

안양규 교수의 경전이야기 <34>



생각이 감정을 좌우한다

인간은 즐거운 감정을 추구하고 괴로운 감정을 회피한다. 행복이라는 감정을 느끼기 위해 살아가고 있다고 할 수 있다. 이런 측면에서 인간은 감정적 존재이다. 그런데 인간의 정서 상태에 영향을 미치는 것은 생각이다. 즉, 어떤 사건을 겪으면서 감정적으로 우울해지거나 의기양양해지는 것은 사건 그 자체 때문이 아니라, 그 사건을 어떻게 받아들이고 해석하느냐 하는 생각 때문이라는 것이다. 어떤 사건이나 사람 자체가 기본에 영향(좋아지거나, 나쁘지거나, 상하거나...)을 미친다고 보다는, 처한 상황에서 나 자신이 그 사건이나 상대방을 어떻게 평가하고 받아들이느냐에 따라 기본이 좌우되는 것이다.

다음과 같은 상황을 설정해 보자. 철수가 잠을 자고 있는데 전화 벨 소리가 울렸다. 철수는 뒤척이다가 겨우 일어나 전화를 받기 위해 달려갔다. 그런데 수화기를 드는 순간 상대방이 전화를 끊었다. 너무 늦게 철수가 받은 것이었다. 철수는 이렇게 늦은 밤에 누가 전화를 걸었을까를 생각하기 시작했다. 이런 시간에 전화를 한 것은 시급한 일을 알리기 위한 것이라는 생각이 들었다. 부모님이나 형제 중에서 갑작스런 사고

시면/ 저에게 큰 도움이 될 것입니다." 그러자 아난도 계승으로 대답했다. "애욕이란 전도(顛倒)된 생각으로/ 마음이 맹렬히 타오른다는 걸 알아라. 모습을 떠올리는 생각 없애버리면/ 애욕은 곧 저절로 쉬게 되리라."

다기사는 아난의 계승을 듣고 전도된 생각을 바로 잡으려고 했다. 그 때 그 여인은 멀리서 다기사를 보고 방긋 웃었다. 다기사는 그 여인의 웃음을 보고 생각했다. "지금 그대의 몸통이 뼈를 세워놓고 가족으로 둘러싼 것이며 마치 더러운 것이 가득 담긴 화병(甕)과 같다. 세상 사람을 미혹하게 하고 어지러운 생각을 일으키는구나." 혼자 다기사는 그 여인을 자세히 관찰하였다. "저 몸통이에 탐할 만한 것이 무엇이 있는가? 서투르섯 가지 부위가 모두 더러운 것뿐이다. 지금 이 온갖 것들은 다 어디서 생겨났을까?" 이 때 존자는 곧 "이 탐욕은 생각(思想)에서 생겨났을 뿐이로구나 하고 깨달았다. 그는 곧 다음 계승을 읊었다. "탐욕아, 너의 근원을 야기-/ 너는 생각만으로 생겨나는 것/ 내가 너를 생각하지 않는다면/ 너는 존재하지 못할 것이다."

다기사는 동일한 여인에 대해 두 가지 다른 감정을 차례로 경험했다. 여인을 보고 애욕을 느낀 것은 그 여인이 아름답다고 생각했기 때문

사건 해석하는 자기 생각에 따라 감정 변화 타인 바꾸려 말고 긍정적인 사고로 전환을

를 당한 것이 아닐까 생각하니 전신이 격정과 불안으로 휩싸인다. 다시 생각을 바꾸어 외국에 있는 친구가 시차를 잘못 계산한 채 안부전화를 한 것이 아닐까 생각하니 그 친구와 즐겁게 지내던 일이 떠올라 그가 보고 싶어진다. 철수가 전화 벨 소리를 듣고 어떻게 생각했느냐에 따라 서로 상반되는 두 가지 종류의 감정을 경험하는 것이다. 즉 부정적인 생각은 부정적인 감정을, 긍정적인 생각은 긍정적인 감정을 불러일으키는 것이다.

다음 소개하는 경전은 전도된 생각에서 벗어나 육망이라는 감정에서 벗어날 수 있다는 것을 보여주고 있다. <증일아함경>에 나오는 이야기다. 부처님께서 가란다 죽원에 있을 때의 일이다. 아난(阿難)과 다기사(多耆)는 때가 되어 가사를 입고 발우를 가지고 성에 들어가 결식했다. 이 때 다기사는 어떤 거리에서 한 여인을 보았는데 그녀는 세상에 보기 드물 만큼 너무나 아름다웠다. 그는 그 아름다운 모습을 보고 난 뒤 마음이 어지러워져 평상시와 같지 않았다. 다기사는 곧 아난에게 계승으로 말하였다. "애욕의 불꽃이 훨훨 타올라/ 제 마음이 뜨겁게 달아오릅니다/ 이 불꽃을 끝 방법 말해 주

이다. 그 결과 여인을 만지거나 가까이 하고 싶어하는 애욕이 발생한 것이다. 반대로 동일한 여인에 대해 아름답거나 깨끗하지 않다는 생각을 하니 애욕에서 벗어날 수 있었다.

우리는 흔히 주변 사람들이 자신이 원하는 대로 해주었으면 하고 바란다. 또한 우리가 원하는 대로 상황이 바뀌기를 기대하기도 한다. 그러나, 원하는 대로 항상 이루어지는 것은 아니다. 상황을 자신이 원하는 대로 바꿀 수도 없고, 상대는 우리가 원하는 대로 항상 행동하지도 않는다. 상황의 변화는 우리의 의지와는 관계없이 흘러간다. 우리가 노력해서 바꿀 수 있는 것은 우리 자신뿐이다. 결국 우리를 고통에서 벗어나게 하는 현실적인 길은 자신의 생각을 바꾸는 것이다. 우리가 살아가면서 경험하는 수많은 사건들 때문에 우리의 감정이 영향을 받는 것처럼 느껴지지만, 사실은 그 사건을 해석하는 자신의 생각에 따라서 영향을 받는다는 것이다. 따라서 타인이나 상황을 자신이 원하는 대로 바꾸려 하지 말고 자신의 부정적이고 비합리적인 생각을 찾아 바꾸어야 한다는 것이다. 긍정적인 사고 방식에로의 전환이 즐거운 감정을 보장하는 것임을 명심해야 할 것이다. ■ 동국대(경주) 불교학과



지난 98년부터 3년간 '무문관 수행'을 마친 원산 스님은 수시로 죽림굴에서 정진한다.

팡! 팡! 팡!(주장자를 세번 내리치시고) "진리는 무언(無言)이라. 잠된 이치는 말이 없는 자리다. 말로 할 것 같으면 그만 어긋나 버리고 말을 하지 않으면 그만 잃어버린다. 진리는 말이 없는데 그것을 말로 하려고 하면 안된다 이 말입니다. 그러나 중생을 제도하기 위해서는 부처님께서도 어쩔 수 없이 방편으로 팔만사천의 법문을 하신 것입니다. 오늘 이 법사도 할 말이 없지만 여러분들이 법회에 참여했기 때문에 말로써 설법을 하는 것입니다."

경남 양산 통도사의 신내 약자인 백련정사 감원 원산 스님은 8월 16일, 음력 7월 초하루 법회를 맞아 찾아든 200여 불자들을 위해 법상에 앉았다.

"우리 몸통이는 지수화풍(地水火風) 즉 땅기운, 물기운, 불기운, 바람기운으로 돼 있습니다. 그런데 이 지수화풍으로 된 육체가 법문을 들을 줄도 모르고 할 줄도 모른다 이 말입니다."

"무엇이 법문하고 듣는가?" 하고 물으면, '입이 법문하고, 귀가 듣습니다' 라는 사람이 있습니다. 그런데 송장은 입이 있고 귀가 있어도 말을 못합니다. 육체가 법을 말하고 듣는 것이 아니며, 허공이 법문을 말하고 듣는 것이 아닙니다. 역력히 밝은 가운데 형단(形段, 모양)이 없는 한 물건이 있는데 그 자리가 법문을 깨달고 듣는 것이다. 형단없는 그 자리가 모든 부처님이 깨달은 진리의 그 자리고, 역대조사의 안목이 거기 있는 것입니다. 또 영가의 본래면목 자리가 그 자리입니다."

"불교는 '나고 죽는 것이 큰일이다(生死大事)' 라고 했습니다. 오늘 축원할 때 많은 영가 이름을 불렀는데 과거 많은 영가가 태어나고 살다가 죽었습니다. 우리 인생이 이 세상에 왔다가 죽으면 어디로 가는가 아는 이가 잘 없어요. 부처님께서 정반왕궁의 태자로 태어나서 지존의 자리에 있었지만 아무리 왕이 된다 해도 나고 죽는 일을 해결 못할 것을 알았습니다. 그래서 신타르타 태자가 생로병사를 해결하기 위해 즐거하여 설산 6년 고행을 하고 보리수 나무 아래서 대도를 깨친 것입니다."



원산 스님 (통도사 백련정사 감원)



"그저 앞으로만 나아가길 뿐"이라는 원산 스님.

이날 스님은 49재를 맞은 영가를 위해 "육체가 나고 죽는것은 허공 가운데 구름이 일어나고 없어지는 것과 같이 체가 없으며, 생각을 따르지 않는 한 물건이 있어 태어나고 또 태어나는 것"이라며 "생사 윤회에서 벗어나 해탈의 자리에 태어나는 것이 불교의 최고 목표"라고 설명했다.

초하루 법회와 49재 천도제가 끝나고 <금강경> 일독이 끝난 후에야 스님을 친견할 수 있었다.

스님에게 출가동기부터 대뜸 여쭙았다. "입산동기라... 세상에 할 것이 없어가지. 장사를 하다보면 자신도 모르게 자신을 속이고 남을 속이고 거짓말을 하게 될 것 같거든. 세상을 살아간다는 것이 참으로 불합리하지, 비진리의 세계잖아. 그 속에서 할 것이 없었어. 그렇게 살고 싶지 않았지. 지금 생각하면 절에 너무 잘 왔다 싶어. 정말 천만 다행인게지."

스님은 1998년 2월 15일부터 2001년 3월 9일까지 3년 동안 하루 한끼 공양을 하며 3년 무문관 수행을 했다. 당시, 조계종 교육원장까지 역임한 중진 스님이 모 든 것을 던지고 들어간 무문관 수행의 모습에 세간이 떠들썩했던 것은 물론이다.

"스님, 무문관 결사를 마치고 달라진 것이 있으니까?"

수행자의 당연한 길을 걸었을 뿐이라고 답하며 말 씀하신다. "사람이 어릴 때와 성장했을 때가 다른 것처럼, 법당에 들어갈 때와 나올 때가 다른 것처럼, 좀 다르다"며 "물을 마셔보면 달고 찬 것을 알 수 있는데 물을 마셔야 아는 것이지, 뭐라 말로 표현할 수 없는 것"이라고 했다.

불자들에게 '생명의 근원을 알아야 한다'고 늘 강조하는 원산 스님을 뵈고 있으니, 얼마전 팔공산 깎아위운 올라갔다가 만난 사람들이 생각났다. 경기침 체, 청년실업자 문제다 해서 좌절과 고민에 빠진 세상 사람들이 어떻게 살아가면 될지를 여쭙었다. 또 부처님께 자신의 문제를 해결해 달라고 비는 것이 기록시안인데 이를 어떻게 보아야 하는지 질문했다.

Advertisement for Mahamall.co.kr featuring various products like incense, tea, and books. Includes a sidebar for 'Well-being products' and 'Life-style products'.

웰빙상품 지상기획전

