

방일하지 말고 해야 할 바를 모두 성취하라

일묵스님



팔 정 도 수 행 센 터
제따와나선원

제따숲의 지혜 1

지혜로운 알아차림

불방일, 모든 선법의 뿌리

부처님의 바른 가르침을 들어야

선우는 수행의 전부

좋아하고 싫어하는 마음을 버려야

삼독의 위험성

정견은 수행의 시작

팔정도가 수행이다

알아차림이라는 거울

감각기능의 단속

불방일의 이익

스님과의 대화

후원 안내

방일하지 말고 해야 할 바를 모두 성취하라

세존께서는 비구들을 불러서 말씀하셨습니다.

“비구들이여, 참으로 이제 그대들에게 당부하노니,

형성된 것들은 소멸하기 마련인 법이다.

방일하지 말고 해야 할 바를 모두 성취하라!”

이것이 여래의 마지막 유훈이다.

〈대반열반경〉

부처님께서 열반에 드시는 마지막 순간까지 강조하셨던 불방일(不放逸, Appamāda)

에 대해 이야기하고자 합니다.

부처님께서 반열반에 드시기 전 마지막 행적이 소상히 기록되어 있는 《디가 니까야》의 열여섯 번째 경인 〈대반열반경〉(D16)에 보면 ‘불방일’이라는 말이 나옵니다.

“비구들이여, 참으로 이제 그대들에게 당부하노니, 형성된 것들은 소멸하기 마련인 법이다. 방일하지 말고 해야 할 바를 모두 성취하라!”

부처님께서 수행자들에게 남기신 마지막 말씀입니다. 이 짧은 가르침 안에 불교 수행의 핵심이 담겨 있다고 할 수 있습니다.

지혜로운 알아차림

‘형성된 것은 소멸하기 마련인 법이다’라는 말씀은 세상에 존재하는 모든 현상들 가운데 고정불변하고 영원한 것은 없다는 의미를 담고 있습니다. 따라서 그런 무상한 것들을 쫓아 다니지 말고, 해야 할 바를 성취하라고 하신 것입니다.

이때의 ‘불방일’이라는 말은 단순히 게으르지 말고 부지런해야 한다는 의미도 있지만, 불교적으로 보면 방심하여 마음을 놓쳐버리지 말고 늘 알아차림을 하라는 의미라고 볼 수 있습니다. 《디가 니까야》의 복주석서에 보

면 ‘지혜와 함께하는 알아차림’을 불방일이라고 특화시켜 설명하기도 합니다.

부처님의 유훈을 찬찬히 살펴보면 변하기 마련인 세상의 경계에 휩쓸리지 않고 윤회에서 벗어날 수 있는 최상의 지혜를 얻으라고 하신 것임을 알 수 있습니다. 그 지혜를 터득하기 위해서 우리가 해야 할 일은 게으르지 않게 방일하지 않게 알아차림을 이어가는 것입니다.

부처님께서서 윤회의 원인을 갈애(渴愛)라고 보신 것처럼, 일반적으로 사람들은 무엇인가에 끊임없이 집착을 일으키면서 세상을 살아

잡니다. 갈애의 대상이 되는 것들을 지혜의
눈으로 관찰해서 그것들이 영원하지 않고 끊임
없이 변하는 과정에 있다는 것을 명확히 이
해하게 되면 집착으로부터 벗어나게 됩니다.
그러한 집착의 내려놓음을 통해 해야 할 바
를 성취한 자, 더 이상 윤회하지 않는 존재인
아라한이 되는 것입니다. <대반열반경>에서
몇 마디로 짧게 설명하셨습니다. 거기에는 불교
의 묘미가 다 담겨 있다고 해도 과언이 아닙
니다.

형성된 것들이 소멸하기 마련이라는 것은
이 세상의 본질에 대한 이야기입니다. 어느 종

교에서는 이 하늘 아래 새로운 것은 없다고 말하기도 합니다. 하지만 불교적 시각에서 보면 이 세상에 존재하는 모든 것은 항상 새롭습니다. 왜냐하면 현재 무엇인가 있는가 싶다가도 다시 새로운 것으로 바뀌는 변화의 과정이 계속되고 있기 때문입니다. 이러한 세상의 원리를 이해하면 그동안 영원한 것처럼 생각해서 휩쓸리고 집착을 일으켰던 마음을 내려놓고 경계에 흔들리지 않는 마음을 얻게 됩니다.

깨달음을 성취한 존재를 표현하는 말 중에 ‘팔풍에 흔들리지 않는다[八風不動]’는 말이

있습니다. 잘되거나 쇠락하거나[이쇠 利衰], 뒤에서 홍보거나 칭찬하거나[훼예 毀譽], 앞에서 칭찬하거나 비난하거나[칭기 稱譏], 괴로울 때나 즐거울 때나[고락 苦樂], 이런 팔풍의 경계에 흔들리지 않는 마음 상태가 되는 것입니다.

