

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 9/10 ~ 9/16

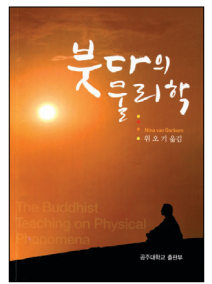
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	인생수업	법륜	휴	6	닫는 마음 밝은 마음	김재웅	용화
2	나는 그곳에서 부처님을 보았네	제비 산행하기 경우 영산각	모과나무	7	법성계 강해	김재백	운주사
3	수트라(여시아독)	법일	김영사	8	트라우마 사용설명서	마크 엘스틴	불광출판사
4	사랑이 온대화해 자유의 횡령 그림편지	이영철	해조음	9	아함경 (전12권)	학담	한길사
5	이것이 깨달음이다	백창우	김영사	10	달라이 라마 마음의 고향을 찾아	기연숙	침림세상



니르바나, 모든 것 있는 그대로 보는 것

붓다의 물리학

니나 판 고프름 지음 | 위요기 옮김
공주대학교 출판부 펴냄 | 1만5천원



“삼매를 닦아라. 삼매에 들면 현상을 있는 그대로 볼 수가 있다. 또 모든 정신-물질과 그 원인을 세 가지 통찰지혜에 의해 알지 못한다면 니르바나에 도달할 수 없다. 세 가지 통찰지혜에 의해 그것을 아는 자만이 니르바나에 이른다.”

부처님께서 <쌍둥다니카야> 삼매의 경에서 말씀하신 것이다. 모든 고통을 끊고 윤회를 종식시키는 길로 들어서기 위해서는 물질에 관한 명확한 깨달음이 있어야 한다는 것이다. 그리고 이를 위해서는 체계적 삼매가 필요하다는 것이다.

책은 역자인 위요기 공주대 경영학과 교수(사진)가 선정을 체험하고 물질과 마음의 궁극적 실재에 대해 깨닫고 난 후 ‘물질현상’을 잘 설명하고 있는 니나 판 고프름의 저서 <물질현상에 대한 불교적 가르침(The Buddhist Teaching on Physical Phenomena)>을 번역한 것으로, 아비담마 길라잡이와 해설서 및 청정도론을 참고해 보완하고 본인의 수행경험 사례를 추가하여 2013년 10월부터 12월 중순까지 보리수선원에서 강의했던 내용이며, 2014년 1월부터 7월까지 현대불교신문에 연재했던 것이다.

니르바나에 이르기 위해서는 물질현상을 있는 그대로 볼 수 있어야 하고 그러기 위해서는 삼매에 들어야 한다. 삼매에 들기 위해서는 선정수행으로 해야 하는데, 불변하는 하나의 개념을 대상으로 집중해 가면 표상이 나타나고 희미한 ‘익힌 표상’을 더욱 더 집중해 가면 마침내 매우 깨끗하고 밝은 ‘선명한 표상’을 얻게 되고 이 표상을 더욱 더 집중해 가면 근접삼매나 본삼매에 이르게 된다. 본삼매에 들고 난 후 선정에서 나와 선정요소를 회상하면서 어떤 선정에 들었는지 확인하고 점차 더 높은 선정으로 집중해 나가면 색계선정의 정정인 사선정에 이르게 된다. 사선정 후 밝게 빛나는 마음이 만든 물질인 빛을 이용해 위빠사나를 하면 심안으로 물질들을 볼 수 있게 된다. 이렇게 되면 오장오부의 방해 없이 궁극적인 실재를 있는 그대로 관찰할 수 있다.

역자는 2004년 겨울 미얀마의 파야옥 센터에서 파야옥 사야도의 지도하에 호흡관 사마타를 통해 선정을 체험하고, 사마타와 위빠사나를 통해 물질과 마음을 구별하는 첫 번째 통찰지혜를 얻어 모든 물질과 마음현상을 명확히 보고 한국에 돌아와 <청정도론>과 <눈장>에서 그것을 다시 확인할 수 있었다. 그가 보았던 모든 것이 명료하게 기술되어 있었다.



“물질에 대한 명확한 깨달음 있어야 윤회 끊고 니르바나에 이를 수 있어”
‘궁극적 실재’ 공부하면 ‘자아’ 없음 깨닫고 니르바나에 도달

흔히 경전이라고 하면 ‘경장’만을 생각하게 되는데, ‘눈장’에 대한 생각을 새롭게 하게 된 역자는 물질현상을 잘 설명하고 있는 본서의 원서를 번역 출간할 뜻을 세웠다.

‘불교의 심리 물리학’으로 번역된 아비담마 7론 중의 첫 번째 책인 <담마상가니(법집론)>는 실제하는 모든 정신현상과 물질현상을 집대성한 것이다. 물질현상에 대해 이야기 하고 있는 본 책(<붓다의 물리학>)의 출처는 이 주제를 다룬 <담마상가니>의 일부와 ‘Expositor’로 영역된 <담마상가니>의 주석서인 붓다고사 스님의 <앗타살라>이다. 붓다고사가지는 수행에 관한 백과사전인 <청정도론(The Path of Purification)>도 참고했다. 책은 독자들이 마음과 물질에 대해 제대로 알고 바른 지혜를 개발하는데 도움이 되기를 바라는 것이다.

‘아비담마’에서는 삶의 모든 현상을 정신적인 현상과 물질적인 현상으로 나누어서 열거하고 분류하고 있다. ‘봄(眼識)’은 정신현상이며, 눈의 문을 통해 색깔을 지각한다. 보이는 대상인 색깔은 물질현상이며, 이는 어떤 것도 인식할 수 없으며, 인식의 대상이 된다. 색깔이 감지되어지는 눈의 문으로 기능하는 눈의 감성 역시 물질이다. 색깔, 소리, 맛, 접촉대상 이런 감각대상의 물질들과 눈, 귀, 코, 혀, 몸이라는 감성기관들도 물질들로서 대상을 인식하는 정신현상의 조건이 되며, 정신현상과 물질현상은 서로 밀접하게 관계되어 있는 것이다.

책은 마음과 물질이 궁극적인 실재라고 말하며,

궁극적인 진리(실재)와 관습적인 진리(개념)의 차이점을 알아야 한다고 말한다. 관습적인 진리란 사람, 나무, 또는 동물과 같은 개념들의 세계를 말한다. 불교적 시각 밖에서 보면 관습적인 진리, 즉 개념의 세계만이 우리가 아는 유일한 진리이다. ‘나무’라는 이름은 개념이며, 또 ‘나무’라는 말에 대해서 형성된 생각도 개념인 것이다. 이러한 특성들은 변하지 않으며, 이를 불이지 않아도 지각될 수 있다. 다른 이름을 붙인다고 해도 색깔은 항상 색깔이며 단단함은 항상 단단함인 것이다.

책에 의하면, 물질에 대한 정확한 깨달음의 기회는 두 번 주어진다. 첫 번째는 통찰지혜인 ‘물질과 정신을 구별하는 지혜’에 이르면 삼매의 힘으로 마음의 창에 드러나는 물질들의 성품을 볼 수가 있다. 그러나 확연히 알게 되는 것은 네 번째 지혜인 ‘일어나고 사라짐의 지혜’의 단계에 알게 된다. 부처님이 설하고 누구나 확인할 수 있는 것은 일반 물리학의 세계와 다르다. 부처님의 세계는 ‘물질의 세계’라기보다는 ‘물질의 성질’에 관한 궁극적인 실재의 세계이다.

궁극적인 실재는 무상한 것이어서 생멸하지만, 사람과 사물이라는 개념은 생멸하지 않는다. 그것들은 궁극적 관점에서 실재하는 것이 아니고 생각의 대상들이기 때문이다. 정신적 개념현상과 물질적 현상은 개념이 아니라 통찰지혜의 대상인 것이다. 팔정도를 닦는 목적은 무상, 고, 무아라는 특성을 가진 궁극적인 실재를 알기 위한 것이다. 때문에 개념과 궁극적 실재의 차이를 알지 못하면 팔정도는 개발되지 않는 것이다.

물질에 대해서 공부하면, 이러한 대상들이 경험되는 다섯 감성의 문이나 대상에 대해 더 많은 이해를 할 수가 있다. 대상과 문에 대한 기초 지식이 없으면, 대상이 나타나는 순간에 그 실재를 어떻게 알아차려야 하는지 알 수 없다. 마음과 물질에 대한 공부는 나중에 바로 알아차림이 일어나게 할 수 있는 조건이 된다.

역자는 물질에 대한 공부는 물리학이나 의학에 대한 공부보다 중요하다고 말한다. 마음과 물질에 대해 이해하고자 하는 목적은 ‘자아’라는 잘못된 견해를 뿌리 뽑고 번뇌에 얽매이지 않기 위한 것이다. 우리가 우리의 삶이 육문 중의 하나를 통해 한 순간에 오직 하나의 대상을 인식할 수 있을 뿐이라는 것을 이해하면, 불변하는 자아나 어떤 사람 또는 실체라는 견해에 덜 집착하게 된다는 것이다. 즉 ‘궁극적 실재’를 공부하면 존재나 자아가 없다는 진리에 다가갈 수 있고, 결국 니르바나에 이르게 된다는 것이다.

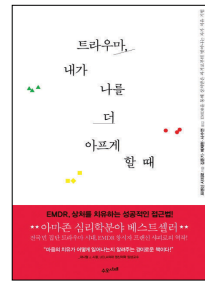
책은 독자들이 이해한 것을 확인할 수 있도록 각 장의 끝에 질문을 덧붙여 놓았다. 빨리빨리 병기하여 아비담마에서 설명하는 진리에 대한 정확한 의미를 독자들이 알기 쉽도록 했으며 원문도 함께 실었다.

박재원 기자 wanhollo@hyunbul.com

‘트라우마’에서 벗어나 행복으로 가는 길

트라우마, 내가 나를 더 아프게 할 때

프랜신 사피로 지음 | 김준기·배재현·사수연 옮김
수오서재 펴냄 | 1만6천원



인간에게 육체적 상처와 정신적 상처가 있다. 갑작스런 사고와 재난, 성폭력, 가족의 죽음, 이별, 수치심을 느낀 경험, 심각한 질병이나 신체적 장애, 심한 좌절과 불안, 가족으로부터의 학대까지. 인간의 모든 일은 심리학에서 정신적 상처를 의미하는 ‘트라우마’가 될 수 있다. 책은 트라우마로 괴로워하는 이들이 그들의 삶을 지배하는 과거의 기억에서 벗어나 마음과 뇌를 성장시키고 행복한 현재를 살 수 있도록 돕는 안내서이다.

미국 정신의학회와 미 국방부를 포함한 전 세계의 많은 단체가 트라우마에 가장 효과적인 치료법으로 주목하고 있는 것이 있다. 미국 9·11 테러, 태국의 쓰나미, 중국 쓰촨성 지진, 일본 고베 지진 등 세계의 재난 때마다 생존자, 사망자 가족, 구호요원들의 정신 건강을 위해 파견된 EMDR(Eye Movement Desensitization and Reprocessing, 안구운동 민감소실 및 재처리) 치료법이다. EMDR 창시자이자 개발자인 프랜신 사피로 박사가 20여 년간의 임상 경험을 바탕으로 집대성한 자가 치유 기법을 최초로 공개했다.

어린 시절에 겪은 굶주림, 실패, 거절, 다툼 같은 일상적인 사건에서부터 교통사고, 신체적·성적·정서적 학대, 전쟁, 자연재해 등 외상 후 스트레스 장애에 이르기까지 우리는 복잡하고 다양한 과거 기억을 갖고 있다. 그 부정적인 과거 기억을 재처리하여 긍정적인 결과를 이끌어내는 치료법 EMDR이 전 세계적으로 각광받고 있다. EMDR 창시자이자 개발자인 프랜신 사피로 박사는 자신의 20여 년간의 임상 경험을 바탕으로 한 책이다.

프랜신 사피로 박사가 최초로 전문가뿐 아니라 일반인들에게 도움을 주기 위해 집대성한 책이라는 점, 과거의 기억으로 인해 불행한 현재를 사는 사람들을 위한 자가 치유 기법을 쉽고 자세하게 소개하고 있다는 점에서 의미가 있다. 이미 EMDR 치료법이 통합적 정신 치료 기법으로 자리 잡은 미국에서는 아마존닷컴 심리학 분야 상위권을 꾸준히 유지하고 있으며 백여 개의 독자 서평이 이 책의 유용성과 가치를 증명하고 있다.

‘자가 치유(Self-Help Techniques)’를 내세운 책인 만큼 프랜신 사피로 박사는 전문가를 찾아가기 앞서 스스로 해볼 수 있는 자기 내면 탐색 기법, 자가 치유 기법, 안정화 기법들을 소개하고 있다. 현재의 문제를 일으킨 원인이 되는 과거의 기억을 찾아내는 ‘시금석 기억 찾기’ 방법뿐만 아니라, 스트

레스나 관계 문제 등 삶에 찾아온 고통 앞에서 스스로 마음을 안정화시킬 수 있는 안전·평온 지대 기법, 호흡 전환 기법, 버터플라이 허그, 만화 캐릭터 기법, 역류 기법 등을 사례와 함께 소개하고 있다.

또한 자신의 잠재력을 끌어올릴 수 있는 미래 템플릿 기법, 고통스러운 순간에 부정적인 감정을 해결하는 라이트스트립 기법, 나선형 기법, 일상의 고통을 스스로 관찰하기 위한 주관적 통통지수, TICES 기록지 등을 활용할 수 있도록 안내하고 있다. 한 권의 책에 담아낼 수 있는 최대치를 보여줬다 할 수 있는 이 책을 통해 독자는 자신을 괴롭혀온 부정적인 믿음, 감정, 행동을 극복하고 더 나은 삶을 살 수 있도록 도와준다.

이 책에는 다양한 사례들이 소개되고 있다. 공황 발작, 발표불안, 우울감, 외상 후 스트레스 장애, 부부갈등, 대인관계 문제, 만성통증, 수행공포, 과도한 업무 스트레스, 열등감, 지나친 애도반응, 충동 조절의 어려움 등등 100여 명의 케이스가 등장한다. 그리고 그 문제의 지저에는 어린 시절 경험한 부모의 방임이나 애착형성 문제, 참피 당한 경험에서부터 자연재해, 전쟁, 성폭력과 같은 거친 기억에 이르기까지 복잡하고 다양한 과거 기억이 존재함을 알 수 있다. 현대인이려면 누구나 어느 정도는 경험하게 되는 수많은 정신 건강의 문제들과 그 문제 뒤에 숨겨진 과거의 기억들. 수많은 사례를 읽는 것만으로도 나 자신에 대해, 사랑하는 가족과 동료, 친구에 대해 조금은 더 이해할 수 있게 될 것이다. 또한 나와 타인에 대한 이해는 변화의 출발점이 되어 줄 것이다. 프랜신 사피로 박사의 <트라우마, 내가 나를 더 아프게 할 때>는 결국 무의식적으로 통제 불가능한 감정에 이끌리지 않고 자기감정에 대해 보다 폭넓은 선택권을 갖고 행복한 현재를 꾸려갈 수 있도록 도와줄 것으로 기대된다.

박재원 기자

EMDR 치료법은 무엇인가?

EMDR은 혁신적인 정신치료의 한 방법으로 현재 전 세계적으로 7만 명 이상의 EMDR 전문가들이 임상과 연구 분야에서 활발히 활동하고 있으며, 수백만 명의 환자가 치료를 경험하고 효과를 보았다. 1987년, 프랜신 사피로 박사는 공원을 산책하던 중 자신을 괴롭혔던 복잡한 생각들과 걱정들이 거짓말처럼 사라졌음을 깨달았다. 프랜신 사피로 박사는 눈을 움직이면서 과거의 기억을 떠올리면 그 기억과 관련된 고통이 사라진다는 사실을 발견했다. 안구운동이 고통스러운 감정과 생각을 의식 밖으로 밀어내는 것이었다. 그녀는 이러한 현상을 연구하고 실험하고 발전시켜 EMDR 치료법을 개발했다. EMDR의 등장은 학계에 상당한 파장을 불러일으켰다.

조상, 부모님의 묘(墓)를 이장없이 음기(陰氣)의 수맥파(水脈波)에서 양기(陽氣)의 명당(明堂)으로!

조상의 수맥파가 자손의 혈액으로 흘러 냉기(저체온)를 유발시켜 각종 암, 신경통 등 성인병질환과 우울증, 정신분열, 병의, 언어장애 등의 주요 원인이 되고 있으나, 현대의학에서는 피할 수 없는 유전적으로 규정하고 있을 뿐이고, 또한 집안에도 액운의 악기가 퍼져 가정불화, 사업부진 등 어려움을 겪고 있지만, 묘를 이장하는 방법 밖에는 없었다.

한국풍수지리사상 처음으로 청운스님만의 수맥파 전환비법으로

조상묘의 수맥파에서 나오는 가스가 자손의 인체에 감지된 음기를 현장에서 직접 양기로 바꾸어 확인해 드립니다. 지하의 어두운 곳에서 고통 받고 계시는 조상님을 음지에서 대광명의 명당으로 모셔 효도하시고 대대손손 자손창성하고 부귀영화를 누리십시오.

남골당에 모신 조상님의 수맥파의 음기도 현장에서 100% 양기로 직접 확인하여 드립니다.

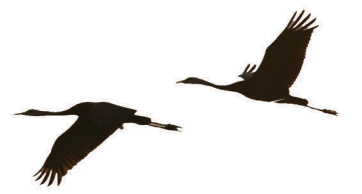
선재사 경기도 남양주시 평내동 580-1번지
전화 031-595-8767~8

썩테기 속에 숨겨진 당신의 진짜 모습은 무엇인가?



청운스님이 들려주는 세상살이는 이야기!

몸을 편안하게 하려는 것도 아니요, 따듯이 입고 배불리 먹으려는 것도 아니며, 명예와 재물을 구하려는 것도 아니다. 나고 죽음을 면하려는 것이며, 번뇌(煩惱)를 끊으려는 것이요, 부처님의 지혜 목숨을 유지하려는 것이며, 삼계(三界)에 뛰어나서 중생을 건지려는 원력 때문이다.



그물에 걸리지 않는 바람처럼 비우고 떠나기

청운 지음 | 반양정본 | 277쪽 | 값 15,000원 불교시대사
주소 서울시 중구 인사동 7길 12 백상빌딩 1305호 전화 02-730-2500 팩스 02-723-5961 e-mail kyoon1003@hanmail.net 1% 나눔의 기쁨