행복해지는 연습

쵸감 트룽파(티베트 승려)

〈4〉 고통과 무희망

“진실로 짐 짊어지면 무거움은 존재하지 않는다”

나로파의 삶과 가르침은 기본적으로 탄트라적 성격을 띠고 있다. 그러므로 나로파를 이해하려면 탄트라를 알아야만 한다.

탄트라 또는 금강승 불교는 불교의 지혜가 발전해 나가는 과정에서 가장 근원적인 동시에 마지막 단계이기도 하다. 탄트라는 깨달음의 체험 중 최종단계이다. 깨달음의 체험에는 3단계가 있다.

우선 1단계는 구체적으로 드러나 있는 응신의 단계이다. 여기서 깨달은 마음은 평범한 생명들과 소통할 수 있다. 2단계는 보신의 단계로서 평범한 생명들의 감성 및 에너지와 소통할 수 있다. 3단계는 법신의 단계로서 평범한 생명들의 깊은 무지와 소통할 수 있다.

이 세 가지 부처와 우리는 탄트라에서 제대로, 완전히 관계하게 된다. 물론 대승에서도 이들과 관계하고 있기는 하지만 대승의 최후 발전 단계가 탄트라이다. 다시 말해서 대승의 부처란 것은 실은 존재하지 않는다. 모든 부처는 완전히 깨달은 존재이며, 탄트라적으로 완전히 깨어나 있다. 즉 대승이 발전해 탄트라가 되는 것이다.

우리는 탄트라의 기본을 알아야 한다. 탄트라를 접근하는 방법은 지성과 직감, 몸과 마음을 발달시켜 두 가지가 함께 작용하도록 하는 것이다.

초심자에게 몸의 의식[休識]과 마음의 의식[心識]이 함께 작용한다는 것은 고통을 깨닫는 것을 의미한다. 고뇌가 있고 고뇌가 있음을 깨닫는 것, 고통이 있고 고통의 존재를 알아차리는 것이다. 이것은 매우 기초적 수준이지만 그래도 역시 어느 정도의 지성을 요한다.

고통을 깨달으려면 대단한 이해력을 요한다. 이런 수준의 이해력이 탄트라의 기초를 마련하는 데 필요하다. 탄트라적 지성은 평범한 차원의 시작점 즉 고통의 차원에 존재한다. 그러니 우리는 지레 앞서 나가서 너무 높은 수준에 가려고, 이를테면 1층을 제끼고 곧바로 최상층으로 가려고 해서는 안 된다. 이 시점에서 탄트라적 지성은 고통을 이해하고 깨닫고 체험하는 것이다.

우리가 고통의 존재를 깨달을 수 있도록 하기 위해 탄트라에서 사용하는 방법이 만트라이다.

여기서 만트라는 우리가 되풀이하여 횡설수설 중얼대는 무언가가 아니다. 만트라는 방편, 즉 지혜로운 수단이며, 마음, 즉 근원적 지성 또는 깨어있음을 보호한다.

만트라가 마음을 보호하는 방법은 마음 곁에 보초를 세운다거나 또는 마음 위에 유리상자를 덮어 씌우는 것이 아니다. 만트라의 보호는 장애를 없애고 위협을 제거하는 것이다. 그 지성에 대한 모든 위협을 다 없애는 것이다. 이것이 여기서 작동되는 보호 방식이다.

고통은 대체로 매우 심하다. 고통은 말할 수가 없다. 고통의 묘사가 어렵다기보다는 우리가 그런 묘사를 원하지 않는다는 것이다. 그런 관점에서 고통은 에고와 유사어이다. 에고가 바로 고통이다. 그리고 고통이 바로 에고이다. 고통은 노이로제이다.

고통 또는 에고는 말할 수가 없다. 이것은 엄청난 비밀이다. 하도 큰 비밀이라서 그 이름을 꼭 집어 말할 필요조차 없다. 그저 모호하게 말을 흘리기만 해도 동료나 친구들은 우리가 무슨 말을 하는지 안다. 그저 “정말 괴로운 하루였어.”라고 하면 친구는 절대 “무엇 때문에?”라고 묻지 않는다. 그저 이해하는 것이다. 그것은 신비한 소통이다.

고통은 우리가 언급하고 싶지 않은, 이름 할 수 없는 사적인 부분이다. 그것은 성스러운 이름이다. 그것은 속세에 있는 신이다.(두렵고 보이지 않는 존재이며, 고통 자체가 진리이니까)그것의 보호 방식은 우리가 갈 수 있는 한 끝까지 가지 않으려는 망설임이다. 너무 멀리 갈까봐 두렵기 때문이다.

하지만 너무 멀리 가는 위험은 실제로 없다. 에고의 관점에서 위험은 우리가 너무 멀리 가면 그 후 우리 자신을 어떻게 재조립해야 할지 모른다는 것이다. 어떤 힘을 우리가 불러온다 해도 우리가 힘을 합쳐 이 세상에서 최고의 힘을 만들어 낸다 해도 한 번 폭로되어 망가진 에고를 다시 붙일 방법은 없다. 그것은 불가능하다. 우리도 그 사실을 알고 있다.

우리는 매우 지성적이다. 거기 이미 약간의 탄트라가 존재한다. 우리는 실제로 에고의 보호작용으로부터 우리를 어떻게 보호할지 알고 있다. 일어나는 일이 매우 간단한 작은 것임에도 불구하고 거대한 술책이 거기 있다는 느낌! 그런 에고의 보호작용이 바로 고통이다.

그것은 류머티즘 같은 신체적 고통이 있다거나, 또는 누군가로부터 심리적 고통을 받아서 마음이 괴로운 차원의 것이 아니다. 여기서 일어나는 고통은 그런 것이 아니다. 오히려 그것은 여기 있음, 존재, 말할 수 없음 같은 근원적 신비 체험이다. 남에게는 말할 것도 없고 우리 자신에게도 말하지 않는 그런 것이다. 우리는 절대 그것을 생각조차 하지 않는다. 그것이 고통이다. 그리고 거기에 모종의 지성이 있다.

나로파의 경우 그는 이 고통을 극복하고 싶었고, 그래서 집을 떠나 승원으로 들어가 스승과 구루들에게 자신을 폭로하려 했다. 그리하여 그가 포기하고 귀의할 수 있도록, 오만과 혼란을 놓아버릴 수 있도록 말이다. 하지만 나로파의 삶의 예를 보면 이것을 드러내는 것만으로는 충분치 않아 보인다.

분명 서구에서는 만남의 그룹, 고해성사, 정신과 의사 등이 많은 것으로 보아 사람들은 자신의 비밀을 할 수 있는 한 많이 드러내고, 갖가지 종교적 사회적 철학적 주제에 관해 자신의 마음을 이야기 하는 방법을 발전시킨 것 같다. 겉보기에 자신을 폭로하는 듯이 보이는 방법은 아주 많다. 우리는 자기 폭로를 조금은 이해하고 있는 듯하고, 또 그 일에 최선을 다하고 있는 듯하다. 하지만 우리가 여기서 정작 하고 있는 일은 그게 아닌 것 같다.

나는 지금 서구에서 발전시킨 모든 방법이 다 실패작이라고 비난하는 것이 아니다. 그 모든 것에는 진실이 있다. 우리는 분명 엉뚱한 못이 아니라 올바른 못을 치고 있다. 문제는 그 못의 정수리를 제대로 치지 않는 다는 것이다. 그저 그 못을 여기저기 이리저

고통 사라져야 행복해진다는 믿음은 잘못된 마음자세…없애고 싶은 마음이 고통을 장애로 여기게 하는 것 고통과 함께하는 법을 배우면 구속하는 짐으로부터 자유로워져

리 쳐대고 있는 것이다.

일반적으로 만물은 올바른 패턴을 따른다. 특히 미국에서는 최근 일어난 영적, 심리적, 철학적 발전은 놀랍도록 지성적이다. 하지만 그 다음에 무슨 일이 일어나는가가 문제이다. 우리는 에고를 폭로하는 동일한 의식을 계속 매일 매시간 매주 되풀이해야 할까? 고해성사에 아무리 많이 간다 해도 그 횟수에 한계가 있다. 같은 일을 계속 반복하는 것은 어느 시점에 이르면 마약이 된다. 그것은 우리에게 위안을 주고, 열린 느낌, 다른 차원의 느낌을 준다.

여기서 문제는 기법이 잘못되었다는 것이 아니다. 잘못된 것은 우리의 자세이다. 우리 자신을 폭로하는 방법을 통해 우리는 내면의 비밀이라는 짐을 없애 버리고 싶은 것이다. 누군가가 그것을 알아채고 우리에게 불리하도록 사용할 수 있기 때문이다. 그것이 여기서 주된 논리이다. 우리는 그 누구도 우리를 공격할 수 없도록 완전히 깨끗하고 투명해지고 싶기 때문이다.

