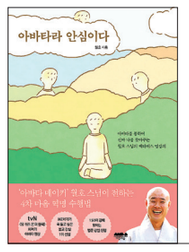
**금주의 베스트 불서 10** 1/26~2/1

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

| 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 | 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 요가디피카 | 현천 스님 | 선요가 | 6 | 우리는 늘 바라는대로 이루고 있다 | 김원수 | 바른법연구원 |
| 2 | 알기쉬운 우리말 화엄경독송 | 무비 스님 | 우리출판사 | 7 | 우다나 | 각묵 스님 | 초기불전연구원 |
| 3 | 근본불교 | 이 중표 | 불광 | 8 | 붓다의 옛길 | 삐야닷시테라 | 달물 |
| 4 | 지금 이대로 좋다 | 법륜 스님 | 정토 | 9 | 유가사지론 강의 | 남회근 | 부키 |
| 5 | 밀법의 진정한 의미를 말해주는 도기밀종과 동방신비학 | 남회근 | 마하연 | 10 | 죽기전에 꼭 읽어야할 법화경 | 손 종호 | 운주사 |

책세상

# "'나' 버리고 아바타로 보면 기쁨 슬픔 사라져"



아바타라 안심이다

월호 스님 지음

마음의 숲 펴냄/1만5천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

### '아바타 메이커' 4차 마음 혁명 수업

tvN의 유명 프로그램중 하나인 〈유퀴즈 온 더 블록〉에 스님으로서 최초 출연하며 '아바타 대면 관찰법' 으로 화제를 일으킨 월호 스님. 불교계 불벤저스 중 한명인 월호 스님(행불선원장)이 신간을 최근 펴냈다. 제목은 〈아바타라 안심이다〉이다.

150여 강에 달하는 법문을 강설하며 MZ세대가 꼭 듣고 싶어 하는 불교 강설자 1위에 선정된 저자는, 혼란한 사회 속에서 손아귀에 쥔 불안을 놓지 못하는 사람들을 해방시키기 위해 마음 혁명 수업을 마련한 것이 바로 이 책이다.

우리가 살고 있는 현실이 메타버스, 그러니까 또 하나의 가상현실이라면 어떤 기분이 드는가? 월호 스님은 안심, 또 안심이라고 말한다. 나는 하나의 아바타일 뿐이요, 이 세상은 허상이라는 마음가짐이 허무함과 나태로 빠지지 않고 '내 작품' 이라며 인생을 활기차게 살아갈 용기를 부여하기 때문이다. 죽어도 다시 태어나고, 클리어할 때까지 도전할 수 있는 롤 플레잉 게임처럼 삶이 재미있어지는 것이다.

이 책은 우리에게 일러준다. 메타버스 세상을 인간이 원하는 대로 설계하듯이 나의 인생도 내가 원하는 대로 설계하라고 말이다. 삶을 있는 그대로 즐기는 것은 결국 마음가짐에 달려 있다고. 쉽지 않은 일이라고 누군가는 말한다. 걱정하지 않아도 좋다.

쉽고 재미있게 풀어 쓴 이 메타버스 명강의를 빠짐없이 읽어나가면 온전히 이해할 것이다. 당신은 이미 크고 밝고 충만하다는 사실을.

**1교시** : 아바타 명상, 나는 나의 관찰자

이 책의 시작이자 핵심인 '아바타 명상' 은 나 자신과 다른 사람을 사람이 아닌 아바타로 여기는 생각서 출발한다. 불교 주요 경전인 〈금강경〉에 등장하는 가르침을 현대에 맞게 발전시킨 이 명상법은 영화 〈아바타〉를 보았다면 쉽게 이해할 수 있다. 영화 줄거리처럼 '진짜 나' 는 어딘가서 이 모든 상황을 관찰하며 몸을 통해 감각을 느끼고 머리를 통해 생각하는 '지금의 나' 는 허상, 그러니까 영화 속 '나비족' 과 같다는 것이다. 쉽게 받아들이기 어려운 주장이다. 그러나 이를 알

**저자의 '아바타 대면 관찰법' 화제**

**150여강에 이르는 마음혁명 수업**

아채는 것이 진짜 나를 찾는 길이다. 진짜 나를 찾으면 불안도 고통도 없는 세계가 열린다는게 저자의 주장이다.

'나' 를 버리고 아바타로 바라보면 모든 기쁨과 슬픔이 한꺼번에 사라진다. 나에게 닥치는 모든 상황이 실은 내 것이 아니기 때문이다. 행복과 불행은 선택할 수 없을뿐더러, 늘 함께 오는 것이어서 어느 하나만 오기를 바라는 것은 어불성설이다. 아바타 명상의 목적은 결국 안심을 추구하는 것이다. 나를 비워서 내게 다가오는 모든 상황을 아무 일도 아닌 것처럼 흘려내라는 월호 스님 말씀은 결국 '나' 를 버리며 '나' 를 쉬게 하라는 큰 뜻이다.

세간사는 인(因)과 연(緣)으로 이루어져 있다. 인은 '나' 고 연은 주변 상황이다. 사람들은 연이 무탈하기를 바라지만 연은 끊임없이 바뀌어 나 자신이 통제할 수 없다. 그래서 인을 0으로 만드는 것이 중요하다. 왜냐하면 인은 자기 마음이므로 통제 가능하기 때문이다. 내 마음이 0이라면 어떤 수를 곱해도 0이 나오기 마련이라고 저자는 설명한다.

**2교시** : 진짜 나의 위치를 찾아라

세계적인 기업 페이스북은 최근 사명을 '메타' 로 변경했다. 전 세계를 강타한 새로운 키워드, '메타버스' 흐름의 선두에 서겠다는 속셈이다. 현실 세계와 밀접한 연관을 맺는 가상 세계를 의미하는 메타버스는 팬데믹 이후 비대면 시대가 열리면서 급속히 유행을 탔다. 이 책은 세상을 덮친 거대한 메타버스 물결에 관하여 이렇게 일축한다.

"우리가 사는 이 세상도 이미 메타버스였다." 만일 보고 듣고 만지는 모든 감각과 벌어지는 모든 상황이 사실 메타버스 세계 속에서 벌어진 일이라면 당신은 어떠한가? 안심, 안심 또 안심이다. 아바

**아바타 명상의 목적은 '안심추구'**

**"'나'를 버리고 쉬게 하라"가 핵심**

타는 수없이 많으니까 언제든지 다시 만들 수 있고, 얼마든지 새로 시작할 수 있다. 그것이 바로 윤회의 고리다.

MZ세대가 가장 듣고 싶어 하는 불교 강설을 진행하는 월호 스님이 수년간에 걸쳐 연구한, 나를 버리는 법을 알려주는 아바타 마음 수업에 이어서 세상을 버리는 방법을 배우는 메타버스 정신 수업이다. 고대 플라톤의 동굴 이론부터 현대의 트렌드 세터 가상 인간 '로지' 이야기까지, 메타버스 세계관과 연관되어 나오는 다양한 예시들은 독자의 눈높이에 맞춰 수업을 한결 쉽게 따라가는 데 도움을 준다.

**3교시** : 우주 살아가는 나 위한 실전 수행

나의 몸과 마음 그리고 내가 살아가는 우주가 허상이라는 것, 즉 비어 있다는 사실을 깨달았다면 이제는 이 비어 있는 나와 우주를 다시 가득 채울 실전 수행이 필요하다. 불교에서 흔히 등장하는 개념인 '색즉시공 공즉시색(色卽是空 空卽是色)' 을 실천하는 순간이다. 시대를 폭넓게 아우르는 명사들이 마음을 돌보는 저마다의 방법이 3장 '유니버스 명상 수업' 에 고스란히 담겨 있다.

