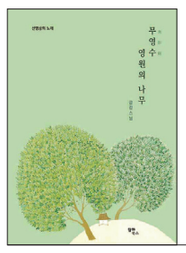
선명상으로 마음의 중심 잡다



무영수 영원의 나무
금강 스님 지음
담마북스
1만8000원



나를 찾아가는 길
덕안 스님 지음
선명상연구소
1만2000원

현대인 위한 선명상 수행
고요히 내면 돌아보게 해
지친 일상서 평안 되찾아

배희정 기자 hbpress@hyunbul.com

최근 선명상을 통해 자신을 깊이 돌아보고 평온을 찾도록 돕는 도서 2종이 나란히 출간돼 주목된다. 선명상은 현대인의 지친 마음을 치유하고 불교에 더 쉽게 다가갈 수 있도록 전통적인 선(禪) 수행을 현대적이고 대중적인 명상 프로그램으로 재해석한 것으로, 조계종 제37대 총무원이 역점을 두고 추진해 온 종책 사업 중 하나다.

조계종 선명상위원장 금강 스님은 한국 전통 간화선의 깊은 통찰과 현대적 치유의 감성을 담은 선명상 시집 〈무영수(無影樹) 영원의 나무〉를 펴냈다. 스님은 참선과 명상의 길을 꾸준히 안내해 온 경험을 바탕으로, 관념 속에 머물던 참선의 세계를 일상으로 이끈다.

책은 4부에 걸쳐 수행자의 깊은 통찰과 따뜻한 감성이 어우러진 시 120여 편을 엮었다. 분별을 넘어선 원융한 마음을 노래한 '신심명의 노래'부터 '이뭣고' 화두로 본래의 나를 마주하는 '화두의 노래', 깨달음이 이미 내 안에 갖춰져 있음을 일깨우는 '증도가의 노래', 일상의 순간들을 수행으로 삼는 '명상의 노래'가 이어진다. 이 시들은 분별을 떠나 '이뭣고'란 질문으로 본래 면목을 마주하는 간화선의 법을 제시하고, 깨달음이 본래 갖춰져 있음을 밝힌다.

스님은 "다 내려놓고/ 있는 그대로의 풍경을 보라"거나 "뾰족한 마음들이 서로를 찌를 때/ 둥근 달의 마음으로 세상을 품어보라"고 권한다. 또 "간절한 의문 하나 가슴에 품고 있으면/ 어느새 세상은 고요한 빛으로 차오르네"라며 수행 정진을 독려한다. 특히 "애썼다/ 고생했다/ 참 장하다 나 자신아/ 비판의 칼날 대신 따뜻한 시선을 줄게/ 참선은 내가 나에게 주는 가장 큰 선물"이라며 스스로를 다독인다.

금강 스님은 "지식으로 쌓은 성벽은 언젠가 무너지지만, 가슴으로 부르는 노래는 시공을 초월해 누군가의 얼어붙은 마음을 녹일 수 있다"면서 이 시집이 독자들에게 주머니 속에 숨겨진 보배 구슬을 발견하는 계기가 되기를 바랐다.



지난 4월 3일부터 5일까지 서울 봉은사 일대에서 열린 조계종 주최 '2026 국제선명상대회'.
현대불교신문 자료사진

전 조계종 미디어홍보실장 덕안 스님이 펴낸 〈나를 찾아가는 길〉은 치유를 위한 선명상 안내서다. 〈금강경〉과 선명상을 바탕으로 현대인들이 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 선명상의 원리와 수행 방법을 제시한다.

책은 현대 사회에서 선명상이 필요한 이유를 살펴보고 그 기본 원리를 설명한다. 특히 우선 멈춤·무시로·쉘 패스·그림자·놓음·삼수야가라·라잇 나우 등 일곱 가지 선명상 실천법을 구체적으로 소개한다. 누구나 부담 없이 읽을 수 있도록 복잡한 불교 교리를 쉬운 언어로 풀어내 삶 속에서 부처님의 가르침을 실천할 수 있도록 구성한 것이 특징이다.

덕안 스님은 책에서 인공지능(AI) 시대 더 많은 소유나 성공보다 '마음의 평안'이 더욱 절실하다고 강조한다. 선명상은 괴로움의 원인을 자기 마음에서 찾는 수행이며, 이를 통해 마음을 이해해 생각에 끌려가지 않고 괴로움의 원리를 알아차리게 된다는 설명이다.

스님은 명상의 뿌리를 깊이 들여다보면 결국 불교의 수행 전통과 만나게 된다며, 조계종 총무원장 진우 스님이 기존 명상 앞에 '선'을 붙여 '선명상'으로 명명한 배경을 전한다.

이어 선명상이 2600여 년 전 부처님의 가르침을 현대인이 누구나 이해하고 실천할 수 있도록 쉽게 풀어낸 생활 수행법이라고 강조한다. 즉 선명상은 지금 일어나는 마음을 알아차리는 공부이자, 불교의 깊은 수행 전통과 간화선으로 나아가는 출발점이며 해탈과 성불을 향한 첫걸음이라는 설명이다.

덕안 스님은 선명상이 '잃어버린 자신을 다시 만나는 길'이자, '흔들리는 마음을 본래의 자리로 돌려놓는 길'이라며 각자 자리에서 깨달음을 향한 첫걸음을 내딛도록 돕는다고 역설한다. 그러면서 "이 책이 선명상을 처음 만나는 분들의 일상 속에서 자연스럽게 수행을 시작하고, 부처님의 가르침을 실천할 수 있도록 안내하는 길잡이가 되길 바란다"고 전했다.

제23회 불교출판문화상 공모

지난해 8월~올해 7월 초판 도서
12~22일까지 접수, 10월 발표

조계종 총무원(총무원장 진우 스님)은 8월 12일부터 22일까지 '제23회 불교출판문화상 및 올해의 불서 10' 후보작을 공모한다. 불교출판문화협회(회장 윤창화)가 주관하는 불교출판문화상은 불교출판문화의 활성화와 저변 확대를 위해 마련됐다.

신청 대상은 지난해 8월 1일부터 올해 7월 31일까지 국내에서 초판 발행된 불교 관련 도서다. 경전 해설서, 교리 입문서, 수행 관련서, 학술서, 역사서, 문화 예술서, 어린이·청소년 도서, 문학 등 모든 분야의 저서 및 역서가 포함된다. 타 기관에서 선정·지원받은 도서도 신청 가능하며, 개정판·증보판 등 사실상 초판이 아닌 도서와 공공기관 출판물은 심사 대상에서 제외된다.

심사를 통해 올해의 불서 10종 및 불교출판문화상 대상 1종, 우수상 2종, 붓다북학술상 1종, 보덕전법상 1종, 한길번역상 1종, 입선 4종을 최종 선정한다. 상금은 대상에 1000만원, 우수상에 각 400만원, 붓다북학술상·보덕전법상·한길번역상은 각 200만원, 입선에 각 100만원이 수여된다. 입선은 출판사가, 다른 상은 출판사와 저자가 공동 수상한다.

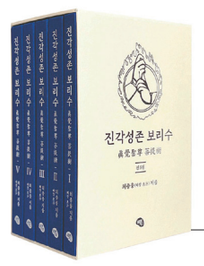
또한 이 기간 동안 가장 많은 불서를 애독해 온 독자나 단체 2곳을 선정해 독자상(상금 각 100만원)을 수여한다.

접수를 원하는 출판사나 저자는 A4용지에 500자 이내의 기본 서지정보 및 개요 1부와 함께 신청 도서 종별 5부(4권 이상 전집은 2질)를 제출해야 한다. 서지 정보는 이메일(unjusa88@hanmail.net)로, 도서 실물은 겉면에 '불교출판문화상 신청도서'를 표기해 우편 또는 택배(서울 성북구 동소문로 67-1, 3층 운주사)로 제출하면 된다.

수상작은 10월 말 교계 언론에 발표 및 개별 통지하며 시상식은 11월 하순 개최될 예정이다. 010-5592-9702

배희정 기자

회당 대종사 가르침 현대인에 안내



진각성존 보리수
혜정 정사 지음
올리브그린
11만5000원



진각종 종조 회당 대종사.
사진 제공=진각종

진각종 종조 성도 80년 기념
밀교 사상·수행 체계 집대성

진각종 제28대 통리원장을 지낸 혜정 정사가 올해 진각종의 종조(宗祖)인 회당(悔堂) 대종사(1902~1963)의 성도(成道) 80년을 기념해 수행서 〈진각성존 보리수〉를 펴냈다.

이 책은 혜정 정사의 오랜 수행과 연구, 성지 순례의 경험을 바탕으로 진각종의 밀교 사상과 수행 체계를 학문적으로 집대성한 저술이다. 밀교의 심오한 진리와 실천 방법을 체계적으로 정리해 5권 1세트로 구성했다.

진각종은 법신 비로자나불을 본존으로 모시고, '옴마니반메훔' 육자진언을 염송을 중심으로 수행하는 한국의 대표 밀교 종단이다. 혜정 정사는 이번 저술에서 진각종의 소의경전이자, 회당 대종사의 어록을 모아 놓은 〈실행론〉을 〈금강정경〉과 〈대일경〉 등 종단의 소의경전과 함께 살피며 교학 체계를 다진다.

책은 〈실행론〉의 본뜻을 중심으로 37존 상호공양과 당체법문의 의미를 체계적으로 풀어낸다. 법신불과 화신불을 두 그루의 성수로 비유하고, 육자진언의 묘리와 청정법신 비로자나불이 보여준 당체법문을 〈실행론〉으로 귀결시켰다.

특히 책에 실린 〈실행론〉과 종조법어, 7편의 논술 등의 내용을 〈금강정경〉, 37존의 출생의(出生義), 〈진실섭경〉의 가르침과 서로 대응시켜 정리했다. 여기에 진각종사와 관련 논문을 추가하고, 교화 현장에서 발췌한 당체법문을 '방편이란 무엇인가', '진실설법과 방편설법의 약설', '육자관념도는 하나의 수행 만다라이다' 등을 주제로 한 예시 설법으로 수록했다.

〈실행론〉을 '법불교'와 '응화방편문'으로 나누어 출판한 초기 〈실행론〉과 꽃이경인 해인경의 내용을 구별할 수 있도록 각각 다른 기호로 표시하고, 도움 자료 해설을 덧붙여 독자의 이해를 도왔다.

책은 청정법신 비로자나불이 중생을 위해 싹을 틔우고 줄기, 잎, 꽃, 열매를 맺는 32상으로 상호공양하며, 이로써 화현의 목적을 달성하고자 자비희사(慈悲喜捨)를 실천하는 방편 교화의 의미를 담아 회향문을 구성했다. 그리고 이러한 회향의 결실이 바로 육자진언 '옴마니반메훔'임을 역설한다.

또 석가모니불이 설한 8만장경이 중생을 인도하기 위한 방편경이라면, 진각성존이 설한 〈실행론〉은 비로자나불이 중생을 위해 나타내 보이신 당체법문을 설파한 논(論)이라고 강조한다.

이 책은 법신 비로자나불의 지혜와 진각성존 회당 대종사의 가르침을 오늘날 수행자의 삶 속에서 실천할 수 있도록 이끈다. 폭넓은 교학 이해를 바탕으로 일선에서 법을 전하는 스승들이 대중교화의 지평을 넓히고 그 깊이를 더해가기를 바라는 애종심(愛宗心)의 발로인 셈이다.

혜정 정사는 "〈실행론〉의 본뜻과 법신 비로자나불의 자연법이 자연법체로 보여주는 당체법을 전하기 위해, 1존을 1권으로 37권 성수를 나누어 회통불사를 시작했고, 각권마다 37존 상호공양 장면이 반복된다"면서 "1존 1권만 독송해도 37존이 지닌 공득을 증득할 수 있다"고 밝혔다. 이어 이러한 가르침을 통해 독자 모두 삼고(三苦)에서 해탈하기를 서원했다.

혜정 정사는 1975년 진각종에 입문해 스승의 길에 들어 유가·탑주·밀각·행원·지륜심인당 등에서 교화했다. 교육원장을 거쳐 유지재단 대표이사, 학교법인 회당학원 대표이사, 사회복지법인 대표이사, 회당학회장, 제28대 통리원장을 역임했으며 석좌연구원으로 활동하기도 했다. 저서로는 〈남인도 북인도를 가다〉, 〈대승장엄보왕경〉, 〈대일경 주심품 이야기〉, 〈인간, 석가모니를 만나다〉 등이 있다.

배희정 기자



윤인수 원장 연구개발

겨우살이환
재료명 : 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 마가복열매, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 둥굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까? 기침,가래가 힘드십니까? 천식에 힘드십니까?

여주환
재료명 : 여주, 돼지감자, 바나바잎, 민들레, 복분자, 옥수수수염, 오미자, 구기자, 천문동, 창출, 뽕나무뿌리껍질, 음나무줄기, 독활, 작약, 칡뿌리, 감초, 산사나무열매, 맥아
당뇨 있으신 분 혈당수치관리에 좋습니다. 다이어트가 필요하신 분은 꼭 드세요.

전복껍데기환[석결명 스틱]
재료명 : 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
노안, 안구건조증, 백내장, 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증 등 눈에 문제가 생기면 석결명환으로 해결하세요.
세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와 있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.

폐청소법, 치매·중풍, 고혈압 잡는 방법은
윤인수 원장의 경혈자극요법을 활용하세요.

골담초환
재료명 : 골담초분말, 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오피, 참당귀, 울금, 덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까? 오래 걷기 힘드십니까? 계단 오르기 힘드십니까?

산수유환
재료명 : 산수유, 호박씨앗, 옥수수수염, 복분자, 사상자, 토사자, 구기자, 오미자, 천궁, 우슬, 복령, 산청목, 질경이, 뽕나무뿌리껍질, 두충, 산사열매, 맥아
소변때문에 밤에 몇번씩 일어나십니까?

어성초환
재료명 : 어성초, 적하수오, 자소엽, 측백나무잎, 서목태, 원지, 우슬, 천문동, 마가목열매, 복분자, 솔잎, 뽕나무뿌리껍질, 녹차잎, 창출, 구기자, 산사나무열매, 맥아
머리카락이 많이 빠지십니까?

기침, 가래, 기관지염, 비염, 폐렴, 기관지폐렴, 폐 화농증, 편도선염, 축농증, 천식, 불면증, 수면장애, 어지럼증, 두통, 이명(귀울림), 구안와사, 조현병, 협심증, 위염, 위경련, 변비, 어깨·관절통증, 발목관절통증, 오십견, 목이 쉬었을때, 전립선 질환, 요실금, 콩팥 위축, 방광염, 신장염, 황달, 간경화, 피부가려움증, 다이어트, 생리불순, 백내장, 각막염, 결막염, 녹내장, 황반변성, 야맹증, 원형탈모증, 삼차신경통(상지, 중지, 하지) 등



전화주시면 간략하게 설명드립니다

하지·아이케어센터 | 구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 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.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

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



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr