

마음 길들이기

아잔 차 스님 (태국)

〈1〉 마음을 읽읍시다

“이리뛰고 저리뛰는 마음 선정·계율로 다스리세요”

아잔 먼 스님과 아잔 사오 스님께서 사시던 시대는 오늘날에 비해 생활이 훨씬 단순하고 덜 복잡했습니다. 그 시절은 스님들이 해야 할 일이나 집전할 의식이 별로 많지 않았습니다. 그들은 이렇다 할 거처도 없이 숲속에서 살았습니다. 그곳에서 그들은 선정공부에 전심전력할 수가 있었습니다. (아잔, Ajahn: 태국어로 교수, 선생에 해당하며 이 경우에는 큰스님이라는 뜻으로 쓰이고 있다. 아잔 먼(Ajahn Mun) 스님은 20세기 태국에서 존경받고 또 큰 영향을 끼친 선정 수행의 대가였다. 그의 지도에 힘입어 숲속 고행의 전통은 다시금 불교의 선정 수행의 중요한 전통으로 되살아나게 됐다. 최근에 임적했거나 아직도 살아 있는 태국의 위대한 선정 대가들 중 대부분은 아잔 먼 스님의 직계 제자이거나 영향을 받은 분들이다. 1949년 임적, 아잔 사오(Ajahn Sao) 스님은 아잔 먼 스님의 스승이다)

그 시절에는 지금처럼 사치하는 법도 없었습니다. 요즘은 사치풍조가 만연해 있지만, 그 때는 그런 것은 찾아보려고 해도 찾아 볼 수가 없었습니다. 스님들은 대나무 물컵이나 타구(唾具)를 만들어 썼고, 신도들의 내왕도 별로 없었습니다. 수행자들은 많은 것을 원하지도 않았고 또 기대하지도 않아 가진 것만으로 만족했습니다. 그들은 오로지 선정을 숨쉬며 삶을 즐겼습니다.

그렇게 살아가자니 자연히 수행자들은 온갖 공평을 다 겪어야 했습니다. 만일 누군가가 학질에 걸려 약을 구하려면 스승은 “자네에게 필요한 건 약이 아니라, 공부나 계속하게”라고 꾸짖는 것이었습니다. 사실 그 때는 지금처럼 약을 마음대로 구할 수 있는 형편도 아니었습니다. 약이라고는 기껏해야 숲에서 자라는 약초나 풀뿌리가 고작이었습니다. 환경이 그러했기 때문에 수행자들은 극도의 참음성과 견딜 힘을 지니지 않으면 안 되었으며, 웬만한 병 같은 것에는 신경도 쓰지 않았습니다. 그런데 요즘은 어디가 조금만 아파도 곧장 병원으로 달려가는 실정입니다!

때로 스님들은 탁발을 하기 위해 4-5km에 이르는 먼 숲속 길을 걸어야 하기도 했습니다. 날이 밝자마자 길을 떠나서 오전 10-11시가 되어서야 돌아오곤 했습니다. 게다가 탁발한 것이라야 보잘 것 없어서 쌀과 소금 내지는 고추 몇 개가 고작이었습니다. 반찬을 얻느냐 못 얻느냐는 아예 문제도 되지 않았습니다. 그 때 형편은 정말 이처럼 어려웠습니다. 아무도 감히 배가 고프다느니 지쳤다느니 하고 불평할 엄두를 못 내었고, 불평하기보다 차라리 몸을 돌보는 법을 스스로 익히는 것이었습니다. 그들은 주변

에 잠복해 있는 갖가지 위험을 줄곧 참음성으로 견뎌내면서 숲속 정진을 해왔습니다.

정글 속에는 사나운 맹수가 우글거렸을 뿐 아니라 두타웁 내지 숲속 거주에 따르는 육체적, 정신적 고난 또한 이루 헤아릴 수 없었습니다. 정말 그 시절의 스님들의 참는 힘은 이처럼 대단하였습니다. 이것은 주위 환경이 그렇게 만들어 주었기 때문이기도 했습니다.

그러나 오늘날에는 주위 환경이 우리를 정반대 방향으로 몰아가고 있습니다. 옛날에는 누구나 걸어서 다녀야 했지만 그 후 우마차가 생겨나고 또 그 다음에는 자동차가 출현했습니다. 그와 더불어 눈도 높을대로 높아졌습니다. 그래서 이전 자동차마저도 냉방이 안 되어 있으면 타려고 들지도 않습니다. 냉방 장치도 안 된 차로 어디를 가겠느냐 이거지요! 이렇듯 참음성과 견딜성이라는 미덕은 날이 갈수록 약해지고 선정과 수행의 규범은 느슨해질 대로 느슨해져 가고 있습니다.

마침내 요즘 수행자들은 수행조차도 자기 자신의 의견이나 욕구에 따라서 하려 들기에 이르렀습니다. 노스님들이 옛 시절을 얘기해 주면 마치 신화나 전설을 듣는 양 합니다. 그저 무관심하게 들을 뿐 이해하려 들지 않습니다. 도무지 가슴에 가 닿지를 않는 겁니다.

옛 수행 전통대로라면 수행승은 적어도 5년은 스승과 함께 지내야 합니다. 그러면서 어떤 때는 목언을 해야 하기도 합니다. 너무 많이 말하지 말라! 책을 읽지 말라! 그 대신 너 자신의 마음을 읽어라!

이곳 왓 빠방을 한 번 예로 들어 봅시다. 요즘 많은 대학 졸업자들이 수계하고자 이곳으로 오고 있습니다. 나는 그들이 경전 읽는 데 시간을 다 보내는 것을 막기 위해 예를 씁니다. 왜냐하면 그들은 항상 책만 읽고 있기 때문입니다. 그들은 책 읽을 기회는 너무 많이 가지고 있으나, 그들 자신의 마음을 읽을 기회는 너무 적게 갖고 있습니다.

그래서 우리는 그들이 태국 관습에 따라 수계하려면 3개월 동안 책이든 지침서든 일절 퍼지 못하게 합니다. 그래서 이 결계 기간 동안 그들은 마침내 자신의 마음을 읽을 수 있는 소중한 기회를 갖게 되는 것입니다.

자기 마음에 귀를 기울이는 일은 참으로, 대단히 재미있습니다. 길들여지지 않은 이 마음은 그 자신의 길들지 못한 습관에 따라 이리 뛰고 저리 뛰니다. 흥분해서 마구 소다니는데 그것은 마음이 결코 길들여져 본 일이 없기 때문입니다. 그러나 여러분의 마

음을 길들여야 합니다. 불교의 선정은 마음을 대상으로 합니다. 즉 마음 혹은 정신을 향상시키고자 하는 것입니다. 바로 이 점이 중요하고 또 중요합니다. 마음을 길들이는 일은 불교에서 제일 강조하는 요점입니다. 불교는 마음의 종교입니다. 오직 그 뿐입니다. 마음을 향상시키기 위해 수행하는 사람은 곧 불교를 수행하는 사람입니다.

우리의 이 마음은 짐승 우리 속에 갇혀 삽니다. 게다가 그 우리 속에 갇힌 마음은 성난 호랑이와 같습니다. 만약 이 설쳐대는 마음이 원하는 것을 얻지 못하면 말썽을 일으키고 맙니다. 그 마음을 여러분은 선정, 즉 사마디(samādhi, 三昧)로 길들여야 합니다. 이것을 ‘마음 길들이기’라 부르는 것입니다. 길들이기를 처음 시작할 때는 수행의 기반으로서 도덕적 계율(sīla)부터 확립시켜야 합니다. 계율은 몸[體]과 말[口]의 길들이기입니다. 여기에서 감동과 혼란이 발생합니다. 여러분이 하고 싶은 것을 억지로 하지 않으려 애쓸 때 거기에 갈등이 생겨나게 됩니다.

무엇이 고통인지 먼저 알아야

선정 닦는법 선명해져요

고통은 지혜를 가져다주지만

행복은 눈과 귀를 멀게 한다

태국의 수계자 전통 수행법

책 전혀 퍼지 않고 3개월 결계

마음 읽을 수 있는 소중한 기회

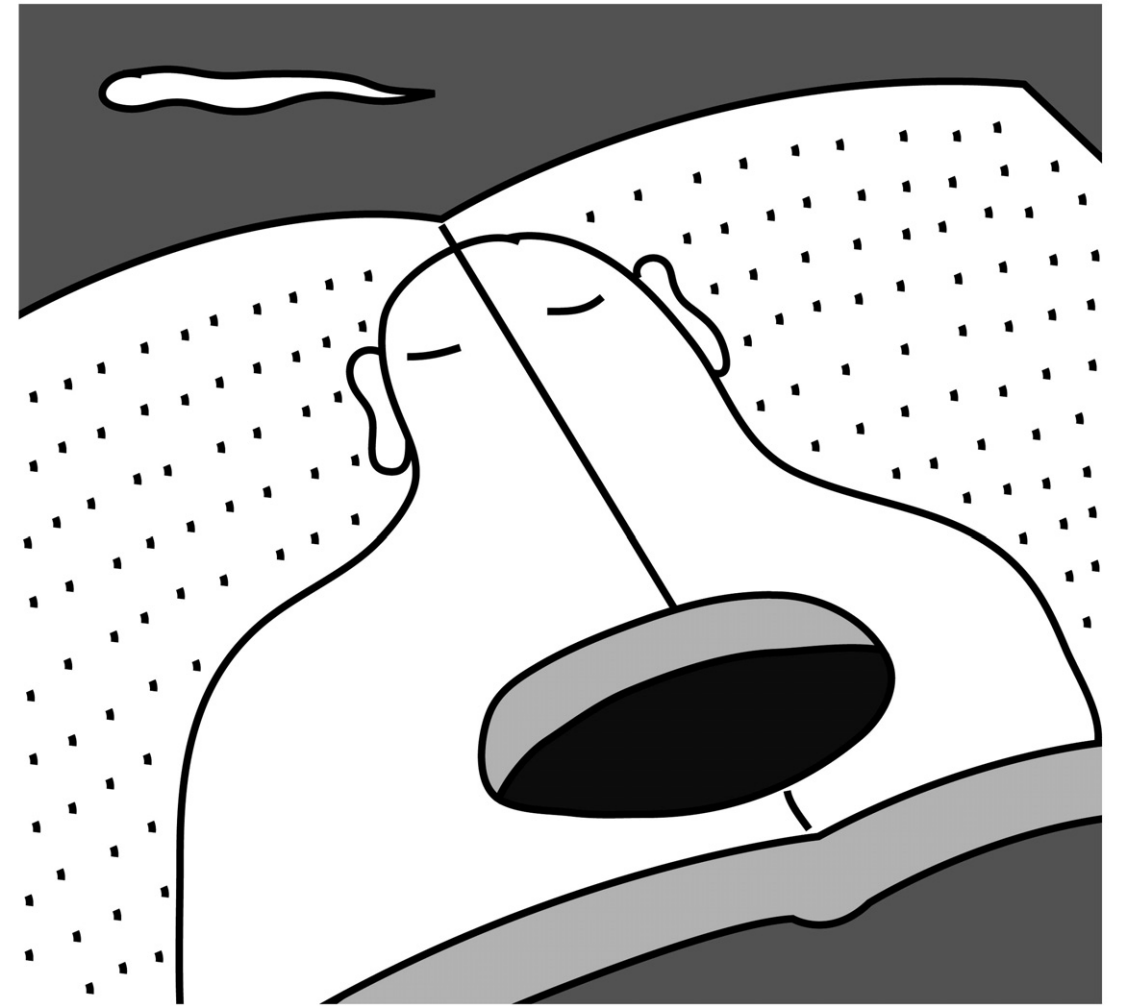


그림 · 박구원

적게 먹어라! 적게 자라! 말을 적게 하라! 세속의 습관이라면 무조건 즐기고, 그 힘에 거역하라. 마음이 내킨다고 해서 그대로 행하지 말고, 생각이 흐르는 대로 좇아가지 말라. 이런 노예적 추종을 그만 두라. 언제나 무명(無明)의 흐름에 거슬러 나가도록 해야 한다. 이것이 ‘계율’이라는 것입니다.

당신이 계율로 마음을 길들이려 하면 마음은 대단히 불안스러워져서 투쟁을 시작합니다. 제약되고 억압당하게 되었다는 것이지요. 마음은 자기 하고 싶은 대로 하지 못하게 되면 방향하고 투쟁하기 시작합니다. 여기서 고(苦, dukkha)가 선명하게 드러나게 됩니다.

이 고, 즉 독카는 네 가지 성스러운 진리[四聖諦] 중에 첫 번째 진리입니다. 사람은 누구나 이 고로부터 벗어나기를 원합니다. 사람들은 어떤 종류의 고도 결코 원치 않습니다. 그런데 사실은 바로 이 고가 우리에게 지혜를 가져다줍니다. 고통이 있을 때 우리는 그 고통을 응시하게 됩니다. 그러나 행복[樂, sukha]은 우리의 눈과 귀를 멀게 합니다. 행복은 결코 인간들로 하여금 참음성을 키우도록 놓아두지 않습니다. 편안함과 행복 때문에 우리는 부주의하게 됩니다.

우리의 마음을 더럽히는 고(苦)와 낙(樂) 두 가지 번뇌 중에서, 더 쉽게 관찰할 수 있는 것이 고통입니다. 따라서 우리는 고통 없애버리기 위해서 바로 고통을 들춰내야 합니다. 무엇이 고(苦)인지부터 먼저 알아야 우리는 그 다음에 선정 닦는 방법을 비로소 알 수

있게 될 것입니다. 우선 여러분은 다음과 같이 마음을 길들여야 합니다. 처음에는 무슨 일이 일어나고 있는지, 무엇이 요점인지 영문을 잘 모르겠지만, 스승이 뭔가를 하라고 할 때는 그대로 따라야 합니다. 그렇게 하면 참을성과 견딜성의 미덕을 키우게 될 것입니다.

어떤 일이 생기더라도 여러분은 그것을 참게 됩니다. 왜냐하면 그 일은 생각만 해서 생긴 일이기 때문입니다. 삼매 수행에 들어갈 때 여러분은 평화와 평온을 기대합니다. 그러나 막상해보면 아무것도 얻지 못합니다. 이러한 방법으로 수행해 보지 못했기 때문에 아무 것도 못 얻는 것입니다. 여러분의 마음은 말합니다. “나는 평온을 얻을 때까지 앉아 있으리라.” 하지만 평온이 생겨나지 않으면 여러분은 괴로워합니다. 그리고 괴로움이 있게 되면 발뽀 일어나 달아나 버립니다. 이렇게 수행하는 것은 ‘마음의 계발’이라 할 수 없습니다. 그것은 ‘포기’라 해야 할 것입니다.

■ 아잔 차 스님(1918~1992)

태국, 왓(wat-寺) 빠방의 주지 스님이었고 남방불교계에서 가장 존경받는 큰스님 가운데 한 분이다. 여기 소개하는 글은 1977년 3월 방콕의 왓 보보르니베스에서 온 서양 스님들과 그 제자들을 위한 설법 내용이다.

이 글은 (사)교묘한 소리에서 펴낸 보리수원 시리즈 중 2편 《마음 길들이기》에서 발췌한 내용입니다.

35 좋은인연 사찰대출안내

32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 단체명의사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!
- 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!

35 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200

과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실시후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704-1

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

한국불교태고종 불이성 법륜사 행자(예비스님) 모집 안내

- 1 자격 : 고졸 (검정고시 포함) 이상의 학력을 갖춘 만 20 ~ 40세 미만
- 2 부처님제자로서 굳은 의지와 신심을 갖춘 자.
- 3 종단에서 정한 행자등록 요건상 결격사유가 없는 자.

특 전

- 공부와 생활에 필요한 모든 제반사항 제공
- 본인의 소질과 능력에 따라 참선, 교학, 포교 등 적극 뒷받침

불이성 법륜사
02)732-3920 / 010-5219-7021

강화고려사

매주 토요일 철야정진

- 시 간 : 21:00 ~ 03:30
- 내 용 : 법화경 전품 독송
- 동 참 금 : 성의껏
- 차량운행 : 조계사암 매주 토요일 저녁 7시 (차량기사 : 010-4941-5713 예약 필수)

천일동안 법화경 일천번 독송

▶ 1차 백일기도 (매회 회향일 마다 함동천도제 봉행)

- 기 간 : 2012년 3월 25일 ~ 7월 2일
- 내 용 : ① 관세음보살보문품 독송 ② 법화경 사경 ③ 염불 ④ 108배 (동참 불자님은 위 4가지 중 한 가지 선택)
- 동 참 금 : 10만원 (전화접수 가능)
- 전 화 : (032) 932-3525 / 010-5282-3550

※ 부처님 봉안불사 동참자, 개금불사 동참자(접수중)는 천일동안 축원

대한불교조계종 고려사
인천시 강화군 내가면 오상리 331-4