유영일의 '참나' 찾는 **행복한 책읽기** ⑰ 잭 콘필드의 '마음의 숲을 거닐다'

▶ **한줄 요약**
이 책은 마음챙김을 통해 몸과 마음과 정신을 깨어 있게 하여 우리를 주변 세계와 융합시켜 주는 체계적인 수련 기법들을 저자의 개인적인 체험을 토대로 재구성한 것이다.



"眞我 발견 없이 수행 완결 없어"



잭 콘필드(Jack Kornfield)는…
오늘의 자구촌을 이끌어 나가는 영성 지도자. 태국, 미얀마, 인도에서 승려로 수행하였으며, 1974년부터 세계 곳곳에서 명상수행을 지도해 왔다. 임상심리학 박사이기도 한 그는 미국에 테라와다 불교를 소개한 1세대로 꼽힌다. 통찰명상수행원(Insight Meditation Society)과 스피릿록(Spirit Rock) 명상센터 등 지금은 미국 내 최대 불교 수행 그룹이 된 곳들의 설립자이기도 하다. 저서로는 〈마음이 아플 땐 불교심리학〉, 〈처음 만나는 명상 레슨〉, 〈어려울 때 힘이 되는 8가지 명상〉, 〈깨달음 이후 빨랫감〉, 〈아잔 차 스님의 오두막〉 등이 있다.



'마음챙김'으로 몸과정신을 깨워
주변세계와 융합하는 방법 소개

수행이 삶 속에 녹아들려면

세계 최고의 명문대학들 중 하나인 다트머스 대학을 졸업한 잭 콘필드는 주위의 기대와 예상을 보기좋게 깨뜨리고 뜻밖의 길을 선택한다. 멀리 태국으로 날아가 머리를 깎고 수행자의 길을 걷기로 한 것. 사춘기 시절에 읽은 롭상 람파의 〈제3의 눈〉에 나오는 것처럼 공중부양 같은 초능력까지는 기대하지 않았지만, 명상을 통해서 기묘한 황홀경이나 행복감 등 특이 체험 정도는 할 수 있으리라고 믿었다. 하지만 수행은 지극히 단순한 생활의 연속이었다. 가사 하나 걸치고 발우만 지닌 채 매일 10km 가까이 걸으며 음식을 구해 한 끼 식사를 해결했고, 여러 해 동안 전통적인 명상 수행을 했다. 밤새 숲속에 앉아 화장터에서 시신들이 불타는 장면을 지켜보기도 했다. 1년간은 방안에서 침묵수행을 하며 하루 스무 시간씩 좌선이나 행선에 몰두하기도 했다. 이 사원 저 사원을 오가며 탁월한 가르침을 받았고, 배움을 준 스님들께 무한히 감사하는 마음을 지니게 되었다.

5년 만에 승려의 신분이 되어 미국으로 돌아온 그는 가사를 걸치고 뉴욕 시내로 나갔다가 자신을 대하는 사람들의 낯선 시선에 너무나 당황한다. 스님을 '사람이 아닌' 별종으로 취급하는 사람들의 시선도 문제였지만, 그 스스로 수행과 삶이 너무나 유리되어 있다는 것을 절감하기 시작한 것이다. 세상 사람들과 직간접적으로 마찰을 일으키며 살아가는 나날 속에서 수행의 성과는 순식간에 산산조각이 나버렸다. 그는 승복을 벗고 대학원에 들어갔고, 택시기사로 일하는 한편, 밤에는 정신병원에 나가서 봉사활동을 했다. 하지만 날이 갈수록 명상수행이 현실의 인간관계에는 거의 도움을 주지 못한다는 것을 실감하였다. 결혼을 했지만, 금방 관계의 갈등에 빠져 허우적거렸다. 그는 불교 수행을 하기 전과 다름없이 비난과 두려움, 수용과 거부를 거듭하면서 괴로워하고 있었다. 수천 명의 수행자들과 함께할 때에는 자애명상을 마음껏 실행할 수 있었지만, 세속에서는 친밀한 관계에 있는 한 사람 때문에 혹독한 괴로움에 시달렸다. 명상에 매달리면서 고통스런 감정을 억누르려고 했지만, 쉽지 않았다.

그는 실제 삶 속에서 수행이 녹아들어가는 법을 생각하고 실천하기 시작한다. 그는 영적인 삶을 살려 한다면 '모든 행동에 영성이 스며들어 있어야 한다' 고 생각했다. '서 있을 때나 걸을 때나 숨 쉴 때나 한 입 한 입 음식을 먹을 때에도 모든 행동에 영성생활이 녹어 있어야' 하지 않을까? 차크라를 따라 위로 위로 올라갔던 그의 수행은 이제는 '차크라를 따라 아래로 내려가면서 더욱 깊이 있고 인간적인 성격을 띠어갔다.'

어떻게 해야 수행은 현대인의 일상생활 속에서 스며들어서 통합될 수 있을까? 이 책은 마음챙김을 통해 몸과 마음과 정신을 깨어 있게 하여 우리를 주변 세계와 융합시켜 주는 체계적인 수련 기법들을 저자의 개인적인 체험을 토대로 재구성한 것이다.

자아 해체의 과정에서 심오한 공(空)의 깨달음으로

우리는 누구나 '나' 라는 것이 별개의 개체로 존재한다는 생각을 키워 가면서 그 개체를 더욱 가치 있는 것으로 만들기 위해 많은 시간을 투자한다. 하지만 붓다의 가르침에 따르면, 이런 개별적인 '작은 자아' 에 대한 믿음은 근본적으로 망상이며 그 착각이 고통을 일으키고 우리를 생의 자유와 신비에서 멀어지게 한다. 세상은 '인과적 일어남과 사라짐' 속에서 소란스럽게 진행되지만, '나는 이 몸이 아니고, 그래서 태어난 적도 없고 당연히 죽지도 않을 것이요, 아무것도 아니면서 동시에 모든 것' 임을 깨달은 자는 고요한 평정 속에서 그동안 내내 자신을 얽어냈던 쇠사슬에서 풀려나는 자유를 만끽하게 된다. 내가 없으면 문제도 없기 때문이다.

그러나 과연 그것이 전부인가? 실체라고 생각했던 모든 것의 본질이 텅 비어 있다는 것을 현대 물리학과 불교가 손잡고 강변한들, '공(空)' 을 터득한 데서 오는 이 생의 덧없음과 무의미함은 어찌할 것인가? 잭 콘필드는 '자아관념의 해체나 생의 무아적 본질을 경험하는 일은 영성생활에서 동전의 한쪽 면에 해당할 뿐' 이라고 말한다. 무아를 발견하는 것과 더불어 진아(眞我) 또한 발견하지 않으면 수행은 완결될 수 없다.

덧없이 사라지고 마는 것이 우리의 참본성이 아니라면, 우리의 진아는 무엇에 비유할 수 있을까? "옛날 중국의 천자가 고명한 고승을 불러 자아의 본성을 눈앞에 보여줄 수 있는지 물었다. 그러자 고승은 16면으로 된 방을 하나 만들어달라고 했다. 각 면은 물론 바닥에서 천장까지 거울들을 정확히 마주보도록 붙이게 했다. 소승은 방 한가운데에 촛불 하나를 켰다. 천자가 그 방에 들어서자 촛불이 수천 개로 보이고 거울에 비친 각각의 모습은 아득히 먼 곳으로 뻗어 나갔다. 그러자 고승은 촛불 자리에 작은 수정을 갖다놓았다. 이번에는 천자의 눈앞에 작은 수정의 형체들이 사방팔방에 가득 들어찼다. 고승이 가만히 수정을 가리켰다. 천자가 들여다보니 한가운데에 놓인 수정의 작은 표면들에 방을 가득 메운 수천 개의 수정이 반사되어 나타났다. 고승은 그런 식으로 가장 미세한 조각에 온 우주가 담겨 있음을 보여주었던 것이다."

무아를 넘어 진아로

무아를 넘어 진아를 깨닫는다는 것은, 아주 작은 수정 안에 온 우주가 투영되듯 개체를 살면서도 개체의 생존과 번영에 매달리지 않고 '온 우주가 곧 나' 라는 탁 트인 시야 속에서 살아가는 것이다. 월트 휘트먼이 "나는 믿네, 풀잎 하나가 저 별들의 운행에 버금가는 오묘한 신비임을. …그리고 쥐 한 마리가 수천억 무신론자를 쓰러뜨리고도 남을 거대한 기적임을."이라고 노래했듯이, 깨달은 자는 '작은 나' 에 함몰되지 않고 거대한 신비의 나라를 호흡하면서 살아가게 된다. "꾸밈이나 거짓 없이 자기 자신이 될 때, 우리는 우주 속에 평온히 내려앉는다. 이런 평범함 속에는 높음도 낮음도, 붙잡을 것도 갈망할 것도 없다. 그저 세상의 기쁨과 고통에 대한 깨달음과 열린 사랑이 있을 뿐이다. …도의 강물은 바위들 사이를 요리저리 지나고 조금씩 바위를 깎아내며 흐른다. 그리고 점점 더 낮은 데로 내려가 결국에는 바다로 돌아간다. 이런 평범함이 우리에게 평안을 가져온다."

잰 콘필드는 헤르만 헤세의 소설 〈싯다르타〉에서 주인공 싯다르타가 강물을 바라보면서 크게 각성하는 장면을 소환한다.

"이제 싯다르타는 골똘히 들으며, 깊숙이 몰입하여, 지극히 빈 상태로 모든 것을 받아들였다. 그는 이제 자신이 경청하는 기술을 철저히 터득했음을 느꼈다. 전에도 자주 이 모든 소리들, 강물 속에서 아우성치는 수많은 목소리들을 들었지만, 오늘 이 소리는 상당히 달랐다. …무수한 말소리들, 수많은 안간힘들, 온갖 넋두리들, 애절한 슬픔들, 짜릿한 쾌락들, 그 모든 것들이 한데 어우러져 사건들의 강물을 이루고 생의 음악이 되었다. 싯다르타가 이 강물의 소리, 수만 가지 목소리의 노래에 깊숙이 빠져들었을 때, 그저 슬픔이나 웃음소리에만 몰두하지 않았을 때, 자기 영혼을 어느 한 목소리에만 얽어매고 그 속에 말려들지 않았을 때, 그리고 그 모든 것, 전체, 통일체의 소리를 들었을 때, 그 수천 가지 목소리의 위대한 노래는 하나의 말로 변했다. 절대성!"

이 위대한 노래를 듣게 되었을 때, 우리는 더 이상 하찮은 가능성들에 나 자신을 팔아버리지 않을 수 있게 된다. 이런 물건, 저런 기계가 행복을 가져다준다고 외쳐대는 물질주의와 소유 만능의 신화가 판치는 세상에서, 극심한 고립을 자초하는 경쟁과 개인주의의 '창살 없는 감옥' 안에서, 허무하기 그지없는 성공과 성취의 신화, 그 허구성을 절감하고, 거기에서 빠져나오려고 애쓸수록 우리는 더욱 더 덫에 갇혀버리게 된다. 하지만 탈출의 길은 결코 어디 먼 데 있는 것이 아니다. 가까이, 지극히 가까이에 있다. "깨달음은 새로 발견되는 무엇이 아니다. 항상 있어왔던 것이다. 바로 지금 여기에서 자기 안의 그 목소리를 들어보라. 그대의 몸과 마음이 맑아지고 만물의 통일성을 깨치게 될 것이다. 이런 가르침은 너무 단순해서 설마 그럴까 하고 의심하게 되기 싶다. 만일 자신이 놓인 그곳에서 진리를 찾을 수 없다면, 대체 어디서 발견할 수 있겠는가?"

죽음-재탄생의 명상

〈티벳 사자의 서〉는 망자의 영을 도와 다음 생으로 옮겨가도록 안내하는 책이지만, 이는 죽어가는 사람들에게뿐만 아니라 하루, 한 순간, 한 호흡을 살아가는 우리에게도 한결같은 깨우침을 안겨준다. 참된 우리의 본성 안을 상기시켜 늘 중심을 지키게 해주는 '명상의 말' 이기 때문이다.

"투명한 빛을 떠올리리라. 우주의 삼라만상이 거기서 탄생했다가 그리로 되돌아가는 맑고 순수한 빛을 생각하라. 그것은 당신 정신의 원래 본성, 감추어진 우주의 근원적 상태이다. 그 투명한 빛 속으로 들어가라. 마음 놓고 빨려들라. 그것이 당신의 참 본성이고 진정한 고향이다. 당신이 경험하는 광경들은 당신 의식 속에 존재한다. 그것들이 그려내는 모습들은 당신이 지닌 과거의 집착, 욕망, 두려움 그리고 과거의 업(業)에서 생겨난 것들이다. 그 광경들은 당신의 의식 밖에서는 아무런 실체가 없다. 그것들이 아무리 무시무시하게 보일지라도 당신을 해칠 수 없다. 그것들이 당신의 의식을 통과하도록 놔주라. 그들은 모두 금방 지나갈 것이다. 그것들에 휩쓸릴 필요도 없고, 그 황홀한 광경에 홀릴 것도 없고, 으스스한 장면에 움찔할 것도 없고, 그 어느 것에도 집착할 필요가 없다. 그냥 지나가게 놔두라. 만일 당신이 그것들에 휘말리면, 오랫동안 혼돈 속에 방황할 것이다. 근본적으로 그것들은 아무런 실체가 없다. … 이 가르침들을 기억하고, 찬란한 광명, 자신의 본성에서 뿜어나오는 순수하고 찬연한 빛을 떠올리라. 그것은 영원하다. 자신이 경험하는 광경들을 들여다보고 그것들이 이 우주의 삼라만상과 똑같은 맑고 순수한 빛으로 이루어졌음을 느끼라. 그것을 깨달을 때 당신은 자유를 얻을 것이다. 그 순수한 빛은 언제든 당신 옆에 있다."

〈작가〉

청동불상 조성업체
대원불교미술원
대원불교미술원은 수십년 동안 전국 사찰에
불상을 조성해왔습니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는
청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성(제작)하여
저렴하고 합리적인 가격에 조성하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로
어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.

감사합니다. 원장 임영달 올림.

경기도 포천시 내촌면 진목리 915-17
전화 031)532-3722, 533-3722 | H·P 010-7171-2636

정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다

