영산재, 세상서 가장 아름답고 성스러운 의식



영산재
법현 지음/운주사 펴냄/1만 4천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



영산재는 2009년 유네스코 세계무형문화유산에 등재됨으로서 한국의 불교의식이라는 울타리를 뛰어넘어 명실상부 한국문화를 대표하는, 그래서 인류가 보존하고 전승시켜야 할 세계적인 문화예술로 인정받았다.

사실 국가 중요무형문화재 제50호인 영산재는 자타공인 한국 불교문화의 정수이자 불교예술의 백미라고 할 수 있다. 그것은 영산재가 불교의 사상과 교리적 의미는 물론이고 종교적 상징성과 풍부한 예술성을 담고 있으면서, 전통 불교음악과 불교무용 대부분의 형태를 온전히 구현하는 불교의례이기 때문이다.

한편, 영산재는 불교의식의 하나이기 때문에, 일반 공연처럼 쉽게 이해할 수 있는 것은 아니다. 단순히 몸짓을 보고 소리를 듣는 것만으로는 그 깊은 맛을 느끼기에 한계가 있을 수밖에 없다. 이 책은 영산재에 대한 기본 안내서로, 12단계(혹은 13단계)로 진행되는 영산재 전 과정을 다양한 사진과 간단한 해설을 통해 소개하는데, 저자는 대학에서 불교음악(무용)을 가르치는 학자이면서, 40년 이상 불교의례 현장에서 몸으로 체득하고 공연하는, 불교음악 및 불교무용의 전문 '꾼'이기도 하다.

영산재는 2,600여 년 전 석가모니 부처님께서 인도 영취산서 대중들에게 〈법화경〉을 설하시는 장엄한 광경을 재현한 것으로, 영산회상의 제불보살님께 공양을 올리는 의식이다. 이를 통해 살아 있는 대중에게는 불법의 가르침과 신앙심을 고취시켜 정각을 이루게 하고, 망자에게는 극락왕생을 발원한다.

악, 가, 무로 구성된 영산재는 범패소리와 함께 법고무, 나비무, 바라무, 타주무가 아름답게 펼쳐지며, 시련, 대령, 관욕, 조전점안, 신중작법, 괘불이운, 상단권공, 식당작법, 운수상단권공, 중단권공, 신중퇴공, 관음시식, 봉송 및 소대의식의 13절차가 진행된다.

부처님 가르침을 소리에 담은 불교음악 범패, 부처님의 가르침을 몸짓에 담은 불교무용 작법무, 다양한 종류의 기악(북, 징, 동발, 목탁 등) 등이 어우러진 종합예술이 영산재이다.

영산재는 불교의식이지만, 한편으로 무대에서 공연되는 순간 문화예술이 된다. 따라서 대중이 즐기고 느끼고 공감하는 공연이 되어야 할 필요가 있다. 또한 불교의식으로서 교화목적을 달성하기 위해서도 대중이 그 과정과 내용을 이해하고 참여한다면 훨씬 효과적일 것이다.

이 책은 영산재의 전과정을 단계별로 살펴봄으로써, 영산재를 이해하는 길잡이의 역할을 한다. 불교의식은 일상적인 의식에서 진행되는 일반적인 의식과, 오랜 시간 체계적인 교육 및 습득 과정을 거친 범패승들에 의해 진행되는 전문적인 의식으로 구분되며, 당연히 영산재는 전문의식에 속한다. 이처럼 영산재는 대표적이고 전문적인 불교의식이지만, 다른 한편으로 한국인의 전통과 문화가 함께 어우러지면서 음악, 무용, 연극, 문학이 함께하는 다채로운 공연예술로 진화해 왔다. 그 결과 불교도량을 벗어나, 한국을 대표하는 전통공연으로 국내 무대는 물론이고 세계 문화예술계에서 '세상에서 가장 아름답고 성스러운 의식'이라는 극찬과 사랑을 받고 있다. 그야말로 "가장 한국적인 것이 세계적인 것"임을 영산재가 실증해주고 있는 것이다. 이 책이 독자들, 그리고 영산재를 문화예술로 감상하거나 혹은 종교적 영감이나 깨침을 얻고자 하는 이들을 영산재의 세계로 안내하는 길잡이 역할을 해줄 것으로 기대된다.

