

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 1/21 ~ 1/27

순위도서명	저자	출판사	순위도서명	저자	출판사
1 지금여기꺼어있기	법륜	정토	6 나보다 당신이 먼저입니다	주경	마음의숲
2 인생수업	법륜	휴	7 물입이 시작이다	스미본 스나이더	불광출판사
3 집으로 가는 길은 어디서라도 멀지 않다	원철	불광출판사	8 춘성	김광식	증도
4 닦는 마음 밝은 마음	김재중	웅화	9 행복 119 (개정판)	성담	셀프컬처서치
8 마음을 편하게 해주는 만다라	Carlton Books	담앤북스	10 무불취	간달수령 도우려	정우서적



“남 배려하고 양보하면 내가 오히려 편해져”

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

“나보다 당신이 먼저입니다. 이것이 올해 범국민적으로 캠페인화되어 사람들의 온몸과 마음에 습관화가 되어야 합니다. 그렇지 않다면 또 다른 제2의 세월호와 같은 일들이 벌어집니다. 최근 사회 곳곳에서 벌어지는 갑질 현상, 팽공회향 사건, 성추행 사건 등 모두 나만 생각하고 타인의 아픔, 슬픔들을 생각하지 못하기 때문입니다.”

충남 서산 부석사 주지 주경 스님이 책을 쓴 이유다. 늘 힘들고 어렵고 바빠서 나만 먼저 달려가야만 하는 이 세상에 마음을 내는 방법을 주경 스님은 책에서 이렇게 말한다. 그동안 내 자신의 마음에 관한 성찰을 주로 주경 스님이 이번에 ‘당신 마음’을 먼저 생각하는 책을 낸 이유는 무엇일까. 스님은 “상대방을 먼저 챙기면 내가 멋있고 편안해지기 때문”이라고 책에서 밝힌다.

이 책은 스님의 네 번째 수필집이다. 스님은 이 책에서 갈수록 개인주의로 치달는 이 세상에 양보하고 배려하는 마음씀을 수행하라는 이야기를 담고 있다. 공부를 많이 해서 학식을 쌓고 돈을 많이 모아 부자가 되고 재야무리 높은 권력의 권좌에 앉아 있더라도 타인, 특히 약하고 가난한 사람들을 먼저 배려하지 않는 마음이 이 사회를 불행하게 만든다고 스님은 강조한다. 그래서 주경 스님은 이제 지식인도, 정치인, 경제인 모두 내가 아닌 남을 먼저 생각하는 마음 수행을 해야 한다고 한다는 것이다.

그것은 바로 마음을 천천히 쓰는 법을 배우는 데서부터 시작된다. 남에게 좋지 않은 말을 들었거나, 들리더라도 듣고 넘기는 마음, 즉각적으로 반응하지 않는 마음, 남이 아니라 내 아이, 내 자식, 내 부모라는 가족공동체의 마음이 개인이기주의를 극복한다고 말한다. 주경 스님은 먼저 ‘소처럼 느리게 걸어보자’ 라고 제안한다.

“마음을 비우고 자기 자신을 관찰하는 사람의 걸음은 빨라질 수가 없습니다. 수행자의 걸음이 느린 이유가 바로 여기에 있습니다. 많은 생각들이 머리와 가슴을 가득 채우고 한없이 마음이 바쁜 사람은 걸음이 절로 빨라지는 법입니다. 자신보다는 타인의 감정과 입장을 더 많이 생각해야 하고, 우호와 협력보다는 경쟁과 승리를 숙명처럼 안고 살아야 하는 현대인의 일상은 그래서 슬픈 것이지요.”라고.

주경 스님은 또 책에서 ‘육하고 화하는 것’까지는 괜찮지만 ‘딱’ 하지는 말라는 당부도 했다. 속에서 솟아오르는 것이 ‘육’이라면 육하는 것을 넘어 화가 다른 사람에게 미치는 것은 ‘화’이다. ‘딱’은 결국 외부로 이런 확한 마음을 드러내는 것이다. 화가 났을 때 속에서 화 솟아올라 화의 대상을 짚어보거나 할 수는 있지만 그 사람을 육하는 식으로 화하는 마음을 표출하지 말라는 것이 스님의



“양보와 배려 마음 별도 과묵으로 만들어야 느리게 걷자... 걸음 빠르면 마음도 바빠져 화나면 ‘육’ 하는 것까진 좋지만 ‘딱’ 말자 가정 위기 겪는 50대 남성, 밥부터 해보자”



나보다 당신이 먼저입니다 주경 지음 마음의 숲 펴냄 1만 3천원

책속의 밑줄 긋기

나는 온 힘을 다해 천천히 걷겠다. 소처럼 푹푹벅벅 느린 걸음으로 당신에게 가겠다. 그러나 좀 더디더라도 기다려주십시오. 만리밖 그곳에서 말이다.

