깨달음의 열쇠 게송은 전법의 최고 방편



삶은 환타지다
월호 스님
민족사 펴냄
1만 3500원

삶이 과연 환타지 일까? 자신의 주인이 되어 완전 연소하는 대자유의 삶을 만끽할 수 있다면 분명 삶은 행복할 것이라고 월호 스님은 말한다.

월호 스님(쌍계사 승가대학 학장. 행불선 원장)이 1년 만에 신간을 펴냈다. 제목은 〈삶은 환타지다〉이다. 이 책은 월호 스님이 '삶은 환타지다' 라는 제목으로 불교 TV서 방영한 내용을 정리 보완한 것이다.

월호 스님은 경전교실, 시민강원 및 시민선방 등을 운영하는 한편 불교방송과 불교TV 등서 대중과 소통하면서 사람들의 근심 걱정을 풀어주고 삶의 주인공으로 거듭날 수 있도록 이끌어주는 힐링 멘토다. 이 책은 간결하고 아름다운 게송으로 이루어져 많은 사람들이 애송하고 있는 〈법구경〉을 중심으로 〈보배경〉 〈자애경〉 등을 월호 스님이 그 특유의 유쾌 통쾌 상쾌한 필치로 펼쳐 놓은 주제별 게송 이야기로 구성돼 있다.

'근심 걱정을 없애주는 게송' '애착을 버리는 게송' '화를 다스리는 게송' '행복을 부르는 게송' '마음을 보는 게송' '성품에 관한 게송' 등 주제별로 편집해 무엇보다 게송 하나하나에 얽힌 일화를 읽는 재미가 쏠쏠하다. 스토리텔링 기법으로 독자를 앞에 놓고 차분히 이야기 하듯 전달해 더욱 편안하고 감동적으로 다가온다.

월호 스님은 "사리뿌뜨라는 곧바로 수다원과를 얻습니다. 그리고 출가후 3주 만에 또다시 부처님의 게송을 듣고 아라한과를 얻습니다. 단지 게송 한 구절을 듣고 깨달음을 얻은 것이지요. 이 외에도 게송 몇 구절을 듣고 깨달음을 얻은 사례는 부지기수입니다."라며 "오죽하면 〈금강경〉서 온 우주를 보배로 채워서 보시하는 공덕, 또는 갠지스 강의 모래보다 많은 목숨으로 보시한 공덕보다 게송 한 구절 전하는 공덕이 훨씬 크다고 하였겠습니까? 게송이야말로

불교TV서 방영한 내용 보완 정리
스토리텔링 기법으로 전개 특징
자아 집착않으면 행복 누릴 수 있어

깨달음의 열쇠이기 때문입니다."라고 게송의 중요성을 역설했다.

저자에 따르면 부처님 당시에도 게송 한 마디 듣고서 깨달음을 얻는 경우가 많았고, 육조 혜능 대사도 금강경의 게송을 듣고 깨달았다고 한다. 게송의 송(頌) 자가 노래 '송' 자인 것에서도 알 수 있듯 게송은 일종의 노래이다. 산문보다 노래를 외우기 쉽듯이 게송은 외우기 쉽고 다른 사람에게 전하기 쉬워서 초창기에는 주로 장로게, 장로니게 하는 식으로 부처님 가르침을 게송으로 전했다. 숫따니빠따, 법구경 등 초창기 경전들이 다 게송으로 전해진 것도 그러한 이유 때문이다. 게송은 부처님의 근본 가르침을 응축시켜 놓은 것으로 깨달음의 열쇠요, 최고의 전법의 길임을 잘 알 수 있다.

