

마음 다루기 구하지 않는 삶, 그 완전한 자유

## 돈오돈수와 보임(保任)

| 적천 윤기봉 |

흔들리지 않는 진정한 세계로의 길을 말합니다(편집자 주).



**우**리가 알아야 하는 것은 ‘진정한 내가 되는 것’이지 ‘진정한 내가 이런 것이다’라는 것을 아는 것이 아니다. 그래서 우리가 진정한 내가 되기 위해 알아야 할 것이 아무것도 없다.

진정한 내가 된다는 것은, 지금 매 순간 여기 있는 그대로의 모습으로 살아간다는 것이다. 즉, 비록 못나고 부족하고 덜떨어져 보이는 모습일지라도, 그것이 현재의 진정한 내 모습이지, 생각 속에서 바라는 어떤 되고 싶은 내 모습은 진정한 내 모습이 아니라 생각이 지어낸 허깨비와 같은 허상이라는 것을 분명하게 알고, 있지도 않는 생각속의 허상을 좇지 않고 그냥 매 순간 나의 모습으로 살아가는 것이 진정한 내가 되는 것이요, 진정한 나로 살아가는 것이다.

### 진정한 내가 된 자는 행과 앎이 일치한다.

왜냐하면 진정한 내가 된 자는 자신이 살아왔거나, 살거나, 앞으로 살아갈 모든 행이 단 한순간도 법에서 벗어난 적이 없음을 알고, 단 한순간도 법에서 벗어난 적이 없으니 따로 닦아야 할 것도 없다는 것을 알게 되기 때문이다. (그래서 돈오돈수(頓悟頓修)가 옳다) 그래서 알았다 할 것도 없고, 지금 매 순간 살아가는 행 이외에 따로 배워서 행할 거룩한 행이 없다는 것도 알게 된다. 이것을 아는 자가 진실로 아는 자인 것이다. 이렇게 아는 자는 앎과 행이 따로 움직일 수가 없다. 그래서 앎과 행이 일치하게 된다. 그러니 따로 알아야 할 진리가 없다.

그러나 대부분의 사람들은 스스로 참 많은 것을 알고 있다고 생각하면서도 뭔가 자신이 아닌 느낌과 뭔가 부족하다는 생각 속에 살아

간다. 마치 어떤 것 하나만 해결되면 될 것 같은 착각 속에 빠져 있는 것이다. 그리고 그것을 해결하는 것을 알고 있는 것처럼 착각한다. 그러나 그런 것들은 하나도 모르기 때문에 일어나는 것이다.

그들은 거의 모두가 자신이 안다고 하는 것이 상(相)인지 모른다.

깨달음의 상…….

그런데 깨달음은 상이 없다. 그래서 이런 것이 깨달음이라는 것이 없다. 깨달음의 상이 없고 이런 것이 깨달음이라고 하는 것이 없기에, 모든 것이 깨달음의 상이다. 그래서 알아야 할 것도 없다.

깨달음에 대한 상!

뭔가를 고치고 발전시키면 더 나은 자신을 발견할 수 있지 않을까 하는 무지……. 이미 완전한 자신을, 이미 모든 것을 갖춘 자신을, 이미 보물이 가득 찬 자신의 창고를 열어볼 생각을 한 번도 하지 않은 채 자신은 보잘것없고, 바깥에 뭔가 있을 것 같고 현재보다는 노력해서 더 나아질 것 같은 무지에서 비롯된 것이 깨달음에 대한 상이다. 바로 생각이 지어낸 하나의 허상인 것이다. 그것도 진정으로 자신 스스로 알아서 안 지혜가 아니라, 어릴 때부터 막연히 듣고 보고 배워서 그것들을 나름대로 분별하고 조합하며 이해해서 안 지식, 마치 진짜 아는 것인 양 착각하는 그 헛된 생각 말이다. 그리고 그 헛된 생각에 대한 의문은 조금도 가지지 않고 정말로 그러한 상태가 있는 줄 알고 절대적으로 믿고 있으니 그 헛된 생각에 속아 마치 그러한 삶이 따로 있는 양, 그 삶을 살려고 끊임없이 자신을 분별하고 채찍질하고 살아가는 것이다.

그렇게 깨달음에 대한 헛된 상이 있으니, 깨달음의 행이 따로 있을

수밖에 없고, 자신이 알고 있는 깨달음을 입으로 말하고 있으면서도, 자신의 삶은 늘 헛헛한 삶을 살 수밖에 없는 것이다. 그러니 그에게는 앓과 행이 일치할 수가 없는 것이다. 참으로 힘겨운 삶이 아닐 수가 없다.

절대적인 지혜는 뭔가를 배워서, 뭔가를 알아서, 뭔가를 고쳐서, 뭔가를 더 완전하게 해서 얻어지는 게 아니다. 자신 스스로도 뭔가 모자라는 것 같고, 부족한 것 같은 지금 그 자신이 바로 온통 그대로의 지혜인 것이다. 앓 즉 행, 자신 즉 지혜, 그것이다.

지혜는 자신에 대해 아는 것이나 자신 이외의 것을 아는 것도 아니요, 자신이 되고 싶어 하는 모습으로 가기 위해 배우고 이해하고 분류하여 축적한 지식으로 인하여 생기는 것이 아니다. 그냥 매 순간 지금 있는 그대로의 자신이 되는 것이다. 그 모습이 부족해 보이든, 완전해 보이든, 어떤 형태이든……. 그래서 자신 = 앓 = 행인 것이다.

자신이 되는 것 그것이 지혜이고, 아니, 자신이 되는 것이라고 하나 까 또 다른 자신이 있는 줄 오해할지도 모른다. 지금 그대로의 자신이 바로 지혜이고 그 자신으로 살아가는 삶 그것이 바로 지혜이다.

지금 이 글을 읽고 있는 그 모습이요,

또 이 글을 읽으면서 의심이 들면, 드는 그 모습 역시 그것이요,

읽다가 코가 간지러워서 자신도 모르게 코를 긁는 그 모습,

눈을 깜박이는 모습, 하품하는 모습 등등…….

매 순간 살아가는 모든 모습들이 지금 있는 그대로의 진정한 자신인 것이다.

그래서 어떤 조사님께서 말씀하시길

“도를 깨치기는 세수하다 코를 만지는 것보다 쉽다”  
라고 하신 것이다.

돈오돈수(頓悟頓修)에서 우리가 잘못 이해한 것은 ‘수(修)’라는 글자이다. 수(修)의 뜻은 원래 닦는다는 것이다. 하지만, 돈오돈수에서는 수를 닦는다는 의미로 쓴 게 아니고 ‘이미 닦여져 있음’의 의미로 말했다.

깨달으면 이미 이때까지 살아왔던 그 모습 그대로가 닦을 필요 없이 원만구족(圓滿具足) 하다는 것을 알고 살아왔기에 따로 닦을 게 없다는 것을 안다는 의미로 돈오돈수라고 한다.

여기서 깨달음이라고 하는 것은, 어떤 것을 얻어서, 그러한 상태가 되는 것이 아니라, 있는 그대로의 자신보다는 자신이 바라는 상태가 되는 것이 허상이라는, 즉 분별 망상하는 한 생각이 만들어냈다는 것을 깨닫는 것을 말한다.

지극한 지혜는 매 순간 있는 그대로의 자신이고 지혜의 행은 역시 지혜이니 따로 닦을 게 없다. 모든 것이 있는 그대로다. 그래서 돈오돈수라고 한다.

단경(육조단경) 첫머리에 있는 육조 스님의 말.

“만법이 모두 자신의 마음 가운데 있거늘, 어찌 자기의 마음을 따라서 진여의 본성을 단박에 나타내지 못하는가? 『보살계경』에서 ‘나의 본래 근원인 자성이 맑고 깨끗하다’고 하였으니, 마음을 알아 성품을 보면 스스로 부처님의 도를 성취하는 것이니 곧 활연히 깨쳐서 본래 마음을 도로 찾느니라.”

이미 우리가 바로 자성의 발현이니, 새로 닦아야 할 무엇이 없다는 것이다.

깨달음이라는 것은 삶이 바뀌는 것이 아니라, 삶을 바라보는 시각이 바뀌는 것이다. 그래서 돈오돈수는 깨쳐서 닦는 것이 아니라, 깨치니 이미 닦여 있음을 아는 것이다.

하지만 깨닫고 난 뒤에 보임(保任)이라는 과정이 있는 이유는 비록 지금보다 더 나은 자신이 되려고 한, 지금의 자신과 바라는 자신과의 분별 때문에, 늘 지금의 자신보다는 있지도 않는 더 나은 자신이 되려고 한 그 한 생각 속에 너무나 오랜 세월을 속아 살아왔기에, 그 생각이 한 순간에 사라지지 않는다. 그것은 마치 봄은 왔으나, 연못의 얼음이 한 순간에 녹지 않는 것과 같다. 시간이 흘러야 얼음은 서서히 녹아 사라지게 되는 것이다. 그것이 바로 보임인 것이다.

비록, 그 생각이 허상이요 무명이었다는 것을 알았다고 하지만, 그 오랜 습이 하루아침에 사라지지 않는 까닭에, 삶은 늘 있는 그대로 살아가나, 자신의 삶을 매 순간 분별하는 그놈의 짓거리는 당장에 사라지지 않는다는 것이다.

보임이 점수(漸修)나 해오(解悟)와 다른 점은, 점수나 해오는 자신의 삶과 행동을 바꾸어야 한다는 생각으로, 바꾸기 위해 무언가를 계속 배우고 수행을 해나가는 것을 말한다.

그러나 보임은 배우고 수행하는 것이 아니라, 일어나는 그 분별하는 생각을 가만히 놔둠으로써 생각이 허상임을 알게 되고, 생각이 내가 아니라는 앎이 오면, 생각을 중요시하지 않게 된다. 물론 그럼에도 불구하고 자신도 모르게 분별하는 그 생각은 계속 이어지겠지만, 그 생각이 올라온다고 하더라도, 그 생각을 내버려두는 세월이 흐르면, 저절로 분별하는 생각이 사라지게 되는 것이다.

그래서 ‘돈수’라는 것은, 이미 우리의 모든 것들이 완전하여 닻을 필요가 없는 것이고, 보임은 완전하여 닻을 필요가 없는 그 삶에서, 오랜 습으로 인하여 자신도 모르게 분별하고 있는 그대로의 삶을 고치려고 하는 못된 버릇(생각)이 사라지는 과정인 것이다.

보임은 새로운 어떤 것을 얻어 깨달음으로 가는 과정이 아니기 때문에 점수나 해오와 다른 것이다. 보임은 마치 감나무에 감이 열려 홍시가 되고, 그 홍시가 땅에 떨어지는 과정과 흡사하다.

돈오(頓悟)는 자신이 이미 깨달아 있음을 아는 것이다. 즉, 감나무에 비로소 열매가 열린 것과 같다. 아니, 더 엄밀히 말하면 감나무가 이미 감나무인데, 또 감나무가 되려는 짓을 하지 않는 것을 돈오라고 비유할 수 있다. 그 짓을 하지 않게 되면, 깨달음이라는 열매가 열린다. 그것이 감나무에 열매가 열린 것과 같다. 그러나 감나무에 비록 열매가 열렸지만, 아직은 작고 푸르러서 떼고 먹을 수 있는 것도 아니고, 또 그 속에 있는 씨앗이 다시 싹을 틔울 수 있는 씨앗을 가진 열매가 아니다. 그 작고 떼운 감이 세월이 지나면서 자연스럽게 익어 홍시가 되고, 그 홍시가 때가 되어 땅에 떨어지는 것까지 보임이라고 할 수 있다.

그래서 보임의 기간에는 새로운 어떤 진리를 아는 것이 아니라, 이미 아는 진리를 좀 더 확실하게 알아가는 과정인 것이다. 그러면서 남은 습을 없애는 과정이기도 하다. 그것은 마치 땡감이 점점 속살을 채워서 큰 감이 되고, 다시 붉게 물들어 홍시가 되고, 때가 되면 땅에 떨어지는 감이 되는 과정인 것이다. 그렇게 땅에 떨어진 감이 되었을 때에 비로소 먹을 수 있고, 씨앗이 싹을 틔울 수 있는 진정한 감이 되는 것이다.

물론, 깨닫지 않았다고 해서 그것이 감나무가 아닌 것은 아니다.

하지만 보임이 끝나면, 흔들리지 않는 진정한 자신의 세계를 이루게 되고, 다른 이들에게도 자유와 평화를 전달할 수 있게 되는 것이다. 이 보임 기간에는 따로 어떤 지식이나 진리를 구할 필요가 없다. 그냥 가만히 살면 된다. 다만, 아직도 다하지 않은 습이 자신을 괴롭힐 때에 그것이 허상임을 알았으니까 그냥 내버려두는 과정만 있을 뿐이다.

이미 닦여져 있어서 따로 닦을 필요가 없음을 아는 것이 돈오요, 닦을 필요가 없이 이미 우리는 그렇게 살아가고 있으니 돈수요, 그렇게 살아가고 있는 우리이지만 오랫동안 그 분별하는 생각의 습이 우리의 진정한 모습을 왜곡시켜왔으니, 그 왜곡시키는 생각이 점점 힘을 잃어가고, 분별하는 생각이 사라짐으로써 아상(我相: 분별하는 그 생각이 바로 '나'라는 것을 만들어 마치 '나'라는 것이 있는 줄 착각하고 산다. 그리곤 그놈이 우리를 자신의 종처럼 부리고 살아왔다. 분별하는 그 생각이 바로 아상의 뿌리이다) 인상(人相) 중생상(衆生相) 수자상(壽者相) 등이 떨어져 나가는 과정이 보임인 것이다. (끝) 

- 이 글은 『구하지 않는 삶, 그 완전한 자유』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **적천 윤기봉** | 1954년 대구에서 태어났다. 대구 계명대학교 서양화과를 졸업하고 한때 경북 구미 선산군에서 중학교 미술교사로 재직했다. 1999년에 찾아온 어떤 시련에 부딪치면서 자신에게 내재되어 있는 부정적인 면을 면밀하게 살피던 과정에서 자신이 얼마나 추악한 존재인가 하는 절망의 나락으로 떨어졌고 부정적인 면을 없애지 않고는 절대로 이 시련에서 벗어날 수 없다는 생각으로 몸부림치기 시작했다. 하지만 몸부림치면 칠수록 벗어나기는커녕 오히려 자신은 더 용서 받을 수 없는 존재로 떨어지지만 했다.

하루 24시간 단 한순간도 그 생각을 떠날 수 없었고, 나중에는 그 생각의 무게가 죽을 것같이 힘

들어 벗어나려고 했으나 그 생각은 뇌리 속에 꼭 새겨져서 떼려야 뗄 수도 없는 상태가 되었고, 스스로를 정죄하는 극심한 고통과 절망 속에서 수없는 자살에 대한 생각과 눈물로 자신을 한탄하고 쥐어뜯고, 그러면서 죽지도 못하는 자신을 또 쥐어뜯으며 끝도 알 수 없는 나락 속에서 헤매었다. 그렇게 4개월을 보내던 어느 날 문득, 이 모든 것이 생각 하나가 짓고 있다는 각성이 일어났다. 시련이라고 하는 것도 생각이요, 그러면서 자신이 추악하다고 하는 것도 역시 생각이요, 그것에서 벗어나고자 한 것도 생각이라는 그러한 각성... 오직 그냥 생각일 뿐이라는...

그렇게 목이 탈 듯 힘든 고통이 한 순간에 날아갔고 모든 의문이 거짓말처럼 사라져 버렸으며 자신이 생각이 아님을 알았다.

그리고 찾아온 것은 절대 자유였다. 이 우주에서 우리를 구속할 수 있는 것은 오직 자신의 한 생각과 착각뿐, 그 어느 것도 나고, 죽음조차도 구속할 수 없는 철저한 자유 안에 우리가 살고 있다는 것을 확연하게 알게 되었다.

그 후, 홈페이지 '구하지 않는 삶 그 완전한 자유'(http://beinnow.com)를 운영하면서 대구에서 모임을 만들어 수요일마다 경전을 통해 삶 속에서의 자유를 이야기하고 있다.

추천도서 마음에 밝은 책 Good Book

## 구하지 않는 삶 그 완전한 자유

놓아라 구하지 마라 분별하지 말고 있는 그대로를 받아들여라

저자 윤기봉 | 사진 임민수 | 출판사 비움과소통 | 정가 14,000원



진정한 자유와 평화에 이르도록 이끌어주는 에세이집 『구하지 않는 삶 그 완전한 자유』. 이 책은 삶속에서 자유와 행복을 얻은 한 구도자의 체험기이다. 지금 여기 있는 그대로 완전한 자유와 행복을 누릴 것을 제안하는 글들로 채워져 있다. 저자는 “참된 양식은 자신으로부터 나와야 한다. 아니, 자신에게 이미 있음을 알아야 한다.”고 강조한다. 그토록 못나고 부족하고 보잘 것 없어 보였던 자신이 영원히 목마르지 않는 샘물로 가득 차 있었음을 스스로 알아야 한다는 것이다.