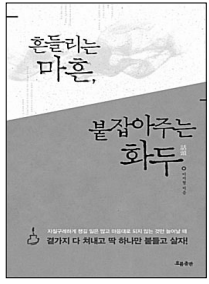


나를 단단히 붙들 '나만의 화두' 를 찾자

흔들리는 마흔, 붙잡아 주는 화두

이지형 지음 | 흐름출판 펴냄 | 1만 3천원



“이야기를 시작하는 첫머리, 어떤 중요한 문제를 탐구하기 위한 실마리”라는 뜻으로 우리가 일상에서 흔히 쓰는 단어 ‘화두’는 불교에서 왔다. 선불교서 수행자가 깨달음을 얻기 위해 마음에 품고 깊이 고민하는 일종의 키워드를 말한다. 그러나 마음의 평온과 진리를 구하려는 노력이 꼭 불교의 세계에서만 유효한 것은 아니다. 근심을 떨치고 불안을 평안으로 바꾸고 싶은 바람은 일상에서 더욱 절실하다. <흔들리는 마흔, 붙잡아 주는 화두>는 ‘화두’라는 불교적 개념을 일상의 영역으로 끌어내렸다. 단순히 화두를 인용하고 해석하는 데 그치지 않고, 인생의 키워드로 삼아 일상 문제를 해결하는 독특한 지혜의 방법으로 제시한다.

마흔은 나이갈 수도 몰러설 수도 없는 시기로 인식된다. 우선 남은 인생을 더 가치 있게 만들고 싶은 마음과 노후에 대한 걱정이 개인적인 숙제로 다가온다. 게다가 아래로는 자녀 걱정, 위로는 노부모 걱정까지 챙겨야 하니 중압감은 더욱 커진다. 몰러서 자녀 여가에 진 책임이 등을 떠밀고, 화가 나거나 지쳐서 일을 처리하지 못하거나 코앞에 닥쳐서야 임기응변으로 해버리는 경우가 많아진다. 그러나 삶이 원하는 대로, 마음대로 되지 않는다고 느껴지기도 한다.

왜 이렇까? 저자는 ‘우리 삶에 결가지가 너무 많기 때문은 아닐까’ 생각해 본다. 정리하지 못한 인간관계나 이리저리 챙겨야 할 자잘한 일상사가 주의를 흐트린다. 그 결과 중요한 일을 처리하지 못하거나 코앞에 닥쳐서야 임기응변으로 해버리는 경우가 많아진다. 그러나 삶이 원하는 대로, 마음대로 되지 않는다고 느껴지기도 한다.

지를 찾는 데는 더욱 근본적인 방법이 요구되기 때문이다. 흔들리지 않기 위한 노력에는 본질적인 원리를 깨치게 하는 화두가 실마리를 제공할 수 있다.

보통, 화두는 스승과 제자가 앞똥달송하고 어려운 질문을 던지고 답을 주고받으면서 깨달음에 도달하는 형식을 취한다. 여기서 주목해야 할 것은 깨달음에 이르는 과정과 방식이다. 하나의 화두를 품고 해답을 얻기 위해 끈질기게 탐구한다.

단아가 행각 중 낙양 혜암사에 들렀다. 대접이 시원찮았다. 제대로 된 공양은 고사

‘화두’ 불교적 개념 일상으로 끌어내
‘화두, 현실 고민 해결 도구로 삼자’
머릿속 결가지 쳐내라...12개 키워드로 화두마다 풍부한 용어 해설도 곁들여

하고 한겨울에 방망 신세를 쥘야 했다. 절에는 영험하다는 목불(木佛)이 하나 있었다. 야밤, 단하는 조용히 방을 빠져나와 분당에 안치된 목불을 끌어내 불을 지폈다. 원주 스님이 사색이 되어 뛰어 나왔다.

“아니, 이게 무슨 일이고? 감히 불상을 태우다니!”

“놀라시기는……. 부처님을 태워 사리를 얻으려는 것뿐이오.”

“목불에 무슨 놈의 사리가 있단 말이오!” 단아가 태연하게 응대했다.

“사리도 없는 나무 덩어리를 땀감으로 쓰는데 왜 호들갑을 떠는 게요?”

이 짧은 일화 속에 선의 특징이 드러난

다. 틀에 얽매이지 않는 활달함, 경전보다 일상의 대화에서 깨달음을 얻으려는 구도의 방식, 권위로부터의 이탈, 일상의 논리를 깨면서 동시에 넘어서기도 하는 촌철살인……. 화두를 통한 깨달음은 갑작스럽게 일어난다. 서론을 길게 늘어놓지 않고 끈장 핵심을 찌른다. 화두에 담긴 메시지가 전달되는 방식에는 군더더기나 결가지가 생겨 날 틈도 없이 상쾌하기까지 하다.

