아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈9〉 무상, 빛바램, 소멸, 놓아버림 (호흡 수행 13~16단계II)

사마타 · 위빠사나는 항상 함께한다



사마타와 위빠사나

불교의 수행에는 마음을 고요하게 하는 '사마타(止)' 수행과 세상을 있는 그대로 꿰뚫어 보는 '위빠사나(觀)' 수행이 있습니다. 이 두 가지 수행 중에서 사마타 수행을 먼저 하고 위빠사나 수행을 해야 한다는 사람들이 있고, 위빠사나 수행을 먼저 하고 사마타 수행을 해야 한다는 사람들이 있습니다. 그렇지만 사실은 사마타 수행을 먼저 하고 위빠사나 수행을 하거나 위빠사나 수행을 먼저 하고 사마타 수행을 하는 것이 아닙니다.

〈앙굿따라 니까야〉의 '쌍 경'에 아난다 존자가 부처님의 말을 인용하여 사마타와 위빠사나 수행자의 네 가지 유형에 대하여 설명하는 부분이 나옵니다.

첫 번째 유형은 사마타를 먼저 수행하고 그 다음에 위빠사나를 닦는 수행자입니다. 두 번째 유형은 위빠사나를 먼저 수행하고 그 다음에 사마타를 닦는 수행자입니다. 세 번째 유형은 사마타와 위빠사나를 함께 닦는 유형입니다. 그리고 '성스러운 법으로 생각하며 일어난 들뜸에 마음이 붙들린다'고 표현된 네 번째 유형은 경전의 설명이 그다지 명확하지 않아서 사람들이 오히려 더욱 흥미를 갖는 것 같은데 제 생각에는 어떤 계기에 의해 강하게 영감을 받은 수행자의 경우인 것 같습니다.

네 가지 유형 모두 수행은 완전한 깨달음으로 이어집니다. 네 가지 방식 어느 것으로도 수행자는 예류과를 얻을 수 있으며 일단 예류자가 되면 그 다음부터는 모두 동일하게 팔정도의 수행이 됩니다. 이처럼 네 가지 유형으로 나누어서 설명하지만 사실은 사마타 수행과 위빠사나 수행은 항상 함께합니다.

사마타 수행을 통해 수행자는 고요함과 평화로움을 느끼게 됩니다. 고요함과 평화로움을 느끼면 마음의 에너지가 증가하고 마음챙김의 힘이 강해집니다. 마음챙김의 힘이 강해지면 수행을 가로막는 장애의 힘이 약해집니다. 그리고 장애가 약화되면 마음챙김의 힘은 더욱 강해집니다. 마음챙김의 힘이 강해지는 것은 지혜가 일어나는 원인이 됩니다. 지혜가 일어나면 장애는 더 줄어들고 장애가 더 줄어들면 마음이 더 고요하고 평화로워집니다.

제가 이해하기로 이 둘은 이렇게 항상 함께하고 있습니다. 사마타 수행을 통해 지혜가 생겨나고 지혜가 생기면 사마타 수행이 진전됩니다. 이것은 앞에서 아난다 스님이 말한 세 번째 유형만을 가리키는 것이 아닙니다. 다른 세 가지 유형에서도 언제나 사마타와 위빠사나는 이렇게 상호보완적인 관계에 있습니다.

무상

무상은 그저 일어났다 사라지고 일어났다 사라지는 반복이 아닙니다. 무상은 모든 것이 완전히 사라지는 것입니다. 분명히 존재하던 것이 더 이상 존재하지 않습니다. 무상의 빨리어 단어는 '아닛짜'입니다. 이것은 '닛짜'의 부재, 즉 항상성의 부재를 의미합니다.

'닛짜'라는 단어는 율장에도 등장합니다. 불교의 승려는 탁발 음식만으로 생활해야 하는 것은 아닙니다. 율장에는 승려들이 수용해도 좋은 몇 가지 유형의 공양 방식이 명시되어 있습니다. 그 중의 하나가 '닛짜 밧따'라는 형식의 공양 초대입니다. 닛짜 밧따는 보름에 한 번이라거나 한 달에 한 번 하는 식으로 날을 정해놓고 스님들에게 식사를 제공하는 공양입니다.

여기에서 '닛짜'라는 단어는 '정해져 있는', '정기적인'이라는 뜻입니다. 만일 보시를 하는 사람이 더 이상 음식을 제공하지 않기로 한다면 이전에 정해놓았던 '정기성'이 사라집니다. 그것이 바로 아닛짜입니다. 정해져 있던 것이 해소되는 것입니다. 늘 규칙적으로 있었던 것이 사라지는 것입니다. 이러한 율장의 용례가 무상의 의미를 분명히 이해할 수 있게 해줍니다.

사람들은 무상이라는 단어의 정확한 의미를 알지 못합니다. 게다가 있기로 정해져 있던 것이 실제로 사라지는 경험을 하지 못했습니다. 그래서 무상의 의미를 깨우치지 못합니다. 선정을 경험하면 계속 존재하기로 되어 있던 것이 사라진다는 것을 깨닫게 됩니다. 그것이 '무상을 관찰하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'며 공부짓는 호흡 수행의 제13단계입니다.

빛바램

사라지지 않기로 되어 있던 것이 사라지는데, 한순간에 사라지는 것이 아니라 서서히 빛바래어 사라집니다. 그것이 바로 '위라가'입니다. 위라가에는 두 가지 뜻이 있습니다. 하나는 '욕망이 떨어져 나감'이라는 뜻이고 다른 하나는 '빛바래어 사라짐'이라는 뜻입니다. 이 맥락에서는 '빛바래어 사라짐'이라는 뜻이 더욱 적합합니다.

수행자들, 수행 순서 집착하지만
관계없이 완전한 깨달음 이어져
종국에는 모든 집착을 내려놓고
텅 빔 · 사라짐 느낄 수 있게 돼

경전에서는 수행의 과정을 순수한 금을 추출하기 위해서 불순물을 계속 제거해내는 작업에 비유합니다. 이 비유는 마음이 다섯 가지 장애로부터 벗어나야 한다는 비유이면서 동시에 마음이 다섯 가지 감각적 경험으로부터 자유로워져야 한다는 의미입니다.

이미 말했듯 선정의 정형구에서 '감각적 욕망들을 완전히 떨쳐버리고'라는 구절도 다섯 가지 감각적 경험으로부터 벗어나는 것을 의미합니다. 불순물을 제거해야 순수한 금을 갖게 되듯이 다섯 가지 감각적 경험이 사라져야만 마음의 본성을 이해하게 됩니다. 그래서 '빛바래어 사라짐'이 중요한 것입니다.

우리는 수행의 과정에서 점진적으로 사라져갑니다. 자아를 구성하던 모든 것이 하나씩 하나씩 빛바래어 사라져갑니다. 우선 과거와 미래가 빛바래어 사라집니다. 그리고 몸의 거친 부분이 사라집니다. 보는 것, 듣는 것, 냄새 맡는 것 등의 다섯 가지 감각적 경험이 사라집니다. 호흡이 남지만 그것마저도 서서히 사라져갑니다. 이 모든 것이 빛바래어 사라지면 우리는 마음을 볼 수 있게 됩니다.

저는 호흡 수행의 역할을 다음과 같이 설명합니다. 여러분은 개울을 하나 건너야 합니다. 그 개울은 한 번에 건너뛰기에는 너무 넓습니다. 그러나 개울 중간에 평평한 바위가 하나 있어서 그 바위를 징검다리로 삼으면 개울을 건너갈 수 있습니다. 이 징검다리 바위가 바로 호흡입니다. 수행자는 징검다리 바위로 건너가서 호흡에 안정되게 머물러 섭니다. 이 중간 단계에서 수행자가 경험하는 것은 호흡뿐입니다. 몸의 다른 감각은 느껴지지 않습니다. 청각도 완전히 닫히거나 아니면 소리가 아주 멀리서 들리는 것처럼 느낍니다. 수행자가 인식하는 것은 오로지 호흡뿐입니다. 호흡이 징검다리 역할을 하는 것입니다.

다섯 가지 감각의 세상에서 호흡을 징검다리 삼아 개울 너머로 건너뛰면 그곳이 바로 마음의 영역입니다. 니밋따와 선정입니다. 이전 과정이 다섯 가지 감각의 점차적인 '빛바래어 사라짐'입니다. 마음을 인식하기 위해서는 다섯 가지 감각이 사라져야 합니다.

소멸

고요하게 머무르면 다섯 가지 감각이 사라집니다. 그리고 의지가 사라집니다. 위딱까와 위짜라도 사라집니다. 기쁨도 사라지고 행복감도 사라집니다. 정지해 있기 때문입니다. 평온함을 제외한 다른 느낌들이 사라집니다. 계속 고요하게 머무르면 평온함마저 사라집니다. 그리고 마음도 사라집니다. 고요하게 정지해 있는 것을 원인으로 사라짐이라는 결과가 생깁니다. 조금씩 사라집니다. 단계별로 사라집니다.

제4선은 마음챙김의 절정, 정화된 마음챙김의 완성이라고 표현됩니다. 무색계 증득에서는 마음챙김도 사라지기 때문입니다. 그렇게 사라져가면서 결국 소멸합니다. 이것이 니로다(nirodha), 소멸입니다. 이러한 수행의 경험을 통해 비로소 무상함, 빛바래어 사라짐, 그리고 소멸을 이해합니다. 수행의 과정에서 점진적으로 사라지고 고요해지고 마침내 모든 것이 완전히 소멸됩니다.

위빠사나, 지혜 수행이란 이런 것입니다. 생각하는 것이 아닙니다. 숙고하는 것이 아닙니다. 경험하는 것입니다. 선정의 정형구에 '까야 빠띠상웨디'라는 표현이 나옵니다. 말 그래도 하자면 '몸으로 경험하고'라는 뜻이지만 관용적인 표현으로 이해해야 합니다. 이 맥락에서 '까야'는 실제 육체적인 몸을 의미하는 것이 아닙니다. 다섯 가지 감각은 이미 닫혀 있습니다. 여기에서 '몸으로 경험하고'라는 것은 '직접적으로 경험하고'라는 뜻입니다. 수행자는 수행의 각 단계를 이런 의미에서 '몸으로' 경험합니다.

놓아버림

그리고 이제 호흡 수행의 마지막인 제16단계, '놓아버림을 관찰하면서 (들숨, 날숨)을 쉬리라'고 공부짓는 단계입니다. 모든 것을 놓아버리는 것입니다.

여러분은 삼사라를 끝내기 위해서가 아니라 삼사라를 개선하기 위해 지혜와 자비심을 키우려고 합니다. 괴로움을 줄이고 즐거움을 늘이기 위해 명상을 사용합니다. 괴로움이 늘어나고 즐거움이 줄어드는 것은 '내면의 의지'가 어리석기 때문이라고 생각합니다. 내면의 의지에 문제가 있다고 생각하는 것입니다. 내면의 의지에게 선정을 얻으라고 명령하지만 내면의 의지는 여러분의 말을 듣지 않습니다. 괴로운 순간을 빠르게 빠져나가자고 말하지만 그 말도 듣지 않습니다. 따라서 여러분은 운전사의 자리를 찾아가 그 자리에 앉아있는 운전사, 내면의 의지에게 제대로 운전하는 방법을 가르치고 싶어 합니다. 괴로움을 줄이고 행복을 늘리는 방식의 운전법을 가르치려고 합니다.

그래서 운전사의 자리를 찾아가기 위해 수행합니다. 수행이 진전되어 제2선에 다다르면 마음 안에 있는 운전사의 자리를 찾아갈 수 있게 됩니다. 그리고 마침내 운전석에 아무도 없다는 것을 두 눈으로 똑똑히 확인하게 됩니다. 운전석이 비어 있다는 것을 깨달으면 여러분은 마침내 조용히 앉아 있게 될 것입니다. 무엇을 하고자 하는 마음은 시간의 낭비일 뿐 아니라 수행에 방해가 됩니다.

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

"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 칼라강판으로 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

굴셀건 80ml × 60팩 13만원



지리산 다슬기 眞 골드

無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!



느릅나무 유근피 원액

물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!

100ml × 60팩 6만 5천원

평안할 康

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원