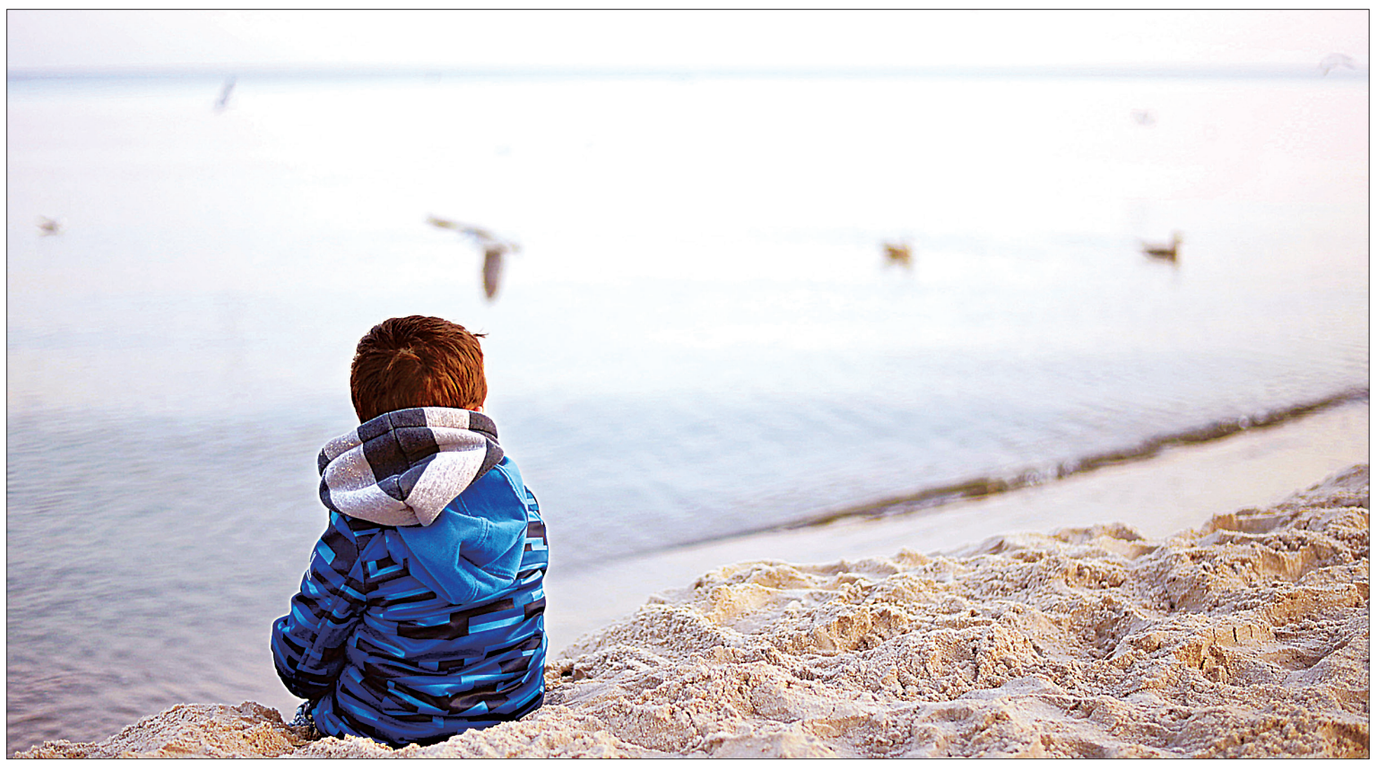
마음책 다시 읽기 **아픔을 다스리는 마음공부** ① 마음의 평온을 찾아서

▶ 한줄 요약
삶의 고통은 성찰의 또 다른 기회가 된다.

육신의 병은 '하심'의 기회



나는 원래가 좀 유별난 인간이다. 그리나 정신이 항상 살아 있다는 것은 참으로 고마운 일이다. 그렇게 열심히 살아왔다. 어디에서 누구에게나 항상 당당할 수 있게.

그러니까 내가 기독교인일 때, 하나님에게 기도할 때도 그때의 어린 내 아들의 말에 의하면 나는 '깡패기도'를 해왔던 것이다. 내가 나의 모든 기를 다 기울여 살아가는데 눈치를 볼 일이 무엇이겠는가. 내가 남에게 폐를 끼치지 않고 의지하지도 않고 똑바로 서서 앞을 향해 내 삶을 살아가는데 눈치를 볼 일이 없었다.

이렇게 외롭고도 못된 나에게 어느 날 부처님의 가르침이 전해진 것이다. 그리고 나는 부처님의 착한 학생이 되어서 고분고분해져 가는 공부를 하고 있는 중이다. 아, 나무 석가모니불!

합병증까지 겹친 나는 여섯 개의 병이라는 친구들과 함께 살고 있다. 내가 병으로 쓰러진 것은 스물여덟 살 때, 신경성 위경련으로 시작하여 그것으로 죽는 줄 알고 지내왔었는데 서른아홉에는 신경성 당뇨병 환자가 되어서 오늘까지 왔으니, 병과 함께 지내온 지가 정말로 오래되어 이제는 친구처럼 함께 살고 있는 중이다. 우리는 서로가 의식하고 서로가 존중하고 서로가 조용하게 잘 지내가고 있다. 이렇게 같이 살 수 있었던 것은 바로 부처님의 가르침을 따르며 내 마음공부를 시작하면서부터이다. 이런 삶에서도 다시 일어설 수 있었던 마음가짐과 방법을 아픔이 많은 사람들에게 털어 놓는 것은, 그분들도 하루속히 툭툭 털고 일어나라는 나의 진심 어린 기원에서다.

처음에 부처님의 가르침이나 경전이나 책을 볼 때 미처 이해가 되지 않는다 하더라도 실망하기나 고민하지 말기를, 그냥 잘 못 알아차리는 대로 한 번 읽고 한 번 더 읽고, 또 다시 세 번을 읽으라고 권한다. 아는 듯 모르는 듯하면서 알아지는 그 마음으로 그냥 밀고 나가면 아주 조금씩 알게 되며 기쁨도 솔솔 일어나게 될 것이다. 공부하는 사람에게 가장 중요한 덕목이 평생 길게 꾸준히 공부하겠다는 스스로의 마음 다짐이다. 그런 마음으로 부처님을 믿고 의지하며 한발 한발 가다 보면 그 뜻들이 하나씩 이해가 되고 마음자리도 잡혀가면서 안팎으로 고요한 평안이 자리잡는 것을 느끼게 된다. 지금도 나는 그렇게 공부하고 그렇게 이해를 해가고 있는 중이다. 그러면서 스스로 자기 자신의 마음을 하나하나 풀어가면서 분석해 보라고 권한다.

어떤 때는 뒷목이 화끈해질 때도 있지만, 남에게 보이는 것도 아니고 스스로 혼자서 반성하는 것, 이 것이 나를, 나의 영혼을 개발시켜주는 힘이 된다는 것을 잊지 말고 절대 조급해하지 말아야 한다. 뒷목이 화끈해지는 것은 양심의 소리다. 그때 자동적으로 그 생각이 후딱 지나가고 다른 생각이 뒤를 잇는데, 바로 이때 그 생각을 놓치면 절대 안된다. 어떤 면에서는 이때가 자기 마음을 다스리는 제일 중요한 기회인 것이니, 이때 뒷목이 화끈해지는 그 문제를 꼭 잡아쥐고 그 것을 하나씩 하나씩 분석해 가면서 생각을 돌려보아 가면, 스스로가 부끄러움을 깊이 알게 되었기 때문에 다시는 그런 실수를 안한다는 생각이 저절로 자기의식 속에 들어가게 된다. 두 번 다시 같은 실수는 안하게 된다. 이렇게 계속해 가는 것이 마음공부에 큰 도움이 된다. 그러면서 조용한 마음으로 경전을 읽고 또 읽고 계속해 가다보면 저절로 이것도 저것도 알게 될 것이다. 이 것은 분명한 나의 경험에서 말하는 것이다. 다른 사람은 다른 방법이 있을지는 모르나, 나는 부처님의 가르침을 이렇게 공부했다.

비록 정신없이 앓고 지내기는 했지만, 세상에 아쉬운 소리를 내본 적이 없고, 언제나 반듯하고 떳떳하고 당당하게 살 수 있었던 것은 아들이 무척 착하고 성실했었다는 것과 나에게 믿고 의지할 수 있는 부처님의 가르침이 있었기 때문이라고 믿는다. 이 것은 정말로 커다란 은혜이고, 지금도 그 은혜 속에서 나는 나의 병들과 함께 잘 지내고 있다. 이 글을 쓰는 나처럼 아픔이 많고 가슴에 멍이 깊이 들어서 숨쉬기도 힘든 분들에게 부처님의 말씀으로 번쩍 눈이 떠지는 기회가 주어지기를 간절히 기원하는 마음 뿐이다. 깨달음을 얻는 공부를 하려면 무엇보다 평생 함께 가야하는 이 육신의 건강상태가 가장 중요하다.

아무리 뜻이 높고 의지가 굳다 하여도 몸에 중병이 들면 마음껏 공부를 이어가기가 정말로 힘이들고, 또한 시들어 가는 육신의 고통을 가지고는 밝고 맑은 정신 상태를 유지해 나가기가 거의 불가능하다. 우선 정신이 맑고 육체가 반듯해야 올바른 생각이 들고, 이 올바른 생각을 계속 밀고 나가서 죽기 전까지 마음공부가 꾸준히 이어갈 수 있는 것이다. 그렇다고 병든 자는 눈만 멀뚱멀뚱 뜨고 죽는 날만 기다리고 있으라는 법은 없다. 그럴수는 없고 그래서는 안되는 것이다. 인간의 육체가 늙고 병들어 죽어가는 것은 인간의 힘으로 통제할 수 있는 영역이 아니다. 그러나 이 병든 육체에 나 자신을 몽땅 다 내맡겨 전전긍긍하지 말고, 마지막까지 나는 나로서 정신만이라도 반듯하게 살 수 있어야 한다. 그렇게 병든 몸과 달리 마음으로라도 자유와 평화를 찾아야 한다.

인생 성찰, 육신 아픔서 시작
병마가 정진의 방해는 되지만
마음공부의 또다른 기회 제공

앓고 누워 지내는 몸으로 불교공부를 해나가려면,

첫째 병든 육신을 바라보면서 서글픔을 털어내고 스스로 나 자신의 정신을 굳세게 잡아 일으켜야 한다.

둘째 병에 걸려 이렇게 되기까지 겪은 여러 어려웠던 상황이나 주위 사람에 대한 분하거나 억울하다는 마음을 지워버려야 한다.

셋째 당장에 닥쳐올지도 모르는 죽음에 대해 갖게 되는 두려움을 잊어버려야 한다. 죽음이란 것은 생명을 갖고 태어난 존재이면 누구나 피할수 없이 반드시 찾아오는 것으로 인식하고 자신이 죽는 다는 것을 보편타당하게 바라보아야 한다.

죽음은 참으로 묘한 것이다. 오래전 내가 처음 병이 들었을 때 불쌍하다고 위로해주고 약을 사들고 병문안을 오던, 나보다 훨씬 젊은 사람들이 먼저 떠나는 경우를 나는 몇 번이나 보았다. 그래서 태어나는 순서는 있어도 돌아가는 순서는 없다는 말이 있는 것과 같다. 금방 죽는 것도 아닌데 오늘 죽을 듯 내일 죽을 듯 앓고 누워 지내면서 나는 지금까지 살아온 인생의 반 이상, 사십년이 넘는 세월을 그렇게 살았다.

오랜 세월을 병과 지내다 보니 처음 발병했을 때의 분노와 삶에 대한 애착과 미련이 사라지고 나중에는 내게 심한 고통을 주는 병들이 삶의 한 자리를 차지하여 친구처럼 느껴졌다. 나에게 온 병이 인과, 내가 뿌린 씨앗의 결과로 온 겪어야 할 과정이라는 것을 알아 차리게 되었으며, 이렇게 병을 통해서 주어지는 가르침으로 병으로서 마음을 밝히고 닦은 과정을 갖게 된 것이다.

우리는 자기에게 주어진 환경에서 진리를 아는 것이다. 내 팔십 평생의 환경은 병이니, 병을 통해서 고통을 알았고, 그 고통을 없애는 방법을 찾아 부처님을 만나 믿고 따라가게 되었으니, 만약 내가 깨달음을 얻는다면 그 또한 병을 통해서다. 이처럼 눈치를 채고 보니 나는 병의 진행에 맞추어 그냥 천연스러운 마음과 자세로 오늘을 지내고 있다. 이와 같이 자기의 처지를 냉정하게 알고 분수를 지켜 나갈 수 있다면 내게 꽉 달라붙은 병으로 인해 살아가는데 많이 불편해도 그렇게 원망은 하지 않게 되었다. 어떤 때는 병이 들어 있다는 사실까지도 잊어버린 듯 매일 매일을 천연스레 지내고 있다. 그 것은 병과 내가 몇십년 동안을 함께 살다보니 저도 나를 알겠지만 나 역시 병의 심술부리는 과정을 알 수가 있기 때문이다. 그 흐름에 맞추어 적당히 달래면 병의 고통이 지나갈 줄을 알고 있다.

이제까지 살아오는 동안 내 가슴을 멍들게 했던 그 많은 억울한 사건들과 지금 이렇게 병들어 쓰러지게 된 것은 이미 지나간 과거사이다. 미래라는 것은 아직 나타나지도 않은 상태다. 그리고 나는 지금 팔십먹은 병든 노인이라는 현실에서 살고 있다. 나는 이런 것들로부터 한 발자국도 비켜날 수도 없고 도망칠 수도 없다는 것 또한 분명한 사실이다. 싫건 좋건 간에 나는 이 현실과 함께 꼭 붙어 있어 내 마음대로는 다른 방법을 찾을 수도 없고, 고개도 돌릴 수 없다는 것이 현실이고 사실이다. 사방을 아무리 둘러보아도 나를 어떻게든 구원해줄 사람은 아무도 없다. 아니 있을 수가 없다는 명확한 진리, 그 것이 우리의 삶이다. 내가 씨앗을 뿌려 만든 업으로부터 오는 것인데 누가 어떻게 손을 대어 도와줄 수 있을 것인가? 결국은 나, 내가 풀어가야 하는 숙제가 지금의 업일 뿐이다. 병원도 있고 의료시술도 있지만 그런 것들은 부차적인 방법이다. 주인공은 나 자신이다. 우선 내가 내 마음을 잡고 움직여야 하고, 나 스스로가 길을 찾아 나서야 한다. 이 것은 피하려 해도 피할 수 없는 주어진 나의 숙제로 그야말로 죽기 아니면 살기로 내가 해보는 수 밖에 없다. 이와 같이 다 털어내고 냉정하고 고요한 마음을 갖게 되면 오히려 건강해서 펄펄 뛰고 다니는 사람들보다 훨씬 더 쉽게 부처님의 소리가 내 속으로 깊이 다가온다. 이런 실제를 알기 전에 그 무서웠던 고통 또한 나는 분명히 기억한다.

병들어 누워서만 지내야 하는 현실, 거기에는 인간적인 희망이라든가 미래라는 것에 대한 모든 의욕이 다 꺼져버려 자신이 마치 뒷마당에 버려진 낡은 인형과 같은 기분이다. 타의에 의해서 버려진 듯 텅 빈 마음이 외로움과 허무함에 서글프다. 주위와 세상이 그대로 깜깜해서 아무것도 없는 우주공간처럼 마치 백치가 되거나 바보가 된 듯이 그저 멍하다. 죽을병에 걸려있는 인간으로 이 세상에서는 기대해 볼 것도 바랄 것도 없게 되었을 때의 심정은 '나라는 존재를 어디다 세우면 좋을까?' 였다. 전생에 좋은 업이 조금이라도 있다면 이런 절박한 때 부처님의 소리가 아주 깨끗하게 곧바로 가슴속에 들려올 수 있다. 고통을 거치지 않고 깨달음을 찾기란 너무도 염치 없는 바람이다. 깊은 병은 자신을 낮추고 겸손하게 해준다. 그래서 마음이 가난한 것이고 부처님 법으로는 하심인 것이다.

절대로 실망하지 말자. 실망은 내가 나를 내동댕이쳐 버리는 것이다. 나는 나를 사랑해야 한다. 누가 무어라 해도 나는 나를 믿어야 한다. 나를 믿을 수 있다는 것은 바로 나의 마음이다.내 마음으로 나를 일으켜 세우고, 내 마음으로 나를 타일러 바르게 경책해야 한다.

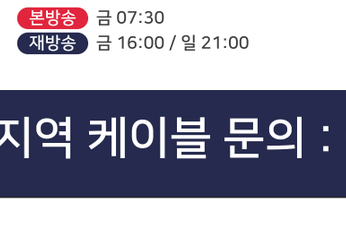
〈최혜자 지음 / 운주사 펴냄〉

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