

# 지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10			12/25 ~ 12/31				
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	인생수업	법륜	휴	6	닫는 마음 밝은 마음	김재웅	용화
2	알고 보면 괜찮은	마가	불광출판사	7	치유하는 유식 읽기	서광	공간
3	스님의 주례사	법륜	휴	8	날마다 새롭게	일여	예담
4	비울수록 가득하네	정목	생앤파크스	9	괴로움 어디에서 오는가	정호진	운주사
5	당신을 만난 건 축복입니다	청전	한겨레출판사	10	생각의 끝에도 머물지 말라	성범	민중사



## 내 삶의 '진짜' 주인되려면 간화선 수행하라



**새처럼 자유롭게 사자처럼 거침없이**  
장휘욱 지음  
이랑 펴냄  
1만5천원

이 책은 동경대 대학원 석사학위 석박사 학위를 받고 동국대 불교를 가르치던 저자가 교리의 실천을 위한 삶을 위해 교수직을 사임하고 10여 년 전 남해안 외딴 섬 오곡도에 들어가 간화선 수행에 매진하며 사는 이야기가 주된 내용이다.

저자는 간화선 수행을 하면 자신도 진짜 삶의 주인공이 될 수 있다고 말한다. 간화선 수행이란 불교의 선(禪) 수행법 중 하나로, 스승과 독침을 통해 화두를 들고 참선하며 이와 함께 몸을 움직이는 수행인 율령을 병행해 깨달음을 얻는 수행법이다. 수행하면 점점 대상을 차별화해서 보는 일도 적어지고 삶에 대한 회의도 없어진다. 그저 지금 이 순간을 살아갈 뿐이다. 그럼 어떻게 수행해야 할까? 저자는 선 수행을 통해 일상생활서 선적으로 살기 위한 몇 가지 지침을 제시한다.

첫째, 언제 어디서든 당당하라는 것이다. 우리는 자신도 모르게 남과 자주 비교한다. 그런데 비교에서 나온 우울은 생겨남과 동시에 열등의 명예를 준다. 이는 잘못된 생각이다. '나'는 비교할 대상 자체가 없는 소중한 유일한 존재이다. 그러므로 간화선 수행을 통해 천상천하 유아독존인 본래 자신의 모습을 회복하면 우리의 하루는 그 자체로 날마다 좋은 날이 될 수 있다고 저자는 설명한다. 둘째로는 화두는 머리로 드는 것이 아니라라는 것이다. 현대인들은 늘 눈과 귀로 살 틈 없이 무언가를 보고 듣기 때문에 머릿속은 늘 생각으로 복잡하다. 화두는 이론적으로 푸는 것이 아니며, 자신의 온몸과 마음이 화두 그 자체가 되어야 비로소 그 화두는 살아 있다. 그러기 위해서는 자기 자신을 완전히 비워야 한다. 이에 익숙해지면 일상생활에서도 쓸데없는 생각도 들지 않아 더욱더 현재에 집중하는 선적인 삶을 살 수 있다고 저자는 말한다.

셋째로 저자는 순간을 잘 살라고 조언한다. 우리가 하는 걱정 중에는 지금 당장 그만두기만 해도 종적을 감추어 버리는 불필요한 걱정이 많다는 것이다. 쓸데없는 걱정과 생각은 지금 이 순간에 집중할 에너지를 고갈시키는데, 바로 선 수행이 불필요한 것으로부터 우리를 자유롭게 만든다는 것이다.

이외에도 저자는 불가능하다고 말하지 말라는 것과 소유한 것에 집착하지 말라고 주장한다.

마지막으로 이 순간을 100퍼센트 살 수 있게 하는 '무' 자 화두를 들라는 것도 빼놓지 않는다. 이 책에서 저자는 자신처럼 화두를 통해 간화선 수행을 하고 싶은 사람들을 위해 간화선 수행의 근본이자 가장 중요한 화두 중 하나인 '무' 자 화두 드는 법을 자세히 설명한다. '무' 자 화두란 '없다(無)'의 '무'가 아니라 불행과 행복의 흔적도 없고 죽고 사는 것도 초월했으며, 어디에도 걸림이 없는 대자유의 '절대 무(絕對無)'라는 것이다. '무' 자 화두를 제대로 들게 되면 일상 생활을 할 때도 과거에 대한 후회와 미래에 대한 걱정 등 그 어떤 잡념도 끼어들 틈이 없으며 지금 이 순간에만 집중하며 살 수 있다고 말한다.

저자는 이렇게 말한다. "위기에 처해 있을 수 있는 열쇠는 본인이 쥐고 있으므로 삶의 고비를 지혜롭게 이겨낼 수 있는 힘 역시 본인에게 있습니다. 사람

**간화선 수행 근본은 '무' 자 화두**  
**대자유 얻기 위한 삶의 과정 소개**  
**변화받아들이는 내면의 힘 강조**

은 위기가 없으면 발전도 없다. 위기가 닥쳤을 때, 그것을 얼마나 지혜롭게 이겨내느냐에 따라 자신의 삶의 승패가 갈립니다. 삶의 고비에서 꼭 해야 할 것은 잊을 것은 미련 없이 잊고, 버릴 것은 미련 없이 버리는 일입니다"고 조언한다.

여기서 저자가 강조하는 것은 변화를 받아들이는 내면의 힘을 기르는 것이다. 눈앞에 마주친 파도치는 바다도 살아가는 하나의 과정이고 이번이 파도치는 바다를 잘 건넜으면 다음번 비바람 치는 바다도 마음의 동요 없이 지혜롭게 잘 건널 수 있다. 즉, 저자는 원하지 않는 변화를 불행으로 여기지 않으려면 그 변화를 다양한 삶의 모습 중 하나로 받아들일 수 있는 마음이 필요하다고 말한다. 나에게 다가오는 모든 변화를 단지 살아가는 하나의 과정으로 받아들이 지혜롭게 응하는 것, 이것이 진리대로 사는 첫 걸음이고 진정한 행복이 시작되는 출발점이라는 것이다. 또한 이 책에는 삶의 마지막 마무리이자 또 다른 삶의 시작인 죽음에 대한 저자의 희망의 메시지가 담겨 있다. 저자는 죽음은 삶의 또 다른 모습이며, 죽음이 있기에 삶의 소중함을 알 수 있다고 말한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

## '화합종단' 이끈 벽안 스님의 길을 본다

청백가풍의 표상 벽안 스님의 수행과 가르침

김광석 역음 | 벽안문도회 펴냄



"종단이 당면한 과제로서 가장 시급하고 중요한 일은 3대 사업, 그중에서도 특히 도제 양성이지요. 그래서 종단의 최고 의결 기관인 종회의 의결을 거쳐 총림을 실시하고 있는 것이지요."

불교정화 분규 종식을 위해 진력했던 벽안 스님 <사진>의 행적과 가르침을 기록한 <청백가풍의 표상...>이 벽안문도회에 의해 출간됐다.

벽안 스님은 불교정화 분규가 한창이던 1957년 중앙종회 부의장에 피선되어 분규 종식을 위해 진력했고 1962년 비구 대처 통합종단이 구성되었을 때 초대 중앙종회 의장을 맡아 화합을 이끌어내는 데 크게 기여했다. 그 후 1974년까지 2대, 3대 종회 의장을 맡아오면서 화합된 종단상 구현을 위해 애진 했다.

이번 문집은 벽안 대종사 25주기를 맞아 발간된 것으로, 1부 '우리가 만난 벽안 스님' 과 2부 '서간문, 기고문, 보도기사에 나타난 벽안 스님'으로 구성돼 있다. 1부에서는 벽안 스님과 인연을 맺었던 스



불교정화 분규 종식에 진력한

벽안 스님의 행적과 가르침 엮어

25주기 맞아 문도회 발간

님들과 통도사 문중 스님, 벽안 스님의 문도 스님들이 벽안 스님과 함께 했던 지난 시간을 회고하고 있다. 2부에서는 은사 경봉 스님이 벽안 스님에게 보낸 편지를 비롯해 벽안 스님의 생전 송년 특별법어, 벽안 스님에 대한 추도사 등이 실려 있다.

책은 벽안 스님에 대한 모든 것을 담고자 했다. 벽안 스님의 입산, 출가, 수행, 고뇌, 지향, 가르침, 사상 등 벽안 스님의 모든 내용이 담겨 있다.

또한 책은 현대기의 통도사의 역사, 문화, 전통 및 가풍 등 생생한 이야기가 담겨 있다. 벽안의 스님이 통도사에서 활동했던 그 기간은 파란만장의 격동기였다. 그런 기간에 통도사의 전통을 확립하고, 후학을 양성하면서, 통도사의 산중 화합을 기하였던 현장의 역사가 담겨 있으며, 특히 경봉 스님, 월하 스님 등 고승 간의 추억, 화합 절차막마, 원용살림 등을 보여준다.

책은 스님의 개인적 기록과 더불어 조계종단사의 빈곳을 메워준다. 스님이 10여 년간 종회의장직을 맡는 동안의 역사를 통해 알려지지 않았던 종단사를 새롭게 들을 수 있다.

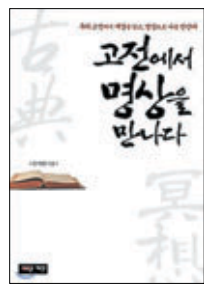
책은 스님에 대한 연구를 가속하는 촉매제가 될 것으로 보인다. 지금껏 스님의 연구는 다양한 접근 방법이 동원되고 있거나 책자가 그 사례로 인식될 수 있을 것으로 보인다. 이를 통해 스님에 대해 좀 더 알게 될 것이다. 요컨대 스님의 글쓰기에 대한 폭, 깊이, 문화 등에 대한 지평을 넓혀주고 있다고 할 수 있다.

박재원 기자 wanihollo@hyunbul.com

## 모든 진리 명상으로 한다

고전에서 명상을 만나

손기원 지음 | 새로운 제안 펴냄 | 1만4천원



지혜경영연구소 대표인 저자는 하루에 두 번씩 감사 명상을 한다. 그냥 명상을 하는 것이 아니라 잠들기 전 내가 이대로 죽는다는 생각을 하고 명상을 시작한다. 그리고 나서 자고 일어나면 다시 주어진 새로운 인생을 감사하며 하루를 시작한다. 또 눈을 뜨자마자 다시 명상을 시작한다. 손기원 대표는 감사명상의 효과가 탁월하다고 설명한다. 10년 전 일을 그만두기 전까지 그의 직업은 회계사였다. 인술회계법인 대표를 맡았던 그는 명상을 하면서 자기 자신을 비우기 시작했고, 삶의 본질적인 지혜를 전달하기 위해 17년 회계사 생활

을 접었다. 수입은 3분의 1로 줄었지만, 명상을 하고 나서 자신이 가야 할 길이 선명하게 보였다고 했다.

자신이 얻은 것을 나누고 싶어 '지혜경영연구소'를 설립하고 지혜경영을 전파하는 일에 매진한다. 저자는 몸과 마음이 모두 병들어 있을 때 우연히 명상 동영상 접하고, 한국사상과 유학 공부를 시작했다.

그런 그가 최근 명상에 관한 책을 냈다. 이 책에서 소개하는 지혜명상은 '나 자신에게 마음을 온전히 집중하는 것'으로 명상을 얘기한다. 명상을 통해 일념으로 집중해 '집중력'을 얻고, 마음이 밝아지니 '신명'으로 이어지며, 하늘같은 마음이 되니 저절로 '창조성'을 얻을 수 있게 된다. 특히 한류의 바탕에 한국인의 집중과 신명과 창조와 마음이 깔려 있으며, 그것은 한국인의 집중 명상법에 기인한 것이다.

저자는 한국사상과 유학을 공부하며, 우리 조상들이 유사 이래 해온 집중 명상과 본인이 직접 실천한 방법이 크게 다르지 않다는 것을 알고 직접 개발한 명상 프로그램과 교육을 통해 명상을 전파하게

됐다. 이 책은 우리나라의 흥이인간 사상에서부터 유·불·도 및 퇴계 사상을 통해 진리학과 명상을 소개한다. 특히 명상에 있어서 두 가지를 꼭 염두에 두라고 저자는 조언한다. 한가지는 진리학과 명상을 병행하는 것이다. 여행에서 지도에 해당하는 것이 인생 여정에서 진리학과 명상이다. 이 책에서는 도움이 될 수 있는 최소한의 지도를 제공하고 있다. 또 하나는 명상의 결과를 실 생활에 도움이 되도록 하는 것이다. 과식하고, 걸맞은 화내고, 다른 사람을 공경하고 배려하지 않으면서 명상을 할 무슨 소용이 있겠느냐는 게 저자의 주장이다. 10여 년 전부터 서양에 일어난 명상 붐은 명상을 과학적으로 연구해 그 효과가 입증되었기 때문이다. 그 중에서도 가장 관심을 받고 있는 것이 MBSR이라는 명상 프로그램으로, 스트레스 해소가 주된 목표이다. 스트레스가 심하고 감정을 잘 다스리지 못하는 현대인에게 꼭 필요한 프로그램임에 틀림없다.

이 책에서는 고대 한국인의 명상법부터 유학과 불교의 노장의 명상법을 살펴보고 있다. 진리를 향한다는 공통점이 있고, 공통적인 수단으로 명상법이 제시되고 있다.

김주일 기자

**건강백세** 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?  
"아름은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료용구 개인용온열뜸기 : A83060호  
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호  
전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호  
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증  
LIG화재 배상보험 가입  
특허청 실용신안 출원

# 열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

**원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대**

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80°C이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에도 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

**속뜻의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고**

오장육부를 치유함에 있어 속뜻을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 속뜻(최고60°C)보다 높은 고열(80°C이상)의 원적외선 "열침"이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

**◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099**

- \*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강환영
- \*일요일 공휴일도 상담합니다.
- \*대리점 및 딜러모집
- (조합자극건강매트, 오션건조기, 요추베개등 자매품다양)

허리에 차기만 해도  
**오장육부를 건강하게**  
**허리를 편안하게하며**  
**각종 질병을 예방하세요**