

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 5/31~6/6

*불서출판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	심심한생각제우기(업서컬러링북)	이름다운인연누동바		6	산사에출로아	모과나무	일운스님
2	불설아미타경소초	불광출판사운서주경		7	"당신, 전에서 읽어드립니다"	김영사	박진여
3	꽃잎이떨어져도꽃은지지않네	여백	법정/최인호	8	숨만제대로쉬면무병장수문제없다	사유수	수신오도
4	남을위해기도합니다	장경각	퇴옹상철	9	꿈을깨면 내가부처	정도	서암스님
5	아잔브람명상론(1)-일야차리기	북투데비블	아잔브람	10	신묘장구대라니기도법	효림	우렁스님/김경준



“뇌 변화시키는 의식적 10초에 주목을”

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

낮에 실수한 것이 잠자리에 들어서도 줄곧 생각나는 이유는 무엇일까? 그것은 뇌의 진화에서 찾을 수 있다. 우리의 뇌는 부정적인 것에 먼저 반응하도록 진화했다.

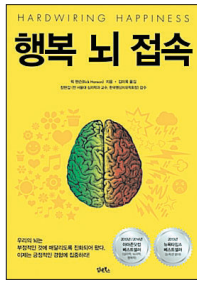
우리는 6억 년 동안 당근보다는 채찍에 훨씬 더 잘 적응하며 살았다. 만약 우리가 오늘 당근을 얻지 못하면, 내일 당근을 얻을 다른 기회가 있었다. 하지만 오늘 채찍을 피하지 못하면, 영원히 다시는 당근을 기대할 수 없다. 인류는 이런 원칙을 오랫동안 지켜왔다. 야생에서 생활할 때 규칙 제1조는 “오늘 밥을 먹거나, 절대 밥이 되지 마라.”는 것이다. 채찍에 각별히 주의를 기울이고, 채찍에 치열하게 반응하고, 채찍을 잘 기억하고, 시간이 지날수록 채찍에 더욱 민감해진 것은 수억 년 동안 생사가 달린 문제였다.

이렇게 뇌는 부정적 성향을 각인하도록 진화해왔다. 오늘날 우리가 운전 하면서 교통 체증에 걸리거나, 회의에 늦지 않으려고 서둘러거나, 아이를 말다툼을 해결하거나, 다이어트를 하거나, 뉴스를 보거나, 집안일과 씨름을 하거나, 각종 요금을 지불하거나 타이틀을 할 때 이런 부정적 성향은 우리 안에서 끊임없이 작동한다. 뉴스를 볼 때 살인사건이나 재난에 더욱 귀가 솔깃한 것도 이런 잠재 위험과 손실을 찾아 헤매는 성향과 무관치 않다.

요즘 뇌과학 중에서도 가장 핫한 이슈는 바로 신경가소성 분야다. 이는 인간의 두뇌가 경험에 의해 변화되는 능력을 말한다. 즉 뇌가 성형성(plastic)이고 순응성(malleable)이라는 것이다. 20세기 후반부터 드문드문 제시된 이런 연구결과들은 21세기 들어 붓물 터지듯 쏟아져 나왔고 이제는 ‘확정’된 수준에 이르렀다. 그리고 이 신경가소성 분야의 전 세계 최고 권위자 중 한 명이 바로 이 책의 필자인 릭 헨슨이다.

그는 사실 뇌의 부정적 성향 때문에 우리는 특히 부정적 경험에 의해 바뀌기 쉽다고 말한다. 또한 인간의 뇌는 유년기에 최고로 학습을 하도록 만들어져 학대, 방치, 굶주림, 왕따, 차별대우, 혼란 질책, 가난, 재정적 어려움, 부담스러운 비밀, 비굴한 경험, 배척, 가정불화, 부상, 장애, 질병 같은 유년기의 문제는 커다란 영향을 미친다고 주장한다. 하지만 저자는 반대로 가능하다고 말한다. 뇌가 부정적으로 바뀌 수 있다면 긍정적으로도 바뀔 수 있다는 것이다.

행복과 회복탄력성 같은 내면의 힘은 주로 긍정적인 경험에서 비롯된다. 물론 저절로 그렇게 되는 것은 아니다. 의식적으로 꾸준히 긍정적인 경험에 관심을 쏟지 않는 한, 긍정적인 경험은



행복한 뇌 접속

릭 헨슨 지음
김미옥 옮김
담앤북스 펴냄
1만 8천원

대부분 손가락 사이로 모래가 흘러내리듯이 우리의 뇌를 스쳐지나가 버린다.

우리 뇌의 운영 체계에는 본래 공감성 설정과 반응성 설정이라는 두 가지가 있다. 한 가지 체계가 처리하는 주요 욕구가 기본적으로 충족되는 것을 경험하는 한, 그 체계는 공감 모드로 초기 설정이 된다. 안전하게 느낄 때 위험 회피 시스템은 공감 모드로 바뀌며, 그로 인해 우리는 만족감과 성취감, 감사의 마음과 더불어 이완과 평정, 평화 같은 느낌을 불러일으킨다. 타인과 소통하는 기분을 느낄 때 타인에 대한 애착 형

뇌과학중 핫이슈는 '신경가소성 분야'

저자는 이 분야 세계 최고 권위자

내면의 힘은 주로 긍정 경험서 비롯

뇌 공감모드 지속되면 스트레스 소멸

성 시스템은 공감 모드로 설정돼 사랑과 친절, 동정심, 자존감, 소속감, 친밀감 같은 감정을 일으킨다. 요컨대 저자는 이런 것을 뇌의 ‘녹색’ 설정이라고 생각한다. 공감 모드로 우리는 도전이 곧 스트레스 요인으로 되지 않도록 도전에 대응한다. 어려운 일이 일어나더라도, 우리의 뇌에는 일종의 충격 흡수 장치가 있어서 우리가 당황하지 않게 보호해 준다.

따라서 우리는 공포나 좌절, 번민의 느낌에 사로잡히지 않고 위험이나 상실, 거부에 대응한다. 부진한 삶을 살아가면서 때로는 난관에 부딪히기도 하지만, 안전감과 만족감, 사랑받는 느낌 같은 근원적인 감각을 가진다.

뇌는 우리의 신체를 지배하는 최고사령부다. 공감 모드로 뇌는 우리 몸이 에너지를 보존하고, 공급받고, 복구하도록 지시한다. 우리 조상들은 에너지를 고갈시키고 손상시키는 스트레스가 많은 활동으로부터 뇌를 지키고, 관리하고, 회복하도록 뇌의 이런 설정을 발달시켜왔다. 이를테면 우리의 뇌가 녹색 모드가 될 때 방출되는 엔도르핀을 비롯한 천연 오피오이드와

일산화질소는 바테리아를 죽이고 고통을 완화하며 염증을 가라앉힌다. 나쁜 감각의 원인이 되는 발병 과정과 달리, 공감 모드는 좋은 건강을 가져온다. 공감적 경험을 통해 우리의 몸과 마음, 그리고 뇌는 미래의 도전에 공감 모드로 잘 대응하도록 준비한다. 공감 모드는 우리 조상들이 공감 모드를 추구할 동기를 부여하기 위해 기본 좋은 것이 되도록 진화해왔다. 공감 모드로서 기분이 좋아지는 것은 실제로 그것이 좋은 것이기 때문이다.

마음이 녹색 모드가 될 때, 우리의 신경망은 더 이상 결핍이나 불안 상태가 아니며 시상하부의 활동이 줄어든다. 식욕과 성욕, 갈증을 비롯한 욕구의 중앙 제어 장치가 욕구들을 진정시킬 때 따라 우리의 결핍감과 압박감, 부담감도 누그러진다. 우리의 뇌에 대해 혐오감, 욕심, 집착의 기반 등 넓은 의미에서 갈망이 발발할 여지가 점점 더 줄어든다. 결핍이나 불안 상태에 기반한 동기는 점차 사라지고, 따라서 걱정과 불안, 실망, 강박감, 상처, 수치심도 줄어든다.

점점 더 공감 모드로 머무름수록 스트레스와 두려움, 좌절감, 두통 등 넓은 의미에서 고통의 기저에 있는 신경 생물학적 원인은 점차 소멸된다. 이미 안전하고 강한 느낌, 성취감, 감사하는 마음, 존중받고 사랑받는 느낌을 가지고 있을 때 남들에게 더욱 공정하고 온정적이고 너그러워질 수 있다. 자신의 주요 욕구가 충족되었다는 만족감에서 우리의 타고난 자아가 자연스레 흘러나올 수 있다.

저자는 우리의 뇌를 적색모드에서 녹색모드로 바꾸기 위해 ‘좋은 것을 취하기’ 훈련을 권한다. 이 훈련은 즐거움을 쫓거나 괴로움을 피하는 것이 아니다. 좋은 것을 취하기는 그런 추구를 끝내는 것에 대한 이야기다. 우리가 좋은 경험을 뇌에 각인할 때, 즉 이미 평화스럽고 만족스럽고 사랑받는 것의 감각을 형성하고 있을 때, 행복은 점차 부조건적이 되고 직장에서 파트너가 좋거나 일진이 좋거나 하는 외부 상황에 덜 의존하게 된다. 긍정적인 정신 상태는 긍정적인 신경 특성이 되기 때문에, 우리는 점차 내면에서 자연히 솟아나는 행복에 머무르게 된다. 좋은 것을 취하기는 5초 혹은 단 10초의 시간을 필요로 한다. 평화롭거나 사랑스럽다는 느낌을 알아차리고 10초만이라도 유지한다면 우리의 뇌는 분명 바뀔 수 있다고 저자는 이야기한다. 다만 이 과정은 ‘의식적’이어야 한다.

의식적으로 좋은 경험을 취하지 않는 한, 좋은 경험은 대개 손가락 사이로 모래가 흘러내리듯이 거의 아무것도 남기지 않은 채 우리의 뇌를 스쳐지나가 버린다.

선사들 삶과, 수행 일화로 보는 인생 맞춤법



스승과 제자, 함께 걷다

성재현 지음
조계종출판사 펴냄
1만 5천원

어떻게 해야 참 나를 깨달아 마음의 고향에 이르러 다 같이 영원토록 평화를 누릴 수 있을까? 참 나를 깨달은 눈 밝은 ‘참스승’을 만나는 것이 가장 중요하다. 광대무변하고 심오한 마음의 고향에 도달하기 위해서는 혼자 힘으로는 불가능하기 때문이다.

한 법문의 가르침처럼 우리 혼자 힘으로는 진정한 행복에 도달하기 힘들다. 속세에 물든 우리의 삶이 잘못된 것임을 알아챘을 물론 그 삶을 스스로 고쳐가는 것은 사실상 거의 불가능한 한계 이유다. 조계종 종정 진제 대종사의 말씀처럼 우리는 곁에 ‘진정한 스승’을 둘 필요가 있다. 그 스승은 우리에게 따듯한 충고나 따뜻한 한마디 말로 올바른 길을 제시해 줄 수 있고, 때론 호통을 쳐서 지쳐 치진 정신이 확 들게 해준다. 사제의 연을 맺고 삶과 깨달음의 길을 함께 걸던 선사들이 이야기하는 작게나마 우리의 삶에 잘못된 점을 짚어 주는 ‘스승’이 되어 줄 것이다.

이 책의 저자 성재현은 〈불조역대종제〉 〈오동회원〉 등 불가 선사들의 삶이 기록된 많은 경전을 토대로 그들의 일화를 재

찬가지다. 종이웃을 입고 길거리에서 노래를 불렀던 곡천 스님, 생전 처음 보는 행인의 병수발을 들던 시암 스님 등 지금 우리의 기준으로 그들을 바라본다면 그 어떤 것도 얻지 못할 것이다. 내 인의 많은 것을 잠시 내려놓고 가벼운 마음으로 선사들을 만나자.

둘째, ‘깨달음’의 순간에 집착하지 말자. ‘깨달음’의 순간은 그곳에 도달한 이들에게만 알 수 있는 미묘한 어떤 것이 있다. 우리에게 애매모호하고 알 듯 모를 듯한 경계가 있지만 그것을 온전히 이해할 필요는 없다. 오히려 선사들이 어떻게 삶을 꾸렸는지가 중요하다. 사람을 대하는 법, 수행의 순간들, 삶의 방식 등에 묻어내는 선사들의 모습에 깊이 있는 것이다. 무엇보다 그 순간의 문장을 이해하려 노력할 때 우리는 또 하나의 ‘집착’을 만드는 것임을 명심해야 한다.

셋째, 세간-출세간, 경계는 없음을 인지하자. 부처님 가르침 앞에서는, 진리 앞에서는, 진실 앞에서는, 기존 사회에서 질서라는 이름으로 부여하고 또 점유하였던 권위와 지위가 인정되지 않았다. (...) 엄밀히 말하면 출가자와 재가자, 스승과 제자의 구분도 상황에 따른 일시적 호칭일 뿐, 항상 스승인 자도 항상 제자인 자도 없다. 오직 부처님의 가르침에 따라 훌륭한 덕목들을 서로에게 보여주고, 서로 권장하는 ‘좋은 친구(善友)’와 ‘길동무(道伴)’가 있을 뿐이다.

사람 노릇 해야 진정한 부처된다

“깨달음의 순간에만 집착 말자”

구성해 재미있고, 읽기 좋은 이야기로 재탄생시켰다. 특히 아홉 주제를 통해 여인 이 이야기들은 각각 우리가 잊던 삶의 덕목들을 지적하는 데 의미가 있다.

불가서 지향하는 삶의 덕목들, 인연 평등 공경 참나 자비 하심(下心) 등등... 이들은 딱딱하고 딱딱한 현대를 살아가는 우리에게 있어 그 무엇보다 필요한 덕목들임은 누구나 공감할 것이다.

우리는 저자가 제시한 선사들의 일화를 통해 속세의 때를 조금씩 벗고 온몸 가득 시원한 삶을 누릴 수 있다. 저자의 말처럼 이 글에 담긴 선사들의 삶은 ‘아름’을 지양하고, ‘평온함’을 지향하는 우리의 삶에 대나무 숲에 불어오는 청정한 한 줄기 바람이 되어 줄 것이다.

대나무 숲 가득 이는 바람처럼 청정한 선사들의 삶을 닦는 법, 다시 말해 이 책을 읽는 법에 대해 몇 가지 짚어보자.

첫째, 알고 있는 지식이나 자기 삶의 기준을 내려놓자. 불가에서는 기존에 자신이 알던 지식이나 삶의 기준도 깨달음의 길에선 방해물일 뿐이라 생각한다. 이 책을 읽는 것도 마

가(僧家)라 한다. 승가가 다른 공동체와 구별되는 큰 특징 중 하나는 ‘평등’이다. 이는 불교가 지향하는 덕목의 하나인데, “엄밀히 말하자면 출가자와 재가자, 스승과 제자의 구분도 상황에 따른 일시적 호칭”일 뿐, 좀 더 확대해 보자면 그들의 삶은 우리의 삶과 다를 것 없다는 뜻이 된다. 우리 모두 불성을 지닌 부처라 하지 않았던가. 위의 인용문에서 볼 수 있듯 그 어떤 차별적 기제가 적용되지 않던 불가의 특징을 되새겨봐야 한다.

“중략..) 자네는 통 열리지 않는 스님의 입만 쳐다보고, 부드러운 강물처럼 흐르는 스님의 일상은 왜 보지 못했는가? 이른 새벽종이 울리고부터 깊은 밤 촛불이 꺼질 때까지 한 치의 흐트러짐도 없이 일과를 수행하고, 사람을 만나고 일을 처리함에 있어 얼굴 한 번 찡그리는 법이 없는 것은 왜 보지 못했는가? ... (중략)”

위의 책 속 글에 담긴 의미를 꼼꼼히 꼼꼼히 읽어 보자. 그들의 삶을 두 번이고, 세 번이고 읽어 볼 가치가 있는 이유는 이 말에 담긴 의미와 다르지 않다.

김주일 기자

지혜를 들여다 보면 자신이 보인다!!!

얀뜨라 YANTRA

The Tantric Symbol of Cosmic Unit

우주적 합일의 만트라 상징 안뜨라
안뜨라는 명상과 의례의 도구이며, 복잡한 형이상학적 상징이다.

이 책은 안뜨라에 대한 이해를 위한 가장 기초적인 집권이다. 170장 이상의 흑백 컬러 안뜨라 이미지를 제공하고 있다. 저자는 근원적 전체로, 최귀하기 위한 영적 여정에 도움을 주는 우주적 합일의 만트라 상징으로 안뜨라의 역동적 과정을 차례로 설명한다. 이 책은 매우 중요한 인도적 강력한 상징에 대한 모든 측면을 설명한다. 안뜨라는 전통적 사원 건축과 조각, 명상에 활용되며, 의례와 안뜨라와 관련된다. 저자는 안뜨라의 흑주술과 백주술 전통 모두에 사용되는 안뜨라 뿐만 아니라 부처로서 힘을 가지는 안뜨라에 대해서도 밝히고 있다.

가격 : 19,800원 | 마두 카나 지음 | 심상옥 옮김

철리와 과학, 수행법을 구체적으로 해설한 부처님 경전
마음은 무엇이며 그 수행은 어떠한 것인가?
천명일 선생의 명쾌한 해설로 부처님 말씀을 생생하게 듣는 듯합니다.

수능엄경 (首楞嚴經)

천명일 해설
가격 : 상 20,000원, 중 20,000원, 하 27,000원 | 세트 전 3권 값 67,000원

마음의정원

{랄랄라 진관사}

구수하고 깨달음이 담긴 이야기 보따리가 뽀뽀 터질 것 같은 느낌이다. (세계일보)

진관사의 역사와 전설, 아름다운 경내, 소박한 절밥 전통 등을 총망라한 책이다. (미디어버디)

비구니 스님들의 새벽 예불, 소박한 전통이 남아 있는 사찰 음식, 아름다운 건물과 자연환경 등을 글과 사진으로 담아냈다. (연합뉴스)

최근 출간된 '랄랄라 진관사(클리어마인드)'는 도심 사찰도 아니고 산사도 아닌 진관사의 모든 것을 보여준다. (조선일보)

많은 이들이 꿈에 그리던 절을 찾아내 내리 알리는 책을 내는 일을 복으로 받아들였다. (중략) '절집 이야기 시리즈' 라는 이름을 붙였다. 그 첫번째가 진관사다. (불교포커스)

절집이야기 1
마당을 거닐거나 법당에 앉아 있는 것만으로 마음이 편해지는 절이 있습니다. 나보다는 항상 남을 먼저 생각하게 하고, 머리가 맑아지고 마음 편하게 머물 수 있는 곳! 클리어마인드<절집이야기>시리즈는 이런 절들을 소개하고 있습니다.

황찬익·수경 지음 / 클리어마인드 / 값 15,000원 전화 (02) 2198-5151 / 팩스 (02) 2198-5153 / 이메일 gobs108@hanmail.net