“ ‘몽중일여’ 돼야 선방 밥 먹을 자격 있어”

화두공부하는법

해인사출판부 펴냄 | 9800원

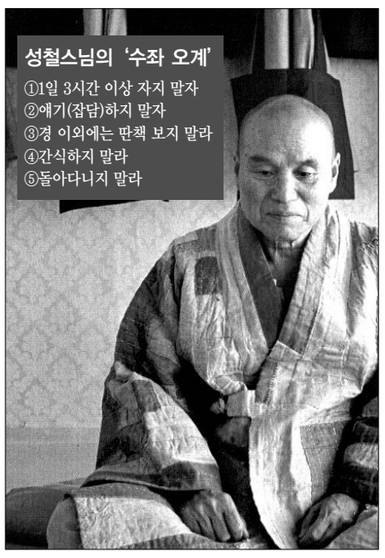
참선 수행 열풍은 불고 있지만 막상 앉아서 하려면 초심자들은 막막해진다. 화두를 들라고는 배웠지만, 어떤 방법으로 들지 정확히 알지 못하기 때문이다. 하지만 이제는 좀 수월해 질 것 같다. 성철 스님이 알려주신 팁(tip)을 충실히 수행하기만 하면 된다.

성철 스님은 “ ‘조주인심도무(趙州因甚道無)’ 조주는 어째서 무라했나? 조주가 어째서 하는 식으로 화두에 ‘어째서’ 를 넣으라고 했어.”라고 조언한다. 즉 ‘무(無)’ ‘마삼근(麻三斤)’ ‘정전백수자(庭前栢樹子)’ 를 외우지 말고 ‘어째서’ 라는 의문을 가지라는 당부다. 예를 들어 ‘정전백수자’ 화두를 든 사람은 ‘어째서 정전백수자라 했는가’ 라고 ‘어째서’ 를 붙이라는 의미다. 그래야 화두에 깊이 들어갈 수 있다는 것이다.

이런 비법은 불교 선승들 사이에서만 알음알이로 전해지는 ‘비밀노트’ 에 적혀있다. 간화선 수행을 하다 막힐때, 어른 스님들께 자꾸 여쭤보기 곤란할 때마다 들춰보는 공책이다. 이 노트는 바로 한국불교의 큰 선지식이신 성철 스님(1912~1993)이 선방 수좌스님들을 대상으로 화두 드는 법을 지도한 내용을 녹취 필사한 것이다. 그래서 그동안 일반인들은 접하기 어려웠던 ‘비밀노트’ 다. 그런데 이번에 이 비책들이 공개됐다. 해인사출판부가 최근 펴낸 〈성철스님의 화두공부하는법〉에 담겨졌다.

이 책은 한마디로 요약하면 성철 스님의 ‘화두하는 법’ 에 대한 소참법문을 기록 정리했다. 이전부터 이를 교재로 발간해 백련암 문중인 정안정사와 묘심선원에서 실참했고, 2006년 거창 심우사 일형 스님께서 2차로 정리했다. 이후 2013년 해인사 기획국장 원창 스님의 3차 정리를 거쳐 올해 〈월간해인〉 편집장 종현 스님이 해인사 출판부 활성화를 기치로 펴냈다. 성철 스님의 화두참구와 관련된 이전 출간물들과는 달리 이 책에는 성철 스님께서 화두참구에 ‘어째서?’ 를 강조하셨던 이유와 그 실참법을 어투 그대로 구어체로 담았다. 그리고 부록으로 화두를 공부하려는 이들에게 실질적인 도움이 될 만한 대표적인 아홉 가지 화두를 추려 정리해 넣어 성철 스님께서 직접 지도해주시는 것 같은 생생한 현장감을 느낄 수 있게 했다.

책은 굵은 활자로 총 167쪽 밖에 안돼 읽는데 채 1시간도 안걸린다. 하지만 깨달음의 문고리를 잡는 올바른 방법들이 일목요연하게 정리돼 있어 간화선 공부에 큰 도움이 될 것 같다. 이 책에서 성철 스님은 ‘화두’ 는 반드시 선지식의 지도를 받아야 한다고 강조한다. 자기 마음대로 뭘 갖다 화두로 삼아하면 제대로 된 공부가 안된다는 것이다. 오히려 오래 혼자하다보면 몸에 고장이 나서 병까지 걸릴 수 있다고 경고한다.



화두 앞에 항상 ‘어째서’ 넣어라
구어체로 정리해 현장감 생생
화두는 선지식 지도 꼭 받아야

실제로 스님은 이 책에서 잘못된 공부법으로 인한 사례도 소개한다. 성철 스님이 김용사에 있을 때 찾아온 한 처사의 이야기는 의미심장하다. 도리사서 6년을 공부한 이 처사는 자기가 천하제일이라고 생각한 나머지 아만심에 빠져 있었다. 스님들도 상대하지 않고 누구말도 안들었다.

성철 스님은 단박에 병에 걸린걸 알아차리고 물었다. “거참 공부 많이 했구먼, 그런데 그 경계가 꿈에서도 있나, 없나?”

그러자 그 처사는 ‘없다’ 고 답했다. 곧이어 성철 스님의 불호령이 떨어졌다. “꿈에도 없는 그게 무슨 공부야. 공부가 됐다면 꿈속에서나 깊은 잠속에서나 한결 같아야지”라고. 성철 스님은 간화선 수행의 최고 단계인 ‘몽중일여’ 나 ‘숙면일여’ 의 경지를 시험에 보신 것이다. ‘몽중일여’ 도 안되면서 깨쳤다고 아만심에 빠지면 그건 바로 병이라는게 성철 스님이 내리치는 죽비다. 그래서 성철 스님은 이 책에서 ‘몽중일여’ 의 경지에는 올라야 선방의 밥을 얻어먹을 자격이 있다고 말한다.

한편 이 책에는 화두의 바른 참구법 외에 호흡과 화두, 조주 스님의 ‘무’ 자 화두법 등에 대한 질문에 대한 성철 스님의 해설도 실어 놓았다. 또한 ‘소참법문’ 편에서는 수좌들이 지켜야 할 오계가 소개했다. 작은 단행본이지만 그 속에 들어있는 내용만큼은 묵직한 경전 못지 않게 속이 알차다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

‘욱’ 하는 그 순간만 넘기면 인생 술술 풀려

화

알루보물레 스마나사라 지음 | 강성욱 번역
경성라인 펴냄 | 1만3천원

화를 내는 사람들은 수없이 많다. 우리 주위에도 욕을 하거나, 사람을 비방하거나, 비하하는 사람이 있기 마련이고, 요즈음은 화를 내는 건 당당한 태도라는 풍조도 있다. 하지만 ‘화’ 의 진정한 의미를 알고 있다면 ‘화’ 라는 말을 쉽사리 입에 담을 수 없다. 반대로 말하면 ‘화’ 라는 말을 너무 자주 듣게 되는 것은 대부분의 사람이 ‘화’ 에 대해 아무것도 모르고 있다는 사실이다. 화를 내는 것은 쉽지만, 화만 내는 인생은 어둡고 괴로울 따름이다. 즐겁고 행복하게 살고 싶다는 마음은 있지만 그것이 불가능한 것은 인생이 화에 찌들어 있기 때문이다. 예컨대 원한, 경시, 경쟁, 질투, 인색함, 반항적, 후회, 격노 등 일상생활 모두 화에 찌들어 있는 것이다.

‘화를 내고 싶지 않다.’ 라는 말은 거짓말이다. 정말로 화를 내고 싶지 않다고 생각하는 사람은 자신을 자제하며 주의 깊게 생활하기 때문에 웬만한 일에는 화를 내지 않으며, 일단 화를 내버린 후에는 부끄러워서 잠자코 있기 마련이다.

