

자비심 일깨우기

조갑 트롱과 (승려·티베트)

<7> 지혜[般若] 바라밀

지혜는 자아의 속박 잘라내는 칼 ‘자각’이다

이 주제를 모두는 자기 자신을 대상으로 작업해 나갈 수 있도록 지성을 날카롭게 연마하는 것과 연관된다. 그것이 지혜의 칼에 내포된 의미이다. 지혜는 자아의 속박을 잘라내는 칼로 간주된다. 자아의 속박을 잘라내는 대승의 방법은 기본적으로 위빠사나의 방법과 같다. 그것은 자각이다. 당신의 세상과 당신의 삶을 대상으로 하는 이 자각은 당신의 전 생애에 걸친 경험과 연관되고, 특히 명상 후 경험 상황과 긴밀히 연관된다.

당신 일상에서 일어나는 모든 일들은 습관적이고 잠재적인 신경증을 배어버리는 지혜에 의해 지배되기 시작한다. 그리고 이렇게 알아차림과 자각의 느낌을 풍부하게 첨부시키는 능력은 보디사트바의 길을 걸으며 개발한 뛰어난 집중력으로부터 주어진다.

한편 당신은 무아의 상태에 머물기도 한다. 그곳에서 당신은 집착하지 않고, 작위적인 행위도 하지 않으며, 자아나아트만, 또는 영혼과 관련된 것들에 의지하지도 않는다. 이처럼 자아와 연관된 그 어떤 것에도 머물지 않으면, 경전에 묘사된 행위들이 당신의 삶 속에 배어들어 구체화되기 시작한다. 당신은 명상 대상으로 삼을 '나'도 없고, 자신의 존재를 선언하는 '있음'도 없다는 사실을 깨닫는다. 이 같은 깨달음 덕분에 당신은 당신 자신을 다른 사람들과 교환할 수 있게 된다.

항상 세 가지 기본

이 주제는 소승·대승·금강승이라는 세 가지 기본 원칙에 따라 붓다의 법을 실천해 나가는 법을 대략적으로 묘사해준다. 그것은 세 종류의 가르침(소승불교의 알아차림 수행, 대승불교의 자비심, 금강승불교의 광기의 지혜)을 모두 동시에 지킨다는 느낌을 내포한다.

세 가지 기본 원칙은 첫째 두 가지 서원을 지키고, 둘째 도리에 어긋난 행동을 하지 않으며, 셋째 인내심을 개발하는 것으로 묘사되기도 한다.

첫 번째 원칙은 종교에 입문할 때, 그리고 보디사트바의 서원을 세울 때 한 그 약속들을 철저히 지키라는 것이다. 이 원칙은 아주 간단하다.

두 번째 원칙은 도리에 어긋난 행동을 자제하라는 것이다. 로종 수행을 시작하면서 당신은 자기 자신을 중시해서는 안 된다는 사실을 깨닫는다. 따라서 당신은 자기희생적인 방식으로 행동하려고 노력하게 된다. 하지만 이타심을 드러내려는 그런 시도는 종종 자기 선전으로 전락하고 만다. 당신은 자신을 감옥에 내던져지거나 처벌되도록 내버려둔다. 이 같은 이타적 행위는 당신의 신념 때문이다. 하지만 당신의 행위는 여전히 품위 있는 사람이 되겠다는 자신의 '생각'에 기반을 두고 있다. 당신은 그냥 기분에 휩싸여서, 또는 아주 광적으로 돌변해서 장기간 단식을 하거나 보디사트바 수행이란 명목으로 거리에 놓는 것 같은 온갖 종류의 이타적 선전행위로 자신을 내밀길 수 있다. 미국 친구들 가운데 많은 사람이 이런 일을 해왔다. 하지만 이런 접근법은 보디사트바의 행위라기보다는 순전한 자기 선전 행위로 간주되어야 한다.

