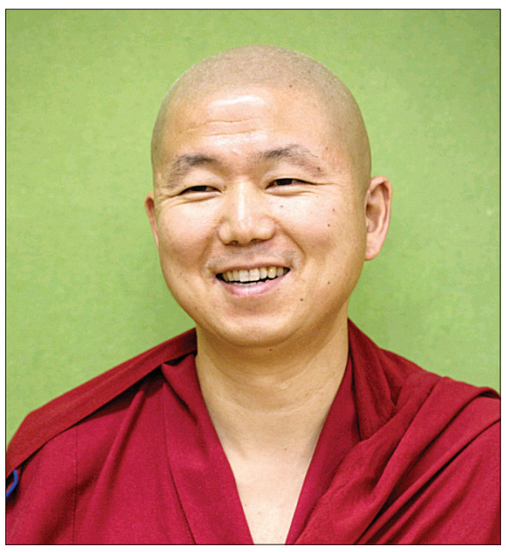
진정한 마음 승리자가 되는 비결은?





용수 스님의 코끼리

용수 스님의 코끼리

용수 지음/스토리닷 펴냄/1만 3500원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

매일 아침 8시 30분 출근하기 위해 집을 나설 무렵이면 어김없이 개인 SNS에 장문의 글이 한글과 영어로 전달된다. 용수 스님〈사진 위〉의 아침 명상 편지글이다. 10년 넘게 지속중인 이 조그만 선물로 나의 하루 아침 일과가 시작된다. 글이 도착하자마자 바로 읽기도 하지만, 바쁜 날이면 오후까지 읽기를 미룬다. 그래도 꼭 읽는다. 수년간 해온 일과중 하나라 습관이 되서다. 좋은 습관이다. 용수 스님 덕분에 잠시나마 내 마음을 정화시키는 소중한 시간이 되었다. 용수 스님이 아니었더라면, 바쁜 일과중에 내 자신과 만나는 시간 할애가 어려울때가 많았을 것 같다. 매일 오는 글을 빠트리지 않고 고박꼬박 챙겨 읽기도 어려운데, 매일 거르지 않고 쓰는 용수 스님은 얼마나 힘들까도 가끔씩 생각한다. 사석에서 만난 용수 스님은 언젠가 자신의 글의 원천은 바로 아침에 마시는 커피 한잔에 있다고 밝힌적이 있다.

글감의 소재가 모두 우리 중생들이 한번쯤 고민하고 생각해본 것들이라 익숙하고 공감이 크다. 짧고 잠언적 형식이어서 한번에 모두 읽기 보다는, 삶의 문제에 부딪힐 때마다 사전식으로 가끔씩 꺼내보면 문제 해결에도 큰 도움이 될 듯하다.

용수 스님은 스스로를 인간 되는 중, 착해지는 중, 그리고 스님 되는 중이라고 말한다. 그는 자신이 중이 된 것을 너무나 감사히 여긴다. 더불어 티베트 불교 명상은 친절하고 자연스럽고 효율적인 수행법이라고 소개한다.

티베트 불교를 알리기 위해 꾸준히 책을 펴내는 그는 〈안 되겠다, 내 마음 좀 들여다봐야겠다〉에서는 감정과 생각이 어떻게 습관이 됐는지 풀어냈다면 〈용수 스님의 곰〉 〈용수 스님의 코끼리〉는 10년 넘게 매일 아침 SNS에 올린 티베트 불교 명상에 관한 내용 중 많은 이들한테 사랑받은 주제들을 골라 책으로 묶었다.

"마음공부 과정서 미친 원숭이가 착한 코끼리가 된다고 합니다. 착한 코끼리는 힘이 있으면서 매우 유용합니다. 불교에서는 코끼리가 마음을 상징합니다."

〈용수 스님의 곰〉을 펴내서 많은 사람들에게 '나를 일깨우는 친절한 명상'을 전한 용수 스님이 그 후 1년만에 〈용수 스님의 코끼리〉라는 제목으로 '본래 나로 사는 지혜'를 이야기한다. 이번 책에는 우리가 살면서 한번쯤 고민하거나 부딪혀 봤을 삶의 문제들과 주제들이 티베트 불교 명상과 함께 소개돼 있다. 또한 부록으로는 유튜브에 있는 용수 스님의 법문과 명상법을 QR코드를 통해 언제 어디서든지 접할 수 있게 했다.

