

# “마음은 온갖 종류의 씨앗이 뿌려지는 밭이다”



**꽃과 씨레기**  
틱낫한 지음  
한창호 주영아 옮김  
이슬 펄럼

시인이고 학자이고 세계적인 정신지도자인 틱낫한 스님(사진)의 아름다운 깨달음이다. 책은 우리의식의 본성을 이해하는데 도움이 되길 바란다. 저자는 책을 통해 마음을 분석하여 행복하게 살아가는 방법을 전하고 있다. 5세기의 승려이자 학자인 세친의 <유식삼십승>, <유식이십승>에 바탕을 둔 것으로 누구나 쉽고 재미있게 읽을 수 있는 불교 심리학의 안내서이다.

는 없다고 말한다. 그리고 천천히 읽으라고 말한다. 한 번에 너무 많이 읽으려고도 하지 말고, 다음 시로 넘어가기 전에 이미 읽은 시와 그에 대한 해설을 천천히 이해하라고 말한다. 알아차림과 자애와 연민으로 시를 읽다보면 마음이 작용하는 방식이나 의식의 본성에 대한 이해에 밝은 빛이 비치기 시작할 거라고 말한다.

저자는 “모든 것은 우리 마음속에 이미 존재하고 있다. 조건이 갖추어졌을 때 그것이 드러날 뿐이다. 화를 내기 시작한다고 해서 화가 바로 그 순간 존재하는 것은 아니다. 화는 우리 마음속에 이미 하나의

### 유식의 8식으로 ‘마음’ 설명

꽃은 씨레기가 되는 과정

씨레기는 꽃이 되는 과정

씨앗으로 있었다. 누군가가 우리를 괴롭혀서 화의 씨앗이 발하되면 얼굴이 붉어지고 목소리가 높아지면서 화가 드러나는 것이다. 화가 일어날 때 그 화를 억누르지 말라. 두려움과 질투심이 일어날 때 그것으로부터 도망치려 애쓰지 말라. 우리 마음속에 있는 알아차림이라는 놀라운 씨앗으로 그 모든 번뇌를 받아들여야 한다. 알아차림의 빛으로 번뇌를 접할 때 번뇌가 변환된다. 번뇌라는 씨레기를 붙잡아 그것을 퇴비로 활용하면 기쁨과 평화, 해탈과 행복이라는 아름다운 꽃이 피어난다. 우리는 알아차림의 에너지로 우리 안의 꽃을 보호하고 씨레기를 다시 꽃으로 변환시킬 수 있다. 우리 안의 꽃을 보호하고



씨레기를 다시 꽃으로 변환시킬 수 있다. 더 이상 씨레기를 두려워할 필요가 없다.”고 말한다.

“오직 드러남뿐이라는 유식(唯識)의 가르침에 따르면 우리 마음에는 여덟 가지 의식이 있다. 안식(眼識)·이식(耳識)·비식(鼻識)·설식(舌識)·신식(身識)의 전오식(前五識)과 인식대상과 접촉할 때 일어

나는 제 6의식(意識), 제 6의식을 발생시키고 뒷받침하는 말나식(末那識), 일곱 가지 의식의 토대이자 근거인 아뢰야식(阿賴耶識)이다.” 책은 ‘아뢰야식’, ‘말나식’, ‘제6의식’, ‘감각의식’, ‘감각의식’, ‘실체의 본성’, ‘수행의 길’ 총 6장으로 되어 있다. 첫 번째 시부터 열다섯 번째 시까지는 아뢰야식에 관한 것이다.

“우리 삶을 근본적으로 바꾸는 비결은 알아차림으로 지금 이 순간을 다루는 것이다. 지금 이 순간 보고 접하는 모든 것에서 상호 의존하는 존재의 본성을 보면 여러식은 지혜로 변환된다.” 여러식과 지혜는 둘이 아니라는 것이다. 파도는 물이 되기 위해 아무것도 할 필요가 없다는 것이다. 파도는 이미 물이기 때문이다. 상호 의존해 존재한다는 관점에서 만물을 볼 수 있을 때 우리는 내면에 있는 깨달음의 본성과 만나게 된다. 저자는 말한다. “답배를 피울 때마다 답배를 피우고 있음을 알기 위해 알아차림을 한다. 흡연이라는 습관 에너지에 대한 알아차림은 매일 더욱 깊어질 것이고 흡연으로 폐를 망가뜨리고 있음을 보게 된다. 자신의 폐와 건강, 그리고 사랑하는 사람들 간의 연결 고리를 인식하면 자신을 돌보는 것이 곧 자기가 사랑하는 사람들을 돌보는 것임을 깨닫게 된다.”

저자는 정원에 줄 퇴비를 만드는데 씨레기를 사용하는 정원의 예를 통해 꽃은 씨레기가 되는 과정에 있으며 씨레기 또한 꽃이 되는 과정에 있다고 말한다. “번뇌를 붙잡아 그것을 퇴비로 활용하면 기쁨과 평화, 해탈과 행복이라는 꽃이 피어날 것이다. 괴로움과 망상을 받아들이면 이미 평화와 기쁨을 느낄 수 있다. 이것이 수행의 시작이다.”라고 말한다.

박재원 기자 warihollo@hyunbul.com

## 살인자에게도 참회할 기회 주어야

### 불교의 생명관

진한 지음 | 정우 서적 펄럼 | 1만5천원

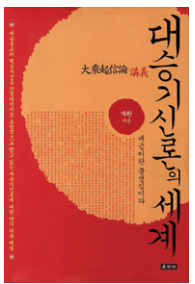


오랜 세월 종단 개혁과 민주화 인권 운동에 앞장서 온 진관스님의 연구로, 불교의 경전과 논서 등에 의거하여 사형제 폐지를 주장하고 있다. 사형제도에 관한 반대 논란은 18세기 후반 계몽사상가들에 의해 확산되기 시작했다. 많은 사회단체들에 의해 사형제 폐지운동이 펼쳐지자 유럽 일부 국가에서 사형제도를 폐지하기에 이르렀다. 저자는 1987년 6월 10일 민주항쟁으로 서대문형무소에 투옥되었고, 백용성과 한용운, 강운규 열사들이 투옥되었던 방사에 누워 그들을 생각하며 사형제 폐지에 대한 생각을 하게 됐다. 저자는 4가지 이유를 들고 있다. 첫 번째는, 인간이 인간 자체로 귀하고 위대함을 이야기 하는 불교적 사유에서 볼 때 사형제도는 폐되어야 한다는 것이다. 두 번째는 자신을 죽이려 했던 살인자에게도 성불의 기회를 주었던 부처님을 이야기 하며, 인간이라는 존재는 존중받아 마땅한 존재임을 다시 한 번 확인한다. 세 번째는 부양을 죽이고 왕위에 오른 아사세의 이야기를 통해 악행의 범인은 당사자뿐만 아니라 그와 함께 살아가는 모두이며, 사람을 죽인 자에게도 참회의 기회를 주어야 한다고 말하고 있다. 네 번째에서는 인간이 인간의 목숨을 범이란 이름으로 살생하는 사형을 계속 집행한다면 그 사회는 어떠한 이념을 말해도 인간 중심의 사회가 될 수 없다고 말하면서 사형제 폐지를 촉구하고 있다. 박재원 기자

## ‘대승’이란 ‘중생심’이다

### 대승기신론의 세계

계한 지음 | 운주사 펄럼 | 1만7천원



대승불교의 핵심사상을 담고 있는 <대승기신론>의 해설서다. 마명(馬鳴)이 지은 것으로 되어 있는 <대승기신론>은 불교 논서의 걸작 중 하나로, 그 구성이 치밀하고 문체가 간결하며 독창적인 철학체계를 구축하고 있어 고금의 학자들로부터 찬탄과 함께 ‘명작’으로 평가 받아 우리나라에서도 일찍부터 그 연구가 활발했다. 이 번 책은 2005년 출간됐던 <대승불교의 세계>의 개정판으로 전문가들뿐만 아니라 일반 불자들도 읽고 공부할 수 있도록 알기 쉽게 서술했다.

이 눈에 대한 다양한 주석서와 해설서가 등장했는데, 이 눈에 대한 이해가 쉽지 않다는 얘기가. 책은 ‘명작’을 다시 한 번 들여다볼 수 있는 기회다.

1부에서는 <대승기신론>에 대한 개괄적 설명을 하고 있다. 대승은 무엇을 의미하고 기신은 무엇을 의미하는지, 지금껏 논란이 되고 있는 저자(마명)의 진위 문제는 어떻게 보아야 하는지, 다섯 개로 구성된 각 부분은 어떤 내용을 담고 있는지, 그 주석서에는 어떤 것들이 들어 있는지 등을 다루고 있다.

2부는 일반 불자들을 위한 장으로, <대승기신론> 전체에 대한 현대어 번역문이다. 비교적 쉬운 언어와 문장으로 다듬어서 굳이 전문 학자가 아니라도 이 눈이 말하고자 하는 사상과 주장을 맞볼 수 있을 것이다.

3부는 이 논의 취지를 보다 정밀하게 살피고자 하는 이들을 위한 장으로, 원문과 직역, 요지, 해설과 각주로 이루어져 있다. <대승기신론> 자체가 명쾌한 만큼이나 간결한 문장으로 이루어져 있기 때문에, 각 문장들을 올바르게 해석하고 나아가 그 뜻을 바르게 파악하게끔 쉽지 않다. 이를 보완하기 위해 각 단락의 앞부분에 핵심 요지를 간략하게 기술하여 내

용과약에 도움을 주고 있으며, 300여 개의 상세한 주를 달아 깊이 공부하고자 하는 이들에게 역시 도움을 주고 있다. 해설은 간략하게 압축된 <대승기신론>에 풍부하게 살을 붙이고 풀어쓴 부분이다. 각각의 용어나 문장 혹은 단락에 대한 설명을 행하고 그것에 매이지 않고 <대승기신론>이 말하고자 하는 전체의 흐름 속에서 각 부분을 이해하도록 이끌어 준다. 또한 중간중간 등장하는 도표들은 <대승기신론>의 사상과 구조를 한 눈에 파악할 수 있도록 하는데 도움을 준다.

### 미혹도 깨달음도 중생심 안에 있어

전문가 비전문가 모두에게 도움될 책

“여기서 말하고자 하는 ‘대승’의 의미는 소위 대승불교에서 말하는 대승, 즉 소승의 상대적인 의미로서의 대승이 아니다. 우리들의 마음, 즉 중생심이 바로 대승이라는 것이다. 왜냐하면 우리 중생들의 마음보다 더 큰 것을 발견할 수 없기 때문이다.” <대승기신론>의 핵심인 ‘대승’은 ‘중생심’이라고 말한다. 그리고 그 중생심은 율기도 하고 율기도하며, 슬피하고 기뻐하는 우리들의 현실적인 마음이라는 것이다. 하지만 이 중생심의 본질은 그야말로 무한히

크고 넓고 풍부하며 뛰어난 것이어서 미혹의 세계도 깨달음의 세계도 바로 이 중생심 안에 있다는 것이다. 그 중생심의 비밀을 파헤쳐, 중생심을 중심으로 대승에 대해 여러 가지 주제로 설명하고 있는 것이 <대승기신론>이라고 말한다.

또한 <대승기신론>은 수많은 대승경론 가운데서 특히 ‘기신’에 중점을 둔 논서라는 인상을 제목에서 강조하는 있다. 그렇다면 ‘믿음을 일으키게 하는’이라는 뜻의 ‘기신’ 속의 믿음은 무엇인가? 믿음을 일으킨다는 것은 어떤 것일까. 책은 “불교의 근본을 바르게 이해하고 불, 법, 승 삼보에 대한 바른 이해를 확립하는 것이 <대승기신론>에 있어서의 ‘기신’의 의미이다.”라고 말한다. 따라서 <대승기신론>은 ‘대승의 기신’, ‘대승적인 믿음의 모습’, ‘대승적인 믿음을 일으키는 방법’을 실한 책이라는 해석이 가능하다.

책은 대학에서 오랫동안 <대승기신론> 강의를 해 온 저자가 그동안 강의 내용을 정리한 것이다. <대승기신론>에 대한 새로운 연구 성과나 새로운 견해보다는 선학들의 기존 연구 성과들을 토대로 일반적으로 인정되고 이해될 수 있는 수준의 내용으로 정리, 해설에 중점을 뒀다. 때문에 일반 불자들은 물론 깊이 있는 이해가 필요한 이들에게도 유용한 책이 될 것이다. 박재원 기자

## 금주의 베스트 불서 10

순위	도서명	저자	출판사
1	멈추면 비로소 보이는 것들	헤민	쌤파커스
2	스님의 주례사	법륜	휴
3	깨달음	법륜	정토출판
4	달팽이가 느려도 늦지 않다	정목	공감
5	기도 (내려놓기)	법륜	정토출판
6	영원에서 영원으로	불필	김영사
7	꽃과 씨레기	틱낫한	이슬
8	종교란 무엇인가	오강남	김영사
9	21세기 붓다의 메시지	만덕, 만현	현지공헌자
10	붓다처럼 살기	릭 헨스	열대림

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

## 바른 불자가 됩시다 누구나 궁금한 33가지 108 진(眞) 참회문

바른 신앙, 바른 수행의 길잡이!  
 현대인의 궁금증을 풀어주는 명쾌한 진리의 이야기!  
 108배와 함께 하면 전생의 악연이 사라져 모든 장애가 없어지게 하는 108 참회문

031-534-3373

## 지혜와 공덕, 깨달음 성취하는 생산적인 도道!

불교TV 방송강의중  
 티빙정도와 유심정도를 포용하는 <일심정도 연불수행>  
 정목스님 지음  
 변형 신국판 | 컬러 | 232쪽  
 13,000원

우리 시대의 원효 정목 스님이 들려주는 정정치의 깨달음  
 환경과 의식을 창조하는, 체험으로 증명되는 마음의 과학!

원효 대사의 일심정도 연불수행은 독창적인 정토사상이요 순수한 한국불교이며, 중생을 구제하는 가장 대중적인 수행법이다. 연불삼매와 관불삼매를 성취한 정목 스님은 누구든지 연불수행을 통해 안심을 얻고 깨달음을 성취할 수 있도록 대승불교의 신행체계를 확립했다.

양산 정도원: T.055-375-5844, 아미타파 (cafe.daum.net/amitapa)  
 비움과소통: 02-2632-8739, buddhapia5@daum.net

## 민속죽염

25년전통  
 조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 “맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금”인데 이 중 “질 좋은 소금” **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 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. 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

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

<b>9번 구운</b>		
가 루 지죽염 125g	40,000원	
가 루 지죽염 230g	73,000원	
알갱이 지죽염 125g	43,000원	
알갱이 지죽염 230g	78,500원	
<b>2번 구운</b>		
보급형 민속죽염 500g	18,000원	

(음식조리용·양치용·피부미용)  
 5만원 미만은 배송비 3천원 적용.

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

주문 및 상담: 016-823-0483  
 입금: 농협 150012-56-086122 예금주: 김용희(민속죽염)  
 경북 영덕군 자품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr