

농 아 버 림 의 기 술

The Skill of Release

붓 다 의
고 귀 한
제 자 들

붓다께 귀의합니다.

담마에 귀의합니다.

상가에 귀의합니다.

농아버림의 기술

아잔 리 담마다로

Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaraṇsī

Gambhīramedhācariya) 의 가르침

편찬 및 영문 번역

타닛사로 빅쿠

Thānissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

저작권

Copyright © 1995 Thanissaro Bhikkhu

무료 배포용

이 작품은 다음 조건을 충족하는 한, 어떠한 매체로든 저자의 허락 없이 복사, 재구성, 재인쇄, 재게시 및 재배포할 수 있습니다:

1. 모든 복사물 등은 무료로 제공되어야 합니다.
2. 이 작품을 번역한 경우, 원작에서 번역되었음을 명시해야 합니다.
3. 이 작품을 바탕으로 한 파생 저작물의 경우, 원작에서 파생되었으며 차이가 있음을 명시해야 합니다.
4. 이 라이선스의 전체 문구를 모든 복사본, 번역본 또는 파생 저작물에 포함시켜야 합니다.

이 조건을 충족하지 않을 경우, 모든 권리는 보유됩니다.

추가 자료

타닛사로 빅쿠(*Thanissaro Bhikkhu*)의 더 많은 담마 법문, 책 및 번역 자료는 아래 웹사이트에서 디지털 오디오 및 다양한 전자책 형식으로 무료 다운로드하실 수 있습니다:

dhammatalks.org & accesstoinsight.org

인쇄본 요청

이 책의 종이책은 무료로 제공됩니다. 요청을 원하시면 아래 주소로 편지를 보내주시기 바랍니다:

Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

문의 사항

이 책과 관련된 질문은 아래 주소로 문의해 주십시오:

The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

한글 번역

아잔 까따담모

경기도 포천시 신북면 포천로 2147번길 36 승법사

gatadhammo@naver.com

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

교정 및 편집

숫디 *Suddhi* (조아라)

오역이나 문의사항이 있을 경우 위 메일로 연락 부탁드립니다.

이 책의 각주는 모두 역자의 주석임을 밝힙니다.

괄호 안의 별표 (*) 또한 역자의 부연 설명임을 밝힙니다.

이탤릭체로 표기된 로마자는 빨리어이며,

원문에서 이탤릭체로 강조된 문장은 밑줄로 강조하였습니다.



프라 슷디담마란시 감비라메다짜리야(**Phra Buddhidhammaransi Gambhiramedhacarya, 1907–1961**)는 일반적으로 아잔 리 담마다로(**Ajahn Lee Dhammadharo**)로 잘 알려져 있으며, 테라와다 불교의 담마웃띠까 니까야 종단에 속한 태국 숲속 수행 전통(**Thai Forest Tradition**)의 명상 스승입니다.

그는 이산 지역의 우본 랏차타니 주(Ubon Ratchathani Province)에서 태어났으며, 아잔 만 부리닷따(**Mun Bhuridatta**)의 제자였습니다.

아잔 리는 **20세기** 태국 숲속 전통에서 가장 위대한 스승이자 명상 지도자 중 한 사람으로 평가받습니다. 숲속 비구들 가운데에서도 그는 가장 포괄적이고 체계적인 명상 지침을 개발하였고, 선정(**jhāna**)에 대한 가장 상세한 지도(정신적 단계의 구조)를 구성한 인물로 알려져 있습니다.

또한 그는 숲속 전통의 가르침을 태국 일반 사회에 처음으로 널리 알린 선구자 중 한 명이기도 합니다.

그는 자신의 명상 성취나 깨달음에 대해 직접 말한 적은 없었지만, 그의 제자들 사이에서는 그가 초능력(신통력)을 지녔을 가능성에 대한 이야기가 널리 퍼져 있었습니다.¹

¹ 출처 : 위키피디아

서문

(Foreword)

빅쿠로 출가한 지 2년째 되던 해, 나는 “아줌마”로만 알고 있고, 내가 수계 받을 때 후원해 주었던 여자분께서 나를 초대하고 법문을 요청하였다. 아줌마는 갑자기 병에 걸렸고, 그녀의 친척들은 그녀가 생존할 날이 그리 길지 않다는 것을 확신했었다. 당시 그녀는 숲속 전통의 위대한 스승들을 많이 알고 있었기 때문에, 내 자신의 이야기보다 아잔 리(Ajaan² Lee)의 법문을 그녀에게 읽어주기로 결정했다. 내가 법문을 끝냈을 때, 그녀는 물었다.

“누구의 법문이죠?” 나는 그녀에게 아잔 리의 법문이라고 말했다.

“그럴 줄 알았어요,” 그녀가 대답했다. “그분만큼 아름답게 담마(Dhamma)³를 설할 수 있는 사람은 없거든요.”

나는 그 이후로 그녀의 말, 특히 아름답다는 말의 의미에 대해 종종 생각했었다. 오늘날 대부분의 태국인에게 아름다운 대화는 공식적인 법정 언어를 사용하고, 문학적 꾸밈이 많았으며, 가능한 한 적은 내용을 최대한 많은 말로 표현하는 것이었다. 그러나 그것은 아잔 리의 스타일이 아니었다. 내가 생각한 그녀가 의미한 바는 다른 종류의 아름다움, 즉 상상력이 풍부한 비유와 은유를 사용한 표현의 직접성과 명확성이었다. 아잔 리는 담마의 모호한 지점을 명확하게 밝히는 것

² 용어 해설 참고 p.171

³ 용어 해설 참고 p.171

과, 기억에 남는 친숙한 가르침에 더 능숙했다. 단어를 어떻게 다루는지 아는 시인의 감각을 가졌지만, 그분의 설법의 아름다움은 언어적 효과를 분석하기보다, 마음의 자연스러운 아름다움이였다. 아잔 리의 법문 중에서 발췌한 이 책에서, 번역할 구절을 선택할 때 염두에 두었던 것이 바로 이러한 종류의 아름다움이다.

그분의 임종 직전 마지막 해에만 설법이 녹음되었다. 그분의 초기 설법 기록은 그분이 설법하는 동안 메모한 소수의 추종자들 덕분이다: 여성출가녀인, 아룬 아비와나; 빅쿠인, 분쿠우 아누왓다노; 그리고 평신도인 여성인, 타오 사 티아 누락은 그녀의 사후에 출판된 자신의 일기장에 아잔 리의 설법 일부를 포함했었다. 이 책을 편집할 때, 세 분이 작성한 메모를 활용하였다. 세 사람 중에서 아룬 아비와나의 것이 가장 많이 인용되었다. 그녀는 수년 동안 아잔 리의 설법을 기록했다. 때로는 기억에 남는 간결한 어구를, 다른 경우에는 전체 대화를 재구성했다. 그녀의 노트와 함께 빅쿠 분쿠우의 녹음된 내용의 녹취록은 두 개의 큰 분량으로 최근에 수집되었다. 이 법문집은 되는대로 구성되어 있어 처음부터 끝까지 읽기가 쉽지 않지만, 무작위로 한 구절을 펼쳐서 문제에 빛을 비춰줄 만큼 충분히 읽은 다음, 다시 수행으로 돌아가고 싶어하는 명상가들에게는 훌륭한 동반자이다.

아잔 리는 숲속의 스승들 사이에서 명상과 불교 수행에 대한 체계적인 가이드를 남긴 점에서 독특했다: 마음으로 호흡 지켜보기(Keeping the Breath in Mind), 마음의 기술(The Craft of the Heart), 기준틀(Frames of Reference), 기본 주제(Basic Themes)와 같은 책들이다. 그분의 가르침의 일반적인 개요를 이해하고자 하는 사람은 먼저 그 책들을 참고해야 한다. 그러나 그분의 법문은 거칠지만 유능한 개성의 무언가를 드러내는 곳으로, 더욱 체계적인 가르침과 다른 곳에서는 말하지 않은 요점들에 빛을 밝히는 작은 이야기들을 제공한다. 나는 이미 삼매에서의 과업(Lessons in Samadhi), 생각을 위한 음식(Food for Thought), 그리고 내면의 힘

(Inner Strength) 에서 많은 법문을 번역했다. 그러나 이 분량들은 전적으로 특정 주제들에 맞게 재구성된 법문으로 구성되었다. 본서에서 몇 편의 전체 대화, 몇몇의 짧은 구절 및 때로는 만약 충분히 생각을 자극할 만하다고 보인다면 미완성된 생각들까지 포함하여 보다 일반적인 모음집 형식으로 제작하였다.

본서는 한 번에 조금씩 숙고하면서 읽도록 고안되었다. 특히 많은 짧은 구절들은 반복적으로 숙고해야만 그 의미가 드러날 것이다. 또한 아잔 리의 개성을 나타내는 구절 중, 일부는 담마의 수행자가 어떻게 말해야 하는지에 대한 많은 현대적 생각에 도전할 것이다. 아잔 리가 청중들에게 경고한 것처럼, 담마의 가르침은 바로 수용하거나 또는 거부되어서도 안 될 것이다. 대신, 그들은 열린 마음으로 경청한 다음, 자신이 모르는 편견을 발견하는 데 도움이 될 수 있는지를 보기 위해 경험 속에서 시험해 보아야 한다. 이것이 필자가 희망하는 이 책을 읽는 방법이다.

이 책을 구성하는 구절을 선택하는 과정에서 특히 두 가지 주제가 두드러지는 것을 발견했다. 이 책의 제목을 제공한 첫 번째는 아잔 리의 기술로써의 불교에 대한 짧은 묘사이다. 이 기술에는 명상 기법뿐만 아니라 일상생활에서 세상과 사건을 보는 현명한 방법에 대한 숙달 또한 포함되어, 숙련되지 않은 마음이 스스로 두는 모든 부담에서 자유를 얻을 수 있다. 이 접근법은 그가 ‘놓아버림의 기술(The Skill of Release)’이라고 부르는 것으로, 마음의 완전한 해방을 가져오는 인식을 완성한다. 두 번째 주제는 이 기술을 개발하는 역할을 하는 호흡명상의 중심적인 역할에 관한 것이다. 아잔 리에게, 불교 교리는 오직 누군가 마음에서 호흡을 지키는 수행을 언급할 때만 참된 의미를 나타낸다. 이 점을 강조하기 위해, 나는 아잔 리가 어떻게 호흡의 관점에서 해석하는지를 보여주기 위해서 붓다의 주요 가르침의 목록인 ‘깨달음으로 이끄는 날개들(The Wings to Awakening)’의 장을 포함했다.

여기에 제시된 구절들은 본서가 독자적으로 자리매김하기 위해 정리되었지만, 아잔 리의 다른 저술물에서 남겨진 어느 정도의 빈틈을 메우기 위함이다. 나는 이것이 영어권 세상에 ‘놓아버림의 기술(The Skill of Release)’과 아잔 리가 드러낸 ‘아름다움’에 대한 더욱 둥근 그림을 제공하기를 희망한다.

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082
November, 1995

차례

저작권 _ 7

서문 _ 11

들여가기에 앞서 _ 17

세속의 일들 _ 22

보석과 같은 담마 _ 31

왜 명상 하는가? _ 54

집중(사마디)하기 시작 _ 76

호흡의 원리 _ 90

선정(禪定)의 기술들 _ 104

깨달음으로 이끄는 날개들 _ 117

수행자적인 삶 _ 130

가르침과 배움 _ 137

생(生), 노(老), 병(病), 사(死) _ 141

다재다능한 통찰력 _ 146

놓아버리기 _ 162

용어 해설 _ 171

들어가기에 앞서

(By Way of Introduction)

나는 재미뿐만 아니라 배우기를 원하기 때문에 다른 장소들로 가는 것을 좋아한다. 가치 있는 것을 배우는 것은 세 가지에 달려있다. 보고, 듣고, 생각하는 것, 즉 목적을 위해 당신의 모든 감각을 이용하는 것이다. 때때로 사람들을 만나고 그들의 신념과 수행이 당신보다 낮은 수준에 있다는 것을 알면, 올바른 길을 가도록 그들을 교육함으로써 목적을 달성할 수 있다. 그러나 무엇인가 아주 좋다고 당신이 눈으로 보고 귀로 듣고 당신의 마음에 확신이 섰다면, 그것들이 당신의 것인지, 그들의 것인지를 생각하지 말자, 그것을 기억하고 스스로 실천하자.

내 마음은 종교적 목적에 이바지하기 위해 봉사하기로 정해졌기 때문에, 나는 좋은 일을 계속하려고 노력했다. 내가 높은 곳에 있든 낮은 곳에 있든 상관하지 않고, 목적에 기여하는 것만 항상 생각한다. 예를 들어 매너의 문제에서, 다시 말해 선진적인 사람들과 그렇지 않은 사람들에게 이익을 주는 방법은 상황에 따라 다르다. 종교는 이쪽이나 저쪽의 도시나 국가의 가정이나 사원의 독점적 재산이 아니다. 종교는 모든 곳의 모든 사람에게 유익을 주는 것이다. 종교는 세상에 속해있다. 게다가 우리가 종교의 혜택을 더 많이 퍼뜨릴수록 더 좋다.

그러나 비록 나는 좋은 의도로 이러한 생각을 따라 수행하지만, 아마 비판하는 사람들은 이해하지 못하기 때문에 나는 비난을 피할 수 없다. 얼마 전 지난 4월 20일, 나는 한 나이 든 귀족 분과 대화를 나눴는데, 그분과 너무 어려운 시간을 보내고 싶지는 않았다. 그의 비난을 간단히 말하면, “당신은 굉장히 많은 시간을 평신도들과 보냅니다. 그러면 해탈을 위해 어떻게 수행할 수 있나요?”

나는 솔직하게 그분에게 대답했다. 그러나 먼저 나는 그분에게 확실히 하기 위해, “하고 싶은 말이 뭐죠?” 라고 물었다.

그분은 “사람들에게 열반에 도달하도록 가르치세요. 그들에게 너무 관여하지 말고요.”라고 대답했다.

그래서 나는 “나는 사람들에게 열반에 도달하도록 가르치는 것을 좋아하지만 어렵습니다. 좋아합니다. 그러니까 좋아하지만, 당신이 말씀하신 대로 했다면, 저는 정신이 나갔을 것입니다. 당신이 벼를 심는다고 가정해 보겠습니다. 그 벼들이 황금빛으로 익었을 때, 흰 쌀알만을 수확할 수 있습니까? 다른 것은 아무것도 얻지 않고요? 나는 모든 것을 가져갑니다. 사람들이 내가 미쳤다고 말할지라도, 내가 왜 신경을 써야 합니까? 나는 쓸모가 많기 때문에 벼를 통째로 수확합니다. 쪼개로 물소를 먹이거나, 팔거나, 땀감으로 사용할 수 있습니다. 쌀겨는 돼지에게 먹이를 줄 수 있습니다.”라고 말했다.

“당신은 아는군요, 당신 말이 맞습니다.”라고 그분이 말했다. 그리고 그렇게 그 문제는 끝났다.



나는 다른 대부분의 빅쿠들과 좀 다르다. 단지 한 가지 맛의 음식, 즉 우리가 매일 먹는 물질적인 음식만을 먹기를 좋아하지 않기 때문이다. 나는 한 입에 세 가지 맛이 함께 들어 있는 음식을 좋아한다. 그건 아주 훌륭한 음식이다 — 몸이 아닌, 마음을 위한 음식이다. 그 세 가지 맛은 바로 감각 접촉의 음식, 의식의 음식, 그리고 의도의 음식이다. 이걸 두리안 과일에 비유하자면, 달콤하고, 진하며, 살짝 쓴맛까지 모두 한번에 있는 — 사람들이 정말 좋아하는 맛을 가진 그런 두리안이다.

여기서 말하는 감각 접촉의 음식의 자양분이란, 보기 좋고, 듣기 좋고, 냄새 좋고, 맛있고, 기분 좋은 감촉, 그리고 마음에 드는 생각 등과 같은 감각적인 대상들을 의미한다. 의식의 음식의 자양분은 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음을 통해 좋은 것을 인식하고 알아차리는 것을 뜻한다. 그리고 의도의 음식의 자양분은 우리가 바라는 좋은 의도들이 실제로 성취될 때의 만족감을 의미한다. 이 세 가지를 합치면, 이것이 바로 ‘담마의 음식(Dhamma food)’, 즉 한 입에 세 가지 맛이 담긴 음식이 된다. 이런 음식을 꾸준히 먹는 사람은 오래도록, 행복하고, 건강하게 살 수 있다.

이게 바로 내가 원하는 음식이다. 좀 더 쉽게 말하자면, 내가 스님이든, 사미든, 일반 신도든 제자들이 올바르게 수행하는 모습을 볼 때 느끼는 만족감이다. 이건 쌀밥 같은 음식이 아니라, 사람을 통해 얻는 음식이다. 나는 괴물 같은 스님이다. 나는 사람을 먹는 걸 좋아한다. 누군가 나를 기쁘고 만족스럽게 해주면, 그게 내 수명을 늘려준다. 누군가 잘못된 행동을 하면, 그건 나를 더 빨리 죽게 만든다. 내가 이 자리에 있는 이유는 불교에 도움이 되고, 세상에 도움이 되기 위해서이다. 나는 삶 속에서 이익을 추구하는 중이다. 내가 심은 벼에서 알이 굵고 좋은 수확이 나오면, 나는 좀 더 오래 이 세상에 머물 것이다. 하지만 빈약한 수확만 나온다면, 나는 떠날 준비를 할 것이다.

그래서 내가 여기 계속 머무는 것이 의미가 있다고 느껴지면, 나는 숨을 길고 깊게 쉬며 오래 살려고 노력할 것이다. 반대로 더 이상 머무를 의미가 없다고 느껴지면, 나는 숨을 점점 짧게 쉬며, 어느 순간 조용히 떠날 것이다. 그때가 내가 더 이상 여기 앉아 내 몸을 괴롭히거나 다른 사람의 고민을 들어줄 필요없이 다른 어떤 것과도 비교할 수 없는 행복감으로 편안해질 수 있는 때이다. 아무런 근심도 걱정도 없이, 혼자서 환히 빛나는 상태 말이다.

그러니 이것이 바로 내가 좋아하는 음식이다. 몸을 위한 음식은, 단지 필요해서 먹는 것뿐이다. 그걸 정말 원해서 먹는 건 아니다. 왜냐하면 그 음식엔 아무런 실질적인 가치가 없기 때문이다. 오늘 먹고 나면 내 일은 배설해야 한다. 하지만 마음을 위한 음식은, 하루에 먹은 것이 10

년, 100년 동안 내 안에 남는다. 질리지도 않고, 배가 부른 상태가 오래 지속되어 배고픔이 어떤 느낌인지조차 잊게 만든다.

세속의 일들

(The Affairs of the World)

혼란은 자신의 번뇌들로부터 나오며, 타인으로부터 오는 것이 아니다. 평화를 찾기를 원한다면, 당신 내부에서 그 문제를 해결해야만 한다.



세속과 관련된 모든 것은 아무리 좋은 것일지라도 스트레스이며 괴로움(苦)의 일이다. 만약 1달러를 갖고 있다면, 1달러어치의 괴로움(苦)을 가진 것이고, 10만 달러를 갖고 있다면, 10만 달러어치의 괴로움(苦)을 가진다. 돈 문제는 무겁고 부담되기 때문이다. 담마에 관련된 일이라면 가볍다. 그것들을 감싸쥐거나 당신과 함께 들고 다닐 필요가 없다. 그저 버리고, 따로 떼어놓고, 놓아주기만 하면 된다.



우리의 강렬한 사랑은 강렬한 적군이다. 조금 사랑하는 것은 약한 적군이다. 우리가 전혀 사랑하지 않는 것들은 그냥 중립적이다.



세속의 일은 기껏해야 좋지만 진실하지 않거나 진실함에도 좋지 못하다. 다른 사람들의 생각, 말, 행동은 진실하지 못하다. 그것이 세속의 일이다. 하지만 담마(Dhamma)는 진정으로 진실되고, 진정으로 선택하며, 진정으로 이롭다. 이것은 마음의 일이며, 매우 심오한 것이다.

그래서 우리가 세속의 일의 선택 혹은 세속의 진실에서의 선택이 참되지 않음을 알게 되면, 더 이상 그것들에 집착하지 말아야 한다. 우리는 그것들을 털어버려야 한다. 만일 사람들이 우리에게 대해 우리가 선택하거나 악하다고 말한다면, 그들의 말에는 진실이 없다. 왜냐하면 “선(善)”이라는 것은 단지 말하는 사람의 입에서만 진실하기 때문이다. “악(惡)”의 경우도 마찬가지이다. 그러니 남이 하는 어떤 말에도 집착하지 말자. 대신 정말로 자신의 내부에 있는 선과 악에 초점을 맞추자.



외부의 말들에 집착하지 말라. 만약 사람들이 ‘당신은 좋은 사람이다. 또는 악한 사람이다.’라고 말하거나, 또는 행여 저주를 퍼부어도,

그냥 그들이 그렇게 하도록 내버려두자. 만약 길 한가운데에 젖고 있는 개가 있다면, 발로 차서 한쪽으로 밀어 버려라.



젖는 개는 물지 않지만, 조용한 개는 물 수 있기에, 주의 깊게 봐야 한다.



잡담에 귀를 기울이는 귀는 사람의 귀가 아니라 항아리의 귀(*손잡이)이다.



당신이 들은 모든 것을 믿지 말라. 만일 남들이 당신을 개라고 말한다면, 당신에게 꼬리가 있는지를 스스로 살펴라. 만약 당신에게 꼬리가 없다면 말하는 사람이 틀린 것이다.



세상은 말들로 가득 차 있지만, 나는 그것을 따르지 않는다. 나는 오히려 마음속의 진실을 붙잡고 싶다. 말이라는 것은 당신이 뱉어 버린 것

들이지, 당신이 간직해야 할 것들이 아니다. 말들은 진실하지 않다. 진실은 당신의 마음속에 있다. 그래서 당신의 말이 선한 것이든 그렇지 않든, 즐거운 것이든 그렇지 않든, 적어도 당신의 마음의 선택은 확실히 해야 한다.



안이함과 평온함은 서로 다르다. 안이함이란 느리고, 게으르며, 당신이 해야 할 일을 마치지 못한 것을 의미한다. 당신의 일을 망치고 시간을 허비한다. 평온함이란 마음속에 미묘한 평안과 청량감(Coolness)이 있어 어떤 내적인 스트레스나 혼란이 뒤죽박죽되어 있지 않음을 의미한다. 이런 식으로 평온할 수 있는 사람을 세상 사람들이 진정으로 원한다. 그리고 담마는 이러한 사람들을 더욱 원한다. 왜냐하면 이 청량감(Coolness)은 열병을 없애고 극심한 고통을 경감시키는 의약품 같기 때문이다.



“일을 관리하는 사람 (A person in charge of the work)”은 우리가 일을 완성하기 위해 집중력과 분별력(*지혜)을 이용하는 것을 의미한다. “사람을 짓누르는 일 (Work in charge of the person)”은 우리가 집중력과 분별력(*지혜)이 부족한 것, 침대에 누워있으면서도 일에 대해 생

각하고 있음을 의미한다. “일에 짓눌린 일 (Work in charge of the work)”은 모든 것이 뒤죽박죽되어 통제불능 상태를 의미한다.



나의 좌우명은 “스스로를 가능한 한 선하게 만들어라. 그러면 자신의 행적을 따라서 모든 것이 선하게 변할 것이다.”이다. 만일 외적인 선함을 취하기 위해 자신의 내적 선함을 포기하지 않는다면, 그 일은 잘될 것이다.



“그들을 제공하는 나무를 베지 말라.” 나무가 잘 자랄 수 있도록 자양분을 주고 보살피라. 당신을 도와주는 사람들을 잊지 말라. 그분들의 은혜를 갚을 수 있는 선행의 방법을 찾아라. 만약 말이나 행동으로 그것을 실천할 수 없다면, 그때는 적어도 그 점을 염두에 두라.



만약 사람들이 자신의 선함을 말살할 수 있다면, 다른 사람을 해롭게 하지 못하도록 그들을 막을 방법 또한 아무것도 없다.



만일 말하려는 것이 좋지 못한 것이거나 진실하지 않다면, 침묵하자.
만일 그것이 선하고 진실하더라도 아무런 목적이 없다면 그것은 여전히 해로움을 야기할 것이다.



어리석은 사람은 금광 위에서도 그것으로 무엇을 해야 할지 감각이 없을 것이다. 지혜로운 사람은 흙과 풀을 가지고도 그것을 은과 금으로 바꿀 수 있다.



어리석은 사람은 부모나 조부모로부터 막대한 유산을 상속받았더라도, 유산 때문에 자신에게 생기는 수많은 불선업을 막을 수 없을 것이다. 그러나 지혜로운 사람은 비록 자신 소유의 도끼 한 자루만 있더라도, 이를 사용하여 자신의 삶을 영위할 수 있다.



대부분의 우리는 너무 많은 것을 알고 있어서 우리의 지식에는 한계가 없다. 우리의 지식에 한계가 없을 때 그것은 눈에 보이는 모든 것을 태우는 산불과도 같다. 달리 말하면, 우리는 너무 똑똑해서 스스로 자

신의 껍데기에 넘어간다. 우리는 옳고 그른 것이 무엇인지 알지만 스스로가 잘못을 저지르는 것을 막을 수 없다. 이런 유형의 지식은 아무런 목적이 없고, 단지 우리에게 해로움만을 유발한다. 그것은 통제를 잃고 모든 사람의 과수원과 밭을 파괴하기 때문에 산불과 같다고 말하는 이유다. 이와 같은 사람은 모든 것을 잃고 만다. 그들은 자신을 제외하고 세상의 모든 것을 안다. 무한한 지식은 두 종류의 해악을 끼친다. 우리 자신이 그것에 의해 해를 입고, 그리고 다른 사람도 같은 방식으로 해를 입는다.



단단한 무지에 빠진 사람은 혼란을 재미있는 것으로 생각한다. 마치 바다의 파도를 재미있는 놀이터로 여기는 물고기와 같다.



탐욕이란 자신의 것이든 타인의 것이든 어떤 것에 집착하거나 애착하는 것을 의미한다. 만약 집착에 빠졌다면, 죽을 때까지 흐르는 전류에 빨려 들어가는 것과 같다. 세상에 존재하는 모든 것의 본성은 마치 전기 발전기와 같이 매 순간 돌아간다. 만약 전류를 차단하는 절연체를 사용하지 않고 전선에 손을 댄다면, 그 전류는 우리가 바짝 튀겨질 때까지 우리를 끌어들이는 것이다. 우리는 전류를 예쁘고 밝은 무언가로 본다. 그래서 우리는 그것을 쓰다듬고 싶어 한다. 그러면 전류는 우리

를 감전시킬 것이다. 만일 우리가 이런 것들에 집착한다면, 우리의 열망은 우리를 바로 그곳에 달라 붙일 것이다.



내부의 번뇌를 외부에 있는 번뇌와 접촉시키지 말자. 만일 다른 사람이 가진 번뇌를 동시에 우리도 가진다면, 그 결과는 문제가 될 것이다. 예를 들어 그들이 화가 났을 때 우리도 화가 나 있거나, 또는 그들이 탐욕스러울 때 우리도 탐욕스럽거나, 그들이 미혹되었을 때 우리도 미혹될 경우, 그것은 모두의 파멸을 의미한다.



사람은 똑같지 않지만, 모든 사람을 똑같은 마음으로 대해야 한다.



만일 다른 사람의 나쁜 면을 본다면, 그들의 선한 면을 보게 될 때까지 그 사람에게 눈길을 보내지 말자.



실수를 하는 사람이 아무것도 하지 않은 사람보다 낫다. 실수는 교정될 수 있기 때문이다. 만일 당신이 행하지 않는다면, 어떻게 스스로를 바로잡을 수 있겠는가? 왜냐하면 실수를 했는지, 안 했는지를 알 수 없기 때문이다. ‘당신이 행하지 않았다.’라는 사실 그것 자체가 바로 실수이다.



세속의 일에 대해 공부를 많이 하면 할수록, 그것은 점점 더 가지를 뺄 것이다. 담마의 일에 관해 공부를 많이 하면 할수록, 그것은 더욱 좁혀지고 하나로 수렴될 것이다.

보석과 같은 담마

(The Treasures of the Dhamma)

우리가 숨을 쉬는 동안만 보석을 가질 수 있다. 우리가 죽으면 그것은 금방 다른 사람의 것이 된다. 죽음의 왕은 우리가 죽어서 또 다른 세계로 떠나게 될 것이라는 것을 미리 알려주는 방식으로 계속해서 우리의 옷(우리의 몸- 눈, 머리카락, 피부 등-)을 변화시킨다. 우리가 미리 준비하지 않는다면, 이 세상을 떠나야 할 때 곤란을 겪을 것이다.



우리의 몸은 세상으로부터 빌린 것이다. 그 원래의 주인은 우리가 그것을 알아차리지 못하게 차츰차츰 계속해서 원래 상태로 되돌린다. 예를 들면, 검은 머리카락은 한 번에 한두 가닥씩 회색으로 변한다. 우리의 눈을 하나씩 되돌려 놓아서 흐릿하게 보이게 만든다. 우리의 귀를 조금씩 되가져 가면서 우리의 치아도 하나씩 가져간다. 이빨 하나가 흔들리다가 잠시 멈춘 후, 다시 흔들린다. 결국은 치과의사에게 모든 치아를 가져가라고 속삭인다. 원래의 소유주는 우리의 근육이 수축되게 하고, 피부가 늘어지거나 주름지게 하면서 우리의 살을 조금씩 조

금씩 되찾아 간다. 허리가 굽어 우리가 똑바로 설 수 없을 때까지 계속해서 우리의 척추를 앞으로 잡아당긴다. 몇몇의 사람은 결국 기어다니다가 지팡이에 의지하고, 비틀거리고 흔들리며 좌우로 휘청거리다, 넘어지고 일어선다. 보기 안타까운 광경이다. 결국 원래의 소유주는 우리가 “죽음”이라고 부르는 것에서 모든 것을 되돌려달라고 요구한다.



몸을 차분히 관찰하면, 악도(惡道)의 4단계(*4 악처)가 있음을 알 수 있다. 전혀 놀라운 것이 아니다.

악도(惡道)의 첫 번째 단계는 축생의 왕국이다. 그것은 우리의 육신의 위(胃)와 장, 혈관, 땀구멍에 서식하는 모든 벌레나 세균들이다. 먹이가 되는 육신이 있는 한 항상 우리와 함께 존재하며, 미친 듯이 증식하고, 우리를 병들게 만든다. 우리 육신의 외부에는 이와 벼룩이 있다. 그들은 청결히 하지 않는 사람을 좋아하면서 피부를 빨갱게 하고 염증이 생기게 하며 혈관이나 땀구멍에 살고 있는 세균처럼 발진과 감염을 유발한다.

악도(惡道)의 두 번째 단계는 배고픈 아귀의 왕국으로 즉, 몸을 구성하는 지·수·화·풍의 4대 요소들이다. 처음에는 너무 춥다고 느끼다가 금방 너무 덥다고 느낀다. 그리곤 아프다고 느낀다. 다음에는 이것저것을 먹기를 원한다. 우리는 계속해서 그들의 비위를 맞춰야 한다. 설

새 없이 육신의 먹을거리를 구하고자 이곳저곳을 뛰어다녀야 한다. 그러나 그들은 결코 만족하지 않고, 아무도 먹을 것을 주지 않아 굶어 죽은 아귀와 같다. 이러한 육체의 속성은 항상 당신을 성가시게 만든다. 당신이 무엇을 하든 결코 그들을 만족시킬 수 없다. 먼저 음식이 너무 뜨거우면, 처음엔 차가운 얼음을 집어넣어야만 한다. 다음에 너무 차가워지면, 난로 위에서 따뜻하게 하고자 올려놓아야 한다. 이러한 모든 것들은 4대의 불균형을 초래한다. 때때로 좋고, 때때로는 나쁘며, 결코 정상적인 안정상태를 유지할 수 없기에 다양한 방법으로 우리를 고통스럽게 한다.

악도(惡道)의 세 번째 단계는 성난 악마(아수라)의 영역이다. 때때로, 아프거나 정신을 잃었을 때, 우리는 성난 악마(아수라)에게 홀린 듯이 실오라기 하나 걸치지 않고 뛰어다닌다. 어떤 사람들은 팔을 휘젓고 진정으로 측은하게 신음하면서, 이것을 제거하거나 근절하거나 뽑아내 버리기 위해 수술을 한다. 어떤 사람들은 너무 가난해서 아무것도 먹을 것이 없기에 너무 말라 눈알이 볼거져 나오고 뼈만 앙상한 채, 세상의 밝음을 볼 수 없는 아수라와 같은 고통을 겪는다.

악도(惡道)의 네 번째 단계는 지옥이다. 지옥은 수많은 악업을 진 혼령들의 거주처로서 불타고, 달궂진 쇠꼬챙이에 꿰리고 가시에 찔려야 한다. 우리가 먹어 온 수많은 동물의 살들, 그들은 도축되고 요리된 후, 우리의 위장으로 들어온 다음 몸에 흡수된다. 섭취한 동물들의 숫자를 세어본다면, 닭장 전체의 닭과 소떼와 바다 반만큼의 물고기를 먹

있을 것이다. 우리의 위(胃)는 보잘것없이 작지만 아무리 먹어도 결코 그것을 채울 수 없다. 그리고 마치 불과 불꽃 속에서 살아야만 하는 지옥의 존재들처럼 당신 역시 뜨거운 음식을 위장에 공급해야 한다. 만약 불이 없다면 그들은 살 수 없다. 그래서 지옥의 주민들을 위한 거대한 구리 프라이팬이 있다. 우리가 먹어 온 다양한 혼령들은 우리 위장이라는 큰 구리로 된 프라이팬에 모인다. 그곳에서 이들은 소화작용이라는 불에 의해 녹아 없어진다. 그리고 그것은 우리를 괴롭힌다. 즉 그것의 에너지가 우리의 살과 혈액 속에 전체적으로 침투하여 우리에게 흥분, 탐욕, 미혹함을 일으키고, 마치 우리도 또한 지옥의 불에 의해 태워버릴 듯이 우리를 불안하게 만든다.

그러니 몸을 살펴보자. 그것은 누구의 것인가? 진정으로 당신의 것인가? 그것은 어디에서 왔는가? 육신을 아무리 잘 돌보더라도, 육신은 당신과 함께 머물려고 하지 않는다. 육신은 왔던 곳으로 돌아가야만 할 것이다. 즉 4대인 지·수·화·풍의 속성으로... 사실 이것은 온전히 호흡에 의지하는 동안만 머물 수 있다. 육신이 호흡을 멈추면, 그것은 부패하기 시작한다. 아무도 그런 육신을 원하지 않는다. 당신이 죽을 때 당신의 육신을 가져갈 수 없다. 아무도 자신의 팔, 다리, 손, 발을 함께 가지고 죽을 수 없다. 이것이 바로 ‘몸은 자아가 아닌 것이다.’라고 말하는 이유이다. 그것은 세상에 속해있는 것이다. 마음에 대해 고찰하면, 그것은 선행을 하기도 하고 악행을 하기도 한다. 그리고 그것은 행위(*업(業))의 연장선상에서 재생(再生) 된다. 마음은 죽지 않는다. 모든 즐거움과 고통을 경험하는 것이 마음이다.

이런 사실을 깨닫게 될 때, 당신은 스스로를 위해서 할 수 있는 만큼 많은 선행을 해야 한다. 붓다께서 우리에게 연민을 느끼셨고, 이런 방식으로 우리를 가르쳐 주셨다. 그럼에도 우리는 스스로에게 많은 연민을 느끼지 못한다. 우리는 우리 스스로를 고통으로 가득 채우기를 선호한다. 다른 사람이 우리를 가르칠 때, 그 가르침은 우리가 스스로를 가르치는 것과 견줄 수 없다. 왜냐하면 다른 사람은 가끔씩 우리를 가르칠 수 있기 때문이다.

축생이나, 인간이나, 천상의 존재나 열반에 이르는 존재가 될 가능성은 우리 내부에 있다. 그렇기에 우리가 원하는 것을 우리가 스스로 선택해야만 한다.

당신이 행한 선행은 향후 당신과 함께 갈 것이다. 이것이 붓다께서 우리 몸에 대해 무관심함(*냉정함)이 일어나도록 몸을 숙고하라고 명상을 가르치신 이유이다. 그것은 항상 변하는 것(*무상)이고, 고(*苦)이며, 자신의 것이 아니다(*무아). 육신은 잠시 빌린 것으로 때가 되면 돌려주어야 한다. 몸은 마음에 속한 것이 아니며, 마음 또한 몸에 소속된 것이 아니다. 그들은 서로 서로 의지한 채 분리되어 있다. 우리가 이 점을 알 때, 우리는 더 이상 근심하거나 집착하지 않는다. 우리는 몸을 놓아버릴 수 있다. 3가지 족쇄(3결(結))⁴들이 우리의 마음으로부터 떨어져 나갈 것이다. 모든 선함과 악함은 마음에서 생겨난다는 것을 알 수 있다. 만약 마음이 순수하다면, 그것은 세상에서 최상의 선함이다.

⁴ 3가지 족쇄 - 자아가 있다는 생각(유신견), 계율과 수행에 대한 집착(계금취견), 길(道)에 대한 의심

§ 언젠가 한 가지 문제를 들고 누군가 ‘아잔 리’를 찾아왔다. 친구들
중 몇몇이 그에게 다음과 같이 말했다는 것이었다. “몸이 자아가 아니
라면, 우리는 왜 너를 때릴 수 없는가?” ‘아잔 리’는 그들에게 다음과
같이 답해주라고 했다. “봐라. 이 몸은 내 것이 아니지만, 빌린 것이다.
그러니 나는 몸을 잘 돌봐야 한다. 나는 누군가 내 몸을 함부로 다루도
록 내버려둘 수 없다.”



담마는 특정인의 사유물이 아니다. 담마는 미 정착지의 땅처럼 공유
물이다: 우리가 그것을 개발하여 땅의 소유권을 주장하지 않는 한, 아
무런 수확물도 없이 황량하고, 개간되지 않은 땅에 불과하다. 우리가
담마의 소유권을 주장하기를 원한다면, 진실하게 우리의 소유물이 되
기를 원한다면, 정립된 원칙에 따라 담마를 개발하여야 한다. 가난, 고
통, 질병, 죽음과 같은 어려움이 생겼을 때, 우리는 자신을 보호할 무엇
인가를 가질 것이다. 그러나 우리가 확립된 원칙을 따르지 않는다면
이러한 어려움이 생겼을 때 우리에게 도움이 되지 않는다는 이유로 붓
다, 담마, 상가⁵나 일반적인 내적 가치(*내면의 가치)를 비난할 것이다.
이런 견해들은 어떠한 내적 가치도 개발하지 못하도록 우리를 낙담하
게 할 것이다.

⁵ 용어 해설 참고 p.173

마음(Mind)은 내적 가치의 근원적 토대이기 때문에, 삶에서 가장 중요한 요소이고, 세상에서 가장 중요한 요소이다. 마음이 밝고 순수하지 않은 대신 어둡고 오염되었다면, 아무리 많이 베풀고(*보시), 덕을 행하고(*계율), 수행할지라도 아무런 결과를 얻지 못할 것이다. 붓다께서는 우리 모두가 다른 곳(죽음 이후의 새로운 삶의 시작)으로 가야만 한다는 사실을 알고 계셨기 때문에, 우리의 죽음 이후를 사전에 준비하는 방법을 알려주는 수단으로써 내적 가치를 개발하도록 우리를 가르치셨다. 우리가 가고 싶은 곳으로 가는 방법, 적절하게 옷을 입는 방법, 그들의 언어로 말하는 방법을 알아야만 한다. 또한 그들의 화폐로 환전할 수 있도록 은행에 돈을 저축해야 할 것이다.

“돈을 저축한다.”라는 의미는 기부를 하고 자선활동을 하는 관대한 마음을 의미한다. 그들의 언어를 배운다는 의미는 붓다, 담마, 상가를 피난처로 택하는 것을 어떻게 말해야 하는지를 안다는 것이다. 우리의 덕성을 완성한다는 것은 입기 좋은 옷을 가진 것과 같다. 환전할 돈이 있고, 입을 만한 좋은 옷들이 있고, 그들의 언어를 말하는 방법을 알고 있더라도, 우리는 근본적으로 어리석다. 즉, 우리의 마음은 집중의 토대 없이 모든 곳으로 돌아다닌다. 우리는 아직 시험을 통과하지 못했다. 이것이 붓다께서 우리의 마음을 순수하고 밝게 만들어 가능한 많이 개발하기를 원하신 이유이다. 우리의 부유함과 내면의 공덕이 완성될 때, 그러한 것들은 우리의 자녀들과 주변 사람들에게로 퍼져나갈 것이다.

모든 사람은 자신의 내면에 보물이 있다. 그러나 이에 대한 소유권을 주장하고 개발하는 방법을 모른다면, 내면의 보물로부터 아무런 이익도 얻지 못할 것이다.



인간의 보석들은 중요하지 않다. 도둑이나 어리석은 자들도 문제없이 이 보석들을 찾을 수 있다. 그러나 인간으로 다시 태어나는 보석은 덕성이 없는 사람은 얻을 수 없다.



붓다께서는 다음과 같이 가르치셨다. “고귀한 보석(*Ariya-Dhana* 아리야 다나)⁶을 많이 가진 자는 가난하지 않으며, 심지어 조금 가진 자라도 가난하지 않다.” 당신이 자신의 내면에서 그것을 키우는 것이 중요하다. 그러면 당신은 항상 부유할 것이다. 예를 들어 당신이 불교에 재물을 기부하고자 마음을 먹었다면, 그것은 즉시 당신의 마음속에서 관대함(*Generosity*)의 고귀한 보석으로 바뀐다. 언행에서 악의를 자제했을 때, 그것들은 덕성(*Virtue*)의 고귀한 보석으로 바뀐다. 이런 경우, 당신의 보석은 자신의 내면에 있다. 그 보석을 다른 누구에게도 맡길 수 없다. 당신의 관대함은 내면에 있고, 당신의 덕성 - 감각을 절제하는 덕성은 당신의 눈, 귀, 입에 자리하고 있다. 이처럼 당신의 보석이 당신

⁶ 용어 해설 참고 p.171

과 함께 할 때, 그것은 마치 자신의 돈을 타인에게 맡기지 않고, 자신의 호주머니 속에 보관하는 것과 같다 : 아무런 문제가 생길 수 없다. 남들이 당신을 속이거나 사기 칠까 봐 걱정할 필요가 없다. 현금이 주머니 속에 잘 보관되어 있는데, 무엇이 두렵겠는가?



붓다께서는 우리에게 물건을 소유하지 말라고 가르치셨다. 그들의 본성에 따라 놓아주고 단지 그들이 제공하는 자양분(*유익함)만을 취하라. 물질적인 것들은 찌꺼기이며 잔유물들이기에; 그들의 자양분(*유익함)이란 우리가 기꺼이 그들을 떠나보냈을 때 느끼는 기쁨이다. 그러므로 찌꺼기들을 먹지 마라. 관대함으로부터 생겨나는 내면의 가치라는 관점에서 그것들이 다른 사람과 당신 모두에게 이용될 수 있도록 내뱉어 버려라.



우리는 가능한 한 빨리 내적 가치와 바라밀⁷을 쌓아야 한다. 왜냐하면 이런 일에 있어 우리의 신념이 아직 확실하지 않기 때문이다. 어느 날에는 그것이 눈에 보이지 않을 만큼 움츠러든다 : 이를 소위 “거북

⁷ Perfections, 완성도를 의미한다. Pāramī는 보살(Bodhisatta, 붓다가 되기로 서원한 이)이 붓다의 경지에 이르기 위해 반드시 닦고 완성해야 하는 윤리적·정신적 덕목을 총칭한다.

십바라밀 : 보시(布施, Dāna), 지계(持戒, Sīla), 출리(出離, Nekkhamma), 지혜(智慧, Paññā), 정진(精進, Viriya), 인욕(忍辱, Khanti), 진실(眞實, Sacca), 결의(決意, Adhiṭṭhāna), 자애(慈悲, Mettā), 평정(平等, Upekkhā)

머리 신념”이라고 한다. 어느 날 그것은 다시 쪽 뺏어 나온다. 그러므로 오늘 그것이 밖으로 뺏어 나왔다면, 실행에 옮겨라. 내일이면 다시 움츠러들 것이다.



두 다리, 두 팔, 두 손, 두 눈, 하나의 입: 이것들이 당신의 바라밀들 (Perfections)이다. 그것들을 사용하라.



선함을 믿지 않는 사람마저 아주 가끔 좋은 일을 한다. 그러나 악함을 믿지 않는 사람은 항상 악한 행동을 한다.



악함은 저절로 일어나는 자연스러운 것이 아니라, 오직 우리가 악행을 행했을 때만 일어난다.



부처님께서서는 선의(善意)에 관해 명상함으로써 내면의 가치를 개발하라고 가르쳤으나, 당신이 진실한 결과를 얻고자 한다면, 그 명상을

진정으로 행하려는 의도가 있어야 한다. 그것이 코끼리의 귀가 움찔거리고 뱀의 혀가 날름거리는 아주 짧은 시간 동안 일지라도, 마치 눈 깜빡할 사이 사람이나 다른 동물을 죽일 수 있는 코끼리나 뱀의 위력처럼 놀랄만한 힘을 일으킬 수 있다. 한 마리 코끼리가 단지 귀를 한 번 움직였을 뿐인데, 사람들은 혼비백산한다. 그러나 자신이 하는 일에 진정으로 진실하지 않다면, 진실의 힘은 마음속에서 나타나지 않을 것이며, 어떤 결과를 얻기 위해서 그 힘을 사용하지 못할 것이다. 그것은 마치 개나 고양이의 귀처럼 하루 종일 움직일 수는 있지만 누구도 두렵게 만들 수 없는 것과 같다.



사띠(Sati)⁸(Mindfulness)와 깨어있음(Alertness)은 붓다의 특성이다. 그것이 주는 행복의 청량감은 담마의 특성이다. 만일 당신이 그 청량감을 지속하여 얼음덩어리로 견고해질 때까지 유지할 수 있다면, 다시 말해, 당신의 마음속에 확고하고 강력한 선함을 쌓는다면 그것이 상가의 특성이다. 이와 같이 확고한 선함을 얻었을 때, 당신은 그것을 집어서 당신이 좋아하는 어떤 용도로 사용할 수 있다.



⁸ 사띠(Sati)는 빠알리어로, 念(생각 념), 마음챙김, 알아차림, 새김, 주의집중 등으로 번역된다. 현재 순간에 마나시까라*의 기준들을 설정하고 자신이 설정한 틀에 기준하여 주시, 관찰, 기억하는 것을 포함한다. 뻘냐**와 삼빠잔냐*** 등의 판단의 요소와 함께 작동하는 다의적 수행 용어이다.

*마나시까라(Manasikāra, 작의, 作意) : 마음을 짓는 것, 마음을 특정 대상에 두는 행위.

**뻘냐(Pañña, 지혜, 智慧) : 분명하고 깊이 있는 앎. 지혜로운 통찰.

***삼빠잔냐(Sampajañña, 정지, 正智) : 지금의 행위를 명확히 아는 분별력, 통찰적 자각.

붓다, 담마, 상가에 헌신하는 것은 우리가 기꺼이 헌신하고 싶은 사람들인 고귀한 가족에 헌신하는 것이라 말한다. 그러나 우리가 우리의 기분이나, 갈애나 번뇌의 노예가 되는 것은 노상강도나 도적떼의 노예가 되는 것과 같다. 그것들이 우리에게 어떤 종류의 귀중한 것들을 주겠는가? 그러나 붓다, 담마, 상가에 헌신하는 것은 적절할지라도 그것은 여전히 어떤 누구의 노예가 되지 않는 것과 비교할 수 없다. “노예”라는 말은 우리가 여전히 자유롭지 못한 것을 의미한다. 그래서 붓다께서는 우리가 스스로에게 의지하는 방법을 알려 주셨다. - *Attāhi attano nātho* (앗따히 앗따노 나토), 자신이 자신의 의지처이다. 그것이 우리가 다시는 우리 주변의 누군가로부터 명령받을 필요 없이 우리의 노예 상태에서부터 해방되어 자유롭게 일어설 수 있게 될 때이다.



우리가 사원에 왔을 때, 우리는 평화와 고요함을 찾는다. 그래서 그곳에 온 모든 사람을 위협에 빠뜨리는 호랑이, 악어, 광견병에 걸린 개를 사원 안에 풀어 놓아서는 안 된다. 호랑이, 악어, 광견병에 걸린 개는 우리 자신의 탐욕, 분노, 무지(*탐, 진, 치)를 의미한다. 그것들에 목줄을 채우고, 우리 속에 넣고 단단히 자물쇠를 채워야 한다. 그들이 어떤 식으로든 당신의 생각, 말, 행동(*신, 구, 의)을 통해 나오지 못하도록 철저히 확인해야 한다.



삶에서 진보하지 못하는 사람들은, 그들의 육신은 사람이지만 그들의 마음은 저급한 수준으로 떨어져 있다. 달리 말하면, 그들은 물질적인 조건에서는 괜찮지만 정신적인 조건에서는 그러하지 못하다. 예를 들어 우리가 사원에 올 때, 만약 우리의 마음과 예절이 저급한 수준으로 떨어진다면, 발은 높은 곳에 걸어놓고, 머리는 아래로 향해 매달린 박쥐와 다를 바 없다.



담마는 마음에 관한 일이다. 내뱉은 말이 담마이고, 말하려는 의도가 담마이기에, 만약 당신이 그것을 담마로 듣고 싶다면, 당신의 마음을 담마로 만들어야만 한다. 이러한 세 가지 요소가 함께 일어날 때, 담마를 듣는 것은 엄청난 보상을 줄 수 있다.



우리가 담마를 경청했을 때 빅쿠가 우리에게 칼 한 자루씩을 나누어 주는 것과 같다; 그것을 받을지 말지는 우리에게 달려있다. 우리가 집으로 돌아와 가족 내의 문제나 사건에 봉착했을 때, 우리는 그것을 올바르게 해결하기 위해 그 칼을 사용할 수 있다. 그러나 그 칼을 곧장 이

곳에 던져버렸거나 빅쿠에게 되돌려준다면, 우리가 가정에서 문제에 직면했을 때 사용할 무기를 갖지 못할 것이다.



담마를 공부하는 것은 요리책을 읽는 것과 같다. 담마의 실천은 직접 요리하는 것과 같다. 담마를 얻는 것은 그 음식의 맛을 아는 것과 같다. 우리가 직접 실천(*수행) 해 보지 않고 책만 읽는다면, 이는 음식으로 먹지는 않고 음식 속에 후추, 양파, 마늘 같은 것들이 들어있다고 알기만 하는 것과 같다.



만일 당신이 수행하지 않으면서 담마를 공부한다면, 그것은 몸의 일부분을 잃어버린 것과 같다. 만일 공부(*교학)와 실천(*수행)을 병행한다면 두 눈, 두 손, 두 다리를 갖고 있는 것과 같다. 하나의 눈, 하나의 손, 하나의 다리를 가진 사람보다 더욱 쉽게 많은 일을 할 수 있다.



스스로를 존중한다는 것은 당신의 생각, 말, 행동을 스스로 존중하는 것을 의미한다. 자신의 행동에 대해 존중하는 것은 당신이 무슨 일을

하든, 항상 능숙한 행동의 3원칙을 따른다는 것을 의미한다 : 불살생, 불투도, 불사음.

자신의 말을 존중하는 것은 당신이 무슨 말을 하든, 항상 능숙한 말의 4원칙을 따른다는 것을 의미한다 : 거짓말하지 않기, 이간질하지 않기, 거친 말 하지 않기, 쓸데없는 잡담하지 않기. 자신의 생각을 존중한다는 것은 당신이 무엇을 생각하든, 당신이 항상 능숙한 마음의 3원칙을 따른다는 것을 의미한다 : 탐욕이나 악의가 없이 정견을 유지하려는 노력



계율을 어기는 것이 어길만한 아무 계율도 갖지 못한 것보다 낫다. 찢어진 옷을 입는 것이 벌거벗은 채로 돌아다니는 것보다 낫다.



수많은 죽은 존재들이 당신의 입으로 들어간다. - 돼지, 닭, 소 등등 - 그러니 당신의 입이 그것의 혼령에 사로잡혀 있지 않다는 것을 확실히 하라. 당신은 무엇을 말하기 전, 의도가 무엇이든 간에 이모저모를 살펴보고 그 상황에 적합하다는 확신이 드는 순간에만 말하라. 나쁜 태도에 굴복하지 말라.



바른 생계(正業)에 관련하여: 우리의 기본적인 생계수단이 정직할지라도, 우리가 그것을 정직하게 영위하지 않는다면, 잘못된 것이다. 예를 들어 농부이지만 다른 사람의 경작지를 자신의 소유지라고 주장한다면 잘못된 생계이다. 그 땅에서 키운 곡식은 우리에게 해(害)가 될 것이다.



붓다께서 불결함에 대해 칭찬과 비난하는 두 가지 유형이 있다. 칭찬하는 유형은 욕신의 오물과 불결함이다. 우리로 하여금 인연으로 결합된 욕신들의 노쇠함과 불품없음을 명백히 알려준다. 그래서 마음은 절제되고 냉철해진 감각을 얻을 것이고, 고(苦)에 대한 집착에 환멸감을 키우고, 고통으로부터 벗어나기 위해 내면의 가치를 개발하는 것에 목표를 둔다. 붓다께서 비난하신 불결함은 우리의 생각, 언어, 행동을 오염시키는 악한 마음의 불결함이다. 이것은 붓다께서 매우 엄중하게 비난하고 벌을 내리신 것이다. 그러므로 우리는 모든 상황에서 우리의 행동을 계속 씻어내야 한다. 우리의 생각, 언어, 행동이 깨끗할 때에만 현명한 사람들은 우리가 겸손하고 선해졌다고 칭찬할 것이다.



감각에 대한 절제는 감각과 그 감각의 대상을 서로 균형감 속에 놓는 것을 의미한다. 예를 들어 눈을 지킨다는 것은 눈에 보이는 장면보다 눈을 더 커지지 않도록 하고, 보이는 장면을 눈보다 커지지 않도록 하라는 의미이다. 눈보다 보이는 장면을 크게 한다면, 그것은 눈에 들어가지 않고 걸리고 말 것이다. 우리는 밤낮으로 그 장면에 대해 생각한다. 만일 눈이 보이는 대상보다 크다면 우리가 그 대상에 만족할 수 없고 계속해서 그 대상을 더 보기를 원하는 것을 의미한다. 두 가지 경우 모두 우리에게 탐욕과 무지가 생겨난다. 흥분, 탐욕, 무지의 불길은 우리의 눈을 태우고 우리를 고통스럽게 한다.



마음이 온갖 종류의 문제 주변을 목적도 없이 방황하지 않도록 지켜주는 명상이 중요하고 고귀한 보석 중의 하나이다. 우리가 붓다, 담마, 상가를 마음에 새길 때, 그것은 마치 우리가 그들(*삼보)의 덕성에 잠겨있는 것과 같다. 그런 경우에 마음은 내면의 가치로 충만하게 된다. 그것은 마치 한 줌의 쓰디쓴 약초를 시럽에 담가두어 시럽이 베어드는 것과 같다. 약초의 쓴맛은 사라지고 달콤함으로 대체된다. 아무리 정직하지 못한 사람의 마음이라도 그것이 계속해서 선함 속에 담가져 있다면, 그 사람의 마음은 마치 쓴 약초가 시럽 속에서 달콤해지듯이 더욱 정제될 것이다.



당신이 무엇을 하든지 상관없이, 진리를 만나기를 원한다면 하는 일에 진실하자. 하는 일들이 진정으로 진실하다면 조금이라도 그렇게 하는 것만으로 충분하다. 지폐 백만 달러는 위조지폐 천만 달러보다 낫다. 말할 때 당신의 말함과 함께 머물러라. 무슨 일을 하든지, 하고 있는 일과 함께 머물러라. 당신이 먹을 때, 먹는 일과 함께 있고, 서 있을 때는 서 있는 것과 함께 있고, 걸을 때는 걷는 것과 함께 하고, 앉아 있을 때는 앉는 것과 함께 하며, 누워 있을 때는 누워 있는 것과 함께 하라. 당신의 마음이 진리보다 먼저 앞서가도록 하지 마라.



마음은 접시에 담겨있는 음식과 같다. 사띠는 접시 덮개와 같다. 사띠가 부족하면, 그것은 음식을 덮어 놓지 않은 것과 같다. 파리(오염원, 번뇌)는 분명히 음식으로 몰려들고 내려앉을 것이고 다양한 병균이 음식을 오염시킬 것이다. 그래서 그 음식은 독이 되고, 당신을 병들게 할 것이다. 항상 음식을 덮는 것에 주의를 기울여야 한다. 파리가 그곳에 앉지 못하게 하라. 그런 방법으로 당신의 마음은 깨끗해지고 순수해지며, 지혜와 앎이 생겨날 것이다.



버려진 집(*폐가), 사람이 죽은 집(*흉가)은 당신에게 오싹한 느낌을 준다. 오직 그 집안에 사람이 있는 경우에만 당신은 안전함을 느낄 것이다. 현재 순간에 대한 사띠가 없는 사람은 마치 폐가와 같다. 그런 사람을 볼 때, 당신은 안전하다고 느끼지 못한다.



번뇌들은 우리의 배를 정박하지 못하게 하는 강의 모래톱이나 그루터기와 같다. 달리 말하면, 열망은 우리를 걸리게 하는 것이고, 분노는 우리를 부딪치게 하는 것이며, 어리석음은 우리를 빙글빙글 회전시켜 침몰시키는 것이다. 여기 쟁기, 삽, 팽이를 팔기 위해 강과 운하를 따라 노를 젓도록 고용된 두 사람에 대한 이야기가 있다. 그들이 배에 실린 모든 도구를 판매하면 고용주는 그들에게 일당으로 그들의 전액 임금인 1 카하파나, 약 4달러 정도를 주기로 했다. 첫째 날, 그들의 고용주는 그들과 함께 가서 물건을 모두 팔았다. 그 이후에 고용주는 그들과 함께 가지 않았다. 그래서 고용인들만 그 물건을 팔기 위해 나갔다. 어느 날, 그들이 노를 저으면서 “쟁기, 삽, 팽이”라고 외치고 있는데 그들의 마음이 산만해지고 즐리기 시작했다. 갑자기 나무 그루터기와 강하게 충돌했고, 모래톱 위에 걸려 오도 가도 못하였다. 그들은 그곳을 빠져나온 이후에도 너무 충격을 받아 “쟁기, 삽, 팽이”라고 외치는 대신에 “모래톱과 그루터기! 모래톱과 그루터기!”라고 외치기 시작했다. 강을 따라가는 내내 외쳤지만, 아무도 물건을 사지 않았다.

저녁이 되었을 때, 그들은 노를 저어 고용주의 집으로 돌아왔고, 그들의 배는 여전히 쟁기, 삽, 팽이로 가득했다. 그들은 단 한 개도 팔 수 없었다. 그래서 고용주는 그들에게 일당으로 각각 1달러씩만 주었다. 그들 중 한 명이 자신의 부인에게 그 돈을 주자, 그녀는 항상 받는 4달러가 아니라 단지 1달러뿐이라는 것을 알고 놀랐다. 그녀는 “아마 나머지 돈은 다른 여자에게 주었을 거야.”라고 생각했다. 그래서 그녀는 그에게 언짢은 마음을 내비쳤다. 그가 진상을 설명해 주려고 아무리 애를 써도 그녀는 듣지 않았다. 그래서 그는 그녀에게 고용주에게 가서 물어보라고 했다. 만일 그가 거짓말을 한 것이라면, 기꺼이 그녀가 그의 머리를 한 대 때리게 해주겠다고 했다. 그 부인은 너무 화가 났기 때문에 참을 수가 없어 “안돼요. 먼저 때리고 나서 물어보러 가겠어요.”라고 말하고 삽자루를 잡으려고 했으나 그녀의 손에 잡힌 것은 개를 집 밖으로 내몰 때 사용하는 막대가 전부였다. 그래서 그녀는 그것으로 남편의 머리를 3번 후려쳤다. 물론, 나중에 그녀는 진실을 알았지만 남편은 이미 3대를 맞았기 때문에, 그때는 너무 늦었다.

이 이야기는 사뭇하지 않음으로써 발생하는 해로움을 보여준다. 만약 당신이 하는 일을 떠나 당신의 마음을 방황하도록 내버려둔다면, 당신은 결국 당신 스스로를 곤경에 빠뜨릴 수 있다.



선함으로부터 오는 위험도 있다. 만약 당신이 특별히 선하지 않다면, 아무도 당신에게 집착하지 않는다. 중요한 것은 당신의 이익을 위해 당신의 선함을 사용하는 법을 아는 것이다. 좋은 사람이지만 자신의 선함을 사용하는 법을 몰라서 즉, 당신이 그것을 잘못된 시간이나 장소에서나 또는 다른 사람을 언짢게 만드는 방식으로 사용한다면, 그것은 당신에게 이익이 되지 못할 것이며, 오히려 해를 입힐 것이다. 이런 식으로 당신의 선함은 악함으로 전환한다. 그러므로 당신은 당신의 선함을 어떻게 보여줄지 신중해야만 한다.



당신의 악의는 당신 혼자만 간직하고, 또한 당신의 선의에서도 신중해져라. 그것은 누군가에게 칼 한 자루를 건네는 것과 같다: 아마 당신은 선의를 가지고 그 사람이 그것을 좋은 곳에 사용하기를 바라지만, 만일 사람을 죽이는데 칼을 사용한다면, 당신의 의도는 두 사람 모두에게 역효과를 낳는다.



선함은 악함으로부터 생겨난다. 악함을 한 번 잘 살펴보면, 그것은 사라진다. 당신이 보는 것이 무엇이든, 모든 측면에서 살펴보자. 이것이 예쁜 것이나 아름다운 여성을 오랫동안 살펴보지 못하게 하는 이유이다. 왜냐하면 잠시 후에 당신은 그것들이 결국 다 그렇게 아름답지 않

다는 것을 볼 것이기 때문이다. 그래서 사랑스러운 무언가를 본다면, 그것이 당신의 생각만큼 사랑스럽지 않다는 것을 알 때까지 오랫동안 열심히 그것을 관찰하라. 누군가가 당신을 화나게 했다면, 그들에게 연민을 느낄 때까지 그들을 곰곰이 숙고하자. 무지도 같은 원리가 적용된다.



당신이 현명하다면, 탐욕, 성냄, 무지(*탐, 진, 치)도 당신에게 도움이 될 수 있다. 당신이 현명하다면, 심지어 욕망마저도 당신의 내적 가치를 개발하도록 원하게 만들어 줌으로써 도움이 될 수 있다. 그러므로 이러한 것들을 가볍게 여기지 말라. 당신은 이곳에 앉아 범문을 듣고 있다. 당신을 이곳에 오게 만든 것은 무엇인가? 바로 욕망이다. 사람들이 비구계나 사미계를 받을 때, 무엇이 수계를 받게 만들었는가? 갈애이다. 그러므로 갈애와 욕망을 문제점으로만 보지 말라. 만일 당신이 선하게 되려는 욕구가 없다면, 당신은 결코 내적 가치를 개발할 수 없다. 그들의 내적 가치를 개발하는 사람들은 그렇게 하고자 하는 의도와 함께 시작해야만 한다. 우리가 무지하다는 것을 알 때, 그 상황을 개선하기 위해 무엇인가를 한다는 점에서 무지는 유익한 것이다. 무지는 우리를 방황하게 하지만 결국에는 우리를 제자리로 돌아오게 할 것이다. 지식은 누군가로 하여금 결코 배움을 찾도록 이끌지 못한다. 무지는 사람들로 하여금 지식을 찾도록 인도하는 것이다. 당신이 이미 알고 있다면, 거기서 무엇을 찾겠는가?



담마를 닦을 때, 3종류의 유익함을 얻는다: 우리는 우리 스스로 괴로움(苦)로부터 해방될 수 있도록 돕고, 다른 사람들을 돕고, 종교가 살아있게끔 돕는다.

왜 명상 하는가?

(Why Meditate?)

결과가 있는 곳에는 항상 원인이 있다. 우리가 경험하는 세상은 우리의 마음(Heart)에서 생겨난다. 만약 마음이 선하다면 세상은 선한 장소가 되며, 마음이 악하다면 세상은 악해진다.



마음(Mind)이 현재 순간에 몸과 함께 있지 않는 것이 “세속”이다. 마음이 현재 순간에 몸과 함께 있다면 그것은 담마이다. 만약 마음이 세속이라면 불처럼 뜨거워야 한다. 만약 마음이 담마라면 물처럼 시원하다.



현실에 안주하지 말라. 매일매일 세속에 쫓기고 있는 자신을 상기하라. 다르게 표현하면, 늪어감에 쫓기고, 질병에 위협당하며, 결국 죽음에 이른다. 그러니 자신의 번뇌들과 노는 것에 무관심하지 말라. 당신

의 마음에서 ‘바른 집중(正定 정정)’을 개발할 때까지 붓다, 담마, 상가의 고귀함을 가까이 하라. 그렇게 하면 세상의 위험들로부터 두려워할 필요가 없을 것이다.



다른 사람을 믿는 것도 괜찮다, 그러나 그것은 그리 특별하지는 않다. 그것은 마치 돈을 빌리는 것과 같다: 투자해서 얻은 수익을 투자자와 분배해야 할 것이다. 우리가 아직 모를 때, 스스로 어떠한 진정한 확신도 없어서 여전히 다른 사람이 하는 말을 믿어야만 한다면, 이것은 부모에게 의지해야 하는 유아가 되는 것과 같다. 만약 우리가 더 강해지지 못한다면, 나이가 들어서도 계속해서 보살핌을 받아야 할 것이다. 만일 우리가 단단하고 흔들림 없는 수준까지 마음을 닦지 못하면 집중의 힘이 생기지도 않을 것이며, 계속해서 어린아이로 지내야 할 것이다.

마음(Mind)속에 있는 모든 문제를 털어내어, 그래서 마음 그 자체로 남을 때, 세 가지 보석이 마음에 나타날 것이다: 붓다의 보석, 담마의 보석, 상가의 보석. 이 세 가지 보석이 한 번 우리 안에 나타나면, 우리는 우리 스스로 그 밖의 많은 것들을 짊어지게 할 필요가 없어질 것이다. 당신이 원한다면, 그 짐들을 팔 아래로 간단히 내려놓을 수도, 또는 심지어 코 위에 얹어 놓을 수도 있다. 이러한 고귀한 재산(*삼보)을 지녔을 때, 당신의 마음은 가벼워질 수 있으며, 고귀한 보물이 당신 내면

에 생겨날 것이다. 달리 말하면, 붓다의 고귀함에 대한 확신이 마음속에 나타날 것이다. 그런 다음 그러한 자질이 제공하는 다양한 결과들을 얻을 때까지 그 자질을 따라 수행해야 한다. 당신은 당신의 마음 안에 있는 진정한 붓다, 담마, 상가를 볼 것이다. 만약 외부에 있는 붓다, 담마, 상가에서 안식처를 구하려고 한다면, 당신은 반드시 죽을 것이다. 외부에서 붓다께서는 오래전에 열반에 들었다. 외부에서 담마는 책 속의 문자로만 남아있다. 외부에서 상가는 전국을 돌아다니며 볼 수 있는 깎은 머리에 노란 가사를 두른 빅쿠이다. 당신이 이런 외적인 것들에 매달린다면, 당신에게 이득 될 것 없는 무거운 켤이를 메고 다니는 것과 같다. 그러나 당신 내면에 있는 붓다, 담마, 상가의 덕성에 의지하고 그것을 실천에 옮긴다면, 당신이 찾는 것이 바로 여기 당신의 마음 안에 있음을 깨달을 것이다. 그러면 당신은 무엇을 원하는가? 인간의 상태로 돌아가기를? 천상의 상태를 얻기를? 열반에 이르기를? 아니면 지옥으로 가기를? 다른 곳에서 찾을 필요 없이 이 모든 것이 가능하다.



붓다께서는 오온은 무거운 짐이라고 가르치셨다. 왜냐하면 이 모든 것이 우리가 더 이상 가지고 다닐 수 없고, 진흙탕에 던져버려야 할 지경에 이르렀기 때문이다. 그것들을 계속 비우지 않으면 점점 더 무거워진다. 그러다가 만약 다른 사람들에게 의지해서 살아가려고 한다면, 그들을 짓누르게 되고 당신 스스로도 무력해진다. 그런 것들을 마

음 깊숙이 담아 놓는다는 것은 필름을 인화하지는 않고 사진을 찍기만 하는 것과 같기 때문이다. 당신이 먹는 것이 필름에 나오고, 당신이 말하는 것이 필름에 나오고, 당신이 듣는 것이 필름에 나오지만, 그게 전부다 : 필름에만 있다. 사진이 잘 나왔는지 못 나왔는지, 어떤 사진이 찍혔는지 확인하기 위해 멈추지 않는다.

만약 당신의 사진을 보려면, 필름을 암실로 가져가야 한다. 눈을 감고, 집중하여 첫 번째 선정(*Jhāna* 자나)⁹을 얻으면서, 당신의 생각을 현재 순간에 유지하고, 당신 스스로를 분명히 볼 수 있을 때까지 평가하면서. 지금 명상의 암실로 가지 않으면, 어느 날 죽음의 제왕이 당신의 눈을 가리고, 당신의 손발을 묶어 그의 암실로 데려갈 것이다. 달리 말하면, 당신이 죽음의 문턱에 섰을 때, 눈을 뜰 수도 입을 열 수도 없을 것이다. 아무도 당신에게 먹을 것을 줄 수 없을 것이다. 당신은 먹기를 원하겠지만, 먹을 수 없을 것이다. 당신의 귀는 닫혀서 아무것도 명확하게 들리지 않을 것이다.

당신의 부모, 가족, 아이, 또는 손주들을 볼 수 없을 것이며, 유언마저도 전할 수 없을 것이다. 그것을 바로 염라대왕의 암실이라고 부른다.



마음(Mind)만이 즐거움과 고통을 느낀다. 몸에는 그런 감각이 전혀 없다. 마치 칼로 사람을 죽이는 것과 같다: 사람들은 칼을 비난하고 칼

⁹ 용어 해설 참고 p.172

을 벌하지 않는다. 오직 그것으로 살인을 저지른 사람을 처벌할 뿐이다.



당신의 마음이 선하지 않으면, 당신의 선행도 실제로 선하지 않다. 그리고 또한 당신이 선한 말을 했을지라도 실제 선하지 않다.



당신은 마치 화약을 비축하는 것처럼, 당신 내부에 있는 힘을 길러야 한다. 만일 총에 화약이 없다면, 어떤 것을 파괴하기 위해서도 사용할 수 없다. 하인이 되어야만 하는 사람은 다른 누군가의 보스가 될 힘이 부족한 사람이다. 그런 힘이 있는 사람이라면, 그들이 해야 할 일은 손가락으로 가리키는 것뿐이다. 그러면 다른 사람이 뛰고 달릴 것이다. 만일 우리가 스스로의 힘을 기르지 못하면 우리는 평생 하인-번뇌의 노예-이 되어야 할 것이다.



몸은 칼과 같다. 당신에게 칼이 있지만 칼을 갈고 닦지 않으면, 녹이 잔뜩 슬 것이다. 같은 방법으로, 당신이 몸 즉, 물질적인 요소, 오온 그

리고 감각기관을 지니고 있지만, 이를 훈련하지 않고 계속해서 닫지 않는다면, 번뇌들로 두껍게 감싸일 것이다. 이것이 총이었다면, 파리한 마라도 잡지 못할 것이다.



보통, 마음은 마음이 있는 곳에 머물고 싶어 하지 않는다. 마치 한 줄기로 흐르지 않고, 다섯 줄기로 나뉘져 흐르는 강물처럼 마음은 눈, 귀, 코, 혀를 통해 그리고 몸을 통해서 계속해서 밖으로 흘러나온다. 이처럼 다섯 줄기로 나뉘져 흐르는 강에서, 물살의 힘은 약해지고 완전한 힘으로 흐를 수 없다. 게다가 마음은 다섯 가지 감각기관을 통해 흘러나갈 뿐만 아니라, 현재에 확고히 머무는 대신 과거와 미래에 대한 생각을 통해 새어 나간다. 이런 방식으로 마음은 결코 쉬지 못하기 때문에 평화롭지도 못하고 또한 위력이 없다. 마음이 힘을 잃었을 때, 몸 또한 힘을 잃고, 그리고 어떤 일에도 성공할 수 없을 것이다.



마음이 현재 순간에 몸과 함께 머물지 못하고, 대신 외적인 인식에 노출되어 이리저리 방황한다면, 반드시 갖은 어려움에 직면하게 되어 있다. 집에 머무르지 않고 밖으로 나도는 사람의 신세와 같다. 그런 사람은 햇볕과 비에 노출되게끔 되어 있다. 그리고 그는 차에 치이거나 미친개에게 물릴지도 모른다. 만약 우리가 우리의 집안에 머물러 있다

면, 작은 위기 상황은 있을지 몰라도 그다지 심각하지는 않을 것이며, 어려움에 처하지 않을 것이다.



마음이 조용하지 않을 때, 그것은 마치 불타는 햇불을 들고뛰는 것과 같다. 당신은 스스로 화상을 입게 된다. 오직 뛰는 것을 멈출 때만 그 열기를 식힐 수 있을 것이다.



공덕을 쌓았으나 마음의 토대를 개발하지 못한 사람들은 땅을 소유하되 땅문서를 가지지 못한 것과 같다. 그들은 돈을 받고 땅을 팔 수는 있을 것이다. 그러나 그들은 사기꾼의 쉬운 표적이다. 왜냐하면, 그들은 자신의 소유를 주장할 확고한 기초가 없기 때문이다. 당신이 관대함(*보시)과 덕(*계행)을 실천했으나 명상(마음의 기초)을 하지 않으면, 더운 날 허리 아랫부분만 샤워하는 것과 같다. 만일 머리부터 발끝까지 샤워하지 않는다면, 시원함이 마음까지 전해지지 않기 때문에, 전체적으로 상쾌해지지 않을 것이다.



관대함과 덕성이라는 외부적 공덕행은 열매의 껍질과 같다. 명상이라는 내부적 공덕은 열매의 과육과 같다. 당신은 어느 하나 없이 다른 하나를 얻을 수 없다. 열매가 껍질이 없으면, 과육은 생겨나지 않는다. 껍질이 있으나 과육이 없으면, 당신은 그것을 먹을 수 없다. 각각은 서로를 돕지만, 질적으로는 서로 다르다. 내부적 공덕이 외부적 공덕에 자양분을 공급하는 동안 외부적 공덕은 내부적 공덕을 보호한다.



오늘 나는 ‘우물을 파는 방법’에 대해 말하려고 한다. 이것은 어려운 기술이다. 단순히 땅을 파거나 쟁기질하는 것과는 다르다.

우리는 모두 행복을 원한다. 그러나 정작 행복이 무엇인지는 실제 알지 못한다. 진정한 행복은 다른 무언가가 아니라 내면의 가치와 마음의 능숙함이다. 우리는 어디서 내면의 가치를 찾을 것인가? 내면의 가치는 우물과 같다. 첫 번째 종류의 우물은 단순히 땅바닥에 빗물을 모을 정도의 웅덩이와 같은 움푹한 곳이다. 우리는 이 같은 우물에서 많은 물을 쓸 수가 없다. 왜냐하면 물소, 소, 그리고 다른 동물들이 그 물 안에서 목욕하고, 마시고, 진흙탕으로 만들 때가 있기 때문이다. 당신이 그 물을 쓰러거든 여러 번 여과해야만 한다. 이런 종류의 우물은 관대함(*보시)과 같다. 관대함은 얇은 깊이의 물처럼 오직 얇은 보상을 줄 뿐이다.

두 번째 종류의 우물은 깊은 저수지와 같다. 소가 그 안에서 목욕하거나 물을 마실 수 없다. 이런 우물에 들어갈 수 있는 동물은 두꺼비와 개구리뿐이지만, 그래도 우리는 그 물을 사용하려면 먼저 여과해야 한다. 이런 종류의 우물은 계율을 준수하는 덕성과 같다. 이러한 덕성은 관대함보다 더 깊은 보상을 준다.

세 번째 종류의 우물은 샘물을 끊임없이 분출하는 분수 우물이다. 당신이 아무리 많은 물을 사용해도 이 우물은 절대 마르지 않는다. 이러한 우물은 매우 깊어서 모기(당신의 번뇌들)조차도 물까지 내려갈 수 없다. 당신이 지하수가 있는 곳까지 도달하기를 원한다면, 이런 우물을 파기 위해 다이아몬드 드릴과 튼튼한 금속봉을 사용해야 한다. 이런 종류의 우물은 명상과 같다. 왜냐하면 당신이 깊은 곳까지 파는데 성공하려면, 강력한 사띠, 분별력, 지속력과 인내를 사용해야 하기 때문이다. 사띠는 다이아몬드 드릴과 같아야 한다. 그리고 인내는 단단한 금속봉과 같아야 한다. 당신이 지속력을 사용하여 아래로 파서 들어갈 때, 그 결과들은 상쾌함과 기쁨의 끊임없는 물줄기를 마음으로 공급해 주는 불멸의 물처럼, 끊임없이 흘러 마음을 씻어주는 내면의 가치와 능숙함으로 발생할 것이다.



우리의 내면의 가치를 위한 안전한 장소가 없다면, 그것이 어떻게 우리에게 도움이 될까? 이것은 마치 소나 말을 키우는데 동물이 머물 곳

을 울타리로 막지 않은 것과 같다. 만일 동물이 떠돌아다닌다면, 그것은 당신의 책임이지 소나 말의 책임이 아니다. 만약 당신이 스스로 덕성(*계), 집중(*정), 그리고 식별력(*혜)을 닦지 않는다면, 안식처의 상징물에 현혹되어 결코 진정한 것에 도달하지 못할 것이다. 안식처의 상징들(The symbols of refuge)은 다음과 같다: 불상, 이것은 단지 붓다의 상징일 뿐이다. 불교 서적들은 담마의 상징들이다. 불교 빅쿠와 비구니는 ‘고귀한 제자들’이 될 때까지 바르고 철저하게 수행해온 사람들의 상징들이다. 당신이 이러한 길으로만 드러나는 수준에 집착한다면, 진정한 것을 결코 만날 수 없을 것이다.



내면의 가치는 돈과 같다. 만약 당신의 주머니에 구멍이 뚫렸다면, 구멍으로 당신의 돈이 바로 빠져나갈 것이다. 당신이 내면의 가치를 조성하였지만, 당신의 마음(Heart)에 그 가치를 간직하지 않는다면, 그 가치는 당신과 함께 머물지 않을 것이다. 당신이 죽기 일보 직전에 내면의 가치에 도움을 구한들, 무엇이 당신의 부름에 응답하겠는가? 이런 경우, 당신이 해 온 온갖 좋은 일들이 당신을 돕지 않는다고 비난할 수 없다. 당신 자신에게 책임을 물어야 한다. 당신이 주머니에 1달러를 넣었는데 주머니가 찢어져 있었다면, 당신이 커피를 사 마실 시간이 됐을 때 그것을 살 돈이 없을 것이다. 이런 경우, 당신은 무엇을 탈 것인가? 돈? 아니면 당신의 주머니?



명상하는 것은 내면의 가치인 곡식을 추수하여 먹는 것과 같다. 곡식을 제때 추수하지 않는다면, 썩을 것이다. 적기에 곡식을 먹는다면 몸에 영양을 공급할 것이다. 적당한 때에 먹지 않는다면, 그것은 낭비될 것이다. 내면의 가치를 당신의 마음속에 간직하지 않는다면, 당신은 결코 풍성함을 느끼지 못할 것이다.



관대함(*보시)이란 가난한 사람은 실천할 수 없지만, 미친 사람은 할 수 있다. 덕성(*계)이란 미친 사람이 실천할 수 없다. 그러나 가난한 자는 할 수 있다. 명상의 경우 누구나 실천할 수 있다. 나이, 성별 또는 삶의 어떤 상태에 있건 간에 상관이 없다.



집중(*定 정, 삼매)이 결여된 마음은 사람과 동물들이 밟고 지나가도록 땅바닥에 내버려진 목재 더미와 같다. 만약 우리가 이 버려진 목재를 땅에 세우고 바닥에 심으면 올바르게 이용할 수 있다. 심지어 목재가 크지 않고 한 1미터 정도밖에 안 되더라도 한 줄로 가까이 붙여 세우면 마당에 담장을 칠 수 있고, 사람들과 동물들이 우리의 영역에 들어와 어슬렁거리는 것을 방지할 수 있다. 마음도 마찬가지로이다. 우리

의 사띠(Mindfulness)와 깨어있음(삼빠잔나, Alertness)을 조화롭게 함께 유지하면서, 마음의 토대로써 집중(*定 정, 삼매)에서 확고한 입장을 견지한다면, 번뇌들이 마음속으로 들어오거나 마음을 오염시키지 못하도록 유지할 수 있다.



담마는 영속적이고 진실한 것이다. 우리가 이 진리를 보지 못하는 이유는 우리가 항상 움직이기 때문이다. 우리가 자동차를 타고 간다면, 길 위에서 우리 주변을 지나치는 것들, 예를 들어 땅 위에 있는 바위가 얼마나 큰지, 색깔이나 모양이 어떤지를 분명하게 볼 수 없다. 달리는 자동차 속에서 산과 나무를 보면, 그들 모두가 움직이는 것처럼 보인다. 만약 우리가 내리기 위해 멈추고, 스스로 걸어 돌아다녀 보지 못한 채 태어날 때부터 자동차를 타고 있었다면, 우리는 자동차도 달리고, 나무도 달리고, 산도 달린다고 확신할 것이다. 우리가 보는 것이 진리와 같은 선상에 있는 것은 아니다. 달리는 것은 산과 나무가 아니라 차를 타고 달리는 우리의 내면에 있다.



집중(*定 정, 삼매)을 개발하는 사람들은 결국 세 개의 눈을 가질 것이다. 다시 말하면, 외부의 왼쪽 눈은 좋은 것들을 볼 것이다. 외부의 오른쪽 눈은 나쁜 것들을 볼 것이다. 그리고 본 것들을 내면의 눈으로 보

낼 것이고, 내면의 눈은 정상을 유지할 것이다. 또한 세 개의 귀를 가질 것이다: 외부의 왼쪽 귀는 칭찬을, 외부의 오른쪽 귀는 비난을 들을 것이며, 그리고 그것들을 내면의 귀로 보낼 것이고, 내면의 귀는 정상적으로 머무를 것이다. 이것이 바로 세속에서 당신에게 보낸 모든 손님을 받아들일 수 있는 방법이다. 마음의 눈-직관적인 통찰-은 당신의 번뇌들을 받아들일 것이다. 마음이 번뇌들을 진정으로 이해한다면, 마음은 번뇌들을 보따리에 싸서 보내버릴 수 있을 것이다. 이러한 방법으로 당신은 괴로움 없이 세상을 살아갈 수 있을 것이다.



당신이 진심으로 자신에게 적용한다면, 주머니칼 하나로도 온갖 것들을 성취할 수 있다. 같은 방식으로 마음을 고요하게 만드는 일에 자기 자신을 적용한다면, 수백수천 권을 공부하고 외운 사람보다 훨씬 나은 결과를 얻을 것이다. 마음을 고요하게 만드는 것은 우리 모두 할 수 있는 것이다. 만약 우리들의 능력 밖의 일이라면, 붓다께서 우리에게 그것을 실천하라고 가르치시지 않았을 것이다.



열반으로 이르는 도(道)와 과(果)는 어리석은 사람의 것이 아니다. 그렇다고 영리한 사람의 것도 아니다. 그것은 진실된 사람들의 것이며, 자신 스스로를 위해 선함을 개발하기를 굳게 결심한 사람의 것이다.



몸은 각종 광물이 매장된 산과 같다. 산에 있는 바위 속에는 금, 은, 그리고 다이아몬드가 묻혀있다. 즉, 조건 지워지지 않은 것들이 그 속에 있다. 또한 조건 지워진 것들도 있다. 그것들은 온갖 종류의 사람들과 원숭이, 호랑이, 코끼리 같은 동물들이 머무는 장소인 나무, 잡초, 흙, 바위 같은 것들이다. 금과 은의 경우, 동물들이 머무는 장소가 전혀 아니다. 우리가 원숭이, 호랑이, 그리고 코끼리처럼 행동한다면, 나무, 잡초, 흙과 돌덩이들 밖에 만나지 못할 것이다. 결코 은이나 금과 같은 값어치 있는 것과 만날 수 없을 것이다.

원숭이처럼 행동한다는 것은 어떤 것에도 우리 스스로 전념하지 않는다는 뜻이다. 원숭이처럼 우리는 먹고 자는 고정된 장소도 없이 도처로 방황하고 마음 내키는 대로 이 가지에서 저 가지로 매달린다. 이것은 우리의 마음이 머무를 단단한 곳이 없고 집중(*定 정, 삼매)도 없다는 뜻이다. 우리는 한곳에 멈추거나 머무를 틈도 없이 과거와 미래에 대한 생각과 기분에 따라 여기저기를 방황한다. 이것이 원숭이처럼 행동한다는 것의 의미이다.

호랑이의 경우, 그들은 사납고 폭력적이다. 이것은 사람의 마음에서 일어난 분노가 외부로 분출되어 우리가 가진 모든 선함을 덮어버리는 것을 의미한다.

코끼리의 경우, 이들은 입바른 소리나 칭찬만을 듣고 싶어 한다. 지적하는 소리는 전혀 받아들이지 않는다. 이것은 마치 그들이 잘못 했을 때, 그것이 잘못됐다는 말을 견디지 못하는 사람들과 같다. 옳은 일을 하고 칭찬을 조금 받으면, 입이 찢어지도록 미소 짓는 그들이다. 이것이 코끼리처럼 행동한다는 뜻이다.

그러므로 우리 내면에 있는 원숭이, 호랑이, 코끼리를 제거해야 한다. 그래야 진정한 인간으로 변할 수 있다. 이런 방법으로 우리의 산을 바라볼 수 있고, 가치 있는 것을 원한다면, 그 산으로부터 가치 있는 것을 얻을 수 있을 것이다. 만약 우리가 가치 없는 것을 원한다면 그 산으로부터 가치 없는 것들을 얻을 것이다. 그때 우리는 모든 종류의 보물을 모을 수 있다. 우리는 황무지를 평탄하게 만들어 밭으로 바꿀 수 있다. 우리는 바위를 채취하여 금과 은을 추출할 수 있다. 나무의 경우, 그것을 베어 내서 장작이나 숯으로 만들어 음식을 만들거나 용광로에 불을 지피거나, 그렇지 않으면 집을 지을 수 있는 나무 기둥이나 판자를 만들 수 있다.

우리는 산으로부터 이 모든 것을 얻을 수 있지만, 그러려면 우리 자신에게 적용해야 하고 진정으로 인내력이 있어야 한다. 금과 은을 원한다면, 용광로를 설치하고, 바위 속에 어떤 요소가 순수한 상태(조건 지워지지 않은 상태 the Unconditioned)로 있고, 어떤 요소가 혼합된 상태(조건적인 상태 the Conditioned)로 있는지를 알기 위해서 그 바위들을 달궈야 한다. 다음이 우리가 다루는 방법이다: (1) 많은 연료를 구한다.

(2) 용광로를 설치해야 한다. (3) 불을 지펴야 한다. 그때가 되어야만 우리의 바위로부터 광물을 추출할 수 있을 것이다.

많은 연료를 구한다는 것은 내면과 외면의 것을 기꺼이 놓아버린다는 뜻이다. 용광로를 설치한다는 것은, 탄탄한 지면과 새지 않는 지붕이 있는 좋은 곳을 찾는 것이다. 이것은 우리들의 인내를 뜻한다. 용광로를 갖게 되면, 우리는 불을 붙인다. 이것은 수행의 열렬함을 나타낸다. 수행이 열렬해지면, 바위 즉 우리의 몸에서 다양한 성분들이 녹아 나와 저절로 분류될 것이다. 마치 광물, 은, 납, 주석 등등을 녹일 때, 그것들이 스스로 분리되는 것과 같다. 우리 몸도 같은 방식이다. 우리의 몸이 마음의 열렬한 점점을 견뎌낼 때, 순수한 광물과 다양한 불순물이 스스로의 조화에 의해 분리될 것이다.

그러나 요즘 대부분의 명상가는 바위를 용광로에 투입하기 전부터 성분을 분리하기를 원한다. 그들은 제련하기 위해 필요한 하나의 도구도 없이 스스로 성분들이 나온다고 생각한다. 연료도 없이, 용광로도 없이, 불도 없이, 새는 지붕과 한 조각 땅을 판 곳에서 무엇을 제련할 수 있을까?

그들은 말한다. 초월은 이러해야 하고, 통찰명상은 저래야 하고, 예류(예류과-수다원)는 이런 것이라고; 이 경지와 저 경지에 이르려면 이렇게 그리고 저렇게 놓아버리기를 해야 하고; 한 번 윤회하는 경지(일래과-사다함), 윤회를 끊는 경지(불환과-아나함) 그리고 아라한¹⁰(아라

¹⁰ 용어 해설 참고 p.171

한과-아라한)의 경지는 이런 저런 방법으로 도달해야 한다고; 선정의 4단계는 이런 저런 방법으로 도달해야 한다고. 그들은 자기의 생각의 연장선상에서 성분들을 분류하려고 한다. 그런 식으로는 그들이 아무리 노력한들 성분이 분리되지 않는다. 그들은 어떤 연료도, 불도, 용광로도 없기 때문이다. 그들이 어디서 어떤 결실을 얻겠는가?

결실은 생각해서 얻을 수 없다. 결실은 우리의 마음에 쌓은 자질들로부터 나온다. 그러므로 당신의 개념으로 성분을 분리하려 하지 마라. 어떤 이들은 한 사람이 그의 집으로 큰 바윗덩어리를 들고 가는 것을 보고, 그가 바보라고 생각한다. 우선, 그 바위는 무겁고 게다가 그런 평범하고 오래된 바위에 무슨 가치 있는 것이 있겠냐는 것이다. 그래서 그 사람을 바보라고 생각한 사람들은 은과 금만을 파기 위해 산으로 삼을 들고 간다. 많지도 아니고 단지 작고 가벼운 덩어리 몇 개만 파서 천에 싸 들고 집으로 가져오려는 계획을 세운다. 그러나 종국에 그 사람들은 얻은 것이 하나도 없다. 그들이 원하는 덩어리들은 산에 단단하게 박혀있기 때문이다: 그들이 그것을 얻기 위해서는 삼보다 더한 것이 필요할 것이다.

“바보”같은 사람의 경우를 보면, 그는 집에 도착하자마자 용광로를 짓기 위한 공간을 마련한 후, 용광로를 세우고, 연료를 모으고, 불을 지핀 다음, 용광로에 바위를 집어넣는다. 투입된 바위가 강한 열에 노출될 때, 바위에서 다양한 광물이 녹아내리고 분리되기 시작할 것이다. 은이 먼저 흘러나와 하나의 길로 흘러내릴 것이며, 금이 다음에 다른

하나의 길로, 주석과 납이 또 다른 하나의 길로, 다이아몬드가 다른 하나의 길로 섞이지 않고 흘러내릴 것이다. 이런 식으로 바보 같은 사람은 금, 은, 그리고 다이아몬드를 자신이 원하는 대로 고를 수 있을 것이다.

자기가 똑똑하다고 생각하는 사람들을 보면, ‘이것은 이것이고 저것은 저것이고, 저 수준에 이르기 전에 이 수준에 이르러야 하고, 그러한 집중(*定 정, 삼매)은 이와 같은 것이다, 통찰명상은 저와 같은 것이다, 초월은 이와 같다.’라고 안다. 결국 그 사람들은 목구멍으로 넘길 자신의 침만을 가질 뿐이다. 그들은 가치 있는 것은 전혀 얻지 못한다.

그가 바보라고 생각한 사람은, 무언인가와 맞닥뜨렸을 때, 그가 그것을 이해하게 될 때까지 계속 숙고하고, 반영하고, 파헤쳐야 한다. 우리가 행복을 바란다면, 행복의 원인들을 일으켜야 한다:

(1) 많은 연료를 모은다.

이것은 자신 안에 있는 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각과 생각을 기꺼이 포기한다는 의미이며 또한 보시하고, 계율을 준수하고, 명상 수행하면서 외부의 것들에 관대해지는 것을 의미한다. 이것이 우리가 ‘관대함의 완성 (*Cāga-pāramī* 짜가 빠라미)’을 통해서 우리의 번뇌를 태워버리는 방법이다. 관대함의 완성은 우리의 번뇌들을 불태우는 탁월한 연료이다.

(2) 용광로를 설치한다.

이것은 육체적인 즐거움을 버리고 마음을 고요히 하는 방법으로서 붓다, 담마, 그리고 상가에 대해 생각하면서 앉아서 명상하려는 노력을 뜻한다. 그런 다음 계속해서 몸 안으로 호흡을 펌프질한다. 이것은 청동 불상을 주조하기 위해 용광로에 공기를 불어 넣는 것과 같다. 우리는 사띠와 깨어있음(Alertness)으로 끊임없이 통제하여 마음을 안정되고 확고하게 한다. 이런 방법으로 내면의 열렬함의 불길은 점점 더 강해질 것이다. 우리가 계속해서 펌프질하듯 호흡을 들이쉬므로, 내면의 빛의 감각은 점점 더 밝아질 것이다. 이 상태를 계속 유지할 수 있으면, 몸과 마음을 하나로 모아라. 결코 몸과 마음을 갈라놓거나 분리하려고 하지 말라. 그것은 자신이 이미 모든 것을 알고 있다고 생각하는 바보 같은 사람의 방식이기 때문이다. 당신의 열렬함의 불길이 더욱 강해질 때, 몸 안의 다양한 성분이 녹아내리고 그것들 스스로 분리되기 때문이다. 담마를 수행할 때, 어떻게 될지를 걱정하지 말라. 이런저런 방식으로 계획하거나 준비하지 말라. 당신이 하는 수행의 불길이 완전한 힘에 도달했을 때 모든 다양한 불순물들이 저절로 떨어져 나갈 것이고 오직 순수한 광물만 남을 것이다. 광물에 달라붙은 바위-다양한 장애물 (*Nīvaraṇa* 니와라나)¹¹-들이 마음에서 떨어져 나갈 것이다. 그러나 당신의 용광로에 구멍들이 많다면, 불꽃은 밖으로 깜빡이며 새어 나올 것이고, 내부의 열은 소멸될 것이다. 당신의 마음에 있는 각종 불순물을 태워버릴 수 없을 것이다. 그러니 당신은 숯을 만드는 사람처럼 행동하는 법을 배워야 한다.

¹¹ 용어 해설 참고 p.173

(3) 불을 지핀다.

사람들이 솥을 만들 때 불을 지핀 다음 아주 작은 통풍구만 남기고(즉, 우리의 코) 솥가마의 모든 공기구멍을 막는다.(즉, 우리의 모든 감각을 닫는다.) 이런 방법으로 솥가마를 폐쇄하여야만, 솥가마 속의 나무가 타버리거나 재로 변하지 않는다. 그들이 마지막으로 솥가마를 열었을 때, 단단하고 고품질의 솥을 발견할 것이다. 같은 방법으로, 정신이 산만해 지지 않는 상태에서 우리의 명상의 단어를 기억할 수 있을 때, 솥가마를 폐쇄한다는 것은 우리의 눈, 귀, 코, 혀, 몸과 지력(知力)을 통해 기록된 다양한 지각들을 닫는다는 뜻이다. 우리는 장애를 물리치고 외부의 지각에 따라 마음이 깜빡거리는 것을 허용하지 않는다. 모든 것이 이런 식으로 닫혔을 때, 나무는 지속적으로 솥가마에서 검게 그을릴 것이다. 솥가마의 문을 개방할 시간이 되었을 때, 우리는 그 속에 재가 없는 것을 발견할 것이고, 결국 고품질의 단단하고 좋은 솥을 얻게 된다.

우리가 마음속에 개발한 견고한 선함은 광석을 재련할 수 있는 솥과 같다. 이런 식으로 우리 내면의 요소는 힘을 얻을 것이고, 스스로 ‘조건 지워진 상태(the Conditioned)’와 ‘조건 지워지지 않은 상태(the Unconditioned)’를 분리할 수 있다. 선정의 네 단계가 일어나면, 숙련되지 않은 마음의 상태 즉, 바위는 분리되어 떨어져 나갈 것이다. 감각적인 욕망, 악의, 무기력, 들뜸과 불안 그리고 의심은 분리되어 모두 떨어져 나갈 것이다. 마음은 지시된 생각과 평가를 담당하면서 선정에 완벽하게 몰입될 것이다. 이것만으로도 통찰력을 일으키는데 충분한 방

법이다. 우리는 무엇이 다이아몬드이고, 은인지, 금인지 정확하게 볼 수 있을 것이다. 은은 충만감 또는 환희의 감각이다. 금은 내면에 일어나는 기쁨과 편안함의 감각이다.

기쁨이 있으면 마음에 아무런 장애가 나타나지 않을 것이다. 이는 마치 불꽃을 방해하는 바람이 없을 때 타오르는 등불과 같다. 이것이 담마의 빛(*Dhammo padīpo* 담모 빠디뽀) 또는 찬란한 분별력(*Pañña-pajoto* 뽀냐 빠조또), 즉, 통찰명상이 일어나는 것이다. 우리는 우리의 내면에서 붓다, 담마, 상가를 볼 것이다. 마음은 보물을 만들어낼 것이다.

이것은 마치 용광로를 설치하고, 광물을 제련할 솜을 이용하는 것과 같다.

다양한 요소들이 바위에서 조건 지워지지 않은 상태는 남겨놓고 분리되어 나올 것이다. 통찰명상은 우리가 바위를 데우는데 사용하는 불길이다. 만일 우리가 이런 방식으로 분리하기를 원한다면, 우리는 통찰명상을 사용해야만 한다. 그것을 당신 스스로 분리하려고 애쓰지 말라. 빛, 재, 솜, 혹은 연기로 바뀔 수 있는 것은 무엇이든 그것들 스스로 그렇게 될 것이다. 이것이 ‘조건 지워진 것’을 넘어서는 방법이다. ‘조건 지워지지 않은 것’은 한쪽 면으로 분리되고, ‘조건 지워진 것’은 다른 쪽 면으로 분리될 것이다. 이런 식으로 우리는 무엇이 실로 진실인지 알 것이다. 그러나 이런 것들이 분리되어 나올지라도, 우리는 계속해서 우리의 분별력(*慧 혜)을 더욱더 사용해야만 한다. 당신이 좋은

것들에 집착하게 되면, 그것들은 역효과를 낼 수 있다. 당신이 나쁜
것에 집착하게 되면, 잘못된 길로 간 것이다.

집중(사마디)하기 시작

(Beginning Concentration)

호흡명상을 할 때, 명상의 좋은 결실을 파괴하는 다양한 장애들을 피할 수 있는 방법을 배웠다. 그 가르침은 들숨과 날숨에 집중하고 사띠를 유지하며, 더불어 명상 단어인 ‘붓~도¹²’, ‘붓~도’를 들숨과 날숨에 맞추는 것이다. ‘붓~도’를 그냥 생각하기만을 원한다면, 그것도 가능하지만 너무 가볍다. 당신의 인지력(Awareness)은 깊이 들어가지 못할 것이다. 먼지와 때가 쉽게 들어오고 금세 가득 채워지는 것이 바로 얕음의 속성이다. 반면에 깊은 것에는 먼지와 때가 쉽게 들어오지 못한다. 이와 같이 마음이 깊을 때에는 선입견에 쉽게 영향받지 않는다.

단지 ‘붓~도’, ‘붓~도’에만 단순히 집중한다면, 묵직한 감이 없다. 이것은 마치 칼을 들고 허공을 베는 것과 같다. 칼에 부딪힐 것이 아무것도 없기 때문에 많은 것을 느낄 수 없다. 그러나 똑같은 칼을 사용하여 나무 그루터기나 다른 대상물을 벤다면, 묵직한 느낌이 손으로 전해지고 팔도 튼튼해지며, 자신을 위협하는 어떠한 적도 물리칠 수 있을 것이다.

¹² 용어 해설 참고 p.171

이것이 우리가 마음이 한 가지 대상에 굳건하고 흔들림 없이 집중할 수 있도록 한 곳에 초점을 맞추도록 배우는 이유이다. 기본적인 40가지의 명상 대상들 중에서 자신에게 맞는 것을 택하라. 당신의 마음은 힘을 얻을 것이다; 당신의 사띠는 정념(正念)과 정정(正定 바른 삼매)으로 성숙해질 것이다.



‘붓~도’는 명상 단어(*예비 대상)이다. 들숨과 날숨에 마음을 두고서, 깨어있는 것이 실질적 명상이다. 마음이 차분히 안정되면, 명상 단어는 그만해도 된다. 명상 단어는 마치 미끼와 같다. 예를 들어 닭을 오도록 하려면 곡식을 뿌려야 하지만, 닭이 곡식을 먹으러 왔으면 더 이상 모이를 뿌릴 필요가 없다.



사띠하면서, 호흡과 함께 하고 있음을 기억하는 것이 하나의 방법이다. 깨어있음(Alertness *삼빠잔냐(Sampajañña))-몸 전체에 흐르는 호흡의 느낌을 조사하거나, 호흡이 수축되는지 확장되는지, 얇은지 깊은지, 무거운지 가벼운지, 빠른지 느린지를 아는 것-이 다른 하나이다. 이들이 함께 명상의 구성요소들이 된다.



들숨과 날숨은 양초나 전등의 심지와 같다. 호흡을 사띠하는 것은 마치 빛을 내기 위해 심지에 불을 붙이는 것과 같다. 심지에 불이 붙는다면, 단 하나의 양초로 도시 전체를 불태울 수 있다. 마찬가지로 사띠는 우리의 내부에 있는 모든 악한 번뇌들: 번뇌, 무지, 욕망, 집착을 불태울 수 있다. 사띠는 수행의 강렬한 불이다.



호흡을 사띠하는 것은 당신 자신의 내면에 불상(佛像)을 주조하는 것과 같다. 당신의 몸은 용광로와 같고, 사띠는 주형틀과 같다. 만일 사띠가 약해진다면 청동 쇠물은 새어나가고 당신의 불상(佛像)을 망칠 것이다.



사띠가 잘못되게 하는 것은 옷에 구멍을 내는 것과 같다. 사띠가 한번 더 잘못되게 하는 것은 두 번째 구멍을 내는 것과 같으며, 사띠가 연속해서 잘못되게 하는 것은 결국 옷을 입을 수 없을 때까지 세 번째, 네 번째, 다섯 번째, 여섯 번째 구멍을 내는 것과 같다.



잘못된 사띠는 3가지 유형이 있다. 첫 번째는 내면의 것을 끄집어내어 생각(意) 하는 것이다. 달리 말하면, 명상 중에 나타날 수 있는 어떤 빛이나 이미지에 몰두하는 것을 말한다. 이렇게 되면 당신의 길(*열반을 지향하는 성스러운 길)은 씻겨 없어질 것이다. 두 번째는 외부의 것을 안으로 끌고 와 생각(意) 하는 것이다. 즉, 당신의 명상 대상을 내팽개치는 것을 말한다. 세 번째는 정신이 혼미해지는 것(*혼침과 해태)이다. 앉아 있지만 마치 잠자는 것과 같다. 이 모든 것들은 소위 “사라진 길(씻겨 없어진 길)”이라고 불린다. 마치 물에 끌려 없어지고 곳곳이 움푹 팬 구덩이로 가득 찬 길을 말한다.

마음 밖의 일에 몰두하는 것은, 마음속에 있는 길(*성스러운 길)을 잘라버리는 것이다. 외부의 집착 거리를 끌어들이는 것은 그 길(道)을 씻어 버리는 것이다. 길이 없어지면, 통찰이나 지혜가 생기지 않는다. 그것은 마치 길이 사라졌을 때 이를 따라 운행하는 차나 트럭이 없는 것과 같다. 집중(*定 정, 삼매)이 이런 식으로 소멸하면, 통찰명상을 할 수 없다. 남아있는 것이라고는 기존의 낡은 선입견을 벗어나지 못한 채, 통찰에 대한 생각들, 집중(*定 정, 삼매), 사유, 추측, 궁리에 관한 생각뿐이다. 마음의 고귀함(덕성)은 부지불식간에 사라진다. 뒤로 돌아가 모든 것을 되돌리기를 원하지만, 그것은 마치 씻겨 나간 길을 다시 걷는 것처럼 어렵다.



집중(*定 정, 삼매)된 마음은 마치 순은(純銀)과 같다. 순수한 은은 불순물이 섞이지 않았기 때문에 제련하기 쉽고 백색이다. 불순물 제거를 위해 그것을 도가니(*쇳물을 담가두는 곳)에 넣고 열을 가해야 할 과정을 거치며 시간을 낭비할 필요 없이 원하는 것이 무엇이든 쉽고 빠르게 만들 수 있다. 집중(*定 정, 삼매)되지 않은 마음은 모조이거나 불순물이 섞인 은과 같다. 구리나 납이 섞여 있기 때문에 딱딱하고, 제련하기 어렵고 색이 검다. 더 많은 불순물이 섞여 있을수록 가치는 더욱 떨어진다.

순수한 마음은 이와 같이 순은(純銀)과 같다. 마음을 어둡게 하는 수많은 상념은 은(銀)을 검게 만들고, 제련될 수 없고, 쓸모없이 만드는 불순물과 같다. 그래서 만약 그러한 상념이 마음속에서 뒤죽박죽 섞이도록 둔다면, 우리는 마음속에서 어떠한 순수함도 찾아볼 수 없을 것이다. 이런 경우, 마음이 어떠한 고요함도 갖지 못할 것이다. 그러나 마음을 오염시키는 수많은 생각과 고민을 털어낸다면, 마음은 성스러운 길을 이루는 요소들의 연장선상에서의 집중(*定 정, 삼매) 속에서 확고하게 정립될 것이다. 마음이 성스러운 길로 일단 향하게 되면 그 길을 조심스레 지켜보아야 하고, 같은 방식으로 길이 씻겨 나가는 것로부터 지키도록 노력해야 한다. 바퀴로 패인 곳 또는 구덩이가 생긴 곳을 끊임없이 조사해야 하며, 만약 그것을 즉시 보수하지 않고 구덩이가 많이 생기거나 길이 사라지도록 방치한다면, 보수하기가 매우 어려울 것이다. 마음이 성스러운 길을 따를 때, 이를 방해하는 장애물이

길을 파괴할 것이다. 만일 서둘러 수리하지 않으면 망가진 곳은 그 길
이 결국 평범한 땅덩어리가 될 때까지 더 늘어나고 깊어질 것이다.

그러므로 성스러운 길을 개발하려고 애쓰는 동안에도, 당신이 자신
을 잊기 쉬운 상태로 내버려둔다면, 사띠를 멈추거나, 산만함이 마음
에 들어오도록 내버려둔다면, 성스러운 길을 형성하는 마음의 상태는
즉시 파괴될 것이다. 명상도 망가질 것이고, 집중(*定 정, 삼매) 또한
망가질 것이다. 마음은 평범한 상태로 환원되며, 진정한 선함(*열반)
으로 가는 길을 찾을 수 없을 것이다.



집중(*定 정, 삼매)속에서 좌선하는 동안, 바로 ‘현재 순간’에 우리의
마음이 몸과 함께 머물지 않는다면, 그것은 마치 음식을 받았지만 이
를 돌보지 않는 것과 같다. 개와 고양이가 반드시 와서 먹어 치울 것이
다. 여기에서 개와 고양이는 우리가 늘 곁에 두고 떼어내기 어려운 애
완동물과 같은 것으로 감각적 욕망, 악의, 해태와 혼침, 불안과 들뜸,
의심과 회의라는 5가지 장애를 의미한다. 우리가 등을 돌리자마자 이
5장애는 살금살금 기어들어 그동안 수행을 통해 우리가 받아야 했을
행복과 내면의 가치라는 우리의 음식을 먹어치울 것이다.



잠자는 것보다는 방황(*집중하지 못한 상태)하는 것이 오히려 낫다.
번뇌가 있더라도 깨어있음이 멍한 상태보다 오히려 낫다. 번뇌가 있음을 안다면, 그것을 끝내기 위해 노력할 수 있다. 깨어있지 않은 사람은 죽은 것이다.



마음이 한 곳에 머물지 못한다면, 잔디 위에서 있는 것과 같다: 당신이 서로 다른 열 군데의 장소에서 있는다면, 처음 한 곳에 잠시 머물다가 또 다른 곳으로 옮겨 잠시 머물고, 또다시 다른 곳으로 옮기기 때문에 잔디는 열 군데 모두에서 자랄 것이다. 한 곳에 오래 머물지 않는다면 잔디(*5장애, 번뇌, 오염원)가 모든 곳에서 자란다. 그러나 한 장소에 오랫동안 고요히 머문다면, 그곳에서 잔디가 어떻게 자라겠는가? 당신의 발이 딛고 서 있는 그 땅에는 어떠한 잔디도 자라지 못할 것이다. 마찬가지로 당신의 마음이 한 곳에 흔들림 없이 고정되고, 들숨과 날숨을 항상 사뻐한다면, 장애나 번뇌는 결코 생길 수 없을 것이다.



우리가 가는 길은 지름길이며 순탄한 길이다. 순탄한 길을 따라간다는 것은, 그 길 위에 잡초나 장애물이 없고, 여기저기서 멈추거나, 여정(진보)을 늦출 필요가 없음을 뜻한다. 이 길을 따라가는 법을 아직 알지 못하는 이유는 걷는 방법을 모르기 때문이다. 전 세계의 대부분 사

람들이 그렇듯이 우리는 앞으로 갔다가 되돌아오고, 좌우를 살피며 걷는다. 이것이 우리가 항상 서로 부딪히고, 넘어지고, 다시 일어나는 이유이다. 때때로 게으름을 피우고 드러눕기도 하며, 때로는 길 가다가 만난 것들을 살피려고 멈춰 서기도 한다. 진정으로 걷고자 하는 마음이 없기 때문에 이런 식으로는 목표를 달성할 수가 없다. 길을 따르지 않고 이곳저곳을 방황한다.

그러므로 걷기 위한 새로운 방법, 즉 붓다의 방식을 배워야 한다. 붓다의 방식이란 어떤 것일까? 바로 군인처럼 걷는 것을 말한다. 군인은 우리처럼 앞뒤로 비틀거리며 걷지 않는다. 그들은 똑바로 서서 한 장소에 서 있듯이 땅 위에 발 도장을 찍듯이 걷는다. 이런 식으로 걸으면, 멀리 갈 필요가 없기 때문에 결코 피곤하지 않다. 3시간 동안 같은 자리에서 이렇게 걷는다면, 발밑의 잔디는 평탄하게 될 것이다. 어떠한 잔디라도 그 자리에서 자라기 위해 애쓰더라도 땅 위로 나올 수 없다.

지금 당장 우리가 해야 할 일도 마찬가지다. 바로 호흡에 초점을 두기 위해 사띠하는 것이다. 진정으로 그렇게 하고자 한다면, 집중(*定 정, 삼매)이 흩어지거나 사라짐이 없이 오직 호흡에만 모든 주의를 쏟는다면, 모든 유형의 장애들(좋은 것이든 나쁜 것이든 과거나 미래에 대한 생각)도 우리에게 영향을 미칠 수 없을 것이다. 잔디처럼 모든 장애는 결코 자랄 수 없을 것이며, 마음속에는 어떠한 악의도, 미혹된 생각도 일어나지 않을 것이다. 이것이 바로 마음이 빈곤이나 박탈의 길을

따르지 않고, 계속해서 더욱 높고 고귀한 길로 향하는 경우이다. 이것을 소위 “붓다의 길”과 일치하는 “순탄한 길”이라고 부른다.



명상수행은 다이아몬드 광산을 캐는 것과 같다. 육체는 큰 암석과 같고 사띠는 삽과 같다. 열심히 파지 않는다면 즉, 한 곳을 집중적으로 파지 않고 여기저기를 조금씩 삽질하면, 한 달을 파내더라도 고작 무릎 깊이일 것이다. 그러나 한 곳만을 열심히 판다면, 당신이 파는 그 구멍은 암석에 도달할 정도까지 더욱 깊어지고 깊어질 것이다. 어리석은 사람은 바위를 만났을 때, 삽을 내던지고 그곳을 떠나버린다. 이것은 명상수행을 하지만 고통을 직면했을 때 이를 이겨내지 못하는 것을 빗대는 말이다. 현명한 사람이라면 암석을 만났을 때, 관통할 때까지 쉬지 않고 조금씩 조금씩 쪼아낸다. 그들은 결국 암석 속 깊숙이 숨어 있는 값비싼 다이아몬드를 발견한다. 만일 그들이 발견한 것이 다이아몬드 광맥이라면, 남은 여생동안 바위를 다시 파 들어갈 필요가 없을 것이다.



진실로 값진 보석들이나 다이아몬드는 깊은 곳에 있다. 그래서 값진 것을 얻으려면 깊게 파야만 한다. 표층 아래로 깊게 파지 않는다면 한 포대에 고작 5센트밖에 하지 않는 흙과 모래만을 얻을 것이다.



우리가 하고 있는 일에 있어 진실할 때, 즉, 멈추지 않고 게으르지 않으며 포기하지 않을 때, 비록 늦게 나타날지언정 그 결과들은 위대할 수밖에 없다. 한 번에 성숙된다는 사실은 결과가 늦게 나타나게 만든다. 그것은 스스로를 보호하고 넓은 그늘을 제공하는 많은 가지를 가진 나무와 비슷하다. 그것은 바나나 나무에 비해 더디게 자란다. 바나나 나무는 하나의 줄기만으로도 맛있는 과일을 제공하지만 많은 위험에 노출되어 있다. 빠르게 성취하는 사람이 있고, 느리게 성취하는 사람이 있다. 천천히 성취하는 사람은 빠르게 성취하는 사람과 비교하거나 경쟁하지 말아야 한다. 빠르게 성취하는 사람도 천천히 성취하는 사람과 경쟁하지 말아야 한다. 이것은 널빤지와 거울을 닦는 것과 같다. 자신의 모습을 비춰볼 수 있도록 거울을 닦는 것은, 거울 자체에 이미 반사하는 속성이 있기 때문에 많은 재능을 요구하지 않는다. 그러나 널빤지를 거울처럼 비칠 때까지 윤을 내는 것은, 오랜 시간이 걸릴지라도 진정한 장인 정신을 보여주는 것이다.



마음(Mind)을 순수하게 유지하면서, 인지한 것들을 잘라내어 마음(Heart)에 달라붙지 않게 해야 한다. 그것은 침대 위에 펼쳐놓은 흰 시트를 돌보는 것과 같다. 먼지와 벌레들이 바람을 타고 들어와 흰 시트에 앉지 못하도록 살피야 한다. 먼지가 보이면 털어내고, 때가 묻었으면 바로 세탁해야 한다. 먼지나 때를 장시간 방치하면 씻어내기 어렵기 때문이다. 침대 시트에 벌레들이 있으면 물고, 발진이 생기게 하고, 숙면을 방해하므로 제거해야만 한다. 이렇게 시트를 관리한다면, 그것은 깨끗하고 쏠쏠 상태로 우리에게 편안한 잠자리가 될 것이다.

먼지와 벌레는 마음의 적인 장애이다. 우리의 잠자리를 돌보듯 마음(Heart)을 돌보아야 한다. 외부 대상에 대한 인식이 마음속에 들어와 달라붙거나 갇아 먹히지 않도록 해야 한다. 그런 것들을 모두 털어버려야 한다.

그런 방식으로 마음(Mind)은 혼란들로부터 고요하고 자유로워질 것이다.



과거와 미래에 대한 생각을 잘라버리면, 장애를 걱정할 필요가 없다.



마음 밖의 것(*외부의 것)에 대해 생각할 때, 그 대상을 신중하게 골라야 한다. 단지 선한 것만 생각하고 해로운 것은 생각하지 말아야 한다. 내면의 것에 대해 생각할 때, 선하거나 악하거나 오래된 것이거나 새로운 것이나 무엇이든 가능하다. 달리 말하면 사띠와 깨어있음 (Alertness *삼빠잔냐)은 무엇이랄도 처리할 수 있기 때문이다. 그것은 파리 한 마리도 들어올 수 없게 단단히 덮어서 그릇에 담아 놓은 카레와 같다. 그 카레는 맹탕이든 짜든 간에 안전하게 먹을 수 있다.



‘~에 대해 생각함(Thinking about)’은 길고, ‘~을 생각함(Thinking of)’은 짧다. 마음을 고요하게 하려고 할 때, 그 두 가지를 하나가 되도록 초점을 잡아야 한다. ‘Thinking of’는 하나의 관심사에만 초점을 맞춘 것을 의미하고, ‘Thinking about’은 원인을 어떤 방식으로 정리할 때, 얻을 결과들이 좋은지 나쁜지를 알기 위해 조사하고 평가하는 것을 의미한다.



두 눈으로 본다면 목표물을 정확하게 볼 수 없다. 목표물을 정확하게 보려면 한 쪽 눈으로 보아야 한다. 총이나 활을 쏘 때, 한 쪽 눈으로만 조준하는 것과 같은 이치이다. 마음을 그 대상과 하나로 만든다면, 마찬가지로 자신의 내면에 있는 것을 명확하게 볼 수 있을 것이다.



4가지 자세(*행, 주, 좌, 와)로 집중(*定 정, 삼매)을 닦아야 한다. 몸이 앉으면 마음도 같이 앉고, 몸이 일어서면 마음도 같이 일어서야 한다. 몸이 걷고 있으면 마음도 같이 걷고 있어야 하고, 몸이 누우면 마음도 같이 누워야 한다. 몸은 앉아 있는데 마음은 서 있거나 몸은 걷는데 마음은 앉거나 누워있다면, 이는 결코 올바르지 않다.



몸에는 여섯 가지 요소가 있다. 지, 수, 화, 풍, 공간, 의식이다. 그것들이 당신의 친구가 될 때까지 그것들과 친밀해져야 한다. 그때, 친구들은 당신을 쇠사슬로 묶거나 감옥에 가두지 않고 당신에게 자신들의 비밀을 털어놓을 것이다.



마음은 아이와 같고, 사띠는 어른과 같다. 어른은 아이를 살피고 잘 돌보아야 할 책임이 있다. 그럴 때, 아이는 울거나 떼를 쓰지 않고 잘 먹고 잘 잔다. 마음을 붓다, 담마, 상가의 특성에 집중함으로써 아이(*마음)에게 먹기 좋은 음식을 제공해야만 한다. 그리고 아이에게 가지고 놀 4가지 큰 인형을 제공해야 한다. 4가지 인형이란 몸에 있는 지, 수,

화, 풍의 속성들을 말한다. 아이를 잘 먹이고(*삼보의 특성) 가지고 놀
인형(*4대 요소)까지 주면, 밖으로 나가거나 심술궂은 짓을 하지 않을
것이다. 아이를 밖으로 돌아다니게 두면 많은 위험이 있을 수 있다. 그
러나 집안에 머물게 하면, 비록 약간의 위험은 있겠지만 그리 심각한
문제는 일어나지 않을 것이다. 마음이 몸의 요소들 속에서 노는 법을
훈련시켜야 한다. 몸은 고작 너비는 50cm 정도, 두께는 한 뼘 정도, 길
이는 1.8m 정도이다. 이 방법은 문제가 생기지 않을 것이다. 아이가 노
는데 싫증 나면, 요람 속에 누울 것이다. 달리 말하면, 마음은 현자(賢
者)들의 휴식처인 선정에 머물 것이다. 그런 방식으로 마음은 하나로
모일 것이다.

호흡의 원리

(The Basics of Breathing)

몸이 고요할 때 당신은 몸으로부터 앓을 얻는다. 마음이 고요할 때 당신은 마음으로부터 앓을 얻는다. 호흡이 고요할 때 당신은 호흡으로부터 앓을 얻는다.



보통의 일상적인 호흡은 당신의 생명을 유지할 뿐, 그다지 특별하지 않다. 호흡에 의식(Awareness)을 두는 것은 여러 가지 이득을 줄 수 있다.



일상적인 숨쉬기는 고통과 긴장이다. 다시 말하면, 들숨이 불편할 정도까지 들이키면 다시 내뱉어야 한다. 날숨이 불편한 상태에 이르면 다시 들숨을 쉬어야 한다. 이와 같은 방식의 숨쉬기를 명상이라 부르

지 않는다. 명상이란 당신의 모든 의식(Awareness)을 마음으로 모으는 것을 의미한다.



몸의 현재 순간의 측면이 호흡이다. 마음의 현재 순간의 측면이 ‘사띠와 깨어있음’이다. 그러니 마음의 현재 순간과 몸의 현재 순간을 함께 가져가라.



호흡은 물과 같다. 사띠는 비누와 같다. 마음은 옷과 같다. 당신이 마음을 지속적으로 씻어내지 않는다면 더러워질 것이다. 입은 옷이 지저분하고 깨끗하지 않으면, 입기에 편안하다고 느끼지 못한다.



호흡을 억누르거나, 호흡을 강제하거나, 또는 호흡을 붙잡지 말라. 마치 이불솜 위에 신선한 달걀을 얹어 놓듯, 호흡을 순조롭고 편하게 흐르게 하라. 달걀을 던지거나, 누르거나 하지 않는 한, 달걀은 찌그러지거나 금이 가지 않을 것이다. 이런 방식으로 하면 명상은 순조롭게 진전될 것이다.



마음이 여전히 고요하지 못하면, 호흡이 편안한지 그렇지 않은지에 신경 쓰지 말고 그저 들고 나가는 호흡을 지켜보라. 그렇지 않으면 마음은 산만해지기 시작할 것이다. 이것은 마치 과일 농장을 가꾸는 농부와 같다.

농부가 한꺼번에 너무 넓은 땅의 풀을 베다면 적기에 나무를 심을 수 없으며 그사이에 풀은 다시 자라기 때문이다. 농부는 하루에 나무를 심을 수 있는 땅만큼만 풀을 베어야 한다. 그것이 농부가 원하는 결과를 얻을 수 있는 방법이다.



호흡이 고르거나 말거나 상관하지 말고, 당신은 사띠를 지켜야 한다.



호흡은 마치 물결과 같다. 사띠는 배와 같다. 마음은 마치 배 안에 앉아 있는 사람과 같다. 호흡의 물결이 고요하지 않으면, 배는 기울어지거나 뒤집힐 것이다. 그리고 배에 탄 사람은 익사하거나 적어도 곤란에 처할 것이다. 바람이나 파도가 없을 때 바다 한가운데에 닻을 내린 배처럼 마음을 고요하게 만들어야 한다. 그러면 배도 출렁이지 않고, 배에 탄 사람은 고요해지고 평화로워질 것이다. 이것이 마음이 고귀

한 길에 들어서는 지점이다: 그 길은 장애의 흔들림으로부터 해방되어, 완전한 힘을 지닌 자유로운 마음이다.



몸에 있는 호흡은 코에서 들고 나는 호흡에만 한정되는 것이 아니다. 몸에 있는 호흡은 몸에 난 모든 구멍으로 퍼진다. 이것은 마치 얼음덩어리에서 증발되어 나오는 수증기와 같다. 이것은 외부의 공기보다 훨씬 더 정제되어 있다. 내부의 숨이 구멍으로 나갈 때, 그 구멍은 몸으로 다시 반영된다. 이런 호흡을 지지 호흡(Supporting Breath)이라고 한다. 이 호흡은 몸과 마음을 차분하고 고요하게 유지시킨다. 숨을 들이쉴 때, 호흡이 당신의 몸 안에 가득 차도록 하라. 숨을 내쉴 때, 호흡이 모든 방향으로 퍼지도록 하라.



숨을 들이쉴 때, 몸의 세 부분에서 내부의 숨결의 영향들을 느껴야 한다. 그 세 부분은 (1) 폐와 심장, (2) 간, 위장과 장, 그리고 (3) 흉곽과 척추이다. 호흡이 몸 전체에 영향이 미치지 않는다면, 집중(*定 정, 삼매)의 완전한 결과를 얻지 못한다.



흥분된 숨결은 파괴적이다. 고통을 일으키며 몸을 늙게 만든다. 차분한 호흡은 매우 생산적이다. 온화한 호흡은 마치 치료약과 같다.



일반적인 호흡은 마치 구토 유발제와 같다. 정제된 호흡은 마치 치유제와 같다. 중간 정도의 호흡은 마치 영양식과 같다.



일반적인 호흡은 길고 느리다. 정제된 호흡은 짧고 가볍다. 정제된 호흡은 온몸의 핏줄을 통과할 수 있다. 이러한 호흡은 극도로 고품질인 호흡이다.



호흡이 무겁다면, 호흡을 좁은 범위에 한정 지어라. 호흡이 가벼울 때는, 호흡을 넓게 퍼뜨려야 한다. 호흡이 매우 가벼워서 매우 정제되었다면, 코로 숨 쉴 필요가 없다. 몸 전체의 모든 구멍을 통해 숨이 들고 나는 것을 인식할 수 있을 것이다.



몸에 통증(고통)이 있을 때마다 효과를 보고 싶다면, 호흡이 통증 부분을 지나가게 하도록 집중해라. 만약 무릎에 통증이 있다면: 호흡이 발가락 저 끝까지 내려가는 내내 호흡에 집중해야 한다. 당신의 어깨에 통증이 있다면, 호흡이 당신의 팔을 지나가도록 집중해야 한다.



호흡은 통증을 가라앉힌다. 사띠는 장애를 가라앉힌다.



우리가 명상할 때, 곡물 창고에 있는 곡물을 제분하여 음식을 만들 준비를 하는 것과 같다. 마음은 쌀알과 같다. 장애(The Hindrances)는 곡식의 겉껍질과 같다. 겉껍질을 벗기고 더러운 안쪽 붉은 껍질을 도정해야 한다. 이렇게 하여 좋고 하얀 쌀을 얻는다. 도정하는 방법은 지향적 사유(Directed Thought)(**Vitakka* 위딱까)¹³와 평가(Evaluation)(**Vicāra* 위짜라)¹⁴를 사용하는 것이다. 지향적 사유란 호흡의 들고 나감을 알아차리는 데에 마음을 집중하는 것이다. 이것은 마

¹³ *Vitakka*, 위딱까 : 지향적 사유

1. 의미 : 마음이 방황하지 않고 하나의 대상에 집중하도록 마음을 통제하는 것
2. 호흡 관찰에 적용 : 마음이 호흡을 놓치지 않고 호흡에만 집중하도록 하는 것
3. 넓은 의미 : 집중, 알아차림

¹⁴ *Vicāra* 위짜라 : 평가

1. 의미: 집중한 대상에서 일어나는 변화를 낱알이 살펴보는 것
2. 호흡 관찰에 적용 : 호흡의 길고 짧음, 깊고 얕음, 느리고 빠름, 고요하고 급함, 넓고 좁음 등을 알아차리는 것
3. 넓은 의미 : 관찰, 알아차림

치 쌀 한 주먹을 제분기에 집어넣는 것과 같다. 제분기의 날이 제대로 되어 있는지 확인해야 한다. 우리가 그저 들숨만 알아차리고 날숨에서 산만해진다면, 제분기의 날이 망가진 것과 같다.

이런 일이 생길 때, 우리는 제분기의 날을 즉시 고쳐야 한다. 다시 말하면, 우리는 호흡에 대한 사띠를 재정비하고 다른 인지 대상들을 모두 털어내야 한다.

평가라는 것은 관찰력을 발휘하여 숨을 들이쉬는 따라오는 숨결이 어떤지, 편한지, 수월한지 그리고 자유롭게 흘러가는지를 알기 위해 주의 깊게 주목하는 것이다. 그런 다음, 불쾌감을 주는 나쁜 숨결을 내몰기 위해 좋은 숨결을 온몸에 퍼트린다. 몸의 모든 기관들은 순수해질 것이고, 마음의 상태도 밝고 환해질 것이다. 몸이 차분해지고 편안해짐을 느낄 것이다. 우리는 병아리를 잡아 닭장에 넣는 것과 같은 방식으로 호흡을 돌보아야 한다. 병아리들을 너무 세게 잡으면 죽을 것이다. 너무 느슨하게 잡으면 도망가 버릴 것이다. 우리 손의 적절한 방식으로 병아리들을 잡아야 한다. 그런 방법으로 병아리들은 모두 닭장 안에서 안전해질 것이다.

지향적 사유(Directed Thought)와 평가(Evaluation)를 이용하는 것은 쌀알에서 찻겨를 벗겨내는 것과 같다. 마침내 고운 하얀 쌀(황홀감, 즐거움 그리고 하나의 대상에 완전한 몰입)을 얻을 것이다. 이런 쌀알은 시장에서 좋은 값에 팔릴 것이다. 밥을 지으면 맛도 좋고 몸에도 좋을 것

이다. 이게 바로 우리가 창고에 있는 쌀을 정미해서 A급 쌀을 만드는 이유이다.



하나의 대상에 몰입(Singleness of preoccupation)¹⁵에 도달하고자 하면, 선정(*Jhāna* 자나)의 요소들 - 지향적 사유(*Vitakka* 위딱까), 평가(*Vicāra* 위짜라), 희열(*Pīti* 빠띠)¹⁶과 행복(*Sukha* 수카)¹⁷들 - 모두가 호흡에 모여져야 한다. 지향적 사유는 마치 한 점 땅에 대한 권리를 주장하는 것과 같다. 평가는 그 땅에 씨를 뿌려 재배하는 것과 같다. 씨앗이 자라 열매를 맺을 때, 그 열매가 희열과 행복이다.



숨결에 대한 인식을 유지하는 것이 지향적 사유(*Vitakka* 위딱까)이다. 호흡의 특질을 아는 것이 평가(*Vicāra* 위짜라)이다. 호흡을 펴뜨려 온 몸에 스며들고 충만하게 하는 것이 희열(*Pīti* 빠띠)이다. 몸과 마음의 고요함과 안락함이 행복(*Sukha* 수카)이다. 마음이 장애로부터 자유로워져서 호흡과 하나가 될 때가 그것이 하나의 대상에 몰입(Singleness of preoccupation)이다. 선정(*Jhāna* 자나)의 모든 요소는 사띠를 깨달음의 한 요소로 변화시킨다.

¹⁵ Singleness of preoccupation (빨리어-Ekaggata,에깅까따,집중의 단일함) = 심일경성(心一境性), 정(定)

¹⁶ Pīti 빠띠 : 희열, 육체적인 기쁨.

¹⁷ Sukha 수카 : 행복, 고요하고 안정된 마음의 만족감.



호흡을 펴뜨리고, 모든 호흡의 감각을 몸의 요소와 기관 즉, 혈관 힘줄 등으로 퍼지게 하는 것은 황무지를 관통하는 도로 연결 시스템을 만드는 것과 같다. 어떤 나라라도 좋은 도로 시스템이 있으면 반드시 발전한다. 왜냐하면, 소통이 원활하기 때문이다.



몸의 다양한 부분에서 꾸준히 호흡을 조정하고 개선하는 것은 식물의 죽은 부분을 잘라내고 다시 자라도록 하는 것과 같다.



호흡에 초점을 두는 지향적 사유는 입안에 음식을 넣는 것과 같다. 호흡을 조절하고, 펴뜨리며 개선하는 평가는 음식을 씹는 것과 같다. 음식을 삼키기 전, 조심스레 씹으면 소화도 쉽게 되고 음식은 몸에 최대한 이로움을 준다. 소화는 몸의 당연한 역할이지만, 더 좋은 결과를 원한다면 음식을 잘 씹어야 한다. 더욱더 정제된 호흡을 만들수록, 더욱 좋은 결과를 얻을 것이다.



호흡명상 할 때 두 종류의 평가가 있다. 첫째는 들숨 날숨에 대한 평가이며, 둘째는 몸 안에서 느껴지는 호흡의 감각이 모든 산만함을 잊을 정도로 몸의 모든 요소로 퍼져나갈 수 있을 때까지 평가하는 것이다. 몸과 마음이 충만해지면 지속적 고찰과 평가의 결과로 환희감과 편안함이 올 것이다. 이것이 마음 안의 정행(Right Action)¹⁸이다.



호흡과 함께하는 작업으로부터 얻는 이익 중의 하나는 몸의 요소들이 서로 친화되고 조화로워지는 것이다. 호흡을 온몸으로 퍼뜨려 호흡이 고요해질 때, 우리는 육체적인 격리감¹⁹을 느낀다. 이것이 육체가 얻는 하나의 혜택이다. 정신적 혜택으로써는 사띠가 증장되는 것이다. 사띠가 증장되면 자각(Awareness)도 확장된다. 마음이 어른이 되면 평범한 마음처럼 슬그머니 빠져나가지 않는다. 생각하고자 원하면 생각하고, 멈추고자 원하면 멈춘다. 움직이고자 원하면 움직인다. 마음이 잘 훈련돼 있을 때, 교육받은 사람들처럼 앎을 얻는다. 이런 마음과 대화하면, 당신과 마음은 서로 이해한다. 마음이 훈련되지 못한 사람의 마음은 어린아이와 같다. 이런 종류의 마음은 당신이 무슨 말을 해도 이해하지 못하며 그저 어슬렁거리려고 슬그머니 도망가 버린다. 그리고 작별 인사도 없이 가버린다. 당신은 마음이 가버릴 때 무엇을 가

¹⁸ 正行 : 八正道(팔정도) 중의 하나.

¹⁹ 몸이 외부로부터 분리된 듯한 신체적 고요함

지고 가는지, 마음이 돌아올 때 무엇을 가지고 오는지 아무것도 모른다.



호흡, 사띠, 의식(Awareness)이 모두 증장되었을 때, 그들 모두는 비로서 성인이 된다.

그들은 서로 옥신각신 하지도 않는다. 몸은 마음과 다투지 않을 것이며 사띠도 마음과 다투지 않을 것이다. 이것이 우리들이 평안할 때이다.



호흡을 평가하면서 호흡을 펴뜨릴 때, 사띠는 전기선처럼 몸을 통해 흐른다. 사띠하는 것은 전선을 따라 전류를 보내는 것과 같다. 깨어있음(Alertness)은 몸을 깨우는 에너지와 같다. 몸이 깨어날 때, 고통이 몸을 이기지 못한다. 다시 말하면 깨어있음(Alertness)은 흙, 물, 불과 바람의 요소를 깨워내서 작동하도록 한다. 이런 요소들이 균형 잡히고 충만해질 때, 그것들이 몸을 편안하게 만든다. 이런 식으로 호흡과 사띠로 몸이 충만하면, 몸은 성인으로 성장한다. 이런 요소들이 평온해지면 이들 요소들도 성인으로 성장한다. 즉, 위대한 알아차림의 토대

(*Mahāsatipatṭhāna* 마하사띠뻗따나, 대념처)²⁰이다. 이것을 집중 또는 평가의 기준점이라고 부른다.



마음이 확장되어, 외부 인식대상에 따라 방황할 때, 그 힘도 느슨해지며 다양한 문제를 처리할 필요가 생긴다. 이러한 마음이 무엇을 하고자 생각했을 때, 난관만 계속된다. 이것은 마치 넓은 총구를 가진 총과 같다. 그 총에 작은 총알을 넣으면 총열 안에서 굴러다니고 제대로 된 화력이 나오지 않는다. 좁은 총열을 가질수록 총을 발사했을 때, 더욱 강력한 위력을 가질 것이다. 호흡도 마찬가지이다: 초점이 예리해질수록 호흡은 더욱 정제될 것이고, 마침내 피부의 구멍으로도 숨을 쉴 수 있다. 이 단계의 마음은 원자폭탄보다 더 강하다.



마음을 사띠와 호흡으로 편안하게 만드는 것은 옷감을 짜는 것과 같다. 짜임새가 매우 정교하면 물 한 방울도 통과할 수 없고, 그 옷감은 비싼 가격에 팔릴 것이다. 이런 천을 가루를 거르는 체로 사용한다면 매우 고운 가루를 얻을 것이다. 짜임새가 거칠다면 그 천은 별로 값어치가 없다. 이런 천으로 가루를 거르는 체로 사용한다면 덩어리진 가

²⁰ 용어 해설 참고 p.172

루를 얻을 것이다. 같은 방법으로 당신의 자각(Awareness)을 정제하면 할수록 더 가치 있고 정제된 결과를 얻을 것이다.



호흡이 몸을 채울 때, 자각(Awareness)은 더욱 정제된다. 빨랐던 호흡은 느려질 것이다. 호흡이 강했다면 부드러워질 것이다. 호흡이 무거웠다면 가벼워질 것이다. 그러다가 결국에는 몸에 빈틈 없이 호흡으로 충만해져, 숨 쉴 필요가 없을 것이다. 이것은 마치 병이 가득 찰 정도로 물을 붓는 것과 같다. 이것으로 핵심은 충분하다. 여기에 더 추가할 것은 없다. 이런 충만감은 상쾌함과 명확한 느낌을 준다.



호흡에는 다섯 가지 수준이 있다. 첫 번째 수준은 가장 뻥하다: 우리가 숨을 들이쉬고 내쉬는 것이다. 두 번째 수준은 호흡이 폐를 통과하여 몸의 다양한 부분을 연결하는 것이다. 이 단계의 호흡에서는 편한 또는 불편한 느낌을 만든다. 세 번째 수준은 호흡이 온몸에 머무는 것이다. 호흡이 여기저기로 흐르지 않는다. 몸을 흘러 오르고 내리는 느낌이 멈춘다. 호흡이 앞으로 가고 뒤로 가는 느낌도 멈춘다. 모든 것이 멈추고 고요해진다. 네 번째 수준의 호흡은 상쾌함과 가벼워지는 느낌을 일으킨다. 다섯 번째 수준은 호흡이 매우 정제되어 마치 원자와 같

아진다. 호흡이 온 세계를 통과할 수 있다. 호흡의 힘은 매우 빠르고 강하다.



가장 정제된 자각(Awareness)의 수준은 마치 원자와 같다. 그 위력은 터지면 사람과 동물을 산산조각 낼 정도의 힘을 가진 땅에 파묻힌 원자 폭탄과 같다. 정제된 마음이 호흡에 숨어 있으면, 그 마음은 사람과 동물도 산산조각 낼 수 있다. 이것이 무슨 뜻인가? 마음이 이런 정제된 수준에 이르면 “자신(Self)”과 “타인(Other)”의 구분이 자취도 없이 사라진다. 몸이 자신, 그리고 “사람”과 “존재”에 대한 애착을 놓아 버린다. 이것이 정제된 마음이 사람과 동물이 산산조각 날 정도의 힘을 가진 원자폭탄과 같다고 하는 이유이다.

선정(禪定)의 기술들

(The Skills of Jhāna)

찰나 삼매는 마치 이엉(풀)으로 지붕을 엮은 집과 같다. 그것의 기둥은 무른 나무로 되어있다. 찰나 삼매를 선정이라고 할 수 없다. 근접 삼매는 단단한 나무로 지어진 기와집과 같다. 본 삼매는 마치 움직이지 않는 콘크리트 빌딩과 같다. 이것은 열반으로 향하는 유일하고도 직접적인 도(道)(*Ekāyana-Magga* 에까야나 막가)에서 하나의 대상에 완전히 몰입되어 하나가 된 상태를 말한다. 그것은 마치 우리의 공간을 차지하려고 들어오는 사람이 아무도 없는 가운데 홀로 의자에 앉아 있거나 침대에 누워 있는 것과 같다. 또는 성가시게 하려고 들어올 사람이 아무도 없이 홀로 방 안에 있는 것과 같다. 우리는 편안하게 머물 수 있다. 원한다면 옷을 벗을 수도 있다. 예의범절을 지키지 않아도 이를 비난할 사람은 아무도 없다. 이것은 바로 선정 상태에 마음이 머물 때 편안해지는 이유이다. 마음은 풍부한 물이 있는 깊은 우물과 같다. 이 깊은 우물은 지향적 사유(Directed Thought)와 평가(Evaluation)를 내려놓을 수 있을 정도²¹로 기쁨만이 남아 있다. 여기서는 느낌이 당신의 기준틀(*Vedanānupassanā-Satipaṭṭhāna* 웨다나누뻏사나-사띠뻏타나 *느

²¹ it can drop Directed thought and Evaluation : 수행이 더욱 진보하게 되면, 마음은 방황하지 않고 하나의 대상에 고요히 머물 수 있는 힘을 얻게 되므로, 그동안 해왔던 마음을 통제하는 방식의 수행법을 놓아버리는 것을 말한다.

낌을 따라가는 관찰의 토대)²²이 된다. 몸이 충만해짐을 느끼게 되는데 이는 4대(지, 수, 화, 풍)를 충만하게 느낀다. 마음도 이처럼 충만해지면, 부족한 것이 없다. 그것이 희열(*Piti* 빠띠)이다. 4대의 어느 요소도 더 이상 필요하지 않다. 마음이 오랜 시간 동안 희열에 빠져 있으면, 그것은 마치 당신이 오랜 시간 동안 물속에 들어가 있는 것과 같다. 물은 포화상태가 될 때까지 스며들게 될 것이며, 그 포화상태에서 느끼는 희열이 바로 두 번째 선정이다. 희열감이 변하기 시작하면 불편한 느낌이 든다. 그것은 마치 보트가 좌우로 흔들리기 시작하면 육지로 돌아가고 싶은 것과 같다. 그러므로 희열이 몸을 가득 채우면 그것을 내려놓아야 한다. 단지 즐거움과 하나의 대상만을 남겨두어라. 이후 마음이 즐거움으로 가득 차 포화상태가 되면, 그것 또한 놓아주고, 평정한 비어있음(空)의 감각만 남겨두어라. 마음이 진정으로 비게(空) 되면, 마음은 무한히 넓어지고 가벼워지는 느낌이 든다. 마음은 평정함에 빠져들수록 더욱 고요해지고, 내적으로 가벼워지는 느낌이 든다. 이러한 가벼움이 더욱 성숙해지면, 올바른 사띠(正念)에 이른다.



마음을 방황하지 않도록 호흡에만 집중하도록 하는 지향적 사유(Directed Thought)는 나무를 심는 것과 같고, 평가(Evaluation)는 뿌리 주변의 흙을 풀어주고, 거름을 주고, 뿌리부터 가장 위쪽의 가지까지 물을 뿌려주는 것과 같다. 토양에 비유될 수 있는 사람의 몸은 부드러

²² Vedanānupassanā-Satipaṭṭhāna : 수념처(受念處), 느낌을 따라가며 관찰(느낌이 좋은지, 싫은지, 좋지도 싫지도 않은지를 관찰하는 수행법, 4념처 수행중 하나) 하면서 알아차리는 수행법

워질 것이고, 거름과 물이 뿌리까지 스며들게 해준다. 희열은 나무가 싱싱해지고, 파릇해져 꽃이 만개하는 것과 같다. 희열에는 다섯 가지 유형이 있다:

- (1) 몸이 무거워지거나 가벼워지는 특이한 느낌
- (2) 몸이 붕 뜨는 느낌
- (3) 시원해지거나 뜨거워지는 느낌
- (4) 몸 표면을 스쳐 지나가는 전율
- (5) 몸이 흔들리기 시작함

즐거움은 장애로부터 벗어나 몸과 마음이 고요해짐을 의미한다. 대상의 단일함(Singleness of preoccupation)이란 다른 것에 대해서는 중립적이고 하나의 대상에 온전히 머무는 것을 말한다. 이것은 부처님께서 “공덕과 함께 무르익은 집중(*定 정, 삼매)은 크나큰 이익과 보상이 될 것이다.”라고 말씀하실 때 언급하신 내용이다.



지향적 사유(Directed Thought)는 서 있는 채로 창문을 통해 내다보는 것과 같다. 누가 지나가는지 모두 알 수 있다. 다만 그들이 길을 따라 내려갈 때, 소리 질러 부르거나 뒤쫓아 갈 수는 없다. 단지 창문가에 완벽하게 고요히 서 있는 것이다.



호흡에 적용된 지향적 사유(Directed Thought)와 평가(Evaluation)는 마치 자동차 체계와 같다. 마음은 주요 장치와 같은 것이다. 차를 운전하려 할 때, 마모된 부분이나 고장난 부분이 없는지를 알고자 하면, 핸들, 스프링, 타이어, 연료라인 같은 모든 부분을 살피고 점검해야 한다. 만약 잘못된 부분을 발견하면 즉시 고쳐야 한다. 그런 방식으로 자동차는 우리를 목적지까지 무사히 데려다줄 것이다. 집중을 닦을 때에는, 호흡이 부드럽게 들어오는지 아닌지를 알기 위해 자신의 호흡을 살피고 점검하여 호흡이 편안해지도록 조정하여야 한다. 집중이 이와 같을 때 조금씩 진보할 것이고, 결국에는 당신을 초월지로 인도할 것이다.



사람들이 당신을 비난하기를 “당신의 선정(*Jhāna* 자나)은 아직 맹인 수준이야.”라고 한다면 당신에게 아예 선정이 없다는 것은 아니므로 그럭저럭 괜찮은 것이다. 또한 그들이 “당신은 아직 알에서 부화하지 않은 병아리에 불과해”라고 말한다면, 그것 또한 괜찮다. 아직 부화하지 않고 알 속에 있는 병아리는 어떤 때도 움켜 채어갈 수 없지만, 알에서 부화한 병아리는 그 즉시 매의 사냥감이 될 것이다.



사람들이 당신이 별 결실도 없는 “그루터기” 명상방식²³으로 좌선한다고 말해도, 이런 말에 신경쓰지 말아야 한다. 그루터기도 쓸모가 있기 때문이다. 때로는 그루터기에서 먹을 수 있는 부드러운 잎을 가진 새 가지가 자랄 수 있다. 그러나 남들의 그런 말에 불같이 화를 내고, 그루터기에 불이 붙어 바짝 태워버린다면, 그것은 좋지 않다.



마음을 계속 훈련시키면, 점점 더 성숙해지고, 조절 가능해지며, 날카로워져 무엇이든 자를 수 있다. 항상 날카롭게 날을 세운 칼처럼 : 날카롭지 않으면 방법이 없다. 칼을 날카롭게 날을 세우는 것처럼 수행해야 한다. 만일 몸과 마음의 어느 부분이든 제 모습을 갖추지 못하면 마침내 좋은 결과들을 얻을 때까지 계속 조정한다. 좋은 결과들을 얻을 때 우리는 바른 집중(正定)의 상태 속에 있을 것이다. 마음은 하나의 대상에 몰입 상태로 현재 순간에 확고하게 확립될 것이다. 몸과 마음은 모두에서 힘을 얻을 것이다. 몸의 힘이란 어떤 육체적 고통이 있는 곳에, 4대(지, 수, 화, 풍)를 적절하게 조정하여 편안함이 일어나도록 하는 것이다. 이는 나무를 가지치기하는 것과 같다. 어떤 가지가 부러지거나 썩어버리면 그 부분을 자르고 새 가지로 접목한다. 만일 새 가지가 부러지면 또 다른 새 가지로 접목한다. 나무가 건강하고 강해질 때까지 계속 이렇게 한다.

²³ Stump Concentration : 직역을 하면 “그루터기 집중”이라고 할 수 있다. 그루터기란 나무를 자르고 남은 밑동을 말하는데 이는 일반적으로 썩이나 열매(결과)가 열릴 수 없는 그런 상태를 말한다. 그래서 ‘별 결실도 없는 “그루터기” 명상방식’으로 의역을 하였다.



마음을 고요하게 하는 것은 두 가지, 즉 “억누름(Suppressing)과 잘라버림(Cutting)”을 할 때 좋다. 아직 자를 수준이 못 된다면, 억누를 수는 있다. 억누름이란 마음속에 번뇌들이 있지만 그것이 확 붙붙어 실행되지 않도록 하는 것을 의미한다. 그것을 잘 지키는 것이다. 잘라버림이란 그 오염원들이 아예 생겨나지 못하게 하는 것을 말한다.



마음을 예리하게 유지하면서 고쳐야 할 것이 무엇인지. 발전시켜야 할 것이 무엇인지, 내려 놓아야 할 것이 무엇인지를 주의 깊게 살펴야 한다. 단지 잘못된 것을 고치기만 한다면 효과적이지 못하다. 놓아 버리기도 똑같다. 수행이 요구하는 것들이 무엇이든 간에 그것을 해야 한다.



마음이 집중(*定 정, 삼매) 상태에 있을 때, 스쳐 지나가는 상념들에 의해 방황하지 않는다. 이것은 자신의 일에 온전히 몰두하는 사람과 같다: 누군가가 다가와 이야기를 꺼내려고 할 때, 대답하기를 원치 않거나 심지어 자신의 작업에서 눈도 떼지 않는다. 똑같은 이치로 마음

이 외부의 걱정거리를 완전히 잘라버릴 때, 마음은 명상의 대상에 온전히 머물게 되어 있다.



번뇌들로 가득찬 마음은 바다의 소금물과 같다. 소금물을 담수 수준까지 마음을 여과하고 증류하기 위해 많은 지향적 사유(Directed Thought)와 평가(Evaluation)을 사용해야만 한다.



속세의 사람들은 파도와 계절풍이 불어닥칠 때, 바다 한가운데에 있는 보트를 타고 있는 사람들과 같다. 어떤 사람들은 육지를 볼 수 없을 정도로 멀리 나가 있다. 또 다른 사람들은 배가 일렁이며 때로 육지가 보였다가 사라졌다 하는데, 이것은 ‘붓~도’ 명상을 하는 사람들을 뜻한다. 또 항구에 막 도착하고 있는 사람들도 있는데, 그들은 항구에서 고기잡이 그물, 돛단배, 해변의 나무를 볼 수 있다. 먼 거리를 헤엄쳐 거의 해변에 올라온 사람도 있기는 하지만 이런 사람은 소수에 불과하다. 붓다를 보면, 그분은 이미 해변에 도달하여 모든 위험으로부터 벗어나 육지에 서 있는 사람과 같다. 그분은 인간이 직면하게 될 모든 위험을 보았고, 그래서 우리에게 연민을 느끼셨다. 우리가 해변에 도달해서 바다의 위험으로부터 벗어날 수 있도록 도와주기 위해 노력하셨다. 이것이 바로 붓다께서 우리로 하여금 우리 자신을 안전하게 단단

한 육지로 밀어줄 관대함(*보시), 미덕(*계율), 명상을 개발하도록 가르치신 이유이다.

자신의 내면에서 붓다, 담마, 상가의 특성을 개발하면, 고통을 겪지 않을 것이다. 마음을 담마로 변화시킨다면, 마음을 망치는 갖가지 번뇌들은 사라질 것이다. 이것이 바다로부터 벗어나는 방법이다.

육지에 상륙하면, 바다에서 결코 볼 수 없었던 많은 재미난 것들이 있다. 그것은 마치 늪지 나무와 생생한 녹조식물이 있는 짜오 프라야 강(Chao Phraya River) 어귀로 들어가는 것과 같다. 우리는 매료되어 더 깊숙한 내륙으로 계속 걸어 들어가 수쿰빗 길(Sukhmvit Road)까지 간다. 그곳에는 자전거, 트럭, 지프, 예쁘고 다양한 색의 자동차를 본다. 육지에서 만난 이런 것들은 우리를 더욱 흥분시켜서 그중 몇 몇몇은 이에 매혹되어 버린다. 이런 것을 달리 말하면, 명상 중에 나타나는 특이한 영상과 징후에 빠져버리는 것을 뜻한다. 예를 들면 전생이 기억나기도 하는데, 전생의 나쁜 것이 떠오르면 슬퍼질 것이고, 전생의 좋은 것이 떠오르면 기뻐질 것이다, 이것은 이것 또는 저것으로 되고자 하는 욕망으로 바뀌고, 몇몇은 실제로 미혹에 빠져 그들이 본 것이 실재(實在)라고 착각한다.

우리의 통찰력이 충분히 강하지 못하면, 우리가 본 것이 무엇이든 그것은 오염된 통찰(*Vipassanūpakkilesa* 위빳사누빠길레사)²⁴이 될 것이다. 이것은 마치 자동차를 처음 보고 흥분한 사람들과 같다. 그들은 차

²⁴ 용어 해설 참고 p.173

로 달려가 승차하여 운전하기를 원할 뿐 좌우를 살피거나 무엇인가 알기 위해 멈추지도 않는다. 그들은 곧장 도로 한가운데로 몰고 가는 탓에 서로 충돌하여 둘 다 죽거나 팔, 다리가 부러진다. 바다로부터 벗어나기 위해 그들에게 닥친 모든 난관을 벗어난 이후지만, 미혹(무지)에 빠져 스스로를 다시 위험에 빠뜨린 꼴이다.

그러나 우리의 통찰력이 충분히 강하다면, 우리가 본 것이 무엇이든 그것은 고귀한 보석(*Ariya-Dhana* 아리야 다나)으로 바뀔 것이다. 습지나 무숲을 보았으면, 그것을 요긴하게 사용할 수 있다. 그것을 잘라 뿔감으로 사용하거나 시장에 내다 팔 수도 있다. 잡초가 가득한 땅이라면, 깨끗하게 정리해서 밭으로 만들 수도 있다. 그 땅을 놀리지 않는다면 틀림없이 수확물을 얻을 것이다.

수행 중 나타나는 영상에 빠져드는 것을 가리켜 “왜곡된 인식”이라 부른다. 수행 중 어떤 영상을 보았을 때 해야 할 올바른 행동은 그것을 잘 살펴보고 나서 그것이 본성에 따라 놓아주는 것이다. 만물은 끊임없이 변화하기 때문에(*무상) 자신이 본 것에 집착하지 말아야 한다. 가난하게 태어난 사람은 부유하게 되고자 하는 욕망으로 인해 고통을 겪는다. 부유하게 태어난 사람은 자신의 재산을 돌보느라 고통을 겪는데, 그것은 재산이 소모될까, 사기당하지 않을까, 도적질 당하지 않을까 두려워하고 걱정하는 것을 말한다. 확실하거나 의지할 만한 것은 아무것도 없다. 이것은 수행 중 나타나는 영상에 대해서도 마찬가지이다. 그러므로 무엇을 보든 그것의 본성에 따라 놓아 주어야 한다. 숲속

에는 나무를 남겨두고, 목초지에는 풀을 남겨두고, 들판에는 버를 남겨두어라. 이렇게 할 수 있을 때, 편안해질 수 있다. 육지에서 어떤 모습인지, 물속에서 어떤 모습인지, 언제 들어오고 나가야 하는지를 알 수 있기 때문이다. 이런 것에 능숙해지면 모든 방식으로 편안하게 물 위 또는 육지를 여행할 수 있다. 아무런 장애 없이 앞으로 뒤로 갈 수 있다. 이것을 로까위두(*Lokavidū*)²⁵라고 한다. 세상을 아는 것이다. 알고 있는 것과 함께 머물지만 결코 그것에 집착하지 않는다. 물에 빠져 죽지 않고 바다에서 살 수 있다. 물속에 있지만 결코 물이 스며들 수 없는 연잎같이 속세에 살면서도 속세에 전혀 물들지 않고 살 수 있다.



당신이 하는 일에 진실하다면 당신의 일은 모든 면에서 성공적일 것이다. 예를 들어, 계(戒)를 지키는데 진실하다면, 계로 인해 좋은 결과를 얻을 것이다. 만일 삼매 수행(定)에서 진실하다면, 그 삼매를 통해 좋은 결과를 얻을 것이다. 통찰력(慧)을 개발하는데 진실하다면, 그 통찰력으로 인해 좋은 결과를 얻을 것이다. 우리가 결과를 얻지 못하는 이유는 하는 일에 진실하지 못하기 때문이다. 겨우 오계(五戒)일 뿐인데도, 우리는 그것들을 도무지 제대로 지키지 못한다. 이런 상황이라면 무슨 일을 해서 먹고 살기를 바라겠는가? 단 네 가지 삼매지만-선정의 4단계- 그것을 더듬거리며 찾아보아도 결코 그 단계를 발견할 수 없을 것이다. 수백수천 에이커에 이르는 농장을 경영하는 사람들

²⁵ 세상을 꿰뚫어 아는 자, 세간해(世間解), 용어 해설 참고 p.172

도 있는데, 우리는 겨우 네 가지 삼매조차 제대로 관리하지 못하니 얼마나 부끄러운 일인가?



생각과 행동에서 붓다의 가르침에 맞지 않다면, 우리의 진실하지 않은 행위의 결과는 담마로부터 우리를 더욱더 멀어지게 할 것이다. 갖가지 방식으로 허기에 지치고 고난에 직면할 것이다. 이런 이유로 붓다께서는 우리로 하여금 무엇을 하든 그것에 진실하라고 가르쳤다. 이런 식으로 진실할 때, 비록 속세에 살더라도 편안해질 수 있다. 우리는 마음의 고통을 씻어내어 신체의 모든 부분이 편안함을 느낄 수 있는 방법을 안다. 평온함과 고요함은 마음이 충분하고 충만한지에 달려 있다. 마음이 충만하다면 외부의 불(*갈애)은 결코 스며들 곳이 없다. 사띠로 가득 채워진 몸이라면, 마음(Heart)에 빈 구석이 있을까?

만일 충만해지길 원한다면, 우리의 명상을 가능한 많이 개발하도록 노력해야 하는 이유이다. 그럴 때 희열(**Pīti* 빠띠)이 일어날 것이다. 희열이 일어나도 그것에 의지할 것이 못된다는 것을 알기 때문에 희열에 집착하지 않는다. 그것은 결국 사라져 버릴 것이다. 그러므로 희열을 내려 놓아야 한다. 희열을 내려 놓을 때, 마음은 즐거움(**Sukha* 수카) 속에서 평온하다. 이러한 즐거움과 평온함은 희열보다 더욱 정제되고 더욱 심오하며 강렬한 징후는 없다. 희열은 어떤 것으로 인해 기쁜 나머지 그것이 미소나 웃음으로 나타나는 사람과 유사하다. 즐거움

에 대해 알아보면, 그것은 외부적 신호가 없다. 그것은 마음에 숨겨져 있다. 마치 매우 부유한 사람이지만 사람들이 알아챌 만한 어떤 방식의 자기 과시를 하지 않는 것과 같다. 이러한 즐거움은 마음을 고요하게 하는 것이다. 만일 그것을 외적으로 표현한다면 그것은 아무짝에도 쓸모가 없다. 이런 유형의 즐거움은 마음을 차분하게 하고 한숨 돌리게 해준다. 그리고 이것이 고요함과 평화로움으로 인도한다. 마음이 평화로울 때, 마음은 파도 없는 잔잔한 바다와 같이 밝고 명료해진다: 10마일 밖에 있는 보트를 볼 수 있을 정도이다. 동서남북 어느 곳에서 무엇이 오든 간에 망원경 없이도 그것을 분명하게 볼 수 있다. 시야는 평상시보다 더욱 확장된다. 이것이 바로 세상의 진실을 알게 해주는 위빠사나(*Vipassanā*)²⁶ 또는 통찰(*Insight*)을 일으키는 방법이다.



한 개의 코코넛을 가지고 있을 때, 그것을 깨트려 과육을 먹으면, 그것은 단지 우리를 한번 만족시킨다. 그러나 우리가 그것을 먹지 않고, 더욱 많은 코코넛이 열린 나무로 자랄 때까지 그것을 심고 관리한다면, 더욱 많은 코코넛을 먹을 수 있고 키울 수 있게 된다. 결국 백만장자인 코코넛 농장주가 될 것이다.

돈을 벌어서 잘 숨겨두면, 그것은 아무짝에도 쓸모없다. 그리고 숨겨둔 곳도 더 이상 안전하지 않을 때가 올 것이다. 그러면 그것을 보관할

²⁶ 용어 해설 참고 p.173

적소(適所)를 찾아야 하는데, 종교단체에 기부함으로써 그렇게 할 수 있다. 그것은 더욱 많은 보답을 가져다줄 것이다.

마음이 삼매의 상태에서 더 이상 진척이 없을 때, 단지 편안한 마음이 짐을 갖도록 해라. 통찰력(Discernment)이 일어나기 위해서는 그 고요함을 투자해야만 한다. 그것으로 궁극의 행복을 만날 것이다.



만약 마음에 내면의 충만함이 있다면, 다른 사람들과 어울릴 때 그들도 또한 그 충만함을 느낄 것이다. 만약 우리가 괴롭고 허전한 상태라면, 다른 사람들과 함께 있을 때 그들도 또한 괴롭게 만들 것이다.



우리가 마음의 힘을 개발한다면, 자신의 선의(善意)를 타인에게 보내 그들의 고통을 경감시킬 수 있다. 그러나 먼저 우리 자신을 바르게 하지 않는다면, 아무도 도울 수 없다. 이것은 마치 미친 사람이 또 다른 미친 사람을 정상으로 만들 수 없는 것과 같다. 우리와 다른 사람이 모두 불 위에 있다면, 어떻게 다른 사람을 도울 수 있겠는가? 타인의 불을 끄기 전에 먼저 자신의 불을 꺼야만 한다. 주기 전에 먼저 가지고 있어야 한다.

깨달음으로 이끄는 날개들

(Wings to Awakening)

호흡을 마음에 두는 순간, 4가지 기준들을 모두 하나로 얻게 된다. 호흡은 “몸”이고, 느낌은 몸에, 마음은 몸에, 정신적 자질은 마음에 있다.



명상할 때 4가지 기준들(四念處 사념처)은 다음과 같다. 호흡은 “몸”(身念處 신념처)이고, 편안함과 불편함은 “느낌”(受念處 수념처)이며, 순수함과 맑음은 “마음”(心念處 심념처)의 상태이고, 마음의 안정은 “정신적 특성”(法念處 법념처)이다.



고요함을 수행할 때, 우리는 성공으로 가는 네 가지 길(*四如意足 사여의족)을 호흡에 붙여넣어야 한다.

찬다(Chanda, 열의, 바른 욕망): 호흡에 대한 우호적인 관심을 가지고, 숨을 들이쉴 때 호흡과 함께 무엇을 들이마시는지 관찰하기 위해 호흡을 추적하라. 숨을 내쉬지 않으면 죽는다. 숨을 내쉬고 다시 들이마시지 않으면 또한 죽는다. 다른 어떤 것에도 마음의 초점을 두지 않고 이 호흡에만 초점을 둔다.

위리야(Viriya, 노력, 끈기): 호흡과 관련된 모든 일에 부지런하라. “이제 숨을 들이마시고, 이제 숨을 내쉬겠다. 길게, 짧게, 무겁게, 가볍게, 차갑게, 따뜻하게 등등”이라는 마음가짐을 가져야 한다. 당신은 호흡을 책임져야 한다.

짚따(Citta, 마음, 주의): 호흡에 집중하라. 외부 호흡이 어떻게 들어와 몸의 상체, 중체, 하체에서 내부 호흡과 연결되는지 관찰하라. 가슴에서는 폐, 심장, 갈비뼈, 척추, 복부에서는 위, 간, 신장, 장, 손가락과 발가락 끝을 통해 모든 땀구멍으로 나가는 호흡을 관찰하라.

위망사(Vimaṇsā, 탐구, 분별, 사유): 몸에 영양을 공급하기 위해 들어오는 호흡을 관찰하고 평가하여, 호흡이 몸을 채우는지, 편안하고 자연스럽게 느껴지는지, 아직 조절해야 할 부분이 있는지 확인하라. 외호흡이 내호흡에 어떻게 작용하는지, 그 특징들을 주의 깊게 살펴보고, 그것들이 모든 곳에서 연결되는지, 그리고 숨이 땅, 물, 불의 속성에 미치는 영향이 어떻게 일어나고, 머물고, 사라지는지 살펴보라.

이 모든 것은 물리적 사건에 대한 명상에 속하며, 위대한 기준틀 (*Mahāsatipaṭṭhāna* 마하사띠뵓따나)로도 간주된다. 마음이 성공으로 가는 네 가지 길을 완전히 계발하고 사띠와 삼빠잔냐를 갖추면, 신체적 측면에서는 고통이 가라앉는다. 정신적 측면에서는 이러한 단계들이 초월적인 경지로 이어질 수 있다. 즉, 예류과, 일래자, 불환과, 그리고 아라한의 단계이다.

실제로 삼매를 개발하면, 다섯 가지 힘들(五力 오력)²⁷이 생길 것이다 :
(1) 신력(Conviction); 당신의 노력에서 나오는 결과들에 확신을 얻을 때,
그러면 (2) 정진력(Persistence)은 누군가 당신을 강요하지 않아도 생겨난다.
여기서부터 (3) 사띠력(Mindfulness)은 당신이 하는 일에 더욱 높은 이해력을 가진다.
(4) 삼매력(Concentration)은 당신이 현재 행하는 일에 확고하게 정립되고, 일어난다.
(5) 분별력(Discernment)으로 모든 옳고 그름을 구분해 낸다. 이것을 오력(五力)이라고 한다.



²⁷ 오력(五力) : 삼십칠도품(三十七道品)의 하나로써 1) 신력(信力), 2) 정진력(精進力), 3) 염력(念力), 4) 정력(定力), 5) 혜력(慧力)

평정 명상(*Samatha* 사마타)은 단 하나의 대상만을 잡은 편안한 마음이다. 하나의 대상 이외 다른 것과 접촉하지 않는다. 그것은 외부 대상으로부터 스스로를 깨끗하게 유지한다. 통찰 명상(*Vipassanā* 위빠싸나)은 마음이 주변의 모든 것을 사띠와 삼빠잔냐하며 모든 대상들을 내려놓을 때이다. 통찰이 담긴 평온이 마음에 떠오를 때, 5근(根)(*Pañca Indriyāni* 뽀짜 인드리야니)이 생겨나고 즉시 지배적이 된다.

(1) 신근(信根, *Saddhindriya* 샷딘드리야) : 당신의 신념은 견고하고 강해진다. 다른 사람이 좋게 또는 나쁘게 무엇을 말하든지 당신의 마음은 영향을 받지 않는다.

(2) 정진근(精進根, *Viriyaṇḍriya* 위리인드리야) : 인내력이 활성화된다. 누군가 당신에게 길을 가르치든 안 하든, 늘어지거나 낙담하지 않고 끊임없이 정진력을 유지한다.

(3) 사띠근(念根, *Satindriya* 사띤드리야) : 사띠가 현저하게 지배력을 가져, ‘위대한 기준틀(The great frame of reference)’에서 확대된다. 사띠를 강요할 필요가 없다. 누군가가 나뭇가지를 잡아당기거나 흔들지 않고도 큰 나무의 전체 줄기를 보호하는 것과 같은 방식으로 몸 전체에 퍼진다. 앉은 자세, 서 있는 자세, 걷는 자세, 누워있는 자세 등 모든 자세에서 인식이 완전히 빛난다. 당신이 생각할 필요 없이 스스로 안다. 이 전방위적 인식은 ‘위대한 기준틀’을 의미하는 것이다.

(4) 삼매근(定根, *Samādhindriya* 사마딘드리야) : 당신의 삼매력도 지배력을 가진다. 당신이 무엇을 하든지 마음이 흔들리지 않는다. 1미터 정도까지 입을 넓게 열고 말한다 해도 마음은 정상상태에서 고요하다.

몸이 먹고, 눕고, 앉고, 서고, 걷거나 달리고, 생각하고, 무엇을 원하든지 간, 몸의 요구일 뿐이다. 또는 몸이 어떤 부분이 지치거나 아플지라도, 또다시 몸의 업무일 뿐이다. 마음은 다른 것에 얽매이지 않고, 하나의 대상에 똑바르고 고요하게 머문다.

(5) 지혜근(慧根, *Paññindriya* 뻬닌드리야) : 예류자, 일래자 및 불환자 그리고 아라한의 경지에 이르기까지 당신의 안에서 분별력이 지배적이다.



우리의 마음에서 시각, 청각, 후각, 미각 등을 제거하기 위해서는 7가지 기본 특성²⁸으로 이루어진 삼매를 개발해야 한다.

1. 깨달음의 요소로서의 사띠 (*Sati-sambojjhaṅga* 사띠 삼보장가) : 마음은 호흡에 확고하게 자리하고, 몸, 느낌들, 마음, 정신적 자질들을 인식한다.

2. 깨달음의 요소로서의 특성 분석 (*Dhamma-vicaya-sambojjhaṅga* 담마 위짜야 삼보장가) : 우리는 호흡을 몸 전체에 퍼지게 하여 ‘기준틀’(Frame of reference)을 확대했다. 우리는 호흡을 조절하고, 개선하

²⁸ Satta Bojjhaṅgā 샷따 보장가 : '일곱 가지 깨달음의 요소'가 7각지(覺支)이다. ① 염각지(念覺支) ② 택법각지(擇法覺支) ③ 정진각지(精進覺支) ④ 희각지(喜覺支) ⑤ 경안각지(輕安覺支) ⑥ 정각지(定覺支) ⑦ 사각지(捨覺支)

고, 선택하고, 사용하여 편안함을 주는 법을 안다, 우리는 유해한 호흡을 던져버리고, 유익한 호흡을 발전시킨다.

3. 깨달음의 요소로서의 정진 (*Viriya-sambojjhaṅga* 위리야 삼보장가) : 우리는 호흡을 버리거나 놓치지 않는다. 우리는 호흡을 고수하고 마음의 장애들을 계속 방어함으로써 호흡은 우리와 함께한다. 우리는 산란한 인지 대상들에 고정되거나 개입하게 되지 않는다. 우리는 마음의 고요함을 더욱더 강하게 만들려고 노력한다.

4. 깨달음의 요소로서의 희열 (*Pīti-sambojjhaṅga* 빠띠 삼보장가) : 마음이 조용하면, 호흡은 충만하고 상쾌하다. 우리는 흠 없는 깨끗한 흰 천과 같이 장애물들과 모든 종류의 불안으로부터 자유롭다. 이런 식으로 마음이 깨끗할 때, 마음은 편안하고 충만함을 느끼며, 희열(*Pīti*)이라고 부르는 만족감이 일어난다.

5. 깨달음의 요소로서의 고요 (*Passaddhi-sambojjhaṅga* 빠삿디 삼보장가) : 호흡이 몸 전체에 견고하다. 요소들은 평화롭고 마음도 마찬가지로 이다. 번거롭거나 흥분되는 것은 전혀 없다.

6. 깨달음의 요소로서의 삼매 (*Samādhī-sambojjhaṅga* 사마디 삼보장가) : 호흡은 안정되고, 꾸준하며 흔들리지 않는다. 마음은 하나의 대상에 확고한 위치를 잡는다.

7. 깨달음의 요소로서의 평정 (*Upekkhā-sambojjhaṅga* 우뻑까 삼보장가): 이 두 가지 유형의 호흡에서 신체, 느낌, 마음과 정신적 특성이 서로 충분히 조화를 이룰 경우 (마음이 호흡의 이러한 측면들과 함께 있을 때) 어떤 것도 형성할 필요가 없다. 그것은 좋고 나쁨의 어떠한 상호에도 얽매이지 않는다. 중립적이고 동요하지 않으며, 어떤 것도 받아들이거나 또는 거부하지 않는다.



1. 사띠와 깨어있음(*삼빠잔나)을 확고하게 초점을 유지하겠다고 결심하자. 숨을 쉬면서 원래 의도와 일치하도록 마음을 계속 주시하라. 당신이 하는 집중(*定 정, 삼매)의 힘을 망치게 할 다양한 산만함인 장애들을 피하라. 이것이 깨달음의 요소로서의 사띠이다.

2. 호흡이 맑아지고 정화되면, 이 정화된 호흡이 신체의 다양한 부분을 잘 돌보도록 확산시켜라. 이 정화된 호흡으로 몸에 영양을 공급하면, 몸 역시 정화된다. 우리가 이때 경험하는 것은 즐거움과 안락함이다. 또는 호흡을 사용하여 신체의 특정 부분-많거나 적거나, 무겁거나 가볍거나, 확 드러나거나 미묘하게-을 돌보고 싶다면, 원하는 대로 할 수 있다. 이것이 깨달음의 요소로서의 특성의 분석이다.

3. 마음을 주시하면서 호흡에 전념하라, 원래의 결심을 깨뜨릴 수 있는 다른 대상들을 찾지 않도록 주의하라. 몸이나 마음의 지루함, 어려

움에 직면하여 낙담하지 마라. 어떤 방향에서 오든, 설령 목숨을 걸고라도 장애물을 제거하겠다고 결심하라. (호흡은 견고하다.) 이것이 깨달음의 요소로서의 정진이다.

4. 전술한 세 가지 특성들이 완전히 계발되고 순수해지면, 밝음, 충만, 만족감이 일어난다. 호흡이 충만하다. 이것이 ‘인지적 기술(Vijjā 윗짜 명지)’의 호흡이다. 다시 말해, 호흡은 사띠의 지시 감독 아래에 놓여 있다. 이것이 깨달음의 요소로서의 희열(Rapture)이다.

5. 마음이 완전한 호흡에 머물 때, 소리가 귀에 닿을 때와 같이 스쳐 지나가는 산만함으로 인해 마음이 흔들리거나 느슨해지지 않는다. 느낌들은 여전히 느끼고 경험하지만, 이 시점에서 그 느낌은 갈애, 집착, 존재 또는 출생의 상태를 일으키지 않는다. 인식은 그냥 알고만 있다. 이것이 깨달음의 요소로서의 고요(Serenity)이다.

6. 모든 면에서 자각(Awareness)이 확고하고, 확실하고, 빛나고 충만하면 앎이 생겨난다. 우리는 우리의 현재 상태가 어디에서 왔으며 어디로 갈지 동시에 알고 본다. 우리는 이것을 너무 분명하게 보기 때문에 자신과 타인에게서 업과 그 결과를 감지할 수 있다. 이것이 깨달음의 요소로서의 집중(*定 정, 삼매)이다.

7. 일단 마음이 첫 단계에서 여섯 번째 단계까지 이 단계들을 따라서 수행한 다음, 어떤 신호나 대상 또는 그 밖의 어떤 것에도 주의를 고정

하지 않고, 광대한 이완감으로 고요해지면, 그것은 깨달음의 요소로서의 평정(Equanimity)이다.

우리가 이 7가지 특성을 모두 이해하고, 마음 안에서 온전히 계발시킬 수 있을 때, 그들은 한 순간에 한 지점으로 모인다.

우리가 호흡에서 7가지 특성을 계발하도록 배우는 이유는 그림으로써 우리의 내면의 느낌을 가라앉힐 수 있기 때문이다. 왜냐하면 느낌은 장애의 본질이기 때문이다. 장애는 무지와 어둠이 스며든 호흡이다. 이런 일이 발생하면 우리는 어둠 속에서 서 있으며, 자신이나 다른 사람을 볼 수 없는 사람과 같다. 왜냐하면 우리는 완전한 조건으로 번뇌들 속에서 발효 상태에 처해 있기 때문이다. 이것은 보살피지 않고 목표가 불분명한 평범한 호흡이다. 호흡은 가득 차 있지만 무지로써 가득찼다. 이 상태는 우리의 길을 차단하고 막는 중요한 상태이다. 우리가 이러한 장애를 없앤 뒤에야 마음은 빛나고 밝아지며 원인과 결과라는 두 가지 관점에서 담마를 명확하게 볼 수 있게 된다.



사띠가 몸에 충만할 때, 불꽃이 등불의 보호막에 있는 모든 실에 침투하는 것처럼, 몸 전체의 요소는 한 직장에서 함께 일하는 사람의 그룹처럼 함께 작동한다. 각각의 사람은 여기저기에서 조금씩 도움을 준다. 거의 힘들이지 않고 작업은 즉시 끝난다. 모든 심지가 화염 속에 잠

긴 등불의 보호막을 밝혀 희고 빛나는 것과 같다. 당신이 당신의 마음을 사띠에 스며들게 하면, 마음은 몸 전체를 알게 되고, 몸과 마음이 기운차게 된다. 사띠의 힘을 사용한다고 생각하면, 몸에 대한 감각이 즉시 완전히 밝아져, 몸과 마음을 발전시키는 데 도움이 된다. 피곤하지 않고 오랫동안 좌선하거나 서 있을 수 있고, 피곤하지 않고 먼 거리를 걸어가거나, 음식을 조금 먹고도 배가 고프지 않고 비정상적으로 오랜 시간 동안 이동하거나, 또는 며칠 동안 아무 것도 먹지 않고 잠을 전혀 자지 않고도 에너지를 잃지 않는다.

마음을 보면, 마음은 순결해지고 개방적이며 흠결로부터 자유로워질 것이다. 마음은 밝고 활기차고 강해진다.

믿음의 힘(*Saddha-balam* 샷다 발랑): 당신의 신념은 도로를 따라 멈추지 않고 달리는 자동차처럼 달린다.

정진의 힘(*Viriya-balam* 위리야 발랑): 당신의 끈기는 가속화되고 발전할 것이다.

사띠의 힘(*Sati-balam* 사띠 발랑): 당신의 사띠는 굳세고 힘차게 될 것이다.

삼매의 힘(*Samādhi-balam* 사마디 발랑): 당신의 삼매는 흔들리지 않고 탄력 있을 것이다. 어떤 활동도 삼매의 힘을 죽일 수 없을 것이다. 다시 말해서 좌선, 서 있기, 걷기 명상, 말하기 등 무엇을 하든지 간에, 삼매 수행을 생각하자마자, 마음은 즉각 중심을 잡을 것이다. 당신이 그것을 원할 때마다, 그냥 생각만 하면, 그렇게 된다. 당신의 삼매력이 강할 때, 통찰 명상은 문제 되지 않는다.

지혜의 힘(*Paññā-balam* 뻬냐 발랑): 당신의 분별력은 양날의 칼과 같을 것이다, 외부에 대한 당신의 분별력은 예리할 것이다. 내부에 대한 당신의 분별력도 예리할 것이다.

이 다섯 가지 힘(*오력)이 마음에 나타나면, 마음은 완전히 성숙해질 것이다. 당신의 신념, 정진, 사띠, 삼매 및 지혜는 모두 각자의 영역에서 성숙하고 두드러질 것이다. 그것들이 함께 협력하는 것이 성숙한 성인(成人)의 본질이다. 그것이 함께 일하면, 그것은 일을 끝낸다. 당신을 위해서 이 5가지 함께 일하는 성인을 가질 때, 당신은 어떤 작업이든 완료할 수 있을 것이다. 핵폭탄이 세계 어느 곳에서나 무엇이든 파괴할 수 있는 것처럼 당신의 마음은 마음의 모든 번뇌들을 물리칠 힘을 지닐 것이다.



당신의 집중(*定 정, 삼매)이 힘을 가졌을 때, 그것은 분별력(지혜)을 만들어 낸다. 호흡에서 아주 명확하게 괴로움(고)을 볼 수 있는 능력, 그것의 원인(집), 그것의 소멸(멸) 및 소멸의 경로(도)를 볼 수 있는 능력, 우리는 이것을 다음과 같이 설명할 수 있다: 호흡을 들이쉬고 내쉬는 것은 스트레스이다 - 들이쉬는 숨이 스트레스를 만들고, 내쉬는 숨은 스트레스를 사라지게 한다. 숨을 들이쉬거나 내쉴 때를 인지하지 못하고, 호흡의 특성을 알지 못하는 경우: 이것이 스트레스의 원인이다. 호흡이 언제 들어오고 나가는지를 알고, 호흡의 특성을 명확하게

아는 것 즉, 호흡의 진리에 따라 자신의 견해를 유지한다면, 이것이 올바른 견해(Right View)이고, 고귀한 길의 일부이다. 어떤 호흡법이 불편한지 알면서 호흡을 변화시키는 방법을 아는 것; "이 호흡 방식은 불편하다. 편안하게 느끼려면 이와 같이 호흡해야 할 것이다." 이것이 올바른 사유(Right Consideration)이다. 호흡을 향상시키는 다양한 방법을 아는 것; 예를 들어, 자신에게 가장 편안한 호흡을 맞을 때까지 길게 마시고 길게 뱉고, 짧게 마시고 짧게 뱉고, 짧게 마시고 길게 뱉고, 길게 마시고 짧게 뱉고 호흡하기 : 이것은 올바른 행동 (Right Action)이다. 호흡을 사용하여 혈액을 정화하는 방법, 이 정화된 혈액이 심장 근육에 영양을 공급하는 방법, 몸과 마음을 편안하게 하고 마음을 진정시키도록 호흡을 조절하는 방법, 몸과 마음이 충만하고 상쾌하게 느끼도록 호흡을 조절하는 방법을 아는 것 : 이것이 올바른 생계(Right Livelihood)이다. 몸과 마음을 편안하게 하려고 호흡을 조절하는 노력들, 완전히 편안하지 않는 한 계속해서 호흡을 조절하려고 노력하는 것 : 이것이 올바른 노력(Right Effort)이다. 항상 호흡의 들고 나감을 사띠하면서, 호흡의 다양한 측면을 아는 것, 즉 상승하는 호흡, 내려가는 호흡, 위장 부근에서의 호흡, 내장에서의 호흡, 근육과 모든 숨구멍까지 따라가는 호흡 - 매 순간 들고 나가는 호흡의 이러한 것들을 추적하는 것: 이것은 올바른 사띠(Right Mindfulness)이다. 호흡이 개선될 때까지 호흡을 방해하려는 다른 대상을 잡아당기지 말고 호흡 문제에 만 신경을 쓰면, 마침내 호흡은 정제되고, 고정된 몰입이 생겨나고 자유로워진 통찰력이 생긴다. 이것이 올바른 삼매(Right Conentration)이다.

고귀한 길의 이러한 모든 측면들(즉 미덕-계, 삼매-정, 분별력-혜)이 마음 안에서 함께 완전히 성숙해지면, 당신은 호흡의 모든 측면에 대한 통찰력을 얻는다. “이런 식으로 호흡하면 아주 좋은 정신 상태가 생겨난다. 저렇게 호흡하면 나쁜 정신 상태가 생겨난다.”는 것을 안다. 모든 측면에서의 호흡의 요소인 즉, 신체를 형성하는 요인, 언어를 표현하는 요인, 마음을 형성하는 요인을 좋은 나쁜든 그들 고유의 본질에 맞게끔 진정으로 그대로 있도록 내버려둔다.: 이것이 스트레스(고)의 소멸이다.

수행자적인 삶

(Monastic Life)

붓다께서 왜 세상에 싫증을 느끼셨을까? 스스로에게 이렇게 물으셨기 때문이다. “우리가 세상에 태어났을 때, 세상은 진정으로 만족스러운 무언가를 제공할 수 있을까? 부모? 친척? 하인? 친구? 재물? 이런 것들은 전혀 만족스러운 것이 아니다. 이런 상황에서 왜 세상에 머물러야 하는가?” 이것이 바로 붓다께서 집 없는 삶으로 가신 이유이다. 우리가 다시 세상에 태어나지 않도록 하는 방법을 찾기 위해서였다.



우리가 수계를 받을 때, 석가의 아들이라는 이름에 걸맞게 살고자 한다면, 붓다께서 정하신 훈련 규칙에 따라 수행해야 한다. 붓다의 진정한 자녀는 네 무리의 고귀한 제자들 즉, 예류자, 일래자, 불환자, 그리고 아라한이다. 이들은 마음의 힘에 따라 번뇌와 정신적 번뇌에서 마음을 단계적으로 해방한 사람들이다. 이들은 종교의 진정한 친척, 붓다의 자녀들로, 의심할 여지 없이 붓다의 유산을 받을 자격이 있다. 이러한 수계는 남녀노소 누구나 받을 수 있다. 이는 내적인 수계이다. 머

리를 꺾고 황토 가사를 입는 스님들은 외적인 수계이다. 내적인 수계와 외적인 수계를 모두 받을 수 있는 사람은 더욱 좋다.



즐거움을 발견하면 그것을 변화시켜 상하지 않도록 해야 한다. 이는 시장에서 과일을 파는 여성과 같다. 망고가 너무 익어서 먹을 수도, 하룻밤 보관할 수도, 상하기 전에 팔 수도 없을 때, 그들은 망고를 가져다가 껍질을 벗기고 잘라서 잼을 만든다. 이렇게 하면 오랫동안 보관할 수 있다. 마찬가지로 우리가 즐거움을 얻었을 때 자만해서는 안 된다. 우리는 그 즐거움을 받아들이고 고통으로 갈아내야 한다. 그래야 변하지 않고 견고하고 오래 지속되며 가치 있는 내면의 즐거움과 행복을 발견할 수 있다.

예를 들어, 다른 사람들이 준 생활필수품으로 충분히 충만하게 살아가는 빅쿠와 사미승이 있다. 재가자처럼 짐과 책임을 지고, 황야를 정복하고 햇빛과 비에 노출되는 등 힘들게 일할 필요가 없다. 그들이 해야 할 일은 “익은 쌀을 수확하는 것” 뿐이고 마음껏 먹을 수 있다. 이것이 출가 생활에서 얻는 즐거움이다. 하지만 이러한 빅쿠가 다른 사람이 자신을 위해 치른 희생에 걸맞게 처신하지 않고, 가사, 탁발 음식, 숙소, 약과 같은 물질적인 소유물에만 집착한다면 그들은 진정한 명상가(*수행자)가 아니다. 그들은 단지 보시자를 이용하는 것이다.

따라서 당신의 욕구가 충족되고 있음을 알게 되면, 그 편안함과 쾌락을 고통으로 바꿔야 한다. 수행에 노력을 기울이고, 붓다의 가르침에 따라 두타 수행²⁹을 실천함으로써 당신이 받는 쾌락을 희생해야 한다. 이렇게 하면 몸을 가진 존재의 본질적인 부분인 고통과 스트레스를 이해하게 될 것이다.

다른 사람에게서 받는 즐거움을 곰곰이 생각해 보면, 그 즐거움에는 영원한 본질이 없다는 것을 깨닫게 될 것이다. 영원한 본질을 지닌 즐거움은 당신 스스로 만들어 내는 것이어야 한다. 이는 몸에서 오는 스트레스와 고통에 맞서며, 인내와 끈기를 실천해야 한다는 것을 의미한다. 이렇게 할 수 있을 때, 마음은 한결같고 단단해지며, 아주 강해진 한 걸음씩 더 높은 경지로 올라갈 것이다. 결국 붓다께서 최고의 행복이라고 부르신 진정한 즐거움과 안녕을 깨닫게 될 것이다.



어디에 살든, 그곳을 당신의 집처럼 소중히 여겨야 한다. 어디에서 자든, 그곳을 당신의 집처럼 소중히 여겨야 한다. 어디에서 먹든, 그곳을 당신의 집처럼 소중히 여겨야 한다. 그러면 어디에 머물든, 어디를 가든 행복을 찾을 수 있을 것이다.



²⁹ Dhutaṅga 용어 해설 참고 p. 172

귀와 눈을 크게 열고 사원을 잘 돌볼 수 있도록 하라. 우리 모두는 크고 큰 눈을 가져야 한다. 사원에 머물 때는 눈이 사원만큼 커야 하고, 귀도 마찬가지로 커야 한다.



말만 번지르르할 뿐 행동이 바르지 못한 사람은 성가시며 소란스럽고, 그들이 머무는 곳은 어디에서나 분열을 조장한다. 이런 이유로 지혜로운 사람은 고양이의 발처럼 가볍다고 말한다. 고양이의 발은 부드럽고 폭신하며, 진정으로 필요로 할 때까지 발톱을 잘 갈무리하고 있으며 마룻바닥을 걸을 때에도 소리가 난다거나 발자국을 남기지 않는다.

지혜롭지 못한 사람은 적절한 행동 방법을 모르는 사람으로 그들은 개의 발과 같다고들 한다. 그들의 발걸음은 무거워서 마룻바닥을 걸을 때 발톱이 긁히는 소리가 나고 발자국을 남긴다.



지혜로운 사람들과 지혜롭지 못한 사람들이 하나의 무리 속에서 살아간다면, 서로 접촉할 때에는 필연적으로 다양한 소리가 생겨난다. 비유하자면 우리는 오보에, 공(징), 실로폰, 높은 음, 낮은 음, 최고 높은

음, 최고 낮은 음을 포함한 하나의 오케스트라와 같다. 만일 모든 악기가 같은 음(音) 만 가지고 있다면, 오케스트라 연주는 결코 흥미롭지 못할 것이다. 하나의 소리만 내는 오케스트라는 결코 좋은 소리를 내지 못하기 때문이다. 이처럼 많은 사람들이 함께 살아간다면, 필시 좋은 소리와 나쁜 소리가 함께 그 무리에서 일어날 것이다. 그러므로 우리는 각자 자신의 마음을 잘 살펴야 한다. 듣기 싫은 소리에 대해 스스로 분노하거나 혐오하지 않도록 해야 한다. 왜냐하면 혐오스러운 감정이 쌓이게 되면 이는 분노로 변하게 되고, 분노가 쌓이게 되면 이는 악의로 변하게 되고, 악의가 생겨나면 필시 싸움과 혼란을 야기하기 때문이다.

이런 이유 때문에 우리의 윗사람이든, 아랫사람이든, 동등한 위치에 있는 사람이든 누구에게나 선의(善意)를 퍼뜨려야 한다. 아랫사람이 일이나 행동을 통해 무례한 태도를 보이더라도 용서해야만 한다. 이렇게 할 때, 우리는 그 그룹(승가)의 평화와 고요함에 기여할 것이다.



당신의 소임을 넘어서까지 무리(승가)의 일에 관여하지 말라. 만일 그렇지 않다면 명상 시간을 허비할 것이다. 관계하면서 생길 위험이란 (1) 당신의 행실이 다른 사람과 비슷한 수준에 있지 않다면 짜증이 날 것이고 (2) 서로 간의 관점이 다르다면 논쟁할 것이며, 이러한 것들은 결국 번뇌들(오염원)을 유발할 것이다. 그것은 마치 높이가 다른 땅 위

를 흐르는 물과 같은 것으로 높은 곳에 있던 물이 낮은 곳으로 떨어지면 큰 소리가 난다. 그러나 같은 높이의 땅 위를 흐르는 물은 결코 소리를 내지 않는다.

사람과 어울리는 것은 밥 위에 카레를 얹은 것과 같다. 금방 상해서 오래 보관할 수 없다. 밥과 카레를 따로 두 그릇에 담아 보관하면 그렇게 빨리 상하지 않는다. 사람들이 혼자 있을 때는 문제가 거의 없다.



숲속 수행을 하지 않고 수계받은 빅쿠가 되고자 하는 것은 마치 카레 없는 맨 밥을 먹는 것과 같다. 숲속의 외딴곳에서 혼자 기거하는 빅쿠는 카레를 얹은 밥을 먹는 자와 같아서 결국 담마의 맛을 알 것이다. 그 맛은 서로 같지 않다. 예를 들어 닭을 잡아보면, 야생 닭은 집닭과는 매우 다르다는 것을 알 수 있다. 그들은 눈이 빠르고, 꼬리 깃털은 짧고, 울음소리는 짧고, 날개는 튼튼하다. 이러한 것들은 모두 자신의 안전을 지키기 위한 것이다. 이에 반해 집닭은 꼬리 깃털은 길고, 눈은 느리며, 날개는 약하고, 울음소리는 길다. 이렇게 돼서는 표범의 먹이로 안성맞춤이다. 이 비유는 외진 숲속 수행과 거주지의 수행이 서로 다르다는 것을 여실히 보여준다.

숲속으로 수행하러 들어가는 것이 비난받은 때도 있지만, 그럴 때 그저 혼자 미소를 짓는다. 남들은 내가 겁쟁이라 사람과 어울리지 못하

고 달아나서 숨어버린다고 말한다. 그래서 나는 고요함을 지키며 혼자 웃기만 하다가, 내가 소리 내어 말해야만 할 때 이렇게 말하곤 한다. “도시에 사는 것도 좋다. 괜찮다. 그러나 도시의 삶에서는 아무런 재능도 요구하지 않는다. 이유가 무엇일까? 나는 숲속에서 오랜 시간을 버텨내는 도시인을 결코 본 적이 없다. 그러나 도시에서야 -빅쿠는 말할 것도 없고- 온 천지에 개나 닭도 잘 살고 있다.”

가르침과 배움

(Teaching & Learning)

번뇌가 적은 사람보다 번뇌가 많은 사람을 가르치기 쉽다. 그들의 껍질은 두꺼워 깨트려 열기가 쉽다. 껍질이 얇으면 벗겨내기가 어렵다. (이것은 그들이 이미 좋다고 생각하는 사람을 말하며, 그들은 여전히 갖고 있는 번뇌가 무엇이든지 간에 내려놓으려 하지 않는다.)



사람은 온갖 다양한 유형됨을 안다. 어떤 이들은 자신을 돼지로 만들고, 어떤 이들은 닭으로, 어떤 이들은 물소로, 그리고 어떤 이들은 자신을 사람으로 만든다. 사람이 사람 같을 때에만 밥을 먹일 수 있다. 그리고 심지어 사람 같은 사람들도 다양한 수준이 있다. 어떤 이들은 가장 좋은 밥을 먹고, 어떤 이들은 그다음으로 좋은 밥을, 어떤 이들은 남겨진 밥을 먹는다.



어떤 사람이 나에게 와서 말했다. “알아차리지 못함과 무명은 사람을 생각하게 하는 원인이기 때문에 실질적으로 긍정적인 면이 있습니다. 만약 사람들이 생각하지 않는다면 어떻게 똑똑해질 수 있겠습니까? 그런데 당신은 여기서 사람들에게 가만히 앉아서 마음을 고요히 하고 생각하지 말라고 가르칩니다. 그것이 무슨 좋은 성과를 낼 수 있습니까?”

그래서 나는 그에게 대답했다 : “알아차리지 못함과 같은 미묘한 것까지 이야기할 필요도 없이, 간단한 것에 대해 이야기해 봅시다. 당신이 어려서 읽는 법을 배울 때, 글자를 모아쓰는 법부터 배웁니다. s에 o를 더하면 so, n에 o를 더하면 no, g에 o를 더하면 go, 이런 식이지요, 결국 g 더하기 o가 go라는 것을 알게 될 때까지요. 이제는 당신이 방콕에 있습니다. 당신이 배운 걸 다 제쳐놓고 찬타부리(Chantaburi)에 간다고 해 봅시다. 당신이 “go”라고 되어있는 표지판을 만나면, 즉시 그것이 “go”를 의미한다는 것을 알 수 있습니다. ‘맞는지?’라고 생각할 필요도 없습니다. 왜냐하면 당신은 이미 알고 있기 때문입니다. 어떤 사람이 진실하게 알고 있다면 왜 생각해야 합니까? 생각해야 하는 사람은 진실하게 알지 못하는 사람입니다.”

때때로 어떤 목적을 이루기 위해서는, 그들의 말을 그들의 목구멍에 그대로 되돌려 주어야 할 때가 있다. 그래야 그들이 정신을 차리고 주목하게 만든다.



내가 방콕에 있으면, 내 숙소에 온 모든 사람은 고요히 앉아 명상한다. 내가 그들에게 말해서가 아니라, 내가 스스로 그렇게 하고 있기 때문이다. 그것 자체로 그 사람을 가르치는데 충분하다. 나는 눈을 감고 좌선한다; 그 사람들이 내가 눈을 감고 좌선하는 것을 보면, 그들 역시 눈을 감고 좌선하며, 감히 어떤 것도 말하지 못한다. 만약 내가 그들의 일에 관여하려 했다면, 그들도 내 일에 관여했을 것이다.



당신의 눈이 침침할 때는, 안약을 눈에 넣는 방법을 배워야 한다. 만약 당신이 다른 사람들에게 안약을 넣어달라고 돌아다닌다면 당신은 그들에게 큰 짐을 지우는 것이다. 이 말이 뜻하는 바는, 당신이 스스로 깨달아야 한다는 것이다. 예를 들어, 누군가가 당신에게 말하든 안 하든, 그들이 말하는 내용에서 무언가를 알아차린다면, 당신은 그것에 주목해야 한다: “이 사람이 이런 행동을 할 때는 무슨 의도가 있는 걸까? 저 사람이 저렇게 행동하는 건 무엇을 원하는 걸까?” 이런 식으로 주의 깊게 바라보기만 해도 일어나는 일들을 이해하기 시작하는데 충분하다.

이것이 바로 자신이 눈에 안약을 넣는다는 의미이다. 어떤 사람들은 막대기로 눈꺼풀을 벌려야 하는데, 그래도 눈을 뜨려 하지 않는다. 그

럴 때는 가르치는 것이 불가능하다. 눈이 너무 흐리지 않다면, 모든 것을 자주 살펴볼 필요는 없다. 한 번만 본 것이라도, 그것을 오랫동안 길잡이로 삼을 수 있다. 너무 많은 예시가 필요하지 않다. 마치 전문 신발 제작자 처럼: 그들은 하나의 모델만 있으면 사업을 시작할 수 있고, 수백수천 개의 신발을 만들 수 있다.



귀가 밝은 사람이란 : 스승이 무언가를 한 번만 말하더라도 남은 인생 동안 그것을 사용할 줄 아는 사람이다.

생(生), 노(老), 병(病), 사(死) (Birth, Aging, Illness, & Death)

생겨나고 형체를 가지는 것은 무엇이든지 괴로움을 일으킨다.



불안정한 것들을 우리의 것이라 주장한다면, 우리 삶도 역시 불안정해질 수밖에 없다.



통증이 일어날 때, 통증과 함께 그대로 머무르라. 즐거움이 일어나면, 그 즐거움과 함께 그대로 머무르라. 그것들을 알라. 무엇이 언제 일어나는지 알라. 그것들과 함께 머무를 때, 그것들을 처음부터 끝까지 잘 알기 위해 집중해서 잘 관찰하라. 결국 그것들은 사라질 것이다. 바위를 잔디밭에 놓으면 그 밑에 깔린 풀들이 점점 죽어버린다.



통증이 일어날 때, 그 통증을 잊기 위해서 다른 것이나 다른 사람에게 주의를 돌릴 수도 있다. 좋다. 하지만 그것은 그냥 사띠일 뿐, 깨어있음 (Alertness)은 아니다. 사띠와 깨어있음 모두를 가지려면, 당신 내면에서 일어나는 일에 바로 당신의 의식(Awareness)이 있어야 한다.



늡음, 병듸, 죽음은 그것들을 이해하는 사람에게 보물과 같다. 그것들이 성스러운 진리, 성스러운 보물이다. 그것이 사람이었다면, 나는 그들의 발아래 매일 절을 할 것이다. 내가 이처럼 오랫동안 빅쿠로 지낼 수 있는 것은 바로 병듸 덕분이다.



음식을 조금만 먹는 것은 수행에서 매우 유용하다. 내 호흡을 주의 깊게 조사하고 싶을 때, 나는 가능한 한 조금만 먹는다. 배가 고프면, 나는 호흡의 모든 괴로운 감각들이 어디서 일어나는지 바로 볼 수 있다. 잘 먹어서 배가 부르면 이것들을 관찰하기 어렵다. 정상적인 상태에서는 몸에서 보통 아무 일도 일어나지 않기 때문이다. 그래서 내 견해로는, 배가 고프거나 아플 때가 수행하기에 좋다. 내가 정말 고통스러우면, 그만큼 더 좋다. 문을 닫고서 어떤 누구와도 관여하지 않아도 된다.



몸은 “죽음”이다. 마음은 “탄생”이다. 그들을 서로 분리시킬 수 있다면, 우리는 탄생과 죽음으로부터 해방될 것이다.



마음에 번뇌와 정신적 동요가 있으면, 당연히 생로병사를 경험해야 할 것이다. 이것은 마치 쌀알이 껍질에 둘러싸인 채로 곡물 창고에 저장되어 있는 것과 같다. 토양과 습도, 햇빛, 그리고 공기라는 조건들이 잘 맞으면, 이들은 곧장 싹을 틔우고 벼로 자라나 훨씬 더 많은 쌀알을 맺을 것이다. 끝없이. 하지만 우리가 쌀알의 껍질을 벗기고 팬에 구우면, 그것들은 싹을 틔우지 못할 것이다. 마찬가지로, 우리가 마음에서 일어나는 번뇌를 태워 없애기 위해 수행을 한다면? 즉, 삼매를 계발하고, ‘네 가지 기준 틀(신 수 심 법(身受心法))’에 맞추어 마음의 특질을 끊임없이 고찰한다면? 구워진 쌀이 팬으로부터 뿜하고 튀어나오는 것과 마찬가지로 번뇌가 마음으로부터 튀어나올 것이다. 이 지점에 다다르면, 우리는 죽지 않는 마음 죽음으로부터 해방된 마음에 도달한 것이다. 우리가 몸의 죽지 않는 측면, 마음의 죽지 않는 측면을 볼 때, 그때가 바로 우리가 진리에 도달한 때이다.



지혜로운 이들은 죽음이 오래된 누더기 옷을 벗어던져 버리는 것과 같다는 것을 안다. 마음은 몸과 비슷하다; 몸은 누더기 옷과 비슷하다. 누더기에 어떤 진짜 핵심은 아무것도 없지만, 우리는 그것에 겁먹는다. 우리 옷에 작은 구멍이 있다는 걸 보자마자 우리는 그것에 덧댈 무언가를 서둘러 찾는다. 우리 옷에 더 많은 천을 덧댈수록, 옷은 더 두꺼워진다. 옷이 두꺼워질수록, 옷은 더 따뜻하게 느껴진다. 옷이 더 따뜻하게 느껴질수록, 우리는 옷에 더 많이 집착하게 된다. 옷에 더 많이 집착할수록, 우리는 더욱 어리석어진다. 그 결과 우리는 결코 벗어나지 못할 것이다.

하지만 지혜로운 이들은 우리가 사느냐 죽느냐의 문제보다 우리가 도움이 될 수 있느냐의 문제가 더 중요함을 안다. 계속 사는 것이 그들 자신이나 다른 사람들에게 도움이 된다면, 그들의 옷이 누더기일지라도 그들은 누더기를 입을 것이다. 하지만 계속 사는 것이 아무런 도움이 되지 않는다면, 옷을 벗을 때가 오면 그들은 즉시 옷을 내려놓을 것이다.



삼매를 계발하는 것은 식물의 씨앗을 모으고 그것들이 잘 숙성될 때까지 저장하는 것과 같다. 물을 만나면 그것들은 곧 싹을 틔우고 가지와 잎이 자라고 꽃을 피울 것이다. 그와 마찬가지로, 우리의 삼매도 지혜의 싹을 틔워, 세상의 문제와 담마의 문제에 대한 총체적인 통찰력

을 줄 것이다. 우리는 몸에 있는 요소, 오온, 그리고 감각 기관이 무엇인지 알게 될 것이다 - 늙고 병들고 죽는 것에 대해 두려워할 이유가 아무것도 없다는 것을 알게 될 때까지. 마치 우리가 성장하면, 어릴 때의 유치함이 사라지는 것처럼.



당신이 죽을지 아날지를 문제 삼지 말라. 그것에 대해 생각조차 하지 말라. 그저 마음을 정화하라. 그러면 모든 것을 돌볼 것이다.

다재다능한 통찰력

(All-around Discernment)

모든 사람에게 담마가 있다. 당신이 그것을 알든지 모르든지, 거기에 있다. 담마를 공부하든지 하지 않든지, 거기에 있다. 그것을 해독하는 방법을 아는지가 단순히 문제일 뿐이다. 붓다께서 정형화한 명칭들을 알고 나면, 책 읽기를 배우는 것과 같은 방식으로 자신을 해독할 수 있다. 아무것도 모르는 아이를 보자 : 아이는 태어나자마자 “앵!” 하고 소리친다. 이것이 느낌이다. 아이는 음식을 먹으면서 마음에 들지 않는 것을 발견하면, 그것을 버리고 더 좋은 것을 추구한다. 그것은 ‘생각의 형성(Saṅkhāra 상카라)³⁰’이다. 나이가 들면 기억하기 시작한다. 그것은 ‘인식 (Saññā 산냐)’이다. 따라서 담마는 모든 사람에게 있다.

그러면 우리는 왜 공부할까? 우리는 사물의 명칭을 배우기 위해 공부하고, 결국 우리는 오래된 것, 현재, 과거, 미래의 모든 인식(Saññā 산냐)을 제거해야 한다. 그때가 우리가 열반에 도달할 때이다. 경찰 제복을 벗지 않고 사복경찰로 활동하지 않는 경찰은 범죄자의 비밀을 밝히는 데 어려움을 겪을 것이다. 그렇기 때문에 우리는 오온을 잘 이해하

³⁰ 용어 해설 참고 p.173

고 친숙해지기 위해 미덕(계), 집중(정), 통찰(혜)를 닦아야 하는 것이다. 이것이 통찰명상의 의미이다.

집중(*定 정, 삼매)은 당신이 하는 일이다. 통찰명상은 내려놓기 (Letting go)이다. 당신은 통찰명상을 할 수 없다. 그것은 결과이다. 미덕(계)이 원인이며 삼매(정)는 결과이다. 삼매가 원인으로 작용할 때, 통찰력(혜)은 결과이다. 통찰력(혜)이 원인이 될 때, 해탈은 결과이다.



통찰 기술은 가르칠 수 없는 것이다. 대부분의 사람에게 명상을 가르칠 수는 있지만 통찰력을 갖도록 가르칠 수는 없다.



“알” 수 있기 전에 “해”야 하는 것이다. 당신이 내려놓을 수 있기 전에 알아야만 한다. 당신이 원인을 만들면, 결과는 스스로 올 것이다.



사람들이 태양 아래에서 계속 뛰어다닐 때, 태양이 얼마나 강렬한지 알지 못한다. 얼마나 뜨거운지 알고 싶다면, 태양이 강할 때, 약 5분 동안 들판 한가운데에 앉아 있으면 된다. 그때 더위가 진짜 어느 정도인

지 알 것이다. 괴로움과 고통도 마찬가지이다. 마음이 멈추지 않고 돌아다니면, 괴로움과 고통을 진실하게 알지 못한다. 알고 싶다면 고요해야만 한다.



삼매는 자신을 명확하게 보는 거울과 같다. 통찰력은 망원경과 같아, 작은 것을 크고, 먼 것을 가깝게 보여줄 것이다.



당신은 통찰을 키우기 전에 찾아다니는 것을 멈추어야 한다. 다시 말해서, 마음이 고요해져야 한다. 찾아다니는 것은 무지 또는 무명(*Avijjā* 아윳자)³¹이다.



듣고 읽어서 얻는 이해(*Sutamaya-pañña* 수따마야 뻤냐)는 깨어났지만, 눈을 아직 뜨지 않은 사람과 같다. 그는 어떤 빛도 보지 못하기 때문에, 불확실한 주위를 움켜쥐고, 때로는 올바른 것과 잘못된 것을 붙잡아야 한다. 생각을 통해 얻는 이해(*Cintamaya-pañña* 찢따마야 뻤냐)는 깨어났지만, 아직 모기장 안에서 졸린 눈을 떨치지 못한 사람과 같

³¹ 용어 해설 참고 p.171

다. 그의 시각은 흐릿하고 불분명하다. 명상을 통해서 얻는 이해 (*Bhavanamaya-pañña* 바와나마야 뻤냐)는 모기장에서 나와 얼굴을 씻는 것과 같이 사물을 선명하게 볼 수 있다. 이것이 가장 높은 이해이다. 그것을 개발하려고 노력하자.



우리의 명상을 통해 완전한 결과를 얻기 위해, 마음은 명령을 내려야 한다. 사띠는 업무를 수행하고 우리의 모든 활동의 진전을 지원하는 반면, 깨어있음(*Alertness*)은 우리가 한 일의 결과를 관찰한다. 기준틀의 관점에서 말하면, 이러한 자질을 ‘사띠’와 ‘깨어있음’이라고 한다. 선정(*Jhāna* 자나)의 관점에서 말하면, 그들은 ‘지향적 사유(*Vitakka* 위딱까)’와 ‘평가(*Vicāra* 위짜라)’라고 불리며, 통찰력(지혜)을 일으키는 특성들이다.

통찰력(지혜)은 원인과 결과를 관찰함으로써 나온다. 원인을 모르면서 결과를 알고 있다면 통찰력으로 간주될 수 없다. 우리가 결과를 모르는 원인을 안다면, 그것 또한 자격이 없다. 우리는 ‘사띠’와 ‘깨어있음’이 동반되어 두 가지 모두를 함께 알아야 한다. 이것이 바로 그 말의 완전한 의미에서의 전면적인 통찰이라고 할 수 있다.

우리 안에서 생겨나는 광범위한 얇은 책에서 읽거나 다른 사람들이 우리에게 말하는 것을 듣고, 또는 스스로 추측하는 것이 아니라 원인

과 결과에서 나온다, 주머니에 은화가 있다고 가정하자. 다른 사람들이 그것이 돈이라고 말하는 것이 아는 것의 전부라면, 우리는 그 특성을 모른다. 그러나 우리가 그것을 용광로에 넣어 실험하고, 그것이 무엇으로 만들어졌는지 그리고 그것이 다른 것들로 어떻게 만들어지는지 안다면, 그것이 은화의 진정한 특질을 아는 때이다. 이것은 우리 자신의 행동에서 나오는 앎이다. 우리가 명상할 때, 이 앎은 다섯 가지 형태로 나타난다. 우리는 우리 자신 안에서 어떤 것은 신체의 속성에 의해 야기되고, 어떤 것은 마음에 의해 야기되고, 어떤 원인은 마음에서 나오지만 몸에 결과를 미치며, 어떤 원인은 몸에서 나왔지만 마음에 영향을 미치며, 어떤 원인은 몸과 마음이 함께 활동하면서 나온다는 것을 발견한다. 이런 종류의 앎이 통찰력(지혜)이다. 그러므로 우리는 미덕(계), 삼매(정), 통찰(혜)을 일으킴으로써 그것들로부터 배워야 한다. 그렇지 않으면 우리는 무지와 망상에 시달릴 것이다.

사띠는 촛불처럼 마음에 빛을 선사한다. 밤에 방 안에서 촛불을 켜고 창과 문을 닫고 벽의 모든 틈을 메우면, 외부의 바람이 들어와 촛불을 흔들지 못한다. 불꽃은 더 많은 빛을 발산할 것이며, 우리는 방의 모든 것을 선명하게 볼 수 있을 것이다. 창문과 문을 닫고 갈라진 틈을 채우는 것은 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음을 제지하도록 훈련하는 것이며, 이를 통해 우리의 주의가 외부의 인식과 선입견에 좌우되지 않도록 한다. 사띠가 강할 때, 결과는 즉각적이다 : 편안함과 정신적 안정감. 사띠가 확고하고 흔들리지 않으면 삼매가 강해진다. 마음은 고요하고 바르게 설 것이다. 빛은 두 가지 방법 중 하나로 발생한다 : 우리 내면에서 나

오는 빛이나 벽에서 반사되는 것. 이것이 사띠가 우리의 삼매를 증장시켜주는 원인이자 지지 요소가 되는 이유이다.

이런 이유로, 우리는 이 정신적 특성에 항상 감사해야만 한다. 특정 원인이 행복과 안락함을 유발한다는 것을 알았을 때, 당연히 이러한 원인을 돌보아야 한다. 다른 사람이 우리와 함께 음식을 나누어 먹을 때와 같다. 우리는 그들의 친절을 잊지 말아야 한다. 또는 우리가 어렸을 때 부모가 우리를 키우고 돌보았다: 우리가 자라서 세상에 스스로 자립할 수 있을 때, 우리는 부모님의 친절을 잊어서는 안 된다. 우리는 그분들의 친절을 갚기 위해 항상 감사를 표하고, 돌봐 드려야 한다. 그래야만 역행하지 않고 인생에서 발전할 것이다.

그렇기에 사띠는 우리의 부모님과 같다. 그것은 모든 훌륭한 자질의 어머니이기 때문에 우리는 사띠를 항상 돌봐야 한다. 우리가 인생에서 어떤 행복이라도 느끼는 이유는 사띠 덕분이다. 이런 이유로, 사띠는 마음에 평화를 선사하는 것이다.

여기 앉아서 마음을 고요하게 만드는 것은 실제 그렇게 어렵지 않다. 어려운 것처럼 보이는 이유는 우리가 오해하기 때문이다. 우리의 견해는 틀렸으며, 우리의 전제도 마찬가지로 틀렸다. 우리가 이점을 이해하기 위해 공부한다면, 우리는 진실을 알 것이다. 예를 들어, 우리가 마음이 여기저기로 간다고 생각할 때, 그것은 진실이 아니다. 그것은 선입견일 뿐이다. 실제로 마음은 항상 몸과 함께 있다. 손전등의 경우처럼 움직이는 것은 단지 빛이다. 전구는 손전등 안에 그대로 있고 단순

히 빛이 깜빡거리며 꺼질 뿐이다. 전구와 빛은 서로 다른 두 가지이다. 전구에는 빛이 있지만, 손전등 외부의 빛에는 전구가 없다. 인식 그 자체(Awareness itself)인 마음은 숨을 쉴 때마다 몸에 머물러 있다. 번쩍이는 밝은 실체가 아니다. 사람이 빛줄기를 잡으려고 할 때 손에 붙잡히지 않는 것처럼, 빛을 가져다가 손전등에 다시 넣을 수 없다.

그러므로 마음이 항상 현존한다면 왜 삼매를 닦아야 할까? 우리는 두 가지 종류의 불 또는 전기가 마음에 있기 때문에 삼매를 닦는다: 한 종류는 뜨거운 불, 열정의 불, 혐오 및 망상; 또 다른 한 종류는 시원한 불, 선정(*Jhāna* 자나)의 불 또는 정신적 몰입이다. 마음을 훈련시키는 법을 이해하면, 시원한 불을 만날 것이다. 뜨거운 불은 우리의 눈, 귀, 코, 혀, 및 신체의 신경에 좋지 않다. 우리의 감각 기관은 전구 안의 필라멘트와 같다. 우리가 잘못된 종류의 전류에 연결하면 즉시 폭발할 것이다. 우리가 올바른 전류에 연결하지만 끄지 않는다면, 소진될 것이다. 그래서 우리는 시원한 전기, 선정의 시원한 불을 원하기 때문에 삼매를 닦는다. 차가운 전기는 감각에 해를 끼치지 않으며, 우리가 감각을 사용하여 진실을 알고, 보고, 듣고 냄새 맡고, 맛보고 만지고 생각하는 모든 것을 이해할 수 있도록 해준다. 이런 식으로 마음은 시원하고 평화로울 수 있다.

이것이 통찰 명상의 기법이다. 보이는 것이 눈에 들어오면, 인식은 접촉하는 순간에 일어나며, 이들을 통찰력을 통해 볼 수 있다. 소리가 귀에 닿거나, 냄새가 코에 닿거나, 감미로움이 혀에 닿거나, 촉각이 몸에

닿거나, 생각이 마음에 닿을 때, 바로 그것들 사이에서 통찰력이 생긴다. 이런 식으로 장면은 눈에 들러붙지 않으며 눈은 장면에 들러붙지 않는다. 소리는 귀에 들러붙지 않으며 귀는 소리에 들러붙지 않는다. 다른 감각도 마찬가지이다. 이것이 직관적인 통찰력 또는 6가지 요소로 구성된 평정심으로, 감각과 감각의 대상들을 모두 내려놓을 수 있다. 진실한 마음은 시원하고 평화롭게 지내며, 지속되고 누구에게도 위협을 초래하지 않는 시원한 불과 같다.

사람이 자신의 마음을 훈련하지 않으면, 뜨거운 불과 함께 살아가야 하며, 그 불은 눈, 귀, 코, 혀, 몸의 신경과 같은 마음의 여러 부분을 소모시키고 닳게 만든다. 이 신경들이 닳으면 무지해진다. 그들의 시력은 어두워진다. 그들은 장면을 볼 때, 그 광경의 진실을 모른다. 이것을 알아차리지 못함(Unawareness)이라고 한다. 그들의 귀는 귀머거리가 된다: 소리를 들을 때, 그 소리의 진실을 모른다. 코, 혀, 몸, 마음도 마찬가지이다. 그들이 무엇을 느끼든, 그들은 그런 것들의 진실을 모른다. 이것을 ‘무지’라고 부른다. 그것은 갈망과 번뇌를 일으키고 고통을 초래하게 한다. 이것이 진리에 대한 무지라는 의미이다.

진리를 모르는 사람들은 맹인과 같다. 그들은 걸을 때마다 어려움을 겪는다. 맹인이 평평한 땅을 따라 걸으면서 무언가에 걸려 넘어질까 발을 높이 들어 올리듯이, 높은 것을 낮게, 낮은 것을 높다고 생각한다. 같은 방식으로 진리를 모르는 사람들은 깊은 담마가 얇고, 얇은 담마가 깊다고 생각한다. 높은 담마는 낮고, 낮은 담마는 높다고 생각한다.

이런 것은 잘못된 견해이다. 당신의 견해가 잘못되었다면, 당신의 수행은 틀렸고, 당신의 해탈은 틀렸다. 계단이 하나도 없는 곳에서 계단을 올라가기 위해 발을 들어 올리는 것과 같다. 자신을 높은 수준으로 발전시키고 싶지만 적절한 기반이 없는 사람들이 있다. 그들의 마음에는 어떠한 집중(*定 정, 삼매)도 없다. 그들은 계속 걷고, 생각하고, 높은 수준의 담마에 대해 상상하지만 결국 시작한 곳으로 원위치 한다. 그들은 계단 층계가 없는 계단을 오르려는 맹인과 같다. 그는 같은 장소에서 계속 황황거리는 소음만 낼 것이다. 같은 방식으로, 자신이 높은 수준에 있다고 생각하는 낮은 수준의 사람은, 점점 더 땅속으로 가라앉는다. 더 많이 기어 올라갈수록 오히려 더 깊이 빠진다. 코끼리가 진흙 속에 빠진 것처럼 : 코끼리가 발버둥 칠수록 더 깊이 가라앉는다.

이 계단이 미덕(계), 집중(정), 및 통찰력(혜)이다. 우리가 이 계단을 따르면, 실제로 계단이 있고, 시력이 좋은 사람이 계단을 오르는 것처럼 우리는 가고 싶은 곳으로 갈 것이다. 삼매를 기르는 사람들은 눈을 뜨고 있는지 감고 있는지 알 수 있다. 자신 안에 밝음이 있기 때문이다.



“상카라(*Saṅkhāra*)”는 형성함을 의미한다. 우리들은 상카라들(*Saṅkhāras*)이 무엇인지 명확하게 알기 위해 공부해야 한다. 그리고 우리도 상카라에게 지혜로워야 한다. 이들 역시 두 가지 종류가 있다. 세속의 상카라들은 증가, 상태, 칭찬 및 즐거움과 같은 것들이다. 이런 일들

이 일어나고 사라진다. 담마 상카라(*Dhamma saṅkhāra*)는 우리 자신의 신체적, 정신적 현상이다 : 오온, 요소들 및 감각 매체, 이러한 것들도 같은 방식으로 일어나고 사라진다. 우리가 담마 상카라를 가지는 한, 우리는 그것들을 잘 활용해야 한다. 그렇지 않으면, 그것은 돌아서서 우리를 죽일 것이다. 우리가 그것들을 훈련시키지 않는다면, 그것들은 단순한 현상 수준에 머물러 있다. 그러나 그것들을 훈련시키면 더 많은 가치를 얻을 수 있다. 마치 점토처럼 : 우리가 충분히 지성적이라면, 진흙으로 음식을 요리하기 위해 냄비를 만들 수 있다. 그보다 높으면, 지붕을 덮는 기와 타일로 만들 수 있다. 우리가 타일에 유약을 넣으면 훨씬 더 가치가 있다. 이 모든 것은 진흙의 가치를 높이기 위해 물건을 다루는 방법을 이해하는 데 얼마나 많은 통찰력이 있는지에 달려 있다.



호흡은 신체 상카라(*Body saṅkhāra*), 즉 신체를 형성하는 요소이다.

언어적 상카라(*Verbal saṅkhāra*)는 말로 표현할 준비가 되었지만, 실제로 소리 내어 말하지는 않는 생각들이다.

정신적 상카라(*Mental saṅkhāra*)는 말하는 것과 관계없는 생각이다. 당신은 단순히 생각하고 그 생각에 대해 안다.

언어적 상카라, 정신적 상카라는 매우 비슷하다. 마음을 훈련할 때, 중요한 점은 언어적 상카라가 발생하지 않도록 노력하는 것이다. 그것이 과거와 미래의 인식을 다룰 때, 당신은 그것을 털어내야만 한다.



신체적 상카라(Body *saṅkhāra*)는 신체의 현재 측면, 즉 호흡이다. 정신적 상카라(Mental *saṅkhāra*)는 마음의 현재 측면, 즉 사고의 기초를 형성하는 인식이다. 정신적 상카라는 괴로움의 본질을 형성한다. 상카라는 멍청한 사람들의 귀중품이다. 불꽃을 보고 싶다면, 연기를 제거해야 한다. 당신이 비형성(Unfabricated)이 보고 싶다면 당신은 마음에서 상카라를 제거해야 한다.



시각, 소리, 냄새, 미각 등에서 즐거움을 얻는 것은 감각적인 갈애이다. 대상을 찾아 헤매지만, 아직 그것에서 좋아하는 것을 찾지 못하고 헤매는 정신 상태는 ‘존재를 위한 갈애’이다. 현재의 선입견에서 흔들리거나 의지하려는 정신 상태는 ‘비 존재를 위한 갈애’이다. 마음의 이러한 측면을 모르는 것이 무명(*Avijjā* 아윳자)이다.



과거와 미래의 것에 붙인 명칭은 “세속”이다. 현재가 담마이다. 아주 작은 명칭이라도 사로잡히지 마라. 약간만 관여하더라도, 그것은 존재의 상태가 되고, 더 많은 생로병사를 겪어야 한다.



“과거”는 단순히 움직임이고, “미래”도 단순히 움직임이고, “현재”도 단순히 움직임이며, 놓아버림의 기술은 거기에 행위(*Kamma* 까마, 업)³²가 없을 때이다. 당신은 과거에 대해 생각할 수 있지만, 마음은 생각해서 나온 결과를 음미하지 않는다. 마음이 냉정함을 얻으려면, 현재 순간에 무엇이 해로운지 결정하여 어떠한 열정이라도 즉시 내뱉을 수 있는 기술을 필요로 한다. 과거는 진실이 아니며 미래도 진실이 아니다. 그들이 진짜라면, 그것들은 좋은 상태로 유지되었어야 할 것이다. 당신이 만약 똑똑하다면, 이미 뱉어낸 것들을 다시 입에 넣지 않을 것이다.



흥분(*Passion*)과 갈애는 먹고 삼키거나 모으는 것과 같다. 냉정(*Dispassion*)은 뱉거나 버리는 것과 같다. 당신으로부터 멀어졌거나 또는 당신에게 아직 도달하지 못한 것을 움켜잡는다면, 그것은 갈애와

³² 용어 해설 참고 p.172

흥분이다. 냉정은 음식이 혀에 닿을 때 음식을 삼키기 전에 알아차리고 즉시 뱉어내는 것과 같다.



붓다께서 출가하시기 전, 진정한 행복의 근원을 찾으려고 노력하셨다. “행복이 부유함에서 오는가?”라고 스스로에게 물으셨다. 그러나 부유함을 보았을 때, 그것은 결점이 있음을 아셨다. 그래서 학습에 의존했지만 학습에도 결점이 있었다. 권력으로 바꾸었을 때, 그 권력에는 살인과 전쟁이 수반되는 것을 보셨다. 그래서 그분은 자신이 진정한 행복을 찾기 위해 무엇을 할 수 있는지 묻고, 이와 같은 것을 전체적으로 명상하셨다. 마침내 그분은 행복은 고통에서, 고통은 행복에서 온다는 것을 깨달으셨다. 세계는 계속 이와 같이 윤회해야만 한다. 무언가가 돌아가려면 차축이 있어야 한다. 그렇지 않으면 어떻게 회전하겠는가? 따라서 회전하는 것이 있을 때 회전하지 않는 것이 있어야 한다. 그분께서는 지금 여기 있는 마음에서 모든 회전하는 것과 회전하지 않는 근원을 발견할 때까지 이것을 계속 명상하셨다.



두 가지 종류의 앎이 있다: 진실된 앎과 가짜 앎. 진실된 앎은 다른 어느 곳으로 가지 않고 바로 지금 여기에 있다. 당신이 서 있을 때 알고, 누워있을 때, 말하고, 생각할 때 등을 안다. 가짜 앎을 말하자면, 그것

은 명칭과 인식을 따르는 지식이다. 명칭은 앎의 행위이지만, 명칭 그 자체가 앎은 아니다. 그것들은 앎의 그림자와 같다. 진정한 앎은 현재를 사뵈하면서 원인들과 결과를 보는 것이다. 이것이 통찰력(Discernment)이다.



명칭과 일치하고, 책 또는 사람들의 말과 일치하는 앎은 실제의 것이 아니라 가짜 앎이다. 그것은 앎의 그림자와 같다. 실제 앎은 자신 안에서 생겨나는 것이다. 이것이 ‘스스로 아는(*Paccattam* 뻗짖땅)’ 것이다. 즉 전적으로 개인적이다. 가르쳐질 수 없고 말해질 수 없다는 것을 아는 종류의 것이다. 그것은 당신 안에 발생해야 한다. 그래야만 무엇이 변하고(무상), 괴로움(고), 비자아(무아)인지와 변하지 않고(*무상의 반대 개념), 편안하며, 자아인 것을 알 것이다. ‘붓다 혈통의 지혜(*Gotarabhū-ñāṇa* 고타라부 나나)³³’는 양쪽을 보고 양쪽을 모두 제거한다. 담마의 진리는 ‘담마의 영속성(*Dhammaṭṭhiti* 담마틔띠)’으로 마음의 양상이 변함없이 머무는 것이다. 마음의 움직임과 특성은 앎의 단순한 그림자나 모방에 불과하다. 담마를 닦으면서, 당신은 진실한 앎을 원한다. 실제로 수행하지 않으면, 당신은 담마의 그림자만 만날 수 있다. 이런 이유로 우리는 진실한 앎이 우리 안에 나타나도록 수행해야 한다.

³³ 용어 해설 참고 p. 172

§ ‘담마의 영속성(*Dhammaṭṭhiti* 담마틔띠)’은 본성으로서 그대로 유지되는 어떤 것이다. 그것은 접촉하는 정신적 대상에 따라 변하거나 흔들리거나, 오르거나 떨어지지 않는다. 괴로움과 스트레스에서 벗어난 마음, 그 마음은 그 본성과 일치하는 마음이다. 온갖 방법으로 생각하거나 말하거나 행동할 수 있지만, 마음은 단순히 알고 있다. 원초적 특성에서 변화하는 징후를 보이지 않는다. 예를 들어, 우리가 유리를 여기 놓고, 누군가 또는 어떤 것이 유리를 만지거나 이동시키지 않는다고 가정해 보자. 그것은 10년 동안, 100년 동안 그대로 있을 것이다. 담마의 영속성인 마음은 이와 같다. 또는 다른 것으로 바꾸지 않고 숫자 1을 쓰는 것과 같다고 말할 수 있다. 처음과 같은 상태로 1로 머물 것이다. 이것을 담마의 영속성이라 한다.



영속적이지 않음(무상), 괴로움(고), 비자아(무아)의 측면에서 항상 사물을 고려하고, 또한 일관성(*무상의 반대), 편안함(*고의 반대) 및 자아(*무아의 반대) 측면에서 명상해야만 한다. 단점뿐만 아니라 양 측면에서 보아야 한다. 각각의 용도도 살펴봐야 하지만, 어느 쪽에도 자신을 붙잡아 매어놓을 수 없다. 그렇지 않으면 당신은 한쪽 눈만 가진 사람과 같을 것이다: 당신이 깨닫지 못하는 사이에 일관성, 편안함 및 자아는 당신의 머리를 가만히 기어 올라가 때릴 수 있을 것이다.



통찰은 두 가지 측면이 있다. 배운 것과 일치하는 측면과 다른 방향으로 보이는 측면이다. 사람들이 말하는 것과 일치하는 측면을 보는 것은 통찰을 망칠 수 있다. 그와 다른 방향으로 보는 것은 그들이 말하지 않은 것에 따라 보는 것을 의미한다. 그들이 무상하다고 말하는 곳이 일관성(*무상의 반대)이 있는 곳이다. 그들이 스트레스(고)가 있다고 말하는 곳이 편안함(*행복)이 있는 곳이다. 그들이 무아라고 말하는 곳이 자기 자신(자아)이 있는 곳이다. 이것이 직관적인 통찰력이다.



붓다께서는 통찰력의 정지된 고요함을 원하신 것이 아니다. 왜냐하면 그것은 진정한 고요함이 아니며, 진정하게 정지된 것이 아니기 때문이다. 궁극적 행복은 통찰력(지혜)보다 훨씬 높다.



초월을 성취한 분들 즉 예류자(수다원), 일환자(사다함), 불환자(아나함), 아라한 : 이 용어는 사람이 아니라 마음에 적용된다.

놓아버리기

(Letting Go)

“우리”는 나무와 같다. “집착”은 덩굴과 같다. 우리가 풍경에 대한 욕구를 느끼면 그 장면들은 우리의 눈을 휘감을 것이다. 우리가 소리에 대한 욕구를 느끼면, 그 소리는 우리의 귀를 휘감을 것이다. 나머지 감각들도 마찬가지이다. 우리가 이와 같이 모두 완전히 얽히면, 우리는 죽을 것이다. 어떤 사람들은 자신을 자연스럽게 죽도록 내버려두지 않고, 집착으로 자신의 목을 휘감아 조인다.



세속은 덩굴을 기어다니는 붉은 개미와 같다. 나무를 올라매는 덩굴을 잘라 버리면 개미들은 나무에 도달하지 못할 것이다.



잘라낼 수 있는 것은 무엇이든 잘라내야 한다. 마음이 길다면 짧게 만들어라. 마음이 짧다면 둥글게 만들어라. 마음이 둥글다면 부드럽게 만들어라. 마음이 부드럽다면 빛나게 만들어라. 이렇게 하면 마음은

무엇에도 걸리지 않고 굴러갈 수 있고, 모든 괴로움과 압박으로부터 해방될 수 있다.



괴로움은 "소유함"에서 생긴다. 이것이 세상 사람들이 그토록 고통받는 이유이다. 만약 그들이 5개를 가졌다면 10개로 늘리고 싶어 한다. 일단 10개를 가져야 될 수 있을 것이라고 생각한다. 하지만 그들이 진짜 10개를 소유했을 때, 100개로 늘리려 한다. 이미 가진 것을 잃어버리는 것에 대한 두려움 때문에 그들은 계속해서 더 많은 것을 구해야만 한다. 호흡을 멈출 때가 되어야 더 많이 구하는 것을 멈출 것이다. 이것이 바로 우리가 “소유함이 곧 괴로움”이라고 배우는 이유이다. 그리고 이것이 바로 붓다께서 어떤 것도 가지지 말라고 정하신 이유이다. “물질(색), 느낌(수), 인식(상), 생각-형성(행), 그리고 의식(식)은 나의 것이 아니다. 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 몸으로 느끼는 다섯 가지 감각, 그리고 관념은 나의 것이 아니다.”라고 붓다께서는 말씀하셨다. 그의 것이 아무것도 없다면, 누가 그로부터 무언가를 빼앗을 수 있을까? 누가 와서 그를 압박할 수 있을까? 사람들이 우리에게 무언가를 주면, 우리는 우리가 “받았다” 혹은 “가졌다”라고 말한다. 사람들이 그것을 가져가 버리면, 우리는 우리가 “잃었다”라고 말한다. 그러나 소유한 것이 아무것도 없으면, 가짐도 잃음도 없다. 그러면 괴로움이 어디에 있겠는가?



열반(*Nibbāna* 님바나)³⁴은 모든 소유와 결핍의 끝이다.



우리가 놓아버리는 방법을 모른다면, 우리는 고통받을 것이다. 우리가 손에 무언가를 들고 있다고 하자. 우리가 그것을 놓아버리고 내려놓지 않는다면, 우리는 그것보다 더 좋은 어떤 것도 못 잡을 것이다. 이것이 붓다께서 우리에게 놓아버리라고 가르치신 이유이다. 첫째로는 우리 손이 그것들을 들고 다닌다고 땀에 젖지 않을 것이다. 두 번째로 우리는 우리가 내려놓은 것을 집어서 뒤집어도 보고 여러 측면에서 그것이 진짜 무엇인지를 볼 수 있다. 우리가 주먹에 칼을 꼭 쥐고 있다고 하자. 우리는 그것이 무슨 종류의 칼인지 들여다볼 수가 없다. 하지만 우리가 주먹을 펴고 칼을 내려놓으면, 우리는 그것을 주의 깊게 들여다보고 그것이 철, 혹은 나무, 빨, 상아로 만들어졌는지, 그것이 잘 만들어졌는지, 아닌지, 그것을 어떤 용도로 쓰면 좋을지 알 수가 있다.



몸에 매달리는 것은 오래된 업(*Kamma* 감마)에 매달리는 것이다. 몸을 놓아버리는 것은 오래된 업을 놓아버리는 것이다. 우리가 이렇게

³⁴ 용어 해설 참고 p.173

놓아버릴 수 있을 때 몸에는 더 이상의 업이 없을 것이다. 이는 토지 소유권과 같다. 우리가 땅문서를 갖고, 땅의 경계를 두고, 땅을 소유하면, 무단 침입, 사기, 경계분쟁, 법정 소송 같은 문제가 있게 마련이다. 그러나 우리가 땅을 소유하지 않고 그냥 그것을 공공 재산으로 두면, 아무런 문제나 다툼이 없을 것이다. 이렇게 하면 마음이 편히 쉴 수 있다.



마음(Heart)이 어떤 것에 붙잡혔다면, 그것은 나쁘게 된다. 당신이 태어남과 태어나지 않음을 동등하게 볼 수 있다면, 병듦과 병들지 않음을 동등하게 볼 수 있다면, 죽음과 죽지 않음을 동등하게 볼 수 있다면, 그들이 똑같은 값어치를 가졌다고 볼 수 있다면, 그러면 마음이 쉴 수 있고 어떤 것에도 전혀 붙잡히지 않을 수 있다.



첫 번째 단계에서 우리는 악함을 놓아버리고 선함을 행하기 시작한다. 두 번째 단계에서는 악함과 일부 형태의 선함도 놓아버린다. 세 번째 단계에서 우리는 선함과 악함 모든 것을 놓아버린다. 왜냐하면 모든 것은 자연에 의해 형성됐고 그래서 의지할 수 없기 때문이다. 우리는 선함을 행하지만 그것에 집착하지 않는다. 놓아버릴 때는, 현명하게 해야 하며, 망쳐버리는 방식으로 다시 말해 선함을 행하지 않는 식으로 해서는 안 된다. 당신은 물질적인 것들은 물론이고, 당신의 견해

에도 매달려서는 안 된다. 당신이 선함을 행할 때, 당신은 세상의 존재들과 당신의 자녀와 손주를 위해서 한다. 당신은 할 수 있는 최선의 방법으로 모든 것을 하지만, 그것에 집착하지 않는다. 조건 지어진 모든 것은 무상한 것을 알기 때문이다. 이런 식으로 당신의 마음은 보석처럼 깨끗하고 빛날 수 있다. 당신이 칭찬이나 비난에 사로잡힌다면 당신은 어리석다. 그것은 다른 사람의 침을 마시는 것과 같다. 당신이 올바르게 행동할 때, 당신이 올바르다고 말하는 사람도 있고, 당신이 잘못했다고 말하는 사람도 있다. 당신이 잘못된 행동을 할 때, 당신이 잘못했다고, 말하는 사람도 있고 당신이 올바르다고 말하는 사람도 있다. 선과 악, 옳고 그름에서 변하지 않는 것은 전혀 없다.



악은 선에서 나오고, 선은 악에서 나온다. 예를 들어, 우리가 밥을 먹을 때는 그것이 맛있다고 말한다. 하지만 밥은 몸을 통과해 아래로 내려가서 정반대의 것으로 변한다. 도둑은 부자로부터 나온다. 사람들이 소유물과 보물을 갖고 있지 않다면, 그것을 훔칠 도둑이 어디에 있겠는가? 붓다께서는 악이란 의지할 수 있는 것이 아님을 보셨다. 선도 의지할 수 있는 것이 아니다. 이것이 바로 붓다께서 선과 악의 안테나를 그분의 마음에 연결시키지 않음으로써 선, 악 둘 다를 놓아버리신 이유이다. 그분은 모든 선과 악으로부터 해방되었고, 그리하여 세속

의 모든 일들(*Loka-dhamma* 로까 담마)³⁵을 초월하셨다. 그것이 그분께서 가장 높은 행복에 이르신 방법이다.



선과 악의 힘은, 마음을 끌어당겨 선이나 악을 행하게 하고 그 인력(引力)에 따라 선처나 악처에 태어나게 하는 자석과 같다. 우리가 선이나 악을 행한다면, 그것은 우리가 세상에 자석을 남겨두는 것과 같다. 이 자석은 그것의 상태에 따라 우리의 마음을 끌어당길 것이다. 선과 악의 힘으로부터 자신을 피하게 하거나 추출할 줄 알 만큼 충분히 총명하지 않은 사람은 반드시 이 자석의 자력에 의해 당겨질 것이다. 그들은 재탄생의 세계에서 계속 헤엄쳐 다녀야 할 것이다. 그렇기 때문에 지혜로운 사람들은 이 자력을 끊고 그 힘으로부터 벗어나 자유롭게 떠다닐 수 있는 길을 찾으려 노력한다. 다시 말해 그들은 선을 행하고서 자력을 끊는다. 그들은 선이 아닐 수도 있는 것들을 하고서도 자력을 끊는다. 그들은 이것들에 연결되지 않는다. 다시 말해 그들은 그들이 행한 것들에 집착하지 않는다. 그들은 그것을 계속 애지중지하지 않는다. 이것이 분별력이 있다는 것의 의미이다: 세상의 자력을 끊는 방법을 아는 것이다.



³⁵ 용어 해설 참고 p.172

마음은 선하지도 악하지도 않다. 하지만 마음은 선을 알고 악을 아는 것이다. 마음이 선을 행하고 악을 행하는 것이다. 그리고 마음은 선을 놓아버리고 악을 놓아버리는 것이다.



우리가 매달린다고 해서 일이 진척되는 것도 아니고, 우리가 내려놓는다고 해서 일이 악화되는 것도 아니다.



집착(Attachment)은 교량과 같다. 교량이 없다면 누가 그것을 건너겠는가? 그저 강의 이쪽과 저쪽이 있을 뿐이다. 눈이 있어, 이쪽저쪽을 다 볼 수 있지만, 연결해 주는 것은 없다. 집착에 사로잡히지 않은 마음은 물에 있는 연잎과 같다. 물은 연잎에 스며들 수 없다. 물은 그저 구슬처럼 그 표면을 굴러다닐 뿐이다. 의식(Awareness)은 있지만, 집착은 없다.



집착 없는 의식은 전선 없는 전기와 같다. 거기에는 그저 빛만 있다. 전선이 없으면 아무도 감전될 수 없다. 혹 당신은 그것이 램프가 필요

없는 불꽃과 같다고 말할 수도 있다. 심지어 전혀 타지 않고 기름도 전혀 소모되지 않지만, 그러나 거기에는 빛이 있다.



우리가 몸과 마음을 서로 분리하면 우리의 보통의 의식은 사라지지만, 의식이 완전히 소멸되는 것을 의미하지는 않는다. 의식은 여전히 존재하지만, 그것은 몸이나 마음에 의지하지 않아도 되는 특별한 의식이다. 마치 초의 밀랍을 심지로부터 분리하는 것과 같다. 불꽃은 사라지지만, 불의 가능성이 완전히 소멸되는 것은 아니다. 연료가 있건 없건 간에, 그 자체의 본성에 따라 그것은 세상에 존재한다. 이것이 열반 (*Nibbāna* 님바나)의 의식이다.



아라한은 말하고 행동하지만, 보통 사람처럼 말하고 행동하지 않는다. 그들은 대상을 분리시키는 방법을 안다. 마치 라디오 방송에서 말하고 있는 사람처럼 : 우리가 라디오를 때릴 수도 있지만, 그것은 말하는 사람에게 영향을 주지 않는다.



해탈의 경험에는 “이전”이나 “이후”, 혹은 심지어 “지금”에 대한 어떠한 감각도 없다.



마음이 공(空)일 때, 그것은 어떤 선입견도 없이 가볍고 자유롭게 느낀다. 마치 새처럼 : 새는 발을 가졌지만 공중에 아무런 자국을 남기지 않는다. 그와 똑같이, 마음이 공(空)일 때, 사람들이 당신을 비판하더라도 공중에 아무런 기록도 없다. 아무것도 마음에 걸리지 않는다.



평정 명상은 갈애 속에서 마음을 고요히 하는 것을 의미한다. 통찰 명상은 갈애가 있는 마음과 갈애가 없는 마음 둘 다를 아는 것을 의미한다. 과거와 미래의 인식이 무엇인지 아는 것은 직관적인 앎이다. 이러한 앎은 어떤 인식에도 빠지지 않는다. 이것이 해탈의 기술 (The skill of release)이라 불린다. 그것은 갈애가 있는 마음이나 갈애가 없는 마음에 빠지지 않는다. 그것은 공중에 글자를 쓰는 것과 같다. 공기가 소모되는 것도 아니고, 쓰는데 수고가 필요하지도 않으며, 그것이 무엇을 말하는지 글자를 읽을 수도 전혀 없다. 당신이 좋은 것을 쓰든 나쁜 것을 쓰든, 그 글자가 말하는 것이 무엇인지 읽을 수 없다. 공기는 있지만, 공중에 형상이라곤 아무것도 없다.

용어 해설

아잔(*Ajaan*): 스승; 멘토.

아라한(*Arahant*): 존경받는 자 또는 청정한 자. 마음에 더 이상 어떠한 오염도 없어서 더 이상 환생할 운명이 아닌 사람. 붓다의 칭호이자 붓다의 고귀한 제자들 중 가장 높은 경지.

아리야다나(*Ariyadhana*): 성스러운 재산; 해탈을 향한 탐구에서 ‘자본’ 역할을 하는 자질들: 확신, 덕목, 양심, 악에 대한 두려움, 박학다식함, 관대함, 그리고 분별력.

아윗자(*Avijjā*): 무지; 무명. 괴로움과 스트레스의 근본 원인.

붓도(*Buddho*): 깨달은 자. 붓다의 별칭

담마(*Dhamma*): 사건; 현상; 사물이 본래 있는 그대로의 모습; 그 자체의 내재된 특성; 그들의 행동을 뒷받침하는 기본적인 원리. 또한, 인간이 사물의 올바른 자연 질서에 맞춰 행동해야 하는 행위의 원리; 마음 그 자체의 내재된 특성을 깨닫기 위해 개발해야 할 마음의 자질. 더 나아가, “담마”는 그러한 것을 가르치는 모든 교리를 지칭하는 데도 사

용된다. 따라서 붓다의 담마는 그분의 가르침과 그러한 가르침이 목표로 하는 님바나의 특성에 대한 직접적인 경험 모두를 의미한다.

두탕가(*Dhutanga*): 빅쿠 및 다른 수행자들이 수행을 강화하기 위해 자발적으로 취할 수 있는 금욕적 수행 - 하루에 한 끼만 먹기, 숲에서 머물기, 정해진 시간 동안 눕지 않기 등.

고따라부-냐나(*Gotarabhū-ñāṇa*): 혈통 전환 지식. 일반적이고 평범한 사람에서 고귀한 상가(아래 참조)의 일원으로 전환시키는 통찰의 단계.

자나(*Jhāna*): 하나의 대상에 대한 몰입 또는 전념, 신체적 감각이나 정신적 개념일 수 있다.

깜마(*Kamma*): 존재와 탄생의 상태를 초래하는 의도적인 행위.

로까담마(*Lokadhamma*): 세상의 일, 일반적인 목록에는 여덟 가지가 있다: 부, 부의 상실, 지위, 지위의 상실, 칭찬, 비판, 쾌락, 고통.

로까위두(*Lokavidū*): 우주를 아는 자, 붓다의 별칭

마하사띠뻗따나(*Mahāsatipaṭṭhāna*): 큰 기준틀. 선정 상태에 있을 때 사띠 수행의 기초로서 몸의 감각을 지칭하는 아잔 리의 용어.

닙바나(*Nibbāna*): 감각과 정신적 행위, 대상, 그리고 추측으로부터 마음의 “해탈”. 이 용어가 불이 꺼지는 것을 지칭하는 데도 사용되므로, 고요함, 시원함, 평화의 함의를 지닌다. (붓다의 시대에 가르쳐진 물리학에 따르면, 불의 속성은 모든 물체에 다소간 잠재된 상태로 존재한다. 활성화되면 연료에 들러붙고 묶인다. 잠재 상태로 남아 있거나 꺼지면 “해탈”된다.)

니와라나(*Nīvaraṇa*): 장애, 마음이 집중(*定 정, 삼매)과 분별력을 얻는 것을 방해하는 정신적 자질; 감각적 욕망, 악의, 나태와 혼침. 들뜸과 후회, 의심.

상가(*Saṅgha*): 붓다의 제자 공동체. 고귀하거나 이상적인 차원에서는 깨달음을 처음으로 맞본 모든 사람을 지칭하며, 이는 재가자와 출가자 모두를 포함한다. 일반적인 차원에서는 불교 빅쿠 공동체를 지칭한다.

상카라(*Sankhāra*): 형성, 복합체, 조성 - 사물(물리적 또는 정신적)을 조성하는 힘과 요소, 조성하는 과정, 그리고 조성된 결과물.

위빠사나(*Vipassanā*): 통찰 명상. 무상, 고, 무아의 세 가지 특성으로 사건들이 인식에 실제로 나타나는 것을 보는 것.

위빠사누빠킬레사(*Vipassanūpakkilesa*): 통찰의 오염; 명상 과정에서 발생할 수 있으며 자신이 길을 완성했다고 믿게 만들 수 있는 강렬한

경험들. 일반적인 목록에는 열 가지가 있다. 빛, 심령 지식, 희열, 고요함, 쾌락, 극도의 확신, 과도한 노력, 집착, 무관심, 그리고 만족.

농아버림의 기술

초판 발행 불기 2568년(서기 2025년) 12월10일

편저 및 영문 번역 아잔 타넛사로

한글 번역 아잔 까따담모

교정 및 편집 슛디(조아라)

펴낸곳 붓다의 고귀한 제자들 출판사

출판등록 제 2025-000024호(2025.10.31)

연락처 suddhi378@gmail.com

카페 <http://cafe.naver.com/dhammo>

ISBN 979-11-995692-1-8

본 도서는 법보시용(무료)입니다.

무료 법보시를 위한 증쇄나 복사에는 제한이 없습니다.

내용의 변경과 상업적인 용도로 출판되는 것은 엄격히 금지합니다.