부처의 통찰, 마음의 기술이 되다



부처님 말씀대로 살아보니
토니 페르난도 지음
강정선 옮김
월마 / 1만8900원

정신과 의사가 건네는 '마음 치유법'
출가 경험 바탕 현대의학 접목
상담 사례 통해 일상 실천법 제시

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

현대인의 마음은 늘 분주하다. 끝없는 경쟁에 불안은 파도처럼 밀려오고, 예기치 못한 인생의 장애물에 부딪혀 고꾸라지기도 한다. 호주와 뉴질랜드에서 20년간 환자들을 돌봐 온 정신과 전문의 토니 페르난도 역시 이 지점에서 깊은 고뇌에 빠졌다. 첨단 의학만으로는 치유되지 않는 마음의 근원적 고통을 목격했기 때문이다.

〈부처님 말씀대로 살아보니〉는 그가 자신의 삶과 진료 현장에서 도움을 받은 부처님의 '마음 치유법'을 담은 책이다. 미얀마 등에서 네 차례 임시 출가해 수행하며 체득한 부처님의 가르침을 정리했다.

책은 불교의 핵심 개념을 현대 정신건강의학의 언어로 번역해 낸다. 부처님이 설파한 고통의 실체인 '두카'는 현대인의 '스트레스'로, 꼬리에 꼬리를 물고 증폭되는 번뇌의 소용돌이인 '파판차'는 '생각 과잉'으로 해석한다. 저자는 우리가 겪는 고통이 외부의 사건이 아니라, 그것을 '움켜쥐려는' 집착과 마음의 작동 방식에서 비롯됨을 임상 사례와 수행 경험을 통해 조목조목 짚어 준다.

쾌락과 생각에 집착해 더 많은 고통과 스트레스에 시달릴 것인가, 아니면 마음을 훈련해 더 평화롭고 만족스러운 상태에 이를 것인가? 저자는 두 번째 길로 안내하는 부처님의 가르침을 다음의 4단계로 소개한다.

①우리는 건강·재산·인간관계·직업·주변 환경과 관계없이 누구나 스트레스를 경험한다. ②우리의 정신은 원래부터 스트레스를 유발하는 방식으로 작용하므로, 이를 다스리기 위해서는 마음이 어떻게 스트레스를 만들어 내는지 그 방식을 이해하고 경험해야 한다. ③우리는 공동체를 이루며 살기 때문에 타인에게 해를 끼치지 말아야 한다. ④평화와 행복에 이르기 위해서는 관대한 태도와 마음챙김, 정직하고 소박하며 진실하게 살며 친절과 연민으로 행동해야 한다.

어쩌면 '당연한' 말처럼 들리지만, 저자는 진료실에서 만난 수많은 환자의 이야기를 통해 이 4단계의 가르침을 실천할 수 있는 구체적인 방법을 들려준다. 어린 시절 오빠의 놀림을 평생의 상처로 간직하고 있는 환자의 사례를 제시하며, 부처님이 설한 '친절한 말'의 기준을 살펴보고 이를 자신의 말 습관에 접목하도록 하는 식이다.



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

특히 인상적인 대목은 '마이 네(Mai nae, 무상)'의 지혜다. "그럴 수도 있고, 아닐 수도 있다"는 아잔 차 스님의 가르침을 통해, 모든 것이 변한다는 진리를 받아들일 때 비로소 통제할 수 없는 수만 가지 변수로부터 자유로워질 수 있다고 역설한다. 또한 틱낫한 스님의 '설거지 명상'을 언급하며, 마음챙김이란 거창한 수행이 아니라 지금 이 순간의 감촉과 움직임을 온전히 알아차리는 일상 그 자체임을 강조한다.

무엇보다 이 책이 갖는 의미는 불교를 '믿음의 대상'이 아니라 '검증 가능한 방법'으로 제시한다는 데 있다. 저자는 부처의 깨달음을 신비적 계시가 아닌 경험적 관찰의 결과로 이해한다. 고통을 진단하고, 원인을 밝히고, 해결 방법을 제시하는 과정은 오늘날 의학적 접근과 크게 다르지 않다는 것이다.

오늘날 마음챙김과 명상이 전 세계적으로 확산되고 있지만, 여전히 이를 잠깐의 위로나 단편적 기법으로 여기는 이들이 많다. 이 책은 그러한 한계를 넘어, 왜 마음이 흔들리는지, 그리고 어떻게 다룰 수 있는지를 체계적으로 설명한다는 점에서 의미가 있다.

주석 스님 시집 프랑스어판 출간…파리서 기념 공연

3월 26일 프랑스 한국문화원서
시·미술·춤 어우러진 예술 무대
관객과의 대화·사인회 등도 개최



주석 스님(명경문화재단·쿠무다 명상센터 이사장)의 시집 〈그대가 오늘의 중심입니다〉(담앤북스, 2024)가 프랑스어판으로 출간돼 파리에서 출판기념 공연이 열린다.

프랑스어판 〈그대가 오늘의 중심입니다(Vous êtes le centre de ce jour)·사진〉 출간 기념 공연은 3월 26일 오후 7시 프랑스 한국문화원에서 개최된다. 이번 행사는 스님의 작품을 현지 관객들과 나누고, 한국와 프랑스 예술인들의 교류를 도모하기 위해 마련됐다.

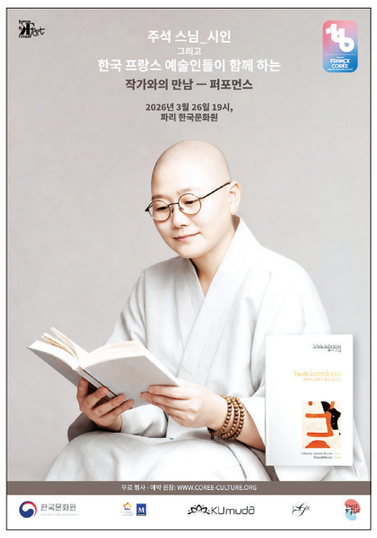
공연은 시와 미술, 춤이 어우러지는 복합 예술 무대로 꾸며진다. 행사에서는 주석 스님의 그림 작품 전시와 드로잉 퍼포먼스가 진행되며, 안무가 남영호가 참여하는 현대무용 공연도 펼쳐질 예정이다. 또 관객과의 대화, 사인회와 리셉션 등 다양한 프로그램이 마련돼 한국 문학과 예술을 현지에 소개하는 자리가 될 전망이다.

이번 행사는 한·불 수교 140주년 기념사업으로 선정된 프로젝트 'Korean French Art Connections(KFAC)'가 주관한다.

시집에는 감사한 마음으로 오늘을 살아가며 타인의 세계를 존중할 때 자신의 세계 또한 깊어진다는 메시지가 담겼다. 일상의 중심에 서 있는 존재로서의 '나'를 일깨우는 따뜻한 시편들이 독자들에게 위로와 사유의 시간을 건넨다.

번역은 파리에서 20년간 거주한 시인 문영훈이 맡았으며, 파리의 라신느(Racine)출판사가 출간했다.

여수령 기자



3월 26일 프랑스 파리 한국문화원에서 열리는 출판기념 공연 포스터. **사진 제공=담앤북스**

"명상은 자신을 피하지 않는 용기"



미국 스님 한국 표류기
현안 스님 지음
모과나무
2만원

미국서 사업하다 위앙종 출가
한국서 도량 열고 선명상 지도
현대인 고민, 수행으로 답 제시

명상은 마음을 편안하게 하는 기술일까, 아니면 자기 자신을 정직하게 마주하는 수행일까. 미국에서 출가해 한국에서 선명상을 전하고 있는 현안 스님이 자신의 삶과 수행 경험을 풀어낸 〈미국 스님 한국 표류기〉는 한 수행자의 개인적 기록이자 현대인들에게 건네는 명상 안내서다.

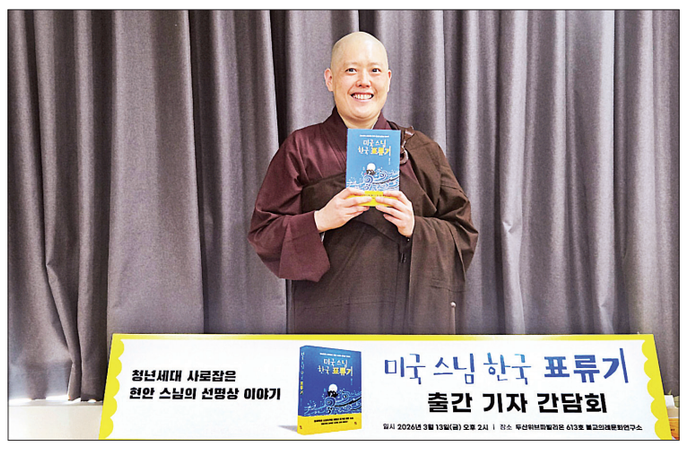
현안 스님의 삶의 궤적은 흔한 출가담과는 다소 거리가 있다. 한국에서 제약회사에 다니다 27살에 훌쩍 미국으로 떠났고, 월급을 모아 둔 2000만원으로 화장품 사업에 뛰어들었다. 3년 만에 매출이 15배나 오르면서, 대저택에 살며 스포츠카를 모는 삶이 펼쳐졌다. 하지만 사업이 번창할수록 불면과 번뇌는 깊었다. 그때 우연히 선명상을 접했다.

미국 로스앤젤레스 근교 노산사에서 베트남계 미국인 영화 스님을 만난 것은 그의 삶을 바꾸는 계기가 됐다. 영화 스님은 중국 선종 5가 중 하나인 위앙종의 법맥을 이은 수행자다. 사람들의 고민을 듣고 수행으로 답을 제시하는 스승의 모습에 깊이 매료된 그는 결국 2019년 사업을 정리하고 위앙종으로 출가했다.

출가 후 몇 달 만에 스승의 권유로 한국의 위앙종 사찰을 맡기 위해 돌아왔다. 지난 6년간 청주 보산사, 분당 보라선원, 서울 보화선원을 차례로 열고 선명상을 지도하고 있다. 책에는 출가를 결심하기까지의 고민, 충분한 준비 없이 한국에서 도량을 열며 겪은 시행착오, '사이비'라는 의심을 받은 일 등 좌충우돌 경험들이 생생하게 담겨 있다. 책 제목인 '표류기'인 이유다.

한국의 위앙종 도량을 '명상 맛집'으로 입소문을 타게 한 스님이지만, 명상을 '힐링'이나 '위로'의 도구로 소비하는 흐름은 경계했다. 명상은 기분을 좋게 만드는 기술이 아니라, 자신을 피하지 않는 용기라는 것이다. 수행은 편안함을 추구하는 과정이 아니라 오히려 불편함을 통과하며 마음의 힘을 기르는 과정이라는 설명도 덧붙였다.

청년 포교에 주력하는 스님은 선명상의 핵심이 '실질적 변화'라고 했다. 찾아오는 젊은이들에게 왜 왔는지, 무엇을 얻고 싶은지 물어본 후 '맞춤형 수행법'을 지도한다. 불교가 현실적인 문제에 도움을 주고, 괴로움을 줄이는 해법을 제시한다고 느껴야 수행도 이어 갈 수 있다고 믿기 때문이다.



현안 스님이 3월 13일 서울 종로에서 열린 기자간담회에서 책 출간 배경과 수행 여정, 한국에서의 선명상 지도 등을 설명하고 있다.

스님은 "수행을 통해 괴로움에서 벗어나 삶 전체가 변화하는 사람들을 지켜보며, 더 많은 이들에게 이 법을 알리고 싶었다"며 "이 책을 통해 누군가 '나도 한 번 해 볼까'라는 마음을 일으킨다면 그것으로 충분하다"고 말했다.

현안 스님은 출간을 기념해 3월 28일 오후 3시 서울 갤러리 스페이스 슈퍼노말에서 북토크를, 29일 오후 3시 불교전문서점 향전에서 사인회를 개최한다.

여수령 기자



"이기심을 버리라는 말은 틀렸다"
문제는 욕망이 아니다

욕망을 없애지 말고, 깨어 있으라

라오스 숲속 사찰에서 수행 중인 쿠바 탐디 스님은
자신을 "이기심을 안고 사는 수행자"라고 고백한다.
이 책은 욕망을 억누르라는 대신,
통찰하라고 말하는 인문 수행서다.

나는 이기적 스님이다
쿠바 탐디 | 400쪽 | 23,000원

유네스코한국위원회에서 25년간 청년들을 만나며 그들의 오늘의 삶을 고민해 왔다. 자유를 찾아 욕망이 지배하는 도시를 떠나 라오스 푸딘댕청소년센터에서 아이들과 함께 지냈고 출가한 수행자이지만 여전히 갈애와 집착, 어리석음을 안고 사는 한 인간이다. 홀로 서는 자유를 꿈꾸며 출가했으나 인간은 끝내 관계 속에서 살아가는 존재임을 배웠다. 삶의 진실은 세상에서 벗어난 곳이 아니라 함께 살아가는 현실의 한복판에 있었다. 완성된 스님이 아니라, 길 위에 선 초보 수행자로서 수행의 길을 걷는 중이다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org