아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈5〉 선정(禪定, 호흡 수행 12단계)

행복은 괴로움 소멸한 상태



니밋따 수행을 통해 니밋따는 점점 더 안정되고 더 밝아집니다. 니밋따 수행에서는 니밋따가 고정되는 것과 더 밝아지는 것, 이 두 가지가 중요합니다. 빛이 밝게 빛나며 움직이지 않아야 합니다. 니밋따가 안정되면 더 강한 에너지가 니밋따로 흘러들고 니밋따는 더 밝아집니다. 그리고 더 많은 행복감을 줍니다.

이토록 강렬한 현상에 개입하지 않으려면 수행자는 완전히 놓아버려야 합니다. 그러면 마침내 니밋따에서 나오는 즐거움이 강해지고 니밋따의 힘도 몹시 강해집니다. 그리고 니밋따가 수행자를 끌어들이기 시작합니다. 터널에 빨려 들어가듯이 니밋따에 빨려들기 시작하는 것입니다. 이것은 니밋따 수행을 할 때 흔히 일어나는 일입니다. 니밋따가 빛의 터널처럼 끌어들이면 있는 그대로 내맡기기 바랍니다. 빛의 터널로 빨려든다고 해서 미치거나 하는 일은 일어나지 않습니다. 명상의 깊은 상태, 선정에 들어갈 뿐입니다. 그리고 선정은 통찰지를 얻게 해줍니다. 이 모든 것은 마음이 계발되는 과정입니다.

있는 그대로 내맡기면 수행자가 니밋따 안으로 녹아들어 니밋따와 하나가 되거나 혹은 니밋따가 수행자를 감싸 안습니다. 그리고 그 결과로 수행의 대상이 변합니다. 이제 수행의 대상은 니밋따가 아니라 행복감입니다. 이 상태가 선정입니다.

선정에서 경험하는 것은 행복감입니다. 강한 행복감이 선정 수행의 대상이 됩니다. 수행자가 대상을 바꾸는 것이 아닙니다. 이 모든 과정은 저절로 일어납니다. 호흡은 수행자를 니밋따까지 데려다주었고 니밋따는 수행자를 선정까지 데려다주었습니다. 선정에서 수행의 대상은 호흡도 아니고 니밋따도 아닙니다. 행복감입니다.

몸의 떠남, 마음의 떠남

초선의 행복감은 떠남, '위웨까'에서 나온 기쁨과 행복감입니다. '위웨까'에는 '까야 위웨까'와 '찌따 위웨까'가 있습니다. 몸의 떠남과 마음의 떠남 두 가지가 있는 것입니다. 사람이 없는 수행처에 가서 혼자 지내는 것이 '몸의 떠남'입니다. 수행을 하기 위해 휴대 전화기의 전원을 끄는 것도 '몸의 떠남'입니다. 세상의 일로부터 떠나는 것입니다. 하지만 진정한 '몸의 떠남'의 의미는 자신의 몸으로부터 떠나는 데 있습니다. 몸과 관련된 여러 가지 일에서 떠나는 것입니다. 마치 휴대 전화기의 전원을 끄는 것처럼 몸의 전원을 끄는 것입니다. 그래서 더 이상 시각, 청각 등의 다섯 감각으로 들어오는 것에 마음을 두지 않는 떠남의 상태에서 행복감이 일어납니다.

선정 정형구 첫 부분의 빨리어는 '위윗쩨와 까메히 위˘ 짜 아꾸 살레히 담메히'입니다. '감각적 욕망들을 완전히 떨쳐버리고 해로운 법들을 떨쳐버린 뒤'라고 번역됩니다.

여기에서 감각적 욕망으로 번역된 단어는 '까마'입니다. 다른 맥락에서 이 단어는 감각적 욕망이나 감각적 쾌락이라는 의미로 사용됩니다. 하지만 복수형으로 사용된 이 맥락에서는 감각적 욕망이라기보다 '다섯 가지 감각' 혹은 '다섯 가지의 감각에서 비롯되는 경험'을 의미합니다. '까마 로까'가 다섯 가지 감각의 경험으로 이루어진 세계, 즉 욕계를 의미하는 것과 마찬가지입니다. 그러므로 '위윗쩨와 까메히'라는 구절은 '다섯 가지 감각을 떨쳐버리고'라는 뜻입니다. 이렇듯 다섯 가지 감각을 떨쳐버렸으므로 선정에 들어가면 소리를 들을 수 없습니다. 볼 수도 없고 냄새를 맡을 수도 없고 맛을 느끼거나 신체적인 촉각을 느낄 수도 없습니다. 경전에서도 '소리는 초선의 가시'라고 말합니다.

