

삶은 명상이다. 명상은 삶이다!

「Ānāpānasati Sutta」와 자애 명상을 통한
“해방 선포”에 대한 실용 가이드

존경하는 반떼 위말라랑시
(Bhante Vimalaramsi Mahāthera)

붓 다 의
고 귀 한
제 자 들

반째 위말라랑시의 다른 책들

아나빠나사띠 숫따(The Ānāpānasati Sutta) 1995

사랑의 숨결(Breath of Love) 2011

Moving Dhamma Vol. 1 2012

Dhamma Leaf Series 2014

Moving Dhamma Vol. 2 2021

ISBN-13: 978-1495278334

ISBN-10: 1495278336

저작권 © 2014-2016 2023-R 저자

이 판은 이 저자가 1995년에 처음 인쇄한 원본 책 「Ānāpānasati Sutta」을 기반으로 한다.

이 책은 어떤 형태로든 다른 사람에게 전달될 수 있다.

어떤 식으로든 내용을 변경하지 말자!

한글 번역

아잔 까따담모

경기도 포천시 신북면 포천로 2147번길 36 승법사

gatadhammo@naver.com

<http://cafe.naver.com/dhammo>

* 본문의 *표시된 각주는 역주임을 밝힙니다.

* 괄호안의 별표(*) 또한 역자의 부연설명임을 밝힙니다.

* 문의사항이나 번역에 대한 이견이 있는 경우 위 메일로 연락 부탁드립니다.

검토 및 교정

숫디(조아라), 닷사노(신지현)

감수

지우스님, 무현스님

<차례>

저자 서문(Author's Introduction)	7
머리말(Foreword)	8
 소개: 공개 초대(Introduction: An Open Invitation)	14
토양 준비(Preparing the Soil)	16
계율을 활용하다 - 토양을 비옥하게(Using Precepts-Fertilizing the Soil)	17
갈애란 무엇인가? 낡은 경작(What is Craving? The Old Planting)	22
마음을 정화하는 것은 무엇인가? 새로운 경작과 수확!(What is Purifying Mind? New Tilling and Harvest!)	23
혼합된 훈련(Mixing Disciplines)	25
간단히 말해서(That's it in a nutshell)	26
 장미사과, 깨달음, 열반으로 가는 길(Of Rose-Apples, Bodhis, and The Way to Nibbāna)	27
선정(Jhāna)	29
사마타(Samatha)	30
삼매(Samādhi)	30
올바른 노력에 대한 이해(Understanding Right Effort)	35
열반(Nibbāna)	39
연기(緣起) - 가르침의 핵심(Dependent Origination-the Spine of the Teaching)	41
올바른 방법과 잘못된 방법의 가르침(Teaching the Right Way and the Wrong way)	47
 팔정도의 실제적 적용(Practical Application of the Eight-Fold Path)	50
1. Sammā Ditṭhi - 조화로운 시각(바른 관점)	53
2. Sammā Saṅkappa - 조화로운 상상(바른 생각):	56
3. Sammā Vācā - 조화로운 소통(바른 언어):	58

4. Sammā Kammanā - 조화로운 움직임(바른 행동):	60
5. Sammā Ājīva - 조화로운 생활 방식(바른 생계):	61
6. Sammā Vāyāma - 조화로운 수행(바른 노력):	68
7. Sammā Sati - 조화로운 관찰(바른 사띠):	72
8. Sammā Samādhi - 조화로운 수렴(바른 삼매):	73
팔정도(팔정도는 전체가 함께 작용한다(The Entire Eight-Fold Path Works Together))	79

불사(不死)의 문을 여는 것(Unlocking the Door to the Deathless) 80

조사하는 용기(The Courage to Investigate)	81
열린 탐구의 정신(The Spirit of Open Investigation)	97
고요한 지혜와 통찰(TWIM 또는 사마타/위빠사나) 명상의 서곡(Prelude to Tranquil Wisdom Insight(TWIM or Samatha/Vipassanā) Meditation)	98
명상 훈련을 이끌어줄 지도자 찾기(Finding a Guiding Teacher for Your Meditation Training)	102
5 장애(The Five Hindrances)	106
그림 속의 두 마리 황소와 문!(The Two Oxen with Picture of Oxen and Gate!)	109
6R 프로세스 익히기(Learning the 6R's Process)	110
갈애를 놓아버림→ 괴로움을 끝내는 길(Letting Go of Craving→ The Way to End Suffering)	117
성격 관점(Personality View)	120

자애 명상 지침(Instructions in Loving-Kindness Meditation) 125

소개(Introduction)	125
멧따 명상 가르침(Mettā Meditation Instructions)	128
긴장 완화(Relaxing Tension)	130
앉는 방법(How to Sit)	131
걷기 명상하는 방법(How to Do the Walking Meditation)	132
떠도는 생각을 다루는 방법(How to Handle Wandering Thoughts)	134
갈애와 자아 동일시(Craving and Ego-Identification)	137

5가지 무더기(Five Aggregates, 오온(五蘊))	139
사랑을 방사하는 방법(How to Radiate Love)	141
심상화(Visualization)	142
미소 짓기(Smiling)	143
마음의 둔감함(Dullness of Mind)	144
적극적인 명상(Active Meditation)	145
자애의 이로움(Benefits of Loving-Kindness)	146
자애와 열반(Loving Kindness and Nibbāna)	147

아나빠나사띠 숫따(The Ānāpānasati Sutta) 149

도입부(Introduction)	151
네 가지 올바른 노력(The Four Right Kinds of Effort)	155
영적 힘의 네 가지 토대(The Four Bases for Spiritual Power)	159
마음을 정화하는 방법(How to Purify Mind)	163
게으름과 무기력 극복(Overcoming Sloth and Torpor)	164
통증 이해 및 관리(Understanding and Managing Pain)	166
5가지 능력(The Five Faculties)	169
얼마나 오랫동안 좌선해야 할까?(How Long Should the Meditator Sit?)	171
명상 통증이란 무엇일까?(What is Meditation Pain?)	172
마음이 텅 비어 있는 경험(Having a Blank Mind Experience)	174
올바르게 앉는 자세는 무엇인가?(What is the Proper Sitting Position?)	174
사띠 능력을 계발(Developing the Faculty of Mindfulness)	176
5가지 힘(The Five Powers)	185
호흡 사띠(Mindfulness of Breathing)	187
걷기 명상(The Walking Meditation)	191
명상 지침(Meditation Instructions)	193
사념처 토대의 성취(Fulfillment of the Four Foundations of Mindfulness)	239
일곱 가지 깨달음 요소의 성취(Fulfillment of Seven Awakening Factors)	248
진정한 지혜와 해탈의 성취(Fulfillment of True Knowledge and Deliverance)	261

공덕의 공유(Sharing of Merit)	271
미주(Footnotes)	272
용어 사전(Glossary)	273
반떼 위말라랑시의 배경(Bhante Vimalaramsi's Background)	281

저자 서문

이 혁신적인 책은 붓다로부터 전해진 초기 경전에 일치하여 명상이 무엇이고 명상을 어떻게 실천하고 이해해야 하는지 명확하고 정확한 방법으로 제공된다.

저자는 현존하는 가장 오래된 유용한 경전을 탐구하기 시작하면서 붓다의 담마의 단순성과 실용성을 발견하였다!

이는 존경하는 붓다고사의 '잇수디 막가(Vissudhi Magga, 청정도론)'와 같은 대부분의 주석서를 내려놓으며 이루어졌다.

주석서들을 원래 있던 선반에 다시 꽂은 뒤, 나는 열정을 가지고 초기 경전을 조사하기 시작하였다. 왜냐하면 그곳에서 나는 일상생활에 매우 실용적인 방식으로 실제 성공적으로 사용할 수 있는 지혜의 진정한 진주를 발견했기 때문이다.

다른 사람들에게 이 놀라운 길을 보여주기 앞서, 나는 주석서에서 배운 것과 내가 경전에서 발견한 것의 차이점을 깊이 연구하고 실천하였다.

이것은 『호흡사띠 경(Ānāpānasati Sutta)』의 세 번째 판이며 자애 명상 가르침을 포함하여 확장되었다. 또한 의존적 기원(연기)과 사성제가 깨달음으로 가는 여래의 길의 바로 중추이자 발자취인 방법에 대해 보다 자세한 설명을 제공한다.

경전(Sutta)을 직접 가르침으로써 많은 제자들이 깊은 명상 수행을 얻었고, 왜 명상하는지, 항상 행복한 마음을 갖는 방법에 대한 이해를 얻었다. 이는 공식적인 좌선 수행을 하는 동안 뿐만 아니라 삶의 모든 측면도 마찬가지이다.

명상의 토대 실천으로 돌아가 명상 기법을 조금씩 조정함으로써, 붓다께서는 수행이 실제로 어떻게 시작되어 성공할 수 있는지 보여주셨다.

이 책은 정확하게 따르면 쉽게 훌륭한 결과를 얻을 수 있는 방법을 보여준다.

반떼 위말라랑시, 주지(住持)

UIBDS - 담마 수카 명상 센터(Dhamma Sukha Meditation Center)

Annapolis, Missouri



머리말

사성제가 여전히 살아 있고 평화의 문이 우리에게 열려 있는 붓다의 가르침 시대에 인간으로 태어난다는 것은 큰 선물이다.

영성(spirituality)의 여정을 떠나기에 참 좋은 때이다.

2014년 현재, 불법(佛法)은 여전히 매우 실제적이고 귀중한 보물이다. 불법(Buddha Dhamma)을 명확히 공유함으로써 현실 그 자체가 자비롭다는 진리를 드러낼 수 있으며, 이를 온전히 경험하고 이해함으로써 우리는 감정을 통제하고 삶의 안정을 되찾을 수 있다.

일상생활 속에서 균형과 행복을 되찾기 위해 영적인 여정을 떠나는 이유 중 하나가 바로 이것이 아닐까?

일단 이런 균형을 발견하면 삶은 결코 이전과 똑같지 않고, 붓다, 담마, 승가에 의지하고, 이 웅장한 평화의 보물을 보존해 주신 데 대하여 매일 감사하는 날이 된다.

인간이 기억하기 쉽고 실용적인 방식으로 담마를 배우면, 그것을 받아들이고 괴로움으로부터 벗어나는 체계로 사용할 수 있다.

그러면 우리는 자연스럽게 우리 각자 안에 존재하는 연민(compassion)의 바다를 열기 시작한다.

그것은 항상 존재해 왔지만, 우리 대부분은 연민에 대해 배우는데 너무 서두른다.

이 책에서 논의되는 실천들은 여러분이 선택한 직업 경로에서 어떤 직위든 밝게 해줄 수 있고, 마음의 잠재적 활용 범위를 넓혀주고, 생산성을 상당히 높여주며, 평온, 행복, 평화를 제공해 줄 수 있다.

이런 타고난 연민은 우리에게 모든 것의 진정한 본질을 알려주고, 우리 스스로 그것을 보는 방법을 배울 때 우리 내면에서 종종 해방된다.

물론, 읽을 때는 읽은 내용을 진지하게 받아들이고 실천해야 하며, 그것을 추구할 만큼 대답해야 한다.

이 작은 책의 초판은 1995년에 인쇄되었으며, 그 이후로 전 세계적으로 그 힘으로 계속해서 전파되고 있다.

현재 수십만 개의 사본이 여러 언어로 보관되어 있다.

해외 대학에서 명상을 위한 기본 핸드북으로 사용되기도 하였다.

저자 소개

가장 존경받는 저자 “반떼 위말라랑시 Bhante Vimalaramsi”는 대 장로(Mahā thera)¹⁾이다. 40년 이상의 명상 경험을 가진 빅쿠이다.

그는 2003년에 창립한 "국제불교협회(UIBDS-"United International Buddha Dhamma Society")의 회장을 맡고 있다.

그런 다음 그는 미국 미주리주의 숲에서 Dhamma Sukha 명상 센터를 설립하였고, 그곳에서 첫 미국인 센터장이 되었다.

2003년 후반 반떼는 그에게 훈련받은 제자들을 지원하는 최초의 온라인 프로그램을 감독하기 시작하였다. 이 프로그램은 여전히 매우 활발하게 활동하여 붓다의 담마가 커지도록 돕고 있다.

2004년, 현재 센터 위치를 매입했고, 학습 및 훈련 계획이 수립되었으며, 온라인 수련 및 훈련이 시작되었다.

2006년, 반떼는 가장 큰 규모인 일본에 있는 세계불교협의회에서 미국을 대표하는 최초의 고위급 불교 빅쿠로 초대를 받아 일본으로 가는 지명 투어에 참석하였다.

2008년, 지명위원회의 승인에 따라 그는 공식적으로 종신 미국 대표로 취임하여 일본 가토와 교토에서 개최된 제5회 일본 세계불교정상회의(WBC)에 참석하였다.

이것은 붓다의 가르침인 담마의 가장 초기 근본 가르침을 가능한 한 정확하게 연구, 수행, 보존하고 가르치는 데 공개적으로 헌신하는 세계 최대의 불교 조직이다.

일본 가토에서 열린 제5회 불교 정상회담에서, 위말라랑시 장로는 공식적으로 불교 미국 숲속 전통의 창시를 발표하였다. 이 전통은 붓다를 유일한 스승으로 인정하고 명상과 계율 프로그램에서 남녀의 평등한 수련에 헌신한다.

2014년, 위말라랑시 빅쿠는 자신이 대표하는 불교 종파가 이제 **숫따와딘(Suttavadin)** 종파라고 발표하였다. 그는 숫따(경전)만을 따르는 테라와다 불교의 한 분파의 이름을 부활시켰다.

이 전통에 따라 현재 또는 미래에 제작되는 모든 가이드는 다음과 같은 사항에 전념한다. 이 계통의 영적 지도자를 지원하고 주된 지도자이자 정보 제공자 역할을 하는 붓다께서 존경을 받으시며 그 외 사람은 없다.

1) * 법납이 30년 이상일 경우 마하 테라, 대 장로라고 부른다. 1986에 수계 받았다.

점차적으로 연구, 실습, 보존에 전념하는 연구 센터가 생겨났다. 붓다의 가르침을 가능한 한 근본적 뿌리에 가깝게 하는 것이 떠오르고 있다.

“이 전통은 오늘날 세계에서 확산되고 있으며 현재 전 세계적으로 모든 사람의 복지와 행복을 위해 담마를 전파하고 있다.”

명상가로서, 위말라랑시 빅쿠는 고인이 된 가장 존경받는 사야도 우 실라난다비암사(U Silanandabhivamsa)에 의해 미얀마 숲속 전통에서 출가하였다.

그 후 그는 테라와다, 대승, 티베트 불교에서 세계적으로 가장 유명한 스승들로부터 교육을 받았다.

그는 미얀마의 마하시(Mahāsi) 센터와 찬마야이 예익타(Chanmayay Yeiktha)와 같은 곳에서 20년 이상 주석서의 해설과 가르침을 따랐다.

여러 해 동안 그는 개인적으로 주석서와 경전을 조사하고 비교를 시작하기 전에 수년간 아시아적 틀 안에서 매우 성공적으로 명상하였다.

스리랑카의 한 상좌 마하테라 스님의 조언에 따라, 스님(Bhante)은 주석서(주로 『청정도론』)의 설명에서 벗어나 경전(sutta)의 가르침을 더 정확하게 따름으로써 훨씬 뛰어난 명상 결과가 가능하다는 것을 발견했다.

그는 이러한 명상 결과가 주석서의 가르침을 이해하는 사람들이 경험한 것과 다르다는 것을 깨달았다.

그래서 그는 주석서를 제쳐두고 현존하는 가장 초기 경전들에서 붓다의 말씀을 깊이 연구하며 명상수행을 추구했다.

이것은 성과를 거두었다! 왜? 「Mahākaccanabhaddekarattā Sutta」에 나와 있듯이:

“세존께서는 잠으로 눈이 있는 자, 얕이 있는 자, 진리가 있는 자, 거룩한 자, 설하는 자, 가르치는 자, 이익을 베푸는 자, 불사(不死)를 주는 자, 가르침의 주인(法王), 여래로서 아는 것을 안다고 하고 보는 것을 본다고 한다.” 2)

위말라랑시 빅쿠는 지금까지 15년 이상 붓다의 가르침을 가르치고 보존하는 데 헌신해 왔으며, 감히 다음과 같은 질문을 하고 답을 찾으려는 사람을 기꺼이 교육하고 있다.

- 붓다께서는 정말 일상의 괴로움에서 벗어날 수 있는 방법을 찾으셨는가?
- 만약 붓다께서 이것을 찾으셨다면, 어떻게 그렇게 하셨을까?

2) * MN133, 「마하 깟짜나와 한밤의 슬기로운 자의 경」

- 붓다께서는 이 괴로움을 명확하게 식별하고 그것이 어떻게 생겨나고 사라지는지 보여주셨을까?
- 붓다께서는 가르침을 남기고 우리가 성취할 수 있는 결과를 설명하셨을까?
- 오늘날 이 길을 수행하여 비슷하거나 다양한 수준의 성공을 거둘 수 있을까?
- 재가자로서, 학교나 직장, 혹은 대인 관계와 세속적인 일상생활에서 어떤 변화를 가져올 수 있을까?

이러한 실천은 그것을 현실로 만든다.

명상은 삶이다! 삶은 명상이다!

책 소개

[이 책의 모든 경전 부분은 굵은 글씨로 인쇄되어 있다.]

이 책은 주로 맛지마 니까야의 『아나빠나사띠 쑤따(Ānāpānasati Sutta)』를 다룬다. 맛지마 니까야는 빅쿠 나나몰리(Nāṇamoli)와 빅쿠 보디(Bodhi)가 Wisdom Publications에서 출판한 것이며, 다른 경전의 내용들이 추가되었다.

이 경전에서 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM-Tranquil Wisdom Insight Meditation)이나 사마타/위빠사나를 사용하여 호흡에 대한 사띠를 가르쳐준다.

명확하게 이해하면 동일한 가르침을 명상 대상으로 자애(Mettā)를 사용할 때 적용할 수 있다.

이 책의 이번 판에서는 명상의 두 가지 대상인 호흡과 자애(Mettā)에 대해 설명한다.

이 수행의 이점을 경험하기 위해서는 ‘호흡’이나 ‘멧따’ 중 하나만 선택하고, 최소 한 달 동안 주어진 가르침만 매우 면밀히 따르면서 한 가지만 고수할 것을 강력히 권장한다.

명상을 바꾸지 말자. 명상을 바꾸면 마음이 혼란스러워질 거다.

이 명상하는 동안 어떠한 가르침도 추가하거나 빼지 말자.

이것이 얼마나 효과적인지 알아보려면 다른 모든 명상 연습을 놓아두자.

오랫동안 호흡을 사용하여 명상해 왔다면 이번 시도에서 멧따를 사용하여 다시 처음부터 시작해 보자. 이는 여러분이 이미 가지고 있는 나쁜 습관을 극복하고, 진정한 진전을 보여줄 새로운 습관을 기르는 데 도움이 될 것이다.

명상에 대한 지시는 빨리여 경전 전반에 걸쳐 동일한 단어를 사용하여 여러 번 반복된다.

이것은 산문의 한 형태가 아니다.

이것에 대해 오해하지 말자! 이것은 고대의 훈련 형태이다.

경전의 특정 구절은 귀중한 가르침의 중요성을 다시 강조한다.

따라서 명상할 때, 무엇을 마음 속에 새겨야 할지에 대한 일상적인 반복을 찾게 된다.

이것을 다음과 같이 생각해 보자.

1. 스승이 앞으로 말씀하시려는 내용을 듣고,
2. 스승이 직접 말씀하시는 것을 듣고,
3. 스승이 방금 말한 내용을 다시 듣는다!

그때쯤이면 당신은 그것을 알게 될 것이다!

이런 식으로 들으면 여러분은 수행할 때 그것을 기억할 것이다.

과거에는 경전에 언급된 명상의 대상이 40가지 이상이라고 말한 사람도 있다.

그러나 자세히 살펴보면, 모든 명상 대상은 같은 목표인 이해에 도달하기 위해 갈애로 인한 긴장을 같은 방식으로 이완하는 동일한 기술을 사용한다는 것을 알 수 있다.

붓다의 가르침의 핵심은 연기의 비개인적 과정과 사성제를 분명히 보고 이해함으로써 드러난다.

이 두 가지를 이해하면 담마를 완전히 실현할 수 있다.

이 책은 명상의 대상으로 호흡 또는 멧따를 사용하고 그리고 미소 짓고 이완하는 것에 관한 내용으로, 여러분이 그 고귀한 목표에 도달할 수 있도록 도와준다.

단 며칠 만에 여러분은 괴로움을 놓아버리는 것이 실제로 가능한지 알게 될 것이다.

이러한 가르침을 정확하게 따르기 위해 진지한 노력을 기울인 빅쿠와 재가자는 붓다의 담마를 빠르게 이해하는 데 놀라운 진전을 이룬다.

여러분이 숙련된 명상가이지만 전반적인 진전에 낙담하고 있다면 이 실습은 여러분에게 명상을 효과적으로 개선하는 방법을 가르쳐주는 효과가 있다.

위말라랑시 빅쿠는 명확하고 간단한 영어 단어를 사용해서 가르침을 바로 미국에서 생생하게 전달하는 데 성공하였다.

지금까지, 경전에서 배우는 것은 많은 서양인과 아시아 평신도와 지도자들에게 이해하기 쉽지 않았다. 따라서 이 책에서 발견되는 반복은 가능한 가장 간단한 방법으로 가장 중요한 정보를 집중적으로 전달하기 위한 것이라는 것이 분명해진다.

이 책을 읽으면서 붓다께서 실제로 무엇을 가르쳤는지에 대한 통찰력을 얻을 수 있기를 바란다

다. 다른 곳에서 들은 것과는 다르므로 열린 마음을 유지하자. 판단하기 전에 시도해 보자.

붓다께서는 우리 모두에게 「갈라마 경」에서 그것이 어떻게 작용하는지 "와서 보라"고 말씀하였다.

이 책은 여러분의 열린 초대장이다.

"살은 명상이다; 명상은 살이다!"

Ven. 케마 자매, 2013년 11월

회장 - 유나이티드 인터내셔널 붓다 담마 협회, Inc.

Dhamma Sukha 명상 센터 및 Anāthapiṇḍika의 학습 공원.

www.dhammasukha.org

소개: 공개 초대 (Introduction: An Open Invitation)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhasa

많은 사람이 현재 자신의 마음을 평화와 행복, 그리고 열린 상태로 이끄는 길을 찾기 위해 영적인 탐구를 하고 있다.

그들은 물질주의와 성공을 강조하는 세상의 규범이 그들의 삶에 진정한 평화, 행복, 안정을 가져다주지 못한다는 것을 깨달았다.

그 대신, 삶은 더 많은 고통과 불만족으로 이어지는 것 같다.



거리에 있는 4명 중 3명은 다양한 형태의 우울장애에 대한 어떤 형태의 치료를 받고 있다.

“1번째 고귀한 진리는 괴로움(suffering)이다.”

이런 사람들에게 붓다의 팔정도는 "괴로움의 첫 번째 고귀한 진리"에서 실제 삶의 경험에서 무슨 일이 일어나는지 이해할 수 있는 기회를 제공한다.

이는 불안, 공황 발작, 강박 행동, 불면증, 그리고 모든 수준의 우울증과 함께 오는 고통과 괴로움이 무엇 때문에 생기는지, 그리고 상황이 실제로 어떻게 작동하는지 이해할 수 있는 기회이다.

불교의 가르침은 이러한 상황에서 우리에게 도움이 되는 개인 관리 시스템을 제공한다.

이 가르침은 단순하고 만족스러운 삶의 예를 보여준다. 즉, 매 순간을 받아들이는 방법을 배우면 열려 있고 행복하며 자유로운 삶을 살 수 있다는 것이다.

붓다께서는 이러한 평온함으로 이끄는 명상 방법을 가르치셨다.

이 가르침은 체계적으로 일련의 통찰력을 단계적으로 발견함으로써 모든 것의 진정한 본질(사물이 실제로 작동하는 방식)에 대한 순수한 이해인 내면의 지혜를 열어준다.

이것이 빨리여 경전에서 발견되는 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM-Tranquil Wisdom Insight Meditation)이다.

그것은 붓다께서 실천하신 것처럼 사마타와 위빠사나(Samatha and Vipassanā, 평온함과 통찰력)를 함께 결합한 것이다(MN149³⁾).

이 수행의 길은 우리의 마음을 탐욕, 증오, 망상으로 향하는 성향으로부터의 해방으로 직접적으로 이끈다.

그것은 현재 순간을 사랑으로 받아들이는 길을 열어주고, 우리 삶에서 반응(reaction)이 아닌 응답(response)을 위한 여지를 제공한다.

이 수행은 우리에게 현재의 한계를 뛰어넘어 열린 마음을 갖는 방법을 가르쳐 주는데, 이를 통해 우리는 더욱 고요하고 깊은 이해로 사물을 살펴볼 수 있다.

「갈라마 슛따(kālāmasutta, AN3:65)」에서 붓다께서는 항상 조사하고 탐구해야 하며 어떤 믿음이나 수행도 맹목적으로 따르지 말아야 한다고 분명히 말씀하셨다!

붓다의 이러한 방향의 훈계 목적은 명상자들의 경험을 열어주고 확장하여, 철저한 조사 없이 어떤 특정 교리에 집착하지 않도록 하는 것이었다.

붓다께서는 전통적인 스승과 제자의 권위적인 관계에서 벗어나 제자들이 스스로 탐구 여정에 대한 책임을 온전히 질 수 있는 환경을 조성하려고 노력하셨다.

3) * MN149, 「Mahāsaṃyama sutta, 위대한 여섯 감각장소의 경」; “그에게 사마타와 위빠사나라는 두 가지 법이 조화롭게 나타난다.”(대림, p.600)

특정 교리에 대한 이런 종류의 솔직한 탐구는 개인적인 경험과 발견을 통해 정신을 열고, 의식과 이해를 확장한다.

명상자는 무엇이 폐쇄적이고 답답한 마음을 가져오는지, 무엇이 개방적이고 깨끗한 마음을 가져오는지 직접 보는 법을 배운다. 이 마음은 전쟁보다는 평화를 생각할 준비가 된 마음이다.

토양 준비(Preparing the Soil)

붓다께서 가르치신 한 가지 교훈은 먼저 지혜가 자랄 수 있는 토양을 준비하는 것이다.

팔리어 "부미(bumi)"는 토양이란 의미로, 명상자의 의식적 인식 능력, 관찰 기술 수준, 정확한 가르침을 따를 수 있는 능력인 마음 능력으로 구성된다.

마음은 정원의 흙과 마찬가지로 폭신해져야 하며, '관대한 행동(dāna)'의 실천을 통해 적절히 준비되어야 한다.

이런 종류의 관대함은 대가로 어떤 것도 기대해서는 안 된다.

이것은 명상자의 삶의 모든 측면을 위한 수행이다.

이 같은 "왕"의 관대함은 친절한 생각, 친절한 말 그리고 친절한 행동을 통해 베푸는 것으로 나타난다.

인색한 사람은 이기적이고, 융통성이 없고, 제한적인 사고방식을 가지는 경향이 있다.

마음의 주의(attention)가 물질적인 것에 쏠리면(갈애하면) 쉽게 집착하고 몰두하게 된다.

이런 종류의 주의(attention)는 매우 개인적(Attā⁴⁾)이 되어 우리를 헤아릴 수

4) * attan(m): ①자신, 자기, ②자아, 영혼, attā(처소격, acc)

없는 정신적, 육체적 고통과 괴로움(dukkha)으로 이끈다.

이것이 바로 '나(I)/나에게(Me)/나의 것(Mine)'에 대한 집착이다!(Attā)

어떠한 형태의 집착이라도 마음을 불편하게, 긴장되게, 딱딱하게, 만든다(갈애).

관대함의 실천을 장려함으로써 명상자는 결코 달히거나 긴장되지 않은, 즐겁고, 열려 있고, 명쾌한 마음이 실제로 어떤 것인지 깨닫는다.

관대함의 또 다른 형태는 문제를 겪고 있는 사람을 돕기 위해 시간과 에너지를 제공하는 것, 즉 진정한 친구가 되는 것이다.

여기에는 다른 사람들이 행복해지도록 돕는 것도 포함된다!

사람들을 웃게 하고 행복하게 하는 말이나 행동을 하면 명상하는 사람의 마음이 열리고 그들에게도 기쁨이 찾아온다.

이런 종류의 경험을 하면 명상자는 마음을 확장하고 갈애로 인해 발생하는 긴장을 놓아버리는 데 도움이 된다.

명상자가 다른 사람이 기쁨을 느끼고 경험하도록 도울 때마다 또한 자신에게도 새로운 개방성과 고요함이 느껴진다.

보다시피, 이것은 성공적인 토양(부미)을 준비하는 첫 번째 단계이다.

계율을 활용하다 - 토양을 비옥하게(Using Precepts-Fertilizing the Soil)

붓다께서는 또한 도덕적 규율(sīla)을 지키는 것의 중요성을 강조하셨다. 마음을 훈련하려고 할 때 이것이 얼마나 중요한지는 아무리 강조해도 지나침이 없다.

물론 이러한 계율은 거의 모든 종교적 환경에서 발견되는 도덕 규칙이다. 그런 의미에서 계율을 논의하는 것은 도덕에 관한 이야기로 볼 수 있다. 하지만 이

것을 도덕에 대한 강익의 관점에서 명상자가 사띠를 어떻게 계발할 수 있는지, 토양을 어떻게 비옥하게 하는지에 대한 관점으로 바꾸면 어떨까?

이 경우 이러한 계율은 “토양 준비 매뉴얼”에서 나온 조언이 된다.

실제로 명상자가 계율을 지키지 않으면 수확을 위한 노력은 결실이 없다.

이는 오늘날 많은 명상자들이 말 그대로 벽에 부딪히고 진전을 이루지 못하는 모습에서 분명하게 드러난다.

어떤 전통에서는 요즘 이런 일이 왜 일어나는지에 대한 변명을 늘어놓고, 포기하지 말라고 격려하는 이야기도 등장한다!

계율을 따르지 않는 것은 토양의 영양분을 유실하면서 작물 생산을 기대하는 것과 같다. 작물은 생산되지 않을 것이다!

이 다섯 가지 계율은 꾸준히 지키고 실천하면 두려움, 불안, 죄책감, 후회하는 감정으로부터 마음을 실제로 해방시켜 준다.

이러한 원칙은 파괴적인 해충으로부터 정원을 보호하는 데 도움이 된다!

만약 여러분이 평생 계율을 지키겠다고 다짐한다면, 여러분의 마음의 정원에는 아무런 문제가 없을 것이다.

명상자로서 여러분은 풍성한 행복과 만족스런 수확을 거둘 준비가 될 것이다.

어떤 경우에는 작물을 심기 전에 잡초를 제거해야 할 수도 있다.

좋은 소식은 인내심과 끈기로 정원을 되찾을 수 있다는 것이다.

이 다섯 가지 계율은 배우기 어렵지 않다. 그것들은 다음과 같다:

- 살아있는 존재를 죽이는 것을 삼가함;
- 주어지지 않은 것을 취하지 아니함;
- 잘못된 성적 행위를 삼가함;

거짓말, 거친 말(욕설), 험담 또는 중상모략을 삼가함;
정신을 흐리게 하고 나머지 네 가지 계율을 깨지게 하는 약물과 알코올을 삼가함.

여러분이 평생 이 행동 조언을 따른다면, 여러분의 명상은 다음과 같을 것이다.

명상자가 마음의 정원을 꽃피우기 위해 토양을 준비하는 방법은 다음과 같다.

명상의 본질은 마음을 열고 고요하게 하는 것인데, 이를 통해 명상자는 어떠한 긴장 없이 일어나는 모든 일을 평화롭게 받아들일 수 있다.

계속해서 붓다께서는 이러한 이해를 제한하는 것들로부터 마음을 자유롭게 하기 위한 명상(bhavana) 또는 정신적 계발의 방법을 가르쳐 주셨다.

그러므로 이 책의 가르침은 고귀한 탐구에 나선 사람들을 위해 쓰여졌다.

이것은 점진적인 가르침이며, 점진적인 학습으로 이어지고 일상생활에 매우 유용한 많은 수준의 성취를 제공한다는 것을 기억해야 한다.

초보자에게 이러한 가르침은 처음에는 혼란스럽고 이해하기 어려울 수 있지만, 면밀히 따르면 점차 많은 이점을 발견하게 될 것이다.

사실, 붓다께서 처음에 가르치셨던 명상이 오늘날 흔히 실천되는 것처럼 집중(concentration)과 통찰(insight)과 같은 여러 유형의 기술로 구분되었다는 증거는 없다.

결국 붓다의 완전한 깨달음은 어떤 형태의 깊은 일점 집중, 즉 고정이나 몰입 집중(appaṇā samādhi), 근접 또는 이웃 집중(upacāra samādhi)을 통해서도, 순간순간의 집중(khaṇīkha samādhi)을 통해서도 도달되지 않았다.

이런 종류의 일점 집중 명상 수행은 실제로 마음을 긴장시키고 깊은 이해의 부족으로 인해 발생하는 장애를 억누른다.

이러한 유형의 집중 명상은 억압의 한 형태이며, 자신의 경험을 차단하는 한 유형으로, 긴장과 긴장으로 구성된 일종의 저항(갈애)를 일으킨다. 결과적으로 현실과 갈등이 발생한다. 반면, 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위뻏사나)은 명상자의 마음을 열고 저항 없이 지속적으로 확장한다. 붓다께서 깨달으신 날 밤에 수행했던 방식은 지나치게 집중된 마음으로 명상하지 않으셨다.

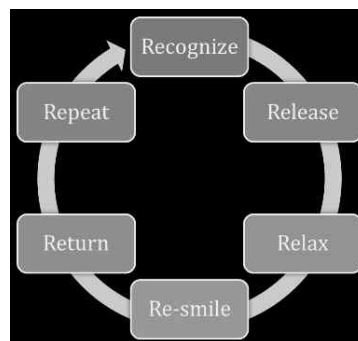
우리가 완전, 고정, 황홀 또는 ‘몰입집중’ 또는 ‘근접집중’에 대해 이야기하는 것은 중요하지 않다.

긴장과 답답함(tightness)에 관해서도 동일한 문제가 발생한다.

가장 중요한 것은 마음의 주의가 "호흡"과 평온해짐 또는 "자애"와 이완에서 벗어나게 하는 것이 무엇이든 명상자는 단순히 마음의 주의가 움직이는 것을 인식하고, 놓아주고, 이완하고, 다시 미소 짓고, 명상의 대상으로 다시 돌아가야 한다는 점이다.

그런 다음 이 사이클을 반복한다. 이것을 영어로 6R이라고 하는데, 이는 고귀한 팔정도의 올바른 노력(또는 조화로운 수행)을 실천하는 것이다. 6R은 다음과 같다.

인식하다(Recognize)
 놓아주다(Release)
 이완하다(Relax)
 다시 미소 짓다(Re-Smile)
 돌아오다(Return)
 반복하다(Repeat)



실제로 긴장과 답답함을 놓아버리고, 방해 요소에 대해 생각하지 않고 모든 것을 진정시킨다.

발생하는 생각이나 감각의 실제 내용은 중요하지 않다!

마음의 주의가 **어떻게** 어떤 것에서 다른 것으로 이동하는지 보고 이해하는 것

이 명상하는 이유이다.

명상자가 마음(nāma)과 몸(rūpa)이라고 부르는 이 정신-물리적 과정의 진정한 본질을 이해하기 시작할 때 만족과 평화가 생겨난다.

명상하는 사람은 실제로 마음이 열리고 긴장(갈애)을 풀어내는 법을 배울 수 있다!

다음으로, 부드럽게 미소 짓고 마음의 주의를 명상의 대상, 즉 '호흡'과 이완 또는 '자애'와 이완으로 돌린다.

호흡이나 자애(mettā)로 돌아오기 전에 마음을 진정시키고 머리의 긴장을 이완하는 행위는 "집중 명상(Concentration Meditation)"과 "고요한 지혜 통찰 명상"(TWIM) 사이에 큰 차이를 만들어낸다.

"집중 명상"을 수행하는 명상자는 명상 대상에 지나치게 집중하기 때문에 더 이상 방해받는 일이 없을 때까지 마음을 닫거나 긴장시키는 경향이 있다.

이런 종류의 "집중" 수행은 마음을 깊이 몰입하고 장애를 억제하여 집중력이 사라질 때까지 장애들이 다시 일어나지 않도록 한다.

그 시점에서 명상자는 장애에 의해 공격을 받고 장애가 어떻게 발생하는지 인식할 수 없다.

이것이 명상자가 수행이나 명상 세션 동안에는 장애가 억제되는 것을 경험하지만, 삶 속에서 집중이 더 이상 지속되지 않으면 장애가 매우 강하게 일어나는 이유이다.

반면에, 고요한 지혜 통찰 명상을 수행하는 명상가는 마음을 열고, 갈애를 내려놓고, 마음의 주위가 자연스럽게 고요해지도록 하는 경향이 있다.

다시 말해서, 고요한 지혜 통찰 명상자(TWIM)는 일상 생활에서 장애가 발생할 때 그렇게 얽매이지 않으며, 그렇게 많은 고통 없이 더욱 명확하고 균형 잡힌 삶을 살 수 있다.

이런 식으로, 고요한 지혜 통찰 명상가(또는 TWIM)는 실제로 이 과정이 어떻게 작동하는지 보고 장애에 덜 집착하게 된다.

명상자(TWIM)는 명상의 대상에만 초점을 유지하도록 마음(mind)을 억압하거나 강제하지 않는다.

그 대신에, 마음은 항상 현재 순간에 자신이 무엇을 하고 있는지 알고 있다.

명상자(TWIM)는 마음의 주의가 어떻게 한 가지에서 다른 것으로 옮겨가며 산만해지는지 볼 수 있다.

산만함이 생길 때마다 명상자는 6R 프로세스를 따른다. 호흡과 이완 또는 자애(mettā)와 이완에 앞서 놓아버리고, 이완하고, 미소 짓고, 머리에서 확장됨을 느낀다.

갈애란 무엇인가? 낡은 경작(What is Craving? The Old Planting)

지금 모든 사람이 답을 알고 있어야 할 진짜 질문은 '갈애란 무엇인가?'이다.

"갈애"가 생길 때 어떻게 그것을 알 수 있을까?

붓다께서는 설법하실 때 항상 매우 구체적인 정의를 사용하셨으며 모든 사람이 **그분의 정의**에 익숙해져야 한다. 우리가 대부분 사용하는 일반적인 정의와 다르다.

갈애에 대한 불교의 정의와 그것을 보는 방법은 다음과 같다.

명상을 할 때, 갈애는 항상 마음과 몸의 긴장이나 답답함으로 여겨지고 인식될 수 있다.

이러한 긴장이나 답답함을 가장 먼저 느낄 수 있는 곳은 우리의 머리/뇌이다.

모든 사람은 뇌를 둘러싼 얇은 막, 즉 뇌막을 가지고 있다.

이 뇌막은 생각이나 느낌이 생길 때마다 수축된다.

이 수축 안에 있는 긴장을 알아차리는 것이 갈애가 인식되고 보여지는 방법이다.

이러한 답답함을 볼 수 있고 수축을 이완하거나 놓아주는 것이 올바른 노력, 즉 6R을 실천하는 것이다.

이것이 이루어지면 명상자는 마음의 주위가 명확해지는 것을 볼 수 있다. 방해되는 생각이 일어나지 않으므로 마음은 매우 깨어 있고 순수해진다.

이것이 바로 세 번째 고귀한 진리(소멸)의 전부이다!

명상자는 미소를 지으며 갈애가 없는 순수한 마음을 명상의 대상으로 되돌린다.

이렇게 하여 마음은 순수해지고 모든 갈애로부터 자유로워진다.

갈애는 또한 "나는 이것이 좋아요" 또는 "나는 이것이 싫어요"라는 마음으로도 인식된다.

이것이 바로 개인적 자아(attā)에 대한 잘못된 생각의 시작이다.

6R을 사용하면 실제로 갈애를 인식하고 버릴 수 있다.

마음을 정화하는 것은 무엇인가? 새로운 경작과 수확!(What is Purifying Mind? New Tilling and Harvest!)

이런 식으로 명상자는 세 번째 고귀한 진리(소멸)인 "마음의 정화(the purifying of mind)"라는 의미를 실제 발견하게 된다.

따라서, 경전에 설명된 바와 같이, 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위뻏사나)은 지혜, 완전한 자각(full awareness)⁵⁾, 예리한 사띠, 그리고 결국

열반을 달성하는 가장 높은 목표로 이끈다.

호흡을 들이마시고, 내쉬며, 머리의 답답함을 풀고, 마음이 열리고 확장되는 느낌을 받으며 미소 짓는 것이 호흡 명상을 위한 여러분의 기반(home base)이다.

이것은 멧따(mettā, loving-kindness; 자애)와 함께하는 이완 명상에도 해당된다.

마음이 집을 떠날 때마다, 명상자는 먼저 마음을 내려놓고, 답답함을 이완해 주고, 마음이 확장되고 고요해지는 것을 느낀다; 미소를 지은 다음, 마음의 주의를 명상의 대상으로 돌린다.

명상자는 무슨 일이 일어나든 "항상 집으로 돌아온다". 즉, 떠도는 생각, 정서적 고통, 신체적 감각 또는 기타 어떤 산만함이든 상관없다.

감정적, 신체적 장애는 *매번 발생할 때마다 정확히 같은 방식으로 치료된다*.

이점을 인식하고 기억하는 것이 중요하다.

이런 산만함은 실제로 비개인적인 과정(anattā)의 일부이며, 있는 그대로 보아야 한다.

이것은 붓다께서 주신 명상 가르침 중 가장 간단한 것이다! 가장 쉬운 것은 아니지만 가장 간단하다!

명상을 시작할 때, 명상자는 너무 몰두하며 시간과 노력을 들여 결과를 계발하기 전 최종 결과가 무엇인지 살펴봐야 한다.

질문은 "이 기법이 나에게 가장 좋은 결과를 가져다주는가?"이다.

5) * 빨리어 삼빠잔나(Sampajañña) : sam(함께)+pra(앞으로)+√jñā(알다)에서 파생된 명사. 문자 그대로 '대상에 대하여 완전히 자각(自覺)'이란 뜻. 영어권에서는 clear comprehension, full awareness 등이라 한다. 수행과 관련된 많은 경전에서 사띠(sati)와 삼빠잔나(sampajañña)는 함께 짝을 이룬다. 사띠(sati)가 정해진 프레임에 마음을 고정하는 것, 삼빠잔나(sampajañña)는 사띠의 대상 프레임을 분명하게 아는 것이다. 중국에서는 이들을 묶어 정념정지(正念定知)라고 번역했다.

명상자가 "집중"을 개발하고자 한다면 몰입 명상(absorption meditation)을 연습해야 한다.

명상자가 고통과 괴로움을 내려놓기 위한 이해력을 키우고, 윤회와 환생의 반복에서 벗어나고 싶다면, 붓다께서 말씀하신 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM)을 따라야 한다.

다른 형태의 명상을 연습해 온 사람들이 시간 낭비일 뿐이라는 것을 말하고자 하는 것이 아니다.

거의 모든 명상 기법들은 장점이 있다. 어느 것이 다른 것보다 더 나은 것은 아니다. 하지만 질문은 최종 결과가 무엇이고, 그것이 명상자가 추구하는 것인가? 하는 점이다.

혼합된 훈련(Mixing Disciplines)

혼합된 훈련은 결코 좋은 생각이 아니다!

혼합하고 일치시키는 기법은 발전을 멈추게 할 뿐이며, 명상자가 원하는 최종 결과가 느리게 오거나 결코 달성되지 않을 것이다.

만약 누군가가 케이크를 만들고 싶어서 정확한 레시피를 따르지 않고, 필요하지 않은 다른 재료를 추가한다면, 어떤 결과가 나올까?

명상도 똑같다!

붓다께서는 명상의 대상이 다양하며, 각각의 명상 대상에 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위뻗사나) 기법을 적용하는 방법을 가르치셨다.

그러나 괴로움으로부터의 자유와 열반으로 이끄는 방법은 오직 하나뿐이다.

고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위뻗사나)은 그 레시피를 충족시킨다.

명상자는 결코 마음의 주의를 무겁고, 갑작스럽고, 강압적인 방식으로 "통제"할 필요가 없다.

6R을 가볍게만 실천하면, 온갖 괴로움과 불건전함으로부터 벗어난 행복한 마음을 자연스럽게 얻을 수 있다.

명상을 원하는 대로 하려고 강요하거나 통제하려고 하면 더 많은 갈애가 생기
고, 이것이 괴로움의 근원이다.

간단히 말해서(That's it in a nutshell)

이 책의 나머지 부분에서 이러한 가르침을 보다 정확하게 설명한다.

이 책의 의미를 조사하고 탐구하면 다음과 같은 사실을 알게 될 것이다. 이 기
법을 이해하고 점차적으로 명상에서와 마찬가지로 일상생활에서도 적용하자.

동시에 여러분은 붓다의 호흡에 대한 사띠(Ānāpānasati)와 자애(Mettā) 명상
에 대한 사띠의 아름다움과 단순함에 경탄하게 될 것이다.

이 책을 읽는 모든 이들에게 도움이 되고 최고의 목표에 도달할 수 있기를 바
란다.

장미사과, 깨달음, 열반으로 가는 길 (Of Rose-Apples, Bodhis, and The Way to Nibbāna)

최근 영어 및 기타 언어로 붓다의 가르침에 대해 많은 설명이 있다.

하지만 그 중 상당수는 진실성이 부족하고 붓다의 말씀을 정확하게 표현하지 못한다.



“제3의 고귀한 진리-괴로움의 소멸”

현재 힌두교(브라만교), 요가, 태극권, 쿤달리니 명상, 또는 본질적으로 매우 다른 여타의 수행법들이 뒤섞여 붓다의 가르침에 '도움이 된다'고 잘못 생각하고 있다.

많은 책들이 너무 자유로운 방식으로 기술되고 가르쳐져서 그것을 불법(佛法)이라고 인정하기조차 어렵다.

따라서 이 페이지의 목적은 명상 가르침[1]⁶⁾과 붓다의 가르침을 이해하고 이를 삶에 적용하기 위한 초기 가르침을 포함하는 불법(佛法)의 광범위한 의미에 주목하기 위함이다.

6) 저자는 사띠의 네 가지 토대와 일곱 가지 깨달음 요소를 포함하는 『Ānāpānasati Sutta』를 언급한다.

이 책은 표준 해설만을 제한적으로 사용하여 멧따 명상의 사띠와 호흡의 사띠인 아나빠나사띠(Ānāpānasati)에 기초한 명상에 대한 정확한 설명을 제공하려고 시도하였다.

이 책에서 사용된 경전의 뼈대는 존경하는 나나몰리(Nāṇamoli)와 존경하는 빅쿠 보디(Bodhi)가 Wisdom에서 출판한 빨리어를 번역한 맛지마니까야의 영어 버전을 기반으로 한다. 이 책을 만드는 과정에서 다른 많은 영어 번역본도 검토하였다.

명상을 돕기 위해 많은 영어 단어가 존경하는 위말라랑시에 의해 선택되었다. 독자들이 그들의 실천에 대해 훈련하면서 이것을 적용하는 방법을 더 명확하게 이해할 수 있을 것이다. 이 단어들은 14년 동안 수천 명의 제자들을 대상으로 테스트되었다.

이 책은 경전을 논의하고 명상에 대한 가르침을 제공하며 명상자에게 멧따(자애)에 대한 사띠의 기본 기법을 보여준다. 호흡에 대한 사띠(Ānāpānasati)도 같은 의미로 사용된다.

이것들은 명상의 서로 다른 대상이지만, 명상자는 6R을 사용함으로써 경전에 주어진 기본 지시가 충족된다는 것을 알게 될 것이다.

이 6R은 붓다께서 우리에게 알려주신 올바른 노력의 단계를 완성한다.

멧따 명상의 사띠를 통해 저자는 경전에 나와 있는 가르침을 살펴보기 전에 주석서에 나와 있는 몇 가지 가르침을 활용한다. 그 가르침은 서양 명상가들이 오래된 집착을 빠르고 쉽게 버리는 방법을 보여주는 데 도움이 되기 때문이다.

이 주석서들은 이 부분에서 경전과 매우 일치하는 것 같다.

이런 식으로 멧따를 실천하는 것은 건강하고 행복한 성격을 계발하고자 하는 진지한 명상가들에게 가장 도움이 되는 것으로 입증되었다!

먼저, 일부 주석서에서 잘못 이해되거나 잘못 사용되는 일부 단어를 다시 정의

해 보자. 이러한 오용은 붓다의 명상 방법을 실천하는 데 많은 혼란을 초래한다. 이 책의 뒷부분에는 의미를 명확히 하는 데 도움이 될 용어 사전이 있다.

선정(Jhāna)

먼저, 자나(jhāna)라는 단어를 살펴보자. 빨리어로 **선정(jhāna)**은 여러 유형의 의미를 가지고 있다.

그것은 "명상 단계" 또는 "계몽"을 의미할 수 있다. 선정은 또한 "**이해 수준(levels of understanding)**"을 의미할 수 있다.

하지만, 선정(jhāna)이라는 단어를 "집중(concentration)"으로 단순히 번역하면 오해가 생긴다.

저자는 또한 선정이라는 단어가 경전에서 "고정된 집중(fixed concentration)" 또는 "근접 집중(access concentration)" 또는 "순간적 집중(momentary concentration)"으로 절대 정의되지 않았다고 관찰하였다.

이러한 정의는 일부 주석서에만 언급되어 있으며, 이 잘못된 정의는 많은 혼란을 야기하였고, 무지한 명상가들을 잘못된 수행으로 이끌어 열반으로부터 멀어지게 하였다.

붓다께서는 완전하고 점진적인 수행에 언제나 선정(마음을 고정된 물입이 아니라, 이해하는 명상 단계)이라는 단어를 포함하셨다.

경전에 따르면, 이러한 명상 단계는 초능력으로만 이어지는 신비적이거나 마법적인 경험이 아니다.

그것은 연기법과 사성제를 명확하게 보기 위해 관찰력을 계발하는 방법이다.

이러한 ‘이해하는 명상 단계(jhāna)’는 깊은 평온함, 지혜, 고요함, 마음의 개방, 집중력, 갈애의 포기, 미소를 강조하는 완벽한 도(道)를 구축하는 데 기여한다.

이러한 자질은 마음의 평온과 통찰력, 그리고 지혜의 발달을 실현하기 위한 튼튼한 기반을 제공한다(이것은 항상 실용적인 방법으로 연기를 보고 이해하는 것을 말한다).

아직 세속적이기는 하지만, 선정은 바로 “**여래의 발자취**”이다. 이는 점진적인 수행을 형성하여 이 삶에서 실제로 열반에 도달하게 한다.

자나(jhāna, 이해의 단계)라는 단어는 경전에서 수천 번이나 언급되며, 열반으로 이끄는 해방의 필수적인 부분이다!

사마타(Samatha)

다음 빨리어는 사마타(samatha).

사마타의 더 정확한 의미는 평화로움, 고요함, 평온함, 차분함 또는 고요이며, "몰입"이나 "고정된 집중"과 같이 일반적으로 번역되는 용어는 아니다.

따라서 저자는 차분함, 수렴됨(collectedness), 평온함이라는 단어를 사용하는 것을 선호한다.

삼매(Samādhi)

빨리어 사마디(samādhi)도 똑같이 중요하다!

삼매는 여러 가지 의미로 차분함, 고요함, 통일된 마음, 평온함, 평화로움, 정적, 마음의 평정, 고요한 마음, 침착함이 있으며, 그 중에서도 덜 중요한 의미 중 하나가 '집중(concentration)'이다.

*집중(concentration)*이라는 단어는 일반적으로 행해지는 고정된 몰입과는 다른 유형의 정신적 발달을 가리킨다.

그러므로 참된 의미는 단순히 '고정된 몰입 집중이나 근접 집중'이 아니라, 다양한 단계로 예리하고 개방적인 자각을 갖춘 평온이나 고요함이다.

흥미롭게도 불교 경전을 영어로 처음 번역한 리즈 데이비드(Rhys-Davids)는 연구를 통해 '삼매'라는 단어가 붓다 시대 이전에는 한 번도 사용된 적이 없다는 사실을 발견하였다.[2]⁷⁾

붓다께서 보살(Bodhisatta-성도하기 전의 고타마싯타르타)로서 '몰입 집중 명상(absorption concentration meditation)'을 실천하셨지만, 이 단어는 '집중(concentration)'과는 다른 의미이다.

붓다께서는 수렴됨, 고요한 지혜, 평온함, 개방성, 미소, 자각을 표현하고 명확성과 지혜가 있는 마음을 계발하기 위해 '삼매'라는 단어를 만들어 '대중화'하였다.

이후에 브라만들은 이 의미를 '몰입 집중(absorption concentration)'으로 바꾸었다.

따라서 저자는 수렴됨, 마음의 평정심 또는 통합된 마음으로 사용할 것이다.

"집중"이라는 단어를 사용하기로 선택한 사람은 그것이 수렴됨(collectedness), 마음의 고요함, 마음의 평정, 통일된 마음을 의미한다는 것을 알아야 한다.

몰입도 아니고, 고정(appanā), 또는 근접(upacāra) 집중도 아니고, 순간적인(khaṇikha) 집중도 아니다. 왜 그럴까?

이러한 고정된 집중 상태는 장애를 억제하기 때문이며, 장애는 우리의 진정한 집착이 저장되어 있는 곳이다.

장애가 일어나는 것을 막으면 명상자는 결코 마음(citta)을 정화할 수 없도록 막을 것이다.

갈애가 우리의 집착을 형성하는 곳이 장애이다(두 번째 고귀한 진리-고통의 원인은 갈애이다); 따라서 깊은 집중으로 갈애를 억누르면 명상하는 사람이 어

7) See *Thus Have I Heard. The Long Discourses of the Buddha*, translated by Maurice Walsh, Wisdom Publications (1987), p.556.

떻게 갈애를 보고 놓아줄 수 있을까?

이 책은 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위뻗사나)의 체계적인 계발이 정신-물리적(마음/몸) 과정의 진정한 본질을 보는 통찰력과 마음의 평온함을 동시에 가져다준다는 깊은 확신을 가지고 쓰여졌다! 이것은 경전에서 자주 언급된다.

더 나아가 모든 의존적 조건들의 원인과 결과 관계를 보고 깨닫는 것이다.

이는 연기의 비개인적 과정, 사성제와 모든 존재의 세 가지 특징(무상, 고, 무아)을 깨닫는 것으로 통찰력 있는 지혜의 계발이다.

이러한 명확한 통찰력은 평정, 해방, 그리고 깨달음으로 이끈다.

사실, 붓다께서는 어떤 종류의 몰입이나 일점 유형의 집중 수행이 그분을 괴로움으로부터의 자유, 즉 열반으로 이끌지 않는다는 것을 발견하셨다. 오히려 그러한 수행은 괴로움으로부터의 진정한 자유에서 멀어지게 한다는 것이었다.

보살(성도 이전의 싯다르타)은 집 없는 사람이 된 뒤, 두 명의 집중 명상 스승을 찾아갔다.

첫 번째 스승은 알라라 깔라마(Ālāra Kālāma)였다.

보살은 담마(Dhamma)와 계율을 배운 후, "무(無)의 영역(Realm of Nothingness)"이라 불리는 매우 높고 뛰어난 명상 단계에 도달할 때까지 수행하였다.

그러자 보살(성도 전의 싯다르타)은 스승에게 가서 명상이 더 나아갈 수 있는지 물었다.

알라라 깔라마는 그것이 누구나 도달할 수 있는 가장 높은 단계라고 대답하였다.

보살(성도전의 싯다르타)은 불만족하여, 웃다가 라마뻗따(Uddaka Rāmaputta)

라는 다른 스승을 찾아갔다. 그는 담마(Dhamma)와 계를 배우고 이를 실천하여 "비상비비상처정(非想非非想處定:생각이 있는 것도 아니고 없는 것도 아닌 경지)"라 불리는 몰입 선정(absorption jhāna)을 얻었다.

보살(성도 전의 싯다르타)은 다시 스승에게 가서 더 얻을 것이 있는지 비슷한 질문을 하였다.

다시 말해서 보살(성도 전의 싯다르타)은 이것이 누구나 성취할 수 있는 절대적으로 가장 높은 것이라고 들었다.

성도 전의 싯다르타(보살)은 다음과 같은 사실을 알고 실망하였다. 아직도 버려야 할 것이 많이 있는 것을 보았다.

그는 마치 대상에 붙어 있는 것처럼 명상 대상에 강렬하게 집중하는 이러한 몰입형 집중 기술이 마음의 주의력을 크게 강화시킨다는 것을 발견하였다.

그는 마음에 긴장(갈애)이 있을 때마다 여전히 집착이 있다고 추론하였다.

그는 또한 경험의 어떤 부분이 억압되거나 일어나도록 허용되지 않으면 마음이 이러한 족쇄로부터 진정으로 정화되지 않는다는 것을 알았다.

억압은 모든 형태의 집중(즉, 고정 몰입 집중 또는 근접 집중)과 함께 발생한다. 그곳에는 개인적 자아나 자기 신념(attā)에 대한 거짓된 생각에 관해 어떤 종류의 집착이나 움켜짐이 여전히 존재한다.

그래서 그는 6년이라는 긴 세월 동안 신체 고행에서부터 굶기, 호흡 참기, 마음으로 마음을 꺾는 것과 같은 다양한 영적, 금욕적 수행을 모두 시도해 보았지만, 이런 수행들이 그를 집착과 괴로움으로부터 자유로운 고요하고 열린 마음과 몸으로 이끌지 못한다는 것을 깨달았다.

보살(성도전의 싯다르타)이 최고의 열반을 깨달은 날 밤, 그는 1~2살 정도의 어린 소년이었을 때 농경제에서 있었던 일을 회상하였다.

그의 시종들이 그를 장미사과나무 아래에 홀로 남겨두었을 때, 그는 "고요한

지혜 통찰 명상"(사마타/위빳사나)으로 앉아서 마음이 확장되고 열리고 모든 긴장이나 답답함(갈애)에서 완전히 자유로워지는 것을 경험하였다!

그는 이러한 형태의 명상이 “집중[몰입] 선정(concentration [absorption] jhāna)”이 아닌 “평온한 선정”(tranquility jhāna, 사마타/위빳사나)의 경험으로 이어질 것이라는 것을 알았다.[3]⁸⁾

고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위빳사나)의 결과로, 그의 마음은 기쁨으로 가득 찼고, 그의 몸은 가볍고 행복해졌다.

기쁨이 사라지자 강한 평온함과 평화로움을 경험하였다.

그의 마음과 몸은 매우 편안하고 안정되었다.

그의 마음은 매우 차분했고, 주변에서 무슨 일이 일어나고 있는지 예리하게 사뻐하며 완벽하게 알고 있었다. 즉, 그때 그는 여전히 소리를 들을 수 있었고, 신체로 감각을 느낄 수 있었다.

보살(성도전의 싯다르타)께서 보리수 아래 앉아 명상하셨을 때, 5월 보름달 밤에 그는 최고의 열반을 얻기 위해 많은 노력을 기울인 후, 모든 형태의 즐거움(pleasure)이 불건전한 것은 아니라는 사실을 떠올렸다.

그는 즐거운 느낌을 없애기 위해 자신을 고문하는 수많은 고행을 했기 때문에 이런 생각을 갖게 되었다.

그는 아무것에도 집착이 없었음에도 불구하고 마음과 몸에서 즐거운 느낌이 일어날 수 있다는 것을 깨달았다.

바로 그날 밤 보살께서는 6R(올바른 노력)의 방법을 통한 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위빳사나)을 수행하셨다.

올바른 노력에 대한 이해(Understanding Right Effort)

8) * See 『Mahāsaccaka Sutta』, Majjhima Nikāya #36.

6R은 다음과 같다.

인식하다(Recognize) - 마음이 산만해졌다는 것을 인식하자.

놓아주다(Release) - 마음의 주의를 산만함으로부터 멀어지게 풀어주자. 즉, 명상자는 주의가 산만해지는 것을 허용하지만 마음의 주의를 산만함에 두지 않는다는 의미이다. 6R은 산만함을 없애는 방법이 아니다!

오히려 명상자에게 대상이 있는 그대로 있도록 허용하되, 그것을 어떤 다른 것으로 ‘만들려는’ 시도를 하지 않도록 가르치는 것이다.

이완하다(Relax) - 그 산만함으로 인해 생기는 긴장이나 답답함을 이완하자. 이것은 6R의 가장 **중요한 부분**인데, 왜냐하면 그것은 갈애를 놓아주는 것이기 때문이다!

다시 미소 짓다(Re-smile) - 건강한 마음 상태를 만들어내도록 미소짓자.

돌아오다(Return) - 마음의 주의를 호흡으로 되돌리고 들이마시면서 이완하고 내쉬면서 이완하거나 또는 영적인 친구에게 멧따를 보내는 것으로 복귀하자, 즉 이완하고 미소 짓기이다.

반복하다(Repeat) - 호흡에 집중하고 이완하는 과정을 반복하자.

이 6R은 팔정도에서 올바른 노력을 실천하는 방법이다. 즉:

1. 마음이 불건전한 산만함으로 인해 산만해졌을 때를 **인식한다(Recognizing)**.
2. 불건전한 산만함을 **내려놓고(Letting go)** 긴장을 푼다.
3. 건강한 대상을 **잡고**(미소 짓기) 그리고 다시 호흡으로 돌아와 이완,
4. 자애로움과 이완 또는 호흡과 이완에 **머무름**.

이것들이 올바른 노력을 위한 4가지 단계이다!

이에 대해서는 책의 뒷부분에서 더 자세히 다루겠다.

간단히 말해, 붓다께서는 아나빠나사띠(Ānāpānasati), 즉 호흡에 대한 사띠를 실천하셨다.

나중에 그분은 자애 사띠 명상을 계발하였다.

그리고 우리가 아는 것처럼, 그분은 붓다(Buddha), 즉 최고로 깨달은 자가 되었다.

2600년 전에 붓다께서 가르치신 「아나빠나사띠 숫따」는 여전히 마음을 훈련하고 계발하는 가장 직접적이고 간단하며 철저하고 효과적인 방법을 제공한다.

붓다께서는 또한 명상가를 열반의 성취로 직접 인도하는 도구로써 자애 명상, 즉 멧따 사띠를 가르치셨는데, 다른 어떤 명상 수행보다 훨씬 더 빠르고 쉽게 그렇게 할 수 있다.

일상의 업무와 문제에 마음의 주의를 집중시키고, 마음이 탐욕, 증오, 망상으로부터 흔들리지 않게 해방되는 가장 높은 목표를 이루기 위해서이다.

여기에 기술된 방법은 경전과 그것의 결과에서 직접 가져온 것이다. 명상자가 경전에 있는 지시사항에 따라 다음과 같이 수행하면 명확하고 쉽게 볼 수 있다.

저자는 이 책에 담긴 지시가 저자의 의견이 아니라 실제로 붓다께서 명확하고 정확한 방식으로 주신 지시라고 강조한다.

이것은 "희석되지 않은 법(Undiluted Dhamma)"이라고 불릴 수 있는데, 많은 추가 사항이나 자유로운 아이디어 없이 경전 자체에서 직접 나왔기 때문이다.

「아나빠나사띠 숫따」는 오늘날 구할 수 있는 가장 심오한 명상 가르침을 제공한다.

여기에는 사띠의 네 가지 토대, 일곱 가지 깨달음 요소, 팔정도가 포함되어 있으며, 이것들이 호흡에 대한 사띠와 멧따에 대한 사띠 명상을 통해 어떻게 충족되는지 보여준다.

이는 ‘이해의 모든 명상 단계(jhāna 또는 바른 수렴됨(Collectedness))’를 달

성함으로써 이루어진다.[4]⁹⁾

이 경전은 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM)을 수행하는 직접적인 방법을 보여주며 명상 수행을 별도의 유형으로 분류하지 않는다.

이상하게도, 현재 명상을 '고정 몰입 집중'이나 '근접 집중', '순간 집중' 명상 등 여러 유형으로 나누는 것은 오직 주석서에만 나타나고, 경전에서는 나타나지 않는 듯하다.

그러므로 이 점을 주의 깊게 살피고 정확성을 위해 이를 경전과 비교하는 것이 중요하다.

4선(四禪)을 얻은 후, 세 가지 대안적인 추가적인 발전이 가능해진다.

이 「아나빠나사띠 쏏따」는 그 중 하나만을 다룬다. 즉, 모든 물질적, 비물질적 선정(이해의 수준)을 얻은 다음, "지각, 느낌, 의식의 소멸"(팔리어로 *nirodha samapatti*)을 경험하고, 마지막으로 사성제와 연기(*Paṭiccasamuppāda*)¹⁰⁾를 깨닫는 것이다.

이러한 성취에서 붓다께서는 선정(이해의 수준)에 의해 확립된 정신적 통일을 지속하는 네 가지 명상 단계를 언급하셨다.

"평화롭고 비물질적인 해방(*무색계 선정)"으로 묘사되는 이러한 상태들은 여전히 세속적인 상태이다.

물질적 선정(이해의 명상 단계 *색계선정)과 구별되는 이러한 선정(*무색계 선정)은 미묘한 정신적 관찰을 심화시키는데, 물질적 선정을 초월하기 때문에 이러한 이름이 붙었다.

9) This means all nine of them! They are the four material jhānas, the four immaterial jhānas and the cessation of perception and feeling.

10) * Paticca (빠띠짜): 동사 'pati-i'에서 파생된 절대부사(gerund). 'pati-'는 '~를 향해', '대하여'를 의미하는 접두사, '-i'는 '가다'라는 뜻의 어근. 'paticca'는 문자적으로는 '기대어서', '의지하여', '~에 의하여' 또는 '조건으로 하여'라는 의미. Samuppāda (사뭇빠다): 명사로, 'sam-'과 'uppāda'의 합성어. Sam- (삼-): '함께', '완전히', '제대로'를 의미하는 접두사. Uppāda (웃빠다): 동사 'ud-pad'에서 파생된 명사로, '발생', '나타남', '생겨남'을 의미. 'ud-'는 '위로', '밖으로'를 의미하고, 'pad'는 '가다', '떨어지다'를 의미.

“무한한 공간의 토대, 무한한 의식의 토대, 무(無)의 토대, 지각도 비지각도 아닌 토대(느낌도 비느낌도 아니고, 의식도 비의식도 아닌).”

명상자들이 열심히, 꾸준히 매일 명상 연습을 지속한다면, 이러한 토대는 매우 쉽게 달성할 수 있다.

이것은 점진적인 훈련이기 때문에 명상자는 달리기 전에 먼저 걷는 법을 배워야 한다.

따라서 명상 수행의 시작은 더 발전하기 위한 기초이다.

이것은 해방과 초월 세계인 열반을 향한 직선적이고 직접적인 길이다.

그러나 그것은 단순한 명상 대상, 즉 멧따 명상(자애)과 호흡에 적용되는 지속적인 명상적 노력을 필요로 하며, 그 다음에 산만함이 없이 마음의 주의(attention)가 고요하고 명확해지도록 하는 마음의 이완과 확장이 뒤따른다.

이것을 일반적으로 '청정심(Pure Mind)'이라고 부른다. 왜냐하면 이 마음에는 갈애가 없기 때문이다.

명상자들이 「아나빠나사띠 숫따」를 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM)이나 멧따-자애 명상(TWIM) 사띠로 수행할 때, 수행이 발전함에 따라 창의성과 직관력이 증가하는 것을 알게 된다.

이는 진정한 깨달음의 교리(Doctrine of Awakening)가 지닌 시대를 초월하고 보편적인 매력을 형성한다. 이 교리는 연기(Dependent Origination)와 사성제(Four Noble Truths)를 깨닫고, 각 연기 고리에서 모든 존재의 세 가지 특성(무상, 고, 무아)을 경험하면서, 살아있는 담마(Dhamma, 진리)가 모두를 위한 기반과 틀을 제공하는 데 필요한 깊이와 폭, 단순함과 지혜를 가지고 있다.

사람들은 근본적인 '비물질적' 문제의 긴박감을 느끼고 과학이나 '신앙의 종교'가 제공할 수 없는 해결책을 모색하게 될 것이다.

더 중요한 것은 최종적인 깨달음인데, 이는 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위빳사나) 방법을 통해 얻는데, 이는 이해의 다양한 명상 단계(jhāna)를 경험하고 직접적인 앎을 통해 보고 이해하는 것, 즉 연기적 발생의 모든 고리를 말한다.

이는 사성제(四聖諦) 전체를 직접 보고 깨닫는 것을 의미한다.

멧따 명상(자애심에 대한 사띠)과 아나빠나 사띠(호흡에 대한 사띠)의 진정한 목적은 다름 아닌 괴로움으로부터의 최종적인 해방이며, 이는 붓다의 가르침의 가장 높은 목표인 열반이다.

불교의 수행은 세속적(lokiya) 혹은 준비 단계와 초세속적(lokuttara) 혹은 성취 단계의 두 가지 단계로 진행된다.

세속의 길은 제자들이 미덕(계율을 꾸준히 지키는 것)과 평온함, 집중력, 마음의 깊은 평정심, 지혜를 키우는 점진적인 훈련을 통해 발전한다.

이것은 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM 또는 사마타/위빳사나)과 직접적인 경험을 심화시키는 6R의 수행에서 정점에 도달한다. 동시에 이것은 존재의 삼법인 중 하나를 보여준다. 즉,

- 무상함(anicca)
- 불만족스러움(dukkha)
- 모든 존재의 비개인적 본질(anattā).

열반(Nibbāna)

간단히 말해서, 열반에는 두 가지 종류가 있다. 하나는 세속적 또는 현세적 열반이고, 다른 하나는 초세속적 또는 비세속적인 열반이다.

세속적 또는 현세적 유형의 열반은 명상자가 집착이나 장애인 갈애(taṇhā)을 버릴 때마다 달성된다.

이러한 이완의 단계가 더해지면, 일종의 행복감과 함께 안도감이 생겨난다.

이러한 종류의 열반은 명상 중에 6R을 사용하고 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM)을 진지하게 수행하면 수천, 수십만 번이나 일어날 것이다.

초세간적 유형의 열반은 수행자가 연기(Paṭiccasamuppāda), 즉 발생과 소멸을 보고 깨달은 후(after)에만 발생한다.

이러한 초세속적 열반을 이루려면 시간과 노력이 필요하다.

그러나 그것은 평신도 남성과 평신도 여성이 할 수 없다는 것을 의미하지 않는다.

그것을 달성하자. 그들은 6R, 즉 고요한 지혜, 통찰 명상, 연기의 발생 원리를 이해하는 유능한 지도자와 함께 가끔씩 명상하고, 매일 꾸준히 수행하는 방식으로 이를 실천한다.

세상에서 활동적인 삶을 사는 사람들조차도 여전히 초월적 열반의 가장 높은 목표에 도달할 수 있다.

이것은 붓다 당시의 빠리닙바나 쏏따(MN73, 「마하뵓차갓따 쏏따(Mahāvocchagotta Sutta) 지혜 출판사 출판」에서 규칙적 토대 위에서 수행했을 때 빅쿠(남자와 여자 모두)보다 더 많은 재가 남녀가 성인(聖人)이 되었다고 언급된다.

이 목표에 도달하기 위해서 반드시 빅쿠나 빅쿠니가 되어야 한다는 일반적인 믿음은 사실이 아니다.

붓다께서는 사부 승가, 즉 빅쿠, 빅쿠니, 남자 재가자, 여자 재가자를 가르치셨다.

붓다의 권고인 에히뻬시꼬(팔리어 Ehipassiko는 "와서 보라"는 뜻)에 이르는 올바른 길에 관심이 있는 모든 사람을 위한 것이었다.

이것은 매우 좋은 조언이다. 판단적이고 비판적인 마음에서 벗어나 정직하게 실천하고 싶어 하는 사람들에게 이것이 실제로 올바른 길인지 확인하는 데 도

움이 되기 때문이다.

연기(緣起) - 가르침의 핵심 (Dependent Origination-the Spine of the Teaching)

붓다의 길이 다른 모든 명상 유형 중에서도 연기의 비개인적 과정에 대한 가르침에서 보여지는 독특함은 무엇인가?

깨달음을 위해 고군분투하던 기간 동안 연기법은 그분의 어둠 속 추구를 끝내는 신비스럽고 눈을 뜨게 하는 발견으로 다가왔다.

일어남, 일어남—이렇게, 빅쿠들이여, 전에 들어보지 못한 것들에 관하여 내 안에 눈(Vision), 앞, 지혜, 이해, 빛이 일어났다. (상웃따 니까야 XII. 65/ii.105)

깨달음을 얻으면, 여래의 임무는 세상에 연기법(사성제를 의미함)을 선포하는 것이다(상웃따 니까야 X11.25-6).

붓다께서는 여러 설법으로 이를 가르치셨고, 결국 사성제와 연기법은 그분 가르침의 중추가 되었으며, 모든 가르침 중에서 가장 본질적이고 중요한 가르침이 되었다!

붓다께서는 아직 깨달음을 얻지 못한 보살이셨을 때 매우 열심히 정진하였다. 해탈을 얻는 길, 즉 열반을 찾는 것이다. 상웃따 니까야(Saṃyutta Nikāya)(4권, 인과의 책, 12장, 537-539쪽). 붓다께서는 연기의 고리가 생겨나는 것을 추론한 방식과 그것들이 어떻게 끝나는지에 대해 설명하신다.

빅쿠들이여, 내가 깨달음을 얻기 전, 내가 아직 보살에 불과하고 깨달음을 얻지 못했을 때, 나는 다음과 같은 생각이 들었다.

아! 이 세상은 괴로움에 빠져 있다. 태어나고, 늙고, 죽고, 사라지고 다시 태어나지만, 늙음과 죽음(jarā-maraṇa)으로 이끄는 이 괴로움에서 벗어나는 방법을 모른다.

도대체 언제쯤 이 늙음과 죽음(jarā-maraṇa)을 이끄는 괴로움에서 벗어남을 알게 될 것인가?

그때 나는 이렇게 생각하였다: 무엇이 있을 때 비로소 늙음과 죽음이 있게 되는가? 늙음과 죽음은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 결과, 지혜에 의한 돌파구가 나에게 생겼다:

태어남(jāti)이 있을 때 늙음과 죽음이 있게 되고, 늙음과 죽음은 태어남을 조건으로 한다.

그러자 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 태어남(jāti)이 있게 되는가? 태어남은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 결과, 지혜에 의한 돌파구가 나에게 생겼다:

존재(bhava-습관적 경향)가 있을 때, 태어남이 있게 된다. 태어남은 존재(bhava)를 조건으로 한다.”

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 존재(bhava, 습관적 경향)가 있게 되는가? 존재(bhava, 습관적 경향)는 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 결과, 지혜에 의한 돌파구가 나에게 생겼다:

집착(upādāna)이 있을 때, 존재(bhava, 습관적 경향)가 있게 된다. 존재(bhava, 습관적 경향)는 집착을 조건으로 한다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 집착이 있게 되는가? 집착은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 결과, 지혜에 의한 돌파구가 나에게 생겼다:

갈애(taṇhā)가 있을 때, 집착이 있게 된다. 집착은 갈애를 조건으로 한다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 갈애가 있게 되는가? 갈애는 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 결과, 지혜에 의한 돌파구가 나에게 생겼다:

수(受, vedanā)가 있을 때 갈애가 생기고, 갈애는 수(受)를 조건으로 한다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 수(vedanā)가 있게 되는가? 수(vedanā)은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 결과, 지혜에 의한 돌파구가 나에게 생겼다:

접촉(phassa)이 있을 때 수(受)가 있게 되고, 수(受)는 접촉을 조건으로 한다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 접촉이 있게 되는가? 접촉은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 결과, 지혜에 의한 돌파구가 나에게 생겼다:

여섯 감각기관(saḷāyatana)이 있을 때, 접촉이 있게 된다. 접촉은 여섯 감각기관을 조건으로 한다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 여섯 감각기관(saḷāyatana)이 있게 되는가? 여섯 감각기관은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 끝에 지혜로 돌파구가 나에게 생겼다:

정신/물질(nāma/rūpa)이 있을 때, 여섯 가지 감각 기관(saḷāyatana)이 존재하게 된다. 여섯 가지 감각 기관(saḷāyatana)은 정신/물질(名色)을 조건으로 한다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 정신/물질(nāma-rūpa)이 있게 되는가? 정신/물질은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 끝에 지혜로 돌파구가 나에게 생겼다:

식(識)이 있을 때 정신/물질(名色)이 존재하게 된다. 정신/물질(名色)은 식(識)을 그들의 조건으로 가지고 있다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 식(viññāṇa)이 있게 되는가? 식은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 끝에 지혜로 돌파구가 나에게 생겼다:

행(行, saṅkhāra)이 있을 때 식(識)이 존재하게 되고, 식(識)은 행(行)을 조건으로 한다.

다시 나에게 다음과 같은 생각이 떠올랐다. 무엇이 있을 때 행(行, saṅkhāra)이 있게 되는가? 행은 무엇을 조건으로 발생하는가?

그러자 주의 깊게 주의를 기울인 끝에 지혜로 돌파구가 나에게 생겼다:

다:

무명(avijjā)이 있을 때 행(行)이 생겨나고, 행(行)은 무명을 조건으로 한다.

그러므로 무명을 조건으로 행(行)이 생기고,
행(行)을 조건으로 식(識)이 생기고,
식(識)을 조건으로 정신/물질(名色)이 생기고,
정신/물질(名色)을 조건으로 여섯 가지 감각 기관(saḷāyatana)이 생기
고,

여섯 가지 감각 기관(saḷāyatana)을 조건으로 접촉이 생기고,
접촉을 조건으로 수(受)가 생기고,
수(受)를 조건으로 갈애가 생기고,
갈애를 조건으로 집착이 생기고,
집착을 조건으로 존재(bhava—습관적 경향)가 생겨난다.
존재(bhava)를 조건으로 하여 태어남이 있게 된다.
태어남을 조건으로 늙음과 죽음이 생기고 슬픔, 탄식, 고통, 근심, 절
망이 생긴다.

이것이 바로 이 모든 괴로움의 덩어리이다.

“생겨남, 생겨남” —빅쿠들이여, 이전에 들어보지 못한 것들에 관하
여, 내 안에 눈(Vision), 앎, 지혜, 참된 지식, 그리고 빛이 일어났다.

그런 다음 같은 책의 539페이지에 있는 다음 경에서 붓다께서는 이러한 연결
의 소멸로 이끄는 길을 어떻게 발견했는지에 대해 이야기하신다.

“그러자 나에게 떠올랐다. 무엇이 존재하지 않을 때 늙음과 죽음이
생기지 않는가?”

무엇이 소멸하면 늙음과 죽음이 생기지 않겠는가?

그런 다음 주의 깊게 살펴본 결과 지혜에 의한 돌파구가 생겼다:

태어나는 것이 없으면 늙음과 죽음이 없고, 늙음과 죽음이 없으면 늙

음과 죽음이 없다. 태어남의 소멸로 늙음과 죽음이 소멸한다.

의존적 발생(연기)



그런 다음 이러한 연결 고리가 끊어지는 과정까지 진행한다. 이것이 가르침의 가장 중요한 측면인데, 즉 괴로움을 멈추는 방법을 배우는 것이다.

저자는 독자가 스스로 조사하고 읽을 수 있도록 관여하지 않는다. 이 나머지 부분은 경전에서 직접 읽어보자. 다음 경전, p. 539는 이 모든 연결의 중단에 대해 이야기하고 있으며, 저자는 여기서 다시 모든 것을 다루지 않을 것이다.

괴로움의 발생에 관한 이 경전을 전부 실은 이유는 보살로서 미래의 붓다께서 깨달음을 얻으시기 전날 밤에 이 공식을 완성했다는 것을 보여주기 위함이다.

연기법과 사성제의 비개인적 과정은 보살이 그것을 알아내기 전까지는 결코

알려지지 않았다.

올바른 방법의 가르침과 잘못된 방법의 가르침(Teaching the Right Way and the Wrong way)

붓다의 가르침에 대해 언급해야 할 것이 하나 더 있다. 붓다께서는 앞의 경전(536쪽, 두 가지 길)에서 담마를 가르치는 데는 두 가지 방법이 있다고 말씀하셨다. 잘못된 방법과 올바른 방법!

잘못된 방법은 괴로움만을 가르친다. 지금껏 많은 지도자들이 자신의 제자들에게 붓다의 가르침은 모든 것이 고통스럽고, 모든 삶이 고통스럽다고 가르쳤다!

그리고 붓다에 따르면 이것은 잘못된 가르침이다.

붓다께서는 올바른 가르침의 방법은 괴로움의 소멸에 대해 가르치는 것이며 이것이 어떻게 해탈(세 번째 고귀한 진리)로 이어지는지 가르치는 것이라고 말씀하셨다.

.

“인생의 모든 것은 괴로움의 한 형태”라고 강조하는 것은 많은 사람, 특히 초보자들에게 매우 불안하게 느껴지며, 그럴 만한 이유도 있다!

그래서 어떤 사람들은 불교를 비관적인 종교라고 말한다.

사실, 이는 삶을 바라보는 매우 낙관적인 방식이다!

물론 괴로움을 극복하는 것에 대한 해답을 갖고 삶을 사는 것이 가장 중요한 통찰력이다.

지도자가 괴로움의 소멸에 초점을 맞추고 그것이 이생에서 바로 달성될 수 있다고 가르치면, 괴로움과 아픔으로 인한 우울함은 사라지고 행복과 만족, 미소로 대체된다!

아라한 앓사지 존자에게서는 가능한 한 정확하고 간략하게 스승의 메시지를 전해 달라는 요청을 받았을 때, 그는 연기의 눈으로 본 현상의 발생과 소멸에 대

한 교리를 말씀하셨다.

한 문장으로, 붓다께서는 이 요약의 정확성에 대한 의심을 해소하신다: "**연기를 보는 자는 법(Dhamma)을 보고, 담마를 보는 자는 연기를 본다.**"(MN28 Section 38, Wisdom Publications에서 출판).

이는 연기의 연결과 삼법인과 함께 모든 고귀한 진리를 보고 깨닫는 것을 의미한다.

이것이 열반을 얻는 유일한 방법이다!

어떤 사람의 능력이 어느 정도 성숙해지고 연기의 고리를 명확하게 보게 되면 세속의 길은 초세속의 길로 상승한다. 왜냐하면 이 길은 괴로움으로부터 직접, 확실하게 벗어나게 하기 때문이다.

그러면 괴로움의 기원, 괴로움의 소멸, 괴로움에서 벗어나는 길을 깨닫게 된다.

사성제를 보는 것에 대한 또 다른 흥미로운 경전이 있는데, 이는 DN16(디가니까야 숫따 16) 5.27절에 나와 있다.

이 경전의 이 구절에서 깨달음을 얻는 방법은 팔정도를 따르고 고귀한 진리를 깨닫는 것이라고 결론지을 수 있다. 다음과 같이 말한다:

5.27 어떤 담마와 계율에서든 고귀한 팔정도가 발견되지 않는다면, 첫 번째 등급(소파뽀나를 의미), 두 번째 등급(사까다가미를 의미), 세 번째 등급(아나가미를 의미), 네 번째 등급(아라한을 의미)의 수도자(ascetic)는 발견되지 않는다. 그러나 고귀한 팔정도가 발견되는 담마와 계율에서는 첫 번째, 두 번째, 세 번째, 네 번째 등급의 수도자를 찾을 수 있다. 이제, 수밧다(Subhadda)여, 이 담마와 계율에서 고귀한 팔정도가 발견되고, 그 안에 첫 번째, 두 번째, 세 번째, 네 번째 등급의 수도자가 발견될 것이다. 그 다른 종파에는 [진정한] 수도자가 없다; 하지만 이 종파에서 빅쿠들이 완벽하게 살면 세상에 아라한이 부족하지 않을 것이다.

연기의 연결고리를 직접 보고 깨달을 때 마음이 열린다.

이것은 저자가 진정한 "오, 와우!" 경험이라고 부르기 시작한 매우 크고 깊은 통찰력이다.

팔정도의 실제적 적용

(Practical Application of the Eight-Fold Path)

연기론에서 볼 때, 붓다의 가르침의 가장 중요한 측면인 팔정도를 말하는 데는 실제로 다양한 방법과 수준이 있다.

명상의 발전과 관련해서 우리가 논의해야 할 방법은 명상하는 데 있어서 응용적인 측면을 통해서이고, 팔정도가 어떻게 작용하는지 이해하기 위한 훨씬 더 깊지만 매우 실용적인 접근법을 사용하는 것이다.

팔정도에 대한 일반적인 생각 방식은 다음과 같다.

1. 바른 견해
2. 바른 생각
3. 바른 언어
4. 바른 행동
5. 바른 생활
6. 바른 노력
7. 바른 사띠
8. 바른 삼매

일반적으로 8정도는 도덕(Sīla), 삼매(Samādhi), 지혜 (Paññā)의 세 가지 범주로 나뉜다.

하지만 사실 이 모든 것은 단지 표면적으로만 보는 것일 뿐이다.

이 길(道)에 대한 이곳의 설명은 명상과 직접적으로 관련이 있고, 명상자가 연기법을 관찰하는 방법에 대한 훈련과도 관련이 있는 훨씬 더 깊은 방법이다.

이 문제를 조금 다른 방식으로 바라보기 위해 내용을 약간 변경하여 이해하기 쉽게 만들었다.

그 이유는, 이 길을 세 가지 범주로 나누면 중간 범주(sila)가 가장 쉽게 잊혀지기 때문이다.

이런 관점에서 보면 도덕(sila)은 명상 수행과 아무런 관련이 없는 것처럼 보이기 때문이다.

팔정도(八正道)를 나누면 효과적으로 오정도(五正道)로 바꿀 수 있다.

이런 종류의 표면적인 해석은 법(Dhamma)에 대한 개인적 탐구와 이해에 도움이 되거나 깊어지게 하지 않는다.

단어와 의미 모두의 변화(changes)가 보여지고 설명될 때, 이것이 더욱 명확해질 것이다.

이 팔정도는 붓다께서 처음 설하신 설법인 「초전법륜경(Dhammacakkappattana Sutta)」에 포함시킬 만큼 중요한 것이다.

붓다께서는 다섯 명의 고행자에게 명상을 올바르게 수행하는 방법을 가르치시고, 담마에 대한 그분의 이해가 다른 가르침과 어떻게 다른지 보여주셨다.

많은 경전에 나와 있듯이,

“법(Dhamma)은 붓다께서 잘 설하신 것으로, 즉시 효과가 나타나며, 사람을 불러와서 보라 정하며, 여기서 지금 이 순간 최종적인 해방으로 이끈다.”

이 선언은 ‘괴로움의 소멸’로 가는 길이 오늘날에도 명상자가 붓다의 기본적인 가르침을 면밀히 실천하면 여전히 일어날 수 있는 경험이라는 것을 보여 준다.

괴로움의 소멸을 향한 이 놀라운 길은 여덟 부분으로 구성되어 있으며, 명상하는 동안 명상하는 사람은 모든 것을 동시에 연습할 수 있다.

팔정도의 각 단계는 실용적인 측면을 지니고 있으며, 고귀한 진리에서 말하는 괴로움을 버리는 방법을 이해하도록 가르쳐준다.

8정도를 조금 다른 방식으로 살펴보자.

우선 Right라는 단어는 우리가 이해하기에는 조금 어려운 것 같다.

저자는 "옳은" 대신 "조화로운"이라는 단어를 사용하기로 하였다.



이는 명상의 실제 수행에 더 부드러운 접근 방식을 적용하는 경향이 있다.

"옳다"는 단어를 사용하면 자동으로 그 반대인 "틀렸다"는 단어가 떠오른다!

이런 사람은 모든 것을 흑백으로만 보고 그 중간은 보지 못하는 경향이 있다.

"조화(Harmony)"라는 단어는 이런 일을 하지 않는 것 같다. 8정도의 모든 이러한 다양한 측면에 대해 보다 유동적인 느낌을 준다.

진리를 추구하는 사람은 삶을 살면서 "나는 지금 이 순간 일어나는 일과 정말로 조화를 이루고 있는가?"라고 자문해 볼 수 있다.

이런 종류의 질문은 명상자가 모든 괴로움의 소멸로 이끄는 길(팔정도)에 머물도록 기억하는 데 도움이 될 수 있다.

8 Fold Path	
Harmonious Perspective	→ Right View (Understanding)
Harmonious Imaging	→ Right Thought
Harmonious Communication	→ Right Speech
Harmonious Movement	→ Right Action
Harmonious Life Style	→ Right Livelihood
Harmonious Practice	→ Right Effort
Harmonious Observation	→ Right Mindfulness
Harmonious Collectedness	→ Right Concentration

1. Sammā Diṭṭhi - 조화로운 시각(바른 견해)

이것은 팔정도의 시작점에 있으며 그 이유는 이것이 팔정도의 톤을 정하기 때문이다.

이러한 조화로운 시각(바른 견해)은 발생하는 모든 것을 관찰해야 할 비개인적 과정(무아, anattā)으로 보는 관점에 대해 말하고 있다.

현재 순간(담마 또는 진실)과 조화를 이루지 못하면 명상자는 일어나는 모든 일을 개인적으로 받아들이고(자아, attā), 모든 생각과 감각이 일어날 때 그것을 통제하려는 개인적인 욕망이 생긴다.

여기가 갈애가 일어나기 시작하는 곳이며, 갈애는 항상 마음과 몸 모두의 긴장이나 답답함을 드러낸다. 머리의 긴장이나 답답함은 몸의 일부이며 이완될 필요가 있다는 것을 기억하자.

뇌를 둘러싼 막이 있는데, 이 막은 생각, 느낌, 감각이 생길 때마다 수축되거나 조여진다.

이러한 긴장감을 통상적으로 갈애라고 하며 "나는 이것이 좋아요" 또는 "나는 저것이 싫어요"라는 마음이다.

그때 명상자는 이 현상이 우리가 원하는 대로 되도록 노력한다.

명상자가 현재의 담마(진리)와 싸우거나 통제하려고 할 때마다,

현재 순간의 담마(진리)를 바꾸려고 할 때마다,

현재 순간의 담마(진리)를 실제로 있는 방식 대신 어떤 식으로든 만들려고 할 때마다,

이것이 큰 고통과 괴로움의 원인이다!

이것이 첫 번째 고귀한 진리, 괴로움 또는 현재 순간에 대한 우리의 관점과 조화를 이루지 못하는 것이다. 우리가 일어나는 모든 것을 I/Me/Mine(atta) 관점중의 하나로 받아들일 때이다.

괴로움은 왜 발생할까?

"내가 원하는 대로, 내가 원하는 때, 내가 원하는 대로 되기를 바란다"는 조화롭지 못한 관점 때문이다!

이것은 '나/나의 것/나의 실체'의 개념이나 관점(atta)은 바로 보고, 놓아주고, 이완해야 할 문제이다. 어떤 것에서 또 다른 것으로 마음의 주의가 옮겨갈 때에도 마찬가지이다.

명상자는 일어나는(anicca) 모든 현상(정신/물질, nāma-rūpa)을 관찰되고, 놓아버리고, 이완하고, 미소 지어야 하는 비개인적인(anatta) 과정의 일부라는 것을 이해하기 시작하면서,

명상자는 사물을 개인적으로 받아들이는 것으로 인해 발생하는 약간의 긴장이나 답답함(또는 마음의 주의의 움직임)을 더 잘 볼 수 있게 될 것이다.

명상자가 호흡 명상할 때 이완한다는 것은 답답함과 긴장을 인식한다는 것을 의미한다. 이러한 답답함은 여섯 가지 종류의 갈애(taṇhā, 각 감각의 문에 존재하는 갈애)를 인식하는 방법이 된다.

이것은 **조화롭지 못한 시각(잘못된 관점)**의 바로 시작 부분이거나 모든 움직임, 심지어 마음의 주의에서 순간순간 일어나는 동요와 비개인적 관점의 진정한 본질과 조화를 이루지 못하는 부분이 발생하는 곳이다.

명상자가 **조화로운 시각(바른 견해)**을 계발하면, 현재 순간에 일어나는 모든 것의 비개인적 본질을 눈으로 봄으로써 이런 종류의 개인적 태도를 버린다.

명상자가 무엇인가를 개인적으로 '나', '나의 것'으로 받아들이는 순간, 명상자는 어떠한 고귀한 진리를 볼 수도, 이해할 수도 없다.

왜? 갈애('나는 이것이 좋아요...나는 저것이 싫어요'의 마음)와 집착(의견, 개념, 그리고 개인적 자아에 대한 거짓된 생각과 함께 하는 이야기들, papañca)이 우리의 관점을 흐리게 만들었기 때문이다.

이것이 바로 우리를 이리저리 밀어붙이고 우리의 일상생활에서 발생하는 모든 '문제'가 긴급한 일이며 너무 큰 문제라고 생각하게 만드는 마음의 방식이다. 그것은 극복 불가능해 보인다.

이런 망상된 마음은 온갖 불만과 심지어 우울증을 불러일으킨다.

만약 누군가가 마음이 어떻게 작동하는지, 즉 요즘 현대 사회가 어떻게 작동하는지 정확히 볼 수 없다면, 무슨 일이 일어나든 그것은 "나의 것"으로 개인적으로 여겨질 것이다.

이것은 명상자가 "나는 생각으로 이 느낌을 통제하고 싶다"는 생각으로 고군분투하기 때문에 많은 괴로움을 초래하고, 이 접근 방식이 효과가 없을 때, 극도의 좌절감에 휩싸여 이 고통과 괴로움으로부터 해방되기 위해 약물이나 알코올을 복용하게 된다.

이것은 마음의 주의력(attention)이 '어떻게' 발생하는지에 대한 더 깊은 측면을 살펴보는 대신에 일어나는 일이다. 그리고 (더 깊은 측면이란) '나는 이것이다'라는 (거짓된 개인적 믿음)의 관점에서 '단지 이것일 뿐이다'라는 (내려놓고 이완하기 쉬운 비개인적인 관찰)로 자신의 시각을 실제로 어떻게 변화시킬 수

있는지를 살펴보는 것을 말한다.

팔정도의 첫 번째 단계는 실제로 괴로움을 풀어주는 열쇠이다!

이 단계는 모든 것이 단순히 비개인적인 과정의 일부라는 것을 깊이 깨닫게 해준다. 이 과정은 갈애를 버리고(이완함으로써) 모든 마음의 움직임이나 주의의 변화를 괴로움(Dukkha)의 일부로 보는 것을 통해 가장 명확하게 볼 수 있다!

이 길(경로)의 나머지 부분에서는 이를 어떻게 하는지 보여준다.

2. Sammā Saṅkappa - 조화로운 상상(바른 생각):

이것은 이미지로 작동하는 마음의 일부이다.

이러한 이미지는 생각, 느낌, 개념 또는 그림일 수 있다.

조화로운 상상(바른 생각)은 의식적으로 어떤 생각이나 느낌을 받아들여 마음으로 그것을 인식하고 쉽게 번역할 수 있도록 만드는 것이다.

예를 들어, 명상자가 자애 명상을 수행할 때, 행복, 기쁨, 평온함 등의 느낌을 불러일으키고 그 이미지를 느끼라는 지시를 받는다.

이는 두려움, 불안, 우울증, 슬픔 등 현재 존재하는 **불건전한 이미지**(잘못된 생각)를 의도적으로 대체한다.

그런 다음 명상자는 그 불건전한 이미지(잘못된 생각)를 행복, 기쁨, 평화, 고요함, 전적인 수용, 미소 또는 생각할 수 있는 다른 고양된 이미지와 같은 건전한 이미지로 대체한다.

이제 우리는 의도적으로 그 건강하고 고양된 이미지를 느낀다.

명상자가 행복이나 기쁨과 같은 건전한 생각이나 이미지를 의식적으로 떠올린

다면, 그는 **조화로운 상상**(바른 생각)를 계발하는 훈련을 하는 것이다.

MN19 「Dvedhavitaka Sutta(두 갈래 사유의 경)」 - 두 가지 사유에서, 이를 말했다:

사람이 자주 생각하고 숙고하는 것은 무엇이든지 그것이 사람의 마음의 성향이다!

행복과 평화의 건전한 이미지를 어떤 형태로든 의식적으로 표현하는 기술을 계발하는 것이 필요하다. 그렇게 하면 모든 활동에서 행복, 기쁨, 안도감이 나타날 것이다.

명상자가 호흡과 이완 명상을 수행할 때, 명상 대상으로부터 주의를 빼앗는 탐욕, 혐오, 불안, 의심 등의 모든 방해 요소는 일종의 **불건전한 이미지**로 간주된다.

조화롭지 못한 이미지(잘못된 생각)를 놓아버리고 이완한 다음, 마음을 다시 호흡으로 돌려 이완하는 것은 건전한 명상 대상을 통해 **조화로운 상상**(바른 생각)을 계발하는 것으로 간주된다.

왜? 그것은 비개인적인 방식으로 보이고 행동되기 때문이다(**조화로운 시각**-바른 견해, 무아(Anattā)).

반면, 명상자가 무의식적으로 불만, 슬픔, 불안, 좌절, 걱정, 비판, 자존심, 두려움, 분노 등의 이미지를 가지고 있다면, 그들은 **조화롭지 못한 이미지**(잘못된 생각)에 빠져들고 있는 것이며, 이는 괴로움과 아픔으로 이어진다.

명상자가 붙잡고 있는 이미지와 조화를 이루지 못하면 현재 순간에 있는 것을 통제하고 싸우려는 욕구가 생긴다.

이것은 우리를 현재 순간에서 벗어나게 하고, 명상자는 그 이미지를 좋아하지 않는 모든 이유를 생각하기 시작한다.

이것이 바로 자아나 앳따(attā) 동일시(**조화롭지 못한 시각**)의 잘못된 생각에

대해 갈애와 집착이 생겨나는 방식이다.

이런 이미지는 현재 순간에 많은 괴로움과 불만족으로 이어진다.

앞서 언급했듯이, 명상자가 현재 순간에 일어나는 불건전한 이미지를 '나/나의 것/나의 실체'로 개인적으로 받아들일 때마다, 그들은 그것을 통제하고, 그것과 싸우고, 현재 순간을 있는 그대로가 아닌 다른 것으로 만들려고 할 것이고, 이것이 괴로움과 불만족의 원인이다.

명상자가 **조화롭지 못한 이미지**(잘못된 생각-느낌, 의견, 개념, 개인적으로 내 것으로 식별되는 감정, attā)에 빠지는 습관을 알아차리고, 그 이미지를 부드럽게 이완하고 놓아준 다음 부드럽게 **조화로운 상상**(바른 생각)으로 대체할 수 있을 때, 그들은 괴로움의 소멸로 이끄는 길을 따르는 것이다.

다시 말해, 이는 사고방식, 느낌 또는 개념적 의견이 될 수 있다.

개인적으로 받아들이는 이런 것들을 놓아버리고, 긴장을 풀고, 긍정적인 이미지로 대체하면 마음이 어떻게 작동하는지에 대한 명확한 관점(**조화로운 시각**)을 갖게 된다. 즉, 괴로움이 없는 현재 순간과 조화를 이루는 것이다.

팔정도의 처음 두 부분이 서로 상호 작용하는 방식은 다음과 같다.

3. Sammā Vācā - 조화로운 소통(바른 언어):

이것은 우리 자신과 부드러운 소통(내면적 대화) 및 다른 사람들과의 소통과 관련이 있다.

이것은 우리가 마음의 주의를 명상 대상(실질적인 목적으로 호흡, 이완 및 미소, 또는 멧따, 이완 및 미소)에서 떼어낼 수 있는 모든 유형의 불안한 생각, 느낌 또는 감정을 쉽게 놓아버리고 그 안에서 이완하는 데 도움이 된다.

어떤 종류의 자기비판, 분노, 싫어함, 걱정, 불안, 불만족, 비난 또는 "어떤 일을 내가 원하는 대로 만들고 싶은" 욕구는 우리 자신과의 소통(내부 대화)에서 나타나는 일종의 고통이다.

예를 들어, 자신에 대한 분노, 자신에 대한 비판(자신의 행동과 생각에 대해 싫어함)과 주변 사람에 대한 비판은 현재 순간과 조화를 이루지 못하는 것(잘못된 말)이다.

이는 모든 생각, 의견, 개념이 '나/나의 것/나의 실체'(attā-잘못된 견해)이라는 개인적 믿음으로 이어지고, 그러한 생각에 지나치게 집착하거나 생각하고 동일시 한다.

우리 자신과의 소통이 조화를 이루지 못하면, 스스로에게 그리고 주변의 모든 사람들에게 비판적인 마음을 갖게 된다.

이것은 확실히 우리를 다른 사람과 외부 의사소통에서 조화를 이루지 못하게 만든다.

정신 발달 훈련은 현재 순간에 일어나는 모든 일을 사랑으로 받아들이는 법을 배우고, 이러한 수용을 다른 사람과 우리 자신에게 전달하는 것이다.

혹은 우리가 실천해야 할 것 중 하나는 우리 곁에 있는 사람을 사랑하고 그 사랑으로 말하는 것이라고 할 수도 있겠다.

우리는 대부분의 시간을 누구와 함께 보낼까?

맞다! 우리는 다른 사람보다 우리 자신과 더 많은 시간을 보내므로, 가능한 한 우리 자신에게 사랑스럽고 친절하게 대하는 연습을 해야 한다.

붓다께서 말씀하셨습니다:

자신을 진정으로 사랑하는 사람은 결코 다른 사람을 해치지 않을 것이다.(담마빠다)

이것이 우리가 항상 미소 짓는 방법을 알려주는 것이다.

그러니 미소 짓고 행복해지자. 그리고 그런 생각을 키우고 그 행복을 속으로뿐

만 아니라 외적으로도 다른 사람들에게 전달하자! 특히, 우리 자신에 대한 명확한 사랑과 수용을 키우자.

4. Sammā Kammanta - 조화로운 움직임(바른 행동):

명상하는 방법을 배우는 경우, 이것은 매우 중요하다!

명상이란 마음의 주의가 한 가지에서 다른 것으로 어떻게 움직이는지 보는 것이다!

왜? 명상자들이 관찰력(바른 사띠)을 훈련하면, 마음의 주의가 호흡에 있고 이완하는 것에서 소리, 시각, 맛, 냄새, 촉각 또는 생각으로 정확히 어떻게 바뀌는지 명확하게 보게 되기 때문이다.

이것은 마음의 주의의 움직임이 연기의 과정을 어떻게 보고 있는지, 그리고 그것이 어떻게 발생하는지 명확하게 관찰하는 것이다.

이것과 조화를 이루는 것이 이 모든 작은 움직임과 진행의 비개인적 본질을 보는 방법이다.

명상자가 마음의 주의가 어떻게 발생하는지 관찰하는 데 더 많은 관심을 쏟을수록, 명상자의 이해는 더욱 정확해진다.

마음의 주의가 어떻게 작용하는지 관찰하는 것은 명상자가 장애(nīvaraṇa)가 생길 때, 놓아버리고, 긴장을 풀고, 미소 짓는 데 특히 도움이 된다.

명상자가 마음의 움직임을 좋아하지 않거나 보지 못하고 이 움직임을 제어하려고 할 때 **조화롭지 못한 움직임(또는 잘못된 행위)을 경험하게 된다.**

예를 들어, 불안 등의 장애(nīvaraṇa)가 생길 때, 명상자가 그 장애를 밀어내거나 장애가 현재 순간에 존재하지 않도록 막으려 한다면, 명상자는 마음의 움직임이 자연스럽게 일어나는 방식을 멈추려고 하는 것이고, 이것은 삶의 수행에서 **조화롭지 못한 움직임(잘못된 행동)이다.**

명상자가 이런 식으로 마음의 자연스러운 움직임을 멈추거나 억제하려고 하면 그 집중의 힘이 일시적으로 마음의 주의가 움직이는 것을 멈출 것이다. 하지만 이는 짧은 시간 동안만 그럴 뿐이다.

여기에 순간순간의 집중(Khaṇīkha Samādhi), 근접 집중(Upacara Samadhi), 그리고 완전한 몰입 또는 황홀한 집중(Appaṇā Samādhi)이 포함된다. 이러한 모든 유형의 집중은 일점 집중(one-pointed concentration)의 다른 형태로 간주된다.

하지만 일점 집중 명상자가 강한 집중력을 잃으면 마음의 주의 움직임을 다시 강해지는 경향이 있고 명상자는 장애(nīvaraṇa)의 공격을 받게 된다.

명상의 대상으로 돌아온 뒤, 명상자는 마음의 주의와 함께 갈애도 함께 가져온다.

이것이 괴로움의 원인이다.

이것이 바로 조화롭지 못한 시각(잘못된 관점), 조화롭지 못한 상상(잘못된 생각), 조화롭지 못한 소통(잘못된 말)이 일상생활 속에서 생겨나는 이유이며, 이는 엄청난 불만족(Dukkha)을 초래할 수 있다.

이것은 우리 자신의 행동에 대한 진정한 자기 책임감을 실제 볼 수 있는 곳이다!

마음의 주의가 한 대상에서 다른 대상으로 어떻게 이동하는지 정확히 알아보려면 관심과 정밀성이 필요하다. 마음의 주의가 약간 움직이는 것을 지켜보는 것은 명상을 관찰하기에 매우 흥미롭고 재밌게 만드는 것이다.

5. Sammā Ājīva - 조화로운 생활 방식(바른 생계):

이것은 항상 팔정도의 흥미로운 부분이었다.

이를 설명하는 표준적인 방법은 의도적으로 살아있는 존재를 죽이지 않는 것, 독이나 무기를 판매하지 않는 것, 노예제도를 맺지 않고 인간을 매매하지 않는 것

것이다.

하지만 이것이 명상 수행과 직접적으로 어떻게 관련이 있을까?

만약 팔정도에 포함할 정도로 충분히 중요한 것이라면, 괴로움의 소멸(세 번째 고귀한 진리)로 이끄는 다른 무엇이 있어야만 한다.

동의할 수 있을까?

이러한 것들은 우리에게 일반적으로 바른 생계(**조화로운 생활 방식**)에 대한 개념을 제공하지만, **조화로운 생활 방식**(바른 생계)이 명상에 대한 우리의 진정한 이해와 수행과 어떻게 관련이 있을까?

흥미로운 질문이 아닐까?

붓다께서 다섯 고행자에게 처음 설법하면서 명상 수행의 직접적인 경험을 보여주셨다는 점을 생각하면 더욱 흥미롭다.

이 고행자들은 분명 살아있는 생명체를 죽이지 않았고, 독이나 무기를 팔지 않았으며, 노예를 팔지 않았다. 그렇다면 붓다께서 **조화로운 생활방식**(바른 생계)을 언급하셨을 때 실제로 말하신 것은 무엇이였을까?

조화로운 생활 방식(바른 생계)의 관점에서 정신 발달을 살펴보면 조금 더 이해될 수도 있다.

예를 들어, **조화로운 생활 방식**(바른 생계)은 앉아서 명상하지 않는 모든 시간(즉, 일상 활동 중)에 어떻게 관찰(**조화로운 관찰**-바른 사띠)과 현재 순간에 대한 명상을 실천하는지를 의미한다.

우리는 깨어있고, 고요하고, 즐겁고, 고양된 마음과 조화를 이루는 수행을 하고 있다(**조화로운 움직임과 조화로운 소통**, 우리 스스로의 정행과 정어).

이것이 저자가 제자들에게 앉아서 명상할 때나 일상생활에서 항상 미소 짓기를 권장하는 이유이다.

핵심은 일이 "내가 원하는 대로" 되지 않고 마음이 감정적 문제(즉, **조화롭지 못한 움직임**이나 잘못된 행동)로 무거워질 때, 어떻게 마음의 주의를 약해지고, 미묘한 "나는 이게 좋아, 나는 이게 싫어"(분별심)가 되고, 불건전한 생각(갈애와 집착 - **조화롭지 못한 소통**이나 잘못된 말)을 하게 되는지 관찰하고 그것이 우리에게 더 큰 괴로움을 초래하는지 보는 것이다.

다시 말해, **조화로운 생활방식**(바른 생계)으로 산다는 것은 우리가 명상(**조화로운 관찰, 조화로운 소통, 조화로운 상상, 조화로운 시각, 조화로운 수행, 조화로운 수련, 조화로운 움직임**, 다시 말해 팔정도 전체)을 일상 생활에서 항상 유지하는 법을 배우는 것을 의미한다.

이런 식으로 우리는 연기의 비개인적 과정(**조화로운 시각**)이 모든 생겨나는 것에 내재되어 있다는 것을 진정으로 이해하기 시작한다.

조화로운 생활 방식(바른 생계)은 밝고 행복한 마음을 갖는 것으로, 미소를 지으며, 즐겁고, 깨어있고, 불건전한 생각과 감정이 없는 상태를 말한다.

무거운 마음을 현재 순간에서 떼어놓는 경향이 있는 감정은 괴로움의 원인이다. 왜? 명상하는 사람은 이런 생각과 느낌을 개인적인 것으로 받아들이는 경향이 있고, "나는 그것이다"라는 잘못된 관점을 갖기 때문이다.

일상생활 속의 이런 개인적 관점(잘못된 라이프스타일)이 많은 사람들이 엄청나게 괴로워하는 이유이다!

또한, 누군가가 명상 집중수행할 때 명상자는 그것을 인식하지 못한 채 마음으로 너무 심각해지고 무거워지는 경우가 너무 많다.

심하게 산만하고 **조화롭지 못한 생활 방식**(잘못된 생계)은 개인적(attā) 믿음(**조화롭지 못한 관점**)에 사로잡힌 마음이다.

조화롭지 못한 생활방식을 겪을 경우, 명상자는 자신의 의견, 개념, 생각, 몽상, 그리고 삶의 일반적인 불만에 의해 주의를 산만해진다.

이런 일이 일어나는 이유는 사람에게 고통스러운 느낌이 생기기 때문이다.

그 다음에 생기는 것은 '나는 그것을 좋아하지 않는다'는 마음(갈애)이다.

이후에 생각, 의견, 개념이 생겨나고 이것은 “내가 왜 이것을 좋아하지 않는지”에 대한 내부적 언어화이다(집착).

그러면 항상 그 느낌을 '생각'으로 얹어려는 오래된 습관적인 성향이 생겨난다.

이것이 사람들이 스스로에게 엄청난 고통과 괴로움을 안겨주는 이유이다.

그 사람이 생각으로 느낌을 통제하려고 할수록 느낌은 더 커지고 강렬해진다. 결국 그 사람은 약물이나 술을 먹어서 어떤 형태의 완화책을 찾으려 한다.

그런 상황에서 사람들은 어떻게 해야 할까?

실제로는 매우 간단하다!

이런 상황이 발생하고 있다는 것을 인식하자(Recognize).

이 느낌이 싫다는 생각을 놓아버리자(Release).

이런 산만함으로 생긴 긴장을 풀어주자(Relax).

다시 미소 짓고(Re-smile) 건강한 마음을 가져보자.

자주 이 미소로 돌아오자(Return).

마음의 주의가 산만해질 때마다 이 과정을 반복하자(Repeat).

이것이 그것이다! 이 6단계를 사용하자! 영어로 6R!

그 고통스러운 느낌을 꼭 쥐고 있는 단단한 정신적 주먹을 느껴보자.

이것이 혐오감 또는 "나는 이것 좋아하지 않아, 나는 이런 느낌을 원치 않아"라는 마음이다!

이제 스스로에게 물어보아야 할 질문은 다음과 같다:

"나는 이 고통스러운 느낌이 일어나도록 요청했는가; 나는 잠시 동안 고통스러운 느낌이 없었다고 나 스스로에게 말했는가?"

"내가 왜 고통스런 느낌을 불러일으키지 않을까?"

물론, 누구도 의도적으로 자신에게 고통이나 괴로움을 안겨주지는 않을 것이다. 그렇지 않은가?

이 고통스러운 느낌은 스스로 생겨났다! 이것은 일어나고 있는 비개인적인 과정이다.

현재 순간에 발생하는 일을 우리가 어떻게 처리하느냐에 따라 앞으로 무슨 일이 일어날지가 결정된다.

이것이 카르마(Karma, 업, 행위)이므로 명상자는 선택권을 갖는다:

사람들은 언제나 그러하듯이 그런 느낌을 생각하며 떨쳐버리려고 노력하는데, 그러면 괴로움이 점점 더 커진다.

이것은 상황을 "처리"하는 오래되고 관습적인 방법(bhava)이다.

또는 명상자는 이 문제를 다루는 다른 방법을 시도할 수도 있다.

명상가들이 6R을 사용하면 이 고통스러운 느낌이 실제로 개념이라는 것을 알게 될 것이다.

개념은 많은 작은 부분들로 이루어져 있고, 그 부분들이 합쳐지면 예를 들어 '고통'이라는 개념을 이룬다.

만약 누군가에게 자동차를 보여달라고 하면, 무슨 말을 할까?

앞유리가 자동차인가?

범퍼는 자동차인가?

핸들은 자동차인가?

바퀴가 자동차인가?

이 모터는 자동차인가?

자동차는 다양한 부품으로 구성된 개념이다.

고통 또한 여러 부분으로 구성된 개념이며, 그 부분들을 연기(緣起)라고 한다!

이 경우에는 고통스러운 수(受, *vedanā*)가 일어나고 바로 그 후에 갈애(*taṇhā*)가 일어난다(나는 이것이 좋다; 싫다는 마음).

그러면 집착(*upādāna*)이 일어난다(왜 그 느낌을 좋아하거나 싫어하는지에 대한 생각, 의견, 개념 또는 이야기).

그러면 습관적인 성향(*bhava*)이 생긴다(이러한 생각과 감정을 보는 오래된 방식, 반응하는 방식).

그러면 행동의 태어남(birth of action (*Jāti*))이 일어난다.

그 다음 슬픔, 탄식, 고통, 비탄, 절망(*jarāmaraṇa*)이 뒤따라 일어난다;

그리고 이것이 붓다께서 말씀하신 "이 모든 괴로움의 덩어리"이다.

명상자는 6R을 사용함으로써 결국 모든 괴로움을 놓아버릴 수 있다!

인간은 기본적으로 다섯 가지 집합체로 구성되어 있다. 그것은 신체(색, 色, rūpa), 느낌(수, 受, vedanā), 지각(상, 想, saññā), 형성 또는 생각(행, 行, saṅkhāra), 그리고 의식(식, 識, viññāṇa)이다.

여기서 **신체(색, 色, rūpa)**는 기본적으로 머리 위부터 아래로 발가락까지 이어지는 물리적 신체를 의미한다.

느낌(수, 受, vedanā)은 즐겁거나, 고통스럽거나, 고통스럽지도 즐겁지도 않은 것(감정과 다름).

지각(상, 想, saññā)은 사물에 이름을 붙이는 정신의 일부이며 기억도 가지고 있다.

형성 또는 생각(행, 行, saṅkhāra)은 우리의 생각, 의견, 개념, 그리고 개인적 자아에 대한 강한 믿음을 모두 말한다.

의식(식, 識, viññāṇa)은 다른 4가지 집합에 대한 인식(자각, awareness)이다.

느낌(수, 受, vedanā)은 하나이고 생각도 다른 하나이며 결코 둘이 만날 수 없다.

명상자가 생각으로 느낌(수, 受, vedanā)을 통제하려고 하면, 느낌(수, 受, vedanā)은 더 커지고 더욱 강렬해질 뿐이다!

6R을 사용할 때 명상자는 생각에 얽매이지 않고 느낌(수, 受, vedanā)이 거기에 있도록 공간을 허용해 준다.

6R은 고통스럽든지, 즐겁든지, 느낌(수, 受, vedanā)을 통제하려고 하지 않고 느낌(수, 受, vedanā)을 그대로 놔두는 도구이다.

6R은 감정이 존재할 수 있는 공간을 허용하고 명상자는 긴장이나 산만함으로 인해 발생한 답답함을 이완한 다음, 미소를 지으며 마음의 주의를 건강한 대상, 즉 미소와 명상의 대상으로 되돌린다.

이런 식으로 명상자는 **조화로운 생활방식**을 실천한다.

왜? 명상자는 이 연기의 과정이 실제로 어떻게 작동하는지 배우고 있으며, 갈애를 놓아버림으로써 세 번째 고귀한 진리, 즉 괴로움의 소멸을 경험하고 있기 때문이다!

또는 우리는 마음이 무거운 감정 상태에 빠졌을 때마다 그것을 **조화롭지 못한 생활 방식**(잘못된 생계)이라고 여긴다.

이것은 균형이 맞지 않고 일상 생활에서 불행과 괴로움을 향해 끌리는 마음이다.

조화로운 생활 방식(바른 생계)을 실천하면 모든 명상과 삶이 행복의 끊임없는 흐름이 되어 우리를 괴로움의 소멸로 이끈다.

이런 식으로, **명상은 삶이고, 삶은 명상이다!**

6. Sammā Vāyāma - 조화로운 수행(바른 노력):

이제 우리는 팔정도의 또 다른 측면을 이야기할 것이다. 이것은 매우 중요하다. **조화로운 수행**(바른 노력)에 대한 가장 좋은 설명 중 하나는 다음과 같다.

사람이 마음의 주의를 생각, 느낌 또는 감각에 의해 산만해졌음을 인식할 때, 이것은 **조화로운 수행**(바른 노력)의 첫 번째 부분이다.

다시 말해서, 명상자는 불건전한 산만함이 생길 때 그것을 알아차린다.

불건전한 상태란 명상과 미소의 대상에서 마음의 주의를 빼앗아 그 대상에 관여하게 하는 모든 종류의 산만함을 말한다. 즉, 생각이나 느낌을 개인적인 것(attā)으로 받아들이는 것이다.

그 다음 명상자는 산만함을 놓아버리고 마음과 몸의 긴장이나 답답함을 이완한다.

다시 말해서, 명상자는 마음의 주의를 그 문제에 두지 않음으로써 그러한 불건전한 산만함을 놓아주고, 그러한 산만함으로 인해 발생하는 신체와 마음의 긴장이나 답답함을 이완한다.

이러한 산만함은 어떠한 장애(nīvaraṇa)일 수도 있으며, 이에 빠지면 명상자가 ‘완전한 자각(sampajañña)’을 얻는 것을 방해할 수 있다.

명상자가 주의가 산만해지고 드라마에 얽매이면, 그들은 진정으로 현재 순간에 존재하지 못하게 된다.

앞서 언급했듯이 장애(nīvaraṇa)는 싸우거나 밀어내서는 안 된다.

왜? 장애의 드라마에 연루되면 장애가 더 커지고, 더 강렬해지고, 놓아주기 더 어려워지기 때문이다.

명상자가 자신의 생각이나 느낌을 통제하려고 할 때마다 그들은 그것과 개인적으로 동일시(attā)하게 되고, 이것은 더 큰 고통과 좌절을 초래한다.

어떠한 장애와도 싸우지 말자!

대신, 그것으로부터 배우자.

마음의 주의가 실제로 어떻게 그 장애로 끌리는지 보자. 그러면 연기가 어떻게 일어나는지 직접 알 수 있을 것이다.

장애를 통제하려는 시도 또는 싸움은 답답함이나 긴장(갈애)이 생기는 원인이다.

이런 일은 마음의 주의가 딴 데로 쏠릴 때마다 일어나며, 이로 인해 갈애, 집착, 그리고 우리의 습관적 경향(bhava)이 생겨난다.

이것들은 연기법의 매우 중요한 세 가지 부분으로, 주의 깊게 인식하고 관찰해야 한다. 습관적 경향(bhava)은 이런 종류의 산만함이 생길 때 항상 같은 방

식으로 반응한다.

연기의 이러한 다양한 측면이 어떻게 발생하는지 명확하게 볼수록, 그것들을 놓아주기가 더 쉬워진다.

이것은 괴로움의 소멸로 이끄는 길(道)의 일부이다!

놓아주는 것, 있는 그대로의 자신을 내버려두는 것, 긴장을 푸는 것, 미소 짓는 것이 **조화로운 수행**(바른 노력)의 두 번째 부분이다.

놓아준다는 것은 그 사람이 더 이상 그 산만함에 마음의 주의를 기울이지 않는다는 것을 의미하는 것으로, 더 정확하게 말하면, 더 이상 마음의 주의를 기울이지 않고 산만함을 그대로 둔다는 의미이다.

다음으로, 그 사람은 마음의 미소짓는 주의를 명상의 대상(호흡과 이완, 멧따와 이완)으로 부드럽게 돌린다. 이것이 **조화로운 수행**(바른 노력)의 세 번째 부분이다.

다시 말해, 건전한 대상을 끌어내는 것, 즉 미소 짓는 것과 명상의 대상을 끌어내는 것이다. 이것이 **조화로운 수행**(바른 노력)의 세 번째 부분이다.

그러면 그 사람은 명상 대상에 머물러서 자연스럽게 최대한 오랫동안 미소 짓는다.

즉, 명상자는 긴장을 풀고 명상 대상에 가볍게 머무른다.

여기서 핵심 단어는 "가볍게"이다.

‘호흡과 이완’ 또는 ‘멧따와 이완’에 머물기 위해 죽을 힘을 사용하지 말자.

조화로운 수행은 장애가 재발생하는 것을 막거나 차단하는 방법이 아니다.

명상하는 사람은 계속해서 장애가 떠오르기 때문에 이것을 배움의 기회로 삼는다.

결국 장애는 사라지고 명상하는 사람은 다음에 오는 것을 좋아할 것이다. 약속한다!

다시 한번, 이 연습을 하는 방법을 기억하는 매우 효과적인 방법이있다. 이것을 6R이라고 한다:

인식하다(RECOGNIZE) - 마음이 명상 대상에서 주의가 산만해졌다는 것을 인식한다.

놓아주다(RELEASE) - 산만함에 마음의 주의를 두지 않고 산만함을 놓아버리거나, 그냥 둔다.

이완하다(RELAX) - 산만함으로 인해 생기는 긴장이나 답답함, 즉 산만함으로 인해 생긴 갈애를 놓아주는 것을 의미한다.

다시 미소 짓다(RE-SMILE) - 명상 대상에 대해 매우 깨어있고 차분한 가벼운 마음을 가져온다.

돌아오다(RETURN) - 명상 대상에 대한 마음의 즐거운 주의를 다시 명상 대상(호흡과 휴식 또는 멧따 및 편안함)으로 돌린다.

반복하다(REPEAT) - 명상 대상과 함께 머물고, 이완하고, 미소 짓는 작업이다.

6단계는 다음과 같다.

미소는 실제로 마음을 고양시키는 데 도움이 되는 매우 좋은 도구이며, 마음 속에 희열의 깨달음 요소가 있으면 마음의 주의의 모든 움직임이 매우 빠르고 명확하게 보인다.

즉:

RECOGNIZE

RELEASE

RELAX

RE-SMILE

RETURN

REPEAT

이런 말을 속으로만 말할 필요는 없다.

명상하는 사람은 떠오르는 모든 것을 저절로 거기에 있도록 허용하는 자연스러운 행동이 될 수 있도록 “R을 굴려야” 한다.

6R은 명상 대상에서 마음의 주의를 빼앗는 모든 산만함을 내려놓아야 한다는 것을 상기시킨다.

또한 이러한 방법은 우리가 갈애나 집착이 없는 행복하고 명쾌한 마음으로 명상 대상으로 돌아갈 수 있도록 돕는다.

다시 말해서, 갈애와 집착을 버리고 개인적인 자아에 대한 생각을 버리는 것은 모든 종류의 문제, 갈애, 족쇄의 마음을 정화하는 방법이다.

7. Sammā Sati - 조화로운 관찰(바른 사띠):

팔정도의 이 부분은 매우 일반적인 용어로 설명되었다.

하지만 사띠의 정의는 결코 명확하지 않다!

이는 모든 사람이 정의를 알고 있어야 하는 단어 중 하나이지만, 실제로 아는 사람은 거의 없다.

오늘날 많은 지도자들은 마음챙김(Mindfulness)을 "그저 마음챙김을 하라"고 정의한다.

또 다른 정의로는 "기억하다, 기억하는 것, 기억하기 위해"라는 정의가 있는데, 듣기에는 좋지만 의미는 거의 없다.

그럼 이 모든 것이 무슨 뜻일까?

우리는 이 중요한 단어의 명확하고 이해하기 쉬운 정의를 꼭 이해할 필요가 있다.

다음은 모든 상황에서 항상 적용되는 실용적인 정의이다.

조화로운 관찰(바른 사띠)은 다음을 의미한다.

“현재 순간에 명상 대상(또는 인생에서 하고 있는 일)에서 자신의 주의 (attention)를 빼앗는 어떠한 산만함을 인식하는 것임을 기억하자.”

이것은 현재 순간에 일어나는 모든 것을 관찰하고, 그대로 두고, 이 모든 현상에서 비개인적 본질을 보는 것을 기억하는 것을 의미한다(**조화로운 시각**—바른 견해—*anattā*).

이것은 마음의 주의가 한 가지에서 다른 것으로 어떻게 움직이는지(**조화로운 움직임**) 명확하게 관찰하는 것을 기억하는 것과, 또한 놓아주고 **조화로운 수행**(바른 노력 또는 6R)이 작동하도록 하는 것을 기억하는 것이다.

8. **Sammā Samādhi** - 조화로운 수렴(바른 삼매):

이제 우리는 여러 가지 해석과 다양한 아이디어가 있는 팔정도의 일부에 대해 알아보자.

혼란은 일부 해설서(또는 주석서)에서 말하는 내용을 가져다가 그 내용을 지나치게 강조하는 데서 시작된다.

다시 말해서, 어떤 해설서는 훌륭하고 매우 유용하지만 어떤 해설은 붓다의 기본 가르침과 잘 맞지 않는다.

어떤 해설서가 사용하기에 좋은지 아닌지 스스로 아는 방법은 해설서에 적힌 내용을 경전 및 위나야(계율)와 비교하는 것이다.

그 내용들이 경전과 위나야에 부합한다면 이러한 해설서들은 신뢰할 만하다고 확신할 수 있다.

하지만 해설이 수행을 여러 개의 개별 부분으로 나누어져, 이것은 이해하고 실

천하하기를 매우 어렵게 만드는 경향이 있으므로 그런 종류의 해설은 책꽂이에 두고 참고서로 사용하는 것이 좋고, 따라야 할 주요 자료로 사용하는 것은 좋지 않다.

참고: 비교를 위해 두 개 이상의 경전을 사용하는 것이 좋다. 그렇게 하면 많은 경전이 동의하는 것처럼 보일 때 이것이 붓다의 가르침이라고 상당히 확신할 수 있다.

통찰(insight)과 평온(serenity)-(Vipassanā/Samatha)-이라는 단어에는 매우 흥미로운 점이 있다.

Majjhima Nikāya, Middle Length Sayings(2nd edition, Wisdom Publications, Bhikkhu Bodhi's translation)를 보고 주제 색인에서 "평온과 통찰"이라는 단어를 찾아보면, 이 두 단어가 거의 항상 함께 사용된다는 놀라운 유사점을 보게 된다!!!

p.1397에 "통찰"이라는 단어가 언급되어 있고 참고할 수 있는 많은 경전이 있다. 비교할 수 있도록 몇 가지 경전을 소개한다. 6.3, 32.5, 43.14, 73.18, 77.29, 149.10, 151.19.

그런 다음 우리는 p.1404의 "평온"이라는 단어로 이동하고 이러한 경전 참조 사항은 다음과 같다. 6.3, 32.5, 43.14, 73.18, 77.29, 149.10, 151.19.

여러분은 경전의 숫자와 경전이 사용된 구절에 유사성이 있는 것이 보이는가?

요점은 “평온과 통찰”이 거의 항상 함께 언급된다는 점이며, 이는 이 둘이 (149.10 경에서 말했듯이) 서로 연결되어 있다는 단서를 제공한다.

즉, 붓다께서는 평온과 통찰(사마타/위빠사나)을 동시에 포함하는 한 가지 유형의 명상 수행에 대해 이야기하신 것을 의미한다!

또한 이것은 경전에서 자주 언급되는 자나(선정)이 매우 구체적인 유형의 명상 수준이라는 것을 의미한다.

왜? 붓다께서 우리에게 가르쳐 주신 선정의 종류는 사마타/위빳사나 선정이기 때문이다.

이것은 오늘날 주로 가르쳐지고 있는 일점 집중 선정(one-pointed concentration jhāna)의 황홀 또는 몰입 유형과 혼동되어서는 안 된다.

사마타와 위빳사나를 두 가지 별도의 명상 유형으로 나누는 것은 명상을 매우 복잡하게 만드는 경향이 있으며, 진척이 있더라도 매우 오랜 시간이 걸리는 것처럼 보인다.

이것은 담마의 훌륭함을 설명하는 것 중 하나와 어긋난다.

즉, 붓다의 가르침은 "즉각적으로 효과가 나타난다"는 설명이다.

긴장을 풀고 욕망을 버리는 한 가지 추가적인 단계가 더해지면, 명상자의 이해력, 성격 발달, 모든 삶에 대한 전체적인 태도가 엄청나게, 그것도 상당히 빨리 향상되는 듯하다!

붓다께서는 법구경(Dhammapada)에서 "우리는 행복한 사람들이다!"라고 말씀하셨다: 이것은 명상자가 명상의 가르침을 정확하게 따른 다음, 긴장을 풀고 자주 미소 지을 때 일어나는 일이다.

경전에서 말하는 대로 사마타/위빳사나 명상을 정확히 수행하는 것의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다!

왜? 우리가 들숨에서 마음과 몸을 이완하고 날숨에서 이완하는 추가 단계(갈애를 버리는 것)를 진행하지 않으면 명상이 사마타/위빳사나 유형의 명상에서 일점 집중 유형의 명상으로 바뀌기 때문이다.

그것들은 서로 다른 수행이고, 그 결과도 다르다.

일점 집중(one-pointed concentration)을 사용하면 집중의 힘으로 장애(nīvaraṇa)를 억제한다. 여기에는 근접 삼매(upacāra samādhi)와 몰입 삼매(Appaṇā samādhi)가 포함된다.

장애(nīvaraṇa)는 개인적인 자아에 대한 집착이 저장되는 곳이다.

일점 집중과 자신의 힘을 연습하면 집중을 통해 장애를 물리칠 수는 있지만, 붓다께서 가르쳐 주신 수행 방식대로 명상자의 마음을 정화하는 것으로 여겨지지 않는다.

억압된 것은 무엇이든 놓아주지 않고, 이 강한 집중이 존재하는 동안 발생하는 것을 막아준다.

억압된 장애는 실제로 발생하는 경향이 있으며, 명상자의 일점 집중이 약해지면 더 강하게 일어난다.

사마타/위빳사나를 실천하거나 모든 것을 내려놓고 이완하면 시간이 지나면서 장애는 사라져 다시는 일어나지 않는다.

사마타/위빳사나 명상은 실제로 마음을 정화하는 방법이다.

붓다 당시와 사후에도 브라만들은 명상을 자기들의 철학, 개념, 글에 맞게 바꾸기 위해 끊임없이 노력하였다.

그들은 선정(Jhāna)이라는 단어를 사용하기 시작했고, 그것에 그들만의 정의를 내렸는데, 이는 기본적으로 일점 집중을 의미했고, 전체 명상을 평온/통찰력(사마타/위빳사나)에서 일점 집중 또는 몰입 집중으로 바꾸는 한 단계를 편리하게 생략하였다.

또한 그들은 가장 인기 있는 단어 중 일부를 가져와 다른 의미를 부여하였다. 단지 문제를 혼란스럽게 만들려고만 하는 것이다.

Rhys-Davids에 따르면 "**삼매(Samādhi)**"라는 단어는 붓다 이전에는 사용된 적이 없다.

붓다께서는 이 단어를 사마타/위빳사나 명상을 설명하기 위해 만들어내셨는데, 이 명상을 붓다의 가르침에서 설명한 대로 실천하면 바로 열반으로 이어진다!

물론 붓다 당시에는 일점 집중을 설명하는 산스크리트어 단어가 많았고, 이런 유형의 명상은 브라만 수행 방식과 아주 잘 어울렸다.

명상 수행할 때 이러한 추가적인 이완 단계를 추가하면, 갈애(taṇhā)를 인식하고 놓아주는 방법이 된다.

이것은 이완이 매우 중요한 이유이며 많은 경전에서 특별히 언급되는 이유이다.

모든 고귀한 진리가 갈애를 버리고 몸과 마음의 긴장이나 답답함을 이완하는 것에 관한 것이라고 볼 때, 자주 이완하거나 고요해지는 것이 당연하다고 생각하지 않는가?

갈애는 괴로움의 근원이므로, 갈애를 최대한 버리는 것이 합리적이지 않은가?

이는 마음을 적극적으로 재교육하고 정화하는 것이다.

붓다께서 출현하여 사마타/위빳사나(Sammā Samādhi 또는 조화로운 수렴)를 설명하기 위해 "삼매(Samādhi)"라는 단어를 선택하셨을 때, 브라만들은 이 동일한 단어 "삼매"를 그들만의 일점 집중의 정의와 함께 사용하기 시작했다.

이것은 사마타/위빳사나 명상을 효과적으로 나누고 두 가지 별도의 수행, 즉 사마타 명상과 위빳사나 명상으로 만들었다.

명상을 통해 성공하고 열반을 경험하는 일은 붓다께서 돌아가신 후 약 1000년이 지나면서 사라지기 시작하였다. 그 이유는 여러 주석서에서 이런 관점에서 바라보기 시작했기 때문이다.

붓다께서 돌아가신 지 약 1,000년 후에 이것이 명상의 방법으로 받아들여졌기 때문에(일부 주석서에 따르면) 명상의 성공과 열반의 경험은 사라지기 시작하였다.

많은 다른 사상 학파가 올바른 수행 방법이 무엇인지에 관해 철학적으로 논쟁

하기 시작했지만, 여러분도 알다시피, 철학은 행동 없이 말만 하는 것이고, 이로 인해 붓다의 가르침을 보는 방식이 전체적으로 바뀌기 시작하였다.

이제 **조화로운 수렴**(바른 집중)를 살펴보자. 경전에서 팔정도의 이 겹은 (사마타/위빠사나) 선정 중 적어도 하나를 경험하는 것이라고 자주 언급한다.

나는 이러한 각각의 선정에 사람이 경험하는 유형의 선정을 추가할 것이다.

내가 선정(jhāna)의 유형을 포함시킨 이유는 선정에 관한 한 붓다께서 무엇을 가르치셨는지에 대한 혼란을 피하기 위해서이다.

첫 번째(Samatha/Vipassanā) 선정(Jhāna)은 첫 번째 몰입 선정(jhāna)과 대조된다.

두 번째(Samatha/Vipassanā) 선정(Jhāna)은 두 번째 몰입 선정(jhāna)과 대조된다.

세 번째(Samatha/Vipassanā) 선정(Jhāna)은 세 번째 몰입 선정(jhāna)과 대조된다.

네 번째(Samatha/Vipassanā) 선정(Jhāna)은 네 번째 몰입 선정(jhāna)과 대조된다.

네 가지 비물질적 선정(무색계 사마타/위빠사나 선정)은 네 번째 선정에 포함된다. 왜냐하면 그것들은 네 번째 선정에서 발견되는 깊은 평정심의 다른 측면이기 때문이다.

경전 어디에도 몰입 삼매(Appana Samādhi), 접근 또는 근접 삼매(Upacāra Samādhi), 찰나 삼매(Khaṇikha Samadhi) 수행에 대해 언급된 적이 없다.

이런 내용은 테라와다 주석서에만 언급되어 있으며, 연기법이나 사성제가 실제로 어떻게 일어나는지에 대한 완전한 이해를 얻는 방법에 대해 경전(Sutta)과 율장(Vinaya)에서 말하는 것과 일치하지 않는 듯하다.

여덟 가지 길을 따라가다 보면, 이러한 여러 가지 접힘이 서로 얹혀 있고 분리해서 사용할 수 있는 별도의 부분이 아니라는 것을 알 수 있다.

팔정도는 전체가 함께 작용한다(The Entire Eight-Fold Path Works Together)

이 길(道)은 자아 내부의 모든 개인적 신념을 보고, 이해하고, 버리는 상호 연결된 전체 과정으로 작용한다.

어떤 면에서는 팔정도의 다른 부분들이 마치 모터의 분리된 부품인 것처럼 볼 수 있다.

모든 부품이 올바르게 조립되지 않으면 모터는 작동하지 않는다.

팔정도의 모든 접힘(folds of the Eight-Fold Path)을 동시에 활용하면 팔정도를 좋은 작업 도구로 만들 수 있다.

이러한 "접힘(folds)"은 개별로는 제한적으로만 효과가 있을 수 있지만, 모두 함께 접으면 매우 잘 작동한다.

오늘날에도 열반이 일어날 수 있다!

불사(不死)의 문을 여는 것 (Unlocking the Door to the Deathless)

갈애를 내려놓는 것이 불사(不死)로 가는 문이다. 갈애는 이 과정에서 약한 고리이며 괴로움의 소멸에 도달하기 위한 출발이다. 길은 우리에게 이것을 하는 방법을 정확히 보여준다.

「염처경(Satipaṭṭhāna Sutta)」¹¹⁾에서 호흡을 들이마실 때 이완하고 호흡을 내설 때 이완하라고 간단히 설명한다.

마음과 몸을 모두 이완시키는 간단한 행위는 동시에 팔정도를 따르는 것이다.

이것이 모든 사람이 이해하고 불사의 세계로 가는 문을 여는 열쇠이다.

마음의 주의가 약간이라도 움직일 때마다 갈애가 원인이다.

명상자가 이 작은 움직임으로 인해 생긴 긴장을 풀고 이완할 때마다 마음이 정화되고, 이것은 곧장 모든 괴로움의 최종 소멸로 이어진다!

달리 말하면, 괴로움의 소멸로 인도하는 길은 바로 이 팔정도를 자주 사용하고 실천할 때 나타나는 것이다.

그 결과, 마음은 모든 갈애와 무지로부터 자유로워지고 초연해진다!

2600년 전과 마찬가지로 현재에도 사실이다.

연기법과 사성제를 최종 실현 목표로 이해하는 것의 필요성을 강조하지 않는



11) * Satipaṭṭhāna Sutta(MN10: 염처경); Mahāsatipaṭṭhāna Sutta(DN22: 대념처경).

모든 가르침은 직접적인 길(道)을 가르치는 것이 아니다.

요즘 많은 사람들은 삼법인(무상, 고, 무아)을 보는 것이 열반을 깨닫는 것이라고 말한다.

그러나 이러한 특성이 계발되는 것은 매우 중요하지만, 삼법인만으로는 초세간적 세상인 열반을 직접 볼 수 있도록 해주지는 않는다는 점에 유의하자.

이점은 숙고해 보는 것이 매우 중요하다!

명상자는 연기(緣起)를 직접 보지 않고도 무상, 고, 무아의 삼법인 특성 중 하나 또는 전부를 볼 수 있지만, 연기를 직접 보는 사람은 항상 삼법인의 특성을 모두 볼 것이다.

위나야(Vinaya)의 「마하 박가(Mahā Vagga)」에 따르면 다른 방식으로는 작동할 수 없다.

명상자들이 이것에 대해 깊이 생각하면, 그들은 스스로 이것을 보게 될 것이다!

마무리로, 이것은 붓다께서 모든 사람에게 하신 조언이다:

“여기 나무 밑둥이 있고, 빈 오두막이 있다.

명상하라!

미루지 마라. 그렇지 않으면 나중에 후회하게 될 것이다.

이것이 그대에게 주는 우리의 가르침이다.”

(MN 106.15에서 발췌)

조사하는 용기(The Courage to Investigate)

현재, 붓다께서 실제로 가르친 명상의 종류에 대해 몇 가지 논쟁이 있는 것 같다.

한 학파는 이렇게 가르친다. "명상가는 먼저 Jhāna(고정된) 집중 명상을 수행해야 하고, 그다음 위빳사나(vipassanā) 명상 또는 순간적 집중(Khaṇikha Samadhi—직접적인 위빳사나) 수행으로 전환하기 전에 네 번째 선정(jhāna)[5]¹²⁾으로 진행해야 한다.

다른 학파는 선정(Jhāna)을 거치지 않고도 열반을 얻을 수 있다고 말한다. [6]¹³⁾ 하지만 명상 수행을 시작하자마자 바로 위빳사나 명상[7]¹⁴⁾이나 근접 집중(upacāra samādhi)을 계발해야 한다.

흥미롭게도 "위빳사나(vipassanā)" 또는 "위닷사나(vidassana)"라는 단어(같은 의미)가 경전에서 아주 몇 번만 언급되고 거의 항상 사마타(자나) 수행과 함께 언급된다.

예를 들어: MN 149:10에서는 다음과 같이 말한다: “이 두 가지 것—사마타와 위빳사나(평온과 통찰)가 그에게서 균형 있게 함께 일어난다.”¹⁵⁾

“jhāna”(이해의 단계)라는 단어는 경전에서 수천 번이나 언급된다.

따라서 붓다께서 무엇을 가르치셨는지가 매우 분명하며, 그것은 ‘이해의 상태’에서 동시에 위빳사나(통찰)를 사용하면서 선정을 얻는 수행과 관련이 있다.

게다가, 「아나빠나사띠 숫따」와 자애심에 대한 사띠(Mindfulness of Mettā)는 붓다께서 오직 한 종류의 명상만을 가르치셨음을 보여준다. 즉, 6R을 사용하여 선정(jhāna)과 통찰(사마타/위빳사나)을 동시에 계발하는 것이다.

이 경전은 실제로 존재의 진정한 본질을 봄으로써 마음과 몸을 진정시키고 동시에 지혜를 계발하는 방법을 보여준다.

12) 여기서 "jhāna"라는 단어는 몰입 집중(appanā samādhi) 또는 근접 집중(upacāra samādhi)의 의미를 가지고 있다. 이것은 마음이 명상의 대상에 몰입되기 바로 전 단계이다. 이는 교사에게 주어진 표준 정의이다.

13) 이 문장에서 이것은 단지 몰입 삼매를 의미하며 근접 삼매가 아니다.(In this context, it only means absorption (appanā samādhi) and not access concentration (upacāra samādhi)).

14) 일부 명상 지도자들은 이것을 ‘순간적 집중’ 또는 ‘찰나의 집중(khanikha samādhi)’이라고 부른다. (Some meditation teachers call this momentary concentration or moment-to-moment concentration (khanikha samādhi).)

15) * MN 149, 「Mahāsaḷāyatanika sutta(커다란 여섯 감각에 대한 경)」

6R을 사용한 이러한 조사 패턴을 따르는 동안 사성제의 눈을 통해 명상자는 연기의 원인과 결과 관계를 관찰하고 ‘무상, 고, 무아’를 반복적으로 목격함으로써 "모든 것의 진정한 본질"을 이해하게 된다.

동시에 이러한 명상 수행은 깨달음의 37가지 필수 조건¹⁶⁾을 충족시킨다. 즉, 사띠의 네 가지 토대, 네 가지 올바른 노력, 네 가지 정신적 힘의 토대, 다섯 가지 기능, 다섯 가지 힘, 깨달음의 일곱 가지 요소, 그리고 고귀한 팔정도이다.

6R을 사용한다는 것은 팔정도의 한 부분인 바른 노력, 혹은 저자가 말하는 **조화로운 수행**을 완성하는 것이라는 것을 기억하자.

따라서 이 놀라운 경전에서 초월적 열반을 실현하는 방법이 명확하고 정확하게 가르쳐진다.

일부 주석서와 하위 주석서에서는 명상의 두 가지 형태를 "집중(concentration)"과 "위빳사나(vipassanā)"로 구분한다.

이런 종류의 '분리'는 경전에는 보이지 않는다.

양곳따라 니까야의 한 경전에서 수행의 첫 번째 부분이 "사마타"이고 두 번째 부분이 "위닷사나(vidassana)"(지혜나 통찰력을 계발하는 것)라고 언급되어 있지만, 이것은 두 가지 다른 유형의 수행이나 명상이 있다는 것을 의미하지 않는다.

이 수행은 같은 최종 목표를 향해 같은 발전 방향을 가진 정확히 동일한 명상이다!

단지 다른 시간에 다른 것들이 보인다는 것뿐이다. 예를 들어, MN #111의 「Anupada Sutta(*차례대로 경)」에서 "하나하나 일어나는 것"이 있다.

이 경전은 사리뿔따의 명상 발달에 대한 설명과 그분이 아라한과를 얻기 전에 모든 선정에서 겪은 경험을 담고 있다.

16) * 37조도품을 의미함.

이 놀라운 경전에서는 사리뵏따 존자는 각각의 선정 상태에 있는 동안 신체(신체 또는 접촉), 수(vedanā), 상(saññā), 행(saṅkhāra) 및 식(viññāṇa)의 다섯 가지 집합체를 경험했다고 설명한다.

사리뵏따 존자는 각각의 선정에 있는 동안 현상의 진정한 본질에 대한 통찰력인 위뵏사나를 경험하고 있었다.

명상 수행을 나누고, 차별화하고, 분류하기 시작하면 상황이 매우 혼란스러워진다.

이는 『청정도론』과 그 하위 주석서와 같은 대중적인 주석서에서도 분명하게 드러난다.

우리는 경전과 이러한 주석서를 비교할 때 불일치를 보기 시작한다.

오늘날 대부분 학자들은 주석서와 경전과 일치하는지 확인하기 위해 경전의 한 줄이나 일부만을 사용한다.

하지만 때로는 그들이 담마의 아주 미세한 세부 사항이나 부분들을 너무 확고한 시각으로 보느라, 전체 가르침이라는 더 큰 그림을 놓친다.

이것은 학자들이 의도적으로 잘못된 진술을 하고 있다는 것을 의미하는 것은 아니다.

그러나 때때로 학자들은 매우 확고한 관점으로 담마의 아주 작은 세부 사항이나 부분을 바라보는 데 갇혀서 전반적인 가르침의 더 큰 그림을 놓치는 경향이 있다.

그렇게 함으로써 최종 결과는 항상 경전의 핵심 의미와 다르다.

『청정도론』의 선정(jhāna) 또는 이해 수준에 대한 설명은 경전에 나와 있는 설명과 정확히 일치하지 않는다.

예를 들어, 『청정도론』에서 몰입 명상을 수행하는 동안 특정 시간에 마음에 떠오르는 어떤 종류의 시각화되고 마음으로 만든 대상의 표상(빨리어로 nimitta)을 가지는 것에 대해 언급한다.

그러나 보디삿타(훗날의 붓다)는 이러한 형태의 강하게 초점잡힌 집중이 열반으로 가는 길로 이끈다는 것을 단호하게 거부했다!

만약 누군가 경전을 확인한다면, 마음에 떠오르는 니밋따(nimitta)에 강하게 집중한다는 생각은 한 번도 언급되지 않았다.

매우 중요한 내용이라면 여러 번 언급했을 것이다.

붓다께서는 니밋따(표징)가 끊임없이 일어나도록 집중하는 기법을 가르치신 적이 없고, *진언을 외우거나 단어를 마음 속으로 반복하는 것도 가르치신 적이 없다.*

이는 수백 년 동안 불교에 침투한 힌두교 브라만(Hindu Brahmin) 수행의 한 형태이다.

그들의 영향은 한 가지에만 집중하는 수행에서 찾아볼 수 있다.

특히 티베트 불교 명상 스타일과 『청정도론』과 같은 다른 대중적인 주석서에서도 이러한 내용을 찾아볼 수 있다.

따라서 명상에 대한 많은 접근 방식, 특히 일점 집중은 경전에 나와 있는 가르침이나 결과에 부합하지 않는다.

명상가는 성공하기 위해 자신이 듣는 것을 정직하고 공개적으로 탐구한 다음, 그것을 경전과 대조하여 확인해야 한다.

성공하려면 명상가는 자신이 듣거나 배우는 내용을 솔직하고 개방적인 태도로 스스로 탐구해야 한다. 그리고 그것을 경전과 비교해 보자.

명상자는 이를 위해 경전의 일부만을 사용하지 않는 것이 가장 좋다. 혼란을

피하기 위해 경전 전체를 조사해야 한다.

또한, 어떤 경전에 언급된 내용이 같은 주제에 대한 다른 경전의 내용과 일치하는지 직접 확인하는 것도 매우 중요하다.

예를 들어: Wisdom Publications에서 출판한 맛지마니까야(Majjhima Nikāya)의 20번째 경전¹⁷⁾에서 "산만한 생각을 제거하는 것"이라는 경전의 7번째 부분에서 다음과 같이 말한다.

만일 그가 그러한 생각의 형성을 가라앉히는 데 주의를 기울이는 동안에도 여전히 그에게 욕망, 증오, 망상과 연결된 사악하고 불건전한 생각이 일어난다면, 그는 이를 악물고 혀를 입천장에 대고 마음으로 마음을 두들겨 패고, 억제하고, 으깨야 한다...

이제 우리는 보살의 깨달음을 향한 탐구에 관해 이야기하는 또 다른 경전(#36:20¹⁸⁾)을 살펴보자. 그 내용은 다음과 같다.

“나는 생각했다. 이를 악물고 혀를 입천장에 대고 마음을 마음으로 쳐부수고, 억제하고, 으깨면 어떨까... 그렇게 하는 동안 겨드랑이에서 땀이 흘러내렸다. 강한 사람이 약한 사람의 머리카락이나 어깨를 붙잡고 쳐부수고, 억제하고, 으깨듯이, 이를 악물고 혀를 입천장에 대고 마음을 마음으로 쳐부수고, 억제하고, 으깨면 겨드랑이에서 땀이 흘러내렸다. 하지만 지치지 않는 에너지가 나에게 일깨워지고 끊임없는 사띠가 확립되었지만, 고통스러운 노력으로 지쳐서 내 몸은 과로하고 자분하지 못했다.”

경전 MN 36은 이것이 장애를 극복하는 방법이 아니라는 것을 분명하게 보여준다.

하지만 그것은 MN 20의 내용이 권장되는 수행이며 많은 명상 지도자가 명상자들이 사용하도록 제공된다! 어떻게 그럴 수 있을까?

17) * MN 20: 「Vitakkasanthana Sutta(사유를 가라앉힘 경)」.

18) * MN 36: 「Maha-Saccaka Sutta(삿짜까 긴경)」

해답은 누군가가 몰입 또는 일점 집중을 수행할 때 명상자는 언제 또는 어떻게 장애가 발생하는지 보거나 인식할 수 없다는 점이다.

장애가 발생했을 때, 그들은 장애가 생기면 싸우고 강제로 억제해야 한다고 생각한다!

독자는 이 책의 앞 장에서 이미 알았듯이, 장애는 싸워서 없애거나 잔혹하게 억압해서는 안 된다.

장애는 여러분의 스승이다.

장애가 일어날 때는 그것이 어떻게 일어나는지 관찰할 기회로 여겨야 하며, 그렇게 함으로써 명상자는 그것의 진정한 본질, 즉 연기의 비개인적(anattā) 과정과 사성제(四聖諦)를 볼 수 있다.

독자는 명상 수행에 대한 두 가지 접근 방식의 차이점을 알아볼 수 있을까?

아마도 MN 20은 MN 36번 경에서 복사된 것일 수 있다. 왜냐하면 이것을 한 사람은 집중이나 일점 집중을 수행하고 있었고 몇 가지 장애로 인해 어려움을 겪었기 때문에 이 부분을 해결책으로 추가했기 때문이다.

하지만 모든 경에서 이 기법이 번거로운 장애에 대한 해결책으로 언급된 곳은 여기뿐이다.

이 생각을 뒷받침하는 다른 경전은 없다.

따라서 이것을 이 경전에 나중에 추가된 내용으로 간주하는 것은 무리한 일이 아니며, 의심해야 하며 맹목적으로 따라해서는 안 된다.

물론, 이는 저자의 의견이며, 명상자가 마음으로 마음을 부수어 보고 싶다면 마음껏 해보자.

또한, 만약 여러분에게 효과가 있다고 생각된다면 저자에게 알려 달라. 그러면 여러분은 그런 고통스러운 기법의 장점을 보여줄 수 있을 것이다.

MN 36은 보살이 마침내 효과적인 수행을 찾아내기 전에 수행했지만 효과가 없었던 온갖 종류의 명상을 보여준다.

보살에게 성공을 가져다준 작업 수행은 이 책에 언급되어 있다.

진리를 진심으로 찾고 있는 사람이라면, 때로는 경전 한 줄만으로도 깊은 이해를 얻을 수 있다는 점도 언급해야겠다.

결론은 항상 주의 깊게 조사할 필요가 있다는 것이다!

명상자가 붓다의 가르침이 실제로 무엇인지 솔직하게 의문을 제기하면, 열린 마음으로 조사함으로써 더 명확하게 볼 수 있다는 것을 깨닫게 될 것이다.

따라서 질문에 합리적으로 답할 수 있으며 대부분의 경우 불일치는 사라질 것이다.

주석서와 하위 주석서는 경전의 내용과 의미에 대한 저자들의 해석이라는 점을 항상 기억하자.

이 책조차도 저자의 주석이 가득 담겨 있어 도움이 되고 정확하기를 바란다.

많은 경우, 좋은 의도를 가진 비구들은 자신의 이해를 넓힐 새로운 방법을 찾고 다른 사람들이 발전할 수 있도록 도우려고 노력하였다.

그런 다음 시간이 지남에 따라 학자들은 여기저기서 특정 해설을 자세히 설명하고 원래 텍스트는 그대로 두고 미묘한 방식으로 의미를 확장하기로 선택할 수 있다.

예를 들어, MN 43 「질문과 답변의 더 큰 시리즈」¹⁹⁾의 섹션 #9에서 다음과 같이 말한다.

느낌(수), 지각(상), 의식은 분리되어 있지 않고 결합되어 있다.²⁰⁾ 이

19) * MN 43: 「Mahavedalla Sutta(교리문답의 긴경)」

들 각 상태를 다른 상태와 분리하여 설명하는 것은 불가능하다. 그들 사이의 차이. 왜냐하면 사람이 느끼는 것은 사람이 지각하는 것이고, 사람이 지각하는 것은 사람이 인식하는 것이기 때문이다.

이제, 위의 경전에서 인용한 내용에 따르면, 느낌(수), 지각(상), 의식(식)은 분리될 수 없다.

저자는 느낌만이나 인식만 다루는 많은 글과 책을 보았다!

하지만 위의 경전에서는 다른 것들을 포함하지 않고는 이 중 하나에 대해서만 말할 수 없다고 말한다.

이러한 글이나 책 쓴 빅쿠들이 틀렸다고 말할 수 있는 사람이 있을까? 아마 없을 것이다!

그들의 의도는 일들이 어떻게 발생하는지 더욱 철저히 탐구하고 담마의 모든 작은 부분에 대한 정의를 내리고 싶기 때문이다.

여기에 그들의 의도에 대한 비난은 전혀 없다!

누군가가 사물을 너무 과도하게 구분하면, 붓다께서 우리에게 가르치시고자 하는 주요 사상의 요점을 놓치는 경향이 있다.

문제는 바로 거기에 있다.

가르침을 지나치게 나누는 것은 진정한 가르침을 "희석"시키고, 따라서 명상자를 경전의 진정한 의미와 이해에서 더욱 멀어지게 하는 경향이 있다.

그 결과, 많은 난해한 질문들이 생겨난다.

예를 들어: “순간적 집중(직접적인 위빳사나-찰나 삼매)의 수행에서 연기법은 진행 구조 속에서 어디에 들어맞는가?”

20) * vedanā yā ca saññā yañca viññāṇaṃ – ime dhammā saṃsaṭṭhā, no visaṃsaṭṭhā.

이런 수행은 연기법의 가르침과 조화를 이루는 것처럼 보이지 않는다.

또 다른 질문은 이렇다. "경전에 따르면, 바른 노력은 건전하고 즐거운 관심 또는 열정(chanda)을 마음에 불러일으키는 것을 의미한다.

이와 반대로, 어떤 사람들은 바른 노력이 그저 ‘노팅(noting)’²¹⁾을 의미한다고 말한다.

또 다른 수수께끼 같은 질문은 다음과 같다. "어떤 경에서 찰나[Khaṇikha Samadhi], 근접[Upacāra Samādhi], 몰입 또는 고정된 집중[Appana Samādhi]이라는 용어를 언급했을까?"

"어느 경전이 통찰 지식만을 설명하는가?"

"어느 경전이 선정 단계에 있는 동안 사띠가 없다고 말하는가?"

참고로, 붓다께서는 ‘빠리닙바나 숫따’²²⁾에서 제자들에게 다른 책자가 아닌 경과 위나야(율, Vinaya)를 항상 확인하라고 당부하였다.

명상자와 지도자가 다른 사람의 말을 반복하는 것을 멈춰야 할 때가 온다.

논란의 여지가 있는 명상 방법을 스스로 바꾸고 시간을 내어 붓다의 원래 가르침을 공개적이고 정직하게 탐구하는 것이 현명할 수 있다.

이게 합리적이지 않을까?

지도자가 권위자라는 이유만으로 풍문이나 맹목적으로 그들의 말을 믿어서는 안 된다.

「깔라마 숫따」²³⁾에서 붓다께서는 매우 좋은 조언을 주셨다.

21) * 미얀마 위팻사나 가르침에서, 어떤 감각이 있을 때, ‘가려움’ 또는 행위를 할 때, 예를 들어 ‘문고리 잡음’이라는 명칭을 붙이도록 가르친다.

22) * DN 16, 「Mahā Parinibbāna Sutta(대열반경)」; SN 6.15 「Parinibbana Sutta(열반경)」이 있다.

23) * AN 3:65, 「kālāma sutta」

오랜 시간 동안 반복해서 들어왔다고 해서 단순히 믿는 것은 현명하지 않다.

오랜 시간 동안 그렇게 수행되어 왔다는 이유만으로 전통을 맹목적으로 따르는 것은 현명하지 않다.

소문이나 험담을 듣고 퍼뜨리는 것은 현명하지 않다.

자신의 경전(불교에서는 특히 주석서와 보조 주석서)과 일치한다는 이유만으로 어떤 것이 절대적인 진리라고 여기는 것은 현명하지 않다.

조사 없이 어리석게 추측하는 것은 현명하지 않다.

더 깊은 조사 없이 보고 들은 것에 의해 선불리 결론을 내리는 것은 현명하지 않다.

단순히 겉모습만 보고 판단하거나, 편안하다는 이유만으로 어떤 견해나 생각에 너무 꼭 매달리는 것은 현명하지 않다.

(가르침에 대한 정직한 조사 없이) 영적 스승에 대한 존경과 경의 때문에 어떤 것이든 확신하는 것은 현명하지 않다.

누군가 “이것이 이 신념의 믿음이고 이것만이 진실하며, 다른 모든 것은 틀렸다” 고 말하는 것은 현명하지 않다.

우리가 이 길을 진정으로 탐구하고자 한다면, 우리는 의견, 믿음, 교조적인 사고를 넘어서야 한다.

이런 식으로, 우리는 받아들인 후, 실천하고, 완성했을 때 더 큰 분노, 비판, 자만심, 교만함, 탐욕 또는 망상으로 이어지는 모든 것을 올바르게 거부할 수 있다.

이러한 불건전한 정신 상태는 보편적으로 비난받으며 우리나라 다른 사람들에게

확실히 유익하지 않다.

가능하다면 피하는 것이 좋다.

반면에 우리는 실천하고 완성하면 무조건적인 사랑, 수렴됨(collectedness), 만족, 온화한 지혜로 이어지는 모든 것을 올바르게 받아들일 수 있다.

이런 것들은 우리가 행복하고, 집중하고, 고요하고, 평화로운 마음을 갖게 해 준다.

따라서 현명한 사람은 모든 종류의 무조건적인 사랑(현재 순간을 사랑으로 받아들이는 것), 평온함, 수렴됨, 만족, 온화한 지혜를 칭찬하고 모든 사람이 이러한 좋은 자질을 최대한 많이 실천하도록 권장한다.

여기서 읽은 내용은 믿지 말자. 명상을 시도해 보자. 잘 작동하는지 아닌지를 보자.

MN의 「Canki sutta」 #95:14에서 이는 더욱 명확해진다. 저자가 업데이트한 내용에 따르면 다음과 같다.

**여기 지금 두 가지 다른 방식으로 나타날 수 있는 다섯 가지가 있다.
무슨 다섯 가지인가?**

**믿음, 승인, 구전 전통, 합리적인 고려, 견해에 대한 성찰적 수용. 이
다섯 가지 사항은 지금 여기에서 두 가지 다른 방식으로 나타날 수 있
다.**

**이제 어떤 것은 믿음으로 완전히 받아들여질 수 있지만, 그것은 공허하
고, 무의미하며, 거짓일 수 있다. 그러나 다른 것은 믿음으로 완전히
받아들여지지 않을 수 있지만, 그것은 사실이며, 진실이며, 틀림없을 수
있다.**

**다시 말해서, 어떤 것은 완전히 받아들여질 수 있지만, 그것은 공허하
고, 무의미하며, 거짓일 수 있다. 그러나 다른 것은 완전히 받아들여지**

지 않을 수 있지만, 그것은 사실이며, 진실이며, 틀림없을 수 있다.

다시 말해서, 어떤 것은 잘 전달될 수 있지만, 그것은 공허하고, 무의미하며, 거짓일 수 있다. 그러나 다른 것은 잘 전달되지 않을 수 있지만, 그것은 사실이며, 진실이며, 틀림없을 수 있다.

다시 말해서, 어떤 것은 잘 고려될 수 있지만, 그것은 공허하고, 무의미하며, 거짓일 수 있다. 그러나 다른 것은 잘 고려되지 않을 수 있지만, 그것은 사실이며, 진실이며, 틀림없을 수 있다.

다시 말해서, 어떤 것은 잘 반영될 수 있지만, 그것은 공허하고, 무의미하며, 거짓일 수 있다. 그러나 다른 어떤 것은 잘 반영되지 않을 수 있지만, 사실이며, 진실이며, 틀림없을 수 있다.

이러한 상황에서는 진실을 보존하는 현명한 사람이 '오직 이것만이 진실이고, 다른 모든 것은 틀렸다'는 확실한 결론에 도달하는 것은 적절하지 않다.

'내 믿음은 이러저러하다'고 말할 때 진실을 보존하지만, 오직 이것만이 진실이고 다른 모든 것은 틀렸다'는 확실한 결론에 도달하지 않는다.

명상자는 오직 직접적인 경험과 경전을 공부함으로써만 무엇이 옳고 바른지 알 수 있을 것이다.

명상자가 명상 가르침을 따르며 아무것도 더하거나 빼지 않고, 자신에게 맞게 바꾸지 않는다면 이것은 사실이다.

저자는 붓다의 정확한 명상 가르침이 경전의 안내와 일치한다는 것을 발견하였다.

많은 주석서들은 명상가들을 붓다 명상 수행의 원래 의도에서 벗어나게 하는 것처럼 보인다.

이렇게 말하면서도 저자는 여전히 "이것만 사실이고 나머지는 다 틀렸다"고 말하지는 않는다.

직접 조사해서 이것이 여러분에게도 해당되는지 확인해 보자!

「빠리닙바나 쏏따(Parinibbāna Sutta)」에서 붓다께서 비쿠들에게 한 조언은 매우 간단하고 정확하다.

명상자는 경전의 내용에 따라 수행해야 하며 올바르게 수행되는지를 관찰해야 한다.

명상자는 직접적인 경험과 면밀한 검토를 거친 후에야 경전이 올바른지 확인할 수 있다.

따라서 붓다께서 비쿠들에게 주신 조언은 단순히 경전을 사용하라는 것이 아니라, 경전을 담마(쏘따)와 계율(위나야)에 따라 올바른지 점검하라는 것이다.

이것이 명상자가 정보가 사실인지 확인하고 올바르게 수행할 수 있도록 하는 방법이다.

이것은 Maurice Walsh의 책 『Thus Have I Heard(나는 이렇게 들었다)』에서 번역된 Digha Nikāya의 Sutta 번호 16, 섹션 4.7~4.11에서 발췌한 것이다. 다음과 같다.

4.7] 보가나agara에서 붓다께서는 아난다 성지에 머물렀다. 거기서 세존은 비쿠들에게 이렇게 말씀하셨다: “비쿠들이여, 나는 네 가지 기준을 설하겠다. 듣고, 주의 깊게 듣고, 마음에 잘 새겨라. 내가 말하겠다.” ‘그렇게 하겠습니다. 붓다,’ 비쿠들이 대답하였다.

4.8] “비쿠가 이렇게 말한다고 가정해보자: ‘도반들이여, 나는 붓다의 면전에서 이것을 듣고 받았다: 이것이 담마이고, 이것이 계율이며, 이것이 스승의 가르침이다.’ 그러면 비쿠들이여, 그의 말을 승인하거나 반대해서는 안 된다.

승인이나 반대 없이 그의 말과 표현을 주의 깊게 들어서 경전과 비교하며, 계율에 따라 검토해야 한다.

그의 말을 경전과 대조해 보고 계율에 비추어 보아서, 만일 경전과 견주어지지 않고 옳과 맞지 않는다면

“분명히 이것은 붓다의 말씀이 아니며, 이 비쿠가 잘못 이해한 것이다.” 이 문제는 기각되어야 한다.

그러나 이러한 비교와 검토를 통해 이들이 경전과 계율에 부합하는 것으로 밝혀졌다면 결론은 다음과 같다.

“확실히 이것은 붓다의 말씀이며, 이 비쿠는 그것을 올바르게 이해하였다.” 이것이 첫 번째 기준이다.

4.9] “어떤 비쿠가 이렇게 말한다고 가정해 보자.

“어느 곳에는 담마(法), 계율(律)을 아는 장로와 뛰어난 스승들이 있는 공동체가 있다. 나는 그 공동체로부터 이런 이야기를 듣고 받았다. 그러면, 비쿠들이여, 여러분은 그의 말을 승인해서도 안 되고, 반대해서도 안 된다.

그런 다음, 승인하거나 반대하지 않고 그의 말과 표현을 주의 깊게 기록하고 경전과 비교하고 계율에 따라 검토해야 한다. 이러한 비교와 검토에서 경전과 계율에 맞지 않는 것으로 밝혀지면 결론은 다음과 같아야 한다.

“확실히 이것은 붓다의 말씀이 아니며, 이 비쿠가 잘못 이해한 것이다.”; 그리고 이 문제는 기각해야 한다.

그러나 이러한 비교와 검토에서 그들이 법과 계율에 맞는 것으로 밝혀지면 결론은 다음과 같아야 한다.

“확실히 이것은 붓다의 말씀이며, 이 비쿠가 올바르게 이해했다.”

이것이 두 번째 기준이다.

4.10] “어떤 빅쿠가 이렇게 말한다고 가정해 보자.

“이런저런 곳에는 학식이 많고, 전통을 이어받은 많은 장로들이 있으며, 담마와 계율을 알고 있다. 나는 이 장로들로부터 이 말을 듣고 받았다. 여러분은 그의 말을 승인하거나 반대해서는 안 된다.

그러면 승인하거나 반대하지 않고 그의 말과 표현을 주의 깊게 기록하고 경전과 비교하고 규율을 검토해야 한다. 이러한 비교와 검토에서 경전과 계율에 맞지 않는 것으로 밝혀지면 결론은 다음과 같다.

“확실히 이것은 붓다의 말씀이 아니며, 이 빅쿠가 잘못 이해한 것이다.” 그리고 이 문제는 기각되어야 한다.

그러나 이러한 비교와 검토에서 경전과 계율에 맞는 것으로 밝혀지면 결론은 다음과 같다.

“확실히 이것은 붓다의 말씀이며, 이 빅쿠가 올바르게 이해한 것이다.” 그리고 이 문제는 받아들여져야 한다.

이것이 세 번째 기준이다.

4.11] “어떤 빅쿠가 “이런 곳에 학식이 많은 한 분의 장로가 있다. 그는 담마와 계율을 알고 있다.

나는 그 장로에게서 이것을 듣고 받았다. 여러분은 그의 말을 승인하거나 거부해서는 안 된다. 그런 다음 승인하거나 거부하지 않고 그의 말과 표현을 주의 깊게 기록하고 경전과 비교하고 계율에 따라 검토해야 한다.

이러한 비교와 검토에서 경전과 계율에 맞지 않는 것으로 밝혀지면 다음과 같이 결론지어야 한다.

“확실히 이것은 붓다의 말씀이 아니며, 이 빅쿠가 잘못 이해한 것이다.”; 그리고 이 문제는 기각해야 한다.

그러나 이러한 비교와 검토에서 경전과 계율에 맞는 것으로 밝혀지면 다음과 같이 결론지어야 한다.

“확실히 이것은 붓다의 말씀이며, 이 빅쿠가 올바르게 이해한 것이다.”; 그리고 이 문제는 받아들여야 한다.

이것이 네 번째 기준이다.

열린 탐구의 정신(The Spirit of Open Investigation)

붓다의 중도의 방법과 수단에 대한 개방적 조사와 탐구의 정신은 호기심이 많은 모든 사람에게 열려 있다.

이것은 그들이 경전들과 비교해 보지 않고 그들이 "생각하는" 것이 옳다는 것에 대한 자부심과 집착으로 사물을 바라보는 데 고착되지 않는 마음을 의미한다.[8]²⁴⁾

때때로, 일부 명상가와 스승은 자신의 의견에 지나치게 집착하여 경전의 진정한 가르침을 확인하지 않고 자신의 방법이 "유일한 방법"이라고 생각한다.

심지어 명상가가 목표를 성공적으로 달성하지 못했으며, 진정으로 성공한 사람에 대한 이야기를 들어보지 못했음에도 이런 일이 일어날 수 있다.

이 책에 제시된 내용을 조사하고 실천할 용기가 있는 사람이라면 붓다의 가르침이 얼마나 단순하고 명확한지에 즐겁게 놀랄 것이다.

경전은 딱딱하고 반복적으로 보이지만, 완전하게 계몽하여 주고 읽는 재미가 있다. 특히 명상자가 명상을 실천하면서 경험적 지식과 지적 지식을 동시에 얻을 때 더욱 그렇다.

24) "sutta(경전)"라는 단어의 복수형에 주목하자. 이는 부합되는 것을 여러 번 본다는 의미이다.

사실 저자는 경전에 반복되는 내용을 다시 집어넣고 일부 단어를 단순화하는데 시간을 들이고 있다.

이렇게 하는 이유는 성실한 명상가들에게 경전을 암송하게 하면 경전이 명확해지고 마음에 자리 잡게 되어 수행에 활력을 불어넣기 때문이다.

이와 같이 법문을 듣고 난 후에, 명상자가 앉기 시작하면 붓다께서 가르치신 방식을 관찰하는 데 도움이 되며, 발전 속도가 훨씬 빨라진다.

여기서 기억해야 할 점은 붓다의 가르침은 원래 구전으로 전해졌으며, 반복은 필수적인 부분이었던 것이다.

저자가 직접 본 것처럼 이것은 2600년 전과 마찬가지로 오늘날에도 여전히 사실이다.

고요한 지혜와 통찰(TWIM 또는 사마타/위빠사나) 명상의 서곡 (Prelude to Tranquil Wisdom Insight (TWIM or Samatha/Vipassanā) Meditation)

명상을 시작하기에 앞서, 튼튼한 도덕성(sīla)의 토대를 쌓는 것은 매우 중요하다.

저자는 서양 사람들이 이런 말을 얼마나 싫어하는지 잘 알고 있다!

좋다. 이 주제에 대한 내용은 다음과 같다.

계(도덕성)에는 명상이 순조롭게 진행될 수 있도록 "필요한 운영 조언"이 담겨 있다.

이러한 실천을 통해 모든 것의 진정한 본성에 대한 지식과 지혜를 얻는 방향으로 꾸준히 나아가는 것이 분명하다.

이렇게 말했듯이, 명상자가 이러한 수행을 하기 위해 시간과 노력을 들인다면,

붓다께서 주신 모든 가르침을 따르는 것이 당연한 것이 아닌가, 그렇게 생각하지 않는가?

계를 어기는 명상자에게는 명상 수행을 시작하는 것이 거의 쓸모가 없다. 왜?

왜냐하면 만약 누군가 일상생활에서 계를 어긴다면, 명상에서 진전을 이루기에 마음이 충분히 순수해질 때까지 많은 시간과 에너지를 소모해야 할 것이기 때문이다.

계를 어기면 더 많은 방해가 생기고 발전이 더디게 된다.

정말 간단하다!

명상에서 진전을 이루고자 하는 명상가는 오래되고 불건전한 습관을 새롭고 건강에 좋은 습관으로 바꾸려는 의지가 있어야 하며, 계를 따르는 것이 이것을 이루는 방법이다.

명상은 그저 조용히 앉아서 평화와 기쁨을 느끼는 것이 아니다.

그것으로 세상에서 벗어나는 것이 아니다.

명상하는 사람이 무지와 욕망으로부터 자유로워져 해방을 받아들이고 행복하게 살 수 있도록 항상 고양되고 균형 잡힌 마음을 갖는 방법을 배우는 것이다!

선택은 여러분의 몫이다!

변화하고 삶에 더 만족하려는 의지는 삶을 훨씬 더 즐겁게 만드는 사탕을 만들어낸다!

5계를 실천하지 않는 명상가들은 관심을 잃고 결국 명상을 중단할 것이다. 왜냐하면 그들은 이 기법이 틀렸다고 생각하기 때문이다.

실제로 붓다의 방법은 매우 효과적이다.

효과가 없다면 명상자는 완전한 수행을 하지 않고 있으며 올바른 방법으로 수행하지 않는 것이다.

일상생활 속에서 계를 어기지 않고 지키면 자연스럽게 발전하여 '마음의 순수함'을 이룰 수 있는 길이 마련된다.

명상자가 이러한 계목²⁵⁾ 중 하나라도 어기면 그에 대한 반발로 죄책감이 생겨 불안, 후회, 분노, 두려움, 불안을 경험하게 된다.

그들의 명상은 어려워지고 진전은 거의 없다.

그러므로 계를 준수하는 것은 엔진을 원활하게 작동하도록 준비하는 것과 같다. 명상을 성공적으로 이끌기 위해

다시 말해, 이것은 여러분의 선택이다.

다른 누구도 여러분을 대신해 줄 수 없다.

명상의 또 다른 중요한 측면은 살펴보고 따라야 한다!

한 번에 한 가지 명상 기술만 연습하자. 명상하는 사람이 여러 명상 기법을 섞고 맞추려고 하면 마음이 혼란스러워질 수 있기 때문이다.

저자는 2-3 가지 기법을 사용하는 데에 매력이 있다는 것을 이해한다.

예를 들어 명상자는 요가나 태극권을 통해 운동하거나, 쿤달리니 수행을 조사하거나, 또한 원격 투시, 심지어 심리치료 기법 등을 시도 하고 싶을 수도 있다. 하지만 진정한 진전을 원한다면 매우 안정될 때까지 한번에 한 가지 수행만 하는 것이 가장 좋다.

이러한 다른 수행들은 명상자가 더 미묘한 상태인 사마타/위빳사나 선정에 들어갔을 때 결국 문제를 일으킬 수 있는 일점 집중의 형태를 가진다.

25) * 5계 또는 8계

운동이 정신적으로나 신체적으로 사람에게 좋다는 것은 의심의 여지가 없다. 저자는 건강을 목적으로 하는 짧은 아침 운동, 예를 들어 요가나 태극권과 같은 신체 운동을 반대하지 않는다. 다만 명상자가 그 운동에 6R의 놓아두고 (Release), 이완(Relax), 미소(Smile) 단계를 포함하고, 한 가지 특정한 것에 지나치게 집중하지 않도록 주의하는 한 그렇다.

여기서 이해해야 할 가장 중요한 점은 마음은 습관적으로 행동 패턴에 따라 훈련되고 명상자는 이제 새로운 행동 패턴으로 마음을 재훈련하여 마음을 '정화'하려고 시도하는 것이다.

마음을 단련하기 위해 여러 가지 수행에 관여하면 마음은 더욱 혼란스러워질 뿐이다.

마음을 정화하는 가장 효과적인 직접적인 길은 원하는 목적지로 가는 가장 단일한 길을 취하는 것이다.

이 책에서는 그 길에 대해 논의한다.

이글은 어떤 식으로든 다른 수행에 대한 판단이나 비난을 전혀 포함하지 않는다.

이것은 단순히 성공적인 명상이 어떻게 이루어지는지에 대한 관찰이며, 그리고 몇년 뒤, 저자는 괴로움의 끝에 도달하도록 이끄는 이 수행과 가르침을 밝혔다.

수행을 혼합하고 일치시키는 것은 명상자의 진행을 늦추거나 심지어 멈추게 할 뿐이며 마음에 혼란을 일으킬 수 있다.

고요한 지혜 통찰 명상(TWIM)을 할 때 일점 집중을 섞으면 명상 진행이 너무 느려져서 전혀 진전이 없는 것처럼 보인다.

디가 니까야 경전 28번 10절에서는 붓다의 가르침에서 진전의 방식에 대해 이야기한다. 다음과 같이 말한다.

또한 붓다께서 담마를 가르치는 방법은 진전의 방식에 관한 네 가지 방법으로 탁월하다.

이해가 느리고 고통스러운 진전이 있음;

빠른 이해와 함께 고통스러운 진전이 있음;

이해는 느리지만 즐거운 진전이 있음;

빠른 이해로 즐거운 진전이 있음.

이해가 느리고 고통스러운 진전의 경우, 고통스러움과 느린 이해 때문에 나쁨으로 간주된다. 빠른 이해로 인해 고통스러운 진전이 나타나는 경우, 고통스러움 때문에 좋지 않은 것으로 간주된다. 이해가 느린 데도 즐거운 진전이 있는 경우, 이해가 느리기 때문에 좋지 않은 것으로 간주된다. 즐거운 진전과 빠른 이해의 경우에는 유쾌함과 빠른 이해력 모두 훌륭하였다고 간주된다.²⁶⁾

이는 진전의 방식에 관한 최고의 가르침이다.

이것이 명상자가 자신이 괴로움의 소멸로 이끄는 길을 올바른 방법으로 따르고 있는지 아닌지를 판단하는 방법이다.

명상은 즐거워야 하며, 올바르게 하면 명상하는 사람은 앉아서 명상하는 것을 실제로 고대하게 된다. 왜냐하면 명상을 통해 많은 것을 배울 수 있기 때문이다.

명상 훈련을 위해 이끌어줄 지도자 찾기(Finding a Guiding Teacher for Your Meditation Training)

명상자는 좋은 명상 지도자를 어떻게 찾을 수 있을까?

붓다께서 우리에게 스승을 찾고 수행하는 방법에 대한 정보를 남겨 주셨을까?

가장 좋은 방법은 명상과 연기(緣起)를 진정으로 이해하고 그것을 가르칠 수 있는 명상 지도자만을 선택하는 것으로 보여진다.

26) * DN #10, 「Subha sutta」

쌍웃따 니까야 II.12.82, The Book of Causation, P.620에서 다음과 같이 말한다.

“빅쿠들이여, 늙음과 죽음(jarāmaraṇa)이 실제로 무엇인지 알지 못하고 보지 못하는 명상자는 그것의 발생과 그것의 소멸, 그것의 소멸로 이끄는 길을 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

여기 각 연결에 사성제가 언급되어 있다는 점에 유의하자.
여기서 진리는 연역적 조사로 사용된다.

첫 번째 고귀한 진리는 괴로움을 탐구하는 것과 같다.

괴로움 연결의 기원/원인을 조사하는 것은 두 번째 고귀한 진리와 같다.

그 연결의 소멸을 조사하는 것은 세 번째 고귀한 진리와 같다.

그 연결의 소멸로 인도하는 길(道)이 네 번째 고귀한 진리이다. 이것이 명상자가 사성제를 깨닫고 모든 현상이 일어나고 사라지는 것을 조사하는 방식이다 (확장된 경전).

“빅쿠들이여, 태어남(Jāti)과 그 발생, 그 소멸, 그 소멸로 이끄는 길을 실제로 알지 못하고 보지 못하는 자는 이것을 실제로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 습관적 경향, 존재(bhava)의 발생, 소멸, 소멸로 이끄는 길을 실제로 알지 못하고 보지 못하는 자는 이것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 집착(upādāna)이 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 갈애(taṇhā)가 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이

끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 감수(vedanā)가 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 접촉(phassa)이 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 여섯 가지 감각 기관(saḷāyatana)이 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 정신/물질(nāma-rūpa)이 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 의식(viññāṇa)이 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 형성(sankhāra)이 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”

“빅쿠들이여, 무명(avijjā)이 무엇인지, 그 발생과 소멸과 소멸로 이끄는 길이 무엇인지 실제로 있는 그대로 알지 못하고 보지 못하는 자는 그것을 실제로 있는 그대로 알기 위해 스승을 찾아야 한다.”



이상이 붓다께서 인도하는 스승을 찾는 것에 관해 주신 조언이다.

가장 도움이 되는 명상 지도자는 연기가 어떻게 발생하는지 정확히 이해하고 이러한 이해가 일상생활에 어떻게 적용될 수 있는지 아는 사람이 될 것이다.

또한, 좋은 스승을 선택하는 또 다른 방법은 그의 제자들이 친절하고, 상냥하고, 우호적이며, 지지적인지 관찰하는 것이다.

그런 다음 명상자는 그 스승과 함께 일정 시간 머물러서 자신이 발견한 것을 확인해야 한다.

명상자는 가르쳐진 것만을 실천하고, 마음이 명상하는 동안뿐만 아니라 일상생활에서도 항상 더 맑고, 행복하고, 평화로워지는지 확인해야 한다.

궁극적으로 이것이 명상 지도자를 선택하는 가장 좋은 방법이다.

시간이 지난 뒤, 스스로에게 이렇게 물어보자.

마음 상태에 대한 인식이 점점 더 명확해지고 인식하기 쉬워지고 있는가? 일상생활에서만 아니라 앉아서 명상할 때도 올바른 노력(6R)을 실천하여 마음 상태를 놓아버릴 수 있는가?

일상생활 속에서 더 쉽게 웃고, 모든 것을 놓아버릴 수 있는가?

만약 그렇지 않다면 지도자와 경전을 통해 가르치는 내용이 자신들과 맞는지 확인하자.

명상자의 수행이 깊어지고 명상이 좋아질수록, 경전은 더욱 명확해지고 이해하기 쉬워진다.

이런 일은 지도자가 항상 경전을 가르침으로 사용할 때 일어난다.

5 장애(The Five Hindrances)

마지막으로 명상자는 5가지 장애가 어떻게 일어나는지 인식하는 것이 매우 중요하다.

장애는 다음과 같다:

1. 갈망이나 탐욕(lobha),
2. 증오 또는 혐오감(dosa),
3. 게으름과 무기력함 또는 졸음과 둔함(thina - middha),
4. 불안, 산만함, 후회 또는 불안(uddhacca - kukucca)
5. 당혹감이나 의심(vicikiccha).

장애란 명상자가 앉아 있거나 일상 생활에서 명상을 수행하는 것을 완전히 가로막는 방해물이나 산만함을 말한다.

장애는 또한 명상자가 일어나는 모든 것을 비개인적(anattā) 대신 개인적(attā)인 것으로 받아들이게 한다.

수행의 초기 단계에서는 이러한 장애가 생길 때마다 명상자는 장애와 매우 강하게 동일시하고 개인적인 것으로 받아들이는 경향이 있다는 것을 깨닫지 못한다. 즉, "나는 졸리고, 안절부절못하고, 좋아하고 원하고, 싫어하고 미워하고, 의심이 든다."

이러한 장애는 명상자의 마음을 완전히 흐리게 만들고, "나는 그것이다(갈애)"라는 자아의 개입으로 인해 마음이 현재 순간에 일어나는 일을 명확하게 보지 못하게 만든다.

명상자가 "고정 또는 몰입 집중"을 수행할 때 명상자는 모든 산만함을 버리고 그런 다음 즉시 주의를 다시 명상 대상으로 돌린다. 이런 식으로 몰입 명상자는 *갈애*를 명상 대상으로 되돌리고, 거기에 이 두 가지 명상 형태의 실제 차이가 있다.

반면에, 고요한 지혜 통찰 명상(TWIM)을 수행할 때 명상자는 산만함을 놓아버리지만, 머리에 남아 있는 긴장이나 답답함을 이완하기 위한 단계를 추가한다.

이러한 추가적인 단계 덕분에 그들은 방해되는 생각이 전혀 없이 마음이 열리고, 확장되고, 맑고, 고요해지는 것을 느낀다.

바로 이 지점에서 명상자는 실제 갈애를 놓아버린다!(세 번째 고귀한 진리)

오직 그때에야 명상자는 미소를 짓고 주의를 명상의 대상(즉, 멧따 명상과 이완 또는 호흡과 들숨 날숨 모두에서 이완)으로 돌린다.

저자는 지난 15년간 이 기법을 연습하는 데 도움이 되는 훈련 패턴을 개발해왔는데, 이는 경전과 일치하며 명상자의 사띠를 크게 향상시키는 것이다.

이 방법은 실제로 집중수행 중, 저자가 나의 수련생 중 한 명으로부터 배운 것이다.

처음 저자는 5R로 시작했지만 전체를 완성하기 위해 R 하나를 더 추가하였다.

이것을 "6R"이라고 한다. 이것은 올바른 노력이 어떻게 이루어지는지 보여주는 또 다른 방법이다.

즉, 불건전한 상태가 일어났을 때 이를 **인식하고(recognize)**, 그 상태를 **놓아버리고(release)** **이완하며(relax)**, 건전한 상태를 떠올리고 **다시 미소를 지으며(re-smile)**, 마음의 주의를 명상 대상으로 **되돌리고(return)**, 가능한 한 오랫동안 명상 대상에 머무르는 것을 **반복(repeat)**하는 것이다.

*이완 단계*는 명상 전체를 고정적이거나 몰입된 집중 기법에서 더 유동적이고, 주의 깊고, 차분한 종류의 인식으로 바꾸는 단계로, 몰입 집중 유형의 명상만큼 깊이 들어가지는 않으며, 결국 사라지기는 하지만 장애를 억제하지 않는다.

그 결과, 명상자는 경전의 가르침에 더욱 귀를 기울이게 되고, 이완의 각 단계에서 마음이 지속적으로 열리게 된다.

불교 명상하면서, 이런 질문이 떠오른 적이 있을까?

“사띠란 실제로 무엇인가?”

"정확히 어떻게 사람이 사띠를 실천할 수 있을까?"

"사띠가 정말로 명상자의 관점을 가볍게 하고 삶의 모든 측면에 기쁨, 행복, 균형을 가져오는 데 도움이 될 수 있을까?"

사띠가 “주의가 산만해질 때마다 마음의 주의가 여러분이 하고 있는 일에서 어떻게 단계적으로 이탈하는지 관찰하는 방법을 기억하는 것”이라면, 명상자는 사띠를 올바르게 실천하고 있다.

일상생활 속에서나 앉아서 명상할 때 이런 일을 계속한다면, 삶이 더 쉬워지고 스트레스가 줄어들 것이다.

우리가 발견한 안도감 때문에 이것이 유용한 도구가 될 것 같다. 계발하자. 동의하지 않는가?

이 연관성을 명확하게 이해하고 성공적인 명상을 이루려면 명상자는 명상(bhavana)과 사띠(Sati)에 대한 정확한 정의부터 시작해야 한다.

이것을 보면 명상자는 새로운 **조화로운 시각**(Sammā Diṭṭhi)을 얻는 데 도움이 된다.

그것은 우리에게 마음이 어떻게 작동하는지, 그리고 명상자가 어떻게 큰 괴로움을 유발하는 오래된 고통스러운 습관을 만족스럽고 균형 잡힌 새로운 방식으로 바꿀 수 있는 방법을 보여줄 것이다.

이것이 붓다의 모든 가르침의 요점이 아닐까?

이 명상을 삶의 모든 면에서 수행하는 동안 명상자는 왜 일어나는 장애들이 싸워야 할 적처럼 보이는지 분명히 보기 시작한다.

그림 속의 두 마리 황소와 문!(The Two Oxen with Picture of Oxen and Gate!)

장애가 어떻게 우리의 스승인지 이해하고, 진정한 집착이 실제로 어디에 있는지 보여주기 위해 명상자는 명상과 사띠가 제대로 작동하도록 어떻게 상호 연결되어 있는지 완전히 이해해야 한다.

먼저 명상의 정의를 살펴보자.

명상(bhavana)은 "마음의 주의가 순간순간 어떻게 움직이는지 관찰하여, 연기(patīccasamuppāda)의 비개인적(anattā) 과정과 사성제가 "어떻게"발생하는지 명확하고 정확하게 보는 것"이다.

"어떻게" 마음의 주의가 한 가지에서 다른 것으로 이동하는지 보고 이해하는 것이 불교 명상의 주요 요점(thrust)이다!

이것이 의존적 기원(*연기)을 사용 가능한 맥락에서 보고 이해하는 것이 매우 중요한 이유이다.

이 수행은 자연스럽게 명상자가 진정한 비개인적(anattā) 관점을 계발하도록 이끈다.

그들은 비개인적 발생 현상에 대한 정확한 관찰이 그들로 하여금 모든 존재의 진정한 본질을 스스로 보게 한다는 것을 알게 된다.

왜 이것이 중요할까?

깨달음에 관하여 붓다께서 설하셨다.

연기를 보는 자는 법을 보고, 법을 보는 자는 연기를 본다.[MN28:28]²⁷⁾

27) * MN28 「Maha-hatthipadopama Sutta(코끼리 자취에 비유한 큰 경)」

붓다께서 지혜에 대해 언급하셨을 때 의미하신 것이 이것이었을까?

그러면 이 가장 중요한 진리를 이해하는 것이 가능했을까?

이제 사띠에 대해 살펴보자.

**사띠는 마음이 움직이는 대로 주의력을 관찰하는 것을 '기억'하는 것을 의미한다.
순간순간을 살피고, 발생하는 모든 현상을 어떻게 처리할지 기억하자!"**

성공적인 명상에는 고도로 발달된 사띠 기술이 필요한 이유가 바로 여기에 있다!

명상과 사띠라는 두 부분은 동시에 일어난다.

그들은 서로 결합되지 않고서는 충만해질 수 없다.

6R 프로세스 익히기(Learning the 6R's Process)

"6R" 훈련은 붓다께서 올바른 노력이라고 부르신 고대의 지도 시스템을 재현한 것으로, 이 기술을 계발하는 데 사용된다.

첫 번째 "R"은 마음이 산만해졌을 때 인식하는 것이다(RECOGNIZE).

이 단계를 행하기 전에 명상자는 명상 주기를 시작하기 위해 자신의 관찰력을 사용해야 한다는 점을 기억해야 한다.

사띠는 연료이다. 엔진의 가스와 같다. 사띠가 없다면 모든 것이 멈춘다!

이 활동을 "원활하게" 시작하려면 명상자는 엔진을 시동할 수 있을 만큼 많은 양의 연료를 탱크에 넣어야 한다!

명상자는 명상(bhavana)을 계속하면서 이것이 망상을 떨치는 데 도움이 된다는 것을 깨닫는다.

붓다에 따르면, 망상은 "일어나는 일을 개인적으로 받아들이고 그것을 '나/나의 것/나의 실체'로 동일시하는 것"을 의미한다. 빨리어로 이것은 "앗따(attā)"이다.

명상자가 이것을 이해하게 되면, 그들은 삶 속의 어려운 망상 상태, 즉 "나의" 두려움, "나의" 걱정, "나의" 분노, "나의" 긴장, "나의" 스트레스, "나의" 불안, "나의" 우울증, "나의" 슬픔, "나의" 비애, "나의" 피로, "나의" 비난, "나의" 무력감 또는 "나의" 하루로 잡은 것(집착)을 버리기 시작할 것이다.

이러한 “조화롭지 못한 개인적 관점”(잘못된 견해)은 괴로움을 유발하는 큰 원인이다.

이런 관점은 일이 어떻게 발생하는지에 대한 오해에서 비롯된다.

"6R"은 연습하면 하나의 유연한 동작으로 진화하는 단계로, 정신과 신체의 모든 질병을 완화하는 새로운 건전한 습관적 경향을 만들어낸다.

이 활동은 마음챙김이 6R을 기억할 때 시작된다. 6R은 다음과 같다.

RECOGNIZE(인식하다)

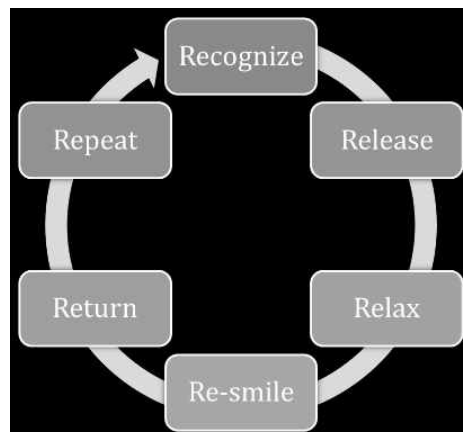
RELEASE(놓아주다)

RELAX(이완하다)

RE-SMILE(다시 미소 짓다)

RETURN(돌아오다)

REPEAT(반복하다)



명상자가 사띠의 목적이 무엇인지 이해하면 사띠를 계속 유지하는 것이 더 이상 문제가 되지 않으며 명상이 더 쉬워진다. 이해할 수 있고, 연습하는 것도 훨씬 더 "재미있다".

그것은 행복한 삶의 일부가 되고 미소를 가져다 준다.

6R을 사용하는 것을 기억함으로써 건강하고 고양된 마음을 가질 수 있다.

그러므로 이러한 ‘기억 과정(사띠)’은 매우 중요하다.

엔진에 연료를 채워서 원활하게 작동하도록 하자.

바로 그것이 요령이다!

이제 시작하자:

인식하다(RECOGNIZE): 이 단계에서 명상자는 마음의 주의를 움직이는 것을 인식하게 된다.

명상자는 마음의 주위가 어떤 일어나는 현상으로 막 움직이기 시작할 때, 약간의 긴장감이나 답답함을 알아차리기 시작할 것이다.

즐겁거나 고통스러운 느낌은 여섯 가지 감각의 문 중 어느 하나에서나 일어날 수 있다.

어떠한 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 또는 생각도 이러한 끌어당기는 감각을 일으킬 수 있다.

명상자는 편견 없이 주의 깊게 관찰하면 약간 조이는 느낌을 느낄 것이다.

명상을 성공적으로 하려면 이 움직임을 일찍 *인식*하는 것이 중요하다.

명상자는 이어서 다음으로 나아간다.

RELEASE(놓아주다) : 느낌이나 생각이 일어나면, 명상자는 그것을 *놓아준다*. 더 이상 주의를 기울이지 않고 그대로 두자.

심란함의 내용은 전혀 중요하지 않지만 어떻게 그것이 발생하는 방식의 메커니즘은 중요하다!

주변의 모든 긴장을 놓아주자. 주의를 그것에 기울이지 않고 그대로 두자.

마음의 주위는 욕망과 집착이 일어나도록 하는 자양분이나 음식이다.

주의가 없으면 집착은 음식의 결핍으로 인해 사라진다.

사띠는 명상자에게 다음을 상기시켜준다.

RELAX(이완하다): 느낌이나 감각을 놓아주고, 통제하려고 하지 않고 있는 그대로 두었을 때, 마음/신체 속에 미묘하고 거의 눈치채지 못할 정도의 긴장감이 있다.

이것이 붓다께서 명상 가르침으로 RELAX(이완)의 단계로 지적하신 이유이다.

이 단계를 건너뛰지 말자!

그것은 마치 자동차에 오일을 넣는 것을 잊어버려 엔진이 원활하게 작동하도록 하지 않는 것과 같다.

여기서 중요한 팔리어 단어는 “pas’sambaya²⁸⁾”이다.

경전에서 쓰이듯이 이 단어는 구체적으로 "진정시키다"는 뜻이며 행해야 할 동작 동사로 나타난다.

이것은 다른 종류의 명상에서 일반적으로 발생할 수 있는 편안함이나 평온함

28) * Passambhati [pa+śrambh] to calm down, to be quiet,

의 느낌이 아니다.

이 점은 때때로 번역에서 오역되어 결국에는 최종 결과가 바뀌기도 한다.

명상 행위에서 매번 이러한 이완 단계를 수행하지 않으면 명상자는 갈애로 인한 긴장이 멈추는(중단) 자세한 모습을 경험하지 못하고 긴장이 이완되어도 안도감을 느끼지 못할 것이다.

갈애는 항상 명상자의 마음(nāma)과 몸(rūpa) 모두에서 먼저 긴장이나 답답함으로 나타난다는 점을 유의하자.

명상자는 해방/이완 단계를 수행하는 동안 중단(답답함과 괴로움)의 진정한 본질과 안도감을 보고 경험할 수 있는 순간적인 기회를 얻는다.

사띠는 기억과 함께 계속되며 명상자는 다음을 수행해야 한다.

RE-SMILE(다시 미소 짓다): www.dhammasukha.org에서 법문을 들어보셨다면 미소 짓는 것이 명상에서 얼마나 중요한 측면인지에 대해 들어보았을 것이다.

마음으로 미소 짓는 법을 배우고 입가를 살짝 들어 올리면 마음이 관찰력, 깨어있음, 민첩성을 갖추는 데 도움이 된다.

심각해지거나, 긴장이 올라가거나, 눈살을 찌푸리면 마음이 무거워지고 명상하는 사람의 사띠는 둔하고 느려진다.

명상자가 심각할 때는 통찰로 보는 것이 더 어려워지고, 따라서 담마에 대한 이해가 늦어진다.

잠시 동안 어린 소년 시절 젊은 보살이 장미 사과나무 아래에서 쉬고 있는 모습을 상상해 보자.

그는 즐거운 머뭇(사마타/위빳사나 선정)을 얻었을 때 진지하거나 긴장하지 않았으며, 가벼운 마음으로 깊은 통찰을 얻었다.

명확하게 알고 싶은가? 간단하다! 가볍게 생각하고, 탐험을 즐기며 미소 짓자! 미소 짓는 것은 우리를 더 행복하고 흥미로운 수행으로 이끈다.

명상자가 해방/이완을 잊었다면, 자신을 처벌하거나 비난하는 대신 친절하게 대하고, 다시 미소를 지으며 다시 시작해야 한다.

유머 감각을 유지하고, 순수한 재미와 탐험 정신을 발휘하며, 다시 하는 것이 중요하다.

다시 미소 지은 후, 사띠는 다음 단계를 떠올린다.

RETURN or RE-DIRECT(돌아오다 또는 다시 돌리다): 마음의 주의를 명상의 대상(즉, 호흡과 이완, 멧따와 이완)으로 부드럽게 돌리고, 그 대상을 "거점"으로 사용하기 위해 부드럽고 집중된 마음을 계속 유지한다.

일상생활 속에서 업무에서 벗어나면 명상자는 주의를 다시 놓아주고, 긴장을 풀고, 다시 미소를 지으며 업무에 집중한다.

때때로 사람들은 이 실천 주기가 예상보다 간단하다고 말한다!

역사 속에서는 단순한 것도 작은 변화와 누락과 같은 과정을 거쳐 미스터리로 변할 수 있다.

이러한 실천행을 되찾으면 긴장과 긴장감을 덜어 일상 업무에 더 효과적인 초점(사띠)을 개발할 수 있다.

명상자의 사띠는 일상 활동에서 실천을 통해 향상된다.

마음은 자연스럽게 더욱 균형 잡히고 행복해진다.

명상하는 사람은 삶에서 무엇을 하든 더 효율적이 되며, 실제로 예전에는 지루했던 모든 일을 더 즐겁게 하게 된다.

실천 주기가 끝나갈 무렵, 사띠는 다음과 같은 최종 기억을 돕는다.

REPEAT(반복하다): 붓다께서 이번 생에서 이를 수 있다고 말씀하신 결과를 얻으려면 명상의 대상과 함께 머무는 이 전체 연습을 반복하자!

6R 주기를 계속 반복하면 결국 습관적으로 겪던 괴로움을 대체하고, 우리는 괴로움이 실제로 무엇인지 직접 보고 경험하게 된다.

어떤 식으로든 긴장과 긴장감이 개입되는 원인을 파악하자.

해방과 이완을 통해 괴로움의 소멸에 도달하는 방법을 경험하자.

그리고 괴로움의 소멸로 가는 직접적인 길을 실천하는 법을 발견하자.

이것은 명상자가 일어나는 느낌을 내려놓고, 이완하고, 다시 미소 지을 때 발생한다. 안도감을 느껴보자.

**사띠 기법을 연마하는 것이 간단하고 원활한
명상의 열쇠이다.**

요약하자면, 사띠는 불교 명상 및 일상생활과 매우 연관성이 있다.

회상하는 과정은 수행의 6단계를 계속 진행시키는 것이다.

이 명상을 경전에 나오는 설명에 가능한 한 가깝게 수행한다면 삶의 모든 경험이 가벼워질 것이다.

매우 유사한 수행이 붓다 당시에도 사람들에게 가르쳐졌다.

이런 식으로 명상하면 놀라운 결과가 나타나는데, 이 가르침을 부지런하고 열렬히 따르는 사람이라면 누구에게나 "즉각적으로 효과가 나타난다."

명상자가 집착(개인적인 관점 또는 attā)이 있을 때, 이 수행을 통해 결국 그런 장애들은 사라질 것이다.

이를 실현하려면 "6R"을 끈기 있고 꾸준히 사용해야 한다.

이런 방식으로 실천하면 명상자의 관점이 바뀌고 더욱 성공적이고 행복하며 평화로운 경험을 하는데 이는 일상생활에 매우 관련성이 높다.

사피를 계발함으로써 명상자는 연기의 비개인적 과정을 목격하면서, 사건이 어떻게 작동하는지 보게 되고, 자연스럽게 지식과 지혜가 성장한다.

이것은 붓다께서 만족이라고 부르신 형태의 행복으로 이어진다.

만족과 평화로움은 불교 수행을 통해 얻는 부산물이다.

이 명상은 또한 평정심, 균형, 두려움과 불편함(dis-eases)의 해소로 이어진다.

두려움과 공포가 줄어들면 명상자는 새로운 자신감을 찾는다.

그러면 자애심, 연민, 기쁨, 평정심이 삶의 일부가 된다.

갈애를 놓아버림→ 괴로움을 끝내는 길(Letting Go of Craving→ The Way to End Suffering)

갈애는 항상 마음과 몸 모두에 긴장이나 답답함을 불러온다!

갈애는 "나는 이것이 좋아요" 또는 "나는 이것이 싫어요"라는 마음의 시작이다.

다시 말해서, 갈애는 개인적 자아(attā)에 대한 잘못된 생각의 시작이다.

갈애를 이완하여 수행하는 것은 흥미롭고 재미있으며, 명상하는 사람은 주변 세계가 긍정적인 방향으로 변하는 것을 볼 때 미소를 짓는 데 확실히 도움이 된다.

명상자가 고요한 지혜 통찰 명상을 수행할 때는 아무것도 억압하지 않는다.

억압은 특정 유형의 경험을 밀어놓거나, 밀치거나, 허용하지 않는 것을 의미한다.

장애가 생기면 명상자는 마음의 주의가 명상 대상에서 어떻게 멀어졌는지 보고 마음을 열기 위해 노력해야 한다.

산만함에 대한 내용이나 스토리는 전혀 중요하지 않다!

명상자는 6R을 적용한다. 즉, 인식, 내려놓기, 이완, 다시 미소 짓기, 복귀, 반복이다.

장애들을 내려놓았다고 해서 그것이 금방 없어지는 것은 아니다.

아마 그 혼란은 다시 일어날 것이다.

그런 다음 명상자는 6R을 다시 실천하여 같은 방식으로 치료한다.

명상자가 이 과정에 더 익숙해지면, 그들은 결국 마음이 끌려가 일정 시간 동안 주의가 산만해지기 직전에 무언가가 일어났다는 것을 알게 될 것이다.

다음에 장애가 나타나면, 명상자는 더 일찍 내려놓고 6R을 조금 더 쉽게 행할 수 있는데, 마음이 이 과정에 익숙해지기 때문이다.

명상자는 장애가 저절로 사라질 때까지 이것을 반복한다.

그 지점에서 명상자는 진정한 안도감(pamojja)을 느낄 것이다!

그 다음에 명상자는 기쁨(pīti)이라 불리는 강렬한 행복감을 경험하게 될 것이다.

이 기쁨은 매우 행복한 느낌이며 많은 설렘을 담고 있다.

기쁨이 사라지면 명상자는 깊은 평온함(passaddhi)과 고요함(samādhi)을 경험하게 된다.

그러면 마음과 몸 모두 극도의 편안함을 느끼게 될 것이다. 이것을 붓다께서는 행복이라고 부르셨다.

이는 명상자가 첫 번째 선정을 달성했을 때 어떤 일이 일어나는지에 대한 설명이다.

이것은 무상(anicca)으로 명확하게 보인다. 이 상태는 없다가 지금은 있다. 고(dukkha)(괴로움이나 불만족)이다. 명상자는 이런 산만함이 생길 때 그것이 고통스럽다는 것을 깨닫는다. 그리고 무아(anattā- 개인적으로 받아들이지 않음)로 본다.

수행자는 이러한 장애들을 "나는 그것이다"로 받아들이는 대신, 장애들이 명상자가 통제할 수 없이 발생하는 비개인적 과정임을 더욱 명확하게 보기 시작한다.

그 결과, 명상자는 마음이 어떻게 작동하는지와 이것이 지혜의 발달로 이어지는 것을 명확하게 보기 시작하고, 즉, 연기의 비개인적 연결이 실제로 어떻게 발생하는지 보는 것을 의미한다.

명상자가 장애를 허용하고 장애와 동일시하지 않으면 장애는 자연스럽게 사라지고 마음의 주위는 더 맑고 밝아진다.

명상자가 "나는 그것이다"라는 자아의 집착(갈애)을 버릴 때마다 마음은 자연스럽게 더 확장되고, 깨어있고, 정확되고, 빛나게 된다.

따라서 이 책을 쓴 주된 이유 중 하나는 명상자가 무언가를 억압할 때마다 마음을 정화하지 못하고 사물을 있는 그대로 경험하지 못한다는 것을 보여주기 위함이다.

억압할 때마다 명상자는 자신의 경험의 일부를 밀어내거나 허용하지 않으며, 이는 마음을 확장하고 여는 대신 마음을 닫는다.

결과적으로 그러한 일점 집중은 무지나 갈애의 마음을 정화하지 못한다.

그것은 마음의 주의가 실제로 사성제를 통해 어떻게 움직이는지 보는 것이 아니다.

그러므로 명상자는 실제로 마음의 정화 과정을 멈추고 있는 셈이다!

만일 명상자가 일어나는 모든 것을 놓아주지 않으면 초세간의 열반인 무조건적인 상태를 경험하는 것은 불가능하다.

명상자는 "내가 바로 그 사람이다."라는 자아를 믿는 마음을 정화하는 것은 내려놓기와 이완하는 것이다.

붓다께서는 *어떤 경험도 억압하라고 가르치지 않았고*, 마음을 고정시키거나 어떤 명상 대상에 몰입하는 명상도 가르치지 않았다.

기억하자. 그분은 모든 형태의 일점 집중 명상을 괴로움의 소멸로 이끄는 길이 아니라고 거부했다.

사실, 어떤 종류의 고통이나 감정적 혼란이나 신체적 불편함, 심지어 죽음도 6R'되어야 한다.

평정심, 완전한 자각, 부드러운 주의와 함께하는 명확한 이해를 통해 받아들이야 하며, 자신(attā)으로 동일시해서는 안 된다.

성격 관점(Personality View)

명상자가 계율을 엄격히 지키고 마음을 열고 확장하여 모든 종류의 갈애, 집착, 방해, 고통 또는 괴로움과 긴장을 일상 생활에서도 놓아버릴 때 진정한 성격 변화가 일어난다.

즉, 명상자는 자신의 인식을 열고 확장하여 긴장이나 거짓된 자아집착(갈애)에서 벗어난 조용한 마음으로 모든 것을 관찰한다는 의미이다.

명상자가 실제로 마음과 몸의 긴장이나 답답함을 이완하면, 다음으로 보이는

것은 마음이 밝고, 깨어있고, 맑고, 순수하다는 것이다!

명상자의 주의를 산만하게 하는 생각이란 없다.

오직 갈애로부터 벗어난 마음의 순수한 관찰만이 있을 뿐이다.

이것을 '침묵의 마음', '지혜의 눈'이라고 하며, 때로는 '갈애가 없는 마음'이라고도 하는데, 이것이 바로 세 번째 고귀한 진리이다!

명상하는 사람은 특히 일상생활에서 마음속의 잡념이 줄어든 행복하고 고요한 삶을 사는 법을 점차적으로 배운다.

명상자가 일점 집중 명상을 수행하면 깊은 명상에 빠져 있는 동안은 매우 편안하고 행복하다고 느낄 수 있지만 이러한 고양된 단계에서 벗어나면 성격과 괴로움은 그대로 유지된다.

즉, 일상생활에서 장애가 닥쳐오면 이를 명확하게 인식하고, 이완하고, 마음을 열어 장애를 내려놓을 수 없다.

그리하여 그들은 마음을 수축시키고 더욱 집착함으로써 갈애를 증가시킨다!

심지어 이것은 교만함과 비판적인 사고방식으로 이어질 수도 있다!

이런 일이 어떻게 일어날까?

명상 중에 장애가 생길 때마다 일점 집중 명상자는 장애를 놓아버리고 즉시 다시 명상 대상으로 돌아가기 때문이다.

그들은 명상의 대상에 대한 갈애를 다시 가져온다.

이는 산만함으로 인해 생긴 긴장을 진정시키고 이완시키지 못한 채로 이루어진다.

마음은 (앉아서 명상하는 동안) 그 경험을 달거나 수축하고 조이는 경향이 있

으며, 마음이 더 깊이 "집중"될 때까지 그렇게 한다.

결과적으로 이것은 장애를 억제한다.

따라서 명상자는 그 산만함에 대한 자아(attā) 집착을 완전히 놓아버리지 않았다.

그들의 마음은 또한 자신이 열리고 허용하지 않는다는 것을 명확하게 보지 못하고 오히려 마음의 주의를 단단히 닫고 그 산만함과 싸우고 있기 때문에 긴장되고 조여진다.

이것이 오늘날 일부 명상자들이 머리에 엄청난 긴장감이 있고 귀에서 울림이 난다고 불평하는 이유를 설명한다.

실제로 명상자가 정말로 모든 산만함을 놓아버리면, 머리에 긴장감이 생기거나 귀에서 울림이 들리지 않을 것이다.

몰입 집중 중, 이러한 긴장과 답답함이 생기면 마음의 진정한 정화가 이루어지지 않으며, 따라서 안정적인 성격 변화가 쉽게 일어나지 않는다.

이제 우리는 멧따 명상 가르침과 「아나빠나사띠 숫따」를 배울 준비가 거의 되었다.

하지만 그 내용을 살펴보기에 앞서, 경전에서의 의미가 더 명확해지도록 바뀐 몇몇 단어를 살펴보자.

예를 들어, "희열(rapture)"이라는 단어는 "기쁨(joy)"으로 대체되고, "즐거움(pleasure)"이라는 단어는 "행복(happiness)"으로 대체된다. 또한, "집중(concentration)"이라는 단어는 "고요함(stillness)", "수렴됨(collectedness)" 또는 "통일된 마음(unified mind)"으로 대체된다.

또한, '적용되고 이어지는 생각(applied and sustained thought)'²⁹⁾라는 문구는 '생각하고 생각을 검토하는 것(thinking and examining thoughts)'으로

29) * 위딱까, 위짜라를 의미함.

대체된다.

명상자가 여기에 설명된 대로 붓다의 지시에 따라 수행하고, 경전을 읽으면 자신의 경험을 확인할 수 있을 것이다.

그 결과, 이러한 심오한 경전에 대한 이해가 더 깊어진다.

이 몇 장의 서두에서 저자는 몰입 또는 고정 삼매(Appaṇā samādhi), 근접 삼매(upacāra samādhi), 찰나 삼매(Khaṇikha samādhi)의 수행에 대한 몇 가지 논란이 되는 견해를 다루었다.

따라서 저자는 만약 불일치하는 점을 발견하게 된다면, 독자들이 어떤 경전(sutta)에 해당 집중 수행법에 대한 의심스러운 내용이 언급되어 있는지 알려 주시면 매우 감사할 것이다.

명상자가 고요한 지혜 통찰 명상을 수행할 때, 마음을 열고, 확장하고, 허용하고, 장애나 산만함으로 인해 생긴 긴장을 이완하는 것만 있다.

명상의 대상으로 다시 돌아가기 직전에 미소가 생겨난다.

이러한 개방과 허용은 명상자가 고통과 괴로움을 일으키는 것에 대해 더 잘 알고 경계하는 데 도움이 되므로 명상자는 더욱 열리고 확장할 수 있다.

이러한 종류의 인식을 통해 안정적인 성격 변화가 일어나고, 그때야 명상자는 "우리는 행복한 자이다"라는 붓다의 가르침을 이행할 수 있다.

붓다의 길을 공부해 온 많은 사람들이 저자에게 미소 짓는 추가 단계에 대해 물었다. "붓다께서는 미소 짓는 것에 대해 말씀하신 적이 없는데, 불교 가르침에 왜 이것을 추가하나요?"

나의 간단한 답은 이렇다. 특히 서양에서 건강한 상태를 유지하기 위해 미소 짓는 것은 명상자의 일상 활동 중에 사띠를 크게 개선하는 데 도움이 되며, 따라서 앉아서 하는 수행도 더 좋아진다!

미소 짓는 것은 기쁨이 일어나는 데 도움이 되며, 명상자의 마음에 기쁨이 있을 때 마음의 주의는 훨씬 더 기민하고 민첩해진다.

이것이 기쁨이 깨달음의 요인인 이유 중 하나이다.

오늘날 우리가 살고 있는 세상에는 행복하게 웃는 사람이 많지 않다.

우리는 그것을 바꿀 수 있다.

우리 모두가 미소 짓고 만족을 가이드로 삼는다면, 우리도 "행복한 사람들"이 될 수 있다!

자애 명상 지침

(Instructions in Loving-Kindness Meditation)

소개

자애 명상의 실제 수행에 대한 가르침을 시작하기 전에 몇 가지 예비 관찰이 도움이 될 수 있다.

자애 명상은 모든 사람이 수행해야 하는 것은 아니다. 이것은 운명상의 문제이며 개인적으로 받아들여서는 안 된다.

사실 모든 사람은 확실한 성격 유형을 가지고 있다.

예를 들어, 어떤 성격 유형은 정욕적인 유형이다. 어떤 성격 유형은 화를 잘 내는 성격 유형이고, 어떤 성격 유형은 둔한 성격 유형이며, 어떤 성격 유형은 신앙적인 성격 유형이다.



여러분은 명상을 수행하는데, 그것은 여러분의 삶이 더 균형 잡히고 행복해지는 데 도움이 되기 때문이다.

다시 말하지만, 명상자가 화를 잘 내는 성격 유형이라면, 그들에게 가장 좋은 명상은 자애 명상이다. 왜냐하면 이 형태의 명상은 그들이 삶에서 균형 잡히고 행복해지는 데 도움이 될 것이기 때문이다.

예를 들어, 명상자가 마음에 분노나 혐오감이 많으면 아수바(asubha) 명상(신체의 더러움 명상)을 하는 것이 권장되지 않는다. 왜 그럴까?

그들은 너무 우울해지고 자신의 몸에 혐오감을 느끼기 때문에 자살을 고려할 수도 있기 때문이다!

매우 중립적인 명상 대상인 호흡 사띠는 모든 사람에게 효과가 있지만 멧따(자애)가 더 좋다.

저자는 대부분 사람들에게 이 접근 방식이 매우 잘 통하고 명상의 진행이 놀라울 정도로 빠르며 경전에서 “신성한 거처” 또는 브라흐마위하라(Brahmavihāra, 숭고한 삶) 수행으로 알려져 있기 때문에 자애 명상을 포함시켰다. 이것은 열반으로 이어진다.

멧따 명상하는 진정한 이점 중 하나는 명상자가 얼마나 빨리 선정(이해 수준)에 들어갈 수 있는지이다.

이것은 명상자가 호흡 사띠를 수행할 때 명상자의 진행이 매우 느리다는 것을 의미하지 않는다. 그렇지 않다. 저자는 멧따(자애)가 목표에 도달하는 데 6배 더 빠르다고 생각한다. 대부분 사람들에게 멧따의 느낌은 이해하고 수행하기가 더 쉬운 것 같다.

멧따 명상이 포함된 이유는 명상에 대해 더 알아보기 위해 명상 센터에 오는 많은 사람들이 과거에 어떤 형태의 일점 집중 기술을 연습해 왔기 때문이다.

많은 사람들이 이전에 연습하는 동안 불필요한 수준의 집중을 사용하는 습관이 생겼으며, 보통은 이미 하고 있는 것과 함께 이완하는 보완 단계를 추가하는 것을 기억하기 어렵다.

지도 교사는 명상자가 명상 대상을 자애 명상으로 바꾸면 이 새로운 종류의 연습이 명상자가 기존의 익숙한 것과 너무 다르기 때문에 처음부터 다시 시작하는 것과 같다는 것을 발견했다.

새로운 방법에 대한 이 학습에는 지금 6R이 포함되며, 이는 명상자가 이 새롭고 건전한 수행 패턴으로 더 빨리 전환하는 데 도움이 된다.

이는 차례로 붓다의 가르침을 이해하는 데 도움이 된다.

멧따 명상은 명상자를 모든 브라흐마위하라(Brahmavihāra, 숭고한 삶), 즉 멧따, 연민, 이기심 없는 기쁨, 평정심으로 인도하는 도구이다.

사성제와 연기에 대한 이해가 깊고 명확해진다.

멧따와 나머지 브라흐마워하라가 명상자를 "무의 영역(무색계 처)"만큼 높은 곳으로 인도한다.

하지만 그때쯤이면 명상자는 계속하고 싶어할 것이고, 그렇게 할 때 결국 "지각도 아니고 비지각도 아닌(비상비비상처)" 영역에 도달하게 될 것이다.

이것은 멧따가 몰입 집종의 한 형태이며 명상자를 3선정 수준까지만 이끈다는 대중적인 믿음과는 다르다.

브라흐마워하라의 틀 안에서 멧따 명상은 실제로 명상자를 호흡 사띠 수행처럼 니르바나의 최종 목표로 이끈다.

이것은 명상자가 빅쿠 보디의 저서, Wisdom Publications의 Saṃyutta Nikāya, page 1706, "The Enlightenment Factors with Loving-Kindness (자애를 지닌 깨달음 요소),"를 보면 알 수 있다.

이 경전은 매우 눈을 뜨게 하는 담론이다.

멧따 명상 수행이 명상자를 4선정으로 이끈다고 말한다.

그런 다음 자연스럽게 연민과 "무한한 공간의 영역"으로 바뀐다. 첫 번째 아루파(Arūpa, 무색계) 선정이다.

다시 말해서, 수행은 자연스럽게 이기심 없는 기쁨과 "무한한 의식의 영역"으로 바뀐다. 두 번째 아루파(무색계) 선정이다.

자연스럽게 다시 평정심과 "무의 영역"으로 바뀐다. 세 번째 아루파(무색계) 선정이다.

그때쯤이면 명상자는 끝까지 보고, 6R을 계속 수행하며, 결국 "인식도 비인식도 아닌 영역"(느낌도 비느낌도 아닌; 의식도 비의식도 아닌)에 도달하게 된다.

네 번째 아루파(무색계) 선정이다.

거기서 명상자는 소멸(nirodha)을 경험하고 열반의 목표를 달성하게 된다!

멧따 명상에는 사띠의 네 가지 토대, 네 가지 영적 힘, 네 가지 올바른 노력, 다섯 가지 능력, 다섯 가지 힘, 일곱 가지 깨달음 요소, 그리고 팔정도가 포함된다.

명상자는 멧따 사띠나 호흡 사띠 명상을 수행할 때 직접적인 경험을 통해 이러한 37가지 깨달음의 필수 요소(* 37조도품)를 배우게 된다.

위에 언급된 모든 요소를 이해하고 경험하는 것은 열반을 얻기 위해 필요하다.

명상자가 각각의 선정(jhāna) 또는 이해 수준에 있는 동안 이러한 요소를 수행해야 한다.

이상을 모두 언급한 후 이 수행에 대한 가르침으로 넘어가겠다.

멧따 명상 가르침(Mettā Meditation Instructions)

자애 명상을 연습할 때, 먼저 자신에게 사랑과 친절을 보낸다.

행복했던 때를 기억하며 시작해 보자.

처음으로 애완동물을 키웠거나 처음으로 강아지를 안았던 때를 기억하는가?
그때 너무 행복했고 그 강아지를 너무나 사랑했던 적이 떠오르는가?

아니면 이 사랑의 느낌이 너무 강하고 행복했던 때를 기억해 보자!

행복감이 생기면 가슴 중앙에서 따뜻하고 빛나는 느낌이 퍼져나간다.

이런 느낌이 생기면, 여러분 자신의 행복을 위해 매우 진실한 소원을 빌어보
자. "내가 행복하기를", "내가 기쁨으로 가득 차기를", "내가 평화롭고 고요하
기를", "내가 쾌활하고 친절하기를."

여러분이 빛을 발하는 사람일 뿐만 아니라, 여러분 자신에게도 도움이 되는 진심 어린 소원을 빌어보자!

명확하고 수용적인 마음을 원할 수 있다.

그러면 그 소원을 **느끼고** 가슴에 담아서 그것을 방사해 보자.

소원은 열린 행복한 마음을 갖는 것이다.

다시 한번, 그 개방성과 행복을 **느껴보고** 그 소원을 마음에서 방사해 보자.

여러분이 어떤 소원을 빌든, 그것을 다른 사람에게 방사하기 전에 여러분 자신 안에서 그 소원을 **느껴보**자.

이것이 중요하다! 명상자는 그것을 주기 전에 먼저 자신이 그 소원을 **느껴야 한다**.

명상하는 사람이 소원을 느끼지 못한다면, 어떻게 다른 사람에게 소원을 줄 수 있을까?

진지하게 마음에서 직접 나오는 것을 만들어 보자!

여러분에게 의미가 있는 건전하고 진심 어린 소원을 만들어 보자. 그 진심 어린 소원의 느낌을 마음속에 담자.

여기서 핵심 단어는 "**진심**"이다. 여러분의 소원이 진심 어린 소원이 아니라면, 그것은 만트라로 변할 것이다. 즉, 그것은 실제 의미 없이 암기적으로 반복되는 염송이 될 수 있다.

똑같은 성실하지 못한 소원을 반복하는 것은 진실되지 않은 것으로 판명되고, 이는 수행자의 발전을 늦출 것이다.

진심 어린 소원을 사용할 때, 명상자가 같은 소원을 계속해서 반복하고 싶다

면, 그 소원이 여러분에게 실제 의미가 있다면 그렇게 하자.

궁극적으로 어떤 소원을 만들지는 여러분에게 달려 있다.

명상자가 암기적으로 소원을 만들 때, 마음은 표면에만 있고, 다른 것에 대해 생각하면서 입으로만 반복한다.

즉, 명상자는 그 당시 실제로 명상하지 않고, 불안에 사로잡혀 있으며, 이 장애가 어떠한 진전도 완전히 중단시킨다.

명상자가 이런 일이 일어나고 있다는 것을 인식하면, 6R을 해야 하고, 살짝 미소를 지으며 다른 소원으로 다시 시작해야 한다.

명상자가 자신(그리고 나중에는 영적 친구)을 위해 하는 소원이 진정한 의미를 갖고 온전히 주의를 기울이는 것이 매우 중요하다.

행복에 대한 소원을 계속해서 "내가 행복하기를... 내가 행복하기를... 내가 행복하기를... 내가 행복하기를."이라며 반복하지 말자.

자애심의 느낌이 조금 사라지기 시작하면 자신의 행복을 진심으로 기원하자.

긴장 완화(Relaxing Tension)

명상 가르침의 매우 중요한 부분은 다음과 같다.

자신이 행복해지기를 바랄 때마다 머릿속과 마음에 약간의 긴장감이나 답답함이 느껴지는지 확인해 보자.

긴장을 6R로 풀고, 놓아주고, 정신적 언어화로 인한 긴장을 이완한 다음, 미소를 지으며 계속하자. **부디 한 번만 이것을 놓아보자!**

긴장감이 사라지지 않아도 걱정하지 말자. 명상 대상(거점)에 있는 동안 6R을 사용하여 긴장감을 풀어줄 수 있다.

거점으로 돌아오지 않은 채 계속해서 편안한 마음을 유지하려고 노력하지 말자. 항상 부드럽게 고요한 주의를 행복감으로 돌리고 그 느낌을 발산하자.

앉는 방법(How to Sit)

명상할 때는 몸을 전혀 움직이지 말자.

허리를 곧게 펴고 앉자. 하지만 너무 경직되게 앉지 말자.

각 척추뼈가 서로 위에 편안하게 쌓이도록 하자.

이 자세는 가슴을 약간 위로 올려주는 경향이 있어서 사랑의 느낌을 더 쉽게 표현할 수 있다.

다리를 편안한 자세로 앉자.

다리를 너무 꽉 꼬면 다리의 혈액 순환이 멈추고 다리가 저리게 되는데, 이는 매우 고통스럽다.

쿠션이나 의자에 앉아야 한다면 괜찮다.

통증을 유발하지 않는 자세를 선택하자.

하지만 의자에 앉는다면, 의자에 너무 기대지 말자. 뒤로 기대면 에너지가 등을 따라 흐르는 것을 막아 졸릴 수 있다.

이런 상황을 돕기 위해, 의자와 등 사이에 말아 놓은 수건을 등 아래쪽에 두자. 이렇게 하면 의자 앞쪽에 앉는 데 도움이 되고 적절한 에너지 흐름이 가능하다.

편안한 자세로 앉자.

앉아 있는 동안은 어떤 이유로도 몸을 움직이지 말자.

발가락을 꼬지라지 멀리지 말자. 손가락을 꼬지라지 멀리지 말자. 굽지 말자. 문지르지 말자. 몸을 흔들지 말자. 자세를 전혀 바꾸지 말자.

사실, 여러분이 불상처럼 고요히 앉아 있을 수 있다면 이것이 최고일 것이다!

이리저리 움직이면 수행에 큰 장애가 되고, 진전이 없거나 오히려 진척이 더딜 것이다.

여러분이 앉아서 가슴 중앙에서 따뜻하고 빛나는 자애의 느낌을 발산하며 진실한 소원을 빌고, 그 소원을 마음속으로 느끼면, 마음은 떠돌아다니며 다른 것들을 생각하기 시작할 것이다.

이것은 정상적인 현상이다.

걷기 명상하는 방법(How to Do the Walking Meditation)

걷기 명상하기 전에 꼭 알아두어야 할 점은 다음과 같다.

걷기 명상은 훈련의 매우 중요한 부분이며, 반드시 연습해야 한다!!!

자세를 바꾸지 말자. 몸은 불편함에서 벗어나기를 원하기 때문이다. 그런 다음 앉아서 명상을 계속하자.

명상자는 이 수행을 통해 여러 가지를 배우게 되는데, 이는 일상생활 속에서 사띠를 챙기는 법을 배우는 것과 신체 운동하는 것과 관련이 있다.

앉는 자세를 바꿀 때가 되면, 적어도 30분 이상 앉은 이후 걷기 명상을 하자.

명상자는 명상의 대상, 즉 호흡과 이완, 혹은 멧따와 이완에 집중하며, 신체 움직임에 집중하지 않는다.

걷는 동안 발에 정신을 쏟지 말고, 매우 느리게 걷기 시작하지 말자.

마음의 주의가 발에 있다면 명상자는 마음의 주의가 무엇을 하고 있는지 잘 알지 못한다.

왜? 명상자는 마음의 주의가 무엇을 하는지 보지 않고 발의 움직임에만 지나치게 집중하려고 하기 때문이다.

여기서 물어야 할 질문은 "명상자가 발의 움직임만을 지나치게 집중할 때, 마음의 주의가 한 가지에서 다른 것으로 어떻게 움직이는지에 대해 진정으로 주의를 기울이는가?"이다.

명상자는 일상생활에서 한 장소에서 다른 장소로 걸어갈 때와 마찬가지로 일정한 속도로 걸어야 한다!

이런 식으로 걷는 것은 실제로 여러 가지 장점이 있다. 혈액 순환이 더 좋아지고 뻣뻣함도 사라지기 때문이다.

보통에서 빠른 속도로 걷는 것 역시 몸에 활력을 불어넣기 때문에, 게으름이나 무기력증이 그렇게 큰 문제가 되지 않는다.

명상자는 걷기 명상할 때, 시선을 아래로 향하게 하고, 주변을 둘러보지 않아야 한다.

왜? 왜냐하면 눈이 향하는 곳에 마음의 주의도 가기 때문이다.

얼마 지나지 않아 마음은 이것저것 생각하며 완전히 산만해지고 명상의 대상을 인식하지 못하게 된다.

명상자는 호흡에 집중하고 이완하거나, 멧따에 집중하고 이완하며, 마음의 주의가 산만해질 때마다 6R을 사용한다.

처음에는 마음의 주의가 다소 활동적이고 많은 방황하는 생각이 마음을 침범할 것이다.

하지만 6R 수행에서 차분하고 인내심을 갖고 노력하면, 그러한 장애 요소는 결국 사라지고 명상자는 명상 대상과 함께 머무를 수 있을 것이다.

결국 앉아서 하는 명상만큼 걷기 명상도 좋아질 것이다.

이렇게 하면 수행을 마친 후에도 명상을 일상 생활에 더 쉽게 적용할 수 있다.

명상자는 심장이 조금 더 빨리 뛰도록 충분히 빠른 속도로 걷는 것이 좋으며, 적어도 15분 동안 계속 걷는 것이 좋다.

명상이 좋을 때는 더 오래 걸을 수 있지만 45분을 넘지 않도록 하며, 그 이상 걸으면 몸이 피곤해질 수 있다.³⁰⁾

떠도는 생각을 다루는 방법(How to Handle Wandering Thoughts)

붓다께서 우리에게 전하신 조언은 “아무것도 탐하거나 집착하지 말라!”이다!

“생각은 결코 싸워야 할 적이 아니다”는 사실을 이해하는 것이 정말 중요하다!

생각들과 싸우거나, 밀어내거나, 어떤 식으로든 통제하려고 하지 말자.

일련의 생각이 일어나 마음의 주의가 산만해질 때, 여러분이 자애심을 경험하지 못하고 자신의 행복을 바라지 않는다는 것을 알아차리자.

그러면 단순히 6R(생각을 놓아주자)하면 된다.

어떤 생각이든 내용은 전혀 중요하지 않다!

마음의 주의가 어떻게 산만해졌는지 보는 것은 중요하다. 왜냐하면 이것이 연기가 실제로 어떻게 일어나는지 스스로에게 가르쳐 주는 방법이기 때문이다!

30) * 45분이라는 시간 제한은 초보자인 경우에 해당한다. 태국 숲속의 전통에서는 피곤해질 때까지 걷기 명상하도록 가르치는 경우가 많다.

그 당시에 아무리 흥미롭거나 "중요해" 보이더라도 모든 생각을 놓아버리자.

문장의 중간이라도 6R로 표현하자.

생각을 놓아두자. 주의를 기울이지 말고 생각이 그 자체로 존재하게 두자.

**이것은 그 생각이 그 당시에 아무리 중요해 보이더라도 계속해서 생각하지
않음으로써 이루어진다.**

이 시점에서 또 다른 매우 중요한 단계가 있다.

머리와 마음의 긴장이나 답답함을 알아차리자.

뇌를 둘러싼 막이 있는데, 생각, 감각 또는 느낌이 생길 때마다 이 막이 수축하고 팽팽해진다.

이러한 긴장이나 답답함은 명상자가 갈애가 일어났음을 인식할 수 있는 방법이다.

이 중요한 이완 단계는 갈애를 버리는 방법을 보여준다. 이를 올바르게 수행하면 붓다께서 설하신 괴로움의 소멸이 입증된다.

긴장을 풀면 답답함이 풀리고 마음이 맑아지는 것을 느껴보자.

마음이 확장되고 이완되는 느낌이 든다.

그러면 매우 평정하고 고요해진다.

이때는 아무런 생각도 없고, 마음은 매우 맑고 방심하지 않는다.

**즉시 맑은 마음을 명상의 대상, 즉 자애심을 느끼고 자신의 행복에 대한 진실한
소원을 갖는 것으로 되돌리자.**

아주 여러 번 마음의 주의를 다른 것으로 옮겨가도 문제 되지 않는다.

정말 중요한 것은 마음의 주의가 생각에 의해 산만해졌는지, 그리고 그 주의가 멎다, 미소 짓기, 이완에서 어떻게 벗어났는지 보는 것이다.

이 방법은 마음의 주의를 끌어당기는 모든 감각이나 감정적 느낌에도 적용된다.

마음의 산만함과 자애심에서 멀어지는 움직임을 인식하여 이를 풀어주고, 이완하고, 다시 미소 짓고, 돌아오고, 반복하며 멎다와 함께 머무는 6R을 실시하자.

각 단계를 개별적으로 마음 속으로 반복하지 말고 "R을 굴리세요"를 기억하자. 이것은 흐르는 유형의 동작으로 발전해야 한다.

자각(Awareness) 강화: 6R을 수행하고 장애 요소를 제거하거나 행복을 기원할 때마다 마음의 주의 움직임으로 인한 긴장을 풀고 평화로운 주의를 행복하고 웃는 느낌으로 되돌리면 사띠(관찰력)가 강화된다.

따라서 더 잘해야 한다는 생각이나, 자신의 생각, 감각, 감정적 느낌이 억압되고 파괴되어야 할 적이라는 생각으로 자신을 비판하지 말자.

이런 종류의 비판적이고 냉정한 생각과 느낌에는 혐오감이 포함되어 있으며, 혐오감은 사랑-수용의 실천과 반대된다.

자애와 수용은 서로 다른 단어이지만 기본적으로 동일한 의미를 갖는다.

그러니, 자신에게 친절하게 대하고 미소 짓자!

이것을 싸우는 적이 아닌 즐겁게 놀 수 있는 게임으로 만들어 보자.

모든 생각, 감각, 감정적 느낌이 생길 때마다 긴장이나 답답함을 이완하는 것의 중요성은 아무리 강조해도 지나침이 없다.

여러분이 이러한 긴장을 풀어줄 때 여러분은 "갈애"를 놓아주는 것이다.

이것을 이해하는 것은 매우 중요하다. 왜냐하면 갈애는 모든 괴로움의 원인이기 때문이다.

갈애와 자아 동일시(Craving and Ego-Identification)

갈애는 항상 머리/마음의 긴장이나 답답함으로 드러난다.

이것은 "나는 그것을 좋아한다" 또는 "나는 그것을 좋아하지 않는다"는 마음으로 식별되며 I/ME/MINE 믿음에 대한 잘못된 생각의 첫 번째 신호이다.

여러분이 답답함을 내려놓을 때, 여러분이 실제로 하는 것은 갈애와 "개인적 자아" 또는 "자아 동일시"라는 잘못된 생각을 버리는 것이다.

이렇게 하면 마음의 주의를 정화하고 항상 더 행복하고 기분이 좋아진다.

고요하게 앉아 있는 동안 신체에 어떤 감각이 생길 수도 있다.

가려움, 열감, 긴장감, 기침감, 재채기하고 싶은 느낌, 통증 등의 증상이 나타날 수 있다.

어떤 이유로든 몸을 움직이지 말자.

그런 느낌이 생기면, 마음의 주의를 즉시 그 느낌으로 향할 것이다.

예를 들어 가려움이나 기침감이 있다고 하자.

그런 느낌이 생기면 마음의 주의를 저절로 산만함으로 옮겨간다.

마음이 하는 첫 번째 일은 그 느낌에 대해 생각하기 시작하는 것이다. "이게 없어졌으면 좋겠다...", "이게 나를 괴롭히는 걸 멈추었으면 좋겠다...", "이 느낌이 싫어...", "왜 그냥 없어지지 않을까...", "이게 멈추었으면 좋겠다....".

이런 생각을 할 때마다 그 느낌은 더 커지고 강렬해진다.

사실 그것으로 인해 당신의 마음속은 비상 상황으로 변한다.

그러면 더 이상 참을 수 없게 되고, 불편함을 해소하기 위해 움직여야 한다고 느끼게 된다.

하지만 지시사항은 이렇다. *어떤 이유로든 몸을 움직이지 말자.*

그 대신, 마음의 주의가 어떻게 움직이는지 살펴보자.

그러면 이에 대해 우리는 무엇을 할 수 있을까?

우리는 마음을 열고 그 느낌이 거기에 있도록 허용해야 한다.

열어라: 먼저, 당신의 마음이 가려움이나 기침 등에 의해 산만해졌고, 그 감각에 대한 생각에 주의가 산만해졌다는 것을 알아차리자.

이제, 그 생각들을 놓아버리고, 그냥 내버려두자.

다음으로, 당신의 머리/마음의 긴장을 알아차리고 이완하자.

감각(또는 감정적 느낌)이 생길 때마다, 마음이 그것을 짊어주는 것은 당연하다.

이 짊어진 정신적 주먹은 혐오이다.

열어서 가려움(또는 감정적 느낌)이 거기에 있도록 허용하자.

긴장이 즉시 사라지지 않아도 괜찮다는 것을 기억하자.

"현재 순간의 진리(Dhamma)"는 가려움이나 다른 감각이 생길 때, 그것이 거기에 있다는 것이다!

이 '현재 순간의 현상'을 어떻게 다루느냐에 따라 불필요하게 더 많은 괴로움을 받을지 여부가 결정된다.

가려움에 저항하고 그것을 생각으로 없애려고 하면 더 미묘하고 심한 고통이 생긴다.

5가지 무더기(Five Aggregates, 오온(五蘊))

이 정신/신체 과정을 구성하는 다섯 가지 다른 요소가 있다.

이것들을 갈애와 집착에 영향을 받은 오온(五蘊)이라고 한다.

그것들은 다음과 같다: 육체적 신체(rūpa), 수(受, vedanā), 상(saññā), 행(saṅkhāra), 그리고 식(viññāṇa)이다.

우리가 알 수 있듯이, 수(受, vedanā)[1]는 하나이고 생각은 또 다른 것이다.

우리가 생각으로 자신의 느낌(受)을 통제하려고 하면 저항이 생긴다. 느낌은 그것을 더 크고 강렬하게 만든다.

사실, 그것은 너무 커져서 진정한 비상사태(진정한 불만족스러움 - Dukkha)로 변하게 된다.

그러면 여러분은 더 이상 그 감각(또는 감정적 느낌)을 견딜 수 없게 된다.

여러분은 움직여야 한다고 느낀다.

명상하는 동안 몸을 조금이라도 움직이면 수행의 연속성이 깨지고 다시 처음부터 시작해야 한다.

감각이나 감정적 느낌에 대한 생각을 내려놓는다는 것은 생각으로 느낌을 통제하려는 욕구를 버린다는 것을 의미한다.

또한 이것은 여러분이 "갈애"를 버린다는 것을 의미하는데, 이것은 직접적으로 괴로움의 소멸로 이어진다.

다음으로, 여러분은 감각 주위에 꼭 조여진 정신적 주먹을 주시하고 그것을 놓아준다.

그것에 대한 혐오감, 가려움이나 기침(감각이나 감정적 느낌)이 그 자체로 있도록 두자.

마치 공기 중에 떠 있는 거품인 것처럼 생각해 보자. 거품은 자유롭게 떠다닌다.

바람이 어느 방향으로 부느냐에 따라 거품은 그 방향으로 떠내려갈 것이다.

바람이 바뀌어 다른 방향으로 불면, 거품은 아무런 저항 없이 그 방향으로 이동한다.

이러한 수행은 현재 순간에 일어나는 모든 일을 사랑으로 받아들이는 법을 배우는 것이다.

이제 다시 머리카락 마음에 미묘한 긴장이나 답답함이 느껴지면 이완하자. 다시 미소 짓고, 부드럽고 사랑스러운 주의를 다시 마음에서 사랑이 발산되는 느낌으로 돌리고 자신의 행복을 기원하자.

이런 종류의 감각(그리고 감정적 느낌)의 진짜 본질은 그것이 곧바로 사라지지 않는다는 것이다.

마음의 주의를 명상의 대상(사랑의 느낌을 발산하고 행복에 대한 진심어린 소원을 빌음)과 그 느낌의 앞뒤로 튀어다닐 것이다.

이런 일이 일어날 때마다 같은 방식으로 처리하자.

- **Know(알다)**: 마음의 주위가 산만해졌을 때를 알거나 인식한다.
- **Let go(내려놓다)**: 어떠한 생각이나 감각, 감정적 느낌의 내용에도 매이지 않고 그대로 두자.
- **Relax(이완하다)**: 긴장을 풀고, 느낌을 움켜쥐고 있는 단단한 정신적 주먹을 놓아주자. 느낌이 저절로 거기에 있게 하자.
- **Smile(미소짓다)**: 밝고 가벼운 미소를 짓자. 그러면 마음의 주위가 더욱 깨어 있고, 기분이 좋아지고, 행복해질 것이다!
- **Come back(복귀하다)**: 가볍고 갈애 없이 마음의 주위와 함께 명상 대상으

로 돌아오자. 그것은 사랑의 느낌을 방사하고 여러분의 행복을 진심으로 바라며 그 소원을 마음속으로 느끼는 것이다.

• **Continue(계속하다)**: 사띠가 다시 벗어날 때까지 명상 대상과 함께 계속 머물러라. 그런 다음 이 전체 과정을 다시 시작하라!

사랑을 방사하는 방법(How to Radiate Love)

기억하자. 그런 생각이나 감각, 감정적 느낌이 있어도 괜찮다. 그것이 바로 현재 순간의 진실이기 때문이다.

상기시켜주는 데 아주 효과적인 약어는 "DROPSS"이다.

**"저항하거나 밀어붙이지 말고 부드럽게 미소 짓자."
("Don't Resist Or Push – Soften and SMILE.")**

생각, 감각, 감정적 느낌을 있는 그대로 두되, 그것을 다른 것으로 만들려고 하지 말자. 머리/마음의 미묘한 (때로는 그렇게 미묘하지 않은) 긴장이나 답답함을 이완하고, 평정한 주의를 다시 명상 대상으로 부드럽게 돌리자.

약 10분간 이렇게 한 후, 영적인 친구에게 사랑과 친절을 보내보자.

영적인 친구란, 그 사람과 그 사람의 좋은 점을 생각하면 행복해지는 사람이다.

이 사람은 같은 동성의 친구이며, 살아있으며, 여러분의 가족이 아니다.

이건 지금 당장의 일이다.

나중에 여러분은 가족 모두에게 자애를 보낼 수 있을 것이다.

하지만, 이번 훈련 기간 동안에는 다른 친구를 선택해 주자.

여러분이 영적 친구에게 자애를 보내기 시작하면, 다른 사람으로 바뀌지 말자.

세 번째나 네 번째 명상 단계의 이해(Jhāna)에 도달할 때까지 같은 영적 친구와 함께 지내자.

여러분이 진심으로 자신의 행복을 기원하는 마음을 전할 때, 마음속으로는 이렇게 말한다.

"내가 이런 평화롭고 고요한 느낌(행복, 기쁨, 뭐든)을 원하듯이, 당신 역시 이런 느낌이길 원해요.", "잘 지내시고, 행복하시고, 평화로우시길 바랍니다."

그러면 친구에게 사랑과 평화의 느낌을 전해보자.

진심어린 소원을 느끼는 것이 매우 중요하며, 보내기 전에 그 느낌을 마음속에 담아두는 것이 좋다.

심상화(Visualization)

명상자는 또한 정신의 눈으로 영적인 친구를 시각화해야 한다.

예를 들어, 사진 속에서 기억하는 친구를 시각화하거나 홈 무비에서 움직이는 친구를 시각화할 수 있다.

정확한 시각화는 중요하지 않다.

하지만 친구를 볼 때는 그 친구가 웃고 행복해 하는 모습을 보자.

이것은 여러분에게 미소 짓고 행복해지라는 것을 상기시키는 데 도움이 될 수 있다!

시각화는 다소 어려울 수 있다.

때로는 흐리거나 흐릿할 수도 있고 멀리 떨어져 있을 수도 있고 거기에 있을 수도 있다. 아주 잠깐 나타났다가 사라져 버린다. 괜찮다.

너무 애쓰지 말자. 머리가 아플 테니까.

어떤 사람들은 시각화를 전혀 볼 수 없으므로 친구의 이름을 사용하여 그 사람을 마음속으로 불러들이는 것도 괜찮다.

명상자는 시간의 약 75%를 자아의 감정을 느끼는데 사용하기를 바란다.

진심으로 소원을 빌고 마음속으로 그 소원을 느끼는데 20% (상황에 따라 더 많거나 적을 수 있음)를 사용한다. 이를 통해 친구가 행복해하는 마음이 커지는 데 도움이 된다.

친구의 모습을 시각화하는 데는 시간의 5% 정도만 투자해야 한다.

이를 통해 "자애심을 느끼고 발산하는 것"이 명상에서 가장 중요한 부분이고, 시각화는 가장 중요하지 않은 부분이라는 것을 알 수 있다.

하지만 여전히 시각화에 약간의 노력을 기울이자. 결국에는 더 좋아지고 쉬워질 것이다.

미소 짓기(Smiling)

이것은 미소 명상이다!

여러분이 앉아서 여러분의 영적 친구(또는 여러분 자신)에게 사랑을 발산하는 동안, 마음으로 미소지어 보자.

명상하는 동안 눈을 감고 있어도, 눈으로 미소를 짓자.

이렇게 하면 얼굴의 긴장을 푸는 데 도움이 된다. 입술에 작은 미소를 짓고 마음에도 미소를 지어보자.

미소 짓는 것은 좋고 언제나 실천하면 도움이 된다. 하지만 특히 명상하고 있을 때 더욱 그렇다.

우리가 미소 짓는 법을 많이 배울수록, 마음은 더욱 행복해질 것이다.

조금 어리석게 들릴지 몰라도 과학자들은 우리 입꼬리가 매우 중요하다는 것을 발견했다. 입술의 위치는 다양한 정신 상태에 대응한다.

입꼬리가 아래로 향하면 생각이 무겁고 불건전해지는 경향이 있다.

입꼬리가 올라가면 마음이 더 고양되고 맑아져 기쁨이 더 자주 생길 수 있다.

이 점을 기억하는 것이 중요한데, 미소는 모든 종류의 느낌과 생각에 대한 관점을 바꾸는 데 도움이 될 수 있기 때문이다.

모든 일어나는 일과 마음의 주의를 기울이는 모든 것에 미소 짓는 것을 기억하자.

다시 말해, 하루 종일 무슨 일이든 최대한 많이 미소 짓는 게 좋다.

마음의 둔감함(Dullness of Mind)

여러분이 자신과 영적 친구에게 자애를 보내는 데 더 진지하고 열정적일수록 졸음이나 정신의 둔감함을 덜 경험하게 될 것이다.

졸리거나 무기력함이 찾아오면 몸이 처지기 시작할 수 있다.

이때가 몸을 움직이고 곧게 펴 수 있는 유일한 시간이다.

하지만 너무 자주 이런 일을 하지 말자.

마음의 주위가 둔감함이 시작한다는 것을 느낀다면 친구에게 더 많은 관심을 가지자.

여러분이 진심으로 감사히 여기는 일을 그/그녀가 하는 것을 보자.

예를 들어, 그들이 도움을 주고 관대한 때, 또는 그들이 여러분을 행복하게 하고 함께 웃었던 때를 시각화해 보자.

이것은 여러분의 관심과 에너지를 증가시키는 데 도움이 될 수 있으며, 그러면 둔감함이 사라질 것이다.

이 명상을 시작하면 적어도 30분 동안 앉아서 시작하자.

처음 10분 동안은 자신에게 자애를 보내자.

나머지 시간에는 영적인 친구에게 사랑을 보내자(항상 같은 친구를 기억하자).

명상이 좋아지고 더 편안해지면 더 오랜 시간 앉아 있을 수 있다(시간적 제약에 따라 적절한 시간).

하지만 처음에는 하루에 30분 이하로 앉지 말자! 가능한 더 많이 앉자.

적극적인 명상(Active Meditation)

이것은 단순히 의자나 쿠션에 앉아 있을 때만 수행하는 수동적인 명상이 아니다.

이것은 항상 수행해야 할 명상이며, 특히 일상 생활할 때 그렇다.

우리는 종종 무작위적인 넌센스(Nonsense)한 생각의 정신적 안개 속에서 걷는다.

기억이 날 때마다 자애 명상을 수행해 보는 건 어떨까?

집에서 차로 걸어가거나 차에서 직장으로 걸어갈 때, 마음은 무엇을 하고 있을까? 흠... 아마 더 많은 넌센스한 생각일 것이다.

이제 마음이 현재 순간에 무엇을 하고 있는지 알아차리고 이러한 산만한 생각을 놓아야 할 때이다.

머리/마음의 긴장을 풀고 누군가에게 행복을 기원하자!

일상 생활에서 누구에게 사랑의 생각과 느낌을 보내느냐는 중요하지 않다.

옆을 걷는 사람, 영적 친구, 자신 또는 모든 존재에게 보낼 수 있다.

여기서 핵심 단어는 "사랑을 보내는 것", 미소를 지으며 진심이 담긴 소원을 느끼는 것이다.

가능한 낮 시간 동안 이것을 많이 하자.

사랑과 친절한 생각을 보내고 발산하는 데 집중할수록 주변 세계에 긍정적인 영향을 미친다.

그 결과, 마음이 고양되고 동시에 행복해진다. 대단하다!

자애의 이로움(Benefits of Loving-Kindness)

자애를 실천하는 것은 많은 이점이 있다.

쉽게 잠들고 숙면을 취한다.

깨어날 때 쉽고 빠르게 깨어나고 더 이상 졸리지 않는다.

천상의 존재가 당신을 지키고 보호할 것이다.

사람과 동물이 당신을 좋아한다.

자애를 실천하면 얼굴이 빛나고 아름다워진다.

다른 유형의 명상보다 마음이 더 빨리 정리된다.

사실, 붓다께서는 자애 명상의 사띠와 4대 브라흐마 위하라(자애, 연민, 사심 없는 기쁨, 평정)를 호흡 명상의 사띠보다 더 많이 언급했다.

붓다께서 이를 얼마나 중요하게 생각하셨는지 알 수 있다.

자애와 열반(Loving Kindness and Nibbāna)

자애 명상 수행은 브라흐마 위하라를 모두 따른다면 열반의 경험으로 직접 이어질 수 있다.

즉, 자애, 연민, 사심없는 기쁨, 평정심을 실천하는 것이다.

이것은 경전(붓다의 원래 설법서)에서 여러 번 언급된다.

많은 스승들은 이 수행만으로는 명상자가 열반의 경험으로 직접 인도되지 않는다고 말씀했다.

이는 사실이다.

하지만 자애 명상이 브라흐마 위하라의 일부로 수행되면 명상자는 네 번째 선정(jhāna) 혹은 명상 수준으로 나아갈 수 있다.

이곳은 붓다께서 명상을 수행하는 모든 제자들이 가길 원하셨던 곳이다.

네 번째 명상 수준에서 명상자는 깊은 평정심을 경험하게 된다.

경전에 따르면, 다음과 같은 세 가지 다른 길이 있다. 명상자는 이 수준에 도달한다.

이러한 길을 통해 명상자는 곧바로 열반을 경험할 수 있다.

여기서는 더 자세히 설명하지 않겠다. 혼란을 야기할 수 있기 때문이다.

그러나 더 많은 정보를 원하시면 붓다의 MN 62 「Mahārāhulovāda sutta」³¹⁾과 같은 경전을 읽기 바란다.

31) * MN 62: 대림스님은 「Maha-Rahulovada Sutta(라훌라를 교계한 긴경)」으로 되어있음.

또는 같은 책에서 MN 27 'Culahatthipadopama Sutta'³²⁾를 읽을 수 있다.

이 명상 가르침이 여러분에게 도움이 되기를 진심으로 바라며, 이런 방식으로 연습하여 많은 이점을 얻고 진정으로 행복하고 건강한 삶을 살 수 있기를 바란다.

32) * MN 27; 「Cula-hatthipadopama Sutta(코끼리 발자국 비유의 짧은 경)」



아나빠나사띠 쑤따
The Ānāpānasati Sutta³³⁾

Majjhima Nikāya
(Middle Length Discourses)

33) * MN 118

도입부 (Introduction)

1] 나는 이와 같이 들었다. 어느 때 세존께서 사왓띠의 동쪽 공원에 있는 미가라의 녹자모 강당에서 많은 매우 유명한 장로 제자들- 존자 사리벳따, 존자 마하 목갈라나, 존자 마하 깃사빠, 존자 마하 깃짜나, 존자 마하 꽃티따, 존자 마하 갑빠나, 존자 쫘다, 존자 아나룻다, 존자 레와따, 존자 아난다, 그리고 다른 매우 유명한 장로 제자들과 함께 머무셨다.

2] 그때 장로 빅쿠들은 새로운 빅쿠들을 가르치고 지도하고 있었다. 어떤 장로 빅쿠들은 열 명의 신참 빅쿠를 가르치고 지도했고, 어떤 장로 빅쿠들은 스무 명의 신참 빅쿠를 가르치고 지도했고, 어떤 장로 빅쿠들은 서른 명의 신참 빅쿠를 가르치고 지도했고, 어떤 장로 빅쿠들은 사십 명의 신참 빅쿠를 가르치고 지도했다. 그리고 장로 빅쿠들에게 가르침을 받고 지도받은 신참 빅쿠들은 높은 특성의 연속적인 단계를 달성했다.

3] 그 때 - 15일 보름의 포살일, 자자의식[*9]이 있을 때 - 세존께서는 빅쿠들의 승가에 둘러싸여 야외에 앉아 계셨다. 그런 다음, 침묵하는 빅쿠들의 승가를 살펴보신 후, 그들에게 이렇게 말씀하셨다.

4] 빅쿠들이여, 나는 이 진전에 만족한다. 나의 마음은 이 진전에 만족한다. 그러니 아직 얻지 못한 것을 얻고, 이루지 못한 것을 얻고, 이루지 못한 것을 깨닫기 위해 더욱 정진하라. 나는 사왓띠에서 4번째 달의 꼬무디 보름날³⁴⁾을 기다릴 것이다.

빅쿠들은 이 추가 한달 동안 여전히 명상을 수행하거나, 새로운 가사를 만들고 유행을 준비하거나, 다른 빅쿠와 재가자에게 담마를 가르칠 준비를 할 수 있다.

까티나(Kathina) 의식도 이 한달 동안 거행된다.

34) * 꼬무디는 인도 음력의 카르띠까 월 보름으로 양력 10~11월경이다.

이날은 평신도 남녀가 승가에 가사와 기타 필수품을 베푸는 관대한 마음(보시)을 실천하여 추가적인 공덕을 쌓을 때이다.

5] 지방의 비구들은 “세존께서 사왓띠에서 4번째 달의 꼬무디³⁵⁾ 보름달을 기다리실 것이다.” 라는 말을 들었다. 그리고 지방의 비구들은 정해진 시기에 사왓띠로 떠나 세존을 뵈게 되었다.

6] 그리고 장로 비구들은 더욱 집중적으로 신참 비구들을 가르치고 지도했다. 어떤 장로 비구들은 열 명의 신참 비구를 가르치고 지도했고, 어떤 장로 비구들은 스무 명의 신참 비구를 가르치고 지도했고, 어떤 장로 비구들은 서른 명의 신참 비구를 가르치고 지도했고, 어떤 장로 비구들은 사십 명의 신참 비구를 가르치고 지도했다. 그리고 장로 비구들에게 가르침을 받고 지도받은 신참 비구들은 높은 특성의 연속적인 단계를 달성했다.

7] 그 때 15일 포살 일(4번째 꼬무디 보름달), 세존께서는 비구들의 승가에 둘러싸인 야외에 앉으셨다. 그러고 나서 세존께서는 조용한 승가를 살펴보고 이렇게 말씀하셨다.

8] “비구들이여, 이 모임은 잡담에서 벗어났다. 이 모임은 떠드는 소리에서 벗어났다.[10] 이것은 순전히 심재(心材)로 이루어져 있다. 이러한 것이 비구들의 승가(Sangha)이다. 이러한 모임과 같다. 이러한 모임은 보시물을 받을 만하고, 환대를 받을 만하고, 제물을 바칠 만하고, 경의를 표할 만하고, 세상에 비할 데 없는 공덕의 밭이다. 이 모임은 그러하다. 이러한 모임은 작은 보시도 커져가고 큰 보시는 더 커져간다. 이러한 모임이 비구의 승가이다. 이러한 모임이 그러하다. 이러한 모임은 세상에서 보기 드문 모임이다. 이러한 모임이 비구의 승가이다. 이러한 모임이 그러하다.

이러한 모임을 보기 위해 여행 가방을 들고 먼 거리를 여행할 만한 모임이다. 이러한 모임이 비구의 승가이다. 이러한 모임이 그러하다.

9] “이 승가에는 번뇌를 부순 아라한 비구들이 있다. 이들은 거룩한 삶을 살았고, 해야 할 일을 했고, 집을 내려놓고, 진정한 목표에 도달했

35) * 우안거의 4번째 달을 의미하며, 꼬무디(komudi)는 수련이 피는 달이라는 의미이다.

**고, 존재의 족쇄를 파괴했으며, 최종적인 삶을 통해 완전히 해방되었다.
이러한 비구들이 이 승가에 있다.**

이것은 모든 족쇄가 파괴되어 더 이상 일어나지 않는 단계이다. 10가지 족쇄는 다음과 같다.

1. 영원한 자아 또는 영혼에 대한 믿음(Sakkāyadiṭṭhi)
2. 올바른 길에 대한 의심(Vicikicchā)
3. 예불, 의식과 의례가 사람을 열반으로 이끈다는 믿음(Silabbataparāmāsa)
4. 정욕이나 탐욕(Kāmarāga)
5. 증오나 혐오감(Paṭigha)
6. 물질적 존재(Rūparāga) 또는 비물질적 존재(Arūparāga)에 대한 탐욕
7. 자만심 또는 교만함(Mana)
8. 게으름과 무기력함 - 마음의 둔함(Middha)
9. 들뜸 또는 마음의 동요(Uddhacca)
10. 무지(avijjā)

아라한의 마지막 단계는 다음과 같이 설명된다.

**그들은 성스러운 삶을 살았고, 집을 내려놓고, 진정한 목표에 도달했고, 존재의 족쇄를 파괴했으며, 최종적인 삶을 통해 완전히 해탈한 사람들이다. 그들은 부지런히 일했으며, 더 이상 게으름을 피울 수 없다.
(MN 70, 섹션 12에서 발췌)**

「아나빠나사띠경(Ānāpānasati Sutta)」 - 10항

10] 이 승가에는 다섯 가지 낮은 족쇄를 파괴하여, 자연히 다시 (순수한 거저-정거전) 태어나서 다시 그곳에서 돌아오지 않고 최종적인 열반을 얻는 비구들이 있다. 그러한 비구들이 이 승가에 있다.

이러한 성인의 단계를 아나함(Anāgāmi)이라고 하며, 이 단계에서는 마음 속에 욕망과 증오가 더 이상 일어나지 않는다. 낮은 5개의 족쇄는 파괴되었지만, 아직 해야 할 일이 많이 있다.

11] 이 비구들의 승가에는 세 가지 족쇄를 부수어 탐욕, 증오, 망상

이 약해져 한 번 돌아오는 자들이 있다. 이 세상에 한 번 돌아와 괴로움을 끝내는 비쿠 - 그런 비쿠들이 이 승가에 있다.

이러한 성인의 단계를 사다함(Sakadāgāmi), 즉 한번 귀환자(*일래자)라고 한다. 그들은 영원한 자아가 존재한다는 믿음, 즉 예불문을 외우고 의식과 의례를 수행함으로써 깨달음을 얻을 수 있다는 믿음을 포기했으며, 도(magga)에 대한 의심도 포기하였다. 또한 이 단계에 도달한 사람은 탐욕과 증오심을 비롯해 모든 다른 속박이 엄청나게 약해졌다.

12] 이 승가에는 세 가지 족쇄를 부수어 흐름에 들어간 비쿠가 있어 더 이상 멸망에 처하지 아니하고 해탈로 나아가 깨달음을 향하여 나아가는 이런 비쿠들이 이 승가에 있다.

이 깨달음의 단계를 달성한 사람을 수다원(Sotāpanna)이라고 한다.

그들은 위에서 언급한 세 가지 낮은 족쇄를 포기하였다. 다시는 낮은 존재로 태어나지 않을 것이다.

그들의 가장 낮은 환생은 인간으로 태어나고, 최종적인 열반을 얻기 전에 경험하는 가장 많은 생애는 일곱 생이다.

13] 이 승가에는 사띠의 네 가지 토대(*사념처)를 계발하는 데 헌신하는 비쿠들이 있다.[11] - 그러한 비쿠들이 이 승가에 있다. 이 승가에는 네 가지 올바른 노력(*4정근)에 헌신하는 비쿠들이 있다. - 그러한 비쿠들이 이 승가에 있다. 이 승가에는 영적 힘의 네 가지 토대(*4여의족)에 헌신하는 비쿠들이 있다. 이 승가에는 그러한 비쿠들이 있다. 이 승가에는 다섯 가지 능력(*5근)에 헌신하여 머무는 비쿠들이 있다. 이 승가에는 그런 비쿠들이 있다. 이 승가에는 다섯 가지 힘(*5력)에 헌신하여 머무는 비쿠들이 있다. 이 승가에는 그런 비쿠들이 있다. 이 승가에는 깨달음의 일곱 가지 요소(*7각지)에 헌신하는 비쿠들이 있다. 이 승가에는 그런 비쿠들이 있다. 이 비쿠들의 승가에는 고귀한 팔정도에 헌신하는 비쿠들이 있다. 이러한 비쿠들이 이 승가에 있다.

이 목록은 일반적으로 깨달음의 37가지 필수조건³⁶⁾이라고 불린다.

즉:

사띠의 네 가지 토대(사념처)
네 가지 올바른 노력(사정근)
영적 힘의 네 가지 토대(사여의족)
다섯 가지 능력(오근)
다섯 가지 힘(오력)
일곱 가지 깨달음 요소(칠각지)
고귀한 팔정도

이 37가지 사항은 MN 77; 「Mahāsakuludayi Sutta」, 16절에 건전한 상태를 계발하기 위한 방법으로 설명되어 있다.

이 경전은 붓다의 특성을 묘사하고 있으며, 그분의 제자들이 어떻게 붓다를 존경하고, 존중하고, 경의를 표하고, 숭배하며, 붓다에게 의지하여 사는지를 보여 준다.

이제 이러한 용어의 의미를 살펴보자. 사띠의 네 가지 토대, 일곱 가지 깨달음 요소, 그리고 팔정도에 대해서는 나중에 논의하겠다.

네 가지 올바른 노력(The Four Right Kinds of Effort)

우다이여, 나는 제자들에게 네 가지 노력의 바른 길을 계발하는 방법을 선포하였다. 빅쿠는 아직 일어나지 않은 악하고 불선한 법들이 일어나지 않도록 열의를 일으키고, 정진하고, 힘을 돌우고, 마음을 다하고, 정진한다.³⁷⁾

‘열의’라는 단어 외에도 빨리어로 "찬다(chanda)"라는 단어는 즐겁고 건전한 관심이나 열정을 의미한다.

이런 종류의 욕망은 건전한데, 그 때에 아무 갈애도 없기 때문이다.

기쁨과 같은 건전한 대상을 가리키는 마음은 이런 즐거운 관심의 특징을 가진

36) * 37조도품

37) * MN 77, 『마하사쿨루다이 숫따(Mahāsakuludāyi sutta』, 초불, 맞지마니까야 3권, p.182참조.

다.

따라서 첫 번째 올바른 노력은 즐거운 관심과 열정을 가진 마음을 기르는 것이다. 그러면 마음이 맑아지고 불건전한 상태에서 자유로워진다.

기쁨은 우리의 일상 생활과 앉아서 명상하는 동안 마음이 웃고 행복할 때 커진다.

그 결과, 그때 마음은 고양되고 건전해질 것이다.

오늘날 이 네 가지 노력을 보통 네 가지 올바른 노력이라고 한다.

일부 명상 지도자는 명상자에게 현재 순간에 무슨 일이 일어나고 있는지 알아차리기 위해 힘써 노력하라고 요청한다.

하지만 여기의 경전은 이것이 여기서 언급하는 종류의 노력이 아니라는 것을 분명히 보여준다.

즐거운 관심과 열정에 대한 사띠, 즉 웃는 마음을 갖는 것은 긴장 없이 가볍고 열려 있고 수용적인 마음으로 이어진다.

이것이 올바른 노력에 대한 올바른 정의이며, 경전에 따르면 실제로는 현상이 사라질 때까지 현상을 알아차리는 것과 아무런 관련이 없다.

그는 일어난 악하고 불건전한 상태를 버리기 위한 열정을 일깨우고, 노력하고, 에너지를 일으키고, 마음을 다하고, 노력한다.

두 번째 올바른 종류의 노력은 분노, 슬픔, 질투, 불안, 스트레스, 공황, 우울증, 두려움 등과 같은 무거운 움직임 상태를 버리고 미소 짓는 마음으로 대체하는 법을 가르쳐준다. 미소 짓는 마음은 가장 미묘한 긴장도 풀어준다.

이것은 즐거운 관심과 열정의 건전한 상태이다.

그러한 미소 짓는 마음을 기르면 이러한 상태를 '나/나의 것/나의 실체'로 동

일시하는 자아 동일시를 극복할 수 있다.

자신에 대한 좋은 유머 감각은 영적 길을 여행할 때 계발할 수 있는 능숙한 도구이다.

그는 일어나지 않은 건전한 상태의 발생에 대한 열정을 일깨우고, 노력하고, 에너지를 일으키고, 마음을 다하고, 노력한다.

이는 마음에 이러한 건전한 상태가 없을 때 마음이 즐거운 관심과 열의를 불러일으키는 것을 보는 것을 의미한다.

다시 말해, 사띠를 기르는 것은 기쁨과 미소 짓는 마음을 기르는 것을 의미한다.

심지어 이것저것 생각하는 중립적인 마음이 있을 때조차도, 이때가 마음으로 미소 짓고 즐거운 흥미와 열정을 경험하는 수행을 할 때이다.

그는 일어난 건전한 상태의 발전에 의한 지속적이고 사라지지 않고, 강화되고, 증가하고, 충족되는 것에 대한 열정을 일깨우고, 노력하고, 에너지를 일으키고, 마음을 다하고, 노력한다. 그리고 그로 인해 나의 많은 제자들이 직접적인 삶의 완성과 완벽함에 도달하여 머물게 된다.³⁸⁾

네 번째 올바른 노력은 명상의 공식적인 수행뿐만 아니라 일상생활 속에서도 지속적으로 수행하는 수행을 말한다.

이러한 올바른 노력은 6R이라고 불리며, 명상자가 앉아서 수행을 할 때와 일상 활동을 할 때 끊임없이 연습해야 한다.

어느 때, 몇몇 제자들이 저자에게 다가와서 물었다.

"어떻게 하면 미소 짓는 연습과 즐거운 관심을 갖는 것으로 열반을 얻을 수 있

38) * MN 77, 『마하사쿨루다이 슛따(Mahāsakuludāyī sutta』, 초불, 맛지마니까야 3권, p.182-183 참조.

는가?”

그들은 자신들이 매우 심오한 진술을 했다고 생각했다. 왜냐하면 그들은 항상 고통과 괴로움만 바라보는 것이 열반을 얻는 데 도움이 될 것이라고 들었기 때문이다.

이 명상자들은 붓다께서 가르치신 가볍고 행복한 방법을 실천하지 않는다.

저자는 몇 가지 교차 질문을 통해 그들에게 답하였다.

1. "미소 짓지 않고, 마음에 즐거운 관심이 없다면 어떻게 열반에 도달할 수 있을까?"
2. "기쁨은 깨달음 요소 중 하나가 아닌가?"
3. "붓다께서 '우리는 행복한 자들이다'고 말씀하지 않으셨을까?"
4. "건전하고 고양된 마음을 갖기 위해서는 붓다의 가르침을 따라야 하지 않을까?"
5. "명상가가 기쁨 없이 고양된 마음을 가질 수 있을까?"

여기서 우리는 미소 짓는 마음을 키우고, 마음이 어떻게 작동하는지에 대한 즐거운 관심을 갖는 것이 중요하다는 것을 깨닫게 된다.

마음이 작동하는 방식에 대해 즐거운 관심을 갖고 미소를 지으면, 일이 어려워져도 그다지 무겁거나 투덜거리지 않고, 인생 전반에 대한 관점이 진정으로 바뀌게 된다.

이것은 자아에 대한 집착(attā)이 그다지 많지 않고 명상자는 삶의 상황을 더욱 명확하게 보기 시작하기 때문이다.

마음이 웃지 않고 즐거운 관심이 없으면 모든 것이 무거워지고 모든 정신 상태와 생각이 우울해진다.

마음이 너무 진지해지고 갈애(긴장감과 긴장)가 많아지며 모든 것을 불분명하고 매우 개인적이고 부정적으로 받아들인다.

예를 들어, 여러분이 매우 행복하다고 가정해 보자. 그리고 내가 여러분에게

장미를 선물했다.

여러분은 그 장미를 가져다가 그 색깔, 모양, 향기에 감탄할지 모른다.

여러분은 "정말 아름다운 꽃이구나! 보기만 해도 더 행복해."라고 생각한다.

하지만 여러분이 우울하거나 화가 난 기분일 때 내가 나타나 여러분에게 장미를 주었다면, 같은 장미를 바라보면서, 여러분의 마음은 가시를 보게 될 것이다.

여러분은 심지어 "으악! 이 장미는 너무 못생겼어. 싫어!"라고 생각할 수도 있다.

그때는 가시만 눈에 보일 뿐이다.

하지만 실제로 장미는 똑같다.

유일한 차이점은 여러분의 관점이다.

즐거운 관심과 미소는 여러분 주변 세상을 살기에 더 나은 곳으로 만드는 데 도움이 된다.

하지만 이것은 우리가 시련과 고난을 겪지 않을 것이라는 말은 아니다.

수행을 통해 명상자는 마음 속의 건전한 기쁨에 대한 관점을 바꿀 것이고, 이것은 극복할 수 없는 큰 문제를 길의 작은 장애물로 바꿀 것이다.

이것이 바로 올바른 노력을 사용하여 관점을 바꾸어 기쁨이 일어나는 마법이다.!

영적 힘의 네 가지 토대(The Four Bases for Spiritual Power)³⁹⁾

39) * 4여의족

다시 한 번, 우다이여, 나는 제자들에게 영적 힘의 네 가지 토대를 계발하는 방법을 선포했다. 여기서 빅쿠는 열정과 결단력으로 인한 모임으로 구성된 영적 힘의 토대를 계발한다.⁴⁰⁾

첫 번째 "영적 힘"은 열정(enthousiasm)과 건전한 욕망을 말한다. 그것은 마음의 주의를 어떤 것에도 갈애 없이 머물도록 하는 것이다.

빨리어로 이것을 "찬다(Chanda)"라고 한다.

건전한 욕망(찬다)은 마음의 주의를 부드럽게 미소 짓고 진정한 열정으로 가능한 한 한 명상 대상에 머무르도록 하는 것을 의미한다.

명상자가 연기와 사성제가 실제로 어떻게 작용하는지 보기 시작하면, 그들은 깨달음의 길을 따라 진정으로 나아가고 있다는 확신을 얻는다!

이러한 발견은 명상자가 명상할 때 진정한 즐거움을 느끼는 데 도움이 된다.

이것은 호기심을 유지시키고 "다음에 무슨 일이 일어날까"라는 질문을 촉발한다. 또는 스즈키 로시 빅쿠는 이것을 "초보자의 마음"이라고 불렀다.

이것은 "이것을 전에 본 적이 있고 다음에 무슨 일이 일어날지 알고 있다"와 반대된다.

이것이 성취되면 명상자는 명상에서 진정한 진전을 보게 되고, 삶의 모든 것이 수행의 일부가 되고, 이런 식으로 마음은 더욱 열리고 붓다께서 우리에게 전해주신 모든 법을 배울 준비가 된다.

그는 에너지에 의한 집중력으로 그리고 확고한 노력으로 이루어진 영적 힘의 토대를 계발한다.

에너지의 계발은 매우 흥미로운데, 진지한 명상가라면 이것이 자주 필요하기 때문이다.

40) * MN 77, 『마하사쿨루다이 슛따(Mahāsakuludāyī sutta』, 초불, 맛지마니까야 3권, p.183 참조.

명상자의 사띠가 예리하면 에너지가 느려지고 마음의 주의가 명상 대상에서 벗어날 때를 쉽게 알아차릴 것이다.

물론, 이때가 게으름과 무기력함이 닥치고 명상자의 마음은 매우 피곤하고 졸리게 되는 때이다.

또한, 에너지가 너무 강해지고 들뜸이 생기면 명상자의 마음은 문제에 대한 생각으로 동요된다.

문제는 에너지를 상당히 자주 모니터링해야 한다는 것이다.

명상자는 에너지가 어떻게 변하는지 인식하는 법과 명상 대상에 머무르기 위해 사용되는 에너지의 양을 균형 있게 조절하는 법을 배운다.

명상자가 무색계 선정(Arūpa Jhānas)에 들어가기 시작하면 적절한 마음의 균형을 유지하며 특정 영역에 머물기 위해 이 기술이 매우 필요해지고, 마음의 주의가 예리하고 깨어있는 상태를 유지하도록 한쪽이나 다른 쪽으로 약간씩 조정한다.

이것은 명상자가 마음이 얼마나 까다로운지 배우는 데 장애가 도움을 주는 또 다른 방법이며, 그것들은 명상자에게 갈애가 어떻게 생기는지 가르쳐준다.

그는 순수한 마음과 단호한 노력에 기반한 수렴(collectedness)으로 이루어진 영적 힘의 토대를 계발한다.

세 번째 영적 힘은 진정한 ‘마음의 순수함(purity of mind)’을 계발하는 법을 배우는 것이다.

이는 명상자가 마음의 주의가 산만해질 때마다 6R을 연습해야 한다는 것을 의미한다. 왜 그럴까?

6R을 유연하고 매끄럽게 사용하면 갈애로 인한 긴장이나 답답함을 놓아버리고 마음을 정화할 수 있기 때문이다!

마음의 주위에 갈애가 없을 때, 붓다께서는 그것을 완전히 순수하고 집착이 없는 것으로 간주하셨다.

명상자가 갈애를 놓아버리면, 마음에는 아무런 생각도 없게 되고, 마음의 주위는 매우 밝고, 명확하고, 민첩하게 된다.

붓다께서는 이런 종류의 주의를 "지혜의 눈(Eyes of Wisdom)"으로 보는 것으로 언급하셨다.

이런 종류의 마음은 어떠한 장애도 없다고 여겨진다.

그런 마음은 장애요소가 없고 개인적 자아(atta)에 대한 믿음이 없다.

이것은 붓다께서 MN 121, 4절 "공(空)에 대한 간략한 설법⁴¹⁾"에서 깊이 있게 묘사하신 진정한 공(空)이다. 그것은 다음과 같다.

**그러므로 그는 거기에 없는 것이 없는 공(void, 空)으로 여기지만, 거기에 남아 있는 것에 대해서는 존재하는 것을 이와 같이 이해한다.
'이것은 있다.'**

그러므로 아난다여, 이것이 그의 진실하고 왜곡되지 않은 순수한 공(空)으로의 내려감(descend)이다.

그는 조사를 통한 집중력과 단호한 노력으로 이루어진 영적인 힘의 토대를 계발한다.

네 번째 영적 힘은 붓다의 조사 방식(investigation)을 계발하는 법을 배우는 것이다.

명상은 무엇인가를 생각하거나 분석하는 것이 아니다. 그러나 명상은 마음의 주위가 현재 순간에 머무르는 방법에 대한 명상자의 자각을 확장하고 그 이상으로 사랑스러운 수용의 진정한 표현으로 확장하는 것임을 기억하자.

명상은 생각과 그 모든 이미지와 말이 완전히 멈춘 침묵이다.

41) * MN 121: 「Cula-suññata Sutta」, 공(空)에 대한 짧은 경, 초불-맛지마니까야 4권, p.236 참조

그것은 갈애에서 벗어난 마음이며, 사물이 어떻게 작동하는지 주의 깊게 지켜 보는 것이다. "지혜의 눈"으로, 즉 진정으로 관찰하고 깨어있는 마음이다.

마음을 정화하는 방법(How to Purify Mind)

이런 형태의 명상은 한 가지 점에만 집중하는 과정이 아니라 온화하고 차분한 마음가짐과 완전한 자각에 관한 것이다.

그런데, 몰입 집중을 사용하여 **부적절하게 발달된 마음**은:

- 마음과 신체에 긴장과 긴장감을 조성한다.
- 마음의 주의를 지나치게 집중시킨다.
- 마음과 육체를 수축(contract)하는데, 이는 배제의 한 형태이다.
- 장애 요소를 차단하고 억제한다.
- 개인적 자아(attā)에 대한 거짓 믿음을 뒷받침하면서 저항을 생성한다.
- 갈애가 어떻게 생기는지 자각이 없다.

반면에, 고요한 지혜 통찰 명상을 사용하는 **적절하게 발달된 마음**은:

- 긴장이나 답답함 없이 작동한다.
- 마음의 주의를 열고 인식력을 예리하게 한다.
- 마음의 주의를 확장한다.
- 갈등 없이 장애 요소를 허용한다.
- 더 넓은 비개인적 관찰(anattā)에 개방된다.
- 갈애가 어떻게 발생하는지 보고 이해한다.

이런 식으로, '나/나의 것/나의 실체'의 모든 생각과 그러한 개념(attā)은 버려지고 모든 존재의 진정한 본질이 자연스럽게 담마(法)의 눈을 통해 보여진다.

- 진정한 명상적 마음은 억압, 배제 또는 저항을 행사하지 않고도 매우 고요하고 차분할 수 있다.
- 진정한 명상적 마음은 마음의 주의가 호흡과 이완, 또는 멧따와 이완에서 일어나는 산만함과 생각으로 어떻게 옮겨가는지를 본다.
- 6R을 실천함으로써 진정한 명상적 마음은 올바른 노력을 강조한다.
- 장애를 인식하는 것이 얼마나 중요한지 깨닫는다.

- 장애 발생의 반복을 통해서 그것들이 갈애가 어떻게 작용하는지 명상자에게 가르친다.
- 진정한 명상적 마음은 이 비개인적 연기 과정이 실제로 어떻게 발생하는지 본다.

이것이 바로 "마음의 순수성"과 "적절한 조사"가 계발되는 방식이다.

자신의 경험을 조사하는 습관은 우리의 영적 성장에 있어서 매우 중요한 측면이다.

누군가가 고통이나 산만함, 혹은 어떤 장애에 잡혔을 때, 그들은 마음이 그 특정 상황에 어떻게 반응하는지 볼 수 있어야 한다.

게으름과 무기력 극복(Overcoming Sloth and Torpor)

명상하는 동안 나태함과 무기력은 명상자가 졸음과 둔함을 경험할 때 발생한다.

졸음을 극복하는 방법은 더 주의를 기울이고 즐거운 마음으로 명상 대상에 대해 관심을 가지는 것이다.

자신의 마음이 어떻게 다시 졸음에 빠지는지 직접 보려고 노력해야 한다.

질문: 마음의 주의를 정확히 어떻게 명상 대상을 놓치는가? 먼저 무슨 일이 일어나는가?

답변: 마음은 호흡으로 돌아가 이완하지 않고 이것저것 가볍게 생각하기 시작한다.

질문: 그 다음 무슨 일이 일어날까?

답변: 마음은 일종의 몽환적(dreamy)이 된다.

질문: 그 다음 무슨 일이 일어날까?

답변: 명상자의 앉는 자세가 처지기 시작한다.

질문: 그 다음 무슨 일이 일어날까?

답변: 이제 명상자의 머리가 위아래로 흔들리기 시작하고 게으름과 무기력이 정말로 자리 잡았다.

이때, 명상자는 명상 대상에 진지한 관심을 가져야 하며, 이 과정이 일어나는 것을 지켜볼 수 있어야 한다.

이런 식으로 진지한 관심을 가지면 명상자는 자신의 노력과 에너지를 수행에 쏟게 될 것이다.

명상자는 마음의 주의가 어떻게 처음 끌리기 시작하는지 알아차릴 때, 장애가 되는 것을 알아차리면 그것을 6R을 통해, 더 빨리 놓아줄 것이고 오랫동안 붙잡히지 않는다.

명상자가 등을 곧게 펴서 거의 곧게 만들고, 통증이 느껴지지 않을 정도까지 곧게 펴면, 명상자가 등이 처지기 시작하는 것을 알아차릴 때 이를 보고 자세를 바로 잡는다.

그때 명상자는 사띠를 향상시켜서 그렇게 많이 붙잡히지 않게 된다.

사띠가 향상되면 명상자는 다른 것들이 일어날 때 그것을 볼 수 있게 되고, 게으름과 무기력은 저절로 사라질 것이다.

명상하는 사람이 적어도 30분 이상 앉아 있었다면 일어나서 ‘걷기 명상’하는 것도 매우 도움이 될 수 있다.

명상자는 평평한 지면에서 30~40피트(약 9~12m) 정도 직선으로 걸을 수 있는 장소를 선택해야 한다.

그런 다음 명상자는 걷는 공간 끝까지 걸어가 멈춘다.

이제 명상자는 뒤 돌아보지 않고 뒤로 걷기 시작한다. 그러면서 명상 대상에 계속 머무른다.

그들이 걷는 공간의 끝에 도달하면 앞으로 끝까지 걸어간 후 다시 뒤로 걷기 위해 멈춘다.

이것을 적어도 20분 동안 반복하고, 보통에서 빠른 속도로 걷는다.

이것의 목적은 에너지를 얻고 정상에서 빠른 속도로 걷는 것이다. 신체에 꼭 필요한 운동을 시켜 다시 혈액이 더 쉽게 흐르도록 해줄 것이다.

명상자는 그 다음 앉아서 명상을 계속한다. 호흡과 이완, 또는 멧따와 이완한다. 그러면 앉아 있는 자세에서 게으름이 일어나지 않을 것이다.

기억하자: 마음의 주의를 명상 대상에서 졸음으로 왔다 갔다 할 수 있다.

마음이 어떻게 작동하는지에 대해 더 밝고(실제 햇빛이나 밝은 빛을 의미) 즐거운 관심과 호기심을 가질수록, 명상자는 게으름과 무기력함의 장애를 더 빨리 놓아버릴 수 있다.

통증 이해 및 관리(Understanding and Managing Pain)

마찬가지로 통증이 생길 때, 통증에 마음의 주의를 기울이지 않는다.

명상자는 마음의 주위가 통증에 끌려 나갈 때에만 마음이 그 감각에 저항(혐오)하는 것을 볼 수 있다.

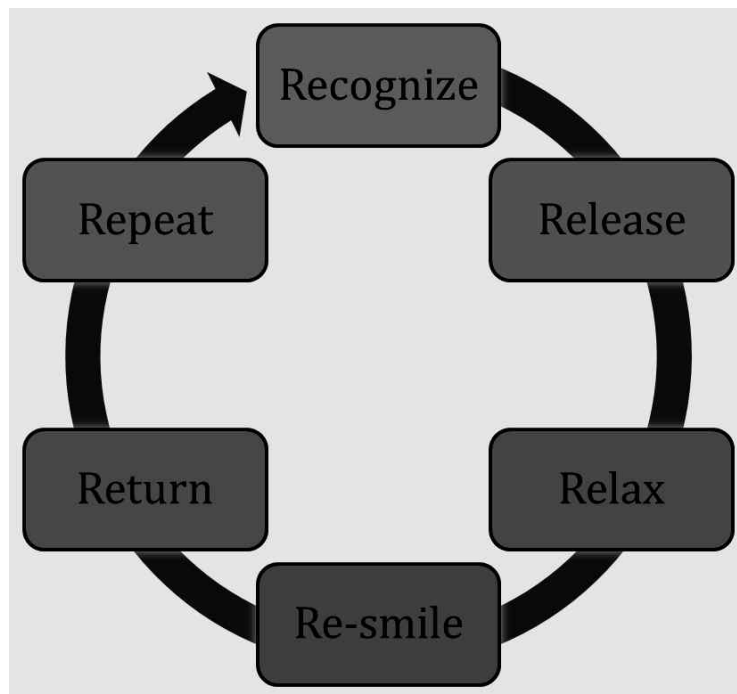
명상하는 사람이 통증에 대해 생각하거나 통증에 얽매이기 시작하면 통증은 더 커지고 더 강렬해질 것이다.

명상자가 생각으로 괴로움을 통제하거나 강제로 없애려 하거나, 원하는 대로 괴로움을 만들려고 할 때마다 실제로 명상자는 그 감각을 개인적으로 동일시하고 있으며, 상황에 대한 개인적인 싫어함이 그 느낌을 더 크고 강렬하게 만

든다는 것을 기억하자.

명상자는 생각으로 자신의 느낌을 조절하려고 노력하는데, 이렇게 하면 느낌이 이전보다 더 강해진다.

명상자는 이제 6R의 주기를 연습하기 시작하여 이 상황을 해결하기 위한 행동 모드로 전환한다.



1) 첫 번째 "R"은 인식하는(Recognize) 단계

명상자는 감각이 일어나고 더욱 강렬해짐에 따라 마음과 몸의 긴장과 답답함으로 변하는 것을 깨닫는다(realize).

2) 두 번째 "R"은 놓아주는(Release) 단계

명상자는 이러한 산만함(통증, 장애, 무거운 감정 등)을 말로 표현하는 생각하는 마음을 놓아준다.

3) 세 번째 "R"은 이완하는(Relax) 단계

명상자는 마음을 편안하게 하고, 감각을 둘러싼 단단한 정신적 매듭을 풀어주며, 머리 속의 긴장을 풀어주어 마음이 자연스럽게 차분해진다.

4) 네 번째 "R"은 다시 미소 짓는(Re-smile) 단계

이것은 명상자가 미소 짓고 건전한 대상을 떠올리는 것이다.

5) 다섯 번째 "R"은 돌아오는(Return) 단계

이는 명상자가 마음의 주의를 다시 명상 대상으로 돌린다는 것을 의미한다.

6) 여섯 번째 "R"은 반복하는(Repeat) 단계

명상자는 명상 대상에 머물러 다른 산만함이 발생할 때까지 필요에 따라 이 사이클을 반복한다.

이것은 6R 명상 사이클이 작동하는 방식이며, 통증이 마음의 주의를 끌지 않을 때까지 계속해서 다시 실천해야 한다.

이것은 명상자가 주의를 통증의 중심에 두고 그것을 "통증... 통증... 통증..."이라고 하는 다른 명상 가르침과는 확실히 다르다.

이런 식으로 통증에 주의를 기울이면 통증이 훨씬 더 커지고 오래 지속된다!

하지만 통증은 본래 혐오스러운 것이기 때문에 이런 종류의 주의를 기울이는 명상가들이 통증 주의를 기울일 때마다 마음의 주의를 더욱 조여 굳어지게 하는 경향이 있다.

이것은 마음과 머리(몸) 모두에 긴장을 습관적으로 일으킨다.

이런 식으로, 그들은 괴로움을 계속 지켜볼 수는 있지만 개인적 자아에 대한 거짓된 믿음을 통해 마음이 굳어진다.

이 경우 "나의 통증"에 대한 갈애와 집착은 명상자에게 결코 이해되지 않으며 통증이 어떻게 생기는지도 명확하게 볼 수 없다.

마음의 주의가 굳어지는 것은 실제로 '갈애'이며 그것에 대한 생각은 '집착'이라 한다.

이러한 명상자들은 결국 명상 중 통증으로 인한 산만함을 극복할 수 있을 만큼 충분한 평정심을 계발할 수 있지만, 매우 오랜 시간이 걸리고 많은 괴로움이 있을 것이다.

다시 말해서, 집중에 대한 이러한 일점 접근 방식은 '갈애'가 어떻게 생겨나는지, 그리고 명상자가 어떻게 갈애를 멈출 수 있는지에 대한 진정한 깨달음으로부터 멀어지게 한다.

명상자는 결국 조사(dhamma-vicaya)의 영적 기반의 목적을 분명히 이해하게 될 것이다.

조사는 현재 순간에 일어나는 모든 일이 싸우거나, 통제하거나, 어떤 식으로든 방해하지 않고 거기에 있도록 허용함으로써 마음을 정화하는 것이다.

현재 순간에 대한 사랑-수용과 인내(영어 사전에서는 혐오하지 않는 것을 의미한다고 정의됨)는 열반을 얻는 방법이다.

이것은 붓다께서 여러 번 말씀하였다!

5가지 능력(The Five Faculties)

다시, 우다이여, 나는 제자들에게 다섯 가지 영적 능력을 계발하는 방법을 선포하였다. 여기 사람은 평화와 깨달음으로 이끄는 믿음(saddha)의 능력을 계발한다.⁴²⁾

믿음(faith)의 능력은 또한 '확신(confidence)'의 능력이라고 불린다.

명상자가 삶의 괴로움을 버리는 데 관심을 갖게 되면, 호기심이 더욱 강해진다.

그리하여 그들은 명상 스승을 찾기 시작한다.

42) * MN 77, 『마하사쿨루다이 슿따(Mahāsakuludāyi sutta』, 초불, 맞지마니까야 3권, p.184 참조.

만약 명상자가 연기(緣起)가 실제로 어떻게 일어나는지에 대한 가르침을 포함하는 유능한 스승으로부터 배울 만큼 운이 좋다면,

그들은 세상을 인식하는 방식에 약간의 변화가 생기는 것을 보게 될 것이다.

명상자가 직접적인 수행을 통해 이것을 보고 이해하기 시작하면 그들의 확신이 커지고 명상자는 일상 생활에서 이러한 인내심을 활용하게 될 것이다.

그 결과, 명상하는 사람의 수행에 대한 열정은 더욱 지속적이 되고 더 자주 수행하고 싶어질 것이다!

그는 평화와 깨달음을 가져다주는 에너지(vīriya) 능력을 계발한다.

확신이 커지면 자연스럽게 수행에 더 많은 에너지(vīriya)를 쏟게 된다.

명상하는 사람은 조금 더 오래 앉아 있게 되고, 마음은 조금 더 맑아진다.

명상자는 명상하는 동안 관찰에 쏟는 에너지의 양을 조절하는 것이 필요하다는 것을 깨달아야 한다.

- 마음이 몽롱해지거나 둔해지면 주의와 관찰에 대한 관심 수준을 높이는 것이 가장 좋다.
- 마음이 불안해지면 명상자는 관찰에 쏟는 에너지의 양을 이완하는 것이 필요할 수 있다.

불안함이 생기면 명상자는 어떤 이유로든 몸을 *전혀 움직이지 않도록* 주의해야 한다.

물론, 이것이 여러분이 가장 먼저 해야 할 일이다! 가만히 있자.

움직이지 않고 앉아서 진심으로 평화와 평온함을 느끼는 것이 가장 좋다.

이렇게 하면 마음이 다시 안정되는 데 도움이 될 것이다.

얼마나 오랫동안 좌선해야 할까?(How Long Should the Meditator Sit?)

초보자의 경우 한 번에 최소 30분 동안 앉아 있는 것을 추천한다.

좌선이 좋다면 오랫동안 계속 그 자세를 유지하자.

좋은 좌선이란 마음의 주위가 명상 대상에 일정 시간 머물 수 있을 때를 말한다.

좌선 시간을 점차 늘리는 것은 좋지만, 좌선에 집착하는 것에 대해 걱정하지 않는 것이 좋다.

집착하게 되는 유일한 방식은 생각에 빠지고 6R을 올바른 방식으로 사용하지 않는 것이다.

명상자가 신체적으로 다치지 않고 충분한 운동을 한다면 장시간 좌선은 아무런 문제가 없다.

1, 2, 3시간 좌선하는 것은 그렇게 오랜 시간 편안하게 앉아 있을 준비가 되었을 때만 괜찮다.

장시간 앉아 있기 위해 자신을 밀어붙이거나 힘을 쓰는 것은 결코 좋지 않다.

명상자는 이것이 자연스러운 과정이며 너무 세게 밀어붙일 때 오랫동안 좌선하면 신체적 문제가 발생할 수 있다는 것을 기억해야 한다.

매번 통증이 생기는 특정한 방식으로 앉아 있다면 불필요한 신체적 불편함을 유발하는 것이다.

다시는 그 자세로 앉지 말자.

신체 자세를 조정하자.

명상 통증이란 무엇일까?(What is Meditation Pain?)

명상하는 동안 명상자가 경험할 수 있는 통증에는 두 가지가 있다.

"진짜 통증"과 "명상 통증"이 있다.

차이점을 알아보는 방법은 다음과 같다.

진짜 통증(REAL PAIN)

명상자가 좌선하고 있을 때 통증이 생기면, 때때로 통증이 매우 강렬할 수 있다.

명상자가 좌선하고 있을 때, 통증이 지속되거나 더 심해지면, 다시는 그런 식으로 앉지 말자.

이것은 "진짜 고통"이며, 명상하는 사람이 계속해서 그런 자세로 앉는다면, 명상자에게 실제로 신체적 문제를 일으킬 수 있다.

명상은 신체에 영구적인 손상을 입히는 것이 아니다.

이것은 이를 악물고 스스로를 고통스럽게 만드는 것이 아니다!

연기(緣起)가 실제로 어떻게 일어나는지에 대한 진정한 본질을 보는 것이다.

명상자는 스스로를 고문하거나 신체적 손상을 입힐 필요가 없다. 이것은 기술 없는 수행이다.

통증이 거의 발생하지 않는 자세를 찾는 것이 가장 좋다!

때로는 명상자가 의자에 앉으면 안도감을 얻을 수 있다.

명상자가 이미 의자에 앉아 있는데도 실제로 통증이 느껴진다면, 더 편안한 다른 의자를 찾거나 서서 명상하자.

이 자세가 편안하다면 계속 이 자세를 취하자.

많은 명상자에게 일어나는 일 중 하나는 통증이 생길 때까지 앉아 있다가, 앉은 자세를 바꾸어 더 오랜 시간 앉아 있는 것이다.

그러지 말자!

걷기 명상은 명상의 중요한 부분이다. 명상을 방해하거나 중단하는 것이 아니다!

명상자가 앉아 있는 자세를 변경하는 대신, 일어나서 걷기 명상하는 것이 훨씬 더 좋다.

명상하는 사람은 움직여서 혈액 순환을 다시 원활히 해야 한다.

걷기 명상은 때로는 앉아서 하는 명상보다 나을 수 있다. 그럴 경우 최대 45분 동안 계속 걷는 것이 좋다.

그런 다음 명상 대상에 계속 머무르고 미소를 지은 채 돌아와서 편안한 자세로 다시 앉자.

명상 통증(Meditation Pain)

때때로 생길 수 있는 다른 종류의 통증은 실제 통증만큼 강렬할 수 있지만 명상자가 일어나서 걷기 명상하면 잠시 후에 통증이 사라진다.

이것을 "명상 통증"이라고 한다.

명상자가 이런 종류의 통증을 인식하면 전혀 움직이지 않고 앉아 있는 것이 가장 좋다.

저자는 명상자가 이렇게 하면 통증이 저절로 사라질 때 놀라운 경험을 하게 될 것이라고 약속한다. 약속한다!

마음이 텅 비어 있는 경험(Having a Blank Mind Experience)

명상자가 거의 걷지 않을 때 가끔 일어나는 우스꽝스러운 일 중의 하나는 마음이 완전히 텅 비어 있는 놀라운 경험을 가지고 스승에게 찾아온다는 것이다.

마치 누군가가 칠판을 깨끗이 닦는 것과 같다!

그러면 명상자는 신비롭고 마법 같은 영적 경험을 했다고 생각한다.

명상자에게 질문한 후, 스승은 그들이 하루 종일 걷기 명상을 하지 않았다는 것을 알게 된다. 그러면, 스승은 명상자에게 이것은 아무것도 아니라고 말해야 한다!

이것은 단지 게으름과 무기력의 한 형태일 뿐이며 그들은 잠시동안 걷기 명상을 해야 한다.

이렇게 하면 제자는 에너지를 얻을 수 있고 다시 나무늘보에게 잡히지 않을 수 있다.

올바르게 앉는 자세는 무엇인가?(What is the Proper Sitting Position?)

깨달음으로 바로 이어지는 은밀한 명상 방법은 없다.

어떤 바닥이나 쿠션에도 비밀은 없다!

일부 명상자는 고무처럼 유연해서 어떤 자세로든 앉을 수 있지만, 이것이 명상에서 성공하는 데 반드시 필요한 것은 아니다.

아시아 사람들은 바닥에 앉아서 생활하는 경우가 많으며, 그런 자세가 편하다.

반가부좌나 결가부좌 자세는 그들 사이에서 흔히 볼 수 있다.

서양 사람들은 바닥에 앉아서 자라지 않았다!

그들은 대부분 의자와 소파, 벤치에 앉아서 자랐다.

우리가 어떻게 앉아야 하는지 이해하려면 먼저 붓다께서 실제로 무엇을 하셨었는지 알아야 한다.

그분은 모든 것이 어떻게 작동하는지 명확하게 보기 위해 마인드 요가(Mind yoga)를 수행하고 있었다!

이것은 신체 요가(Body yoga)가 아니었다.

마음을 조사하는 이 수행은 앉거나, 서거나, 걷거나, 누워 있는 자세에서 수행할 수 있다.

그것은 육체적으로 고통스러운 경험이 아니었다.

실제로 무엇을 하고 있는지 이해하기 전에 누워있는 자세를 사용하는 것은 권장되지 않는다. 왜냐하면 아마도 여러분이 잠이 들 것이기 때문이다.

앉기, 걷기, 서기는 명상을 배우고 이해력을 완벽하게 하는 데 가장 좋은 자세이다.

편안한 자세로 앉고, 특히 무릎을 중심으로 다리가 제대로 지지되는지 확인하자.

바닥에 있는 경우에는 무릎에 스트레스가 가해지지 않도록 등지 같은 자리를 만들어 앉고 싶을 수도 있다.

여기서 현대인을 위한 좋은 소식은 의자가 너무 폭신하지 않고 적절한 지지력을 제공하며 의자에 심하게 기대지 않는 한, 명상가가 발판이나 의자를 사용하더라도 괜찮다.

등을 따라 흐르는 에너지 선(線)이 있는데, 이것을 끊어서는 안 된다.

기대는 것은 명상이 아니라 수면과 둔화에 좋다!

처지거나 구부정하게 앉는 것을 피하기 위해 명상자는 똑바로 앉아야 하지만 뻣뻣하게 똑바로 앉아선 안 된다.

척추는 편안하게 똑바로 앉아야 한다.

말아놓은 수건이나 작은 베개를 척추 기저부에 놓아 의자 뒤쪽에서 약간 떨어 뜨려 놓는다.

어떤 사람들은 앉는 벤치를 선호한다.

다양한 종류의 낮고 높은 벤치가 디자인되어 있다.

여기서 요점은 편안하게 똑바로 앉아 깨어있을 수 있어야 무슨 일이 일어나고 있는지 주의 깊게 관찰할 수 있다는 것이다.

편안하고 올바른 자세로 앉으면 명상하는 사람의 자신감이 커지고, 명상 수행에 더 많은 에너지를 쏟게 된다.

명상자의 열정도 자연스럽게 높아질 것이다.

사띠 능력을 계발(Developing the Faculty of Mindfulness)

그는 평화와 깨달음으로 이끄는 사띠(마음챙김) 능력을 계발한다.

MN 10 「Satipaṭṭhāna Sutta」 섹션 #8에서 발췌: 이 섹션은 사띠(마음챙김)에 대한 설명을 제공하며 "완전한 자각"이라고 한다. 다음과 같이 말한다.

나아갈 때와 돌아올 때를 완전히 자각⁴³⁾하고 행동하는 사람이 있다.

앞을 보거나 시선을 돌릴 때에도 완전한 자각을 가지고 행동하는 사람; 팔다리를 구부리고 뻗을 때 완전한 자각을 가지고 행동하는 사람;

43) * 삼빠잔나(sampajāna)

**가사를 입고, 윗가사와 발우를 옮길 때도 완전히 자각하고,
먹고, 마시고, 음식을 먹고, 맛볼 때도 완전히 자각하고,
대변을 보고, 소변을 볼 때도 완전히 자각하고,
걸을 때, 서 있을 때, 앉을 때, 잠들 때, 깨어날 때, 말할 때, 침묵할
때도 완전히 자각하고 행동하는 사람이다.**

여기서 진짜 질문은 무엇에 대한 "완전한 자각(full awareness)"인가?

대부분의 지도자와 제자들은 이것이 신체를 인식(aware) 하는 것을 의미한다고 말할 것이다. 하지만, 그 답은 틀렸다!

답은 실제로 “사람이 신체를 움직이는 동안 마음의 주의를 무엇을 하고 있는지 완전한 자각을 하는 것”이다.

담마빠다(*법구경)의 첫 번째 구절에는 다음과 같이 나와 있다.

마음은 모든 불건전한 상태의 선구자이다. 마음이 만들어낸 것이다. 불건전한 마음으로 말하거나 행동하면, 마치 수레를 끄는 소의 발굽처럼 반드시 고통이 뒤따를 것이다.

두 번째 구절은 다음과 같다.

마음은 모든 건전한 상태의 선구자이다. 마음이 만들어낸 것이다. 건전한 마음으로 말하거나 행동하면, 결코 떠나지 않는 그림자처럼 행복이 뒤따를 것이다.

에너지가 향상됨에 따라, 그들의 자각과 사띠는 자연스럽게 강해질 것이다.

이 명상은 이해로 이어지는 매우 자연스러운 "강요되지 않은" 관찰 과정이다.

평범한 사람의 마음, 즉 여러분이나 나와 같은 사람의 마음을 살펴보자.

명상을 처음 시작할 때 우리는 "메뚜기 마음", "나비 마음" 또는 "미친 원숭이 마음"이라고 말할 수도 있는 것을 발견한다.

그것은 끊임없이 움직이고, 끊임없이 뛰어다닌다.

그것은 항상 개념, 환상, 충동을 바꾼다.

마음은 일어나는 자극, 즉 마음 자체의 개인적 집착과 감정적 반응의 먹이가 된다.

마음이 뛰어다니며 일어나는 모든 것을 개인적으로 받아들이는 것은 자극에 대한 반응이다.

명상자는 특정 종류의 자극이 일어날 때 항상 행동하는 방식으로 충동에 대부분 **반응한다(re-acting)**.

그것은 연결된 연관성, 희망, 두려움, 기억, 환상, 후회의 사슬이며, 외부 세계의 기억에 의해 촉발되어 끊임없이 마음을 통해 흐른다.

마음은 맹목적으로 결코 멈추지 않으며, 쾌락과 만족을 찾는 데 결코 만족하지 않는다.

마음이 그렇게 미쳐가고 불만족스러워지고, 끝없는 조건적 사건의 정글에서 만족스러운 과일을 찾아 가지에서 가지로 흔들리는 안절부절못하는 "미친 원숭이"로 묘사된 것은 놀라운 일이 아니다.

따라서 명상을 처음 시작할 때 마음은 자연스럽게 여기저기 돌아다니며 "명상 대상"에서 오랫동안 떨어져 있다.

때로는 이 움직임을 인식하기까지 2~3분이 걸리기도 하는데, 그런 다음 부드럽게 놓아주고 머리의 긴장을 풀고 마음을 진정시키고 다시 미소를 지으며 주의를 호흡과 이완으로 돌린다. (6R)

마음이 뛰어다니는 이런 상태는 자연스러운 현상이다. 왜냐하면 원숭이 같은 마음은 자신이 좋아하는 곳 어디든 달리고 좋아하는 것은 무엇이든 생각하는 데 익숙하기 때문이다.

하지만 명상자의 수행이 발전하고 6R로 마음의 주의를 돌아다니는 것을 인식하고 더 빨리 놓아줄 수 있게 되면 사띠가 점차 더 날카로워진다.

마음의 주의를 6R을 실시하기 전 1분 동안만 호흡이나 멧따에서 멀어질 수 있으며, 호흡이나 멧따에 마음의 주의를 없다는 것을 인식한다.

그러면 명상자는 내려놓고, 마음을 편안하게 하고 미소 짓고, 호흡으로 돌아와서 편안하게 되거나 멧따로 돌아와서 편안하게 된다.

이것을 점진적인 훈련이라고 한다.

이때 마음은 더 오랜 시간 동안 호흡이나 멧따에 머물기 시작한다.

아마도 30초 정도 지속되다가 그것이 다시 사라질 수도 있다.

물론, 초보자가 명상을 시작할 때 6R은 꽤 새로워서 익숙해지는 데 시간이 좀 걸린다. 이는 당연한 일이다!

명상자가 6R을 말로 표현하는 것을 포기하고 6R의 흐름에 익숙해지면 마음은 더욱 깨어나고 관찰하기 시작한다.

그러면 명상자의 사띠 또는 관찰력이 더욱 강해지고 명상이 더 쉬워진다.

하지만 명상자는 이제 마음의 주의를 언제 사라지는지, 그리고 주의를 하나에서 다른 것으로 어떻게 옮겨가는지를 더 잘 볼 수 있게 된다.

명상자의 사띠는 더욱 예리해지고, 마음의 주의를 무엇을 하고 있는지 인식할 수 있다!

그들은 반복되는 과정을 관찰하기 시작한다.

따라서 명상자의 자신감이 더욱 향상되면 에너지도 좋아지고 그 결과 마음의 기민함도 자연스럽게 발달한다.

이것이 바로 사띠(마음챙김) 능력이 계발되는 방식이다.

그는 정확와 깨달음으로 이끄는 삼매(samādhi) 능력을 계발한다.

6R과 현재 순간에 대한 사띠가 향상되면 마음의 주의를 자연스럽게 명상 대상에 훨씬 더 오랜 시간 동안 머물게 된다.

대부분의 사람들은 이것을 집중(concentration)이라고 설명할 것이지만, 이것은 정확하거나 정밀한 설명이 아니다.

마음의 주의를 명상 대상에 흡수되거나 고정되거나 붙어 있지 않다.

이는 명상 대상에 정보가 없기 때문이다.

대신 마음의 주의를 매우 고요하고, 이완되고, 모이고, 침착하며, 거의 노력 없이 자연스럽게 호흡이나 멧따에 매우 잘 머물러 있다.

이때 강한 "기쁨"의 느낌이 일어나고 몸이 매우 가벼워지고 떠다니는 것처럼 느껴진다.

명상자는 이것이 즐거운 느낌이며 6R이라는 것을 깨닫는다!

즐거운 느낌과 고통스러운 느낌은 같은 동전의 양면이며 두 종류의 느낌 모두 정확히 같은 방식으로 처리된다. 즉, 6R이 행하여진다.

결국, "기쁨"이 사라지면, 강력한 평온함, 평정심, 편안함(행복)이 생긴다.

명상자의 예리한 사띠와 완전한 자각(*삼빠잔나)으로 인해, 그들은 이런 느낌에 휘말리지 않는다.

명상자가 이 상태가 얼마나 좋은지, 그리고 자신이 얼마나 좋아하는지에 대해 생각하거나 내적으로 말하기 시작하면, 그 상태를 잃어버리고 졸음이 자주 다가온다.

이것은 명상자가 그러한 느낌(갈애나 "나는 그것을 좋아해"라는 마음인 attā)에 집착하여 주의가 호흡과 미소, 또는 멧따와 미소로 돌아오지 않고 미끄러져 나가기 때문이다.

사람이 문제에 대해 생각하거나 내적으로 말하기 시작하면 사띠가 사라지고, 마음은 이러한 생각과 감정을 개인적으로 통제하는 데 관여하게 된다.

이는 또한 "기쁨", "고요함", "행복"이 일어나기를 바랄 때에도 발생한다.

이러한 욕망은 마음의 주의가 너무 열심히 노력하게 만들고 그 결과 안절부절못함과 불만이 생겨나며, 그 후 많은 괴로움이 따른다!

너무 열심히 노력하면 마음의 주의가 현재 순간에서 벗어나 안절부절못함과 괴로움이 생긴다.

명상자가 정말 잘 앉았다가 일어나서 무언가를 하는 경우가 꽤 자주 일어나는 듯하다.

명상가가 다시 앉아서 명상하러 돌아왔을 때, 그들은 다시 정말 좋은 명상을 계속하고 싶어하지만, 이 욕망 때문에 그들은 너무 열심히 노력하게 되고 그들의 마음은 불안해진다.

명상가는 "나는" 이것이 이전처럼 좋은 좌선이 되기를 원한다고 생각한다!

이제 그들은 마음의 주의가 안정되도록 명상에 더 많은 에너지를 쏟지만, 불안함은 더 강해진다!

명상자는 좌절하기 시작하고 마음의 주의를 명상 대상에 머물게 하려고 정말 노력한다.

물론, 마음의 주의는 지나친 에너지와 갈애 때문에 그렇게 되지 않을 것이다.

그러면 명상자는 스승에게 달려가서 평온함을 유지하는 것이 얼마나 어려운지에 대해 불평하기 시작한다.

스승은 웃으며 명상이 잘 되기를 바라는 "누군가"가 있는지 물었다.

물론, 대답은 “네, ~~나~~가 했다.”이다.

그런 다음 일반적으로 명상자는 "아, ~~나~~가 또 걸렸네요. 그렇지 않나요?"와 같이 말한다.

스승은 명상자에게 차분하고 고요한 마음을 갖고 싶는지 묻는다.

만약 그렇다면, 너무 애쓰지 말아야 한다!

스승은 다시 명상자에게 다음 5분 동안 무슨 일이 일어날지 알고 있는지 묻는다.

명상자는 "아니요."라고 대답한다.

그런 다음 스승은 “그럼 미래에 무슨 일이 일어날지 모르는데 왜 특정한 방식으로 무언가를 일어나게 하려고 하나요.

왜 모든 것이 원하는 대로 일어나도록 밀어붙이죠?”라고 말한다.

이 경우, 명상자로서 당신은 어떤 일이 특정한 방식으로 일어나기를 원하기 때문에 현재 순간에서 다음 현재 순간을 향해 몸을 기울이고 있다!

자신에게 너무 많은 고통과 괴로움을 주는 것을 멈추자, OK?

긴장을 풀자! 즐기자!

갈애-집착-습관적 경향의 악순환에 빠져서 얼마나 많은 괴로움을 겪었는지 웃자!

이런 종류의 개념적 사고는 마음이 사띠의 감각 또는 완전한 자각을 잃게 만든다.

따라서 균형과 평정심은 완전히 사라진다.

물론, 이것은 마음을 더욱 불안하게 만들고 명상자는 더욱 괴로움을 받는다.

그때 마음은 진지해지고 명상하는 사람은 정말 괴로워하며 이 명상이 별로 효과가 없다고 생각하게 된다!

사실 이 명상은 명상자가 가르침을 꼼꼼히 따르고 가볍고 웃는 마음을 가지고 있을 때 매우 효과적이다!!!

이런 여러 가지 장애 요소가 합쳐지면 모든 영적 수행이 이루어지지 않는다. ‘어떤 일이 특정한 방식으로 되기를 원하는 마음’이 모든 영적 발전을 사라지게 만들기 때문이다.

그러므로 이러한 ‘즐거운 머무름(jhāna)’의 단계에 대한 생각에 더 주의를 기울여야 한다.

따라서 6R을 사용하면 명상자의 자신감이 향상되고 에너지는 성장한다.

이렇게 하면 사띠가 향상되고, 마음의 주의를 잘 집중시킬 수 있으며, 결국 사띠가 더 강해지고 오래 지속된다.

빅쿠는 평화와 깨달음으로 이끄는 지혜(또는 연기에 대한 이해)의 능력을 계발한다. 그리하여 나의 많은 제자들이 직접적인 지혜의 완결과 완성에 도달하여 머물고 있다.⁴⁴⁾

명상하는 사람의 마음이 더욱 차분하고 고요해지면, 사물의 진정한 본질을 볼 수 있게 된다.

