금주의 베스트 불서 10 1/1~1/7

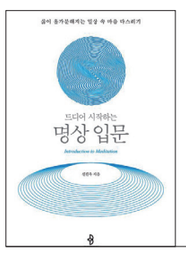
불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	요가디피카(아헹가요가시리즈1) 육체의 한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가	6	불멸(1)영원한 지금의 메시지*개정판	이각 지음	지혜의눈
2	일상에서의 호흡명상 숨(빨리어 호흡관 법경 강의)	래리 로젠버그/미산 한언		7	화엄경을 머금은 법성게의 보배구슬	김성철	오타쿠
3	붓다 중도로 살다:깨달음은 지금 여기 삶이 되어야 한다	도법 지음	불광출판사	8	반야심경수행법 강의	남회근,황념조	마하연
4	망설일것 없네 당장 부처로 살게나(화엄경보현행원품 강의)	도법 스님 지음	불광출판사	9	도법스님의 신심명 강의:중도연기의 눈으로 본 깨달음의 노래	도법	불광출판사
5	보리도차제광론1(나란다불교학술원총서1)	쫑카파	도서출판나란다	10	부처님 생애(만화불교 이야기1)	김정빈/최병용	솔바람

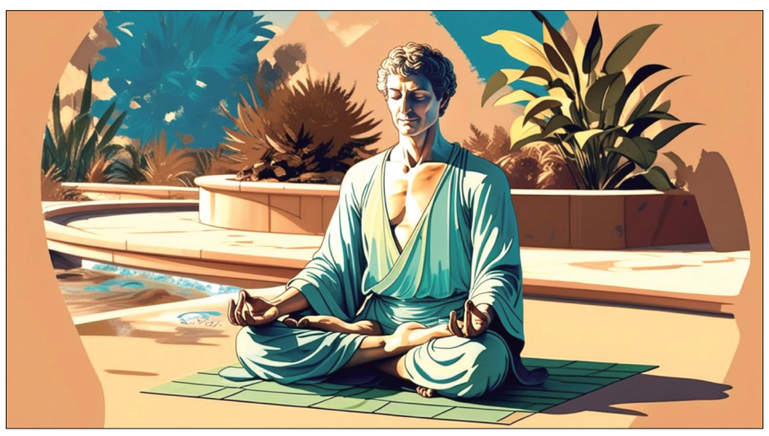
책세상

명사 서평 | 신진욱의 〈명상입문〉

마음챙김 명상, 바로 배우고 싶다면…



명상입문
신진욱 지음
불광출판사
1만8천원



해당 삽화는 생성형AI를 통해 제작됐습니다.

'명상입문', 마음챙김 명상 조명
저자의 평생 수행 노하우 담아
자세, 호흡 등 초심자 맞춰 설명
명상 관심 있는 사람이면 일독을

명상은 원래 깨달음을 바탕으로 궁극적 실재나 절대자와의 합일을 추구하는 종교, 철학적 수행법이었다. 이것이 확장되고 일반화되어 종교적 색채는 옅어지면서, 정신을 집중하여 마음의 상태를 조절하고 내면적 평화와 자아를 찾는 수련법이 되었다. 오늘날에는 급기야 종교와는 관계가 없는 집중력이나 창의력 향상과 심리적 불안 치유나 신체적 건강을 찾기 위한 심신단련법으로 인기를 끌고 있다.

요즘 '명상'이라 부르는 말은 전통적인 선(禪)이나 참선(參禪)의 현대적 용어이다. 선은 고대 인도의 산스끄리뜨어 드야나(dhyana)의 한자 음역이다. 이것은 '의식이 한결같이 집중된 상태'를 의미한다. 이 말의 영어식 용어가 명상(meditation)인데, '고요히 생각에 잠겨 있는 상태'나 '특정한 대상에 주의를 고정하고 유지하는 것'을 의미한다.

명상은 수행 방법에 따라 통상 집중 명상과 통찰 명상으로 분류된다. 집중 명상은 특정 대상에 의식을 집중시키는 명상이다. 특정 대상에는 호흡이나 화두, 염불, 진언 등이 있다. 집중 명상은 궁극적 실재와 하나가 되는 삼매에 들어가기 위한 수행법이며, 삼매까지는 들지 못한다 할지라도 마음의 평온과 안정은 충분히 찾을 수 있는 수행법이다.

반면 통찰 명상은 특정 대상에 집중하는 대신, 자신의 생각, 감정, 신체 감각, 주변 환경 등을 그대로 관찰하는 명상법이다. 이것은 현재 일어나고 있는 모든 경험을 판단 없이 받아들이면서 어느 특정 자극에만 집중하지 않는 특징을 갖는다. 이 명상법은 초기 불교의 정념(正念) 수행에 잘 나타나 있다. 念은 Sati의 번역어인데, 지금의 今과 마음 心의 합성어가 보여주듯, '지금의 마음을 알아차린다'는 의미이다. 이 말의 영어 번역이 마음챙김(mindfulness)이고, 마음챙김 명상이다.

〈명상입문〉은 마음챙김 명상을 매우 구체적으로 소개하고 있는 책이다. 책은 전체 6장으로 구성되어 있다. 1장 붓다와 명상부터 시작하여, 2장에서 마음챙김 명상을 설명하고, 그 후 마음챙김 명상을 실제 생활에 적용하여 마음챙김 명상과 뇌, 마음챙김 명상과 건강, 마음챙김 명상과 감정 다루기, 생활 속에 마음챙김 명상 순서로 전개된다.

저자는 '무엇이 마음챙김인가'의 제목에서 마음챙김 명상에 대해 다음과 같이 규정한다.

"마음챙김 명상은 현재 순간에 집중해 늘 깨어 있는 것이다. 자신이 살고 있는 '지금, 이 순간'에 충실한 상태이다. 아무리 사소하고 일상적인 일이더라도 삶의 매 순간과 친밀하게 접촉하려는 노력이다."(26쪽)

"마음챙김 명상의 효과는 단순히 현실의 고통에서 벗어나게 해주는 것 이상이다. 마음챙김을 통해 현실을 수용하는 태도는 매 순간 상황이 확실히 나아지도록 이끈다."(27쪽)

이 책은 다음과 같은 장점들을 갖고 있다. 첫째로, 이 책은 여러 가지 명상 기법을 매우 구체적으로 안내하고 있다. 명상의 세 요소인 명상자세와 호흡, 그리고 알아차림에 관해 초보자도 따라할 수 있도록 친절하게 지도한다. 동시에 저자 자신이 일생 동안 추구하고 직접 수행해 온 명상의 다양하고 생생한 모습을 보여준다.

둘째로, 이 책은 사티 명상을 가장 현대적인 방식으로 설명하고 있다. 사티 명상을 현대 심리학에 기반해서 발전시킨 명상법이 존 카밧진의 '스트레스 완화 프로그램(MBSR)'과, 세갈의 '마음챙김 명상에 기초한 인지치료(MBET)' 등인데, 저자는 이런 프로그램들을 모두 마스터한 상태에서 이런 프로그램들도 소개하면서, 이 책을 저술했다. 명상에 관심 있는 모든 분들께 일독을 권하고 싶다.



이한구
대한민국학술원 인문사회과학부 회장, 명상 수련가

다양해진 고민도 역시 '부처님법'으로



인생수업
법륜 스님 지음
이순형 그림
정토출판 / 1만9천원

"봄날의 꽃이 화려하다면, 가을의 단풍은 신선합니다. 봄날의 꽃은 떨어지면 지저분하지만, 가을의 단풍은 떨어져도 주워 책갈피에 끼워둘 만큼 소중합니다. 한마디로, 가을은 익어가면서 오히려 아름답지요. 그 아름다움을 스스로 알아차리고 자신의 인생을 소중하게 여길 때 행복해집니다. 그 행복의 길로 함께 나아가고자 여기 〈인생수업〉 책을 다시 발간합니다."

법륜 스님의 〈인생수업〉 개정판이 나왔다. 초판이 나온 지 13년 만이다. 13년이라는 세월 동안 우리 사회는 코로나19 팬데믹, AI 출현 등으로 급변했다. 새로운 제도나 현상, 풍조도 생기고 그로 인해 개인의 문제는 더욱 다양해졌다. 개정판은 그 변화를 반영했다.

'사는 게 뭔가, 대체 인생이란 무엇인가?' 〈인생수업〉은 그 대중의 질문에 대한 법륜 스님의 대답을 추린 책이다. 대중은 인생의 답을 찾기 위해 스님에게 묻고, 스님은 대중의 행복한 삶을 기원하며 그 질문들을 부처님의 법으로 풀어주고 있다. 설법은 2600년 전의 부처님 말씀을 오늘의 시점으로 전하는 것이어서 누구나 쉽게 공감할 수 있다. 그것은 '괴로움 없는 행복한 삶'을 위한 법륜 스님의 통찰과 지혜가 시대상을 관통하기 때문이다. 스님의 설법은 관념적이고 현실감 없는 대답이 아닌, 실생활과 밀착된 것이어서 설득력을 더한다.

법륜 스님은 "사람은 왜 살아야합니까?"라는 질문에 "이 질문에는 답이 나올 수가 없다. 삶이 '왜'라는 생각보다 먼저이기 때문이다. 존재가 사유보다 먼저 있었다"며 "살고 있으니 생각도 하는 건데 '왜 사는지'를 자꾸 물으니 답이 나올 수가 없는 것"이라고 이야기한다. 이미 한국 사람으로 태어났는데 '내가 왜 한국 사람이 됐지?'라고 물으면 답이 나올 수 없는 것이다.

법륜 스님의 지혜를 담은 책은 대중의 자신감을 충전시킨다. 동시에 귀한 깨우침으로 괴로움 없이 행복하게 살아갈 수 있는 마음의 자산을 선물한다. 등을 곧게 세우고 밝은 눈으로 지금을 바라보게 한다. 책은 "인생의 황금기는 지금"이라며 "현재의 자기 삶에 만족하며 자기 삶을 긍정적으로 보고 지금 그냥 행복하라"고 말한다.

박재완 기자

달라진 '결혼·가정'…새로 듣는 주례사



스님의 주례사
법륜 스님 지음
김점선 그림
정토출판 / 1만8천원

"자기 마음대로 살려면 혼자 살아야 합니다. 결혼해서 다른 사람과 같이 살려면 상대와 맞춰야 합니다. 또 자식을 낳았으면 책임을 져야 합니다. 자식은 부모를 닮습니다. 자기의 싫은 모습을 닮지 않게 하려면 여러분이 변해야 합니다. 그러기 위해서 자식이 있는 사람들이 자식이 없는 스님보다 열배, 백배 더 열심히 수행해야 합니다."

예비부부, 신혼부부, 그리고 중년부부들에게 꾸준히 사랑받아온 책, 법륜 스님의 〈스님의 주례사〉 개정판이 출간됐다. 2010년 첫 출간됐던 책은 출간 이후 약 70만 독자가 애독한 결혼생활 필독서다.

급변하는 현대사회에서 '결혼'과 '가정'의 의미는 많이 달라졌다. 개정판은 시대와 시차가 있는 초판의 일부 원고를 재구성하여 더 깊이 있는 메시지를 담았다. 책은 단순히 부부갈등의 해법을 제시하는 데 그치지 않고, 사랑, 결혼 관계를 둘러싼 모든 고민에 현실적이고 지혜로운 답을 제시한다.

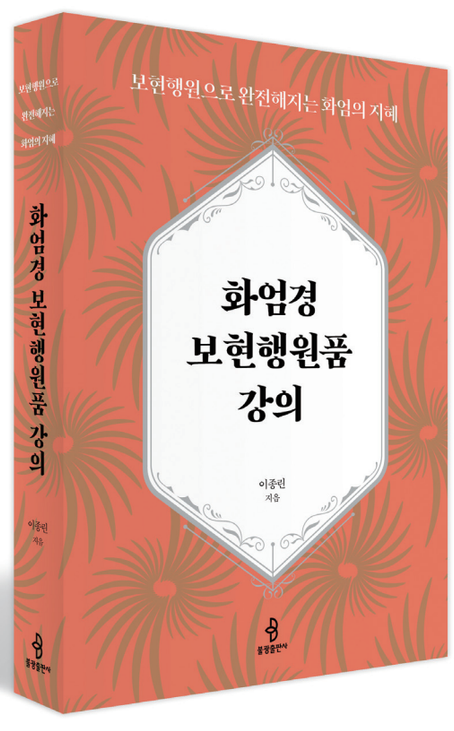
서로 사랑해서 결혼한 부부 사이에 왜 이렇게 많은 갈등이 생길까. 법륜 스님은 "결혼이란 나와 인연을 맺은 모든 것들에 대해 철저히 책임지겠다는 결심에서 시작되어야 한다"고 이야기 한다. 상대에게 덕을 보려는 마음이 아니라 '손해를 보겠다'는 마음으로 임할 때 진정한 행복이 가능하다는 것이다.

