마음책 다시 읽기 **아픔을 다스리는 마음공부** ② 마음의 평온을 찾아서

▶ 한줄 요약
모든 문제는 마음 속에서 결정된다.

끊임없는 도전과 극복 속에 지혜가 싹튼다



불교도는 부처님의 말씀을 '아! 좋다' 고 찬탄만 하고 있으면 안된다. 불교도는 좋은 것을 보고 느끼는 것과 함께 자연스레 그 실천이 이어져 나가야 한다. 실천이 없는 깨달음은 있을 수가 없다. '지혜를 행했다.' 가 되어야 하는 것이다.

우리의 몸은 현존으로 이 사바세계에 머물게 하므로 귀하게 여겨야 한다. 마음도 중요하지만 몸도 중요하다. 몸과 마음은 몸이 붙은 샴쌍둥이처럼 대단히 밀접한 관계라고 설정해야 한다. 몸 상태를 알아차리고 마음을 훈련하기 위해서는 자기 암시를 포함한 자율훈련이 중요하다. 모든 심리적 장애를 없애기 위해서는 먼저 자기 자신을 훈련하는 길을 택할 필요가 있다.

이것이 자기암시오, 자율적인 훈련이다. 자기의 의지로서 자기의 마음이나 신체에 어떤 영향을 주려고 하는 것이다. 자율훈련은 마음과 몸의 건강한 상태를 늘 유지하는데 있다. 열등감을 극복하고 강한 의지를 세워야 원만한 대인관계를 유지할 수 있다. 두려움과 공포심을 제거하고, 나쁜 습관을 바꾸고, 창조력의 개발, 심리적 갈등의 해소 등등의 문제를 해결해야 한다. 이러한 문제 해결을 위해 자기 암시를 행하거나 명상을 하거나 정신을 집중하는 방법 등을 행하라. 암시는 자기 자신의 마음속에서 올바른 암시가 될 수 있는 말이나 이미지를 정해서 거듭 상기하여, 그에 의해서 자기의 행동에 변화를 일으켜야 하는 것이다.

여기서 내가 실지로 행하여 나를 다스렸던 방법, 나의 강한 성격을 고치려고 불교수행에서 가져온 방법을 밝힌다. 잠들기 전이나 아침에 일어나 '최혜자여! 그대는 오늘도 평안하고 부드럽고 고요한 하루를 맞이하기를 바랍니다.' 이것을 마치 부처님 앞에 고하듯이 몇 번이나 반복하여 내 자신에게 말한다. 그 다음에는 가까운 사람들을 차례로 떠올리며 기도하고 미운 사람도 떠올려 기도를 한다.

아침저녁으로 이런 암시와 기도를 계속해 나가면 어느날 어떤 경우에 화가 치밀어 올라 소리를 확 지르려다가도 퍼뜩 '최혜자여, 그대는 오늘도 부드럽고 고요하고' 가 떠올라 제 풀에 피식하고 화가 가라앉아 버린다. 이 방법을 오래하면 화를 일으킨 내가 그만 쑥스럽고 민망하여 스스로 화를 낼 수가 없었다. 자율훈련은 이와 같이 괜찮은 방법이 되었다. 물론 그 후로 나의 괴상한 화풀이는 줄어 들었고 지금은 거의 사라져가고 있는 중이다. 아직은 다 고치지 못했지만 꾸준히 계속하면 결국 화를 제거하리라는 확신이 든다.

자기암시 훈련법은 자기 자신의 힘으로 머리에 떠오르는 암시로서 심신을 개조하려고 하는 것이다. 인간이 가지고 있는 심리상태에 따라서 몸에 생리적인 변화가 일어난다. 암시가 몸에 변화를 주는 사실을 스스로 알게 되는 과정에서 자기 암시는 더욱 강화된다. 마음이 몸에게, 몸 상태가 마음에게 주는 정보의 방향으로 현실의 반응이 나타난다는 사실을 본인이 확신한다면, 실제 그 방향으로 마음과 몸은 변화한다.

인도에서 오천년 전 그 시대에 이미 세속을 버리고 명상을 통해 자신의 높은 뜻을 펴나간 사람들이 있다. 요기들로서, 숲 속의 고행자들이다. 불교나 힌두교에 있어서는 명상이 근본적인 수행법이다. 물론 불교와 힌두교의 명상은 그 질에 있어서 많은 차이가 있기는 하다. 힌두교는 수행을 통해서 자기 속에 있는 신성을 깊이 성찰하고 발견하는 체험을 통해 인간이 인간 안에서 신과 합일하는 종교이다. 그 것을 아트만이라고 해서 내가 신과 다름이 아님을 느끼며 축복 상태에 머무는 것이다. 그러나 불교는 신을 말하지 않는다.

불교에서는 신의 상태를 그리 높게 보지 않는다. 신과의 합일이 아니라 부처님은 싯다르타 인간의 몸으로 아뇩다라삼먁삼보리를 얻어 위없는 깨달음에 도달하신 분이다. 부처님은 인간의 몸으로 무상정등정각을 얻는 본을 보여서 우리 인간중생 누구나 깨달음을 얻을 수 있다는 가능성을 열어 주셨다. 다른 종교와 불교가 다른 점은 나라는 존재는 없고, 모든 것은 공이라는 공사상이다. 부처님의 법은 자비와 지혜 두 날개로 난다.

자비와 지혜를 키우는 방법 중 큰 줄기가 명상수행이다. 실은 오늘날의 우리들에게 절실하게 필요한 것이 바로 이 명상수행을 생활화 하는 것이다.

> **몸 · 마음을 유지하는 훈련**
> **심리적 갈등 해소 문제 필요**
> **마음의 방향 따라 몸도 변화**
> **목표를 두고 전진하면 이뤄져**

철학자 파스칼에 의하면 인간은 갈대와 같이 약한 존재이나 생각하는 갈대이다. 바로 이 생각을 맑은 이성으로 사유하고 의지처로 삼아 덧없는 인생 속에 단호히 자신의 길을 열어야 한다. 부처님이 임종 시에 제자 아난다에게 "아난다여, 자기 자신을 등불로 삼아 자신을 의지할 바로 삼을 것이며 타인을 의지처로 삼지 마라. 법을 등불로 삼고 법을 의지할 바로 삼아 다른 것에 의지하지 말고 살아가는 것이 좋다."라고 한 것은 인간의 이성적 능력을 얼마나 높이 신뢰했는가를 분명히 알려준다.

일체개고는 참으로 염세적인 색채가 짙어 보이지만, 결코 아픔과 괴로움으로부터 오는 공허와 허식이 아닌 실제 인간의 바탕이 고통이라는 점을 표현한 것이다.

그리고 그런 고통이 없다면 깨달음 또한 없는 것이다. 고집멸도의 사성제가 바로 그 것이다. 깨달음을 얻은 부처님이 고집멸도 사제에서 고통이라는 이 세상 근본 사실을 본 것이지 염세하고는 상관이 없는 것이다. 인간의 고통의 원인을 부처님은 집착의 구조로 보았다. 집착은 생존이므로 인간의 생활은 궁극적으로 모두가 고다. 인연이 결집하는 까닭은 생존이고, 나라는 존재가 영원히 유한할 것이라는 12연기법 첫 번째 무명무지로 나타나는 것이 갈애이다.

갈애란 살아남으려는 격한 욕망 혹은 욕망을 있게끔 하는 오욕의 충동이다. 내가 존재한다는 전도망상이 오욕을 일으키고 탐욕을 일으켜 충족을 찾고 즐거움만 바라는 이것들이 바로 상생의 원인이 된다. 이처럼 인간 욕망의 실상에 대해 무지하여 자연히 욕망에 대한 집착을 갖게 된다. 이것이 부처님이 설하신 일체의 괴로움, 고통이 생겨난다는 고제의 가르침이다.

그렇다면 어떻게 해결할 것인가 하는 문제가 제시되고 여기에 멸제와 도제의 명제가 정립된다. '갈애를 남김없이 멸하고 떨쳐버리고 해탈하여 집착없도록 함이로다.' 이 것이 부처님 가르침이다.

인생은 고(苦)로 차 있으니 이 고는 집착으로, 집착은 갈애로서 있고, 갈애는 무명이 존재함으로써 있는 것이니, 고를 없애기 위해서는 집착을 없애야 하고, 집착을 멸하기 위해서는 갈애를 없애야 하고, 갈애를 없애기 위해서는 무명을 없애야 한다는 것이 석존의 고통스러운 인간존재에 대한 처방원리이다. 눈을 크게 뜨고 지혜를 발하여 갈애를 멸하고 집착 없는 경지에 이르러서야 해탈이 가능하다.

이와 같은 원리를 어떻게 실천으로 옮길 수 있는가? 여기에 도의 명제가 제시된다. 바로 사성제와 팔정도로 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정인 것이다.

석존은 어디까지나 인간의 이성을 단념하는 일 없이 지혜에 의해 그 길을 구했다. 이성만이 인간이 갖는 최상의 것이고, 최후의 의지처이다. 이로써 사람들은 방황과 혼미의 생활에서 바른 생활로 들 수 있고, 동물적인 테두리에서 벗어나 고귀한 인간생활로 들 수 있다. 이 것이 석존이 우리 인간에게 주신 큰 가르침이다.

고귀한 삶을 산다는 것은 무엇일까? 인생에 주어진 시간을 가장 가치있게 사는 것이리라. 가장 가치있는 일은 존재보다 나은 진화를 위한 마음공부이다. 이번 생에 그 실현을 위해서는 불굴의 도전정신에 끊기지 않는 긴 마음, 장영심이 있어야 하고 어떠한 시련이라도 극복해 나갈 수 있어야 한다. 바로 그 것이 수행의 길이다.

이러한 여러 사항 가운데서 성공적인 목표달성을 위한 조건으로서 △건강할 것 △마음과 정신이 여유로울 것 △의지력이 강할 것 △자기의 잘못을 인정할 수 잇을 만큼 용감할 것 △참을 성이 많을 것 △마음이 너그러울 것 △불안과 불평을 이길 수 있을 만큼 낙관적일 것 등을 들 수 있을 것이다.

이러한 7가지의 기본성향, 결국 성공적인 목표달성을 위한 조건은 우리들의 내부에 잇는 것이다. 모든 문제는 마음의 문제이고, 마음 속에서 스스로 결정해 가는 것이다. 이렇게 되면 마음 속의 괴로움이 끝난 자리나, 모든 고통을 이겨낸 그 자리가 바로 부처님이 말씀하신 열반의 자리이다. 열반이란 모든 번뇌가 소멸된 자리이고, 모든 고통을 극복한 자리이다. 불교에서 말하는 구경의 경지란 무한한 고통의 극복 끝에 오는 지극한 안락의 자리다. 열반의 길은 끝없는 전진이요, 모든 번뇌와 고통을 극복해 내는 길이다. 부처님 말씀에 '수행은 삶을 지극히 사랑하는 사람만이 감내할 수 있는 길' 이라고 하셨다. 끊임없는 극복의 삶을 사는 사람은 무한한 자신감과 긍지를 갖게 된다.

〈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!!

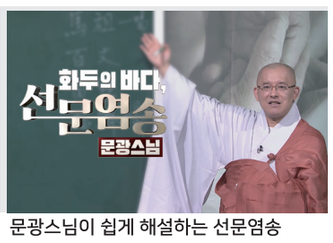




법상스님만의 논리적이면서도 편안한 생활법문
본방송 월 07:30
재방송 월 19:30 / 토 22:30



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



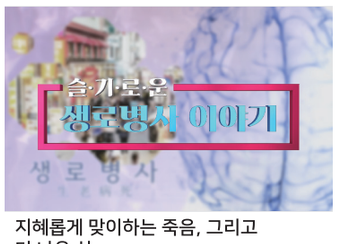
문광스님이 쉽게 해설하는 선문염송
본방송 화 07:30
재방송 화 19:30 / 토 12:00



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