의 경지에 이르게

하는 것이라고 설명한다. 외부에 의존하지 않고 스스로를 다스릴 수 있는 힘을 길러주는 기능이 ‘명상’에 있다는 것이다.

이어 책은 명상 수행은 어떻게 하는 것인지, 그 방법을 알려준다. 가장 많이 알려져 있는 형태인 좌선수행의 결과부작, 반가부좌를 하는 방법과 그에 따른 장점, 요령까지 곁들였으며, 호흡 명상에 대해서는 방법은 물론 호흡명상의 중요성도 자세하게 설명했다. 좌선시 손의 모양, 눈을 떠야 하는지 감아야 하는지, 입 모양은 어떻게 해야 하는지 등에 대해서도 자세하게 설명해 초심자들의 궁금증을 풀어준다.

또한 생각지도 못한 곳에 수행이 있고 도가 있음을 알려준다. 그저 걷기만 했을 뿐인데 그곳에 불이(不二)의 이치가 있고, 누워있어도 경직된 삶에 여유를 주는 이완의 힘이 있음을 깨닫게 해준다. 음악을 듣는 것도, 차를 한 잔 마시는 일도, 심지어 눈을 떠서 하루를 마칠 때까지 모든 행위와 모든 곳에 깨달음이 있고, 그것들이 곧 다름 아닌 ‘명상’임을 강조한다.

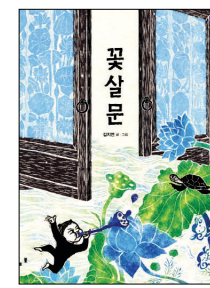
저자는 이 모든 과정을 ‘여행’이라고 했다. 어떤 것에도 걸림 없는 여행길 이리라 확신하며 소망했다. 저자는 장(章)마다 한편의 시와 같은 문장을 통해 소곤거려듯 나긋한 어조로 명상 초심자들과 함께 ‘명상’이라는 여정에 함께 한다.

박재완 기자 wanhillo@hyunbul.com

꽃살문에서 찾아낸 동화

꽃살문

글·그림=김지연 | 느림보 펴냄 | 1만2천원



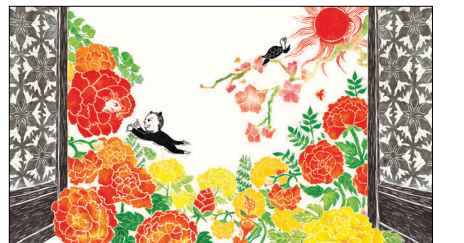
그림책이다. 사할과 고궁에서 볼 수 있는 ‘꽃살문’의 문살 문양에서 신화적 이야기를 떠올려 그려낸 이야기다. 신화적 공간에서 펼쳐지는 좌충우돌 대소동을 그렸다.

아이가 십장생 친구들과 숨바꼭질 놀이를 한다. 찰랑찰랑 물, 푸룽푸룽 소나무, 방글방글 불로초, 울퉁불퉁 바위, 푹푹푹푹 사슴, 긴부리 학, 몽실몽실 구름, 쑥쑥 대나무, 반짝반짝 해님, 엉금엉금 거북이까지. 모두들 재빠르게 숨었지만 거북이는 미처 숨지 못했다. 아이는 거북이와 함께 다른 친구들을 찾으러 간다. 조그만 집에 들어가 친구를 찾으려고 하는데, 집 지키는 문신들이 막아선다. 아이는 친구들을 얼른 찾아 나오겠다고 설득한다. 그러자 문신은 “회색문은 절대 안 된다”며 경고한다. 과연 아이는 무사히 친구들을 찾아 나올 수 있을까?

〈꽃살문〉은 가상의 세계다. 아이가 열게 되는 네 개의 문은 사계절을 의미한다.

아이는 사계절을 넘나들며 곳곳에 숨어 있는 친구들을 찾아낸다.

붉은 문을 열자 꽃들이 활짝 피어 있는 따뜻한 봄이 펼쳐진다. 푸른 문으로 들어가면 계곡물에서 놀기 좋은 여름, 갈색 문으로 들어가면 책 읽기 좋은 가을이다. 문신이 열지 말라고 경고한 회색 문은 겨울이다. 아이는 회색 문을 열지 않겠다고 약속했지만, 긴부리 학과 소나무가 보이지 않자 조바심이 나 회색 문을 살짝 열어본다. 그런데 회색 문을 여는 순간, 아이와 친구

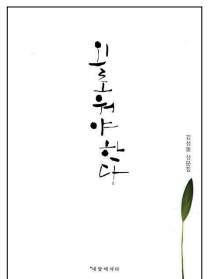


들은 추운 겨울 속으로 빨려 들어간다. 그곳에서 겨울을 지키는 동장군을 만나게 된다. 하지만 문신이 경고한 것과는 달리 세차게 불어오는 호랑이 바람은 해로운 존재가 아니다. 작가는 호랑이 바람을 아이들과 함께 놀고 싶어 하는 천진한 캐릭터로 표현해 새로운 재미를 선보인다. 또한 동장군과 함께 뛰노는 아이들의 모습을 통해 추운 겨울에도 추운 줄 모르고 뛰어노는 아이들의 마음을 그리고 있다. 박재완 기자

옛 선비 일과 통해 본 현대인의 삶

외로워야한다

김성동 지음 | 내앞에서다 펴냄 | 1만4천원



모든 것이 빠르게 바뀌어 가고 있는 세상이다. 이런 숨 가쁜 시절에 저자는 농본주의 시절의 〈일용지결〉(日用指訣)로 이야기를 시작한다. 저자는 〈만다라〉의 작가 김성동이고 책은 그의 자전적 에세이인 동시에 겨레의 의식과 영혼이 들어있는 짚

은 회고록이다.

1880년 조선시대에 선비 윤석식은 공부하는 사람들이 날마다 해야 하는 일을 적은 〈일용지결〉이라는 책을 썼다. 이것은 하루를 12시간으로 나누어 때마다 지켜야 하는 올바른 마음가짐과 몸가짐을 정리하여 적은 선비의 길라잡이 책이다. 저자는 이것에 빗대어 옛 선비들과 마찬가지로 하루를 12시간으로 나누어 현대인의 일상을 성찰한다. 이 책 속에서 작가는 기억 속에 살아 있는 자신의 할아버지 목소리를 통해 성현의 말씀과 조상의 풍습을 이야기하면서 일과와 매 시간과 어울리는 역사 속의 인물과 사건의 열개도 풀이한다.

자신의 경험에 기반을 둔 고백적 소설, 근현대사와 구도를 주제로 하는 소설을 집필했던 작가는 남북한의 이데올로기 대립 속에서 아버지를 잃은 성장 배경을 지니고 있다. 돌아가신 아버지의 빈자리를 채워준 그의 할아버지는 작가가 다섯 살이 되자 한 문과 붓 잡는 법을 가르치며 당시 할아버지에게서 배운 모든 것을 작가에게 쏟아 내었다. 이것으로 백오십 년 안팎의 시간 동안 살고 닦인 지식이 시간과 공간을 초월하여 작가에게 전달됐다. 책은 그러한 그가 지나온 시간들을 되돌아보는 것이다. 또한 작가는 8대조 김서행 선비의 평생 독서 기록인 〈죽서독서록〉을 소개하고, 기억 속에 간직

하고 있던 할아버지와 대화를 이 책에 고스란히 옮겨 놓음으로써 독자가 성현의 말씀과 조상의 풍습, 역사 속 인물들의 이야기를 접할 수 있게 했다.

책은 불필요하게 쓰이는 외래어와 왜식 한자어를 최대한 배제하고 우리 토박이말과 우리식 한자어를 살려 독자의 새로운 재미를 더했다.

〈일용지결〉은 이렇게 아침에 눈을 떠서 잠자리에 들기 전까지 사람이라면 마땅히 지키고 행하여야 하는 바른 길을 위해 선비들은 하루를, 한 시간을 허투루 쓰지 않고 끊임없이 관리하고 스스로를 책찍질했다. 그 하루의 발자취를 따라가다 보면 시대를 초월하여 진리를 추구하고 참된 인간이 되고자 했던 선비의 노력을 볼 수 있으며, 그런 선비의 모습에서 독자는 앞으로 어떻게 살며 무엇을 할 것인지에 대해 더욱 궁리하는 기회를 가질 수 있을 것이다. 박재완 기자

우리 모두는 누워서 피는 꽃이다

누워서 피는 꽃

도정 지음 | 도반 펴냄 | 9천원



도정 스님의 두 번째 시집이다. 도정 스님의 시는 매우 감성적이고 애절한 느낌이 들지만 서정시는 아닌 것 같다. 그렇다고 깨달음을 노래한 선시도 아닌 듯하다. 하루하루 늘 만나고 있는 대상 속에서 천진한 마음이 울고 웃고 노는 그 하나 하나가 아름답게 꽃으로 피는 그런 시이다. ‘수행시’ 정도가 좋을 듯하다.

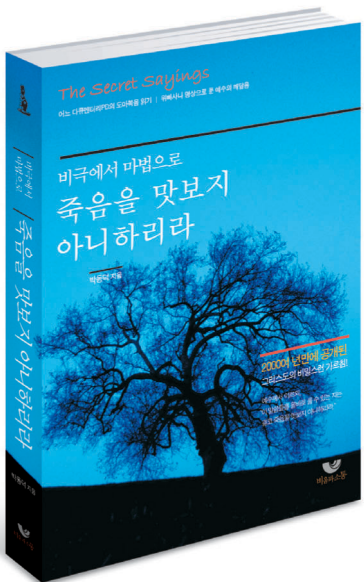
“누워서 피는 꽃이 있었다지요 / 전지쳐 버려진 배나무 가지에 / 밤 새 봄비가

촉촉이 내려 / 이화(梨花)가 피었다지요 // 그 꽃 / 품고 누워 / 울다 울다 / 하세월 기다리던 / 그대인 줄 또 몰랐습니다”

봄날 여기저기 피어있는 꽃을 보다가 시인은 문득 가지치기로 잘려나간 가지에 핀 배꽃에 시선이 간다. 시인은 삶인지 죽음인지 알 수 없는 꽃을 통해 우리 모두가 누워서 피는 꽃이라는 생각을 한다. 시인은 그 ‘누워서 피는 꽃’을 통해 우리 모두 할나에 생멸하는 존재양상을 벗어날 수 없음을 깨달았다. 책에 실린 시들은 그 깨달음의 기록이다.

우리 모두는 누워서 피는 꽃이다. 누구든 영원히 살 수는 없다. 유한한 시간과 공간 속에서 밤새 촉촉이 내려 준 봄비의 인연으로 그렇게 꽃을 피우는 것이 우리들의 삶이 아닐까.

박재완 기자



나고 죽음이 없는 영원한 생명의 빛은 신성神性이자 불성佛性이다

“나는 만유 위에 있는 빛이라. 내가 곧 만유라. 만유가 나로부터 나왔고 또 만유가 나에게 이르노라. 동나무를 쪼개라. 그러면 내가 거기 있다. 돌을 들라. 그러면 거기서 나를 찾으리라.”

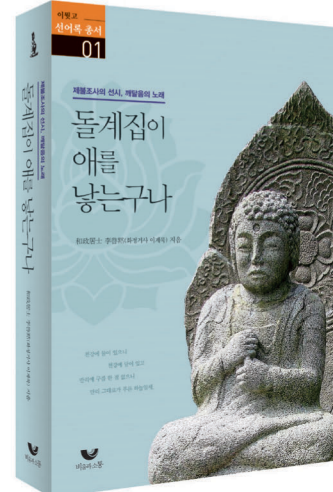
비극에서 마법으로 죽음을 맛보지 아니하리라

박동덕 지음 | 신국판 | 487쪽 | 19,500원

예수의 깨달음과 비전을 담은 비밀 성경 ‘도마복음’ 그의 명상禪적인 가르침을 2,000여 년만에 해석하다

KBS, EBS 등에서 유명 교양/다큐프로그램을 연출한 저자 박동덕 씨(방송프로덕션 ‘비에마로’ 대표)는 2001년 보리수선원에서 위빠사나를 배우면서 생활 속에서 수행을 해왔다. 2010년 여름, 알 수 없는 이유로 하루종일 쓰러져 있다가 의식을 회복한 임사(臨死)체험 후 ‘왜 돌아왔을까?’를 고민하다가 ‘도마복음’을 통해 나고 죽음이 없는 영원한 생명의 빛(無量光無量壽)이 바로 신성인 동시에 불성임을 확신하고, 불교적인 관점에서 도마복음을 본격적으로 해석했다. 독자들은 이 책을 통해 “이 말씀들을 올바르게 풀 수 있는 자는 결코 죽음을 맛보지 아니하리라”는 예수님의 설법을 깨닫게 될 것이다.

비움과소통 02-2632-8739, buddhapi5@daum.net



삼매(三昧)의 채로 걸러진, 뼈를 깎는 수행의 결정체 오도송·전법계·열반송·선문답 통해 참마음 깨닫기

재불조사의 선시, 깨달음의 노래 돌계집이 애를 낳는구나

이계록 지음 | 신국판 | 무선 | 흑백 | 636쪽 | 28,000원

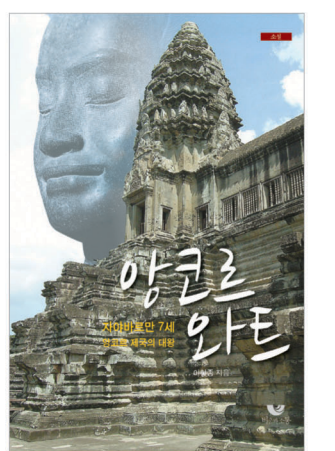
제1부 과거칠불과 선종 33조사의 전법계, 제2부 고승·대덕의 오도송과 수행송, 열반송을 모아 번역하고 해설했다. 제3부는 저자의 견도송(見道頌)을 비롯한 자작(自作) 선시와 선문답들로서 40여년간 참선하면서 그때그때 느끼고 깨달은 바를 노래한 책이다. 해인사 강주를 역임, 수행자들에게 선(禪)과 유식(唯識)을 지도해온 화정 이계록 노거사의 역작(力作).

지상 불국토의 발원이 담긴 앙코르 와트 건설한 앙코르 제국의 불자대왕, 자야바르만 7세

자야바르만 7세, 앙코르 제국의 대왕 소설 앙코르 와트

이형중 지음 | 신국판 | 부분 컬러 | 352쪽 | 15,000원

주캄보디아 대사관 총영사를 역임한 이형중 외교관이 지은 이 책은 자야바르만 7세를 주인공으로 한 소설형식으로 앙코르 제국의 역사와 유적을 흥미진진하게 소개한 역사·전기소설. 부록에 첨부한 앙코르 왕들의 연대기와 유적 일람표, 앙코르 제국의 영역지도, 시엠립 관광지도와 함께 캄보디아의 유적과 캄보디아인들의 풍속과 삶을 촬영한 사진들이 소설을 읽는 재미와 함께 역사적인 안목으로 앙코르 와트를 살펴볼게 한다.



비움과소통 02-2632-8739, buddhapi5@daum.net