금주의 베스트 불서 10 1/30~2/4

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	낡은 옷을 벗어라	법정스님	불교신문사	6	안녕다람살라 달라이라마와함께한다람살라 30여년수행생활을되돌이본다	청전스님	운주사
2	스스로행복하라 법정스님열반10주기특별판	법정스님	샘터	7	지금 이대로 좋다	법륜스님	정토출판
3	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다	김원수	청우당	8	요가 디피카	B.K.S.아헹가/현천스님	선요가
4	스님의 사랑 수업	원빈스님	이층버스	9	너의 그리움이 화두가 되어	청림 지상	맑은소리맑은나라
5	오대산 노스님의 인과 이야기	과경/정원규	불광	10	한번 웃으면 하루가 즐겁다	지혜스님	불교시대사

책세상

“명상, 마음과 생각에 귀 기울이는 것”



아디야샨티의 가장 중요한 것
아디야샨티 지음/이창엽옮김
불광 펴냄/1만 7천원

현명한 영적 스승, 심오한 가르침도 ‘중요한 것’을 대신 발견해 줄 수 없다 삶과 수행서 만난 갈등 명쾌한 통찰 “더 이상은 추상적인 삶을 살지 마라” 주옥 같은 문장 속에 숨은 진실한 삶



김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

서구 영성계의 차세대 지도자 아디야샨티. 그는 삶과 영적 여정서 마주치는 숱한 갈등에 대한 지혜로운 길을 제시한다. 오랜 명상과 수행 결과로 일상의 모든 순간을 ‘알아차림’ 하며 은혜와 감사, 사랑이 일어나는 경험을 한 그는, 그 순간들을 구술해 녹음했다. 이 책은 ‘은총의 순간(Moments of Grace)’으로 이름 붙인 음성 기록을 묶은 것이다.

그는 ‘매 순간 가장 중요한 것을 발견하는 힘’이 우리 ‘내면’에 이미 갖춰져 있다고 말한다. 그리고 그 힘을 발견하기 위한 통찰력이 어떻게 드러나는지, 자신의 삶과 수행 여정서 일어난 여러 일화를 통해 보여준다. 난독증이 있던 어린 시절과 할아버지의 죽음, 영적 스승과의 진솔한 대화, 종교를 초월한 붓다와 예수의 가르침, 명상 수행에서의 갈등과 의문의 해결 등. 그의 개인적 체험은 신비롭게도 내면을 탐구하도록 이끌며, 우리 모두의 삶에 적용되는 근본적인 진실과 연결해 준다. 우리 내면의 세계는 무한히 넓고 깊고 불가해하다. 그러나 내 삶에서 가장 소중한 것을 발견할 줄 아는 통찰력 즉 ‘깨달음’에 이른다면, 태어남, 삶. 죽음의 여정서 마주치는 숱한 절망과 두려움이 은혜로운 순간으로 변화하는 놀라운 경험을 하게 될 것이다. 존재를 구체적으로 표현하는 친절한 스승으로 알려진 아디야샨티. 영성가인 그는 20대 때 읽은 책 한 권이 인연이 되어 선불교 수행을 시작했다. 오랜 명상과 수행 끝에 깨달음을 얻은 이후, 14년 동안 모신 선(禪) 스승에게서 가르침을 펼치라는 요청을 받은 19%년부터 지금까지 미국을 비롯한 세계 여러 나라서 영적 지도자로 활동중이다. 그의 가르침은 어떤 전통이나 종교, 이데올로기에 구애받지 않고 모든 사람들이 공감하고 쉽게 이해할 수 있다는 데 있다. 이 책은 아디야샨티 자신의 경험서 길어 올린 깊은 성찰을 27개의 장으로 나누고 있다. 어린 시절의 경험, 가족 이야기, 영적 스승들과의 진솔한 대화, 종교를 초월한 붓다와 예수의 가르침, 명상 수행에서의 갈등과 의문 해결 등을 바탕으로 우리 삶서 놓치지 말아야 할, 가장 중요한 ‘진실’에 이르는 방법을 명쾌하게 밝힌다.

한편으로 아디야샨티는 이렇게 말한다. “아무도 그것을 줄 수 없다. 어떤 현명한 영적 스승도, 어떤 심오한 가르침도, 당신에게 중요한 것을 대신 발견할 수 없다. …… 정말 진지하게 탐색하고 심각하게 숙고해야 자기에게 가장 중요한 것을 발견할 수 있다. 이를 적용하면 인생의 어떤 분야에서든 전환점이 될 수 있다.” 스스로의 각성만이 삶을 바꿀 수 있다는 점을 놓치지 말라는 것이다.

아디야샨티가 들려주는 경험과 사례는 평범해 보인다. 그러나 그 안에 담긴 ‘진리’는 단순하지 않다. 갈등을 겪고 있을 때나 예기치 못한 순간에 ‘은총(grace)’이 찾아온다는 것, 내면 깊숙이 들여다보는 올바른 질문을 찾으라는 것, 삶은 내가 선택한 것으로 이뤄진다는 것, 놀라움이나 슬픔과 미지(未知)에서 지혜를 발견하게 된다는 것, 우주와 나는 불가분의 관계를 갖고 있다는 것, 명상은 자신의 내면을 ‘듣는’ 기술이라는 것 등등. 우리가 태어남-삶-죽음의 진정한 의미에 대해 탐구하고, 궁극에는 ‘깨달음’이라고 부르는 진리란 무엇인지 힌트를 준다.

더불어 우리가 삶과 수행 과정에서 겪는 갈등과 오해, 의문에 대해 명쾌하게 답한다. 특히 맹목적으로 따라 했던 명상의 문제점을 지목한다. 많은 사람들이 명상에 대해 ‘마음을 고요하게 하는 것’, ‘마음을 비우는 것’이라고 여기고, 생각을 없애는 데 몰두한다. 이 경우 고요해지려는 ‘욕구’와 활발히 움직이는 마음 사이에서 끊임없이 갈등이 일어나고 결국 명상은 실패하고 만다. 저자는 명상이란 마음이나 생각에 “귀 기울이는 것”이라고 강조한다. 그래서 우리 내면에서 일어나는 생각이나 마음을 있는 그대로 지켜보며 엘리베이터를 타고 내려가듯, 점점 더 깊은 곳으로 들어가는 것이라고 설명한다. 이 밖에도 깨달음 이후에 어째서 ‘나’는 달라지지 않는지, 명상할 때의 고요와 평온을 평소 어떻게 하면 유지할 수 있는지 등 영적 구도의 과정에서 겪는 의문에 대해 차근차근 설명한다.

“내면의 고요한 자리로 들어가라. 내면의 고요한 공간을 신뢰하라. 바로 그곳이 궁극적인 존재의 경전이기 때문이다.”

명상 지도자이자 심리학자인 타라 브랙은 이 책의 추천사에서 “책을 읽는 동안 여러분은 거의 모든 페이지에 있는 지혜로운 보석 같은 글귀에 밑줄을 치고 싶을 것이다”라고 말했다. ‘항상 형광펜을 가지고 읽는다’ ‘방금 책을 다 읽었고, 다시 읽을 준비가 되었다’ ‘매일 아침 조금씩 읽는다’는 아마존닷컴 서평도 눈에 띈다.

그만큼 이 책의 문장과 단어에 담긴 은유적 표현은 여러 번 새길수록 더 풍부한 의미로 다가온다. 현학적이거나 고차원적이란 뜻이 아니다. 문장마다 저자의 깊은 수행과 통찰이 고스란히 드러나며, 삶의 모든 순간마다 진실하게 머물 수 있도록 우리를 편안하게 이끌기 때문이다. 그 점에서 이 책은 에세이이면서 법문(法問)이기도 하다. 열린 마음으로 저자의 경험담과 이를 통해 깨닫게 된 가르침들을 따라가다 보면, 우리 존재의 깊은 곳에 숨어 있는 가장 중요한 것을 발견할 수 있으며, 그것은 곧 내 삶과 내가 속한 세계를 바꿀 것이다.

“깨달음이나 깨어남이나 신을 향한 진정한 본능은 일종의 불만족에서 비롯된다. 더 이상 추상적인 삶을 살지 않으려 하고, 더 이상 슬픔의 세계에 끊임없이 기여하는 삶을 살지 않으려 하고, 자기가 믿는 것을 경험하는 대신 풍부하고 깊은 존재를 경험하려는 소망에 주목하는 것에서 비롯된다. 이것이 진정한 깨달음의 충동이다.”

▲저자 **아디야샨티**는?

미국서 태어난 영적 스승으로, 모든 존재들이 깨어나도록 하는 데 헌신하고 있다. 그는 멈추어서 진실한 것을 탐구하고 알아차리며, 모든 존재의 중심에서 자유로워지라고 열린 마음으로 권한다. 14년 동안 선(禪) 스승이었던 분에게서 가르침을 펼치라는 요청을 받은 1996년부터 전통이나 이데올로기에 구애받지 않는 가르침을 펼친다. 그는 “내가 가리키는 ‘진리’는 어떤 종교적 관점, 신앙 체계, 교리에도 한정되지 않고, 모든 사람에게 열려 있고, 모든 사람 안에 있습니다”라고 말한다. 저서로는 〈공의 춤〉 〈깨어남에서 깨달음까지〉 〈아디야샨티의 참된 명상〉 〈해탈의 길〉 등이 있다.

『대승기신론』과 『해동소』의 정수를 온전히 풀어놓다!



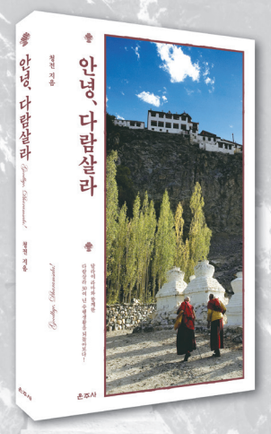
대승기신론 해동소 혈맥기 1~3

대승불교의 교과서 『대승기신론』과 그 주석서로 인도와 중국을 뒤흔든 원효의 『소별기』!

기존 해설서들에서는 결코 만날 수 없는, 쉽고도 가슴에 쏙쏙 들어오는 해설!

공파 스님 역해/신국판 양장/각권 400여쪽/각권 20,000원

30년 동안 다람살라에 머물며, 스승 달라이 라마를 모시고 수행과 봉사의 삶을 살아온 청전스님이 풀어놓는 이야기들!



안녕, 다람살라

달라이 라마를 직접 모시지 않았으면 경험하지 못했을 일화들!

어린아이처럼 순진무구하고 티없이 맑은 노스님들의 이야기!

오로지 부처님만을 믿고 살아가는 민중들의 소박하고 감동적인 모습들!

청전 지음/국판 무선/200쪽/값 14,000원



도서출판 운주사 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