금주의 베스트 불서 10 7/28~8/3

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	조선이여 법의 등불을 밝혀라	원행 스님	불교신문사	6	현실은 영원이다	지광	위로
2	요가디피카	현천 스님	선요가	7	부처님 건강법	현담 스님	선
3	지옥에서 연꽃을 피운 수도자 아내의 수기	변영희	바른법연구원	8	화엄경을 머금은 법성게의 보배구슬	김성철	오타쿠
4	티벳스승들에게 깨달음의 길을 묻는다면 (합본)	초펠	하늘호수	9	진리와 자유의 길	법정 스님	지식을 만드는 지식
5	술술 읽으며 깨쳐가는 금강경	하도겸/정호선 외	운주사	10	모든 발걸음마다 평화	틱낫한	불광

책세상

"'화' 철저히 통찰할 때 자유로워져"



화, 이해하면 사라진다
일묵 스님 지음
불광 펴냄/1만6천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

화를 다스리는 고금의 수많은 지혜와 현대의 정신의학적 조언에도 불구하고, 우리는 여전히 '화' 때문에 괴롭고 불행하다. 인간은 정말 화 없이 살 수 없는 것인가. 불교를 철학적 기반에 두고 삶의 핵심을 꿰뚫는 저서와 강연으로 꾸준히 대중과 소통해온 일묵 스님은 말한다.

"훌륭한 뇌과학자나 심리학자도 화를 참는 건 쉽지 않습니다. 다른 차원의 일이기 때문입니다." 즉 우리가 익히 알고 있는 방법으로 화를 다루는 데에는 한계가 있다는 뜻이다.

이 책은 저자가 지난 26년간 봉암사를 비롯해 미얀마 영국 프랑스 등 굴지의 수행처서 체득한, 온전한 삶을 살기 위한 '화의 모든 것'이 담겨 있다. 병의 원인을 알아야 제대로 된 처방을 내릴 수 있듯이, 저자는 우리 마음의 심층 구조를 낱낱이 분석해 화의 정체와 원인을 밝히고 그 처방(화를 다스리는 법)까지 완벽하게 제시한다. 무엇보다 화를 다스려야 하는 가장 큰 이유는, 화를 없앤 그 자리에 우리를 자유와 행복으로 이끄는 지혜가 분명하게 드러나기 때문이다.

이 책은 그동안 세 권의 저서를 통해 붓다의 오래된 지혜를 바탕으로 괴로움 없는 삶의 길을 안내해 온 일묵 스님의 네 번째 결과물이다. 저자가 '화'에 주목한 것은 인간의 모든 고(苦, 괴로움)가 '화'에 집약되어 있기 때문이다. '지금 당장 삶이 되는 불교'를 강조한 저자는 이 책서 화의 발생 기전을 논리적으로 설명하고, 스스로 수행하며 체득하고 점검한 '화를 다스리는 법'을 제시한다. '화를 제대로 이해하고, 철저히 통찰할 때 비로소 화로부터 자유로워질 수 있다'가 바로 이 책의 핵심 메시지다.

우울, 짜증, 절망, 불안은 '화'의 다른 모습

우리는 화에 대해 오인하고 있다. 분노와 격노, 미움과 악의는 화의 일부에 지나지 않는다. 화는 너무나 많은 형태와 이름으로 우리 마음을 괴롭히지만, 그로 인한 고통을 느끼면서도 그것이 화인 줄 모르기 때문에 알아차리지 못한다. 내 마음을 괴롭히는 이것이 '화'인 줄 알아야만 화를 없애는 다음 단계로 나아갈 수 있다. 화를 어떻게 알아차릴 수 있을까.

저자는 '화'와 '화 없음'을 구분하기 위한 두 가지 척도로, '정신적 고통의 동반'과 '대상을 싫어하는 경향'을 제시한다. 이 기준에 따르면 화의 스펙트럼은 넓어진다. 불만이나 짜증, 따분함과 같은 미세한 정신적 불만족은 물론 분노 우울 공포 두려움 비탄 절망

'화'와 '화없음' 구분척도…'정신적 고통동반' '대상 싫어하는 경향'
화 극복하려면?…화의 정체와 원인, 예방법 등 철저히 이해해야

허무 등 다소 강한 정신적 괴로움까지 '화'의 범주로 볼 수 있다. 화의 속성과 범위를 이해해야 하는 이유는 어떤 감정이 일어났을 때 그것이 해로운 마음인지, 유익한 마음인지 정확히 구분해야 하기 때문이다. 즉 해로운 마음은 소멸시키고, 유익한 마음은 계발하는 방향으로 나아갈 수 있는 있는 것이다.

내뿜거나, 참아봐야 괴로울 뿐인 '화'

우리는 화에 대해 제대로 배워본 적이 없기에 나름 체득한 방식으로 화에 대처하며 살아간다. 자극적인 음식을 먹거나 술을 마시는 등 감각적 욕망을 즐기기도 하고, 상대에 대해 화를 분출하고 폭력을 쓰기도 한다. 극단적으로 자해를 하기도 한다. 반대로 화를 억누르고 참으려 노력하기도 한다. 그러나 감각적으로 화를 해소하는 방법은 욕망을 더욱 커지게 하고, 이에 만족하지 못하면 그 반작용으로 정신적 불만족도 커지게 된다. 화를 터트리는 것은 나와 타인 모두를 괴롭게 만드는 최악의 방법이다. 화를 억누르고 참으면 몸과 마음을 병들게 한다. 화를 해소하는 이런 본능적인 방법은 결국 화를 더 키우는 결과를 가져온다.

세상 바꿀 수 없지만 마음 바꿀 수 있어

우리는 자신의 행복을 위해 '대상'을 변화시키려 한다. 그러나 대상(세상)은 수많은 존재가 가진 욕망과 수많은 외부 조건들이 복잡하게 얽혀 이뤄진 것이므로 내가 원하는 대로 바꾸기란 불가능하다. 이것이 붓다의 가르침이다. 또 불행의 원인을 제공하는 대상 자체엔 고정된 괴로움이나 행복의 속성이 내재해 있지 않으므로 내 뜻대로 바뀐다고 해도 그 대상을 통해 영원히 행복할 수는 없다. 하지만 하나의 대상을 두고 행복하기도, 불행하기도 한 '마음'은 바꿀 수 있다. 세상을 분별할 때 주도적인 역할을 하는 마음은 인식한 대상을 어떻게 분별하느냐에 따라 행복과 불행의 근본적인 원인을 제공하기 때문이다. 스스로 행복을 위한 마음의 조건을 만들고, 불행의 원인인 해로운 마음을 지혜롭게 대처해 나간다면, 화에 휘둘리지 않고 고요한 본래 마음을 유지할 수 있다.

화가 일어나는 두 가지 조건

화를 극복하려면 화를 분명하게 이해해야 한다. 화의 정체는 무엇이고, 화의 원인은 무엇인지, 화를 버리는 방법과 화가 버려진 뒤의 마음은 어떤 상태인지, 화를 어떻게 예방할 수 있는지 등 화의 모든 것을 철저히 이해해야 하는 것이다. 체계적이고 논리적인 이해가 충분히 숙지 되어야만 마음에 떠오르는 화를 정확히 알아차릴 수 있다. 화를 인지한 다음에는, 화에 가려진 해로운 마음을 통찰해야 한다. 여기에 화의 원인인 집착(탐욕)과 어리석음이 드러나게 된다. 욕심과 어리석음은 화가 일어나는 핵심 요소이다.

화가 사라진 자리에 지혜 드러나

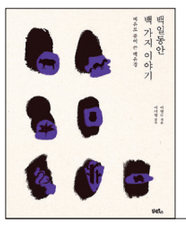
우리는 아플 때 병원에 가서 의사의 진단과 처방을 받는다. 이후에는 환자의 노력이 뒤따라야 병이 나을 수 있다. 지식은 실천할 때 지혜가 되는 것이다. 이 책에서는 화의 구조와 원리를 명확하게 밝히고, 그 실천법을 안내한다. 화를 버리는 다양한 지혜와 함께 호흡수행과 마음관찰, 자애명상 등 구체적인 수행법까지 자세하게 설명하는데, 저자가 수행의 단계까지 제안하는 까닭은 그만큼 화를 버리고 다스리는 일이 어렵기 때문이다.

당신의 행복은 세상을 바꾼다

화를 없애는 일이란 결국 자애를 계발하는 일이다. 자애는 화의 대척점에 놓인 유익한 마음으로 나 자신뿐만 아니라 다른 존재들도 행복하기를 바라는 마음이기 때문이다. 저자는 이 책에서 화를 없애는 지혜 중 하나로 '자애의 이익을 통찰하라'고 제안한다. 그 중 첫 번째가 '자애는 나와 남을 행복하게 한다'는 것이다. 화를 극복하려는 일차적인 이유는 나 자신의 괴로움으로부터 벗어나기 위한 데 있지만, 그러한 노력은 유익한 마음을 연쇄적으로 일으켜 세상을 향한 선의의 마음으로 확장되기에 이른다.

불교는 이 세상에는 독립적으로 존재하는 것은 없고, 서로 의지해서 생겨난다고 말한다. 모든 존재는 서로가 서로의 조건이 되어 영향을 주고받으며 살아간다. 실제로 내 안에서 일어난 화는 나 자신은 물론 내 주변, 더 나아가 모든 존재에게 고통을 준다. 반대로 내 안에서 일어난 유익한 마음은 나 자신은 물론 내 주변, 더 나아가 모든 존재에게 행복을 준다. 이기주의가 난무하고, 인간애는 실종되어 공동체 의식의 변질을 걱정하는 요즘, 팬데믹으로 지쳐가는 현대인들에게 희망이 되는 가르침이다.

백유경, 나를 비춰보는 거울



백일동안 백가지 이야기
이현수 지음/이미령 감수
담앤북스 펴냄/1만4천원

모두 네 권으로 구성된 〈백유경〉은 본래 100가지 우화를 모은 것이었지만, 후대에 두 가지가 소실되어 전해지는 아흔여덟 가지 이야기에 머리글과 권말 게송을 합해 '百喩(백유)'라 명명하였다. 이 책은 먼저 유머와 풍자성을 갖춘 이야기를 들려 준 다음, 이것이 우리 생활에 어떤 의미이며 무엇을 경계하는 것인지에 대해 풀어 쓰는 형식으로 구성되었다.

유고집이 되어버린 이 책에는 저자의 진솔함과 성실함이 문장 곳곳에 배어있다. 저자는 작고하기까지 〈백유경〉 한문 원서를 영역본과 대조해가며 매주 한 편씩 읽고 써 내려갔다. 저자의 문장은 불도를 닦는 수행자처럼 진지하면서도 '나를 돌아보는 읽기'로 부드럽고 수월하다는 장점이 있다.

본래 〈백유경〉은 인도 승려 가사나(伽斯那)가 5세기경 지은 불교 우언집으로 그의 제자 구나비지(求那毗地)가 한역하여 〈백구 비유경〉이라는 이름으로 중원에 전한 것이다. 〈백유경〉 이야기 대부분이 풍자와 해학이 돋보이는 비유에 교리를 원용한 해설을 덧붙인 2단 논법으로 되어 있는데, 여기에 저자가 현대인에게 어떤 의미이며 무엇을 경계해야 하는지 그만의 특유한 문체로 풀어내고 있다.

이 책은 〈백유경〉 한역 경전 4권의 구성을 따라 총 4장으로 구성됐다. 첫 번째 반추(反芻) 장에는 나를 돌아보는 거울로 삼아 깊이 새겨보면 좋을 어리석은 사람의 우스꽝스러운 이야기들이 담겼으며, 두 번째 정진(精進) 장에는 쉽게 열반을 이루지 말고 끝까지 성실하라는 가르침의 이야기를 담았다. 세 번째 불도(佛道) 장에는 욕심과 집착에 물들어 깨끗하지 못한 마음으로 살아가는 범부 이야기를, 네 번째 허상(虛像) 장에서는 거짓과 허상에 매여 자신과 삶을 망치는 반면교사의 이야기를 들려준다. 재미있는 이야기를 찾는 독자들에게 재미도 있고, 의미도 있는 이 책의 일독을 권한다. 일독이 아니라 이독, 삼독, 다독하며 비유 이야기에 담긴 독자만의 진리를 발견할 수 있기를 바란다. 매일 이야기 한 편씩 100일 동안 꾸준히, 나

백유경, 100가지 우화 모은 것
한역경전 4권 구성따라 총 4장

를 비춰 보고 내 삶을 비춰 보는 거울로 삼아 읽어 나간다면 삶이 조금씩 맑아지리라 생각된다. 저자 역시 그러한 믿음으로 써 내려가며 비워내지 않았을까 생각된다. 저자는 "경전에 쓰인 문자적 가르침이나 스승의 말과 행으로 받는 가르침 모두 불교적 지혜를 완성하는 도구가 되는 것은 사실이지만, 지혜의 완성에 있어 가장 중요하고도 빠져서는 안 되는 한 가지, 그것은 바로 '나'와 '나의 삶'"이라고 설명한다.

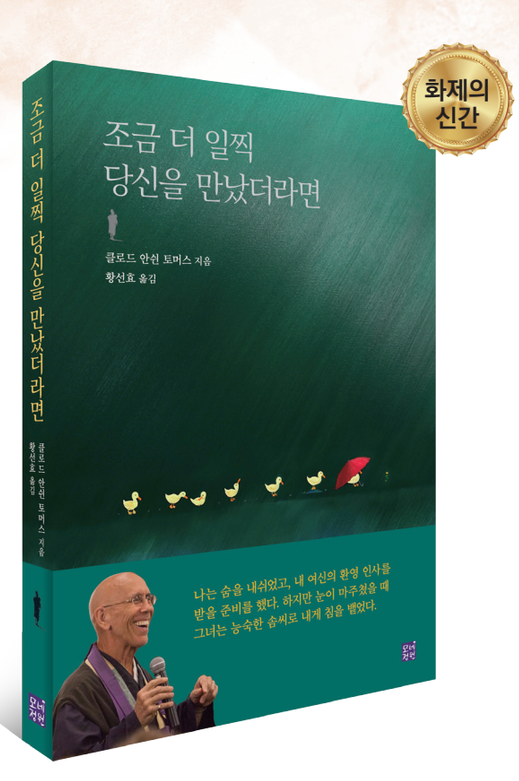
이어 감수를 맡은 이미령씨도 "장중하고 심오한 내용으로 가득 찬 다른 불교 경전에 비해 가벼운 마음으로 쉽게 읽히는 까닭에 〈백유경〉을 어린이용이라고 생각하는 분들이 많지만, 사실 이 경은 어른이 읽어야 할 경전"이라며 "말 그대로 세상의 '어른'인 것처럼 구는 우리네 보통 사람들이 한 번쯤 진지하게 읽고 그 맛을 오래도록 보면서 자신의 민낯과 만나게 하는 경전이 바로 〈백유경〉"이라고 밝혔다.

김주일 기자

▲저자 **이현수**는?

수필가인 저자는 1954년 전북 고창서 태어났다. 2005년 〈만시지탄〉 외 9편으로 〈대한문학〉을 통해 등단했다. 30여 년의 SK케미칼 연구소 생활을 마치고 좋은 글과 차와 음악을 벗하며 지냈다. 불교를 만난 후에는 경전을 읽고 칼럼을 쓰며 부지런히 불자 수필가의 삶을 살아왔다. 근위축증으로 하루하루 근육의 힘을 잃어가서 관풍이라 이름 붙인 휠체어에 의지하면서 지내야 했지만 부인이 날마다 찍어오는 사진에 글을 덧붙여 블로그에 올리는 부지런함에 지인들에게는 커다란 즐거움을 안겨 주었다. 2020년 12월 28일, 사랑하는 가족과 작별인사를 나눈 뒤 잠자듯 조용히 세상과 인연을 내려놓았다. 저서로는 〈강물처럼 흘러 바람처럼 거닐다〉 〈풀어쓴 티벳 현자의 말씀〉이 있다.

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.



클로드 안쉰 토머스 지음 / 황선효 번역 / 232쪽

전쟁에서 사람을 죽였다고 고백하는 한 전쟁 영웅이
지옥 같은 트라우마 끝에 얻어낸 삶과 고통에 대한 실증적 깨달음의 책

고통을 삶의 또 다른 기회로 만든 사람의 이야기

조금 더 일찍 당신을 만났더라면

우리는 고통을 통해서 치유를 향해 간다.

세상은 우리에게 고통은 적이라고 가르친다.
우리는 불쾌하고 실망스럽고 힘든 것은 거부하라고 끊임없이 주입받는다.
"이 모든 고통이 왜 필요한가? 행복하자! 즐기자!" 하지만 고통은 우리의 적이 아니다.
건너편에 도달할 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서다.
반대편의 만족과 기쁨과 행복을 진정으로 알고 느낄 수 있는 것은 고통과 슬픔을 통해서이다.



지은이 클로드 안쉰 토머스

10대 후반의 어린 나이로 베트남 전쟁에 파병되어
항공훈장과 공군수훈십자훈장을 비롯한
수많은 훈장과 상을 받은 전쟁 영웅이다.
전쟁에 대한 심각한 트라우마로 죽음 직전까지 갔던
그는 비영리 기구인 'Zaltho Foundation'을 창립해
미국과 유럽 등 세계 각 곳에서 평화와
비폭력에 대한 강연 및 순례 활동을 하는
명상수행자로 거듭났다.

모네의정원 TEL. 02-732-1520 FAX. 02-6442-1521 인터넷 주문 : www.mahamall.co.kr | 정가 ~~14,000원~~ ⇨ **12,600원** (배송비 별도)