유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** ⑲ 잭 콘필드의 '깨달음 이후의 빨랫감'



▶ **한줄 요약**
깨달음은 환희 체험이 아닌 삶 속에서의 마음의 평안함이다.

깨달음은 '환희' 아닌 일상 '행복'



잭 콘필드 (Jack Kornfield)는…임상심리학 박사이자 명상수행 지도자다. 태국, 미얀마, 인도에서 승려로서 수행한 그는 위빠사나를 서양에 전파한 선구자로 손꼽힌다. 저서로는 〈마음이 아플 땐 불교심리학〉, 〈처음 만나는 명상 레슨〉, 〈어려울 때 힘이 되는 87가지 명상〉, 〈마음의 숲을 거닐다〉, 〈아잔 차 스님의 오두막〉 등이 있다.



명상 수행에서 경험하는 기쁨

명상하는 가운데 경험하게 되는 선정에는 세속의 성취감에서 오는 기쁨과는 전적으로 질이 다른 지복감이 따르게 마련이다. 모든 경계선이 사라져버리는 데서 오는 끝없는 자유와 환희는 어디에도 비길 데 없는 황홀감을 선사해 준다.

명상 수행은 주로 나와 세상을 다시 바라보게 하는 한적한 산사에서 이루어진다. 수행자는 세속에 부대끼던 내가 아닌 또 다른 나를 만나게 되거나 과거에 '나'라고 생각해 왔던 것의 실체가 얼마나 텅 비어 있는지를 실감하게 됨으로써 마치 감옥에서 일시에 풀려난 것 같은 자유와 해방감을 맛보게 된다.

잭 콘필드는 책에서 "나는 산에서 살면서 날이 밝기도 전에 일찍 일어났다. 그리고 날마다 고요히 앉아 있었다. 그때 가장 놀랍고도 끔찍한 체험이 찾아왔다. 내가 사라진 것이다. 나였던 모든 것이 씻겨 없어져 버렸다. 처음에 나는 그것을 뭐라고 불러야 할지 몰랐다. 거기에 이름을 붙일 수가 없었다. 심지어 '열반'이라고도 부를 수가 없었다. 왜냐하면 그것은 이름 이전의 것이었기 때문이다. 그리고 그것은 더없는 행복이었다. 나는 내 몸과 마음이 더 이상 나의 것이 아님을 알았다. 그것은 우주의 것이었다"고 말한다.

그는 "물론 전에도 이런 지복감을 느껴본 적은 있었다. 참선하고 난 후 육체적인 통증에서 벗어나면서 지복감의 큰 물결을 느꼈었다. 하지만 이번은 달랐다. 모든 안달과 몸부림이 사라지고 마음이 하늘처럼 광활하게 열리며 환하게 빛을 발했고, 자유와 깨어남의 황홀한 향기가 가득했다. 나는 마치 붓다처럼, 온 우주의 품에 안겨 몇 시간을 꼼짝없이 앉아 있었다"고 설명했다.

"삶의 위대한 진리는 너무나 명확했다. 고통의 원인은 집착이었다. 그릇된 에고, 작은 자아의 욕망을 좇아 우리는 마치 인색한 지주처럼 부질없는 승강이를 벌이고 있었다. 나는 우리의 모든 불필요한 슬픔에 울었다. 그러다가는 참을 수 없는 웃음이 몇 시간 동안 터져 나왔다. 모든 것이 완벽하며, 자신을 열어놓기만 한다면 매순간이 곧 해탈임을 깨달았다. 이런 체험이 있고 나서 여러 날 동안, 나는 이 한결같은 평화 속에 잠겨 있었다. 몸은 붕 뜨고 마음은 비어 있었다. 잠에서 깨어나면 사랑과 환희의 에너지가 내 의식을 물결처럼 훑고 지나갔다. 그러다가 통찰과 계시가 하나하나 찾아왔다. 카르마의 패턴 속에서 삶의 스토리가 전개되어 가는 과정이 훤히 들여다 보였다. 속세의 삶과 쾌락에 대한 집착을 버리려고 출가한다는 생각 자체가 얼마나 우스운 일인지를 깨닫게 되었다. 사실 깨달음은 너무나 환희에 가득 찬 경험이라서, 그에 비하면 우리가 집착하는 쾌락들은 너무나 시시하며 조잡하기 짝이 없다. 그러니 출가란 세상을 버리는 게 아니라 오히려 세상을 얻는 것이다."

자아의 비어 있음 속에서 세계는 투명해지고 명료하고 단순해 진다. 세계와 내가 따로 분리되어 있다는 것이 환상이라는 것을 실감하고, '내가 있다'는 존재의 순수한 경험만이, 그 경험을 소유할 누구도 없는 가운데 경험된다.

"모든 것이 완전히 고요해졌다. 고요 너머였다. 내가 없었다. 경험도 없었고, 아무것도 없었다. 여기에 갖다붙일 말이 없었다. 오로지 앎만이 있었다. 우주는 평화의 대양 속에 잠겨 있었고, 그로부터 모든 현상이 일어나고 사라졌다. 그것은 정신을 잃을 정도로 매혹적이었다. 나는 의식의 본질이 바로 이 광대한 평화임을 깨달았다. 나와 모든 것이 단지 마음 속에 일어나는 한 현상임이 분명했다. 그리고 모든 것이 나고 변하고 죽는 이 우주 너머에 이 영원히 존재하는 실재가 있었다. 물론 모든 것이 제자리로 돌아왔다. 하지만 그것은 더 빛나고 투명하며 기쁨에 빛나고 있었다."

> **경이로운 것은 삶의자체**
> **저마다 순간순간이 신비**
> **갈망에 끄달리지 않아야**

"엄청난 빛과, 무의 광활한 공간이 밀려왔고, 나는 사라졌다. 나는 아무 데도 없었고, 또한 모든 곳에 있었다. 다음 순간 엄청난 웃음과 환희와 울음이 터져나왔다. 그 순간으로 나를 몰아온 내 삶 속의 모든 사건들, 모든 몸부림과 두려움이 이해되기 시작했다. 그리고 이제 모든 것이 끝났다. 나는 모든 것이자 아무것도 아니었고, 완전히 자유로워졌다. 바로 그것이었다."

환희의 유효기간, 그리고 불완전함

하지만 깨달음이 가져다주는 황홀한 체험은 지속되지 않는다. "사랑은 짧고 생활은 길다"고 했던가? 깨달음은 살과 살을 맞대고 살아가는 이 저자거리에서, 지금 여기 이 자리에서 성취되고 유지되어야 한다.

'깨달음, 그 뒤의 이야기들'이라는 부제가 붙은 이 책에서 잭 콘필드는, 깨달음이 가져다주는 선물들에 주목하면서도, 깨달음 이후에 이어지는 일상의 삶 속에서 깨달은 자들이 어떻게 평정심을 유지하고 여여하게 살아갈 수 있는지에 대해서도 주목한다.

"하지만 몇 달 후 이 황홀경이 지나가자 좌절이 찾아왔다. 직장 동료가 나를 배신했고, 가족과 아이들과도 예전처럼 옥신각신했다. 나는 영감에 찬 강의를 할 수 있었지만, 아내에게 물어봤다면 그녀는 남편이 시간이 지나니까 예전과 매한가지로 참을성 없고 짜증스러워지더라고 말했을 것이다. 물론 나는 이 위대한 영적 계시가 거짓이 아니며, 현실의 배후에 늘 존재한다는 것을 알고 있다. 하지만 전과 그대로인 부분도 적지 않음을 안다. 정직하게 말하자면, 내 마음과 인격은 옛날이나 다름없고 신경질도 더 나아진 게 없다. 어쩌면 더 나빠졌을지도 모른다. 왜냐하면 이제 그것을 더 예민하게 느끼기 때문이다. 우주적 계시가 있었다. 하지만 그럼에도 불구하고 나는 아직도 일상의 잘못을 바로잡아주고 삶을 살아가는 데 필요한 교훈을 가르쳐줄 요법을 찾고 있다."

삶이 가져다주는 슬픔과 배신 앞에서, 그것이 적나라한 현실이라는 것을 실감할 때, 우리는 어떻게 해야 그것들을 모두 포용할 수 있도록 우리 자신의 품을 넓힐 수 있을까? 잭 콘필드는 깨달음의 길은 직선이기보다는 나선형 계단이라고 말한다. '깨달음과 열림의 주기가 지나고 나면 두려움과 위축의 시기가 뒤따르기 마련'이라는 것이다. 깊은 평화와 새롭게 발견된 사랑의 시간은 상실과 닫힘, 두려움, 배신의 구름 속으로 다시 사라졌다가 다시 환희와 평정으로 돌아오곤 하면서, 그 품을 넓혀 간다. 두려움과 배신, 상실의 아픔을 지켜보거나 직접 경험하게 되면, '삶의 거친 손길이 닿지 않는 곳'으로 '속세의 몸부림을 초월할 수 있을 만한 곳'으로 피신해 들어가기를 바라게 되는 것이 인지상정이지만, 인간적 고통의 상처가 없는 곳으로 가는 희망에 매달리는 것은 수행자로 하여금 또다시 이원성의 감옥으로 들어가게 한다.

때문에 깨달음은 단지 시작일 뿐이다. 여행의 첫걸음일 뿐이다. 깨달음을 자신의 새로운 정체로 알고 붙들고 있어서는 안 된다. 그러다가는 '나는 깨달은 자'라는 또 하나의 정체성에 갇히게 된다. 깨달음의 빛을 온전히 소화함으로써 삶의 불완전성에 자신을 내맡길 수 있는 더 큰 그릇이 되어야 하고, '큰 그릇'을 넘어서서 탁 트인 자유인으로서 지금 여기에서 현존할 수 있어야 한다.

"지혜로운 가슴은 불완전함 그 자체를 포용한다. 지혜로운 가슴은 사물을 있는 그대로 평화롭게 받아들인다. 세상과 씨름하거나 그 속에 사로잡히지 않고 편안히 쉰다. 참을성 있는 사랑과 이해와 겸손의 거룩한 성품이 우리 것이 된다. 우리의 몸과 말과 마음은 '계절의 변화에 만족하는' 도인처럼 된다. 지금껏 찾아 헤맸던 사랑, 그것이 된다. 그리고 이 사랑 속에서 우리는 또한 자신으로 돌아온다."

진정한 완전함은 불완전함의 반대편에 있는 완전함이 아니라, 완전과 불완전이라는 이원성을 다 담고 있는 '있는 그대로의 완전함'이다. 성숙한 영성은 불완전 속에서 완전을 찾는다. 진정한 각자는, 세상을 그 아름다움과 추함에 대한 두려움 없이, 있는 그대로, 가슴으로 만난다. 몸과 감정과 펼쳐지는 대로의 삶 그 자체에 대한 신뢰를 발견한다. 행복의 무지개를 좇고 있다면, 그는 진정으로 깨달은 자라고 할 수가 없다. 티베트의 성자 겐둔 린포체는 이렇게 말한다.

"행복을 찾겠다는 노력만이 그것을 찾지 못하게 방해한다. 그것은 아무리 좇아다녀도 잡을 수 없는 찬란한 무지개와도 같고, 개가 제 꼬리를 물려고 도는 것과도 같은 이치다. 평화와 행복이 어떤 실제적인 사물이나 장소로서 존재하지는 않지만 그것은 언제나 거기에 있고 모든 순간 우리와 함께 한다. …잡을 수 없는 것을 잡으려고 애쓰다가 우리는 진만 다 뺀다. 꼭 쥔 손의 힘을 빼고 손바닥을 펴는 순간 무한한 공간이 거기에 있다. 그것은 열려 있고, 편안하며, 우리를 오라고 손짓한다. 이 탁 트임, 이 자유, 자연스러운 편안함을 즐기라. 더 이상 아무것도 찾지 말라. 이미 그대 집안의 화덕 앞에 평화롭게 앉아 있는, 위대한 깨달음의 코끼리를 찾겠다고 무성한 밀림 속으로 들어가지 말라."

경이로운 것은 삶 그 자체이다. 저마다 고유한 순간 순간들, 그것이 바로 신비이다. 우리는 별난 현실을 만들어내기 위해서 기도하고 명상하는 것이 아니다. "먹고, 걷고, 말하고, 보고, 숨쉬고, 똥누는 것, 이 모두가 그 자체로서 경이로운 것이다."

"이 순진무구한 가슴, 우리의 '불성', '영적인 아이', 우리 안의 '거룩한 그것'은 결코 퇴화되거나 상실되지 않는다. 그것은 나지도 않고 죽지도 않는다. 이렇게 보는 것이 '갈망의 구름에 가리지 않은 눈으로' 보는 것이다. 이 순진무구한 가슴이 일깨워지면 우리는 우리의 본향을 찾아온 것이다. 집에 돌아온 편안함 속에서, 우리는 단순한 일상의 경이로움을 찬미한다." 〈작가〉

2022년 파송 및 2021년 예비

남·여 군승 장교 요원 모집

포교의 원력을 가지고 육·해·공군 각 부대에서 장병포교에 진력할 남·여 예비 군승 장교 요원을 모집합니다.



■ **응시자격** :
- 사미 / 사미니계 이상의 승적을 소지한 스님
- 4년제 대학 졸업(예정) 이상 및 이와 동등한 학력을 취득한 스님
- 임관년도 연령이 만 35세(기준: 만 35세 되는 해 1.1일 이후 출생자)를 초과하지 아니하는 스님

※ 단, 제대군인이 지원하는 경우에는 「제대군인지원에 관한 법률」 제16조에 따라 세살의 범위에서 응시연령 상한 연장이 가능함.

■ **원서 접수기간 / 접수처** : **2021. 12. 4**(토) 한 / 군종교구 종무실
- 보내실 곳 : (04383) 서울 용산구 한강대로 40길 46 (국방부 원광사 내) 군종교구

■ **지원 및 구비 서류** : 군종교구 홈페이지(www.gunindra.com) 공지사항에서 내려 받을 수 있으며 기타 사항은 군종교구 담당자에게 문의하시기 바랍니다.

■ **문의 / 안내** : ☎ **02-797-7266** / 군종교구 종무실

불기2565(2021)년 10월

대한불교조계종 군종특별교구