금주의 베스트 불서 10 1/20~1/26

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	화엄경을 머금은 법성게의 보배 구슬	김성철	오타쿠
2	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다 : 선지식의 코신 사랑	김원수	바른법연구원
3	굿바이 분노 : 보리심 완성을 위한 실천 수행법	원빈스님	이층버스
4	보리도차제의 마르티 일체지로 나아가는 지름길	뻰첸라마 롭상예	운주사
5	요가 디피카 (아헹가요가) 육체의 한계를 넘어	아헹가/현천스님	선요가
6	낡은 옷을 벗어라 : 법정스님 미출간 원고 68편 수록	법정스님	불교신문사
7	나는 괜찮은 사람입니다 : 내려놓고 인정하고 나를 사랑하는법	법륜스님	정토
8	조용헌의 영지 순례 : 기운과 풍광 인생 순례지를 알려주는 영지 20곳	조용헌	불광출판사
9	원빈스님의 금강경에 물들다	원빈스님	이층버스
10	불자 생활 의례	조계종 포교원	조계종출판사

책세상

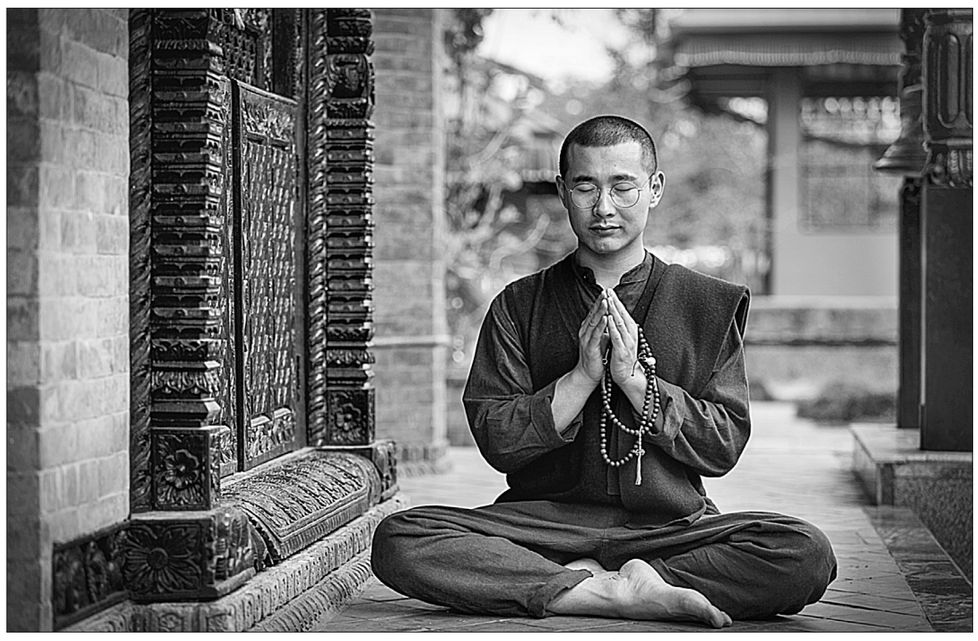
현대적 언어로 푼 위빳사나 명상 진수



고엔카의 위빳사나 명상2

버지니아 해밀턴 엮음
담마코리아 옮김
김영사 펴냄/1만3천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



고엔카의 위빳사나 명상법 한국 최초 정식 출간

세계적인 명상 지도자 S. N. 고엔카가 가르치는 위빳사나 명상법의 간략한 내용을 알리고 붓다의 가르침과 그 핵심 명상법을 더 깊이 이해하는 데 도움을 주는 〈고엔카의 위빳사나 명상〉. 위빳사나 명상을 혼자서 할 수 있게 도와주는 설명서가 아닌, 고엔카가 전파한 붓다의 가르침을 그대로 보여 주고자 하는 목적으로 펴낸 책이다.

위빳사나 명상은 2500년 전 붓다가 고통의 원인과 그것으로부터 벗어날 수 있는 법을 스스로 깨우쳐 진정한 자유에 이르는 길을 발견한 명상법이다. 소수의 사람들에 의해 원형 그대로 명맥이 이어져 왔으며, 고엔카는 1969년 인도로 건너가 이 명상을 많은 사람들에게 알리기 시작했다. 위빳사나는 '있는 그대로 보다' 라는 의미로, 세상의 괴로움을 근본적으로 치유해 진정한 자유와 행복을 성취할 수 있게 도와주는 '삶의 기술' 이다.

고엔카의 명료한 가르침과 이 명상 효과는 그가 지도하는 코스에 참가한 미얀마와 인도, 스리랑카의 여러 고승에게 인정 받았다. 티베트의 정신적 지도자 달라이 라마는 자신의 제자들로 하여금 고엔카에게 찾아가 위빳사나 코스에 참가하게 했는데, 그들은 이 명상을 통해 놀라운 효과를 경험하게 되고, 그 후 달라이 라마와 고엔카는 각별한 사이가 되었다.

현재 이 명상법은 인도사회서 공식적으로 인정을 받아, 인도의 폴리스 아카데미에서는 고엔카의 10일 코스가 졸업하기 전에 이수해야 할 필수과목으로 지정됐다. 수감자들을 위한 교화 프로그램, 학생들을 위한 교육 프로그램 등으로 활용되며, 공직사회에서도 교양 명상으로 권장되는 등 실용적이고 보편적인 명상법으로 자리매김하고 있다.

〈사피엔스〉 〈호모 데우스〉 두 권의 책으로 한국에도 널리 알려진 이스라엘의 세계적인 석학 유발 하라리는 매년 최소 두 달씩 집중적으로 명상을 수행하면서 정신적으로 많은 도움을 받은 것으로 잘 알려져 있는데, 그가 15년 이상 꾸준히 참석하며 수행하는 프로그램 또한 고엔카가 지도한 위빳사나 코스이다.

고엔카의 위빳사나 명상은 최소 10일 동안 진행되는 코스서 명상법을 상세히 안내받고 수행자 자신의 경험을 통해 배우게 된다. 이 명상 코스는 현재 한국뿐 아니라 전 세계 110여 개국, 200여 개의 센터서 정기적으로 열리며, 다양한 배경의 사람들이 코스에 참가한다.

고엔카의 대표작이자 그의 생생한 가르침을 담아 처음으로 인가 받은 이 책은 10일 코스를 기준으로 위빳사나 명상의 핵심과 원리를 자세하고 친근하게 설명한다.

누구나 수행할 수 있는 보편적인 명상

누구나 고통의 문제에 직면한다. 우리가 분노로 고통 받을 때, 그것은 불교도만의 분노도, 개신교인만의 분노도, 비종교인만의 분노도 아니다. 분노는 분노일 뿐이다. 어떠한 종교를 갖고 있든 상관없이 사람들이 마음속에 화와 증오를 품고 있으면 고통스럽다. 그래서 종파를 떠난 보편적인 해결책이 필요하다. 위빳사나 명상은 모든 인간이 이런 문제를 안고 있다는 점에 바탕을 두고 근본적인 해결책을 제시한다. 기본적으로 불교라는 종교적 전통을 통해 전해 내려왔지만, 종파적 성격을 거의 갖고 있지 않다. '있는 그대로 본다' 는 위빳사나의 의미 그대로, 인간의 보편적인 고통을 직시하고 이를 해결하고자 하는 사람이라면 큰 어려움 없이 받아들이고 수행할 수 있는 것이다.

"나는 사람들이 한 종교서 다른 종교로 바꾸기를 바라지 않습니다. 나는 어떤 조직화된 종교에도 관심이 없습니다. 나의 관심은 진리, 즉 깨달으신 분의 가르침에 있습니다. 그러나 바꿔야 하는 것이 있습니다. 그것은 바로 고통을 행복으로, 불순함을 순수함으로, 속박을 자유로, 무지를 깨달음으로 바꾸는 것입니다."

고엔카는 미얀마의 부유한 사업가 집안서 태어났다. 20대 때부터 사회적인 명망을 좇다 지독한 편두통에 시달리는데, 치료약을 찾던 중 친구로부터 위빳사나 명상 코스를 소개받아 참석하게 된다. 독실한 힌두교 신자였음에도 불구하고, 그는 이 명상을 통해 육체적 고통의 치유뿐만 아니라 진정한 내면의 자유를 경험하게 되었다.

