

자비심 일깨우기

조감 트롱파 (승려 · 티베트)

(1) 수행을 위한 기초 다지기

‘관대함 바라밀’ 계발... ‘소원성취 보석’ 상징

티베트에서는 마음 훈련을 로종(lojong)이라 부른다. 로(lo)는 ‘지성’, ‘마음’, ‘대상을 인식하는 것’ 등을 의미하고 종(jong)은 ‘훈련’이나 ‘가공 처리’ 등을 의미한다. 로종의 가르침은 여러 단계, 또는 요점들로 이루어진 대승의 수행법으로 구성된다. 그리고 마음 훈련, 즉 로종의 기본 수행은 마음을 정화시키거나 가공 처리하는 일곱 부분으로 이루어진다. (자비심 일깨우기)(참글세상)는 카담파의 기본 경전인 (일곱 가지 마음 훈련에 관한 근본 경전)과 이 경에 대한 접근 공통의 주석서를 기반으로 티베트 불교 승려 조감 트롱파가 펴낸 책이다. 책에서는 수행을 통해 내면을 들여다보고 깨우는 것은 누구를 위한 것인지 살피며, 나를 찾았을 때 진정한 행복이 오는 것임을 간결하면서도 쉽게 알려준다. 본지는 이 책의 내용을 격주로 7회에 걸쳐 발췌·요약해 실는다. <편집자주>

네 가지 기억 지니기

주제를 대상으로 수행하거나 일상을 영위할 때 당신은 ① 인간 삶의 소중함과 불교의 가르침을 들을 수 있는 환경에서 태어난 행운을 기억해야 하고, ② 죽음이 결코 없지 않다는 사실을 잊지 말아야 한다. 또한 당신은 ③ 카르마의 속박에 관한 진실, 다시 말해 선행이든 악행이든 모든 행위는 자신을 인과의 사슬에 더 얽매게 할 뿐이라는 진실을 항상 자각해야 하고, ④ 당신 자신과 지각 있는 모든 존재들이 겪게 되는 고통의 강도와 그 필연성을 잊지 말아야 한다. 티베트에서는 이것을 ‘네 가지 기억 지니기’라고 부른다.

이런 태도를 기반으로 해서 당신은 현신적인 마음으로 스승을 방문하고, 그 스승이 일으키는 온전성의 분위기 속으로 당신 자신을 초대하며, 더 이상 무지와 고통이 일지 않도록 그 뿌리를 자르겠다는 서원을 세워야 한다. 이것은 마이트리(maitri), 즉 사랑이 깃든 친절함(loving kindness)이란 개념과 매우 밀접하게 연관된다. 종교적 여정에 관한 전통적 가르침에서는 순수하게 사랑할 수 있는 대상이 당신에게 길을 보여주는 그 사람뿐이라고 한다. 부모나 친지 등 과도 애정에 찬 관계를 맺을 수 있을지 모르지만 그 관계에는 여전히 문제가 있다. 당신의 신경증적 상황이 관계 속으로 얽혀들기 때문이다. 진정으로 순수한 사랑은 스승과의 관계에서만 일어날 수 있다. 따라서 이 이상적인 교감의 대상은 하나의 시작점으로, 신경증 너머에서 맺어지는 관계를 익히는 하나의 수단으로 활용된다. 특히 대승불교에서 스승은 짐승을 때리는 힘을 북돋아주고 너무 들쭉날쭉한 때를 아래로 끌어내려 주는 일종의 조절자의 역할을 수행한다. 스승은 이런 점에서 중요한 존재로 여겨진다. 이 주제는 삼사라(고통, 구속, 광기의 진정)와 스승(개방성, 자유, 온전성의 구현체)을 대조시킴으로써 모든 수행의 근본적 기반을 드러내 보인다. 그것은 금강승 전통으로부터 큰 영향을 받은 가르침이다.

