

행복하기 위해서는 행복한 생각 해야



날마다 행복한 생각을 하겠어요

Every day, I will think of happy things.

기원전 중국의 기(紀) 나라에 한 사람이 있었습니다. 이 사람은 하늘을 쳐다보고 한숨을 쉬는 일이 많았습니다. 걱정이 된 친구가 물었습니다.
 “자네, 요즘 무슨 걱정이라도 있나?”
 “하늘 때문에 걱정이야네. 저렇게 넓은 하늘이 무너지면 우리는 어디로 피해야 할지 그게 걱정이네.”
 “예, 이 사람. 쓸데없는 걱정을 하고 있군. 하늘은 절대 무너지지 않아.”
 그러나 이 사람은 계속해 한숨을 쉬며 말했습니다.
 “하늘은 무너지지 않는다고 해도 땅은 어찌란 말인가? 땅이 꺼지면 모두가 낭떠러지로 떨어질 텐데…….”
 “땅도 꺼질 일이 없어. 여태 아무 일 없이 살아왔는데 갑자기 하늘이 왜 무너지고 땅이 왜 꺼지겠나?”
 “그러니까 걱정이야. 이제껏 아무 일 없었으니 앞으로 무슨 일이 생길 수도 있겠

은가!”
 이 이야기는 사자성이 ‘기인천우紀人天憂’의 유래입니다. 기인천우란 기나라 사람의 하늘걱정이라는 말로, 줄여서 기우라고 합니다. 앞말에 대해서 쓸데없는 걱정을 하는 것을 말합니다.
 사람들이 하는 걱정 가운데 가장 해결해야 할 걱정은 아주 조금뿐이라고 합니다.
 대개가 발생하지 않은 일에 대한 걱정, 과거에 있었던 일에 대한 걱정이라는 것이지요. 쓸데없는 걱정을 쌓아두고 불행해지는 것이나 마찬가지입니다.
 행복하기 위해서는 행복한 생각을 해야 합니다. 잠자기 전에 오늘 하루 기뻐했던 일은 무엇인지, 감사한 일은 어떤 게 있었는지 떠올려 보기 바랍니다. 아침에 일어났을 때 즐거운 상상을 해 보기 바랍니다. 즐거운 생각이 행복을 불러올 테니 말입니다.

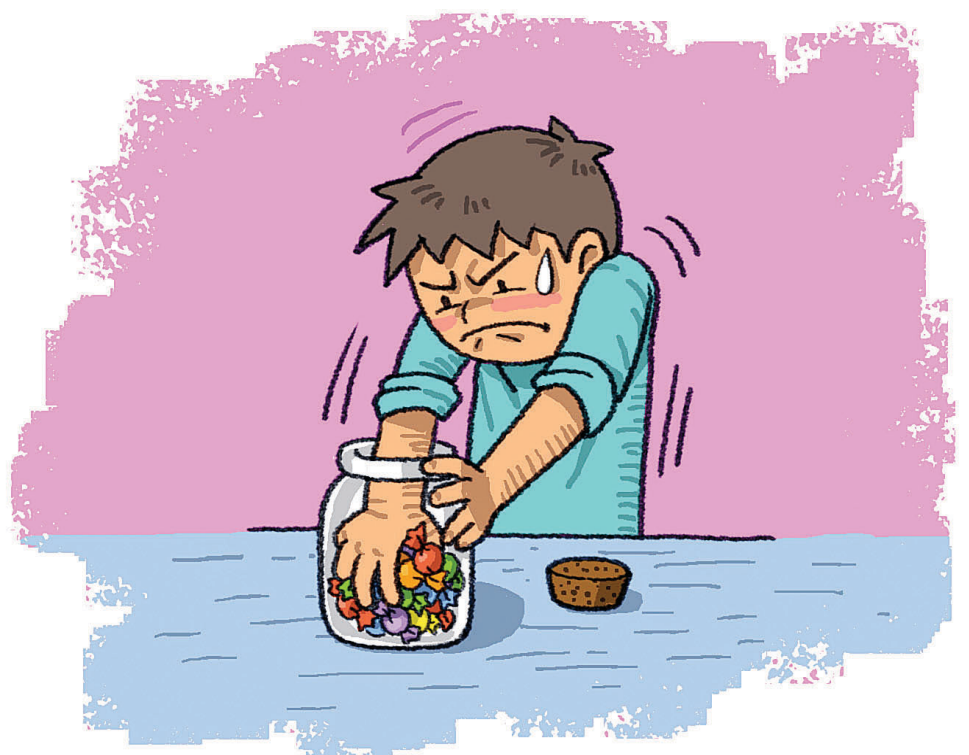
* 행복과 관계있는 말은 어떤 것들이 있을까요?
 * 요즘 여러분이 하고 있는 걱정은 무엇인가요?
 지금 꼭 해결해야 할 걱정인가요?

욕심과 고집으로 마음을 괴롭히지 않겠어요

I cause myself problems by being greedy or stubborn.

이솨이 지은 ‘황금 알을 낳는 거위’는 욕심의 끝을 잘 보여주는 우화입니다.
 어느 농부에게 황금 알을 낳는 신기한 거위가 있었습니다. 거위는 날마다 번쩍이는 황금 알을 하나씩 낳아 농부를 기쁘게 했습니다. 농부는 황금 알을 팔아서 생활이 조금씩 나아졌지만 그것만으로는 만족이 되지 않았습니다. 하루 빨리 부자가 되고 싶었습니다.
 “황금 알을 날마다 낳으니 뱃속에는 황금이 가득할 거야. 그걸 한꺼번에 꺼내서 빨리 부자가 되어야지.”
 농부가 거위의 배를 갈랐지만 속에는 아무것도 들어 있지 않았습니다. 농부는 후회했지만 소용없었습니다.

날마다 하나씩 황금 알을 낳아 농부를 기쁘게 하던 거위는 이미 죽어버린 뒤였습니다.
 어느 위인, 어느 종교든 욕심의 해로움을 말하고 있습니다. 불경에서는 ‘욕심이 많은 사람은 온갖 보석을 비처럼 내려주어도 만족할 줄 모른다’고 했습니다. 지혜로운 삶의 자세를 일러주는 중국의 어느 고전은 ‘욕심 많은 사람은 금을 주어도 욕이 없는 것을 한탄한다’고 말했습니다.
 쓸데없이 피우는 고집도 마찬가지입니다. 고집을 피우는 사람은 남의 말을 제대로 들으려 하지 않기 때문에 무엇이 옳고 그른지를 판단할 수 없습니다. 욕심과 고집을 줄일수록 마음은 더 행복해집니다.



* 여러분은 어떤 일에 욕심을 내는 편인가요?
 * 갖고 싶은 것을 갖지 못할 때 마음이 어떤가요?
 * 욕심이나 고집을 버리면 나쁜 점은 무엇일까요?



* 원효대사의 깨달음은 무엇이었을까요?
 * 여러분은 어떤 일에 짜증내거나 화를 내나요?
 그 일을 화를 낼 만한 일이었나요?

화나고 짜증나는 일도 한 번만 참아 보세요

When something makes me angry or frustrated, I will remember that letting go will make me feel better.

신라시대의 고승인 원효대사(617~686년)는 젊은 시절 의상대사(625~702년)와 함께 중국의 당나라로 유학을 떠났습니다.
 경주에서 길을 떠난 두 스님은 어느 날 산속에서 밤을 맞았습니다. 다행히 토굴을 발견하여 잠을 자던 중 목이 말라 깨어난 원효스님은 주변을 더듬었습니다. 마침 바가지에 담긴 물이 있기에 달게 마시고 다시 잠이 들었습니다. 다음 날 잠에서 깬 원효대사는 깜짝 놀랐습니다. 잠결에 마신 물이 해골에 담긴 더러운 물이었기 때문입니다. 원효대사는 속이 불편해 토하기 시작했지만 이내 깨달음을 얻었습니다.
 물은 어젯밤에도 해골에 담긴 물이었고 아침에도 해골에 담긴 물이었습니다. 그러나 어제 마실 때는 해골의

물이라고 생각하지 않았기 때문에 달았고 오늘은 해골의 물인 걸 알기 때문에 토했습니다. 자기의 마음이 똑같은 물을 다른 물로 만들어버린 것입니다.
 깨달음을 얻은 스님은 당나라 유학을 포기하고 신라로 돌아가 가르침을 사람들에게 전했습니다.
 불경에는 ‘모든 일은 마음에 따라 다르다’는 가르침이 있습니다. 사람들은 결국 자기 마음이 만들어낸 세상을 마음의 눈으로 보는 것입니다. 짜증나는 마음으로 세상을 보면 짜증나는 일뿐이고, 기쁜 마음으로 보면 기쁜 일뿐입니다. 우리들은 일상생활에서 쉽게 화를 내거나 짜증을 냅니다. 그러나 한 번 꼭 참고 생각해 보면 그렇게 화를 낼 만한 일이 아닐 때가 많습니다.

생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다

한인동 요기마을

민속죽염 30년 전통

조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는
맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금인데 이중 “질 좋은 소금” **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 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. 정혈작용 등 체질개선에도 도움을 준다.

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

9번 구운

가 루 자 죽 염 125g	40,000원
가 루 자 죽 염 230g	73,000원
알갱이 자 죽 염 125g	43,000원
알갱이 자 죽 염 230g	78,500원
휴대용 알갱이 자 죽 염 20g	7,500원

(단체 선물용으로 적합합니다.)

2번 구운

보급형 민속죽염 500g	18,000원
250g	9,000원

(음식조리용 · 양치용 · 피부마용)

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 : 김홍희(민속죽염)
 경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

3칸겹집 목조건물 : 11,000mm × 6,000mm × 4,800mm ■ 가격 : 평당 1,500,000원

다그라스목재기둥 180×180×2700 / 다그라스 대들보 180×210
 다그라스목재도리 180×180 / 다그라스서까래 100×100 / 목재판재 120×18
 전통장판기와 주춧돌 300×300×300 ※ 황토흙 ALC 블럭 내화벽돌 판넬 자유 선택

원하는 펄수 가능 토목공사 부가세별도

◆ 눈비를 맞아도 썩지않는 조립식 평상 : 1800×1030×400mm

부가세 운송비 별도
 가격 29만원 → 할인가 19만원

플리프로필렌 자재 - 기둥 110×90×400 / 도리 80×35 / 중간대 80×35 / 마루판 210×12

연결이동 사용할 수 있으며 보관 설치가 간단한 평상

지구산업

www.지구산업.com
 TEL 063)323-3011~2 / FAX 063)323-3010

양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어

서울매장 : 서울시 중로구 돈의동 46-1번지
 02)3673-3442 / 764-2159, 010-5264-3906
 www.yangjikkukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
 031)793-3906, 010-5264-3906

대한명인 제 14-406호
대고제작