

병상의 당신에게 감로수를 드립니다

- 병석 명상법 -

(2) 통찰력 키우기

마음이 비어있는 상태... 고통의 끝자리

생각은 실제없어 즉시 사라질 감각

마음이란 것은, 즐거움이나 괴로움에 끌릴지라도 않는다면 본성이 그대로 드러나는, 그 자체가 자유로운 것입니다. 그러나 이 마음의 성품이 본래 비어있음을 알 수 있기 위해서는 대단히 조심스럽게 마음의 움직임을 살피지 않으면 안 됩니다. 그 어떤 즐거움도 욕구하지 않도록, 그 어떤 고통도 밀어내려 애쓰지 않도록, 그래서 일체의 바라는 마음이 끼어들지 않도록 막아내어야 한다는 말입니다.

마음이 본성 그대로 비어있을 때는 거기엔 내 마음이란 관념이 붙을 자라도 없을 뿐 아니라 마음 그 자체에 붙일 이름표도 있을 수가 없습니다.

실혹 어떤 생각이 일어나더라도 그 생각을 실제가 없는 것, 자아가 없는 것으로 볼 따릅니다. 단지 어떤 감각이 있고 그리고 곧 사라질 뿐입니다. '즉시 사라지고야 말 감각', 그게 전부입니다.

따라서 당신은 일어나고 사라지는 현상들을 잘 관찰해야 합니다. 달리 말하면 끊임없이 '지금 이 순간'의 현상을 관찰해야 합니다. 그러면 일어났다 사라져가는 것들에 대해서 아무런 의미도 이름도 부여하지 않게 돼 마음은 비어있을 것입니다.

일어났다 사라지는 것이야 원래 오온의 속성이 그런 것이니 더 말할 것이 없고 문제는 마음이 거기에 머물러지 않는다는 것, 그것을 움켜쥐려들지 않는다는 것, 그것이 중요한 점입니다. 당신은 그 점을 잘 활용해야 합니다.

그렇다고 허구한 나날을 즐거움이나 괴로움을 느끼지 않으려고 애쓰고 있을 수도, 또 사물에 이름표를 안 붙이고 생각도 일으키지 않으려고 마음을 다잡고 있을 수만도 없는 노릇이지요. 하지만 당신은 이 모든 것을 새롭게 활용할 수가 있습니다. 마음이 고통을 두고 '내가 아프다' 라고 이름표를 붙이거든, 당신은 그것을 변별히 읽어보십시오.

계속 수관(隨觀)을 하다 보면 그 이름 붙이기 잘못이었다는 것을 깨닫게 될 것입니다. 만약 그것이 제대로 된 것이었다면 '고통은 내가 아니다. 고통은 빈 것이다' 고 했어야 할 것입니다. 또 '내가 괴롭다' 는 생각이 일어난다면 그 생각 역시 잘못입니다. 그러나 스스로의 생각에 대해서 당신은 전혀 새롭게 접근해야만 합니다. 그러면 무슨 생각이든 생각한다는 것 그 자체가 속

