

병상의 당신에게 감로수를 드립니다

- 병석 명상법 -

<6> 고요한 마음 지켜보기

놓아버리는 공부 익으면 번뇌 영원히 종식

끝을 볼 때까지 관찰하세요

따라서 마음은 더이상 사물을 가로채려 들지 않을 것이며, 더이상 좋다 싫다 하고 느끼지도 않습니다. 마음은 언제나 고요한 가운데, 부단히 그 내면을 빈틈없이 살펴 알아차리고 있을 따름입니다. 공부가 이 단계에만 이르더라도 당신을 벌써 사물을 붙잡혀지도록 방치하지 않는 데서 오는 이익을, 다시 말해 마음이나 축 등이 번뇌와 같애, 집착의 힘을 빌려서 사물을 만들어내게끔 내버려 두지 않는 데서 오는 이익을 알게 될 것입니다. 이 정도만 되어도 많은 문제가 사라지게 됩니다.

이제 더 나아가 감각적 접촉을 통해서 알고 있는 모든 현상들의 본질을 알아내기 위해서 집중력을 더욱 더 심화시키게 되면 거기에만 단순히 맨 감각만 있을 뿐이며 그밖에 달리 집착할 가치가 있는 것이아곤 아무것도 없다는 것을 알게 될 것입니다. 만약 당신이 진정한 마음챙김과 알아차림 [正念正知]으로 통찰하게 되면 빔을 보게 될 것입니다. 비록 세상은 사물로 가득 차 있어도 말입니다. 눈은 많은 현상을 보고 귀는 많은 소리를 듣지만 마음은 이제 이런 것들에 어떤 의미도 부여하지 않습니다. 동시에 사물 자체가 아무런 의미도 피지 못하게 될 것입니다.

오직 중요한 것은 마음입니다. 모든 것은 밖으로 나가 사물에게 의미를 부여해 버리는 이 마음에서 발원합니다. 뿐만 아니라 마음도 집착을 일으키게 되고 이는 정신적 억압을 빚게 되며, 그 억압을 다시 스스로 되받아 고통을 겪게 되는 것입니다. 그러니 무엇을 관찰할 때는 끝을 볼 때까지 줄곧 지켜보아야 합니다. 밖을 내다보려거든 죄다 통찰해낼 때까지 줄곧 지켜보십시오. 안을 들여다보려거든 속속들이 다 볼 때까지 줄곧 지켜보십시오. 무상 · 공 · 무아를 통찰할 수 있을 때까지 줄곧 말입니다. 집착 함도 없이, 있는 그대로, 본연의 사물을, 그 성품에 수순(隨順)하여 보도록 하십시오. 그렇게하면 어떤 문제도 있을 수 없습니다. 마음은 그저 맑고 밝게 비어있을 것이며 당신이 그것에 대해 따로이 해줄 일이란 아무것도 없을 것입니다.

자, 이제 다시, 마음에는 무지라든가 또 갈애라는 병균들이 있어서 사물을 험사리 생겨나도록 만든다는 사실을 알면, 우리는 한순간도 방심할 수 없습니다. 그러나 우선 당신을 사물을 조심스럽게 감시하는 일부

터 시작하십시오. 그래서 축이 생기는 순간, 다시 말해 고통스런 느낌이 있을 때, 곧바로 갈애가 생겨나는 것을 볼 수 있게끔 되십시오. 만약 그 느낌에다 '나의 아픔' 이란 뜻의 꼬리표를 붙여주지 않으면 갈애는 그다지 기승을 부리지 못할 것입니다. 그러나 혹시라도 의미를 부여해 주지만 하더라도 그 고통을 밀어내버리려는 욕망이, 또는 고통을 밀어내고 그 자리에 즐거움을 대신 채우고 싶은 욕망 즉 갈애의 표출이 생길 것입니다.

모두가 이 모양입니다. 언제 한번이라도 욕망 끝에 믿을 수 있는 참된 그 무엇가를 얻어 본 적이 있습니까. 욕망에서 얻는 쾌락이고 지속되는 것이 있습니까. 한결같이 우리를 농락하고는 금방 다른 것으로 변해 버립니다. 고통도 마찬가지로 우리를 속이고는 다른 것으로 변해버립니다. 그러나 이러한 변화는 모르는 사이에 마음속에 차곡 차곡 쌓여 점점 복잡하게 얽히고설킵니다. 우리의 마음이 무지에서 벗어나지 못하는 것이 바로 이 때문이지요. 온갖 것들에 의해 간섭받고 조건지어지다보니 마음은 혼

란스러워지고, 현혹되고, 어두워지고, 엉켜들게 되어 버리지요. 그렇게 해서 갖가지 것이 여기 이 마음속에 엉켜들고 있습니다. 알음알이 놓음을 놓아버리는 알아차림의 원리도 중요한 도구가 될 수밖에 없는 것은 바로 이 때문입니다. 무슨 일이 닥치더라도 알음알이만 놓아버릴 줄 알면 다 해결됩니다. 만사형통이지요. 만약 그 알아차림을 놓치면 바로 그 알아차림으로 되돌아가기만 하십시오. 이런 알아차림이 어디까지 가는지, 그래서 당신의 마음을 치유할 것이 빈 채 유지시켜 주는 지 스스로 확인해 보십시오.

이런 확인력은 조금씩 조금씩 늘어날 것입니다. 마음이 이것저것들로 뒤섞여 혼탁하지 않고 기본적 수준의 정상 상태, 다시 말해 비었다고 할까 고요하다고 할까, 그런 상태가 되었을 때도 여전히 세심하게 지켜보십시오. 고요해 졌다 해서 무관심하며 멍한 상태가 되도록 만들지 마십시오. 만일 그랬다면 고요한 상태는 평정을 유지 못하고 무너질 것입니다. 다시 말해서, 당신 마음이 멍하니 뉘를 잃고 있으면 육처(六處) 중 어느 감각에서 축이 생겨나기만 하면 곧바로 느낌이 일어나고, 그래서 갈애 · 집착이 생겨나 사건이나 사물을 빚어내고야 말 것입니다. 그러나 조금도 방심하지 말고 순간순간 마음이 움직이는 양을 지켜보는

데다 정신을 모으십시오. 이러한 마음챙김을 깜빡 놓칠 때마다 그 즉시 알아차리는 공부를 다시 행기도록 하십시오. 우리 모두가 누구 없이 깜빡할 수가 있습니다. 왜냐하면 마음속에 아직도 찌꺼기 중에서도 가장 문제되는 찌꺼기인 무명이 남아있기 때문이지요.

무명이 견재하고 있는 한 우리는 관찰적 자체를, 체계적 분석을, 조절을 맞춘 알아차림 공부를 지속해서 그것들이 더욱 더 분명해지도록 계속 노력해 나가지 않으면 안 됩니다. 정념정지 공부에 당신의 마음이 폭 의도도록 만드십시오. 중단함이 없이.

연기현상 보는 통찰력이 번뇌 해체

그래서 사물(緣起現象)을 아주 능란하게 볼 수 있을 정도로 마음챙김과 통찰력이 익으면 당신은 번뇌가 나타나는 순간 이를 해체시켜 버릴 수 있을 것입니다. 좋나 싫다의 느낌이 일어나기 시작하면 그 느낌이 쌓여 다른 무엇으로 발전하기 전에 즉각 그것을 처리해 버릴 수 있을 것입니다. 이렇게 되면 모든 일이 훨씬 수월해 집니다. 만일 당신이 그런 느낌을 애초에 다 잡지 못하고 마음에 이런저런 조건을 붙여 짜증내거나 우울해 하거나 흥분하는 등 언행으로 드러날 지경까지 방치해 둔다면 당신을 죽기도 전에, 살아생전에, 지옥 같은

