지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2017.11.29~2017.12.5

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	불화의비밀	자현	(주)조계종출판사
2	오직한생각	종범스님	한생각
3	원욱스님의나를바꾸는화엄경	원욱	민족사
4	과학의불교	사사키시즈카/법장	모과나무
5	아름다운인생은얼굴에남는다(원철스님산문집)	원철	불광출판사
6	봉암사의큰웃음(향곡큰스님일화)	법념/서주	답게
7	스스로를달빛삼다	원철	휴(한겨레출판)
8	달라이라마의인생론	달라이라마	마음서재
9	호흡법문핵심강의	남회근	마하연
10	티베트마음수련법로종	따렉깝괸	담앤북스

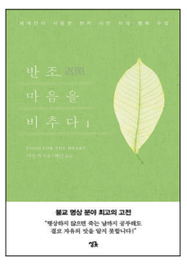


마음의 평화는?… "놓아버림, 멈춤 필요"



마음 다루기 수업

혜안 스님 지음
싱긋 펴냄 | 1만4천원



반조, 마음을 비추다

아잔차 지음
혜안 스님 옮김
싱긋 펴냄 | 3만1천원

젊은 한 서울대생은 학과 공부를 잊고 불교에 심취했다. 학교를 졸업하고 당연한 수순처럼 출가 했고 '혜안' 이란 법명을 얻었다. 그 후 해발 900미터에 있는 경남 산속 깊은 암자에서 최선을 다해 정진했다. 하지만 노력한 만큼 깊은 나락을 맛보는 순간이 찾아왔다.

혜안 스님〈사진〉은 그 순간을 "10여년 오랜 시간 해온 수행법에 대한 믿음이 무너지자, 난파선처럼 저의 삶과 수행은 방향을 완전히 잃어버렸다"고 말했다. 스님은 바른 정진에 대해 심도 깊게 고민하며 태국으로 날아갔다. 태국서 만난 책, 아잔 브람 스님의 저서 〈Mindfulness, bliss, and beyond〉를 읽고 바른 선정에 대해 해답을 찾았다. 선정에 들고자 노력하고 의지를 크게 가질수록 오히려 주저앉게 된다는 설명이다. 깨달음에 대한 의지가 곧 욕심(貪)이 되고 갈애는 곧 분노(嗔)가 되며 어리석음으로 헤매는 결과를 낳게 된다는 것이다. 스님이 찾은 해답은 '놓아버림' 이였다. 그것은 욕망의 갈애를 끊고 선정으로 가는 첫 걸음이 되었다. 혜안 스님의 저서 〈마음 다루기 수업〉은 놓아버림을 통해 얻은 자유와 가벼움으로 삶을 관조해 얻은 성찰을 편안히 담은 책이다. 명상 초급 입문자가 가볍게 읽고 접근해도 좋을 만큼 쉽지만, 또한 수십 년 공부한 불교 수행자가 읽어도 찾아낼 숨은 보물로 가득하다. 〈마음 다루기 수업〉은 말 그대로 마음을 어떻게 다뤄야 하는지 편안히 일러주는 지침서다. 혜안 스님은 책머리에 마음의 행복을 위한 방법을 낯선 길이라고 표현했다.

"항상 뭔가를 원하고 갈구하는 익숙한 방식으로 마음을 써서는 마음의 문제를 해결하기 어렵습니다. 마음이 진정으로 평화롭고 행복해지려면 익숙하지 않은 낯선 길을 걸어야 합니다. 낯선 길은 놓아버림, 마음의 멈춤, 만족의 길입니다. 이것이 곧 명상의 길이지요. 여기서 진정한 지혜가 생깁니다"

책은 총 3부로 구성돼 있다. 1부 '마음 길들이기' 는 마음을 가볍게 비춰 볼 수 있는 소소한 일상의 지혜가 담겨 있다. 2부 '명상을 만나다' 에서는 명상을 쉬운 언어로 담아 안내하는 조언들로 가득하다. 3부 '명상 수업' 은 혜안 스님이 직접 강의한 '불교명상 입문' 강의를 바탕으로 일상서 실천 할 수 있는 구체적인 명상법을 다룬다. 호흡명상, 자애명상, 걷기 명상의 기본 방법을 알려준다.

한편, 혜안 스님은 저서 〈마음 다루기 수업〉과 함께 위대한 스승 아잔 차 스님의 법문집 〈Food for the heart〉를 〈반조, 마음을 비추다〉로 재 번역해 출간했다. 〈Food for the heart〉는 〈아잔차의 마음〉이란 제목으로 번역 됐으나 절판됐다.



