

마음 길들이기

아잔 차 스님 (태국)

〈3〉 놓아버리는 공부

‘놓는 공부’는 최상의 수행법 어떤 것도 지니지 마세요

수행은 자신의 주인이 되기 위한 것

마음은 단지 마음이며, 생각과 감정은 단지 생각과 감정일 뿐입니다. 모든 것을 있는 그대로 놓아 두십시오! 색깔을 단지 색깔로, 소리를 단지 소리로, 생각을 단지 생각으로 놓아두십시오. 왜 우리가 그것들에 매달려서 신경을 써야 합니까? 우리가 이렇게 놓아버리는 식으로 사유하고 느끼게 되면 그때 우리는 그것들과 떨어져서 따로 설 수 있게 됩니다. 즉 우리들의 생각과 감정이 한쪽에 서게 되고 마음은 다른 쪽에 서는 것입니다. 이 상태는 마치 물과 기름이 같은 병 속에서도 따로 나뉘어 있는 것과 같습니다.

부처님과 깨달은 제자들은 깨닫지 못한 일반 사람들과 같이 사셨습니다. 같이 살았을 뿐 아니라 이들 평범하고 깨닫지 못한 무지한 사람들이 어떻게 하면 고귀하고, 깨달은, 현명한 사람이 될 수 있는지 가르쳤습니다. 그분들이 그렇게 할 수 있었던 것은 수행 방법을 잘 알고 있었기 때문입니다. 그분들은, 내가 지금까지 실컷했듯이 이것이 오로지 마음의 문제라는 것을 잘 알고 있었던 것입니다.

따라서 선정 수행이 진전되고 있는 동안에는 절대로 이것을 의심하지 마십시오. 우리가 출가하여 승단에 들어온 것은 미혹에 빠져 해매기 위해서가 아닙니다.

또 비겁해서이거나, 두려움 때문도 아닙니다. 우리의 출가는 우리 자신을 길들이고, 우리 자신의 주인이 되기 위한 것입니다. 이 같은 이해를 확고히 했을 때 비로소 우리는 부처님의 가르침인 법을 따를 수 있습니다. 법은 더욱 더 명명백백해질 것입니다. 법을 이해하는 사람은 자기 자신을 이해합니다. 또 자기를 이해하는 사람은 법을 이해합니다.

평화를 원하거든 평화가 되십시오

요즘은 결실을 맺을 수 없는 법의 씨꺼기만이 규범으로 받아들여 내려오고 있습니다. 그러나 실제로 법은 어느 곳이나 있습니다. 따라서 법을 찾아 어떤 다른 곳에서 해낼 필요는 없습니다. 다만 이 자리에서 지혜를 통해 벗어나십시오. 무지의 어리석음[無明] 속으로 도피하지는 마십시오. 여러분이 평화를 원하거든 지혜로운 평화가 되도록 하십시오. 그것으로 충분합니다.

법을 바로 볼 때만이 거기에 바른 길이, 바른 도가 나타납니다. 번뇌는 단지 번뇌일 따름이며 마음은 단지 마음일 따름입니다. 우리가 사물로부터 떨어져

따로 설 때 사물은 진정한 실상 그대로이게 되면서 우리에게 단순한 객체로 머물게 됩니다. 우리가 바른 길을 걷는 한 결코 잘못을 범하지 않을 것입니다. 잘못을 범하지 않으면 언제나 거기에는 열린 마음과 자유가 있게 됩니다.

부처님께서 “비구들이여, 내 말을 주의깊게 들어라. 그대들은 어떤 법(dhamma:대문자 담마(Dhamma))는 부처님이 발견하고 널리 가르친, 우리를 자유롭게 만드는 법이고, 소문자 담마는 어떤 특성·사물·마음의 대상 등 모든 현상을 의미한다. 이들 담마의 의미는 중첩 되기도 한다)에도 집착해서는 안 된다”고 말씀하셨습니다. 여기서 말하는 법이란 무엇일까요? 그것은 일체의 모든 것을 말합니다. 이 법이 아닌 것은 이 세상에 하나도 없습니다.

사랑과 증오도 법이며, 즐거움과 괴로움도, 좋아함과 싫어함도 법입니다. 아무리 하찮은 것일지라도 이 모든 것들이 법인 것입니다. 부처님이 가르치신 법을 실천할 때 그래서 확실히 이해하게 되었을 때 우리는 잡고 있던 것을 놓아줄 수 있게 됩니다. 그리하여 어떤 법에도 집착하지 말라는 부처님의 가르침에 순응할 수 있게 됩니다.

우리 마음 가운데 생겨나는 모든 조건들, 우리 정신의 모든 조건들, 우리 몸의 모든 조건들은 항상 변화하는 상태에 있습니다. 부처님께서 이들을 가운데 어떤 것에도 집착하지 말라고 가르치셨습니다. 부처님은 제자들에게 모든 조건에서 벗어나기 위해 수행할 것이며 더 이상 무엇을 얻기 위해 수행하는 일이 없도록 하라고 가르치셨던 것입니다.

번뇌를 마음으로 착각하지 마세요

부처님의 가르침을 따르면 우리는 올바르게 됩니다. 우리는 올바르게만 문제는 또 있습니다. 문제에 부딪치는 것은 가르침이 아니라 우리들이 지니고 있는 번뇌입니다. 즉 번뇌란 놈이 스스로 굴치 아프게 돼 우리를 방해하고 온갖 문제를 야기하게 됩니다. 이것은 우리가 번뇌를 번뇌인 줄 모르고 내 마음으로 착각했기 때문입니다. 따라서 부처님 가르침대로 충실히 따르면 결코 어떤 문제거리도 있을 수 없습니다. 사실 부처님의 도에 매달리면 어떤 고도 생겨나지 않는다고 장담할 수 있습니다. 왜냐하면 이 도는 현상을 이루는 모든 법을 하나하나 풀어 ‘놓아버릴’ 뿐이기 때문입니다.

불교 선정의 최상의 수행법으로서 부처님께서 “놓는” 공부를 가르치셨습니다. 어떤 것도 지니지 마십시오! 떨쳐 버리십시오! 좋은 일을 보아도 놓아버

리십시오. 옳은 일을 보아도 놓아버리십시오. 이 ‘놓는다’는 말이 수행할 필요가 없다는 뜻은 아닙니다. 그것은 ‘놓아버리는’ 방법 그 자체를 따라 수행을 해 나가야 된다는 뜻입니다. 부처님께서 모든 법을 주의 깊게 살피라고 가르치셨으며 또 우리의 몸과 마음을 잘 살핌으로써 도(道) 공부를 바르게 지어나가라고 하셨습니다. 법은 다른 데에 있지 않습니다. 바로 여기에 있습니다! 멀리 떨어진 어떤 곳에 있는 것이 아닙니다. 그것은 바로 우리의 몸과 마음 속 여기에 있습니다.

따라서 선정을 닦는 사람은 힘있게 정진해야 합니다. 마음이 더욱 커지고 밝아지도록 하십시오. 마음이 자유롭고 독립되도록 하십시오. 선행을 하고 나서 그것을 마음속에 지니지 말고 놓아버리십시오. 나쁜

부처님은 말씀하셨다

“어떤 법에도 집착하면 안된다
무엇을 얻기 위해 수행하지 말라”

