

자비심 일깨우기

조감 트통과 (승려·티베트)

〈6〉 명상[禪定] 바라밀

자아극복 → 자아부재 → “당신은 자비로워진다”

명상 바라밀은 기본적으로 당신이 이미 지혜, 즉 프라즈나(prajna)에 대한 열병을 앓기 시작했다라는 의미를 내포한다. 따라서 당신은 자각과 알아차림의 느낌을 엄청나게 개발하기 시작한다. 사람들은 알아차림과 자각 같은 명상 수행이 야생동물의 치명적 이빨로부터 당신을 보호해준다고 말해왔다. 여기서 야생동물은 우리가 경계하는 신경증, 즉 번뇌(klesha)와 연관된다. 명상 바라밀에 속하는 알아차림과 자각 수행을 하지 않는다면 그런 공격에서 우리 자신을 보호할 수 없고, 다른 사람들을 가르칠 수단을 지닐 수 없으며, 지각 있는 존재들의 해방을 위해 일할 수도 없게 된다. 명상이라는 이 특별한 개념은 로종 수행의 다음 부분 전체에 스며들어 있다.

모든 법은 한 가지 점에서 일치

여기서 말하는 법은 ‘있는 그대로’ 라는 뜻의 철학 용어인 ‘진리’와는 무관하다. 이 경우 법은 그저 ‘가르침’이란 의미만 지닌다. 우리는 모든 가르침들이 기본적으로 자아를 굴복시키거나 떨쳐버리는 하나의 수단이라고 말할 수 있다. 그리고 자아를 굴복시키라는 가르침이 우리 내면을 지배하는 정도에 비례해 바로 그만큼의 실재가 우리에게 주어진다.

지금까지 가르친 모든 법은 이 점과 연관돼 있다. 그 외의 다른 법이란 없으며, 특히 붓다의 가르침에서는 그 한 가지가 전부다.

이 특별한 여행에 들어선 수행자는 저울 위에 올라가 자신이 어느 정도 현상하고 있는지 측정해 볼 수 있다. 그것은 정의의 저울과도 같다. 자아가 아주 무겁다면 당신은 내려갈 것이고, 자아가 가볍다면 당신은 올라갈 것이다. 이처럼 자아 팽창이라는 개인적 목적을 포기하고 깨달음이라는 비개인적 목적을 취하는 능력은 자의식적인 정도, 또는 가슴이 열린 정도에 의존해 결정된다.

소승의 가르침이건 대승의 가르침이건 간에 그들은 모두 한 가지 점에서 일치한다. 그 모든 가르침의 목적은 단순히 자아를 극복하는 것이다. 그 밖의 다른 목적이란 있을 수 없다. 당신이 어떤 경전을 읽든, 어떤 주석서를 읽든 간에 그 가르침들은 모두 당신 존재와 연결돼야 하고 자아를 길들이는 방법들로서 이해돼야 한다. 이것이 유신론과 무신론의 주된 차이점들 가운데 하나이다. 유신론적 종교들은 어떤 개인적 실체를 설정한 뒤 그 정체성에서 빠져나와 그들 특유의 보디사트바적 행위들을 하도록 권고하는 경향이 있다. 하지만 무신론적인 불교 전통에서는 자아가 실재하지 않는다는 관점에서 가르침을 펴기 때문에 훨씬 광대한 범위에 걸쳐 보디사트바적 행위들을 실천해 나갈 수 있다.

자아를 길들이는 소승불교의 방식은 사마타 수행, 즉 알아차림의 적용을 통해 마음의 방향과 너저분함을 극복하는 것이다. 사마타 수행은 수많은 잡재의 식적 집착과 산만한 생각들을 공명함으로써 스스로를 유지시키는 자아의 근본 메커니즘을 역으로 헤쳐 나간다. 나아가 위빠사나 수행, 즉 자각은 우리가 자아를 극복할 수 있도록 돕는다. 환경을 전체적으로

로 자각해 그것을 기본 수행의 대상으로 삼는 태도는 우리의 자기중심성을 줄여 주고, 주변 세상과 더 깊이 접촉하도록 도와준다. 따라서 ‘나’와 ‘나의 것’이라는 생각이 들게 하는 대상들도 줄어들게 된다.

대승의 경우, 우리가 보리심(bodhichitta) 수행을 통해 보디사트바의 의미를 깨닫기 시작하면, 우리는 따뜻함과 능란함에 더 많은 관심을 갖게 된다. 우리는 스스로에게 붙잡고 매달릴 것이 아무것도 없음을 알기 때문에 매순간 베풀 수 있다. 이런 자비의 기반이 되는 것은 영역 없음, 또는 자아의 완전한 부재상태이다. 이 상태에 도달하면 당신은 자비로워진다. 그러면 더 많은 온정과 베풀 수 있는 가능성, 관대함 등도 함께 일어난다. “모든 법은 한 가지 점에서 일치한다.”는 말은 자아에 대한 집착이 없을 때 모든 법은 하나이고, 모든 가르침도 하나라는 것을 의미한다. 그것이 자비이다.

누군가 다른 사람에게 애정 어린 태도를 취하려면, 당신은 무엇보다도 아무런 기반이 없어야 한다. 그렇지 않으면 유희와 욕정, 또는 오만함으로 사람들을 끌어 들이려는 병적 자기중심주의자가 된다. 자비는 공(空), 즉 마땅치 않음으로부터 일어난다. 당신에게는 고수할 것이 없고, 노력하는 주제도 없으며, 계획도, 개인적 이득도, 숨은 동기도 없기 때문이다. 따라서 당신이 무엇을 하든, 그것은 이른바 순수한 일이다. 이처럼 공과 자비는 함께 작용한다. 그것은 마치 해변에서 일광욕을 하는 것과도 같다. 먼저 당신은 해변과 바다와 하늘 등 그 모든 것의 아름다운 경치를 만끽하고, 또한 당신을 향해 밀려드는 햇빛과 열기와 바다를 경험하기도 한다.

소승의 과정을 거치면서 자아는 머리를 자르고 면도를 하기 시작한다. 그런데 대승의 과정에 이르면 자아의 사지가 잘려나가 팔다리가 없이 몸통만 남게 된다. 우리는 심지어 자아의 몸통마저 가르기 시작한다. 절대적 보리심을 개발하는 과정을 통해 자아의 심장을 끄집어내면 자아에게는 어떤 존재성도 남지 않는다. 그런 뒤 우리는 잘려나간 팔, 다리, 머리, 심장 등의 장기가 무더기와 쏟아져 나온 피를 활용하려고 노력한다. 우리는 보디사트바의 접근법을 적용해 그것들을 효과적으로 활용하며 절대 내다버리지 않는다.

자아의 찌꺼기들로 세상을 오염시키고 싶지 않기 때문이다. 대신 우리는 그것들을 조사하고 활용함으로써 자아의 잔재들을 법의 길로 만든다. 그러므로 당신은 살면서 겪게 되는 모든 경험을 수행상의 진보를 측정하는 수단으로 활용할 수 있다. 자신의 사지와 몸통, 심장을 어느 정도까지 포기할 수 있는지가 능해되면 되는 것이다. 이 주제가 카담과 스승들의 또 다른 격언과 잘 조화되는 것도 이 때문이다. 그 격언은 다음과 같다. “자아를 얼마만큼 떨쳐냈는가 하는 것이 수행자를 평가하는 척도이다.” 즉 자의식이 크면 무게가 많이 나가고, 자의식이 작으면 무게가 적게 나가는 것이다. 이것은 명상과 자각을 얼마만큼 개발했는지 평가하는 척도인 동시에 얼빠진 정신 상태를 얼마만큼 극복했는지 평가하는 척도이기도 하다.



자아 길들이 집착 없어지면 무엇을 하든 순수·쑥·자비

당신은 자신을 잘 아는 유일한 사람 끊임없이 바라보는 ‘통찰 수행’ 해야

두 명 중 주된 목적자의 위치 지키기

어떤 상황에서든 목적자는 두 명이 있다. 자신을 보는 다른 사람들의 시각과 자신을 보는 자신의 시각이 그것이다. 이들 중 주된 목적자라 할 수 있는 것은 자기 자신의 통찰이다. 당신은 당신에 대한 다른 사람들의 견해를 무작정 좇아서는 안 되고 항상 자기 자신에게 진실된 태도를 취함으로써 이 주제를 수행해야 한다.

당신은 자기 자신을 아는 유일한 사람이다. 당신은 태어날 때부터 자기 자신과 함께 해온 유일한 사람이다. 그리고 태어나기 전에조차 당신은 자신의 카르마라는 엄청난 짐을 짊어지고 있었다. 당신은 누군가의 자궁 속으로 들어가기도 결심했고, 그 사람 아랫배에서 태어나 세상 밖으로 나왔지만, 그 짐은 여전히 짊어지고 있다. 당신은 자신의 고통과 기쁨과 그 모든 것을 느낄 수 있다. 또한 당신은 자신의 유년기가 가져다준 고통과 기쁨을 체험해 보았고, 사춘기의 고통과 기쁨을 겪어보았으며, 성인이 된 뒤의 고통과 기쁨도 직접 경험해 보았다. 이제 당신은 중년의 고통과 기쁨을 경험하기 시작했고 마침내는 나이 들과 죽음이 가져다주는 고통과 기쁨도 체험하게 될 것이다. 이처럼 당신은 당신 자신으로부터 단 일분도 떨어져 있어본 적이 없다. 당신은 자기 자신을 너무나도 잘 안다. 그러므로 당신은 자기 자신에 대한 최상의 심판관이다.

자기 자신을 진정으로 아는 것은 오직 당신뿐이다. 당신은 매순간 자신을 안다. 당신은 자기가 어떻게 행동하는지 안다. 어떻게 이를 닦고, 머리를 빗으며, 샤워하는지를 안다. 또한 자기가 어떻게 옷을 입고, 다른 사람에게 어떻게 말하는지를 알며, 어떻게 먹

는지도 잘 안다. ‘나’와 ‘있음’은 이 모든 행위를 수행하면서 모든 것에 대해 대화를 나눈다. 따라서 당신 내면에는 말해지지 않은 무수한 사실들이 끊임없이 축적된다. 그러므로 자신에 대한 주된 목적자, 주된 심판관은 당신 자신이다. 그리고 로종 수행을 얼마나 잘 해나가고 있는지 판단하는 것도 결국 당신 몫이다.

이처럼 당신은 자신을 누구보다 잘 알고 있으므로, 자신을 대상으로 끊임없이 작업해 나가야 한다. 이것은 자기 자신을 믿는 것이 아니라 자신의 지혜를 믿는 것에 기반을 둔다. 자기를 믿는 태도는 아주 이기적으로 될 수 있기 때문이다. 그것은 당신이 누구이고 무엇인지 파악할 수 있는 지혜를 신뢰하는 것이다. 당신은 자신을 너무도 잘 알기 때문에 자신의 모든 기반성을 잡아낼 수 있다. 다른 사람들이 당신을 축하하거나 칭찬한다 해도 그들이 당신의 전 존재를 알지는 못할 것이다. 따라서 당신은 자신만의 판단 능력을 회복해야 한다. 즉 자신의 표현을 점검해 보고 다른 사람들과 자신에게 행사한 계락을 들춰내야 하는 것이다. 이걸 자기중심성이 아니라 반대로 자아가 존재하지 않는다는 관점을 취한 자의 영감이다. 당신은 당신이 무엇인지 단순히 바라만 보아야 한다. 옹 화파나 프로이트 학파의 방식에 따라 과거로 거슬러 올라가기 보다는, 그저 관심만 기울이면서 그 관찰 대상의 가치를 평가해야 한다.

마음을 항상 기쁘게 유지하기

이 주제의 요점은 기쁨에 찬 만족감을 지속적으로 유지하라는 것이다. 이 말은 모든 고난조차 좋게 여긴다는 뜻이다. 왜냐하면 그것은 법을 수행하도록 하는 자극제 역할을 해주기 때문이다. 다른 사람의 고난도 좋다. 당신은 그 고난을 공유하고 자신에게로 가져오으로써 수행을 확장시켜야 한다. 이처럼 당신은 다른 사람의 고난도 수행대상으로 포함시킨다. 사실 그런 식으로 느끼는 것은 아주 기본 좋은 일이다.

애초에 당신이 기본 좋은 느낌을 지닐 수 있는 것은 자신이 길 위에 있다는 사실을 알기 때문이다. 당신은 자기 자신을 대상으로 실제로 무언가를 하고 있

다. 대부분의 지각 있는 존재들은 자신의 존재로 이뤄야 할 것이 무엇인지 전혀 알지 못하지만, 당신은 최소한 그 실마리를 잡았다. 이것은 엄청난 일이다.

