

마음 길들이기

달라이 라마 (티베트 승려)

<5·끝> 통찰지로 자애 키우기

# 모든 존재의 자성은 空... 그 ‘空’을 보아야 해탈

### 겉모습과 실제의 차이를 구별하기

나는 어떤 것의 겉모습과 실제 모습간의 차이를 설명할 때 종종 환영이나 거울, 물에 비친 그림자나 신기루 같은 예를 든다. 거울에 비친 얼굴 모습이 실제 얼굴이 아님을 안다고 해서 그것이 곧 거울에 비친 모습에 고정된 실체가 없음을 깨닫는 것은 아니다. 왜냐하면 사람들은 여전히 거울에 비친 모습을 본래 존재하는 것으로 오해하기 때문이다.

거울에 비친 얼굴 모습이 실제 얼굴이 아님을 아는 것이 곧 공을 진정으로 깨닫는 것이라면 자신의 몸, 자신의 팔, 자신의 집 같은 다른 대상을 생각했을 때도 즉각 그것에 고정된 실체가 없음을 깨달을 수 있어야 한다. 그러나 이것은 쉽지 않다.

다시 말하자면 일체 존재와 현상들은 ‘환상’이 아니라 ‘환상 같은 것’이다. 나, 그리고 모든 현상들을 환상 같은 것으로 보려면 두 가지가 필요하다. 하나는 본질적으로 존재하는 것처럼 보이는 대상의 거짓된 모습을 아는 것이고, 다른 하나는 모든 존재와 현상이 본질적으로 존재하는 게 아니라는 점을 이해하는 것이다.

명상을 통해서 모든 현상이 본질적으로 존재하는 성질을 찾아보지만 그런 성질을 찾기 못하는 경험을 하게 되면 현상들이 본질적으로 존재하는 것처럼 보여도 실제로는 본질적으로 존재하지 않는다는 점에서 환상과도 같다는 것을 알게 된다.

부처님은 다음과 같이 말했다. “일체는 거짓되고 현혹하는 성질을 지니고 있다.”

사물의 겉으로 보이는 모습과 실제 모습 간에는 많은 차이가 있다. 영원하지 않은 것이 영원한 것처럼 보일 수 있다. 괴로움에 이르는 길이 행복에 이르는 길처럼 보일 수도 있다. 예를 들어 맛있는 음식을 과하게 먹는 것은 즐거움의 원인처럼 보이지만 결국은 괴로움의 원인이 된다. 우리는 행복을 원하지만 무지 때문에 어떻게 해야 진정으로 행복한지를 모른다. 괴로움을 가져오는 것이 무엇인지 제대로 알지 못하기 때문에 괴로움을 원하지 않으면서도 괴로움을 불러일으키는 것들을 추구한다.

마술 쇼를 보는 사람들은 마술사의 속임수에 넘어간다. 그러한 속임수로 인해 자기가 말이나 코끼리 등을 보고 있다고 착각한다. 그와 마찬가지로 우리는 본질적으로 존재하는 것처럼 보이는 겉모습에 현혹돼 어떤 현상의 좋거나 싫은 상태를 부풀리고, 그로 인해 탐욕과 성냄이라는 해로운 마음을 일으켜 업을 쌓게 된다. 본질적으로 존재하는 ‘나’가 아닌 것이 본질적으로 존재하는 ‘나’로 보이고 그 모습을 당연하게 받아들인다.

### 통찰지로 자애를 키우기

자애와 연민을 키우려면 처음에는 강한 의지가 필요하다. 하지만 자애와 연민 같은 이타적인 태도를 무한하게 키우려면 의지만으로는 충분하지 않다. 자애와 연민을 실천하려면 통찰지를 닦아야 한다. 통찰지가 없으면 어떤 이를 도와주고 싶어도 자신의 노

력이 어떻게 도움이 될지를 분명하게 알 수 없기 때문이다. 선한 마음과 지혜가 결합돼야 한다. 그 두 가지가 같이 있을 때 우리는 많은 것을 이룰 수 있다.

“윤회하는 존재들에 대한 애정 어린 관념에 큰 갈채를 보낸다. 그들은 자신이 ‘나’라는 과장된 생각을 하고 ‘이것은 내 것이다’라고 생각하며 사물에 집착하면서 마치 우물 속을 오르내리는 두레박처럼 무리하게 윤회를 거듭한다.” -찬드라키르티 (부부)

위에서 인용한 시를 통해 중생들이 고통을 받는 과정을 이해함으로써 사랑을 키울 수 있다는 것을 알 수 있다. 찬드라키르티는 윤회하는 존재들의 모습을 두레박이 우물을 오르내리는 모습에 비유한다. 태어나고 죽음을 거듭하는 존재의 모습이 왜 우물을 오르내리는 두레박과 비슷할까? 거기에는 여섯 가지 비슷한 점이 있다.

첫째, 두레박이 밧줄에 묶여 있듯이 모든 존재들은 해로운 마음과 그로 인한 행위에 묶여 있다.

둘째, 두레박이 우물 속을 오르내리는 움직임이 물길의 흐름에 의해 이루어지듯이 윤회는 다스려지지 않은 마음, 특히 ‘나’가 독자적으로 존재한다고 믿고 그로 인해 ‘나의 것’이 있다는 그릇된 믿음으로 인해 이루어진다.

셋째, 두레박이 끝없이 우물을 오르내리듯이 모든 중생들은 윤회의 커다란 우물 속에서 텅텅 빈 행복과 텅텅 빈 고통 사이를 끝없이 방황한다.

넷째, 두레박을 끌어올리기는 매우 힘들지만 내리기는 쉽듯이 우리 중생들도 행복하게 살기 위해서는 엄청난 노력을 해야 하지만 고통 속으로는 떨어지는 것은 쉽다.

다섯째, 두레박이 자신의 움직임을 결정하지 못하듯이, 한 사람의 삶을 이루는 요인들은 과거의 무지와 애착, 그리고 집착의 결과다. 그와 똑같은 현재의 요인들이 마치 바다에 일렁이는 파도처럼 우리의 내생에 문제를 일으킨다.

여섯째, 두레박이 우물을 오르내릴 때 우물 벽에 이리저리 부딪히듯이 중생들은 매일매일 고통과 변화의 괴로움으로 인해, 그리고 자신이 통제할 수 없는 과정에 갇힌 채 시달리고 있다.

찬드라키르티는 이와 같은 비유를 통해 윤회의 과정을 자세히 볼 수 있는 통찰지를 알려 준다. 윤회에 대한 이와 같은 내용을 나 자신에게 적용해 봄으로써 내가 어떠한 환경에 처해 있는지를 이해하고, 그처럼 되풀이되는 문제로부터 벗어나겠다는 강한 의지를 키워야 한다. 만일 나 자신이 통제할 수 없는 자기 파멸의 굴레 속에서 헤매고 있다는 것을 숙고함으로써 내 마음이 움직이지 않았다면, 다른 존재들의 고통에 대해 생각할 때도 그들의 고통이 절실하게 와 닿지 않을 것이고 그들을 환경에서 구해야겠다는 필요성도 느끼지 못할 것이다.

### 통찰지를 다른 사람들에게 확장하기

해로운 마음은 우리 내면의 적이며 모든 문제의 근원이다. 이러한 해로운 마음은 우리에게 해만 끼칠 뿐 결코 도움이 되지 않기에 반드시 극복해야만 한



### 선하고 악한 행동 모두 무지에서 비롯

오직 무지를 없애야 해탈 할 수 있어

### 인간으로 태어난 것은 윤회 벗어나는 기회

자성의 공함 직접 깨닫고 업을 쌓지 말아야

다. 해로운 마음이 우리의 적이라는 것을 분명히 알고 그것들을 없애기 위한 방법을 취해야 한다.

해로운 마음을 없애려면 우리는 그것들을 불러일으키는 근본 원인을 해결해야 한다. 문제가 되는 모든 해로운 마음은 탐욕과 성냄으로부터 생겨나며 그것의 뿌리는 무지다. 무지만 모든 존재와 현상이 실제로 존재하는 모습을 제대로 알지 못하고 그들의 본질을 적극적으로 잘못 해석하는 것이다.

우리는 해로운 마음에 휘말려 해로운 성향을 심어 주는 행동을 한다. 불선한 행동은 행복하지 않은 삶으로 윤회하는 결과를 낳고, 선한 행동은 행복한 삶으로 다시 태어나는 결과를 낳는다. 하지만 불선한 행동이나 선한 행동 두 가지가 모두 무지로부터 비롯되는 것은 마찬가지다.

중요한 것은 고정된 실체가 없다는 것, 즉 자성의 공함을 직접 깨닫는 것이다. 명상을 통해 자성의 공함에 익숙해지면 다시 태어나게 하는 업을 더 이상 쌓지 않게 된다. 나아가 다른 사람들을 좀 더 효과적으로 돕기 위해 다시 태어나는 것을 스스로 통제할 수 있게 된다.

윤회는 자성에 대한 오해에서 비롯되기 때문에 윤회에서 벗어나려면 먼저 그 같은 오해를 인식해야 한다. 윤회를 일으키는 많은 요인들이 있지만 윤회에서 벗어나는 것은 오직 무지를 없애으로써만 가능하다. 이는 무지가 모든 다른 원인들의 근원이기 때문이다.

지금까지 괴로움과 괴로움의 원인들을 근절하고 윤회에서 벗어나는 해결책을 개발해 주는 명상법을

설명했다. 이러한 과정을 꾸준히 내면화하면 단지 말에만 그치지 않고 실제로 해탈하고자 하는 의지를 낼 수 있다.

우리가 수행을 하다 보면 점차로 목표가 변하게 된다. 마음속 깊은 곳으로부터 고통의 굴레에서 벗어나자고 발원하게 되면 좀 더 큰 능력을 지닌 수행자가 될 수 있을 것이다. 티베트의 학자이자 수행자인 총카파가 <깨달음으로 이끄는 수행에 필요한 세 가지 근본 원리>에서 말하듯이, 이 시점에서 우리는 해탈하고자 밤낮으로 몰두한다. 고통으로부터 벗어나는 일에 열중한다. 윤회에서 완전히 해탈하지 못한다면 인간으로서의 삶의 의미가 달성된 것이 아니라 자각하게 된다.

인간으로 태어난 것은 윤회로부터 벗어날 수 있는 가장 좋은 기회다. 왜냐하면 계정해의 세가지 수행을 할 수 있기 때문이다. 계를 지키는 것은 몸과 말과 마음으로 불선한 행동을 하지 않는 것이다. 좀 더 불선한 나쁜 마음들은 선정 수행이라는 집중 명상을 통해서 억제된다. 잠재된 불선한 마음을 최종적으로 근절시키게 되는 것은 자성의 공함에 대한 통찰지를 개발함으로써 달성된다.

처음에는 계를 지키는 수행을 해야 한다. 해로운 마음의 영향하에 있을 때는 말과 행동이 거칠어져서 자신과 다른 사람들에게 해를 끼치기 때문이다. 계를 지키는 것은 이러한 거친 행동을 통제해 그것들이 드러나지 않게 하는 것이다. 그러나 계를 지키는 것만으로는 해로운 마음을 근절할 수 없다. 해탈은 해로운 마음이 완전히 사라질 때에 비로소 얻을 수 있다.

다음은 자신의 윤회의 굴레 속에 갇혀 있음을 자각하고 나면 반드시 시작해야 하는 절차다.

첫째, 우선 이번 생에서 겪는 괴로움의 정도를 인식하는 훈련을 한다.

둘째, 그리고 나서 ‘윤회’라고 불리는 생을 거듭하며 계속되는 모든 형태의 괴로움을 싫어하는 마음을 일으키고 계정해를 닦는다.

셋째, 이러한 수행을 완성함으로써 마침내 윤회에서 벗어나 모든 괴로움을 완전히 소멸시키는 상태에 이를 수 있다.

우리는 이와 같이 해서 해탈에 이를 수 있지만 그렇다고 해서 우리의 모든 목표가 완전히 달성된 것은 아니다. 다른 이들을 도울 수 있는 능력을 획득하는데 방해가 되는 가장 큰 장애물이 여전히 남아 있다. 그 장애물은 모든 존재와 현상들의 본질을 알지 못함으로 인해 마음속에 남아 있는 성향이다. 무지 자체가 극복됐다고 해도 이 성향들은 마음속에 그대로 남아 온전한 삶을 방해한다.

이러한 상태에 머물러 있는 동안에는 다른 이들을 도우려고 해도 작은 도움밖에는 줄 수가 없다. 우리의 관점은 여전히 자신의 행복을 우선적으로 생각한다. 자신의 발전이라는 측면에서 볼 때 장애물들을 극복하고 더 높은 경지에 도달하는 과정은 아직 완성되지 않았으며, 여전히 혼자만의 평화 속에 살고 있을 뿐이다.

혼자만의 평화 속에 안주하지 않아야 하는 이유는 그것이 우리의 궁극적인 목표, 즉 다른 이들의 이익을 위하는 이타적인 깨달음에 이르는 과정을 계속 늦추기 때문이다. 자신만을 주로 돌보며 자신을 소중히 여기는 태도를 키우게 되며, 이 같은 태도는 나중에 큰 자애와 연민을 키우는 훈련을 할 때 극복하기가 매우 어렵다. 따라서 처음부터 자신의 이익에만 마음을 쏟지 않는 것이 중요하다.

공을 이해하면 윤회의 굴레에서 벗어나는 것이 가능하다는 것을 깨닫게 돼 윤회의 굴레에서 벗어나겠다는 결의를 단단히 하게 된다. 다른 이들의 괴로움 역시 무지로부터 비롯된 것임을 이해하면 그들도 모든 괴로움으로부터 벗어나 줄 수 있음을 깨닫게 돼 그들을 돕겠다는 결의를 단단히 하게 된다. 이와 같이 통찰지를 통해 심오한 지혜와 자애와 연민으로 표현된다. 부처님은 다음과 같이 말했다. “모든 현상이 공한데도 중생들은 자성이 있다는 생각에 매달린다.”

모든 존재에게 자성이 없음을 이해하고 무지로 인해 어떻게 괴로움이 나타나는지를 볼 수 있게 되면 좀 더 깊은 자애와 연민을 키울 수 있다. 자성의 공함을 깨달으면 자애와 연민을 더 크게 키울 수 있는 길 이 열린다.

모든 존재와 현상의 궁극적 본질을 이해함으로써 우리처럼 행복하기를 원하고 괴로움을 겪고 싶어하지 않는 무한한 중생들을 떠올리게 된다. 그들은 헤아릴 수 없이 많은 생애 걸쳐 우리의 가장 가까운 친구들이었으며, 우리에게 친절을 베풀어 우리를 도와 주었다. 그런 친밀감과 아울러 왜 그들이 생을 거듭하며 고통의 굴레 속에서 괴로워하는지에 대한 지혜를 갖게 되면 그들의 행복에 대해 진심으로 염려하게 되는 것이다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