명상은 '하면 좋은 것' 아닌 '반드시 해야 하는 것'



명상이 뇌를 바꾼다
장현갑 지음/불광 펴냄/1만 6천원

한국 심리학계의 거장이자 K-MBSR 프로그램의 창시자 장현갑 교수가 뇌과학과 심리학의 최신 연구 결과를 바탕으로 증명한 명상의 효과와 그 구체적인 실천 방법. 불안, 우울, 걱정, 스트레스 등 우리를 괴롭히는 대부분의 감정은 우리 뇌가 만들어 낸다. 부정적인 감정을 만들어 내며 '괴로운' 뇌를 '행복한' 뇌로 바꿔 주는 가장 탁월한 방법, 명상의 효과를 뇌과학, 심리학의 여러 연구 결과를 바탕으로 증명하고, 명상의 구체적인 실천 방법에 대해 친절하고도 자세하게 풀었다.

"명상이 치료가 된 시대"

특정 종교의 수행이 아닌 심리 치유의 수단이 된 명상. 구글, 페이스북, 애플과 같은 글로벌 기업서 직원들의 스트레스 관리와 업무 능력 향상을 위해 마음챙김 명상을 휴식 프로그램으로 도입했다는 건 이제 놀라운 소식도 아니다. 애플의 전 CEO 스티브 잡스는 생전에 명상을 하며 자기 내면을 들여다보고 창의적인 생각과 에너지를 얻었다고 말해서 사람들의 관심을 끌었다. 서구에서 소위 엘리트로 불리는 이들이 불교의 수행법서 유래한 명상에 관심을 갖고, 수련을 한다는 건 이미 여러 매체를 통해 소개 되었다. 그렇다면 이들이 명상을 하는 이유는 무엇일까? 한 가지 확실한 것은 그들이 종교적인 이유로 명상을 하는 것은 아니라는 점이다. 명상을 하는 이유는 개개인마다 다르겠지만 이들에게 있어 명상이란 종교적 수행이 아닌 스트레스와 같은 마음 치유의 수단 혹은 휴식법의 하나일 뿐이다.

그러나 마음챙김을 비롯한 명상이 종교적 수행이 아닌 심리 치유 수단으로 주목받기 시작한 것은 그리 오래되지 않았다. 초기불교의 수행법서 종교성은 배제하고 수련 방법을 표준화 시킨 마음챙김 명상이 임상에 도입된 것은 1980년으로, 이 당시만 하더라도 마음챙김 명상이 심리적, 의학적으로 어떤 효과가 있는지에 대해서 연구, 발표된 결과는 단 한 건도 없었다. 그러나 2015년 10월 발간된 미국의 심리학회지 〈아메리칸 사이콜로지스트〉에 실린 "마음챙김이 치료가 된 시대"라는 제목의 특집 논문을 보면, 2014년 한 해 동안에만 마음챙김 명상을 주제로 한 논문만 773편이 출간되었다고 밝혔다. 불과 30여 년 사이에 마음챙김 명상의 심리 치유 효과에 대한 관심이 폭발적으로 증가한 것이다. 여기에는 뇌의 변화를 관찰할 수 있는 장비가 개발되면서 명상이 뇌를 변화시킨다는 것을 과학적으로 증명할 수 있었다는 점이 크게 작용했다.

"행복해지려면 뇌를 바꿔야 한다."

우리 뇌가 오로지 '생존'에 온 정신을 쏟고 있는 뇌는 원시 시대부터 맹수의 습격이나 적의 위협, 기후 변화와 같은 급작스러운 상황에 대비하기 위해 무엇이든 최악의 상황을 가정하는 식으로 진화할 수밖에 없었다. 그래서 무슨 일이 있으면 우리는 낙관적인 상황보다 비관적인 상황부터 떠올리고는 끊임없이 걱정하거나 불안해하거나, 우울함에 빠진다. 이렇게 우리 뇌는 끊임없이 '괴로움'을 만들어 낸다는 문제를 갖고 있다. 그리고 이러한 뇌의 성향은 우리가 행복을 느끼기보다는 끊임없이 불안, 우울, 걱정 상태에 빠질 수밖에 없도록 만든다. 그리고 이러한 감정은 우리를 행복할 수 없게 한다. 그래서 행복해지려면 뇌가 가진 결점을 어떻게 해서든 해결할 수밖에 없다.

