

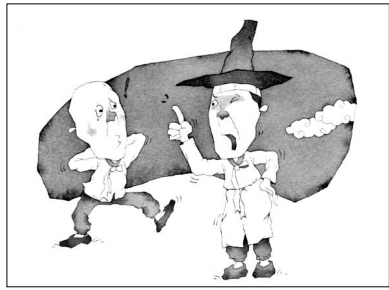


### 할로 죽이고 방으로 살리고

<74> 무진거사 장상영 (중)

무진거사가 서울에서 벼슬살이를 하고 있을 때 일이다. 해림사에 인연을 두고 있는 어느 남자를 만나게 됐다. 이런저런 이야기를 나누는데 그 남자의 말투에 두드러진 특징이 있었다. 제방의 여타 어느 선림이라 할 지라도 그 회상의 선지식의 경지를 절대로 인정하지 않았다. 오직 '해림가풍' 만이 최고라는 거였다. 남을 인정하지 않고 또 따라서 남의 말을 듣지 않으려는 증생심은 예나 지금이나 별로 차이가 없는 것 같다.

이런 경우에는 정말 몽둥이가 제대로 된 치료약이다. 그래도 재가자인 무진거사로서는 그럴 수는 없었다. 그 다음은 할(학)이 지만 그것도 상대가 출가자이리라 그렇게 할 수도 없었다. 참고 또 참았다. 그런데도 거침없는 자기문과 자랑은 끝이 없다. 대신 자기공부 경지는 한 마디도 하지 않는다. 자기안목과 살림살이가 없을 수록 문중과 스승을 더욱 애고서 자기를 과시하려 한다.



"신주 앞의 술잔?..."  
현자 선사는 동산양계 선사의 심인(心印)을 받은 뒤 세속과 어울려 살았다. 날마다 강변에서 조개와 굴을 따다가 배를 채웠으므로 사람들이 '현자(조개) 스님'이라고 불렀다. 밤이 되면 사당에 가서 죽은 자를 위해 관 속에 넣는 가짜 종이 돈인 지전(紙錢)속에서 그것을 이불삼아 지냈다.

이런 이야기를 듣고서 화염사 휴정선사가 그의 노력을 시험하고자 했다. 진짜 무애행을 하느니 땅초의 기행(奇行)인지를 알고 싶었기 때문이다. 어느 날 저녁 사당의 지전 속에 먼저 들어가 누워 숨어서 현자선사를 기다렸다. 그가 사당 안으로 들어오자마자 꼭 붙들고 느닷없이 물었다.

"어떤 것이 조사께서 서쪽에서 오신 뜻인가?" 그는 놀라지도 않았고 머뭇거리지도 없이 단박에 말했다.  
"위패 앞에 놓인 술잔이로다!"  
이를 미루어 현자

### 자기안목과 살림살이 없이 문과 자랑에만 힘이 마르지 않던 남자를 범거량으로 제압

하긴 실력자나 세력가의 이름을 들먹이면서 학연 지연 혈연을 강조하며 자기와의 인연을 강조하는 사람치고 현재 위치가 제대로 된 사람을 별로 본 적이 없다. 그리고 이런 인간들은 두 번 다시 보고 싶지 않다.

들다못한 무진거사가 소견없는 인목이지만 한마디 하지 않을 수 없었다. 그 한마디는 물론 입을 막기 위한 수단. 범거량으로 제압할 수밖에 없다. "한 가지 문졌습니까. 제게 가르침을 주실 수 없겠습니까?"

그제서야 그 남자는 말을 멈추고 무진거사의 입을 긴장하며 쳐다보고는 말했다.  
"아! 예. 무엇이든 물어보십시오."

이런 사람일수록 허풍은 더 세기 마련이다. "현자 선사에게 어떤 남자가 '조사께서 서쪽에서 오신 뜻(祖師西來意)'를 물었습니까. 그랬더니 '신주 앞에 놓인 술잔(神前酒盞)'이라고 했는데 그 뜻이 무엇인지요?" 그 남자는 눈이 휘둥그레진 채 한참 동안 무진거사를 뿔어지게 쳐다보더니 혼자서 몇 번이고 중얼거렸다.

선사는 그대로 공부인이라고 해도 손색이 없다. 그런데 해림문파의 범손임을 힘주어 강조하는 그 남자는 계속 묵묵부답. 무진거사가 놀려주듯 한마디했다. "오늘 저녁 사당에 등불이 밝혀져 있으면 그만 거니와, 그렇지 않다면 현자선사의 불법은 헛되게 될 것이요."

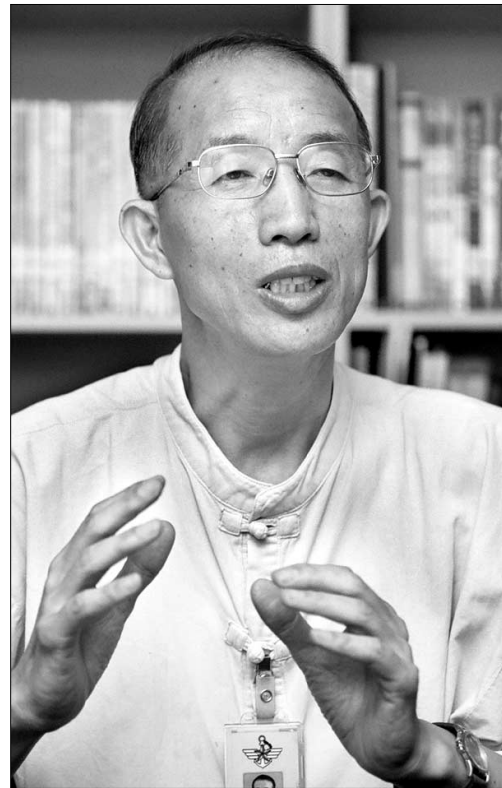
현재 해인총림 방장으로 계시는 법전 선사께서 젊은 시절 대승사 묘좌암에서 한 경계를 일으킨 후, 점점을 받고자 성철(1912-1993) 선사에게 머물고 있던 과거사 성진암으로 달려가니, 질문이 남아있다.

"어떤 학인이 스승에게 '어떤 것이 조사께서 서쪽에서 오신 뜻인가?' 라고 물으니, 스승은 '죽은 사람 술상 위에 술이 석 잔이다' 라고 대답했다. 그 때 너라면 어떻게 대답하겠는가?"

바로 '그 술잔'이 그대로 활구(活句)가 되어버린 것이다. 법전 선사는 짧은 곡(哭)소리로 대답을 대신했다. "아이고 아이고 아이고!"  
■ 원철 스님(조계종 포교선도국장)

# 불안·초조 벗고 '자기 찾기'

## 일문일답 '선수행과 심리치료' 발간한 김말환 박사



선수행이 심리적 질병을 치료할 수 있을까. 최근 <선수행과 심리치료> (민중사)를 펴낸 김말환 군법사(사진)는 "선 자체가 그대로 심리치료"라고 자신있게 말한다. 선 수행이 현대적 상담기법으로써 심리치료에 접목되기 시작한 것은 최근의 일이다. 얼마 전에는 '위빠사나 수행이 정신치료를 유용하다'는 논문이 임상치료자료와 함께 공개돼 주목을 끌기도 했다.

선 수행이 정신적·심리적 질병을 치료하는 대안으로 떠오르고 있으며, 유럽에서는 이미 이와 관련한 연구가 진행되고 있다. 김말환 법사와의 일문일답을 통해 선수행이 심리치료에 어떻게 적용되는지, 또 어떤 효과를 얻고 있는지 등의 궁금증을 풀어본다.

▲선심리치료의 핵심은?  
—심리치료는 인간 내면에 비정상적으로 자리잡은 노이로제나 정신적인 병리현상으로 인해 환경에 적응하지 못하고 심리적 질병상태에서 고통 받고 있는 비정상인을 정상인으로 회복시키는 것이다.  
선(禪)심리치료는 선수행을 치료에 적용해 심리적 질병

병을 치료하는 것이다. 즉, 선수행을 통해 탐욕과 성냄과 어리석음에 물들어 있던 '나'에서 벗어나 티 없이 맑고 청정한 본래 본 마음을 바로 보고 찾아가도록 하는 것이다.

▲선수행과 심리치료의 공통점과 다른 점은?  
—선수행은 '본래 자기'를 찾는 것이고, 심리치료는 '잃어버린 자기'를 찾는 것이다. 두 가지 모두 '자기'를 찾고 자아를 실현한다는 점에서는 똑같다.

물론 선수행과 심리치료는 목적과 차원이 다르다. 선수행은 궁극적으로는 깨달음을 향해 가는 일이다. 그러나 심리치료는 불안과 초조로부터 벗어나 잃어버렸던 자신의 모습을 찾는 일이다. 다시 말해 선수행은 본래 자기모습을 깨달아 고통에서 벗어나고자 하는 미래지향적인 행위이고, 심리치료는 질병에서 벗어나 잃어버

리는 것이다. 이렇게 하다보면 내담자는 지금까지 자신이 갖고 있던 생각을 놓아버리고 전혀 다른 새로운 생각을 하게 된다. 자연히 기존의 관념을 놓아버리게 되고 새로운 것을 보게 되면서 현재의 상황을 스스로 깨닫게 된다.

▲일반 심리치료와의 차이?  
—일반적인 심리치료는 상담자가 내담자의 핵심감정(문제가 있는 부분에 직접 개입하지만 선수행치료는 그 핵심감정을 들추는데 까지만 개입하고 나머지는 내담자가 해결하도록 한다. 다시 말해 선수행 치료는 내담자가 스스로 문제점을 인식하고 치유할 수 있도록 하는 방식이다. 선수행 심리치료 과정에서는 이같은 방식이 계속해 반복되는데, 문제를 스스로 깨닫는 만큼 치료효과도 높고 재발하지 않는다는 장점이 있다.

### 공통점은 '자기' 찾고 자아 실현하는 것

### 내담자 스스로 문제점 인식·치유과정 반복

린 '현재'를 되찾는 행위다. 현재의 고통과 평화를 찾는 것과 깨달음으로 나아가는 것은 근본적으로 다르다.

▲어떤 과정을 통해 선수행으로 심리치료를 하는가?  
—선수행으로 심리치료를 하는 과정은 네 단계로 요약할 수 있다. 우선 1단계인 '안심 훈련'에서는 내담자를 편안하게 해주면서 마음상태를 점검하고, 그다음에 자신의 내면을 바라볼 수 있도록 하기 위해 좌선이나 들숨날숨 쉼기 등의 호흡법을 적용한다.

2단계 '방하락 훈련'에서는 지나간 일이나 아직 다치지 않은 미래에 대해 매달리지 말고 현실에 최선을 다하는 것이 중요함을 일깨워주면서 좌선과 호흡 수행을 병행한다. 그리고는 마지막 4단계에서는 다른 사람을 인정

해주고 칭찬하게 하면서 주변과 함께 하고,보시행을 통해 자기를 뛰어넘도록 한다. 이 때에는 매일 규칙적으로 좌선과 행선을 하도록 한다.

▲조사들의 선문답이 심리상담 치료에 도움이 된다고 했는데 어떤 측면에서 그런가?  
—선문답은 언어를 뛰어넘는 것이다. 심리치료에서 중요한 것은 스스로 깨달도록 해주어야 한다는 것이다. 내담자에게 이렇게 해라, 저렇게 해라 하는 방식이 아니라 선문답같이 예상치 않은 질문이나 역설적인 질문을 던지면서 내담자 스스로가 문제를 인식하도록 유도

▲성공사례를 소개해달라  
—성공사례는 무수히 많다. 국군대전병원 정신과 병동에 있던 한 병사는 최근 병원을 퇴원하면서 선수행 치료가 크게 도움이 됐다고 퇴원을 해서도 수행을 계속하고 싶다는 뜻을 전했다.

임대한지 10개월이 지나도록 동료와 어울리지 못하고 세상을 부정적으로만 보며 언제 자해행위를 할지 모르는 요주의 사병의 경우는 군부대 법당에서 한 달간 함께 생활하면서 선수행을 통해 치료를 했다. 감정이 격한 상태에 있는 과대망상증을 보인 병사의 경우에는 호흡법을 통해 정신건강을 되찾아주고, 대인공포증을 앓던 한 직장인은 선수행을 통해 자기를 바라보고 자신감을 얻으면서 건강한 사회생활을 할 수 있게 됐다.

한명우 기자 mwhan@buddhapia.com

### 김말환 법사는?

현재 육군 교육사 군중심장 겸 경방기분권 전문상담관으로 복무하면서 국군 대전병원 정신과 병동에서 매주 정기적인 상담을 통해 선수행 심리치료를 하고 있으며, 군대 부처응답형 치료도 병행하고 있다.

명상상담연구소의 명상상담전문가 과정을 이수했으며, <선문답을 통한 상담심리교과> <보조수집결의 수행방법에 의한 참 마음 찾기> 등 상담 및 심리치료 연구와 관련한 논문을 발표하는 등 수행을 심리치료에 접목시킨 '선심리치료' 연구에 몰두하고 있다.

## 채용공고

재단법인 선학원이 유능한 불교인재를 모집합니다.

학력	경력	성별	인원	근무형태
대졸이상	무관	남	1명	정규직

- 우대조건: 컴퓨터 관련 자격증 소지자, 자동차 운전면허증 소지자
- 제출 서류:
  - 이력서 1부 (3개월 이내 증명사진 첨부)
  - 자기소개서 1부
  - 경력증명서 1부
  - 주민등록등본 1부
  - 최종학력증명서 1부
- 전형 방법: 1차 서류심사 및 2차 면접심사 (합격자에 한해 면접일 개별통보)
- 접수기간: 2006년 8월 8일 ~ 8월 18일
- 서류접수: (110-240)서울 종로구 안국동 40번지 (재)선학원 총무과
- 문의전화: (02)734-9654~6

※ 제출한 서류는 일체 반환하지 않음  
※ 급여는 본 재단의 규정에 의함

## 우주 에너지로 건강을 지킨다! www.chgg.co.kr

# 氣주입법

이재복 지음 2권 값 16,000원  
우주에너지에 파동을 맞추면 누구나 氣를 방사할 수 있다. 생명에너지의 레벨을 높이면 몸이 더워지고 손에서는 전류처럼 자장이 흐르고 오라(Aura)가 증폭된다.

### 척추디스크 자연치유법

가정에서 골반보정운동으로 골반, 척추 바로 잡는다.

### 고혈압, 동맥경화, 심장질환, 열전 등 혈관계통질환 치료를 98.8%

(호주, 북한, 보고서)

MBC-TV (통일전망대 방영) 2005년 11월 22일

북한의 조선중앙 TV는 2005년 11월 14일자로 '반지와 팔찌만 차면 기적처럼 혈액이 정화되는 휴대용 혈액정화기를 과학영어로 소개했다. 혈관계통 질병치료를 탁월한 효과가 있다는 연구결과와 햇빛을 쬐어주면 사할보다도 효과가 더 좋다는 내용이다.

### 책을 무료로 보내드립니다

책받으실때 택배비 3,000원 부담하시면 책2권(정가 16,000원)을 보내드립니다.

☎ 도서출판 건강한세상 ☎ 1544-2181

## 전자식 2중문 3중경보 특히

# 불 전 함

움직이거나  
던문만 열어도  
경내 전지역  
경보상태

- ◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지 100%
- ◆ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주

원목 법상

서원불교 ☎ 043-647-2378, 011-467-1472

## 생명체에 이로운 물질만 농축되어 있는

# 함 초

함초란? 바닷가 개펄이나 염전등지에서 흔하게 볼 수 있는 풀이다. 함초는 개펄에 스며드는 바닷물을 한껏 빨아들인 다음 광합성 작용으로 물기를 증발시키고 각종 미네랄 성분을 고스란히 저장하는 생리를 가지고 있어 사람에게 아주 좋은 효능을 고루 얻게 한다.

### 놀라운 함초의 효능

- ▶ 숙변을 분해하여 몸무게를 줄이고 변비에 효과
- ▶ 혈액순환에 좋아 고혈압, 저혈압에 효과
- ▶ 심장을 튼튼하게 하고 혈액속의 콜레스테롤과 중성지방질 제거
- ▶ 축농증, 신장염, 관절염 등 각종염증에 효과
- ▶ 위장기능에 좋아 변비, 탈장, 치질에 효과
- ▶ 당뇨병의 혈당치를 낮춘다
- ▶ 갖가지 암, 근종에 효과, 암세포 성장억제
- ▶ 갑상선기능 저하증이나 항진증에 효과

※ 먹기 좋게 환, 액기스를 만들었습니다  
약값은 불사에 쓰여집니다

※ 비구니님이 죽음의 고통에서 함초를 복용 후 완치된 사례가 있음

● 함초구입 문의  
054)638-4796  
010)4591-4796 백련사백련스님

입금계좌 : 농협 751025-51-024864 백련정사