절대적 보리심과 관대함 [布施] 바라밀

궁극적 보리심, 또는 절대적 보리심은 소원을 이뤄 주는 보석으로 상징되는 관대함 바라밀의 계발을 기반으로 삼는다. 관대함이라는 뜻의 티베트어 단어인 진파(jinpa)는 ‘배풀다’, ‘열다’, 또는 ‘나누 주다’라는 의미를 지닌다. 따라서 관대함이라는 개념

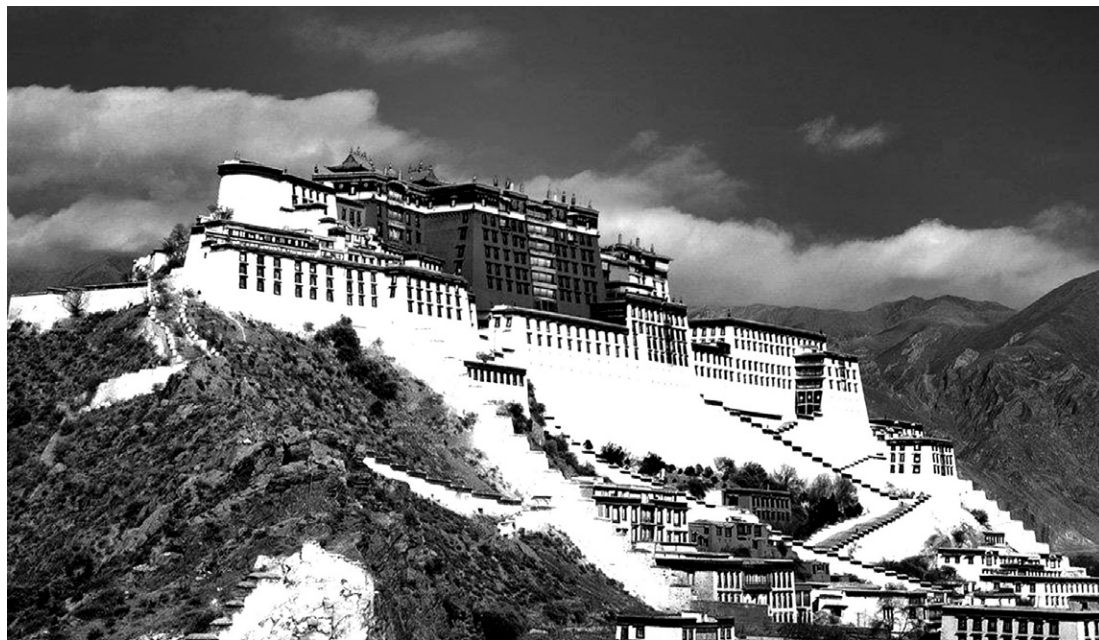
은 움켜쥐지 않고 끊임없이 주는 것을 의미한다. 관대함을 스스로 존재하는 개방성, 완전한 개방성이다. 당신은 더 이상 자기 자신의 계획이나 야심을 충족시키는데 얽매이지 않게 된다. 이처럼 자기 자신을 열어젖히는 최선의 방법은 자기 자신 및 다른 사람들과 친밀해지는 것이다.

관대함의 반대는 인색함, 또는 움켜쥐는 것으로서 기본적으로 빈곤한 정신성을 갖는 것을 뜻한다. 절대적 보리심 관련 주제들에 내재된 근본 원리는 제8식, 즉 알라야(alaya) 안에서 휴식을 취하면서 산만 한 생각들의 흐름을 따라가지 않는 것이다. 알라야는 근원적인 의식 상태로, 의식이 ‘나’와 ‘타인’으로, 또는 다양한 정서들로 분할되기 이전의 지점을 나타낸다. 그것은 모든 것이 처리되고 모든 것이 존재하는 기본 바탕이다. 알라야의 본성에 머물며 휴식을 취하려면, 당신은 빈곤한 정신 상태를 넘어 서서 자신의 알라야도 다른 누구의 알라야도 아니게 한다는 사실을 깨달을 필요가 있다. 그러면 당신은 넉넉한 느낌과 자기충족감을 느낄 것이다.

절대적 보리심은 절대적인 공(shunyata)의 원리와 비슷하다. 절대적 공의 원리가 있는 곳에서는 반드시 절대 자비에 대한 근본적 이해도 함께 동반되어야 한다. 공은 말 그대로 ‘열려 있음’, 또는 ‘비어 있음’이란 의미를 지닌다. 이 비존재성을 깨닫기 시작하면 당신은 더 자애로워질 수 있고 더 많이 베풀 수도 있게 될 것이다. 문제는 보통 우리가 우리 자신의 영역을 움켜쥐고 그 특정한 기반을 고수하려 한다는 점이다. 일단 그 기반에 집착하기 시작하면 베풀 수 있는 가능성은 사라지게 된다. 공을 이해한다는 것은 우리가 취할 수 있는 기반이라는 게 없다는 사실, 그리고 우리가 궁극적으로 자유롭고, 공격적이지 않으며, 열려 있는 존재란 사실을 깨닫기 시작한다는 것을 의미한다.

