

티베트의 즐거운 지혜

온케이 밉규르 린포체 (티베트 승려)

〈2〉 마음이 마음을 깨달을 때

# 편견과 집착을 들여다 보는 30초 연습을 하라

### 변화의 호흡

어떤 사람은 변화가 가져다주는 고통에 대한 설명을 듣는 것만으로도 무상을 이해할 수 있다. 또 다른 사람의 경우는 그 이해가 그다지 쉽게 찾아오지 않는다. 다소 불가사의하고 추상적인 관념으로 남을 뿐이다. 다행히도 붓다와 그의 뒤를 이은 훌륭한 스승들은 겁을 주지 않는 방식으로 미세한 변화의 차이를 직접 경험할 수 있는 몇 가지 간단한 연습을 제시한다. 언제 어디서나 해 볼 수 있는 가장 간단한 방법은 숨을 쉴 때 몸에서 일어나는 변화에 주의를 기울여 보는 일이다.

등을 똑바로 펴고 앉아 몸의 긴장을 푸는 것으로 시작한다. 만일 늙는 것이 더 편하다면 그렇게 할 수도 있다. 눈을 계속 뜨고 있어도 되고 감고 있어도 된다. 하지만 당신이 운전 중이거나 거리를 걷는 중이라면 눈을 감으라고 권하지 않았다. 다만 자연스럽게 코로 숨을 내쉬고 들이쉬라. 그렇게 하면서 숨 쉬는 동안 몸에서 일어나는 변화, 특히 폐의 팽창과 수축 그리고 아랫배 부위의 근육이 올라가고 내려가는 것에 편안하게 주의를 기울인다. '호흡을 주시해야 한다. 호흡을 주시해야 한다.' 라고 생각하며 너무 지나치게 집중할 필요는 없다. 그냥 숨을 들이쉬고 내쉬는 때 일어나는 변화들을 있는 그대로 자각하며 마음을 편하게 가지면 된다. 이 연습을 하는 동안 마음이 다른 곳에 가 있는 것을 알아차리게 되도 역시 걱정할 필요가 없다. 그저 역시 무상함에 대한 또 다른 가르침일 뿐이다. 만일 어찌 일어난 일을 생각하거나 내일에 대한 공상에 잠겨 있는 자신을 발견하게 된다면 다시금 호흡할 때 몸에서 일어나는 변화들로 부드럽게 주의를 돌리면 된다. 약 1분 동안 이 연습을 계속한다.

본이 지나면 몸에서 일어난 변화에 대해 무엇을 알아차렸는지 검토해 본다. 배가 올라갔다 내려가고 폐가 팽창하고 수축하는 것 말고도 다른 것을 느꼈는지 모른다. 콧구멍 안과 밖으로 흐르는 공기의 이동을 더 의식했는지도 모른다. 아니면 수십 가지 다른 생각, 감정, 기분들을 알아차렸는지도 모른다. 산만해져서 정신이 다른 곳으로 갔을 수도 있다. 어쨌든 당신은 미묘한 차원에서 일어나는 끊임없는 변화를 저항감 없이 관찰하는 시간을 가졌다.

이 연습을 반복하면 나중에는 일터에서 혹은 식료품가게나 은행에서 줄 서서 기다리는 동안, 심지어 점심이나 저녁을 먹는 동안에도 이 자각을 그대로 유지할 수 있다는 사실을 발견할 것이다. 단지 자신의 호흡으로 돌아가는 이 단순한 일은 온전히 지금 이 순간에 '채널을 맞추고' 내면과 주위에서 일어나고 있는 미묘한 변화들에 생생하게 깨어 있는 효과적인 방법이다. 이것은 더 마음을 열고 균형 잡힌 시각에서 현상을 더욱 분명하게 바라보고 행동할 수 있는 기회를 준다.

### 나비 죽이기

서양과학이 발달하기 수 세기 전에 이미 붓다는 고통이 마음에서 비롯된다는, 말하자면 보는 사람의

'눈'에 달려 있다는 이해에 도달했다. 붓다가 사용한 용어들은 오늘날의 생물학자와 뇌 신경 과학자와 심리학자들의 용어들과는 다를 수 있지만, 그가 제시한 통찰은 놀라울 만큼 일치한다.

초기 빨리어로 쓰인 '두 번째 고귀한 진리'에 대한 붓다의 가르침에 따르면 두가 즉 고통은 '탄하' 곧 '갈망'이라고 부르는 마음의 근본 조건으로부터 일어난다. 이 초기 빨리어본을 번역한 사람들은 이 근본 원인을 '트리쉬나' 곧 '갈증'이라고 정의했다. 붓다의 가르침이 티베트로 전해지면서 그것은 다시 '진파' 곧 '붙잡음'으로 번역됐다.