몇 달 전에는 〈고등래퍼2〉라는 프로그램에서 우승한 래퍼 김하온이 자신의 취미를 '명상' 이라고 말해서 큰 관심과 주목을 받았다. '명상 래퍼' 라는 별명이 붙은 그는 직접 쓴 가사에 "거울 보는 듯한 삶. 관찰하는 셈이지 이 모든 걸"이라는 선(禪)적인 내용을 넣었다. 아울러 그는 내면의 평화를 찾는 방법으로 배우이기보다 감독의 입장에서 자신의 관찰자가 되는 것을 꼽기도 했다.

**쉬는 시간** : 나는 이미 크고 밝고 충만

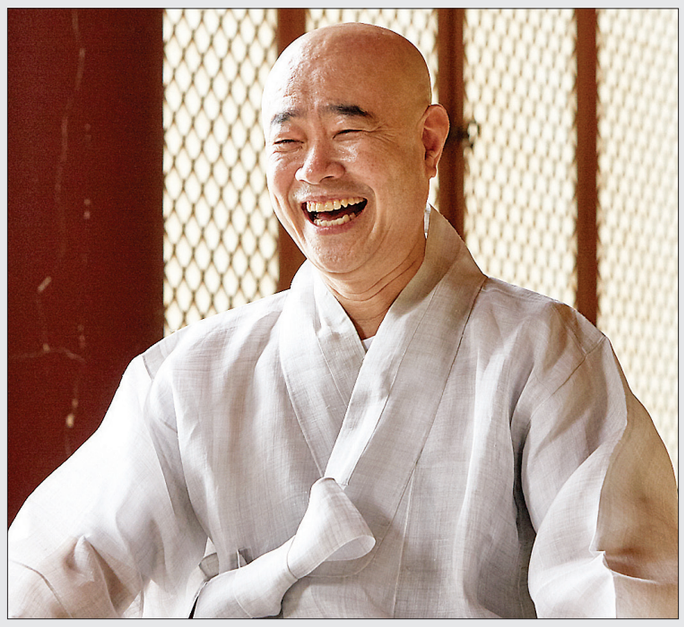
경제적 자산을 불리려는 욕망이 사방에서 범람하고, 통합해 함께 어려움을 이겨내기보다는 각자도생하며 갈수록 분열되는 현대 사회를 우리는 살아간다. 그러나 어마어마한 자산을 소유한 재벌들도, 권력의 정점에 오른 명사들도 종종 불행의 나락에 굴러떨어진다.

그들도 결국 '나' 를 버리지 못했기에, 아집(我執)을 쉬지 못했기에 그런 비극에 이른 것이다. 비극을 피하기 위해선 본문의 내용을 충분히 이해하고, 부록의 네 가지 실전 수행을 실천하여 단 하나의 문장에 다다르면 된다.

"나는 이미 크고 밝고 충만하다"는 이치가 그것이다.

불교 교리에는 나 스스로 깨달음을 얻는다는 큰 장점이 있지만, 내용이 너무 방대하고 어려워 뭇사람들이 선뜻 접하기 어렵다. 이 책은 그 어려운 내용을 집대성하여 깨달음의 길에 간단히 접어들도록 돕는다.

어떤 깨달음인가? 모든 것으로부터의 자유와 선물 같은 편안함이 이미 당신 안에 있다는 깨달음이다. 혹여 불안하다면, 지금 바로 월호 스님의 마음 혁명 수업에 온 마음을 기울여보자. 누구에게도 의존하지 않으며 스스로 안심하는 법을 깨우친다니, 얼마나 매력적인가.



▲저자 **월호 스님**은?

출가 이전, 삶의 무상함을 뼈저리게 느끼고 '본마음 · 참나'를 찾아 각고의 수행을 했다. 동국대에서 묵조선과 간화선을 전공해 석박사학위를 취득하고 쌍계 총림 방장 고산 큰스님으로부터 강맥을 전수받았으며, 동국대 겸임교수 · 해인사 승가대학 교수 · 쌍계사 승가대학 학장을 역임하였다. 현재는 행불선원 선원장으로, BBS TV 〈월호 스님의 행불아카데미〉를 인기리에 진행하고 있다. 또 월호 스님의 법공양 〈줄탁동시〉와 월호 스님의 게송 명상 〈관찰자를 관찰하라〉를 통해 대중과 매일 스마트폰에서 만나고 있다. 저서로는 〈삶이 값진 것은 사라지기 때문입니다〉 〈리셋〉 〈월호 스님의 유마경 강설〉 〈아무도 너를 묶지 않았다〉 〈문 안의 수행 문 밖의 수행〉 〈당신이 주인공입니다〉 〈행복은 달처럼〉 등 다수가 있다.

**책 속의 밑줄 긋기**

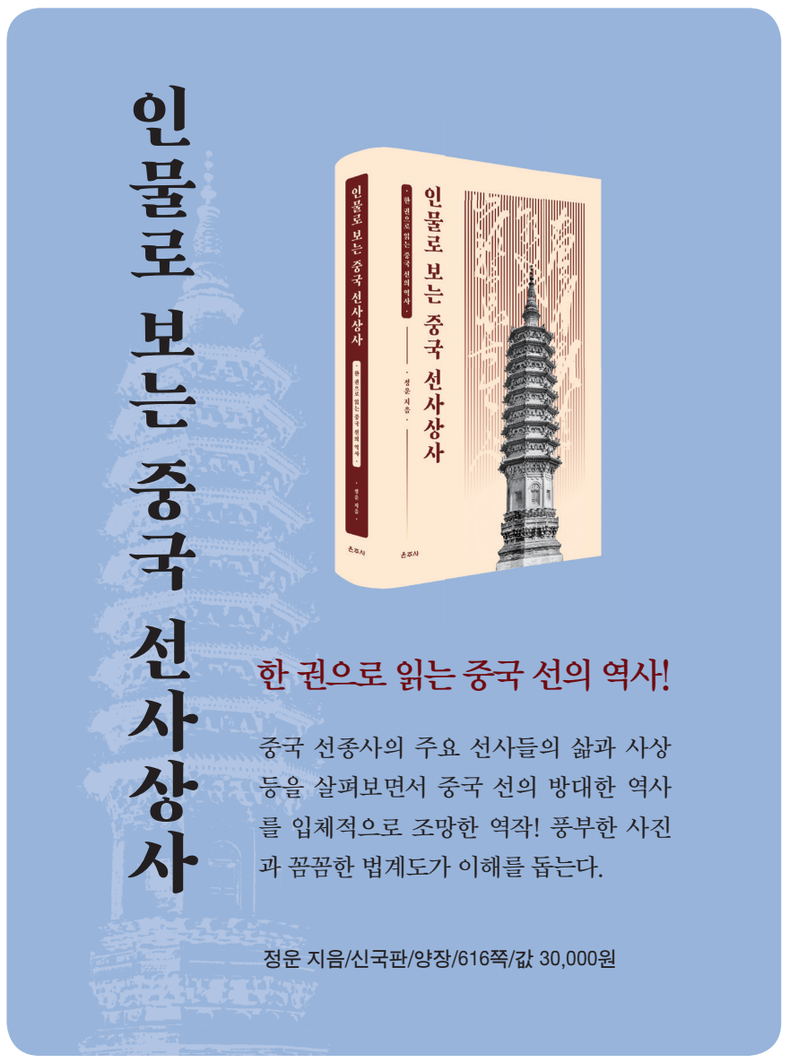
"아프고 힘들고 고통스러운 일들에서 벗어나는 비결은 자신이 아바타임을 깨닫는 것이다. 나의 몸과 마음을 아바타라고 여기며 직접 얼굴을 마주 대하듯 관찰하면, 내 몸에 병이 생겨 아프더라도 아바타가 병에 걸려 괴롭고 힘들어하는 것이 된다."

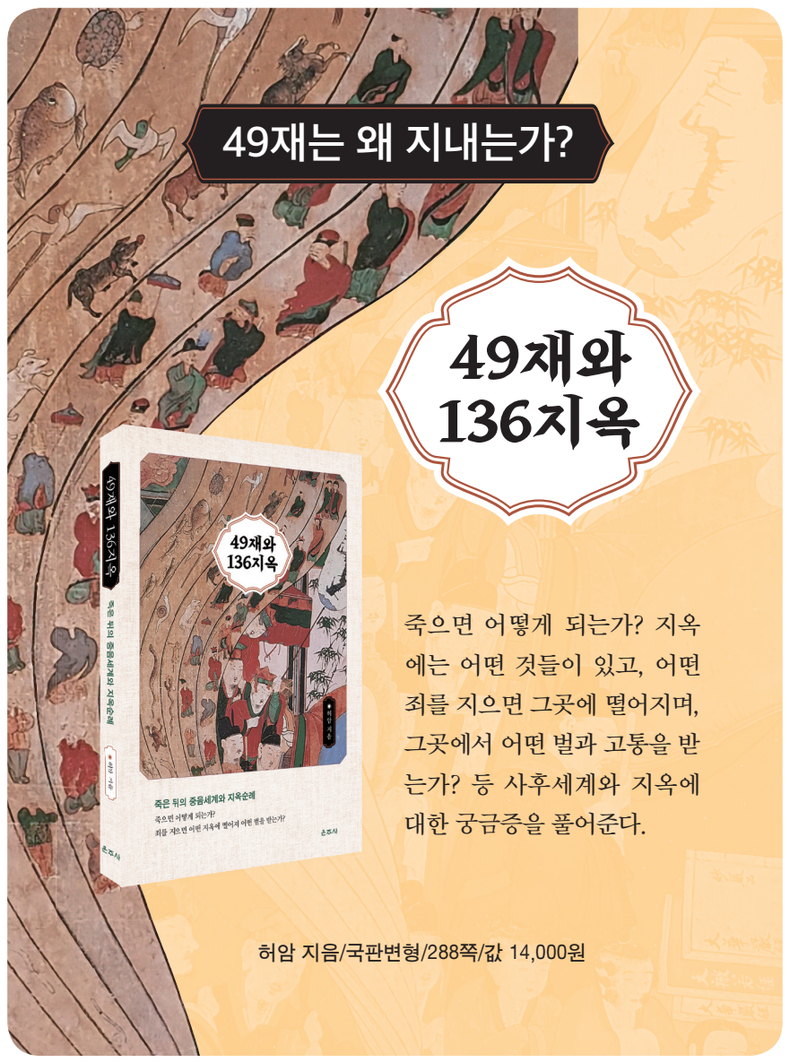
〈내 몸과 마음은 아바타〉 中에서

"고통을 두려워하지 말아야 한다. 내 고통은 내가 있기 때문에 있는 것이다. 고통이 온전히 소멸하려면 내가 없어져야 한다. 적이 없어야 내 고통이 없어지는 것이 아니라 내가 없어야 내 고통이 없어진다." 〈내 아들이 아바타라니?〉 中에서

"무아를 연습하는 것은 그리 대단하지 않다. 보이는 것을 보기만 하고, 들리는 것을 듣기만 하고, 느끼는 것을 느끼기만 하고, 아는 것을 알기만 하는 것이다. 나 스스로가 하나의 통로가 될 때, 여기에 나는 없다. 다만 드나드는 모든 것이 있을 뿐이다. 나의 위를 오가는 모든 것이 고정되지 않고 지나다니면서 '나' 를 이루게 된다. 그렇게 어떠한 '나' 도 만들 수 있게 된다."

〈목적을 만드는 연습〉中에서





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