

# “화 치밀 때 원인과 변화과정 관찰해라”



**선수**  
동자님 지음  
김진우 옮김  
일빛 펴냄  
2만5천원

최근 ‘화(火)’가 사회 현상으로 대두되고 있다. 억누르지 못해 살인을 저지르는가하면, 이유없이 방화를 하기도 한다. 이런 현상은 소위 특정 집단에서만 발생되지 않는다. 평소 온전히 생활하던 평범한 다수의 사람들 사이에서도 빈번히 일어나고 있다. 갑자기 치밀어 오르는 화를 못참아 화병에 걸리기도 한다. 그렇다면 내적으로 잠재된 ‘화’를 다스릴 수 없을까? 이 책은 이런 현대인들의 감정적 문제를 ‘선수’, 즉 ‘선(禪)의 수행(修行)’이란 정신적 수련을 통해 해결할 수 있도록 구체적 방법을 제시하고 있다.

예를 들면 분노를 처리하는 방법에 대해 이 책은 “마음에 분노가 일어날 때 분노를 따로 변별한 다음 분노의 원인과 그 변화 과정을 관찰하면서 자신의 심리상태를 호전시켜 나가는 것이다”라고 소개하고 있다. 또한 저자는 “자신이 분노했다는 사실을 의식하면서 주의력을 자신의 내면으로 돌려 이렇게 화내고 있는 ‘내’가 무엇인지에 대해 살펴보는 것도 효과적인 치유법”이라고 설명한다.

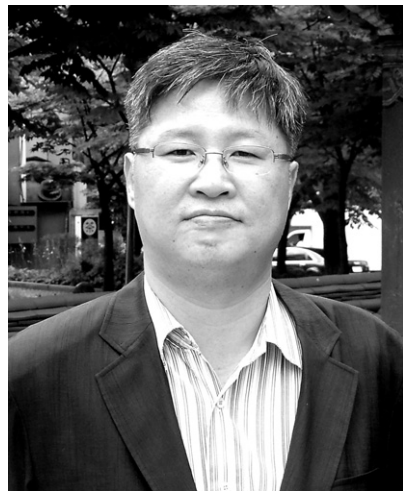
‘선수’는 원래 불교에서 중시되는 전

통적 수행 체계다. 그런데 근래에 이르러 서양에서는 선수에 대한 관심과 수행 열기가 고조되고 있다. 그것의 재조명을 통해 선수를 심리 치료의 영역으로까지 확대 이용하고 있다.

또한 새 시각으로 선수를 재해석하고자 하는 다양한 움직임이 활발하게 나타나고 있는데, 그 이유는 무엇일까? 우선 이러한 관심의 원인에는 여러 가지가 있겠지만 각종 스트레스에 시달리는 현대인에게 ‘선수’는 마음의 평정을 제공하고, 우울증이나 초조감 등의 각종 심인성(心因性) 장애를 치료하는데 탁월한 효과를 보여주고 있다. 마음의 평화와 안정이야말로 우리 삶에 있어 가장 기본적인 소망이라고 할 수 있기 때문이다.

이 책은 ‘선수’에 대한 개념부터 그 수행법에 이르기까지 모두 담고 있다. 특히 수행 방법에서는 분노, 두려움, 집착 등의 ‘번뇌’를 처리하고 치유법에 대해 이야기하고 있는데, 이것은 감정을 즉각 표출해 단박에 풀어버리는 현대인의 감정을 처리하는 방식과는 현저한 차이가 있다. 뒤뜰된 감정을 표출해서 잠시 해소하는 것보다는 불교에서 말하는 ‘자비(慈悲)’라는 개념을 원용해 그 원인을 찾아 영혼을 ‘치유’하는 방식인 것이다.

이 책에서 주목할 만한 점은 전통적 불교 수행 법문을 기반으로 현대인의 심리적 요구를 결합해 새 형태의 수심(修心)법을 제공한다는 점이다. 이 책이 이



**‘禪修’ 심리치료 영역으로 확대  
‘선수’ 개념부터 실천법 총 망라  
불교의 자비 원용해 분노 치료  
3백여 일러스트로 ‘선수’ 설명**

야기하는 지선(止禪)에서 관선(觀禪)까지, 관호흡(觀呼吸)에서 여러 부처님에 대한 관상(觀想)까지 이 모든 하나 하나의 방법이 모두 심신의 평안과 깨달을 위한 것이다.

예를 들어 불교의 전통적 관점에서 볼 때 두려움은 망념의 일종이거나 불안의 정서가 아닌 ‘아(我 : 나)’가 사물에 대해 가지는 잘못된 인식서 비롯된 것이다. 그렇기 때문에 두려움은 반드시 부정적

인 것만이 아니며, 두려움의 대상은 파악한다는 전제 아래 정신적인 수행에 도우미 될 수도 있다고 저자는 주장한다. 이 책에서는 이 마음가짐을 관호흡으로 이를 수 있다고 했는데, 이를 통해 두려움의 긍정적인 방향을 끌어내고 그것을 객관적으로 관찰한다. 좀더 쉽게 비유하면 교통사고에 대한 두려움이 있다면 차를 타거나 운전할 때 안전에 더욱 주의할 수 있다는 것이다.

또한 ‘선수’는 부처의 지혜와 경전에 그 바탕을 두고 있는 만큼 정력(定力)과 자비심을 배양하고 세계와 생명의 실상에 대해 통찰할 수 있게 한다. ‘선수’는 사물의 본성과 자신의 마음에 대한 통찰력을 높여주고 각종 고통의 늪에서 벗어나게 해 줄 수 있다. 이것은 두려움을 두려움 자체로만 인식하여 피하고자 하는 것이 아니라 관호흡을 통해 두려움의 상황을 방지하거나 보구(補救)할 수 있다는 것이다. 즉 ‘선수’는 무거운 정신적 스트레스와 자기 희생을 내려놓고 인생의 진정한 행복을 찾아가는 소중한 여행이라고도 할 수 있다.

불교에 ‘안거(安居)’라는 용어가 있다. 안거란 본래 승려들이 외부와의 출입을 끊고 수행에 몰두하는 것을 이르는 말인데, 안거는 음력 4월 보름부터 7월 15일까지 행해지는 하안거(夏安居)와 음력 시월부터 정월 보름까지 이어지는 동안거(冬安居)로 나뉜다. 바로 이 안거 기간 동안 스님들이 산문 출입을 자제하고 수행에만 정진하는 기간에 행하는 수

행이 선수, 즉 참선수행이다.

이 책은 ‘선수’에 대한 기본적 개념으로부터 실천 방법을 다양하게 편집했고, 총 여섯 개의 장으로 이뤄져 있는데 우선 1장에서는 ‘수심(修心)을 위한 선수(禪修)’로서 가장 기본적인 ‘선수’에 대하여 개념과 형식을 상세히 설명하고 있다.

2장의 ‘선수(禪修)의 수련’에서는 수련을 할 때의 호흡 방법과 자세, 마음가짐 등을 바로잡을 수 있도록 도와준다. 3장의 ‘관심(觀心)’은 스스로의 내면을 제3자의 눈으로 관찰하도록 도와준다. 이어서 우리가 느끼는 고통을 체계적으로 분석하고 사색을 통하여 이를 해결하도록 도와주는 4장의 ‘사고식(思考式) 선수’, 불교의 관점에서 수련의 방법을 모색하고 효과를 얻게 해주는 5장의 ‘관상 선수(觀想禪修)’와 6장의 ‘그 밖의 수행법’으로 구성되어 있다.

이는 기본적인 ‘선수’로부터 전체적인 선수의 면모를 파악하는데 도움이 되고자 한 저자의 생각이라 하겠다. 4층을 오르려 하는 이가 1층-3층을 밟지 않을 수 없기 때문이다.

이 책은 또한 일상적 용어로 간결하게 설명하는 방식을 취해 불교나 수심(修心)에 대해 관심 없던 사람들의 빠른 이해를 도왔으며, 300여 컷의 일러스트와 도표를 첨부해 자칫 어려울 수 있는 정신적 수행의 단어인 ‘선수’를 책 전체에 아울러 자세히 풀어 설명했다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

## 인도 정신문화의 원천

우파니샤드

지은이 미상 | 임근동 옮김 | 율유문화사 | 3만8천원



인도 정신문화의 원천이라 할 수 있는 (우파니샤드)가, 힌디어와 산스크리트어를 전공한 소장 학자 임근동 교수(한국외대 인도어과)의 노고로 국내 최초로 산스크리트어 원전 번역으로 출간되었다.

(우파니샤드)는 본래 단일한 하나의 작품이 아니라 오랜 세월이 걸쳐 형성된 것으로, 지은이를 알 수 없다.

이 책은 인도에서 나타난 철학적 사유는 고대 신비주의의 문헌이자 인도 최고(最古) 경전인 (베다(Veda))에서 그 기원을 찾을 수 있다. (베다)는 자연의 사물과 자연 현상, 그리고 자연 현상에 내재되어 있는 원리를 신격화하여 찬양하고 기원하는 시(詩) 모음집으로, 신에 대한 예배와 제사를 목적으로 오랜 세월이 걸쳐 형성되었다.

이러한 (우파니샤드)는 그 자체가 신비주의의 문헌인 (베다)의 핵심을 담고 있다. 비전(秘傳)을 통해 전수되는 신비주의의 전통에 따라 함축과 많은 대명사 사용을 통해 스승의 설명 없이는 이해할 수 없게 만든 것이다. 그래서 다른 사람은 듣지 못하게 스승의 곁에 비껴 다가앉아 들어야 하는 내용이라는 의미에서 ‘우파니샤드’라고 부른다.

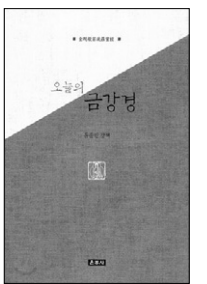
(우파니샤드)의 핵심적 메시지는 바로 이 브라흐만과 아트만을 깨닫는 것이 최고의 궁극적 지식이며, 무의미하고 고통으로 점철된 생사의 굴레에서 벗어날 수 있는 것도 바로 이런 깨달음에서 비롯된다는 것이다.

김주일 기자

## 서양철학 미학으로 버무린 <금강경>

오늘의 금강경

류종민 지음 | 운주사 펴냄 | 1만5천원



금강경은 ‘금강반야바라밀경’이라는 원 제목에서도 알 수 있듯이 다이아몬드와 같이 날카롭고 빛나는 지혜로 모든 삶의 문제를 해결하는 가르침’을 담고 있는 경전이다.

대한불교조계종의 소의경전(근본경전)이기도 한 금강경은 사람들에게 가장 사랑받는 경전으로 손꼽히는데 예부터 지금까지 수많은 해설서가 출간된 것에서도 그 중요성을 알 수 있다.

20여년동안 <금강경>을 강의하면서 살아온 저자의 금강경 강의록이다. 부처님은 모든 중생이 한 마음으로 해탈하기를 바라라고 있으며, 저자는 이 책에 담긴 금강경 해설을 통해 그 과정을 조금이라도 도와주고 싶어한다. 또한 저자는 오랫동안 강의 경험으로 금강경을 맛깔스럽고 현장감 넘치게 풀어 강의하고 있다. 이외에도 이 책에는 금강경 전체에 대한 해설과, 금강경 요약과 수행, 경의 해제와 결집을 담고 있다.

미학으로 단련된 저자의 해박한 지식과 사유의 정수가 현대물리학과 서양철학의 개념들을 적절히 배합하면서 경전을 해설하고 있는 점이 돋보인다. 특히 일상 생활에서 일어나는 다양한 현상들과 소재를 통해 자연스럽게 경전의 가르침을 대비시키는 접근 방식을 써서 읽

기가 수월하다.

예를 들어 ‘금강경’의 근본 사상이 응무소주 이생기심의 머무는 바 없이 그 마음을 내라는 구절을 부처님께 바치는 법으로 해석하면서 매순간을 부처님께 회향하라고 말한다. 다시말해 일상서 매일 마주 대하는 모든 사람들이 번뇌에서 벗어나 해탈하기를 발원하고 살라는 의미이다.

저자는 서울대 미대 조소과 및 대학원을 졸업했다. 중앙대 조소학과 교수, 예술대학장을 겸임하였으며 현재는 명예교수로 있다. 백성욱 박사가 주석한 금강경독송회 해화법당에서 시작해 현재 성북법당까지 20여년동안 청년법회와 보살법회에서 금강경 강해를 했다. 불교문화와 유산 및 조형예술에 대한 다수의 논문이 있다. 시집으로 <천강의 달그림자> <달 향아리> <빛의 길>이 있다. 유나방송에서 12회의 금강경 강독 지난방송을 들을 수 있다. 김주일 기자

## 다시 보는 성철스님의 구도 역정

성철스님 시봉이야기

원택 지음 | 김영사 펴냄 | 1만3천원



성철 스님을 곁에서 20년간 모신 원택 스님을 통해 성철스님의 가르침을 담은 <성철스님 시봉이야기>가 출간됐다. 1, 2권으로 나와 불자들의 꾸준한 사랑을 받은 시봉이야기를 압축해 한권으로 엮었다.

장외불와 8년, 동구불출 10년의 철저한 수행과 평생 누더기 장삼 한 벌과 서책만을 남긴 무소유와 절약 정신으로 시대의 큰 스승이던 성철스님. ‘가야산 김주일 기자

호랑이’처럼 엄격하면서도 제자가 지은 돌 섞인 밥을 묵묵히 드셨던 자상한 스님. 일시적 행복보다 영원한 자유와 진리를 위해 모든 것을 버린 부처와 같이 치열했던 스님의 구도적 삶이 이 책에 다시 펼쳐진다. “자기를 바로 보라” “남을 위해 기도하라” 등 세대를 초월한 화두를 던지는 스승과 제자 간의 진한 교감과 깨달음의 이야기는 때로는 미소로, 때로는 진지한 성찰을 가져다준다. 성철스님의 미공개 사진과 예피소드로 가득한, 영원한 스테디셀러 성철스님 시봉이야기를 한권의 책으로 만난다.

저자가 기억을 더듬으며 담담하게 써 내려간 시봉이야기들은 법문을 넘어선 깨달음과 감동을 전하기에 충분하다. 김주일 기자

## 금주의 베스트 불서 10

| 순위 | 도서명              | 저자    | 출판사   |
|----|------------------|-------|-------|
| 1  | 멈추면 비로소 보이는 것들   | 헤민    | 쌤앤파크스 |
| 2  | 깨달음              | 법륜    | 정토출판  |
| 3  | 기도 (내려놓기)        | 법륜    | 정토출판  |
| 4  | 달팽이가 느려도 늦지 않다   | 정목    | 공감    |
| 5  | 탄허록              | 탄허    | 휴     |
| 6  | 경허               | 일지    | 민족사   |
| 7  | 반야들림             | 티라 브래 | 불광출판사 |
| 8  | 격정말고 기도하라        | 법안    | 은행나무  |
| 9  | 깨달음으로 가는 위빠사나 명상 | 해공    | 근원출판  |
| 10 | 행복한 마음 휴식        | 석지현   | 민족사   |

※불서출판 운주사 제공

www.buddhabook.co.kr  
운주사 (02) 3672-7181

# 대한불교 원효종

佛紀 2556年 壬辰年 Buddha's birthday | ‘마음에 평화를 세상에 행복을’ |

### 종 정 벽 송

원로원장 창해 원로위원 불인, 법성, 호성  
총무원장 향운 총무부원장 운오

중앙총회회장 원봉 중앙총회 수석부회장 진혁  
감사원장 일륜 중앙총회 사무총장 진산  
중앙총회의원 도명, 육운, 성은, 원각, 성원

부산총무원장 석불 강원총무원장 청암  
전북총무원장 경오 경북(북)총무원장 성죽  
서부경남총무원장 정광 제주총무원장 법월  
전국비구니회장 명관 전국비구니부회장 자성

고시위원장 태운 교육원장 수혜 문화원장 효산 포교원장 태일  
규정원장 직무대행 규정부장 성암 의 전 실 장 대련

총무부장 우석 교육부장 대각 감사부장 해운 문화부장 대호 재무부장 상기 복지부장 범일  
총무국장 상일 사회국장 상천 교육국장 상오 복지국장 우담 재무국장 능인 문화국장 무해  
규정국장 행길 감사국장 남수 포교국장 선법

원효보살승단장 홍일량 중앙신도회 회장 이웅균 중앙신도회 부회장 김용태

### 봉 축 사

만물이 생동하고 연한 초록빛으로 산과 들이 물들어 가는 계절에, 초과일을 맞이하여 일평생을 불식신명 하신 부처님이 이 세상에 오심을 봉축합니다.

해마다 우리가 ‘부처님 오신 날’을 봉축하는 것은 그 거룩한 탄생을 축하하는 동시에 우리 가슴 속에 부처님을 담고자 하는 서원과 부처님과 같은 불성을 지니고 있기 때문입니다. 그리고 탐욕과 성냄과 무지의 시간을 끝내고 이해와 화합과 평화의 시간을 맞고자 염원하기 때문입니다.

스스로 존재의 의미도 모르고 삶의 지향도 찾을 수 없었던 중생들은 부처님께서 설파하신 궁극적인 삶의 지향이자 목표인 세상 삼라만상이 서로 밀접한 연관 속에서 존재하고 있음을 깨닫고, 늘 주변에 나보다 조금 못한 사람이 있는지 살펴보고 그 이웃들에게 작은 것이라도 나누는 따뜻한 사랑의 마음을 열고, 또한 서로 시기, 질투하지 않고 먼저 남을 배려하는 커다란 양보의 미덕을 기르는 불자님 되시기를 희망합니다.

총무원 : 서울 종로구 청진동 11-6 삼선빌딩 601호 전화 02)735-0501  
울산사무소 : 울산 울주군 두서면 인보리 565-3 전화 052)262-6857

**종 도 일 동**