이 책은 화두를 현실의 고민을 해결하는 도구로 삼아 볼 것을 권한다. 저자는 어지러운 시기에 삶에서 중요한 질문거리를 스스로 뽑아내고 그것을 화두 삼아 답을 얻고 상쾌함을 느낀다. 이 책은 마흔의 흔들림을 잡아주는 방편의 모음이기도 하고, 선의 세계로 안내하는 가이드이기도 하다. 1천 년 전 스승과 제자들의 기이하고 놀라운 대화 속에서 각자 자신만의 화두를 하나씩 찾을 수 있을 것이다. ‘프레임 깨기, 자신의 본 모습 찾기, 일상의 재발견, 굴레 벗기, 물러나 쉬기, 단순해지기, 삶의 비밀, 한계 넘기, 마음으로 통하기, 거침없이 담대하게 살기, 세상에 느끼는 관점, 주저 없이 떠나기’ 등 12개의 키워드들은, 지나온 날을 되돌아보고 현재 자신의 위치를 정확히 짚어내며 새롭게 다가올 시간을 대비할 수 있는 화두가 될 것이다. 책에 등장하는 60여 개의 화두는 선불교의 종지를 담고 있는 <육조단경>과 종문제일서로 불리는 공안집 <벽암록>, 그리고 그 외 걸출한 유명 선사들의 어록에 근거를 두고 있다. 이 책을 통해 선불교에서 손꼽히는 중요한 자료들을 쉽게 접할 수 있는 셈이다.

김주필 기자 kimji4217@hyunbul.com

“분별 버리면 마음의 모든 문제가 해결” …최고最高 문자 <신심명>서 배우는 지혜

무분별의 지혜

김기태 지음 | 판미동 펴냄 | 1만 5천원



<신심명>을 통해 이분법적인 사고의 틀을 넘어설 것을 제안하는 <무분별의 지혜>가 출간됐다. 중국 선종의 제3대 조사 승찬이 쓴 <신심명>은 마음의 근본에 관한 짧은 시문으로, 최상 법문으로 칭송받으며 1400년간 널리 읽혀 왔다. 율보도를 넘나들며 동양 철학을 강의해 온 저자는 이 경전의 핵심인 ‘분별을 버리면 마음의 모든 문제가 해결된다’는 메시지에 주목했다. 그는 이를 ‘무분별의 지혜’라 명명하고, 우리에게 새로운 삶의 프레임 제시한다.

저자는 우리네 삶이 고통스러운 것은 스스로 만들어 낸 기준 때문이라고 말한다. 존재하지 않는 허구적인 기준을 자기에게 들이대고 요구하며 거기에 맞추려 애쓰기 때문에 삶이 한없이 힘들어진다는 것이다. 그는 이 고통의 여정을 끝내려면 이분법적인 사고에 근거한 ‘분별’에서 벗어나야 한다고 강조한다. 완전과 불완전, 좋고 싫음, 옳고 그름이라는 이분법에서 벗어나 자유로운 나로 존재하는 힘, 그것이 바로 무분별의 지혜다. 이 책은 자신의 기준치에 도달하려 애쓰느라 몸과 마음의 건강을 잃어버리기 쉬운 현대인에게 지금 이 순간 자신을 긍정하는 용기를 불어넣어 준다.

“우리는 언제나 ‘여기’와 도달해야 할 ‘저기’로 나누고, ‘지금’과 ‘미래’를 나누며, ‘좋고 나쁨’, ‘옳고 그른 것’으로 분별하면서 그중 하나를 택하고 다른 하나는 버리려고 애쓴다. 다만 그 분별심 하나만 내려놓으면 우리는 본래 아무런 일 없는 평화로운 존재인 것을, 그 허망한 마음을 부정하고 외면하는 가운데 총만하고 완전한 존재가 되려고만 하니, 마음의 고통과 괴로움이 그치지 않는 것이다.”

우리는 하루에도 수십 가지 감정을 경험한다. 이 중에서 우리가 온전히 받아들이고 경험하는 것은 얼마나 될까. 저자는 <신심명>을 일상의 언어로 풀어내며 매 순간 있는 그대로 감정을 받아들일 것을 권한다. 그 자체는 좋은 것도 나쁜 것도 아닌 불안, 분노, 슬픔, 우울 등의 감정을 마음대로 마음 치유의 핵심이다.

“불안한가. 잠시라도 그 불안과 함께 있어 보라. 그리고 안절부절못하는 자신을

따뜻이 안아 주라. 누군가가 몹시도 미운가. 그 때문에 마음이 무척 괴로운가. 어떻게든 그 마음을 해결하고 싶은가. 그렇다면 그를 온전히 미워하라. 우리 안에서 울리고 그 모두를 한결같이 평등하게 지켜 보라. 그리하면 오래지 않아 그것은 저절로 사라질 것이며, 이와 동시에 깊은 이완이 우리를 따뜻이 감쌀 것이다.”

이 책에는 동양 철학과 세계 경전을 바탕으로 20년간 마음공부, 사람 공부를 해 온 저자의 내공이 오롯이 담겨 있다. 그간 강의를 통해 만난, 삶의 갈림길에서 자신을 잃어버린 사람들의 인생 이야기와 옛 선사들의 일화, 그리고 논어, 도덕경, 성경 등 동서양의 고전을 종합무진하며 인문학 저재미와 교양을 함께 선사한다.

한편 <신심명>은 사언절구의 73수로 구성된 선시(禪詩)다. 중국 남북조 시대와 수나라에 걸쳐 살았던 제 3대 조사 승찬이 쓴 것으로, 팔만대장경의 핵심과 불법의 정수가 함축돼 있어 중국에 불법이 전래된 이래 ‘문자 중 최고의 문자’라는 찬사를 받고 있으며, 선종의 역사상 가장 유명한 선시 가운데 하나로서 초기부터 널리 읽혀 왔다.

일상 언어로 풀어낸 마음 치유 강의
“마음껏 슬퍼하라, 깊은 위로 있다”

이 선시의 핵심은 다음 구절에 있다. “지금한 도는 어렵지 않으니, 오직 가려서 택하지만 말라. (至道無難 唯嫌揀擇)” 여기서 말하는 ‘가려서 택함’이란 좋음과 싫음, 옳고 그름, 아름다움과 추함으로 나누고 그중 한쪽을 선택하는 것을 뜻한다. 불가에서는 이러한 분별심을 떨쳐야 하는 데 이를 수 있다고 보는데, 이 개념을 설명할 때 <신심명>의 첫 구절이 대표적으로 인용된다. 다음은 분별과 관련된 조사 승찬의 유명한 일화다.

“마흔이 넘도록 심한 풍질(한센병)을 앓던 승찬은 중국 선불교의 제 2대 조사인 혜가 스님의 명성을 듣고 절박한 마음으로 그를 찾아가 물었다. “스님, 도대체 제가 무슨 죄를 지었기에 이런 고통을 겪고 있는 것입니까?” 혜가가 답했다. “그 죄를 나에게 가져오너라. 내가 그것을 없애 주마.” 승찬이 다시 말했다. “죄를 아무리 찾아도 찾을 수가 없습니다.” 혜가가 빙긋이 웃으며 말했다. “그렇다면 네 죄는 다 없어졌다. 찾을 수도 없는 죄에 묶여 헛되이 고통받는 일은 이제 그만하라.” 그 말에 승찬은 크게 깨쳤다. 그는 자신을 평생 무겁게 짓누르던 고통으로부터 벗어나 영원한 자유를 얻게 된 것이다.”

김주필 기자

“내가 괴로운 이유는 나 때문”... 나로 인해 스트레스 비롯

행복은 달처럼 우리곁에 있네

월호 스님 지음 | 조계종출판사 펴냄 | 1만 4천원



“이 세상의 모든 존재와 현상은 변화합니다. 변하지 않는 것은 변하지 않는 것은 없다는 우주의 법칙입니다. 모든 것은 이루어지고 머물렀다가 흩어져 사라집니다. 육신은 태어나고 늙고 병들어 죽습니다. 우리는 하나의 현상만을 보고 거기에 집착합니다. 봄에 꽃이 피었다가 지면 꽃이 진다고 슬퍼합니다. 가을, 겨울이 지나 이듬해 따뜻해지면 다시 꽃이 피는 법입니다. 이듬해에 피어난 꽃은 지난해의 꽃과 같은 꽃일까요? 아닙니다. 그러면 지난해의 꽃과 다른 꽃일

까요? 아닙니다. 같지도 다르지도 않습니다. 다만 조건이 충분해지면 드러났다가 조건이 없어지면 사라지는 것뿐입니다. 우리의 삶도 자연 현상과 다르지 않습니다.”

이 책은 우리가 지금 고민하고 있거나, 주변에서 흔히 접할 수 있는 고민들을 함께 해주는 메세지로 가득하다. <행복은 달처럼 우리 곁에 있네>는 불교TV서 인기리에 방영된 <월호 스님과 함께하는 즉문즉설> 내용을 엮은 것으로 방송 현장에서 직접 받은 나 문자 메시지를 통해 받은 인생사의 질문과 그에 대한 답변을 지면에 담은 책이다. 그렇기 때문에 이 책의 문장 문장은 우리가 살아가는 인생과 밀접하게 연관되어 있고, 우리 시대가 가야 할 방향을 담고 있다. 세상의 모든 고통은 자신에 대한 과도한 애정에서 비롯된다고 해도 과언이 아니다. 나라는 존재가 영원할 것이라는 착각에 빠져 살고, 나와 남을 비교하면서 우위에 서려는 집착

을 갖고 살고, 한낱 물질에 지나지 않는 몸통이를 치장하는 일에 집착해서 괴로운 것이다. 이 책은 달처럼 매일 존재하는 행복을 놓치지 말고 당부한다. 너무나도 가까운 행복이 있는데, 과도한 집착으로 인해 놓치면 안 된다는 것이다.

불교TV <즉문즉설> 강의내용 엮어
스트레스를 꽃처럼 가꾸는법 22가지

대부분의 많은 고민과 스트레스는 ‘나’로 인해 시작되기 마련이니, 이 책을 읽으면서 다른 이의 고민도 한번 엿보고, 복잡한 머릿속을 쉬어 갈 터닝 포인트를 마련해도 좋겠다. 화려한 색깔로 휘감은 유희들이 너져져 독자에게 ‘힐링’을 선사할 것이라 확신한다.

달처럼 매일 곁에 있는 행복을 발견하는

방법은 무엇일까? 이 책에서 월호 스님은 스트레스를 꽃처럼 여기는 방법, 화가 났을 때 숨을 쉬는 방법, 과한 집착에서 벗어나는 방법 등 구체적인 어렵지 않은 방법들을 소개한다. 예를 들어 이런 것이다. 스트레스에 발목을 붙여 주고, 관찰하라는 것이다. ‘월호가 화가 났어. 아이고, 이렇게 화가 났으니 어떡할까. 현대 화가 나서 얼굴을 짜꾸리면 주름살이 늘어 좋지 않은데, 표정부터 바꿔봐야지.’ 식으로 스트레스를 중하게 여기는 것이다. 밟고 짜증나서 어쩔 줄 모르는 화근 덩어리가 아니라 꽃을 피웠다는 아름다운 문장으로 여기고, 관찰해야 한다.

책에서 소개하는 22가지 방법은 너무 유난스럽거나 인생을 뒤바꿀 혁신적인 방법들을 소개하는 것이 결코 아니다. 유쾌하지만 조심스럽게 마음을 가꾸는 소소한 방법과 고민들이 잘 엮여 독자로 하여금 마음에 단단한 돌을 심게 만들어준다. 김주필 기자



신심명(信心銘)의 가르침

전체 3권 세트 | 판미동 펴냄 | 324쪽 | 132,000원

삼조승찬 대사의 중도 연기의 가르침, 신심명 깨달음의 언어로 강렬한 금야혜국 선사!



내가 나를 모르는 꿈보다 더한 꿈이 어디 있겠습니까.

남의 말 한마디에 억울하다며 내 자신을 던져버리거나, 가슴에 상처로 부여잡고 있는 '어리석은 꿈도 그렇고, 이미 지나가버린 일에 사로잡혀 아파하고 있는 꿈도 그렇습니다. 마음의 상처는 내가 붙들고 있기 때문에 상처가 되지 그냥 놓아 버리면 상처가 될 수 없습니다. 과거란 내 마음에 붙들고 있는 기억일 뿐이요, 미래란 내가 생각하는 상상의 세계일 뿐입니다. - 본문 중에서

금야혜국 金牙慧國

혜국 스님은 제주에서 태어나 1962년 해인사로 출가해 일타 스님을 은사로 득도했다. 경봉, 성철, 구산 스님 회상에서 수행정진하면서 해인사, 송광사, 봉암사 등 제방 선원에서 수십 안거를 성만했다. 빈터만 남은 충주의 폐사지에 석종사를 창건했다. 현재 석종사 금봉선원장으로 주석하며 수행납자와 재가수행자들을 정진의 길로 이끌고 있다.