불방일, 모든 선법의 뿌리

불교에서 말하는 모든 선법(善法), 즉 유익한 법은 불방일을 뿌리로 하고 있습니다. 경전 곳곳에서 부처님은 불방일의 중요성을 말

씀하셨습니다. 그중 《앙굿따라 니까야》〈불방
일경〉(A6:53)에 보면 불방일이야말로 금생과
내생의 이익 둘 다를 성취할 수 있는 유일한
법임을 알 수 있습니다.

모든 동물의 발자국이 코끼리 발자국 안
에 들어가듯이, 뽕족지붕이 있는 집의 모든
서까래들이 꼭대기로 향하고 꼭대기로 모이
듯이, 불방일이라고 하는 것이 모든 선법이
일어나는 근본이 됩니다.

그렇다면 이처럼 불방일을 강조하시는 이
유는 무엇일까요? 선법, 즉 유익한 법이라고
하는 것은 인생을 대충 흘러가는 대로 살면

서 아무런 노력도 하지 않고 그냥 얻어지는 것이 아닙니다. 대충 얻어질 수 있고 계발될 수 있는 것이라면 굳이 부처님께서 열심히 하라고 당부하실 필요가 없었을 것입니다.

아무 것도 할 일 없는 한가한 도인이라는 뜻으로 무위한도인(無爲閑道人)이라는 말이 있지만 이 말은 아무 것도 안 하고 인생을 편안하게 대충 살라는 의미가 아닙니다. 모든 번뇌를 소멸했기 때문에 할 일을 다 해 마친 존재를 이야기하는 것입니다. 이런 사람을 더 이상 배울 것이 없다는 의미에서 무학(無學)이라고 부르기도 합니다.

선과 불선은 상대적인 개념인데 이런 아라한 경지에 이른 존재들은 불선이 완전히 사라졌기 때문에 더 이상 선이라는 개념 자체가 의미 없어지게 됩니다. 그래서 초기불교에서는 아라한이 일으키는 마음을 ‘작용만 하는 마음’이라고 부릅니다. 선한 마음을 일으키고 선한 행위를 한다고 하더라도 업이 되지 않고 흔적이 남지 않기 때문입니다. 《금강경》에서도 ‘여래는 중생을 제도한다는 생각이 없다’고 말합니다.

하는 행위마다 업을 짓고 흔적을 남기며 살아가는 보통 사람들이 이런 상태에 이르러

면 반드시 지혜롭게 알아차림하며 의도적으로 노력을 해야 합니다.

부처님께서서는 사람이 다시 인간 몸을 받는 것이 무척 어렵다고 하셨고 항상 방일하지 마라, 게으르지 말라고 강조하셨습니다. 수행을 하지 않고 일생을 사는 사람들은 다시 선처에 태어나기가 쉽지 않습니다. 따라서 인간으로 태어나 불법을 만났을 때 선법을 계발하려고 노력해야 하고, 또 그런 노력을 통해서만 선법은 성취됩니다.

세속에서 돈이나 명예를 얻는 것도 쉬운 일은 아니어서 원하는 바를 얻기 위해서는 각

고의 노력을 기울여야 합니다. 그런데 하물며 정신적인 평화야말로 절대 저절로 얻어질 수 있는 것이 아닙니다. 불방일의 의미를 바르게 이해함으로써 마음속의 번뇌를 극복하고 선법을 계발하는 삶을 살 수 있도록 노력하는 것이 중요합니다.

부처님의 바른 가르침을 들어야
불방일이라는 말은 사띠(sati), 즉 바른 알아차림[正念]과 동의어라고 볼 수 있습니다. 사띠에는 지혜의 의미도 내포되어 있는데 이는

지혜가 없이는 바른 알아차림을 실천하기 어렵다는 의미입니다. 왜냐하면 어떤 것이 유익하고 어떤 것이 해로운지를 명확히 아는 지혜[正見]가 없다면 바른 노력[正精進]을 기울일 수 없기 때문입니다. 반드시 지혜가 바탕이 될 때 바른 노력을 기울일 수 있습니다.

방일하지 않기 위한 전제 조건은 부처님께서 설하신 가르침을 아는 것입니다. 우리 스스로가 이러한 법을 정확히 알아낸다는 것은 불가능에 가깝습니다. 헤아릴 수도 없는 오랜 세월, 무수한 생이 걸릴 일이지만 부처님께서 이 세상에 나서서 법을 설하신 덕택에

우리가 법을 들을 수 있는 기회가 생긴 것입니다. 어떤 것이 방일하지 않은 것인지 어떻게 하는 것이 바른 노력인지 구분할 수 있는 지혜는 부처님의 법을 듣지 않고서는 알기가 어렵습니다.

선우는 수행의 전부

그 다음으로 중요한 것은 부처님께서 설하신 법을 공부한 선우(善友)를 만나는 것입니다. 선우의 중요성에 대해서는 경전 곳곳에서 언급되고 있습니다.

《상윳따 니까야》〈절반 경〉(S45:2)에 보면 아난존자가 부처님께 “좋은 친구와 사귀는 것, 좋은 동료와 사귀는 것, 좋은 벗과 사귀는 것은 청정범행의 절반에 해당합니다”라고 말씀드립니다. 그러자 부처님께서는 “좋은 친구와 사귀는 것, 좋은 동료와 사귀는 것, 좋은 벗과 사귀는 것은 청정범행의 전부이다”라고 하셨습니다.

