

수행공덕담-표현의 공덕

| 용타스님 |

일상의 해탈감, 자유감을 주는 다양한 수행의 공덕에 대해 이야기합니다. 단순한 것 같은 진정성 있는 수행이 어떻게 자유로움을 주는지 잘 보여줍니다. (편집자 주)



(지난 호에 이어 17부)

072. 수행공덕修行功德

* 수행修行의 인과因果

천하에 존재하는 모든 존재, 모든 사건은 필히 그 존재, 그 사건을 끌어오는 원인이 있다는 인과¹⁾ 사상은 굳이 연기緣起의 이치까지 들출 필요도 없는 상식선의 이야기이다. 그러한 인과의 관점으로 인생 전반의 무수한 국면들을 살펴보는 일이 아주 바람직하다는 것은 누구나 수긍할 것이다. 이번 호에서는 지난 호에서 언급한 바 있는 ‘최소한의 인문학’이라는 차원에서 필자 자신의 과거를 돌아보면서 수행의 공덕功德을 다루어 볼까 한다. 즉 고희古稀를 지난 한 사람의 수행자가 다양한 수행을 통해 어떤 수행공덕을 얻어왔는가를 엿본다는 것은 후학 수행인들에게 어떤 식으로든 도움이 될 것이다. 그리고 천하의 수행자들에게 권하고 싶은 것은 자신의 수행담 내지 수행의 Before and After를 육성으로든 지면으로든 진솔하게 나누어주는 자리를 많이 가졌으면 하는 것이다. 용타 역시 미내사의 격월간지를 통해 나의 수행의 역사를 돌아보면서 그 수행전후를 진솔하게 공유해보고자 이 글을 쓰고 있다. 분명 내 스스로를 위해서나 독자들을 위해서 어떤 유익한 자리가 되리라 확신하면서 말이다.

1) 인과因果는 연기緣起의 부분 집합이다.

* 결론적 수행공덕

필자가 독서라고 할 만한 것을 시작한 때는 중학교 1학년인 14세부터였다. 최초의 책은 김내성 님의 소설 『진주탑眞珠塔』이었다. 수행공덕을 논하는 자리에 웬 ‘독서’냐 하는 분이 있을지 모르겠다. 수행이 사람의 막힌 의식을 터주고 열어주는 것이라면, 사람의 마음을 열어주는 것으로 독서만 한 것이 있을까? 독서는 나의 생애에서 가히 수행의 첫 작업이었음을 절절히 느끼고 있기에 수행공덕을 논함에 당연히 독서 경험부터 시작하는 것이다. 나의 수행은 독서를 필두로 하여 사유思惟(思索), 경전봉독經典奉讀, 참선參禪, 기도祈禱, 수행표修行表 0표치기 등이다. 그러한 수행의 결과 지금-여기 이 마음, 전반적으로 걸림 없이 자유롭고 평화롭다. 걸림 없이 자유롭고 평화롭다는 말이 평이하게 들릴지 모르나 나는 삼엄성森嚴性을 가지고 이야기하고 있다. 문득문득 우주적으로 걸림 없이 자유롭고 평화로운 마음으로 이웃과 무한 우주를 끌어안을 때마다 큰 지복감祉福感과 긍지감矜持感을 느끼곤 한다. 해탈이란 마음이 경계에 걸리지 않을 때 드러나는 열린 의식이라고 여긴다. 나는 해탈의 본질이 그 이상도 그 이하도 아닌 것으로 알고 산다. 과거에 지어온 업습業習으로 인해 걸리기도 하지만 돈망관頓忘觀, 비아관非我觀, 나지사명상 등으로 벗어난다. 그냥 있음에 걸림 없고, 걸리면 벗어나버리는 자유로운 삶을 산다는 것이 수행자로서 나의 당당堂堂함이요 긍지矜持이다. 가풍에 따라 해탈을 다양하게 정의내릴 수 있겠지만 나의 정의는 그것이다. 바로 해오解悟, 선오先悟, 돈오頓悟를 중시하는 공부길이다. 물론 습습을 해결하는 후수後修, 점수漸修의 과정을 게을리할 수 없다는 것을 전제하고 말이다.

* 자폐증自閉症

어린 용타는 가히 자폐증 환자에 가까운 아이였다. 국어사전을 보니 자폐증이란 다른 사람과 교섭하기를 싫어하며 자기만의 세계에 틀어박히는 증상이라고 정리되어 있다. 나는 꼭 그런 아이였다. 초등 6년, 중등 3년, 고등 3년 동안 손을 들어 무언가 의견 같은 것을 단 한 번도 표현해보지를 못했다. 중학 3학년 때이다. 초등부터 8년이 지나도록 단 한 번도 자치회 시간에 손을 들고 자기 의견을 발표해 보지 못하고 있는 자신이 불쌍하기 그지없었다. 중3 초, 자치회가 있는 매 주 월요일 첫 시간마다 ‘졸업하기 전에 꼭 한 번은 나의 의견을 표현해보리라.’ 결심을 하고 마음 밑에서 그렇게 외치곤 했다. ‘자, 육성아, 기회다. 이 시간에는 꼭 무언가 표현을 해 보아라!’ 마음 밑바탕에서 열 번이고 스무 번이고 외쳤다. 그러나 실패, 실패, 실패! 그러면서 1년이 다 지나가고 있었다. 마지막 HR 시간이 되었다. ‘자, 육성아, 이제 마지막 기회다. 이 시간을 놓치면 진정 안 된다.’ 외치고 베풀면서 발표할 이야기를 안으로 꾸미고 연습하기를 반복하다가 드디어 손 들기에 성공했다. 반장은 즉각적으로 나를 지목했다. 아! 그러나 그 다음이 문제였다. 전신의 피가 얼굴로 치솟아 머리가 몽롱해지고, 무릎의 힘이 다 빠져 일어난 몸을 지 하기도 어려웠다. 무엇을 말하려 했는지 눈앞이 캄캄해지면서 머릿속은 백지가 되어버렸다. 나는 아무 말도 하지 못하고 엉거주춤 있다가 그냥 주저앉아 버렸다. 기억에는 없지만 반 아이들이 킬킬킬 웃었을 것은 뻔한 일이다.

그뿐 아니다. 표현을 하여야 할 자리에서 표현을 하지 못하고 세월이 지난 다음에야 부끄러워하고 후회했던 적이 한 두 번이 아니다. 고등학교를 졸업하고 농촌 계몽 차원에서 고향마을에서 4-H를 조직하

고 그 회장이 되었다. 여러 마을 4-H 회장들의 모임인 군郡 연합회에 서의 일이다. 신입 회장들이 연단에 나가 인사말을 해야 할 상황이 되었다. 내 차례가 가까워오자 꼭 죽을 것 같았다. 그래도 연단에 올라가 무언가 인사말을 한 것은 같은데 자리에 돌아왔을 때 내 얼굴은 가히 불덩이였고 무슨 말을 했는지 전혀 기억이 나지 않았다.

젊은 날 고등학교 교사였을 때였다. 한 제자 아이가 “선생님, 저희 가족회의에서 선생님을 저희 누나 짝으로 삼자고 만장일치 협의가 있었으니, 이 뜻을 받아주십시오.” 하였다. 그 말에 속으로 은근히 기뻐했지만 무엇을 어떻게 표현해야 할지 몰라 침묵의 세월을 보내버리면서 원망의 대상이 되었다. 그와 비슷한 일이 또 있었다. 교장 선생님이 부르기에 가보니 “최 선생, 교감이 최 선생을 사위 삼고 싶은 모양이야, 한번 생각해봐!”라는 말씀이었다. 그때도 역시 속으로 기쁘기만 하고 밖으로는 아무 역할을 못하여 교감 선생님을 난처하게 하였다. 이렇게 표현 부재로 인해 일어났던, 내 인생의 답답 국면을 떠올리면 스스로가 안타깝기 그지없다. 30세 전후의 젊은 교사라면 “아, 그랬었구나! 아름다운 너의 누나 주변에 젊은이들이 적지 않았을 터인데 나 같은 사람을 누나의 남편감으로 생각을 모았다고 하니, 진정 기쁘고 고맙구나.” 등등의 표현은 능히 할 수 있어야 했다. 그리고 또 교감 선생님에게도 “저같이 부족한 사람을 따님의 배필로 생각해 주신 점, 저로는 진정 영광입니다만 여차저차 한 사정으로 사양할 수밖에 없어 유감입니다. 그러나 이번에 그렇게 생각해 주신 것을 큰 은혜로 알고 살아가면서 늘 감사해 하겠습니다 등등...” 정도로 표현할 수 없었던 것은 심한 자폐성이었다. 그러나 동사섭 수련회를 통해 표현에 대한 교재를 만들고 교육을 하면서 나는 내 가르침의 제일 수혜자受惠者

가 되었다 할 만큼 표현 부자유의 늪에서 벗어나버렸다. 지금도 100% 완벽하지는 않겠지만 삶의 국면 국면에 어떻게 생각하고 어떻게 표현해야 할지 그 길이 환히 보이고 적절한 표현으로 국면들을 한 수준 멋있게 장식해내곤 한다.

실로 ‘인생이란 표현이다’, ‘표현의 부재는 실체의 부재다’, ‘표현이 활로다’ 등의 동사섭 촌철들은 만고에 받아들여야 할 것들이다. 나는 인생에서 표현의 덕성이 얼마나 중요한가를 알고 이것들을 수련장에서 가르친다. 단적인 이야기는 아닐지 모르나 단연 수행 차원에서 표현을 어떻게 할 것인가를 연습하고 가르치면서 내 인격에 한 변신을 불러온 셈이다. 수행! 진정 감사하다.

* 우울증憂鬱症과 우울근憂鬱筋

소년 시절에서 청년 시절까지 나는 별로 행복하지 못했다. 행복하지 못함은 두 가지 현상으로 드러났다. 우울한 마음과 얼굴의 우울근憂鬱筋이다. 마음은 늘 행복하지 못한 느낌으로 일관되었고, 그 행복하지 못한 느낌이 얼굴에서는 늘 우울한 얼굴 근육으로 느껴지곤 했던 것, 나아가 마음에 안 드는 일이 일어날 때에는 자연스럽게 짜증과 분노로 드러나곤 하던 것이 한 세월이었음을 70이 지난 이 나이에 또 환히 기억난다. 10년 동안 고등학교 교사를 하면서 두 번 담임이 되었던 모모라는 제자를 훗날 만나 “자네 선생이었던 내가 자네에게 어떤 그림으로 남아있는가?”하고 물었다. 돌아온 답은 “만났을 때마다 늘 찬 느낌이 느껴졌던 선생님”, “화를 잘 내시던 선생님” 등이었다. 은근히 훌륭한 선생님이라는 답을 듣고 싶었는데 의외로 정반대의 메아리를 접하고 마음이 심히 슬퍼졌던 기억도 있다. 그렇게 우울할 수밖에 없는 제대로의 이유는 알 수 없겠지만, 얼굴에 있는 외상外傷이라

는 알 수 있는 이유 하나만으로도 충분히 우울할 수밖에 없었으리라 생각된다. 좌우지간 어느 때부터 마음속의 우울증은 깨끗하게 사라져 버렸고 늘 느껴지던 얼굴의 우울 근육이 가볍게 풀려버렸다. 물론 어떤 노력, 어떤 수행들의 덕택일 것이다. 입꼬리를 끌어올리는 무수한 연습, 미소 짓는 연습, 온몸으로 가가대소呵呵大笑 하는 연습 등의 수행을 했고, 세상의 모든 것을 긍정적으로 보면서 ‘감사합니다.’하고 긍정감을 끌어올리는 연습을 한 세월 수행삼아 했으며, 세상을 가치론적으로 바라보는 관점을 지양止揚해나가면서 존재론적 내지는 초월적 관점으로 관조하는 수련이 한세월이었다. 우울로부터의 해방은 진정 Before and After 차원에서 괄목할 만한 포인트 하나이다.

* 얼굴 콤플렉스

청소년 시절, 거울을 들여다보면 거의 항상 화가 치솟으며 불행의 나라에 떨어지곤 했다. ‘거울’이라 하면 잊을 수 없는 기억이 있다. 거울을 세 번이나 깨버린 경험이다. 얼굴에 깊은 외상을 짊어지고 청소년을 살아온 나에게 심리적인 얼굴 콤플렉스가 트라우마로 내재했으리라 하는 것과 그러한 얼굴 콤플렉스로 거울을 깨버리곤 한 것 등은 스스로 충분히 이해한다.

중학 1학년 때부터 독서를 게을리 하지 않았던 것은 나에게 새로운 의식지평을 열어주었다. 인문학이라는 문화 장르는 내 인생을 정리하는 자리에 내놓을 수 없는 세계이다. 소설만 하더라도 짧은 시간에 여러 사람의 인생을 간접 경험하게 하면서 내 의식을 열고 열리게 하였다. 그런데 소설의 경우는 나에게 참으로 양가적兩價的 이었다. 거의 모든 소설 속에는 남녀 간의 아기자기한 사랑이 그려져 있다. 소설은

의식지평을 넓게 하는 공덕이 있는 반면 거의 어김없이 자조적인 독백을 따라 붙게 했다. ‘천하의 어떤 여인도 나 같은 추남은 쳐다보지도 않을 거야!’ 혹은 ‘나는 평생 연애를 한 번도 할 수 없을 거야!’ 등과 같은 독백이었다. 물론 얼굴 콤플렉스로 인한 자기 확대적인 심리상태이다.

그렇게 심하게 짙어지고 다니던 얼굴 콤플렉스는 30~40대를 살아오면서 거의 사라져버렸다. 단적으로 수행 공덕만이라고 하기에는 독서 공덕이 컸음을 너무나 잘 알기에 독서를 독경讀經에 버금가는 수행방편으로 생각한다. 좌우지간 수행 여하는 성숙 여하요, 행복과 해탈의 여하임을 나 자신의 삶을 통해 잘 알고 있다.

* 죽음 불안

나의 생애에 있어서 최초의 정신적 고민거리는 죽음이었다. 거의 정확하게 일곱 살 때의 일이라고 기억된다. 할아버지의 팔베개를 하고 누워 할아버지 수염을 만지며 “할아버지, 눈물 안 나와?” “왜 눈물?” “곧 죽을 거 아냐?” “히, 그 녀석, 어서 자거라.”식의 대화를 했던 것은 잊히지 않는다. 할아버지는 곧 코를 고시면서 주무셨고, 나는 ‘죽으면 얼마나 답답할까?’ 하는 생각으로 몸을 이리저리 뒤틀다듬다듬고 고민하다가 잠이 들었고 캄캄한 쪽두새벽 할아버지의 유가경전 암송 소리에 깨어나곤 했다. 나는 할아버님과 사이에 일어난 이 스토리를 힘써 기억하면서 내심 기뻐하곤 했다. 인생에 대해서 본질적인 질문을 그 어린 나이에 했다는 것이 철학도인 나로서는 왠지 좋은 조짐으로 여겨졌기 때문이다.

과거를 돌아보면 죽음에 대한 나의 불안은 고등학교를 졸업하고 2

년 동안 농촌계몽 운동을 하고 있을 때 가장 절정에 달했던 것 같다. 청소년 시절이 밝고 행복하지는 못했지만 생을 부정하지는 않았다. 더 훗날 삶을 사색하는 과정에서 인생을 바라보는 관점을 이고득락(離苦得樂)으로 풀어갔지만, 죽음이 문제가 되던 시절에는 죽음은 나에게 이고득락의 문제가 아니라 의미의 문제였다. 의미(意味)의 문제가 결국은 이고득락의 문제일 수 있지만 말이다. 좌우지간 생(生)은 의미였고, 가치였고, 긍정성이었다. 죽음이라는 단 한 번의 사건으로 인해 지속되던 생이 영원히 사라져버린다는 것을 생각하면, ‘아! 아니다. 있을 수 없다. 받아들일 수 없다. 절망이다! 억울하다. 답답하다. 끔찍하다!’ 식으로 엉켜서 풀 수 없는 실타래를 들고 안절부절 못하듯이 평온치 못한 마음이 문득문득 밀려오곤 했다.

이러한 심리 상태는 대학에서 어느 과를 선택하느냐로 연결되었고, “거지 될 각오만 있다면 철학이 좋지!”라는 이경재(李京在) 선생님의 한마디가 들려오는 순간 호리의 주저함이 없이 철학으로 진로를 잡게 되기에 이르렀다. 그리곤 죽은 다음 생이 있느냐 없느냐의 화두를 풀기 위해 무당 점쟁이를 찾아다니고, 심령과학 책을 섭렵하게 되었고, 그 와중에 『사자와의 대화(원제: The Search For Bridey Murphy)』라는 심령과학 책을 접하게 되었다. 이 책을 읽고는 ‘이제 삼세유회는 99% 확실하다.’라는 결론을 내리게 되었다. 바로 그 즈음에 불교 서적을 읽다가 명상을 깊게 해 들어가는 과정에 전생(前生)들을 환히 기억하는 숙명통(宿命通)이라는 도통(道通)을 하게 된다는 정보를 접한 것은 가히 충격적이었다.

아! 나는 행운아였다. 그 길지 않는 기간에 ‘무당 경험-심령과학 섭렵-사자와의 대화-삼세유회 99% 확신-숙명통 정보 입수’라는 일련

의 사건들이 엮어진 것은 가히 행운이었다. 나는 당시 안으로는 죽음이라는 실존적 한계 앞에 안절부절못하였고 밖으로는 ‘이 개 같은 세상 어떻게 맑고 밝은 세상으로 만들 수 없을까?’와 같은 화두에 놀려 지내고 있었는데 일거양득의 밝은 미래가 환히 보였던 것이다. 즉 ‘99%로 믿어진 삼세유회가 명상을 통해 숙명통을 하면 100% 확신될 것ियो, 나아가 인생이 단생單生으로 끝나지 않고 다음 생들을 위한 준비까지 하는 시간이라는 것을 깨우쳐줄 수 있는 대윤리서大倫理書를 펴낸다면 천하가 착한 세상이 될 것이다.’라는 생각으로 미래의 이상사회理想社會가 환히 내다보였고, ‘명상을 하여 숙명통을 하기 위해서는 입산수도入山修道가 답이야’하면서 바로 삭발위승削髮爲僧까지 단행해버렸으니 어찌 행운아가 아니겠는가!

내 인생이 이상과 같이 흐르기는 했으나 죽음에 대한 불안을 해결하는 길은 따로 있었다. 죽음에 대한 불안은 생공정 의식에 그 뿌리가 있고, 생공정 의식은 자아自我 실존實存 의식에 그 뿌리가 있다. 자아自我가 공허함, 곧 무아無我 사상을 깨달으면 생공정의식生肯定意識 내지 죽음에 대한 불안은 사라진다. 나는 자아의 공함을 충분히 인식하고 있다. 그리하여 무아, 곧 자아의 공함을 거듭 관조하는 과정에 자아에 대한 집착이 사라졌고, 자아에 대한 집착이 사라지니 당연히 죽음에 대한 불안은 사라져버렸다. 깨달음이 얼마나 위력적인가 하는 것은 인생살이 다양한 국면에서 느끼곤 한다. 죽음의 주체가 본래 없음을 깨닫고 이를 거듭 관행하는 과정에 죽음에 대한 불안이 사라져버린 해탈감을 느낀다. 나는 수행길에 들어선 다음 수없이 죽음명상을 했다. 지금도 죽음명상을 한다. 긴 시간 필요 없다. ‘온다, 간다, 걸림 없다.’하면 끝난다. 혹은 ‘어디에 죽을 주체가 있는가?’하면 끝난다. ‘죽

음이 언제 오더라도 상관없다.’는 마음으로 산다는 것이 인생에서 얼마나 개운한 일인가를 나는 잘 안다. 청소년 시절 그렇게도 치열하게 내 마음을 잡고 흔들던 죽음이라는 마수에서 영원히 벗어나버린 것 같다. 역시 수심修心 공덕이다. 이 수행복덕담은 단회單回에 담기로는 상당히 아쉬운 감이 있다. 다음 회에도 이 수행공덕담을 이어볼까 한다.(다음 호에 계속) 

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **용타 스님** | 1964년 청화스님을 은사로 출가, 1966년부터 1974년까지 고등학교 독일어교사로 교단에 섰으며, 1974년부터 1983년까지 20안거를 성만했다. 미국 삼보사 회주, 성륜불교문화재단 이사장, 재단법인 행복마을 이사장으로 1980년도부터 세상 사람들의 행복과 해탈을 위하여 ‘동사섭’이라는 마음공부 프로그램으로 32년 동안 수련회를 개최해왔다. 저서로는 『空空을 깨닫는 27가지 길』, 『마음 알기·다루기·나누기』, 『10분 해탈』 등이 있다.

(재) 행복 마을



마음 알기 다루기 나누기

저자 용타 | 출판사 대원사 | 정가 12000원

용타 스님의 『마음 알기·다루기·나누기』 마음 닦는 일에 대한 불교 관점의 입문서이자 지침서다. 불교월간지 『대중불교』 등에 실어온 내용을 정리한 것이다. 행복과 행복의 조건, 생활 불교 어떻게 할 것인가, 안의로의 산책, 명상 잡기에 대한 내용이 담겨 있다.



10분 해탈 - 용타 스님의 생활 수행 이야기

저자 용타 | 출판사 불광 | 정가 12000원

생활도 수행이다!

용타 스님의 생활 수행 이야기, 『10분 해탈』 불교의 근본적 가르침뿐 아니라, 선불교를 바탕으로 현대 심리학과 상담학을 끌어들이며 '동사섭(同事攝)'이라는 집단수행프로그램을 만든 저자의, 『마음 알기·다루기·나누기』(대원사,

1997년)에 이은 두 번째 수행 지침서다.

이 책은 불교 월간지 『불광』에 3년간 연재해온 <생활 수행 이야기>를 엮은 것이다. 매일 1편씩 10분간 읽으면서 해탈을 이루어 궁극의 행복으로 나아갈 수 있도록 이끌고 있다.

동사섭 수련프로그램 안내

동사섭(同事攝)이란, 불교의 사섭법(四攝法 : 布施攝·愛語攝·利行攝·同事攝) 중의 한 개념이다. 사섭법이란 보살이 중생을 향하여 경우에 따라서는 베풀고(보시섭), 경우에 따라서는 자애어린 말로 더불고(애어섭), 또는 이로운 일로 도와주고(이행섭), 나아가 그들과 희로애락을 함께하는(동사섭) 삶의 태도를 말한다. 본 동사섭수련회에서는, 동사섭의 개념을 사섭법 중의 동사섭의 의미를 기본으로 하되 보시, 애어, 이행을 다 아우르며, 세상에 존재하는 유정 무정의 개개가 날날이 우주의 주인공이되 날날이 서로 평등하게 어우러져 서로 영향을 주고받을 때만 존립할 수 있으니 우주 전체가 한 생명체일 수밖에 없다는 일체(一體) 사상을 뜻대감하여 쓰고 있다.

동사섭 수련프로그램은 용타스님이 개발한 마음수련 프로그램이다. 칼 로저스의 엔카운터를 씨앗으로하여 1980년부터 수련하여 왔다. 현재는 <삶의 5대 원리-정체(正體)·대원(大願)·수심(修心)·화합(和合)·작선(作善)의 원리>를 학습 주제로 하여, 의식의 전개 과정을 일상의 삶 속에서 지인(至人)의 수준으로 나아가도록 이론과 실습의 체계로 수련을 진행하고 있다.

일반과정(5박6일), **중급과정**(3박4일), **고급과정**(3박4일)으로 나누어 진행하고 있으며,

여름방학과 겨울방학에 중점적으로 진행한다. 평소에는 홀수 달 셋째 주 월요일에 개설되어 있다.

홈페이지 : <http://www.dongsasub.org>

연락처 055-962-1070 / 이메일 office@dongsasub.org