아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈4〉 마음의 빛, 니밋따 (호흡수행 9~11단계)

행복감 때문에 죽은 사람은 없다



호흡 수행을 하다가 호흡이 사라지고 어두운 상태가 되는 경우가 있습니다. 그러면 수행자는 무엇을 해야 좋을지 모르고 불안을 느낍니다. 몸이 사라지고 호흡까지 사라지니 죽을지도 모른다고 생각합니다. 수행의 각 단계에서 어떤 일이 일어나는지 미리 듣지 못했기 때문에 이런 불안감이 일어납니다. 호흡이 사라지는 것은 수행에서 일어나는 자연스러운 과정이고 아무 위험도 없다는 것을 알지 못합니다.

수행 과정에서 호흡이 사라지면 죽음이 닥치는 것이 아니라 기쁨과 행복감이 일어납니다. 이 전체 과정에 대한 이해와 신뢰가 있으면 빛이 일어나기 전에 어두운 상태가 되어도 불안해하지 않고 기다릴 수 있게 될 것입니다.

하지만 이보다 더 바람직한 것은 기쁨과 행복감이 이미 충분히 계발되어 있어서 호흡이 사라진 다음 어두운 상태가 되지 않고 아름다운 빛이 나타나는 경우입니다. 호흡이 사라졌는데 빛이 나타나지 않고 어두운 상태가 되는 것은 마음챙김이 충분히 강하지 않기 때문입니다. 마음챙김이 충분히 강하지 않은 것은 행복감이 충분히 계발되지 않았기 때문입니다.

마음으로 보는 영상

마음에 나타나는 빛인 니밋따는 사람에 따라 저마다 다른 형태로 나타납니다. 저는 많은 사람들에게서 온갖 종류의 빛에 대한 묘사를 들었습니다. 처음에 빛이 나타날 때는 대부분 환한 영사막 같다고 말합니다. 특정한 형태를 갖추지 않은 밝은 영사막 같은 빛이 나타나는 것입니다. 눈부시게 밝지는 않은 경우가 많습니다. 이것은 초기 단계의 니밋따라고 할 수 있습니다. 아직 충분히 계발되지 않은 니밋따입니다.

니밋따의 색은 전혀 중요하지 않습니다. 니밋따의 색은 일상에서 보는 색깔보다 훨씬 강렬하게 느껴집니다. 시각으로 보는 것이 아니기 때문입니다. 니밋따를 보는 것은 마음입니다. 그래서 시각으로 보는 것보다 훨씬 순수하고 강렬하게 느끼게 됩니다. 시각은 이미 오래전에 끊겼습니다. 니밋따는 마음으로 보는 영상입니다.

니밋따라는 마음의 대상을 이해하려고 할 때 우리의 인식, '산냐'는 지금의 경험과 유사한 것을 과거의 경험이 기록되어 있는 데이터 뱅크에서 찾아 비교합니다. 그 결과 지금 경험하고 있는 마음의 이미지가 전에 경험했던 것 중 이와 가장 유사한 '빛'으로 인지되는 것입니다. 하지만 이것은 마음의 대상입니다. 시각의 대상이 아닙니다. 이 과정을 정확하게 이해하는 것은 중요합니다.

니밋따에는 여러 종류가 있습니다. 우선 분명한 형체를 갖추지 않고 환한 영사막 같은 '스크린 니밋따'가 있습니다. 이런 경우에는 그 영사막의 가장 밝은 부분에 주의를 기울이면 됩니다. 가장 밝은 부분을 바라보고 있으면 '천 겹의 꽃잎을 가진 연꽃'의 내부로 점점 더 깊이 들어가게 됩니다.

어떤 수행자에게는 제가 '불꽃놀이 니밋따'라고 부르는 니밋따가 나타나기도 합니다. 이 니밋따는 불꽃놀이에서 불꽃이 펑펑 터지듯이 여기저기서 펑펑펑펑 폭발을 일으킵니다. 몹시 흥미롭기는 하지만 수행에 알맞은 니밋따는 아닙니다. 수행자의 마음이 아직 충분히 고요하지 않다는 뜻입니다.

니밋따가 한쪽 구석에 나타나는 경우도 있습니다. 니밋따가 마음의 중앙으로 오지 않고 한쪽 구석에 나타났다가 바라보려고 하면 싹 사라져버리는 것입니다. 여기에서 필요한 것은 인내입니다. 인내를 가지고 기다리면 니밋따는 마음의 중앙으로 옵니다.

가끔은 '복잡한 니밋따'라고 부를 만한 니밋따가 떠오르는 경우가 있습니다. 산이나 언덕, 개울, 나무 같은 어떤 광경이 떠오르는 경우입니다. 저도 그런 일이 있었습니다. 그때 저는 풍경에서 가장 아름다운 부분에 마음을 기울였습니다. 니밋따에 얼룩이 있고 오점이 있더라도 어딘가 한 부분에는 밝게 빛나는 부분이 있습니다. 그러면 얼마 지나지 않아 그 복잡한 니밋따가 하나의 빛으로 변할 것입니다.

인식하고, 친숙해지고, 편안해진다

니밋따 수행 단계는 '마음을 경험하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'고 공부짓는 호흡 수행의 제9단계입니다. 수행자는 가장 유사한 시각적 경험인 빛을 빌려서 마음을 경험하고 있는 것입니다. 경전에서 부처님은 오염원이 없으면 마음은 밝게 빛난다고 말씀하셨습니다. 마음의 표상인 니밋따는 밝고 아름답게 나타납니다. 두려움을 느낄 필요가 없습니다.

호흡 수행 중 느끼는 불안감
수행 과정서 자연스러운 일
마음챙김이 점점 강해질수록
통제 아닌 편안한 호흡 가능

두려움과 불안을 극복하는 또 하나의 방법은 '인식하고, 친숙해지고, 편안해진다'는 세 가지 학습 단계를 적용하는 것입니다. 예를 들어 잠자리를 옮기면 첫날은 대부분 쉽게 잠을 이루지 못합니다. 하지만 이틀째는 훨씬 쉽고, 사흘째는 어려움 없이 잠을 이룹니다. 몸과 마음이 그 환경에 친숙해지지 않았기 때문입니다.

그러므로 우선 새로운 환경에 어떤 위험도 없다는 것을 인식하는 것이 필요합니다. 그러한 인식을 통해서 그 환경과 친숙해지게 됩니다. 친숙해지면 자기 집에 있는 것처럼 편안함을 느낍니다. 이것이 학습의 세 단계입니다. '인식하고, 친숙해지고, 편안해진다'는 학습 단계는 수행의 전 과정에 적용될 수 있습니다.

호흡 수행이라고 하면 어떤 사람들은 무슨 말인지 알아듣지 못합니다. 도대체 무엇을 하라는 것이냐며 되묻기도 합니다. 어느 정도 시간이 지나야 호흡 수행이 어떤 것인지 이해합니다. 하지만 호흡 수행의 초기에 수행자는 호흡을 통제하거나 조절하려고 합니다. 그러면 호흡 수행은 상당히 거친 것이 됩니다. 수행자가 통제하려고 하기 때문입니다. 다시 어느 정도 시간이 지나고 나면 수행자는 호흡 수행과 친숙해지고 결국 편안하게 호흡과 함께 머물게 됩니다.

니밋따가 일어났을 때 할 일

니밋따가 일어났을 때 해야 할 일은 두 가지입니다. 첫째는 니밋따에 밝음과 즐거움을 부여해야 합니다. 저는 니밋따에 윤을 낸다고 표현합니다. 점점 더 밝고 기쁘고 에너지가 가득한 것으로 만드는 것입니다. 이것이 호흡 수행의 제10단계인 '마음을 기쁘게 하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'며 공부짓는 단계입니다. 또 한 가지 해야 할 일은 니밋따를 멈춰 있게, 고요하게 만드는 것입니다. 이것이 호흡 수행의 제11단계인 '마음을 고요히 하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'며 공부짓는 단계입니다.

깊은 놓아버림이 지속적으로 이루어지지 않으면 니밋따는 나타났다 사라지고, 밝아졌다 어두워지고, 이곳저곳으로 움직입니다. 몹시 흥미로울 수도 있습니다. 하지만 다음 단계로 나아가지 못하고 있습니다. 아직 한곳에 머무르지 못하는 이동 니밋따입니다. 마음의 눈으로 보고 있는 니밋따는 마음의 반영입니다. 마음이 자기 자신을 보고 있는 것입니다. 이것이 니밋따 수행에 대한 정확한 설명입니다. 여러분이 움직이면 마음도 움직입니다. 니밋따는 수행자의 마음이 얼마만큼 고정되어 있는지를 수행자에게 도로 보여주고 있습니다. 마음이 활동하면 니밋따도 활동합니다. 마음이 고요해지면 니밋따도 고요해집니다. 바라보는 사람이 무엇인가 한다면, 생각하고 결정하고 행위를 한다면, 니밋따도 다시 움직이기 시작합니다. 니밋따는 이렇게 계속해서 피드백을 주고 있습니다. 니밋따는 어떻게 해야 더 고요해지는지 가르쳐주고 있습니다.

어떤 면에서 이 과정은 상급 학교로 진학할수록 점점 더 어려운 시험을 보는 학습 과정과 유사합니다. 수행의 각 과정에서 마음챙김의 힘이 더 강해져야 하고 고요함이 더 깊어져야 합니다. 니밋따 수행 과정을 하기 위해서는 믿을 수 없을 만큼 고요해져야 합니다.

니밋따 수행의 초기에 수행자는 소리를 듣기도 하고 다른 감각을 느끼기도 합니다. 아직 선정에 든 것이 아니기 때문입니다. 그러나 니밋따 수행이 깊어질수록 소리를 듣거나 다른 감각을 느끼는 일이 점점 줄어듭니다. 다섯 가지 감각에서 점점 더 멀어지는 것입니다.

이 단계에서 자신이 경험하는 행복감이 견딜 수 없을 정도로 강하다고 느낄 때가 있습니다. 인간으로 이만한 행복감을 견딜 수 없다는 생각이 들 정도로 행복감이 강해지는 것입니다. 하지만 얼마 지나지 않아 그러한 행복감도 견뎌낼 수 있다는 것, 행복감으로 죽지는 않는다는 것을 알게 될 것입니다. 행복감 때문에 죽은 사람은 아무도 없습니다.

이 단계에서 행복감에 대한 집착이 일어날 수도 있습니다. 수행의 행복에 대한 집착은 깨달음의 세 번째 단계인 불환자에서 마지막 단계인 아라한으로 넘어가는 과정을 방해합니다. 하지만 제 생각에 대부분의 수행자는 불환과를 얻으면 흡족해할 것입니다. 불환자가 되는 정도면 수행 생활의 결과로 충분치 않습니까?

니밋따는 호흡의 끝에서 선정의 시작까지 연결해주는 수단입니다. 아자따삿뚜왕은 죽림정사에 계신 부처님을 찾아갈 때, 코끼리로 갈 수 있는 곳까지는 코끼리로 가고, 신발을 신고 갈 수 있는 곳까지는 신발을 신고 가고, 신발을 벗고 가야 하는 곳에서는 신발을 벗고 맨발로 부처님에게 다가갔습니다. 호흡 수행의 여정도 그와 같습니다. 호흡은 수행자를 니밋따까지 데려다주고, 니밋따는 수행자를 선정까지 데려다줍니다.

니밋따는 여러분을 선정, 즉 부처님의 마음이 머물렀던 곳으로 다가가게 해줍니다. 선정을 경험하고 나온 수행자의 마음은 선정을 경험하고 나온 부처님의 마음과 조금도 다르지 않습니다. 인간의 마음은 그러한 경험을 했을 때 다 동일합니다. 따라서 우리는 선정을 통해서 부처님이 어떻게 살았는지 그 마음 상태를 직접 경험할 수 있는 것입니다. 이보다 더 강력한 수행의 동기가 어디 있겠습니까?

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

해동의 사주혁명
"자연명리로 사주의 정체를 밝히다"
무료 공개 특강 :
18년 8월 23일, 30일(목) 14:00
자연명리는 자연생태학을 바탕으로 새롭게 명리를 연구하면서 깨닫고 발견한 이론


◇ 자연명리 : 초급편 ◇ 사주의 함정
| 신지평 | 2018-06-22
저자 윤상흠 ('자연명리' 이론 창시자)
現) 동국대학교 평생교육원 명리학 교수
現) 한국전통과학아카데미 명리학 강의
現) 원광디지털대학교 평생교육원 명리학 교수
한국전통과학아카데미
02) 929-4646, 010-8902-4640
지하철 1호선 신설동역 5번 출구 (사잇길 80미터)

영남범패 학인모집
본 원에서는 영남범패의 계승과 보존을 위하여 뜻을 같이 할 **제 15기 학인**을 아래와 같이 모집하오니 많은 동참바랍니다.
아 래
▸ 개강일시 : **2018년 9월 20일 (목요일) 오후 3시**
▸ 교육장소 : 달전사 (경남 함안군 칠원읍 유원길 778)
▸ 수 강 일 : 매주 목요일 오후 3시 ~ 6시
▸ 교육기간 : 6개월 과정
▸ 교육내용 : ① 사십구재의식 이론 및 실기
② 사물 다루는 법
③ 바라 및 착복무
▸ 수강자격 : 삭발염의한 출가승려에 한 함
▸ 수 강 료 : 월 10만원 < 교재비 별도 >
▸ 준 비 물 : 필기도구 및 녹음기
▸ 문의전화 : 055) 587-8419
사) 대 한 불 교 불 음 원
원장 원명 합장

"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브
사찰 (대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반 가정집
Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라 강판으로 해결하세요!!
서울.경기 02-456-8831
강 원 도 019-396-1110
충 청 도 010-6545-3350
경 상 도 010-4187-0062
전 라 도 011-248-6298
가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)
현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사