자비는 우리 내면에 ‘유연한 지점’이 있다는 느낌에 기반을 둔다. 그것은 마치 몸에 아주 쓰러진 돌기를, 너무 쓰러져 문지르거나 굽고 싶지도 않은 돌기를 지나는 것과도 같다.

왜 그럴까? 엄청난 공격성과 둔감성, 또는 계층의 한가운데에서조차 우리는 항상 유연한 지점을 지닌 채 그것을 계발하거나, 아니면 적어도 상처 입히지 않을 수 있기 때문이다. 모든 인간은 이런 쓰러진 지점을 기본적으로 지니며, 이는 동물도 마찬가지이다. 열린 상처, 이 말이 더 생생한 비유일 듯하다. 열린 상처는 항상 거기에 있다. 이 열린 상처는 대개 아주 불



티베트 포탈라궁 전경.

절대적 보리심... 끊임없이 주는 관대함 썩은리 비슷, 자비심 통해 이해가능

상대적 보리심... 어머니의 자애 본보기 범위확대, 자기보다 타인 더 소중히

편한 골짜기였다. 우리는 그것을 싫어한다. 우리는 강인함을 원한다. 우리는 자신의 어떤 측면도 방어할 필요가 없도록 하기 위해, 싸우고 싶어 하고 강인한 면모를 드러내고 싶어한다. 우리의 기본 기질, 마음의 기본 구성요소는 이처럼 동시에 열망과 자비에 기반을 둔다. 이 쓰러진 지점은 보통 배아상태의 자비, 잠재적 자비라 불린다. 이처럼 우리는 적어도 일종의 틈, 어떤 어긋남을 존재 상태 내에 지니고 있고, 이로 부터 근본적 온전성의 빛이 새어나올 수 있다.

뿐만 아니라 우리에게서 여래성(tathagatagarbha), 또는 불성이라 불리는 내면의 상처도 있다. 여래성은 마치 절단된 뒤 지혜와 자비로 상처를 익힌 심장고도 같다. 이 외부의 상처와 내면의 상처가 만나서 소통하기 시작하면, 우리는 우리의 전 존재가 하나의 쓰러진 지점으로 온전히 이루어져 있다는 사실을 깨닫기 시작한다. 사람들은 이것을 ‘보티사트바의 열병’이라 부른다. 그리고 이 취약성이 바로 자비다. 우리는 정말로 더 이상 우리 자신을 방어할 수가 없다. 거대한 우주적 상처가 전역에 걸쳐 있기 때문이다. 내면의 상처와 외면의 상처는 동시에 찬 공기와 더운 공기에 민감하게 반응하며, 내부와 외부 모두에서 우리에게 영향을 미치기 시작하는 대기의 사소한 교란에도 민감하다.

절대적 보리심은 오직 자비의 실천을 통해서만 실제로 이해할 수 있다. 다시 말해 순전히 논리적이거나, 지적이거나, 과학적인 결론만으로는 그 이해에 가닿을 수 없다.

자비심을 계발하기에 앞서 우리는 먼저 온전히 ‘있는’ 법부터 이해해야 한다. 할머니를 사랑하는 법, 벼룩이나 모기를 사랑하는 법 등은 나중에 다룰 문제이다. 그리고 자비의 상대적 측면은 훨씬 더 뒤에 다뤄야 한다. 우리가 절대적 보리심을 이해하지 못한다면 타인을 자애롭고 친절하게 대하기 위한 실제적 기반을 결여하는 셈이 된다. 무작정 적십자에 가입할 수도 있겠지만 그때와야 폐만 끼치면서 더 많은 골칫거리만 만들어 내게 될 것이다.

절대적 보리심, 또는 궁극적 보리심을 일깨우려면 사마타와 위빠사나를 한데 통합시켜야 한다. 사마타의 기본적 정밀성과 위빠사나의 총체적 자각을 익혔다면 그 둘을 한 데 모아 그것이 우리의 전 존재(행동양식과 일생생활)를 뒤덮게 해야 한다.

그러면 명상과 명상 후 수행 모두에서 알아차림과 자각이 항상 동시에 일어나게 된다. 우리가 잠을 자든, 깨어 있든, 밥을 먹든, 어슬렁거리든 상관없이 명료한 각성 상태가 계속해서 유지된다.

상대적 보리심과 규율[持戒] 바라밀

상대적 보리심을 일깨우는 훈련은 규율 바라밀과 연관돼 있다. 티베트에서 규율 없이 수행하는 것은 다리 없이 걷는 것과도 같다는 말이 있다. 규율이 없이는 자유를 얻을 수 없다는 의미이다.

