자비심 일깨우기

초걈 트룽파 (승려 · 티베트)

〈2〉 절대적 보리심

“꺼졌다 켜지기를 반복하는 마음을 바라보라”

법을 꿈으로 간주하기

이 주제는 자비와 개방성의 표현이다. 그것은 살면서 하게 되는 모든 경험, 다시 말해 고통, 쾌락, 행복, 슬픔, 저속함, 고상함, 더위, 추위 등과 같은 모든 경험이 순전히 기억일 뿐이라는 사실을 의미한다. 실제로 보디사트바 전통에서는 일어나는 모든 것은 유령으로 간주하는 수행을 한다. 결코 아무 일도 일어나지 않는다. 하지만 아무일도 일어나지 않기 때문에 모든 일이 일어난다. 우리가 놀고 싶다는 욕구를 품었을 때, 실제로 일어나는 일은 아무것도 없어 보인다. 하지만 이런 상태에서는, 비록 모든 것이 그저 마음 속의 생각일 뿐이긴 하지만, 모호한 사념이 무수히 일어난다. 여기서 그 ‘아무 일도 일어나지 않음’은 개방성의 경험에 해당되고, 모호한 사념의 연쇄는 자비의 경험에 해당된다.

당신은 앉아서 명상 수행을 하면서 그 꿈같은 성질을 경험해 볼 수 있다. 호흡에 집중을 하고 있는데 갑자기 이런 저런 생각이 일어난다고 해보자. 그러면 그때부터 당신은 대상을 보고, 듣고 느끼게 된다. 하지만 그러한 인식 내용들은 순전히 정신의 창조물에 불과하다. 마찬가지로, 당신은 적을 향한 적대감과 친구를 향한 사랑, 그리고 돈 · 음식 · 부 등을 향한 당신의 태도 모두가 생각의 한 부분일 뿐이라는 사실을 이해할 수 있다. 현상을 꿈으로 간주한다는 것은 모든 대상을 졸린 눈으로 보듯이 흐릿하고 모호하게 바라본다는 의미가 아니다.

인식 대상들은 꿈같은 특성을 지니고 있다. 하지만 동시에 이 마음의 산물들은 아주 생생하기도 하다. 만일 당신에게 마음이 없다면 그 어떤 것도 인식하지 못할 것이다. 마음이 있기 때문에 사물을 인식할 수 있는 것이다.

자각의 본성 탐구하기

당신은 마음의 근원을 봐야 한다. 내면의 사고과정들로 분산되지 않은 단순 자각을 직시하고, 그것을 이해해야 한다. 탐구하는 것은 분석하는 것과 다르다. 탐구는 사물들을 있는 그대로 그저 바라보기만 하는 것을 의미한다.

우리 마음을 ‘태어나지 않은’ 자각이라 부르는 이유는 우리가 그 기원을 모르기 때문이다. 우리는 이 마음이 애초에 어디에서 일어난 것인지 모른다. 그것은 형상도 없고, 색깔도 없고, 특정한 성질도 없다. 그것은 보통 깜박이며 켜졌다가 깜박이며 꺼지고, 꺼졌다가도 다시 켜지기를 반복한다. ‘그 마음을 바라보라.’ 이 같은 관조는 절대적 보리심 수행의 한 부분이다. 우리의 마음은 뒤로 앞으로, 앞으로 뒤로 끊임없이 요동친다. 그것을 바라보라, 그것을 직시하라!

만일 당신이 마음의 뿌리, 그 바탕을 더욱 더 깊이 들여다본다면, 마음이 색깔도 없고 형상도 없는 무엇이란 사실을 발견하게 될 것이다. 근본적으로 말해 당신의 마음은 다소 텅 비어 있다. 그 안에는 아무 것도 없다. 지금 우리는 일종의 공에 가 닿을 가능성을 계발하고 있다. 우리가 마음의 뿌리를 바라보면, 다시 말해 우리가 사물을 보고, 소리를 듣고, 감촉을 느끼고, 향기를 맡는 이유가 무엇인지 밝혀내려 시도하다 보면 우리는 일종의 공백을 발견하게 된다. 그리고 그 공백은 알아차림과 연관돼 있다. 우선 당신은 어떤 ‘대상’을 알아차린다. 즉 당신은 자기 자신을 알아차리고, 주변 환경을 알아차리고, 자신의 호흡을 알아차린다. 하지만 당신이 알아차리는 ‘대상’을 넘어서 그렇게 알아차리는 ‘원인’을 바라다본다면, 당신은 거기에 아무런 뿌리도 없다는 사실을 발견하게 될 것이다. 그러면 모든 것이 녹아내리기 시작한다.

