금주의 베스트 불서 10

3/26~4/7

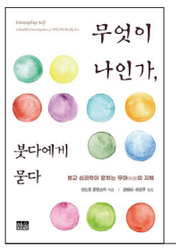
불교전문서점 조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

순위	도서명	저자	출판사
1	미국 스님 한국 표류기	현안	모과나무
2	49재 공덕과 의미	정의행	북도드리
3	밀린다왕문경	김현준	효림
4	불교영어-중급(1)	편집부	조계종출판사
5	화엄경 약찬게(작은해설)	용학	담앤북스
6	초심자를 위한 군더더기 없는 불교 (대원불교문화총서12)	노아라세타/백귀순	운주사
7	신심명 증도가 강설	성철스님	장경각
8	약사유리광여래 본원공덕경	상욱, 현안	위앙북스
9	용서는 나의 수행 칭찬은 나의 기도	정운스님	불교신문사
10	깨달음으로 이끄는 대장경 속 한마디	김형중, 허회태	운주사

불서총판 운주사 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	한 생각 공부	종범 스님	한생각
2	일상에서의 호흡 명상 숨	래리 로젠버그/미산	한언
3	중관학 특강	김성철	오타쿠
4	부처님의 생애	포교원	조계종출판사
5	요가디피카	아헹가/현천 역	선요가
6	나는 누구인가	라마나 마하리쉬	청하
7	한글 아함경	고익진 엮음	담마아카데미
8	법구경 이야기(3)	무념,응진 역	옛길
9	육조단경	청화 역주	광륜출판사
10	마음 닦는 법	김재웅 지음	용화

자아 놓을 때 자유가 열린다



무엇이 나인가, 붓다에게 묻다
앤드류 올렌즈키 지음
강병화 · 하현주 옮김
한울
2만5800원

현대심리학으로 풀어낸 '자아'
'나'는 감정·감각 흐름서 생겨
"무아(無我)는 허무 아닌 해방"

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

"나는 누구인가?" 살면서 수없이 많이 떠올렸을 질문이다. 그러나 정작 그 질문의 전제가 되는 '나'라는 존재에 대해선 얼마나 깊이 성찰해 보았을까. 〈무엇이 나인가, 붓다에게 묻다〉는 불교의 핵심 교리인 무아(無我)를 통해 그 답을 찾아간다.

저자 앤드류 올렌즈키는 30여 년간 불교학자이자 명상 지도자로 활동해 온 이력답게, 초기 불교의 심오한 사상을 현대적 언어로 풀어내는 데 탁월한 역량을 보여준다. 특히 그가 주목하는 것은 불교 교리 가운데 가장 난해하면서도 핵심적인 개념인 '무아'다. 그는 우리가 당연하게 여겨온 '자아'라는 감각 자체를 해체하는 데서 논의를 시작한다.

일반적으로 우리는 '나'라는 고정된 중심이 존재하며, 그것이 생각하고 선택하며 삶을 이끈다고 믿는다. 그러나 저자는 이러한 믿음이야말로 고통의 출발점이라고 지적한다. 불교의 가르침에 따르면, '나'는 실체가 아니라 끊임없이 변화하는 조건들의 집합이며, 순간순간 구성되는 하나의 현상일 뿐이다. 이 책은 이러한 통찰을 단순한 교리 설명에 머물지 않고, 독자가 체감할 수 있는 구체적 비유와 심리학적 설명으로 풀어낸다.

예컨대 저자는 비가 내리는 현상을 설명하는 방식을 들어 자아의 실체성을 비판한다. 과거에는 비를 내리게 하는 '행위자'를 상정했지만, 오늘날 우리는 온도와 습도 등 다양한 조건이 맞물려 비가 형성된다는 사실을 안다. 자아 역시 이와 같다는 것이다. '나'라는 고정된 주체가 존재하는 것이 아니라, 감각과 인식, 감정과 반응이 얽히며 그때그때 '나'라는 경험이 생성된다는 설명이다.

이러한 관점은 우리가 스스로를 바라보는 방식에 근본적인 전환을 요구한다. 저자는 '나'를 하나의 단일한 존재가 아니라 수많은 '마음 순간'의 흐름으로 이해할 것을 제안한다. 약 100억 개에 달하는 미세한 심리적 사건들이 이어지며 '나'라는 연속성을 만들어낸다는 것이다. 이때 중요한 것은, 그 흐름 어디에도 고정된 주체는 존재하지 않는다는 점이다.

더 나아가 저자는 우리가 흔히 "나는 이런 사람이다"라고 규정짓는 정체성조차 실은 순간적인 구성물에 불과하다고 말한다. 어떤 대상을 갈망할 때는 '원하는 나'가, 어떤 상황을 혐오할 때는 '싫어하는 나'가 형성된다. 즉 자아는 고정된 본질이 아니라 정서적 반응에 따라 끊임없이 생성되고 소멸하는 과정이라는 것이다. 이러한 통찰은 불안, 우울, 중독 등 현대인의 다양한 심리적 고통을 이해하는 데도 새로운 시각을 제공한다.

