

병상의 당신에게 감로수를 드립니다

- 병석 명상법 -

(3) 앓을 놓아버리는 앓

무엇을 아는 순간 이미 놓았을때 '빈마음'

고통이 심할수록 명상수행에 도움

사람들은 이것저것을 생각하고, 말하고, 행할 수 있는 동안에는 폭넓은 안목을 상실하기 일쑤입니다. 아직도 이것저것을 행하고, 이것저것을 생각하고, 이것저것을 말할 수 있다는 사실, 그 사실 자체가 그 사람의 모든 시야를 막아버리고 맙니다. 수행 역시 자칫 잘못하면 그런 꼴이 될 수도 있습니다. 한 두달 시간을 쪼개내어, 어디 특별한 장소로 가서 명상에 잠긴다는 식의 수행 말이지요. 물론 수행의 핵심은 그런 것에 있지 않지요. 지금 당신이 여기서, 잠든 때를 제외하고 이렇게 반쯤이 병상의 고통과 싸우면서 행하고 있는 공부에 비하면 그런 수행은 상대도 되지 않습니다. 고통이 심하면 심할수록 명상수행에 더 큰 도움이 됩니다. 왜냐하면 심한 고통을 들여다 보고 있으면 무상이 무엇인지, 짓눌림과 고통이 무엇인지를 알게 되고 또 우리를 힘으로는 아무것도 어떻게 해볼 수 없다는 사실이 확연히 깨닫게 되기 때문입니다.

이런 실상을 지금 바로 여기서 꿰뚫어 보아야 합니다. 고통을 피하려 하지 마십시오. 통찰력을 계속 키워나감으로써 고통의 참모습, 그것을 범으로 볼 수 있도록 하십시오. 고통은 흘러가는 대로 내버려두십시오. 이렇게 한다면 잘못된 일은 아무것도 없습니다. 이것이 바로 고통으로부터 풀려나는 길입니다.

이런 수행은 죽기 전에 반드시 해야 할 일입니다. 아시겠습니까. 죽는 그 순간이나 죽음에 임박한 때까지 미룰 일이 아닙니다. 지금부터 그저 마냥 계속하고 있어야 할, 통찰하고 있어야 할 그런 일입니다. 병이 호전되면 호전되는 대로, 악화되면 악화되는 대로 그저 들여다만 보십시오. 이와 같이 통찰력을 키워나가면 마음은 무지와 미망으로부터 벗어나게 될 것입니다. 다시 말하면 갈애나 번뇌 같은 것들이 이전처럼 마음을 들볶지는 못하게 된다는 것입니다.

그러니 통찰하는 데에 당신 모두를 바치십시오. 마음챙김을 놓치지 말고 쉽게 정진하십시오. 모처럼 이렇게 범을 닦을 기회를 맞지 않았습니까. 금생이 당신의 마지막 태어남이 되도록 하십시오. 다시는 몸 받아 태어나는 일이 없게 하십시오. 다시 태어나면 지금과 같은 일이 반복될 것이고 똑같은 시들픈 일들이 여전히 거듭될 것입니다. 일단 태어났다 하면 업장에 따라 희로애락을 무수히 겪으면서 늙어가고 병들고 죽게 될 것입니다. 그것이 바로 고의 윤회입니다. 그러나 가장 좋은 것은 다시는 태어나지 않는 것입니다. 이제는 더 이상 아무런 욕망도 갖지 않도록 하십시오. 어떤 욕망이든 그 욕망이 마주쳐야 하는 것은 무상·고·무아인 것들이기 때문입니다.

욕망은 단지 번뇌와 갈애의 또다른 모습일 뿐입니다. 이런 것들은 고개를 드는 순간 바로 해체 시켜버려야 합니다. 다시 말해 번뇌나 갈애가 욕망을 선행하는 초기단계에 바로 해체시켜 버리라는 것입니다.

욕망이라지만 기실은 세 가지 갈애 즉 애욕에 대한 갈애, 존재에 대한 갈애, 비존재에 대한 갈애로, 모두가 '재생의 씨앗'이며, 마음속에 싹을 틔우는 것입니다. 그러나 그 싹트는 곳에 정확히 집중하여 수관을 들이대십시오. 비록 육체라는 감각적 접촉의 장은 갈애가 생을 일으키는 곳이지만 당신은 마음에, 즉 식(識) 그 자체에 앓을 정확히 들이밀 수 있고 그래서 '앓을 놓아버리는 앓'을 그 자리에 대치시킬 수 있으니까 재생의 방지도 가능하다는 말입니다. 이와 같은 공부가 완전히 숙달돼 자유자재하게 될 때까지 계속 정진하십시오.

