

티베트의 즐거운 지혜

온케이 밉규르 린포체 (티베트 승려)

〈3·끝〉 '나' 라는 이름의 환상

# '나' 속의 많은 '나' ... 지켜보는 관찰자 '나' 를 찾자

### 고정불변한 나

자동차와 컴퓨터는 고장이 난다. 사람들은 떠나가고 직장을 바꾸고 자라고 나이 들고 아프고 결국은 죽는다. 경험을 뒤돌아보면 우리는 더 이상 갖거나 이나 초등학생이 아니다. 뿐만 아니라 대학을 졸업하고 결혼하고 아이를 갖고 새로운 집으로 이사하고 새 직장으로 옮기는 등 또 다른 큰 변화들을 맞이하며 종종 그 변화들을 환영한다. 그러나 때로는 우리가 겪는 변화들이 그렇게 기쁘지만은 않다. 다른 사람들과 마찬가지로 몸이 아프고 늙고 결국에는 죽음을 맞이한다. 어쩌면 일자리를 잃을 수도 있고 혹은 배우자나 연인 관계에 있는 사람에게서 "난 너를 더 이상 사랑하지 않아."라는 통보를 받을 수도 있다.

하지만 심지에 특정한 변화들을 인식할 때조차도 우리는 은연중에 '고정불변'이라는 생각이 매달린다. '나', '타인', 그리고 그 밖의 존재들의 본질은 시간이 흘러도 고정불변하다는 믿음이다. 이 믿음에 따르면 어제의 나였던 '나' 와 오늘의 나인 '나' 는 같다. 어제 본 탁자와 책이 오늘 보는 탁자와 책과 다르지 않다. 어제 강연을 한 밉규르 린포체와 오늘 강연을 하고 있는 밉규르 린포체는 같은 사람이다. 때로 감정조차도 영원한 것처럼 보인다. '어제 나는 사랑에게 화가 났다. 나는 오늘도 그에게 화가 난다. 내일도 그에게 화가 날 것이다. 결코 그를 용서할 수 없을 것이다.'

보다는 이 착각을 겹으로는 튼튼하고 견고해 보이지만 속에는 구멍이 난 썩은 나무를 오르는 데 비유했다. 높이 올라갈수록 우리는 죽은 나뭇가지에 더욱 매달리게 되고 나뭇가지는 금방이라도 부러질 것만 같다. 결국 우리는 땅에 떨어질 것이고 추락의 고통은 높이 올라갈수록 더 클 것이다.

예를 들어, 마음과 감각의 차원에서 '당신' 과 '나' 그리고 다른 사람들은 항상 변하고 있다. 열 살 때의 '나' 와 스무 살의 '나' 와 서른 살의 '나' 는 같다고 말할 수 없다. 열 살의 '나' 는 불안감으로 가득하고 큰 소리에 놀라며 아버지뿐만 아니라 아버지 제자들의 눈에 낙오자로 찍힐까 봐 겁을 집어먹은 아이였다. 서른 네 살의 '나' 는 여러 나라들을 여행하고, 몇 가지 수준으로 나뉜 불교의 가르침을 전하면서 한 번에 수백 명의 사람들과 얼굴을 마주하며, 명상 수행을 통해 더 깊은 지혜를 추구하려는 사람들과 개인적으로 혹은 소그룹으로 면담을 한다.

마찬가지로 '다른 사람' 역시 마음의 변화와 감각의 변화들을 겪는다. 내가 만난 많은 이들은 다음과 같은 경험을 하고 놀란 적이 있었다고 실토했다. 어느 날 그들은 자신이 어느 누군가를 만난다. 모든 것이 좋아 보인다. 상대방은 행복해 보이고 삶에 대한 기대에 차 있으며 그날의 도전들을 맞이할 준비가 돼 있다. 그런데 하루나 일주일 뒤 만났더니 그 똑같은 사람이 화가 나고 우울해져 있다. 침대에서 나올 기운조차 없으며 삶에서 어떤 희망도 볼 수 없다. 이렇듯 때로 변화들은 너무나 극적이다. 알코올 중독이나 다른 중독으로 그렇게 되기도 한다. 우리는 자신

도 모르게 이렇게 생각한다.

'이 사람이 내가 아는 그 사람 맞나?'

덧붙여 나는 수년간 과학자들과 대화를 나누면서 사람의 육체는 우리가 전혀 자각하거나 통제할 수 없는 미세 차원에서 끊임없는 변화를 겪고 있다는 사실을 알게 됐다. 예를 들면 매 순간 호르몬을 생성하고 몸의 온도를 조절한다. 당신이 이 문장을 다 읽기도 전에 이미 당신 몸 안의 몇몇 세포는 소멸돼 새로운 세포로 대체된다. 그 세포들을 구성하는 분자와 원자와 소립자들도 이동된다.

당신이 이 글을 읽고 있는 방 안의 가구뿐만 아니라 심지어 이 책을 구성하는 분자와 원자와 소립자들도 계속해서 대체되고 변화하고 움직이고 있다. 이 책의 종이들은 누렇게 바래고 구겨지기 시작할 것이다. 당신 방의 벽에 틈이 생길 수도 있다. 가까운 곳에 있는 탁자의 페인트가 일부 벗겨질지도 모른다.

이 모든 것들을 고려한다면 과연 어디서 고정불변한 것을 찾을 수 있을까?

### 하나의 '나', 많은 '나'

고정불변함의 착각으로부터 개별성의 생각이 일어난다. 이는 시간이 흘러도 고정불변하게 지속되는 '중심의 주인공' 은 나눌 수 없으며 유일무이한 개체라는 믿음이다. 심지어 "그 경험이 나를 변화시켰어." 라거나 "나는 이제 세상이 달라 보여."와 같은 말을 할 때조차도 우리는 여전히 '나' 라는 개념을 하나의 단일한 존재, 하나의 고정된 내적 '얼굴' 인 것처럼 단언한다. 마치 그 얼굴을 통해 우리가 세상을 바라보고 있다는 듯이.

개별성은 그토록 매우 미묘한 착각이라서 그것을 지적해 주기 전까지는 알기가 힘들다. 최근 한 여성이 내게 비밀을 털어놓았다.

"나는 참을 수 없는 결혼 생활에 갇혀 있어요. 나는 결혼할 무렵에는 남편을 사랑했지만 지금은 그를 증오했어요. 하지만 내게는 아이가 셋이나 있고, 나는 아이들에게 기나긴 이혼 투쟁의 고통을 겪게 하고 싶지 않아요. 아이들이 아버지와 좋은 관계를 유지하길 나는 원해요. 또한 아이들이 나고 자란 집에서 떠나 있는 것을 나는 원치 않아요. 그러나 나는 남편에게 경제적으로 의존하고 싶지도 않아요."

이 일련의 발언에서 가장 자주 반복된 단어는 무엇인가? '나' 이다.

그런데 '나' 는 누구인가? '나' 는 남편을 사랑했지만 지금은 증오했는 사람인가? '나' 는 긴 이혼 투쟁을 피하길 원하는, 세 자녀를 둔 엄마인가? 아이들이 아버지와 긍정적인 관계를 유지하기를 원하는 여자인가? 거기에 얼마나 많은 '나' 가 존재하는가? 한 명? 두 명? 세 명?

나을 법한 대답은 당연히 하나의 '나' 가 존재한다는 것이다. 그 '나' 는 다른 상황에서 다른 방법으로 반응하고, 다른 사람들과의 관계에서 자신의 다른 면들을 내보이며, 상황과 조건의 변화들이나 새로운 생각과 경험에 반응해 일련의 새로운 태도와 감정을 만들어 내는 사람이다.



### 존재의 본질이 고정불변하다는 믿음

### 같은 튼튼하나 속은 썩은 나무 오르는 격

### 타인과 내가 연결돼 있음을 아는 것

### 즐거운 지혜에 이르는 길

이 모든 차이에도 불구하고 '나' 는 정말로 하나일 수 있는가? 마찬가지로 회사 동료나 식구들과 논쟁을 벌이는 것 같은 특수한 상황에서 특정한 방식으로 반응하는 '나' 가, 책을 읽고 텔레비전을 보고 이메일을 확인하는 것 같은 또 다른 상황에서 또 다른 방식으로 반응하는 '나' 와 동일한 사람인지 스스로에게 물어볼 필요가 있다.

우리는 대개 이렇게 대답한다. "그들은 모두 나의 일부분들이다." 그런데 만일 '부분들' 이 있다면 하나가 존재할 수 있는가?

### 텅 빈 '나'

나는 누구인가? 이 의문이 일상의 삶의 거의 매 순간 미묘한 차원에서 자주 우리를 따라다닌다. 하지만 아무리 많은 시도를 해도 실제로 '나' 를 발견할 수 없다. 그렇지 않은가? 우리의 의견들은 수없이 변화하며 다른 사람과의 관계는 '나' 의 여러 가지 모습을 반영한다. 몸은 끝없는 변화를 겪는다. 따라서 우리는 상황에 의해 규정되지 않는 본래의 '나' 를 찾기 시작한다. 우리는 마치 보호해야 할 '나' 라고 있는 것처럼 고통을 피하고 평안과 안정을 추구한다. 마음 속에 고통과 불안이 일어나면 그것으로부터 탈출하려고 노력한다. 즐거운 일이 일어나면 그것을 붙잡아 두려고 한다. 이것은 고통과 즐거움, 평안과 불안 등의 감정이 '나' 의 고유한 것이 아니라 외부에서 발생하는 것임을 말해 준다.

이상하게도 자신의 반응들을 아무리 깊이 관찰해 보아도 이 '나' 라는 존재가 실제로 무엇인가에 대한 분명한 그림을 가질 수가 없다. 그것은 어디에 있는가? 확실한 형태와 색 혹은 다른 어떤 물리적인 차원이 있는가? 영원한 '나', 혹은 경험에 조건 지워지지 않는 '나' 에 대해서 당신은 무엇을 말할 수 있는가? '나' 가 실제로 존재하는지 그렇지 않은지 심사숙

고한다고 해서 '나' 의 경험을 초월할 수 있는 것은 아니다. 그러한 심사숙고는 철학적 관점에서는 흥미 있을지 모르지만 매 순간의 경험을 다루는 데는 큰 도움이 되지 않는다. 통찰 수행은 주변 환경으로부터 독립적으로 존재하는, 경험의 중심적인 '나' 에게 집중해서 매달리는 우리 자신을 살펴보는 일까지 포함한다.

이 참구를 시작하기 위해서는 편안하고 기민한 몸 자세를 취하는 것이 필수적이다. 우선 앞에서 설명한 것처럼 대상 없는 주시를 통해 마음을 편안히 휴식한다. 그런 다음 '나' 를 찾는다. 이 '나' 는 생각과 감정과 기분 등이 오가는 것을 지켜보는 관찰자이다.

먼저 이 과정에는 약간의 분석이 포함될 수도 있다. 내 손이 '나' 인가? 내 발이 '나' 인가? 그것들 전부 '나' 인가? 그런 다음 우리는 이 분석의 과정을 '나' 를 찾는 쪽으로 전환할 수 있다. '나' 는 어디에 있는가? '나' 는 누구인가?

이 조사를 오래 끌어선 안 된다. 관념적이고 철학적인 결론에 도달하려는 유혹이 너무 강하다. 이 수행의 핵심은 '나' 가 고정불변하고 개별적이며 독립적인 존재라는 생각으로부터 자유로워지는 일이다. 앞서 말한 대로 공이란 분석이나 철학적 논리를 통해 도달할 수 있는 절대적인 실체가 아니다. 그것은 한번 맛보면 새로운 차원과 가능성을 열어 우리의 삶을 변화시킬 수 있는 직접적인 체험이다. 그것이 불찰 명상의 핵심이다.

### 즐거운 지혜

자신의 약점과 불완전함을 느낄 때 그 안에 자신의 진정한 힘을 깨닫는 열쇠가 있다. 삶에서 일어나는 복잡한 감정과 문제들을 직접 대면함으로써 우리는 내면뿐 아니라 외부로 확장되는 행복을 발견할 수 있다. 만일 내가 어린 시절 내내 느꼈던 공포감과 불안을 대면하지 않았다면 이 자리에 나는 없었을 것이다. 비행기를 타고 세계 도처를 여행하며 처음 본 청중들 앞에서 나의 경험은 물론 나의 안내자이자 교사들이 위대한 스승님들에게서 배운 지혜를 전할 용기와 강인함을 결코 발견하지 못했을 것이다.

우리 모두는 붓다들이다. 다만 그것을 인식하지 못할 따름이다. 문화적 조건, 가정교육, 개인적인 경험, 그리고 지금 이 순간의 경험과 미래의 희망을 구분하

고 판단하는 기본적인 생물학적 성향, 뉴런의 기억 저장소에서 오는 두려움 등, 이 모든 것들이 제한된 관점으로 우리 자신과 주위 세상을 바라보게 만들 뿐이다.

일단 당신이 자신의 참본성을 자각하려고 마음먹으면 당신은 나날의 경험 속에서 반드시 어떤 변화들을 보기 시작할 것이다. 과거에 당신을 괴롭히는 데 사용했던 것들은 이제 당신을 혼란 상태에 빠뜨리는 힘을 차츰 상실할 것이다. 당신은 직관력을 가지고 더 지혜로워지며 마음이 더 평화로워지고 더 열릴 것이다. 그리고 당신은 장애물들을 더 큰 성장을 위한 기회로 여길 것이다. 아울러 한계와 허약함이라는 착각이 점차 사라짐에 따라 당신은 내면 깊은 곳에서 자기 존재의 진정한 위대함을 발견할 것이다.

궁극적으로 즐거운 지혜는 마음의 괴로움을 자각하는 불편함과 그것들에게 지배당하는 불편함 사이에서 선택 하는 것으로 귀착된다. 자신의 생각과 감정과 신체적인 느낌을 자각하면서 그것들이 자신의 마음과 몸이 상호작용해서 만들어 내는 것임을 알아차리는 일이 언제나 유쾌할 것이라고는 장담할 수 없다. 사실 나는 이 방식으로 자신을 바라보는 일이 때로는 매우 불쾌하리라는 것을 충분히 보장할 수 있다.

불교를 종종 '중도' 라고 일컫는다. 제3의 선택사항을 제시하기 때문이다. 당신이 만일 1초 이상 어떤 소리나 촉분에 주의를 집중할 수 없다면 반드시 중단하라. 그렇지 않으면 명상은 파멸한 일이 돼 버린다. 결국 이런 생각이 들 것이다. '아니, 벌써 7시 15분이야. 어서 자리에 앉아서 깨어 있는 마음을 키워야 해.' 누구도 이런 식으로는 결코 앞으로 나아갈 수 없다. 반면에 몇 분 더 명상을 계속할 수 있겠다는 생각이 들면 그때 멈추라. 그 순간 알게 되는 사실에 당신은 놀랄 것이다. 자신의 저항 이면에 숨겨진 인정하고 싶지 않은 감정과 기분을 발견할 것이다. 혹은 자신이 생각했던 것보다 더 오래 마음을 휴식할 수 있음을 발견할지도 모른다. 그 발견만으로도 자기 자신에 대해 더 큰 자신감을 갖게 될 것이다.

하지만 가장 좋은 부분은, 얼마나 오래 수행을 하든 혹은 어떤 방식을 이용하든 상관없이 모든 불교 명상 수행을 자비심을 갖게 해준다는 점이다. 자신의 마음을 바라볼 때마다 주위 사람들 역시 자신과 비슷하다는 것을 인식할 수 밖에 없다. 행복해지고 싶은 자신의 갈망을 볼 때 다른 사람도 똑같은 갈망을 가지고 있음을 보지 않을 수가 없게 된다. 자신의 두려움, 분노, 혐오를 분명하게 바라볼 때 주위 사람들도 똑같은 두려움, 분노, 혐오를 느끼고 있음을 알 수 밖에 없다.

그것이 지혜다. 그 지혜는 책 속에 있지 않고 깨어 있는 마음 속에 있다. 그것은 다른 사람들과 자신이 하나로 연결돼 있음을 아는 일이며, 즐거운 지혜에 이르는 길이다.

정리:이어나는 기자

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

## 영가 찾는 법

(연결카페 <http://cafe.naver.com/baikamsa>)  
영가천도는 반드시 본인과 관련된 영가를 천도해야 영험이 있다. 간단하고 쉽게 영가를 찾을 수 있는 그동안 공개되지 않은 전래 비법과 사주로 찾는 법, 생년월일만 알면 찾을 수 있는 간단한 비법을 알려드립니다.

- 무료공개강좌
  - 서울 : 11. 30일(토) 오후 2시
  - 대구 : 12. 2일(월) 오후 2시
  - [접수 053)944-3272]

● 대 상 - 명리 왕초보반, 영가반 (철학관, 포교원운영자 등)

- 강의 내용
  - 기초반 : 쉬운 오행풀이로 듣기만 해도 기억할 수 있음
  - 영가특강반 :
    1. 한 맺힌 조상 찾는법, 조상(귀신)이 발동(대세운) 것을 아는 법
    2. 천도는 얽히거나 장애가 있는 곳에서 해야 효험이 빠르다.
    3. 무속인의 주장신도 알 수가 있으며 영가를 정확하게 뽑아낸다.
    4. 결혼이 못하거나 결혼을 해도 풍파가 많은 가정
    5. 신경증, 우울증 등으로 마음안정이 안되거나, 공부가 안되는 학생

● 통신반 모집 (1번은 반드시 수강해야 함 (교재 및 DVD))

## 백암역리원

02)597-1101, 010-9150-2284  
1.9호선 노량진역 5번출구 동작구청(우리은행)옆  
대구출강 053)944-3272 (1호선 아양교역 2번출구)

## 호법봉사단원모집

삼보에 귀의하옵고  
본 대일불교조계종 중대 산하 선원에서 호법봉사단을 창립하여 그 동안 부처님의 해명을 받들어 제방에 계시는 중대 여러 대덕스님들과 불자님들에게 미력하나마, **불법수호**와 **불교권익**을 지키는데 목적을 두고 매진하고 있습니다.

저희 봉사단은 시봉자의 자제로 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 법향 가득 하시길 기원합니다. 성불하십시오.

### 대일불교조계종 호법봉사단

선원장 구룡 합장

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

### 건장사(建將寺)

누워서 허리통·배에는 단전통·앉아서 좌훈통·편안히 무릎꿇고 앉성피부·아토피·버거씨병·파킨슨병·통풍·관절·무릎·고통·통증·허리디스크·협착증·건선·수족냉증·비염·황도·상할·훈증·좌훈·속통·침대 (특허번호 제 10-2011-01172호)

대구 수성구 두산동 82번지 건장사(스님은 무보시 치료)  
011-573-4438

"네이버" 검색창에서 "대일불교"를 검색해 보세요.

## 삼보양초

### 삼보양초의 장점

- 1) 심지가 견고하며, 최고급의 파라핀으로 제작되며 그윽음이 적으며 오래 탑니다.
- 2) 냄새는 맑고 향기로우며, 촛물이 깨끗하고 투명하다. (최상품의 삼보향초)
- 3) 신상품 금초는 모양이 아름답고 불빛이 찬란합니다.

### 삼보양초의 종류

- 1) 원기둥 홀초 (대) 1박스 20개 ..... 9만원
- 2) 돈타래 홀 (중대) 1박스 40개 ..... 9만원
- 3) 밀대 (중) 1박스 50개 ..... 8만원
- 4) 등산불 (소) 1박스 40개 ..... 9만원
- 5) 신상품 금초 1박스 40개 ..... 11만원

- 삼보양초는 중도사찰에 필수적인 물품들을 중대차원에서 공급하여
- 품질은 우수하게, 가격은 저렴하게, 주문은 편리하게 추진하고 있습니다.
- 불교용품상회보다 저렴한 가격으로 공급해 드립니다. (택배비 포함)
- 전화로 주문하시면 택배로 바로 보내드립니다.



주 문 전 화 : 010-9421-0772  
사업부계좌 : 농협 301-0121-9593-41 소원사

(사)대한불교삼보종 소원사

## 좋은인연 대출안내

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

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

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

35  
친절상담

전무 이강욱  
☎010-9842-4200

부장 김삼민  
☎010-7314-2522

대출기간 기본5년(연기가능) / 근저당설정비 면제  
제주도 포함 전국, 단체명의, 중대사찰 모두 가능!

본 점 054)282-9600  
제1지점 054)282-9601  
제2지점 054)282-9602