가장 아름다운 죽음은?…존경받는 죽음



답은내안에 있었다
혜문 스님 지음
공경원 펴냄
2만3천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

"인간은 무엇을 위해, 어디서 와서, 어디로 가는가?"

누구나 이런 의문을 한번쯤 품는다. 이 물음은 인류가 탄생한 이후 지금까지 끊임없이 반복된 가장 중요한 화두이기도 하다. 우리는 '나'의 본바탕이 무엇이고, 내부 정신세계에 무엇이 있는지에 대해 깊은 관심을 가질 때가 됐다.

우리는 의식세계의 본질이 무엇인가를 스스로 일깨워 앎음로써 진리의 세계에 거듭나야 한다. 내 안의 나를 찾으면 찾은 그것이 나를 구원하고, 내 안의 나를 찾지 못하면 찾지 못한 그것이 나를 파멸시킨다. 누가 수도(修道) 즉 도(道) 닦는 것이 무엇이냐 묻는다면 '반복, 반복이다'라고 답할 것 같다. 처음 발심은 임사체험으로 하였지만, 나머지 경우는 반복 또 반복 뿐이었다. 반복으로 몰아(沒我)의 경지가 되어야 한다.

〈답은 내안에 있었다〉의 저자 혜문 스님은 대구 한의대 동양철학과에서 박사과정을 수료하고, 한국불교대학 대관음사에서 우학 스님을 은사로 출가했다. 시절인연이 도래해 출세간의 도를 완성코자 속세의 모든 인연들을 다 내려놓고 조계종 승려로서 출가의 길을 걷고 있다. 마침내 저자에게 찾아온 고통과 행복, 삶의 의미가 존재한다는 것이 경이로운 일임을 깨닫고, 인생 그 자체가 선연이었음을 실감하며 매일매일 행복하게 살아가고 있다고 고백한다.

저자는 살면서 여러번의 임사체험을 통해 웰다잉이 얼마나 중요한 일인가 체험했다. 그래서 얻은 저자의 결론은 "가장 좋은 죽음은 존경받는 죽음이다. 돌아가시는 분에 대해 존중심을 갖고 그 분들을 사랑할 때 고인은 진정한 축복을 받을 수 있다"는 것을 깨달았다. 그래서 저자는 "우리 모두의 죽음에 관한 문제를 바르게 해결하기 위해 전 국민적인 여론이 형성되길 발원한다"고 밝혔다. 이것을 위해 저자는 실제로 대구 영남대병원 호스피스 병동의 기도봉사단장과 암전문 병원인 칠곡 경대병원 및 산재병원 등의 임종기도를 도맡아 하기도 했다. 또한 대관음사에서도 학생 신도들을 대상으로 이와 관련된 법문을 해오기도 했다.

여러 임사체험 통해 웰다잉 중요성 인식
저자, 호스피스 병동 임종 기도 도맡아



저자인 혜문 스님이 이서중고등학교 교장을 맡고 있을 당시의 모습.

많은 이들의 임종을 가까이 본 저자는 "죽음을 맞이하는 자들의 몸짓은 너무나도 솔직하다. 결코 과거를 숨길 수가 없다. 죽음을 누구나 예견한다. 하지만 막상 죽음이 다가왔을 때 우리는 평소 갖고 있는 인격체가 무너진다. 그리고 평소 생활에서는 보여줄 수 없는 모습들이 나타난다"며 "그렇다면 아름다운 죽음, 사랑과 존경으로 가득찬 죽음을 맞이할 수 있을까 생각해보면 답은 모두 내 안에 있었다. 진리를 찾는 마음의 여정을 떠나면 된다. 떠남의 이유는 현재의 진실을 만나기 위한 것이다. 진실된 현재를 만났을 때, 과거와 미래라는 시간성은 무너진다. 그것이 무너지고 그것을 보는 관찰자의 본체를 파악했을 때 비로서 우리는 자유를 얻는다"고 설명한다. 이어 스님은 "의식 · 전의식 · 무의식이 나의 의식층에서 현재의식인 색성향미촉법(色聲香味觸法)에 반응하는 각자의 마음을 무색성향미촉법(無色聲香味觸法)으로 돌려야 한다. 그것은 내가 지극한 마음이 되는 것 뿐"이라며 "지극 정성이면 감천이란 말은 나의 의식계가 몰아의 경지를 지나야 하늘, 불성, 신성을 느끼는 진아(眞我)를 만난다"고 덧붙였다.

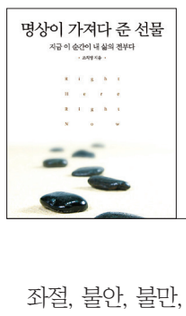
한편 책은 △어머니 △인간은 왜 태어났는가? △나는 누구인가? △화 △사랑론 △출가 △스승과 제자 그리고 도반 △토굴 수도생활 △금강경 △임사체험 △죽음 △꿈이야기 △수행자의 깨달음 △실참약설 등 총 14장으로 구성돼 있다.

"죽음 맞는 자들 몸짓 너무나 솔직하다"
떠남 이유 현재 진실을 만나기 위한 것

▲저자 **혜문 스님**은?

대구 한의대 동양철학과서 박사과정을 수료했고, 한국불교대학 대관음사에서 우학 스님을 은사로 출가했다. 경북 청도 이서중고등학교 교장으로 재직했으며, 현재는 학교법인 무일학원 재단 상임이사와 대관음사에서 법회 활동중이다.

"마음공부, 삶의 대변환 이루게 해줘"



명상이 가져다 준 선물
조치영 지음
운주사 펴냄
1만1천원

좌절, 불안, 불만, 부정, 분노 등의 감정서 벗어나 기쁨, 편안, 평온, 긍정, 행복한 삶으로의 전환을 가져다 준 마음공부와 명상의 경험을 담은 책이다. 편하게 읽다보면 창호지에 달빛이 스며들듯이 자연스럽게 명상을 이해하고 배우게 될 수 있을 것이다.

행복은 어디에? 스스로 행복한 삶 만들기

대부분의 사람들은 인생 목표로 행복을 꼽는다. 이는 사람들의 현재 삶이 행복하지 않다는 반증이다. 행복하려면 어떤 조건들이 충족되어야 하는가. 돈 권력 명성 등등. 개인마다 다르겠지만 각자 최상의 가치로 생각하는 것들이 있을 것이다. 그렇다면 과연 그것이 성취되면 행복할까? 하지만 행복은 결코 외부에서 얻을 수 없다. 행복은 자신의 마음을 어떻게 다스리느냐에 달려 있다. 1억 원이 있어도 행복하지 않다고 여기는 사람이 있는 반면, 100만 원만 있어도 행복한 사람이 있다.

새로운 인생의 시작점, 마음공부

저자의 삶은 굴곡 그 자체이다. 어린 시절 어머니를 여의었으며, 직장생활, 식당 운영, 정치인, 사업가 등등 다양한 선택을 했지만, 그때마다 실패와 좌절을 맛보았다. 몸과 마음이 망가지고 방황하면서 중년이 되었을 때, 그는 다시 선택해야만 했다. 새로운 삶, 새로운 인생을 위해서는 뭔가를 해야 했다. 그는 마음공부의 길을 택했다. 그리고 평안과 행복을 찾았다. 삶의 대변환을 맞은 것이다. 이 책은 그 경험담이 실려 있다.

명상을 통해 삶이 바뀌다

이 책은 명상을 잘하기 위한 방법론이나 기교를 담고 있지 않다. 주로 저자가 자신의 삶 속에서 명상을 통해 어떤 효과를 보았는지, 어떤 변화를 겪었는지 등을 써내려간다. 그리고 이를 통해 명상을 이해하고, 명상에 대한 발심을 이끌어낸다. 저자는 불안과 불만이 가득했던 삶에서 벗어나 평안과 만족을 느끼는 삶을 살고 있다. 원망하고 조급하던 마음에서 자비심과 여유가 넘치는 삶으로 바뀌었다. 욕심내고 안달복달하던 마음을 내려놓고 하루하루 감사하면서 매사에 흔들리지 않는 굳건한 삶을 살고 있다.

내 삶의 주인이 되다

명상과 마음공부를 통해 자기 자신을 들여다보고 본래의 자기와 만나게 되면 피동적이고 노예적인 삶에서 벗어나 주체적이고 창조적으로 살아갈 수 있게 된다. 본래의 나는 청정하고 순수하고 참된 것이다. 여기에는 에고와 탐진치가 없다. 탐진치로 인해 끄달리는 삶에서 벗어나면 내 삶의 주인이 되어 살아갈 수 있다. 저자는 이제 자유인이다. 그렇다고 세속적인 모든 의무와 책임에서 무책임한 것은 아니다. 어떤 일을 하든지 자신이 주인이 되어 기쁘고 행복한 마음으로 하게 된 것이다. 이것이야말로 행복이라는 인생의 목표에 다가선 것 아니겠는가.

명상은 삶이다

명상은 당연히 전통적으로 추구해온 호흡이나 좌선이 중요하다. 하지만 여기에 더해 저자는 사색, 걷기, 여행, 독서 등도 그에 못지않은 명상법이 될 수 있다고 말한다. 저자의 경험은 이를 증명해준다. 명상은 어떤 특정한 것에 갇히지 않는다. 일상의 삶 속에서 충분히 명상을 하고 마음공부를 해서 평온하고 행복한 삶으로 이끌 수 있다.

▲저자 **조치영**은?

