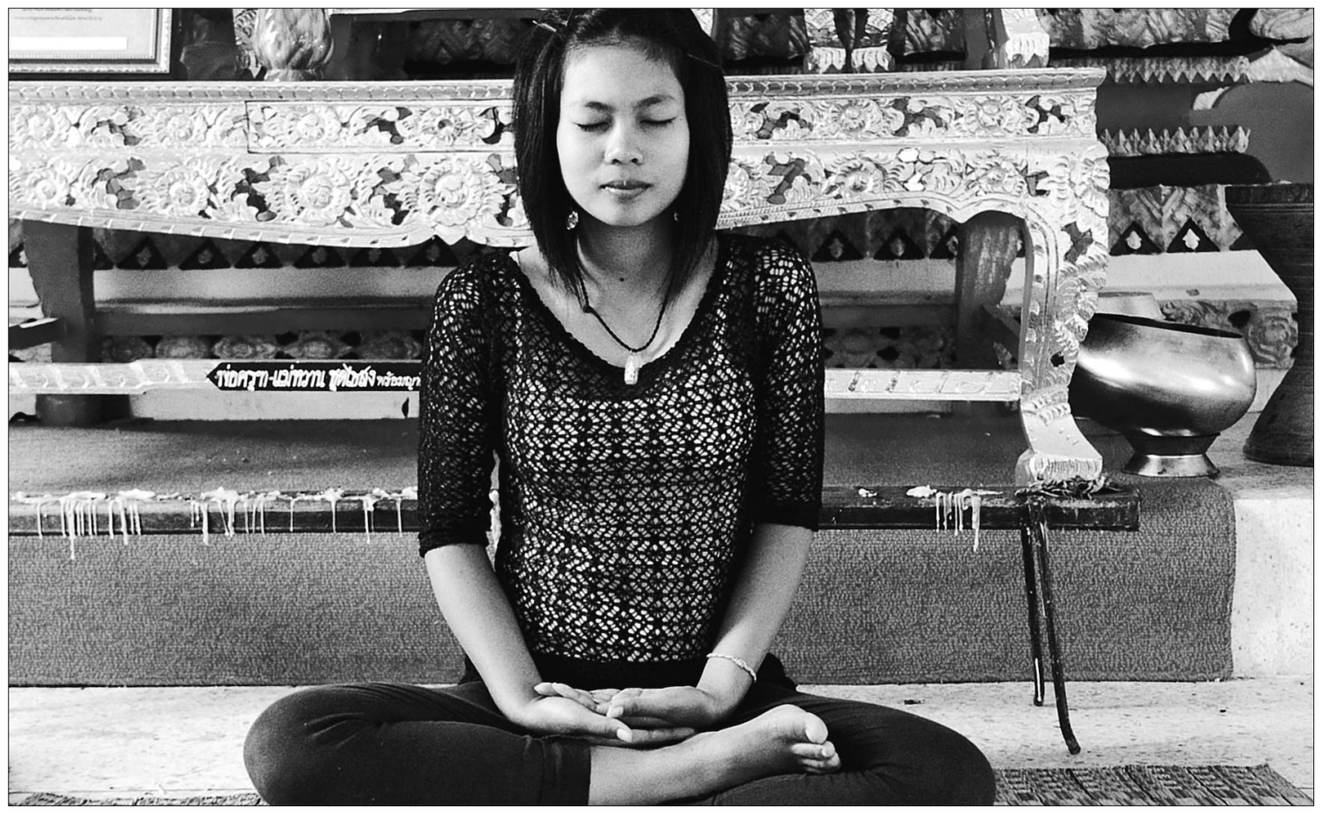
아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈2〉 숨 (호흡수행 1~4단계)

호흡을 끌어당기지 말고 초대하라



대다수의 사람들이 동감하듯 수행의 가장 커다란 방해꾼은 역시 잡념입니다. 수행하려고 앉아서 잡념만 했던 경험은 누구에게나 있습니다. 오랜 경험을 통해 저는 잡념이 일어나지 않게 하는 효과적인 방법을 몇 가지 알게 되었습니다. 그리고 효과가 없는 방법도 몇 가지 알게 되었습니다.

우선 효과가 없는 방법 중 하나는 잡념에 빠져들면 마음을 호흡으로 가져오고 또 잡념에 빠져들면 마음을 다시 호흡으로 가져오는 것입니다. 이런 일을 반복하면서 몇 년이 흘러갈 수도 있습니다. 그러면 마음이 계발되는 것이 아니라 수행이 몹시 지겨워지게 될 것입니다.

불교의 방법은 잡념이 왜 일어나는지 그 원인을 조사하는 것입니다. 마음이 다른 곳으로 가는 근본 원인을 이해해야 합니다. 언젠가는 잡념이 일어나지 않는 날이 올 것이라고 막연히 기대하며 마음을 호흡으로 다시 가져오기를 무작정 되풀이하는 대신에 잡념이 끝없이 일어나는 원인을 찾는 것입니다.