이러한 지혜나 지성의 발달은 사물이 어떻게 저절로 생겨나고 사라지는지 (anicca)를 보는 것을 통해 획득된다.

44) * MN 77, 『마하사쿨루다이 슷따(Mahāsakuludāyi sutta』, 초불, 맛지마니까야 3권, p.184 참조.

심지어 어떤 사람이 선정(명상 단계)에 앉아 있는 동안에도, 예를 들어 기쁨이 어떻게 생겨나는지 본다.

그것은 잠시 존재하지만, 곧 사라져 버린다.

그들은 어떻게 평온과 행복이 생겨나는지 본다.

그들은 잠시 거기에 있다가 사라진다.

명상자는 수행을 시작할 때부터 생각이 일어나고 사라지는 것을 관찰함으로써 무상함의 진정한 본질을 볼 수 있다.

명상자는 느낌과 감정이 일어나고 사라지는 것을 관찰한다.

그것들은 또한 생겨나고 사라지는(anicca) 것이 불만족스러운 것(dukkha)이며, 이러한 감정과 느낌은 괴로움의 한 형태이며, 특히 우리가 원하는 방식으로 행동하지 않을 때 더욱 그렇다는 것을 깨닫는다.

명상자가 이 과정이 얼마나 불만족스러운지 깨달으면, 그것이 비개인적인 과정(anattā)이라는 것을 분명히 알게 된다.

이런 것들의 출현과 소멸을 통제하는 사람은 없다.

심지어 선정(jhāna)[이해의 명상 단계]에 있는 동안에도 명상자는 기쁨이 일어나는 것을 실제로 통제할 수 없다. 왜냐하면 기쁨은 그것이 일어나기에 적절한 조건이 갖춰졌을 때 생겨나기 때문이다.

동시에 명상자는 기쁨을 강제로 머물게 할 수 없다. 조건이 맞으면 기쁨은 사라질 것이기 때문이다.

기쁨이란 너무 좋은 느낌이기 때문에, 이런 경우 불만족스러움이 더 커지게 된다!

따라서 존재의 특성, 즉 무상함, 괴로움, 무아(anattā)를 매우 명확하게 볼 수

있다.

이것이 지혜를 계발하는 방법으로, 명상자를 점차적으로 생겨나고 사라지는 모든 연기의 고리를 보는 것(즉, 사성제를 보고 완전히 깨닫는 것)으로 이끈다.

흥미로운 관찰은 연기를 보지 않고도 존재의 세 가지 특징을 볼 수 있지만, 동시에 존재의 세 가지 특징(무상함, 고, 비자아/비개인적 본성)을 보지 않고서는 연기를 볼 수 없다는 것이다.

이에 대해서는 나중에 더 심도 있고 자세하게 논의할 수 있다.

5가지 힘(The Five Powers)⁴⁵⁾

우다이여, 나는 제자들에게 5가지 정신적인 힘을 계발하는 방법을 다시 한 번 선포하였다.

여기서 사람은 평화와 깨달음으로 이끄는 믿음의 힘을 키운다.

그들은 평화와 깨달음을 가져다주는 에너지의 힘을 키운다.

그들은 평화와 깨달음을 가져다주는 마음챙김의 힘을 키운다.

그들은 평화와 깨달음을 가져다주는 삼매의 힘을 계발한다.

그들은 평화와 깨달음을 가져다주는 지혜의 힘을 키운다.

그리하여 나의 많은 제자들이 완성과 직접적 지식의 완벽함에 머문다.⁴⁶⁾

이는 위에 언급된 5가지 능력과 동일하다.

그것들은 마음을 정화하고 건전하고 깨끗하게 만드는 능력 때문에 힘(力)이라고 불린다.

능력은 적절한 시기에 자동으로 보이고 사용될 때 힘이 된다.

이러한 발전이 자동으로 일어나게 하는 것이 올바른 노력의 실천이다.

45) * 노력은 믿음, 정진, 사띠, 삼매, 지혜의 힘을 말한다.

46) * MN 77, 『마하사쿨루다이 숫따(Mahāsakuludāyī sutta』, 초불, 맞지마니까야 3권, p.184 참조.

이제 우리는 「아나빠나사띠 숫따」를 계속할 것이다.

14] 이 비구들의 승가에는 자애심(loving-kindness)을 키우는 데 헌신하는 비구들이 있다. 이 승가에는 그런 비구들이 있다.

이 비구들의 승가에는 연민심(compassion)을 키우는 데 헌신하는 비구들이 있다. 이 승가에는 그런 비구들이 있다.

이 비구들의 승가에는 감사하는 기쁨(appreciative joy)의 발전에 헌신하는 비구들이 있다. 이러한 비구들이 이 승가에 있다.

이 비구들의 승가에는 평정심(equanimity)의 발전에 헌신하는 비구들이 있다. 이러한 비구들이 이 승가에 있다.

이 비구들의 승가에는 더러움에 대한 명상⁴⁷⁾ 발전에 헌신하는 비구들이 있다. 이러한 비구들이 이 승가에 있다.

이 비구들의 승가에는 비개인성 인식⁴⁸⁾의 발전에 헌신하는 비구들이 있다. 이러한 비구들이 이 승가에 있다.

이 비구들의 승가에는 호흠에 대한 사띠를 계발하는 데 헌신하는 비구들이 있다. 이 승가에는 그런 비구들이 있다.

자애, 연민, 감사하는 기쁨 및 평정심(*자비희사)은 4가지 "브라흐마 위하라"⁴⁹⁾ 또는 4가지 무한한 마음 상태 또는 한계 없는 마음의 상태로 알려져 있다.

그들이 이러한 마음 상태에서는 마음에 경계나 제한이 없기 때문이다.

더러움에 대한 명상은 마음속에 탐욕이 강하게 일어나는 사람에게 적합하다.

이것은 신체의 각각의 부분과 신체 부위의 역겨운 본질을 성찰함으로써 실천된다.

예를 들어, 어떤 사람이 아름다운 사람을 보고 탐욕의 생각이 일어난다면, 그 사람의 신체 부위 전체를 뒤집어보면 얼마나 매력적일지 상상할 수 있다!

마음은 생각할 것이다.

47) * 아수바(asubha, 혐오) 명상(신체의 더러움 명상)을 의미함.

48) * 비개인성은 무아와 유사한 개념인 반면, 「아나빠나사띠 경」에는 무상의 인식(aniccasaññā bhāvanānuyogamanuyuttā)으로 되어 있음.

49) * 사무량심이라고 함(자비희사)

"오! 정말 아름다운 내장 또는 간이네!" 또는

"와! 그 사람은 정말 아름다운 담즙, 고름, 가래를 가지고 있다!"

그런 생각이 있을 때, 마음속에는 얼마나 많은 탐욕이 있을까?

따라서 이 명상은 탐욕적인 성격을 가진 사람들이 더욱 균형 잡도록 돕는다.

무상함에 대한 인식은 실제로 앉아서 모든 것이 어떻게 변하는지 생각하는 것을 의미하지 않는다.

연기의 고리가 얼마나 빨리 생겨나고 사라지는지 보는 것이다.

이 과정이 너무 빨리 일어나서 그것을 지시하는 개인적 자아(attā)가 존재할 가능성이 전혀 없다는 것을 깨닫는 것이다.

기억하자: 고요한 지혜 통찰 명상은 조용하고 넓은 마음으로 보는 것이다.

연기의 작용 방식을 깊이 보고 이해하는 것은 무한한 공간과 무한한 의식의 명상 상태를 말하는데, 여기서 마음은 이러한 정신적, 신체적 현상이 얼마나 덧없는지 본다.

이제 호흡의 사띠에 대해 말하는 경전의 다음 부분으로 넘어가겠다.

호흡 사띠(Mindfulness of Breathing)

15] 빅쿠들이여, 호흡에 대한 사띠를 계발하고 수행하면 큰 열매와 큰 이익이 있다. 호흡에 대한 사띠를 계발하고 수행하면 사띠의 네 가지 토대를 충족한다. 사띠의 네 가지 토대를 계발하고 수행하면 일곱 가지 깨달음 요소를 충족한다. 일곱 가지 깨달음 요소를 계발하고 수행하면 명지와 해탈⁵⁰⁾을 충족한다.

50) * vijjāvimuttiṃ ; vijjā: higher knowledge; science. (f.), vimutti: release; deliverance; emancipation. (f.)

사띠의 네 가지 토대가 이 경전에 나와 있으며, 선정 수행이나 고요하고 지혜로운(사마타/위빠사나) 명상적 마음 상태를 수행함으로써 충족된다는 것을 알 수 있다.

이것은 선정[명상적 이해 단계]을 경험하는 동안에는 사띠의 네 가지 토대를 충족할 수 없다는 현재의 이론과는 명확하게 다르다.

붓다께서는 단 한 가지 종류의 명상만을 가르치셨는데, 그것은 사마타 또는 고요함 또는 삼매를 가르치셨다고 할 수도 있다. 즉, 고요한 지혜 통찰 명상이다. (사마타/위빠사나)

16] 그리고 수행자들이여, 호흡에 대한 사띠는 어떻게 계발되고 수행되어 큰 열매와 큰 이익을 가져오는가?

17] 여기 한 빅쿠가 숲이나 나무 밑이나 빈 오두막으로 가서 앉는다. 다리를 꼬고 앉고 몸을 똑바로 세우고 자신의 전면에 사띠를 확립하였다. 그는 이와같이 사띠하며 호흡을 들이쉬고 (그리고 이완한다), 이와같이 사띠하며 호흡을 내쉰다 (그리고 이완한다).

“숲으로 가거나, 나무 밑이나, 빈 오두막으로 간다”는 표현은 장애받는 것이 별로 없는 비교적 조용한 장소로 간다는 의미이다.

적합한 장소는 도로 소음, 시끄럽고 지속적인 음악이나 소리, 사람과 동물이 없는 곳이다.

붓다 당시에는 대부분의 사람들이 바닥에 앉았다.

따라서 "앉다; 다리를 꼬고 몸을 똑바로 세우다"라는 문구가 나왔다.

하지만 오늘날 바닥에 앉는 것은 매우 힘들고 고통스러운 경험이 될 수 있다. 서양 사람들은 대부분 의자, 스톨, 소파에 앉기 때문이다.

바닥에 앉고 싶다면 쿠션에 앉는 것이 도움이 될 수도 있다.

사실, 불편하거나 고통스러운 감각에 갇혀 있는 것보다, 마음의 주의로 무슨

일이 일어나고 있는지 관찰하는 것이 훨씬 더 중요하다.

기억하자: **바닥에 앉아 있다고 해서 마법이 일어나는 것은 아니다.**

마법은 가능한 한, 늘 편안하고, 열려 있고, 욕심이 없는 맑고, 차분한 마음에서 나온다.

따라서 바닥에 앉는 것이 매우 고통스러운 경험이라면, 크게 문제 삼지 말고 그냥 걸상이나 의자, 소파에 앉자.

그러나 명상자가 의자에 앉는다면 매우 중요한 요소가 하나 있다.

“몸을 똑바로 세우다”는 말은 등을 딱딱하거나 불편하지 않게 똑바로 앉는 것을 의미한다.

아름답게 곧은 등은 모든 척추가 서로 차곡차곡 쌓여 있다.

이는 에너지가 막힘없이 등을 따라 위아래로 흐를 수 있도록 하기 위한 것이다.

몸을 기울이면 에너지 흐름이 멈추고 졸음이 온다.

명상을 처음 시작하면 등이 곧게 펴지는 데 익숙하지 않아 일부 근육이 반항하고 불평할 수 있다.

하지만 인내심과 끈기를 가지고 노력하면, 사용하지 않던 근육은 점차 적응하고 강해질 것이다.

앉아서 명상하는 데에는 또 다른 중요한 측면이 있다.

어떠한 이유로도 몸을 움직이지 않고 앉아 있어야 한다.

명상자는 불상(佛像)처럼 움직일 수 있는데, 다시 말해 전혀 움직일 수 없다는 뜻이다!

앉은 자세가 끝날 때까지 발가락이나 손가락을 꿈틀거리거나 손을 움직여 문지르거나 굽거나 자세를 바꾸거나 앞뒤로 흔들지 말자.

어떤 움직임이라도 수행의 연속성을 깨뜨리고, 명상자는 모든 것을 처음부터 다시 시작해야 한다.

일부 명상 지도자는 제자들에게 "마음 챙기고(mindful)" 있는 한 움직이는 것은 전혀 문제가 없다고 말한다.

하지만 제자들이 진정으로 마음챙김 상태라면, 마음의 주의를 볼 수 있을 것이다. 그리고 마음의 감각에 대한 싫어함을 알아차릴 수 있으며, 그렇게 하면 마음의 혐오감에 대한 집착을 놓아 마음을 편안하게 할 수 있을 것이다.

그러니 움직일 이유가 없다!

사띠는 통제하거나 저항하거나 바꾸려고 하지 않고 현재 순간에 일어나는 일을 사랑스럽게 관찰하는 것을 의미한다.

진정으로 사띠한다는 것은 마음을 열고 현재 순간 자신에게 나타나는 모든 것을 허용하는 것을 의미한다.

앉아 있는 동안 몸을 움직이는 것은 명상자가 사띠하는 상태가 아님을 의미한다.

명상자가 움직이고자 하는 욕망에 굴복한다면, 그들은 그 욕망과 동일시(attā)하는 것이다.

따라서 명상을 시작할 준비가 되면 움직이지 않고, 장애받는 일이 있을 때마다 마음을 놓아주고 평화롭게 유지해야 한다.

실제로 명상 중 허용되는 유일한 움직임은 등이 굽거나 처지기 시작할 때 등을 곧게 펴는 것뿐이지만, 너무 자주 해서는 안 된다.

“사띠를 전면에 확립한다”는 말은 세상적인 모든 일과 감각적 쾌락에 대한 연루를 제쳐놓는다는 의미이다.

명상자는 눈을 살짝 감고 장애가 되는 소리, 냄새, 맛, 감각 또는 생각이 생길 때마다 그것을 알아차리고 그냥 놓아준다.

그런 다음 명상자는 머리의 긴장을 풀고 미소를 머금고 주의를 명상 대상으로 돌린다.

걷기 명상(The Walking Meditation)

(이번 장은 HOW로 시작하는 원문 134페이지(본서 132페이지)의 반복이다)

걷기 명상하기 전에 꼭 알아두어야 할 점은 다음과 같다.

걷기 명상은 훈련의 매우 중요한 부분이며, 반드시 실천해야 한다!!!

신체의 불편함에서 벗어나고 싶어 자세를 바꾸지 말고 앉아서 명상을 계속하자.

명상하는 사람은 이 실천의 일부에서 몇 가지를 배우며, 일상생활에서 사띠를 배우고 신체 운동을 하는 것과 관련이 있다.

준비가 되면 최소 30분 동안 앉은 후, 걷기 명상하자.

명상하는 사람은 명상의 대상, 즉 호흡과 이완, 또는 멧파와 이완에 머물러야 한다. 신체 움직임에 집중하지 말자. 원래 대상(home object)에 집중하자.

걷는 동안 마음의 주의를 발에 기울이거나 다른 지도자들이 조언하는 것처럼 매우 느리게 걷기 시작하지 말자.

명상하는 사람이 발에 마음의 주의를 기울이고 걷는다면, 마음의 주의가 무엇을 하는지 잘 알지 못한다.

왜? 명상자는 마음의 주의가 무엇을 하는지 보지 않고 발의 움직임에만 지나치게 집중하려고 하기 때문이다.

여기서 물어야 할 질문은 "명상자가 발의 움직임에만 지나치게 집중할 때, 명상자는 마음의 주의가 한 가지에서 다른 것으로 어떻게 움직이는지에 대해 주의를 정말 기울이고 있는가?"이다.

일상생활 속에서 한 장소에서 다른 장소로 이동하는 것과 마찬가지로 명상자는 일정한 속도로 걸어야 한다.

이런 식으로 걷는 것은 실제 여러 가지 장점이 있다. 혈액 순환이 좋아지고 몸이 운동하게 되어 근육이 늘어나고 뻣뻣함이 풀리기 때문이다.

보통에서 빠른 속도로 걷는 것 역시 몸에 활력을 불어넣어 게으름이나 무기력증이 그렇게 큰 문제가 되지 않는다.

명상자는 걷기 명상을 할 때 시선을 아래로 향하게 하고, 주변을 둘러보지 않아야 한다. 왜?

왜냐하면 눈이 가는 곳으로 마음의 주의도 향하기 때문이다.

얼마 지나지 않아 마음은 이것저것 생각하며 완전히 산만해지고 명상 대상을 인식하지 못하게 된다.

명상자는 호흡에 집중하고 이완하거나, 멧따에 집중하고 이완하며, 마음의 주의가 산만해질 때마다 6R을 사용한다.

처음에는 마음의 주의가 다소 활발해지고 많은 떠도는 생각이 침범할 것이다.

하지만 6R을 실시하면서 차분하고 인내심을 갖고 명상한다면, 그러한 장애 요소는 결국 사라지고 명상자는 명상의 대상과 함께 머무를 수 있을 것이다.

결국 걷기 명상은 앉아서 하는 명상만큼 좋아질 것이다.

이렇게 하면 수행을 마친 후에도 명상을 일상 생활에 더 쉽게 적용할 수 있다.

명상자는 심장이 조금 더 빨리 뛰도록 충분히 빠른 속도로 걷고, 적어도 15분 이상 계속 걷는 것이 좋다.

명상이 잘되면 더 오래 걸을 수 있지만 45분을 넘지 않는다.⁵¹⁾

이와같이 사띠하며 호흡을 들이쉬고 (그리고 이완한다), 이와같이 사띠하며 호흡을 내쉴다 (그리고 이완한다).

이는 우리에게 호흡을 사띠하는 수행 방법을 알려준다.

깨달아야 할 중요한 점은 *호흡이 명상자에게 몸과 마음의 모든 긴장과 답답함을 이완하라고 상기시켜주는 것*이라는 것이다!

호흡을 자각한다는 것은 언제 호흡을 들이마시고 이완하는지, 언제 호흡을 내쉬고 이완하는지 아는 것을 의미한다.

간단히 말해, 자각(awareness)을 열고 호흡에 주의를 기울이고 최대한 긴장을 풀고 동시에 머리의 긴장을 이완하는 것을 의미한다(조만간 더 자세히 설명하겠다).

명상 지침 (Meditation Instructions)

**18] 길게 들이쉬면서 ‘길게 들이쉴다’ 고 이해하고⁵²⁾,
길게 내쉬면서 ‘길게 내쉴다’ 고 이해하고,
짧게 들이쉬면서 ‘짧게 들이쉴다’ 고 이해하고,
짧게 내쉬면서 ‘짧게 내쉴다’ 고 이해한다.**

여기서 "그는 이해한다(he understands)"라는 단어가 강조된 것은 다른 모든

51) * 45분이라는 시간 제한은 초보자인 경우에 해당한다. 숲속의 전통에서는 피곤해질 때까지 걷기 명상하도록 가르치는 경우가 많다.

52) * 빨리어 pajānāti [pa+jānāti] to know, find out, come to know, understand, distinguish.

것을 배제하고 호흡에만 강한 주의(attention)로써 초점을 잡지 않는다는 것을 보여주기 위함이다.

명상자는 단지 현재 순간에 호흡이 무엇을 하고 있는지 이해할(understand) 뿐이다. 이것이 전부이다!

마음의 주의를 두는 위치에 관해, 콧구멍, 콧구멍 끝, 윗입술, 폐, 복부와 같은 단어를 읽어본 사람이 있는가?

없는가? 왜? 이런 가르침이 언급되어 있지 않기 때문이다!

붓다의 가르침을 따를 때 명상자의 주의 위치 지점은 그들이 무엇을 하는지만큼 중요하지 않다.

길게 호흡을 쉬는지 짧게 호흡을 쉬는지는 간단히 알 수 있다!

어떤 순간에도 호흡을 조절하려고 하지 말자.

그 대신, 오직 현재 순간에 무엇을 하고 있는지에 대한 이해만 있을 뿐이다.

명상자가 다른 모든 것을 배제하고 호흡에만 "과도하게 초점을 잡거나 (over-focus)", "집중(concentrate)"하려고 하면 이 "잘못된 집중"으로 인해 두통이 생길 것이다.

명상자가 관찰하는 유일한 것이 "호흡"만이 아니라는 점을 이해하는 것이 필요하다!

이 완전한 명상은 호흡을 사용하여 긴장을 풀도록 상기시키는 것이다!

명상자는 호흡에만 집중하는 것이 아니라 호흡을 사용하여 몸과 마음을 이완하는 데 도움을 준다!

명상자가 명상 대상을 꼭 잡고 마음을 "집중"시키려고 하거나 산만함을 밀쳐낼 때마다 머리는 매우 팽팽하고 고통스러운 긴장감이 생겨난다.

명상자가 앉아 있는 자세를 조절하려고 할 때, 장애가 되는 생각과 감정을 모두 떨쳐내고 재빨리 명상 대상으로 돌아오려고 할 때도 머리가 답답하거나 긴장되는 현상이 난다.

이것은 "순간적 집중"과 다른 모든 종류의 일점 집중(one-pointed concentration) 기법에서도 발생한다.

많은 명상 지도자들은 명상자들에게 감각의 한가운데에 주의를 기울이고 그 진정한 본질을 보라고 말한다.

이렇게 하면 몇 가지 다른 일이 발생할 것이다.

첫째, 명상자는 더 강한 괴로움을 겪게 되고, 대신 이것은 진정한 산만함이 된다.

이러한 명상 지도자들은 명상자들에게 통증이 사라질 때까지 그 통증을 참으라고 말하기 때문이다.

불행히도, 이는 믿을 수 없을 정도로 오랜 시간이 걸릴 수 있다.

둘째, 명상자들은 긴장을 관찰하기 위해 마음을 조이고 단단하게 만들어야 한다.

사실, 마음의 이러한 조이고 단단해지는 것은 완전히 사띠 상태(being fully mindful)가 아니다.

명상자들은 통증이 일어날 때 스스로 단단해지는 마음을 키우기 시작한다.

이런 일이 일어나는 것은 당연한 일이다. 이런 방식으로 통증을 관찰하려면 많은 용기와 인내가 필요하기 때문이다.

이때 자연스럽게 일종의 혐오감이 생기고, 이러한 마음의 단단함은 아닛짜(anicca), dukka(dukkha), 아닛따(anattā)로 인식되지 않는다.

결과적으로, "명상"하지 않을 때에도 이러한 억제는 성격을 단단하게 만들고, 진정한 문제를 야기할 수 있다.

마음은 비판적이고 판단적이 되는 경향이 있으며, 명상자의 성격 발달은 일상 활동에서 어렵고 사띠가 없어진다.

많은 사람들은 다른 유형의 명상을 한 후에 자애 명상을 해야 한다고 말한다. 왜냐하면 다른 사람들에게 그다지 좋지 않은 말과 행동을 한다는 것을 발견했기 때문이다.

이런 일이 일어나면, 한 가지 의문이 생긴다.

"이것이 정말 나의 행복과 다른 사람들의 행복으로 이끄는 일종의 명상 기술인가?"

"만약 대답이 '예'라면, 왜 내 생각의 균형을 맞추기 위해 다른 형태의 명상을 연습해야 할까?"

결국 사람들은 "집중(concentration)"을 수행함으로써 이러한 혐오감을 억제할 수 있는데, 대부분의 명상 지도자들은 이것이 "올바른 방법"이라고 가르친다.

붓다께서 가르치신 방법은 *어떤 것도 결코 억압하지 않는 것이다.*

붓다의 방법은 마음의 주의를 **어떻게** 움직이는지 개방하고, 확장하고, 발견하여 현재 순간에 일어나는 모든 것을 허용하는 것이었다.

이것이 진정한 사띠이다.

따라서, 마음이나 몸에 어떤 종류의 고통(감정적이든 신체적이든)이 생길 때마다,

- 먼저 마음의 주의를 그 감각으로 옮겨갔다는 것을 인식한다.
- 그런 다음 명상자는 그 감각에 대한 어떤 생각도 모두 놓아버림으로써 6R을 수행하여 이완한다.

- 그 다음 마음을 열고 감각을 둘러싼 단단한 정신적 주먹을 놓아주거나, 아무런 정신적 저항이나 혐오감 없이 감각이 그 자체로 존재하도록 놓아둔다.

이것은 "괜찮아요, 이 고통이 있어도 괜찮아요."라고 스스로에게 말하는 것이다.

- 다음으로, 머리 속의 긴장을 이완한다. 마음이 확장되고 차별해지는 것을 느낀다.
- 그런 다음 다시 미소를 짓고
- 마음의 주의를 명상의 대상, 즉 호흡과 이완으로 되돌린다.

감각이나 고통에 대한 생각에 사로잡히면 감각은 더 커지고 더 강렬해진다.

한 가지 알아야 할 점은 우리 인간이 다섯 가지 다른 집합체(*오온)로 구성되어 있다는 것이다. 그것은 다음과 같다. 신체, 느낌, 지각, 형성(생각이 우세한 곳), 그리고 의식.

우리의 습관은 고통스러운 느낌이 생길 때마다 우리의 느낌을 생각으로 없애려고 한다.

이것은 고통스러운 느낌을 훨씬 더 크고 더 강렬하게 만든다.

결국 명상자는 더 이상 참을 수 없고 움직여야 한다고 느낀다.

감각에 대한 이런 생각이나 내적 언어화와 그것이 사라지기를 바라는 것은 고통스러운 감각을 개인적으로 받아들이는 "자아 동일시"(attā)이다.

감각에 관여하고, 통제하려 하고, 감각과 싸우고, 감각에 저항하거나, 그 느낌을 우리가 원하는 대로 만들려고 하는 것은 단지 담마(현재 순간의 진실)와 싸우는 것일 뿐이다.

누구든지 현재 순간의 담마에 맞서 싸우고 마음을 통제하거나 굳어지게 만들려고 할 때마다, 그들은 자신에게 불필요한 괴로움과 고통을 안겨준다.

담마와 싸우는 또 다른 방법은 감각을 개인적으로 받아들이는 것이다.

그러면 그 감각이 "내 것(attā)"이기 때문에 그 감각을 통제하려고 한다.

이로 인해 통증이 더 심해지고 결과적으로 더 아프게 된다. 이것이 바로 진정한 DUKKHA(괴로움)이다!

따라서 사람은 그러한 "자아 동일시"와 그것에 대한 생각, 내부적으로 표현, 또는 "나는 그것이다"로 받아들이지 않고 현재 순간을 개방적이고 사랑스럽게 받아들이는 법을 배워야 한다.

이것이 명상자가 마음의 고요함과 침착함, 같은 방식으로 평정심, 완전한 자각, 사띠를 얻는 방법이다.

붓다께서는 명상 중이나 일상 생활 중에 세 가지 행동을 가르치셨다. 그것은 다음과 같다.

1. 우리가 있는 곳을 사랑하자.
2. 현재 순간 우리가 하고 있는 일을 사랑하자.
3. 우리가 함께 있는 사람을 사랑하자.

이러한 간단한 설명을 통해 우리는 현재 순간을 완전히 수용할 수 있다.

"우리가 있는 곳을 사랑하자" : 명상자가 명상하거나 일상 생활을 할 때 모든 것이 항상 우리가 원하는 대로 되지 않는다는 사실을 받아들이는 것을 의미한다. 따라서 우리는 마음의 주의를 부드럽게 하고 거기에 무엇이 있든지 마음의 주의를 두지 않고 거기에 있는 모든 것을 그대로 두도록 허용해야 한다.

이것이 현재 순간에 대한 진정한 사랑-수용이다.

"우리가 하고 있는 일을 사랑한다" : 마음을 열고 현재 순간에 일어나는 모든 일이 우리가 그것에 집착하지 않고 자연스럽게 나타나도록 하는 것을 의미한다.

이에 대한 좋은 약어는 "DROPSS"로, 다음을 의미한다. "저항하거나 밀지 말자. 부드럽게 웃자("Don't Resist Or Push. Soften and Smile)!"

무슨 일이 일어나든, 결코 저항하거나 밀치지 말자.

6R을 실천하는 법을 배우면 마음이 부드러워지고, 마음이 열리고, 받아들일 수 있다.

다시 말해서, "우리가 하고 있는 일을 사랑하라"는 말은

"우리가 함께 있는 사람을 사랑하라"는 뜻이다. 모든 종류의 집착을 보고 버릴 수 있을 만큼 자신을 사랑하자. 집착으로 인해 신체와 정신에 통증이 발생한다.

어떤 사람이 스스로 괴로움을 겪고 있다는 것을 깨닫는 것은 큰 깨달음이다.

명상자는 자신의 괴로움에 대해 세상이나 다른 사람을 비난할 수 없다.

이 사실은 실제로 저자가 붓다의 길에 관심을 갖게 된 주된 이유 중 하나였다.

우리 자신의 상황과 괴로움에 대해 책임을 지는 법을 배우는 것은 이해해야 할 큰 교훈이다.

누군가가 자신을 진심으로 사랑한다면, 그는 고통과 슬픔을 보고 6R을 실천함으로써 사랑으로 그것을 놓아버릴 것이다.

이는 "생각하는 것"을 버리는 것으로 이루어진다.

생각하는 마음이 성장하려면 우리의 관심이 필요하다.

명상자가 주의를 그 생각들로부터 돌리면, 그 생각은 그저 에너지를 잃고 저절로 사라질 것이다.

그래서 그들은 갈애와 자아의 동일시(attā)를 완화함으로써 집착을 놓아버린다.

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 온 몸을 경험하면서 호흡을 들이쉬리라’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 온 몸을 경험하면서 호흡을 내쉬리라’;

이 부분의 가르침은 명상자가 신체와 마음에 긴장이나 긴장감이 있는 곳을 완전히 알고 있다는 것을 의미한다.

명상자는 마음을 과도하게 집중하거나 호흡에 "집중"하거나 이 호흡을 극도의 집중의 대상으로 삼을 필요가 없다.

현재 순간에 신체와 마음이 무엇을 하고 있는지 단순히 *안다(Know)*.

명상자의 사띠는 호흡과 신체가 항상 무엇을 하고 있는지 알 만큼 예리하며,

어떤 식으로든 호흡을 제어하지 않는다.

그냥 호흡을 그대로 두자. 그러면 이완된 자각(awareness)은 자연스러운 과정이다.

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 신체 형성을 고요히 하면서 호흡을 들이쉬리라’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 신체 형성을 고요히 하면서 호흡을 내쉬리라.’

이 간단한 진술은 명상 가르침에서 **가장 중요한 부분**이다.

또한 호흡 명상 가르침에서 가장 소홀히 여겨지는 부분이다!

이상하게도!

붓다의 명상 가르침과 몰입(absorption), 일점 집중(one-pointed

concentration)의 핵심적인 차이점이 바로 이 놀라운 누락이다!

가르침의 이 부분은 명상자가 의식이 일어날 때마다 머리에 생기는 긴장이나 답답함을 알아차리고 호흡을 들이마시고 내쉬는 동안 그 긴장을 놓아주라고 지시한다.

모든 사람은 뇌를 감싸고 있는 얇은 막을 가지고 있다. 이를 "뇌막"이라고 한다.

마음의 주의가 한 가지에서 다른 것으로 옮겨갈 때마다 그 막이 수축되거나 긴장된다.

때로는 이것이 매우 크고 쉽게 볼 수 있지만 때로는 매우 미묘하고 인식하기 어려울 수 있다.

붓다의 가르침은 여기에서 매우 명확하다!

붓다께서는 호흡을 들이마실 때 이완하고 호흡을 내설 때 이완하라고 말하신다.

이것은 명상자가 갈애가 실제로 어떻게 생기는지에 대한 미묘함을 더 잘 알게 한다!

갈애는 항상 신체와 마음에 긴장이나 답답함으로 나타난다는 것을 기억하자.

갈애하는 마음은 "나는 이것을 좋아해" 또는 "나는 이것을 싫어해"라고 자동적으로 일어나는 마음이다.

즐거움의 느낌이 생기면 "나는 이것을 좋아해", "나는 이것을 원해", "이게 지속되기를 바라"라는 갈애하는 마음이 생긴다.

이것은 진지한 주의를 기울일 때 마음과 뇌(몸)의 답답함이나 긴장을 알게 된다.

고통스러운 느낌이 생기면 마음은 자동적으로 갈애하는 마음을 일으키고 그것은 "나는 좋아하지 않아", "나는 이것을 원하지 않아", "이게 멈추고 사라지기를" 원하는 마음이다.

이것은 또한 진지한 주의를 기울일 때 사람의 마음과 뇌(몸)의 답답함이나 긴장으로 보인다.

호흡을 들이마시고 내쉬는 동안 이러한 미묘한 긴장이나 답답함을 완전히 아는 것은 **매우 중요하다!**

붓다께서 호흡 명상에 추가하신 이 추가 단계는 명상의 전체 과정을 바꾼다.

또한 명상의 최종 결과도 바꾼다.

왜? 명상자가 6R을 연습할 때, 그것은 갈애를 버리고, 이것이 마음의 주의를 정확히 하기 때문이다.

이것은 명상자가 비개인적인 연기 과정이 실제로 어떻게 작동하는지 스스로 보기 시작한다는 것을 의미한다.

이 진정한 이해는 명상자를 열반 경험이라는 최종 결과로 이끈다!

마음이 열리고, 확장되고, 이완되고, 미소 짓고, 평온해지는 것을 느낄 때, 이것이 세 번째 고귀한 진리 또는 고통의 소멸이라고 붓다께서 명명하신 것이다.

붓다께서는 또한 이것을 "지혜의 눈"이라고 부르셨는데, 이는 갈애 없이 명확하게 보는 것이다.

명상가가 마음이 호흡과 이완에서 벗어나는 것을 볼 때마다, 그들은 단순히 6R을 실행하고 산만함을 놓아버리고 나서 한 걸음 더 나아가 놓아버림으로써 머리에 남아 있는 답답함을 이완한다.

그들은 마음이 열리고, 확장되고, 이완되고, 차분하고, 맑아지는 것을 느낀다.

이것을 "갈애"에서 벗어나는 것이라고 한다!

그 다음, 부드럽게 다시 미소를 짓고 마음의 주의를 다시 들이쉬는 호흡으로 돌리고 이완한다. 확장된 차분함을 느끼고 머리와 마음에서 답답함을 이완한다.

그 다음 계속해서 호흡을 내쉬면서 이완한다. 확장된 고요함을 느끼고 머리와 마음의 긴장을 푼다.

예를 들어, 생각이 떠오르면 그냥 그 생각을 놓아버리고 6R하자.

문장 중간이라도 생각을 계속하지 말자.

6R을 부드럽게 실천하고 생각의 내용에 갇히지 않고 생각을 놓아주자.

장애 요소가 감각이라면, 먼저 마음을 열고 감각에 대한 혐오감을 놓아버리자. 그런 다음 그 감각을 6R하고, 마음을 열고 확장하며 미소짓자. 그런 다음 마음의 주의를 다시 호흡으로 돌리고 이완하자.

머리 속의 답답함을 열고, 확장하고, 놓아주는 것은 실제로 갈애를 놓아주는 것이고, 모든 것이 생겨날 때마다 집착하는 미묘한 '자아 동일시'를 놓아주는 것이다.

따라서 명상자가 이러한 긴장을 놓아버릴 때, 그들은 실제로 모든 갈애를 놓아버리면, 마음의 주위가 맑아지고, 깨어있고, 장애받는 것이 없게 된다.

여기에 있는 명상 가르침을 면밀히 따르면, 마음에 어떠한 '신호나 니밋따'도 일어나지 않을 것이다(즉, '집중 명상'을 수행할 때 마음에 일어나는 빛이나 다른 종류의 마음이 만든 대상도 생겨나지 않는다).

마음은 진정한 사띠와 만족과 함께 자연스럽게 차분하고 평화롭고 매우 깨어 있게 된다.

명상자는 강한 집중을 통해 명상 대상에 마음을 머물게 하려고 강요할 필요가

없다.

모든 현상의 진정한 본질은 무상(anicca), 괴로움(dukkha), 무아(anattā)라는 것을 깨닫기 시작하고, 명상자는 연기의 비개인적(anattā) 이해를 통해 이것을 보게 될 것이다.

따라서, TWIM(고요한 지혜 통찰 명상)을 수행하는 사람들은 호흡을 들이마시는 것과 동시에 머리와 마음에서 답답함이 완되는 것을 알고 있다.

그들은 또한 호흡을 내쉬는 것을 알고 있으며, 동시에 머리와 마음의 긴장이 완되는 것을 알고 있다.

명상자가 처음에는 호흡을 한 번 들이마시거나 내쉬는 것을 한 번 놓치더라도 문제가 없다.

그들은 이 수행이 얼마나 어려운지 생각하게 만들 정도로 불필요한 압박감을 스스로에게 가해서는 안 된다.

6R의 실천은 이 명상을 기억하고 실행하기 쉽게 만든다. 게다가, 6R은 명상자의 일상 활동 중에도 할 수 있다.

그러므로 명상은 삶으로 쉽게 이어질 수 있다!

사실 이것은 놀라울 정도로 쉬운 실천이며, 마음을 계발하는 간단한 방법이다.

따라서 가끔 들숨이나 날숨을 놓친다면 그냥 내려놓자. 그 다음 호흡을 들이마시고 이완하거나, 호흡을 내쉬고 이완하는 것을 챙기자.

간단하고 쉽다. 그렇지 않은가?

처음에는 호흡과 이완이 매우 빠르고 알아차리기 어려운 것처럼 보일 수 있다.

하지만 6R 연습을 계속하고 미소 짓는다면 명상이 더 쉬워지고 호흡을 들이쉬거나 내쉬거나 이완하는 것을 놓치지 않을 것이다.

결국, 이건 점진적인 훈련이다.

자신에게 부당한 압력을 가할 필요는 없다.

그냥 긴장을 풀고 미소를 지으며 명상하자.

이 일을 심각한 일이 아닌 재미있는 게임으로 만들어 보자!

고요한 지혜 통찰 명상을 연습하면 호흡과 이완이 미묘하거나 관찰하기 어렵지 않다.

명상하는 사람의 머리에 긴장감이 생긴다면, 너무 많이 '집중'하고 있는 것이므로 너무 열심히 노력하는 것을 멈춰야 한다!

명상하는 사람이 자신이 하는 일에 너무 진지해지기 시작하면, 무언가를 성취하려고 너무 많은 에너지를 쏟게 된다!

이 경우, 머리의 긴장이 충분히 이완되지 않고 6R이 충분히 활용되지 않는다.

호흡이 다시 사라지는 것처럼 보인다면, 명상자는 집중하는 데 초점을 맞추고 있고 마음을 충분히 안정시키지 못하는 것이다.

마음의 주위가 고요해지고 평화로워지면 선정은 저절로 나타날 것이다.

명상자는 압박하거나, 강요하거나 또는 "고정된 마음으로 집중"할 필요가 없다!

실제로 붓다께서는 모든 성격과 개인에게 효과적인 가장 자연스러운 명상 형태를 가르치셨다.

19] 그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 희열⁵³⁾을 경험하면서 호흡을 들이쉬리라.’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 희열을 경험하면서 호흡을 내쉬리라.’

53) * 빠띠(pīti), 희열, 기쁨.

이는 첫 번째 1, 2 선정(이해의 명상 단계)의 성취를 언급한 것이다.

이러한 단계의 설명은 경전에서 여러번 반복되는 정해진 공식이다.[12]

이제 우리는 첫 번째 두 가지 선정에 대한 설명을 살펴보자.

여기서 감각적 쾌락으로부터 완전히 떨어져...⁵⁴⁾

명상을 시작할 때 먼저 눈을 감는다.

이는 시각의 감각적 쾌락으로부터 격리되는 것을 의미한다.

소리가 마음의 주의를 산만하게 할 때, 명상자가 소리를 좋아하든 싫어하든 생각하지 않고 소리를 그 자체로 두라는 가르침⁵⁵⁾이 있다.

단순하게 소리를 6R하고 놓아주고, 소리를 둘러싼 정신적 주먹을 놓아주고, 그 방해로 인해 머리가 굳어진 것을 이완하고, 마음이 고요해지고 편안해지는 것을 느끼고, 미소를 지은 다음, 마음의 주의를 명상의 대상, 즉 자애나 호흡으로 되돌린다.

명상자는 호흡이나 자애에 머물면서 긴장과 마음을 이완하고, 다음 산만함이 저절로 나타나면 다시 6R 실시한다.

보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 신체 감각, 생각 또는 모든 종류의 감각적 쾌락을 통해 이 일을 하는데, 이것은 마음을 자애와 이완, 호흡과 이완으로부터 멀어지게 한다.

6R은 인생에서 항상 사용할 수 있는 가장 유용한 도구이다.

이제 6R은 매우 자동화되어 저절로 실행될 것이다.

54) * “viviceva kāmehi” vivicca: 절대분사 (gerund) 형태 의미: “~로부터 떨어져, 분리되어”, kāmehi의 ehi는 분리의 조격으로 쓰여 “~로부터”라는 의미.

55) * 소리를 자각하고 이후 생각이나 해석하는 과정을 하지 말라는 의미.

감각의 문(門)이 산만해질 때마다 6R을 사용하여 내려놓고 산만함을 둘러싼 정신적 주먹을 이완하자. 머리의 긴장을 풀고, 마음을 열고 확장하고, 미소 짓고, 마음의 주의를 호흡과 이완, 자애로움으로 되돌리고, 다시 이완하자.

감각적 쾌락이 몇 번이나 일어나는지는 중요하지 않다.

명상자는 그것이 일어날 때마다 그것이 거기에 있도록 허용해야 한다.

그냥 6R을 기억하고 놓아주자. 머리의 긴장을 풀고, 마음이 확장되는 것을 느끼고, 미소 짓고, 호흡과 이완, 사랑과 친절과 이완으로 돌아가자.

불건전한 상태에서 격리되고(secluded from unwholesome states)⁵⁶⁾

마음이 호흡으로부터 산만해지고 일어나는 느낌에 대해 생각하기 시작하면 마음은 그 느낌을 좋아하거나 싫어하는 경향이 있다.

이렇게 일어나는 느낌을 “생각하고” “통제하려고 노력하는” 것은 그 느낌을 더 크고 더 강렬하게 만든다.

그래서 명상하는 사람은 더 많은 고통이나 괴로움을 일으킨다.

이러한 정신/신체 과정은 다섯 가지 서로 다른 집합체로 구성되어 있으며, 이는 욕망과 집착(개념적 사고와 의견)에 영향을 받거나 받지 않을 수도 있는데, 이는 개인의 사띠가 얼마나 예리한지에 따라 달라진다.

일부 빅쿠들은 이를 갈애 덩어리라고 부르지만, 이는 그때그때 명상자의 사띠에 따라 달라지기 때문에 약간 오해의 소지가 있다.

만약 명상의 대상이 6R화(6R-ed)되지 않았다면, 갈애에 의해 영향을 받은 무더기들이 반드시 생겨날 것이다.

명상자의 사띠가 예리하고 깨어있으면 마음의 주의가 자동으로 명상 대상에

56) * “vivicca akusalehi dhammehi”

머물게 되면, 덩어리(오온)을 있는 그대로 똑똑히 볼 수 있고, 그때는 마음의 주의를 갈애와 집착에 영향을 받지 않는다.

명상자는 육체적 몸[Kāya], 느낌[vedanā](정신적, 육체적), 지각[saññā](인식, 기억, 개념화), 생각[saṅkhāra](형성) 그리고 의식[viññāṇa]을 갖는다.

이것을 보면 느낌은 하나이고 생각은 또 다른 하나라는 것을 분명히 알 수 있다.

불행히도, 우리 모두는 자신의 느낌을 생각으로 떨쳐버리려는 습관을 기웠다.

이것은 느낌을 더 크고 더 강렬하게 만들 뿐이다.

그 결과, 우리는 훨씬 더 많은 고통과 괴로움을 겪게 된다.

명상자가 붓다의 명상 방법을 실천할 때, 그들은 느낌을 '생각'으로 없애려는 이러한 오래된 습관을 이해하고 버려야 한다.

따라서 느낌이 생기면 그것이 신체적이든 감정적이든 상관없다.

첫째, 그 느낌을 꼭 쥐고 있던 정신적 주먹을 놓아주자.

이제 6R로 가면 머리의 긴장이 풀린다.

마음이 확장되는 것을 느끼고 차분하고 평온해진다.

그 다음 명상자는 가볍게 미소를 짓는다.

그 다음, 마음의 주의를 다시 호흡과 이완 또는 멧따로 돌리고 이완한다.

이렇게 할 때 그들은 그 느낌의 진정한 본질을 보게 된다.

“느낌은 거기에 없었다. 그런데 그것은 스스로 일어났고, 그 다음 스스로 사라졌다.” 즉 변화나 무상함은 만족스럽지 못하고 완전히 비개인적이다.

명상자는 느낌, 갈애, 집착, 습관적 경향, 태어남, 슬픔, 탄식, 고통, 근심, 절망을 봄으로써 연기가 실제로 어떻게 일어나고 사라지는지 스스로에게 가르친다.

명상자는 이 믿을 수 없을 정도로 고통스러운 감각이 일어나기를 바라지 않으며, 그 순간에 화나거나, 슬프거나, 두렵거나, 우울하거나, 의심하거나, 혹은 "오늘의 덧"이 무엇이든 느끼기를 바라지 않는다.

느낌은 명상자가 일어나기를 바라지 않아도 스스로 일어난다.

느낌은 그것이 지속되는 한 지속되며, 명상자는 그것에 마음의 주의를 집중하지 않은 채 그대로 있도록 허용한다.

명상자가 어떤 종류의 산만함에 마음의 주의를 기울이면, 그들은 그 산만함을 키우고 있으며 그러한 종류의 잘못된 노력에서 산만함이 커질 것이다.

명상자가 일어나는 느낌을 통제하려고 할수록, 느낌들과 싸우려고 하거나, 느낌을 밀어내려고 하거나, 느낌을 명상자가 원하는 대로 만들려고 할수록, 원치 않는 느낌이 더 많이 남아서 훨씬 더 크고 더 강렬해진다.

왜 그럴까?

"누가" 이 고통스러운 느낌을 멈추고 없애기를 원할까?

고통스러운 느낌이 그냥 사라지고 명상자를 괴롭히지 않기를 바라는 사람은 "누구"일까?

물론 답은 "내"가 한다!

"누가" 자신의 생각으로 느낌을 통제하고 싶어할까?

다시 말하지만, "내"가 한다!

모든 생각은 개념적이라는 점을 기억하자. 생각으로는 현실을 통제할 수 없다. 생각으로는 점점 더 큰 괴로움만 초래하기 때문이다!

이런 일은 고통스러운 느낌에서만 일어나는 것이 아니라, 주의 산만함이 생길 때마다 일어난다!

진지한 명상 수련자에게 적극 추천할 만한 좋은 책이 있다. 불교출판협회의 나난다(Nanananda) 빅쿠가 쓴 『개념과 실체(Concept and Reality)』이다.

이 놀라운 책은 우리에게 느낌을 통제하고 싶을 때마다 다음과 같은 사실을 보여준다. 그들은 그 감각이나 감정을 개인적으로 자신의 것(attā)으로 동일시한다. 이런 종류의 이해, 즉 통제하려는 확장된 욕망을 다음과 같이 부른다. 빨리어로 Papañca(*망상)이다.

명상자는 얼마나 아픈지, 어디서 왔는지, 왜 지금 괴로워해야 하는지, 무엇을 생각하든, “오! 그 느낌이 싫다. 사라지길 바란다.”

명상자가 6R을 사용하지 않고 방심하면 이런 일이 일어난다!

느낌에 대한 모든 생각은 그 느낌과 자아가 동일시되는 것(attā)이다.

누군가가 현재 순간에 일어나는 일에 저항하려고 할 때마다, 그는 현재 순간의 담마(Dhamma)와 싸우는 것이다.

고통스럽거나 즐거운 느낌이 생길 때, 진리는 바로 거기에 있다!

정말 심오한 내용이다!

저항하고, 통제하려고 하고, 생각으로 그 느낌을 없애려고 하고, 어떤 식으로든 그 느낌과 싸우려고 하면 오히려 더 큰 괴로움만 생길 뿐이다.

사실, 느낌이 생길 때마다 6R을 실행하고 마음을 연다. 즉, 통제하려는 욕구를 버린 다음, 그 느낌이 존재한다는 사실을 사랑으로 받아들이고, 그 느낌이 저절로 존재하도록 허용한다.

저항하거나 밀치지 말자. 미소 짓고 부드럽게 대해주자. DROPSS는 수용적이고 열린 마음을 갖는 데 중요한 열쇠이며, 평정심을 키우는 데 도움이 된다.

조금이라도 저항이나 답답함이 있다면 그것은 여전히 자아 동일시(attā)와 갈애가 붙어 있다는 것을 의미한다.

예를 들어, 여러분이 출근하여, 이른 아침에 상사가 찾아와서 여러분을 꾸중했다고 가정해 보자.

그 때 여러분의 마음에는 어떤 일이 일어나는가?

대부분 사람처럼 여러분도 상사의 화를 받아들여 자신의 화로 삼은 다음, 화가 난다고 상사에게 되려 화를 냈을 것이다.

- 상사가 자리를 비우면, 당신은 무슨 생각이 들까?
- 여러분이 말한 것, 여러분의 상사가 말한 것;
- 여러분이 말했어야 할 것;
- 내가 하는 방식과 내가 말한 방식에 대한 느낌은 옳다.
- 그들이 한 말과 행동은 잘못된 것이다.
- 그리고 그런 일은 계속된다!

이런 분노의 느낌은 강하고, 그 느낌에 얽매인 생각들이 있다.

이것이 바로 갈애가 나타나는 방식이다.

잠시 후에는 다른 활동으로 주의를 돌린다.

하지만 분노는 여전히 존재하며, 누군가 여러분에게 말을 걸려고 한다면 그에게 여러분을 꾸중한 상사에 대해 불평할 가능성이 높다.

그 때 여러분은 여러분의 갈애, 불만, 분노를 다른 사람에게 전가하고 다른 사람에게 부정적인 영향을 미친다.

하루 중 다른 시간에, 여러분이 느끼는 이러한 느낌과 생각은 갈애와 집착으로 인해 생겨난다.

사실 이런 생각들은 마치 카세트에 녹음된 것과 같다.

그들은 똑같은 순서로, 똑같은 단어로 돌아온다.

하루가 끝나고 나면 이런 느낌이 자주 들지 않도록 주의를 다른 데로 돌렸을 것이다.

그 다음 명상하며 6R을 하면서 마음을 정화하고 갈애를 버리는 방법을 배우는 시간이 온다.

하지만 무슨 일이 일어날까?

분노라는 느낌과 그와 관련된 생각들!

이것은 오래되고 습관적인 성향이 나타나는 것이다.

습관적인 성향(habitual tendencies)은 팔리어로 *존재(Bhava)*라고 불리며, 집착(개념적 사고와 의견) 직후에 생겨난다.

그럼, 다시 시작해보자!

하지만 이번에는 6R을 사용하고 그런 느낌과 생각에 얽매이지 않게 하면, 그것들을 놓아주기 시작할 것이다.

이러한 생각이 느낌을 키우는 것을 보면서 명상자는 마음을 부드럽게 한다.

"괜찮아!" 그렇게 중요하지 않아." 6R → 긴장 풀기 → 부드럽게 → "그대로 두자." → 마음을 열고 이런 생각들을 둘러싼 단단한 정신적 매듭을 풀어라 → 그 느낌에 대한 혐오감을 놓아라 → 긴장을 풀고 마음이 확장되는 것을 느껴라 → 이제 머리 속의 긴장을 풀어라 → 마음이 고요해지는 것을 느껴라, 얼마나 편안한가!

이제 부드럽게 미소 짓고 호흡으로 돌아가자 → 호흡을 들이마시면서 머리의 긴장을 풀어주자 → 호흡을 내쉬면서 머리의 긴장을 이완하자 → 항상 마음이 열리고 확장되며, 고요하고 맑아지는 것을 느껴보자.

그러면 분노가 다시 치밀어 오르는데, 그러면 다시 똑같은 일을 반복한다 → 6R → 생각에 얽매이지 않고 그대로 두자 → 분노에 대한 정신적 집착을 열고 이완하자 → 머리 속의 긴장을 풀고 → 부드럽게 미소 짓고 마음의 주의를 호흡으로 돌리고 다시 이완하자.

이는 앞으로도 계속 적용될 모범 사례 패턴이다.

마음의 주의가 몇 번이나 화가 난 그 느낌으로 돌아가는지는 중요하지 않다.

이는 항상 같은 방식으로 처리된다.

명상자는 그 느낌을 그 자체로 두는 경우, 그 느낌을 개인적인 일로 받아들이지 않는다.

그 느낌에는 자아 동일시가 없다(anattā). 이것이 바로 그 느낌의 진정한 본질을 보는 것이 아닐까?

이전에는 그런 느낌이 없었지만, 지금은 그렇다. 이것이 무상함(anicca)을 보는 것이다.

그런 느낌이 일어나면, 그것이 평온함과 평화를 앗아간다.

그것은 분명 고통스러웠고, 진정한 형태의 괴로움(dukkha)이었다.

누군가가 개입하지 않고도 그 느낌이 그 자체로 존재하도록 허용할 때, 그것에 대해 생각하고, 마음을 열고 긴장을 풀어보자. 그때 무아(anattā)의 본성을 체험하게 된다.

고요한 지혜 통찰 명상(Tranquil Wisdom Insight Meditation)을 실천하면

연기의 맥락에서 무상(anicca), 고(dukkha), 무아(anattā)라는 존재의 세 가지 특징을 경험하게 된다.

마음의 주의를 계속 느슨하게 하고 장애 요소를 모두 놓아버리면 집착(내가 바로 그거야!)이 점점 더 작아지고 약해진다.

마침내 더 이상 일어날 힘을 잃게 된다.

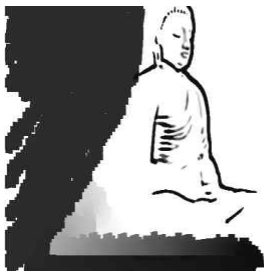
이런 일이 일어나면 마음은 안도감과 기쁨으로 가득 차게 된다.

집착(갈애)을 버리는 것은 불건전한 상태에서부터 분리되어지는 것이다.

사람이 모든 것을 내려놓았을 때 기쁨이 생기고, 그것은 한동안 지속된다.

그 결과, 마음의 주위는 매우 고요하고 평화롭게 된다.

명상자는 마음이 매우 편안하고(행복) 명상의 대상에 아주 쉽게 머물 수 있는 것을 경험한다.



이것을 반복하다 보면 마음은 자연스럽게 고요해지고 차분해진다.

그때 사람은 어느 정도 평정심과 마음의 균형을 발달시키기 시작한다.

그 사람은 생각과 검토가⁵⁷⁾ 수반되는 첫 번째 선정(명상 단계)에 들어 은둔에서 오는 희열, 행복⁵⁸⁾과 함께 머문다.

이러한 다양한 요소들이 모두 흔히 첫 번째 선정(이해의 명상 단계)이라는 단계를 구성한다.

57) * 팔리어 ‘savitakkam savicāram’ ; 대림은 ‘일으킨 생각’과 ‘지속적인 고찰’로 전재성은 ‘사유를 갖추고’ ‘숙고를 갖추고’로 번역. *위딱까(vitakka)는 어떤 대상을 잡는 것이고, 위짜라(vicāra)는 잡은 대상을 평가하는 것이다.

58) * 팔리어 ‘pītisukham’

그때 여전히 아주 미세한 떠도는 생각이 존재할 수 있다. 만약 마음의 주의가 호흡과 이완에서 벗어나면, 이러한 떠도는 생각들이 매우 빠르게 알아차려진다.

가볍게 6R을 한 다음 놓아주고, 긴장을 풀고, 호흡으로 돌아와 이완하기 전에 미소를 짓자.

일부 명상 지도자들은 이것을 "근접 집중(access concentration)⁵⁹⁾"이라고 부른다.

하지만 사실 그들은 ‘일점 집중 명상(one-pointed concentration meditation)’의 관점에서 상태를 보고 있으며, ‘고요한 지혜 통찰 명상(Tranquil Wisdom Insight Meditation)’은 아니다.

“생각하고 검토하는 것”은 생각하는 마음에 대한 설명이고 담론적인 생각은 방황하는 생각이다.

일부 번역에서는 초기 생각과 지속적인 생각을 사고(尋)와 숙고(思)라고 부른다.

서로 다른 선정(이해의 명상 단계) 각각에는 여전히 방향이 정해진 생각이 있을 수 있다.

목적을 가진 생각과 떠도는 생각의 차이점은 다음과 같다. 떠도는 생각은 과거에 일어난 일이나 미래에 일어날 일에 대해 생각하거나 보고 싶은 것에 대해 백일몽을 꾸는 것이다.

관찰 생각은 현재 순간에 일어나는 일에 대한 것이다.

관찰 생각은 즉, 마음이 지금 매우 행복하다고 느끼거나, 마음이 매우 고요하고 편안하며, 몸이 지금 매우 고요하고 평화롭게 느껴지는 등이다.

59) * 주석서에 따른 구분으로, 『위숫디மாக가』(Visuddhimagga)에서 3단계 집중 구분: Parikamma samādhī (준비 집중), Upacāra samādhī (근접 집중), Appanā samādhī (몰입 집중)으로 구분했다.

'생각과 생각을 검토하기'를 보는 또 다른 방법도 있다.

'생각'은 마음이 산만해졌을 때를 알아차리고 주의를 다시 호흡으로 가져오는 마음이다.

"생각을 검토하기"는 다시 미끄러지지 않고 호흡에 머물고 이완하며 마음의 주의가 명상 대상에서 흔들리거나 진동하기 시작하는지 지속적으로 검토하는 마음이다.

마음이 명상 대상에 점점 더 오래 머무르기 시작하면 안도감과 기쁨이 매우 강해질 것이다.

명상자는 자연스럽게 미소 짓고 싶어질 것이다. 왜냐하면 기쁨은 마음과 몸 모두에서 매우 즐거운 느낌이기 때문이다.

그때 몸과 마음은 매우 가벼워서 거의 떠다니는 것과 같다.

이것은 매우 좋고 즐거운 경험이다.

왜? 그때는 마음이 갈애와 집착으로부터 자유로워지기 때문이다!

일부 명상 지도자는 제자들에게 기쁨이 생기면 "집착하지 말라!"라고 말한다.

그래서 이런 제자들은 그 기쁨을 두려워하고, 그 기쁨을 밀어내려고 노력해 집착을 가질 기회를 갖지 못하도록 한다.

그러나 이것은 어떤 종류의 느낌이 일어나든 상관 없기 때문에 올바른 일이 아니다. 즐겁든 고통스럽든 중립적이든 느낌이 생길 때, 명상자의 일은 6R을 실시하는 것으로 마음의 주의가 호흡과 마음에 머물고 이완되도록 하는 것이다.

마음의 주의가 어떤 느낌에 쏠린다면, 그냥 그 느낌을 그대로 두고 머리의 긴장을 풀고, 마음이 열리고 확장되는 것을 느껴보자. 그런 다음 부드럽게 미소

짓고 호흡과 이완으로 돌아가자.

애착(Attachment)이나 갈애(Craving)는 현재 순간에 일어나는 것을 좋아하거나 싫어하는 데에 연루되는 데서 생기는 반면, 집착(Clinging)은 그것에 대해 생각하는 것이다.

명상자는 6R을 실천하고 무엇이든 스스로 존재하도록 허용할 때 집착하지 않을 것이다.

기쁨이 사라진 후 마음은 매우 고요하고 평화롭고 편안해질 것이다.

이러한 편안하고 고요한 느낌을 '은둔에서 생겨난 행복(happiness born of seclusion)'이라고 한다.

처음에는 이 명상 단계에 10~15분, 연습하면 그 이상 앉아 있을 수 있다.

이것은 첫 번째 선정(이해의 명상 단계)이며, 명상자가 일정 기간 감각적 쾌락을 버렸을 때, 그리고 명상자가 마음에 산만함이 없는 상태를 갖지 못하게 하는 불건전한 습관이나 상태(갈애)를 버렸을 때 일어난다.

명상자가 이러한 평온한 상태를 경험하면 그들은 명상하는 이유를 깨닫기 시작한다.

그 당시에는 마음의 주의가 조금도 산만하지 않고 아주 잘 정리되어 있고 행복하다.

이제까지 경험해 본 적이 없는 만큼 마음의 평화가 더 깊어졌다.

그래서 그런 경험을 하고 나면, 사람은 열정을 느끼고 매번 앉을 때마다 그런 일이 일어나기를 원하게 된다.

하지만, 그런 평온한 마음 상태를 갖고자 하는 바로 그 욕망이 바로 그러한 일이 일어나는 것을 막는다!

그러면 명상자는 더욱 열심히 노력하고 더 많이 노력하게 된다.

불행히도, 마음은 점점 더 불안해지고 초조해진다.

이는 불안함과 어떤 일이 특정한 방식으로 일어나기를 바라는 욕구로 인해 발생한다.

그렇게 되지 않으면 명상자는 더욱 열심히 노력하고 모든 것을 차분하고 고요하게 만들려고 노력한다.

다시 말해, 명상자는 너무 열심히 노력하면서 잘못된 노력을 쏟는 것이다.

명상자는 상황을 통제하고 싶어하며 마음이 협조하지 않을 때, 좌절감이 들기 시작한다.

당시 스스로에게 물어야 할 질문은 다음과 같다.

"누가" 무언가를 원하는 대로 되기를 원할까?"

물론 답은 항상 "내가 그랬다"이다!

스스로에게 물어봐야 할 다음 질문은 다음과 같다.

"누가" 자신의 생각으로 자신의 느낌을 통제하며 그것을 하기 위해 추가적인 노력을 하는가?

답변 역시 "나"이다!

그러니 이제 긴장을 풀고 누가 통제하고 있는지에 대해 웃을 시간이다!

웃음은 명상자에게 놀라운 도구이다. 왜냐하면 웃으면 우리의 관점이 바뀌어 무슨 일이 일어나고 있는지에 즉시 조화를 이루고, "나"는 이것을 원한다'거나 "나"는 그것을 원하지 않는다'에서 이것은 단지 "A"의 느낌으로 바뀌기 때문이다!

웃음은 명상자가 자신이 집착하고 있다는 것을 분명히 보는 데 도움이 되며, 이것이 명확하게 보이면 집착을 놓아버리기가 쉽다.

명상자는 일이 자신이 원하는 대로 일어나기를 바라는 집착(마음과 몸 모두의 갈애나 긴장, 긴장감)으로 인해 명상의 고요한 단계를 경험할 수 없다.

