

바가바드기타와 인간이 추구해야 할 의식

김 경 순* · 박 태 수**

〈 목 차 〉

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| I. 서 론 | IV. 인간이 추구해야 할 의식 |
| II. 「바가바드기타」란? | V. 마무리 |
| III. 「바가바드기타」에 나타난 삶의 지혜 | 참고 문헌 |
| 1. 지혜의 길(Jnana-yoga) | Abstract |
| 2. 헌신의 길(Bhakti-yoga) | |
| 3. 행위의 길(Karma-yoga) | |
| 4. 명상의 길 | |

I. 서 론

현대인의 삶은 물질의 풍요와 정보통신의 발달로 인해 점차 이기적으로 변해가고 있다. 인간이 가진 풍요로운 물질은 그들의 영혼을 밝게 하기보다 탁하고 어두운 영혼으로 안내하고 있다. 그들의 영혼은 지혜롭고 헌신적이기보다 조급하고 쉽게 분노하며 공격적이 되어 사회를 혼탁하게 하는 길로 들어서고 있다. 현대인들은 이러한 자신의 삶의 모습을 알고 있으면서도 벗어나지 못하고 이끌려가고 있는 것이다.

현대인들이 그들의 일상적인 생활에서 긴장이나 혼란에서 벗어나 정신적인 균형과 조화, 마음의 평정을 가져올 수 있는 길은 무엇인가?

인도의 요가는 인간으로 하여금 이 세상에 살면서 그들의 삶에 충실하면서 동시에 깨달음에 이르는 길을 안내하고 있다. Yoga(요가)라는 말은 인도의 고대어인 산스크리트어로서 '결합과 억제'라는 의미를 가지고 있다. 이러한 의미의 요가는 기원전 2000~3000년경에 시작되었으며, 기원전 500~

* 경성대학 상담심리 박사과정 ** 교육대학원 교육학과 교수

300년경에는 명상이라는 뜻으로 쓰이기 시작함으로써 인간의 심신을 조절하여 자아를 자유롭게 하는 방법, 즉 해탈에 이르는 수행법으로 활용되었다. 그러다가 기원전 200년경에는 명상, 철학적 사색, 윤리적 실천, 종교적 헌신 등을 포함하기 시작하였으며, 그러한 내용을 담고 있는 것이 바로 『바가바드기타』라는 경전이다. 그 후 요가는 4~5세기에 다른 사상과 구별되는 요가 고유의 철학을 갖추기 시작하였으며(요가 수트라 경전), 13~17세기에는 육체적 수행을 중심으로 하는 하타요가와 큰 달라니 요가가 발달하였다. 이러한 요가는 인도의 모든 종파나 학파에서 그들의 교리에 맞추어 수용하게 되었다. 따라서 요가는 어느 학파나 종교의 전유물이 아니라 모든 종교나 철학에서 공유하는 실천 행법이 된 것이다(이태영, 2000).

오쇼(1976)는 요가를 지금 여기에 존재하는 하나의 과학으로 보고 있다. 오직 실재만이 인간을 자유롭게 할 것이고, 해방으로 안내할 수 있다는 것이다. 요가는 철학도 종교도 아닌 존재해야 할 어떤 것으로서 하나의 수행이다. 요가는 내가 행해야 할 어떤 것으로서 나를 변화시키기 위한 나 자신의 노력이다. 요가는 아프고 병에 걸려있는 사람을 위한 치료가 아니라 의학적으로 완전히 건강하고 정상적인 사람들을 위한 것이다(황학구 역, 2003).

오쇼는 요가의 궁극적 목적이 마음의 멈춤에 있다고 보았다. '마음'은 나의 예고, 욕망, 희망, 철학, 종교 등을 모두 포함하며, 내가 무엇을 생각하든 그것은 마음이고, 두뇌의 내부에 있는 그 무엇이 아니라는 것이다. 마음은 단지 하나의 기능이며 활동이므로 견고 있는 것이 실체가 아니고 활동이듯이 마음도 실체가 아니고 단지 활동이라고 본 것이다. 그는 마음은 실체가 아니기 때문에 고정시킬 수가 없으므로 그것에 대해서 할 수 있는 것은 아무 것도 없다고 말한다. 마음이 활동이라면 활동을 하지 않으면 되고, 마음이 불편하다면 그 불편함이 어디에 있는지 단지 내면을 바라보기만 하면 되며, 그러면 마음이 사라진다는 것이다(황학구 역, 2003).

이처럼 마음이 사라질 때 인간은 요가의 상태에 있게 된다. 마음이 계속 작용하고 생각이 계속된다면 인간은 요가의 상태에 있기 어렵다. 어떤 자세도 취하지 않으면서 마음 없이 있을 수 있다면 완벽한 요가가 되는 것이다. 그러므로 요가는 마음의 멈춤이다. 마음이 무엇을 하든지 내버려두고 단지 바라보기만 하면 된다. 단지 주시자가 되고 관심을 기울이지 않으면 된다. 그러면 마음은 잠시 동안은 흐를 것이지만 저절로 멈추게 된다. 마음에 주의를 기울이지 않고, 판단하지 않으며, 비난하지 않고, 선택하지 않으며, 단지 바라보고 그것을 흐르게 한다면 저절로 멈추는 순간이 온다고 보는 것이다. 그 순간의 세계가 바로 지금 여기, 이 순간이다.

인간의 마음은 여러 가지로 작용하는 일련의 체계로 이루어져 있다. 즉 좋다거나 싫다고 느끼는 감정으로서의 마음, 뭔가의 형상으로 떠올리는 생각으로서의 마음, 뭔가를 실행하려는 의지로서의 마음, 그리고 종합적으로 작용하는 판단으로서의 마음이다. 불교의 용어로는 수(受), 상(想), 행(行), 식(識)이라고 부른다(정승석, 1997). 이 네 가지 일련의 마음은 오관이 받아들이는 것에 각각 작용한다.

여기서 의식은 다섯 감각을 통합하고 조절하는 기능을 가진다. 그리고 이러한 의식수준보다 더 깊은 곳에는 욕망이나 갈등이 뒤엎힌 마음이 작용하는 무의식이 있다(박태수, 2003).

요가는 바로 이러한 마음을 다스리는 훈련이다. 파탄잘리(Patanjali)도 『요가 수트라(Yoga Sutra)』에서 “요가란 마음속에서 일어나는 생각의 흐름을 통제하는 것”이라고 정의한다. 괴로움과 즐거움, 성공과 실패 등 이원적인 분별에서 비롯되는 집착에서 벗어나, 마음이 항상 여여(如如)한 상태에 머무는 것을 요가라고 보고 있다. 그러므로 요가는 ‘행위’이다. 왜냐하면 집착에서 벗어나 마음이 여여한 상태에 머물려면 피나는 훈련이 있어야만 되는데, 훈련은 곧 행위이기 때문이다. 우리의 마음은 외부의 변하는 상황에 반응하며 끊임없이 요동친다. 이걸 통제하기 위해서는 많은 훈련이 필요하다. 요가에서 가르치는 여러 가지 자세나 명상법은 모두 이 목적을 성취하기 위한 수단이다.

그런데 이러한 인간의 영혼을 풍요롭게 해주고 삶의 지혜를 안내할 가르침이 있다. 바로 요가 경전의 하나인 『바가바드기타』이다. 본 주제에서는 『바가바드기타』란 어떤 경전이며, 『바가바드기타』는 인간의 삶의 지혜를 어떻게 제시하고 있는지를 알아보고, 이를 통해 인간이 추구해야 할 의식이 무엇인지 살펴보고자 한다.

II. 『바가바드기타』란?

『바가바드기타』는 기원전 200년경에 만들어졌으며 현재 18권, 10만 계송으로 구성된 「마하바라타」(Mahabarata)의 일부분으로서 『우파니샤드』, 『브라마 수트라』(Brahma Sutra)와 더불어 인도인들의 삶의 지침서이다. 『마하바라타』는 대략 기원전 2세기에서 기원 후 2세기 경에 제작된 바라타(Bharata)족의 전쟁담인데 그 중에서 제6권에 포함되어 있는 『바가바드기타』와 제12권의 『해탈법품』(Moksadharma-parvan)에 나타나는 요가 사상은 가장 중요하다. 『바가바드기타』는 원래 바수데바(Vasudeva)라는 인격신을 숭배하던 중인도 서부의 바가바타(Bhagavata)파가 지은 시편인데, 나중에 「마하바라타」의 일부분으로 흡수되었다고 추정된다. 바가바드란 말은 ‘숭배할 만한 자’ 혹은 ‘지극히 존귀한 자’라는 뜻이며, 기타는 ‘지존의 노래’ 혹은 ‘가르침’이라는 뜻이다(강연숙, 1998).

『바가바드기타』는 세 종류의 요가, 즉 즈냐나요가(Jnana Yoga, 지혜의 길), 박티요가(Bhakti Yoga, 헌신의 길), 카르마요가(Karma Yoga, 행위의 길)에 대해 언급하고 있으며, 이들 세 가지 요가가 올바르게 이루어지기 위한 명상의 길을 제시하고 있다. 즈냐나요가는 인간고뇌의 원인을 무시라고 보고, 이는 바른 지식을 습득하고 철학적인 사색을 통해 진정한 자아를 발견하는데 있다. 박티요가는 신에 대한 헌신을 수행으로 삼고 있으며, 오늘날 인도종교의 일반적인 경향으로 나타나고 있다. 그리고 카르마요가는 인간고뇌의 원인을 과거에 행한 자신의 행위 결과에 두고 있으며, 주어진

의무를 완수함으로써 그 업보를 소멸한다고 보고 있으며, 오늘 날 인도의 사회제도에 반영되고 있다.

『바가바드기타』는 오랜 세월동안 인도의 정신적·문화적·정치적 생활에 영향을 주고 있다. 이 경전의 구성을 보면 아르주나라는 한 왕자가 사촌들끼리 전쟁할 즈음에 갑자기 삶과 죽음에 대한 회의에 빠져서 질문하는 형식으로 되어있다. 사촌들 사이에 벌어진 전쟁은 우리 안에 있는 두 본성 즉 선과 악 사이에서 벌어지는 전쟁을 의미하며, 안으로 깊이 들어갈수록 더 풍부한 의미를 발견할 수 있다. 인간에게 영혼이라는 것이 있는가? 죽은 다음에도 그 영혼은 존재하는가? 이 세상에는 우리가 알지 못하는 더 깊은 근원적인 실재가 존재하는가? 『바가바드기타』에서 크리슈나라는 신이 이런 질문들에 대한 답을 제시해 주고 있으며, 인간이 구원과 해탈에 이를 수 있는 구체적인 방법까지 가르쳐 준다.

크리슈나는 전쟁에 임하고 있는 아르주나에게 이 세 가지 요가와 관련하여 마음이 흔들리지 않고 평화로움으로 충만한 요가 상태를 성취하면 지금 세상에서 하고 있는 행위를 더 효과적으로 할 수 있을 것이라고 말한다. 또 올바르게 판단하고 미래에 대한 분명한 비전을 가지려면 행위의 결과에 집착하지 않아야 한다고 말한다.

『바가바드기타』가 가르치는 것은 즐거움과 괴로움에서 벗어나는 것이다. 내생에서 행복을 얻는 법이나 이생에서의 초능력을 얻는 법을 가르치지 않는다. 그런 것은 다 집착이라고 보고, 인간은 모든 집착을 끊고 본래의 자유, 영원히 죽지 않는 자신의 참자아 아트만으로 돌아갈 것을 가르친다. 경전에 대한 지식이 깨달음을 가져다 주지 않으며, 오직 수행을 통해 직접 체험함으로써만 깨달을 수 있다고 강조한다.

이처럼 『바가바드기타』에서 배경이 되고 있는 전쟁은 선과 악이 싸우는 우리 내면의 영적인 전쟁으로 보고, 크리슈나로 하여금 아르주나에게 이 전쟁은 육체적인 친족과 친구인 외적인 존재가 아니라 자신의 내부에 존재하고 있는 긍정적인 에너지와 부정적인 에너지를 일깨워준다.

