

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 4/1 ~ 4/7

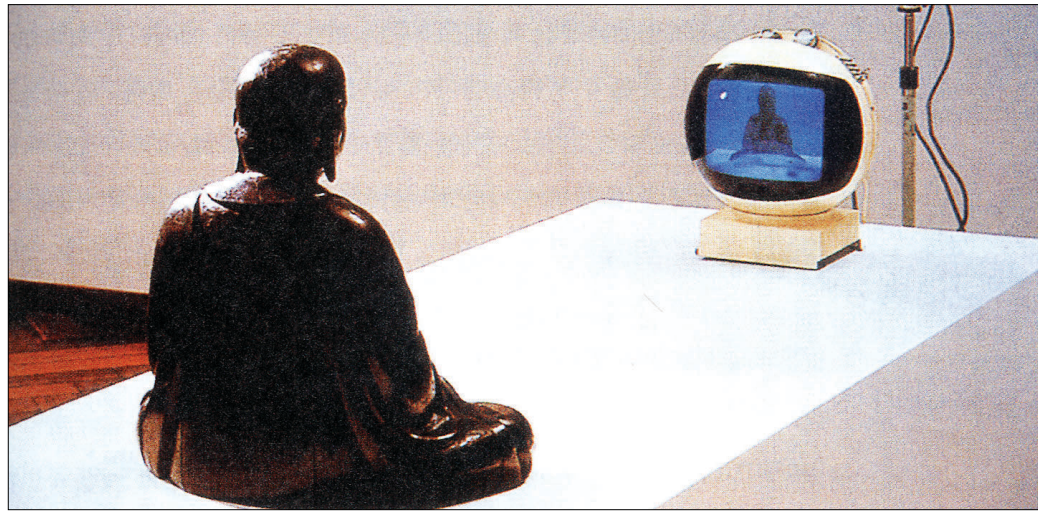
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	지금 여기 깨어있기	법륜스님	정토	6	오직 즐거움뿐 (컬러링북)	박해상	이침버스
2	꽃잎이 떨어져도 꽃은 지지 않네	법정스님, 환호 여백		7	불교, 기독교를 논하다	이제열	모과나무
3	인공지능 붓다를 꿈꾸다	지승호	운주사	8	맑은 마음 밝은 마음	김재웅	용화
4	숨만 제대로 쉬면 무병장수 문제없다	수신오도	사유수	9	안에 있을까? 밖에 있을까?	월호스님, 배종훈	민족사
5	검색의 시대, 사유의 회복	법인스님	불광출판사	10	꿈을 깨면 내가 부처	서암스님	정토



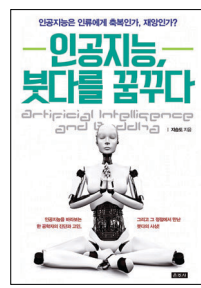
붓다의 마음과학서 찾아낸 '인공지능' 한계

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

인공지능은 미래산업의 총아로 각광 받고 있다. 하지만 다른 한편으로 인류의 생존과 정체성을 위협할 위험성도 있다. 인간이 갖는 탐욕과 이기심으로 무장 되면 인공지능은 충분히 인류를 파괴하거나 지배하는 과물이 될 수 있기 때문이다. 그렇다면 인류와 상생의 동반자가 되거나 인류 행복에 이바지하는 인공지능이 되기 위해선 어떻게 해야 할까? 이 문제의식을 갖고 다양한 학문을 섭렵한 저자는 붓다의 사상과 과학을 접하고, 그 안에서 뚜렷한 가능성을 발견한다. 저자에게 붓다는 종교인이기보다 유별난 탐구자이자 철저한 관찰자로서 마음의 과학, 지혜의 과학을 완성한 뛰어난 과학자였다. 과연 첨단과학인 인공지능은 붓다와 어떤 접점을 가지며, 붓다를 만나 어떤 모습으로 변화, 발전할 것인가? 이 책이 모색하고자 하는 방향이다.



백남준의 비디오 아트 'TV 부처'



인공지능, 붓다를 꿈꾸다
지승호 지음
운주사 펴냄
1만 5천원

인공지능 인류 멸망 초래할 수 있어

붓다의 가르침서 그 해결점 찾아

기존 과학 사고체계 아우르는 융광로

모델링과 시뮬레이션 문제 쉽게 설명

기에는 '통제 가능한 인공지능'이라는 자신감이 있다. 하지만 어디 '마음'이 마음대로 되던가? 여기서 저자는, 인공지능의 핵심은 마음의 문제에 있다고 본다. 즉 인공지능에 마음을 어떻게 그려 넣느냐에 따라 인류를 파멸에 빠트릴 전자가 될 수도 있고, 인류 행복에 이바지하는 후자가 될 수도 있다고 본다.

그런 마음의 문제 해결을 위해 그는 자신의 전공인 컴퓨터과학은 물론이고 뇌과학, 심리학, 인지과학, 철학 등을 섭렵했지만 그 답을 찾지 못했다. 그러다가 그의 표현에 의하면 마치 감로수처럼 붓다를 만났다고 한다. 물론 그가 만난 붓다는 종교인이 아니라 과학자 붓다, 철학자 붓다였다. 철저한 공학자인 저자의 눈에 비친 붓다의 가르침은 과학 그 자체, 기존 과학의 사고체계와 사상을 모두 아우르는 거대한 융광로였다. 붓다의 가르침은 간결하고 명료했으며 보편적이었다. 이렇듯 저자는 붓다의 사상에서 현재 인공지능이

안고 있는, 혹은 미래에 닥칠 문제들을 방지할 수 있는 해결점을 찾았으며, 그것은 바로 "이타적 마음"이었다. 오래 전부터 로봇은 영화의 주요 소재 중 하나다. 악당을 쳐부수는 착한(?) 로봇이 있는가 하면 반대로 악당의 손발이 되어 움직이는 로봇도 있다.

인간을 위해 헌신하는 로봇이 있는가 하면 반대로 인간을 지배하려는 로봇도 있다. 영화에서 야 항상 착한 쪽이나 인간의 승리로 끝나지만, 과연 그렇게만 될 것인가?

새처럼 날고 싶은 마음(원인)에서 비행기(결과)가 탄생했듯이, 지금 인류가 인공지능을 어떻게 그림 그리느냐에 따라 미래에 나타날 존재의 성격이 결정된다고 저자는 말한다. 그 그림에는 지혜롭고 이타적인 마음을 그려넣어야 하며, 그 사상적 배경에는 공(성)을 토대로 한 붓다의 철학이 자리한다.

저자는 자칫 무거워 보이는 인공지능과 붓다는 두 가지 주제를 아주 가볍고 재미있게 설명해 나가고 있는데, 이는 이 책의 큰 장점이다. 예를 들어, 영화배우 오드리 헵번을 등장시켜 인공지능시스템의 인식과정을 설명하며 "신이 인간의 뇌를 만들었나? 아니면 인간의 뇌가 신을 만들었나?" "세상은 뇌가 보는 것이 아니다. 뇌가 아는 것을 본 것이 세상이다."라는 식으로 재미있게 서술한다. 또한 '카사노바의 비결'이라는 부제가 붙은 첫 장에서는 소개팅이라는 재미있는 소재를 통해 모델링과 시뮬레이션의 문제를 알기 쉽게 풀어 나간다.

이처럼 저자는 생활 속의 이야기들과 다양한 영화적 소재를 활용하여 인공지능시스템과 붓다의 사상을 설명하고 있는데, 이를 통해 인공지능이 인류에게 재앙이 아니라 축복이 되게 하는 방안을 붓다의 마음과학에서 찾을 수 있음을 드러낸다.

건강 원한다면?... "갓난 아기처럼 호흡하라"

숨만 제대로 쉬면 무병장수 문제없다

수신오도 편 | 사유수 펴냄 | 1만 7천원



인간의 최대 관심사는 바로 건강이다. 특히 100세 시대를 살면서 장수도 중요하지만 삶의 질을 위한 건강을 더욱더 중요시 여기는 다.

이러다보니 신문을 비롯해 TV 나 인터넷 등에는 수많은 건강식품과 운동기구 정보들이 넘쳐난다. 또한 의사들이나 운동 트레이너들은 갖가지 건강법들을 제안하기도 한다. 하지만 사람마다 체질이 다르고 살아온 인생이 틀리니 천편일률적인 방법으로 어떻게 건강을 찾을 수 있을까 의구심이 든다. 이 책을 펴낸 수신오도(修身悟道)는 몸과 마음을 같이 이완해 무심, 무소유, 무병으로 나아가고자 공부하는 수행단체이다. 수신오도서 수련법을 지도하는 적광 선사는 논산에 위치한 수련원서 회원들을 지도하고 있다. 수신오도의 수련법은 몸을 통해 마음을 닦아가는 수행법으로서 인간과 자연과 조화를 이뤄 모든 생명이 평화롭게 공존함을 지향한다.

건강과 행복을 원한다면 우선 자신의 몸과 마음을 아는 게 최우선이다. 사람은 태어나면서부터 몸 전체를 이용해 자연스럽게 호흡하도록 생성돼 있다. 그런데 갓난 아기가 엄마 뱃속에서 나오는 순간 낯선 환경에 두려움을 느끼고 울기 시작한다. 순간 몸은 굳어지고, 마음에는 경계심이 생긴다. 어른으로 자리하면서 몸은 더욱 상하게 되고 호흡도 힘들어진다. 몸속에 피로물질이 쌓이고 질병에 걸리는 악순환이 시작된다. 숨쉬는 게 뭐 그리 어려우나 싶겠지만, 이런 호흡스트레스가 몸을 경직시키는 주원인이라고 저자는 설명한다.

그럼 어떻게 하면 몸을 갓난아기 때로 되돌릴 수 있을까? 답은 하나다. 숨을 제대로 쉬어야 한다는 것이 저자의 생각이다. 갓난아기 때의 호흡으로 돌아가려면 몸을 이완해 일그러진 몸통을 펴야 한다. 몸통을 넓게 쓰면 산소가 많이 들어오고 호흡은 부드러워지며 몸도 건강해지기 때문이다. 병든 세포들이 건강해지면 몸이 편안하고, 그렇게 되면 마음 또한 시원하고 가벼워진다.

책속의 밑줄 긋기

-몸의 구조도 모르면서 호흡만 길면 다 되는 줄 아는 것만큼 위험한 것이 없습니다. 이완하지 않은 몸으로 하는 호흡은 결국 몸을 다치게 합니다. 호흡이 뇌의 신경까지 닿는 걸 모르기 때문입니다. 어디로 어떻게 숨을 쉬느냐에 따라 어느 호흡신경까지 닿아 몸이 이완하는지 알아야 합니다. 이게 호흡의 도리입니다.

이 책은 몸과 마음이 자유와 평화에 이르는 길을 안내하는 이정표이다. 이를 따라 호흡의 원리를 이해하고, 이완의 힘을 믿는다면 당신은 자유롭고 평화로운 삶을 누릴 수 있을 것 같다. 이 책서 건강의 핵심으로 '호흡'과 '이완'을 꼽는다. 제대로 호흡하고, 충분히 이완해 원래의 몸으로 돌아가라는 것이다. 다시말하면 갓난 아기의 몸으로 말이다. 저자는 갓난아기의 몸으로 돌아가기 위해선 마음까지 아기의 마음이어야 한다고 강조한다. 어릴 땐 생각의 경계도, 분별하는 마음도 없었으니 스트레스도 없었고, 몸이 경직될 일도 없었다. 사람의 몸이 경직되고 제대로 된 호흡을 하지 못하게 된 건 결국 머릿속에 들끓는 마음이 원인이란 것이다.

그렇다면 마음은 어떻게 생기는 것일까? 이 책에 따르면 마음은 부추기 위한 세포의 아우성이 다. 그러나 안타깝게도 인간들은 세포들이 무엇을 원하는지 모른다. 어떻게 관리해야 하는지도 말이다. 통증을 느끼야 몸에 관심을 갖고 몸을 치료하지 세포의 문제

건강하게 사는 호흡 원리, 이완 비밀 소개 실생활서 유용한 실천법도 수록

라고까지 생각하지는 못한다. 상황이 이러니 마음이 세포와 연관된 사실을 아는 사람도 별로 없다. 세포들이 원하는 것을 제대로 알고 관리를 잘하면 몸도 마음도 평안을 누리며 살 수 있을 텐데 말이다.

세포가 원하는 건 신선한 공기와 양질의 음식이다. 이 두 가지만 제대로 공급하면 세포는 끝없이 분열을 일으키며 생명을 이어간다고 저자는 설명한다. 중요한 것은 산소와 포도당을 세포 구성요소까지 전달하는 일이다. 그래서 관리가 필요하면 모세혈관이 막히지 않게 관리해야 할애야 제대로 순환하게 된다. 몸이 이완할 수 있다고 말한다. 세포가 편안하면 이완이 잘 되고 호흡도 깊어져 몸에는 깨끗한 산소가 충분히 들어가 모든 신경이 되살아나고 혈액순환도 활발해진다. 활성산소가 생성되지 않으니 염증에서도 해방되며 몸과 마음이 편안해져 건강을 지킬 수 있다고 저자는 강조한다.

한편 이 책 마지막 장에는 실생활서 유용하게 활용할 수 있는 실천법도 함께 수록해 놓아 직접 쉽게 따라해 볼 수도 있다. 김주일 기자

신간! 실증설 5개국어판

대원 문재현 선사님이 불법의 참뜻을 보이기 위해 출현한 펜을 들어 일시에 써내려간 실증설! 실증한 이가 아니고는 설파할 수 없는 도리로 가득찬 이 책이 드디어 영어, 불어, 스페인어, 중국어를 더하여 5개국어로 편찬되었다.

禪의 일상, 禪의 누림!
방거사어록

말 밖의 말을 어찌하면 이렇게 자연스러운 일상의 말로 말할 수 있었을까. 감탄사가 절로 나온다. 여기 방 거사의 말은 본연의 바탕에서 꽃피우는 일상의 함이라 하리라.

- 대원 선사님 서문 중에서

www.zenparadise.com 참조 ☎ 031-534-3373

문화관광부 허가 등록번호 : 37221-00249
육조혜능 조계선맥 계승자 제26세 전법 전수제자

(사)한국불교전통조계종 입종안내

불심을 하나로 모아 불국정토(佛國淨土) 이루고자 네가지 큰서원(四弘誓願) 상구보리 하화중생(上求菩提 下化重生)의 책무로 창종의 변을 알리며 부처님의 불법을 함께 펼쳐나갈 사찰 및 종도님(승려, 법사, 포교사, 보살님)을 널리 모십니다.

총무원장 무공당 혜봉

입종서류

- 사암 및 승려, 법사님 등록신청서 1통.
- 주민등록증 앞, 뒤 사본 1통.
- 법당사진(내, 외) 각 1매. (사찰등록 하실 분에 한함)
- 승려증 발급하실 분은 필히 타종단 수계절 및 승려증 사본 첨부.
- 도침은 본 종단에서 수계를 받은 분에 한하여 발급.
- 사진(반명함판) 4장.
- 종단 간부 직위 말오실 스님 우선적으로 모십니다.

한국불교전통조계종 개인사찰보호법 중에서 - 개인사암은 개인자산으로 인정하고 개인자산과 사찰관리감독을 주지임의로 행사하며 재산권에 보증 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

총본산 : 한국불교전통조계종 총무원 연봉사
경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1
문의 : 전화 054)262-5060, 262-4848
팩스 054)262-0067
총무원장 혜봉 스님 직통 010-3545-5060

생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다

한인동 요기마을

민속죽염 30년전통 조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 원전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 응축과정을 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. 정혈작용등 체질개선에 도움을 준다.

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

9원 구분
가 루 자 죽 염 125g 40,000원
가 루 자 죽 염 230g 73,000원
알 갠 이 자 죽 염 125g 43,000원
알 갠 이 자 죽 염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원 (단체 선물용으로 적합합니다.)

2원 구분
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원 (음식조리용·양치용·피부미용)

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.
※ 자죽염 구매시 **사은품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. 회원우대**

주문 및 상담 : **010-2823-0483**
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 **www.msly.co.kr**