

수행은 철저한 자기 믿음과 긍정에서 시작된다



궁극의 긍정 믿음이 행복의 씨앗

지난 4월, 달라이 라마가 미국을 방문했을 때, 샌프란시스코의 한 자선단체 식당을 찾은 달라이 라마는 직접 앞치마를 두르고 노숙자에게 배식을 했다. 손수 수프를 퍼주던 달라이 라마에게 40대의 노숙인이 말했다.

“내가 걸친 옷은 모두 쓰레기통에 주운 것입니다.”

달라이 라마는 얼굴에 미소를 띄우며 답했다.

“우리는 모두 타인에게 의존합니다. 나도 마찬가지입니다. 여러분은 사람 사는 세상에 살고 있

습니다. ‘나는 행복하다’고 생각하고 스스로 존엄하다고 느끼세요. 나도 홈리스(homeless)입니다. 하하.”

1953년 3월 히말라야 산맥을 넘어 티베트를 떠나 50년째 망명생활중인 노장이 농담처럼 던진 말이다. 유행사태로 치달으며 강경해져만 가는 중국 정부의 탄압 때문에 티베트인의 항수와 설움은 어느 때보다 크고 깊다. 하지만 달라이 라마가 ‘나도 홈리스’라는 말을 아무렇지 않게 웃으며 할 수 있었던 까닭은 무엇일까?

#물질적 풍요로는 행복 보장 안돼

왜 사는지, 무엇 때문에 사는지, 인생의 목적이 무엇인지 묻는 질문에 많은 사람들이 ‘행복’을 말한다. 하지만 어떻게 사는 것이 행복하게 사는 것인지의 의견이 분분하다. 다수의 사람들은 ‘돈’을 들어 경제적 요건을 행복의 척도로 삼는다.

돈이 많으면 행복할까? 행복경제학의 창시자인 미국의 경제학자 리처드 이스털린은 1974년 소득이 높아져도 반드시 행복으로 연결되지는 않는다는 논문을 발표했다. 1946년부터 30여 개국을 대상으로 국민의 행복도를 연구한 그의 논문에 따르면, 비례관계로 알려졌던 소득과 행복도의 관계가 일정 시점이 지나면 무관해졌다. ‘이스털린의 역설’이다.

그 예로 이스털린은 1950~1970년 일본의 소득은 7배 증가했지만 삶의 만족도는 국민소득이 백백달라져 불과했던 방글라데시와 비슷할 정도로 떨어졌다는 결과를 제시했다.

또, 2006년 영국 신(新)경제재단(NEF)의 국가별 행복지수(HPI) 조사에서 행복지수 1위(한국은 102위)는 바누아투였다. 바누아투는 남태평양의 80여 섬으로 이뤄진 국가다. 당시 바누아투의 취업률은 7%, 1인당 국내총생산(GDP)은 2900달러로 세계 233개국 중 207위였다.

‘이스털린의 역설’과 세계 최고의 행복국가 바누아투의 사례는 행복은 빵과 돈(경제)이 아니라 주관적이고 상대적이라는 사실을 보여준다.

바누아투 사람들이 경제적 어려움 속에서 행복한 것도 물질에 집착 않고 소박하게, 서로를 존중하며 살기 때문이었다. 행복의 기준은 ‘나’나 내 행복의 크기는 내 마음에 달렸다. 집착 없고, 서로를 존중하는 것이나, ‘행복 등’ 모든 것이 마음에 달렸다(一切唯心造)는 부처님 가르침이다.

#‘왜’ 보다는 ‘어떻게’를 고민해야

불교는 마음공부를 강조한다. 참선 염불 관경 등 다양한 형태로 진행되는 불교의 수행은 수행자로 해금 불필요한 집착을 버리고, 헛된 욕망을 버리게 해 마음의 평안과 지혜를 준다.

불교적 수행을 통해 얻어지는 지혜는 다름 아닌 바로 지금, 여기에서의 최선을 다하는 생활자체와 나도 부처라는 믿음이다.

<수타니파타>에는 부처님이 제타술에 머물고 있을 때, 신(神)이 부처님에게 위없는 행복을 묻는 이야기가 있다.

“많은 신과 사람들은 행복을 바라며 행운을 생각합니다. 위없는 행복을 얻으려면 어떻게 해야합니까?”

부처님은 위없는 행복을 얻는 방법으로 △존경과 겸손과 감사의 마음을 갖고 때로는 가르침을 들을 것 △인내하고 온순할 것 △세상일에 부딪혀도 마음이 흔들리지 않고 티가 없이 안연해야 할 것 등을 설명했다.

<아함경>에는 ‘독화살의 비유’가 있다. 활에 맞는 사람이 독화살을 뽑아내기에 앞서 누가 봤는지, 어떤 나무와 깃털로 만든 화살을 맞았는지 등을 궁금해 한다면 온 몸에 독이 번져 죽고 만다는 이야기다.

‘독화살의 비유’는 우리에게 당면한 현실 문제를 대할 때 ‘왜 이렇게?’라는 부정적 사고가 아닌, ‘어떻게 할까?’라는 긍정적 사고를 일깨우는 일이다.

또, 부처님이 “행복을 얻기 위해서는 세상일에 부딪혀도 마음이 흔들리지 않고 티 없이 안연해야 한다”고 설함도 매사에 긍정적인 자세를 견지할 것을 강조한 대목이다.

‘왜’ 보다는 ‘어떻게’를 고민해야 행복이 보인다.

#믿음은 가장 큰 긍정

빵이 하나 있다. 배가 고파들 때와 배부를 때의 빵은 입안에서 전혀 다르다. 같은 빵을 두고 배가 고프

고 부름에 따라 변덕부리는 마음이 변뇌망상이고, 빵을 차별 없이 빵으로 바라보는 안목이 해안이다.

하지만 눈앞의 현상을 두고 개인의 체형과 인식에 따라 반응은 제 각각일 수 밖에 없다. 사람들은 현상을 부정적으로 바라보며 ‘의식 있는 것’이라 합리화 하지만 이 또한 중생심(衆生心)이다. 보이는 것을 부정하고 믿지 않는 것이 중생의 습성인 까닭이다. 중생이 곧 부처요, 내가 부처라는 것을 긍정하고 믿으려면 수행이 필요하다. 상견(常見)의 타파를 위해 상구부리(上求菩提)를, 단견(斷見)을 깨라고 화하중생

이다. 믿음·이해·수행·증득의 과정 중 믿음부터 갖지 못한다면 아무것도 이룰 수 없다. 수행은 철저한 자기 믿음과 자기 긍정에서 시작된다. 믿고 행(修行)하면 행복해진다.

#꽃을 보는 사람은 가시를 보지 않아

장미가 있다. 장미꽃을 보는 사람에게 그 가시는 보이지 않는다. 긍정적인 사람에게는 부정적인 것은 문제가 되지 않는다. 하지만 가시를 보는 사람은 꽃의 아름다움을 만끽할 수 없다. 부정적인 면을 보는

내 마음에 달렸다.

모든 것이 내 마음에 달렸다면, 가시보다 꽃을 보자. 긍정을 볼 수 있는 사람은 부정을 긍정으로 전환시킬 수 있지만, 부정적인 사람은 긍정마저도 부정적으로 취급해 버려 아무것도 이룰 수 없다. 긍정은 생명의 에너지요, 창조 의 원동력, 행복의 근원이다.

#세계 곳곳에 부는 긍정의 바람

긍정의 바람이 불고 있다. 2005년 BBC는 슬라우라는 작은 도시에서 3개월간 긍정심리학(Positive Psychology) 이론을 적용해 다큐멘터리 행복을 제작·방영했다. 세계적으로 큰 관심을 모은 이 프로그램은 책으로도 발간돼 베스트셀러가 되기도 했다.

버트란트 러셀(1872~1970)은 모든 것을 해낼 수 있는 힘의 원천으로 △부당한 자아성찰 △투철한 자기신뢰 △강한 생의 긍정을 꼽았다. 1998년에는 미국의 심리학자 마틴 셀리그만이 제창한 ‘긍정 심리학’은 심리학계의 발상을 전환시켰다. 지금까지의 심리학이 불안, 우울, 스트레스 같은 부정적인 감정에 치중했다면, 긍정 심리학은 개인의 강점과 미덕 등 긍정적 정서에 초점을 맞췄다.

지난 4월, 하버드대 메모리얼 강당에는 새벽부터 인파가 몰렸다. 마련된 자리는 900석이였으나 8000명이 표를 사기 위해 줄을 섰다. 달라이 라마의 ‘마음교육’ 강연회를 듣고자 모인 사람들이었다. 이보다 수일 앞서 캘리포니아 UC버클리의 그리스 극장에서 열린 ‘자비심을 통한 평화’ 강연회 티켓 7000장도 발매 수 분 만에 매진됐다. 폭스버러의 질레트 스타디움에서의 불교 입문 강연 티켓 1만3000장도 금세 마감됐다.

불안과 고통에서 벗어나려 안심법문을 듣고자 모인 사람들이었다.

달라이 라마는 부처님 가르침을 바탕으로 서구 문명의 대안을 제시했다. “오늘날 인류가 겪는 폭력, 테러, 환경오염, 경제위기 등의 고통은 밖에서 오는 것이 아니라 그것을 사용하는 방법, 즉 우리 스스로의 마음에 달려있다”고 말했다.

이러 “돈과 물질은 행복의 조건 중 하나일 뿐이다. 행복은 기쁨과, 친구, 마음의 평화를 통해 찾을 수 있다”며 “인생의 목적은 문명이 아닌 행복에 있다”고 강조했다.

달라이 라마는 “티베트인이 망명하지 50년이 지났지만 자신과 모든 티베트인들은 반드시 티베트로 돌아갈 수 있다고 믿는다”고 말했다. “베이징 지도부가 조금만 넓게 생각하면 수일 내에 해결될 문제”라며 전혀 어렵고 불가능할 것이 없다는 설명도 덧붙였다.

이제는 73세의 노령으로, 50년 망명생활에도 티베트로 돌아갈 것이라는 믿음을 가진 달라이 라마. 그는 세상에서 가장 행복한 사람이다. 달라이 라마의 희망은 수행을 통한 자신감, 투철한 자기긍정의 당연한 결과다.

사사불공(事佛不供)이던 처처불생(處處佛生)이라 하지 않았는가? 조종섭 기자



그림 · 김홍인

자신의 행복 크기는 자신 마음에 달렸다 마음공부로 마음 속 평안·지혜 얻어야

(下化衆生)을 강조한 것도 같은 맥락이다.

성철 스님은 “산은 산이고 물은 물”이라 말했다. 나와 네가 둘이 아니기에(自他不二) 산은 물이고 물이 산이기도 하다. 하지만 성철 스님의 ‘산은 산이고 물은 물’은 산=물이고 물=산의 경지를 초월했기에, (수행하지도 믿지도 않는 사람들이 말하는) 산=산 물=물과는 다르다.

선지식들은 사랑분별에 의한 시비를 여월 것을 강조했다. 선의 미추 아타를 비롯해 상견과 단견, 긍정과 부정의 분별 모두 무의미하다. 하지만 이 분별을 여의라는 가르침의 바탕은 이에 대한 믿음이고, 긍정이다. 불교신행의 기본은 신해행증(信-解-行-證)

사람은 긍정적인 면을 보기 힘들다.

육조혜능 선사가 법상사에 들렀을 때 일이다. 그때 마침 두 스님이 바람에 흔들리는 깃발을 두고 논쟁을 벌이고 있었다. 한 스님은 “깃발이 흔들린다”고 주장했고, 다른 스님은 “바람이 흔들리는 것”이라 우기고 있었다. 육조혜능은 이 두 스님에게 “바람이 흔들리는 것도 아니고 깃발이 흔들리는 것도 아니다. 다만 두 스님의 마음이 흔들릴 뿐이다”라고 말했다.

바람과 깃발이라는 인식 대상(六境)이 눈(六根)을 통해 비춰진 상태에서 흔들림이라는 생각(六識)이 ‘바람이 흔들린다’ “깃발이 흔들린다”는 주관적 견해를 만들었다. 결국 모두 내 마음에 정하는 것이다.

불자 정보 753호 TEL 02) 2004-8213(直) 732-1522 FAX 02) 737-0696	사찰 안내 ●위치: 대구 북구 읍내동 ●평수 약 50평, 삼불, 소불 53위, 신중탱화, 종 ●방 5(큰방1, 작은방3, 공양간1) ●시설완비, 즉시법회가능 ●가액: 보증금 1,000만원 월 40만원 시설비 2,300만원 011-9987-4100	포교원 안내 ●위치: 부산 금정구 서동 ●법당 29평, 요사채방 2칸 ●친견실 1칸 ●2층건물 중 2층 ●가액: 전세 5백, 월 32만원 ●답사후 시설 절충(급)양도 010-8517-2357	전원주택 토굴안내 속리산 지락 조용한 수양 및 기도처경 양택 최고의 명당 ●위치: 충북 보은군 ●대지 200평, 법당 25평, 전담 1,500평, 인아 13,000평, 요사채 10평 1동, 창고 1, 대추나무 400주 ●2010년도 고속도로 10분 거리 개통 ●가액: 평당 18,000원 ●꼭 필요하신 분만 연락바람 010-2753-7089	사찰 안내 ●위치: 충북 제천시 중심지 ●대지: 80평, 법당 15평 ●요사채, 방5개, 거실 1, 주방 2 ●가액: 2억 3천만원 ●주인직접, 절충 가능 함 011-792-8969	
	포교원 안내 ●위치: 서울 중랑구 망우3동 ●3층 건물에 60평 ●방 3개, 공양간 ●면적역에서 7분거리 동원 사거리쪽, 해원여중고 후문 ●2219번 버스정류장앞 ●가액: 보증금 1천만원 월 80만원 시설비 절충가능 011-9060-2604	사찰 안내 ●위치: 충북 옥천군 옥천읍에서 7분거리 ●대지 450평(등기필), 외가법당 20평 ●2층 요사채 38평(창고 15평) ●옥외 화장실 6평 ●6층 석탑(제주석) ●불필요 전화 사절 ●가액은 방문시 보시고 절충가능 010-3791-7037	사찰 안내 ●위치: 전남 완도군 완도읍 읍내 ●대지: 145평, 건평 47평, 대웅전, 산신각, 용왕각 ●요사채 24평, 방 4개 ●현대식 주방, 화장실 2, 창고 ●주차장 넓음, 전담 300평 무료사용 ●가액: 3천 5백만원 061)552-0014 010-9870-1080	사찰 안내 ●위치: 충남 대전시 중구 중촌동 ●약 300평 ●도심 포교를 할 수 있는 절터로 참 좋습니다 ●평당 550만원 ●사정상 싸게 양도합니다 010-5895-1472	포교원 안내 ●위치: 서울 동작구 사당동 시장내 ●3층 건물 중 2층, 40평 ●가액: 보증금 1천만원, 월 100만원 ●시설비 답사 후 결정 ●몸만 오시면 즉시 법회 가능 010-8299-4747
	사찰 안내 ●위치: 여수 돌산 ●땅 250평 ●건물 대웅전 1채 ●산신각 2층 1채, 요사채 1채 ●사찰 앞 큰 저수지 ●가액: 2억 5천만원 011-9765-5302	사찰 안내 ●위치: 길음동 ●전철 출구 바로 앞 ●4층건물 중 2층 ●실평수 40평, 법당 20평 ●가액: 보증금 1천만원 월 80만원 ●시설비 1,100만원 010-2665-2393	사찰 안내 ●위치: 천안시 직산읍 시내 ●제일 프라자 8층 중 3층 ●엘리베이터 사용(총 약 30편) ●가액 : 5050백 월 30만원 ●시설비 없음 011-9365-3653	포교원 안내 ●위치: 경기도 의정부시 신흥동 760-1 ●월드프라자 빌딩 605호 ●평수: 약 30평 ●가액: 보증금 1천만원 월 60만원 ●시설비 협의가능 ●모든 시설 완비 현재 운영중 031)851-9108 011-9280-2562	사찰(포교원)안내 ●위치: 밀양시 무안면(밀양시 표충비각에서 5분거리, 국도변 위치 교통편리 시세의 정복수영) ●대지: 230평, 주차장 넓음 ●요사채: 적벽돌 슬라브 60평 (2층 증축가능), 최고급 원목 실내 시설, 태양열 설치 ●법당: 18평 1동 (삼존불 및 후불 35평형 탕화) ●가액: 2억 4천 5백만원 (은행동자 8,000만원 포함) 010-8846-7090

전통사찰

■ 대지 : 실,사용 (200평) 등기 123평
■ 법당 : 30평 (목조단청)
■ 요사 : 2동, 종무소 (불사리탑 5층)
■ 특징 : 포교와 전법수행 도량으로서 교통이 편리하고 서울 인접에 자리잡고 있는 전통적인 사찰입니다.
■ 가액 : 11억
010-9336-2568
 서울 - 과천 - **의왕** - 수원