금주의 베스트 불서 10 3/22~3/28

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	요가디피카(아헹가요가1)육체의한계를넘어	아헹가/현천 역	선요가	6	정혜결사문:선정과지혜로세상을밝혀야	보조지눌/원순 역해	법공양
2	도법스님의신심명강의:중도연기의눈으로본깨달음의노래	도법	불광출판사	7	붓다의근본가르침(불교대학강의노트1)	이철헌 엮음	아름원
3	은정희교수의대승기신론강의	은정희 지음	예문서원	8	티벳스승들에게깨달음의길을묻는다면/증보판*양장	초펠 편역/게시 소남	하늘호수
4	궁금해요불교:매주제마다문제풀이를통해	도업 지음	운주사	9	역주수능엄경	일귀/무비감수	샘이깊은물
5	인생수업(잘물든단풍은봄꽃보다아름답다)	법륜/유근택 그림	휴	10	네가지마음챙기는공부*대념처경과그주석서(초기불전001)	각묵옮김	초기불전연구원

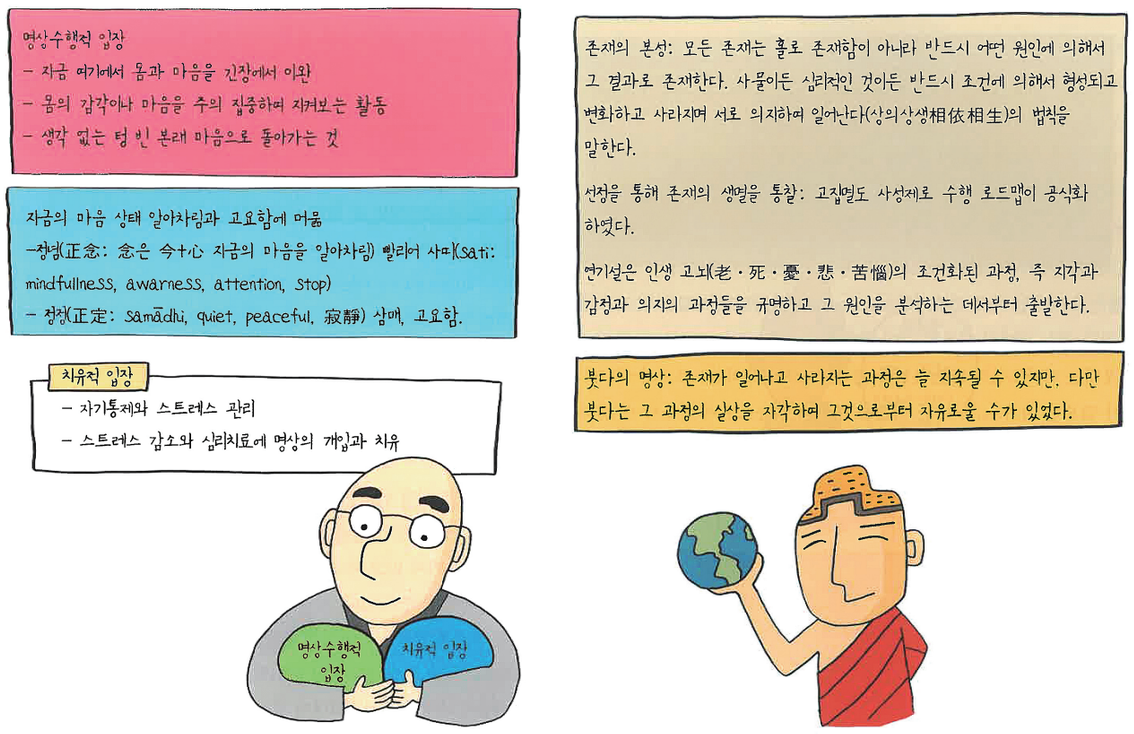
책세상

뇌 과학 통해 증명된 명상 중요성 알까?



도표로 읽는 명상 입문
글 혜명 김말환
그림 배종훈
민족사 펴냄/1만 5800원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



명상은 이제 선택 아닌 행복과 성공의 필수요건
어렵게만 느껴지던 명상 도표로 알기 쉽게 정리
명상의 기초부터 열가지 방법 사례까지 총 망라

바야흐로 명상이 트렌드가 된지 오래이다. 평소 명상 콘텐츠와 명상 앱으로 멘탈을 관리하는 MZ세대가 늘고 있다는 것만으로도 명상의 물결이 우리 삶에 깊숙이 들어와 있음을 알 수 있다. 어렵게만 느껴지던 불교를 간결히 서술하고, 도표로 정리해 독자들의 큰 호응을 받고 있는 민족사의 '도표로 읽는 시리즈'로 〈도표로 읽는 명상 입문〉이 출간됐다.

오랜 옛날부터 동양의 수행 전통인 명상이 요즘 특히 서양의 지식인 사회에서 더욱 각광 받고 있다. 특히 첨단과학 문명시대를 열어가는 서양의 지식인들이 명상에 매료된 까닭은 무엇일까? 이에 대해 저자는 이렇게 설명한다. "21세기는 기술 발달로 인해 폭발적으로 증가한 정보가 쓰나미처럼 넘쳐나고, 시시각각 변화하는 세상입니다. 첨단문명 사회일수록 여유롭고 편안하게 살아갈 수 없는 환경 속에 처해 있다고 할 수 있지요. 서양의 지식인들이 명상을 통해 스트레스도 완화시키고, 마음 치유에서 더 나아가 요즘은 명상이 성공 습관으로 자리 잡고 있습니다."

명상이 세상 사람들 모두가 원하는 행복 지수도 높여주고 동시에 성공 습관이라는 것을 체험하는 이들이 늘고 있다. 명상을 하면 불규칙한 베타파(β)에서 균형이 잡힌 빠른 알파파(α)로 변화되고, 세로토닌이 활성화되면서 양질의 엔돌핀이 나와 행복해진다. 명상을 통해 우뇌가 발달하고, 창의력과 집중력이 강화된다는 것도 뇌과학을 통해 증명되고 있기에 더욱 많은 사람이 명상에 매료되는 것이다. 이 책이 이끄는 대로 명상에 입문하면 자기의 참 모습을 만나게 되고, 인생서 가장 중요한 것, 행복과 성공의 길에 접어들었다는 것을 느끼게 될 것이다.

한편 이 책이 독자들의 마음을 사로잡는 이유가 있다. "쉽게 접근하라" "주의를 기울여 의도적으로 호흡하라" "습관적 행동을 멈추고 알아차림 하라" 등 명상을 시작하는 이에게 당부 말씀부터 초기 위빠사나 통찰 명상에서, 대승 및 중국 선 명상, 한국의 성철 스님과, 숭산 스님의 화두 선 실천 명상, 명상의 10가지 방법 사례에 이르기까지 한 구절 한 구절 저자의 간절하고 진솔한 마음이 느껴지기 때문이다.

신한대 이태정 명예 교수는 추천사를 통해 "이 책은 인간이 겪는 내면의 심리적 고통을 상담자가 내담자의 심리상태를 분석해 그 핵심 감정을 직면해 가도록 안내하는 것을 넘어서서 지금 이 순간에 겪는 마음 상태를 주의 집중하면서 호기심을 갖고 객관화해 지켜보고 수용할 수 있도록 직접 체험할 수 있는 여러 명상 방법들을 잘 제시해 주고 있다."고 평했다.

이처럼 이태정 교수의 추천사에서도 볼 수 있듯, 이 책은 사람들이 알아듣기 쉬운 언어를 사용하면서 명상을 처음 시작하는 이들을 위한 기초부터 명상 지도자들이 필요한 명상 지도 방법에 이르기까지 총망라해 간단명료한 요약 어법으로 풀어나갔다.

이 책의 저자 김말환 법사(동국대 미래융합교육원 주임강사)는 수십 년 간 군법사로 활동하면서 장병들을 지도, 〈선수행에 의한 심리상담법 연구〉로 박사학위를 받고, 부적응 장병들을 위한 선도 및 치유 활동으로 보국훈장 삼일장을 수상한 바 있다. 전역 후 10여 년 동안에는 명상 지도 전문 강사를 배출한 김말환 법사는 이 책을 집필하게 된 계기에 대해 이렇게 밝혔다.

"코로나 펜데믹이 덮친 지난 3년 동안 고립된 일상으로 인해 불안과 우울에 빠진 이들이 늘어났습니다. 명상을 통해 자신의 존재를 바로 직면하고, 좀 더 안정적으로 행복하게 살 수 있는 길을 찾아가는 분들을 보면서 누구나 명상에 입문할 수 있는 책을 써야겠다는 생각이 들었습니다."라고 출간 취지를 설명했다.

또한 저자는 그동안 수많은 사람을 상담하고 명상을 지도했다. 이에 나이와 성별을 떠나 세상 사람의 삶에 명상이 얼마나 중요한지 알게 되었다. 특히 명상을 지도하는 강사를 배출하는 상황이었기 때문에 부처님께서 가르쳐 주신 명상의 정수를 제대로 전해야 한다는 사명감으로 임했다. 저자는 "명상을 단순하게 자기 자신을 되돌아보고, 스트레스를 줄이고, 마음을 치유하는 데서 더 나아가 현재 이 순간을 있는 그대로 자신을 직면하고 수용할 수 있는 힘을 키우는 명상의 본래 목적에 좀 더 가까이 갈 수 있도록 지도하기 위해 애를 썼지요."라고 설명한다.

명상을 시작하는 초심자를 위한 당부부터 시작해 붓다가 깨달은 명상의 기본 원리와 대승불교의 명상 수행, 명상의 10가지 방법 사례 등 총 7장으로 나눠 구성된 이 책은 편편마다 간결하면서도 구체적인 표현을 통해 명상의 정수를 담아 놓았다. 이 책을 읽는 것만으로도 명상의 세계에 깃들게 되고, 누구나 일상생활 속에서 명상을 실천할 수 있도록 안내하고 있는 것이다. 각 불교명상 전문가들의 추천 평도 이어졌다. 신진욱 동국대 불교대학원 겸임교수는 "구글, 아마존, 메타 그리고 빌게이츠, 마이클 조던, 오프라 윈프리는 왜 명상에 열광하는 걸까, 과학의 옷을 입은 명상이 서양에서 꽃피고 있는 시대, 이 책을 읽고 그대로 따라 해 보길 강력히 추천한다. 당신을 진정한 행복의 길로 이끌 것"이라고 추켜 세웠다.

명상지도자연합회 회장 경오 정읍 미타사 주지도 "저는 아직도 젊은 시절 선방에서 화두 참구를 하던 그 시절을 그리워한다. 인연이 닿아 도심에서 불자를 만나고, 특히 다문화 가족들을 만나면서, 일상의 순간순간 생활 속에서 즐겁고 보람된 삶을 살아갈 수 있는 그 방법의 하나로서 명상 수행을 강조한 바, 이 책은 모두에게 치유적 삶에서 큰 도움이 되리라 믿는다"라고 피력했다. 정연희 명상지도사도 "이 책은 인간이 겪는 내면의 심리적 고통을 상담자가 내담자의 심리상태를 분석해 그 핵심 감정을 직면해 가도록 안내하는 것을 넘어서서, 지금 그 순간에 겪고 있는 마음의 상태를 주의집중하면서, 호기심을 갖고, 객관화하여 지켜보고 수용할 수 있도록 직접 체험할 수 있는 여러 명상 방법들을 잘 제시해 준다"고 소개한다.

▲저자 김말환은?

조계종 원로의원 불심도문 큰스님을 은사로 불교입문, 무심보광 前 동국대 총장 스님을 지도교수로 동국대 선학과서 박사학위를 취득했다. 박사학위 논문은 〈선수행에 의한 심리상담법 연구〉이다. 군 법사로 활동하면서 군 생활 부적응 장병들을 위한 선도 및 치유 활동으로 '보국훈장 삼일장'을 수상하기도 했다. 전역 후 동국대 경주 캠퍼스 불교상담전공 객원교수, 서울 동국대 불교대학 강사, 동국대 미래융합 교육원 자격과정 '명상전문 지도강사 과정' 주임강사로 활동하고 있다. 저서로는 〈선수행과 심리치료〉, 명상지도전문강사 교재 〈명상 수행자를 위한 내면의 통찰과 자기성장〉, 논문으로는 〈선문답을 통한 심리 고찰〉〈한국불교학〉 제29집 한국불교학회 〈十牛圖의 수행과 自己實現〉 등이 있다. 현재는 서울 관악산 화승사 선심리상담 및 명상센터를 운영중이다.

▲그림 배종훈은?

2003년 '월간 불광' 연재를 시작으로 '월간 맑은소리 맑은나라' 등의 월간 불교 잡지와 '불교신문' '현대불교신문' 등의 교계 언론사에 삽화와 카툰을 지금까지 연재하고 있다. 또 여행의 이야기를 담은 작품 활동도 함께 하고 있다. 출간한 책으로 〈도표로 읽는 불교 입문〉〈도표로 읽는 경전 입문〉〈도표로 읽는 천수경 입문〉〈도표로 읽는 부처님 생애〉〈연꽃 향기로 오신 묘엄 스님〉〈안에 있을까? 밖에 있을까〉〈유럽을 그리다〉〈행복한 명상카툰〉〈내 마음의 죽비소리〉〈자네 밥은 먹었는가〉〈처마 끝 풍경이 내게 물었다〉 등이 있다. 2010년 불일미술관, 2014년 스페이스 선+, 2014년 불교박람회&붓다아트 페스티벌 기획전, 2016년 스페이스 선+ 갤러리 등의 선카툰 전시회를 가졌다.

대한불교조계종 교육원인증 승려연수과정

승려연수과정 수강생 모집

현대인을 위한 생활수행과 포교

불교의 현대화, 어떻게 실현할 것인가?



일 정 2023년 9월 6일(수) ~ 8일(금), 2박 3일

장 소 한마음선원 통영지원 연수원
(경남 통영시 광도면 조암길 45-230)

	1일차 (9월 6일,수)	2일차 (9월 7일, 목)	3일차 (9월 8일, 금)
09:00~12:00		지혜를 밝히는 법회 '기획부터 시연까지'	마음불사 도량불사 스님들의 고민 톡!
14:00~17:00	현대적 생활 수행과 포교 방안	생활 속의 마음공부 '실천중심 방법론'	
18:30~20:30	한마음과학	수행과 포교의 연계성	



법회에서 활용할 수 있는 컨텐츠
- 생활 속 참선 수행의 원리와 교육방법
- 변화하는 시대의 사찰 운영 사례
- 지혜를 밝히는 법회 기획부터 실습
- 한마음과학 특강

문 의 031-470-3196, 3200 (월요일 휴무)
정 원 50명(선착순)
교육비 20만원(국민은행, 292-01-0033-316) (재)한마음선원과학원

(재)한마음선원 한마음과학원

QR코드를 스캔하시면 모바일 신청도 가능합니다.