실제 갈애인 이러한 욕망은 명상자가 현재 순간에서 벗어나 다음 현재 순간을 자신이 원하는 대로 만들려고 노력하게 만든다!

현재 순간이 올바르지 않을 때, 그들은 더욱 열심히 노력한다.

하지만 이런 고요한 마음 상태는 조건이 올바를 때만 실현된다.

그냥 긴장을 풀고, 미소 짓고, 강한 욕망을 버리고, 진정하고, 자신의 욕망과 집착에 따라 일이 진행되기를 기대하는 것을 멈추자.

처음으로 선정을 경험한 후, 명상자가 다음 번 명상을 할 때 마음이 매우 활성화될 수 있다.

그러나 사띠가 예리하다면 마음이 어디로 떠나가는지를 빨리 알아차릴 수 있을 것이다.

그러면 그들은 그것을 놓아주고, 마음을 열고, 긴장을 풀고, 미소 짓고, 마음의 주의를 되돌릴 수 있다.

이완하고 들숨에서 마음을 여는 것, 날숨에서 마음을 이완하고 느슨하게 하는 것이 붓다께서 우리에게 가르치신 것이다.

얼마 지나지 않아 마음의 주의가 다시 안정되고 기쁨이 다시 일어날 것이다.

기쁨이 사라지면 명상자는 다시 편안하고 행복한 느낌과 고요하고 편안한 마음을 경험하게 될 것이다.

이때 명상자는 갈애와 집착에 영향을 받은 다섯 가지 집합체(오온)를 여전히 경험한다.

수행자가 몰입 집중을 수행하고 있다면 몰입 선정(jhāna)에 있는 동안에는 이러한 오온에 대한 진정한 자각(awareness)이 없다.

평온한 선정에서도 수행자는 여전히 사물을 들을 수 있고 몸에서 느낌이 일어날 수 있다.

예를 들어 모기가 앓을 때를 알 수 있다.

명상자는 모기에 대한 생각을 가질 수도 있지만, 이것이 방해 요소라는 것을 금방 알아차리고 그것을 6R → 놓아주고 → 이완하고 → 머리와 마음의 긴장을 풀고 이완하고, 부드럽게 미소를 지으며 호흡과 이완으로 돌아간다.

명상자가 계속해서 이완하고, 열고, 호흡을 들이마시고 내쉬면서 마음을 진정시키면 결국 더 이상 떠도는 생각이 없는 단계에 도달할 것이다.

기쁨은 조금 더 강하고, 조금 더 오래 지속된다. 기쁨이 사라지면, 편안한 행복한 느낌이 더 강해지고, 고요한 마음이 호흡과 이완 속으로 더 깊이 들어간다.

경전에서는 이 상태를 다음과 같이 설명한다.

적용되고 지속된 생각⁶⁰⁾이 다시 고요해지면, 그 사람은 제2선에 들어가 머문다. 생각과 검토하는 생각이 없이⁶¹⁾ 통일된 마음⁶²⁾에서 생겨나는 희열, 행복⁶³⁾과 함께 자신 확신이 있는 마음의 고요함이 있다.

생각과 검토하는 생각을 가라앉히는 것은 그때 마음이 매우 고요해지고 명상의 대상에 아주 잘 머무른다는 것을 의미한다.

60) * vitakkavicārāṇaṃ

61) * avitakkaṃ avicāraṃ

62) * samādhijaṃ ; samādhi-ja = 선정에서 생긴 (합성어: samādhi + ja(태어난))

63) * pītisukhaṃ

과거나 미래에 대한 담론적 생각은 없다.

그러나 여전히 관찰 생각은 있을 수 있다.

진정한 명상은 조용하고 열린 관찰, 즉 "고귀한 침묵"이라는 것을 기억하자.

모든 감각 문이 작동하고 있기 때문에 여전히 몸에 느낌이 있다.

그러나 예를 들어 소리가 나더라도 마음이 흔들리거나 움직이지 않는다.

명상하는 사람은 자신이 어디에 있고 무엇을 하고 있는지 알고 있다.

경전에서 언급된 자기 확신은 명상이 얼마나 잘 작동하는지 스스로 명확하게 볼 때 얻는 자신감에서 나온다.

자기 확신은 명상할 때뿐만 아니라 일상 생활 중에도 생긴다.

마음이 고요하다는 것은 마음이 매우 차분하고 돌아다니지 않는다는 것을 의미한다.

호흡에 머물고 들이마시고 내쉬는 호흡에서 이완하는 것으로 만족한다. 이것이 처음 두 가지 선정에 대한 설명이다.

이제 「아나빠나사띠 숫따」로 돌아가자.

그는 이렇게 훈련한다. ‘나는 행복을 경험하면서⁶⁴⁾ 호흡을 들이쉬리라’;

그는 이렇게 훈련한다. ‘나는 행복을 경험하면서 호흡을 내쉬리라.’

명상가가 이런 식으로 마음을 고요하게 하고 열면서 수행을 계속하면 결국 기쁨의 느낌이 너무 거칠어지고 자연스럽게 더 이상 일어나지 않는 단계에 도달한다.

64) * sukhapatisamvedi ; sukha: happiness; comfort. (nt.), patisamvedi: one who feels; experiences; suffers; or enjoys. (m).

이것은 항상 스승에게는 다소 우스꽝스러운 시간인데, 명상가가 스승에게 와서 이렇게 말하기 때문이다.

명상자: 제 명상에 문제가 있어요!

스승: 왜 그렇게 말씀하죠?

명상자: 더 이상 기쁨을 느끼지 못해요.

스승: 그게 나쁜 일이에요?

명상자: 아니요, 물론 아닙니다. 하지만 왜 더 이상 기쁨을 느끼지 못할까요?

스승: 그 어느 때보다 편안하고 고요하신가요? 마음에 강한 균형 감각이 있나요? 매우 편안한가요?

명상자: 네, 그 모든 것을 느끼지만 더 이상 기쁨을 느끼지 못해요!

스승: 좋아요. 계속하세요. 모든 것이 잘 진행되고 있어요. 긴장을 풀고 원할 때 기쁨이 일어나기를 바라는 것을 멈추세요.

명상자: 하지만 저는 기쁨을 좋아해요. 기분이 좋아지거든요!

스승: 누가 기쁨을 좋아해요?

명상자: 오! 맞아요! 또 걸렸죠?

스승은 그저 웃으며 말한다: 계속하세요!

기쁨은 저절로 사라지고, 매우 강한 균형감과 평온함이 꽤 분명해진다.

여전히 소리를 들을 수 있고, 몸이 사라진 것처럼 보이지만, 때때로 앉아서 명상하는 동안 누군가가 만지면 알 수 있다.

그러나 마음의 주의는 움직이지 않고 외부적인 것들로 인해 산만해지지 않는다.

이것이 경전에서 명상자가 ‘완전한 자각(삼빠잔나)’을 가지고 있다고 말할 때의 의미이다. 그것은 다음과 같이 설명된다.

다시, 희열이 사라지고, 사람은 평정심에 머물며, 사띠와 완전한 자각⁶⁵⁾을 유지하며, 여전히 몸으로 행복(또는 즐거움)을 느끼면서, 그는/그녀는 제3선에 들어가 머물게 되는데, 고귀한 자들은 이를 두고 ‘그는 평정심이 있고 사띠하며 즐거운 머무름을 한다⁶⁶⁾’고 선언한다.

위의 설명을 통해, 사람은 제3선정에 있을 때 마음이 매우 맑고, 깨어있으며, 균형 잡혀 있다는 것을 분명히 알 수 있다.

명상하는 사람은 주변에서 무슨 일이 일어나고 있는지 알고 있지만, 마음의 주의는 명상의 대상에 쉽고 편안하게 머물러 있다.

깨어있는 마음(사띠하고 있음)과 마음에 평정심을 갖는 것은 경험하기 드문 일이다. 왜냐하면 이 명상 상태는 그들이 지금까지 평생 경험한 가장 높고 최고의 느낌이기 때문이다!

더 나아가, 점점 더 강해지는 평정심이 일어나기 때문에 집착하지 않는다.

동시에 몸과 마음은 예외적으로 편안하고 이완된다.

얼마나 좋은 상태인가!

이것이 고귀한 사람들이 이 상태를 칭찬하는 이유이다.

머리의 긴장이 완화되는 것 외에도 몸은 긴장을 풀고 감각의 느낌이 사라지기 시작한다.

65) * sato ca sampajāno

66) * upekkhako satimā sukhavīhārī'ti

이는 마음의 긴장(갈망)이 몸에 긴장(갈망)을 일으키기 때문이다.

하지만 이제 마음은 너무 편안하고 긴장이 없어서(갈망 없음) 몸의 감각의 긴장도 사라진다.

이런 일이 일어나면 몸은 너무 부드럽고 편안해져서 명상자의 몸에 거칠거나 큰 느낌이 일어나지 않는다.

하지만 명상자는 누군가가 자신을 만지는 것과 같은 외부 접촉이 있을 때를 알아차린다.

이것이 "사띠와 완전한 자각⁶⁷⁾"의 의미이다.

마음은 주변에서 무슨 일이 일어나는지 알고 있지만 흔들리거나 방해받지 않는다.

이것이 사람이 호흡을 들이마시고 내쉬면서 행복을 경험하고 이완하는 것이라고 말한다.

고정집중 명상의 일부 스승들은 명상자가 이러한 선정(jhāna) 상태에 있을 때 명상자는 더 이상 몸이나 감각의 문을 경험할 수 없으며, 마음은 니밋따(표상)에 완전히 몰입된다고 말한다.

그들은 명상자는 누군가가 막대기로 때리거나 손과 발의 위치를 바꿔도 알 수 없다고 주장한다.

이는 그들의 마음이 대상에 너무 깊이 몰두해 있어서 주변에서 무슨 일이 일어나고 있는지 온전히 알 수 없기 때문이다.

만약 누군가가 경전을 읽거나 고요한 지혜 통찰 명상을 실천한다면 이것은 분명히 사실이 아니다.

67) * sato ca sampajāno

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 경험하면서⁶⁸⁾ 호흡을 들이쉬리라.’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 경험하면서 호흡을 내쉬리라.’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 고요히 하면서⁶⁹⁾ 호흡을 들이쉬리라.’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 고요히 호흡을 내쉬리라.’

명상자가 계속해서 마음을 고요하게 하고, 확장하고, 이완시킨 다음 미소를 지으면, 마음의 주의를 자연스럽게 깊어지기 시작한다.

마지막으로, 신체/정신의 쾌감은 너무 거칠어지고, 마음은 탁월한 평정심과 마음의 균형을 경험하게 된다.

경전에서는 다음과 같이 설명하고 있다.

여기서 쾌락과 괴로움을 버리고 이전의 기쁨과 슬픔이 사라지는 상태에서 빅쿠는 네 번째 선정(명상의 단계)에 들어가 머물게 되는데, 이 단계에는 고통도 즐거움도 없으며 평정심으로 인해 사띠의 순수함이 있다.

마음의 주위가 예외적으로 고요하고 잠잠해지면, 명상자는 깊은 평온함과 마음의 평정심을 경험하게 된다.

명상자는 외부 접촉이 있을 때에도 여전히 소리를 듣고 신체로 감각을 느낄 수 있지만 이러한 것들은 전혀 마음이 흔들리거나 어지럽지 않다.

이 이해 단계(jhāna)에 대한 또 다른 설명이다:

명상자의 자분한 마음⁷⁰⁾은 정확되고, 밝으며, 흠이 없고, 불완전함이 없으며, 유순하고, 알맞고, 안정적이며, 흔들리지 않는 상태에 도달하였

68) * 찢따 상카라를 경험하면서(citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī)

69) * 찢따 상카라(cittasaṅkhāra)를 고요히 하면서(passambhayaṃ)

70) * samāhitam cittaṃ - 고요히 집중된 찢따(마음)

다.71)

이것은 이 단계에 도달했을 때 진지한 명상가가 무엇을 기대해야 할지에 대한 아이디어를 제공한다.

마음의 주의를 매우 맑고, 밝고, 순수하며, 기민하다.

마음의 주의를 산만함이 생기기 시작할 때를 알아차리고, 그것을 놓아주고, 있는 그대로 두고, 이완하고, 열리고, 확장하고, 다시 진정하고, 미소를 지을 수 있다. 호흡으로 돌아와 이완한다. 즉, 명상자는 6R을 사용하는 연습을 한다.

"고통과 쾌락을 버리는 것"은 때때로 고통이나 쾌락이 생기지 않는다는 것을 의미하는 것이 아니다.

고통이나 쾌락은 생기지만, 마음은 흔들리거나, 동요하거나, 산만함에 휘말리지 않는 균형 상태이다.

그때 마음은 고통이나 쾌락이 생길 때 분명히 자각하지만 평정심과 사띠가 너무 강해 그 느낌에 관심을 두지 않는다.

이전의 기쁨과 슬픔이 사라졌다는 것은 명상자의 마음이 좋아함과 싫어함과 같은 낮은 감정 상태를 버렸다는 것을 의미한다.

낮은 선정의 모든 단계는 마음의 감정 상태를 내려놓는 것을 포함한다.

처음 명상을 배우기 시작하면, 종종 마음의 주의를 명상 대상에서 멀어지게 하는 매우 낮은 거친 상태를 내려놓는다.

명상자가 마음을 진정시키는 법을 배우기 시작하면, 산만함없이 더 오랜 시간 동안 앉아 있을 수 있다.

그런 다음 명상자는 '마음의 생각하기(*위딱까)'와 '검토하는 적용(*위짜라)'과 다른 선정 요소를 경험한다.

71) * Majjhima Nikāya 36 (Mahāsaccaka Sutta), Majjhima Nikāya 4 (Bhayaḍḍherava Sutta)

마음이 더 깊이 가라앉으면 마음의 생각하기와 검토 적용이 사라진다.

기쁨은 잠시 동안 강해지지만 점차적으로 너무 거칠어지고 마음이 너무 많이 움직인다.

따라서 마음은 자연스럽게 명상 대상에 더 깊이 들어가고 기쁨은 저절로 사라질 것이다.

이때 평정심, 행복, 사띠, 완전한 자각(*삼빠잔나)이 있다.

이 모든 마음 상태는 매우 즐거운 경험이다.

하지만 결국 행복 역시 너무 거친 느낌이 되어 마음은 호흡 속으로 더 깊이 들어가고 동시에 계속 열리고 확장되고 이완된다.

이 시점에서 호흡과 마음의 이완이 함께 일어나기 시작한다.

명상자는 자신의 몸의 여러 부분이 사라지거나 명상자가 사라진 것처럼 보이는 부분에 직접 주의를 기울이지 않는 한 느껴지지 않는다는 것을 알아차린다.

그러면 행복은 사라지고 마음에 남는 것은 강한 평정심, 뛰어난 사띠, 마음의 평정뿐이다.

이것이 명상자가 정신적 형성(*짚따상카라)을 경험하고 진정시키는 방법이다.

크리슈나무르티가 진정한 명상 상태를 다음과 같이 기술했다:

명상하는 마음은 조용하다. 그것은 생각이 상상할 수 있는 침묵이 아니다. 고요한 저녁의 침묵도 아니다. 그것은 생각이 모든 이미지, 단어, 인식과 함께 자연스럽게 완전히 멈췄을 때의 침묵이다. 이 명상하는 마음은 종교적 마음이다. 교회, 사원 또는 예배에 의해 영향을 받지 않는 종교이다.

20] 그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 짚따를 경험하면서⁷²⁾ 호흡을 들이쉬리라’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 찢따를 경험하면서 호흡을 내쉬리라.’

이때 명상자의 마음(찢따)은 매우 고요해지고, 사소한 동요도 알아차리고 재빨리 놓아버리고 쉽게 6R를 한다.

먼저, 마음은 긴장을 놓아버리고, 이제 호흡으로 돌아가 이완하고, 열고, 확장하고, 호흡을 들이마실 때 이완하고, 늘리고, 내쉬면서 마음을 이완함으로써 진정시킨다.

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 마음(찢따) 자체를 환희롭게 하며⁷³⁾ 호흡을 들이쉬리라’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 마음(찢따) 자체를 환희롭게 하며 호흡을 내쉬리라.’

이 명상 단계에 도달하면, 그들은 더 미세하고 더욱 고귀한 유형의 기쁨을 경험하기 시작하는데, 이것은 ‘기쁨(Piti) 깨달음 요소’⁷⁴⁾로 설명된다.

마음(찢따)은 그 어느 때보다 평화롭고 만족스럽고 편안해진다.

이것을 "기쁨의 마음(찢따)"이라고 부르는데, 그 상태가 매우 즐겁기 때문이다.

그때는 마음(찢따)이 특별히 고양되고 매우 맑아지며 사띠는 더욱 예리해진다.

그 어느 때보다도. 평정심은 더욱 더 균형 잡히고 차분해졌다.

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 마음(찢따)을 가라앉히면서⁷⁵⁾ 호흡을 들이쉬리라’ ;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 마음(찢따)을 가라앉히면서 호흡을 내쉬리라.’

72) * 찢따를 경험(cittapaṭisaṃvedī)

73) * 찢따를 기쁘게 하면서(abhippamodayaṃ cittaṃ) ; abhippamodayati: rejoices; satisfies. (abhi + p + mud + a)ayaṃ: this person. ((nom. sing. of ima), m.; f.)

74) * 7각지의 희각지로서 Piti-Bojjhaṅgā.

75) * ‘samādahāṃ cittaṃ’ ; samādahati: puts together; concentrates; kindles (fire). (saṃ + ā + dhā + a)

이때 마음(짚따)은 더욱 미묘하고 고요해지며, 장애 요소가 매우 적다.

그것들이 일어나면 재빨리 알아차리고 놓아준다. 마음(짚따)을 고요히 하고, 호흡과 이완으로 돌아가자.

자연스럽게 호흡과 마음(짚따)의 고요, 미소가 더 쉽고 더 차별해진다.

그것들은 자연스럽게 동시에 일어난다.

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 마음(짚따)을 해탈하면서⁷⁶⁾ 들이쉬리라.’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 마음(짚따)을 해탈하면서 내쉬리라.’

마음(짚따)을 해방한다는 것은 명상자가 호흡에 즐거운 관심을 충분히 가지고 머물러서, 마음의 주의가 호흡과 이완에서 움직이거나 떠날 때, 알아차리고 산만함을 놓아주어 어떠한 동일시나 갈애도 일어나지 않게 하는 것을 의미한다.

명상자는 6R을 수행한다. 즉, 호흡으로 돌아오기 전에 마음을 이완하고 들이마시고 내쉬는 호흡으로 이완한다.

장애가 생기면 재빨리 보고 주저없이 놓아버린다.

이 시점에서 게으름과 무기력함, 혹은 들뜸과 불안⁷⁷⁾이 수행에 가장 큰 장애물이다.

장애가 생길 때마다 명상자는 선정에서 밀려나며 온갖 종류의 장애를 일으킬 수 있다.

장애가 생기는 이유는 명상자의 에너지가 마음의 평정과 균형을 이루지 못하기 때문이라는 점을 기억하자.

76) * 짚따를 해탈시키면서(vimocayaṃ cittam)

77) * 오장애: ①(kāmacchanda(감각적 욕망(欲貪)), 감각적 대상에 대한 갈망, ②vyāpāda(성냄·악의(瞋恚)), 분노, 미움, 해치려는 마음, ③thīna-middha(혼침·수면 (惛沈睡眠)), 무기력과 졸음 ④ uddhacca-kukkucca(들뜸과 후회 (掉悔)), 흥분·산란과 후회·불안, ⑤vicikicchā(의심 (疑))

마음(짚따)을 해방한다는 문장은 또한 하위 선정(명상 단계)과 모든 선정 요소를 어떤 식으로든 집착(생각하고 동일시)하지 않음으로써 놓아주는 것을 의미한다.

**그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 무상을 명상하며⁷⁸⁾ 호흡을 들이쉬리라’;
그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 무상을 명상하며 호흡을 내쉬리라.’**

호흡에 대한 명상과 이완, 그리고 마음(짚따)을 진정시키고 확장하는 수행을 계속하면 결국 마음이 매우 깊어지고 마음이 확장되고 커지는 것을 알아차리기 시작한다.

침묵과 마음의 광활함은 함께 간다.

침묵의 광대함은 중심점이 존재하지 않는 마음의 광대함이다. 기본적으로 말해서, 이때는 중심도 없고 외부 가장자리도 없다.

공간은 계속해서 커지고 확장된다.

명상자는 경계가 없고 공간과 마음이 무한하다는 것을 깨닫기 시작한다.

MN 111 「아누파다 숫따(Anupada Sutta)」에서 이것을 다음과 같이 설명한다.

다시 한번, 물질에 대한 거친 지각을 넘어서고, 변화에 대한 거친 지각에 끌리지 않고, 공간이 무한하다는 것을 깨달음으로써, 사람은 “무한한 공간”의 토대에 들어가 머문다.

그리고 무한한 공간의 토대에 있는 상태 - 무한한 공간의 토대에 대한 지각과 마음의 통일⁷⁹⁾. 사람은 여전히 갈애와 집착에 의해 영향을 받는 다섯 가지 무더기, 즉 형태, 감정, 지각, 형성, 마음을 가지고 있다.⁸⁰⁾

78) * anicca: not stable; impermanent. (adj.), anupassī: observer; one who contemplates. (adj.)

79) * cittekkaggatā

80) * 해당 경전의 빨리어 원어는 “접촉(phasso), 수(vedanā), 상(saññā), 의도(cetanā), 짚따(cittam), 열의(chando), 결심(adhimokkha) 정진(vīriyam), 사띠(sati), 평온(upekkhā), 작의(manasikāro)”이다. 초선부터~무소유처정까지 동일한 경구가 반복되며, 비상비비상처정에서는 보이지 않는다.

다섯 가지 집합에 대한 이 추가 진술은 오온과 사띠의 네 가지 토대가 실제로 하나이고 같은 것이기 때문에 흥미롭다!

다시 말해서, 명상자가 무색계 선정(arūpa jhāna)에 있는 동안에도 그들이 가르침을 정확히 따른다면 명상자는 항상 네 가지 토대를 유지하고 있다는 것을 의미한다!

모든 무색계 선정 영역에는 완전한 자각(*삼빠잔나)과 강력한 사띠가 있다.

이것은 명상자가 호흡이나 신체에 대한 자각을 잃는 상태가 아니다!

반대로 명상자의 마음은 주변에서 일어나는 일에 매우 깨어있고 주의를 기울이지만 외부의 방해 요소에 반응하지 않는다.

그들은 그것을 알고 있지만 평정심이 너무 강해서 마음의 주의를 산만하게 하지 못한다.

이제 명상자는 색계(rūpa) 선정의 단계를 벗어나 무색계 선정(arūpa jhāna)을 경험하기 시작한다.

형태(rūpa)에 대한 거친 지각을 넘어선다는 것은 그 당시에 자신이 몸을 가지고 있다는 것을 알고 있고 명상자가 외부 대상과 접촉을 느낄 때 그것을 절대적으로 알게 된다는 것을 의미한다.

이러한 자각은 그 당시 마음이 평정심에 깊이 빠져 있기 때문에 마음의 주의를 쉽게 끌어들이지 못할 것이다.

하지만 그들은 여전히 접촉을 알고 있다.

이러한 선정 상태에서 명상자는 마음과 마음이 무엇을 하고 있는지 매우 잘 알고 있다.

"모든 거친 지각 감각 저항과 변화에 대한 거친 지각에 대한 끌림이 사라짐"은

몸에 통증이 생기더라도 그것을 알지만 그 감각에 관여하지 않는다는 것을 의미한다.

이때 명상자는 마음이 자라고, 변하고, 확장되는 것을 느끼지만 호흡이나 마음의 이완에서 산만해지지 않는다.

명상자의 마음은 끊임없이 움직이고 확장되지만 그들의 마음은 이것을 있는 그대로 받아들인다.

연기(緣起)의 모든 고리에서 무상함을 보고, 명상자의 마음이 어떻게 변하고 확장되는지 보고, 명상자는 이 현상이 자신이 통제할 수 없는 비개인적(anattā) 과정의 일부라는 것을 깨닫는다.

이때 명상자는 연기의 비개인적(anattā) 과정과 사성제와 그것들이 어떻게 발생하는지 진정으로 이해하기 시작한다!

명상자가 호흡을 들이마시고 내쉬면서 마음을 열고 진정시키는 수행을 계속하면 결국 의식이 일어나고 사라지는 것을 보게 될 것이다.

그들은 끊임없이 생겨나고 사라지고, 일어나고 사라지고, 쉬지 않는다!

이러한 의식은 계속해서 생겨났다가 모든 감각의 문에서 사라진다. 이것은 「Anupada Sutta」, section 13에서 다음과 같이 설명되어 있다.

다시 한 번, “무한한 공간”의 토대를 완전히 극복하고 의식이 무한하다는 것을 깨달음으로써 - 사람은 “무한한 의식”의 영역에 들어간다.

그리고 “무한한 의식”의 토대에 있는 상태들; - 무한한 의식의 토대에 대한 지각과 마음의 통일. 명상자는 여전히 갈애와 집착에 의해 영향을 받는 5가지 집합체, 즉 신체적 형태, 느낌, 지각, 형성, 마음을 가지고 있다.⁸¹⁾

명상자가 이 "무한한 의식"의 상태에 있을 때, 무기력함이나 마음의 둔함, 또는

81) * MN 111, 초불, 맛지마니까야4권, p.86. 참조

불안함과 같은 몇 가지 장애가 여전히 발생할 수 있다.

이러한 장애는 명상자가 수행에 쏟는 노력과 주의가 나머지 깨달음 요소와 균형을 이루지 못하기 때문에 발생한다.

에너지가 너무 적으면 둔함을 경험한다(명상자가 이때 졸리는 경우는 드물다).

반면, 명상하는 사람이 너무 열심히 노력하거나 수행에 너무 많은 에너지를 쏟으면 불안함이 생길 것이다.

이 두 가지 장애는 모두 명상자를 선정에서 벗어나게 만들며, 명상자는 장애를 극복해야 하며 또한 에너지의 양을 약간 조절해야 한다!

명상자가 발전함에 따라 이러한 미세 조정은 매우 중요해질 것이다.

이러한 '무한한 의식' 상태는 너무 느리게 움직이는 영화를 보는 것과 같다.

각 개인의 의식은 잠깐 존재하다가 사라진다.

명상자는 각 의식 사이에 빈 공간을 본다.

이런 일은 각 감각 문에서 일어나며 항상 일어난다!

이런 일은 명상자가 걷기 명상을 할 때, 명상자가 일상 생활을 할 때, 간단히 말해 항상 일어난다!

이 상태에 있을 때, 변화가 너무나 빠르고 끊임없이 일어나는 것을 보게 되어 매우 지루해진다.

명상자는 의식이 생겨나고 사라질 때마다 얼마나 많은 불만족스러움이 생기는지 보게 된다.

따라서 명상자는 무상함과 괴로움을 직접 보고, 이런 사건을 통제할 수 없다는 사실을 안다.

이런 의식은 저절로 생겨난다.

그 결과, 명상자는 이러한 정신-신체적 과정의 비개인적(anattā) 본질을 본다.

이것이 연기의 과정과 사성제가 어떻게 얹혀 있는지 봄으로써 무상을 명상하는 방법이다.

생각으로 이루어지는 것이 아니라, 직접 경험하고 스스로 깨닫는 것을 통해 이루어지는 것이다!

이때 지도자는 명상자가 의식 사이의 공간을 보도록 제안할 것이다.

명상자는 공간을 더 명확하게 보게 되며 이는 아래의 상태로 이끈다.

우리는 「아나빠나사띠 숫따」로 돌아가자.

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 사라짐을 명상하면서⁸²⁾ 호흡을 들이쉬리라.’;

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 사라짐을 명상하면서 호흡을 내쉬리라.’

명상자는 호흡을 들이마시는 수행을 계속하면서, 마음을 놓아주고 진정시키고, 호흡을 내쉬면서 마음을 놓아주고 진정시키면, 마음은 자연스럽게 이전에는 너무나 쉽게(Readily) 관찰되던 모든 감각의 문에서 모든 의식을 관찰하는 것을 놓아준다.

그러면 마음은 '무(無)'의 경지에 들어간다.

마음이 볼 수 있는 외부적인 것이 하나도 없는 상태이다.

자기 바깥의 아무것도 보지 않는 마음이 있다.

82) * 사라짐을 명상하면서(virāgānupassī) ; virāga: dispassionateness; absence of desire. (m.)

「아누파다 숯파(Anupada Sutta)」에서는 이렇게 말한다.

다시 말해서, “무한한 의식”의 토대를 완전히 극복하고 “무(無, nothing)”가 없다는 것을 아는 것으로, 명상자는 “무(無)의 토대”에 들어가 머물게 된다. 그리고 “무(無)의 토대”에 있는 상태들;

무(無)의 근본을 인식하고 마음의 통일을 이룬다. 다시 말해서 갈애와 집착에 영향을 받은 다섯 가지 집합, 즉 색(色), 수(受), 인식(想), 형성(行), 마음(識)이 있다.⁸³⁾

이상하게 들릴지 몰라도, 이건 매우 흥미로운 상태이다.

마음과 정신적 요인 외에는 볼 것이 없지만, 여전히 관찰하고 지켜봐야 할 것이 많다.

명상자는 여전히 갈애와 집착의 영향을 받은 다섯 가지 집합체를 갖고 있으며, 너무 나태하거나 활력이 넘칠 때마다 일부 장애가 여전히 나타날 수 있다.

여기서 일곱 가지 깨달음 요소가 매우 중요해진다.

깨달음 요소는 발생하는 대로 하나씩 볼 수 있다.

무기력증이 생기면 ‘사띠의 깨달음 요소’를 일깨우고 자신의 경험, 에너지, 기쁨을 조사하여 마음을 다시 균형으로 되돌려야 한다.

불안이 생기면 전혀 움직이지 않고 앉아서 사띠, 평온, 고요, 평정의 깨달음 요소를 일깨워야 한다. (나중에 더 자세히 논의한다.)

이때 마음의 주의는 매우 미묘하고 다루기 힘들다.

명상에서 주의를 산만하게 하는 미묘한 방식을 보는 것은 매우 흥미로워진다.

하지만 명상자의 사띠는 매우 강하고 이러한 술책을 매우 쉽게 볼 수 있다.

83) * MN 111, 초불, 맛지마니까야4권, p.87 참조

명상자가 면밀히 관찰하는 방식은 다음과 같다.

- 거미줄만큼 얇은 밧줄 위를 걷는 것과 같다.
- 명상자는 앉는 동안 사용하는 에너지 양을 아주 작게 조정해야 한다. 왜냐하면 마음의 주의가 계속 변하기 때문이다.
- 그리고 명상자는 앉는 동안 사용하는 에너지 양을 *이렇게 작게* 조정해야 한다.

이때 명상자는 한 번에 2시간 이상 편안하게 앉을 수 있다.

명상자는 일어나서 걷는 명상할 때 명상을 계속할 수 있다.

걷기 명상은 마치 머리가 거기에 있는 것처럼 느껴지고 접촉이 이루어지는 발바닥을 제외하고는 아무것도 느껴지지 않기 때문에 다소 이상하게 보일 것이다.

깨달아야 할 것은 우리가 이 깊은 선정 상태에 있으면서도 여전히 걷기 명상하는 것을 경험할 수 있다는 것이다.

그는 이렇게 훈련한다. ‘나는 소멸을 명상하며⁸⁴⁾ 호흡을 들이쉬리라’ ; 그는 이렇게 훈련한다. ‘나는 소멸을 명상하며 호흡을 내쉬리라.’

명상자는 여전히 호흡을 들이마시고 내쉬면서 마음을 진정시키는 것을 계속한다.

이때, 마음은 더 작아지기 시작하고 위축되는 것처럼 보인다.

마음의 주의를 매우 미묘하고 고요해진다.

이것은 「Anupada Sutta」에서 다음과 같이 설명된다:

다시, 무(無)의 기반을 완전히 극복함으로써, 사람은 ‘감각도 비감각도 아니다(느낌도 비느낌도 아니고, 의식도 비의식도 아니다)’의 기반에

84) * 소멸을 명상하면서(nirodhānupassī) ; nirodha: cessation; the final truth. (m.)

들어가 머문다.⁸⁵⁾

마음의 주의는 아주 작아지고 움직임이 거의 없어서 때로는 마음이 있는지 없는지 알기 어렵다.

또한 느낌, 지각 또는 마음의 의식이 있는지도 알기 어렵다.

이 매우 미세한 마음 상태는 얻기 쉽지 않지만, 마음을 진정시키는 수행을 계속한다면 얻을 수 있다.

이때는 더 이상 호흡을 알아차릴 수 없다.

이때 장시간 앉아 있기 시작한다. 6R이 자동으로 발생한다.

이때 명상은 모든 에너지와 진동을 완전히 진정시키고 놓아버리는 것이다.

명상자는 2, 3, 4시간 동안 앉아 있기 시작하며, 이는 집중수행 중이나 집에서 매일의 수행을 통해 연장할 수 있다.

이는 매우 흥미롭고 조용한 상태이기 때문이다!

명상자가 수행을 계속하고 마음을 열고, 확장하고, 진정시키면 미묘함이 매우 미세해지고 마음은 움직이거나 흔들리지 않는다.

명상자가 이 상태에서 벗어나면 그 상태에 있는 동안 무슨 일이 있었는지 숙고하고 일어나는 모든 작은 것에 6R을 실시한다.

결국 그들은 니로다 사마뻬띠(Nirodha Samapatti)라 불리는 상태, 즉 지각, 감정, 의식의 소멸을 경험하게 될 것이다.

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 포기를 명상하며⁸⁶⁾ 호흡을 들이쉬리라.’;

85) * MN 111, 초불, 맛지마니까야4권, p.86. 참조

86) * 보내버림을 명상하면서(paṭinissaggānupassī), paṭinissagga: giving up; rejection; forsaking. (m.)

그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 포기를 명상하며 호흡을 내쉬리라.’

이러한 명상 상태는 아직 초월적 열반을 경험한 것은 아니지만, 그때는 그것에 매우 가깝다.

명상자가 이러한 소멸의 상태에서 벗어나 의식이 돌아올 때, 그들은 연기(paṭiccasamuppāda)의 모든 고리, 즉 발생과 소멸을 매우 명확하게 보게 될 것이다. 오직 그때에야 열반이 실현된다.

무지를 최종적으로 버리면 더 이상 조건이 없으며 이것이 조건 없는 상태가 실현되는 방식이다.

이것은 관점에 큰 변화를 일으키고 마음은 완전히 감정에 움직이지 않는다. 영구적으로 변하지 않는 자아나 영혼에 대한 믿음을 완전히 버린다.

이것이 사람이 초세속적 상태인 열반을 경험할 수 있는 유일한 방법이며, 즉 연기의 모든 연결 고리, 사성제, 존재의 세 가지 특성을 직접 보는 것이다.

이것이 이 경험을 깨달음의 교리라고 부르는 이유이다. 『아누빠다경(Anupada Sutta)』의 설명은 다음과 같다.

다시, 무상, 무상의 기반을 완전히 극복함으로써 지각, 느낌, 의식의 소멸에 들어가 머문다. 그리고 그의 오염은 지혜로 봄으로써 파괴된다.

명상자가 지각, 느낌, 의식의 멈춤 상태에 있을 때, 그들은 자신이 그 안에 있다는 것을 알지 못할 것이다. 왜?

그들은 지각, 느낌 또는 의식이 전혀 없기 때문이다!

아주 어두운 밤에 모든 불이 꺼진 것과 같다.

그때는 아무것도 볼 수 없고, 심지어 얼굴 앞에 손을 대더라도 볼 수 없다.

이 상태에서 일정 시간(5분 또는 10분 또는 15분) 동안 앉아 있을 수 있다.

지각, 느낌, 의식이 돌아오고 명상자의 사띠가 충분히 예리해지면 모든 고귀한 진리를 보고 직접 깨달을 것이다!

명상자가 연기의 모든 고리와 각 고리에 있는 모든 존재의 세 가지 특성을 직접 경험하면, 세 번째 고귀한 진리(괴로움의 완전한 소멸)를 깨닫는다!

명상자는 이것을 자동으로 보고, 이해하고, 깨닫는다.

그들이 연기의 고리를 공부했는지 여부는 중요하지 않다. 왜냐하면 명상자는 각 고리가 어떻게 스스로 생겨나고 사라지는지에 대한 통찰력과 이해를 개발했기 때문이다.

여기서 직접적인 앎이 나온다. 이것은 암기하거나 공부할 수 있는 앎이 아니다.

"그리고 그의 오염(번뇌 또는 무지)은 지혜로 봄으로써 파괴된다"는 경구는 모든 고귀한 진리를 직접 관찰하는 것을 나타낸다.

경전에서 반복적으로 "누군가가 연기를 볼 때, 그들은 담마를 보고, 담마를 보는 사람은 연기를 본다"고 말한다.

이것은 붓다께서 가르치신 지식과 비전(보는 것으로 아는 것) 접근 방식의 중요성을 확증한다.

따라서 연기를 직접 보는 것은 모든 고귀한 진리를 보고 깨닫는 것을 의미한다. 이것이 포기를 관찰하는 방식이다.

22] 빅쿠들이여, 이것이 호흡에 대한 사띠가 개발되고 가꾸어지는 방법이며, 그것은 큰 열매와 큰 이익을 낳는다.

사념처 토대의 성취 (Fulfillment of the Four Foundations of Mindfulness)

23] 빅쿠들이여, 호흡에 대한 사띠가 계발되고 가꾸어지면 어떻게 사띠의 네 가지 토대를 성취하는가?

24] 빅쿠들이여, 어떤 경우에 길게 호흡을 들이마시면서 ‘나는 길게 호흡을 들이쉰다’고 이해하고, 길게 호흡을 내쉬면서 ‘나는 길게 호흡을 내쉰다’고 이해하고, 짧게 호흡을 들이마시면서 ‘나는 짧게 호흡을 들이쉰다’고 이해하고, 짧게 호흡을 내쉬면서 ‘나는 짧게 호흡을 내쉰다’고 이해한다.

"어떤 경우에(*on whatever occasion*)"⁸⁷⁾는 매우 흥미롭고 광범위한 의미를 가진다.

"어떤 경우에"는 명상하는 동안만 의미하는 것이 아니라 항상을 의미한다!

예를 들어, 붓다께서 누군가에게 법문을 하는 동안 사리뵏따 존자는 붓다께 부채질하고 있었다.

사리뵏따 존자는 붓다의 말씀을 듣고 관찰하였고, 자신이 여전히 한 가지 집착을 더 가지고 있음을 깨달았다.

사리뵏따 존자는 연기가 실제로 어떻게 일어나는지 보고 얻은 이해에 집착했다.

그러자 사리뵏따 존자는 붓다께서는 담마마저도 집착하지 않는 것을 깨달았다!

사리뵏따 존자는 깨달음과 함께 이 미묘한 집착을 버리고 "눈 깜짝할 사이"에 도(道)의 지혜와 과(果)의 지혜를 모두 갖춘 아라한이 되었다!

명상자의 일상 활동 중에 마음이 무겁고 생각으로 가득 차면 명상자는 그것을 알아차리고 단순히 6R을 수행한다.

87) * ‘어떤 경우에’는 영어번역은 초불이나, 전재성 번역본에서 생략되어 있는 표현이다. “해당 빨리어는 *yasmim samaye*는 문장 전체에서 ‘어떤 때에’, ‘그 때에’, ‘언제든지’와 같은 시간을 나타내는 부사적 역할을 한다.”전재성, MN4권, p.509, 초불, MN4권, p.188 참조

생각을 버리고 마음의 긴장을 진정시키고 이완시키고 마음이 확장되는 것을 느끼고 가볍게 다시 미소를 지으면 마음이 고요해지고 호흡으로 돌아가 한두 번 호흡을 이완한다.

이것은 마음을 진정시키고 일상 활동 중에 사띠를 개선하는 데 큰 도움이 될 것이다.

또한 명상자는 하는 모든 일에 미소를 짓기 시작한다. 미소는 더 관찰적이고 행복해지도록 상기시켜주기 때문이다!

6R을 이렇게 사용하는 것은 분명히 일상 활동과 의식 상태에 대한 자각을 개선하는 실용적인 방법이다.

명상자가 일상 활동 중에 이렇게 할 때마다 일종의 자각과 더 가벼운 관점이 삶에 일어난다.

존재, 무상, 고통, 비개인적 본성의 세 가지 특성을 보는 것이 더 쉬워지고, 일하거나 놀 때에도 실제로 어떻게 연기(緣起)가 발생하는지 관찰한다.

"어떤 경우에"라는 경구는 걷는 명상에도 적용된다.

명상자는 발에 주의를 기울이는 대신(일부 명상 지도자가 권장하는 것처럼) 걷는 동안에도 여전히 마음에 주의를 기울이고, 호흡을 들이마시고 내쉬면서 이완하고, 물론 미소를 지을 수 있다.

이것이 신체에 대한 사띠이며, 이는 다른 모든 일상 활동으로 확장될 수도 있다.

마음의 대상에 대한 사띠는 알아차리는 데 매우 중요한 측면이며, 물리적 신체보다 관찰하기가 훨씬 쉽다.

마음의 주의가 긴장되고 팽팽할 때를 쉽게 알 수 있다.

그때 명상자는 6R을 연습할 수 있고, 긴장을 풀고, 머리의 긴장을 풀고, 더 많

은 것을 할 시간이 없다면 한두 번 호흡하고, 항상 계속 미소를 지을 수 있다.

기억하자: 법구경의 첫 번째와 두 번째 구절은 "**마음은 모든 (좋고 나쁜) 상태의 선구자이다. 마음이 주인이다. 그것들은 마음에 의해 만들어졌다.**"라고 말한다.

행복이든 괴로움이든 모든 것이 마음의 주의를 따른다.

이에 비해, 일부 다른 관행에서는 신체의 모든 움직임을 매우 면밀히 추적하기 위해 명상자가 마음을 명확하게 볼 수 없을 정도로 주의의 움직임으로 인한 긴장감을 인식하지 못할 수도 있다.

따라서 붓다께서 “어떤 경우에도”라고 말씀하셨을 때, 명상자가 마음의 주의와 그 모든 움직임과 긴장하는 경향을 직접 알아차리는 것이 바로 그 의도였다.

그는 이렇게 훈련한다:

‘나는 온 몸을 경험하면서 호흡을 들이쉬리라’ ;

그는 이렇게 훈련한다:

‘나는 온 몸을 경험하면서 호흡을 내쉬리라’ ;

그는 이렇게 훈련한다:

‘나는 신체 형성을 안정시키면서 호흡을 들이쉬리라’ ;

그는 이렇게 훈련한다:

‘나는 신체 형성을 안정시키면서 호흡을 내쉬리라’

그 경우에 사람은 몸에서 몸을 명상하며, 열렬하고, 완전히 자각하고, 정신 자리고, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버렸다. 나는 이 호흡을 들이쉬고 내쉬는 것이 몸들 가운데 어떤 몸이라고 말한다. 이것이 그때 어떤 사람은 몸에서 몸을 명상하며⁸⁸⁾, 열렬하고, 완전히 자각하고, 사띠하며, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버리고 머문다.⁸⁹⁾

온몸을 경험하고 신체 형성을 진정시키는 것에 대한 진술은 이미 논의되었다.

그러므로 여기서는 해당 부분을 반복하지 않겠다.

88) * kâye kāyānupassī

89) * viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ

몸을 몸으로 관조하는 것은 호흡과 이완에 대한 설명이 된다.

열렬한 것은 열심히 일하는 것, 혹은 항상 깨어있는 것을 의미한다.

이 수행은 실제로 매우 간단하지만 때로는 쉽지 않다!

"완전한 자각과 사띠⁹⁰⁾"라는 문구는 선정(jhāna)에 있을 때뿐만 아니라 일상 활동 중에도 마음이 깨어 있는 상태를 의미한다.

명상자가 '평온-통찰 선정'(사마타/위빳사나, TWIM)에 있을 때, 그들은 주변에서 무슨 일이 일어나고 있는지 매우 잘 알고 있으며, 그들의 사띠는 예리하고 명확하다.

명상자는 현재 순간 주의를 다른 데로 돌리는 장애가 되는 생각이 없다.

6R을 사용하면 행복은 증가하고 괴로움은 감소한다.

명상자는 모든 정신 상태, 느낌, 감각 또는 산만함을 관찰할 수 있으며, 또한 희열, 행복, 평정심, 마음의 정지(stillness), 마음의 고요한 평정심 등과 같은 선정(jhāna) 요소들이 마음에 일어날 때 이를 관찰할 수 있다.

"세상에 대한 탐욕과 근심을 버렸다"는 것은 마음이 산만함, 감정, 고통스러운 느낌, 즐거운 느낌, 행복한 느낌, 그리고 그것들에 대한 생각을, 단순히 좋아하고 싫어하는 것을 넘어섰다는 것을 의미한다.

이는 괴로움을 일으키는 원인이 되는 것들에 대한 집착을 버리는 것을 의미한다.

이 문단의 나머지 부분은 호흡 명상이 호흡에 대한 사띠의 일부이며, 신체에 대한 사띠의 첫 번째 토대와 일치한다는 것을 반복하고 있다.

25] 빅쿠들이여, 어떤 경우에 사람은 ‘나는 희열을 경험하면서 들이

90) * sampajāno satimā

쉬리라’ 고 이렇게 훈련하고, 그들은 이렇게 훈련한다; ‘나는 희열을 경험하면서 내쉬리라’

그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 행복을 경험하면서 호흡을 들이쉬리라’ ; 그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 행복을 경험하면서 호흡을 내쉬리라’ ;

그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 경험하면서 호흡을 들이쉬리라’ ; 그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 경험하면서 호흡을 내쉬리라’ ;

그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 안정시키면서 호흡을 들이쉬리라’ ; 그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 정신적 형성을 안정시키면서 호흡을 내쉬리라.’

이는 다시 이전 진술의 반복이므로 계속된다. 더 이상 지체하지 말고 계속 이어 나가자.

그 경우에 사람은 느낌(웨다나)에서 느낌(웨다나)을 명상하며, 열렬하고, 완전히 자각하고, 사띠를 갖고, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버렸다고 말한다. 이는 느낌 중의 어떤 느낌, 즉 들이마시고 내쉬는 것에 세심한 주의를 기울이는 느낌이다. 그러므로 그때 사람은 느낌에서 느낌을 명상하며, 열렬하고, 완전히 자각하고, 사띠를 가지고, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버리고 머무른다.

이는 명상자가 처음 네 가지 선정(이해 수준)의 명상 단계에 있을 때 발생하는 모든 종류의 느낌을 설명한다.

또한 이러한 느낌 중 가장 중요한 느낌은 들숨과 날숨이라는 의미도 담고 있다.

이는 명상자가 명상의 여러 단계를 경험하게 되기 때문이다.

명상자가 호흡을 들이마시고 내쉬는 데 주의를 기울이지 않고 이완하지 않으면 명상 진행이 중단된다.

들숨과 날숨과 이완하며 머무는 것의 중요성은 결코 무시할 수 없다.

이것이 바로 느낌에 대한 사띠의 두 번째 토대가 성취되는 방식이다.

26] 빅쿠들이여, 어떤 경우에 그는 이렇게 훈련한다, ‘나는 마음(짚따)을 경험하면서 들이쉬리라’, 그들은 이렇게 훈련한다. ‘나는 마음(짚따)을 경험하면서 내쉬리라’,

그들은 이렇게 훈련한다. ‘나는 마음(짚따)을 기쁘게 하면서 들이쉬리라’, 그들은 이렇게 훈련한다. ‘나는 마음(짚따)을 기쁘게 하면서 내쉬리라’,

그들은 이렇게 훈련한다. ‘나는 마음(짚따)을 고요히 하면서 들이쉬리라’, 그들은 이렇게 훈련한다. ‘마음(짚따)을 고요히 하면서 호흡을 내쉬리라’ ;

그들은 이렇게 훈련한다. ‘마음(짚따)을 해탈시키면서 호흡을 들이쉬리라’. 그들은 이렇게 훈련한다: ‘마음(짚따)을 해탈시키면서 내쉬리라.’ ;

이것은 다시 반복되는 자료이다. 설명은 다른 섹션을 다시 참조하라.

그때 그는 세상에 대한 탐욕과 근심을 버리고, 마음(짚따)에서 마음(짚따)을 명상하며 열렬하고, 온전히 자각하고, 주의 깊게 머무른다. 나는 망각하기 쉬운 사람, 완전한 자각을 하지 못하는 사람에게 호흡에 대한 사띠를 계발될 수 있다고 말하지 않는다. 그러므로 그때 사람은 세상에 대한 탐욕과 근심을 버리고, 마음에서 마음을 명상하며 열렬하고, 온전히 자각하고, 사띠하며 머물게 된다.

“망각하기 쉬운 사람, 완전한 자각을 하지 못하는 사람은 호흡에 대한 사띠의 발전이 있다고 말하지 않는다”는 이 경전에서 가장 강력한 진술 중 하나이다.

사띠의 기능은 기억하는 것이다.

무엇을 기억하라는 것인가?

명상 대상을 즐거운 관심으로 관찰하고 거기에 머무는 것을 기억하고, 마음의 주의를 한 가지에서 다른 것으로 어떻게 움직이는지 명확한 이해로 명확히 보

는 것이다.

명상자가 '평온/통찰력 선정'(사마타/위빳사나 또는 TWIM)에 있을 때, 마음의 주의는 놀라울 정도로 맑고, 밝고, 깨어있게 된다.

명상자가 길을 따라 점점 더 높이 올라갈수록 더욱 심오한 마음 상태가 나타난다.

사띠와 완전한 자각이 너무 미세하여 마음의 주의의 아주 사소한 움직임도 관찰하고, 6R하고, 놓아버릴 수 있다.

마음의 주의는 유동적이고, 더 확장되고, 넓고, 긴장이 없으며, 호흡은 더 명확하고 관찰하기 쉬워진다.

명상자의 주의를 흔들리지 않기 시작하고 마음은 그 어느 때보다 더 많은 평정심을 발전시킨다.

이것이 바로 의식(Consciousness)에 대한 사띠의 세 번째 토대가 성취되는 방식이다.

27] 수행승들이여, 어떤 경우에 그는 이렇게 훈련한다: ‘나는 무상을 명상하면서 들이쉬리라’; 그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 무상을 명상하면서 내쉬리라’;

그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 사라집을 명상하면서 들이쉬리라’; 그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 사라집을 명상하면서 내쉬리라’;

그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 소멸을 명상하면서 들이쉬리라’; 그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 소멸을 명상하며 호흡을 내쉬리라’;

그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 포기를 명상하며 호흡을 들이쉬리라’; 그들은 이렇게 훈련한다: ‘나는 포기를 명상하며 호흡을 내쉬리라’

이것은 다시 무색계 선정(arūpa jhāna)을 언급하고, 명상자가 어떻게 초월적 열반의 성취를 경험하는지에 대한 것이다.

이 경전은 명상자에게 명상의 모든 이해하는 단계에 도달하는 방법과 최고의

행복을 성취하는 방법을 가르쳐준다.

연기가 어떻게 일어나고 사라지는지 관찰함으로써 모든 네 가지 고귀한 진리를 보고 이해할 수 있고, 네 가지 사띠의 토대와 일곱 가지 깨달음 요소를 성취함으로써 모든 집착(갈애)를 버린다.

그때에 그는 세상에 대한 탐욕과 근심을 버리고 열렬하고 완전히 자각하고 사띠하여 마음의 대상에서 마음의 대상을 명상하며⁹¹⁾ 머무른다.

탐욕과 근심을 버리는 것을 지혜로써 보고, 평정심을 가지고 자세히 살펴본다. 그러므로 그때 그는 열렬하고, 완전히 자각하고, 사띠하며 마음의 대상에서 마음의 대상을 명상하며 머물며, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버린다.

'지혜로써 보는 것(Having seen with wisdom)⁹²⁾'이라는 문구는 매우 흥미로운데, 지혜(또는 현명함)라는 단어가 사용될 때마다 항상 연기의 비개인적 과정이 어떻게 발생하는지 이해하는 것을 의미하기 때문이다.

명상자가 더 높은 선정(명상의 이해 단계)을 경험하면, 그의 마음의 주의는 점점 더 미세한 균형을 이루게 된다.

그러면 명상자는 “탐욕과 근심을 버리고 평정심을 가지고 자세히 살펴본다.”

명상자는 마음이 얼마나 까다로운지 분명히 알고, 불쾌한 일이 일어나더라도 평정심을 유지한다.

명상의 진정한 균형은 명상자가 선정(jhāna)의 무색계 영역에 들어갈 때 배우게 된다.

이때 정신적 개념, 의견, 생각, 이야기, 집착을 진정으로 놓아주는(6R) 것이 그 곳에 있다.

91) * dhammesu dhammānupassī

92) * 팔리어 paññāya disvā, '지혜(paññā)'를 수단으로 하여 '본다(disvā)'는 행위를 강조하며, 단순히 눈으로 보는 것이 아니라 통찰력과 깨달음을 통해 진리를 명확히 이해함을 의미.

마음의 주의는 매우 아름다운 평정심을 발전시켜 가장 불쾌한 느낌이 일어나더라도 마음은 방해받지 않고 받아들일 것이다.

이것이 바로 마음-대상에 대한 사념처의 네 번째 토대가 성취되는 방식이다.

28] 비구들이여, 이것이 바로 호흡에 대한 사띠를 계발하고 닦는 방식으로 사띠의 네가지 토대를 성취하는 방법이다.

일곱 가지 깨달음 요소의 성취(Fulfillment of Seven Awakening Factors)

29] 그러면 비구들이여, 사념처를 계발하고 닦으면 어떻게 일곱 가지 깨달음 요소를 성취할 수 있을까?

30] 비구들이여, 어떤 사람이 몸에서 몸으로 관찰하며 열렬하고, 완전히 자각하며, 사띠하며 머물어, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버릴 때, 그 사람에게서 끊임없는 사띠가 확립된다.

어떤 경우 그 사람에게서 끊임없는 사띠가 확립되면 사띠의 깨달음 요소가 그 사람 안에서 생겨나고, 그는 그것을 계발하고, 계발을 통해 그 사람 안에서 성취한다.

더 명확히 설명하기 위해 「Satipaṭṭhāna Sutta」의 설명을 사용해 보자.

여기, 그에게 사띠의 깨달음 요소(sati-bojjhaṅga)가 있을 때, 그 사람은 ‘나에게 사띠의 깨달음 요소가 있다’고 이해한다; 또는 그에게 사띠의 깨달음 요소가 없을 때, 그는 ‘나에게 사띠의 깨달음 요소가 없다’고 이해한다;

그리고 그는 또한 아직 일어나지 않은 사띠의 깨달음 요소가 어떻게 일어나는지, 그리고 일어난 사띠의 깨달음 요소가 어떻게 수행을 통해 성취되는지를 이해한다.

이것은 매우 간단하다. 그것은 자신의 마음이 고요하고, 날카롭고, 맑고, 호흡과 이완에 즐겁게 관심을 가질 때를 단순히 안다고 말한다.

명상자는 또한 사띠가 둔하고 날카롭지 않고, 마음이 약간 지루하거나 흥미를 잃는 경향이 있을 때를 안다.

이런 일이 일어나면 명상자는 자신의 관심을 끌어서 일어나는 모든 것이 실제로 어떻게 다른지 보아야 한다는 것을 알게 된다.

그러면 모든 호흡이 다르고, 결코 똑같지 않다는 것을 안다.

이것이 사띠의 깨달음 요소가 발달을 통해 성취되는 방식이다.

31] 이렇게 사띠하면서 그는 지혜로써 그 상태를 탐구하고 검토하며 그것에 대한 완전한 탐구에 착수한다.

어떤 경우든 이렇게 사띠하며 그는 지혜로써 그 상태를 조사하고 검토하며 그것에 대한 완전한 탐구에 착수한다.

그때 상태들을 조사하는 깨달음 요소(dhammavicaya bojjaṅga)가 그의 안에서 일어난다. 그는 그것을 계발하고, 계발을 통해 그것은 그에게서 성취된다.

자신의 경험을 조사하는 요소와 친밀해지는 것이 매우 중요하다.

명상자는 상황이 **어떻게(HOW)** 발생하는지에 대한 진정한 관심을 갖는다.

왜 산만함이 생기는지에 대한 개념적 사고 과정에 갇히기보다는 항상 6R을 활용해야 한다.

산만함이 생기는 내용이나 이유는 불교 명상자에게는 전혀 중요하지 않다.

명상자는 연기의 과정이 비개인적인 과정이라는 것을 알기 위해 연기의 과정이 어떻게 작동하는지 자세히 살펴봐야 한다.

이는 5가지 장애, 감정 상태 또는 신체적 느낌 등 어떤 것이 발생하든 명상자는 비개인적으로 그 과정을 흥미롭게 조사한다는 것을 의미한다.

이것은 일어나는 현상에 대해 생각하지 않고, 오히려 그 현상을 6R로 처리하고 관찰함으로써 장애물이 존재하도록 허용한 다음 정신적으로 그 현상을 놓

아버림으로써 이루어진다.

다음으로, 명상자는 산만함을 굳게 움켜쥐고 있는 그 딱 조여진 정신적 주먹을 이완하고, 한 번 이완한다.

마음/머리/몸의 긴장을 풀어주는 것, 즉 갈애를 놓아주고 미소 짓고 마음의 주의를 호흡으로 돌려 이완하는 것이 필요하다.

명상 대상에서 마음의 주의가 멀어질 때마다 명상자는 그 산만함의 다른 측면을 명확하게 보려고 노력한다.

그런 다음 그것을 6R하고, 놓아주고, 마음을 편안하게 하고, 미소 짓고, 호흡으로 돌아와 다시 편안하게 쉬자.

이런 식으로 명상자는 산만함에 더 익숙해지고, 그것을 더 빨리 인식할 수 있다.

이런 유형의 조사는 「Satipaṭṭhāna Sutta」에서 다음과 같이 설명되어 있다.

여기서, 그들 안에 ‘담마 조사의 깨달음 요소(dhammavicaya bojjaṅga)’가 있기 때문에, 사람은 다음과 같이 이해한다: ‘내 안에 담마 조사의 깨달음 요소가 있다’;

또는 그들에게 담마 조사 깨달음 요소가 없다면, 사람은 다음과 같이 이해한다: ‘내 안에 담마 조사의 깨달음 요소가 없다’;

그리고 그들은 또한 어떻게 생기지 않은 담마 조사의 깨달음 요소가 생겨나는지; 그리고 생겨난 담마 조사의 깨달음 요소가 어떻게 발달을 통해 성취되는지 이해한다.

‘담마 조사의 깨달음 요소(dhammavicaya bojjaṅga)’를 불러일으키기 위해, 명상자는 모든 것이 연기(緣起)의 비개인적 과정에 따라 어떻게 작용하는지에 강한 관심을 가져야 한다.

명상자가 자신의 경험을 더 많이 조사할수록 고통이나 감정적 혼란으로 인한 장애와 산만함에 대해 모두 다르게 특이한 측면을 인식하기 더 쉬워진다.

명상자가 이러한 것들을 명확하게 볼 때, 그것들을 놓아버리기가 훨씬 더 쉽다.

또한 이것이 불만족스럽고 항상 변화하는 비개인적 과정이라는 관점을 계발하는 것도 중요하다.

이러한 관점은 명상가의 수행이 불명확함 없이 진행될 수 있게 해준다.

32] 지혜로 그 상태를 조사하고 검토하고 그것에 대해 완전히 탐구하는 사람에게는 지칠 줄 모르는 활력(tireless energy)이 일어난다.

지혜로 그 상태를 조사하고 검토하고 그것에 대한 완전한 탐구에 착수하는 사람에게 지칠 줄 모르는 에너지가 각성되는 모든 경우에 - 그 경우에 에너지 깨달음 요소(energy awakening factor)⁹³⁾가 그 사람에게 각성되고, 그는 그것을 계발하고, 계발을 통해 그것은 그에게서 성취된다.

명상자가 현재 순간에 연기가 어떻게 일어나는지에 대한 진지한 관심을 가지고 주의 깊게 검토할 때 많은 에너지와 노력이 필요하다.

명상자가 자신의 에너지를 사용하고 강한 즐거운 관심을 가지면 더 많은 에너지가 발생한다.

이것은 「Satipaṭṭhāna Sutta」에서 다음과 같이 설명된다.

여기서, 그에게 에너지(정진) 깨달음 요소(vīriya bojjhaṅga)⁹⁴⁾가 있기 때문에 사람은 ‘나에게 에너지 깨달음 요소가 있다’고 이해한다. 또는 그들에게 에너지 깨달음 요소가 없다면, 그들은 ‘나에게 에너지 깨달음 요소가 없다’고 이해한다.

그리고 그는 또한 발생하지 않은 에너지 깨달음 요소가 어떻게 발생하는지, 그리고 발생한 에너지 깨달음 요소가 어떻게 발달을 통해 성취되는지 이해한다.

93) * vīriya bojjhaṅga(정진의 깨달음 요소)

94) * 정진 각지에 해당

33] 에너지를 일으킨 사람에게는 세속적이지 않는 희열이 일어난다.

‘세속적이지 않는 희열(ubbega pīti)’은 처음 두 선정 중 하나에 있는 동안 경험하는 희열을 말한다.

또한 더 미세하고 더 높은 유형의 기쁨이 있는데, 이를 만물에 스며드는 희열(pharana pīti)이라고 하며, 모든 높은 선정에서 느낄 수 있다.

이것들은 눈, 귀, 코, 혀, 몸 등 감각적 쾌락과 아무런 관련이 없기 때문에 ‘세속적이지 않다’고 불리운다.

어떤 경우에든지 에너지를 일으킨 사람에게 세속적이지 않는 희열이 생겨나면 그때 희열의 깨달음 요소(pīti bojjhaṅga)가 그들 안에서 생겨나고, 그들은 그것을 계발하고, 계발을 통해 그것이 그들에게서 성취되게 된다.

호흡에 주의력을 집중하면 사띠가 더욱 예리해지고 에너지가 조금씩 증가한다.

이런 일이 일어나면, 마음은 매우 행복해지고 호흡에 집중하고, 마음을 편안하게 하고, 미소 짓고, 그리고 몸도 마찬가지다.

이 행복한 느낌에는 약간의 흥분이 담겨 있으며 “고양된 희열(ubbega pīti)”이라고도 불린다.

더 높은 명상 상태에서는 또 다른 유형의 희열이 생기는데, 이를 만물에 스며드는 희열(pharana pīti)이라고 한다.

이것은 그렇게 흥분되지는 않고, 마음이 매우 상쾌하고 냉정해진다.

