

병상의 당신에게 감로수를 드립니다

- 병석 명상법 -

<1> 미망에서 깨어나기

아픔은 현상일뿐 당신의 것이 아닙니다

이번호부터 태국의 여성법사 아찬 켜 카오-수안-루앙의 <병상의 당신에게 감로수를 드립니다>를 게재한다. '병석 명상법'이라는 부제의 이 법문은 아픔과 고통을 지켜보며 수 관하는 내관명상을 통해 미혹에서 깨어나는 법을 알려준다. 본명이 케 나나용(1901~1978)으로 태국에서 가장 존경받는 여성법사였던 필자는 "우리 모두 병자인데도 그걸 모르고 있다"며 그 미망에서 벗어나는 길안 내를 해준다. <편집자주>

신이 여기 누워있는 이 때, 바로 당신 안에서 진행되고 있는 그 모든 육체적 정신적 현상들이 얼마나 속절없고 고통스러우며 그러면서도 막상 거기에는 그 어떤 실체도 없다는 것을 제대로 지켜볼 수 있게만 된다면 이는 참으로 유익한 일이 될 것입니다. 일단 아픔을 느끼고 있는 당체가 자기 자신이라고 속단하지 않도록 하십시오. 그리고 육체적으로 정신적으로 자연스럽게 일어나는 현상들이 나타났다가 사라져가는 것을 그냥 지켜보기만 하십시오. '그저 여기에 일련의 사건들이 진행되고 있구나' 하면서 말입니다. 그 사건들은 사건일 뿐, 그것이 당신일 수는 없습니다. 또 당신 것일 수도 없습니다. 만일 그것들이 진짜 당신의 것, 당신의 소유물이라면 당신 마음대로 처분할 수 있어야 할텐데, 그 사건들에 대해 당신이 할 수 있는 일이 과연 무엇이 있었습니까, 아무것도 없습니다. 그런데 어찌 그것들이 당신 것일 수 있습니까.

한번 살펴봅시다. 당신 뜻대로 손쓸 수 있는 구석이 어디 있습니까, 아무 데도 없

우리 모두는 병자입니다. 엄밀히 말하자면 그렇습니다. 하지만 일상생활에 지장만 없으면 병자라 여기려 들지 않습니다. 세상 어디서나 다 그런 식이지요. 활동하는 데 지장만 없으면 이를 정상이라 부르면서 병든 상태와 구별하려 듭니다. 하지만 따지고 보면 정상 상태라는 그것 또한 바로 큰 병에 걸린 것입니다. 몸과 마음이 시시각각으로 무너져 내리는 큰 병에 걸려있는데도 그걸 알아차리지 못하고 건강하다느니, 정상적이라느니 하는 것입니다.

얼마나 엄청난 착각이고 무지한 자만입니까. 그 자만에 빠져 세상사에 몰두하느라 겨를이 없다 보니 자신의 큰 병은 돌아보지도 못하고 있는 것입니다. 그에 비하면 병이 들어 누워있는 당신은 복이 많은 사람이라 할 수 있습니다. 모처럼 아무 일 하지 않고 오직 정신적인 스트레스와 육체적인 고통만을 바라보고[隨觀: 대상을 간단 없이 계속 지켜보기]있을 수 있는 귀중한 기회를 갖게 된 것이니까요. 덕분에 당신은 쓸데없는 일에 쫓리지도 않고 정신을 빼앗길 일도 없습니다. 온종일 고통을 지켜보고 있을 수 있게 된 것이며 드디어는 24시간 내내 고통을 놓아보낼 수 있게 된 것입니다. 이렇듯 모든 신경을 깊은 관찰·속고에 쏟게만 된다면 아픔을 느낄 겨를도 없이 저절로 스러져 갈 것입니다. 이 말뜻을 아시겠습니까? 여기서 아픔을 느낄 틈이 없다는 말은 사람들이 세상사에 바빠서 자신의 병을 돌아볼 틈이 없다는 뜻과는 그의 미가 전혀 다른 것입니다.

그 차이를 아시겠습니까? 일상생활에 휩싸여 다른 생각이 없는 비어있음은 놀이에 팔려 정신이 없는 '비어있음'이요, 그러한 '비어있음'은 진짜 빈 마음이 아닙니다. 당

병은 나타났다가 사라지는 사건

육신에 일어나는 지수화풍 변화

고통을 바라만 보십시오 隨觀

거듭 관찰 속고, 깨어나게 되면

모든 것이 속절 없고 無常

고통스럽고 고통

실체가 없음을 無我

확실히 볼 수 있게 됩니다

존재하는 모든것은 오오의 가합

고락에 꼬달리지 않으면 '자유'



조항숙 판화 '靜觀自得'

지요. 이 세상 어느 누구도 어쩔 도리가 없는 일입니다. 몸이 아픈것도 그렇지요. 몸이 아픈데 당신이 그에 대해 할 수 있는 일이 무엇입니까. 아무것도 없지요. 그런데도 우리는 '내 몸, 내 몸이 아프다' 고만 마음 쓰고 있습니다. 어찌 보면 몸에 어떤 병이 있느냐가 중요한 것이 아니라 마음에 병이 있다는 것이 더 문제입니다. 그런데도 우리들은 정작 마음속에 번뇌, 갈애, 집착과 같은 큰 병을 가지고 있다는 사실에 대해서는 별로 관심을 두지 않습니다. 혹시 심한 병에 걸려 죽게 되는 것은 아닐까하고 신체적 병에만 신경을 쓰며 두려워하고 있습니다. 육신의 병을 겁낸 나머지 이를 면해 보려고 몸부림쳐 보지만 병은 일어날 때가 되면 일어나며, 어떤 좋은 약도 병의 진행을 그쳐 잠시 유예시킬 뿐입니다. 그렇게 힘이 넘치던 항우장사도 지금은 살아있지 않습니다. 누구나 마침내는 자신의 육신과 이별할 수 밖에 없습니다.따라서 이런 식으로 거듭거듭 관찰·속고해 나가면 당신은 모든 것이 속절없고[無常], 고통스럽고

