

# 고통도 삶의 일부로 받아들여라



**받아들임**  
타라 브랙 지음  
김선주, 김경호 옮김  
불광 펌  
1만9800원

이 책은 누구나 겪었을 법한 얘기, 누구나 겪고 있을 마음의 고통을 다루고 있다. 사업이 망해서 자책하는 40대 중반의 사장, 컴퓨터 게임에 빠져 있는 아들과 다투는 엄마, 먹는 걸 도저히 멈출 수 없는 20대 여성 등 우리가 한 번쯤 되어봤거나 우리 곁에 있음직한 누군가다.

심리치료와 명상 분야 전문가인 저자는, 자신이 만난 사람들 얘기를 구체적이고 생생하게 그려낸다. 왜 그들이 그런 고통을 겪게 됐는지, 고통을 만났을 때 느낌이 어떤지, 명상을 통해 고통을 선명하게 바라봤을 때 몸에서 어떤 감각이 느껴지는지, 어떤 과정을 거쳐 고통이 사라지는지를 하나하나 놓치지 않고 담아냈다.

이 책이 무엇보다 대단한 건, 저자 스스로 일상에서 겪은 고통들을 고백하고, 어떻게 그 고통에서 자유로워졌는지까지 밝힌다는 점이다.

저자는 자신의 인간적인 면을 드러냄으로써 '누구에게나' 고통이 있으며, 우리는 치료자와 환자로 나뉘는 게 아니라 공통의 문제를 안고 있는 친구임을 보여주고 있다. 따라서 이 책 속 얘기들은 '그들'의 얘

기가 아니라 바로 '나'와 '우리'의 얘기다. 내가 나를 향해 퍼붓던 비난의 화살에 대한 얘기와, 내가 나를 진정으로 사랑하기까지의 과정을 생생하게 그려낸 얘기다. 그렇기 때문에 이 책을 읽는 누구나, 자연스럽게 얘기 속으로 빠져들어서 함께 아파하고 함께 치유되는 경험을 하게 된다. 독서를 마치고 주위를 둘러보라. 어느덧 나를 더 사랑하고 타인의 고통에 귀 기울이고 있는 자신을 발견할 것이다.

우리는 자주 '나는 쓸모없는 인간이고 사랑받을 자격 없다.'고 생각한다. 그런 생각에 빠져 있을 때 다른 사람을 보면 일도 잘하고 사랑스러워 보여서 더 비참해진다. 대체 왜 그럴까?

바로 '내'가 세상의 주인공이고, '내'가 다 할 수 있다고 생각하기 때문이다. 그런 데 정말 그런가? 그렇지 않다는 건 우리도 이미 알고 있다. 하지만 그런 생각의 습관에서 벗어나는 게 여간 어렵지 않다.

그렇게 자책에 빠져 괴로울 때, 위로라는 힘이 된다. 하지만 우리 사회에 넘쳐나는 위로 콘텐츠는 위로를 하는 데 급급한 나머지, 왜 사람들이 아파하는지 진단하고 그에 따른 처방을 내놓지는 못하고 있다.

이런 위로는 순간의 편안함과 만족감을 주지만 우리가 지속적으로 행복하도록 이끌어 주는 못한다. 심지어는 "괜찮아, 네 잘못이 아니야. 그저 잠시 쉬면서 기운을 차린 후 다시 열심히 뛰어."라고 말하는 위로도 있다. 이런 위로는 힘든 현실을 버티게 만드는 '진통제' 그 이상도 이하도 아니다. 그

런이 약효가 떨어지면 다시 자책에 빠지고, 다시 약을 찾는 굴레에서 벗어나지 못하는 것이다.

그렇다면 어떻게 해야 문제의 근본을 해결해서 자책에서 완전히 자유로울 수 있을까?

근본적 자유를 위해서 우리는 '내 잘못이 아니다'와 '나는 순수한 의식이다'라는 두 가지 진실을 만나야 한다. 이 책이 이 두 가지 진실을 둘러싸고 펼쳐지는 한 편의 유니버설 드라마처럼 구성된 건, 그 진실을 우리에게 확실하게 전달하기 위해서다.

## 저자 스스로 일상서 겪은 고통 고백

### 모든 존재 어려움 서로 연결돼 있어

### 심리상담기법과 불교명상 활용

### 각장 말미에 훈련 명상법 소개

앞에서 언급했듯, 상처받고 깨지기 쉬운 이들에게는 위로와 공감이 큰 힘이 된다. 저자 역시 자신을 찾아오는 수많은 사람들에게 위로는 위로와 공감을 보내 힘을 북돋아준다. 그 다음에 저자는 그들이 사건의 '두 가지' 진실을 알게 하는 과정을 밟는데, 이때 심리상담 기법과 아울러 불교의 명상법이 활용된다.

저자가 명상법을 활용하는 건, 명상이 몸과 마음을 편안하게 하고 마음이 넓어지게 해서 상황을 있는 그대로 볼 수 있는 힘

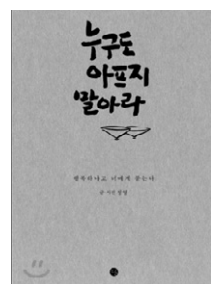
과 여유를 주기 때문이다. 그런데 왜 '불교' 명상일까? '모든 존재의 고통은 서로 연결되어 있다'는 불교의 지혜가 문제의 초점을 '나'에서 '전체'로 옮겨주기 때문이다. 그래서 불교 명상은 우리가 '내 잘못이 아니다'를 깨닫는 데 큰 힘을 발휘한다.

이를 바탕으로 저자는 '근본적 수용' 과정을 밟아간다. 근본적 수용이란 '내면에서 일어나고 있는 것을 분명히 인식하고, 본 것을 열린 마음으로 친절함과 사랑의 마음으로 감싸 안는 것'이다. 좋고 나쁨을 판단하여 나쁜 것을 밀어내거나 억누른다면, 그 밀려난 것이 언젠가는 폭발하고 만다. 대신 불교 명상을 통해 기른 힘과 지혜를 바탕으로 이 순간 경험하고 있는 것을 있는 그대로 받아들이는 근본적 수용을 한다면, 고통 역시 삶의 일부이며 우리는 모든 것을 포함하는 전체임을 알게 된다. 그리고 궁극적으로는 우리가 흘러 지나가는 개별 경험들이 아니라 그 경험을 바라보는 '순수한 의식'임을 깨닫게 된다. 그리하여 자책과 후회를 우리와 동일시하는 습관에서 자유로워져 진정한 행복을 만나게 된다.

이 책 각 장 말미에 실려 있는 명상법은, 행복을 유지하고 근본적 수용을 강화하기 위해 일상에서 할 수 있는 구체적 실천법이다. 마음챙김 명상법, 삶을 미소로 감싸 안는 법, 나를 자비로 감싸 안는 법, 티베트의 통련 수행법까지, 각자 처한 상황에서 자기의 기질에 맞는 방법을 골라서 훈련할 수 있도록 했다.

김주일 기자 kimj4217@hyunbui.com

# 아픈마음, 수행으로 녹이자



**누구도 아프지 말아라**  
클·사진 정영달 펌  
1만3800원

시인 정영은 처처에서 우직하게 수행에 전념하는 스님들을 만나며, 내주시는 말씀들을 글로 적고 스님의 모습과 절 안 풍경들 사진으로 담았다. 특색 내주시는 스님들 말씀이 때론 눈물짓게 하고, 때론 메시지가 되어 명한 마음을 깨우는 죽비 소리처럼 다가와 보다 많은 사람들에게 전해졌으면 하는 시인의 바람이, 마침내 '누구도 아프지 말아라'라는 이름으로 세상의 빛을 보게 되었다.

"영원한 행복은 내 안 깊숙한 곳에서 찾아야 한다"(허운 스님), "연습하면 돼요. 불행한 순간에도 행복을 되뇌면 마음은 돌아옵니다"(성전 스님), "감사한 것은 그 동안의 불행이 사라진 것이니 감사한 것이고, 심심한 것은 걱정이 없으니 행복하다는 것이지요."(일귀 스님) 등등, 이처럼 이 책에 등장하는 스님들의 법문 주제는 '행복'이다. 스님들도 법문만 들으면 고개가 끄덕여 지는 세민, 허운, 성전, 윤택, 해관, 무애, 혜충 스님 등 총 30분이 다. 이 스님들의 말씀을 먼저 본문에 담았다.

그리고 본문 사이에는 계승(불교적 교리를 담은 한시의 한 형태)을 실어 옛 스님들의 인생에 대한 맑고 향기로운 생각을 엿볼 수 있는 유익함도 주었다.

이 책은 우월한 시대를 살아가는 요즘 사람들의 마음을 맑게 하고, 삶의 의미를 되돌아보게 하며, 세상에 물든 아픔을 보듬어 위로해 준다. 자기를 바로보지 못하고 마음이 어지러운 사람들에게는 나를 깨우고 다독이는 죽비소리가 된다. 삶과 죽음, 집착과 미혹, 존재에 대한 인식처럼 낯설고 무거운 생각들을 친근하고 익숙하게 들여다볼 수 있는 마음의 거울이기도 하다.

책은 마치 스님과 마주 앉아 이야기를 나누는 듯한 진솔한 경험이 되며, 한 줄 내주시는 말씀들은 우리 가슴에 깊게 물들어 이 세상을 여행하는 동안 '행복'이라는 향기와 늘 동행하게 될 것이다.

"눈에 보이는 산하대지가 있고 보이지 않는 허공이 있듯이, 행복도 보이는 행복이 있고 보이지 않는 행복이 있어요. 보이지 않는 마음의 세계를 닦아서 지혜로워져야지요."

결국 모든 것은 마음 안에 있다는 말씀

이다. 눈에 보이는 것만으로 아름답고 화려함을 판단할 것이 아니라 말씀이다.

스님들은 찾아든 시인에게 한 줌의 말씀들을 내어주셨다.

수행의 삶과 그 삶에서 피는 고요한 깨달음의 이야기를 시인은 소중히 담았다. 수행의 삶은 스님들이 어느 경지에 이르러 이미 완성한 삶이 아니라 그것을 위해 애쓰는 과정의 삶이고, 또한 실천의 삶이다. 그 안에서 한 줌 내어주시는 말씀들은 이 시대를 살아가는 현대인, 불자, 때론 스님 자신에게까지 자기다운 모습, 자기를 바라보게 하는 마음을 끊임없이 밝혀 보게 하는 마음의 등불이다.

세상에 물들지 않은 고요한 그 말씀들을 세상에 전해야했기에 여기에 모은다는 저자의 말처럼, 이 세상 숲에도 짙은 초목이 드리워질 마음으로, 귀한 말씀 소중한 한 권의 책 안에 담았다. 누구도 아프지 말아라는 세상에 물든 우리의 마음

## 30여 스님 '행복' 주제 법문들

### 본문사이에 계승 신고 해설

### 행복은 마음먹기에 달려있어

### 현대인 마음 수행법 실천 필요

을 녹이고 삶의 의미를 아름답게 물들일 것이다.

이 책은 무던히도 세상을 살아가는 우리들에게 따뜻한 위안을 준다.

'누구도 아프지 말아라'는 아픈 당신을 위해 그만 아프기를, 이제 아프지 말라는 간절한 바람이며, 아파도 아픈 줄 모르고 무작정 우는 당신을 위해 그 마음을 보듬어주는 절실한 위로의 말이다. 아파서 서러이 울고 있는데, 아무도 우는 이유는 알려고 하지 않고 울지 말라고 억박지르지만 하니 더 서러워져 울음이 북받치는 세상이다. 밖에서만 답을 찾으려는 사람들, 쾌락에 빠져 자기 자신을 되돌아볼 시간이 없는 사람들, 독립적인 생활을 하는 사람들, 마음의 짐을 지고 사는 사람들에게, 이 책은 불합리한 현실 속에서 나를 참아내게 하고, 나를 살게 하며, 나를 존재하게 하는, 충분한 위로이며 이유이다.

또한 불교가 종교이기 전에 우리가 얼마나 불교적인 삶을 살아왔는지, 왜 공부를 해야 하는지 그 이유를 알게 해주며, 현대인일수록 자기의 마음을 다스릴 수 있는 수행법이 필요함을 제시한다.

김주일 기자

## 삶의 고난에 대응하는 지혜 설명

### 번뇌를 깨어나라

현진 글 | 달앤북스 펌 | 1만5천원



단단한 필력과 서정성을 갖추고서 잔잔한 이야기로 강한 울림을 전해 온 현진 스님의 산문집. '삶의 고난에 대응하는 방법'을 가르쳐 준다. (산발하는

우리가 살아가면서 경계해야 할 대상인 탐심, 집착, 미움이다. 그리고 이를 다스리기 위해 노력하고 실천했던 동서고금의 지혜들을 인용하면서 이야기를 풀어내는 방식으로 구성되어 있다.

첫째, 탐은 다섯 가지 욕망 다스리기. 탐은 남의 것을 소유하려는 욕망으로 이를 없애기 위해서는 보시를 행하라고 말한다.

둘째, 진은 화내는 습관 다스리기. 진은 자신의 교만으로 타인을 욕되게 하고 분노하는 것인데, 성냄을 없애기 위해서는 지비한 마음을 내라고 한다.

셋째, 치는 어리석은 마음 다스리기. 치는 물질에 얽매어서 낮이 나간 상태. 이를 위해서는 지혜를 닦아야 한다.

스님은 전한다. 그물고 하나를 당기면 그물망은 따라오는 법. 삶이 원리를 크게 통찰하면 세세한 번뇌는 우수수 떨어질 것이다. 김주일 기자

## 한국불교, 중생 바다에 몸 던져라

### 이게 도무지 뭣 하자는

소린지 모르겠고

김영명 지음 | 개마고원 펌 | 1만5천원



2000만 불자 시대라고 한다. 과장이 섞인 걸 감안해 통계청 공식발표를 기준으로 잡아도 한국의 불교인구는 1000만을 가볍게 넘어선다. 어느 쪽이든 대단한 숫자이다. 그런데 과연 한국 불교는 이 숫자에 합당한 무게를 제대로 감당하고 있는 걸까? 이렇듯 승려의 불교 서적에서 말하는 무상이니 무아니 공이니 중도니 하는 것들은 실명을 들어도 도대체 알 수가 없는데, 수행참선에만 정진하면

누구나 깨달음을 얻고 보살이 될 수 있는 걸까?

주목받은 정치학자이자 초보 불자인 저자는 한국 불교가 중생에게 매우 불친절한 종교라고 말한다. 알송달송 선문답과 화두 들기, 전통에만 매달려 화석처럼 굳어버린 교리해석, 불립문자를 뽐내지만 정작 스스로를 한문이라는 감옥에 가둬버린 자기 모순, 초보자의 궁극증과 답답함을 '수준 차이', '낮은 근기' 탓으로 치부하는 교만, 대승보살이 되려면서 정작 중생구제보다 중단 구제에 몰두하는 교단의 밥그릇 챙기기... 그래서 <이게 도무지 뭣 하자는 소린지 모르겠고>에서는 큰스님들이 보여주는 심오한 철학적 사유를 담은 대신, 비전문가의 눈으로 불교 핵심 원리를 간결하게 설명하고 이를 갖대고 오늘날 한국 불교의 문제점을 지적했다.

김주일 기자

**거룩하신 부처님의 도량이 철조망에 가로막혀 있습니다**  
**만등 불사 성취기도 발원문**

철조망이 강원도 동해시 대명산 향운암 진출입로에도 설치 되어 있습니다. 동해 대명산 향운암 출입로 철조망 제거 기원만등 불사 동참을 발원 합니다. 향운암은 약70년 이상 된 약사기도 도량 인데 사찰 진출입로가 2011년 4월4일 프크레이션업 과 철조망으로 가로막혀 참배객과 등산객 농민들의 출입에 제한을 받고 있습니다. (경기도 거주 산주는 평당4만원 구입후 20만원에 전부매입을 요구함) 사찰진입로 회복을 위하여 시정, 경찰서, 국민권익위원회에 진정과 탄원을 수차례 하였지만 산주의 막강한 영향력 때문인지 진입로 철망제거가 이루어 지지않고 있어서 소송 만등불사 기도 를 발원하여 기도 회향에 소통되지 못한 진입로와 아름다운 마음의 소통이 이루어 지길 발원하오니 전국 불자들의 만등 불사 1인 1등 동참을 간곡히 호소합니다.

**1인 일등 동참만이 철조망으로 막힌 사찰 진입로 소통하는 간절한 기도입니다**

만등불사 입제 : 2012년 5월 28일 (음 4월 8일)  
동참안내 : 1인 1등 1만원  
계좌번호 국민은행 689501-01-477577  
우체국 202093-01-006018

약사기도 도량 대명산 향운암  
강원도 동해시 발한동 496-4 (발한천길 43-68)  
전화 033) 532-1773. 010-2873-2888

향운암 주지 무진 함장  
신도회,관음회 일동

**한방(韓方)치료로**  
**갑상선, 통풍, 류마티스 관절염, 척추질환으로**

**오랫동안 고생하신 분은**  
**상담 받아 보세요.**

난치성질환으로 고생하시는 본인 또는 가족으로 상담이 필요하신분은 문의하십시오

**한솔한의원**  
**031)555-7780**

경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층  
대한한의학협회 의료광고심의필 제110408-중-8421호

**범음범패학인모집**

▣ 과 정 : 초, 중, 고급과정 수시모집  
▣ 교수법 : 처음 개인 교수식 후 각반 편입  
▣ 바라무 : 천수, 요잡, 춤부다라니, 사다라니  
▣ 착복무 : 도량계, 다게, 향화계, 오공양, 읊남, 기경이, 범고  
▣ 사 물 : 법당복, 태징, 광쇠, 심벌, 목탁, 요령, 경쇠타법  
▣ 국악기 : 호적, 대금, 단소, 통소  
▣ 핵심 경전강의 : 의식의 뜻과 이해

교육장소 : 대구시 달서구 상인동 1553-6 (2층) 지 장 사

문의처 : 강주 흥인 010-5325-8123  
학장 범성 010-9243-0113

**특강안내**

수정기공 Soojung Touch Therapy  
대한민국 인증대상(기공부문)  
신지식 서비스기업 대상

**무료 공개체험**  
**5월 5일 1시~2시**  
**선착순 15명**

교 재 : 75,000원 특가 68,000원  
강 의 : 5월 6일 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