어쨌든 이 세 가지 용어들은 무상의 반대가 되는 영원과 안정에 대한 근본적인 감각을 의미한다. 또 다른 시각에서 보면 그것들은 무상을 거부하고 인정하지 않으려는 노력이다. 이런 갈망의 가장 근본적인 성향은 '나'와 '다른 사람', '주체'와 '객체', '좋은 것'과 '나쁜 것' 등의 모든 상대적 구분들이 본래부터 독립되게 존재하는 것이라고 오해하는 것이다. 불교 경전에서는 이것을 종종 '무지'라고 표현한다. 가장 단순하게 설명하면, 무지는 때론 소스 병에 붙은 상표를 때론 소스라고 착각하는 것이다.

사람, 장소, 사물이 본래부터 독립적으로 견고하게 실재하는 것이라 여기는 관념으로부터 두 가지 강한 충동이 똑같이 일어난다. 욕망이라고 불리는 첫 번째 충동은 우리가 '좋은 것'이라고 정의 내린 것은 무엇이든 손에 넣고 계속 지니고 있으려는 갈망이다. 혐오라고 알려진 두 번째 충동은 우리가 '나쁜 것'이라고 정의 내린 것들을 피하고 제거하기 위해 반대쪽으로 달아나려는 욕구다.

무지, 욕망, 혐오를 합쳐서 불교 경전에서는 삼독 즉 '세 가지 독'이라 부른다. 이것들은 너무도 깊게 뿌리박혀 있어서 어떤 경험을 할 때 구름으로 마음을 가려 독이 되는 습관들이다. 그것들은 개별적으로 또는 합동해서 수없이 많은 또 다른 태도와 감정들을 만들어 낸다.

예를 들어 자만심, 완벽주의, 열등감, 자기혐오, 내가 승진할 자격이 있다고 생각하는데 다른 동료가 승진할 때 느끼는 질투심, 병들고 나이 든 부모를 볼 때 우리를 압도하는 극도의 슬픔과 절망 등이 그것이다. 따라서 불교의 몇몇 가르침들은 이러한 태도와 감정들을 '번뇌' 혹은 '무명'이라고 부른다. 왜냐하면 그것들은 경험을 해석하는 방식에 한계를 만들고, 그럼으로써 생각하고 느끼고 행동하는 우리의 잠재 능력을 가로막기 때문이다. '나'와 '내가 아닌 것'이라는 근본적인 구분을 지니게 되면 우리는 '나의 것'과 '나의 것이 아닌 것', '내가 소유한 것'과 '내가 소유하지 않은 것', '내가 원하는 것'과 '내가 원하지 않는 것'이라는 식으로 모든 경험을 제한하기 마련이다.

당신이 망가진 고물 자동차를 몰고 가는데 사고로 차체에 손상을 입은 벤츠나 롤스로이스 같은 멋진 자동차가 옆을 지나간다고 해 보자. 당신은 자동차 주인에게 약간의 안쓰러움을 느끼겠지만 그 차에 대해서는 분명 아무 애착도 느끼지 않을 것이다. 몇 달이



### 호흡하며 몸에 일어나는 변화에 주의

### 무상이 존재하는 근본 사실 알게 해

### 삼독심에 대한 집착 벗어나야 고통 해방

지나 당신은 새 자동차를 구입할 때가 돼 중고차시장에 들른다.

그곳에 아주 좋은 가격으로 살 수 있는 벤츠와 롤스로이스가 있다. 바로 몇 달 전 당신이 보았던 사고로 손상된 그 자동차이다! 설령 당신이 그 사실을 안다 해도 상관없다. 이제 그 차는 당신 것이다. 하지만 차를 집으로 몰고 가다가 어디선가 날아온 돌맹이 때문에 앞 유리창에 금이 가 버렸다. 이런 비극이 있나! '나의 차가 파손 된 것이다. '나'는 그것을 수리하기 위해 돈을 지불해야만 한다.

그것은 몇 달 전 쓰쳐 지나가면서 본 사고로 파손된 바로 그 차이며, 옆을 지나갈 때는 그것에 대해 별 느낌이 없었다. 하지만 이제 그것은 당신의 자동차이며, 만일 앞 유리창에 금이 갔다면 당신은 분노와 절망감, 그리고 아마 약간의 두려움까지 느낄 것이다.

그렇다면 그냥 중단하면 안 될까? 독과 그 독의 결과물들을 그냥 놓아 버리면 안 될까?

만일 그것이 쉽다면 이 문장을 다 읽기도 전에 우리 모두는 붓다가 돼 있을 것이다!

붓다의 가르침과 여러 스승들의 주석에 따르면 세 가지 독과 그것들로부터 생겨난 모든 심리적 감정적 습관들은 사실 고통의 원인이 아니다. 오히려 고통은 그것들에 대한 집착에서 일어난다. 이것이 티베트어 '진파'의 본래 의미에 가장 가깝다. 앞에서 말했듯이 이 단어는 종종 '붙잡음'으로 풀이되지만 '고착'으로 해석되기도 한다고 나는 들었다. 고착이란 병적인 집착을 말한다. 진파는 끊임없이 움직이고 변화하는 시간과 장소 안에 고착돼 있으려는 시도인 것이다.

최근에 나에게서 명상을 배운 한 사람이 이렇게 소리쳤다. "그것은 나비를 죽이는 것과 같아요!" 그 말이 무슨 의미인가를 묻자 그녀는 어떤 사람들은 나비를 잡아 죽인 다음 나비의 몸체를 유리병이나 플라스틱 장식용 케이스 안에서 핀으로 고정시켜 놓는 취

미를 갖고 있다고 설명했다. 자신이 체험한 것을 바라보는 짜릿한 쾌감, 그리고 그것을 주위 사람들에게 보여 주는 기쁨 때문에 그렇게 한다는 것이다.

그녀는 슬픈 목소리로 말했다. "아름답고 연약한 생명체를 그런 식으로 죽이는 거예요. 나비들의 운명은 하늘을 나는 거예요. 만일 날 수 없다면 더 이상 나비가 아니에요. 그렇지 않은가요?" 그녀의 말이 옳다. 우리가 우리의 견해에 고착화 될 때 우리는 날 수 있는 능력을 상실해 버린다.

### 나를 들여다보는 연습

우리의 경험 안에서 미세한 변화들을 관찰하려면 약간의 연습이 필요하다. 이다음에 육식 거울 앞을 지날 때 얼굴이 보이지 않는 각도로 서 보라. 그 대신 거울에 비친 다른 것들을 바라본다. 예를 들어 벽의 타일과 정돈된 수건들을, 그다음에 자신의 얼굴을 본다. 그리고 방금 거울에서 본 것들에 대한 자신의 심리적인 반응에 잠시 주목한다. '배경'에 대한 당신의 반응과 '자신의 얼굴'에 대한 반응 사이에 차이가 존재함을 알아차릴 수 있는가?

만약 그럴 수 있다면 조금 있다가 같은 거울 앞에서 이 연습을 다시 해 보거나 아니면 다음 날 해 보라. 주위 배경에 어떤 변화가 있는가? 당신 자신의 얼굴에 어떤 변화가 있는가? 약간의 변화를 알아차릴 가능성이 크다. 타일이 닳아 있거나 혹은 약간 얼룩이 묻어 있을 것이다. 수건이나 다른 물건들이 살짝 재배치돼 있을 수도 있다. 이어서 자신의 얼굴을 보면 역시 작은 차이를 알아차릴 것이다.

이 연습을 너무 오래 할 필요는 없다. 30초 정도면 충분하다. 단, 그런 변화들에 대한 자신의 심리적인 반응에 주목하라. '오늘은 이곳이 더 깔끔해 보이네.' '내가 피곤해 보이는군.' '내가 늙어 보여.' '똥똥해 보이네.' 일어나는 생각과 감정이 무엇이든 그것들은 당신이 가진 편견과 집착의 본질을 들여다볼 수 있게 해 줄 것이다. 그것들을 판단하거나 분석하려고 할 필요는 없다. 단지 그것을 바라보는 것이다. 이 연습의 핵심은 눈과 귀로 지각하는 가장 단순한 행위이조차도 즉각적으로 그것을 해석하고 판단하는 생각과 감정의 배일이 뒤따른다는 사실을 인식하는 일이다.

이 연습을 계속하다 보면 순수 지각작용과 그것에 바짝 뒤따르는 심리적인 요소들을 구분하는 일이 차츰 쉬워질 것이다. 하지만 그 요소들을 인식한다는 것은 그것들을 거부하거나 제거해야 한다는 의미가 아니다. 경험을 고정된 틀에 집어넣는 마음의 역할을 깨닫는 것이 중요하다. 이렇게 함으로써 고통의 문제에 대한 붓다의 진단 중 두 번째 단계인 '두 번째 고귀한 진리'는 우리를 세 번째 진리인 '병의 예방' 단계로 나아가도록 준비시켜 준다.

### 망상과 환상 속에서 살아가기

질은 초록색 선글라스를 썼다고 상상해 보자. 당신이 보는 모든 것이 다 초록색 음영을 띠 것 같다. 초록색 사람, 초록색 자동차, 초록색 건물, 초록색 쌀, 초록색 피자... 심지어 손과 발도 초록색으로 보인다. 선글라스를 벗으면 경험 전체가 바뀔 것이다.

"오, 사람들이 초록색이 아니군! 내 손이 초록색이 아니야! 내 얼굴이 초록색이 아니었어!" 하지만 만일 선글라스를 절대 벗지 않으면 어떻게 될까? 선글라스 없이는 세상을 헤쳐 나갈 수 없다고 믿는다면, 그것을 쓰는 것에 매우 집착하게 돼 벗어야 한다는 생각조차 하지 않고 심지어 잠자리에서조차 쓴다면 어떻게 될까? 분명 당신은 초록색 음영 속에서 모든 것을 보며 인생을 보낼 것이다. 다른 많은 색으로 세상을 바라보는 기회는 놓치게 될 것이다. 그리고 초록색 음영에서 사물을 보는 데 익숙해져 버리면 잠시 멈추고 초록색이 당신이 볼 수 있는 유일한 색이 아닐 수도 있다는 생각을 하는 일이 매우 힘들어진다. 당신은 진심으로 세상의 모든 것이 초록색이라고 믿기 시작할 것이다.

마찬가지로 특정한 심리적 습관과 감정적 습관들은 세상을 보는 시각을 조건화시킨다. 이른바 '선글라스식 시각'에 구속돼 버리는 것이다. 자신이 사물을 보는 방식이 그것의 실제 모습이라고 믿는 것이다. 우리의 생물학적 경험, 문화적 경험, 개인적 경험들이 다 함께 힘을 합쳐 상대적인 분류가 직접적인 경험만큼 절대적 진리라고 착각하게 만든다. 이 근본적인 모습은 거의 예외 없이 늘 마음을 따라다니는 불편한 기분을 만들어 낸다. 이 불편함은 의식 뒤편에 도사리고 있는 일종의 '막연한' 두가 같은 것으로, 불완전하고 고립감과 불안정의 느낌으로 계속해서 의식을 건드린다.

이 근본적인 불편함과 싸우려는 노력으로 우리는 상대적이고 조건 지워진 세상의 주민들인 우리 자신, 다른 사람들, 사물, 상황들에 한층 견고하고 안정된 결모습을 부여하려고 든다. 하지만 이 전략은 우리의 시야를 한층 더 가린다. 상대적인 구분을 절대적인 진리로 착각하는 일에 덧붙여 우리는 이 잘못된 시각을 가지고 환영의 층들을 구축한다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 '문학의 숲'에서 펴낸 <티베트의 즐거운 지혜>에서 발췌한 내용입니다.

스님...  
대출이 필요하십니까?

- 사할매매 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 8억

전문상담 : 전무 서일영 010-3527-1037

**보현사신협**  
문의 전화 (053)428-1133

## 호법봉사단원모집

삼보에 귀의하옵고  
본 대일불교조계종 종단 산하 선원에서 호법봉사단을 창립하여 그 동안 부처님의 혜명을 받들어 제방에 계시는 종단 여러 대덕스님들과 불자님들에게 미려하나마, **불법수호와 불교권익**을 지키는데 목적을 두고 매진하고 있습니다.

저희 봉사단은 시봉자의 자세로 일선 '포교활동'과 '사회정화, 복지구호' 증진을 도모하고, '학술, 문화 교육' 사업을 위한 '출판물간행' 사업도 함께 병행하여 추진할 것입니다.

저희 봉사단에 제방 대덕스님들과 불자님들의 많은 관심과 지속적인 지도 편달을 바라며 언제나 범향 가득 하시길 기원합니다. 성불하십시오.

**대일불교조계종 호법봉사단**  
선원장 구룡 합장

대구광역시 수성구 상동 8-1번지 (KT사옥 2층)  
전화 053)768-1339, 3173 / 전승 053)741-1346  
핸드폰 010-5367-1340 (선원장)

**진장사(建將寺)**  
◇ 척추, 골반, 관절 통증 효과 입증 ◇ 웰감 상향 섹텀방 운영  
◇ 효과가 입증된 훈증침대 (특허출원번호:제10-2011-011722호)  
스님은 무보시로 모집니다.  
대구광역시 수성구 두산동 82-2000번지 진장사 주지 청진 합장  
053)763-7510 / 011-572-4438

"네이버" 검색창에서 "대일불교"를 검색해 보세요.

## 불자의 긍지 · 신행의 기쁨

# 현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문

보다 편리한 구독신청 · 광고계약 · 기사제보...  
연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	연 락 처
부 산 지 사	박 경 수	010-9819-8345
대 구 지 사	손 문 철	053)768-8008 / 010-2813-8008
광주전남지사	양 행 선	062)384-3009 / 010-2629-1508
전 북 지 사	조 동 제	063)910-8977 / 011-9642-7733
영 주 지 국	박 영 애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	055)746-9778 / 011-870-0021