

지혜의 보고 佛書

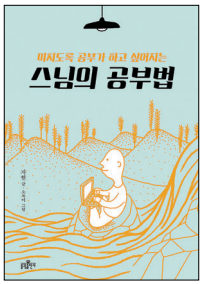
금주의 베스트 불서 10 2015.12.10~2015.12.16

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	한편으로 읽는 불교교리	지명스님	(주)조계종출판사	6	조용현의 휴휴명당	조용현	불광출판사
2	숨죽음을 통해서 더 환한 삶이라는 이야기	능행	마음의숲	7	불교범어사전	박지영/이서경	하남
3	아단번서-법륜스님의 지구촌 즉문즉설	법륜지음	정토	8	지금이라도 알아야 할 수행의 것들	원영	불광출판사
4	신요장구대다라니기도법	윤희근/신경호	효림	9	금강경을 읽는 즐거움(위로와원외(원)나)	일감스님	민족사
5	가파-제2회 신행수기 공모 당선작	편집부	역음	10	정신과 의사의 체험으로 보는 사마의 위배사	전현수	불광출판사



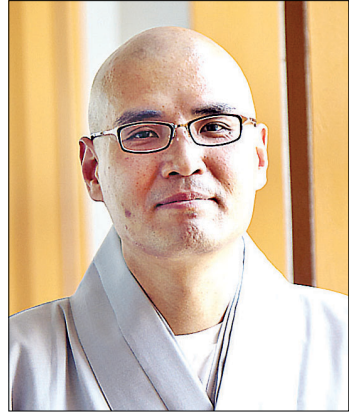
머리 나쁜 스님, 공부법을 평정하다

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com



스님의 공부법

자현 스님 지음
불광 펴냄
1만 4천원



4개 박사학위 가진 스님의 공부비결 소개 “느낌 떠올리는 이미지 기억법 사용” 강조

을 쏟아낸다. 평균 수명은 연장돼 100세 시대를 눈앞에 두고 있으며 세계화의 추세 속에 세계노동시장은 단일화되고 있다. 바야흐로 글로벌시대 무한경쟁이 살아남기 위해서, 이제 공부와 자기계발은 선택이 아닌 생존을 위한 필수이다. 복잡다단한 현대사회의 삶을 살아가며 원활한 소통과 인간관계를 위해서라도 필요한 지식을 습득하고 대화를 주도할 수 있어야 한다. 공부는 물론 경쟁상대와 차별화하며 자신의 능력을 향상시키는 목적도 있었지만, 자신의 내면을 성장시키며 인생을 풍요롭고 행복하게 살아가는 데도 큰 원동력으로 작용한다.

그런데 많은 사람들이 공부의 필요성을 절실히 느끼면서도, 공부를 어려워하며 일과 인생 사이에서 자신감을 잃고 흔들리고 있다. 개인의 생활 습관이 잘못돼 공부의욕을 잃을 수도 있고, 환경이 열악해 공부할 엄두를 못 내기도 있다. 그러나 공부를 포기하는 것은 자신이 원하는 삶을 포기하는 것이나 다를없다. 행복한 삶을 포기하지 않는 한, 우리의 공부도 포기하지 말아야 한다.

똑같은 공부 약자의 입장에서 수많은 난관을 헤쳐며 운명으로 체득한 스님의 생생한 경험은 절대적 공감을 이끈다. 암기력이 아닌 창의력이 주가 되고 평생 공부 시대가 열리는 지금, 스님의 30년 공부 내공은 세상의 이치를 꿰뚫으면서도 쉽고 재미있게 다가온다. 더불어 삶을 지혜롭게 살아가는 통찰력은 덤으로 얻게 된다.

“머리 나쁜 나도 하는데, 당신들은 더 잘할 수 있다” 자현 스님이 제시한 공부법은 자신의 약점을 강점으로 변화시키는 데 특징이 있으며, 이는 누구에게나 적용 가능한 최선의 공부법이다. 특히 자신의 능력을 탓하며 열등감에 사로잡힌 이들에게, 단숨에 공부 콤플렉스에서 벗어나 공부에 대한 용기와 자신감을 갖게 한다.

고려인이 흙으로 빛은 도자기로 황금의 위엄을 넘어선 것처럼, 이제 이 공부법만 활용할 수 있다면 누구라도 특별한 가치를 지닌 빛나는 존재가 될 수 있다. 공부의 즐거움을 느끼며 자신의 목표를 하나씩 실현해가는 성취감 속에서, 인생의 참의미와 진정한 행복을 찾아가게 될 것이다.

