

두려움을 넘어 미소 짓기까지

췌 C트롱과 린포체

<1> 수행 여정의 시작 ㉠

# 두려움 해소가 '마음의 벽' 허문다

### 있는 그대로 자신과의 만남

우리는 우리 삶이 가엾고 하찮다는 생각에 빠져 하루하루를 힘들게 살아갑니다. 먹고 자고 일어나고 일하며 사는 과정이 계속해서 반복됩니다. 이렇게 인생에 접근하다 보면 인생이 별 거 아니라고 생각하며 우울해집니다. 아따금 신나는 일이 생기면 그때 잠깐 기분이 좋아지기도 하지만, 또다시 우울한 '나'는 끊임없이 스스로를 괴롭힙니다.

우울함에 빠진 불쌍한 '나'는 우리를 잡아 끌어내리는 무거운 납으로 만든 신발과 같습니다. 우리는 그렇게 우울하지 않고, 기분 좋게 긍정적으로 자부심을 갖고 살 수 있습니다. 우리 자신의 일부분을 포기해야 하거나, 다른 면을 개발해야 하는 것이 아닙니다. 단지 마음을 열고 있는 그대로의 자신을 똑바로 보는 것입니다. 자기 자신의 세계가 커져야 마음을 활짝 열어 넓게 볼 수 있습니다. 우리의 세계를 신성하게 볼 수 있고, 그것은 태양과 달을 함께 품을 수 있는 열쇠가 됩니다.

이러한 신성함(sacredness)은 자신을 향한 사랑이 커지면서 생깁니다. 자신을 향한 사랑이 생기면, 세상의 다른 이들에 대해 호의적인 마음이 커집니다. 이제 슬프고 외롭고 비참한 마음도 사라집니다. 재치 있는 감각이 길러집니다. 인간의 존엄성을 받아들이면, 우리 가슴속의 달과 머릿속의 태양이 분명해집니다.

신성함은 인생의 밝은 면만 보려고 애쓰는 것이 아니며 다른 곳으로 가기 위한 발판도 아닙니다. 신성함은 이면이 없는 무조건적인 명량함입니다. 이제 그로부터 참본성이 당신 가슴에서 밝아오기 시작합니다. 그러므로 우리가 경협하고, 보고, 듣고, 생각하는 모든 것이 신성합니다. 날카로운 모퉁이가 무디어지기 시작합니다. 우리 인생에서 어둠이 걷히기 시작합니다.

믿어지지 않을 만큼 좋은 일입니다. 이러한 참본성과 신성함은 무조건적인 좋은입니다. 이것을 깨닫는 그 시점에서, 우리는 제대로 된 인간이 되고 진정한 전사가 됩니다. 우리는 명상을 하려고 앉아 있을 때 늘 이 사실을 우리 마음에 새겨야 합니다. 수행의 말바탕으로서 명상 행위를 할 때와 마쳤을 때 온화함의 씨앗이 심어집니다. 우리의 세상에 대해 감사하는 것이 중요합니다. 우리의 세상은 금강의 세계이자 전사의 세계로서 즐거운 곳입니다. 절대 지나치게 좋지도 않고, 지나치게 나쁘지도 않습니다.

전사에게 있어서, 승리란 적과 싸워 이

기는 것이 아닙니다. 승리란 무조건적인 전사의 마음을 기반으로 한 무조건적인 승리입니다. 신성함이란 매일 반복되는 일상에서 두려움이 없는 것을 말합니다. 우리가 어디에 있던 항상 두려움을 일으키지 않는 것입니다.

태양이 저물고 있는 혼란스러운 세상에서는 규율과 일관성(discipline and uniformity)은 많이 낭용되어 왔습니다. 하지만 규율에 따라 행동하고, 일관성을 유지한다고 해서 꼭 무엇인가를 공격해야 할 필요는 없습니다. 전사의 세계에서 일관성은 한마음(one mind)을 이룰 수 있는 강력한 수단입니다. 이 한마음은 온화함입니다. 전사가 지켜야 할 규율은 공격이 아닌, 자신의 공격으로부터 스스로를 보호하는 것입니다. 그래서 전사는 온화해야 하고 부드러운 뿐 아니라 지혜롭고, 깨어 있어야 하며 선한 사람이어야 합니다.

전사는 의심하지 않습니다. 이 세상은 있는 그대로 완전하기 때문에, 의심할 여지가 없습니다. 그러므로 승리(victory)는 적(enemy)과 싸워 이기는 것이 아닙니다. 따라서 이 온 세상은 친구입니다. 전사의 마음은 두려움 없음과 온화함으로 정의됩니다. 그것이 당신의 무기입니다. 진정한 전사는 적이 없기 때문에 진실로 온화합니다.

### 수행자의 여정

이제, 전사의 전통에 따른 수행법에 대해 살펴보겠습니다. 여기에서 말하는 전사의 수행법이란 우리 자신의 여정에서 겪은 경험을 반영합니다. 또한, 다른 이들과 더불어 나아갈 수 있는 방법이기도 합니다.

두려운 마음은 번데기 상태로 동면에 들어 편안함을 즐기고 싶습니다. 사람들은 세상에 나와 살아가기 힘들어 누에고치 속에 있을 수밖에 없다고 합니다. 누에고치를 뚫고 나와 이미 전사의 세계로 들어온 전사들은 이 누에고치 속 전사들의 의견을 존중하고 부드럽게 대합니다. 하지만 그들이 누에고치 속에 계속 누워 있게 놔두지는 않습니다. 우리는 그들을 누에고치에서 자비의 요람으로 데려옵니다. 물론 그들이 방해받지 않는 선에서요. 때로 그들은 기분 나빠 울부짖으며 발로 차고 우리 얼굴에 침을 뱉을 수도 있습니다. 그러나 그들은 앞으로 진정한 전사가 될 사람들입니다. 인내심을 갖고 사랑과 자비심으로 그들을 돌봐야 합니다.

요람에 잘 눕히고 나면, 이제 우유를



줍니다. 전사의 혈통을 이어받아 축복받은 이 우유는 일반 우유와 달리 심오하고 탁월합니다. 이 우유는 여성 원리라는 가슴으로부터 나왔기 때문에 더 특별합니다. 여성 원리는 삼발라국의 평화와 조화로우며 뜻합니다. 정말 훌륭한 우유입니다. 이 우유를 마시면, 누에고치 속 전사들은 진화하기 시작합니다. 그러나 그들이 진화하기 시작했다고 밤심하면 안 됩니다. 그들이 여전히 목이 터져라 소리를 지르며 발걸음을 할지도 모르니까요. 하지만 그대로 놔두어도 됩니다.

그리고 나서 두려움이 사라집니다. 하지만 누에고치 속 전사들에게 이 진하고 달콤한 우유를 너무 많이 주면 어떻게 될까요? 그들은 주저앉아 더 이상 나아갈 수 없을지도 모릅니다. 이 시점에서 그들은 더 큰 경험을 해야 합니다. 우리는 그들이 두려움을 벗어나는 단계에 이르도록 기쁨과 환희, 그리고 행복을 불어넣어 줍니다.

이제 유모차를 탈 단계입니다. 우리는 그들이 탄 유모차를 끌어줘야 합니다. 그리고 여러 가지 놀랄 만한 상황들을 보여줍니다. 온갖 존재하는 현상들을 그대로 보여줍니다. 다음 단계는 무척 중요합니다. 누에고치 속 전사가 유모차를 나와 걷기 시작하는 단계입니다. 처음으로 발을 내디뎌 걷는 경험은 충격적이라 할 수 있습니다. 부드러운 과도기란 없습니다. 걸음마를 시작하면 원래부터 간직된 타

우울함, 끊임없이 괴롭게 해 '자기'에 기르면 외로움 사라져  
자신 공격서 스스로 보호해야  
'아집 버리기'로 비폭력 문제해결

고난 확신이 고무되면서, 드디어 무기를 쥐게 됩니다.

무기를 갖는 건 위험할 수도 있습니다. 그러나 활초기 훈련을 시키면, 이 미래의 전사들은 내면의 확신과 단단히 연결됩니다. 그들에게는 기본적으로 참본성, 인간미, 전사정신이 있기 때문입니다. 이렇게, 그들은 타고난 본성 안으로 걸어 들어갑니다.

이제 깨어있음을 도와줄 이웃 동료 전사들을 만날 차례입니다. 누에고치 속 전사들이 높은 사람들과 연결되면, 유모차는 더 이상 필요하지 않습니다. 그들은 혼자 걸을 수 있고, 갑옷을 갖춰 입을 수도 있겠지요? 마침내 누에고치 속 전사들은 온전한 인간으로 바뀌게 됩니다. 두려운 마음은 전사의 마음으로 바뀌었습니다. 타고난 본성을 깨닫습니다. 이것이 근본적으로 중요합니다.

### 비폭력의 길

앞에서, 우리는 누에고치 상태의 전사들에 대해 살펴보았습니다. 전사가 되는

법을 설명하는 다른 방법이 있습니다. 그것은 자아(ego)의 변화를 들여다보고, 두려움과 단단한 실제인 자아의 잘못된 믿음에서 생기는 다른 문제들을 다루는 방법을 알아가는 것입니다. 이런 자아를 고집하게 되면, 자아는 외로움을 느끼고, 자신을 방어하기 위해 애를 쓰게 됩니다. 아집은 욕망, 기대, 생각, 결정, 기억 등등이 쌓인 것입니다. 자신의 감정에 이러한 '나'라는 이빨표를 붙입니다. 마치 이 복잡한 감정이 독립된 개체인 것처럼 말입니다. 자아는 아집을 지키려고 벽을 만들고, 외부와 단절하지만 마치 알아 외부와 소통하고 싶어집니다.

하지만 또 누군가 벽 가까이 가면, 자아는 안전하지 않고, 외부로부터 공격을 받는다고 생각합니다. 그래서 자신도 모르게 공격적인 태도를 보이며 스스로를 방어합니다. 이런 상태에서 균형을 찾는 유일한 방법은 그러한 위협을 제거하는 것이 아니라, 이해하고 받아들이는 것입니다. 그러므로 자아 게임의 반대 의미로서 무아를 발전시키는 것은 아힘사(ahimsa), 즉 비폭력(nonviolence)의 개념으로 나아가게 합니다. 아힘사는 상황을 다루는 비폭력적인 방법입니다. 그것이 바로 전사의 길입니다.

비폭력적으로 다가가는 법을 배우기 위해서는 우선 당신에게 생긴 문제가 당신을 망치려고 하는 게 아니라 점을 보아야 합니다. 우리가 겪는 모든 문제들과

어려움은 근본적으로 이원성과 분리의 식이라는 개념에서 생깁니다. 이것이 문제의 뿌리입니다.

어떤 면에서는, 당신은 당신과 다른 사람들을 분리시키는 그 장벽을 허물고 싶은 진정한 열망을 가집니다. 하지만 이러한 문제들과 싸워 이긴다는 생각, 우리가 전쟁터에 있던 생각은 문제를 더 악화시킵니다. 이분법에서 벗어나기 위해서는 우선 인생에서 실제로 일어나는 사실들과 패턴을 고려해 볼 필요가 있습니다. 즉 습관, 소통법, 전반적인 삶의 방식을 살펴봐야 합니다. 우리의 인생에서 불균형한 부분은 균형을 잡아 안정된 상태로 나아갈 수 있습니다. 불균형한 상태는 세 가지 요인에 의해 형성됩니다. 바로 무지, 증오 그리고 욕망입니다. 사실 이것이 나쁜 것은 아닙니다. 좋고 나쁨은 균형, 불균형과 관련이 없습니다. 우리는 오직 균형과 불균형을 어떻게 연결시켜야 하는지 생각하면 됩니다. 불균형 상태에서는 상황을 제대로 다룰 수 없어 적절하지 않은 행동을 하게 됩니다. 한 행동에 다른 행동이 겹쳐져 완전하지 않은 행동을 합니다. 이렇게 되면 상황에 완전히 개여있지 못하고 위축되어 현재에 머물지 못합니다. 행동하는 현재 순간이 제대로 성취되지 못합니다. 그러면 늘 불완전한 채로 마치 반만 씹고 삼킨 과일처럼 소화가 되지 않은 채 마음에 남아 있게 됩니다.

또 다른 문제는 공격입니다. 당신에게 감정적으로 공격적인 성향이 있으면, 당신은 절대 힘을 키울 수 없습니다. 다른 좋은 대안을 찾으면, 문제를 효과적으로 해결할 수 있을 텐데 말이지요. 상황을 똑바로 보아야만 상황을 효과적으로 다룰 수 있습니다. 진정 효과적인 방법을 기르고 싶으면 상대를 향한 자비심(maitri), 자애(loving-kindness)를 키워야 합니다. 전사가 상황과 하나가 되고 자비심을 키우는 것은 대단히 중요합니다. 그런 다음에는 상대의 모든 힘이 당신과 하나가 됩니다. 당신이 미움의 힘을 만들어내지 않게 되면, 상대의 힘은 무너집니다. 율바론 요가 수행에서 말하는 힘은 균형 잡힌 마음에서 나옵니다. 정신적인 힘은 두려움 없음입니다. 두려움 없음은 티베트어로 지그메(jigme)라고 합니다. 두려움 없는 마음을 깨닫는 것이 바로 진정한 무슬입니다.

이 글은 <두려움을 넘어 미소 짓기까지> (불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

## 탈 종 공 고

- 소속종단 : 대한불교통합선교종
- 법 명 : 성조(김중숙)
- 승려번호 : 2557-1104
- 주 소 : 경북 영주시 이산면 원리 739

상기 본인은 귀 종단의  
종지종풍이 맞지않아  
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 6월 8일

대한불교통합선교종 총무원장 법하

## 탈 종 공 고

- 사찰명 : 은혜사
- 주 지 : 동화(박기현)
- 주 소 : 경북 구미시 원평동 1033-22

위 인과 위 사찰은  
귀 종단의 종지종풍이 맞지않아  
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 5월 31일

대한불교응공조계종 총무원장 법하

## 수정기공재활사 과정

민간자격 국가정보 5765 등록

호흡, 자기수련, 명상의 이론과 실재를 숙지하고 이를 다양한 참가자들에게 보급하여 교육, 상담, 연구, 봉사활동을 하며 학교, 기업, 지역사회 공공기관에 사회서비스를 제공하는 최고급 전문가수준의 재활 활용능력을 보유하고 직무를 수행하는 심신이 복잡한 현대 사회에 유망한 자격증이다.

http://soojung99.pe.kr/index.htmlPNO=138623  
274964492600

▶ 한국직업능력 개발원 평가 ◀

- 강의내용 : 4~5차원 수정기공 선착순 15명 접수 (매월 시작) 4주 속성 완성
- 일 정 : 매월 첫주 토, 일요일 1시 시작 4주 완성
- 강 사 : 뇌교육 박사, 종의사, 창시자 김문기 원장 직강
- 장 소 : 수원시 장안구 울전동 288-20 (성대역 부근)
- 홈페이지 : http://soojung99.pe.kr/
- 예 약 : 010-3463-7806

## 제 5기 범음 범패 학당 모집

불교의식, 작법, 밸런스테크닉, 실전사주명리에 관심있는 스님 및 불자님들의 많은 동참 바랍니다.

- ◆ 범패의식 : 천도재 및 바라, 오공양법, 실전강의, 각 사물 등
- ◆ 개강일시 : 2016년 6월 27일 오후 3시
- ◆ 교육과정 : 6개월 과정, 수시모집 / 수강료 10만원 ※ 매주 월요일 오후 3시 ~ 6시 까지
- ◆ 문의처 : 010-5065-5690 / 범패원장 제봉 스님

**밸런스테크닉**

- ◆ 놀라운 10초 통증제어 (수기치유)
- ◆ 월1회 집중 특강
- ◆ 매월 첫째주 수요일 오전 10시 ~ 오후 5시까지
- ◆ 경력 : 30년 기공수련 / 월회비 : 10만원
- ◆ 연락처 : 010-6462-1859 (지도강사: 선혜스님)

**실전사주명리**

- ◆ 매주 월요일 오후 1시 ~ 3시까지
- ◆ 지도강사 : 진제스님 (경력 30년 상담 및 지도)
- ◆ 6월 27일 개강 / 연락처 010-8948-7948
- ◆ 교육장소 : 경남 고성군 고성읍 중앙로 25번길 27 가동 205호 (중앙시장 수협 2층)

사찰 및 포교원에서 실제로 상용화되고 있는 불교의식, 수기치유, 실전사주명리를 집중 지도합니다.

**(사)영남범음범패원**