그것은 매우 약삭빠른 묘책이다. 하지만 흥미롭게도 때로 묘책을 만드는 도중에 우리는 새로운 묘책을 발견한다. 최초 묘책의 방법과 기술을 실행하는 동안 또 다른 방법, 또 다른 묘책을 찾아내는 것이다. 그로 인해 온갖 대안들이 쏟아져 나오고, 결국 그 어느 것도 제대로 실행해보지 못하게 된다. 완전한 혼란에 빠지는 것이다.

그렇게 해서 우리는 또 하나의 가면을 만든다. 이제 처음의 묘책은 통하지 않는다. 자신을 폭로하는 의식을 반복하는 묘책이 또 다른 가면을 만들어낸다. 그것도 아주 두꺼운 가면이라서 우리는 다시 한 번 커다란 바위 속에 광물처럼 틀어박혀버린다. 방법 자체가 장애가 되는 것이다. 더 이상 어떻게 손쓸 도리가 없다.

문제는 고통이 사라져야 한다고, 그래야만 우리가 행복해질 수 있다고 믿는 마음자세이다. 그것은 잘못된 믿음이다. 고통은 절대 사라지지 않는다. 따라서 우리는 절대 행복해지지 않을 것이다. 이것이 고통의 진리이다. 고통은 절대 사라지지 않는다. 우리는 절대 행복해지지 않는다. 이것이 당신의 만트라이다. 이것은 충분히 되풀이할 만한 가치가 있다.

이제 당신은 첫 번째 입문식을 치렀다. 당신의 만트라를 가진 것이다.

고통이 큰 장애라는 것이 아니다. 그보다는 살아가면서 우리가 고통을 없애고 싶어 하기 때문에 고통이 장애가 되는 것이다. 물론 처음부터 우리가 고통을 장애로 여기는 것은 아니다. 처음에는 어리석음이 있다. 고통의 존재를 깨닫지 못하는 것이다. 그 다음에는 고통의 존재를 깨닫고, 그와 관련된 문제들에 익숙해진다. 그리고 나서는 고통을 제거하고 싶은 것이다.

중요한 것은 불교의 귀의 개념에 걸맞게 고통과 함께 살아가는 법을 배우는 것이다. 이것은 가장 빼어나고 가장 중요한 방법이다. 여기서 귀의한다는 것은 두려움을 버리는 것이 아니라 희망을 버리는 것을 의미한다. 가망성이나 가능성, 잠재성을 버릴 때 우리는 더 이상 우리를 구속하는 짐이 없음을 깨닫게 된다. 우리는 완전히 자유로워지고 심지어 희망으로부터도 자유로워진다. 얼마나 신선한 경험인가.

다시 말해서 짐을 진실로 짊어짐으로써, 짐을 온전히 짐으로 받아들일 때 그 무거움은 더 이상 존재하지 않는다. 그것은 나를 흙속으로 짓누르고 있는 바위와 나를 동일화하는 것과도 같다. 그때 나는 더 이상 존재하지 않는다. 나는 바위가 된다.

나로파의 삶을 공부함에 있어 우리는, 그를 깨달음을 얻고 나서 이후 내내 행복하게 살았던 신화 속의 어떤 주인공으로 보지 않을 것이다. 우리는 나로파의 삶을 각 단계마다 세세히 살펴보며 그것이 현재 우리의 삶과 어떤 관련성이 있는지 알아볼 것이다. 그의 삶과 우리의 삶이 연결되는 현실이 존재할 것이다.

예를 들어 무희망이라는 첫 단계는 소승불교 차원에서 탄트라의 근간을 깨닫는 데 극히 중요한 역할을 한다. 나는 희망이 있다. 또는 가망이 있다는 느낌이 영적 수행길에서 장애가 된다고 확언할 수 있다.

이런 종류의 희망을 만드는 것은 영적 물질주의의 가장 두드러진 특징이다. 거기에는 온갖 종류의 약속과 각종 증거가 존재한다. 우리는 자동차 세일즈맨과 동일한 접근법을 수행에서도 발견한다. 또는 진공청소기를 시연해 보이며 그 청소기를 사면 집안을 얼마나 깨끗하게 청소할 수 있는지 선전하는 사람의 수법과도 같다. 그 청소기를 사기만 하면 우리의 방은 얼마나 아름다워질 것이며, 먼지가 다 제거되어 티끌 하나도 없을 것인가. 그것이 진공청소기 판매원이든 구루이든 우리는 동일한 차원의 판매수법을 발견한다.

그래서 구루든 판매원이든 다 유물론자라는 동일한 그룹에 속할 수 있다. 수없는 약속이 남발된다. 우리의 가슴에 너무나 많은 희망이 심어진다. 그들은 우리의 약점을 공략한다. 고통에 관한 한 그것은 더욱 혼란을 조장한다. 고통에 대해서는 다 잊어버리고 고통 아닌 다른 것을 찾는 데 완전히 열중한다. 그리고 그것 자체가 고통이다. 불신을 억누르고 믿음에 집중하며 이 방법이 효과가 있으리라고 자신을 설득하는 것(자신을 설득하면 그 방법이 효과있게 될 것이라 생각하며), 그 모든 것이 고통이다.

영적 수행길을 밟는 기본 요건이 무희망임을 이해하지 못하는 한 우리는 그런 체험을 계속할 것이다. 무희망은 절망과 똑같지는 않다. 분명 차이가 있다.

절망은 무기력이고 지성의 결핍이다. 거기에는 심지어 절망의 이유조차 찾아보려는 마음이 없다. 완전한 실패자이다. 하지만 무희망은 매우 지성적이다. 우리는 계속 찾는다. 우리는 페이지를 하나씩 넘기며 계속 말한다. “희망이 없다. 이것도 희망이 없다.” 하지만 우리는 여전히 활력이 넘친다. 말도 안되게 활동적이다. 우리는 여전히 희망을 찾는다. 하지만 매번 우리는 말해야만 한다. “맙소사! 끔찍하다!” 무희망이 계속된다.

그것은 매우 원기왕성하고 매우 고무적이다. 그것은 마치 당신이 무언가를 막 발견하려는 순간처럼 당신을 즐겁게 한다. 그것을 발견했을 때 당신은 말한다.

“아, 이제 그것을 발견했다!…아니야, 맙소사! 또 옛날 그거잖아!” 무희망에는 거대한 도전과 흥분이 있다. 당신이 포기할 때, 하나의 무희망 뒤에 또 하나의 무희망을 만나 완전히 절망 속에 잠길 때, 그리하여 절망과 무기력이 당신을 완전히 점령해버리기 바로 일초 직전에 당신은 유머감각을 발견하기 시작한다. 그래서 당신은 유머감각을 점점 발전시키고, 그렇게 할 때 완전히 무기력해지거나 멍청해지지 않는다.

정리=이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 〈행복해지는 연습〉(솔바람 刊)에서 발췌한 내용입니다.

사찰
화재보험

전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함

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

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

수행도우미
미국 FDA 등록인증 3009241067

발로해(두한족열양말)
노폐물 독소 쏙 빠지며
발 보들보들
발냉병 즉시 해소
법당에서 절할때 꼭 필요해요

자나깨나
중단전 챠크라 열리고
목, 뒷골, 어깨 확 풀림
스트레스 제로
온 몸에서 엄청난 氣감 체험

氣사라따
누구나 누워서 저절로
자동단전호흡 100%
피로회복, 氣모음 확실
환자에게 최고의 선물

호락호락 팬티
배, 엉덩이, 골반, 허리
차가움 냉병 즉시 해소
노폐물, 독소 배출 왕~

보디스킨
발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리
목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며
정신이 맑아지고 졸림, 나른,
피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름
www.법왕정사.net
010.3487.0035

영산재 50호 유네스코 등재된
서울경기범패 불교의식 범패 학인모집

❶ 도량석, 종송, 향수해례, 사성례, 칠정례
❷ 사시불공, 시다림, 방생의식, 39위 작법, 설주이운
❸ 천도재의식, 49재의식, 구병시식, 상용영반(기제사)
❹ 천수바라, 사다라니바라, 화의재바라, 요잡바라
❺ 나비춤 : (도량게, 다게) 법고춤
❻ 사 물 : 북, 태징, 목탁, 요령
❼ 화청, 공덕게, 행보게

■ 개강일 : 2015년 3월 7일 토요일 오후 2시～6시
■ 장 소 : 부산 동구 초량3동 1162-1 서강빌딩 5층
한국불교태고종 부산서부 종무원 / 전화 051)442-1818

● 속성반 : 매주 월요일 오전 9시부터 오후 6시까지
● 속성반 장소 : 경남 함안군 군북면 중앙리 25-2번지 군북파출소앞 광법사
● 강주 : 민지효 스님 010-4466-3575

※ 동주대학교에서 불교기초교리와 불교음악 공부하실 분.
전화주십시오. (불교교리 : 민지효 스님, 불교음악 : 가수 이현주)
● 담임교수 : 민지효 스님 010-4466-3575
전화 051)200-3244 / 팩스 051)200-3420
부산시 사하구 사리로 55번길 16 동주대학교