금주의 베스트 불서 10

11/27~12/3

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	화:마음의 불꽃을 식히는 지혜	틱낫한/허우서,허주형	운주사
2	요가디피카(아헹가요가시리즈1) 육체의 한계를 넘어	아헹가/현천 역	선요가
3	그 암자에 가면 시가 보인다(불교신문시선집2)	효종 스님	불교신문사
4	가르침을 배우다(법의향기들) 빠알리성전을 통해 본 불교기초교리(개정판)	일창 담마간다	불방일
5	부처님의 마지막 발자취(초기불전003) 대반열반경	각묵스님 옮김	초기불전연구원
6	불멸(3) 아무래도 아무렇지 않은	이각	지혜의눈
7	법정스님 눈길:법정스님 결따라 사랑을 명상하다(법정스님 열반10주기)	변택주 지음	큰나무
8	한글아함경*재개정판	고익진 엮음	담마아카데미
9	위빳사나 수행 28일	자나까비왐사/케마	한국빠알리성전협회
10	이 뭐꼬 이것뿐:간화선과 명상 그 절묘한 만남	월호	불광출판사

책세상

오직 '지금, 이 순간'에 머무는 훈련



드디어 시작하는 명상 입문

신진욱 지음

불광출판사 / 1만8000원

명상은 불안한 삶의 바다를
우아한 태도로 대처하는 법
'마음의 코어 근육' 키워야

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

삶이라는 바다에서 우아하게 서핑하기

"바깥세상은 당신이 충분하지 못하다고 끊임없이 말하지만, 그걸 믿을 필요는 없다. 명상은 그런 거짓말에 넘어가지 않을 힘을 준다."

미국 '토크쇼의 여왕'으로 불리는 오프라 윈프리의 말이다. '불안 사회'라고도 불리는 현대 사회에서 우리는 자주 미래를 위해 오늘을 희생하고, 과거의 기억에 매달려 지금을 흘려보낸다. 두려움과 괴로움에서 비롯된 불안이 집착을 만들고 현실을 있는 그대로 보지 못하게 만든다.

〈드디어 시작하는 명상 입문〉은 마음챙김 명상으로 이러한 상태에서 벗어나 오랫동안 잊고 있었던 자연스러운 열정과 활력, 평정심을 되찾자고 말한다. 있는 그대로의 현실을 보고 삶의 통제권을 잡는 순간 괴로움으로부터 자유로워지는 문이 열린다. 명상은 불안의 파도가 넘실거리는 삶이라는 바다에 능숙하고 우아한 태도로 대처하는 법을 배우는 것이다.

"마음챙김이란 현재의 순간에 집중해 늘 깨어 있는 상태로, 자신이 살고 있는 '바로 이 순간'에 충실한 방법이다. 현재의 존재에 충실한 것은 불안과는 대립하는 개념이다."

– 본문 중에서

과학적 연구로 검증하고 밝혀낸 마음 근육 키우는 운동

마음챙김 명상은 편견이나 욕구의 방해 없이 사물과 현상의 진실한 모습을 통찰하는 위빠사나 명상과, 호흡을 이용한 수행법인 사띠 명상에 뿌리를 둔다. 마음챙김 명상은 고대로부터 이어져 온 불교 수행법이지만, 아시아를 넘어 유럽과 미주 대륙으로 전파되는 과정에서 의료계를 비롯한 다양한 분야의 관심을 얻었다. 이리저리 요동치는 마음을 잠재우고 집중력을 향상시키며, 감정과 판단의 필터 없이 현실을 보는 새로운 시각을 열어 주는 마음챙김 명상은 이제 종교의 울타리를 벗어나 더 나은 삶을 살고자 하는 이들의 생활 방식으로 자리잡고 있다.

이러한 마음챙김 명상의 모든 것을 담은 〈드디어 시작하는 명상 입문〉의 1장과 2장은 마음챙김 명상의 소개와 함께 다양한 마음챙김 명상법을 보여준다. 3분 호흡 공간 명상, 건포도 먹기 명상, 바디 스캔, 걷기 명상 등 입문자들이 부담 없이 어디서나 꾸준히 시도할 수 있다. 3장과 4장은 우리 몸이 마음챙김 명상으로 얻는 긍정적인 변화를 연구 사례와 함께 보여준다. 마음챙김 명상은 감정과 공감을 담당하는 뇌의 중요 부위를 활성화시키고, 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치를 낮춘다. 5장에서는 마음챙김 명상으로 괴로움의 가장 큰 원인인 감정을 다루는 법을, 마지막인 6장에서는 이 모두를 통해 생활 속에서 마음챙김을 실천하는 삶의 기술을 이야기한다.

저자의 세심하고 친절한 안내를 따라가며 명상을 하다 보면, 끊임없이 변화하는 삶에서 중심을 잡을 '마음의 코어 근육'을 키울 수 있을 것이다.

