마음책 다시 읽기 아픔을 다스리는 마음공부 ❸ 마음의 평온을 찾아서

▶ 한줄 요약
평온한 마음이 삶을 바꾼다.

잘못된 업력 고치는 방법은 '지혜와 자비심'



삶의 참다운 즐거움이 사랑에서 온다면, 우리는 무엇보다 먼저 사랑 받을 수 있는 사람이 되어야 한다. 사랑 받을 수 있는 사람이란 분명 남을 사랑할 줄 아는 마음을 가진 사람일 것이다. 남을 사랑할 줄 아는 마음은 상대방과 하나가 되는 마음을 의미하며, 상대방을 인정하고 존중함으로써 열리는 마음이다.

부처님 전에 백팔 배 혹은 삼천 배를 올리는 것은 나의 교만심을 참회하고 내 안의 부처님과 하나가 되려는 마음을 표현하는 것이다. 나의 자만심과 교만심을 타파하고 나와 남이 따로 없는 경계에 나아 갈 수 있어야한다. 절은 이처럼 중요한 의미를 갖는다. 먼저 부처님 전에 절을 올리고, 그와 같은 마음으로 누구에게나 절을 올릴 수 있는 사람은 모든 사람으로부터 사랑을 받을 수 있다. 그는 인생의 참된 의미, 삶의 참맛을 만끽하는 행복한 사람이 될 것이다.

인사는 상대방에 대한 존중의 표시이다. 인사는 극히 사소한 것인지도 모른다. 그러나 이렇게 사소한 것이 전체를 결정짓는 일은 대단히 많다. 상대방에게서 인정을 받으려면 상대방을 인정해야 하고, 상대방으로부터 사랑을 받으려면 먼저 상대방을 사랑해야 한다. 인사를 잘하는 사람은 언제나 마음이 열려 있다. 마음이 열려 있는 사람은 상대방도 마음을 열게 한다. 정성스러운 마음이 가면 정성스러운 마음이 오게 된다. 마음이 이렇게 안정이 되면 모든 외적인 활동도 즐겁게 된다.

실패를 거듭하는 사람들은 흔히 운을 탓하거나 조상을 탓한다. 그런 사람들을 보면 한결같게도 자신의 잘못이 무엇인지를 알지 못하고 있다. 그들은 대부분 준비를 제대로 하지도 않고 너무 쉽게 매사를 생각하는 경향이 있다. 자신의 내적인 승화야말로 차원 높은 성공을 약속한다. 스스로 높은 차원의 인간으로 고양시킬 수 있을 때 비로소 소망하는 것들을 이룰 수 있다.

업이란 집착하는 상념과 행위에 의한 악순환을 의미한다. 카르마란 원인과 결과에 따른 인연에 의해서 나타나므로, 인간은 그것이 나타나지 않으면 이해도 할 수 없고 수정도 불가능하다. 인간은 현상계와 실재계, 진제(眞諦)와 속제(俗諦), 탄생과 죽음을 왕래하는 윤회 속에서 살고 있는 존재이며, 그 과정 가운데서 현상계의 업이 실재계에서 어느 정도 수정을 받은 다음 다시 육도(인간, 천신, 아수라, 축생, 아귀, 지옥)에 태어나는 것이다. 그런 만큼 업의 씨앗으로 있는, 아직 결과로 나타나지 않은 미수정의 부분(전생에서의 잘못으로 이루어진 죄의 부분)을 미리미리 슬기롭게 고쳐 나가야 하는 것이다.

현재의 삶에서 지금 이 순간을 착하고 보람되게 살며 수많은 전생에서 습기에 젖어서 쌓여진 잘못된 업력들을 고쳐가는 방법은 지혜와 자비심이다. 모는 중생의 이로움을 위해 살고자 하는 보리심을 증장하여 보살의 길을 가면 자연히 전생의 업은 정화되고 수정되는것이다. 그렇게 지치지 않는 장영심(長永心: 꾸준하고도 변함이 없이 이어가는 마음)으로 살면 끝내 해탈을 구하여 부처의 자리도 바랄 수 있게 되는 것이다. 인간은 전생 윤회의 과정에서 배워온 위대한 지혜에 의해서 모든 일에 만족할 줄 알고, 하늘처럼 맑고 넓은 마음의 소유자가 되어야한다. 만족할 줄 아는 마음이 생사의 윤회에서 해탈할 수 있는 시작이 될 것이다. 그릇이 비어 있을 때 채워지듯 참다운 지혜는 공성(空性)을 체득할 때 얻을 수 있다.

공성은 우리에게 친숙한 〈반야심경〉을 읽고 참구하며 공부를 시작하는 것이 좋다. 공성은 쉽게 체득되지 않는다. 공성이 체득되는 순간에 아마도 깨달음을 얻는 게 아닐까 짐작한다. 마음공부를 하면서 반드시 법의 뜻을 알고 자비를 실천하는 행에 의해서 삶은 편안함과 감사함이 조화되고, 그때에 공성의 지혜가 발현한다. 지혜 이전에 우선 착한 공덕이 쌓여야 하고, 먼저 그릇된 행동에서 벗어나야 한다.

끝없는 윤회의 고통 그 본질을 보는 자는 이 세상의 결함과 한계를 아는 자이다. 윤회의 위험을 보는 자는 윤회 속에 살아도 윤회를 벗어나려고 노력한다. 그런 사람은 보통사람들과 다르다. 더 많이 편안하고, 그리고 지혜롭다.

전생의 업으로 인해 물려받은 습성은 끊임없이 우리를 따라다니며 방해하는데. 진정으로 수행하기 위해서는 먼저 '놓아버림' 의 가치를 깨달아야 한다. 모든 일은 분명함과 깨어 있음으로 행해야 하며, 이렇게 수행을 꾸준하게 이어가면 마음을 똑바로 들여다볼 수 있게 된다고 한다. 확고한 알아차림이 있는 사람은 끊임없이 자기 자신을 바로 세우고, 항상 훈련하고 수행하는 데 게으르지 않다. 자기의 무의식적인 행위를 통해서 자기의 전생을 알 수 있고, 또한 이것을 통해서 자기의 미래의 생을 예측할 수 있다. 그러므로 행위에 대한 명상은 과거, 현재, 미래를 꿰뚫어 보는 지혜를 지니게 되어 미래의 행복을 뜻대로 만들어갈 수 있다. 직관은 순수한 상태에서 마음을 꿰뚫어 보는 힘을 길러 주관과 객관이 하나가 되어 대상의 진실한 모습이 드러나게 하는 것이다.

> **마음 열린 사람 상대방도 마음 열게 해**
> **정성스런 마음가면 정성스런 마음 온다**
> **자신 내적 승화는 차원 높은 성공 약속**
> **보살의 길 가면 전생의 업은 정화 된다**

매사에 정신을 집중할 수 있는 사람이 되면, 그냥 그날의 생활이 알차게 이루어지고, 시간의 낭비나 정력의 낭비가 없이 제정신을 가지고 살아가게 된다. 아침에 일어나 오늘의 할일을 머리에 떠올려서 손안에 꽉 쥐고 정신을 역할에 집중시켜 '반드시 이루어질 것이다.' 라고 머릿속에 넣고 생각하면, 자기 암시를 일으켜 에너지가 일어나 추진해 나기는 능력이 생긴다. 예를 들어 우리가 계획하는 그 일을 꾸준히 추진해 나가는 것이다. 이때에 그 행위의 성공이나 실패 등의 결과에 집착하지 말 것이며, 초조한 마음이나 게으름 없이 한결같은 마음으로 꾸준히 일을 해야 한다. 일 자체가 즐거워 열중하다 보면 어느 사이 그 일이 완성되어지는 것이다.

이와 같이 움직이는 가운데서 명상을 하게 되면 적극적으로 모든 사물을 바라보게 되고, 거기에 대한 사랑이 일어나니 거기에 잘 적응해 나가게 된다. 이것을 관법(觀法)이라고 할 수 있다. 적극적인 움직임 속에서도 고요함을 유지하는 것이다. 요리사는 요리를 하면서 어떻게 하면 보다 더 좋은 요리를 해내느냐에 집중하고, 그림을 그리는 사람은 그림 속에 나타내고자 하는 그 뜻에만 집중하여 그려내는 그림이라면, 그러한 요리나 그림에서는 살아 있는 숨소리가 들릴 것 이다.

인간의 모든 역사와 문화의 창조는 인간정신의 깊이에서 온 것이다. 우리는 일상생활 중에서 뜻밖의 손해를 보게 되는 원통하고 분한 경우가 많다. 심하면 그로 인해 화병까지 나는 것이 보통사람이다. 심지어는 목숨까지도 버리는 경우도 있다. 그러나 다시 마음을 돌이켜보면 손해를 본 그것이 오히려 하나의 경험이 되어서 더 큰 손해를 예방하는 계기가 되기도 한다. 이런 때에 이러한 마음 바꾸기 의식 활동은 심층에서 일어나는 것이다. 이러한 심층의식에는 상대적인 가치관을 초월하는 힘이 있다. 그 마음의 힘으로 시간과 공간을 초월하기도 한다. 이러한 영역이 바로 명상의 영역이다. 명상의 영역으로 들어가는 데는 자연히 정신 집중의 과정을 겪어야 하는데, 정신 집중에 들면 자기가 택한 주제를 잊거나 벗어나지 않고 그것을 계속 유지해 갈 수 있는 적극적이고 분명한 의식이 있어야 한다. 이것이 바로 명상 훈련이다.

호흡명상은 눈을 지그시 감고 숨이 코를 통해서 들어가고 나오는 것에만 마음을 둔다. 눈을 감는 것은 마음이 외부로 끌려 나가지 못하게 하기 위해서이고, 오직 들이마시고 내쉬는 호흡에서 미묘한 느낌이 전해진다. 이렇게 호흡에만 주의를 집중하면 코에 와 닿는 미묘한 감각을 느끼게 된다. 그러면 정신이 코에만 쏠리어 다른 것에는 관심이 가지 않고 마음이 차분히 가라 앉는다. 이때의 호흡은 매우 가늘고 길게 어우러지는데, 이것이 정상적인 호흡이다.

마음이 안정되면 호흡은 가늘고 길어진다. 일반인은 숨이 들고 나는 것에만 정신을 집중하는 리듬 호흡법부터 시작하는 것이 좋을 것이다. 숨이 들어올 때에 교감신경을 흥분시키고, 숨이 나갈 때에는 부교감신경에 자극을 준다. 교감신경이 자극을 받으면 신경이 긴장하고, 부교감신경이 자극을 받으면 신경이 안정된다. 그러므로 숨을 내쉬는 것을 주로 하는 호흡을 하도록 평소에도 유의할 필요가 있다.

불교란 마음을 닦는 공부라서 교리를 너무 몰라도 분간을 잘 못하고, 책을 많이 읽었어도 실천하는 닦음이 별로 없으면 체험이 부족해서 바르게 보지(正見)를 못한다. 마음은 탁 트여 개운해져서 바르게 볼 수는 있다 하여도, 더불어 사는 세상 이치를 넓게 두루두루 통해 볼 수 있는 보리심(菩提心)에 이르지 못하면 분명한 분간을 할 수 없다. 불교공부는 교리풀이와 행함의 과정, 실천이 함께 어우러져야한다. 부처님의 교리를 바로 알고 올바로 닦기 위해서는, 실천하는 행과 풀이하는 해석이 같이 나란히 함께 할 수 있어야 한다. 그러기 위해서도 실천으로 얻는 실제 경험이 중요하다. 곧은 마음, 바른 마음이 곧 도량이다. 순수한 마음, 정직한 마음, 분별과 집착을 떠난 평온한 마음이 곧 도량이 되는 것이다.

〈최혜자 지음 / 운주사 펴냄〉

한국불교 대표방송 BTN

본방을 놓친 그대에게..

더욱 기억하기 쉬운 방송시간!
BTN 불교TV 대표 프로그램
(2023년 1월 2일 부터)

본방송 당일 재방송!! 그래도 못 보셨다면 주말 찬스!!

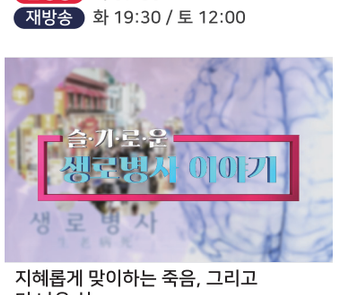




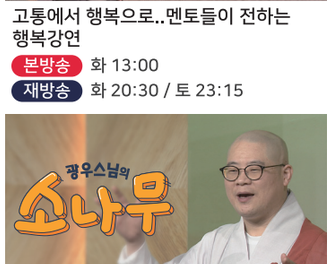
법상스님만의 논리적이면서도 편안한 생활법문
본방송 월 07:30
재방송 월 19:30 / 토 22:30



철학자 강신주의 중국 선종 무문관의 화두 이야기
본방송 월 12:00
재방송 월 20:30 / 토 19:30



문광스님이 쉽게 해설하는 선문염송
본방송 화 07:30
재방송 화 19:30 / 토 12:00



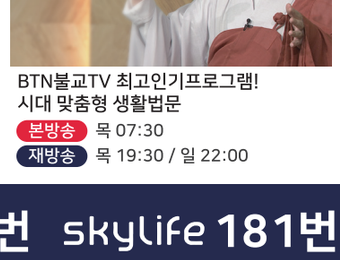
고통에서 행복으로..멘토들이 전하는 행복강연
본방송 화 13:00
재방송 화 20:30 / 토 23:15



자현스님과 광우스님의 '맛있는 수다', 재미있는 불교공부
본방송 수 07:30
재방송 수 19:30 / 일 14:00



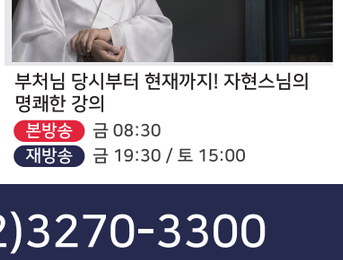
지혜롭게 맞이하는 죽음, 그리고 더 나은 삶
본방송 수 13:00
재방송 수 20:30 / 일 22:50



BTN불교TV 최고인기프로그램! 시대 맞춤형 생활법문
본방송 목 07:30
재방송 목 19:30 / 일 22:00



오늘 좋은 씨앗은 내일 좋은 열매!
본방송 금 07:30
재방송 금 16:00 / 일 21:00



부처님 당시부터 현재까지! 자현스님의 명쾌한 강의
본방송 금 08:30
재방송 금 19:30 / 토 15:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300