

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

② 아픔과 함께 살아가는 법 ①

# 인생은 변화·무상·불확실한 ‘날씨’ 같은 것

### 만 개의 기쁨 만 개의 슬픔

당신과 나처럼 평범한 사람이었던 붓다는 곱절 많은 멀고도 긴 진리 발견의 여행을 마친 뒤, 어느 나무 아래 오랜 시간 앉아 있었다. 그리고 깨달음에 이르렀다. 해탈, 자유, 혹은 깨어남이라고 부르는 것에. 처음에 붓다는 확신이 서지 않았다. 자신이 발견한 것을 전달할 말들을 찾을 수 있을지, 그러나 마침내 그는 ‘네 가지 고귀한 진리(사성제)’의 형태로 첫 번째 가르침을 선했다. 이로써 불교가 탄생했다. 불교도들은 이것을 ‘다르마’라고 부른다. 다르마란 단순히 ‘가르침’을 의미한다.

많은 사람들은 자신이 첫 번째 고귀한 진리를 알고 있다고 말할 것이다. 그러나 사람들은 이 첫 번째 고귀한 진리를 ‘인생은 고통이다’라고 번역함으로써 붓다가 가르친 내용에 많은 오해를 불러일으켰다. 첫 번째 고귀한 진리를 알려 주었을 때 붓다는 부정적인 선언을 한 것이 아니었다. 만약 그러했다면 붓다가 그것을 ‘고귀한 진리’라고 부를 이유가 없었을 것이다.

‘인생은 고통이다’라는 말은 적어도 두 가지 이유에서 오해의 소지가 있다. 첫째, 붓다는 산스크리트어와 비슷한 고대 인도 언어인 팔리어를 사용했다. 첫 번째 고귀한 진리에 대해 그가 선택한 팔리어 ‘두카’는 다른 말로 옮기기 어려운 단어이다. 두카는 ‘고통’이라는 한 단어로 번역해 담아내기에는 너무나 의미가 다양하고 미묘하다. 둘째, 우리 삶 속에 두카가 존재한다는 사실은 인생이 두카 뿐임을 의미하는 것이 아니다.

우리 삶에 두카가 존재한다고 붓다가 말한 의미의 본질을 이해하려면 이 핵심 단어를 다르게 번역한 말들을 떠올리는 것이 도움이 될 것이다. 몇 가지만 나열해 보자면 불만족, 다시 말해 자기 삶의 상황에 대한 불만족, 괴로움, 스트레스, 불편함, 건강하지 않음 등이 그것이다. 두카는 머릿속에 담아 둘 가치가 있는 단어이다. 아픔과 함께 살아가는 법을 모색할 때에는 특히 그러하다. 두카를 다양하게 번역한 단어들을 처음 접했을 때 그것들이 내 마음속에 강하게 울려 퍼졌다. 마침내 누군가가 내 육체적·정신적 경험과 많은 부분 일치하는 방식으로 이 삶을 설명하고 있었던 것이다. 스트레스와 불편함과 불만족이 그것이었다. 나만 그런 것이 아니라는 것은 내 인생만 그런 것이 아니라는 사실을 알게 된 것은 참으로 큰 안도감을 주었다.

붓다가 내 삶의 고통을 이해했다는 느낌은 나로 하여금 모든 존재에게 두카가 있다

는 사실을 날마다 받아들일 수 있게 만들었다. 병에 걸린 초기 가장 어두웠던 시기에 도, 죽을병에 걸린 것이 아닌가 하며 나에게 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하지 못하고 있던 때에도 첫 번째 고귀한 진리는 언제나 나를 지탱해 주었다. 나는 스스로에게 이렇게 말했다.

“이건 이럴 수밖에 없는 것이야. 태어났으니 누구나 변화하고, 병에 걸리고, 결국 죽을 수밖에 없어. 사람마다 각자 다르게 일어날 뿐이야. 지금 겪고 있는 이 병은 나에게 일어나는 방식일 뿐이야.”

‘영혼의 바위’에서 열린 열흘간의 명상 프로그램에서 명상 교사 존 트레비스의 강의를 들었던 경험을 나는 결코 잊지 못할 것이다. 그는 갑자기 말을 멈추고는 우리 한 사람 한 사람과 눈을 맞추면서 그 방 안을 천천히 둘러보았다. 그런 다음 부드러운 목소리로 말했다.

“나는 여러분에 대해 알고 있습니다. 우리 모두는 서로에 대해 알고 있습니다. 우리는 모두 고통을 피하는 법을 끊임없이 찾다가 상실하게 된 것입니다.”

고통을 피하는 법을 끊임없이 찾는 것은 더 많은 고통을 가져올 뿐이라는 사실만 여기에 덧붙이고 싶다. 두카는 이 세상에 태어난 모든 생명체가 가진 존재의 필연적인 측면이기 때문이다.

첫 번째 고귀한 진리, 즉 두카가 존재한다는 사실은 내가 아프다는 현실을 받아들이는 데 큰 도움이 되었다. 왜냐하면 이 사실은 내 삶이 원래 그러해야 하는 상태로 존재하고 있음을 말해 주었기 때문이다.

선 수행을 가르치는 샬럿 조코 벡은 말했다.

“우리의 삶은 언제나 아무 문제가 없습니다. 삶에 잘못된 것은 없습니다. 설명 끔찍한 문제가 있다고 해도 그것이 바로 삶입니다.”

‘고통suffer’이란 단어의 두 번째 부분(-fer)은 ‘가지고 오다’를 의미하는 라틴어 동사 ‘ferre’로부터 유래하고, 첫 번째 부분(suf-)은 아래를 뜻하는 ‘sub’에서 나왔다고 샬럿 조코 벡은 지적한다. 이 관점에 따르면 두카는 외부로부터 우리에게 가해지는 삶의 어떤 것을 의미하지는 않는다. 그보다 두카는 내부적인 현상으로, 근본에서부터 일어나는 삶의 어떤 것이다. 샬럿 조코 벡은 자신의 책에 이렇게 적었다.

“그러므로 고통에는 두 가지 종류가 있다. 하나는 무엇인가 우리를 내리누르는 느낌을 받을 때이다. 마치 고통이 외부로부터 달려들고 있는 것처럼. 마치 자신을 고통스럽게 만드는 상황이 우리에게 주어지는 것



처럼. 또 다른 종류의 고통은 근본에 존재하는 것, 그것을 이미 품고 있는 것, 다만 그 자체가 되는 것이다.”

나의 경우 ‘삶 그 자체가 되는 것’이란 오랫동안 계속해 온 직장 생활에 예상보다 빨리 종지부를 찍은 것을 의미했다. 또한 집 안에 갇혀, 심지어 침대에 매여 많은 시간을 보내고, 지속적으로 몸에 통증을 느끼며, 사람들과 자주 어울릴 수 없는 것을 의미했다. 나는 샬럿 조코 벡의 가르침을 이용해서 내 삶을 구성하는 이런 사실들을 새로운 출발점으로 삼을 수 있었다. 이런 사실들에 고개 숙여 절하고, 그것들을 받아들이고, 그것들과 하나가 될 수 있었다. 그런 다음 그 지점에서부터 삶이 내게 준 것들을 둘러보았다.

그리고 많은 것을 찾아냈다. 고통의 끝, 앞서 설명했듯이 붓다는 인생이 고통스럽고 스트레스로 가득하고 불만족스러울 뿐이라고 말하지 않았다. 붓다는 다만 두카가 모든 존재의 삶에 존재한다고 가르쳤다. 몇 년 전 한 법대생이 불교는 비관적인 종교라고 나에게 말한 적이 있다. 왜 그렇게 생각 하냐고 묻자 그는 대답했다.

“그 첫 번째 고귀한 진리라는 것이 이거잖아요. 인생은 거지같다.”

그것이 붓다의 가르침을 제대로 번역한 것이 아님을 그에게 설명하려고 노력하면서 나 자신이 그 첫 번째 고귀한 진리에 대해 생각하고 있던 방식에 변화가 일어났다. 그렇다, 인생이 상당히 많은 뒤의 고통과 스트레스를 수반하는 것은 사실이다. 하지만 우리는 행복과 즐거움 또한 가질 수 있다. 붓다는 인생을 만 개의 기쁨과 만 개의

“ 고통을 피하는 법 찾는 것은 더 많은 고통을 가져올 뿐 즐거운 마음상태 키우려면 팔정도(八正道)를 제대로 실천하자 ”

슬픔으로 이루어진 땅으로 묘사함으로써 이를 표현했다. 불교 스승들은 이러한 만 개의 슬픔에 집중한다. 왜냐하면 우리는 자신의 삶에 두카가 존재한다는 진리를 볼 수 없으며, 이것이 두카를 더 커지게 만들기 때문이다.

붓다는 자신이 두 가지를 가르쳤다고 말했다. 두카와 두카의 종말이다. 나 자신이 ‘두카의 종말’의 길로 갈 수 있도록 도와준 수행법들을 이야기하기 전에 먼저 두카의 진리를 분명히 알 필요가 있다. 그리하여 ‘두카의 종말’이 무엇을 의미하는지 이해할 수 있도록.

붓다는 ‘두카의 종말’에 관해 육체적 고통을 끝내는 것이라고 말하지 않았다. 육체적 고통은 인간사의 피할 수 없는 일부이다. 붓다는 마음속 고통의 종말에 대해 이야기하고 있었다. 이것이 곧 이 책의 주제이다.

첫 번째 고귀한 진리가 모든 곳에 존재하는 고통을 지적하는 반면, 나머지 진리들은 그것에 대해 우리가 무엇을 해야 할지, 마

음속 고통의 종말을 위해 어떻게 해야 할지로 우리를 인도한다. 두 번째 고귀한 진리는 우리가 정신적 고통, 스트레스, 괴로움이라고 생각하는 그 두카의 원인이 ‘탄하’라고 이야기 한다. ‘탄하’를 문자 그대로 번역하면 ‘목마름’이다. 이것은 두 번째 고귀한 진리에 대해 우리가 일반적으로 이해하고 있는 개념, 즉 고통의 근원이 욕망이라는 것과 그리 동떨어져 있지 않다. 나는 탄하를 리 삶에서 무엇을 ‘원하거나’ ‘원하지 않는’ 정신적 상태라고 생각한다. 이것은 늘 존재하는 것이다. 예를 들어 우리는 즐거운 경험을 원하지만 불쾌한 경험을 원하지 않는다.

세 번째 고귀한 진리는 두카의 종말이 가능하다는 반가운 소식을 전해 준다. 그리고 네 번째 고귀한 진리에서 붓다는 이것을 이루기 위한 수행 계획을 제시한다. 이 수행 계획은 ‘여덟 가지 바른길(팔정도, 八正道)’에 담겨 있다. 여덟 가지 바른 길을 따르으로써 우리는 앞에서 이야기한 건강하고 즐거운 마음 상태를 키우는 법을 배울 수 있다. 두카의 종말과 함께 깨달음, 깨어남, 해탈, 자유, 해방이 찾아온다.

### 인생이라는 날씨

마음속 두카에 종말을 가져오기 위해서는 붓다가 ‘존재의 세 가지 표시’(삼법인三法印)라고 말한 것을 이해할 필요가 있다. 첫 번째 표시는 이미 이야기 했다. 우리 삶에 두카가 존재한다는 사실이다. 나머지 두 가지는 무상(아니까)와 무아(아나타)이다. 붓다는 인간 존재의 특성들을 처음 설명할 때 무상에서부터 시작했다. 무상은 만고의 진리이다. 다른 종교 전통이나 과학계에서

도 이것이 모든 살아 있는 존재의 삶에 공통된 성질임을 인정하고 있다.

1990년대 후반, ‘영혼의 바위’ 명상 프로그램에서 조지프 골드스타인은 무상을 설명했다. 이는 무상에 대한 설명 중 내가 가장 좋아하는 것이 되었다. 나날의 삶에서 그것을 경험하기 때문이다. 그는 말했다.

“무슨 일이든 일어날 수 있다. 그 언제라도”

그렇다. 무슨 일이든 일어날 수 있다. 그 언제라도. 인생은 무상하고 불확실하고 예측할 수 없고 늘 변화한다.

어떻게 하면 이 만고불변의 진리에서 위안을 찾을 수 있을까? 위대한 스승 도겐 선사(1200~1253, 일본 선불교 계통의 종파 중 하나인 조동종의 창시자)가 그 실마리를 제공한다.

“뱀속을 파고드는 매서운 추위가 없었다면 어떻게 매화꽃이 그 향기를 온 세상으로 퍼뜨릴 수 있었겠는가?”

무상의 진실을 보기 시작할 때 우리에게 도겐 선사의 말 중, “뱀속을 파고드는 매서운 추위”라는 구절이 가슴에 다가온다. 내 직업을 포기해야만 했던 것이 지금도 여전히 날에는 그 추위처럼 느껴진다. 이제 나에게 주어진 도전은 그 매화꽃들이 퍼뜨린 향기를 찾는 것이다. 직업을 포기한다는 매서운 추위가 없었다면 나는 방 안에 울려 퍼지는 모차르트와 베토벤의 향기를 느낄 수 없었을 것이다. 물론 아프기 전부터 그 향기를 감상할 수도 있었겠지만 사실은 그러지 못했다. 하루의 대부분을 침대에 누워 있어야 한다는 매서운 추위가 없었다면 계절의 변화에 그토록 민감해지지 못했을 것이다. 무상이 없었다면 어느 것도 자라거나 발전할 수 없다. 법씨는 버로 자랄 수 없다. 아이는 어른으로 성장할 수 없다. 이 병이 있었기 때문에 나는 여러 면에서 ‘성장’하게 되었다. 그것은 클래식 음악이 있었기 때문에 나는 여러 면에서 ‘성장’하게 되었다. 그것은 클래식 음악에 대한 사랑을 새롭게 발견한 것부터 만성병 환자들과 그들을 보살피는 사람들에 대한 자비심이 커진 것, 그리고 드러나지 않은 곳에서 사회 기반 시설이 계속 돌아가도록 열심히 일하는 사람들에 대한 감사까지 다양하다. 바깥 날씨가 섭씨 27도를 넘거나 폭우가 쏟아지거나 관계없이 누군가는 편지를 배달하고, 전봇대에 오르고, 거리를 청소하는 모습을 나는 집 안에서 볼 수 있다.

이 글은 <살아있는 것은 아프다>(문학의 숲)에서 발췌한 내용입니다.

## 수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	<b>발로해(두한족열양말)</b> 노폐물 독소 쏙 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	<b>자나깨나</b> 중단전 차크라 열고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 氣感 체험
	<b>샤사라따</b> 누구나 누워서 저절로 자동단전호흡 100% 피로회복, 氣모음 확실 환자에게 최고의 선물
	<b>호락호락 팬티</b> 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	<b>보디스킨</b> 발목, 장단지, 허벅지, 엉덩이, 등허리 목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

**세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름**

**www.법왕정사.net**  
**010.3487.0035**

## 사찰 화재보험

### 화재보험

전문가와 상담하세요  
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

### 사찰 화재보험

서일석(圓明) 합장  
010-7344-1881  
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

\* 보험가액 평가료와 조정의 출장료가 있습니다.

## 덕인 성명학 교실

### 무료 공개강좌

- 날짜 : 2015년 6월 6일(토) 오후 2시  
2015년 6월 10일(수) 오후 2시
- 모집 : (1) 성명학 (한문을 모르는 분들은 기초부터 강의)  
(2) 역 학 (기초, 전문반, 임상반)
- 장소 : 강남구 역삼역 (2호선) 6번출구  
(역삼하이츠 빌딩 1603호)

80년 이후 한글 이름이 유행되어 현재 전국 법원에서 1년에 15만명이 개명을 하고 있습니다.  
“월 300만원이 목표가 되시는 분”  
“직장 퇴직 후 제2의 직업을 찾는 분”  
“철학관을 운영 중 수입이 많지 않는 분”  
덕인 성명학 23년 동안 쌓아온 경험을 알려 드리겠습니다.

\* 강좌에 참석하시는 분들께  
(한국성씨보감 책 1권을 드립니다)

### 덕인성명학 (구봉이름연구원)

서울본사 02)562-8353  
선릉지사 02)566-1525  
대구지사 053)794-7878