금주의 베스트 불서 10

10/21~10/27

불교전문서점

조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

순위	도서명	저자	출판사
1	무비스님의 천수경	무비	조계종출판사
2	숫타니파타	전재성	한국빠알리성전협회
3	지송 한글 화엄경	해주 초역	불광출판사
4	무아와 일심	한자경	김영사
5	무영수 영원의 나무	금강	담마북스
6	사람이 부처님이다	무비	불광출판사
7	거울 속의 물고기	백진순	모과나무
8	나도 내 마음을 모를 때불교 심리학	보만	불광출판사
9	단정한 죽음	능인	불광출판사
10	붓다의 오리지널 명상법	일중	조계종출판사

불서총판 운주사

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	무영수 영원의 나무	금강	담마북스
2	스스로 행복하라	법정	샘터사
3	화, 마음의 불꽃을 식히는 지혜	틱낫한/허우서,허주형	운주사
4	진짜 나를 찾아라	법정	샘터사
5	법정 스님 결 따라 사랑을 잇다	변택주	큰나무
6	꽃한테 들어라	법정	지식을만드는지식
7	불멸 (3)	이각	지혜의눈
8	법구경 이야기 (1)	무념,응진 역	옛길
9	은둔	조현	불광출판사
10	밀교, 즉신성불의 길	화령	운주사

"나를 사랑하고 싶다면 명상하세요!"



붓다의 오리지널 명상법
일중 스님 지음
조계종출판사
2만원

초기 경전서 찾은 붓다의 수행법
스리랑카 · 인도서 '명상 뿌리' 찾아

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com



일중 스님이 10월 13일 서울 조계사에서 열린 출간 기자간담회에서 책의 의미를 설명하고 있다.

가히 '명상의 시대'다. 마음의 평온을 찾고 스트레스를 줄이기 위해 명상을 배우는 사람들이 늘면서 호흡명상부터 걷기명상, 마음챙김까지 다양한 수행법이 일상으로 들어왔다. 그렇다면 명상의 시원이라 할 '붓다의 수행법'은 무엇이었을까? 일중 스님은 그 답을 초기 경전에서 찾아 한 권의 책으로 정리했다.

서울사이버대학교 요가명상학과 교수이자 조계종 선명상위원회 위원인 일중 스님은 10월 13일 서울 조계사에서 첫 저서 〈붓다의 오리지널 명상법〉 출간 기자간담회를 열고 책의 의미를 소개했다.

스님은 명상을 "나를 바라보는 일이고, 지켜보는 일이고, 나를 발견하는 일"이라고 정의했다. 자신의 생각과 감정을 알아차리고 번뇌에 휩쓸리지 않는 힘을 기르는 것이야말로 자신을 지키고 사랑하는 길이라는 설명이다.

특히 스님은 마음의 고통을 겪는 현대인에게 명상이 필요한 이유를 생각의 작용에서 찾았다. 스님은 "우리가 겪는 고통의 대부분은 몸이 아니라 생각이 만들어낸 것"이라며 "이 생각을 잘 다루는 게 명상"이라고 말했다. 생각 자체를 없애려 애쓰기보다 생각이 일어나는 과정을 알아차리고 객관적으로 바라보는 연습이 필요하다는 것이다.

책 제목의 '오리지널'은 초기 경전인 니까야와 상좌부불교의 대표적인 주석서 〈청정도론〉을 바탕으로 정리한 붓다의 수행법을 가리킨다. 명상에 대한 관심은 높아졌지만 현대의 명상법이 어떤 가르침과 수행 전통에 뿌리를 두고 있는지 종합적으로 이해하기는 쉽지 않다는 문제의식이 담겼다.

일중 스님은 출가 후 운문사 강원에서 공부하던 시절 인간 붓다의 가르침과 수행법에 대한 의문을 품었다. 붓다가 어떤 수행을 통해 깨달음에 이르렀는지 직접 배우고 싶었다. 1990년 스리랑카로 건너간 스님은 10년 동안 초기불교를 공부하고 수행했으며, 이후 인도에서 다시 10년을 보내며 다양한 명상 전통을 경험했다. 귀국 후에는 대학과 불교대학 등에서 명상을 가르치며 수행법을 안내해 왔다.