선우를 만나는 인연으로 우리가 부처님이 설해 놓으신 고통[苦]과 고통의 원인[集], 고통의 소멸[滅]과 소멸에 이르는 바른 방법[道]을 접할 수 있습니다. 선우 중에서 최고의 선

우는 부처님이라고 할 수 있고, 법을 성취한 성자들, 그리고 부처님의 가르침을 따라서 수행하는 사람들이 선우가 될 수 있습니다.

좋아하고 싫어하는 마음을 버려야

앞서 불방일을 알아차림이라고 말씀드렸습니다. 알아차림에 있어 중요한 전제는 세상에 대해 좋아하고 싫어하는 마음을 버리는 것입니다. 경전 곳곳에 보면 알아차림에 대해 언급할 때 ‘세상에 대해서 좋아하고 싫어하는 마음을 버리고’라는 말이 항상 정형구처럼

나옵니다.

이는 알아차림을 할 때는 우리가 가지고 있는 선입견이나 고정관념을 버리도록 노력해야 한다는 것을 의미합니다. 자기가 옳다는 생각을 갖고 자기 견해의 틀로 세상을 볼 때는 보고 싶은 것밖에 볼 수 없습니다.

그래서 부처님께서 말씀하신 수행의 시발점은 살면서 익혀 온 고정관념이나 자기만의 관점을 비우고 세상을 마주하는 것입니다. 그래야만 객관적이고 보편적인 시각으로 세상을 볼 수 있습니다. 옛말에 ‘붓대롱으로 하늘

을 본다’는 말이 있습니다. 붓대롱 구멍을 통해 하늘을 보면 구멍 크기만큼의 하늘만 볼 수 있듯이 자기가 가지고 있는 좁은 소견으로는 세상의 진리에 접근할 수 없습니다.

불교수행에 있어서 가장 중요한 알아차림은 우리의 마음을 비운 상태에서 현상들을 있는 그대로 보게 함으로써 세상의 본 모습을 보는 것입니다.

어떻게 보면 현대과학의 접근법과 상당히 유사합니다. 실험을 할 때 자기가 미리 결과를 상정하고 들어가면 그 방향으로 몰아갈 수 있기 때문에 오류가 날 가능성이 커집니

다. 이런 기대를 비우고 실험을 거듭하다 보면 객관적인 데이터를 모을 수 있습니다.

틀을 버리고 세상을 바라보다 보면 어떤 마음을 쓰는 것이 삶에 유익한 것인지 또는 해로운 것인지 구분할 수 있는 지혜가 생깁니다. 이것이 바로 선법과 불선법을 구분하는 지혜입니다. 지금 당장의 이익만 생각하면 이 해가 되지 않을 수도 있지만 지혜의 눈으로 멀리 보면, 다시 말해 고정관념을 버리고 바라보면 부처님의 말씀에 수긍할 수 있을 것입니다.

삼독의 위험성

부처님께서서는 사성제(四聖諦)의 가르침을 통해 탐욕·성냄·어리석음이라는 삼독(三毒)의 위험성을 분명히 말씀하셨습니다. 탐진치는 삶을 병들게 하고 죽음에 이를 만큼 고통스럽게 하지만, 탐욕과 성냄과 어리석음이 없는 삶은 진정으로 우리에게 이익이 됩니다.

그러나 원하는 것에는 탐심을 내고 집착하고, 원하지 않는 것에는 싫어하는 마음을 일으키는 것이 보통의 인간의 삶입니다. 이런 마음은 저절로 바뀌는 것이 아니므로 우선은 선한 마음과 불선한 마음을 구분할 수 있

는 지혜를 갖추어야 하고, 그 다음에는 벗어나려는 노력이 필요합니다.

살면서 집착하거나 화를 크게 냈을 때 그것이 나에게 이익이 되었는지 불이익이 되었는지 스스로 확인하면서 탐진치의 위험함을 이해하면 버리려는 실천으로 이어질 수 있습니다. 알레르기를 일으키는 음식은 멀리하고 건강에 도움이 되는 음식은 가까이 하는 것처럼, 이익이 되는 선한 마음은 키우고 불이익을 주는 불선한 마음은 버리려고 노력하는 것, 그것이 팔정도에서 말하는 바른 노력[正精進]입니다.

정견은 수행의 시작

많은 사람들이 잘못된 견해를 가지고 살고 있습니다. 죽으면 모든 것이 끝난다, 혹은 남은 상관없이 나만 잘 살면 된다는 식의 견해는 삿된 견해, 즉 사견(邪見)에 해당합니다. 이런 사견을 바로잡는 것이 부처님께서 팔정도에서 첫 번째로 말씀하신 정견(正見)입니다.

요즘 보면 물질만능의 사고가 팽배해서 어떤 수단을 쓰든지 금전적 이익만 얻으면 성공했다고 생각하는 사람들이 많습니다. 이것은 정말로 어리석고 위험한 생각입니다. 당장은 과보가 무르익지 않아 그런 사람들이 잘 먹

고 잘 사는 것처럼 보일 수도 있지만 그런 행위에는 반드시 악업의 과보가 따릅니다. 이런 인과를 확실히 이해하는 것이 중요합니다.

탐욕과 성냄과 어리석음을 쫓는 삶, 질투하고 인색하며 자만에 빠져 있는 삶은 당장 눈 앞의 작은 이익은 있을지 몰라도 나중에 엄청난 불이익과 고통을 일으키는 것입니다.

견해가 바른 사람은 함께 잘 사는 정당한 방법을 추구합니다. 남을 배려하고 베풀고, 생명을 소중히 여기고 계를 지키고, 알아차림을 실천하며 사는 것은 나에게 이익이 된다는 것이 정견의 내용입니다.

견해가 바로 서지 않은 사람은 수행을 오래 했다고 해도 좋은 결과를 기대하기 어렵습니다. 정견은 자기 생각으로 되는 것이 아니라 진리에 부합해야 하는 것입니다.

팔정도가 수행이다

견해가 바로잡히면 바른 견해[正見]에 따라 바른 생각을 할 수 있게 됩니다. 탐욕에 바탕을 둔 생각이나 남에게 악의를 품고 해코지하려는 생각은 버리고 자애와 연민에 바탕을 둔 생각으로 전환하게 됩니다. 이것이 바

른 사유[正思惟]입니다.

거짓말, 거친 말, 이간질하는 말, 쓸데없는
잡담은 멀리하고 진실한 말, 부드러운 말, 화
합시키는 말, 법담을 하려고 노력하게 됩니다
[正語]. 살생이나 도둑질 등은 멀리 하는 등
행동도 바르게 되고[正業], 먹고 사는 것도 남
에게 피해를 주지 않고 정당한 방법을 추구
하게 됩니다[正命].

이렇게 하기 위해서는 불선은 버리고, 선은
계발하기 위해 노력하는 바른 노력[正精進]
이 필요합니다. 선을 버리고 불선을 쫓아가는
것은 아무리 열심히 한다고 해도 바른 노력

이 될 수 없습니다.

바른 노력을 가능하게 하는 것이 바른 알아차림[正念]입니다. 자기 마음에 일어나는 것을 객관적으로 알아차리고 지켜보는 것이 바른 알아차림이고, 또한 이를 통해 모든 번뇌가 가라앉아 바른 삼매[正定]에 이르게 됩니다.

우리의 마음이 흘러가는 대로 그냥 내버려두는 것은 좀 극단적으로 이야기하면 본능이 요구하는 대로 살아가는 동물의 삶과 별반 다를 것이 없습니다. 지혜를 가진 존재인 인간으로 태어났을 때 욕망과 분노의 노예가

되는 가치 없는 삶에서 멀어지도록 노력해야 합니다.

알아차림이라는 거울

하루에 거울을 몇 번이나 보십니까? 자기의 외형적인 모습도 중요하지만 더 중요한 것은 자기 내면의 얼굴입니다. 적어도 하루에 세 번쯤은 자기 마음을 비춰보는 노력이 필요합니다. 하루 세 번이라도 자기를 돌아보면서 어떤 마음으로 살아가는지, 욕망과 분노로 치달리고 있는 것은 아닌지, 너무 들떠 있는

삶은 아닌지, 우울한 것은 아닌지 돌아보면서
비뚤어진 부분은 빨리 바로잡는 것이 좋습니
다. 비뚤어진 채로 그냥 내버려 두면 나중에는
감당할 수 없게 됩니다. 하루에 단 몇 분이
라도 자기 마음을 지켜보면서 바로잡는 노력
을 하다 보면 정신적으로 큰 고통을 겪지 않
고 살 수 있습니다. 아주 작은 노력인 것 같지
만 큰 문제들을 미연에 방지할 수 있는 힘이
됩니다.

부처님께서서는 무지로 인해 저지르는 악행
이 더 두렵다고 하셨습니다. 자기가 알고 저지
르는 나쁜 행위는 스스로 수치심과 두려움

을 느끼므로 어느 정도 하다가 그만두게 됩니다. 그러나 무지로 인한 행위는 지금 하는 행위가 나쁜 것인지도 모르고 행하기 때문에 훨씬 더 위험합니다. 마치 독약을 위험한 줄 모르고 마음껏 마시는 것과 같습니다.

마음이 번뇌에 오염되지 않도록, 샅된 길로 가지 않도록 지속적으로 알아차림이라는 거울에 자꾸 비춰 보고 자기를 반조해야 합니다. 이렇게 하는 것이 불방일의 시작점이고, 그런 삶을 사는 것이 곧 불방일입니다.

감각기능의 단속

불교에서 말하는 지혜에는 우선 감각기능의 단속이 선행되어야 합니다. 보고 싶은 것 다 보고, 듣고 싶은 것 다 듣고, 먹고 싶은 것 다 먹으면서 무절제한 삶을 살면서는 절대로 선법이 일어나지 않습니다. 감각기능을 단속하고 계율을 지킴으로써 탐욕과 성냄에 노출될 수 있는 환경을 차단하고 바른 방법으로 수행하게 되면 마음이 안정되어 번뇌가 일어나지 않는 상태인 바른 삼매[正定]가 이루어집니다. 이러한 삼매는 세상을 있는 그대로 보는 지혜인 여실지견(如實知見)의 조건이 됩니다.