새장 안에서 새를 키우는 경우를 생각해봅시다. 새장의 문을 언제나 닫아놓으면 새는 밖으로 날아갈 수가 없습니다. 그러던 어느 날 새장의 문이 열리면 새는 밖으로 날아가 다시는 돌아오지 않을 것입니다. 이 새에게 새장은 감옥이었기 때문입니다. 만일 새가 원할 때마다 나갔다 들어올 수 있게 새장의 문을 연 채로 놓아둔다면 어떻겠습니까? 문이 열려 있어도 새장 안에 신선한 곡식, 깨끗한 물, 아름다운 횃대, 그리고 새가 좋아하는 다른 여러 가지 것이 마련되어 있다면 이 새는 밖으로 나가기보다 새장에 머물고 싶어 할 것입니다. 행복하고 평화롭기 때문입니다.

호흡 수행에 행복감도 없고 평화로움도 없어서 지내기 불편하다면 마음은 다른 곳으로 날아가려 할 것입니다. 호흡에서 벗어나 아무 소용도 없는 계획을 짜기 시작하거나 미래에 대한 망상에 빠져들 것입니다.

새장의 문 열어두기

여러분이 지금 이 순간에 머무르며 호흡을 알아차릴 수 없는 이유는 잘못된 태도로 호흡을 대하기 때문입니다. 여러분은 호흡을 통제하고 가두어 두려고 합니다. 호흡은 새장에 갇힌 새의 처지가 됩니다. 기회만 있으면 달아나려 할 것입니다.

새가 원하면 나갈 수 있게 새장의 문을 열어 두십시오. 새는 언제든지 나갈 수 있지만 나가기를 원하지 않을 것입니다. 여러분이 자애심을 가지고 대해 주기 때문입니다. 자애로운 마음가짐이 수행의 과정에서 중요한 것은 바로 이런 이유 때문입니다.

우리가 지나치게 많은 것을 요구하면 마음은 어떻게든 현재에서 벗어나려고 합니다. 조용히 있으라고 하고 숨을 보라고 하고 이러라고 하고 저러라고 하면 마음은 멀리 떠나고 싶어 합니다. 그런 경우에는 마음이 떠나도록 가방을 챙겨주고 도시락을 싸주든지 아니면 점심 값을 주고 손을 흔들며 배웅을 해주면 됩니다. 자애로운 마음가짐으로 대하면 마음은 그다지 멀리 가지 않을 것입니다. 떠나자마자 곧 돌아올 것이고 여러분과 함께 머무를 것입니다. 새장의 문을 열어두고 아름답게 새장을 가꾸어주면 새가 다시 돌아오는 것과 마찬가지입니다. 자애로움이 있어야 마음이 고요해집니다. 행복감을 느끼면 마음은 다른 곳으로 가지 않고 머물러 있습니다. 그때에 호흡 수행을 할 준비가 갖추어진 것입니다.

호흡 초대

마음이 행복감을 느끼고 고요해지면 수행자는 호흡을 안으로 초대합니다. 저는 언제나 초대한다는 단어를 사용합니다. 호흡을 움켜잡아서 마음 안으로 끌고 들어오는 것이 아닙니다. 호흡을 초대한다는 것은 호흡을 존중하는 것입니다. 존중하는 태도로 호흡을 대하면 수행에서 많은 문제가 해결됩니다.

호흡을 안으로 잡아당기고 호흡이 밖으로 나가면 다시 끌어다놓는 식으로 수행한다면 호흡은 줄곧 달아날 기회만 찾을 것입니다. 호흡을 붙잡고 있으려면 엄청난 노력을 기울여야 할 것이고 수행하는 내내 긴장을 늦출 수 없을 것입니다.

의지력으로 수행해도 어느 단계까지는 나아갈 수 있습니다. 의지가 강하면 니밋따의 단계까지 나아가서 밝은 빛을 느낄 수도 있습니다. 그러나

새장 갇힌 새는 탈출 꿈꾼다
마음도 통제할 때 달아나려해
결국 선정을 얻는 데는 실패
들숨 · 날숨만 알아도 행복하다

선정을 얻을 수는 없습니다. 여전히 수행자가 행위하고 통제하기 때문입니다. 수행의 과정에 수행자가 개입되어 있습니다. 수행하는 자가 여전히 존재합니다.

〈청정도론〉에 제가 좋아하는 구절이 있습니다. '길은 있으나 길을 가는 자는 없고, 열반은 있으나 열반을 얻는 자는 없다' 라는 구절입니다. 먼저 여러분 자신이 사라져야 합니다. 길 위에서 없어져야 합니다. 그때 길은 고속도로처럼 넓게 열릴 것입니다. 그런 길은 놓칠 수가 없습니다.

수행하려고 억지로 애쓴다면 어느 지점까지는 다다를 수도 있지만 그 이상은 갈 수 없습니다. 선정을 얻으려면 놓아버려야 합니다. 선정은 자기 자신이 사라지는 곳이기 때문입니다.

따라서 수행의 시작 단계부터 초대하는 마음으로 호흡을 대하기 바랍니다. 억지로 잡아끌어서는 안 됩니다. 부처님께서 호흡 수행을 주요 수행법으로 가르치신 이유 중의 하나는 다른 것이 모두 사라진 후에 남는 것이 호흡이기 때문인 것 같습니다.

〈들숨날숨에 대한 마음챙김 경〉에서 설명하는 호흡 수행의 1~2단계는 긴 숨은 긴 숨으로, 짧은 숨은 짧은 숨으로 알라는 것입니다. 그러면 길지도 않고 짧지도 않은 중간 숨은 어떻습니까? 일부러 숨을 길게 쉬어야 하나요? 만약 일부러 숨을 길게 쉬어야 한다면 짧은 숨을 쉬기 전에 긴 숨을 얼마나 오랫동안 쉬어야 합니까?

아마 여러분은 제가 무슨 말을 하는지 이미 이해했을 것입니다. 호흡 수행의 제1단계를 먼저 하고 그 다음에 제2단계를 하는 것이 아닙니다. 이 두 단계는 어느 것을 먼저 하거나 상관없습니다. 호흡 수행의 1~2단계는 호흡에 관심을 기울이는 단계입니다. 그저 호흡을 주시하기보다 호흡이 긴지 짧은지 알아차림으로써 호흡에 더 많은 관심을 갖는 것입니다. 호흡이 긴지 짧은지, 아니면 길지도 짧지도 않은 중간인지를 알아차리고 있으면 호흡에 좀 더 흥미를 갖게 될 것입니다.

호흡 수행 1~12단계의 목적은 마음이 다른 곳으로 헤매다니지 않고 호흡에 머무르게 하는 것입니다. 그저 호흡을 알고 있으면 됩니다. 호흡을 알면서 호흡과 함께 충분히 오래 머무르면 수행자는 호흡에서 더 많은 것을 보게 됩니다. 그리고 호흡을 처음부터 끝까지 알아차리게 됩니다.

이렇듯 호흡에 마음챙김을 유지하면서 어떤 행위도 하지 않으면 마음은 에너지를 얻게 됩니다. 우리의 에너지, 특히 정신적인 에너지는 엄청나게 소모되고 있습니다. 생각하고 염려하고 불평하고 속으로 중얼거리느라 많은 에너지가 소모됩니다. 그래서 우리의 마음은 항상 약하고 피로합니다. 마음챙김의 힘이 충분히 강하지 않습니다.

그런데 평화롭게 머무르면 에너지가 소모되지 않고 저장됩니다. 마음에 에너지가 충분하면 말 그대로 잠에서 깨어난 상태가 됩니다. 빨리어에서 붓다(Buddha)라는 단어는 붓자띠(bujjhati), '잠에서 깨어나다' 라는 동사에서 파생된 명사입니다. 여기에는 중요한 의미가 있습니다. 붓다는 정말로 깨어난 사람입니다. 여러분은 잠에서 깨어났습니까?

호흡의 온몸을 경험하기

호흡 수행을 통해서 호흡 한 번에 실제로 얼마나 많은 움직임이 일어나는지 깨닫고 놀라게 됩니다. 이제 이것은 더 이상 그저 숨을 들이쉬기, 숨을 내쉬기가 아닙니다. 수행자는 숨의 처음부터 끝까지 전체를 알아차리게 됩니다. 숨에 대한 온전한 마음챙김이 자리 잡는 것입니다.

어떤 수행 지도자들은 호흡 수행의 제3단계인 '온몸을 경험하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라' 며 공부짓는 단계에서 '몸' 을 실제 육체로 해석해서 가르치는 경우가 있습니다. 제 생각에 이것은 정신 나간 짓입니다.

호흡 수행 제3단계의 '온몸을 경험하면서' 에서 '몸' 을 육체로 해석하는 것은 '고마양(소똥)' 입니다. 여기에서 온몸은 호흡의 온몸입니다. 몸을 뜻하는 빨리어 '까야' 는 그저 육체만 의미하는 것이 아닙니다. '마노 까야' , 마음의 몸이라는 단어도 사용되고 태국에서 지금 약간 오용이 되고 있지만 '담마 까야' , 법의 몸이라는 표현에도 사용될 수 있는 단어입니다. 경전에서 초선을 설명하는 비유에 '몸' 이라는 단어가 나오는데 이 경우에도 사람들이 혼란을 일으키는 것 같습니다. 초선에 대한 비유는 목욕가루가 물에 반죽되는 비유입니다.

여기에서 물은 기쁨을 의미합니다. 이 비유에서 목욕가루를 신체라고 생각하는 사람들이 있습니다. 신체에 기쁨이 스며든다고 이해하는 것입니다. 하지만 그렇지 않습니다. 여기에서 목욕가루는 마음의 몸, 즉 마음을 의미합니다. 신체는 초선에 들어가기 전의 수행 단계에서 이미 사라졌습니다. 이 비유는 마음에 기쁨이 스며든다는 뜻입니다.

호흡이 고요해지면 마음은 더 많은 에너지를 얻게 되어 행복감이 일어납니다. 호흡이 고요해지는 단계에 이르면 수행에 흥미를 가지게 되므로 이 단계부터는 힘들이지 않고 수행할 수 있게 됩니다. 행복감이 일어나는 단계는 호흡 수행의 5~6단계입니다. 들숨과 날숨을 알면서 앉아 있기만 해도 행복하고 만족스럽습니다. 경전에서 말하듯 마음이 수행으로 이끌려갑니다.

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

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)

이강옥 교수의
체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

오주 생명 光(빛)의 기둥을 가슴에 세워드립니다!

자신이 직접 수행이나 기도, 명상, 참선중에 눈 앞에서 다양한 영적인 빛 기둥의 가피를 보면서 몸으로 체험하는 기도문과 수행법을 제시합니다. (특별한 자신만의 빛의 체험)

❶ 업장소멸, 한과 집착, 끝없는 고통의 소멸을 몸으로 체험(몸의 환골탈퇴) 눈물, 기침, 트림, 하품, 진동, 전율, 코물, 구역질, 담음, 빛의 변화, 몸, 마음, 영혼의 진동 주파수의 변화를 통한 삶의 대전환
❷ 인간의 3가지 고통 (1) 인간관계 (2) 금전의고통 (3) 몸의 질병의 고통 해결 기도문과 기도법제시
❸ 영적인 질환, 빙의, 영가장애, 무속병 원인없는 질병, 그 자리에서 확인
❹ 돈, 사업, 이혼, 사별, 별거, 자식, 취업 등의 마음상처치유 기도문
❺ 내몸에 잠자는 영혼을 깨워 마음, 몸을 쓰는 원리수행
❻ 가슴이 열리지 않아 수행에 진전이 없는 모든분(수십년기도하신분)
❼ 의통(심의과정)업장소멸후 의로움으로 재산환원 하실분 (심의대학 설립에 필요한 기금조성, 몸, 마음, 영혼을치유하는 의사 양성)
❽ 상단전(지성) + 중단전(감성) + 영성(단전) = 깨달음의 경지 수행

매월 3주, 4주 토요일 2시에
공개유료강연회 (10명에 한함 2만)
업장소멸, 고통소멸 원리, 가슴이 변해야
고통에서 행복으로 나아간다.
(강연후 체험 빛의 기둥)

【유튜브 동영상 강의 : 자각선원 】
충북 청주시 서원구 개신동 266-8
043-296-5258 010-9242-5259
자각선원 (부설 뇌파 마음수련원) 자각선원장 자각 합장

가야사 도량 약사여래 부처님을 친견하세요

가야사 약사여래 부처님 도량에 지극지성으로 불공드리시면서 소원하시고, 백병의 난치병과 연관된 차를 드세요.
성태산 성수 부처님 원력으로 가피가 바로 옵니다.

가야사 도량에 오시면 언제라도 숙박이 가능하며 불공차를 드실 수 있습니다.

각종 종양 차법

- 위 암 : 미후도 괴전우 요자 옴지 차
- 폐 암 : 인동화 천문동 백합 길경 차
- 신장암 : 목통 옴지 토사자 불수 차
- 간 암 : 인진 제조 다슬기 연교 달래 차
- 유 암 : 산자고 조각 화고초 차
- 뇌 암 : 불환금 강황 옴지 불수 차
- 장 암 : 괴화 지실 루로 옴지 차 가자 차
- 직장암 : 괴각자 지실 괴전우 가자 차
- 식도암 : 권백 차, 불수 차
- 혈액암 : 불환금 연교 루로 옴지 차
- 자궁암 : 금은화 포공영 유근피 옴지 차, 불수 차
- 당뇨합병 : 생지황 옥발 여주 불환금 불수 차
- 피 부 : 연교 조각자 옴지 차
- 조갑암 : 권백 차, 불수 차
- 통 풍 : 요자 옴지 불수 차

문의 전화 : ☎041-943-5505
도량 주소 : 충남 청양군 남양면 백금리 608-1번지 가야사