

“웃으면 화 풀리고 더 웃으면 인생도 풀려”



인생아, 웃어라
원영 지음
캘리온 펴냄
1만4천원

신도= “스님, 너무 화가 나요. 제 잘못도 아닌 데 너무 억울하다고요.”
스님= “에이, 이런 못된 놈이 다 있다. 그놈 전화번호 대.”
신도= “네? 왜요?”
스님= “왜진 왜야. 야. 이 나쁜 놈아 너나 잘 해. 자기도 못하면서 누굴 괴롭혀. 이렇게 대신 욕해 주려고.”
신도= “하하하, 내가 못 살아. 그래도 속은 후련하네요. 고맙습니다, 스님.”

불교방송 라디오 ‘아침풍경’을 진행하며 수많은 청취자의 사연을 듣고 마치 자기 일처럼 생각해 정성스레 답해 주는 원영 스님. 스님은 청년출가학교 지도 법사로 활동하며 마음이 아픈 청춘들의 이야기에 귀 기울이며 사람들의 답답한 고민을 늘 곁에서 함께한다. 이 책은 마음대로 되는 게 하나도 없어 자꾸만 화가 난다는 이들에게 전하는 속 원영 스님의 시원한 인생 상담 33가지를 묶은 책이다.

“죽음을 앞둔 암 환자가 내게 가르쳐 준 것들” “그래도 화가 난다면 마지막 한마디를 꼭꼭 삼켜라” ‘용서, 할 수 없으면 하지 마라’ ‘인생을 재미있게 사는 사람들의 비밀’ 등 삶과 사랑, 일과 인간관계에 대한 깊은

이 있는 통찰과 함께 오늘을 즐겁게 사는 방법이 담겨 있다.

원영 스님은 아무리 사소한 고민이라도 잘 들어주며 맞장구쳐 주고, 비록 그 사람이 잘못된 일이라 해도 억울하다면 “제가 대신 욕 좀 해 드릴까요?”라며 무자정 그 사람 편이 되어 주는 ‘편파적인’ 스님이다. 그가 화가 나고 속상한 마음을 내려놓고 한 번이라도 더 웃길 바라시다.

스님은 말한다. “열심히 살아도 꼬여만 가는 인생 때문에 화가 난다면 저를 믿고 한번 웃어 보세요. 웃으면 깨닫게 됩니다. 웃을 일이 없는 줄 알았는데 실은 지금 이 순간에도 웃을 일이 숨어 있다는 사실요. 그러면 알게 됩니다. 웃을수록 똑같은 하루도 다르게 보이고, 사람들과의 관계도 점점 좋아지고, 그러면 지루하고 짜증났던 일도 재미있어진다는 것요. 웃으면 화가 풀리고, 한번 더 웃으면 인생이 풀립니다.”라고.

원영 스님의 인생 상담을 엿듣기만 하면 좀 ‘편파적’이라는 생각이 든다. 무조건 속상해 하는 사람 편에 서서 이야기를 듣다가 도저히 그가 억울한 마음을 가라앉히지 못하면 “대신 욕해 줄까?” 하고 나서서 것이다. 시원하게 욕도 해 주고 사건을 직접 해결해 주겠다고 설쳐 대면, 사람들은 한술 더 뜨는 스님이 우스워스러도 한바탕 웃고는 마음을 풀어 버린다. 그러면 누가 말하지 않아도 스스로 마음속의 답을 찾아내 현명하게 문제를 해결하곤 한다. 때론 유쾌한 스님의 독특한 상담법을 걱정하는 사람들도 있다. 하지만 스님은 웃으면서 말한다. 불행인지 다행인지 아직까지는 정말 대신 나서서 욕해 달라고 한 사람은 없었고,

다들 ‘큭’ 하고 웃으며 마음이 풀린다고 했으니 꽤 효과적인 상담법이 아니냐고.

하지만 원영 스님이 처음부터 남들을 웃게 만드는 밝은 사람은 아니었다. 오히려 잘 웃지 않고 말수도 적은 데다가 남들이 보기에 어두운 여자아이였다. 다음 끼니를 걱정해야 하는 가난이 너무 싫었고, 유쾌하지만 경제적으로 너무나 무력한 아버지, 고생만 하는 어머니를 보며 자꾸만 분노가 치밀었지만, 먹고사는 일에 힘겨워 지친 어른들에게 투정까지 부릴 수는 없었기에 화를 꼭 눌러 버린 까닭이다. 그렇게 분출되지 못한 화는 조금씩 삶을 감아먹었고, 결국 말없이 평탄 보며 걷는 아이가 된 것이다.

무조건 내 편 돼주는 인생 상담 33건 “삶이 즐거움 발견하면 인생 재밌어” 불교방송서 ‘아침풍경’ 진행도 맡아

어두운 성격은 열여덟 살에 온사 스님을 만나면서 바뀌었다. 집을 떠나 절에서 살게 된 그 해, 원영 스님은 절이라는 평범하지 않은 환경에서 일생을 살아야 한다는 사실을 받아들이기 어려워 힘겨운 나날을 보내야만 했다. 안 그래도 없던 말수가 더 줄어들고 점점 우울해져만 가던 어느 날, 온사 스님이 말씀하셨다.

“원영아, 사람 인(人)자가 왜 이렇게 생겼는지 아니? 작대기 두 개가 서로 기대고 있듯이 사람도 서로에게 기대어 살라는 뜻이란다. 이 세상을 너 혼자만 사는 것이 아냐네, 왜 너는 사람들과 같이 있으면서도

혼자인 것처럼 살려고 하느냐. 우리 서로 기대어 살자. 기쁜 것도 나누고, 슬픈 것도 나누면서…….”

그날 이후 조금씩 속마음을 사람들에게 털어놓기 시작했다. 그런데 하찮은 말이나 불평에도 사람들은 “맞아 맞아” “누구야? 누가 감히 우리 원영이를 괴롭혀?” 하면서 맞장구를 쳐 주었다. 그러자 그동안 꽉 막혀 있던 속이 뻥 뚫리는 것 같았다. 웃음이 났다. 말하는 게 신이 났다. 덩달아 웃음도 늘었다. 그렇게 지난 세월 푹푹 눌러 온 화가 풀리면서 깨달았다. 아무리 어렵고 힘든 상황에서도 순간순간 즐거움이 있고 웃을 일이 생긴다는 것을, 사람들과 함께 웃다 보면 신기하게도 삶의 고통이 조금은 덜어진다. 웃음은 무엇보다 웃으면 기분이 좋아지고 마음이 편안해지면서 “까짓것 해 보지 뭐” 하는 용기도 생긴다는 것을. 그래서 다짐했다. 사람들의 대책 없는 맞장구가 자신을 웃게 만들었듯, 앞으로 자꾸 화가 난다는 사람들에게 웃음을 주면서 살겠다고.

원영 스님은 이렇게 말한다. “저는 힘들고 지친 가슴을 안고 찾아온 사람들이 저로 인해 웃을 수 있다면 욕도 서슴지 않을 작정입니다. 화가 나고 억울하고 속상한 누군가를 웃게 만들고, 그래서 그가 조금이나마 화를 풀 수 있다면 더 이상 바랄 게 없으니까요.” 바로 원영 스님이 ‘편파적인’ 인생 상담을 하는 이유다.

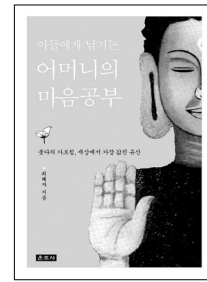
인생을 재미있게 사는 사람들은 삶의 곳곳에 숨어 있는 즐거움을 발견할 줄 아는 이들이라는 게 스님의 지론인 만큼 이 책을 통해 삶 속에서 즐거움을 찾을 수 있는 지혜를 배워보자.

김주일 기자

어머니가 아들에게 전해준 수행체험 가득한 ‘마음 노트’

어머니의 마음공부

최혜자 지음 | 운주사 펴냄 | 1만6천원



세상에서 가장 긴밀한 관계는 부모와 자식 간의 관계다. 그래서 천륜이라 일컫기도 한다. 그 관계 중에서도, 전통적인 한국정서에는 어머니와 아들의 인연이 더욱 특별하다. 이들의 관계는 논리적인 이해나 설명을 뛰어넘는다.

이 책은 그 특별한 관계 사이의, 즉 어머니가 아들에게 들려주는 이야기다. 그것도 마치 우연처럼……. 아들에게 남기는 어머니의 유언은 얼마나 절실하고 비장하며 특별한 것일까.

게다가 어머니는 젊은 시절 남편을 잃고 청상이 되어 홀로 외아들을 키웠다. 더구나 30대 후반부터는 이몸모를 불치병에 걸려 정상 생활이 불가능했다. 그런 어머니가 아들에게 남기는 글을 썼다. 일명 ‘엄마의 노트’다. 그 시작은 아들의 부탁 때문이었다. 아들은 어머니의 삶을, 어머니의 변화를 이해하고 싶었다. 그래서 어머니의 정신적 자산을 기록해서 남겨주길 원했다. 반면, 어머니는 아들이 이 기록을 보고 마음공부에, 불교공부에 들어서기를 원했다. 두 모자의 신앙은 기독교였다. 그래서 기독교는 한동안 이 두 모자의 모진 삶을 지탱해주는 중심이었다. 그리고 아들은 아직도 독실한 기독교 신자이다. 반

면 어머니는 30여 년 전 불교를 처음 접하고 시간이 흐르고 마음 공부가 쌓이면서 불교를 삶의 지표로 받아들이게 되었다. 이 책은 그 과정이 그려져 있다.

저자는 붓다에게서 삶의 희망을, 현실에 대한 대극정을, 스스로에 대한 믿음을, 철저한 자기 주체성을, 세상 살아가는 삶의 지혜를, 집착과 분노를 떨쳐버린 마음의 평온을 찾는다. 이렇듯 그녀의 삶의 이야기들이, 그리고 붓다의 가르침이 때로는 담담하게, 때로는 이론적으로 서술돼 있다. 때문에 이 책에 주요하게 실린 붓다의 가르침, 즉 불교의 기초 교리와 마음(유식), 수행(실천), 믿음에 대한 설명들은 단순히 이론적이거나 사본적인 서술에 머물지 않는다. 철저히 자신이 공부하고 몸으로 체득하여 진리라고 받아들인 내용들을 써나간다.

어머니들은 흔히 말한다. ‘내가 살아온 삶을 책으로 쓰면 10권은 족히 될 것’이라고. 이 땅 어머니들의 고난의 세월, 인내의 세월, 희생의 세월은 필설로 다 형용하기 힘들 것이다. 저자 역시 마찬가지다. 그녀의 삶을 한 권의 책에 다 담을 수는 없을 것이나, 이 책 속에서 농축된 세월과 경험, 지혜를 만날 수 있을 것이다.

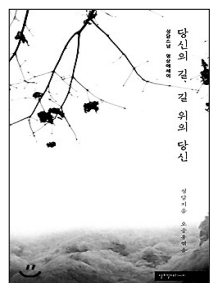
아들의 부탁을 받은 후 10년, 저자가 어머니의 정신적 자산을 기록해서 남겨주길 원했다. 반면, 어머니는 아들이 이 기록을 보고 마음공부에, 불교공부에 들어서기를 원했다. 두 모자의 신앙은 기독교였다. 그래서 기독교는 한동안 이 두 모자의 모진 삶을 지탱해주는 중심이었다. 그리고 아들은 아직도 독실한 기독교 신자이다. 반

김주일 기자

잠시 멈춰서 마음 바라보면 인생의 길 쉽게 발견

당신의 길, 길위의 당신

성담 스님 지음, 오승용 역음
셀프컬처리서치 펴냄 | 1만8천원



“당신의 길, 길위의 당신, 많은 말과 글이 당신에게 말한다. 당신의 길은 마음에 있다고 말이다. 그러나 마음에 길이 있으면 무엇이든 마음의 어디에 길이 있는지 그것을 가지고 무엇을 할지 알지 못한다면 여전히 아무 것도 모르는 것이나 다름이 없다. 당신, 혹시 길 위에서 서성이고 있지는 않은가? 이해하기 어렵다면 그것이 무슨 진리였느냐? 그저 기억하고 나는 밖에 모르는 농사꾼이 들어도 이해를 할 수 있어야지.”

이 책에 있는 글들은 머리말에 두고 짚짚

히 읽을 수 있는 짧은 글들이지만 마음의 작용과 이 마음을 어떻게 사용할지를 당신의 존재와 관련하여 쉽고 정확하게 설명해 말한다.

이 책에서 저자는 따로 길이 있으며, 그것을 굳이 찾는 것을 말하지 않는다. 그렇게 말하면 거짓말이라는 것이다. 아니 저자는 길은 찾는 것이 아니라고 말한다. 자신의 마음 자체가 그대로 길이기 때문이라는 것이다. 다만 당신이 마음을 어떻게 쓰는가에 따라 바뀌는 길일뿐이다.

이 책도 그렇게 만들어졌다. 출가전부터 성담 스님은 모든 사람을 행복하게 해주겠다고 노라고 원을 세웠다. 그리고 그것은 그의 마음이 되었고, 또 길이 되었다. 그래서 그렇게 원을 세우고 고심하던 어느날, 골짜기의 절에 앉아 마음 속의 무엇이 불러주는 대로 글을 적어내려 갔다. 어떤 생각도, 계산도 하지 않았다. 몇시간을 그냥 그렇게 무언가로부터 나오는 대로 적었다. 스님의 표

현에 의하면 단지 손만 빌려주었다.

이 책의 원전은 그렇게 만들어졌다. 물론 후일 몇몇의 내용이 더해지고 수정되긴 하였다. 정식으로 발행되는 시점에서 편집자의 손을 거치면서 순서를 다듬고 구어체로 적힌 문장을 문어체로 바꾸긴 했다. 이 책에 관해 이야기하는 것은 사실 ‘손만 빌려주었다.’는 신기한 이야기를 하고 싶은 것은 아니다. 본래 인연은 당신의 원에 따라 그렇게 다가온다는 이야기를 하고 싶은 것이다.

원을 세운 것은 바로 마음을 쓰는 것이라고 스님은 설명한다. 우리들은 마음을 어떻게 쓰고 있을까? 만약 그렇다면 미워할 인연만 다가오고 불평할 세상만 경험할 것이라는 게 저자의 가르침이다.

스님은 이 책에서 우리에게 조언한다. “어떻게 살아야 할 지 헤매며 답을 구하다 보니 수많은 선지자가 ‘나의 마음’에 길이 있다고 합니다. 그래서 많은 이가 ‘나의 마음’ 속에서 길을 찾습니다. 그러나 아무리

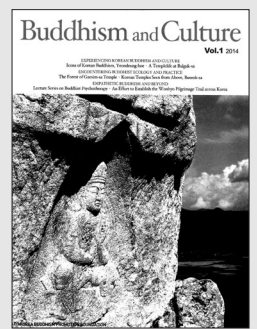
눈을 씻고 찾아도 길을 찾을 수가 없습니다. 이렇게 길을 찾을 수 없음을 무슨 연고 일까요? 마음 속에서 길을 찾았음은 마치 산 속에서 산을 찾는 것과 같습니다. 왜냐하면 길은 마음 속에 있는 것이 아니라 ‘나의 마음’ 그 자체가 길이기 때문입니다.”라고.

스님의 법문은 또 다시 이어진다. “그러므로 인간으로 태어나 살면서 가장 급하고도 중요한 일이 있다면 ‘나’는 무엇이며 ‘나의 마음’은 또 무엇인지 아는 일입니다. 또 이에서 그쳐서는 안됩니다. 무엇인지 알았다면 이를 어떻게 써야 할지도 알아야 합니다. 이것이 사람의 첫번째 공부라 되어야 합니다. 저는 공부의 과정에서 발견한 ‘나의 마음’은 ‘당신’이라는 이름을 붙였습니다. ‘당신’은 내가 경험하는 모든 것을 만들어 내고 ‘당신’이 마음 먹은대로 나의 세상이 바뀌기 때문입니다. 이렇게 당신은 ‘당장 해결해주는 신통자재한 남’입니다. 그래서 길입니다. 단 한번만 멈춰서서 자기의 마음을 바라보길 바랍니다. 그리고 당신의 길을 발견하시기 바랍니다.”라고 덧붙인다.

김주일 기자

영문잡지 <Buddhism and Culture> 19호 발간

(재)대한불교진흥원(이사장 김규철)에서 국제포교사업의 일환으로 발행하는 영문잡지 <Buddhism and Culture> 2014년 제 1호(통권 19호<사건>)가 나왔다.



소리를 찾아 에서는 최근 방한한 ‘허핑턴포스트’의 창립자인 아리아나 허핑턴 회장이 제시하는 진정한 성공과 행복의 네 가지 새로운 잣대인 웰빙, 지혜, 경이로움, 베품의 가치에 대해 들어보았다.

이 책은 한국 불교의 세계화와 한국 불교사상 및 문화의 가치를 알리고 사회병리현상에 대한 심리 치유적 관점을 제시하기 위해 발간되고 있다.

이번 호에서는 Experiencing Korean Buddhism and Culture(찾아가는 한국불교, 문화), Encountering Buddhist Ecology and Practice(만나는 불교생태 & 수행), Empathetic Buddhism and Beyond(공감하는 불교, 그 너머) 등 3개 섹션으로 구분해 국내외 저명 학자 및 전문가의 글과 한국 불교문화의 정수를 소개했다.

‘행복한 삶으로 다가가는 성찰의 목

표한 세계의 수행자와 발’ 코너를 통해 다담살라의 수행 풍경과 불교 및 신경과학의 만남을 소개했다.

한국적인 생태사찰인 강진 백련사와 다산초당을 찾아 사찰에 얽힌 역사와 환경, 시대적 가치도 살펴봤다.

김주일 기자

건강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“앞은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료기구 개인용온열돌기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전자용품 안전인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각불이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

온열복대

썩뜸의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

오장육부를 치유함에 있어 썩뜸을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩뜸(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 “열침”이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게하며 각종 질병을 예방하세요

*아랫배가 냉하거나 손 발이차서냉
*오심건, 고관절, 당뇨, 전립선
*생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)
*허복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영
*일요일 공휴일도 상담합니다.
*대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심건조기, 요추베개등 자매품다양)