

살아있는 것은 아프다

토니 버나드

<4> 지금 상태 그대로의 인생 바라보기 ①

세상 모든 고통 삼키고 평화 자비는 뱉어내라

고통의 바퀴에서 내려오기

많은 스승들이 명상을 배우는 것에서부터 불교 수행을 시작하라고 권했다. 그러나 교수라는 직업상 나는 먼저 불교 서적과 씨름하며 몇 가지 연구 조사를 하게 될 수밖에 없었다. 학문을 중요시하려는 욕구가 강했기 때문에 불교에 관심을 가지게 된 지 얼마 지나지 않은 1992년, 연구 조사를 통해 스무 쪽에 달하는 논문을 작성했다. 서른여섯 권의 책을 주석으로 달아 완성한 것이었다. 제목은 '불교 소개'로 정했다. 이 하찮은 저작물을 누구에게도 준 기억이 나지 않는 것을 보면 나는 나 자신에게 불교를 소개하고 있었던 것 같다.

이런 학술 연구에 몰두해 있는 동안에는 나에게 잘 맞는 전략을 택했다. 이해되지 않는 가르침을 발견하면 그냥 넘어가는 것이었다. 그것이 '고통의 바퀴'와 맺은 최초의 관계였다. 나는 그 가르침을 건너뛰었고 좀 더 다가가기 쉬운 가르침으로 옮겨 갔다.

나는 이미 가지고 있던 책을 이용해서 불교 공부를 시작했다. 스리랑카의 승려이자 학자인 월풀라 라홀라가 1959년에 쓴 《붓다의 가르침과 팔정도 What the Buddha Taught》가 그것이었다. 월풀라 라홀라가 '파티카 사무파타'라고 부르는 원리- '고통의 바퀴' 혹은 좀 더 널리 알려진 말로는 '연기(緣起)'-를 설명하는 부분에 이르렀을 때 그 부분을 그냥 건너뛰지 않았다면 나는 불교라는 이 새로운 영적 추구의 길에서 완전히 벗어났을 가능성이 높다. 그는 '조건 지어질 발생' 혹은 '의지에 의한 형성의 중간' 같은 문구를 사용했고 그것은 내 머리를 팡팡 울게 했다.

그러나 몇 해가 지나 내 명상 수행이 제대로 자리를 잡았을 때 아야카마와 사트라 나라얀 고엔카(인도의 위파사나 수행의 대가)의 책을 통해 그 가르침을 다시 한 번 살펴보았다. 그러자 이번에는 이해가 되기 시작했다.

파티카 사무파타는 여러 방식으로 다양하게 번역할 수 있다. 가장 흔한 번역은 '연기'이지만 나는 '고통의 바퀴'를 선택했다. 왜냐하면 그것이 우리의 경험을 무척 잘 묘사하기 때문이다. 내가 하는 설명은 종합적인 분석도 학문적인 분석도 되지 않을 것이라는 경고를 덧붙이면서 나는 이러한 고통의 바퀴 혹은 고통의 사슬 속 열두 계단의 가운데에 올라타려고 한다. 나아가 이 가르침들을 만성병에 수반되는 마음의 고통을 줄이기 위한 실질적인 도구로써 어떻게 이용하면 되는지 설명하려고 한다.

인생을 살아가면서 우리는 여섯 가지 감

각을 통해 정신적·육체적 접촉에 반복적으로 맞닥뜨린다. 다른 인도 철학 체계처럼 불교에서도 우리의 지각을 조절하는 정신적 능력을 여섯 번째 감각에 포함시킨다. 우리는 그러한 접촉을 유쾌한 감각, 불쾌한 감각, 그리고 자주 일어나지는 않지만 중립적인 감각으로 경험한다. 접촉의 경험이 유쾌하면 우리는 그것을 좀 더 원한다. 이것이 욕망이다. 접촉의 경험이 불쾌하면 우리는 그것이 사라지기를 원한다. 이것은 단숨에 다른 형태의 욕망, 즉 그것이 없어지기를 혐오라고 일컫는다. 이 욕망 혹은 혐오에 해당하는 팔리 어는 앞에서 말했듯이 '탄하'이다. 나는 탄하를 '원할 혹은 원하지 않음'으로 부르는 것을 좋아한다. 왜냐하면 이것은 매일매일 내가 처하는 마음 상태의 대부분에 해당하는 두 가지 중 한 가지를 상당히 잘 설명하기 때문이다.

게다가 마음은 이 욕망 혹은 혐오에 마치 풀처럼 달라붙는다. 그 과정은 매달림, 붙잡음, 집착 등 다양하게 불린다. 이처럼 우리가 욕망 혹은 혐오에 일단 달라붙고 나면

욕망·혐오는 집착 등 자아 생성 이로부터 고통 함께 수반돼 수천 가지 감정 중 하나로 넘겨야 무상 진리로 고통 소멸

그것은 되돌릴 수가 없다. 이 달라붙음은 고정된 자아의 감각을 만든다. 마치 그 풀이 말라 버린 것처럼. 간추려 말하면 우리는 욕망과 혐오에 매달리거나 집착함으로써 만들어지는 자아 정체성을 띠고 매 순간 다시 태어난다.

그렇다면 우리는 매 순간 우리가 만들어 낸 탄생-혹은 이 표현이 더 좋다면 '재탄생'-의 결과에 끝까지 책임져야 한다. 그 결과들이 '카르마'의 의미이고, 그 결과에 끝까지 책임을 지는 것이 카르마의 무리의 음 혹은 결실이다.

간단한 예를 들어 보자. 세상과의 접촉이 있다. 그것은 도로 위에서 우리에게 먼저 갈 권리가 있음에도 우리 앞에 끼어드는 사람이라는 형태로 이루어진다. 그 접촉이 한 가지 이상의 감각을 포함한다는 점에 주목하라. 눈을 끼어드는 차를 보고, 귀는 그 차가 움직이는 소리를 듣고, 여섯 번째 감각은 이렇게 생각한다.

"나한테 먼저 갈 권리가 있는데도 불구하고 저 사람 내 차 앞에 끼어들고 있네."



마음과 관련된 그 접촉의 일부는 불쾌한 기분으로 경험된다. 스스로 그만두기 전까지는 그 불쾌함에 대해 우리는 혐오로 반응한다. 사실 우리는 혐오를 흥얼거릴 때 낼 수 없다. 그것은 마치 풀처럼 달라붙어 우리를 조종하며, 우리는 바로 그 순간 괴팍한 사람으로 '변하거나 다시 태어나는' 바로 그 과정 속에 있다. 그리고 그곳에 당신은 첫 번째 고귀한 진리인 고통도 함께 가지고 있다.

반가운 소식은 그 고통의 장소에 이르기 전에 바뀌어 버려드릴 수 있다는 것이다. 그것은 바로 그 순간 깨어 있음으로써 가능하다. 불쾌한 기분이 지금 그대로가 아닌 다른 상황을 바라는 욕망을 만들어 내기 전에, 유쾌한 기분이나 불쾌한 기분을 경험한 이후부터 유쾌함에 대한 욕망이나 불쾌함에 대한 혐오가 일어나기 전까지의 그 짧은 순간이 고통의 바퀴에서 내려올 기회이며 출구이다. 어떤 것과의 접촉 후에 어떤 기분이나 느낌이 일어나는 것을 피할 수는 없다.

자신에게 먼저 갈 권리가 있음에도 불구하고 도로 위에서 누군가가 끼어들기를 할 때 우리는 그 기분이 불쾌하다는 사실을 다만 관찰하고서 그 경험에서 벗어날 수 있다. 우리가 날마다 마주하는 일순간의 수천 가지 접촉 중 하나에 지나지 않는 것으로 여기고 그것에 반응할 수 있다. 그러면 무상함의 진리가 보일 뿐 아니라 고통도 일어나지 않을 것이다.

지푸라기를 황금 실로 바꾸는 수행

통렌은 티베트 불교의 전통에서 나온 자비 수행이다. 처음 병에 걸리고 얼마 지나지 않아 나는 다양한 영적 전통에서 나온

치유의 시드들을 수집했다. 그것들에는 모두 한 가지 공통점이 있었다. 치유의 힘을 가진 평화로운 생각과 영상을 '들이마시고' 몸과 마음의 고통을 '내쉬라는' 지시가 그것이었다. 그러나 통렌 수행에서는 그 지시가 완전히 반대되는 행동을 하는 것이었다. 통렌은 이 세상의 고통을 '들이마시고' 우리가 주어야 할 모든 친절, 평온, 자비를 '내린다.' 이것은 직관을 거스르는 수행이다. 비구니이자 불교 교사인 페마최원(서양인 최초의 티베트 불교 승려)이 통렌은 예고의 논리를 역행한다고 말한 것은 이 때문이다.

통렌 수행은 11세기에 인도에서 티베트로 전해졌다. 통렌은 '마음 수련의 일곱 가지 요점'으로 알려진 일단의 가르침의 일 보였는데, 자비의 길을 실천하기 위한 순아홉 가지 경구를 모은 것이었다. 그 경구에 통렌 수행에 대해서 다음과 같이 설명되어 있다.

"반갑아 가며 주고받는 훈련을 하라. 호흡에 그것들을 실어라."

수백 년 동안 이 경구는 다른 순아홉 가지와 마찬가지로 티베트 스승들이 풀이하기 무척 좋아하는 내용이 되었다. 최근의 해설은 특히 조감 트롱파(1939~1987, 티베트 불교 명상의 대가)와 딜고 첸제 린포체(1910~1991, 티베트의 영적 스승, 페마최원의 저서에서 발견할 수 있다. 이 해설서들은 각 경구의 의미를 구체적으로 설명한다.

"다른 사람의 고통을 들이마시라. 친절과 평온과 자비를 내쉬라." 사실 우리는 앞에 소개한 거룩한 마음 상태를 내쉬고 있는 셈이다.

나는 아프기 전에 통렌 수행을 배웠지만 그다지 자주 사용하지는 않았다. 하지만 이제 그것은 나의 주요한 자비 수행이 되었다. 통렌과의 인연은 파리에서 병을 걸리고 6개월 뒤 일터로 돌아간 첫날 이루어졌다.

모든 주변 사람들처럼 나 역시 일주일에 몇 번만 일을 계속하기에도 몸 상태가 그리 좋지 않다는 사실을 도저히 믿을 수가 없었다. 그러다보니 학교에 다시 나가게 되었고, 토니는 수업 시작 30분 전에 나를 법대 정문 앞에 내려 주었다. 2002년 1월 둘째 주의 일이었다. 내 연구실 의자에 앉자마자 강의실까지 가기에는 몸이 너무 아프다는 사실을 알아차리게 되었다. 나는 공황 상태에 빠졌고 그리하여 연구실 소파에 드러눕고 말았다. 문득, 아픈데도 불구하고 매일 일을 하러 가야만 하는 수십만 명의 사람들에게로 생각이 미쳤다. 이들 중 상당수가 나보다 더 좋지 않은 조건 속에 있음을 깨닫게 되었다. 일을 하러 가지 않으면 그들은 집세를 낼 수 없거나 가족이 먹을 음식을 살 수 없을지도 모른다.

나는 수십 년 동안 노동 인력에 속해 있

평화 마시고 고통 뱉는 일반 수행 티베트 수행 '통렌'은 반대로 수행 같은 고통 가진 이들 생각 내 고통 함께 소멸할 수 있어

었지만 아플 때도 어쩔 수 없이 일을 해야만 하는 사람들에게 대해서는 미처 생각해 본 적이 없었다. 그 생각을 하면서 나는 그들의 고통을 들이마시기 시작했다. 그런 다음 나는 내가 주어야 할 친절과 평온과 자비를 내쉬었다. 그러자 놀랍게도 공황 상태가 가라앉았고 그것은 그 모든 사람들과 깊이 연결된 느낌으로 뒤바뀌었다. 그보다 훨씬 놀라운 것은 내쉬는 숨에 실어서 다른 이들에게 보낼 친절, 평온, 자비가 내 안에 여전히 존재한다는 사실을 깨달은 것이었다.

학교로 돌아간 그 첫날 이후로 나는 통렌을 어느 때든 이용하기 시작했다. 병원에서 검사 결과를 기다리는 동안에도 이용했다. 그것은 검사 결과를 들으려고 근심스럽게 기다리고 있는, 병원에 들락거려야 하는 사람 모두와 나를 연결시켜 주었다. 통렌의 효과는 언제나 나를 놀라게 했다. 내가 아무리 걱정하고 있더라도 똑같은 상황에 처한 타인에게 내보낼 약간의 평온, 약간의 축복, 약간의 자비가 늘 안에 있었기 때문이다. 우리 자신 안의 자비 창고를 발견

하는 것이 통렌 수행의 경이로움이었다.

통렌은 한 번에 두 가지를 할 수 있는 자비수행이라는 점이 참 좋았다. 정식 가르침은 다른 사람의 고통을 들이쉬고 친절과 평온과 자비를 내쉬라는 것이다. 그러나 이 수행을 반복하다 보면 우리가 자기 자신의 고통, 괴로움, 스트레스, 불편함과 연결되는 효과가 생긴다. 그러므로 모든 인간이 공유하는 어려움 때문에 다른 사람이 느끼고 있는 고통을 들이쉬는 동안 우리는 그 어려움으로 인한 자신의 고통 또한 들이쉬고 있다. 우리가 주어야 할 일정한 양의 친절과 평온과 자비를 내쉬는 동안 우리는 그 거룩한 상태를 자신에게도 보내고 있다. '모든' 존재가 거기에 포함된다.

그러나 내가 통렌 수행의 한계에 부딪힌 날이 찾아왔다. 병에 걸린 뒤 2년 반이 지나 추수감사절이었다. 나는 침대에 누워 가족들이 집 앞마당에서 웃고 이야기하는 소리를 들으면서 이 수행을 시도했다. 추수감사절에 가족과 한 집에 있지만 그 즐거운 행사에 참석하기에는 너무도 아픈 모든 사람들의 슬픔과 비애를 들이쉬려고 노력했다. 그러나 그것은 무리였다. 눈물을 흘리지 않고는 모든 사람들의 고통을 견딜 수가 없었다. 그래서 나는 울고 말았다.

다른 사람의 고통을 들이쉬는 것이 자신을 압도할지도 모른다는 두려움 때문에 통렌 시도를 주저한다면 당신만 그렇게 느끼는 것이 아니다. 바로 그 염려가 '영혼의 바위' 강연에서 제기되었을 때 생체철학자이자 불교학자인 조애나 메이시가 한 대답이 여기 있다. 우선 조애나 메이시는 다른 사람의 고통을 견딜 능력이 스스로가 상상하는 것보다 훨씬 크다는 사실로 그 질문을 던진 여성을 안심시켰다. 그런 다음 이렇게 말했다.

"세상의 모든 고통을 들이마셔서 그것을 정말로 줄일 수 있다면 당신은 그렇게 하지 않았어야?"

물론 이것은 가정에 근거한 이야기이므로 통렌 수행의 효과에 대한 실제적인 평가는 아니다. 당연한 일이지만 때로 우리는 세상의 고통을 들이쉬는 것에 올면서 반응할 지도 모른다. 그러나 그것은 자비로운 울음이다. 전적으로 합당한 반응이다. 그리고 우리가 들이쉬는 숨에 이 세상의 고통을 담아 두고 내쉬는 숨에 우리가 주어야 할 모든 친절과 평온과 자비를 내보낸다면 그 순간은 지푸라기를 황금 실로 탈바꿈시키는 것과도 같다.

이 글은 <살아있는 것은 아프다>(문학의 숲)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- ☑ 대출이 더 필요하십니까?
- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와의 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

🔍 사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가



- 대출기간 기본5년
- 근저당설비비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 종단사찰 가능

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

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

| | |
|--|--|
| | 발로해(두한족열양말) 노폐물 독소 쏙 빠지며 날 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요 |
| | 자나깨나 중단전 차크라 열고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 氣感 체험 |
| | 쑤사라따 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,등허리목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소 |

세계최고! 다보명자, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035

구단구궁법

특허 상표 등록 번호 40-0863341 저작권등록번호 C-2011-003967
서비스표등록번호 41-0213393

**저작권자
상표권자
법화중헌**
저자 (속명 정홍교)는 경주불국사, 대구동화사, 부산범어사 승가대학에서 수학하고 고령고찰 고산사, 석불사 등 주지직을 수행하고, 전통불교조계종정을 역임. 지금은 「구단구궁법주,로써 자비의 방편학문인 「구단구궁법」을 세상에 널리 펼쳐 많은 중생을 요익케 하고 있다.

**누가?
몇일?**
◆누구나 5일이면 실력자가 될 수 있습니다.
◆왕초보 저학력 아무상관 없습니다.
◆써먹지도 못하는 죽은 학문이 아니라 살아있는 이 시대의 필수과목입니다.

내용
◆손으로 짚어 5분안에 자궁회전, 일의성패, 직업, 성격, 적성, 궁합, 택일, 이사방위 등을 주저없이 판단하고 기판(답안지) 5분 작성시에는 과거, 미래 십년도 한눈에 일년 열두달도 한눈에 알수 있습니다. (날짜별, 시간별도 마찬가지로.)
◆한문에 관계없이 초보자도 가능함
◆귀신뿔아 조상천도 연계 (1대조에서 5대조까지)
◆교수 이수 후 즉시 영업활동 가능함
◆사찰, 포교당, 철학관 상담소 운영에 획기적인 방법

※ 1월(寅月)의 높은 나무는 바람결에 귀신의 소리를 듣는다.

수강료
◆스님 - 오십만원 (책값 별도)
◆일반인 - 일백만원 (책값 별도)
◆우체국 : 601401-01-001843 (예금주 : 자비실천불교연합회)

구단구궁법 교실
cafe.daum.net/9dan9gung 부산광역시 북구 만덕대로 27번길 31, A동 107호 (덕천동 뉴코아백화점 뒤) 전화 010-7415-0803