

자비심 일깨우기

조감 트롱과 (승려·티베트)

(3) 상대적 보리심

나의 행복은 내쉬고 상대의 고통은 들이 쉬어라

보내기와 받아들이기 수행

보내기와 받아들이기는 보디사트바의 길을 가는 데 있어 매우 중요한 수행이다. 티베트에서는 그 수행을 통렌(tonglen)이라고 부르는데, 여기서 통(tong)은 '내보내기', 또는 '내려놓기'란 의미를 지니고, 렌(len)은 '받아들이기', 또는 '허용하기'라는 뜻을 지닌다. 이 '통렌'이란 용어는 매우 중요하므로 기억해둘 필요가 있다. 그것은 상대적 보리심을 개발하기 위해 활용되는 중요한 수행이다.

사마타 수행을 할 때와 정확히 같은 방식으로 통렌 수행은 매우 직접적이다. 그것은 앉아서 하는 실제적 수행이다. 당신은 행복과 쾌락 등 좋게 느껴지는 것은 무엇이든 내보낸다. 이 모든 것이 날숨과 함께 나아간다. 그리고 들숨과 함께 원망과 문제 등과 같이 나쁘게 느껴지는 것은 무엇이든 들이 쉰다. 이 전 수행의 요점은 영역개념을 완전히 제거하는 것이다.

통렌 수행은 아주 단순하다. 우리는 선과 악에 대한 교리상의 정의를 먼저 해결할 필요가 없다. 그저 단순히 좋게 여겼던 것들을 내쉬고 나쁘게 여겼던 것들을 들이쉬면 된다. 처음에는 주로 좋음과 나쁨에 대한 '개념'들과 관계하는 것처럼 보일지 모르지만 계속해 나아가다 보면 수행이 더 실제적으로 된다.

우리를 죽일 수도 있는 독을 들이마시면서 좋은 것들을 내쉬는 행위가 가끔은 끔찍하게 느껴지기도 할 것이다. 그것은 아주 실용적이지 못해 보이지만 일단 효과를 보기 시작하면 우리에게 전보다 더 많은 선(善)이 있고, 들이쉴 것도 더 많음을 깨닫게 된다.

통렌을 수행하면서, 우리는 지각하는 다른 존재들의 고통을 떠맡고자 열망한다. 이 의도는 그 자체만으로 수행자 자신과 다른 사람들의 현실에 영향을 미칠 수 있다. 카담파(Kadampa)의 한 위대한 스승에 대한 일화가 있다. 그는 통렌을 수행하던 중 다른 존재의 고통을 실제로 떠맡았다. 스승의 집 앞에서 누군가가 개에게 돌을 던졌는데, 이 스승 자신이 상처를 입은 것이다. 그런데 이런 일은 우리에게도 일어날 수 있다. 하지만 통렌은 어떤 해독제처럼 쓰여서는 안 된다. 당신은 수행을 한 뒤 효과를 기대하지 않는다. 그저 수행을 하고는 내려놓는다. 효과가 있건 없건 상관없다. 효과가 있으면 그것을 내쉬고, 효과가 없으면 그것을 들이쉰다. 그러면 아무것도 소유하지 않게 된다. 이것이 바로 핵심이다.

당신은 그런 경험들을 기억해내서 통렌 수행의 재료로 활용해야 한다. 당신은 숨을 내쉬면서 가장 소중하게 생각하는 것을 그들에게 보냄으로써 친절에 보답한다. 그리고 세상에 있는 선을 촉진시키기 위해 좋게 생각하는 모든 것, 당신이 지닌 최상의 것을 내어주고, 대신 다른 사람들의 문제와 고통, 고뇌를 들이마신다. 다른 사람을 대신해서 그들의 고통을 떠맡는 것이다. 이것이 상대적 보리심 수행의 기본이다.

대부분의 사람들이 지닌 문제는 항상 나쁜 것을 내어주고 좋은 것을 받아들이려 한다는 점이다. 이런 태도는 사회 전반과 전 세계에 문제를 일으켰다. 하지만 이제 우리는 대승의 길에 들어섰고, 논리는 역전됐다. 이것은 환상적이고 엄청난 사건이다! 우리는 불성과 관련된 최고의 이해를 내면으로부터 직접 접 울리기 시작했다. 부디 이 점에 대해 숙고해보기 바란다. 이 수행은 당신에게 큰 도움을 줄 것이다.

당신은 통렌을 수행한 뒤 효과를 기다리지 않는다. 그냥 하고 펼쳐버린다. 결과는 관심사가 아니다. 효과가 있든 없든, 그냥 하고 펼쳐내고, 하고 펼쳐낸

당신은 자기 영역 바깥에 있는 것들은 문제가 있는 것으로 여긴다. 당신은 유행하는 감기나 설사병에 걸리지 않으려고 계속 피해 다니려고만 한다. 그렇다면 우리는 정신이 나간 것이 아닐까? 기본적으로 말해, 대승의 길은 우리 스스로를 지킬 필요가 없음을 보여 주려고 한다. 우리는 밖으로 조금, 아니 상당히 많이 확장해 나아갈 수 있다. 보내고 받아들이는 수행의 기본 의도는 열망 없음(passionlessness)을 연습하고 훈련하는 것이다. 그것은 영역개념을 극복하는 하나의 방법이다. 영역개념을 극복하는 것은 날숨과 함께 나아가는 것, 내어주고 내보내는 것과 다른 사람들의 고통과 고뇌를 들숨과 함께 가능한 많이 들어오는 것으로 이루어진다.

우리에게는 타인을 우선시하는 태도를 훈련시켜 주는 방법이 있다. 내어주고 받아들이는 자세를 호흡에 실어 보내면서 연습하는 방법이 그것이다. 통렌의 첫 번째 단계는 보내고 받아들이는 수행을 정신적이고 심리적인 차원에서부터 서서히 진행시켜 나가는 것이다. 그러다 보면 마지막에 가서는 실제로 그런 행동을 할 수 있게 된다.

이 주제의 주된 요점은 자신을 타인과 바꿔 생각하는 심리적 태도를 개발하려는 것이다. 자존심이 엄청 세고 정신적 자선이 넘쳐난다 하더라도 당신은 그런 태도를 연습하기 시작할 수 있다.

통렌을 실제로 수행하려면 어떻게 해야 할까? 우선 우리는 부모님이나 친구, 또는 우리를 위해 자신의 삶을 희생한 사람들에 대해 생각한다. 대부분의 경우 우리는 그들에게 감사하다는 말조차 하지 않는다. 이 점에 대해 생각해 보는 것은 아주 중요한데, 죄책감을 느끼기 위해서가 아니라 그저 우리가 얼마나 감사에 인색했는지 깨닫기 위해 그러는 것이다.

우리는 항상 "나는 원해"라고 말해왔고 그들은 아무 불평 없이 우리의 요구를 들어주었다.

당신은 대가를 염두에 두지 말고 당신을 헌신적으로 돌봐준 그 사람들을 기억해야 한다.

당신은 그런 경험들을 기억해내서 통렌 수행의 재료로 활용해야 한다. 당신은 숨을 내쉬면서 가장 소중하게 생각하는 것을 그들에게 보냄으로써 친절에 보답한다. 그리고 세상에 있는 선을 촉진시키기 위해 좋게 생각하는 모든 것, 당신이 지닌 최상의 것을 내어주고, 대신 다른 사람들의 문제와 고통, 고뇌를 들이마신다. 다른 사람을 대신해서 그들의 고통을 떠맡는 것이다. 이것이 상대적 보리심 수행의 기본이다.

대부분의 사람들이 지닌 문제는 항상 나쁜 것을 내어주고 좋은 것을 받아들이려 한다는 점이다. 이런 태도는 사회 전반과 전 세계에 문제를 일으켰다. 하지만 이제 우리는 대승의 길에 들어섰고, 논리는 역전됐다. 이것은 환상적이고 엄청난 사건이다! 우리는 불성과 관련된 최고의 이해를 내면으로부터 직접 접 울리기 시작했다. 부디 이 점에 대해 숙고해보기 바란다. 이 수행은 당신에게 큰 도움을 줄 것이다.

당신은 통렌을 수행한 뒤 효과를 기다리지 않는다. 그냥 하고 펼쳐버린다. 결과는 관심사가 아니다. 효과가 있든 없든, 그냥 하고 펼쳐내고, 하고 펼쳐낸



'통렌수행' 보디사트바의 지름길

타인 우선시 하는 들숨 날숨 수행

해방·정화 시켜주는 대승의 길

부모님·친구 등에 '감사'부터 시작

다. 만일 효과가 없다면 그것을 들이쉬고, 효과가 있다면 그것을 내쉰다. 그러면 당신은 아무것도 소유하지 않게 된다. 이것이 핵심이다. 일이 잘 풀리면 그것을 밖으로 내어주고, 잘 안풀리면 그것을 안으로 받아들이는다.

세 가지 대상·독·덕의 씨앗 찾기

통렌이라는 주요 수행을 하면서 열망, 공격성, 무지와 관계하는 과정은 매우 강렬하지만, 명상 후 수행에서는 그 강도가 다소 약화된다. 여기서 세 가지 대상이란 친구와 적과 중립적 타인을 의미하고, 세 가지 독이란 열망과 공격성과 무지, 또는 현혹을 뜻한다. 그리고 세 가지 덕의 씨앗이란 열망의 부재와 공격성의 부재, 그리고 무지의 부재 상태를 지칭한다. 이 주제의 수행은 다른 사람들의 열망, 공격성, 현혹을 스스로 떠맡음으로써 그들을 해방시켜주고, 정화시켜주는 식으로 이루어진다.

우리의 적들에 대해 생각하다 보면 공격성이 자극된다. 그들이 우리에게 불러일으킨 공격성이 어떤 것이든 간에 우리는 그 공격성이 우리것이 되게 하고, 그로 인해 우리의 적들이 모든 종류의 공격성으로부터 해방되도록 해준다. 우리의 친구들로 인해 일어난 열망이 어떤 것이든 간에 우리는 그 신경증을 우리 자신에게서 받아들이고, 그로 인해 우리의 친구들이 열망으로부터 해방되도록 해준다.

일상을 영위하는 가운데 이 세 가지 독 중 어느 하나라도 발생하면 당신은 항상 보내기와 받아들이기 수행을 해야 한다. 당신은 자신의 열망과 공격성과 현혹을 그저 바라보기만 하면서 그들을 문제로 여기지도 않고 기대를 품지도 말아야 한다. 만약 공격성을 품은 상태에 있다면 당신은 "이 공격성이 작업의 기반이 되기를. 내가 이 공격성을 스스로에게 불어넣는 법을 배우고, 그로 인해 지각 있는 모든 존재들이 이 공격성으로부터의 자유를 얻기를."이라고 말한다.

이런 태도를 취하는 이유는 당신이 세 가지 독을 자신의 것으로 불어넣기 시작할 때, 당신이 그들을 완전히 전적으로 소유할 때, 그리고 당신이 그들에 대한 책임을 온전히 떠맡을 때, 모든 논리가 역전된다는 흥미로운 사실을 발견하게 되기 때문이다.

