아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈1〉 수행의 마음가짐

‘사마디’는 집중 아닌 고요함

옛말에 ‘호랑이는 죽어서 가죽을 남기고, 사람은 죽어서 이름을 남긴다’고 했다. 하지만 불자는 아무것도 남기지 않아야 참된 삶이다. 법정 스님의 ‘무소유’가 사람들에게 큰 울림으로 남고, “내려놓아야 한다”는 수행자들의 외침이 값진 이유다. 그렇다면 어떻게 해야 내려놓고, 남기지 않을 수 있을까? 서양을 대표하는 수행자 아잔 브람이 자신의 지혜를 전한다. **정리=윤호섭 기자**



갈애만이 괴로움 원인 아니라
미세한 욕망 · 바람도 마찬가지
무언가 얻기 위한 수행 아닌
놓아버리기 위해 해야 한다

수행은 무엇을 얻기 위해 하는 것이 아닙니다. 우리는 니밋따(nimitta)나 선정을 얻기 위해 수행하는 것이 아닙니다. 깨달음을 얻기 위해 수행하는 것도 아닙니다. 오히려 니밋따와 선정, 그리고 깨달음으로 가는 길에 있는 장애를 놓아버리기 위해서 수행합니다. 수행이란 모든 것을 놓아버리는 것입니다. 무엇을 얻기 위해 수행하는 것과 모든 것을 놓아버리려고 수행하는 것에 별로 차이가 없다고 생각할지도 모릅니다. 하지만 이러한 태도의 변화로 모든 것이 달라집니다. 명상을 대하는 수행자의 마음가짐이 변합니다. 놓아버리기 위해 수행하는 수행자는 모든 것이 사라진다는 것을 알게 됩니다.

수행은 자아에 더 많은 것을 제공하기 위해 하는 것이 아닙니다. 더 많은 것을 소유하기 위해 수행하는 것도 아닙니다. 수행은 놓아버리기 위해 하는 것입니다. 그리고 모든 것을 놓아버리려면 무엇을 원할 때와 반대의 방향으로 가야 합니다.

부처님이 가르치신 사성제 중의 두 번째인 고집성제는 탄하(tanha)가 모든 괴로움의 원인이 된다는 것입니다. 탄하는 갈애 또는 취착으로 번역됩니다. 저는 그 번역이 그다지 마음에 들지 않습니다. 왜냐하면 갈애나 취착이라고 하면 강한 욕망만 포함되고 미세한 욕망이나 수행에서의 욕심은 괴로움의 원인에서 제외되는 것 같기 때문입니다. 하지만 수행에서의 바람이나 좋은 일에 대한 미세한 욕망도 괴로움의 원인이 됩니다.

부처님이 히말라야에서 혼자 머물며 수행하는데 마라가 다가와 방해하려 했습니다. 마라는 부처님에게 세상을 변화시키는 통치를 시작하라고 했고 세상에 있는 빈곤, 부패, 전쟁, 그리고 그 밖의 모든 갈등을 해결하라고 권했습니다. 오랜 세월 쌓아온 선업의 힘으로 고통받는 사람들을 도울 수 있도록 전륜성왕이 되라고 제안했습니다. 그것은 이타적인 염원이었지만 부처님은 그것이 괴로움을 멈추는 길이 아니라 그저 연장시킬 뿐이라는 것을 이해했고 거절하셨습니다.

미세한 욕망도 괴로움의 원인이 됩니다. 저는 탄하를 ‘어떤 형태로든 무엇인가 바라는 마음’이라고 이해합니다. 수행에서 무엇을 원하는 것도 역시 탄하, 바라는 마음입니다. 수행을 통해 평화롭게 되기 바란다면 결코 평화롭게 되지 못할 것입니다. 호흡을 알아차리려 한다면 호흡을 알아차리지 못할 것입니다. 니밋따, 선정, 깨달음을 원한다면 여러분은 그러한 것에서 멀어질 것입니다. 바라는 마음을 놓아버리고 내어 맡겨야 합니다. 그때 니밋따, 선정, 깨달음이 일어납니다. 괴로움의 원인은 바라는 마음입니다. 괴로움의 소멸인 열반의 원인은 바라는 마음을 놓아버리는 것입니다.