어떤 상황에 휩쓸려 분노와 탐욕이 일어나면 그 순간 눈과 귀가 멀어버려서 제대로 보지도 듣지도 못하는 바보가 되어 버린다. 그럴 때 그 상황에서 한 걸음 물러나라. 답이 온다.

좋은 이야기 할 수 있어야 한다. 한 마디 한 마디가 따뜻한 말, 건강한 말, 긍정적인 말, 그리고 무엇보다 내가 아닌 너를 위한 말이야 한다.

원망을 원망으로 해결하려 하지말자. 용서하고 잊어줌으로써 지우지는 것도 있기 때문이다. 내가 이해하고 용서하면 그것으로 소멸된다.

말이다. “살다가 ‘육’하는 마음이 슬며시 고개를 들거든 ‘화’하는 신호를 보냅니다. 절대 ‘딱’하는 상황까지는 몰고 가지는 말고, 내 결의 누군가가 ‘화’하는 신호를 보내거든 슬며시 받아줍시다. 너무 다그치지 말고 서로 한 걸음씩 물러나 서로에게 손을 내밉시다. 그러면 우리의 오늘은 훨씬 더 살만해질 것입니다.”

서산 부석사에서 갈 곳 없는 아이들을 키우는 주경 스님은 특히 청소년들에게 마음 쓰는 법을 가르치는 것이 최우선이라고 한다. 핵가족화 속에서 대부분 혼자 자란 아이들이 많은 요즘은 극도의 개인주의로 치달는 청소년, 남을 배려하지 못하는 마음이 폭력에 낳고 청소년 문제를 만든다고 한다. 그것은 자연을 통해 배우는 일이며, 자연은 절대로 앞서가거나 거스르는 법이 없다는 것이다. 또한 그 자연의 순리와 청정함을 배우려면 휴일에 한 번씩이라도 산사를 찾기를 권한다. 그것도 마음을 쓰고 내는 일이기 때문이다. 특히 정치인, 기업인, 많이 갖고 높은 지위에 있는 사람들에게 마음에서 우러난 ‘나보다 먼저 당신’이라는 덕목은 나이가 들었어도 별도 과묵으로 배움이 되어야 한다고 주장한다.

50대에 접어들어 ‘가정의 위기’를 겪는 남성 불자들에게 스님은 “밥을 지어보라”고 이색적인 제안을 한다. “남자들이 퇴직하면 밥 때문에 부부 사이에 분란이 생겨요. 해결책으로 50대 남자 신자들에게 무조건 요리를 배우라고 권합니다. 밥을 해 먹으면 상대방이 편안해지고 자기도 자유로워져요. 또 그것이 공덕이 돼 내게도 돌아옵니다.”

스님은 또 모두가 네 탓이라 말하는 세상에서는 어떠한 답도 찾을 수 없다고 말한다. 남의 탓만 하는 어른은 진정한 어른이 아니며, 답답한 마음에 남의 탓은 하지만 우리는 알고 있다는 것이다. 아무리 마음에 들지 않더라도 나를 둘러싼 세상을 통째로 바꿀 수 있는 방법은 존재하지 않는다는 사실 말이다.

이럴때 스님은 세상 모두를 바꾸는 것 보다는 나 하나가 바뀌는 편이 훨씬 수월하다고 조언한다. 효과도 크다는 것이다. 타인을 바꾸고 싶으면 내가 바뀌어야 한다. 몸으로 행동으로 그리 해야 한다. 내가 먼저 바뀌어야 남편이, 아내가, 부모가, 자식이 바뀐다. 자식이 책을 읽기를 바라거든 부모가 먼저 책을 읽어야 한다. 가만히 앉아서 남의 탓 할 것 없다고 스님은 당부한다. <법구경>의 말을 인용하면서 말이다.

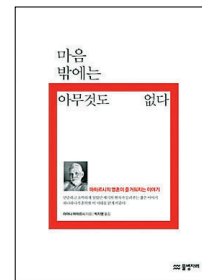
善觀人瑕障 使己不露外 (선관인하장 사기불로외) 如彼飛塵塵 若己稱無暇 (여피비경진 약기칭무하)

남의 허물은 잘 찾아내지만, 자기의 허물은 드러내지 않는다. 남의 잘못은 가벼운 먼지처럼 날리나, 자기의 잘못은 없는 듯이 말한다.

“면도날이 가죽피에 연마하면 예리해지는 것처럼 마음도 지속된 훈련에 의해 진보시킬 수 있다”

마음밖에는 아무것도 없다

라마나 마하르시 지음 | 박지명 옮김
물병자리 펴냄 1만 1800원



20세기가 낳은 위대한 성자 라마나 마하르시가 쓴 마음 평화를 찾아주고 몸의 긴장까지 풀어주는 이야기와 우화가 담긴 <마음 밖에는 아무것도 없다>가 출간됐다. 마하르시는 바라보는 것만으로 상대방 내면을 변화시키는 침묵의 힘을 가진 현자로 유명하다. 그는 “나는 누구인가?”, 즉 참 나(Self)에 대한 응시로 깨달음을 얻는 수행자이다. 그의 이야기를 통해 우리는 수천 마리 코끼리를 죽이는 능력이 아닌 발견한 코끼리 같은 우리의 마음에 집중하게 될 수 있을 것 같다.

‘왜 이런 일이 나에게’ 하고 한탄하는 이들에게

마하르시가 들려주는 이 책의 이야기들은 짧고 구성 역시 단순하다. 그러나 읽으면서 터져 나오는 짧은 감탄과 읽은 후에는 많은 생각을 불러 일으킨다. 자신과 주변을 돌아보고, 자신이 했던 말들과 상대방에게 취했던 행동들을 돌아보게 한다.

두 수행자가 기근이 심한 마을에 머물게 됐는데, 굶주려 고통받는 사람들을 위해 사원서 매일 신에게 기도했다. 그들의 헌신에 기뻐한 신은 금화를 내려주었다. 그들은 그 금화로 사람들에게 음식을 사 주었다. 그런데 한 수행자의 금화는 순도가 약한 것을 알게 되어 신에게 물었다. 그러자 신은 ‘자네는 마음과 언어만으로 경배하지만 다른 한 수행자는 마음과 언어와 행동으로 경배한다’고 말해주었다. 그 다른 한 수행자는 매일 사원 주변을 쓸고 닦으며 깨끗하게 청소하고 있었던 것이다.

한 수행자가 성자가 있는 오래된 사원을 찾아왔다. 늙고 겸손해 보이는 성자가 링감(시바 신을 상징하는 물건) 위에 발을 올려놓은 것을 보고 무례하다 생각되어 내려달라고 했다. 노인은 그럼 자기 발을 좀 치워달라고 했다. 그의 발을 다른 곳에 놓으니 놓는 곳마다 모두 링감으로 변했다. 할 수 없이 수행자가 자신의 무릎에 올렸더니 그 역시 링감으로 변했다. 그제야 그는 진신을 깨달았다.

어느 날 여왕은 성자가 마을에 왔다는 소식을 듣고 방문을 요청했다. 그런데 겨우 열 살 남짓한 어린 아이였다. 여왕은 그가 왕의 측근에 있는 쟁쟁한 지도자들과 견줄 수 있을까 염려되었다. 왕에게 내놓는다는 것이 왕을 창피하게 하는 일 같아 걱정 되었다. 그것을 알아차린 어린 성자는 다름의 몇 마디 노래를 불렀고, 왕비는 확신을 갖게 되었다. “신은 내 안에 있나니, 내 마음에 있나니, 어떤 날도 어떤 별

자리도 나의 운을 빼앗지 못할지니 나에게는 언제나 길일이다.” 왕이 행렬을 하고 있는데 별거벗은 자가 땅 위에 누워 있었다. 그가 기쁨에 찬 표정을 짓고 있어 왕이 물었다. “당신은 무척이나 행복해 보이는군요. 그토록 행복한 비결이 무엇입니까?” 그러자 “저에게는 24명의 스승이 있습니다. 이 몸, 이 땅, 새, 도구를, 많은 사람들...그 모든 것이 저에게 가르침을 주었습니다.”

