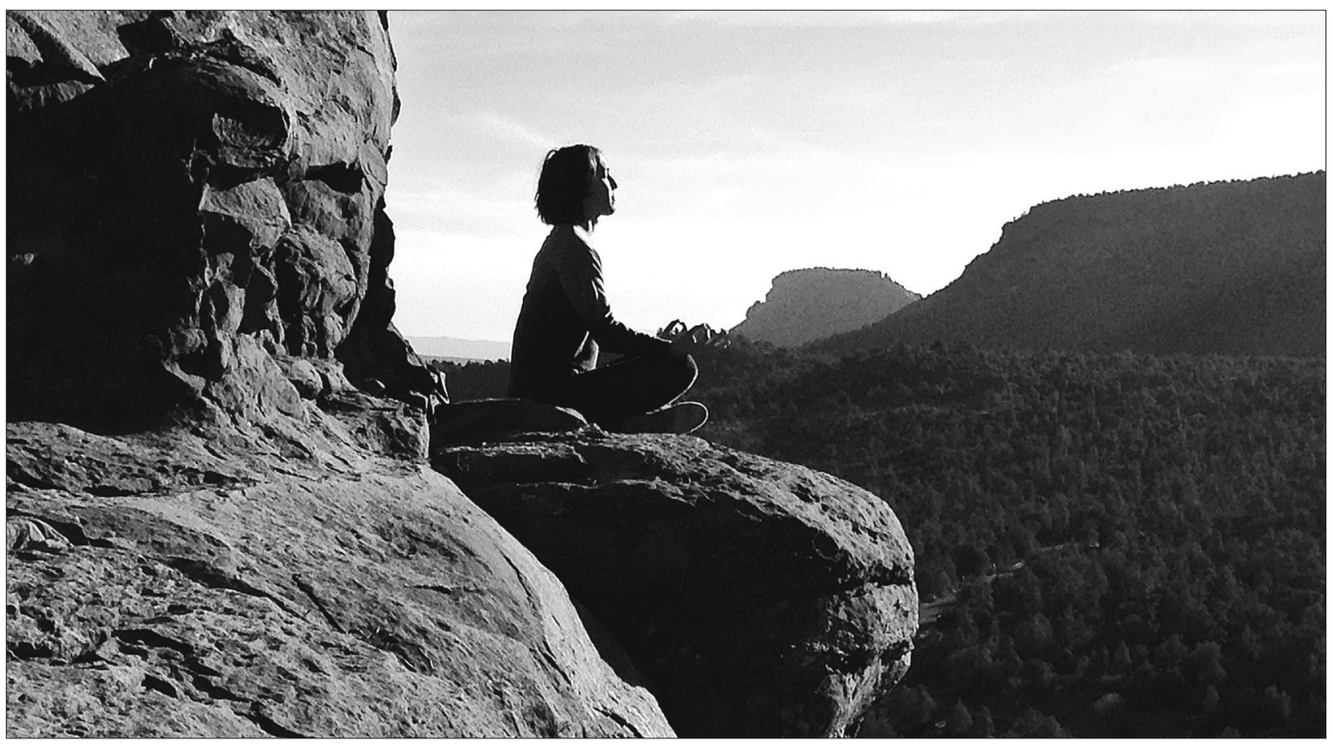
아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈6〉 의심, 생각, 산만함 (장애 I)

바른 수행이 평화·행복으로 인도



지금까지 저는 호흡 수행에 대하여 설명하였고 선정을 얻는 것이 얼마나 쉬운지 이야기했습니다. 하지만 말이 쉽지 해보면 안 된다는 사람들이 많습니다. 그래서 오늘은 수행의 어려움, 장애에 대하여 이야기하겠습니다. 경전에 나와 있는 다섯 가지 장애는 감각적 욕망, 악의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회, 의심입니다. 저는 이 다섯 가지 장애를 순서대로 하나하나 설명하지는 않겠습니다. 이미 많은 사람들이 그에 대해 이야기했기 때문입니다. 저는 다섯 가지 장애와 관련된 수행상의 실제적인 문제에 대하여 이야기하겠습니다.

의심

지금 이 시대에는 많은 수행법이 소개되어 있습니다. 여러 수행 지도자들이 서로 다른 수행법을 가르칩니다. 그리고 갖가지 수행법을 소개하는 많은 책이 있습니다. 게다가 모두들 다른 수행법을 따라서는 안 되고 자신의 수행법을 따라야 한다고 말합니다. 그러니 처음에 어떤 수행법을 따라 수행해야 하는지 정하기가 몹시 어렵습니다. 수행의 첫 단계에서 의심이 일어나게 되는 것입니다. 이런 종류의 의심은 사실 납득할 만한 의심입니다.

그렇다면 어느 것이 바른 수행법인지 몰라서 생기는 의심을 어떻게 극복해야 하겠습니까? 물론 가장 좋은 방법은 부처님의 가르침에서 수행법을 찾아내는 것입니다. 하지만 불운하게도 경전 이외에도 논장이 있으며 게다가 주석서와 복주석서가 있습니다. 그리고 경전, 논서, 주석서는 종종 서로 다른 가르침을 담고 있습니다. 그래서 더 깊은 혼란에 빠져들게 됩니다.

부처님이 경전에서 말하듯 잘 알려진 스승의 말이라고 해서, 책에 나와 있다고 해서, 많은 사람들이 말한다고 해서 그 가르침을 따라서는 안 됩니다. 그렇지만 우선 그 가르침이 경장에 나와 있는 부처님의 가르침과 일치하는지 확인해보는 방법이 있습니다. 하지만 경전만 보려고 해도 잘 알려진 학자들이나 위대한 스님들이 저마다 다른 방식으로 경전을 해석합니다.

어떤 수행이 바른지 알려면 그 수행법으로 수행했을 때 마음이 어느 방향으로 인도되는지 확인해야 합니다. 그것이 바른 수행법과 바르지 않은 수행법을 식별하는 방법입니다. 완전한 역겨움, 탐욕의 빛바램, 소멸, 고요해짐으로 인도하는 수행법, 그리고 열반으로 인도하는 수행법은 바른 수행법입니다. 그 수행법은 부처님의 가르침에 부합하는 수행법입니다. 그 길은 담마의 길입니다. 수행하면서 더 자주 화내고, 욕심이 더 많아지고, 불평하고, 비난한다면 그 사람의 수행은 어딘가 잘못된 것입니다. 바르게 수행하는 사람은 행복감이 늘어나고, 마음챙김이 강해지고, 번뇌가 줄어들고, 화를 내는 일이 적어집니다. 이것이 부처님의 가르침에 따라 바른 방법으로 수행하고 있다는 표시입니다.

그리고 스스로의 점검도 중요합니다. 자신이 점점 더 평화롭고 행복해진다고 느낀다면 바르게 수행하는 것이 틀림없습니다.

의심을 극복하는 방법이 이것입니다. 논리를 사용하거나 합리적인 사고를 통하여 의심을 극복하는 것이 아닙니다. 스스로의 마음을 점검함으로써 의심을 극복할 수 있습니다.

생각

의심이 있으면 많은 생각이 떠오릅니다. 수행에서 가장 커다란 장애 중 하나가 바로 끝없이 떠오르는 생각입니다. 생각은 우리 안에 깊게 뿌리박힌 습관입니다. 그리고 생각은 강박적이라 극복하기가 어렵습니다.

우리는 어린 시절부터 무엇인가 생각하도록 교육받았습니다. 방금 배운 주제에 대해서 어떻게 생각하느냐는 선생님의 질문에 아무 생각도 없다고 대답하면 꾸중을 들었습니다. 선생님들이 생각하도록 강요하지 않았다면 저는 훨씬 일찍 훌륭한 수행자가 될 수 있었을 것입니다. 고요하게 멈춰 있는 것은 어리석음의 징표처럼 여겨집니다. 하지만 이제 저는 이해하고 있습니다. 생각하는 것이 어리석음의 징표입니다. 고요하게 멈춰 있는 것은 지혜로운 자의 표시입니다.

우리는 생각으로 문제를 해결할 수 있으리라 믿습니다. 하지만 긍정적인 태도와 창조적인 아이디어는 침묵을 통해 계발됩니다. 생각을 하면 마음은 더 부정적이 됩니다. 생각이 없는 마음은 고요한 침묵의 순간입니다. 그 고요함에 마치 휴대 전화의 벨소리처럼 생각이 끼어듭니다. 생각은 결코 좋은 해답을 주지 않습니다. 세간에서나 부처님의 법에 있어서나 지혜로워지기를 원한다면 침묵 속에 머물러야 합니다.

수행법 범람… 좋은 수행법 고민
맞는 수행법인지 의심도 일어나
수행해도 욕심·화 줄지 않으면
올바른 수행법으로 보기 어려워

부처님은 생각한다는 것은 젊은 사람이 밤 나들이를 가기 위해 몸을 깨끗이 씻고 아름다운 옷을 입고 고급 향수를 뿌리고 나서 개의 시체로 만든 목걸이를 목에 거는 것과 같다고 말했습니다.

이것은 거칠지만 정확한 비유입니다. 모든 생각은 다 죽은 것입니다. 우리는 생각이라는 이미 죽은 시체를 아름답고 고요하고 평화로운 '마음'에 걸어놓습니다. 왜 그런 일을 합니까? 이유가 없습니다. 그저 오래된 나쁜 습관일 뿐입니다.

생각을 멈추려면 생각에 매달리는 원인을 제거해야 합니다. 과거와 미래가 실재하지 않는다는 사실을 확실히 이해한다면 생각을 놓아버리기 쉬울 것입니다.

생각의 흐름이 시작되었을 때, 그 안으로 빨려들어가는 대신 생각과 거리를 둔 채로 바라보고 있다고 상상해보십시오. 생각의 흐름에 빠져드는 습관에 말려들지 않고 버티고 있다고 느껴보십시오. 생각은 여전히 일어나지만 자신은 그 생각과 떨어져 있게 될 것입니다. 생각과 떨어지면 여유 공간을 확보하게 됩니다.

제 손이 큽니까? 제가 손을 들어 저의 눈앞에 대면 손이 너무 크기 때문에 세상을 전혀 볼 수 없습니다. 보이는 것은 오로지 저의 손바닥뿐입니다. 시야가 완전히 차단됩니다. 눈앞을 가렸던 손을 치우면 손이 작아지는 것은 아니지만 다시 세상을 볼 수 있습니다. 바깥 세상을 볼 수 있는 시야를 되찾는 것입니다.

이와 마찬가지로 생각에 몰입하면 생각 이외의 다른 것을 보지 못합니다. 아무 가치도 없는 생각이라는 것에 최고의 중요성을 부여하는 것입니다. 손을 눈앞에서 치우듯 자기 자신과 생각 사이에 거리를 두면 마음의 시야를 확보하게 됩니다.

처음에는 실제적인 방법으로 생각이 밀려들 때 자신과 생각 사이의 여유 공간을 마음속으로 상상해보십시오. 생각이 저 멀리서 일어나고 있고 여러분은 여기 이 자리에서 바라보는 것입니다. 그러면 더 이상 생각에 말려들지 않을 것입니다. 생각이 일어나지 않는 마음은 평화롭습니다. 평화로움은 즐거움을 줍니다. 그러므로 평화로움 속에 머물러 본 수행자는 더 이상 생각에 매달리지 않게 될 것입니다.

산만함

또 하나의 장애는 산만함입니다. 수행하고 있는데 문을 꽝 닫는 사람은 언제나 있습니다. 그리고 어디에나 소음이 있습니다. 아잔 차 스님이 말한대로 소음이 여러분을 방해하는 것이 아닙니다. 여러분이 소음을 방해합니다.

외부의 자극으로 마음이 산만해지는 것을 극복하는 방법 중에는 우선 인식을 바꾸는 방법이 있습니다.

호주에 있는 저희 사원에 스님 한 분이 자신의 형이 방문하는데 함께 방을 써도 되냐고 제게 허락을 구한 일이 있습니다. 저는 그 스님에게 함께 방을 쓰는 것은 괜찮지만 형이 코를 골지도 모르니 주의하라고 했습니다. 그 스님은 자신이 먼저 잠들면 자신의 코고는 소리를 형이 들을 것이고 자신은 형이 코 고는 소리를 듣지 않게 될 것이라고 말했습니다. 하지만 이 스님의 계획과 달리 스님의 형이 먼저 잠들었고 형의 코 고는 소리에 이 스님은 잠을 이룰 수 없었습니다. 이 스님은 전에 들었던 법문을 기억해냈습니다. 그래서 인식을 바꾸기로 하고 형의 코 고는 소리를 현대의 실험 음악으로 여기면서 귀를 기울였습니다. 그렇게 귀를 기울이자 코 고는 소리가 아름다운 음악으로 들렸다고 합니다. 그러다가 잠이 들었고 깨지 않고 아침까지 잠을 잘 잤습니다. 그 스님은 자신의 인식을 바꾼 것입니다.

인식을 바꾸면 외부의 자극이 더 이상 방해가 되지 않습니다. 이것이 산만함이라는 장애를 극복하는 한 가지 방법입니다. 소음은 그저 소음입니다. 부정적인 해석을 내릴 필요가 없습니다. 그 사람이 문을 세게 닫은 것은 여러분의 마음챙김이 약해져 있었기 때문에 다시 이 순간으로 돌아오도록 도와준 것이라고 생각하면 됩니다.

문제의 원인을 이해하면 해결방법이 나옵니다. 외부의 자극으로 방해받아도 계속 호흡에 관심을 두십시오. 수행하는데 사람들이 이야기를 나누면 그 소리를 관심의 변두리에 두십시오. 소리는 들리지만 관심의 정중앙에는 언제나 호흡이 자리하고 있는 것입니다.

몸에 통증이 느껴져도 역시 관심의 변두리에 두고 중앙의 위치를 주지 말아야 합니다. 호흡을 최우선 관심사로 삼으면 시간이 지날수록 호흡이 확대됩니다. 사람들의 말소리, 몸의 통증 등은 변두리에 있다가 점점 바깥쪽으로 밀려 나갑니다. 수행자는 오로지 호흡과 함께 머무르게 됩니다.

하지만 수행자가 외부의 자극에 대하여 짜증내고 불평한다면 그러한 장애물이 관심의 중앙에 자리하게 될 것입니다. 호흡에만 관심을 두고 확대하다보면 다른 장애물은 점점 의식의 바깥으로 밀려 나가게 됩니다.

니밋따 수행을 할 때도 마찬가지입니다. 관심의 중앙에 니밋따가 머무는 것입니다. 이미 말했듯 니밋따가 처음 나타나면 흥분하거나 두려움을 느끼는 경우가 많습니다. 하지만 그러한 흥분과 두려움을 관심의 변두리에 두고 중앙에는 언제나 니밋따를 두어야 합니다. 시간이 지나면 니밋따는 확대되고 흥분이나 두려움은 관심의 바깥으로 밀려 나갈 것입니다.

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

승가전통 건강비법
마 가 목(원탕)


허산 대진스님
(용문산 참나선원)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한 박스) 요청에 의해 보내드립니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분
- KBS2 TV "건강하게 삽시다" 「강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서」 방영
■ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" 「나무차 소개」 방영
■ 2010년 10월24일 일요일 - 오전7시20분 MBC TV "고향이 좋다" 「마가목」 효능방영
■ 2014년 7월 31일 목요일
- 오후7시30분 KBS-1 TV '한국인의 밥상' 경남 밀양 얼음골 「마가목」 건강식 방영
■ 2014년 10월 6일 일요일
- KBS-1 TV 오전 5시10분 '내고향 스페셜' 설악산 백담사마을 「마가목」 방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여 마 가 목(원탕)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

상담문의 011-9049-2848 (공휴일 및 야간전화 사절)
• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균) ※ 제방선원이나 수행스님께 대중공양 올릴 불자님 연락바랍니다 ※

탈종공고

• 법 명 : 진관 (속명 / 이윤일)
• 주 소 : 강원도 고성군 현내면 산학리 119

위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2018년 9월 19일

대한불교법화종 총무원장 법하

탈종공고

• 사찰명 : 연화사
• 주 소 : 경기도 이천시 모가면 양평리 20-1
• 주 지 : 혜당 행덕 (속명 / 김근남)
• 승 번 : 132-0031

위 사찰과 위 본인은
수행 종풍이 맞지않아 귀종에서
탈종을 공고합니다.

2018년 9월 19일

한국불교태고종 총무원장 법하