마음·생각·색깔·소리 등 모든것을
있는 그대로 놓아 두십시오
왜 그것들에 매달려 신경 쓰는지?
번뇌는 번뇌일뿐, 마음은 마음일뿐

부처님 가르침 실천하고 이해할때
잡고 있던것을 놓아줄 수 있어요

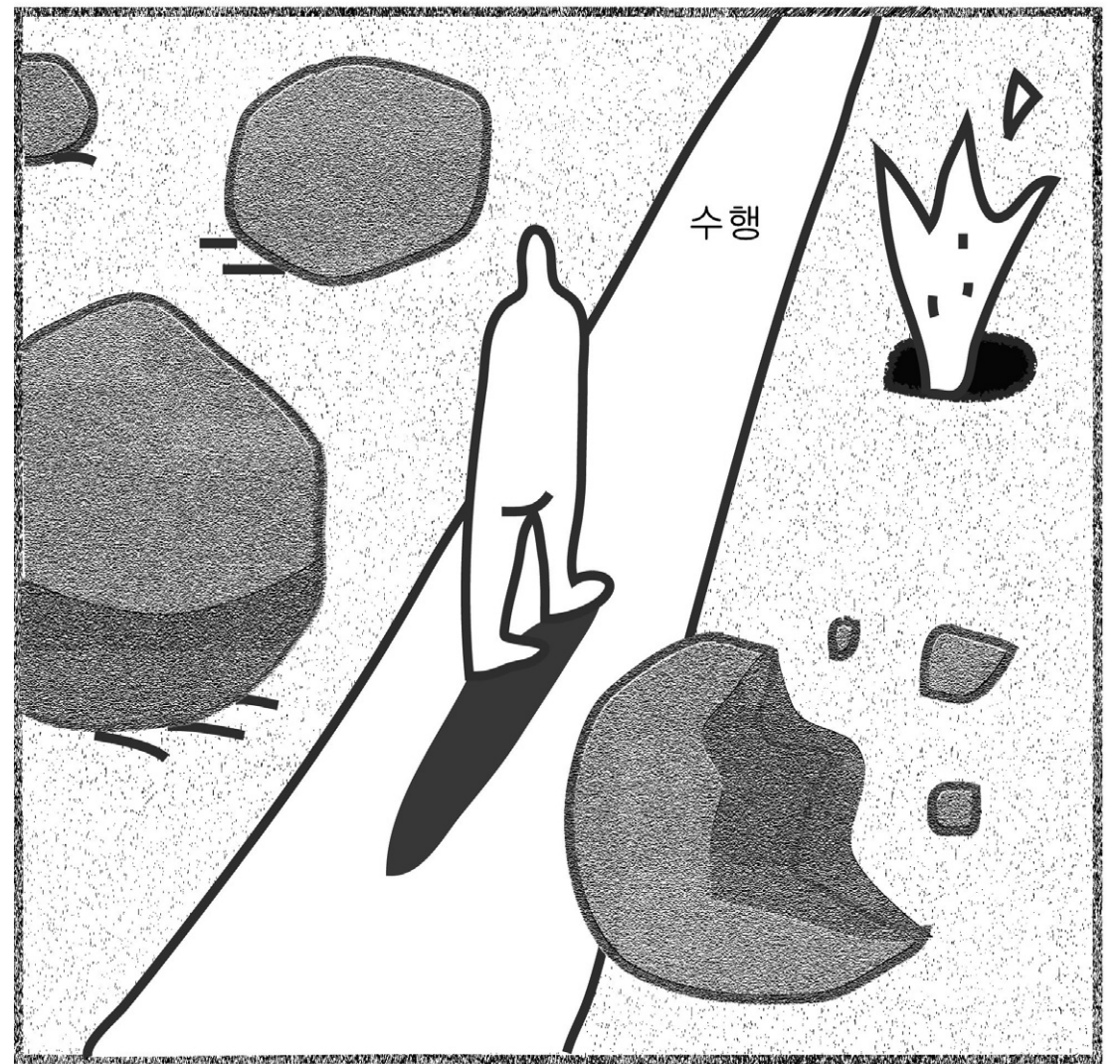


그림 · 박구원

행위를 삼가고서도 그것을 놓아버리십시오. 부처님께서 우리에게 현재의 이 순간에, 바로 지금 여기에서 살라고 가르치셨습니다. 과거 속으로, 혹은 미래 속으로 여러번 자신을 잃어버리지 마십시오.

과거 · 미래 아닌 지금 여기에서 사세요

사람들이 가장 이해하기 힘들어 하고 또 그들이 원래 갖고 있던 생각과 가장 상충되는 가르침이 바로 이 ‘놓아라’라든가 ‘빈 마음으로 일하라’는 가르침입니다. 이런식으로 말하는 것을 ‘법의 언어(Dhamma language)’라 합니다. 이를 세속적인 용어로 받아들이면 혼란에 빠지게 돼, 마치 우리가 원하는 것은 무엇이든지 해도 좋다는 말로 생각하게 됩니다. 물론 그런 식으로 받아들여질 소지도 없지는 않지만 그 진정한 의미는 다음과 같은 경우에 가까운 것입니다.

즉 우리가 지금 무거운 바위를 끌고 간다고 칩시다. 조금 지나자마자 우리는 그 바위의 무게를 느끼기 시작합니다만 그것을 어떻게 놓아버려야 할지도 모릅니다. 그래서 우리는 그 무거운 짐을 계속 짊어지고 있습니다. 누군가가 그것을 던져버리라고 말하면, 우리는 이렇게 대답합니다. “내가 이걸 던져 버리면 나에게 남는 것이 아무것도 없잖아!” 그걸 던져 버림으로써 얻을 수 있는 이익이 어떤 것이라는 얘기를 들어도, 우리는 여전히 그걸 만지 않은 채 “내가 이걸 던져 버리면, 난 아무것도 없게 돼” 하는

생각에 사로잡혀 있습니다. 그래서 우리가 지쳐 허약해져서 더 이상 견딜 수 없을때까지 그 무거운 바위를 끌고 가다가는 마침내 힘에 겨워 떨어뜨리고 맙니다.

그걸 떨어뜨리자마자 우리는 갑자기 놓아버리는 것이 얼마나 이로운가를 경험하게 됩니다. 곧바로 가볍고 상쾌한 기분을 느끼게 되며 바위를 끌고 다닌다는 것이 얼마나 힘겨운 일인가를 알게 됩니다. 바위를 놓기 전에는 놓아버린다는 것의 이익을 짐처럼 알 수가 없습니다. 그래서 누군가 우리에게 놓아버리라고 얘기해주어도 깨닫지 못한 사람은 그 말뜻을 알아차리지 못합니다. 그는 맹목적으로 바위를 붙들고 놓지 않다가 마침내 더 참을 수 없을 정도로 무거워진 다음에야 할 수 없이 놓고 맙니다.

