

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.1.6~2015.1.12

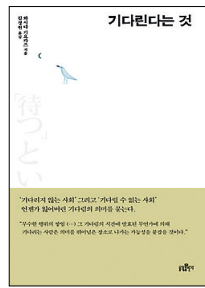
순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	한권으로 읽는 불교교리	지명스님	(주)조계종출판사	6	신묘장구대다라니기도법	유경스님, 김현호	효림
2	달라이라마의 불교강의	달라이라마 14세	불광출판사	7	나는 그곳에서 부처님을 보았네	모과나무편집부	모과나무
3	숨죽음을 통해서 더 행복한 삶이라는 이야기	능행	마음의숲	8	법명해설사전	조계종포교원	(주)조계종출판사
4	이단법석-법륜스님의 지구촌 즉문즉설	법륜지음	정토	9	가피-제2회 신행수기 공모 당선작	편집부	모과나무
5	지금이라도 알아서 다행인 것들	원영	불광출판사	10	스님의 공부법	자현	불광출판사



“기다림은 미래 향해 ‘나’를 열어두는 일”

기다린다는 것

와시다 기요카즈 지음 | 김경원 옮김
불광 퍼냄 | 1만 3천원



요즘은 기다리는 일이 지나치게 어려워졌다. 약속 시간에 만나기로 한 상대가 당장 눈앞에 안 나타나면 잠시 기다려보기보다 곧장 휴대전화로 메시지를 보내거나 전화를 건다.

우리는 이런 시간의 감촉과 꽤 멀어졌다. 기다릴 수 없는 상대가 되기 전에 손가락이 먼저 움직인다. 더 이상 마음 졸이며 상처받을 일이 없어졌다고 생각할 수도 있다. 하지만 동시에 우리는 상대를 마음에 새기고 시간의 흐름 속에서 때가 차기를 기다리는 일, 무언가를 향해 자신을 부단히 열어두는 자세마저 잃어버린 것은 아닐까.

기다림은 시간의 공백을 메우는 일이다. 때론 기대와 희망이 부풀고, 때론 불안과 초조함에 떨면서 버려내는 시간이다. 그 끝에 어떤 결말이 기다릴지 기다리는 사람은 알지 못한다. 그래서 고통스럽지만, 그 불확정성으로부터 기다리는 사람은 한 줄기 가능성을 움켜쥐게 된다. 훗날 시간이 해결했거나 기적 같은 일이 벌어졌다고 말할 수 있는 순간, 아무런 예고나 징조 없이 찾아올 미래를 맞이할 가능성 말이다.

기다림 행위 불교적 관점에서 고찰

“기다림은 시간공백 메우는 일”

기다림, 상대 제압하는 효과적 수단
우연의 작용 기대하는 일도 포함

기다리게 하는 것은 상대를 제압하는 효과적 수단이다. 기다리게 함으로써 타인을 불안정한 상태에 빠뜨리고, 타인의 마음이 바빠 타들어 가게 만들기 때문이다. 대표적인 예가 바로 미야모토 무사시와 사사키 고지로의 간류지마 결투이다. “승부는 한순간에 결정 났다. (...) 고지로는 기다렸다. 그러나 기다림에 지친 그는 차마 끝까지 기다릴 수 없었다. (...) 이것이 무사시의 전략이었다.” 무사시는 기다리게 함으로써 이겼다. 일부러 약속 시간에 늦음으로써 기다림

에 지친 고지로가 스스로 무너지게 했다. 하지만 기다리게 하는 일이 생각처럼 쉽지 않은 않다. 상대가 스스로 무너지길 기다리는 것은 역시나 무언가를 기다리게 돼 스스로도 무너질 가능성을 떠안게 되기 때문이다. 그래서 저자는 기다리게 하는 쪽의 괴로움을 기다리는 쪽의 괴로움이라고 바꾸어 말해도 좋다고 말한다. 오히려 기다리는 사람의 신뢰에 끊임없이 부응해야 한다는 점에서는 기다리게 하는 사람의 괴로움이 더 크다고 까지 주장한다.

“열을 지났는지 닦아 정도였는지, 더 이상 견딜 재간이 없어진 단 가즈오는 다자이 오사무를 찾아 나섰다. (...) 그는 이부세와 태평하게 장기를 두고 있었다. (...) 이런 소동 가운데서도 가만히 앉아 있다가 다자이 오사무가 단 가즈오에게 던진 한마디는 이런 것이었다. ‘기다리는 쪽이 괴로울까? 기다리게 하는 쪽이 괴로울까?’

누군가를 기다리기 위해서는 반드시 ‘기다리게 함과 기다림을 당함’이라는 관계로 들어갈 수밖에 없다. 문제는 그것이 언제나 뼈저리게 속이 파탄과 회복을 반복한다는 점이다. 그 속에서 사람이 상처받거나, 포기하는 일 없이 기다릴 수 있는 방법은 스스로 기다리고 있음을 잊는 길밖에 없다. 그 방식 중 하나가 바로 끊임없이 사소한 일에 얽매기다. 사실 그 광경은 우리에게 낯설지 않다. 아주 오랫동안 그런 삶을 자켜왔다. 다름 아닌 어머니로부터... 저자는 어쩌면 일상의 반복에 몸을 파묻는 것은 기다리는 사람이 어쩔 수 없이 선택한 지혜일지 모른다고 말한다.

기다림은 어딘가 애뜻한 측면이 있다. 그것이 그리움이라는 정서와 이어질 땐 더욱 그렇다. 사실 모든 기다림에는 어느 정도의 기대나 바람이 내포돼 있다. 기다리는 사람은 그 기대와 바람만으로 무진장 둔중히 흘러가는 시간을 견뎌낸다. 상상만으로도 세상은 장밋빛으로 물든다. 하지만 또한 기다림은 초월하고 격심한 소모다. 기다림은 늘 사람과 사람 사이에서 어긋남으로 드러나기 때문이다. 스스로 생각하기에 충분히 기다렸는데도 기다리는 사람이 오지 않으면, 그때부터 시간은 오로지 고통의 연속

이다. 온갖 상상이 머리를 어지럽히고, 사소한 소리나 움직임 하나에도 신경이 곤두선다. 상대를 미워하거나 자신을 상처 입히는 일도 벌어진다. 이때 기다리는 사람이 취할 수 있는 방법은 오직 망각뿐이다. 저자가 책에서 예로 든 가와세 나옴이 감독의 영화 속 대사를 빌리면서 “잊어도 되는 것, 잊으면 안 되는 것, 그리고 잊지 않으면 안 되는 것”을 겨우 정리해야만 기다림은 가능해진다. 기다림의 보람 없음, 그것을 잊어버릴 때 사람은 비로소 기다릴 수 있다.

보살핌의 현장에서는 기다리는 일이 더욱 복잡하다. 기다리는 사람과 기다리게 하는 사람의 관계가 친구나 가족처럼 통상적이지 않기 때문이다. 특히나 치매 노인의 간호에서는 더욱 그러한다. 이런 간호사들이 사용하는 보살핌 수법 중 하나가 패칭 케어(patching care)다. 일상적인 행위들이 조각처럼 쪼여져 알개 모르게 보살핌이 이뤄지도록 하는 방식이다.

“직원은 아무렇지 않게 신문을 펼쳐놓고 그 안에 끼워넣은 전단지 광고를 누군가에게 건네거나 한다. 슈퍼의 광고사진을 보고 좋아하는 음식 이야기가 나오거나 하면 자리의 공기가 평온하게 누그러지기 시작한다. 여기에서 일어난 일을 통해 말할 수 있는 것은, 분위기를 바꾼 원인을 누구 한 사람의 행위로 환원시킬 수 없다는 것이다.” 재촉하거나 쫓아가는 일 없이 자연스럽게 분위기가 잡힐 때까지 기다린다는 점에서 이 또한 기다리는 일의 일종이다. 그런데 여기에는 어딘가 우연에 기대는 측면이 있다. 누구도 자신을 내세우거나, 억지로 통제하려는 시도 없이 그저 시간의 힘이라고 부를 만한 혹은 자리의 힘이라고 부를 만한 것에 모든 것을 맡기기 때문이다.

저자는 책에서, 이처럼 기다림에는 우연의 작용을 기대하는 일이 포함되어 있다고 말한다. 그것을 먼저 가두어놓아서 안 된다 고 강조한다. 기다림이 미래에 찾아올지도 모를 무언가를 기다리는 일이라면, 우연처럼 무언가 내 안에 들어올 수 있도록 잠시 내 안에 공간을 비워두어야 한다는 것이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

단식, 영혼으로 통하는 문여는 법

음식을 끊다

스티븐 해로드 뷰너 지음 | 박준식 옮김
때비 퍼냄 | 1만 5800원



새해에 가장 먼저 결심을 하는 것은 바로 ‘다이어트’이다. 그래서 새해벽두에는 헬스클럽을 찾는 이들이 많다. 하지만 전문가들은 ‘다이어트’에서 가장 중요한 것은 바로 식단조절이라고 강조한다. 그렇다면 우리 인간에게 ‘몸’ 즉 신체는 무엇일까? 한때는 잘 먹어 풍성한 몸이 상징이었다면 이제는 유기농 식품을 먹고 피트니스를 통해 다져진 근육질로 바뀌었을 뿐, 현대인의 몸은 늘 부나 자기관리 능력 등을 ‘과시’하는 수단이었다.

음식 또한 몸을 만들기 위해 먹는, 혹은 끊어야 하는 물질일 뿐이었다. 유례 없이 음식이 풍요로워진 현대에 이르러, 시중에 나온 단식 관련 책이 건강, 다이어트에 초점을 맞추는 것도 당연하다. <음식을 끊다 - 단식, 자신을 찾는 여행>은 몸과 음식에 대한 이런 인식 변화를 위해 기획됐다.

이 책의 원제는 <The Transformational Power of Fasting>로, ‘큰 변화를 일으키는’ 단식의 힘이라 할 수 있다. 여기서 ‘큰 변화’는 영적, 감정적, 신체적 변화의 총체를 뜻한다. 오랜 기간 힐링 분야에 종사한 저자 스티븐 해로드 뷰너는 단식을 우리가 잃어버린 것들을 회복하는 과정으로 본다. 그는 단식이 건강과 다이어트의 수단으로만 인식되는 것은 우리가 이 세계를 좀 더 민감하게 느끼고 경험하는 힘을 잃어버렸기 때문이라고 한다. 이런 힘을 잃어버리기 전, 세계의 거의 모든 종교 전통서 단식은 신과 접촉하거나 내면세계와 대면하는 명상의 일환이다. 이 책의 옮긴이는 이렇게 이야기한다.

그러나 저자는 단식을 남용하지 말 것 또한 당부한다. 누군가 단식이 좋다 고 떠들어댄다 하더라도, 단식을 할지 결정하는 것 또한 자신의 몸이다. 단식에 앞서 자신의 목소리에 귀 기울이고

단식 할 이유가 자신에게서 충분히 낼 때 단식 해야 한다는 것이다.

이와같이 한 편의 시처럼 현대인의 아픔을 직시하고 그 대안으로 단식을 제시한 이 책은, 한편으로는 “어느 여행처럼 단식에도 준비가 필요하다. 영혼, 감정, 몸의 준비가 필요한 것이다. 자신이 무슨 일을 하고 있는지 더 잘 알고 있을수록, 준비를 더 잘 할 수 있고, 거기에 얻는 것도 더 많아진다.”라며, 단식을 어떻게 준비하고 마무리 하는지 꼼꼼히 짚어 주는 가이드북의 역할 역시 소홀히 하지 않는다.

1. 자신이 단식할 준비가 됐는지 판단하라. 2. 자신이 하려는 일에 어떤 종류의 단식이 가장 도움이 되는지 결정하라. 3. 단식을 위해 특별한 시간을 마련하라. 4. 얼마나 오래 단식할지 결정하라. 5. 단식에 협조적인 환경을 마련하라. 6. 단식 전 2-10주 동안 새로운 식단

모든 종교서 단식은 명상의 일환 단식도 영혼, 감정, 몸의 준비 필요

을 섭취해 자신의 몸이 단식에 대비할 수 있도록 하라. 7. 스스로 단식을 할 경우, 단식 동안 마실 좋은 물을 준비하라. 8. 단식 시에는 좋은 물과 더불어, 주스를 짜기에 적합한 좋은 과일과 채소도 준비하라.

위와 같은 준비 과정의 7단계를 비롯해 단식의 영적, 감정적, 신체적 목표를 정하고, 시간을 마련한 뒤 단식의 과정과 마무리 단계는 다음과 같다.

12. 단식 동안 일지를 써라. 13. 각 과정에 집중하면서 단식을 진행하라. 14. 사랑과 자각으로 단식을 끝나라. 특히, 단식을 끝내는 음식으로 올바른 음식을 선택하라. 15. 단식 뒤에는 사랑하는 사람(당신을 사랑하고 당신도 사랑하는 사람)과 시간을 보내면서, 자신이 겪은 경험을 이야기하라. 16. 단식에서 얻은 교훈들을 일상생활에 통합하라.

또한, 실제적으로 단식할 도움이 되도록, 부록으로 ‘10주간의 저지방 정화식단’ 및 ‘단식용 주스’를 정리해 놓았으며 앞서 자신의 목소리에 귀 기울이고

김주일 기자

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!!!

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술

제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽

범인(일반인)은 세월과 더불어 생명에너지(정기)를 다 유실하므로 정신이 흐려져 결국 치매에 걸리거나 병들어 생을 힘들게 마감하게 된다. 그러나 지각 있는 사람은 세월과 더불어 생명에너지를 모아가므로 날로 정신력이 강하여져 맑고 선명한 의식 상태, 맑은 채로 육신에서 영혼을 이탈시킬 수 있다. 즉 다시 말해서 품 나고 멋있게 죽을 수 있다. 이 의서는 임상실습을 통하여 가히 늙거나 병들지 않고 병이 들었더라도 저절로 낫게 할 수 있는 방법들을 명확히 제시해 놓았다.

- 지은이의 말 중에서

가액 20,000원 (배송비 포함)
농협 715027-52-064797 (예금주 : 최태규)
구입 054)734-1767
민속출판 www.msjy.co.kr

민중의술의 특징

- 1) 애초에 병이 나지 않게 한다.
- 2) 의로술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
- 3) 너무 쉽고 간단 명료하다. (많은 배운 사람이 못 배운 사람이 남부노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다)
- 4) 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
- 5) 나이가 들어도 쉽게 낫지 않는다.

元曉 神話 論述誤謬
1,400年만에 밝힌다
Critical Essay 評論

원효기신론소에 依據하여 한역경전오류를 그대로 인용 記述(기술)하여 대부분 한문불교용어를 직역하여 기술하였다.

예컨대 薰習(훈습)을 世間衣服(세간의 복) 혹은 香氣(향기)라고 기술하였다.

훈습은 妄心이고 現妄境界이다. 즉 정각실체를 방해하는 작용이다.

如來藏(여래장) 思想(사상)에서 淸淨心如來藏(청정심여래장)과 識藏(식장) 如來藏(여래장) 즉 Alaya 識如來藏을 혼동하여 기술하고 있다. 元曉가 혼동 혹은 오류를 汎(범)한 부분을 29개 항목으로 구분하여 評論하였다. 漢字佛敎用語 5,000字를 梵語(범어)와 漢文으로 정리하고 論述하여 評論하였다.

※ 目次를 참고하기 바랍니다.

■ 가격 150,000원
■ 저자 직접 구입 : 강상원
010-9134-4505 / 010-5213-6677
■ 교보문고에서도 구입하실 수 있습니다.

朝鮮明倫館學術院

세계최대 공안집 선문염송30권 완간

완간!

대원문재현 선사님 현재 74권의 저서 출간!

대원문재현선사님으로 이어진 강연에 담긴 법의 보배! 대원문재현선사님으로 이어진 법의 보배!

세계최초로 1,463칙 전 공안에 착어하다

1칙 도솔래로부터 1,463칙 노파암자소각 공안에 이르기까지 각 칙마다 명안종사의 눈으로 꿰뚫은 번역에 살활자재한 착어(着語)와 송(頌)을 더하였으니 공안의 참 뜻을 가리키는 나침반 역할을 하는 <공안의 교과서>라 할 것이다.

바로 보인 유마경

유마경은 가히 부처님법의 최정점을 찍는 경전이다. 대원문재현선사님 <대원선사 토기뿔>로 유마경에 걸맞는 최상승법을 이 시대에 다시금 드날렸다.

www.zenparadise.com 참조
도서출판 문젠(MoonZen Press) ☎ 031-534-3373