마음책 다시 읽기 아픔을 다스리는 마음공부 ❺ 올바른 마음공부의 길

▶ 한줄 요약
정법이란 한쪽으로 치우치지 않은 중도이며, 그 중도를 인간의 마음과 행동의 지침으로 삼아 생활할 수 있도록 한 것이 팔정도이다.

팔정도, 중도 바탕한 생활수행 가이드



바른 견해로 바르게 보는 것이 정견이다. 바른 견해란 독단적인 견해와 무(無)견해의 가운데 길인 중도(中道)에 있다. 정견으로 보면 보통 사람의 생각으로는 도저히 이해할 수 없는 데까지 알게 되는 마음이 생긴다. 그곳에서는 용서도 미움도 저절로 없어져 버린다. '나'로부터 원인을 분석하고 관찰을 시작한다. 자신이나 눈앞에서 아롱거리는 것들을 들여다보면 참으로 꿈같은 것이고 그 자체가 비어 있는 공성(空性)임을 알게 되면서 무상(無常)·무아(無我)인 것을 알게 된다. 그렇게 알게 된 경지에서 바르게 보는 것, 이때부터가 실상을 보게 되어 정견(正見)이 선다고 한다.

정념(正念)은 깨어 있음, 알아차림이라는 뜻이다. 한 발자국 뒤로 물러서서 자기와 상대방, 자기와 환경 속에서 일어나는 관계를 관찰하는 것도 정념의 수행방법이다. 정념을 체득하는 것은 현존하는 생활 속에서 나와야 하며, 한 생각이 일어나고 한 동작이 일어날 때 거기에 속하지 않고 고요히 흐르게 하는 힘을 정념이라 한다. 곧, 정은 바른 마음 챙김이다. 염(念)은 원이다. 정념도 조화라는 중도에 따르는 것으로, 욕심을 억제하고 만족할 줄을 알아야 하고, 인생의 바른 목적을 자각한 염원이라야 한다.

정념 수행이란 나의 삶을 이웃과 모든 중생과 자연과 지구와 어울려서 살아가는 것이다. 냉철한 관찰은 각성의 작용이요, 부처의 모습이 생각으로 계속하여 이어지는 것은 정진이다.

정어(正語)란, 나만을 보는 언어의 세계에서 벗어나려면 언어에 대해서 명확하게 관찰해야 한다. 언어를 바르게 관찰하는 것을 정어라하고, 정어 속에는 반드시 정념이 들어 있어야 한다. 말은 마음을 담는 그릇이다. 그릇이 움직이면 담겨 있는 물은 더욱 심하게 흔들린다. 말을 올바르고 겸손하게 구사하는 것은 인간이 삶을 살아가는데 있어서 반드시 필요한 요소이다.

정업(正業)은 활동과 생각이 일어나고 사라지는 과정에서 정념을 동반한 명확한 활동을 가리킨다. 바른 행위로 생명을 해치지 않고, 주지 않는 것은 갖지 않고, 감각적 쾌락을 누리지 않는다. 건강한 몸으로 즐겁게 일하며 감사한 마음이 있어야 한다. 일은 생활의 윤기를 더하여 주는 힘이다.

정명(正明)은 구생기에서 분별기로 흘러가는 한 시점에 있을 때 정념으로 정업(正業), 정어(正語) 할 수 있는 장소에 내용을 두는 것이다. 직업이나 사회활동을 하면서 몸과 마음을 진실한 생명의 흐름에 두어, 그 속에서 일어나는 활동을 명확히 관찰하는 것이 정명과 정념을 같이 함이요, 바른 생계를 말한다.

정정진(正精進)이란 한 생각이 일어날 때마다 그것을 명확히 보는 정념이 있어 비로소 정어, 정업, 정명이 일어난다. 정념이 집중되어가는 과정과 관찰을 정정진이라 한다. 즉 바른 노력이다. 사람과 사람이 서로 조화를 이루는 것을 말한다.

정정(正定)은 바른 정진이 계속되어 고요함 속에서 말이 나오고 행위가 나오게 되는 것을 말한다. 건전하고 유익한 사실과 상태, 그리고 과정에 마음을 집중하는 것이다. 정정은 바른 집중이다.

정사유(正思惟)는 바르게 생각하는 힘으로 중도실상을 사유케 하는 것이다.

깨어 있음은 정념으로부터 시작되나, 정념의 내용인 정견·정사유·정업·정명·정정진은 정정과 함께한다. 정견은 이해와 사랑과 자비가 자신의 내부에서 일어난다. 삶을 지속적으로[正精進] 지켜보아[正念] 고요하게[正定] 하는 것이 '정(定)'에 속한다.

팔정도는 다른 수행법을 모두 포괄하는 것으로, 경전에서는 팔정도 수행에 의해서 열반에 이른다는 것을 강조한다. 사성제, 팔정도는 불교세계의 이해방법과 수행법을 거의 모두 포함하고 있다.

참선을 행하기 전 무엇보다도 먼저 자기반성과 참회가 있어야 한다. 참회로 마음을 깨끗이 청소한 연후에 참선해야 바른 수행이다. 참선을 위해서는 우선 마음을 안정시키고 자신의 몸에 맞는 편안한 자세를 취한다. 자세의 형식이나 규칙이 일정하게 정해져 있는 것은 아니지만 편안한 자세는 필요하다. 자세가 편안해야 생각이 고요하게 마음 편히 펼쳐갈 수 있다.

정법이란 한쪽으로 치우치지 않은 중도이며, 그 중도를 인간의 마음과 행동의 지침으로 삼아 생활할 수 있도록 한 것이 팔정도이다. 이 팔정도를 일상생활에서도 척도로 삼아 생각과 행동을 다스려 나가야 하며, 과거에 저지른 잘못된 부분을 하나하나 반성함으로써 몸과 마음을 정화해 나가야 한다. 모든 일에는 원인과 결과가 있기 마련이고, 나타난 결과에만 마음이 빠지게 되면 아무리 풍부한 지식이 있다 해도 진실을 파악하기가 어렵고 판단을 그르치게 된다. 도의 생활은 솔직하고 여유로운 마음가짐이 무엇보다도 중요한 것이다. 나 자신의 힘으로 생활하면서 마음을 더럽히지 않고 진리의 뜻을 실천해 나가는 것이 정범이다. 극단을 피하고 중용의 길을 견지하면 스스로 지혜를 발휘하여 현명한 답을 구할 수 있을 것이다.

정법이란 한쪽으로 치우치지 않는 '중도'
팔정도를 일상 속 척도로 삼아 실천해야
수행 포괄하는 팔정도, 열반 이르는 길
극단 피하고 중도 견지하면 진리 얻을 것

부처님은 혼자만의 방법으로 깨달음을 얻고자 했고, 그리고 마침내 부처님은 깨달음을 얻으셨다.

"비구들이여, 출가한 이는 두 극단에 접근해서는 안 된다. 그 극단이란 무엇인가? 온갖 욕망에 집착하는 것은 하열하고 천하다. 그것은 범부의 소행으로 성스럽지 않고 또 무익하다. 또한, 스스로 고행하는 것 역시 괴롭기만 할 뿐 성스럽지 못하고 무익하다. 비구들이여, 나는 이 두 가지의 극단을 버리고 중도를 깨달았다. 중도는 눈을 뜨게 하고, 지혜를 생기게 하며, 적정과 등각과 열반에 도움이 된다." 〈율장〉

부처님은 인간의 욕망을 부정한 것이 아니라 욕망에 집착하는 것을 경계했으며, 반대로 금욕을 부정한 것이 아니라 극단적으로 금욕함으로써 도를 얻을 수 있다는 망상을 경계했다. 도는 욕망에 집착하지 않는 생활 속에서 철학적 깨달음을 통해 얻어지는 것이다. 철학적 깨달음이 없는 육체의 학대는 의미 없는 고통만 가져다줄 뿐이다. 부처님은 수행 정진하는 데도 중도가 필요하다고 했다.

소냐에게 해준 유명한 가르침을 보자.

"소냐여, 거문고를 뜯는 데조차 줄이 적절하게 조여 있지 않으면 아름다운 소리를 낼 수 없지 않느냐? 도의 실천도 역시 마찬가지니라. 각고정진이 지나치면 마음이 격앙되어 고요하지 못하고, 정진이 너무 완만하면 나태에 빠진다. 그러므로 소냐여, 너는 중을 취해야 하느니라." 〈잡아함경〉

중(中)은 정(正)이다. 극단을 떠날 때 비로소 바르게 실천할 수 있을뿐만 아니라 바르게 깨달을 수 있다. 극단적 태도를 취하는 것은 집착함이 있기 때문이다. 극단적 태도를 취하지 않음은 집착함이 없는 것이고, 집착함이 없다는 것은 사물의 무상함을 아는 것이다. 중용은 때와 장소에 따라, 사람에 따라, 상황에 따라 판단과 행동이 변화무쌍하게 달라짐을 의미한다. 모든 판단은 경우에 따라 달라진다. 각각의 경우에 따라 알맞게 판단하고 처신해야 한다. 그것이 바로 중용이다. 중용은 양극단을 배제하지만 그 한가운데를 일컫지도 않는다. 중용은 유동적이다. 부처님이 중도를 단순히 생활의 지혜로 말하지 않고 그 안에 깨달음이 있다고 말씀하신 것은 그 때문이다.

공자가 제자들을 가르칠 때도, 부처님의 대기설법처럼 각각의 제자들에게 그들 각자의 능력과 지성에 알맞게 가르침을 설했다. 제자들 각각의 재질과 품성, 지식 수준, 처해 있는 환경을 고려하여 가르쳤던 것이다. 지혜로운 판단은 만물의 이치를 파악하고 있을 때 가능하다.

"군자는 천하를 대함에 절대적으로 긍정하는 것도 없고 절대적으로 부정하는 것도 없다. 의(義)에 견줄 따름이다" 〈논어〉

절대적 성격을 부여하지 않는 중용을 체득한 사람은 언어의 한계, 인간 판단의 자의성, 시시때때로 변하는 정황, 사물과 사건의 무수한 상호 관련성을 섬세하게 인식한다. 무엇에도 절대적인 가치를 두지 않는 영혼은 본질적으로 자유롭다.

우리가 보통 공자를 완고하고 고리타분한 노인으로 연상하는 것은 교조화(敎祖化)된 후대의 유가들의 모습이 투영된 것이다. 공자에 대한 제자들의 말을 보자.

"선생님께서는 다음의 네 가지를 절대 하지 않으셨으니, 즉 자의적으로 함이 없으셨고, 기어코 하려 함이 없으셨고, 고지식함이 없으셨고, 자기중심으로만 함이 없으셨다." 〈논어〉

"선생님께서는 온화하면서도 엄격하셨고, 위엄이 있지만 사납지 않으셨고, 공손하면서도 편안하게 대했다." 〈논어〉

위의 말은 공자의 모습은 지향하는 바가 분명하면서도 자유인 다운 면모가 있었다는 것을 말해준다. 극단적으로 치우치지 않고, 땅에 박힌 말뚝처럼 고정되어 있지 않고, 유동하는 변화에 적절하면서도 자유롭게 대처할 수 있었다. 문제는 개방성과 유연성이다. 그 개방성과 유연성은 중용에 내재 되어있으며, 그것이 또한 공자가 증명을 중시한 이유라 하겠다.

〈최혜자 지음 / 운주사 펴냄〉

한국불교 대표방송 BTN

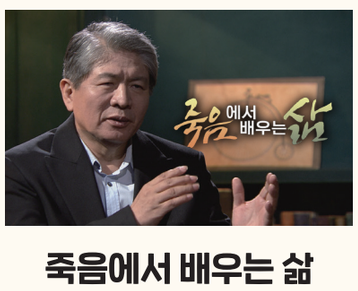
전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심

BTN 불교TV 신규프로그램

더 알차고 새로운 프로그램으로 찾아갑니다.
여러분의 많은 관심과 시청 바랍니다.



불법(佛法)유턴
매주 (월)12:00, 20:30
(토)19:30



죽음에서 배우는 삶
매주 (수)13:00, 20:30
(일)22:50



남을 위해 기도하라 – 자비도량참법
매주 (수)14:00, 22:30
(토)07:30



아름다운 사람들
매주 (수)09:30, 21:30



김지원의 스님, 계십니까
매주 (목)09:30, 21:30



구구절절 주련 이야기
매주 (화)15:30 / (목)14:30
(금)23:25

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300