독을 불어 넣음으로써 당신은 그 독의 대상이나 목적을 내려놓게 된다. 보통 당신은 세 가지 독을 대상과 함께 지닌다. 예를 들어, 공격성의 대상이 있을 때 당신은 그것을 향해 화를 느낀다. 그렇지 않은가? 하지만 만일 그 화가 무언가를 '향해' 방향 지어져 있지 않다면 그 공격성의 대상은 무너져 내리게 된다. 그런데 당신은 화의 대상을 지닐 수 없다. 왜냐하면 그 화는 그 대상이 아니라 당신에게 속해 있기 때문이다. 당신은 그 대상이 당신의 화를 자극하지 않도록 자비를 베풀어 주었다. 그렇다면 당신은 무엇 때문에 화가 나 있는 것인가? 당신은 자신이 화를 낼 대상도 없이 그저 공중에 매달려 있다는 사실을 발견할 것이다. 이처럼 당신은 당신 자신과 관계하기 보다는 다른 사람들과 관계함으로써 세 가지 독의 뿌리를 잘라낼 수 있다. 이것은 흥미로운 역설이다.

기억하며 행동하기

수행을 위해 따로 마련된 장소에서는 우리 자신에게 가르침을 다시 환기시킬 수 있도록 벽마다 주제를 붙여놓는다. 이 방법의 핵심 의도는 처음 와 닿

은 이해를 다시 붙잡도록 하는 것이다. 하지만 이것은 그다지 소박한 접근법이 아니다. 최초의 이해를 다시 일으키려면 그 이해를 지시해주는 단어들만 있어야 한다는 생각이 바탕에 깔려 있기 때문이다.

한 가지 예를 들자면, 당신은 자신의 이기적 성향을 감지하거나 '나'라는 감각을 느낄 때마다 다음 두 가지 경구를 기억해 내야 한다. ① 내게 모든 악을, 다른 사람에게 내 모든 덕을, ② 이익과 승리는 다른 사람에게, 손실과 패배는 나 자신에게.

이 경구를 소리 내어 말할 필요는 없다. 그것은 하나의 사고 과정이다. 즉 구역질을 느낄 때 마다 그것을 자신의 것으로 만들고, 아름다운 느낌이나 고양된 기분을 느낄 때 마다 그것을 다른 사람들에게 내주면 된다. '나'가 있을 때 당신은 그것을 받아들이고 '있음'이 있을 때 당신은 그것을 내어준다. 이걸 아주 커다란 과업이기 때문에 엄청난 노력을 필요로 한다. 대승을 대승(큰 수레)이라 부르는 이유도 그것이 이처럼 엄청난 과업을 수행하기 때문이다. 당신이 드넓은 고속도로에서 운전 중이라면 풀이떨어지는 것은 불가능하다. 엄청난 주의력이 요구되기 때문이다! 그런 긴장감을 가지고 수행하면서 잘못된 길로 빠질 수는 없다. 이러한 긴장감은 지금까지 있어왔던 것 중 가장 탁월한 종류의 긴장감이다.

보내고 받아들이는 과정은 자기 자신

당신이 취해야 할 첫 번째 태도는 그 경험의 고통스런 측면을 자발적으로 떠맡는 것이다. 그런 뒤 당신은 남아있는 나머지 것들, 기분 좋게 느껴지는 모든 것들을 내어주어야 한다. 여기서 기분 좋다는 것은 엄청나게 좋은 느낌만 의미하는 것이 아니다. 고통 이외의 모든 느낌을 내어주려는 말이다. 그러면 당신은 스스로를 기쁘게 하거나 자신을 잘 대접하거나 하는 것에 조금도 집착하지 않게 된다.

다시 말해 자기 자신을 해지거나 파괴하는 것에 대해 말하고 있는 것이 아니다. 그저 원하거나 원치 않는 태도와 연관된 모든 것이 옮겨져 내어주지 않으려는 욕구와 밀접한 관련성을 맺고 있다는 사실을 깨달으라는 것뿐이다. 그러므로 이런 상황에서 당신이 취해야 할 올바른 접근법은 자신의 영역을 완전히 열어젖히고 모든 것을 놓아 보내는 것이다.

만일 당신이 당신 거실에서 합숙하고 싶어 하는 히피 백여명과 마주한다면 그렇게 하도록 내버려 두라는 것이다. 하지만 그런 뒤에는 그 히피 놈들도 당신과 함께 수행을 해야 한다.

이 수행은 사실 아주 기본 좋은 의미를 내포하고 있다. 인간이 자기 사생활의 가장 은밀한 구석까지 내어놓고, 이를 통해 온갖 것들에 대한 집착을 완벽히 떨쳐내려 하거나 정말 대단하다. 그건 매우 대범한 행위다. 그것이야말로 보디사트바 세계, 전사의 세계라고 분명히 말할 수 있다.

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

내가 직접 만드는 나만의 108염주

나를 위해 만든 108염주의 공덕도 크지만 남을 위해 만든 공덕은 무량합니다. 시방법계에 부처님 법을 전하고 회향하는 큰 실천이 시작됩니다.

본 수행은 다음과 같은 좋은 인연이 만들어 지게 됩니다.

- ☞ 일심으로 참회의 절을 부처님께 올리며 그 정성이 담긴 한알 한알의 염주를 한 번 질할 때마다 한 알씩 췌어 자신의 마음을 밝히는 '108염주만들기' 수행은 몸과 마음을 바르게 하고 망상과 괴로움에서 벗어나고자 내뱉었던 길, 발자국이 중생을 모두 해탈의 길로 인도하겠다는 큰 서원은 아닐지라도 정성스레 마음의 향을 사르며 그 동안 알게 모르게 지은 죄업을 참회하며 청정심 내어 달라고 부처님께 발원합니다.
- ☞ 그동안 자신의 안위만을 생각하며 살아왔던 삶을 '108염주만들기' 수행을 계기로 타인에게 피해를 주지 않는 삶을 살겠다고 마음먹기 시작하고 108염주가 만들어지면 내가 아닌 다른 이의 목에 걸여 주겠다는 마음가짐을 다짐합니다.
- ☞ 이 인연을 통하여 시방법계에 회향하며 마지막 인내의 힘을 다해 절을 올리고 염주를 꿸 때 되면 염주는 멀하고 공덕이 녹아 든 세상에 하나밖에 없는 108염주가 되는 것입니다.
- ☞ 본인 스스로 만든 염주를 부처님 앞에 일주일 또는 보름간 모신 후 가져가시면 더욱 불심이 돈독하게 됩니다.

108염주 만들기 순서

1 염주세트키트: 108염주 (10mm) 마강염주 1개(10mm) 모주 1개(12mm) 줄삼색, 코핀1개, 펜던트, 이부사계

2 염주 하나하나를 줄에 끼웁니다. 가끔 구멍이 막힌 염주는 준비물 중 이부사계로 해결합니다

3 108개의 염주가 다 끼워졌으면 모주구멍이 3개 양쪽으로 줄을 교차시켜 모아 줍니다.

4 수직으로 나와있는 모주의 구멍에 코핀을 이용하여 두개의 줄을 빼냅니다.

5 끝부분까지 빼냈으면 3회 정도 한껏 매듭을 합니다. 매듭부분이 모주구멍으로 들어가게 합니다.

6 모주로부터 나온 두 줄을 마강염주와 통과시킵니다.

7 마강염주 염주를 통과 시킨 후 줄에 펜던트를 끼워줍니다. 다시 마강염주 염주로 통과시키면 됩니다.

8 이때 펜던트와 마강염주 염주 사이에 3mm정도 남겨두고 모주와 마강염주 사이는 5mm정도 남겨둡니다.

9 두 줄로 2회 앞 뒤로 가볍게 매듭을 만듭니다.

10 다시 매듭을 3번 한껏 조이면 됩니다.

11 가위로 2mm정도 남겨두고, 자른 후 라이더로 살짝 지지서 손으로 가볍게 눌러줍니다.

12 108염주 완성
 서울신안초출원 20-2011-0003692
 20-2011-0004171
 20-2011-0005656

다담 카페 108염주만들기운동본부

현대불교신문 108염주만들기 운동본부

서울 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층 문의: 02)2004-8214 (농협 053-01-269062 주식회사 현대불교신문사)