두려움을 넘어 미소 짓기까지

쵸 C트룽파 린포체

〈2〉 두려움을 넘어서 가다

의심, 지혜 가로막는 '구름' 같아라



반드시 의심을 극복해야

동서양의 고대부터 내려온 영적 전통을 모아보면, 전사의 전통을 발견할 수 있습니다. 전사라는 용어는 인간 존재의 기본 상황과 관련이 있습니다. 전사정신이란 기본적인 생명감과 참본성입니다. 이러한 두려움 없는 참본성은 의심으로부터 자유롭고 실재에 대한 왜곡된 태도가 극복된 것입니다.

의심은 두려움 없는 길에 있는 첫 번째 장애물로서 반드시 극복해야 합니다. 마음속에 일어나는 의심을 억누르라고 말하는 게 아닙니다. 여기에서는 좀 더 근본적인 의심을 극복하는 것에 대해서 이야기하고 있습니다. 자기 자신에 대한 근본적인 의심과 인간으로서 가지고 있는 약점에 대해 말하는 것입니다.

두 살 무렵부터 우리는 아버지나 어머니가 "안 돼, 그렇게 하면 안 돼", "안 돼, 위험한 행동은 하지 마", "안 돼, 조용히 해. 가만히 있어"라는 말을 들으며 자랍니다. '안 돼'라는 말을 들으면 그에 따라 착하게 행동했거나 아니면 반항했을 수도 있지요. 부모님이 우리에게 안 된다는 말을 했을 때, 두려운 마음이 들었을 수도 있습니다.

이와는 달리, no라는 말이 긍정적인 표현으로 쓰일 수도 있습니다. no라는 표현은 어떠한 것이 없다는 뜻도 됩니다. 예를 들어 두려움이 없다거나 의심이 없다는 표현을 보면 긍정적인 뜻을 내포하기도 합니다. 우리는 최선을 다해 살고 있지만 여전히 완벽하게 할 일을 다 했다는 생각이 들지 않습니다. 부모님이나 다른 사람들이 우리를 인정해주지 않는다고 느끼기도 하지요. 여기에 근본적인 의심, 근본적인 두려움이 있습니다. 우리가 무언가를 실제로 성취했든 못했든 말입니다.

권위와 훈육, 그리고 인생의 계획과 관련하여 의심들이 일어납니다. 우리의 의심을 알아차리지 못할 때, 저항과 분노를 일으키게 됩니다. 일상생활에서 저항감은 펼쳐지는 상황에 따라 다양한 방식으로 일어납니다. 도전 거리를 만나면, 그것을 직면하기보다는 도망가려고 애씁니다. 우리가 느껴야 하는 온갖 요구들을 피하기 위한 변명들이 올라옵니다.

반면에 근본적인 no는 삶 속에서 선입견 없이 받아들임을 훈육하는 것입니다. 붓다의 가르침의 정수인 반야심경(Heart Sutra)에는 초월하여 넘어간다는 뜻의 'Gone beyond'라는 말이 나옵니다. 산스크리트어로 가테(gate)라고 하는데, 이는 근본적인 no를 말합니다. 반야심경에서 설합니다. 눈도 없고, 귀도 없고, 소리도 없고, 냄새도 없습니다. 아무것도 없습니다. 자아가 없는 상태, 즉 무아(egolessness) 상태에 들면, 우리는 강한 자아가 가진 고집, 즉 아집/아상이 사라집니다. 불교에서 공(emptiness)을 말하는 수냐타(Shunyata)의 의미입니다.

전사의 전통에서 이러한 신성한 무아 상태의 세계관은 참본성을 기반으로 한 훌륭한 환경입니다. 무아 상태를 받아들이지 않으면, 근본적인 참본성으로부터 멀어집니다. 그렇게 되면 잘못된 믿음이 생깁니다. 우리는 계속해서 온갖 생각에 휩싸여 현실 세계를 그대로 볼 수 없습니다. 잘못된 믿음은 작은 세계를 넘어서 더 큰 세상을 볼 수 있게 하는 위대한 동쪽의 태양이 주는 지혜를 바로 보지 못하게 합니다.

집착 놓고… 기꺼이 '직면'

두려움이 없어지면 의심과 잘못된 믿음을 극복할 수 있게 됩니다. 두려움은 근본적인 다정함이 우리 안으로 들어오는 걸 허락하지 않는데 우리 마음의 슬픔과 만나 다정함이 물들면, 그때 우리는 실재와 접촉하고 있음을 압니다. 우리는 느낍니다. 이 접촉은 참되고 신선하며 날것 그대로입니다. 이러한 감수성이 전사의 기본 경험입니다. 그리고 이것이 두려운 마음을 내려놓게 하는 열쇠입니다.

