

마음 길들이기

달라이 라마 (티베트 승려)

<4> 나에 대한 착각 없애기

‘나’는 몸-마음의 결합체인가?

먼저 자기 자신에 대해 명상하기

기쁨과 고통을 겪는 것도, 문제를 만드는 것도, 업을 쌓는 것도 바로 '나' 자신이기 때문에 분석은 나 자신으로부터 시작돼야 한다. '나' 에게 고정된 실체가 없다는 점을 이해하게 되면 그렇게 이해한 것을 내가 좋아하고 경함하고 사용하는 모든 것들에게로 확대할 수 있다. 이런 의미에서 '나'는 제일 중요하다.

사람이 여섯 가지 요소, 즉 흙(몸의 단단한 물질들), 물(액체), 불(열), 바람(에너지, 움직임), 허공(몸의 비어 있는 부분들), 의식의 합에 의존하기 때문에 고정된 실체가 없듯이 이들 각각의 요소 또한 다시 자신의 부분들에 의존해서 형성되기 때문에 고정된 실체가 없다.

'나'의 본래 모습을 제대로 알고 나면 똑같은 추론 과정을 통해 모든 내적, 외적 현상들을 이해할 수 있다. '나'라는 현상이 어떻게 존재하는지를 보면 다른 모든 현상들의 본질 또한 알 수 있는 것이다. 그렇기 때문에 명상을 할 때 먼저 자기 자신에게 고정된 실체가 없음을 깨닫고 그리고 나서 다른 현상에 대해서도 마찬가지로 고정된 실체가 없음을 깨닫고자 노력해야 한다.

'나'는 스스로 존재하지 않음을 깨닫기

불교에서 '자아'라는 단어는 두 가지 의미를 지니는데 혼란을 피하기 위해 이 두 가지 의미는 반드시 구분돼야 한다. 자아의 한 가지 의미는 '사람' 혹은 '살아 있는 존재'다. 이는 사랑하고 미워하며, 이런 저런 행동을 하고 선업과 악업을 쌓으며, 그러한 행동의 과보를 받으며, 윤회를 통해 다시 태어나며, 정신적인 길을 닦아 나가는 존재다. 자아의 또 다른 의미는 무아라는 단어에 들어 있다. 이는 '자성(自性)'이라고 불리는 존재의 왜곡되고 과장된 상태를 가리킨다. 그런 부풀려진 생각에 집착하는 것이 바로 모든 그릇된 태도의 근원이며 파멸의 근원이다. 우리는 무지로 인해 '나'라는 것이 정신적, 육체적 요소들에 의존하는 것이 아니라 스스로 존재하는 독자적 실체라고 잘못 부풀려 생각한다. 정신적, 육체적 요소들 그 어디에도 그런 부풀려진 존재는 없는데 말이다.

그렇다면 '나'의 실제 상태는 무엇일까? 자동차나 바퀴나 축 등과 같은 여러 부분들에 의존해서 존재하듯이 '나'는 관습적으로 마음과 몸에 의존해 형성된다. 몸과 마음과는 별개로 존재하거나, 혹은 몸과 마음 안에서 발견되는 '나'는 없다.

깨달음을 향한 네 단계

내가 실제로 존재하는 방식을 깨닫는 데에는 네 단계가 있다. 먼저 이 단계들을 간단히 설명한 후에 다시 자세히 설명하고자 한다. 첫 번째 단계는 내가 반드시 버려야 하는 무지한 생각이 무엇인지를 아는 것이다. '나'는 내 마음에 어떻게 비춰지는가? 그것은 마치 구체적으로 존재하는 것처럼 보인다. 생각

에 의존해서 존재하는 것으로 보이지는 않는다. 이런 식으로 잘못 이해하고 있는 것을 알아내고 거기에 주목해야 한다. 그것이 첫 번째 단계에서 우리의 목표다.

