마음을 다스리는 12가지 명상

〈13〉 12문–자비관

강명희

‘3독심’ 버려야 사랑 줄 수 있다



스스로 관찰, 잘못된 인식 버리고
수용하는 마음에 상대 받아들여야
보시 · 애어 · 이행 · 동사 4섭사로
자비관 하면서 선근 키워 살기를

자비관의 대상과 실체

누구한테 사랑을 주려면 내 안의 단단하고 무거운 속성들부터 내려놔야 합니다. 그래야 대상을 수용해서 자비관할 수 있어요. 먼저 5관과 몸을 관찰해서 굳어 있고 긴장된 곳을 이완하세요. 그런 다음 과거의 기억 속에 있는 탐진치의 기억들을 찾아내 부정관으로 없앱니다. 그리고 탐진치 3독심과 선악, 옳고 그름 등의 관념으로 만든 나의 죄업을 참회진언과 자비진언으로 씻어 냅니다.

자비관은 너라는 모든 대상을 향하여 하는 것이지만, 우리는 우선 나를 관찰해서 나를 바라봅니다. 너를 수용해야 하는데 내가 있기 때문에 안 되잖아요. 네가 수용될 때는 그야말로 고민도 사라지고 존재도 사라져서 진리가 뜹니다. 네가 수용되면 하여튼 온갖 것이 다 좋아져요. 그런데 우리는 잘못된 판단, 잘못된 인식 때문에 나를 잡고 있습니다. 그렇게 했던 기억들이 너무 많아요. 나를 관찰하면 그런 기억들이 나오게 돼 있습니다. 제가 늘 “나를 관찰하라. 너를 관찰하기 전에 나를 관찰하라”고 얘기하는 이유가 그것입니다. 관찰해서 그게 뭔지 알 필요가 있어요.

‘나’가 가득 들어와 있으니, 대상의 마음이 들어올 수가 없지요. 좋은 것들이 많아도 누리지 못합니다. 사실은 그 맛을 모르지요. 대상이 들어오면 진리도 얻고 나의 행복도 구현되고 감정도 풀어지고 편안해지거든요. 자비로 기쁨도 얻고 평등도 얻고 다 얻을 수 있어요. 그런데 내가 너무 단단해서 그렇게 안 됩니다. 대상을 보지 않고 수행만 하면 죽을 때까지 해도 안 되거든요. 수행하고 나를 녹이고 수행하고 너를 수용하고 해야지요.

다양성이 다 수용되면 마음이 넓어집니다. 그런데 모든 다양성이 수용되지는 않거든요. 내가 열 개가 수용 안 되면 열 개의 단단한 집착이 있는 것입니다. 악견, 잘못된 편견이 있거든요. 이 세상은 수용 못할 게 하나도 없습니다. 수용 못하는 건 내 내부의 문제입니다. 그걸 내려놓으면 사랑, 연민, 행복, 평등이 와요. 4무량심을 정확히 얘기하면 사랑, 연민, 행복, 평등입니다.

수행을 많이 한 사람들은 이미 거친 것들이 나가고 해결된 상태니까 핵심적인 것들이 뭉쳐 있습니다. 단단함이라든가 무거움이라든가 질긴 형상이라든가 잡아당김이라든가 그런 걸로 뭉쳐 있어요. 뭉쳐 있는 내부를 관찰하다가 의식이 파닥 외부로 뛰어나가서 대상을 관찰하는 것입니다. 자비관을 하다 보면 계속 대상의 속성을 관찰해요. 그래서 나를 발견하기가 좋아요. 우리는 나에 대해서는 객관적이지 않거든요. 대상을 정확하게 관찰하고 나를 관찰하면 대상이 나의 객관적인 상황을 콕 찔러 줍니다. 대상을 아버지로 하고 아버지를 계속 관찰하면서 나의 직접적인, 핵심적인 업이 드러나면 나를 관찰하기가 쉬워요. 객관을 정확하게 관찰하지 않고 나를 관찰하면 내가 객관화가 안 됩니다. 내내 여기 갔다 저기 갔다 하지요. 사실 나를 관찰하는 것은 바깥을 알기 위한 준비단계에 불과합니다.

이렇게 해서 몸과 마음이 편안한 상태가 되면 자비관의 대상을 설정합니다. 어떤 대상이든 좋아요. 내가 아는 사람을 설정해도 되고, 동물이나 환경을 설정해도 되고, 사회 구조나 역사를 해도 됩니다. 역사적으로 굉장히 많은 사람들이 고통을 받았으니, 우리나라 역사를 쫘악 펼쳐서 고통을 빼와도 됩니다. 자비관은 첫째로 사랑하는 사람한테 하고, 둘째는 미워하고 싫어하고 부정적인 사람한테 하고, 셋째는 무관심한 사람이나 불특정 다수에게 합니다. 자비관은 보기 싫거나 외면하고 싶은 대상이 있어도 사랑을 주려고 노력하는 것입니다. 불특정 다수나 환경, 자연환경에도 사랑을 줍니다.

