금주의 베스트 불서 10 8/25~8/31

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	요가디피카	현천 스님	선요가	6	부처님 건강법	현담 스님	선
2	선재동자	준철묘원	영출판사	7	스스로 행복하라	법정 스님	샘터
3	어리둥절 깨달음	고정해	운주사	8	적명을 말하다	유철주	사유수
4	화 이해하면 사라진다	일묵 스님	불광출판사	9	지옥에서 연꽃을 피운 수도자아내의 수기	변영희	바른법연구원
5	눈먼 보리와 도둑고양이	동은 스님	불교신문사	10	도해 화엄경	쟈써	부다가야

책세상

누구든 스스로 내면 키울 수 있는 마음 가이드북

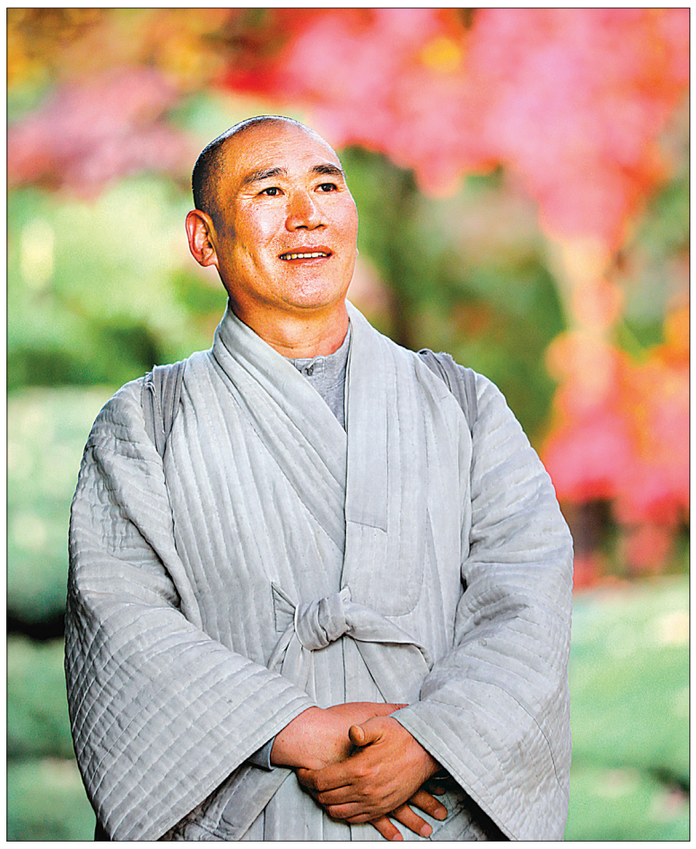


마가 스님의 100일 명상

마가 지음

불광 펴냄/1만 6천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



'밥과 법(法)'을 주는 마가 스님 마음 관리법

자비명상, 내 안의 사랑 깨워 행복을 구하다

세끼 밥 먹듯이 하루 15분 내 마음 바로 보자

상처 치유하면서 내안 사랑 깨우는 자비명상

'따뜻한 불교' 를 강조하며, 마음 아픈 이들 곁에서 40여 년간 사랑을 실천한 마가 스님이 평생의 수행과 마음 공부법을 체계적으로 정리했다. 우리는 행복을 원하면서도 어떻게 행복을 만들어가는지 제대로 알지 못한다. 마음의 고통이 끊어진 자리에 행복이 있다면, 고통을 사라지게 하는 방법은 무엇일까. 불교 수행의 궁극적 목적은 바로 이를 해결하는 데 있다.

이 책은 왜 마음의 고통이 반복되는지 '괴로움의 뿌리' 를 살펴보고, 이를 없애기 위해 석가모니 시대부터 이어져 온 전통적 수행 종류와 방법 그리고 나에게 맞는 수행법까지, 마음공부의 핵심을 꿰고 있다. 이론적 토대와 이를 아우르는 실천편은 하루 15분, 100일 간의 수행으로 구성되어 있다. 마음의 구조에 대한 올바른 이해를 바탕으로 지혜를 계발하고, 여기에 꾸준한 실천이 더해져야 비로소 완벽한 마음 수행, 즉 '매 순간 있는 그대로의 행복' 을 느낄 수 있는 것이다. 삶은 한 번의 깨달음으로 변화되는 것이 아니라, 러닝머신처럼 마음을 지속적으로 돌보는 데 있다는 마가 스님, 이 책은 40여 년의 수행으로 터득한 저자의 오랜 마음 공부법이 고스란히 녹아 있다.

마가 스님은 일상에 쉽게 녹아드는 유쾌한 법문으로 유명하다. "제주도보다 아름다운 섬은 '그래도' 입니다. 아무리 힘들어도 '그래도' 살아 있는 게 어딥니까? '그래도' 에 자주 갈수록 행복해집니다" "누구나 한 번은 가봐야 하는 절이 '우여곡절' 입니다. 우리는 모두 우여곡절을 거쳐 지금 이 자리에 있습니다." "얼굴과 낙하산은 펴져야 삽니다" 등등. 한번 들으면 마음에 박히는 말이다. 그리고 그 끝은 불교의 가르침과 닿아 있다. 이는 경전 구절이나 어려운 선문답 없이 불교를 쉽게 전하려는 스님의 치밀한 방편이다.

마가 스님은 법주사 복천암 선원을 시작으로 프랑스 플럼 빌리지, 미얀마 마하시 명상센터 등 국내외 선원에서 수행했다. 오랜 마음의 상처를 치유하고, 삶과 세계의 이치를 깨달은 스님은 경전 속 불교가 아니라 '지금 나에게 힘이 되는 불교' 로 사람들과 소통하고자 했다. 부르면 어디든 가서 특유의 쉽고 간결한 법문을 펼치고, 다양한 명상 프로그램을 개발해 불교계 안팎으로 보급하고, 소외된 이들을 위한 나눔과 봉사도 직접 챙겼다. 스님의 행보는 법명(마가Magga : 산스크리트어로 '걸림 없이 길을 가는 자') 그대로였다. 특히 선(禪)과 위빠사나 명상을 접목해 개발한 '자비명상' 은 2002년 마곡사 템플스테이를 시작으로 널리 알려지기 시작했다. 내면 깊숙이 자리한 상처를 스스로 풀어내야 비로소 나를 사랑하게 되고, 그 마음이 타인과 세상에 가닿을 때 진정한 평화와 행복, 자유를 구할 수 있다는 것이 자비 명상의 핵심이다. 이후 자비명상은 청문회, 유서 쓰기, 걷기 명상, 108배 미고사(미안합니다. 고맙습니다. 사랑합니다) 명상 등 각계각층에 맞는 프로그램으로 변화했다. 자비명상이 보급된 지 20여 년, 누구나 각자의 삶에서 스스로 마음 수행을 할 수 있도록 그간의 자비명상 프로그램을 체계적으로 정리한 것이 바로 이 책이다.

"명상은 어렵지 않다" 명상 지도에 앞서 마가 스님은 늘 이렇게 강조한다. 이 말에는, 명상을 어떤 거창한 깨달음을 구하는 신비한 도구로 여기는 것에 대한 경계와, 더 나은 삶을 위한 지혜로 친근히 다가가게 하고 싶은 바람이 담겨 있다. "명상은 내가 먼저 밝아지고, 그래서 주위도 같이 밝아지도록 합니다. 어두운 방에 불을 켜면 방이 먼저 밝아지고 그 빛이 밖으로 번지는 것처럼 말이죠." 스님의 말처럼 명상은 온전하게 자기를 바라보는 수행이며, 고통의 원인을 내 안에서 찾고 그 자리에서 드러난 자비와 지혜로 세상을 밝히는 데 근본 목적이 있다. 모든 것은 변한다. 이 '무상(無常)' 의 진리를 모르는 우리는 끝없이 욕망하게 되고, 욕구가 좌절될 때마다 고통스러워한다. 세계에 대한 잘못된 인식이 우리를 불행에 빠트리는 것이다. 나와 세계를 바르게 인식하는 것이 깨달음이며, 이 깨달음을 놓지 않고 일상에서 펼쳐나가도록 하는 힘은 바로 수행에서 비롯된다.

이 책은 크게 이론과 실천편으로 나눠진다. 우리가 잘못된 인식을 하는 근본 원인부터 차근차근 설명하고, 수행이 필요한 이유와 명상을 비롯한 다양한 수행법을 소개한다. 그 가운데 나에게 맞는 수행법을 택하도록 하고, 다양한 주제의 질문을 통해 생각의 흐름을 바꾸도록 한다. 그밖에 마음을 맑게 하는 정념 수행, 자비명상 문장과 자비경 독송, 미고사 108배, 긍정 단어 독송, 기도 발원문 독송, 1일 1보시, 나에게 맞는 맞춤 수행 등을 단계별로 소개한다. 가장 중심이 되는 수행은 바로 '오늘의 화두 명상' 이다. 그날의 긍정 단어를 스님의 오랜 수행과 성찰로 풀어낸 것으로, 입으로 읽고 마음으로 새기는 염송(念誦) 명상이다.

수행 기간은 하루 15분, 100일이다. 서산 대사는 『선가귀감(禪家龜鑑)』에서 말했다. "이치는 단박에 깨칠 수 있어도 버릇은 한꺼번에 고쳐지지 않는다." 이치를 깨우쳐도 습(習, 습관)이 남아 있어 고치기 어렵다는 뜻이다. 몸과 마음이 완전히 익어, 명상 수행의 효과를 볼 수 있는 기간을 스님은 100일로 보았다. 마치 하루에 좋은 씨앗을 한 알씩 심는 절실한 마음으로 수행하면 100일 뒤에는 '새로워진 나' 를 만날 수 있다는 것이다. 책의 서두에 '기도의 모든 것' 을 담은 것은 결국 수행은 이런 간절함으로, 온 마음으로 꾸준히 실천할 때 진정한 행복에 닿을 수 있음을 강조하기 위해서이다.