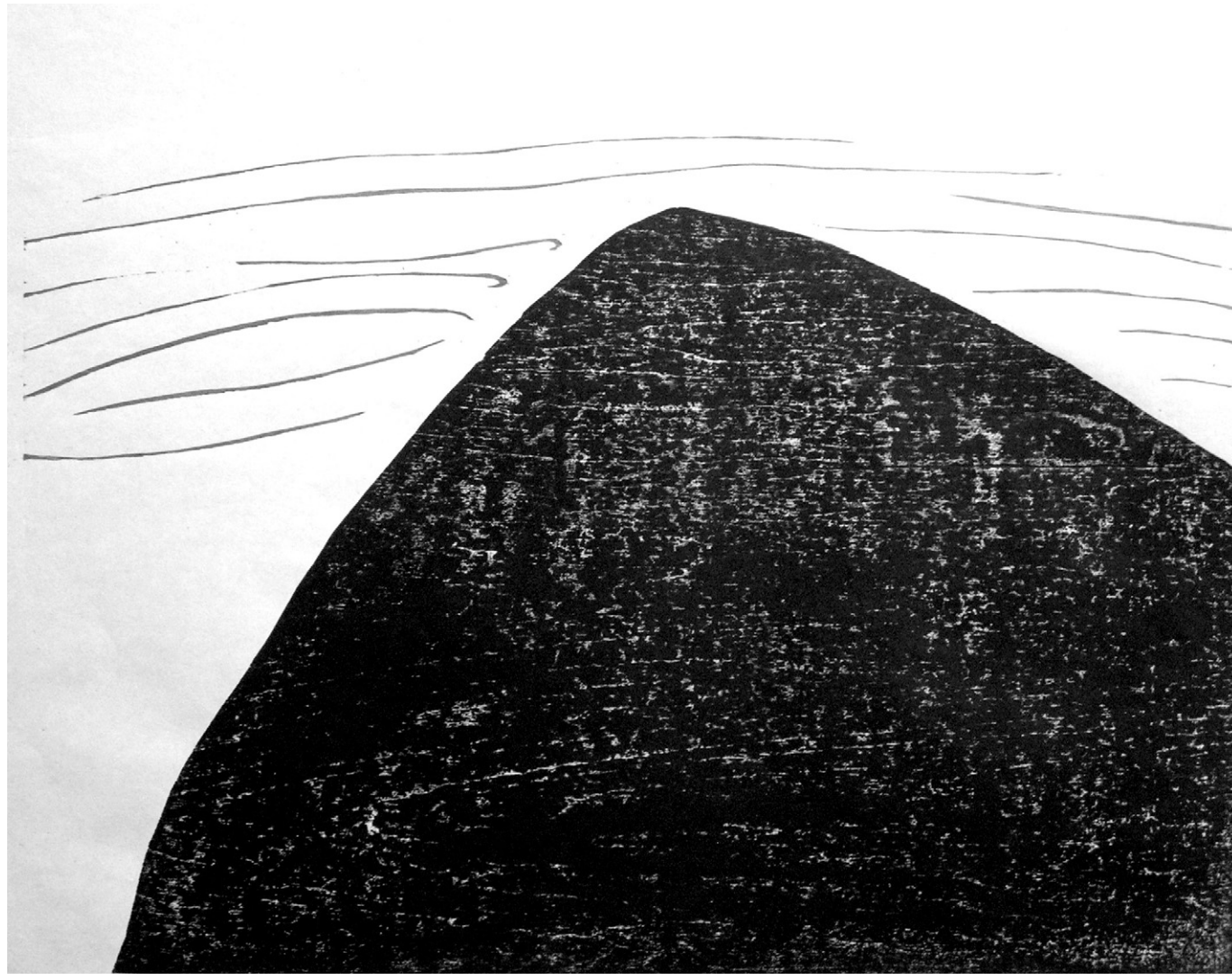
절없고 고통스럽고 당신의 것이 아니라는 것도 알게 될 것입니다.

따라서 무슨 일이 일어나든 목전의 그 일을 직시하고는 놓아버리십시오. 다만 자신이 계속 거기에 집착하고 있는지만 확인하십시오. 그러면 마음은 그 본성대로 계속 비어 있게 될 것입니다. 이런 저런 생각이 당신을 어지럽히지 않더라도 심한 통증이 일어나거나 기분이 언짢아 질 수도 있을 것입니다. 하지만 무엇이 일어나고 있든 그것을 곧바로 보아야 하고 마음속에 일어나는 감각을 좋곤 놓치지 말고 들여다보고 있어야 합니다. 일단 빈 마음을 느껴보게 되면 마음의 동요나 짜증 따위에 대해서는 그것을 일으킨 인식 그 자체가 애당초 잘못된 인식이라는 것을 알아차리게 될 것입니다. 그러면 올바른 인식이 잘못된 인식의 자리를 대신할 것입니다.

이와 같은 올바른 인식에 의한 앎을 그 바탕부터 튼튼히 하기 위해서는 먼저 마음을 제어하는 훈련부터 시작해야 하며, 이와 병행하여 정신적 억압과 육체적 고통이라는 현상에 주의력을 집중해 수관하는 훈련을 해나가야 합니다. 마음이 깨끗하게 빈 상태에서도 올바른 앎의 자세가 계속 견지될 수 있을 때까지 말입니다. 이렇게만 된

**이 순간의 현상을 끊임없이 관찰
마음이 '아프다' 고 이름표 붙이면
그 일을 직시하고 계속 놓으면서
집착하고 있는지만 확인하세요**

**'궁극적 비움'으로 수관 매진하면
감춰진 사물의 본성 보게되고
생사윤회 '텅빈경지' 나타나요**



조향숙 판화 '靜觀自得'

다면 마음이 비어있는 상태 그 자체가 바로 고통이 끝난 자리가 될 것입니다.

이런 훈련을 계속 쌓아가야 합니다. 고통이 일어나면 그것이 강한 것이든 약한 것이든 간에 거기에 아무 꼬리표도 붙이지 말고 의미도 부여하지 마십시오. 비록 기쁨이 일더라도 그 기쁨을 '나'의 기쁨이라 꼬리표를 달지 마십시오. 그저 계속 놓아주기만 하십시오. 그러는 순간마다 '자아[我]에 대한 일체의 집착이 비면서 마음은 해탈[心解脫]을 누릴 것입니다. 당신은 간단없이 이 수련에 마음챙김[正念]과 정진력[正精進]을 다 기울여야 합니다.

누워서 고통 바라보는 당신은 행운아

거듭 말하거나 당신은 자신이 행운아임을 깨달아야 합니다. 여기 아파 누워서 고통을 바라보고 있다는 것은 바로 팔경도를 충분히 닦아서 통찰력, 즉 지혜를 얻고 또 세상사를 놓아버릴 수 있는 기회를 누

리고 있는 셈이 되니까요. 지금 당신보다 더 좋은 기회를 누리고 있는 사람이 세상 천지에 어디 있겠습니까. 사람들은 저마다 일에 매여 바빠 돌아가고 있습니다. 몸이 바쁠 뿐 마음은 전연 매여있지 않다고 말하는 사람도 더러 있긴 하지만 어떻게 그 사람들과 당신을 비교할 수 있겠습니까. 병상에 누워있는 사람은 매번 숨을 들이쉬고 내릴 때마다 통찰력을 키워나갈 수 있지 않습니까. 당신은 부처님의 가르침을 실천해 있는 그대로 사물의 본성을 꿰뚫는 지혜를 얻고 있으니 사람으로 태어난 보람이 이보다 더할 수 있겠습니까.

사물의 본성은 바깥 경계에서는 지금 드러나 보이는 현상, 즉 오온의 변화를 의미합니다. 당신은 이러한 오온의 안호를 관독할 수 있습니다. 그렇게 관독해나가다 보면 오온이 저놓은 미망에서 깨어나게 되고, 그들에 대한 흥미가 사라지게 되며, 마침내 그들을 놓아버리게 될 것입니다. 마음이 이

와 같은 상태가 되면 그 다음 단계는 마음이 어떻게 비어있는지 그 빈 정도를 관찰하는 일입니다. 그러기 위해서는 매우 정지(精細)한 수관을 해야 하며 그래서 궁극적 비움으로 좋곤 매진해 나아가야 합니다. 여기서 말하는 궁극적 비움이란, 아무런 생각이 끼어들지 않고 생활도 멸해도 없는, 일체의 변화가 맞는, 가장 깊숙한 내면에 감춰져 있는 참된 본성을 분명히 간파하는, 그런 종류의 비어 있음입니다.

사물의 성품이 적나라하게 드러날 때까지 외면적 차원에서 올바르게 정확하게 사물의 본성을 살피고 있으면, 마음은 지금껏 끌어안고 있던 것들을 하나씩 하나씩 놓아보내게 됩니다. 바로 이때 당신은 저절로 내면적 차원을 들여다 볼 수 있게 되면서 감춰져 있는 사물의 본성을 분명하게 보게 됩니다. 일체 생사의 윤회가 비어있는, 순수무잡한, 그 형언할 길 없는 빈[空]의 본성을 말입니다. 무어라 할까요, 비고 비어

더할 수 없이 비어있다고나 할까요. 일체의 집착이 사라진, 꼬리표도 의미도 붙지 않는 빈[空]을... 바라마지 않는 것은 당신이 이 밤을 당신 마음가운데서 분명히 찾아보도록 하라는 것입니다.

우리가 보통 일컫는 '빈 마음'은 외적 차원을 가리킬 뿐 더 심오한 수준은 담아내지 못합니다. 진실한 빈은 비고 빈 나머지 마침내는 내면적 차원의 사물의 참된 본성에 도달하게 되며, 그것은 진실로 추구할 가치가 있는 것, 진실로 알아야 할 가치가 있는 것이라 해야 할 것입니다.

이것은 당신 스스로 알아내야 합니다. 참으로 말로써는 나타낼 길이 없지만 어떻게 가야 하는지 그 방법을 일러줄 수는 있습니다. 왜냐하면 궁극적으로 모든 것을 놓아버릴 때, 모든 것이 아무런 흔적도 없이 사라질 때, 그 텅 빈 경지는 나타나는 것이기 때문입니다.

마음을 방치하지 마십시오

매일 그리고 매순간 이처럼 통찰력을 증장시켜 나아간다면 모든 것이 흔적도 없이 사라지는 마음의 경지는 제 스스로 드러나게 될 것입니다. 마음은 그것을 저절로 알게 됩니다. 그러므로 마음이 즐거움이나 괴로움에 사로잡혀 어지럽게 되도록 방치하지 마십시오. 있는 그대로의 마음을 꿰뚫어 보도록 간단없는 집중을 유지하십시오.

당신은 이렇게 매진하고 있을 때와 힘이 넘쳐 이것저것을 생각하며 정신없이 쏘다니는 때와 무슨 차이가 있는지를 아시겠습니까. 그러니 고통을 많이 겪는다고 해서 결코 해로운 것은 아닙니다. 사실은 사물에 대해 꼬리표를 달고 의미를 부여하는 그 짓거리를 하는 우리들의 우둔함, 그것이야말로 해로운 것입니다. 일반적으로 사람들은 남들이 병들거나 죽어 가면 인생이 덧없다는 생각에 빠지기도 합니다. 그러나 자신의 인생이 무상하다는 사실을 외면하려 듭니다. 때로는 잠시 무상함을 생각하기도 하지만 이내 다른 일들에 휘말리면서 완전히 잊어버리고 맙니다. 사람들은 이 진리를 받아들이지 않기 때문에 매순간 자신 속에서 무상이 진행되고 있는 것을 바로 보지 못하고 있습니다. 아한 꺼 키오-수안-루양

(1901~1978 태극역성법사)

