금주의 베스트 불서 10

12/7~12/13

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	성철스님의짧지만큰가르침	원택	장경각
2	아사나쁘라나야마무드라반다	사라스와띠	한국요가출판사
3	눈으로듣고귀로읽는붓다의과학이야기(진화생물학과뇌과학,불교를만나다)	김성철 지음	참글세상
4	인생수업(잘물든단풍은봄꽃보다아름답다)	법륜/유근택 그림	휴
5	고요함의지혜	에크하르트톨레	김영사
6	요가디피카(아헹가요가1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가
7	닦는마음밝은마음(개정증보판)	김재웅 지음	용화
8	초기불교이해	각묵 스님 지음	초기불전연구원
9	중관학특강:색즉시공의논리	김성철	오타쿠
10	요가근본경전	이태영 편역	여래

책세상

“근본적 선함이 인간의 핵심이다”



쓰지 않은마음
타라 브랙 지음
비키 알바레스 그림
한문화 펴냄/1만7천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

이 책은 우리 시대 가장 저명한 명상가 중 한 명이자, 다수의 베스트셀러를 집필한 작가 ‘타라 브랙’이 전하는 진정한 치유의 메시지를 담은 책이다. 저자는 우리가 살면서 겪는 모든 고통과 슬픔, 혐오와 의심을 넘어 존재의 의미를 깨닫고 자유에 이를 수 있도록 돕는 가치로, ‘근본적 선함(Natural Goodness)’을 말한다. 우리가 자신을 얼마나 부족하게 여기든, 우리가 속한 사회가 얼마나 많은 폭력과 불평등에 사로잡혀 있든 ‘근본적 선함’이 인간의 핵심이라는 사실은 변함이 없으며, 다만 이런 선한 마음을 그동안 쓰지 않았을 뿐이라는 것이다.

저자는 우리가 성장하면서 사회적 판단과 가치를 계속해서 내면화하고 끊임없이 타인의 인정을 추구하는 과정에서 내면의 반짝이는 황금, 즉 선한 마음을 망각하고 말았다고 이야기한다. 하지만 눈으로 보지 못할 때조차 진정한 본성에서 나오는 아름다운 빛은 흐려지지도 더럽혀지지도 약해지지도 않으며, 우리가 얼마나 멀리까지 헤매고 다니든 얼마나 절실히 찾아다니든 해답은 이미 우리 안에 존재한다고 강조한다. 저자 자신이 일상에서 깨달음을 얻었던 경험부터 불교에서 전해져오는 설화, 틱낫한, 잘랄루딘 루미, 토머스 머튼 등 대표적인 영적 스승들의 일화까지 책 속에 등장하는 아름다운 50가지의 이야기를 천천히 음미하다 보면, 내면의 지혜가 깨어나고 진정한 치유와 자유에 이르는 관문을 발견하는 경험에 이를 것이다.

내 안 선함 신뢰하고, 타인 선함 알아차리기

타라 브랙은 사람들의 가장 큰 착각 중 하나가 ‘우리가 미래에는 지금보다 좀 더 현명하고 애정 어린 사람으로 변할 거라는 생각’이라고 말한다. 우리는 올바른 훈련을 하고, 올바른 스승을 찾고, 올바른 책을 읽은 후, 미래의 어느 시점이 되어서야 그런 사람이 될 거라고 믿지만 사실 우리가 열망하는 모습은 자신의 바깥에 있는 것이 아니고, 미래에 있는 것도 아니며, 다른 어딘가에 있는 것도 아니라는 것이다. 저자는 행복을 갉아먹는 가장 나쁜 습관은 우리가 아직 모든 일에 충분히 준비되지 않았고, 앞으로 벌어질 일에 제대로 대처할 수도 없다고 가정하는 것이라고 이야기하며 자신을 낮게 평가하며 움츠러드는 대신, 우리의 가슴이 삶의 그 어떠한 도전에도 준비되어 있다고 믿고 내 안의 선함과 타인의 선함을 신뢰하라고 격려한다. ‘결국 모든 문제의 답은 우리 안에 있다’는 저자의 조언은 그 자체만으로도 커다란 위로와 위안을 안겨준다.

영적 스승 일화 등 50가지 이야기
“모든 문제의 답은 우리 안에 있다”
명상, 내면을 정기적 방문하는 일

일상 변화시킬, 강력한 명상 주제 만나다

이 책에서는 명상을 ‘자신을 되찾는 일이자 자신의 내면을 정기적으로 방문하는 일’이라고 이야기한다.

매일 잠시나마 고요히 내면에서 일어나는 일들을 지켜보고 자신을 되찾는 시간을 가질 수 있다면 두려움과 불확실성, 혼돈이라는 진흙에 파묻힌 진주(자신의 선한 본성과 평화)를 찾을 수 있다는 것이다. 책 속의 이야기들을 따라가다 보면 일상 속에서 자연스럽게 실천할 수 있는 짧지만 강력한 ‘명상의 주제’를 발견할 수 있다.

‘당신을 혼란스럽게 하는 문제나 당신을 괴롭히는 일은 무엇인가?’ ‘당신이 마주한 내면의 가장 강력한 악마는 무엇인가?’ ‘고통에 저항하는 대신 모든 것이 알맞은 자리에 있다고 인정한다면 삶은 어떻게 달라질까?’ ‘지금의 상황을 문제라고 인식하는 것에서 벗어난다면 어떻게 될까?’ ‘분노를 느낄 때 잠시 멈추고 그 강력한 생각과 느낌을 그대로 바라본 다음 무슨 일이 벌어지는지 지켜보라’ ‘자신의 취약하거나 부적절한 모습을 숨기기 위해 가식이나 겉치레에 의존하는 대신 자신을 내려놓고 진실하게 행동한다면 어떤 기분이 들까?’ 등의 질문을 통해 우리를 괴롭히던 복잡하고 고통스러운 감정에서 벗어나 평안을 찾고 깨달음에 이르는 길을 발견할 수 있을 것이다.

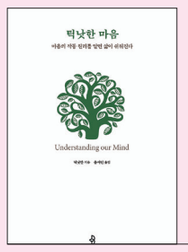
저자 영적 여정 담긴 경험담과 서정적인 삽화

타라 브랙은 명상가이기 전에, 저명한 임상심리학자로서 어려움에 부닥친 많은 이들을 상담해왔다. 명상과 심리학을 접목한 그녀의 전작들이 대부분 내담자와의 상담 사례를 중심으로 풀어냈다면, 이 책은 저자 자신이 겪은 고통과 갈등, 고뇌에서 비롯한 것이다. 젊은 시절의 타라 역시 많은 이들이 그러한 것처럼 끊임없는 자기혐오와 불신에 휩싸였으며, 세상과 분리된 채 불안감과 우울감에 시달렸다. 또한 자신의 가치를 끊임없이 의심하며 스스로를 어딘가 부족하고 모자란 존재라고 생각해 왔다. 그녀는 그 무엇에도 창의적인 감흥을 느낄 수 없었고, 생생하게 살아 있는 기분도 느낄 수 없었던 고통스럽고 암울했던 시절에 ‘명상’을 만났으며, 명상이 자신의 앞길을 환하게 비춰주었다고 고백한다. 타라 자신의 이런 진솔하고도 공감 가는 경험담은 독자들에게도 깊은 울림을 안겨줄 것이며, 영국의 젊은 예술가인 비키 알바레스가 그린 서정적이면서도 따뜻한 삽화와도 잘 어우러져, 책장을 넘기는 동안 눈과 마음이 모두 위로받는 경험을 할 수 있을 것이다.

▲저자 **타라 브랙**은?

미국의 임상 심리학자이자 대표적인 불교 명상가. 산타바바라에 있는 필딩대학원에서 임상심리학 박사학위를 받고 워싱턴 통찰명상 공동체를 창립했다. 35년 넘게 위빠사나(마음챙김) 명상을 위주로 수행하고 가르쳐온 그녀는 서양의 심리학과 동양의 불교명상을 결합한 심리치유 프로그램으로 정신적 고통을 받는 사람들에게 큰 공감과 위로를 주었다. 그의 첫 책 〈받아들임〉은 출간 즉시 화제를 모으며 베스트셀러가 되었다. 현재 타라 브랙은 스피릿록 센터, 오메가 인스티튜트, 크리팔루 등 미국 전역의 집중수행 센터에서 워크숍을 개최하고 있다. 더불어 불교의 사회적 의미를 살리는 다양한 불교 평화 운동을 실천하고 있다.

“우리 마음에는 괴로움의 씨앗과 행복의 씨앗이 동시에 존재한다”



틱낫한마음
틱낫한 지음/윤서인 옮김
불광 펴냄/2만1천원

이 책은 마음 실체를 철저히 분석하는 유식불교를 바탕으로 우리 마음의 속성과 작동 원리를 풀어낸다. 이를 바탕으로 괴로움보다는 행복을 더 느낄 수 있도록 ‘마음’이라는 넓은 밭에 심어져 있는 씨앗들 중 선한 것은 더욱 키우고, 그렇지 못한 것은 선한 씨앗으로 거듭나도록 변환하는 법을 친절하게 알려준다. 틱낫한 스님의 가르침을 찬찬히 따라가다 보면 모든 괴로움에서 벗어나 행복하게 사는 법을 알 수 있을 것이다.

우리가 일상에서 흔히 쓰는 표현 중에 ‘마음대로’라는 말이 있다. ‘마음대로 하라’ 든가, ‘내 마음대로 되면 좋겠다’ 같은 표현들 말이다. 이 ‘마음대로’라는 표현은 ‘하고 싶은(생각하는) 대로’의 의미이지만, 사실 ‘마음’이라는 단어의 뜻은 ‘생각’에 국한되지 않는다. 우리 안에서 일어나는 감정, 기억, 의지 등 ‘마음’이라는 단어에 포함되는 개념은 여러 가지가 있기 때문이다. 그런 여러 가지 의미만큼이나 우리 마음은 복잡하고 어렵다. 그러다 보니 인간의 마음이 어떤 속성을 지니고 있는지, 그리고 어떻게 변화하고 생겨나는지에 대해서는 예전부터 지금까지 종교와 철학 등 다양한 분야에서 끊임없이 탐구되었다. 그중에서도 대표적인 것이 바로 마음의 구조와 작동원리 등을 철저히 분석한 불교의 유식학이다.

이 책은 4세기 인도의 승려이자 학자였던 세친이 저술한 〈유식삼십송〉과 〈유식이십송〉을 바탕으로 하여, 틱낫한 스님이 유식불교를 알기 쉽게 풀어낸 불교심리학 안내서다. 틱낫한 스님은 세친의 이 두 가지 저술부터 〈화엄경〉 가르침까지 포용하여 50편의 게송을 새롭게 정리하여 ‘유식오십송’이라고 이름 붙였다. 그리고 그 50편의 게송을 하나하나 살피면서 우리 마음의 속성과 작동 원리에 대해 명쾌하고도 깊이 있게 설명한다. 또한 마음의 속성과 작동 원리를 철저히 파헤침으로써 우리가 어째서 수행을 해야 하는지, 그리고 어떻게 수행을 하며, 수행이 우리 삶을 어떻게 변화시킬 수 있는지를 풀어내고 있기 때문에 이 책은 ‘모든 수행의 바탕이 되는 기본서’라고도 할 수 있다. 더 나은 삶을 살기 위해 우리가 해야 할 일은 너무나도 명확하다. 마음이라는 밭에 긍정적인 씨앗을 더 많이 심어서 성숙할 수 있도록 돕고, 부정적인 씨앗은 더 이상 늘어나거나 드러나지 않도록 하는 것이다. 그러기 위해서는 우선 내가 지닌 씨앗이 어떤 것인지 정체를 알아야 한다. 이때 필요한 것이 바로 알아차림이다. 분노나 미움, 질투나 시기와 같은 부정적인 감정이나 생각이 일어났을 때, 그 대신 알아차리고 받아들인다면 오래지 않아 그 감정에서 벗어날 수 있다. 지금 이 순간

나와 당신 삶 변화시키는 〈유식오십송〉
알아차림 할 때 마음속 씨앗이 변화해
유식불교 쉽게 풀은 불교심리학 안내서

만나게 되는 모든 것을 깊이 관찰할 수 있다면, 그래서 모든 것은 상호 의존하여 존재한다는 본성을 볼 수 있다면, 괴로움을 일으키는 어리석음(번뇌)과 곧 행복의 지혜(깨달음)는 서로 상반된 것이 아니라는 것을 알 수 있다. 그리고 그 기반이 동일하다는 것을 볼 때, 자신의 내면에 있는 깨달음의 본성과 만날 수 있을 것이다.

▲저자 **틱낫한**은?

오늘날 선불교의 가장 위대한 스승 중 한 명이자 세계적인 교육자로 70년 가까이 ‘마음다함(mindfulness)’을 전 세계에 소개하고 있다. 베트남전쟁 당시 미국 각지를 순회하며 반전평화운동을 전개하였고 이러한 활동에 힘입어 1967년 노벨평화상 후보에 추천되었으나, 베트남 정부에 의해 귀국 금지 조치를 당한 뒤 1973년 프랑스로 망명하였다. 1982년 보르도에 명상 공동체 ‘플럼 빌리지(Plum Village)’를 세우고 다양한 활동을 통해 평화운동을 전개하였다. 2008년부터 교육 분야에 마음다함을 도입하기 위해 유럽, 북아메리카, 아시아의 여러 학교와 대학에서 훈련 과정을 개발하기 시작했다. 2022년 1월 21일 베트남 후 티우 사원 내에 있는 거처에서 입적했다. 1백여 권의 저서를 출간했다.

불기 2567(2023)년 계묘년(癸卯年)

신년 축하광고 접수안내

귀의삼보 하옵니다.
다사다난했던 임인년의 해가 저물어가고 희망찬 새해가 밝아옵니다.
어려움 속에서도 임인년 한 해 현대불교신문에 베풀어주신 관심과 은혜에 다시 한 번
깊은 감사의 인사를 올립니다. 행복과 소망이 성취되는 새해 새 마음을 담아
불기 2567(2023)년 계묘년 신년 특집호를 아래와 같이 준비하고 있습니다.
무루 동참해 주시어 부처님의 법음이 세상 곳곳에 전해지도록 함께 하여 주시기를 부탁드립니다.

본 사	T. 02)2004-8204	F. 02)737-0698
경남지사	010-3860-7008	성낙두
부산지사	010-5640-8883	이도경
대구지사	010-6780-9190	배철완
전남지사	010-2629-1508	양행선
전북지사	010-8642-7733	조동제
영주지국	010-9373-3778	박영애
문화사업단	010-3048-4008	구광국

광고내용
임원명단, 축하문구, 이미지

접수문의 02)2004-8200
hyunbul1994@naver.com

계좌번호
KB(국민) 222-25-0005-381
(주)현대불교신문

현대불교신문