"'어쩔 건데' 정신으로 나가라"



부처의 감정 수업
자현 스님 지음
오아시스
2만원

불교에 기반한 감정 가이드
돌직구 화법과 생생한 비유
"감정을 삶의 에너지로 승화"

배희정 기자 hbpress@hyunbul.com

"단 한 번뿐인 인생, '어쩔 건데' 정신으로 뚫고 나가라." "감정을 억누르지 마라. 표현하고 발산하는 활발발(活潑潑)한 삶이 곧 극락이다." "나를 지키기 위해 당당하게 '네 탓'을 하라."

박사 학위만 8개, 저술 단행본만 70여 권인 '대한민국 대표 학승' 자현 스님(한국불교학회장)이 최근 펴낸 신간 〈부처의 감정 수업〉에서 건넨 조언이다. '세상이란 파도를 거침없이 타기 위한 자현 스님의 가르침'이란 부제를 단 이 책은 삶의 모순과 불합리함을 견디느라 '속 시끄러운' 현대인을 위한 감정 가이드다.

자현 스님은 이 책에서 불교의 가르침에 기반해 감정의 소용돌이와 삶의 모순을 긍정하고, 타고난 자신을 있는 그대로 구현하는 데 전력을 다하라고 강조한다. 다양한 감정을 '대긍정'하며 단단한 자존감을 세우고, 험난한 일상에서 존엄과 가치를 지키는 법 등을 특유의 돌직구 화법과 생생한 비유로 6장에 걸쳐 풀어냈다.

스님은 '감정'이란 오랜 진화의 산물이자 자연스러운 현상이므로, 억누르거나 없애기보다는 삶의 에너지로 승화시킬 것을 주문한다. 감정의 파도를 타되, 철저하게 자신을 믿으라는 것이다. 이어 본래 모습을 그대로 긍정하고 수행을 통해 단 한 번뿐인 삶, 내 삶의 주인으로 당당하게 살라고 강조한다.

'돈으로 다 해결된다면 석가모니는 출가하지 않았다' 편에서는 행복해지기 위해 세상을 바라보는 '새로운 눈'을 장착해야 한다고 역설한다. "우리가 불행해진 건 세상이 나빠져서가 아니라 세상을 보는 눈이 달라져서임을 기억하라"면서 세상이 바뀌지 않고 현실을 바꿀 능력도 없다면, 내 관점이라도 바꿔서 버텨야 한다고 충고한다.

또 감정은 풍부할수록 좋다면서 감정이 자기 자신을 지배하지만 않게 하면 된다고 주장한다. 일론 머스크를 예로 들며 "인과관계를 초월한 감정의 파동은 인공지능(AI)도 복제해 낼 수 없다"며 "AI시대에는 감정에 충실한 '또라이'만 살아남는다"고 덧붙인다.

불교에서는 과거의 감정에 얽매여 스스로를 괴롭히는 것을 '두 번째 화살을 맞는 것'이라 부른다. 스님은 이미 지나간 일에 선을 그음으로써, 과거 감정이나 손실에 매몰되지 말고 자기 삶을 살라고 제언한다. 또 위축되지 말고 "그래서 어쩔 건데!"라는 태도를 가질 것을 주문한다.

타인의 공격이나 억울함에는 "맞서지 말라"면서 "물그릇처럼 스윽 받아들이고, 낮게 임하여 흘려보내면 그 어떤 감정도 나를 상처 입히지 못하고 바다로 흘러가 버린다. 내 안의 에너지를 온전히 내 삶을 구현하는 데만 써도 모자란 게 인생"이라고 조언한다. 누가 나를 공격하든 '너는 너고, 나는 나'라는 당당한 유일성을 깨닫는 것이 '존재로서의 강자'가 되는 길이라고 역설한다.

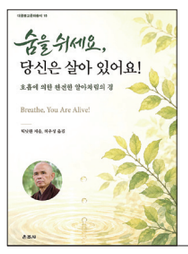
불안함에 대해서는 '지금 여기'에 충실하면 불안할 틈이 없다면서 지금 자기가 할 수 있는 것에 전력을 다하라고 당부한다. 과도한 인정 욕구 역시 내 삶에 에너지를 온전히 쏟아 삶의 주인이 되면 자연스레 해결된다고 설명한다. 특히 실패했을 때 자존감이 무너지지 않는 회복탄력성을 키우기 위해 과감히 '네 탓'을 하라고 권한다. 남 탓은 나 자신을 적으로 돌려 자책하지 못하게 하는 '정신적 갑옷'인 셈이다. 실패 원인 분석도 중요하지만 '내 탓'을 외치다 우울감으로 내가 무너지고 나서 후회해 봐야 아무 소용없다는 판단에서다.

날카로운 비판적 시각도 담겨 있다. '마음만 편하면 장땡'이란 생각은 "지독한 착각"이라면서 자본주의 현실에서 휘둘리지 않고 능력을 발휘하는 것이 진짜 능력이라고 꼬집는다. 또한 현실과 동떨어진 명상은 죽은 명상이라며, 인류 역사 속에서 확실하게 검증된 부처님 가르침을 따르라고 권한다.

스님은 "명상을 하다 눈이 멀 뻔했고, 온갖 부작용을 다 겪어 봤다"면서 "에너지를 다루고 관점을 바꾸는 수행은 위험하고 강력한 도구로 검증되지 않은 기법에 함부로 맡겨서는 안 된다. 인류 역사상 가장 거대한 규모의 임상시험을 거쳐 안전성이 담보된 방식이 부처님 가르침"이라고 강조한다.

이 책은 감정 속에서 허우적대기보다 감정의 주도권을 쥐고 그 너울을 거침없이 타라는 메시지를 전한다. 우주에서 가장 중요하고 끝까지 책임져야 할 존재는 직장 상사도, 부자도, 1등도 아닌, 바로 나 자신뿐이니 스스로를 대하는 태도를 바꿔야 한다는 설명이다. 매 순간 감정을 소모하며 '내가 왜 그랬을까', '그러지 말았어야지' 등 자책하고 괴로워하는 현대인들에게 스님은 당부한다. "인생의 주인공은 나라는 사실을 잊지 마세요. 내가 중심을 잡고 '어쩔 건데!'라는 태도로 나에게 다가오는 변화를 타고 흐를 때 세상 그 어떤 명품보다 빛나는 '진짜 나'를 만나게 될 것입니다."

틱낫한 스님의 호흡에 의한 알아차림



숨을 쉬세요, 당신은 살아 있어요!
틱낫한 스님 지음
허우성 옮김
운주사 / 1만4000원

'아나파나사티 숫타' 현대적 해설
변화 이끄는 수행으로 '마음챙김'

불안과 스트레스가 일상이 된 현대사회에서 '마음챙김(Mindfulness)'은 평온한 삶을 위한 시대의 유행이자 심리치료법으로 자리 잡았다. 오늘날 심리학이나 뇌과학의 언어로 설명되지만, 그 뿌리는 2600여 년 전 부처님의 수행법에 맞닿아 있다.

〈숨을 쉬세요, 당신은 살아 있어요!〉는 틱낫한 스님이 생전 불교의 근본적인 수행인 수식관(數息觀)의 핵심을 담은 경전인 〈아나파나사티 숫타(安般守意經, 호흡에 의한 완전한 알아차림의 경)〉를 현대적으로 해설한 책이다. 스님은 이 책에서 마음챙김을 삶을 근본적으로 변화시키는 수행으로 깊이 있게 조명한다.

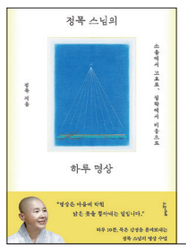
책은 경전에 담긴 16가지 호흡 명상법을 따라가며 수행의 전 과정을 검토한다. 또 느낌[受], 마음 작용[心], 인식[法]으로 우리 능력의 토대를 이룬 사념처(四念處)와 깨달음을 위한 일곱 가지 요인인 칠각지(七覺支) 등을 살핀다.

아울러 멈춤[止]과 깊이 봄[觀]에 중점을 둔 경전 속의 완전한 알아차림의 명상을 7가지 항목으로 분류한다. △일상에서 호흡을 알아차림 △몸에 대한 알아차림 △몸과 마음의 통일의 실현 △기쁨과 행복에서 양식을 얻음 △느낌을 지켜봄 △마음 돌보기와 마음 해방하기 △모든 현상의 본성을 밝히기 위해 깊이 바라봄 등이다.

틱낫한 스님에 따르면, 호흡은 깨달음의 수단이자 의식의 집중을 지속하는 방법이다. 이 책은 호흡을 알아차리는 것에서 시작해 몸과 느낌을 이해하고, 마침내 모든 존재의 무상(無常)함과 상호연결성을 통찰하는 단계로 자연스럽게 안내한다. 특히 스트레스 감소나 집중력 향상을 목표로 한 여타 마음챙김 관련 책과 달리 "나는 지금 어떻게 살아가고 있는가"란 근본적인 질문을 던지며, 그 답을 호흡 속에서 찾도록 이끈다.

또 명상을 현실과 동떨어진 행위로 보지 않고, 걷고, 숨 쉬고, 차를 마시는 삶의 평범한 순간을 온전히 살아내는 것 자체가 명상임을 일깨워준다. 스님은 "호흡을 즐기라"면서 행복은 수행이 끝난 뒤에 얻는 보상이 아니라, 호흡을 알아차리는 순간 이미 시작된다고 강조한다. 배희정 기자

"명상, 마음에 박힌 낡은 못 뽑는 일"



정목 스님의 하루 명상
정목 스님 지음
수오서재
1만8500원

입문자 위한 명상 24가지
QR코드로 만나는 스님 안내

하루 10분, 수많은 생각과 묵은 감정을 흘려보내는 명상법을 소개하는 책이 나왔다. 마음공부 전문 매체인 '유나방송' 등에서 치유와 지혜의 법문을 전해 온 정목 스님(서울 정각사 주지)이 펴낸 〈정목 스님의 하루 명상〉이다.

'소음에서 고요로, 집착에서 비움으로'란 부제처럼, 이 책은 명상을 통해 마음의 평온을 찾도록 안내한다. 스님은 명상의 '명'이 '어두울 명(冥)' 또는 '감을 명(瞑)' 자를 쓴다며, 명상이 깊은 어둠으로 이끈 뒤, 내 안의 작은 빛을 발견하도록 이끈다고 설명한다. 명상을 통해 무언가를 얻기보다는, 얻고자 하는 마음이 비워지는 순간, 내면의 순수함이 드러나고 마음에 힘이 생긴다는 것이다. 즉, 명상은 "마음에 박힌 낡은 못을 뽑아내는 일"이며 "혼란스러운 것들을 정돈해 줘 마음에 등대 하나를 세우는 것"과 같다.

스님은 슬픔, 분노, 불안 등 두려운 감정들이 몰려와 세상이 검게 물드는 날엔 감정과 맞서 싸우지 말고, 그저 조용히 바라보며 알아차리라고 권한다. 온몸으로 숨이 드나드는 현재의 호흡에만 집중하면, 불필요한 생각은 밀려나고 정신이 맑아져, 대인 관계도 편해진다고 말한다.

스님은 명상을 어렵게 여길 것 없이, 밖으로 향하던 관심을 안으로 모아 한 가지에 집중하면 충분하다면서 매일 정해진 시간 자리에 앉아 명상하는 습관을 들이면 마음의 힘도 점차 자라난다고 설명한다.

이를 위해 책의 각 장에는 마음을 다스리는 21가지 실천명상법을 담았다. 여기에 쇄골 타점 두드리기, 용서의 편지 쓰기, '나와 화해하세요'의 3가지를 더해 독자가 일상생활에서 쉽게 따라 할 수 있도록 했다.

책은 온전히 깨어나기, 분노와 함께 숨 고르기, 좌절과 우울의 터널 지나가기, 불안한 마음 바꾸어 놓기 등 9장으로 구성됐다.

특히 분노, 우울, 불안 등 자신이 처한 상황에 맞춰 필요한 명상을 선택할 수 있도록 소개해 입문자들에게 유용하다. 1분간 시계의 초침에만 집중하는 '초침 바라보기 명상', 후회와 걱정을 잠재우는 '호흡 명상', 집중력을 높이는 '숫자 세기 명상' 등이다.



