

병상의 당신에게 감로수를 드립니다

- 병석 명상법 -

<4> 깨달음에 이르는 길

‘내가 안다’ 꼬리표 붙지 않아야 진정한 앎

꼬리표에 꼬달리지 않으면 이본법 멈춰

이처럼 앎을 앎이 높음을 놓아버리는 앎에는 ‘내가 안다’ ‘내가 본다’ 따위의 꼬리표가 붙어있질 않습니다. 이런 앎은 꽤나 깊숙이 숨어있기 때문에 제대로 알아내기 위해서는 상당한 노력을 기울이지 않으면 안 됩니다. 날카로운 눈으로 빈틈없이 지켜보아야 하지요. 이와 같은 빈틈없는 지켜봄, 그것은 매우 중요한 것입니다. 깨달음에 이를 수 있는 유일한 길이기 때문입니다. 당신의 지혜는 그처럼 매우 숙달된 빈틈없는 것이라야 합니다. 그러나 당신의 지혜가 빈틈없고 숙달되어 있는지 확인하도록 하십시오. 그렇지 않으면 내적 차원에서든 외적 차원에서든 사물의 진정한 본성에 대한 당신의 지혜는 그다지 분명한 것이 못되고 말 위험이 있습니다. 겨우 초보단계의 빔(空)에 불과한 꼬리표나 달면서 꼬달리고 있다 보면 오만만 잔뜩 쌓게 되고 말 것입니다. 이런 초보단계의 빔은, 순수하고 단순한 의식 단계에서 바로 앎을 놓아 보내는 그 앎의 빔, 즉 진정한 빔과는 비교도 할 수 없습니다. 진정한 빔에서의 알아차림이 지속되고 있는지 늘 확인하십시오. 한순간이라도 놓쳤으면 바로 되찾도록 하십시오. 꼬리표나 의미에 꼬달리지만 않으면 좋다 나쁘다 하는 생각이 곧바로 멈춘다는 사실을 깨닫게 될 것입니다. 그런 생각들은 사라져버릴 것입니다. 부처님께서 우리에게 세상을 빈 것으로 보라고 말씀하신 것은 바로 이렇게 보라는 뜻입니다.

마음이 사물에 의미부여를 하지 않고, 사물을 틀지우지 않고 집착하지 않는 것이 바로 법입니다. 마음이 비었다는 것은 바로 이것을 두고 하는 말입니다. 이런 비어있는 마음을 제대로 한번 알아차리면 그때부터 당신은 어떤 것에도 다이상 꼬달리지 않게 될 것입니다. 그러나 당신이 진정으로 집중해서 들어가지 않으면 빔을 그저 어설피거나 알 뿐입니다. 그렇게 되면 당신은 이런 저런 망상에 끌려 비우는 공부를 망치고 말 것입니다. 그러면 비우는 공부의 혼란 속에 있게 됩니다. 당신이 더 깊은 차원으로 수관하여 들어가야 할 때에 이르러서야 비로소 혼란에 사로잡혀 있는 것입니다. 그저 빔의 주변을 걷고 있을 뿐입니다. 더 깊은 차원의 빔으로 들어가려면 바로 당신 앞에 지금 일어났던 사라지고 있는 그 현상에서 사물의 진정한 본성을 철저히 밝혀낼 때까지 정신을 집중하여 지속적으로 관해야 합니다. 마음이 이 단계에 이르면 의미나 꼬리표 따위에 꼬달리기는 커녕 아예 거들떠보지도 않게 됩니다.

이런 차원의 빔을 바로 보게 되면 우리의 존재라는 신체적 정신적 현상들의 쌓임[正縛]에는 다이상 문제될 일도, 꼬리표를 달 것도 없게 됩니다. 그것들이 제각기 뿔뿔이 흩어질 때가 되었다 해서 새삼 흥분할 것도 심란해할 것도 없습니다. 그렇게 되는 것이 본성대로 되어 가는 것이기 때문입니다. 문제

는 우리가 그것을 붙잡고 늘어지니까 아픔을 겪는 것뿐이지요.

법은 바로 여기 우리의 몸과 마음에 있습니다. 단지 우리가 그것을 보지 못하고 있을 뿐입니다. 본래도 잘 못 보기 때문에 그것에 꼬달리면서 고통에 휘둘리고 있는 것입니다. 마음챙김[正念]과 알아차리는 통찰[正知]의 눈으로 사물을 관하게 되면 우리를 괴롭힐 일이 무엇이 있었습니까. 고통이나 죽음을 두려워할 필요가 무엇이 있었습니까. 설사 그것을 두려워한들 얻는 게 무엇이겠습니까.

신체적·정신적 현상을 움켜잡지 마세요

신체적 정신적 현상은 제 나름의 길을 가야 하는 것입니다. 제 나름대로 무상한 채, 제 나름대로 긴장한 채, 제 나름대로 우리의 제어범위 밖에서 말입니다. 그런데 무슨 근거로 우리는 그것들을 향해 자꾸만 손을 뻗쳐 움켜잡으려 들며, 그것들의 고통과 긴장을 우리의 고통, 우리의 긴장이라고 우기려 드는 것입니까. 현상의 움켜잡음이 우리를 되풀이해서 괴롭히는 것임을 매번 숨을 들이쉬고 내릴 때마다 바로

사물의 본성에 대한 지혜는

깊숙히 숨어 있으므로

날카로운 눈으로 빈틈없이

지켜보아야 ‘알아차림’ 숙달

빔마음 제대로 알아차리면

더이상 꼬달리지 않지만

어설피게 알면 망상에 끌려

비우는 공부 혼란에 빠진다

사물을 있는 그대로 놓아두세요

사물이 완전히 해체되면

재생도 죽음도 없는 ‘완전한 끝’



그림 · 정효스님

본다면, 우리가 할 일이라고는 놓아버리는 일뿐이며 한 가지 더 있다면 고통이 우리 눈앞에서 사라져가는 양을 지켜보는 일일 것입니다.

