지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10

2016.12.14~2016.12.20 ※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	사찰불화명작강의	강소연	불광출판사
2	바람불면 다시오리라-소설 법정	백금남	샘앤파커스
3	유식으로읽는반야심경	요코야마코이츠/하맘	민족사
4	틱낫한기도의힘	틱낫한	불광출판사
5	니까야로읽는금강경	이중표	민족사
6	불교를철학하다	이진경	한겨레출판
7	붓다아비담마(체계적으로배우는)	멤틴몬/김종수	불광출판사
8	유마경강의(상)	남회근/송찬문	마하연
9	안되겠다내마음좀들여다봐야겠다	용수	나무를심는사람들
10	대방광불화엄경강설48(여래십신상해품)	여천무비	담앤북스

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

'나' 라는 이야기는 어떻게 전개될까? … '은유와 마음' 수업 교과서

은유와 마음

명법 지음 | 불광 펴냄 | 1만 4천원



이 책은 '은유와 마음' 프로그램의 밑바탕이 된 철학, 심리학, 불교, 인류학 이론을 쉽고 체계적으로 정리해 소개한다. 더불어 12편의 실제 사례 이야기를 함께 담았는데, 독자는 이 이야기들 속에서 자신의 한 조각을 발견하고 이야기 속 주인공들과 함께 치유되는 경험을 하게 될 것으로 기대된다. 세상은 이야기로 이루어져 있기 때문에 이야기를 없애는 건 불가능하다. 하지만 이야기를 바꾸는 것은 가능하다.

은유 속에서 밝혀진 '내가 모르던 나'

우리는 이해하고 해석하면서 살아갈 뿐만 아니라 이해하고 해석한 대로 존재한다. 스스로 자기 자신이라고 믿는 바, 다시 말해 '나'라는 이야기에 따라 삶은 펼쳐진다. 그런데 그 이야기는 때로 우리를 억압하고 삶에 그늘을 드리운다. 은유 이야기는 무의식 속에 억압된 절박한 목소리를 드러내고, 문제에 물들지 않은 우리 안의 힘을 회복시켜 스스로 문제를 해결하도록 독려한다. "나는 나를 넘어서 있다" 마음의 전체성을 회복하는 것이야말로 우리에게 주어진 권리이자 의무다.

'은유와 마음' 첫 번째 수업 시간, 명법 스님〈사진 오른쪽〉이 참가자들에게 묻는다. "당신을 생각하면 무엇이 떠오르나요?" 참가자들은 마음에 떠오르는 대로 아무것이나 이야기한다. "음… 앉아 있는 새요" "가시가 돋은 선인장이 떠오릅니다" "저는 열매가 안 열리는 은행나무입니다" "내 인생은 잔고가 0원인 저금통장이에요"

이제부터 본격적인 이야기가 펼쳐진다. 새는 왜 앉아 있는지, 선인장에 돋은 가시가 싫은지 좋은지, 열매가 안 열리는 은행나무 마음은 어떤지, 잔고가 0원이어서 불행한지 홀가분한지… 등등. 스님이 묻고 참가자들이 답하면서 이야기가 구체적으로 확장되고 문제의 윤곽이 점점 뚜렷해진다. 문득 떠오른 이미지서 촉발된 이야기가 자기를 숨김없이 보여주고 있음을 참가자들이 뭉클하게 실감하는 사이 이야기는 계속된다. 참가자가 왜 그렇게 아픈지, 자기가 몰랐던 것들이 왜 지금 이야기로 나오는지, 어떻게 해야 문제가 해결되는지 밝혀질 때까지. 인생은 끝없는 이야기지만, 한 사건에는 시작과 결말이 있다. 문제에 관한 이야기는 반드시 끝이 난다. 그리고 이야기가 끝남과 동시에 문제는 해결된다. "놀랍게도 이야기에는 끝이 있다. 우리의 일상은 끝이 없지만 마음의 이야기는 어느 시점에서 끝이 난다. 이렇게 종결된 사건들은 심리적으로 더 이상 그 사람에게 영향력을 행사하지 못한다. 그야말로 지나간 과거가 된다."

'생의 감각'이 되살아나다

부분으로 쪼개진 마음을 불교에서는 '번뇌'라고 부른다. 그렇다면 우리의 많은 생각들은 번뇌다. 생각과 일치하는 한 가지 관점에서만 삶을 경험하도록 우리 마음을 쪼개기 때문이다. 생각에 사로잡혀 살다 보면 1평짜리 독방에 갇힌 듯 세상과 단절된다. 실제로 무엇이 일어나고 있는지를 감각하지 못해 삶의 풍요로움이 사라진다. 그렇게 삶은 회색빛으로 물들고 우리에게선 생기가 메말라간다.

은유와 마음 수업에 참가한 사람들 가운데 그런 사람들이 적지 않다. 세상을 경계하느라 잔뜩 움츠리고, 시야가 좁아져 있다. 때론 자신감과 긍정성이 과도한 사람들도 있는데, 그들 역시 생각



의 감옥에 갇혀 있기는 매한가지다. 그런 그들이, 6회에 걸친 수업에서 은유를 통해 자기를 말과 글로 표현하면서 생각의 감옥에서 조금씩 빠져나온다. "감각의 주체로 거듭나는 여정"인 수업을 모두 마치고 나면 거의 모두가 '차분한 긍정' 상태를 보인다. 확 넓어진 눈으로 말하고, 듣고, 글을 쓰고, 세상을 느낀다. 한마디로 '생의 감각'이 뚜렷하게 되살아난다.

자신을 멈춰버린 시계에 비유한 어느 워커홀릭이었던 사람은, 탈진되어 일을 할 수 없는 현재 상태에서 얼른 벗어나고 싶은데 그럴 수 없다며 절망했다. 스님이 그에게 말했다. "시계는 멈춰 있어도 하루에 두 번 시간을 맞힙니다. 그러니까 두 번은 살아 있는 거지요." 이 말에 번쩍 인식이 확장된 그는, 이후 수업에서 은유의 전환이 일어나 강물이 되었다. 강물이 되어 흘러가는 대로 주어지는 걸 받아들였다. 수업이 끝나고 7개월 후, 다시 수업에 참가한 그는 이제 쉴 줄 아는 느티나무가 되어 있었다. 나무는 행복했다. 많은 사람들이 그를 찾아와 그늘 아래에서 놀다가 돌아간다. 그들이 떠나도 이젠 섭섭하지 않다. 밤이 되면 홀로 남아 휴식을 즐긴다. 방해받지 않고 잠을 푹 자려고 안내판을 세워두었다. "오늘은 늦었으니 내일 오세요."

나는 나를 넘어서 있다

삶에서 우리를 가로막는 어느 사건을 만났을 때 우리는 그 사건을 넘을 수 없는 장벽이라 여기고 인생이 거기서 끝날 것처럼 미리 무릎을 꿇기도 한다. 하지만 사실 그건 장벽이 아니라 조금 조심만 하면 되는 낮은 문턱이기 쉽다. 당장엔 모든 것이 끝날 것만 같을지라도, 우리 눈에 보이지 않는 것과의 연결 속에서 삶은 생각 너머로 흘러가게 되어 있다.

그건 우리 자신도 마찬가지다. 우리는 자기 자신을 '누구'라고 정의하고 그 정의대로 살아가곤 한다. 나는 무엇을 좋아하고 무엇을 싫어하며, 무슨 일을 하며 어떤 꿈이 있고, 이상형은 어떤 사람이고… 등등 '나'를 여러 가지 항목으로 규정하고 산다. 그런데 이런 것들을 통해서 '나'를 알 수 있을까? 그렇게 정의된 '내'가 나의 '전부' 일까?

결론부터 말하면, 아니다. '나'는 내가 파악하고 있는 것 너머의 무수한 것들과 연결되어 있는 무한한 가능성의 존재다. "요컨대 나는 나를 넘어서 있다. 그것은 복잡하고 미묘해서 뭐라 말할 수도 없고 일상적 삶의 차원을 넘어서지만 동시에 일상 속에서 만나는 것이다. '나'는 어떤 특정한 '나'로 정의되기에는 부족하거나 넘치는 것이다. 그렇다면 '나'를 어떤 것으로 정의하는 것 자체가 문제가 아닐까? 그것을 어떤 고정된 것, 다시 말해 정체성으로 정의하는 관점을 바꾸어 본다면 '나'에 대한 전혀 다른 시각을 가질 수 있을지도 모른다."

인생은 다시 쓸 수 있는 이야기

우리가 '나'라고 믿고 있는 것은 사실 습관과 관계의 패턴에 지나지 않는다. 그리고 그 패턴은 우리가 삶에 부여하는 의미, 다시 말해 우리가 써나가고 있는 '삶이라는 이야기'에 의해 상당 부분 결정된다. 따라서 그 이야기가 달라지면 '내'가 바뀌고 '삶'이 달라진다. 삶은 다시 쓸 수 있는 이야기다.

은유는 삶이라는 이야기를 다시 쓸 수 있게 해주는 유용한 수단이다. 물고기가 물을 볼 수 없듯이 우리는 삶이 이야기라는 사실을 알지 못한 채 살아가고 있는데, 은유를 이용해 자기 이야기를 풀어나가는 순간 우리는 자기가 곧 이야기라는 사실을 직감하게 된다. 이는 먼저, 이야기를 쓰는 행위가 자기와의 거리를 두는 시도이기 때문이며, 다음으로, 은유가 우리의 의식과 무의식을 두루 드러내는 기능을 하기 때문이다.

은유를 통해 내 이야기를 쓰면 '나'는 은유 뒤로 숨을 수 있는데, 여기에서 오는 안전감 덕분에 역설적으로 우리는 자기를 숨김없이 드러내게 된다. 더군다나 은유는 우리의 무의식과 맞닿아 있어서 의식 수준의 것들뿐 아니라 무의식 수준에 존재하는 것들까지 모조리 드러난다. 이를 통해 우리는 미처 몰랐던 절반의 진실, 억눌려 있던 무의식의 목소리, 숨겨져 있던 반쪽의 자기 이야기를 만나게 된다. 만나는 데서 끝나는 게 아니다. 은유를 읽고 말한다는 것은 이전과 다른 관점으로 자신의 세계에 참여하는 것이기 때문이다. "은유는 우리에게 세계를 보는 새로운 눈을 제공한다. 은유를 통해 개념과 사고가 재배열되고 우리가 경험하는 세계가 바뀐다." 접근할 수 없었던 것, 즉 무의식에 접근하여 그 이야기를 쓰고 새롭게 창조해내는 은유의 힘. 바로 이 힘의 도움을 받아 우리는 삶을 확장하고 새롭게 쓰게 된다. '은유와 마음' 수업은 은유의 바로 이런 기능에 주목해 고안된 이야기치료 프로그램이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

독자적인 통찰력으로 바라본 아비담마 연구



아비담마연구
냐나포티카 테라 지음
김한상 역
씨아이알 펴냄
2만원

부처님 입적 후 몇 세기 동안 승가가 벌인 위대한 사업들 가운데 하나는 붓다의 가르침에 대한 상세하고 포괄적인 그림을 현상하는 것이었다. 승가가 직면한 도전은 바로 붓다가 상이한 시기에 사람들에게 설한 다양한 가르침을 하나의 통합된 체계로 취합한 것이었다. 옛 불교 스승들의 사상과 경험에 따라 상이한 불교 부파들에서 다소 상이한 체계들이 생겨났다. 붓다의 가르침을 통합적이고 포괄적으로 체계화하려는 이 시도는 아비담마라고 불렸다.

기원전까지 적어도 두 주요 아비담마 체계들이 생겨났다. 북인도서 지배적인 한 체계는 설일체유부서 생겨났다. 이 체계는 티베트와 동아시아의 불교인들이 지금도 학습한 〈아비달마구사론〉에 전해지는 버전으로 마침내 요약됐다. 또 다른 체계는 지금 스리랑카와 동남아시아에서 성행하는 남전, 즉 테라와다의 체계였다. 이는 여전히 살아 있는 불교 전통의 지주들의 하나로 동남아 불교국가에서 교리의 분석과 명상을 선도한다.

냐나포니카 테라의 〈아비담마 연구〉는 남전의 문헌들을 참고해 아비담마의 토대들을 탐구하려는 대담하고 뛰어난 시도이다. 저자는 아비담마의 근본 원리들을 탐구하는 아비담마 철학에 대한 두 일반 논문으로 시작한다.

그다음 저자는 첫 번째 아비담마 논서인 〈담마상가니〉의 첫 번째 유형의 마음에 대한 상세한 연구를 시작한다. 이는 예리하고 독창적인 통찰력으로 주목된다. 냐나포니카 테라는 아비담마의 옛 해석들을 그저 반복하지 않고, 옛 주석가들이 거의 손대지 않던 분야들을 파고드는 데 그의 명쾌한 지성을 발휘한다.

이제 남전과 북전이라는 두 주요 불교전승의 흐름이 마침내 만났기 때문에, 단순히 학회나 기구 수준의 교류뿐만이 아니라, 법에 대한 상대방의 이해를 깊고 상세히 탐구하는 것이 중요하다.

이러한 과제가 성공키 위해서는 한국, 일본, 중국과 같은 동아시아의 불교인들이 테라와다 아비담마 체계를 공부해야만 한다. 한국서 이 노력을 촉진하는 데, 냐나포니카 테라의 〈아비담마 연구〉가 소중한 기여를 할 것이다. **김주일 기자**

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
행복과 행운이 늘 함께 하시길 기원합니다
마음의 꽃 우담화
폭 x 길이 : 15 x 180~200cm
22x48cm
우담화1호 세트
목도리 /장갑/양말
₩150,000
판매처모집 / 단체주문 / 마크 자수 가능
불교용품 제조전문 우담화
053) 573-3119 010-3299-7190

희소식

뱃살로 고민하십니까?
확실히 줄여드립니다.
두통으로 고통받습니까?
뱃살 → 일주일 무료치료
효과 없으면 사례비 받지 않습니다.
많은 대중들이 갑자기 찾아오는 두통으로 1년에 몇 번씩 고통을 받습니다. 그런데 반 이상은 빙의에 접신되어 시달리는 것입니다. 전화만 하셔도 2분내로 고쳐드립니다. 단, 몸 자체에서 일어난 두통은 침으로 무료치료 해드립니다.
소납은 마음 먹으면 영의세계인 사차원을 들어갈 수 있는 능력의 수행을 40여년간 노력하여 완공한 결과 하늘세계 아무 곳이나 갈 수 있는 능력의 도를 이루었고 우연히 달마대사를 가르치신 영적 스승인 사부님을 만나게 되어 특이한 신통 묘용을 전수 받았기에 모든 대중들에게 전하고자 합니다. 원칙과 진리의 정법 도량입니다. (인간의 영이 하늘을 마음대로 날을 수 있는 도의 영적제자가 되고 싶은 분은 분은 연락 주십시오) (절대로 사이비가 아닙니다)
청주본산 청 심 사
청주시 상당구 당산로 83-4 Tel. 043)252-6771
서울법당 주 연 정 사
서울시 노원구 덕릉로 143-41 Tel. 02)3392-2489
상담전화 010-3176-3458

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!!!
역사이래 가장 탁월한 한국의 민중 의술
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.
