아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈7〉 몽롱함, 들뜸, 불만족 (장애II)

'놓아버림' 목적 마저도 내려 놓아라



몽롱함과 졸음

이제 수행의 또 다른 장애인 해태와 혼침, 즉 몽롱함과 졸음에 대해 이야기하겠습니다. 이것도 경전에 나와 있는 다섯 가지 장애 중의 하나입니다. 수행하려고 하면 머릿속이 몽롱해지고 졸음이 쏟아진다는 사람들이 있습니다. 수행 중에 졸음이 오는 원인은 어쩌면 육체적인 문제일 수도 있습니다.

수행 중에 졸음이 온다면 자신의 체질에 비해 너무 덥거나 어쩌면 너무 추운 것일 수도 있습니다. 그러니 가능하다면 날씨가 자신에게 맞는 곳에 머무는 것이 이상적입니다. 그리고 좋은 음식을 드십시오. 몸이 건강할 때 좋은 수행을 할 수 있습니다.

하지만 몽롱함과 졸음에는 또 다른 원인이 있을 수 있습니다. 수행을 지루하게 느끼는 것일 수도 있습니다. 아니면 마음에 충분한 에너지가 없는지도 모릅니다.

수행이 지루할 때 수행의 의욕을 일으키는 몇 가지 수행법이 있습니다. 예를 들어 불수념(佛隨念), 부처님에 대해 계속 생각하는 수행이 도움이 됩니다. 부처님의 생애와 가르침을 반조하면 수행하고 싶은 의욕을 불러일으킬 수 있습니다.

혹은 자신이 한 선행을 떠올리는 방법도 있습니다. 선한 동기에서 대가를 바라지 않고 베푼 일이 있다면 자신의 그러한 행동을 되새김으로써 마음의 에너지를 불러일으키는 것입니다. 이 수행이 '보시를 계속해서 생각함', '짜가누사띠' 입니다. 자신의 선행을 되새기면 마음이 따뜻해지면서 쉽게 지루함을 극복할 수 있게 됩니다.

최근 서양에는 수행하는 사람이 많기 때문에 수행 용품 판매는 하나의 시장을 이루고 있습니다. 그래서 온갖 종류의 수행용 방석이 새로 개발되어 나왔습니다. 이렇게 약간의 편리함을 취하는 것도 결점을 찾는 마음을 극복하는 데 어느 정도 도움을 줄 것입니다.

결점을 찾는 것, 불평하는 것, 부정적인 태도를 갖는 것은 에너지의 소모가 많습니다. 그래서 그 결과 몽롱함과 졸음을 느끼게 됩니다. 불평하는 데는 에너지가 소모됩니다. 여러분 자신도 살아오면서 불평이 얼마나 무익한지 이미 깨달았을 것입니다. 불평해서 개선되는 것은 아무 것도 없습니다.

마음의 에너지를 보존하려면 결점을 찾고 불평하는 것과 반대되는 일을 해야 합니다. 불평과 반대되는 것은 바로 감사하는 마음입니다. 불평하지 않고 감사하는 태도로 세상을 대하면 마음의 에너지를 저장해서 수행에 이용할 수 있게 됩니다.

하지만 몽롱함과 졸음을 극복하는 데 전혀 효과가 없는 방법이 한 가지 있습니다. 맞서 싸우는 것입니다. 그것이 제가 전에 사용했던 방법입니다. 저는 몽롱함과 졸음을 저의 개인적인 결함으로 여기고 싸움을 벌였습니다.

생각, 갈등, 의지력은 우리 에너지의 많은 부분을 소모합니다. 졸음을 있는 그대로 놓아두면 갈등과 분투에 에너지가 소모되지 않습니다. 현재 이 순간에 머무르며 몽롱함과 졸음을 있는 그대로 받아들이면 에너지가 마음챙김으로 흘러들기 시작합니다. 마음챙김에 더 많은 에너지가 생기고 마음이 밝아집니다. 그러면 당연히 몽롱함과 졸음을 느끼지 않게 됩니다. 이런 경우에는 졸음이 사라진 후에 마음이 소란스러워지는 것이 아니라 평화로워집니다.

들뜸

또 다른 장애는 감각적 욕망으로 인한 들뜸입니다. 저도 감각적 욕망으로 인해 수행에 방해를 받은 적이 있습니다. 젊은 수행자에게 이것은 다분히 육체적인 문제입니다. 육체의 호르몬이 성적인 욕망을 일으키는 것입니다.

수행 중에 마음이 소란스러워지는 이유는 수행자의 노력 때문일 수도 있습니다. 고요해지기 위해서 열심히 노력하면 고요해지려는 노력으로 인해 동요가 일어납니다. 부정적인 마음가짐은 갈등을 불러일으킵니다. 밀어내려고 하면 마음은 소란스러워집니다. 있는 그대로 놓아두면 마음은 쉽게 고요해집니다.

항상 잔소리하고 조금만 잘못하면 무섭게 꾸짖는 사람과 함께 지낸다고 생각해보십시오. 언제든 기회만 생기면 달아나려 할 것입니다. 하지만 자애롭고 지혜로운 사람과 함께 지낸다고 생각해보십시오. 상대를 비판 없이 있는 그대로 받아들이고 항상 배려해준다면 누가 그런 사람에게서

수행과정서 찾아오는 여러 장애
불필요한 에너지 소모로 이어져
그대로 놓아둘수록 고요해지지만
장애 제거 원하면 또 다른 갈애

달아나려 하겠습니까?

망상이 일어나면 여러분은 망상에게 화를 냅니다. '어서 밖으로 나가. 나는 수행자야. 나는 망상하지 않아' 라고 소리칩니다. 그러면 망상은 점점 더 커지고 더 추해집니다. 망상을 있는 그대로 놓아두어야 합니다. 망상과 함께 지내겠다고 생각하고 받아들여야 합니다.

그러기 위해서는 이 마음이 자신의 마음이 아니라는 것을 이해해야 합니다. 망상은 자신의 망상이 아닙니다. 자기 내면에 망상을 일으키는 어떤 자가 존재하는 것이 아닙니다. 세상 모든 것은 무상하고 고(苦)이고 무아입니다. 모든 것은 원인과 결과의 법칙을 따릅니다. 그저 있는 그대로 놓아두십시오. 자신을 당혹하게 만든다고 해도 그저 받아들여야 합니다. 그리고 자애롭게 대하십시오. 그러한 마음가짐이 괴물을 사라지게 만듭니다. 괴물에게 원동력을 제공하지 않기 때문입니다.

기대와 불만족

그리고 수행의 과정에서 마주하게 되는 보다 미세한 번뇌가 있습니다. 행복감을 느끼는 수행 단계에서 일어나는 장애입니다.

수행의 단계가 아름다운 호흡의 단계나 니밋따의 단계에 이르면 수행자는 수행에서 일어나는 행복감을 되풀이해서 느끼고 싶어 합니다. 그리고 다음 단계로 나아가 더 큰 행복감을 맛보고 싶어 합니다. 어떤 수행자는 그런 목적을 가지고 제가 가르치는 방법에 따라 수행합니다. 그러고는 아잔 브람의 수행법을 따랐는데 아무 일도 일어나지 않는다고 불평합니다. 그들은 무엇인가 일어나기를 원하면서 그저 기법으로 '놓아버리기'를 사용한 것입니다. 밑바닥에 있는 동기는 기대감입니다.

기대하는 마음은 수행에서 커다란 장애입니다. 기대를 가지고 수행하는 사람은 지금 현재 일어나는 일에 관심을 두는 것이 아니라 다음에 일어날 일에 관심이 있습니다. 어떤 놀라운 경험이 일어나기를 기대하며 수행합니다. 이전의 수행이 좋았다면 다시 그런 경험이 일어나기를 기대하며 수행하기도 합니다.

여러분이 깊은 명상을 체험한 것은 그 전에 했던 수행의 대가를 함께 받은 것입니다. 수행할 때마다 언제나 대가를 받는 것은 아닙니다. 인내심을 가지고 계속 수행하십시오. 수행의 대가가 지금 우편으로 오고 있습니다. 인내심은 수행의 과정에서 몹시 귀중한 덕목입니다.

인내심에는 두 가지가 있습니다. 잘못된 인내심은 무언가 일어나기를 기다리는 인내입니다. 그것은 인내라기보다 미래를 기다리는 마음입니다. 현재 이 순간을 놓치고 미래를 바라보고 있습니다. 다음 순간에 무언가 일어나기를 기다리고 있습니다. 지금 이 순간에 어떤 일이 일어나는지 알아차리지 못하고 있습니다.

어떤 다른 경험이 일어나기를 기대하지 마십시오. 수행자가 해야 할 일은 지금 이 순간에 어떤 일이 일어나고 있는지 알아차리는 것입니다. 지금 이 순간에 일어나는 그것에 만족하는 법을 배우십시오. 다음 순간에 어떤 일이 일어나기를 기대하는 것은 자신이 지금 이 순간에 만족하지 못하고 있다는 뜻입니다. 이러한 기대와 불만족은 수행의 과정에서 커다란 장애입니다.

여러분이 알고 있듯이 아난다 존자는 25년간 부처님의 시자로 지냈습니다. 그는 부처님의 가르침을 모두 알고 있었고 어떻게 수행해야 하는지 잘 알고 있었습니다. 아난다 존자는 밤새 조금도 눕지 않고 수행했지만 아무 소용이 없었습니다. 이윽고 새벽이 되었습니다. 아난다 존자는 마침내 포기하고 자리에 누웠습니다. 하지만 그의 머리가 베개에 닿기 전에 아라한과를 얻었다고 합니다.

아난다 존자는 깨달음을 얻기 위해 너무 많은 노력을 기울였습니다. 그러한 노력을 놓아버려야 합니다. 깨달으려는 노력을 포기했더니 비로소 깨달음이 일어났습니다.

갈애

수행의 모든 단계에서 지속적으로 문제가 되는 장애는 갈애, 바라는 마음입니다. 수행하다가 실망하는 일이 있다면 그 원인은 틀림없이 바라는 마음입니다.

아무것도 바라지 않는 마음으로 수행하면 현재의 수행에 만족하게 됩니다. 현재의 수행에 만족하면 수행의 과정에 괴로움이 일어날 리 없습니다. 바라는 마음이 없으면 괴로움도 없는 것입니다. 모든 것을 놓아버리는 마음으로 수행하면 취착이 사라지고 취착의 사라짐을 원인으로 괴로움의 소멸이라는 결과가 생깁니다. 다시 말해 기대가 사라지면 실망도 하지 않고 좌절감도 느끼지 않게 되는 것입니다.

수행이 즐겁다면 그 수행은 사성제의 세 번째인 고멸성제, '괴로움이 소멸하는 진리'에 기반을 둔 수행입니다. 아무것도 바라지 않기 때문에 행복을 느끼는 수행을 하는 것입니다. 바라는 것이 없으면 마음이 평화롭고 고요해집니다.

이해하시겠습니까? 놓아버리면 모든 것이 쉽습니다. 모든 장애가 사라집니다.

하지만 만일 장애를 제거하기 위해 놓아버리려 한다면 그것은 잘못된 것입니다. 여러분은 여전히 무언가를 원하고 있습니다. 장애가 제거되기를 원하면서 장애를 제거하기 위해 아잔 브람의 놓아버리기 방식을 채택한 것뿐입니다. 바라는 마음은 여전합니다.

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

