

자비심 일깨우기

조감 트풍과 (승려·티베트)

<4> 인내 바라밀

“이익과 승리는 남에게, 손실과 패배는 나에게”

이제부터 다루게 되는 세 번째 부류의 주제들은 그 모든 수행들을 지속적으로 실천하는 법과 관련돼 있다. 즉 무슨 일이 벌어지든 그 일을 당신 여정의 한 부분으로 만들어야 한다는 의미다.

이 부류의 주제들은 인내 바라밀과 연관돼 있다. 인내의 정의는 참고 견디는 것이다. 하지만 인내는 때를 기다리거나 속도를 늦춘다는 뜻이 아니다. 무슨 일이 벌어지든 당신은 그것에 단순 반응하지 않는다. 위엄을 지닌 채 견디내며 세상의 공격성에 쉽게 동요되지 않는 것, 그것이 바로 인내다.

모든 악을 깨달음의 길로 변형시키기

모든 경험을 길로 삼는다는 사고방식은 이 부분의 중심이 되는 다음 주제에 잘 드러나 있다. “세상이 악으로 가득 차 있다면 그 모든 역경을 깨달음의 길로 변형시킨다.”

이 말은 당신의 일상에서 어떤 일-환경·정치·심리 문제 등-이 벌어지든 그것을 주의력의 한 부분으로 변형시켜야 한다는 뜻이다. 그와 같은 주의력은 보리심에 대한 기본적 이해를 지닌 상태에서 사마타, 위빠사나 수행을 한 결과로 주어지는 것이다.

우리 삶이 기대했던 대로 진행된다 해도 어려움이 완전히 사라지는 것은 아니다. 장애물은 항상 있다. 이것은 모든 사람들이 경험하는 현실이다. 이처럼 장애물이 가로막으면 당신은 그 장애물과 연관된 모든 역경(빈곤한 정신 상태, 손익에 대한 집착, 모든 종류의 경쟁심 등)을 깨달음의 길로 변형시켜야 한다.

이것은 아주 강력하고 직접적인 메시지이다. 그것은 빈곤에 시달린다는 느낌을 갖지 않는 것과 연관돼 있다. 당신은 병에 걸린 아버지와 정신 나간 어머니를 두고 있고 그들을 돌봐야 한다는 이유로 스스로에게 열등감을 느낄 수 있다. 또는 삶이 일그러져 있고 경제 문제에 시달리고 있다는 이유로 그와 같은 감정을 느낄 수도 있다. 그렇지만 그런 상황들 대부분은 자신의 소심함과 비겁성, 그리고 빈곤한 정신 상태의 표현으로 간주되어야 한다.

이미 절대적 보리심과 상대적 보리심에 내포된 가능성을 경험해 보았고, 보내기와 받아들이기도 수행해 보았다면, 당신은 자기 자신의 풍족함에 기뻐하며 자신감을 쌓기 시작해야 한다. 그 풍요는 관대함의 본질이다. 그것은 내적 자원이 풍부하다는 마음을 가짐으로써 빈곤에 시달리는 느낌을 갖는 대신 주변의 모든 것을 활용할 때 처하는 여유를 갖는 것이다.

비난을 자기 자신에게로 돌리기

일상에서 무슨 경험을 하든, 어떤 상황에 처하든, 우리는 자신이 베푼 친절의 대가로 아무 것도 기대하지 말아야 한다. 모든 비난을 자기 자신에게로 돌린다는 말은 우리의 수행과 자각, 이해의 주변부에 존재하는 모든 문제와 난점들이 다른 누군가의 잘못이 아니라는 사실을 뜻한다. 모든 잘못된 항상 우리 자신에게서 시작된다.

우리는 조적을 비난할 수도 있고, 정부를 비난할 수도 있고, 경찰을 비난할 수도 있다. 이처럼 우리는

무한히 다양한 대상과 상황들을 비난할 수 있다. 사실 모든 문제는 우리 자신의 완고한 자의식 때문에 일어나는 것이다. 사람들은 이것을 자아에 대한 집착이라고 부른다. 이 주제는 보디사트라 여정의 핵심이다. 비록 누군가가 끔찍한 과오를 저지른 뒤 당신 탓을 한다면 당신은 그 비난을 떠맡아야 한다. 영향력의 관점에서 보자면, 그런 태도는 상황을 훨씬 더 간단하고 직접적으로 통제하게 해준다.

