

마음 길들이기

아잔 차 스님 (태국)

〈2〉 마음을 계발하는 방법

법을 수행하려면 반드시 마음을 숙여 법 앞에 절하라

부처님 법따라 수행하는 것이 지름길

자기 기분을 좇는 대신 부처님이 가르쳐 주신 법(Dhamma)으로 자신을 길들여야 합니다. 게으르게 하든, 부지런하게 하든 그저 계속 정진하십시오. 그 길이 훨씬 낫다고 생각되지 않습니까? 다른 길, 즉 당시 기분을 좇는 길은 아무리 헤매어 봐도 결코 법에 다다르지 못하고 말 것입니다. 만약 당신이 법을 닦는다면, 그 때는 기분이야 어떻든 상관없이, 끊임 없이 정진을 하게 됩니다.

이 길이 아닌 다른 길, 즉 제멋대로 공부하는 길은 부처님이 가르치신 길이 아닙니다. 수행에 대해서도 법에 대해서 나름대로 낸 소견을 따른다면, 우리는 곧 무엇이 옳바르고 무엇이 그른지 명확히 분별하지 못하게 되고 맙니다. 우리는 우리 자신의 마음을 알지 못합니다. 우리는 우리 자신을 모르고 있습니다.

따라서 자기 자신의 가르침에 따라 수행하는 것은 가장 느린 방법입니다. 부처님의 법에 따라 수행하는 것이 지름길입니다. 그렇게 하면 여러분은 게으를 때도 수행하고 있고 부지런할 때도 수행하고 있게 됩니다. 여러분은 자신의 마음이 어느 시간 어느 공간을 향하고 있는지 항상 알고 있습니다. 이것이 바로 '마음의 계발'이란 것입니다.

자기 자신의 견해를 따라 수행하던 사람은 많은 생각을 하게 되고 많은 의심을 하게 됩니다. "난 별로 소질이 없나봐. 행운도 없어. 벌써 몇 년이나 공부를 했는데도 아직 깨닫지 못했어. 난 아직 법을 보지 못했어." 스스로 이렇게 생각합니다. 이런 태도로 수행하는 것을 '마음의 계발'이라고 할 수 없습니다. 그것은 '재앙의 계발'이라고 해야 할 것입니다.

지금 이 시간, 여러분이 그와 같다면 즉 아직도 뭐가 뭔지를 알지 못하고 보지를 못하는 수행자라면 또 아직까지 스스로를 새롭게 하지 못했다면, 그것은 여러분이 그릇되게 공부해 왔기 때문입니다. 여러분은 부처님의 가르침을 제대로 따르지 않았던 것입니다. 부처님은 이렇게 가르치셨습니다. "아난다여, 부처님께 수행을 하라! 수행을 끊임없이 향상시켜라! 그러면 그대의 모든 의심도, 모든 불안도 사라지리라."

의심은 생각이나 이론으로, 사변이나 토론으로 얻어지는 것이 결코 아닙니다. 그렇다고 아무 것도 하지 않고 가만히 있다 해서 사라지는 것도 아닙니다. 모든 번뇌는 오로지 바른 수행을 통하여 마음을 향상시키는 것에 의해서만 없어집니다. 부처님이 가르치신 마음을 계발하는 방법은 세속의 방법과는 정반

대입니다. 왜냐하면 그분의 가르침은 청정한 마음에서 나오는 것이기 때문입니다. 세속의 번뇌를 떨어낸 청정한 마음이 바로 부처님과 그 제자들의 길입니다. 법을 수행하려면 여러분은 반드시 마음을 숙여 법 앞에 절해야 합니다. 법이 여러분에게 절하도록 해서는 안 됩니다. 만일 그렇게 할 경우에는 반드시 고가 생기고 맙니다. 이 고를 피할 수 있는 사람은 단 한사람도 없습니다. 수행을 시작하려 하면 바로 그때 고가 그곳에 나타나 버티기 때문입니다.

선정 수행은 정념 · 침착 · 지족 갖춰야

선정 수행을 하는 사람들이 꼭 지켜야 할 의무는 정념(正念), 침착 그리고 지족(知足)입니다. 이것들이 우리를 멈추어 줍니다. 길들여진 적이 없는 사람들의 마음의 습성을 멈추어 줍니다. 그러면 우리는 왜 성가시게 이런 일을 해야 하는 걸까요? 마음을 길들이려고 애쓰지 않으면 그 마음은 타고난 그대로 거친 채로 남아 있게 됩니다. 원래 마음의 성품은 이롭게 쓰일 수 있도록 길들여질 수가 있습니다. 이것은 나무의 예에 견줄 수 있습니다. 나무는 집을 짓는 재목이지만, 다듬지 않은 자연상태 그대로는 집을 지을 수 없습니다. 집 짓는 데 소용되는 뿔뿔이로도 다른 무엇으로도 쓸 수가 없기 때문입니다. 하지만 목수가 집을 지으려고 한다면 그는 바로 이런 나무를 찾을 것입니다. 그는 이 원자재를 가지고 필요한 대로 깎고 자르고 해서 용도에 맞게 활용할 것입니다. 단시간 내에 그는 훌륭히 집을 완성시킬 것입니다.

선정이나 마음계발도 이와 비슷합니다. 숲속에서 자연 상태의 나무를 취하듯이 길들여지지 않은 이 마음을 붙잡아야 합니다. 그리고 이 자연 상태의 마음을 보다 품위 있게, 보다 스스로를 잘 알고 감수성도 더욱 예민하게 되도록 길들여야 합니다. 모든 것은 원래 자연 상태 그대로 있습니다. 우리가 그 본연의 성질을 알게 되면 그때는 그것을 변화시킬 수 있고, 그로부터 떨어질 수 있으며, 그것을 놓아버릴 수가 있습니다. 그러면 우리는 더 이상 괴로움을 받지 않게 될 것입니다.

우리 마음의 원래 성질이 이와 같기 때문에 이 마음이 어떤 대상에 집착할 때에는 반드시 동요와 혼란이 생기기 마련입니다. 마음은 처음에는 이곳을 방향하다가 그 다음에는 저곳을 방향합니다. 이 같이 동요하는 모양을 관찰하다 보면 마음을 길들인다는 것이 불가능한 것처럼 느껴지게 되고, 그 때문에 고통을 받게 됩니다. 우리는 마음이 원래 그렇다는 것을 이해하지 못합니다. 심지어는 마음의 평화를 얻으려 애써 수행하고 있는 동안에도 생각과 감정은

이처럼 배회합니다. 마음은 원래 그런 것입니다.

마음의 성질을 거둬서 잘 살펴보면 마음은 원래 그런 것이며 또 그럴 수 밖에 없다는 것을 알게 됩니다. 우리는 마음이 움직이는 방식이 원래 그렇다는 것을 알 수 있습니다. 그것이 마음의 성질입니다. 이를 분명하게 볼 수 있으면 우리는 생각과 감정으로 부터 헤어 나올 수 있습니다. 우리가 어떤 대상을 놓고 우리 스스로에게 '그건 원래 그런거야'라고 꾸준히 되뇌일 수만 있으면 그 대상에 대해 더 이상 아무것도 덧붙일 필요가 없게 됩니다. 이렇게 마음이 모든 것을 진정으로 이해하게 되면 마음은 그것들을 놓아버리게 됩니다. 사유와 느낌이 아직 남아 있긴 하겠지만 그 사유와 느낌 자체가 이미 힘을 잃은 상태입니다.

이 마음은 비유컨대 다음의 어린이의 경우와 비슷



그림 · 박구원

부처님 법대로 수행하지 않고

제멋대로 공부하면 '재앙의 계발'

대상에 집착할 때 동요와 혼란 생겨

있는 그대로 보면 빠르게 이해하고

집착감에서 벗어나 마음 평안해져

마음을 길들여야 하는 이유

다듬지 않은 나무로는

집을 지을 수 없듯이

마음 계발도 이와 비슷

합니다. 어린이는 까불며 놀기를 좋아하는데 그것이 지나쳐 우리의 신경을 거슬렀다 해서 이 애를 야단치고 때린다면 어떻게 되겠습니까? 이때 우리는 마땅히 어린이들은 원래 그렇게 행동하기 마련이라 이해해야 되지 않겠습니까? 일단 이해하게 되면 우리는 아이가 제멋대로 놀도록 내버려 두게 됩니다. 그러면 문제는 풀려 버립니다. 왜 그럴까요? 그것은 우리가 어린 아이의 방식을 받아 들였기 때문입니다. 다시 말하면 우리의 사고방식이 변하여 사물의 참 성질을 받아들이게 된 것입니다. 우리는 사물을 있는 그대로 놓아둡니다. 그래서 우리 마음은 더욱 평안해집니다. 우리는 '사물에 대한 바른 이해'를 지니게 된 것입니다.

더 이상 풀어야 할 수수께끼 없는 상태

그릇된 이해를 지니고 있는 한, 깊고 어두운 동굴 속에서 살아도 혼돈이고 하늘 높은 곳에서 살아도 혼돈입니다. 바른 이해가 있을 때만이 마음은 평화를 얻을 수 있습니다. 그때는 더 이상 풀어야 할 수수께끼도, 더 이상 생겨날 문제도 없게 됩니다.

이것이 있는 그대로의 모습입니다. 그래서 여러분은 떨쳐버립니다. 여러분은 놓아버립니다. 집착하는 감정이 일어나면 그때마다 우리는 그 집착감이 원래 그렇게 존재할 따름이라는 것을 알고 거기서부터 헤어 나옵니다. 그 집착감은 특별히 우리들을 성가시

게 굴려고 나타난 것은 아닙니다. 그렇게 생각할 수도 있겠지만 사실은 원래 그런 식으로 존재하는 것일 뿐입니다. 우리가 새삼 정색을 하고 그걸 깊이 숙고해 봐도 여전히 집착감은 원래 그런 것입니다. 그래서 우리가 이 집착감을 놓아버리면 그때 색깔은 단지 색깔이고 소리는 단지 소리이고, 향기는 단지 향기이고, 맛은 단지 맛이고, 감촉은 단지 감촉이고 마음은 단지 마음일 뿐입니다. 그것들은 각기 물과 기름처럼 별개입니다. 설혹 여러분이 물과 기름을 같은 병 속에 넣어도 각기 성질이 다르기 때문에 뒤섞이지 않습니다.

물과 기름이 다른 것처럼 현명한 사람과 어리석은 사람도 다릅니다. 부처님도 색깔과 소리, 냄새, 맛, 촉각, 생각의 여섯가지 대경(對境)과 더불어 살았습니다. 하지만 그분은 아라한(깨치신 분)이었기 때문에 이런 것들을 추구하면서 살았던 것이 아니라 오히려 이런 것들로부터 벗어나는 쪽으로 살았습니다. 그분은 마음이 단지 마음이고, 생각은 단지 생각일 뿐이라는 사실을 알았기 때문에 이것들을 돌아보지 않고, 조금씩 멀리 할 수 있었던 것입니다. 그분은 그것들에 혼동되지 않았고 또 그것들을 뒤섞어 놓지도 않았습니다.

이 글은 (사)교묘한 소리에서 펴낸 보리수암 시리즈 2권 『마음 길들이기』의 내용입니다.

