“명상, 삶 자세 바꾸는 능동적 행위”



마흔이 되기 전에 명상을 만나라
최순용 지음
수오서재 / 1만7000원

배희정 객원기자 hbpress@hyunbul.com

현대인들은 바쁜 일상에 쫓겨 자기를 살피기가 쉽지 않다. 마음을 통제하지 못하거나 원치 않는 생각에 이끌릴 때 명상은 자신의 내면을 다독이고 집중력을 회복하는 힘이 된다.

〈마흔이 되기 전에 명상을 만나라〉는 부장검사 출신의 최순용 변호사가 30년 넘게 이어온 수행 경험을 바탕으로 일상에서 실천할 수 있는 명상법을 제시하는 책이다.

저자는 치열한 법조계에서도 돈과 권력에 흔들리지 않고 평온함을 유지할 수 있었던 비결로 명상을 꼽는다. 그가 말하는 명상은 특별히 종교적이거나 신비로운 것이 아니라 “내 인생에 대한 관심과 보살핌”이다.

책에는 마흔 무렵, 명상을 통해 진정한 성공이란 외부의 평가나 성취가 아니라 스스로 느끼는 만족과 감사에 있다는 깨달음을 얻은 저자의 통찰이 담겨 있다. 이러한 경험을 바탕으로 저자는 ‘마흔’을 앞둔 ‘직장인’은 물론, 각기 다른 삶의 시점에서 명상을 찾는 이들에게 이 책이 명상 길잡이가 될 수 있다고 말한다.

책은 △명상, 현재에 머무는 기술 △알아차리면 변화한다 △모든 삶이 스승이고 수업이다 △진정한 자유인이 되려면 △현실로 뛰어들기 등 5개 주제에 명상 이야기 34가지를 수록했다. 각

최순용 변호사의 34가지 명상 이야기
호흡 · 걷기명상 등 생활 명상법 수록

장 말미에는 명상을 접하게 된 계기부터 삶의 변화 등 저자의 체험담을 곁들였다. 종교에 바탕을 둔 여타 명상서와 달리, 누구나 받아들일 수 있도록 쉽게 풀어 쓴 것이 특징이다.

책은 저녁 식사나 엘리베이터 안, 잠깐의 산책처럼 일상에서 하루 10분이면 누구나 실천할 수 있는 생활 명상법을 비롯해 명상의 기본·핵심 내용을 소개한다.

또 현실을 바라보는 시각을 바꾸는 것이 명상의 본질이라며, 명상이 문제를 대하는 나의 자세를 바꾸는 능동적인 행위라고 강조한다. 이와 함께 명상이 단순한 휴식이나 도피가 아니라 해야 할 일을 알고 실천할 힘을 기르는 적극적 준비 과정이라면서, 긴장과 스트레스, 감정 기복 등으로 어려움을 겪을 때야말로 명상을 시작하기 가장 좋은 기회라고 설명한다. 또 명상은 하는 것과 하지 않는 것의 차이만 있을 뿐, ‘잘함’과 ‘못함’의 구분이 없다며 꾸준한 실천의 중요성을 일깨운다.



명상 실습을 하는 대중들의 모습.
현대불교신문 자료사진

책은 명상이 매일 더 나은 사람으로 거듭나게 하는, 인생을 변화시키는 힘이 있다고 전한다. 저자는 “마음챙김 명상을 통해 세상을 ‘있는 그대로’ 보고, ‘바르게’ 알며, ‘지금 해야 할 일을 망설임 없이’ 하고, 이에 걸맞은 자세를 갖추어 더 훌륭한 인간이 되고자 할 때에야 비로소 균형 잡히고 보람 있는 인생을 살아갈 수 있을 것”이라고 밝혔다.

저자 최순용 변호사는 서울대 법대를 졸업하고, 검사 재직 시 위빠사나 명상으로 삶의 균형을 찾았다. 자유롭게 명상 생활을 이어가기 위해 부장검사를 사직하고, 이후 변호사로 일하면서 불교에 기반한 명상 수행을 이어가고 있다. 신세계아카데미, 삼성레포츠센터 등에서 명상 수업을 진행했고, ‘유나방송’ 등 온라인 채널에서 명상을 알리고 있다. 우 조티카 스님의 〈붓다의 무릎에 앉아〉, 〈여름에 내린 눈〉을 번역한 바 있다.

“‘법화경’ 통해 더 나은 세상 모색하길”

장재진 교수, 7월 4일 출간기념회
“AI시대 불교 담론 길 열어” 평가

장재진 교수(동명대 글로벌문화콘텐츠학과)의 신간 〈법화경의 세계와 유토피아〉(민족사)의 출간기념회가 7월 4일 부산 쿠무다론서트홀에서 열렸다.

〈법화경〉의 시대적 의의와 현대적 실천 가능성을 모색하는 법석으로 마련된 이날 행사에는 불교계와 학계·문화예술계 등의 인사 200여 명이 참석했다.

장재진 교수는 “경전은 박제된 텍스트가 아니라 삶을 비추는 살아 있는 실천의 거울”이라며 “〈법화경〉을 통해 더 나은 세상을 모색하는 여정이 이어지기를 바란다”고 소감을 밝혔다.

명경문화재단 이사장 주석 스님은 축사에서 “이 책은 회삼귀일(會三歸一)의 대승정신을 바탕으로, 분열된 한국사회에 화합과 치유의 메시지를 전한다”며 “오늘 이 자리가 모두에게 삶의 전환점이 되는 ‘카이로스’의 시간이 되기를 바란다”고 말했다.

조계종 교육아사리 문광 스님은 축사를 통해 “이번 저술은 장재진 교수의 평생 사유가 응축된 역작”이라며 “기존 요약 중심의 〈법화경〉 해석을 넘어 상징 언어와 실제 세계의 구조를 동시에 펼쳐 보인 주석서로, 양자역학과 AI시대에도 적용 가능한 미래학적 불교 담론의 길을 열었다”고 평가했다.

이욱태 동국대 부산총동창회장, 김석준 부산시교육감, 이상천 동명대 총장, 허남식 신라대 총장, 류동근 한국해양대 총장, 김호진 KNN 부사장, 유원규 해동고 교감 등도 책 발간을 축하했다.

이어진 북토크에서는 기후 위기와 문명 전환기를 살아가는 현대인들에게 ‘마음 혁명’과 ‘정신적 대안’을 제시할 수 있는 방안이 논의됐다.



7월 4일 열린 출간기념회에서 장재진 교수(가운데)가 패널 문광 스님과 사회자 진재운 KNN 국장과 함께 ‘저자와의 대담’에 참여하고 있다.

장재진 교수는 동국대에서 철학 박사, 한국해양대에서 국제지역학 박사 학위를 취득했다. 〈근대 동아시아의 종교다원주의와 유토피아〉, 〈상수학과 부의 원리〉, 〈4차 산업혁명과 종교문화콘텐츠〉 등을 펴냈으며, 동아시아 사상과 불교문화콘텐츠 연구에 정진해 오고 있다.

이도경 부산지사장

명상 지침·불교 핵심 교리 담아

통찰명상회 조셉 골드스타인 저서
30번째 대원불교학술총서로 출간



통찰의 체험
조셉 골드스타인 지음/ 이재석 옮김
운주사 / 1만8000원

반세기 동안 불교 명상의 고전으로 읽힌 〈통찰의 체험〉이 새롭게 출간됐다.

(재)대한불교진흥원(이사장 이한구, 이하 진흥원)은 미국의 명상 수행자 조셉 골드스타인이 1976년 출간한 첫 저서이자, 명상 분야의 고전으로 알려진 〈통찰의 체험〉을 대원불교학술총서 제30권으로 출간했다.

저자 조셉 골드스타인은 인도, 티베트, 미얀마 등지의 저명한 불교 스승들에게 가르침을 받은 미국의 명상 수행자로, 통찰명상회와 배리불교학연구센터의 공동 창립자이다.