Ⅲ. 『바가바드기타』에 나타난 삶의 지혜

『바가바드기타』에는 인간의 의식과 관련된 「신의 노래」를 18장으로 제시하고 있다. 본 주제에서는 인간의 의식 차원에서 지혜의 길, 헌신의 길, 행위의 길, 명상의 길로 나누고 각 영역에서 인간이 살아가는 지혜를 살펴보고자 한다.

1. 지혜의 길(Jnana-yoga)

지혜의 길이란 어떤 목표에 도달하기 위해서는 먼저 목표가 무엇인지를 분명히 아는 것이다. 목표

가 분명하지 못하면 아무리 노력해도 목표에 도달하기 어렵다. 극단적인 경우에는 노력한 만큼 반대 방향으로 가는 수도 있다. 모든 고통과 슬픔은 실재가 아닌 것을 실재로 착각하는 환상에서 비롯된다. 냉철한 지혜를 통해, 실재가 아닌 것을 하나하나 떼어 내다보면 마지막에는 더 이상 부정할 수 없는 실재와 만난다. 그러면 모든 고통과 슬픔에서 벗어난다. 좀더 구체적으로 말하자면 모든 고통과 슬픔과 죄악은, 주인인 영혼이 물질의 세 기운(sattva, rajas, tamas)인 구나(guna)들의 활동에 얽매어 종노릇을 할 때 생긴다. 하지만 참자아 주인공은 구나들의 활동에 아무런 영향도 받지 않는다는 것을 깨달을 때 현상 세계의 구속에서 벗어나 진정한 자유에 이른다.

크리슈나는 현상계의 변화를 프라크리티의 세 성질(샷트바, 라자스, 타마스) 구나의 활동이라고 보았다. ‘구나’란 성질 또는 기운을 가리키는 말이다. 샷트바 구나는 맑고, 고요하고, 밝고, 가볍고, 조화로운 기운인 천상 차원의 기운이다. 라자스 구나는 열정적이고 활동적인 기운으로 분노, 증오, 탐욕 등으로 표현될 수 있다. 일종의 행동하고자 하는 의지라고 볼 수 있는데, 인간 차원의 기운이라고 할 수 있다. 타마스 구나는 어둡고, 무겁고, 무기력한 기운이다. 세 구나 가운데서 가장 차원이 낮은 기운이라고 할 수 있으며, 동물 차원의 기운으로 볼 수 있다. 모든 만물은 어떤 기운이 우세하나에 따라 그 성질과 성격이 결정된다. 크리슈나는 아르주나에게 “샷트바는 그대를 행복에 집착하게 하고, 라자스는 그대를 활동으로 몰아넣으며, 타마스는 그대의 지혜를 덮어 미혹에 빠지게 한다.”고 말했다. 진정한 자유, 진정한 해탈은 프라크리티 세계 너머에 있는 푸루샤(참자아) 영역으로 들어가기야 맛볼 수 있다고 가르치고 있다.

그러므로 인간은 감각의 쾌락을 좇으면 감각의 세계에 얽혀서 헤어 나오지 못한다. 감각을 좇다 보면 좋음과 싫음이 끊임없이 반복해서 일어날 수밖에 없고, 좋다 싫다는 것이 결국은 예고의 욕망에서 비롯된 것이기 때문에 그걸 좇다 보면 진정한 자기 자신인 아트만에서 점점 더 멀어진다는 것이다. 그러므로 참자아 아트만을 깨닫지 못한 사람은 감각에 끌려 다니지만 깨달은 사람은 감각을 통제한다. 순간적인 쾌락을 좇는 것이 길게 보면 좋을 것이 없다는 것은 누구나 알지만 한 두 번 감각의 쾌락을 맛보면 올바른 선택을 할 수 있는 의지력이 약해지고, 결국에는 감각의 노예가 되고 만다는 것이다. 이런 깨달음을 얻기 위해서는 냉철한 지혜와 그 지혜를 끝까지 밀고 나가는 정신의 끈질김이 필요하다. 이런 식으로 지혜의 연마를 통해 신과 진리를 추구하는 것, 궁극적인 실재와 영원한 자유를 추구하는 수행을 ‘즈나나 요가’라고 한다.

아르주나는 깨달음을 얻으면 일상적인 삶이 어떻게 달라지는지 알고 싶었다. 크리슈나는 자신의 아트만(Atman, 참자아)을 깨달고 그 자각이 지속되는 사람은 욕망에 흔들리지 않는다고 가르친다. 욕망은 표면에서 일어나는 것이고 참자아 아트만이 그 사람의 핵심이다. 참자아 아트만에 안주하는 사람은 감각적인 쾌락이나 개인적인 만족을 위해 행동하지 않는다. 감각의 쾌락을 좇으면 감각의 세계에 얽혀서 헤어 나오지 못한다. 그러므로 감각 대상에 대한 생각을 지속적으로 가지고 있으면 집착

이 생기고, 집착은 욕망을 낳으며, 욕망이 충족되지 않으면 분노가 일어난다. 분노는 판단력을 흐리게 하고, 판단력이 흐려지면 과거의 실패에서 아무 것도 배우지 못하고 똑같은 잘못을 반복해서 저지르게 된다. 결국은 인간의 삶이 황폐해진다는 것이다. 그러나 크리슈나는 감각의 쾌락을 좇지 말라고 하면서도 고행이나 금욕을 권하지도 않는다.

크리슈나는 참자아에 이르기 위해서는 감각의 세계인 프라크리티(현상계)의 그물에서 벗어나야 한다고 강조한다. 그리고 이러한 세계에서 벗어난 사람의 특징을 이렇게 제시하고 있다. “물질 차원의 세 기운을 초월한 사람은 밝으면 밝은 대로 놔 두고, 활동적이면 활동적인 대로 놔두며, 어두우면 어두운 대로 놔둔다. 어떤 상태를 싫어하거나 갈구하지 않는다. 그는 멀리서 바라보고 있는 구경꾼처럼 물질의 기운들이 활동하고 있는 것을 그저 바라보기만 한다. 그 활동에 영향을 받지 않는다. 모든 행위와 활동이 물질적인 기운의 활동일 뿐이라고 생각하며 흔들리지 않는 상태로 머물러 있다.” 또 그는 “괴로움과 즐거움을 하나로 보며, 흙덩이와 돌과 황금을 똑같은 것으로 여긴다. 칭찬을 들어도 기뻐하지 않고, 비난을 받아도 화를 내지 않는다.”

크리슈나는 “나는 그대에게 가장 깊은 진리를 전해 주었다. 가르침을 깨닫는 사람은 지혜를 얻는다. 그러면 그는 자신의 모든 의무를 완수한 것이다.” 라고 하였다. 결과에 집착하지 말고 자신의 의무를 수행하고, 늘 영원한 실재에 마음을 고정시키는 수행과 온전히 헌신하는 것이 가르침의 주된 내용이다. 그런데 이제는 ‘깨달음이 의무의 완성’ 이라고 선언한다. 마지막 목표는 깨달음 곧 자신의 참자아 자리에 들어간다는 것이다. 결국 지혜의 길은 현상계를 벗어나 자유에 이르는 길이라고 볼 수 있다.

2. 헌신의 길(Bhakti-yoga)

헌신의 길은 마음만 먹으면 누구나 갈 수 있는 길이다. 헌신은 욕망과 집착에서 벗어나 자유롭게 되는 가장 안전한 길이다. 모든 행위를 영원한 정신인 신께 바치는 제물로 여긴다. 여기서 말하는 ‘신’ 은 브라만(창조주)이며 신을 대하듯이 자기자신을 존중하라는 뜻이다. 신께 음식을 바치듯이 자신에게도 정성스럽게 하고, 말할 때도 신을 대하듯이 하는 것 즉, 자기 자신을 신처럼 공경하는 것이 절대적인 헌신이다. 이런 절대적인 헌신을 신과 하나 되는 가장 안전하고 확실한 길이라고 가르친다. 완전한 헌신은 영혼의 평화를 가져다준다. 완전한 헌신을 통해 평화의 바다에 이르면 신의 빛과 축복에 휩싸이게 된다. 이렇게 헌신을 통한 신과의 합일을 추구하는 수행이 ‘박티 요가’ 이다.

헌신의 길에서는 “모든 것을 신으로 보고 어떤 대가를 바라지 말고 그들을 사랑하고 섬겨라. 그러면 신들도 그대를 사랑으로 보살펴 줄 것이며, 이런 섬김과 사랑을 통해 그대는 가장 높은 선에 도달할 것이다. 신들은 그대의 순수한 사랑과 섬김을 기뻐하며 그대의 모든 소원을 이루어 줄 것이다” 라

고 말한다. 이것이 바로 신을 대하고 자기를 대하는 요가의 자세이다.

크리슈나는 만물을 창조하고 자신이 창조한 만물 속에 머물고 있는 신을 진심으로 사랑하고 그에게 헌신하면 인생의 궁극적인 목표에 이르게 된다는 것이다. 크리슈나는 자신이 모든 존재의 근원이며, 다양한 현상 배후에 있는 유일한 실재라고 말한다. 그는 행복과 불행, 기쁨과 괴로움, 태어남과 죽음, 두려움과 용기 등 모든 이원성을 초월한 궁극적인 실재이다. 그러므로 크리슈나는 “나를 모든 행위의 궁극적인 목표로 삼고 행위의 결과에 집착하지 않고 행하는 사람, 그리고 이원적인 대립을 벗어나 누구에게도 적대감을 갖지 않는 사람은 나의 존재 속으로 들어와 나와 하나가 된다.”고 말한다.

사랑과 헌신이 윤회의 바다를 건널 수 있는 유일한 다리다. 사랑과 헌신을 온전히 실천하지 못하는 것은 ‘moha’ 때문이다. ‘moha’는 환상을 실재인 것처럼 착각하는 ‘미혹’ 또는 ‘망상’을 뜻한다. 이런 망상은 좋아하는 것에 집착하고 싫어하는 것을 증오하는 이원적인 분별심에서 생긴다. 환상을 실재로 여기는 망상에서 벗어나지 못하면 거듭하여 환상의 세계에 태어난다. 그러므로 망상에 사로잡혀 있는 사람은 영원히 슬픔과 고통에서 벗어나지 못한다. 그러나 크리슈나에게 귀의하여 헌신하는 사람 곧 마음을 그에게만 집중하고 그만 생각하는 사람은 참된 지혜를 얻어 미망에서 벗어난다. 지혜의 길과 헌신의 길은 두 길이 아니다. 크리슈나를 우주적인 신성으로 이해하고 모든 행위를 그에게 헌신을 할 때, 마지막에는 크리슈나의 차원에 이르게 된다.

크리슈나는 지혜의 길과 비교하여 헌신의 길을 가장 완벽한 길이라고 강조한다. 즉 “한마음으로 나를 명상하며 나에게 헌신하는 사람은 태어남과 죽음이 반복되는 윤회의 바다를 쉽게 건널 수 있다”는 것이다. 지혜의 길을 가려면 타고난 정신적인 능력이 있어야 하지만, 사랑과 헌신의 길은 마음만 먹으면 누구나 갈 수 있는 길이다. 그러므로 크리슈나는 사랑과 헌신에 몰두할 수 없다면 다른 수행을 규칙적으로 행하라고 권면한다. 어떤 수행이든지 규칙적으로 행하다 보면 온전히 헌신할 수 있는 영적인 힘을 얻게 될 것이기 때문이다. 결국 헌신의 길은 신을 존중하듯이 자기를 존중할 때 욕망과 집착에서 벗어나 자유롭게 된다고 본다.

3. 행위의 길(Karma-yoga)

육체를 가지고 있는 인간이 모든 행위를 포기하고 아무런 행위도 하지 않는다는 것은 불가능하다. 그러나 행위에는 어떤 행위이든 그 행위로 인한 여파가 뒤따른다. 행위의 여파는 다음 행위를 일으키는 원인이 된다. 행위는 이런 식으로 끝없이 이어지기 때문에 행위의 굴레에서 벗어날 길이 없다. 행위의 결과에 대한 집착을 버리고 행위하면 행위에 속박되지 않고 행위의 결과에도 영향을 받지 않는다. 결과를 기대하지 않고 육체가 이런저런 행위를 하도록 하는 사람은 무엇을 해도 행위의 영향력이 남지 않는다. 완전한 자유에 이르려면 완전한 포기가 있어야 하는데, 결과를 기대하지 않는 행위를

훈련하지 않고는 완전한 포기가 불가능하다. 완전한 포기에 도달하기 위해서 결과를 기대하지 않는 행위를 '카르마 요가' 라고 한다.

무엇을 하든지 자기가 하는 행위를 신께 바치는 제물이라고 생각하고 하는 사람은 카르마의 속박에서 벗어난다. 모든 것을 신께 바치는 제물로 여기는 사람은 행위의 결과에 대한 욕망이 없다. 지금 일어나는 행위는 과거에 쌓은 행위가 원인이 되어 그 결과로 나타나는 것이다.

인간은 삶의 단계마다 찾아오는 의무를 충실히 수행해야 한다. 의무를 수행하되 결과를 기대하거나 집착하지 말고 마땅히 하여야 할 일이라는 생각으로 담담하게 행위해야 한다. 지금 하는 행위를 결과에 대한 기대나 집착 없이 행한다면, 시간이 갈수록 과거에 쌓은 원인들이 하나하나 소멸할 것이다. 이런 식으로 꾸준히 '행위의 길' 을 가는 사람은 마침내 모든 카르마를 벗어나서 영원한 자유에 이를 수 있다.

행위에 대한 크리슈나의 가르침의 요점은 '행위의 결과에 대해 집착하지 않고 행위함' 이다. 대가를 바라지 않고 행위하는 사람이 지혜로운 사람이다. 행위의 결과에 대해서 염려하거나 집착하지 않고 행위하는 사람이 지혜로운 사람이다. 이런 사람은 자신의 행위의 결과가 좋든지 나쁘든지 전혀 흔들리지 않으며, 어떤 행위를 해도 행위 그 자체가 일어날 뿐 행위의 여파가 남지 않는다. 결과나 대가를 기대하고 행위하는 사람은 행위를 하는 동안에도 자신이 하는 행위에 얽매이고, 행위가 끝난 다음에도 행위의 결과에 종속된다. 하지만 결과나 대가를 기대하지 않고, 마땅히 하여야 할 일이기에 그저 행하는 사람은 행위와 행위의 결과에서 자유로울 수 있다.

크리슈나는 포기의 길이 지고한 목표로 인도한다는 것을 인정한다. 그럼에도 불구하고 보통 사람들은 포기의 길보다는 결과에 집착하지 않는 행위의 길(카르마 요가)이 더 낫다고 한다. 행위의 길의 핵심은 결과에 집착하지 않고 행위하는 것이다. 이기적인 욕망 없이, 대가를 바라지 않고 행하는 사람은 영혼이 더러워지거나 손상되지 않는다. 연꽃잎이 물에 잠겨 있으면서도 물에 젖지 않는 것처럼, 욕망이 없이 행하는 사람은 행위에 의해 더럽혀지지 않는다. 행위의 결과에 관심을 두지 않고 해야 할 행동을 하는 사람이 진정한 포기자이다.

인간의 행위를 '발' 과 '발을 아는 자' 라는 두 가지 포괄적인 개념으로 보자. 발은 현상계(프라크리티)이고 발을 아는 자는 현상계 안에 머물고 있는 영원한 신적인 정신인 참자아(푸루샤)를 가리킨다. 발은 대상이고 발을 아는 자는 주체이다. 크리슈나는 자기가 발을 아는 자라고 선언한다. 우리는 우리가 생각한 대로된다. 생각의 힘이 모아지면 그것은 행위로 나타난다. 우리가 행하는 행위들이 삶의 형태를 결정하고 만들어 나간다. 생각, 욕망, 결단 등이 우리의 삶의 모습을 결정하는 것이다. 사람들의 행위는 그들이 무슨 생각을 하고 있는지에 따라 결정된다. 『바가바드기타』의 가르침은 생각과 행위와 행위의 결과로 나타나는 현상이 모두 '발' 에서 일어나는 일이며, 그 뒤에는 발을 경작하며 그것을 즐기는 '발을 아는 자' 가 있다는 것이다.

크리슈나는 '밭을 아는 자'인 참자아 아트만은 밭의 변화에 영향을 받지 않는다는 것을 강조한다. 참자아 주인공은 변화하는 모든 존재들 속에 머물면서도 자신은 결코 변하지 않는다. 현상계의 만물이 태어남과 죽음을 반복하며 변화하고 있지만, 소멸되어 가는 것들의 가슴속에 머물고 있는 '아는 자'는 태어나지도 죽지도 않으며 영원히 자신의 상태에 머문다.

크리슈나는 행위의 요가를 여러 번 강조했다. 결과에 집착하지 않고 의무를 수행하라는 것이 「바가바드 기타」 전체 가르침 가운데 가장 중요한 가르침이라고 본 것이다. 하지만 크리슈나는 행위 자체에 어떤 목적이 있기 때문에 행위를 하라는 것이 아니다. 살아 있는 존재는 어떤 식으로든지 행위를 하지 않을 수 없는데, 행위의 결과에 집착하지 않고 행위 함으로써 궁극적으로 행위의 사슬을 벗어 버려야 한다는 것이다.

그러기 위해서 크리슈나는 일상적인 행위를 하되 결과에 대한 집착을 포기하라고 말한다. 단순히 의무를 포기하는 것은 타마스적인 기질에서 비롯되고, 어렵거나 귀찮아서 행위를 포기하는 것은 라자스적인 기질에서 비롯된다. 이런 식으로 포기한다면 포기의 진정한 목적인 초월과 자유를 얻지 못한다. 자유를 가져다주는 포기는 행위 자체의 포기가 아니라 행위의 결과를 기대하는 마음의 포기라고 보았다.

4. 명상의 길

크리슈나는 고요하고 평화로움으로 충만한 산의 정상에 오르기 위해서는 감각과 마음의 제어에 대해 명상하기를 제언했다. 명상이란 마음의 흐름을 제어하기 위해 마음을 한곳에 집중하는 훈련이다.

크리슈나의 명상방법은 다음과 같다. 우선 명상 하기에 적합한 장소를 고른다. 머리와 목과 몸통을 일직선이 되도록 꼳꼳하게 세우고, 흔들림이 없는 자세로 앉아서 시선을 코 끝에 고정시킨다. 머리와 목과 몸통을 꼳꼳하게 세우고 앉아 있으면 졸음을 막을 수 있고, 나아가 생명의 기운인 쿤달리니(Kundalini)가 원활하게 흐르게 되기 때문이다.

크리슈나는 명상의 목표에 도달하려면 극단적인 금욕이나 방종을 피하고 적당함을 지켜야 한다고 보았다. 너무 많이 먹거나 너무 적게 먹어도 안 되고, 너무 많이 자거나 너무 적게 자도 안 된다. 육체는 현악기의 줄과 같아서 너무 당기면 끊어지고 너무 느슨하게 하면 소리가 나지 않는다. 줄이 적당히 당겨져 있어야 아름다운 소리가 난다는 것이다.

마음에는 프라만(praman), 즉 올바른 지식과 지혜의 능력이 있다. 올바른 지식은 고요히 명상하는 가운데 생겨난다. 명상이란 내적인 균형을 찾는 것을 의미한다. 내적인 균형을 찾아 아무 혼란이 없을 때, 몸과 마음이 전부 고요해지고, 올바른 지식의 중심이 기능하기 시작한다. 그 중심을 통해서 알려지는 것은 무엇이든 옳다. 때로는 그 중심이 왜곡의 중심으로 기울어지기도 한다. 그러면 혼란이

일어난다. 술을 많이 마시거나 화가나 있을 때 그러한 상태가 된다. 명상은 올바른 지식의 빛을 켜는데 도움을 준다. 그 때 당신이 어디로 움직이든, 당신의 초점이 어디로 움직이든 알려지는 것은 무엇이나 옳다. 이처럼 명상은 올바른 지식으로 인도한다.

『바가바드기타』에서는 마음을 등불에 비유하고 있다. 혼란되지 않은 마음은 바람 부는 대로 흔들리는 등불처럼 욕망을 채우기 위해 끊임없이 방황하지만 훈련을 통해 마음이 참자아 안에 머물게 되면 바람 없는 곳에 놓인 등불처럼 마음이 고요해지는 명상의 상태에 이른다. 이 상태에 도달하면 감각을 초월한 기쁨과 지극한 평화를 맛보게 된다. 또한 욕망이 사라지며 모든 슬픔과 고통에서 벗어나게 된다.

IV. 인간이 추구해야 할 의식

바가바드기타가 제시하는 '지혜의 길' 과 '현신의 길', 그리고 행위의 길 '은 동일한 목표를 향하고 있다. 사람은 타고난 기질에 따라 사고력과 감성과 활동성에 차이가 있다. 그러므로 이성적인 사고 능력이 뛰어난 사람에게는 지혜의 길이, 감성이 풍부한 사람에게는 현신의 길이, 그리고 활동성이 강한 사람에게는 행위의 길이 자기에게 맞는 길이라고 본다. 어느 하나만을 유일한 길이라고 말할 수 없다. 강약의 차이가 있을 뿐, 모든 사람은 사고력과 감성과 활동성을 다 가지고 있다. 그러므로 깨달음에 이르는 세 길은 항상 함께 가야 하는 길이다. 『바가바드기타』는 세 길이 하나의 목표에 이르는 길이며, 함께 가야 하는 길임을 거듭거듭 강조하고 있다. 그리고 이러한 세 길을 가기 위해서는 끊임 없는 노력이 필요한데 그것은 명상을 통해 가능하다고 본다.

지혜의 길에서는 인간이 깨달음을 얻기 위해 냉철한 지혜와 그 지혜를 끝까지 밀고 나가는 정신의 끈질김을 강조한다. 지혜의 연마를 통해 진리를 추구하고, 궁극적으로는 영원한 자유인이 되기 위한 수행을 하는 것이다. 그러기 위해서 순간적인 쾌락을 좇아서는 안된다는 것이다. 누구나 한 두 번 감각의 쾌락을 맛보면 올바른 선택을 할 수 있는 의지력이 약해지고, 결국에는 감각의 노예가 되고 만다는 것이다. 이런 의미에서 볼 때 현대인들은 감각의 노예라고 볼 수 있다. 감각 대상에 대한 생각을 지속적으로 가지고 있으므로 집착이 생겨났고, 집착은 욕망을 낳았으며, 욕망이 충족되지 않게 되자 분노가 일어났다. 분노는 판단력을 흐리게 하고, 판단력이 흐려지니 똑같은 잘못을 반복해서 저지르게 되어 결국 인간의 삶을 황폐하게 하고 있다. 이를테면 부시의 이라크 침공이 그 예라고 할 수 있다. 그러므로 인간은 냉철한 지혜를 연마할 필요가 있으며, 그 방법은 명상을 하는 것이다. 즉 명상을 통해 모든 행위와 활동이 물질적인 기운의 활동일 뿐이라고 생각하며 흔들리지 않는 상태로 머물러 있어야 한다는 것을 체험하는 것이다.

현신의 길에서는 신께 음식을 바치듯이 자신에게도 정성스럽게 하고, 말할 때도 신을 대하듯이 하

는 것이다. 즉 자기 자신을 신처럼 공경하는 것이 절대적인 헌신이라고 볼 수 있다. 현대인들은 자기 자신을 얼마나 확대하고 있는가. 몸이 너무 바쁘게 움직이다보니 영혼이 따라가기 어려울 정도이다. 그럼에도 불구하고 자기 이외에는 거의 관심을 갖지 않으며 살아간다. 이 때의 관심은 탐욕의 관심이다.

크리슈나는 지혜의 길과 비교하여 헌신의 길을 가장 완벽한 길이라고 강조한다. 지혜의 길을 가려면 타고난 정신적인 능력이 있어야 하지만, 사랑과 헌신의 길은 마음만 먹으면 누구나 갈 수 있는 길이라고 보기 때문이다. 그러나 사랑과 헌신에 몰두할 수 없다면 다른 수행을 규칙적으로 행하라고 권면한다. 어떤 수행이든지 규칙적으로 행하다 보면 온전히 헌신할 수 있는 영적인 힘을 얻게 된다는 것이다.

그러나 우리가 사랑과 헌신을 온전히 실천하지 못하는 것은 환상을 실재인 것처럼 착각하는 '미혹' 또는 '망상' 때문이다. 이런 망상은 좋아하는 것에 집착하고 싫어하는 것을 증오하는 이원적인 분별심에서 생긴다. 그러므로 명상을 통해 환상을 실재로 여기는 망상에서 벗어나는 길이 곧 진정한 자유를 얻는 길이라고 본다.

행위의 길에서 크리슈나의 가르침은 '행위의 결과에 대해 집착하지 않고 행위함'이다. 대가를 바라지 않으며, 행위의 결과에 대해서 염려하거나 집착하지 않고 행위하는 사람이 지혜로운 사람이다. 이런 사람은 자신의 행위의 결과가 좋든지 나쁘든지 전혀 흔들리지 않으며, 어떤 행위를 해도 행위 그 자체가 일어날 뿐 행위의 여파가 남지 않는다. 결과나 대가를 기대하고 행위하는 사람은 행위를 하는 동안에도 자신이 하는 행위에 얽매이고, 행위가 끝난 다음에도 행위의 결과에 종속된다. 하지만 결과나 대가를 기대하지 않고, 마땅히 하여야 할 일이기 때문에 그저 행하는 사람은 행위와 행위의 결과에서 자유로울 수 있다.

그러므로 인간은 삶의 단계마다 찾아오는 의무를 충실히 수행해야 한다. 의무를 수행하되 결과를 기대하거나 집착하지 말고 마땅히 하여야 할 일이라는 생각으로 담담하게 행위 한다. 지금 하는 행위를 결과에 대한 기대나 집착 없이 행한다면, 시간이 갈수록 과거에 쌓은 원인들이 하나하나 소멸할 것이다. 이런 식으로 꾸준히 '행위의 길'을 가는 사람은 마침내 모든 카르마를 벗어나서 영원한 자유에 이를 수 있다.

V. 마무리

인간이 추구해야 할 세 가지 길, 즉 지혜의 길, 헌신의 길, 그리고 행위의 길은 서로 독립적이 아니라 통합될 때 보다 효과가 크다. 예를 들어 행위의 길을 가는 사람이 있다고 하자. 그의 일차적인 목표는 행위의 결과에 집착하지 않고 행위하는 것이다. 엄격한 자기 제어를 통해 이 길을 성공적으로

갈 수도 있다. 하지만 지혜의 힘을 빌려서 “나는 왜 저것을 갖고 싶어할까? 나는 왜 일이 이렇게 됐으면 좋겠다고 생각할까? 내가 바라는 대로 일이 되면 평화가 올까? 저것을 내 소유로 만들면 더 자유로워질까?” 하는 식의 질문을 던지면서 행위의 길을 간다면 보다 더 확실하게 목적지에 도달할 수 있을 것이다. 거기에 모든 행위를 신을 섬기듯 헌신의 길이 더해진다면 훨씬 더 확실하고 빠르게 목표에 이를 수 있다.

그렇다면 물질적인 풍요를 누리고 있으나 물질에 대한 집착으로 인해 욕망으로 차있는 현대인의 삶의 의식을 지혜롭고, 헌신적이며, 집착하지 않는 행위의 길이 안내할 수 있을 것인가?

요가는 바로 그 방법을 가지고 있다. 요가는 철학도 종교도 아닌 존재해야 할 어떤 것으로서 하나의 수행이므로 나를 변화시키기 위한 나 자신의 노력이라고 할 수 있다. 우리의 교육이 그 동안 노력해 온 것은 그럼 헛된 것인가? 우리는 초등학교부터 시작하여 대학까지 16년이라는 긴 세월동안 교육을 받아왔지만 자신의 잘못된 행동을 변화시키지 못하고 살아가는 경우를 허다하게 볼 수 있다. 그 이유는 우리의 교육이 오로지 말의 가르침, 즉 인지적인 측면만을 강조했기 때문이다. 이를테면 매일 늦게 일어나서 허겁지겁 출근을 해야 하는 불편을 겪으면서도 일찍 일어나지 못한다거나, 담배를 피우면서 기침을 하고 가래를 뱉는 불편을 겪지만 계속 담배를 피운다던가, 타인의 부탁을 거절하지 못하고 들어준 뒤 후회하거나 상대방을 미워하면서도 다음 순간 또 부탁을 들어주는 등의 부적절한 삶의 과정을 되풀이하고 있다.

그렇다면 무엇이 이러한 삶의 패턴을 바꾸지 못하게 하는가? 그것은 바로 그러한 삶의 패턴을 바꾸는 방법을 모르기 때문이다. 우리의 교육은 무엇을 해야 한다는 당위성만을 강조할 뿐 어떻게 해야 하는지를 체험할 기회를 주지 않았다. 가령, “고통은 참아야 한다”라고 배웠을 뿐 그 참는 과정을 체험해보지 못한 아이들은 고통이 오는 순간 소리를 지르거나 고통을 피하려고만 한다. 그들은 고통의 과정에서 그것을 어떻게 인내하고 다뤄야 할 것인지를 알지 못한다. 그러므로 그들은 고통 뒤에 오는 크나큰 희열을 맛볼 수 있는 기회조차 놓쳐버리게 된다.

그러므로 끊임없는 반복경험이 우리의 잘못된 생활습관을 바꿔줄 수 있다. 그 방법을 요가에서는 아비야사(abhyasa)라 부른다. 아비야사는 어떤 것을 끊임없이 반복적으로 수행하는 것이다. 나 자신이 무언가를 반복할 때, 그것은 뇌 세포에 더욱더 각인 된다. 그것은 뇌 세포의 일부가 되고 뇌 세포의 일부가 될수록 의식적인 노력이 덜 필요해진다. 어떤 것이 깊이 들어가면, 나 자신은 그것을 의식할 필요가 없으며, 그 때마다 그것은 무의식이 된다. 어떤 것이 무의식이 되기만 하면, 나 자신의 존재와 삶과 인격을 변화시키기 시작하는 것이다.

이러한 반복 경험은 명상으로 지속될 수 있다. 요가는 마음의 멈춤이다. 마음이 무엇을 하든지 내버려두고 단지 바라보기만 하면 된다. 단지 주시자가 되고 관심을 기울이지 않으면 되는 것이다. 그러면 욕망은 잠시 동안은 흐를 것이지만 저절로 멈추게 된다. 일어나는 욕망에 주의를 기울이지 않

고, 판단하지 않으며, 비난하지 않고, 선택하지 않으며, 단지 바라보고 그것을 흐르게 한다면 저절로 멈추는 순간이 온다고 보는 것이다. 그 순간의 세계가 바로 지금 여기, 이 순간이다.

요가는 '행위'이다. 욕망이라는 마음의 집착에서 벗어나 여여한 상태에 머물려면 피나는 훈련이 있어야만 되고, 그 훈련이 곧 행위이다. 우리의 마음은 외부의 변하는 상황에 반응하며 끊임없이 요동친다. 이걸 통제하기 위해서는 많은 훈련이 필요한 것이다. 요가에서 가르치는 여러 가지 자세나 명상법은 모두 이 목적을 성취하기 위한 수단이다.

『바가바드기타』가 가르치고자 하는 즐거움과 괴로움에서 벗어나는 길은 인간의 삶에서 일어나는 집착을 알아차리고 그것에서 벗어나는 것이며, 그것은 오직 수행을 통해 직접 체험함으로써만 가능하다. 살아 있는 존재는 어떤 식으로든지 행위를 하지 않을 수 없다. 다만 행위의 결과에 집착하지 않고 행위 함으로써 궁극적으로 행위의 사슬을 벗어버릴 수 있는 것이다.

참 고 문 헌

- 강연숙(1998). Henry D. Thoreau의 삶과 작품에 나타난 요가 사상, 동의대학교 박사학위논문.
- 박태수(2003). 의식과 의식확대 고찰, 2003. 연차대회 발표자료집, 한국상담학회.
- 이태영(2000). 요가, 서울 : 도서출판 여래.
- 정창영 옮김(2002). 바가바드 기타, 서울 : 시공사.
- Mircea Eliade(1989). Yoga, 정위교 역(1993), 요가, 서울 : 고려원.
- Gandh, M. K.(1991). THE BHAGAVADGITA, 이현주 역(2001), 서울 : 당대.
- Swami Satyadharma Saraswati(1994). Yoga Sagar, Dynamics of Yoga, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, India.
- Swami Satyananda Saraswati(1997). Dynamics of Yoga, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, India.

<Abstract>

Bhagavadgita and the Awareness Humans Should Pursue

Kim, Kyung Soon

Majors in Counseling Psychology for Ph.D.

Prof. Park, Tae Soo

Dept. of Education, Graduate School of Education

Modern people are gradually becoming impure and dark souls who are strained and confused because of the richness of materials and the development of information and communication. What is the road that leads to mental balance and harmony or tranquility of their mind from their strain and confusion?

The Indian Yoga Bible Bhagavadgita shows a road that leads to enlightenment as humans live faithfully during their life in this world. Bhagavadgita was written around 200 B.C. and mentions Jnana Yoga(road to wisdom), Bhakti Yoga(road to sacrifice), and Karma Yoga(road to performance) and suggests the road of meditation for the three Yogas to be correctly practiced. Jnana Yoga views the cause of human agony as ignorance and tries to discover the true self through acquiring correct knowledge and philosophical thought. Bhakti Yoga views sacrifice to god as performance, and Karma Yoga views the cause of human agony as the result of actions done in the past, vanishing the retribution by completing his given duties.

The 'road to wisdom', 'road to sacrifice', and 'road to performance' of Bhagavadgita face the same goal. People have differences in thought, emotion, activity based on their born temper. Therefore, the road to wisdom for people with brilliant rational thought, the road to sacrifice for people with rich emotions, and the road to performance for people with strong activity are considered right. One of them is not the only road. However, each person has all the thought, emotion, and activity only with different strength. So, the three roads to enlightenment should always be walked

together.

Therefore, the three roads humans should pursue, i.e. the road of wisdom, road of sacrifice, and road of performance, are more effective when they become integrated, not independent. Let's take an example of a person taking a road of performance. His first goal is to perform without clinging to the result of performance. He could walk the road successfully through strict self-control. However, he could reach his destination more surely if he walks the road of performance by using the power of wisdom and asking, "Why do I want to have it? Why do I want the things to be done this way? Will peace come if the things are done as I wishes? Will I be freer if I make it belong to me?" Moreover, if the road of sacrifice like serving the god is added to all the performance, he could reach his goal more surely and quickly.

It is Yoga that leads to the road of performance which can help the thought of the life of modern people enjoying the richness of materials but being full of desires because of clinging to materials be wise, sacrificial, and unclinging. Yoga is not a philosophy or religion but a performance as something that should exist and my own efforts to change myself.

According to Bhagavadgita, the way for modern people to escape their desires and agony is to catch their desires occurring in their life and get out of them and that is possible only by experiencing directly through performance. Living existences cannot help acting in any way. Only by acting without clinging to its result, he could be free from the chains of performance.