환경에 빠지게 될 것입니다. 불법을 수행하자면 우리는 바로 이 마음에 대해서 빈틈없이 용의주도해질 필요가 있습니다. 온갖 번뇌가 끊임없이 우리를 부추기며 호감을 사려고 기웃거리고 있습니다. 그런데도 이를 능숙하게 감지 못하고, 마음을 주의 깊은 감시 하에 둘 줄 모른다면 우리는 번뇌의 적수가 되지 못합니다. 세상에는 너무나 많은 번뇌가 있으니까요. 그러나 우리가 마음을 잘 감시하고 있다면 번뇌는 우리를 두려워할 것입니다. 우리의 마음챙김과 통찰력을, 우리의 알아차림을 두려워할 것입니다. 마음이 비어있을 때 관찰적 지도. 그 무엇에도 집착하는 일없이, 한 정도 허술함이 없이 두루 알아차리십시오. 그러면 번뇌는 애당초부터 없었던 것처럼 조용히 숨어버릴 것입니다.

그러나 잠시라도 마음챙김을 놓게 되면 번뇌는 당장 튀어나옵니다. 그래요. 당장 튀어나옵니다. 그런데 튀어나오자마자 바로 그 정체를 확인해버리면 번뇌는 그 자리에서 해체되어 버립니다. 마음챙김을 지니고 있을만한 참모도 유용한 능력입니다. 그런데도 이 유용한 능력을 쓰지 않고 번뇌가 시간을 벌이도록 놓아둔다면 그댄 그것을 해체하기가 풀연치 않을 것입니다. 그땀 끈기있게 싸워나가야 하며, 어떤 일이 있어도 포기해서는 안 됩니다.

무슨 일이 일어나더라도 우선은 참고 볼 일입니다. 그대로 그것을 견뎌내라는 말이 아니라 그것이 무엇인지, 어떻게 변하는지, 어떻게 사라지는지를 잘 관찰하라는 말입니다. 우리는 사물의 속임수를 꿰뚫어볼 수 있도록 그저 지켜보는 것입니다. 사물이 생겨서 지속되다가 제풀에 사라지는 것을 지켜볼 뿐입니다. 속임수를 분명히 알면서 지켜보는 도중에 번뇌가 사라져버린다면 우리는 영원히 번뇌를 끊어버릴 수 있게 됩니다. 그러면 우리의 마음은 완전히 텅 비어서 비의존적이고 자유로운 상태에 있게 될 것입니다.

사물이 일어나는 바로 그 순간에 꿰뚫어 보는 방법, 자기만의 작은 순간적인 깨어남이라 부를 수 있는 그 방법을 익히게 된다면 당신의 알아차림은 더욱 더 밝아지고 힘있게 될 것이며 날이 갈수록 폭넓게 발전해 나갈 것입니다.

그러나 자신만의 작은 순간적인 깨어남의 방법을 익히도록 공부를 지어 나가십시오. 그러다가 공부가 적절하게 향상되면 번뇌와 오염물이 생겨나는 순간 이내 끊어져 버려 다시 발붙이지 못하게 될 날이 올 것입니다. 그렇게 된다면 그것이 바로 열반의 경지입니다. 다시 태어나는 윤회의 굴레를 벗어난 것입니다. 그러나 아직 그러한 경지에 이르지 못했다면 계속 마음챙김과 알아차림이라는 무기를 갈고 닦으십시오. 무디어진 무기로는 속시원히 잘라지지 않을 것입니다. 그러나 그런 대로라도 할 수 있는 만큼 조금씩 조금씩 계속 잘라 들어가십시오.

요컨대 당신에게 부탁드리는 것은 이것입니다. 마음속을 골고루 점검하고 이해하기를 계속해 나가십시오. 그래서 마음속의 모든 것이 다 소소영영하게 분명해질 때까지, 그리고 오온에는 '나' '내것' 이 없다는 깨달음으로 그 모든 것을 다 놓아버릴 수 있을 때까지 계속하십시오. 계속 놓아버리시길 바랍니다. 그것으로 충분합니다. 이곳 병원에서 사람들이 당신을 보살피려고 있으니 당신은 병치료를 위해 해야 할 일들은 모두 하십시오. 그러나 육신의 치료와는 별도로 오로지 마음을 알아차리는 특별한 공부, 그저 놓아 보낼 뿐인 이 지혜의 공부가 제대로 되고 있는지 확인하십시오. 그러면 당신의 모든 문제는 영원히 종식될 것입니다. 확인된 바로 그 자리에서. <끝>

이찬 깨요-수안-루양 (1901~1978 태극여성법사)



그림 · 성룡 스님

란스러워지고, 현혹되고, 어두워지고, 엉켜들게 되어 버리지요.

