

# 웰빙 열기 속 '명상 서적' 후끈

몸과 마음의 안녕을 추구하는 웰빙에 대한 사회적 관심이 높아지면서 마음챙김의 화두를 키워준 '명상'에 대한 반응도 뜨겁다.

틱낫한 스님, 달라이 라마 등의 수행과 삶이 세간의 주목을 받기 시작하며 명상서적도 국내 베스트셀러 반열에 잇따라 등극하고 있다.



참선 전문 모임인 수선회의 정진 모습

## 틱낫한·달라이 라마 책 베스트셀러에

### ■ 열풍 주도·수행 실천 안내서 역할



틱낫한 스님의 명상서는 이 같은 열풍 한가운데에 있다. 스님의 명상서는 다양한 제목과 내용으로 수십 권 이상 번역·소개됐다. 그러나 붓물처럼 쏟아져 나온 책의 대다수가 스님을 음유시인이나 무종파 영성지도자로 포장하는데 초점을 맞췄다는 지적도 상당하다. <아! 붓다>(틱낫한 스님, 반디미디어)는 이 같은 평가에 살짝 비껴서 있다. 이 책은 사제제와 팔정도, 12연기, 육바라밀 등 부처님 가르침 가운데 핵심이 되는 교리를 틱낫한 스님 특유의 평범하면서도 서정적인 문체로 풀어낸 '불교해설서'이자, 일상에서 견기와 호흡을 통해 수행을 실천할 수 있도록 안내하는 '수행안내서'다. 틱낫한 스님은 "내 안에 있는 부처님 마음을 깊숙이 들여다보고 철저하게 집합으로써 고통을 행복으로 전환하는 수행의 방안을 찾을 수 있다"고 말한다.

### ■ 행복 주제로 한 삶의 지침서



서점에 즐비한 달라이 라마 관련 서적 역시 마찬가지다. 그러나 달라이 라마의 삶과 강연을 다룬 수십 종의 서적 가운데서도 <달라이 라마의 행복론>(류시화 옮김, 김명사)이 단연 눈길

을 끈다. 이 책은 달라이 라마의 책이지만 단순한 불교서적이 아니다. 인간의 마음 문제를 다루는 전문가라 할 수 있는 정신과 의사 하워드 커틀러와 달라이 라마가 '행복'이라는 주제로 대화한 것을 묶은 행복 지침서다. 처음 만난 자리에서 하워드 커틀러는 달라이 라마에게 도발적으로 묻는다. "당신은 행복한가?" 그러자 라마를 잃고 아직도 수많은 난민들과 함께 살고 있는 달라이 라마는 조금도 망설임 없이 "그렇다"고 대답한다. 또 달라이 라마는 "외롭지 않느냐"는 질문에 "전혀 외롭지 않다"고 답한다. 그 자신은 매 순간 모든 인간 존재와 하나로 연결되어 있음을 느끼기 때문에 외롭지 않다는 것이다. "다른 이들을 볼 때 긍정적으로 보며, 늘 나와 공통된 점, 서로 연결되어 있는 것들을 발견하기 때문"이라고 그는 말한다.

### ■ 티베트 불교를 알기 쉽게 설명



티베트 불교의 대표적 스승으로 꼽히는 소갈 린포체의 <티베트의 지혜>(민음사) 역시 달라이 라마와 함께 티베트 불교의 가르침을 소리로 전하고 있다. 이 책은 티베트 불교의 창시자로 알려진 파드마 삼바바의 <티베트 사자의 서>를 알기 쉽게 설명한 문본, 일반인들을 대상으로 불교의 가르침을 잔잔하게 풀어낸다. 책 속에는 인간이 죽은 후 거처가 된다는 바르도에 대한 설명뿐만 아니라, 죽음과 죽어가는 과정에 대한 설명을 비롯해 입사(臨死) 체험에 관한 보고, 일상 생활에서 마음 닦는 수행법까지 담겨 있다.

### ■ '나'는 누구인가 근원적 물음 천착



인도 성자의 목소리와 가르침을 담은 명상서들도 많이 있다. 라마나 마하리쉬의 <나는 누구인가>(정하는)는 종교를 떠나 존재에 관련한 인간의 근원적인 물음에 천착한 책이다. 마하리쉬는 '비어있는 그 자체의 나를 들여다보는 것'이 곧 '세상'을 바라보는 것이며 내가 세상을 이 되는 것"이라 말한다. 그에 따르면 깨달음이란 '마음이 가라앉은 상태'가 아니라, 마음이 완전히 사라져 버려 다시는 마음의 세계로 돌아올 수 없는 상태"다. 그는 '나는 누구인가'라는 생각 속에 다른 생각들을 모두 끊고, 마지막으로 '나는 누구인가'라는 생각마저 끊어지면 깨달음이 드러난다고 했다. 그 상태를 진아, 신, 깨달음, 가슴 등 여러 가지 용어로 설명하고 있다.

### ■ 새로움을 위한 자각의 필요성 강조



크리슈나무르티의 <명상>(중명출판사)은 현대의 성자로 일컬어지는 크리슈나무르티의 사상과 가르침을 압축적으로 담았다. 살아가면서 부딪히는 슬픔과 고통, 격정, 분노 같은 감정은 당사자가 그것들을 받아들이고 이해할 때 비로소 새로운 모습으로 거듭날 수 있다. 단지 신을 찾거나 환

상, 오락을 갖기 위해 명상에 임하는 것은 그 자체로 또 다른 집착이요, 삶의 사슬임을 저자는 일러준다. 그저 자기 자신을 비우기 위해 눈을 감고 숨을 고른다면 새로운 영적 세계에 도달할 수 있다. 명상은 세계로부터 도피하거나 스스로를 가두는 것이 아니며 목표에 이르는 수단도 아니다.

"누군가를 통해서가 아니라 자기 스스로가 찾아내야 한다. 우리는 이제껏 스승들이나 구세주 그리고 대가들의 권위에 의존해 왔다. 만약에 명상이 무엇인지 알아내기를 참으로 원한다면 모든 권위를 완전히 버려야 한다." 자각을 강조하는 크리슈나무르티의 가르침이다.

### ■ 실생활 적용 가능한 명상법 소개



이론의 틀에서 벗어나 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 명상법을 담은 책도 있다. 해몽 법사의 <살을 바꾸는 5가지 명상법>(불광출판부)은 지인이 1990

년 허서암 스님에게서 '무(無)'자 화두를 받은 후 전국의 제방선원을 비롯해 동남아 불교국가를 여행하며 얻어낸 수행의 기록이다. 이 책은 '관법명상', '진언명상', '절명상', '염불명상', '화두명상' 등 5가지 명상법으로 분류돼 있다. 저자는 '관법명상'에 대해 생각을 그치고 분별에서 벗어나 자신을 끊임없이 관찰하는 것이라고 설명한다. 이외에도 일념이 되도록 소리에 집중하라는 '진언명상', '절을 하면 할수록 자신의 마음이 비워짐을 느끼는 '절명상', 오직 염불소리만 남을 때까지 쉬지 않고 염송해야 깨달음이 전제된다는 '염불명상'이 소개돼 있다.

# 문학의 법당엔 서늘한 감동이 ...

생활의 무게와 타오르는 더위가 '꺼지지 않는 평행선'을 달리는 여름. 그래도 그 한가운데에 휴가가 있어 여름날의 '고(苦)'는 고가 아니다. 여유로운 여름 휴가 기간에 불교문학을 가까이 하며 현실과 허구, 그리고 불교를 오가는 특별한 체험에 몰입해 보는 것은 어떨까.



국내 최대의 불교전문서점 '여시아문'에서 불교문학서적을 고르며 더위를 식히는 불자들

## 경전, 문학으로 형상화

경전의 깊이와 문학의 상상력을 함께 가져가고 싶은 독자가 있다면 고은의 소설 <화엄경>(민음사)을 권한다. 불교경전은 문학의 무한한 보고로 전해지고 있지만, 방대하고 난해한 경전의 세계가 문학적 형상화를 거쳐 작품으로 피어나기란 쉽지 않은 일이다. <화엄경>은 이런 선재의 구도기를 다룬 <화엄경> 입법계품을 문학적으로 입취한 역작으로 꼽힌다. 신재는 보리심을 일으켜 보살행을 구족하기 위해 남인도 여행에 나서 53인의 스승을 만난다. 문수보살에서부터 마지막 보현보살에 이르기까지 선재는 많은 이들의 가르침을 통해 깨달음에 이른다. 이들 가운데는 불법과는 상관없는 바라문, 장사꾼, 뱃사공, 소녀와 창녀, 신들까지 포함돼 있다. <화엄경>이 갖는 구도자의 본질성은 문학이 지향하는 존재의 근원 탐구, 그리고 작가의 서정과 의식, 고전적 어조와 맞닿아 불교문학사의 한 획으로 남아 있다.

## 경허선사의 진면목

불교의 역사를 빛나는 상상력으로 되살린 작품도 있다. 최인호의 소설 <깊은 길>(샘터)은 인도에서 시작된 이후 중국을 거쳐 해동에서 다시 전파된 선불교의 종지를 찾아 나선 불교소설이다. 이 작품은 두 개의 이야기 일개로 되어 있다. 그 일개의 하나는 대학에서 해석된 영문학자 '강빈'이 자신의 정체성을 찾아나서는 과정이고, 다른 하나는 경허 스님의 일대기이다. 작가는 두 이야기 줄기 속에 선의 종지에 관한 풍성한 일화들을 소리가 없이 녹여냄으로써 선불교의 높고 깊은 함의를 전하고 있다.

작품에서 '길'은 자신의 법기를 가능해질 스승도 없는 지금의 현실과 결코 무관하지 않다. 그래서 1300여 년에 걸친 화두들을 부여잡고 깨달음을 위해 용맹정진하는 경허선사의 수행의 의미는 남다르게 전해진다. '깊은 함시 여네나 있고, 깊은 결국 아무데도 없다'는 미당 서경주 시구의 화두가 불꽃처럼 되살아난다.

## 다산삼매로 깨친 선승

한승원의 <초의(김영사)는 '호남 칠교봉'으로 추앙받던 뛰어난 선승 초의(1786~1866) 스님에 대한 소설이다. <다산전>, <동다승> 등을 저술했던 차문화를 보급한 인물로 널리 알려져 있지만, 그는 글씨와 그림에 모두 능한데다 법배, 탕화, 단청, 바라춤에 이르기까지 팔방미인이라고 불릴 만큼 다재

다능했다. 그러나 작품에서 주목되고 있는 스님은 다산삼매로 깨달음을 이룬 선승의 모습이다. 작가는 초의 스님의 진면목을 드러내기 위해 수많은 일화와 허구를 대담하게 직조하여 영화처럼 속도감있는 전개로 보이고 있다. 스님은 깨달은 마음을 암자의 울타리 안에 가두지 않고 차와 선을 통하여 저자거리에 회향하려 했고, 어떤 때는 법배를 부르고 바라춤을 추면서 존재의 빛과 그림자를 다독이며 거친 세상의 다리를 훌쩍 넘어 건넜다. "초의 스님을 알고 난 지금, 나는 세상이 훨씬 아름답고 향기롭고 넓어 보이고, 세상은 살아갈 만한 가치가 있는 것이구나 하는 생각을 했다"는 작가의 서문이 낮설게 들리지 않는다.

## 법정 스님 대표 에세이

장중한 이야기를 소화하기 부담스럽다면 가벼운 터치로 삼보의 향훈을 전하는 에세이를 택하는 것도 좋다. 맑고 향기로운 문체로 불자들은 물론 대중들에게 널리 알려진 법정 스님의 오랜 베스트셀러 <무소유>(범어사)를 읽어보자. 법정 스님은 벼으로부터 난초를 선물 받은 이후 어쩔 수 없는 집착에 젖어든다. 외출 중에도 난을 들었는지 내었는지에 대한 고민에 빠지기 일쑤고, 밖에 내어둔 난을 안으로 들이기 위해 발길을 되돌리는 경우도 허다하다. 그러나 스님은 난초를 친구에게 건네면서 그 같은 집착과 구속에서 벗어나게 된다. 그리고 "아무 것도 갖지 않을 때 비로소 온 세상을 갖게 된다"는 '무소유의 지혜'를 소리없이 전하고 있다. 조금이라도 더 많이 갖기 위해 발버둥치는 세상, 소유물에 대한 집착으로 진정한 평안을 버리고 있는 건 아닌지에 대한 반성과 성찰의 계기를 마련케 한다.

## 스님이 본 스님들의 일상사

지옥·설국·효림 등 15명의 스님들이 쓴 <스님이 이야기>(여시아문)는 스님들의 청정수행과 진솔한 삶의 이야기가 돋보이는 에세이집이다. 일반에 알려지지 않은 스님들의 수행과 일상사가 담담한 어조로 녹여있는 책은 스님의 눈으로 읽어낸 스님의 이야기들이 독자만의 흥미를 돋운다. 20여년 가까이 장좌불와(長坐不臥)와 오후불식(午後不食)을 해오고 있는 지유 스님과 금산 스님, 결계때는 물론 해계때마저 기도처를 찾아다니는 법현 스님, 해례와 결계가 따로 없이 늘 정진하는 일선 스님 등 스님들의 다양한 삶의 향취가 돋어난다. 2000년 1월 1일부터 2003년 8월 6일까지 3년 여에 걸쳐 현대불교신문에 소개됐던 연재물 중 85명의 스님이 이야기를 선별해 엮은 책이다.