'놓아버림', 욕망 갈애 끊고 선정 가는길
마음다루기… "놓아버림이 주는 성찰"

태국 불교의 큰 스승인 아잔 차 스님은 파퐁 사원에 머물며 전 세계 곳곳서 찾아온 수많은 이들에게 가르침을 펼쳤다. 그의 생생하고 진솔한 가르침은 큰 울림을 주었고, 그의 제자들은 세계 각지에 수백 개의 분원을 세워 불교와 불교 명상을 전한다. 미국의 명상 지도자 잭 콘필드는 그를 내가 만난 가장 지혜로운 사람이라 평했다.

아잔 차 스님은 늘 미리 준비하지 않고 즉석에서 법문 했고, 생동감과 유머가 넘치는 그의 법문은 그곳에 자리한 많은 이들이 기록 녹음해 보존되고 전파됐다. 아잔 차 스님의 이런 법문들을 모아 스님이 입멸한 지 10주년 되던 해에 〈Food for the heart〉를 출간했고, 〈반조, 마음을 비추다〉는 이 책을 번역해 펴낸 것이다. 태국과 스리랑카, 미얀마서 수행했으며, 아잔 차 스님의 제자인 아잔 브람 스님의 호주 보디냐나 사원서 정진한 혜안 스님의 정선된 번역으로 〈반조, 마음을 비추다〉를 다시 만날 수 있게 됐다.

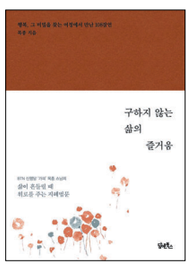
하성미 기자

▲옮긴이 **혜안 스님**은?
고교 시절부터 불교 명상에 관심을 갖기 시작했고, 대학에 입학해서 불교 동아리 활동을 하며 본격적으로 명상을 시작했다. 서울대 동양사학과를 졸업한 후 통도사 청운 스님을 은사로 출가했다. 통도사, 범어사서 불교 경전을 수학한 후 국내의 선원과 태국, 스리랑카, 미얀마, 호주 등의 사찰 및 수행처서 정진했다. 명상의 스승으로 삼게 된 아잔 브람 스님과의 인연으로 호주의 보디냐나 사원에서 수행했다. 그 후 창원 신불사의 주지로 일반인들에게 명상을 강의하기도 했다. 현재 선원에서 정진중이다. 저서로 〈마음 다루기 수업〉, 역서로 아잔 브람 스님의 명상지침서인 〈놓아버리기〉가 있다.

"부처의 삶은 버리는 삶"

구하지 않은 삶의 즐거움

목종 지음 | 담앤북스 펴냄 | 1만 5천원



"여러분은 부처님보다 행복하지 않으면서 왜 끊임없이 얻기 위해서 사십니까?"

목종스님의 첫 말씀집이다. 108개의 정갈하고 짧은 잠언 형식의 감로법문들이 담겨 있다. 에세이보다 간결하고 깨달음의 핵심이 압축적으로 담겨 있어 누구나 휴식하듯 읽을 수 있는 잠언 모음집이다. 부산 대광명사 주지인 목종 스님의 주 관심사는 행복이다. 모든 사람들이 행복을 찾느라 분주히 자신을 괴롭히며 뛰어다니는 시대, 진정한 행복이 무엇인지 이 잠언집을 통해 전한다. 우리는 보통 구하고 싶은 대상을 얻기 위해 열심히 달려간다. 탐욕스런 이는 남을 괴롭혀 이를 성취하고 성실한 이는 노력을 통해 성취하려 한다. 하지만 그런 과정을 통해 원하는 바를 얻는다 해도 그 일조차 과거가 되어 서서히 기억 속에 머물다 사라진다. 그렇다면 남을 괴롭혀 얻는 행복과 단순한 욕망의 성취를 넘어선, 진정한 행복은 어디에서 발견할 수 있을까.

108개의 짧은 감로법문 담아
"생명에게 고통말고 기쁨 주라"

목종 스님은 "우리가 집착하는 대상들은 행복을 주지 않을 뿐 아니라 오히려 고통을 준다"라고 말씀하신다. 하고는 다시 묻는다. "부처의 삶은 버리는 삶입니다. 여러분은 부처님보다 행복하지 않으면서 왜 끊임없이 얻기 위해서 사십니까?"라고.

그러면서 이 책은 중요한 메시지를 전달한다. 결국 우리는 우리가 구하는 바를 이미 가지고 있다는 사실 말이다. 마음에 지닌 것을 구태여 구하려고 노력하다 보니 삶이 고통스럽고 힘들다는 것이다. 구하고자 하는 바가 자신의 마음에 이미 있음을 깨달아, 더는 구하지 않는 삶에는 타인을 향한 나눔이 있고 비움을 넘어선 버림이 있다. 목종 스님은 꿈틀대는 작은 미물 하나에도 다정한 눈길을 보내고 모든 생명에 나눔을 실천하는 삶을 강조한다. 누구나 죽음의 공포를 지으니 "다른 생명에게 생명을 빼앗기는 고통을 주지 말고 기쁨을 주라"는 메시지를 보낸다. 과거도 미래에도 집착하지 않고 묵묵히 현재를 사는 자연을 통해 삶의 자세를 발견하는 그리고 사후 장기기증에 대한 불교적 사유가 담긴 〈그 귀한 것을〉처럼 〈구하지 않는 삶의 즐거움〉은 부처님 가르침의 실천을 통해, 고통이 뒤따르지 않는 가장 안전하고 편안한 행복을 얻는 길을 안내한다. 비불자에게는 세상을 향한 부처님의 자애를 발견하는 기회가 되며, 신심 깊은 분들에게는 기존의 수행 관점을 점검하는 계기를 줄 선물 같은 책이다.

김주일 기자

균형잡힌 시각으로 바라본 '정신건강'

정신건강교실

최훈동 지음 | 모과나무 펴냄 | 1만 6천원



"명상과 의학을 공부한 지 45년, 정신과 의사가 된 지 35년이 넘었다. 인간의 몸과 마음 그리고 사회를 동서양의 균형 잡힌 시각으로 바라보고 다루는 전인적 의사이고자 정진했던 마음이 전해지면 기쁘겠다."

정신과 전문의 최훈동 교수는 일반인들에게 정신질환에 대해 쉽게 소개하고 관련 공부를 하는 사람들에게 진단과 치료의 기본을 안내할 책이 필요하다고 생각했다. 마음이 아픈 환자들과 그 가족들에게, 정신의학에 관심이 있는 학생들, 의사, 간호사, 사회사업가, 교사와 종교인들에게도 마음공부와 정신건강에 대한 길잡이가 될 책을 저술하고자 했다.

더 나아가 단순한 정신의학 안내서를 넘어 삶의 어려움을 스스로 해결 가능하도록 돕는 마음 치유서가 되고, 종교적 영성과 깨달음의 세계로 나아가고자 하는 분들에게도 도움이 되는 것을 목표로 했다.

정신건강에 대한 일반의 시각은 두 가지 극단이 있다. 첫째는 마음의 병은 병이 아니라는 시각, 다른 하나는 병은 병이지만 특별한 병이라는 시각이다. 병이 아니라고 보는 쪽은 '마음만 강하게 먹으면 된다' 라거나 '신경을 안 쓰면 되지' 하면서 개인의 의지 문제로만 돌린다. 여기에는 병을 인정하고 싶지 않은 욕구가 숨어있다. 나 자신이나 내 가족이 정신적인 결함을 갖고 있다고 인정하기에는 도저히 자존심이 허락하지 않는 것이다.

한편 특별한 병이라고 보는 쪽에서는 정신질환을 귀신이나 전생의 업보 때문에 생긴 괴이한 병으로 여긴다. 이러한 두 극단적인 시각은 사람들이 정신과를 편하게 찾지 못하도록 막는다. 학회에서 정신과를 정신건강의학과로 이름을 바꾸기도 하면서 정신과의 문턱을 낮추려고 애쓰고 있지만 정신장애에 대한 사회의 편견은 여전히 완고하다.

1장은 학생들의 질문에 대답하는 형식으로 정신과 신체의 관계를 비롯한 마음의 정체에 대한 원론적인 내용을 다룬다. 2장은 정신과 진료실에서 흔히 다루는 질환들을, 3장은 상담치료실에서 만나는 사례들 가운데 개인의 심리적 문제가 사회적 문제가 되는 경우들을 살펴본다. 4장은 마음 치유의 방법으로 서양의 심리치료와 함께 명상의 과학적 연구와 명상치유법을 소개해 영적 건강을 도모한다.

김주일 기자