세 번째 원칙은 인내심을 개발하라는 것이다. 보통 우리는 인내심을 극단적으로 발휘한다. 다시 말해 당신은 친구들에게는 인내심을 발휘하지만 적들에게는 인내심을 발휘하지 않는다. 또한 자신이 가르치려는 사람들, 즉 당신의 문학생들에게는 인내심을 발휘하지만 자신과 상관없는 사람들에게는 인내심을 발휘하지 않는다. 이렇게 양극화시키는 태도는 사실 일종의 인격 송배, 자기 자신에 대한 송배행위이다. 이런 그다지 좋은 생각이 아닐 뿐 아니라 '절대' 좋은 생각이 아니다.

당신이 로종 수행과 통령 수행을 어느 정도 성취했다면, 이제 영역을 넓혀 지도자나 영웅이 될 시간이 왔다는 느낌을 받기 시작할 수 있다. 하지만 당신은 그런 느낌을 경계해야 한다. 이것은 행실과 관련된 가장 기본적인 가르침 중 하나다. 이 가르침은 지혜바라밀과 연관돼 있다. 당신은 이제 자신이 누구인지, 자신이 무엇인지, 자기가 무엇을 하고 있는지 식별해내기 시작했으므로 방식하지 말고 그 모든 것을 지속적으로 바라보아야 한다.

태도를 바꾸되 자연스럽게 머물기

일반적으로 우리는 항상 자기 자신의 영역부터 먼저 보호하고 싶어 한다. 이 주제의 요점은 이 태도를 뒤집어 다른 사람들에 대해 먼저 숙고한 뒤 자기 자신을 생각하라는 것이다. 그것은 아주 단순하고 직접적이다. 당신은 대개 자기 자신을 대상으로 관대함과 부드러움을 수행하고 다른 사람들을 대상으로 그 반대를 수행한다. 그리고 당신은 무언가 원하는 것이 있으면 직접 가져오는 대신 누군가를 시켜서 가져오게 한다. 이 주제는 다른 사람들에게 자신의 힘과 권력을 행사하는 이와 같은 태도에도 적용된다. 또한 당신은 사물을 교묘히 모면하려고 시도하기도 한다. 예를 들어 당신은 누군가 다른 사람이 대신해 주기를 바라며 접시를 닦지 않는다. 태도를 바꾸는다는 말은 당신의 이러한 태도를 완전히 뒤바꾸는 것을 뜻한다. 즉 다른 누군가가 일을 하도록 만들지 말고 당신이 직접 나서서 그 일을 하는 것이다.

주제는 이어서 "자연스럽게 머물라."고 말한다. 이 표현에는 긴장을 푼다는 어감이 들어 있다. 그것은 다른 사람들을 못살게 굴지 않도록 당신의 기본 존재를 길들이고, 당신의 마음을 완전히 길들인다는 뜻이다. 우리는 자기 자신을 애지중지하는 태도를 바꾸는 것에 대해 말하고 있다. 자기 자신을 소중히 돌보는 대신 다른 사람들을 소중히 돌보고, 그 뒤에는 그저 이완하는 것, 그것이 전부다. 이 가르침은 아주 소박하다.

다른 사람을 놓고 곰곰이 생각하지 않기

이 주제에서 '다른 사람을 놓고 곰곰이 생각'한다는 말은 타인의 작은 결점과 문제들을 지적한다는 뜻이다. 우리가 일반적으로 지닌 문제를 가운데 하나를 두고, 우리가 일반적으로 지닌 문제를 가운데 하나를 두고, 우리의 원칙들을 어길 경우 계속해서 그 특정 행동을 비난해낸다는 것이다. 우리는 그 사람의 흠집을 잡아



자기를 숭배하는 이타적 희생은

중종 '자기 선전' 전시로 전락해

'자각'은 전 생애 경험·명상과 연관

내서 그 자의 문제가 온전히 못한 것으로 비판을 받아야 한다는 점을 분명히 드러내고 싶어한다. 예를 들어 당신이 통령 수행을 아주 열심히, 지나치게 열심히 해서 엄청난 오만함을 개발했다고 해보자. 그러면 당신은 자기가 엄청나게 진보했다고 느낄 것이고, 노력을 통해 가지 있는 사람이 된 것처럼 느낄 것이다. 그래서 당신은 자신만큼 진전을 이루지 못한 누군가를 만나면 그 사람을 비하하고 싶어할지도 모른다. 이 주제의 가르침은 아주 단순하다. 그저 그렇게 하지 말라는 것이다.

지나친 예측하지 않기

이 주제를 문자 그대로 번역하면 "일관성을 버려라."는 식으로 될 것이다. 하지만 그것은 사실 "바보 같이 충실하지 말라"는 뜻에 더 가깝다. 보통 사람들, 또는 세속의 사람들은 자기가 적이나 친구와 어떤 관계를 맺고 있는지 어느 정도 파악하고 있다. 그들은 친구에게 얼마만큼의 은혜를 빚지고 있는지 잘 알고 있다. 그것은 아주 예측하기 쉽다. 마찬가지로 누군가가 당신에게 고통을 주면 당신은 그것을 오래도록 기억하면서 분개할 것이다. 당신은 그 사람에게 양감을 하고 싶어할 것이고, 그가 준 모욕을 10년 동안, 심지어는 20년 동안 잊지 않을 것이다. 이 주제에는 인상적인 역설이 내포돼 있다. 먼저 우리는 든든한 친구를 예로 들어볼 수 있다. 어떤 친구들은 아주 든든하다. 그들을 전통적이거나 구식이라고 표현할 수도 있을지 모르다. 어쨌든 당신이 그런 사람과 친구가 된다면, 그 친구는 당신의 우정을 항상 기억할 것이고, 당신들 간의 신뢰는 아주 오랜 기간

동안 지속될 것이다. 이처럼 믿음직한 친구와 관계를 맺는다면 당신은 항상 그와 맺고 있는 유대를 소중히 기억해야 한다. 하지만 누군가가 당신을 부당하게 대하거나 당신과 큰 갈등을 빚는다면 당신은 그 사람과 관련된 일만을 오래도록 품지 말아야 한다. 여기서 요점은 누군가와 맺은 안 좋은 관계를 기억 속에 저장해 두어서는 안 된다는 것이다. 이 주제는 다소 혼돈스러울지 모르지만 어쨌든 핵심은 적대감을 오래도록 품지 말고 통째로 포기하라는 것이다.

보통 우리가 하는 모든 행위는 예측 가능하다. 무언가 좋은 일이 일어나면, 예컨대 누군가가 우리에게 삼페인 한 병을 선물하면, 우리는 항상 식사 초대나 덕담 등으로 그 친절에 보답하려 한다. 이러한 관계 방식은 나쁜 일이 일어날 때도 마찬가지여서, 우리는 그때 우리가 어떻게 반응할지 대강 예측할 수 있다. 그리고 이 반응들을 중심으로 우리는 서서히 사회를 형성해 나아간다.

타인의 공격을 기다리기보다는 즉석에서 화해를 시도하는 것이 올바른 접근법이다. 전략적으로 기다리기보다는 직접 소통하는 것이 이 주석사가 가르치는 내용이자, 우리가 이 시점에서 실천하려고 시도하는 태도다.

타인을 나쁘게 말하지 않기

당신은 험담하는 말을 하여 다른 사람들의 잘못을 들춰내고 싶어한다. 설탕과 아이스크림을 발라 외관을 보기 좋게 치장했음은 모르지만 당신은 내심 사람들을 깎아내리거나 복수를 하고 싶어한다. 다른 사람에게 혐담하는 태도는 당신 자신의 미덕을 과시하고자 하는 욕구에 기반을 두고 있다. 당신은 다른 사람들을 깎아내려야 자신의 미덕이 드러날 것이라고 생각한다. 그들이 비교 대상이 될 수 있기 때문이다. 이것은 교육과 수행 모두에 적용된다. 당신은 다른 사람들보다 수행을 더 잘 닦았다고 생각하며 이렇게 말할지 모른다. "누구 누구는 사마타 수행시 집중을 유지하는 시간이 나보다 짧아, 따라

서 내가 더 나아.", 또는 "누구 누구는 나보다 이론에 약해." 근본적으로 이러한 말들은 "저 사람은 명칭하고, 나는 그보다 우월해."라는 말을 에둘러하는 것에 지나지 않는다. 나는 이 주제가 아주 직설적이라고 생각한다.

잠복한 채로 기다리지 않기

이 주제의 티베트 원어를 문자 그대로 해석하면 "잠복하지 말라"가 된다. 여기서 잠복이란 공격을 하기 위해 누군가가 넘어질 때까지 기다리는 태도를 말한다. 당신은 그 사람이 밟아 걸러거나 문체에 빠져 들기를 기다린다. 당신은 그들에게 불운이 닥치기를 기다리고, 그것도 당신이 공격을 가할 수 있는 방식으로 불운해지기를 희망한다.

누군가와 의견이 일치하지 않을 때, 당신은 보통 그 사람을 즉시 공격하지 않는다. 힘이 달리는 입장에 처하기를 원치 않기 때문이다. 대신 당신은 그가 실패하기를 기다렸다가 그때 가서야 공격을 가한다. 당신은 가끔 그의 조언자인 것처럼 위장한 채로 그를 공격하면서 그가 얼마나 비참한지 상대방에게 지적해 보인다. 당신은 말한다. "난 너에게 이 말을 해주려고 기다려 왔어. 지금 너는 완전히 무너져 있으니 까 난 이 기회에 네가 그다지 훌륭하지 못하다는 점을 말해주려 해. 난 너보다 훨씬 좋은 위치에 있어." 이것은 일종의 기회주의적이며 강도들이나 취하는 접근법이다. 잠복한 채로 기다린다는 말은 이 강도식 접근법을 가리킨다. 이와 같은 일은 아주 자주 발생한다.

뒤틀린 행동하지 않기

뒤틀린 행동이란 당신이 어쨌든 결국 최악의 것을 얻으리라 사실을 알기 때문에 최악의 것에 자발적으로 지원하는 태도를 의미한다. 이것은 아주 비겁한 태도다. 당신은 당신의 스승과 학생, 삶의 상황 등 모든 것을 대상으로 처음부터 자신이 최악의 결과를 얻을 것을 알면서 항상 책임을 떠맡는 아주 자애로운 사람인 체 할 수 있다. 내 생각에 이것은 선행처럼 보이는 행위 뒤에 숨어있는 실제 동기인 일종의 여유와 과시를 폭로하고 있음으로 노골적인 주제다.

뒤틀린 행동은 종교적 유훈론의 한 형태다. 그것은 자신의 이득을 위해 일 한다는 은밀한 동기를 항상 내포하고 있다. 예를 들어 자신에게 좋은 결과를 얻기 위해 일시적으로 무언가에 대한 책임을 떠맡을 수 있다. 또는 수행에서 무언가를 얻어내거나, 질병으로부터 스스로를 보호하기 위해 로종(lojong)을 매우 열심히 수행할 수도 있다. 이 주제는 수행으로부터, 그것이 즉각적인 것이든 장기적인 것이든, 개인적 이득을 얻어내려는 태도를 내려놓는 과정을 통해 훈련된다.

정리=이어나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

<p>불자 정보</p> <p>963호 TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 영천시 북영천 IC 3분거리 • 부지: 1740㎡(527평) • 법당: 109㎡(33평) 철근콘크리트조 단층 삼존불(정동불) 후불탱화, 신중, 칠성산신, 용왕, 약사, 지장, 삼대왕 • 묘사채: 132㎡(40평), 방 3, 거실1, 다용도실2 차고, 창고, 야외화장실 • 가액: 2억 6천만원(답사후 조절가능) <p>010-2544-4848</p>	<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 통도사 부근 • 2층 80평, 법당 20평, 방4칸 • 옥상도 넓어 다용도 사용가능(2층 단독계단) • 보증금: 일천만원 월 50만원 • 시설비 3천만원 • 비구니 스님이 운영하기 적합한 장소 • 개인건강상 경북영양포로가서 급 안내 <p>010-6638-2235</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 포항시 북구신광면 • 대지 120여평 • 입법당 20평 • 묘사 15평 • 창고 7평 • 차량 마당 진입 가능 • 집기 일체 양도 • 가액: 9천만원(절충가능) <p>010-6308-7320</p>
<p>절터안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 천평 양도, 감악산 즐기기 • 강원도 원주시 신립면 • 황동리 대지, 산 할 945평 • 황동 3분거리, 작은 야산 • 조용한 위치, 버스길 인접 • 양도가: 900만원 <p>010-3288-1317</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산시 남구 용호 2동 • 용호시장 입구 신협 옆 • 4층건물 중 2층(자비원) • 법당, (관음) 방2, 공양간 • 임대보증금: 2천만원 월세 50만원 • 시설비는 협의 후 결정 <p>011-597-8889</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 김해시 구산동산 • 현재 사찰하고 있음 • 평수 660평, 땅값만 받고 양도함 • 평당 40만원 협의불가 (법당 조립식, 산신각, 용왕각, 묘사채) • 스님 건강문제로 급히 양도함 <p>010-3800-6804</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 진구 전포동 (놀이터시장입구) • 2층 건물 2층 20평 법당, 방2개 • 보증금 6백만원 월 25만원 • 시설비 2500만원(절충가능) • 위치 좋음, 즉시 법회 가능 <p>051)817-1326 010-8872-1326</p>
<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 서구 서초구 양재동 • 5층건물 5층 전층 약 40평 • 구조: 법당, 큰방2개, 작은방1개, 공양간 겸 다실 • 삼존불, 후불, 신중, 지장탱화, 소불 108분 모심 • 냉난방 및 법당, 주방시설, 전부 갖추어져있음 • 보증금 2000만원-140만원 시설비 절충 <p>010-3634-3580</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산시 남구 버스정류장 앞 • 평수: 2층 25평 • 3층 25평, 법당 • 옥상, 옥탑방1 • 가액: 보증금 1천원, 월 40만원 • 시설비 1600만원 <p>010-7139-5566</p>	<p>사찰터안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 창원군 화왕산 군립공원 입구 • 총평수: 약 2칸평 • 고려일사지터로서 남향양지 바르고 인터넷으로 검색 가능(산세수려) • 건축 허가완료 건축가능 • 전기는 충분히 활용하기 위하여 동력으로 설치 • 가액: 2억 3천만원 <p>010-5015-1022</p>	<p>도심속포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경산시 하양 • 시부지 약 삼사백평 • 법당, 공양간, 방3개, 욕실2개 • 삼존불, 칠성, 신중, 산신 • 사갈세 년 200만원 • 시설비 상당 • 즉시 법회가능 (뭍만 오시면 됨) <p>010-5691-4200 010-6527-4004</p>

유네스코 세계무형문화유산 영산재 의 범패소리 명상 힐링치유

< 수강생 모집 >

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡(판소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 우수한 수행임.
- 장 소: 신촌 봉원사 경내
- 일 시: 매주 금요일 저녁 7:30~9:00
- 수강자격: 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분, 만병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분.
- 문 의: ☎ 02)393-8027

지도: 봉원사 법화정토외 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천법음대 졸업, 중앙승가대강원 대교과 수료
- (사)한국산악카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제 50호 영산재 이수자

범패소리명상힐링연구소(소장: 처명)

- 범패소리명상힐링연구소에서는 심리상담 및 다양한 활동을 할 예정입니다. 연구소에 도움을 주실 분의 후원을 기다립니다.