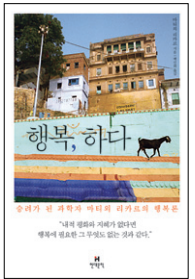


마음을 들여다보는 것이 행복을 향한 첫걸음



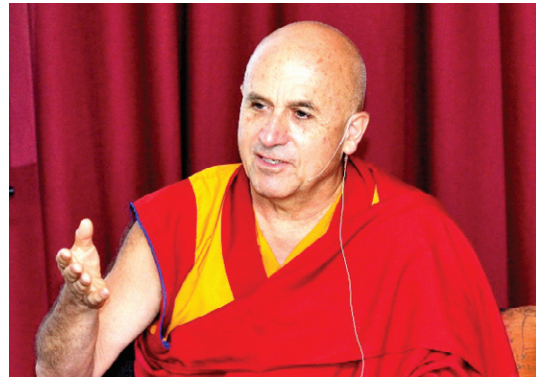
행복, 하다
마티 리카르 지음
백성희 옮김
현대문학 펴냄
1만4천8백원

전 세계 23개국에서 출간된 <승려와 철학자>의 저자 마티 리카르카(사진)의 행복에 대한 탐구서다. 책은 2004년에 <행복요리법>, 2005년에 <행복을 위한 변명>으로 출간됐던 것의 개정판으로 11월 방한 일정에 맞춰 출간된 것이다.

책은 점차 삶의 의미를 잃어가는 현대인들에게 참된 행복의 의미를 되묻는다. 행복을 얘기하는 책들은 많다. 이 책 역시 행복에 대한 생각이다. 그러나 '행복' 행복론은 아니다. 책의 저자가 마티와 리카르이기 때문이다. 그는 스물여섯의 나이에 분자생물학 박사학위를 받고 노벨상 수상자인 생물학자 프랑수아 자콥의 지도하에 활발한 연구 활동을 하던 촉망받는 과학자였다. 그런 그는 돌연 가족과 보장된 미래와 그가 속한 문명 전체를 버리고 티베트로 떠나 서른세 살에 승려가 되었다. 그의 행복론이 다른 행복론들과 차별되는 점은 저자가 서양철학, 불교철학, 인지과학과 심리학, 뇌생리학에 이르기까지 다양한 분야에 걸쳐 해박하고 탄탄한 지식에 토대를 두고 있다는 것이다. 총 4만여 시간의 명상 수행을 통해 얻어진 결과물들과 그동안 쌓아온 인문학적, 과학적 지식이 충분히 녹아들어 있다. 사람마다 다르게 생각하는 참된 행복의 의미를 재정립하고 나아가 어떻게 하면 참된 행복을 지속적으로 추구할 수

있는지, 그 실행 방법들을 세세하고 차분하게 알려준다. 과학적 사실들을 바탕으로 하고 있기에 그가 제시하는 행복론은 더욱더 설득력을 갖는다. 하지만 그가 행복을 과학과 이론만으로 논하고 있는 것은 아니다. 그의 생각은 모든 인간의 고통에 대한 깊은 이해에서 출발하고 있다. 그의 생각이 진정으로 빛나는 순간에 자신이 직접 겪은 일화나 주변 인물들에게서 본 일화들을 통해 그 어떤 이론적 설명보다 울림이 큰 메시지를 전할 때이다. 겸손하지만 자신 있게 "나는 행복하다."고 말하면서 그가 전하는 메시지에는 행복으로부터 점차 멀어지고 있는 세상에 대한 안타까운 마음이 담겨 있다.

과연 행복은 무엇인가. 성야우구스티누스는 "행복이란 진리로부터 생겨나는 기쁨이다."고 했고, 칸트는 "행복이 이성적이어야 하며 모든 개인적 성향과는 무관한 것이다."고 했다. 마르크스는 "노동을 통해 얻는 기쁨이다."고 했다. 사회학자들은 행복을 "한 개인이 자신의 삶 전반의 질을 긍정적으로 평가하는 정도"라고 정의한다. 달리 말하자면, 행복은 한 개인이 스스로 꾸려나가는 삶을 얼마나 사랑하는지 표현하는 것이라는 것이다. 때문에 행복에 대한 개념은 수천 가지일 수밖에 없다고 말한다. "행복의 본질 자체에 대해서는 사람들의 의견이 분분하며, 현자들과 일반 대중은 서로 완전히 상반되는 견해를 보이기 도 한다." 어린아이의 미소에서, 숲을 거닐 뒤 마시는 한 잔의 차에서 얻는 소박한 행복은 어떨까? 하지만 우리에게 아무리 파스한 위안을 주는 것일지라도 그 빛이 우리의 삶 전체를 비추어주는 못할 것이다. 행복은 기분 좋은 감정이나, 강렬한 기쁨, 희열의 폭발, 일시적인 환희경, 혹은 기분 좋은 하루 등, 삶의 미궁에서 우리를 엄습하는 어떤 마법 같은 순간으로



과학적 실험결과 토대로

행복의 개념 재 정립

쾌락과 혼동하지 말 것

명상수행이 마음의 독소 제거

만 국할 수 없다. 이 다양한 면모들만으로는 참된 행복을 특징짓는 깊은 만족감을 표현하기에 부족하다. 그의 행복론은 행복의 반대편에 있는 인간의 고통에 대한 깊은 이해에서 출발한다. 그러면서 이타적인 행복, 즉 '나'의 행복은 '타인들의 행복을 통해' 이루어지는 행복이라고 말한다. 그러한 '참된 행복'은 모든 존재가 저마다 자신의 삶에서 의미를 찾게 되기를 진심으로 바라는 근본적 선의에서 온다고 설명한다. 그러면서 쾌락과 행복을 혼동하지 말 것을 당부한다. 쾌락은 특별한 시간과 장소와 순간에 일어나는 것으로 불안정하며 그것은 마치 닳아 없어지는 양초처럼 시간이 가고 반짝일수록 고갈되는 것이고,

더구나 그것은 한 개인의 경험이기 때문에 이기주의의 폐단인 폭력이나 탐욕과 어우러질 수 있다고 말한다. 반면 참된 행복은 일종의 '존재상태'로 오래 지속되며 맛볼수록 커지며 증만해지는 것이라고 말한다. 그것은 집착을 버린 완벽한 내적 자유이며, 고통의 원인들에 매달리기를 그만두고 자유를 선택할 때 누리게 되는 평심이다. 그런 행복을 느끼는 사람은 자기중심적이지 않고 주변 사람뿐 아니라 나아가 세계의 평화에도 기여하게 된다는 것이다.

'행복'이라는 개념이 있다는 것 자체가 '행복'의 반대편이 있다는 것을 전제한다. '행복'이 쉽지 않은 것은 이 반대편에서 저해하는 것들이 있기 때문인데, 그는 "행복으로 가는 첫걸음은 잠시 마음을 들여다보는 것이다."고 말한다. 우리의 마음을 병들게 하는 정신적 독소, 이를테면 증오, 질투, 욕망 같은 것들을 정화하는 데서 출발해야 한다는 것이다. 또한 쾌락이나 일시적인 기쁨을 추구하는 강렬하고 자극적인 삶으로부터 빠져나와 지속적이고 평안한 마음의 평화를 찾아야 한다고 말한다. 마티와 리카르는 자신을 포함하여 이미 여러 사람의 체험을 통해 무수히 검증된 덕목들임에도 불구하고 사람들이 "행복과 지혜는 얻을 수 없는 것"이라고 말할 때 가장 안타깝다고 말한다. 그러면서 정신의 독소를 정화하는 데 명상 수행이 얼마나 효과적이지, 우리 뇌에 어떤 긍정적인 변화를 가져오는지 주목해야 한다고 한다. 이러한 주장을 뒷받침하는 흥미진진한 연구 결과들을 자세히 서술하고 있다. 우리는 매일 누군가와 경쟁해야 하고 끊임없이 무언가를 이루기 위해 고군분투한다. 그런 우리에게 책이 던지는 물음은 꽤 의미심장하게 다가온다.

박재원 기자 wanihollo@hyunbul.com

마음에 남은 음식들

위로의 음식

곽재구 외 13인 지음 | 책숲 펴냄 | 1만3천원



"매점의 주인 사내는 비스바라리의 미술 대학 출신이었는데, 그가 만든 아침 토스트와 짜이 맛이 일품이었다. 토스트는 거친 밀가루로 빛은 빵을 두껍게 칼로 썬 뒤 불판에 익혀 꿀을 발라 주었는데, 학생과 선생들이 함께

초가지붕을 엮은 매점의 시멘트 의자에 용기종이 앉아 토스트에 짜이를 마시는 모습이 좋았다. 가끔은 숲의 원숭이들이 걸로 다가와 토스트를 먹는 모습을 지켜보곤 했다." 곽재구, 황인철, 최은숙, 소병훈, 허수경, 김용택 등 14인의 작가가 본인들의 추억 속에서 불러낸 음식을 만나보는 책이다. 기운을 내게 하는 음식, 용기를 주는 음식, 용서하게 만드는 음식, 기쁨을 주는 음식까지 오롯이 마주하게 된다.

시인 김용택은 다슬기국에 대한 추억을 풀어냈다. 섬진강변에서 다슬기는 훗고추와 호박 정도만 넣어서 만드는 간단한 국이다. 시인의 어머니는 강물이 풀리고, 봄이 오면 다슬기국을 끓였다. 아버지가 간이 좋지 않아서 몸에 좋다는 다슬기국을 식탁에 올렸었다. 김용택에게 다슬기국은 8년 동안 아버지를 위해 국을 끓여낸 어머니의 지극한 사랑의 표시였던 것이다. 인도 산티니케탄의 비스바라리대학의 매점에 먹었던 토스트와 짜이를 소개한 시인 곽재구는 음대 매점에서 아침



식사를 끝내고 시 한 편을 썼다. "보름달 아래 한 아이가 삼은 콩을 팔고 있다 / 후수에 비친 달빛이 파랗다 / 나뭇잎집에서 담은 삼은 콩은 3루피 / 열굴 까만 사람들이 삼은 콩을 먹는 모습을 / 보름달이 물끄러미 바라보고 있다 / 새끼 염소가 젖을 빠는 소리가 보리수나무 잎사귀를 흔든다 / 난 언제 당신에게 3루피 받 할까 지어줄 수 있을까 / 2루피 누룽지 한번 만들어 줄 수 있을까 / 1루피 시 한 편 써서 읽어 줄 수 있을까 / 나뭇잎 집 위 삼은 콩이 반짝 빛난다 / 하늘의 별 중 누군가 3루피를 들고 내려왔기 때문이다" 음식은 몸을 위한 것만은 아니었다. 음식이 마음을 움직인 것이다. 몸에 남은 음식이 아니라 마음에 남은 음식을 소개하고 있다.

음식에 대한 생각을 많이 하게 하는 시대다. 대부분은 몸을 위한 생각들이다. 무엇이 좋고 무엇이 안 좋고. 하지만 음식은 몸을 위한 것만이 아니라 생각을 하게 한다. 음식도 치유(정신적인)의 한 방법임을 말해준다. 자신의 시선이 머무는 이들을 찾아 무작정 떠돌며 사진을 찍는 이강훈의 사진이 14명의 저자들이 전하는 음식에 대한 이야기에 감칠맛을 더해준다.

박재원 기자

'대승' 오롯이 담긴 금강경을 강설로 읽는다

백성욱의 금강경 강화 -금강반야바라밀경-

백성욱 지음 | 동국대학교출판부 펴냄 | 1만5천원



동국대학교 제2대 총장을 역임한 백성욱의 <금강경 강화 - 금강반야바라밀경>으로, 그가 1959년 동국대학교에서 강의한 내용을 (사)금강경동승회에서 녹음하여 정리한 '금강경' 강화(講話)다.

금강경은 금강반야바라밀경을 줄여 부른 것으로, 초기불교의 가르침을 계승하면서도 대승의 사상을 오롯하게 간직한 경전이다. 아니 삼법인(三法印)·사성제(四聖諦)·팔정도(八正道)·십이연기(十二緣起) 등 근본교리의 탄탄한 토대 위에 보살사상이라는 대승사상을 접목시켰다고 보는 것이 더 적절할 것이다. 금강경은 반야부 600권 중 능단금강분 제547권에 해당하는 것으로, 부처님께서 기원정사에 계시 때 부처님의 심대제자 중 해공(解空)제일로

불리던 수보리가 아녹다라삼보리심을 낼 적에 어떻게 하면 안주, 항복할 수 있느냐는 물음에 대하여 설한 경으로 <고려대장경> 권5에 수록되어 있고, <대정신수대장경> 권8에 수록되어 있다. 처음에 객관적 경계가 공(空)함을 설하고, 혜(慧)도 또한 공함을 보이며, 보살의 육바라밀도 모두 공함을 밝히고 있다. 곧 공혜(空慧)로서 체(體)를 삼고 무상(無相)으로 종(宗)을 삼아 일체법이 무아임을 설하고 있다. <금강경>의 한역은 대개 여섯 가지가 있다고 보는데, 최초의 번역은 후진의 구마라집이 402년에 번역했고, 그 후 북위 시대 535년에 보리유지가 번역한 것이 있으며, 566년에 진나라 진제삼장과, 590년에 금다삼장, 648년에 현장법사, 695년에 의정삼장이 번역했다. 책은 구마라집의 번역을 저본으로 했다. <금강경>이 우리나라에 전래된 연대는 확실한 문헌상의 기록이 없어 정확히 알 수 없으나 신라 진흥왕 26년(565) 전후로 전해진 것으로 추측된다. 반야 계통의 대표적 경전으로 <반야삼경> 다음으로 가장 널리 읽히고 있는 경전이다. 특히 선종에서는 달마로부터 4조 도신에 이르기까지 <능가경>을 소의경전으로 삼았는데, 5조 홍인대사가 <금강경>으로 바꿨다.

경에서 보면 일체의 대상에 대하여 상(相)에 집착하지 말고 공한 이치를 깨달아 깨달은 대로 실천하면 그 복이 다른 어떤 것과 비교할 수 없을 만큼 크다고 설하고 있다. 보시를 예로 들어, 보시하는 하는 사람, 보시하는 물건, 보시를 받는 사람 등에 대한 분별상을 내지 않고 보시하는 것이 참된 보시라는 점을 강조하고 있다. 수미산만한 보배덩어리를 보시하여 얻게 되는 공덕도 이 경의 4구계를 수지 독송하고 다른 이를 위해 교설하여 얻는 공덕의 지대함에 미치지 못한다 하여 예부터 이 경을 수지독송하는 이가 많았을 뿐만 아니라 한국, 중국, 일본 등에서 수직한 것이 무려 2천여 종에 달한다.

책은 부처님의 내력과 <금강경>에 대해 친절하게 소개하는 것으로 시작한다. 총 32분으로 구성된 책은 한역의 원문에 한글의 조사를 섞어 원문을 읽게 하고, 원문에서 읽어진 경전의 뜻을 1차 해석과 문장마다의 자세한 해설을 덧붙여 충분히 이해할 수 있도록 했다. 단어와 용어의 친절한 주석이 돋보이며, 한 문장 한 문장 자세한 해석과 해설이 있어 책을 읽는다는 느낌보다 강의를 듣는 듯하다.

박재원 기자

금주의 베스트 불서 10
10/17~10/23

순위	도서명	저자	출판사
1	21세기 붓다의 메시지	만덕, 만현	현대불교신문
2	깨달음	법륜	정토출판
3	멈추면 비로소 보이는 것들	혜민	생앤파크스
4	스님의 주례사	법륜	휴
5	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
6	영원에서 영원으로	불필	김영사
7	달팽이가 느려도 늦지 않다	정욱	공감
8	비움 아름다운 채움	성전	마음의숲
9	왕초보 한문 박사 되다	김형중	민족사
10	선화 상인 능엄경 강설	정원규	불광출판사

※ 불서출판 운주사 제공

www.unjusa.com
운주사 (02)3672-7181

21세기 붓다의 메시지 I, II

- 광명 만덕 · 자재 만현 -

“불교서적 베스트셀러 1위”
(2012년 10월 넷째주 현대불교신문 발표)

불과 이론 대성자의 경천동지할 대사자후!!
우주 탄생과 인간 윤회의 비밀에 대한 초유의 선언!

삼매에서 친견한 부처님의 친설이 담긴 보서!!
육도윤회와 사후세계에 대한 진실을 밝혔다

• 추천본사 - T.033-243-1795, 243-1787 • 불서출판 운주사 - T.02-3672-7181
• 각종 인터넷 서점 및 전국 교보, 영풍, 리브로 대형서점에서 만날 수 있습니다.