마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈7〉 미친 세상에서 평온하게 살기 〈끝〉

명상 이후 필요한 우리의 자세



마지막 요점에 미친 세상에서 평온하게 살기라는 이름을 붙인 이유는, 이 마지막 지침들이 입을 모아 말하는 주제가 바로 그것이기 때문이다. 우리 자신과 이 세상의 광기를 염두에 두고 그것과 더불어 품위 있고 평온하게 사는 법 말이다.

지혜롭고 실용적인 우리의 옛 선사들은, 우리를 우쭐하게 해주는 것을 그 어디에서도 찾을 수 없음을 지적했다. 자기과시가 도덕적 잘못이라는 말이 아니다. 그보다는 개념적 잘못에 가깝다. 결국에 가선 자신에 대한 억압과 타인데 대한 비하에 이르며, 둘 다 자기 자신의 크나큰 불행으로 이어진다. 바로 그렇기 때문에 선불교에서는, 모든 명명이 그 자체로도 우습지만 우리가 이를 너무 진지하게 받아들이기 때문에 더더욱 비극적으로 우스워짐을 일깨워 주는 '위대한 농담' 들을 줄기차게 들려주는 것이다.

선불교에서 명상이나 명상 이후나 자비나 자비 없음에 대한 논의가 별로 없는 것은 이 때문이다. 그저 매일의 일상적 수행만이 있을 뿐이다. 종이 울리면 "아, 참선할 시간이군"하고, 다시 종이 울리면 "자리 걷고 일어나라. 참선은 끝났다. 잊어라"하는 것이다. 이것이 선 수행의 정신이다. 그 무엇에도 집착하지 마라. 그러므로 우리에게는 이 경구들이 필요하다. 이제 이 경구들이 벌거벗었음을 명심하면서, 명상 이후를 위한 마지막 21개의 경구들에 대해 생각해보기로 하자.

'하나의 뜻을 지켜라'

수행을 시작했을 때의 뜻, 우리가 지켜 온 뜻이다. 자신에게 고착되지 마라. 타인들을 생각하라. 타인들에는 나 자신도 포함되며, 나 자신에는 타인들도 포함된다. 모든 행동이 이런 마음가짐으로, 타인을 염려하는 마음으로 이루어져야 한다.

'하나의 뜻으로 모든 잘못을 바로잡아라'

우리가 그렇게 너그럽거나 친절하거나 마음 넓지 못함을, 우리의 행동이 마음으로부터 남을 위해 헌신적이지 못함을, 우리가 애초의 선의를 완전히 잃고 마치 반쯤 잠든 것처럼 편협하고 거칠고 자포자기한 상태가 되었음을 어쩔 수 없이 깨달았을 때, 이를 깨달은 그 순간 그 자리에서 크게 숨 한번 쉬라는 뜻이다.

'처음에 시작하고 끝에서 마무리하라'

하루를 시작하고 마감할 때 나의 능력이 타인을 이롭게 하는 데 헌신하고, 바쳐졌기를 되새기며 명상 수행을 이어가라는 뜻이다. 이 경구를 수행하기 위한 규율을 익힌다면, 오직 이것 하나만 할 수 있다 해도 확실히 우리 삶에 큰 영향을 끼칠 것이다.

'양 방향으로 참을성을 지녀라'

'양 방향으로' 는 상황이 힘들 때는 물론이고 힘들지 않을 때도 참을성을 수행해야 함을 일깨워 주는 구절이다. 상황이 나쁠 때는 인내하라. 그러면 상황이 바뀔 것이다. 상황이 좋을 때는 자기만족 속에 안주하지 마라.

'네 전부를 걸고 지켜라'

어떤 대가를 치르고라도 종교적 서약을 준수하는 일, 말하자면 불교나 자신이 믿는 다른 종교의 서원을 지키는 일과 관련이 있다. 우리의 목표에 비추어 볼 때, '지키다' 라는 말을 단순히 주의를 기울이라는 좀 더 넓은 의미로 생각할 수도 있다.

'세 가지 어려운 것을 훈련하라'

선의에도 불구하고 거듭거듭 되돌아오는 온갖 내재적 습관, 방해만 될 뿐이지만 우리가 어쩌지 못하는 태도, 사고, 행동들에 대처하는 데 매진하게 해주는 경구다. 첫째로 습관적 충동이 일어날 때 이를 알아채고, 둘째로 그것을 깨달은 뒤엔 내려놓으며, 셋째로는 이 두 가지 지침을 계속 준수하여 궁극적으로 이 충동이 다시 일어나지 못하게끔 하는 것이다.

'세 가지 주된 요인을 구하라'

첫 번째는 '좋은 스승을 찾아라' 다. 혼자서는 아무도 마음 훈련을 할 수 없다. 두 번째는 마음 길들임의 중요성을 깨달으라는 것이다. 마음 훈련이 선택이 아님을 깨닫는 것, 이것이 중요하다. 세 번째는 '필요한 것이 모두 네게 있음을 깨달으라' 다.

행동이 타인 염려로 이어지고
자기만족 안주하지 않는 정진
진심으로 끝없이 마음 훈련해
구분 없는 일상으로 나아가야

'세 가지 주된 요인을 잊지 마라'

앞에서 말한 이 세 가지 주된 요인을 잊지 마라.

'이 세 가지가 분리되지 않게 하라'

세 가지 주된 요인은 서로 분리될 수 없다. 스승과 공동체는 내게 훈련하려는 의지를 불어넣고, 훈련하려는 나의 의지는 그들이 내 곁에 머물게 해준다. 필요한 것이 내게 있음을 알면, 내 삶을 보호하고 확장하여 타인에게 혜택을 주기 위해 계속 훈련하길 원한다.

'진심으로, 마음을 열고, 끊임없이 훈련하라'

네 온 정신을, 온 기쁨과 온 슬픔과 온 열정을 다하고 아무것도 남겨 놓지 말라는 뜻이다. 마음을 열고 훈련하라는 아무것도 숨기거나 편애하지 말라는 뜻이다.

'네 화를 가까이 두어라'

화가 났을 때 우리는 보통, 내가 도리를 벗어났고 내 훈련이 허물어졌으며 내 상태가 완전히 엉망이 되었다고 확신한다. 그러나 이 경구는 화야말로 명상의 가장 크고 중요한 대상이라고 말하고 있다. 우리는 화에 걸려들었다고 여기고 낙담하기는커녕 오히려 이를 축하해야 한다.

'상황에 흔들리지 마라'

나는 이 경구에 완전히 동의하진 않는다. 바람에 흔들리는 유연한 대나무처럼 상황에 흔들리는 것은 좋다고 본다. 흔들리되 견고한 뿌리를 유지하라. 굳건하면서 유연하라. 아마 이것이 더 나은 경구일 것이다.

'이번에는 제대로 하라!'

이번은 유일한 기회다. 오로지 이번만 있고 다른 때는 없다. 다만 이번은 평생 동안 지속된다. 과거나 미래에 대해 걱정할 필요 없다. 그냥 이번에 제대로 하라!

'착각하지 마라'

타인들의 말이나 행동을 오해하지 마라. 너 자신의 생각과 행동을 착각하지 마라. 이 경구가 존재하는 이유는 우습게도 바로 경구가 하지 말라는 일을 우리가 항상 하기 때문이다.

'동요하지 마라'

삶은 빠르게 흘러가고, 거시적으로 볼 때 당황할 일은 전혀 없으며, 언제 어디서든 안정되고 선한 마음을 유지하는 것 외의 다른 선택지는 없고, 우리는 그 어떤 상황에서도 그렇게 할 수 있기 때문이다.

'상황에 흔들리지 마라'

나는 이 경구에 완전히 동의하진 않는다. 바람에 흔들리는 유연한 대나무처럼 상황에 흔들리는 것은 좋다고 본다. 흔들리되 견고한 뿌리를 유지하라. 굳건하면서 유연하라. 아마 이것이 더 나은 경구일 것이다.

'이번에는 제대로 하라!'

이번은 유일한 기회다. 오로지 이번만 있고 다른 때는 없다. 다만 이번은 평생 동안 지속된다. 과거나 미래에 대해 걱정할 필요 없다. 그냥 이번에 제대로 하라!

'착각하지 마라'

타인들의 말이나 행동을 오해하지 마라. 너 자신의 생각과 행동을 착각하지 마라. 이 경구가 존재하는 이유는 우습게도 바로 경구가 하지 말라는 일을 우리가 항상 하기 때문이다.

'동요하지 마라'

삶은 빠르게 흘러가고, 거시적으로 볼 때 당황할 일은 전혀 없으며, 언제 어디서든 안정되고 선한 마음을 유지하는 것 외의 다른 선택지는 없고, 우리는 그 어떤 상황에서도 그렇게 할 수 있기 때문이다.

'전심을 다하라'

전심을 다하라. 동요하지 마라. 착각하지 마라. 열려 있어라. 항상 친절하라. 주의를 집중하라. 망각하지 마라. 걱정하지 마라. 불평하지 마라. 네 호흡과 박동을 느껴라. 제자리로 돌아오라.

'관찰하고 분석하라'

우리 모두는 자신의 건강과 집과 재정을 돌보는 데 최선을 다한다. 공과금을 제때 내고 은행 잔고가 충분히 유지되게끔 신경을 쓴다. 그렇다면 우리 가슴과 마음, 우리 내면의 삶에도 그 정도의 관심을 쏟고, 그것이 건강과 집과 돈만큼이나 현실적이고 그보다 더 중요함을 깨닫는 게 어떨까?

'자기연민에 빠지지 마라'

자기연민으로 가득 차 있다면, 이는 취약하고 힘겨운 상황에 놓여 있기 때문이 아니다. 자기가 우주의 중심인물이며, 다른 누구보다도 더 불행하다고 여기기 때문이다. 우리는 스스로 동정해야 마땅하다. 가슴 아픈 상황에서 우리가 혼자가 아니라는 이해와 감각을 가슴 밑바닥까지, 뼛속까지, 아니 골수까지 아로새기는 것이다. 우리는 다른 모든 사람과 함께 그 속에 있다.

'질투하지 마라'

이를 수행하는 최선의 방법은 바로 질투의 반대인 기쁨의 교감을 수행하는 것이다. 기쁨의 교감이란 타인이 기뻐할 때 내가 느끼는 기쁨을 말한다. 이는 나 자신의 기쁨이지만, 원인이 내 삶이 아닌 타인의 삶에 있을 때 온다.

'경박해지지 마라'

우리에게 놀 줄 모르는 답답한 사람이 되라고 말하는 것이 아니다. 목적 없는 활동에 주의를 집중하고, 이를 나 자신이나 세상의 고통으로부터 딴 데로 마음을 돌리려는 목적에 이용해선 안 된다.

'박수를 기대하지 마라'

숨을 쉰다고 해서 박수를 받는가? 사람들이 나의 멋진 성취에 박수를 보낼 때, 그들이 정말로 박수 치는 대상은 나도 아니고 성취도 아니다. 그들은 삶 자체에, 선하고 좋은 것에, 그들 자신의 삶에, 멋진 것을 감상할 줄 아는 인간의 능력에 박수를 보내고 있는 것이다. 조금만 더 가까이 들여다보면, 일어나는 일은 우리가 기대했던 것이 아니다. 언제나 다른 것이다.

이 글은 〈마음-훈련 미친 세상에서 평온하게 살기 위한 59가지 매뉴얼〉(도서출판 팡세)에서 발췌한 내용입니다.

제4기 보경사 염불대학원 불교의식·범음범패 수강생 모집

보경사 염불대학원에서는
각단 불교의식 및 범음범패를
봉양할 수 있도록 지도해 드립니다

- 교육과정 -

각단 불교의식 및 범음범패 1년 과정

- 도량석, 종송, 향수혜례, 삼보통청, 중단퇴공 각단불교의식, 관음청, 지장청, 중청, 시달림, 방생의식, 상용영반, 구병의식, 신중39위작법, 관음시식, 바라, 화청
- 사물 : 북, 태징, 목탁, 요령

※ 1년과정 이수 후 품수증, 법사증 수여(숙식제공가능)

⇨ 모집대상 : 스님, 출가예정자, 재가자
⇨ 제출서류 : 수강신청서 (본 교육원에서 교부) ····· 1부
반명함판 사진 ····· 1매
⇨ 예비소집 : 2018년 2월 27일 (화요일, 오후 2시)
⇨ 입 교 식 : 2018년 3월 6일 (화요일, 오후 2시)
⇨ 수 업 : 매주 화요일 오후 2시 ~ 5시 (설법전)
⇨ 준 비 물 : 목탁, 요령 (교재 - 입교식시 배부)
⇨ 문 의 : 교육원 강주(일관스님) 010-9361-5566
보경사 염불대학원 학생처장 010-4530-7444
- 주소 : 경북 포항시 북구 송라면 보경로 523

대한불교조계종 11교구 보경사 선원장 철산 합장

제12기

영남전통범음·범패 교육과정 수강생 모집



영남전통 범음·범패 교육원에서 2018년도 초급·중급·고급 과정생을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패, 작법(바라춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육기간 및 과정
가. 초급과정(2개월) ■ 송주 : 도량석, 종송 ■ 예경 : 칠정례, 오분향례, 각단 예불
■ 권공 : 삼보통청, 상단 중단 권공, 각단불공, 요령, 목탁
나. 중급과정(4개월) ■ 시련, 삼신이운(괘불이운), 대령, 관욕, 옹호게 (신중작법 39위, 104위), 당일천도, 49재, 지장청, 시왕도청, 전시식, 관음의식, 상용영반, 화엄시식, 구병시식, 봉송편
다. 고급과정(6개월) ■ 바라춤 : 천수바라, 사다라니바라, 화의제바라 ■ 나비춤 : 오공양, 유원승, 요잡작법
■ 사 물 : 태징, 북, 광쇠, 호적(태평소), 전통의식타법 ■ 특 강 : 종사이운, 종사영반, 점안의식, 시다림(다비), 예수재의식 등
라. 강 주 : 석법운 스님

2. 개 강 ■ 2018년 3월 22일 목요일 오전 11시
■ 수업시간 : 초급과정 : 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시 / 중급·고급과정 : 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시
3. 입학자격 : 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능
4. 수 강 료 : 교육비 10만원 (교재비별도)
5. 제출서류 : 입학원서 1부(본 총무원에서 교부)
6. 강의장소 및 접수처 : 경북 칠곡군 약목면 복성 9길 28 (복성리 1095)
대한불교응공조계종 총본산 총무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원
7. 접수기간 : 상시모집
8. 문 의 처 : 010-3544-2605 / TEL 054) 974-2605 / FAX 054)974-2705

뜻을 같이할 종도스님을 모집합니다

영남전통 범음·범패 교육원