용수 스님은 책 말미 나오는 말을 통해 "저는 열등감이 심하고 사는 게 고달파서 무감각하게 살았어요. 제대로 하는 거 없이 인생 낙오자의 길을 가는 도중에 운명을 바꾼 그 날을 만났습니다. 서른 살에 우연히 달라이 라마님의 대중 강연을 들었는데, 이야기가 놀라우면서 신선했어요."라면서 인생서 불교를 만난 이야기와 그간 누구에게 이야기하지 못한 부끄러운 과거에 대해 솔직하고 과감없이 털어놓았다. 그러면서 책속에서 자신을 인생의 낙오자로 표현하며, 마음의 승리자가 되는 과정서 얻은 자신의 삶의 경험을 담았다고 고백했다.

본인이 이 세상서 가장 불행하다고 생각하는 이들이 혹여 있다면, 이 책 속에서 마음만이라도 승리하는 비결을 많이 얻길 기대한다. 그런 솔루션들이 가득 담긴 책이다.

책 속의 밑줄 긋기

-놓는다는 게 물건에 집착 않고 사람에게는 자유를 주고 상황을 구체화하지 않는 것입니다.

감사와 만족과 선한 마음을 기르세요. 수행은 불행의 심리를 내려놓고 행복의 심리를 기르는 것입니다. 지금의 불평불만 고통이 우리의 습관이라고 할 수 있습니다. 만족, 감사, 기쁨, 행복도 습관으로 만들 수 있습니다.

-내려놓는 게 기술입니다. 가장 중요한 기술입니다. 알아차림은 힘입니다. 가장 중요한 힘입니다. 알아낼 필요 없어요. 해결할 필요 없어요. 정말요! 내려놓기만 하면 됩니다. 진정한 명상은 무엇을 해결하는 것이 아니라 해결할 필요가 없다는 것을 알게 되는 것입니다.

-모든 것이 마음입니다. 보이는 것도, 들리는 것도, 마음이 비추는 것일 뿐인데 바깥에 영원히 딱딱하게 존재한다고 생각을 해서 보이는 것과 들리는 것과 생각과 감정에 엉켜서 헤매고 고통을 받습니다.

-누구 되려고 하지 마세요. 아무도 되지 마세요. 누구 되려고 하는 것이 힘들어요. 될 수도 없어요. 허망한 바람을 버리면 되고자 하는 사람이 이미 되어 있다는 것을 점차 알게 돼요. 너무 열심히 살려고 하지 마세요. 그냥 사세요. 열심히 살아야 한다는 생각 때문에 힘들어요.

못하고 있는 자신이 싫어요. 별 개념 없이 그냥 사세요. 그냥 살고 있는 자신이 뿌듯하고 감사하는 마음이 저절로 일어나요.

"인문학은 자기 성찰학"



동화가 있는 서재

이일야 지음/담앤북스 펴냄/1만 4천원

오랫동안 철학 연구에 매진한 저자는 동화가 힘을 갖는 이유는 바로 아이들의 이야기이기 때문이라고 말한다. 비록 아이들은 어른들에 비해 물리적인 힘은 약할지 몰라도 어른들에게서는 찾아보기 힘든 솔직함과 당당함의 에너지를 지니고, 동화를 통해 발산한다. 지금 자본과 권력, 물질이 시키는 대로 살고 있다면, 이런 삶을 청산하고 어린아이와 같은 솔직함과 당당함을 회복해야 한다고 저자는 주장한다. 동화의 이야기와 숨겨진 뜻을 찾아 인문학적으로 풀어내 자신의 내면을 성찰할 수 있도록 도와준다.

동화로 인생 깨달은 철학자의 30가지 이야기

인문학이란 무엇인가? '인간이란 무엇인가?' '인간은 어떻게 살아야 하는가?'에 집중된 인문학을 올바르게 배우고 깨우치려면 먼저 자기 자신에게 솔직해야 한다. 그래서 저자는 "인문학은 자기 성찰학"이라고 주장한다.

그렇다면 동화란 무엇인가? 이 책은 아이들의 눈과 마음으로 쓰인 동화는 자기 자신을 비추는 거울이라고 비유한다. 기원전에 쓰였다고 알려진 이솝의 우화나 몇천 년에서 몇백 년 동안 전해 내려온 전래 동화 역시 대부분 교훈을 담고 있거나 그 사회의 시대상을 배경으로 삼고 있다. 오랜 시간이 지나도 우리의 삶에 계속 녹아 있는 이유를 생각해본 적이 있는가. 이제는 동화가 가진 힘에 집중해 볼 때다.

인생이 허무할 때, 동화 마주해
30가지 동화로 푼 내면 성찰서

어릴 적 읽은 동화는 그저 해피엔딩에 불과했다

아이들을 위한 동화가 어른의 삶을 비춘다 〈백설 공주〉 〈임금님 귀는 당나귀 귀〉 〈흥부와 놀부〉 등 우리에게 익숙한 동화는 '모두 모두 행복하게 잘 살았답니다'로 끝맺는다. 하지만 우리가 알던 결말이 과연 맞는 것일까? 권선징악과 해피엔딩이라는 흔한 결말과 교훈을 전하는 데 그치지 않고 그 안에 숨겨진 의미를 저자의 경험에 비추어 통찰하고, 사회상에 맞대어 분석한다. 이 책은 〈선녀와 나무꾼〉을 통해 남편과의 삶도 좋지만 평생 그리워했던 하늘 나라를 택한 선녀의 자유, 부인에게 날개옷을 내어준 나무꾼의 양심을 생각한다. 또 〈황금알을 낳는 거위〉로 인간의 욕구 탐욕으로 망가져가는 생태 환경을 짚어본다. 〈팥죽 할머니와 호랑이〉에서는 호랑이라는 권력과 할머니를 구한 연대의 힘에 대해 설명한다. 이처럼 저자는 끊임없는 자기 성찰과 지혜, 사회에 대한 색다른 시선으로 동화 인문학을 써내려 갔다.

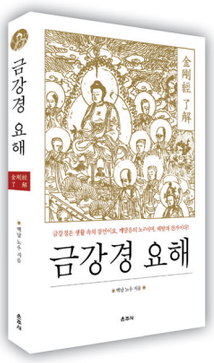
인생을 살면서 자본과 권력, 물질이 시키는 대로 살고 있는 건 아닌지 걱정되는가? 그렇다면 가을날 이 책을 통해 성찰하는 시간을 갖도록 해볼 것을 권한다. **김주일 기자**

▲저자 **이일야**는?

본명은 이창구이며, 일야(一也)는 필명이다. 전북대 철학과서 학부와 석박사과정을 마치고 전북대, 전주교육대서 철학과 종교학, 동양사상 등을 강의했다. 보조사상연구원 연구위원을 지냈으며, 현재 전북불교대학 학장을 맡고 있다. 저서로 제13회 불교출판문화상 대상을 수상한 〈아홉 개의 산문이 열리다〉 〈안다는 것, 산다는 것〉 〈불교란 무엇인가 불교란 무엇이 아닌가〉 〈불교학의 해석과 실천〉(공저)이 있고, 〈Hegel의 중국관에 대한 비판적 고찰〉 〈나옹선의 실천체계〉 〈진심과 오수의 구조〉 〈조선 중기 보조선의 영향〉 등을 비롯한 다수의 논문이 있다.

구마라집 역 금강경의 온전한 이해!

금강경 요해



각 분마다 그 대의와 맥락을 설명하고,
원문 문장 및 개념에 대해 상세하고 쉽게 풀이하며,
각 분의 마무리에서는 선적 일화를 제시하였다.
부록으로 과거칠불 및 삼십삼조사의 게송과 독송용 금강경 수록!

백납 노우 지음/신국판/336쪽/값 15,000원

중국 선종의 중흥조, 마조 선사의 가르침!



마조어록 역주

각종 선종 사서에서 마조선사 및 그 제자들과 관련된 기연어구를 뽑아냄으로써, 중국 선종사에서의 선사와 관련된 거의 모든 기록을 총망라하였다. 원문은 물론이고, 철저하고 꼼꼼한 번역과 주요 한자어에 대한 풀이, 그리고 원문에 버금갈 정도의 방대하고 상세한 주석이 돋보인다.

마조도일 지음/강승욱 역주/신국판 양장/592쪽/값 28,000원



불면증, 즉각 벗어날 수 있다

절망에서 길어 올린, 불면증의 실체와 그 고통에서 벗어나는 방법!

생각 하나로 불면증이 사라진다!

"갑자기 잠이 달라졌습니다. 믿을 수 없는 현상입니다.
냉장고에 있는 약들 다 버렸습니다." (-치유 후기 중에서)

김명주 지음/신국판/304쪽/값 15,000원/자유문고

도서출판 운주사 | 자유문고 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks