지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2017.9.27~2017.10.9

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	불화의비밀	자현	(주)조계종출판사
2	오직한생각	종범스님	한생각
3	원욱스님의나를바꾸는화엄경	원욱	민족사
4	과학의불교	사사키시즈카/법장	모과나무
5	아름다운인생은얼굴에남는다(원철스님산문집)	원철	불광출판사
6	봉암사의큰웃음(향곡큰스님일화)	법념/서주	답게
7	스스로를달빛삼다	원철	휴(한겨레출판)
8	달라이라마의인생론	달라이라마	마음서재
9	호흡법문핵심강의	남회근	마하연
10	티베트마음수련법로종	따렉깝괸	담앤북스


송파당 대선 진영. 조선후기, 직지성보박물관 소장.

"눈에 보이는 형상에 얽매이지 말라"



진영에 깃든 선사의 삶과 사상

해제 · 로담 정안, 해설 이용윤 | 조계종출판사 펴냄 | 3만원

이 책은 월지국서 가야에 와 불교를 전파했다고 전해지는 장유 스님을 비롯해, 우리가 잘 알고 있는 역사 속 대표 고승인 나옹 혜근, 벽송 지엄, 사명 유정 등 모두 100여 선사들의 진영과 찬문을 소개한다. 이렇게 많은 수의 진영과 찬문을 소개하고 해설해 놓은 작업은 근래 찾아보기 힘든 시도이다. 또한 전국 사찰에 모셔진 진영과 찬문을 그러모아 일반인들도 쉽게 접근할 수 있는 해제와 해설을 집필한 저자들의 노력도 주목할 만하다.

이 책의 찬문 해제를 맡은 정안 스님은 재단법인 불교문화재연구소 소장을 역임했으며, 진영 해설을 맡은 이용윤은 재단법인 불교문화재연구소 불교미술실 실장을 역임한 불교 관련 문화재(불교미술) 전문가이다. 이 두 저자의 콜라보레이션은 우리가 단순히 초상화로서만 이해한 진영에 대한 시각을 불교적 · 역사적 맥락으로 한 차원 높인다. 그래서 우리는 불교 승려 문도들의 돈독한 정과 지금까지 계승돼 온 선사들의 사상을 느낄 수 있고, 진영과 찬문에 고스란히 녹아 있는 선사들의 투철한 수행 정신과 자비 넘치는 삶에 대해서도 알 수 있다. 아직도 여여히 펼쳐지는 선사들의 정신을 한 폭의 그림과 짧은 글 한 편으로 그려보는 일은 많은 독자들이 지금껏 경험해 보지 못한 낯설고 새로운 방식의 이해를 돕는 일이기도 하다. 이 책을 통해 우리는 모르고 지나친 여러 스님들의 진영에 한 번 더 눈길을 돌릴 것이다.

전국 방방곡곡의 고찰(古刹)을 방문할 때면 우리는 곧잘 옛 스님의 모습을 담은 초상화를 발견하곤 한다. 그것을 우리는 '진영(眞影)'이라 부른다. 이는 선사(先師)의 공덕을 기리며 후대의 스님들이 조성한 초상화로서, 문도 제자들이나 불교 신도들은 진영에 향을 공양하기도 하고, 기일(忌日)이면 진영 앞에서 제사를 지낸다.

이 진영이 우리가 알고 있는 여타의 초상화, 특히 서양의 초상화와 다른 점이라면 무엇이 있을까? 아주 단순하게는 불가(佛家)의 고승대덕(高僧大德)을 그렸다는 대상의 차이를 들 수 있지만, 특기할만한 점은 주인공을 얼마나 흡사하게 그렸냐보다는 대상의 정신, 혹은 사상을

진영으로 만나는 100명의 선사들

선사들의 투철한 수행정신 담겨

찬문, 선사의 행적 또는 업적 기록

얼마나 잘 표현했느냐가 중요했다는 것이다.

이 점을 단적으로 보여주는 것이 바로 찬문(讚文)이다. 찬문은 진영의 주인공인 선사의 생전 인상이나 행적, 또는 사상이나 업적 등을 기록한 짧은 글이다. 이 글을 쓴 찬자는 매우 다양한데, 선사의 제자이거나 잘 알고 지낸 문인 · 사대부들 · 추사 김정희가 대표적이다. 하지만 더러는 주인공 본인이 스스로 찬문(自讚)을 쓰기도 했다.

우리는 이러한 진영에 나타난 선사들의 모습이나 인상을, 그리고 찬문에 기록된 행적 등을 곱씹어 보며 진영의 주인공이 살아생전 어떠한 삶을 살아왔고, 어떠한 정신으로 수행해 왔는지 형상을 넘어선 모습을 그려 볼 수 있다. 이 중 자찬, 즉 진영의 주인공 스스로가 쓴 찬문에는 눈에 보이는 형상에 얽매이지 말 것을 당부하는 특징이 있다.

"형상은 본래 거짓, 그림자가 어찌 참 모습이겠는가/용모가 존재하나 용모가 아니고 몸을 떠나니 곧 몸이네/멀리 와서 모습 알기 어렵고 갈 곳을 찾지만 인연이 없다/낱낱이 부인하고 누구를 볼거나"

위의 찬문은 오암 의민 스님의 자찬으로서 겉으로 드러나는 형상에 얽매이지 말고, 참모습을 찾으라는 선사의 당부는 곧 불교가 지향하는 정신과도 연결된다. 현재 확인 가능한 찬문은 진영의 한켠에 쓰여 있거나 별도의 현판에 새겨지지만, 문집과 같은 책에 엮여 있기도 하며, 더러는 없는 경우도 있다. 다만 이 찬문을 통해 선사의 생전 모습과 정신을 좀 더 생생히 떠올려 볼 수 있다는 점에서 비록 짧은 글일지라도 매우 가치 있다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

"왜 열심히 사는데도 삶은 이토록 괴로울까?"



심리학자의 인생실험실

장현갑 지음 | 불광 펴냄 | 1만 6천원

고통의 바다서 침몰하지 않고, 자유자재로 헤엄치며 덜 괴로운 삶을 살아가는 방법은 무엇일까? 이 책 〈심리학자의 인생 실험실〉에 바로 그 해답이 담겨 있다. 이 책은 50년 넘게 뇌와 마음의 관계를 연구한 노(老) 심리학자의 자기 고백을 담은 인생치유서다. 평생 치열히 연구한 뇌와 마음의 과학적인 연관성을 자신의 고통스러운 실제 삶에 투영해, 괴로움의 실체를 밝히고 인생 고해를 건너는 삶의 기술을 증명해냈다.

"나는 혈육을 잃었지만, 용기를 얻었다. 사랑하는 사람을 잃었지만, 진심으로 사랑할 수 있는 마음을 얻었다."

〈심리학자의 인생 실험실〉의 저자는 한국 심리학계의 거장으로 불리는 장현갑 교수이다. 국내 뇌심리학의 선구자로서 세계 3대 인명사전(마르퀴즈 후즈 후, 영국국제인명센터, 미국인명협회)에 모두 등재된 세계적인 석학이다. 서울대 심리학과 교수, 가톨릭 의대 외래교수, 한국심리학회 회장, 한국명상학회 명예회장, 한국통합의학회 고문 등 그의 이력을 잠깐만 들춰봐도 국내 심리학 발전에 큰 공헌을 했다는 사실을 짐작할 수 있다.

그러나 학자로서의 화려한 경력 뒤에는 남모를 고통이 숨겨져 있다. 어린 시절 공부만 잘하던 왕따에 외톨이였으며, 이로 인한 극심한 트라우마로 인해 성인이 되어서도 우울증과 의존성 성격장애를 앓았다. 또한 지병인 고혈압과 심장질환에 시달리며 죽을 고비를 넘기기도 했다. 무엇보다 끔찍한 사건은 미국 애리조나대 객원교수로 있을 때 일어났다. 여름방학을 맞아 가족들이 미국에 왔다. 차를 빌려 함께 여행을 떠났는데, 마주오던 차량과 정면충돌했다. 아비규환의 현장서 사랑하던 아내와 딸이 사망했다.

이 책에서 저자는 자신의 잊고 싶은 인생 경험을 솔직하게 토로한다. 이유는 단 하나다. "처절한 고통 속에서도 굴하지 않고 어떤 의미를 발견하는 것이야말로 참다운 삶의 지혜"라는 것을 밝히기 위해서다. 그로 인해 지금 이 순간에도 고통스런 현실에 직면해 있을 누군가에게 작은 도움이라도 되길 간절히 바라기 때문이다. 그 핵심이 바로 인생의 괴로움을 저절로 덜어내는 뇌와 마음의 자기치료다. 긍정적인 생각이 뇌의 구조를 바꾸고, 뇌가 건강하고 행복해지면 괴로움의 본질인 번뇌의 사슬을 끊을 수 있다.

이 책의 궁극적인 목적은 '마음챙김 명상' 으로의 안내다. 우리는 '명상' 을 떠올리면 흔히 따분하고 지루할 것이며 특정 종교를 믿는 사람들의 전유물로 생각하기 쉽다. 그러나 이러한 인식은 명상에 대한 무지에서 비롯된 큰 오류다. 이미 명상은 심리치료 분야에서 확고하게 자리잡은 지 오래다. 미국 내 심리치료 전문가의 40% 이상이 마음챙김 명상법을 활용하고 있다. 또한 매년 미국에서 '마음챙김' 을 주제로 발표된 학술논문이 1,000여 편에 이른다. 이렇듯 명상은 현대의 신경과학, 의학 그리고 심리학의 핫이슈이자 주도적인 흐름을 형성하고 있다.

2014년 2월 3일자 〈타임(Time)〉지는 서양에서의 명상 열풍 현상을 반영해, '마음챙김 혁신(Mindful Revolution)' 이라는 제목으로 표지 기사를 실었다. 또한 미국심리학회 공식기관지인 〈American Psychologist(미국 심리학자)〉 2015년 10월호에서는 명상이 과학적 검증을 넘어 '마음챙김 명상 수련이 바로 심신치료가 된 시대' 라고 언급한다. 이처럼 존 카밧진에 의해 도입된 〈마음챙김 명상에 기반을 둔 스트레스 완화(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR)〉 프로그램은 전 세계적으로 각광받으며, 임상의료 분야를 비롯해 학교, 산업체, 군사작전 등으로 급속하게 보급된다.

이렇듯 명상은 심신치료에 큰 효과를 발휘하지만 약물치료와 같은 부작용이 없다. 경제적으로도 부담이 없다. 게다가 짧은 기간의 명상으로도 학습, 기억, 정서조절, 자비심, 인지기능과 같은 고차원적인 정신능력을 담당하는 뇌 부위의 기능과 구조를 크게 개선시킨다. 가장 값싸고 손쉬운 치료법이면서도 우리의 마음을 긍정적인 방향으로 환골탈태시키는 것이다. 〈심리학자의 인생 실험실〉의 가장 큰 특징은 저자가 자신의 풍부한 인생 경험을 토대로, 구체적인 사례를 들어 자기구원으로서의 명상을 이야기 한다는 점이다. 또한 76년간의 세월 속에서 수많은 응어리진 고통에 맞서 터득한 지혜, 그리고 이 순간에도 고통에 몸부림치고 있을 이들에게 들려주는 진짜 조언이 빼곡히 들어차 있다.

부록으로는 저자가 직접 개발한 '한국형 MBSR(K-MBSR)' 명상 안내문을 실었다. 일단 시도해보라. 내가 아는 세상 외에 또 다른 세상이 있다는 것을 실감하게 될 것이다.

김주일 기자

"운명의 화살은 일직선으로 날아가는 법이 없더라."

불법이 꽃을 피웠던 통일신라,
그러나 어둠이 짙으면 새벽이 더욱 밝게 열리듯이
법멸의 월식 기간이 있었으니,
그 시대를 건너야 했던 왕과 여왕,
화랑과 고승들, 그리고 천하제일을 다투는 검객들의
사랑과 운명이 밤하늘의 별처럼
오늘 우리의 가슴을 적신다.



작가 정의성 (鄭義成)

신라의 김대성 공은 전생의 부모를 위해 석불사를 지었고 현생의 부모를 위해 불국사를 지었습니다. 그 멋들어진 효성이 천이백 년이 훌쩍 지난 지금에도 남아있음입니다. 저도 작게나마 부처님께 이 책을 지어 바쳐 부모님의 행복을 빌고자 합니다.



대공大恭의 난亂

* 정의성 역사소설 | 신국판 | 704쪽 | 값 22,000원

현실을 꿈처럼 재해석하게 하는 불교적 환타지,
무협소설 같은 속도와 긴장,
삼국지를 연상시키는 지혜와 술수의 맞대결…

이 소설은 통일신라시대 중기에 일어난 대공의 난을 다루고 있다. 모름지기 소설은 첫째, 재미가 있어야 하는데 작가 정의성의 〈대공의 난〉은 그 첫째를 충족시키고도 남음이 있다. 암흑의 시기를 통과하는 청춘 남녀들의 사랑과 비극이 폭염 속의 단비 같고, 장마 속의 햇살 같은 신들린 작가의 손에 의해 반전에 반전을 거듭하며 절묘하게 펼쳐진다.

〈삼국사기〉, 〈삼국유사〉가 갖는 비통일적인 특성들이 작가의 상상력에 의해 결합, 재창조되어 역사 속의 인물들을 더욱 생생하게 눈앞에 되살려냄으로써 특별한 재미와 함께 인생사의 오묘한 이치를 사유하게 한다. 역사에 대한 깊이 있는 연구와 방대한 자료조사, 검술과 진법에 대한 작가의 해박한 지식과 갈고 닦은 내공이 작품 속에 녹아 있어 삼국지를 연상시키는 박진감을 선사하면서, 영화나 드라마처럼 생생하게 펼쳐진다.

한국불교대표방송 BTN 대표이사 서성우

현대불교신문사 서울 종로구 율곡로 6길 36, 606호 전화 02) 2004-8200 * 전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다. * 총판 법우당 031-945-4533