책은 대중이 결혼생활에서 겪는 다양한 갈등의 사례를 통해, 행복한 결혼생활의 해법을 제시한다. 부모님의 반대로 고민하는 예비부부, 성격 차이로 다투는 신혼부부, 질병, 경제적 어려움 속에서도 관계를 이어가야 하는 부부 등 법륜 스님은 여러 사례를 통해 행복의 주체는 배우자가 아니라 자기 자신이라고 강조한다. 자기 스스로 마음가짐을 바꾸고, 삶의 문제를 주체적으로 해결할 때 결혼생활은 달라질 수 있다는 것이다.

책은 결혼과 관계를 넘어 인생의 지혜를 전한다.

박재완 기자

평범한 일상을 살면서도 진정한 삶의 깨달음에 이르고
모든 이들을 이익되게 하는 수행, 보현행원의 모든 것!



모든 강물이 바다에서 모이듯
일체의 수행과 공덕은
보현의 바다에서 하나가 된다

화엄경 보현행원품 강의
보현행원으로 완전해지는 화엄의 지혜

이종린 지음 | 400쪽 | 값 25,000원

이종린_ 서울대학교 의과대학을 졸업하고 현재 서울소아청소년과의원 원장으로 있다. 저서로 《님은 나를 사랑하시어》, 《세간 속에서 해탈 이루리》, 《보현행원으로 보리 이루리》, 《실천 보현행원》이 있다.

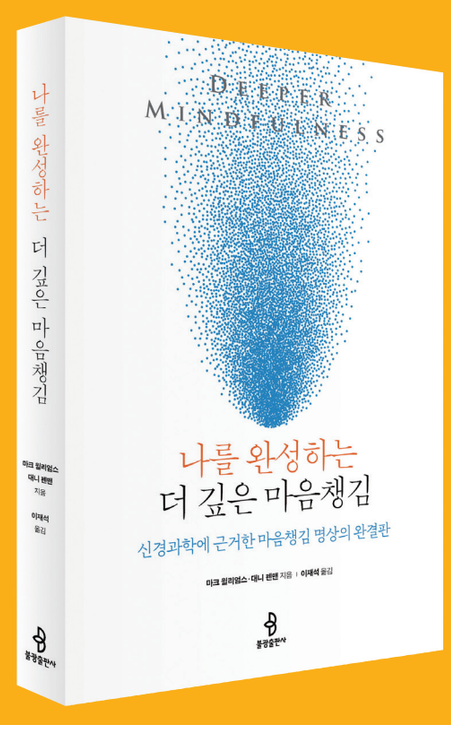
★★★★★
"목숨이 걸렸다는 생각으로 이 책을 읽어보라." – 루비 왁스(영화배우)
"마음챙김을 완전히 새로운 차원으로 끌어올리는 책." – 릭 핸슨(심리학자)
★★★★★

사소한 불행조차 버거운 사람들을 위한
8주간의 새로운 감정 다루기 연습!

"괴로운 시간이 아무 이유 없이 다가오는 듯 보여도 실제로
그것은 우리 내면 깊은 곳에 자리한 심리적 역동에서 비롯한다.
신경과학자들은 심리적 과정이 어떤 식으로 우리의 생각,
느낌, 감정을 끌고 가는지 이해하기 시작했다. 이 책은 이러한
신경과학의 새로운 발견을 활용하기 위한 목적이다."
– 본문 중에서

나를 완성하는 더 깊은 마음챙김
신경과학에 근거한 마음챙김 명상의 완결판

마크 윌리엄스·대니 펜맨 지음, 이재석 옮김 | 310쪽 | 값 22,000원



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