소리가 가시라는 것은 수행자의 초선이 그다지 깊지 않으면 커다란 외침 소리나 문을 세게 닫는 소리가, 가시가 살갗을 찌르고 들 듯, 선정 안으로 뚫고 들어갈 수 있다는 뜻입니다. 자명종의 알람 소리가 잠을 뚫고 들어가는 것과 같습니다. 하지만 선정 수행이 깊어지면 초선에서도 소리를 들을 수 없게 됩니다.

선정의 경험이 왜 그렇게 행복한지 이해하기 위해서는 대단한 우주 과학이 필요하지 않습니다. 선정의 경험이 행복한 것은 괴로움이 사라졌기 때문입니다. 괴로움이 사라지면 괴로움이 사라진 그 상태가 행복감으로 느껴집니다. 심한 두통에 시달리다가 좋은 약으로 두통이 완치되면 행복감을 느끼게 됩니다.

행복은 괴로움이 끝난 상태입니다. 괴로움이 멈추면 행복을 느낍니다. 몸이라는 커다란 괴로움이 사라졌기 때문에 초선에서 행복감이 일어나는 것입니다. 몸은 괴로움의 덩어리입니다. 다섯 가지 감각적 경험은 모두 괴로움입니다. 다섯 가지 감각으로 경험하는 쾌감도 여전히 둑카(dukkha), 괴로움입니다. 그러므로 몸이라는 괴로움, 다섯 가지 감각이라는 괴로움이 닫히면 엄청난 행복감을 느끼게 되는 것입니다.

니밋따 안정되면 행복감 더 커져
수행 대상도 행복감으로 변해야
다섯 가지 감각 멀어지면서부터
멸진정까지 이어지는 수행 여정

초선부터 완전한 멈춤까지

그런데 선정의 정형구에서 부처님은 초선에 '일으킨 생각', 위딱까와 '지속적인 고찰', 위짜라가 있다고 말씀하셨습니다. 수행의 과정에서 생각과 고찰은 이미 다 버려졌습니다. 어떻게 초선의 상태에서 '일으킨 생각'과 '지속적인 고찰'이 일어나겠습니까? 선정에 들어가면 생각이 없습니다. 선정의 맥락에서는 '위딱까'와 '위짜라'가 생각과 고찰을 의미하지 않습니다.

초선은 다른 선정과 다릅니다. 초선 수행의 대상은 행복감인데 그 행복감이 아직 완전히 고정되어 있지 않고 약간 흔들립니다. 여전히 행위가 남아 있기 때문입니다. 아직 100퍼센트 놓아버리지 않았습니다. 아마 99.9퍼센트는 놓아버렸을 것입니다. 하지만 약간의 행위가 여전히 남아 있습니다.

행복감이 일어나면 수행자는 행복감이 사라질까 두려워 행복감을 잡으려 합니다. 행복감을 잡으려는 그 약간의 움직임, 그것이 선정에서의 위짜라입니다. 행복감을 잡으려는 약간의 움직임 때문에 행복감은 흔들리고 수행자의 마음도 행복감으로부터 멀어집니다. 하지만 선정에서 벗어날 정도로 흔들림이 강하지는 않습니다. 수행자는 여전히 선정 안에 머물러 있으면서 약간의 흔들림이 일어납니다. 선정의 행복감을 잡으려는 마음이 있기 때문입니다. 그리고 이처럼 행복감을 잡으려는 움직임으로 인해 흔들림이 일어날 때 다시 놓아버리는 것이 위딱까입니다.

초선에 충분히 오래 머무르면 제2선으로 나아갑니다. 먼저 사라지는 것은 '위딱까'입니다. 이 과정은 다음과 같습니다.

수행자는 여전히 행복감을 잡으려 합니다. 하지만 잡으려 하는 그 움직임이 너무나 미세해져서 행복감을 흔들지 않습니다. 〈앙굿따라 니까야〉의 '간략하게 경'에서는 '위딱까와 위짜라가 있는' 초선과 '위딱가도 위짜라도 없는' 제2선의 사이에 '위딱가는 없고 위짜라는 있는' 단계를 말하고 있습니다.