<p><b>996호   불자정보</b></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><b>사찰(터)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 광주광역시 서구 풍암동</li> <li>• 대지 60평, 건평 1층 30평, 2층 법당 27평</li> <li>• 석불, 석등</li> <li>• 가액 : 2억 9천만원</li> </ul> <p><b>010-3695-4575</b></p>	<p><b>포교당(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 사천시 시내중심지</li> <li>• 평수 : 60평</li> <li>• 바다와 인접한 완벽한 시설 완비, 시장과 인접함</li> <li>• 시설비 3,000만원</li> <li>• 보증금 500만원, 월 40만원</li> </ul> <p><b>010-8616-5733</b></p>	<p><b>하기책자 4권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!</b></p> <div style="text-align: center;"> <p>“영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자”</p> <p><b>“ 영가천도의 중요성 ”</b></p> <p>글쓴이 : 혜전법사</p> </div> <p>※ 이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 어려움을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 7년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.</p> <p><b>책자 안내</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 영가천도의 의미와 영가천도 의식에서 주의할 점은 무엇인가?</li> <li>2 인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력!</li> <li>3 영가천도는 왜 필히 해주어야만 하는가?</li> <li>4 태아영가의 천도가 왜 중요하며, 우리에게 어떠한 영향을 미치는가?</li> <li>5 영가들의 영향으로 장애를 받게되면 어떠한 현상들이 일어나는가?</li> <li>6 조상대대 친족, 연족 인체지영가를 모두 확실하게 100% 천도시킬 수 있는 묘법은 무엇인가?</li> <li>7 특별천도제에 사용되는 방편은 무엇인가? 각 방편들의 내용 설명 및 사용방법</li> <li>8 집안에서 하는 영가천도 기도 방법</li> <li>9 특별 천도제를 지내고 나면 일어나는 여러가지 현상들의 예(例)</li> <li>10 영가들의 특별천도제를 지낸 후 신행생활은 계속적으로 어떻게 이어지는 것이 가장 좋은가?</li> <li>11 불자들이 알아야 할 기도의 의미와 소원을 이룰 수 있는 기도방법</li> <li>12 꿈이란 무엇인가? 누구나 쉽게 풀 수 있는 108가지 꿈 해몽법</li> </ol> <p>“풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!”</p> <p><b>12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력</b></p> <p>글쓴이 : 혜전법사</p> <p><b>책자 안내</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?</li> <li>2 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색</li> <li>3 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?</li> <li>4 팔괘의 상점에 대한 설명</li> <li>5 12품 팔상탑주의 종류별 설명</li> <li>6 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력</li> <li>7 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법</li> <li>8 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건</li> <li>9 팔괘만다라 역자의 신비</li> </ol> <p><b>산소(음택)풍수의 중요성</b> 글쓴이 : 혜전법사</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?</li> <li>2 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?</li> <li>3 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변화하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가?</li> <li>4 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?</li> <li>5 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?</li> <li>6 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?</li> <li>7 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례</li> </ol> <p><b>상담문의 및 책자 신청</b> <b>성지관음회</b></p> <p>경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4(성지빌딩) <b>전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413</b></p>
<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 합천군 용주면 계성마을</li> <li>• 평수 : 730평, 법당 : 30평</li> <li>• 삼존불, 산신각(신증탱화, 나한탱화), 칠성탱화, 연못, 정각, 두줄기 흐르는 냇가가 있음</li> <li>• 주차실 : 방2칸, 공양간2칸, 방3칸 화장실2칸</li> <li>• 가액 : 3억2천만원(시설비 포함, 절종가능)</li> </ul> <p><b>055)931-7971</b> <b>010-4844-7098</b></p>	<p><b>사찰(터)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 고성군 고성읍 회화면</li> <li>• 평수 : 3만6천평</li> <li>• 평당 : 만오천원</li> <li>• 최적의 절터</li> </ul> <p><b>010-8616-5733</b></p>	<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 진주에서7분거리</li> <li>• 등기 실평수 553평, 기타 평수 있음</li> <li>• 대웅전, 천불전, 요사채, 방 35개</li> <li>• 산신각, 종각, 용왕당, 황토방, 주차 40대가능</li> <li>• 가액 : 4억 5천만원</li> <li>• 8억원 이상이나 건강상 이유로 급 안내 (현지 답사 조절가능)</li> </ul> <p><b>010-9889-3188</b></p>	
<p><b>사찰 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경북 안동</li> <li>• 인법당 27평</li> <li>• 삼존불,지장보살, 소불100여불,삼성각</li> <li>• 큰방2,천전실1,공양간</li> <li>• 집기일체양도</li> <li>• 잔디밭마당에, 7미터 지장보살</li> <li>• 가액 : 1억7천5백만원</li> </ul> <p><b>010-6808-5546</b></p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 대구 동구 효목동</li> <li>• 2층건물2층, 삼존불,법당 35평</li> <li>• 시설물일체, 10관 중</li> <li>• 방2, 화장실2, 공양간, 출입구 옥상 별도사용, 법회즉시 가능</li> <li>• 시설비:2천5백만원</li> <li>• 보증금: 300만원, 월 33만원</li> </ul> <p><b>010-8528-9093</b></p>	<p><b>포교원 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 부산시 사하구 감천1동 콘도로변 아파트 상가 2층 약 60평</li> <li>• 삼존불, 신중단, 칠성단, 영가단</li> <li>• 큰 공양간, 큰방 1, 작은방 2, 욕실</li> <li>• 시설환경, 위치 특 A급</li> <li>• 가액 : 보증금 1,000만원, 월 45만원</li> </ul> <p>시설비 2,500만원 <b>010-5173-3355</b></p>	