때로 사람들은 다정하면서 있는 그대로의 존재가 되는 것이 위협적이고 다소 힘들다는 걸 알게 됩니다. 그래서 다정한 마음을 숨기고 싶어 합니다. 있는 그대로 느끼는 것이 불편해 무감각하게 되기를 바랍니다. 전사에게 있어 두려움 없음은 이와 정반대입니다. 두려움 없음은 어떻게 존재할 것인가에 대한 질문입니다. 당신은 때로 화가 치밀어 오르고 며칠 동안 화병이 날 수도 있습니다. 그러한 태도에 대한 처방은 '포기'입니다. 불교의 가르침에서 포기는 이 혼란한 세상에서 윤회로 말미암아 생겨나는 고통과 부정(不淨)함에 대한 것입니다. 하지만 전사에게 포기란 이와 조금 다릅니다. 그것은 놓아버림, 탐닉하지 않으면서 즐거움을 누리는 일입니다. 우리는 현상세계의 온갖 집착을 떨쳐버릴 수 있습니다.

결국 포기란 세상의 공격적인 상황과 함께하겠다는 의지입니다. 누군가 당신의 세계를 공격해 방해한다면, 당신은 그에 대응해야 합니다. 다른 방법은 없습니다. 내려놓는다는 것은 상황을 덮으려 하기보다 기꺼이 직면하겠다고 마음먹는 것입니다. 전사의 전통에서, 두려움 없음은 위대한 동쪽의 태양이라는 좀 더 큰 비전을 가진 존재가 되는 것과 연결되어 있습니다. 이러한 더 크고 힘든 비전을 경험하기 위해서는 근본적인 성품인 참본성과 진정으로 연결될 필요가 있습니다. 의심과 잘못된 믿음을 극복하는 것이 그 열쇠입니다. 의심은 꼭 작업해야 하는 당신 내면의 문제입니다.

실제 세상으로부터 반대에 부딪혔을 때는 어떻게 해야 할까요? 전사로서 어떻게 대처해야 할까요? 전사로서, 우리는 긴장하거나 말문을 닫아버리지 않아야 합니다. 누군가 우리에게 동의할 때는 참본성을 표명하는 일이 쉽지만 날카롭고 부정적인 사람을 만나면, 당신은 얼어붙어 방어적이되고, 공격을 되받아치기 시작합니다. 누군가 우리의 적이라는 게 백 퍼센트 확실해져야만 적에 대항할 수 있습니다.

전사가 적을 죽여야 할 때는 매우 부드러운 마음이 됩니다. 그는 적을 똑바로 바라봅니다. 그런 다음 다정한 마음으로 적을 두 동강 냅니다. 이 순간, 적에게 가차없는 마음은 적을 사랑하는 마음과 똑같습니다.

우리는 교활한 전사가 되기를 바라지 않습니다. 교활한 전사는 자신과 의견을 달리한다고 해서 사람들의 논리를 잘라버리는 속임수를 씁니다. 우리 자신과 다른 사람들을 함양하는 게 없습니다. 깨어난 사회가 될 긍정성을 파괴하는 것입니다. 사실 사회라는 것도 없어져 몇 사람만이 모여 시간을 보내게 될 뿐입니다. 대신에 두려움 없는 샴발라 전사는 매우 평범합니다. 단순한 마음을 가진 전사들입니다. 그것이 진정한 용맹성을 기르는 중요한 출발입니다.

잘못된 믿음, 지혜 못 보게 해
'무아' 거부하면 참본성 저 멀리
'예의와 품위'로 두려움 극복해
내 안의 진정한 자아 찾아야

두려움이 없는 길을 가려면 두려움이 무엇인지 알아야 합니다. 우리는 상황에 따라 겁을 먹기도 하고 두려워하기도 합니다. 이런 두려움을 디딤돌 삼아 우리는 두려운 마음을 극복할 수 있습니다. 두려움이란 용감함의 다른 측면이기도 합니다.

'진짜 적'은 고집스런 자아

바로 당장 용감해지기는 어려울 수 있습니다. 하지만 두려움을 넘어서면 불완전하기는 하지만 다정한 마음을 발견할 수 있습니다. 우리의 흔들리는 연약함에는 슬픔이 포함되어 있습니다. 또한 외로운 감정도 있습니다. 전사가 외롭고 슬픈 감정을 느끼지 못하면 타락하기 쉽습니다. 사실 그런 사람은 절대 전사가 될 수 없습니다. 전사는 이 세상에서 일어나는 일들을 모두 이해하고 음미하는 예술가라 할 수 있습니다. 모든 것이 강렬하고, 생생해집니다. 이렇게 감각이 깨어 있는 전사는 두려움 없는 길을 갈 수 있습니다. 전사가 두려움 없는 길을 떠날 때 필요한 세 가지가 있습니다.

첫째, 지켜야 할 의무인 '계'입니다. 산스크리트어로는 쉴라(shila)이며, 쉴라는 태양에 비유됩니다. 태양이 대지를 비출 때, 어떤 곳도 놓치지 않습니다. 마찬가지로 전사는 수행을 게을리하지 않습니다. 보고 듣고 알아차리는 것이 어렵고 까다롭게 느껴지더라도, 전사는 절대 포기하지 않습니다. 이렇게 함으로써 다른 사람들에게 신뢰가 생기고 연결될 수 있습니다. 스스로의 두려움을 넘어서 다른 사람에게로 확장할 수 있습니다. 이것을 태양이라고 말하는 것입니다. 전사의 길에서 두 번째 안내자는 메아리에 비유될 수 있습니다. 메아리는 알아차림 또는 삼매와 연결되어 있습니다. 산스크리트어로 사마디(samadhi)라고 합니다. 이 메아리들은 당신에게 지금 이 순간, 이곳에 있으라고 환기시켜줍니다. 때로는 지쳐 쓰러져 알아차림의 메아리 따위는 잊고 싶을지도 모릅니다. 그러나 다음 순간 메아리조차 없는 세상은 완전히 죽은 세상이라는 걸 깨닫게 됩니다. 당신은 다시 전사의 세계로 돌아갈 새로운 마음을 먹게 될 것입니다. 그것이 살아있는 세상이기 때문입니다. 전사의 세 번째 무기는 실제로 무기입니다. 활과 화살에 비유되는 이 무기는 지혜(prajna)를 기르는 것과 연결됩니다. 지혜는 알아차림입니다. 경험하는 모든 것을 바로 이해하고 정확히 보는 지혜입니다. 마음속에서 무아를 경험하지 않고는 이러한 종류의 예리함은 길러질 수 없습니다. 오히려 꽉 찬 자아에 사로잡힐 것입니다. 하지만 근본인 참본성과 연결될 때 화살과 같은 예리함과 활을 다루는 능숙함을 가지게 됩니다.

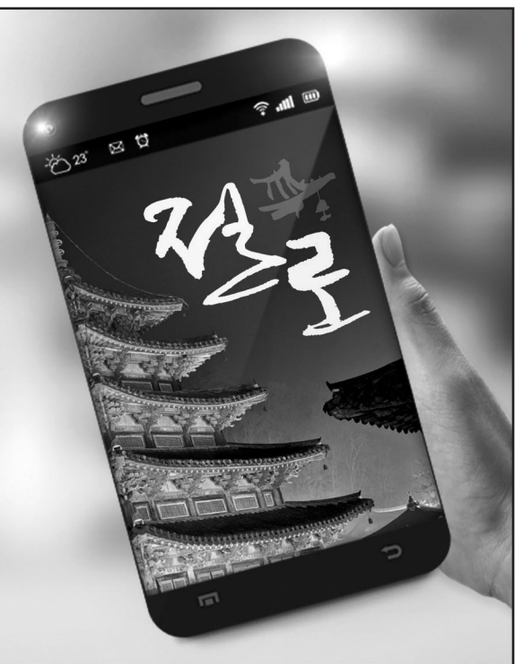
이렇게 알아차림을 구분해내는 지혜를 통해 우리는 적을 정확히 알아낼 수 있습니다. 진짜 적은 자아 또는 이기심을 부추기는 이입니다. 이러한 적들은 타고난 내면의 참본성(goodness)보다 악한 마음(badness)를 부추깁니다. 이기적인 자아는 온갖 유혹으로 꾀어 자신들의 영역으로 데려가려 합니다.

샴발라 전사의 전통에서는, 1,000년에 한 번 적을 죽일 수 있다고 말합니다. 여기서 말하는 적은 고집스러운 자아를 의인화한 루드라(rudra principle-루드라는 인도의 폭풍의 신으로, 아집과 아상에 가득 차 고집스러운 자아를 뜻함-옮긴이)입니다. 당신은 적들을 어르고 달래면서 함께 일할 수 있지만 샴발라 전통에 따르면, 1,000년에 한 번은 꼭 이 적을 제거해야 합니다. 적을 없앨 때는 복수나 앙갚음을 하려 분노에 차 공격하면 안 됩니다. 순수한 연민이 동기가 되어야 합니다. 무엇을 사용하든 적을 제압해 고집스러운 자아를 완전히 터트려 없앱니다. 적을 터트려버리면, 적들은 자신 안에 있는 참본성에 연결되며, 커다란 실수를 범해왔다는 걸 깨닫습니다.

다시 말하자면, 전사에게 필요한 이 세 가지 원리 - 태양, 메아리, 그리고 활과 화살 - 는 자연스럽게 걷게 되는 과정이며 근본적인 지혜로 이어집니다. 이것은 전사라는 존재의 근본적인 예의바름과 품위로 나타납니다. 두려움 없음의 길은 지금 당장, 오늘 우리가 할 수 있는 것들과 연결됩니다. 전사의 마음의 기본적인 비전은 모든 사람 안에 참본성이 있다는 것입니다. 우리는 우리 자신 안에 좋은 것을 모두 가지고 있습니다. 전사의 길을 떠나기 위해 필요한 모든 것을 가지고 있는 것입니다.

이 글은 〈두려움을 넘어 미소 짓기까지〉(불광출판사 刊)에서 발췌한 내용입니다.

불자와 사찰간의
다양한 소식, 뉴스, 혜택 등
모든 정보를 한 눈에 볼 수 있는
불교 대표 어플리케이션



절로

사찰의 다양한 소식을
절로에서 받아보세요!

불교 대표
어플리케이션
절로 다운로드

Google Play (안드로이드용)
App Store (아이폰용)

"절로"
검색 후 다운로드

절로 문의전화

불자/신도 무료이용 사찰/단체 이용문의

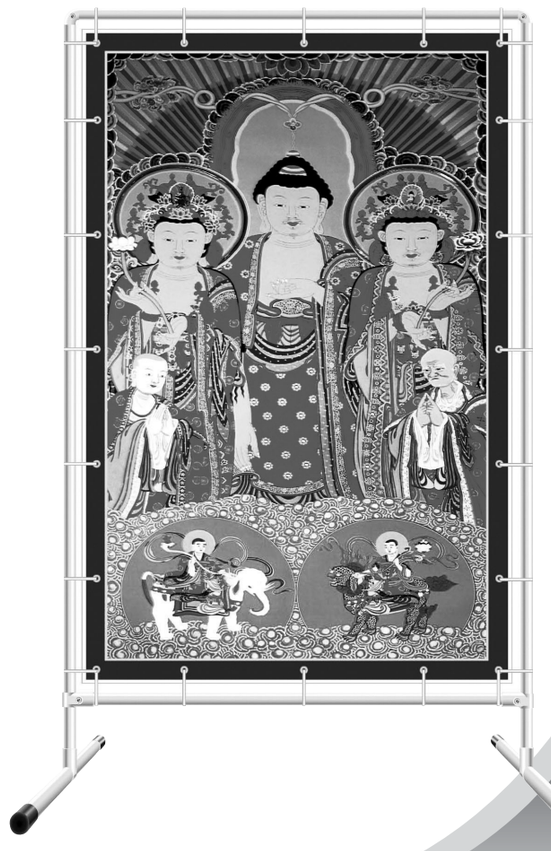
☎ 1644 - 9108

언제 어디서나 부처님을 모시고 법회를 진행할 수 있습니다

법당은 물론 옥외 법회 및 방생법회

장엄괘불

편리하게 휴대가 가능하고
손쉽게 조립하며 가방에 담아
보관할 수 있습니다



제품설명

■ 괘불 크기 : 가로 200㎝ × 세로 300㎝
■ 무 게 : 15kg
■ 구 성 품 : 휴대용 가방(괘불+설치틀+설명서)
■ 구입가격 : 56만원(주문 → 입금 → 배송)
■ 배 송 : 입금 후 5일내 배송가능

판 매 처

■ 구입문의 : 현불샵 02)2004-8214
■ 입금계좌 : 농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사