아무것도 남기지 않기
아잔 브람

〈13〉 기쁨(희각지)

수행을 내 것으로 여기지 말라



오늘 강의는 이론적이기보다는 실제 수행에 도움이 되는 이야기입니다. 우리는 수행의 과정에서 기쁨과 행복감이 얼마나 중요한지 이해해야 합니다.

저는 열일곱 살 때 불교에 관한 책을 읽고 불교 신도가 되었습니다. 그 후 영국에 있는 불교 사원을 몇 군데 다녔고 결국 출가를 결심할 만큼 신심이 생겼습니다. 하지만 불교의 어느 전통에서 출가를 해야 할지 망설였습니다. 그리고 상좌부 전통을 선택한 후에도 상좌부 불교 중의 어느 나라 사원에서 출가할지 결정하지 못했습니다.

처음에 저는 런던에 있는 스리랑카 사원을 찾아갔습니다. 솔직히 말하자면 당시 그 사원에 계시던 스님은 몹시 불행하고 화난 사람처럼 보였습니다. 저는 그런 스님 문하로 출가하고 싶지 않았습니다. 출가를 하지 않아도 불행은 충분하게 맛볼 수 있었기 때문입니다. 이것은 사십 년 전의 이야기입니다. 지금은 모든 것이 변해 있을 것입니다. 어린 시절 성당이나 교회에 가면 성직자들은 모두들 심한 괴로움을 견디고 있는 것처럼 보였습니다. 당시 영국의 교회는 몹시 추웠고, 방석도 없는 단단한 나무 의자에 앉아야 했으며, 설교는 지루하지 않으면 위협적이었습니다. 하나님을 잘 섬기는 좋은 기독교인이 되지 않으면 지옥에 떨어져 불에 타고 갖가지 고문을 당한다면서 협박을 늘어놓기 일쑤였습니다.

당연히 조금 나이가 들자 그런 종류의 종교에는 흥미를 잃었습니다. 그래서 불교의 접근은 달라야 한다고 생각했습니다. 부처님이 열반을 최고의 행복이라고 말했기 때문입니다.

행복한 순간의 공통점

우리는 영화를 보거나 소설을 읽거나 인터넷에서 동영상을 보면 행복해질 것이라고 생각합니다. 사람들이 왜 감각적 경험을 추구하겠습니까? 그러한 경험이 행복을 주리라고 믿기 때문입니다. 그런데 감각적 경험이 실제로 행복을 주었습니까? 감각적 쾌락이나 성적인 망상이 진짜로 행복을 줍니까? 스스로에게 질문을 던져보면 그렇지 않다는 것을 깨닫게 될 것입니다. 감각적인 경험은 우리를 계속 맴돌게 할 뿐입니다. 진정한 만족은 없습니다. 행복은 감각적 경험이 아닌 다른 곳에서 나옵니다.

살면서 행복했던 순간을 떠올려보십시오. 평화롭고 행복했던 순간을 떠올려보십시오. 아마 바닷가에 놀러가서 그저 편히 앉아 바다를 바라보았던 순간이나 산이나 절에서 지내던 순간들, 혹은 그저 차를 마시며 나무나 꽃을 보고 평화로움과 만족감을 느꼈던 순간이 기억날 것입니다. 수행자라면 수행 중에 느낀 행복감이 떠오를 수도 있습니다.

살면서 행복했던 순간의 공통점은 그 순간에 만족했다는 것입니다. 그때 그 장소에 있었던 것으로 흡족했고 세상의 다른 어떤 것도 바라지 않았던 순간입니다. 하나의 여정을 끝내고 긴장을 풀었던 순간이거나 다른 무엇을 얻으려 애쓸 필요가 없었던 순간입니다.

만족한다는 것은 지금 이 순간에 머물러 있다는 뜻입니다. 다음에 무엇을 할지 어디로 갈지 생각하면 지금 이 순간에 만족을 느끼는 것이 불가능합니다. 다음 할 일에 대해서 생각할 뿐입니다. 진정한 만족감은 우리를 지금 이 순간에 있게 합니다. 만족감에 의해 현재 이 순간에 머무르는 것이 행복의 가장 중요한 조건입니다.

많은 사람들이 섹스를 즐거움이라고 생각하지만 섹스에는 결코 만족이 없습니다. 다음 경험을 향해 질주할 뿐입니다. 결코 멈추지 못합니다. 계속 움직여갑니다. 유명해지거나 돈을 버는 것도 마찬가지입니다. 만족이 없습니다. 빌 게이츠처럼 되어도 만족할 수 없을 것입니다. 그런 사람은 이제 돈이 충분하니 자기 자신을 위해 시간을 보내야 하지 않을까요? 그런 사람들은 무언가 또 다른 어떤 것을 해야 합니다. 결코 끝이 나지 않습니다. 결코 만족하지 못합니다.

끝날 만큼은 끝났다

현실적으로 시간이 부족하고 많은 일을 해야 하는 사람들이 있습니다. 하지만 그런 경우에도 행복과 만족감을 찾을 수 있습니다. 어떻게 놓아버리는지 그 바법을 알면 됩니다.

붓다다사(1906~1993)라는 유명한 태국 스님이 계셨습니다. 그 스님의 가르침에는 동의할 수 없는 부분도 있지만 나름의 지혜를 갖춘 분이었습니다.

그 스님의 사원에서 법당을 지을 때의 일입니다. 불교의 전통에서는 우기 안거 삼 개월 동안 스님들이 여행도 하지 않고 그 밖의 다른 일도 삼가면서 수행에 정진합니다. 당시에도 우기 안거가 다가오자 붓다다사 스님들은 인부들을 모두 돌려보내고 공사를 잠시 중단하여 스님들이 수행에 정진할 수 있도록 했습니다.

생활 속 감각적인 경험들이
진짜 행복이라 믿는 사람들
돌이켜보면 욕망만 키워내
만족할 때 기쁨이 솟아난다

안거가 시작된 며칠 후에 신도 한 분이 사원을 방문했습니다. 그리고 아직 공사가 끝나지 않은 법당을 둘러보면서 붓다다사 스님에게 언제쯤 공사가 끝나는지 물었습니다. 붓다다사 스님은 법당 공사가 끝났다고 대답했습니다. 신도는 몹시 놀라면서 창문에는 유리도 없고, 지붕에는 기와도 얹혀 있지 않고, 시멘트 포대가 여기저기 널려 있고, 아직 문도 달지 않은 채로 남아 있는 이러한 법당을 어떻게 공사가 끝났다고 말하냐고 물었습니다. 그러자 붓다다사 스님은 '공사가 끝난 만큼은 끝났다' 고 말하고는 수행하러 가버렸습니다.

이러한 지혜를 갖추는 것이 바쁜 사람이 만족하는 방법입니다. 일은 언제나 계속 진행 중입니다. 명상수련회를 했지만 니밋따도 나타나지 않고, 선정도 얻지 못하고, 예류자도 되지 못하고, 그 밖의 다른 증득도 얻지 못했다고 생각합니까? 이룬 만큼은 마친 것입니다. 그러니 긴장을 풀기 바랍니다. 자신의 수행 상태가 어떠한 것이든 그곳에서 만족하십시오.

부처님은 만족, '산뚯티' 를 가르쳤습니다. 만족이란 지금 이 상태를 충분히 좋은 것으로 여기는 것입니다. 날씨가 어떻든 수행 상태가 어떻든 그것을 좋은 것으로 여기는 것입니다. 이것이 가장 손쉽게 행복해지는 방법입니다.

원하지 마십시오

어떤 사람이 자신의 결혼 생활에 만족하지 못하고 결혼 생활에서 벗어나고자 한다면 그에게는 결혼이 감옥입니다. 그곳에 있기를 원하지 않기 때문입니다. 몸이 아파 병원에 입원한 사람이 그 상태에서 벗어나고 싶어 한다면 병원의 침대가 그의 감옥입니다. 승려가 환속을 원한다면 승복이 그의 감옥입니다.

수행의 과정에서 현재의 수행에 만족하지 않고 다음 단계를 원한다면, 예를 들어 호흡을 알아차리는 단계에서 니밋따를 원한다면, 그 순간에 수행자는 자유를 잃습니다.

따라서 자유를 얻는 방법도 상당히 간단합니다. 병들었다면 병들어 있기를 원하십시오. 현재 있는 그곳에 있기를 바라십시오. 그러면 자유로워집니다. 나이가 들었다면 나이 든 상태를 원하십시오. 육체의 나이가 더 이상 감옥이 되지 않을 것입니다.

지금 현재 지내고 있는 거처에 만족하지 못하고 다른 거처로 옮기고자 한다면 현재의 거처는 여러분에게 괴로움이 됩니다. 하지만 사실은 거처가 괴로움이 되는 것이 아닙니다. 괴로움의 원인은 거처를 옮기고 싶은 마음입니다.

때로는 아름다운 호흡의 단계에서도 자신의 수행 단계에 만족하지 않을 수 있습니다. 몇 년이나 수행을 했는데 겨우 이 정도냐고 생각하며 불만스럽게 느낄 수 있습니다. 이 경우에도 불만족을 야기한 것은 현재의 수행 단계가 아닙니다. 그 이상을 바라는 마음입니다.

그러므로 어떤 명상 수행이든지 자신이 지금 경험하는 그 수행을 충분히 좋은 것으로 여기십시오. 그곳에 있는 것에 행복해하십시오. 니밋따 수행도 아니고 선정 수행도 아니지만 들어오고 나가는 호흡을 바라보는 이 순간의 호흡 수행에서 행복을 느끼십시오. 행복을 느끼면 자유롭게 만족하게 됩니다. 만족하면 기쁨과 행복감이 일어납니다. 그리고 기쁨과 행복감으로 인해 더욱 커다란 만족감을 느낍니다. 그러면 니밋따가 나타납니다. 현재 이 상태에서 만족해하자 니밋따가 나타난 것입니다.

이런 과정을 통해서 수행자는 어떤 마음가짐으로 수행해야 하는지 배우게 됩니다. 그리고 사성제를 이해하게 됩니다. 아무것도 원하지 않으면 만족스럽고 자유롭고 행복하다는 것을 깨우치는 것입니다. 이와 같이 수행을 하는 과정에서 사성제, 연기, 놓아버리기 등의 법에 대한 이해가 점점 깊어집니다. 그리고 법에 대한 이해가 깊어지면서 수행은 점점 더 진전하게 됩니다.

수행에서 중요한 것은 '무엇을 경험하는가' 가 아니라 '어떻게 경험하는가' 입니다. 경험에 대한 내면의 반응이 중요한 것입니다. 현재 상태에 만족하지 않고 자신이 지금 비록 여기에 있지만 다음 단계로 부지런히 나아가야 한다고 생각한다면 스스로 괴로움의 원인을 만드는 것입니다. 현재 있는 바로 그 자리에 있기를 원하면 그 순간에 여러분은 자유로워지고 수행은 급진전을 이룰 것입니다.

자신의 마음을 대할 때도 방문객의 마음가짐으로 대하십시오. 자신의 수행도 방문객의 마음가짐으로 대하십시오. 수행을 자신의 수행이라고 여기지 마십시오. 마음을 나의 마음이라고 여기지 마십시오. 소유하지 않으면 책임이 없습니다.

자신의 몸과 마음을 방문객의 태도로 대하면 놓아버리기가 쉬워집니다. 방문객은 무엇을 개선해야 하는지, 무엇을 없애야 하는지, 무엇을 이해해야 하는지 알지 못합니다. 아름다움과 고요함을 느낄 뿐입니다. 자신의 마음을 주인의 자세가 아닌 방문객의 자세로 대한다면 문제점과 개선해야 할 부분을 보면서 계속 실망하는 대신 마음의 아름다움을 볼 수 있게 됩니다. 방문객으로서 평화로움과 고요함을 느끼게 되고 만족감에서 우러나오는 행복을 느낄 수 있을 것입니다. 그러나 마음의 주인으로 남아 있으면 결코 만족할 수 없습니다.

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

굴셀건
80ml × 60팩
13만원

지리산 다슬기 眞 골드
無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액
물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!
100ml × 60팩
6만 5천원
평안할 康
제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원

"새는지붕"
때문에 고민하십니까?

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브
사찰 (대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집
Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!
서울.경기 02-456-8831
강 원 도 019-396-1110
충 청 도 010-6545-3350
경 상 도 010-4187-0062
전 라 도 011-248-6298
가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)
현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사