

# “자기 중심에서 벗어나 내면에 귀 기울여라”



**달라이 라마의 고양이**  
데이비드 미치 지음  
추미란 옮김  
산티 펄냄  
1만5천원

‘달라이 라마의 고양이’가 된 자신의 운명에 감사하게 된 고양이, 그러나 이 고양이는 원래 인도 빈민가에서 두 소년에 의해 헐값에 팔릴 운명이었다. 그러나 허약한 뒷다리 때문에 쓰레기다미 속으로 버려질 순간, 마침 그곳을 지나던 달라이 라마가 2달리를 주고 고양이의 목숨을 구하게 된다. 그렇게 해서 고양이는 인도 허름한 뒷골목에서 달라이 라마의 아름다운 성소, ‘조캉’으로 이동해 새 삶을 시작한다.

이 책은 총 12장으로 구성되었으며, 각각의 에피소드가 등장한다. 총 12개의 에피소드는 각 장에서 중요한 역할을 하는 인물이거나 사건과 관련이 있다. 달라이 라마와 그의 비서인 조캉 및 텐진과의 첫 만남, 달라이 라마의 요리사로 인정을 받지만 흥분을 잘하는 트린치 아쭈마, 고양이처럼 질색을 하고 영적 허영심에 가득한 카페 주인 프랭크, 자기 개발 분야의 세계적 인사지만 자신은 전혀 행복하지 않은 ‘잭 아무개’라는 사람, 박애주의자로 살리기 운동에 앞장서는 영국인 여배우, 프랭크의 스승이 된 왕포 스님, 주인공 고양이가 한눈에 반해버린 수고양이 말보, 육식을 거부하다 병이 생긴 텐진의 딸 로렌, 원

치 않는 결혼을 앞둔 텔레콤 기사 라지, 아는 것은 많으나 자신 없고 소심한 샘, 그리고 이 책의 피날레를 장식하는 서점 개점식 등이 그것이다.

이 열두 개의 에피소드는 주인공 고양이가 깨우쳐가는 깨달음을 상징하기도 한다. 우리의 주인공 고양이는 생명의 귀중함, 외로움의 정제, 행복의 조건, 사랑하고 자비심을 가져야 하는 이유, 남을 나처럼 생각해야 하는 이유, 변화에 탄력적이어야 하는 이유, 절제하는 법, 육식과 채식의 문제, 약한 마음을 극복하는 법, 열등감을 극복하는 법 등을 이 에피소드들을 겪으며 하나씩 차근차근 배워나간다. 이는 어린 고양이가 성장하는 과정서 벌이는 크고 작은 실수담과 얽히면서 독자들의 웃음 코드를 자극한다.

예컨대 어느 날 바깥에 나갔다가 담뽕 속에서 ‘쥐’를 발견하고는 본능에 압도되어 쥐의 목을 물어 기절시키고, 그것을 자랑하려다가 조캉의 직원들에게 망신을 당한다. 그리고 고양이는 ‘성하님의 마우저(Mouser)’ ‘마우저 슬레이어(쥐 살인자)’ 그리고 끝내 ‘마우저(마우저)’이라는 굴욕적인 별명을 얻고야 만다.

다행히도 쥐는 살아났지만 풀이 죽은 고양이에게 달라이 라마가 말한다. “오늘 무슨 일이 있었는지 들었다. 때로 본능이나 부정적인 조건에 압도당할 때가 있단다. 나중에 우리가 한 짓을 몹시 후회하기도 하고 말아야. 하지만 그렇다고 포기해서는 안 된다. 부처님은 너를 저버리지 않았단다. 이번 실수에서 배우고 계속 가져. 그럼 된다. 내일은 또 온단다.”

또 주인에게 버려져 조캉으로 온 개를 예뻐하는 달라이 라마를 보며 개를 질투하고 달라이 라마에게 배신감마저 느낀다. 그때 마침 스스로 불행하다고 느끼는 세계적인 자기 개발 전문가에게 달라이 라마가 하는 말을 고양이가 듣게 된다.

“우리는 모두 행복을 키우는 개인적인 방법들이 있는데, 첫째, 다른 사람의 행복을 바라는 겁니다. 불교도들은 그것을 사랑이라고 하죠. 둘째, 불만족스러워하거나 고통받는 사람이 그런 상태에서 벗어나도록 순수한 마음으로 돕는 겁니다. 우리는 그것을 자비라고

## 고양이 주인공... 12개 에피소드 소개 인도 빈민가서 달라이 라마가 데려와 달라이 라마의 법문들도 곳곳에 수록

부르죠.” 그 말을 곱씹으며 고양이는 스스로 깨우치게 된다.

그리고 하는 말, “나는 질투심을 느끼지 않을 때 훨씬 더 행복하다는 것을 발견했다. 질투와 분개는 아주 힘든 감정이라 마음의 평화와 관계가 없다. 나를 위해서라도 불행하고 불합리한 감정에 소모될 이유는 없다.”

또 온갖 황홀한 먹물거리에 빠져 뚱뚱해지는 줄도 모르고 음식을 탐하던 즈음, 계단을 뛰어오르다가 무거운 몸을 지탱하지 못하고 ‘모욕적인 추락’을 하는 망신스러운 일을 겪게 된다. 고양이는 충격 받고 비로소 깨우친다. “털 먹어야 한다는 것을 나도 다 알고 있

었다. 하지만 그냥 머리만 알고 있었다. 그 모욕적인 추락이 있기 전까지는, 그런 장치를 당하고 나서야 머리만 알고 있던 것이 행동으로 바뀌는 ‘깨달음’이 되었다.”

그리고 그날 밤, 침대 안의 아늑한 어둠 속에서 달라이 라마가 자기를 쓰다듬으면서 하는 말을 듣는다. “귀여운 스노우 라이언, 오늘 힘들었겠구나. 문제를 알면 훨씬 쉽게 바꿀 수 있단다.”

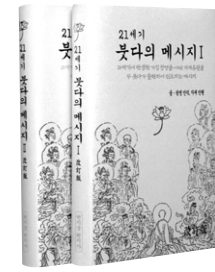
그러나 하면 범고양이 맘보를 보고 첫눈에 ‘열렬한 사랑’에 빠져 뜨겁게 그리워하던 순간, 달라이 라마와 틈났던 스님의 대화를 듣게 된다. 평정심을 갖고 변화하는 것들을 ‘지켜보는 것’이 “자기 중심의 멜로드라마에 빠져서 감정적으로 반응하는 것보다 얼마나 좋은가” 하는 그들의 이야기를 듣고, 고양이는 자기가 “살아온 날들 대부분이 바로 그 자기 중심적인 멜로드라마였다는 걸 깨닫게 된다. 그 후 범고양이에 대한 뜨거운 감정이 불꽃불꽃 올라와 괴로울 때마다, 고양이는 ‘자기 중심의 멜로드라마’를 쓰기보다는 내면의 평화에 주의를 기울이게 된다.

이 책은 우리에게 자비와 사랑을 가르치거나 강요하지도 않고, 꾸짖거나 훈계하지도 않는다. 달라이 라마가 자신의 실수를 부끄러워하는 고양이를 향해 온화한 목소리로 “내일은 또 온단다”라고 말하는 장면에서, 우리는 달라이 라마가 또 그가 전하는 진리의 세계가 어떻게 우리를 자신의 넉넉한 품으로 초대하는지 보고 깊은 위로를 얻게 된다.

김주일 기자 kimj14217@hyunbul.com

# “불교는 실천의 종교, 마음수행 하면 누구나 전성 할 수 있어”

**21세기 붓다의 메시지 1, 2**  
글 광명 민덕, 자재 만현 | 현자 펄냄  
각권 1만8천원



“불교는 실천을 요구합니다. 아무리 학식이 있고 변재라 해도 실천 수행이 없으면 안됩니다. 세계적

인 대석학이라도 해도 믿음이 없고 행이 없으면 악도행입니다. 마음공부에서 깨달아야 하고, 깨달음을 완성해서 아라한이 되고, 보살지에 되고, 궁극에 이르러 붓다가 되어 합니다. 그러나 부처님의 가피가 없이는 윤회를 벗어나는 아라한이 되기도 어렵습니다. 그래서 타력 수행이 필요한 것입니다. 이것이 바로 칭명 염불을 해야 하는 이유입니다.”

2005년 초판이 발행되자마자 6개월간 연속 불교서적 베스트셀러 1위를 기록했던 《21세기 붓다의 메시지》가 7년 후에 내용을 완전히 보완하고 저자의 치열했던 수행일지 중 중요한 부분을 첨가해 전면 개정판을 발행해 화제가 되고 있다.

이 책은 저자가 화두를 참구하는 간화선 수행을 통해 깨달음을 얻은 깊은 염불삼매 속에서 체험한 깨달음의 내용들과 부처님을 친견한 경전동지할 소식들을 가감없이 기록했다. 수행일지를 공개한 한 분의 저자 스님을 포함한 공동저자 스님들은 부처님 당시 가섭 존자와 아난 존자의 후신으로서 각박한 현실을 살아가는 현대인들에게 바른 삶의 길을 안내하고 또 세계불교계의 새 방향성을 제시하기 위해 이 책을 저술했다고 법문을 통해 누차 밝힌 바 있다. 이 책은 우리가 한낱 몸은 품었을 다음과 같은 질문에 대한 명쾌한 해답을 제시한다.

사후세계가 실제로 있고 불교에서 말하는 것처럼 우리는 윤회하는가? 우리는 어떻게 살아야 진정한 잘 사는 것인가? 이제 바쁜 걸음을 조금 늦추고 우리는 다시한번 이 질문을 다시 할 필요가 있다. 그리고 스스로에게 물어볼 필요가 있다.

여러 분야에서 학문이 매우 전문화·첨단화 되고 과학문명은 고도로 발전하여 물질적 풍요를 구가하고 있는 지금, 현대 사회를 살아가고 있는 우리는 진정 행복인가? 이 책은 삶에 대한 진지한 성찰을

통해 이런 질문들에 대해 깊이 있고 세련된 해법을 제시하고 있는, 이 시대 영적 스승이 불자들에게는 물론이고 종교가 없는 일반인들에게도 바른 삶의 길을 안내하는 탁월한 삶의 지침서이다.

다른 한편으로 이 책은 기존 한국 불교의 타성과 잘못을 지적하고 선종 중심의 교학과 수행의 한계를 극복할 수 있는 새로운 대안을 제시하고 있다. 또 위빠사나 수행 중심의 남방불교, 참선 수행 중심의 중국불교의 영향을 받은 북방불교, 밀교 수행을 기반으로 하는 티벳불교 등 종파화된 세계불교계를 쇄신 통합해 21세기 불교가 나아가야 할 방향성을 제시하는 획기적인 저술이기도 하다.

이 책의 가장 핵심적인 주장은 열반에 든 석가모니부처님이 ‘무아속절대계’ (연화장세계)에 실재하고 있으며 불신(보신)으로 한국 땅에 오셨다는 것이다. 자력수행 중심의 기존 불교의 수행 전통 속에서는 부처님이 계시는가 안계시는가하는 문제는

## 칭명염불 수행 중요성 강조 한국불교 나아가갈 방향도 지적

관심의 대상이 아니었다. 그러나 저자는 치열한 칭명염불 수행을 통해 대적정삼매에 들어서 부처님의 실존을 체험하고 증명함으로써 부처님의 실존을 교학과 수행의 중심 주제로 전환시켰고 불교 이해에 있어서 새로운 패러다임을 제시했다.

그리고 삼매 속에서 중생의 윤회하는 여섯 세계를 꿰뚫어 보고 하늘 세계도 실재하고 지옥과 극락세계도 실재함을 증언함으로써 2600년 전 부처님의 교설이 변함없는 진리라는 사실을 재확인 해주었다.

불교 교리적으로도, 부처님의 무아설에 대해 기존 불교계의 잘못된 이해를 비판하고, 불교 교학에서 가장 높은 수준의 교설인 불신(佛身)의 삼신론을 새로이 조명하고 증명했으며, 오랫동안 논쟁이 되어왔던 무아와 윤회 주제간의 모순을 해결한 영혼체윤회론을 제시함으로써 이 때까지의 불교 교학에서 논쟁과 미지의 영역으로 남아있던 부분들을 모두 종결시켰다.

이 책은 어려운 불교 교리를 새롭게 조명하고 재천명하면서도 매우 평이하게 서술하여 관심 있는 독자라면 누구나 쉽게 읽을 수 있도록 하였다. 김주일 기자

## 〈반야심경〉은 참나 꿰뚫는 지혜 선사

깨달음으로 읽는 반야심경

장길삼 지음 | 나마스레 펄냄 | 1만3천원



〈반야심경〉은 ‘반야’라는 가장 큰 지혜를 찾고 만물의 이치를 깨우치게 해주는 불교 경전이다. 함축해서 정리한, 270자 안에 담긴 정수에서 말하고자 한 가장 큰

지혜란 무엇일까? 이 책의 저자는 그것이 바로 나를 아는 것, 즉 나의 실상을 아는 것이라고 말한다. 〈반야심경〉은 일상적인 생각과 감정으로는 깨달을 수 없는 만물의 실상을 거울처럼 비추어 참나를 꿰뚫어볼 수 있는 지혜를 선사한다는 것이다.

많은 사람들은 흔히 신이라는 절대 존재가 있고, 그것은 자신을 훨씬 뛰어넘는 존재라고 믿는다. 하지만 그러한 믿음은 사실 자신의 생각에서 나오는 것이다. 그러므로 기

존의 생각과 관념과 신념에 사로잡혀 있는 한, 진정한 신도, 진정한 나도 만날 수 없다. 그렇다면 참나는 어떻게 만날 수 있을까? 〈반야심경〉에서는 ‘저 언덕을 넘어서는 것’을 지혜를 만나는 방편으로 제시한다. 언덕 넘어란 정도와 극락세계이다. 언덕을 넘어서는 것, 즉 자신의 생각과 느낌, 감정, 나아가 사실까지 넘어서면 참나를 만날 수 있다. 이 책은 자신의 생각을 넘어 만물의 실상과 만나고, 삶의 진리를 깨달아 진정한 나로 살 수 있는 〈반야심경〉을 노래하는 깨달음의 향연이다.

〈반야심경〉을 이해하는 데 가장 중요한 개념은 ‘색(色)과 공(空) 개념이다. 색은 쉽게 말해서 물질이다. 물질로 이루어진 세상이다.

반면 공은 정신, 존재, 영혼을 말한다. 〈반야심경〉에서는 ‘색즉시공 공즉시색’이라고 한다. 색과 공이 같다, 즉 세상 만물의 실상이 공이라는 것이다. 저자는 비어 있다는 것은 곧 서로 연결되어 있음을 의미하는 것이라고 말한다. 김주일 기자

## ‘선’ 체험하면 마음속에 ‘맑음’ 출현

마음공부와 선

김성갑 지음 | 운주사 펄냄 | 1만2천원



인류는 고대로부터 정신과 육체를 다스려 가장 행복하고 이상적인 삶을 살 수 있는 방법들을 고민해왔다. 그 결과 정신적·육체적인 여러 수련방법들이 개발 전승돼 왔으며,

이는 민족이나 종교에 따라 각기 다른 전통으로 이어졌다. 그중에서도 불교의 가르침과 수행법은 정신에 관련한 가장 궁극적인 것으로 인정받고 있다. 하지만 그 가르침이 불교만의 문자와 언어에 결박되면 그 확장성은 제한될 수밖에 없다. 현대인들의 언어와 관심, 사고방식을 통한 접근이 필요한 것이다. 따라서 저자는 다양한 방식으로 독자들을 마음공부와 선의 세계에 인도하고 있는데, 즉 동서양의 철학과 고전, 불교와 기독교, 심리 및 최면 요법 등의 이론까지 등장한다. 더불어 우리 민족 전통의 선도 및 경험까지 접목시켜 육체적 능력의 개발까지 나아간다. 저자에 따르면 깨달음은 법적이고, 법력은 맑음이다. 즉 법력은 청정에서 오고, 청정은 마음을 비우는 것에서 시작된다. 그리고 마음을 비우는 것은 의식을 쉬게 하는 것이다. 생각을 쉬게하는 것은 정신통일뿐이라고 저자는 이 책에서 강조한다.

또한 저자는 수행이란 자아를 강제로 지우거나 없애는 일이 아니지만 자아가 실제로 존재한 적이 없음을 인식하는 것으로, 자아의 속임수를 폭로하는 일이라고 말한다. 존재하지 않는 자아를 소멸시킬 수는 없지만 그것이 존재하지 않는다는 것을 식별하는 능력을 길러야 한다는 것이다.

그렇다면 진정한 선은 무엇일까? 침묵의 정진에서 이론과 지식을 떠나고 종교의 암묵적 암시에서 벗어나야 할 때 비로소 진정한 선을 체험할 수 있다고 저자는 설명한다. 그 때 출현하게 되는 것이 맑음이라는 것이다. 김주일 기자

### 기도와 회향은 중요함

우울증, 알콜중독, 비만 악몽 가위눌림  
대학입시기도, 사업성공  
치매, 암 중풍 예방 기도

조상영가 태아영가천도  
조상송배 실천대회  
조상님 산소에 가서 잡초 잡목제거

여름방학 수련회 (3박 4일)  
초,중,고등학생 부모, 일반인 참가

춧불을 잘 밝혀야 기도가 잘 됨  
소원양초 대표 임익준  
010-3815-7162 (주문환영)

천부경 수맥탐지특강

풍수지리 정태철 (법사,지사)  
010-2797-1633

부산 - 제주, 부산 - 일본오사카  
수륙천도재 하실 분 신청바람

대불정능엄신주 특별지도

**꿈 바위 불교 교육원**  
010-6789-5008 대전·서울·부산·대구

### 과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에  
수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 55,000 원  
한박스 14KG 이상 100,000 원

**Sale!**

주문하시면 즉시 택배로 배송되며  
받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된  
두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다  
> 망고, 체리, 아보카도 수입과일 일체 판매합니다 <

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵  
**www.durianshop.com**

판매 및 문의  
블자가 운영합니다  
대표전화 ☎ 031-882-1357  
Fax 031-881-1350 전화: 010-5474-1345  
입금구좌 : 농협 100023-56-156761 (조영숙)

### 세계 최초 수련 전용방석

수련문화 활성화를 위한  
기반은 품격이 다릅니다

**기반**

※ 제품의 특징 ※  
인체공학적인 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내입하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

■ VIP형 49,000원 ⇨ 44,000원  
[가로 45cm × 세로 32cm × 높이(뒷면) 8cm]

주문은 현불샵!  
02)2004-8216  
농협 053-01-269062  
(주)현대불교신문사