마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 마음을 알면 우울이 보인다 ❷ 우울증 통제

▶ 한줄 요약
몸과 마음을 관찰하면 지혜가 생긴다.

우리는 감정을 통제할 수 없다



부처님이 발견한 것은 인과의 법칙입니다. 모든 것은 결과를 남긴다는 것입니다. 물질적인 것이든 정신적인 것이든, 일어난 모든 현상은 결과를 가져온다는 말입니다. 물질적인 것은 눈에 보이니 사람들이 그 결과를 알 수 있습니다. 예를 들어 근육이 생기려면 운동을 해야 한다는 걸 압니다. 그러나 정신적인 것은 눈에 보이지 않으니 정신적인 현상이 있을 때, 그 결과가 있다는 사실을 잘 모릅니다. 내가 어떤 생각을 하거나 마음을 먹으면 그것이 분명히 결과를 가져온다는 것을 모릅니다. 그러한 이치를 분명히 알게 되면 순간순간 마음을 다스리면서 살게 됩니다.

하루 종일 무엇을 하든지, 그때 우리에게는 마음이 있습니다. 그 마음이 유익한 것인지 해로운 것인지에 따라 그에 걸맞는 결과가 돌아오고, 그것이 우리에게 영향을 미칩니다. 틱낫한 스님은 우리가 하는 모든 일에는 우리의 사인이 들어있다고 말합니다. 나중에 스스로 그 일에 대해 책임을 져야 한다는 얘기입니다. 그리고 인과의 법칙은 '업설(業設)' 로도 불립니다.

불교에서는 느낌과 감정 역시 조건이 형성되면 생겨난다고 봅니다. 즉 모든 것이 인과의 법칙에 따라 일어나는 현상이라는 말입니다. 잘 관찰해 보면 그 사실을 알 수 있습니다. 보통 우리는 슬프거나 화가 날 때 스스로 그렇게 느꼈다고 생각하지만, 그것은 사실이 아닙니다. 슬픈 조건이 있기 때문에 슬픈 것입니다. 기쁨도 마찬가지입니다. 내가 기뻐했다고, 기쁜 감정을 의도적으로 느꼈다고 말하면 정확히 나의 느낌과 감정을 아는 게 아닙니다. 그런 조건이 마련되었기에 일어난 것입니다. 감정은 결과에 해당한다고 볼 수 있습니다.

유대인계 정신과 의사로 아우슈비츠 수용소에 3년간 갇혀 있었던 빅터 프랭클이 자신의 경험을 토대로 쓴 책 〈죽음의 수용소에서〉를 보면 감정이란 어떤 것인지 잘 알 수 있는 대목이 나옵니다. 그는 자신이 살아서 수용소 문을 나가면 얼마나 기쁠까하고 항상 생각했는데, 완전히 자유의 몸이 되어 수용소 밖으로 나오기 전 몇시간 동안 그곳 사람들과 자유롭게 수용소를 나갈 기회가 있었습니다. 그런데 그 때 기쁘지가 않은 겁니다. 의아하게 생각하던 중에 모두가 다시 막사에 모였을 때 한 사람이 은밀하게 다른 사람에게 묻는 것을 들었습니다. "이야기 해보게. 오늘 자네 기쁘던가?" 그러자 질문을 받은 그 사람이 거기 모인 사람들 역시 비슷한 감정에 젖어 있다는 사실을 몰랐는지 부끄러운 듯이 대답했습니다.

"정말이지, 기쁘지 않았다네!"

이 대화를 듣고 빅터 프랭클은 책에 이렇게 썼습니다. "우리는 문자 그대로 기쁨을 느낄 수 있는 능력을 상실하고 말았던 것이다. 아마도 천천히 기쁨을 맛볼 수 있는 기능을 다시 배워야만 하리라." 그의 말에서 감정은 우리가 느끼고 싶다고 해서 느낄 수 있는 것이 아니라, 그럴 수 있는 조건이 되어야만 느낄 수 있는 것이라는 사실을 알 수 있습니다.

부처님의 가르침은 인과의 법칙을 근간으로 하여 여러 가지가 있지만, 그 중 '무아(無我)' 가 가장 중요하다고 볼 수 있습니다. 무아라고 해서 내가 없는 것이 아닙니다. 우리에게는 몸과 마음이 있습니다. 다만 인과의 법칙에 따라 몸과 마음이 있는 것이고, 그 것이 인과의 법칙에 따라 작동될 뿐 우리 마음대로 되지 않습니다. 몸과 마음에서 우리가 통제할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 이것이 무아의 진정한 의미입니다.

부처님이 깨달음을 얻은 후 첫 제자인 5비구에게 두 번째로 설한 법문인 〈무아특징경〉에는 오온, 즉 몸과 마음이 내 것이 아니므로 고통이 따른다는 가르침이 나옵니다. 이 법문을 듣고서 5비구는 아라한이 됩니다. 만약 몸이 자아, 즉 내것이라면 우리는 몸을 마음대로 쓸 수 있어야 합니다. 예를 들어 키를 늘리고 머리카락 색을 바꾸고 외모를 바꿀 수 있어야 합니다. 그러나 우리는 그렇게 할 수 없습니다. 내 것이라고 생각하는 몸을 내 마음대로 할 수 없기 때문에 우리의 바람과 현실 사이에 간극이 생기고, 그 간극만큼 우리는 고통을 겪습니다.

이어서 부처님은 '느낌은 자아가 아니다. 그래서 고통이 따른다. 무아이기 때문에 고통이 따른다' 고 말합니다. 만약 느낌이 내 것이어서 마음대로 조절할 수 있다면, 우리는 항상 즐거운 느낌만을 가질 것입니다. 우울할 때 내 마음대로 기분 좋은 상태로 넘어 갈 수 있다면 아무도 정신과 의사를 찾아오지 않을 것입니다.

부처님은 인식에 대해서도 똑같이 말합니다. 만약 아는 사람을 만나면 우리는 그 사람을 알아볼 수 밖에 없습니다. 그 사람을 알아보는 게 괴로운 일이라서 못 알아봤으면 좋겠다고 생각해도, 그것은 불가능합니다. 의도에 대해서도 '의도는 내 것이 아니기 때문에 괴로움이 따른다. 내가 이래라 저래라 할 수 없다' 고 말합니다. 좋은 의도가 일어나려면 그럴 수 있는 조건이 되어야지 마음대로 그렇게 할 수 없습니다. 마음 역시 마찬가지입니다. 부처님은 '마음은 자아가 아니다 그래서 고통이 따른다' 고 말합니다. 마음도 조건에 따라 일어나는 일이지, 조건을 무시하고 뜻대로 어떤 마음이든지 낼 수는 없습니다.

정확히 보아야 보이는 답
부처님 사성제 안에 있어
사념처 수행에 선정 증득

부처님 가르침의 핵심은 사성제입니다. 사성제는 고성제, 집성제, 멸성제, 도성제입니다. 고성제는 인간이 어떤 상황 속에 있는지를 말합니다. 인간은 본질적으로 괴로움을 피하기 어려운 존재라는 것을 밝힌 것이 고성제입니다. 인간은 누구나 태어나고, 늙고, 병들고, 죽고, 사랑하는 사람과 헤어져야 하고, 싫은 사람과 만나야 하고, 원하는 것을 얻지 못하는 괴로움을 겪을 수 밖에 없습니다. 그것은 집착된 몸과 마음을 가지고 있기 때문이라는 것입니다.

집성제는 괴로움의 원인이 갈구하는 집착인 갈애라고 밝힌 것입니다. 갈애에는 세가지가 있습니다. 감각적 욕망에 대한 갈애, 존재에 대한 갈애, 비존재에 대한 갈애입니다. 비존재에 대한 갈애는 존재하고 싶지 않은 갈망을 말합니다.

멸성제는 갈애가 완전히 멸한 상태가 가능하다는 것입니다. 어떤 사람은 인간이 괴로움에서 근본적으로 벗어날 수 없다고 생각합니다. 하지만 부처님은 괴로움의 원인인 갈애를 완전히 없앨 수 있고, 그 결과 괴로움에서 완전히 벗어날 수 있다고 말합니다. 부처님과 제자들이 그러한 경지에 도달했습니다. 누구든지 올바르게 노력하면 괴로움 없이 살 수 있습니다.

도성제는 괴로움을 완전히 멸하는 방법입니다. 팔정도라고 부르는 여덟가지, 즉 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정을 실천하면 괴로움을 완전히 멸할 수 있다는 것입니다. 먼저 정견은 바로 보는 것입니다. 정사유는 바로 본 것을 바탕으로 이렇게 해야 되겠다고 마음먹는 것입니다. 정사유는 세속적인 것을 추구하지 않는 사유, 성냄이 없는 사유, 해치지 않는 사유를 말합니다. 정어는 바른 말, 정업은 바른 행위, 정명은 바른 생계 수단으로 살아가는 것을 말합니다. 정정진은 자신에게 있는 선법은 더 발전시키고 아직 있지 않은 선법은 일으키려고 노력하고, 이미 있는 악법은 없애고, 아직 있지 않은 악법은 일어나지 않도록 노력하는 것입니다. 정념은 몸과 느낌, 마음, 법을 알아차리는 것으로 사념처 수행을 말합니다. 정정은 마음이 하나로 집중된 상태인 선정을 성취하는 것으로 초선, 이선, 삼선, 사선의 사선정을 말합니다.

괴로움을 없애는 방법인 팔정도는 정견으로 시작됩니다. 그만큼 바로 보는 것이 중요하다는 뜻입니다. 보는 것에 따라 감정이나 태도, 행동이 일어나기 때문입니다. 그래서 정확하게 보는 게 필요합니다. 정확하게 보고 일어난 현상에 적절히 작용을 해야 원하는 결과가 나오지, 그와 동떨어진 행동을 해서는 기대한 결과가 나오지 않습니다. 예를 들어 나이가 들면 혈압이 높아집니다. 혈압이 높으면 내과를 갑니다. 내과를 가면 혈압약을 권하는데, 혈압이 높을 때 혈압약을 먹으면 혈압이 떨어집니다. 제 생각에 혈압이 오르는 것은 대개 네가지 이유 때문인데, 첫째가 심리적인 영향입니다. 둘째는 체중, 세 번째는 운동, 네 번째는 음식입니다. 혈압이 높을 때 이런 것들을 변화시키지 않고 약을 쓰면 당장은 혈압이 떨어질지 몰라도 혈압을 높인 원인이 그대로 남아 또 다른 문제를 일으킵니다. 당뇨가 생기거나 콩팥에 문제가 생길 수도 있는 것입니다. 따라서 가장 중요한 것은 혈압을 높인 요인을 찾아내 그것을 해결해서 혈압을 떨어뜨리는 것입니다. 먼저 원인에 대해 조치를 취하고 그래도 혈압이 안 떨어지면 그때 약을 먹으면 됩니다. 그러면 혈압도 떨어지고 다른 문제도 발생하지 않습니다. 이렇듯 우리에게 작용하는 것을 정확히 아는 것이 굉장히 중요합니다.

어떤 사람이 어떤 감정을 가졌다면, 그것을 가질 만한 원인을 갖고 있기 때문입니다. 어떤 환자가 제게 허무감에서 벗어나고 싶다고 말했습니다. 불교정신치료를 하는 입장에서 볼 때, 허무감이 생기는 이유는 그것이 올 만한 무언가를 그 사람이 가졌기 때문입니다. 그래서 환자에게 물었더니 그는 "인생 별거 없고 이러다 죽는다"라고 했습니다. 이런 경우 허무감에서 벗어나려면 보는 것이 달라져야 합니다. 보는 것이 달라지지 않으면 변화가 오지 않습니다.

이런 측면에서 볼 때, 불교는 뭐든지 정확히 보고 난 뒤에 자신에게 최선의 선택을 하라는 가르침입니다. 부처님 역시 정확히 보고 자신에게 제일 좋은 것을 택한 것입니다. 그것이 보편적인 진리에 입각했기 때문에 우리에게도 마찬가지로 적용됩니다. 간혹 불자 중에 자신에게 해로운 일을 하는 사람이 있는데 이것은 제대로 불교를 이해하고 실천하는 게 아닙니다. 진정한 불자라면 언제나 자신에게 이득이 되는 일을 할 수 있어야 합니다.

나아가 바로 보는 것을 바탕으로 바른 의도인 정사유가 일어납니다. 그리고 바른 의도를 가지면 바른 말과 바른 행동, 그리고 바른 수단으로 생계를 꾸려 나가게 됩니다. 모든 것의 바탕에 정견이 있으니 항상 바른 노력을 통해 자신에게 도움이 되도록 매 순간을 살아가게 되는 것입니다. 또한 그러한 바른 노력을 위해서 자신의 몸과 마음을 있는 그대로 관찰하는 사념처 수행을 하고, 마지막으로 선정을 성취합니다. 이렇게 팔정도를 실천함으로써 몸과 마음을 가진 존재가 가질 수 밖에 없는 괴로움을 완전히 없앨 수 있습니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉

영혼의 세계 빙의

◉ 영가천도는 이렇게 해야 한다! ◉

■ 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
■ 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
■ 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
■ 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
■ 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
■ 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다. (환자의 입으로 말한다.)
■ 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
■ 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
■ 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
■ **영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.**
■ '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
■ 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분, 병원 등을 수 군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.

❖ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ❖ ❖ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ❖

풍수에 관한 모든 것 상담 가능 천광수련원 TEL 043) 905-8275 (충북 보은군 내북면 봉황리 223번지)