화를 능숙하게 자제하는 방법에 관심을 기울일 필요는 없다. 인생은 너무나 짧기 때문이다. 만약 진정으로 자신이 바라는 대로 인생이 술술 풀리고 행복해지기를 바란다면 먼저 ‘나는 화를 내고 싶어 한다. 변변치 못한 사람이다.’ 라고 인정한 다음, ‘화란 무엇인가?’ , ‘우리는 왜 화를 내는가?’ 라는 것을 이해하도록 해야 한다.

화를 내는 사람은 정신적으로나 육체적으로나 약한 사람이다. 용기가 전혀 없기 때문에 언어적 폭력으로 상대를 억압하려고 생각하고 있는 것뿐이다. 우리들은 ‘화를 내는 것은 꼴불견이다.’ 라는 것을 분명하게 이해하고 화를 낸 순간을 부끄러워해야 한다. 만약 화를 냈다면 바로 ‘아, 나는 약하다.’ 라고 생각해야 한다. ‘화’ 는 인간의 불행 그 자체이다.

우리 모두는 행복하게 살아가야 한다. 비록 1분 1초라도 고통스럽거나 고민할 필요는 없다. 분해하거나 ‘아, 졌다.’ 라고 생각하는 것은 불행이다. 따라서 마음은 항상 기쁨을 느끼면서 언제나 밝고 즐겁게 생활해야 한다.

‘화’ 는 인간의 불행 그 자체
화내는 원인 분석 선행 필요
마음 속의 독 빼내면 효과적

짧은 인생, 괴로워하거나 고민할 필요는 없다. 마음가짐에 따라 누구나 행복하게 살아갈 수 있는 것이다. 그러기 위해서는 우리들의 불행을 초래하는 ‘화’ 만은 절대로 마음속에 들이지 말아야 한다. 그렇게 하면 이내 그 자리에서, 그 순간에, 행복을 맛볼 수 있을 것이다. 동시에 화를 치유하는 훈련을 쌓음으로써 지혜도 성장하고 사물을 보는 시야도 점점 분명해진다.

‘화를 내지 않는 것’ 을 실천하는 것은 바라는 대로 인생이 풀리고 한층 행복해지기 위한 길인 것이다.

다시 한 번 강조하지만 화는 자신의 속에서 생기는 것이어서 해결 방법은 ‘독 그 자체’ 를 빼내는 것 외에 방법이 없다. 따라서 화가 생기면 ‘아, 화다. 화다. 이것은 화의 감정이다.’ 라고 곧 자신을 직시해야 한다. 그러면 화는 생긴 그 순간에 사라져버리고 마음은 다음 순간을 느끼려고 할 것이다. 화가 사라지면 곧 기분이 좋아지고 상쾌해질 것이며 바로 행복을 느낄 수가 있을 것이다. 여기까지 이르면 자신에게도 자신이 생기고 ‘아, 화가 사라졌다. 나도 자기 컨트롤을 잘할 수 있다.’ 라고 자신을 칭찬할 수가 있다. 그렇게 되면 언제라도 화의 감정에 고통받는 일 없이 온화하게 남의 말을 들을 수 있다.

화를 다스리는 방법은 바로 자신의 마음을 보는 것이다. 마음을 보는 것으로 화는 바로 사라지고 원하는 인생을 살 수 있게 된다.

김주일 기자

삶과 죽음은 결코 둘이 아니다… 죽음은 또다른 시작 인식 중요

너무 늦기전에 들어야할 죽음학 강의

최준식 지음 | 김호연 그림 | 김영사 펴냄 | 1만2천원

“우리가 죽음에 대해 공부하는 것은 결국 잘 살기 위해서입니다. 죽음을 직시하고 잘 맞이하려고 노력하면 어떻게 살아야 하는가에 대한 생각이 바로 섭니다. 우리의 삶은 죽음을 생각할 때 완성됩니다. 삶 하나로만은 충분하지 않습니다. 마찬가지로 죽음도 삶의 내용이나 질이 제대로 받쳐줄 때 완성되는 법입니다.”

작년에 출간되자마자 세계 출판가에 이례적인 기록을 남긴 책이 있다. 바로, 하버드 신경외과 의사의 ‘사후세계 체험기’ 를 담은 책 〈나는 천국을 보았다〉이다. 출간 이후 곧바로 아마존 종합 1위, 뉴욕타임스 종합 1위 등에 랭크됐다. 세계적인 뇌의학 권위자이자 저명한 신경외과 전문의인 알렉산더 박사의 이야기는 독자들에게 과학의 눈으로 볼 수 없었던 사후세계의 존재를 생생히 각인시켜주었다.

그리고 이제 우리는 다음 질문을 던질 수밖에 없다. 삶이 육체의 죽음으로 끝나지 않는다면, 죽음 이후 우리는 어디로 가는 것일까? 죽음 그다음에는 어떻게 될까? 이에 대한 답을 제시하는 국내 학자의 책이 나왔다.

이 책의 저자인 최준식 교수는 한국학의 최고 권위자이면서 죽음학의 대가라는 독특한 이력을 가졌다. 이화여대 한국학과 교수로 재직하면서 한국학과 종교학 그리고 죽음학을 넘나드는 연구는 물론이고 대중들에게 전파하는 일에도 열심인 학자다. 국제한국학회, 한국문화표현단이 모두 그가 만든 한국학 연구기관으로, 한국문화를 다각도로 공부하고 우리 예술문화를 공연형태로 소개하는 운동을 20년 넘게 해왔다. 그러면서 한편으로 국내 처음으로 한국죽음학회를 발족시키고 인간의식연구센터를 세워 인간의 죽음과 무의식, 초의식, 전생, 최면 등과 같은 주제에 대해서 끊임없이 연구하고 가르쳐왔다.

이번 책은 그가 ‘죽음’ 과 ‘의식’ 에 대해 공부해오고 연구 발표한 것을 총망라해 일반 독자들을 위한 지침서로 내놓은 것이다.

저자는 이 책에서 삶은 죽음을 통해 나온다. 죽음을 배우라, 그래야만 삶이 완성된다고 강조한다. 죽음이 임박했을 때 어떻게 준비하고 마지막 순간에는 어떻게 대처해야 가장 좋을까 하는 것이 이 책의 핵심 주제다.

저자는 말한다. 죽음 공부는 젊을 때부터 해야 한다고 한다. 젊었을 때 아무 생각 없이 살다가 늙어서 죽음의 그림자가 다가온 다음에 시작하려고 하면 너무 늦다는 것이다. 그렇게 죽음에 대해 아무런 준비 없이 살다가 느닷없이 노년을 맞이하면 인지상정상 죽음을 더 피하고 싶어지는 법이란다. 죽음이 실감날 정도로 가까이 왔을 때 성찰은 불구하고 두렵고 무섭기만 할 뿐이라고 저자는 설명한다. 그래서 죽음을 준비하는 일은 미리 미리 시작해야 한다는 것이다.

저자는 이 책에서 강조한다. “죽음을 공부하십시오. 그래야만 삶이 깊어집니다. 죽음이란 무엇이고, 어떻게 죽을 것인가 하는 것은 삶에서 가장 중요하고 가치 있는 질문입니다. 이에 대한 답은 결국 “어떻게 살 것인가? 삶의 목적이 무엇인가?” 에 대한 답이 될 것입니다. 삶은 죽음을 통해 나오니까요"

그런데 대부분의 우리는 죽음을 자신의 입장서 적극적으로 맞지 못하고 죽음에 끌려가는 경우가 많다. 피하고 피하다가 죽음에 휩쓸려가듯 어쩌지 못하고 끌려가는 것이다. 조금 의식이 있을 때에는 무익한 연명 치료에 매달린다. 그래서 어떻게 하면 더 살 수 있을까만 생각하게 된다.

‘죽음과 의식’ 총망라한 지침서
죽음 준비 일찍부터 시작해야

이 책에서는 우리가 피해야 할 죽음 가운데 하나가 바로 중환자실에서 맞이하는 죽음이라고 저자는 말한다. 중환자실서 건강을 되찾고 나온다면 문제가 없겠지만, 그곳서 죽음을 맞이하는 것만은 피하라고 조언한다.

“임종 순간이 다가오는 것을 절대 피하지 마십시오. 쓸데없는 치료는 다 거부하고 죽음과 친구가 되려고 노력해보십시오. 죽음은 우리에게 큰 선물이라고 앞에서 이미 이야기하지 않았습니까. 자신에게 그렇게 되뇌면서 죽음을 즐겁게 맞이해보십시오. 가능한 한 의식을 놓지 않도록 노력해주십시오. 임종 순간에 가장 좋은 것은 몸을 벗기 직전까지 의식을 갖고 가족들과 대화하는 것입니다.”

이 책이 전해주는 메시지는, 죽음은 또 다른 시작임을 받아들이게 한다는 것이다. 삶 속에 들어 있는 죽음은 물론 죽음 속에 들어 있는 삶도 생각하게 만든다. 우리는 이 책을 통해 삶과 죽음이 둘이 아니라는 것을 알게 된다. 어느 하나만 생각해서는 안 된다는 것이다. 이것이 바로 우리가 죽음을 공부해야 하는 이유라고 저자는 당부한다. 우리의 삶은 죽음을 생각할 때 완성되며, 삶은 죽음을 알게 될 때 깊어진다. 그리고 삶은 사라지지 않는다는게 저자가 이 책에서 우리에게 주는 설명이다.

김주일 기자

주문은 현불샵!
02)2004-8216
농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사

세계 최초 수련 전용방석
기방
수련문화 활성화를 위한
기반은 품격이 다릅니다

※ 제품의 특징 ※

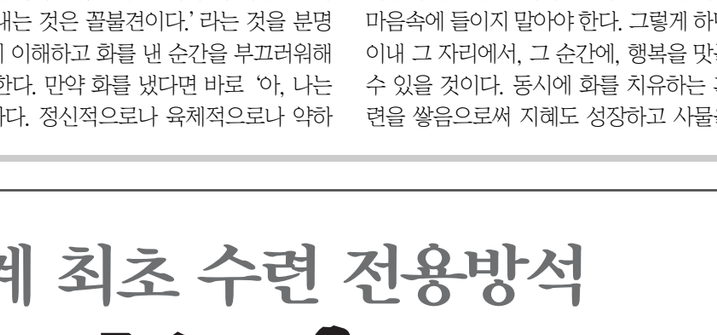
인체공학적 설계로 신체의 좌 · 우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내익하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

기반방석 내부
메모리폼
폴리우레탄

■ VIP형 ~~49,000원~~ ➡ 44,000원
[가로 45㎝ × 세로 32㎝ × 높이(뒷면) 8㎝]

불교인이라면 누구나 氣giban
나만의 참선세계 氣giban
아침에 10분 저녁에 10분 수련에 氣giban
성불할때까지 평생을 사용할 수 있는 동반자 氣giban
氣giban 참선 선정과 만남, 진정한 나와의 만남입니다



희담석 건강용품
방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.

희담석 108 염주세트
값 30,800원
· 구성 : 108염주 + 합장주
· 크기 : 직경 10mm

* 희담석 염주는
· 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
· 목과 팔목이 늘 뻐근한 보살님
· 피로가 누적된 불자
· 온종일 책상에 있는 청년불자 들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

* 희담석 활용 100% 활용 방법
희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요.
몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

☆희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?
화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것만을 엄선하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216 [농협] 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사