이번 초심수련에서는 대상을 사람, 동물, 식물 이렇게 정했습니다. 일단 사람에게 사랑을 주고 고통을 빼오세요. 둘 중에 하나만 하면 됩니다. 고통을 빼와도 되고 사랑을 줘도 됩니다. 그 다음에는 동물입니다. 조류독감 때, 구제역 때 닭이며 돼지들을 엄청나게 죽였습니다. 살아있는 생명을 그렇게 몽땅 매몰시켜 죽이는 법이 어디 있습니까? 인간위주의 교육이 사람을 무지하게 만들어서 그렇게 하게끔 몰아간 것입니다. 그거 다 인간이 되돌려 받습니다. 그 깊은 원한을 어떻게 안 받겠습니까.

자비관을 할 때는 대상을 사람으로 하든 동물로 하든 반반씩 분배해서 합니다. 시간을 분배해야지요. 대상이 너무 단단할 때는 대상을 관찰하다가 나를 관찰하세요. 대상을 관찰하다 보면 어쩔 수 없이 나를 관찰하게 돼요. 나하고 대상이 둘이 아니기 때문에 같이 하면 드러납니다. 자비관을 하다가 ‘나도 사랑 못 받았는데’ 하는 마음이 들 때는 어떻게 합니까? 나한테 사랑을 줍니다. 의식으로 줘도 되고 마음으로 모양을 만들어서 줘도 되고 만트라로 줘도 돼요. 그럴 때 제일 좋은 만트라가 자비진언 ‘옴 마니 반메 훔’입니다. ‘옴 마니 반메 훔’을 나한테 계속 들려주면서 사랑을 주면 내 마음이 확장됩니다. 자, 이제 대상을 정하고 대상한테 사랑을 주는 연습을 합시다. 10분만 할게요. 바깥을 향해서 주는 것입니다. 내 몸이 여기저기 무겁더라도 상관하지 말고 바깥을 향해서 사랑을 보냅니다.

자비관 실천 방법

대표적으로 보시(布施), 애어(愛語), 이행(利行), 동사(同事) 네 가지가 있습니다. 4섭사(四攝事)라고 하지요. 화엄경에 4섭사 얘기가 많이 나옵니다. 선근을 키울 때 제일 많이 거론되는 것이 6바라밀하고 4섭사거든요. 세상을 끌어안고 세상과 함께 할 수 있는 방법이 4섭사입니다. 4섭사의 섭이 포섭할 섭이지요.

첫째로, 보시는 뭔가를 주는 것입니다. 줄 때 정성을 담아서 줍니다. 나한테 좋은 것, 소중한 것을 줘야 복이 됩니다. 복을 지으려면 소중한 거, 정성스러운 거, 진짜 그 사람한테 필요한 걸 줘야지요. 사실은 정성을 주는 게 좋아요. 대상을 잘 보면 그 사람한테 필요한 걸 알 수 있습니다. 돈이 많은 사람한테 돈을 주는 게 아니라 그 사람에게 필요한 사랑과 시간을 줘요. 보시하는 방법이 그렇게 달라집니다. 옛날에는 법보시, 무외보시 이렇게 보시의 종류가 많았습니다. 사실은 물질을 빼오는 게 첫째 보시였어요. 인도 사람들이 돈을, 물질을 좋아했거든요. 물질을 내려놓는 것이 좋기 때문에 보시를 그렇게 강조했지요. 물질을 내려놓는 방법이 보시뿐이니까 재물보시를 얘기한 것입니다. 어떻게 보면 제일 쉬운 게 보시입니다. 보시가 되니까 애어가 되고 그 다음에 몸으로 행동하는 이행이 되거든요.

애어는 그 사람한테 필요한 말을 하는 것입니다. 사람들은 보통 인정하는 말을 좋아해요. 나를 인정해 주는 말. 정확하게는 사랑하는 말이지요. 그런데 내가 안 내려간 상태에서 저 사람을 인정하는 게 쉽지 않습니다. 우리는 보통 나를 인정해 달라고 끊임없이 대상하고 싸우거든요. “왜 날 인정 안 해? 왜 나한테 그런 말을 해?” 그래서 인정해 주는 말이 애어에 들어가요. 보시보다 어려운 것이 애어입니다. 긍정적인 말, 수용하는 말, 인정하는 말을 하기가 더 어려워요. 돈 달라면 부모들이 돈은 잘 줍니다. 돈 있는 사람은 돈 주는 게 제일 쉽거든요. 아이한테 사랑을 전하는 말, 긍정적인 말을 안 해본 사람이 많아요. 자식 공부시키고 뒷바라지하고 헌신적으로 다했지만 그 한마디를 안 해줍니다. 제 후배 아버지가 돌아가시고 나서 형제들이 모였는데 아버지를 바라보는 눈이 저마다 다르더래요. 후배는 아버지하고 속이야기를 많이 해서 아버지를 사랑하고 존경하는데, 오빠들은 엄격하지만 했지 인정하는 말을 한마디도 안 해줬다고 하더래요. 보통 부모한테 인정받고 싶은 마음이 많은데, 그것을 부모한테 못 받았다는 것은 어떤 의미에서 엄청난 상처입니다.

이행은 남을 돕는 행위입니다. 다양한 의식이 입으로 나오거든요. 사람은 말로 나오고, 동물은 소리로 나와요. 의식이 입으로 나오고 의식이 행위로 나오는 그것이 바로 이행입니다. 그래서 바깥으로 자비관을 많이 한 사람들은 사람 돕는 행위가 절로 나와요. 의식이 그렇지 않으면 도움이 필요한 걸 못 봅니다. “도와줄 필요 없어. 자기가 알아서 해야지.” 이렇게 됩니다. 의식이 그러니 돕는 행위가 안 나오지요. 자기 속에 갇힌다는 게 이런 것입니다. 그러니 보시하고 애어하고 이행하면서 사실은 의식이 점점 넓어집니다. 입이 정화됐을 때 의식이 정화되고, 입이 정화됐을 때 행위까지 나오거든요. 신구의 3업이 불신(佛身)에서 다 구현되지요. 밀교에서 신구의 3업이 현실로 구현된 것이 밀법입니다. 특별한 게 없어요. 특별한 게 있다고 생각하는데, 이미 다 구현되어 있습니다. 다른 걸 찾을 필요가 없어요.

네 번째로, 동사는 더불어서 하는 것입니다. 언제 어디서나 어떠한 구분 없이 같이 일하면서 섞이지요. 평등성이 있어서 일도 같이 하고 이익도 같이 나눕니다. ‘같이’가 되지요. 그런데 이행이 안 되면 동사가 가능하지 않거든요. 맨날 사고치는 사람과 동사하겠어요? “그냥 놀고 있어. 내가 벌어다 먹여 줄게.” 이렇게 되지요. 마음 맞는 사람끼리 해야 일이 빨리 진행되고 넓게 되거든요. 걸림 있는 사람하고 일하면 그 사람 신경 쓰느라 제대로 일이 안 됩니다. 그래서 맨날 딴짓 하고 기껏 일을 해놓으면 허물어뜨리는 사고뭉치와는 같이 일을 안 해요. 같이 하면 다 엉망으로 해놓으니까. 그런데 동사는 일을 허물어뜨리더라도 같이 하는 것입니다. 사고를 치더라도 같이 하지요. 사람을 다 끌고 가면서 일하는 게 제일 어렵습니다.

이 네 가지가 자비를 실천하는 데 중요합니다. 들어주고 봐주고 안아 주는 게 대상에게 하는 자비관의 실천방법입니다. 자비관을 하면서 사랑하니까 순환이 되어서 꽃이 피는 게 희심(喜心)이거든요. 남이 행복할 때 내가 행복을 느끼는 게 희심입니다. 이것만 하면 불행할 일은 없어요. 왜냐하면 세상은 다양하게 펼쳐져 있기 때문에 끊임없이 뭔가 새로운 것을 나에게 알려 줍니다. 내가 할 일이 새롭게 새롭게 있어요. 〈끝〉

이 글은 강명희의 〈마음을 다스리는 12가지 명상〉(담앤북스)에서 발췌한 내용입니다.

동국대학교 융합 가족세우기 상담사 2급과정 모집

가족 간의 얽힘을 풀어내고 삶의 가장 중요한 터전인 가정의 관계를 회복하는 가족상담 치료 프로그램입니다.

우리 삶은 대부분 가족관계 안에서 태어나 가족의 일원으로 살다가 가족의 품에서 생을 마치게 됩니다. 가족은 모습도 닮게 되지만 살아가는 방법과 태도, 말, 주로 쓰는 단어, 습관, 정서, 감정, 먹는 음식까지도 닮게 되고 DNA(몸의 세포)을 통해 얽힘은 유전 상속 대물림 됩니다. 삶 속에서 습득된 모든 것들은 DNA(몸의 저장장치) 세포 하나하나에 저장되어 후손들에게 유전 되고 기록 되는데, 일반적으로 가족생활을 통해서 가장 많은 영향을 받게 된다고 볼 수 있습니다.

우리 삶에서 가족이란 고향이고 희망이고 절망이기도 합니다. 때때로 생각만 해도 행복할 수도 있고, 아플 수도 있습니다. 그것은 가족이란 밀착된 관계 속에서 다양하고 복잡 미묘한 일들로써 서로 얽혀있기 때문입니다. 이것은 상처나 트라우마가 되어 얽힘을 만들고 평생 동안 고통이 되기도 합니다.

융합 가족세우기 프로그램은 가족 구성원 간의 얽힘을 인지할 수 있도록 하며, 자신의 문제를 직면하고 확인하며 현재의 문제를 해결할 수 있도록 도움을 줍니다. 일상적인 생각보다 더 깊은 잠재의식의 상태를 조명하고, 집단상담과 개인상담 형태로 내담자, 촉진자, 대리자들로 프로그램이 진행됩니다. 사람과 관계가 회복되는 불가 사이한 신통력을 가지고 있는 상담 프로그램입니다.

절에서 스님이 운영하시기 적합한 프로그램으로 추천드립니다.

수강신청

• 융합 가족세우기 2급 156시간 4학기 정원 40~50명 • 집중 워크숍별도 운영 • **가을학기 : 9월 3일 화요일** • 주간반 15~17시. 저녁반 19~21시

동국대 접수처
• 서울 [동국대학교 미래융합대학 홈페이지]에서 지원 할 수 있습니다.
• 찾아오는 길 : 지하철3호선 동대역 하차 6번 출구
• 서울시 중구 필동로1길 30 동국대학교 학술관 교학처
• 02)2260-3728, 3730

부산 접수처
• 부산시 수영구 남천동 19번길 14호 학마을 명상선원 / 051)754-3375
• 부산 계좌 : 농협 351-1090-3369-93 예금주 : 학 마을 명상선원
• 지하철 남천역 4번, 2번 출구 남천초등학교 앞. 남천성당 뒤 kbs후문에서 좌회전 150m

속성반 부산
• 1년 과정 월1회 3째주 토,일요일 1박 2일 집중수업
• 수강료 : 3백만원
• 부족한 시간 집중워크숍 별도운영 보충 총 170시간
• 속성반 안내 전화 : 010-8634-7851

수강생이 아니라도 누구나 상담자로 참여해 볼 수 있으며 참여 후 자기문제가 해결돼 수강생이 되기도 합니다.

강사소개 정행스님(직강)
• [내면의 고민과 행복] 저자
• 서울동국대학교 미래융합대학(가족세우기)
• 서울동국대학교 불교대학원 명상심리상담 전공
• 가족세우기 촉진자 경력 10년
• 명상심리상담 경력 / 기 에너지 치료 경력 30년
• 명상심리상담 자격증 등 다수

귀 유·불·선을 초월하는 일교종단 귀

종무법인 **불교법인단체 총연합회 창종**

병검으로 중생구제, 삼장육제 귀의 삼보하오며, 정종과 종교와 종교근본 말법만년을 지킬 지계수복자 종교의 일그러진 법도를 바로 세우는 종단

사부대중 입종안내 인연있는 사암 사찰, 법상자, 실무자, 공양주, 수행자

• 사찰 및 승려등록 신청서 ····· 1부
• 주민등록증 앞·뒤 사진 ····· 1매
• 주민등록 등본 ····· 1통
• 반명함판 사진 ····· 5매
• 사찰.법당 내·외 사진 ····· 각 1매

• 발급증명서
1. 승려증
2. 사찰등록증
3. 주지임명장
4. 포교사 자격증
5. 전법사 자격증
6. 각종 자격증

입종 관련 문의 Tel 032)502-6625, 010-9292-3110. Fax 032)502-6619
인천광역시 부평구 대정로 34

지구촌 일체 종교가 정종과 정교와 종교의 삼대요소가 없는 종교는 종교라 할 수 없는 것이다. 삼대요소의 본질 – 부처님 본뜻을 받들어서 부처님을 대신하여 삼대요소의 지침을 그대로 대행하기 위하여 부처님께서 만들어 놓으신 지상낙원, 불국정토를 하는데 그 목적으로 본 종단을 창조합니다. 많은 동참을 바랍니다.

종무법인 | 불교법인단체 총연합회 창종 환성태일 합 장