일반적으로 말해, 사람들은 이 같은 가르침과 수행을 절대 자발적으로 떠올리지 못한다. 그것은 실로 놀랍고 엄청난 것이기 때문이다. 당신은 누군가가 그런 생각을 해냈다는 사실에 흥분하고 감사할 줄 알아야 한다.

기쁨의 느낌과 찬탄의 느낌은 이 같은 관점을 취할 때 주어지는 것이다. 당신이 우울하다고 느낄 때나, 주변 환경이 기운을 제대로 북돋워 주지 못한다고 느낄 때, 그리고 수행을 하기 위해 필요한 피드백이 오지 않는다고 느낄 때 마다 이 같은 관점을 참조해 볼 수 있다.

이 기쁨이 자비심의 원천인 듯하다. 우리는 이 주제가 대승의 수행을 충실히 유지시키는 법과 연관된다고 말할 수도 있을 것이다. 당신은 누군가가 서투른 짓을 저질러 당신 얼굴에 먹칠을 하고 모든 일을 망쳐냈다고 화를 낼 수 있다. 하지만 대승의 수행을 하는 당신은 그런 자를 비난해서는 안 된다. 이런 종류의 쾌활함에는 크나큰 대법성이 내포돼 있다. 그것은 사실 불성, 여래성에 근간을 둔 것이다.

심란할 때도 수행하면서 잘 훈련된 것

이 주제의 중심 의미는 평범하거나 비범한 사건들이 들이닥칠 때 마다 자각에 대한 기억을 즉석에서 일으키는 것이다.

통제력을 상실해 순간적으로 놀랄 때마다 당신은 실재에 대한 통제력을 잃었다는 그 외관상의 두려움을 역으로 이용할 수 있다. 그런데 그렇게 하려면 포기할 줄 아는 능력이 필요하다.

이 주제에는 당신이 이미 어느 정도 훈련됐으므로 수행을 계속해 나가는데 별 어려움을 겪지 않을 것이라는 사고방식이 내포돼 있다. 기쁘거나 고통스런 상황이 들이친다 해도 당신은 그들의 노예가 되지 않는다. 당신은 이미 즉석에서 통행과 보리심을 불러일으키는 법을 배웠으므로 극단적 쾌락과 고통, 우울 등에 결코 종속되지 않는다. 당신이 어떤 상황과 마주칠 때 그 상황은 당신의 정서와 마음 상태에 영향을 미치지 않지만, 바로 그 정서와 마음 상태의 동요 덕분에 그 상황은 갑작스럽게 알아차림과 자각의 일부로 변형된다. 이처럼 알아차림과 자각이 당신에게 찾아오므로 당신 쪽에서 먼저 그 노력을 기울일 필요성은 줄어들게 된다. 당신은 보호하고, 이해하고, 주의력을 유지하려고 애쓰지 않아도 된다. 그렇다고 그냥 내버려 두어도 그 모든 상태가 다 알아서 찾아온다는 것은 아니다. 분명 당신은 기본적인 알아차림과 자각을 개발하며 주의력을 기울 필요가 있다. 하지만 동시에 그 주의력은 마음의 근본 상태로 변형될 수도 있다. 이것은 명상 바라밀과 연관된 문제다.

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

현대불교 창간 19주년을 축하합니다

사찰안내

- 위치 : 전북 부안 내변산 입구
- 종교용지 130평
- 수목장 용지 10,000평
- 법당 20평, 요사채 30평
- 종각, 미륵석불, 저수지, 경관수려(소나무 숲)
- 가액 : 2억 5천만원

연락처 : 010-6478-1569

탈종공고

- 사찰명 : 유전사
- 주 지 : 법경 (박용찬)
- 주 소 : 경북 영주시 휴천동 1504-3

위 사찰과 위 인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2013년 10월 16일

대한불교통합선교종 총무원장 법하

탈종공고

- 사찰명 : 지장사
- 주 지 : 덕일
- 주 소 : 대전광역시 동구 421-16번지

위 사찰과 위 인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2013년 10월 11일

한국불교태고종 총무원장 법하

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