뇌의 변화를 관찰할 수 있는 장비가 개발된 이후 명상 수행을 한 티베트 승려들의 뇌를 관찰하는 연구가 진행되었다. 그 결과 우측 전전두엽의 활동이 더 활발하게 일어나는 일반 사람들과는 다르게 이들의 뇌에서는 좌측 전전두엽의 활동이 더욱 활발하게 일어난다는 것, 그리고 강력하고 침투력이 강한 '감마파'라는 뇌파가 발생한다는 것을 확인하였다. 좌측 전전두엽의 활동이 더 활발하고 감마파가 출현할 때는 정서적으로 유쾌하고, 낙천적이고 긍정적인 기분이 들 뿐만 아니라 주의 집중이 훨씬 수월하고 연민과 자비심이 나타난다. 즉 명상을 하면 뇌가 변화하면서 부정적인 마음이 긍정적인 마음으로, 산만한 마음이 집중하는 마음으로, 이기적인 마음이 이타적인 마음으로 바뀌는 것이다.

이 책에서는 우리 뇌가 어떤 식으로 작용하여 우울이나 걱정, 불안, 적대감과 같은 감정을 만들어 내는지를 살피고 명상이 뇌가 가진 문제를 어떻게 해결하는지를 심리학과 신경과학, 심지어 의학 분야에서 연구한 결과를 바탕으로 알아보았다. 그래서 독자들이 '왜 명상을 해야 하는지'에 대해 확실하게 알 수 있도록 하였다. 이와 더불어 자애 명상, 호흡 명상, 만트라 명상, 앉기 명상, 마음챙김 명상 등 여러 가지 명상법을 실천해 볼 수 있도록 구체적인 방법과 명상 유도문을 함께 실었다.

K-MBSR 프로그램의 창시자

한국 심리학계의 거장이라 불리는 저자 장현갑 교수는 MBSR(마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소) 프로그램의 창시자인 존 카밧진 박사의 책 〈총체적 재앙의 삶(Full Catastrophe Living)〉을 김교헌 교수와 함께 번역해 〈명상과 자기치유〉란 제목으로 출판하면서 우리나라에 처음으로 MBSR 프로그램에 대해 소개한 인연이 있다. 이후 MBSR 프로그램에 우리나라 전통 수행법인 호흡과 만트라 명상을 접목하여 한국화한 K-MBSR 프로그램을 개발, 발표하여 국내에서도 명상 치료에 대한 관심을 불러 일으켰는데, 이 프로그램은 현재 국내 병원의 '통합의학과'나 사단법인 한국명상학회의 명상 치유 전문가들이 활용하는 공식 프로그램이다.

이 책에는 뇌과학을 전공한 심리학자이면서 명상 수련자인 저자가 수십 년간 명상과 뇌의 관계에 대해 가졌던 관심이 고스란히 녹아 있다. 단순 명상 효과나 방법만 소개된 것이 아니라 구체적인 실천법과 함께 명상 유도문, 그리고 명상을 할 때 주의해야 할 내용 같은 것이 세세하게 소개되어 있는 것이 이런 이유이다. 그래서 명상에 관심을 가지고 있는 사람만이 아니라 명상을 실천해 보고 싶은 사람, 심리 치료에 관심을 가진 사람까지 큰 도움을 받을 수 있을 것이다. 김주일 기자

조사선의 선풍을 확립하다!
전심법요·완릉록

임제 의현의 스승이기도 한 황벽은 간명하고 평이한
언어로 선의 이치를 펼치고 있어,
이 어록은 선의 정수이자 개론서로 꼽힌다.
황벽희운 저, 정운 강설/양장/288쪽/값 15,000원

금강경의 근본 종지와 낙처를 정확히 드러내다!
금강경삼가해

선사들의 선적 표현을,
원전의 심원하고 원융한 분위기를 살리면서도
정확하게 현대적 감각으로 번역하였다!
전재강 역주, 고우스님 감수/양장/768쪽/값 35,000원

중국 백림선사의 정혜스님 법문집!
생활선의 열쇠

어떻게 인생의 질곡에서 벗어날 것인가?
불법과 세간이 둘이 아니고,
사람노릇과 성불하는 것이 둘이 아니다!
정혜 지음, 이명한·안영주 옮김/양장/464쪽/값 25,000원

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