

## 오해가 풀리면 고통도 풀린다

| 탁낫한 | 진우기 옮김 |

고통에 저항하지 말고 그것을 부드럽게 감싸안아 느끼고는 집중하여 꿰뚫어보면, 고통의 근본이 파악되고 자비와 사랑이 솟아날 것임을 이야기합니다. (편집자 주)



**베**트남전쟁 기간 동안 수백만 명의 사람들이 나를 공산주의자로 의심했다. 반면 어떤 사람들은 나를 CIA 요원으로 믿었다. 만약 당신이 그런 일을 당했다면 많은 고통을 받았을 것이다. 자기가 오해와 불의의 피해자가 되었다고 느끼면서, 그 고통이 당신을 공산주의자나 CIA 요원으로 믿는 사람들의 생각이 바뀔 때 끝나라고 여길 것이다.

하지만 다른 길도 있다. 당신 스스로 그 상황을 받아들이는 것이다. “그래. 수백만 명이 나를 공산주의자라 믿고 있고, 또 다른 수백만 명이 나를 CIA 요원이라고 믿고 있다. 하지만 그런 믿음은 그들이 상황을 보는 방식일 뿐이다. 나는 공산주의자도 아니고 CIA 요원도 아니다. 그러므로 내가 고통 받아야 할 이유는 없다. 오직 내 삶을 사는 것으로만, 내 행동으로만, 내 말로만 내가 평화와 화해라는 선의의 목표를 추구하고 있다는 사실을 스스로에게 증명할 수 있다.” 그리할 수 있을 때 그런 종류의 고통은 더 이상 우리를 괴롭히지 않는다.

고통은 오해, 화, 증오, 무지로 구성되어 있다. 남들이 우리를 위해 이런 원인들을 없애 주리라고 믿고 있다면, 우리는 그날이 오기까지 아주 오랫동안 기다려야 한다. 그러는 대신 우리는 더 깊이 들어가야 한다. 거기서 우리는 주변 사람들이 고통 받는 이유가 그들의 사고방식과 행동방식, 말하는 방식 때문임을 집중해서 꿰뚫어 봐야 한다. 그런데 우리가 그들처럼 고통을 받는다면 그들을 도울 수 없다. 그러므로 우리는 그 문제를 해결하여 우리의 고통을 변화시키고, 그런 후에 사람들을 돕기 위해 우리의 통찰력을 발휘하고 자비를 베풀어야 한다. 그런 마음자세와 이해가 함께할 때 우리는 더 이상 고통 받지 않는다. 우리에게 통찰력과 자비심이 있기 때문이다. 그런 통찰력과 자비심은 오직 수행으로만 얻을 수 있다.

부처님도 가르침을 퍼는 동안 이런 어려움과 불의를 많이 겪었다. 한번은 어떤 사람들이 무희 한 사람을 죽여서 절 마당에 묻고는 관청에 신고를 했다. 관청에서 와서 시체를 찾아내고는 부처님과 비구들이 그 무희와 성관계를 한 후 죽여서 땅에 묻었다고 소문을 퍼뜨렸다. 다음날 아침 비구들은 평소처럼 가사를 입고 발우를 챙겨 마을로 탁발을 나갔다. 의심과 경멸로 가득한 참기 힘든 시선들이 그들에게 쏟아졌다. 이런 일이 며칠이고 계속되었다.

참다못한 비구들이 부처님께 가서 말했다. “스승님, 이젠 더 이상 못하겠습니다. 저희가 마을로 갈 때마다 사람들이 경멸의 눈초리로 저희를 봅니다. 너무 고통스럽습니다.”

부처님은 말씀하셨다. “중요한 것은 너희가 그러지 않았다는 사실이다. 사람들이 비난하는 그런 행동을 너희는 하지 않았다. 너희가 계율을 잘 지켰다는 것을 스스로도 잘 알고 있지 않느냐.

이것이 바로 수행이다. 너희가 계속 지금처럼 삶을 살아가고 수행한다면 언젠가는 오해가 풀리는 날이 올 것이다. 이런 일이 세상에서는 일어난다. 질투심을 내는 사람, 우리의 존엄에 먹칠을 하는 상황을 만들려는 사람들이 있다. 그런 일을 저지를 정도라면 그들은 질투심으로 많은 고통을 받았을 것이다. 그러므로 너희는 그들을 자비로 대해야 한다. 너희가 수행을 계속한다면 언젠가는 그들이 깨어나도록 돕는 날이 올 것이고, 그때 그들은 자기들이 한 짓이 도를 닦는 사람으로서 할 짓이 아니었음을 깨달을 것이다.” 이 말을 들은 비구들은 더 이상 고통 받지 않았다.

몇 주가 지난 후 부처님의 제자이며 후원자였던 아나타핀디카가 사설탐정을 고용하여 죄를 저지른 사람을 찾아냈다. 하지만 이후에도 부처님과 비구들은 이 사건으로 인해 거의 한 달 동안이나 고통을 받

았다.

그러므로 약간의 고통을 받을지 많은 고통을 받을지 또는 전혀 고통을 받지 않을지의 선택은 당신에게 달렸다. 그것은 당신에게 자비심과 통찰력이 있느냐 없느냐에 달려 있다. 전적으로 당신에게 달려 있다. 그러므로 당신이 조금은 고통 받을 필요가 있다면 스스로에게 고통을 허용하라. 당신의 고통을 부드럽게 감싸 안고 온 마음을 다해 그 고통을 받고서는 집중하여 꿰뚫어봄으로써 고통의 근본을 파악하라. 자비심과 이해가 우러날 수 있도록 말이다. 그러면 당신에게 고통을 주려 한 사람에 대한 미움이 사라진다. 그때야 비로소 당신은 이제부터 그들을 도울 수 있는 방식으로 삶을 살아가겠다고 선언하게 될 것이다.


당신의 고통이 아버지나 어머니에게서 물려받은 것이라 해도 아버지나 어머니를 비난하지 말라. 그분들이 부처님의 가르침과 수행을 만날 기회가 없었던 것이라고 말하라. 당신 내면에 고통이 일어나는 건 그 때문이다. 당신이 어떻게 수행하는지를 안다면 당신 내면에 있는 아버지와 어머니를 도울 수 있다. 당신은 어머니 또는 아버지를 위해 기꺼이 고통을 받으려 한다. 그런 고통은 부정적인 고통이 아니다. 출구를, 해결법을 찾기 위한 고통이다. 자신에게 약간의 고통을 허용하라. 고통에서 달아나려 하지 말라. 이것은 훌륭한 수행이다. 많은 사람들이 어릴 적에는 쓴 오이를 싫어했지만 어른이 된 후에는 쓴 오이 수프를 맛있게 먹는다.

가장 어려운 경우는 고통이 거기 있음을 아는데 그 정체를 모를 때다. 무언가 모호해서 딱히 뭐라고 이름을 붙일 수가 없다. 고통은 정말로 우리 안에 있지만 그 위에 마음의 빛을 비추어 인식하기 어렵다. 그 이유는 우리 안에 막힌 곳, 저항, 달아나려는 경향이 있기 때문이

다. 고통이 있음을 인정하지 않으려는 경향이 있기 때문이다. 이미 알  
다시피 이것이 바로 저장식의 성향이다.

우리는 고통과 만날 때쯤 되면 고통을 피해 매년 도망을 친다. 오랫동안 그리해왔다. 그래서 아직까지 고통을 만나 그것의 존재를 인식하고 정체를 규명하지 못한 것이다. 그러니 이제 자신에게 말하자, 이제부터 그리하지 않겠다고.

고통이 다가올 때 우리는 달아나지 않는다. 우리는 멈추어 서서 고통을 환영한다. 그리고 관찰의 힘과 깨어 있음을 통해 조만간 그 고통이 무엇인지 알아차릴 수 있다. 어떤 고통의 덩어리든 모두 빙산처럼 위로 모습을 드러내려고 하기 때문이다. 그것을 만나기 위해 과거로 돌아갈 필요는 없다. 그저 지금 이 순간에 머물면 된다. 또렷하게 깨어 있음을 유지하면 그것은 어떤 방식으로든 모습을 드러낸다. 그것이 나타나려는 신호를 감지할 때 우리는 곧 그 정체도 알게 될 것이다.

불교 명상은 지금 이 순간에 초점을 두고 수행한다. 우리는 고통을 만나고 그 고통의 원인을 알기 위하여 과거로, 어린 시절로 돌아갈 필요가 없다. 단지 지금 이 순간에 머물며 관찰하면 된다. 그러면 과거에 또는 과거 생애 뿌리를 둔 고통이 모습을 드러낸다. 사실 고통은 하루 종일 모습을 드러내고 있고, 우리는 그 모습을 통해 그것이 무엇인지 규명할 수 있다.(끝) 

- 이 글은 '화해 내 안의 아이 치유하기'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **틱낫한(Thich Nhat Hanh)** | 베트남 출신 승려이자 평화운동가로 전 세계인의 정신적 스승이다. 불교는 하나지만 그 시대, 그 지역 사람들이 이해할 수 있는 언어로 다가가야 한다고 생각하는 틱낫한 스님은 어려운 불교용어를 일상 언어로 전달하고자 늘 고민하고 연구한다. 그리고 고통과 아픔이 있는 곳이라면 세계 어디라도 달려가서 최선을 다한다. 베트남전쟁 당시 죽어 가는 생명들을 구하기 위해 전 세계를 돌며 전쟁을 반대하는 연설과 평화운동을 이끌었다. 이 공로로

1967년 마틴 루터 킹 목사로부터 노벨평화상 후보에 추천받기도 했다. 베트남 정부의 박해를 피해 1980년대 초 프랑스로 망명한 스님은, 보르도 지방에 수행공동체인 플럼빌리지(자두나무 마을)를 세우고 달빛처럼 은은한 미소로 고통 받는 이들의 상처를 치유해 주기 시작했다. 이후 플럼빌리지는 전 세계 사람들이 찾는 대표적인 치유의 공간이 되었다.

국내에 소개된 스님의 책으로는 『화』, 『힘』, 『기도』, 『우리가 머무는 세상』, 『평화는 어떻게 시작되는가』, 『어머니』, 『마음에는 평화 얼굴에는 미소』 등이 있다.

역자 | **진우기** | 서울대학교 사범대학을 졸업하고 미국 Texas A&M University에서 평생교육학으로 석사학위를 받았다. 우리나라 최초로 서양불교의 다양한 가르침과 수행 현장을 소개한 저서 『달마, 서양으로 가다』를 저술한 이후 서양불교와 수행에 관한 기고 활동을 계속해 왔다. 불교 전문 번역·통역가로서 『힘』, 『고요함의 지혜』 등 20여 권의 책을 우리말로 옮겼고, 달라이 라마, 틱낫한, 텐진 팔모, 파옥 사야도 등의 법문을 통역했다. 한국불교를 바르게 영역하여 세계에 알리고자 2009년 뜻있는 사람들과 함께 한국불교영어번역연구원을 설립하여 활동 중이다.

**추천도서** 마음에 닿은 책 Good Book

틱낫한 스님의 심리 처방전

## 화해 내 안의 아이 치유하기

저자 **틱낫한** | 역자 **진우기** | 출판사 **불광** | 정가 13,000원



전 세계인의 정신적 스승 틱낫한 스님이 전하는 치유의 메시지!

마음속 응어리와 트라우마에서 우리를 자유롭게 한다.

왜 나는 그토록 미워했던 아버지를 그대로 따라서 할까?  
나도 모르게 까닭 없이 눈물이 흘러내리는 이유는 뭘까?  
가끔씩 육하는 성질을 이기지 못하는 건 왜일까?

내 안의 아이 치유하기 『틱낫한 스님의 심리 처방전 화해』, 틱낫한 스님이 전하는 치유의 메시지로 내 안에 있는 아이의 상처를 치유하고, 그리하여 우리 삶을 행복하게 할 뿐 아니라, 모두 함께 행복하게 살 수 있도록 하는 8가지 지혜와 7가지 방법을 구체적으로 알려준 책이다. 왜 나는 그토록 미워했던 아버지를 그대로 따라서 하는지, 나도 모르게 까닭 없이 눈물이 흘러내리는 이유는 무엇인지 등 무의식 속에 꼭꼭 눌러 두었다가 무심결에 모습을 드러내는 내 안에 있는 어린아이와 화해하는 방법을 만나볼 수 있다. 아이의 상처를 치유하지 않고는 우리의 화와 고통도 치유되지 않는다고 전하는 틱낫한 스님의 메시지를 따라 고통을 배워 한 걸음 앞으로 나아가는 계기를 마련한다.