초선이 깊어지면 행복감을 잡으려는 움직임, 즉 위짜라의 활동이 너무나 미세해져서 수행자의 마음이 행복감으로부터 멀어지지 않게 됩니다. 따라서 위딱가는 사라지고 위짜라는 훨씬 더 미세해진 상태로 존재합니다.

하지만 머지않아 행복감을 잡으려는 미세한 움직임조차 사라집니다. 이것이 제2선의 상태입니다. 행복감을 잡으려는 미세한 움직임이 사라지는 원인은 믿음입니다. 통제하려는 마음은 두려움에서 나옵니다. 자신이 통제하지 않으면 일이 잘못될지도 모른다는 두려움 때문에 우리는 계속 통제하려고 합니다. 두려움이 사라지고 완전한 믿음이 일어나면 더 이상 통제하고 붙잡을 필요를 느끼지 않게 됩니다.

그런데 문제가 생깁니다. 제2선에 들은 후에 선정에서 출정할 수가 없게 됩니다. '충분히 머물렀어. 이제 나가야지'라는 의지가 존재하지 않기 때문입니다.

제2선에 충분히 오래 머무르면 초선에서 제2선으로 넘어갔을 때와 같은 일이 생깁니다. 고요하게 머무르고 아무것도 움직이지 않으면 무엇인가 사라집니다. 제2선에서 사라지는 것은 '삐띠', 기쁨입니다. 기쁨이 없는 행복감은 이전보다 훨씬 더 강한 지복감을 줍니다. 제3선을 경험해야만 기쁨과 행복감이 어떻게 다른지 알 수 있습니다.

그리고 다시 고요하게 정지해서 머물면 행복감마저 사라집니다. 그것이 제4선입니다. 제4선은 완벽한 평온의 상태입니다. 제4선에서 수행자가 느끼는 행복감은 평온의 행복감, '우뻬카 수카'입니다.

제4선에 기초해서 네 가지의 무색계 증득을 얻을 수 있습니다. 제가 이해하기로는 네 가지의 무색계 증득은 제4선의 변형입니다.

첫 번째 무색계 증득, 즉 공무변처(空無邊處)는 영어에서 '무한한 공간의 토대'라고 번역됩니다. 공무변처는 '경계가 없는 공간의 자리'로 이해해야 합니다. 수행자가 지금 이 순간에만 머무르면 지금 이 순간이라는 것은 '시간이 없는' 시간이 됩니다.

식무변처(識無邊處)도 '무한한 의식의 토대'가 아니라 '경계가 없는 의식의 자리'를 의미합니다. 의식의 경계가 사라지면 아무것도 의식하지 않게 됩니다. 그것이 무소유처(無所有處)입니다. 없음, 무(無)를 의식하는 것이 아닙니다. 아무것도 의식하지 않는 것입니다.

그 다음 '아는 자', 의식마저 사라집니다. 대상이 사라졌기 때문에 의식도 사라집니다. 하지만 자신이 아무것도 의식하지 않고 있다는 마음챙김은 남습니다. 이 자리가 바로 비상비비상처(非想非非想處)입니다.

그리고 마침내 딸까닥, 마음의 동작이 정지합니다. 마음이 소멸됩니다. 여기가 멸진정(滅盡定)입니다. 몸이 사라졌고, 의지가 사라졌고, 기쁨과 행복감이 사라졌고, 아는 대상이 사라졌고, 아는 자마저 사라졌습니다.

이것이 선정과 무색계 증득, 그리고 멸진정에 이르는 여정입니다. 멸진정에 들어가도 시간이 지나면 다시 나와야 합니다. 하지만 멸진정에서 나올 때 수행자는 전혀 다르게 변해 있을 것입니다. 완전한 멈춤을 경험했기 때문입니다.

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

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

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.

영혼의 세계 (빙의)

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우)
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.〈환자의 입으로 말한다〉
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가, 전생영가로 인해 잡귀가 들어온다)
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분**, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

※ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분.
※ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다.

▶ 풍수에 관한 모든 것 상담 가능 ◀

천 광 수 련 원 ☎ 043) 905-8275
<충북 보은군 내북면 봉황리 223번지>