전법 일기

삶과 죽음의 경계에서 알아차림으로 다시 선 자리

7월 1일, 6개월마다 병원에 가는 날이 다가오면 내 마음은 자연스레 몇 해 전 그날로 향한다. 2020년 12월, 한 해의 끝자락이었다. 갑작스러운 뇌경색. 학업 때문에 혼자 자취 중이던 당시, 경주 함월사 주지 스님께서 "법당 부전 스님이 자리를 비우니 며칠 소임을 맡아줄 수 있겠냐"고 물으셨다. 마다할 이유가 없었고, 절에 들어간 지 이틀째 되는 날 일이 벌어졌다.

새벽 2시 45분쯤, 예불 준비를 위해 방의 불을 켰는데 갑자기 내 몸이 무너져 내렸다. 바닥에 쓰러진 채 움직일 수도 없고 소리도 낼 수 없는 상태, 그야말로 혼수상태였다. 그런데 이상하게도 그날따라 스님께서 일찍 일어나셨다고 했다. 이유는 꿈이었다. 스님은 꿈에서 나를 보았고 3시 도량석이 울리지 않자, 곧장 내 방으로 오셨다. 덕분에 신속히 응급실로 이송될 수 있었다.

누군가는 이를 '기적'이라 말할지 모르지만 나는 '연기(緣起)'의 실현으로 받아들이게 되었다. 수많은 조건이 맞물려 하나의 결과로 이어졌던 그 순간은 불교에서 말하는 인연생기(因緣生起)의 진리를 실감케 했다.

병원에서 눈을 떴을 때, 의사는 내게 왼손과 왼다리를 들어보라고 했다. 그때에도 나는 몸에 이상이 생겼다는 사실을 인식하지 못했다. 내 상태를 있는 그대로 보지 못했던 것, 그것이 곧 고통의 시작이자 원인이었다. 불교에서 말하는 무명(無明), 곧 '알지 못함'이 내 안에서 작동하고 있었다.

그 뒤 의료진의 처치, 스님의 기도, 가족과 지인들의 따뜻한 손길, 그리고 내 노력이 더해져 조금씩 회복되었지만, 예전 같을 수는 없었다. 결국 뇌에 후유증은 남았지만, 의사의 말은 위안이자 희망이 되었다. "손상된 뇌세포는 되살릴 수 없지만, 새로운 신경 회로를 개발할 수 있습니다." 그 말이 마치 '새로운 업(業), 선(善)업을 지어 가라'라는 불교의 메시지처럼 다가왔다.

퇴원 후 잃어버린 기억들과 함께 살아간다는 것은 쉬운 일이 아니었다. 마음엔 상처가 남았고, 사람들 속에서도 어려움이 많았다. 일상으로 돌아가는 데는 눈물겨운 노력이 필요했다. 그러나 믿음 하나는 꺼지지 않았다. 부처님과 기도의 공덕에 대한 믿음, 그리고 부처님 가르침에 대한 신뢰였다.

돌이켜 보면, 그때까지 '진리'라고 믿었던 많은 것이 사실은 고정된 생각과 집착, 견해에 불과했다. 삶은 언제나 변하고 그 변화는 예고 없이 찾아온다. 내가 겪은 고통도, 그 속에서 만난 사람들과 조건도, 모두 인연 따라 모인 결과였다. 비로소 아무것도 내 뜻대로 붙잡아 둘 수 없고, 끊임없이 변한다는 사실을 인정하는 순간 내 마음은 놓이기 시작했다. 어쩌면 집착에서 조금씩 물러나고, 변화에 저항하지 않았기에 지금 이 자리에 머물 수 있게 된 것 같다.

나는 부처님께서 말씀하신 '사띠(Sati)', 깨어 있는 알아차림의 삶으로 바로 이 순간을 있는 그대로 바라보며 살아가고자 한다. 그것이 내가 고통 속에서 배운 가장 깊은 가르침이자, 앞으로도 지속하고자 하는 수행의 자세다.



현도 스님
한국불교상담학회 특임이사



공일 스님의 바이오테크놀로지, 불교로 읽다 ⑰ 사위설

삶 변형 위한 진정한 테크놀로지

근대 우리 불교를 부흥시킨 경허 선사의 삶은 감동적이다. 그는 참선곡(參禪曲)에서 '돌장승이 아이 낳는 그때'에 가르침을 주겠다며 참된 선 수행의 경지로 우리를 초대한다. '홀연히 생각하니 도시 몽중'이라는 첫 구절은 우리네 삶이 여전히 미몽에 갇혀 있음을 일깨우고 있다. 깨닫기 전까지는 여전히 업식으로 가려진 무명의 삶! 이는 꿈속 같은 삶이라는 지적이다. 이는 의식에는 여러 층위가 있다는 것을 암시한다.

장자의 호접지몽(胡蝶之夢)과 비교되는 이러한 인식의 바탕에는 인도식 사유방식이 도사리고 있다. 〈만두캬 우파니샤드〉에 의하면, 참된 자아는 의식의 세 가지 상태 너머에 있는 상태로 제 4위(turīya)에 해당한다. 이 상태는 현상세계의 적멸, 적정, 상서로움 등으로 표현된다. 반야지혜의 공성을 갈파한 〈중론〉의 귀경게에 나오는 개념인 적정(śanti)과 상서로움(śiva), 적멸 등의 표현이 고스란히 나타나고 있다.

이처럼 불교의 깨달음은 〈우파니샤드〉에서 말하는 최고의 의식 상태와 대비가 된다. 일반적인 의식 상태는 어떻게 설명되는가? 의식의 사위설(四位說)에서 투리야 이전 단계는 각성위(覺醒位), 몽면위(夢眠位), 숙면위(熟眠位)로 구분한다. 오장설이 오온설과 비교되었듯 네 가지 의식 상태인 사위설은 불교의 네 단계의 선정을 설명한 사선정설과 대비된다. 이를 활용해 의식의 단계를 검토하면 일상에서 자신의 상황을 돌이켜 보게 하는 매력이 있다.

사위설, 불교의 사선정설과 대비
우파니샤드 차제적 설명 전개
참선곡은 돈오로 직입하는 방식

각성위에서는 색법인 신체적 조건에 따르는 거친 경험을 하게 된다. 이 상태는 공통적 속성으로 보편적이기에 보편위(普遍位)라고도 한다. 꿈꾸는 상태인 몽면위는 미세한 경험을 가능하게 한다. 즉 신체적 감관 활동이 멈추고 마음이 자신의 빛으로 작용하는 단계이기에 광명위(光明位)라 한다. 숙면의 상태를 지칭하는 숙면위는 꿈조차 사라진 수면 상태이다. 이때 자아는 경험에 종속되지 않는 초월적 속성을 지닌다. 인식 주체와 대상의 경계가 소멸된 순수 의식의 상태이기에 지혜위(智惠位)로 지칭된다.

〈우파니샤드〉의 설명 방식은 다분히 차제(次第)로써 한 단계씩 올라가는 방식이다. 그러나 참선곡은 한반도의 선적 가치를 보여 주며, 돈오로 직입하는 방식으로 제시했다. 망령된 몸은 풀끝의 이슬처럼 허망하고, 바람 속의 등불처럼 위태롭다. 이는 선 수행의 경문일침과도 같다. 이제 선정의 단계에서 알려진 것처럼 심과사, 희와 열(尋伺喜悅)을 넘어서 불조의 혜명(慧明)에 도달하고자 원력을 세우며 스스로를 일깨울 시간이다.

일상의 염불에서도 그렇다. 염불은 삼매라는 의식 상태로 들어가는 수단이다. 염불공덕의 결과는 일체불현전삼매(一切佛現前三昧)로 의역되는 반주삼매(般舟三昧)에 머물게 한다. 대승보살의 염불수행은 반주삼매에 머물며 붓다의 공덕력(功德力), 위신력(威信力), 삼매력(三昧力)의 세 가지 힘에 의해서 부처님 앞에 머무는 것이기 때문이다. 즉 현전삼매의 실상에 도달하도록 의식의 집중을 유도하는 지침이다. 불교수행 방법은 현실을 넘어서는 기법으로 충실하다. 그러므로 삶의 변형을 위한 진정한 테크놀로지이기도 하다.

〈봉은사 포교국장〉

기자칼럼

미얀마, 아픔은 끝나지 않았다

우리는 쉽게 잊는다. 어쩌면 잊는 일이 인간에게는 당연한 방어기제일지도 모른다. 그러나 그 망각의 결과는 고스란히 누군가의 삶 위에 재난처럼 덮인다.

올해 3월 28일, 미얀마에서 발생한 지진이 그렇다. 미얀마 중부를 강타한 규모 7.7의 강진으로 3800여 명이 목숨을 잃었고 5000명 넘게 다쳤다. 건물과 도로가 무너졌고, 불교 사원 등 문화유산도 크게 손상됐다. 국제기구와 NGO들이 구조 인력을 파견하고 긴급 지원을 이어갔지만, 3개월이 지난 지금도 지진의 흔적은 여전히 현재진행형이다.

6월 18일, 로터스월드와 함께 미얀마 네피도의 지진 피해 마을 2곳을 찾았다. 그곳에서 지진 이후 힘겨운 시간을 버텨 내고 있는 사람들을 만났다. 갈라진 대지 위에 서 있는 그들의 삶은 생각보다 위태로웠다. 평생을 바쳐 일궈온 삶의 터전은 한순간에 무너졌고, 그 자리를 대신한 것은 나무와 철판으로 얼기설기 세운 임시 주거지였다.

현재 지역 주민들로 구성된 현지 봉사단체의 도움으로 잔해는 일부 치워졌지만, 새롭게 안전한 보금자리를 짓기에는 재정적 부담이 너무 커 엄두도 못 내는 실정이다.

'불교국가' 미얀마의 시련은 이번이 처음이 아니다. 코로나19 시기엔 지역 간 이동이 전면 봉쇄되면서 스님들의 탁발이 중단됐다. 이로 인해 스님은 물론 사원학교에서 생활하던 아이들과 주민들도 매번 끼니 걱정을 해야 했다. 설상가상, 2023년 말에는 59년 만의 기록적인 폭우로 도시 곳곳이 물에 잠겼다. 고속도로와 철도 구간, 주택이 침수되며 1만 8000명 넘는 이재민이 발생하기도 했다.

수해와 전염병, 경제난과 지진 피해까지. 미얀마는 지금 겹겹의 위기 속에 놓였다. 그럼에도 언론 보도가 줄고, 기억이 희미해져 가면서 그들의 고통은 우리의 관심에서 빠르게 멀어졌다.

그러나 불교는 가르친다. 고통 앞에 침묵하지 말라고. 괴로움을 함께 나누는 마음이 자비라고. 미얀마의 아픔은 끝나지 않았다. 그들의 무너진 삶이 다시 일어설 수 있도록 우리는 오래 기억하고 함께해야 한다.



김내영 편집국 기자

현밀 스님의 뭉밀이 佛스타툰



한국불교 대표방송 BTN



문광스님 한국학 에세이 본 매주 (화) 07:30 재 매주 (화) 19:30 / (토) 12:00
광우스님의 소나무 소중한·나·무한행복 본 매주 (목)07:30 재 매주 (목) 19:30 / (일) 19:00
법장스님의 Together 두계단戒 본 매주 (금)07:30 재 매주 (금) 16:00 / (일) 23:15
자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2 본 매주 (금) 08:30 재 매주 (금) 19:30 / (토) 15:00

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