마음책 다시 읽기 아픔을 다스리는 마음공부 ⑨ 부처님과 함께하는 삶

▶ 한줄 요약
대체로 나의 온갖 힘을 다 기울일 때면 거의 그 문제가 풀어져 나간다. 내게 온 일은 내가 지은 업에 따라오는 것이니 아무리 힘들어도 내가 풀 수 있는 일이 오는 것이다.

고난·시련, 피하기보단 맞서자



살아가는 중에 일이 꼬이고 유혹이 몰려오고 병이 들고 고난만 계속 몰려올때에는, 일단 한 걸음 뒤로 물러서라. 한 걸음 뒤로 물러서라는 이 가르침의 뜻은 참으로 오묘한 힘을 갖고 있다. 가까이 있으면 잘 보이지 않던 것도 조금씩 뒤로 물러나면 더 잘 볼 수가 있다. 시각적으로도 그렇고 심리적으로도 그렇다.

이것은 내가 아들에게 자주해주는 말인데, 한 걸음 뒤로 물러설 수 있으면 바로 숨이 후우 나오고, 숨을 후우 하고 내쉬고 나서 앞을 바라보면 눈앞이 보다 넓게 보인다. 또 고개를 앞에서 뒤로 약간 젖히고만 보아도 가슴이 펴지고 조금은 더 넓게 볼 수 있어진다. 그것은 한숨을 크게 내쉬고 본다는 뜻이니 마음의 여유가 조금은 더 늘어난 상태이다. 마음의 상태가 조금 더 늘어났다면, 우선은 조급한 마음이 다소 가라앉았다는 뜻이다. 그리고 나서 보는 시야는 물론 조금이라도 달라졌을 것이다. 앞과 뒤와 좌우로 옆도 볼 수 있을 만큼 시야가 커지는 여유가 생겼을테니까.

부처님의 말씀 중에 "억울함을 받아들이는 것을 수행의 문으로 삼으라"라는 말이 있다. 억울한 일이 꼬이면 정말 미치고 확 돌아버릴 것만 같다. 분해서 따져 보자거나, 같이 붙어서 싸워 보자거나 아니면 복수를 하려고 들면 더욱더 꼬여들고, 그것을 이겨내자고 하면 할수록 머리는 더욱 복잡해지고 다른 일은 돌아보질 못한다. 되는 일이라고는 하나도 없게 되고 따라서 집안은 엉망이 되고 몸은 병까지 난다. 생각할수록 분통이 터지고 열이 나고 가슴속의 응어리는 풀 길이 없다. 그래서 나는 억울한 일이 생기면 아예 바보가 되어버린다. 바보가 된다는 것은 그 일을 덮어버린다는 것이다. 그러고 몇 달 몇 년이 흐르고 나면 잘 참아온 나에게는 뜻밖의 상이 다른 것을 통하여 들어오는 경험도 여러 번 겪어봤다. 고난이 올 때 그냥 바보가 되라고 말하고 싶다. 어쨌든 아주 좋은 약이다.

태국말로 '짜이 엔엔'이라는 말이 있다. 심장을 차갑게 하라, 마음을 식혀라, 냉정을 찾으라는 뜻이다. 우리 모자는 어떤 어려운 일이 생기면 서로 '짜이 엔엔'을 자주 말해준다. 참으로 뜻이 깊은 말이고 '짜이 엔엔' 하고 보면 놓고 비우는 길이 보이기도 한다. 한 발짝 뒤로 물러서서 보라는 뜻이 되겠다.

고난과 장애와 시련이 올 때는, 피하거나 도망갈 생각을 말고, 반드시 그것과 함께 하면서 이것을 풀어내고자 맞붙는 것이 제일의 방법이라고 본다.

옛날에 어느 사람이 하도 되는 일이 없어 꼬이기만 하고 팔자가 사나워서, 팔자 도망을 하려고 모두가 다 잠이 든 이른 새벽에 조용히 일어나 도망을 쳤다. 가다 보니 앞에 작은 강물이 있어 건너려는데 벌써 누군가가 철버덕 거리며 강을 건너는 소리가 들렸다, 도망하는 사내가 "누구요?" 했더니 "나? 나는 네 팔자다"라고 대답하더란다. 이 이야기처럼 팔자가 먼저 알고 앞서니, 도망치지도 말고 피하지도 말고 그냥 이 자리에서 온갖 힘을 다해 그놈과 직접 붙어서 이겨내야 하는 것이다.

대체로 나의 온갖 힘을 다 기울일 때면 거의 그 문제가 풀어져 나간다. 내게 온 일은 내가 지은 업에 따라오는 것이니 아무리 힘들어도 내가 풀 수 있는 일이 오는 것이다. 안 풀린다면 그것은 나의 노력이 아직 부족한 것이다. 120퍼센트의 노력을 기울였는가, 아니면 80퍼센트의 노력만 기울였는가는 본인의 양심만이 아는 노릇이다. 나의 업에 따라 내게 온 것을 내가 심혈을 다 기울일 수 없을 때는 나의 다음 생으로 끌고 가게 된다. 자연히 거기엔 이자가 더 붙어 가는 것이다. 이렇게 생각하면 다시 벌떡 일어나 이생에서 다 끝내고 싶어질 것이다. 내가 나의 있을 자리에 120퍼센트의 노력을 갖고 떡 버티고 있다면 모든 매듭은 저절로 풀리고 모든 문제는 스스로 사라지며, 모든 것을 있는 그대로 볼 수 있는 반야의 지혜가 나타나는 것이다.

조금 손해도 보고 조금 양보도 하고 조금 더 참아도 보노라면 다소 억울해도 그럭저럭 일이 풀려간다. 억울함을 받아들이는 공부도 해두는 것이 많은 도움이 된다. 그리고 '내가 조금 더 손해볼게' 하는 마음을 가지게 되면 막히는 것이 없어진다. 막힌다는 것은 잠깐의 멈춤일 뿐이다. 잘 지켜보고 있으면 다시 흐름이 이어진다.

힘들때 한 걸음 물러서라는 가르침
마음 식히고 냉정 찾아 헤쳐가자
초보자는 점진적 수행으로 깨닫고
돈법 · 점법 차이는 근기에 의한다

나보낼 수 있으며, 이것은 더 크고 원활한 흐름을 위해 힘을 모으는 것이 된다. 인생살이의 시련 또한 마찬가지다. 그 시련을 넘어서면 더 큰 행복이 있음을 뜻함이다. 보통 우리들은 마음이 조급해서 억울한 것만 보게 된다. 그 뒤에 숨어 있는 더 큰 것을 보지 못하고 앞에서 팔딱팔딱 뛰면서 조바심치고 괴로워하는 것이다.

불교의 지혜는, 그 지혜를 사회에다 실천해가는 방편이 불교의 중심축이라 할 수 있다. 공성(空性)을 비롯한 불교의 진리에 입각해서 수행함으로써 얻어지는 자타의 구별 없음이 공덕을 베푸는 지혜를 가지게 하고 집착이나 애증 같은 번뇌를 소멸시킬 수 있게 한다.

철학은 단지 세계를 해석할 뿐이다. 부처님은 해석의 철학을 부정하고 그것들을 초월한 실천의 형태를 찾아 나선 것이다. 지혜를 갖춘 자비이고, 자비를 갖춘 지혜이다. 이러한 지혜와 자비는 일심이고 유심이고 무생이다.

유심이고 일심이라 하나 그 마음은 특별하게 있는 곳이 없고 텅 빈 듯하고, 그러나 끝없는 공덕이 함께하는 자리이다. 이런 마음이 어디 따로 있는 것이 아니라 바로 지금 생각이 난 그 자리에서 실행하면 곧 이것이 부처의 마음인지라 즉심즉불이라 하고, 그 자리에서 곧 일심 법계의 사사무애의 연기가 그 경험을 통해서 얻어지는 것이라 버릴 것이 하나도 없고 모두가 여여(如如)하다고 한다.

불교의 진심한 믿음도 곧 자신의 마음에서 스스로 이러한 교지를 뚜렷이 알아야 이루어지게 된다. 그래서 맹신이 아니고 먼저 올바로 알고 확신하여 믿는 것이다. 이러한 실천 행에 의하여 나타난 현상과 이론이 일치하게 되면서 모든 것이 평등한 이사무애(理事無碍)가 이루어지고, 보살행으로 나아가 모두가 하나인 사사무애(事事無碍)가 성취된다. 불교의 믿음과 지혜와 자비는 모두 이사무애, 사사무애 두가지 이입을 기초로 하여 이루어진다.

달마대사가 「이입사행론」에서 이입(理入)과 행입(行入)의 두 가지 방법으로 일체불법의 길을 요약한 뜻이 여기에 있다고 생각한다.

불교가 지니는 독자성은 믿음과 지혜와 자비가 모두 이입을 전제로 하고 있다는 데서 찾을 수 있다. 불교의 교의는 이론이 갖추어져 있고, 달마선의 핵심은 교에 의지하여 종(宗:심성)을 깨닫는 교선일체이다. 교의를 통해 이론과 이치를 충분히 이해하고 정리 개시한 연구는 그대로 선리가 되고 선이 된다. 선정과 지혜가 하나라는 것이 능가선의 요약이다. 문(聞), 사(思), 수(修), 신(信), 해(解), 행(行), 증(證)이 불교수행의 근본이니, 즉 먼저 알고 닦는다는 것이다.

5조 홍인대사는 입적 시 제자 현색에게 "너는 선과 교를 겸행하여 자신을 잘 보애(保愛)하라"고 했다.

깨달음에도 옅음과 깊음, 초보와 궁극의 차이가 있어 당연히 점오와 돈오라는 말이 쓰인다. 깨달아 닦아나가는 점수와 깨달음 그 자체에 머무는 돈오 사이에는 분명한 구별이 있지만 그렇다고 딱 둘로 잘라낼 수 있는 것은 아니다. 원칙적으로 차례를 밟아서 점차로 해탈케 하는 가르침을 점교라 하고, 수행해서 점차로 얕은 데서 깊은 곳으로 나아가면서 깨달음에 이르는 것을 점오라 한다. 이에 비해 수행의 단계를 거치지 않고 단박에 곧 바로 깨달음에 이르는 것을 돈오라 한다. 돈오는 특히 혜능대사를 포함한 남종선(南宗禪)에서 강조한다. 그리고 돈오를 종지로 내세우는 것을 느끼게 한다.

그러나 일반 보통신자들이나 초보 수행자들에게는 이해에 혼선을 갖게 하는 듯하다. 어디든 사람이 모인 한 그룹의 인원 팔십 내지 일백 명 중에 천재는 한 사람이 있을까 말까 하다. 보통의 학문에서도 그러한데, 더욱이 정신교육이나 마음공부의 세계에서는 이 한 사람의 천재가 나타나는 것이 반세기에 한 번 있을까 말까 하다면 너무 먼 이야기일지 모르나 그만큼 더 어렵고 더 드물다는 말이다. 이런 천재가 깨우친 방법을 놓고 전체를 평가하는 주장은 천재학교가 아닌 곳에서는 설득이 잘 안 될 뿐더러 일반사람들이 따르기가 쉽지않다. 무슨 경쟁을 하듯이 둘로 갈라서 내가 더 똑똑하니 내가 옳으니 하는 것도 보기에 아름답지 않고, 비록 지금 반짝 깨우쳤다고 해도 그 사람도 많은 생을 거쳐 왔을 것이다. 부처님도 전생담(全生談)이 있는데, 반짝한 그 사람 역시 그런 과정에서 시절연이 맞아서 반짝 깨우쳐 준 것이라고 하면 이가 된다. 오히려 우리 초보자들에게는 원칙대로 하나하나 차례를 밟아서 점차로 깨우쳐 감이 더 단단할 것 같다.

다행히 종밀 규봉 스님이 "만약 멀리 후세의 일까지 생각해 본다면, 오직 점(漸)만 있고 돈(頓)은 없다. 지금 돈견(頓見)하는 자도 이미 다 생의 점훈(漸訓)이 있어 발현한 것이다"라고 해준 말이 있어서 마음 놓고, 실망하지 않고 다시 마음 공부에 접어들 수 있게 해준다.

법체는 연설을 떠나 있고 차별이 없기에 돈법과 점법의 상을 따로 얻을 수 없다. 그런데도 돈법과 점법의 법이 있는 것은 사람의 근기 차별에 의한 것이고, 단지 그것일 뿐이다.

〈최혜자 지음 / 운주사 펴냄〉

민속죽염 30년 전통
조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표 죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낮는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 45,000원
가루자죽염 230g 82,000원
알갱이자죽염 125g 50,000원
알갱이자죽염 230g 90,000원
휴대용 알갱이자죽염 20g 9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 20,000원
250g 10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr

체질 개선과 건강 회복을 위한 합리적 조건
당신의 날씬한 건강이 시작되는 곳
'초록원웰빙'
since 1984
프리미엄 효소 제품과 다이어트 제품을 만나보세요
02-523-0708
010-7384-1708
강남점 (도곡동 467-24)
김영숙 대표



NAVER 초록원웰빙 검색
네이버 스마트스토어에서 만나요