금주의 베스트 불서 10

11/16~11/22

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	법정스님이세상에남긴맑고향기로운이야기:법정스님원적10주기추모특별판	법정/김계윤 그림	불교신문사
2	에리히프롬과불교(대원불교학술총서04)존재양식과깨달음	박찬국	운주사
3	죽음을철학하는시간(죽음명상)	이일야	불교신문사
4	성자와범부가함께읽는금강경	김원수 지음	청우당
5	요가디피카(아헹가요가1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가
6	자애:성냄과여러위험에서자신과타인을보호하는법(법의향기다섯)	일창 담마간다 편역	불방일
7	샐러드가필요한모든순간나만의드레싱이빛나는순간(개정판)	지은경 지음	레시피팩토리
8	주경야선:가행정진으로재가자도성불할수있다	김원수	바른법연구원
9	스님의그림자:상담하는비구니의자기치유이야기	효록	운주사
10	눈으로듣고귀로읽는붓다의과학이야기(진화생물학과뇌과학,불교를만나다)	김성철 지음	참글세상

책세상

명상, 경쟁의 삶에서 승리 위한 수단





성공을 쟁취하는 파워 실전 명상

자현 스님 지음
불광 펴냄
1만9천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

명상이라고 하면 뭔가 느리고 정적인 것, 현실의 삶과는 분리된 어떤 것으로 생각하기 쉽다. 그래서 명상은 현실로부터 한 발자국 물러나게 하는 휴식의 수단으로 받아들여지기도 한다. 국내 최다인 6개의 박사 학위 소지자, 한국연구재단 등재지에 180여 편의 논문을 게재한 열정적인 연구자인 동시에, 60여 권의 책을 펴낸 왕성한 저술가이기도 한 자현 스님이 가르치는 명상은 전혀 그런 명상이 아니다. 자현 스님의 명상은 현실의 삶을 관통하는 것이고, 어디까지나 그 삶을 잘 살기 위한 수단이다. 한마디로 말해 그 명상은 경쟁의 연속인 현실 세계를 살아가는 현대인들이 성공과 승리를 쟁취하도록 도와주는 것이다.

직장인은 치열한 경쟁 속에 지쳐가고, 학생들은 성적 스트레스에 짓눌려 산다. 노인들은 노인들대로 고독과 회한에 시달린다. 그 누구의 삶도 녹녹하지 않은 이 시대를 헤쳐나갈 수 있는 길은 어디에 있을까? 우리가 가야 할 길은 현실 속에서 스스로 강해질 수 있는 길, 그럼으로써 스스로 행복해질 수 있는 길이다.

저자인 자현 스님 본인이 그러했듯, 우리는 명상을 통해 그러한 길을 꿋꿋하게 걸어갈 힘을 얻을 수 있다. 물론 그것은 현실에서 도피하는 명상을 통해서가 아니라, 오로지 현실을 관통하는 명상을 통해서만 가능하다. 현실을 관통하는 명상은 우리의 마음에 자존감과 평정심을 고속충전시켜 준다. 우리는 이 자존감과 평정심을

허약한 정신에 울퉁불퉁한 근육 키우자
일찍이 없었던 초절정 가성비의 명상법
현실에서 꿋꿋이 살아갈 비결은 '명상'

발판으로 하여 스트레스와 번아웃과 고독과 우울과 불안과 허무감을 극복할 수 있으며, 창의력과 지구력과 너그러움을 키울 수 있다. 그 결과는 무엇일까? 우리는 현실 세계에 더욱 굳건히 설 수 있고, 삶의 난관과 도전을 무사히 헤쳐나가 성공과 승리를 거머쥘 수 있게 된다. 이럴 때 느낄 수 있는 행복이야말로 가상의 행복이 아닌 진실된 행복, 끝판왕으로서의 행복이다.

명상은 '무한한 흐름' 으로서의 '나' 를 자각하는 것일 뿐이다. 깨달음이란 '나' 를 바꿔서 또 다른 무엇이 되는 것이 아니다. 감았던 눈을 뜨는 것처럼, 꿈을 꾸는 사람이 자신이 꿈 속에 있음을 자각하기만 하면 된다. 우리를 둘러싼 여러 문제들은 바로 이러한 자각을 통해 무력화된다. 이것은 마치 어두운 교실에 책상과 걸상이라는 많은 장애물이 존재하지만, 일단 불을 켜기만 하면 더 이상 그것들이 장애물이 아니게 되는 것과 같다. 자현 스님의 명상법이 요구하는 것은 더없이 간단한 3단계 과정뿐이다. 이 명상법은 어려운 자세를 취하는 것도, 애써 호흡을 조절하는 것도, 마음을 안정시킬 고급스러운 기술을 배울 것도 요구하지 않는다. 바쁘고 복잡한 일상에서 언제 어디서나 할 수 있지만 효과는 만점인, 초절정 가성비 명상이 바로 여기에 있다.

▲저자 **자현 스님**은?

동국대를 졸업한 후 동국대 불교학과와 성균관대 동양철학과서 각각 석사학위를 받았다. 성균관대 동양철학과(율장)와 동국대 미술사학과(건축) 그리고 고려대 철학과(선불교)와 동국대 역사교육학과(한국 고대사) 및 동국대 국어교육학과(불교 교육)에서 각각 박사학위를 취득했으며, 미술학과의 박사과정(회화)을 수료했다. 동국대 강의전담교수와 능인대학원대 교수를 지냈다. 현재 중앙승가대 불교학부서 교수와 불교학연구원장으로 재직 중이며, 월정사 교무국장과 조계종 교육아사리 그리고 한국불교학회 법인이사 및 상하이 푸단대학교 객원교수 등을 맡고 있다.

수십년 공부 회향, '초기불교서 선까지'



불교를 꿰뚫다
등현 지음
불광 펴냄
2만5천원

등현 스님은 어린 나이에 아버지의 죽음을 체험하고 종교에 빠져들었다. 유가의 가르침과 도가의 가르침과 기독교의 가르침을 두루 섭렵하다가 결국 출가를 결심한다.

출가 후에도 스님은 여전히 풀리지 않는 삶의 많은 의문들과 싸웠다. 하지만 그럴수록 오히려 굳게 의지하던 믿음까지 흔들렸다. 등현 스님은 당시를 이렇게 회고한다. "나에게 세 가지 보배가 무너졌다. 계율에 대한 의식이 무너지고, 괴로움의 진리가 무너지고, 항상 고요와 평온 속에 머무는 무심삼매가 무너졌다. 나는 큰 어려움에 봉착했다."고

스님은 뭔가 새로운 길을 모색하고 싶었다. 특히 초기불교와 대승불교 사이에서 벌어지는 논쟁의 진실을 파헤치고 싶었다.

그래서 스님은 스리랑카로 가서 남방계를 받고 7년 동안 빠알리어 초기 경전을 공부했다. 남방불교 전통에 따라 수행하다 보니 아이러니하게도 대승불교에 대한 믿음이 되살아났다.

이번에는 인도로 가서 산스크리트어로 된 힌두 경전을 공부했고, 다시 또 7년 동안 대승 경론을 공부했다. 한국에서 출발해 스리랑카를 거쳐 인도까지 찾아간 오랜 구도 여정 끝에 그는 마침내 놀라운 경험을 하게 된다. "수많은 시행착오와 방황 끝에 대승이 나에게 문을 열고 환하게 웃으며 반겨 주었다. 나의 여행이 드디어 목적지에 도달한 것이다." 귀국 후에 스님은 자신이 공부하고 깨달은 바를 불교계 신문에 '초기불교에서 선까지' 라는 제목으로 3년 2개월 동안 연재했다. 등현 스님은 대중에게 널리 이름이 알려진 스님이 아니었고, 연재한 글 또한 세간의 이슈에 부합하는 내용은 아니었다.

하지만 스님의 연재 글은 불교계의 화제가 되었다. 중국불교의 교상판석은 물론, 원효 스님도 미처 완성하지 못했던 회통불교의 모습, 불교의 일미(一味)를 21세기의 언어로 설명했기 때문이었다. 그런 종류의 글도 드물었지만, 그런 글을 쓸 만한 역량을 가진 인물은 더더욱 드물었다. 그 바람에 스님 주변의 인물들은 스님과 직접 이야기하고 싶으니 연락처를 알려 달라는 전화에 시달리기도 했다.

이 책은 '초기불교에서 선까지' 의 그 연재물들을 고치고 다듬어 한 권의 책으로 정리한 것이다. 1부 '초기 · 부파불교의 수행론' 에서는 여러 초기 경전과 〈구사론〉에 나오는 수행론을. 2부 '대승의 수행론' 에서는 중관학파와 유식학파의 수행론과 〈십지경〉에 나오는 수행론을. 3부 '선종의 수행론' 에서는 〈능가경〉에 나오는 수행론과 달마선 및 조사선의 수행론을 각각 다룬다.

불교는 교학이기 이전에 실천 수행이다. 이 점에 착안해 등현 스님은 복잡다단한 불교의 수행론을 자세히 분석하고 친절하게 설명한다.

하지만 이 책의 목표는 단지 불교 수행론을 가르치는데 머물지 않는다.

이 책은 불교 수행론을 논의 주제로 삼아 불교 전체를 관통하는 핵심적 가르침과 궁극적인 목표를 치열하게 규명해 나간다. 이 책이 제시하는 불교의 핵심적 가르침과 궁극적 목표는 저자의 개인적 견해에 불과한 것이 아니다. 그것은 초기불교에서 선불교에 이르는 장구한 불교사를 샅샅이 살펴본 저자의 식견에 기반한 것이며, 불교사에 명멸한 여러 상이한 불교적 사유들에 대한 면밀한 교통정리에 기초한 것이기 때문이다.

"이 책은 불교 수행론 논의 주제로 삼아 불교 전체 관통하는 핵심과 목표 규명"

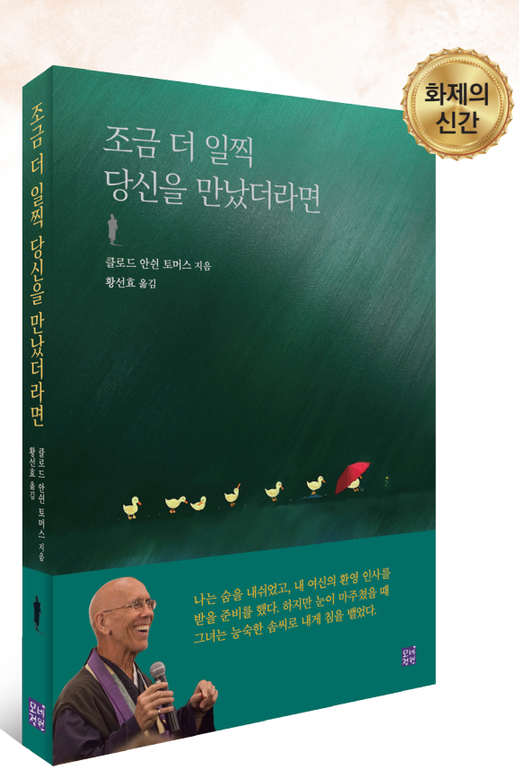
저자는 여러 가지 불교적 사유라는 퍼즐 조각들 각각에 대해 맞춤한 위치를 찾아주었고, 그 결과 그 퍼즐 조각들은 서로 아귀가 맞게 연결돼 하나의 큰 그림을 그려냈다. 지금까지 사람들이 불교의 '한 맛(一味)' 이라 칭한 것은 바로 이렇게 만들어진 큰 그림을 말하는 것이 아닐까? 그 큰 그림을, 불교의 '일미' 를 우리는 이 책을 통해 조우할 수 있다.

김주일 기자

▲저자 **등현 스님**은?

근일 스님을 은사로 출가해 1986년에 사미계를, 1989년에 구족계를 수지했다. 1993년부터 20여 년간 스리랑카 · 인도 · 미얀마 등지에서 수행하면서 빠알리어 · 산스크리트어 · 티베트어로 된 불교 원전을 공부했다. 이후 12개국 스님들이 모여서 공부하는 태국 'International Buddhist College'에서 3년간 강의했다. 2016년부터 현재까지 고운사 화엄승가대학원 원장 소임을 맡고 있으며, 중앙승가대서 강의중이다.

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.



클로드 안쉰 토머스 지음 / 황선효 번역 / 232쪽

전쟁에서 사람을 죽였다고 고백하는 한 전쟁 영웅이
지옥 같은 트라우마 끝에 얻어낸 삶과 고통에 대한 실증적 깨달음의 책

고통을 삶의 또 다른 기회로 만든 사람의 이야기

조금 더 일찍 당신을 만났더라면

우리는 고통을 통해서 치유를 향해 간다.

세상은 우리에게 고통은 적이라고 가르친다.
우리는 불쾌하고 실망스럽고 힘든 것은 거부하라고 끊임없이 주입받는다.
"이 모든 고통이 왜 필요한가? 행복하자! 즐기자!" 하지만 고통은 우리의 적이 아니다.
건너편에 도달할 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서다.
반대편의 만족과 기쁨과 행복을 진정으로 알고 느낄 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서이다.



지은이 **클로드 안쉰 토머스**

10대 후반의 어린 나이로 베트남 전쟁에 파병되어
항공훈장과 공군수훈십자훈장을 비롯한
수많은 훈장과 상을 받은 전쟁 영웅이다.
전쟁에 대한 심각한 트라우마로 죽음 직전까지 갔던
그는 비영리 기구인 'Zaltho Foundation'을 창립해
미국과 유럽 등 세계 각 곳에서 평화와
비폭력에 대한 강연 및 순례 활동을 하는
명상수행자로 거듭났다.

모네의정원 TEL. 02-732-1520 FAX. 02-6442-1521 인터넷 주문 : www.mahamall.co.kr | 정가 ~~14,000원~~ ⇨ **12,600원** (배송비 별도)