

자비심 일깨우기

조갑 트통과 (승려·티베트)

〈8·끝〉 명상 후의 자세

“모든 존재 이롭게 하겠다” 보살의 중심 서원

마음 훈련을 위한 지침들은 일상을 통해 수행을 더욱 진전시키는 법과 관련된다. 이 주제는 관계 상황과 일반적인 명상 후 경험 상황에서 적절한 태도를 취하는 법과 연관성을 지닌다.

하나의 의도로 모든 잘못을 바로잡기

여기서 한 가지 의도란 온화한 태도로 다른 사람들을 대하며 항상 그들을 돕겠다는 의지를 지니는 것을 말한다. 이 태도야말로 보디사트바 서원의 정수일 것이다. 얕던 견던 먹던 마시던 자던, 또는 그 무엇을 하던 간에 당신은 항상 지각 있는 모든 존재를 이롭게 하겠다는 태도를 지녀야 한다.

혹독한 병고, 명예의 손상, 법정 소송, 경제적 위기, 번뇌의 증가, 수행에 대한 반감 등과 같은 악조건 속에 빠져 있다면, 당신은 당신과 같은 고뇌를 겪고 있는 모든 존재들을 대상으로 자비심을 개발해야 하고, 로종 수행을 통해 그들의 고통을 떠맡고자 하는 열망을 품어야 한다.

우리는 우리가 경험하는 모든 부정적 악한 환경들을 바로잡고 극복해 내야 한다. 그와 같은 악조건과 문제들이 일어났다고 해서 수행에 대해 부정적 태도를 갖고 포기하지 말고 맞서서 극복해내야만 한다. 다시 말해 여건이 좋을 때는 수행을 열심히 하고 여건이 나쁠 때는 수행을 포기하는 식으로 해서 안 되는 것이다. 상황이 좋던 나쁘던 상관없이 꾸준히 수행을 계속해 나가야 한다.

모든 잘못을 바로잡는다는 말은 그 번뇌를 밟고 올라선다는 뜻이다. 수행하기 싫다는 생각이 들 때마다, 악한 환경이 들어다쳐 당신을 밀어내려 할 때마다 그 생각을 밟고 올라서 수행을 하라는 것이다. 지금 우리는 번뇌를 고의적·즉각적으로 아주 급작스럽게 억압하는 법을 배우는 중이다.

하루의 시작과 끝, 한 가지씩 하기

이 주제의 요점은 하루의 시작과 끝 무렵에 두 종류의 보리심을 품는 습관을 들이라는 것이다. 당신은 아침에 보리심을 기억해 낸 뒤 그 마음가짐에서 떨어져 나오지 않았다고 다짐해야 하고, 저녁에는 하루 동안 그 일을 제대로 실천했는지 점검해 보아야 한다. 만일 두 종류의 보리심에서 떨어져 나오지 않았다면, 당신은 마땅히 기뻐해야 하고, 다음 날에도 같은 태도를 취하겠다고 서약해야 한다. 그리고 만일 보리심으로부터 떨어져 나왔다면, 다음 날에는 보리심과의 연결을 회복하겠다고 다짐해야 한다.

이 주제는 아주 단순하다. 그것은 당신의 삶이 다른 사람들 자신보다 우선시하겠다는 서약과 두 종류의 보리심을 향한 헌신에 의해 위아래로 감싸져 있다는 것을 의미한다. 아침에 일어나 하루를 시작하기에 앞서 당신은 두 종류의 보리심을 일깨우고 당신 자신과 다른 사람들을 향해 온화한 태도를 취하겠다고 약속한다. 당신은 세상과 지각 있는 다른 존재들을 비난하지 않겠다고 약속하고 그들의 고통을 스스로 떠맡겠다고 약속한다. 그리고 잠자리에 들기 전에 당신은 같은 다짐을 반복한다. 그러면 수면과

다음날 아침 시간이 그 서약의 영향을 받게 될 것이다. 이것은 아주 직접적인 지침이다.

둘 중 어떤 일이 일어나든 감수하기

기쁜 일이나 고통스러운 일, 그 어떤 일이 일어나든 간에 그것 때문에 수행이 흔들려서는 안 된다. 당신은 끊임없이 인내를 유지하며 지속적으로 수행을 계속해 나가야 한다. 극단적 행복에 젖어 있던, 극단적 고통에 빠져 있던 상관없이, 당신은 인내심을 발휘해야 한다. 당신의 현재 극단적 고통은 전에 지은 카르마의 결과로 여겨야 한다. 그러면 양심의 가책을 느낄 필요가 없게 된다. 그저 악한 행위와 무지를 정화하기 위해 노력하기만 하면 된다. 극단적 행복 또한 전에 지은 카르마의 결과이다. 따라서 그것에 탐닉할 이유는 아무것도 없다. 당신은 자신의 풍요와 덕을 나누려 해야 하고, 내면에서 감지되는 진실성과 힘의 느낌을 덕으로 녹아들게 해야 한다.

학생들은 혼란스럽고 난처한 지경에 빠질 때마다 시야를 잃고 있는 주변에서 일종의 희생양을 찾으려고 애를 쓰는 경향이 있다. 예컨대, 그들은 수행을 유지하지 못하는 자신의 무능력을 정당화하기 위해 온갖 종류의 구실들을 고안해 낸다. 환경이 나쁘다거나, 수행을 같이 하는 동료들이 나쁘다거나, 수행 스케줄이 나쁘다는 등 온갖 불만들을 쏟아내기 시작한다. 극단적인 경우 사람들은 법에 관심 없는 자들에게서 다시 위안을 구하기도 하고, 자신의 존재가 인정받을 수 있는 환경으로 되돌아가려 하기도 한다. 이 주제의 중심 의미는 상황이 좋던 나쁘던 간에 인내심을 가지고 수행을 유지할 수 있도록 자기 자신을 훈련시키라는 것이다. 즉 여기서 중요한 것은 좀 더 시간적 여유를 가지고 참고 인내하는 것이다.

이 두 가지는 목숨을 걸고라도 지키기

당신은 헌신하기로 서약한 규율들, 그 중에서도 특히 불교에 귀의한다는 서원과 보디사트바로 살겠다는 서원을 지켜야 한다. 당신은 품격있는 불교도로서의 생활방식을 지켜야 하고, 나아가 마음훈련, 즉 로종 수행과 관련된 특별한 규율들도 지켜야 한다. 이 로종 수행은 당신 삶의 아주 중요한 부분으로 자리 잡아야 한다.

탄트라 수행자들에게는 이 주제가 이면 생과 앞으로의 생을 거치면서 세 가지 수레의 규율들을 지킨다는 의미로 다가온다. 여기에는 불교의 일반적 규율들이 포함되고 로종 수행의 규율들도 포함된다. 당신은 목숨을 걸고서라도 그 인연, 즉 사마야(samaya)를 항상 유지해야 한다.

세 가지 어려움을 잘 다루는 훈련하기

세 가지 어려움은 우리 자신의 번뇌나 신경증과 관계하는 법과 관련돼 있다. 첫 번째 어려움이란 당신 자신의 감정, 즉 번뇌에 휘둘러드는 순간을 깨닫기 그 힘들다는 것이다. 감정이 활용하는 책략을 바라보고 이해해야 하는데 이것이 아주 어렵다. 두 번째 어려움이란 감정에 휩쓸린 상태에서 빠져나오기가



아침에 다짐 · 저녁에 점검

극단적 행복 · 극단적 고통에도

흔들리지 말고 수행 유지해야

힘들다는 것이다. 그리고 세 번째 어려움이란 감정에 계속 빠지지 않도록 그 뿌리를 뽑는 일이 힘들다는 것이다. 바꿔 말하면, 먼저 자신의 신경증을 인식하는 일이 아주 어렵고, 그 다음 그것을 극복하기가 아주 어려우며, 또한 그것을 근절시키기가 아주 어렵다는 말이다. 우리는 이것을 세 가지 어려움이라 부른다.

이 어려움이 일어나면 당신은 먼저 그것을 신경증으로 알아 차려야 한다. 신경증은 근본적으로 이기심으로부터, 즉 자기를 너무 중요시하는 태도로부터 오는 것임을 알아차려야 한다. 그런 뒤 그것을 극복하도록 해주는 방편이나 해독제를 활용해야 한다. 해독제란 자아를 떨쳐버리는 조치를 의미한다. 그리고 마지막으로 당신은 신경증을 따라가지 않고, 그것에 계속 매혹당하지도 않겠다는 결단을 내려야 한다. 여기에는 급작스럽게 신경증을 극복하는 느낌이 수반된다.

이 모든 활동은 여섯 가지 범주로 정리된다. 첫째 번뇌를 인식하는 어려움, 둘째 번뇌를 극복하는 어려움, 셋째 번뇌를 근절시키는 어려움이 있다. 그리고 우리가 해야 할 일에는, 첫째 번뇌를 인식하는 것, 둘째 번뇌를 극복하려 애쓰는 것, 셋째 다시는 그런 번뇌를 즐기지 않겠다고 맹세하는 것이 있다.

보디사트바의 이념과 관계 맺는 것, 또는 그와 비슷한 기념비적 개념과 관계 맺는 것은 아주 어려운 일이다. 따라서 주제는 “세 가지 어려움을 잘 다룰 수 있도록 훈련”이라고 말한다. 당신이 로종 수행을 기꺼이 한다면 당신의 마음은 완전히 훈련될 것이고, 보디사트바의 사고방식으로 완전히 세뇌당할 것이다. 사설 로종(lojong)은 ‘세뇌’를 뜻한다. ‘로’는 ‘지성’을 의미하고 ‘종’은 ‘정화’, 또는 ‘훈련’을 뜻하기 때문이다. 이처럼 이 수행의 중심 의도는 불성, 보리심, 여래성이라 불리는 견고한 원리에서 떨어져

나가지 않도록 자기 자신을 세뇌시키는 것이다.

세 가지 중요한 원인 일깨우기

여기서 ‘원인’이란 당신을 훌륭한 법의 사람, 즉 보디사트바로 만들어 주는 원인을 지칭한다. 이 중 첫 번째 원인은 좋은 스승을 갖는 것이고, 두 번째 원인은 당신의 마음과 품행에 법을 계속 접촉시키는 것이며, 세 번째 원인은 안정되게 법을 수행할 수 있도록 집과 음식을 마련해 두는 것이다. 당신은 이 세 가지 상황을 조성하고 유지하려 노력해야 하고, 자신에게 그런 기회들이 주어졌다는 사실에 기뻐할 줄 알아야 한다.

첫 번째 원인은 실제로 자신을 이끌어 줄 스승이 필요하다는 점을 깨달음으로써 일깨워진다.

그리고 두 번째 원인은 자신의 마음을 길들여야 한다는 점을 깨달음으로써 일깨워진다. 예컨대 당신의 마음은 사업을 하거나, 가르치거나, 책을 쓰는 데 몰두하고 있을 수도 있고, 우스꽝스런 성질을 띤 기념비적 경험을 하는 데 몰두하고 있을 수도 있다. 당신은 자기 삶을 놓고 온갖 종류의 야심을 품을 수 있다. 잠깐 공물이 주제에 주석을 달던 시절에는 이와 같은 태도가 그렇게 흔하지 않았지만, 오늘날에는 선택의 폭이 훨씬 넓어졌다. 당신은 탁월한 불교도가 되거나, 탁월한 보디사트바가 되거나, 탁월한 저자가 되거나, 탁월한 창녀가 되거나, 탁월한 사업가가 되던 만족할 수 있을 것이라고 생각할지 모른다. 하지만 그런 마음 상태, 그런 유형의 야심은 그다지 좋지 못하다. 그 대신에 당신은 다음과 같은 말이 흘러나오는 마음 상태에 도달하려 해야 한다. “나는 나 자신을 법에 완전히, 전적으로 몰두시키고 싶다.”

마지막으로 세 번째 원인은 자신이 알맞은 환경에 처해 있고, 삶에 대해 열린 태도를 취해 어느 정도 생계수단도 마련해두었기 때문에 이제 마음 놓고 법을 수행할 수 있다는 점을 깨달음으로써 일깨워진다. 음식과 옷과 집을 잘 마련해 놓았으므로 수행에 전념할 경제적 여유가 있는 것이다.

이처럼 당신은 ①스승과의 관계 형성, ②마음의 훈련, ③수행을 위한 경제적 기반 마련이라는 세 가지 원인을 일으킬 수 있도록 노력해야 한다.

여러 상황에서 취해야 할 적절한 태도

▲선언권을 버리고 수행하기 : 항상 전심을 다해 충분히 수행하는 것이 결정적으로 중요하다. 당신은 로종 수행에 모든 사람과 모든 대상을 포함시켜야 한다. 편견을 버리고 철저히 수행하면서 경험 속에 등장하는 그 무엇도 배제하지 않는 태도가 아주 중요하다.

▲화를 일으키는 모든 것에 대해 명상하기 : 항상 가장 곤란한 문제에 직면하면 명상을 침부시켜야 한다. 어려움이 일어나는 그 순간 바로 명상을 시작하지 않으면 그 어려움을 극복하기가 아주 힘들어진다.

▲외부 환경에 휘둘리지 않기 : 외부 환경이 다양하게 변하더라도 그것 때문에 수행이 영향을 받아서는 안 된다. 아프든 건강하든, 부유하든 가난하든, 명예를 얻든 불명예를 얻든 상관없이 당신은 로종을 수행해야 한다. 그건 아주 간단하다. 상황이 좋다면 그것을 내쉬고, 상황이 나쁘다면 그것을 들어쉬면 된다.

▲중심이 되는 상황을 익히기 : ‘이변에는’이란 이변 생을 뜻한다. 당신은 과거에 많은 생을 낭비해 왔고, 미래에는 수행 기회를 얻지 못할지도 모른다. 하지만 지금 인간으로 태어나 법을 들은 당신은 그렇게 할 수 있다. 그러므로 당신은 더 이상의 시간을 낭비하지 말고 중심이 되는 상황들을 수행해야 한다. 중심 가르침은 첫째 다른 사람들의 이득이 당신 자신보다 더 중요하고, 둘째 스승의 가르침을 수행하는 것이 분석적 탐구보다 더 중요하며, 셋째 보리심을 수행하는 것이 그 어떤 다른 수행보다 더 중요하다는 세 가지 요점으로 구성된다.

▲동요하지 않기 : 수행을 향한 당신의 열정에는 흔들림이 없어야 한다. 만일 당신이 어떤 때는 수행을 하고 다른 때는 하지 않는다면, 법에 대한 확신이 생겨나지 않을 것이다. 그러므로 너무 많이 생각하지 말고 마음 훈련에만 전력을 다해 집중하라는 것이다.

▲자기 연민에 빠지지 않기 : 자기 자신을 안쓰럽게 여기기 말아야 한다. 누군가가 성공을 하거나 백만 달러를 물려받는다 해도 자기 상황과 비교하고 우울해하며 시간을 낭비하지 말라는 것이다.

▲질투하지 않기 : 다른 누군가가 칭찬을 받는다 해도 시기하지 말아야 한다.

당신 친구의 성공에 조잡한 질투심을 드러내지 말아야 한다. 아는 사람이 탐나는 새 넥타이나 블라우스를 입었다고 해서 그 결점을 지적하려 해서는 안 된다. “그래 멋있어요. 그런데 얼룩 없었네요.” 이런 반응은 상대를 짜증나게 만들지만 할 것이고, 당신 수행에 아무 도움도 안 될 것이다.

▲찬사를 기대하지 않기 : 다른 사람들의 칭찬을 기대하지 말고 그들이 당신을 위해 잔을 들어줄 기대하지도 말아야 한다. 좋은 일을 하고 훌륭히 수행했다 해도 그것을 인정받으려 애 쓰지 말라는 것이다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

<p>불자 정보</p> <p>964호 TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>사찰터 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 하동군 • 평수: 3000평 (800평 정도 부지 만들어져 있음) • 도로 있고 정남향 경관좋고 옆에 계곡 있음 • 사찰, 전원주택, 교육시설 최적지 • 가액: 2억 7천만원 <p>010-9368-9612</p>	<p>사찰포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 근교 • 사찰최고자리 • 대지 150평 • 건물 2동 • 사찰포교원 • 가액: 3억 5천만원 <p>010-3808-4499</p>
<p>오행속뜸방 하실분</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 옹호동 • 보:3,000만원 /월 55만원 • 시설비:2,000만원 • 30평(방1,주방1,도시가스 포함) • 시설완비,즉시 영업가능 <p>010-3314-8854</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 전북 군산 • 종교용지 : 법당 30평 • 요사채 및 식당 : 40평 • 총면적 450평 • 총양도가액: 4억 7천만원 <p>017-725-5907</p>	<p>사찰터 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 밀양시 상동면 신곡리 982 • 평수 320평(부지 만들어져있음) • 포장도로 있고 산세 소나무 울창함 • 옆에 계곡 있음, 사찰 편성 • 전원주택 최적지 <p>011-544-9777 051) 721-6444</p>
<p>토굴 양도 합니다</p> <p>노스님 또는 비구니 스님 도량 적합합니다</p> <p>010-7765-2720</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 합천 • 총 770평 • 종교용지 300평 • 법당 22평/다용도용 30평, 불사중 • 요사채 30평 (추가 10평) • 연못 조성 예정지 및 주차장, 텃밭 • 가액: 2억 3천만원 (대출금 있음) 양도조건 절충가능 <p>010-2353-9933</p>	<p>암자(토굴) 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경주시 • 대지 730평, 법당 1동, 요사채 2동 • 자연경관이 아름답고 • 아담한암자로 • 수행하기 좋은 도량 • 가액: 3억 2천만원 <p>010-4184-3630</p>

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.

35년 친성상담

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

형산새마을금고 본점 전경

대출기간 기본5년(연기가능) / 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(증, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실시후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.