

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.1.20~2015.1.26

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	약사유리광칠불본원공덕경	원순 편역	법공양	6	지금이라도알아사다행인것들	원영	불광출판사
2	달라이라마의불교강의	달라이라마	불광출판사	7	신묘장구대다라니기도법	유희근·김현호	효림
3	한권으로읽는불교교리	지명스님	(주)조계종출판사	8	아담법사-법륜스님의 지극한 즉문즉설	법륜스님	정토
4	스님의공부법	자현	불광출판사	9	가파-제2회 신행수기 공모 당선작	편집부	모과나무
5	숨죽임으로써 더 행복한 삶이라는 이야기	능행	마음의숲	10	호흡이주는 선물	레리렌버그의 나무를심는사람들	



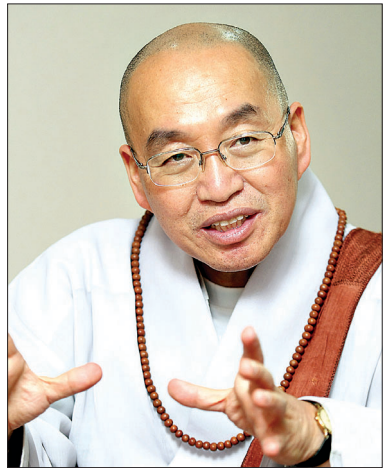
“타인 불행 위에 내 행복 쌓지는 말자”

법륜스님의 행복

법륜 스님 지음 | 나무의 마음 펴냄 | 1만 4천원



현대인들의 공허함과 인간성 상실의 일탈을 넘어 사회문제로 대두되는 가운데 그동안 ‘즉문즉설(則問則說)’을 통해 대안적 삶을 제시한 정토회 지도법사 법륜 스님(사진). 부처님 법을 세상에 전파하라는 의미를 지닌 범명 ‘법륜(法輪)’처럼, 스님은 갈등과 분쟁이 있는 곳에 평화를 실현하는 평화운동가이자, 제3세계 지진 활동가이며, 사상가이자, 깨어 있는 수행자이다.



온전한 행복원인 분석해 집중 조명

“사물의 전모 보는 통찰력을 키워라”

정곡짜르는 저자의 직설적 화법 특징

법륜 스님이 또 한권의 책을 내놓았다. 제목은 <법륜 스님의 행복>이다. 이 책은 제목처럼 삶에 지치고, 관계에 상처받고, 부조리한 세상에 고통받는 이들에게 인생의 길잡이가 되어줄 것으로 기대된다. 책은 ‘연애’ ‘결혼’ ‘직장생활’ ‘사회갈등’ 등 그 간절한 물음에 대한 응답이다. 또한 지난 30년 간 우리나라는 물론 세계 115개 도시의 강연장과 길 위에서 청중들이 저자에게 던진 질문과 그 답변 중 가장 호응을 얻은 내용을 엄선한 스님의 행복 안내서이다. 즉 한마디로 행복에 대해 우리가 인지해야 할 총체(總體)이자 지혜의 보물창고라 할 수 있다.

지금까지 저자가 세상에 내놓은 책들이 주로 즉문즉설을 통해 질문자들과 나눈 인생 상담 내용을 주제별로 정리했다면, 이 책은 온전한 행복은 어디서 오는가에 대해 집중적으로 이야기한다. 또한 지금까지는 수행자원서 개인이 가져야 할 마음가짐을 주로 강조했다면 이 책에서는 행복의 수레를 끄는 또다른 바퀴인 사회문제도 함께 다룬다. 결국 개인의 마음과 사회적 조건을 함께 가꿔야 온전한 행복해지기 때문이다.

저자의 행복론이라 할 수 있는 이 책의 전반부에서는 무의식속에 잠재된 인간의 심리와 욕구, 관계 맺기에서 오는 갈등과 같은 개인적 문제를, 그리고 후반부는 사는 게 바쁘거나 직면한 현실이 불편하다는 이유로 애써 외면한 사회의 구조적 모순까지 우리의 행복을 방해하는 요소들을 전체적으로 분석하고 그에 대한 지혜로운 해법을 들려준다.

