

# 지혜의 보고 佛書

## 금주의 베스트 불서 10 4/8 ~ 4/14

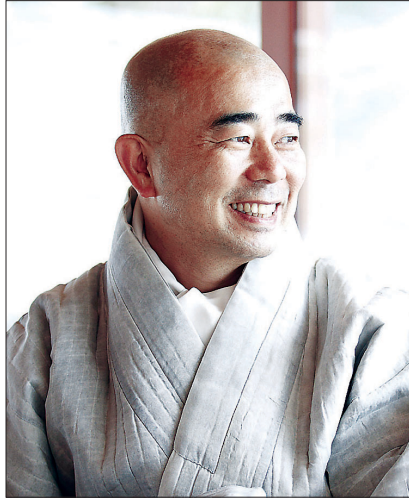
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	지금 여기 깨어있기	법륜스님	정토	6	꿈을 깨면 내가 부처	서암스님	정토
2	술만 제대로 취면 무병장수 문제없다	수신오도	시유수	7	불교, 기독교를 논하다	이제열	모과나무
3	인공지능 붓다를 꿈꾸다	지승호	운주사	8	맑은 마음 밝은 마음	김재웅	용화
4	불교인문학 극락추천서	원빈스님	이중버스	9	행복하고 행복하고 행복하라	달라이 라마	운주사
5	검색의 시대, 사유의 회복	법인스님	불광출판사	10	오대산 정법스님이 들려주는 행복한 불교이야기	자현스님	담앤북스



## “과거와 미래 알려면 현재 자신을 직시하라”

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

“우바새계경”에서는 인도에서는 원숭이를 잡을 때 작은 병 속에 먹이를 놓는다고 합니다. 병 속에 있는 먹이를 잡은 원숭이는 그 음식을 잃지 않으려고 기어이 움켜쥔 손을 펴지 않아 결국 다가는 사냥꾼에게 잡히고 맙니다. 목숨이 경각에 달렸으니 당연히 손을 펴고 먹이에 대한 욕심을 놓을 것 같지만 원숭이는 그렇게 하지 못합니다. 혹시 우리 중에도 이렇게 원숭이처럼 살아가고 계신분은 안 계신지요? 더 이상 쓰임이 없다면 잡은 가치를 놓아 버리는, 집착을 여윈 자에게 필요하다는 말입니다. 이것이야말로 쥐고 쥘 것이 자유로운 진정한 삶의 경계가 아니겠습니까”



**행복한 불교이야기**  
역은이 자현  
픽은이 하지권  
담앤북스퍼냄  
1만5천원

정법 스님 58개 안심법문 묶어  
‘하심’과 ‘보시’가 핵심 키워드  
단기출가학교 등 히트 제조기 별명  
2017년까지 명상마을 조성 예정

서울대 규장각에 보관중인대 원래 본자리로 돌아와야 되지 않겠나 하는 생각이 든다”며 “외국인들에게도 한국기독교화를 한 눈에 조망할 수 있는 전시관도 월정사내에 불사를 계획하고 있다”고 밝혔다. 이외에도 스님은 월정사서 상원사로 올라가는 옛길인 선재길을 복원하고 오대산 숲길 걷기 등의 행사를 만드는 등 사찰 문을 세상 밖으로 활짝 여는 역할도 했다. 현재는 월정사 입구에 6만여 평에 이르는 터의 땅을 고르고 있다. 바로 세계적인 명상타운 불사를 위해서다. 힘되고 지친 현대인들에게 마음공부를 할 수 있는 공간을 마련하겠다는 의지다. 2017년 완공에 정인대 조계종 산하 시설로는 최대 규모가 된다. 앞서 열거한 결과물이 알려주듯 정법 스님은 ‘히트상품 제조기’라는 별명을 갖고 있다. 이번 책에는 정법 스님의 지난 12년간

월정사 주지로서의 소회와 법문이 오롯이 녹아 있다.

특히 법을 청한 사람들과 서로 눈 맞춰 호흡한 이야기들 중에 지혜, 보시, 수행, 행복 등을 소재로 불교의 가르침에 대해 설명한 ‘말’ 들을 골라 엮었다. 법문을 정리한 것이기 때문에 때론 투박하게 들릴지 모르지만 생생하고 그만큼 울림도 크다.

책 속에 들어 있는 법문은 총 58개다. 참여한 대중들 성격과 형식도 다르니 분명 가까이 보이는 것도 있고 멀리 보이는 것도 있다. 즉 생활 법문이고 때론 안심(安心) 법문이었다. 하지만 스님이 항상 강조한 키워드는 동일하다. 바로 자신을 낮추라는 ‘하심(下心)’과 그 실천법인 ‘보시(布施)’다.

법문 속에는 북대서 상원사로 내려오다 칠포에 걸려 오도 가도 못한 나한 때문에 오대산에서 쫓겨난 최 이야기나 나옹 스님의 발우에 눈을 떨어뜨려 오대산서 쫓겨난 소나무 이야기 같은 ‘전설 따라 삼만리’ 류의 흥미진진한 법문도 등장한다. 특히 흥 9개의 장으로 구성된 이 책 첫 장인 <마음의 달이 아름다운 쉼>에는 이렇게 오대산을 거쳐 간 수행자들의 이야기와 설화가 재밌게 엮여져 있다.

그렇다고 정법 스님의 법문에는 불교 이야기만 등장하지 않는다. ‘낙안(落雁)’이라는 말로 유명한 왕소군 이야기나 ‘방비’란 한 마디 말 때문에 천리 길을 썩씩대며 달려온 소동파의 이야기는 인생무상과 마음 다스림의 지혜를 고스란히 보여 준다.

이 책은 마지막 9장 <미래를 알고자 하면 바로 지금을 보라>에는 책을 아우르는 결론이 제시된다. “과거를 알려면 현재 자신을, 미래를 알려면 또 현재 자신의 모습을 바로 보라”는 충고다. 부처님 말씀이기도 한 이 말은 바로 ‘현재, 지금’을 온전히 살 수만 있다면 과거에 괴달림 없이 미래에 대한 확연한 태도를 가질 수 있다는 걸 알려 준다.

이 책을 돋보이게 하는 게 또 하나이다. 하지만 작가의 사진 300여 장이다. 적멸보궁이 자리한 중대, 너와집 수행처로 유명한 서대, 그리고 하늘이 터를 닦고 건물만 얹혀 놓은 것 같은 동대나 북대의 사진은 책을 읽으면 배도 밥심 하게 만든다. 암자 뿐 아니라 우뚝 솟은 금강역 혹은 사고 등 오대산의 깊은 역사와 빼어난 풍광 사진도 충분한 볼거리를 제공한다.

## 아이에게 효과적인 훈육법은?... ‘마음챙김’

### 마음으로 훈육하라

사우나 사피로, 크리스 화이트 지음 | 김영영 옮김  
겉표면 1만 3천원



요즘 TV서 ‘슈퍼맨이 돌아왔다’의 삼둥이 아바 송일국의 훈육 방식이 화제다. 아이들과 눈높이를 맞추며 감정을 읽어 주고 적절한 권위와 경계 설정을 통해 일관성 있게 훈육하기 때문이다. 많은 부모가 때를 쓰거나 말을 듣지 않는 아이를 어떻게 훈육해야 할지 난감해 한다. 그래서 원하는 대로 해주거나 순간적으로 냉정한 태도를 보인다. 하지만 아이가 말을 듣지 않고 고집을 부리는 것은 부모가 아이의 말에 귀를 기울이지 않았기 때문이다. 아이가 무언가를 원할 때 엄마가 반응을 보이지 않으면 아이는 소리를 질러 자기에게 관심을 기울이게 한다. 그런 상황이 반복되다보면 아이는 소리를 지르고 때를 써야만 엄마가 자신의 요구를 들어준다고 생각한다. 아이와 부모 사이에 나쁜 관계의 악순환이 생기는 것이다. 올바른 훈육 방법을 세워야만 부모와 아이 모두 자유로워질 수 있다.

이 책은 가장 효과적인 훈육 방법으로 ‘마음챙김 훈육’을 소개하고 있다. 마음챙김 훈육이란 일종의 통합된 접근법으로, 관계 중심 훈육을 말한다. 훈육은 부모와 자식 사이에 건강하고 지혜롭고 애정 어린 관계를 세워 바람직한 품성이나 도덕 따위를 가르쳐주는 것이다. 또 마음챙김이란 ‘애정 어리고 호기심 어린 태도로 현재의 순간에 존재하는 것’이라 정의할 수 있다. 그렇기 때문에 마음을 열고 아이와 함께할 때 비로소 올바른 훈육이 시작된다. 마음챙김 수련을 통해 자기 내면의 지혜와 선한 마음을 키워야 한다. 태도, 관계, 직관에 초점을 둔 ‘마음챙김 훈육’을 받으며 자란 아이들은 자기절제력, 정서지능이 높은 사람으로 성장할 수 있음을 이 책에서 보여 준다.

훈육(訓育)을 사전에서 찾아보면 ‘품성이나 도덕 따위를 가르쳐 기르다’고 적혀 있다. ‘자기절제력’을 키워서 어울려 사는 법을 가르친다는 의미가 담겨 있다고 볼 수 있다. 다시 말해 훈육은 ‘가르치다’와

‘자기절제력’으로 이해할 수 있다. 훈육은 자칫 지나치면 좋지 않은 결과를 가져오기도 한다. 그 때문에 많은 부모들이 훈육에 거부감이 크다. 부모들은 진정한 훈육이 무엇이며, 훈육이 화목한 가정을 이루는데 어떤 도움을 주는지 이해해야 한다.

그럼 우리 아이에게 적합한 훈육 방법은 무엇일까 부모가 아이를 일방적으로 다그치는 것이 아니라 아이가 올바른 방법을 익힐 수 있도록 도와주는 것이다. 만약 아이의 의견을 무시하고 일방적인 훈육을 강행하면 아이는 스트레스를 받고 이상행태는 새로운 것을 받아들이지 못하며 결국 행동 개선 효과를 기대할 수 없다. 연구 결과에 따르면 독재형 양육과 허용형 양육은 둘다 자기절제력을 발달시키지 못한다.

그보다는 사랑과 경계를 통해 아이에게 자양분을 제공하는 권위형 양육이 건강한 뇌 발달을 이끌고, 정서지능이 높고 자기절제력 있는 아이가 되게 한다. 아이가 잘못된 행동을 했을 때 부모가 일방적으로 혼내기보다는 아이와 대화를 통해 허용되

### “아이의 현재 행동에 집중하라” 자기연민서 바라보는 것 중요

는 범위와 허용되지 않는 범위를 정하고 규칙을 어겼을 시 생기는 불이익에 대해서도 함께 논의해야 한다.

부모는 아이의 욕구를 알아차리고 필요한 자양분을 제때 적절히 제공함으로써 아이가 자신의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 해주어야 한다. 하지만 아이가 필요로 하는 자양분을 공급하기 위해서는 우선 아이와 올바른 관계를 맺어야 한다. 아이를 야단쳐도 상관없다. 항상 내 편이 되어 줄 것이라는 부모에 대한 믿음이 있다면 비록 지금 당장 혼이 나더라도 아이는 참아낼 수 있다.

아이의 자기 자신을 향한 비관이나 화가 아니라, 자신이 잘못된 행동 그 자체에 대한 훈육으로 받아들인다. 하지만 기본적인 신뢰가 없는 상태에서 야단만 친다면 아이는 오히려 반항하고 때를 때린다. 때로 버릇없는 행동을 하는 아이에게 화가 난 표정을 지어 부모의 감정을 보여줄 필요도 없다. 그러면 아이는 굳이 잔소라하지 않아도 혼자만의 공간으로 자신의 잘못을 바로잡는다.

만약 다섯 살 난 아이가 저녁 8시에 만화 한 편을 더 봐도 될지 묻는다면 분명한 경계를 정해 알려줄 필요가 있다. 아이가 잠 잘 시간에 과자를 먹고 싶어 할 때 이를 일방적으로 저지한다고 해서 아이와의 관계가 망가지지는 않는다. 아이가 약속을 지킬 수 있는 역량이 되는지 아닌지에 대한 판단이 핵심이 아니다. 관계의 자양분을 충분히 제공해 아이 스스로 관심과 존중을 받고 있다고 느끼게 하고 아이가 하는 말을 부모가 기본적으로 얼마나 존중하고 신뢰하는지 점검하는 것이 중요하다.

보통 아이를 훈육할 때 지속적인 처벌과 보상을 통해 훈련시키려 한다. 겉으로 드러난 아이의 행동에만 초점을 맞추는 그야말로 동물에게나 어울리는 양육법이다. 그에 반해 마음챙김 훈육은 행동에 집중하는 대신 아이의 숨은 욕구를 알아차리고 그 욕구에 대응한다. 아이의 욕구에 적절히 대응하기 위해서는 아이와 함께 있는 지금이 순간에 주의를 기울여야 한다. 이를 위해서는 일단 현재에 집중할 필요가 있다.

그랬다 부모는 지금 이 순간 여기에서 일어나는 일을 명확하게 볼 수 있으며, 온전히 아이와 함께 있음으로써 아이에게 민감하게 반응할 수 있고, 아이를 존중해야 할 약한 존재로 인식할 수 있다. 부모가 반사적으로 행동하고 반응하는 대신 실제 이곳에서 일어나는 일에 꾸준히 관심을 기울일 때 가장 적절한 대응법이 보인다. 지금 일어난 일과 자신의 진심에 발을 딛고 있어야 아이와 가족을 위해 제대로 대응할 수 있다. 마음챙김 훈육은 아이와 부모 자신, 삶과 매 순간 마음을 다해 진심으로 마주할 수 있도록 해준다.

마음챙김 훈육을 도와주는 마음챙김 수련 현신을 명확하게 볼 수 있도록 해주고, 단지 개념에 머물러 않고 생활 속에서 구체화할 수 있게 해준다. 또한 어느 순간에 지도, 한계 설정, 경계가 필요하고, 어느 순간에 애정 어리고 광범위한 개입이 필요한지 분명히 알려준다.

훈육하는 데 있어 가장 중요한 사실은 완벽해지려고 노력하는 것이 아니라 실수와 불완전함을 인정하고, 이러한 실수들을 자기연민 차원에서 바라보는 연습을 하는 것이다. 마음을 열고 판단하지 않으려는 태도, 힘겨운 감정, 심지어 도저히 용서할 수 없을 것 같은 감정을 연민으로 바라볼 때 치유와 성장의 길은 열린다.

김주일 기자

당신, 전생에서 읽어드립니다

# 단 1분이면, 당신의 모든 전생정보를 읽어들이다!

타인의 전생을 읽는 신비한 능력. 15년 동안 1만 5천명의 전생을 읽고 상담해온 박진여 선생의 진정한 삶을 위한 메시지. 그리고 생생하고 놀라운 상담 사례들, 사랑, 결혼, 건강, 직장, 가족과 인간관계! 당신의 질문에 당신의 전생은 어떻게 조언하고 있는가.

## 당신, 전생에서 읽어드립니다

박진여(전생 리딩 상담가) 지음 | 값 12,800원

\*\*\* 종교 경험을 연구하는 학자의 관점에서 박진여 선생의 재능은 참으로 경이롭다. 그녀의 재능은 보기 드물 뿐더러 우리에게도 귀중하다(성혜영, 서울대 인문학연구원 교수) \*\*\* 박진여는, 내 깊은 곳에 공공 물어두었던 소망과 슬픔을 다시 들여다볼 수 있게 해주는, 티끌 없이 투명한 영혼의 거울이다(이진순, 언론학 박사, <한겨레> '이진순의 열렬' 필자) \*\*\* 삶의 이유와 방법에 대해 새로운 차원의 안목을 열어주는 책이다(민희식, 한양대 석좌교수) \*\*\* 박진여라는 한 사람을 통해 전달되고 있는 정신적 자산에 감동하고 또 감사했다. 우리는 모두 인간이 된 체험을 하고 있는 고귀한 영적 존재라는 사르망 신부의 말을 새삼 확인하게 된다(정현채, 서울대 의대 교수, 서울대병원 소화기내과 의사) \*\*\* 때론 어떤 정신과, 심리학 박사도 해결하지 못하는 삶의 딜레마를 순순히 인정하고 수용하게끔 하는 깨달음의 책이다(박지숙, 카루나 마인드힐링연구소 소장) \*\*\* 박진여 선생을 만나고 난 뒤, 내 입가에 자주 미소가 떠오른다. 삶의 깊은 의문 하나를 풀어낸 사람에게는, 때론, 고뇌조차 즐겁다(하창수, 소설가)

당신을 세상의 진실에 눈뜨게 하는 명쾌하고 확실한 안내자

## 이것이 깨달음이다

백창우 지음 | 값 28,000원

“지금 나는 제대로 가고 있습니까? 깨달음이란 무엇인가, 깨달음을 얻기 위한 방법은 무엇이며, 깨달으면 어떻게 되는가? 몹시 궁금했지만 아무도 알려주지 않았던 선 수행의 길을 선명하게 밝힌 책

삶, 종교, 우주 그리고 모든 것에 대한 혁명적인 통합 접근법

## 켄 윌버의 통합비전

켄 윌버 지음 | 정창영 옮김 | 값 13,500원

이 시대의 수행자는 두 가지로 구분된다. 켄 윌버를 아는 사람과 그를 모르는 사람. 깨달음과 영성, 종교와 인간의 발달에 관한 온갖 오류를 명쾌하게 타파하는 책! 가장 쉽고 핵심적인 통합이론 입문서