이 책은 저자가 미국 캘리포니아 세쿼이아 국유림에서 진행한 열흘간의 집중 수행을 30일간의 수련회 형식으로 재구성한 첫 저술이다.

책은 좌선, 걷기 명상, 일상생활 수행 등 명상 지침을 전하는 한편, 업과 무아, 사성제와 팔정도, 연기 등 불교의 핵심 가르침을 함께 소개한다. 더 나아가 죽음과 자애, 깨달음의 요소 등에 대한 질문과 답변을 담아 독자가 불교를 깊이 이해할 수 있도록 돕는다.

저자는 “깨닫는다는 것은 탐욕과 성냄, 어리석음에서 벗어나는 것”이고 이는 집착하지 않고 모든 것을 내려놓을 때 가능하다며, 그 마음을 계발하는 방법이 명상임을 강조한다.

깨달음의 요소로 △지금 이 순간 일어나는 일을 잊지 않고 바라보는 마음챙김 △몸과 마음이 일어나고 사라지는 과정을 살펴보는 법에 대한 조사 △마음의 나태함과 게으름을 이겨내는 노력 △대상에 대한 강렬한 관심인 환희 △모든 격정이 사라진 상태인 경안 △마음이 흔들리지 않고 하나의 대상에 머무는 집중 △마음이 고른 평정심 등을 제시한다.

또 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 접촉하고, 생각하는 여섯 과정을 온전히 알아차리는 것이 깨어 있음과 마음챙김의 본질이라고 설명한다.

책은 일상에서 집중 명상 수행을 위해 마음챙김으로 깨어 있는 상태를 계속 유지해야 한다면서, 매일 정해진 시간에 두 차례 한 시간 남짓 규칙적으로 좌선 수행하라고 조언한다. 또 식사나 걷기 등 일상생활을 명상의 시간으로 만들라며 이를 통해 복잡한 세상사에도 매 순간 다르마가 자연스럽게 펼쳐질 수 있다고 말한다.

저자는 2020년판 서문에서 “이 책은 불교 명상에 관한 간단하고 직접적인 안내서로, 불교 가르침의 여러 측면과 삶과 수행에 대한 구체적이고 상세한 지침을 담았다”면서 “처음 출간된 이후 사회의 많은 부분이 바뀌었지만, 붓다의 가르침은 시간을 초월해 우리가 모든가 존재의 이익을 위해 깨어나도록 여전히 영감을 주고 있다”고 밝혔다.

진흥원은 발간사에서 “종교계에도 새로운 변혁이 불가피해진 이때, 불교를 현대적으로 재해석하고, 불교에 대한 총체적 이해가 가능하도록 대원불교총서를 발간하고 있다”면서 “이 총서가 한국불교의 중흥에 조금이나마 기여할 수 있기를 바란다”고 밝혔다.

배희정 객원기자

화제의 신간

사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도

3일이라는 짧은 시간 안에, 삶의 긍정적인 변화를 가져오는 책!
실천 가능한 기도의 방식과, 수행의 가치를 알기 쉽게 설명한 책!



수호신 기도
사랑하는 사람을 보호하는 3일 기도
묘장 편저 | 112쪽 | 10,000원

현재 연화사 주지. 국제구호단체 더프라미스 이사장, 대한불교조계종 사회복지재단 대표이사, 희망브리지 전국재해구호협회 이사, 불교신문 논설위원. 아이티 대지진, 동일본 대지진, 태국 대홍수, 네팔 대지진, 포항 지진, 모로코 지진에 재난구호활동과 우크라이나 전쟁난민 지원 활동을 하였다.
저서로 『도표로 읽는 부처님 생애』가 있으며, 나는 절로 초계종사회복지재단 대통령상 수상(2024), 조선일보 ‘아이가 행복입니다’ 어워즈 대상을 수상(2024)하였다.

“기도는 마음을 변화시키고 행복으로 이끄는 강력한 도구입니다.
기도는 누구나 실천할 수 있는 수행의 첫걸음입니다.
‘수호신 기도’는 그 시작을 돕기 위해 집필된 책입니다”



민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org