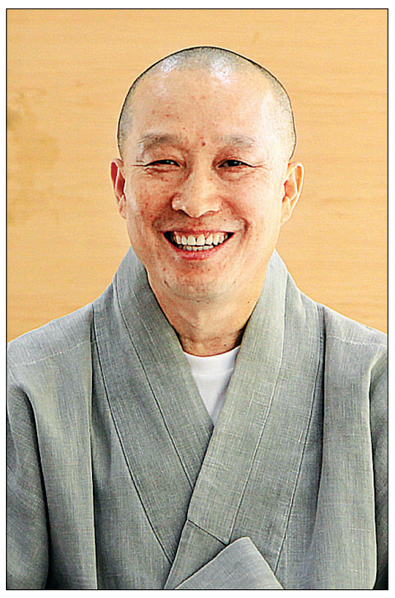
마음 관하는 것은 마음이 마음 보는 것

〈觀〉



선은 이론이 아니라 체험이다

무각 스님 지음/호미 펴냄/1만 2천원



김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

이 책은 어렵게만 여기던 참선 수행법을 일상의 언어로 쉽게 깨우쳐주는 일종의 참선 입문서이다. 저자 무각 스님〈오른쪽 사진〉은 일찍부터 재가 불자나 일반인들의 마음공부, 곧, 참선 수행에 깊은 관심을 가져왔다. 이런 결실은 17년 전 재가자들을 위한 참선 수행 도량 〈공생선원〉을 열어, 일반인들에게 경전 공부와 더불어 참선 수행법을 가르치는 한편, 최근에는 간화선을 중심으로 한 선불교대학을 개설 운영하고 있다.

이 책은 바로 그 공생선원서 무각 스님이 '일상 속에서의 수행' 이란 제목으로 여섯 달 동안 법문 내용을 정리해 엮은 것이다. 처음 불교에 입문해 참선 공부 하는 초심자들을 위해서 불교가 무엇인지, 내가 누구인지, 선(禪)이 무엇이고 왜 참선을 해야 하는지 등을 안내해 공부의 기틀을 잡을 수 있게 해 준다. 그리고 공부 함에 있어 이론적인 알음알이도 중요하지만 그 무엇보다 집중 몰입해 들어감으로써 스스로 체험하는 것이 가장 중요함을 일깨운다.

일상의 삶 속에서의 선 수행을 강조하는 저자의 책답게, 마음공부의 길로 들어서는 법을 일러 주되, 생활 속의 관계와 상황을 비유로 들면서 쉬운 일상 언어로 찬찬히 들려줘 누구나 쉽게 이해할 수 있게 구성한 것이 이 책의 큰 장점이다. 법문을 정리한 것이어서 글이 더러 논리적 비약이 있지만 그렇다고 해서 이해 못할 부분이 있기보다는 오히려 생동감이 느껴지는데다 글 맛을 살려 읽는 재미가 있다.

절에 다니며 아무리 법문 듣고 불교 서적을 읽고 해도 알 듯 모를 듯 어렵기만 하던 불교와 선수행. 하지만 이 책은 "진리는 '지금, 여기' 를 떠나서 따로 존재하지 않는다"고 강조하는 한편, 불교의 핵심과 참선 수행의 요체를 소박하고 소탈한 일상 언어로 일러줌으로써, 독자 스스로 일상생활서 참선 수행의 길을 손쉽게 찾아갈 수 있게 안내한다.

"고상하게, 고준하게만 접하니까 부처님은 저 위에 거룩하시고 나는 저 아래에 동떨어져 있는 것입니다. 불교는 어려운 게 아닙니다. 우리 삶입니다. 불교는 진리를 이야기하고, 진리는 지금 우리 삶 속에 있습니다."

지금껏 참선 관련 책들은 많이 나왔지만 고담준론으로 일관한 것이 대부분일 뿐 첫 발걸음을 떼는 일반인들을 위해 기본을 일러 주는 책은 거의 없었다. 그래서 많은 불자들이 선에 관심 많지만 어렵다는 생각에 선뜻 다가서지 못하곤 한다. 그러나 이 책은 일상 생활이 그대로 참선 수행의 재료가 되고 길이 될 수 있음을 설득력 있게 지적한다. 굳이 산중 사찰이나 선원에 가지 않더라도, 누구든지 자신의 일상생활 속에서, 언제 어디에서나, 선 수행을 꾸준히 이어갈 수 있음도 깨우쳐준다.

참선이라면 "관(觀)하고 화두를 들고 집중해 용맹정진으로 뚫고 들어가라"는 말은 수없이 들었지만, 그렇게 하기 위한 전 단계로 "마음의 쉼, 곧, 자신의 마음을 알아가는 것"이 먼저 선행됨을 이야기하는 책은 드문데, 무각 스님은 이 책을 통해 스스로의 마음을 믿고 마음에 맡기는 것이 중요함을 거듭 강조한다. 자신의 마음을 들여다보고, 마음을 쉬게 하고, 그 마음에 맡기면서 생활 속에서의 간절함으로 깊이 몰입하는 것이 참선을 잘할 수 있는 과정임을 일깨워준다. 그러다 보면 생활하는 중에 부딪히는 일상의 난관들도 저절로 잘 해결할 수 있게 된다며, "행복하게 잘 살고 못 사는 것은 모두 마음 쓰기에 달려 있고, 지금 일어나는 한 생각이 자기의 삶을 결정한다"는 것이다.

지금 일어난 한 생각이 내 삶을 결정해
일상 속 수행이 가장 빠른 마음공부 길

무각 스님은 이 책에서 "생활을 떠나서 불교가 존재할 수 없으니, 생활 속에서 실천하는 것으로 수행을 삼아야 합니다. 삶을 떠나서 진리가 따로 존재할 수 없으니 우리의 삶 그대로가 불교의 위대한 가르침입니다. 우리의 삶이 그대로 진리의 표현임을 깨달아 가야 합니다. 내가 불하나 켜면, 나뿐만 아니라 주변 사람들도 모두 밝게 삽니다."라고 말한다.

스님은 이어 마음 작용에 대해서도 설명한다. "마음을 관(觀)하는 것은 마음이 마음을 보는 것입니다. 지금 이 순간 바로 여기에서 순간순간 알아차리고 자각해야 합니다. 끊임없이 일어나는 마음 작용, 일체의 경계, 순경계, 역경계, 생각 생각을 또 다른 마음이 놓치지 않고 주시해 보는 것입니다. 계속해서 올라오는 생각을 지켜보고 관찰하는 것입니다. 곧 내가 지금 무엇 하는지 여실히 알고 마음이 어떻게 나가는지 보는 것입니다."

한편, 저자는 참선 하는 데에서 수행 일변도로 하기 때문에 나타나는 부작용을 경계하며, 재가 불자나 출가자 할 것 없이 일상의 삶이 수행의 근본임을 늘 되새기라고 강조한다. 옛 선사들이 그랬듯이, 늘 초심으로 돌아가서 자기의 수행을 점검하는 '스스로 마음을 믿고 맡기는 마음 쉼' 이 그래서 중요하다는 것이다.

내가 누구인지 '참 나' 를 알아야 불교를 제대로 알고 참선도 주저함 없이 올바르게 할 수 있다. 무각 스님은 "선은 내가 부처임을 알고 부처로 사는 것으로, 오래 전에 임제 스님이 가장 수승한 수행이라고 역설하였듯이, 바른 안목(眞正見解)을 갖춰야 수행을 제대로 할 수 있다"고 힘주어 말한다. '바른 안목' 은 자기 자신의 안목서 벗어나는 것이니, 자기라는 틀을 벗어 버려야 모두를 받아들일 수 있고 그래야 부처로 살 수 있다는 것이다.

즉 저자는 "정견은 내가 누구인가 아는 것입니다. 나는 누구입니까? 본래 부처입니다. 나타나는 현상이 연기이고 실체가 없고 공이라는 사실을 알고 내가 본래 진리임을 자각하는 것이 바른 안목, 정견(正見)입니다. 정견은 자기 마음 가운데 이미 갖추고 있습니다. 갖춰져 있는 바른 안목에 의지하면 바르게 말하고 바르게 행하고 바르게 살고 생각도 바르게 돌아갑니다."라고 '바른 안목' 에 대한 설명을 덧붙인다.

