마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈3〉 역경을 길로 전환하라

삶 속 모든 것이 수행… "멈춤은 없다"

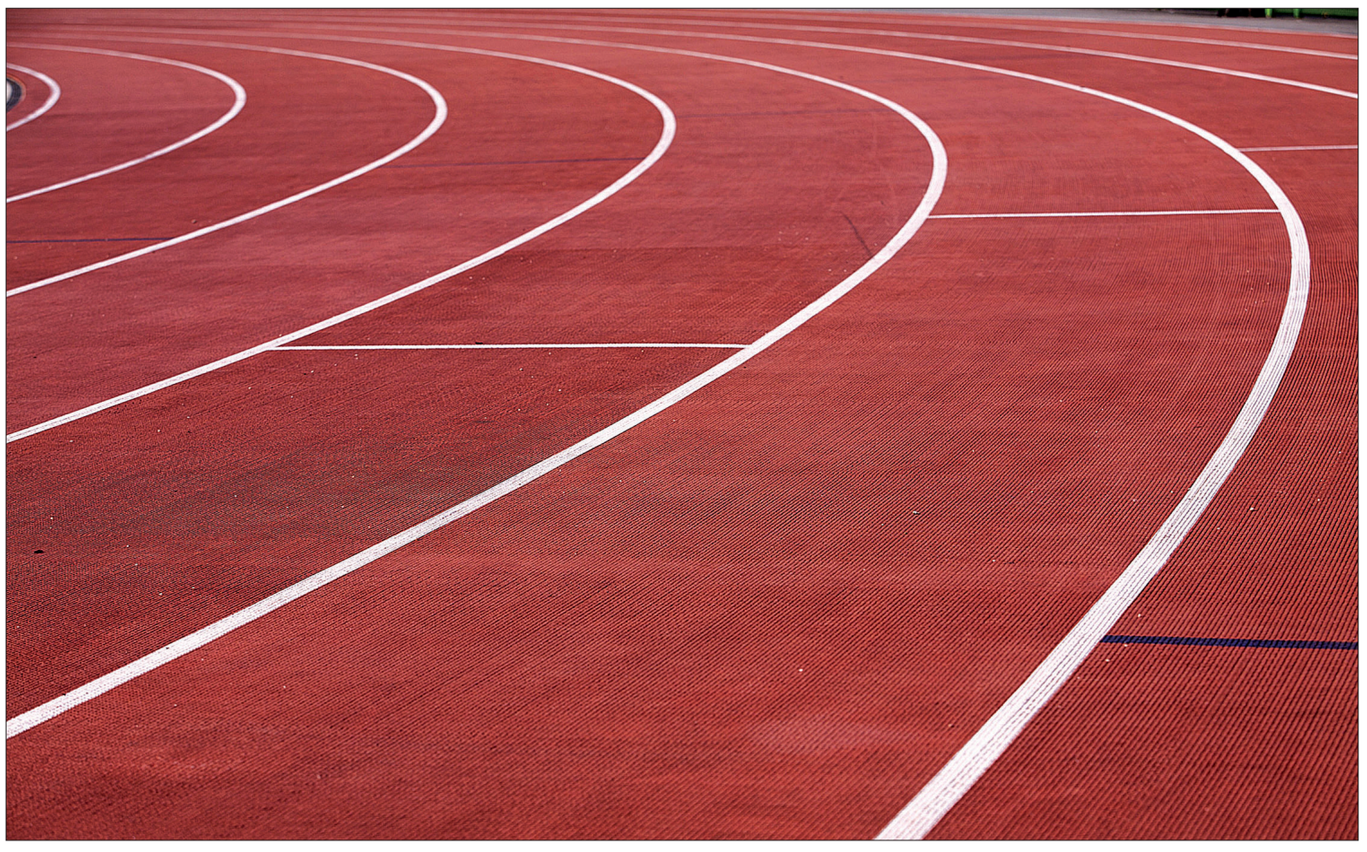
선불교의 오래된 격언에 '온 세상이 거꾸로 뒤집혀 있다'는 말이 있다. 다시 말해서 일상적이거나 관습적인 시각으로 보는 세상은 (적어도 선사들이 보여주는) 세상의 실제 모습과 완전히 반대라는 말이다. 이를 잘 보여주는 일화가 하나 있다. 옛날에 나무 꼭대기의 독수리 둥지에 앉아 참선을 해서 '새둥지 스님'이라고 불리는 한 선사가 있었다. 바람이 한번 세게 불거나 깜빡 졸기만 해도 끝이기 때문에 이는 아주 위험한 일이었다. 이 아슬아슬한 수행으로 그는 매우 유명해졌다. 송대의 시인(이자 고위관료)이었던 소식(蘇軾)이 어느 날 그를 찾아와, 선사가 참선 중인 까마득한 나무 밑에 서서 그를 올려다보며, 대체 무엇에 홀렸기에 이렇게 위험하게 사느냐고 물었다. 그러자 스님이 대답했다. "그대는 이게 위험하다고 보는가? 그대가 하는 일이 훨씬 더 위험하오!" 죽음, 무상, 상실과 고통을 무시하고, 우리 모두가 습관적으로 그러하듯이, 마치 그것이 정상적이고 안전하게 사는 길인 양 이 세상에서 평범하게 살아가는 것이야말로, 실제로는 나뭇가지 끝에 올라앉아 참선하는 것보다 훨씬 더 위험하다는 것이다.

지금까지 말했듯이, 어려움을 피하려는 노력은 비록 자연스럽고 이해할 만한 일이긴 해도 실제로는 무용하다. 좋을 때나 나쁠 때나 변함없이 충만하고 행복한 삶을 살고 싶다면, 불행을 정면으로 마주하는 편이 그로부터 도망치려 노력하는 것보다 더 낫다는 생각에 익숙해져야 한다.

이는 삶의 곤경에 음울하게 집중하라는 뜻이 아니다. 가장 순조롭게 행복에 가까이 가는 방법일 뿐이다. 이 요점이 다루는 주제는 바로 삶을 불행하고 두렵고 협소하게 만드는 근본적 태도인 불안과 두려움과 편협이다. 이 세 번째 요점에는 여섯 개의 경구가 있다.

'모든 난관을 길로 바꾸어라.'
'모든 원망을 한 곳으로 돌려라.'
'모두에게 감사하라.'
'혼돈을 부처로 보고 공(空)을 수행하라.'
'선을 행하고, 악을 피하며, 네 어리석음에 감사하고, 도움을 간구하라.'
'네가 마주치는 모든 것이 길이다.'

모든 난관을 길로 바꾸라는 경구는 언뜻 완전히 불가능한 일처럼 들린다. 힘들거나 나쁜 일들, 상실, 장해, 좌절, 모욕이 닥쳤을 때 모두가 그러하며 언제나 그래 왔듯이 우리도 자연스럽게 곤경악이나 분노나 실망이나 억울함을 느끼지만-이제는 경구들을 가지고 자신을 훈련시켰기 때문에 이 경구들 또한 우리 마음에 떠오른다. 이 모든 것을 길로 바꾸라고 이 경구는 말한다. 물론 이는 훈련을 요한다. 경구를 떠올리며 매일 앉아서 명상한다면, 이를 받아 적고, 하루에 몇 번씩 되뇌고, 성찰하고 생각한다면 여러분은 마음과 가슴에 변화가 일어날 수 있음을 알게 될 것이다. 미래에 지닐 마음의 습관은, 지금부터 내가 무엇을 하고 무엇을 하지 않느냐에 따라 달라질 것이다.



정면으로 불행 마주하는 건
곤경에 집착하라는 뜻 아냐
실제 일어났음을 받아들이고
이를 기회로 나를 다지는 일

모든 원망을 한 곳으로 돌려라. 이 또한 직관에 완전히 반하며 완전히 거꾸로 가는 말이다. 이 경구가 말하는 바는 무슨 일이 일어나든 그 원망을 다른 누구도 무엇도 아닌 오직 나 자신에게 돌리라는 것이다. 원망을 먹어 치워라, 그러면 바로 그것이 너를 강하게 만들어 줄 것이다. 이 경구는 자신을 원망하라고 권고하는 것 같지만, 이는 일반적인 의미에서 자신을 비난하는 것과는 다르다. 이 말은 벌어진 일에 대해 누구도 원망하지 말라는 뜻이다. 불평하고 투덜대는 인간의 오랜 습관을 뚫고 나아가, 그 모든 것의 반대편에서 모든 상황을 길로 바꾸는 힘을 발견하는 엄청난 수행이다. 중요한 것은 일어난 일이 실제로 일어났음을 받아들이는 일이다. 다음 순간으로 나아가는 것 말고는 달리 갈 곳이 없다.

모두에게 감사하라. 이는 아주 간단하면서도 심오하다. 내가 사는 내내 단 하루도, 단 한시도 빠짐없이 다른 사람들을 필요로 한다. 내가 유지되기 위해 필요한 것들을 지니고 있으며 내 삶에 우정과 사랑과 의미가 있는 것은 다른 사람들의 존재와 수고 덕분이다. 타인들이 없으면 나는 아무것도 아니다. 따라서 이를 수련하는 것은 심오한 이해를 배우는 일이다. 이는 일상에서 감사할 줄 아는 감각을, 모든 마음가짐 중에 가장 행복한 마음가짐을 갈고닦기 위한 것이다. 불행과 감사는 절대 동시에 존재할 수 없다. 감사함을 느낀다면 나는 행복한 사람이다.

앞의 세 구절은 상대적 보리심의 경구들이다. 즉 이 경구들은 존재에 대한 통상적 이해-자신과 타인, 너와 나, 그들과 우리에 대한 우리의 일반적인 인식-에 기반하고 있다. 이 세 가지는 함께 간다. 즉 모든 사람과 모든 것에 감사할 때 우리는 일어나는 모든 일들을 기회로서 인식하고, 온전한 책임감으로 수용하며, 기쁨으로 받아들인다.

마주치는 모든 것이 길이다

혼돈을 부처로 보고 공(空)을 수행하라는 일상의 인간적 혼돈, 저항, 고통, 두려움, 슬픔 등에 대하여 우리 자신을 다르게 놓는 법을 수행하라는 뜻이다. 이런 감정과 반응이 마침내 사라져 이로부터 놓여나기를 바라기보다, 그것들을 더 깊은 차원으로 끌어들이라는 것이다. 그것들의 근본적 실재를 보라는 것이다. 잠시 비난과 욕망과 자기 연민에서 벗어나 실제로 일어나는 일의 근본을 볼 수 있다면, 무엇을 보게 될까? 시간의 흐름을 볼 것이다. 현상이 변화함을 볼 것이다. 생명이 어디서 와서 어디로 가는지 모르게 탄생하고 소멸함을 볼 것이다. 매 순간마다 시간은 달아나고 현상은 변화한다. 자기 일상의 인간적 문제들을 실제의 탄생과 실제의 죽음에 비추어 볼 때, 당신은 바로 이 경구를 수행하고 있는 것이다. 삶의 모든 순간, 심지어 고통과 절망과 혼돈의 순간이 바로 부처의 순간이다. 그리고 이 불가능한 사실의 심오함과 아름다움과 기쁨을 인식할 수 있을 것이다.

선을 행하고, 악을 피하며, 네 어리석음에 감사하고, 도움을 간구하라. 첫째, 선을 행하라. 긍정적인 일을 하라. 사람들에게 인사하고, 미소 짓고, 생일 축하한다고, 애도를 표한다고, 도와 드릴 일이 있느냐고 말하라. 이를 의도적으로 수행하는 일은, 이런 말을 할 때 거기에 실제로 의미를 담기 위해, 나와 똑같이 실재하는 다른 사람들에게 관심을 쏟고 공감하는 감각을 계발하기 위해, 내가 무엇을 어떻게 말하며 실제로 무엇을 느끼거나 느끼지 않는지를 예민하게 의식하기 위해 좀 더 열심히 노력하는 것이다. 종교적인 시각으로 보면 선을 행하는 것에는 경전 낭송, 공부, 명상, 영성 단체 기부 등의 활동들도 포함된다. 종교적이든 그렇지 않든, 이 모든 의식적이고 긍정적인 행동들은 덕을 낳는다.

'온갖 악을 끊는 것'은 모과 말과 마음의 움직임을 예의주시하며, 언제 자신이 해롭거나 나쁜 것을 행하고 말하고 생각하는지를 의식하라는 뜻이다. 또 경구 뒷부분의 두 가지 수행은 전통적으로 악한 혼령(수행을 계속하려는 결심을 방해하는 존재)과 호법신(수행에 정진하도록 도와주는 존재)이라는 두 피조물에 대한 공양과 관련되어 있다. 공양은 인도-티베트 불교에서 중요한 수행이며 선불교에서도 그렇다. 일반적으로는 의식 때와 매일 예불을 드릴 때 공양으로서 향을 올리고 경문을 왼다. 하지만 지금 우리의 목표에 비추어 볼 때는 이런 수행을 좀 더 넓게 이해하는 편이 낫다.

악령에게 공양하기는 '내 어리석음에 감사하기'로 이해할 수 있다. 자신의 나약함을 향해, 자신의 광기를 향해, 자신의 저항을 향해 절하라. 자신이 그것들을 지녔음에 기뻐하고 그것들에 감사하라. 우리는 이를 길들이고 잘 달래어 선한 쪽으로 돌리려고 노력하면서 다른 한편으로는 이에 감사한다. 그러므로 우리는 자기 내면의 악령에게 공양하고, 자신의 우매함에 익살스럽게 감사할 줄 아는 감각을 기른다.

호법신에게 공양하기. 우리는 자신이 믿거나 믿지 않는 여하한 힘을 향해 도움을 간구한다. 어떤 신이나 하느님을 상상하든 그렇지 않든, 우리는 자기 자신과 우리가 객관적으로 묘사할 수 있는 것들 너머로 손을 뻗어 영적 사업을 위한 도움과 힘을 청할 수 있다. 기도는 강력한 수행이다.

네가 마주치는 모든 것이 길이다. 좋든 나쁘든 어떤 일이 일어나든 이를 영적 수행의 일부로 삼아라. 영적 수행-이는 곧 삶 자체이기도 하다-에는 중단도 없고 오류도 없다. 여러분은 자신이 수행의 실마리를 잃었다고, 그 전까지는 꽤 잘 따라오다가 삶이 바쁘고 복잡해져서 그만 하던 일을 놓쳤다고 여길 수 있다. 이에 당황하고 후회하면, 그 감정이 스스로를 좀먹어 정상 궤도로 돌아오기가 점점 더 힘들어진다. 그리고 자신이 애초의 훌륭한 동기로부터 아주 멀어졌다고 생각한다.

하지만 이는 실제로 벌어지는 일이 아닌 여러분의 생각일 뿐이다. 일단 수행을 시작했으면 당신은 계속 앞으로 가고 있다. 모든 것이 수행이기 때문이다. 심지어 당신이 명상을 잊고 자신의 영적인 생각과 훈련에 유의하기를 잊은 채 며칠, 몇 주, 몇 달, 몇 십 년, 평생을 보내더라도 말이다. 그때도 당신은 끊임없이 수행하고 있다. 이를 놓치기란 불가능하기 때문이다. 이 경구를 수행하고, 외우고, 반복 또 반복하고, 명상 중에 떠올리고, 냉장고에 붙여 놓고, 마음에 새기는 것은, 앞으로 무슨 일이 일어나든, 내가 정신을 딴 데 팔았고 애초의 훌륭한 동기를 완전히 잃어버린 구제불능의 게으름뱅이며 지금은 속수무책으로 타락했다고 아무리 여기든 간에-심지어 그때도 나는 길 위에 있으며 이 온갖 부정적인 소리들을 길로 바꿀 책임과 능력을 지니고 있음을 알기 위한 것이다.

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



대한불교조계종 국제선센터
Jogye Order of Korean Buddhism International Seon Center

대한불교조계종 국제선센터 주지
양천불교연합회 회장 탄웅

사부대중 일동

도심 속 행복한 기도수행도량, 국제선센터

서울특별시 양천구 목동동로 167 | TEL 02)2650-2200 | www.seoncenter.or.kr