명상으로 이끄는 아프리카 같은 이야기들

역자는 마하르시가 수행했던 아루나찰라 산과 사원은 아직까지도 영적인 향기로 가득하다고 말한다. “나는 몇 번이고 그 장소를 가보고 생존해 있는 마하르시의 직계 제자들도 만나보았으며, 마하르시의 아수람에서 나오는 그에 관한 자료들과 인도인이나 외국인들이 쓴 그에 관한 책들을 보았다. 그의 깊은 삼매의 응집력과 고요함, 헌신적인 몸이 마하르시의 모든 삶과 장소와 책에 스며들어 있었다. 그리고 그렇게 높은 깨달음을 이루었으면서도 전통적인 수행 체계를 무시하지 않았다는 것이 그가 가진 더욱 큰 매력이었다.”

마하르시 생전에 그의 주변에는 늘 헌신자들이 따랐으며, 사람들은 그와의 만남 자체로 에고가 저절로 사라지고 참나의 세계를 체험했다고 한다. 그는 한마디의 말도 하지 않고, 다만 바라보는 것만으로 상대방의 내면을 변화시키는 침묵의 힘을 가졌었다. 사람들이 그의 앞에 앉아 있지만 해도 방황하던 마음은 고요해졌고, 오랫동안 갈구해왔던 영적체험이 일어났다고 한다. 그는 영적으로 준비되어 있는 제자들에게는 침묵을 통해서 그의 내면을 직접적으로 전하고, 그 침묵을 이해하지 못하는 사람들에게는 글을 쓰거나 말을 해서 가르침을 주었다.

지금 우리가 필요한 능력은 평화 가져오는 힘

면도날을 가죽피에 연마하면 예리하게 되는 것처럼 마음은 훈련에 의해 진보시킬 수 있다고 마하르시는 말한다. 그러한 과정을 통해 마음은 한층 더 내면과 외면의 문제에 도전할 수 있게 된다. 누구나 마음이 불안에 병들어 있다. 명상을 할 때 수많은 생각이 일어나고, 그러한 생각의 보따리가 마음이다. 그 수많은 생각의 뒤에 억눌려 있는 것이 참나이며, 마음에 참나 안에 머물려는 시도를 방해한다. 참나 안에 머물 수만 있다면 그것 자체로 현명한 것이다.

이 책은 네 부분으로 나뉜다. 제1부에서는 마하르시와 관련한 여러 이야기를 소개하며, 제2부에서는 인도의 세 신인 창조와 신 브라마, 유지의 신 비슈누, 소멸의 신 시바에 대해 말한다. 제3부에서는 남 인도의 시바와 성자 63인의 이야기, 제4부에서는 위대한 고대 성인인 바시스타와 라마의 진리에 대한 경전 이야기 실려 있다. 김주일 기자

마음올림의 서사시

제자들을 향한 선사의 마음이
오롯이 담겨있는
올해 꼭 소장해보고 싶은 책

무불취

자성은 본래로 고요하니
일으킴도 없고 움직임도 없도다
.....
내가 있어 네가 있음이니
내가 없으면 누가 곁에 있으랴
수좌여 그 무엇도 취함을 두지말라
취하지 않음마저 사라지면
얼반에 이르리라.

(본문 중에서)

신서판 260쪽 | 값 9000원 | 정우서적 | ☎ 02)720-5538

사찰 건축

천년 가람을 이루는 지극한
마음으로 함께하겠습니다.

최신스틸공법 시공 대응전 · 요사채 산신각 · 전문시공

- ◆ 단열효과가 높고 유지 보수가 쉬우며 비용이 많이 들지 않는다.
- ◆ 층수에 관계없이 고층 시공이 가능한 한옥빌라, 한옥빌딩, 한옥아파트 등
- ◆ 스틸구조에 의해 디자인 면에서도 한옥의 선을 맘껏 살릴 수 있다. 다양한 디자인 한옥

전화 주시면 성심성의껏 상담하여 드립니다.

(주)만성기업 한중열 합장
부산 사상구 강선로 11번지 / 010-4245-1335