무각 스님이 이 책을 펴내는 까닭은, 무엇보다도, 재가자들에게 올바르고도 손쉬운 참선 공부의 길을 안내하기 위함이다. 아울러 저자는 이 책이 전법(傳法)의 최일선에 선 포교사들이 불교를 제대로 알아 선을 이론이 아닌 체험으로 익힘으로써 바른 안목으로 포교할 수 있는 지침서로도 활용되기를 바란다. 그것은 조계종 포교원서 포교부장 소임을 맡았을 때 포교사들이 겪는 어려움에 대해서 알게 되었기 때문이라고 이유를 밝힌다.

이 책은 총 6장으로 구성되었으며, 그 앞뒤로 '읽기에 앞서' 와 '덧붙여' 라는 글을 곁들였다. '읽기에 앞서' 는 참선 공부를 처음 하는 이들을 위한 당부의 글이다. 1장은 불교가 무엇인지, 2장은 나는 누구인지, 3장은 무아, 연기 중도를 4장은 참선, 5장은 반조와 간화, 6장은 일상에서의 수행을 어떻게 해야 하는지 밝힌다. '덧붙여' 에서는 불자들이 일반적으로 궁금해하는 기도, 천도재, 극락, 업식, 하심 등에 관해서 선(禪)의 견지서 쉽고 간결히 설명한다.

"고통 대처법… 내면의 참된 자신 믿어라"



호흡하세요 그리고 미소지으세요

저자 타라브랙/옮긴이 윤서인/불광 펴냄/2만원

첫 번째 화살과 두 번째 화살

인간이라면 누구나 피할 수 없는 몸과 마음의 괴로움이 있다. 우린 이것을 '첫 번째 화살' 이라고 부른다. 하지만 고통의 8할은 이 첫 번째 화살에 반응하는 '두 번째 화살' 때문이다. 몸이 아픈 것은 화살을 한 대 맞은 것이지만 몸이 아플 때 화를 내거나 우울해 하거나 불안해하면 바로 두 번째 화살을 맞은 것이다. 이 두 번째 화살은 자기혐오일 수도 있고 무기력일 수도 있다. 우리는 불안해하고 조급해한다는 이유로 자신을 혐오한다. 쉽게 지치고 비생산적이라는 이유로, 술이나 약물에 중독되었다는 이유로 자신을 혐오한다. 첫 번째 화살 밑에 놓인 고통스러운, 때로는 트라우마에 기초한 감정을 보살피는 대신, 우리는 자신을 향해 자기혐오라는 두 번째 화살을 쏜다. 자기 공격성이나 방어적 대응 무기력이라는 2차 반응을 조장한다. 그리고 이 괴로움을 지속시킨다.

주목할 것은 우리의 두 번째 화살은 대개 실제로는 존재하지 않는, 첫 번째 화살에 대한 것이라는 사실이다. 다시 말해 우리가 반응하고 있는 상황에서 실재하는 괴로움은 없는데 반응만이 존재하는 경우를 말한다. 우리는 괴로움에 괴로움을 더한다. 이 책은 바로 두 번째 화살을 피해가는 방법에 대해 다룬다.

두 번째 화살을 피하는 방법

다행히 이 두 번째 화살에 대해서는 선택의 여지가 있다. 자신의 감정과 생각, 행위에 대해 우리는 자기 공격을 중단할 수 있다. 자신과 맞서 싸우는 순간을 알아차리고 잠깐 멈춰서 주의를 심화하기로 결심하는 법을 익힐 수 있다. 사랑의 문으로 들어갈 수 있다.

이 책은 우리 주변의 누구나 겪는 그런 삶의 고난을 이야기한다. 임종을 앞둔 남편을 간병하는 아내, 갈등하는 부부, 육아로 지친 엄마, 암 투병의 외로움과 고통, 사랑받지 못한 어린 시절의 상처로 괴로워하는 사람들, 알코올 중독, 성적 무능에 대한 공포, 직장에서 겪는 스트레스, 서로 불평하고 비난하는 가족, 끊임없는 자기혐오, 통제되지 않고 폭발하는 분노, 사랑하는 사람을 잃은 슬픔, 소통하지 못하는 수다, 이상과 현실의 괴리, 직업과 외모로 인한 차별과 열등감 등등. 그 누구도 피할 수 없는 삶의 고난과 역경의 이야기들이다. 이런 고난 앞에서 많은 사람들은 두려움에 사로잡히거나, 분노하거나, 자기비난에 빠지거나, 술이나 음식에 의존하며 괴로움에서 도망친다. 하지만 이런 행동들은 '그릇된 귀의처' 로 잠깐의 위안이 될 뿐, 결국 더 큰 괴로움을 불러온다.

저자 타라 브랙은 말한다, '삶이 고통스럽다는 것은 사실이지만 진실은 아니다' 라고. 고통만 바라보고 고통에 빠져 거기에 매몰되지 말고, 내면의 참된 자신을 믿으며 우리가 살고 있는 이 순간의 삶 그 자체에 깨어있으라고 한다. 삶의 고통을 피할 수 있는 방법은 어디에도 없다. 그러나 고통에 대처하는 방법은 선택할 수 있다.

이 책은 불치의 유전병으로 투병하고 있는 타라 브랙 자신의 이야기뿐만 아니라 그녀의 내담자, 수련생, 지인들이 실제로 겪은 다양한 이야기를 통해서 현실을 있는 그대로 알아차리며 받아들이지 않고 '그릇된 귀의처' 로 도피하려는 마음의 메커니즘을 밝혀내고 그로부터 벗어나는 여러 가지 명상법과 성찰법을 소개한다. 매 장의 말미에 소개되는 다양한 명상법과 성찰법에는 전통적인 수행법도 있지만, '내적 공간 탐험하기' 와 같은 현대 신경학의 연구에 기반을 둔 새로운 명상법도 포함돼 있다.

RAIN – 삶을 있는 그대로 사랑하기

저자 타라 브랙은 두 번째 화살을 피하는 구체적 방법으로 RAIN을 제시한다. '지금 일어나고 있는 것을 인식하고(Recognize), 삶을 있는 그대로 허락하고(Allow), 내면의 경험을 다정하게 조사하고(Investgate), 동일시하지 말라(Non-identification)는 것이다.

RAIN은 우리가 매순간의 경험에 습관적으로 저항하는 방식을 없애준다. 화가 나서 고함을 지르든, 담배를 피우든, 강박적 사고에 골몰하든, 저항 방식은 중요하지 않다. 내적 삶과 외적 삶을 통제하려는 시도는 우리를 자신의 마음과 단절시키고, 살아 있는 이 세계와 실제로 단절시킨다.

실제 수많은 내담자들이 이 방법을 통해 삶을 있는 그대로 인식하며 '고통' 에서 벗어났다. 이 기법은 거의 모든 상황에서 사용할 수 있다. RAIN은 우리가 명확하고 체계적으로 주의를 기울이도록 이끌어서 혼란과 스트레스를 약화시킨다. 그 네 단계는 고통스러운 순간에 귀의할 곳을 제공한다.

현존하는 영적 지도자 100인 – 타라 브랙

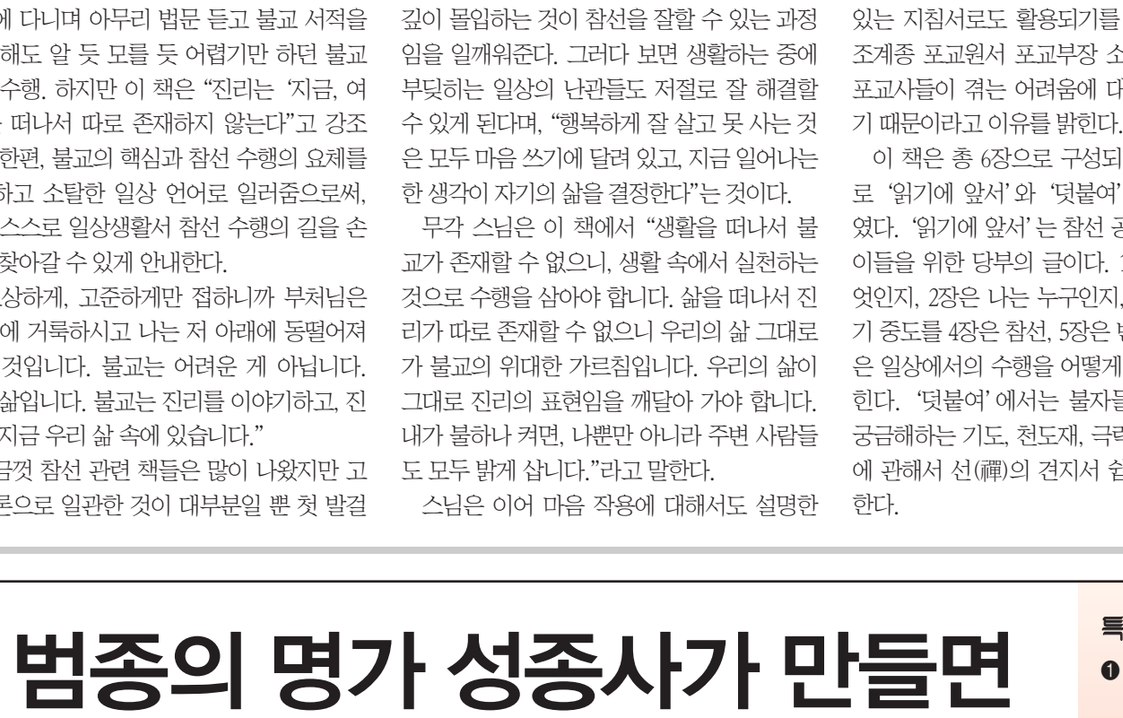
저자 타라 브랙은 몇 년 전부터 꾸준히 세계적인 명상잡지인 영국의 〈왓킨스(Watkins)〉지가 선정하는 영적 지도자 100인(Spiritaul Leader 100)에 이름을 올리고 있다. 이 잡지가 선정한 100명에는 교황 프란치스코(Francis), 달라이 라마(Dalai Lama), 데스몬드 투투(Desmond Tutu) 등을 비롯해 세상 사람들에게 깊은 위로와 편안한 안식을 전하는 사람들이 포함되어 있다.

이미 전작 〈받아들임〉은 세계 곳곳서 메가셀러의 반열에 올랐으며, 이 책 역시 출간 직후 여러 나라에 동시 번역되며 베스트셀러에 올랐다. 틱낫한, 샤론 샐즈버그, 릭 핸슨 등 수 많은 명상지도자, 뇌과학자 등이 추천 했고 한국서도 제따와나선원 일묵 스님 등을 비롯해 많이 이들이 찬사를 보내고 추천의 글을 썼다. 위로가 필요하거나 위로하고 싶은 사람이 있는 사람들에게 권할만 하다. 김주일 기자

▲저자 **타라브랙**은?
미국의 임상 심리학자이자 대표적인 불교 명상가. 산타바바라에 있는 필딩대학원에서 임상심리학 박사학위를 받고 워싱턴 통찰명상 공동체를 창립했다. 35년 넘게 위빠사나(마음챙김) 명상을 위주로 수행하고 가르친 그녀는 미국 전역의 집중수행 센터에서 워크숍을 개최하고 있다.

범종의 명가 성종사가 만들면 풍경(풍탁)도 작품이 됩니다

풍탁과 연꽃 풍경 모두 대·중·소 3가지 사이즈로 구성되어 있으며
바람판도 물고기, 연꽃, 구름 3가지 종류로 이루어져 선택 가능 합니다.



특징
❶ 체인이 동재질이 아닌 스텐레스 재질로 되어 있어 강도와 내식성이 우수합니다.
❷ 바람판이 두꺼운 황동재질로 되어 있어 견고하고 바람에 덜 흔들려 소리가 은은합니다.
❸ 바람판과 풍경의 디자인이 세련되고 아름답습니다.
❹ 바람판을 자유롭게 선택할 수 있습니다. (바람판 : 물고기, 연꽃, 구름)

견고하고 아름답고
소리좋은 풍경(풍탁)

지금까지 볼 수 없었던
바람에 강하고 아름다운
최고급 명품 풍경(풍탁)

聖鐘社 SUNG JONG SA

◆ 전시장 : 서울시 종로구 우정국로 43
◆ 공 장 : 충북 진천군 덕산면 습지길 35
◆ 사이트 : www.sungjongsa.co.kr



구입문의
성종사
☎ 02)733-6141