"온 세상을 보배로 채워서 주는 것보다 게송 하나 전해 주는 것이 훨씬 더 큰 복이 있다"고 강조하는 월호 스님의 말처럼 이 책에서 읽은 짤막한 게송 하나라도 잘 배우고 외워서 다른 사람에게 전해 주면 지금 바로 이 자리에서 모두가 함께 깨달음의 꽃을 피우는 기쁨을 누리게 될 것이라고 말한다. 이 책 제목처럼 '삶은 환타지다' 라는 것을 알면 작은 자아(小我)에 집착하지 않고 바로 지금 이 자리에서의 자유와 행복을 체득하게 된다. 자아에 집착하기 때문에 근심 걱정하고 애착하고 화가 나고 괴롭고 우울하다는 것이다. 작은 자아에 집착하지 않고 마음을 바로 보면 온갖 괴로움서 벗어나 진정으로 자유롭고 행복할 수 있다고 월호 스님은 전한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

책 속에 밑줄 긋기

▲근심 걱정서 벗어나는 게송
무조건적인 애착심, 이거 아니면 절대 안 된다는 강박관념을 내려놓으면 근심이 줄어들고 악행을 저지르지 않게 됩니다.

▲애착을 버리는 게송
애욕이야말로 이 세상을 불타는 성처럼 만드는 것이라 하지 않을 수 없습니다.

▲성품에 관한 게송
마음을 편안하게 해 주는 방법에는 두 가지가 있습니다. 하나는 신이 또는 부처님이 너를 지켜봐 주고 있으니 안심하라고 하는 것이고, 다른 하나는 '본래 불안한 마음이 없구나' 하는 것을 알고 통달한 안심입니다.

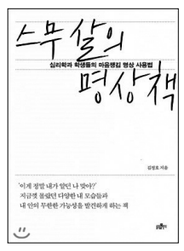
▲화를 다스리는 게송
명상 · 참선을 하면 자기를 바라보는 힘이 점점 강해집니다. 참선이나 명상이 남을 보는 게 아니라 자기를 보는 연습이기 때문입니다.

▲행복을 부르는 게송
언제나 우리 가까이에 있는 세잎클로버만으로도 감사할 줄 알면 바로 지금 여기에서 행복해질 수 있습니다.

▲마음을 보는 게송
"몸과 마음을 관찰하지 않고 백년을 사는 것보다 몸과 마음을 관찰하고 하루를 사는 것이 훨씬 더 값지다", 바로 이것입니다. 이런 마음가짐으로 살아야 합니다.

내 안의 가능성 키우면 인생의 자신감 생겨

스무살의 명상책
김정호 지음 | 불광 펴냄 | 1만5천원



남들이 하라는 대로 그렇게 밀려가며 살면, 남는 건 후회뿐이다. 내 삶이 아닌 남의 삶을 살았다는 자책, 이렇게 사는 것이 정말 맞는지에 대한 의심이 점점 깊어져 순간순간이 힘겹고 앞이 보이지 않게 된다.

후회하지 않으려면 세상이 아무리 방해를 하더라도 내 안의 가능성을 찾아내서 그걸 키워나가야 한다. 그러기 위해서는 자기 자신을 사실대로 관찰하는 연습이 필요한데, 그것이 바로 '마음챙김 명상' 이다.

20대의 삶은 팍팍하다. 공부와 아르바이트로 눈코 뜰 새 없이 바쁘게 살지만, 그렇게 애를 쓴다고 미래가 보장되는 것도 아니니 몸과 마음이 모두 지친다. 이대로 살아도 되는지 고민스럽고, 때론 모든 것을 다 놓아 버리고 싶은 심정이다. 누구 하나 속 시원한 해결책을 내놓지도 않는다. 친구와 이야기를 나누면 서로 고민만 늘어놓다가 절망하기 일쑤고, 어른들께 물으면 배부른 소리 한다며 공부나 하라는 잔소리를 듣기 십상이다. 20대에게 탈출구란 없는 걸까?

덕성여대 심리학과 김정호 교수는 20대 학생 30여 명과 함께 8주 마음챙김 명상 프로그램을 진행했다. 학생들은 명상을 하며 그때그때 명상일지를 제출했고, 그 기록에는 8주 동안 먹고, 공부하고, 명상하며 인생과 자기 자신에 대한 관점이 확 뒤바뀐 심리학과 학생들의 리얼한 체험기가 담겨 있었다. 이 체험기와 저자의 심리 및 명상 이론이 절묘하게 결합해 이 책이 탄생했다.

이 책에는 명상을 통해 자기를 있는 그대로 바라봄으로써 지금껏 몰랐던 자기의 다양한 모습과 자기 안의 잠재력을 발견한 사례들이 나온다. 또 남의 규칙에 끼워 맞추며 자기를 학대하는 대신 자기를 진정으로

20대 학생들과 한 8주 명상체험기
잠재력 발견한 다양한 사례들 담아

이해하고 사랑하게 된 이야기도 있다. "긍정적인 척하며 나에게 값싼 동정을 보내서 나를 채찍질하는 것이 아니라 나를 사랑하는 나의 진정한 마음을 일깨워주는 것 같았기 때문이다. 그동안 내가 억지로 내 진실한 감정을 부정하고 상황에 나를 끼워 맞추며 나 자신을 학대해왔음을 자비 명상을 통해 깨달았다."

자기를 알았을 때 비로소 의미 있는 성장이 가능하다는 점에서 이 책이야말로 진정한 자기계발서라 할 수 있다. 백 마디 이론보다 한 편의 리얼 스토리가 우리에게 더 많은 도움을 준다.

이 때문에 저자는 '이론은 간단히, 체험은 자세히' 라는 집필 원칙 아래 이론은 핵심만 정리하고 대신 되도록 많은 사례를 담아냈다. 서른 개가 넘는 입을 통해 전해지는, 명상을 하는 이유와 그에 적절한 명상법들, 명상을 하면서 만나는 어려움들, 명상이 가져다주는 변화들 속에서 독자 누구라도 자기에게 딱 맞는 것 하나쯤은 건질 수 있지 않을까? 그리고 이를 힌트 삼아 삶 속에 명상을 조금씩 심고 가꾸다 보면, 어느새 몰라보게 달라진 밝고 건강한 자기를 만나게 될 것이다.

김주일 기자

禪味를 음미하는 최선의 방법은 선어록 강독

선문답의 일지미
신규탁 지음 | 정우서적 펴냄 | 1만5천원



조주 종심(778~897) 선사에게 한 객승이 물었다. "만법은 하나로 돌아가는데, 하나는 어디로 돌아갑니까?" 이 질문에 조주 선사는 답했다. "나는 청주 땅에서 베옷 한 벌을 만들었는데, 무게가 일곱 근이었다."라고.

초심자들은 이런 선 문답을 들으면 어려워 고개를 갸우뚱 거린다. 하지만 〈선문답의 일지미〉 이 책을 읽으면 쉽게 이해할 수 있다. 화엄철학과 선불교, 중국철학사 등을 연세대서 강의하는 신규탁 교수〈사진〉의 명쾌한 해설이 들어있어서다.

신 교수는 이 책에서 "마음이란 일곱근 장삼입는 너와 나 모두에게 있으니, 이 문제는 장삼입은 수행자들 각자가 스스로 깨쳐야 할 일이라는 것이다"며 "그래서 조주 선사는 '그대가 물어올 것도 아니요, 내가 대답할 것도 아니다"라고 곧잘 말했다"고 설명한다.

이렇듯 선법은 달마의 서래 이래 혜능 대사를 거쳐 5가7종으로 꽃피웠다. 불립문자를 주창하는 선종은 별도 이론을 주장하지 않고 단지 그들은 자신들의 생각을 즉시적 문답으로 드러낼 뿐이다. 그러므로 선을 맛보려면 선문답이 담긴 선사들의 어록을 읽어보는 수밖에 별 도리가 없다. 그래서 누구나 읽고 흥미롭게 선사의 길을 동행할 수 있게 한 친절한 안내서는 선을 음미하는데 필요한 텍스트다. 바로 이 책이 발간된 이유다.

그런데 책 제목이 흥미롭다. 이 책의 주 내용이 당나라 시대 선사들의 선문답을 담았기 때문에 '선문답' 이라고 한 것은 이해가 가지만, 일지미는 어떤 의미일까? 우선 일지미(一指味)는 선문답에서 자주 등장하는 용어다. 전체의 맛을 한 손가락에 찍어서 일부만 맛보여 줄 때에 쓰이는 말이다.

저자는 "맛있는 음식을 다 먹여주지 못한 아쉬움이 들어 있는 용어인데, 이 책의 내용이 그렇다는 필자의 자조 섞인 고백이라는 의미"라고 고백한다.

이 책은 총 4부로 나눠져 있다. 우선 제1부 '선의 향기' 에서는 비교적 짧은 글들을 모아 놓았는데, 이 곳에서는 주로 선문답을 처음 접하는 초심자들을 위해 선문답의 일지미를 맛볼 수 있게 했다.

이어 제 2부 '선사들이 그리는 세계' 에서는 말 그대로 선사들이 추구하는 가치와 그들이 지향하는 세계를 드러낼 수 있는 글들을 모았다.

제 3부 '선어록을 읽는 묘미' 에서는 우리나라에서 많이 읽히는 선어록들을 소개했다. 마지막 제 4부 '선어록 읽기 진검승부' 편에서는 선불교 사상의 철학적 내용을 비롯해 문헌 분석을 실었다.



특히 제 3부에 실린 '선어록을 읽기 위한 예비지식' 편은 선어록에 대한 저자의 풍부한 경험을 토대로 알려줘 초심자들에게 유익한 팁이다.

저자는 이 장에서 선에 관한 개론서를 읽기 보다는 선서를 직접 읽어보기를 권한다. 무엇보다 자신의 경험이 더 소중하다고 생각하기 때문이다. 이치에 막힐 경우는 이치를 아는 사람을 찾아서 지도받아야 하겠지만, 문장에 막힐 때는 학문의 성과를 빌려야 한다는게 저자의 지론이다.

그래서 이치에도 밝고 문장에도 밝은이가 번역한 선서를 구해다 읽다가 미심쩍으면 원문을 대조해 보는 독서법을 권한다고 저자는 설명한다. 또한 저자는 원문 확인을 위한 책들도 소개한다. 대장경으로 활자본 중에서 이용도가 높은 〈대정신수대장경〉 권 47~52, 권 85 등과 〈선림고

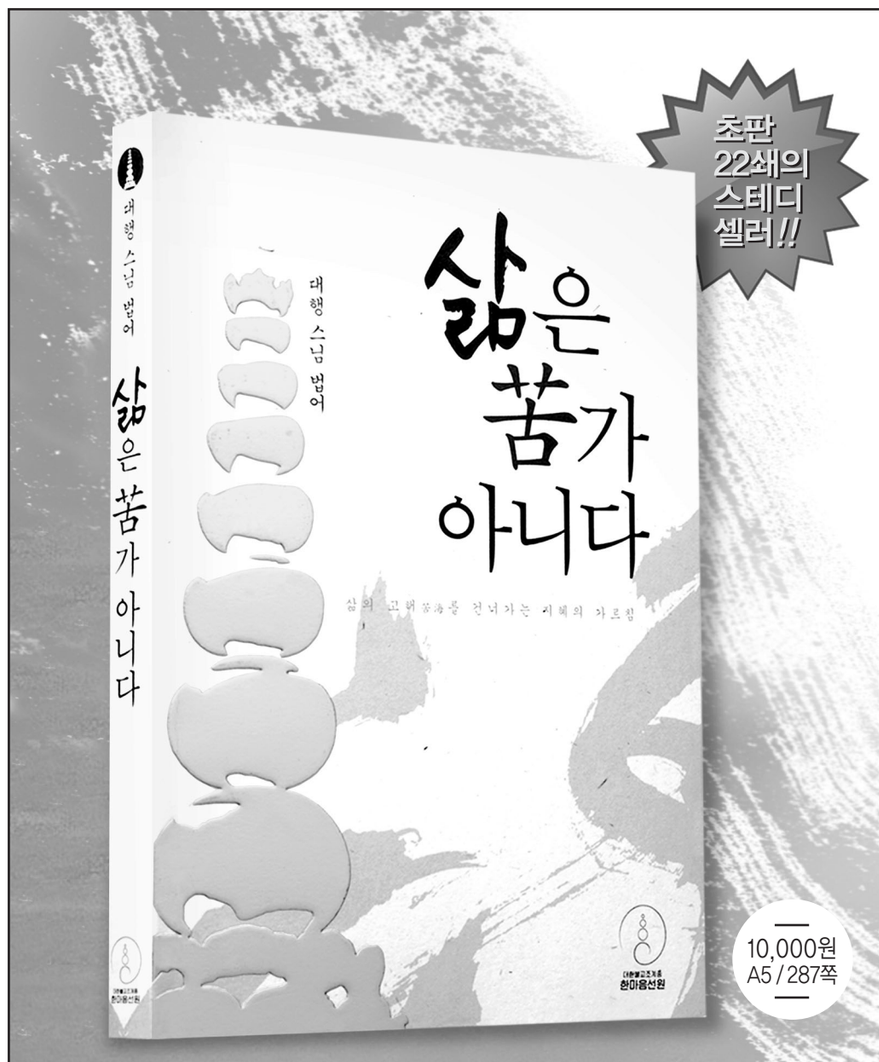
선어록을 읽는 묘미 자세히 설명
개론서보다는 선서 직접 읽어라
원문 확인 위한 책들도 함께 소개

경총서〉 부록으로 실린 사진판 등이 있으며, 우리말로 된 사전으로는 〈불교사전〉 〈불교학대사전〉 〈선학사전〉 등을 꼽는다.

저자는 마지막으로 "선은 스스로 체험하는 것이지 언어나 문자로 표현해 내는 것은 아니다. 그렇지만 그 경계를 조금이라도 맛보기 위해서는 부득불 세속의 언어문자를 통하지 않을 수 없다."며 "그래서 나오게 된 이 책을 통해 선문답의 일지미라도 맛볼 수 있다면 이 책은 그 값을 했다고 할 수 있을 것"이라고 밝혔다.

김주일 기자

저자 신규탁 교수는?
1994년 동경대 중국 철학과에서 문학박사 학위를 받았다. 이후 연세대 철학과 교수로 부임해 화엄철학, 선불교, 중국철학사 등을 강의하고 있다. 지난해에는 불교평론 학술상과 연세대 공헌 교수 상을 받기도 했다. 저서로는 〈선학사전〉 〈선사들이 가려는 세상〉 〈화엄의 법성 철학〉 〈규봉 종밀과 법성교학〉 등의 저서와 〈벽암록〉 〈선문수경〉 〈화엄과 선〉 〈원각경〉 등의 번역서를 펴냈다.



부처님의 감로법이 있기에
삶은 苦가 아니다

길을 묻는 이들에게 전하는 대행스님의 생활 속 불법 이야기

인생은 고통이 아닙니다.
생로병사의 괴로움이 있다고 하나
그것으로부터 자유로울 수 있는
부처님의 감로법이 있기에 고통이 아닙니다.
부처님께서는 누구나 부처가 될 수 있는 성품
즉, 불성이 있음을 말씀해 주셨습니다.
그 불성을 이름하여 한마음이라 하였습니다.
세상 무엇과도 바꿀 수 없는 나의 보배입니다
이렇듯 내 집 창고에 보배가 가득한 줄도 알고
보배 창고 얘기도 많이 들었지만
열쇠가 어디 있는 줄 모른다면 무슨 소용이겠습니까?
마음공부는 열쇠를 얻기 위한 공부입니다.
누구든지 열쇠도 갖고 있고 곳간도 갖고 있습니다.
그런데 왜 열쇠를 갖고도 열지를 못한단 말입니까?
마음이 곧 그 열쇠입니다.

– 본문 중에서

생활 속의 불법을 설하는 대행스님 법어집 – (재) 한마음선원 출판부 www.hyunbulshop.com

- 허공을 걷는 길 대행스님 법문 전집(법회별 출간)
- 신행요전 (법요집) 기본적인 예불 의식과 관법의 기초를 담은 불자입문서
- 만 가지 꽃이 피고 만 가지 열매 익어 A Thousand Hands of Compassion (Korean/English) 대행스님의 뜻으로 푼 천수경(한글/영어)
- 한마음요전 대행스님의 구도기 • 법어 • 게송 • 선화의 집대성 [품절]
- 대행스님의 뜻으로 푼 금강경 (독송용)

10,000원
A5 / 287쪽

* 구입문의 : 현대불교 현불샵 2004-8215~6 [농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사]