30대 초반에 첫 직장을 상사와의 갈등으로 그만둔 뒤, 식당 운영, 정당 사무처 근무, 경기도의원, 사업체 운영 등 다양한 일들을 했으나 좌절과 실패를 맛보았다. 이런 일들로 인해 정신적 방황을 하다가 오랫동안 살던 도시를 벗어나 한적한 시골마을 산골 집서 혼자 2년간 살면서 마음공부를 하였다. 이후 구도자의 삶을 살기로 작정하고 5년 동안 본격적으로 명상과 심리상담 공부를 한 후 10여 년간 대학교와 관공서서 시민들과 공무원을 상대로 명상교육을 하였다. 한때 '한국명상심리지도사협회'를 설립하기도 하고 '마음평화명상센터' 원장을 지내기도 했다. 또한 우석대 객원교수로 활동했으며, 최근에는 공기업 임원 일을 하였다. 동국대 인도철학과를 졸업했고, 서불대서 명상학을 공부해 석사학위를 받았으며, 충남대 대학원서 철학박사 학위를 받았다. 저서로 〈나를 만나는 기쁨〉 〈지금 이대로 좋은 삶〉 등이 있다.

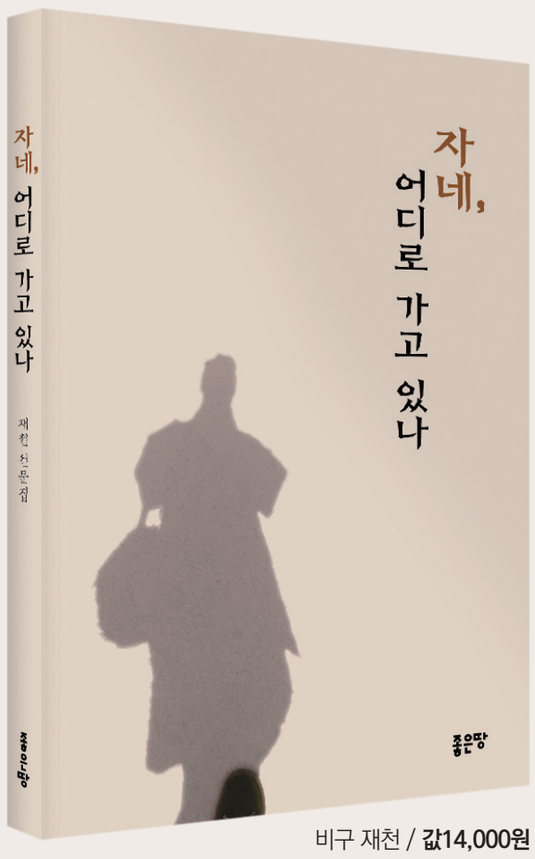
책 속의 밑줄 긋기

"명상은 추상적인 공부가 아니라 실생활에 도움이 되는 공부다. 명상은 마음을 다스리는 공부요, 마음을 치유하는 기술이다. 그리고 명상은 자기 자신을 찾아가는 공부이기도 하다. 명상을 통해서 마음을 치유할 수 있고, 마음을 다스리는 법을 터득하면 세상을 살기가 편해진다."

"명상은 내 삶이다. 명상과 함께 숨을 쉬고, 명상과 함께 먹고, 명상과 함께 일하고, 명상과 함께 자고, 명상과 함께 쉰다. 명상은 내 삶의 의지처다. 위태롭거나 두려운 순간에 명상에 기대고 흔들림 없는 삶을 살고 있다."

"나는 명상을 통해서 거듭난 삶을 살고 있다. 마음공부로 나를 알 수 있었고, 나를 바르게 세울 수 있었다. 과거의 습관적이고 잘못된 삶의 방식에서 벗어나 환골탈태한 삶을 살고 있다."

※교보문고, yes24, 네이버 쇼핑 등에 제목을 치면 상세한 정보를 확인할 수 있습니다.



비구 재천 / **값14,000원**

자네, 어디로 가고 있나

딸꾹질이 자기도 모르게 멈추듯,
일체중생이 하루빨리 모든 고통에서 벗어나 해탈 성불하기를 발원하며…

이 책은 「금강경」과 편지글을 항상 지니고 다니며 부처님의 말씀을 전달하던 중, 주위 사람들이 저자의 글을 보고 책으로 엮으면 좋겠다고 하여 정리하여 엮은 글이다.

글의 시작은 해인사 승가대학에 입방하였던 때이다. 입방 후 동안거를 앞두고 무엇을 할까 고민하던 중, 우연히 어느 스님의 「금강경」을 접하게 되었다. 그 경을 보고 더욱 맛나게 기획, 편집하며 평생 공부로 삼아야겠다고 생각하여 글을 쓰기 시작한 것이다.

이 책은 주로 경전이나 불교 관련 서적을 인용하였는데 다소 어려울 수 있는 내용을 이해하기 쉽도록 다양한 형식을 빌려 쓰고 있다. 시의 형식을 빌린 곳도 있고 길게 풀어서 쓴 곳도 있다. 어려운 한자나 생소한 단어들에는 저자의 해석을 추가해 놓았다. 중간중간 사진을 함께 실어 생동감 있게 볼 수 있다.

저자는 이 책과 인연 닿은 분들이 괴로움에서 벗어나는 데 미약하나마 도움이 되었으면 하는 바람에서 썼다고 한다.



◈ 인터파크, 교보문고, 영풍문고, 전국사찰서점 판매중 ◈ **1권도 전화주문 가능** : 붓다북(구 운주사) **02-3672-7183** / 법우당 **031-945-4535** 좋은땅