알아차린 그 앓마저 놓아버리세요

이처럼 알아차리는 앓(正知)을 똑바로 마음에 세우는 것, 이렇게 앓음알이(識)를 놓아버리는 것, 이것이야말로 참으로 유익한 일입니다. 그렇게 하면 국집할 것도 없어지고 지식이나 견해에 매달리지도 않게 됩니다. 잘못된 지식은 물론 올바른 지식도 놓아버리게 됩니다. 바로 이것을 '고달림 없이 앓을 놓아버리는 앓'이라고 합니다. 이런 식의 앓은 무엇이 일어나든 마음이 그것에 들러붙지 않게 해 줍니다. 무엇을 알게 되든 바로 그 즉시 그것을 놓아버리는 겁니다. 이제 당신은 무엇을 아는 순간 이미 그것을 놓아버린 겁니다. 마음은 그저 빈 채로 있을 뿐입니다. 정신적 형성[行]과 사고(思考)로부터, 마음에 영향을 끼칠 수 있는 온갖 망상으로부터 비어있는 것

마음 앞에 '알아차림' 보초 세워
 앓음알이 곧바로 놓아버리면 '빔'
 빈 마음은 마음의 본성 '썅'

저절로 알아차리는 識도 버리자
 식이 모여 識蘊되면 골칫거리
 '나' 라는 의식 계속 붙들고 늘어져
 식이 비어 이분법 분별 사라져야
 앓음알이 놀음에서 벗어나



그림=성륜스님 '나비의 꿈'

입니다. 마음은 그런 것들을 재빨리 간파하고 놓아버립니다. 알아차리고 그리고 놓는 것이지요. 그 무엇도 붙드는 일없이 말입니다. 그것들이 모두 떠나 버린 상태가 바로 '빔'입니다.

당신은 이미 사물을 관하고 그것을 놓아버리는 수행에 한걸음 다가감으로써 나타나는 결과를 벌써 보고 있는 것입니다. 고통이나 죽어감은 전적으로 오온이 별이는 사건일 뿐입니다. 이것이 '나' 의 일도 아니고 그 사건에는 '나' 라는 것이 있지도 않다는 이 지혜가 분명하고 확실하면, 거기에는 빈 마음만 있게 되는 것입니다. 어떠한 꼬리표도 붙을 수 없는 빈 마음입니다. 이 빈 마음이 바로, 무엇을 놓고 이것이다 저것이다 생각 짓게 했던 그 싹들과는 무관한 마음의 본성입니다. 그 싹들은 이제 뿌리가 뽑힌 것입니다. 우리가 그 싹들에 대하여 수관하였기에 그러한 싹들은 이제 죽은 것입니다. 드디어 우리는 놓아버린 것입니다. 우리는 마음 앞에 알아차림이라는 보초를 세워서 어떠한 앓음알이 일어나더라도 곧바로 놓아 보내 버림으로써 마침내 마음이 온전히 비기에 이르는 것입니다. 분명한 본연의 '빔'에.....

음의 본성입니다. 그 싹들은 이제 뿌리가 뽑힌 것입니다. 우리가 그 싹들에 대하여 수관하였기에 그러한 싹들은 이제 죽은 것입니다. 드디어 우리는 놓아버린 것입니다. 우리는 마음 앞에 알아차림이라는 보초를 세워서 어떠한 앓음알이 일어나더라도 곧바로 놓아 보내 버림으로써 마침내 마음이 온전히 비기에 이르는 것입니다. 분명한 본연의 '빔'에.....

마음이 윤회 모형 짓는 건 이분법 장난

의식(識)이라는 것도 속내를 알고 보면, 일어났다가 사라지는 성질의 것입니다. 의식에는 본체가 없습니다. 의식(識)을 가장 순수하고 단순한 요소로 파악할 때 식계(識界, viññāṇa-dhātu)라 부르는

데, 거기서 알 수 있는 것이 바로 식에는 아무런 본체도 존재하지 않는다는 것입니다. 물질적 혹은 정신적 현상과 연계되지 않았을 때 식계는 저절로 혼자 알아차림 따릅니다. 순연한 알아차림이라고나 할까요. 이것을 우리는 순연한 마음, 혹은 순수 본연의 고유한 식(識)이라 부르는 것이며, 그 식은 자신마저도 놓아 보내버리는 것입니다. 당신에게 '알아차리시오'라고 말하지도 '알아차리지오'라고 말하지도 '알아차리시오'라고 말한다면 그 뜻은 사물을 감지하는 식을 알고 그리고는 그 식을 놓아버리는 얘기인 것입니다.

그런데 이 식이 모여 쌓여서 식온(識蘊, viññāṇa-khandha)이 되면 미상불 골칫거리가 아닐 수 없습니다. 이런 식은 '나' 라는 의식에 매달려 떨어지려 하지 않는데, 그 안에는 사물을 자꾸만 쌓아가려 드는 배(態)세포들이 숨어있습니다. 식 그 자체는 원래 육체적 고통을 혹은 육체적 정신적 사건들을 모두 놓아 보내버릴 수 있는 것이데도 '나' 의식은 계속 붙들고 늘어지는 것이지요. 앓을 놓을 줄 알라는 말도 바로 이런 식(識)을 두고 한 말입니다. 이런 식을, 꼬리표가 붙을 수 없도록 철저히 놓아버리는 겁니다. 이때가 식이 비어있는 때입니다. 만일 당신이 이런 이치를 이해할 수 있다면, 또는 이런 각도에서 정신을 똑바로 차릴 수만 있다면 거기에 남아 있는 것은 아무것도 없게 될 것입니다. 아픔, 괴로움, 짓눌림 등 당신의 마음을 빼앗는 모든 것들이 완전히 무의미해지고 말 것입니다. 좋다, 나쁘다, 또는 그 밖의 어떤 분별도 사라질 것입니다. 주와 객, 선과 악 등 일체의 이원성(二元性)은 더이상 효능을 발휘할 수 없습니다. 만일 당신이 이런 방식으로 알아차린다면, 즉 앓음알이 놀음을 놓아버리는 앓이랄까 순연한 의식이랄까, 하여튼 그런 것으로 알아차릴 수 있게 되면 어떤 형태의 마음지음도 미연에 방지될 것입니다.

좋다 나쁘다로 대립시키는 이분법, 그것들은 원래 무의미한 것입니다. 그들이 생겨납니다. 그 뿐입니다. 그들이 사라집니다. 그 뿐입니다. 이렇게 볼 때 우리의 마음이 좋고 나쁨을 끊임없이 왕래하며 나선 형을 그려나가는 것, 그래서 우리의 마음이랄까 의식이랄까가 끝없이 윤회하는 모형을 짓게 되는 것, 그것도 바로 이분법의 장난이란 것을 알 수 있습니다. 그러나 앓음알이를 놓아버릴 줄 알게 된 이상 이런 이분법은 이제 아무 의미도 없게 되었습니다. 좋다 나쁘다, 즐겁다 괴롭다, 진짜다 가짜다 등등의 꼬리표를 더이상 붙들고 있지 않게 된 것입니다. 이제 당신은 놓아 보내기만 계속할 뿐입니다.

아한 꺼 카오-수안-루양 (1901~1978 태국어성법사)

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

사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갖길 호조건
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대웅공양실, 판매장 총 2,500평
- 경주, 대구, 영천 30분거리
- 일반 재가 불자들에게 널리 알려져 있음.
- 특 징 : 눈물 흘리는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도제 (당가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 중으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀감에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
- 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대웅공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000여명
- 가격 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

강화고려사

매주 토요일 철야정진

- 시 간 : 21:00 ~ 03:30
- 내 용 : 법화경 전품 독송
- 동 참 금 : 성의껏

천일동안 법화경 일천번 독송

한 가족 매일 축원 : 한 달 30,000 (전화/팩스 접수 가능)

- 기도·요양 하실 분 환영

진달래 축제로 유명한 고려산에 소나무가 많아 물 좋고 공기 좋은 곳으로 3km 거리에 강화 해안도로가 있고, 15분 정도 절 뒤편의 산으로 오르면 아름다운 석양을 볼 수 있는 법화경 독송 수행 도량입니다

- 전화 032)932-3525 FAX : 032)934-3525

대한불교조계종 고려사
 인천시 강화군 내가면 오상리 331-4

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장
 010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
 동부화재빌딩 1704

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

간염, 간경화, 천식, 자궁근종, 물혹, 전립선으로

더 이상 혼자 혼자 고민하지 마시고, 상담 한번 받아보세요

한 슬 한 의원

031)555-7780

경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층
 심의필번호: 대한한의사협회 의료광고심의필 제20312-중-10065호