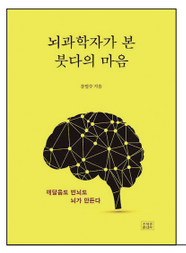
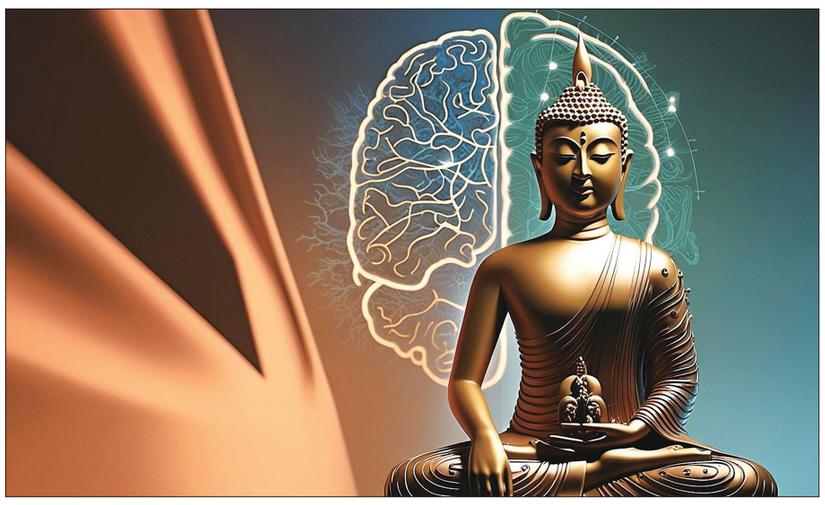
“깨달음도 번뇌도 뇌가 만든다”



뇌과학자가 본 붓다의 마음
문일수 지음
조계종출판사 / 2만2000원

뇌과학자가 설명하는 붓다의 가르침
괴로움의 발생과 소멸, 과학적 증명
“번뇌의 불꽃 끄면 깨달은 자, 부처”

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com



인간의 마음은 끊임없이 변화한다. 연구에 의하면 대략 10초마다 마음이 바뀐다고 하니, 하루 16시간 깨어 있다고 하면 5760번 바뀌는 셈이다. 부처님은 이러한 마음의 속성을 원숭이가 이 나뭇가지에서 저 나뭇가지로 끊임없이 옮겨 다니는 것에 비유해 ‘마음 원숭이[心猿, 심원]’라고 칭했다. 우리 마음의 정체는 무엇이고, 부처님은 어떻게 ‘마음 원숭이’를 잠재웠을까?

〈뇌과학자가 본 붓다의 마음〉은 불교 수행으로 마음을 닦는 뇌신경과학자 문일수 교수(동국대 의대 명예교수)가 불교의 가르침을 뇌과학의 관점에서 설명하는 책이다. 어렵게만 느껴지는 ‘불교’와 ‘뇌과학’을 사람들에게 쉽고 재미있게 전하기 위해, 저자는 초기불교부터 유식불교까지 관련 서적을 샅샅이 찾아 읽었다. 그런 다음 자신이 평생 공부한 뇌과학과 연결해 ‘중학생도 이해할 만한’ 언어로 다듬었다.

“불교를 잘 몰라도, 뇌과학에 문외한이어도 이 책을 읽으면 괴로움의 발생 원인과 소멸 방법이 과학적으로 증명되는 과정을 자신도 모르게 이해하게 된다”는 자신감은 바로 이런 꼼꼼한 준비에서 비롯된다.

아인슈타인은 일찍이 현대물리학의 중요한 개념인 상대성이론과 양자역학을 부처님의 가르침인 연기법과 공(空)사상으로 설명하며 “부처님이 깨달은 연기법 그 자체가 과학”이라고 말한 바 있다. 저자에게는 “불교는 뇌과학 그 자체”였다. 불교가 중요하게 생각하는 것이 마음공부이고, 이 마음을 다루는 것이 바로 뇌이기 때문이다.

