금주의 베스트 불서 10 10/23~10/29 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	천태소지관	천태지자/윤현로	운주사	6	삶이 내게 묻는 것들	보현스님	쌤앤파커스
2	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다	김원수	청우당	7	천강에서 달을 보다 (25인의 선지식 이야기)	채문기	모과나무
3	사찰에는 도깨비도 살고 삼신할미도 산다	노승대	불광출판사	8	원빈스님의 천수경 (읽기만 해도 보리심이 생솟는)	원빈스님	이층버스
4	요가 디피카	BKS아헹가/현천스님	선요가	9	간화선 수행, 어떻게 할 것인가 (간화심결)	수불스님	김영사
5	죽을만큼 힘들 때 읽는 책	장웅연	담앤북스	10	숨만 잘 쉬어도 병원에 안 간다	패트릭 맥커운/조윤경	불광출판사

스스로 자신 치유하는 여덟 가지 태도는?



진료실에서 만난 붓다
마크 엡스타인 지음/김성환 옮김
한문화 펴냄/1만 4500원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



프로이트 진단, 붓다 치유 풀어낸 팔정도

이 책의 가장 큰 특징은 정신과 전문의의 심리 치료에 불교의 팔정도(八正道)를 접목했다는 것이다. 여기서의 팔정도는 불교 수행법을 설명하기 위한 것이 아니라, 진료실을 찾는 이들이 '자기 스스로 자신을 치유하고 다스리기 위해 가져야 하는 주요한 태도들'에 팔정도서 빌려온 여덟 개의 이름을 붙인 것이다. 자신과 사물의 본성을 있는 그대로 직시하는 힘인 '올바른 견해', 자신의 감정을 인정하고 내면을 관찰함으로써 드러나는 '올바른 의도', 주어진 순간에 최선의 행동을 찾는 '올바른 행동', 자신에게 새로운 이야기를 들려주는 '올바른 말', 삶의 불확실성을 즐기는 방식으로서의 '올바른 집중' 등으로 풀어내 불교 수행자의 덕목서 누구나 할 수 있는 자기 치유의 태도로 제시한다.

프로이트 심리학으로 대표되는 서양 정신의학을 공부한 정신과 의사이자 동양의 정신 수행법인 불교 명상을 오랫동안 지속해 온 저자는 불교와 심리 치료의 공통점을 매개 삼아 심리 치료에 팔정도 가르침을 적용시킨다. 붓다와 프로이트가 공통으로 중시하는 '현실 직시', 즉 두려움 없이 자신의 내면세계와 대면함으로써 무의식 깊숙이 숨겨진 진실을 찾아내고 스스로 자신을 치유하고 자신의 새로운 모습을 발견하는 데에까지 나아가게 해 준다.

명상, 삶과 정면으로 마주할 수 있는 훈련

동서양을 막론하고 명상은 현실 회피, 스트레스 해소, 자신감 강화 등 경쟁서 우위를 차지하기 위한 자아 향상의 도구로 사용된 경향이 있다. 그러나 이러한 명상의 도구화는 곧 한계에 부딪힌다. 인간의 잠재력을 극대화함으로써 보다 나은 삶을 살 수 있도록 하는 데 중점을 둔 프로이트와 붓다는 '싫은 것을 밀쳐 내지도, 좋은 것을 움켜쥐지도 않은 채 일어나는 모든 상황을 전부 수용하는 명상적 태도'와, '휩쓸리지도 거부하지도 않고 자신의 경험에 대해 열린 마음을 유지하는 태도'인 자기 관찰의 지점서 만난다. 자아의 호불호와 제멋대로인 해석에 자신을 내맡기는 습관을 제한하고 자아의 영향력을 누그러뜨리는 것에 초점을 맞추는 것이 자신의 삶을 온전히 살아내기 위한 명상의 힘인 것이다. 결국 명상을 통해 문제를 회피하거나 통제하려 들지 않고 자기 내면의 힘을 믿고 삶이 주는 불확실성을 기꺼이 받아들이며 살아가는 자세를 갖추게 되는 것이다.