책 속의 밑줄 긋기

명상은 지나간 과거를 곱씹거나 아직 오지 않은 미래의 일을 걱정하지 않고 오직 '지금, 이 순간'에 머무는 훈련이다. 우리가 경험하는 것은 오직 현재일 뿐이고 명상은 그 사실을 더욱 확실히 체험할 수 있게 한다. –7p

마음챙김은 심신에서 일어나는 경험을 있는 그대로 관찰하고 알아차리는 명상법이다. 불교를 믿을 필요도 자신의 종교를 버려야 할 필요도 없다. 다만 그 길을 통해 관찰하고 경험하며 진실한 자기 모습에 도달할 뿐이다. –23p

우리는 깨어 있음에 주목할 필요가 있다. 도대체 무엇에 대해 깨어 있어야 할까. 바로 불교에서 말하는 다르마(Dharma)에 깨어 있어야 한다. 다르마는 고대 인도 언어인 산스크리트어 단어이다. 우주의 진리와 법칙, 그에 대한 가르침을 뜻한다. 지혜의 다르마는 지금 이 자리에서, 환상과 과거의 기억이 아니라 우리가 마주치는 이 순간의 실재를 자각하는 일이다. –204p

현실을 진실로 받아들일 때 삶도 한 단계 나아가



법상의 슬기로운 생활수행

법상 스님 지음

열림원 / 1만8000원

진짜 부처는 '자기 마음'
엉켜있는 집착의 끈 놔야

거창한 수행보다 일상에서 순간순간 실천할 수 있는 생활수행 이야기를 담은 책이 나왔다. 법상 스님이 펴낸 '법상의 슬기로운 생활수행'이다. 이 책은 법상 스님이 유튜브 '법상 스님의 목탁소리'에서 16만 여 구독자와 소통하며 강조해온 '하되 함 없이'의 핵심을 담아냈다. 특히 생활수행의 철학을 통해 우리가 삶의 현실을 진실로 받아들이고 자기 자신에게 담백하게 집중함으로써, 한 단계 높은 정신세계로 나아갈 수 있음을 일러준다.

현대인들은 너무 생각이 많아서, 생각 속에 사느라 눈앞의 진짜 삶을 놓치고 있다. 자기만의 잣대로 세상과 자신 사이에 선을 그어 분별함으로써 성취보다 포기를 자초하는 모순의 쳇바퀴를 돌고 있는 이들에게 법상 스님은 "엉켜있는 집착의 끈을 과감히 내려 놓으라"고 말한다. 스스로의 생각으로 그림 그리듯 삶을 덧칠하지 않는다면 있는 그대로 완전한 삶이 드러나고, 그렇게 드러난 인생은 "눈부시게 아름답다"라는 것이 스님의 설명이다.

현실과 제대로 마주하기 위해 스님은 자신의 마음 안에서 부처님을 찾아야 한다고 일깨운다. 부처님의 힘에 기대어 깨달음을 얻으려고 집착하면 나와 부처님을 둘로 나눠버린다는 점을 경계했다. 바깥에 있는 부처는 나를 깨닫게 하지 못하고, 그저 형상이라는 것이다.

법상 스님은 며칠씩 시간을 내 멀리 떠나기보다 일상에서 틈틈이 수행하길 권유한다. 출퇴근길 버스나 지하철에서 단 몇 분이라도 집중하고, 순간 부정적인 생각이 치솟을 때면 그 마음을 알아차리는 것이 마음공부 방법에 효과적이다. 스님이 성지순례보다 우리가 머무는 이곳을 바로 '성지'라고 표현하는 이유다.

스님은 마음공부가 비본질적인 것, 진짜가 아닌 것을 하나하나 걷어내는 과정이라고 이야기한다. "친구와 낫을 들고 풀을 베다 핏방울이 튀었는데 어디에 상처가 났는지 인식하기 전까지 친구도 나도 아픈 줄 몰랐다"는 스님의 실제 경험을 바탕으로 '괴로움' 역시 상황에 대한 해석이자 만들어낸 개념일 뿐이라고 역설했다. 그러면서 "괴로움은 그 자체로 문제가 없으며, 내 생각으로 그것을 문제 삼을 뿐이라는 사실을 깨달으면 선물과 같은 자유를 누리게 될 것"이라고 전한다.

김내영 기자

깨달음으로 이끄는 두 권의 강연집

현대인 위한 내면 성장의 길 제시
관상과 의식 지도로 내면의 평화를



〈세상 속에 있지만 세상에 속하지 않는〉
〈가장 높은 깨달음을 향하여〉

데이비드 호킨스 지음 / 박찬준 옮김

판미동 / 각 1만3000원 · 1만5000원

바쁜 일상 속에서도 진정한 평화를 찾을 수 있을까? 세계적인 영적 지도자 데이비드 호킨스 박사의 강연집 두 권이 그 답을 제시한다. 동시에 출간된 〈세상 속에 있지만 세상에 속하지 않는〉과 〈가장 높은 깨달음을 향하여〉는 호킨스의 강연을 바탕으로 현대인이 일상에서 매일 실천할 수 있는 깨달음의 방법들을 소개한다.

〈세상 속에 있지만 세상에 속하지 않는〉은 기술과 미디어 자극 속에서 저하되는 의식 수준 문제를 진단한다. 과도한 인정 욕구, 도덕적 우월감, 완벽주의 강박이 현대인의 심리적 부담을 가중시킨다고 경고한다.

책은 문제 해결의 방법으로 '관상'을 제안한다. 현재를 있는 그대로 바라보며 내면의 평정을 찾는 방법으로 특별한 시간이나 장소를 필요로 하지 않는다. 복잡한 업무 중에도 잠시 멈추어 주변을 바라보고 상황을 객관적으로 받아들이는 것이 관상의 시작이다. 관상 외에도 감사와 유머의 태도는 내면을 풍요롭게 하고 인간관계를 긍정적으로 변화시키는 데 기여한다고 강조한다.

〈가장 높은 깨달음을 향하여〉는 호킨스 박사가 2003년 강연에서 전한 깨달음의 여정을 담고 있다. 인간의 의식 수준을 1부터 1000까지 척도로 수치화한 지표인 '의식 지도'를 통해 독자들이 진실과 거짓을 분별하고 감정과 집착에서 벗어날 수 있도록 돕는다. 호소력 있는 강연과 재치 있는 농담, 다양한 예시와 질의응답까지 담아 강연의 생생한 현장감을 느낄 수 있다.

정현선 기자

