

마음 길들이기

달라이 라마 (티베트 승려)

<1> 통찰지의 필요성

고정된 실체 없음 보는 것... 고통 해결 지름길

달라이 라마의 명상 수행법인 <마음 길들이기>는 무지에서 벗어나는 단계적이고 구체적인 명상 수행법을 제시한다. 명상 수행을 통해 '나'라는 것이 본래 스스로 존재하는 것도 아니고 영원히 존재하는 것도 아님을 꿰뚫어 보는 통찰지를 개발하게 되면, 우리를 괴로움에 빠뜨리는 해로운 마음들을 근본적으로 없애고 모든 괴로움에서 벗어나 진정한 행복에 이를 수 있을 것이다. 본지는 <마음 길들이기>(이슬 刊)의 내용을 5회 발췌·요약해 실는다.

정리=이나라 기자 oasis1983@hyunbul.com

통찰지를 위한 기초 다지기

세상에는 왜 이렇게 많은 문제들이 생겨날까? 그것은 우리가 일으키는 해로운 마음들 때문이다. 우리가 일으키는 해로운 마음들이 우리 자신에게 크고 작은 해악을 끼치는 것이다. 그렇다고 해서 해로운 마음이 일어날 때마다 일일이 대응해서 그런 마음을 없앨 수 있을까? 그렇게 하려면 아마도 끊임없이 나와의 싸움을 벌여야 할 것이다.

자애 명상은 모든 존재들이 행복하고 고통이 없기를 바라는 수행법이다. 자애 명상을 통해 어떤 대상에 미워할 만한 것이 없다는 것을 이해하고, 사랑스러운 대상으로 바꾸어 보게 되면 성냄이라는 해로운 마음이 일시적으로 다스려진다. 하지만 자애 명상은 탐욕을 다스리는 데에는 별로 효과가 없다. 특정한 질병을 치료하기 위해 쓰이는 약이 그 병에만 효과가 있고 다른 병에는 별로 효과가 없는 것과 마찬가지로 이치다. 그러므로 우리에게 일어나는 온갖 해로운 마음에 대해 효과적으로 대응하려면 그런 마음을 일으키는 근본 원인이 무엇인지를 알고 그 근본 원인을 없애야 한다.

우리에겐 해로운 마음을 일으키는 근본 원인은 '무지(無知)'다. 세상의 본질적인 모습을 모르는 무지 때문에 해로운 마음이 생겨나는 것이다. 그러므로 무지를 극복하는 수행을 하면 우리에게 온갖 괴로움을 가져오는 해로운 마음들을 근본적으로 없앨 수 있다. 무지를 없애 주는 약, 우리의 모든 문제를 해결해 주는 약이 바로 '통찰지'이다.

무지란 무엇인가

통찰지를 개발하려면 먼저 무지가 무엇인지를 알아야 한다. 여기서 말하는 무지는 단순히 무엇을 '모르는 것'이 아니라 사물의 있는 그대로의 모습을 '잘못 이해하고 있는 것'을 의미한다. 우리는 모든 사람과 사물이 스스로 존재한다고, 즉 '고정불변한 실체, 혹은 자성이 있다'고 착각한다. 이것이 바로 무지다. 물론 이것은 이해하기 쉽지는 않다. 하지만 이 같은 잘못된 인식으로 인해 탐욕과 성냄 같은 온갖 해로운 마음들이 일어나기 때문에 이런 잘못된 인식을 알아차리는 것은 매우 중요하다.

부처님의 수많은 가르침은 통찰지를 얻어 한 생애에서 다음 생애로 끊임없이 이어지는 윤회에서 벗어나도록 하는 데에 그 목적을 두고 있다. 그런데 우리는 무지로 인해 사람이나 사물에 실체로 있지 않은 실체성을 부여하고 그로 인해 온갖 해로운 마음에 끌려 다닌다. 무지로 인해 괴로움에서 헤어나지 못하고

지해를 얻지 못하는 것이다.

먼저 우리가 세상의 모습을 잘못 알고 있음을 알아차려야 한다. 모든 존재와 현상은 다른 것들에 의존하지 않고 스스로 존재하는 것처럼 보이지만 실제로는 '연기(緣起)'해 일어난다는 것을 이해해야 한다. 그것이 나를 비롯한 모든 존재와 현상들이 우리가 알고 있는 것과 다른 방식으로 존재한다는 것, 즉 그들에게는 고정불변한 실체가 없으며 스스로 존재하지 않는다는 것을 깨닫는 첫걸음이다.

문제의 근원 찾아내기

우리가 무지에 사로잡히는 것은 우리의 '감각' 때문이다. 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 몸으로 느끼는 다섯 감각들을 통해 우리는 외부의 대상들이 스스로 존재하는 것이라고 생각한다. 왜곡된 정보로 인해 외부의 대상에 대해 잘못된 생각을 갖게 되는 것이다.

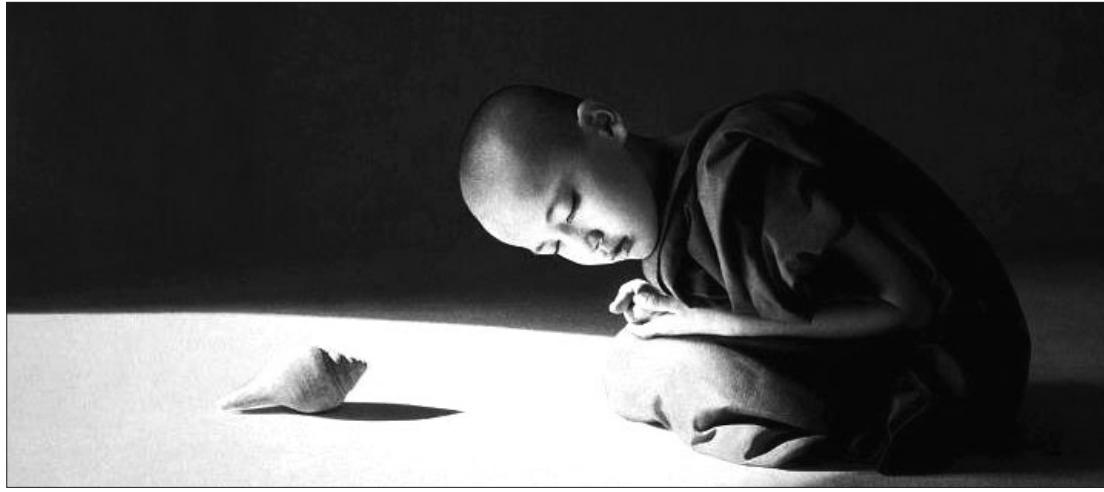
우리는 사물의 겉모습에 현혹돼 "이렇게 보이는 것이 진실이 아니면 무엇이 진실이겠는가?"라고 생각한다. 그렇게 생각할수록 무지로 인한 우리의 왜곡된 생각은 커져만 간다.

우리는 원하는 대상을 만나면 그 대상의 매력은 부풀리고 그것의 결함이나 단점은 외면한다. 그 대상으로 인해 즐거움을 느끼기 때문에 그것에 집착하면서 마치 소가 코뚜레에 꿰여 끌려가듯 탐욕에 빠져들게 된다. 반대로 원하지 않는 대상을 만나면 그 대상의 추함을 과장하고 사소한 결함을 큰 결함으로 여기면서 그 대상이 가진 좋은 점들을 외면한다.

그 대상으로 인해 괴로움이 일어나기 때문에 소가 코뚜레에 꿰여 끌려가듯 그것을 싫어하게 된다. 그 대상이 좋지도 싫지도 않은 것이면 탐욕이나 성냄을 일으키지는 않지만 그래도 무지의 상태는 계속된다. 우리는 '나' 그리고 '나의 것'이라는 잘못된 생각으로 인해 아만이나 남을 해치려는 파괴적인 마음을 일으키고, 결국 나 자신과 내가 살고 있는 사회, 심지어 국가에까지 해를 끼친다. 그러므로 자신의 마음을 들여다보고 이런 잘못된 생각을 바로잡아야 한다.

우리 내면에서 일어나고 있는 다양한 인식 과정을 이해하는 것은 매우 중요하다. 어떤 마음은 단지 대상이 있다는 것을 인식할 뿐이다. 세계를 볼 때 탐욕이나 성냄과 같은 해로운 마음을 일으키지 않고 그냥 세계로 보는 것이 여기에 해당된다.

또 다른 마음은 대상이 좋든지 싫든지 판단하기는 하지만 해로운 마음을 일으키지는 않는다. 단지 좋은 것을 좋다고 싫은 것을 싫다고 인식할 뿐이다. 그러나 여기에 대상이 고정된 실체로서 스스로 존



세상에 많은 문제가 생기는 이유는

무지로 인한 해로운 마음 때문

무지 극복하는 자애명상 수행은

통찰지를 통해 괴로움 없애줘

재한다는 생각이 자리 잡으면 근본적인 무지가 생겨난다. 고정된 실체가 있다는 왜곡된 생각으로 인해 탐욕이나 성냄이 생겨나는 것이다.

단순한 인식이 탐욕이나 성냄으로 변질되는 전환점은 무지로 인해 대상의 좋은 점과 싫은 점이 부풀려짐으로써 그 대상이 본래 좋거나 본래 나쁜 것으로, 본래 매력적이거나 본래 혐오스러운 것으로, 혹은 본래 아름답거나 본래 추한 것으로 여겨지기 시작할 때부터다.

왜 진실을 알아야 하는가

우리가 옳다고 여기는 생각 중 대부분은 모든 존재와 현상들에 대한 '과장된 생각'이다. 이처럼 진실을 제대로 보지 못하고 과장된 생각을 갖게 되는 것은 우리의 무지 때문이다. 중립적 인식에서 시작돼 점차 해로운 마음과 행동으로 이어지는 과정을 제대로 이해하면 무지가 없어도 해로운 마음이 생겨날 수 없다는 것을 알 수 있다.

모든 존재와 현상의 실제 모습에 대한 통찰지가 없으면 윤회의 굴레에서 벗어나는 데 방해가 되는 장애물을 알아보고 제거할 수 없다. 그뿐만 아니라 다른 사람들을 돕는 데 방해가 되는 장애물도 제대로 알고 제거할 수가 없다. 통찰지가 없으면 어떤 문제로 근본적으로 해결할 수 없으며 근본원인을 제거하지 못하면 같은 문제가 되풀이 되지 않도록 할 수도 없다.

모든 존재와 현상이 고정된 실체로서 스스로 존재한다는 잘못된 생각을 없애려면 우선 자신의 마음을 잘 관찰해야 한다. 내 마음을 관찰함으로써 무지가 어떻게 자리 잡고 있는지, 무지로 인해 어떻게 해로운 마음들이 일어나는지를 알 수 있다. 어떤 대상의 아름다움이나 추함을 과장하면 탐욕

이나 성냄, 자만, 질투, 분노 같은 해로운 마음들이 일어난다는 점에 비추어 볼 때, 모든 존재와 현상의 실제 모습을 과장하지 않고 있는 그대로 이해하는 것은 무척 중요하다.

이러한 이해는 내적인 방법에만 이루어질 수 없다. 외적인 방법으로는 탐욕이나 성냄을 없앨 수 없다. 손에 가시가 박히면 바늘로 빼 버리면 되지만 내 마음속에 있는 생각을 없애려면 그 생각의 바탕이 되는 잘못된 인식을 분명히 보아야만 한다. 모든 존재의 실제 모습 위에 자신이 덧씌워 놓은 잘못된 관념을 걷어내야 하는 것이다.

그렇게 하기 위해서는 우선 이성적으로 현상의 본질을 살펴보는 것이 중요하다. 이것이 통찰지에 이르는 길이다. 모든 문제들이 무지에서 비롯된다는 것을 알게 되면 무지를 없애고자 노력하게 될 것이다. 무지를 없애려면 먼저 모든 존재와 현상에 고정된 실체가 있다는 생각이 잘못된 것임을 이성적 추론을 통해 밝혀내야 한다. 그리고 모든 존재와 현상에 고정된 실체, 즉 자성이 없다는 것에 집중하는 명상을 해야 한다.

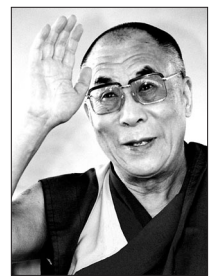
명상을 의미 있게 하는 방법

자신이 그와 같은 착각을 하고 있음을 충분히 인식하지 못하면 아무리 깊은 명상을 해도 근본적인 문제를 해결할 수 없다. 진리를 알게 됐다는 것은 명상을 통해 단지 자신을 방해하는 외부 대상들에 대해 더 이상 신경 쓰지 않게 됐다는 것과는 전혀 차원이 다른 이야기다. 중요한 것은 모든 대상이 고정불변하는 실체로서 존재하지 않는다는 사실을 깨닫는 것이다.

문 바로 앞에 뱀이 있다고 잘못 생각해서 공포에 질려 있는 사람에게 저쪽 편에 나무가 있으면 그쪽으로 올라가 피하면 된다고 아무리 알려 줘 봐야 별 도움이 되지 않는다. 근본적인 해결책은 문 앞에 뱀이 없다는 사실을 보여 주는 것이다.

이와 마찬가지로, 잘못된 생각으로 인해 일어난 문제들을 극복하려면 고정된 실체로서 스스로 존재하는 것이라고 착각했던 대상들이 실제로는 고정된 실체로 존재하지 않음을 알아야 한다. 단순히 그 대상을 더 이상 생각하지 않거나 생각을 다른 데로 돌리는 것만으로는 문제를 근본적으로 해결할 수 없다.

달라이 라마는



달라이 라마는 1935년 티베트 북동부에서 가난한 농부의 아들로 태어났다. 2세 때 제14대 달라이 라마의 환생으로 인정받았고 4세 때 티베트 수도 라싸의 포탈라 궁에 들어가 티베트의 지도자로 교육받았다. 중국의 티베트 침공 이후 인도로 망명해 다람살라에 티베트 망명 정부를 수립한 달라이 라마는 철저한 비폭력 노선을 견지하며 티베트의 자치권을 위해 노력하고 있다. 1989년 노벨 평화상을 받으며 세계인의 정신적 스승으로 떠오른 달라이 라마는 불교계 최고의 지도자로서 전 세계를 다니며 강연을 하고 있다. 자애와 연민, 환경 보호, 그리고 무엇보다 세계 평화를 호소하는 그의 강연과 법문은 많은 사람들에게 감명을 주고 있다.

대상을 보는 세 가지 방법

어떤 대상을 인식하는 작용에는 세 가지 형태가 있다. 첫째는 대상을 '스스로 존재하는 것'으로 인식하는 것이다. 이는 무지의 작용이다. 둘째는 대상을 '스스로 존재하는 것이 아닌 것'으로 인식하는 것이다. 이는 통찰지의 작용이다. 셋째는 대상을 '스스로 존재하는 것으로도 스스로 존재하는 것이 아닌 것으로도 보지 않는 것'이다. 이는 집이나 자동차 같은 대상을 그냥 중립적으로 보는 것이다.

대상을 '스스로 존재하는 것'으로 보지 않는다고 해서 대상이 '스스로 존재하는 것이 아닌 것'으로 인식하는 것은 아니다. 세 번째 범주와 같이 무지의 작용에도 통찰지의 작용에도 속하지 않는 인식들이 있기 때문이다. 우리가 특히 조심해야 하는 이유가 바로 여기 있다.

무지가 없다면 대상의 실제 모습 위에 아름다운이나 추한 같은 성질들을 덧씌우지 않게 된다. 그렇게 되면 탐욕, 성냄, 질투심, 호전성 같은 해로운 마음들이 일어나지 않을 것이다. 그런 해로운 마음들이 일어나지 않으면 그것들이 더 이상 행동을 부추기지 않는다. 그렇게 되면 행동으로 인해 생겨난 성향들, 즉 업으로 인해 윤회의 굴레에 갇혀서 무기력하게 다시 태어나는 일이 없게 된다. 그것이 바로 해탈을 얻는 것이다.

같은 명상을 통해 이러한 일련의 과정을 분명하게 이해해야 한다. 우리가 어떻게 해서 고통의 굴레에 빠져들게 되는지, 또 어떻게 하면 거기서 벗어날 수 있는지를 분명히 이해하면 모든 존재와 현상이 실제로 존재하는 방식을 알게 된 것에 감사하게 될 것이다.

잘못된 인식을 없앨 수 있다는 사실을 이해하지 못하면 해탈이 별로 마음에 와 닿지 않겠지만 잘못된 인식을 바로잡을 수 있다는 사실을 명확히 알게 되면 해탈에 이르고자 하는 의지가 강해진다. 통찰지가 중요한 이유가 바로 여기에 있다.

이 글은 달라이 라마의 <마음 길들이기>(이슬 刊)에서 발췌한 내용입니다.

사찰 안내

- 위치 : 경북 영덕군 병곡면 각리리
- 대지 300평, 전 450평
- 대웅전 25평, 요사채 40평
- 사찰 근교에 바다가 있음
- 개인사정상 급매
- 가액 : 3억 7천만원 (용자 5천5백만원)

010-4747-3164

문경 토굴터 안내

- 위치: 경북 문경시 문경읍 고요리 산 154-4
- 문경 IC에서 10분, 문경온천에서 5분거리
- 면적 225평
- 소나무숲 전원주택 부지로 현재 10여동이 입주한 상태
- 가액 : 4천5백만원(평당 20만원)

010-8555-4480

사찰 안내(신축)

- 위치 : 경남 함천
- 면적 : 413평 (계곡물 사찰 흐름)
- 법당 : 25평(동남간, 목조, 기와)
- 사채 : 25평(방2, 화장실2, 컨1동)
- 가액 : 용자3천안고, 2억 2500만원

010-8517-8526

인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력 확인천도 능력개발과정 전수자모집

- ### 전수내용
- 1 그 자리에서 환자의 몸을 통한 빙의 일반병 확인 하는 방법
 - 2 환자의 몸에서 나오는 영가의 대화법 (6하원칙 대화법)
 - 3 사주와 전생의 수행능력과 빙의 영혼 구별법
 - 4 고혈압, 당뇨, 아토피, 심혈관질환, 다이어트의 치유법, 영적인 질환은 冷氣(냉기) (스님, 신도분, 종교인, 누구나 환자 상담시 2개월 치유프로그램 시행)
 - 5 몸, 마음, 정신, 영혼의 작용력 이해, 영가 빛 천도법
 - 6 과학적인 오오리장을 통한 빙의 수준의 이해
 - ◆ 저급빙의 - 육체적인 질병을 통한 빙의 영혼의 고통 호소
 - ◆ 중급빙의 - 마음적인 갈등과 영적인 갈등을 통한 방향과 혼돈
 - ◆ 고급빙의 - 삶의 목적과 영혼의 목적 의식에 따른 방향
 - 7 인간의 속마음을 읽는법 (인체전기장을 통한 과학적인 방법)
 - ◆ 수강자 - 스님, 대체의학연구자, 종교인, 영적인 현상을 이해 하고자 하는 분, 삶의 목적의식을 찾고자 하는 분, 깨달음의 이해, 윤회의 법이해 이론, 책자(전수용) 실습 - 강의는 수강자와 협의 후 결정
 - 8 효소핍질 : 사찰내의 난치병, 빙의 환자치유, 목적 설치 상담
- 보시금은 영혼 확인 상담비 : 십만원 전수료는 협의
- 풍운 함장**

인체전기파동원 (고덕선원)

문의전화 : 010-9242-5259
오시는길 : 청주시 상당구 원봉로 93 642-21

양지국악사

사찰전통 大법고·법당천도법고·태징·목어








■ 서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159, 010-5264-3906 www.yangjikukak.com

■ 하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906, 010-5264-3906 www.yjkukak.com