

“수행할땐 많은 짐 내려 놓으세요”



놓아버리기
아잔 브람 지음
해안 스님 옮김
공리 펴냄
2만5천원

“수행 중에는 무언가를 축적하거나 어떤 것에 집착하는 마음을 꺾어버리는 안됩니다. 그 대신 모든 짐을 기꺼이 내려놓고 포기하는 마음을 개발해야 합니다. 일상서 우리는 무거운 여행가방 같은 많은 의무의 짐을 들어야 합니다. 수행 할때는 많은 짐을 내려놓으세요.”

이 책을 쓴 저자 아잔 브람은 《슬 취한 코끼리 길들이기》라는 책으로 독자들의 마음을 어루만져주었던 캄보지대 출신의 이론물리학을 전공한 공학도다. 그는 영적인 삶에 대한 갈망을 가슴속에 품고 아잔 차스님의 제자가 돼 태국에서 오랫동안 수행했다. 이어 호주로 건너가 남반구 최초의 사찰인 ‘보디나나 사원’을 세웠다. 여기서 그는 불교명상에 관한 깊은 경험과 심오한 통찰을 명쾌한 설명과 뛰어난 유머감각으로 잘 마무리했다는 호평을 받았다. 특히 그의 법문은 사원의 홈페이지나 유튜브를 통해 매년 전 세계 수백만 사람들이 들을 정도로 인기가 높다. 삶의 본질을 꿰뚫는 그의 가르침은 진정한 행복과 진리를 추구하는 이들에게 많은 영감을 주기 때문이다. 이 책은 삶에서의 행복이나 깨달음을 위

해 명상하는 사람들에게 구체적 명상법을 제시하며 불교명상을 통해 도달되는 깊은 정신 단계들을 보여주고 있다. 아잔 브람 특유의 위트와 유머가 가미돼 비교적 경쾌하게 책장이 넘어가지만 그 내용만큼은 결코 그리 가볍지 않다.

불교명상에 관한 초보자라면 그저 체계적이고 실용적인 명상 서적 정도로 여길 수도 있다. 하지만 불교명상에 어느 정도 지식과 경험이 있는 수행자가 이 책을 읽게 되면 놀랄지도 모른다. 그동안 어떤 책에도 제대로 다루지 못했던 많은 내용들이 이 책에서 제시되기 때문이다. 한 가지 예를 들어 보면, 수행을 통한 초월적 지복의 상태인 ‘선정’에 도달하는 방법과 선정 상태에 대한 자세한 묘사가 바로 그것이다.

그렇다면 이 책에서 말하는 ‘놓아버리기’란 어떤 의미일까? ‘놓아버리기’에는 매우 다양한 차원들이 존재한다. 우선 일상을 살아가는 사람들 입장에서 ‘놓아버리기’는 ‘진정으로 합리적인 인간되기’라 말할 수도 있다고 저자는 설명한다. 사람들은 보통 그들이 과거에 했던 말과 행동들을 후회하고 자책하기도 하며, 미래에 대해 걱정한다. 왜 그럴까? 이것은 우리 마음이 과거와 미래를 부여잡고 있기 때문이다. 이렇게 꽉 잡으면, 실체가 없던 과거와 미래가 형상과 무게를 갖게 되고 우리를 힘들게 짓누르게 된다. 자신의 마음을 자세히 관찰해보면 우리의 인식과 생각 대부분이 과거 혹은 미래와 관련된 것임을 발견할 수 있다. 합리적인 사람이라면 과거와 미래라는

불필요한 짐을 놓아버리기 때문이다.

과거와 미래를 놓아버리고 현재 이 순간에만 깨어 있으면 이전에는 경험 못했던 정신적 충만감, 행복을 느끼게 된다. 자신을 고통스럽게 만들었던 것을 놓아버리면 당연히 행복해진다는 저자의 논리다. 이렇게 ‘놓아버리기’는 삶의 무게를 덜어내고 행복을 가져오는 한 방법이다. 요즘처럼 경쟁이 치열한 사회에서 현대인이 느끼

불교명상 경험 통찰과 유머로 설명 ‘놓아버리기’는 합리적인 인간되기 마음 활용하려면 그 원리 이해해야 ‘놓아버림’, 멈춤 통한 달콤한 경험

는 스트레스는 정말 심각하다. 기본적으로 스트레스는 마음의 문제다. 하지만 대부분 사람들은 마음을 제대로 이해하지 못한 채, 자신들이 원하는 대로 마음을 통제하고 조종하려한다. 이는 불난 데 기름을 붓는 것과 같다. 컴퓨터를 잘 이용하려면, 그 원리를 이해하고 다양하게 응용해보면서 능숙해져야 하는 것처럼, 마음도 그 원리를 제대로 이해하고 적용시켜보면서 마음을 다루는 데 능숙해져야 한다. 그러면 괴로운 감정이 닦쳐올 때는 어떻게 대처해야 할까? 대부분 사람들은 이런 부정적 마음을 감지하면 이것을 쫓아버려만 한다. 하지만 이렇게 반응하면 우리



아잔 브람은 수행중에는 기꺼이 포기하는 마음을 개발해야 된다고 강조한다.

마음은 상처를 입고 더욱 옳아가게 된다. 괴로운 감정이나 생각들이 밀려온다면 먼저 이것을 자연스러운 일이라 받아들이며 거부하거나 싫어하지 않는 것이 좋다. 이것이 ‘놓아버림’ 혹은 ‘멈춤’을 통해 경험하는 답글함이다.

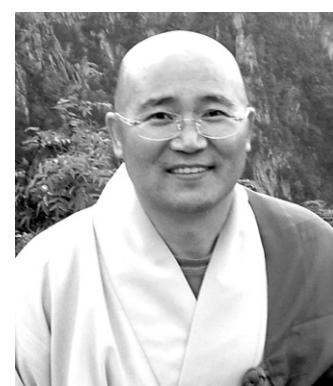
많은 수행자들도 마음에 관해서 일반인들과 비슷한 오류를 범하고 있다. 사람들은 자신들이 원하는 대로 마음을 통제하고 조종하기 위해 부단히 애쓴다. 마음은 우리가 원하는 대로 할 수 있는 것이 아니기 때문이다. 이런 악순환을 끊는 것이 바로 불교수행이라고 저자는 말한다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbul.com

시와 에세이로 조명한 합천 해인사



시간의 선물
성원 스님 지음
담앤북스 펴냄
1만 4천원



제주 약천사 주지 성원 스님

올해 초 저자가 주지를 맡고 있는 제주 약천사에서 스님을 만났다. 몇 번 보지 않았는데도 이상하게 낯설지 않았다. 그 이유가 궁금했다.

돌아서 오는 길에 그 해답이 생각났다. 뱃 속 깊이부터 우러나오는 스님의 너털웃음이 수행자로서 소탈함을 전해주었기 때문이다. 그리고 1시간 남짓 동안 나는 스님과의 대화중 인상적인 대목이 있었다.

“제가 세상에서 제일 행복한 스님입니다”라고 그 말을 듣는 순간 처음에는 어리둥절했다. “자기 자신을 세상에서 제일 행복하다고 어떻게 저리 자신감 있게 말할 수 있을까” 생각했다. 또한 부러운 마음이 들었다.

그 이유를 이제야 알 것 같았다. 이번엔 출간한 스님의 책 곳곳에서 행복의 숨결을 느낄 수 있었다. 역시 이 책 머리말 끝머리에 자신을 소개하며 스님은 당당히 독자들에게 또 밝혔다. ‘세상에서 제일 행복한 사문 성원’이 이 책을 썼다고.

지난 7년 전부터 현재까지 월간 <해인>지에 표제시를 써 온 작가인 성원 스님은 자신이 1991년부터 97년까지 약 6년간 머물던 경남 합천 해인사에서의 단상을 80편의 시와 8편의 에세이로 묶었다. 주제는 ‘부도’ ‘외나무다리’ ‘총림의 문’ ‘석탑’ ‘석굴’ ‘범종’ 등 해인사 정보물들을 비롯 ‘그리운 당신’ ‘구도’ ‘삶의 그림자’ 등 해인사에서 살면서 느낀 삶의 생각들이다.

시를 쓴 방식이 독특했다. <해인>지서 해인사 관련 사진들을 보내면 스님은 그것을 보며 시심을 발현했다. 과거 해인사 승가대학서 수다라 편집장까지 지낸 해인사 때문일까? 오히려 이 방식이 과거 해인사서 공부하고 수행정진하며 느꼈던 추억들을 새록새록 꺼내 볼 수 있어 좋은 시간이었다고 한다.

성원 스님은 “이 책에는 해인사의 사계절 풍경과 정보물들에 대한 시 뿐만 아니라 해인사에서 일어났던 대소사건들도 들어 있다”며 “특히 해인사 승가대학서 큰 가르침을 받았던 前 조계종 총무원장 지관 스님이 지난 1월 임직하셨을 때 개인 사정 때문에 찾아뵙지 못해 마음에 걸렸는데 ‘다비시’ 사진을 받고 시로 옮기면서 그 송구스러움을 조금이나마 씻을 수 있었다”고 회고 했다.

그래서일까? ‘다비’라는 부제의 시에는 그리움의 여운이 담겨 있다. “한 생을 두고 태워도 태워도 마저 태우지 못해 마감한 생의 뒤안길 다시 태워야 할 지독한 삶의 찌꺼기/ 버리고자 잊고자 몸부림치면 철수록 더욱 밀착되어지는 나라고/ 이름 불리운 차라리 타인이었으면 좋았을 것을...”

세월에 변하지 않는 단단한 기상을 전하면서도 부드러운 스님의 시 한 수, 명상의 글 몇 줄을 찬찬히 읽어 가노라면, 평

7년간 <해인>지 표제시 묶어 해인사 관련 80편 시와 에세이 ‘다비’ 지관스님 입적 슬픔 표현 잔잔한 시심 마음의 휴식 전해줘

소 놓지던 자성의 소리가 내면서 맑게 들려오는 듯하다. 풍성한 나무 그늘 아래 편안히 앉아 있는 느낌을 주는 스님의 글은, 바쁘게 앞만 보고 살아가는 우리들에게 한 걸음 쉬어가는 마음의 휴식을 준다.

특히 ‘시간’에 대한 평소 생각을 시로 옮긴 글에서 그런 휴식의 감정이 돌아온다. “일생 스스로 거둬 들인 시간 그 긴 세월 위에서 길을 나선다/다시 나서는 길은 돌아오지 않는 길이 아니다 돌아와 자리 할 뿐 공간도 시간도 없는 그 곳/ 다시 열리지 않는 두 번 다시 닫히지 않는 시간의 두께/마땅히 주어 매어두 나야할 곳 다시 어디 있을까”

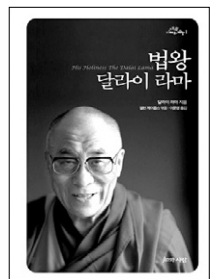
“시를 통해 그것을 읽는 사람들이 아름답고 풍요로운 시간속에서 조금이나마 삶의 시간을 늦추며 살 수 있으면 더 이상 바랄게 없다”는 성원 스님의 말을 들으니 왜 스님이 ‘세상에서 가장 행복한 사람’이라고 하는지 고개가 끄덕여 진다.

성원 스님은 현재 제주 약천사 주지 겸 서귀포불교대학 교수, 한국국제협력단(KOPICA) 자문위원, 유니세프 서귀포후원회 자문위원 등으로 활동하고 있다. 김주일 기자

달라이 라마가 전하는 부처님말씀

법왕 달라이라마

달라이 라마 지음 | 엘렌 제이콥스 역음
知名 사랑 펴냄 | 1만2천원



법왕 14대 달라이라마, 텐진 가초는 현존하는 주요 종교 지도자들 중 하나다. 그는 성년 이후 삶의 대부분을 친절과 연민을 전파하고 인류 난제들에 대해서 실용적이고도 영적 조언을 하는 데 바쳐 왔다. 이 책은 달라이 라마의 많은 책과 강의뿐 아니라 좌담과 시에서 선별한 감동적 글들 한데 모은 문집 형식으로 그의 인류애, 지혜, 유머, 용기 등을 엿볼 수 있다. 부처님의 진리를 분명하고 간결하며 읽기 쉽게 표현한 달라이 라마의 글들

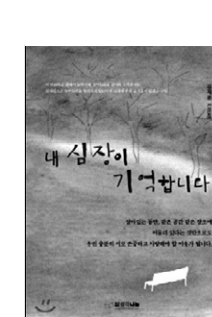
을 소개하고 있어 메시지가 설득력 있게 전해진다.

이 책은 ‘진정한 친구, 연민’에서 시작하여 ‘티베트 여성 불자의 파워’에 이르기까지 달라이 라마의 25가지 가르침들을 네 주제별로 엮었다. 세부 내용으로는 친절, 사랑, 연민, 이타심과 같은 주된 불교의 가르침이 제시될 뿐만 아니라 티베트, 세계평화, 환경, 과학, 여성, 교육 등의 문제가 다뤄진다. 또한 달라이 라마의 노벨 평화상 강연과 인터뷰 내용, 몇몇 시와 기도문 등도 수록됐다. 달라이 라마가 설파하는 다양한 가르침과 더불어 누구나 그를 사랑하고 숭배하게 만드는 따뜻한 마음, 깊이, 엄숙함, 위트, 문학성 등이 잘 드러나 있다. 달라이 라마는 지구의 안녕을 보살피려 하는 필요성을 강력하게 주장하며, 자연환경을 사람으로 보살피고 보존해야 한다고 역설한다. 김주일 기자

마음속 울림 큰 군법사 에세이 74편

내 심장이 기억합니다

김재운 지음 | 생각과 나눔 펴냄 | 1만5천원



이 책은 군종법사로 있는 저자가 자신을 반추하며 세상과 사람에 전하는 진솔한 고백이다. “사랑하기 위해 태어난 영혼이 사랑하는 고백을 하지 않으면 살아도 산 것이 아니다. 사랑하는 영혼들과 함께하는 시간이 얼마나 기쁘고 가슴 벅찬 일인가?” 그러면서 또 이렇게 이야기를 이어간다. “그 고마운 사람들에게 가슴속 진심을 고백하고 사랑을 보여줄 수 있다면 진정한 성공을 이룬 것이다. 하지만 사랑하는

사람에게 아픔을 주고 상처 주는 말을 해서 고통을 준다면 부자이고 명예가 있어도 그건 후회하는 삶을 사는 것이다”

책은 이렇게 가슴을 울리는 이야기와 함께 이야기마다 시를 실어 울림을 더욱 깊게 하고, 지은이 자신이 직접 그린 동화 속 풍경 같은 삽화까지 담아, 읽는 재미와 감동을 더하도록 구성했다.

이렇듯 잔잔히 펼쳐지는 74편의 소담스런 이야기는 행복과 희망이라는 가치가 멀리 있지 않고 가까이 있다는 것을 느끼도록 한다. 저자 김재운은 동국대 불교대학 석학과를 졸업하고 같은 대학원 석학과 석사과정을 수료했다.

직지사에서 사미계를, 통도사에서 비구계를 각각 수지한 뒤 영천 3사관학교에서 군종법사 55기로 임관했다. 법명은 형지(炯至)다. 현재는 호국대성사 주지 법사로 있다. 김주일 기자

64형으로 나는 체질의 공금증 무료

사람을 보면 64형으로 나누어서 나의 체질을 알수있으며 모든병의 원인과 성격변화를 줄수있는 체질한약차는 복용시 본인이 좋다는걸 느낄수있고 맞는음식 맞는과일 맞는차가 공금하신분 연락하세요.

스님들의 수행과 건강에 특혜를 드립니다.

상담연락처 010-9373-3778

풍기정품 홍삼액기스.인삼

직접재배가공하여.양심을 속이지 않고만든 100mlX60포(한달분)홍삼액기스. 산삼배양근추출액(레드파워)홍삼편. 홍삼청국장. 직접재배하는인삼

※ 홍삼의 사포닌은 성분과 향기를 보유하기 위하여 저온에서 72시간이상을 숙성발효시켜만든 홍삼액기스입니다.

■ 영농법인 풍기정품인삼제조창 풍삼정
TEL 054)636-2174 / 016-815-2174

특강안내

수정기공 Soojung Touch Therapy
대한민국 인증대상(기공부문)
2012년 대한민국 신지식인 선정기념

무료 공개체험 신지식인 공부를 위하여 수시 공개합니다 전화요망

교 재 : 75,000원 특가 68,000원
정기강의시작 : 매월 첫째 일요일 오후 1시 30분~6시
장 소 : 수원시 성균관대학역 주변
모집인원 : 매회 8명 이내
연 락 처 : 010-3463-7806
홈페이지 : soojung99.pe.kr

수정기공 창시자 김문기 원장 직강
온라인번호 : 농협 207176-51-204175

전통 범음범패 (바라,작법) 과정 학 인 모 집

삼귀의, 사홍서원, 거불

1. 교육과목 : 기초 - 도량식, 아침종송, 사시마지, 저녁예불, 각단예불, 목탁, 요령, 북, 태징, 동광쇠, 타법
기본 - 천도제의식 : 1. 시련, 대령, 관육, 39위, 2. 봉청짓소리, 대령소(고혼소)복천계, 향화청(짓소리), 고아일삼귀명정례, 긴소리, 짧은소리
3. 상단, 관음시식, 상용영반
4. 천수바라, 사다라니바라, 요잡바라, 화의제바라
5. 나비춤(도량계, 다계)
고급 - 생전예수계, 수륙제, 방생, 시다림, 종사영반, 다비식, 종사이운, 괘불이운

2. 개강일시 : 수시모집
3. 교육시간 : 매주 토요일 오후2시~오후 6시
4. 수 강 료 : 입학금 10만원 (교재비 별도)
5. 접수처 및 강의장소 : 한국불교대학교 부산서부중무원사 (부산광역시 동구 초량3동 1162-1서강빌딩502호)
6. 제출서류 : 수강신청서 1부 (본중무원에서 교부) 반명함판사진1매
7. 접수기간 : 상시
8. 연 락 처 : 051)442-1818 / FAX : 051)442-1817 010- 2554-5582 (총무국장) 010-9467-0346

한국불교대학교 부산서부중무원