유마, 존재의 본질을 묻다



유마경—유마의 불가사의한 이야기
혜원 스님 강설
운주사 / 2만1000원

공·무상·불이 설파…대승불교 근간
재가자 주인공 "교단 체제 대전환"
혜원 스님 강설 '수행 실천' 강조

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

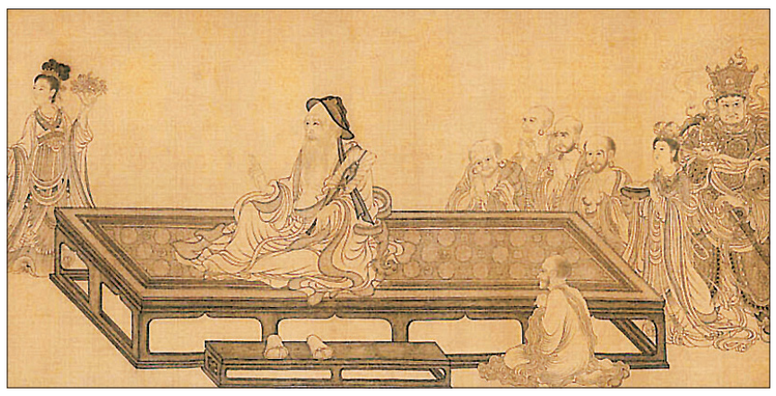
〈유마경〉은 유마 거사가 공(空)·무상(無常)·불이(不二) 사상을 설파하는, 대승불교의 근간이자 선불교의 철학적 기초를 제공하는 경전이다. "중생이 아프면 나도 아프다", "마음이 깨끗하면 불국토도 깨끗하다"는 경구로도 널리 알려져 있다.

다른 경전들과 달리 〈유마경〉은 부처님이 아닌 재가자를 주인공으로 내세운 파격적 구성을 보인다. 이에 대해 혜원 스님(동국대 명예교수)은 "재가자도 출가자와 동등하게 불법을 깨칠 수 있고 전법할 수 있음을 보여 준 '교단 체제의 대전환'"이라고 정의한다. 또 "가르침을 평면적으로 나열하던 설법과 달리, 다이내믹하게 변화를 주어 생동감이 드러나는 설법의 형태를 보인 것도 큰 변혁"이라고 짚었다.

〈유마경〉은 기원 100년 전후에 성립된 후 산스크리트어 원본은 사라지고 이를 인용한 티베트역만 남아 있다. 혜원 스님은 중국 요진 시대 구마라집의 한역본(5세기 초)을 바탕으로 〈유마경〉을 오늘날의 언어로 풀었다.

14품 가운데 핵심 구절을 선별해 번역하고 다양한 비유와 예화로 핵심 가르침을 설명한다. '불국품'의 '마음이 깨끗하면 불국토도 깨끗하다'는 구절은 "마음에 따라 나 자신도 변하고 세계도 변하며, 정토가 멀리 있을 수도, 바로 여기에 있을 수도 있다는 것"이라며 "이처럼 정토가 바로 예토(穢土)이고 예토가 정토 아님이 없음을 깨닫게 하신다"고 설명한다.

또 '보시'의 장에서는 물질적 나눔을 넘어 "미소 짓는 것도 큰 보시"라 말하고, '인욕'은 참기만 하는 것이 아니라 "기다릴 줄 아는 힘"으로 해석한다. 수행을 일상의 삶과 연결해 생활 속 실천을 강조한 것이다.

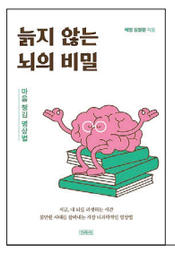


유마불이도, 왕진붕, 1308년, 메트로폴리탄미술관 소장.

혜원 스님은 "〈유마경〉이 우리에게 주는 메시지는 사물과 현실의 세계를 직시해 이에 대한 식견을 갖게 하고 그것을 행동에 옮기도록 하는 것"이라고 말한다. 그러면서 "불자는 부처님의 말씀을 한 치도 의심하지 말고 몸과 마음으로 믿어야만 부처님의 말씀을 제대로 이해할 수 있으며, 이로써 부처님과 하나가 되는 행이 이루어지며, 나아가 '참되고 진실불허'한 부처님의 세계, 즉 '공의 세계'로 나아갈 수 있다는 것이 이 경의 테마"라고 말한다.

저자 혜원 스님은 동국대학교 불교학과를 졸업하고 일본 고마자와대학 대학원 선학과에서 박사과정을 이수했다. 동국대 불교학부 교수, 불교문화연구원장, 불교대학장, 정각원장 등을 역임했다. 〈북종선〉, 〈한 권으로 읽는 종용록〉, 〈한 권으로 읽는 벽암록〉, 〈무문관〉 등을 펴냈다.

