

자비심 일깨우기

조감 트통과 (승려·티베트)

<5> 발취(精進) 바라밀

아침·저녁 보리심 자각... '습관·法'에 익숙해져

기본적으로 말해 발취란 게으름에서 자유로워지는 것을 뜻한다. 여기서 말하는 '게으름'이란 단어는 알아차림이 전반적으로 결여된 상태, 그리고 수행을 하면서 느끼는 기쁨이 결여된 상태를 지칭한다.

우리는 자신이 하고 있는 일에 대해 기쁨과 감사의 느낌을 깨닫지 못하는 의미에 중점을 두고 발취 바라밀을 다룰 것이다. 그것은 휴가 떠날 때 느끼는 기분과 비슷하다. 그날 당신은 설레는 마음을 안고 아침에 아주 일찍 일어난다. 엄청난 경험을 하게 될 것으로 기대하고 있기 때문이다. 발취는 휴가 가는 날 일어나기 전의 그 느낌과 같다. 그때 당신은 좋은 시간을 보내게 될 것이라는 일종의 믿음을 갖지만 동시에 당신은 그것을 실현시키기 위해 노력을 쏟아야 한다. 이처럼 발취는 일종의 축하와 기쁨의 느낌이라고 할 수 있으며, 그것은 게으름으로부터의 자유이다.

불교 경전들은 이러한 발취 없는 결코 법의 길을 갈 수 없다고 설해 왔다. 또한 규율이란 다리 없는 길을 걸을 수 없다는 가르침도 함께 펴왔다. 하지만 비록 다리가 있다 해도 발취가 없다면 당신은 한 발짝도 뛸 수 없을 것이다. 발취라는 말은 자기 자신을 한걸음 한걸음, 조금씩 조금씩 밀어 붙인다는 여감을 내포한다. 사실 당신은 길 위를 걸으면서 그 길에 당신 자신을 연결시키는 중이다. 그럼에도 당신은 어떤 저항감을 경험하게 된다. 하지만 그 저항감은 게으름을 극복함으로써, 그리고 잠재의식적 잡담과 산만한 생각과 온갖 종류의 정서적 유희에 머물기를 그만둠으로써 극복해 낼 수 있다.

마음 훈련의 네 번째 요점은 현재 처한 상황에서부터 죽음에 이르기까지 당신의 삶 전체를 통해 수행을 완성시키는 것에 대해 다룬다. 따라서 우리는 이제부터 살아있는 동안 할 수 있는 일과 죽어가는 동안 할 수 있는 일 대해 살펴볼 것이다.

의지를 다루는 다섯 가지 힘 기르기

삶 전체에 걸쳐 보디아트나 수행을 할 수 있도록 활력을 불어 넣어주는 다섯 가지 요소, 또는 다섯 가지 힘들이 있다. 우리는 그것을 각각 강한 결단, 의 힘, 덕의 씨앗, 꾸짖음, 열망이라고 부른다.

△강한 결단: 두 종류의 보리심을 지속시켰다는 결단을 내려야 한다. 강한 결단이란 시간을 낭비하지 않는 것을 의미한다. 또한 그것은 당신 자신을 수행과 일치시키기 위해 노력하는 것을 뜻하기도 한다. 당신은 수행을 통해 당신 자신을 강하게 만들어야 한다. 가끔 아침에 일어나 보면, 특히 전날 늦게 잤거나 한밤중에 파티를 했다면, 다소간의 불안감과 함께 자기가 약하다는 느낌이 밀려들 때가 있다. 어쩌면 당신은 숙취에 찌어 상당한 죄책감을 느끼며 일어날 지도 모른다.

첫 번째 힘을 기르려면 아침에 일어나서 눈을 뜨고 창문을 내다보는 즉시 보리심 수행을 계속해 나아가겠다는 강한 결단을 다시 내려야 한다. 그리고 하루가 끝날 무렵 침대에 누워 잠속으로 빠져드는 순간까지 그날 일어난 문제, 좌절, 기쁨, 그리고 좋고 나쁜 온갖 사건들을 돌이켜 볼 때에도 아침과 똑같이 해야

한다. 그리고 당신은 내일 아침 일어나자마자 지속적으로 힘을 발휘하면서 기쁘게 수행을 계속해 나아가겠다는 결단을 내린다. 그러면 당신은 내일을 고대하는 느낌, 다음 날을 기다리는 태도로 잠에 들게 될 것이다.

수행을 하려면 일정 정도의 힘을 발휘해야 하고 어느 정도 자신을 밀어붙이기도 해야 할 것이다. 하지만 당신은 이런 태도를 취하는데 아주 익숙해져 있기 때문에 아침에 일어나는 것도 좋아하고 밤에도 기꺼이 잠자리에 든다. 심지어는 잠조차도 더 큰 가치를 지니게 된다. 마음 상태가 온전하기 때문이다. 이처럼 이 가르침의 중심 의미는 근본적 선으로서의 알라야를 일깨워 자신이 올바른 지점에서 올바르게 수행하고 있다는 점을 깨달으라는 것이다. 그러면 첫 번째 힘, 즉 강한 결단에 기쁨의 느낌이 배어들게 된다.

△의 힘: 당신은 이미 강한 결단을 깨달았기 때문에 수행의 모든 과정이 자연스럽게 일어나는 것을 느낀다. 가끔씩 알아차림을 놓치거나, 집중과 자각을 잃어버린다고 해도 주변 상황들이 당신에게 다시 수행으로 돌아가야 한다는 사실을 환기시켜준다. 이것은 의 힘이라 불리는 과정으로, 이 지점에 이르러 법과 관련된 잠재의식적 잡담이 일상적인 잠재의식적 잡담보다 더 강력해지기 시작한다. 보리심은 이제 당신이 하는 모든 행위(악행, 덕행, 중립)의 익숙한 기반이 됐다. 보리심을 끊임없이 자각해 거기에 습관을 들이기 시작하는 것이다.

알아차림과 자각은, 무아의 개념이 이미 마음속에서 무리익었다면, 즉각적으로 법을 환기시키는 자연스런 경향성을 나타낸다. 따라서 당신은 법에 익숙해지기 시작한다. 다시 말해 당신은 더 이상 법을 이질적인 것으로 여기지 않고, 대신 법과 관련된 생각, 단어, 활동이 익숙한 것이라는 점을 깨닫기 시작한다.

콜라겐을 따거나, 물 한 잔을 따르는 것 같은 모든 행위가 당신에게는 환기장치 같은 기능을 해준다. 따라서 당신은 그러한 경향성을 제거할 수 없다. 그것은 이미 자연스런 습관이 됐기 때문이다.

이런 식으로 당신은 온전성 속에서 살아가는 법을 배울 수 있다. 처음 시작하는 많은 사람들에게 그것은 아주 어려운 일이지만, 일단 그 온전성이 당신 존재의 일부라는 점을 깨닫기 시작하면 더 이상의 문제는 일지 않을 것이다.

△덕의 씨앗: 당신은 엄청난 동경을 끊임없이 품고 있기 때문에 주의력을 풀고 쉬려 하지 않는다. 기본적으로 말해 그것은 수행을 중단하지 않고 지속시키는 것을 의미한다. 자신의 수행에 만족해 이제 좀 쉬어야겠다는 태도를 갖지 않는 것이다. 당신은 이것으로 충분하다는 느낌을 가진다. 대신 다른 무언가를 해야겠다는 느낌도 품지 않는다.

이 시점에 이르면 개인의 자유와 인권에 대한 당신들의 신경증이 재발할지 모른다. 당신은 이렇게 생각할 수 있다. "난 내가 원하는 건 무엇이든 할 권리가 있어. 나는 지옥 바닥까지 다이빙하고 싶어. 난 그게 좋아. 난 그걸 사랑해!" 이런 식의 반작용이 일어날 수 있지만 당신은 본인을 위해서라도 자기 자신을



결단·의 힘·덕의 씨앗·꾸짖음·열망 삶 전체에 걸쳐 수행활력 불어넣는 힘 죽음의 상황에 다섯 가지 힘 적용해야 모든 존재에 봉사·모든 생애 수행 발원

지옥 바닥으로부터 다시 끌어 올려야 한다. 당신은 자신의 온전성 속에서 느끼는 이 사소한 폐쇄공포증에 굴복해서는 안 된다. 따라서 여기서 말하는 덕에는 몸과 말과 마음 모두를 자기 내면에 보리심을 퍼뜨리는데 헌신시킨다는 의미가 담겨있다.

△꾸짖음: 자신의 자아를 꾸짖는 것은 삼사라에 대해 느끼는 혐오감과 연관돼 있다. 자기 중심적 생각이 일어날 때마다 당신은 이렇게 생각해야 한다. "내가 삼사라를 방해하며 끝없이 고통 받는 것은 자아에 대한 이 같은 집착 때문이야. 자아에 대한 집착이야말로 고통의 근원이므로 자아를 보존하려고 노력하는 한 행복은 있을 수 없어, 따라서 나는 온 힘을 다해 자아를 길들여려고 노력해야만해." 혼잣말을 하더라도 이런 식으로 해야 한다. 사실 자기 자신을 상대로 말하는 것이 아주 강력히 권고될 때도 있다. 하지만 물론 여기서 중요한 것은 말의 내용이다. 이 경우 당신은 자아에게 이렇게 말하도록 권고 받는다. "난 내게 엄청난 골칫거리를 안겨 주었어. 난 내가 싫어. 너 때문에 삼사라의 낮은 영역에서 배회하며 커다란 곤란을 겪고 있어. 너하고 같이 다니고 싶은 생각 조금도 없어. 난 널 파괴시킬 거야. 그런데 이 '너'란 놈은 대체 누구지? 아무튼 꺼져버려!"

당신 자아에게 말하는 것, 이런 식으로 당신 자신을 꾸짖는 것은 큰 도움이 된다.

△열망: 수행자는 명상 수행을 마칠 때마다 첫째 자신의 힘으로 지각 있는 모든 존재들을 구하고, 둘째 꿈에서조차 두 종류의 보리심을 잊지 않으며, 셋째 어떤 혼돈과 장애가 일더라도 보리심을 유지하게 되기를 기원해야 한다. 당신은 수행을 하면서 이미 기쁨과 성취를 경험해 보았으므로 이런 것들을 부담스럽게 느끼지 않고 더더욱 큰 열망을 품게 될 것이다.

당신은 깨달음을 얻고자 열망하고, 자기 자신을 신경증으로부터 해방시키고자 열망하며, 모든 상황과 모든 시간대에 걸쳐 '지각 있는 어머니 존재들' 모두에게 봉사하고자 열망하게 된다. 이렇게 해서 당신이 온유한 사람이 되면 세상은 자기 내면의 온전성을 향유하기 위한 기반으로 당신을 활용할 수 있게 될 것이다.

죽음의 순간, 다섯 가지 힘과 연계하기

죽음이란 문제는 아주 중요하다. 고통과 덧없음에 관한 진실을 깨닫는 것은 붓다의 가르침 전체를 깨닫기 위한 첫 번째 중요한 단계다.

근본불교, 특히 대승불교에서는 죽음이 의도적인 행위라고 가르친다. 태어났으니 죽을 수 밖에 없다는 것이다. 이것은 아주 명백하고 양식 있는 견해다. 하지만 여기서 더 나아가 우리는 죽음과 친구가 될 수 있고 자기답게 죽는 법을 배울 수도 있다.

사람들은 보통 죽음을 안락히 무시하려고 노력한다. 당신이 누군가에게 "너 내일이라도 당장 죽을 수 있다는 거 알아?"라고 말한다면 그 사람은 "헛소리! 난 괜찮아."라고 말할 것이다. 이런 태도는 우리 내면에 존재하는 궁극적 추해를 피하려는 시도다. 하지만 우리는 죽음을 인간이 취하게 되는 궁극적 추태로 여길 필요가 없다. 대신 우리는 그것을 다음 생으로 우리 자신을 연장시켜 주는 하나의 방식으로 간주할 수 있다. 이 경우 우리는 죽음을 우리가 애지중지하는 이 몸을 놓아 보내도록 해주는 초대장으로 여길 수 있다.

우리는 먼저 인간에게는 무슨 일이든 일어날 수 있다는 사실을 깨달아야 한다. 우리는 사고로 죽을 수도 있고, 온갖 종류의 불치병으로 죽을 수도 있으며, 여기서 중요한 점은 죽음이란 현상에 완전히 익숙해지는 것이다.

당신은 삶을 극도로 염원한다. 그래서 살기 위해 이런 저런 일들을 피한다. 따라서 죽는 법에 관한 이 주제는 죽음이 찾아올 때 취하는 자세에 대해서만 가르치는 것이 아니라 죽음이 항상 거기에 있다는 사실을 깨달아야 한다는 점도 가르치고 있다.

앞의 주제와 마찬가지로 이 주제도 발취 바라밀과

연관돼 있다. 발취는 수행에 대해 느끼는 기쁨의 느낌이다. 당신이 어떤 생에서 온힘을 다해 수행한 뒤에 죽을 때가 됐다고 해보자. 그때 누군가가 "이 친구 저 세상으로 가는 게 힘든가 보네. 내가 플러그 뽑아줄까?"라고 말하면 당신은 "그거 좋지, 고맙네."라고 답할 준비가 돼 있어야 한다.

대승불교에서 가르치는 죽는 법은 다섯 가지 힘과 연관된다. 여기서 우리는 다섯 가지 힘, 또는 다섯 가지 의욕과 다시 마주친다. 이 수행들은 아주 간단하고, 조금 전에 설명한 주제의 내용과도 일치하므로 자세히 다룰 필요는 없을 것이다. 죽음의 상황에 다섯 가지 힘을 적용하는 법은 아주 단순하고 직접적이다.

첫 번째 힘인 '강한 결단'은 다음과 같이 확고한 입장을 취하는 것과 연관된다. "나는 근본적 무아성과 근본적 온전성을 죽는 순간에 조차 유지할 것이다." 또한 당신은 두 가지 보리심에 집중하며 다음 구절을 자신에게 반복해서 들려주어야 한다. "죽기 이전과 '바르도'를 거치는 동안 그리고 탄생의 순간 내가 두 가지 보리심에서 분리되지 않기를."

'의 힘'은 죽어간다는 사실에 걸먹지 않도록 일상에서 닦은 알아차림과 자각의 느낌을 불러일으키는 것이다. 당신은 자신에게 두 가지 보리심을 반복적으로 환기시킴으로써 의 힘이란 힘을 개발해야 한다.

'덕의 씨앗'은 죽음의 불안에 끊임없이 직면하며 도망치지 않는 것과 연관된다. 또한 그것은 소유물에 대한 집착을 극복하는 것과도 관계가 있다.

'꾸짖음'은 자아라고 불리는 것이 실제로는 존재하지 않는다는 사실을 깨닫는 것이다. 따라서 당신은 이렇게 말할 수 있다. "내가 대체 뭘 두려워하는 거지? 자아, 너는 사라져버려라." 모든 문제의 근원이 자아이고 모든 죽음도 자아 때문에 일어난다는 사실을 인식하면, 당신은 자아에 대한 혐오를 개발할 수 있고 그것을 극복하겠다는 서원을 세울 수도 있다.

마지막 힘인 '열망'은 자신에게 수행을 계속해 나가며 스스로를 개발시켰다는 엄청난 열의와 힘이 있다는 사실을 깨닫는 것이다. 따라서 당신은 죽음을 후회할 필요가 없다. 성취할 수 있는 것은 이미 다 성취했기 때문이다. 당신은 할 바를 다했다. 당신은 좋은 수행자가 됐고, 기본 수행을 완전히 익혔으며, 사마타와 위빠사나의 의미를 깨달았고, 보리심의 의미도 깨달았다. 그리고 이렇게 기원해야 한다. "나의 모든 생애에 걸쳐 고귀한 보리심을 수행하게 되기를. 내게 보리심을 가르쳐 줄 스승을 만나게 되기를. 삼보여, 내가 그렇게 할 수 있도록 축복을 내려주소서."

그런데 이 모두를 포괄하는 지점에 가면 흥미로운 역설이 벌어진다. 죽음에 대한 궁극적 지침은 절대적 보리심의 본성에 머물면서 그저 쉬려고 시도하는 것과 연관되기 때문이다. 다시 말해, 당신은 알라야의 본성 속에 마음을 쉬게 하면서 죽음이 찾아올 때까지 그 상태로 머물러야 한다. **정리=이러한 기자**

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

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?
- ☑ 사찰이라는 이유만으로 비싼이자를 물고 계십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

33년 역사의 **형산새마을금고**는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행으로 늘 불교와 함께하는 은행입니다.

35 친절상담

전무 이강욱 ☎010-9842-4200
부장 김상민 ☎010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

대출기간 기본5년(연기가가능) / 근저당설정비 면제
제주도 포함 전국, 단체명의, 종단사찰 모두 가능!

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

※보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

전자식 2중문 3중경보 특급 불전함

원목 법탁 움직이거나
덜문만 열어도
경내 전지역
경보상대

- ◆ 돌발적인 경보로 침입자 100% 도주
- ◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지 100%

원목 법상

Naver 무인경보불전함

서원불교 ☎ 043-647-2378, 011-467-1472

호법 봉사단원 모집

삼보에 귀의하옵시다.

본 대일불교조계종 중단 산하 선원에서 호법봉사단을 창립하게 되었습니다.

그 동안 부처님의 해명을 받들어 수행,정진과 불법교에 원력을 세우고 계신 제방에 계시는 중단 여러 대덕 스님들과 불자님들에게 미려하시니, **불법수호와 불교권익**을 지키는데 목적을 두고 매진해 나가겠습니다.

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

대일불교 조계종 호법봉사단
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.