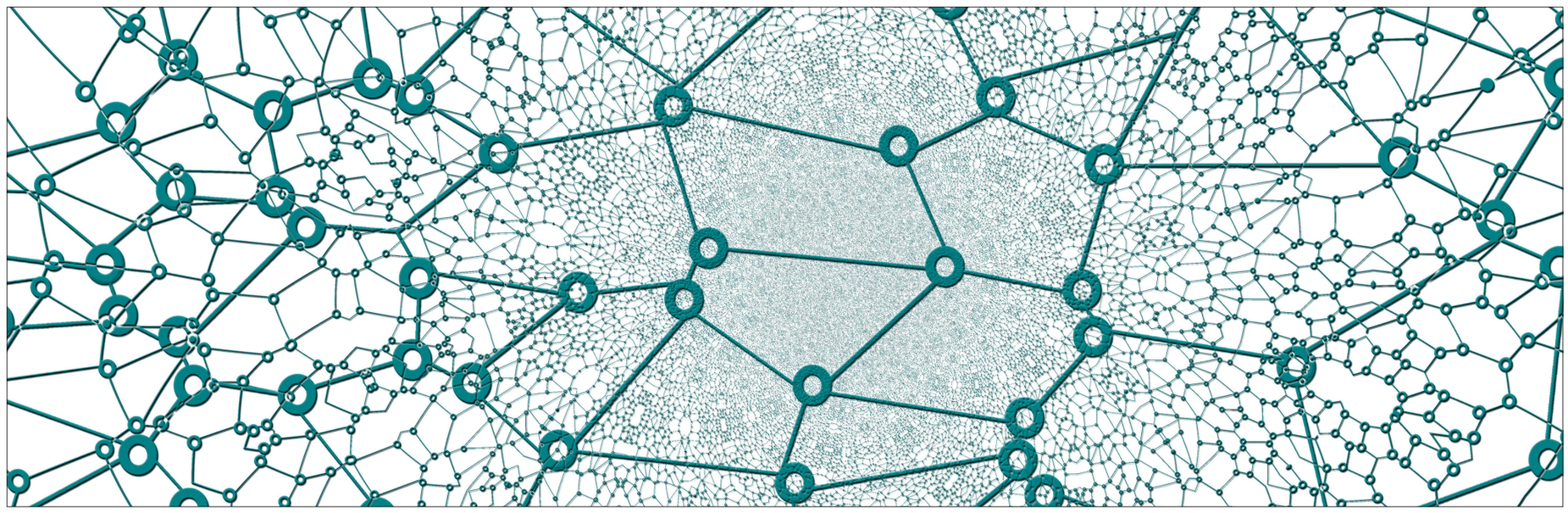
가장 아름다운 행동 '관조'



최훈동의
마음 사용 설명서



㉔ 평등과 자비

24-1 분별심에 의한 차별은 파당으로 나타납니다. 같은 무리에겐 무한 관용을 베푸는데 다른 무리에겐 적개심과 광포한 행위까지 일삼는 게 분별심입니다. 이와 달리 평등심은 차별이 없는 마음입니다. 파당을 떠나 모든 이들에게 균등한 사랑과 존중을 특징으로 합니다. 평등심이 없는 사랑은 애증의 변주곡에서 벗어날 수 없습니다. 무한 사랑을 베풀다가 증오와 적개심으로 돌변하니까요. 조건부적 사랑은 진정한 사랑이 아닌 애착입니다. 내 자식이니까 내 형제니까 내 자매니까 사랑하다가 바램을 충족 못하면 부모도 자식도 형제 자매도 적이 되고 심지어 원수로 삼기까지 합니다.

평등심이야말로 진정한 사랑이군요. 다른 무리뿐 아니라 적이나 원수마저 동등한 존재로 여기는 마음이 없는 한 평등심을 낼 수 없습니다. 평등심은 칭찬에도 비난에도 흔들리지 않는 마음입니다. 분별심은 칭찬에 환호하고 비난에 분개합니다. 평등한 마음은 내가 없는 마음이니 내 편 네 편을 나누거나 분별하지 않지요. 정치판에 소모적 당쟁이 계속되는 것도 분별심의 극치요 평등심의 결여에 기인합니다.

24-2 종교인이 이교도에게 적의를 숨기지 않음도 같은 맥락입니다. 같은 종교이면서도 종파가 다르면 그 조그만 견해 차이로 적이 되곤 합니다. 서로 정통이라고 우기며 싸웁니다. 심지어 이단이나 악의 무리로 규정하는 것을 서슴치 않습니다. 모든 규범 위에 종교적 신념을 놓고 과학마저 부정합니다. 한 번 심어진 종교적 신념은 개인과 집단에게 강력한 세뇌작용으로 집단행동을 감행합니다. 세상을 구한다는 정치와 종교가 오히려 세상을 교란하고 평화를 깨고 있지요. 이러한 정파적 종교적 이기주의를 치료할 처방은 무엇인가요?

24-3 어떤 것을 바라본다는 말에 관조가 가장 아름답고 그윽합니다. '비추어본다. 조용히 바라본다' 관조는 주의가 산만하지 않으면서 또한 주의가 고착되어 있지도 않습니다. 너무 가까이 밀착하여 보는 것도 아니고 너무 멀리 떨어져 보는 것도 아닌 집착 없는 순수한 바라봄이 관조입니다. 순수한 바라봄은 선입견 등에 오염되지 않고, 자기중심적 시각에서 벗어나 있는 그대로 본다는 것을 의미합니다.

관조를 강조하는 명상은 모든 차별적 신념을 해체시킵니다. 종교마저 소유물로 여겨 내려놓게 합니다. 종파를 떠나고 평등심을 통해 조건 없는 사랑을 구현합니다. 조건 없는 사랑과 연민은 종교가 필수조건은 아닙니다. 길가다가 쓰러진 사람을 구하는 데 종교의 유무가 필요하지 않으니까요.

24-4 '나를 믿고 따르면 너를 예뻐하고 재산도 물려주리라. 나를 거역하면 콧물도 없다' 는 마음은 대인의 마음인가요, 소인의 마음인가요? 중생 의식은 옳고 그름을 따지고 좋아함과 싫어함이 대립하는 분별 갈등이 기조입니다. 붓다 의식은 모든 분별 시비를 놓고 평등하게 수용하는 대자대비가 기조입니다. 중생은 나와 남의 잘못과 부족함을 크게 보고 힐난하지만 부처는 만 중생의 아픔을 자신의 아픔으로 보고 조건 없는 사랑으로 그 아픔을 껴안습니다. 동체대비요 무연자비입니다. 중생은 이 몸과 마음의 집합체를 견고한 나로 믿어 의심하지 않는 자아상이 있습니다. 붓다는 이러한 자아상이 개념에 불과하고 신념에 불과함을 깨달아 뜬구름처럼 여기라 합니다.

관점의 차이. 이 하나로 온갖 시비가 일어나는 것 같습니다. 사실 관점의 차이는 나쁜 것이 아니지요. 세상에는 여러 다양한 관점이 있지요. 그중 내 관점만 옳다고 내세우는 것이 나쁜 것이지요. 관조가 되지 않았기 때문입니다. 결국 이기심이 질병입니다. 자신이 하면 모든 게 옳고 자기 것만이 최고라는 독선. 모두 유아의 충족되지 않은 갈망에서 비롯됩니다. 종교를 맹신하는 광신적 행위, 사랑을 외치면서 극렬한 증오와 배척 행위를 타종교에 가하는 것은 분열증 상태입니다. 올바른 지혜로 방향을 바로 잡지 않으면 천국행 열차가 지옥행으로 바뀌고 맙니다. 지혜는 어둠 속의 등불 같아서 신앙생활에서 바르게 목적지로 안내해주는 길라잡이가 됩니다. 선인들은 이러한 연유로 믿음만 강조하면 '눈 없는 발' 이고 지혜만 강조하면 '발 없는 눈' 이라 한 것이지요.

24- 5 이기심은 나와 세상이 분리되어 존재한다는 신념에 기초합니다. 우리가 이 세상에 홀로 외따로 떨어져 있다는 분리감은 어디에서 오는 걸까요? 이는 아마도 모태에서 분리되어 이 세상에 울면서 태어난 트라우마에 기인할 것입니다. 그러나 과연 우리가 탯줄을 자르면서 분리된 존재인가요? 진실은 분리되어 있는 게 아니고 단일체도 아닙니다. 지금 이 순간 몸은 자연의 공기와 호흡하며 존재하고 자연으로부터 음식물을 공급받으며 생명을 유지하고 있습니다. 누구에게나 고루 비춰주는 햇빛과 굳건한 대지가 받쳐주고 있고 푸른 공간이 감싸주고 있습니다. 이렇게 외부와도 연결된 존재이고 내면적으로도 연결되어 내 몸 하나가 단독으로 존재하는 게 아니라 세포 하나하나가 독립적으로 기능하면서도 서로 모여 조직과 장기를 구성하고 상호 교류와 연결을 통해 몸을 이루고 있으니, 연합체 또는 집합체라 불러야 진실이지 별개의 단일체라는 믿음은 사실이 아닙니다. 개인도 모여 가족과 마을을 이루고 국가와 세계를 형성하고, 이 지구도 해와 달과 별들과 우주를 형성하니 모두 한 세상이요 연결된 공동체입니다. 파도와 바다가 그런 것처럼 결코 분리된 바 없지요.

분별심 의한 차별 제거
고착 막고 순수함 지켜
연결공동체로 나아가자

24-6 사랑도 바른 행동이 뒷받침되어야 합니다. 이 세상 부모들의 사랑이 무한하지만 올바로 사랑을 베풀어 아이를 온전히 키워내는 부모는 많지 않습니다. 자신의 상처 때문에 ,자신의 욕심 때문에 비틀린 사랑을 아이에게 대물림하고 있는 게 실상입니다. 심지어는 사랑이라는 이름으로 학대를 되풀이하면서도 그것을 자각 못하고 있습니다.

믿음도 마찬가지입니다. 유익한 믿음과 해로운 믿음이 있습니다. 유익한 믿음에도 전제가 필요합니다. 지혜가 그것입니다. 올바른 지혜는 모든 관점들을 조화롭게 수용하고 긍정하는 것입니다. 어떤 연유로 그런 생각을 하게 되었는지 주의 깊게 성찰하는 것으로부터 지혜가 싹틉니다. 바른 사유와 성찰(숙고)이 바른 지혜의 전제가 되는군요. 믿음과 지혜는 발과 눈처럼 서로 의지하고 돕습니다. 그렇지 않으면 자신도 자각하지 못한 채 맹신자가 되거나 구두선에 머물고 맙니다. 괴로움을 맛보아야 남들의 아픔도 진심으로 공감하고 이해가 가능합니다. 마음 속 깊은 상처를 자각하고 안아준 경험이 있어야 비로소 상대의 아픔도 눈에 들어옵니다. 그들이 나와 아픔을 가진 동등한 존재임을 깨닫고 연민이 일어나게 되지요. 평등심은 지혜로부터 나와 자비로 발현되는 군요.

24-7 상대방의 고통을 나의 고통과 동등하게 여기는 동체대비의 마음은 내가 먼저 고통의 아픔을 절절히 겪은 후에 가능합니다. 그리고 그 고통이 어떤 가르침을 주는지 깨달은 후에 가능합니다. 나의 고통을 해결해야 상대의 고통도 이해할 수 있습니다. 고통의 의미를 깨닫게 되면 고통을 불러 일으킨 대상(사람 또는 상황)에 대한 원망이나 증오는 물거품처럼 꺼지고 대신 용서와 사랑, 그리고 감사의 마음이 샘솟게 됩니다.

이렇게 보편적 사랑을 일깨우고 내면의 무한한 지혜와 하나 되면 생생하고 감동적인 불성의 바다가 펼쳐집니다. 고해에서 끝없는 윤회의 원인이 되는 에고에 대한 집착을 내려놓아야 다른 사람들의 고통을 안을 수 있습니다. 이런 까닭에 깨달은 자는 자비롭고 평등할 수밖에 없습니다. 보편적인 사랑은 에고를 내세우지 않습니다. 순간적으로 생명이 위험에 처했을 때 자신을 잊고 철길에 뛰어들어 구해내는 마음입니다. 남의 아픔을 아파하는 마음 남의 기쁨을 함께 기뻐하는 마음도 누구나 가지고 있지만 에고에 덮혀서 발현되지 않고 있을 뿐입니다. 에고에서 벗어난 무아의 마음은 모든 이웃의 안녕과 행복을 위하는 자애로움(慈), 고통 받는 가족과 이웃에 대한 연민의 마음(悲), 남의 기쁨을 함께 기뻐하는 마음(喜), 좋음과 싫음을 떠난 평등심(捨)입니다. 나를 비운 스승의 모습입니다.

24-8 에고에서 벗어난 평등한 자비심은 모든 이들이 나와 똑같이 고통을 받고 있고 행복하기를 원한다는 깨달음에 의해 일어나는 가슴의 변화입니다. 집착과 투사를 반복하는 에고에서 벗어나려면 어떻게 해야 할까요? 지금 이 순간 깨어 있어야 하겠습니다. 잠시 눈을 감고 호흡을 바라보고 현재 마음을 바라봅니다. 에고의 작용들을 바라보고 '아 이것은 진정한 내가 아니고 내 것이 아니다' 라고 선언합니다.(5분)

무언가에 계속 매달리는 집착은 우리를 아교풀처럼 끈적끈적하게 만듭니다. 집착은 관조하는 대신 고집하게 되고 상대를 탓하고 책임을 투사합니다. 집착과 투사는 자신을 불편하게 만들고 상황을 어렵게 만들 뿐 아니라 사회를 어지럽게 합니다. 명상은 이러한 점착성을 묽게 만들어 담담한 마음을 가질 수 있게 합니다. 대상에 자유로이 주의를 주고 균등하게 주의를 이동시킬 수 있게 합니다. 석양의 아름다움을 바라보는 마음, 산 위에서 멀리멀리 중중첩첩으로 펼쳐지는 산봉우리들을 바라보는 마음에 소유하려는 집착은 없습니다.

24-9 삶에서 일어나는 주변의 모든 것을 이렇게 관조한다면 이미 명상적인 삶입니다. 다양한 관점, 다양한 종교, 소수자와 약자, 장애인들을 모두 평등하게 수용하는 것이기도 합니다. 평등은 획일이나 통제가 아니고 자기중심에서 벗어나 삶을 감상하듯 바라보는 관조가 체화된 셈이지요. 명상적 관조는 상대의 생각을 내 관점으로 바꾸려 하지 않습니다. 다른 생각을 가진 상대방을 따뜻하게 품는 자비로움을 실현합니다. 결점이 없어서 그 사람을 사랑하는 것이 아니라 결점 그대로 그 사람을 사랑하는 것이 평등한 자비입니다. 완벽한 나, 완벽한 배우자, 완벽한 직업, 완벽한 행복을 바랄 때 불행과 고통이 발생함을 봅니다. 관조는 완벽하려는 욕망에서 벗어나 불완전 그대로 완벽함을 즐길 수 있게 합니다. 〈끝〉

〈한별정신건강병원장〉

불기 2565년(2021) 신축년

신년 축하광고 접수안내

귀의삼보 하옵니다.

현대불교신문에 깊은 애정과 물심양면 도움 주신 데 대하여 다시 한번 지면으로 감사의 인사를 올립니다. 불기 2565년(2021) 신축년 새해를 맞아 온 누리에 부처님의 법 향이 가득하기를 기원하는 마음으로 신년 특집 신문을 준비하고 있습니다.
무루 동참해 주시어 부처님의 법음이 더욱 밝아지도록 함께하여 주시기를 부탁드립니다.
불법을 수호하고, 진리의 길로 대중을 이끄는 신문으로 거듭 발전하도록 정진하겠습니다.
기쁘고 행복한 연말 되십시오. 감사합니다.

본 사	T. 02)2004-8216	F. 02)737-0696
부산지사	010-5640-8883	이도경
대구지사	010-2813-8008	손문철
경남지사	010-3860-7008	성낙두
전남지사	010-2629-1508	양행선
전북지사	010-8642-7733	조동제
영주지국	010-9373-3778	박영애

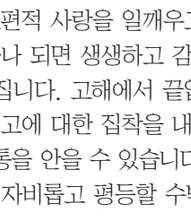
제 목
불기2565년(2021년) 신축년 신년 축하광고

광고내용
임원명단, 축하문구, 이미지

접수마감
2020년 12월 23일 수요일
jabi2018@naver.com

현대불교신문

승가전통 건강활력
마가목(원액)



허산 대진스님
(용문산 참나선원)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선 수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (2개월분 60봉, 두 재 분량, 한박스) 요청에 의해 보내드립니다.

■ KBS1,2 TV 건강하게삽시다, 무엇이든물어보세요, 내고향 스페셜, MBC TV 고향이 좋다. 방영
■ 2019.10.31.(목) KBS1 저녁7시40분 한국인의 밥상 설악산「마가목」방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여
마 가 목(원액)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

문의 010-9049-2848 (공휴일·야간전화금지)
• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균)

탈 종 공 고

• 사찰명 : 학운사
• 주 지 : 반야심 (속명 : 강금순)
• 주 소 : 전북 전주시 덕진구 숲정이5길 49

위 사찰과 위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2020년 12월 16일

한국불교태고종 총무원장 법하