명상으로 뇌를 건강하게



늙지 않는 뇌의 비밀
혜명 김말환 지음
민족사 / 1만6500원

'잠시 지켜보는 힘'이 핵심
생활 속 명상 실천법 안내

뇌는 늘 피로하다. 끊임없는 정보와 자극으로 우리 뇌는 잠시도 쉴 틈이 없다. 그 결과 기억력 저하, 집중력 약화, 감정 기복, 치매 위험까지 마주하게 된다. 뇌의 노화를 늦출 수는 없을까? 명상지도자 김말환 박사는 '명상'에서 그 답을 찾는다.

〈늙지 않는 뇌의 비밀〉은 오랜 명상 수행으로 "삶의 매 순간을 깨어 있는 상태로 살아가는 데 마음 챙김 명상이 큰 도움이 된다"는 것을 실감한 저자가 쓴 실천적 안내서다.

책에서는 먼저 뇌의 노화 메커니즘을 들여다본다. 뇌에는 약 800억 개의 뉴런이 있고 이들은 수천억 개의 시냅스로 연결된다. 하지만 스트레스와 자극에 끊임없이 노출되면 전두엽과 전전두엽 피질이 과부하 되어 손상된다.

저자는 명상 수행자의 뇌를 측정한 결과 명상으로 전전두엽 피질에 혈류 공급이 풍부해지고, 감정 조절과 인지 기능이 향상됐다는 연구 결과를 소개하며 "마음 챙김 명상으로 호흡의 리듬, 감각의 흐름, 뇌의 안정성을 회복해 손상된 뇌를 치유할 수 있다"고 말한다.

특히 명상의 치매 예방 효과에 주목한다. 저자는 "명상은 즉각적으로 일어나는 불안, 분노, 스트레스라는 감정 반응에 휘둘리지 않고, 그 감정을 '잠시 지켜보는 힘'을 길러 줌으로써 뇌의 회복력과 감정의 회복탄력성을 강화해 일상으로 다시 복귀할 수 있다"고 말한다.



저자는 "명상이 뇌의 안정성을 회복해 손상된 뇌를 치유할 수 있다"고 말한다. 현대불교 자료사진

생활 속 실천 방법으로 먹기 명상, 몸 스캔, 호흡, 수영, 자애 명상 등을 쉽고 자세하게 소개한다. 음식 한 입을 오감으로 경험하고, 숨결을 따라 마음의 흐름을 관찰하며, 몸의 감각을 어루만지는 행위를 뇌를 회복하는 과학적 훈련으로 제시한다.

저자 김말환 박사는 군법사로서 장병 치유 활동으로 보국훈장을 수훈했고, 이후 불교상담 교육과 명상센터 운영을 통해 대중 수행 지도를 이어왔다. 저서로 〈선수행과 심리치료〉, 〈도표로 읽는 명상입문〉, 〈명상수행자를 위한 내면의 통찰과 자기성장〉 등이 있다.

이웃 종교 책 읽기

사람들은 왜 사이비 종교에 빠질까?



이단백서
조믿음 지음
바른미디어
1만5000원

기독교 이단·사이비 추적기
불교 호감에 '유사불교' 경계

이단과 사이비. 얼핏 비슷해 보이는 말이지만 그 뜻이 정확히 같지는 않다.

국립국어원은 '이단(異端)'을 "자기가 믿는 종교의 교리에 어긋나는 이론이나 행동, 또는 그런 종교", '사이비(似而非)'는 "겉으로는 비슷하나 속은 완전히 다름, 또는 그런 것"이라고 정의한다.

최근 이전 정부의 '국정농단' 사태를 조사하는 과정에서 특정 종교단체와의 유착 의혹이 제기되고 있는데, 공교롭게도 거론되는 종교단체는 우리나라 기독교계가 이단 혹은 사이비로 규정한 곳들이다. 이단·사이비 종교가 신도 개인을 넘어 국가 운영에까지 피해를 입히고 있는 형국이다.

〈이단백서〉는 오랜 시간 사이비 종교를 연구해 온 조믿음 목사(바른미디어 대표)가 '사람들은 왜 이단이나 사이비 종교에 빠지게 되는 걸까?'를 추적한 책이다. 2019년 출간된 후 2023년 개정증보판이 발행됐다. 조 목사는 개정증보판 서문에서 "이단·사이비의 문제는 곧 사람의 문제"라며 "포섭법, 교리 등의 단순한 정보만으로는 근본적인 대책을 마련할 수 없다"고 말한다. 이단·사이비 종교에 빠지게 된 '사람'에 더욱 주목해야 한다는 것이다.

유구한 교회 역사 속에서 이단·사이비가 존재하지 않았던 때는 없다고 해도 과언이 아니다. 우리나라의 사례만 보더라도 1917년 "여호와의 계시를 받았다"고 주장하는 이순화가 창시한 '정도교'와 자신이 "예수의 친림"이라는 한에녹이 창시한 '원산예수교회' 등이 있다. 지난 2023년에는 넷플릭스 다큐멘터리 '나는 신이다'가 기독교복음선교회(JMS) 교주 정명석의 만행을 폭로해 엄청난 사회적 파장을 불러일으켰다.