이런 확인력은 조금씩 조금씩 늘어날 것입니다. 마음이 이것저것들로 뒤섞여 혼탁하지 않고 기본적 수준의 정상 상태, 다시 말해 비었다고 할까 고요하다고 할까, 그런 상태가 되었을 때도 여전히 세심하게 지켜보십시오. 고요해 졌다 해서 무관심하며 멍한 상태가 되도록 만들지 마십시오. 만일 그랬다면 고요한 상태는 평정을 유지 못하고 무너질 것입니다. 다시 말해서, 당신 마음이 멍하니 뉘를 잃고 있으면 육처(六處) 중 어느 감각에서 축이 생겨나기만 하면 곧바로 느낌이 일어나고, 그래서 갈애 · 집착이 생겨나 사건이나 사물을 빚어내고야 말 것입니다. 그러나 조금도 방심하지 말고 순간순간 마음이 움직이는 양을 지켜보는

데다 정신을 모으십시오. 이러한 마음챙김을 깜빡 놓칠 때마다 그 즉시 알아차리는 공부를 다시 행기도록 하십시오. 우리 모두가 누구 없이 깜빡할 수가 있습니다. 왜냐하면 마음속에 아직도 찌꺼기 중에서도 가장 문제되는 찌꺼기인 무명이 남아있기 때문이지요.

무명이 견재하고 있는 한 우리는 관찰적 자체를, 체계적 분석을, 조절을 맞춘 알아차림 공부를 지속해서 그것들이 더욱 더 분명해지도록 계속 노력해 나가지 않으면 안 됩니다. 정념정지 공부에 당신의 마음이 폭 의도도록 만드십시오. 중단함이 없이.

연기현상 보는 통찰력이 번뇌 해체

그래서 사물(緣起現象)을 아주 능란하게 볼 수 있을 정도로 마음챙김과 통찰력이 익으면 당신은 번뇌가 나타나는 순간 이를 해체시켜 버릴 수 있을 것입니다. 좋나 싫다의 느낌이 일어나기 시작하면 그 느낌이 쌓여 다른 무엇으로 발전하기 전에 즉각 그것을 처리해 버릴 수 있을 것입니다. 이렇게 되면 모든 일이 훨씬 수월해 집니다. 만일 당신이 그런 느낌을 애초에 다 잡지 못하고 마음에 이런저런 조건을 붙여 짜증내거나 우울해 하거나 흥분하는 등 언행으로 드러날 지경까지 방치해 둔다면 당신을 죽기도 전에, 살아생전에, 지옥 같은

환경에 빠지게 될 것입니다. 불법을 수행하자면 우리는 바로 이 마음에 대해서 빈틈없이 용의주도해질 필요가 있습니다. 온갖 번뇌가 끊임없이 우리를 부추기며 호감을 사려고 기웃거리고 있습니다. 그런데도 이를 능숙하게 감지 못하고, 마음을 주의 깊은 감시 하에 둘 줄 모른다면 우리는 번뇌의 적수가 되지 못합니다. 세상에는 너무나 많은 번뇌가 있으니까요. 그러나 우리가 마음을 잘 감시하고 있다면 번뇌는 우리를 두려워할 것입니다. 우리의 마음챙김과 통찰력을, 우리의 알아차림을 두려워할 것입니다. 마음이 비어있을 때 관찰적 지도. 그 무엇에도 집착하는 일없이, 한 정도 허술함이 없이 두루 알아차리십시오. 그러면 번뇌는 애당초부터 없었던 것처럼 조용히 숨어버릴 것입니다.

그러나 잠시라도 마음챙김을 놓게 되면 번뇌는 당장 튀어나옵니다. 그래요. 당장 튀어나옵니다. 그런데 튀어나오자마자 바로 그 정체를 확인해버리면 번뇌는 그 자리에서 해체되어 버립니다. 마음챙김을 지니고 있을만한 참모도 유용한 능력입니다. 그런데도 이 유용한 능력을 쓰지 않고 번뇌가 시간을 벌이도록 놓아둔다면 그댄 그것을 해체하기가 풀연치 않을 것입니다. 그땀 끈기있게 싸워나가야 하며, 어떤 일이 있어도 포기해서는 안 됩니다.

무슨 일이 일어나더라도 우선은 참고 볼 일입니다. 그대로 그것을 견뎌내라는 말이 아니라 그것이 무엇인지, 어떻게 변하는지, 어떻게 사라지는지를 잘 관찰하라는 말입니다. 우리는 사물의 속임수를 꿰뚫어볼 수 있도록 그저 지켜보는 것입니다. 사물이 생겨서 지속되다가 제풀에 사라지는 것을 지켜볼 뿐입니다. 속임수를 분명히 알면서 지켜보는 도중에 번뇌가 사라져버린다면 우리는 영원히 번뇌를 끊어버릴 수 있게 됩니다. 그러면 우리의 마음은 완전히 텅 비어서 비의존적이고 자유로운 상태에 있게 될 것입니다.

사물이 일어나는 바로 그 순간에 꿰뚫어 보는 방법, 자기만의 작은 순간적인 깨어남이라 부를 수 있는 그 방법을 익히게 된다면 당신의 알아차림은 더욱 더 밝아지고 힘있게 될 것이며 날이 갈수록 폭넓게 발전해 나갈 것입니다.

그러나 자신만의 작은 순간적인 깨어남의 방법을 익히도록 공부를 지어 나가십시오. 그러다가 공부가 적절하게 향상되면 번뇌와 오염물이 생겨나는 순간 이내 끊어져 버려 다시 발붙이지 못하게 될 날이 올 것입니다. 그렇게 된다면 그것이 바로 열반의 경지입니다. 다시 태어나는 윤회의 굴레를 벗어난 것입니다. 그러나 아직 그러한 경지에 이르지 못했다면 계속 마음챙김과 알아차림이라는 무기를 갈고 닦으십시오. 무디어진 무기로는 속시원히 잘라지지 않을 것입니다. 그러나 그런 대로라도 할 수 있는 만큼 조금씩 조금씩 계속 잘라 들어가십시오.

요컨대 당신에게 부탁드리는 것은 이것입니다. 마음속을 골고루 점검하고 이해하기를 계속해 나가십시오. 그래서 마음속의 모든 것이 다 소소영영하게 분명해질 때까지, 그리고 오온에는 '나' '내것' 이 없다는 깨달음으로 그 모든 것을 다 놓아버릴 수 있을 때까지 계속하십시오. 계속 놓아버리시길 바랍니다. 그것으로 충분합니다. 이곳 병원에서 사람들이 당신을 보살피려고 있으니 당신은 병치료를 위해 해야 할 일들은 모두 하십시오. 그러나 육신의 치료와는 별도로 오로지 마음을 알아차리는 특별한 공부, 그저 놓아 보낼 뿐인 이 지혜의 공부가 제대로 되고 있는지 확인하십시오. 그러면 당신의 모든 문제는 영원히 종식될 것입니다. 확인된 바로 그 자리에서. <끝>

이찬 깨요-수안-루양 (1901~1978 태극여성법사)

Advertisement for 'Onyeobokdae' (온열복대) health product. It features a large image of the product, a list of benefits, and contact information for the manufacturer, 'Sikyang Medical Instruments' (식약형 의료기기).

Advertisement for 'Sachaldae' (사찰대출안내) by Hyeonsaemaeum (형산새마을금고). It lists various loan services, interest rates, and contact details for the branch in Seoul.

Advertisement for 'Sachal Hwaesaboham' (사찰화재보험) by Hyeonsaemaeum (형산새마을금고). It highlights fire insurance services for temples and monasteries, including a list of agents and contact information.