

이번주 신간은… 〈선연스님의 명상의 숲〉 선연스님 지음/도반 펴냄/1만 5천원

'선연스님 명상의 숲'은 부처님 말씀 중에서 한 구절씩을 판에 인쇄해 어디든 걸어 볼 수 있도록 스님이 인쇄판을 만들어 걸기 시작한 것에서 시작 되었다. 이제는 '명상의 숲'이라는 이름으로 전국에 수만 장이 걸렸다. 이런 전국의 '선연스님 명상의 숲' 글들을 한에 엮은 것이 이번 책이다. '명상의 숲'은 짧은 글귀들로 지나치며 읽게 되는 반면, 책으로 만들어진 '명상의 숲'은 스님의 해설이 곁들여지니 사색과 함께 좀 더 깊이 그 뜻을 음미할 수 있다.

금주의 베스트 불서 10 8/3 ~ 8/9 운주사 집계

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다	김원수	청우당	6	도표로 읽는 경전입문	정운스님/배종훈	민족사
2	조용헌의 인생독법	조용헌	불광출판사	7	골프 공과 선사(불교의 공에 답하는 골프 이야기)	도범스님	조계종출판사
3	그대는 꽃입니다(새로운 시작을 위한 행복한 첫걸음)	천룡스님/효석스님	사유수	8	내면의 평화에 이르는 여행(고맨키의 외뿐사나 10일 코스)	윌리엄 하트	김영사
4	요가디피카	현천스님	선요가	9	부처님 광명 기원문	성운대사/원성스님	운주사
5	카르마 100일(보현스님의 행복 체크카드)	보현스님	부처님마을	10	열반경 역해	이상규	해조음

가족 명상프로그램된 마음챙김 수행과 붓다 가르침



수미 런던의 가족을 위한 명상

수미 런던 지음/김미옥 옮김
담앤북스 펴냄/2만 2천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



부모와 자녀 위한 종합적 명상프로 6바라밀 등 불교 가르침 통합 구성 온 가족 위한 10가지 명상도 소개

예일대 종교센터 불교 지도법사(Buddhist Chaplain)이며 더럼가족명상회의 설립자인 수미 런던이 전하는 부모와 자녀 모두를 위한 종합적이며, 체계적인 명상 프로그램을 소개한다.

마음챙김 수행과 여러 명상 기법에 자애(慈愛)와 5가지 윤리적 덕목(五戒) 그리고 6바라밀 등 불교의 가르침을 통합한 36개 과의 가족 중심 명상 프로그램을 제시한다. 또한 마음챙김 수행과 불교의 가르침을 자녀 양육과 가정생활에 두루 통합하는 방법을 실제적이며 자세하게 소개한다. 이 프로그램들은 영성 발달의 심리적, 철학적, 관계적 차원을 강조하며, 부모의 영적인 성장을 통하여 자녀의 영적인 성장을 돕기 위한 것이다.

지금까지 명상은 주로 어른을 대상으로 하지만 종종 어린이를 위한 명상 프로그램이 개발돼 시행되기도 했다. 최근 미국에서는 공립학교를 통해 7~9세 아동들에게 마음챙김 명상을 가르치며, 여러 가지 측면서 효과를 본다. 그러나 아동의 부모들에 대하나 교육은 이루어지지 않고 있기 때문에 가정 내에서 갈등의 요소로 작용하기도 하고, 명상이 충분한 효과를 거두지 못하는 실정이다.

이 점을 보완하기 위해 어린 시절부터 꾸준히 명상 수행을 했으며, 더럼가족명상회 설립자이고 듀크대학교 종교센터 불교 지도법사를 거쳐 현재는 예일대 종교센터 불교 지도법사인 수미 런던 김은 부모와 자녀 모두 익히고 실천할 수 있는 가족 중심 명상 안내서를 개발하였다. 안내서는 모두 3권으로 구성됐는데, 1권은 부모를 위한 명상 안내서이고 2권은 자녀를 위한 명상 안내서이며, 3권은 2권에 사용될 활동들로 꾸며져 있다.

이 책서 소개하는 각각의 명상 프로그램과 과정들은 마음챙김과 명상, 불교의 가르침을 통합하여 영성 발달의 심리적, 철학적, 관계적 차원을 강조하는, 가치에 기반한 명상 프로그램이며, 어린이가 보다 훌륭하게 자라기를 원하는 부모와 교사 모두가 사용할 수 있는 현실적이며 체계적이다.

〈수미 런던의 가족을 위한 명상〉의 제1권 〈부모 명상 가이드〉는 명상, 친절, 윤리, 성격, 봉사에 관한 5개의 부, 36개의 과로 이루어져 있다. 각 과는 익힐 내용과 명상 실습, 자녀양육에 통합하는 방식, 과제, 읽을거리, 기억할 요점과 논의할 질문 등 독자가 그대로 따라 할 수 있도록 상세하고 구체적으로 구성돼 있다.

1부서는 호흡이나 신체에 주의를 집중하는 등 기본적인 기법을 단계적으로 제시한다. 이어서 스트레스를 관리하며 줄이는 방법을 비롯해 감정과 마음의 상태, 생각 등에 대한 마음챙김 수행법을 소개한다. 또한 자녀 양육과 가정생활에 마음챙김 명상을 통합하는 방법에 대해서도 살펴본다. 2부에서는 친절을 주제로 다룬다. 다른 사람을 대하는 방식은 우리가 내면적으로 우리 자신을 대하는 방식을 그대로 비추는 거울이다. 자기 자신에게 친절하게 되면 사랑하는 사람과 친구에게도 더욱 친절할 수 있고, 나아가 중립적인 사람과 거북한 사람도 이해하며 친절하게 대하며 긍정적인 관계를 맺을 수 있다. 이를 위한 자애 명상을 2부에서는 체계적이며 이해하기 쉽게 소개한다. 3부에서는 윤리, 즉 삶이 우리 앞에 던져주는 수많은 결정의 순간에 어떤 가치를 따를 것인지에 대한 일관된 생각을 다루고 있다. 이 책에서는 윤리 그 자체보다 명상을 더 중시하기 때문에 '안에서 밖으로' 나아가는 방식으로 윤리에 접근한다.

어느 정도 시간이 지나면 우리의 윤리적 선택은 우리 자신의 성격을 형성하게 된다. 정직하게 말하려는 선택은 정직한 성격으로 발전하게 되고, 이런 성격은 결국 매 순간 윤리적 선택을 하는 데 영향을 미친다.

4부에서는 영성 수행의 주요 부분인 '성격'의 여러 특성과 더불어 그러한 성격적 특성을 기르는 명상 수련에 대해 설명하였다. 4부에서 육성하고자 하는 성격적 특성은 보시, 윤리, 인욕, 정진, 선정과 고통에서 배우기, 지혜 등이다. 5부 봉사에서는 명상 수련과 영성 수행을 어떻게 세상에 통합해 나갈 수 있는지에 대해 살펴본다. 이것은 가족들이 관심의 영역을 확대하여 영적 수행에 능동적으로 참여하도록 이끌기 위한 것이다. 이렇게 함으로써 우리는 자기중심성에서 벗어나 살아있는 모든 존재와 깊이 연결될 수 있다.

마지막 〈온 가족을 위한 열 가지 명상〉에서는 껴안기 명상, 테디 베어 호흡 명상, 태평스러운 새끼 돼지 명상, 내면의 미소 명상, 취침 시간의 자애 명상 등등 부모와 자녀가 함께 일상생활에서 할 수 있는 열 가지 즐겁고 유익한 명상을 소개한다.

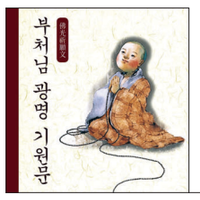
저자 수미 런던 김은 불교의 마음챙김 수행과 명상을 단지 개인을 위한 것이 아니라 가족 구성원 전체를 위한 치유의 수단으로 발전시켰다. 또한 이 프로그램들이 추구하는 기본적인 가치는 불교의 가르침에 따랐지만, 자신이 따르는 종교에 관계없이 누구나 이용할 수 있는 보편성과 현실성을 훌륭히 통합한다.

▲저자 수미 런던은?

미국 예일대 종교센터의 불교 지도법사이며, 더럼가족명상회의 설립자이다. 1975년 뉴햄프셔에서 태어나 윌리엄스 대학서 학사 학위를 받고, 하버드 신학대학원에서 불교학으로 석사학위를 받았다. 매사추세츠 주에 위치한 베리불교연구소 부소장을 역임했고, 듀크대서 9년간 불교 지도법사로 활동했다.

저서로는 〈청바지를 입은 부처〉 〈붓다 그 첫 만남〉 〈수미, 일미를 만나다〉 등이 있다. 현재 미국 코네티컷 주 햄던서 예일대 종교학과 교수인 남편과 함께 두 자녀를 기르며, 예일대학교에서 학생들에게 불교 명상을 가르친다.

부처님께 드리는 100가지 발원… 간결하고 일상적 언어로 표현



부처님 광명 기원문

성운대사 글, 원성스님 그림, 조은자 옮김
운주사 펴냄/2만 3천원

부처님께 드리는 100가지 기도문. 불자들의 신심을 고취시키고 자비와 지혜, 도덕을 증진시키는 기도 발원을 엮은 책이다. 간결하면서도 일상적인 언어로 표현된 발원문과 동자승 그림으로 널리 알려진 원성 스님의 그림이 어우러졌다.

올해로 출가 80년을 맞은, 대만 불광산사 성운 스님은 12살의 어린 나이에 출가한 이후 매일 부처님과 관세음보살님께 '기원'을 하며 수행의 방편으로 삼았다. 즉 스님에게는 일평생 동안 기원이 바로 수행이었다. 이 책은 스님이 그동안 각각의 상황이나 사람에 따라 행한 기도 발원문 중 대표적인 것들을 모아 엮은 것이다.

발원은 수행의 방향이자 힘이다. '앞으로 어떻게 살겠다, 어떻게 수행하겠다'는 발심이자 서원이기 때문이다. 성운 스님도 그런 서원들이 있었기에 오늘날 수많은 불사를 성공시키고 존경받는 스승이 된 것이다.

불보살님들도 큰 서원이 있었기에 궁극에는 불보살이 될 수 있었다. 아미타부처님의 마흔여덟 대서원, 관세음보살님의 열두 서원, 보현보살의 십대서원 등이 널리 알려진 발원이다. 따라서 재가자든 출가자든 어떤 서원을 세우고 수행하느냐는 아주 중요한 문제일 수밖에 없다.

그런데 보통의 발원은 불보살님께 무엇인가를 바라는 것이기 쉽다. "~을 해주세요."가 그것이다. 하지만 우리 대승불자의 발원은 "~을 하겠습니다"가 되어야 한다. 즉 '나' 혹은 '내 ~~'의 이해와 이익을 위한 발원이 아니라, 사회와 세계, 나아가 온누리의 모든 존재를 위한 발원이어야 한다.

일상에서의 기원(기도)은 자신의 삶을 변화시키는 큰 동력이 된다. 쉽고 일상적인 언어로 표현된 발원문을 낭독하다 보면 마음속으로부터 감동이 우러나오면서 신심이 고취되기도 하고, 발원 내용과 깊이 공감되면서 자신의 삶을 성찰하기도 하기 때문이다. 또한 불교의 가르침이 쉬운 말로 표현되어 있어서, 굳이 불교를 공부한다고 의식하지 않더라도 불교의 철리와 삶의 지혜를 체득할 수 있기도 하다. 아울러 감사와 배려라는 공동체적 의식과 도덕적 인격 함양에도 도움을 준다.

이 책에는 모두 100개의 기원문이 담겨 있다. 우리 불자들이 자신이 처한 다양한 상황과 환경에 맞는 적절한 기원문을 찾아 독송하고 염한다면 마음의 평온을 얻고 해탈을 기약할 수 있을 것이다. 나아가 자신의 주변 사람들과 다양한 사회 구성원들, 그리고 소외 받고 고통 받는 사람들 등 다른 사람을 위해 꾸준히 기도하는 것은 자타불이(自他不二) 자리이타(自利利他)의 보살도를 몸과 마음에 새기는 일이기도 하다. 그리고 당연히, 발심 서원은 입으로만 떠들고 그치는 것이 아니라 수행하고 실천하는 것이라는 점은 아무리 강조해도 지나치지 않을 것이다.

한편 각 기원문에는 동자승 작가 원성스님의 그림이 함께 수록되어 있다. 보는 이의 얼굴을 미소 짓게 하고, 마음을 푸근하게 하는 100컷의 그림은, 그 자체만으로도 우리의 눈과 마음을 힐링시켜 주기에 충분할 것이다.

김주일 기자

安般守意經

선 수행자라면 기본적으로 공부해야 할 선경禪經!

안반수의경

불교 수행의 근본이 되는 수식관을 상세히 설하고 있는 『안반수의경』과 지관쌍수의 수행법을 단계적으로 제시한 『도지경』을 상세한 주석과 함께 만난다!

안세고 漢譯, 석법성 역주 / 신국판 양장
240쪽 / 값 14,800원 / 운주사



고통에서 벗어나 평화와 행복을 찾는 수행!

위빠사나 수행의 방법론과 더불어, 저자가 그동안 위빠사나 수행을 해오면서 겪은 경험들과, 그 과정에서 느끼고 깨달은 점들을 아주 생생하게 담아냈다.

영선 지음 / 국판 / 304쪽 / 값 15,000원 / 운주사

마음과 영혼을 일깨우는 가르침!

풍경소리 5



우리의 삶을 다시 한번 성찰해보고, 영원히 다시 마주할 수 없는 지금 이 순간, 이 생을 소중하고 가치있게 살아가는 지혜!

글 풍경소리, 그림 조병완 / 컬러 / 136쪽 / 값 13,800원 / 자유문고

도서출판 운주사 | 자유문고 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