

# 명상은 행복한 삶 찾기 위한 수행



**명상, 마음 치유의 길**  
정운 스님 지음  
참글세상 펴냄  
1만3천원

우리는 진정 내가 누구인지 모르고 살아간다. 몇 년 전 선종하신 김수환 추기경께서도 투병중 '나는 누구인가'라는 질문을 했다는 내용도 실로 공감할 수 있다. 이 책은 저자 정운 스님이 진정한 참 나를 찾기 위한 방법으로 수년에 걸쳐 강의하고 집필한 원고를 달고해 출판했다.

자했다. 그래서 이 책에는 일상에서 하는 명상법 등 명상의 필요성과 정의, 진실이 총 8장에 걸쳐 들어있다. 우선 첫 장에서는 현대인에게 명상이 필요하며, 우리는 무엇을 향해 가고 무엇을 잊어버렸는지, 그 보물을 어디서 찾아야 할지를 알려준다. 저자는 삶에서 정말 중요한 것은 갖고 있는 소유물이 아니라 자신이 누구인가를 사유하는 일이라고 말한다. 서양 사람들도 이제는 물질=행복이 아닌 것을 알고 참 나를 알기위해 명상에 큰 관심을 갖고 많은 사람들이 명상수행을 하고 있다는 것이라고 저자는 말한다.

### 스트레스 제거엔 명상이 최고

### 일상서 할 수 있는 명상법 소개

### 명상도 오래하면 참나 느껴

5장은 명상을 주제로 소개한다. 이 장에서는 성인들은 어떻게 마음의 평화를 얻었으며 마음을 어떻게 다스리고 살았는가를 말한다. 맹인 입골 명이 코끼리를 만져보고 제각각 느낌을 말했는데, 자신이 느낄 수 있는 부분만을 이야기하며 옳다고 주장한다. 우리 마음도 마찬가지로 자기가 느낀 것만 옳다고 한다는 것이다. 여기서 생각을 바꾸어보면 다른 것도 옳은 것이 될 수 있다는 것을 발견한다는게 저자의 생각이다. 일반인들에게 가장 관심을 끌 수 있는 장이 바로 6장이다. 여기서는 명상하는 방

법이 주제인데, 호흡 자에 감사 용서 참회 견기까지 일상서 할 수 있는 명상법을 자세히 설명했다.

앉아 있을 때나 서 있을 때, 누워서도 항상 어느 때든지 호흡을 가다듬고 하루의 일들을 생각하자는게 저자의 지론이다. 무엇을 잘못하고 잘했는지를 생각하며 하루를 마무리하고 진실한 나(我)는 누구인지 살펴보는 습관이 바로 명상의 일부인 것이다. 이어 7장은 명상에 대한 진실을 설명한다. 명상은 인류의 공동문화로 명상을 통한 수행의 허구를 진실하게 말해주고 있다. 명상은 참선과 마찬가지로 오랜 수행을 하면 참나를 느낄 수 있다. 입정하여 삼매에 들면 시간의 흐름을 느낄 수 없고 마음의 고요함으로 행복을 느낄 수 있다고 스님은 역설한다. 김주일 기자

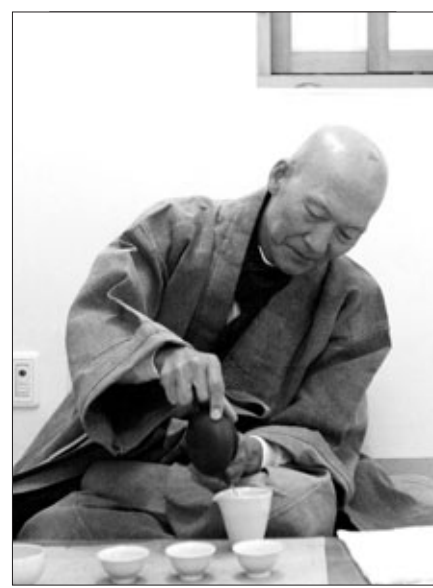
### 정운스님의 호흡명상법

- ① 눈을 감는다. 아니면 눈을 떠도 된다. 머리에서부터 발끝까지 마음을 몰 흐르듯이 내려본다.
- ② 자신의 얼굴을 확인한다. 자신이 웃는 얼굴을 하고 있는지, 찌푸린 얼굴을 하고 있는지 확인해 본다.
- ③ 현재 명상하고 있는 이 순간, 행복하다고 느낀다. 호흡은 코로만 하는 것이 아니라 배로도 숨을 쉰다. 배가 올라갔다 내려갔다 하는 것도 숨쉬는 일이다. 그럼 먼저 누워 배에 아손을 올리고, 머릿속에 그림을 그린다.

# 사진으로 되새겨보는 법정 스님 가르침



**날마다 새롭게**  
일여 지음  
위즈덤하우스 펴냄  
1만6800원



생전에 차를 마르고 있는 법정 스님.

“이 봄날에 어떤 꽃을 피우고 있는지 한번 되돌아볼 수 있어야 한다. 각자 험난한 세월을 살아오며 가꾸어 온 씨앗을 이 봄날에 활짝 펼칠길 바란다.” (2009년 4월 길상사에서 가진 마지막 법회)

산문집 《무소유》 등 수많은 저서들을 통해 우리에게 큰 가르침과 깨달음을 전해준 법정 스님은 2010년 3월 11일 자신이 창건한 길상사에서 법랍 55세, 세수 78세로 입적했다.

법설 스님이 입적하신 지 4주기가 신년 에 돌아온다. 하지만 아직도 많은 이들이 스님의 향훈을 잊지 못하고 서울 성북동 길상사 내에 마련된 법정 스님 기념관 '진영각'을 찾고 있다. 스님은 생전에 길상화 보살의 시주를 받아 길상사를 창건하고 이곳에 '맑고 향기롭게 살아가기 운동' 모임

에서 펴낸 것이다. 특히 이 사진집에는 스님의 생전 미공개 모습이 대거 수록됐고, 스님과 얽힌 알려지지 않은 인연담, 《무소유》서 시작된 길상사 창건 이야기, 길상사의 사계 등이 담겨져 있다.

더이상 말 빛을 지지않겠다는 스님의 유언에 따라 법정 스님의 책이 모두 재판된 작금의 현실에서 이 책은 그동안 스님의 가르침을 흠모하는 이들의 아쉬운 마음을 조금이나마 채워줄 수 있을 것으로 보인다. 이 책은 (사)맑고향기롭게 시민모임의 허락을 받아 출간되었다.

### 스님의 미공개 모습 대거 수록

### 길상사의 사계도 함께 담아

### (사)맑고향기롭게 허락받고 출간

을 만들어 대중들이 내 마음과, 이웃과, 자연과 가까이 살아가도록 하는 시민운동을 펼쳤다. 스님 입적 후에도 길상사와 (사)맑고향기롭게를 중심으로 유지를 받들어 가고 있다.

강원도 오두막과 송광사 불일암이 스님만의 청정한 수행처였다면, 길상사는 스님이 유일하게 대중과 만나 소통하는 곳이었다. 그래서 이곳에 가면 지금도 스님의 발자취들이 가득하다.

이번에 새로 출간된 사진공양집 《날마다 새롭게》는 사진을 통해 법정 스님의 자취와 가르침들을 둘러보고 되새기자는 의미

사진집은 총 4개 장으로 구성되었다. 1장 '비구, 법정'에는 법정 스님의 생전 모습을, 2장 '마음을 맑고 향기롭게'에는 출가수행자들의 모습을, 3장 '세상을 맑고 향기롭게'에는 절을 찾은 세상 사람들의 모습을, 4장 '자연을 맑고 향기롭게'에는 아름다운 사찰의 사계를 각각 짧은 글과 함께 담았다. 2장~4장 제목인 '마음을 맑고 향기롭게', '세상을 맑고 향기롭게', '자연을 맑고 향기롭게'는 법정 스님이 정한 '맑고향기롭게 시민운동'의 실천 덕목이기도 하다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

### ▲저자 일여 작가는?

개인 블로그 '우리세상(www.urisesang.x-y.net)'에 '사진공양'을 올리면서 길상사 및 한국불교를 찍는 중이다. 저서로는 《길상사의 사계, 이토록 행복한 하루》 등이 있다.

## 불교와 인연 맺은 20문학인 에세이

### 나는 문학으로 출가했다

불교신문 엮음 | 조계종 출판사 펴냄 | 1만6천원



이 책은 불교신문에 2011년 부터 2012년까지 2년여에 걸쳐 '문학인의 불교인연 이야기'라는 제목으로 연재된 기사를 단행본으로 엮은 것이다. 이 책은 한승원, 김연수, 성석제, 김선우, 신달자, 도종환... 등 인기 문학인들의 에세이를 한 권의 책에서 만날 수 있다는 점에서 눈길을 끈다. 특히 이 책서 소개된 20명의 문학인들이 불교와 인연 맺고 있다는 점은 불자들에게 새로운 사실로 전해진다.

느 글에서나 물어낸다. 이 책에는 먼 기억 속 어머니의 독경소리를 그리워하는 시인이 있고, 비구니 언니를 둔 인연으로 절집을 가까이 하게 된 시인이 있고, 문학과 불교 앞에서 휘청거리며 질풍노도의 청년기를 보낸 소설가가 있다. 19편의 글과 신달자 시인의 특별 인터뷰로 구성된 이 책에서는 불교와 인연 맺은 문학인들이 진정으로 참다운 인생의 길을 구하는 마음을 엿볼 수 있다. 불교는 스스로 이해하고 깨우치는 종교이다. 즉, 성찰이면서 철학이고 신앙이다. 불교의 이러한 특성의 연장선상에서 예로부터 인생의 근원을 묻는 사람들은 불교를 깊이 있게 알고자 했다. 특히나 언어를 통해 삶의 진실에 다가가는 문학인들은 불교를 가까이했다.

이문제 시인은 "문학 같은 불교, 불교 같은 문학은 휘황찬란해서 손에 잡히지 않았다. 손에 잡히지 않아서 더욱 매력적이었다"라고 일갈하고 있다. 이처럼 불교는 문학인들에게 진리에 맞닿은 미지의 세계인 것이다. 김주일 기자

## 반야심경 참 의미 한글로 쉽게 풀어

### 반야심경과 마음청소

무봉 지음 | 무한 펴냄 | 1만3천원



《반야심경》은 부처님께서 가르치신 진리의 핵심으로, 전 세계의 여러 공동체에서 매일 낭송되는 경전이다. 저자인 무봉 스님은 《반야심경》의 뜻이 심오하고 어려워 깨달음이 없는 깨달음을 얻고 나뉘고, 한글화 작업이 절실히 필요하다고 생각했다고 한다.

그러던 차에 불교방송으로 무봉 스님의 강의를 듣는 불자들의 요청에 따라 이번에 한 권의 책으로 묶여져 나왔다. 자칫 지루하고 어려울 수 있는 경전을 가능한 한 불자들에게 더 빨리 다가갈 수 있도록 쉽고 재미있게 풀이했다. 저자는 '반야바라밀다'에 대해 고귀하

고 자비스럽고, 때로는 약한마음, 선한 마음 같은 생각들을 알아차리고, 내면에 깊이 파고들어 마음을 움직이는 생각들 속에 알아차리는 지혜라고 설명한다.

여기서 완벽한 지혜란 순간순간 물처럼 흐르는 마음과 같다고 강조한다.

《반야심경》의 핵심사상인 공(空)에 대해서 이 책에는 쉽게 풀이돼 있다. 우리는 공이 있어 뛰놀 수 있고, 색(色)이 있어 나무가 존재한다고 스님은 말한다.

공이 존재함으로써 모든 생명들은 탄생하고 죽고 사는 가운데 그냥 존재한다는 것이다. 즉 보이지 않으니까 공이고, 보이나가 색이며, 이것이 바로 《반야심경》이라고 스님은 해석한다.

저자는 "반야심경의 핵심은 공과 색의 존재성을 그대로 강조하고 그대로의 모습을 초월하면서, 포용하고 뛰어넘어 삼라만상 모든 것이 자유가 되는 것"이라며 "불교의 꽃인 선문답은 반야심경에서 말하듯이 공과 색이 진공상태인지 아닌지를 확인하는 것"이라고 설명한다. 김주일 기자

## “지계 안하면 한국불교 희망 없어”

### 천당과 지옥은 번지수가 없다

김진태 지음 | 동승동 펴냄 | 1만2천원



평소 거침없는 쓴소리로 불교계는 물론이고 기성종교의 잘못된 모습을 일깨워 호법신장으로 불리는 김진태 선생의 종교 에세이다. 이 책은 위빠사나와 사마타 수행을 해 오면서 몸소 수행 지도를 하고, 아울러 경주 동국대 불교학과와 전국의 사찰에서 불교를 가르치고 있는 저자의 첫 책으로 그동안의 깊이 있는 공부와 사유, 수행을 응집해 놓은 결정체라 할 수 있다. 총 8장으로 나뉘어 편집된 이 책은 해문 스님의 추천사에서 더욱 빛날 수 있듯 짧은 글 속에 많은 의미가 함축되어 있어 독자로 하여금 '아' 하는 깨달음과 함께 사색하게 하고 스스로의 삶을 반조하

게끔 이끌어 주고 있다.

'에고(ego) 문상(開喪)'이라는 제목의 글에서는 남의 죽음과 자기 육체의 죽음 앞에서 아닌, 자기의 에고를 문상해야 한다고 역설한다. 무상(無常)을 체험하고 세상을 초월할 수 있는 좋은 기회가 많은 데도 에고가 그 길을 막고 있어서 오욕락의 총족을 지향하고, 끝없이 생사윤회를 되풀이할 수밖에 없는 이유가 된다는 것이다. 저자는 이 에고 때문에 괴롭고 불행하다고 강조하면서 이기적 에고를 극복하면 삶을 축제처럼, 활발하고 생동감 넘치는 삶을 살 수 있다고 조언한다. '천당과 지옥은 번지수가 없다'라는 책 제목에서 알 수 있듯 저자는 그릇된 종교관, 이시대의 일그러진 종교계의 세속화에 대해 적나라하게 비판하고 있다. 저자는 이 책에서 "불교는 수행체계로서 불자들은 누구나 수레의 두 바퀴처럼 교학과 수행을 함께해야 한다. 불교계를 정화하는 최고의 처방이 수행"이라고 강조한다.

김주일 기자

## 영남범패학인 모집

본 원에서는 영남범패의 계승과 보존을 위하여 뜻을 같이 할 제 13기 학인을 아래와 같이 모집하오니 많은 동참바랍니다.

**아래**

<진주교육원>

- \* 입교일시 : 2014년 1월 13일 <월요일> 오후 3시
- \* 교육장소 : 경남 진주시 이현동 이현상가 406호
- \* 수강일 : 매주 월요일 오후 3시 ~ 6시
- \* 교육기간 : 6개월 과정
- \* 교육내용 : ① 상용의식 및 재의식 ② 사물 다루는 법
- \* 수강자격 : 삭발염의한 출가승려에 한 함
- \* 수강료 : 월 10만원 <교재비 별도>
- \* 준비물 : 필기도구 및 녹음기
- \* 문의전화 : ☎ 055)747-8419
- \* 카페안내 : Daum에서 영남범패불음원을 검색해 보세요.

**영남범패불음원장 원명 함장**

## 호법봉사단원 모집

삼보에 귀의하옵고

본 대일불교조계종 종단 산하 선원에서 호법봉사단을 창립하여 그 동안 부처님의 해명을 받들어 제방에 계시는 종단 여러 대덕스님들과 불자들에게 미력하나마, **불법수호**와 **불교권익**을 지키는데 목적을 두고 매진하고 있습니다.

저희 봉사단은 시봉자의 자세로 일선 '포교활동'과 '사회정화, 복지구호' 증진을 도모하고, '학술, 문화 교육' 사업을 위한 '출판물간행' 사업도 함께 병행하여 추진할 것입니다.

저희 봉사단에 제방 대덕스님들과 불자들의 많은 관심과 지속적인 지도 편달을 바라며 언제나 법향 가득하시길 기원합니다. 성불하십시오.

**대일불교조계종 호법봉사단**  
선원장 구룡 합장

대구광역시 수성구 상동 8-1번지 (KT사옥 2층)  
전화 053)768-1339, 3173 / 전송 053)741-1346  
핸드폰 010-5367-1340 (선원장)

**건장사(建將寺)**

누워서 허리통·배에는 단전뜸·앉아서 좌훈뜸·편안히 무릎들 악성피부·아트피·버거씨병·파킨스병·통풍·관절·무릎·고통·통증·허리디스크·협착증·건선·수족냉증·비염·황토·상황·훈증·좌훈·쑥뜸·침대 (특허번호 제 10-2011-011722호)

대구 수성구 두산동 82번지 건장사(스님은 무보시 치료)  
011-573-4438

"네이버" 검색창에서 "대일불교"를 검색해 보세요.

## 스님... 대출이 필요하신니까?

- ◎ 사찰매매 잔금 대출
- ◎ 불사 자금 대출
- ◎ 기타 대출 상담

전문상담 : 전무 서일영 010-3527-1037  
차장 정중철 010-2543-1037

## 사찰매매

- ◎ 경북 영덕군 영덕읍 천전리 118-1번지 외
- ◎ 토지 1,220평
- ◎ 대웅전 45평
- ◎ 요사채 38평
- ◎ 매매가 8억

전문상담 : 전무 서일영 010-3527-1037

## 일도사의 입지적 장점

- ◎ 방생기도처로서 적지
- ◎ 관광사찰로서 적지
- ◎ 복지시설로서 적지

**보현사신협**  
문의전화 (053)428-1133

## 무주상 보시한 불자님,

강원도 동해안 조그마한 암자 향운암은 약사기도 도량으로 불자님의 심신의 건강과 기도 정진의 귀의처였으나 진입 통행로의 입야를 경기도의 어느 재력가가 2억 미만에 매입하여 약 8억 원에 매입을 하라고 해서 너무 고액이라서 매입치 못한다고 하니 진입 통행로를 포크레인으로 파헤치고 **철조망으로 폐쇄**하여 출입이 불가능 하였으나 매일 일정금액을 지급까지 무주상 보시한 불자들의 간곡한 성원으로 법원 승소 판결 및 산주의 협조로 진입로 소통 및 일부 포장까지 하였습니다. 무주상 시주한 불자님의 연락을 꼭 바랍니다 항상 불은이 함께 하시길 부처님전에 기원합니다.

**향운암 대웅전이 퇴락하여 대웅전 중창 불사를 발원 합니다.**

향운암에 원기동 10개 대돌보 2개가 있으면 중창 할 수 있습니다.

이 불사가 원만히 회향 할 수 있게 불자들의 동참을 발원합니다.

심신의 건강으로 고생하시는 분들 여러 곳을 전전 하면서 효과를 보지 못하고 고생하시는 분들은 동해 바다를 조망할 수 있는 약사기도 도량 약수가 있고 약속 뜬 식이요법 및 요양으로 건강할 수 있는 길이 있습니다. **부담 없이 상담 및 방문 바랍니다.**

**여생을 절에서 생활 하실 분1인실 준비되어 있습니다.**  
공양주 구할, 노보살님(불심 있는 분)

연락처 : 강원도 동해시 발한동 496-4  
**향운암 주지 무진**  
☎ 033) 532-1773, 010-2873-2888