

화해(내 안의 아이 치유하기)

틱낫한 스님 (프랑스 플립블리지 설립자)

(3) 행동의 씨앗

# 대상을 뿌리까지 깊이 보는게 '명상'

### 습관 에너지에 휘둘리지 말자

명상의 목적은 대상을 깊이 그 뿌리까지 보는 데 있다. 우리가 하는 모든 행동을 깊이 들여다보면 우리는 그런 행동을 하게 한 씨앗을 알아볼 수 있다. 그 씨앗은 우리 조상들에게서 왔을 것이다. 우리가 어떤 행동을 하든, 우리의 조상들이 우리와 함께 그 행동을 하고 있다. 다시 말해 아버지, 할아버지, 증조할아버지가 당신과 함께 행동하고 있다. 어머니, 할머니, 증조할머니가 당신과 함께 행동하고 있다. 우리의 조상들은 살아가는 동안 심은 씨앗도 있지만, 당신이 지금 이 몸으로 태어나기 전에 심겨진 씨앗들도 있다. 때로 우리는 아무런 의도 없이 움직이지만 그 것 역시 행동이다. '습관 에너지'가 우리를 밀어붙이는 것이다. 그것이 우리가 의식하지도 못하는 사이에 어떤 일을 하도록 만든다. 때로 우리는 우리가 무엇을 하고 있는지도 모른 채 무언가를 한다. 무언가를 하고 싶지 않을 때조차도 우리는 여전히 그 일을 한다. 때로 우리는 말한다. "나는 그러고 싶지 않았지만 그것이 나보다 더 강해서 끌려다녔어요."

그것이 씨앗이고, 습관 에너지인 것이다. 우리는 그것을 과거의 많은 세대에게서 물려받았다. 우리는 많은 것을 물려받았다. 깨어 있음과 함께할 때 우리는 물려받은 그 습관 에너지를 알아차릴 수 있다. 우리는 아버지와 어머니, 할아버지와 할머니 역시 우리와 유사한 부분에서 취했다는 사실을 알아차릴 수 있는데, 이런 부정적 습관이 조상의 뿌리에서 왔다는 사실을 눈치채야 한다. 이제 우리는 우리의 단점에 미소를 보내고, 습관 에너지를 보고 웃을 수 있다. 알아차림이 함께하면 우리에게 선택권이 주어진다. 다른 방식으로 행동할 수 있게 된다. 그리하여 고통의 악순환을 끝낼 수 있다. 매혹적이지 않은가!

아마도 과거에는 우리가 의도하지 않은 행동 즉 우리가 물려받은 습관 에너지에 몰려 행동하고 있는 자신을 발견했을 때, 그저 "나 탓이야!" 했을 것이다. 그때 우리는 자신을 단점이 가득한 독립된 개체로 보았을 것이다. 하지만 이제 알아차림을 통해 우리 내면의 변화가 가능해지고 이런 습관 에너지를 놓을 수 있게 되니 두려워할 필요가 없다.

깨어 있음을 수행하면 우리는 이미 일어난 습관적 행동을 알아차리고 인정할 수 있다. 깨어 있음이 가져다주는 최초의 알아차림이다. 그런 다음 마음이 내킨다면, 깨어 있음과 집중의 에너지를 빌려 행동의 뿌리를 찾아낼 수 있다. 그 행동은 어찌 일어난 어떤 일일 수도 있고, 때론 300년 전 조상에게서 물려받은 것일 수도 있다. 일단 우리의 행동을 알아차린 후에는 그것이 유익한지 아닌지 판단할 수 있고, 만약 유익하지 않다면 그것은 다시는 되풀이하지 않기로 결심할 수 있다. 내 안에 있는 습관 에너지를 알아차리고 우리의 생각, 말, 행동을 좀 더 다스릴 수 있다면 단지 우리 자신만이 아니라 그 씨앗을 심어 놓은 조상까지도 변화시킬 수 있다. 우리는 자신만을 위해서가 아니라 모든 조상과 후손을 위해 수행을 해야 한

다. 우리는 온 세상, 온 우주를 위해 수행을 한다. 누군가가 시비를 걸어도 웃을 수 있을 때, 우리는 우리 자신의 능력이 이미 달라졌음을 알아차릴 수 있다. 이렇게 되면 감사하는 마음으로 긍정적인 행동을 계속할 수 있다. 이는 또한 우리의 조상 역시 시비를 걸어오는 싸움에도 침착한 마음과 미소를 유지할 수 있을 때, 온 세상을 평화롭게 만들 더 나은 기회가 온다. 중요한 것은 우리의 행동이 무엇인지 알아차리는 일이다. 우리가 하는 행동이 어디에서 비롯된 것인지 좀 더 이해하는 것, 그것은 오직 깨어 있는 자만이 가능한 인생의 선택지다.

### 우리는 이미 충분히 소유했다

부처님께서 "만족하기" 라는 수행을 말씀하셨다. 이것은 우리가 지금 여기에서 충분히 행복할 수 있는 조건들을 이미 다 갖추었음을 알아차리는 수행이다. 이 수행은 "작은 것에 만족할 줄 아는 것"이다. 우리는 무언가를 더 소유할 필요가 없다. 지금 이 순간 집으로 돌아가서 우리가 가진 행복의 조건들을 모두 확인해보자. 우리는 지금 당장 행복해지고도 남을 만큼의 조건을 갖추고 있다. 이제 무언가를 구하기 위해 달리는 일을 멈추어야 한다. 욕망하는 대상을 손에 넣었다고 행복해지는가? 분명히 또 다른 대상을 향해 달릴 것이다.

평화와 안정감을 충분히 느낄 때 탐욕에서 벗어날 수 있다는 것을 명심하자. 가족이 어찌를 스치는 작은 집이면 족하다. 더 큰 집은 필요없다. 우리 집엔 창문이 많고 전망도 아름다워 행복할 수 있는 조건이 이미 충분히 많은가. 미래로 달려가서 두세 가지 조건을 더 움켜질 필요가 없다. 가진 것으로 충분하다. 이런 스타일의 삶을 선택했다면, 당신은 지금 당장 행복해질 수 있다.

이런 지혜를 현대인의 생활에 어떻게 적용할 수 있을까? 많은 사람들이 돈과 권력이 많아 행복해질 수 있다고 믿는다. 그렇다면 주변을 둘러보라. 돈과 권력을 충분히 가진 사람들이 많지만, 과연 이들이 행복한가? 스트레스와 외로움으로 여전히 깊은 고통을 받고 있다. 그러므로 돈과 권력은 해답이 아니다. 우리는 깨어 있음으로 삶을 살아가는 법을 배워야만 한다.

### '과거'라는 감옥에 갇혀 버리다

저장식은 과거의 영화가 항상 연속 상영되고 있는 방이라고 할 수 있다. 우리의 기억과 트라우마, 고통은 모두 저장식에 저장돼 있다. 원칙상 과거는 지나갔다는 것을 우리는 모두 알고 있다. 하지만 과거의 이미지는 여전히 거기 남아 있고, 우리는 꿈속이나 깨어 있는 동안 가끔씩 과거로 되돌아가 당시의 고통을 다시 체험하곤 한다. 우리는 과거라는 감옥에 갇혀 버리는 경향이 있다. 원리상 과거는 더 이상 여기 없으며 기억은 단지 과거를 담은 영화나 그림일 뿐임을 우리는 안다. 하지만 그 영화들은 연속 상영되고 있고, 그 화면을 볼 때마다 고통이 엄습해 온다.



**행동 들여다 보면 그 씨앗 볼 수 있어**  
**"깨어 있어야 물려 받은 '습관에너지'를 알아차리고 고통의 악순환 끝낸다"**  
**수행은 작은것에 만족할 줄 아는 것**

가령 우리가 지금 영화관에 있으며 영화 한 편이 스크린에 상영되고 있다고 하자. 자리에 앉아 영화를 보며 우리는 이것이 진짜 이야기라고 믿기도 한다. 심지어 울기까지 한다. 그 고통과 그 눈물은 진짜다. 하지만 영화 속 그 사건은 지금 이 순간 일어나고 있지 않다. 단지 영화일 뿐이다. 만약 내가 당신과 함께 스크린 가까이로 다가가서 화면을 손으로 만져 본다고 치자. 우리는 거기에 아무도 없고 단지 명멸하는 불빛만 있음을 알게 된다. 스크린 위에 나온 사람들과 이야기를 나눌 수 없다. 그들에게 차 한잔 하자고 초대할 수도 없다. 그럼에도 불구하고 우리는 영화를 보면서 생생한 고통과 우울한 감정을 실제로 느낄 수 있다.

내 안의 아이가 여전히 과거에 얽매어 거기 있음을 깨닫는 것은 매우 중요한 일이다. 우리는 그 아이를 구출해 내야 한다. 자, 자리에 편안히 앉으라. 그리고 자신을 지금 이 순간에 온전히 두고는 내 안의 아이와 대화를 시도하라. "사랑하는 어린 동생아, 이제 우리가 다 자랐다는 것을 너도 알아야 해, 우리는 이제 우리 자신을 보호할 수도 있고 자신을 지킬 수도 있단다."

### 잘못된 곳에 마음을 두지 말자

만약 당신이 일곱 살 때 학대를 경험했다면, 그 상처로 인해 두려움이 가득한 일곱 살 아이의 이미지를 늘 내면에 지니고 다닐 것이다. 그러다가 고통을 떠올리는 무언가를 경험하는 순간 자동으로 그 옛 이미지와 만나게 된다. 지금 이 순간 보고 듣고 체험하는 많은 것들이 우리를 그 고통의 기억으로 데려간다.

어린 시절 학대를 받았다면 보고 듣는 거의 모든 것들이 그 학대 이미지와 연결돼 우리를 우울한 과거로 되돌아가게 한다. 그렇게 과거의 이미지와 늘 만나다 보면 두려움, 화, 절망감이 일어날 것이다. 불교에서는 이를 '잘못된 곳에 마음 두기(inappropriate attention)'라 부른다. 그것이 지금 이 순간을 버리고 오랜 고통의 장소인 과거로 되돌아가게 하기 때문이다. 우리의 주의력이 그 옛 장소로, 옛 이미지로 되돌아가는 순간을 응시하자. 우리가 잊지 말아야 할 것은, 우리에게는 그렇게 일어나는 슬픔, 두려움, 고통을 다루는 방법이 있다는 사실이다.

중소리는 우리에게 생각과 이야기를 멈추고 이 순간의 들숨과 날숨으로 되돌아가라고 알려 준다. 고통의 이미지를 떠나 지금 이 순간의 깊은 호흡을 즐기고 몸과 마음을 진정시키며 웃으라고 한다. 고통이 일어나면 우리는 수행을 시작한다. 숨을 들이쉬고 내쉬며 이렇게 말한다. "숨을 들이쉬며 나는 고통이 내 안에 있음을 아네." 그런 심리 현상의 존재를 인정하고 포용하는 것이 우리의 수행이다. 이것에 능숙해지면 한 걸음 더 나아갈 수 있다. 깨어 있음과 집중을 통해 우리는 그 고통의 이미지로 되돌아가 무엇 때문에 그 고통이 일어났는지 알아낼 수 있다. "내게 이것이 있는 것은 내가 저것을 집했기 때문이다."

많은 사람들이 이미지의 세상에서 벗어나지를 못한다. 깨어 있음의 에너지로 우리는 오래된 고통이 그저 이미지임을, 현실이 아님을 알 수 있다. 그리고 동시에 모든 경이로 가득 채워진 삶이 여기에 있다는 것도, 지금 이 순간에 행복하게 사는 일이 가능하다는 것도 깨닫게 된다. 바로 그때 우리는 모든 걸 바꿀 수 있다.

### 고통에서 배운다

우리가 고통을 이해할 때 자비와 사랑도 따라온다. 행복은 이해와 사랑과 연민 없이는 불가능하다. 이해와 자비는 고통에서 태어난다. 고통을 이해할 때 우리는 더 이상 아무도 비난하지 않는다. 우리는 모

든 것을 받아들이고 자비로워진다. 그러므로 고통은 유용한 존재다. 고통을 다룰 줄 모른다면 우리는 아마 고통의 바다에서 익사할 것이다. 하지만 고통을 다룰 줄 안다면 고통에서 많은 것을 배울 수 있다. 우리는 고통에서 달아나라 한다. 즐거움을 추구하고 고통은 피하려고 하는 것은 모든 인간의 속성이다. 그러므로 우리는 고통이 때로는 도움이 되는 유용한 존재라고 마음에게 가르쳐 줄 필요가 있다.

심지어 '고통의 잠정'에 대해 말할 수도 있다. 고통 덕분에 이해심이 생겨난다. 그리고 이해하기 때문에 우리는 받아들이고 사랑할 수 있다. 이해와 사랑이 없다면 아무런 행복도 없다.

그러므로 고통은 행복과 관련이 있다. 우리는 고통을 두려워하지 말고 고통을 안아 주고 깊이 들여다볼 수 있어야 한다. 고통을 부드럽게 감싸 안고 고통에서 배워야 한다. 사실 고통이 없다면 행복도 없다. 진흙이 없으면 연꽃도 없는 것과 같은 이치다. 그러므로 만약 당신이 고통을 받는 방법을 안다면 고통을 받아들여라. 당신이 그런 마음자세를 가지는 순간 당신은 이전만큼 고통스럽지 않다. 그리고 고통에서 행복이라는 연꽃이 피어날 수 있다.

### 다섯 가지 유념하기

부처님은 우리 모두에게 두려움의 씨앗이 있다고 말했지만, 우리들 대부분은 그 두려움을 억누르고 깊은 어둠 속에 가둬 둔다. 우리가 두려움의 씨앗을 알아보고 두려움을 안아 주고 깊이 바라볼 수 있도록 하기 위해 부처님은 "다섯 가지 유념하기"라는 수행을 주셨다.

1. 나는 늙음을 피할 수 없다.
2. 나는 질병을 피할 수 없다.
3. 나는 죽음을 피할 수 없다.
4. 나는 그 무엇도 가질 수 없다. 나는 빈손으로 왔다가 빈손으로 간다.
5. 오직 내 행동만이 진정한 내 것이다. 나는 내 행동의 과보를 피할 수 없다. 내 행동은 내가 서 있는 바탕이다.

매일 우리는 이렇게 수행을 해야 한다. 잠시 시간을 내서 호흡을 따라가며 각 항목을 명상하는 것이다. 이 다섯 가지 유념하기를 수행하여 두려움의 씨앗이 순환되도록 해야 한다. 우리는 두려움을 거실로 불러 올려 인정하고 안아 주어야 한다. 그러면 두려움은 다시 내려갈 때 크기가 조금 작아져 있을 것이다.

두려움의 씨앗을 이렇게 초대할 때 우리는 화를 더 잘 보살필 수 있게 된다. 두려움은 화에 생명력을 준다. 두려움이 있을 때 평화는 없고 대신 화가 자랄 수 있는 토양이 마련된다. 두려움은 무지에서 나온다. 잘 모르는 것 역시 화의 일차적 원인이 된다.

정리=나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 틱낫한 스님이 쓴 《화해》(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

**사찰(급)안내**

- 위치 : 경북 영덕군 병곡면 각리리
- 대지 300평, 전 450평
- 대웅전 법당 25평
- 요사채 40평
- 급한사정상 알뜰
- 가액 : 3억 7천만원

**010-4747-3164**

**사찰 터 안내**

- 위치 : 함천군 대양면 함지리
- 평수: 두 필지..
- 각각 - 답 232평, 답 234평
- 평당 : 12만원
- 강원도 육송목재 나무재적
- 14,000사이 • 가격:3,000만원

**010-6266-3907**

**토굴(암자)안내**

- 위치 : 대구 달성군 가창면 소재
- ㄷ자건물 주택3칸 39평 (텃밭 400평)
- 주변경관수려, 도심인접, 교통편리, 도시포교용이
- 보증금 1천만원에 월40만원

**010-3811-9929**

**현대불교신문 구독 문의**

불교의 현대화  
시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 옹골케 지탱하는 힘

불교의 생활화  
생활속의 지혜와 자비로 꽃피는 가르침

불교의 세계화  
국경과 인종을 초월한 모든 인간 모든 생명의 행복한 삶

현대불교신문사는 생명 있는 모든 존재의 행복을 위해 힘찬 길일수록 먼저 달려가겠습니다

현대불교신문과 함께 하십시오

**구독문의 : 02)2004-8200**

**좋은인연 대출안내**

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

**전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다**

스님들께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☎ 매매관련세금 · 부동산관리분석 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경

35 친절상담 전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200  
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 종단사찰 가능

본점 054)282-9600  
제1지점 054)282-9601  
제2지점 054)282-9602

**사찰화재보험**

**전문가와 상담하세요!!**

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실시후 보험가입 함

**사찰화재보험**  
서일석(圓明) 합장  
**010-7344-1881**

서울 중구 초동 21-9  
동부화재빌딩 1704

※보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.