마음책 다시 읽기 **아픔을 다스리는 마음공부** ④ 더듬듯이 천천히 꾸준하게 해가는 공부

▶ 한줄 요약
알아차리는 힘은 책에서 얻기는 어렵다. 알아차리는 힘은 실지로 부딪히고 깨지고 후회도 하고 눈물도 흘리고 하는 아픔에서 스스로 일어설 수 있는 것이며, 그때에 조금씩 얻어지는 것이라고 본다.

명상, 마음 훈련으로 놓고 비우는 공부



어린아이들의 얼굴을 보면 순수함을 볼 수 있다. 그들은 자아의식이 확고히 만들어지지 않았기 때문에 그와 같이 순수한 것이다. 또 가끔은 노인들의 얼굴에서도 순수함을 볼 수가 있다. 노인들 중에서도 세속의 모든 의무를 다하고 자아의식이 많이 정화되어 순수함 속에서 살 때 그렇게 보인다.

"한 손에 막대를 쥐고 또 한 손에 가시를 쥐고 늙는 길을 가시로 막고 오는 백발을 막대로 치려 했으나 백발이 제 먼저 알고 지름길로 오는구나."

고려시대의 시조다. 늙음이란 이런 것이다. 날렵하게도 지름길로 먼저 와 있는 불가항력이다. 노쇠현상은 인류가 탄생한 이후 생명을 가진 존재라면 누구나 감수해야 할 삶의 조건이다. 늙음은 그 어떤 권력이나 재물로도 대체 불가능한 것이다.

살아있는 이 시간을 더 귀중하게 더 후회 없이 보내는 것뿐이다. 여러분은 인생을 잘 살아가는 법이 무엇이라고 생각하는가? 짧은 인생이니 더 늙기 전에 실컷 먹고 마시고 놀고 즐기자는 쪽과 또 죽음이 언제 닥칠지 모르고 인생은 짧으니 내일이 있다고 할 일을 미루지 말고 경각심을 가지고 살자는 다른 쪽, 큰 틀로 보면 이런 두 가지가 있다. 세월은 나를 기다리지 않는다. 한 살이라도 더 젊을 때 열심히 배우고 노력하며 살자는 근면주의가 노세 노세 젊어서 노세를 외쳐대는 것보다는 바람직하다. 그러나 역시 유한한 생명을 가진 자의 헛된 태도이다.

사람은 각기 다른 능력을 가졌을 뿐만 아니라, 똑같은 사람이라도 젊었을 때와 늙었을 때의 능력 또한 다르다. 늙으면 모든 것이 약해지고 쇠해지는 것은 어쩔 수 없는 진리이지만, 늙는다고 해서 모든 능력이 다 쇠퇴하는 것도 아니다. 인생을 오래 산 사람은 생활의 지혜를 가지게 되며, 인생을 관조하는 능력과 인자한 마음은 더욱 풍성해진다. 이 세상 살림살이란 모두가 함께 어울리고 엉켜서 살아가는 것이다. 그러나 평등한 사회도 아니다. 비록 모든 인간이 완벽하게 평등한 사회는 존재할 수 없다고 하더라도, 각기 다른 존재들이 각자의 다른 능력을 가지고 조화롭게 같이 어울려 살아가는 사회를 이루어가려고 노력해야 한다. 젊고 기운찬 힘도 필요하지만, 오래 산 노인들의 지혜도 필요한 것이다.

노인들의 한 발짝 뒤로 물러서서 볼 수 있는 마음의 여유와 그들의 경험으로 얻은 삶의 지혜는 젊은이들에게 좋은 방향 지침이 되어 줄 수 있을 것이다. 내 아들은 나의 이런 점을 가리켜 '엄마의 더듬이 작용'이라고 부른다. 이렇게 노소가 어울려서 함께 살아가는 세상이지만. 사람의 몸에 병이 들면 이들 속에 끼어들 수가 없어진다. 스스로가 낙오자가 되어버리는 것이다. 그리고 자꾸만 사회에서 떨어져 나간다. 그것은 그대로 자살행위와 같다. 노인들이여! 부디 눈을 크게 뜨고 숨을 크게 쉬면서 마음의 문을 활짝 열어보자. 그리고 스스로가 일어서야 하는 것이다. 마음으로 정신으로!

그 구원의 실상이 부처님 법이다.

일어설 수도 없는 병자이면 병상에 누워서도 좋다. 마음의 눈을 크게 뜨고 나 자신을 잡아 일으켜서 부처님의 가르침에 잠시라도 귀를 기울여보자. 내 마음의 빈자리가 넓을수록 가르침의 소리는 더욱 크게 울려온다. 그냥 빈 마음으로 조용히 듣고 음미해보는 것이다. 중요한 것은 마음이 얼마나 비어져 있느냐 하는 것뿐이다. 그리고 느껴지는 것이 있으면 그것을 음미해 보고, 그러면서 자신의 마음을 조용히 들여다보면서 주시해가면 그것이 마음공부를 해가는 것이다.

내 마음 빈자리 넓을수록 가르침은 커져
인격 스스로 자기 찾는 명상을 통해 발견
명상, 마음훈련 통해 지혜의 바탕 만든다
수행의 두 측면 고요와 통찰 함께 일어나

스스로 갖추고 있는 인격은 스스로 자기를 찾는 명상을 통해서 발견되는 것이고, 명상을 통해서 허망한 자신, 무한히 괴롭히고 불행하게 하는 자아로부터 해방시켜서 절대적인 자유를 누리게 된다고 한다.

생각해보면 우리의 삶이란 언제 어디서 어떻게 생과 사의 갈림길이고, 삶이란 바로 그런 그 순간 순간 속에 있는 것이다. 중요한 것은 지금 내가 이 자리에 홀로 서 있다는 것이다. 그렇다면 나는 이 자리에서 바로 삶 그 자체가 되어서 살아가야 한다. 진정으로 깨어있는 존재가 되어 남과 함께 나누는 일들을 통해서 나 자신을 스스로 가꾸어 가면서 사는 것이다. 나 자신을 가꾸며 산다는 것은 늘 나 자신을 비추어 보고 점검해 가는 것을 뜻한다.

인간의 마음은 바깥쪽에서 오는 어떤 환경과 만나지 않는 한은 투명한 물과 같아 그냥 빈 그대로이다. 그런 마음을 그냥 자유롭게 놓아두자. 그러면 마음이 차츰차츰 투명한 물체처럼 보인다. 이런 마음의 본질을 이해하여 내적 명상의 자리가 잡혀가고 이어져갈 때 비로소 넘쳐나던 개념의 과잉에서 벗어나 휴식을 얻을 수 있게 된다. 그런 노력은 적당히 그러나 꾸준하게 항상 이어져 가야 한다.

명상이란 마음을 훈련하여 놓아버리고 비우는 공부이다. 종교를 생각하는 사람이라면, 남을 도와주지는 못해도 적어도 최소한 남에게 방해가 되는 짓거리는 피해 가면서 살아야 한다. 화를 내는 마음이나 집착하는 마음을 놓으면 항상 평온하고 안정된 상태에 있게 되고, 강한 욕망이나 집착이 생기면 마음의 평화도 잃게 된다.

인간의 행복이나 만족감은 결국에는 자기 자신의 내면에서 솟아 나오는 것이 있어야만 하는 것이다. 저 깊은 속에 있는 자기 마음의 소리에 신중하게 귀를 기울여보자. 자기를 관찰하고 마음을 응시하는 것에서부터 많은 알아차림의 효과를 얻을 수 있다. 죽음을 피할 수 없는 인생의 덧없음을 생각해보면 부귀영화와 권위 같은 것은 무상하기가 끝이 없는 것이다. 그런 것을 보게 되면 사방으로 뛰어다니는 분주한 마음을 다시 잡아들일 수도 있다. 실재하는 고통과 슬픔으로부터 얻어내는 가르침이 훨씬 크게 다가오고, 그것은 더욱 실질적인 물음에 답을 하기 때문이다. 나는 왜 여기에 있는가, 나는 누구인가, 왜 태어났는가? 이런 근본 질문에 명상만이 해답이다.

명상은 마음을 훈련하여 지혜가 솟아오를 수 있는 바탕을 만들어준다. 이때 호흡이 육체의 바탕이다. 이것을 호흡의 알아차림이라 한다. 호흡을 명상하는 것이다. 호흡의 알아차림을 연습하는 동안 호흡을 그저 편안하고 자연스럽게 내버려 둔다. 마음속에서 일어난 알아차림과 깨어 있음이 들숨과 날숨을 알아차릴 것이다. 호흡의 세 단계인, 숨이 들어오고 나가는 것과 호흡의 시작과 끝 사이 중간을 알아차려야 한다. 오직 호흡에만 집중하면 모든 걱정이 사라진다. 수행을 멈추지 말고 오직 호흡의 시작, 중간과 끝을 놓치지 말고 집중해야 한다. 마음이 평화롭고 고요해질 때까지, 그리고 세 단계의 호흡이 하나가 될 때까지 훈련한다.

이것이 지혜가 솟아나는 평화로운 마음을 만드는 방법이다. 중요한 것은 우리가 매 순간 마음의 상태를 알아차려야 한다는 것이다. 그러기 위해서는 항상 깨어있음과 알아차림이 있어야 한다. 마음을 고요하게 한다는 것은 균형을 유지한다는 의미인데, 중요한 것은 스스로 깨어있음이다. 무슨 일이든 깨어있음을 주시해야 한다. 마음을 명상의 주제로 가져오고, 주제에 대해 명상하고, 기쁨이 명상의 주제로 떠오르고 다음엔 행복이 따른다. 이러한 모두가 마음속에 있으며 고요 속에 세워진다. 이런 상태를 선정이라 한다. 마음이 하나에 집중된 상태이다. 이미 감각적 욕망, 미움, 불안, 의심, 나태함이 소멸된 상태이다. 여기까지 오는 과정에 여러 형태의 방해가 불쑥불쑥 일어나고 그때마다 방해를 받는다.

거기서 잘 이겨나고 초월해야 한다. 문제를 해결해 나가는 데 있어서는 선정보다 지혜가 더 유용하다고 한다. 지혜와 선정은 다른 것이다.

어떤 사람들은 통찰과 지혜는 있지만, 선정은 충분하지 않아, 앉아서 명상할 때도 마음이 그리 평화롭지가 않다. 그런 사람들은 생각이 너무 많고 이 생각 저생각을 쫓다가 결국 행복과 고통의 명상 속에서 진리를 깨닫는다. 서 있을 때나 앉아 있을 때나 걸을 때나 누워있을 때나 법의 깨달음을 얻을 수 있다. 또 어떤 사람은 지혜가 부족하고 선정이 강하다고 한다. 그들은 깊은 선정상태에 들 수 있지만 지혜가 부족하여 번뇌를 떨쳐내지 못한다. 자신은 그 상태를 깨닫지 못하므로 그들은 자신의 문제를 해결하기가 어렵다. 이들에게는 올바른 스승의 가르침이 필요하다.

수행의 두 가지 측면인 고요와 통찰은 함께 일어난다. 둘 중의 한 가지로만은 아무것도 할 수 없다. 명상 중에 떠오르는 다양한 요소들을 감시하는 것이 바로 알아차림이다.

알아차림은 수행을 통해 선정의 다른 요소들이 일어나도록 돕는다.

알아차림은 곧 생명이다. 알아차림은 곧 알아차리는 마음이다. 스스로 깨어 있음과 지혜의 원천이다.

알아차리는 힘은 책에서 얻기는 어렵다. 알아차리는 힘은 실지로 부딪히고 깨지고 후회도 하고 눈물도 흘리고 하는 아픔에서 스스로 일어설 수 있는 것이며, 그때에 조금씩 얻어지는 것이라고 본다.

선정에 들지 않았을 때도 알아차림은 항상 있어야 한다. 이 알아차림을 계속 개발해 나가라.참으로 소중한 것이다. 알아차림은 우리가 행하는 모든 행위를 감지하는 능력이다. 그로 인해 수치심을 일으키는 것들이 모두 사라지고 지혜가 떠오른다. 특별히 명상에 들지 않더라도 항상 부처님을 생각하고 살아가는 사람에게는 일반적인 보통의 생활을 해가는 중에서도, 아주 작은 일에서라도 문득 문득 알아차림이 일어난다. 우리가 물질과 세상 놀이에 마음을 빼앗겨 살다보면 자신에게 현명한 지혜의 능력이 있는지도 모른다. 그렇게 공연히 쓸데없이 바쁘기 때문에 진짜 보물이 자기 안에 있는지도 모르고 마음만 바쁘게 뛰어다니는 것이다. 마음이 장님이 되어 허영 속에서 날개도 없이 붕 떠서 고달픈 삶을 살고 있는 것이다.

〈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