

지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.1.13~2015.1.19

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	약사유리광칠불본원공덕경	원순 편역	법공양	6	한권으로 읽는 불교교리	지명스님 (주조계종출판사)	
2	달라이라마의 불교강의	달라이라마	불광출판사	7	신묘장구대다라니기도법	유희스님 (주조계종출판사)	
3	이단법석-법륜스님의 지구촌 죽은즉살 법륜지음	정도		8	스님의 공부법	지현	불광출판사
4	숨 죽음을 통해서 더 환한 삶이라는 이야기	능행	마음의숲	9	가피-제2회 신행수기 공모 당선작	편집부	역모과나무
5	지금이라도 알아서 다행인 것들	원영	불광출판사	10	법명해설사전	조계종교무원 (주조계종출판사)	



“행복하려면?... 오늘 하루만 위해 살자”

좋아좋아

승한 지음 | 마음의 숲 펴냄 | 1만 3800원



"지금 이 글을 읽으며 '좋아 좋아!'라고 되뇌어 보세요. 좋은 말이 지닌 기운과 파동을 느껴보세요. '좋아!'라고 말하면 좋아진다는 이 단순함이 복잡하고 어려운 일들을 좋아지게 합니다. 이 말은 긍정이 아닙니다. 자기계발도 아닙니다. 진리입니다. 치료입니다. 우주가 준 말씀입니다."

바쁜 일상에 쫓기다 보면 우리는 아주 당연한 것들을 잊고 산다. 행복하게 살기 위해 공부와 일하고 돈 벌고, 음식 먹고, 사람을 만나지만 그러다 보니 삶에 쫓겨 행복을 느낄 시간조차 부족하다. 각박한 세상살이, 밥벌이에 지치고, 관계에 지친 우리 모두에게 가장 절실한 것은 바로 따뜻한 응원의 말과 용기를 주는 메시지이다.

이 책은 승한 스님(사진)이 BBS불교방송 문자서비스를 통해, 매일 아침 독자들에게 보낸 <행복을 여는 힐링편지>를 묶은 것이다. 승한 스님은 출가 전, 알코올중독에 극심한 우울증을 앓았다. 자살시도도 수차례 했다. 이런 절체절명의 위기의 순간 흔들리는 삶을 붙잡아준 것은 '좋아 좋아'라는 사소한 말이었다. 자신을 어둠 속에서 탈출시켜준 긍정의 말들은 어쩌면 현하고 당연하지만, 용기와 희망을 주었다고 한다. 그리고 그것을 더 많은 사람과 나누려 이 책의 집필을 시작했다고 말한다.

스님 말대로라면 어렵고 힘이 들수록, '좋아'라 말하면 정말 좋아진다는 것을 경험할 수 있다. 기분 나쁘고 짜증날수록 '그래, 그럴 수도 있지'라고 생각하면 마음이 편해진다. 말에 따라 인생과 생각이 달라진다. 조선일보 신춘문예와 서울신문 신춘문예로 등단한 문학승인 승한 스님은 자신이 직접 겪은 어둠 속에서 힘을 얻은 긍정의 말들을 책 속에 담았다. 이토록 남과 비교하기 좋아하고, 살기 힘든 시대에 진정한 행복을 찾는 법을 글 속에 녹여놓았다. 단순한 진리를 읽고 사는 우리들에게, 승한 스님이 전하는 삶을 위한 문장들은 큰 위로가 된다.

사람들은 이미 된 것보다 안 된 것에 더 집중한다. 남과 비교하며, 내가 가진 것보다 남이 가진 것에 더 예민하게 반응하는 것이 사실이다. 왜 우리가 이미 '된 것'을 세지 않고 '안 된 것'을 세며 초조해할까?