“왜 어려운 뇌과학으로 불교를 설명하느냐”는 질문에 저자는 “첫째는 부처님의 가르침을 보다 명확하게 이해할 수 있기 때문이고, 둘째는 수행의 관점을 바로 잡을 수 있기 때문”이라고 답한다. 그러면서 “우리 모두는 불성의 기반인 전전두엽을 갖고 있기에 이를 잘 계발하여 타오르는 번뇌의 불꽃을 끄면 ‘깨달은 자, 부처’가 될 수 있다”고 말한다.

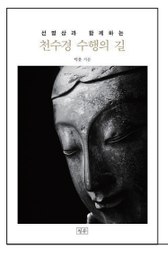
1부 ‘왜 인간의 마음은 배회할까’는 ‘나는 무엇일까’, ‘자아는 어떻게 생성될까’ 등의 질문에 대한 부처님의 가르침을 뇌과학적 측면에서 설명한다. 2부 ‘마음공간의 구조’는 오온(五蘊)과 마음을 만드는 6가지 알음알이[六識, 육식]를 뇌과학으로 알아본다. 또 알음알이가 일어나는 마음공간의 거울[意根, 의근]과 거기에 맺히는 상, 떠오르는 의식 그리고 마음공간 전체를 알아차림하는 싸띠(Sata)에 대한 가르침을 뇌과학으로 설명한다.

3부 ‘인식과정을 해부한다’에서는 인식대상을 인식대상을 받아들이는 오감문(五感門)과 의문(意門), 대상을 인식하기 위해 차례로 지나가는 17가지의 마음(17찰나설), 인식과정을 벗어난 존재지속심(bhavaṅga, 바왕가)을 뇌과학 관점에서 자세히 설명한다. 4부 ‘뇌과학은 수행을 어떻게 돕는가’에서는 불안하고 괴로운 마음을 맑고 평온한 마음으로 바꾸는 방법과 싸띠 수행이 뇌과학적으로 어떻게 가능한지 알아본다.

강봉균 서울대 명예교수는 “뇌과학자 문일수 교수는 부처님의 말씀을 지금까지 현대과학이 밝혀낸 뇌의 작동원리로 매우 흥미롭게 풀어내고 있다”고 추천사를 썼다.

저자인 문일수 교수는 동국대학교 의과대학 신경해부학 교수로 30여 년간 후학을 지도했다. 현재 동국대 의과대학 명예교수이며 뮬라상가 싸띠아라마의 싸띠연구소장을 맡고 있다. 불교 관련 저서로 〈오온과 전오식〉, 〈의근과 의식〉, 〈붓다의 깨달음과 뇌과학〉이 있다.

〈천수경〉 독송으로 하는 선명상



선명상과 함께하는 천수경 수행의 길
덕운 스님 지음
청류 / 2만5000원

〈천수경〉 핵심 풀고 수행으로 안내
‘있는 그대로 바라보기’가 선명상 핵심
“경전 독송하며 내면의 깊은 고요 체험”

불자라면 누구나 한 번쯤 독송해 봤을 〈천수경〉의 핵심 가르침을 풀이하고, 선명상 실참으로 이어질 수 있도록 안내하는 책이다. 선명상 확산에 앞장서고 있는 덕운 스님(서울 충정사 주지·사진)이 〈천수경〉 수행을 시작하려는 초심자를 위해 펴냈다.

덕운 스님은 “〈천수경〉은 단순히 복을 빌기 위한 주문이나 형식적인 의례가 아니라, 우리 삶을 근본적으로 변화시키는 깊은 수행법이자 지혜의 가르침”이라고 말한다. 짧지만 명료한 구절 속에 부처님의 가르침이 응축되어 있어, 반복해서 독송할수록 마음 깊이 새겨지며 삶을 변화시키는 힘을 일으키기 때문이다.