우리는 '나'가 독자적으로 형성된 것이라고 생각한다. 그렇기 때문에 만일 나 자신을 찾기 위한 분석을 통해 나를 찾지 못하면 '나'는 아예 존재하지 않는다고 착각할 수 있다. 몸과 마음 안에서 나 자신을 찾거나, 혹은 몸과 마음과는 별개로 나 자신을 찾는 분석을 했을 때 '나'를 찾지 못하면 '나'라는 것이 아예 존재하지 않는다는 잘못된 결론을 내릴 수도 있다. 그렇지만 여기서 존재하지 않는 것은 독자적인 '나', 즉 고정된 실체로서의 '나'일 뿐이다. 자칫하면 허무주의에 빠질 위험이 있기 때문에 무아에서 없다고 부정하는 것이 무엇인지를 이해하는 것은 매우 중요한 단계다.

두 번째 단계는 만일 '나'라는 것이 겉으로 보이는 것처럼 존재한다면 그것이 몸과 마음과 함께 있는지 아니면 몸과 마음과 별개로 있는지를 알아내는 것이다. 그 두 가지 이외에 다른 가능성이 없음을 확인하고 나면 세 번째와 네 번째 단계에서는 '나', 그리고 몸과 마음의 결합체가 하나의 고정불변한 실체인지 아니면 별개의 고정불변한 실체인지를 알아내기 위한 분석을 하게 된다.

명상을 해 보면 '나'를 위에서 말한 두 가지 중 어느 하나로 생각하는 것이 잘못됐음을 알게 된다. 그렇게 되면 고정된 실체로서 존재하는 '나'는 없다는 것을 쉽사리 알 수 있다. 이것이 바로 무아를 깨닫는 것이다. '나'라는 것이 스스로 존재하지 않음을 깨닫게 되면 '나의 것'도 스스로 존재하지 않는다는 것은 쉽게 깨달을 수 있다.

목표를 알아내기

모든 존재와 현상은 우리의 생각과는 상관없이 스스로의 힘으로 존재하는 것처럼 보인다. 우리는 어떤 대상을 볼 때 그것이 나 자신인든 다른 사람인든 몸이든 마음이든 혹은 무슨 물건이든 그것의 드러나 보이는 모습이 마치 그것의 최종적이고 내면적이고 실제의 상태인 것처럼 받아들인다.

이는 우리가 스트레스를 받는 상황에 있을 때 특히 잘 드러난다. 예를 들어 내가 하지도 않은 어떤 일 때문에 "내가 이리이러한 것을 망쳐놓았어!"라고 누군가 나를 비판하면 갑자기 "나는 그런 일을 하지 않았어!"라는 생각이 강하게 들 것이다.

그럴 때 '그 순간 나는 내 마음에 어떻게 비춰지는가? 내가 높게 평가하고 소중히 여기는 '나'가 어떤 방식으로 존재하는 것처럼 보이는가? 나는 그 점을 어떻게 이해하고 있는가?'라는 질문들에 대해 깊이 생각해보아야 한다. 그렇게 하면 왜 '나'를 독자적으로 존재하는 것으로 이해하는지 느낌이 올 것이다.

어떤 일을 망치고 나서 마음속으로 '내가 정말 큰 실수를 했구나'라고 생각했을 때가 있는가? 그런 순간에는 '나'라는 것이 마음도 아니고 몸도 아니고, 그보다 훨씬 더 강력한 자기 자신만의 구체적인 실체



가 있다고 인정하는 것이다.

혹은 내가 훌륭한 일을 했거나 나한테 좋은 일이 일어나서 아주 자랑스러웠던 때를 기억해 보라. 그럴 때의 '나'는 너무나 중요하고 소중한 큰 자부심의 대상이기 때문에 아주 구체적이고 생생하게 느껴진다. 그럴 때는 '나'라는 생각이 특히 더 분명하다. 일단 그렇게 분명한 '나'의 모습을 붙잡게 되면 강한 '나'를 마음속에서 떠올려 보라. 그 다음 그것의

“

'나'가 독자적으로 생멸한다면

윤회의 연속성 이루어질 수 없고

우리가 하는 행위 결과는 헛된 것

”

고정된 실체 없음 깨닫는 것은

모든 현상의 본질 알게 되는 길

생생한 모습을 손상시키지 않은 채 그것이 겉으로 보이는 것처럼 그렇게 확실히 존재하는지를 슬쩍 조사해 보면 된다. 17세기의 제5대 달라이 라마는 이에 대해 다음과 같이 분명하게 말했다. "때때로 '나'는 몸의 맥락에서 존재하는 것처럼 보일 것이다. 때때로 '나'는 마음의 맥락에서 존재하는 것처럼 보일 것이다. 때때로 '나'는 느낌이나 인식 혹은 다른 요소들의 맥락에서 존재하는 것처럼 보일 것이다. '나'가 이렇게 다양하게 드러나는 모습들을 알고 나면 그때는 스스로 존재하고, 본래 존재하고, 처음부터 스스로 생겨났고, 그 자체가 물과 우유처럼 섞여 있어 몸과 마음과 구별되지 않는 '나'라는 것이 있다고 생각하게 될 것이다. 이것이 첫 번째 단계, 즉 무아의 관점에서 무엇을 부정하고자 하는지 확인하는 단계다."

이러한 확고한 '나'는 존재하지 않는다. 앞으로 설명하는 나머지 세 단계는 '나'라는 것이 사실은 상상의 산물임을 이해하는 것을 목표로 한다. 차후의 단계가 제대로 진행되려면 스스로 성립된 '나'가 있다는 이처럼 강력한 느낌을 인정하고 그 느낌을 잘 유지하는 것이 매우 중요하다.

동일하다는 것을 분석하기

만일 '나'가 우리 마음에 비춰지듯이 독자적으로 형성된 것이고 또한 몸-마음과 동일한 것이라면 '나'와 몸-마음은 결코 다를 수 없다. 그들은 모든 면에서 완전히 동일해야 한다.

보이는 모습과 실제 존재하는 방식이 다른 것들은 모두 거짓된 것이다. 진실된 것이라면 보이는 모습과 실제 모습 간에 차이가 있을 수 없다. 진실인 것은 그것이 존재하는 방식 그대로 보여야 하며, 그것이 보이는 모습 그대로 존재해야 한다.

만일 '나'가 몸-마음과 동일하다면 '나'라는 것이 따로 존재한다고 주장하는 것이 이치에 맞을까? 나가르주나는 <중론>에서 다음과 같이 말한다. "몸과 마음의 결합체 외에 '나'가 없다면 몸과 마음의

결합체 자체가 '나'가 된다. 그렇다면 '나'는 따로 존재하지 않는다."

만일 '나'와 몸-마음 결합체가 똑같다면 '나의 몸'이나 '나의 머리' 혹은 '나의 마음'이라고 생각할 수도 없고 '나의 몸이 튼튼해지고 있다'고 생각할 수도 없다. 또한 '나'와 몸-마음이 하나라면 몸과 마음이 더 이상 존재하지 않으면 '나'도 존재하지 않게 된다.

두 번째 문제는 몸과 마음은 복수이기 때문에 '나'도 복수여야 한다는 점이다. 찬드라키르티는 다음과 같이 말한다. "몸과 마음이 '나'라면 몸과 마음은 복수이기 때문에 '나'도 복수가 된다." 아니면 '나'가 하나이므로 몸과 마음도 하나라는 이상한 상황이 발생한다. 세 번째 문제는 몸과 마음이 형성되고 허물어지는 것처럼 '나'도 본질적으로 형성되고 본질적으로 허물어져야 한다는 것이다. 비록 불자들이 '나'는 형성되고 허물어진다는 것을 인정하기는 하지만 그것은 관습적으로 그렇게 된다고 믿는 것이지 본질적으로 그렇게 된다고 믿는 것은 아니다.

고정된 실체가 없으면 연속된 여러 순간들이 나중 순간이 먼저의 순간에 의존하는 연속체를 형성할 수 있다. 그러나 만일 '나'라는 것이 본질적으로 형성되고 허물어진다 하면 우리 삶의 현재 순간들이 이전의 순간들에 의지할 수 없게 된다. 왜냐하면 각각의 순간들이 어떤 것에도 의존하지 않고 스스로 일어나고 사라지기 때문이다. 다음 생이 이전의 생에 의존해서 일어나는 것도 마찬가지다. 이러한 경우에 각각의 생은 독자적으로 존재하기 때문에 전생이란 것이 있을 수 없게 된다.

부처님께서 전생에 대해 말씀하신 것을 두고 일부 사람들은 이것이 깨달음을 얻고 난 후의 부처님과 그 전생의 존재가 같은 사람이며 따라서 영원함을 의미하는 것이라고 오해한다. 그러나 부처님께서는 전생을 말할 때 현생의 특정 시간과 특정 장소에 존재하는 개인이 전생의 특정 시간과 특정 장소에 존재했던 바로 그 사람이라고 말씀하지 않았다.

전생에서 행위(업)를 한 주체와 지금 그 행위의 과보를 받는 주체는 모두 한 생에서 다음 생으로 계속 이동하는 고정된 실체를 갖지 않은 나, 혹은 '단지 나'의 연속체에 포함된다. 만일 '나'가 독자적으로 생겨나고 허물어진다면 그런 연속성은 불가능할 것이다. 왜냐하면 두 생, 즉 행위를 한 사람과 그 과보를 받는 사람이 서로 상관이 없어지기 때문이다.

이렇게 되면 선한 행위의 좋은 결과와 불선한 행위의 나쁜 결과가 열매를 맺지 못하고, 어떤 행위의 결과가 헛된 것이 되고 마는 터무니 없는 결과를 낳게 된다. 게다가 지금 우리는 분명히 행위의 결과를 받고 있으니 그렇다면 자신이 저지르지도 않은 행위의 결과를 받고 있는 셈이 될 것이다.

정리=나이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 달라이 라마의 <마음 길들이기>(이출 권)에서 발췌한 내용입니다.

<p>995호 불자정보</p> <p>TEL 02) 2004-8213(直) FAX 02) 737-0696 (원고접수)</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>사찰안내(신축)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 합천 • 면적 : 413평 (계곡물 사찰 흐름) • 법당 : 25평(동남간, 목조, 기와) • 사채 : 25평(방2, 화장실2, 컨11동) • 가액 : 용자 3천안고, 2억 2500만원 <p>010-8517-8526</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 영천시 북영천 IC 부근 • 부지 527평, 법당 33평(철근콘크리트조) • 단청 삼존불(정동불), 후불탱화 요사채 40평(방3, 거실1, 실내 다용도실2) • 기타 : 10평(차고, 창고, 야외화장실, CCTV) • 가액 : 2억 3천만원 • 스님 건강상 최 저렴한 가액으로 양도 <p>054)338-4848</p>	<p>농가주택</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 영양읍 상원리 402-1 • 건물 1동, 대지 136평, 마을뒤 • 남향, 소형차 진입, 상수도 • 군불방 수리한 건물 • 가액 : 저렴한 3,600만원 <p>010-8899-8899 010-7621-7621 (주인직)</p>	<p>도심속의 암자(급)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 충북 옥천군 옥천읍 • 역, 나들목, 터미널 10분 이내 • 한옥 40평 (문중부지 200평) • 5500만원 • 시설비 1500만원(상담후 조절가능) • 몸담 오셔서 법회가능 • 상담스님 회상 <p>010-6651-6663</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경기도 포천시(50년된사찰) • 대지 300평, 미륵불상4.5M • 지장,신중,산신,칠성 탕화 • 삼존불, 뒷밭, 집기일체 • 가액 : 천세 3,500만원, 양도도 가능 <p>010-6311-4920 010-7128-5035</p>
<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 합천군 용주면 계성마을 • 평수 : 730평, 법당 : 30평 • 삼존불, 산신각(신중탱화, 나한탱화), 칠성탱화, 연못, 정각, 두줄기 흐르는 냇가가 있음 • 주지실:방2칸, 공양간2칸,방3칸 화장실2칸 • 가액 : 3억2천만원(시설비 포함, 절충가능) <p>055)931-7971 010-4844-7098</p>	<p>사찰터안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 청도군 각암면 화리 산43 • 좌청룡 우백호가 살아있는 소쿠리터 • 갓바위뒀편 영천신령면 1066번지의 5필지 • 논 약3천평 내의 성토작업 완료, 가옥 60평 • 마당앞에 계곡물이 흐르고 마당까지 대형차 진입 • 가액 : 4억 5천만원 • 임야 8,250평 • 가액 : 7천만원 <p>010-6253-3107 (철호스님 합장)</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 동래구 사직 3동 140-70 급정시장 사거리 • 4층중 3층 • 가액 : 보증금 1,000만원, 시설비 1,500만원, 월세 40만원 <p>010-5656-0445</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 합천군 용주면 계성마을 • 평수 : 730평, 법당 : 30평 • 삼존불, 산신각(신중탱화, 나한탱화), 칠성탱화, 연못, 정각, 두줄기 흐르는 냇가가 있음 • 주지실 : 방2칸, 공양간2칸,방3칸 화장실2칸 • 가액 : 3억2천만원(시설비 포함, 절충가능) <p>055)931-7971 010-4844-7098</p>	<p>사찰(터)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 고성군 고성읍 회화면 • 평수 : 3만6천평 • 평당 : 만오천원 • 최적의 절터 <p>010-8616-5733</p>	<p>포교당(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 사천시 시내중심지 • 평수 : 60평 • 바다와 인접한 완벽한 시설 완비, 시장과 인접함 • 시설비 3,000만원 • 보증금 500만원, 월 40만원 <p>010-8616-5733</p>
<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 산청군 시천면 지리산 중산리 부근 • 평수 : 130평 • 황토 이중벽으로 완공된 법당 및 요사채(방3칸), 후원 9평 • 몸담 오시면 됨 • 수양 정진 도량 • 가액 : 2억 3천만원(시설비 포함, 절충가능) <p>011-895-2258</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시내 전원역세권, 노선버스 회사 • 재벌을 길러낸 터, 포교 최적지 • 100M 전방제개발확정, 아파트 2천세대 • 법당 30평, 부처님 5분, 천불전불사중 원제 약 300부 1층 : 차고, 창고, 일주문 / 2층 : 법당, 방3개, 공양간, 화장실2개 3층 : 방3개, 산신당, 빈공간 20평, 화장실 1개 • 대지 140평, 건물 107평 • 가액 : 15억(용자 4억포함) 시세가 이하 • 학업관계로 부득이 안내(절충가능) <p>010-8634-7851 (부동산 사절, 꼭 하실분만)</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 울산 남구 무거동 1196-2 산호복개전 • 아마미다 삼존 후불 탕화 • 대영신형에어컨1대, 불박이장2 방2, 주방별도, 법당 • 총평수 43평, 3층 무료주차장 수납대 가능 • 전세보증금 2천만원, 월25만원 비품대 1500만 조정가능 <p>010-3589-8115</p>	<p>토굴안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경산 와촌 • 대지 : 약 500평 • 2층 벽돌집, 정남향 • 가액 : 2억 8천만원 <p>010-9778-7774</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경북 안동 • 인법당 27평 • 삼존불, 지장보살, 소불100여불, 삼성각 • 큰방2, 천견실1, 공양간 • 집기일체양도 • 잔디밭마당에, 7미터 지장보살 • 가액 : 1억7천5백만원 <p>010-6808-5546</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 동구 효목동 • 2층건물2층, 삼존불, 법당 35평 • 시설물일체, 10칸 중 • 방2, 화장실2, 공양간, 출입구 옥상 별도사용, 법회즉시 가능 • 시설비:2천5백만원 • 보증금: 300만원, 월 33만원 <p>010-8528-9093</p>