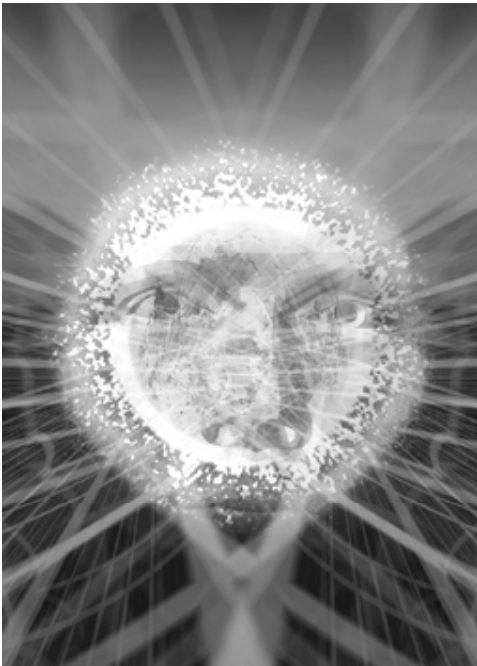


무지의 어둠을 산산조각 내는 지혜의 눈

| 헤네폴라 구나라타나 스님 | 이재석 옮김 |

불교의 세 가지 진리인 무상無常, 무아無我, 고히에 대해 잘 설명해줍니다(편
집자 주).



선은 정은 통찰명상에서 빠져서는 안 되는 부분이다. 선정을 통해 우리는 경험 세계의 본질적 특성에 대한 깊은 통찰을 기른다. 명상 수행의 목적은 모든 존재의 세 가지 불변하는 진리인 삼법인에 대해, 즉 아닛짜(무상함), 둑카(괴로움/불만족스러움), 아닛따(실체 없음)에 대해 통찰을 얻는 것이다.

탐욕과 성냄과 어리석음 없이, 변화를 관찰하는 것이야말로 알아차림 수행의 본질이다. 여기에서 호흡과 느낌은 도구일 뿐이다. 지각, 주의, 의도, 의식 또한 방편이다. 이런 것들을 통해 우리는 모든 것이 무상하다는 진리를 알 수 있다. 모든 것이 변한다는 사실을 알아차리면, 우리는 자신이 그 변화를 멈추게 할 힘을 갈망하고 있음을 알 수 있다. 계속 간직하고 싶은 좋은 생각과 감각을 포함해 모든 생각과 감각은 결국 사라져 없어지기 마련이다.

불행히도 우리가 변화를 멈출 수 있는 방법은 없다. 이것이 바로 아닛짜, 모든 존재의 무상함이다.

이 사실을 알면 우리는 실망한다. 이런 상황에 불만족스러움을 느낀다. 이것이 바로 둑카, 즉 모든 윤회 경험에 내재하는 불만족스러움이라는 특성이다. 변화를 멈출 수 있는 것은 아무것도 없다는 사실을 깨닫고 나면, 그 멈춤을 주관하는 '자아'도 없다는 사실을 깨닫게 된다. 이것이 아닛따, 모든 윤회하는 존재의 실체 없음(무아)이라는 특성이다. 우리가 분리된 개별 사물 또는 행동으로 간주하는 모든 것은 실은 하위 구성 요소들의 조합일 뿐, 그것 자체로 고유하게 존재하는 것이 아니다.

이렇게 우리는 무상하고, 불만족스럽고, 자아가 없다는 실재를 경험하게 된다. 이것이 우리가 자신의 호흡과 느낌, 지각, 의도, 의식을 관찰하는 데서 얻는 지식이자 통찰이다. 이것이 바로 우리의 알아차림이

다.

알아차림은 명상을 통해서도 또 일상생활 중에도 닦을 수 있다. 앉고 서고 눕고 걷는 중에도, 또 말하는 중에도 알아차림을 연습할 수 있다. 식사를 하고 물을 마시면서도, 옷을 입는 중에도, 대소변을 보는 중에도, 몸을 굽히고 펴고 달리는 중에도, 또 글을 쓰고 읽는 중에도, 어떤 활동 중에도 알아차림을 수련할 수 있다. 어떤 행동을 통해서도 우리는 통찰을 기를 수 있다. 어떤 행동을 하건 거기에 단어나 개념을 붙이지 않고 그것의 무상한 속성을 관찰할 수 있다. 무상, 고, 무아는 단지 단어나 개념이 아니라, 모든 조건 지어진 것의 본질적 속성이다.