<h2>불자 정보</h2> <p>892호 </p> <p>TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책인 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 동대구역, 고숙터미널부근 • 5층건물 3층 • 평수 60평(법당,방3,거실, 공양간,욕실) • 삼존불,탱화(상단/신중/칠성/산신) • 소불 200불, 전통나무불단 • 보증금 1천만원에 월 88만원 (시설비 3천5백만원) • 모든비품일체양도, 법회즉시가능 <p>010-4634-3015</p>	<h3>전원주택겸사찰부지안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 강원도 평창군 진부면 • 오대산 월정사입구 • 평수 : 2500평 (토굴가옥1채포함) • 계곡물 맑게 흐르고 양지바르며 자연경관이 수려함 • 가액 : 2억 5천만원 <p>010-9057-2211</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 진주 • 평수 : 4층 건물에 2,3층 사용 • 모든 시설 완비, • 몸만 오시면 됩니다 • 보증금 1천만원 월 85만원 • 시설비 상당 후 결정 <p>010-8390-6654</p>	<h3>사찰터안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 울산시 울주군 범서읍 두산리 • 대지 526평 • 사찰이나 전원주택지 • 평당 80만원 • 30평 허가나 있음 • 절충가능(최대1억5천만원 용자 가능) <p>017-855-6717 017-856-2344</p>	<h2>사찰 및 별장 가든 (금) 안내</h2> <ul style="list-style-type: none"> ■ 공주시 반포면 소재 대지 520평, 건물 단층 60평 슬라브 가액 : 5억 주인직 절충 가능 세종시에서 5분거리 ■ 공주시의 당면소재 대 538평 건물 2층 84평 가액 : 5억 5천 주인직 절충가능 세종시에서 5분거리 ■ 지리산 중산리 천혜의 계곡 물 교통 좋음, 대지 2000평 별장건물 2동 70평 잔디 펜션 <p>주인 017-422-3114 직접 010-9223-3117</p>
<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 울산 남구 신정 1동 630-21번지 • 평수 70평, 방6개 • 포교원으로 아주 적합한 장소 • 보증금 1천만원 월세 50만원 <p>052)227-9306 010-4775-7973</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 동구 지하철역 앞 • 평수 : 58평 3층건물 2층 • 삼존불, 신중, 칠성, 산신, 용왕, 각단탱화 • 만년위패 330위, 호신불 약 300불(인등사용) • 방2개, 화장실 별도 • 보증금 5천만원 월세 40만원 • 전세 가능 • 시설비 상당후 결정(A급) <p>011-9588-5923</p>	<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 창원군 도전면 송진2리 240번지 • 평수 : 540평 • 대웅전 25평, 산신각 5평 • 요사채 2동 각 13평, 5평 • 가액 : 1억 7천만원 (꼭 하실 분 절충가능) <p>011-571-8961 010-2739-3816</p>	<h3>포교원(금)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 도봉구 쌍문동 • 4호선 2분거리 • 평수 : 주택건물 2층 • 대지 85평 요사 95평 • 가액 : 11억 5천만원 <p>02)588-6118</p>	<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 울산 중구 • 평수 : 약 50평 • 법당, 공양간 • 보증금 5백만원 월세 8만원 • 시설비 1천 5백만원 <p>010-4560-0058 019-482-3778</p>	
<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 인천시 남구 도화1동 441-1번지 • 평수 : 48평 • 건물 : 4층건물에 2층 • 시설 : 3불상, 후불탱화 • 보증금 1천만원 월 70만원 • 시설비 : 3백만원(절충할수 있음) <p>032)875-4984 011-259-1604</p>	<h3>포교원(금)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 충남 해수욕장 부근 • 법당, 삼존불, 후불, 신중, 각탱화 • 남향기왓장, 뒷밭, 대지 124평(건물 약 30평) • 전세+시설비+가구일체=오천만원(월세없음) • 주차시설완비, 소임관계로 급 양도 • 조경가능, 꼭 하실분만 연락 • 몸만 오시면 됨, 조용한 마을에 위치 <p>070-4142-4927</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 수성구 지산동 아파트 단지 • 평수 : 40평 • 보증금 : 1천만원 월 30만원 • 시설비 3천만원 • 법회 즉시 가능 <p>010-7726-2358</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 창원시 진해구 이동 • 2층 25평, 대로변 • 보증금 1천만원 월 30만원 • 시설비 : 없음 • 명당터, 교통편리, 주차장완비 • 광개토 부동산 서영현 <p>010-7180-2235 055)256-1686</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 망월사 전철역, 아파트 밀집지역내 • 평수 : 35평 • 현대식시설, 살림가능 • 산사 이전 관계로 양도 • 보증금 1천만원 월 50만원, 관리비 無 • 시설비용, 답사 후 상담결정 (저렴한비용) <p>010-8522-2203</p>	