초기불교의 심리학 체계인 아비담마를 현대 심리학과 연결한 점도 주목된다. 저자는 마음이 대상을 인지하고 반응하는 미세한 과정을 치밀하게 분석하며, 우리가 어떻게 '나'라는 중심을 만들어내는지 그 메커니즘을 드러낸다.

많은 이들이 무아를 허무주의나 자기 부정으로 이해하지만, 저자는 오히려 그것이 자유와 자비로 나아가는 출발점임을 강조한다. '나'라는 경계를 절대화할 때 우리는 끊임없이 그것을 지키고 강화하려 애쓰며 고통에 빠진다. 그러나 그 경계가 실체가 아님을 이해할 때, 우리는 집착에서 벗어나 보다 넓은 관계성 속으로 나아갈 수 있다.

이러한 통찰은 개인의 심리적 평온에 그치지 않는다. 자아의 경계가 흐려질수록 타인과 세계를 바라보는 시선 또한 달라진다. '나'와 '너'를 가르는 이분법이 약해질 때, 자연스럽게 자비와 연대의 가능성이 열린다. 저자가 말하는 무아는 개인적 해탈을 넘어, 사회적 치유로 확장되는 실천적 지혜인 셈이다.

우리가 굳게 믿어온 '나'라는 개념을 내려놓는 일은 결코 쉽지 않다. 그러나 그 매듭이 풀리는 순간, 우리는 이전과는 전혀 다른 방식으로 자신과 세계를 마주하게 될 것이다.

출근길 바꾸는 명상의 힘



나를 알아차리는 법 내려놓는 법 다시 일어서는 법
신기율 지음
어웨이크
1만8500원

일상서 활용 가능한 명상 안내서
몰입-이완-통찰-회복 4단계 구성

"명상은 삶의 문제를 없애는 것이 아니라 문제를 다루는 방법을 배우는 것이다."

〈은둔의 즐거움〉, 〈직관하면 보인다〉 등을 쓴 베스트셀러 작가이자 유튜브 채널 '신기율의 마음찻집'을 운영하는 저자의 명상 안내서다.

저자는 번아웃과 불안의 늪에 빠진 이들에게 '심리적 방패이자 내면의 무기'로서 명상을 제안한다. 명상이 당장 오늘 밤의 숙면과 내일 아침 가벼운 출근길을 위한 일상 계발의 도구가 될 수 있다는 것이다.

책은 흩어진 의식을 모으고(몰입), 긴장을 풀며(이완), 본질을 꿰뚫어(통찰), 마침내 다시 일어서는(회복) 4부로 구성됐다. 저자의 설명을 따라 읽어가다 보면 모호하던 명상의 개념을 쉽게 이해할 수 있다. 만트라와 긍정어를 이용한 '소리 명상', '감사합니다'를 암송하는 '감사 명상', 걸음에 집중하는 '걷기 명상' 등 일상에서 실천할 수 있는 명상법을 담았다.

각산 스님(한국명상총협회장·문경세계명상마을 선원장)은 "이론과 체험, 통찰이 균형 있게 결합된 드문 저작"이라며 "마음이 지쳐 방향을 잃었을 때 누구나 삶 속에서 명상을 바로 실천할 수 있는 길로 풀어낸다"고 추천사를 남겼다.

저자 신기율 작가는 동국대 대학원에서 선학(禪學)을 전공했고 현재 명상교육센터 '마인드풀링'을 운영하며 '마음치유 명상 클래스'를 진행하고 있다.

여수령 기자

달리기, 몸으로 읽는 경전



스님의 달리기
지찬 스님 지음
유노북스
1만7000원

눈앞에서 초록색 신호등이 깜빡인다. 생각할 겨를도 없이 뛰기 시작해 가까스로 길을 건넌다. 그런데 숨이 가쁘고 땀이 줄줄 흐른다. 고작 이 정도로? '이런 체력으로 수행은 어림도 없겠다'는 위기감에 운동을 시작했다. 달리기다.

처음엔 동네를 크게 한 바퀴 돌고 차차 거리를 늘려 나갔다. 어느 날 '오늘은 조금 더 뛸 수 있겠다'는 생각에 7㎞쯤에 이르자 숨이 턱까지 차올랐다. 그만 멈출까 생각한 순간, 무언가 밑동 빠지듯 내려가며 호흡이 수월해지고 온갖 망상이 일시에 고요해졌다. 선원에서 수행할 때 몰입에 들었던 그 상태였다. 그 뒤로 달리기는 스님의 일상이 됐다.

'승복 입은 러너' 지찬 스님의 마음 수행기
"달리면서 부처님 말씀 다시 배웁니다"

〈스님의 달리기〉는 지찬 스님이 달리기를 시작하며 겪은 몸의 변화와 마음의 흔들림, 그리고 그 과정에서 깨달은 삶의 태도를 담은 에세이다.

"흐트러진 몸에 맑은 정신이 깃들 수 없다"는 자각으로 운동을 시작했지만 조금만 뛰어도 터질 듯한 심장과 욱신거리는 무릎에 좌절하기를 수차례. 하지만 좌선 수행으로 쌓은 '누적의 힘'을 믿으며 달리기 루틴을 찾아냈고 마침내 마라톤까지 도전하게 됐다. 그렇게 지금까지 1만1450㎞가 넘는 거리를 달렸다.

풀코스 마라톤에 도전하며 여러 장애도 만났다. 훈련을 쉬면 폐활량이 떨어질까 조급한 마음이 들었고, 더 빠르게 달리고 싶은 욕심이 생겼다. "지금 내가 하는 것은 수행인가, 아니면 집착인가?"

달리기를 통해 자유로워지고자 했던 마음이 또 다른 속박을 만들어내고 있음을 깨달은 후 마음을 바꿨다. 기록을 확인하되 집착하지 않고, 몸의 반응을 살피되 평가하지 않게 되면서 달리기는 또 다른 수행이 됐다.

스님에게 달리기는 몸을 단련하는 일이자 동시에 마음을 비춰보는 일이다. 숨이 차오르고 다리가 무거워질 때면 '모든 것은 생겨나고 사라진다'는 무상(無常)의 가르침을 떠올린다. 힘들다는 감정도, 포기하고 싶은 마음도 잠시 일어났다 사라지는 하나의 현상임을 몸으로 확인하는 것이다. 그래서 스님은 미래를 걱정하거나 과거를 후회하기보다 '오늘 하루치의 달리기'에 집중한다.

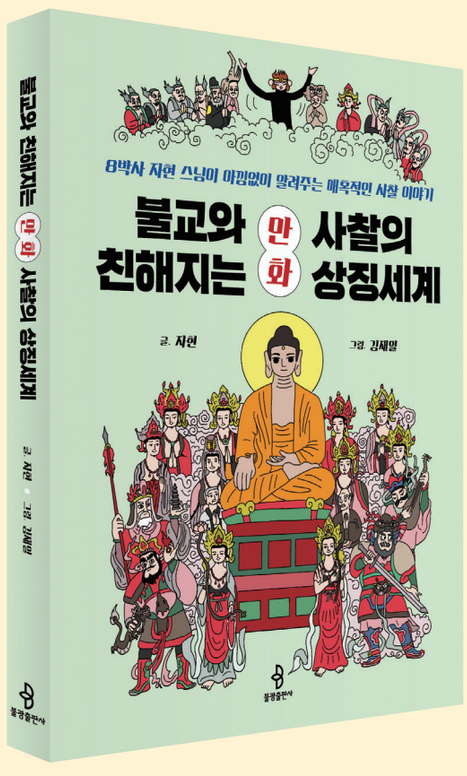
"길 위에서 회복한 것은 체력보다도 감각이다. 내가 지금 어떤 상태에 있는지, 마음이 어디쯤 와 있는지 알아차리는 힘. 그 힘 덕분에 다시 수행의 자리로 돌아갈 수 있다. 더 나아지기 위해서가 아니라 흔들리지 않기 위해서."

스님은 책에서 수행자란 번뇌가 없는 존재가 아니라, 번뇌를 알아차리고 내려놓는 존재임을 솔직하게 보여준다. 마라톤 대회 소식에 설레고, 기록에 기뻐하며, 때로는 욕심에 흔들린다. 그러나 그 마음을 미워하거나 감추지 않는다. "아, 이런 마음이 일어났구나"하고 알아차릴 뿐이다.

쉼을 잃어버린 채 속도에 쫓기는 현대인들에게 지찬 스님은 말한다. 남의 기준에 맞춰 달리는 삶이 아니라, 자신의 몸과 마음의 속도에 맞추는 삶을 살아야 한다고.

여수령 기자

불교와 친해지는 특급 마법이 시작된다!
불교계 전방위 지식인 자현 스님이 아낌없이 알려주는 매혹적인 사찰 이야기!



자현 글 | 김재일 그림 | 304쪽 | 22,000원

문체부 선정 우수교양도서 『사찰의 상징세계 上·下』
그 화제의 베스트셀러가 만화로 다시 태어났다!

청소년도 재미있게 읽고, 성인도 새롭게 배우는 가장 쉬운 불교 인문학!
복잡한 설명은 줄이고 이야기와 재미는 더해 단지 즐겁게
만화를 보는 것만으로도 불교의 지혜와 세계관이 저절로 이해된다.



불교와 친해지는 만화 사찰의 상징세계

출간 전부터 기대를 모은 화제작!
불교 교양 만화의 최고봉!

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어

사찰 곳곳에 담긴 은유와 상징 파헤치기!
꼭 알아야 할 100가지 주제로 엮은 불교문화 이해의 대표 스테디셀러!



100개의 문답으로 풀어낸
사찰의 상징세계
자현 지음
320쪽 | 25,000원(상권)
312쪽 | 25,000원(하권)