

# 분노 치밀어 오를 땐 잠시 멈춰라



**잠시 멈춤**  
페마초드론 지음  
김이욱 옮김  
담안박스 펴냄  
1만2천원

분노를 조절하는 것만큼 힘든 것이 또 있을까? 전 세계에서 일어나는 잔인한 범죄들이 모두 이런 분노조절 실패에서 오는 경우가 대다수다. 지난 9월 미국 워싱턴서 13명이 사망한 총기난사 사건의 범인 역시 분노조절장애를 앓고 있는 30대 남성이었다. 이런 장애는 비단 미국의 일뿐만이 아니다. 부모를 죽인 사건, 폭 살인이 아니더라도 초등학생이 책상을 집어던지며 선생님에게 반항했던 사건들 역시 주인공들이 모두 분노조절장애 판정을 받았다. 이런 화를 참지 못하는 장애는 그냥 생겨진 것이 아니라 어렸을 때부터 가정에서 억압받거나 사랑을 못받고 자라지 못한 것에 원인이 있다고 정신분석 관련 학자들은 조언한다. 그렇다고 화를 조절 못하는 이 장애를 그대로 방치할 수는 없는 노릇이다. 이런 분노와 충동이 밀려올 때 누군가 싫어하는 말이나 행동을 할 때 앙갚음이나 화풀이를 하고 싶을 때 그때, 잠시 멈출 수 있다면, 심호흡을 하면서 느긋해질 수 있을 것 같다. 저자는 바로 이 짧은 순간에 우리는 '타고난 열린 마음'에 연결될 수 있다고 말한다. 잠시 멈

추고 여유를 가지면서 폭력과 공격성의 '늑대' 대신에 용기와 인내의 늑대에 힘을 실어줄 수 있다는 것이다. 이 책의 저자 페마 초드론은 세계적인 영적 구루(스승)이다. 이미 30년 넘게 티베트 불교 수행을 해온 여성 수행자이기도 하다. 영국의 가장 권위 있는 명상 매거진인 <왓킨스>지는 달라이 라마, 파울로 코엘료, 넬슨 만델라 등과 함께 페마 초드론을 '전 세계에서 가장 영향력 있는 영적 인물 100인'에 2010년부터 4년 연속 등재하기도 했다. 하지만 페마 초드론이 이 책에서 전해 주는 낯은 습관과 두려움 그리고 충동에서 벗어나는 비결은 의외로 간단했다. 우리가 예상했던 오랜 좌선도 깊은 명상도 아니다. 그저 화가 치밀어 오르는 순간에 그저 잠시, 멈추라고 이야기 하는 것뿐이다. 대체로 우리는 잠시 멈추는 바로 그 순간에 숨겨진 타고난 자성을 끄집어내 자신을 들여다볼 시간을 갖게 된다. 우리는 누구나 이런 것들을 경험했을 것이다. 기분 나쁜 소식을 듣고는 당장에 벌컥 화를 내거나 극단적이고 감정적인 반응이 나올 때 잠시 멈춰서 심호흡을 하는 것이 무척 도움이 된다. 잠시 멈추는 것은 온전히 자신에게만 몰두하는 것과 활활 꺼져가는 불이 꺼지는 것 사이의 찰나의 대조를 만들어내기 때문이다. 그저 몇 초 동안 멈추고 심호흡을 하고 넘어가는 것으로도 충분하다. 저자는 이 책의 많은 장에서 티베트어의

'셴파(shenpa)'라는 단어를 자주 언급하고 있다. 이 단어는 '집착'으로 번역되기도 하고 '가려운 곳을 긁는 고통'이라는 의미도 있다. 우리는 일상에서 이런 셴파를 자주 경험할 수 있다. 누군가 귀에 거슬리는 말을 하면 마음속에서 금방 울컥하며 흥분이 된다. 시쳇말로 낙여 버린 거다. 이런 흥분은 재빨리 남을 비난하거나 자신을 탓하는 것으로 이어진다. 말이나 행동, 사로잡힘의 연쇄 반응이 재빨리 일어난다. 만약 심하게 멈추면 자성 끄집어 낼 수 있어 극단적 반응에 심호흡 큰 효과 가장 본질적 집착...에고 그 자체 순간멈춤 터득, 공격성 줄여줘 중독된 사람이라면 이 불편함을 가리기 위해 곧장 중독 상태로 빠져들 수도 있다. 저자는 가장 근본적이고 본질적인 '셴파'는 에고 그 자체라고 말한다. 우리 자신의 정체성, 즉 자신이 생각하는 자기 자신의 모습에 대한 집착이다. 정체성이 위협받는 것을 경험할 때 자성이 매우 강해지고 자동적으로 셴파가 일어나게 된다. 그러면 자신의 소유물이나 견해, 의견에 대한 집착 같은 부수물이 생겨난다. 저자는 이런 셴파를 실행에 옮기지 않고

자제하는 일에 대해 말한다. 그것은 바로 이를 거부하기 보다는 이것에 익숙해지는 것이다. 그러니까 우리의 셴파를 알아차리고, 무의식적으로 셴파를 실행에 옮기거나 억제하는 대신 셴파를 똑똑히 보고 온전히 경험해야 한다는 것입니다. 자신의 셴파를 알아차리고는 회피하지 않고 온전히 경험하려 할 때, 우리는 타고난 지성을 따르게 된다고 저자는 말한다. 또한 저자는 공격성을 줄이는 훈련중에 가장 중요한 것은 이 순간에 머무는 법을 배우는 것이라고 소개한다. 이 순간에 배우는 아주 손쉬운 방법중 하나는 시나브로, 잠시 멈춰보는 것이라는 것이다. 이에 대해 우리가 바로 여기에 머물 수 있는 것은 단 몇 초 동안 뿐이기 때문이라고 저자는 설명한다. 우리가 명상을 하는 것도 지금 이 순간에 머무는 법을 배우는 한가지 방법중 하나라고 저자는 덧붙인다. 이 책은 우리가 어떤 식으로 자신에게만 몰두하는 좁은 견해에 갇히는지를 자세히 들여다보기 위한 시도다. 하지만 여기서 그치지 않는다. 이 책의 결론에서 강조하는 것은 '깨달음에 이른 사회'다. 단지 우리들 각자가 더 행복해지기를 기원하는 마음뿐 아니라 자신의 행복 너머의 것을 보고, 타인의 크나큰 고통과 세계의 불안정한 상황을 생각할 수 있게 되는 것이 이 책의 진정한 목적이라고 저자는 다시 한 번 강조한 것이다. 김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

# “니까야 독송은 부처님을 가장 가깝게 느끼는 과정”

**붓다 한말씀**

이미영 지음 | 불광 펴냄 | 1만3천원



이 책은 붓다의 원음 또는 친설이라 불리는 초기경전 니까야를 옛이야기처럼 쉽고 재미있게 풀어냈다. 동국역경원서 수많은 경전을 번역하고 운문하는 일을 했으며, 현재 다양한 매체에 경전 관련 글을 쓰는 저자가 '초기경전의 내용이 힘든 삶에 비타민이 될 수 있을까?' 라는 물음을 갖고 집필한 것이다. 그래서 이 책은 인간 삶의 보편적인 고민 거리에 맞서는 지극히 현실적이고 상식적인 붓다의 지혜를 전한다.

책에선 부모와 자식, 아내와 남편, 스승과 제자, 고용주와 고용인 등 사람이라면 누구나 느끼는 관계 맺기의 괴로움과 그 본질을 들춘다. 또한 재산을 모으고 지키는 데에 게으르지 말아야 한다는 붓다의 말씀을 전한다. 그런가하면 권력과 계급, 경쟁과 사유화 등 세상의 시작과 함께 등장한 인간 욕망의 역사를 설명하며, 욕망을 부정하기보다는 그 정체를 내밀하게 들여다볼 것도 권한다.

이 책은 평범한 사람들이 7년 동안 매주 목요일 저녁 7시에 모여 초기경전을 함께 읽는 결과물이기도 하다. 7년 전 80명으로 시작한 초기경전 읽기 모임이 끝났을 때는 10여 명만이 남을 정도로 쉽지 않았다. 가슴을 울리게 하는 경전 구절이 있는 것도 아니고, 전문가의 지식을 들을 수 있는 것도 아니었다. 그러나 이들은 단 하루도 빠짐없이 모임을 이어왔다.

저자와 함께 경전을 강독한 사람들은 책을 덮고나면 일상생활을 걱정하는 평범한 '아줌마, 아저씨'였다. 더군다나 초기경전이 붓다의 초기 말씀을 담은 것이라는 기초지식 정도만 알고 모임을 시작했다.

하지만 회원들은 5부 니까야를 완독한 결과 "내가 생각하는 붓다는 이런 사람이야"라고 자기 언어로 느낌을 말할 수 있게 됐다. 또한 "이제 원전으로 읽어봐야겠다" "다른 경전과 연계해서 다시 읽어보겠다"는 말을 할 정도로 니까야의 매력에 푹 빠졌다.

저자는 이것이야말로 경전이라는 텍스트가 각 개인에게 녹아들어가 본보기이며, 이처럼 각자만의 언어로 말하고 사람들과 소통을 하는 것이 독서의 목적이자 경전 읽기의 완결이라고 말한다. 경전은 지금 이 시대에서 붓다의 역할을 대신할 수 있으며, 초기경전 니까야를 읽는 것이 아마도 가장 인간적이고 현실적인 붓다를

만날 수 있는 방법이라고 저자는 강조다. 책을 통해 전해 듣는 붓다의 지혜는 친근하다 못해 웃음을 자아낸다. 현대인이란 누구나 술 한두 잔에 하루치의 시름을 풀기 마련이다. 그러나 붓다는 술이란 재산을 잃게 되는 첫 번째 요인이며, 불화와 병이 생기고 불명예가 따르는 것은 물론 뻔뻔스러워진다고 말한다. 무엇보다 부자가 되고 싶은 자는 돈을 모으는 것보다 먼저 돈이 새어나가는 '음주'부터 자제하라고 충고한다. 또한 친구인 자와 그렇지 않은 자를 구별해야 하는 것이 중요하며 항상 가져가기만 하는 사람, 말만 앞세우는 사람, 듣기 좋은 말만 하는 사람, 나쁜 짓을 할 때 함께하는 사람을 멀리하라고 조언한다. 사랑에 대한 붓다의 말씀은 어떠할까? 무엇보다 붓다가 "결혼해, 결혼해"라고 부추기지 않았다는 것이 흥미롭다. 붓다는 오히려 변하기 마련인 사랑을 붙들고 있는 자를 두고 "대지를 파헤쳐 없애버리겠다고 하는 사람, 갠지스 강을 뿔뿔로 쪼다 말려버리겠다고 덤비는 사람"과 다르

## 초기경전 읽기 모임 7년 결과물

### 일상서 실천하는 붓다 지혜 전래

지 않다고 할 정도로 말한다. 또한 사랑과 결혼은 현실이므로 사랑을 하는 것은 어렵 수 없지만, '빠지는' 것은 조심해야 한다고 이른다. 왜냐하면 사랑에 내 자신을 온통 빼앗긴 뒤에 그 사랑이 조금이라도 식거나 달라지면 그때 미친 듯이 분노와 박탈감에 사로잡힐 것이라는 말이다. 또한 사랑의 열병을 앓았던 딱 그만큼 아니 그 고통에 해당하는 지독한 번민에 사로잡힐 것이라 저자의 생각이다. 고용자의 입장에 대해서도 저자는 이 책을 통해 붓다의 말씀을 인용해 전한다. "고용된 사람의 능력에 맞게 일을 주고 적절한 임금과 식사를 줘야 하며, 질병과 관련해서는 고용인이 걱정하지 않아도 될 정도로 충분히 보장을 해주고, 일하는 사이에 충분히 쉬 수 있도록 하는 것이 고용주의 의무입니다. 돈벌이, 밥벌이 차원을 넘어서서 능력에 맞게 일을 배당하고, 충분히 쉬 수 있게 해야 한다는 항목이 눈에 띕니다. 근로기준법에서 말하는 연가, 병가, 특별 휴가 등은 2,600여 년 전 붓다께서도 권장했던 항목임을 알 수 있습니다"라고. 판권도 일반책보다 작고 읽기 쉽게 편집돼 가방에 넣어가지고 다니며 필요할 때 마다 인쇄 지침서로서 활용하기에 안정마춤이다. 김주일 기자

# 물질에 집착보다는 물건 아껴쓰는게 더 중요

**하늘다이아몬드**

석호 스님 지음 | 연하 펴냄 | 1만3천원



금강경을 소재로 한 팔공산 공산사 주지 석호 스님이 쓴 소설이다. 한마디로 요약해 말하면 수보리란 한 수도승이 2천5백년 동안 하늘다이아몬드라는 보배를 찾아 살아온 이야기이다. 하늘다이아몬드는 도리천 보살들이 만든 아름다운 보배로서 형체 있는 모든 것을 없애버릴 수 있는 가공할 힘을 지닌 무기이다. 하늘다이아몬드는 물질 만능에 사로잡힌 인류에 대한 경고이자 인간 내면에 자리한 물질에 대한 집착을 사랑으로 승화시키는 상징이기도 하다. 이 책은 2천5백년 전 석가모니 부처님이

계시는 기원정사에서부터 이야기가 시작된다. 부처님으로부터 하늘다이아몬드에 대한 이야기를 들은 수보리가 그 보배를 보려하지만 하늘다이아몬드는 이미 부처님의 명령으로 문수보살이 코레국 금강산을 향해 가지고 간 뒤였다. 그로부터 수보리는 하늘다이아몬드를 쫓아 천축에서부터 금강산까지 문수보살의 뒤를 따라간다. 하지만 2천5백년 뒤 근대에 이르러서야 조선땅 금강산 유점사에서 하늘다이아몬드와 만나게 된다. 환생에 환생을 거듭한 세월 속에 일어난 이야기가 현대의 주인공 소보 스님의 깨달음을 통해 하나씩 베일을 벗겨 지는게 이 소설의 흥미 포인트다. 주 무대는 유점사와 동화사인데 이는 분단과 통일의 상징성을 띤 곳이다. 그 중간에 한국전쟁이란 서사적 요소가 더해져 드라마틱한 스토리가 흥미진진하게 펼쳐지는 것도 이 소설의 매력이다. 특히 소보 스님이 깨달음에 이르는 과정

과, 전쟁통에 유점사에서 동화사까지 하늘다이아몬드를 옮기는 과정이 극적으로 묘사돼 있다. 이야기를 통해 작가는 간화선의 방법을 실제 수행 모습을 서술해 밝힘과 동시에, 깨달음의 세계가 따로 없는 것이 바로 깨달음의 세계라는 진실을 풀어간다. 금강경을 소재로 쓴 소설 한국전쟁 서사적 요소 가미돼 수도승 하늘다이아몬드 쫓는 것 묘사 다. 출가 수행자인 저자의 실제 경험이 토대가 돼 써진 것이어서 사실적으로 와 닿는 대목이다. 마지막으로 주인공이 자신의 버림목이자 굴레인 하늘다이아몬드로부터 해방됨으로써 깨달음의 실천인 만물에 대한 사랑의 삶을 누린다는 것이 이 소설의 대단원

이다. 저자가 이 소설에서 이야기 하고자 하는 것은 바로 우리 대중들이 물질에 집착하기 보다는 물질을 아끼는 삶을 살라는 것이다. 저자가 이 소설에서 독자에게 전하려 한 것은 또한 있다. 자기가 취한 태도가 옳은 결정이 아니라 해도 언제나 그 결정은 옳다는 것이다. 이 말이 다시 풀어 해석하면 빛은 빛대로 어둠은 어둠대로 각각 합당한 이유로 말미암아 생겨나며, 그 방향은 개인의 의지와는 상관없이 언제나 완전성을 지향한다는 말이라고 저자는 설명한다. 그러니까 완전성에 도달하는 소요시간의 길고 짧음을 결정하는 일은 확연히 자신의 몫이 된다는 것이다. 저자인 석호 스님은 "이 교훈은 불교만의 특정 종교의 가르침 뿐만 아니라 세상에 존재하는 지혜가 전하는 것"이라며 "그래서 이 소설을 두고 불교 소설이라 제한해 명명하는 것을 원치 않는다"고 밝혔다. 김주일 기자

## 양 지 국 악 사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지  
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906 www.yangjukukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지  
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjukukak.com

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스투트형강판, 슬라브 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반 가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?  
A 가장 싸게 시공해 드립니다  
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!  
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

**현 대 칼 라 산 업 지 붓 공 사**

## “새는지붕” 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스투트형강판, 슬라브 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반 가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?  
A 가장 싸게 시공해 드립니다  
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!  
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

**현 대 칼 라 산 업 지 붓 공 사**

서울 · 경기 : 02)456-8831  
강원도 : 019-396-1110  
충청도 : 010-8674-2357  
경상도 : 010-9190-3350  
전라도 : 011-248-6298

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!  
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

**현 대 칼 라 산 업 지 붓 공 사**