[苦], 실체가 없다는[無我] 명명백백한 사실을 자기 속에서 확연히 볼 수 있게 될 것입니다. 그러는 동안 당신은 한걸음 한걸음씩 현상에 대한 미망에서 점차로 깨어나게 되는 것입니다. 이렇게 모든 것을 제대로 가계 놓아버릴 때, 거기에 그대로 남아있는 그 누군가가 있을까요? 아파하고 있는 것이 과연 당신에 일어나는 현상이자 지·수·화·풍 사대(四大)의 변화일 뿐입니다. 육체적 현상이나 정신적 사건들은 변화하기 마련이며[無常], 변화 속에서는 긴장될 수 밖에 없으며[苦], 변화와 긴장 속에 자아가 있을 수 없는[無我] 것이지요. 당신은 이런 무상·고·무아를 분명히 깨닫기 위해 그것들에 주의를 집중해야 하며, 지켜보아야 하

며, 수관(隨觀)해야 합니다. 이와 같은 지혜가 아주 분명해지도록 하십시오. 그 지혜가 분명해지는 경지, 거기가 바로 당신이 온갖 육체적 정신적 고통에서 벗어나게 되는 곳이 될 것입니다. 오온(五蘊)이야 저들 사저영 따라 일어나고, 자라고, 병들고, 스러져 가기 마련입니다. 인연이 다하면 죽어 무덤 속으로 들어가게 될 테지요. 어떤 사람들은 한창 건강하고 자기만족에 차 있을 때 갑자기 자기가 죽는 줄도 모르고 뜻밖의 죽음을 맞기도 합니다. 이럴 때 그들의 마음은 무슨 일이 일어나고 있는지 전혀 알아차리지 못하고 있습니다. 그보다는, 병상에 누워 고통을 관찰하면서 미혹에서 깨어나고 있는 쪽이 얼마나 다행스럽습니까. 그러니 고통을 두려워할 까닭이 무엇입니까. 만약 고통이 계속되거나 그런대로 내버려두십시오. 다만 마음까지 엉달아 고통을 겪게 하지는 마십시오. 그저 바라만 보십시오. 바로 지금, 이 마음이 '나', '내 것'이란 생각에서 벗어나 있는가 어떤가 그것만을.

계속 마음속을 들여다보십시오. 계속 들여다보면 마침내 사물의 실상이 드러나게 됩니다. 그것으로 족합니다. 그밖에 자신의 상태나 처지에 대해 마음 쓰지 마십시오. 병이 치유되거나 고통이 가벼워질 수도 있을 겁니다. 흔히 일어날 수 있는 평범한 일이지요. 반면에 고통이 완화되지 않을 수도 있지요. 그 또한 정상적인 일입니다. 그러나 만약 당신의 마음이 '나' 또는 '내 것'에서 벗어나었다면 이는 단순한 것으로 보이지만 대단히 특별한 일이 됩니다. 이미 거기에 고통 그 자체가 존재하지 않기 때문입니다. 오온의 고통 따위에 대해서는 더 이상 신경 쓰지 마십시오.

자신을 복이 많은 사람이라고 생각하십시오. 여기 이렇게 누워 병과 더불어 매순간 내관명상(內觀冥想) 공부를 할 수 있는 기회를 누리고 있으니 말입니다. 병원에 있거나 집에 있거나 그것이야 무슨 상관입니까. 그런 것은 일체 개념할 필요가 없습니다. 오직 마음만 비어있게 하십시오. 모든 일에 이름을 붙이고 의미를 부여하는 일을 그만두십시오.

'내가 지금 어디에 있구나' 하는 식으로 이름 붙이는 일 말입니다.

존재하고 있는 것은 당신이 아니라 오온의 가합(假合)입니다. 단지 가합일 뿐 그것을 주관하고 있는 인물이 별도로 있는 것이 아닙니다. '나' 라든지 '내 것' 이라 할 그 무엇이 거기에 존재하지 않는다는 말입니다. 마음이 이렇게 비게 되면 아무것도 필요하지 않게 됩니다. 여기에 있던 저리로 가든 또는 그 어디로 가든 무슨 상관입니까. 이렇게 되면 육체의 고통도 정신의 억압도 확실히 끝나게 됩니다.

아찬 켜 카오-수안-루앙(Tan Acham Kor Khao-suan-luang)이라는 이름으로 가르침을 주셨던 케 나나용(Upāsika Kee Nanayon 1901~1978)은 현대 태국에서 가장 존경받는 여성 법사 중의 한 사람이었다. 이 분은 몸소 소박한 삶을 살았고 단도직입적인 설법을 한 것으로 잘 알려져 있다. 생전에 라즈부리(Rajburi) 근처에 여성을 위한 수행센터를 설립하기도 했다.

이 글은 (사)고요한 소리에서 펴낸 보리수 앞 시리즈 중 32편 <병상의 당신에게 감로수를 드립니다>의 내용입니다.

Real estate advertisement grid with 15 items. Each item includes a title (e.g., '불자정보 895호', '종교시설안내'), location, area, and price. The items are arranged in a 3x5 grid. The last item in the grid is '사찰양도' (Temple Transfer) with a large image of a temple building.