뿐만아니라 〈천수경〉은 자비, 지혜, 참회, 발원이라는 불교의 핵심 가르침을 압축해 담고 있어, 독송 자체가 곧 수행이 된다. 덕운 스님은 “〈천수경〉의 깊은 뜻과 수행법을 온전히 이해하고 독송의 참된 의미를 알게 되면, 그것이 우리의 일상에서 수행과 깨달음으로 이어지는 강력한 실천법이 된다”고 강조한다.

이처럼 친숙하고 중요한 경전이지만, 막상 ‘수행’으로 연결되기는 쉽지 않다. 때문에 스님은 하루 중 편안한 시간을 골라 잠깐이라도 〈천수경〉을 독송하고, 빠르게 읽기보다 문장과 진언 하나하나의 의미를 찬찬히 생각해 볼 것을 권한다. 독송을 마친 후에는 조용히 앉아 오늘 수행한 공덕을 스스로 돌아보며, 나와 더불어 모든 중생이 함께 행복해지기를 바라는 회향의 마음을 가져보라고 말한다. 수행하며 느낀 소소한 감정이나 생각을 간단히 적어두어, 내가 어떻게 변화해 왔는지를 확인하는 것도 도움이 된다.



책에서는 〈천수경〉의 의미를 쉽게 풀이하고 진언과 다라니의 해석, 수행법, 실천방법을 설명한다. QR코드로 유튜브 강의도 들을 수 있다. 덕운 스님은 “선명상은 잡념과 번뇌를 내려놓고, 우리의 본래 맑고 밝은 마음을 알아차리는 수행”이라며 “〈천수경〉을 독송하면 자연스럽게 선명상의 핵심인 ‘생각과 감정을 있는 그대로 바라보고 부드럽게 흘려보내는 연습’을 실천할 수 있다”고 말한다.

덕운 스님은 통도사 강원, 해인사 율원, 중앙승가대학교 불교학과를 졸업하고 통도사 템플스테이 지도법사, 용주사 교무과장 등을 역임했다. 조계종 총무원 호법부 상임감찰과 기획실 감사국장을 거쳐 현재 호법국장 소임을 맡고 있다. 서울 충정사 주지로 생명존중 캠페인 ‘미앤펫(me and pet)’을 통해 반려동물과 함께하는 수행법을 연구, 실천하고 있다.

여수령 기자

틱낫한 스님의 50가지 마음챙김



틱낫한 행복
틱낫한 지음 / 허우성 번역
불광출판사 / 1만8000원

일상에서 실천할 명상법
마음챙김 체조 일러스트도

“걷기 명상은 그저 걷기를 즐기기 위해 걷는 것입니다. 어딘가에 도착하기 위해 걷지 않는 것, 그것이 기술입니다. 산스크리트어로 아프라니히타(apraṇihita)라는 단어가 있습니다. ‘소망 없음’이나 ‘목적 없음’이라는 의미인데, 자기 앞에 무엇을 두고 뒤쫓아가지 않는다는 뜻입니다. 우리는 걷기 명상을 할 때 이런 정신으로 걷습니다.”

세계적인 불교지도자이자 평화인권운동가인 틱낫한 스님은 1967년 자전적인 이야기를 담은 책 〈베트남: 불바다의 연꽃(Vietnam: Lotus in a Sea of Fire)〉을 출간한 이후 2022년 입적하기 전까지 많은 이들이 평화와 행복을 찾을 수 있도록 돕는 글을 꾸준히 쓰고 출간했다. 스님이 쓴 책은 명상과 마음챙김, 참여불교, 시, 동화 등 다양한 분야에 걸쳐 100권이 넘고, 국내에 번역된 책도 30여 권에 달한다.

〈틱낫한 행복〉은 그간 스님이 소개한 명상법을 한 권에 담은 책이다. 밥을 먹고 걷고 대화를 나누는 일상 속 모든 순간에 수행할 수 있는 명상법 50가지를 소개한다. 틱낫한 스님만의 다정다감한 문체와 간략하고 명쾌한 지침으로 ‘지금 이 순간’의 행복을 발견하도록 돕는다.

출간 20년 만에 국내에 소개되는 만큼, 플럼빌리지의 꼼꼼한 검토를 거쳐 그간 수정된 명상법을 반영하고, 마음챙김 체조를 쉽게 따라할 수 있도록 일러스트를 추가했다.

1926년 베트남에서 태어난 틱낫한 스님은 16세에 출가해 24세 무렵 베트남 최대 불교연구센터인 인꽝(An Quang) 불교연구원을 설립했다. 1960년대 미국으로 건너가 프린스턴 대학과 컬럼비아 대학에서 비교종교학을 공부했다. 이후 베트남 전쟁이 발발하자 전쟁 반대 메시지를 내 조국에서 추방됐으며 전 세계를 돌며 비폭력 메시지를 전하는 연설과 법회를 열었다. 프랑스에 명상공동체 플럼빌리지를 세우는 등 서구에 마음 수련과 명상의 중요성을 전파했다.

여수령 기자

부처님이 탄생하는 순간, 腹藏
그 비밀의 문이 열린다



불복장의 비밀
불교의식 너머 상징의 세계까지
경원 편저
佛 腹 藏
민족사

부처님을 예경의 대상으로 완성하는 마지막 절차
불상은 어떻게 신성한 존재가 되는가?

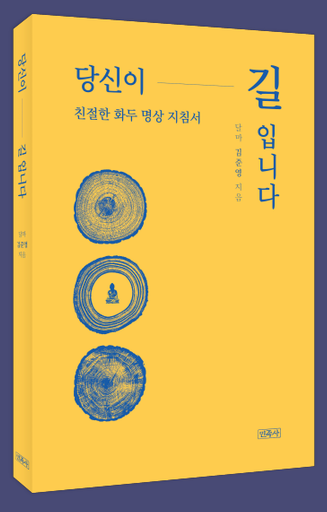
복장 의식과 점안 의식
그 신비로운 절차의 모든 것을 밝히다.
단순한 미술품이 부처님이 되기까지
타임캡슐처럼 봉안된 불복장 속
당대 문명의 결정체를 만나다.

佛

불복장의 비밀
불교의식 너머 상징의 세계까지
경원 | 400쪽 | 35,000원

현재 금산 극락사 회주, 공주 동학사 주지, BTN 불교티비 자문위원, 한국불복장연구소 소장으로 수행과 전법에 힘쓰고 있다. 수덕사 견성암에서 출가, 동학사 승가대학을 졸업하였으며, 견성암·대성암·약수암 등 22안거를 성만하였다. 동국대학교 행정대학원을 졸업하였다. 20대 초반부터 청봉당 혜묵 스님 하에서 불복장 전반을 수학하였다.

내가 묻고, 내가 답하는
화두 명상의 길



당신이 길입니다
친절한 화두 명상 지침서
달마 김준영 지음
민족사

간화선의 핵심을 질문과 화답으로 풀어낸 실천 지침서
그 깨달음은 문답 속에서 시작된다.

선禪은 먼 곳에 있지 않습니다.
지금 당신의 삶이 곧 길입니다.
당신은 문답을 따라가며
어느 순간 '아!' 하는 깨달음과 함께,
본래 자기 안에 있던 ‘길’을 발견하는 경험을 하게 됩니다.

당신이 길입니다
친절한 화두 명상 지침서
달마 김준영 | 312쪽 | 18,500원

간화선을 기반으로 티벳의 족첸과 포와, 마하시, 술륜, 쉐우민 전통의 위빠사나를 섭렵하였으며 현재, 필요에 따라 간화선, 위빠사나, 티벳명상 등을 융합해서 수행을 안내하고 있다. 2005년부터 화두 외의 방편까지 폭넓게 쓰시는 봉화 축서사 조실 금곡 무여 대종사의 가르침을 받고 있으며 축서사 토요정진회 참선 법회 초심자반에서 사람들을 지도하고 있다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org