아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈3〉 고요한 숨 (호흡수행 5~8단계)

수행은 인내 아닌 즐거움이다



지난 강의에서 설명했듯 호흡 수행의 제3단계는 호흡의 처음부터 끝까지 아는 단계였고 제4단계는 호흡이 고요해지도록 놓아두는 단계였습니다.

호흡이 고요해지도록 그대로 놓아두는 것은 상당히 중요합니다. 고요해지도록 놓아두면 정지하고, 정지한 것은 사라집니다. 이 과정이 삼매 수행입니다.

또한 호흡이 고요해지면 마음챙김이 계발됩니다. 그리고 마음챙김의 힘이 강해지면 저절로 기쁨과 행복감이 일어납니다. 이 과정을 정확히 이해한다면 기쁨과 행복감을 일으키려고 애쓰지 않고 전체 과정을 있는 그대로 놓아두게 될 것입니다.

마음챙김이 강해져 저절로 기쁨이 일어나는 과정을 알기 위해서는 마음의 특성을 이해해야 합니다. 경전에서도 지나가면서 슬쩍 언급되기는 하는데 분명히 설명되지는 않았습니다.

마음에는 두 가지 부분이 있습니다. 한 부분은 정보를 받아들이는 부분입니다. 들리는 소리를 그저 듣고, 보이는 것을 그저 보고, 떠오르는 생각을 그저 알아차리는 마음의 수동적인 부분입니다. 저는 이 부분을 '아는 자(knower)'라고 부릅니다.

다른 한 부분은 경험에 반응하는 부분입니다. 대상을 명칭으로 개념화하고 무엇을 해야 할지 결정하고 외부에 반응하는 마음의 능동적인 부분을 저는 '행위 하는 자(doer)'라고 부릅니다.

일상생활에서 '행위 하는 자'가 마음의 에너지를 대부분 사용합니다. 그래서 '아는 자', 마음챙김으로 흘러 들어갈 에너지가 없습니다. 그러므로 항상 정신적인 피로를 느낍니다. 하지만 수행 중에 수행자는 결정하고 반응하는 것을 멈춥니다. 그래서 '행위 하는 자' 쪽으로 에너지가 흘러들지 않게 되어 소모되는 에너지가 적어집니다. 따라서 남는 에너지가 '아는 자' 쪽으로 흘러듭니다.

생각하고 걱정하고 계획하면 마음챙김에 갈 수 있는 에너지의 양이 그만큼 줄어듭니다. 행위를 하지 않아야 '아는 자' 쪽으로 흘러들어갈 수 있는 에너지의 여유가 생깁니다. 에너지를 마음챙김 쪽으로 펌프질해주어서 충분한 에너지를 공급하는 셈입니다.

호흡 수행을 포함하여 수행이라는 것은 행위를 단순화시키는 것에서 시작됩니다. 행위가 줄어들면 마음챙김에 에너지가 흘러들고 마음챙김의 힘은 점점 더 강해집니다.

손전등을 들고 어둠 속을 걷는데 손전등의 건전지가 약하다면 밝게 비추려고 아무리 애를 써도 발 앞의 길이 보이지 않습니다. 하지만 건전지가 강한 손전등으로 비추면 어둠 속에 있는 모든 것을 분명하게 볼 수 있게 됩니다. 건전지가 약한 손전등은 마음챙김에 힘이 없는 상태와 같습니다. 보지 못하는 것이 많고 무슨 일이 일어나는지 잘 알지 못합니다. 에너지가 강해져야 마음이 깨어나 더 많은 것을 보고 듣고 느끼고 알게 됩니다.

〈앙굿따라 니까야〉의 '아누룻다 경'에서 부처님은 마음챙김이 자리 잡고 삼매를 갖추는 등의 여덟 가지 특성을 갖춘 수행자는 단순한 탁발 음식도 최고급 음식처럼 맛있게 느끼고 소박한 거처도 화려한 저택처럼 만족해 할 것이라고 말합니다. 모든 것이 더 즐겁고 행복하게 느껴질 것입니다. 마음의 힘이 강해졌기 때문입니다.

이런 이유에서 마음챙김의 힘이 강해진 호흡 수행의 5~6단계에서 기쁨과 행복감이 일어나는 것입니다. 기쁨과 행복감은 마음챙김의 힘이 강해지면 생겨나는 자연스러운 결과이며 동시에 마음의 힘이 강해졌다는 표시입니다. 강화된 마음의 힘을 기쁨과 행복감으로 경험하는 것입니다.

행위를 멈추었을 때 일어나는 에너지는 자연스러운 에너지입니다. 그 에너지는 마음의 수동적인 부분인 '아는 자', 마음챙김으로 흘러듭니다. 그러면 여러분은 비로소 잠에서 깨어납니다.

수행의 즐거움

이 단계가 주는 또 하나의 장점은 더 이상 호흡을 알아차리기 위해 억지로 노력할 필요가 없다는 것입니다. 이토록 호흡이 즐거워진다면 마음챙김이 호흡으로 가는 것을 막을 수가 없게 됩니다. 약속이 있거나 다른 할 일이 있어도 계속 호흡을 보고 싶어 합니다. 어떤 사람들은 이것이 집착이라고 말합니다.

〈디가 니까야〉의 '정신경'에는 외도 수행자들이 '불교도는 명상의 즐거움을 추구하며 지낸다'고 비난하거든 '그렇다'고 긍정하라는 대목이 있습니다. 그리고 '명상의 즐거움을 추구한 결과가 무엇이냐?'는 질문을 받으면 '그 결과는 예류자, 일래자, 불환자, 아라한'이라고 대답하라고 합니다. 그 네 가지는 우리가 성취해야 할 깨달음의 단계입니다. 수행의 행복감을 추구하며 지내면 우리는 깨달음을 얻습니다. 다시 말해서 수행의 행복감을 추구하는 것은 수행자가 하기로 되어 있는 바람직한 일인 것입니다.

고요하게 놓아두면 정지하고
정지하면 결국 사라지는 호흡
수행하면서 느끼는 행복감은
치과 치료 아닌 휴일 여행이다

감각적인 즐거움보다 훨씬 더 큰 행복이 바로 수행의 즐거움입니다. 수행의 즐거움은 수행자에게 허용된 특권입니다. 따라서 수행 중에 기쁨이 일어난다면 즐겨야 합니다. 기쁨을 만끽하세요. 무언가 잘못되었다고 생각하고 기쁨을 없애려 해서는 안 됩니다.

만약 어떤 수행 지도자가 수행 중에 일어나는 기쁨과 행복감을 조심하라고 말하고 수행의 행복감에 집착하지 말라고 한다면 그것은 또 하나의 '고마양', 어리석은 헛소리입니다. 부처님의 가르침에 정면으로 위배되는 잘못된 가르침입니다.

수행은 치과 치료 같은 것이 아니라 휴일에 놀러가는 것과 같습니다. 수행에서 기쁨을 느끼는 수행자는 수행을 좋아하고 수행하기를 간절히 원합니다. 그래서 명상 수련회를 예약하면 수련회가 시작되는 날을 손꼽아 기다리게 됩니다. 호흡 수행의 5~6단계가 그런 역할을 합니다. 또한 수행자는 힘들이지 않고 오랜 시간 수행하게 됩니다. 몇 시간씩 앉아서 수행하는 것은 인내의 힘이 아닙니다. 수행에서 즐거움을 느끼기 때문입니다.

호흡에 대한 인식이 사라지는 순간

저는 〈청정도론〉을 처음부터 끝까지 정독한 적은 없습니다. 그저 여기저기 뒤적거리며 보았습니다. 그렇게 보다가 아름다운 비유를 하나 찾았습니다. 호흡 수행을 톱질에 비유한 것입니다.

톱질을 시작할 때 목수는 자르는 나무토막, 톱의 끝, 톱의 손잡이, 톱날을 다 보고 있습니다. 그러나 톱질을 하다 보면 목수는 나무토막도, 톱의 끝도, 손잡이도, 톱날도 보지 않고 오로지 톱날과 나무가 닿는 부분만 보게 됩니다. 나무토막에 닿는 톱날이 톱의 어느 부분인지도 알지 못하게 됩니다. 수행이 진전함에 따라 대상이 단순해진다는 것을 보여주는 비유입니다.

저는 이 비유에 동의합니다. 호흡 수행의 어느 단계부터는 더 이상 호흡의 시작, 중간, 삼 분의 이, 끝 부분을 구분하지 못하게 됩니다. 톱질하는 사람에게 각각의 톱날이 모두 동등하게 여겨지는 것과 같습니다. 호흡 수행에서도 호흡의 각 부분이 모두 동등하게 여겨집니다. 이것은 호흡에서 변화가 일어나지 않고 있다는 의미입니다. 호흡이 평안해지고 마음챙김의 대상이 한결같게 됩니다. 이 단계가 마음의 작용을 경험하고 편안히 하는 호흡 수행 7~8단계입니다.

호흡이 평안해지면 호흡에서 변하는 것이 없기 때문에 호흡에 대한 인식이 사라집니다. 호흡 수행의 모든 단계가 계속 호흡을 대상으로 하는 것은 아닙니다. 호흡은 자기가 해야 할 일을 다 마쳤습니다. 그리고 다른 것이 그 자리를 대신합니다.

〈디가 니까야〉의 '사문과경'에서 아자따삿뚜 왕이 부처님을 만나러 웰루와나(죽림정사)로 가면서 코끼리를 타고 갈 수 있는 곳까지는 코끼리를 타고 가고, 그 후에는 코끼리에서 내려서 신발을 신고 갈 수 있는 곳까지는 신발을 신고 가고, 그 다음 신발을 벗고 마지막에는 맨발로 다가가 부처님을 만나는 이야기가 있습니다.

호흡도 마찬가지입니다. 호흡은 여기까지 수행자를 데리고 왔습니다. 그리고 호흡은 자신의 일을 마치고 사라집니다. 호흡이 사라지는 단계가 호흡 수행의 제9단계입니다. 호흡이 사라지면 많은 수행자들이 혼란스러워합니다. 수행의 대상이 사라졌다고 생각합니다. 하지만 호흡은 더 이상 수행의 대상이 아닙니다. 이제부터는 호흡이 사라졌을 때 마음에 나타나는 아름다운 빛, 니밋따가 수행의 대상입니다.

계율은 마음에 영향을 미칩니다. 좋지 않은 일을 하거나 다른 사람과 말다툼을 하거나 계율을 어긴 경우 니밋따가 일어났을 때 자신이 한 일을 곧 알게 됩니다. 계율을 어긴 것을 남들에게는 속일 수 있지만 자신의 마음을 속일 수는 없습니다.

반대로 선하고 계율을 잘 지키고 너그러운 사람이라면 니밋따가 매우 밝게 나타날 것입니다. 어떤 사람들은 처음 니밋따가 나타났을 때 이미 아름답고 밝다고 말합니다. 그런 사람은 계율을 잘 지키며 생활한 사람입니다.

하지만 계율이 그다지 썩 좋지 않아 니밋따가 밝지 않은 경우에도 니밋따를 계발할 수 있는 방법이 있습니다. 니밋따의 깨끗하고 밝은 부분에 주의를 기울이십시오. 가장 아름다운 부분을 '줌인(zoom in)'하듯이 확대하십시오. 확대해서 보고 그렇게 확대해서 본 부분 중 다시 가장 아름다운 부분을 또 확대해서 보십시오. 이렇게 하기 위해서는 긍정적인 마음, 용서하는 마음을 가져야 합니다.

결점을 찾는 마음은 자신과 주위 사람에게 고통을 주고 또한 수행까지 방해합니다. 니밋따가 나타나는 것을 방해하고, 니밋따가 계발되는 것을 방해하고, 결국 선정에 이르는 것을 방해합니다. 세상은 완벽하지 않습니다. 사람들은 수련회 기간에도 말을 합니다. 밤에는 개들이 짖어댑니다. 그것이 개가 하는 일입니다. 평소의 생활에서 자신과 주위 사람에게서 가장 좋은 부분을 보는 수행을 한다면 저절로 니밋따에서 가장 아름다운 부분에 관심을 기울이게 될 것입니다.

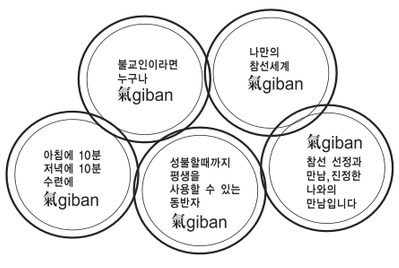
이 글은 아잔 브람의 위빠사나 명상 강의 〈아무것도 남기지 않기〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

제 53회 청소년 심신수양을 위한 템플스테이
골굴사 청소년 화랑수련회 여름캠프
원효스님의 열반 성지! 신라 화랑들의 기상이 담긴 선무도 총본산 골굴사에서
청소년들의 인성교육과 심신수련을 위한 제 53회 화랑수련회 여름캠프를 개최합니다.
21세기 새로운 리더로서의 자질을 기를 수 있는 신화랑 캠프! 자연속에서 공동체 수행생활을 체험하며,
호연지기를 기르고 몸과 마음을 튼튼하게 할 수 있는 청소년 화랑수련회와 함께 하세요.
■ 언 제 : 2018년 7월 29일 ~ 2018년 8월 18일 (3주간)
■ 모집인원 : 교육 효과를 높이기 위해 1주간 참가인원을 60명으로 제한합니다.
매주 일요일 15시까지 입교, 토요일 12시 퇴교
■ 대 상 : 초등학생 ~ 중학생 (고교생은 평시 템플스테이 프로그램으로 참가)
■ 수련회비 : 1주 - 35만원 · 2주 - 70만원 · 3주 - 90만원
(교재비 포함이며 수련비를 입금하셔야 예약이 확정됩니다.)
국민은행 823301-01-476572 (예금주 : 대한불교조계종 골굴사)
■ 준 비 물 : 세면도구 · 수건 · 필기도구 · 양말 · 운동복 · 운동화 등
(현금, 휴대폰, MP3 휴대 금지)
■ 예약 및 문의 : TEL 054-775-1689 / 054-744-1689 홈페이지 www.sunmudo.com
• 기본 프로그램 선무도, 승마, 국궁, 다도, 민요, 불교강의, 108배
• 부모님께 효도마사지 실습 및 예절교육
• 매주 색다른 경주문화유산 탐방 : 감은사지, 문무대왕릉, 기림사, 경주국립박물관 양남 주상절리길 및 감포깍지길 탐방
• 자아성찰 : 힐링 명상, 요가, 자자회
일 과 표 〈일과표는 변경될 수 있습니다.〉

시간	내 용	시간	내 용
5:00	기상	13:00	독서와 사색
5:30	새벽 예불 / 좌선 / 걷기명상	14:00	요일에 따라 선무도, 승마, 국궁, 다도, 민요, 효도마사지, 예절교육, 호신술, 트래킹
6:20	아침 공양 (주1회 발우공양)	16:30	울력 (도량 청소 및 정리)
9:00	원어민 영어 수업/불교 강의	17:10	저녁 공양
10:00	선무도 수련과 힐링 명상	18:30	저녁 예불
11:00	108배	19:00	자아성찰 및 참회록 쓰기, 방학 숙제하기
11:40	점심 공양	21:00	취침

1500년 전통사찰 · 외국인 7천명 이상이 참여하는 템플스테이 도량!!
대한불교조계종 골굴사 선 무 도 화 랑 학 교
본 프로그램은 종교를 초월한 청소년 인성교육을 목표로 합니다

주문은 현불샵! 02)2004-8216
농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사
세계 최초 수련 전용방석
기반
수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다
※ 제품의 특징 ※
인체공학적 설계로 신체의 좌 · 우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.
평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내익하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.
■ VIP형 ~~49,000원~~ ➡ 44,000원
[가로 45㎝ × 세로 32㎝ × 높이(뒷면) 8㎝]


www.hyunbulshop.com