마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈2〉 공감과 자비심을 훈련하라
– 첫 번째 : 절대적 자비심

# 마음 훈련 첫 단추 '보리심'

우리가 얼마 동안 삶에 대해 성찰하고 우리의 상황이 엄중함을 깨달았으며 참선 수련이나 그 밖에 다른 형태의 영적 수련법을 익혔다고 가정하면, 이제 마음 훈련의 두 번째 요점인 공감과 자비심 훈련으로 넘어갈 준비가 된 셈이다.

이 심오하고 감동적인 공부를 시작하기 전에 한마디 주의의 말을 해야겠다. 이 부분은 음미하기가 쉽지 않다. 이는 불교의 가장 심오한 -공(空)-가르침에 대한 사색에까지 가 닿으며, 서양 사상에서의 신학, 그중에서도 신의 본성에 대한 성찰에 대응한다고 볼 수 있기에 확실히 모두의 입맛에 맞지는 않을 것이다. 일반적으로 볼 때 마음 훈련은 매우 실용적이고 실제적이지만, (다음에 이어지는 부분들과는 달리) 이 부분은 세상에 자비를 베푸는 법에 대해 그렇게 구체적이고 유용한 조건을 제공해 주지 않는 것처럼 보인다. 대신에 여기서는 말 그대로 "세계란 무엇인가? 자아란 무엇인가?"를 묻는다. 이는 형이상학적 질문들을 수반한다.

감정이입과 자비가 실제로 무엇을 의미하는지 고려하는 것으로 이야기를 시작하자.

영어에는 타인의 감정을 느끼는 능력을 기술하는 단어가 적어도 세 가지 있다. 감정이입(empathy)은 다른 사람의 감정을 느끼는 능력이다. 그러려면 우리는 자아에 매몰되어 타인의 경험에 무감각해지지 않아야 한다. 불행히도 우리 대부분은 미처 깨닫지 못한 채로 다음의 오래된 농담을 실천하고 있다. "그래, 내 얘기는 충분히 했으니 이제 나에 대한 너의 생각을 이야기해 보자." 다시 말해서 우리는, 타인의 감정이 우리와 관련되어 있다고 상상하는 한에서만 타인의 감정을 느낄 수 있다. 그녀가 날 좋아할까? 내가 방금 말한 것 때문에 저 사람이 화났나? 이런 것은 전혀 감정이입이 아니다. 진정한 감정이입을 하려면, 잠시나마 자기 관심사를 제쳐 놓고 자신과 무관하게 다른 사람의 내면에서 벌어지는 일을 감지할 수 있는 능력을 키워야 한다.

그러나 감정 이입이 반드시 배려를 뜻하지는 않는다. 우리는 사람들의 느낌을 감지하는 데 능하면서 그들을 통제하거나 조종하는 데 이를 이용할 수도 있다. 소시오패스와 사기꾼들은 감정이입을 매우 잘하며 타인의 감정을 느끼는 능력이 비상하다. 한편 공감(sympathy)은 감정이입에 배려를 더한 것이다. 다른 사람에게 공감할 때 우리는 그들이 행복하고 평안하길 바란다. 그들이 속상하거나 불행하길 바라지 않으며, 실제로 그들을 배려한다. 자비(compassiom)는 특히 타인이 고통 받고 있는 경우 이에 대한 공감이다. 비록 그것이 불편할지라도, 타인의 고통을 느끼고 가능할 때는 기꺼이 도움을 주고자 한다. 할 수 있는 일이 그저 같이 있어 주는 것뿐이라도 말이다.

마음 훈련의 두 번째 요점에서 제시하는 훈련은 이 세 가지 능력-감정이입, 공감, 자비-을 모두 함양하는 일이다. 대승불교에서는 이 훈련을 일컬어 '보리심'을 일으킨다고 하는데, 말 그대로 영적 깨침을 향한 충동 혹은 열망을 말한다. 영적 깨침이란 바로 자신의 협소한 개체적 감각을 떨쳐 버리는 것이다. 즉 이는 본질적으로 심오하게 이타적인 것이다. 따라서 보리심을 닦는 것은 타인에 대한 진실하고 진정한 배려를 불러일으키는 일이다. 집착하지도 오만하지도 않으면서, 우리 모두는 혼자가 아니고 서로를 필요로 하고 서로와 긴밀히 연관되어 있다는 정확한 지혜에 의거해서 말이다. 일본 선불교에서 말하는 것처럼 "우리 모두는 한 콧구멍 사회에 속해 있다."



**감정이입 · 공감 · 자비는**
**보리심 일으키는 열망**
**고통 간혔던 벽 부수고**
**기쁨의 원천 거듭나자**

진정한 이타심은 타인의 편익을 위한 자기희생이 아니며, 선해야 하고 친절해야 한다는 죄의식에서 우러나온 감정도 아니다. 이는 나와 타인이 근본적으로 다르지 않으며 그저 겉보기에만 다를 뿐이라는 깊은 인식이다. 그러므로 보리심의 활동과 감정이 미치는 범위는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 더 넓다.

### 절대적 보리심을 닦자

이 중요한 두 번째 요점에는 아홉 개의 마음 훈련 경구가 있다. 이 아홉 가지는 절대적 보리심과 상대적 보리심의 두 범주로 나뉜다.

절대적 보리심은 절대적 사랑, 그 어떤 감정보다도 그 어떤 대상보다도 큰, 너무나 커서 사랑하는 자와 사랑받는 자가 따로 없는(둘은 한 절대적 사랑의 힘으로 결합된다) 사랑이다. 사랑 그 자체로서 생의 총체적 조망에 도달하는 사랑이다. 이런 사랑 안에는 상실이 있을 수 없다. 이 사랑은 너무나 커서 모든 것을-심지어 무(無)까지-포괄하여 그 어떤 것도 버려질 수가 없기 때문이다. 절대적 보리심은 비었고 완벽하고 광대하고 광활하고 기쁨에 찬, 존재 그 자체의 본성이다.

이처럼 지고한 상태, 지고한 시각과 대조적으로, 상대적 보리심에는 우리의 노력이 다소간 수반된다. 상대적 보리심은 내가 소매를 걷어붙이고 실제로 누군가 사랑하는 일을 해나가는 때다. 상대적 보리심은 내가 무슨 일을 하려 할 때, 어떻게든 도우려 할 때, 격려, 지원, 식량, 의복, 더 나은 법률, 개선된 정치 체계 등을 제공하려 노력하는 때다. 상대적 보리심은 끝이 없는 사업으로, 우리는 그중 한 작은 부분에 성공했을 때 행복해 하지만 비현실적인 기대는 품지 않는다.

절대적 보리심과 상대적 보리심은 동전의 양면처럼 서로에게 의존한다. 절대적 보리심이 없다면 상대적 보리심이 강제로 부과될 것이며, 우리가 감당해야 하는 온갖 보살핌과 도움에 결국 분노하고 지쳐버릴 것이다. 그리고 상대적 보리심이 없다면, 절대적 보리심은 일종의 거대한 추상이, 아무 내용 없이 크고 높이 솟은 종교적 관념이 되어 버린다.

절대적 보리심을 닦는 첫 번째 경구는 다음과 같다. '모든 것을 꿈으로 여기라.'

이 경구가 우리 안에 불러일으키려 의도하는 효과는 바로 안도감이다. 악몽에서 깨어나, 방금 전까지 내가 처해 있다고 믿었던 무시무시한 상황이 실은 그저 꿈이었음을 깨닫고 온몸의 긴장이 일시에 풀렸을 때 느끼는 바로 그 안도감이다. 상심하거나 화가 나 있음을 알았을 때, 오늘 나 자신 또는 다른 사람에게 분노하거나 어떤 이유로 스스로를 자책하거나 다른 사람에 대해 불평하고 있을 때, 여러분은 모든 것을 꿈으로 여기라는 경구를 기억할 수 있으며, 그러면 마음은 좀 더 각성된 상태로 전환할 것이다. 모든 것이 지나간다. 모든 문제는, 아무리 힘들든, 심지어 그것이 전개되는 와중에도, 이미 풀려 있다.

'의식의 본질을 탐구하라.' 꿈속에서처럼 모든 것이 지나치는 기억에 불과하며 그 어느 것도 붙잡을 수 없다면, 이런 의문이 들어야 한다. 그렇게 말하는 이는 누구인가? 그것을 인식하는 이는 누구인가? 우리의 언어에는 의식(consciousness)이라는 단어가 있지만, 아무도 이 단어가 무엇을 뜻하는지 모른다. 이는 우리의 혼란을 덮어서 가리는 단어에 불과하다. 이 사실을 깨닫고 이를 훈련하는 것이 이 경구의 요지다.

'평화에 집착하지 마라.' 앞의 두 경구를 잊으라는 뜻에 가깝다. 요지는, 만물의 텅 비고 꿈같은 본성에 들뜨지 말라는 것이다. 이제 내가 그것을 개념화하여 중요한 뭔가로, 하나의 생각으로 만들었으므로, 곧 그 생각이 내 발을 걸어 넘어뜨릴 것이다. 그리고 자기가 아무도 아니라는 것이 얼마나 멋진 사실인가에 대해서도 잊어라. 그것은 또 다른 변명일 뿐이기 때문이다.

'마음을 열어 놓고 쉬라.' 이 일을 하는 가장 쉬운 방법은 가장 단순한 방법이기도 하다. 그냥 멈추어 한 차례, 혹은 두세 차례 숨을 쉬어라. 이는 지금 당장도 할 수 있다. 한 번 숨을 쉬고 열린 마음으로 돌아가라. 들이쉬고, 내쉬고, 호흡을 느끼면서 그곳에 무엇이 있는지 인식하고, 그것을 편안하게, 부드럽게 내려놓아라. 현재의 나 자신에게 신물이 나더라도, 불안한 생각과 감정을 일으키는 불안한 일이 내 삶에 일어나고 있더라도, 바로 이 순간만큼은 호흡을 느끼고 몸을 느끼며 내가 지금 이 순간에 존재함을 느낄 수 있다.

'명상 이후에도 환상의 아이가 되어라.' 이 경구는 '명상 이후'에 대해 말하고 있다. 이는 격식을 갖춘 명상에 대한 지침인 앞의 경우와 대조를 이룬다. 이때 우리는 방석에 앉아 자신의 몸과 호흡에 집중한다. 일상의 걱정을 내려놓고, 긴장을 풀고, 열린 마음속에서 쉰다. 반면 이 경구는, 참선 방석에 앉았을 때나 휴식의 순간뿐 아니라 바쁜 일상생활 가운데서도-일상과 확연히 다른 삶의 감각을 가리키는-앞의 경구를 수련해야 함을 일깨운다.

여기서 환상의 아이가 되라는 문구가 중요하다. 영적 수행에는 어느 정도의 아이 같은 순수함이 요구된다. 영혼의 급진적 변모가 가능함을, 사랑이 온 세상에 퍼질 수 있음을, 이 미친 세상에서 행복과 평화를 누릴 수 있음을 믿는 것보다 더-비록 유치하진 않더라도-천진한 일이 어디 있으랴?

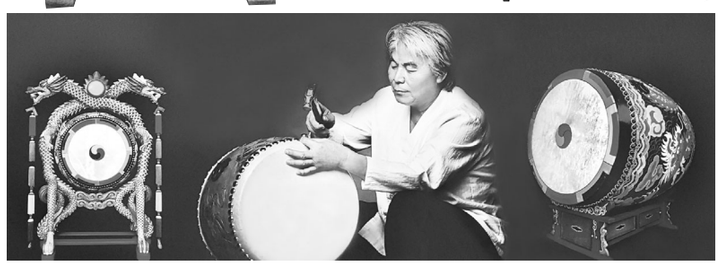
이상이 절대적 보리심의 다섯 개 경구다. 이에 대한 수행은 우리가 미처 깨닫지 못한 채 그토록 오랫동안 세워 놓았던, 그토록 큰 고통과 슬픔과 고독을 초래해 온 벽을 부수어, 우리가 살아가는 공간을 확장하고 평탄하게 만든다. 이 벽들은 타인에게도 고통을 초래해 왔다. 우리 하나하나는 자신과 주변의 모두를 위한 기쁨의 원천이 될 수 있다. 더 이상 두려워할 필요가 없다. 나는 상처받지 않을 것이다. 나의 사랑은 되돌아올 것이며, 이는 언제나 나를 치유할 것이다. 이 경구들을 수행함으로써 이 점을 알았다면, 이제 상대적 보리심을 수행할 수 있다.

이 글은 〈마음-훈련 미친 세상에서 평온하게 살기 위한 59가지 매뉴얼〉(도서출판 팡세)에서 발췌한 내용입니다.

바다의 미네랄과 폴리페놀 덩어리 지구상 최고의 항산화 식품...
NEW 임해 밥 죽순 식물성 탄백 콩고기
몸속의 오염된 지방을 분해 배출시키는 탁월한 항산화 식품!
전립선 및 다이어트, 성인병 예방에 최고!
❶ 스님들의 단백질 영양 부족을 해소하기 위해 개발된 고단백 식물성 콩고기 식품
❷ 효모와 항산화(폴리페놀)가 함유된 건강 단백질 콩고기
❸ 하루 섭취량 40g(가격 하루 1,000원대)로 충분한 단백질 영양 섭취
❹ 가격은 1kg 25,000원 (25인 분량)
〈사찰에서 다량 구매시 할인하여 드립니다.〉
영양성분표 : 수분 10%이하, 탄수화물 28%내외 단백질 60%이상 지방 3% 이하, 총열량 360Kcal 이하
특 수 성 분 : 폴리페놀 2,793mg/kg, 사포닌 1,807 mg/kg, 베타글루칸 1,233 mg/kg

임해 밥죽순 차(茶)용
• 500g 茶용 (6개월분) 12만원
• 깨끗한물에 씻어 2L기준 20g 정도 넣어 30 ~ 40분 끓인 후 복용하시면 됩니다. 재탕으로 1회 더 복용 가능합니다.
(주)임해 대표전화 1661-4288 / 010-4746-0335
인천광역시 동구 방축로 37번길 30 인천산업유통센타 37동 201호 ㈜ 임해
기업은행 418-038069-04017 [ 예금주 : ㈜ 임해 ]

양지국악사
사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어



▮ 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 제 14-406호 대고제작

가야사 도량 약사여래 부처님을 친견하세요
가야사 약사여래 부처님 도량에 지극지성으로 불공드리시면서 소원하시고, 백병의 난치병과 연관된 차를 드세요.
성태산 성수 부처님 원력으로 가피가 바로 옵니다.
가야사 도량에 오시면 언제라도 숙박이 가능하며 불공차를 드실 수 있습니다.
각종 종양 차법
• 위 암 : 미후도 괴전우 요자 옴지 차
• 폐 암 : 인동화 천문동 백합 길경 차
• 신장암 : 목통 옴지 토사자 불수 차
• 간 암 : 인진 제조 다슬기 연교 달래 차
• 유 암 : 산자고 조각 화고초 차
• 뇌 암 : 불환금 강황 옴지 불수 차
• 장 암 : 괴화 지실 루로 옴지 차 가자 차
• 직장암 : 괴각자 지실 괴전우 가자 차
• 식도암 : 권백 차, 불수 차
• 혈액암 : 불환금 연교 루로 옴지 차
• 자궁암 : 금은화 포공영 유근피 옴지 차, 불수 차
• 당뇨합병 : 생지황 옥발 여주 불환금 불수 차
• 피 부 : 연교 조각자 옴지 차
• 조갑암 : 권백 차, 불수 차
• 통 풍 : 요자 옴지 불수 차
문의 전화 : ☎ 041-943-5505
도량 주소 : 충남 청양군 남양면 백금리 608-1번지 가야사