지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10

2016.11.9~2016.11.15 ※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	바람불면 다시오리라-소설 법정	백금남	샘앤파커스
2	유식으로읽는반야심경(허암 김명우번역)	요코야마코이츠/허암	민족사
3	틱낫한기도의힘	틱낫한	불광출판사
4	나를바꾸는100일	마가스님	휴(한겨레출판)
5	유마경강의(상)-마하연	남회근/송찬문	마하연
6	불교에관한사소하지만결정적인물음49	장웅연/니나킴	담앤북스
7	유마경강의(중)-마하연	남회근/송찬문	마하연
8	유마경강의(하)-마하연	남회근/송찬문	마하연
9	금강경강의(강미농의)	강미농/양관	담앤북스
10	토끼뿔거북털	월주	(주)조계종출판사

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

행복하고 싶다면?… "줄이고 버리고 정리를"

모으지 않는 연습

나토리 호겐 지음 | 이정환 옮김
세종서적 펴냄 | 1만 5천원



살다 보면 물건은 자꾸 불어난다. 스트레스 받은 김에 지른 전동드라이버, 유행을 쫓아 구입한 넥타이, 한눈에 들어 구입하고 보니 옷장에 가득한 비슷한 종류의 옷, 세일이라는 말에 충동적으로 구입한 다량의 볼펜. 이뿐만이 아니다. 넘쳐나는 물건 때문에 그것들을 보관할 물건까지 새로 구입하게 된다. 책장, 찬장, 옷장, 신발장 등이 그런 경우다. 물건들은 마치 친구를 불러 모으거나 몸집을 불리는 것 같다. 물건들은 어지간해서는 줄어들지 않는다. 아니, 줄어들기는 커녕 시간이 흐를수록 늘어나고 쌓여간다. 그러나 물건이 많다고 해서 삶의 질이 높아지고 행복해지는 것은 아니다. 집은 지저분해지고 점점 정리할 수 없을 정도로 어수선해져 스트레스가 쌓인다. 물건 뿐 아니라 대인관계에서도 마찬가지다. 우리는 사람들에게 인정받고 싶어 하고, 호감을 얻으려 한다. 그런 나머지 자신은 내팽개치고 상대방의 기분만 신경 쓰다 보면 결국 본래의 자신은 사라지고 가면을 쓴 가식적인 인격만 남는다. 돈, 지식, 외모, 스펙의 갑옷으로 나약한 모습을 감추며 끊임없이 불안과 두려움에 시달리며 살아간다.

그런데 우리는 무엇이건 일단 손에 넣으면 어떻게든 잃지 않으려고 노력한다. 마음의 갑옷을 벗으면 타인에게 인정받지 못할 것이라는 두려움에 사로잡혀 쉽게 벗어 던지지 못한다. 그것이 바로 '집착'이다. 집착 하면 걱정과 근심 속에서 살게 되고, 행복해지는 방법을 잊어버린다. 일본 베스트셀러 작가이자 국내서 〈신경 쓰지 않는 연습〉으로 이름을 알린 '행동하는 승려' 나토리 호겐은 좀 더 여유롭고 행복하게 살고 싶다면 삶의 군더더기를 버리고 심플하게 살라고 조언한다. 필요 이상의 돈이나 물건뿐 아니라 과도한 인간관계나 지식은 우리의 마음을 얽어매고, 생활을 어지럽히기 때문에 무엇이든 적당한 정도만 소유하라고 권한다. 이를 위해 마음, 관계, 물건서 조금씩 가벼워지는 가르침을 전한다.

저자의 이런 가르침은 공허한 훈계로 그치지 않는다. 타인의 시선을 신경 쓰고, 탐욕과 허세를 부리는 우리 모습을 질타하기보다는 저자 본인의 진솔한 이야기를 통해 현재 자신의 삶을 되돌아보게 한다. 그는 설교하지도, 실천하기 어려운 것을 우리에게 요구하지도 않는다. 도쿄 사찰 주지인 종교인이자 아내와 자식이 있는 평범한 생활인으로서 저자는 수십 년간 수행 결과인 깨달음을 방 청소, 쇼핑, 메뉴 선택, 목욕 등 우리의 삶과 밀접한 주제로 이야기한다. 부드럽고 친근한 말투로 작고 소박한 습관이 어떻게 행복을 불러오는지를 보여준다. 우리가 물건이나 사람에 집착하는 본질적인 이유를 깨닫고, 마음과 생활을 산뜻하게 청소해 보면 몸과 마음이 훨씬 가벼워지는 자유로운 생활을 즐길 수 있다.

비움, 단순함, 간결함을 추구하는 미니멀라이프가 대유행이다. 어느새 행복한 삶을 위한 수단이 목적이 돼버린 상황도 적잖게 목격된다. 갖고 싶어도 돈이 없어 소유 못하는 사람들의 자기 위로에 지나지 않는다는 비난도 있다. 그러나 가야 할 목적지만 잊지 않는다면 심플한 생활방식은 먼저 행복을 맛보고, 평온한 경지에

집착하면 행복해지는 법 잊어버려
삶과 밀접한 주제로 버리는 기술 설명
'모으지 않는 연습', 자신 치유 과정

이른 사람들이 알려주는 지름길이자 실천적 지침이다. 나토리 호겐 또한 자유롭고 행복한 삶을 위해 줄이고, 버리고, 정리하라고 말한다. 그러나 그가 이야기하는 '모으지 않는 연습'은 단순한 정리 기술이 아니다. 그 과정을 통해 마음의 상처를 직시하고 소중한 것을 되돌아보게 한다. 이를 통해 불필요한 것을 잘 버리는 것보다 모으지 않는 것이 우선임을 깨닫게 한다. 모으지 않으면 버릴 일도 없다. 아무리 상쾌하게 잘 정리한들 다시 끌어모으고 쌓아두면 문제가 해결되지 않는다. 끌어모으려고 하는 그 원인을 알고 마음을 함께 닦으면 탐욕으로부터 멀어지고 마음은 편안해진다. 즉 '모으지 않는 연습'은 치유하는 과정이자 행복을 위해 진짜 필요한 것이 무엇인지 알게 하는 과정이다. 사람들은 보통 재물이나 사람들의 인정으로부터 자유롭지 못하다. 이렇게 사람, 물건, 지식, 추억, 지위 등에 집착하는 모습을 저자는 '막대기에 매달린 지네'에 비유한다. 뒤로 물러날 줄 모르는 지네가 필사적으로 막대에 오르지만 꼭대기에 닿으면 이도 저도 못하고 단지 매달려 있을 뿐이다. 막대에 매달려 꼼짝 못한다면 그것을 놓고 땅으로 떨어지면 된다. 집착을 버리고 땅으로 떨어지면 어느 정도는 고통스럽겠지만 어디든 자유롭게 갈 수 있다.

그러나 가진 것을 내던지긴 쉽지 않다. 저자는 우리가 막대기를 움켜쥔 손을 놓지 못하는 마음 뒤에는 나약한 모습과 두려움이 있다고 말한다. 돈이나 재능, 인맥을 내세워 자신의 열등한 부분을 감추려 하기 때문이다. 스스로를 신뢰하는 사람이라면 허영이나 허세를 부리지도, 다른 사람과 비교하지도 않고, 자신의 부족한 부분을 인식하되 주눅 들지 않고 고쳐나가려고 노력한다. 저자는 1장서 우리를 고통스럽게 하는 마음의 정체를 나약함과 두려움이라고 밝힌 뒤 행복하고 자유롭게 살기 위한 여러 방법을 제시한다. 물질적인 것뿐만 아니라 인간관계, 업무서도 과감해지라고 이야기한다. 특히 인간관계서의 여유를 강조하는 2장은 복잡하고 다양한 인간관계를 맺으며 살지만, 소통에 어려움을 느끼고 소외감을 겪는 현대인들에게 유용한 내용이 담겨 있다. 누구에게나 매력적으로 보이거나 좋은 사람인 척하느라 무리하게 애쓸 필요 없이 지금 이대로도 충분하다고 위로한다. 누군가를 미워하거나 원망하기에 앞서 욕망이나 기대를 줄이라는 마음 준비 운동도 일러준다. 이어 3장과 4장서는 물질적 생활과 마음의 족쇄에서 벗어나는 구체적인 방법을 소개한다. '매달 갖고 있는 모든 물건 중 아무거나 무작위로 10개씩 줄인다' '구입 전에 물건 가격을 앞으로 사용할 횟수로 나눠본다' '옷, 신발, 양말 등 늘어날 것 같은 물건은 수량을 제한한다' '아직 발생하지 않은 일에는 신경 쓰지 않는다' '누군가는 잘못을 지적해줄 테니 자신을 너무 책망하지 않아도 된다' '비판을 들으면 기대받고 있다고 생각한다' 등의 마음과 생활의 대청소 팁을 알려준다. 마지막 장에서는 좀 더 행복에 가까워질 수 있는 삶의 방식에 대해 이야기한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

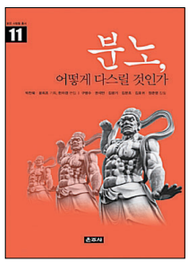
▲저자 나토리 호겐은?

1958년 도쿄 도 에도가와 구 고이와(小岩)서 태어난 나토리 호겐은 현재 못토이후도 미쓰조인 주지로 있으며, 신곤종 부잔파 포교연구소 연구원이자 민속축제 다이시코 찬불가 장인이기도 하다. 미쓰조인서 사불 강좌 및 찬불가 지도 등 적극적인 포교활동을 실행하고 있다. 주요 저서로 베스트셀러인 〈반야심경, 마음의 대청소〉 외에 〈실천편 반야심경 얽매이지 않는 삶〉 〈올바른 것에 얽매이지 않아도 된다〉 〈마음이 맑고 가벼워지는 반야심경〉 〈3일 만에 놀라울 정도로 마음이 맑아지는 책〉 〈번뇌력(煩惱力)〉등이 있다.

분노를 다스리는 여러 해결법

분노, 어떻게 다스릴 것인가

구병수 외 4인 집필 | 운주사 펴냄 | 2만 2천원



분노는 갈등과 대립, 충돌과 파괴를 낳기에, 우리는 분노를 극복하고 제거돼야 할 문젯거리로 여기게 된다. 따라서 전통적으로 인간은 인내하고 기다리며 화를 가라앉히고 물러서기를 교육받아 왔다. 불교의 인욕바라밀이나 개신교의 "누가 오른뺨을 때리거든 왼뺨도 내밀라"가 그렇다. 그러나 분노는 참고 누른다고 사라지는 것이 아니다. 오히려 참으면 참을수록 외부로부터 압박해오는 분노 요인이 사라지기는커녕 점점 더 크게 늘어나, 결국 참는 자의 파멸로 끝나기도 한다. 그러므로 우리는 다시 묻게 된다. 분노는 과연 무엇인가? 분노는 왜 생기고, 우리는 분노를 어떻게 대해야 하는가? 이 책은 초기불교, 선불교, 사회학, 심리학, 서양의학, 한의학에서의 분노에 대한 관점들과 연구 결과들을 입체적으로 살펴봄으로써, 우리의 삶에서 분노를 어떻게 다스려야 할지, 그리고 분노를 통해 어떻게 삶을 지혜롭게 이끌어 가야 할 것인가를 모색하고 규명한 연구 결과물이다.

초기불교에서의 분노, 특히 붓다의 분노에 주목한 정준영은 초기경전에 나타나는 분노의 다양한 종류와 의미를 도사와 빠띠가, 위야빠다를 중심으로 설명하고, 그러한 분노서 벗어나는 구체적 방법들을 논하면서, 석가가 과연 분노한 적이 있는가를 검토한다. 분노를 다스리는 방법으로는 사띠, 아누빠사나, 사무량심도 제시한다. 아울러 경전에 붓다가 마치 분노한 것처럼 보이는 대목도 있지만, 그것은 분노가 아니라 제자를 그 근기에 맞춰 가르치려는 자비의 표현임을 밝힌다.

선불교에서의 분노의 대응 원리와 그 활용을 탐구한 김호귀는 선종에서의 분노를 세 차원으로 구분해서 논한다. 첫째는 범부들이 느끼는 '중생적 분노', 둘째는 깨달음을 추구하는 선 수행자가 느끼는 '향상적 분노', 셋째는 수행이 완성된 보살이 느끼는 '초월적 분노'이다. 중생적 분노는 공을 자각함과 보원행으로써 극복되고, 향상적 분노는 계정혜 삼학의 수행을 통해 완성되며, 초월적 분노는 중생교화를 위한 자비와 연민의 분노로 나타난다고 제시한다. 사회학에서의 분노를 다룬 김문조는 한국사회가 분노사회가 된 주된 사회적 원천을 좌절에서 찾으며, 이러한 좌절은 사회 전반의 계급적 양극화에서 비롯된다고 분석한다. 또한 이러한 양극화를 통해 좌절이 어떻게 분노로 바뀌어 가는지를 밝힌다. 분노의 한국적 전형은 '울화(鬱火)'로 규정할 수 있는데, 분노와 울화를 극복하기 위해서 사회체계의 재구조화와 함께 분노를 스스로 다스릴 수 있는 의미치료 등을 통한 의식개혁의 필요성을 역설한다.

심리학에서의 분노를 논한 권석만은 우울 및 불안과 더불어 인간의 3대 부정정서 중 하나인 분노는 개인적, 사회적 차원에서 순기능과 역기능이 있으며, 분노가 경험되는 과정에는 인지적 사고과정이 중요한 요인으로 작용한다고 설명한다. 또한 분노의 표현은 크게 기능적인 것과 역기능적인 것으로 구분된다. 그중 역기능적 분노를 다스리는 심리치료적 방법들을 제시하는데, 특히 자신을 돌아보는 회광반조의 정신이 필요하다는 것을 강조한다. 김광기는 뇌과학적 견지서 보는 분노를 다루면서 분노를 포함한 감정의 문제를 심리적 차원이 아니라 미시적인 분자생물학적 차원 및 전기생리학적 차원서 연구한다. 뇌에서 분노를 담당하는 부분은 편도와 해마가 주요 역할을 하는데, 편도가 분노반응을 시작하면 전전두엽의 기능이 발휘되지 않아 비이성적 행동이 나오게 되며 결국 질환으로 이어지게 된다고 분석하고 있다. 아울러 일상생활에서 분노를 조절하는 다양한 방법을 제시한다.

구병수는 한의학에서의 분노, 특히 감정과 기에서 본 분노를 분석하고 해법을 제시한다. 한의학에서는 인간을 '소우주'로 간주하고 우주의 근본원리인 5행에다 인간의 장기와 감정까지도 배대하여 논한다. 한의학에서 분노의 감정은 간에 배분된다. 크게 분노하면 화가 간에서 일어나 화기가 역상하여 병이 생긴다. 병을 치료함에도 5행의 원리, 특히 상극의 원리를 활용한다. 이어 한의학에서의 분노를 불교와 연관 지어 설명하면서 여러 수행법을 들어 분노의 조절을 위해 우리가 취할 수 있는 가능한 방법들을 알려준다.

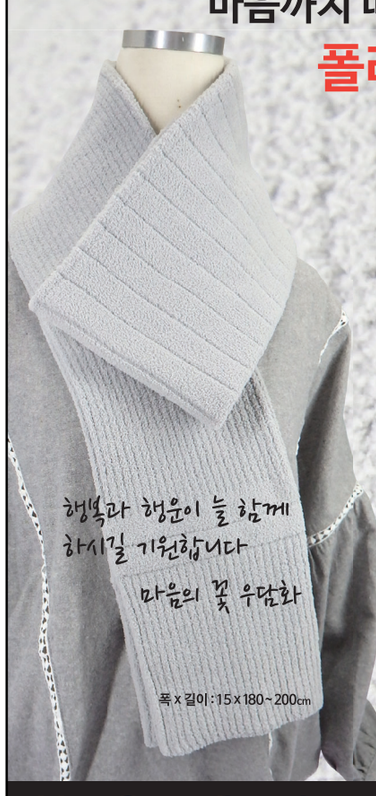
모든 살아있는 것은 본능적으로 자신의 욕구 충족을 방해하는 상대방에 대해 반감과 적대감을 느끼고 그것에 저항하기 마련이다. 즉 분노는 자신의 욕망 성취를 방해하는 것에 대해 일어나는 적대 감정이며, 따라서 분노는 자신을 적으로부터 방어하고 보호하는 기제로 작동한다. 분노는 한마디로 자신의 생존과 안락을 지키기 위해 일어나는 자기 방어 본능이다. 하지만 이러한 분노를 올바로 사용하지 못한다면 나와 남 모두에게 깊은 상처와 좌절을 안겨준다는 사실을 우리는 경험을 통해 알고 있다. 바로 여기서 우리가 분노에 어떻게 대처해야 하고, 어떻게 잘 다스려나가야 하는가에 대한 해법이 절실한 것이다. 이 책에서 각 분야의 전문가들이 제시하는 분노에 대한 분석과 해법은 분노 유발의 요인들이 심각할 정도로 만연된 현대사회를 살아가는 우리에게 폭넓은 안목을 제시해줄 것이다. **김주일 기자**

양지국악사
사찰전통 大법고·법당천도법고·태징·목어


◀ 대북

◀ 태징

◀ 2자
서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442 / 764-2159 / 010-5264-3906
하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양
대한명인 제14-406호 대고제작
www.yangjikukak.com

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 한국의 민중의술
신간
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, 앉은 채로 육신에서 영혼을 이탈 시킬 수 있다. 즉 다시 말해서 폼 나고 멋있게 죽을 수 있다. 이 의서는 임상실험을 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
민속죽염 www.msjy.co.kr
민중의술의 특징
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.
