지혜의 보고 佛書

금주의 베스트 불서 10 2017.11.22~2017.11.28

※불서총판 운주사 제공

순위	도서명	저자	출판사
1	불화의비밀	자현	(주)조계종출판사
2	오직한생각	종범스님	한생각
3	원욱스님의나를바꾸는화엄경	원욱	민족사
4	과학의불교	사사키시즈카/법장	모과나무
5	아름다운인생은얼굴에남는다(원철스님산문집)	원철	불광출판사

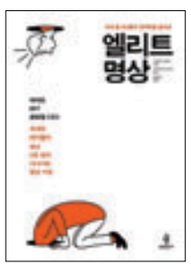
순위	도서명	저자	출판사
6	봉암사의큰웃음(향곡큰스님일화)	법념/서주	답게
7	스스로를달빛삼다	원철	휴(한겨레출판)
8	달라이라마의인생론	달라이라마	마음서재
9	호흡법문핵심강의	남회근	마하연
10	티베트마음수련법로종	따렉깝괸	담앤북스

현불Shop OPEN MARKET www.hyunbulshop.com

명상이 서양 엘리트들에게 주목받는 이유는?

엘리트명상

가와카미 젠류 지음 | 유은경 옮김
불광 펴냄 | 1만 3천원



일본 교토에 있는 선종 사찰 묘신지(妙心寺) 슌코인(春光院)에는 명상 체험을 위해 매년 5천여 명의 서양인들이 방문한다. 주로 하버드, MIT, 와튼 스쿨 등 세계 명문대학 학생들과 글로벌 기업의 CEO 등 소위 엘리트 계층 사람들이다. 전 세계의 정치 경제 사회 문화 영역에서 결정적 영향력을 끼치는 이 서양 엘리트들은 무엇을 위해 먼 거리의 일본 구석진 사찰까지 날아와 명상을 체험하는 것일까? 〈엘리트 명상〉의 저자이자 명상 교실을 주관한 가와카미 젠류(川上全龍, 38) 스님은 이런 현상을 "새로운 가치관을 명상서 발견했기 때문"이라고 진단한다.

가와카미 젠류 스님은 미국 애리조나 주립대학서 종교학을 배우고 일본으로 돌아와 10여 년째 서양인을 대상으로 명상을 지도하고 있다. 명상 수업을 시작한 초기에는 단순히 명상을 체험하려고 왔지만, 최근에는 자신들의 비즈니스와 관심 분야에 명상을 적용하려는 의지가 점차 강해지는 추세이다. 이런 현상을 스님은 서양의 가치관이 한계에 이른 데서 찾고 있다. 21세기를 접어들면서 실용주의가 바탕인 기존의 서양 가치관만으로는 세계를 움직이는 데 한계가 있음을 서구 사회가 절감한 것이다. 특히 지난 2008년 세계금융위기 사건 이후, 서구 시스템의 맹점이 적나라하게 드러나며 '공생(共生)'이 새 가치로 떠올랐다.

그동안 배금주의와 이기심으로 가득 찬 비도덕적 기업들이 저지른 악행이 너무나 많은 사람들을 고통 속으로 몰아넣은 데 대한 자성적 성찰의 결과이다. 이제 비즈니스 세계는 한 기업만의 이익이 아니라 협력사와 경쟁사, 소비자에 이르기까지 모두에게 득이 돼야 한다는 반성과 함께 도덕적 기업, 이타적 기업으로 거듭나고 있다. 소비자와 고객 역시 이기적인 회사의 제품을 더 이상 구매하지 않는 등 기업의 감시자 역할을 자처한다.

이를 간파한 서양 엘리트들은 타인을 배려하는 이타심과 상대를 이해하는 공감 능력이 성공의 열쇠라는 사실에 주목했다. 新 비즈니스, 새로운 가치관에는 배려와 공감 능력이 절실히 필요했고, 이를 끌어내는 가장 효과적인 방법이 명상임을 알게 되었다. 여기에는 명상을 연구하는 심리학자와 뇌과학자들의 연구 결과가 큰 뒷받침을 한다. 21세기 새로운 과학기술이 명상의 진정한 의미를 밝혀낸 셈으로, 명상이 종교적 수행을 넘어 과학적인 뇌 트레이닝법으로 설득력을 얻게 된 것이다. 바야흐로 세계는 명상의 시대로 진입했다. 명상은 이미 비즈니스를 포함해 교육과 의료, 문화 등 모든 분야에서 활용된다. 〈엘리트 명상〉은 이런 시대적 흐름과 함께 가와카미 젠류 스님의 명상 수행을 바탕으로 내 안에 잠재된 공감 능력을 끌어내는 법, 지금 세계의 엘리트들은 어떤 생각을 하고 미래를 나가려는지 그 방향을 읽을 수 있다.

명상, 공감 능력과 이타심 끌어내는 최고의 방법
저자 사찰서 매년 서양 엘리트 대상 명상교실 열어
자신을 성찰할 수 있는 능력 갖출 수 있어 인기
명상열풍 새 가치관 명상서 발견한 원인 때문 진단
명상은 과학적인 감정 관찰 트레이닝… 생활화 목적

세계금융위기 사건을 계기로 서구 비즈니스 업계 변화의 중심에는 '이타심'이라는 키워드가 중시되기 시작했다. 이타심을 끌어낼 방법의 하나로 그들은 '명상'을 주목했고, 이제 성공뿐만 아니라 기존 기업을 유지하기 위해서라도 명상을 적극적으로 도입하고 있다. 이 현상은 '기업의 사회적 책임(CSR, Corporate Social Responsibility)'이라는 개념의 보급과 '사회적 기업가'의 증가가 대표적이다.

그렇다면 어떻게 명상이 이타심을 끌어내는 최고의 수단이 될 수 있는 걸까? 명상을 연구하는 학자와 수행자들은 이구동성으로 명상을 통해 자신을 성찰할 수 있는 능력을 갖추기 때문이라고 답한다. 명상을 통한 자기 성찰은 내면의 관찰서 비롯된다. 나의 언행, 행동을 하나하나 살피고 알아차리는 연습이 명상의 시작이다. 이를 통해 주변 관계를 살피는 단계로 확장케 되고, 이 것이 익숙해지면 타인을 이해하는 공감 능력이 향상 된다. 공감한다는 것은 타인을 이해하는 것이고 이는 곧 이타심과 연결된다. 명상은 자기 성찰, 타인의 이해, 이타심이 하나의 고리로 연결돼 선순환을 이루도록 도와준다. 그리고 이 방법론은 많은 과학적 연구와 통계로 속속 증명된다. 이는 삶의 질도 변화시킬 뿐 아니라 사회 전반적으로 좋은 영향을 끼친다.

서양의 엘리트들은 이점을 가장 주목한다. 미래 비즈니스는 서로를 공감하고 타인을 이해할 수 있는 이타심이 없으면 살아남기 힘든 구조로 흘러간다. 이타심 속에서 새 아이디어를 창출하고, 새로운 제품을 내놓지 않으면 사람들로부터 외면당하기 때문이다. 지금까지 자기실현과 노동이야말로 성과를 이루는 원천이 된다고 믿던 가치관이 흔들리는 가운데, 탈출 방법으로 명상이 떠오른 이유이다.

저자 가와카미 스님은 명상의 핵심을 '자세와 호흡'이라 말한다. 굳이 어렵게 결가부좌를 틀고 앉는 전통 방식을 따르지 않아도 괜찮다. 바닥에 앉든, 의자에 앉든 중요한 것은 바른 자세다. 허리를 굽혀선 안 된다. 새우등처럼 허리가 굽으면 호흡을 제대로 할 수 없기 때문이다. 허리를 곧게 펴고 앉으면 그다음에는 호흡에 집중한다. 그리고 마음을 제어하는 단계에 들어간다.

이를 가와카미 스님은 '조신(調身, 바른 자세)' '조식(調息, 호흡의 조절)' '조심(調心, 마음의 제어)'의 세 단계로 설명한다. 바른 자세로 호흡을 하는 것만으로도 스트레스는 크게 완화된다고 한다. 또 하나 중요한 것은 이를 습관화시키는 데 있다. 명상은 어떠한 신비한 경지에 도달키 위해 하는 수련이 아니라고 가와카미 스님은 힘주어 강조한다. 명상의 의미는 습관화에 있다. 짧은 시간이라도 생활화하는 것이 무엇보다 중요하다. 명상이 습관이 되면 어느 때라도 자신의 마음 상태를 바라볼 수 있다. 명상의 과정 중 하나인 호흡법을 익히게 되면 얕고 미묘한 호흡을 느낄 수 있는 것처럼, 자신의 마음 상태도 항상 바라볼 수 있는 상태가 된다. 이때 지켜야 할 것은 자신의 마음을 바라보되, 판단을 하지 말아야 한다. 그렇게 자신의 감정을 제3자화시켜 관찰하는 것이 무엇보다 중요하다.

주관적 판단을 배제하고 자신의 감정을 바라보게 되면 마음을 제어할 수 있게 되고, 자기 인지능력이 발달하게 된다. 인지능력이 발달하게 되면 타인을 배려하는 능력이 향상되기 때문에 자연스럽게 이타적 인간이 된다. 이 메커니즘을 극대화해 이타적 인간으로 거듭나는 것이 명상의 목적이다. 서양의 엘리트들은 이를 통해 기업과 단체, 개인과 사원들의 잠재된 공감 능력과 이타심을 끌어낸다. 새로운 시대의 흐름 속에 성공을 좌우하는 열쇠가 여기에 있기 때문이다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

▲저자 **가와카미 젠류**은?
묘신지(妙心寺) 슌코인(春光院) 부주지이며 마음챙김 명상 강사이다. 2004년 미국 애리조나 주립대학 종교학과를 졸업하고, 2006년부터 슌코인에서 외국인 관광객을 대상으로 영어 좌선회 시작했다. 2008년 '(재)미일(美日)리더십 프로그램' 멤버 가입했으며, 2012년부터 도요타자동차 사원연수 강사, 현재 하버드, MIT 등 비즈니스 스쿨 학생, 글로벌 기업 CEO를 포함 연간 5,000여 명에게 명상을 지도하고 있다.

참불자 길 제시한 시대의 죽비소리

붓다께서 가리킨 길

서경수 지음 | 김현준 엮음 | 효림 펴냄 | 6천원



30여 년 전에 크게 활동한 저명 불교학자요 대승불교운동가인 혜안 서경수 교수(1986년 작고)의 글을 모아 엮은 책이다. 서경수 교수가 인도 네루대 교환교수 재직 시절 직접 보고 느낀 경험들과, 달마·혜능·혜월·만공 등 선사들의 자기 성찰 일화, 부처님의 음성을 느낄 수 있는 경전들을 인용해 이 땅의 불자들이 꼭 새겨야 할 가르침을 담았다. 비록 불자가 아니더라도 동서양 철학의 경계를 넘나드는 글쓰기로 진리를 전한 서경수 교수의 지혜를 빌린다면, 삶과 마음을 돌아보는 데 큰 도움이 될 것이다. 혜안 서경수 교수의 입적 31기를 맞아 〈붓다께서 가리킨 길〉이 출간되었다. 이 책은 서경수 교수의 2만 매가 넘는 주옥같은 글 가운데 이 시대의 불자들이 꼭 새겼으면 하는 내용을 선별해 2014년 월간 〈법공양〉에 8회 동안 연재한 글들을 새롭게 편집해 한 권으로 발간한 책이다.

서경수 교수의 〈붓다께서 가리킨 길〉은 바깥소리에 묻혀 자기 소리를 잃고 살아가는 현대인들에게 지금 나의 삶을 깊이 돌아보게 하고 참된 불자의 길을 제시해주는 이 시대의 죽비 소리와도 같다. 어찌 살고 있는가에 대한 의문, 나를 올바로 사랑하는 법, 집착이 없는 본래 자리에 대한 탐구 등을 통해, 현재 삶을 점검하고 자기 자리를 찾는 과정에 다가갈 수 있도록, 부처님께서 교시하신 법과 함께 교훈을 주는 일화와 체험담을 들어 구체적으로 설명하고 있다. 또한 중생과 함께 나아가야 할 불교의 방향과 불자들이 걸어가야 할 길을 비판적으로 제시해주고 있으며, 나의 진면목을 찾고 이기적인 나를 비울 때 진정한 평화와 행복과 자유가 모든 이들에게 널리 널리 퍼져나감을 일깨워주고 있다.

제 1장 〈삶과 불교〉에서는 진리의 소리가 전혀 들리지 않는 현대인들에게 '어찌 살고 있는가'라는 실존적 질문을 제기해 현재의 자기 삶을 되돌아보게 한다. 특히, 청중에게 해골을 보여주며 중생이란 시시각각 죽어가는 존재임을 깨우쳐주는 '히말라야 도인의 법문'은 당장 내일 죽더라도 후회됨이 없을 만큼 '지금을 잘 살아야 한다'는 메시지와, 지금 잘 살기 위해서는 우리가 죽음을 향하여 나아가고 있음을 인지하고, 시시각각으로 죽어가고 있음을 자각해야 한다는 교훈을 전한다. 또한 오늘 여기에서 전력투구하며 나를 올바로 사랑하는 법, 나의 진면목을 찾는 수행법을 통하여 대상에 집착하는 마음에서 벗어나 본래 자리를 찾는 과정의 중요성을 강조한다.

제 2장 〈대승과 보살〉에서는 '나는 다만 길을 가리킬 뿐이다'라는 말씀으로 열반에 이르는 길을 교시한 사회개혁가로서의 부처님, 최초의 경전 〈아함경〉과 대승경전인 〈반야경〉서 부처님께서 발견하시고 가리킨 '길'을 좇아가 본다. '나를 형성하는 것은 바로 나의 행위'라는 현실적인 윤리와 논리 의식을 일깨우고 계급의 벽을 타파한 부처님의 가르침과, 나에 대한 집착을 비워내고 나만을 위한 삶이 아니라 중생을 위해 살아가는 보살의 길을 깊이 있게 다루고 있다. 특히 세 가지 보살의 길인 지혜와 자비와 보시가 무엇이며, 이 세 가지를 실천에 옮겨 참된 보살이 되는 법을 현대에 맞는 언어로 이야기한다.

2014년 월간 〈법공양〉 연재한 글
부처님 가르침 일화와 체험담 소개

제 3장 〈세속이냐 열반이냐〉에서는 중생을 향한 부처님의 녹야원 초전법륜의 의미를 되새기면서, 보살이 있어야 할 곳이 중생이 고통받는 현장이어야 함을 거듭 강조한다. 그리고 중생에게 새로운 삶의 길을 제시하는 방법으로 집착 없는 무주상 보시와 자비의 실천이라는 것을 우리의 마음에 아로새긴다. 아울러 불교의 숭고한 자기희생과 잘못된 것을 바로잡는 저항 정신이 자비로 생동하는 불교의 머물 곳임을 환하게 밝혀준다.

김주일 기자

밝은사람들 총서 1-12

불교와 사회의 상생적 소통을 위한 길잡이!



욕망, 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가
정준영 외/A5양장/396쪽/20,000원

나, 버릴 것인가 찾을 것인가
권석만 외/A5양장/504쪽/23,000원

마음, 어떻게 움직이는가
미산 외/A5양장/396쪽/20,000원

몸, 마음공부의 기반인가 장애인가
우희종 외/A5양장/424쪽/20,000원

행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가
미산 외/A5양장/416쪽/20,000원

죽음, 삶의 끝인가 새로운 시작인가
정준영 외/A5양장/348쪽/18,000원

믿음, 디딤돌인가 걸림돌인가
오강남 외/A5양장/300쪽/18,000원

괴로움, 어디서 오는가
정준영 외/A5양장/326쪽/18,000원

깨달음, 궁극인가 과정인가
정준영 외/A5양장/388쪽/20,000원

자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가
미산 외/A5양장/376쪽/20,000원

분노, 어떻게 다스릴 것인가
구병수 외/A5양장/376쪽/20,000원



소유, 행복의 터전인가 굴레인가

학술연찬회
주제: 소유, 행복의 터전인가 굴레인가
일시: 11월 18일(토) 10시-18시
장소: 한국불교역사문화기념관

권석만 외 집필/신국판양장/416쪽/22,000원

물질적 소유는 행복의 충분조건인가?

물신주의와 배금주의로 대변되는 현대사회에서 물질적 소유는 과연 인간을 행복하게 해주는 열쇠인가? 초기불교와 선불교, 서양철학, 경제학, 심리학에서 바라본 소유의 본질과 전개, 그 의미와 역할에 대한 성찰!



도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ●전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ●주문 (02) 3672-7181 ●다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks