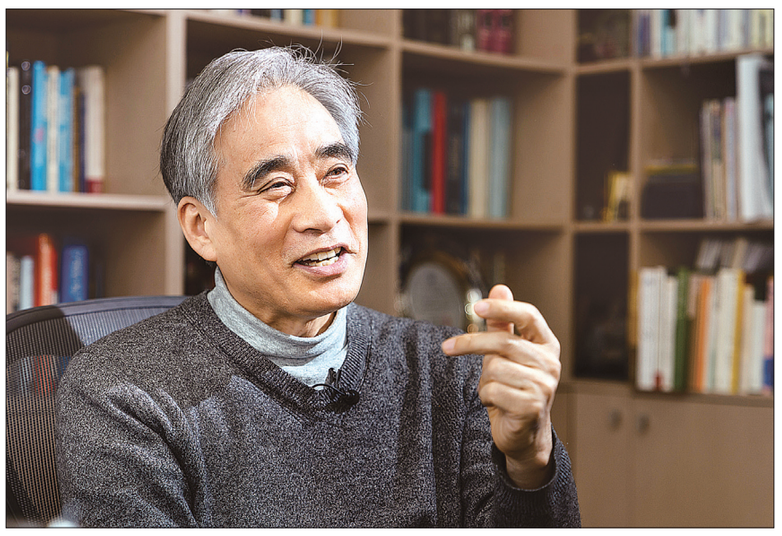
“불교 자체가 훌륭한 정신치료”



불교사용설명서
전현수 지음
불광출판사 / 3만원

박재완 기자 wanihollo@hanmail.net



무언가를 배워서 아는 것과 직접 체득하는 것은 크게 다른 것이다. 전자가 지식이라면 후자는 깨달음이다. 다시 이야기하면 안다는 것과 깨닫는다는 것은 완전히 다른 차원인 것이다. 비슷한 것처럼 보이지만 전혀 다른 이야기다.

깨달음은 불교에서의 궁극적 가치다. 깨달았을 때 비로소 삶이 변할 수 있기 때문이다. 저자이자 정신과 의사인 전현수 박사(사진)는 오래 전에 초기불교에 바탕을 둔 ‘불교정신치료’라는 새로운 치료체계를 선보인 바 있다. 40여 년간 부처님의 가르침을 배우고 실천해온 전 박사는 공부가 깊어지면서 자신의 전공이자 직업인 정신의학이 불교와 많이 닮았다는 것을 알았다. 전 박사는 불교 공부와 수행을 하면서 자기 자신과 세상을 이해하는 사고의 폭을 넓힐 수 있었고, 이를 바탕으로 괴로움도 점점 줄일 수 있었다. 그렇게 불교는 전 박사 삶의 중심이 됐다. 그리고 2014년 불교와 자신에 대한 의문이 사라지면서 세속의 많은 괴로움들을 떨쳐냈다. 불교 자체가 훌륭한 정신치료라는 것을 알게 된 것이다.

“정신의학과 정신치료를 하는 나에게 초기불교는 세상의 이치를 밝히는 궁극적 과학이고, 사람들의 괴로움과 정신 문제를 완벽하게 치료하는 궁극의 치료법이다. 그래서 나는 초기불교에 바탕을 둔 ‘불교정신치료’라는 새로운 치료 체계를 세울 수 있었다.”

책 〈불교사용설명서〉는 전 박사가 평생의 불교 공부를 집약해 삶에 도움이 되는 가르침을 가려 뽑아 정리한 책이다. 단순히 부처님 말씀을 전하기 위한 것이 아니라 정신과 의사의 처방

초기불교 바탕 불교정신치료 개발
불교 자체가 훌륭한 정신치료 입증
초기불교 5가지 핵심 가르침 담아
경험 통해 검증한 부처님 말씀 수록

전인 것이다. 정신적으로 힘겨운 사람들을 위한 치료제인 것이다. 단지 부처님 말씀이라서, 경전에 있는 말씀이라서가 아니라 누구에게나 보편적인 인생의 지혜가 될 수 있는 깨달음이라는 차원에서의 의미인 것이다.

“밧디야여, 그대는 소문으로 들은 말을 그대로 따르지 마라. 대대로 전승되어 왔고, 성전에 있는 말이라도 그대로 믿지 마라. 그 말이 논리적이라 생각해도, 추론이나 적절한 이유라고 생각해도, 사색하여 얻은 견해와 일치한다고 생각해도, 또는 유력한 자나 스승이 한 말이라도 그대로 따르지 마라.” 〈앙굿따라 니까야〉 ‘받디야 경’에서 부처님이 하신 말씀이다. 이 말은 부처님의 말씀조차 그대로 믿고 따르지 말라는 얘기나 다름없다. 보통 한 종교의 교조라면, 아니 작은 모임을 이끄는 리더만 하더라도 자기 말을 믿고 따르라고 강조하기 마련인데 부처님은 정 반대로 말했다. 왜 그랬을까. 알다시피 부처님은 세상의 진리를 발견한 사람이지 없던 것을 새로 만들어낸 사람이 아니다. 본래 있던 것을 깨우쳐 알았고, 누구나 그것을 알 수 있다고 일러 주었다. 그런데 이 ‘진리’라는 것은 단순히 머리로 이해하는 ‘지식’이 아닌 온몸으로, 온 마음으로 경험해야 하는 대상인 것이다. 따라서 부처님은 ‘각자 체득을 통한 앎’을 강조한 것이다. 그랬을 때 비로소 앎이 지혜가 되고, 그 지혜로써 삶을 변화시킬 수 있기 때문이다. 책 〈불교사용설명서〉는 불교를 알고 싶은 사람은 물론 불교를 실천하려는 사람을 위한 책이다. 집중수행을 위해 두 번이나 진료실 문을 닫았을 만큼 불교에 진심이었던 저자가 40여 년간의 경험을 통해 검증한 부처님의 가르침을 모은 책이다. 책은 총 다섯 개의 장으로 만들어졌다. 인생의 크고 작은 문제를 해결해 줄 수 있는 초기불교의 다섯 가지 핵심 가르침을 담고 있다.

1장에서는 역사적 인물인 석가모니 부처님이 깨달음을 이룬 구체적인 과정과 부처님의 능력 등을 밝힌다. 이로써 우리가 지향해야 할 인간상이 무엇인지를 보여 준다. 이어서 2장에서는 초기불교의 핵심 교리를 설명하고, 3장에서는 윤회와 업, 4장에서는 초기불교 수행법인 4념처의 자세한 실천법, 끝으로 5장에서는 유언과도 같은 부처님의 마지막 가르침을 짚어본다. 말하자면 이 책은 부처님의 삶과 가르침의 핵심을 아우른다. 비록 초기불교의 경전에 토대를 두고 있지만 어떤 불교 전통을 따르든 불자라면 누구에게나 귀감이 되는 가르침이다.

저자가 책을 통해 강조하는 것은 ‘체화’다. 아무리 좋은 가르침이라고 해도 그저 읽고 외는 것에서 끝난다면 삶의 변화를 가져올 수 없다는 것이다. 책에 박혀 있는 글자로 끝나는 것이 아니라 자신의 몸과 마음을 움직이는 ‘자신의 것’으로 만들어야 한다는 것이다.

“아는 것과 깨닫는 것, 크게 달라”
“깨달았을 때 비로소 삶 변화해”
“좋은 가르침, 온전히 자신 것으로”
“삶 자체가 곧 진리 될 수 있어야”

핵심은 그 좋은 말씀들을 어떻게 자신의 삶에 녹여낼 수 있는가이다. 이 물음에 대한 답을 우리는 이미 알고 있다. 배운 대로 행하는 것이다. 삶 자체가 곧 진리가 되는 것이다. 석가모니 부처님과 그 제자들이 그랬듯이 책이 독자들에게 강조하는 것은 “삶이 곧 진리가 되게 하라”이다. 저자는 그것이 삶을 변화시키고, 풍요롭게 하고, 행복하게 만드는 비결이라고 말한다.

“부처님의 가르침은 종교의 테두리를 넘어서 인간의 노력으로 도달할 수 있는 가장 정확하고 심오한 경지라고 생각한다. 초기불교가 종교의 테두리에 갇히지 않고 누구나 자신의 삶에 이용할 수 있는 지혜의 보고가 되었으면 한다. 이 책이 여기에 이바지할 수 있다면 더 없이 기쁘고 보람이 되겠다.” 정신과 의사가 들려주는 ‘불교사용설명서’이다.

저자인 전현수 박사는 1956년 부산에서 태어났다. 경남고등학교와 부산대학교 의대를 졸업한 후에 순천향대학병원에서 신경정신과 수련을 받고 전문의가 됐다. 한양대학교 의대 대학원에서 박사 학위를 받았다. 신경정신과 2년 차 때 불교에 본격적으로 입문했고, 이후 불교 공부와 수행을 통해 경험하고 터득한 보편적 지혜를 정신치료에 적용했다.

2003년 미얀마에서 몸과 마음에 집중하는 수행을 했다. 이 경험을 통해 몸과 마음의 속성, 그리고 인간을 괴롭히는 정신적인 문제가 어디에서 비롯되는지를 알게 되었다. 1990년 전현수정신건강의학과의원을 개원한 이래 수행을 위해 두 차례 병원 문을 닫았다. 이 두 기간에 미얀마와 한국에서 수개월에 걸친 집중수행을 하면서 몸과 마음의 작동 원리를 관찰했다.

저서로 〈정신과 의사의 체험으로 보는 사마타와 위빠사나〉 〈전현수 박사의 불교정신치료 강의〉 〈정신과 의사가 들려주는 생각 사용 설명서〉 등이 있다. 2018년 〈전현수 박사의 불교정신치료 강의〉로 불교진흥원에서 수여하는 ‘원효학술대상’을 수상했다.

한국인의 DNA 속 〈주역〉, 에세이로 풀어내



주역의 눈
이선경 지음
불광출판사 / 2만원

책 〈주역의 눈〉은 2022년~2024년 저자 이선경이 인터넷 한겨레 ‘조현의 휴심정’에 연재했던 ‘이선경의 나를 찾아가는 주역’을 다시 정리하고 보완한 것이다.

책은 ‘왜 〈주역〉인가?’, ‘〈주역〉은 무엇을 말하는가?’에 대한 자세한 노트다. 저자는 학술서가 아니라 에세이라고 이야기한다.

〈역경〉과 ‘역전’으로 구성된 〈주역〉은 사서삼경 가운데 첫 번째로 꼽히는 문헌이며, 가장 유래가 깊은 유교 경전이다. 특히 공자의 방대한 해설 ‘역전’까지 더해진 〈주역〉은 자연, 인간의 이치를 오랜 세월 탐구하고 증명받아온 최고의 철학이자 인문학이다.

책은 〈주역〉의 핵심원리이자 사고방식인 ‘역의 사유’에 〈논어〉 〈맹자〉 〈중용〉 등 동양철학을 대입해 세상의 이치와 음양오행의 묘리를 풀어간다. 한국인의 DNA에 흐르는 ‘역의 사유’를 발견해 우리의 정신과 문화 그리고 삶과 함께 흘러온 〈주역〉을 에세이로써 내려간다. 단군신화와 홍익인간, 그리고 만파식적, 훈민정음의 제작 원리, 태극기의 태극 문양과 4개의 괘에 담긴 자연 순환 등을 ‘역의 사유’로 설명한다. 특히 인간관계, 음주, 이름에 담긴 의미, 화와 복, 죽음 등 누구나 인생에서 겪을 수 있는 여러 상황을 ‘역의 사유’로 풀어가면서 인생을 경영하는 성숙한 지혜까지 알려준다.

책은 〈주역〉을 아직 접하지 못한 독자를 위한 기초지식도 담았다. ‘역전(易傳)’은 무엇인지 등 핵심들을 갈무리하고 있다. 책은 기초지식을 소개하고 있지만 입문서나 개론서가 아니다. 〈주역〉이 왜 ‘세심경’인지, 왜 ‘세상을 꿰뚫는 경전’인지 독자 스스로 깨닫게 한다. 글의 흐름을 따라가다 보면 〈주역〉의 핵심 원리와 의미를 자연스럽게 알게 된다. 자신도 모르게 ‘역의 사유’속에서 살아가는 자신을 발견하고 ‘나를 아끼는 지혜’를 알게 된다.

익히 〈주역〉에 주목한 사람은 많다. 탄허 스님은 “불교를 제외한 최고의 철학”이라고 했고, 이보다 앞서 공자는 책을 묶은 가죽 끈이 세 번이나 끊어질 때까지 〈주역〉을 읽었다. 그리고 세계적인 정신분석학자인 칼 융도 〈주역〉에 주목했다. 그는 〈주역〉을 점목해 MBTI의 이론적인 실마리를 만들었다.

왜 많은 지성들이 〈주역〉에 주목했을까. 저자는 〈주역〉이 주나라의 역이라고 해서 특정 민족이 만들어낸 특정한 시대의 산물로만 이해해서는 안 된다고 말한다. ‘역(易)’은 ‘주나라의 역’이 전부가 아니라, ‘두루 통하는 역’이듯, 그것은 수천 년 동안 동아시아 사유의 바탕을 이뤄온 사유체계이자 문헌이라는 것이다.

저자는 “〈주역〉을 공부하는 목적이 지금 이 시간과 공간에서 자신이 자신의 주인이 되는 힘을 기르는 것”이라고 강조한다. 아울러 〈주역〉을 단순히 점서로만 이해하지 않고, 자기 모습을 찾아가는 인문학이라는 사실을 책을 통해 증명한다.

박재완 기자



한국 관음신앙의 뿌리를 찾아서
관음신앙 경전 연구

불자들이 가장 널리 신앙하고 있는 관음신앙이 고려와 조선시대에 어떤 과정을 거쳐 형성되고 전개되어 갔는지를 경전 성립의 역사적 맥락을 통해 입체적으로 고찰하였다.

김방울 저/신국판/양장/320쪽/값 23,000원

인간은 어떻게 살아야 하는가?
드라마 〈나의 아저씨〉의 감동을 보살의 마음으로 승화시키다!
괜찮아 괜찮아
That's Okay, That's Okay

동훈과 지안을 둘러싼 후계동 사람들의 가슴 훈훈한 이야기, 그리고 그 속에서 배우는 또 하나의 삶, 바로 대승불교의 이상적 인간인 보살의 길이다.
‘각자도생’을 강요하는 지금의 현실이야말로 ‘중생이 아프니 내가 아프다’고 병을 앓는 ‘유마거사’와 같은 보살이 절실하게 필요하다!

장범용 저/국판변형/228쪽/값 14,800원



이것이 천태불교의 핵심이다!
천태불교의 이해와 실천

인도불교를 중국불교로 최초로 정착시키고 토착화시킨 천태불교의 교학체계와 수행체계 전반을 서구 철학자의 안목으로 알기 쉽게 조명한 역작이다!

브룩 지포린 지음/정천구 옮김/520쪽/값 30,000원

도서출판 운주사 | 자유문고 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks