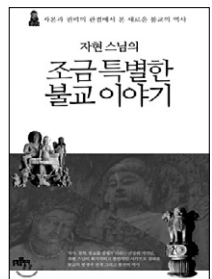


불교는 인간 행복에 가장 적합한 수단



**자현스님의
조금 특별한
불교이야기**
자현 스님 지음
불광 펴냄
1만5천원

동국대, 성균관대, 고려대에서 철학과 불교학, 미술사학 분야의 석·박사 학위를 취득하고, 현재 동국대 교양 교육원 강의 전담 교수이자 동국대 인문학부, 불교학부, 미술사학과에서 강의하고 있는 자현 스님(사진)이 새롭고 통합적인 관점에서 인도와 중국 불교를 바라본 신간이 출간되었다.

저자는 오늘날 학교 교육이 서구식 분절적 방식을 취하고 있다는 점을 지적하고, 이는 전체를 보는 거시적인 통찰을 제거한다는 점에서 문제가 크다고 주장한다. 또 오늘날 학문적인 흐름은 융·복합이라는 신(新)박학과를 요구한다면서, 청나라의 백과사전식 박학파의 관점으로 불교를 바라보고 전체적인 안목을 키우는 것이 중요하다고 말한다.

저자는 “종교와 문화는 거대한 강과 같은 유구한 흐름이다. 그러므로 개별적인 가치에 앞서 통체적인 시각이 확보될 때 비로소 전체적인 생명력을 인식할 수 있다. 그러나 서구적인 학문 기법에 따른 분석적 접근은 이제 학문의 판도를 흐림이 아닌 사건 중심으로 변모시켜 놓았다. 덕분에 동양학은 자신의 장점을 잃고 표류하게 되었다. 이 책은 인도

불교와 중국 불교의 거시적인 흐름을 통해 전체 좌표를 드러낸다. 이를 통해서 부분적인 불교를 넘어서는 전체, 전체 속에서의 부분에 대한 더욱 분명한 이해에 도달하게 될 것이다.”고 소개하고 있다.

불교는 다양한 영역에 걸쳐 있고 따라서 매우 다양한 관점을 만들어 낸다. 하지만 저자는 불교의 성립에서 쇠퇴를 일관하는 핵심으로 ‘상업자본’에 주목한다. 그것은 ‘자본’과 자본에 의해 조종되는 ‘권력’이 역사와 불교를 이해하는 가장 핵심적인 키워드라고 생각하기 때문이다. 이런 관점을 통해 불교와 불교 역사에 대한 거시적인 이해가 가능하다고 저자는 말한다. “이 책에서는 ‘상업과 자본’을 기본 축으로 해서, ‘진보와 보수 간의 갈등’과 ‘역사의 순환과 문제의식의 향년’에 대한 측면을 양 날개로 사용하였다. 이러한 방식은 하나의 일관된 불교를 이해하는 데 매우 유용한 방법이 될 것이다”라고.

저자는 이 책에서 불교가 상업이라는 새로운 변화가 일어나던 ‘축(軸)의 시대(axial age): 독일의 칼 야스퍼스가 인간의 합리적이성주의가 만개하는 B.C. 8~B.C. 2세기 사이를 지칭한 표현. 이 시기에 그리스·인도·중국의 모든 성인들이 출현해 인류 지성의 기틀을 확립함’에 발생하는 것에 주목한다. 상업에

는 이윤 추구라는 합리성과 이성주의가 포함되어 있고, 이는 불교적인 정신이 상업과 무관하지 않다는 것을 의미한다는 것이다. 또 그 때문에 신을 중심으로 하는 폐쇄적인 농경문화와 그런 농경문화를 기반으로 한 힌두교와



**‘자본과 권력’ 불교 이해의 키워드
불교는 결국 인간 행복 위한 것이다
모든 학문 인간학과 행복으로 귀결**

유교와는 질적으로 다른 개방적이고 진보적인 가치를 불교가 내포하게 되었다고 말한다.

저자는 모든 학문이 결국 인간학이어야만 하며, 그것은 행복론으로 귀결되어야 한다고 단언한다. 이런 점에서 종교는, 특히 불교는 매우 유용한 수단이 될 수 있다고 말한다. 우리 시대는 더 이상 ‘무엇을 가졌느냐?’나 ‘무엇을 아느냐?’가 중요한 것이 아니라 ‘어떤 방식으로 생각하고 세상을 보느냐?’는 관점이 중요해졌기 때문이라는 것이다. 바로 이 문제에

인간 행복의 핵심이 존재한다고 강조한다.

“종교는 그 자체가 목적이어서는 안 된다. 종교 역시 문화나 예술처럼 인간 행복을 위해서 봉사하는 수단이 되어야 한다. 동양 종교는 유신론적인 신앙의 종교와는 다른, 나를 세우는 삶의 종교이다. 이런 점에서 동양 종교는 긍정적이다. 동양 종교의 나를 세우는 구조는 동양 종교를 종교이자 철학이게 한다. 그리고 이것이 개인에게 자유를 제시한다는 점에서 현대 인간 문제의 해법을 온축하고 있다.”

저자는 인류의 종교 중에서 스스로를 비판하면서 타자화할 수 있는 종교는 불교밖에 없다고 말한다. 즉, 불교는 인간에게 자유와 행복을 부여할 수 있는 유일한 종교라는 것이다. 이는 불교만이 인간 행복에 가장 적합한 수단임을 의미한다고 강조한다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

▲자현 스님은?

동국대 철학과·불교학과를 졸업했으며, 동국대 불교학과 석사(중국불교)·성균관대 동양철학과 석사(인도불교)·성균관대 동양철학과 박사(울징)·동국대 미술사학과 박사(건축)·고려대 철학과 박사(한국불교)를 수료했다. 현재 동국대·울산대·성균관대학교에서 강사로 재직 중이며, 대한불교조계종 영평선원 원장·대한불교조계종 부산불교대학 학장·대한불교조계종 제4교구 본사 월정사 교무국장·대한불교조계종 교수사리를 맡고 있다. 인도·중국·한국·일본에 관한 80여 종의 논저가 있다.

“화의 원인 근절하면 화 누를 수 있어”

화를 다스리면 인생이 변한다

저자 알루보물레 스마사리 | 번역 강성욱
경성리인 펴냄 | 1만2천원



“화는 기본적으로 ‘이것은 싫다’ ‘이것은 안된다’라는 반응입니다. ‘산다는 것은 고’이자 ‘고를 없애고 싶다’라는 것에서 시작되지만, 화는 점점 버전이 달라집니다.

하지만 최종적으로 ‘화’를 만드는 원인을 근절하면 화를 누를 수 있습니다. 그러면 인생이 달라집니다.”

스리랑카 상좌불교 장로인 저자는 ‘화’의 원인과 억제법 등을 연구해 이 책을 펴냈다. 화를 내지 않는 것은 인생을 행복하게 사는데 빼놓을 수 없는 중요한 마음가짐이다. 대부분의 사람들은 언제나 밝고 웃으면서 살아갈 수 있기를 바란다.

“나는 이제 절대로 두 번 다시 화내지 않겠다.”라고 마음먹어도 결국, 어떤 일이 생

기면 화에 지고 마는 것이다. 밝게 살고 싶다는 희망을 갖고 있지만 결국에는 화를 내게 된다. 아무리 마음을 굳게 먹어도 화내게 된다. 왜냐하면 생명이 선천적으로 화를 내기 때문이다. 살아 있는 한 인간은 화내기 마련이다.

그럼에도 불구하고 ‘화를 내는 것’은 대단히 심각한 문제이다. 세상 사람들은 ‘화’는 ‘악’이라는 사실을 알지 못한다. 그러나 어떤 ‘화’일지라도 ‘화’로 인한 행위의 결과는 반드시 불행해진다. 화는 맹목이다.

불교에서는 ‘병’이라는 말을 사용한다. 마음이 ‘화’에 물들면 인간의 성장은 멈춰 버린다. ‘화’에는 한층 깊은 마음의 진리, 생명의 진리가 감춰져 있다. ‘화’는 지혜와 이해로 극복하는 것이지 인내하고 억제하는 것이 아니다. ‘화’를 극복한다는 것은 행복해지는 과정이자 인간이 성장할 수 있는 과정이다. 그것을 한 발, 한 발 밟아나가는 과정이다.

이 책은 저자가 우리 마음속에 내재된 ‘화’를 잡재워 ‘화’를 다스리면 인생이 변한다는 내용을 소개하고 있다. 김주일 기자

청춘 이야기 문학적 감성으로 풀어

노작돈 모자란 아이

조순향 지음 | 계간문예 펴냄 | 1만2천원



2001년 〈책과 인생〉으로 등단해 문단 활동을 시작한 조순향 前 경시대 교수의 에세이집 〈노작돈 모자란 아이〉가 나왔다. 기억 속에서 가물거리는 청춘의 이야기들을 풀어

어내어 삶의 생기를 더해주는 글들을 수록한 책이다. 인문주의자의 교양에 바탕해 균형과 중용을 잃지 않은 노련함이 돋보이는 글들로 채워져 있다.

사학을 전공한 저자는 항상 문학하는 이들이 부러웠다고 한다. 좋은 글은 사람의 마음을 기쁘게 하고 ‘글’ 속에는 사람의 마음을 움직이는 힘이 있다고 생각하기 때문이다. 그래서 저자는 10여년전부터 문학수업을 시작한다.

저자는 머리말을 통해 “마음속 진실을 드

러내는 글은 빗장 채웠던 문을 활짝 열어놓고 사람들과 약속하는 것 같았다”며 “내 청춘의 이야기들을 글을 통해 불러내보니 모든 정다운 눈으로 주변을 다시 바라보게 되었다”고 털어놓았다.

책 속에는 아버지에 대한 그리움도 곳곳에 묻어있다. 불교신자인 저자가 백종남 강남봉은사를 찾아가 본 ‘판전’에서 아버지를 떠올린다. 추사의 마지막 절필인 ‘판전’은 아버지가 생전에 좋아했던 것이기 때문이다.

저자는 모태불자다. 어려서부터 불심 깊은 할머니들을 따라 절에 다녔다. 집에 관세음보살님 탱화가 걸린 불단이 있을 정도였다. 점점 나이가 들면서 수행의 중요성을 절감해 1991년 7월에는 송광사 수련회에 다녀오기도 했다.

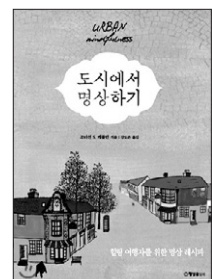
그 후로도 불교모임에 참여해 경전공부도 하고 참선도 하면서 저자는 불교를 가슴으로 받아들여게 됐다고 말한다.

이외에도 이 책에는 ‘우리집은 유치원’ ‘물 좋고 정자 좋은 곳’ ‘어머님의 숨씨’ ‘대지의 노래’ 등 50여편의 단상을 수록해 냈다. 김주일 기자

‘마음 모음’... 도심에서 하는 명상법

도시에서 명상하기

조너선 S. 캐플런 지음 | 강도은 역
행상B앞새 펴냄 | 1만4천원



현재 우리나라의 인구 가운데 10명 중 9명이 도시에서 생활한다고 한다. 국토 면적의 16%도 안 되는 곳에서

인구의 90%가 모여 살다 보니 시골 시골 시골하고 복잡한 문제들이 발생하는 것이다.

그런데 왜 사람들은 도시를 떠나지 못하는 걸까? 도시 생활자의 수만 큼이나 도시 생활을 하는 이유 또한 천차만별로, 대개는 직장 생활을 위해, 교육을 위해, 아니면 다양한 문화 생활을 즐기기 위해 풍요롭고 화려한 도시 생활의 유혹을 벗어나지 못하고 있다.

최근하고서도 일에서 벗어나지 못하는 직장 생활부터 사생활을 보호받지 못하는 가정생활까지, 도시 생활은 일상적인 스트레스로 이어진다.

도시 생활의 스트레스는 대개 마음의 문제에서 비롯된다. 최근 심리학자 관련된 연구 자료에 의하면 가벼운 스트레스는 운동과 명상으로 치료할 수 있다고 한다. 스트레스를 받는 원인을 밝히기 위해 자신의 내면과 외부 환경을 제대로 바라보고 인식하는 명상법과 적당한 신체 활동이 스트레스 치료에 효과가 있다는 것이다.

그래서 최근에 명상과 관련된 책들이 많이 쏟아지고 있는데, 대개의 책들이 명상하기 좋은한적한 곳을 찾아가거나 하루에 얼마씩은 반드시 명상을 하라고 권유하는 책들이다. 바쁜 도시 생활자들이 따라 하기

는 쉽지 않은 방법들이다.

이 책의 저자인 조너선 S. 캐플런은 마음모음과 명상법을 심리치료에 적용하고 있는 임상 심리학자이다. 뉴욕에서 생활하는 도시 생활자이기도 한 저자는 바쁘게 살아가는 평범한 도시 생활자들이 일상생활에서 명상을 실천하는 ‘urbanmindfulness.org’라는 블로그를 만들어 독자들과 함께 여러 실천 방안들을 모색하고 있다. 그리고 자신의 개인적인 경험과 임상 고객들 그리고 불교도 독자들의 의견과 오랜 교류를 통해 만든 자료를 토대로 이 책을 만들었다.

환경을 바꿀 수 없을 때 오히려 자신의 마음을 바꾸면 세상이 달라 보인다. 자신의 내면세계를 바로 보고 외부 환경에 주의를 기울이면 자신을 괴롭히는 스트레스의 원인을 알

**도심 스트레스 마음서 비롯
마음바꾸면 세상 달라보여**

아낼 수 있다. 이 책에서 자주 말하는 ‘마음모음’은 오직 지금 이 순간에 주의를 기울이는 것이다. 과거의 경험에서 비롯된 선입견과 미래에 대한 막연한 불안감에서 벗어나 오직 지금 이 순간에 경험하는 감각들에 주의를 기울이면 훨씬 마음의 평화와 안정을 찾을 수 있다는 것이다.

이 책에는 집에서, 회사에서 그리고 도심 한가운데에서 길을 걷다가도 주의 명상을 하라고 권유하는 책들이다. 바쁜 도시 생활자들이 따라 하기

김주일 기자

Tip 사무실서 할 수 있는 ‘명상 레시피’

① 스트레스 넘치는 도시 생활자들의 일상에 대한 성찰

먹고, 자고, 대화하고, 문자메시지 보내고, 청소하는 것처럼 도시에서 벌어지는 지극히 평범하고 일상적인 생활에 주의 깊게 마음모음을 하며 바라보면 나를 바로잡고 특별한 즐거움도 발견할 수 있을 것이다.

② 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 초간단 명상 레시피

방 안에서, 직장에서, 출퇴근길 지하철 안에서 등등 언제 어디서든 마음만 먹으면 명상을 실천할 수 있다. 이 책에는 각 꼭지마다 누구나 따라 할 수 있는 손쉽고도 간편한 실천 방안들이 ‘명상 레시피’처럼 제시되어 있다.

③ 책 만드는 과정 또한 마음모음의 실천 과정

이 책의 지은이는 임상 심리학자로서 자신의 경험은 물론, 고객들과 인터넷 블로그를 통해 만난 독자들과 함께 마음모음에 대한 여러 실천 방법들을 모색했다. 이 책을 만드는 과정 또한 그와 다르지 않아서, 한국의 독자들과 함께 책 내용에 대한 의견을 모으고 마음모음에 필요한 사진들을 공유하며 책을 만들었다. 책 만드는 과정이 마음모음의 실천 과정인 셈이다.

수풀림 천/연/감/염/색

대나무숯베개

카드3개월 무이자

■ 제조 : 수풀림숯침대(주)
■ size : 45, 22, 7.5cm
■ 가격 : 천연베개 ₩110,000 2점세트 ₩200,000

흡착력이 뛰어난 대나무숯의 효능! 천연 감염색의 신비!

원적외선

음이온

항균

수분흡착

냄새제거

전자파차폐

아토피

수풀림대나무 숯 베개는 지리산 자락 청정지역의 왕 대나무를 채취하여 「산림청국립산림과학원」에서 연구 개발한 숯 제조 기술로 1,000℃ 이상 고온에서 소성한 대나무 숯과 항균효능이 있다고 알려진 굴참나무를 넣어 효능을 극대화한 천연베개입니다. 또한, 피부에 직접 접촉되는 안감 걸림 모두 감으로 유명한 청도군의 특산물인 「천연감염색천」을 사용하여 건강에 도움이 되도록 하였습니다.

이렇게 만들어진 「수풀림대나무숯베개」는 100% 국내산으로 국내에서만 제작되는 친환경 인체친화형 천연 숙면 베개입니다. 식품첨가물로 사용되는 정제용 대나무 숯은 몸속의 나쁜 피로물질을 흡착 정화시켜주는 효과가 탁월하여 숙면을 취하고 나면 머리가 맑아지는 경험을 하실 수 있습니다. 머리와 얼굴 피부에 직접적인 연관있는 베개를 선택하실 때에는 자의적 효능보다는 객관적이고 과학적 정보에 근거한 베개가 좋은 베개입니다.

제품신청 080-300-1080

NAVER **대나무숯베개** 유저리뷰

이런 분들에게 권해 드립니다.
두통/불면증/아토피/만성피로/목디스크/수험생/직장인/선물용/혼수용

■ 전국취급점모집 담당 : 010-3863-3557