



# 가찰 법문

제20호

동규가찰링 승가대학 뉴스레터

2007년 12월

## 편견과 자기 안주 극복하기 (제2부)



자신에 매우 집착하고 있는 마음  
상대적 자아에 지배되고 있는 마음은  
완고하고 비판적이며 편견에 사로잡혀 있죠...  
진정 깨달은 마음은 분별하지 않아요

달라이 라마 성하는 매일 사람들을 만나십니다.

티벳에서 인도로 넘어오는 사람들은 자신들과 가족, 마을사람들이 당한 무시무시한 고통을 말합니다. 성하는 이런 이야기를 쉬임 없이 들어야만 합니다. 성하는 티벳의 지도자지만 아무런 힘이 없으니 당신이 받으실 고통을 생각해 보십시오. 또한 성하께서 평화의 상징으로 간주되니 많은 나라의 구호단체나 공동체와 연결되어 있습니다. 매일 성하는 세계 곳곳의 가슴 찢어지는 이야기를 듣습니다. 티벳 뿐 아니라 인도 및 전세계에서 오는 사람들에게 둘러싸이죠. 그들 중 다수가 달라이 라마 성하 앞에 슬픔을 쏟아내고 그래서 성하께서는 늘 사람들의 어려움을 걱정하고 있어요. 하지만 성하께서 슬프실까요? 우리가 무언가 슬픈 이야기를 하면 성하는 진정 염려가 되어 우실 겁니다. 하지만 다음 순간 성하는 다시 웃습니다. 성하의 눈을 들여다보세요. 반짝반짝 빛나지요. 달라이 라마의 사진을 보아도 대체로 웃고 계십니다.

자신에 대한 집착이 심한 마음, 상대적 에고와 그것의 호오(好惡), 혐오, 의견, 편견, 사물과 사람이 어찌 되거나 되지 말아야 한다는 생각은 융통성 없고 비판적이며 편견에 치우친 마음입니다. 우리 모두는 그런 마음을 가지고 있어요. 우리는 어머니 젖을 빠는 순간부터 편견을 흡수합니다. 사회를 버린 사람들조차 강한 편견을 가지고 있죠. 실은 그런 사람들이 가장 완고해요. 대안사회에 살고 있는 사람들도 자신만의 사상 판단 기준을 가지고 있어요. 그들 역시 자유롭지 않습니다!

우리 마음은 매우 습관화되어있어요. 완전한 깨달음을 얻기 전에는 습관적 마음을 없애기가 어려워요. 우리 사고방식이 그러니까요. 하지만 우리는 자신이 모든 것에 대해 심한 편견과 비판을 가지고 있음을 알아야만 합니다. 사람들은 다 각자 의견이 있어요. 우리는 '이것이 나의 의견이야'고 생각하지만 대체로 그건 사실이 아니죠. 단지 미디어(매체)의 여론이거나 어젯밤 본 TV 프로그램의 영향을 많이 받은 것인데, 그 프로그램이란 것이 우리가 거기에 동의하도록 매우 치밀하게 짜여진 겁니다. 또는 우리가 함께 어울리는 특정 집단의 관점일수도 있겠지요.

그럼에도 불구하고 우리는 그것이 우리 의견이라고 여깁니다. 우리는 그것을 고수하고, 그것이 진리라 생각하며, 다른 관점은 잘못되었다고 여깁니다. 그리고 몇 년이 지나 대세의 여론이 바뀌면 모든 사람들이 다 의견을 바꾸지요. 재미있지 않아요? 나이가 들면 그런 것들이 보입니다.

어릴 때는 우리 생각이 유일한 것이고 다른 생각을 가진 사람들은 미쳤다고 여기지요. 현재의 대세가 궁극적 진리, 마지막 말이며 그 이전에 지나간 것들은 모두 낡고 바보같다고 생각하는 거죠. 그런데 짧은 시간이 지난 후 모든 것이 다시 변해서 현재 스타일이 낡은 것이 됩니다. 여기 계신 젊은 분들은 모두 조금만 기다리세요. 지금 입고 계신 옷이 10년 후에는 웃음거리가 될테니까요. 나중에 자신의 사진을 보면 “내가 그 나이 때 정말 이런 모습이었나? 말도 안돼!” 하실 겁니다. 하지만 당시에는 그것이 최고 멋진 것이었죠.

우리는 모두 편견과 사건, 판단을 잔뜩 가지고 있어요. 대부분은 검증되지 않은 것이고, 또 가족이나 지인, 읽은 책, TV 프로그램에서 얻은 것들이죠. 이성이나 이해를 바탕으로 점검한 것은 거의 없습니다. 하지만 의견을 지킴에 있어 우리는 죽음도 불사합니다. 사람들은 늘 사상을 위해 죽는데 그것이 탁월한 사상이라서가 아닙니다. 대부분은 멍청한 생각들이에요. 이런 믿음, 의견 판단들이 우리가 보는 모든 것을 덧칠합니다. 그것은 악의 없거나 무해한 것들이 아닙니다. 비교적 무해한 의견들도 있어요. 차에 설탕을 넣을 것이냐 말 것이냐, 곡식이나 과일만 먹을 것이냐 등등이 그렇죠. 이런 의견은 우리 몸에 영향을 미치겠지만 기본적으로는 악의가 없어요. 하지만 자신의 마음과 사회에 매우 유해한 편견들도 있어요. 분명한 예로 종교적, 인종적 편견을 들 수 있어요. 그런 편견들이 우리 사회에 많은 해독을 끼쳤습니다. 우리가 믿는 것을 믿지 않는다 해서, 다른 인종이라는 이유로 수백만명이 죽임을 당했어요. 그들은 나쁜 사람들이 아닌데도, “우리가 믿는 것을 믿지 않으면 너희들은 죽어 마땅하다.”는 취급을 받은 겁니다.

그러니 우리 의견과 믿음이란 문제는 작은 문제가 아니에요. 우리가 가진 믿음과 편견 대부분은 실로 전적으로 점검되지 않은 거예요. 그것들이 어디서 왔을까요? 그것들을 차분히 생각해 보았나요? 다른 관점을 가진 사람들과 지성적 대화를 해봤나요? 다른 사고방식들을 담은 책을 읽어보았나요? 대체로 무언가를 믿을 때 우리는 단지 우리 믿음을 키우는 책만을 읽어요. 다른 관점을 담은 책이나 프로는 보지 않죠. 우리가 동의하지 않는 것을 누군가 말하면 편향된 마음으로 지켜봐요. 그런 마음을 지켜보면 재미있어요. 우리는 항상 체험을 걸러내고 있고 그것이 또 우리를 주변세상에서 소외시켜요.

우리는 집으로 돌아가는 길,  
진정한 나로 돌아가는 길을 알려주는  
삶의 방식을 구현해야만 해요



그러므로 우리는 무엇을 해야 할까요? 깨닫지 못한 상태에 있는 동안은 의견이나 생각 없이 살수는 없어요. 제가 불교 비구니라는 사실 자체가 저에게 의견과 믿음이 있음을 증명합니다. 하지만 우리는 그것이 그저 믿음이고 의견에 불과함을 이해해야 해요. 그 자체는 외적 진리가 없어요. 그저 변할 수 있는 판단이고 생각일 뿐이에요. 수천년 동안 지속된 생각들도 있는데 그것은 분명 새로이 점검해야 해요. 우리가 항상 흠모하는(흠모할만할 수도 있고 아닐 수도 있는) 어떤 자질들 역시 아무리 오랜 세월 지속되었다 할지라도 새로운 눈으로 점검되어야 합니다.

중요한 것은 우리를 생각이나 감정과 동일화하지 말고 그 생각이나 감정을 단지 정신적 요소로 보는 겁니다. 믿음의 체계 자체도 정신적 산물이에요. 부처님이 법에 대해 이런 말씀을 하셨어요. “이것은 뗏목이다. 이것은 배다. 그것은 당신을 상대적 실재라는 이 강변에서 절대적 실재라는 다른 쪽 강변으로 건너 준다.” 우리가 강 중간에 있을 때 뗏목을 버린다면 어리석은 일이겠죠. 하지만 저쪽에 도착한 후에도 뗏목을 존중하는 마음에서 어깨에 짊어지고 다닌다면 역시 어리석은 일이겠죠. 저쪽 강변에 도착하면 더 이상 뗏목은 필요 없습니다. 다르마는 단지 도구일 뿐, 길일 뿐이지 목적지가 아닙니다.

모든 믿음체계와 종교는 그저 상대적입니다. 그 자체로 진리가 아니라 다만 진리를 깨달도록 도와주는 겁니다. 그것이 없다면 정신적 깨달음을 얻기가 어려워요. 흘릴 볼 수는 있겠지만 그 체험을 안정화하는 것은 모종의 영적 수련이 없이는 매우 어렵습니다. 가장 높고 고귀한 의견 생각 판단들도 중국에는 놓아야만 합니다. 그동안 우리는 우리의 모든 편견, 개념들을 그저 지나가는 현상으로 이해해야 함을 알아야 합니다. 그 자체로 궁극적 유효성을 가지는 게 아니라 그저 정신적 상태이며 ‘나’나 ‘내것’은 아닙니다.

진정 깨달은 마음은 차별하지 않음을 우리는 잘 알고 있어요. 진정한 지혜와 자비를 구현한 스승은 전적으로 열려있고 모두를 수용한다는 것을 우린 알고 있어요. 어떻게 깨달은 스승이 “나는 이 사람은 수용하지만 저 사람은 수용하지 않아.”라고 할 수 있겠어요. 상상조차 불가능해요. 그러므로 사회, 종교 인종의 특정 영역에 우리 마음을 단을수록 우리는 진정한 깨달음의 본성을 더 적게 구현하는 겁니다. 우리가 좀 더 비판적이고 완고할수록 자신의 호오(好惡)에 더 붙들려있고 깨달은 상태에서는 더욱 멀어진 겁니다. 깨달은 상태는 차별하지 않으니깐요.

우리는 다시 이 에고 문제로 돌아왔어요. 에고는 우리에게 길을 잃게 만들어요. 자기만족에 지나치게 기반을 둔 우리 사회는 진정한 길에서 너무 멀리 떨어져 나왔어요. 그래서 사람들의 내면이 흔히 공허하고 방황하는 겁니다. 우리는 집으로 가는 길, 진정한 자아로 가는 길을 보여주는 삶의 방식을 구현하여 가아(假我)가 아닌 진아의 관점에서 살아야 합니다.

다르마에는 이를 실행하는 두 가지 방식이 있어요. 먼저 내적 성찰의 방식, 마음을 고요히 하고 한곳에 집중하는 법을 배우는 방식이 있습니다. 그런 다음 마음의 자성을 들여다보는 것, 그래서 참과 거짓을 구별할 수 있게 되는 것입니다. 그렇게 하면 거짓된 정체성, 특히 에고에 대한 강한 동일화를 놓아버릴 수 있습니다. 동시에 너그러움을 통해 남들을 향해 나를 열수 있어요. 단지 물질적 보시가 아니라 시간, 이해도 나누어주고, 사람들에게 여유를 주고, 우리를 필요로 할 때 곁에 있어주는 것도 다 보시입니다. 우리는 무비판, 열려있음, 인내심, 이해심, 관용을 닦고 사태가 원하는데로 되지 않을 때나 사람들이 내 말을 들어주지 않을 때도 분노의 반응을 하지 않도록 수양합니다. 우리는 서서히 사물을 수용하는 법, 삶의 어려움을 수행길로 가져와서 그에 분노와 악으로 반응하지 않고 그를 지혜롭게 사용하는 법을 배웁니다. 우리는 친절함, 달라이 라마가 선한 마음이라 부르는 것을 발전시킵니다. 자신만이 아니라 남들을 사랑하는 마음입니다.

야생동물, 나무 등 우리 환경에 필사적인 관심을 가진 사람들이 있어요. 참 좋은 일이지요. 하지만 이런 사람들이 때로 부모에게 무례하고 고통과 걱정을 안겨줍니다. 우리는 지금 있는 곳에서, 지금 함께 하는 사람들에서부터 시작해야 합니다. 그것은 우리 부모, 배우자, 자녀, 동료들을 말합니다. 그들을 행복하게 해주세요. 우리 주변에 있는 사람, 같이 일하는 동료, 우리가 만나는 사람들에게 친절하고 너그럽게 대하고 사랑과 관용을 베푸세요. 그들 곁에 있어주고, 상냥하게 대하고, 그들 역시 행복해지기를 원한다고 생각해보세요. 그 누구에게도 불행을 안겨주지 않으려 노력하세요. 사람들을 조금이라도 더 행복하게 해주세요. 미소 하나, 친절할 말 한 마디가 매우 오래 갑니다. 자기자신에게만 너무 몰두하지 말고 남들을 생각해보세요. 우리가 무엇을 원하느냐는 그리 중요하지 않게 돼요.

대체로 우리는 자신이 원하는 것을 얻어서 행복해지기 위해 너무 열심히 노력하느라 남들이 무엇을 원하고 어떻게 남들을 행복하게 해줄 것인지를 잊고 삽니다. 역설적으로 들리겠지만 우리가 자신보다는 남을 진정으로 더 생각할수록 우리는 더 행복해집니다. 어느 날 아침 깨어나 보니 일부러 구하지 않아도 기분이 좋은 것을 알게 됩니다. 삶의 역설들 중 하나죠. 자신에 대해 덜 생각할수록 남에 대해 더 생각할수록 우리는 전반적으로 더 행복해집니다. 자신의 행복에 더 집착할수록 남들 걱정을 더 안할수록 우리는 자신과 주변사람을 비참하게 만듭니다.

우리가 할 수 있는 일이 아주 많아요. 우선 먼저 주변 사람들을 행복하게 해주는 것으로 시작해 보세요. 물론 쉽지 않죠. 그저 자리에 앉아 “모든 존재가 건강하고 행복하게 되소서!”하고 생각하는 게 훨씬 쉬워요. 그리고 깡충거리는 귀여운 캥가루, 주머니쥐, 왈라비를 생각하면 눈에 눈물이 고입니다. 하지만 외출하려고 하는데 어머니가 세수를 하라고 하면 막 화가 납니다. 우리의 어머니는 중생이고 배우자도, 자녀도 중생입니다. 그들이 우리 코 앞에 있는 중생입니다. 건강하고 행복하라고 우리가 빌어주어야 할 존재는 바로 그들입니다.

티벳 전통에서 모든 중생에 대해 명상할 때 우리는 아버지를 오른쪽에, 어머니를 왼쪽에, 그리고 적들을 바로 앞에 둡니다. 우리가 좋아하지 않는 모든 사람들을 바로 코 앞에 두고 그 다음에 가족과 친구를 둡니다. 그리하면 중요한 것은 일반적으로 저 밖에 있는 지평선의 작은 점처럼 많은 중생만이 아니라 우리가 지금 이 순간 마주해야 하는 사람들임을 알게 됩니다. 즉 우리와 관계가 있고 업으로 연결되어있는 사람들이죠. 우리가 그들을 좋아하든 않든 그들은 행복해지길 원하는 중생들이고 그들을 행복하게 해주는 것은 우리의 몫입니다.

우리는 처음 출발점으로 다시 돌아왔네요. 자신의 가족, 부족, 자신이 속한 문화권과의 내적 연대감 말입니다. 이것은 매우 중요한 것으로 우리는 부모와 부족으로 인한 한계에 완전히 복종하는 것과 무엇과도 연대하지 않는 완전 자유 사이에 균형을 유지해야 합니다. 한 가지 방법은 내적 중심을 잡는 겁니다. 그로부터 주변 모든 존재를 향해 가는 거예요. 우리는 더 이상 외롭지 않아요. 심오한 차원에서 그런 존재들과 연결되어 있기 때문이지요. 다른 사람이 우리에게 대해 생각하는 것도 더 이상 염려하지 않아요. 다만 다른 존재들을 어떻게 유익하게 할 것인지만 생각합니다.

사회는 왜곡되었어요. 우리에게 주겠다고 약속한 것을 주지 않아요. 지속적 행복도 평화로운 기쁨도 주지 않아요. 그저 절망감, 소외감, 좌절감, 그리고 절대 채워지지 않는 갈망, 거대한 공허감만 줍니다. 많은 사람들이 모든 것이 무의미하다고 완전 절망상태에 있어요. 우울증도 아주 많죠. 프로잭 같은 약을 복용하는 사람들이 얼마나 많은지 보세요. 티벳인들은 프로잭 같은 것은 들어본 적도 없어요.



우리가 할 수 있는 일은 아주 많아요.  
우선 주변 사람들을 행복하게 해주는  
걸로 시작해요.  
쉬운 일은 아니지요.

그러므로 그것은 우리에게 달린 일입니다. 아무도 대신 해줄 수가 없어요. 우리들 각자가 자신의 삶에 책임이 있어요. 삶의 중심을 잡고 균형되게 할 책임이. 방법은 이미 있지만 우리 자신만이 그를 실천할 수 있어요. 마음속에 그것이 분명할 때, 진정 명료하게 사물을 볼 때 모든 것이 제자리를 찾아옵니다. 그때 우리가 해야 할 일이 분명히 보여요. 하지만 절대 다른 사람이 해줄 수는 없어요. 마치 상류로 헤엄쳐 올라가는 것과도 같아요. 사회는 하류로, 늪으로 절망의 황무지로 흘러가고 있어요. 우리가 그 방향으로 가면 그곳에서 파선하겠지요. 그러므로 우리는 상류로 거슬러 올라가야 하고 그러려면 많은 노력이 들어요. 그래서 대세와는 반대 방향으로 우리는 가지만 이상하게도 우리는 소외되지 않아요.

내적 중심과 일단 연결되고 나면 주변 모든 존재들과 단절된 느낌이 없어지고 깊은 의미에서 밀접히 연결되었음을 느껴요. 우리 삶을 올바른 방향으로 이끌어갈 수 있을 때 다른 사람들도 도울 수 있어요. 우리에게 현대의 사조에 의문을 품기 시작한 비슷한 사람들이 찾아옵니다. 머지않아 뜻이 맞는 좋은 사람들과의 우정 속에 사회를 즐길 수 있게 됩니다.

부처님은 우정을 칭송하셨어요. 경전에 보면 부처님 시자였던 아난다가 부처님께 말합니다. “좋은 도반은 수행길의 절반과 같다고 생각합니다.” 그러자 부처님은 대답하셨어요. “아난다, 그리 말하지 말라. 좋은 도반은 수행길의 전부이니라.” 서로 돕고 이해하는 마음의 우정 관계는 매우 중요해요. 이 새로운 정신적 방향으로 가는 여정에서 이들은 우리 삶으로 다가올 겁니다. 마치 자석이 이끌리듯이 말이지요.

## 질문

Q: ‘미디어(매체)’라는 말에 질문이 있어요. 말씀 중에 미디어를 비교적 부정적 힘을 행사하는 것으로 일반화하셨는데요, 궁금한 것은 ‘광고 미디어’라는 말이 더 좋은 말이 아닐까요. 미디어 자체는 사람들이 ‘상류로 가는 것’을 꾀방하려는 의도가 없잖아요. 미디어의 체험이 깨달음을 주는 경우도 많다고 생각합니다.

A: 물론 그래요. 신문이나 TV에서 저도 아름답고 용기를 주고 도움이 되는 작품들을 많이 보았어요. 하지만 일반적으로 미디어의 90-95%는 이 소비자 의식을 퍼뜨리는데 기반을 두고 있어요. 물론 훌륭한 프로그램을 쓰고 제작하는 책임감 있고 헌신적인 사람들도 많이 있지만 그런 작품들은 대부분의 사람들이 보는, 눈사태같이 쏟아지는 다른 프로에 묻혀버리죠. 이것이 문제예요. TV를 켜면 대부분이 놀라운 쓰레기입니다. 외부에서 오면 그것을 깨닫기가 더 쉬워요. 제가 있는 인도 수도원에는 TV가 없어요. 저는 영화관에도 가지 않고 라디오도 듣지 않고 심지어 신문도 별로 읽지 않아요. 그러니까 매일 미디어의 홍수에 빠지지 않는 거예요. 그러므로 오늘 같은 이런 장소에 오면 더 명료한 눈으로 볼 수가 있어요. 그때 표준이란 것이 얼마나 어이없는지, 대중에게 어떤 거짓말이 유포되는지 알 수 있어요.

Q: 제 일에서 가장 어려운 것 중 하나는 사람들이 나머지 세상에 대해 어떻게 행동하는 지로 향하는 생각을 없애고 그 근원을 추적하려 노력하는 겁니다. 하지만 그 과정은 끝이 없어 보여요. 그러다가 한 순간 저는 어떤 뿌리에도 닿고 믿을 수 없는 분노가 끓어올라요. 사람들은 정말 저항합니다. 그들은 자신들의 문제와 생각이 너무 사실이고 너무 진실이라고 느껴요.

A: 물론 그런 사람들이 많으리라고 생각해요. 그저 연대해야 합니다. 자기자신의 편견, 생각, 의견에 집착하기 때문에, 그것들이 ‘나’고 ‘내것’이고, 나를 받쳐준다고 생각하기 때문입니다. 그러므로 예고의 의견과 판단을 없애버리면 ‘나’는 어디 있을까요? 그것이 나고, 나는 이것과 저것을 믿는 사람이며, 우리가 이것을 파괴할 때 우리에게겐 설 곳이 없어지기 때문이죠. 그래서 물론 사람들은 죽도록 저항하죠. 그러므로 제가 말씀드린 것처럼 뒤로 돌아가서 처음부터 다시 시작하고, 사람들이 다른 방향으로 가도록 돕는 게 중요해요.