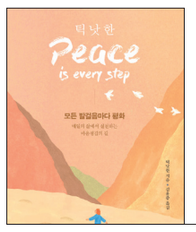
금주의 베스트 불서 10 6/23~6/29

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	현실은 영원이다 : 지광스님의 삶과 죽음에 관한 법문	지광스님	위로
2	요가디피카 (아헹가요가서) 육체의 한계를 넘어	아헹가/현천스님	선요가
3	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다 : 선자식의 크신 사랑	김원수	바른법연구원
4	낡은 옷을 벗어라 : 법정스님 미 출간 원고 68편 수록	법정스님	불교신문사
5	프리스틴 마인드 : 궁극의 평화와 행복을 위한 최첨 명상 안내서	올갯 초왕 린포체	운주사
6	읽기만 해도 보리심이 샘 솟는 원빈스님의 천수경	원빈스님	이층버스
7	불교성전	조계종포교원	조계종출판사
8	운허 큰스님의 한산시와 남은 돌 모둠	운허스님	맑은소리맑은나라
9	공과 윤리 : 반야 중관에 대한 오해와 이해	김성철	오타쿠
10	제로 : 현실을 창조하는 마음 상태	천시아	젠북

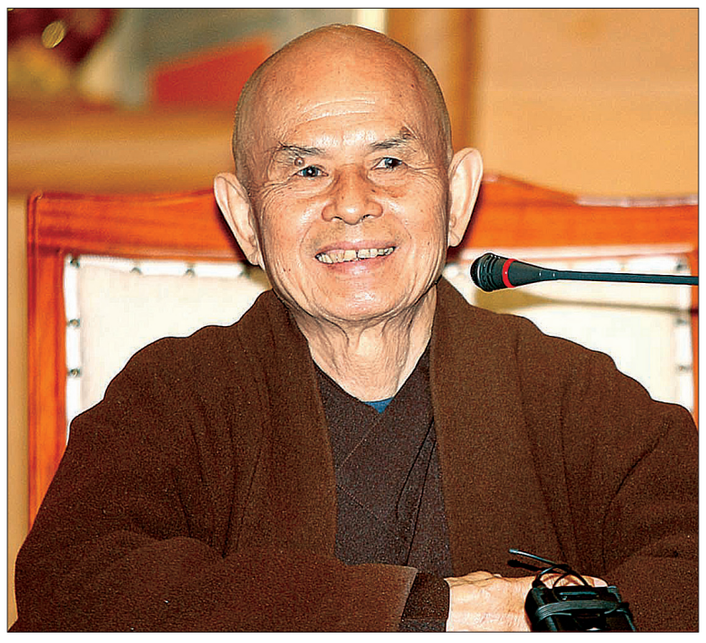
“행복하려면 두 가지면 충분…호흡과 미소”



모든 발걸음마다 평화

틱낫한 지음
김윤종 옮김
불광 펴냄
1만6천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



이책 1992년 미국서 처음 발간…한국서 세번째 출간
간단하면서도 실질적 도움주는 가르침 전달 큰 장점
‘앎이생기면 행동 뒤따라야만 한다’ 책과 삶에서 실천

이 책 〈모든 발걸음마다 평화〉는 1992년 미국서 처음 발행됐다. 출간 후 무려 30년이 지났지만 지금까지 한 해도 ‘아마존 닷컴’ 베스트셀러 목록서 빠진 적이 없다. 영어로 ‘마음챙김’이나 ‘명상’은 물론 ‘자기계발’ ‘이해’ ‘평화’라는 키워드와 함께 책(Book)이라는 검색어를 넣으면 ‘꼭 읽어야 할 목록(must read)’에 빠짐없이 등장한다.

이런 명성에 힘입어 우리나라에서도 이미 두 차례나 번역 출간된 바 있다. 2000년에는 〈이른 아침 나를 기억하라〉는 제목으로 출간되었고, 2015년에는 〈틱낫한의 평화〉라는 제목으로 나왔다. 하지만 두 번째 출판 이후 저작권 기간이 만료돼 3~4년이 넘는 기간 ‘절판’ 상태에 있었다. 이에 불광출판사서 새롭게 저작권 계약을 하고 새 번역자를 구해 새롭게 펴냈다.

미국서 애초 출판됐을 때의 제목을 그대로 살렸고 번역어도 새롭게 고쳤다. 이전 책들은 ‘Mindfulness’를 ‘알아차림’ 등 다양한 용어로 번역했으나, 이번 책에서는 이미 국내에 정착돼 널리 사용되는 용어인 ‘마음챙김’으로 수정했다. 또한 평소 평화롭고 따뜻한 틱낫한의 목소리에 맞춰 본문은 모두 경어체로 바꾼 것이 특징이다.

이 책이 수많은 언어로 번역돼 전 세계인의 베스트셀러가 된 건 따뜻한 문장으로 아주 간단하면서도 실질적 도움을 주는 가르침들을 전달하기 때문이다. 마음에 평화를 만드는 방법은 아주 간단하다. 일상에 악센트 몇 개만 추가하면 된다. 그것만으로도 우리는 충분히 행복에 이를 수 있다.

저자인 틱낫한 스님〈오른쪽 사진〉이 이 책서 강조하는 악센트는 두 가지다. 첫 번째는 호흡, 두 번째는 미소다. 우선 호흡 할 때는 숨을 들이쉴 때 ‘들이 마시며 내가 숨을 들이 마시고 있음을 안다’고 (속으로) 말하고 숨을 내쉴 때는 ‘내쉬며, 내가 숨을 내쉬고 있음을 안다’고 (속으로) 말한다. 이것조차 복잡하다면 그냥 ‘안(in)’, ‘밖(out)’이라고만 말해도 충분하다. 호흡에 집중하는 이유는 우리 머릿속에 너무 많은 생각이 들어차지 않도록 돕고, 과거에 대한 회한과 미래에 대한 걱정에 사로잡히지 않도록 하기 위해서다. 우리는 ‘현재’에 살지만 사실 우리가 ‘걱정’하는 것의 8할은 ‘현재’가 아니다. 지나간 과거 혹은 아직 오지 않은 미래일 뿐이다. 호흡에 집중하면 우리는 ‘지금, 여기’에 존재하게 된다. 이렇게 지금, 여기에 호흡을 계속 붙들어 매면 호흡은 점차 평화롭고 온화해지며, 이에 따라 몸과 마음도 평화롭고 온화해진다.

이런 연습에 거창한 명상실이나 준비물이 필요한 것도 아니다. 틱낫한 스님은 설거지를 하면서, 전화를 받으면서, 그리고 길을 걷다 빨간 신호등이 보이거나 종소리가 들릴 때면 잠시 멈춰 이렇게 호흡을 하라고 권한다. 누구나 할 수 있는 일이다.

이런 호흡이 단지 초보자들을 위한 것이라고 넘겨짚지는 말자. 주의 깊은 호흡과 명상을 40년, 50년 수행해온 사람들 중 많은 이들이 이와 똑같은 방법으로 여전히 수행한다.

틱낫한이 두 번째로 우리에게 권하는 것은 미소다. 웃음은 자신은 물론 주위 사람들에게도 행복을 가져다준다. 간단하게라도 혹은 억지로라도 미소를 짓는 연습 해야 한다. 모나리자의 미소는 아주 옅어서 보일 듯 말 듯 하지만, 그것만으로도 얼굴에 있는 수백 개의 근육을 이완시키기에 충분하다. 또한 최근 연구결과에 따르면, 우리가 마치 기쁜 척 표현하기 위해 얼굴 근육을 움직이면, 정말로 즐거울 때 보이는 신경계의 반응을 이끌어내는 효과가 있다고 한다.

틱낫한 스님이 강조한 호흡과 미소는 이후 ‘마음챙김’ 명상을 안내하는 책들의 트레이드마크가 되었다. 1992년, 스님은 이미 하나의 이정표를 세운 셈이다.

하지만 이후에 나온 어떤 ‘마음챙김’ 관련 책들도 이 책을 따라오지 못하는 것이 하나 있다. ‘앎이 생기면 행동이 뒤따라야만 한다’는 말이 책이나 삶 속에서 잘 실천되는 걸 볼 수 있기 때문이다. 가족과 이웃에 대해 어떻게 사랑과 평화의 마음을 가질 것인가는 ‘호흡’과 ‘미소’에 바로 연결돼 있다. 때론 보듬듯, 때론 나지막한 목소리를 칭찬하는 듯한 그의 이야기는 어떤 감동적인 에세이들보다 울림이 크다. 나와 가족을 넘어 공동체로 향하는 그의 시선도 따뜻하다. 반전 운동, 난민 구조 등의 이유로 노벨평화상 후보까지 올랐던 그의 삶이 그걸 증명한다.

상추가 잘 자라지 않는다고 상추를 비난하는 사람은 없다. 다만 잘 자라지 않는 이유가 무엇인지 살필 뿐이다. 물을 더 주어야 할지, 아니면 햇빛을 덜 쏘여야 할지….

인간관계 역시 마찬가지다. 가족이나 친구 혹은 동료와 문제가 생기면 우리는 습관적으로 비난을 앞세운다. 하지만 마치 상추에게 그러하듯 이런 비난에는 아무런 긍정적인 효과도 없다. 추론과 논쟁을 통해 상대를 설득하려 애쓰는 경우에도 마찬가지다. 비난하거나 싸울 일이 아니다. ‘회복’을 위해서는 화를 내기보다는 ‘치유’에 필요한 것들을 살피면 된다.

아주 간단하고 명쾌한 진실이다. 하지만 우리는 ‘매일 매일의 삶’에서 이런 단순하고 명확한 명제를 잊고 살아간다. 이 책은 이렇게 일상서 우리가 흔히 잊고 있는 것들을, ‘지금, 여기’에서 실천할 수 있도록 안내하는 매뉴얼을 담은 마음 따뜻한 에세이다.

“계율 있어야 자유 있다”…초심자 위한 바른 수계 길잡이



수계 50문답

담앤북스 펴냄
법고문화편집부 편저,
역주 정현
1만 5천원

이 책은 봉녕사 승가대학 조교수로 있으면서 금강율학승가대학원 연구과정 3년에 재학 중인 정현 스님이 대만의 법고문화편집부서 2017년에 발간한 〈수계50문〉을 번역 출판한 책이다. 불자라면 누구나 한 번쯤 궁금했을 계율 관련 문제 50개를 제시해 계율을 왜, 어떻게 지켜야 하는지 간단하면서도 핵심 위주로 정리한 수계 관련 입문서이다.

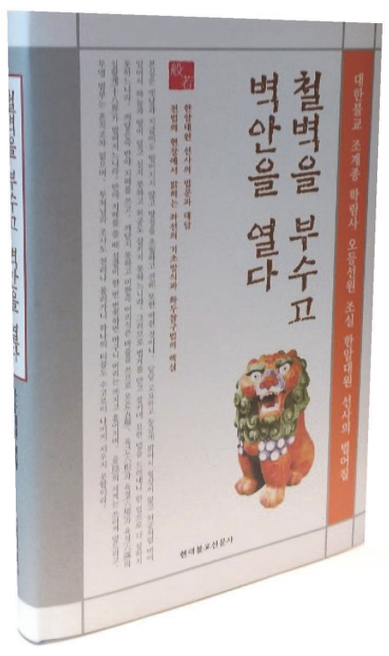
불교서 깨달음에 이르려는 자가 반드시 닦아야 할 세 가지 수행을 계 · 정 · 혜라고 한다. 계(戒)는 계율을 지켜 실천함을 말하고, 정(定)은 마음을 집중 · 통일시켜 산란하지 않게 하는 것이며, 혜(慧)는 미혹을 끊고 진리를 주시한다는 뜻이다. 이처럼 불교를 바르게 믿고 수행하는 불자라면 이 세 가지를 모두 닦아야 한다. 요즘 불자들은 정(定)과 혜(慧)에 대한 공부를 많이 하지만, 정작 이것의 기본이 되는 계율을 지켜 실천하는 것에는 너그러운 편이라 할 수 있다.

하지만 계 · 정 · 혜 중 하나라도 소홀히 한다면 올바른 불교를 안다고 할 수 없고 진정한 불자가 될 수도 없다. 그래서 계율에 대한 관심이 어느 때보다 필요한 때라 할 수 있다.

이 책에는 계의 종류와 내용에 대해 자세하게 설명되어 있고 계 받고 불자 되기, 계를 배우는 방법, 지계의 의지 견고하게 세우기, 청정한 마음 지키기 등 총 네 개의 큰 물음 속에 총 50개 문답으로 이뤄져, 각자가 궁금한 수계에 대한 내용을 쉽게 알 수 있다. 이 책은 법고문화편집부에서 기획한 〈불교공부입문 Q&A 시리즈〉 중 하나로서 수계와 관련된 내용을 담았다. 불자라면 누구나 한 번쯤 궁금했을 계율 관련 문제 50개를 제시해 계율을 왜, 어떻게 지켜야 하는지 간단하면서도 핵심 위주로 정리한 입문서이다.

성엄 스님은 출가 초기부터 계율의 중요성을 깊이 인식했다. 첫 폐관수행을 마치고 가장 먼저 〈계율학강요〉(1978)를 저술한 것도 이러한 인식 때문이었다. 이후 법고산사에서의 수행과 대중교화 과정서도 계율에 대한 이해와 실천을 지속적으로 강조했다. 스승의 지계사상이 후학들에게 이어져 이 책 한 권에 압축돼 있구나 싶을 정도로 내공 있는 책이다. 계율 입문서이면서 어렵지 않고 짧은 글이지만 강한 설득력을 담았다. 무엇보다 포교 현장서 실행할 수 있는 실용서인 것은 이 책의 장점이다. **김주일 기자**

대대로 이어지는 마음의 등불, 그 황금의 맥을 가리켜 보이다



대한불교 조계종 학림사 오등선원 조실 한암대원 선사의 법어집

철벽을 부수고
벽안을 열다



본심은 옛날과 지금에도 떨어지지 않고 망정을 초월하고 견해 또한 여읜 것이니, 담담 고요하고 둥글게 밝아서 형상이 없고 허공처럼 비어 있어서 하늘과 땅이 덮고 싣지 못하고 허공도 삼키지 못하느니라. 그러므로 법계를 안고 삼키며 묘한 법을 드러내니 한 입으로 다 설하지 못하느니라. 깨달은즉 반야 지혜를 쓰고, 깨닫지 못하고 미한즉 어리석은 마음을 쓰므로 오온, 육근과 육경과 육식의 십팔계가 벌어지느니라.
반야 지혜를 쓸 때 섬광이 한 번 번쩍하면 마구니 머리는 깨지고 흩어지며, 음의 세계는 쓰러져 엎드리고, 무명 범부는 흔적조차 없으며, 부처님과 조사도 천리나 물러가니 하나의 티끌도 수고로이 나에게 세우지 못함이라. —본문 중에서



한암대원閒庵大元 선사

1942년 경북 상주 출생. 1958년 상주 남장사로 출가하여 혼해 · 고봉 · 석릉 · 관응 · 호경 스님 등으로부터 일대시교를 이수한 후 혼해(混海) 스님으로부터 전강을 받음. 그 후 상원사 · 동화사 · 해인사 · 불국사 · 통도사 등 전국 제방선원에서 정진.
고암(古庵) 스님으로부터 전법.
1986년 옛 제석사 터에 학림사를 세우고 납자를 위한 오등선원과 일반 불자들을 위한 시민선방을 열어 현재 선불교 대중화에 진력.

일년 365일 죽비소리가 그칠 날이 없는 충남 공주의 학림사 오등선원. 하루도 빠짐없이 화두와 씨름하면서 ‘길 없는 길’을 찾아가는 공부인들에게 등불을 밝혀 길을 안내하는 오등선원 조실 한암대원 선사.
면면이 이어져 내려오는 황금의 법맥을 따라 올라가면 석가 세존에까지 이르겠지만 푸른 지구의 동쪽 끝, 한반도의 오늘을 밝히고 있는 법맥 중에서도 계룡산 학림사 오등선원은 조실 스님으로 인하여 중요한 한 가지[技]를 차지한다. 스님은 “홀연히 잣나무 꼭대기에서 손을 놓고 한걸음 나아가라는 말을 듣고 / 확연히 의심 덩어리 녹아 깨달았네. / 밝은 달은 홀로 드러나고 맑은 바람은 새로운데 / 늠름히 비로자나 이마 위를 활보함이로다.”라고 깨달음의 기쁨을 읊으셨다.

* 한암대원 지음 | 신국판 | 양장본 | 350쪽 | 값 19,000원

현대불교신문사 서울 종로구 율곡로 6길 36 (운니동 월드오피스텔 606호) 주문전화 042)825-1724, 02)2004-8253

학림사 오등선원 충남 공주시 반포면 제석골길 67 전화 042)825-1724