스승 우 바 킨 곁에서 14년간 수행한 뒤 위빳사나 지도자로 인가받은 그는 인도로 건너가 위빳사나 명상을 가르치기 시작했다. 그의 열린 마음과 이 명상의 비종파적 성격은 카스트제도와 종교 때문에 분열된 나라에 살고 있는 다양한 배경을 가진 사람들의 마음을 이끌었다. 종교적 색채 없이도 유익한 위빳사나의 장점이 점점 알려지면서 수많은 사람들이 고엔카의 위빳사나 코스에 참여하게 됐다. 종교 지도자가 아니었지만 세계인의 마음의 평화에 기여한 공로를 인정받아, 2000년 여름 뉴욕의 유엔 본부에서 열린 〈새천년 세계 평화 정상회담〉에서는 세계 각국의 종교 및 영성 지도자들 앞에서 종교적 조화, 관용, 평화적 공존에 관한 연설을 하기도 했다.

자기관찰 통해 자신 바꾸는 명상

고엔카의 위빳사나 명상법은 자기관찰을 통해 자신을 바꾸는 방법이다. 이 명상법은 몸과 마음의 깊은 상호 연결성에 초점을 둔다. 신체 감각에 주의를 기울이면 이 연결성을 직접 체험할 수 있다. 신체 감각은 몸의 생명력을 형성하고, 마음의 생명력과 지속적으로 연결돼 그것을 조절한다. 관찰에 바탕을 두고, 몸과 마음의 공통된 뿌리까지 스스로 탐험하는 과정을 통해 정신의 불순물을 녹여 없애고, 그 결과로 사랑과 자비로 가득 찬 균형 잡힌 마음을 얻게 된다. "세상에 대한 붓다의 특별한 업적은 바로 진리를 직접 깨닫는 법을 가르쳐 경험적 차원의 지혜, 즉 바와나-마야 빤냐를 계발할 수 있도록 한 것입니다. 직접적인 진리의 깨달음을 성취하기 위한 이 방법이 위빳사나-바와나입니다."

"위빳사나는 특별한 보기를 의미하는데, 자신 안의 실제를 관찰하는 것입니다. 이것은 우리 신체의 감각을 주의집중 대상으로 삼아야 가능합니다. 이 방법은 자신 안의 감각을 체계적으로, 감정의 흔들림 없이 공정하게 관찰하는 것입니다."

위빳사나-바와나는 몸에서 일어나는 감각을 관찰함으로써 자신의 실상을 관찰하는 지혜를 체계적으로 계발하는 것을 뜻한다. 몸의 감각을 평정한 마음으로 관찰하는 법을 배우면 자신의 덧없는 본성을 깨닫게 되고, 덧없는 것에 대한 집착이 허무해지며, 우리를 고통스럽게 만드는 그것들에 반응하는 습관 자체를 제거할 수 있다. 이 알아차림과 평정심이 위빳사나 명상의 핵심이며 진정한 자유로 나아가는 길이다.

직접 경험하는 것이 가장 확실한 것입니다. 어떤 것도 믿음 하나만 가지고 받아들여선 안 됩니다. 그것이 논리적인지, 실용적인지, 유익한지 검토해 봐야 합니다. 이성적으로만 따져 지적으로 진짜라고 받아들이는 것은 충분하지 않습니다. 그 진리가 유익하다면, 우리가 그것을 직접 경험해야 합니다. 그러고 나서야 그것이 진짜임을 알 수 있습니다.

고엔카는 이 책에서 명상 수행을 통해 실제를 직접 경험하지 않고서는 자유도 구원도 있을 수 없음을 여러 번 강조한다. 적절한 환경에서 충분한 경험을 가진 사람의 지도를 받아 차근차근 기초를 익혀야 하며, 누군가의 설명으로 만족할 것이 아니라 자신이 직접 체험하는 것이 필요하다. 명상 분야 25개국 스테디셀러이자 한국에 최초로 정식 출간되는 이 책은, 명상을 처음 접하는 사람에게는 친절한 입문서가 되고, 위빳사나 등 기존의 명상 수행자들에게는 한 단계 더 깊게 체험할 수 있도록 이끄는 좋은 배움의 계기가 될 것이다.

