“청정수행 성취 이루는 지름길”

책세상





안녕, 다람살라
청전 지음/운주사 펴냄/1만 4천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

이 책은 달라이 라마 존자의 제자 청정 비구 청전 스님이 인도 다람살라서 존자님을 모시고 수행한 지 30년 만에 한국으로 돌아와 쓴 첫 번째 책이다. 강산이 세 번 바뀌는 동안, 오로지 한자리 다람살라만을 고집하며, 스승 달라이 라마 존자를 모시고 수행과 봉사의 삶을 살아온 청전 스님의 얘기 보따리는 맑고 따뜻한 스토리로 가득차 있다.

저자는 대중들이 쉽게 알 수 없는 달라이 라마의 진면목과 이면, 스승과 제자간의 영적 교류, 순례길의 신비로운 체험과 깨달음 등을 처음으로 이 책에 소개했다. 따라서 이 책은 한 수행자의 놀랍고도 아름다운 체험담이자, 다람살라에 둥지를 틀고 짧지 않은 세월을 보낸 한 수행자의 인연담이기도 하다. 이를 통해 독자들은 어둡고 탁한 세상에서 한줄기 따뜻한 위안을 받을 수 있을 것으로 기대된다.

청전 스님은 1977년 송광사서 구산 스님을 친견하고 자각한 바가 있어 출가한 이래, 수행을 위한 순례길에 올라 태국, 미얀마, 스리랑카 등 여러 곳을 거쳤다. 마침내 절대 스승 달라이 라마 존자를 만나고, 30년간을 다람살라 한자리서 한국인으로 처음 비구 제자가 되어 스승을 모시고 중단 없는 수행과 보시 봉사의 삶을 살았다.

저자는 이 책에서 존자님 가까이서 경험한 사실들을 처음으로 글로써 밝힌다. 이는 저자와 달라이 라마 존자와의 관계에서만 알아차릴 수 있는 개인적 경험들이다. 또한 이 책에는 순례길서 얻은 놀랍고도 신비로운 체험과 함께, 다양한 사람들과의 따뜻한 만남, 그리고 아름다운 티베트의 자연 풍광이 담겨 있어, 읽는 즐거움과 보는 재미가 가득하다.

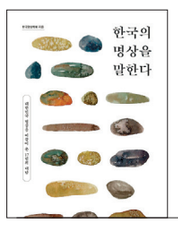
인도 다람살라서 30년 수행 생활
달라이라마 한국 첫 제자 수행자
수행과 봉사의 기록여정 담아내

자신 직접 체험한 것만이 ‘진실’
순례길서 만난 놀라운 체험 소개
아름다운 티베트 자연 풍광 담겨

스님이 평소 대중들에게 “자신이 체험한 것만이 진실한 깨달음이며 책에서 본 것은 번뇌일 뿐”이라고 고백했듯이, 난행 고행의 청정한 수행을 통하지 않고는 어떤 정신적인 성취도 이룰 수 없다는 것을 이 책서 몸소 보여주기도 한다.

따라서 스님의 고되고 험난한 라닥 지역으로의 봉사 여정이, 먼 옛날 구법의 길을 떠났던 구도자들의 치열하고 뜨거운 열정과 겹쳐 보이는 것은 결코 우연이 아니다. 이와 함께 티베트와 인도의 사원과 히말라야 깊은 산속서 맑고 청아하게 살아가면서 혼탁하고 어지러운 세상에 한줄기 빛이 되어주는 청정 수행승들, 어린아이처럼 순진무구하고 티 없이 맑은 노스님들의 이야기, 그리고 척박한 환경 속에서도 오로지 부처님만을 믿고 살아가는 민중들의 소박한 모습들은 우리에게 진한 감동을 주기에 충분하다.

청전 스님이 내어 놓은 소박하면서도 흥미로운, 때론 가슴 시린 이야기들이, 이 책을 한 번 펼쳐들면 끝까지 단숨에 읽게 만든다. 그리고 이 책 곳곳에 펼쳐진, 진실한 수행자만이 얻을 수 있는 신비로운 체험과, 꾸밈없고 소박한 티베트인들의 삶과, 맑고 맑은 수행자들의 모습과, 티베트의 아름다운 풍광들이 독자들에게 따뜻한 울림을 줄 것이다. 또한 이런 이야기들을 통해 스님에게서 우러나는 자비와 연민의 마음이 우리 모두에게 스며들기를 기대한다.



산에서 내려온 명상, 대중화 꿈꾸다

한국의 명상을 말한다 한국명상학회 지음/담앤북스 펴냄/1만 7천원

명상의 과학화와 대중화를 위해 모인 전문가들이 10년의 세월 동안 학회를 통해 다양한 수행을 하고 이제는 한국형 명상을 제대로 알리기 위해 이 책을 썼다. 저자인 한국명상학회는 의학, 한의학, 심리학, 간호학, 교육학 등 각 분야의 전문가들이 모인 명상 단체로 한국형 명상의 현주소와 명상의 장점, 실용적인 명상의 활용법, 현대 생활서 명상의 가치 등을 이야기한다. 챕터 1, 2는 한국서 서양 명상법을 받아들이기까지, 그 후 한국 명상학회의 노력이 실려 있다. 챕터 3은 한국명상학회를 이끄는 전문가 17인의 허심탄회한 대담, 챕터 4는 실용적인 명상법을 소개한다. 챕터 5에서는 각 분야서 활용되는 명상의 전문적인 이야기를 담았다,

“명상이 고통과 괴로움을 없앨 수 있을까?”

명상이 우리 사회의 건강과 행복에 도움을 줄 수 있을까? 고수의 한마디 조언이 아닌 10년간의 노력을 담았다 좌선이나 단전호흡, 기 수련 등에 집중한 과거의 한국 명상은 나름의 꽤 오랜 역사와 전통을 갖고 있다. 하지만 숨은 고수들이 산에서, 절에서 하기에 일반 사람들은 흔히 따라 하기가 쉽지 않았다. 와중에 마음챙김(Mindfulness)이라는 서구의 명상법이 자리 잡으면서 우리 사회서 명상이 널리 활용된다. 한국명상학회는 한국 명상의 깊이에 서양 명상의 실용성을 담고자 지난 10년간 힘썼다. 한국형 프로그램을 만들고, 회원을 모아 교육하고, 정기 수련회를 개최하고, 전문가들이 앞서서 논문을 쓰고 학술대회도 열었다. 이 모든 것이 명상이 건강에 도움이 되고 행복하게 해준다는 것을 널리 알리고 싶었기 때문이다. 이 책은 한국 명상의 과학화와 대중화를 심도 있게 고민한다. 각 분야의 전문가 17인은 아래 아홉 가지 질문에 허심탄회하게 이야기한다.

〈명상을 어떻게 시작했는가〉 〈자신의 분야서 명상을 어떻게 접목하는가〉 〈실제로 명상이 자신과 타인에게 어떤 도움을 주는가〉 〈지난 10년간 명상은 어떻게 변화했는가〉 〈명상 연구는 어떻게 하는가〉 〈본인이 특별히 좋아한 명상이 있는지, 또 어떻게 수행하는지〉 〈명상시 주의할 점이 있다면, 또 부작용은 없는지〉 〈한국 명상 미래는 어떨지, 다가올 미래 위해 어떤 노력 해야 할까〉 〈명상이란 무엇인가〉 등등.

명상 자체에 집중하면서도 그 활용법과 연구에 대해서도 놓치지 않았다. 또한 10년의 과거와 현재뿐 아니라 가까운 미래부터 먼 미래까지 다양한 사람들에게 어떻게 명상을 전파할지 고민하고 그 실용적인 대책까지 내놓았다.

17인의 전문 대담 뒤엔 몸과 마음의 건강, 고통의 해결 그리고 행복한 삶을 위해 정진하는 전문가 16인의 생활 명상법이 실려 있다. ‘글쓰기 명상’을 통해 내면의 나와 솔직하게 마주하는 법, 걷기 여행 명상법 실행하는 법, 텃밭 정원 가꾸기 명상법 등을 소개한다.

김주일 기자

“사람은 본시 착한디, 그란디 왜 잘못되는가 하면 욕심 때문이라 그것여. 그라믄 어떡하냐 하먼 욕심만 버리면 된다 이거여. 그것 같고도 안녀. 또 뭐냐 하면 부지런하고 공부도 해야 허구요, 그리고 눈으로 보는 거, 귀로 듣는 거, 그거 다 내가 아녀. 눈 따라가고, 귀로 들은 것 따라가다 보면 다 망하는겨. 내 안에 있는 내 맴도 나 아니지라. 언제 변할지 모르는 게 맘여. 그라먼 뭐로 중심을 잡아야 쓰것소? 그 맘은 부처님 같은 맘을 써야 한다” 243 P

장산 스님의 세상 속 사람 스케치

북 기자의 **책 속으로**



장산 지음
조계종출판사 펴냄
1만 5800원

이 책에는 전국 방방곡곡 홀연히 길을 떠난 장산 스님이 마주한 풍경들로 가득하다. 불현듯 도반의 연락을 받고서, 또는 계절이 바뀌거나 갑자기 호기심이 생겨 떠난 길 위에서 스님은 눈부신 정경과 인상적인 사람들을 만난다.

또 이 책의 표제가 된 〈달을 병에 담은 동자승〉에는 자상한 노스님과 순수한 동자승의 대화가 훈훈하게 그려진다.

세상 사는 사람들 속 장산 스님의 ‘이야기 스케치’에는 위트가 넘친다. 남원 광한루에서 춘향이와 이몽룡을 즉석 연기하는 유쾌한 청춘남녀, 울산 진하 해변을 덮친 해무를 보며 처용가를 읊는 교포 3세 고대 언어학자 헤일리 킴, 가야산 해인사에 살던 기인 앵금이 등 저마다의 개성을 간직한 이들이 보통의 우리네 삶에서 벌어지는 각양각색의 모습들을 이야기한다.

장산 스님은 순수한 시선으로 세상을 바라보고, 그로부터 얻은 깨달음을 이 책의 각 글 말미에 짧은 시구절로 남겨 깊은 여운을 자아냈다. 책 곳곳에 그려진 세밀화는 다방면에 취미가 있는 장산 스님의 솜씨다. 스님은 숨겨진 옛날이야기들을 마치 곁에서 들려주는 듯 친근하게 풀어나가며 삶에서 되새겨야 할 지혜와 교훈을 전해준다. 김주일 기자

