

병상의 당신에게 감로수를 드립니다

- 병석 명상법 -

<5> 집착을 관찰하자

감각은 그저 명멸하고 있을 뿐입니다

아무것도 구하지 않는 곳에 평안이 있다

만약 고통을 그냥 참으려고만 들면 너무도 참기 어렵게 될 것입니다. 그러나 내면 깊은 곳에 숨어있는 마음 그쪽을 찾으십시오. 그러면 그밖의 모든 것은 제쳐놓을 수 있게 될 것입니다.

자, 그럼 당신의 고통이 지켜볼 수 있는 정도의 것인지부터 살펴봅시다. 만일 바라보고만 있을 수 있거든 그렇게 하도록 노력해 보십시오. 고통이 변하고 사라져가는 것을 바라보고 있으려면 마음은 평상의 주정 상태에 머물면서 그 나름의 내적 '빔'에 따라 고통해집시다. 그러나 고통이 너무 심하면 눈을 돌려 안쪽으로 향하십시오. 왜냐하면 고통을 감당할 수 없을 정도가 되면 갈래가 등장하여 고통을 밀어내고 즐거움을 얻고자 발동하기 시작하기 때문입니다. 이렇게 되면 계속 번뇌를 쌓고 쌓아 마음을 끔찍한 소용돌이 속으로 밀어 넣어 버릴 것입니다.

그러니 지금 당장 문제를 해결하는 데서부터 시작해봅시다. 갑자기 심한 고통이 닥치면 즉각 방향을 돌려 모든 주의를 마음에다 집중하십시오. 육신에 대해서는 아무런 상관도 하지 마십시오. 육신에서 벌어지는 고통에도 아무 상관 마십시오. 그 고통을 보지도 말고 주의를 기울이지도 마십시오. 당신의 지각 가장 내밀한 부분과 함께 있도록 계속 정신을 집중하십시오. 육체와 더불어 고통에 빠져들지 않은, 그 순수상태의 마음을 볼 수 있을 때까지 계속 나아가십시오. 그런 집중상태를 계속 분명하게 유지하십시오.

이 상태가 계속 분명하게 유지되지만 하면 육신의 고통이 제아무리 심할지라도 그것은 그저 정신적 육체적 사건에 지나지 않습니다. 마음은 초연합니다. 마음은 이 모든 것을 옆으로 제쳐놓습니다. 마음은 이미 놓아버린 것입니다.

이 일에 톳달한다는 것은 대단히 유용한 방법이 될 것입니다. 삶에 있어서 중요한 것은 마음 밖에 있는 것이 아니니까요. 중요한 일은 순전히 마음안에서 일어나는 것입니다. 이 점을 제대로 알면 우리는 이것 저것을 손에 넣기 위해서 바깥으로 내달리는 양을 잊을 것입니다. 우리는 그 어느 것도 붙들고 늘어질 필요가 없습니다. 왜냐하면 무엇보다도 매달리게 되면 곧 쓸데없는 고통이 뒤따르니까요. 아무것도 매달리지 않을 때, 아무것도 구하지 않는 그곳에 마음

의 평안은 있습니다. 마음의 평안이 있는 그 곳, 바로 그 곳이 마음에서 모든 고통과 짓눌림이 해제되는 그 지점일 것입니다.

그러나 만약 우리가 사물을 제대로 알지 못하면, 마음은 사물을 가까이 놓으려 들지 않을 것입니다. 계속 꼭 붙들고 있을 것입니다. 바깥 사물에 너무나 깊이 맛들여져 있으니깐요. 거기에 고통과 억압이 아무리 많이 있어도 막무가법입니다. 마음은 무척이나 그런것들을 좋아하니까요.

그러니 우리는 정신을 바짝 차려 마음속에서 일어나는 갖가지 망상들이, 마음을 온통 뒤덮고 있는 그릇된 지식이나 견해들이 마음 그 본연의 고통하고 비어있는 모습을 볼 수 없게끔 가로막고 있는지를 잘 관찰 숙고해야 할 것입니다. 우리의 견해들이 어

색·성·향·미·촉·법에 관심갖고 어떤 의미 있다고 느끼는 순간 벌써 집착이 들어서 있습니다

무엇이 보이거나 들릴때 예사롭게 받아 들이므로 집착인줄 알아차리지 못합니다

떻게 복잡한 집착을 야기시키고, 그래서 마침내는 마음을 끔찍없이 좁디좁은 편견에 가두어 버리고마는지를 관하는 데 마음을 집중시켜 보십시오. 느낌[愛]과 지각[想], 사고형성[行]이라는 정신적 사건들이 조건이 되어 마음을, 즉 의식의 고유속성을 뒤흔들어서 처참한 물결이 되도록 유린해 버리는지 보아야 합니다.

'앎을 놓아버리는 앎'을 찾아내는 것이 이에서 중요한 것입니다. 그와 같은 앎이란, 정신적 사건들이 개입되지 않은 순연한 의식, 고유속성 그대로의 의식인 바, 이 단계는 아직 정신적 사건들과 연계되지 않은 상태입니다. 다시 말해 정신적 사건들에 의해 조건지어지지 않고, 또 정신적 사건들을 향해 조건짓고 있지 않은 상태입니다. 그런데 여기가 미상불 재미있는 대목입니다. 식을 조건짓는 사고형성이라..... 생각해 보십시오. 심이연기에 행이 식을 조건짓지요. 안 그래요? 그런데 행은 다시 무명

에서 비롯되지요. 그러니 우리가 알지 못하는 것은 잘못 알고 있는 것, 이 때문에 사고형성이라 행(行)이 있게 된 것이고 그러고는 이 사고형성이 다시 온갖 것을 조건지을 수 있게 되었다는 말이거든요.

그러니 이 무명에, 이 알지 모함에 대해 특히 초점을 모아보라고 강조하는 것입니다. 당신이 알지 못함[無明]의 특성을 알게 되면, 그와 동시에 이리저리 조건지우며 배회하고 있는 사고형성의 특성과 그 해체방

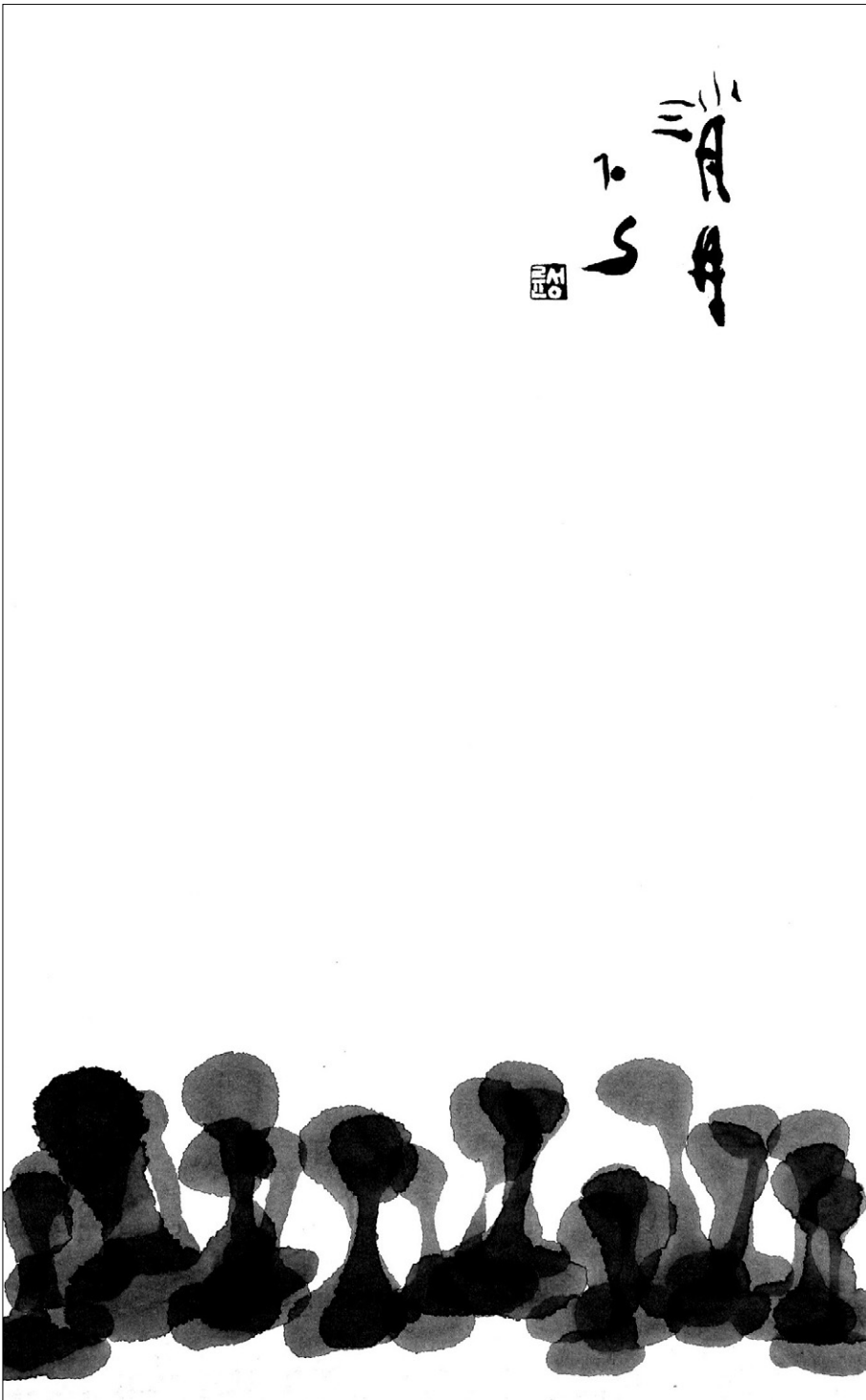


그림 · 성룡스님

에서 비롯되지요. 그러니 우리가 알지 못하는 것은 잘못 알고 있는 것, 이 때문에 사고형성이라 행(行)이 있게 된 것이고 그러고는 이 사고형성이 다시 온갖 것을 조건지을 수 있게 되었다는 말이거든요.

그러니 이 무명에, 이 알지 모함에 대해 특히 초점을 모아보라고 강조하는 것입니다. 당신이 알지 못함[無明]의 특성을 알게 되면, 그와 동시에 이리저리 조건지우며 배회하고 있는 사고형성의 특성과 그 해체방

법마저도 알게 될 것입니다. 물론 이러한 일은 미묘하고도 심원한 것인만큼 능숙한 관찰력이 요구됩니다.

비록 미묘하고 어렵긴 하지만, 마음챙김과 통찰력을 이 정도로 발전시킬 수 있었다는 것은 결국 우리가 그럴만한 소질을 충분히 갖고 있다는 얘기가 되지 않겠어요? 그 어려운 일을 흥미있게 해낼 수 있다는 얘기가 되지요. 그렇지 않고서야 어떻게 고통을 끝내고 벗어나겠습니까.

아니면 이렇게 접근해 볼 수도 있습니다. 정신을 오로지 마음상태에 집중하여 그것이 계속 비어있도록 하십시오. 그 빈 마음에 어떤 일이 벌어져 자리를 차지하려 든다. 가령 어떤 형상이 눈과 접촉하거나 어떤 소리가 귀에 부딪칩니다. 그때 정신을 거기에 일어나는 순수한 감각, 아무것도 걸치지 않은 맨각각이 어떤 성질의 것인가 그 특성들을 알아차리도록 해보십시오. 그러면 맨 감각은 저 혼자 그냥 있다가 미처 '좋다' '나쁘다' 하고 어떤 의미를 따기 전에 해제되어버립니다. 맨각각만 있다면, 그리고 그것이 첫머리에 사라져 버린다면 고통도 없습니다.

어떤 대상이 눈과 접촉하는 그 순간을 잘 꿰뚫어 보십시오. 당신이 관심을 두지 않는

식의 알음알이 높음단계에서 알아채버리지 않으면 집착이 서로 엉겨 붙습니다

감각적 접촉 비어 있음 알게되면 세상을 빗조로 보게 됩니다

대상은 좋거나 싫거나 하는 느낌을 일으키지 않습니다. 그러나 당신이 색·성·향·미·촉에 관심을 갖게 되거나 어떤 의미가 있다고 느끼게 되면 이미 그 순간에 집착이 생겨있음을 알게 될 것입니다.

잠시 관을 멈추고 집착 쪽을 들여다보면, 이 집착이 얼마나 포착하기 어려운 것인지 깨닫게 될 것입니다. 단순히 의미를 부여했을 뿐인데도 벌써 집착이 들어서 있으니깐요. 건성으로 보아서는 그것이 집착이라는 것조차 알아차리지 못할 것입니다. 비록 미묘하긴 해도 그것은 염연한 집착입니다. 이렇듯 의미가 있는 한 집착도 있습니다. 이것을 알아차리기 위해서는 훌륭한 통찰자가 되어야 합니다. 무엇이 보이거나 들릴 때에 우리는 그것을 예사롭게 받아들이지만 사실은 기막히게 교묘한 요술 같은 것들이 한꺼번에 일어나는 복잡한 과정인 것입니다. 그런데도 우리는 식의 알음알이를 잘 모르기 때문에 그 민감한 작용을

