아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈8〉 위빠사나의 지혜 (호흡 수행 13~16단계 I)

늘 있다고 믿는 것, 禪定 통해 사라진다



'들숨날숨에 대한 마음챙김 경'의 13~16번째 단계는 통찰지, 지혜에 대한 것입니다. 호흡 수행의 마지막 네 단계가 위빠사나 수행인 것입니다. 이렇게 호흡 수행만으로 수행자는 여정의 끝에 다다를 수 있습니다. 호흡 수행을 어느 단계에서 그만두고 그 다음 과정으로 위빠사나 수행을 해야 하는 것이 아닙니다.

또한 이 경에서 부처님은 호흡 수행의 열여섯 단계를 각각 네 단계씩 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)의 네 가지 범주로 나누어 설명하였습니다. 이 설명에 따르면 호흡 수행의 열여섯 단계를 수행하는 것은 사념처 수행을 하는 것과 같습니다.

수행이 진전되면 호흡 수행을 멈추고 사념처 수행으로 바꾸는 것이 아닙니다. 호흡 수행을 하는 것은 사념처 수행을 하는 것과 같으며 그것은 또한 일곱 가지 깨달음의 구성요소, 칠각지를 계발하는 것과 같습니다. 칠각지를 계발한다는 것은 아라한에 이르는 수행을 한다는 뜻입니다.

그러므로 자신이 하는 수행법과 다른 사람의 수행법을 비교하는 것은 의미가 없습니다. 어떤 사람은 사념처 수행을 하고 어떤 사람은 호흡 수행을 한다고 해서 누가 더 나은 수행을 하고 누가 그만 못한 수행을 하는 것이 아닙니다. 초보 단계에서 하는 수행이 따로 있고 고급 단계에서 하는 수행이 따로 있는 것이 아닙니다. 호흡 수행과 같은 평범한 수행으로도 아라한에 이를 수 있습니다. 따라서 삶은 몹시 간단해집니다.

괴로움의 진리 철저히 알아야

호흡 수행의 제12단계는 '마음을 해탈하게 하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'고 공부짓는 단계입니다. 이 제12단계가 선정의 단계입니다. 선정의 경험이 중요한 이유는 선정 없이는 수행자가 그 다음 단계로 나아갈 수 있는 정보, 필요한 데이터를 얻지 못하기 때문입니다.

사람들이 깨달음을 얻지 못하는 이유는 그들이 괴로움을 90퍼센트 혹은 99퍼센트 혹은 99.999퍼센트 이해하고 있을지라도 여전히 남은 한 부분이 있기 때문입니다. 바로 그 남은 한 부분으로 인해 우리는 아라한이 되지 못하고 있습니다.

우리가 분명하게 알아보지 못한 괴로움이 남아 있는데 그것을 괴로움으로 이해하기 위해서 선정의 경험이 필요합니다. 얼마나 열심히 수행하든, 인생을 개선하기 위해 얼마나 많은 노력을 들이든, 삶은 여전히 괴로움이라는 것을 선정의 경험을 통해서 깨닫게 됩니다.

선정의 강력한 경험이 데이터를 줍니다. 그 경험과 정보를 바탕으로 비로소 무엇이 괴로움인지 정확히 이해하게 됩니다.

사과를 떠올려보십시오. 사과에 썩은 부분이 있다면 그 부분을 칼로 도려내고 나머지를 먹으려 할 것입니다. 하지만 삼사라(윤회)의 존재는 한 부분을 도려내고 다른 부분을 먹을 수가 없습니다. 전체가 모두 다 괴로움이라는 병에 오염되어 있습니다. 사과 전체를, 삼사라 전체를 다 내버려야 합니다.

선정은 우선 데이터를 줍니다. 그리고 마음챙김의 힘을 강화시켜줍니다. 강화된 마음챙김의 힘으로 수집된 데이터를 꿰뚫어 보고 이해하는 것입니다.

깊은 명상을 경험하면 밤에 쉽게 잠을 이루지 못하는 경우가 있습니다. 깊은 명상 후, 잠자리에 들어도 정신이 명료하여 잠들지 못한다면 억지로 자려 하거나 수행하려고 하지 마십시오. 그저 누워서 몸이 편하게 휴식을 취할 수 있도록 놓아두십시오. 평화롭고 고요하게 머무르십시오. 몸이 휴식을 취하게 놓아둔다면 마음이 깨어 있는 것은 상관없습니다. 깊은 명상이나 선정을 경험한 후에 잠자리에서 해야 할 일은 그저 육체에 휴식을 제공하는 것뿐입니다. 그처럼 선정은 여러분의 마음에 힘을 줍니다. 그리고 그 힘으로 마음은 모든 것을 있는 그대로 분명하게 바라볼 수 있습니다. 이제 여러분은 다른 사람이 보지 못하는 것을 볼 수 있게 됩니다.

반조의 지혜

며칠 전에 어떤 수행자가 저에게 열반을 얻기 위해서 반드시 선정이 필요하냐고 물었습니다. 그 수행자는 다른 명상 지도자가 열반을 얻는 데는 선정이 필요 없다고 말했기 때문에 혼란을 느끼고 있었습니다. 그 명상 지도자는 열반을 얻으려면 모든 것을 무상, 고, 무아로 이해하는 지혜가 있어야 하는데 선정 중에는 어떤 지혜도 일어나지 않기 때문에 선정은 필요 없는 것이라고 말했다고 합니다.

선정에 들어 있는 동안에 어떤 지혜도 일어나지 않는다는 말은 사실입니다. 선정은 지혜가 일어나기에는 너무 고요합니다. 하지만 선정을 원인으로 하여 지혜가 일어납니다. 선정 안에 머물러 있는 동안 지혜가 일어나는 것은 아니지만 선정에서 나온 이후, 선정의 경험을 조건으로 지혜가 일어납니다.

남은 괴로움 이해하지 못해
수행하고도 깨달음 못 얻어
선정의 경험 있어야 알게 돼
선정 들 때 비로소 法 이해

선정의 강렬한 경험을 통해 데이터가 모이고 선정으로 인해 강화된 마음챙김의 힘으로 그 데이터를 이해하게 되는 것입니다. 이러한 이해가 바로 '반조의 지혜'입니다.

불행하게도 선정이라는 경험이 어떻게 일어나는 것인지 이해할 만큼 부처님의 가르침을 정확히 아는 사람은 많지 않습니다. 그래서 선정의 경험을 하고도 깨달음을 얻지 못하는 사람들이 있는 것입니다. 예를 들어 부처님의 사촌이었던 데와닷따 같은 경우에는 선정을 얻었지만 깨달음을 얻지는 못했습니다. 법에 대한 이해가 없었기 때문입니다. 도구는 가지고 있었지만 그것을 사용할 줄은 몰랐던 것입니다.

하지만 불교도라면 대개 법에 대한 충분한 이해를 가지고 있습니다. 어떤 사람들은 법에 대하여 너무 많은 지식을 가지고 있는 경우도 있습니다. 심지어는 부처님이 가르친 것이라면 무엇이든 다 알고 있는 사람도 있습니다. 부처님에게 직접 가르침을 받던 시대의 스님들도 경전에 대해 그처럼 광범위한 지식을 지니지는 못했을 것입니다.

부처님 시대의 수행자들은 하나의 경전만 알고 있는 경우가 많았습니다. 짧은 경전 하나를 배우고 숲에 들어가 수행해서 그들은 아라한이 되었습니다. 아라한이 되지 못했다면 그 차이는 무엇일까요?

그 차이는 바로 마음의 힘입니다. 마음의 힘과 명료함이 있고 법에 대한 바른 지식이 있어야 발화의 불꽃이 일어나 법을 꿰뚫어 볼 수 있게 됩니다. 법에 대해 지식이 있는 사람이 선정을 경험하면 그는 지식으로 알고 있던 법을 명료하게 이해하게 됩니다.

아닛짜 · 위라가 · 니로다

호흡 수행의 제13단계는 '아닛짜', '무상을 관찰하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'며 공부짓는 단계입니다. 제14단계는 '위라가', '탐욕의 빛바램을 관찰하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'며 공부짓는 단계입니다. 제15단계는 '니로다', '소멸을 관찰하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'며 공부짓는 단계입니다.

사람들은 흔히 이 세가지 특성 중에서 무상이 가장 분명하다고 말합니다. 제 생각에는 이해하기 가장 어려운 것이 무상입니다. 무상이 무엇인지 안다고 생각하기 때문에 무상을 이해하기가 더욱 어렵습니다. 진정으로 무상을 이해했다면 여러분은 최소한 예류자일 것입니다.

그러면 무상에 대한 이해에서 무엇이 빠져 있을까요? 몸도 변하고, 마음도 변하고, 주위의 사물도 변합니다. 따라서 세상은 무상합니다. 무상함을 이해했다고 생각합니다. 하지만 여전히 놓치고 있는 한 부분이 있습니다.

마음은 변화하거나 사라지는 것만을 인식하는 본성을 지니고 있습니다. 언제나 존재하는 것은 인식하지 못합니다. 우리 주위에는 언제나 공기가 있지만 우리는 공기의 존재를 인식하지 못합니다. 항상 있기 때문입니다. 우리는 공기의 냄새를 맡지도 못하고 공기의 감촉을 느끼지도 못합니다. 갑자기 공기가 사라진다면 그때 공기의 존재에 대해 인식할 것입니다. 올챙이가 개구리가 되어 물 밖으로 나갔을 때에야 비로소 물에 대해 이해하는 것과 같습니다.

여러분이 항상(恒常)하다고 믿어오던 어떤 것이 선정에서 사라집니다. 그것이 사라지는 경험은 선정의 경험이 유일합니다. 항상하다고 믿어오던 어떤 것이 사실은 항상하지 않다는 것을 선정을 통해 비로소 이해하게 됩니다.

호숫가에 앉아서 물결을 바라보면 물결이 끝없이 움직이므로 역시 무상하다고 말할 수 있습니다. 물결은 쉬지 않고 오르락내리락합니다. 호수가 마음이라면 생각은 물결과 같습니다. 생각이 오고 가고 또 생각이 오고 갑니다. 인식이 생겨났다 사라집니다. 감각의 대상이 생겨났다가 사라집니다. 우리는 그러한 것이 모두 무상하다고 이해합니다.

하지만 그것이 전부가 아닙니다. 호수의 물결이 오르고 내리는 것을 보며 평화롭게 앉아 있는데 어느 순간 갑자기 호수가 사라집니다. 산도 사라지고 주변의 육지도 사라집니다. 하늘마저 사라져버립니다. 모든 것이 사라집니다. 사라지지 않기로 되어 있던 것들이 사라져버립니다.

무상함이란 그저 올랐다가 내려가고 일어났다 사라지는 반복이 아닙니다. 모든 것이 사라져버립니다.

불교의 승려 중에도 간혹 반열반 후에 아는 마음은 남는다고 주장하는 사람들이 있습니다. 그러한 것은 헛소리입니다. 그것도 위험한 헛소리입니다. 그런 이론은 매력적이기 때문에 위험합니다. 깨달음을 얻고 반열반 이후 오래오래 행복을 누릴 수 있다는 이론은 매력적입니다. 깨달음을 얻은 후에 깨달음의 행복을 누리지 못한다면 도대체 무슨 소용이 있느냐, 열심히 일해서 보수를 받고서 곧장 버려야 하는 것과 같지 않냐고 생각할 수 있습니다. 반열반 후에 행복을 누릴수 있을까요? 아니오, 그렇지 않습니다.

이런 식의 무상함은 선정 이외에는 경험되지 않습니다. 자기 자신이라고 믿고 있던 어떤 것이 사라집니다. 이것이 바로 선정이 충격적인 이유입니다. 선정은 전에 결코 경험하지 못한 전혀 새로운 것입니다. 모든 것이 무상합니다. 있는지도 몰랐던 것, 항상 있었던 것, 바로 그것이 사라집니다.

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

피부·치아건강제

불 보살님의 기도, 가피, 지혜 원력으로
건강하시기를 기원하며, 회향공덕하는 마음으로
불자여러분들에게 도움이 되도록
국내산 자연식용재로 준비하였습니다.

스님, 불자님, 충치, 풍치, 시린이, 치주염, 치석, 잇몸출혈, 흔들리는 이, 입냄새, 담배냄새, 혀백태, 입안 건조, 임플란트 또는 틀니 하시고 윗몸 아프신 분, 탈모, 비듬, 얼굴 기미, 손발톱 무좀, 각질, 습진, 전신 잡티, 낭습진, 피부아토피, 알레르기, 벌레, 풀독, 모기 물린 후, 머리염색 가려움증, 상처, 비염, 화상 즉시 (여러번사용 물집안생김), 백반증, 노화성 피부건조, 역류성 식도염, 위염 등 피부 치아가 건강치 못한 분들 연락주시면 3개월 사용분을 보시합니다.

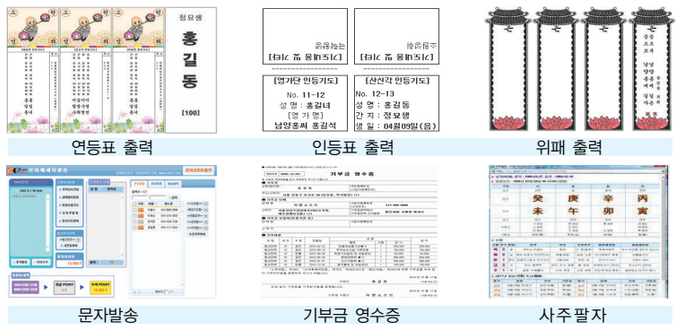
문의 및 보시처 안산 법흥사 개운 합장
010-6332-6070

사찰신도관리프로그램

"번거로운 설치없이 이용가입 후 바로 사용 가능"

동종업계 최저 가격
최초 가입시 1개월 무료 사용
➔ 월사용료 : 기본 19,800원
설치비 없음, 세팅비 전액무료

"이용 사찰의 프로그램 만족도 우수"



부가서비스
■ 원격지원 – 해당 사찰의 컴퓨터를 원격으로 제어하여 실시간 프로그램 설명 및 오류 수정
■ 적립 포인트 제도 시행 – 접속률, 이용후기작성, 사용료 3% 등 최대 22,000P 제공
■ 축원문출력, 삼재관리, 회계관리, 우편라벨 출력, 신도생일 및 신도영가 기일 자동 표시 / 물품관리, 전국 날씨정보, 메모장, 일정관리, 등록된 모든 자료 파일 다운로드 가능

NAVER 지엠소프트

대표전화 070-7633-2525 / 010-8588-2525
상담문의 : 평일 09:30 ~ 17:30 토요일, 일요일, 공휴일 휴무
홈페이지 http://www.gmst.co.kr

철 골 조
사찰신축전문



사찰지붕개량
천년와 기와 지붕개량
공사기간단축(3분의1)
공사금액 목조보다 60%절감

010-3911-1775 / 011-9726-9288

