

일타 스님의 참선 수행 이렇게

선수행의 길잡이 김현준 역 호림 | 6000원



일평생 참선정진에 몰두하며 조계종 원로 의원을 지낸 일타 스님이 평소 강조해 왔던 참선수행 지침을 모은 책이 나왔다.

<선수행의 길잡이>는 1999년 열반에 든 일타 스님의 선법문집. 이 책은 95년부터 월간 <법공양>에 연재함으로써, 많은 독자들로부터 찬사를 받았던 글을 불교신행연구원 김현준 원장이 보충하여 엮었다.

일타 스님은 이책에서 '참선이란 내 마음으로 내 마음을 잡는 수행법으로 부처를 이루는 방법'이라고 단정한다. 그러다 '좌선의 앉음새'와 수행의 생명줄인 '참선과 호흡법'에 대해 호흡 방법을 목표로 풀이하고 수식관 요령도 일러준다.

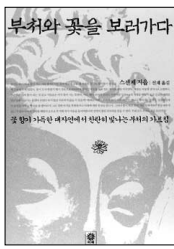
또 '회두'에서는 한국전통의 간화선법이 무엇인지를 소개하고, 회두 드는 요령을 설명한다. 덧붙여 어떤 것이 활구이고 사구인지를 설명하고, 초보자들을 위해 열화두법도 제시한다.

스님은 큰 의식과 믿음과 뜻이 어떤 의미를 지니고 있는지 밝히고, 큰 뜻을 세우고 마음을 독려하는 방법이 무엇인지를 구체적으로 들려준다.

이밖에도 참선수행의 방해꾼인 번뇌와 혼침을 다스리는 방법에 대해 경험담을 토대로 설명하고, 참선공부를 소쳤는데 비유하여 어떻게 나아가야 하는지를 해설해 준다.

55가지 꽃으로 본 부처님 가르침

부처와 꽃을 보러가다 스펀제 지음 | 선재 역 비재 | 1만9000원



대만의 선승이자 문필가로 이름 높은 스펀제 스님은 대자연이야말로 가장 훌륭한 스승이라고 말한다.

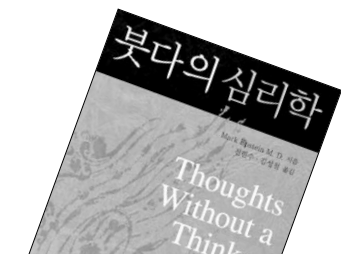
왜냐하면 계절마다 피고 지는 꽃은 끝없이 생겨나고 소멸하며 변화하는 세상의 이치를 가장 가까운 곳에서 가르쳐주기 때문이라고. 또 갖가지 꽃과 나무, 꽃나무를 따르는 벌과 나비는 대자연의 경이로움을 느끼게 해주며 무한한 여유와 생기까지 가져다준다고 한다.

<부처와 꽃을 보러가다>는 이 꽃이 피고 지는 자연의 현상을 관찰하면서 55가지 꽃에 비유하여 부처님 가르침을 풀이한 불교 수상 집이다.

스님은 우리에게 친숙한 55가지 꽃과 나무를 징검다리 삼아 번뇌, 집착, 아집, 욕망, 무상, 무아, 공, 자비, 열반 등의 불교 용어와 불법의 원리를 풀어낸다. 이렇게 꽃 한 송이, 풀 한 포기, 나무 한 그루를 통해 불교 가르침을 알기 쉽게 풀이해준다.

불교와 정신치료 통합 시도

두 분야 20년간 연구해온 美 정신과 전문의 잊혀진 기억 끌어올리는 매개물로 '명상' 활용



붓다의 심리학 마크 엡스타인 지음 | 전현수 · 김성철 역 학지사 | 1만5000원

많은 사람들은 다른 종교에 비해 불교는 잠재되어 있는 힘을 실제적으로 사용하지 못한다고 평가한다. 특히 불교에서 파생된 분야인 정신치료 또는 심리상담쪽이 더욱 그렇다.

그동안 동서양 학자들은 불교를 통해 정신치료가나 상담의 한계를 보완해 줄 가능성을 발견하기 위해 노력했다. 그러나 불교와 정신치료의 통합은 말처럼 쉬운 일이 아니었다.

20년동안 불교와 정신치료의 두 분야를 병행해 연구하고 경험해온 정신과 전문의이자 정신치료자 마크 엡스타인(Mark Epstein M. D.)이 명상과 정신치료의 통합을 시도했다.

<붓다의 심리학>은 불교와 정신치료의 통합을 다룬 책이다. 두 분야의 통합은 아직 시작에 불과하다. 그러나 이 분야의 통합은 많은 사람이 관심을 가지는 세계적인 프로젝트로, 동서양의 많은 사람들의 경험이 축적되었을 때는 엄청난

연구 성과물이 나와 정신치료 분야의 중요한 흐름이 될 것으로 보여진다.

이 책은 제 1부 '마음에 대한 붓다의 심리학', 제 2부 '명상', 제 3부 '치료'의 세 부분으로 구성돼 있다.

'마음에 대한 붓다의 심리학'에서는 먼저 고통의 원인이 곧 해탈의 원인이기도 '윤회'에 대해 알아본다. 두 번째 통찰은 '골육'이다. 심리학 용어인 골육은 우리를 하여금 우리 자신을 출세하게 검토하도록 요청한다. 세 번째 갈래는 고통의 원인이 집착, 갈망에서 오는 것임을 알려준다. 네 번째 '해방'은 자신의 갈망을 똑똑히 확인하고, 탐욕, 분노, 무지의 제약으로 부터 벗어나 자신의 마음은 자연스럽게 '무조건적 자유'에 도달했을 때의 이야기다. 마지막 다섯 번째는 '공'을 통해 집착할 것이 없음을 아는 것이다.

붓다의 심리학적 가르침을 이해하기 위해서 불교적 관점에 대한 예비 교육을 받은 다음 할 일은 바로 '명상'이다.

'명상'에서는 기초적인 불교적 주의집중법 즉 순수 주의집중, 집중, 마음챙김, 분석적인 탐구의 명상 수행이 현대 정신역동적 관점의 회전방에 있는 문제들을 다룬다. 저자는 순수한

주의집중이란 연속되는 지각의 순간들에서 우리에게, 그리고 우리 안에서 실제로 일어나는 것을 명료하게 집중하여 알아차리는 것이라고 말한다. 그래서 저자는 '지금이 순간, 있는 그대로의 감각적 경험과 내 반응을 구분하라. 그리고 매 순간마다 네가 겪는 경험에 세세한 주의를 기울여라.'라고 순수집중의 의미를 설명한다.

마지막으로 다뤄지는 '치료'는 정신치료의 실제에 관한 프로이트의 논문 '기억, 반복 그리고 혼수'를 통해 붓다의 가르침이 정신치료의 실제와 어떻게 통합될 수 있는가를 다룬다.

프로이트에 따르면, 성공적인 치료를 위한 첫 번째 요소는 잊어버린 소아의 경험을 기억해 내는 것이다. 이 기억을 끌어내기 위해 정신치료자들은 자유 연상이나 꿈의 해석 등 여러 가지 방법 중의 하나로 추가된 것이 명상이라는 것이다. 불교와 정신치료의 통합은 사람들이 잊혀진 기억을 효과적으로 발견할 수 있도록 도움을 주는 데 있다.

명상을 통한 정신치료에 관심있는 사람이라면 꼭 읽어봐야 할 책.

김원우 기자 wkim@buddhapia.com



가정의 가치, 불교에 묻는다 송암 지원 지음 도피안사 | 1만8000원

21세기형 新가정의 모습은?

20세기에 태어난 사람들은 누구나 21세기형 신(新)가정을 꿈꾼다. 왜냐하면 사람은 관계를 떠나서는 잠시도 살 수 없는 지극히 연가적인 존재이기 때문이다.

이 책은 불교적인 입장에서 가정을 주제로 하여 가족 간의 친밀감과 유대를 위한 부부 관계, 청소년 자녀와 부모 관계, 성인 자녀와 부모 관계로 나누어 21세기 신가정을 만들기 위해 도움을 주고 있다.

이 책에는 송암 지원 스님의 '연가(연가정)는 인간 삶의 본질' '우리에게 가족과 가정은 무엇인가, 새로운 가정의 가치를 찾아서' '이기영 박사의 '가정의 가치 불교에 묻는다' 금학 광석 스님의 '여성은 행복을 창조한다' '가정의 가치, 불교에 묻는다' 결혼과 가정, 조상과 영가 천도에 대하여' 등의 내용이 실려있다.

이 책은 광석 스님(1927~1999)이 1976년 월간 <불광>에 연재한 내용과 지난해 본사와 도피안사가 '가정의 가치, 불교에 묻는다'를 주제로 개최한 법회의 각 발표내용을 정리한 것이다.



운명을 바꾸는 법(Changing Destiny) 정공 법사 지음 | 이기화 역 불광 | 1만2000원

선행이 쌓이면 운명이 바뀐다

사람의 나쁜 운명을 좋은 운명으로 돌리는 방법이 있다! 그 방법은 지금 이 순간 악행을 삼가고 선행을 쌓는 것이다.

이러한 운명을 바꾸는 방법과 사례를 밝힌 책이 바로 <요법사훈(了四訓)>이다. 이 책은 명대(明代)의 관료 원요법(袁了凡, 1533~1606)이 자신의 경험을 토대로 아들을 훈계하기 위해 '인생을 올바르게 사는 네 가지 가르침'에 대한 글을 썼으며, 중국인들 사이에서는 수백 년 동안 자녀교육서로 널리 알려졌다.

이번에 국내에 시판된 <운명을 바꾸는 법>은 대만의 고승 정공(淨空) 법사가 현대인들을 위해 쉽게 강의한 내용을 서울대 지구환경과학부 9월 8일 정년퇴임한 이기화 교수가 번역한 것.

interview

첫 시집 낸 유필화 교수



"시집에는 삶과 사랑, 불교사상, 전공인 경영학 등 나의 총체적인 것을 담았습니다. 불교 사상을 기반으로 한 경영의 지혜를 시로 풀어 낸 것은 경영인들과 무교인들에게 포교하고픈 마음도 있습니다."

교보문고에서 <사랑은 사랑이 아닙니다>라는 제목으로 첫 시집을 발간한 성균관대 유필화 교수(사진).

유 교수의 시집 제목인 <사랑은 사랑이 아닙니다>는 <금강경>에 나오는 구절에서 따온 것이다. 유 교수는 "8고(八苦)중 5고인 애별고(愛別離苦), 즉 아무리 사랑하는 사람이라 하더라도 반드시 헤어진다는 진리를 일반인들에게 화두로 들려주고 싶었다"고 밝혔다.

이 시집은 '사랑의 연가' '경영의 지혜' '참나(真我)를 찾아서' '나의 세계관' 등 총 4

"불교사상 기반으로 경영의 지혜를 시어로"

부, 53여편의 시에 수록되어 있다. 시 작품 곳곳에는 유교수가 직접 찍은 분위기 어린 사진도 함께 담겨있다.

특히 '참나를 찾아서' 편에 나오는 '연꽃 빛 호기심' '깨달음' '나의 묘비명' '만해 앞에 서다' '나는 대학교수' '나는 누구인가' '소피 술을 생각하며' '우리는 한국인' '외국어' 등 시는 저의 인생관과 종교관이 돌보인다.

"10년전부터 매일 오전 5시면 기상해 40분간 참선에 든다"는 유 교수는 "수행을 하다보니 화도 줄고 늘 활기가 넘치게 되는 것 같다. 신선함을 잃지 않음이 우리의 진면목(眞面目)인 만큼 이 시집은 그러한 본래의 나를 찾아 가려는 조그마한 노력의 소산"이라고 밝혔다.

유 교수는 "모든 것을 다시 시작한다는 마음으로, 그리고 이세상을 떠나는 날까지 간직하겠다는 결의를 품고 53 선지식을 찾아가겠다는 마음으로 53편의 시를 썼다"며 "책과

인연이 닿는 모든 분들에게 행복을 주었으면 한다"는 원을 밝혔다.

한편 유필화 교수는 한국마케팅학회 회장을 지낸 증권 경영학자이다. 그는 서울대 경영학과를 졸업하고, 미국 노스웨스턴대에서 경영학 석사, 하버드대에서 경영학 박사학위를 취득했다. 20여권의 경영학관련 저서를 국내외에서 출간했으며, 현재 성균관대 SKK GSB 부학장으로 재직하고 있다.

yosiamun.com 추천도서

- 방치사어록 강설 불광출판부, 혜담 지상 스님, 1만5000원
· 만화 성철큰스님 1·2 열린바들관, 원택 스님, 24980원
· 오늘부처의일기들께라 은행나무, 원해 스님, 1만4000원
· 와은 바다에서 꽃을 마시다 예은, 한승원 외, 9800원
· 마음으로 찾아가는 108산사 화남, 선록 해사 스님, 2만원
· 도서주문 (02)2004-8219

조계종출판사가 불교출판의 새로운 장을 열어가겠습니다.

조계종출판사 발간도서



간화선 · 값 15,000원



불교입문 · 값 7,000원



간화선 입문 · 값 8,000원



절 수행 입문 · 값 6,000원



한글통일법요집 ● 청도 · 대비의식집 · 값 12,000원



한글통일법요집 ● 상용의식집 · 값 16,000원



반야심경 · 값 7,000원



천수경 · 값 8,000원

- 신도교육 교재 『불교입문』 값 7,000원 『불교의 이해와 수행』 값 9,000원 『불교사의 이해』 값 9,000원 『불교문화』 값 9,000원

- 지도자 지침서 『포교방법론1』 값 12,000원 『포교방법론2』 값 8,000원 『불교상담』 값 10,000원

- 수행 『간화선-조계종 수행의 길』 값 15,000원 『간화선 입문』 값 8,000원 『절 수행 입문』 값 6,000원 『수행법 연구』 값 25,000원

- 불교 일반 『조계종사교·종세법』 값 15,000원 『조계종사교·현대편』 값 13,000원 『백찰간두에서 한 걸음 더』 값 20,000원 『불교 명구 모음집』 값 25,000원 『침묵이 아니면 진리불』 값 8,000원 『현대사회와 불교생명윤리』 값 10,000원

- 법요집 『한글통일법요집1-천도·다비의식집』 값 12,000원 『한글통일법요집2-상용의식집』 값 16,000원

- 『포교사교시(예상문제집)』 값 8,000원 『불교상식』 값 4,000원 『불교 첫걸음』 값 2,000원 『아름다운 인연 불교를 찾아서』 값 2,000원

- 경전 시리즈 『예불론』 값 6,000원 『만아심경』 값 7,000원 『천수경』 값 8,000원

- 어린이·청소년 『고추잠자리』 값 6,000원 『물, 뱀이 마시면 독 스가 마시면 우유』 값 6,500원 『빨리 가기보다 더 중요한 것은 함께 가는 거야』 값 7,500원

- 불교 경전 『이함경』 값 15,000원 『화엄경현담·주해집』 값 140,000원 『直指』 값 20,000원

- 『대자유인의 선사』 값 7,000원 『나에겐 나무, 나에겐 부처님』 값 8,000원

- 승가대학 교재 『사장』 완성판 값 20,000원 『절요』 완성판 값 10,000원 『도서』 시험판 값 10,000원 『선요』 시험판 값 10,000원

- 영문 『WHAT IS KOREAN BUDDHISM』 값 20,000원 『GUIDE TO KOREAN BUDDHIST TEMPLES』 값 7,000원