

좌선이 주는 큰 선물... 내 껍질 벗기

좌선을 권하다

하라이 쇼슈 지음 | 박재현 옮김
엑스오릭스 펴냄 | 1만3천원



아무리 해치워도 할 일은 쌓이고, 아무리 참으려 해도 주변 사람들과 갈등은 커져가고, 아무리 애써도 지금 자리는 위태롭고, 거기가 아무 상관도 없는 뉴스와 SNS 소식에 머릿속은 혼란스럽기만 하다. 무엇을 위해, 누구를 위해 우리는 이렇게 사는 걸까?

일본 총리에게 죽비를 내리치다

이런 혼란과 불안에 부대끼 때 하루 5분이라도 좌선을 해보는 건 어떨까? '일본에서 가장 예약하기 힘든 좌선회'를 이끄는 하라이 쇼슈 스님은 선승이나 하는 걸로 오해하는 좌선을 일반인도 일상 속에서 실천해보라고 권한다. 세상은 급변하고, 나의 현재와 미래는 막연하고, 마음과 몸이 지칠 대로 지쳤을 때 자기중심을 잡을 수 있다는 것이다.

도교 중심가의 사찰 '제소안'의 주지를 맡고 있는 스님은 시간 여유가 없어서 좌선을 못한다는 구실은 핑계일 뿐이라며 "당신이 일본 총리보다 바쁘냐고 묻는다. 총리 재임 기간 중 주말마다 좌선을 한 나카소네 전 총리, 때때로 좌선을 한다는 아베 총리에게 죽비를 내리치는

스님답게 단호하다. 좌선 한 뒤로 아베 총리가 다른 사람이 됐다는 평가가 공공연히 거론되는 걸 보면, 좌선도 어떻게 하느냐에 따라 다르겠지만, 사는 게 힘들고 제대로 살아가고 싶다면 좌선을 시작해보자.

아무나 할 수 없는 좌선

좌선을 하기 위해 거창한 마음가짐과 세세한 준비는 필요 없다. 억지로 시간을 낼 필요도 없다. 일단 그 자리에 가만히 앉는 것부터 해보고 저자는 말한다. 사무실이란 안방이든 공원이든 지하철이든 지금 있는 곳 어디든 편찮다는 것이다. 그냥 제자리에 앉아 아무 생각하지 말고 깊숙이 숨을 들여마셔 보라는 것이다. 호흡을 의식하면 숨 쉬는 것조차 힘들다는 것을 알게 될 텐데, 들이마신 숨 다시 천천히 다 내쉬고 나면 저절로 알게 된다. 나를 무기력하게 했던 우울이, 나를 휘둘렀던 분노가, 나를 주저앉혔던 좌절이, 나를 들볶았던 근심걱정이 서서히 잦아드는 것을 느낀다.

그러나 저자는 좌선 몇 번 했다고 그 모든 게 단박에 해결될 거란 기대는 애당초 하지 말라고 못 박는다. 눈에 띄게 마음과 몸에 좋은 변화가 곧바로 따라오는 수 없는 말이다. 우주도 세계도 사회도 당신도 아니년부터도 순간순간 끊임 없이 복잡하게 요동치지 않을까.

그 천변만화의 혼돈 속에서 나를 잃어버리지 않는 것은 보통 힘든 일이 아니다. 따라서 좌선 하는 이유는 결코 둘부

쳐가 되거나, 멘탈 감이 되기 위해서도, 능력이자 되기 위해서도 아니다. 내가 잊고 있던 나를 찾아내고, 나 아닌 나의 껍질을 벗어던지고, 나를 온전히 지켜내기 위해 좌선을 해보자는 것이다. 좌선이 주는, 그보다 더 큰 선물은 없을 터이다.

좌선으로 얻을 수 있는 것들

하라이 쇼슈 스님은 전설 같은 고고한 선승들의 삼엄한 수행을 억지로 따를 필요는 없다고 한다. 밥 먹고 잠 자고 일하고 사랑하는 일상생활 속에서 좌선을 하

'제소안'의 주지 스님 좌선 특강

좌선에 꼭 필요한 것은 '끈기'

좌선 몇번에 큰 변화 기대 'No'

일상적용 사례 및 에피소드도

는 것만으로도 마음의 평화를 얻을 수 있다고 장담한다. "길을 때도, 정지해 있을 때도, 앉아 있을 때도, 누워 있을 때도 모두 수행이다"라는 좌선의 가르침을 되새기지만 해도 한결 마음이 유연해지고 여유로워지고 강해진다는 것이다.

이를 위해 저자는 좌선의 핵심 개념을 골라내 우리 생활 속에서 적용할 수 있도록 다양한 사례와 에피소드를 소개한다. 선승으로 10년 넘게 수행하면서 겪었던

고통과 기쁨, 시시각각 목숨을 위협받던 사무라이들이 좌선을 한 이유, 미프로야구 메이저리그 선수가 부동심을 지켜낸 비결, 직장 생활과 사회 생활과 육아를 시작할 때 가져야 할 마음가짐, 좌선과 명상의 차이점, 좌선 호흡이 몸을 건강하게 지켜주는 원리, 삽화로 보여주는 제대로 앉는 법 등을 실제 사례를 들어가며 가르쳐준다.

좌선할 때 꼭 필요한 단 한 가지

일상 생활을 하며 좌선을 하는 것이 마냥 쉬운 일은 아니지만 자신의 마음과 몸을 스스로 단련하겠다는 의지만 있으면 뜻밖의 성과를 얻을 수 있다. 굳이 좌선에 꼭 필요한 것 단 하나를 꼽으려면 끈기다. 아침에 일어나는 것에서부터 밥을 먹고 사람을 만나고 일을 하고 잠자리에 들고 심지어 늘 때도 좌선의 마음가짐으로 하려면, 그 끈기를 갖는 것 자체가 너무도 버거운 일이지만 우리가 살아있는 동안 유지해야 할 가장 큰 덕목이라고도 할 수 있다.

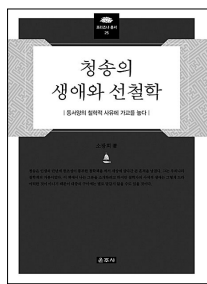
좌선하는 마음으로 삶을 사는 것은 사실 선승에게도 박찬 일이다. 그러므로 큰 욕심 버리고 그저 하루 5분이라도, 아무 데서나, 가만히 앉아, 깊은 호흡을 하는 곳이면 먼 길을 마다않고 쫓아다니는 것이다. 내 마음의 주인이 되기 위해, 내 삶의 주인 공으로 살기 위해서 나 자신에게 그 정도는 해줘야 하는 게 아니냐고 저자는 마음의 회초리를 휘두른다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

고형곤 박사 선철학 사상 정리

청송의 생애와 선철학

소광희 지음 | 온주사 펴냄 | 1만5천원



동양적 사유의 결정체인 선사상과 서양철학의 회통을 추구하여 한국선사상을 철학적으로 규명한 한국 최초 철학자, 청송 고형곤의 생애와 선철학의 핵심을, 그의 제자인 소광희 서울대 명예교수가 정리했다.

1906년에 태어나 2004년에 세상을 떠난 청송(淸松) 고형곤은 한국 철학계의 제1세대에 속하는 철학자이다. 그는 경성제국대학 철학과를 졸업하고, 연희전문학교·연세대학교·서울대학교 철학과 교수로 재직하였으며, 한국철학회 초대회장, 전북대학교 총장, 동국대학교 역경원 심사위원 등을 역임한 정통 철학자이다.

동양의 선사상과 서양철학의 회통을 추구하여, 한국선사상을 철학적으로 규명한 한국 최초의 철학자라는 평을 받는 그는, 다양한 연구 성과들을 <선의 세계>라는 한 권의 명저를 통해 토해냈는데, 그속에는 한국선의 정신과 원류에 대한 천착뿐 아니라, 현대 서양철학의 사조들과 선사상의 비교 등이 실려 있

다. 서양철학에서는 특히 근현대 서양철학의 마지막 정점이라고 할 수 있는 하이데거의 사상, 그의 존재론과 선사상과의 연관성에 집중하고 있다.

이 책은 대학시절 청송으로부터 직접 배운 바 있는 소광희 서울대 명예교수가 그의 생애와 사상을 정리한 것이다. 어린 시절부터 말년에 이르기까지 그의 사상과 성격, 성향 등에 영향을 끼친 중요한 경험들과 사건들을 여러 기록들과 직접 들은 이야기들을 중심으로 정리하였다. 즉 어린 시절과 청소년기의 교육, 청년기의 대학생활, 연희전문 교수 시절, 그리고 해방 이후의 서울대 교수 시절과 전북대 총장, 국회의원 등의 활동 등을 보여준다. 한편 내장상에서 10년 동안 원효에 대해 천착하고 정리한 내용을 보실만 인터뷰는 사연도 들려준다.

청송의 사상에 대해서는, 먼저 그의 서양철학 연구가 어떤 내용과 주제로 진행되었는지를 살펴본다. 그 다음, 서양철학 연구에서 시작하여 선불교 연구로 끝을 맺는 청송 철학이 형성되는 과정을 살펴보고, 나아가 그의 철학에서 핵심을 이루고 있는 동서양 철학의 통섭, 즉 청송이 선과 존재 현성성의 문제를 어떻게 풀어나갔는지, 그리고 청송은 한국 선사상의 핵심과 그 전통을 어떻게 파악하고 있는지를 살펴본다. 마지막으로 청송의 실천철학에 대해 간략히 살펴보고 있다. 김주일 기자

어느 포교사의 전법활동담

올레불교

이중근 지음 | 불교시대사 펴냄 | 1만5천원



이 책은 저자의 평생 수행과 삶을 담은 일종의 자서전이다. 젊은 시절 불교를 만난 저자가 큰 스승을 찾아가 법문을 청하고 법회를 하고 세례를 보낸 뒤에야 비로소 공경하고 찾은 종교입니다. 젊은 패기로는 무서울 것이 무엇이겠습니까? 하지만 어릴 때부터 불교를 배우고 이해하면 세상살이가 보다 편리하고 안정되게 삶을 꾸릴 수 있습니다. 하우라도 빨리 불교를 알고 배우는 계기가 되었으면 좋겠습니다."라고 불교의 중요성을 강조한다.

책 구성을 보면 4장과 5장에서는 성지 순례를 다니며 느낀 점과 포교사로서의 수행과 포교의 역할과 방향을 제시하였다. 6장은 기도하는 방법과 초파일의 광경들을 그려내고 있다. 7장은 어릴 적 해인사의 수련대회와 큰 스님의 법문을 되새기는 마음을 담았다. 김주일 기자

저자는 군 제대 후 불교를 만나 마음 수행으로 일생을 보내고 있다. 훌륭한 선지식을 찾아 가르침을 받고 그것을 청소년들에게 회향하고자 하는 것이 저자의 인생 목표이다.

제목에서 느끼듯 올레는 좁은 곳에서 넓은 곳으로 나가기 위한 길이다. 닫혀진 좁은 공간을 활짝 열린 공간으로 만들길 바라는 저자는 이 책을 통해 더 많은 사람들에게 행복해지는 길을 제시하고자 했다.

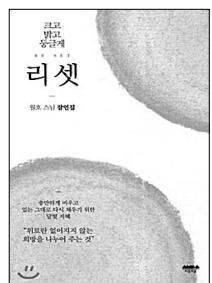
사람들은 인간적으로 통하고 정서가 맞으면 빨리 친해지고 마음을 더 놓고 이야기한다. 그 속에서 서로의 정을 확인하고 그것이 느껴지면 마음으로 믿음과 함께 신뢰를 할 수 있게 된다. 이것이야말로 사람이 살아가는 정겨운 모습의 실체라고 저자는 책에서 말한다. "현대인들은 같은 아파트에 살아도 서로 모르는 사람들 뿐입니다. 내 것 네 것만 찾다보니 남에게는 관심과 동정심은 찾을래야 찾을 수가 없습니다. 불교란 인생을 살아보고 느끼고 세례를 보낸 뒤에야 비로소 공경하고 찾은 종교입니다. 젊은 패기로는 무서울 것이 무엇이겠습니까? 하지만 어릴 때부터 불교를 배우고 이해하면 세상살이가 보다 편리하고 안정되게 삶을 꾸릴 수 있습니다. 하우라도 빨리 불교를 알고 배우는 계기가 되었으면 좋겠습니다."라고 불교의 중요성을 강조한다.

책 구성을 보면 4장과 5장에서는 성지 순례를 다니며 느낀 점과 포교사로서의 수행과 포교의 역할과 방향을 제시하였다. 6장은 기도하는 방법과 초파일의 광경들을 그려내고 있다. 7장은 어릴 적 해인사의 수련대회와 큰 스님의 법문을 되새기는 마음을 담았다. 김주일 기자

1년 12달 곁에 두고 싶은 '생활선' 길잡이

리셋

월호 스님 지음 | 마음의 숲 펴냄 | 1만 5천원



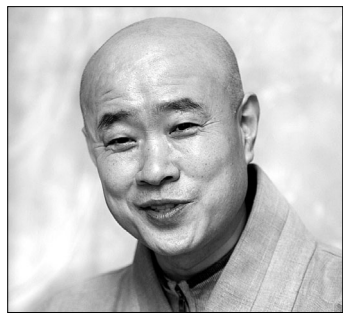
“우리는 언젠가 반드시 죽는다. 그래서 무조건 사랑해야 한다. 지금 만나는 사람, 하고 있는 일, 먹고 있는 음식, 피고 지는 꽃 속의 순간들. 저 흘러가는 강물이나 구름은 물론 언젠가 당신마저도 볼 수 없다고 생각하면 그 모든 것과 순간들이 얼마나 소중한가” <언젠가 이 세상에 없을 당신을 사랑합니다> <행복도 내 책임입니다> <슬이 값진 것은 사라지기 때문입니다> 등의 베스트셀러를 통해 '바로 지금 여기'에서 '완전연소하는 삶'의 가치를 역설해 온

월호 스님. 그간 수행과 대중 강연 중 가장 울림이었던 지혜의 '한마디' 들을 모아 쓴 잠언집 <리셋>이 출간됐다.

충만하게 비우고, 있는 그대로 다시 채우기 위한 '지혜의 한마디' 들로 이뤄진 이 책의 주제는 다양하다. '사랑' '인연' '마음 바라보기' '휴식' '공부' '수행' '죽음' '완전연소' '자연' '나눔' 등 1년 365일 우리의 삶을 둘러싼 12가지 키워드다. 그래서 1년 12달 늘 곁에 가까이 두며 다달이 '생활선'의 길잡이로 삼을 수 있다.

"듣고 넘겨야 하는 마음이 있다. 소리 또한 어떻게 들느냐에 따라 좋게도 나쁘게도 들리기 때문이다. 문제를 피하지 않고 바로 보는 마음의 눈이 필요한 때다." 처럼 잠언 형식의 글들이라 머리말에 두고 필요할 때마다 꺼내볼 수 있다.

우리는 날마다 '더 나은 삶'을 꿈꾸며 살아가다. 개인의 삶뿐만 아니라 나와 이



행불선원장 월호 스님

웃을 둘러싼 이 세계에도 더욱 견고한 평화가 전파되기를 바란다. 하지만 간절 한 발원과 달리 내 삶에 변화는 쉽게 찾아오지 않고, 날마다 수많은 고통과 슬픔, 이별과 아픔, 시련의 소식들을 직간접으로 경험한다.

'그럼에도 불구하고 희망'을 이야기하는 목소리는 언젠가부터 빛이 바래고, 자조와 절망의 기운이 나와 이웃, 우리 사회에 팽배한 지경에 이르렀다. 우리 모두

참 힘들게 살아간다.

본디 이 세상 자체가 '사바세계'로, 참고 견뎌 나가야 하는 고통으로 가득 찬 세계이긴 하지만, 이러한 과정을 견뎌 내는 데 있어 우리는 매우 중요한 것을 잊고 지내고 있다. 바로 우리는 본래 크고 밝고 완전한 존재라는 사실이다. 이러한 망각에서 번뇌와 고통이 기인한다. 우리의 마음 자리를 비추는 거울이 맑지 못한 까닭이다.

뿌연고 흐려진 마음 자리의 거울을 닦아 '참나'와 만나기 위한 첫걸음, 그것이 바로 '리셋'이다. 없었던 것을 애써 만들어 내는 인위적이지 않거나, 본래 우리 모두에게 있었던 것으로 자연스럽게 돌아가는 당위이다. 힘들고 어려운 일이 아니다. 지금 있는 그곳에 마음을 두는 것, 다시 자유롭게 다시 충만하게 시작하기 위해 평안히 비우는 것. 쉬는 것이 곧 깨달음이다. 김주일 기자

하기책자 4권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!

“영가천도의 중요성”

글쓴이 : 해천법사

* 이 책은 영가의 정애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 7년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가든 100% 천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.

“풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!”

12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력

글쓴이 : 해천법사

책자 안내

- ① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
- ② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색
- ③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
- ④ 팔배의 상징에 대한 설명
- ⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
- ⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
- ⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
- ⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
- ⑨ 팔배만다라 역자의 신비

산소(음택)풍수의 중요성 글쓴이 : 해천법사

- ① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
- ② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
- ③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당의 토질로 변화하는 산소처방 비법은 무엇인가?
- ④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
- ⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
- ⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
- ⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

상당문의 및 책자 신청

경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4(성지빌딩)

전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413

화제의 신간 명당발복의 이천년 신비를 과학이 밝혀냈다

명당발복의 신비

★ 대통령과 재벌을 원한다면 대명당인 **천조명당 天造明堂**을 구求하라!

★ 가문의 영광과 부귀영화를 바라한다면 **지조명당 地造明堂**을 구求하라!

★ 소문난 맛집 식당을 운영하고 싶다면 **인조명당 人造明堂**을 구求하라!

● 풍수지리(風水地理) 이천년 역사상 최초로 명당(明堂)의 땅 속 형상(形象)이 과학기술(科學技術)에 의해 밝혀짐에 따라 명당의 실제(實體)와 명당의 크고 작음(명당자리의 大小)을 판단(判斷)할 수 있는 방법(方法)을 처음으로 이 책을 통해서 만천하(滿天下)에 공개한다.

● 명당이 명당을 불러들이는 신비한 현상(現象) 즉, 음택명당(陰宅明堂)이 양택명당(陽宅明堂)을 불러들이며 명당발복(明堂發福)의 시너지 효과(效果)를 만들어 내는 명당발복의 신비(神祕)한 비밀이 드디어 이 책을 통해서 적나라(赤裸裸)하게 벗겨지게 되었다.

■ 동선호 지음 / 신국판 / 516쪽 / 정가 25,000원

홈페이지: www.gubook.co.kr • E-mail: gubooks@naver.com

관음출판사 Tel. (02)921-8434 Fax. (02)929-3470

송월스님의 개정증보판 드디어 출간!

새 사주학 핵심비결

운명학을 기초에서 완성까지 가장 쉽게 정리하여 교재로 활용할 수 있는 국내 최초의 역사

사주학의 목적은 년월일시 네 기둥을 정하여 인간의 타고난 운명을 규명해 보자는 것이 되며 역에서 이끄는 역의 신비로 천지의 이치를 규명하고 조화롭게 하늘의 기쁨을 누설하지 말고 신비롭게 길을 밟을 수 있어야 하므로 경솔히 가르쳐 전하지 못한다고 하였다.

송월 스님 지음 / 신국판 / 양장본 / 817쪽 / 정가 50,000원

21c 자평 명리학의 신화... 사주풀이의 범수

나의 이력서처럼 전생기록이며 미래의 설계도인 사주명리학을 공부하고자 하는 사람들은 **방황하고 있다. 사주명리의 '핵심'을 찾아라!** 눈이 있는 자는 보고 귀가 있는 자는 들어라! 사주를 보는 **인독이 한순간 확득될 것이다.** 수십년 공부하여 포기하고 싶었던 고민이 한순간 해결된다. 명리학의 핵심은 용신이며 화신과 기신의 작용이다. 용신이란 부,귀,빈,천과 운세를 보는 열쇠사 된다. 가장 쉬운 용신을 모르고 사주의 병과 약을 모르고 있다. **자평명리학의 핵심을 명쾌하게 짚어준다.** 지금 바로 이 책을 펼쳐보십시오!

■ 송월스님 지음 / 신국판 / 양장본 / 69쪽 / 정가 7,000원