지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10

2017.11.1~2017.11.7 ※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	불화의비밀	자현	(주)조계종출판사
2	오직한생각	종범스님	한생각
3	원욱스님의나를바꾸는화엄경	원욱	민족사
4	과학의불교	사사키시즈카/법장	모과나무
5	아름다운인생은얼굴에남는다(원철스님산문집)	원철	불광출판사
6	봉암사의큰웃음(향곡큰스님일화)	법념/서주	답게
7	스스로를달빛삼다	원철	휴(한겨레출판)
8	달라이라마의인생론	달라이라마	마음서재
9	호흡법문핵심강의	남회근	마하연
10	티베트마음수련법로종	따렉깝괸	담앤북스

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

쉽게 포기 못하는 이유는?… "본질 명확히 보자"

포기하는 연습

나토리 호겐 지음 | 전경아 옮김 | 세종서적 펴냄
1만 5천원



우리는 포기하지 말고 계속 도전해야 한다는 말을 들어왔다. 포기하지 않으면 언젠가 꿈을 이룰 거라는 희망 때문에, 혹은 포기하는 순간 모든 것을 잃고 실패할 거라는 막연한 두려움 때문에 우리는 손에 쥔 것을 내려놓지 못한다. 어떤 이들은 그만두고 싶어도 그만두는 법을 모른다. 그래서 다른 사람과 자신을 비교하며 열등감에 시달리고, 복잡한 인간관계를 내려놓지 못하고 괴로워하며, 과거에 대한 미련이나 미래에 대한 불안 때문에 현재를 살지 못한다.

그런데 이런 우리들에게 오히려 '적극적으로 포기하라' 고 권하는 책이 나왔다. 일본뿐 아니라 국내 독자들에게도 열렬한 호응을 얻은 베스트셀러 작가이자 '행동하는 승려' 로 알려진 나토리 호겐의 신작 〈포기하는 연습〉이다. 전작 〈신경 쓰지 않는 연습〉서 불안 분노 불행을 행복으로 바꾸는 가르침을, 〈모으지 않는 연습〉서 마음 관계 물건서 가벼워지는 가르침을 전한 나토리 호겐이 이 책에서는 마음을 내려놓고 현실을 있는 그대로 받아들이는 마음공부법을 알려준다. 저자가 자신의 경험을 바탕으로 풀어가는 이야기를 듣다 보면 누구나 마음속 잡념을 걷어내고 평온한 마음으로 한 발짝 나아가게 될 것이다.

우리가 쉽게 포기하지 못하고 미련을 갖는 이유는 무엇일까? 바로 사물이나 자기 마음의 본질을 제대로 보지 못하기 때문이다. '포기하다' 는 일본어로 '아키라메루(諦める)', 한자로 '諦(체)' 라고 하는데, 여기에는 '명확하게 밝히다(明らかにする)' 라는 뜻도 들어 있다. 즉, 다른 방법이 없다는 사실을 분명히 한 뒤에야 깨끗이 포기하고 새롭게 전진할 수 있다는 의미다.

예컨대 비가 오는 바람에 예정된 행사가 중지됐다고 하자. 그때 행사 가는 것을 포기하려면 '날씨는 바꿀 수 없다' 는 점을 명확히 해야 한다. 그렇지 않으면 "왜 하필 비가 오는 거야" "기껏 준비했는데"라며 끊임없이 불평하게 된다. 다이어트를 포기할 때도 마찬가지다. 날씬한 몸매를 유지하는 것보다 맛있는 음식을 먹는 게 더 중요하다는 생각이 분명하면 자기혐오에 빠지지 않는다. 다른 사람이 뚱뚱하다고 비웃어도 나는 당당할 수 있다.

하지만 그렇다고 시도도 해보지 말고 무조건 포기하라는 말은 아니다. 이 책은 오히려 무엇을 하지 않았다는 후회보다 하고 난 뒤의 후회가 더 낫다고, 쉽게 포기할 수 없을 때는 해보는 데까지 해보라고 이야기한다. 실패했을 때야말로 어디가 잘못되었는지 명확히 밝힐 기회이기 때문이다. "거기에서 그렇게 하면 안 됐는데 그러니 실패했지, 하는 수 없다"라고 포기하고 다음 행동으로 넘어가면 된다.

나토리 호겐은 자기 사정만 고집하는 것이 '괴로움' 을 낳는 불씨라고 말한다. 세상

현실 받아들이는 마음공부법 소개
어디서나 만족 아는 것 최고 행복
"자기사정만 고집, 괴로움의 불씨"

은 무엇 하나 내 마음대로 되지 않는다. 날씨도 정치도 경제도 내 뜻대로 흐르지 않는다. 인간관계는 물론이거니와 내 기분 하나조차 마음대로 할 수 없다. 따라서 내 사정만 앞세우려고 하면 평생 고통의 바다에서 허우적거리게 된다. 그렇다면 고통을 없애는 방법은 무엇일까? 자기 사정만 앞세우는 태도를 버리면 된다. 그러면 번뇌가 줄어든다. 이것이 바로 이 책에서 강조하는 '포기하는 연습' 인 셈이다.

우리는 누군가 나를 인정해주고 이해해주길 바란다. 모두가 나를 사랑해주길 바란다. 쓴소리나 뼈아픈 지적 말고 칭찬만 듣길 바란다. 그렇지만 내가 "알아주세요" 하고 바라는 것은 다 큰 어른이 응석을 부리는 행위다. 게다가 누구에게나 사랑을 받으려고 하면 좋은 사람인 척 연기하느라 자신이 고생하게 된다. 이럴 때는 반대로 내가 모두를 좋아하려고 해보자. 칭찬만 받으려고 해도 자신감을 잃는다. 누군가 나를 비판할 때 반론하고 싶어지는 까닭은 상대방이 싫어서다. 그럴 때는 신뢰하는 사람에게 같은 말을 들었다면 어땠을까 떠올려보라. 내가 싫어하는 것은 사람이지 비판 그 자체가 아니라는 걸 깨닫고 이를 자기 연마의 재료로 삼을 수 있다.

시대와 환경을 탓하거나 잃어버린 것을 한탄하기보다 사람이나 물건에 대한 미련을 버리고 지금 있는 것을 소중히 하는 마음을 가지려는 노력도 필요하다. 그러기 위해서는 "자꾸 욕심이 나네" "내가 지금 집착하고 있어" "아직 미련이 남아 있구나" 이런 식으로 자신의 마음 상태를 분명히 인지하는 것이 우선이다. 문제를 해결하려면 무엇이 문제인지부터 파고드는 것이 순서이기 때문이다. 그러고 나서 "어떻게 하고 싶은가" 하고 스스로의 사정을 헤아려보고 그 사정이 이치에 맞는지를 생각한다.

예를 들어 불안하면 '무엇이든 갖고 싶다' 는 마음이 든다. 지금까지 얻은 것을 잃지 않을까 불안해서 욕심을 부리게 되는 것이다. 하지만 스스로 욕심을 부리고 있다는 사실을 자각하면 자신에게 최소 필요한 것은 몇 개나 되는지 그 기준을 세울 수 있다. 이 책에서는 "욕심을 줄이고 만족하라"라는 소욕지족(所欲知足, 욕심이 적으면 만족하고 행복하다는 뜻)을 강조한다. 욕심을 줄이면 마음이 평온해지고, 만족을 알면 겸허해진다.

우리는 늘 완벽을 추구하지만, 완벽한 것이란 세상에 존재하지 않는다. 물론 자기 나름대로 완벽을 추구하는 것은 바람직한 일이다. 하지만 세상에 완벽한 것은 없다는 사실을 명확히 해두면 "이걸로 됐어"라는 생각에 마음이 훨씬 편해질 것이다. 자신에게 스스로 "오늘은 이만큼 애썼다" "이 일에 관해서는 이만큼 열심히 했다"라고 자신의 한계를 정하고 심신을 안정적인 상태로 만들어야 마음의 여유가 사라지지 않는다.

이 책은 스님이 일방적으로 우리에게 교훈을 전달하는 뻔한 내용이 아니다. 나토리 호겐은 남에게 인정받고 싶었던 속마음을 털어놓고, 방을 꾸미려다가 오히려 망쳤던 청년 시절의 이야기라든가 슈퍼에서 빨리 계산을 마치고 나가려다 낭패를 봤던 경험처럼 때로는 번뇌에 시달리는 자신의 모습도 솔직하게 드러낸다. 그리고 거기서 얻은 깨달음을 소박한 이야기로 풀어낸 것이 바로 이 책이다. 그의 경험을 따라가며 우리도 그처럼 마음을 내려놓고 조금이나마 홀가분하게 살 수 있을 것이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

근현대 불교가 나아갈 방향 제시한 걸작

한암의 선사상과 제자들

저자 자현 · 윤창화 외 7인
쿠담북스 펴냄
2만 5천원

〈조선불교유신론〉은 불교 혁신을 통해 조국 근대화와 사회 발전에 기여하고자 하는 다짐이자 모두에게 각성을 촉구하는 결과물이었다. 그 핵심은 전통 불교의 미신 · 기복 · 은둔적인 성격을 탈피해 불교 본래의 정신, 즉 중생 구제와 자유평등 실현을 회복하는 것, 시대에 맞고 나아가 시대를 선도해 가는 근대 불교로 새롭게 태어나자는 주장이었다. 오늘날 〈조선불교유신론〉이 근대 한국 불교의 개혁 정신을 밝힌 탁월한 저술로 평가받는 이유는, 구한말부터 일제 강점기에 이르기까지 조선 불교를 총체적 · 다각적으로 진단하고 비판을 가했다는 점, 근대 사상과 불교 사상을 토대로 논리적이고 혁신적인 대안을 내놓았다는 점, 현재는 물론 미래에까지도 한국 불교가 해야 할 종교 · 사회적 역할을 올바르게 분석하고 예견한 점 등에 있다. 물론 〈조선불교유신론〉에도 비판의 여지가 있다. 당시 교단의 현실 고충을 깊이 파악하지 못한 채 혁신에만 조급했다는 점, 승가의 계율 문제를 중추원, 통감부 같은 식민지 권력에 의지해 해결하려 한 점, 대안으로 제시한 방안들이 실현 가능성이 희박하다는 점 등이다. 그러나 〈조선불교유신론〉은 한국 근현대 불교가 나아갈 방향과 대안을 제시한 보기 드문 걸작이며, 한용운이라는 인물 자체가 근대 불교 개혁에 앞장서고 그 실천을 위해 평생을 바친 열렬한 지도자요 뛰어난 선각자였다는 점은 분명하다.

한용운은 중생과 더불어 깨달음을 강조하는 불교에 대해 철학적 종교이며 미래에 도덕과 문명의 원천이 될 위대한 종교라고 보았다. 그러나 당시 미신적이며 왜곡된 불교를 혁신하고 본래 불교 정신을 회복하지 않는다면 불교의 미래를 기약할 수 없다고 생각했기 때문에, 불교의 본래 정신을 회복하자는 차원서 〈조선불교유신론〉을 집필한 것이다.

〈조선불교유신론〉의 사상적 기초는 참다운 믿음의 대상은 밖이 아니라 우리 내면에 있다는 깨달음을 향한 선종 본래 정신을 회복하자는 데 있다. 당시 불교는 너무나 해결해야 할 문제가 많았기 때문에 한용운은 부단한 개혁을 촉구했지만, 결국은 중생과 더불어 해탈에 이른다는 선(禪) 불교의 정신을 회복하자는 것이야말로 유신의 근본 해법임을 잊지 않았다.

만해는 일본에 잠시 유학하면서 메이지유신을 통해 봉건 사회에서 근대사회로 급격히 탈바꿈한 일본의 발전상을 목격했고, 일본 불교의 근대적 발전을 관찰하면서 많은 것을 느끼고 돌아온 뒤 〈조선불교유신론〉을 집필했다. 1909년에 집필을 끝냈지만 그 파격적인 주장이 몰고 올 충격과 파장을 의식했던지 출간을 늦추어 1913년 간행한다. 예상대로 승려 결혼이나 의례의 간소화 등 급진적인 주장 때문에 불교계뿐 아니라 사회 전체에 큰 반향을 일으켰지만 만해가 주장하는 불교 혁신은 상당 부분 올바른 방향이었다. 그러나 식민지 치하의 불리한 정세, 불교계의 보수적이고 안일한 자세로 인해 〈조선불교유신론〉의 개혁안은 현실적인 성과를 얻지는 못했다.

사상적 기초는 선불교정신 회복
"불교는 미래 문명 원천될 종교"

그러나 만해의 정신은 과거나 현재나 여전히 우리 속에 살아 숨 쉬고 있다. 그 핵심은 부처의 중생 구제 정신 실현, 민족의 자주독립과 발전, 불교와 사회의 근대화와 개혁이다. 이러한 면에서 〈조선불교유신론〉은 자라나는 우리 청소년들에게 불교의 참다운 정신과 중요성과 현대성, 또 우리 근대 역사가 당면했던 개혁과 발전의 과제가 무엇인지 알려 준다. 〈조선불교유신론〉은 여전히 개혁과 발전이 절실히 필요한 오늘날 불교계뿐만 아니라 우리 사회 전체에서, 과거를 통해 시대를 조명하는 거울과 같은 책이다.

미국의 계관시인 로버트 핀스키는 "1920년대에서 1930년대에 이르는 시기의 동양에, 이렇게 심오한 사상을 지닌 시인이 존재했다는 사실이, 게다가 식민지였던 조선에 그런 인물이 있었다는 사실이 믿기지 않는다"며 만해 한용운의 사상과 문학의 깊이에 찬탄을 보냈다고 한다. 그런 만해 한용운의 선구적인 사상을 응축한 결과물인 〈조선불교유신론〉은, 오늘날 우리 종교와 사회에서도 '유신' 해야 할 과제들을 끊임없이 되찾고 개혁의 길을 모색하는 길잡이가 될 것이다.

김주일 기자

생명 에너지를 굳건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
환인동 요가마을



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" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 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 체질개선에 도움을 준다.

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



9번 구운
가루자죽염 125g 40,000원
가루자죽염 230g 73,000원
알갱이자죽염 125g 43,000원
알갱이자죽염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원
(단체 선물용으로 적합합니다.)

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

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.msjy.co.kr

철 골조로
사찰 신축 전문
지붕개량 전문

장점
• 목조보다 50% 비용 절감
• 지진에 강함
• 비틀림이 없음
• 공사기간 단축



대수건설 010-3911-1775. 011-9726-9288

"새는 지붕"
때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브, 창고, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 공장, 일반 가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울.경기 02-456-8831 경 상 도 010-4187-0062
강 원 도 019-396-1110 전 라 도 011-248-6298
충 청 도 010-6545-3350

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사