이런 정신 상태는 두려워하거나 떨쳐버릴 수 있는 것이 아니다.

그것은 명상 실습하면서 발전하고 진보할 때 일어나는 자연스러운 과정이다.

명상자가 호흡과 마음의 주의를 관심으로 유지하고, 희열을 즐기는 데 얽매이지 않는다면, 어떠한 문제도 발생하지 않을 것이다.

하지만 명상하는 사람이 희열에 폭 빠지면, 그 희열은 아주 빨리 사라질 것이다.

그 결과, 그들은 졸음이나 게으름, 무기력함을 경험할 가능성이 크다. 「아나빠 나사띠 쏏따」는 이렇게 말한다:

여기서 희열의 깨달음 요소(pīti-bojjhaṅga)가 있으므로 사람은 ‘나에게 희열의 깨달음 요소가 있다’는 것을 이해한다.

또는 그들에게 희열의 깨달음 요소가 없다면 그들은 이해한다: ‘나에게는 희열의 깨달음 요소가 없다’;

그리고 그들은 또한 일어나지 않은 희열의 깨달음 요소가 어떻게 일어나는지도 이해한다. 그리고 생겨난 희열의 깨달음 요소가 어떻게 발전을 통해 성취되는지도 이해한다.

이 처음의 4가지 깨달음 요소는 명상자가 게으름과 무기력함을 경험할 때 매우 중요하다.

나태함은 졸음을 의미하고 무기력함은 정신이 둔하다는 뜻이다.

4 선정(四禪)과 그 이상에 들어갔을 때 생기는 두 가지 주된 장애는 불안과 무기력함이다.

그러나 담마 조사의 깨달음 요소를 가져와 이 무기력을 조사할 때 그들은 더 많은 에너지를 사용해야 하며 이것은 둔함을 극복하는 데 도움이 된다.

더 높은 선정에 도달하면 자신의 수행을 조금씩 세부적으로 조정하는 법을 배워야 한다.

명상자는 이러한 깨달음 요소에 익숙해지면서 결국 모든 요소의 균형을 맞추는 방법을 배우게 된다.

이는 곧 초세간의 상태인 열반으로 이어진다.

명상에서 성공하기 위한 가장 중요한 열쇠는 첫 번째 사띠의 깨달음 요소이다.

사띠와 6R(올바른 노력)이 없다면 이러한 명상 단계에 도달할 수 없다.

사띠와 6R은 게으름, 무기력, 들뜸을 극복하는 주요 열쇠이다.

이러한 장애 요소는 언제든지 나타나 어떤 명상 단계에서도 명상자를 밀어낼 수 있으며, 심지어는 비지각이나 비지각의 영역(느낌도 아니고 비느낌도 아니고, 의식도 아니고 비의식도 아닌)에서도 그럴 수 있음을 기억하자.

그러므로 명상자는 이러한 깨달음 요소를 인식하는 데 매우 주의해야 하며, 적절한 경우에 이를 사용하는 방법을 배우는 데 능숙해야 한다.

들뜸을 극복하려면 다음의 세 가지 깨달음 요소가 중요하다.

34] 희열을 가진 사람의 몸과 마음이 고요해진다. 희열을 가진 사람은 어떤 경우든 몸과 마음이 고요해진다...

그 경우 그들에게는 평온의 깨달음 요소(passaddhi bojjaṅga)가 생겨난다. 그는 그것을 계발하고, 계발을 통해 그것은 그에게서 성취된다.

마음에 희열이 생기면, 몸과 마음에 매우 즐거운 느낌이 든다.

이것은 명상의 더 높은 단계, 즉 ‘무형의 상태인 선정(jhāna)’⁹⁵⁾에서도 사실이다.

시간이 지나면서 희열은 조금 사라지고, 마음은 매우 차분하고 평화로워진다.

이 상태를 평온의 깨달음 요소라고 한다.

그때 명상자의 몸과 마음은 놀라울 정도로 평화롭고 차분해진다. 「아나빠나사

95) * 무색계 선정을 의미

때 쏜다」는 이를 다음과 같이 설명한다.

여기, 그에게 평온의 깨달음 요소(passaddhi bojjhaṅga)가 있기 때문에, 사람은 ‘나에게 평온의 깨달음 요소가 있다’고 이해한다.

또는 그들에게 평온의 깨달음 요소가 없기 때문에 그들은 이해한다. ‘나에게는 평온의 깨달음 요소가 없다’;

그리고 그들은 또한 일어나지 않은 평온의 깨달음 요소가 어떻게 일어나는지 이해한다. 그리고 어떻게 생겨난 평온의 깨달음 요소가 발전을 통해 성취되는지도 이해한다.

사실, 평온의 깨달음 요소의 가장 강력한 부분은 요인은 정신적 느낌이다.

매우 좋고 고요하며 강한 평화의 느낌이다.

이것은 특히 "무한한 공간의 영역", "무한한 의식의 영역", "무의 영역"인 첫 번째 세 가지 무색계 선정을 경험할 때 특히 눈에 띈다.

35] 몸이 고요하고 즐거움을 느끼는 사람은 마음도 고요하고 안정을 이룬다. 몸이 평온하고 즐거움을 느끼는 사람의 마음은 언제나 고요하고 차분해진다. 이때에 삼매의 깨달음 요소(samādhī bojjhaṅga)가 나타난다.

이것은 종종 "집중 깨달음 요인"이라고 불리지만 이 용어는 너무 잘못 이해되었다. 그래서 저자는 "수렴(收斂)된(collectedness) 깨달음 요소"를 사용하는 것을 선호한다.

그들 속에서 일어나고 그는 그것을 계발하고, 계발을 통해 그것은 그에게서 성취된다.

명상하는 사람의 마음과 몸이 더욱 고요하고 편안해짐에 따라, 마음의 주의는 호흡에 집중되고, 어떠한 장애도 없이 더욱 자연스럽게 이완된다.

호흡을 들이쉬고 내쉬면서 마음을 열고, 이완하고, 미소 짓는 게 훨씬 더 쉬워진다.

마음의 주의는 확실히 안정적이고 내부적, 외부적 장애 요소에 의해 흐트러지지 않는다.

마음이 힘을 가하거나 집중하려고 하지 않고 명상 대상에 고요히 머무르는 것을 선호하는 때가 온다.

마음의 주의는 지금 현재 호흡에 머물러 매우 오랜 시간 동안 이완되고 미소 짓는다.

물론 이때는 매우 예리한 사띠와 완전한 자각이 있다.

명상자는 '무(無)의 영역'에 도달했을 때에도 여전히 완전한 자각을 갖고 있다.

마음의 주의는 흔들리지 않고 호흡에서 멀어지지 않으며, 그들에게 모기가 앉았다는 것을 듣거나 알고 있더라도 긴장을 풀고 미소를 짓는다.

호흡과 고요함에 대한 사띠는 매우 예리하고 명확하며 장시간 지속된다.

'무(無)의 영역'에 있을 때 사람들은 마음의 여러 측면을 탐구하고 관찰할 수 있다.

이것을 '침묵의 행동(action of silence)'이라고 부를 수 있다.

마음이 완전히 침묵할 때, 그것은 모든 사람이 추구하는 축복이다.

이런 수렴(collectedness) 속에서, 침묵이라는 특성은 현재 순간의 완벽함을 의미한다. 「아나빠나사띠 숫따」에서는 이를 다음과 같이 설명한다.

여기, 그에게 수렴(collectedness)의 깨달음 요소(samādhī bojjaṅga)가 있기 때문에, 사람은 ‘나에게 수렴의 깨달음 요소가 있다’고 이해한다.

또는 그들에게는 수렴의 깨달음 요소가 없기 때문에 그들은 이해한다: ‘나에게는 수렴의 깨달음 요소가 없다.’

그리고 그들은 또한 아직 일어나지 않은 수렴의 깨달음 요소가 어떻게 일어나는지, 그리고 생겨난 수렴의 깨달음 요소가 발전을 통해 어떻게 성취되는지 이해한다.

36] 그는 마음이 이처럼 고요하고 안정된 것⁹⁶⁾을 평정심(upekkhā sambojjhaṅga)을 가지고 주의 깊게 바라본다.

어떤 경우에 마음이 이렇게 고요하고 침착하게 평정심을 가지고 면밀히 바라볼 때, 그 경우에 평정심의 깨달음 요소(upekkhā bojjaṅga)가 그들 안에서 생겨난다. 그는 그것을 계발하고, 계발을 통해 그것은 그에게서 성취된다.

평정심(upekkhā)의 깨달음 요소도 계발해야 할 매우 중요한 요소이다.

주의가 불안해질 때에도 마음의 주의를 균형 있게 유지한다.

평정심의 깨달음 요소는 마음이 현재 순간에 일어나는 모든 일을 사랑으로 받아들이도록 해주는 유일한 요소이다.

예를 들어, 어떤 종류의 고통(신체적 또는 정서적)이 발생하더라도 그것은 명상자의 주의를 산만하게 하지 못한다.

평정심의 깨달음 요소는 사물을 비개인적으로 보고, 산만함에 얽매이지 않고 자아 동일시하지 않는 데 도움이 되는 요소이다.

이는 현재 순간에 일어나는 일을 완벽한 균형으로 보는 것이다.

무아(anattā, not-self)를 보고 이해하는 것이 바로 명상자가 붓다의 길을 따라 빠르게 전진할 수 있게 해주는 것이다.

그러나 명상자는 이 평정심에 대해 다소 조심해야 한다. 무관심으로 오해받는 경우가 많다.

무관심에는 불만, 혐오, 그리고 사띠의 부족이 있지만, 평정심은 그렇지 않다.

96) * tathāsamāhitam cittam

평정심은 오직 개방성과 예리한 정신력, 그리고 현재 순간에 일어나는 모든 것을 완전히 받아들이는 것이다.

평정심은 마음을 완전히 열고 명상자의 관점을 크게 바꾸어 모든 것을 비개인적인 과정으로 보게 한다.

무관심은 마음을 닫고 현재 순간 일어나는 일을 무시하려고 한다.

「아나빠나사띠 쏏따」에서 다음과 같이 설명한다.

여기서 그에게 평정심의 깨달음 요소(upekkhā bojjaṅga)가 있으므로 다음을 이해한다.

‘내 안에는 평정심의 깨달음 요소가 있다.’ 또는 그들에게 평정심의 깨달음 요소가 없으므로 ‘나에게는 평정심의 깨달음 요소가 없다.’ 라고 그들은 이해한다.

그리고 그들은 또한 어떻게 생겨나지 않은 평정심의 깨달음 요소가 생겨나는지, 그리고 생겨난 평정심의 깨달음 요소가 어떻게 발전을 통해 성취되는지 이해한다.

이 마지막 세 가지 깨달음 요소인 평온함, 수렴, 평정심은 마음에 불안함이 생길 때 명상자에게 큰 도움이 될 것이다.

들뜸은 마음에 많은 생각을 하게 하고, 신체에 많은 불쾌한 감정이 일어나게 한다.

그 결과, 명상하는 사람은 명상이 깨지고 여러 가지 면에서 주의를 돌리고 싶어진다.

적어도, 괴로움을 더욱 두드러지게 만드는 것은 매우 딱딱한 마음이다.

들뜸을 극복하는 유일한 방법은 강한 평정심과 함께 마음의 고요함과 신체적 평온함을 키우는 것이다.

마음에 들뜸이 있으면 마음의 균형이 전혀 없고 마음이 매우 산만하다.

대신 그 끔찍한 느낌과 많은 자아 동일시(attā)가 있다.

이 장애를 극복하려면 장애가 그 자체로 존재하도록 허용해야 하며 마음을 고요히 한다.

고요함, 평온함, 평정심의 깨달음 요소를 끌어내고 이러한 다양한 요소에 마음의 초점을 맞춤으로써 이러한 요소들을 극복함으로써 명상자는 들뜸을 극복할 수 있을 것이다.

명상자들을 항상 괴롭히는 두 가지 큰 장애물은 무기력함, 즉 마음의 둔함과 들뜸, 즉 마음의 과도한 활동이다.

명상자는 이 두 가지 장애물과 친구가 되는 것이 좋다. 왜냐하면 이 장애물들은 아라한이 될 때까지 존재하기 때문이다.

따라서 이러한 상태가 발생하고 시작될 때 우리가 이러한 상태에 대한 모든 저항을 빨리 포기할수록, 즐거운 관심을 가지고 탐구하면 할수록, 우리는 그것을 더 빨리 알아볼 수 있을 것이다.

그 결과 우리는 이러한 장애 요소를 더 빨리 놓아버리고 선정 상태로 돌아갈 수 있을 것이다.

37] 비구들이여, 어떤 사람이 느낌(vedanā)에서 느낌을 명상하며 머물 때, 열렬하고, 완전히 자각하고, 사띠하며, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버릴 때, 그 사람에게 끊임없는 사띠가 확립된다.⁹⁷⁾ 어떤 경우에도 끊임없는 사띠가 확립되면 평정심의 깨달음 요소가 생겨난다. 그는 그것을 계발하고, 계발을 통해 그것은 그에게서 성취된다.

명상자는 6R을 해야 하며, 어떠한 장애나 산만함이 생길 때마다 이러한 깨달음 요소를 사용해야 한다는 것을 깨달아야 한다.

97) * sati hoti asammuttā ; asammuttā: ‘흐트러지지 않은, 사라지지 않은, 잃지 않은’

장애가 있어서 명상하는 동안 생기든, 일상 생활 중에 생기든 상관없다.

이러한 요소들은 주의가 산만해질 때마다 정신을 다시 균형 상태로 되돌려준다.

이것은 사띠의 모든 네 가지 토대를 통해 계속된다.

이 책은 명상가에게 호흡에 대한 사띠 수행을 하는 동안 항상 7가지 깨달음 요소를 사용하는 방법을 보여준다.

이러한 깨달음 요소들은 발생하면서 하나하나씩 발생하며 모든 것이 동시에 한꺼번에 발생하는 것은 아니다.

또한, 그것은 마음의 발달과 관련하여 선정의 중요성을 보여주며 우리가 이 간단한 가르침을 따를 때 얼마나 큰 열매와 큰 이익을 누릴 수 있는지 보여준다.

38] 빅쿠들이여, 어떤 사람이 세상에 대한 탐욕과 근심을 버리고 마음(짚따)을 마음으로 명상하고 열렬하고, 완전히 자각하고, 사띠를 갖추면, 그때 그에게는 끊임없는 사띠가 확립된다.

어떤 경우에도 끊임없는 사띠가 확립되면 평정심의 깨달음 요소가 그 사람 안에서 일어나고, 그 사람은 그것을 계발하고, 계발을 통해 그 요소가 그 사람 안에서 성취되게 된다.

39] 빅쿠들이여, 어떤 사람이 마음의 대상(dhamma)을 마음의 대상으로 관찰하며 열렬하고, 완전히 자각하고, 사띠를 갖고, 세상에 대한 탐욕과 근심을 버리고 머물면, 그때에 끊임없는 사띠가 확립된다.

어떤 경우에도 사람에게 끊임없는 사띠가 확립되면 평정심의 깨달음 요소가 그 사람 안에서 일어나고, 그 요소가 그 사람에게서 발달되고, 그 발달을 통해 그 요소가 그 사람에게서 성취되게 된다.

40] 빅쿠들이여, 이렇게 사념처(四念處)를 닦고 계발하면 칠각지(七覺支)가 완성된다.

일곱 가지 깨달음 요소가 완벽한 균형을 이룰 때, 초세간적 열반을 달성할 가능성이 생긴다.

명상자가 선정(jhāna)에서 점점 더 높은 경지로 올라갈수록, 깨달음 요소들의 균형은 더욱 미세하고 미묘해진다.

명상자는 마음의 주의력을 미세하게 조정하는 것이 매우 흥미로워진다. 자연스럽게 오랜 시간 앉아 있는 경향이 있다.

이 명상 쇼는 단연코 이 도시에서 가장 멋진 쇼이다!

일부 명상자들은 마음의 균형을 관찰하고 배우기에 충분한 시간을 갖고 조용히 일하러 갈 수 있도록 아침 일찍 일어난다.

이 명상은 누구나 인생에서 경험할 수 있는 가장 만족스럽고 즐거운 탐험으로 밝혀졌다.

진정한 지혜와 해탈의 성취(Fulfillment of True Knowledge and Deliverance)

41] 그리고,比丘들이여, 계발되고 배양된 일곱 가지 깨달음의 요소를 어떻게 행하고 어떻게 하면 진정한 앎과 해탈⁹⁸⁾을 성취하는가?

42] 여기서,比丘들이여, 사람은 은둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 사띠의 깨달음 요소를 계발하면서 포기⁹⁸⁾에 의해서 성숙된다.

"은둔에 의해 뒷받침된다"는 용어는 적어도 첫 번째 선정을 얻어야 함을 의미한다.

위에서 언급했듯이, 첫 번째 선정에 대한 설명은 "감각적 쾌락으로부터 멀어지고 그 다음 불건전한 상태에서 멀어진다"로 시작한다.

이때, 마음은 깨어 있고 명상 대상에 명확하게 집중한다. 즉, 방해받는 것이 없다.

만약 산란함이 생기기 시작하면, 사띠는 그것을 알아차리고 놓아주며 편안해진

98) * vijjāvimuttiṃ

다.

다음으로, 그 설명은 경험되는 행복이 고립(혹은 한적함)으로부터 생겨난다고 말한다

이것이 은둔에 의해 사띠의 깨달음 요소가 지원받는 방식이다.

무욕은 마음이 애착, 갈망, 집착으로부터 자유로움을 의미한다. 즉, 생각하거나 분석하지 않는다.

네 번째 선정을 얻는 것은 흔들리지 않는 마음을 갖는 단계에 도달하는 것을 의미한다. 마음이 매우 강한 평정심을 가져 흔들리는 것이 불가능하고 이런 식으로 마음이 무욕이 된다.

이것이 명상자의 사띠의 깨달음 요소가 무욕에 의해 지원받는 방식이다.

여기서 소멸은 번뇌와 자아 동일시(attā)가 일어나는 것을 중단하는 의미이다.

이것은 명상자가 갈애를 내려놓았다는 것을 의미한다.

"사띠"라는 용어는 과거에 항상 모호한 의미를 가지고 있었고 대부분의 사람들이 생각하는 것과 다르다.

'마음의 주의가 움직이는 것을 관찰하는 것을 기억하는 것' 또는 강한 깨어있음을 갖는 것을 기억하는 것으로 볼 때, 그 의미는 매우 간단하고 명확하다.

진정으로 사띠를 실천한다는 것은 마음이 무엇을 하고 있는지 항상 알고 있다는 것을 의미한다. 즉, 머리 속에 긴장을 일으키는 것들을 놓아주는 것은 몸과 마음을 이완하게 하고, 평온하게 한다.

여기에는 이 전체 과정이 어떻게 작동하는지 관찰하고, 사건의 드라마에 연루되지 않고 그냥 있도록 하는 것이 포함된다.

사건의 드라마에 연루되지 않는다는 것은 이 비개인적인 과정을 동일시하거나

개인적으로 받아들이지 않고, 현재 순간을 통제하려고 하지 않는다는 것을 의미한다.

"사피하는 것(Being mindful)"은 "자신의 마음을 사랑스럽게 열고 그 산만함과 의 모든 동일시를 놓아버리고, 머리와 마음의 긴장을 이완하는 것"을 의미하므로 사건을 명확하고 차분하게 볼 수 있다.

명상자가 현재 순간에 일어나는 일에 저항하거나 통제하려고 할 때마다, 그들은 현재 순간의 담마 또는 진리와 싸우는 중이다.

순간의 현실과 싸우는 것은 많은 불만족스러움과 괴로움을 야기한다.

이것이 바로 담마빠다(법구경)에서 "본질적인 것을 본질적인 것으로 보고 본질적이지 않은 것을 본질적이지 않은 것으로 보는 것"이라고 했다.

그러나 명상자가 사피하여 이것이 일어나고 사라지는 현상일 뿐임을 분명히 볼 때, 마음을 완고하게 하거나 어떤 식으로든 저항하지 않고 마음을 열고 받아들일 수 있다.

이때, 즐거운 관심(joyful interest)이 매우 중요하다. 마음에 기쁨이 있을 때는 분노, 질투, 혐오, 두려움 또는 불안이 없기 때문이다.

즐거운 관심은 명상자가 순간에 일어나는 일을 비개인적으로(anattā) 보는 적절한 관점을 갖는 데 도움이 된다.

마음의 주위가 고양되면 명상자는 일어나는 모든 것이 계속되는 과정의 일부일 뿐이며 이를 통해 배울 수 있다는 것을 더 쉽게 본다.

희열은 마음을 고양시키므로, 그것은 깨달음의 요소이며 자신의 수행에 매우 중요하다.

또한 명상자의 마음에 희열이 있을 때, 그 주변에 있는 것은 즐겁다.

기억하자, 사용하기에 매우 유용한 약어는 *DROPSS*이다.

그것은 *Don't Resist Or Push, Smile and Soften mind*의 약자로, 모든 사건이 일어날 때 그것을 받아들이는 데 도움이 된다. 왜냐하면 그것이 "순간의 답마"이기 때문이다.

명상자가 수행을 계속할 때, 그들의 마음은 결국 명상의 더 높고 미묘한 단계 (arūpa jhāna, 무색계 선정)에 도달할 것이다.

그때, 명상자의 마음은 "무(無)"의 영역을 경험할 수 있다.

이것을 소멸이라고 한다.

그것을 무(無)라고 하는 이유는 마음 밖에서 더 이상 볼 것이 없기 때문이다.

명상자가 "무(無)"의 영역을 경험할 때, 그들의 마음은 아무것도 보지 않는다.

하지만 마음은 여전히 거기에 있고, 다양한 깨달음의 요소들이 갈애와 집착의 영향을 받을 수 있는 오온과 함께 일어날 수 있다.

또한, 일부 장애가 여전히 발생하여 명상자를 초월적 무색계 선정 상태에서 밀어낼 수 있다.

따라서 마음이 자신 밖에서 지켜볼 것이 없지만, 마음의 주의가 실제로 어떻게 작용하는지에 대해 보고 이해해야 할 것이 여전히 많이 있다.

이것이 명상자의 사띠의 깨달음 요소가 소멸에 의해 지원되는 방식이다.

명상자가 지각도 비지각도 아닌 영역을 경험하고 마음을 열고 이완하면 결국 지각, 느낌, 의식의 중단(nirodha-samupatti)을 경험하게 된다.

이 현상이 발생하는 동안 명상자는 이러한 의식의 꺼짐을 알지 못할 것이다. 왜냐하면 지각, 느낌, 의식이 전혀 발생하지 않기 때문이다!

이것은 이러한 현상이 발생하는 유일한 명상 단계이다.

이 명상 상태는 여전히 세속적이다. 아직 초세속적 열반이 아니다.

지각, 느낌, 의식 없이 무슨 일이 일어나고 있는지 어떻게 알 수 있을까?

지각, 느낌, 의식이 돌아오고 명상자가 연기의 모든 고리가 하나하나 발생하는 것을 직접 볼 수 있을 만큼 사띠가 예리할 때에만 가능하다.

그들이 보게 될 연결고리는 다음과 같다.

무명이 생기면 형성⁹⁹⁾이 발생한다.

형성이 생기면 의식이 발생한다.

의식이 생기면 정신과 물질이 발생한다.

정신과 물질이 생기면 욕근이 발생한다.

욕근이 생기면 접촉이 발생한다.

접촉이 생기면 느낌이 발생한다.

느낌이 생기면 갈애가 발생한다.

갈애가 생기면 집착이 발생한다.

집착이 생기면 습관적인 성향(bhava)(*존재)¹⁰⁰⁾이 발생한다.

습관적인 성향(bhava)¹⁰¹⁾이 생기면 태어남이 발생한다.

태어남이 생기면 늡음과 죽음과 슬픔과 탄식과 고통과 절망이 발생한다.

이것이 바로 이 모든 괴로움의 덩어리가 발생하는 방식이다.

이러한 일어나는 현상이 끝나고 나면 명상자는 연기의 고리가 끊어지는 것을 경험하게 되는데, 그것이 다음과 같이 일어난다.

무명이 사라지면 형성도 중단된다.

형성이 일어나지 않으면 의식은 중단된다.

의식이 일어나지 않으면 정신/물질이 중단된다.

정신/물질이 일어나지 않으면 욕근은 중단된다.

욕근이 일어나지 않으면 접촉은 중단된다.

99) * 상카라, 행(行)으로 번역됨.

100) * 존재를 위말라랑시 스님은 “습관적인 성향(bhava)”이라고 번역.

101) * 존재(存在)라고 번역됨.

**접착이 일어나지 않으면 느낌은 중단된다.
느낌이 일어나지 않으면 갈애는 중단된다.
갈애가 일어나지 않으면 집착도 중단된다.
집착이 일어나지 않으면 습관적인 성향(bhava)은 중단된다.
습관적인 성향(bhāva)이 일어나지 않으면 태어남은 중단된다.
태어남이 일어나지 않으면 늙음과 죽음, 슬픔, 탄식, 고통, 근심, 절망
이 중단된다. 그리하여 이 모든 괴로움의 덩어리가 중단하고 열반이 일
어난다.**

연기(緣起)의 발생과 소멸을 보는 것은 "큰 놀라움!"이라는 초월적 열반의 경험
으로 마음을 이끈다.

연기가 정확히 어떻게 발생하는지에 대한 진정한 이해는 매우 심오해서 마음
이 모든 개념을 버리고, 마음의 표상 없는 해방, 즉 열반이 발생한다!

여기서 명상자의 시야와 관점에 큰 변화가 일어난다.

그때 명상자의 마음은 영구적이고 영원한 자아나 자아에 대한 믿음으로부터
벗어 난다.

명상자는 직접적인 경험적 지식을 통해 이것이 단지 비개인적인 과정일 뿐이
며 현상이 발생하고 사라지는 방식을 통제하는 어떤 것도 없다는 것을 보고
깨달는다.

이러한 현상은 발생하기에 적합한 조건 때문에 발생한다.

불교 용어로 이것을 '아낏따(anattā)' 또는 모든 존재의 비자아적 본성이라고
한다.

더불어 명상자는 단순히 단어를 외우거나, 니밋따나 구절 또는 경전을 사용하
거나, 다른 사람이나 스스로 의식과 의례를 행하는 수행으로는 성자(聖者)가
될 수 없다는 것을 깨달는다.

명상자는 더 이상 마음의 순수성과 아라한의 더 높은 단계로 이끄는 올바른

길이 무엇인지에 대해 의심하지 않는다.

이것이 명상자가 수다원(sotāpanna)이 되고 진정한 정화의 길을 얻는 방법이다.

연기를 보고 고귀한 진리를 깨달음으로써만 가능하다.

이러한 고양된 이해의 단계를 얻는 다른 방법은 없다!

이러한 세 가지 특성(삼법인 : 무상, 고, 무아)을 보는 것도 깨달음의 일부이기는 하지만, 세 가지 특성만 보는 것은 지금도, 그리고 앞으로도 초월적 열반으로 이끄는 경험이 되지 못할 것이다.

이것이 모든 붓다께서 세상에 출현한 이유이며, 네 가지 고귀한 진리(사성제)를 깨닫고 연기의 진정한 본질을 보는 길을 보여주는 것이다. 연기가 자유의 열쇠이다.

수행승은 온둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 사띠의 깨달음 요소를 계발하고, 이는 온둔에서 익는다.

수행승은 온둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 담마 조사의 깨달음 요소를 계발하고, 이는 온둔에서 익는다.

수행승은 온둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 에너지 깨달음 요소를 계발하고, 이는 온둔에서 익는다.

수행승은 온둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 희열의 깨달음 요소를 계발하고, 이는 온둔에서 익는다.

수행승은 온둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 평온의 깨달음 요소를 계발하고, 이는 온둔에서 익는다.

수행승은 온둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 삼매의 깨달음 요소를 계발하고, 이는 온둔에서 익는다.

수행승은 온둔, 무욕, 소멸에 의해 뒷받침되는 평정의 깨달음 요소를 계발하고, 이는 온둔에서 익는다.

43] “빅쿠들이여, 이것이 일곱 가지 깨달음 요소가 계발되고 수양되어 진정한 앎과 해탈을 성취하는 방식이다.

이 경은 사띠의 네 가지 토대와 일곱 가지 깨달음 요소를 설명하므로 저자는 「사띠뻗타나숫따」의 마지막 부분으로 결론을 내릴 것이다.

이것은 MN 10번, 46~47절에서 발췌한 것이다. 다음과 같이 말한다.

46) 빅쿠들이여, 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 7년 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

이는 아나가미(Anāgāmi), 즉 불환자의 경지에 도달하는 것을 의미한다.

7년은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 6년 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

6년은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 5년 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

5년은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 4년 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

4년은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 3년 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

3년은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 2년 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

2년은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 1년 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기

대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

1년은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 7개월 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

7개월은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 6개월 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

6개월은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 5개월 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

5개월은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 4개월 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

4개월은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 3개월 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

3개월은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 2개월 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

2개월은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 한 달 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

한 달은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 반달 동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 앎을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

반 달은 말할 것도 없고, 빅쿠들이여. 만일 누군가가 이 네 가지 사띠의 토대를 7일동안 이렇게 계발한다면, 그는 두 가지 결실 중 하나를 기대할 수 있다. 즉, 지금 여기에서 최종적인 삶을 얻거나, 집착의 흔적이 남아 있다면 돌아오지 않는 자(불환자)가 된다.

47) 그러므로 이것과 관련하여 이렇게 말씀하였다. '빅쿠들이여, 이것은 존재의 정확, 슬픔과 탄식을 극복하기 위한, 고통과 슬픔의 소멸, 진정한 길을 얻기 위한, 열반의 실현을 위한 '직접적인 길'이다. 즉, 사띠의 토대. 세존께서 말씀하신 것이 바로 그것이다. 빅쿠들은 세존의 말씀에 만족하고 기뻐하였다.

이는 저자가 만들어낸 것이 아닌 꽤 큰 진술이다.

그는 단지 경전에 있는 내용을 전달하고 있을 뿐이다.

명상자가 호흡에 대한 사띠나 자애에 대한 사띠를 통해 마음을 계발하는 수행에 진지하게 임할 때, 그들은 바로 이생에서 최종 목표에 도달할 수 있다.

명상자가 첫 번째 즐거운 체류(첫 번째 선정)에 도달했을 때, 그들이 수행을 계속한다면, 그들은 “아나가미” 또는 “아라한” 단계에 도달할 수 있는 잠재력을 갖게 된다.

이것이 붓다께서 말한 것이다.

명상자가 열렬하고 수행을 바꾸거나 멈추지 않고 계속한다면, 그들은 반드시 위에서 설명한 목표에 도달할 것이다.

다시 한번, 초세간적 열반을 얻는 유일한 방법은 일어나고 사라지는 연기를 깨닫는 것이라는 점을 기억하자.

다른 방법은 없다. 이것이 붓다의 주요 가르침인 사성제를 보고 깨닫는 것이기 때문이다.

붓다의 지시에 따라 수행하는 사람들에게는 큰 열매와 이익이 찾아온다.

사두. . . 사두. . . 사두. . .

저자의 진심어린 바람은 명상을 수행하는 모든 사람이 가능한 가장 높고 좋은 상태, 즉 최종적인 해방, 즉 초월적 열반을 달성할 때까지 노력을 계속하는 것이다.

성실한 모든 이들이 사성제를 알고 이해하며, 직접적인 지식을 통해 최고의 목표를 달성하기를 기원한다.

붓다의 길을 수행하는 모든 이들이 연기의 모든 고리를 빠르고 쉽게 깨닫기를... 그리하여 그들의 고통이 곧 극복되기를 기원한다.

공덕의 공유(Sharing of Merit)

저자는 이 책을 쓰면서 얻은 공덕을 여러분과 공유하고 싶다. 그들의 어머니와 아버지, 친척, 돕는 이들, 그리고 모든 존재들에게 자애를 베풀어 그들이 결국 최고의 행복을 얻고 모든 괴로움으로부터 자유로워지기를 바란다!

괴로움을 받는 사람들이 괴로움에서 자유로워지기를,
그리고 두려움에 사로잡힌 사람들이 두려움 없이 자유로워지기를
슬픔에 잠긴 사람은 모든 슬픔을 버리고
모든 존재가 안정감을 찾기를 바란다.

모든 존재가 우리가 이렇게 얻은 온갖 종류의 행복감이라는
이 공덕을 공유하기를...

우주와 지구에 거주하는 강력한 힘을 가진 데바(천인)와 나가(Nāgas)의 존재들이
우리의 이러한 공덕을 공유해주길....

그들이 붓다의 가르침 오래오래 간직하기를 .

사두! 사두! 사두!

미주

- [1] 저자는 사념처(四念處)와 칠각지(七覺支)를 포함하는 『아나빠나사띠경(Ānāpānasati Sutta)』을 참조한다.
- [2] 모리스 월시(Maurice Walsh) 번역, 『이렇게 나는 들었다. 붓다의 긴 설법(The Long Discourses of the Buddha)』(Wisdom Publications, 1987), 556쪽 참조.
- [3] Majjhima Nikāya의 36번 「Mahāsaccaka Sutta」를 참조하자.
- [4] 이것은 모두 아홉 가지를 의미한다! 그것은 네 가지 물질적 선정, 네 가지 비물질적 선정, 그리고 인식과 느낌의 소멸이다.
- [5] 여기서 'jhāna'라는 단어는 몰입 집중(Appaṇā samādhi) 또는 근접 삼매(upacāra samādhi)라는 의미를 가진다. 이것은 마음이 명상의 대상에 몰입되기 직전 단계이다. 이는 스승들이 내린 표준 정의이다.
- [6] 이 맥락에서 그것은 단지 몰입(Appaṇā samādhi)를 의미할 뿐 근접 삼매(upacāra samādhi)을 의미하지 않다.
- [7] 일부 명상 지도자들은 이것을 ‘순간적 집중’ 또는 ‘찰나의 집중(khanikha samādhi)’이라고 부른다.
- [8] “sutta”라는 단어의 복수형에 주목하자. 이것은 부합되는 것을 여러 번 보는 것을 의미한다.
- [9] 이 의식은 비구들이 모여서 자신들이 저지른 사소한 잘못을 고백하기 위해 수행하는 우안거의 마지막에 실시된다(자자(自恣)).
- [10] 이것은 떠드는 것과 쓸데없는 수다를 말한다. 비구들은 참을성 있게 기다렸고, 조용히 자신의 명상 수행을 통해 침묵의 마음을 확장하고 붓다의 말씀을 기다리는 동안 맑은 사띠를 갖는 것.
- [11] 이것은 신체에 대한 사띠, 느낌, 마음(뜻파)에 대한 사띠, 마음의 대상(법)에 대한 사띠이다.
- [12] 예를 들어 Majjhima Nikāya의 77번경 「Mahāsakuludayi Sutta」, 111번경 「Anupada Sutta」를 참조하자.

용어 사전

경전에서 기술된 고요한 지혜 통찰 명상(Tranquil Wisdom Insight Meditation(TWIM) 실습을 위한 실무 용어이다

불교 명상은 마음의 움직임이 실제로 어떻게 작용하는지 보여준다.

연기법, 사성제, 삼법인의 순간순간의 비개인적 과정을 밝혀내어 해당 사건의 진정한 본질을 드러낸다.

붓다의 답마는 우리가 어떻게 괴로움에 잡혀있는지, 괴로움이 처음에 어떻게 나타나는지, 괴로움의 정확한 원인과 괴로움에서 벗어날 방법을 구체적으로 보여준다.

이 여정은 때로는 힘들 수도 있지만, 여러분의 삶에 변화가 나타나고 사람들이 여러분에게서 좋은 변화를 알아차리기 시작하면 마법처럼 즐거울 수도 있다.

이것을 공부하면서 우리는 몇 가지 특정 훈련 용어의 작동 정의를 명확하게 이해해야 한다.

명상자는 훈련 시작부터 **항상** 이 수행을 모두 배우게 된다.

따라서 평화의 문을 여는 열쇠로 이 수행을 이용하려면 용어에 대한 정확한 정의가 매우 중요하다. 이러한 정의는 다른 곳에서 들은 것과 약간 다를 수 있다.

이 책을 더 읽기 전에 훈련에 필요한 핵심 단어에 관해 저자와 독자가 같은 생각을 하고 있는지 확인하는 것이 매우 중요하다.

이 장은 초보자를 돕고, 숙련된 실무자가 이해에 어려움을 겪을 때 이를 해결할 수 있도록 책의 뒷부분에 실었다.

이 책에서 훈련을 위해 사용되는 용어에 대한 정의는 여러분이 명상실습을 배우면서 다루어야 할 순서대로 되었다.

명상(바와나, bhavana¹⁰²⁾) - 순간순간, 대상에서 대상으로 마음의 주의의 움직임을 관찰하여 연기의 비개인적 과정과 사성제를 명확하게 보는 것이다.

사띠(sati, mindfulness) - 마음의 주의의 움직임을 관찰하기 위해 '기억하는 것'이다.

102) * 해당 어휘의 빨리어는 Bhāvanā

자각(sampajana¹⁰³) - 마음이 일어나는 것을 놓아주는지, 아니면 그것에 관여하는지, 즉 마음이 무엇을 하고 있는지 이해하는(아는) 것이다. 이것은 6R의 진정한 실천이다. 즉, 마음의 주의의 움직임을 인식하는 것, 아니면 갈애와 집착으로 움직이고 있는지를 인식하는 것(Recognizing)이다.

그것은 놓아두고(Releasing), 이완하고(Relaxing), 다시 미소 짓고(Re-smiling), 명상의 대상으로 돌아가는 것(Returning) 또는 사띠를 지속하는 것이다.

명상의 대상(Object of Meditation) - 우리가 선택하는 명상의 대상은 명상하는 동안 중심으로 향하는 본거지가 된다.

우리가 찾는 정보는 우리가 관찰하는 명상의 대상에서 발견되지 않지만, 우리의 앎과 비전으로 이끄는 비개인적인 연기의 과정에 대한 우리의 인식이다.

이것은 명상 대상 주위에서 발생한다.

장애(nīvaraṇa) - 다른 느낌과 똑같은 느낌으로 일어나기 시작되는 불건전한 경향으로, 명상하는 동안 6R을 실천하여 같은 방식으로 치료해야 한다. 즉, 장애를 해소하고 이완하며 어떤 식으로든 마음의 주의를 장애에 두지 않는 것이다. 마음의 주의를 장애로 기울이지 않으면 장애는 약해지고 사라질 것이다.

선정(Jhāna) - 불교 용어로 “선정(Jhāna)”에 대한 이곳에서의 정의는 “*이해를 통한 명상 단계(사성제와 연기의 상호 연결성)와 마음이 실제로 어떻게 작용하는지 보는 것*”이다. 이해 단계, 명상 경로의 단계이다.

갈애(taṇhā) - 연기의 과정에서 가장 약한 고리로, 처음에는 마음과 몸에 긴장과 답답함이 나타나는 현상이다.

갈애라는 단어의 일반적인 정의는 “원하거나 욕망하는 것”이지만 이 단어에는 훨씬 더 많은 것이 있다.

붓다에 따르면 일어나는 모든 것에는 확실한 패턴이 있다. 예를 들어, “보기” 위해서는 일이 일어나는 정해진 방식이 있다.

첫째, 눈과 같은 기능을 하는 감각 문이 있어야 한다.

그 다음에는 색깔과 형태가 있어야 한다.

눈이 색깔과 형태를 만날 때 눈의 의식이 일어난다.

103) * 명사형 Sampajañña, 형용사 sampajāna 이다.

이 세 가지의 만남을 눈의 접촉이라고 한다.

눈의 접촉을 조건으로 눈의 느낌이 일어난다.(느낌[Vedanā]은 즐겁거나 괴롭거나 괴롭지도 즐겁지도 않으며, 이것은 신체적이거나 정신적 느낌이다.)

눈의 느낌을 조건으로 눈의 갈애가 일어난다.

이제 "갈애"는 다양한 형태(보는 것, 듣는 것, 맛보는 것, 냄새 맡는 것, 신체적 감각, 생각)로 항상 마음과 몸 모두에서 긴장과 답답함으로 일어난다.

"갈애"는 또한 항상 "나는 이것이 좋아요" 또는 "나는 이것이 싫어요"라는 마음으로 나타나며, 마음과 몸 모두의 긴장이나 답답함으로 인식될 수 있다.

여기서 우리는 마음과 몸을 의식적으로 평화롭게 하는 것에 대한 붓다의 가르침의 중요성을 이해하게 된다.

명상자에게 명상 대상에서 주의를 빼앗아가는 어떤 종류의 산만함이 생기면 즉시 느낌이 일어나고, 그 직후에 "좋아... 싫어" [갈애-taṇhā]하는 마음이 일어난다.

이것은 때로는 매우 큰 긴장감으로 나타나기도 하고, 때로는 매우 미세한 긴장감이나 마음과 몸의 긴장으로 나타나기도 한다.

"갈애"는 괴로움의 원인(두 번째 고귀한 진리)이므로 명상자가 해야 할 일은 그 긴장이나 답답함을 부드럽게 놓아버리는 것이다(즉, 이완하고, 이것은 의식적으로 해야 한다. 붓다께서 우리에게 주신 명상 가르침에서 보여주듯이 자동적으로 일어나지 않는다). 그런 다음 미소를 지으며 마음의 주의를 부드럽게 명상의 대상으로 되돌린다(이 단계는 세 번째 고귀한 진리 또는 갈애나 괴로움의 중단이다).

실제적으로 이러한 이완(relaxing)은 붓다께서 발견하신 가장 중요하고도 중대한 단계이며, 이것과 네 번째 고귀한 진리, 즉 괴로움의 소멸로 이끄는 길이다.

붓다께서는 '갈애'(taṇhā)을 놓아버리면 마음이 맑고, 열리고, 매우 관찰력이 뛰어나고, 순수해지는 것을 보셨다.

붓다께서는 생각하고 개념화하는 마음이 일어나지 않는다는 것을 보셨다.

불교에서는 생각하고 개념화하는 마음을 '집착'(Upādāna)이라고 한다.

따라서 지도자가 "아무것에도 집착하지 마라"고 말할 때 실제로는 "사물에 대해 생각하는 것을 멈추고 그저 관찰하라"고 말하는 것이며, 이는 좋은 조언이다.

사실 "아무것도 갈애하지 마라(Crave Nothing)"라고 말하는 것이 더 낫겠지만, 그렇게 하면 어떻게 그럴 수 있겠는가?라는 오해를 받을 수 있다.

"아무것도 갈애하지 마라"는 "마음과 몸에 긴장이나 답답함이 생기기 전에 그것을 알아차리고 놓아주는 것"을 의미한다.

어떻게 하면 이것을 할 수 있을까?

누군가가 "느낌"이 일어나는 것을 보았을 때, 바로 그 순간에 긴장을 풀면 "갈애"가 일어나지 않을 것이다.

"갈애"(taṇhā)은 연기의 순환이나 과정에서 약한 고리이다.

그것은 인식될 수 있고 놓아줄 수 있으며, 그것이 놓아지면 "집착(Upādāna)"이 사라진다.

오늘날 인기를 얻고 있는 것 중 하나는 "갈애/집착"이라는 두 단어를 함께 놓는 것인데, 저자는 이것이 더 많은 혼란을 조장한다고 생각한다.

"갈애"는 "나는 이것이 좋다, 나는 이것이 싫다"라는 마음이다. "집착"은 어떤 느낌이 생겨날 때 마음이 이것을 좋아하거나 싫어하는 모든 생각, 아이디어, 의견 및 개념이다.

갈애와 집착은 작동하는 방식에 있어서 매우 다르고 분리된 두 부분이다.

그래서 갈애와 집착을 합치면 이 과정에 대한 이해가 더욱 흐릿해진다. 오늘날 일부 지도자들은 "갈애와 집착"을 "움켜잡음(Grasping)"으로 정의하는 것이 가장 좋다고 말하려고 한다.

그리고 저자가 방금 설명했듯이 그것은 붓다께서 그의 가르침에서 보여주신 더욱 정확한 정의와는 거리가 멀다.

무아(anattā) - 비개인적 본성; 비개인적 관점. 삶에서 일어나는 어떤 것도 개인적으로 받아들이지 않는 것이다.

갈애의 일어남 없이 있는 그대로 사물을 보는 것이 아낏따(무아)의 시작이다.

삶에서 이를 실천하려면, 언어에서 대명사를 사용하는 것을 멈출 필요는 없다! 그리고 사라지려고 노력할 필요는 없다. 약속한다.

망상(moha) - 일부 불교 전통에서 "망상"이라는 단어는 "욕망(lobha)"과 "증오(dosa)"라는 두 단어와 연결되어 있다.¹⁰⁴⁾

104) * 삼독심으로 일반적으로 '탐진치'라고 한다.

이 세 단어를 합쳐서 '삼독(三毒)'이라고 부르기도 한다. 실제로 이것은 그것들을 보는 합리적인 방법이다.

하지만 "망상"(모하)이 실제로 무엇을 의미하는지에 대한 혼란이 있다.

붓다께서는 이 단어를 사용하실 때마다 의미하는 바가 약간씩 달랐다.

경전에 따르면 "망상"이라는 단어는 무엇이든 개인적인 자아(attā)로 일어나는 것을 보는 것을 의미한다.

또는 우리는 "망상"이 자아(attā)라는 잘못된 (망상된) 생각을 통해 사물을 보는 것이라고 말할 수 있다.

즉, 모든 느낌이나 감각을 "나(I)", "나에게(Me)", "나의(My)", "나의 것(Mine)"(attā)의 일부로 여긴다는 것으로 망상이며 자아 동일시이다.

평온(사마타, Samatha) - 여기에 또 다른 고려해야 할 단어가 있다.

빠리어 사마타(Samatha)이다.

사마타의 의미는 고요함(tranquility), 평온함(serenity), 평화로움, 고요함(stillness) 또는 수렴됨(collectedness)이다

흔히 대중적으로 통용되는 정의는 강한 일점 집중(onepointed type of concentration), 몰입 집중(absorption concentration), 혹은 황홀한 집중(ecstatic concentration)이다.

평온함이나 고요함에 대한 이 구체적인 정의는 깊은 유형의 몰입이나 황홀한 집중보다 확실히 다른 유형의 "수렴됨(collectedness)"을 의미한다.

몰입이나 황홀한 집중의 목표는 마음이 다른 모든 것을 배제하고 마치 그것에 붙어 있는 것처럼 단 하나의 것에만 집중하는 것이다.

사마타의 수렴됨(collectedness)은 고요하고, 평온하고, 차분하고, 모여진(collected) 마음을 갖는 것을 의미한다. 즉, 순간순간 변화하거나 움직이는 마음의 주위에 매우 주목하는 마음이다.

물론 사마타/위빠사나(Samatha/Vipassanā, 이것은 경전에서 항상 서로 연결되어 설명되는 표준적인 방식이다)는 사성제가 연기와 어떻게 상호 작용하는지 보고 인식함으로써 마음의 완전한 해방으로 이끈다.

보살(Bodhisatta)¹⁰⁵⁾이 직접 발견했듯이, 사마타/위빠사나는 열반이라는 최종 결과로 직접 이어지고 몰입이나 황홀한 집중은 그렇지 않다.

통찰(vipassanā) - 이 단어는 표면적 의미를 가지고 있는데, "사물을 있는 그대로 보는 것"이다.

붓다에 따르면, 정의는 그보다 훨씬 더 깊다. **"통찰력"** 또는 무엇에 대한 이해일까?

통찰은 "사성제(四聖諦)의 비개인적 본질과 깊은 이해, 그리고 마음과 몸에서 일어나고 사라지는 모든 것(아닛짜)에 대한 연기가 실제로 어떻게 일어나는지 깨닫는 것"을 의미한다.

다시 말해서, 사성제가 연기의 진행 과정과 상호 연결되어 있다는 것을 진정으로 보고 이해(앎과 비전(vision))함으로써 마음과 몸이 **어떻게** 생겨나는지에 대한 비개인적 과정에 대해 (선정의 각 단계에서) 점점 더 깊은 이해를 얻게 된다.

존재의 모든 것에서 이러한 과정을 명확하게 볼 수 있게 되면 그들은 이것이 따라야 할 올바른 길이라는 흔들리지 않는 앎을 경험하게 될 것이다.

마음의 주의는 무엇이든 생겨나고 사라지는 것(아닛짜)이 확실한 과정의 일부라는 것을 분명히 보게 되고, 이것은 일어나는 모든 일이 비개인적인 패턴(아닛따)의 일부라는 것을 깊이 이해하게 한다.

이러한 **"통찰(Insights)"**은 명상하거나 일상 활동을 하는 중이든 언제든지 나타날 수 있다.

통찰들이 일어날 경우 매우 심오하다.

'통찰'은 퍼즐의 잃어버린 부분을 찾는 것과 같으며, 여기서 진정한 "아하!" 경험이 발생한다.

지혜(paññā) - 경전에는 '지혜'라는 단어를 사용한 구절이 많이 있으며, 이는 일반적으로 어떤 맥락에서든 "연기(緣起)의 비개인적 과정"과 관련이 있다.

경전에서 **"현명한 주의"** 또는 **"지혜"**라는 단어가 나올 때마다 그것은 사성제와 연기의 과정에 대한 이해를 말한다. 이와 비슷한 다른 구절로는

"그는 지혜로 본다," "지혜로 보는 것," "그리고 그의 더러움은 지혜로 보는 것으로 파괴되었다." "지혜," 또는 "그는 지혜롭다."

이러한 사례들이 사성제를 이해하고 다양한 경전을 읽으면서 연기의 과정을 명확하게 보는 것과 관련이 있다는 것을 기억한다면, 우리의 마음은 이 과정과 사성제가 어떻게 붓다의 가르침의 핵심을 드러내는지에 대한 새로운 이해로 열릴 것이다.

105) * 붓다께서 성도하기 이전의 상태.

삼매(samādhi) - 빨리어 단어는 실제로 마음을 통합하거나 하나로 모으는 것을 의미한다.

명상에서 성공하려면 '집중(Concentration)'이라는 단어보다는 '수렴됨(Collectedness)'이라는 단어가 더 효과적이다.

여기 서양 사람들은 '집중(Concentration)'이라는 단어를 마음의 일종의 깊은 일점 또는 몰입된 마음을 의미한다고 생각하는데, 붓다께서 전달하려고 하셨던 것은 이것이 아니다.

붓다 시대 이전에는 깊은 몰두나 일점 집중된 마음으로 표현하는 단어가 많이 있다.

하지만 붓다께서는 선정을 보는 완전히 다른 방식과 경험 방식을 설명하기 위해 '삼매(Samādhi)'라는 새로운 단어를 만들어내셨다.

붓다의 완전 열반 이후, 이 단어가 매우 유행했기 때문에 당시 브라만들은 '삼매'의 정의를 다시 '강력한 일점(strong onepointedness)'을 의미하는 것으로 바꾸었다.

하지만 붓다께서는 '수렴된 마음(Collected Mind)'과 강하게 몰두하거나 '집중된 마음(Concentrated Mind)' 사이에는 차이가 있음을 보여 주셨다.

'수렴된 마음'(Samādhi)이라는 단어는 마음이 차분하고, 고요하고, 안정되고, 매우 깨어있고, 순수한 상태라는 개념을 우리에게 준다. 왜냐하면 이는 갈애를 버렸기 때문이다.

이런 종류의 마음은 어떻게 마음의 주의가 한 곳에서 다른 곳으로 옮겨가는지를 관찰한다.

반면에 '집중된 마음(Concentrated Mind)'은 다른 어떤 것도 일어나지 않도록 하나에 마음이 고정되어 있다는 것을 의미한다.

따라서 이 정의에 따르면 '집중된' 마음은 현재 순간에 무슨 일이 일어나고 있는지에 대한 완전한 자각과 사띠를 잃는다. 왜냐하면 그것이 가리키고 있는 한 가지 것만을 보고 있기 때문이다.

또한 이 진술은 "근접 또는 이웃 삼매"(Upacāra Samādhi)와 "찰나 삼매"(Khaṇikha Samādhi)을 언급한다. 왜?

간단한 답은, 명상자가 주의를 명상 대상으로 돌리기 전까지는 마음과 몸이 진정되지 않는다는 것이다.

이런 이유로 사성제와 연기가 실제로 어떻게 작용하는지, 그리고 갈애(답답함과 긴장)가 어떻게 명상 대상으로 되돌아오는지 볼 수 없다.

이것이 바로 직접적인 "위빠사나(Vipassanā)"를 가르치는 지도자들이 제자들에게 몰입 집중

(Absorption Concentration)으로는 결코 열반에 도달할 수 없다고 말할 때, 그들이 100% 옳다는 이유이다.

"사마타 명상"과 "위빠사나 명상"을 두 가지 다른 수행으로 나누는 어떤 종류의 수행도 결코 열반에 이를 수 없다. 왜?

선정(jhāna)에 있는 동안 마음은 사성제(四聖諦)와 연기의 상호 연결성을 명확히 보기 위해, 고요하고, 침착하고, 명확해야 할 필요가 있다.

이것이 직접적인 위빠사나 수행을 했지만 일부 명상자들이 수년간 열심히 노력한 후에 큰 실망으로 이끈 이유이다.

붓다께서 우리에게 "사마타/위빠사나"를 함께 수행하라고 가르치셨는데, 이것이 주석서에 기반한 명상 수행과 명상에 대한 숫따(Sutta) 접근법의 차이이다.

두 가지 수행의 결과는 다르다.

일점 집중이나 몰입 집중은 붓다께서 우리에게 보여 주신 정신적 발달과 같은 종류가 아니다.

붓다께서는 마음의 주의가 하나에서 다른 것으로 옮길 때마다 우리의 마음과 몸을 안정시키라고 가르치셨다.

수렴된 마음(Collected Mind)은 비록 그 주의가 잠시 무언가에 집중될지라도 집중의 힘으로 마음이 명상의 한 대상에 머물게 할 만큼 그렇게 깊이 일점화(one-pointed) 되지 않는다.

수렴된 마음(Collected Mind)은 마음의 주의가 어떻게 한 가지에서 다른 것으로 옮겨가는지를 매우 정확하게 관찰할 수 있다.

여기에서 깊이 집중된 한 점에 주의를 기울인 마음이나 몰입된 마음보다 마음과 몸에 대한 충분한 자각(*삼빠잔나)이 있다.

이것이 내가 '집중된 마음'보다는 '수렴된 마음'이라는 단어를 사용하기로 한 이유이다.

'수렴된(Collected)'이라는 단어를 사용함으로써 붓다께서 언급하신 명상의 종류에 대한 혼란이 줄어들고, 경전에 나와 있는 설명을 이해하기가 더 쉽다.

이 글은 명상에 대한 이러한 접근 방식을 취하는 데 좋은 시작이 될 것이다.

반떼 위말라랑시의 배경

Bhante Vimalaramsi's Background



반떼 위말라랑시는 명상에 대한 관심이 많아 1986년에 불교 빅쿠가 되었다.

그는 1988년에 미얀마로 가서 양곤의 유명 명상 센터인 마하시 예익타(Mahāsi Yeiktha)에서 집중 명상을 수행하였다.

그는 거의 1년 동안 하루 20~22시간씩 명상을 수행하였다. 그런 다음 사회적 불안으로 인해 모든 외국인이 나라를 떠나야 했기 때문에 말레이시아로 가서 6년 동안 집중적인 자애 명상을 수행하였다.

1990년, 그는 양곤의 찬메 예이크타에서 하루 16시간 동안 더욱 집중적인 "위뻐사나" 명상을 하기 위해 미얀마로 돌아갔다.

그는 2년 동안 수행했고, 한번에 7~8시간씩 명상에 앉아 있기도 하였다.

2년 동안 집중적인 명상을 하고 그들이 최종 결과라고 말하는 것을 경험한 후 그는 위뻐사나 방법에 대해 매우 환멸을 느꼈고 자신의 탐구를 위해 미얀마를 떠났다.

그는 말레이시아로 돌아가 자애 명상을 가르치기 시작하였다.

1995년, 그는 스승 K 스리 담마나나다의 초대를 받아 말레이시아에서 가장 큰 테라와다 사원에 머물며 가르치게 되었다.

이 스리랑카 사원에서는 매주 금요일 저녁과 일요일 아침에 300~500명이 참석하는 공개 강연을 열었다.

그는 매주 금요일과 일요일에 설법하였다.

그곳에 머무르는 동안 그는 많은 학식 있는 빅쿠들을 만날 기회를 얻었고, 그들에게 붓다의 가르침에 관해 길게 질문하였다.

그는 위뵏사나 명상법이 붓다께서 돌아가신 후 천 년이 지나 쓰여진 주석서에서 따온 것이라는 사실을 알아냈다.

이 주석서는 원래의 가르침과 비교해 보면 그다지 정확하지 않다.

그 후 그는 원본 경전을 연구하고 이 경전에 따라 명상을 실천하기 시작하였다.

3개월간의 안거 후, 그는 말레이시아로 돌아와서 "「아나빠나사띠 숫따」-호흡에 대한 사띠와 고요한 지혜 통찰 명상을 위한 실용 안내서"라는 제목의 호흡 사띠에 관한 책을 썼다.

현재 전 세계 7개 언어로 번역되어 60만 부 이상이 배포되었다.

이 책은 현재 일부 종교 학파, 명상 지도자와 그들의 제자들이 수행 학습 안내서로 사용하고 있다.

반페 위말라랑시는 1998년 미국으로 돌아왔으며, 그 이후로 전국에서 명상을 가르쳐 오고 있다.

2003년에 유명한 뵏냐로까 대장로(Venerable Paññāloka Mahāthera)와 함께 위말라랑시 빅쿠는 UIBDS(United International Buddha Dhamma Society)라는 비영리 법인을 설립하고 미주리에 Dhamma Sukha Meditation Center의 초기 위치를 설정했다. 집중수행에 참석한 제자들에게 지속적인 도움을 제공하기 위해 온라인 지원 그룹이 만들어졌다.

2004년에 새로운 아웃리치 프로그램을 위한 첫 번째 웹사이트가 구축되었고, 온라인으로 담마 강의를 전파하려고 시도하였다. 2006년에 이 땅에서 첫 번째 사미승 수계가 이루어졌고, 캘리포니아 주 조슈아 트리의 담마 데나 위뵏사나 센터에서 연례 집중수행이 시작되었다.

2006년 반페 위말라랑시는 동료들에 의해 근본 불교를 조사하는 데 전념하는 일본 세계 불교 회의의 초대 대표로 선정되었다. 이것은 미국 영토에 있는 최초의 미국 불교 사원이자 연구 센터로, 모든 가르침은 영어를 주요 의사소통 언어로 사용하는 빅쿠에 의해 이루어진다.

2008년 반페 위말라랑시는 일본 가토에서 열린 불교 왕립 대당 헌정식에 참석하였다. 그는

연설에서 "불교 미국 숲속 전통"의 창설을 공식적으로 발표하였다.

2009년에 지원 목록은 450명 이상으로 늘어났고 웹사이트에는 전 세계적으로 7개 언어로 번역하는 많은 도우미가 있다. 이제 온라인에서 듣고 배울 수 있는 토크가 거의 100개나 되었다.

최근 몇 년 동안 미주리 센터는 이 수행에 대해 더 자세히 알아보고자 방문하는 여러 나라의 저명한 스님들을 받고있다. 스님들은 자국 사람들도 이 수행을 배울 수 있도록 이 수행을 가르치는 방법을 알고 싶어 한다. 센터는 102에이커(약 4만 8천 제곱미터) 부지에 자리 잡고 있으며, 수행자들을 위한 6개의 오두막과 스님들을 위한 여러 개의 오두막이 있다. 주방, 식당, 담마 홀과 같은 더 큰 건물들이 완공되었고, 고(故) 우 실라난다 스님을 기리는 사당과 새로운 여성 거주지 및 학습 공간 건설 계획이 진행 중이다.

2011년 마침내 새로운 식당과 명상 연구 구역, 도서관 단지가 완공되었다. 높은 천장과 큰 창문이 있는 "통나무집" 스타일의 아름다운 건물이다. 토네이도(태풍)가 오래된 아랫 건물과 빅쿠 구역을 강타했지만, 그 덕분에 우리는 그 구역을 재건하고 건물을 현대화할 수 있었다.

2012년에 아름다운 팔각 명상 홀 건물을 새롭게 건축하여 마침내, 오랜 세월을 거쳐 드디어 우리 시설은 안전하고 편안한 수행 공간을 제공하게 되었다. 벽에는 석영 크리스털이 박혀 있고, 바닥에는 명상용 돌이 놓여 있다.

이제 전 세계의 명상자들과 많은 사람들이 관심을 보이고 있다.

위말라랑시 마하 테라는 주로 미주리주 애너폴리스에 있는 숲속 휴양 센터에 거주하고 있는데, 이곳은 앞으로 스님들이 영어 실력을 향상시키고 TWIM 명상과 이러한 경전 공부 방식을 더욱 심도 있게 연구할 수 있는 국제적인 장소가 될 것이다.

DSMC을 지원하기 위해 다음 주소로 보낼 수 있다:
유나이티드 인터내셔널 붓다 담마 협회
(United International Buddha Dhamma Society Inc.)

기부금은 세금 공제 혜택을 받을 수 있다.

UIBDS

c/o 담마 수카 명상 센터
8218 카운티 로드 #204, 애너폴리스, MO 63620, 미국
c/o Dhamma Sukha Meditation Center
8218 County Road # 204, Annapolis, MO 63620 USA

담마(Dhamma)의 선물은 가장 높고 가장 좋은 선물이다.



Dhamma Sukha Meditation Center
Anāthapiṇḍika's Park Complex
8218 County Road # 204
Annapolis, MO 63620
URL: www.dhammasukha.org
(담마 수카 명상 센터
아나따핀디카 공원 단지
8218 카운티 로드 # 204
애너폴리스, MO 63620)
URL : www.dhammasukha.org

삶은 명상이다. 명상은 삶이다!

초판 발행 불기 2568년(서기 2025년) 11월 30일

저자 위말라랑시 마하 테라

한글 번역 아잔 까따담모

교정 슷디(조아라), 닷사노(신지현)

감수 지우스님, 무현스님

편집 슷디(조아라)

펴낸곳 붓다의 고귀한 제자들 출판사

출판등록 제 2025-000024 호 (2025.10.31.)

연락처 suddhi378@gmail.com

카페 <http://cafe.naver.com/dhammo>

ISBN 979-11-995692-0-1

본 도서는 법보시용(무료)입니다.

무료 법보시를 위한 증쇄나 복사에는 제한이 없습니다.

내용의 변경과 상업적인 용도로 출판되는 것은 엄격히 금지합니다.