

# “몸과 마음에 친절해지세요”

## 아잔 브람 스님이 지도하는 세계명상 힐링캠프-동국대

아잔브람 스님이 지도하는 세계명상힐링캠프가 동국대 국제선센터 대강전서 1월 10일~1월 16일까지 열렸다. 명상을 통해 마음의 고요를 찾고 마음의 평화를 찾아가는 이 프로그램은 200여 참가자들이 참석해 성황을 이뤘다.

참가자들은 아잔브람 스님의 법문을 듣고 이에 따라 명상하면서 일어나는 의문들을 하나하나 풀어가는 시간을 가졌다. 1월 11일 동국대국제선센터에서 열린 세계명상 힐링캠프 명상 참가자들의 ‘그룹인터뷰’ 현장을 따라가봤다.

힐링캠프 참가자들은 부처님의 권고에 따라 침묵해야 하며, 개인 소유의 아이패드 휴대전화 인터넷 사용을 금한다. 또한 음주와 흡연을 금하며 귀금속 착용도 금지한다.

참가자들이 지켜야 할 8개도 있다. ①살아 있는 생명은 해치지 않는다. ②주지 않는 물건은 갖지 않는다. ③금욕생활을 한다. ④사실과 다른 거짓말은 하지 않는다. ⑤정신을 흐리게 하는 약물이나 음주를 하지 않는다. ⑥매 아닌 적에는 먹지 않는다. ⑦향수와 장신구로 치장하거나 유희와 오락을 금한다. ⑧사치스러운 침상과 침구를 사용하지 않는다.

스님의 수행법은 마음관찰-호흡관찰-호흡의 전체보기-감미로운 호흡-마음의 보름달-니미따(nimitta)의 체합-선정으로 이어진다. 이제 참가자들은 대강전에 앉아 가 부좌를 틀고 명상에 든다.

스님은 “수행의 참된 목적은 친구들에게 자랑할 만한 근사한 어떤 것을 얻고자 하는 것이 아니라 모든 것을 놓아버리는 것”이라며 “제대로 명상하는데 성공하는 사람들은 잃는 사람들이다. 그들은 집착을 잃어버린다. 깨달은 사람들은 모든 것을 다 잃는다”고 설명했다.

오후 1시간 30분 정도의 명상이 끝난 뒤



아잔 브람 스님이 지도하는 세계명상힐링캠프가 동국대 국제선센터 대강전서 1월 10일~1월 16일까지 열렸다. 명상을 통해 마음의 고요를 찾고 마음의 평화를 찾아가는 이 프로그램은 200여 명의 참가자들이 참석해 성황을 이뤘다.

참가자들의 수행을 점검하는 그룹 인터뷰 시간을 가졌다. 여기에는 오늘 처음 명상에 참가한 이부터 시작해 20년 동안 간화선을 경험한 수행자들까지 35명의 참가자들이 그룹 인터뷰에 참여했다. 인터뷰는 수행하면서 들었던 고민 의문점 등을 그 자리에서 묻고 답하는 즉문즉설 방식으로 진행됐다.

호흡을 할 때마다 몸이 긴장을 한다고 말하는 질문자에 대해 스님은 몸과 마음에 대해 친절하게 대하라고 답한다. “너무 긴장하지 마세요. 몸과 마음에 친절하면 마음이 가라앉고 몸이 사라지는 경험을 할 것입니다. 물론 이런 경험을 하다보면 몸이 더 무겁고 몸의 일부가 뜨겁게 느껴지는 경우도 있습니다. 하지만 이는 힐링이 되는 과정입니다. 제 제자들 중에서도 수행을 하면서

“호흡에 집중 고요해지다보면 저절로 맑아 집니다”  
간화선·명상수행 차이 없어

예전에 사고가 났던 부위가 뜨거워지는 경험을 하는 이들이 있었습니다. 하지만 이 모두가 치유 되는 과정이었죠”

명상을 처음 경험했다는 참가자들도 다수였다. 이들 대부분은 호흡을 자주 놓쳤고 망상이 들어 괴롭다고 질문했다. 명상을 할 때 목도 간지럽고 자꾸 호흡을 놓친다는 한 보살님의 질문에 대해 스님은 가만히 놓아 두면 수행이 모든 것을 갖게 해준다고 전했다. “집안 일 등 다른 생각은 하지 말고 여기에 집중하십시오. 편안하게 있으면 목도 스스로 나아질 것”이라며 “호흡에 집중하려고 노력하지 말고 평화로운 마음을 가져 보라”고 답했다.

명상을 하는 동안 마음을 어디다 두어야 할지 모르겠다. 마음을 놓아버린다고 생각하면 잠이 오고 멍한 상태가 되는데 어떻게 해야하냐고 호소하는 질문자도 있었다. “마음은 어디엔가 있습니다. 그 마음은 처음 있는 곳에 갖다 두어야 합니다. 몸은 당신이 가지고 있는 것이 아니라 본성이 가지고 있는 것입니다. 본성이 그곳에 있을 뿐입니다. 더 이상 문제가 없습니다. 마음을 내려놓으면 걱정할 필요가 없습니다”

그렇다면 명정함과 고요함의 차이는 무엇일까? 스님은 이에 대해 안개를 비유로 들어 설명했다. “아침에 안개가 짙게 뜨지

만 해가 뜨면 밝아집니다. 꾸준한 명상을 통해 고요해지는 연습을 하다보면 저절로 맑아지는 것입니다. 이처럼 우리의 수행도 쌓이고 쌓이면 맑아지죠”

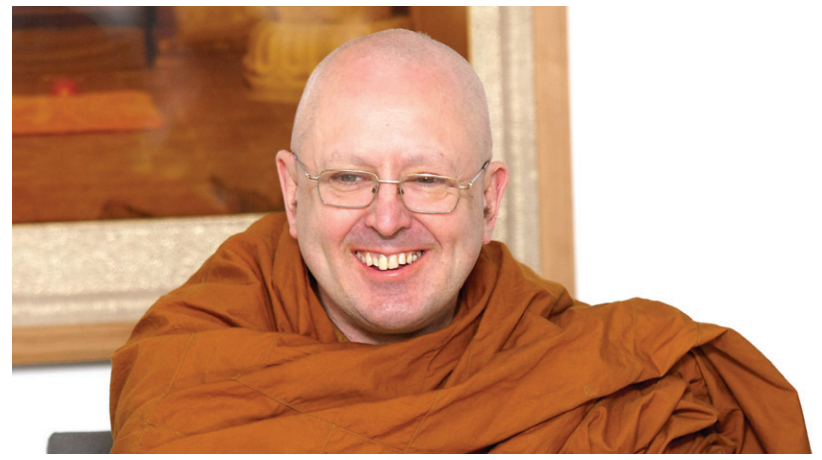
고요해지고 싶지만 내 생각과 마음이 과거와 미래로 움직이고 욕망을 쫓을 때에는 어떻게 할까? 스님은 이에 대해 마음이 지금 현재에 만족하지 못하기 때문이라고 충고한다.

“지금 여기에 있음을 감사히 여기면 원하는 것이 줄어들게 됩니다. 현재 호흡에 집중하면 결정해야 할 일도 해야 할 일도 없습니다. 그리고 오직 평화로워질 수 있습니다. 이러한 정말 재밌는 영화 볼 때 다른 생각을 하지 않잖아요? 이처럼 호흡에 정말 흥미를 가지면 즐거워지고 여기에 행복과 만족을 느낄 수 있습니다. 이것이 정말 중요합니다”

간화선이란 명상이든 수행의 방법에는 차이가 없다고 말하는 아잔 브람 스님. 스님은 오직 마음의 평화와 휴식을 얻기 위해 제대로 수행하는 것이 중요하다고 전한다.

글=정혜숙 기자 lwis@hyunbul.com  
사진=박재원 기자 wanhollo@hyunbul.com

아잔 브람 스님은...세계적 명사가 아잔 브람 스님은 1951년 영국 런던의 가난한 노동자 집안에서 태어났다. 케임브리지대 물리학을 전공한 스님은 물리학인으로는 자신을 둘러싼 사물과 인간, 그리고 세상과 삶의 이치를 설명할 수 없음을 알게 됐다. 이후 세계적으로 유명한 태국의 아잔 차 스님을 찾아가 수행자가 된다. 아잔 차 스님에게 가르침을 받은 스님은 호주로 건너가 불법을 전파한다. 이후 스님이 오랜 명상으로 터득한 ‘생각을 사라지게 하는’ 마음훈련법은 호주를 넘어 전 세계로 전파된다.



한국을 방문한 아잔 브람 스님은 1월 10일 한국불교역사문화기념관에서 기자회견을 가졌다.

## “빨리빨리 보다 여유 찾아야”

### 세계적 명사가 아잔브람 스님 한국 방문

“여러분, 이 물건을 5분 이상 들고 있으면 무겁다고 느끼시겠죠? 이 컵 때문에 편안하지 못하다면 내려놓아야 합니다. 30초만 놓았다가 다시 들어본다면 쉽게 다시 들 수 있겠죠? 명상도 이와 같습니다. 잠깐 나를 내려놓는다면 한 시간해야 할 일을 15분 만에 할 수 있는 집중력이 생깁니다”

세계적인 명사가 아잔 브람 스님이 한국을 방문했다. 스님은 1월 10일 한국 불교역사문화기념관 2층에서 기자회견을 갖고 선정 체험과 실제 깨침에 대해 설명하는 시간을 가졌다.

케임브리지대 물리학도였던 스님이 수행자가 된 이유는 뭘까? 스님은 명상이 지금 현재에 만족하지 못하기 때문이라고 충고한다. “지금 여기에 있음을 감사히 여기면 원하는 것이 줄어들게 됩니다. 현재 호흡에 집중하면 결정해야 할 일도 해야 할 일도 없습니다. 그리고 오직 평화로워질 수 있습니다. 이러한 정말 재밌는 영화 볼 때 다른 생각을 하지 않잖아요? 이처럼 호흡에 정말 흥미를 가지면 즐거워지고 여기에 행복과 만족을 느낄 수 있습니다. 이것이 정말 중요합니다”

그는 불교가 몸과 마음의 건강을 함께 가져다 준다고 말한다.

“이사회부터 두세달 밖에 생명이 남지 않았다는 통보를 받은 학생이 명상을 통해 암세포를 줄여 나가는 경우를 봤다. 명상으로 이런 효과를 얻은 예는 수없이 많다. 현대 심리학 역시 불교를 기반으로 한다. 불교는 2천 5백년 동안 마음 공부를 탐색해 왔고 우리의 마음을 편안하게 이끌어 왔다”고 전했다.

스님은 불교 수행이 가져다 주는 지혜를 개몽에 비유하기도 했다. “여러분이 어느날 길거리에서 개몽을 밟았다고 그대로 집으로 가져 오십시오. 그리고 사과나무 밑에 똥을 떨어내십시오. 그리고 1년 후 사과를 먹을 때 자신이 밟았던 개몽을 기억하십시오. 이처럼 불교는 어려움에 맞닥뜨렸을 때 그 경험을 받아들이고 성장하면서 지혜를 얻는 것입니다. 친절을 배우는 것이 불교죠”

스님의 명상 수행법은 간화선과도 닮아 있다고 밝혔다. 스님은 “나의 수행법이 다른 종류의 명상과 차이점이 있는 것은 아니다. 현대차와 기아차가 차이가 없듯이 말이다. 목적지만 다르다면 된다. 어떻게 운전하느냐가 중요하다. 즉 어떤 종류의 명상을 선택하느냐보다는 어떻게 명상하느냐가 중요하다. 이를 통해 평화롭고 친절하며 자신에게 관대해지려고 노력하라”고 전했다.

스님은 한국인들이 고요하게 있는 법을 모른다고 지적했다. 스님은 “모두가 빨리빨리를 외친다. 하지만 천천히 조심스럽게 하면 훨씬 더 많은 일을 할 수 있다. 서두르다 보면 실수가 많다. 천천히 일을 하다보면 실수를 줄일 수 있다. 무덤에서 부자가 되는 것은 아무 소용

### “멈추어 명상에 잠겨 보세요” 평화와 행복 얻을 수 있어요”

이 없다. 죽기 전에 평화롭게 쉬는 법을 배우야 한다”며 스스로의 여유를 찾을 것을 강조했다.

그렇다면 선정에 드는 것은 우리 삶에 어떤 변화를 가져 올까? 스님은 이에 대해 당근을 쫓는 당나귀에 비유했다. “목에 당근을 달아서 따라가게 하면 어떻게 될까요? 아무리 달려도 앞에 있는 당근 때문에 당나귀는 계속 달릴 것입니다. 그러다가 멈추면 어떻게 될까요? 그 반대로 당근이 입 안으로 들어오겠죠. 우리 인생도 이와 같습니다. 결국 쾌락은 이 앞에서 더 멀리도 가까이 가지도 않습니다. 멈추어 명상에 잠겨 보세요. 가만히 있으면 평화와 행복을 얻을 수 있습니다”

아잔 브람 스님은 앞으로 8박 9일 동안 한국에 머물며 동국대 집중수행 인터뷰와 더불어 안국선원 불광사 봉은사 조계사 구룡사 봉암사 등에서 법문을 펼치고 1월 17일 출국한다.

글=정혜숙 기자 · 사진=박재원 기자



참가자들은 30여 명씩 그룹을 이뤄 명상수행에 대한 인터뷰 시간을 가졌다.



**저작권자  
상표권자 정 흥 교 (법화 중헌)**

저자는 경주불국사, 대구동화사, 부산범어사 승가대학에서 수학하고 고령고찰고산사, 석불사 등 주지직을 수행하고, 동방칠성교주, 전통불교조계종정을 역임, 지금은 「구단구궁법교주」로서 자비의 방편화문인 「구단구궁법」을 세상에 널리 펼쳐 많은 중생을 요익케 하고 있다.

알기 쉬운

# 구단구궁법

특허

상표등록번호 : 40-0863341호  
서비스등록번호 : 41-0213393호  
저작권등록번호 : C-2011-003967호

누구나 5일이면 실력자가 될 수 있습니다.  
왕초보 · 저학력 아무상관 없습니다.  
써먹지도 못하는 죽은 학문이 아니라 살아있는 이시대의 필수과목입니다.

신문,인터넷, 정·부정간행물, 도서, TV, 유·무선라디오 광고 및 교재 무단복제, 강의하면 민형사상 엄중한 처벌을 받습니다.  
※ 저작권 : 5년이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금  
※ 상표법 : 7년이하 징역 또는 1억원 이하 벌금

**강 의 일정보**

- ◆ 제 1일 - 구단구궁의 제법칙
- ◆ 제 2일 - 구단구궁비결 문구해석
- ◆ 제 3일 - 교재 중심(일련의 사태 재해석)
- ◆ 제 4일 - 구단구궁용신의 제법칙
- ◆ 제 5일 - 구단구궁 실천감정

- 손으로 짚어 5분안에 자금회전, 일의성패, 직업, 성격, 적성, 궁합, 택일, 이사방위 등을 주저없이 판단하고 신통법으로 미래를 예측함
- 한문에 관계없이 초보자도 가능함
- 귀신뽑아 조상천도연계
- 교육이수 후 즉시 영업 가능함
- 사찰, 포교당, 철학관, 상담소 운영에 획기적인 방법

**구단구궁법대학** 부산광역시 북구 백양대로 1172길 ☎ 전화 010-7415-0803 / 051)343-0803 <우체국 601401-01-001843 예금주: 자비실천불교연합회>  
인터넷 검색창 : 구단구궁법