그때 그는 흥분분함과 안도감을 스스로 느끼며, 놓아버림으로써 비로소 얻게 되는 이익을 스스로 깨닫게 됩니다. 그 후로도 계속해서, 거듭 짐을 지게 되겠지만 그 결과가 무엇인지 미리 알고 있기 때문에 보다 쉽게 놓아버릴 수가 있습니다. 이처럼 짐을 지고 다니는 것이 소용없는 것이라는 것, 그리고 놓아버리면 편하고 흥분분해진다는 것을 이해하게 되었다는 것이야말로 자신을 알게 된 구체적인 한 증거인 것입니다.

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

<p>893호 불자 정보</p> <p>TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 전남 나주시 인근 • 총평수 637평, 전건축물 목조 • 대웅전 30평, 요사채 20평, 공양간 10평, 해우소 3평반 • 청동암반지하수 130mm, 물수량 100톤 일급수 2가짜대리시설 • 사찰경내지 제곡물흐름 잔디 및 조경완벽 • 무안-광주간IC 5분거리 1호선 국도 8분거리 • 개인사찰, 꼭 하실분만 전화요망 • 가액: 5억 5천만원 (조정가능) <p>010-6375-0108</p>	<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 동구 수정동 부산진역 맞은편 • 삼존불, 후불, 신중, 산신탱화 • 주방기구 일체 • 30평, 방2, 주방, 샤워실 • 가액: 보증금 6백만원, 월 59만원 • 시설비 1천만원, 주방기구 일체 <p>010-2208-7749</p>	<p>사찰(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갓길 호조건 ■ 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대중공양실, 판매장 총 2,500평 ■ 경주, 대구, 영천 30분거리 ■ 일반 재가 불자들이에게 널리 알려져 있음. ■ 특 징 : 눈을 흘리시는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 회귀불상 전시 (목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도재 (평가격 : 30만원) ■ 전시관은 크리스탈 전시회 중으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀함에 빠져드는 진귀한 작품. ■ 민간방송에서 17회 방영된 바 있음. ■ 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대중공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함. ■ 2011년 초파일 참배인원 약 3,000여명 ■ 가액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내 ■ 인터넷 상에서 포함 성취관 입력하시면 됩니다. <p>연락처 : 010-4504-0174</p>	<p>사찰화재보험</p> <p>전문가와 상담하세요</p> <p>❖ 가입시 필요자료</p> <ul style="list-style-type: none"> · 사찰등록증 · 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적 <p>보험사 현장 실사후 보험가입 함</p> <p>사찰화재보험 서일석(圓明) 합장 010-7344-1881</p> <p>서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704</p> <p>* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.</p>
<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 김천 혁신도시 • 김천역 및 구미 ktx 10분거리 • 건평 1.2층 100평 대웅전 단청 • 대지 국어 및 사용면적 약 500평 • 가액: 총 3억 5천만원 (은행융자 1억포함) • 법당, 사물 집기일체, 몸만 오시면 <p>011-9108-5589</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 목포시 산정동 (사거리 코너 건물) • 삼존불, 후불, 지장, 신중탱화 • 집기일체 양도 • 4층의 3층, 43평 • 길건너편 아파트 1400세대 공사 착공 • 가액: 보증금 1천만원에 월 20만원 • 시설비 상담 후 결정 <p>010-3535-2469</p>	<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 부산 기장군 청강리 • 평수: 65평, 3층의 2층 • 천수천안, 후불, 신중 • 방3, 주방, 탈의실 • 보증금 1천만원 월 50만원 • 시설비 1천 5백만원 <p>010-8948-2612</p>		
<p>전원주택 및 기도처</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 함양군 서하면 노을정 주변 • 대지 230평 • 건물 하우징 목조주택 20평 • 주변이 화려하고 계곡물이 흐르는 곳 • 전원주택 및 기도처로 적합 • 가액: 7천만원 <p>010-8828-3718</p>	<p>포교원 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 창원시 의창구 명서동 201-2 • 층수: 1층 건물 • 건평 약 30평 • 전용 주차장 5대 • 뒷마당 약 20평 • 보증금 500만원(월 60만원)조정가능 • 불사금 500만원 (연등 200개, 관음, 냉장고 3대, 에어컨 2대, 일체생활 구비되어 있음) <p>010-4134-4535</p>	<p>사찰 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 김해 • 평수: 대지 86평, 건평 114평 • 3층건물 • 1층 공양간, 2층 스님 서재 • 3층 법당(각 30평씩) • 가액 : 3억 <p>010-4516-8730</p>		