해독제조차 떨쳐버리기

마음 자체를 바라보다 보면 궤변적인 생각이 들 때가 있다. “그 어떤 대상에도 뿌리가 없다면 더 이상 뭐 할게 있나? 이 모든 수행을 하는 이유가 대체 뭐야? 그냥 이 모든 대상의 배후에 아무런 뿌리도 없다고 믿어버리면 그만 아닌가?” 이 시점에서는 ‘해독제조차 떨쳐 버린다.’는 주제가 큰 도움이 된다. 여기서 해독제란 이 산만한 생각의 흐름이 아무런 원인도 없이 일어나는 것이라는 깨달음을 의미한다. 이런 깨달음은 커다란 도움이 된다. 우리는 그 해독제 너머로 나아갈 필요가 있다. 우리는 해독제가 일으킬 수 있는 나약한 생각을 고수해서는 안 된다.

이 해독제에는 모든 것이 공하므로 걱정할 일이 아무 것도 없다는 의미가 내포돼 있다. 당신은 마음이 텅 비어 있다는 사실을 가끔씩 맛본다. 그리고 이 같은 공의 경험 자체의 본성으로 인해, 큰 일이 벌어지든 작은 일이 벌어지든 사실 별 문제도 아니라고 생각한다. 크게 문제될 일은 아무것도 없으니 그냥 일어나게 내버려두자. 모든 것이 공인데 뭐가 걱정인가? 당신은 살인을 할 수도 있고, 예술품을 만들 수도 있고, 그 밖의 무슨 짓이든 다 할 수 있다. 무슨 일을 하든 모든 것이 명상일 테니. 하지만 이런 접근법에는 아주 수상쩍은 면이 있다. 이런 식으로 공에 머무는 태도는 ‘공의 독’이라 불리는 일종의 오해이다.

어떤 사람들은 자신들이 항상 ‘이해하고’ 있기 때문에 앉아서 명상을 할 필요가 없다고 말한다. 하지만 이런 태도는 아주 미심쩍다. 나는 그런 사람들에 반대하기 위해 매우 애를 써왔다. 앉아서 실제로 명상을 훈련하지 않는 한, 나는 그들을 결코 믿지 않는다.

이 해독제에는 명상 상태를 유지하기만 한다면 원하는 대로 행동할 수 있고 아무 문제도 없을 것이라는 식의 모든 개념이 포함된다. 이런 경우에서는 해독제, 그 외관뿐인 해독제조차 떨쳐버리라고 가르친다. 우리는 매일 저녁마다 영화를 보러 가거나, 텔레비전을 보거나, 말을 손질하거나, 개에게 밥을 주거나, 숲에서 산책을 하면서 그것을 명상이라고 생각할 수 있다. 서양식 전통, 또는 인격신을 섬기는 전통에서는 이런식으로 오해 할 가능성이 매우 크다.

유신론적 전통에서는 명상이나 묵상을 황홀한 것으로 묘사하곤 한다. 신과 관련된 유명한 관념 중 하나는 그가 세상의 창조주라는 것이다. 숲도, 성의 폐허도, 바다도 모두 신이 만든 창조물이다. 그러므로 수영을 하면서도 명상을 할 수 있고, 신이 만든 해변에 누워 환상적인 시간을 보낼 수도 있다. 하지만 이 같은 유신론적 자연 숭배는 이제 골칫거리가 됐다.

티베트 풍경(마티유 리카르 作)

나를 보면서 바라보는 자기를 확인하라
기존의 자신 넘어선곳 ‘회귀장치’ 작동
‘알라야’ 속 휴식… 절대적 보리심 핵심
지속적 자각 계발… 현상세계 대처 가능

우리는 지금 특별히 깨달음을 추구하는 것도 아니고 간단한 적정의 경험을 추구하는 것도 아니다. 우리는 자신의 기만성을 극복하려고 노력하는 중이다.

본성에 머물며 휴식하기

이 주제의 의미는 절대적 보리심에 대한 이해를 지닌 채로 앉아서 명상 수행을 함으로써 일곱 가지 유형의 의식을 실제로 넘어서 마침내 여덟 번째 의식인 알라야에 머물며 휴식을 취하라는 것이다. 처음 여섯가지의 의식 유형에는 ①시각 의식 ②청각 의식 ③후각 의식 ④미각 ⑤촉각의식 또는 느낌 ⑥마음의식 또는 다른 다섯 가지 의식을 다스리며 조화시키는 기본 요인과 같은 감각 인식이 속한다. 그리고 일곱 번째 유형의 의식인 ⑦성가신 마음은 이 모든 하위 의식에 에너지를 공급하는 일종의 응집체라 할 수 있다.

자신의 마음을 근원 의식인 알라야에 내려놓고 쉬게 하라는 가르침이 뜻하는 바는 자기 자신을 일곱 겹의 마음으로부터 해방시킴으로써 간소하고, 명료하며, 분별하지 않는 마음 상태 속에서 휴식할 수 있도록 하라는 것이다. 그러면 당신은 시각, 냄새, 소리, 그리고 그 밖의 모든 것들이 자신의 본거지, 또는 중앙 본부로부터 비롯된 산물이라는 느낌을 경험하기 시작하게 된다. 당신은 그들을 인식한 뒤, 그런 산물들이 일어난 중앙 본부로 되돌아온다. 그리고 그런 산물들을 일으킬 필요가 없다는 사실에 머물며 휴식을 취한다.

이 주제에는 근원적 집중상태(shamatha)라고 부를 수 있는 일종의 안식처가 있다는 관념이 내포돼 있다. 당신 마음 속에는 출발점인 동시에 도착점이라 할 만한 지점이 존재한다. 당신은 나를 바라보면서 나를 바라보는 자기 자신이 있다는 사실을 확인할 수 있다. 하지만 당신은 기존의 자신을 ‘넘어선’ 곳이 있다는 사실을 확인함으로써 어떤 회귀장치가 이미 작동중이라는 점을 깨달을 수도 있을 것이다. 이처럼 이 주제의 중심 의미는 알라야 안에서 휴식을 취하라는 것, 그 회귀 장치와 함께 머물라는 것, 질서와 정보들이 발생하는 그곳에 머물며 쉬라는 것이다. 이 모든 논리, 또는 과정은 당신이 자기 자신을 애초부터 믿어왔다는 당연한 사실을 기반으로 한다. 당신은 자기 자신에 대해서라면 긴장을 풀 수 있다. 그것이 절대적 보리심의 핵심이다. 당신은 밖으로부터 무언가를 얻어내기 위해 자기 자신으로부터 끊임없이 달아날 필요가 없다.

이 근본적 알라야 자체를 시작으로 해서, 우리는 알라야 비즈나나(alay-vijnana), 즉 알라야 의식을 일으키게 된다. 이 알라야 의식은 분별을 한다. 이것과 저것, 이 사람과 저 사람 사이에 구획을 긋기 시작한다. 그것이 의식의 개념이다. 하지만 근본적 알라야 자체는 그 어떤 편견도 지니지 않는다. 그것은 중립적이다.

근원적 주의력인 수가타가브하(sugatagarbha)는 알라야 너머에 있다. 하지만 그것은 항상 알라야와 함께 다닌다. 그것은 알라야 위에 있지만, 그 알라야 상태를 포괄하기도 한다. 알라야는 근본적 선을 지니고 있다. 그것은 깨어있음 그 자체이다. 그 깨어있음의 관점에서 바라보면 근원적 알라야조차 특정한 종류의 의식이라고 말할 수 있다.

알라야 속에서의 휴식은 앉아서 명상 수행을 하는 도중에 일어난다. 당신은 그와 같은 의식의 층위에서 절대적 보리심을 경험하게 된다. 절대적 보리심은 현상이란 것이 딱딱하지는 않지만 동시에 명백한 무엇이라는 깨달음 그 자체다.

이 책은 일반 수행자를 위한 책이다. 우리는 단지 명료한 마음, 기본적이고 순수한 마음으로서의 알라야에 대해서만 간단히 다루고자 한다. 우리는 이 시점에서 불성을 즉시 깨닫고자 시도하고 있는 것이 아니다. 알라야 안에서 쉬라는 이 가르침은 아주 초보적인 단계를 밟고 있는 사람들에게 주어지는 것이다.

명상 후 환영의 아이로 지내기

환영의 아이가 된다는 말은 자신의 선입관으로부터 인식을 형성해 내는 과정에 의해 모든 것이 영향을 받는다는 느낌, 그 느낌이 명상 후의 경험에 배어들게 된다는 것을 의미한다. 만일 이런 과정을 극복하고 근본적인 이해나 자각을 불어 넣을 수 있다면, 당신은 지금 벌어지는 이 게임이 대단한 게임이 아니라 단순히 가상의 게임일 뿐이라는 사실을 이해하기 시작할 것이다. 이 사실을 깨달으려면 상당한 수준의 알아차림과 자각을 함께 작동시켜야 한다.

앉아서 하는 명상을 마치고 나면, 당신은 현상을 응고시킬 필요가 없다는 사실을 깨닫게 된다. 대신 당신은 수행을 계속해 나아가면서 일종의 지속적 자각을 계발시킬 수 있다. 사물들이 다시 무겁고 딱딱해지면, 당신은 그들에게 알아차림과 자각을 비춰준다. 그런 식으로 당신은 모든 것이 유연하고, 따라서 대처 가능하다는 사실을 이해하기 시작하게 된다. 당신은 ‘그들’이 당신을 공격하거나, 파괴하거나, 죽이지 않을 것이라는 마음가짐, 다시 말해 현상 세계가 악하지 않다는 신념을 지니게 된다. 모든 것이 편안하고 대처 가능하다.

당신은 단순히 현상을 바라보면서 그들이 푹신푹신한 벽과 같다는 점을 이해하면 된다. 사방에 걸쳐있는 푹신한 벽, 그것이 환영이다. 당신은 차를 마시거나 다른 어떤 행위를 하면서 매우 날카로운 무언가와 부딪칠 것을 예상하지만, 곧이어 사물들이 당신과 접촉하는 즉시 튀어나간다는 사실을 발견한다. 대립은 사실상 그다지 날카롭지 않다. 모든 것이 당신의 알아차림과 자각의 일부이기 때문이다.

이 주제는 알아차림과 자각을 통해 어떻게 절대적 보리심을 키울 수 있는지 배우는 것과 관련된다. 우리는 명상 후에 마주치는 사물들이 유연하고, 주변에 크나큰 공간을 머금고 있다는 사실을 실제로 경험하는 법을 배워야 한다. 결국 이 주제의 핵심은 자기 자신에게 더 잘 대해주라는 것이다.

이 글은 ‘참글세상’에서 펴낸 〈자비심 일깨우기〉에서 발췌한 내용입니다.

사찰화재보험

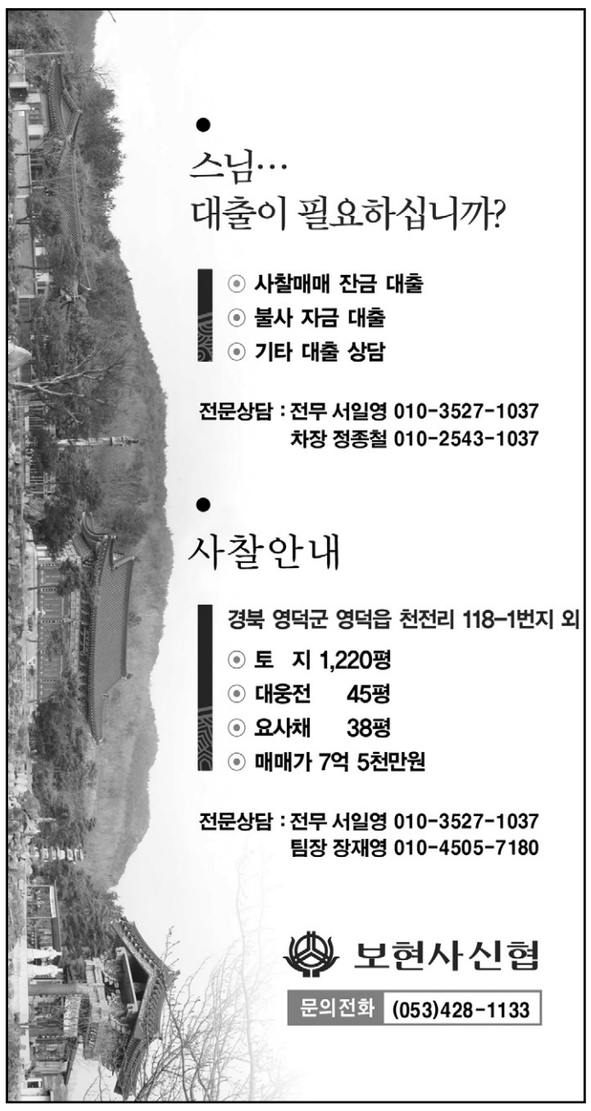
전문가와
상담하세요

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함

사 찰 화 재 보 험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

※보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.



스님…
대출이 필요하십니까?

◉ 사찰매매 잔금 대출
◉ 불사 자금 대출
◉ 기타 대출 상담

전문상담 : 전무 서일영 010-3527-1037
차장 정종철 010-2543-1037

사찰안내

경북 영덕군 영덕읍 천전리 118-1번지 외
◉ 토 지 1,220평
◉ 대웅전 45평
◉ 요사채 38평
◉ 매매가 7억 5천만원

전문상담 : 전무 서일영 010-3527-1037
팀장 장재영 010-4505-7180

보현사신협
문의전화 (053)428-1133

공 고

삼보에 귀의하옵니다.

본 대일불교조계종 종단 산하 선원에서 호법봉사단을 창립하게 되었습니다.

그 동안 부처님의 혜명을 받들어 수행,정진과 불법포교에 원력을 세우고 계신 제방에 계시는 종단 여러 대덕스님들과 불자님들에게 미력하나마, 불법수호와 불교권익을 지키는데 목적을 두고 매진해 나아가겠습니다.

앞으로 저희 봉사단은 시봉자의 자세로 일선 ‘포교활동’과 ‘사회정화, 복지구호’ 증진을 도모하고, ‘학술, 문화 교육’사업을 위한 ‘출판물간행’사업도 함께 병행하여 추진할 계획입니다.

그럼 저희 봉사단에 제방 대덕스님들과 불자님들의 많은 관심과 지속적인 지도 편달을 거듭 당부드리면서 언제나 법향 가득하시길 기원합니다.
성불하십시오.

불기 2557년 6월 12일

대일불교조계종
호 법 봉 사 단
선원장 구룡 합장

- 호법봉사단원을 모집합니다 -

대구광역시 수성구 상동 8-1번지 (KT사옥 2층)
전화 053)768-1339, 3173 / 전송 053)741-1346
핸드폰 010-5367-1340 (선원장)

“네이버” 검색창에서 “대일불교”를 검색해 보세요.

정체 평형 일침요법

전문과정 수강생 모집

일침법은 단혈요법으로 한 가지 병에 침 하나로 치유되며, 혈명의 통속화로 요통혈(허리), 슬통혈(관절염), 두통혈(머리), 위통혈(위장), 익히기 쉽고 바로 쓸 수 있으며 전통혈의 90%를 감축시키면서도 다양한 질병을 치유할 수 있다. 일병, 일혈, 일침에 의한 쾌속한 효과와 부작용이 거의 없는 것이 특징이다. 임상결과 유효율이 99%이고 현효율이 96.25% 치유율이 86% 그 가운데 일침치유율이 15%임.

(38개의 혈로 248개의 질병을 치유할 수 있음)

■ 모집인원 : 약간명 수시모집

[공인] - 중국노동사회보장부 발행
평형 침구보건사 자격취득 가능 (중급, 고급)
- NGO. 밝은사회 국제봉사단 회원가입 가능
(UN 경제사회이사회 특별자문민간 단체임)

원인 모르는 질병 상담환영

약 사 여 래 도 량
보 금 정 사 주지 혜문 합장
경북 고령군 운수면 화암 2리 1195번지
054)954-7744 / 010-3535-9797