그러니 지금까지 말한 대로, 똑바로 알기 위해서는 마음을 계속 관하도록 하십시오. 거기에는 ‘마음’이라거나 그 무엇이라고 이름 짓는 것은 하지마십시오. 그저 사물을 있는 그대로, 본연의 순연한 상태대로 놓아두십시오. 그것으로 족합니다. 그 무엇에도 의미부여나 꼬리표 달기를 할 필요가 없습니다. 그것으로 모든 고통은 끝이 날 것입니다. 사물이 완전히 해체된다는 것은, 더이상 그 무엇을 일으킬 수 있는 어떤 싹도 붙어있지 않은, 바로 식계(識界)라는 원점에서부터 해체되는 것을 뜻합니다. 이것은

더이상 어떤 류의 재생도 죽음도 있을 수 없는, 모든 것의 완전한 끝을 의미합니다.

수행은 당신 스스로가 해야 할 일입니다. 사물을 올바르게 분명하게 알 수 있을 만큼 마음챙김과 통찰력이 발전한다면 그것은 날이 잘 선 도구를 수중에 지닌 것과 같습니다. 자신의 마음을 예리하게 닦는다면, 번뇌도 갈래도 집착도 계속 뿌리뽑혀나가 결국엔 깨끗이 청소가 될 것입니다. 당신은 지금까지 해온 공부만큼 벌써 그런 것들이 사라져버린 것을 알 수 있지 않습니까. 마음은 그 무엇도 걱정할 필요가 없고 그 어느 것에도 연루될 필요가 없습니다. 밖에 있는 모든 것을 놓아버리십시오. 그리고는 마음이 그 자체를 놓아버릴 때까지 계속 놓아버리십시오.

시오. 이렇게 한다면 어찌 법의 위대한 가치를 보지 못할 수가 있겠습니까.

그러니 집착을 비우고 일체의 ‘나’ 의식도 비워서 마음이 분명하게 당신 앞에 드러나게 되기를, 그래서 마음이 곧 법임을 깨닫게 되길 바랍니다. 아무쪼록, 마음이 마음이 아니라 바로 법이 되도록, 그래서 매순간 순간마다 그 본연의 모습이 당신 앞에 소소영영(昭昭瑩瑩)하게 드러나게 되기를 바라마지 않습니다.

마음이 마음이 아니라 법이 되도록 비우세요

마음이 일단 기본 수준의 빔(空)에 도달한 다음에는 법문에 귀를 기울이는 것이 대단히 큰 도움을 줄 것입니다. 이는 마치 활력 강장제와도 같습니다. 왜냐하면 몸이 아플 때는 고통이 우리를 넘보며 마음을 어지럽히려 들지만 법문에 귀 기울이고 고통에 관심을 두지 않으면, 고통은 마음을 끌어들이지 못하고 단순한 육체적 사안으로 그치고 말기 때문입니다. 법문에 귀를 기울이면서 다음의 사실을 관해 보십시오. ‘마음이 법문에 귀를 기울이다보니 고통 그 까짓 것이야 어찌되건 놓아버렸구나, 그랬더니 마음이 비게 되는구나…….’ 하고 말합니다.

모든 형성된 것은 무상하다는 진리를 진정으로 깨달았다면 마음은 집착을 놓아버리지 않을 수 없을 것입니다. 여기서 문제는 이제껏 한 번도 그 진리를 제대로 보지 못했거나 이에 대해 숙달된 방법으로 성찰해 본 일이 없다는 점입니다. 하지만 일단 진리를 보게만 된다면 마음은 언제라도 환히 밝아질 준비가 되어 있습니다. 분명한 앎은 마음을 즉각 환하게 밝혀줍니다. 그러니 계속 주의 깊게 지켜보십시오. 아직 지혜가 무르익지는 않았다 하더라도 마음이 최소한 기본 수준에서라도 중정함[中正性]과 빔[空性]을 균형있게 유지하고 있는 것을 알아차리고 있도록 하십시오. 그러노라면 육체의 고통도 문젠거리로까지 발전하지는 않을 것이며 따라서 거기에 집착하여 매이지도 않게 될 것입니다.

그러니 고통에 대한 알아차림을 육신의 단순한 감각 차원, 바로 거기에 묶어두십시오. 고통이 육신의 것일 수는 있습니다. 하지만 마음조차 고통에 휘말려들게 하지는 마십시오. 마음까지 고통에 휘말려들면 번뇌가 켜켜로 쌓이게 될 것입니다. 그러니 우선 마음을 단속하고 번뇌를 놓아버리는 것입니다. 그리고 안으로 눈을 돌려 지각의 가장 깊은, 가장 내밀한 부분을 찾아 그곳에 머무는 것입니다. 당신은 바깥의 고통에 휘둘릴 필요가 없습니다.

아한 꺼 카오-수안-루양 (1901~1978 태국어성법사)

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

35 좋은인연

사찰대출안내

32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국에 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 지금 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이렇점이 좋습니다~

- 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 단체명의사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!
- 5 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!

35 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

형산새마을금고 본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

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.

강화고려사

매주 토요일 철야정진

- 시간 : 21:00 ~ 03:30
- 내용 : 법화경 전문 독송
- 동참금 : 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

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들어왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원
한박스 14KG 이상 **100,000** 원

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 > 망고, 체리, 아보카도 수입과일 일체 판매합니다 <

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 **www.durianshop.com**

판매 및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화 010-5474-1345
입금계좌 : 농협 100023-56-156761 (조명숙)