잠재된 치유 능력 일깨워라

저자는 오랜 임상 경험을 쌓은 정신과 의사답게 불교적 관점을 심리 치료의 상황 속에 녹여 내면서 명상과 심리 치료의 관계를 설명한다. '치료 받는 사람들은 자신이 아닌 다른 사람인 양 가장할 필요가 조금도 없다. 그들은 있는 그대로의 자기 모습을 숨김없이 솔직하게 드러내 보일 기회를 갖는다. 사실 많은 사람들에게 치유 효과를 가져다주는 기법의 핵심에는 바로 이 태도가 놓여 있다' 고 말하며. 팔정도의 여덟 가지 태도로 구성된 각 장서 실제 사례를 통해 환자를 대하는 치료사의 관심과 자신의 내면을 마주한 명상가의 관심이 사실상 같은 것이라는 점을 반복적으로 강조한다.

심리적 상처 부위에 '거울 같은 관심'을 비추는 과정이란 점에서 심리 치료의 본성이 명상과 다르지 않다는 점을 알려준다.

명상은 혼자 하는 심리 치료, 심리 치료는 둘이 하는 명상인 셈이다. 결국 정신과 의사인 저자가 자신이 사용하는 치유 도구를 독자들의 손에 쥐여 주고, 자신의 잠재력으로 자기 스스로를 치유하는 의사가 되라고 말하고 있는 것이다.

풍부한 임상 사례 통해 진단한 내면

이 책은 자기 내면의 상처를 치유하고 문제에서 벗어나고 싶은 사람들뿐만 아니라 내담자를 대상으로 심리 상담을 하는 상담가나 심리치료사들에게도 실제적 도움을 줄 것으로 기대된다. 이 책서 저자는 자신이 만난 환자들이 어떻게 스스로를 치유해 나가는지를 팔정도의 여덟 가지 태도와 연결시켜 설명한 동시에 그 사례를 통해 저자 역시 의사가 아닌 한 인간으로서 자기 내면의 모습을 비춰보고, 다른 심리치료사를 통해 자신의 무의식 속에 깊이 묻혀 있는 트라우마를 끄집어내 들여다보는 과정까지 생생하게 보여준다.

치료사 역시 완벽한 인간은 아니며 내담자들과 같은 문제를 안고 있음을 인식하고 깊은 명상과 성찰을 통해 스스로 치유해가는 과정을 거치는 것이다. 특히 치료자에게는 '깊이 개입하지도 멀리서 방관하지도 않는' 균등한 관심의 분배를 통해 자신의 능력을 과시하고 싶은 욕망을 제어하고 환자 스스로 답을 찾고 치유해가는 과정을 돕도록 하는 치유자의 '올바른 노력'을 강조한다. 적용하는 현장이 다를 뿐 자신을 치유하고 온전한 삶을 살아내는 길을 찾고자 하는 마음은 내담자나 치료자나 똑같다.

인식론과 실천론 기초한 〈섭대승론〉 현대적 해석



우리는 우리를 얼마나 알까?
무착 스님 지음/정화 풀어씀
북드라망 펴냄/1만 8천원

이 책은 대승불교 초기 대표적 경전으로 대승불교의 인식론과 실천론의 기반을 놓았다고 평가받는 〈섭대승론〉을 오늘날 독자들도 쉽게 접할 수 있도록 풀어쓴 책이다. 〈대승기신론〉과 〈육조단경〉 등을 우리말로 옮기고, 〈중론〉 〈금강경〉 〈반야심경〉 등에 대한 강의를 책으로 펴내는 등, 불교철학의 대중적 수용을 위해 힘쓰는 정화 스님은 이 책에서 아뢰야식, 의타기성, 변계소집성, 원성실성 등 난해한 불교유식론의 핵심 개념들을 알기 쉽게 설명한다. 또한 독자들로 하여금 부처님이 설하신 연기설을 바탕으로 생명계 전체가 하나의 수레이자 큰 수레(大乘)임을 깨닫고 자리이타(自利利他: 자신과 남을 모두 이롭게 함)의 보살행으로 나아갈 수 있도록 돕고 있다.

