행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈1〉 진정한 행복의 원천

자신의 행복이 역사를 바꾼다

우리는 먼 길을 여행하면서 여러 가지 많은 경험을 합니다. 하지만 가장 깊은 행복은 새로운 경험을 쌓는 데서 생겨나지 않습니다. 불필요한 것을 놓아 버릴 때, 우리 자신이 늘 있어야 할 곳에 있음을 알 때 비로소 행복은 생겨납니다. 진정한 행복은 결코 멀리 있지 않습니다. 그런 행복을 어떻게 찾아야 할지에 대한 관점을 근원적으로 변화시킬 필요가 있습니다.

친구들과 함께 캘리포니아 북부로 등산을 갔을 때의 일입니다. 우리는 처음 사흘 동안 등산로를 따라 올랐다가 다시 길을 따라 되돌아오기로 했습니다. 고된 등산을 시작한 지 사흘째 되던 날, 우리는 길고 가파른 내리막길을 가게 되었습니다. 몇 시간 동안 내리막길을 걷다가, 이렇게 내려간 길을 다음 날 다시 올라가야 한다는 사실을 깨달은 친구 하나가 나를 바라보며 시무룩하게 말했습니다.

"이분법적인 세계에서는, 내리막길은 곧 오르막길이 나온다는 의미일 뿐이지."

우리가 즐거움은 붙들고 괴로움은 피하려 하는 동안에도 끊임없이 변화하는 인생의 조건들은 가차 없이 흘러갑니다. 이는 어쩔 수 없는 일입니다. 흔히 '고통받는 일'은 무언가 잘못된 결과라는 선입견이 있습니다. 이면에는 어떻게 해서든 고통이나 손실을 통제해야만 한다는 생각이 자리 잡고 있습니다.

이렇게 잔뜩 움츠러든 마음으로 우리는 행복에 대해 진정으로 기뻐하지도 못한 채 지독한 고독으로 물러서고 맙니다. 행복 속에서 오히려 더 쉽게 상처받고, 고독과 고립감을 느끼며 고통스러워한다니 이 얼마나 모순적인 상황인지요.

어떤 사람들은 강렬한 경험을 통해 이러한 고립에서 벗어나기도 합니다. 아소카 왕은 붓다의 열반 이후 250년이 지나 북인도를 통치했던 제왕입니다. 그가 왕이 되고 얼마 지나지 않았을 때, 용맹한 아소카 왕은 제국의 영토를 확장하기 위한 피비린내 나는 욕망으로 가득했습니다. 하지만 그는 전혀 행복하지 않았습니다.

더 넓은 땅을 차지하기 위해 아주 참혹한 전투를 치른 뒤의 어느 날이었습니다. 아소카 왕은 뜨겁게 내리쬐는 햇볕 아래를 걷고 있었습니다. 썩어 가는 시체들과, 사체들을 새들이 게걸스럽게 먹어치우는 끔찍한 전쟁터 한가운데를 지나던 그는 자신이 저지른 대학살의 광경을 보고 아연실색했습니다. 바로 그때, 스님 한 분이 전쟁터를 가로질러 지나갔습니다. 스님은 아무 말도 하지 않았지만 그의 존재는 평화와 행복으로 빛이 났습니다. 아소카 왕은 그 스님을 보고 이렇게 생각했습니다.

'세상의 모든 것을 다 가지고 있지만 나는 왜 이처럼 불행한가? 가진 것이라고는 입고 있는 가사와 발우뿐인 저 스님은, 이 무시무시한 곳에서 어쩌면 저리도 평안하고 행복해 보이는가?'

중대한 결심을 한 왕이 스님을 쫓아가 이렇게 물었습니다.



매여 있지 않은 붓다의 행복
지혜 · 연민 토대 위에 세워져
진정한 행복은 혁명적이기에
변화를 두려워해선 안 된다

"당신은 지금 행복합니까? 만약 그렇다면 그 행복은 어디서 온 것입니까?"

아무것도 가진 것 없는 스님은 모든 것을 가진 왕에게 붓다의 가르침을 들려주었습니다. 이 우연한 만남을 계기로 아소카 왕은 불교를 배우고 실천하는 일에 최선을 다했고 통치 방식까지 완전히 바꾸었습니다. 그는 한참을 떠들썩하게 치러 온 제국주의 전쟁을 그만두었으며 더 이상 백성들이 굶주리도록 방치하지 않았습니다. 그렇게 한때 폭군이었던 아소카 왕은 수천 년 동안 정의롭고 자비롭다는 칭송을 받으며 역사상 가장 존경받는 통치자가 되었습니다.

아소카 왕의 아들과 딸도 출가하여 인도에서 스리랑카로 불교를 전했습니다. 그곳에 뿌리내린 불교의 가르침은 인도와 스리랑카를 거쳐 미얀마와 태국을 비롯한 세계 곳곳으로 널리 퍼져 나갔습니다. 오랜 세월이 흐르고 수많은 문화적 변화를 거치긴 했지만 오늘날 우리가 접하고 있는 이 가르침은 아소카 왕이 전한 불교에 그 바탕을 두고 있습니다. 전쟁터에서 만난 어느 스님의 빛나는 가르침이 지금까지도 세상에 영향을 주고 있는 것입니다. 누군가의 평온함이 역사의 길을 바꾸어 놓았고, 행복에 이르는 불교의 길을 우리에게 열어준 것입니다.

붓다의 심리학적 가르침의 바탕에는 본래 통제할 수 없는 것을 아무리 제어하려고 해도 우리가 구하는 안정, 안전, 행복을 얻을 수 없다는 진리가 놓여 있습니다. 행복을 찾기 위한 노력이 어리석음에 바탕을 두고 있다면 스스로 괴로운 결과를 초래할 뿐입니다. 타오르는 갈증을 해소하기 위해 무엇인가를 미친 듯이 찾아 헤매지만, 우리 주변에 있는 물은 보지 못하고 스스로를 삶 밖으로 내몰고 있는 것입니다.

우리는 안전하고, 변하지 않으며, 안정적인 것을 찾으려고 합니다. 하지만 알아차림을 하면 그러한 추구는 성공할 수 없음을 알게 됩니다. 세상의 모든 것은 변화합니다. 그러한 세상에서 진정한 행복에 이르는 길은, 우리가 경험하는 모든 것을 통합하고 온전히 받아들이는 것입니다.

통합한다는 말은 '절반은 어둡고 절반은 밝은 원', 즉 도가(道家)에서 말하는 음양의 상징으로 표현할 수 있습니다. 어두운 곳의 한가운데 한 점의 빛이 있고, 밝은 곳 한가운데 한 점의 어둠이 있습니다. 인생을 살아가면서 일이 잘 풀리지 않아 괴로워도 그것은 곧 고통에 패배했다거나 빛으로부터 완전히 차단되었다는 뜻은 아닙니다. 일이 잘 풀려 행복할 때라도 언제 괴로움이 닥쳐올지 모릅니다. 이렇게 긍정적인 면과 부정적인 면이 하나이며 통합되어 있음을 깨닫는 일은, 어둠과 빛을 깊게 받아들여 이 두 가지가 동시에 존재할 수 있을 때 가능합니다.

'완전함'이나 '통합'이라는 것은 살아 있는 존재로서 우리의 가장 근원적인 본질을 이룹니다. 이것은 우리 모두에게 꼭 들어맞습니다. 우리 삶이 아무리 멋지거나 끔찍하다 할지라도, 과거에 숱한 상처를 받았고 여전히 그 상흔을 간직하고 있다 할지라도, 지금까지 수많은 일을 겪었으며 여전히 고통 받고 있다 하더라도, 본래 우리에게 갖추어져 있는 전체성(wholeness)은 항상 현존하며 우리는 그것을 자각할 수 있습니다.

고통을 넘어선 '통합된 의식'이 바로 우리가 명상수행을 할 때 경험할 수 있는 진리입니다. 그 진리는 변함없이 존재합니다. 단지 우리가 그것에 다가가기만 하면 됩니다. 직접적인 경험으로써 그 진리를 알게 되면 우리는 자기 자신과 세계와 인생 자체에 대한 감각에 일어나는 깊은 변화를 즐길 수 있습니다. 이것을 우리는 '통합의 건강함'이라고도 부를 수 있겠지요. 이때의 '건강'은 '온전함'을 의미합니다. 그 건강함은 삶과 죽음조차도 넘어선 가장 깊은 곳에서, 우리 안에 본래 내재한 완전함, 통합성, 연결성 위에 놓여 있습니다.

자신이 온전하다는 것을 깨달으면 마음은 사랑으로 가득 차고 자신이나 타인이 낯설게 느껴지지 않습니다. 진정한 행복이 펼쳐진 곳 어디에도 조각나 있다는 느낌이 뿌리내릴 장소는 없습니다.

붓다처럼 깨달음을 얻은 분들은 건강, 자유, 사랑이라는 덕목을 인간이 가질 수 있는 가장 높은 염원을 상징한다고 말했습니다. 혼자 있을 때나 사람들과 함께 있을 때, 사람들에게 가르침을 펼 때나 홀로 선정에 들었을 때, 붓다는 크게 힘들이지 않고 '온전함'에 대해 알아차렸습니다. 그분의 행복은 쉽게 변하는 어떤 특정한 상황에 매여 있지 않습니다. 태국의 유명한 수행 지도자 아잔 차 스님께서는 수행을 통해 얻을 수 있는 이러한 행복에 대해 다음과 같이 말씀하셨습니다.

"주변의 어떤 상황이 닥쳐도, 여러분의 마음은 마치 숲속의 연못처럼 맑고 고요할 것입니다. 멋지고 진귀한 온갖 동물들이 그 연못으로 물을 마시러 오겠지요. 그리고 여러분은 모든 사물의 본성을 또렷하게 볼 수 있을 것입니다. 멋지고 진귀한 것들이 왔다가 가 버리더라도 여러분은 여전히 고요합니다. 이것이 붓다의 행복입니다."

어디에도 매여 있지 않는 붓다의 행복은, 분명하게 볼 수 있는 지혜와 어떤 상황에서도 가득 넘치는 연민이라는 토대 위에 세워진 것입니다. 이것이 '있는 그대로(suchness, 眞如)'입니다.

이러한 행복은 우리를 내적으로 변화시키고 세상을 바라보는 관점을 근본적으로 바꾸어 놓습니다. 사실 내적이니 외적이니 하는 개념도 사라지게 됩니다.

지금 이 현재 안에 충실히 머무르는 것, 그것이 바로 행복의 원천입니다. 행복할 때 우리는 자신의 경험을 열어 놓게 되고 그 결과 자연스럽게 자신을 남에게 열어 놓게 됩니다. 이 세상에서 진정한 행복을 누리는 것이야말로 혁명적인 행동입니다. 왜냐하면 진정한 행복이란 우리 내면에서 변혁이 일어날 때만 가능하기 때문입니다. 생각이 근원적으로 변화하면 우리는 자유로워집니다. 우리가 누구인지 깊이 알게 되며 우리에게 크나큰 사랑의 힘이 있음을 알게 됩니다.

누구에게나 차분히 마음을 집중할 수 있는 능력이 있습니다. 그러한 진리가 우리를 자유롭게 할 것입니다. 아소카 왕이 만났던 그 스님처럼, 우리도 전쟁터를 평온한 마음으로 가로지르는 그런 사람이 될 수 있습니다. 그것이 우리의 타고난 권리입니다. 우리 자신의 행복이 역사를 바꿀 수 있으며, 지금 이 순간도 바꾸어 나가고 있습니다.

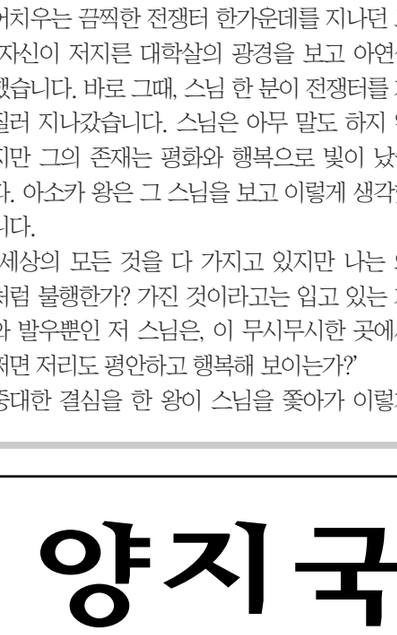
샤론 샐즈버그는

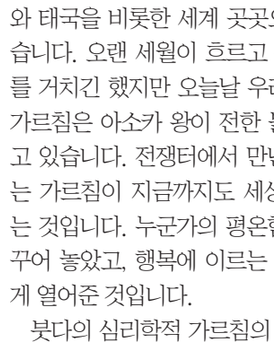
1953년 태어나 뉴욕주립대 재학 중이던 70년대 초, 혼란스러운 시대에서 자신의 불우한 삶을 이해하기 위해 인도로 떠났다. 인도 다람살라의 티베트 스님들에게서 처음 불교수행을 접하고, 문인드라의 제자 디파 마를 만나 본격적으로 수행자의 길을 걷기 시작했다. 이후 미국 매사추세츠 주 배리에 '통찰수행회'와 명상수행처 '포레스트 선원', 불교학을 연구하는 '배리 센터'를 공동 설립했다.

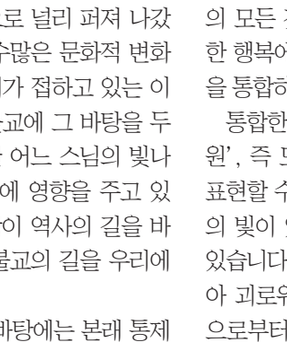
이 글은 〈행복을 위한 혁명적 기술 자애〉(조계종 출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

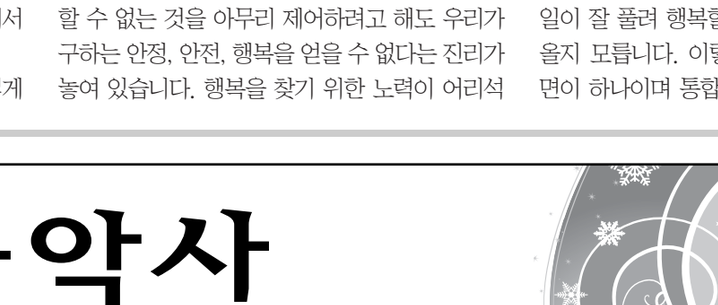
양지국악사

사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어


대북


2자


태징



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442,764-2159 / 010-5264-3906
경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906 / 010-5264-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양 www.yangjikukak.com

대한명인 제14-406호 대고제작

"새는지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브
사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?

A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울 · 경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-3 9 6-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-4187-0062
전라도 : 010-3511-6682

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

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사