책을 살펴보면 현실생활과 동떨어진 공허하고 허황된 이야기는 모두 걷어내고 오직 삶의 현장에서 일어나는 구체적인 괴로움을 어떻게 해결할 것인가에 초점을 두고 있다. 그러다보니 달콤하

고 친절할 말로 건네는 위안과 위로를 기대한 이들에게 애들러 표현하지 않고 정곡을 짜르는 저자의 화법이 너무 냉정하거나 직설적으로 느껴질지도 모른다. 특히 종교가 다르고, 질문자와 처한 상황이 다르다는 이유로 자신과는 상관없는 이야기들이라고 외면하기 쉽다. 그러나 저자는 어떤 질문이든 질문자의 처지를 고려하면서도 한편으로 남 탓, 환경 탓하다가 결국에는 자기비하와 자기학대를 거듭하며 고통을 확대재생산하는 보통의 사람들이 더는 괴로움 속에서 헤매지 않기를 바라는 따뜻한 마음과 해법을 담았다. 그래서 각각의 질문은 남의 이야기지만 결국 나의 이야기이며, 저자의 답변은 우리 모두를 위한 조언이다.

수많은 상담 사례와 저자의 경험담을 통해 이 책에서 전달하고자 하는 메시지는 다음과 같다. “어떤 삶을 살고 있더라도 당신은 행복해질 권리가 있다. 다만 남의 불행 위에 내 행복을 쌓아서 안 된다.”

냉정하지만 따뜻하고 단순하지만 명쾌한 법륜 스님의 행복론을 읽다보면 내 안에 도사리고 있던 수많은 불합리한 신념과 고정관념이 깨지면서 나와 세상을 객관적으로 바라볼 수 있게 된다. 우리는 너나 할 것 없이 자기 나름의 행복을 위해 바쁘게 산다. 그러나 그렇게 열심히 살지만 정작 “나는 지금 행복하다”고 말하는 사람은 드물다. 오히려 저마다 개인적인 고민과 상처, 관계 맺기에서 오는 갈등과 스트레스, 부조리한 세상에 대한 좌절, 그리고 미래에 대한 불안 때문에 괴로워하는 영혼들의 신음이 줄을 잇는다.

이상과 현실이 방향하는 젊은이의 하소연서부

터 좋은 부모와 좋은 환경을 만나지 못해 억울하다는 토로, 회사생활이 너무 괴롭다는 신입사원의 울먹임 그리고 불공평한 세상에 대한 원망과 테러와 분쟁에 대한 구름 직원의 질문까지 행복에 목마른 사람들의 수만 가지 질문에 스님은 어떤 해법을 내놓고 있을까?

“제가 많은 분들의 질문에 해답을 드리는 것 같지만, 사실은 그렇지 않습니다. 다른 관점에서 한번 살펴보고 말하는 것뿐이에요. 앞면만 보는 사람에게 ‘뒷면은 어때요?’ 라고 묻고, 이쪽만 보는 사람에게 ‘저쪽 면은 어때요?’ 라고 묻고, 뒷면만 보는 사람에게 ‘아랫면은 어때요?’ 하고 묻는 것뿐입니다. 어느 한쪽만을 바라보며 움직이고 있던 것을 놓음으로써 자기가 문제 삼던 것이 문제가 안 된다는 것을 알게 되는 거예요. 사물의 전모를 볼 줄 아는 지혜가 생기면 그동안 갖고 있던 많은 고민들이 저절로 없어집니다. 마치 어두운 방에 등불을 켜면 어둠이 사라지는 것처럼 말이에요.”

이 책서 저자는 우리가 괴로움서 벗어나 온전히 행복해지려면 사물의 전모를 보는 통찰력을 키워야 한다고 조언한다. 즉 ‘나’ 라는 울타리에서 벗어나 다양한 관점에서 사물을 바라보고 생각하는 습관을 길러야 근본적으로 괴로움을 해결할 수 있다는 것이다. 그러기 위해서 저자는 지금까지 우리가 행복으로 가는 고속도로라고 고집스럽게 붙잡던 고정관념과 전제를 내려놓는 것에서부터 시작하라고 제안한다.

평면에서는 두 점 사이의 최단거리를 딱 하나 밖에 그릴 수 없다는 것이 상식이자 공리다. 하지만 둥근 지구본을 놓고 보면 한 점에서 다른 한 점으로 가는 최단거리는 수없이 많다. 평면이라는 전제가 사라지면 최단거리는 무수히 많아진다.

우리 삶도 마찬가지로 행복의 전제조건을 정해놓고 그 기준에 맞춰 행복하려고 애쓰면 그 방법밖에 없는 것처럼 보이지만 이 전제를 내려놓는 순간 행복으로 가는 수많은 길이 열린다. 이 책서 저자는 행복에 목마른 사람들에게 이제부터라도 그동안 우리가 당연하게 생각하며 움직이고 있던 것들을 내려놓고, 오늘 우리가 사는 방식과 가치관에 근본적인 문제를 제기해보자고 제안한다. 그러기 위해서는 가장 먼저 지금 우리의 행복을 방해하는 것이 무엇인지 알아야 한다고 강조한다. 자신이 행복하지 못한 원인을 분명히 알 때 비로소 문제해결의 길도 열리기 때문이다. 그러면 앞뒤 안 가리고 무조건 행복해지겠다고 달려가는데 정작 행복과는 거리가 멀어지는 실수를 범하지 않을 수 있을 것이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

‘연기법’, 세상 진실에 다가가는 수행법

연기법이면 누구나 깨닫는다

백창우 지음 | 김영사 펴냄 | 1만 3천원



하수상하지만 중요한 시절이다. 과학의 끝없는 발전과 인간의 욕망으로 우리는 영생할 것인가 혹은 멸종할 것인가의 기로에서 있다. 아버지는 아들을 죽이고, 아들은 아버지를 버리는 목불인견의 사태다. 극심한 스트레스로 공황장애와 우울증을 겪는 사람들이 급증하고, 잠만 자는 불행의 늪도 깊다. 급격하게 변하는 사회와 무너지는 삶의 가치로 우리는 길을 잃은 채 아노미 상태에 빠져 있다.

이런 혼돈의 시대를 사는 우리에게 ‘삶이 무엇인지, 인생의 방향을 어떻게 잡아야 하는 것인지’ 존재에 대한 목마름이 깊어간다. 해외는 물론 국내에서도 참선, 염불, 요가 등 여러 수행법을 통해 영원한 자유인 깨달음의 세계를 탐구하는 사람들이 늘고 있다. 혼돈의 시대가 곧 영성의 시대인 것이다. 하지만 마음공부를 시작하려는 사람에게 그 문턱은 여전히 높고 어려운 게 사실이다. 깨달음이 무엇인지도, 그 공부를 어떻게 시작해야 하는지도 막연하기만 하다.

이 책의 저자인 백창우 선생은 스스로 깨달음의 과정서 얻은 것을 여러 사람과 나누고 싶었다. “나는 연기법에 관한 글을 읽다가 홀연히 깨어났다. 그리하여, 연기법을 어떻게 수행하면 되는지를 알게 되었다. 그로 인하여 연기법을 통해 공부인들이 깨어나도록 하고 싶은 간절함이 생겨났고, 바로 그 간절함이 이 글을 쓰도록 했다.” 고 출간 취지를 밝혔다.

그 간절한 염원은 <명쾌한 깨달음>(2011년), <이것이 깨달음이다>(2014년) 등 두 권의 책으로 세상에 소개됐다. 이 두 책들이 깨달음이 무엇이고, 깨달음을 향한 연기법 수행이 어떤 것인지 소개한다면, <연기법이면 누구나 깨닫는다>는 연기법 수행의 실용적인 방편인 ‘연기법 그리기’에 대해 소개한다. 연기법이란, 이것과 저것이 서로 원인과 결과가 된다는 것이다. 저자는 “상호의존이기에 어떤 것이 원인이 되어 나타난 것이 결과라는 인과법과는 다르다. 간단하게 말하자면, 원인과 결과가 같다는 ‘인과동시(因果同時)’ 관점이다.”라고 설명한다. 이 책은 독자들에게 연기법을 직접 그려보며 몸과 마음으로 자연스럽게 연기법을 받아들일 수 있는 방법을

안내한다. 연기법을 그리는 과정서 일어나는 마음의 변화를 바라보며 스스로 답을 찾아가는 이 여정은 공부의 많이 된 사람에게만 열려 있는 것이 아니다. 이제 마음공부를 시작하는 사람도 연기법을 그려며 깨달음의 세계에 한 발 가까이 다가갈 수 있다. 들뜬 마음이 가라앉고 평화로운 마음, 행복한 삶이 가까이 다가온다.

무선 생겨나는 과정을 쉽게 떠올릴 수 있는 쉬운 것부터 시작한다. 과일 같은 것이다. 1단계로 사과로 연기법을 그려보고, 2단계로 사람의 손길이 포함된 먹거리, 3단계로 순간순간 변화하는 물리적 현상, 4단계로 딱딱한 인공물, 5단계로 나와 같은 추상적인 것에 대해서 연기법을 발전시킨다.

저자는 “누구나 쉽게 할 수 있는 수행이 연기법 그리기 수행이다. 어린이의 마음으로 상상력을 발휘하여 자유롭게 떠올려서 그려나가면 된다. 너무나 쉽고 당연해서 ‘이렇게 해서 깨달을 수 있을까?’ 하는 의구심이 들 수도 있다. 하지만 연기법을 그려나가기 시작하면 묘하게도

실용 방편인 ‘연기법 그리기’ 설명

연기법 수행자 경험담과 질문 소개

사고방식이 연기법적 사고방식으로 전환된다.” 고 조언한다.

수행의 길에는 걸림돌이 있게 마련이다. 열심히 연기법 수행을 하다가도 불현듯 게으른 마음이, 복잡한 의구심이 올라온다. 그것은 수행자 누구에게나 공통적으로 일어나는 현상이다. 그렇다면 앞서 이 수행을 한 사람들은 어땠을까? 사람들은 이 수행의 길에서 어떤 물음을 가지게 되었을까? 이 책서 저자는 자신이 몸담고 있는 네이버 대적광 카페(cafe.naver.com/tchut)에서 연기법 수행을 한 사람들의 경험담과 질문들을 소개한다. 이 경험담과 질문과 대답을 통해서 독자들은 스스로 자신의 공부가 지금 어느 선에 있는지 알 수 있고, 수행 중 해태심이 생길 때 마음을 다잡는 데도 도움을 받을 수 있다. 깨달음은 다리를 꼬고 장좌보좌를 하는 고행 속에서 얻을 수 있는 것은 아니다. 정상에 이르는 길은 여러 갈래이다. 마음을 내어 시작하는 것이 이미 반이다. 마음공부를 시작하겠다는 발심을 내었다면 연기법 사유수행으로 천천히 시작해보는 것은 어떨까. 작은 변화도 꾸준히 간절히 마음으로 지속하면 나와 세상을 전면적으로 바꾸는 큰 울림이 된다.

김주일 기자

- 진리(佛法)에 귀의하는 평등수행공동체 -

정법빠리사 Dhamma Parisa 【108 선지식 구도순례】

도반 여러분!

금생에 몸을 받아 수행하는 것은 무량 복덕을 짓는 자량資糧입니다!
선재동자가 53선지식을 찾아 법을 구하였듯이 국내외 선지식을 찾는 108선지식 구도순례여행에 같이하지 않으시겠습니까!!

