

# 지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.12.30~2015.1.5

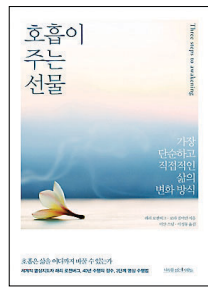
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	한권으로 읽는 불교교리	지명스님	(주)조계종출판사	6	아단법사-법륜스님의 지구촌 죽은즉설	법륜지음	정토
2	숨죽음을 통해서 더 환한 삶에 이르는 이야기	능행	마음의숲	7	지금이라도 알아서 다행인 것들	원영	불광출판사
3	달라이라마의 불교강의	달라이라마	불광출판사	8	불교범어사전	박지명	이서경
4	약사유리광칠보본원공덕경	원순	편역	법공양	9	법명해설사전	조계종교원
5	신묘장구대다라니기도법	윙크스님	강현준	효림	10	한권으로 읽는 화엄경 이야기	카마타시게오



## “주변 환경 알아차리는 것도 좋은 수행법”

### 호흡이 주는 선물

래리 로젠버그, 로라 짐머만 지음 | 미산 스님, 이성동 옮김  
나무를 심는 사람들 펴냄 | 1만 3천원



“나는 사회심리학자로서 마음에 대해 많이 알고 있었습니다. 대개는 다른 사람의 마음이었습니니다. 그렇다고 내 마음까지 잘 알던 것은 아닙니다. 그것이 바로 내가 수행에 관심을 가진 이유입니다.”

1968년 <모리와 함께 한 화요일> 저자 모리 슈워츠 교수의 권유로 지두 크리슈나무르티를 만난 래리 로젠버그는 그에게서 “편지 집을 정리하시오. 그리고 난 이후 당신이 실제로 어떻게 살고 있는지에 주의를 집중하시오.”라는 말을 듣는다.

“아, 나의 집을 잘 들여다보고, 깨끗이 정리하고, 제대로 물건을 치우고, 설거지를 잘하라는 의미군요. 그렇죠?” 크리슈나무르티는 약간 놀라는 듯이 보였다. “아, 그래요. 거기부터 시작하세요. 내가 말하는 것에는 그 이상의 것도 있지요.”

그러면서 자신의 심장을 가리켰다. 내면을 의미했다. “실제로 어떻게 살고 있는가?” 라는 질문은 당신이 생각하는 대로가 아니고, 당신이 그렇게 살아야 한다는 의무에서가 아니라 순간순간 실제로 어떻게 살고 있는가에 대한 질문이다. 크리슈나무르티가 젊은 래리 로젠버그에게 세 방향을 제시한 2년 후 저자는 대학 강단을 떠나, 명상을 배우기 위해 아시아 등지를 떠돌았다. 10년간 한국의 숭산 선사, 일본 조동종의 카타기리 선사, 베트남 티냇한 선사 등에게 참선을 배웠고, 30년간 태국, 미얀마, 스리랑카, 캄보디아 그리고 인도에서 위빠사나를 수련했다.

존 카밧칭, 조셉 골드스타인, 사론 잘즈버그 등과 같이 서양을 대표하는 제1세대 현대 명상가인 래리 로젠버그는 40여 년 동안 삼보위빠사나 수행법의 스승들, 인도의 지두 크리슈나무르티와 같은 명상 구루들, 그리고 한국과 일본 선불교의 선사들로부터 전통적인 수행법을 전승해 완전히 체화한 다음 현대적 언어와 참신한 방법으로 3단계 명상 수행법을 전한다.

존 카밧칭, 조셉 골드스타인, 사론 잘즈버그 등과 같이 서양을 대표하는 제1세대 현대 명상가인 래리 로젠버그는 40여 년 동안 삼보위빠사나 수행법의 스승들, 인도의 지두 크리슈나무르티와 같은 명상 구루들, 그리고 한국과 일본 선불교의 선사들로부터 전통적인 수행법을 전승해 완전히 체화한 다음 현대적 언어와 참신한 방법으로 3단계 명상 수행법을 전한다.

존 카밧칭, 조셉 골드스타인, 사론 잘즈버그 등과 같이 서양을 대표하는 제1세대 현대 명상가인 래리 로젠버그는 40여 년 동안 삼보위빠사나 수행법의 스승들, 인도의 지두 크리슈나무르티와 같은 명상 구루들, 그리고 한국과 일본 선불교의 선사들로부터 전통적인 수행법을 전승해 완전히 체화한 다음 현대적 언어와 참신한 방법으로 3단계 명상 수행법을 전한다.

존 카밧칭, 조셉 골드스타인, 사론 잘즈버그 등과 같이 서양을 대표하는 제1세대 현대 명상가인 래리 로젠버그는 40여 년 동안 삼보위빠사나 수행법의 스승들, 인도의 지두 크리슈나무르티와 같은 명상 구루들, 그리고 한국과 일본 선불교의 선사들로부터 전통적인 수행법을 전승해 완전히 체화한 다음 현대적 언어와 참신한 방법으로 3단계 명상 수행법을 전한다.

존 카밧칭, 조셉 골드스타인, 사론 잘즈버그 등과 같이 서양을 대표하는 제1세대 현대 명상가인 래리 로젠버그는 40여 년 동안 삼보위빠사나 수행법의 스승들, 인도의 지두 크리슈나무르티와 같은 명상 구루들, 그리고 한국과 일본 선불교의 선사들로부터 전통적인 수행법을 전승해 완전히 체화한 다음 현대적 언어와 참신한 방법으로 3단계 명상 수행법을 전한다.

정보와 생각과 감정 등의 번거롭게 들떠 있는 분별 의식을 호흡에 집중함으로써 고요하고 차분하게 한다. <호흡관법경> 16단계 중에서 처음 1~2 단계는 들숨과 날숨의 길고 짧은 양상을 알아차리면서 차분히 한다면 3단계는 호흡의 처음과 중간과 끝을 전부 알아차리면서 오로지 호흡에 마음을 집중시킨다.

1단계는 온몸서 나타나는 호흡 현상에 집중한다. 전통적으로 호흡 명상을 할 때 콧구멍, 가슴, 아랫배 등 특정 부위서 호흡을 느끼지만, 저자는 순간순간 온몸서 가장 뚜렷하게 느껴지는 호흡을 자연스럽게 알아차리라고 한다. 호흡이 길든 짧은 조절하지 않고 알아차리면서 몸과 마음이 편안하고 고요하게 통합되어 감을 경험하게 된다.

호흡 집중을 통해서 얻어진 편안함과 고요함이 조화롭게 드러난 몸과 마음의 상태를 바탕으로 느낌과 감정, 마음에서 일어나는 다양한 생각들을 무상, 고, 무아의 관점에서 있는 그대로 관찰한다. 이 책에서는 이것을 하나로 묶어서 호흡에 맞을 내리고 알아차리라고 한다.

### 40년 명상수행 정수... 3단계 수행법 제시 '사마타' '위빠사나' '명징한 바라봄' 축약

우리는 흔히 '나' '나의 것'이라는 관습적 개념을 기준으로 삼아 생각하고 느끼며 다양한 감정을 갖는다. 2단계의 수행은 맹렬한 힘으로 에고를 꼭 잡아 맞으로 삼는 것을 호흡을 균정한 맞으로 삼도록 기준점을 옮겨 준다. 호흡을 맞으로 하여 몸과 마음 그리고 주변 환경에서 인식되는 모든 것은 일어났다 사라지고, 괴로움이라는 갈등 구조로 이루어져 있으며, 영원불변의 실체로서 '나'라는 것은 없다는 것을 늘 알아차리는 것이다. 몸이라는 물질 작용은 물론이고 느낌, 생각, 의지, 정서, 추리 등 모든 정신 작용도 집착의 대상이 아니라 알아차림의 대상이다. 호흡을 맞으로 하여 모든 대상을 알아차리고 놓아 버려 흘러가도록 한다.

여기서 호흡인 맞조차도 놓아 버리고 어떤 대상이든지 지금 여기에서 현존하는 것을 선택하지 않고 알아차리며 깨어있는 것이 마지막 3단계다. 대상을 바라보는 자와 보이는 대상도 사라지고 오로지 명징한 바라봄만이 현존한다.

가장 밑바닥에는 삶이 있을 뿐 수행센터에서는 고도로 집중된 기술을 발휘하지만 그 한정된 공간을 떠나면 집중력이 흩어지

는 경험 한다. 래리 로젠버그는 수행센터에서의 경험도 소중하지만, 결국은 우리가 부딪치는 현실의 관계 속에서 수행이 발휘되어야 한다고 강조한다. 1970년대 위빠사나 명상이 처음 서구에 소개되면서 미얀마의 마하시 사야도 수행법이 유행했는데, 이 수행서 걷기 명상은 아주 느리게 움직이는 것을 강조했다. 그때부터 지금까지 '느림'이 '영적'인 것과 거의 동일시됐다. 반대로 빨리 걷거나 심지어 평상시 속도로 걷는 것은 '세속적'으로 여겨졌다는 것이다. 저자는 보통 사람들이 자연스러운 속도로 매일 걸어 다니는 것은 너무나 친숙해서 영적인 것으로 볼 수 없다는 기존의 시선에 의문을 던진다.