니다. 그리고 있는 그대로 보는 여실지견은 깨달음에 이르는 조건이 됩니다.

불방일의 이익

조금만 방심하면 우리의 마음은 번뇌가 그 틈을 비집고 들어와 오염될 수 있으므로 항상 알아차림을 유지함으로써 방일하지 않는 삶을 사는 것이 중요합니다.

방일하지 않는 삶을 살면 불선한 법에 무방비로 노출되어 오염되는 일이 없고, 유익한 법들을 계발하게 됩니다. 이런 유익한 법들이

바탕이 되어 팔정도를 실천할 수 있고, 탐욕과 성냄을 길들여서 궁극적 행복인 열반으로 향하게 됩니다.

부처님께서 선법을 실천하면 두 번 즐겁다고 하셨습니다. 선행을 할 때 즐겁고 나중에 그 선행의 과보가 익을 때 즐겁다는 것입니다. 불방일을 실천하는 것은 선법의 씨앗을 뿌려 내생에 선처에 태어날 수 있는 조건이 될 뿐 아니라 현재가 행복합니다.

알아차림을 잘 유지해서 마음을 잘 단속하고 번뇌에 오염되지 않도록 하면, 육체적, 정신적 괴로움으로부터 벗어나 지금 여기서 행

복하게 머무는 이익을 얻게 됩니다.

특히 선정을 얻으면 세속에서 경험하는 것과는 비교할 수 없는 행복을 경험할 수 있습니다. 만약 이생에 성자의 깨달음을 얻게 되면 그건 더 이상 말이 필요 없는 이익이라 할 것입니다.

설사 깨달음이나 선정 같은 특별한 법을 이생에 얻지는 못한다 하더라도 선업을 많이 지은 사람들은 아주 편안하게 죽음을 맞이할 수 있습니다. 죽음에 다다랐을 때, 평생 열심히 선법을 실천하며 살았던 것이 우리의 마음을 편안하게 해주고 죽음을 겸허히 받아

들일 수 있게 해주는 계기가 되는 것입니다.

선한 마음으로 산 사람들은 이생에 완전한 깨달음을 얻지 못해 다시 태어나게 된다 해도 악처에 떨어지지 않고 좋은 세상에 태어나게 될 것입니다. 유유상종(類類相從)이라는 말처럼, 이 같은 바른 법을 공부한 사람은 내 생에도 바른 법을 공부한 사람들과 좋은 인연을 맺게 됩니다.

우리가 죽을 때 재산이나 다른 소유물을 가져갈 수는 없습니다. 그러나 우리가 지은 업은 마음의 흐름에서 이어지게 됩니다. 그래서 이 생에 지혜를 계발한 사람은 다음 생에도 지혜

롭게 세상을 살아갈 수 있는 이익이 있습니다.
불방일의 이익을 말하자면 끝이 없습니다.

게으르게 살다가 죽었을 때의 위험함은 앞
선 이익들의 반대 경우를 생각해 보시면 될
것입니다. 지옥이나 축생 같은 악처에 태어나
고, 인간으로 태어나더라도 날 때부터 어리석
거나 악연을 만나고, 그 삶이 고통의 연속일
것입니다.

부디 불방일의 이익과 방일의 위험함을 잘
이해하여 이생에 만난 정법과의 인연을 그냥
흘려보내지 마시고 가치 있고 유익한 삶을 사
실 수 있기를 바랍니다.

스님과의 대화



어떤 사람에 대해 섭섭했던 감정들을 다 이해하고 내려놓았다고 생각했었는데, 이번 자애수행을 하면서 미워하는 사람을 생각할 때 가장 먼저 그 사람이 떠올랐습니다.

화를 덮어 놓았던 것입니다. 진정으로 화가 극복되면 그 사람을 봐도 화가 나지 않고 감정의 동요가 없습니다. 서로 안 보고 끄집어

낼 기회가 없으니까 화가 없어졌다고 생각했던 것입니다. 그런 것을 불교에서는 ‘잠재 성향’이라고 합니다. 인연이 없을 때는 드러나지 않다가 조건이 갖추어지면 다시 나타나는 것이죠.

그 현상에 대해 화를 낼 가치가 없고 화내는 것 자체가 어리석은 것이라고 철저히 꿰뚫어 알아야 합니다. 불교에서 말하는 반야, 즉 지혜를 통해 이해해야 완전히 버려지는 것입니다. 내 속에 있는 감정들이 드러나지 않았을 뿐이지 그대로 있다는 것을 수행을 하면서 많이 확인하셨을 것입니다.

제가 머리로만 이해했던 것이지 제대로 이해하고 내려놓은 것은 아니었다는 걸 알게 되었어요. 평소에는 다 이해했다는 듯 행동했었는데, 그건 내가 쿨하게 보이기 위한 것이었던 것 같아요.

그것만 해도 큰 공부입니다. 자기 마음의 정체를 알게 된 것이니까요. 그렇지 않았으면 ‘나는 이런 것에서 벗어났다’라고 착각하고 살았을 수도 있습니다. 화가 가라앉았다고 생각하는 것은 개념이고, 편협하고 인정하지 않으려는 마음이 실상입니다. 위뻘사나 수행은 바로 그 실상을 보는 것입니다.

이번 자애수행을 통해 마음의 실상을 보

게 된 것이 큰 수확이라고 생각하세요. 수행이 잘 안된 것 같이 느껴질 수도 있겠지만 사실은 내 마음의 실제 모습이 여러 가지 방향으로 드러난 것입니다.

제가 너무 속이 좁은 사람 같아 괴로워요.

괴로워하실 필요는 없습니다. 마음공부를 하다 보면 누구나 그런 고통을 많이 겪어요. 그렇지 않다고 생각했었는데 수행을 통해 실상을 보게 되면 화도 많고 남도 배려하지 않고 옹졸하고 자기중심적인 나를 만나게 되거든요.

처음에는 그것 때문에 괴로워하는 사람들이 많습니다. 예전에는 자기 스스로를 합리화하는 데 익숙해져 있어서 그럴듯하게 자기 자신을 포장해 놓고 허상을 붙들고 있다가 알아차림 수행을 통해 비밀의 문을 열어 실상을 보게 되는 것입니다. 그래서 처음에는 고통이 옵니다.

하지만 이것은 불교에서 말하는 ‘비세속적인 괴로움’입니다. 담배를 끊을 때 나타나는 금단증상처럼 좋아지는 쪽으로 가기 위해서 나타나는 고통입니다. 이것을 못 참고 수행을 포기하거나 도망가거나 피하면 평생 자기 변

화가 있을 수 없어요.

저는 정말로 변하고 싶어요.

그러기 위해서는 진심으로 받아들여야 합니다. 위빳사나 수행에서 중요한 것 한 가지가 ‘받아들임’입니다. 내 모습을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것을 말합니다. 외면하고 부정하면 수행이 나아가지 않습니다.

초보자들은 좋지 않은 모습에 대해 괴로워하고 싫어하는 마음으로 반응하는데 이것은 잘못된 대응 방식입니다. ‘나에게 이런 게 있

구나'라고 인정하고 받아들여야 합니다. 이렇게 진심으로 받아들일 수 있어야 싫어하는 마음 없이 있는 그대로 볼 수 있게 되고 그렇게 실상에 접근할 수 있게 됩니다.

첫째는 인정하고 받아들이는 것이 중요하고, 두 번째는 화로 대응하지 않고 대응하는 방식을 바꾸는 것이 필요합니다. 지금까지 현상을 대하던 태도와는 다른 대응 방식을 배우는 것이 중요합니다.

이것이 수행자와 일반인의 차이점입니다. 보통 좋지 않은 것이 나타나면 싫어하고 괴로워하는 쪽으로 반응하게 되는데 수행자는 이

러한 반응 태도 자체를 바꾸어야 하는 것입니다. 수행을 하면서 어떤 대상이 나타나도 받아들이고 인정하고 있는 그대로 보는 것이 위뻘사나 수행입니다.



사람들을 대할 때 그 사람에 대한 저의 생각이 나 감정들이 보이고 느껴지기도 하지만, 그것을 안다고 해서 일어났던 감정이 사라지지 않는 것입니다. 알아차림을 계속하면 그런 번뇌들에서 놓여날 수 있는지요?

처음 알아차림을 할 때는 ‘아! 이런 상황에서
서는 내가 이렇게 반응을 하는구나.’ 다시 말
하면 ‘내가 화를 내고 있구나, 집착을 하고 있
구나.’ 이렇게 마음의 흐름을 지켜보게 됩니다.

이런 지켜보는 단계에서는 현상에 너무 깊
게 개입하는 것이 좋지 않아요. 스스로 일어
난 현상에 대해 화를 내거나 괴로워하지 말
고 마치 영화를 보듯이 그냥 마음의 흐름을
지켜보기만 하는 것이 좋습니다.

이렇게 지켜보기를 계속하다 보면 마음의
흐름에 대한 특징이나 속성을 좀 이해하게 됩
니다. 왜 자꾸만 화를 내는지 이해하게 되고,

화를 냈을 때 인간관계가 어떻게 되고 이것이 나중에 어떤 결과를 초래하게 되는지 스스로 알게 됩니다.

이렇게 수행을 계속하다 보면 화를 내는 것은 우리에게 불이익을 주고 고통스럽게 하는 위험한 것이라는 사실을 깊이 이해하게 됩니다. 이것이 말하자면 알아차림을 통해 지혜가 생겨나는 과정입니다.

이런 지혜가 생기면 그 다음에는 더 이상 이런 것들을 붙들려고 하지 않겠지요. 위험하다는 것을 아니까요. 예를 들어 여기 전류가 흐르는 물건이 있는데 손만 대면 엄청난

고통이 온다면 아무도 그것을 잡으려 하지 않을 것입니다.

우리가 성냄이나 탐욕의 위험성을 그렇게 크게 자각하지 못하기 때문에 ‘에이, 설마 그렇게 해로울까? 괜찮겠지?’ 이렇게 생각합니다. 하지만 그 위험성에 대한 이해가 깊어지고 지혜가 예리해지면 저절로 놓아지는 것입니다.