"100일은 뭔가를 이루기 위해 꼭 필요한 정성의 시간입니다. 하루 15분씩 명상하며 '지금 이 순간 깨어 있음' 을 연습하면, 100일 후 나의 삶은 많이 달라져 있을 것입니다. 100일 동안 꾸준히, 아침에는 마음을 채우고 저녁에는 마음을 비우다 보면 하루하루를 온전히 누리는 나 자신을 만날 수 있습니다." 궁극적으로 100일 명상의 목적은 '매 순간 깨어 있음' 을 익히는 데 있다. 매 순간 알아차림 하며 깨어 있다는 것은 무엇인가. 온전한 나 자신으로 살아간다는 것, 온전히 존재하는 나를 느끼고 나 자신에게 사랑과 자비의 마음을 보내고, 그 자비의 마음이 흘러 넘쳐 타인에게 세상으로 흘러가는 것이다.

어떤 이가 부처님에게 수행을 통해 어떤 깨달음을 얻었냐고 물었다. 부처님은 얻은 건 없고 오히려 잃었다고 답했다. 분노와 걱정, 불안, 죽음에 대한 두려움을 잃어버렸다는 것이다. 중생의 고통을 '해결(치유)' 하기 위해 수행한 부처님은 고통을 여의고 대자유를 얻었다. 진정한 치유란 이것이다. 자신을 인정하고 받아들이며 사랑하는 것, 최고의 수행은 여기에서 시작한다. 그리고 이 책 〈마가 스님의 100일 명상〉이 충실한 안내자가 되어 줄 것이다.

마지막으로 저자 마가스님은 말한다 "누구나 삶이 답답하고 힘들 때가 있습니다. 그럴 때는 무엇을 애써 하기보다 가만히 있는 그대로 바라보십시오"라고.

책 속의 밑줄 긋기

기도가 간절해지고 깊어질수록 마음은 가라앉고 고요해집니다. 바깥으로 뻗치던 정신이 내면으로 집중하기 때문입니다. 갈등과 욕심, 슬픔, 고통 등 온갖 번뇌가 사라지고, 본래 고요하고 본래 깨끗하고 본래 텅 비어 있던 자리가 드러납니다. 그 자리와 내가 하나가 되면서, 그전까지 보지 못하던 것들을 인식하고 느끼게 됩니다. 지혜가 드러나는 것이지요. (p.17)

모든 사랑은 나를 사랑하는 것에서부터 시작됩니다. 그러나 많은 경우 우리는 남과 비교하며 자신의 존재를 받아들입니다. 그래서 자신을 있는 그대로의 소중한 존재로 여기기 어렵습니다. 우리는 스스로에게 화를 내거나 자책합니다. 그러면서 열등감과 무가치함을 느낍니다. 이것이 습관으로 굳으면 점점 더 볼품없고 형편없는 사람이 되어갑니다. (p.82)

명상은 지금 이 순간 깨어 있으면서 내가 나를 바로 보는 일입니다. 경기장에서 아나운서가 선수들이 뛰는 것을 중계하듯 스스로를 보면서 이야기하는 것이지요. '나는 말하고 있구나' , '화를 내고 있구나' , '걷고 있구나' 처럼 자신을 객관적으로 보는 연습을 하는 것입니다. (p.98)

호흡에 집중하며 거울 속에 비친 내 모습을 바라보세요. 내가 진정으로 행복하기를 바라는 자비의 마음을 담아 '싱긋' 웃어보세요. 거울 속의 웃는 나처럼, 오늘 만나는 사람마다 눈을 마주치고 조용히 웃어 보세요. 그들도 조용히 따라 웃을 것입니다. (p.170)



도량장엄 전문기업

보련기획

도량장엄등

부처님오신날 봉축기념탑

연등자동승강장치

원불전, 인등, 위패

각종 시설물 제작·시공

보련기획 BORYEON

010-5381-9355

031-526-2201

경기도 용인시 처인구 모현읍 문현로 189번길 27

도 량 장 엄 등

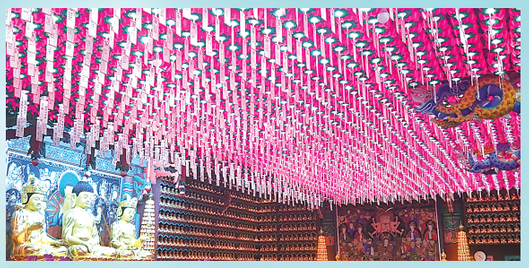


부처님오신날 봉축기념탑



연 등 자 동 승 강 장 치





원 불 전





인 등



위 패