책은 이러한 공부와 수행의 여정을 바탕으로 사마타와 위파사나 명상의 개념, 원리, 실천법을 체계적으로 풀어낸다.

사마타는 마음을 하나의 대상에 집중해 산란한 생각과 번뇌를 가라앉히고 깊은 집중 상태인 삼매와 선정을 기르는 수행이다. 위파사나는 몸과 느낌, 마음과 현상을 지속해서 관찰하며 존재의 실상을 통찰하는 수행이다.

스님은 두 수행을 단순히 마음을 안정시키는 기술로 이해해서는 안 된다고 강조한다. 사마타를 통해 얻은 고요함은 통찰과 지혜로 이어져야 하며, 위파사나를 통해서는 자신이 경험하는 현상이 조건에 따라 생겨나고 사라진다는 사실을 살펴야 한다고 말한다. 명상의 목적은 편안한 기분을 얻는 데 그치지 않고 자신과 세계를 바라보는 관점을 바꾸는 데 있기 때문이다.

책에는 사마타와 위파사나를 비롯해 호흡명상, 자애명상, 연민명상 등 여러 수행법이 담겼다.

스님이 특히 중요하게 꼽은 수행은 호흡명상이다. 들숨과 날숨을 알아차리며 마음을 현재에 머물게 하는 호흡명상은 붓다가 깨달음 전후에 수행하고 제자들에게도 가르친 대표적인 수행법이다.

스님은 호흡명상이 보편적으로 실천할 수 있으면서도 선정과 통찰을 아우르는 수행 체계를 갖추고 있다는 점에 주목했다.

명상이 마음의 휴식과 위안을 제공하는 것은 분명하다. 그러나 일중 스님은 그 효과가 수행의 궁극적인 목적은 아니라고 말한다.

스님은 "우리 존재의 본질이 무엇인지, 왜 괴로운지, 괴로움에서 벗어나려면 어떻게 해야 하는지를 찾아 수행한다면 명상의 지혜로, 붓다의 지혜로 괴로움을 많은 부분 해소할 수 있을 것"이라고 강조했다.

'아는 불교'에서 '사는 불교'로의 전환



왜 다시 붓다인가
조성택 지음
불광출판사
1만9000원

괴로움 발생 조건 통찰하고
자유의 가능성 발견한 붓다



10월 19일 서울 인사동에서 열린 출간 기자간담회에 참석한 조성택 교수.

같은 말에 상처받고, 같은 상황에서 화를 내며, 내려놓아야 한다는 사실을 알면서도 집착을 반복한다. 불교의 가르침을 알고 있어도 삶이 쉽게 달라지지 않는 이유는 무엇일까. 괴로움에는 원인이 있고 집착에서 벗어나야 한다는 사실을 이해하는 것과 실제로 괴로움에서 자유로워지는 것은 다르기 때문 아닐까.

〈왜 다시 붓다인가〉는 불교학자 조성택 전 고려대 철학과 교수가 이러한 질문에서 출발해 붓다의 깨달음과 가르침을 오늘의 언어로 풀어낸 책이다. 조성택 교수는 익숙한 불교 교리를 되풀이하기보다 그 가르침이 탄생한 출발점으로 돌아간다. 붓다는 인간의 괴로움에서 무엇을 발견했으며, 그 깨달음은 오늘 우리의 삶과 어떻게 연결되는가다.

그러면서 붓다의 가르침을 지식으로 이해하는 데서 나아가 삶 속에서 실천하는 문제를 다룬다. 불교를 안다는 것과 붓다의 가르침대로 살아간다는 것 사이의 간극을 살피며 괴로움의 원인을 이해하고 그 조건을 변화시키는 데서 인간의 자유와 변화 가능성을 찾는다.

조 교수가 주목하는 것은 붓다가 발견한 인간에 대한 새로운 이해다. 붓다는 괴로움을 인간이 감내해야 할 숙명으로 여기지 않았다. 괴로움이 어떤 조건에서 발생하는지 살폈고 그 조건이 달라지면 결과도 달라질 수 있다는 가능성을 발견했다. 이러한 통찰은 불교를 특정한 종교적 믿음에 한정하지 않고 인간의 마음과 삶을 이해하는 지혜로 바라보게 한다.

책은 먼저 붓다가 살았던 시대와 깨달음의 의미를 살핀다. 고행을 통해 깨달음을 얻으려 했던 붓다가 극단적인 수행을 버리고 새로운 길을 찾았다는 사실은 수행의 목적을 다시 생각하게 한다. 중요한 것은 고통을 견디는 행위 자체가 아니라 괴로움이 발생하는 구조를 이해하는 일이다. 행복과 고통을 대하는 마음의 작용을 살피고 집착에서 벗어나는 길을 모색하는 과정에서 깨달음의 의미가 드러난다.

이러한 문제의식은 불교의 핵심 가르침인 연기법으로 이어진다. 연기는 모든 존재와 현상이 다양한 조건과 관계 속에서 발생한다는 통찰이다. 조 교수는 이를 단순히 모든 것이 서로 연결돼 있다는 설명에 머물지 않고 우리가 세계를 경험하고 이해하는 방식까지 살피는 관점으로 풀어낸다. 우리가 당연하게 여기는 '나'와 '세상'도 고정된 실체로 존재하는 것이 아니라 여러 조건 속에서 형성되듯 괴로움 역시 마찬가지라는 것이다.

책은 또 사성제와 팔정도, 삼귀의 등 불교의 주요 가르침을 삶의 변화라는 관점에서 살핀다. 교리를 이해하고 외우는 것만으로 괴로움에서 벗어날 수는 없다. 괴로움의 원인을 이해하고 그 발생 조건을 알아차리며 일상의 태도와 행동을 바꾸는 과정이 필요하다. 조 교수는 불교의 가르침이 지식의 축적에 머물지 않고 실제 삶의 변화로 이어져야 한다고 강조한다.

변화는 특별한 수행 경험이나 거창한 성취로만 나타나는 것이 아니다. 자신의 마음이 작동하는 방식을 알아차리고, 익숙한 감정적 반응에서 한 걸음 물러나며, 타인과의 관계에서 새로운 선택을 하는 것 역시 수행의 과정이다. 자애와 연민, 기쁨과 평정의 마음을 기르는 사무량심과 마음챙김, 지관 수행 등을 통해 일상 속 수행의 의미도 짚는다.

저자가 말하는 자유는 하고 싶은 일을 마음껏 하는 상태와 다르다. 괴로움을 만들어내는 조건을 알아차리고 그 조건을 변화시키는 데서 자유가 시작된다. 붓다의 가르침은 바로 이러한 가능성을 인간에게 열어 보였다는 점에서 의미가 있다.

조성택 교수는 "2600년이 지난 오늘에도 붓다의 가르침이 필요한 이유는 인간의 괴로움과 자유에 관한 질문이 여전히 유효하기 때문"이라며 "더 많은 것을 아는 데서 멈추지 않고, 이해한 지혜를 실제로 살아내는 것이 바로 붓다를 다시 만나는 길이 될 것"이라고 말했다.

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

흔들리는 마음에 중심이 필요할 때,
'괴로움의 허상을 꿰뚫어 보라'는
그 한마디!

세상을 바꾸려
애쓰는 대신,
세상을 바라보는
눈을 바꿔라!

"독송을 넘어 앎이 주는 해소감과 깊이 있는 지적 자부심을 채우는 시간"
자현 스님의 경전 특강

01 인생이 흔들릴 때 열반경 공부
02 마음이 흔들릴 때 반야심경 공부
- 자현 스님의 경전 특강은 계속됩니다.

2 자현 스님의 경전 특강
마음이 흔들릴 때 반야심경 공부
자현 지음
불광출판사

대승불교의 핵심 경전, 『반야심경』!
600권 『대반야경』의 방대한 가르침을 압축한
260자 속 진리를
불교계 전방위 지식인 자현 스님과 함께
더 넓고, 깊게 읽는 시간!

괴로움의 허상을 직시할 때 마음의 걸림도 사라진다는 명쾌한 이치,
경전의 철학적 깊이와 역사·문화적 맥락까지 단단하게 채우는
자현 스님의 『반야심경』 강의를 지금 만나보세요!

마음이 흔들릴 때
반야심경 공부

자현 지음 | 288쪽 | 양장본(올컬러)
22,000원



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