《미치도록 공부하고 싶게 만드는 공부법 7》

1. 노력하면 된다는 '허상'을 깨트려라. 현실에 대한 자각에서 진짜 공부가 시작된다.
2. 자기 자신과 충돌하지 마라. 공부를 방해하는 내면의 안티를 설득하라.
3. 암기력은 공부를 좌우하지 않는다. 느낌을 떠올리는 이미지 기억법을 사용하라.
4. 잠문을 양성화해 내 편으로 만들어라.
5. 공부 잘하는 복권은 '자존감'이다. 이것은 누구나 갖고 있는 복권이다.
6. 공정은 가장 값싼 아편일 뿐이다. 문제를 해결하는 것은 부정을 통한 자신감이다.
7. 공부보다 중요한 것은 휴식이다. 마라톤에서 초반 스타트는 중요하지 않다.

저자 자현 스님은?

동국대와 성균관대 석사학위를 취득한 후, 성균관대 동양철학과 · 동국대 미술사학과 · 고려대 철학과 · 동국대 역사교육과에서 각각 박사학위를 취득해 국내 최대 박사학위자가 됐다. 현재 능인대학교 불교학과 조교수로 재직중이며, 오대산 월정사 교무국장, 조계종 교무이사, 울산 영평선원 원장, 월정사 부산교원원장 등을 맡고 있다. 학인 등재지에 110여 편의 논문을 수록했으며, 《자현 스님의 조금 특별한 불교 이야기》 등 30여 권의 저서를 펴냈다. 《불교미술사상론》은 2012년 학술원 우수학술서, 《사찰의 상징 세계》는 2012년 문광부 우수도서, 《붓다순례》는 2014년 세종도서로 선정됐다.

“행복은 존재하는 것 아니라 인정하는 것”

신경쓰지 않는 연습

나토리 호겐 지음 | 이정환 옮김 | 세종서적 펴냄 | 1만 5천원



혹시, 신경 쓰지 말아야 할 것들을 마음에 두고 있지 않은가? “다 괜찮아지지 않겠지, 잊어버려” “뭐 그런 것까지 고민하고 그래? 걱정도 팔자다” “세상에 대한 일도 많아. 내일은 내일의 태양이 뜬다잖아. 아예 잠 좀 자.”

이렇듯 살다보면 걱정과 고민, 분노가 가득 찬 날이 있기 마련이다. 답답한 마음에 누군가에게 이야기 해보지만, 나의 마음을 온전히 알아주는 이는 흔치 않다. 사실 알아준다 한들 그 나의 걱정을 대신 해줄 수 있는 것은 아니다. 그래서 우리는 생각에 사로잡히고, 쉽게 잠들지 못한다. 우리는 많은 이유로 괴롭다. 나를 화나게 한 사람이 용서가 되지 않고, 돈이나 직장 문제에 좋은 생각이 떠오르지도 않아 힘들다. 때로는 마음이 생각하는 대로 움직여지지 않아 괴롭고, 때로는 건강이나 미래가 불안해 고민이다. 남의 일에는 조언도 하고 해결법도 잘 찾지만, 정작 내 마음에 고민이 동자를 틀면 그 속에서 빠져나오기가 쉽지 않은 것이 현실이다.

일본의 베스트셀러 작가이자 ‘행동하는 승려’로 이름이 널리 알려진 스님 나토리 호겐은 이렇게 번뇌하는 우리에게 “인생에는 기억에 남겨야 할 장면이 있는가 하면, 피사체로 선택하지 않는 것이 더 바람직한 장면이 있다”고 말하며, 인생의 괴로움을 다른 각도에서 포착해보기를 권한다.

《신경 쓰지 않는 연습》에는 불안, 분노, 번뇌, 불행 등을 행복으로 바꾸는 106가지 가르침이 들어 있다. 저자에 따르면, 우리가 우리 앞에 벌어지는 일에 하나하나 깊이 생각하게 되는 것은 내가 아닌 ‘남’을 인생의 중심에 두고, 올바른 피사체를 선택하지 못하고 엉뚱한 것을 피사체로 선택하고 있기 때문이다. 누군가가 나를 함부로 평가하거나 감정을 앞세워 자각하면 우리는 자연스레 반발한다. 그러한 문제는 분노를 불러오므로 우리의 머릿속에서 쉽게 지워지지 않는다. 또한 가족이나 연인, 친구들에게 배려를 하고 사랑을 베푸는 일은 무척 아름다운 일이지만, 인간인 이상 우리는 자신이 그러한 만큼 그들에게서 관심받고 인정받으려는 욕심이 자연스레 생길 수밖에 없다. 이러한 마음은 우리를 번뇌로 이끈다. 반발심에서 오는 분노와 관심을 받으려는 욕심에서 오는 번뇌, 이 둘은 모두 ‘상대에게 내 신경이 간다’는 의미에서 본질적으로 같은 행위이다. 그런데 상대의 마음은 우리가 어떻게 할 수 있는 것이 아니므로, 둘 다 내게 괴로움을 줄 수밖에

없다. 그런가 하면 우리는 미래를 확실히 알 수 없애고 고민하기도 한다. 미래를 통제할 수 없는 생각을 우리를 불안으로 이끈다. 그러나 미래는 내가 통제할 수 없기에 내 손을 떠난 일이다. 이를 어떻게 해보겠다는 생각은 앞의 두 경우와 마찬가지로 우리에게 괴로움만 줄 뿐이다.

저자는 이러한 모든 것들이 바로 ‘쓸데없이 신경 쓰는 일’이라고 말한다. 그리고 이러한 상황에서 벗어나기 위해서는 내 마음을 괴롭히지 말고, 자연체에 가까운 상태로 느긋한 마음을 갖도록 해야 한다고 전한다. 사람의 마음이란 우리의 미래든, 시시각각 변할 수밖에 없는 것이니 이에 제대로 대응하려면 힘이 잔뜩 들어가 있는 마음을 부드럽게 풀고 긴장하지 않겠다는 용기를 가져야 한다는 것이다. 그는 이러한 깨달음을 우리가 일상에서 적용할 수 있도록 그 방법을 제시한다. 사소한 일에 집착하지 않는 법, 있는 그대로를 인정하고 받아들이는 법, 흐름에 몸을 맡기고 주어진 상황을 소화하는 법 등 106가지 이야기가 그것이다. 스님의 저작물이라면 으레 좋은 글귀가 있겠거니 생각하면서도 생활과는 동떨어져 있다는 느낌을 갖기 쉽다. 그러나 《신경 쓰지 않는 연습》은 수십 년 수행을 해왔으며, 결혼

불안, 분노를 행복으로 바꾸는 106 가르침 행복한 생활 위해서는 부단한 연습 필요

을 하고 도쿄 도심서 사찰 주지를 맡은 스님답게 생활인이자 종교인으로서의 나토리 호겐의 연륜이 느껴지는 저자이다. 그의 글은 깨달음을 얻은 다른 스님들의 글처럼 카리스마가 넘치거나 혹은 영적이지는 않다. 그보다는 저자의 생활처럼 소박하고 직설적이면서도 유머가 섞여 있어 이웃집 아저씨의 자기성찰 일기를 보는 듯한 느낌이다. 덕분에 비교적 단문인 그의 글은 술술 읽히지만, 문장과 문장 사이의 행간에는 그가 수십 년 쌓아온 수행의 내공이 느껴진다. 주지 스님의 아들이라 착해야 한다는 강박을 가졌던 사춘기와 모든 것에 무관심하고 무기력했던 청년기, 다른 사람의 비판을 잘 받아들이지 못하는 자신을 인정하고 이를 바꾸기까지 거친 과정, 충족되지 않은 욕심에 괴로워하고 이를 극복하기 위해 노력해온 모습 등 그는 숨김없이 자신을 내보이며 그도 우리와 다를 바 없음을, 그러나 수행을 통해 조금은 평온한 마음을 가지게 되었음을 전한다. 그렇기에 그의 문장에서는 진정성이 느껴진다. 불안, 분노, 번뇌에 ‘신경 쓰지 않는다’는 것은 쉽지 않은 일이다. 그러나 우리에게서 어려워도 하다 보면 반드시 나아지리라 하고 말하는 《신경 쓰지 않는 연습》이 있다. 김주일 기자

책속의 밑줄 긋기

노력하면 될 것이라는 허상을 깨버리고, 안 되는 건 안 된다는 현실을 받아들여라. 현실에 대한 자각과 지식, 이것이 문제를 해결하는 제1보가 된다. 미치도록 공부를 목적으로 하는 사람이 막연한 판단이 아닌 분명한 인식에서 전환을 맞는 것처럼 공부 역시 그런 것이다.

그리고 바둑이나 고스톱 판이 정 불리해서 역전의 기회가 없다면, 끝까지 게임을 하지 말고 판을 뒤집는 용기도 필요하다. 새로운 가능성을 열어젖힐 수 있기 때문이다. (18p)

스마트폰이나 노트북의 발전은 지식의 전제를 암기할 필요성을 붕괴시켰다. 이제는 넘쳐나는 정보들을 잘 활용해 기능을 이해하고 그에 맞는 안목을 갖추는 것이 중요하지, 외우는 암기력이 중요한 시절은 아니다. 실제로 요즘은 대학에서 수업을 할 때에도, 관련 연도 등이 불분명할 때는 학생들에게 스마트폰으로 연도를 찾아보게 하는 것이 일반적이다. 즉 기억의 총량기 아닌, 다양한 자료의 활용과 관련된 감각이 더 중요한 것이 바로 현대사회인 것이다. (20p)

《금강경》을 모티브한 일상생활 속 소참법문집

금강경으로 세상읽기 흔적없는소리

글 · 사진 금담 정관

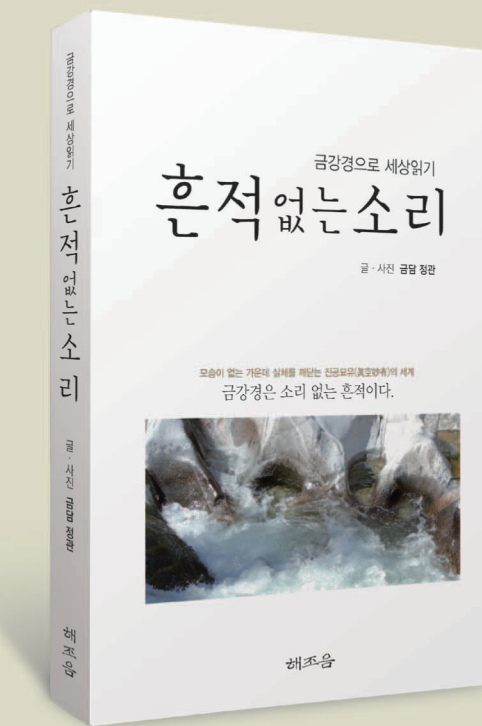
금강경 총 32분에 선사, 일화 등 담아 시적언어, 비유적 이야기로 이해 도와 저자의 계절별 작품 사진도 수록!!

《흔적 없는 소리》는 금강경을 모티브로 해서 금강경의 가르침을 통해 세상 살아가는 이야기를 담은 정관스님의 일상생활 속 소참법문집이다.

스님은 머리말에서 “소리는 아무 형체가 없지만 생각을 형상화하고 소통의 형태로서 표현된다. 생각이 본래 없듯이 우리 삶의 본질은 있다고도 할 수 없고, 없다고도 할 수 없는 가운데 묘한 것, 바로 ‘진공묘유(真空妙有)’의 비어있는 세계를 바로 보는 것”이라며 “매 순간 마음이 듣고 있는 본래 그 자리, 마음의 비어 있는 공(空)의 세계에 가 닿기를 발원한다”며 책 제목을 ‘흔적 없는 소리’라고 붙인 이유를 설명하고 있다.

저자 금담 정관

불국사 성타 스님을 은사로 사미계를, 지운 스님을 계사로 비구계를 수지하고 범어사 승가 대학을 졸업하였다. 영동 반야사 주지, 대구 운흥사 주지, 대구 동화사 기회국장, 청도 용천사 주지 등을 역임하였으며, 현재는 대구 향림사 주지 소임을 맡고 있다. 저서로는 「여유」, 「산사에서 떠오는 풍경소리」, 「마음을 주는 손과 시집 「눈이 오면 날」, 「꽃비」, 「날마다 좋은날」이 있다.



해조음 | 변형 신국판 | 반양장 | 336p
정가 15,000원

아미타불의 본원력으로 쉽게 윤회를 벗어나 성불할 수 있는 도를 보인 원효성사의 논서!

- 종교의 마지막 논서 -

원효의 무량수경중요

정목스님 번역 · 해설 | 신국판 | 양장 | 쪽백 | 384쪽 | 20,000원

오동굴 백승(36)의 안심과 희망의 메시지
일체가 아미타불의 화신이다

원인론과 불미학을 번역 · 해설한
인간세계의 근본을 밝히다

정목 지음 | 신국판 | 양장 | 280쪽 | 14,000원
정목 역역 | 신국판 양장 | 2도 | 348쪽 | 20,000원

아미타불의 불가사의한 지혜와 힘을 체험케 하는 묘한 논서 현세에 안심을 얻고 정도를 감득해 묘관찰지를 증득하는 법

『무량수경중요』는 부처님이 세상에 출현하신 큰 뜻을 원효성사의 깊고 넓은 지혜로 해설한 보배로운 저술이다. 염불수행법, 보리심, 정정취, 부처님의 지혜 등, 수행생활에서 반드시 알아야 할 것들이 자세하게 해설되어 있다. 선근이 깊은 사람은 염불로 지혜를 성취하여 오락락세의 어둠을 밝히는 등불이 될 것이다. 세파에 시달리며 괴로워하는 범부일지라도 부처님의 지혜와 성사의 가르침을 우러러 믿고 염불하면 반드시 자비광명의 은혜를 입어 안심과 희망을 얻고 복된 삶을 살게 될 것이다.

『무량수경중요』는 ‘종교의 마지막 논서’이다. 비록 불교에 귀의하지 않은 사람이라도 이 책을 읽으면 세계와 인간의 존재방식과 실상, 범부와 성인의 세계관, 철학과 종교의 관계, 성자의 지혜 등을 깊이 이해하는 데 도움이 될 것이다.