

# “명상은 마음에 박힌 대못 뽑아내는 일입니다”



**비율수룩 가득하네**  
정목 스님 지음  
 쌤 앤파커스 펴냄  
 1만4천원



고, 안 풀리던 문제도 풀 수 있습니다. 내면의 해답을 얻을 수 있습니다.”고 명상에 대한 생각을 설명한다. 정목 스님은 이 책을 쓰며 주인이 지키지 않은 무인 시스템 가게에 눈 그림만 그려놓아도 사람들은 정직하게 돈을 내고 거스름돈을 가져가는데, 명상이란게 이처럼 내 마음에 눈 그림을 그리는 것과 같다고 말한다. 명상이라고 하면 도 닦는 일이라고 생각하고 어렵게 생각하는 이들에게 정목 스님은 ‘화를 내지 말라’가 아닌, ‘화를 낼 때는 화를 낸다는 사실을 알고 있으라’고 권한다. 내 안에 감겨 있던 눈을 뜨면 내가 무슨 말을 하고 어

**현대인들을 위한 명상힐링 안내서**  
**호흡법, 감정조절 명상 등 단계별 설명**  
**직장인, 임신후, 청소년 등 대상별 명상법 소개**

떤 행동을 하고 생각을 하는지 다 알 수 있게 되며, 내 안에서 지켜보는 자가 있을 때 우리는 할 것과 하지 않을 것을 구별할 수 있다는게 정목 스님의 지론이다. 명상은 이처럼 우리에게 나아가야 할 방향과 나아가지 말아야 할 방향을 구별할 수 있는 능력을 준다. 이런 능력이 커질 때 우리는 쓸데없는 일에 에너지를 낭비하지 않고, 이리저리 헤매지 않고 바른 길을 걸을 수 있다고 스님은 확신한다.

이 책에는 다양한 사연도 소개돼 있다. 정목 스님이 방송서 명상을 소개했을 때, 2년간 우울증으로 집에서 무기력하게 지낸 사람이 마음 내 냉장고 청소부터 시작하며 삶의 의욕을 되찾게 된 사연, 자신의 몸에 찾아온 병을 증오하며 죽을 날만 불안하게 기다리던 사람이 남은 생애에 대한 감사함을 깨닫게 된 사연, 죽기로 결심한 이가 마음 돌린 사연, 이혼하려 가는 길에 스님 방송을 듣고 다시 한 번 함께 살아보자고 결심한 사연 등등이다.

스님은 한 곡의 아름다운 음악이, 짧은 명상 안내 멘트가 누군가의 삶을 바꿔놓을 수 있다는 생각에 방송 시작 전에 한결같이 방송 원고와 음악 선곡표를 부쳐내 앞에 놓고 기도를 올린 뒤 방송을 시작한다. 정목 스님은 이 책 역시 ‘힘들고, 아프고, 정처 없는 세상의 모든 마음들’에게 간절하고 따뜻한 기도가 되기를 희망’하며, 지금 어둠에 빠져 있다면 밝음으로 걸어 나오고, 밝음 속에 있다면 세상을 향해 자비와 사랑의 손길을 뻗을 수 있길 바라는 마음으로 출간했다고 취지를 전한다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

# 모든 것 초월해야 아는 경지 ‘禪詩’

마음의 발에 달빛을 채우다

김종만 지음 | 글앤북 펴냄 | 9,800원



“천가지 제책과 만가지 생각/ 불이 별건 화로 한송이 흰 눈일뿐/ 진흙소가 물위로 가니/ 대지와 허공이 갈라지네”

이는 조선시대의 고승 청허 휴정(1520~1604)의 임종게다. 청허 휴정은 이 임종게를 남기도 단정히 앉아 열반에 들었다. 이 계승을 통해 우리는 승군장이 아닌 한 수행자로서의 청허 휴정 스님의 면모를 알 수 있다.

하지만 스님의 계승에 담긴 진의는 알기 어렵다. 진흙소는 무엇이고, 진흙소가 지나니 대지와 허공이 갈라지는 것은 무슨 의미인가. 그만큼 고승이 전하는 계승, 즉 선시에는 그 문법이 파격적이고 상징들이 많아 범부들은 쉽게 이해하기가 어렵다. 흔히 ‘불립문자(不立文字)’로 표현되는 선의 깨달음을 선시는 단지 몇 단어로 응축시켜 놓았기 때문에 더욱 그러하다.

그런 의미에서 김종만 불교저널 편집장이 최근 출간한 《마음의 발에 달빛을 채우다》는 선시를 이해하는 데 매우 용이하고 친절한 해설서이다.

김 편집장은 유수의 불교 언론들을 거처면서 쌓은 지식과 필력으로 한국과 중국 선사들의 선시를 종류별로 나누어 소개하고 있다. 한국 선시의 효시라고 할 수 있는 ‘제마매가’를 비롯해 ‘원왕생가’, 승찬의 ‘신심명’, 대표적 오도송으로 손꼽히는 영가 현각의 ‘중도가’를 상세하게 해설한다. 또한 서정선시, 산거시 등으로 선시의 유형을 분류하고 이와 관련한 선사들의 뛰어난 선시들도 소개하고 있다.

이와 함께 저자는 확암 지원의 ‘십우도’에 대



**제마매가부터 열반송까지**  
**韓·中 선사들의 詩 총망라**  
**성철·지관 임종게 해설도**

한 해설도 곁들이고 있으며 중국과 한국 선사들의 전법계를 감상하며 선시가 어떻게 계승되고 있는지도 보여주고 있다.

책 말미엔 저자가 《불교평론》에 게재한 ‘오도송에 나타난 네 가지 특징’의 선시 관련 논문을 수록했다.

또한 선지식들이 입적 당시 남겨놓은 열반시와 임종게를 소개하며 선미와 선지가 어떠한지 살펴볼 수 있게 했다. 특히 성철 스님과 지관 스님의 임종게에 대한 해설은 눈길을 끄는 부분이다.

책에 있는 성철 스님과 지관 스님의 임종게 해설의 일부를 살펴보자. 성철 스님의 임종게는 ‘한평생 사람이 속았으니/ 그 죄업이 수미산을 덮고 남는다/ 산 채로 지옥에 떨어져 그 한이 만 갈래니/ 한 덩이 붉은 해가 푸른 산에 걸렸네’

이다. 스님의 임종게에 대해 김 편집장은 ‘성철다운 선시가 그득하다’고 평하고 있다. 어머니께 받은 육신은 그의 ‘참’이 아니다. 거짓된 육신으로 수많은 사람들의 참배를 받는 종정의 위치에 올랐다. ‘속이 고 살았다’는 표현은 이 같은 의미라는 것이다.

하지만 4구에 대해서는 ‘각자(覺者)’의 품모를 보여준다고 저자는 해설하고 있다. 이에 대해 김 편집장은 “한 덩이 붉은 해는 육신을 벗은 그의 법신이며 푸른 산은 열반의 문을 의미한다”며 “그는 그렇게 역설적으로 중생을 일깨우고 영원 불멸의 세계로 나아갔다”고 설명했다.

지관 스님의 임종게는 소박하다고 말한다. 지관 스님의 임종게는 ‘무상한 육신으로 연꽃을 사비에 피우고/ 허깨비 빈 몸으로 법신을 적멸에 드러내네/ 팔십년 전에 그가 바로 나이더니/ 팔십년 후에는 내가 바로 그이로다’이다.

김 편집장은 “3, 4 구절은 물에 비친 내가 허상이든 내 육신 또한 허상으로 없는 것과 마찬가지로 이것을 의미한다”며 “‘법신을 적멸에 드러내네’의 표현처럼 스님은 깨달은 이의 환기분처를 여실하게 강조함으로써 원적의 즐거움을 나타내고 있다”고 설명했다.

그렇다면 우리는 고승들의 유려하고 장엄한 선시에 주목해야 하는 이유는 무엇일까? 이에 대해 김 편집장은 이렇게 말하고 있다. 활구(活句)이기 때문이라고.

“음미할수록 강렬하게 뿜어 나오는 메시지, 한자 한자마다 감상하는 이의 편협한 생각과 경직되고 부자유한 사고를 일깨우는 미학의 물결기를 선사라고 할 수 있다. 또한 선시는 무궁한 세계를 펼쳐보인다. 다시 말해 의식적 초월의 전제가 이뤄지지 않고선 선시의 세계에 들어갈 수 없다는 점에서 선시는 ‘죽은 말’이 아니라 본질을 일깨우는 ‘살 말’이다.”

신종일 기자 motp79@hyunbul.com

# 내 본질 알면 세상구속서 벗어날 수 있어

사랑학개론

배재국 지음 | 비움과 소통 펴냄 | 1만2천원



관조를 통한 영혼의 치유 셀프힐링 (사랑학 개론). 셀프힐링 전문가인 저자가 전하는 ‘마음의 치유’에 관한 책이다. 이 책은 우리의 본질을 ‘빛’이고 ‘사랑’ 그 자체임을 알려준다. 이 책은 ‘나’의 정체를 분명히 이해하면 세상과 자신의 구속으로부터 벗어나 영원한 생명의 자유를 마음껏 누릴 수 있음을 강조한다. 현대적 언어와 상황으로 쉽게 구성하여 이해를 도왔으며, ‘아 진정한 사랑이란 이런 것이로구나!’ 라고 깨달을 수 있도록 안내한다.

저자는 이 책에서 “우리의 본질은 바로 우리의 경험이 존재할 수 있도록 한 바탕 세계, 즉 영원히 변치 않는 실체인 ‘생명’ 그 자체”라며 “거울 속의 그림자가 우리의 본질이 아니라, 거울 자체가 우리의 본질이다. 필름 속의 영상이 우리의 본질이 아니라 필름을 비추는 빛이 우리의 본질”이라고 설명한다.

세상에는 수없이 많은 고통이 존재한다. 연인 사이, 부모 사이, 부모 자식 사이, 그의 수많은 인간 관계 속에서, 그런데 그 고통의 근원을 파고 들어가면 궁극적으로 그 원인은 바로 우리 마음속의 ‘내이고, 我相’다. 서로 간의 조화를 무시한 ‘나’의 욕망과 집착, 그것이 모든 고통의 원인이다.

저자는 이 책에서 그의 체험과 그의 여러 사람들의 체험을 토대로 ‘마음의 치유’에 대해 탐구해 보았다. 그것을 위한 방법론으로 도입한 것이 ‘생명(사랑)과 ‘내이고’라는 개념이다. 이 책의 내용을 좀 더 쉽게 이해하려면 ‘생명(사랑)과

‘내이고’라는 개념을 먼저 분명히 이해할 필요가 있다.

이 책은 기존의 모든 경전과 철학에서 말하고 있는 진리를 저자의 체험을 바탕으로 최대한 현대적인 언어와 상황으로 쉽게 재구성한 것이 특징이다. 기존의 철학이나 종교는 너무나 형이상학적이고 추상적인 언어로 되어 있어, 보통사람들이 접근하기에는 너무나 어려웠다. 저자가 그동안 철학과 종교에 관심을 가져오면서 가장 안타까웠던 점은, 이런 진리를 좀 더 쉬운 언어로 전달할 수는 없을까 하는 것이었다. 즉 진리의 생활화가 아쉬웠다. 진리란, 자연(생명)의 이치를 말하는 것인데, 저자는 이 책에서 그런 이치를 아주 쉽게 설명하려고 했다.

이 책을 통해서 ‘아, 진정한 사랑이란 이런 것이로구나!’ ‘아, 인생이란 이런 것이로구나!’ 라는 것을 어느 정도 이해할 수 있게 됐다면 저자의 안타까움은 많이 해소될 것이다. 나아가 좀 더 많은 사람들이 스스로를 구속하고 있는 ‘내이고’의 정체를 분명히 이해해 세상과 자신의 구속으로부터 벗어나 영원한 생명의 자유를 마음껏 누리는 계기가 될 것이다. 김주일 기자

지구 환경을 해치는 종이컵 대신 이제부터 (범어가 담긴 에코컵)을 사용하세요. 늘 곁에 두고 음미하고픈 대항스님의 범어!

도자기

## 범어가 담긴 에코컵

series 1. 마음 series 2. 대장부

종류	구성	판매가
A set	마음 + 대장부	9,000
B set	마음 + 마음	9,000
C set	대장부 + 대장부	9,000

3세트 이상 구매시 택배비 무료 (택배비 3,000)

1. 마음 범어 : 그 마음 그대로 부처이시네  
2. 대장부 범어 : 가장 평범하면서도 가장 비범한 대장부가 되라

판매처 : **현불샵 ☎ 02)2004-8216**  
 동협 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사

# 94년도 보이차 茶

본초강목속우(本草綱目拾遺)  
“보이차고는 여러 가지 병을 고칠 수 있는데 보이차는 장을 원활하게 하여 그 움직임을 걸림이 없게 한다. 보이차는 까만 옷 빛깔과 같은데 술을 깨는 데는 이만한 것이 없다. 보이차는 음식을 소화시키고 담을 풀어주며 위장의 운동을 촉진하여 그 즙을 잘 생기게 하는 바, 그 효능은 참으로 크다. 입안에 목에 상처나 염증이 있으면, 차고를 5분정도 미금으면 다음날이면 낫는다. 테었을 때도 상처에 바르면 치료된다.”

사모채방(思茅採訪)  
“소화를 도와주며 한랭한 기운을 몰아내고 해독작용을 한다.”

백초경(百草經)  
“풍이 생기거나 음식이 잘 다스려지지 않거나 화기가 일때.... 보이차 두잔을 끓여서 복용하면 얼마 지나지 않아 그 기운이 모두 밖으로 나온다.”

청나라 오대운(吳大勳)의 전간경문록  
“보이차의 효능은 음식을 소화시키고 기를 다스린다. 막힌 것을 뚫고, 풍한(風溼)을 치료한다. 사람에게 가장 유용한 물건이다.”라고 극찬.

물리소지식(物理蘇知識)  
“보이차는 찌서 덩어리로 만드는데, 서번에서 사 갔으며, 모든 물건을 잘 소화한다.”

수식거음식보(隨息居飲食譜)  
“차는 약하게 쓰고 달며, 찬기운이 있다. 보이차는 맛과 기운이 강하고 세며 구토, 풍, 가래에 좋고 고기를 잘 소화시키고 장염이나 이질, 콜레라도 치료한다.”

94년도 산차 120g

차통(자사) 크기 : 높이 9cm × 지름 7cm

◆가액 : 11만원 (택배비 무료)

판매처 : **현불샵 ☎ 02)2004-8216**  
 동협 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사