

# 지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2015.10.22~2015.10.28

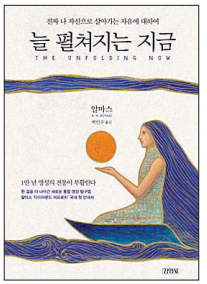
\*불서출판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	정신 의식의 체계로 보는 새시대와 웰빙사	전현수	불광출판사	6	너무멀리서찾지마라	정운스님 (주조계종출판사)	정운스님 (주조계종출판사)
2	금강경을 읽는 즐거움(위로와 용면이 빛나는)	일강스님	민족사	7	신심명(물목깨달음의 노래)	해국스님	모과나무
3	부처님의 부자 수업	윤성식	불광출판사	8	이야기를 담은 사찰발상	이경애	아름다운인연
4	신묘장구대다라니기도법	유희근·생김환·조효림	불광출판사	9	인생의약상자	마스·최성명	담앤북스
5	조용현의 휴휴명당	조용현	불광출판사	10	행복은 달처럼 우리 곁에 있네	월호스님 (주조계종출판사)	월호스님 (주조계종출판사)



## ‘있는 그대로’인 나 자신의 지금... 모든 여행 출발이자 종착역

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com



늘 펼쳐지는 지금

알마스 지음  
박인수 옮김  
김영사 펴냄  
1만 7800원

현대 심리학은 지난 100년간 자아를 연구해 왔다. 이드·에고·수퍼에고뿐만 아니라 잠재의식과 집단 무의식, 의식의 층들, 의식의 발달 과정, 자아와 두뇌활동의 관계, 개인과정과 초기인과정 같은 다양하고 세밀한 이론 체계를 통해 인간 본성이 무엇인지 밝혀려 했다. 켄 윌버가 '가장 균형 잡힌 가르침'으로 극찬한 세계적인 영성 지도자 알마스(Almaas)는 현대 심리학의 발견들을 적극 활용해서 우리 자신의 '에센스'를 깨우려 한다. 우리들 각자는 자기 삶에서 일어난 모든 내용들을 소화하고 통합하여 마침내 '개인 에센스'에 도달하게 되는데, 심리학에서는 '해결해야 할 골치거리'로 여기던 삶의 이슈들이 '그대로' 나의 본성에 도달하는 문으로 사용된다. '번뇌 즉 보리'의 현대적 실현인 셈이다.

"나 자신으로 존재하려면, 먼저 내가 어디에 있는지를 발견해야 한다. 있는 그 자리를 자각하는 것이 반드시 자신으로 존재함을 뜻하지는 않더라도, 하나의 시작점이 될 수는 있다. 있는 그 자리의 자각은 참자기의 요소, 혹은 맛을 담고 있기 때문이다. 우리는 그 맛이나 요소를 '진리'라 부른다. 그래서 우리가 어디에 있던, 우리의 경험이 무엇이든, 그 모두는 어떤 식으로든 참본성과 관련되어 있다. 비록 그 경험이 떨어져 있거나 단절되어 있거나, 반응 혹은 반영이거나 대체물이라 할지라도, 어떻게든 자신의 참본성에 이어져 있다."

이러한 접근법은 그의 방식을 따르는 이들에게 깊은 안도감을 가져다준다. 지금 그대로도 괜찮다는 가벼운 위로만이 아니라, 무소의 미인지도 모르고 무작정 읊조리던 수많은 말들과 문장들 사이에서 실제의 '의미'를 들여

### '참 나'로 살기 위한 자유 찾기

저자 가르침 핵심 '개인 에센스' 자각 18개의 챕터 통해 영적체계 소개

다보며 비로소 마음이 쉬게 되기 때문이다. 그저 나 자신으로 있는 단순함. 이를 통해 자연스레 사랑과 고마움이 샘솟는다. 수많은 기도와 수행을 통해 구하려고 애쓰던 그것이, '항상 기뻐하라. 쉬지 말고 기도하라. 범사에 감사하라'가 여기저기 실현되는 것이다.

"사랑과 고마움을 인식하는 순간은 아주 중요하다. 그때 우리는 뭔가를 성취하기 위해서 수행하는 게 아니라는 것을 알게 된다. 나는 나 자신을 더 개선하기 위해 명상, 기도, 염송을 하거나 영적인 작업을 하지 않는다. 나는 다른 사람만큼 훌륭해지기 위해서 이 작업을 하는 것도 아니다. 나는 내가 발달시킨 개념이나 틀에서 살고 있는 관념이 열렬히 따를 만큼 좋은 것이어서 이 작업을 하는 것도 아니다. 이것은 뭔가를 추종하는 일이 아니라, 단지 나 자신과 함께 안착하는 작업이다."

### 영적인 수준에서 개인성이 깨어나는 시대

알마스의 가르침 중 가장 차별적인 내용은 '개인 에센스'의 자각이다. 오랫동안 종교나 영성 분야에서는 개인성을 초월하여 전체와 하나 되거나, 현재적 삶을 떠나 영적인 단계(천국·열반 등)로 나아가는 것을 더 중요하게 여겨왔다. 형이상학적 차원에서 '둘이 아닌(不二)'을 표방하면서 전체적인 하나를 중요시

했고, 심리적 차원에서 작은 '나'인 에고를 벗어나 더 큰 나, 전체로서의 나, 심지어 '나 없음(無我)'에 이르러야 했다.

"내적인 여정, 영적인 수행은 모두 궁극적으로 여기에 도달한다. 진짜 자신으로 존재하는 것 말이다. 어떤 초능력을 개발하고 차원이동을 하거나 유별난 경험을 하기 위해서 내적 수행을 하려 한다면, 당신은 진실한 영적 작업이 무엇인지 아직 모르는 것이다. 그 이유는 당신이 아직 실재(reality)가 무엇인지, 실제로 존재하기가 무엇을 의미하는지 모르기 때문이다."

알마스는 되묻는다. "만일 개별성이 없다면, 무엇을 통해, 누가 성장하고 완성되는가?" 현대에 이르러 개체의식을 에고와 구별하지 못하게 되었기 때문에, 대부분의 가르침들은 개인성을 무시하고 억누르게 되었다. 그러나 개체의식이라는 선물을 통해 우리들 개개인의 삶의 경험과 이해를 거쳐 성숙하고 발달한다. 이미 주어진 각자의 개인성을 완전히 꽃피우면서 참사람으로 나아가는 것, 이것이 '다이아몬드 에프로치'가 표방하는 방식이다. 개인의 자유와 권리가 중시되는 현대의 시대적 요구도 이와 무관하지 않다. 바야흐로 오랫동안 잊혀진 영적인 신비가 새롭게 태어난 것이다.

### 다라이 라마의 따뜻함을 겸비한 스승, 알마스

'다이아몬드 에프로치'를 다룬 일련의 저서를 통해 1990년대부터 심리학과 영성, 에너그램 분야에서 세계적인 명성을 얻게 된 알마스는 1944년 쿠웨이트 태생으로, 18세에 미국으로 건너와 UC 버클리에에서 물리학과 심리학을 전공했다. 학창시절 때부터 입사체제를 비롯한 다양한 영적체제를 거쳤던 그는, 물리학 박사과정 도중 삶의 진로를 마음의 탐구와 영적인 추구로 바꾸게 된다. 심리학 박사학위를 수여하는 한편, 수피즘(이슬람 신비주의), 티베트 불교, 초기 불교, 플라톤주의, 구르지에프 '제4의 길' 등 다양한 수행 체계를 섭렵하면서 동서양의 수행 전통과 이론들, 자신의 체험을 통합하는 작업을 계속한다. 특히 티베트 불교 16대 까르파파의 전수식에서 알마스는 '에센스(essence)의 현존'과 함께 자신이 인류 모두와 연결되어 있음을 체험한다. 이 에센스 경험을 계기로 그에게는 새로운 여정이 시

작된다. 바로 새로운 영적체계인 '다이아몬드 에프로치'의 열림이 시작된 것이다.

이 책은 총 18개의 챕터를 통해 한국에 처음으로 알마스 '다이아몬드 에프로치'의 정수를 차근차근 안내한다. 특정 종교나 명상법, 어렵고 복잡한 이론들을 전혀 들먹이지 않는다. 그렇지만 동일시, 현존, 경현, 저항, 받아들임, 자각, 용기, 상호연결성, 증오, 무지, 알과 모름, 존재와 비존재 등 심리학과 종교를 불문하고 인간의 본성을 탐구하는 어떤 체계에서도 공통적으로 다루어 되어 있는 주제들을 쉬운 말로 하나하나 짚어 가며 그 의미를 새롭게 밝혀 준다. 불교나 기독교, 명상 등 종교적 수행을 해왔다면 그 체험의 깊이만큼, 심리학이나 철학 등 현대 학문을 공부했다면 그 고민의 넓이만큼, 이제껏 접해보지 못한 색다른 따뜻함과 번뜩이는 통찰들이 가득하다.

### 지구인에게는 낯선 은하계의 깨달음

현대에 이르러 다양한 분야들의 통합과 통섭, 융합을 제시하는 이론들이 등장했지만, 세계적으로 가장 뛰어난 통합이론가로 인정되는 켄 윌버마저도 알마스의 가르침을 '가장 균형 잡힌 가르침'으로 칭송할 정도이다. 알마스는 오래된 모든 영적 전통들과 미국에서 알다투어 발전한 현대 학문들을 융화시켜 하나로 녹여낸 다음, 그마저도 넘어 더 멀리까지 새 길을 열어주고 있다. 그는 농담처럼 '이것은 아직 지구인들에게는 낯선 은하계의 깨달음'이라고 말한다. 켄 윌버의 지성에 감탄해본 사람이라면, 그 번뜩임에 따뜻함과 힘을 아무렇지도 않게 버무려 색다른 감동으로 똑똑 빛내는 알마스의 솜씨에 다시 놀랄 것이다.

### 나에게서 나에게로

우리는 불편한 시대에 살고 있다. 모든 것을 시간과 돈의 효율성으로 저울질하는 가치관 속에서, 끊임없이 자신을 타인과 비교하며 스스로 변화를 종용하고, 한편으로 그에 저항하고 있는 것이다. 물질세계나 정신세계나 이런 경향은 마찬가지이다. 더 나은 행복, 더 나은 환경, 더 나은 자신을 찾는다. 그래서 대부분의 자기개발서와 가르침들은 자기 자신을 바꾸고, 발전시키고, 더 낫게 만들려고 한다. 심지어 작은 나(에고)를 없애고 더 큰 나, 마침내 '나 없음(無我)'에 이르러야 한다고 한다. 하지만 힘들다. 이렇게 변화를 요구하는 것은 자칫 지금 존재하는 상태를 거부하는 폭력일뿐더러, 그 '찾고 바꾸려는 나' 자체는 변함없이 그대로이기 때문이다.

## 일상서 흐트러진 마음 치유하는 연습

### 하지 않는 연습

코이케 류노스케 지음  
마로니에북스 펴냄 | 1만 2천원



과도하게 넘치고, 빠르고, 시끄러운 시대를 살아 가는 현대인들에게 일본 코이케 류노스케 스님이 전하는 공감의 글을 묵었다. 저자는 일상의 이야기와 불도(佛道)를 도구 삼아 너무 많이 '해야 하는' 시대에 오히려 '하지 않음'을 통해 우리의 마음을 치유하고 지키는 방법을 전한다.

삶은 본래 조용한 것이라고 저자는 말한다. 그러나 아이러니하게도 우리는 그 조용함을 지키기 위해 각자의 터전서 끊임없이 고군분투해야 한다. 회사서 가정서 학교서 그

리고 부모로써, 아이로써 우리들은 각자 꼬리표에 맞게 행동하길 요구 받는다. 그러나 사람들은 모두 다른 존재이다. 그래서 모두 같은 마음으로 평온하기를 쉽지 않다. 게다가 우리 마음은 본래 아주 작은 상채에도 흔들리게끔 되어있다. 그래서 일상서 겪는 작은 번뇌가 쌓일 수밖에 없다. 그리고 그 작은 번뇌들이 쌓여 결국 큰 상처로 남는다. 이 같은 일상의 번뇌를 치유하기 위해 저자는 우선 우리를 괴롭히는 잡다한 생각의 정체를 108가지 번뇌로 정의한다. 그리고 이 번뇌들을 어떻게 이해하고 해소해야 하는지 실천할 수 있는 방법을 제시한다. 이것이 바로 하지 않는 연습이다. 저자는 나의 번뇌들을 바로 맞닥뜨리지 않고 한발 물러서 뒤에서 바라보는 것을 권한다. 예를 들어 분노 에너지로 인해 화가 나면 이 감정을 마음표로 묶은 뒤 내 감정을 객관적으로 바라보는 법을 익힌다. 김주일 기자

## 마음의 편안함 찾는 컬러링 북

### 붓다를 그리다

김재일 지음 | 책앤출판사 펴냄 | 1만 2천원



이 책을 통해 수천 년에 걸쳐 전해온 불교 이야기들이 시대를 사는 보통 사람들의 삶과 접목해 따뜻한 위로를 전했던 작가가 이번에는 만화와 컬러링이라는 새로운 형식으로 붓다에 이르는 길을 안내한다.

또한 부처님의 회로애락, 불인과 번민, 고통, 깨달음 등 중요한 장면을 직접 그려볼 수 있도록 해 부처님에 대한 깊은 이해는 물론 자신을 성찰할 기회까지 열어 준다. 우리의 내면 깊숙한 곳에는 '본성에 따라 세상과 조화를 이루며 생을 살아내라'는 영혼의 속삭임이 있다. 이 속삭임을 듣는 것이 완전한 자유에 이르는 길이다. 이 책은 부처님의 생애를 따

르고 그리며 욕망에 사로잡혀 자신을 노예처럼 부리는 어리석음에서 벗어나 영혼의 속삭임에 귀를 기울일 수 있는 시간을 마련해 준다.

이 책은 언어의 서술만으로는 표현할 수 없는 감정 전개를 만화라는 형식을 통해 직관적 이미지로 담아내고 있다. 그래서 부처님의 회로애락, 번민, 고통, 깨달음, 해탈의 순간을 보다 생생한 느낌으로 만날 수 있다. 이는 불교에 대한 깊은 이해를 바탕으로 저자 스스로 수행자가 되어 한 톨 한 톨은 힘을 다해 그려내는 정성이 있었기에 가능한 일이다.

저자는 자신의 경험과 독자의 요구를 모아 주제를 선정하고 밑그림을 완성했다. 그래서 밑그림에 표현된 부처님의 표정과 몸짓은 물론 배경으로 깔리는 소품 하나하나의 생생한 현장감과 강렬한 상징성을 갖고 있다. 따라서 이 책을 만나는 순간 부처님의 일생과 가르침에 능동적으로 다가갈 수 있는 동화되는 경험을 하게 될 것이다. 김주일 기자

인생이라는 여행길을 걷고 있는 이들에게 주는 365일 지혜의 말씀!

삶의 여행자를 위한 365일

성운 감수, 조은자 역  
신국판/양장/컬러  
480쪽/값 23,000원

중국문학과 고전에서 간추린 잡언집!  
동양정신의 정수가 담긴 옛 스님들과 선현들의 말씀들이 매일매일의 삶을 행복으로 이끌어준다.

어린이 반야심경

어른도 함께 보는 알기 쉬운 반야심경 풀이

드디어 어린이의 눈높이에 맞춘 반야심경 출간!

어린이의 수준에 맞춘 쉽고 재미 있는 해설, 편안하고 예쁜 삽화들이 어린이들을 행복하고 지혜로운 반야심경의 세계로 이끌어준다.

민병직/신국판/컬러/208쪽/값 11,000원

불보살님 살

간절한 기도로 불보살님의 가피와 이적을 만난 이야기!

오로지 간절한 믿음과 신심 하나로 자신이 처한 어려움에서 벗어나고 뜻하는 바를 이룬 사람들의 불가사의한 이야기들을 모아 엮었다.

이수경 편저/신국판/336쪽/값 15,000원