

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.4.6~2015.4.12

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	완벽하지않은것들에대한사랑	헤인	수오서재	6	달라이라마의불교강의	달라이라마	불광출판사
2	월호스님의 화엄경약찬게	강설	월호 (주)조계종출판사	7	법문스님의행복-행복해지고싶지만말씀을레베는당신에게	법문	나무의마음
3	설전(법정어문고성철이답하다)	성철,법정,원택	책읽는섬	8	한권으로읽는불교교리	지명스님	(주)조계종출판사
4	약사유리광칠보본원공덕경	원순	편역 법공양	9	발심수행장	공파스님	불광출판사
5	능엄경 대의불이	법화근	송찬	10	붓다프로젝트	원담	민족사



중독 치유하는 강력한 해독제는 마음챙김

중독이 나를 힘들게 할때

토마스 비엔, 비버리 비엔 지음 | 이재석 옮김
불광 펴냄 | 1만 8천원



바야흐로 중독의 시대다. 세상은 빠르게 변화하고 경쟁은 갈수록 치열해진다. 살아 남기 위해선 불안과 고통으로 점철된 불확실한 날들을 견뎌야만 한다. 힘겹게 지탱한 삶에 무언가 위안과 보상이 절실하다. 고도로 산업화된 물질문명 사회는 자극적인 유희로 넘쳐난다. 알코올과 니코틴을 비롯해 약물 도박 게임 스마트폰 미디어 쇼핑 일렉트릭 운동 음식 등 우리가 탐닉할 대상을 아주 손쉽게 제공한다. 그러나 중독 대상이 주는 희열은 순간적인 뿐, 그대가는 혹독하다.

중독의 폐해를 모르는 사람은 아무도 없다. 자신과 가정을 파멸에 이르게 하며 엄청난 재앙을 몰고 온다. 그럼에도 무가력하게 중독에 빠져들고 어느 순간 구제불능 중독자로 낙인찍힌다. 한 순간도 자신의 의지대로 살지 못한다. 중독의 늪서 어떻게든 빠져나오려고 끊임없이 발버둥치지만 재발을 막기는 어렵다. 그렇다면 이 지독하고 지긋지긋한 중독에서 벗어날 수 방법은 무엇일까? 불교의 수행법인 마음챙김(mindfulness), 즉 '고요한 자각의 계발'은 중독에 빠진 마음 상태를 해결하는 훌륭한 해독제라고 저자는 주장한다.

마음챙김이란 현재 순간에 대한 자각

(알아차림)과 수용(받아들임)을 특징으로 하는 열린 마음이다. 마음챙김은 두 번 다시 오지 않는 지금 이 순간을 경험한다. 우리가 평소 무심히 지나치는 주변과 자신의 내면에 고요하고 깊이 있게 주의를 기울임으로써, 지금껏 미처 깨닫지 못한 것들을 새롭게 자각한다. 중독의 본질이 삶의 고통을 회피하는 방법이라면, 마음챙김은 깨어 있는 상태로 삶을 마주하는 것이다. 그러므로 중독의 대적점에 있는 마음챙김이야말로 중독을 완전히 끊을 수 있는 핵심 열쇠이다.

이 책의 가장 큰 미덕은 심리학자이자 명상 수행자인 저자들의 친절함과 따뜻함이다. 두 저자 토마스 비엔과 비버리

일상 기쁨 회복, 중독 설자리 없어 명상, 삶의 선택권 있음 깨닫게 해 명상 잘 하는 법은 명상 즐기는 것

비엔은 부부로서, 수많은 마음챙김 워크샵과 중독 치료 프로그램을 진행하며 중독자들을 새롭고 활기찬 삶으로 이끌었다. 중독자들과의 실제적인 상담과 치료 과정을 세세히 밝히며, 진정으로 그들이 중독의 굴레에서 벗어나 새 출발을 할 수 있도록 간절한 마음을 담아 안내한다.

마음챙김 명상에 대해 많은 사람들이 어렵거나 따분하고 지루할 것이라는 선입견에 사로잡혀 있다. 하지만 명상은 애써 참으며 노력해야 하는 무엇이 아니다. 저자들은 어떤 형식으로도 즐거운 명상이 돼야 함을 강조하며, 일상이 쉽고 즐겁게 실천할 수 있는 명상 수련법을

제시한다. 명상을 잘 하는 비법은 명상을 즐기는 것이라고 저자는 설명한다. 마음챙김은 일상이라는 원재료를 지혜와 평화, 기쁨으로 변화시키는 과정이다. 깨어 있는 마음챙김은 지금-여기서 현재 순간이 지닌 신선함과 풍요로움을 있는 그대로 느끼게 하며, 일상을 충만한 기쁨으로 채워준다. 다른 특별한 대상에 의존할 필요가 없기 때문에, 삶의 공허함을 메우려 한 중독은 더 이상 우리 삶에 필요 없게 된다. 그때 비로소 우리가 살아가야 하는 이유가 가치 있는 의미로 명확하게 다가온다.

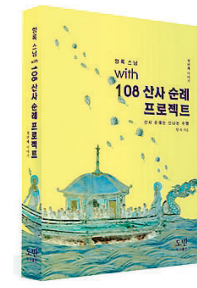
이 책의 서문을 쓴 G. 엘런 말라티(위싱턴대학 중독행동연구센터 이사)는 '명상이 중독행동에 미치는 관한 연구'를 수행했다. 습관적으로 매일 술 많이 마시는 음주자를 대상으로 (6주간 명상한 결과, 1일 음주 섭취량이 평균 50퍼센트 줄었다. 또 의료기관과 교정 시설서 치료중인 심각한 중독에 빠진 사람들을 대상으로 한 실험에서도, 출소 후 다시 재입소 되는 상습성이 현저히 줄어들었다. 이들 명상 코스 참가자들은 중독 물질에 대한 충동과 유혹을 평온하고 균형감 있게 받아들이는 법을 배웠다고 고백했다.

현대인은 누구라도 중독으로부터 자유롭지 못하며, 누구나 중독에 빠질 수 있다. 한마디로 중독에 포위돼 있다. 중독의 가장 큰 문제는 수많은 유혹과 자극의 과부하 속에 우리 스스로 무엇을 선택하고 무엇을 버려야 하는지조차 알지 못한다. 이 책은 마음챙김 명상을 통해 자신에게 주어진 '선택권'을 깨닫게 한다. 김주일 기자

“산사순례, 현대에 효과적인 수행법”

향록스님 with 산사순례 프로젝트

향록 지음 | 도반 펴냄 | 1만 8천원



진주 송학사 108 산사 순례단 자비회 회원들은 매달 한 번씩 반야용선을 타고 출가한다. '108 산사 순례단 자비회' 진주 송학사서향록 스님이 이끄는 순례단 이름이다. 한 달에 한 번씩 버스 3대로 100여명이 움직이며 전국 사찰을 순례한 지가 8년째다. 현재까지 순례한 사찰만 해도 96곳에 이른다. 순례를 한 번도 빠지지 않고 모두 참여한 사람은 무려 10여명이나 된다. 향록 스님 순례단은 여러면에서 유명하다. 많은 인원이 움직이는 그 규모면이나 오랜 세월 한결같은 그 여정, 그리고 모두가 흐트러짐 없이 기도에 열중하는 경건함 등등. 96곳의 흔적들이 쌓여서 불교계에서는 누구나 참여하고 싶어 하는 순례단이 됐다.

향록 스님은 산사 순례가 현대에 매우 효과적인 수행법이라고 말한다. 순례의 기다림으로부터, 순례지를 향하고 돌아올 때까지 다녀온 순례를 기억하면서, 오롯이 부처님을 생각하는 데에 집중한다. 그 집중력만 따져 보더라도 가짜서 생각하는 수행은 아닌 것이다. 그래서 향록 스님은 순례를 어렵게 진행하는 것에 모든 초점을 맞췄다. 100여

송학사, 8년동안 96곳 사찰 순례 수행자 기행문, 법문 가득 특징

명이 움직이면서라도 1분도 어긋없이 움직이고, 항상 수행과 예불에 초점을 맞추며, 먹고 마시는 것도 여법하게 스스로 해결하고, 다른 잡스러운 활동들을 배제함으로써 오직 부처님만을 생각하는 순례 본연의 모습이 만들어진다. 그렇게 96번의 순례를 하니, 함께 하는 100여 대중은 얼마나 큰 수행이 되었을까. 그것은 순례에 함께 참여하면 바로 알 수 있다. 100여명이 한마음으로 울리는 예불 소리를 들어보면, 이미 모든 분들이 보살의 경계에 들어서 있음을 실감하게 된다. 한 분 한 분 기도하는 모습을 보아도, 한 분 한 분과 이야기를 해보아도 모두가 행복하고, 환희심 가득하며 자비로운 부처님의 모습 같다. 향록 스님은 그 모습들이 아름답고, 함께 순례하며 환희심으로 수행에 동참하는 대중에 감사해서 책을 내려고 결심했다고 한다. 책을 통해서 순례를 회상하며 부처님과 가까워지는 또 한 번의 수행이 될 수 있기 때문이기도 하다.

%회의 순례에 함께한 이들에게는 많은 변화가 있었다. 소원을 이루기도, 병을 이겨내기도, 위기를 극복하기도 하는 등 부처님 가피를 받은 예들이 많이 나타나서 이야기거리가 되지만, 무엇보다도 사람들이 순례를 함께하며 많이 행복해 함을 서로가 느끼게 됐다.

스님의 기행문이 일반인들과 근본적으로 다른 면이 있다. 수행자의 눈으로 보는 모든 순례는 부처님 법문으로 가득하다. 그리고 그 이야기들 사이에는 기도하는 사람들로 또 가득하다는 것이다. 이 책이 바로 그렇다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

중독 고통서 벗어나 행복한 삶으로 들어가는 10개의 문

1. 현재의 생각과 감정에 주의를 기울여라. '지금'에 충실할 때 과거를 치유하며 미래를 돌볼 수 있다.
2. 자신의 삶을 현재 집필 중인 이야기로 생각하라. 고정된 삶의 각본을 버릴 때 새로운 인생이 펼쳐진다.
3. 검열하지 말고 솔직하게 일기를 써라. 일에서 안정감과 만족감을 유지해야 삶의 균형이 이루어진다.
4. 명상을 통해 자신을 온전하게 받아들여라. 자신을 아프게 했던 것들과 더 이상 맞서지 않고 평온해진다.
5. 자연 속에서 여가를 활용하라. 인간에게 주어진 고차원의 지적·예술적·영적 능력이 발휘된다.
6. 상대방을 있는 그대로 바라보라. 나에게 맞추려 하지 않을 때 건강한 인간관계가 성립된다.
7. 꿈이 보여주는 무의식의 세계를 탐구하라. 꿈은 나에게 무슨 문제가 있는지에 대해 정확한 단서를 제공한다.
8. 일터에서 마음챙김을 적극 활용하라. 일에서 안정감과 만족감을 유지해야 삶의 균형이 이루어진다.
9. 슬픔, 걱정, 불안 등 부정적 감정을 보듬어 안아라. 긍정적 감정을 키울 때 진정한 기쁨과 내면의 평화가 깃든다.
10. 수행하라. 수행하라. 또 수행하라. 직접 수행하면서 경험해야 온전함에 이르는 참된 변화가 시작된다.

3년간 화엄 80권 번역... 일상용어 사용 축약

한 권으로 보는 화엄경

이상규 편저 | 해조음 펴냄 | 1만 5천원



경전 공부에 몰두하면서 집필 작업을 통해 불교 교리를 알기 쉽게 전파하며 법보시로 아름다운 회향을 하는 이상규 변호사가 지난해 <능가경 역해>에 이어 이번에는 <한 권으로 보는 화엄경>을 출간했다. 저자는 "3년여 만에 화엄 80권을 모두 번역하며 해설했다. 저자는 "이 좋은 화엄경 한역본이 흔히 한글 세대로 불리는 이들에게는 큰 의미가 없는 낡은 보물로 전락할 위험이 있는 것 같아 이 기회에 한역경

에 한글 음을 붙이고 우리말 번역을 달아, 어려운 전문 용어는 각주를 달아 간단한 설명을 첨가하는 집필을 시작했다"고 했다. 그런데 막상 3년여에 걸친 작업 끝에 원고를 마무리 하고보니 책으로 출판한다면 10여권 분량에 이르는 방대한 것이 돼 결국 화엄경의 반대상이 지니는 문제의 원점으로 회귀한 꼴이 되고 만 것이다. 그러던 중, 일반 법회에서 화엄경 자체를 독송하는 일이 현실적으로 불가능하기 때문에 <화엄경 약찬계>와 <법성계>를 독송하는 것이 일상화됐고, 그래서 불자들은 <화엄경약찬계>와 <법성계>에 익숙하다. 저자는 "어차피 이것은 화엄경을 축약한 것이기 때문에, 그 내용을 알고 보면 그것만으로도 어느 정도 쉽게 화엄경을 이해할 수 있는 일이다"며 "<화엄경약찬계>와 <법성계>에 대한 설명 형식을 빌려 화엄경

을 쉽게 이해하는데 도움이 되도록 하려는 생각에서 이 책을 집필하게 됐다"고 밝혔다. 그래서 이 책은 화엄경의 전체 맥락을 이해하기 쉽게 했고, 전문용어 보다는 평의한 일상용어를 사용한 것이 특징이다. 저자 이상규 변호사는 1952년과 1953년에 고등고시 행정과와 사법과에 합격한 후 미국과 영국에서 법학을 공부했다. 법제처 법제관과 문교부 차관, 고려대 법대 교수, 대한변호사협회 변호사연수원장, 환대평양 변호사협회 회장 등을 역임했으며, 환갑을 넘기며 불교 공부에 몰두하기 시작하면서 2000년에는 <금강경의 세상>, 2004년부터 2005년에 걸쳐 아함경 전권을 주제별로 재분류해 <전해오는 부처의 가르침 7권>으로 번역 출간했고, 2011년 <법조인이 본 반야심경>, 2015년에는 <능가경 역해>를 펴냈다. 김주일 기자

문화관광부 허가 등록번호 : 37221-00249
육조혜능 조계선맥 계승자 제26세 전법 전수제자

(사) 한국불교전통조계종 입종안내

불심을 하나로 모아 불국정토(佛國淨土) 이루고자 네가지 큰서원(四弘誓願) 상구보리 하화중생(上求菩提 下化重生)의 책무로 창종의 변을 알리며 부처님의 불법을 함께 펼치나갈 사찰 및 중도님(승려, 법사, 포교사, 보살님)을 널리 모십니다.

총무원장 무공당 혜봉

입종서류

- 사암 및 승려, 법사님 등록신청서 1통.
- 주민등록증 앞, 뒤 사본 1통.
- 법당사진(내,외) 각 1매. (사찰등록 하실 분에 한함)
- 승려증 발급하실 분은 필히 타종단 수계첩 및 승려증 사본 첨부.
- 도첩은 본 종단에서 수계를 받은 분에 한하여 발급.
- 사진(반명합판) 4장.
- 종단 간부 직위 맡으실 스님 우선적으로 모십니다.

한국불교전통조계종 개인사찰보호법 중에서 -
개인사암은 개인자산으로 인정하고 개인자산과 사찰관리감독을 주지임의로 행사하며 재산권에 보증 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

총본산 : 한국불교전통조계종 총무원 연봉사
경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1
문의 : 전화 054)262-5060, 262-4848
팩스 054)262-0067
총무원장 혜봉 스님 직통 010-3545-5060

생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다

원인종 요가마을

민속죽염

30년전통 조상의 열과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 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 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

- (1) 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
- (2) 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해준다.
- (3) 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
- (4) 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 1년 안에 저의 명약력이 물이 새듯 감기 등 기와 질환 예방에 크게 도움이 됩니다 ※

9번 구분
가 루 자 죽 염 125g 40,000원
가 루 자 죽 염 230g 73,000원
알 갠 이 자 죽 염 125g 43,000원
알 갠 이 자 죽 염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원
(단체 선물용으로 적합합니다.)

2번 구분 (음식조리용·양치용·피부미용)
보 급 형 민 속 죽 염 500g 18,000원
250g 9,000원

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

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

바로보인 천부경

1986년 5월 15일, 당시 단군선양회를 이끄시던 안호상 박스님과 김경수 참의원의 방문을 받은 자리에서 대원문재현 선사님이 즉석에서 현토하고 설했던 것을 1997년이 되어서야 출간하였다. 이 책에는 삼부경인 천부경, 교화경, 치화경이 함께 실려 있다.

화두

'화두'는 대원문재현 선사님 평생 선문답의 결정판이다. 생생히 살아있는 선(禪)을 한영종 3개국어로 만날 수 있다.

포천 서울 부산 광주에서 매월 선사님의 법화가 열리고 있습니다
www.zenparadise.com 참조

대원문재현 선사님 현재 74권의 저서 출간!
대한불교조계종 수덕사 만공·전강선사로서 이어진 법맥과

그 누구도 흉내낼 수 없는 혜안의 통찰력으로 밝힌, 인류를 선구적으로 이끈 자랑스러운 봉화적 역사, 삼부경!

도서출판 문젠(MoonZen Press) ☎ 031-534-3373