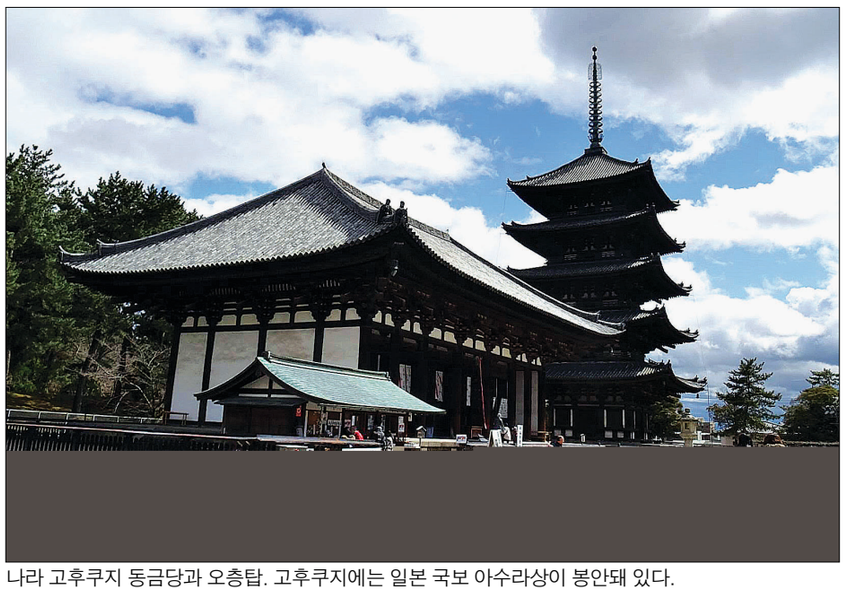

나라 고후쿠지 동금당과 오층탑. 고후쿠지에는 일본 국보 아수라상이 봉안돼 있다.

간사이 아줌마가 전하는
일본사찰 진면목


나라 도다이지 본존불. 통칭 '나라 대불'이라고 부른다.



요코와 함께 한 일본사찰 순례

나카노 요코 지음/ 최선일 · 홍은미 감수
종이와나무 펴냄/ 1만 8천원

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

본지 1년 연재 원고 보완 · 발간
일본인의 한국어 연재 첫 사례
"바른 한일 교류" 저자 원력 담겨

접하기 어려웠던 현지 정보 등
日간사이 사찰 32곳 면면 전해
일본 문화 속살 찾는 가이드북

우리는 흔히 일본의 신앙을 '신도(神道)'라고 생각하기 쉽다. 하지만 신도 못지않게 일본인들의 일상과 세계관에 지대한 영향을 끼치고 있는 종교는 불교다.

하루하루의 삶을 신사나 신도에 의지한다면, 내세를 비롯한 인생 전체의 문제에 대해서는 불교에 크게 의지하는 것이 일본인들의 특징이다. 불자가 아닌 사람들도 장례식이나 제사는 대부분 불교식을 따른다. 일본이 세계에 자랑하는 다도, 화도(꽃꽂이), 향도 등의 전통문화는 모두 불교(선종)의 영향을 받아 발전해 왔다. 지금도 일본에는 18만 명의 스님과 8000만 명에 달하는 재가불자가 있다. 사찰 수만 7만 5000곳이 넘는다.

이 같은 일본 불교는 그들 문화의 뿌리이자 사상적 근원이다. 특히 신앙처인 사찰은 문화 · 사상을 응집적으로 보여준다.

최근 발간된 〈요코와 함께 한 일본사찰 순례〉는 일본인이 한국인에게 전하는 일본 사찰들에 대한 이야기들이다. 저자인 나카노 요코는 한국과 한국 사찰을 사랑하는 간사이 아줌마다. 그는 아사히신문 기자인 남편을 따라 서울로 와서 3년을 거주했으며, 이때 한국 사찰의 매력에 빠졌다. 귀국 후에는 한국인 친구들에게 일본 사찰을 안내하는 답사 가이드를 자처했다. 그러면서 한국인들에게 일본 사찰의 진면목을 알렸으면 좋겠다는 원력을 가졌다.

그렇게 시작된 것이 지난해 1년동안 본지에서 연재된 '간사이 아줌마의 일본사찰 엿보기'이다. 이번 책 〈요코와 함께 한 일본사찰 순례〉는 본지 연재물을 보완해 발간한 것이다.

'간사이 토박이 아줌마'인 만큼 저자가 소개하는 사찰 32곳은 간사이 지역인 교토 · 나라 · 시가에 집중돼 있다. 소개된 사찰 중에는 도다이지(東大寺) · 호류지(法隆寺) · 야쿠시지(藥師寺) 등 우리에게 친숙한 사찰도 있지만 현지인 정도의 정보가 있어야 찾아가 볼 수 있는 사찰들이 적지 않다. 실제 시가 지역 사찰 고겐지(向源寺)는 일본 국보인 십일면관음보살상이 봉안된 곳이고 이를 중심으로 관음마을이 형성돼 있다. 이는 일본 호북지역의 특유의 관음신앙을 보여주는 대표적 예이다.

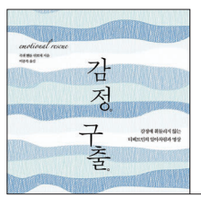
이에 저자는 "마을 주민들이 작은 암자를 짓고 옛날부터 신앙을 받았던 불상을 모셨다. 불상들이 이렇게 종파를 넘어 마을을 지키는 본존이 됐다"며 "지금도 호북 지역 작은 사찰에 수준 높은 불상이 남은 것은 마을 주민들의 깊은 신앙심 때문"이라고 상세히 설명한다.

현지 토박이인 저자는 사찰의 문화부터 풍광, 유래, 현지 신행 행사 일정까지 자세히 소개한다. 찾아가는 방법이나 더 찾아볼 곳, 먹거리는 별도의 코너로 묶어 독자의 이해를 도왔다. 사찰 답사 전문가의 친절한 설명과 아름다운 사진들은 현지에 가보지 않더라도 독자들에게 일본 사찰의 매력을 전달하기에 부족함이 없다.

이 같은 작업은 한국과 일본 서로에게 바른 정보를 전하고 교류했으면 하는 저자의 원력이 담겼다. 왜곡되거나 편파적인 뉴스들이 양국의 매스컴을 장식하고 있는 현실에서 벗어나, 다름과 차이를 존중하고 그 간극을 배려하는 정신을 가질 때 양국의 우정은 빛을 발할 수 있을 것이라고 말한다. 특히 한일 양국의 불교와 사찰은 같은 듯 다르고, 다른 듯 같은 면이 많아서 상호 이해와 배려를 체득하기에 가장 좋은 분야라는 것이 저자의 생각이다.

이에 대해 저자는 "제가 책을 쓰면서 중요하게 생각한 것은 '일반관광 사찰이 아니라 정말 일본인의 정취를 느낄 수 있는 사찰을 한국인에게 소개하자'였다"면서 "한국과 일본이 서로 좋은 점만 볼 수 있다면 갈등이 줄어들 수 있을 것"이라고 말했다.

자주 욱하는 내감정, 구해 낼 수 있을까?



감정구출

족첸 뻰롭 린뽀체 지음, 이종복 옮김
담앤북스 펴냄/1만 6천원

'감정'에 대한 우리의 오해

대부분의 사람은 감정을 소유물처럼 여긴다. 아니면 감정을 오랫동안 존재하는 것인 양 이해한다. 하지만 한 번이라도 의심한 적 있는가? 당신의 감정 가운데 하나를 자리에 앉혀 '너 진짜 내가 짐작하는 대로니?'라고 물어본 적이 있는가?

붓다가 찾아낸 '감정'에 관한 진실

붓다의 가르침에 따르면, 우리의 감정들은 거대한 에너지 장, 광활한 생생함, 아름답게 빛나며 충만한 불꽃 속에서 노닌다. 이 에너지 장은 순수한 물과 같다. 깨끗하고, 투명하며, 생기가 넘친다. 여기에 생각이 치고 들어와 이 깨끗한 에너지 위에 이름표, 판단 그리고 이야기들을 덧대기 시작한다. 각각의 생각은 마치 물과 섞일 때 색을 뿜어내는 염료 한 방울과 같다. 이 순수하고 청정한 에너지가 생각과 섞이면 어떻게 될까? 마음은 매우 다채롭고, 화사하고, 표현이 넘치게 된다. 이것을 '감정'이라 부르는 것이다.

따라서 감정 안에는 오직 두 가지 재료만 들어 있다. 에너지와 관념. 밝고 생기 넘치고 영양분 가득하며 지속적인 것이 '에너지'이고, 그 에너지에 색깔과 맛까지 입히는 분별적인 것이 '생각'이다.

솔직하게, 고요하게, 억누르지 않고

감정이 우리 삶을 이끄는 포스라는 것에는 의심의 여지가 없다. 행복, 기쁨은 우리의 일상을 뒤흔드는 감정이 아니다. 하지만 화, 질투, 욕심, 공포 등 부정적인 감정은 어떻게 할 것인가?

감정과의 관계를 발전시키는 것은 다른 사람들과의 관계를 발전시키는 것과 많이 비슷하다. 이를 위해서는 솔직할 필요가 있다. 오랜 친구를 마주하든, 새로운 사람과의 가능성들을 찾아내고자 하든, 우선적으로 필요한 것은 상대방을 명확하게 바라볼 줄 아는 능력이다. 그들의 특징은 무엇인가? 습관적인 패턴은? 당신과의 관계는 어떻게 돌아가는가? 사람을 살피듯 감정과의 관계를 있는 그대로 살펴보는 작업을 통해 감정을 편하게 대할 수 있을 것이다.

〈감정 구출〉은 감정 다스림에 관한 티베트의 지혜를 담은 대중명상서다. 저자는 티베트 출신으로 미국에서 활동하는 명상지도자이다. 감정을 다루는 동서양의 차이점을 직시하면서, 감정을 두려워하거나 외면하지 않고 고요히 직시할 수 있게 도와준다. 지금 자기 자신의 저널리스트가 되어 내 안의 감정을 탐사해 보라.

책에서는 감정을 다스릴 수 있는 방법(구출)을 3단계, '알아차리며 거리 두기' '명확하게 보기' '내려놓기' 단계로 설명하고 있다.

우선 적의 실체를 명확히 알아야 분별하고 찾아낼 수 있는 것처럼 감정이라는 것도 먼저 감정 자체를 알아야 하는 건 당연한 일이다.

이 책에서는 감정을 대하는 우리의 세 가지 태도와의 연관성을 설명한다. 우선 각 단계마다 각각의 '출구'를 제시한다. 여기서 출구란 마음챙김 수련을 통해 감정에 대한 상습적인 방응과 그 반응의 고통스러운 결과로부터 자신을 자유롭게 해 주는 방법을 말한다.

문제는 감정을 알아차려서 내려놓기까지의 과정이 결코 쉽지 않다는 것이다. 의사가 청진기 소리로 소화기나 폐의 이상 유무를 검진하듯 이들은 소리를 통해 어떤 문제가 있는지 없는지를 판별하게 된다. 보통사람이 들으면 비슷비슷하게 들리지만 그들의 귀엔 불량품을 걸러낼 수 있는 알아차림의 소리로 들린다.

감정을 알아차리거나 명확하게 볼 수 있는 능력, 명상을 통해 마음을 다스리기까지도 마찬가지일 것이다. 잘 안 되고 서툴지만 집중 반복해 연습하다 보면 평소에는 잘 보이지 않고 느낄 수도 없었던 감정까지 훤히 느낄 수 있게 될 것이라는 게 이 책의 결론이다.

김주일 기자

알아차림, 자애, 명상을 통한
'내 감정과 소통하는 연습'

STEP1 알아차리며 거리 두기 (mindful gap)
- 나와 감정 사이에 안전거리를 만드는 연습.
- 나의 감정과 마음을 열고 소통하는 심리적 공간을 만들 수 있다.

STEP2 명확하게 바라보기 (clear seeing)
- 내 감정을 둘러싼 조건/환경을 바라보는 연습.
- 감정 반응에 담긴 나의 습관적 패턴을 확인할 수 있다.

STEP3 내려놓기 (letting go)
- 오감(五感) 명상 및 몸과 연결되는 경험을 통해 억눌린 에너지를 풀어내는 연습.

대승불교 수행의 핵심 가르침!

親友書 친우서

용수보살 지음
수다지 캔뽀 한역 및 강설
지엄 편역 / 신국판 양장
504쪽 / 값 25,000원

제2의 붓다로 불리는 용수보살이 친구인 왕에게 경전의 요점과 수행의 비결을 게송으로 풀어 가르친 것으로, 대승불교 전체의 교리와 수행체계를 일목요연하게 볼 수 있다.

친구(왕)에게 보내는 편지



모든 것은 자기가 짓고 자기가 받는다!



윤회와 인과의 실제 이야기

지난 역사 속에서 발생하였던 윤회와 인과의 사례를 면밀히 검토하여 역사적 진실성이 분명하다고 판단되는 사례들만을 골라 엮었다.

석운광 지음 / 국판 / 200쪽 / 값 10,000원



우리말 팔천송반야경

반야경전 중 가장 오래된, 대승불교의 근본 경전!

일상에서 흔히 쓰는 현대 우리말로 쉽게 풀어 옮겨서 누구나 쉽게 이해할 수 있으며, 따라서 마치 설법과 대화의 현장에 직접 참여하고 있는 듯한 생생함을 느낄 수 있다.

박이오 역 / 신국판 양장 / 368쪽 / 값 17,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks