

행복해지는 연습

조갑 트롱파(티베트 승려)

(2) 에고 죽이기

“빠져린 아픔·사무친 기쁨 직접 경험하라”

학생6: 나로파가 겪었던 다른 비전에서 그는 비전에서 시킨 행위를 하고 싶어 하지 않습니다. 아마도 그런 행위가 비도덕적이라 생각했겠지요. 그렇다면 도덕이나 도덕적 법칙이라는 것은 에고의 영역에만 적용되는 것일까요? 티로파 같은 위치에 있는 깨달은 사람은 그런 도덕률을 따르지 않아도 좋다고 생각해도 되는 건가요?

트롱파: 티로파는 절대적 완전성 속에서 도덕률을 따를 것입니다.

학생: 그게 무슨 뜻인가요?
트롱파: 인습적 도덕률은 주어진 상황보다는 자신의 양심을 중시합니다. 반면 티로파의 방식은 자신의 양심보다는 주어진 상황에 대처한 것으로서, 그 상황에서 무엇이 옳고 무엇이 그른지를 판단한 것입니다. 어떤 상황을 자신의 양심이나 개념에 근거해 대처한다면 그 상황에 실질적 도움을 줄 수가 없어요. 상황을 원인과 결과라는 면에서 살피고 그것이 삶에서 일반적으로 일어나는 일입니다.

우리는 가능한 한 상황을 정확하게 이해해야 합니다. 하지만 어떤 상황들은 나쁜 것이라는 판단 하에 그에 대한 이해 자체를 차단시켜버립니다.

예를 들면 당신이 살인사건을 수사해야 한다고 합니다. 당신은 '나는 살인 같은 것에는 전혀 관여하고 싶지 않아.' 라고 생각하며 자신을 사건에서 분리시킬 것입니다. 그리 되면 한 사람이 또 한 사람을 왜, 어떻게 죽였는지를 이해할 길이 전혀 없어집니다. 당신은 그 살인사건에 충분히 관여해 최대한 과학적으로 일어난 일의 옳음과 그름을 이해하려고 해야 합니다. 상황을 원인과 결과라는 면에서 살피고 그로부터 이해를 끌어내야 합니다.

하지만 또 한편 당신이 '살인에 개입하면 내게 나쁜 기운이 돌아와, 그러므로 이 사건에는 전혀 관여하고 싶지 않아.' 라고 생각한다면 당신은 사건 자체에서 스스로를 차단해버리는 것입니다.

그것이 바로 현대사회에서 일어나고 있는 일입니다. 특히 젊은 세대는 사회를 이해하는 것은 고사하고 사회에 아무런 관여도 하고 싶지 않아요. 그들의 눈에 사회는 추악하고 끔찍한 것으로 보이니까요. 이것이 엄청난 혼란과 갈등을 야기합니다. 이에 반해 사람들이 사회 안으로 들어와 무엇이 잘못됐는지 이해하려 한다면 그로부터 어떤 지혜가 나올 수도 있어요. 무조건 다 전적으로 거부하는 것이 문제입니다.

학생7: 그렇다면 저희는 선거인 명부에 등록을 해야 되는 건가요?
트롱파: 당연히 그래야지요. 당신의 힘을 나라에 보태세요.

학생8: 방금 말씀하신 선거인 명부의 경우 우리들의 투표 거부행위로 부터도 배운 것이 있다고 저는 생각하는데요.
트롱파: 그런 맞기도 하고 틀리기도 해요. 금세기에 많은 사람들이 그리스도교를 거부하고 힌두교나 불교로 갔어요. 그들은 자신들이 그리스도교와 아무

런 상관이 없다고 느꼈습니다. 그리고 한참이 지난 후에, 이제는 외부인의 관점에서 그들은 그리스도교가 어떤 심오한 진리를 말하고 있음을 느꼈어요.

그것을 볼 수 있었던 것은 그들이 그렇게 밖으로 나와 외부인이 되었기 때문이지요. 그들은 자신들이 자라난 문화의 진수를 알아보기 시작한 거지요. 마침내 그들은 최고의 크리스천이 되었어요. 보통 크리스천보다 훨씬 더 그리스도교를 이해하는 크리스천이 된 거지요.

자신의 역사를 거부할 수는 없어요. 자신이 금발인데 흑발이라고 할 수는 없잖아요. 자신의 역사를 받아들여야 해요. 동양 문화를 모방하고 싶은 사람은 100퍼센트 힌두교도나 100퍼센트 일본인까지는 될 수 있을 것입니다. 동양인의 얼굴을 본따서 성형수술까지도 받을 수 있을 것입니다. 하지만 어떤 면으로든 자신의 존재를 부정하는 것, 자신의 몸, 체질, 심리적 접근법을 부정하는 것은 도움이 안 됩니다. 실은 그것이 많은 문제를 가져옵니다.

우리는 자기 자신이 되어야 해요. 우리는 자신의 조국 및 그 조국의 상황, 정치, 문화에 관심을 가져야 합니다. 당신이 누군가 다른 사람이 될 수 없기 때문에 그것은 특히 중요합니다. 그것은 대단한 축복이에요.

우리가 다른 사람이 될 수 있다면 또는 빈민이라도 다른 사람이 될 수 있다면 엄청난 기분전환과 도피의 기회가 주어질 것입니다. 우리는 진정 우리 것이라 할 수 있는 몸과 문화와 인종과 국가를 가졌음에 감사하고 그것에 관여해야 해요. 우리는 그것들을 몽땅 거부할 수가 없어요. 그것은 우리가 전 지구와 갖는 관계, 우리의 국가적 카르마(共業)와 그 모든 것을 나타냅니다. 그것이 우리가 깨달음을 얻는 것, 부처가 되는 것, 미국의 부처가 되는 것에 있어 출발점입니다.

학생10: 불교에서는 에고가 죽은 후에 자아가 남습니까? 자아는 존재하나요?
트롱파: 그것은 아주 오래 된 질문입니다. 무언가의 연속이 있으려면 그런 연속이 일어나는 것을 항상 지켜보는 누군가가 있어야 합니다. 연속되는 에고가 있으려면 에고가 연속된다는 것을 관찰하는 관찰자가 있어야 합니다. 그 이유는 모든 것이 신기루에 근거하고 있기 때문입니다. 관찰자가 없다면 신기루도 없습니다. 신기루가 존재한다고 시인하는 관찰자가 있다면 신기루가 있을 것입니다. 깨달음 이후에는 더 이상 관찰자가 없습니다. 그러므로 관찰자의 대상은 더 이상 존재하지 않습니다.

학생10: 자아가 없다면 존재는 그 후에도 있나?
트롱파: 존재는 자의식을 가지고 있고 당신이 거기 있음을 확인해 주지요. 그렇지만 당신은 자기 자신이 거기 있음을 더 이상 지켜보지 않아요. 이것은 존재가 존재하느냐 마느냐에 관한 문제가 아닙니다. 당신이 존재가 없다고 본다면, 그렇다면 그것을 지켜보아야 해요. 존재가 더 이상 존재하지 않음을 확인하는 것인데, 그것이 어쨌든 존재를 연속시키는 거지요.

학생10: 그러니까 다시 말해서 죽음 또는 에고의 죽음 후의 정체성이 존재한다는 거지요. 또한 에고의 죽음은 에고에 관한 혼란의 죽음이라는 거지요?
트롱파: 관찰자가 녹아 사라지는 거지요. 그러므로 우리는 '그렇다, 또는 아니다' 로 말할 수가 없어요. 그것은 언어를 초월해 있어요.



트롱파는 서양에 티베트 불교의 금강승(金剛乘·vajrayana) 전통을 전파하는 데 혁혁한 공을 세웠고, 정식 인가된 최초의 불교 학교 '나로파(Naropa) 대학'을 미국에 세운 인물이다. 트롱파린포체가 나로파 대학에서 법문을 하기 전 모습.

어떤 상황도 자기신념으로 대처하는 것은 실질적 도움 안돼 에고를 죽이지 않는 것과 같아

인과적 측면에서 상황을 이해 '절대자비·백치자비' 구분해서 타인에게 자비심 베풀어야

의 죽음은 에고에 관한 혼란의 죽음이라는 거지요?
트롱파: 관찰자가 녹아 사라지는 거지요. 그러므로 우리는 '그렇다, 또는 아니다' 로 말할 수가 없어요. 그것은 언어를 초월해 있어요.

학생12: 린포체의 방식으로 에고를 죽이는 방법은 무엇인가요? 우리 사회에서는 어떤 방법을 쓰시겠습니까?
트롱파: 그것은 사회와 전혀 관계가 없습니다. 그것은 순전히 자신의 심리상태를 대하는 문제입니다. 사회적 스타일은 이런 면에 아무런 영향을 미치지 않아요. 사회적 접근법이나 스타일은 그저 사진에 불과합니다. 여기 있는 우리 자신과 직접 마주하는 방법은 통전적 존재의 엄연한 진실로 들어가는 것, 그리고 그곳에서 빠져린 아픔과 사무치는 기쁨을 최대한 직접적으로 경험하는 것입니다. 그렇게 할 때 우리는 아픔과 기쁨이 집중적인 방식으로 존재하는 것이 아님을 깨닫게 됩니다. 아픔과 기쁨은 광대하고 팽창적인 방식, 환희로운 방식으로 존재합니다. 그러므로 우리는 아무것도 관여할 필요가 없어요.

학생13: 자비가 에고에는 좋지 않은 약이라고 말씀하셨잖아요. 그런데 나로파는 그런 자비의 정의에

반하는 행동을 여러 번 한 것 같아요.

트롱파: 자비에는 두 가지가 있어요. 첫째 실제 자비, 또는 직접적 자비, 즉 절대 자비가 있었어요. 그리고 다른 하나는 구르지에프(저명한 그리스 아르메니아계 스승으로서 20세기 전반에 세계 각국을 돌며 자신만의 영성 체계를 가르쳤다. 그가 말한 백치 자비란 결보기에는 친절함이나, 받는 사람의 미혹과 약함을 더 키우고 주는 사람의 기분이 좋아지는 것을 목적으로 하는 자비심이다.)가 백치자비라고 부른 것으로서 노이로제와 함께하는 자비, 자신의 욕망을 비밀리에 충족시키려고 하는 교활한 방식의 자비입니다. 그것이 당신의 진짜 목적인데 불구하고 겉으로는 너그러운 얼굴을 하고 개인적 감정을 드러내지 않는 것입니다.

학생13: 절대 자비란 어떤 것입니까?
트롱파: 절대 자비란 상황을 있는 그대로 직접 철저하게 보는 것입니다. 터프해야 하면 그냥 그렇게 하는 것입니다. 다시 말해 백치 자비는 일종의 모르핀(항상 좋고 친절하려고 하는 것)을 함유하고 있고, 절대 자비는 글자 그대로 좀 더 분별 있고 좀 더 확실 하지요. 누군가를 해치고 싶지 않음이라도 기꺼이 그를 해치는 것, 하지만 그 사람을 깨우기 위해서 그를 해하고 그에게 아픔을 끼치는 것입니다.

그렇기 때문에 불교 전통에서는 대승의 가르침부터 시작하지 않고 더 작은 방편인 소승부터 시작하는 것입니다. 소승에서는 먼저 자신을 똑바로 하고 정신을 차립니다. 그런 다음에야 그런 자비를 실천할 수가 있습니다. 기초를 다진 다음에요. 처음부터 절대 자비의 수준에서 움직일 수는 없습니다. 다만 그것을 향해 한 걸음씩 발전해 나가야 합니다.

학생14: 전에 이런 발전에서 혼란 장애가 안심에 의 욕구라고 말씀하신 것 같은데요. 그런 안심에의 욕구를 어떻게 떨쳐버릴 수 있나요?
트롱파: 안심시켜 주기를 원하는 욕구가 있음은 인정하세요. 그 욕구를 오직 한쪽만 바라보고 주위를 둘러보지 않는 인형처럼 생각하세요. 한 얼굴을 가진 인형으로, 아마도 눈도 하나일 것입니다. 주변을 둘러보지 않고 전체 상황은 보지도 않지요. 내 말을 이해하겠어요?
학생14: 그 인형은 오직 한쪽만 바라봅니다. 이것이 바로 안심의 욕구를 가진 사람인가요?
트롱파: 그래요. 그런 안심이 그 하나의 상황에 수반되어야 하기 때문이지요. 언제든 당신에게 안심이 필요하다면 그것은 바로 어떤 상황이 어찌 되어야만 한다는 고정관념이 당신에게 있다는 뜻입니다. 그렇기 때문에 당신은 시야를 하나의 상황, 그 특징의 사물에 고정시키는 것입니다. 그리고 안심을 요하는 마음 때문에 관찰되지 않는 상황들, 즉 우리가 보지 않는 상황들은 과대망상증의 원인이 됩니다.

우리는 모든 가능성을 다 껴잡고 싶지만 물리적으로 그럴 수가 없기 때문에 그 한 상황에 최대한 매달려야 하는 것입니다. 그래서 안심의 욕구는 오직 외눈박이 가지고 있습니다.

학생14: 그런 외눈박이 시야를 넘어서는 방법은 없을까요?
트롱파: 한쪽으로부터 향한 레이더망보다는 더 많은 눈을 개발하는 것입니다. 당신은 한쪽에만 눈을 고정할 필요가 없습니다. 전방위적인 시야, 360도를 한번에 볼 수 있는 시야를 가질 수 있어요.

학생15: 어안렌즈처럼 말인가요?
트롱파: 그렇지요. 하지만 그건 뒤에 카메라가 달려 있지 않아요.

이 글은 <행복해지는 연습>(솔바람 권)에서 발췌한 내용입니다.

정리:이어나 기자

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님플께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경

- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 중단사찰 가능

35년
친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

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

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰 화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 임발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 질식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙면으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 풀어야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.