

# “명상은 생활과 함께 해야 효과 크다”



꽃은 우연히 피지 않는다  
책읽는 수요일 펴냄  
1만4천원

심리 치유 명상 전문가 지장스님이 그동안 바쁘고 고단한 도시인들과 함께 나누는 지혜의 시간과 공부하고 수행하면서 써왔던 글들을 담고 있다. 우리가 잃어버린 삶의 힘과 누리지 못한 인생의 기쁨을 질문의 시간, 상상의 시간, 휴식의 시간, 침묵의 시간, 공백의 시간, 기도의 시간, 통찰의 시간, 참회의 시간, 속제의 시간 등을 통해 되찾는다. 그리고 돌아보기, 분별하기, 작별하기, 비우기, 흘러가기, 내버려두기, 지우기, 가꾸기, 사랑하기, 누리기 등 생활 속 작은 원칙들로 더 단단한 인생을 만드는 법을 안내한다.

이 책은, 책을 좋아하는 지장스님 본인이 체험했던 치유의 독서기이기도 하다. (성경)과 (범주경)에서 오래된 지혜를 익히고, 때로는 장자에게서 때로는 칸트에게서 인생의 교훈을 배운다. 에피쿠로스나 스토아학파의 아주 실용적인 철학으로 삶을 돌아보고, 성자이자 시인이었던 윌리엄 블레이크의 노래로 허약한 우리들의 행복을 경고한다. 오스카 와일드의 소설과 삶의 철

학자 문태유의 경구도 명상을 위한 요긴한 텍스트이다. 느슨해진 마음을 자극하고 다시 긴장케 한다. 한 마디로 인생의 힘을 만드는 치유의 독서로도 손색이 없다.

억울하고 화가 나는 순간, 이제는 그만 포기하고 싶은 순간, 더 사랑해야 할 때와 이제 그만 사랑을 놓아야 할 때, 책은 스스로에게 상처를 주지 않고 삶의 더 아름답고 풍요롭게 만드는 지혜를 전한다. 자존심이 상할 때엔 하심의 지혜를, 부정적인

저자 명상하며 치유한 사례 소개  
자신 믿을 약해질 때 '오근' 제안  
명상하며 기운 나누니 자신 변화  
혼자의 힘으로 사는 법 터득 중요

생각에 맘이 편치 않을 때는 전망 이론을, 나에 대한 믿음이 약해질 때는 오근과 오력을 제안한다.

행복의 의미를 찾아가는 지혜와 노력을 통해 진정한 행복에 이르는 길을 제시한다. 또한 행복의 씨앗을 심고 행복을 경영하는 법에서부터 잊음의 행복과 잃은 행복까지, 정적하지만 튼튼한 행복론도 소개한다. 어떻게 하면 지금 여기에서 어떻게 행복해 질 수 있는지, 행복하려면 왜 삶의 기쁨마저 떠나보내야 하는지 일러준다.

스님은 책의 프롤로그에서 “지금은 서을



### 지장 스님은?

동국대 불교학과를 졸업하고 1993년 조계종 승려로 출가하였다. 이후 미얀마, 인도 등지에서 수행하면서 남방불교의 전통 명상법을 수련하고 돌아와 지난 2005년 서울 남산 자락에 초의차명상원을 개원했다. 프랑크푸르트 국제도서전에서 우리의 차문화(茶文化)와 명상을 접목한 선차(禪茶) 시연을 선보여 현지 언론에게 주목 받았던 스님은 심리 치유 명상 전문가로도 유명하다. ‘첫잔 위의 클래식’, ‘술속의 차명상’, ‘차 한 잔의 생각’ 등 다양한 프로그램을 통해 삶의 지혜를 나누고 있다.

스님은 명상을 연구하며, 대학과 기업에서, 도시 한복판에서 고즈넉한 산중에서 차명상 강의를 하고 있다. 저서로는 <내 마음에 이르는 여행>, <마음을 열어주는 행복명상> 등이 있다.

한복판에서 명상 수행을 하며, 여러분들과 삶의 힘을 다시 찾는 일에 몰두하고 있다. 더 많은 사람들과의 만남이 수행의 힘이 되리라 생각했기 때문”이라며 “명상을 통해 맑은 기운을 나누니 더불어 함께 건강하게 변화하는 자신을 확인할 수 있었다”고 말했다.

스님은 이어 자신의 일상에 대해서도 털어놓는다. “요즘은 제 원칙은 세 가지이다. 잠 드는 순간을 꼭 알자, 시간을 벌자, 혼자 힘으로 사는 법을 터득하자 등이 세 가지이다. 잠 드는 순간을 알고 있다면 죽

는 순간에도 정신을 차릴 수 있다고 생각한다. 그리고 이것은 잠드는 순간까지 명상을 한다는 의미이기도 하다”며 “시간을 많이 번다는 것은 온전히 자신만의 시간을 갖는다는 것인데 그러려면 혼자 힘으로 지내는 법을 잘 알고 있어야 한다”고 덧붙였다. 이처럼 스님이 제안하는 삶의 힘을 만드는 원칙들은 거창하지 않다. 스스로를 돌보고 가꾸는 작은 시간들과, 의식하고 노력하면 충분히 바꿀 수 있는 삶의 태도를 제안한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

## 10분 명상법 담은 자기계발서



헤드스페이스  
앤디퍼디컴 지음  
윤상은 옮김  
불광 펴냄  
1만5천원

저자는 이 책에서 마음 수행 3단계(명상에 대한 접근하기, 명상 수행하기, 명상을 삶과 통합하기)를 제시하면서 알아차림(mindfulness) 명상 기법을 활용해 어떻게 요란한 마음을 고요하게 잠재우는지에 대한 효과적인 방법을 제시하고 있다.

이 책에는 승려 생활을 하면서 저자가 겪었던 재미있는 에피소드는 물론, 훌륭한 스승들에게서 전수받은 영감을 불러일으키는 이야기가 가득해 읽는 재미가 쏠쏠하다. 또 책 중간 중간 저자가 제시해 놓은 10가지 '명상 연습'을 따라 하다 보면 자연스럽게 명상을 하고 있는 자신의 모습을 보게 될 것이다. 책 뒷부분에는 10일간의 명상 일지를 하면서 기록할 수 있는 '명상 다이어리'가 실려 있어, 10일간의 체험을 통해 명상의 효용을 느껴 불기회를 직접 얻을 수 있을 것이다.

재미 철학자 한병철 교수는 최근 국내에 번역 출간된 책을 통해 현대 사회를 '성과 사회'라고 규정하면서 '끝없는 자기 착취의 사회'라고 질타했다. 더욱 생산적이 될 것을 강요받는 현대 자본주의 사회에서 우리는 '성공적인 인간'이 되기 위해 끝없이 자신을 스스로 착취하고 있다는 것이다. 그 과정에서 정작 우리는 소진되고 마모되고 있으며, 그래서 우리는 이렇게 늘 피로하고 우울하다는 주장이다.

요즘 서점가에서 불고 있는 스님들의 힐링 에세이 열풍을 보면 현대인들이 이런 무한 경쟁의 성과 사회에서 얼마나 힘들어하는지, 또 얼마나 치유를 갈구하는지를 짐작할 수 있다. 끝없는 자기 착취를 강요하는 자본주의 체제와 대적할 수 있는 사유 체계로 불교와 불교의 명상에 사람들은 희망을 품어 보는 것은 아닐까? 서구 사회, 영국도 예외는 아니다. 영국 국립 임상 연구소(NICE, National Institute for Clinical Excellence)는 불교에서 기원한 명상 기법인 마인드풀니스(mindfulness)의 의료 적용을 승인한 바 있다. 현재 영국 사회에서 명상은 만성 불안증, 우울증, 분노, 중독, 강박 행동, 불면증 등과 같은 스트레스와 연관된 다양한 질환의 치료에 이용되고 있다.

이 책은 영국에서 최초로 공인받은 명상 컨설턴트인 앤디 퍼디컴이 10여 년간의 승려 생활을 바탕으로 완성한 '10분 명상법'을 담은 자기 계발 명상서다.

한때 불교 승려로 10여 년간 세계 곳곳에서 명상 수행을 한 저자는 2004년 영국에서 돌아와 일반인들에게 명상을 이해하기 쉽게 소개하려고 헤드스페이스(Headspace)를 설립했다. 영국 <타임스>가 "전문가 중의 전문가", "영국 최고의 명상 구루(guru)"로 극찬한 바가 있는 그는 현재 영국 국회의원과 장관, 프리미어 리그 축구 선수, 인기 배우는 물론 구글과 노무라증권 같은 기업을 대상으로 활발하게 명상을 지도하고 있다.

영국 현지에서 2011년 출간된 <헤드스페이스>는 현재까지도 영국 아마존 베스트셀러에 올라가 있으며 영국인들의 집중적인 관심을 받고 있다. 얼마 전에 영국에서 개최된 TED 강연에 앤디 퍼디컴이 강사로 초청되어 큰 인기를 끌면서, 그가 영국 최고의 인기 명상 전문가임을 다시 한번 확인할 수 있었다.

저자의 10년 승려 생활 경험 녹여  
명상 위해 '헤드스페이스' 설립  
'알아채기' 통해 번뇌 제거법 소개  
10가지 명상법 쉽게 설명해 놓아

### <10분 명상 따라 해 보기>

-입문  
1. 심호흡을 5회 실시하라. 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내낸 다음 눈을 지그시 감아라.

2. 의자에 앉은 몸과 바닥을 딛고 있는 발의 감각에 집중하라.

3. 머리끝부터 발끝까지 온몸 마음속으로 훑으면서 어느 부위가 편안하고 이완되어 있는지를 감지하라.

### -집중

1. 몸의 어느 부위에서 들숨과 날숨이 가장 확실하게 느껴지는지 알아차려라.

2. 숨을 쉴 때마다 각각의 호흡이 어떻게 느껴지는지, 그 리듬을 알아차려라.

3. 들숨과 날숨에 집중하면서 조용히 호흡을 세어라.

4. 이 단계를 5회에서 10회 정도, 또는 시간이 허락하는 한 여러 번 되풀이하라.

### -마무리

1. 초점을 맞춘 대상을 모두 내려놓아라. 마음이 분주하면 분주한 대로, 고요하면 고요한 대로 20여 초 동안 그대로 두어라.

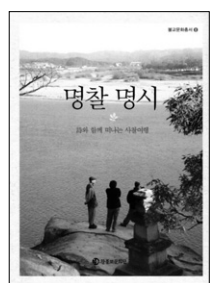
2. 의자에 앉은 몸과 바닥을 딛고 있는 발의 감각에 다시 주의를 돌려라.

3. 가만히 눈을 뜬 다음, 일어서도 괜찮겠다고 느껴지면 일어서라.

## 22곳 사찰 역사 시詩로 쉽게 소개

### 명찰 명시

신대현 지음 | 활불교문화단 | 1만6천원



한국인에게 절이란 참으로 독특한 공간이다. 오랜 문화재가 남아 있고, 불교 의식과 신앙 활동이 이뤄지는 종교적 공간이라는 의미 외에도 우리 민족의 역사와 문화가 살아 숨쉬는 곳, 우리 뿌리의 근원이기도 하기 때문이다. 그곳에는 시대를 축적한 건축이 있고, 공예와 회화가 있으며, 그 것을 노래한 이야기도 숨어 있다. 특히 사찰을 중심으로 그와 관련된 인물, 정경 역사 등을 노래한 시는 우리 불교문화를 보다 풍요롭게 만드는 좋은 소재이다.

사찰과 관련된 시는 대중에게 그다지

잘 알려져 있지 않고, 대부분 한문으로 한 시라서 쉽게 읽히지기도 어렵다.

저자는 이런 점을 감안해 삼국시대부터 고려와 조선을 거쳐 현재까지 오랜 역사를 품고 있는 천년고찰 22곳을 순례하고 사찰을 소재로 한 80여편의 시를 통해 역사, 가람배치, 전설 등을 이야기 한다.

탈속과 은둔의 사찰 '청평사'에서는 고려 중기의 명유이자 문장가인 이자현(1061~1125)의 시를 소개한다.

“임금님 말씀 받들어 패옥이나 짚랑거린다면/ 언제나 벼슬 놓고 속진을 쫓아낼까/어찌하면 여기에 함께 은거하며/불사신의 경지를 얻을까나” 은둔의 이미지가 유독 강조돼 있다.

이자현은 화려히 권세를 버리고 들어와 죽을때까지 여기서 은둔한 것이다. 만일 처음가는 사찰이라도 이 책의 시를 읽고 사찰에 간다면 사찰의 숨은 내력도 훤히 알 수 있을 것 같다.

김주일 기자

## 어머니 봉양하며 느낀 효孝의 단상

### 산승의 어머니님 시봉일기

정호 스님 지음 | 울도곡 펴냄 | 1만2천원



효는 만가지 선의 근본이다. 일찍이 부처님께서도 효의 중요성을 강조하며 “은혜를 알고 은혜를 갚는 이가 보살이며, 효심이 곧 불심”이라 말했다.

정음 해정사 주지 정호 스님은 병환으로 고생하는 속가 모친을 3개월간 시봉한 것을 일기로 꼼꼼히 적어 한 권의 책으로 펴냈다. 효도는 하고 싶은데 현실적으로 힘이 못 미치는 것에 대해 스님은 아파하고 있다.

출가한 승려로서 어머니께 효도해 드리고 싶은 극진한 마음도 엿볼 수 있다. 자신의 빈곤함이 절실해져 모든 것을 올리

고 싶은데 가진 것이 너무 없어 하염없이 운다는 고백은 가슴을 찢는다. 이제부터라도 알뜰하게 씀씀이를 어머니 앞에 다짐 맹서로써 시작하려 한다는 고백을 한다. 이 책에서는 거동이 불편한 어머니를 목욕시켜 드린 일, 입맛 없으신 어머니를 위해 정성스럽게 공양 올린 일 등 정호 스님의 어머니에 대한 애뜻한 효심이 책 곳곳에 녹아 있다. 그리고 스님은 이야기 한다. 어머니와의 소소한 일상의 삶이 큰 행복임을 예전엔 미처 몰랐다고 말이다.

정호 스님은 “효는 옛날부터 전해오는 우리나라의 근본 사상이자 아름다운 미풍 양속”이라며 “부모님을 봉양하는 것이 진정한 효의 시작임을 알면서도 효를 실천하기란 사실 그리 쉽지 않은게 현실”이라고 말했다. 이어 스님은 “산업화, 도시화, 핵가족화로 급변하는 이 시대에 진정한 소중함 가치를 무엇인지 반성해 볼 수 있는 좋은 기회가 됐으면 한다”고 덧붙였다.

김주일 기자

**淨安寺 心靈治療院**  
(사찰등록번호 : 504-8268565)

**건강 소망**

각종 난치성 말기환자  
의학적 치유 효과를 보지 못하는 환자  
(부처님 가피로 치유지도)

경북 영천시 신녕면 치산리 215-1  
자연휴양숲 최절경  
상담전화 010-6810-6158  
道律 스님 합장

**고(古) 건물 수리 전문**

드잡이 전문  
건물방향바꿈  
건물멀리옮김

- 건물 넘어간 집 바로 잡음
- 석가래 기둥 등 썩은곳 교체
- 신축 및 기와 등 한옥 전문 (문화재 등록인 다수 보유)

**(주) 고도건축 대표 강충(姜忠)**

대구광역시 동구 각산동 389-2  
연락처 : 053)964-0858  
휴대폰 : 011-804-1748

**범음범패학인모집**

- ▣ 과 정 : 초, 중, 고급과정 수시모집
- ▣ 교수법 : 처음 개인 교수식 후 각반 편입
- ▣ 바라무 : 천수, 요잡, 춤부다라니, 사다라니
- ▣ 착복무 : 도량계, 다계, 향화계, 오공양, 읊남, 기령이, 범고
- ▣ 사 물 : 법당복, 태징, 광쇠, 심벌, 목탁, 요령, 경쇠타법
- ▣ 국악기 : 호적, 대금, 단소, 통소
- ▣ 핵심 경전강의 : 의식의 뜻과 이해

교육장소 : 대구시 달서구 상인동 1553-6 (2층) 지 장 사

문의처 : 강주 흥인 010-5325-8123 합장  
학장 범성 010-9243-0113

**전자식 2중문 3중경보 특히 불전함**

원목 법탁  
움직이거나  
털문만 열어도  
경내 전지역  
경보상태

원목 법상

◆ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주  
◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%

**Naver 무인경보불전함**

서원불교 북 043-647-2378, 011-467-1472