행복을 위한 혁명적 기술 자애

샤론 샐즈버그(미국 수행지도자)

〈9〉 대지와 같은 빛나는 평온함으로

우주는 붙들기보다 놓기에 완벽한 크기



온 세상에 깔려 있는 변화

메따 수행을 처음 소개할 때 학생들에게 그들의 가장 깊은 포부, 즉 인생에서 자신을 위해 꼭 원하는 일을 마음속에 불러일으키라고 권합니다. 자신을 위해 할 수 있는 최선의 일이 무엇인지 알기란 때로 어렵습니다. 우리는 편안하기를 원할까요? 흥미로운 일을 원할까요? 이 삶에서 가장 근본적으로 바라는 것은 무엇일까요? 그리고 끊임없이 변하는 환경을 조절하려 노력하면서 그 일을 성취해야 할까요? 아니면 그대로 두는 법을 배워서 성취해야 할까요? 평온을 실천하기 위해서는 '그대로 두기'의 의미를 깊이 배워야 합니다.

네 가지 한계가 없는 마음(四無量心), 즉 범천의 상태이자 천신들의 상태로 불리는 마음은 네 번째 덕목인 평온에 의해 완성됩니다. 빨리어 경전에서 평온을 의미하는 말은 우뻬카인데 이는 '균형을 이룬 상태'를 뜻합니다. 평온의 특징은 극단으로 치우치려는 마음을 억제하는 것입니다. 평온이란, 마음이 아주 고요한 상태이며 이는 우리가 사는 세계와 우리 인생을 이루는 온갖 종류의 변화 속에서도 우리를 완전하게 현재에 있도록 해주는 밝은 고요를 말합니다. 내적이거나 외적인 경험을 주의 깊게 들여다볼 때, 변화는 우리가 살아가는 온 세상의 근저에 깔려 있고 피할 수 없다는 사실을 알 수 있습니다.

우리 삶으로 시선을 옮겨와 보면, 우리는 독특한 흐름과 운동을 보게 됩니다. 바로 지금, 여러분이 앉아 있는 바로 이 특정한 장소에서, 바로 이 책을 읽게 되기까지 영향을 미친 일련의 상황들에 대해 생각해 보십시오. 수없이 다양한 사건을 경험하고서 이 순간 이런 행동을 하게 되었다는 것을 알 수 있습니다. 여러분이 특정한 장소와 시간에 특정한 행동을 하게 된 데에는 과거에 불행하다고 느꼈던 사건이 영향을 미쳤을 수도 있으며 아직도 영향을 미치고 있는지도 모릅니다. 우리 삶은 안정되지 못하고 혼돈스러운 사건만 있는 것은 아닙니다. 오히려 이 삶은 모자이크와 같고 어떤 일정한 경향을 띠고 있습니다. 하나하나의 경험은 전체를 만들어 내는 부분이며, 우리는 더 큰 그림 속에서 전체의 조화로움을 보게 됩니다.

물론 어떨 때는 어렵고 힘들었던 시절을 인생의 한 부분으로 받아들이기 어려울 수 있습니다. 또 즐겁고 안락하고 행복했을 때의 느낌과 힘들었을 때의 느낌을 연결 짓기 힘들 수도 있습니다.

하지만 우리 삶은 끊임없이 이어지는 변화로 이루어져 있습니다. 중국 고대의 도가(道家)에서는 천 번의 즐거움과 만 번의 슬픔이 끊임없이 오고 간다고 말했습니다. 붓다는 즐거움과 괴로움, 이익과 손실, 칭찬과 비난, 명성과 악평이 우리가 어찌할 수 없는 상황에서 끊임없이 일어났다가 사라진다고 말했습니다.

모든 일에는 비난이 따른다

나와 같이 아시아의 관습을 존중하면서 집중수행을 지도했던 친구 하나가 있습니다. 그는 좌선을 하기 위해서 선실(禪室)에 들어가서 중앙에 모셔진 불상을 향해 절을 했습니다. 좌선이 끝나고 나서 그는 선실에서 함께 수행했던 학생 두 명으로부터 메모를 받았다고 내게 말했습니다. 하나는 이런 내용이었습니다.

"당신이 부처에게 절하는 것을 보았습니다. 정말 불쾌하기 짝이 없는 일입니다. 절을 하는 것은 계급에 대한 미신입니다. 이곳에는 그런 미신이 있을 자리가 없습니다. 당장 그만두십시오."

다른 메모에는 이렇게 적혀 있었습니다.

"당신이 부처님께 절하는 것을 보았습니다. 당신이 절하는 모습은 내가 이곳에서 경험했던 일 가운데 가장 감동적인 장면이었습니다. 당신은 내 수행을 전적으로 변화시켰습니다. 나는 당신의 행동에 정말로 고마움을 표합니다."

세상사가 바로 이렇습니다. 우리는 우리가 할 수 있는 최선을 다해서 희망을 가지고 행동합니다. 어떤 때는 칭찬을 받기도 하고, 또 어떤 때는 비난을 받기도 하지요.

어느 날, 한 사람이 붓다의 가르침을 듣고자 사원을 찾아갔습니다. 그가 처음 만난 스님은 깊은 선정 삼매에 들어 있었습니다. 그래서 그가 말을 걸어도 스님은 대답하지 않았습니다. 방문자는 화가 나서 투덜거리며 떠났습니다. 다음 날 그는 다시 절을 찾았고, 총명하고 박식한 붓다의 제자를 만나게 됩니다. 그의 질문을 들은 제자는 길고 복잡한 경전의 가르침을 들려주었습니다. 그 이야기를 듣고 그는 다시 몹시 화를 내며 가 버렸습니다. 그다음 날, 그는 다시 붓다의 시자인 아난존자를 만났습니다.

끝없이 이어지는 변화의 삶
행복한 때와 힘든 때 공존
판단 대신 균형감각 길러내
평온한 마음으로 받아들여야

첫날 선정에 든 스님이 아무 말도 해 주지 않았고, 다음 날 만난 스님은 너무 긴 설명을 해 주었다는 자초지종을 모두 들은 아난존자는 짧지도 길지도 않은 중간 길이의 가르침을 조심스럽게 전해주고자 애썼습니다. 하지만 그 방문자는 또다시 화를 내며 아난존자에게 이렇게 말했습니다.

"도대체 스님은 그런 신중한 문제를 어떻게 그처럼 개략적으로 다룰 수가 있습니까?"

그렇게 말하고는 결국 떠나 버렸습니다.

비구들이 붓다에게 다가가서 삼 일 동안 있었던 일을 설명해 드렸습니다. 붓다의 현명한 답은 이랬습니다.

"이 세상에는 항상 비난이 있다. 여러분이 말을 많이 하면 누군가 비난할 것이다. 말을 적게 해도 누군가 비난할 것이다. 또한 말을 전혀 하지 않아도 누군가가 비난할 것이다."

바로 이것이 삶의 자연스런 모습입니다. 이 세상에 괴로움 없이 즐거움만 있는 사람은 한 사람도 없으며, 손해 없이 이익만 보는 사람도 없습니다. 이러한 진리에 눈을 뜨면 우리는 어떤 것도 집착하거나 밀쳐 내려고 할 필요가 없다는 사실을 발견하게 됩니다. 통제할 수 없는 일을 통제하려고 하기보다는 실제로 일어나는 일과 마주할 수 있게 될 때 우리는 안정감을 발견할 수 있습니다. 이는 존재의 신비로움을 고려한 가르침입니다. 판단을 내리기보다는 실제로 일어나는 일, 무엇이든 현재 존재하는 일을 그대로 받아들일 수 있도록 마음의 균형 감각을 기르는 것입니다. 이렇게 할 수 있을 때 우리는 안전과 확신을 얻게 됩니다.

덕목의 인내심 기르는 평온

내가 인도에서 처음 수행을 시작했을 때의 일입니다. 나를 지도해 준 스승 가운데 한 분은 반응하지 않을 때 생겨나는 기적에 대해서 자주 말씀하셨습니다. 그분이 말씀하실 때마다 내 마음속에서는 다음과 같은 독백이 떠올랐습니다.

'정말로 고무적인 이야기야! 이 이야기는 지금까지 내가 받은 가르침 가운데 가장 훌륭해. 한순간에 너는 정말로 자유를 경험할 수 있지. 이 무릎의 통증을 없애 버릴 수만 있다면 말이야. 그래, 이 수행을 하면 정말로 더 멀리 갈 수 있다는 것을 나는 알아!'

스승은 더 상세히 설명을 계속했습니다. 나는 스승의 말씀에 대해서 마음속으로 계속 해석을 하고 있었습니다.

'정말로 놀라운 일이야. 내 인생에서 이렇게 고무된 일은 없었어. 이 가르침을 이토록 좋아하는 것을 보니 나는 전생에 틀림없이 불교신자였을 거야. 이 무릎 통증을 없앨 수만 있다면 금방 깨달을 수 있을 거야! 인도 남부에 있는 요가 아쉬람(Yoga ashram)에 가볼까. 그곳에 가면 내 몸을 풀어 줄 수 있을 텐데. 그렇게 하면 더 이상 통증은 없을 거야. 그리고 여섯 달 후에 다시 돌아와 수행하면 그때 나는 깨달을 수 있을 거야!'

이러한 의식의 물살은 더욱 커져만 갔습니다. 그리고 여러 달이 지난 어느 날, 나는 붓다가 가르치고 또 내 스승이 말했던 내용이 바로 내 무릎의 통증에 관한 이야기였다는 사실을 불현 듯 깨달았습니다. 분명 나는 내 무릎 때문에 불쾌한 느낌이 있었습니다. 그런데 나는 그동안 그 통증을 어떻게 해석했던 걸까요? 집착하고 혐오하고 현혹당했던 걸까요? 아니면 받아들이고 놓아 버렸던 걸까요? 그 통증에 묶여 있었던 걸까요, 자유로웠던 걸까요?

지금 경험하고 있는 것이 미래에 더 나은 경험으로 바뀌기를 기다리는 대신, 나는 통증에 대해 지금의 상태 그대로 마음을 열어 놓고 존중하기 시작했습니다. 통증이 잘못된 것이라거나, 벗어버릴 짐이라거나, 저주로 생각하는 일을 그만두고 그 순간의 진리로 여기기 시작했습니다. 붓다의 가르침은 멀리 있거나 추상적이지 않습니다. 그것은 바로 (좌선할 때 느끼는) 우리의 무릎 통증에 대한 것이고, 바로 지금 여기에서 우리가 그 통증에 반응하는 방법에 대한 것입니다.

평온은 양심의 가책과 죄의식을, 연민과 증오심을 가려냅니다. 평온은 '자애'나 '연민'과 '함께 기뻐함'이라는 이 덕목들의 인내심을 길러 줍니다. 비록 그 덕목들에 대한 마음에 아무 보답이 돌아오지 않더라도, 이런 덕목들을 끊임없이 지속할 수 있도록 해 줍니다. 이처럼 세 가지 고귀한 마음은 평온 덕분에 모든 존재를 한없이 공평하게 끌어안을 수 있습니다.

평온이 주는 또 다른 고마운 선물 가운데 하나는, 괴로움에 마음을 열어 놓을 용기를 향상시켜 준다는 점입니다. 슬프다거나 비참하다는 생각에 빠지지도 않고, 분개하지도 않고, 그 괴로움을 깨어버리거나 밀쳐 내려고 하지 않는 상태로 우리는 거듭해서 괴로움과 마주할 수 있게 됩니다.

평화로운 상태에서는 사물을 있는 그대로 받아들일 수 있습니다. 그 마음은 내 집처럼 편안한 상태입니다. 이 우주는 우리가 붙들고 있기에는 너무나 크지만, 놓아 버리기에는 아주 완벽한 크기입니다. 우리는 가슴과 마음을 그만큼 크게 만들고, 모든 것을 놓아 버릴 수 있습니다. 이것이 바로 평온이 우리 삶에 선사하는 선물입니다.

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



'시방세계 부처님 통도사에 나투시다'

천년도량 영축산의 하늘이 드높습니다.
영축총림통도사에서는 개산 1372주년을 맞아
개산조 자장율사를 기리는 영고재와 함께 여러분들을 축제의 장으로 모시고자 합니다.

영축문화축제 일정표

일 자	시 간	장 소	주 요 내 용
9월 30일 ~ 11월 6일		보행로(일원)	괘불대전
		박물관 앞길	괘불조성체험(모자이크 바느질 체험)
			양산축제(귀면)
		도량	국화장엄
		하노전 일대	천진불 전시(오채현 작가) : 붓다의 미소
		감로당 앞막이	스님들의 사진전 '나도 작가다'
10월 22일	오후 1시~5시	해장보각(도서관)	학술 세미나

개산대재 일정표

일 자	시 간	장 소	주 요 내 용
10월 28일	오전 10시	해장보각(세존비각 옆)	영고재
	오전 11시	설법전	개산대재 법요식
	오후 1시	성보박물관	괘불탱특별전
	오후 2시	부도전	부도 헌다례
10월 29일	오전 9시	산문주차장	괘불이운
	오전 10시 30분	괘불대 앞	괘불헌공
	오전 11시	설선당 잔디밭	만발공양 / 문화공연
	오후 1시	설선당 잔디밭	청소년 댄스 경연대회

※ 날씨에 따라 시간은 다소 변경될 수 있습니다.

영축총림 통도사 경상남도 양산시 하북면 통도사로 108
Tel.(055)382.7182, 381.1442 Fax.(055)382-7196