佛書

금주의 베스트 불서 10

2016.11.16~2016.11.22 ※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	바람불면 다시오리라-소설 법정	백금남	샘앤파커스
2	유식으로읽는반야심경	요코야마코이츠/하암	민족사
3	유마경강의(상)	남회근/송찬문	마하연
4	사찰불화명작강의	강소연	불광출판사
5	나를바꾸는100일	마가스님	휴(한겨레출판)
6	틱낫한기도의힘	틱낫한	불광출판사
7	금강경강의(강미농의)	강미농/양관	담앤북스
8	토끼뿔거북털	월주	(주)조계종출판사
9	불교에관한사소하지만결정적인물음49	장웅연/니나킴	담앤북스
10	원효대승기신론소(만화)-조합 주문	원효/서기님/백수로	주니어김영사

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

"더 다치기 전에 내 마음을 들여다보라"

안 되겠다, 내 마음 좀 들여다봐야 겠다

용수 지음 | 나무를 심는 사람들 펴냄 | 1만 3천원



아홉 살 때 미국으로 건너가 티베트 불교로 출가한 독특한 이력을 가진 용수 스님은 우리가 나쁜 사람이라서 고통을 받는 것이 아니라 마음을 행복하게 하는 법을 몰라서 고통 받는다고 이야기한다. 마음을 본다는 것은, 마음의 습관을 보는 것, 마음의 본성을 보는 것을 뜻한다. 마음이 가진 특성과 습관을 잘 모르기 때문에 고통 받는 것이라면, 그것을 바로 알면 고통서 벗어날 수 있다는 것이다.

불교를 만나기 전 저자는 '나는 이래야 된다' '삶이 이래야 된다'고 하는 그림을 그렸다. 이 그림에 맞게 자신과 자신의 삶을 조절하려고 했다. 그러나 불교를 만나 프랑스서 4년간 무문관 수행을 하면서 달라졌다. 자신이 불교 수행이 주는 혜택을 가장 많이 본 사람이라고 말하는 저자는 이 책서 나오는 방법으로 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 어떤 경험도 거부하지 않고 친절히 깨어 있을 수 있게 됐다고 말한다.

저자는 우선 마음이 잘하는 것이 두 가지가 있다고 말한다. 첫째, 좋은 것은 당기고 싫은 것은 밀어내는 것, 둘째, 작은 일은 크게 키우고 없는 문제도 만들어 내는 것이다. 그런데 마음이 시키는 대로 좋은 것은 끌어당기고 싶은 것은 밀어냈는데 왜 우리는 여전히 행복하지 않은가 하는 의문이 든다. 마음은 원래부터 이렇게 작동하도록 만들어진 것일까? 혹시 마음의 이런 작동 때문에 우리가 불행한 것은 아닐까?

저자는 밀어낼수록 더 세지는 마음습관 원리를 이해하라고 말한다. 좋다고 생각해서 끌어당겼더니 오히려 행복해지기는커녕 불만족만 커진다. 화, 욕심, 어리석음, 불평불만, 게으름 등을 싫다고 생각해서 밀어냈더니 다음 번에는 더 강해져서 찾아오는 것이다. 행복을 위해 끌어당기고 밀쳐내는 마음이 어떻게 습관화되고 강화되는지를 보여 줌으로써 좋다 싫다 하는 마음습관이 실체가 없는 무상한 것이라는 것을 보여 준다.

이 책서 저자는 마음이 갖는 속성을 이해하고, 계속적으로 고통을 만들어 내는 마음-생각-감정의 악순환을 멈출 수 있는 구체적인 방법들을 제시한다.

내 삶은 왜 이렇게 힘들까? 그렇다면 우리를 고통으로 몰아넣는 여섯 가지 마음습관에는 어떤 것이 있을까? 저자는 첫째, 화를 내거나 꾹 참는다. 둘째, 자기 자신을 비하한다. 셋째, 남 탓하고 상대를 바꾸려고 한다. 넷째, 나만 아낀다. 다섯째, 삶의 고통을 부인한다. 여섯째, 죽음을 받아들이지 않는다 등이 있다고 설명한다.

먼저, 화를 대하는 우리의 태도에 대한 지적이다. 사소한 일서부터 공분을 일으키는 일까지 세상에는 우리의 화를 돋우는 일이 많다. 그런데 화가 날 때 보통 사람들은 화를 내거나 화를 참는 방

마음 본다는것… 본성, 습관 체크
"좋다 싫다는 마음 습관 실체 無"
여섯 마음 습관 보는 처방전 제시

식으로 대한다. 이는 화가 주인이 되고 자신은 그 화의 노예가 되어 휘둘리거나 반대로 적으로 여기고 저항한다. 저자는 이 두 방식으로 화를 대했기 때문에 화내는 습관이 커진다고 본다. 이때 저자가 스승에게 배운 방식은 화를 그저 바라보는 것이다. 순간적으로 일어났다가 다시 사라지는 화를 바라보는 것은 화가 우리를 다스리는 것이 아니라 우리가 화를 다스리는 가장 간단한 방법이다. 이것이 바로 티베트 명상으로 일컬어지는 내려놓음 즉 렛고(Let go) 명상이다.

그런데 화를 분명히 보고 있는데 사라지지 않는 경험을 한다. 화가 일어날 때 그저 바라본다고 해도 화가 사라지지 않고 계속 남아서 힘들다는 것이다. 그렇다면 명상을 오래 배운 사람도 화가 나는 순간에 명상을 삶에 적용하기가 어려운 이유는 무엇일까? 저자는 자신의 경험을 통해 "분노가 없기를 바라는 마음, 화가 없어지기를 바라는 마음, 기대하는 마음이 있기에 화가 가라앉지 않았다"는 것을 알았다. 또 다른 이유로는 "화를 바라보는 힘보다 화를 내는 것이 아주 강한 습관이기 때문"이라고 지적한다. 날마다 생각과 감정을 바라보는 연습을 하더라도 오랫동안 화 냈던 습관보다는 약하다. 그래서 더 배워야 하고 더 연습해야 한다고 강조한다. 화를 완전히 사라지게 할 순 없지만 화를 알아차리는 힘을 기를수록 화 때문에 일어나는 감정의 영향을 덜 받을 수 있는 것이다.

저자는 분노 대치법으로 상대도 나와 똑같이 실수 하고, 좋지 않은 행동서 벗어나길 바라는 사람이라는 것을 인정하라고 말한다.

저자가 두 번째로 강조하는 마음습관으로는 자기 자신을 비하하는 것이다. 우리는 타인에 대해 친절하라고 배운다. 그런데 아이러니하게도 자기 자신에게는 가혹하리만치 엄격한 잣대를 대는 사람이 있다. 조그만 잘못도 용서치 못하고 자신을 괴롭히는 것이다. 긍정을 최고의 가치로 여기면서도 정작 자기 자신은 긍정적으로 보지 못하고 부정적으로 본다. 열 가지 중에서 잘하는 것이 아홉 가지인데도 못하는 한 가지만을 집중적으로 생각하는 강한 습관을 갖는 것이다. 이런 마음이 들 때 저자는 스스로에게 세 가지 질문을 던져 보라고 한다. 첫째, 과연 이것이 사실인가? 둘째, 어제도 오늘도 내일도 이럴 것인가? 셋째, 나는 어떤 좋은 점이 있는가?

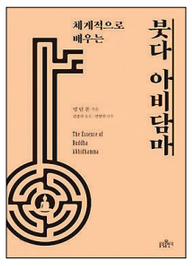
이렇게 질문을 던지다 보면 자기를 비하하는 마음습관을 바로 볼 수 있는 지혜가 생겨날 수 있다는 것이다. 부정적인 생각을 따라가다 보면 망상을 만들게 되고 그 사슬에 감겨 평생을 허비할 수도 있다. 이런 상태를 저자는 고통 삼매라고 표현한다. 마치 삼매경에 빠진 것처럼 자신이 만든 고통에 깊이 빠진다는 것이다. 우리는 이처럼 자신을 괴롭히는 생각에 중독되어 있다. 이렇게 저자는 이 책서 우리가 가진 여섯 가지 마음습관이 왜 생겨나는지 어떻게 하면 습관의 고리를 끊을 수 있는지를 차근차근 설명해 간다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

Q : 아비담마 공부 목표는? A : 무아

체계적으로 배우는 붓다 아비담마

멤틴몬 지음 | 김종수 옮김 | 불광 펴냄
2만 5천원



아비담마가 보는 세상

아비담마는 불교의 경·율·논 삼장 가운데 논장에 해당한다. 붓다가 우리 몸과 마음을 비롯한 이 세계를 어떻게 보고 있는지를 설명하고, 어떻게 하면 붓다처럼 이 세계를 보고 경험할 수 있는지를 안내하고 그렇게 할 수 있도록 이끌어, 궁극에는 우리로 하여금 모든 고통서 영원히 자유로워질 수 있도록 하는 매우 상세한 가르침이다. 아비담마에서는 과학자 언어를 사용해 가르침을 전한다. 다시 말해, 아비담마는 역사나 문화적 맥락과 상관없이 누구나 배워서 이해하고 적용할 수 있도록 객관적이고 중립적인 말로 돼 있다. 따라서 용어와 체계를 익히는 데 드는 시간만 들인다면 전 세계 누구나 배워 활용할 수 있는 가르침이다.

아비담마에서는 '관습적 실재' 대신 '궁극적 실재'로 이 세계를 설명한다. 관습적 실재란 우리가 흔히 사용하는 '손' '발' '분노' 같은 '개념'이다. 우리는 '손이 내려간다' '발로 찬다' '분노가 치민다'와 같이 말을 하며, 그 개념과 현상을 하나의 덩어리로 인식하고 경험한다. 하지만 아비담마서는 개념으로 이 세계를 설명하지 않는다. 보다 더 단순한 것으로 변화될 수 없고 다른 것으로 나뉠 수 없는 궁극적 실재인 '마음, 마음부수, 물질, 열반'으로 세계를 보고 설명한다. 가령 '분노가 치민다'라 안보고 분노가 치미는 현상을 구성하는 여러 마음, 마음부수, 물질 들로 그 현상을 쪼개서 보며 그 현상이 진행되는 과정을 설명한다.

아비담마 공부의 유익함

예를 들어 분노가 치미는 경험을 할 때 우리는 보통 그 경험 자체를 실제로 존재하는 어떤 것으로 받아들인다. 그리고 그 경험을 하는 '나' 또한 고정불변하는 실체로 존재한다고 느낀다. 그 '감정'과 '감정을 경험하는 내'가 실제로 존재한다고 보므로, 그 상태는 쉽사리 변하기 힘든 것이 되어버린다. 하지만 아비담마서 그러하듯 어떤 현상을 마음, 마음부수, 물질 들로 쪼개서 보면, 그 현상은 그저 조건이 마련되면 일어났다가 조건이 사라지면 함께 사라지는 '중립적인 것'이 된다. 이에 따라, 과학자가 실험 과정을 관찰하듯 우리 역시 스스로의 경험은 물론 자기 자신까지 객관적으로 바라보게 된다. 감정이나 경험에서 빠져나와 있는 그대로 보고 알아차리게 된다. 더 이상 감정이나 경험에 끌려다니지 않게 된다.

또 아비담마를 공부하면 '업과 과보'를 명확히 알게 되어 자신에게 해가 되는 일을 하지 않게 된다. 우리는 보통 자기 이익을 위해, 화를 내고 남에게 해가 되는 일도 저지르며 거짓말도 한다. 하지만 아비담마, 그 가운데서 '마음'과 '인식과정' 부분을 깊이 새기면 그러한 일들이 궁극에는 자기 자신에게 얼마나 커다란 해악이 되는지를 분명히 알게 된다. 특히 선정 수행을 통해 업에 따라 과보가 일어나는 과정을 확인했을 때는, 그것이 무엇과도 비교할 수 없을 정도로 굉장히 강렬한 경험으로 각인되어 다시는 화를 내거나 거짓말을 하거나 남에게 해가 되는 일을 하고픈 마음이 들지 않는다고 한다. 자연스레 해탈과 열반의 길로 들어서는 것이다.

아비담마 공부하는 실용적인 길

이 책은 아비담마를 실용적으로 접근한다. 아비담마의 체계 자체가 워낙 복잡한 탓에 그에 따른 배움의 어려움은 있지만, 이 책은 태생적으로 독자들이 이해하기 쉽도록 짜여졌다. 저자인 멤틴 몬 박사는 미얀마의 저명한 화학자이자 불교학자이다.

박사는 수십 년 동안 화학 교수로 복무한 이후 미얀마의 종교부 고문을 거쳐 국제테라와다불교선교대학서 사마타와 아비담마 교수로 재직했고, 현재도 아비담마를 비롯한 불교 강연에 열심이다. 박사는 이 책을 집필할 때 여러 강의 현장에서 사용한 강의안을 뼈대로 하되, 강의 참석자와 주고받은 피드백을 적극 반영해 '가장 이해하기 쉬운 아비담마 해설서'를 쓰고자 했다. 아비담마를 자세히 분석해 간명하고 논리적인 체계로 서술하면서 중간중간 내용을 정리하는 표와 그림을 넣고, 좀 더 쉬운 설명이 필요한 부분에서는 경전에 나오는 이야기를 비롯한 다양한 비유와 예시를 들어 이해를 도왔다. 또 부록으로 아비담마의 핵심을 정리한 도표를 배치하여 독자들이 아비담마의 전체 모습을 조망할 수 있도록 배려했다.

아비담마 정수는 무엇인가

그렇다면 아비담마의 정수는 무엇일까? 이 책을 번역한 김종수 원장(지견명상원)이 역자 후기서 그에 대한 자신의 견해를 밝혀놓았다.

"그 열쇠는 다름 아닌 '무아(anatta)'입니다. 이 '무아'가 붓다의 모든 가르침의 비밀을 풀 수 있는 유일무이한 열쇠입니다. 이 열쇠를 돌려서 열리면 그것은 붓다의 가르침이요, 이 열쇠를 돌렸는데도 열리지 않으면 그것은 붓다의 가르침이 아닙니다. 특히 아비담마의 가르침은 '무아'에 초점을 맞추고 있습니다. 아비담마서 소위 '나'라는 존재를 오온으로 해체해 설명하는 이유는 무엇일까요? 그것은 '무아를 논증'하기 위함입니다. 아비담마의 백미는 이 책 제4장에 나오는 인식과정입니다. 이 인식과정을 공부하면 눈 깜짝할 사이에 수많은 다양한 마음들이 일어나서 머물다가 사라진다는 것을 알 수 있습니다. 마음은 하나의 덩어리 또는 자기 동일성을 가진 실체가 아닙니다. 이런 실체적·자아적 개념은 모든 종교가 지향하는 바이지만, 아비담마는 그것이 가장 심각한 미혹 또는 무명이며 그릇된 견해임을 가르칩니다. 그럼 수행 또는 명상의 열쇠는 무엇일까요? 붓다께서 칭찬한 선정이라는 명상은 한마디로 '무아의 회복'이라고 할 수 있습니다. 명상에서는 '내'가 집중해 관찰하는 것이 아니라 52가지 마음부수 중 5번째 집중과 52번째 통찰지가 최대로 활성화되는 것입니다. 수행 또는 명상의 정점에서 얻게 되는 열반은 '무아를 성취하는 것'입니다. 따라서 교학과 수행 둘 다에서 중심축은 '무아'임이 분명합니다." **김주일 기자**

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강옥 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. 대사기능 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 절식법

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

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

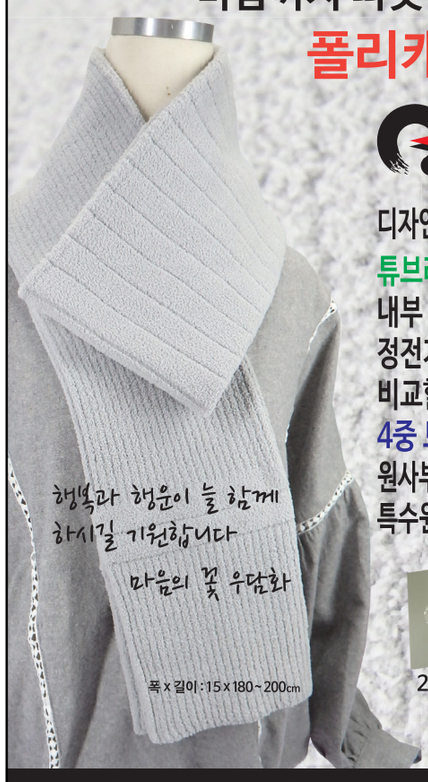
천의무봉 天衣無縫 명품 우담화

천의-재단하고 봉제하지 않은 원래부터 그대로 좋은 천상의 옷

마음까지 따듯한 프리미엄 목도리
폴리캐시미어 100%

특허청 KOREAN INTELLECTUAL PROPERTY OFFICE

디자인 특허등록 (제 30-0873347호)
튜브리스 에어 컨트롤 기술 적용
내부 보온공기층의 2중 원통형 설계
정전기 방지
비교할수 없는 부드러움
4중 보온효과
원사부터 품질관리까지 100% 국내산 개발
특수원사 사용



22x48cm

우담화1호 세트
목도리 /장갑/양말
₩150,000

판매처모집 / 단체주문 / 마크 자수 가능

불교용품 제조전문 우담화
053) 573-3119 010-3299-7190

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!!!

역사이래 가장 탁월한 민중의술

신간

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

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽



„ fl „ fl … ¿ • ” » , ¿ ‡ `fl –fl
, • ‰ · „ · ` ‰ ·· · ` — ˜ , ¿
, ‡ ” » ·· , · ·fl– ·
‡ ` • » ¶ … ¿ • ” » , ¿ ‡ ` ,
, fl „ · ‡ · ` ‰ · · ¿ ` , … , ·
‰ » ¯fl ^ · ‰ ¿ … ¿ ·· ¯‰ ¯
·fl` · ‰ , · … ˜ ‡ , `
·flfl … · » ‰ · ¯ · ¿ fl ·· · ‡
” ` ” · ¶ · ‡ ·
· „ „ , ·· ·· ` ‰ · ‡ ·fl

– 지은이의 말 중에서

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

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