눈치채지 못하는 것이지요. 그걸 제대로 알아내려면 통찰력이 매우 뛰어나지 않으면 안 됩니다. 알음알이 높음의 단계에서 이것을 알아채버려야 되지만, 만일 그냥 넘겼다면, 집착이 되어 서로 엉겨붙어버리면 일이 어려워집니다. 집착으로 변한 이들 요소들은 마음에 갖은 고자질을 다해서 온갖 사단들이 벌어지도록 조건지우고 조제하여 마음을, 아니 식(識)을 극도의 혼란 속으로 밀어 넣고 말 것입니다.

감각이 접촉 받아들이는 모양을 보자

그러니 내면세계를 투명하게 들여다보고자 한다면 우리는 아주 훌륭한 통찰자가 되어야 합니다. 왜냐하면 내면세계는 변화무쌍하고 미묘하고 포착하기 어려우니까요. 마음이 텅 비어 어느 쪽에도 치우치지 않을 때, 이때야말로 마음을 주의 깊게 관찰하고 단속하여, 감각이 접촉을 받아들이는 모양을 분명하게 볼 수 있도록 해야 할 때입니다. 자, 보십시오. 순수하고 단순한 축이 거기 있습니다. 그리고는 그것이 해체되어 사라집니다. 마음은 비어있습니다. 중도의 빈 마음입니다. 일단 이런 이치를 깨닫게 되면 번뇌나 갈애, 집착의 힘에 의해 조건지어 지지 않는 마음이 어떤 것인지를 알 수 있게 될 것입니다. 이런 빈 마음을 기준삼아 내면세계를 다스릴 수 있게만 되면 그때 우리가 얻는 이익을 어떻게 다 말로 형용할 수 있겠습니까.

그 가운데서도 무엇보다도 당신은 모든 감각적 접촉이 비어있는 것을 알게 될 것이며 이는 곧 이 세상을 빈 것으로 봐야 한다는 부처님의 가르침을 깨닫는 것이니 이아말로 가장 큰 이익이 아닐 수 없습니다. 부처님께서 하신 말씀도 지금껏 우리가 공부해 온 것과 같이, 의식이 단순히 촉을 받아들이기만 할 뿐 그 외의 행동을 안 할 때, 그때 의식의 상태가 어떤지 잘 알아차리면서, 감각이 그저 명멸하고 있는 양을 관찰해보라는 뜻이 아니겠어요? 이 가르침을 이해하게 되면 수행의 그 다음 단계는 조금도 어렵지 않습니다. 왜냐하면 당신을 첫걸음부터 바로 중도를 탄탄히 다졌으니깐요. 촉을 받아들이는 행위가 이제부터는 조금도 복잡하지 않습니다.

아찬 꺼 카오-수안-루양 (1901~1978 태국어성법사)

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

사찰양도

- 대전에 소재한 사찰로 토지 약 1800평, 신축 4층 건물로 놓이는 일반 건물의 2배정도, 연건평 560평, 10여개의 홀로 구성됨. 주차시설 80대 이상 가능, 주변에 맹지 많음.
- 대로변에 위치, 톨게이트에서 5분거리, 전철역에서 도보로 5분거리, 세종시 15분거리에 위치해 교통이 편리하고 접근성이 좋음.
- 입구는 사도이고 주변이 숲으로 독립된 공간이며 청정지역임. 주변에 대단위 아파트단지들이 있음.
- 포교당, 불교대학, 명상센터, 교육·연수원, 갤러리, 장례법당, 납골당 등으로 적지임.
- 계룡산 아래 위치해 소나무 숲으로 주변 경관이 좋고, 등산로와 약수터 등이 조성되어 있음.
- 양도 의향이 있으니 011-455-1080으로 문의 하시기 바랍니다.

사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갓길 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 : 눈을 흘리시는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일식과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도재 (평가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 중으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀함에 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
- 가액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입찰하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

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.

전통 범음범패 (바라·작법) 과정 학인모집

사물 불교의식 기초교리

교육시간 : 매주 토요일
오후 2시 ~ 6시
부산광역시 동구 초량 3동 1162-1 서강빌딩 502호

연락처 : 051)442-1818,
fax 051)442-1817
010-9467-0340
(교육상담 성각스님)

한국불교태고종 부산서부종무원