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

<h2 style="text-align: center;">불자 정보</h2> <p>896호 TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p style="font-size: small;">* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<h3 style="text-align: center;">부산 금강공원내 기와집</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 방2, 현대식 부엌 • 임법당6평 • 스님들 기도처 및 토굴 최적지 • 조용한 곳을 선호하시는 분들 • 전세 1500만원 월 20만원 • 시설비 600 <p style="text-align: center;">011-550-5448</p>	<h3 style="text-align: center;">암 자 안 내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 진주 • 묘사(가정집 적벽돌) 35평 • 법당 조립식 17평 • 상담실 6평, 공양실 10평 • 양도 1억 7천 500만원 • 진주 시내에서 10분거리 • 마을안에 있는 암자 • 주차공간, 아주 양호함 절아래 • 대형버스 주차가능 <p style="text-align: center;">010-2326-1257</p>	<h3 style="text-align: center;">포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 포항시 북구 신흥동 693-16 • 평수: 20평 • 보증금 3백만원 월 25만원 • 시설비 8백만원 <p style="text-align: center;">010-9147-1290</p>	<h2 style="text-align: center;">35 좋은인연 사찰대출안내</h2> <p>32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.</p> <p>새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.</p> <p style="text-align: center;">형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다! 2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다! 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다! 4 단체명회사찰과 중만 소속사찰도 대출가능합니다! 5 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다! <div style="text-align: center;">  <p>상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200</p> <p>과장 김상민 ☎ 010-7314-2522</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>형산새마을금고 본점 전경</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>본 점 054)282-9600 제 1지점 054)282-9601 제 2지점 054)282-9602</p> </div>
<h3 style="text-align: center;">포교원(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 충남 해수욕장부근 • 법당: 삼존불, 후불, 신중, 각량화 • 남향기와집, 텃밭, 대지 124평(건물약 30평) • 전세: 삼천만원 시설비: 이천만원(월세없음) • 주차시설완비, 소입관계로 (급)양도 • 조절가능, 꼭 하실분만 연락 • 몸만 오시면 됨, 조용한 마을에 위치 <p style="text-align: center;">070-4142-4927</p>	<h3 style="text-align: center;">포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 양산시내 • 포교당요지, 남부시장근처 • 평수: 40평 • 삼존불, 즉시 법회 가능 • 전세: 1000만원, 월세: 30만원 • 시설비: 1000만원 <p style="text-align: center;">055)384-1530</p>	<h3 style="text-align: center;">토굴터안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 봉하신속 토굴터 • 소천면 둔전리 1849번지 등 3필지 • 2천평 • 숲속 해발 700미터, 전기 없음 • 3천만원 • 차량진입가능, SK텔레콤만 통화됨 • 마을에서 비포장 300미터 들어감, • 물 좋음 <p style="text-align: center;">010-5428-4141</p>	<h3 style="text-align: center;">사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 울산시 울주군 두동면 만화리 • 10분거리에 5000세대 아파트단지 • 대지 340평, 건평 200평 • 시설완비 • 석간수(물)최고, 최고의 명당 • 비로자나불, 후불명화 • 가액: 3억 6천만원 (2억 대출 됩니다) <p style="text-align: center;">010-3573-0481</p>	
<h3 style="text-align: center;">암 자 안 내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 위치: 경북 군위 • 문화재 미륵불이 있는 암자 기도처 • 임법당, 기도실, 요사채, 공양실 • 평수 235평, • 가액: 1억 5천 만원(가액 조정됨) <p style="text-align: center;">010-6474-5903</p>	<h3 style="text-align: center;">사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 전남 무안 (목포시내에서 10분 거리) • 대지: 230평 • 대웅전 30평, 요사채, 공양간 • 동네 80가구중 대부분 불교신자, 텃밭 있음 • 가액: 1억 7천만 <p style="text-align: center;">010-8207-7488</p>	<h3 style="text-align: center;">포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 금정구 남산동 범어사, 남산 전철역 5분거리 • 5층건물 4층 50평 • 보증금 3천만원 월 60만원(관리비포함) • 시설비 3백만원 • 몸만 들어오시면 됨, 즉시 법회 가능 • 모든시설완비 <p style="text-align: center;">017-252-2722</p>	<h3 style="text-align: center;">포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 청주시내 • 평수: 50평 • 보증금 500만원 월 40만원 • 시설비 협의 후 결정 • 시설 최신식, 깨끗 <p style="text-align: center;">010-5438-0138</p>	