경전에서는 이런 메커니즘을 알아차림(사띠)이 있으면 지혜(삼빠자나)가 생기고, 지혜가 생기면 저절로 놓아진다고 이야기하고 있습니다.

마음의 변화를 계속 관찰해 나가면서 마음에 대한 이해가 깊어지면 우리 마음을 고통스럽게 하는 것들이 나에게 아무런 이익이 되지 않는 위험한 요소라는 것을 알게 되고, 그러면 이것을 멀리하고 가까이하지 않으려 하게 됩니다. 이것이 번뇌가 버려지는 메커니즘이고 제가 자주 이야기하는 ‘이해하고 내려놓기’입니다.

수행을 시작한 지 얼마 되지 않아 알아차림만 하는 지금의 상태에서는 번뇌가 일어나는 것이 계속 반복되지만 수행을 지속적으로 하다보면 이러한 것들에 대한 이해가 이

루어지고 이해가 깊어지면서 그 속성을 알게 됩니다. 그 때는 지혜가 바로 작용하기 때문에 알아차리는 순간 바로 버릴 수 있게 될 것입니다.



남편과 자식이 마음에 안 드는데 이런 마음은 어떻게 내려놓나요?

내 마음대로 안 되는 것이라고 알아야지요. 내 남편, 내 자식, 이렇게 생각하면 잘 안

놓아줍니다. 내 것이 아니라고 생각하고 남편
과 자식의 삶을 존중해 주어야 합니다.

비정상적으로 보여도 존중해야 하나요?

오히려 물러서면 더 잘 대처할 수가 있어요.
그런 마음으로 만나면 감정끼리 부딪쳐서 해
결이 안 되거든요. 그 마음을 놓고 다시 보면
풀 수 있는 방법을 찾을 수도 있습니다. 그런데
붙들고 있는 상황에서는 너무 감정이적이 되어
서 문제를 풀기 힘들어요.

내가 그 마음을 놓아 버리면, 상대방이 강
하게 나올 때 내가 물러서기도 하면서 나름

대로 조절도 할 수 있고, 상대방이 뭘 원하는지도 냉정하게 볼 수 있어서 문제를 풀 방법을 찾을 가능성이 있어요. 그렇지만 감정적으로 부딪치면 계속 마음속에서 화가 나고, 저 사람이 날 이해 못해준다는 생각만 들어서 해결이 잘 안됩니다.

불교에서 수행의 장애요소 중에 대표적인 것이 탐욕과 성냄인데, 이 탐욕과 성냄이 우리 마음에 개입하면 절대로 냉정한 판단을 내릴 수 없어요. 일단 그런 생각들을 내려놓고 냉정하게 바라볼 때 해결이 됩니다.

우리가 늘 쥐고 있던 것을 내 것이 아니라

고 보면 그때 균형이 잡히거든요. 그러면 현상을 좀 더 명확히 볼 수 있게 되지요. 바둑도 옆에서 훈수 두는 사람한테는 수가 잘 보입니다. 그것은 이기든 지든 나하고 상관이 없기 때문이에요. 하지만 이기려는 마음이 강하면 마음만 앞서서 수를 정확히 못 보게 되지요.

다른 사람의 마음을 내 마음대로 하기는 아주 어렵습니다. 내가 원하는 대로 다른 사람을 바꿀 수 있는 것은 아니에요. 스스로 자기 마음을 통제하는 것도 쉽지 않은데, 다른 사람의 마음을 바꾸려면 굉장한 지혜가 필요합니다.



대상이 중요한 게 아니라 마음이 중요하다고 하셨지만, 수행을 하는 중에는 마음이 깨끗하다가도 일상생활로 돌아가면 잘 유지되지가 않습니다. 어떻게 해야 현실 생활 속에서도 평안한 마음을 유지할 수 있을까요?

우리는 과거에 비해 우리를 유혹하는 감각적 욕망이 훨씬 많은 세상에서 살고 있습니다. 어쩌다 지하철을 타보면 지하철 안은 온갖 현란하고 자극적인 광고로 도배가 되어 있고, 사람들은 스마트폰을 손에서 놓지 못합

니다. 세상은 잠시도 우리 머리를 쉬게 내버려 두지를 않습니다. 그만큼 중독 현상이 심해지고 있다는 말이지요. 이것은 요즘 시대가 수행을 하기에 그리 쉬운 세상이 아니라는 것을 의미하기도 합니다.

〈길들임의 단계 경〉(M125)에 보면 부처님께서서는 코끼리를 길들일 때 제일 먼저 해야 할 일이 코끼리가 즐겨 놀던 밀림에서 코끼리를 빼내는 것이라고 하셨습니다. 그곳에 있으면 익숙한 것에서 벗어나기가 힘이 들지만 코끼리가 놀던 숲에서 벗어나면 즐기던 것에서 멀어질 수 있지요.

사실 이 비유는 출가(出家)를 의미합니다. 수행을 하려면 세속적인 삶에서 멀어지는 것이 가장 좋습니다. 하지만 현실적으로 그렇게 할 수 없을 때는 세속적인 유혹, 감각적인 쾌락들로부터 가급적 멀어지는 것이 좋습니다. 그런 것을 다 누리면서 수행을 한다는 것은 불가능한 일입니다.

감각적 욕망을 누리는 것과 수행을 하는 것은 정반대의 방향입니다. 감각적 욕망을 다 누리면서 수행도 하겠다고 한다면 애초에 불가능한 일을 하려고 하는 것입니다.

세속적으로 누릴 수 있는 감각적 욕망을

최대한 내려놓아야 합니다. 미세한 것은 알아차리기가 쉽지 않으니 일단 거친 것부터 내려놓고 그것들로부터 조금씩 멀어지면서 수행을 해나가야 합니다. 친구들과 술 마시고 놀거 다 놀면서 이 수행을 하겠다고 하는 것은 가능한 일이 아닙니다.

수행을 한다는 것은 마음의 구조 자체가 바뀌는 것이기 때문에 본인의 선택의 문제입니다. 어느 쪽 삶이 나에게 더 유익한 것인지 잘 알게 되면 나머지 하나는 언젠가 버려야 하기 때문입니다.

감각적 욕망을 많이 포기할수록 불교적으

로 보아 많은 것을 얻을 수 있다는 것은 알고 있지만 다음 생에 악처에 떨어지지 않을 만큼 적당히 타협을 하고자 한다면 가장 깊이 있는 공부를 경험하기는 어렵습니다.

그래서 이 수행은 자신의 선택 또는 의지, 발심의 정도, 신심의 정도, 이런 것들과 함께 현재 여기에 얼마만큼 시간적으로 투자를 하는가, 그리고 얼마나 진심으로 하는가 하는 것들이 모두 복합적으로 작용한다고 할 수 있습니다.

솔직히 저는 수행에 특별한 방도가 있다고 생각하지는 않습니다. 이 불교수행은 ‘누구는 일주일 만에 깨쳤다더라’ 하는 식으로 되는

것은 아닙니다. 번뇌가 별로 없고 지혜가 이미 충분히 성숙해 있는 사람이라면 그런 일이 가능할 수도 있겠지만, 세속에서 온갖 욕망과 어리석음에 젖어 있던 사람이 일주일 수행을 한다고 해서 갑자기 깨칠 수 있다는 것은 부처님이 말씀하신 연기법에도 맞지 않는 일입니다. 조건이 성숙해야 열반도 이룰 수 있는 것입니다.

요즘 세상은 거친 것이 너무 많아서 아무 생각 없이 습관적으로 살다보면 정신적으로 편안하게 살기가 힘든 세상이라는 생각이 듭니다. 그렇기 때문에 지속적으로 노력을 해

야 정신적 고통을 덜 겪게 되겠지요. 굳이 깨달음, 이런 것을 떠나서 정신적으로 건강하게 살기 위해서라도 이 수행을 꼭 하셔야 한다고 생각합니다.

번뇌가 일어났는데도 번뇌가 일어난 것을 알지 못하고, 알아차리지 못해서 이 번뇌가 점점 커지도록 내버려두면 나중에는 우울증이나 공포증 등 정신적 증상으로 고착되어 바꾸기가 쉽지 않습니다.

불교수행은 누구에게 의지해서 하는 수행이 아니라 자기 스스로가 헤쳐 나가야 하는 자력(自力)수행이기 때문에 스스로의 지혜가

없으면 계속 끌고 나가기가 어렵습니다. 물론 수행을 하면서 지혜가 점점 성장하기는 하지만, 지혜가 없는 사람들이 이런 수행을 하기는 쉽지 않다는 말입니다. 그렇기 때문에 우리가 정신적으로 건강할 때 지속적으로 수행을 계속하여 정신적인 건강함을 잘 지켜나가야 합니다.

이 책자는 제따와나선원 후원회원들의
후원회비와 법보시로 제작되었습니다.

제따와나선원은 불교 수행의 핵심인
팔정도에 따라 정과 혜, 사마타와 위뻗사나를
함께 닦는 도심 속의 수행센터입니다.

초기불교를 체계적으로 배울 수 있는 제따와나
초기불교대학도 함께 운영하고 있습니다.

전화나 홈페이지를 통해 후원회원이나 법보시
신청을 하실 수 있으며 홈페이지에서는 일묵스님의 다
양한 영상법문도 보실 수 있습니다.

<http://www.jetavana.net>

부처님의 바른 가르침이 오래도록 이어지기를...

일묵스님

해인사 백련암에서 원택스님을 은사로 출가하였고,
범어사 강원 졸업 후 봉암사 등 선방에서 수행하였다.
미얀마 파옥국제명상센터, 영국 아마라와띠, 호주
보디냐나 등 세계 각지의 수행센터에서 수행하였으며,
2009년 제따와나선원을 개원하였다.

제따숲의 지혜 1

방일하지 말고 해야 할 바를 모두 성취하라

발행일: 2015년 1월 20일

펴낸곳: 제따와나선원

서울시 서초구 효령로 29길 52

02) 595-5115

<http://www.jetavana.net>

©일묵스님 2015

법보시용