

여름철 읽으면 속 편해지는 책들

마음을 다스리지 말라니? 응?



“잘 사는” 문제가 이 시대의 화두로 떠오르면서 사람들은 자신의 삶을 바꾸고 싶어 한다. ‘잘 사는’ 문제에 관한 답은 서점에서도 쉽게 찾아볼 수 있다. 이미 출판 시장에는 삶의 질을 개선시키기 위한 방법들이 널려 있다.

많은 사람들은 이미 충분한 지식들을 통해 그 답을 알고 있지만 책의 내용은 다 남 얘기일 뿐이다. 머리와 마음으로는 분명히 알고, 간절히 실천하고 싶어 하지만 실천은 하지 않는다. 그것이 바로 문제다.

저자인 지장 스님은 마음을 변화시키지 못하는 이들을 위한 특별한 전략적 사고를 제안했다. 스님은 “사람들은 마음이라는 것이 마치 몸을 다루듯 훈련시켜야 하는 대상으로 알고 있다. 하지만 마음은 생각만큼 말을 잘 듣지 않는다”며 “마음을 훈련의 대상으로 보지 말고 아주 다른 시각으로 바라보라”고 말한다.

바로 마음의 상태를 만들어지고 있는 것이라고 보는 것. 마음의 상태는 조건과 상황에 의해 결정된다. 즉 좋은 일이 생기면 즐겁고 기분이 좋으며, 나쁜 일이 생기면 기분이 나빠지고 화가 난다. 하지만 같은 조건에서 누구는 그 상황을 즐기지만 누구는 괴로워한다. 결국 대상이나 현재 상태에 어떤 가치를 부여 하느냐에

따라 마음 상태가 결정된다는 것이다.

모르고 있던 사실을 알면 마음의 상태는 분명 변한다. 또 아는 게 달라지면 마음뿐만 아니라 우리의 현실적 삶도 달라진다. 삶의 변화를 원한다면 우선적으로 마음의 변화가 있어야 한다. 또 마음의 변화를 위해서는 다시 보고 아는 것이 달라져야 한다.

그렇다면 보고 아는 것이 달라지면 어떻게 해야 하는가. 보고 아는 방식을 바꾸면 된다. 스님이 제안하는 클리어 마인드&클리어 라이프 전략의 원리는 간단하다. 우선 보고 아는 방식을 바꿔 우리가 알아야 할 당연한 사실을 바로 깨닫게 한다. 그리고 깨닫는 순간 마음의 변화가 일어나며 마음의 변화가 어떻게 생활의 변화, 삶의 변화로 이어지는지 과정과 원리를 살핀다.

생각은 순식간에 바뀐다. 우린 화가 났다가도 친구의 진한 장난에 갑자기 웃기도 한다. 스님은 이제까지 봐야 할 것이 무엇인지 몰라, 보지 못했던 것에 대해서 보는 요령을 가르쳐 준다. 스님은 우선 일어나는 마음, 일으키는 마음이 있다는 사실을 구별 짓는 법을 설명한다. 다 내 마음이고 내가 일으킨 것 같은데 알면 알수록 그것은 일어나는 마음 상태일 때가 대부분이다. 일어나는 마음의 7할은 대부분 부정적이고 자기중심적인 것들이다.

부정적으로 일어나는 마음들은



삽화 · 오영식

마음 바꾸기 전 마음 상태를 만드는 조건 바꾸고 일어나는 마음과 일으키는 마음부터 구분해야

우리의 마음을 다치게 할 뿐이다. 일어나는 마음, 일으키는 마음을 구별하면 부정으로 일어나는 마음을 자신과 분리시킬 수 있다. 책에는 바로 이런 비결이 담겨있다.

스님이 제안하는 클리어 마인드 전략을 따라하다 보면 현실에서 세 가지의 변화가 찾아온다. 첫째는 마

음을 다치지 않게 되며, 둘째는 스스로 자신감을 만들어 낸다. 마지막을 인격의 변화를 이끌어 낸다.

하지만 아무리 좋은 방법이라도 지금 이 순간 할 수 없다면 의미가 없다. 때문에 일상에서 항상 지속될 수 있는 방법이 필요하며, 변화의 핵심은 바로 어떻게 보고 아는가이다.

보기 어려운 것을 보는 것이 아니라 지금 여기 실재하는 것들을 보다 더 사실적인 측면에서 알고 있는 것이다. 이것이 통찰이다.

이제까지 행복과 성공을 꿈꿨지만 생각처럼 잘 되지 않았다면 지장 스님이 제안하는 클리어 마인드&클리어 라이프 전략으로 변화를 체험해 봐도 좋을 듯하다.

클리어 마인드&클리어 라이프 전략 | 지장 지음 | 클리어마인드 펴냄 | 1만5000원 | 이은정 기자

지금 이 글 보는 놈은 무엇인가?

“화두 들고 헛일하지 말라. 부처를 보려면 보는 놈을 보라!”

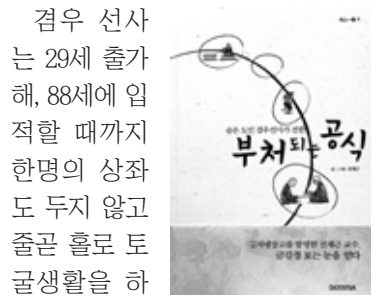
저자인 서울대 전재근 교수가 한 선사와의 특별한 인연담을 필두로 한, 《금강경》의 핵심과 배경을 설명하는 책을 출간했다. 전재근 교수는 경우 선사라는 숨은 도인을 만나면서 그의 설법과 가르침을 받은 과정들을 솔직하게 엮어냈다.

서울대 교수불자회인 불이회의 총무를 맡고 있었던 전 교수는 당시 지도법사였던 정무 스님과 그의 인연담을 소개하며 정무 스님을 만나게 된다. 사찰수련회를 통해 경우 선사를 친견하고 선사의 설법을 듣게 된 전 교수는 큰 충격을 받게 된다.

경우 선사는 기존에 알고 익혀왔던 불교에 대한 고정관념을 뚫아 허물어 버렸다. 존경해 오던 한국 고승들을 형편없다 비판하고, 중국의 유명한 조사들을 가리켜 부처님의 참뜻도 모르는 사람들이라 말했다.

책은 저자와 선사와의 만남이 이뤄진 사찰 수련회 이야기, 경우 선사 지어 《금강경》의 사구계에도 틀린 것이 있다고 당당히 말하고, 많은 스님들이 화두 들고 수행하는 것이 헛수고라고 말했다.

전 교수는 선사의 법문에 충격을 받았으나 선사가 토해내는 설법의 발상의 전환이 돋보였고, 그가 휘두르는 비판의 칼날이 너무 예리하다 생각해, 이후에도 선사를 계속 찾아 뵈는다는.



경우 선사는 29세 출가해, 88세에 입적할 때까지 한평생의 상좌도 두지 않고 줄곧 홀로 토굴생활을 하며 문을 걸어 잡고 생활했다. 전 교수는 그런 선사와의 만남을 어렵게 유지하면서, 선사가 입적할 때까지 그 생활을 지속했다. 스님은 항상 “부처는 멀리 밖에 있지 않고 각자의 자심 속에 있다. 각자 보는 놈이 부처이니, 부처가 되려면 화두를 들지 말고 보는 놈을 보라. 보는 놈은 어디 있느냐. 한 생각도 없는 일념불기처에 있다. 일념불기처에 이르려면 가지에서 닭지 말고 근본 뿌리에서 댕어야 한다”고 강조했다.

책은 저자와 선사와의 만남이 이뤄진 사찰 수련회 이야기, 경우 선사 지어 《금강경》의 핵심과 배경, 선사가 설한 금강경 산림법회, 전교수가 던진 질문에 대한 선사의 장문의 답글, 선사의 토굴에서 벌어진 선사와 나는 법담, 화두를 둘러싼 토론, 끝까지 수행자의 본분에 충실하신 청정한 선승의 마지막 모습에 생생히 그려져 있다.

부처되는 공심 | 전재근 지음 | 도파인사 펴냄 | 1만5000원 | 이은정 기자

답답한 고민은 즉문즉설로 해결을

스트레스는 왜 생겨날까. 우리가 원하는대로 일이 해결되지 않기 때문이다. 생각해보면 우리의 일상생활은 고민거리 투성이다.

경제적 어려움으로 인해 발생하는 사회적 갈등뿐 아니라, 부부, 자녀, 직장, 건강 등에 얽힌 개인적 고통으로 늘 괴롭다. 이것이 바로 스트레스의 원인이 된다. 이러한 개인도 상당부분 차지한다. 260여 편의 이야기들은 불경, 성경, 신화, 심지어 어느 나라의 민요에서 들었을 법한 내용들이 담겨있다. 또 우화라고 해서 고리타분한 옛날이야기가 아닌, 지금 이 순간에도 꼭 필요한 가르침을 담고 있다. 남녀노소를 막론하고 한번쯤은 읽어야 할 스토리다. 특히 때 묻은 어른들은 이런 저런 우화를 읽게 되면 출근길 지하철에서 새치기를 하는 알미운 아저씨, 코 주변을 날아다니는 성가신 파리도 용서하게 될 것이라고 말한다.

문즉설)에서 명쾌한 설법을 내린다.

이 책은 법륜 스님의 ‘즉문즉설 법회’의 내용을 녹취해 정리한 《답답하면 물어라》(스님 마음이 불편해요) 《행복하기 행복전하기》를 묶은 것이다. 즉문즉설 법회란 저자가 문답 형식으로 불자들의 고민을 풀어주는 법회로, 우리 삶을 둘러싼 의문을 해결해준다.

아울러 법륜 스님의 쉬우면서도 명쾌한 답변은 우리 일상의 괴로움과 마음의 불편함을 달래줄 뿐 아니라, 스스로의 인생길을 지혜롭게 선택해 행복한 마음으로 나아가 수 있도록 인도하고 있다.

법륜 스님의 즉문즉설 | 법륜 지음 | 정토출판 | 3만 원 | 이은정 기자

때 묻은 어른들이 읽어야 할 불교우화

“타인의 처지를 부러워하고, 타인의 지위를 선망하며, 타인의 재산을 갖고 싶은 사람은 불행에서 벗어날 수 없다. 세상에서 가장 행복한 사람은 스스로에게 만족하는 사람이다.”

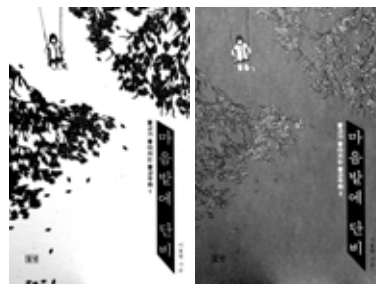
행복해지려면 가장 필요한 것은 무엇일까. 많은 재력일까, 아니면 명예일까, 갖고만 있어도 든든하다는 땅일까. 지금의 어른들은 너무 빨리 살아왔다. 지금의 기성세대들은 한 국전쟁 이후 밥이라도 배불리 먹기 위해서 쉽 없이 달려야만 했다.

누구보다도 더 많이 빨리 무엇인가를 쟁취해야 했고, 뒤처지면 안됐

다. 충분히 살지 않았지만, 너무 빨리 살아온 탓에 정작 가지고 있어야 할 것들을 많이 버리게 됐다. 이제는 제자리에 서서 자신을 한 번 되돌아 봐야 할 때이다.

책은 이런 어른들이 읽어야 할 불교우화이다. 저자는 우화를 어린아이들이나 입을 법한 동화쯤이라 생각하겠지만, 우화를 정작 읽어야 할 사람들은 바로 어른들이라고 말한다.

책에는 수행 중 자신의 머리 위에 동지를 짓고 알을 낳은 새를 위해 재채기도 참고 앉아 있었던 수행자



의 이야기, 도적에게 가진 것 모두를 빼앗기고 손을 묶어놓은 품을 꿇지 못해 도망치지 못한 스님들의 이야기들이 등장한다.

우화는 대개 동물을 통해 삶의 교훈을 가르치며, 어리석거나 교만한 사람들을 등장시켜 현명한 삶이 어떤 것인지 우화적으로 드러낸다. 우화를 읽는 즐거움은 그 의미를 다

양한 시각으로 해석할 수 있다는 데 있다. 실제로 불교 경전에 나오는 우화들은 헤로도토스의 《역사》나 《성서》 혹은 러시아 민담에 나오는 이야기와 유사한 것들이 있다. 특히 불교 우화가 번성했던 우리나라의 경우에는 수많은 설화와 우언소설(寓言小說)들이 불교우화의 영향 아래 놓여 있었다.

저자는 우화만큼 간결하게 삶의 지혜를 제시해주는 것도 없다고 말한다. 수백 권의 책보다 짧은 우화 한편이 유용하다는 것이다. 저자는 우화를 읽게 되면 출근길 지하철에서 새치기를 하는 알미운 아저씨, 코 주변을 날아다니는 성가신 파리도 용서하게 될 것이라고 말한다.

책은 불교우화라고 해서 불자들만 읽을 필요가 없다. 책에는 솔로몬의 지혜, 집나갔다가 돌아온 탕아의 이야기 등 성경에서 자주 봤던 내용도 상당부분 차지한다. 260여 편의 이야기들은 불경, 성경, 신화, 심지어 어느 나라의 민요에서 들었을 법한 내용들이 담겨있다. 또 우화라고 해서 고리타분한 옛날이야기가 아닌, 지금 이 순간에도 꼭 필요한 가르침을 담고 있다. 남녀노소를 막론하고 한번쯤은 읽어야 할 스토리다. 특히 때 묻은 어른들은 이런 저런 우화를 읽게 되면 출근길 지하철에서 새치기를 하는 알미운 아저씨, 코 주변을 날아다니는 성가신 파리도 용서하게 될 것이라고 말한다.

마음발에 대비 | 이은정 지음 | 들녘 펴냄 | 각 1만2000원 | 이은정 기자

만남의 칠석에서 보냄의 백중까지!
생사참구 生死參究 정진
8월 6일 토요일 - 8월 14일 일요일 (9일간)

잘 살아 왔는가? 지금까지 -
잘 살아 가는가? 지금여기 -
잘 살아 가야지! 지금부터 -

우리 열린선원에서는 생명의 탄생과 장수를 기원하는 칠석과, 선천의 보은과 천도를 기원하는 백중 사이 9일간을 생과 사의 한가운데서 생과 사의 의미를 탐구하는 특별정진 기간으로 정해서 뜻 깊은 수행을 하고자 합니다.

칠석날은 칠성기도와 함께 동국대 명예교수인 목정배 박사님께 견우직녀의 애뜻한 사랑이야기와 칠성기도의 인연에 대해 듣고 나머지 8일간은 8경도의 가르침에 생사참구 정진하는 날로 삼으며, 백중날에는 무상 법현스님의 생사참구 회향법문과 추선공양을 통해 조상님의 보은과 추선공양을 기리도록 하였습니다.

복잡하게 흘러가는 현대사회 속에서, 쫓기듯이 살아가는 현실생활 속에서, 태어남과 늙어감과 괴로움에 대하여, 죽음이란 필연적인 일대사에 대하여, 참구하고 명상하며 살펴보는 가운데, 생사인연 생사의미 생사가지 찾으소.

- ◆ 8월 6일 오후 4시: 칠석법회 - 목정배 교수님 초청강연 (만남의 오만가지 인연)
- ◆ 8월 14일 오후 4시: 백중법회 - 법현스님 특별주제 법문 (팔정도론 본 생사참구)
- ◆ 8월 7일 ~ 13일 (7일간) 매일 오전 11시 - 법현스님 지도 (팔정도론 본 생사참구)
- ◆ 문의 및 접수: ☎ 02)386-4755

태고종 열린선원 원장 법현 합장

“새는지붕” 때문에 고민하십니까?
최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스테트형강판, 슬라브
사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반 가정집

지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까? 서울·경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-396-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-9190-3350
전라도 : 010-2311-0157

A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현대칼라지붕공사