JMS의 실태를 공개한 넷플릭스 다큐멘터리 '나는 신이다'.
사진 출처=넷플릭스 홈페이지

저자는 이처럼 다양한 이단·사이비가 발생하는 이유를 △성경의 자의적 해석 △경제 붕괴와 코로나19 팬데믹 같은 시대적 배경 △일부 교회의 타락 △인간의 악함와 연약함으로 꼽았다.

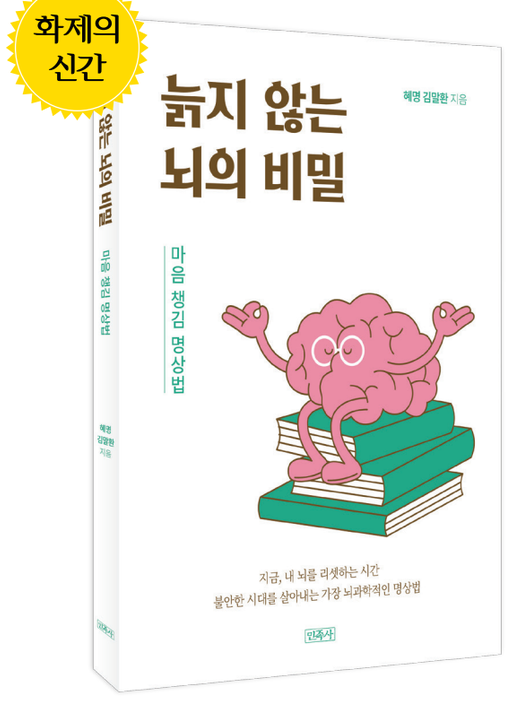
그러면서 이단·사이비 대책의 패러다임 변화를 촉구했다. 기존의 예방과 교리 비판을 넘어 △피해자와 탈퇴자의 전인적 회복을 위한 교육 △심리·정서 상담 △법률적 지원 △미디어 사역자 양성 등이 종합적으로 이뤄져야 한다는 것이다.

책에 따르면 한국 기독교 교단은 명칭은 조금씩 다르지만 각자 '이단사이비대책위원회'를 갖추고 있고, 위원회 총회에서 특정 단체를 이단·사이비로 결의하거나 해제한다.

불교의 경우 이단·사이비라는 개념이 약하고 이를 규정하는 기구도 없어 이 책의 주장에 쉽게 공감하기 어려울 수 있다. 하지만 '불교'와 '스님'을 사칭한 범죄가 때때로 불거질 뿐 아니라 선거철마다 극단적 정치색을 드러내는 종단들도 논란이 되고 있다.

최근에는 젊은 세대들의 '힙(Hip) 불교' 흐름을 틈타 유튜브나 SNS 등에서 '유사 불교'의 움직임도 포착되고 있다. 불교에 대한 젊은 세대의 호감을 미끼로 잘못된 믿음이 퍼지고 무고한 피해자들이 생겨나기 전에, 이를 예방하고 바른 가르침을 전할 방법이 무언인지를 고민해야 한다. 이단·사이비 피해자들은 말한다.

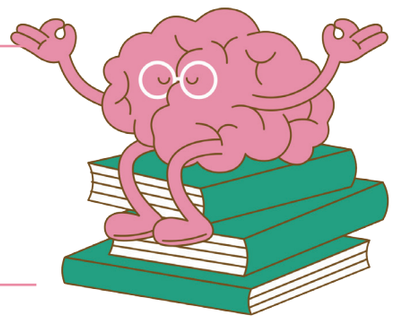
"문제가 발생한 후에는 이미 늦다."



명상 수행자의 뇌는 다르다
마음 챙김 명상법

명상을 통해 뇌세포를 회복하고
치매를 늦추는 구체적 길을 보여준다.

뇌는 매일 피로하다.
생각, 감정, 스트레스는 뇌를 소모시킨다.
마음챙김은 노화하는 뇌를 다시 훈련시키는 가장 수행적인 방법이다.
이제 명상이 '뇌 건강법'이 되는 시대이다.



늙지 않는 뇌의 비밀
마음 챙김 명상법
혜명 김말환 | 204쪽 | 16,500원

무심보광 전 동국대학교 총장스님을 지도교수로 모시고, 동국대학교 선학과에서 박사학위를 취득하였다. 박사학위 논문은 《선수행에 의한 심리상담법 연구》 이다. 군법사로 활동하며, 군 생활에 부적응하는 장병들을 위한 선도 및 치유 활동으로 '보국훈장 삼일장'을 수훈하였다. 전역 후에는 동국대 경주캠퍼스 불교상담 전공 객원교수, 서울 동국대 불교대학 강사, 미래융합교육원 민간자격과정 '명상 지도 전문 강사과정' 주임강사로 활동하였다. 또한 서울 관악산 화승사에서 선심리 상담 및 명상센터를 운영하고 있다. 저서로는《선수행과 심리치료》《도표로 읽는 명상입문》《명상수행자를 위한 내면의 통찰과 자기성장》 등이 있으며, 논문으로는《선문답을 통한 심리 고찰》(한국불교학, 제29집, 한국불교학회, 2001)《심우도의 수행과 자기실현》(대각사상연구, 2002) 등이 있다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org