고요함의 중요성

부처님은 깨달음을 얻던 날, 네란자라강에 자신의 발우를 띄우면서 만일 깨달음을 얻을 수 있는 바라밀이 성숙되었다면 그 발우가 강물을 거슬러 올라가리라고 서원했습니다. 그리고 부처님의 발우는 강물의 흐름을 거슬러 올라갔습니다. 이제 저는 무엇이 흐름을 거슬러 올라가는 것인지 이해하고 있습니다. 고요히 머무는 것, 전혀 움직이지 않는 것, 그런 것이 흐름을 거스르는 일입니다. 끝없이 움직이는 욕망의 흐름을 거슬러 움직이지 않고 정지해 있는 것입니다.

사마디(samadhi)라는 단어는 서양에서 잘못 이해되고 있습니다. 리스 데이비스(Rhys Davids) 교수는 스리랑카에 오래 머물며 빨리어를 배웠고 영국으로 돌아가 빨리어 경전을 영어로 제일 처음 번역했습니다. 그는 사띠(sati)를 ‘마음에 새겨 잊지 않음[mindfulness]’이라고 번역했는데 그것은 잘된 번역어입니다. 하지만 그는 사마디를 ‘집중[concentration]’이라고 옮겼는데 이것은 잘못된 번역어입니다. 이러한 잘못된 번역은 수행을 하는 데 많은 오류를 범하게 했습니다.

제가 이해하기로 사마디는 집중이 아니라 고요함이라는 뜻입니다. 저는 오래전부터 사마디를 고요함, 정지라고 가르쳤습니다. 그것이 저의 경험과 일치했으며 또한 저의 스승인 아잔 차(Ajahn Chah) 스님의 가르침에도 부합했기 때문입니다. 그러다 저는 한문으로 번역된 아가마(Agama), 즉 아함경을 연구하는 학자들과 만날 기회가 있었습니다. 아함경은 빨리어 경전과 상당히 유사합니다. 그 학자들에 따르면 사마디라는 단어는 한역 경전에서 언제나 고요함이나 정지라는 뜻의 한자어로 번역되었고 집중이라는 뜻으로 번역된 일이 없었다고 합니다. 오래전 인도의 언어를 한문으로 번역했던 승려와 학자들은 사마디의 의미를 집중이 아닌 고요함으로 이해하고 있었던 것입니다.

수행의 목적이 집중이 아니라 고요함이라는 것을 바르게 이해하면 욕망이나 의지의 힘으로는 수행할 수 없는 이유를 알게 될 것입니다. 놓아버림, 내어 맡김, 있는 그대로 놓아둠, 이런 것은 우리 마음을 고요함으로 이끕니다. 욕망과 의지는 우리를 집중으로 이끕니다.

저는 수행할 때 우선 앉아서 눈을 감은 다음 마음챙김을 갖추고 자애로운 마음가짐을 갖습니다. 아무것도 바라지 않습니다. 무엇인가 하려는 마음을 놓아버리고 행복하게 머물면서 ‘나’라고 믿는 것을 그저 내어 맡깁니다. 그리고 연꽃의 첫 번째 꽃잎인 몸을 알아차리면서 몸에 자애로움을 보냅니다.

몸에 자애로움을 보낸다는 것은 우선 편안한 자세로 앉는 것을 의미합니다. 바닥에 앉는 것이 익숙지 않은 사람은 의자에 앉아서 수행하면 됩니다. 반드시 반가부좌나 결가부좌의 자세로 수행해야 하는 것은 아닙니다. 그런다고 선정에 드는 것이 아닙니다. 자신에게 알맞은 자세를 찾아 이런저런 자세를 취해보는 것이 좋습니다.

평화로움 측정계

사람들은 운전할 때 차의 계기판에 있는 여러 가지 측정계를 보면서 운전합니다. 계기판에는 연료가 얼마나 남아 있는지, 엔진의 온도가 얼마나 되는지 등을 나타내는 측정계들이 있습니다. 그중에서도 가장 중요한 것은 속도를 나타내는 속도계, 스피도미터(speedometer)입니다. 가속페달을 밟으면 속도계에 있는 바늘이 올라갑니다. 속도계에 있는 바늘이 피드백을 주는 것입니다. 속도계의 바늘이 너무 높은 수치를 가리키면 가속 페달을 밟는 발을 늦춥니다. 그러면 속도가 줄어들고 속도계의 바늘이 아래로 내려갑니다. 우리는 그런 방식으로 운전합니다. 적절한 속도로 운전해서 사고도 내지 않고 경찰에게 잡히지도 않습니다.

우리 마음에도 이처럼 여러 가지 측정계가 있습니다. 그중의 하나를 저는 피소미터(peaceometer), ‘평화로움 측정계’라고 이름 붙였습니다. 마음이 얼마나 평화로운지 나타내는 측정계입니다. 미래를 계획하고 걱정하고 불안을 느끼면 평화로움 측정계의 바늘이 올라갈 것입니다. 깊은 수행 상태에서는 바늘이 아래로 내려갈 것입니다. 바늘이 어디를 가리키고 있는지에 관심을 기울이기 바랍니다. 바늘의 위치는 언제나 다를 것입니다. 평화로움 측정계를 쉽게 인식하는 방법은 1부터 10까지 수치를 부여하는 것입니다. 걱정이나 불안이 극도로 심해서 바늘이 가장 높이 올라간 상태에 10이라는 수치를 부여합니다. 평화롭고 고요해서 바늘이 아래로 내려간 상태에는 1이라는 수치를 부여합니다. 지금 현재 여러분의 마음은 1에서 10 사이의 어느 수치를 가리키고 있습니까?

저에게 대답할 필요는 없습니다. 스스로에게 질문을 던져 지금 자신의 마음이 얼마나 평화로운지 혹은 얼마나 들떠 있는지 점검하면 됩니다. 판단을 내리는 것이 아닙니다. 수치가 높으니 나는 좋지 않은 수행자라고 평가하는 것이 아닙니다. 판단하는 것이 아니라 그저 알아차리는 것입니다.

무엇을 바라는 마음이 생기면 평화로움 측정계에 어떤 변화가 일어나는지 알아차리십시오. 지금 현재 일어나는 것을 받아들이지 않고 부정적인 태도로 대하면 평화로움 측정계에 어떤 변화가 있습니까?

하늘에서 내리는 비를 바라보듯 자신의 마음에 일어나는 변화를 바라보십시오. 비가 도움을 주거나 불편을 주거나 상관없이 비는 우리의 통제 바깥에 있습니다. 그저 있는 그대로 놓아두십시오. 걱정이 있거나 평화로운 기분이 되거나 그저 있는 그대로 받아들이십시오. 그러고 나서 평화로움 측정계에 어떤 변화가 있는지 알아차리기 바랍니다. 있는 그대로 받아들이면 평화로움 측정계의 바늘이 아래로 내려가 평화로움을 가리킬 것입니다. 평화로움 측정계를 인식하는 수련을 통해서 놓아버리는 법을 배울 수 있습니다. 수행에서 가장 중요한 ‘평화로운 마음가짐’을 익히는 것입니다.

아잔 브람은

1952년 영국 런던의 가난한 노동자 집안에서 태어났다. 케임브리지 대학교에서 이론 물리학을 전공했고, 졸업 후 1년 정도 고등학생들을 가르치기도 했다. 우연히 접한 불교 서적으로 인해 수행의 길로 접어든 그는 태국으로 떠나 수행자가 됐다. 아잔 차 스님 밑에서 9년간 가르침을 받았고, 호주로 건너가 보디니야나 수도원을 세웠다. 그가 강연한 내용을 묶은 책들은 현재까지 모두 24개국어로 번역됐으며, 대부분의 나라에서 베스트셀러가 됐다.

미국에서 발행되는 잡지 〈Watkins〉는 2018년 현존하는 세계에서 가장 영향력 있는 영적 스승 100인으로 교황 프란치스코, 달라이 라마, 데스몬드 투투와 함께 아잔 브람의 이름을 올려놓고 있다.

이 글은 아잔 브람의 위빠사나 명상 강의 〈아무것도 남기지 않기〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

희담석 건강용품

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.



www.hyunbulshop.com

희담석 지킴이 염주 세트
직경 8㎜
· 구 성 : 108염주 + 희담석지킴이
· 판매가 : 28,800원

희담석 108 염주 세트
직경 10㎜
· 구 성 : 108염주 + 합장주
· 판매가 : 30,800원

＊ 희담석 염주는
· 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
· 목과 팔목이 늘 뻐근한 보살님
· 피로가 누적된 불자
· 온종일 책상에 있는 청년불자 들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

＊ 희담석 활용 100% 활용 방법
희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시(약 1분 정도) 내려놓으세요.
몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

☆ 희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?
화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것만을 엄선하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216 [농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

붓다 핸썸(Hands UP)! 희망 붓다!

제61회 여름불교학교를 위한 지도자 강습회

불교레크리에이션협회에서는 **“붓다 핸썸(Hands UP)! 희망 붓다!”** 라는 주제로 **제61회 여름불교학교를 위한 지도자 강습회**를 개최합니다. 손을 높이 들고, **마음을 열고 함께 소통**하며, 계층포교의 희망을 불어 넣어주는 알찬 프로그램을 통하여 활력의 시간을 준비하였습니다. 직접 체험하는 기회를 통하여 법회, 여름불교학교, 템플스테이의 희망을 붓는 **고민타파의 기회**로 강습회를 활용하시기 바랍니다. 교재교구 자료 전시와 수시 상담을 통하여 여름불교학교 고민을 한방에 털어버리는 여름불교학교를 위한 지도자 강습회에 많은 관심과 참여 부탁 드립니다.

1 주 제 : **붓다 핸썸(Hands UP)! 희망 붓다!**
2 일 시 : **2018년 7월 7일(토) 오전 9시 ~ 오후 6시**
3 장 소 : **대한불교조계종 삼보사**
(서울 은평구 진흥로 99-4)
4 대 상 : 계층법회 및 불교학교 지도자, 템플스테이 실무담당자, 포교사 등
5 참가비 : 6만원 (사전 접수 시 5만원)
입금계좌번호 - 국민 610301-04-132532 / 농협 053-01-267940 (예금주 : 불교레크리에이션협회)
※ **참가비 입금 확인 후 접수 완료.**
참가비 입금 미확인시 당일접수 참가비 적용.
※ **환불은 사전 접수 기간 내에 취소하신 분만 가능하며, 이후에는 교재와 기념품으로 대체하여 발송.**
※ **단체별 10인 이상 접수 시 10% 할인 / 제주도, 군종병 3만원.**
※ **본회 정기 후원회원은 무료.**
6 준비물 : 개인 물컵, 필기도구

7 일정표

시 간	내 용
09:00~09:30	접 수
09:30~10:00	**[Ice Breaking]** Put Your Hands UP!
10:00~10:30	입 재 식
10:30~12:00	**[강의 ①] 찬불가 율동의 활용과 실제** - 붓다의 노래, 희망의 노래
12:00~15:30	점심공양 **[강의 ②] 체험활동 - 부처 핸썸! 희망 붓다!** * 소통의 펜아트 : 친구와 함께 만드는 펜아트 * 붓다샤인보틀 : 나만의 부처님, 나만의 샤인보틀 * 반짝이는 소원등 : 희망의 소원 담은 우드 등 만들기
15:30~15:40	휴 식
15:40~17:20	**[강의 ③] 레크리에이션의 활용과 실제** - 마음 열고, 부처 핸썸! (Put Your Hands UP!) 소통놀이
17:20~18:00	회 향 식

※ 위 일정은 변경될 수 있습니다.

접수방법
※ 사전접수 마감 : **2018년 7월 2일(월) 오후 6시까지**
※ 인터넷(이메일), 팩스 접수 후 참가비 입금
▷다음까페에서 안내문 다운, 작성 후 이메일 접수
다음까페 - http://cafe.daum.net/burec
E-mail - burec@daum.net
▷첨부된 안내문을 작성하여 팩스 접수
Fax. 02-738-7863
▷스마트하게 카카오톡으로 신청하기
플러스친구에서 불교레크리에이션협회 검색, 친구 추가
▷전화 접수 가능 : ☎ 02-738-7860

8 접수 : 선착순 100명
9 문의 : 불교레크리에이션협회 사무국(02-738-7860 / 02-739-4967)

불교레크리에이션협회