현대불교신문 자료사진

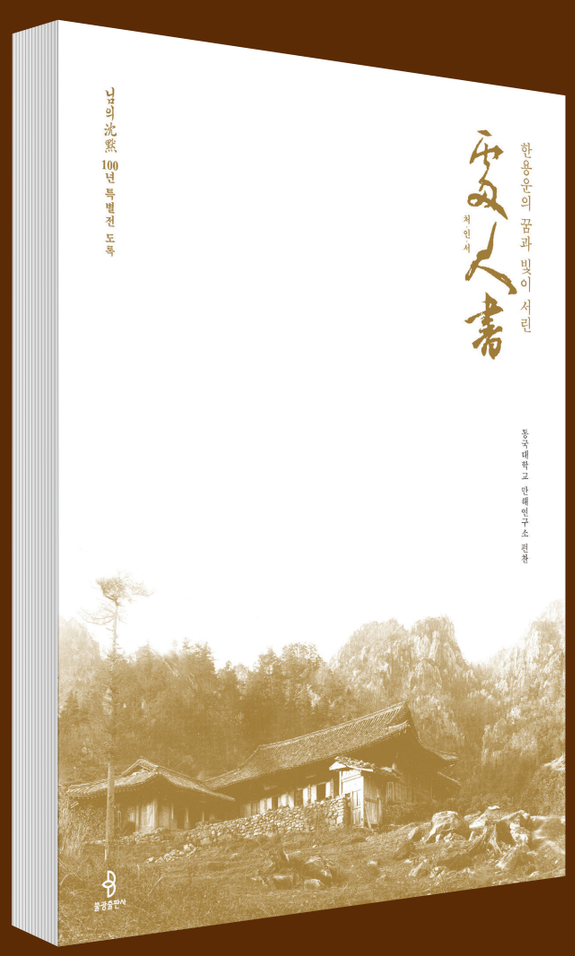
이 밖에도 스스로 화해를 청하는 '자기존중 명상', 마음 표현에 서툰 아이의 감정과 상처를 다독이는 '흰쌀 명상', 청소년의 자아 탐구를 돕는 '거울 명상' 등 자비와 사랑으로 나뿐 아니라 타인을 품는 다양한 명상법을 제시한다.

각 장 끝에는 정목 스님의 안내 목소리를 들으며 직접 명상할 수 있도록 QR코드를 수록했다.

정목 스님은 "이 책을 따라 명상하며 마음의 찌꺼기를 비우고 고요 속에 머물 수만 있다면 우리는 더 넓은 세계를 경험하게 될 것"이라며 "비울수록 가득해지는 풍요로움을 독자분들이 받아들여 고요하고 행복한 삶을 살아갈 수 있다면 좋겠다"고 밝혔다. 배희정 기자

100년 동안
우리가 본 것은
만해(萬海)의
일부분에
불과했다!

'님은 갔습니다' 뒤에 숨겨진
만해 한용운의 남다른 면모들,
친필 서간부터 유묵까지…
100년 만에 한자리에 모인
'만해의 모든 것'



한용운의 꿈과 빛이 서린
처(處)·인(人)·서(書)

『님의 침묵』 간행 100주년 기념 특별전 도록,
장소·사람·책으로 재조립한 '만해정신'의 결정판

이 책은 만해 스님이 머물렀던 장소와 영향을 주고받은 사람,
스님이 읽고 쓰고 편찬한 글을 토대로 완성한 시각적 평전이자
'한용운'이라는 한 인물에 대한 총체적·인문학적 아카이브다.

"조선불교 유신의 책임이 천운이나 남에게 있는 것이 아니라
나에게 있는 것임을 알았다. 그리하여 이 유신론을 써서
스스로 경계하는 동시에 이를 승려 형제들에게 알린다."
_『조선불교유신론』「서론」 중에서

"자유는 만물의 생명이요 평화는 인생의 행복이다. (…)
참된 자유는 반드시 평화를 동반하고 참된 평화는 반드시 자유를 함께 한다.
실로 자유와 평화는 전 인류의 요구라 할 것이다."
_「조선독립에 대한 감상의 개요」 중에서

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어