저자, "우주가 우리에게 준 말 '좋아 좋아!' 좋은 말에는 그것이 지닌 파동과 기운 있어 독자에게 발송한 불교방송 문자 편지 묶어"

승한 스님은 인생을 벽돌쌓기에 비유했다. 터파기 없는 벽돌 쌓기를 시작할 수 없고, 아래부터 쌓지 않고 맨 윗층부터 쌓을 수 없는 게 인생이라고 말한다. 벽돌을 힘들여 차곡차곡 쌓다보면 실수한 것도 생긴다. 사람들은 멋지게 잘 쌓아 올린 벽돌을 보며 기뻐하는 대신 잘못 쌓은 벽돌 한두 개 때문에 좌절하고, 불안해하고, 분노한다. 이 마음과 시선의 차이가 인생을 행복하게 또는 불행하게 만든다.

저자인 승한 스님은 이 책을 통해 아주 간단한 인생 처방전을 소개한다. 자꾸 남과 비교하며 쫓기듯 사는 현대인들에게, 스님이 직접 겪은 힘든 과거를 바탕으로 어떻게 행복한 삶에 도달했는지, 또 어떻게 마음이 평화로워졌는지 전한다. 결론은 이미 된 것을 세며 살라 말하고, 끊임없이 긍정의 말을 하라고 당부한다.

좋은 말에는 그것이 지닌 기운과 파동이 있다는 것이다. '좋아!'라고 말하면 좋아진다는 이 단순함이 복잡하고 어려운 일들을 진짜 좋아지게 할 것이다. "그래, 그럴 수도 있지" 하고 편하게 받아들이면 정말 편해질 수 있다. 너무 식상해진 말이지만, 의미를 담아 마음을 담아 되뇌다보면 말이 힘이 느껴진다. 어렵고 힘들수록 '좋아'라고 말하고, 믿고 화가 날수록 '좋아'라고 말한다면 그 말처럼, 그 생각처럼 결국 좋아질 것이다. 모두 괜찮아질 것이다.

"이 세상에서 가장 큰 '원수'는 무엇일까요? '생각'입니다. 그럼, 이 세상에서 가장 큰 '은혜'는 무엇일까요? 역시 '생각'입니다. 참 이상하지

요? 이 세상에서 가장 큰 원수도 생각하고 가장 큰 은혜도 생각아나니! 그게 바로 인식의 전환입니다. 생각에 따라 똑같은 사람이 원수가 되기도 하고 은인이 되기도 합니다."

1년, 365일, 8760시간, 525,600초를 모두 행복하게 살 수 있는 방법이 있다면 무엇일까요? 저자는 이 책에서 말한다. "너무 막연하고, 추상적인 것 같지만 행복해지는 방법은 아주 간단하다. 바로 오늘 하루만을 위해 사는 것이다. 오늘 하루만 해 보는 것이다."라고.

승한 스님은 이 책에서 말과 생각을 통해 우리 인생이 얼마나 달라질 수 있는지 이야기한다. "좋아"라는 긍정의 말이 인생을 바꾸었듯, '오늘 하루만'이라는 생각이 또한 인생에 커다란 변화를 줄 것이라고 전한다. 오늘 하루만 행복하게, 오늘 하루만 계획했던 일을 실천하며, 오늘 하루만 화내지 말고, 오늘 하루만 고민했던 일에 용기를 내보라고 말한다.

작심삼일이라고 했던가. 그러나 오늘 하루만 실천하는 것은 어렵지 않다. 오늘 하루만 용기를 내는 것도 당연히 해볼 만하다. 그렇다면 내일은 되는 대로, 살아가는 대로 막 살아도 될까? 승한 스님은 말한다. 내일은 또 다른 오늘이라고. 결국 오늘이 모여 한 달이 되고, 1년이 되고, 인생이 된다고 말이다. 결국 인생도 마음먹기 따라 달라진다는 말이다. 오늘 하루만을 위해 사는 것. 이처럼 아주 단순하고 사소한 진리들이 때론 인생을 변화시킨다.

아무리 좋은 말과 생각도 의식하지 않고, 쉽게 지나치고, 생각 없이 내뱉고, 습관처럼 행동하면 아무것도 변하지 않는다. 승한 스님은 사소한 치솔질도 의식적으로 하고, 손가락질을 하고, 전철을 타고, 계단을 오르라고 말한다. 현실을 살고 있다는 사실을 온몸으로 깨달으며 그렇게 긍정적인 "좋아"를 외치고 '오늘 하루만을 위해' 살다 보면 광쾌하고 쾌락한 이 삶이 조금은 쉽고 편안해질 것이라고 강조한다.

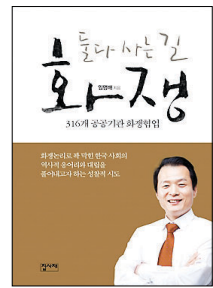
김주익 기자

저자 승한 스님은? 중앙대 대학원 철학과 박사과정서 동양철학과 불교철학을 공부했다. 서울신문 신춘문예와 조선일보 신춘문예에 시와 동시가 각각 당선됐으며, 저서로는 <나를 치유하는 산시(기행)> 등 몇 권의 산문집과 시집, 동화책이 있다. 경기도 가평 대원사서 템플스테이를 지도했으며, 현재는 북한산 중흥사에 상주하고 있다.

“佛家의 ‘화쟁’은 이 사회의 안개등 ... 반목과 갈등 풀 수 있는 해법”

둘다 사는길 화쟁

임명배 지음 | 집사재 펴냄 | 1만 5천원



"네 발 밑을 살펴라(照 廟脚下, 조고각하)! 즉, 발 밑을 비추어 살피는 안개등이 필요하던 말씀이다. 오늘날 불가의 '화쟁'이 그 안개등이 된다. (중략) 이때 화쟁은 민주주의이다. (중략) 이때 화쟁은 인권이 된다. (중략) 이때 화쟁은 평화가 된다. 그리하여 화쟁으로 나 자신과, 민주, 인권, 평화가 단박에 하나가 되는 순간 그 화쟁은 적적하고 고요 속의 해탈이 된다."

조계종 중앙신도회 직능조직부위원장, 불자지도자 네트워크 '불교포럼' 집행위원, 사부대중 100인 대중공사 위원으로도 활동하는 저자는 신심 깊은 불자이다. '생각이 바뀌면 세상을 바꾼다'는 불교적 가르침을 실천해 저자가 근무한 한국사관리공사를 환골탈태시킨 경험을 토대로 이를 공공기관 전체로 확산 시켜야겠다는 취지로 이 책을 펴냈다.

특히 저자는 다사다난한 대한민국의 현실을 타개하는 답은 부처님의 법에 내재된 믿음에 있다는 확신을 갖고 있다. 그중 저자가 제일로 꼽는 가르침은 화쟁사상이다.

즉, 원효의 화쟁사상을 현대적으로 재해석해 오늘 우리가 겪는 온갖 복잡다단한 대립과 갈등을 극복하는게 저자의 생각이다. 화쟁은 마음의 독수리라고 저자는 주장한다. 광대무변한 우리 마음이 독수리 모양으로 둔갑했을 때, 갖가지 화쟁이 말발굽 아래 먼지 일 듯 세상에 드러나고 번쩍인다는 것이다. 아득한 절벽 위에 앉아 아래의 만물을 내려다보는 독수리의 눈, 핵심을 향해 손살같이 내리꽂는 솔개의 몸짓, 저 푸른 하늘을 유유히 나는 매의 날개이기도 한 것이 바로 화쟁이라고 강조한다.

저자는 화쟁 탄생의 배경인 한국불교의 위대한 성취의 몇 가지 단편을 현대적으로 해석해 오늘날 숭한 반목과 갈등을 풀아가는 말머리로 삼고 있다. 그것이 서문부터 시작된 제 1장까지의 주된 내용이다.

2장은 '대한민국'이라는 국가의 역사적 실체를 화쟁적 관점에서 들여다본다. 화쟁은 진실을 드러내 더 높은 차원으로 비상하는 마음 작용이라고 저자는 말한다. 진실이란 사실과 다른 것인데, 사실 중에 왜곡의 질서 상태가 진실이란 것

이다. 우리는 공명정대함 위에도 언제나 현재의 진실을 냉철하고 정확하게 이해해야 한다고 설명한다. 우리들에게 있어 가장 긴급하고 근원적인 화쟁과제인 한반도 통일과 관련해 북한 김일성의 비밀교시, 분단 원인에 대한 전체적인 외적 이해(스탈린의 정제), 분단현실에 대한 이해(이산가족찾기), 분단의 상처(제주 4.3과 이태극) 등에 관한 진실을 드러냄으로써 분단 극복에 있어 대한민국 및 그 공공기관이 해야 할 화쟁의 중요성을 생각하게 만들어 준다.

이어 제 3장에서는 다시 화쟁으로 돌아와, 원효 화쟁사상의 깊은 뜻을 현대적으로 재검토했다. 분단 극복에 필요한 각 단위의 기관 및 개인의 화쟁 역량을 증진시키기 위한 방안을 제시한다. 그리고 마지막으로, 준비된 화쟁역량을 현실의 대한민국 및 공공기관에 적용해 14가지 화쟁과제를 도출해 국가적 아젠다로 제시한다.

우리는 무릇 새봄을 맞이하기 위해 이 무한 경쟁 시대에 일상적으로 타국의 우수한 분야와 경쟁을 해야 하고 또한 이를 극복해 나가야 하는

원효의 화쟁사상 현대적으로 재해석 14가지 화쟁 과제도출, 아젠다로 제시

바, 그에 걸맞는 각자의 시대정신으로 무장해야 하며 그 실행 방안을 지금부터 철저히 준비하고 하나씩 엄숙히 행동해 나가야 한다. 국민의 절망감에 기댄 반사이익이나, 허상에 미혹되기 쉬운 대중 심리에 기댄 언론플레이싱 경쟁놀음은 조속히 지양되어야 한다.

정치권의 문제해결능력 내지 정책생산능력을 업그레이드해야 한다. 마찬가지로 대한민국의 모든 공공기관 역시 세계의 공공기관과 어깨를 겨루어야 할 것이며, 그 내부의 관리기구나 노조 역시 세계 유수의 관리기구들이나 노조 및 단체들과 앞을 다투어 나가야 하는 태세를 조속히 완비해 나가야 한다. 그렇다면 이 무한 경쟁 시대에 어떤 역할을 하고 있으며(경쟁력), 장차 어떤 역할을 해야 할 것이며(비전), 그럼에도 현재로서 할 수 있는 최소한 혹은 최대한의 현실 가능한 역할은 어느 정도인 것인가(전략), 그리고 또한 무엇보다도 현실적으로 이를 위해 지금 당장 무엇에서부터 그 역할을 시작할 것인가, 나아가 대한민국 316개 공공기관을 둘러싼 거시세계와 미시세계는 어떠한가를 제시한다.

김주익 기자 kimj4217@hyunbul.com

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!!!

역사이래 가장 탁월한 **한국의 민중의술**

제 1편 처방편
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 나 지각 있는 사람은 세월과 더불어 생명에너지를 모아가므로 날로 정신력이 강하여져 맑고 선명한 의식 상태, 앓은 채로 육신에서 영혼을 이탈시킬 수 있다. 즉 다시 말해서 폼 나고 멋있게 죽을 수 있다. 이 의서는 임상실험을 통하여 가히 놀라워 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
민속죽염 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. (많이 배운 사람이나 못 배운 사람이나 남부노스 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.

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5~8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가 기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절실법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속편으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

양지국악사
사찰전통 대법고·법당천도법고·태징·목어

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

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

대한명인 제 14-406호
대고제작