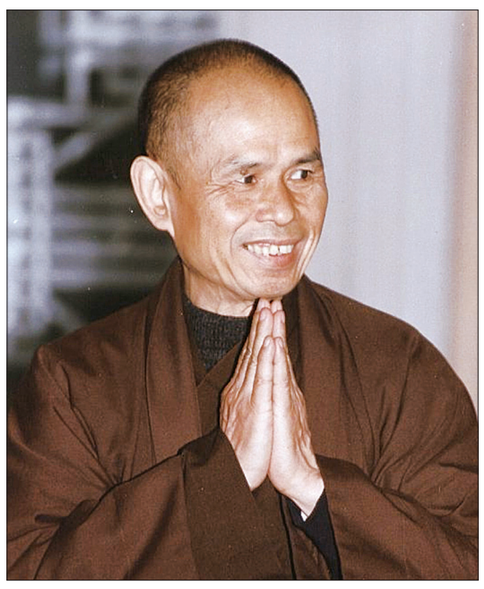
틱낫한 스님의 14가지 현대 계율



틱낫한 인터빙
허우성 · 허주형 옮김
불광출판사 / 1만8천원

틱낫한의 '14가지 마음챙김 수행법' 소개
팔정도 정념(正念) '마음챙김'으로 현대화
초기불교 10개 계율 14가지로 재구성해
"개인의 내적 성장이 곧 사회변화의 씨앗"

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net



틱낫한 스님.

베트남 출신의 틱낫한(1926~2022) 스님은 부처님 가르침 중에서 팔정도의 하나인 정념(正念)을 '마음챙김'으로 현대화하고, 그것을 기반으로 해서 수행공동체를 설립·운영하면서 세계 불교계와 다른 영적 전통에 많은 영향을 주고 있다.

신간 〈틱낫한 인터빙〉은 틱낫한 스님의 '14가지 마음챙김 수행법'에 대해 자세하게 소개하고 있다. 각 수행법의 의미와 그에 대한 해설 등 구체적인 실천법을 모두 담았다. 뿐만 아니라 실제로 풀럼빌리지에서 사용하는 '14가지 마음챙김 수행법'을 받는 절차 등에 대해서도 자세하게 설명하고 있다.

틱낫한 스님의 '14가지 마음챙김 수행법'의 기원은 초기불교 경전에서 많이 볼 수 있는 10개의 계율이다. 이것들의 목표는 인간 세상에서 흔히 일어나는 십악(十惡)을 버리는 것이다. 십악은 탐욕, 화냄, 삿된 견해, 거짓말, 양설, 욕설, 과장, 살생, 절도, 사음이다.

틱낫한 스님은 이 시대의 고통을 잘 다룰 수 있도록 10개의 계율을 '14가지 마음챙김 수행법'으로 재구성한 것이다. 틱낫한 스님의 핵심 가르침인 '상호존재'라는 개념을 통해 세상 만물의 연결성을 강조한 이 수행법은 단순한 명상 기법이 아니다. 우리의 일상 속에서 평화와 행복을 찾는 종합적인 삶의 방식을 알려주는 지침이자 현대인을 위한 계율이라고 할 수 있다.

불교는 인간이 고통에서 벗어나는 길을 제시하는 종교이다. 하지만 불교 탄생 이후 2천여 년이라는 오랜 세월이 흐른 탓에 붓다의 가르침과 수행법은 현대인들에게 다소 어려운 공부일 수 있다. 틱낫한 스님은 이러한 문제를 해결하기 위해 불교 경전의 가르침을 현대적으로 재해석했다. 스님이 창안한 '14가지 마음챙김 수행법'은 일반인들이 바로 이해하고 실천할 수 있도록 쉬운 언어와 구체적인 설명으로 만든 수행법이다.

'마음챙김'은 '매 순간 알아차리기', 바로 '지금 이 순간'에 집중한다는 뜻이다. 예를 들어 설거지를 하면서 설거지를 빨리 끝내고 싶은 마음에 조바심을 내거나 짜증을 내기기보다는 자신이 지금 하고 있는 설거지 자체에 온전히 집중하는 것이다. 걷기, 앉기, 먹기와 같은 일상에서도 적용할 수 있는 것이다. 스님의 '마음챙김'은 이러한 개념을 바탕으로 마음의 개방, 견해에 대한 무집착, 사상의 자유, 고통의 자각, 자비롭고 건강한 생활, 화 돌보기, 지금 이 순간에 행복하게 머물기, 진정한 공동체와 소통, 진실하고 사랑스럽게 말하기, 공동체를 보호하고 육성하기, 바른 생업, 생명 존중, 관대함 기르기, 진정한 사랑이라는 단계를 거치도록 설계했다.

매 순간 자신에게 오롯이 집중함으로써 우리는 진정으로 자신의 고통과 대면할 수 있다. 자신이 겪었던 괴로움 중에는 원인조차 모르는 것들이 많다. 그 이유는 괴로움과 정면으로 마주한 적이 없기 때문이다. 순간순간 천변만화하는 자신의 마음 상태를 바로 보려면 자신의 마음을 빨리 알아차려야 한다. 마음챙김 수행이 몸에 배었을 때, 우리는 진정한 행복을 맛보고 비로소 타인을 도울 수 있는 지혜가 생길 수 있다는 것이다. 그런 의미에서 이 책은 불교에 관심이 있는 독자뿐만 아니라 많은 고민을 안고 사는 현대인 모두에게 필요한 대안과 의미 있는 통찰이 될 수 있을 것이다.

틱낫한 스님은 '14가지 마음챙김 수행법'을 통해 개인의 내적 성장이 곧 사회변화의 씨앗이라는 메시지를 전한다. 이는 하나의 명상 기법을 넘어 현대 사회의 다양한 문제를 해결하고자 하는 의지의 천명인 것이다. 고통받는 인류에게 실천적 해법을 제시한 것이다. 이 수행법을 실천한 많은 사람들은 "이 수행법이 개인의 삶의 질 향상뿐만 아니라 사회적 국제적 차원의 평화 증진에도 기여할 수 있다"고 말한다. 특히 주목받는 것은 수행법이 어렵지 않아 지속적인 실천이 가능하며, 이로써 장기적인 성장과 변화를 끌어낼 수 있다는 점이다. 이는 윤리적인 마음챙김 생활을 통해 평화와 고요함을 기르며, 궁극적으로 사회를 탐욕과 소비주의에서 사려깊고 자비로운 행동이 가치 있는 사회로 변환될 수 있다는 것이다. 개인의 성장이 곧 사회 변화의 씨앗이 될 수 있는 것이다.

'14가지 마음챙김 수행법'은 개인의 내적 성장과 사회변화, 그리고 이를 통한 공동체의식 강화 등 다양한 측면에서 세상을 더욱 이롭게 만들기 위한 것으로, 자신과 세상을 치유하는 데 관심이 있는 독자들에게 의미 있는 텍스트라고 할 수 있다.

기도하면 일어나는 '기적'



기도 가피 이야기
광우 지음 · 소리여행 그림
불광출판사 / 2만원

"기도의 오묘하고 진실한 힘
진정한 기도는 마음 닦는 것"

"기도는 나의 욕망을 채우기 위한 것이어선 안 됩니다. 진정한 기도는 마음을 닦는 것입니다. 그러므로 수행을 위한 기도로 성장해나가야 합니다. 또한 기도는 정성입니다. 그 정성에 우주가 진동하고, 불보살님들이 찬탄하십니다."

신간 〈광우 스님이 들려주는 기도 가피 이야기〉는 간절하고도 지극한 기도 수행으로 자신에게 닥친 고통을 극복한 이들의 이야기를 통해 기도란 어떤 것이며, 어떻게 해야 하는 것인지, 왜 해야 하는지에 대해 이야기한다. 역경 앞에 선 막막한 대중을 위한 광우 스님의 공감의 설법이다.

책은 불보살님을 향한 기도의 오묘하고 진실한 힘을 전한다. 염불, 오체투지, 사경, 진언 수행 등 지극한 기도 수행을 통해 자신의 운명을 바꾼 이들의 영험담 92개를 소개한다. 저자인 스님이 직간접적으로 듣고, 옛 문헌을 통해 공부한 것들로부터 길어 올린 고래의 영험담에는 위기의 순간을 극복한 이들의 이야기가 가득하다. 가족과의 갈등을 치유한 이야기, 원인 모를 병을 극복한 이야기, 빙의에서 벗어난 이야기 등은 그동안 궁금했던 '기도의 모든 것'을 자연스럽게 이해할 수 있도록 돕는 한편, 불보살님을 향한 기도 수행의 불가사의한 힘을 엿볼 수 있게 한다. 비록 이 기적적인 일들이 상식으로는 이해할 수 없는 그저 신비로운 이야기라 할지라도 수많은 스님, 불자들에게 오래도록 회자되고 있는 데엔 이유가 있을 것이다. 불보살의 명호를 부르거나 불상을 향해 절을 하거나, 사경을 하는 등 단순해 보이는 일에 어떻게 그런 힘이 담겨 있는지 궁금해진다.

저자에 의하면 기도는 염불, 오체투지, 사경 등 무엇이 되었건 악업을 단속하고 업장을 소멸하는 유일한 방법이다. 스님은 기도 수행엔 업장을 녹이는 복과 선업과 공덕의 힘이 농축되어 있다고 말한다. 그런 기도에 정성과 간절함이 더해지면 우리 곁의 불보살님이 자연스레 감응하여 영험담의 주인공들처럼 원하는 바를 이룰 수 있는 것이다. 책은 기도가 처음인 대중에게는 수행에 대한 열망을, 기도를 포기하고 싶은 이들에게 수행에 대한 다짐을 더욱 굳건히 할 수 있는 힘이 되어 줄 것이다.

저자인 광우 스님은 방송과 유튜브는 물론, 전국 사찰을 다니며 많은 불자들에게 행복의 메시지를 전하고 있다. 어릴 적부터 부처님의 지혜의 말씀들을 접해 온 스님은 열아홉의 나이에 가야산 해인사로 입산 출가했다. 이후 전국의 여러 선원에서 참선 정진하며, 좋은 스승과 도반들을 만나 귀중한 가르침을 얻었다. 사찰의 불교대학에서 오랫동안 경전 강의를 해 온 스님은 우연한 인연으로 시작하게 된 BTN불교TV 프로그램 '광우 스님의 소나무'를 세 시즌에 걸쳐 진행하고 있다. 옛이야기를 듣는 듯 재미있고 감동적인 설법, 귀에 쏙쏙 들어오고 고개를 끄덕이게 하는 공감의 이야기들로 현재도 많은 시청자들의 사랑을 받고 있다. 박재완 기자

사람이 동물로부터 받는 '치유'



나보다 널 더 사랑해
발터 뫼비우스, 아름가르트 베란 지음 / 양삼승 옮김
불광출판사 / 1만6천원

어린 소녀의 당뇨수치를 관리해주는 당뇨경보견 샤페이, 선천성 다운증후군을 앓고 있는 소년이 아기 흑돼지와 우정을 통해 정상적으로 성장해 가는 모습, 자폐스펙트럼 어린이들을 치료하는 달팽이, 치매로 고통받는 노인의 삶을 평온하게 해주는 말, 시력을 잃은 베두인 유목민의 길잡이가 되어주는 낙타, 학대받는 어린 소녀의 동반자인 고양이 등 스무 편이 넘는 이야기들은 어느 하나도 놓칠 수 없는 아름다운 이야기다.

독일의 저명한 대학병원 내과·신경외과 의사인 저자는 환자를 치료하고, 세계 각지를 여행하면서 접한 사람이 동물을 통해 아픔과 불행을 치유하게 된 이야기들을 기록했다. 〈나보다 널 더 사랑해〉는 동물이 주는 치유 효과들에 대한 생생한 사례집이다.

'동물매개치료'라는 다소 생소해 보이는 분야의 외국 사례들이 거부감 없이 따뜻한 에세이로 우리에게 전해지는 것은 저자가 오랫동안 환자와 소통해 온 경륜 있는 의사이기 때문이라고 할 수 있다. 어린 환자를 위해 교도소를 찾아 교도소장을 설득해 재소자를 면담하는 장면은 환자의 병을 치유하려면 의사의 경청과 환자의 신뢰가 가장 소중하다는 믿음을 실천하는 모습이다. 책을 읽다 보면 그의 글에서 독일 사회의 지식인으로, 참된 의사로서의 모습들을 발견할 수 있다.

저자는 현재 우리 삶의 다양한 장소와 환경에서 개, 고양이, 말, 돼지, 낙타, 달팽이, 박쥐 등 여러 동물들을 만나며, 동물들이 각자의 특별한 능력으로 불편한 사람, 아픈 사람들을 도와주고, 위로하고, 치유하는 이야기들을 소개하고 있다. 책 〈나보다 널 더 사랑해〉는 "말 없는 동물과의 교감은 최고의 대화이자 위로이며, 큰 행복"이라고 말한다.

박재완 기자

쉽고 재미있게, 염불명상 A에서 Z까지!



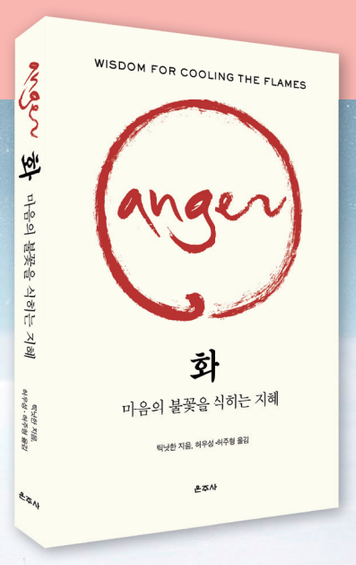
염불명상이란 무엇인가? 염불명상을 왜 하는가? 염불명상은 어떻게 하는가? 염불명상의 개념, 원리와 종류, 실천방법, 그리고 다양한 활용까지 폭넓게 다루고 있는 입문서 겸 실천가이드북!

방경일 글, 정기영 그림/사륙배판/192쪽/값 20,000원

틱낫한 스님의 『화』, 20여년 만에 온전하게 번역되다!

원서에 충실한 정확한 번역으로 비로소 틱낫한 스님의 가르침을 온전하게 접하게 되었다!

『화 마음의 불꽃을 식히는 지혜』 anger



화, 절망, 좌절감 등에서 벗어나 나와 상대가 행복해지는 가르침!

'화'의 본성을 이해하고 '화'에서 자유로워져야 행복할 수 있다.
'화'는 우리가 내쳐야 할 대상도, 싸워서 이겨야 할 대상도 아니다.
'화'는 어린아이와 같은, 우리가 돌보아야 할 대상이다.

우리의 고통과 불행의 주요 원인은 외부 상대가 아니라 바로 우리 속에 있는 '화의 씨앗'이다. 그러므로 화를 발산할 것이 아니라, 마음챙김 수행으로 있는 그대로 알아차리고 안아주고 미소를 보내면 된다.

틱낫한 지음, 허우성 · 허주형 옮김/국판변형/252쪽/값 15,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks