지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10

2015.9.3~2015.9.9

※불서총판 운주사 제공

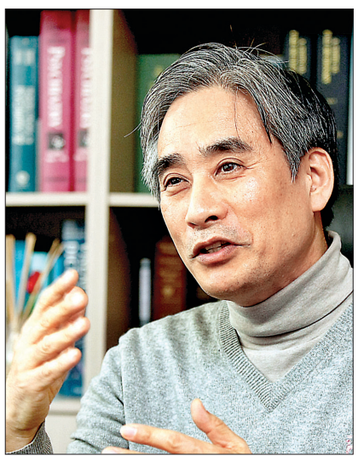
순위	도서명	저자	출판사
1	명추회요-종경록 촬요본	회당조심/원택	장경각
2	신심명(몰록깨달음의노래)	혜국스님	모과나무
3	행복은달처럼우리곁에있네	월호스님	(주)조계종출판사
4	조용헌의 휴휴명당	조용헌	불광출판사
5	신묘장구대다라니기도법	우룡큰스님,김현준	효림
6	무아윤회문제의연구	호진	불광출판사
7	금강경을읽는즐거움(위로와응원이빛나는)	일감스님	민족사
8	당신, 전생에서 읽어드립니다	박진여	김영사
9	감산자전	감산덕청/대성	탐구사
10	남을위해기도합시다	퇴옹성철	장경각

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

"불교와 정신치료는 하나… 고통서 벗어나게 도와줘"

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

사마타와 위빠사나
전현수 지음
불광출판사 펴냄
1만 6천원



미얀마 파욱 숲속센터 프로그램 직접 체험
어떤 '주의'로 대상 마주하느냐가 중요
"연기 믿을때 충실한 삶 따라와" 강조

강남서 잘나가던 병원 문을 두 번이나 닫고 미얀마와 한국을 오가며 수행에 몰두한 정신과 전문의 전현수씨〈사진〉. 그가 돈과 명예를 뒤전으로 하고 수행에 몰두했던 이유는 무엇일까? 또 그는 어떤 수행을 했고, 수행을 통해 무엇을 깨달았을까?

그가 불교를 만난 것은 정신과 전공의 2년차이던 1985년 무렵이다. 이때 처음 불교를 만나, 불교와 정신치료 사이의 공통점에 주목하고, 이후 불교를 정신치료에 꾸준히 접목시켜 불교계와 의학계의 눈길을 끌었다. 그는 불교와 정신치료가 '둘'이 아니며, 불교가 그 자체로 훌륭한 정신치료임을 깨닫고는 불교를 통한 정신치료를 끊임없이 시도한다.

이를 위해 불교를 더 깊이 이해할 필요가 있다고 느낀 그는 산스크리트어와 빨리어로 된 불교 경전을 독파하는 한편, 경전에 있는 내용을 실제로 경험하기 위해 2009년과 2013년 두 번이나 병원 문을 닫고 미얀마와 한국을 오가며 수행에 몰두한다. 이 기간, 미얀마 파욱 전통 수행을 통해 몸과 마음의 작동 원리를 깊이 터득하고 본인의 전생과 미래생을 보았으며, 이를 바탕으로 불교 정신치료의 체계를 더욱 뚜렷하고 탄탄히 세울 수 있었다.

이 책은 그가 세운 불교 정신치료 바탕인 불교 수행, 그 가운데 파욱 수행서 하는 사마타(선정)와 위빠사나(통찰) 수행의 모든 것을 담고 있다. 저자는 파욱 사야도와 그의 제자들에게 직접 가르침을 받으며, 수행한 것을 '파욱 숲속 수행센터'의 프로그램대로 정리하면서, 본인의 체험을 소개해 왔다.

이 책에는 다른 수행서에서는 찾아보기 힘든 특장점이 있다. 저자가 정신과 의사 입장서 깨달은 불교 수행의 정신치료적 의미를 짚어간다는 점이다. 수행이란 수행 자체가 아닌 삶을 위한 것이며, 그렇게 하려면 어떤 점을 유념해야 하는지 짚고 넘어가는 것이다. 수행을 통해서 삶을 바꾸려 한다면 그의 안내를 이정표로 삼아야 할 것이다.

궁극 물질을 보면 '나'로부터 자유로워져

어느 날, 수행을 지도하는 스님으로부터 손을 움직이려고 할 때 어떤 현상이 있는지 보라는 주문을 받은 저자는, 선정 상태서 그 모습을 지켜봤다. 그랬더니 손이 움직이는 메커니즘이 보였다. 손을 움직이려고 하자 마음서 생겨난 물질이 이동하고 분열을 거듭해 손에 닿았고, 그 순간 그 물질 안에 있는 바람의 미는 속성이 손에 있는 물질 안의 바람의 미는 속성과 함께 작용해 손이 움직였다.

손동작만이 아니다. 움직임과 말을 비롯해 몸에서 일어나는 모든 현상은 모두 물질의 일어남과 사라짐에 따라 일어난다. 파욱 수행에서는 이렇게 겉모습 안에 있는 궁극적인 물질의 작동 원리를 하나하나 관찰하고 알아간다. 이렇게 몸에서 일어나는 현상을 물질의 일어남과 사라짐으로 보고 아는 것이 거듭되면, '나' 혹은 '내 몸'이라는 생각이 없어진다. 그 결과 나에 대한 집착서 비롯된 갖가지 고통들로부터 자유로워지는 기반이 마련된다.

유익한 또는 해로운 마음 결정하는 '주의'의 힘

마음이 복잡할 때는 좋아하는 것을 봐도 심드렁하지만, 마음이 가벼울 때는 바람에 날리는 나뭇잎만 보고도 웃음이 나올 때가 있다. 내가 어떻게 해야겠다고 뜻을 세운 것도 아닌데, 저절로 그렇게 된다. 유익한 마음과 해로운 마음을 관찰하는 수행에서 어떻게 그 마음들이 일어나는지를 확인할 수 있다. 핵심은 어떠한 '주의'로 대상을 마주하느냐에 있다. 우리가 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 정신으로 대상을 마주할 때 어리석은 주의를 기울이면 해로운 마음이 일어나는 메커니즘이 작동하고, 현명한 주의를 기울이면 유익한 마음이 일어나는 메커니즘이 작동한다.

수행을 통해 이 과정을 알게 되면 자연스럽게 어리석은 주의를 거의 품지 않게 된다. 그것이 자신에게 해로운 것임을 알고 있기 때문에 자연스럽게 현명한 주의를 품게 된다. 자연스럽게 해로운 마음이 줄어들고 유익한 마음이 늘어난다. 그렇다면 무엇이 현명한 주의인가?

있는 그대로 알고 보라

우리는 자신의 생각이나 욕망 속에서 사람이나 사물과 마주한다. 생각대로 보고 욕망대로 순서를 매기면서, 모든 것이 자기를 중심으로 돌아가기를 바란다. 하지만 우리는 세상은 고사하고 자기 생각 하나조차 제 마음대로 하지 못하는 존재다. 모든 것은 제 법칙에 따라 작동할 뿐이다. 여기서 마음병이 생겨난다. 자기 생각대로 세상이 돌아가지 않거나 자기 욕망을 채울 수 없을 때, 이를 자연스레 넘기지 못하는 사람에게 문제가 일어나는 것이다.

제자인 아난다가 스승인 붓다에게 수행의 목적과 이익을 묻자 붓다가 답한다. "목적은 있는 그대로 알고 봄이고, 이익도 있는 그대로 알고 봄이다". 불교는 인간을 포함한 이 세상의 실제 모습과 구성 및 작동 원리를 우리에게 알려주고, 그 앎을 바탕으로 최선의 길을 선택하게 한다. 다시 말해 불교는 이 세상에 우리의 생각이나 욕망이 끼어들 틈이 없음을 명백하게 일깨워, 세상의 실제 모습을 있는 그대로 받아들이도록 우리를 이끈다. 마음병의 바탕을 송두리째 날려버린다.

그래서일까? 불교를 깊이 경험한 어느 정신과 의사는 불교의 핵심을 '불취외상 자심반조'(不取外相 自心返照)라고 말했다. '겉모습을 취하지 말고 제 마음을 돌아본다'는 건, 바깥 대상에 자신의 욕망이나 생각을 투사하기를 멈추고 세상을 있는 그대로 본다는 뜻이다. 이 점에서 불교와 정신치료는 서로 통한다. 정신치료 역시 실제 내 마음과 다른 사람의 마음이 어떤지를 있는 그대로 알게 한 후, 나를 변화시킴으로써 정신적인 고통이나 문제에서 벗어나게끔 도와주는 작업이기 때문이다. 본질에서 볼 때, 불교와 정신치료는 하나다.

연기 수행을 하는 중에 저자는 자신의 전생과 미래 생을 본다. 전생으로는 모두 6가지를 봤는데, 경찰 혹은 군인이던 생, 개였던 생, 왕자였던 생, 수행자였던 생, 천상의 존재였던 생이었다. 미래 생으로는 4가지를 봤는데, 스님, 천신, 범천, 다시 스님으로 살 것이라 했다. 이렇게 전생과 미래 생을 보는 수행을 통해 삶 또한 원인과 결과에 따라 이뤄진다는 걸 알고 믿게 된다고 한다. 저자는 윤회를 믿는 사람은 자살을 하거나 죽음을 두려워하지 않는다고 말한다. 생이란 어차피 다음 생으로 이어질뿐더러, 현재 생이 원인이 되어 그에 합당한 다음 생이 전개되니, 죽음을 앞당기거나 두려워하는 대신 지금 삶에서 더 충실히 수행해 더 나은 다음 삶으로 이어질 원인을 준비한다는 것이다.

현직 교장선생님이 펴낸 반야심경 해설서

어린이 반야심경

글 민병직, 그림 용정운 | 운주사 펴냄 | 1만 1천원

오랫동안 교단서 아이들을 가르친 현직 교장선생님이 어린이들을 위해 펴낸 반야심경 해설서이다. 어렵고 딱딱한 경전을 최대한 어린이들 눈높이에 맞춰 쉽고 재미있게 풀이했다. 또한 중간중간 예쁜 삽화들이 눈과 마음을 즐겁게 해준다. 어린이를 위한 책이지만, 어렵기만 한 반야심경을 쉽게 이해하고자 하는 어른들이 보기에도 손색이 없다.

〈반야심경〉은 불자들은 물론, 일반인들에게도 가장 익숙한 경전이다. 260여자에 불과한 적은 분량 때문에, 그리고 그 짧은 글 속에 깊은 의미를 담고 있어 한국불교의 모든 의식서 독송하고 있기 때문이다.

따라서 그에 걸맞게 아주 다양한 관점의 해설서들이 출간돼 있다. 그러나 아쉽게도 어린이들 눈높이에 맞는 책은 이제껏 나오지 않았다. 그래서 반야심경을 어린이들이 읽기 쉽게 펴낸야 된다는 필요성들이 제기돼 왔다. 그 결실이 바로 이번 책이다.

〈반야심경〉은 원래 600권에 이르는 방대한 반야경을 압축했다. 그런 압축성 때문에 글자 한 자 한 자, 문장 하나하나에 깊은 뜻이 담겨 있다. 한마디로 대승사상의 정수를 담은 경전인 것이다. 물론 문자적 풀이는 이미 수많은 해설서들에서 밝혀 놓았으니, 그 말하는 바를 어림짐작하기 어렵지 않겠지만, 그 의미를 제대로 체득하기 위해서는 대승, 아니 불교 사상 전반에 대한 이해가 뒤따라야 한다.

경전을 어린이용으로 펴내기 어려운 이유 중 하나가 여기에 있다. 우선 저자가 경전에 대한 이해가 충분해야 할뿐더러, 그것을 어린이들의 언어로, 어린이들의 정서로, 어린이들의 감성으로 다시 써야 한다는 점이다.

저자는 평생을 초등학교 현장서 아이들과 울고 웃고 함께한 현직 교장선생님이다. 게다가 이미 다수의 동화를 펴낸 아동문학가이기도 하다. 물론 젊은 시절부터 오랜 기간 불교공부를 해온 터이다. 어린이용 불서를 쓰기에 적격이고, 이미 몇 권의 저서도 있다.

저자가 이번에는 〈반야심경〉에 도전했다. 어떻게 어린이들의 눈높이에 맞는 반야심경 해설서가 여지껏 한 권도 있을 수 없는지, 한국불교에 대한 자괴감과 책임감을 느껴 쓰기 시작했다고 한다. 물론 쉽지 않았다. 기본적으로 공, 무상, 연기 등 전문적인 불교용어들을 어떻게 처리할 것인가부터……, 생각보다 어려움이 많았다고 한다. 어린이들의 수준에 맞게 설명하면서도 경전에 충실해야 했기 때문이다.

어쨌든 최대한 쉽게 쓰려고 노력했다. 재미있는 일화나 예화, 이야기들도 가능한 많이 이용하였다. 설명도 문어체보다 구어체 형식을 많이 취했다. 또한 곳곳에 이해를 돕고 마음을 편안하게 해주는 예쁜 삽화들을 그려넣어 지루하지 않게 하였다. 그리고 이 반야심경 해설을 통해 저자는 어린이들에게 행복해지고 지혜로워지는 방법, 즉 세상만물을 바라보는 관점과 마음에 대해 끊임없이 말하고 있다.

〈반야심경〉을 읽고 암송하기는 쉬워도 그것이 담고 있는 의미까지 가벼운 것은 아니다. 어린이들에게는 더더욱 그렇다. 때문에 어린이들에게는 다소 어렵게 느껴질 수 있겠지만, 인내를 가지고 읽다보면 세상을 보는 새로운 안목과 마음가짐에 눈뜨게 될 것이다.

어린이 눈높이에 맞추려 최대한 노력
재미있는 일화나 예화 많이 사용
문어체보다 구어체 형식 취한 것 특징

이 책은 어린이를 대상으로 하고 있지만 단순히 어린이 책에만 머물지 않는다. 반야심경에 대해, 그리고 불교의 핵심 가르침에 대해 알고자 하는 초보자나 일반인들에게도 좋은 안내서가 되어줄 것이다.

저자는 머리말에서 "세상에 아무리 훌륭한 지식이 있더라도 반야심경 한구절을 능가하지 않느다고 생각한다"며 "인연따라 생겨난 것은 반드시 인연따라 소멸되지만, 반야심경은 세상이 멸하든 멸망하지 않든 영원히 존재하는 진리이다. 어린이 들이 반야심경을 읽으며 행복해지길 바라는 마음에서 이 책을 집필하게 됐다"고 출간 취지를 밝혔다.

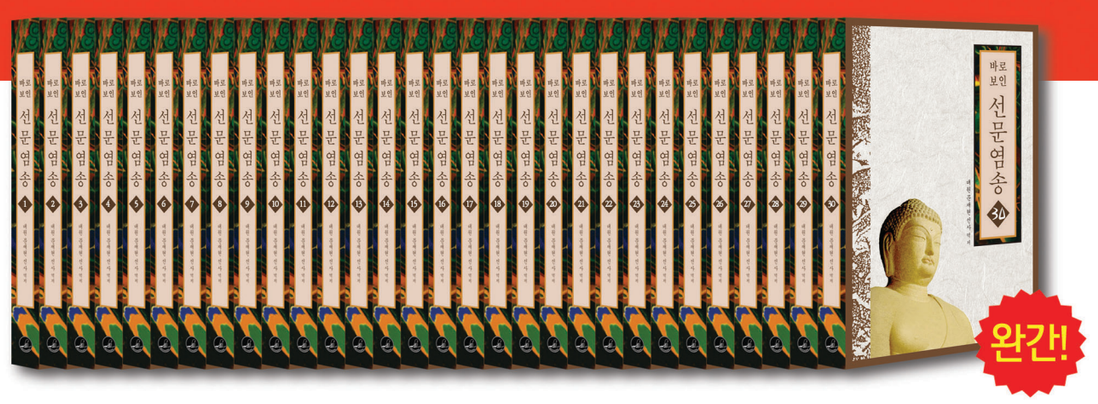
김주일 기자

▲저자 민병직은?

대학과 대학원에서 교육학을 전공하였으며, 오랜 기간 불교교육기관에서 공부하였다. 충청일보와 대전일보 신춘문예를 통해 문단에 나왔다. 좋은 동화를 쓴 작가에게 수여하는 아동문학세상 문학상과 교원문학상을 받았으며, 〈붓다로부터 배우는 자녀교육의 지혜〉는 '올해의 불서 10'에 선정되기도 하였다. 쓴 책으로는 동화집 〈참외서리〉, 〈섬마을에 뜨는 별〉, 〈서울에서 온 촌놈〉, 〈삼팔선에 피는 꽃〉, 〈솔뫼골 장승제〉 등과, 교육서로 〈주니어라이브러리 문학〉, 〈머리를 물들여본 아이가 성공한다〉, 〈아이, 당신의 것이 아니다〉, 〈전생의 DNA를 찾아야 성공한다〉 등이 있다.

현재 경기 삼가초등학교 교장 선생님으로 있으면서 아이들이 희망을 잃지 않고 향기롭게 자라도록 하는 데 온 힘을 쏟고 있다.

불조정맥 제78대 대원 문재현 선사님 73번째 저서 출간!!



세계 최대의 공안집, 선문염송 30권 드디어 완간!!

부처님으로부터 역대 조사에 이르기까지 선문의 전 공안을 총망라한 세계 최대의 공안집, 선문염송 전30권이 대원 문재현 선사님의 역저에 의해 15년간의 대장정 끝에 드디어 완간되었습니다.

세계 최초로 1,463칙 전 공안에 착어하다!!

1칙 도솔래의로부터 1,463칙 노파암자소각 공안에 이르기까지 각 칙마다 명안종사의 눈으로 꿰뚫은 번역에 살활자재한 착어(着語)와 송(頌)을 더하였으니 공안의 참 뜻을 가리키는 나침반 역할을 하는 〈공안의 교과서〉라 할 것이다.

* 각권 15,000원 / 도서정가제에 따라 전권 구입시 15% 할인됩니다

〈도서출판 바로보인〉이 〈도서출판 문젠〉으로 개명되었습니다

MOONZEN

자연의 향으로 를 켜세요
삼환양초가 함께합니다

※ 국내에 유통되는 모든 불교양초를 구입하실 수 있습니다.

신제품

소이(SOY) 왁스 양초
미국산 LOTUS 향초

· 로터스 양초 특징 :
1 그을음이 거의 없습니다.
2 대두(콩)에서 추출한 순수식물성입니다.

규 격 : 59Ø × 18㎜
연소시간 : 60 ~ 70시간

크리스탈 연꽃 받침대

밀납양초 교체형

법당에서 초공양을 쉽게 올릴 수 있도록 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 손쉽게 양초를 교체할 수 있는 신제품을 개발하였습니다. 밀납양초는 특수 PC컵을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다.

상담문의 031)766-0242 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 경기도 광주시 오포읍 봉골길 131-14
우창산업 SHC 삼환종합양초 농협 221133-51-020122 (입금자 : 장경분) www.shcandle.com