상대적 보리심은 어떤 상황에서든 부드러운 마음을 지닐 수 있다는 단순하고도 기본적인 깨달음의 경험을 통해 일어난다. 상대적 보리심은 서로를 사랑하는 법과 우리 자신을 사랑하는 법을 어디서부터 배워 나아가야 하는가라는 문제와 연관돼 있다. 어떤 대가도 기대하지 않고 순수하게 주기만 하는 것이 사랑이라면 그것은 배우기가 아주 힘들다.

현상의 본성이 개념으로부터 자유로우며, 그 자체로 비어 있는 것이라는 사실을 우리가 깨닫기 시작한다면, 우리는 사랑이란 개념을 무한대로 확장시켜 나갈 수 있을 것이다. 왜냐하면 방해물이 모두 사라지기 때문이다.

조감 트롱파(Chogyam Trungpa, 1939~1987)



티베트 카구파의 11대 활불(活佛)로 서구에서 유명한 티베트 불교 승려다. 1959년 티베트를 떠나 인도에 머물던 조감 트롱파는 1968년 영국에서 샴에 링 불교센터를, 1970년 미국 콜로라도주에 서양 최초로 인가 받은 불교대학인 나로파(Naropa Institute) 불교대학과 샴팔라 명상센터를 처음 세우고 서양에 티베트 불교를 전하는 데 큰 역할을 했다. 천재적 언어 감각을 지녔던 그는 서구인들에게 제대로 전달되지 못하던 어려운 불교 용어와 교리들을 쉬운 용어로 가르쳤다. 또한 그는 상대를 보면 어떤 경계에 있고, 그에 맞는 수행법은 무엇인지 단번에 알아차려 수많은 사람들에게 훌륭한 스승 역할을 했다.

어머니와 아이와의 관계는 상대적 보리심에 대해 다룰 때 자주 동원되는 비유이다. 중세 인도와 티베트 전통에 의하면 어머니를 자애의 본보기로 삼는 것이 상대적 보리심을 계발하는 고전적 방식이라고 한다. 그러므로 상대적 보리심, 상대적 애정을 계발하기 위해 우리는 우리 어머니를 하나의 전형, 또는 흔히 말하는 등대로서 활용한다. 어머니가 당신에게 베푼 친절은 다른 사람을 자기 자신보다 더 중요하게 여기는 훈련을 위한 완벽한 모범이다.

우리는 적대심·좌절감·반항심·분노 등을 넘어선 태도를 어머니 이외의 다른 사람들에게로까지 확대시키기 시작한다. 이 과정은 열망으로부터 벗어나 자의식을 굴복시키는 것을 중시하는 규율 바라밀과 연관된다. 전통적으로 우리는 어머니를 본보기로 삼는 것으로 시작해 가까운 친구들로 범위를 넓히고, 나아가 주변 사람들 전체로 범위를 확대시켜 나아가고, 그리고 마지막으로 우리의 적들과 우리가 싫어하는 사람들에게까지 보다 나은 감정을 지니려고 노력한다. 상대적 보리심 수행은 다른 사람들이 정말로 우리 자신보다 중요할 수 있다는 사실을 깨닫는 데서부터 시작된다. 그 어떤 타인이라도 자기보다 더 중요하다는 태도를 취하다 보면 우리는 마치 어깨에 지고 있던 엄청난 짐을 내려놓은 듯한 기분을 느끼기 시작하게 된다. 그러다 마침내 우리는 사랑과 애정을 줄 수 있는 공간이 ‘나’라고 부르는 이 곳 말고 다른 곳에도 생겨났다는 사실을 깨닫게 된다. “나는 이거야, 나는 저거야, 나는 배고파, 나는 피곤해, 나는 어찌고 저찌고.” 하는 식으로 항상 자기 자신만 생각하기 보다는 다른 사람들도 생각해 줄 수 있게 된다. 그와 같은 관점에서 보면 상대적 보리심이란 것은 지극히 단순하고 평범한 무엇이다.

정리-나이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 '참글세상'에서 펴낸 <자비심 일깨우기>에서 발췌한 내용입니다.

“새는지붕” 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스투트형강판, 슬라브 사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까? 서울·경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-39 6-1110
A 가장 싸게 시공해 드립니다 충청도 : 010-8674-2357
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!! 경상도 : 010-9190-3350
전라도 : 011-248-6298

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현대칼라산업지붕공사

양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어



■ 서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906 www.yangjikukak.com

■ 하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com