무착 스님은 인도 북서부 간다라국의 프라쟈프라(현재 파키스탄 페자르)서 태어나(생몰연대는 대략 AD390~480년 경으로 추정), 설일체유부(정신계와 물질계를 구성하는 '75가지의 요소(法)'가 실재한다고 주장한 불교의 부파)로 출가했다. 출가 이후 교파 가르침을 학습하고 선정수행에 매진한 결과 욕망을 여읜 선정의식(삼매)을 체화했으나, 〈반야경〉서 주창한 공을 이해할 수가 없어 절망감에 싸인 날이 많았다고 한다. 그 시기에 아라한과를 성취한 빈두루 스님을 만나 그의 가르침에 따라 수행한 결과 심신탈락의 경지, 곧 자아의식이 사라진 해탈의 경지를 이루면서 자리의 바탕이 되는 자수용지(自受用智)를 성취하게 된다.

그럼에도 불구하고 어딘가 미진한 구석이 있는 듯하여 더욱 가열차게 선정수행 한 결과 삼매 상태서 미륵보살을 만나 그의 가르침을 배운다. 〈대승기신론〉 등에서는 이 같은 경험을 마음이 만든 사건인 줄 모르고 실재 사건이라 여긴다면, 귀신 장난에 놀아난 것이라 이야기 한다.

삼매 상태서 미륵보살을 자주 만나 그의 가르침을 들었다는 것은 공(空)에서 세계상(有)이 만들어지고 만들어진 세계상(有)이 조건 따라 사라지는(空) 경험을 하게 되면서 공도 공이 아니며 유도 유가 아닌 것을 체험한 것이라고 할 수 있다. 예를 들면 종이라는 이름에 해당되는 종이로서의 실체가 있는 것이 아니라 닥나무, 햇빛, 물, 흙, 사람의 노력 등이 더해진 결과 종이라는 이름을 갖는 종이가 만들어진다는 것이다. 현상으로서의 종이가 없는 것은 아니지만(有), 실체로서의 종이는 없다(無)는 것이다.

삼매 체험을 통해 연기, 곧, 유식을 관통하는 지혜를 성취하게 되면서, 곧 자리의 자수용지와 이타(利他)의 타수용지(他受用智)를 성취하게 되면서, 이를 자세히 설명하고 깨달음에 이르는 방법을 조직적으로 정리한 책이 바로 〈섭대승론〉이다. 대승이란 생명계 전체가 하나의 큰 수레와 같다는 것이다. 하나하나의 생명활동이 우주와 생명 역사가 종횡으로 영향을 주고 받으면서 일어나고 있다. 수많은 우연이 필연과 같은 흐름에 개입되면서 필연이 우연으로 변하고 우연이 필연을 낳기도 하면서 생명흐름이 상속되고 있다는 것이다.

한 사람 한 사람의 생각 및 말과 행동이 자신만의 고유한 색깔을 가지면서도 그 속에 생명계의 역사가 들어 있기에, 하나의 생각도 생명계의 역사를 드러내는 사건이 된다. 자아는 '중첩된 자아' (無 我)이면서 '되어 가는 자아' (無常)라는 것이다. 아집이 부질없는 집착이며 번뇌의 뿌리가 되는 까닭도 여기에 있다. 이 말이 뜻하는 것은 잘못 설정된 자의식과 자존심으로 상처받기에는 자신의 생명 활동이 너무나 존귀하다. 그러므로 대승경론에서는 분별된 자아에 기초해 자신을 보는 인지 습관을 내려놓고, 대승으로서의 자신을 보는 사유를 생각생각으로 이어 가는 지혜수행이 다른 무엇보다 앞서 실천해야 할 삶의 덕목이라는 이야기를 하고 있다. 지혜수행으로 인식의 토대를 바꾼다는 측면에서는 체득해야 할 경지가 없다고는 할 수 없다 하지만, 사유의 내용으로 보면 일상이 하나하나가 그 자체로 최상의 가치를 실현하는 일이라는 사유를 이어 감으로, 지혜수행이 완성된 삶의 덕목을 실천적으로 드러내는 일이 된다.

김주일 기자