래리 로젠버그는 느림은 느림 그 자체일 뿐이고 빠름은 빠름 그 자체일 뿐이며 우리는 이것을 다만 볼 뿐이라고 강조한다. 이렇게 마음을 챙기게 되면 어떤 속도로 걷기 명상을 하든 그 자체가 수행이 된다.

사랑하고, 일하고, 가족을 돌보고, 신용카드 빚을 갚고, 유기농 식품을 사는 등 우리는 우리의 현실에 맞는 수행이 필요하다. 수행 센터에 앉아 있거나 어린 자녀를 안거나 상관없이 모두 하나의 삶인 것이다. 저자는 삶의 여러 형태를 비교하고 우선순위를 부여하는 것이 정말 필요한지를 묻는다. 완전히 집중해 자연스런 속도로 걸으면서 명상을 배우고, 나와 나를 둘러싼 주변 환경과의 관계를 섬세히 알아차리는 것도 좋은 수행법이 된다는 메시지를 전해 준다. 이것이 바로 래리 로젠버그가 이 책을 통해 일상의 구석구석까지 호흡을 통한 마음챙김을 적용시키는 방식이다.

### 미산 스님 번역으로 새롭게 탄생

래리 로젠버그의 전작 <일상에서의 호흡명상>을 번역한 미산 스님은 하버드대 세계종교연구센터 선임연구원으로 있을 당시 저자와 함께 1년 동안 같이 공부하고 수행한 적이 있었다. 전작에 이어 <호흡이 주는 선물>도 번역하면서 래리 로젠버그의 수행 내용에 대한 깊이 있는 번역과 설명을 곁들여 이 책의 완성도를 높였다. 미산 스님은 1972년 백양사로 출가한 이래 봉암사와 백양사 운문선원 등에서 간화선 수행을 했으며 인도와 미얀마서 초기불교 선수행을 했다. 옥스퍼드에서 박사학위를 받고 현재는 상도선원 선원장을 맡고 있으며 현대인을 위한 자비명상 프로그램인 하트스마일명상을 개발해 누구나 일상서 자비 실천을 돕고 있다. 다양한 저서와 연구를 통해 학문적 영역에서뿐만 아니라 실생활에서 명상이 도움이 될 수 있도록 저변 확대에 큰 노력을 기울인다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

## 佛書 중심으로 섬세히 풀어쓴 불교

### 그림으로 보는 불교이야기

정병삼 지음 | 풀빛 펴냄 | 2만 8천원



이 책은 2000년에 출간돼 15년이 다 된 지금까지 불교와 불교 미술에 관심 있는 일반인들이 꾸준히 찾아 읽는 책이다. 10여 년간 간송미술관 수석연구원을 지냈고 1991년부터 숙명여자대 역사문화학과 교수로 재직하면서 오랜 세월 불교미술사를 연구한 필자가 방대한 자료수집과 미술학적 검증

을 통해 흔히 절에서 보고 지나친 불화를 중심으로 불교의 세계를 섬세히 풀어 썼기에, 출간된 후부터 그 내용과 의의에 있어 많은 주목을 받았다. 책의 전체적 구성과 내용 흐름은 유지하되, 더욱 중요하게 평가되는 불화를 채택해 이전 것과 대체했는데, 사진은 화질에 있어 훨씬 선명해졌다. 내용 이해에 더욱 도움이 되는 도록으로 교제 및 추가했을 뿐만 아니라 사진 설명에 있어서도 친절함과 상세함을 더했다. 표지 그림에 있어서도 불화 공부의 핵심이 되는 <화엄경 변상도>를 채택해 불교의 진정한 가르침의 세계로 안내하는 책의 의미를 살리면서도, 전체적인 책의 느낌은 동시대 독자들의 고급스러운 눈높이에 가 닿을 세련된 형태로 다시 태어났다.

이 책은 의미 있는 불화를 갖고 불교 이야기, 예를 들어 부처의 탄생과 출가, 보리수 밑에서의 깨달음, 불교의 가르침, 부처의 제자들, 부처 열반과 그 후 등을 세밀하게 살렸다. 또한 불교의 그림인 변상도의 의미, 정도와 지옥의 세계, 가람을 지키는 신에 관한 해설과 해석 등을 새롭게 시도했다. 아미타불의 극락세계, 삶과 죽음이 한 자리에 모여 있는 감로왕의 그림도 밀도 있게 보여줬고, 겸재 정선과 단원 김홍도 등이 그린 회화 속에 나타난 불교 지면의 알려지지 않은 이야기 또한 재미있게 풀었다.

이렇듯 불화 전반을 한눈에 훑어볼 수 있게 했을 뿐만 아니라, 불교 전체를 아우르는 역사와 흐름을 명료하게 보여 준 것이 이 책의 커다란 미덕이다. 독자들은 직접 절을 찾지 않고도 이 책에 소개된 관경 변상도 한 폭서 주불인 아미타불과 그 대중들이 이루는 극락정토와 설명회상 그리고 주위를 둘러 만든 극락에 이르는 수행법들을 보며 깊은 생각에 잠기게 된다. 우리의 발길이 닿는 곳마다 2500년의 불교 역사를 담고 있는 절이 자리 잡고 있다. 절에는 각 전각마다 여러 가지



지장시왕도 (선암사 비로암, 송광사 성보박물관 소장)

불화가 있고 그 그림들에는 불교의 가르침이 온전히 들어 있다. 그냥 지나치기에는 너무 아름답고 의미 있는 그림들이 전각에 걸려 있는 신앙의 대상이라는 것 때문에 사람들은 불화를 멀리서 바라만 볼 뿐 그 본래 의도를 제대로 짚어내지 못하고 있다. 한 걸음 쉬면서 가만히 들여다보면 불화에는 참으로 많은 내용이 들어 있다.

어느 절에나 있기 마련인 대웅전에는 영산회상도가 있다. 세상의 크나큰 이치를 깨달은 부다

### 2000년 출간 이후 불교미술 스테디셀러 내용 이해 쉬운 도록으로 교체한 개정판

는 45년 동안 사람들에게 그 진리를 설교했다. 발길 닿는 곳마다 못 대중들에게 설법했지만, 그 중 가장 즐겨 설법한 곳이 영취산이고, 그 성대한 자리를 그림으로 옮긴 것이 영산회상이다. 영산회상도는 부다의 설법이 직접 이루어지는 장면이고 그래서 장엄과 감동이 충만한 자리이다. 아래쪽에서 법을 청하는 비구의 파르라니 짙은 뒷머리가 수도자의 경건한 자세 그대로이다. 무엇보다 이 그림을 잇도록 하는 실제 주인공은 대중들 속에 끼어 다소곳이 한곳을 차지한 공양인의 모습이다. 우리와 처지가 다른데도 보통 사람이다.

불화를 그린 화승은 종교적 정열과 예술적 자질을 조화시켜 이 영산회상을 그렸다. 그리고 사람들은 저마다의 마음으로 그림을 보며 저만의 생각을 한다. 서로의 얼굴이 다르고 마음이 다르며 가는 길이 다른 만큼 천 사람마다 생각은 천가지다. 그러나 영산회상 한뎀은 천 사람에게 하나의 뜻이다. 이 책은 다른 아닌 부다와 직접 만나는 숙연한 자리가 될 것으로 기대된다. 김주일 기자

## 현대미술, 선禪에게 길을 묻다

서양예술인들은 왜 선에 심취하는가? 선은 서양의 현대미술에 어떤 영향을 끼쳤는가?

“이제는 선을 모르면 세계적인 작가가 될 수 없다.”  
독일, 우도 클라센

서양 현대미술의 흐름과 특성, 그 역사적·미술사적 배경, 한국 현대미술의 흐름, 현대미술과 선이 만나는 접점, 현대미술의 주요 작가와 작품세계 등을 가볍게 써내려간 책. 원광대 선조형예술학과 윤양호 교수의 새로운 미학적 패러다임!

글·그림 윤양호 | 신국판 변형 | 280쪽 | 값 15,000원

## 깨달음으로 이끄는 대장경 속 한마디

불교의 핵심 가르침은 무엇인가?

방대한 대장경 속에서 가려 뽑은 명구에 알기 쉬운 해설을 붙여 누구나 쉽게 불법의 정수를 맞출 수 있게 이끌어준다. 명구마다 독자의 눈길을 사로잡으며 강렬한 시각적 메시지를 주는 허희태 작가의 이모그라피(그림글씨) 작품을 만날 수 있다.

글김형종 | 그림 허희태 | 신국판 변형 | 248쪽 | 값 15,000원