책 속의 밑줄 긋기

-진행되는 죽음을 나는 직면하고 있습니다. 나에게는 부정성이 전혀 없습니다. 담마가 나와 함께 있기 때문입니다. 내 주위에 있는 강한 담마의 진동을 느낍니다. 기분이 정말 좋습니다. 나는 죽을 때까지 미소 지을 것입니다.

-물질적인 몸의 진리는 무의식의 마음에 깊이 묻혀 있습니다. 흙에 덮인 관처럼 말입니다. 붓다는 물질적인 몸의 진리를 밝혔습니다. 붓다는 몸이 매 순간 썩어가고 점차 시들어 죽음에 이른다는 것을 경험으로 이해했고, 몸 안에 있는 아닛짜의 진리가 닙바나(궁극적 자유)로 가는 열쇠임을 발견했습니다.

-마음에서 일으키는 불순물에 우리가 취합니다. 어떤 이는 술이나 마약에 중독되었다고 말하는데, 이건 사실이 아닙니다. 아무도 술이나 마약에 중독되지 않았습니다. 실제로는 술이나 마약이 일으키는 감각에 중독된 것입니다.

-슬픔은 매우 깊고 고통스러운 상카라를 만들지만, 명상을 통해 우리는 그것에 대처할 수 있습니다. 일상에서의 수행을 통해 무상을 이해하고 평정심을 계발하면, 수행은 우리의 귀의처, 피난처가 됩니다. 거기서 우리는 균형을 되찾고 계속 나아갈 힘을 얻습니다.

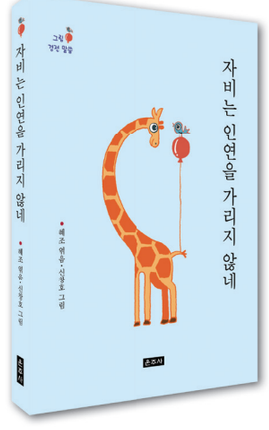
-죽음을 두려워할 필요는 없습니다. 다만 매 순간 준비해야 합니다. 때때로 우리는 마라나누사띠(죽음 알아차림)를 수행해야 합니다. 이것은 매우 이롭습니다. 수행하는 동안 자신의 마음을 살펴봐야 합니다. '내가 내일 아침 죽는다면, 이 삶의 마지막 순간에 내 마음 상태는 어떨까? 집착이 남아 있을까? 담마의 임무를 완성하려는 집착이라도 남아 있는가?'

그림 경전 말씀

우리 삶을 밝게 비추어주고
삶의 지혜를 깨우쳐주는 가르침!



자비는 인연을 가리지 않네



수행길에 있는 사람에게는 수행의 지남이 되고, 일상의 삶을 살아가는 이들에게는 삶의 이정표가 되는 가르침!

어느 곳을 펼쳐보아도 보석 같은 부처님 말씀과 재미있는 삽화가 가득! 누구나 가볍게 읽으면서 감동과 여운이 있는 책!

혜조 엮음, 신창호 그림/국판/컬러/248쪽/값 14,000원

티베트불교에서 종파를 초월하여
모든 수행자들이 반드시 배우고 수행하는 논서!

입보리행론 강해 1~3

대승불교의 핵심인 보리심과 공성의 가르침과 수행법을
간명한 게송으로 전하는, 대성취자 샨티데바의 가르침!

『입보리행론』에 대한 가장 방대한 해설서!

진메이펑춰 린포체의 직간접 수행 경험과 수많은 대승 경론, 중국 고전까지 넘나드는 풍부한 해설은 강한 흡인력과 설득력으로 보리심을 불러일으키고 참된 보살행으로 이끌어 준다.



샨티데바 게송/진메이펑춰 린포체 강설/지엄 편역
신국판/양장/1권 668쪽, 2권 656쪽, 3권 680쪽/각권 값 35,000원

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