깨달음 언어로 하루1분 '비움'훈련…마음방역



하루1분 마음챙김
아잔브람 지음/각산 스님 감수
여현 옮김 / 느낌 펴냄
1만 4천원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

"스트레스는 해야할 일이 많기 때문에 일어나는 것이 아닙니다. 견딜 수 없을 정도로 버거울 때 어떻게 쉬어야 할지 모르기 때문에 생깁니다. 불안할 때, 그냥 마음 편히 지내세요. 자신을 운전자가 아닌 승객으로 생각하고 삶의 여행이 어디로 향하는지 그냥 지켜 보세요. 제일 중요한 것은 '나의 마음' 입니다."

세계적 명상 스승 아잔 브람 스님이 1년 내내 마음 충전할 수 있는 잠언 형식의 행복 명상록 〈하루 1분 마음챙김〉을 펴냈다.

아잔 브람 스님은 케임브리지 대학서 이론 물리학 학위를 받았고, 23세에 방콕서 수행을 시작했다. 이후 태국 수도원서 고승인 아잔 차 밑에서 9년간 수행을 마치고 호주 퍼스로 건너가 남반구 최초의 사찰을 세웠다. 그 후 그의 비전, 지도력, 봉사에 대한 열정으로 호주 커틴 대학교로부터 존 커틴 메달을 받기도 했다.

이 책에는 아잔 브람 스님이 40년 동안 종교와 국제적 영적 수행자로서의 경험서 나온 따뜻하고 지혜로운 인용구가 담겨 있다. 또한 명상을 통해 매일 생각의 그릇을 채울 수 있는 총 365개의 지혜로운 경구로 구성돼 있으며, 내용에 대한 이해가 다를 수 있어 원문도 같이 수록했다. 아잔 브람 스님은 어떤 노동이든 일이 고통스러운 것은 '하기 싫어하는 마음' 때문이라고 얘기한다. 또한 욕심을 부리며 갈망하는 것은 '내가 갖고 있는 것'을 헤아리지 못하기 때문이며, 그러한 마음은 주변 사람을 불행하게 만든다고 얘기한다. 사람은 완벽할 수 없고 완벽할 필요도 없다. 아잔 브람 스님 경구를 통한 하루 1분 명상으로, 행복한 하루를 보내는 참 '나'를 만나보자.

감수를 맡은 참불선원장 각산 스님은 "2년전 신도들과 호주에 있는 아잔 브람 스님 사찰에 가서 명상 프로그램에 참여한 적이 있었습니다. 그때 스님께서 영문으로 된 자신의 웹툰 법문집을 선물로 주셨죠. 단숨에 읽어보니 무척 힐링이 됐습니다"며 "깨달은 사람의 언어는 남다르다는 것을 알았습니다. 타인을 힐링시켜주기 때문이죠. 글 재주의 기교로 뽑아낸 글들은 직접적으로 감흥이 일어나지만 정신적인 근원의 세포를 바꾸긴 힘듭니다. 그런데 깨친 이의 언어는 말그대로 법문이었습니다. 한글자 한글자가 마음을 쉬게 만들어 주고 삶을 바꾸어 주죠. 영어에 능통하고 수행을 많이 한 신도에게 번역을 맡기고, 6개월에 걸쳐 꼼꼼히 감수해서 책을 펴내게 됐습니다"고 출간 취지를 밝혔다.

아잔 브람 스님의 스리랑카 재단서 그동안 설한 법문들 중 좋은 것만 가려 뽑아 묶은 이 책의 핵심 가르침은 마음을 일깨우게 만드는 데 있다. 그래서 어느 대목을 편하게 읽어도 마음을 일으키게 만드는 장점이 있다.

각산 스님은 아잔 브람 스님 법문의 장점은 짧지만 촌철살인 같은 깨달음의 언어로 돼 있어 이해가 빠르다고 설명한다. 가령 "일이 많은 것은 힘들지 않다. 일이 힘든 것이 아니라 다만 동시에 많이 하기 때문에 힘든 것이다."

각산 스님은 "이런 언어로 돼 있으니까 확 와 닿는 것입니다. 각자가 힐링된다는 것은 쉰다는 의미죠. 그것은 충전이 됐다고도 할 수 있습니다. 일단 마음이 충전되면 인간 관계의 갈등, 게임중독 치료 등의 문제를 바로 볼 수 있고 문제를 해결할 수 있는 마음을 일으키게 됩니다. 그것이 365가지 중에 하나만 건져도 인생을 변화시킬 수 있죠. 그래서 아잔 브람 스님의 이 주옥같은 감로 법문은 코로나로 지친 우리 국민들에게 꼭 알려야 되겠구나하는 생각을 하게 됐습니다."라고 설명했다.

이어 각산 스님은 "가장 훌륭한 법문은 그 법문이 끝난 뒤의 행동에 있다고 생각합니다. 그런 점에서 아잔 브람 스님의 법문은 3박자가 모두 맞는 법문이라고 생각합니다. 아잔 브람 스님의 깨달은 언어로 구성돼 있으며, 겸손한 수행자의 덕목을 갖춘 분이기 때문입니다."라고 덧붙였다.

또한 각산 스님은 "10여 년 전 미얀마 파욱 수행의 한계에 부딪혔을 때 함께 수행하는 후배가 아잔 브람 스님의 존재를 소개시켜 주었죠. 그길로 무작정 스님을 찾아 갔어요. 그리고 가르침을 받았습니다."며 "그 이후 2012년 동국대서 1주일 동안 '세계명상힐링캠프'를, 2014년 만해마을 '세계명상캠프'에 이어 2016년 강원랜드서 '세계명상대전', 2018년도 'DMZ 세계평화 명상대전' 등 메머드급 명상 대회에 초청을 받아 4번 방한하셨습니다."라고 소개했다.

책 속에서 강조하는 것은 하루 1분 마음 습관들이기이다. 이렇게 하면 행복해 질 수 있다는 것이 저자의 가르침이다. 단 마음 챙김 훈련을 통한 '내려놓기' '비움'이 필수 요건이라는 것이다. 책은 하루 1분씩 1년동안 매일 반복적으로 마음챙김 훈련을 하면 '비우고' '내려놓아지고' 행복할 수 있다는 큰 진리를 선물한다.

마음방역사전처럼 어떤 문제가 일어나면 몸에 지참하고 다니다 꺼내보고 해결책을 찾을 수 있어 코로나로 지친 사람들에게 큰 위안과 힐링을 주는 값진 선물이 될 것 같다.

책 속의 밑줄 긋기

"인생이 정말 쉽게 흘러 갈 때, 우리는 진정으로 가치 있는 것을 잊어 버립니다."



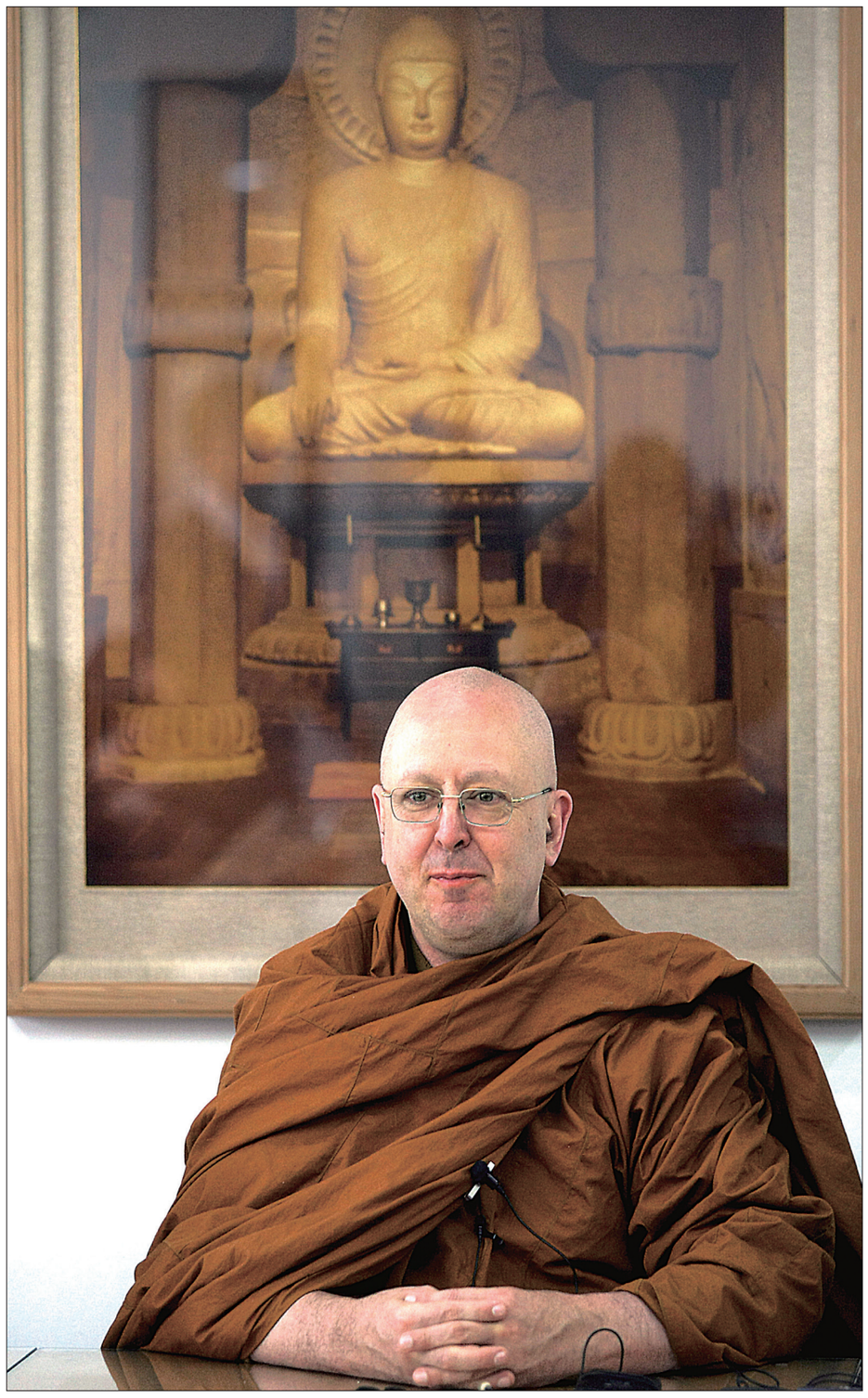
"명상에서는 신중한 인내심이 가장 빠른 방법입니다."



"우리가 서서히 내려놓게 되면, 행복은 서서히 증가합니다."

"당신이 내려놓는 방법을 알게 되면 인생은 무겁지 않습니다."

아잔브람 스님의 365일 행복명상록
각산 스님, 6개월간 꼼꼼히 감수해
"깨달음의 언어는 대중 힐링시켜줘"
1년 내내 마음 충전 내용 가득 구성



아잔 브람 스님은 케임브리지 대학서 이론 물리학 학위를 받았고, 23세에 방콕서 수행을 시작했다. 이후 태국 수도원서 고승인 아잔 차 밑에서 9년간 수행을 마치고 호주 퍼스로 건너가 남반구 최초의 사찰을 세웠다.

▲저자 **아잔 브람** 스님은?

1951년 영국 런던서 태어났다. 케임브리지대학서 이론물리학으로 학위를 받았지만, 학자 생활에 환멸을 느낀 후 아잔 차를 스승으로 모시며 태국 정글서 승려가 되는 수련을 쌓았다. 30년 넘게 승려 생활을 이어온 아잔 브람 스님은 남반구서 가장 큰 사원 중 하나인 서부 오스트레일리아, 서펜타인에 있는 보디니야나 수도원 원장이자 존경받는 종교 지도자가 되었다.

그는 또한 서부 오스트레일리아의 불교도 협회 종교 이사, 아시아와 오스트레일리아 전역 불교 회관의 고문 및 인도자 역할을 맡고 있다. 아잔 브람 스님은 마음을 끄는 위트와 지혜의 조화를 통해 다양한 언어로 번역한 자신의 저서들을 베스트셀러 목록에 올려놓았고 그가 강연 여행을 할 때마다 세계 각국서 수천 명의 사람들이 찾아온다.

저서로는 〈술 취한 코끼리 길들이기〉 〈성난 물소 놓아주기〉 〈시끄러운 원숭이 잠재우기〉 〈놓아버리기〉 〈아무것도 남기지 않기〉 〈우리가 바라는 것, 삶이 줄 수 없는 것〉 〈슬프고 웃긴 사진관〉 등이 있다.

▲감수자 **각산 스님**은?

1960년에 태어났다. 저명한 명상대가로, 한국명상총협회 협회장, 한국참선지도자협회장, 세계명상대전 조직위원장, DMZ 세계평화명상 조직위원장, 대한불교조계종 참불선원장이다. 세계명상의 풍부한 수행경험과 탁월한 지도로 불교명상의 새로운 바람을 일으키며 '명상 포교'의 획기적 기치를 한국불교 · 명상계에 제시하고 있다.

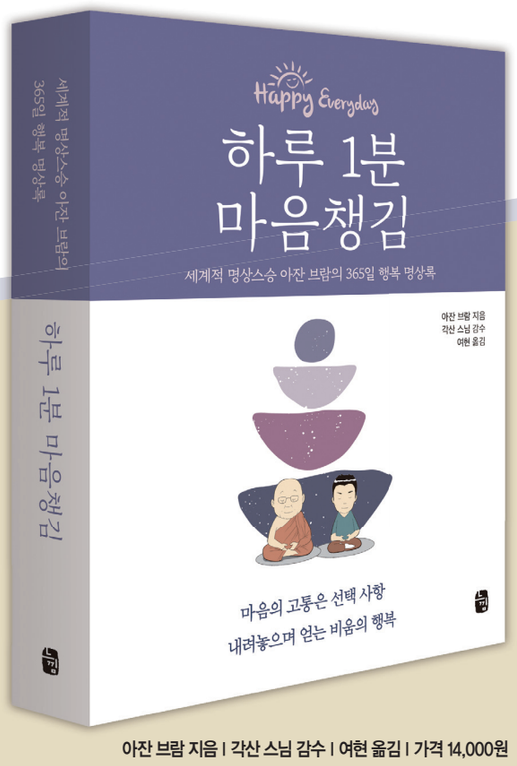
세계 명상수행승으로서 쌓아온 국제적 명상 네트워크로, 한국 초유의 세계적 규모의 컨벤션 국제명상대회를 성공적으로 이끌었다. 해인사 보광 스님을 은사로 해인사 강원에서 불교학을 수학한 후, 미얀마 고승 파욱 사야도와 세계적 명상스승 아잔 브람 선사에게 가르침을 받았고, 태국 · 미얀마의 밀림과 세계 도처의 국제명상센터, 송광사 · 범어사 · 통도사 등에서 20여 년 동안 수행하고 견문을 넓혔다. 참선 명상강의 시청률 1위, 불교방송 BBS TV 강의 다시보기 1위 등, 명상강의 돌풍을 일으킨 명강사 선승이기도 하다.

저서로는 〈명상입문서 멈춤의 여행〉 역서와 편저로 아잔 브람의 〈시끄러운 원숭이 잠재우기〉 〈성난 물소 놓아주기〉 〈슬프고 웃긴 사진관〉 등이 있고, 〈초기불교와 간화선 통합수행〉 출간을 준비 중이다.

▲역자 **여현**은?

본명은 김미옥. 경북대 사학과를 졸업하고 미국 웨스턴 버지니아 주립대학서 영어교육학 석사를 받았다. 현재는 참불선원 문화학술담당과 명상지도사로서 입승 소임을 맡고 있다.

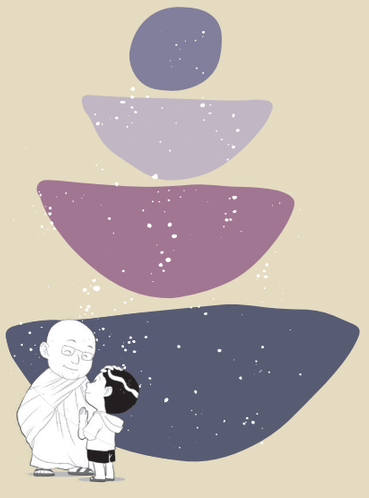
사회적 거리두기에 지친 당신의 마음을 여는 책
마음의 고통은 선택 사항, 내려놓으며 얻는 비움의 행복



아잔 브람 지음 | 각산 스님 감수 | 여현 옮김 | 가격 14,000원

〈술 취한 코끼리 길들이기〉 세계적 명상스승
아잔 브람 스님이 전하는 365일 행복 명상록

스트레스는 해야 할 일이 많기 때문에 일어나는 것이 아닙니다.
견딜 수 없을 정도로 버거울 때
어떻게 쉬어야 할지 모르기 때문에 생깁니다.
불안할 때, 그냥 마음 편히 지내세요.
자신을 운전자가 아닌 승객으로 생각하고
삶의 여행이 어디로 향하는지 그냥 지켜보세요,
제일 중요한 것은 '나의 마음'입니다.



도서문의 ddyj513@naver.com