금주의 베스트 불서 10 6/5~6/11

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	어싱:땅과의접촉이치유한다	클린턴 오버/김연주	히어나우시스템	6	윤회(대원불교학술총서15)불교의마음업우주에대한길잡이	로저 잭슨	운주사
2	중론:산스끄리뜨게송의문법해설을겸한(개정본)	용수 지음/청목 주석	오타쿠	7	영화스님의선명상	영화 스님	운주사
3	우리는늘바라는대로이루고있다:선지식의크신사랑(개정판)	김원수 지음	청우당	8	보리도차제광론1(나란다불교학술원총서1)	쫑카파	도서출판나란다
4	요가디피카(아헹가요가시리즈1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가	9	진짜나를찾아라(법정스님미공개강연록)맑고향기롭게30주년기념	법정	샘터
5	불발부처님발우이야기(대원불교문화총서4)	권오민	운주사	10	신심명강설(총무원장진우스님의)	진우스님	불교신문사

책세상

삶이 수행이고, 생활이 참선이다



선명상 마음의 평화
진우 스님 등 7인 강설
조계종출판사
1만원

선지식 7인에게 배우는 선명상
조계사 출가열반절 법문들 모아
선명상 필요성, 방법론 등 담겨

신중일 기자 motp79@hyunbul.com



조계종 총무원장 진우 스님이 3월 17일 서울 조계사 대웅전에서 열린 출가열반정진 주간 특별법회에서 선명상의 필요성과 목적에 대해 설하고 있다. 현대불교신문 자료사진

올해 3월 17~24일에는 특별한 강의가 서울 종로 조계사에서 열렸다. 조계종 총무원이 불기2568(2024)년 출가재일과 열반재일을 맞아 두 불교명절을 잇는 3월 17일부터 24일까지 8일간 특별정진주간으로 정하고, 조계종 총본산 조계사에서 선명상 특별법문과 수행정진을 진행했기 때문이다.

'선명상으로 찾는 마음의 평안'을 주제로 열린 법회에는 조계종 총무원장 진우 스님을 비롯해 △한산사 용성선원장 월암 스님 △은유와 마음연구소장 명법 스님 △중앙승가대학 교수 금강 스님 △제따와나선원장 일묵 스님 △한국명상심리상담학회장 인경 스님 △한국명상심리상담연구원장 서광 스님 등 선명상의 대중화를 위해 진력해온 7명의 스님들이 한자리에 모였다.

2024년 출가열반재일 특별정진주간에 진행된 법회에서 7명의 선지식들은 '삶이 수행이고 생활이 참선이다'라는 주제로 선명상에 대해 강설했다. 일반 대중에게는 언뜻 어렵고 모호하게 느껴질 수 있는 선(禪)명상이란 무엇인지, 왜 지금 우리에게 선명상이 꼭 필요한지, 선명상은 어떻게 할 수 있는지 등 대중들의 다양한 궁금증을 해소할 수 있는 열띤 배움터였다.

조계종출판사가 발간한 〈선명상 마음의 평화〉는 7명 스님들이 강설한 귀한 법문 내용을 다듬어 누구나 선명상에 대해 이해할 수 있도록 엮어냈다.

이 책의 첫째 질문은 '선명상을 왜 하는가'이다. 이에 앞서 생각해야 하는 것은 왜 선(禪)과 명상을 묶어 '선명상'이라고 했는지부터 살펴야 한다.

현재 미국이나 유럽 등 서양에서는 명상이 일종의 큰 유행처럼 번지고 있다. 존 카밧진, 조셉 골드스타인 등 유명 명상가들이 유행에 앞장서고 있고 오프라 윈프리, 워렌 버핏, 일론 머스크, 빌 게이츠 등 세계적 명사들이 명상을 한다고 알려져 있다. 이런 분위기 탓인지 '명상'은 서양에서 유래한 것이지 불교는 아니라고 생각하는 사람들도 있다.

진우 스님은 명상이 바로 선 자체라고 강설한다. 그래서 현대의 용어로 '선명상'을 제시한 것이다. 명상이란 한국불교 속에서 면면히 이어져온 것임을 강조하며 앞으로 한국의 선명상을 어떻게 세계화시킬 수 있는지 화두를 제시한다.

"서양에서 유행하는 명상이 우리 고유의 불교 명상은 아니지 않느냐 하는 사람이 있습니다. 그래서 제가 굳이 선(禪)을 앞에 붙여 선명상(禪冥想)이라고 했습니다. 하지만 명상 자체가 선입니다. 명상을 잘못 이해하시는 분들은 전통 불교가 아니라 서양에서 들어온 것이라거나 다른 종파 수행법을 왜곡시켜 수용한 것이라고도 합니다. 그렇게 생각하면 큰 오산입니다."

–진우 스님의 '선명상으로 찾는 마음의 평안' 중

또한, 진우 스님은 일상에서 선명상을 실천하면서 개인은 마음의 평화를 유지할 수 있다고 명쾌하게 증명하며, 한국불교의 선명상은 세계인이 함께할 수 있고 최상승의 가치가 있음을 설파한다.

"지금 있는 그대로를 받아들이는 것 자체가 선명상의 시작입니다. 음식을 먹을 때도, 독서를 할 때도, 걸어 다닐 때도, 말을 할 때도 모든 순간순간 명상의 순간이며 명상을 실천하는 시간이 되어야 합니다."

"서양인들도 불교의 선명상이 얼마나 중요한지를 이제 깨쳐나가고 있습니다. 그런데 그걸 모르고 서양에서 유행하고 있다니 좋은 가보다 하고 가져오는데, 원래 우리가 가지고 있던 고유한 우리 것이에요. 우리가 염불하고 참선하고 육바라밀행을 하며 해오던 것들입니다."

–진우 스님의 '선명상으로 찾는 마음의 평안' 중

원효 대사가 '생사고'라 했듯이 마음이 있는 사람이라면 살면서 괴로움을 피할 수가 없다. 마음을 고요히 해서 궁극적으로 평안해지는 것. 불교의 목적이자 우리가 선명상을 해야 하는 이유이다.

이 책은 계속해서 질문을 던진다. 선명상을 하면 이로운 점은 무엇인지, 구체적으로 일상에서 어떻게 할 수 있는지 스스로 탐구하게 하며 실제로 따라해보는 과정까지 친절하게 안내한다. 항상 나 아닌 누군가에게 답을 찾고, 밖을 향해 질문하던 습관에서 벗어나 나 자신에게 질문하고 스스로 답을 찾아가는 신선한 경험이 될 것이다. 그 과정에서 스스로 질문하는 것이 곧 '명상'임을 깨달을 수 있을 것이다.

7명의 스승들은 선명상과 우리의 일상이 동떨어져 있지 않다고 알려주며, 일어나 걷고 밥 먹고 일하는 그 모든 순간에도 할 수 있는 것임을 설파한다. 생각을 고요히 하면 마음이 잠잠해지고 '나'를 중심으로 불끈불끈 일어나는 갈등과 고통, 다툼 등 복잡한 생각들을 알아차리게 된다. 올바른 알아차림만으로도 고통은 사라진다.

"객진번뇌(客塵煩惱)는 우연히 밖으로부터 들어온 먼지라는 뜻으로, 번뇌를 말합니다. 번뇌는 본래부터 마음에 있는 것이 아니라 외부에서 들어와 청정한 마음을 더럽힌다는 의미로 객진번뇌라고 합니다. 이 객진번뇌를 없애면 바로 알게 되겠죠. 객진번뇌를 없애려면 먼저 앉아야 합니다. 그런데 앉기가 쉽지 않아요. 몸은 여기 앉아 있지만 마음은 둥둥 떠다니고 있기 때문입니다. 그것은 좌선이 아니에요. 밖으로 어지러운 마음을 다 쉬어야 앉아 있을 수 있어요."

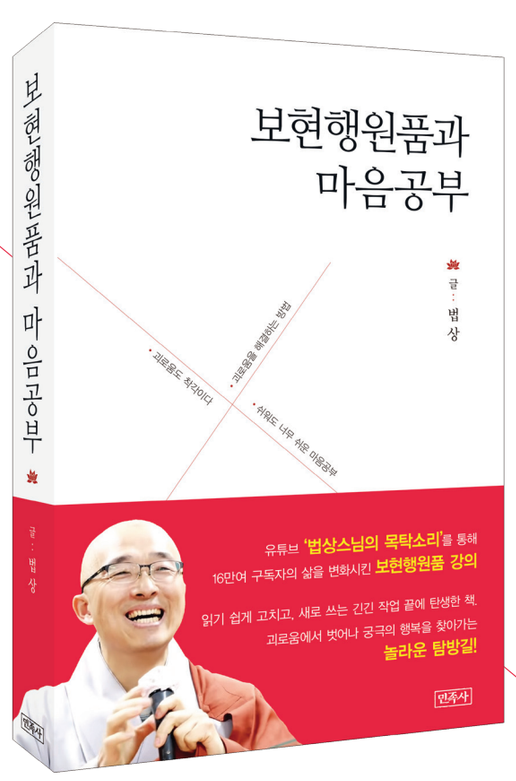
– 금강 스님의 '참선 수행, 참사람의 향기' 중

이렇듯 선명상은 자기를 치유하는 힘을 가졌다. 과학적으로 증명된 명상의 긍정적 효과가 많지만 스스로 체험해보고 자기 상태를 점검하기를 권한다. 스승들은 선명상에 좋고 나쁨의 분별이 없다고 가르친다. 다만 '그렇구나' 알아차릴 뿐이다. 오직 그뿐이다.

"우리는 보통 수행은 저 멀리 있고 참선은 어렵게 하는 것이라고 생각합니다. 그렇게 선반 위에 올려놓고 바라봅니다. 선반 위에 있는 수행, 선반 위에 있는 참선을 우리들 삶 속으로 끄집어내려 우리 삶 그대로가 수행이라는 것을 알아야 합니다."

– 월암 스님의 '삶이 수행이고 생활이 참선이다' 중

"불교 수행의 목적이 놓아버리는 것, 렛잇고하는 것, 방하착하는 것이라고 할 때 이것의 대상은 갈애와 집착입니다. 갈애와 집착을 놓는 무기가 바로 지혜라고 이해하시면 됩니다." – 일묵 스님의 '마음을 길들여 삼매에 들다' 중



억지로 실천하려고 애쓸 필요가 없다.

행복의 여정으로 안내하는 법상 스님의 말씀을 통해
저절로 공명하고, 감동하면서 체화될 것이다.

『화엄경』「보현행원품」은 생활 속에서
마음공부하는 이들에게 최고의 경전입니다.
괴로움을 소멸하고 행복하게 살기를 원하는 모든 이들에게
쉽고도 직접적인 가르침을 전합니다.
매우 깊은 불교의 가르침을 이토록 쉬운 방식으로
실천하게 할 수 있다는 것은 참으로 놀랍습니다.
–법상 스님의 머리말–



• 괴로움을 해결하는 방법 •
• 불변증을 통한 마음공부 •

보현행원품과 마음공부 | 글 법상 | 432쪽 | 23,000원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org