이것이 알아차림의 힘이다. 그리고 선정은, 무상함이라는 순수한 진리가 우리 삶의 다른 모든 순간에도 계속 이어질 만큼 충분히 깊이 지켜보는 것이다.

이제 무상, 고, 무아라는 존재의 세 가지 특성에 대해 좀 더 자세히 살펴보자.

무상함

아닛짜는 ‘무상함’ 또는 ‘변화’를 뜻하는 빠리어다. 그러나 ‘무상함’ 또는 ‘변화’라는 번역어만으로는 아닛짜의 뜻을 온전히 표현하기 어렵다. 아닛짜는 단어나 개념이 아니다. 이것은 실재다. 우리 몸과 마음에 서 실제로 일어나고 있는 것에 대한 경험이다.

모든 것은 끊임없이 변하고 있다.

그렇다. 우리는 이 사실을 알고 있다. 이전에도 들어보았고 지금도 그렇다고 생각한다. 내가 지금 앉아 있는 의자도 언젠가는 부서져 쓰레기장으로 갈 것이다. 이것이 바로 ‘무상함’이다. 그렇지 않은가? 맞

다. 그러나 의자의 예는 가장 피상적인 수준의 무상함이다. 변화에 대하여 이 정도 수준의 얇에 머물러서는 우리를 치유할 수 없다. 우리를 자유롭게 하지도 못한다. 그런 얇에는 우리를 자유로 이끌 만한 힘과 명료성이 부족하다. 강한 집중을 통해 더 깊고 정교한 수준에서 무상함을 만나야만, 우리는 자유를 얻을 수 있다.

우리는 우리의 모든 경험 세계가 너무나 빨리 일어나고 사라져 아무 것도 붙잡을 수 없는 그러한 지점에 자리할 필요가 있다. 우리가 마음으로 붙잡아 ‘어떤 것^{something}’이라고 고정시킬 수 있을 만큼 오래 지속되는 것은 아무것도 없다. 어떤 현상이 일어나 거기에 주의를 기울이는 순간, 그것은 어느새 ‘획’ 하고 사라지고 없다. 우리의 순수한 자각이 접하자마자 사라져버린다. 모든 것이 다만 일어나고 사라질 뿐, 거기에는 아무런 흔적도 남지 않는다. 끊임없이 일어나고 사라지는 것의 연속일 뿐, 흔적이 남을 시간조차 없다. 모든 현상이 일어나는 순간, 바로 앞에 일어났던 현상은 마음속에서 사라지고 아무 자취도 남지 않는다. 우리는 뭔가가 일어났다는 확실한 기억도 없이 이러한 경험에서 벗어난다. 거기에는 다만 우리 마음이 붙잡을 수 있는 것보다 훨씬 빠르게 모든 것이 일어나고 사라진다는 인상만 있을 뿐이다. 이것이 바로 ‘있는 그대로 본다’고 하는 것이다. 우리는 이것을 말이나 개념으로 설명할 수 없다. 다만 그냥 ‘볼’ 뿐이다. 마음이 깊이 집중된 자각 상태에 있을 때, 이런 일이 일어난다.

이때는 모든 현상이 마치 사나운 격류처럼 계속해서 일어나고 사라진다. 거기에는 우리가 빠지지 않기 위해 붙잡을 만한 지푸라기라고는 하나도 없다. 그런데도 우리는 거기에 빠져 익사하지 않는다. 왜일까? 실제로는 우리가 그곳에 있지 않기 때문이다. ‘나’는 지나가는 경험을 인위적으로 한데 갖다 붙여서 고정시킬 때만 존재하는 또 하나의

그러고 나서 우리는 깨닫는다. “이것이 바로 내 삶의 본성이구나.
나의 몸, 나의 의식, 나의 모든 생각과 기억과 태도와 욕구와 필요,
그 모두가 이처럼 덧없고 헛되다.
심지어 ‘나’마저도 그러하다.”

‘것thing’일 뿐이다. 이 상태에서 ‘봄seeing’이 하는 것은 고요하고 평온하고 순수한 ‘지켜봄watchfulness’이다. 지켜봄은 어디에도 관여하지 않으며, 하나의 ‘대상thing’으로 존재하지도 않는다. 그저 ‘지켜볼’ 따름이다.

대상을 이러한 방식으로 보게 될 때 우리는 대상을 붙잡아 고정시키려고 애쓰는 일에 흥미를 잃는다. 그때 우리는 그런 애씀이 헛되고 해로우며, 그 어떤 진실이나 행복으로도 이어지지 않음을 알게 된다. 그리하여 우리가 살면서 정말이지 중요하다고 안달하는 모든 것, 다시 말해 행복하려면 반드시 ‘얻어야’ 한다고 생각하는 것들과 불행을 모면하려면 반드시 ‘피해야’ 한다고 생각하는 것들에 대한 집착을 놓을 수 있다. 붙잡거나 피하는 일은 일어날 수가 없다. 붙잡거나 피해야 할 것들은 거기에 실제로 존재하지 않는다. 그리고 붙잡거나 피하는 행위를 하는 ‘나’ 또한 거기에 실제로 존재하지 않는다. 그저 끊임없이 활동하는 변화만 있을 뿐이다.

이런 상황에서 뭔가를 붙잡겠다고 하는 것은 움직이는 바늘 끝에 티끌만 한 겨자씨를 올려놓으려 애쓰는 것과 다름없다. 그건 거의 불가능한 일이다. 그런데 그런 일에 왜 우리가 신경을 곤두세우고 애를 써야 한단 말인가? 그렇지만 그때조차 여전히 우리에게는 좋은 것은 붙잡고, 싫은 것은 피하려는 욕망이 존재한다. 그러나 우리는 실제로 그렇게 할 수가 없고, 그것이 헛됨을 보게 된다. 그러고 나서 우리는 깨닫는다. “이것이 바로 내 삶의 본성이구나. 나의 몸, 나의 의식, 나의

모든 생각과 기억과 태도와 욕구와 필요, 그 모두가 이처럼 텅없고 헛되다. 심지어 ‘나’마저도 그러하다.”

왜 무상함을 보는 것이 중요한가?

무상함은 이제껏 우리가 접해온 발상 중에서 가장 이해하기 힘든, 그러면서도 가장 근본적인 발상이다. 무상함은 존재에 대해 우리가 알고 있다고 생각하는 모든 것과 배치된다. 마음은 미세하면서도 극렬히 무상함에 저항한다. 무상함은 쉽게 마음으로 슬며시 스며들어왔다가, 마찬가지로 쉽게 어떠한 영향도 주지 않은 채 금방 다시 마음에서 슬그머니 빠져나가버린다. 무상함이 주는 영향은 그러한 것임이 틀림없다. 무상함은 우리가 스스로를 자유롭게 하는 데 꼭 필요한 근본 발상이다.

우리는 모든 대상이 변화함을 알아본다. 먼저 우리는 믿을 수 없을 만큼 엄청난 속도로 매 순간 대상들이 변화함을 깊이 들여다본다. 이어서 그 사실을 더 넓은 맥락에서 보게 된다. 즉 우리는 우리가 일찍이 볼 수 있었던 모든 것에서, 그리고 지금 보고 있는 모든 것에서 변화를 인식한다. 자신의 모든 경험에서 무상함을 볼 때, 우리 마음은 이 끊임 없는 변화에 진절머리가 난다. 이것이 바로 무상함 속에서 우리가 경험하게 되는 ‘둑카(괴로움)’다. 이것이 붓다가 깨닫고 우리에게 말해주는 진리다. “무상한 것은 무엇이든 괴로움이다.”

자신의 모든 경험 속에서 이 괴로움을 보게 되면 우리는 미혹에서 깨어난다. 미혹에서 깨어나면 탐욕이 가라앉고 평정을 얻는다. 탐욕은 마음의 달라붙는 속성으로, 나와 세상이 분명한 존재 단위인 것처럼 보이게 만드는 접착제다. 이 접착제에서 접착력이 제거될 때 놓아버림

이 생겨나며, 이 놓아버림으로 우리는 괴로움을 끝낼 수 있다.

우리는 개념 없이 알아차림과 주의 기움임에 매진한다. 견해나 생각은 가시, 종기, 상처, 방해물이다. 이러한 것들이 없어야 우리는 레이저 빛을 쏘듯 다섯 무더기(오온)에 마음을 집중할 수 있다. 그러면 마음은 이 형상과 느낌과 지각과 의지와 의식이라는 다섯 무더기가 존재할 때만 ‘나’라는 것이 존재함을 알아볼 수 있다. 결국 그것들은 무상함이라는 조건 속에서만 존재한다. 무상함은 모든 것을 불살라버린다. 우리는 다섯 무더기 중 어떤 것에도 ‘자아’나 ‘영혼’ 또는 ‘나’라는 것을 찾지 못한다.

여러 가지 부품을 조립해 플루트라는 악기를 만든다고 해보자. 완성된 플루트는 무척 아름다운 소리를 낸다. 그런데 누군가 그 아름다운 소리를 찾기 위해 플루트를 분해해 부품 하나하나를 불살라버린다고 해보자. 그 사람은 결코 아름다운 소리를 찾을 수 없을 것이다. 마찬가지로 우리는 다섯 무더기 속에서 결코 ‘나’라는 것을 찾을 수 없는 것이다. 이렇게 해서 우리는 ‘아낫따(무아)’를 발견하게 된다.

무상함을 알지 못하면 우리는 무상한 것들에 집착하게 된다. 무상한 것들을 붙잡으려 할 때면 그것들은 언제나 우리를 배신하고, 결국 우리는 괴로움에 빠진다. 마치 발아래 있던 깔개를 확 잡아채듯, 그것들은 우리에게 주던 도움을 갑자기 끊어버린다. 무상한 것들은 우리를 속인다. 우리를 영원히 기쁘게 해줄 거라고, 우리에게 영원한 행복을 줄 거라고 속삭인다. 이 단단하고 오래가는 사물이나 관계 또는 상황을 얻는다면, 우리 삶이 완전히 바뀔 거라고 유혹한다. 우리는 거기에 속아 넘어간다. 그것들은 끊임없이 변하고 있는데도, 변하지 않거나 지나가지 않을 거라는 인상을 우리에게 심어준다. 우리가 언제까지나 그것들과 함께할 수 있을 거라고 속삭이면서.

이 실체 없음이라는 암류(巖流)를 지혜의 눈으로 꿰뚫어보게 되면, 우리는 더 이상 혼란스럽지 않게 된다. 더는 그것들이 우리를 행복하게 해주리라고 믿지 않게 된다. 모든 것이 무상함을 보게 되면, 우리는 그것들의 기만적이고 끊임없이 변하는 속성을 경계할 수 있다. 이 단계에서 노력, 알아차림, 그리고 집중이 하나의 팀을 이루어 지혜의 눈을 뜨게 하며, 이 지혜의 눈으로 우리는 몸과 마음을 이루는 다섯 무더기와 관련된 모든 것을 있는 그대로 보게 된다. 맑고 밝게 빛나는 마음과 알아차림과 집중과 노력의 찬란한 빛으로 우리는 단단한 무지의 껍데기를 깨뜨린다. 지혜의 눈은 무지의 어둠을 산산조각 내어 몰아낸다. 무상하고, 괴롭고, 실체가 없다는 진리를 있는 그대로 보게 한다.

(끝) 

- 이 글은 『사마타 명상』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **헤네폴라 구나라타나 스님** **Bhante Henepola Gunaratana** | 1927년 스리랑카에서 태어나, 12세 때 말란데니아에서 사미승으로 계를 받았고, 20세가 되던 1947년에 캔디에서 비구가 되었다. 굴파하의 위드야세카라 대학, 켈라니아의 위드야란카라 대학과 콜롬보의 포교사 양성 대학에서 수학했다. 이어서 마하보디 협회에 적을 두고 인도로 가서 산치, 델리, 봄베이의 불가촉천민들을 위해서 5년간 포교 활동을 했다. 그 뒤에 말레이시아에서 사사나 아비부르디와르다나 협회와 불자포교 협회, 말레이시아 불교청년회의 법사로 봉사하면서 포교사로 10년간 일했다. 키슨다이얼 학교와 템플로드 여학교 교사, 쿠알라룸푸르 불교학교 교장으로도 봉직했다. 1968년 사사나세바가 협회의 초청으로 미국에 가, 워싱턴 D.C.의 불교사원협회 사무총장으로 봉직했고, 1980년에는 협회 회장에 임명되었다. 1968년부터 1988년까지 그 협회에 몸담고 있는 동안, 불교 강좌를 개설해 가르쳤고, 명상 수행을 지도했으며, 미국, 캐나다, 유럽, 오스트레일리아, 뉴질랜드, 아프리카와 아시아까지 두루 설법을 하러 다녔다. 1973부터 1988년까지 아메리칸 대학의 지도법사로도 봉직했다. 학문에도 관심이 많아서 아메리칸 대학에서 철학 박사 학위를 받았고, 아메리칸 대학, 조지타운 대학, 메릴랜드 대학에서 불교를 가르쳤다. 스님의 저서와 논문들은 말레이시아, 인도, 스리랑카와 미국에서 출판되었다. 대표 저서 『위빠사나 명상: 가장 손쉬운 깨달음의 길』은 세계 각국에서 번역, 출판되었고, 태국어 축약판은 태국 전국의 고등학교 교과목으로 채택되었다. 1982년 이후로는 웨스트버지니아 주 세넨도어밸리 근처 숲 속에 위치한 사원 겸 수행센터인 바바나 협회(Bhavana Society)의 대표로 지내면서, 비구와 비구니에게는 수계와 설법을 하고, 일반인들에게는 수행의 기회를 주고 있다. 또한 수시로 전 세계를 다니며 활발한 강연 활동과 명상 수행 지도를 하고 있다.

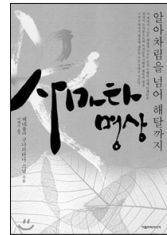
역자 | **이재석** | 1972년 부산 출생으로 서울대학교 노어노문학과를 졸업했다. 출판사와 저작권 예

이전시에서 일했으며 독자에게 도움이 되는 좋은 영미 서적의 기획과 번역을 공리하고 있다. 특히 남방불교의 위빠사나 명상과 그를 통한 몸-마음의 치유 작업에 관심이 많다. 보리수선원, 호두마을 등에서 수련했으며 서울불교대학원의 심신치유학과를 다녔다. '깨어 있는 마음'이라는 명상 모임을 이끌기도 했다. 옮긴 책으로 『자기돌봄』, 『출판이란 무엇인가』, 『어디서 공을 던지더라도』, 『통증혁명』 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

사마타 명상

알아차림을 넘어 해탈까지



저자 헤네폴라 구나라타나 | 역자 이재석 | 출판사 아름드리미디어 | 정가 13,000원

사마타 명상에 대한 모든 것!

『사마타 명상 : 알아차림을 넘어 해탈까지』은 서양에서는 ‘집중명상’, 동양에서는 ‘선정’으로 불리는 위빠사나 명상과 더불어 불교 명상 수행의 핵심을 이룬다. 이 책은 불교 명상의 중요한 한 축인 ‘사마타 명상’에 대하여 간결하고 명쾌하게 안내한다. 누구나 쉽게 이해할 수 있는 명쾌하고 친절한 설명으로 사마타 수행에 대한 탁월한 지침을 제공하여, 선정 수행의 비밀을 알고 싶어 하는 많은 사람들의 궁금증을 해결해준다.