2차 선지식탐방 구도순례

- ◆ 일 정 : 2016년 1월 30일(토) ~ 31일(일)
- ◆ 장 소 : 용문산 상원사 용문선원
- ◆ 소참법문 : 선원장 의정스님(조계종 선원수좌복지회 대표)
- ◆ 출발장소 :
 - 1월 30일 오후 2시 30분 3호선 안국역 5번출구 수운회관 앞
 - 2월 30일 오후 3시 3호선 양재역 11번출구 주차빌딩 앞
- ◆ 108 선지식 구도순례 및 기도법회 동참문의 :

대표도반 덕상 정은용 010-6894-2007
운영책임도반 석준 이남재 010-5217-2878

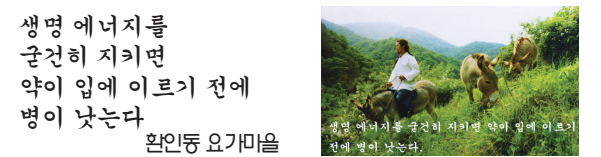
“108선지식 구도순례”는 격월에 한번씩 국내외 선지식과 수행처를 탐방하여 1박 2일 철야정진하는 구도순례 프로그램으로 18년동안 진행되어 2033년 12월에 회향할 예정입니다.

- 108선지식 구도순례는 지게 청정하고 바른 정견正見과 혜안慧眼으로 세상을 통찰하고 수행과 자비행이 어릴까-한 선지식을 찾아 자신을 성찰하고 수행 정진하는 마음을 더 내고자 기획한 수행 프로그램이다.
- 구도순례에는 국내외 출세가 선지식뿐만이 아니라 타종교 성직자, 문화예술계의 장인으로써 수행과 예술을 겸비한 분들에게도 참여하여 탐방할 예정이다.
- 첫 번째 선지식과 수행처 탐방으로 11월 21일(토) 조계종 학원사 오동선원(공주시 반포면)을 찾아 철야정진을 하고, 조실인 학산 대륜스님으로부터 소참법문을 들었다!
- 「정법빠리사-진리(佛法)에 귀의하는 평등수행공동체」는 그동안 지방 각지에서 다양한 활동을 하며, 신심을 고취해 왔던 재가자들이 모여 수행과 교육, 자비-능 활동을 펴고자 2015년(불기 2559년) 10월 18일(일) 보광정사 회인 50여명이 참석한 가운데 창립법회를 갖고 결성된 바 있으며, 지게를 바탕으로 수행이 뛰어난 선지식과 수행처 탐방, 국내외 자비나눔 활동, 정법구현을 위한 실천적 대안 제시 등 활발한 활동을 하고 있다.

도반님들의 많은 동참바랍니다

- 매주 일요일 오후 2시 보광정사(서울시 구로구 고척동 38-8 보광빌딩 7층)에서 108배 참회, 아비라 기도, 참선, 능엄경 등 경전 공부와 기도법회.
- 매월 셋째주 일요일 오후 2시 법회에는 다양한 주제로 법사를 모시고 일요 기도정진법회를 진행.
- 2개월에 한번씩 수행기운이 좋은 수행도량을 찾아 무박 2일 철야정진 진행.

정법빠리사 Dhamma Parisa 대표도반 덕상 정은용 두손모음



민속죽염

인체건강의 4대 요소는 “맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금”인데 이 중 “질 좋은 소금” **자색죽염**은 총아홉 번의 가열 과정을 거쳐 특성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

- ① 강한 해독작용을 하며 만능 기능을 총괄 한다.
- ② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
- ③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
- ④ 정열작용 등 체질개선에도 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.



9원 구분
가 루 죽염 125g 40,000원
가 루 죽염 230g 73,000원
알갱이 죽염 125g 43,000원
알갱이 죽염 230g 78,500원
한용 알갱이 죽염 20g 7,500원
(단체 선주문으로 저렴합니다.)

2원 구분
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원
(음식조리용 · 양치용 · 피부마용)

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.
※ 자죽염 구매시 사은품(후대용 알갱이 죽염 10g) 증정. 회원우대

주문 및 상담 : 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김홍희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msyj.co.kr