

타인 향하던 눈을 내게로

틱낫한 스님 '화해' 통해 지혜와 수행법 전해

'화해'는 건강한 현대인에게 필수 덕목처럼 여겨지는 단어다. 다양한 인간관계에서 발생하는 많은 오해와 갈등 속에서 '화해'는 타인과의 원활한 소통을 돕는다.

그러나 우리는 항상 '화해'를 내가 아닌 다른 사람과의 관계에서만 필요한 것으로 이해한다. 남을 용서하거나, 남에게 용서받기 위해 '화해'를 청하는 경우가 많기 때문이다. 틱낫한 스님은 '화해-내 안의 아이 치유하기'에서 나 자신과 '화해' 할 것을 당부하고 있다. 내가 항상 화를 내고, 욕하는 성질을 이기지 못하고, 까닭없이 눈물을 흘렸던 이유가 내 안에 있는 다섯 살짜리 아이 때문이라는 것.

스님은 이 아이가 상처를 지니고 있어 우리가 화를 낼 수밖에 없다고 말한다. 이 아이의 상처를 치유하지 않으면 우리는 화와 고통 속에서 벗어날 수 없다. '화해'를 위해 타인을 바라보던 눈을 우리는 이제 내면으로 돌려야 한다. 그리고 내 안에 있는 아이를 만나서 이야기하고, 달래주는 편지를 써야 한다. 타인의 마음 속 아이의 상처까지 보듬어 줄 수 있다면 그 사람이 나에게 화를 내는 일도 줄어들 것이다. 틱낫한 스님은 '화해-내 안의 아이 치유하기'에서 마음속 응어리와 트라우마에서 우리를 자유롭게 하기 위한 8가지 지혜와 7가지 수행법을 제시한다. 이 책은 결국 스님이 전하는 일종의 심리 처방전인 셈이다.

우리가 마음의 고통을 겪을 때 내면의 아이는 "나 여기 있어. 나를 좀 돌봐줘"라며 구원의 손길을 내민다. 그러나 우리는 고통에 빠져 있어 이 목소리를 들을 수

는 여유가 없다. 그래서 틱낫한 스님은 한 번의 고요한 호흡, 한 번의 고요한 발걸음을 권한다. 이를 통해 우리를 고통스럽게 하는 상태에서 잠시 빠져나와, 밖에서 구경하듯 우리 자신을 바라보면 내면의 아이를 발견할 수 있다는 것이다.

내면의 아이가 겪는 고통은 대부분 우리가 어릴 적 받았던 상처에서 비롯된다. 아버지나 어머니, 할머니나 할아버지에게 들었던 말 한마디, 행동 하나가 우리에게 상처를 준 것이다. 내 안의 아이의 상처를 치유하지 못하면 우리 역시 후손들에게 상처를 주고 그 상처는 다시 대대로 이어질 수밖에 없다.

틱낫한 스님은 '화해-내 안의 아이 치유하기'에서 이런 상처의 연결고리를 끊어야 평화를 얻을 수 있다고 강조한다. 대를 이어온 상처를 발견하고 치유할 수 있다면 더 이상 부모와 갈등하지 않게 되고, 사회생활에서도 타인과 더욱 조화롭게 살 수 있기 때문이다.

결국 내 안의 아이를 치유하면 내 주변의 모든 이들의 상처까지 치유하고, 우리의 미래 세대가 다 함께 행복하게 살 수 있는 사회를 만들 수 있다. 그러면 우리는 고통에서 배워 한 걸음 앞으로 나아갈 수 있게 된다.

화해-내 안의 아이 치유하기 틱낫한 지음·전우기 옮김 | 불광출판사 펴냄 | 1만3000원
박기범 기자 smile2@hyunbul.com



영어로 읽는 대행 스님의 마음법

수행의 참된 의미 제시

한영 합본 개정판 발간

"어떻게 사는 것이 잘 사는 것일까?", "애고와 병고, 우환에서 벗어나는 방법은 무엇일까?"

우리는 하루에도 수십 번씩 스스로에게 이런 질문을 던지며 번뇌에 빠져 살고 있다. 이에 대해 한마음선원 선원장 대행 큰스님은 일상을 떠나지 않고 불법을 실천하는 묘리를 일러준다.

대행 큰스님의 말씀은 한국어와 영어 합본 시리즈로 출간돼 '생활 속의 참선 수행' 시리즈 5권으로 최근 개정·발간됐다. 이로써 지난 해 발간된 제6권 <은 우주를 살리는 마음의 불씨>까지 6권의 한영 합본 시리즈가 출판됐다. 대행 큰스님의 법문을 한영 합본으로 만날 수 있는 책은 이번 시리즈와 '만가지 꽃이 피고 만가지 열매 익어'가 유일하다. 한마음국제문화원과 한마음출판사는 앞으로도 계속 한영 합본 시리즈를 출판할 예정이다.

이번에 개정 출판된 한영 법문집은 제1권 <죽어야 나를 보리라> 제2권 <함께 있어 하는 도리> 제3권 <말려놓고 지켜봐라> 제4권 <마음은 보이지 않는 행복의 창고> 제5권 <일체를 용광로에 넣어라> 등이다. 이 책들은 큰스님 정기법회 중 스님의 뜻을 잘 함축하고 있는 법문들을 엄선해 영어와 함께 소개하고 있다.

큰스님은 책 속 법문을 통해 불교에서 말하는 '세 번 죽는다'의 의미가 무엇인지, 그것을 통해 과연 우리는 무엇을 얻게 되는지 알려주고 있다. 스님은 또 무한한 에너지와 역량을 두루 갖추고 있는 마음의 정체는 무엇인지, 진정한 삶의 궁극이 무엇인지 상세히 제시하고 있다.



우리의 마음은 용광로와 같다. 용광로에 모든 것을 던져 넣을 수만 있다면 구정물을 맑은 물로 바꿀 수도 있고 어떤 악연도 선연으로 돌려놓을 수 있다. 이것이 대행 큰스님이 말하는 마음법의 묘리이다.

큰스님의 평소 가르침을 떠올리며 책을 읽다보면 한 생을 어떻게 살아야하고, 진정한 수행이란 어떤 것인지를 알 수 있게 된다. 또한 쉽게 떨치기 어려운 '나'라는 생각을 내려놓고 감사와 겸허의 삶을 살아가는 길도 발견할 수 있다. 이번에 개정 발간된 5권의 책들은 독일 프랑크푸르트 도서전에도 꾸준히 출품되고 있으며, 유럽과 미국을 비롯한 중국, 인도, 러시아와 민주화운동이 벌어지고 있는 이슬람권 국가의 출판사에서도 깊은 관심을 보이고 있다.

이미 올해 10월 독일 유수의 출판사 테조이스(Theus)에서 <Wache Auf und

Lache(깨어나 웃어라)>라는 제목으로 출간됐다. 또 내년에는 미국의 유명 출판사 Wisdom Publications에서 <Wake Up and Laugh!(깨어나 웃어라!)>라는 제목으로 출간될 예정이다.

영문 번역과 편지를 담당한 한마음국제문화원 관계자는 "불교의 가르침을 대행 큰스님의 법문을 통해 생생하게 만날 수 있는 책이다. 종교와 형식에 얽매이지 않고 평범한 일상이 그대로 참선이 되며, 생명력 넘치고 당당함으로 살아가는 지혜를 만날 수 있다"고 전했다.

생활 속의 참선수행 | 대행 지음 | 한마음국제문화원 펴냄 | 각 5000원
박기범 기자

불화는 나를 찾아가는 행위

불화(佛畵)는 단순한 그림이전에 구도이자 공양이며, 수행의 과정이다. 불화는 '오방색(五方色)'이라 불리는 5가지 남짓한 색으로 그려지지만 세상에서 가장 복잡한 그림이다. 단순한 도상과 색채로 변화무쌍한 현실세계를 무화(無化)시켜 피안(彼岸)의 세계를 표현한 철학적인 그림이기 때문이다.

저자 양선희(중요무형문화재 제48호 단정장 보유자) 작가는 불화 전통의 바른 계승과 불화가 현대사회에 지혜와 자비의 꽃으로 나무길 염원하며 <불화, 출초에서 이온까지 법화의 세계>를 펴냈다.

저자는 책을 통해 불화의 전통적 기법을 충실히 재현하는데 주력했다. 수많은 사진 자료를 바탕으로 불화의 출초에서 이온까지, 전통 기법에 따른 불화 제작 전 과정을 책을 통해 생생히 밝히고 있다.

저자는 만봉 스님(1909~2006)을 은사로 모시고 공부하면서 2002년 중요무형문화재 단정장 전수교육조교가 된 이래, 지금까지 불화의 전통적 기법과 현대적 재현의 연구·작업에만 몰두해 왔다.

저자는 "불화란 나를 찾아가는 행위로, 불화 조성을 수행의 과정으로 삼아야 한다"며 "불보살의 형태에 변함없이 이상적인 모습을 추구하며 가장 성스러움을 가장 단순한 선으로 표현하는 자가 진정한 불모이다"고 밝히고 있다.

불화, 출초에서 이온까지 법화의 세계 | 양선희 지음 | 동재 펴냄 | 1만7000원
이은정 기자 soej84@hyunbul.com



선수행의 ABC가 여기에



지관수행
천태지의 지음
송찬우 역해
비움과소통 펴냄
1만8500원

불교는 수행의 종교이다. 맹목적인 믿음보다는 스스로 마음을 닦아 체득함을 강조한다. 천태종을 창종한 천태지의(538~597) 대사가 지은 <수습지관좌선법요>는 최초로 발심한 사람이 수증(修證)하고 입도(入道)하는 가장 절실하고 중요한 지관 법문을 총론적으로 밝힌 책이다.

송찬우 중앙승가대 교수는 최근 <수습지관좌선법요>를 강의·정리한 <지관수행>을 펴냈다. 책은 <수습지관좌선법요>에 따라 지관수행의 절차를 >

인연을 갖추어라 >유구를 꾸짖어라 >번뇌를 버려라 >몸과 마음을 조화하라 >수행방편을 행하라 >바르게 수행하라 >선근이 일어나라 >마군의 장애를 물리쳐라 >병을 다스려라 >깨달음의 증거를 얻는다 등 10장으로 구성해 서술했다.

"모든 악업을 짓지 말고 갖가지 선업을 받들어 행하라. 스스로 그 마음을 청정하게 하는 것이 부처님의 가르침이다(諸惡莫作 衆善奉行 自淨其意 是諸佛敎)." 과거 일곱 부처님의 공명한 가르침인 칠불동계계(七佛通戒)이다.

송 교수는 칠불동계계를 예로 들어 지관수행을 설명한다. '모든 악업을 짓지 말라'는 지(止)에 해당되고, '못 선행을 받들어 행하라'는 관(觀)에 해당되며, '스스로 의식을 정화하라'는 지관불이(止觀不二)에 해당된다는 설

명이다. 이 도리가 부처님의 가르침임으로, 사구계야말로 불법을 수행하는 데 가장 절실한 요점이라는 것이다.

송찬우 교수는 "칠불동계계가 말로 불법을 수행함에 있어 가장 절실한 요점이다. 불교의 수많은 종파 가운데 어떤 종파의 학문을 연구하던 간에 이 계승을 의지해야만 불법을 올바르게 수행할 수 있다"고 강조한다.

송 교수는 "경음론 삼장(三藏)을 심오하게 연구한다고 해도 핵심을 모르면 바다에서 모래를 헤아리는 것처럼 불법의 진실한 의미와는 전혀 상관이 없다. 사견을 지닌 외도의 견해를 이룰 뿐이다"라고 말했다.

<지관수행>은 부처님 근본 말씀에 가장 가까이에 있는 수행법으로 불교 수행의 ABC이다.
조동섭 기자 cetana@hyunbul.com

금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	기도 (내려놓기)	법륜	정토
2	인생을 낭비한 죄	박원자	들
3	망실일 것 없네 망정 부처로 살게나	도법	불광출판사
4	중생이 아프면 부처도 아프다	명진	말글빛남
5	엄마수행	법륜	휴
6	슬픔에 더 깊숙이 젖어라 (42장정)	보경	조계종출판사
7	죽음 삶의 끝인가 새로운 시작인가	안성두 외	운주사
8	화해	틱낫한	불광출판사
9	크게 죽어야 크게 산다	정찬주	김영사
10	간화선 참시자의 선	김태완	침묵의왕기

www.buddhabook.co.kr
운주사 (02) 3672-7181

조계종 전장 대선사님 인가 제자 대원 문재현 선사님 저

신간! 선문염송 18권
세계 최대의 공안집. 전 30권중 18권 출간! 협산선사, 투자선사, 취미선사, 조과도림선사의 공안이 실려 있다. 선문 사상 최초로 대원 문재현 선사님이 한 척도 빠짐없이 평하고 송하여 공안참구의 길잡이 역할을 하고 있다.

실증(實證)의 법문 실증실
본연을 꽃피우는 일상의 함 방거사어록

031-534-3373 www.zenparadise.com

지관(止觀)은 염불·간화선·위빠사나 등 모든 수행의 핵심 법문!

지관수행
수습지관좌선법요 (修習止觀坐禪法要) 강의
천태지의 지 | 송찬우 역해
신구판 | 흑백 | 456쪽 | 2011년 11월 25일 발행
18,500원

모든 날 '복합 수행법의 이론편과 실재 결집인 수행 지침서' 'Zisamatha'를 통해 선정을, '관vipassana'을 통해 지혜를 얻는다

비움과소통: 02-2632-8739, buddhapia5@daum.net

생명 에너지를 굳건히 지키면
아이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
원인종 요가마을

민속죽염 23년전통
조상의 얼과 흠이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는
"맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" **자색죽염**은 종 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 함성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

9원 구분
가 루 지죽염 125g 40,000원
가 루 지죽염 230g 73,000원
알갱이 지죽염 125g 43,000원
알갱이 지죽염 230g 78,500원

2원 구분
보급형 민속죽염 1kg 35,000원
(음식조리용·양치용·피부미용)
4만원 미만은 배송비 3천원 적용

※ 지죽염 구매시 시음용(휴대용 알갱이 지죽염 10g) 증정. 회원우대

주문 및 상담: 016-823-0483
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

야생보이차와 침향의 명가
錦原堂 다茶보普향香

다보향 침향(선향)
"제향(諸香)의 왕" 침향 - 순수한 천연향이므로 밀폐된 공간에서도 안심하고 사용할 수 있습니다. 주변의 공기를 흡수하여 정화, 항균작용, 해충근절방지 등의 효과가 있습니다.

- 집중을 필요로 하는 공부방, 서재, 연구실, 사무실.
- 집안의 거실과 침실, 주방.
- 독서실, 요가관, 수련원, 수행과, 기도실.
- 환자를 위한 병, 의원, 한의원, 치료원.
- 심신의 안정과 삶의 원활한 순환이 필요할 때.

야생보이차
야생보이차는 해발 1,200m이상 고산지대에서 높이가 2.5m이상 되는 야생고목에 직접 사람이 올라가 일일이 정성스럽게 있을 채취하여 만든 아주 귀한 차입니다. 위생적으로 관리하고 철저한 검사와 정성투과, 검역절차를 거쳐 제품화된 믿고 마실 수 있는 건강한 차입니다.

◆ 특징 ◆
■ 야생보이차는 젊은 여성 - 체중조절과 피부미용.
■ 나이든 중년 여성 - 속이 냉하고 손발이 차고 번비가 있을 때 속이 편해지고 손발이 따뜻.
■ 직장인 - 잦은 술자리 회식 등의 숙취 해소에도 도움.
■ 학생 등 - 머리를 맑게 해 줍니다.

판매원: 마하몰 02/732-1520 www.mahamall.co.kr
금영다보향 070-8758-8847 www.dabohyang.co.kr