당신은 “그것은 내 탓입니다. 이런 저런 일이 발생해서 이런 저런 결과가 나온 것은 제 잘못입니다”라고 말할 수 있다. 이것은 아주 단순하고 평범하다. 하지만 그렇게 하고 나면 당신은 방어적 태도를 취하지 않는 누군가와 터놓고 이야기를 할 수 있다. 당신이 이미 모든 비난을 떠맡았기 때문이다. 일단 비난을 받아들이고 나서 누군가와 이야기 하는 것이 그렇지 않을 경우보다 훨씬 더 쉽고 효과적이다. 그러면 당신은 상황을 명료화 할 수 있을 것이고 실제로 그 문제에 원인을 제공한 상대방이 자신의 잘못을 인식할 가능성도 커질 것이다.

사람에게 감사하기

이 세상이 없이는 깨달음을 얻을 수도 없고, 깨달음을 향한 여정도 있을 수 없다. 세상을 거부한다면 그것은 곧 작업의 기반을 거부하고 길 자체를 거부하는 셈이 될 것이다.

우리의 모든 경험들은 근본적으로 타인과의 관계에 기반을 둔다. 그러므로 우리가 수행을 한다는 느낌을 지니는 한, 그리고 깨달음을 향한 길을 걷고 있다는 약간의 인식을 지니는 한, 외관상 장애물처럼 보이는 그 모든 작은 문제들을 길의 필수적인 한 부분으로 변형된다. 그것들이 없다면 우리는 그 무엇도 얻을 수 없을 것이다. 우리는 피드백을 받을 수도 없고, 노력을 기울일 대상도 지니지 못할 것이다. 수행 대상이 완전히 사라지는 것이다.

따라서 우리 주변에 일어나는 모든 현상들, 즉 짜증나는 일과 문제들 모두는 어떻게 보면 결정적인 중요성을 지닌다고 할 수 있다. 다른 사람들이 없다면 깨달음을 얻을 수 없고, 사실상 깨달음으로 향하는 길 위를 걸을 수조차 없는 것이다. 앉아서 하는 명상을 수행하는 동안 밖에서 소음이 나지 않는다면 알아차림을 개발할 수 없다고도 말할 수 있을 것이다. 세상 모든 것이 달콤하고 말랑말랑하기만 하다 보면 관심을 기울여 해결해 낼 대상을 아무것도 지니지 못할 것이고, 따라서 사방이 백지로 보일 것이다.

이 특정한 가르침의 중심 의미는 우리의 피와 살을 다른 사람들에게 실제로 내주라는 것이다. 그리고 함께 기억해 두면 좋을만한 짧은 구절이 있어 소개하고자 한다. 티베트 사람들은 그 구절을 문고리 같은 곳에 붙여 놓는다. 그 구절은 다음과 같다. “이익과 승리는 타인에게, 손실과 패배는 나 자신에게.” 잘못된 관점에서 바라본다면 이 말은 끔찍할 정도로 자신에게 가혹한 것으로 들릴 것이다. 우리는 이러한 점 때문에 시무룩해져서는 안 된다. 도리어 우리는 그 점에 대해 자부심을 느낄 줄 알아야 한다. 우



자신이 겪는 손실·패배는 게임일 뿐

원하는 것 이루지 못할 때 느끼는 고통

그저 ‘골치 아픈 일일 뿐’이라 생각해야

어려운 상황 닥칠 때 고마움 느끼는 것

수행 시 알아차림·자각과 같아

리가 마침내 대법한 사람이 됐다는 사실, 이익을 다른 사람에게 돌리고 손실을 우리 자신에게 돌릴 수 있는 사람이 됐다는 사실은 환상적이기 때문이다.

지각 있는 모든 존재와 세상의 모든 사람들은 ‘나 자신’과 관계할 수 없다. 다른 사람들이 없었다면 우리는 자아 밖으로 성장해 나아갈 기회를 결코 갖지 못했을 것이다. 그러므로 이 주제의 중심 의미는 다른 사람들이 우리에게 엄청난 장애를 제공해 준다는 사실에 감사하라는 것이다.

‘손실과 패배’는 사실상 근본적인 의미에서의 고통을 뜻하는 것이 아니다. 그것은 단지 게임일 뿐이다. 원하던 것을 얻지 못해서 다소 짜증이 난 상태처럼 우리 삶에 항상 일어나는 자잘한 경험들을 지적하며, 진짜 고통과는 아무 관계도 없다. 우리는 원하던 것을 항상 얻지는 못하고 그것 때문에 좌절하곤 한다. 우리는 돈을 탕진하거나 차 사고를 내거나 하면 무언가를 향해, 다른 누군가를 향해, 심지어는 우리 자신을 향해 화를 낸다. 그것은 진짜 고통이 아니라 그저 골치 아픈 일일 뿐이다.

이 접근법의 요지는 온갖 종류의 골치 아픈 일에 대처하면서 그들을 변화시키고, 깨달음을 향한 여정의 한 부분으로 활용하라는 것이다. 무슨 일이 일어나더라도 당신은 그것을 지나치게 심각하게 받아들여서는 안 된다. 무슨 문제가 터지더라도 그것을 궁극적이고 결정적인 문제로 여기지 말고, 그저 오고 가는 일시적 현상으로 간주해야 한다.

네 가지 수행이 최상의 방법

△덕을 쌓기: 첫 번째 수행은 덕을 쌓는 것이다.

여기서 쌓는다는 말은 자의식을 부풀리기 위해 무언가를 축적하는 것이 아니라 신성하거나 성스러운 것과 관계 맺으려 노력하는 것을 뜻한다. 가르침과 법을 가까이하고, 예술 작품·이미지·조각·회화·책 등의 형태로 표현된 근본적 온전성과 연관을 맺고 우리 자신을 노출 시킨다. 덕을 형성한다는 것은 그런 상황들과 관계 맺으며 가능한 한 최대의 에너지와 노력을 쏟아 붓는다는 의미다. 그리고 이때는 존경심을 갖는 것이 아주 중요하다. 덕의 축적은 세 가지 유형의 격려 문구를 전적으로 신뢰하는 것에 기반을 두고 있는데 이 세 가지 문구는 주제가 아니라 주제를 실천하도록 격려해 주는 자극제다. 그 문구들은 다음과 같다. “내가 아픈 것이 더 낫다면 그렇게 되도록 축복을 내려주시길. 내가 살아남는 것이 더 낫다면 그렇게 되도록 축복을 내려주시길.”

당신은 이 접근법이 될 대로 되라는 식의 태도를 취하는 매우 나약한 사람의 자세라 생각할지 모른다. 하지만 이 접근법은 상황 속으로 뛰어들어 우리 자신을 완전히 열어젖히도록 해주는 지극히 지적인 방식으로 취해져야 한다.

이 수행, 또는 방편의 요점은 순전히 쾌락만 바라기 보단 무언가를 희생할 줄 알아야 한다는 것이다. 수행으로부터 무언가 얻기를 기대하지 않고, 좋지 못한 결과에도 특별히 두려워하지 않도록 기대와 불안을 완전히 차단해야 한다. 무슨 일이 일어나든, 일어나게 내버려두어야 한다. 특히 욕망이나 불안을 느낄 때면 당신은 기존 방식과 정반대로 행동해야 한다. 즉 당신은 욕망을 따라가지 말고 불안 속으로 뛰어들어야 한다.

△악한 행위 내려놓기: 당신은 악한 행위를 내려놓는 심리적 수행을 해야 한다. 이 가르침의 요점은 과거의 잘못된 자신의 행실을 직시한 뒤 다시는 같은 실수를 반복하지 말라는 것이다. 이 신경증적 범죄 행위는 그 자체로 온갖 종류의 범죄와 파괴행위를 초래할 수 있다. 지금 우리가 다루는 것은 모든 종류의 경박성을 일으키는 신경증의 근본 원리 그 자체다. 이런 신경증적 범죄 행위를 해소시키려면

불교식 고백으로 해소해야 한다. 불교식 고백은 네 단계로 이루어지는데, 첫 번째 단계는 자기 자신의 신경증에 실증을 내는 것이다. 엄청난 당혹감, 완전히 형편없어진 듯한, 자존심이 완전히 몽개진 듯한 이 기분을 느끼는 것이 고백의 첫 번째 단계다. 두 번째 단계는 그 행동을 자제하거나, 뉘우치는 것이다. 세 번째 단계는 피난처를 구하는 것이다. 이미 두 단계를 거쳤다면 약행이란 것이 한 사람의 용서에 좌우되는 것이 아닐까 깨달았을 것이다.

불교에서는 이미 누군가로부터 죄를 용서받았고, 그와 좋은 관계를 형성했다는 사실 자체가 더 많은 죄를 짓도록 자극할 수 있다고 가르친다. 그러므로 진정한 의미의 용서는 신경증적 범죄를 저지른 사람이 자기 자신을 완전히 항복시킬 때라야 가능하다.

고백의 네 번째 단계는 그 항복의 과정을 더욱 공고히 하는 것이다. 이 시점에 이르면 수행자는 자기 자신을 전적으로 항복시키고, 내어주고, 열어젖히게 된다. 이제 그는 기대와 불안을 제거해달라고 기원해야 한다.

△트에게 공양하기: 전통적으로는 세 번째 수행을 ‘훈령을 먹이주기’라고 부른다. 여기서 말하는 훈령은 병과 불행 같은 것을 일으키는 존재로 티베트에서는 이들을 돈(dons)라 부른다. 어려운 상황이 닥칠 때면 언제나 고마움 느낌을 품기 시작해야 한다. 이 시점에서는 자신을 깨워줄 수 있는 모든 것을 최상의 것으로 간주해야 하고, 항상 문제를 회피하려고만 하기 보다는 알아차림이나 자각의 기회를 제공해 주거나, 아니면 적어도 충격을 가해주는 모든 것을 좋은 것으로 여겨야 한다.

아무 이유도 없이 정욕을 일으키고, 자만심에 부풀어 오르는 일종의 신경증적 발작, 이것이 다름 아닌 돈이다. 당신은 상황을 완벽히 통제하고 있다고 생각할지 모르나, 다른 한편에서는 문제들도 상황을 완벽히 통제하고 있고, 이는 알아차림 상태에 빈틈을 만들어낸다. 그래서 수많은 돈들이 당신을 공격해오는 것이다.

알아차림을 상실했을 때 그와 같은 공격이 일어나면 당신은 그것을 환영할 줄 알아야 한다. 그것은 경고 신호다. 당신은 그들이 자신의 둔한 정신상태를 지적해준 데 대해 감사해야 한다.

△다르마팔라에게 공양하기: 네 번째 수행은 다르마팔라, 즉 ‘가르침의 수호자’ 들에 도와달라고 부탁하는 것이다. 당신은 당신을 축복하고 인도해주며 훌륭한 학생이 될 수 있도록 이끌어주는 선생님인 뿌리 스승과 관계를 맺는다. 만일 당신이 법의 세계 밖으로 나가고 싶다는 유혹을 조금이라도 느낀다면 수호자들이 당신을 몰아서 법의 세계 속으로 내팽개쳐 줄 것이다. 이것이 다르마팔라, 즉 수호자들에게 도와달라고 부탁하라는 말의 의미다.

정리-아니은 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
“얇은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

건강인증: KFA, KETT, EMI, LIG, SO KOREA

식약청 의료용구 개인용온열돌기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

식약청 의료기기 05-0626호 인증

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 “열침”의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

오장육부를 치유함에 있어 썩음을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩음(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 “열침”이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게하며 각종 질병을 예방하세요

*아랫배가 냉하거나 손 발이차신분
*오심건, 고관절, 당뇨, 전립선
*생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)
*하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 손님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영
*일요일 공휴일도 상담합니다.
*대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심건조기, 요추베개등 자매품다양)