마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈4〉 삶 전체를 수행으로 만들어라

고통 들이쉬고 치유를 내쉬어라



사람들은 영적 수행을 할 시간이 없다고 불평하곤 한다. 지금과 같이 바쁜 세상에서 자기 삶의 영성을 다듬기는 고사하고 기본적인 일들조차 감당하기 힘들어 보인다. 영적 수행이 우리의 기나긴 할 일 목록 중 맨 끝의 항목일 때 이를 실천하기란 매우 힘들고 대개는 이를 해내지 못한다. 이에 대한 내 대답은 간단하다. 영적 수행은 목록 중의 한 항목이 아니다. 이는 처리해야 할 업무가 아니다. 이는 우리가 항상 하는 일을 하는 방식이다. 마음가짐이고 태도다. 나는 하루 종일 숨을 쉰다. 그러니 이를테면 내가 세 번 연속 호흡함을 의식하는 데 시간이 더 소요되는 것은 아니다. 내 마음은 하루 종일 산만하게 이 생각 저 생각을 하고 있다. 그러니 내가 수행 중인 경구를 의식적으로 생각하는 데 시간이 더 소요되는 것은 아니다. 심지어 평소에는 다른 활동으로 채워질 시간을 소모하는 듯 보이는 명상 수행마저도, 내 마음이 좀 더 고요해지고 집중될 때, 어제도 미처 소화하지 못한 채 오늘로 무작정 돌진하기보다 내 삶을 정리하고 그것과 화해하는 일로 하루를 시작할 때 얼마나 많은 시간이 절약되는가를 알면 실제로는 훨씬 적은 시간을 소모하는 셈이다. 이 요점에 비추어 볼 때, 수행이란 삶 위에 부담을 더 얹는 것이 아니다. 이는 삶 자체이며, 우리가 살아가는 방식이다.

선불교의 전통적 훈련은 이 요점을 표현하고 더 확장한다. 사찰의 일상은 삶으로서의 선을 가장 잘 구현한 본보기다. 절에서는 참선 시간에 참선을 하고, 식사 시간에 식사를, 산책 시간에 산책을, 대화 시간에 대화를, 취침 시간에 취침을 한다. 다시 말하면 지금 하는 일에 끊임없이 주의를 집중하고 현재에 충실하려고 노력하면서 그 일을 전심으로, 오롯이 수행한다. 마치 명상할 때 온갖 걱정과 번뇌를 놓고 자기 호흡으로 부단히 복귀하는 것처럼, 지금 내가 있는 곳, 지금 일어나고 있는 일로 부단히 복귀하며 자기 앞에 놓인 과업을 명상의 대상으로 활용한다. 영적 수행의 과정과 의미를 묻는 질문에 조주 대선사가 한 대답처럼, "죽은 먹었는가? 그럼 발우를 씻어라!"

사찰의 본보기는 현대의 선 수행자들에게도 일상생활의 과업에 적용될 수 있다. 우리 모두 역시 먹고 자고 걷는 등의 일을 한다. 영적 수행의 마음가짐으로 이런 일들을 하는 데는 추가시간이 소요되지 않는다. '삶 전체를 수행으로 만들라'는 말은 마음 챙김의 경구로 이해할 수 있다. 이 요점에는 두 개의 경구가 있다. 그 첫 번째는 다음과 같다.

'진지한 태도를 길러라(전통적 경구: 다섯 가지 힘을 수행하라).'

영적 수행에서 가장 큰 도전은 시간이나 재능이나 집중력이나 적절한 분위기나 환경의 부재가 아닐지도 모른다. 가장 큰 도전은 자신을 충분히 진지하게 받아들이지 않는 것일 수도 있다. 영적 수행이 좋은 것이고 자신이 바뀔 가능성이 있음을 믿는다 하더라도, 진짜로 마주했을 때 이것이 내게도 가능하다고 진심으로 생각지 않는다. 혹은 자신이 바뀌기를 정말로 바라지 않는지도 모른다. 따라서 자기 수행에 진실로 진지해질 수 없다. 이는 한 바퀴 돌아 첫 번째 요점, 시작하기로 결심하라로 우리를 되돌려 놓으며, 이 요점은 우리가 가장 훌륭한 동기를 재발견하기 위해 삶을 성찰할 것을 요구한다. 이 경구 역시 우리가 자신의 동기를 찾고 강화할 수 있도록 다섯 가지 힘으로써 도움을 준다. 다섯 가지 힘은 바로 이런 목적을 위해 마련된 전통적 수행 목록인데 그 내용은 △강한 결의 △익힘 △덕의 씨앗 △꾸짖음 △열망이다.

강한 결의는 어감 그대로다. 이는 나 자신을 고귀한 영적 수행자로서 진지하게 받아들이는 법을 가르치는 수행이다. 이는 내 결함이 아무리 크든, 내 내면에는 구도를 완수할 강한 에너지가 있으며, 나는 이를 원한다고, 이야말로 내게 가장 중요한 일이라고 믿는 것이다.

두 번째 힘은 이 첫 번째 힘에 기반을 두고 있다. 새로운 습관은 익힘과 더불어, 반복 및 반복된 훈련과 더불어 확립된다. 새로운 습관은 오래된 습관처럼 무의식적이지 않고, 내 최선의 동기에서 우러나온 이유로 내가 충분히 생각하여 계발하기로 선택한 습관이다. 익힘은 케케묵은 뇌를 씻어내어 일신하는 일이다.

덕의 씨앗은 인간으로서 이어받은 고귀한 유산에 대한 깨달음이다. 첫 번째 요점에서 논의했듯이, 인간이 된다는 건 희귀하고 귀중한 일이다. 우리 모두는 이 점을 이해한다. 우리의 인간 된 유산은 지혜와 자비와 자애를 드러냄으로써 우리의 생명에, 그에 대한 존중과 찬미에 온전히 값하는 일이다. 이는 당신의 본성이자 나의 본성이자 모든 인류의 본성이다.

영적 수행은 업무가 아니다
삶 자체이자 살아가는 방식
자신을 진지하게 받아들이고
동기를 발견해 삶을 성찰하라

네 번째 힘인 꾸짖음은 우리가 줄기차게 하고 있으며 별로 유익하지 않은 일과 유사하기 때문에 이해하거나 수행하기가 그리 쉽지 않다. 이는 불교 또는 아시아의 전통적 관점이 현대의 우리가 사물을 보는 방식과는 사뭇 다른 경우다. 그러므로 이 경구를 아주 정확하고 분명히 이해하고 수련해야 한다.

다섯 번째 힘인 열망은 맹세 또는 서약이다. 앞에서 나는 선 수행에서의 사홍서원에 대해 언급한 바 있다. 확실히 이는 매우 비현실적인 서약이다. 하지만 너무 드높아 채우기 불가능한 열망을 품어선 안 될 이유가 있는가? 우리 모두 마음 깊은 곳에서는 자비롭고 베풀고 사랑하는 사람이 되고 싶어 한다. 이는 비단 불자만이 아닌 인간의 보편적 열망이다.

걱정 거둘 때 삶 개선된다

네 번째 요점의 경구 하나가 더 있다. 매우 중요한 경구다.

'삶뿐만 아니라 죽음에 대비해서도 수행하라.'

첫 세 가지 요점은 주로 특별한 상황에서의, 특히 어려울 때, 고통이나 곤경에 처했을 때의 수행과 관련되어 있다. 자비를 베풀려면 자신과 타인의 고통을 마주할 수 있어야 한다. 역경의 길로 바꾸기 위해서도 어려움을 마주해야 한다. 힘든 것을 대면하기보다 그로부터 도망치려는 자연스러운 경향을 반대로 돌려야 한다. 아주 많은 사람들이 영적 수행을 좋은 느낌이나 즐거운 경험과 동일시하기 때문에, 수행이 이러한 현실과 더불어 시작된다는 것은 대단히 중요하다. 힘든 시기에 수행할 수 없다면, 역경 속에서 존재하고 행동하는 오랜 방식을 거꾸로 돌리지 않는다면, 우리는 침몰하고 우리의 수행은 그 가치를 잃기 때문이다.

하지만 그 반대편 극단으로 넘어가 괴로움과 고통과 역경에 너무 집중한 나머지, 영적 수행을 끔찍한 순간순간과 마주하는 음울한 과정으로 여기기 시작할 수도 있다. 하지만 그렇지 않다. 이 길에는 크나큰 기쁨과 행복이 존재한다. 사실 수행을 계속해 나갈수록-심지어 일이 잘못되고 상황이 어려운 경우에도-행복은 더더욱 커진다. 영적 수행은 진정으로 우리 삶을 더 낫게 해준다. 그러나 이는 수행을 그 자체로서 계속해 나갈 의지가 있고, 삶이 더 나아지는 데 집중하지 않을 때만 그러하다. 이것은 역설이다. 삶은 개선에 대한 걱정을 거둘 때에만 개선된다.

그러나 이 모두는 좋은 때건 나쁜 때건 우리의 삶에 관한 것이라는 데 유의하라. 종교에 대해, 그것이 왜 존재하고 인간 문화와 개인의 삶에서 어떤 기능을 하는지에 대해 생각할 때, 우리는 곧 삶을 지나쳐 그보다 더 크고 신비로운 질문으로 들어가게 된다. 우리 모두는 죽으며, 이 사실을 어떻게 이해하고 대처하고 소화할지를 진정으로 알지 못한다. 그러므로 살아 있는 동안에 우리 삶을 위해서도 영적 수행을 하지만, 실은 우리가 죽기 때문에, 죽음과 슬픔과 상실을 이해하고 대처하기 위해서 수행을 하는 것이다.

실제로 삶과 죽음의 분리는 인위적이다. 아주 구체적이고 실제적인 의미에서 '삶'이나 '죽음' 같은 것은 없다. 선가에서는 '생사'를 하나의 현상으로 이야기하며 당연히 그렇다. 시간의 흐름도 생사다. 순간들은 떠올랐다 사라지며, 이는 하나의 움직임, 하나의 순간이다. 상실은 끝없이 계속되고, 모든 생각과 말과 행동에 영향을 미친다.

삶의 마지막 순간에도 숨을 들이쉬고 내쉬는 일은 할 수 있다. 고통을 들이쉬고, 치유와 안도를 내쉴 수 있다. 그리고 이기심이나 공포나 절망과 함께 그 모습을 드러낼 때, 그것을 돌아보고 이렇게 말할 수 있다. "아, 또 너구나. 내가 오래전부터 너한테 썩 꺼지라고 말했을 텐데. 이번에는 진짜야. 나는 다시 호흡을 해야겠어. 사랑과 자비에 대한 명상을 계속해야겠어."

그런 다음 숨을 들이쉬고 내쉬면서, 자신이 여러 해 동안 수행해온 모든 것들을 상기할 수 있다. 삶이 꿈과 같음을, 실체 없이 모호하게 오고 가는 현상들로만 이루어져 있음을 상기할 수 있다. 그리고 죽음의 시점 이후에 삶이 어떤 형태를 취하든, 이는 지금까지 항상 움직여온 바로 그 리듬에 맞추어 움직일 것임을 떠올릴 수 있다. 이런 경험은 실제로 가능하다. 그리고 지금 여러분이 계속하려는 결심을, 결의를, 열망을, 덕의 씨앗에 대한 믿음을 품고 수행 중이라면, 여러분의 수행은 여러분이 죽음을 맞을 때에 그 자리에 있을 것이다. 그리고 가족이나 사랑하는 사람이나 친구가 죽음을 맞을 때 자신의 수행을 그들의 병상으로 가져올 수도 있을 것이다. 그 가장 귀중한 순간에 자신감과 평화를 가져다줄 수 있을 것이다.

시작 단계에서 말했듯이 선 수행은 매우 단순하다. 그저 숨을 들이쉬고 내쉬는 것이다. 그냥 지금 이 자리에 있는 것이다.

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

(사) 대한불교능인종 교육원
2018학년도 학인모집

사단법인 대한불교능인종 교육원에서는 신라의 소리 영남범패의식을
6개월 과정으로 탁마할 학인스님을 모집하여 개강 하고자 합니다.

6L 2M

■ 자 격 : 삭발 염의한 스님 (일반불자 제외)
■ 개강일 : 2018년 3월 5일(음력 1월 19일 화요일) 오후 3시
(매주 월·목요일 오후 3시부터 강의합니다. / 주 2회)
■ 장 소 : 김해시 진영읍 진영리 186번지 화장사 (진영포교당)
■ 과 목 : 중급반 : 사시불공, 49재 및 천도제 의식. 관음시식 등, 사물다루는 법 (실전위주)
상급반 : 바라 및 착복무(오공양 작법). 개인지도
■ 수강료 : 월 10만원 (수시모집 가능)
■ 강 사 : 수암, 일산, 덕우 (외전위주로 강의를 합니다.)

※ 자세한 문의는 전화로 상담하시기를 바랍니다.

화장사 진영포교당 : 055) 343-2267-8700 / 수암 010-5488-7060

(사) 대 한 불 교 능 인 종

제4기 보경사 염불대학원
불교의식·범음범패 수강생 모집

- 교육과정 -

각단 불교의식 및 범음범패 1년 과정

● 도량석, 종송, 향수혜례, 삼보통청, 중단퇴공 각단불교의식, 관음청, 지장청, 중청, 시달림, 방생의식, 상용영반, 구병의식, 신중39위작법, 관음시식, 바라, 화청

● 사물 : 북, 태징, 목탁, 요령

※ 1년과정 이수 후 품수증, 법사증 수여(숙식제공가능)

보경사 염불대학원에서는
각단 불교의식 및 범음범패를
봉양할 수 있도록 지도해 드립니다

⇨ 모집대상 : 스님, 출가예정자, 재가자
⇨ 제출서류 : 수강신청서 (본 교육원에서 교부) ····· 1부
반명함판 사진 ····· 1매
⇨ 예비소집 : 2018년 2월 27일 (화요일, 오후 2시)
⇨ 입 교 식 : 2018년 3월 6일 (화요일, 오후 2시)
⇨ 수 업 : 매주 화요일 오후 2시 ~ 5시 (설법전)
⇨ 준 비 물 : 목탁, 요령 (교재 - 입교식시 배부)
⇨ 문 의 : 교육원 강주(일관스님) 010-9361-5556
보경사 염불대학원 학생처장 010-4530-7444
● 주소 : 경북 포항시 북구 송라면 보경로 523

대한불교조계종 11교구 보경사 선원장 철산 합장