

# 지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2/11 ~ 2/17

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	지금 여기 깨어있기	법륜스님	정토	6	마음을 편하게 해주는 만다라	Carlton Books	담앤북스
2	인생수업	법륜스님	휴	7	뒤는 마음 밝은 마음	김재웅	용화
3	나보다 당신이 먼저입니다	주경스님	마음의숲	8	나는 그곳에서 부처님을 보았네	조계종 신불가기 홍로, 영선각	모과나무
4	불교란 무엇인가 불교란 무엇이 아닌가	이일야	담앤북스	9	낭송 선어록	문성환	북드라마
5	집으로 가는 길은 어디서라도 멀지 않다	원철스님	불광출판사	10	범망경보살계본취해	이원정목정배	운주사



## “새벽은 죽는날까지 모든 나날의 기원”

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

이 책은 새벽의 의미에 대해서 모든 감각을 동원해 느끼고 성찰한 것이다. 새벽을 음미하면서 하루를 연다는 것은, 내 삶을 가장 풍부하게 만드는 시도이다. <감각의 박물학> <천 개의 사랑> <뇌의 문화지도> 등의 책으로 잘 알려진 다 이엔 애커먼은 이 책에서 탐미주의자이자 뛰어난 이야기꾼으로서의 능력을 집약해서 보여준다. 하루하루를 의미있게 살기 위해서 매 순간의 감각과 사고에 집중해야 한다는 것과 내 몸과 내 몸이 일부를 이루는 자연의 흐름을 공유해야 한다는 것을 다양한 분야의 정보와 구체적인 묘사를 통해 설득력 있게 보여준다. 나아가 새벽에 대한 성찰은 필연적으로 내 삶을 둘러싼 시간에 대한 성찰과 이해로 이어진다. 그래서 문학, 예술, 종교, 역사, 언어학, 기상학, 생물학 등을 활용해서 새벽의 의미에 대해 성찰하는 이 책에는 자연의 작은 소리, 냄새, 변화에 대한 묘사가 가득하다. 자연에 대한 감수성과 언어에 대한 감수성이 고도로 연결된 드문 책이라는 한결같은 찬사들은 허언이나 과장이 아니다. 안다는 것이 얼마나 정신적인 동시에 육체적인 일인지, 사고와 감각과 정서가 어떻게 연결되는지 너무나 명료하고 아름답게 보여준다.



**새벽의 인문학**  
다iane 애커먼 지음  
홍한별 옮김  
반비 펴냄  
1만 7천원

이라고 하지 않고 ‘얼굴들’이라고 한 까닭은, 해바라기는 한 송이가 아니라 작은 톱밥들이 모여 있는 무리이기 때문이다. 바깥쪽 꽃잎 부분은 모두 중심이고 안쪽 ‘해바라기 씨’ 부분은 가능성으로 가득한 개체들이 모여 있는 것이다. 군집의 지혜는 자연의 모든 단계에서 번성한다. 우리 사회와 몸도 마찬가지다. 행성들은 서로를, 그리고 태양과 서로 끌어당기고, 태양은 은하의 다른 별들과 서로 끌어당기면서 모양과 같 길을 만들어 나간다. 모든 사물은 특성들의 집합체이자 우리가 느끼는 감각들의 총체다. 우리

### 새벽의 의미 성찰하는 에세이

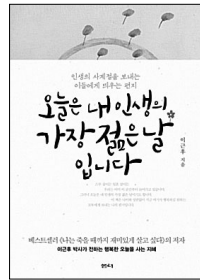
### 사계절에 느끼는 새벽 단상 읊겨

### 모네, 호쿠사이 등 유명인의 새벽 소개

는 온몸으로 사물을 만난다. 사물 가운데에는 몸도 포함되고, 우리 세포 하나하나가 결합해 의식, 기판, 사지를 이루고 날마다 새벽이면 각 각 힘을 모아 자아감을 다시 일깨운다. 우리 누런 하나하나, 피부 조직 하나하나가 단세포 조상을 닮았다. 우리 세포들은 가족이라기보다는 군집에 가깝고, 때로는 사이좋은 동지들, 잘 모르는 벗들, 비밀스러운 공모자들이다. 우리는 사실 여러 과업들의 복합체다. 숨쉬기, 먹기, 유지 보수, 이동, 계획, 성숙 등. 무마 수백만 개의 조그만 공장이 함께 돌아가며 합쳐져 자아를 이루고, ‘나’를 이룬다. 스스로를 총체적인 존재로 느끼거나 때로는 독특한 존재로 때로는 혼자인 것처럼 느끼기도 하는 자아가 된다. 하나의 생명이 생겨난다. 그렇지만 ‘나’라고 하는 것은 사실상 ‘우리’, 복수의 존재다. 우리는 타협하고 협력하고 때로는 스스로와 싸움을 벌인다. 다른 동물들도 대부분 마찬가지다. 물론, 다른 사람의 주관적 경험에 완전히 스스로를 투사할 수도 없는데, 다른 감각과 본능을 지닌 다른 종에 그렇게 하거나 말할 것도 없이 어렵다. 다른 종의 하루는, 구름을 뚫고 비추는 어스름 빛 빛 말고 다른 데서 시작할 수도 있는 것이다. 도마뱀처럼 땅에 달라붙어서, 혹은 땅 아래에서

시작할 수도 있다. 그렇지만 자기 자신을 잠시 잊고 자연과 뒤섞이는 순간의 황홀함은 무엇과도 비교할 수 없을 것이다. 그러다 보면 내 몸 안의 세포가 전에는 다른 곳에 쓰였을 수도 있고, 갑오징어나 점균류였을 수도 있다는 생각이 든다. 어쩐지 겸허해지는 생각이다. 우리는 인간의 주관적 실재가 다른 생물류보다 우월하다고 생각한다. 그렇지 않다면 다른 생명체, 가장 하등한 생명체와도 유대감을 느낄 수 있을 것이다. 지능이 있고, 개성도 있고, 학습 능력도 있고, 의식은 없어도 재주가 있는 점균류를 한 번 생각해보자. 그것들은 저마다 반은 식물 반은 동물이고 채워지지 않는 굶주림을 지닌 단세포 군집을 형성한다. 단일 연대처럼 자족적이지만, 그러다가 문득 설명할 수도 펼쳐버릴 수도 없는 강렬한 열망을 느낀다. 저자가 이 책에서 호출한 사색가, 예술가, 기록자, 인문주의자들은 언뜻 보면 전혀 공통점이 없다. 그러나 저자의 호명을 통해 이들은 세상에서 가장 신체적인 지식, 감각적인 인문주의 계보를 만든다. 태양신을 온갖 방법으로 숭배해 새벽빛을 받게 설계된 알렉산드리아 도서관을 만든 프톨레마이오스 2세부터, 농부 출신으로 최초의 눈 결정 사진을 생각해내고 사진집을 만들지만, 이를 찍기 위해 심한 눈보라를 헤치고 집으로 돌아오다 폐렴에 걸려 사망한 ‘눈송이 사나이’ 윌슨 A 벤틀리, 이동 가능한 틀로 된 발집을 발명해 양봉 생산량을 획기적으로 늘리고, 신경경으로 고통받으면서도 매일 벌과 벌집에 대한 기록을 멈추지 않아 <벌집과 꿀벌>이라는 고전을 남긴 L. L. 랭 스트로스 등등이다. 또 있다. 새벽의 매 순간 변하는 이미지를 포착하려 한 모네, <미쿠라노노시(베갯머리 서책)>이라는 고전을 남긴 새벽의 기록자 쇼나군, ‘일흔 살 이전에 그린 작품 가운데 정말 중요한 것은 하나도 없다. 일흔 두 살이 되자 비로소 새, 짐승, 곤충, 물고기의 진짜 특성, 풀과 나무의 중요한 본질을 조금 이해하기 시작했다. 그러나 여든 살이 되어야 조금 발전할 것이고 아흔 살이 되면 사물의 깊은 의미를 더욱 깊이 통찰할 테고 100살이 되면 정말 위대해질 것이고 백열 살이 되면 점 하나, 선 하나가 독자적인 생명력을 갖게 될 것이다.’라고 말한 화가 호쿠사이 등이다.

이들의 관찰과 기록과 사색과 공부는 마치 함께 날아갈 때 펄스의 반응속도보다 더 빠르게 한몸이 듯이 방향을 전환하는 비둘기 무리들의 창발성처럼, 안다는 것이 얼마나 정신적인 동시에 육체적인 일인지, 사고와 감각과 정서가 어떻게 연결되는지 지극히 명료하고 아름답게 보여주는 책이다.



**오늘은 내 인생의 가장 젊은 날입니다**  
이근우 지음  
샐터 펴냄  
1만 4천원

“젊은 시절에는 비교로 인한 좌절감에 맞설면 역력이 모자랄 수 있습니다. 그래서 지혜 포기하거나 겁을 집어먹기도 합니다. 하지만 우리는 최고이기 이전에 유일한 존재입니다. 서로 저마다 다른 단 하나의 존재로 태어났을 뿐입니다. 그러니 남과 나를 비교하기 전에, 우선 어제의 나와 오늘의 나를 비교해보는 건 어떨까요?”

(‘왜 남과 비교하니까? 당신은 이미 유일한 존재입니다 중에서)

### 오늘은 내 인생의 가장 젊은 날입니다

이근우 지음 샐터 펴냄 1만 4천원

“나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다”로 나이 들의 진정한 의미와 유쾌한 노년의 삶을 전하며, 전 연령대의 공감을 이끈 이화여대 명예교수 이근우 박사. 그가 이번에는 ‘지금 여기’에서 행복한 오늘을 사는 지혜를 전하는 편지 56통을 담아 <오늘은 내 인생의 가장 젊은 날입니다>를 펴냈다.

50여 년간 정신과전문의로 살아온 저자는 팔순의 나이를 맞아, 인생의 각 단계를 저마다 힘겹게 넘기고 있는 모두에게 진심을 담아 따뜻한 조언을 건네고자 한다. 그가 30년 넘게 대해 의료봉사를 위해 찾은 네팔에서는 인생을 사계절로 나눈다. 25세까지의 봄은 학습, 50세까지의 여름은 적용, 75세까지의 가을은 참회, 그 후 겨울은 자유의 시기다.

저자는 배우고, 적용하고, 참회하고, 자유로워지는 이 네 단계가 정신분석학자 에릭슨이 주장한 인간 성격 발달의 8단계와도 닮았다고 보았다. 우리가 인생의 각 계절마다 보편적으로 느끼는 갈등과 행복감을 감안해 총 4부로 구성, 세상과 나를 알아가는 그대에게, 역할을 감내하며 오늘을 사는 그대에게, 다시 온전한 나를 찾고자 하는 그대에게, 행복하게 떠날 준비를 하는 그대에게 띄우는 편지를 담았다.

저자 역시 팔순 나이가 되기까지 아버지로써, 아들로써, 남편으로서, 직장인으로서, 생활인으로서, 동료로서 인생의 사계절을 보냈다. 그리고 지금은 은퇴했지만 정신과 의사이자 오랫동안 많은 사람들의 고민을 듣고 도왔던 경험을 담아 정성들여 글을 적었다.

저자는 인생의 봄을 맞는 청년들에게는 이미 우리 모두는 유일한 존재이니 남과 나를 비교하기 전에 우선 어제의 나와 오늘의 나를 비교해보길 당부한다. 또한 공부란 수단이나 그 자체가 목적이라는 것을 나이들어 깨달은 저자의 경험을 들려주며, 진짜 승자는 일등이 아닌 언제나 즐기는 사람이라고 조언한다. 그리고 용기가 없는 새는 새장 밖을 알 수 없으니 진정한 자유를 얻고자면 용기를 내 새로운 경험을 해보라고 권한다.

인생의 여름을 보내며 청년서 장년으로 넘

## “노년엔 자유로워 져라... 스마트 에이징”

어가는 사람들에게 기회는 늘 길모퉁이마다 숨어 있으니 한 걸음 더 나아가길 조언한다. 원하는 것을 즐겁게 오래도록 하는 ‘아름다운’의 지혜도 함께 전한다. 자녀의 등수에만 관심 있고 자녀가 몇 반인지도 모르는 학부모가 되지 말라는 충고와 겹쳐져 고부간 문제 해결을 위해서 부부간의 입장 정리부터 하라 고 말한다. 그리고 효도란 특별한 것이 아닌 부모라는 한 사람의 인생을 긍정해주고 그 말을 들어주는 것이라고 귀뜸한다. 인생의 가을을 보내며 장년서 노년으로 가는 이들에게는, 경향이 쌓여 해를 많이 많이 접수록 더 잘 들어주는 사람이 되라고 충고한다. 퇴직은 직장을 떠나는 것이지 일을 중단하는 것이 아니니 여건에 맞춰 새로 시작할 수 있다고 용기를 북돋운다. 또한 마음의 문제는 포기 안 되니 내려놓아야 하며, 여전히 배우는 것은 가장 즐거운 세상 규정이 될 수 있다고 한다. 또한 배우자의 비난을 처음부터 끝까지 들어주는 경정의 기술을 알려주며, 가족 간 네트워크를 강권한다.

인생의 마지막 계절 겨울을 보내는 노년에게는 무엇보다 자유로워지길 권한다. 자유는

### 오늘을 사는 지혜 관한 56통 편지

### 인생 단계 사계절에 나눠 설명

죽음을 맞는 가장 평온한 태도이기 때문이다. 젊어 보이며 하기보다는 스스로 젊게 살 것을, 외롭다면 먼저 생각하는 사람을 찾아가길 한다. 어차피 병은 마지막 순간까지 따라오니 겸허히 받아들일 필요가 있으며, 평소 자신의 뜻을 자주 밝혀 유언과 함께 유지도 잘 전달되도록 하라고 당부한다. 또한 ‘지혜로운 나이 들’을 위한 스마트 에이징(SMART AGING)을 권한다. SMART의 다섯 자 알파벳에 각각 Simplifying(단순화하기), Moving(움직이기), Affecting(마음을 유연화하기), Relaxing(몸과 마음을 이완하기), Together-ing(함께하고 나누기)이라는 특별한 의미를 부여하여 만든 말이다.

이 책은 작은 배려도 담았다. 우리 인생을 사계절로 나눠 4부로 엮은 만큼, 세대마다 선호하는 글자 크기를 고려해 각 부마다 글자 크기를 달리했다. 또한 교보생명 ‘평화로운 글판’의 대표 작가 박병철이 이 책을 위해 쓰고 그린 캘리그래피도, 저자가 전하는 메시지에 다시 한 번 음미하며 감상할 수 있게 해준다.

김주일 기자

**유네스코 세계무형문화유산**  
**영산재 범패소리 명상 힐링치유**

영산재는 석가모니 부처님께서 인도의 영취산에서 법화경을 설하시는 모습을 재현한 불교의식으로 시공을 초월하여 본 도량으로 오롯이 옮기고 영산회상의 제불보살님께 공양을 올리는 의식이다. 그리하여 산자와 죽은자가 부처님의 참 진리를 깨달아 이고득력의 경지에 이르게 하는데 의의가 있다. <영산재보존회 前 사회부장 처명>

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡(관소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 우수한 수행법.
- 장 소 : 영산재 보존도량 봉원사 경내
- 일 시 : 매주 금요일 저녁 7:00~9:00
- 수강대상 : (1) 영산재 범패소리 명상을 통한 약사여래부처님의 가피로 몸과 마음을 치유 받고자하는 모든 분 (2) 영산재 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분 (3) 병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분
- 문 의 : ☎ 02)393-8027

지도 : 봉원사 법화정토회 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천법음대 졸업, 중앙승가대강원 대학교 수료
- (사)한국산악가운솔협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원, 前 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제50호 영산재 이수자

**영산재 범패소리명상힐링연구소 (소장: 처명)**

**수행도우미**  
미국 FDA 등록인증 3009241067

	<b>발로해(두한족열양말)</b> 노폐물 독소 쏙 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	<b>자나깨나</b> 중단전 차크라 열리고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 기감 체험
	<b>샤사라다</b> 누구나 누워서 저절로 자동단전호흡 100% 피로회복, 기모음 확실 환자에게 최고의 선물
	<b>호락호락 팬티</b> 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	<b>보디스킨</b> 발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리 목, 뒷골은 3분만 밀어도 기통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명자, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

**www.범왕정사.net**  
**010.3487.0035**

**신간 四柱通變 活用法**  
(四柱는 理論보다 通變이 중요하다)

사주통변

아무리 사주이론에 능통하다해도, 사주를 놓고 통변에 능통하지 못하면 입이 열리지 않고, 유명무실하다. 옛날부터 통변에 관한 해설이 다양하게 전해져 왔지만, 이를 바로고 쉽게 설명한 책은 드물다. 논어를 읽고도 논어를 모른다는 말이 있듯이 명리학을 공부하고도 통변을 몰라 입이 열리지 않는 것이다.

본서는 사주통변의 핵심을 수록한 것으로 심신통변의 활용법과 통변의 작용에 따라 변화하는 운명과 성격, 육친관계, 직업 및 건강에 미치는 인사전반의 작용을 질서 있게 이해할 수 있도록 노력하였으므로 정독 이해하게 되면, 역학을 공부하는데 크게 도움이 되리라 확신한다. 특히 현업에 종사하는 분들에게도 사주감정에 실수가 없을 것이라 자부하는 바이다.

**韓國陰陽學會 中央會**  
會長 孫中山 著 (634쪽 / 값 40,000원)  
책자 신청 053)324-2468 / 010-9391-5699

아래계좌로 입금하시면 바로 발송해 드립니다.  
입금계좌 : 농협 352-0585-5250-53 (예금주 손상용)