

아잔 타니사로의
초기불교 명상 강의
담마의 눈

원문 저작권

본 번역서에 수록된 원문들의 저작권은 아잔 타니사로 비구에게 있습니다.

라이선스 규정

본 한국어 번역본은 원저작자의 권리에 따라 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리 4.0 국제 라이선스(CC BY-NC 4.0)를 따릅니다. 이 라이선스의 사본은 다음 주소에서 확인할 수 있습니다. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

판매 금지: 본 라이선스에서 말하는 “상업적 이용”이란, 영리 목적이든 비영리 목적이든, 또는 영리 단체이든 비영리 단체이든 관계없이, 어떠한 형태로든 판매하는 모든 행위를 의미합니다.

배포 조건: 본 한국어 번역본은 비상업적 무료 배포를 목적으로 출간되었습니다. 판매는 엄격히 금지되며, 위 라이선스 조건을 준수하는 한, 본 번역본의 형태 그대로 자유롭게 복제 및 배포할 수 있습니다.

태국 숲속 전통 담마웃

아잔 타니사로의
초기불교 명상 강의
담마의 눈

아잔 타니사로 | 한승철 옮김

제1부	사띠의 정의	8
수행의 기본 원리	왜 사띠인가	21
	받아들임	29
	무아가 아니라 비아	37
	분별지	46
	우리는 하나가 아니다	56
	멧따는 선의를 뜻한다	70
	신통을 어떻게 바라볼 것인가	81
	담마의 판매	90
제2부	삶이 괴로움은 아니다	102
괴로움의 이해	두 종류의 독카	110
	오온에 대한 올바른 질문	124
	사성제와 “삼특상”의 위치	136

제3부	선정 없는 깨달음	160
선정 수행의 원리	깨어 있는 선정	181
	한 점 집중인가, 온몸 관찰인가	230
	사마타와 위빠사나	255
	산냐의 힘	270
	있는 그대로가 아닌 생겨난 그대로	278
	왜 호흡 관찰인가	287
	호흡 명상의 단계들	297
	사념처 호흡 관찰 16단계	308
제4부	현재 순간은 불교의 목표가 아니다	344
열반과 윤회	공에 대하여	360
	담마의 눈	378
	여기도 아니고 저기도 아닌	388
	열반: 표면 없는 식	405
	윤회의 진실	425
	윤키이 해제	435

일러두기

1. 이 책은 “아잔 타니사로의 호호 명상”의 이해를 돕기 위해 발간되었으며, dhammatalks.org에 있는 아잔 타니사로 스님의 여러 법문과 에세이 중에서 일부를 선별하여 엮은 것입니다.
2. 본문의 “각주”는 번역자가 작성한 것입니다. 따라서 각주 내용이나 본문 번역상의 오류에 대한 모든 책임은 번역자에게 있습니다.
3. 각주에서 아잔 타니사로 스님을 인용한 설명은 번역자의 질문에 대한 아잔 타니사로 스님의 답변 내용을 가져온 것입니다.
4. 본문의 괄호나 따옴표는 원문을 그대로 옮긴 것입니다. 다만, 가독성을 고려하여 줄표나 이탤릭체 등은 조정하였으며, 일부 법문은 소제목을 넣은 경우가 있습니다.
5. 태국 숲속 스승들의 이름 표기는 일반적으로 불리는 관행을 따랐으나, Ajaan Mun(아잔 만), Ajaan Fuang Jotiko(아잔 푸앙 초띠꼬)는 태국 현지 발음에 가깝게 표기했습니다.
6. 이 책의 원문에는 빠알리어 복수형이 영어의 복수형 어미인 “-s”가 결합된 형태로 표기되거나, 장모음 표기가 생략된 경우가 있습니다. 이는 현대 영어권 불교 문헌에서 관행적으로 사용되는 방식임을 밝혀둡니다.
7. 본문에 인용된 경전 구절은 태국본 빠알리 경전을 저본으로 하고 있습니다. 따라서 PTS 본과 경의 번호나 내용이 일부 일치하지 않는 경우가 있습니다. 태국본 빠알리 경전의 영문 번역본은 dhammatalks.org의 “Suttas”에 올려져 있습니다.

약어

DN	Dīgha Nikāya(디가 니까야)
MN	Majjhima Nikāya(맛지마 니까야)
SN	Saṃyutta Nikāya(상유타 니까야)
AN	Aṅguttara Nikāya(앙굿타라 니까야)
Khp	Khuddakapāṭha(쿣다까빠타)
Dhp	Dhammapada(담마빠다, 법구경)
Ud	Udāna(우다나)
Iti	Itivuttaka(이따유타까)
Sn	Sutta Nipāta(숫타 니빠타, 숫따니빠따)
Thag	Theragāthā(테라가타)
Thig	Therīgāthā(테리가타)
Mv	Mahāvagga(마하왓가)
Cv	Cullavagga(쿨라왓가)
Paṭis	Paṭisambhidāmagga(빠띠삼비다막가, 무애해도)
Vism	Visuddhimagga(위숫디막가, 청정도론)

제1부

수행의 기본 원리

사띠의 정의

Mindfulness Defined

최근 몇 년 사이, 세상은 사띠mindfulness 수행에 관한 두 가지 이론을 퍼뜨리는 책, 기사, 가르침, 강좌들로 넘쳐나고 있습니다. 첫 번째 이론은 붓다께서 사띠라는 용어를 순수한 주의 기울임bare attention의 뜻으로 사용했다는 것입니다. 이는 여섯 감각(마음을 여섯 번째 감각으로 포함하여)을 통해 접촉하는 물질적·정신적 현상에 대해 반응하지 않고, 판단하지 않으며, 개입하지 않는 순수한 수용 상태를 의미한다고 합니다. 두 번째 이론은 순수한 주의 기울임을 계발하는 것만으로도 불교 수행의 목표인 괴로움과 스트레스로부터의 자유를 이룰 수 있다는 것입니다. 이러한 이론들은 불교 외의 분야에서도 사띠가 무엇이며 어떻게 하면 그것을 가장 잘 계발할 수 있는지에 대한 표준적인 해석으로 자리 잡았습니다.

그러나 빠알리 경전에 담긴 붓다의 가르침에 비추어 볼 때, 이 두 가지 이론은 심각한 오해를 불러일으킵니다. 아무리 좋게 보더라도, 이 이론들은 길the path의 작은 부분을 마치 전체인 양 제시하며, 최악의 경우, 수행의 길에서 필요한 많은 기술들을 폄하하고, 깨달음을 맛본다는 것의 참된 의미를 왜곡합니다.

사띠 수행은 붓다께서 스스로 내린 바른 사띠에 대한 정의와 수행의

길에서 그것의 역할에 대한 설명에 근거할 때 가장 큰 결실을 맺습니다. 그의 설명에 따르면, 바른 사띠(sammā-sati)는 순수한 주의 기울임이 아닙니다. 대신, 이는 능동적인 기억의 기능입니다. 현재의 행위에 적용되는 지침과 의도를 떠올리고,¹ 그것을 계속 유지하는 데 능한 것입니다. 바른 사띠의 역할은 괴로움의 본질과 그 소멸에 대한 바른 견해를 바탕으로, 바른 결심, 바른 말, 바른 행위, 바른 생계를 포함한 수행의 다른 요소들을 적극적으로 살피서 바른 삼매를 일으키는 것입니다(MN 117). 그런 다음에는 바른 삼매를 토대로 삼아 완전한 해탈에 이르게 합니다.

다음의 경전 구절에서 붓다께서는 사띠를 기억하는 능력으로 정의하며, 동시에 명상 수행에서의 그 기능을 네 가지의 사띠뱃타나 satipaṭṭhānas, 즉 사띠의 확립을 통해 설명합니다.

“그렇다면 사띠의 기능이란 무엇인가? 고귀한 이들의 제자인 비구가 사띠를 지니고, 매우 세심하여, 오래전에 행하거나 말한 것들까지도 기억하고 떠올릴 수 있는 경우가 있다. [그리고 여기서 사띠뱃타나 공식이 시작됩니다.] 그는 세상과 관련된 탐욕과 괴로움을 버리면서, 아팍빠와 삼빠잔냐, 그리고 사띠를 지니고, 몸 그 자체에 집중하며 머문다. 그는 세상과 관련된 탐욕과 괴로움을 버리면서, 아팍빠와 삼빠잔냐, 그리고 사띠를 지니고, 느낌 그 자체에… 마음 그 자체에… 정신적 특성들² 그 자체에 집중하며 머문다.” - SN 48:10

1 ‘의도를 떠올린다’는 것은, 현재의 행위가 어떤 방향과 목적을 지향해야 하는지를 기억 속에 불러일으키는 것을 말한다. 이 점에서 방법과 절차에 좀 더 초점이 맞추어진 지침을 떠올리는 것과는 구별된다고 볼 수 있다.

2 ‘정신적 특성들’은 담마 또는 법으로 불리기도 한다.

사띠삿타나에 대한 가장 포괄적인 설명을 담고 있는 DN 22는 호흡에 늘 사띠를 두라는 지침으로 시작합니다. 그러나 사띠삿타나 공식이 보여주듯, 호흡 수행에 필요한 자질은 사띠만이 아닙니다. 삼빠잔냐와 아따빠도 함께 갖추어야 합니다.

알아차림alertness을 뜻하는 빠알리어 단어 삼빠잔냐sampajañña는 자주 오해되는 용어 중 하나입니다.³ 이 단어는 흔히 정의되듯, 현재를 철저히 이해하거나 선택 없이 현재를 알아차리는 것을 의미하지 않습니다. 경전에 나오는 예들을 보면, 삼빠잔냐는 몸과 마음의 활동 가운데서 무언가를 할 때, 자신이 하고 있는 일을 알아차리는 것을 의미합니다. 결국 자신이 어떻게 괴로움을 일으키고 있는지에 대한 통찰을 얻으려면, 현재 순간에 대한 알아차림이 자신이 실제로 하고 있는 일에 집중되어야 합니다. 과거의 교훈만을 떠올리거나 현재 일어나는 모든 일을 막연히 받아들이기만 한다면, 인과관계가 실제로 작용하는 모습을 보지 못할 것입니다. 그래서 명상할 때는 항상 사띠가 삼빠잔냐와 함께 짝을 이루어야 합니다.

열의Ardency, 즉 아따빠ātappa는 자신이 하고 있는 일에 몰두하고, 그것을 능숙하게 하려고 최선을 다하는 것을 의미합니다. 그렇다고 해서 항상 긴장을 풀지 않고 땀을 흘려야 한다는 의미는 아닙니다. 단지 능숙한skillful⁴ 습관을 계발하고 미숙한unskillful 습관을 버리는 데 지속적

3 ‘삼빠잔냐alertness’는 단순한 알아차림이 아니라 기민하게 깨어 있으면서 자신이 지금 하고 있는 일과 그 결과 등을 지켜보는 의미가 있다는 점에서, 같은 알아차림으로 번역되는 awareness와는 차이가 있다.

4 ‘능숙한’은 빠알리어 kusala에 해당하는 말로, 괴로움을 소멸하고 해탈에 도움이 되는 마음의 작용과 상태를 뜻한다. 이는 번뇌에 휘둘리는 습관적 반응이 아니라, 괴로움의 소멸을 향해 마음을 의도적이고 분별지(분별의 지혜) 있게 이끄는 훈련된 기술과 태도, 그리고 그로 인한 올바른 마음 상태를 가리킨다. kusala는 일반적으로 ‘선법’, ‘유익한’, ‘올바른’

으로 노력한다는 뜻입니다. 사실, 바로 이것이 바른 노력의 역할로, 바른 사띠 직전에 오는 팔정도의 요소입니다. 사띠는 무엇이 능숙한 것이고, 무엇이 그렇지 않은 것인지를 기억하고, 능숙해지려는 노력을 계속해야 한다는 점을 떠올림으로써 그러한 노력을 촉진합니다.

사띠, 삼빠잔냐, 그리고 아땀빠는 붓다께서 요니소 마나시까라(yoniso manasikāra, 즉 적절한 주의 기울임이라고 불렀던 것을 지침으로 삼습니다. 주목하십시오. 그것은 적절한 주의 기울임이지, 순수한 주의 기울임이 아닙니다. 어떤 주의 기울임도 결코 선택 없이 이루어지는 것은 아닙니다.⁵ 붓다께서는 감각 접촉에 어떻게 주의를 기울이는가는, 자신이 무엇을 중요하게 여기는지에 따라 결정된다는 사실을 발견했습니다. 그리고 무엇을 중요하게 여기는지는, 각 경험에 대해 어떤 질문을 던지고 어떤 문제를 해결하려 하는지를 보면 알 수 있습니다. 삶에 아무런 문제가 없다면, 마주치는 모든 것을 무분별하게 받아들일 수도 있을 것입니다. 그러나 실제로는, 자신이 하는 모든 일의 한가운데에는 괴로움이라는 커다란 문제가 자리하고 있습니다. 그것은 괴로움이 무엇인지, 어떻게 그것이 발생하는지, 그리고 어떻게 그것을 끝낼 수 있는지를 오해함으로써 생겨나는 것입니다. 붓다께서 매 순간을 초심자의 눈⁶으로 바라보라고 말씀하지 않은 이유가 여기에 있습니다. 당신은

등으로 번역되며, 이에 반대되는 말은 ‘미숙한(unskillful)’이다.

5 주의 기울임이 의도적 선택의 문제라는 것은, 연기에서 ‘나마(nāma)’의 내용에 제따나(cetanā(의도)와 마나시까라(manasikāra(주의 기울임)가 있는 이유이기도 하다(SN 12:2).

6 ‘초심자의 눈’은 모든 것을 판단이나 선입견 없이 마치 처음 보듯 바라보는 태도를 가리킨다. 일본 선불교의 한 스승이 서양에 선을 소개하면서 ‘초심자의 마음’이라는 표현으로 퍼뜨린 말이다. 그러나 붓다께서는 수행자가 매 순간을 초심자의 눈으로 새롭게 바라보는 대신, 적절한 주의 기울임을 통해 괴로움의 문제를 가장 우선순위에 두고, 그 문제와 그에 대한 올바른 해결책을 항상 분명히 이해하고 있어야 한다고 말씀한다.

괴로움의 문제에 우선순위를 두고, 그 문제와 그에 대한 올바른 해결책을 항상 분명히 이해하고 있어야 합니다.

그렇지 않으면 부적절한 주의 기울임이 방해가 되어, “나는 누구인가?” “나에게 자아가 있는가?”와 같은 존재와 정체성을 다루는 질문들에 집중하게 될 것입니다. 붓다께서는 이런 질문들이 사람들을 견해의 덩굴 속으로 이끌어 가시덤불에 갇히게 만든다고 말씀했습니다(MN 2). 해방으로 이끄는 질문들은 괴로움을 철저히 이해하고, 괴로움의 원인을 내려놓으며, 괴로움의 소멸에 이르는 길을 닦는 데 집중합니다. 이러한 질문들에 대한 답을 얻고자 하는 욕망이 자신의 행위, 즉 생각과 말과 행동에 깨어 있게 하고, 그것들을 능숙하게 하려는 열의를 불러일으킵니다.

따라서 사띠는 적절한 주의 기울임의 관점을 잊지 않고 마음에 간직하는 것입니다. 현대의 심리학 연구에 따르면, 주의 집중은 순간순간 이루어지는 것으로 나타납니다. 당신은 무언가에 아주 짧은 시간 동안만 주의를 기울일 수 있으며, 주의를 지속하려면 순간순간 스스로에게 다시 주의를 기울이도록 상기시켜야 합니다. 다시 말해, 시간이 흐르면서 인과관계를 볼 수 있는 지속적인 주의는 짧은 간격의 순간들을 이어 붙여야만 합니다. 바로 이것이 사띠의 역할입니다. 사띠는 주의의 대상과 그 목적을 마음에 간직하는 것입니다.

이러한 이유로, 수행의 길에서 사띠와 그것의 역할에 대한 정확한 이해는 단지 학자들이 논쟁을 벌이는 정도에 그치는 사소한 문제가 아닙니다. 그것은 수행 방식에 진정한 영향을 미칩니다. 명상에 동반되는 자질들 각각의 차이를 분명히 구별하지 못한다면, 서로 뒤섞여 진정한 통찰을 얻기 어렵게 됩니다.

예를 들어, 사띠에 대해 널리 알려진 정의 중 하나는 사띠가 곧 깨달

음이며, 사띠의 매 순간은 순간적인 깨달음의 맛이라는 것입니다. 그러나 사띠는 조건 지어진 것이고, 열반은 그렇지 않습니다. 깨달음으로 가는 길의 요소 중 하나를 깨달음 자체로 착각하는 것은, 마치 차들이 달리는 도로를 건너다 말고 길 한가운데서 잠들어 버리는 것과 같습니다. 그렇게 되면 길의 끝에 도달하지 못할 뿐만 아니라, 그 사이에 늪음, 병듦, 죽음이라는 차에 치이고 말 것입니다.

사띠에 대한 다른 현대적 정의들은 그것을 깨달음과 혼동하는 실수는 피하지만, 여전히 사띠를 수행의 길에서 때로는 유용하고 때로는 그렇지 않은 다른 자질들과 혼동하고 있습니다. 예를 들어, 사띠를 애정 어린 주의 기울임이나 연민 어린 주의 기울임으로 묘사하는 경우가 있지만, 애정과 연민은 사띠와 동의어가 아니며, 별개의 자질입니다. 그러한 자질들을 명상에 동반한다면, 그것들은 사띠와는 별도로 작용하는 요소들이라는 점을 이해해야 합니다.⁷ 명상에서의 능숙함은 연민과 같은 자질이 언제 도움이 되고 언제 그렇지 않은지를 판단할 수 있어야 하기 때문입니다. 아울러 애정은 붓다의 말씀처럼, 그리고 우리 대부분이 자신의 삶에서 경험했듯이, 때때로 괴로움의 원인이 될 수 있으므로 주의 깊게 살펴야 합니다.

사띠는 또한 순간 속의 작은 즐거움을 음미하는 것과 동일시되고는 합니다. 예를 들어, 건포도의 맛이나 손에 든 차 한 잔의 느낌과 같은 경험입니다. 붓다의 용어로 이러한 음미는 만족이라 불립니다. 만족은 물질적인 어려움을 겪을 때는 유용하지만, 마음의 영역에서는 항상 그

7 연민이나 애정은 사띠와 달리 항상 유익한 자질은 아니며, 상황에 따라 도움이 될 수도 있고 해가 될 수도 있다. 이러한 자질들이 수행에 도움이 되는지를 판단하려면 기준이 필요하며, 그 기준을 지속적으로 기억하고 적용하는 것이 사띠의 역할이다. 따라서 연민이나 애정은 사띠와는 별개의 자질로 간주된다.

런 것만은 아닙니다. 실제로 붓다께서는 자신의 깨달음의 비결이 어떤 성취를 이루었더라도 그 상태에 만족하며 안주하지 않은 데 있었다고 말씀했습니다(AN 2:5). 그는 더 이상 도달할 곳이 없을 때까지 더 높은 곳을 향해 계속 나아갔습니다. 따라서 만족은 때와 장소를 알아야 합니다. 사띠가 만족과 혼동되지 않는다면, 그 사실을 기억하는 데 도움이 될 수 있습니다.

널리 알려진 또 다른 정의에서는 사띠를 일종의 반응하지 않음이나 완전한 받아들임으로 묘사하기도 합니다. 붓다의 어휘에서 이러한 용어를 찾아보면 가장 가까운 것은 평정과 인내입니다. 평정은 자신의 선호를 내려놓고 바꿀 수 없는 것을 받아들이는 것을 의미합니다. 인내는 마음에 들지 않는 일에 흥분하거나 동요하지 않고, 어려운 상황이 원하는 만큼 빨리 해결되지 않더라도 그 상황에 머무는 능력입니다. 그러나 사띠를 확립하는 과정에서는 단순히 불쾌한 것들을 받아들이기 위해 머무는 것이 아니라, 그것들을 관찰하고 이해하기 위해 머무는 것입니다. 예를 들어, 싫어함이나 정욕과 같은 특정한 자질이 마음에 해롭다는 것을 분명히 보게 되었다면, 그 상태에서 계속 평정이나 인내를 키우는 것은 도움이 되지 않습니다. 바른 결심과 바른 노력이라는 길의 다른 요소를 가져와서 그러한 상태를 제거하고 그 자리에 능숙한 자질을 키우는 데 필요한 모든 노력을 기울여야 합니다.

결국 사띠는 적절한 주의 기울임에 의해 그려진 더 큰 길의 일부입니다. 당신은 항상 자신이 하는 모든 일에 더 큰 지도를 적용하는 것을 기억해야 합니다. 예를 들어, 호흡을 염두에 두려고 하는 것은 삼매를 길의 한 요소로 계발해야 하는 것으로 보고 호흡에 대한 사띠가 이를 위한 좋은 방법이라고 생각하기 때문입니다. 또한 호흡은 마음에서 어떤 정신적 자질이 좋은 결과를 내고 어떤 자질이 그렇지 않은지를 직접 관

잘할 수 있는 훌륭한 기반이기도 합니다.

명상에는 많은 정신적 자질들이 사용되며, 그것들이 무엇인지, 서로 어떻게 구분되는지, 그리고 각 자질이 무엇을 할 수 있는지를 명확히 이해해야 합니다. 그래야 균형이 맞지 않을 때, 무엇이 부족한지 파악하고 부족한 부분을 채우기 위해 필요한 자질을 키울 수 있습니다. 마음이 산란하고 짜증이 난다면, 약간의 온화함과 만족감을 더하려고 노력하십시오. 게으름을 느낄 때는 미숙하고 안일한 태도가 지니는 위험성을 강하게 자각해 보십시오. 단지 사띠를 점점 더 많이 쌓는 것만으로는 충분하지 않습니다. 다른 자질들도 함께 갖추어야 합니다. 먼저 명상의 기본 과제들을 마음에 분명히 새기고, 그 흐름이 끊어지지 않게 이어가며, 시간을 두고 살필 만큼 사띠가 충분해야 합니다. 그런 다음 당신은 수행이라는 냄비에 아답빠가 더 저어 넣어야 할 다른 것들이 있는지 보기 위해 깨어 있으려고 노력합니다.

이 과정은 요리와 매우 비슷합니다. 만들고 있는 수프의 맛이 마음에 들지 않는다고 해서 소금을 자꾸만 더 넣는 한 가지 방법에만 매달릴 필요는 없습니다. 양파, 마늘, 오레가노 등 필요하다고 생각되는 것은 무엇이든 추가할 수 있습니다. 당신에게는 요리에 사용할 수 있는 온갖 향신료가 진열된 선반이 있고, 향신료에는 라벨이 명확하게 붙어 있어야 한다는 점을 기억하십시오. 전부 “소금”이라고만 표시되어 있으면 어떤 “소금”을 써야 할지 알 수 없을 것입니다.

그리고 요리에는 목적이 있다는 것을 기억하십시오. 바른 사띠는 바른 삼매로 이어져야 합니다. 우리는 종종 사띠와 삼매가 두 가지의 서로 다른 명상 방식이거나, 심지어 깨달음에 이르는 두 가지의 다른 길이라고 듣지만, 붓다께서는 그 둘을 명확히 나누지 않았습니다. 그의 가르침에서 사띠와 삼매는 서로 맞물려 작용합니다. 사띠는 점차 삼매

로 이어지고, 삼매는 다시 한층 더 나은 사띠의 기반이 됩니다. 네 가지 사띠의 확립은 또한 삼매의 주제이며, 가장 높은 수준의 삼매에서는 사띠가 청정해집니다.

제 스승의 스승인 아잔 리Ajaan Lee가 말했듯이, 사띠가 아따빠와 결합되면 위따까vitakka, 즉 대상으로 향하는 생각directed thought이라 불리는 삼매의 요소로 전환됩니다. 이는 호흡과 같은 하나의 대상에 생각을 지속적으로 집중시키는 것을 의미합니다. 삼빠잔냐가 아따빠와 결합되면 또 다른 삼매의 요소인 위짜라vicāra, 즉 평가evaluation로 전환됩니다.⁸ 이 경우, 호흡에서 무슨 일이 일어나고 있는지를 평가하는 것입니다. 호흡이 편안한가요? 편안하다면 그 상태를 유지하십시오. 편안하지 않다면, 어떻게 하면 더 편안하게 만들 수 있을까요? 호흡을 조금 더 길게, 조금 더 짧게, 더 깊게, 더 얇게, 더 빠르게, 더 느리게 해보십시오. 그리고 어떤 변화가 일어나는지 관찰해 보십시오. 충만함과 상쾌함의 감각을 일으키는 호흡 방식을 찾았다면, 충만함을 몸 전체로 퍼뜨려 보십시오. 몸 전체에 좋은 에너지 흐름을 불러일으키는 방식으로 호흡과 관계 맺는 법을 익히십시오. 몸의 감각이 상쾌해지면, 마음은 자연스럽게 현재에 자리 잡을 수 있습니다.

당신은 호흡을 절대 건드려서는 안 되며, 그냥 들어오는 대로 두어야 한다는 생각을 갖고 있을 수도 있습니다. 그러나 명상은 어떤 일이 일어나든 그것을 판단하지 않고 현재에 머물며, 전혀 조정하지 않는 수동적인 과정이 아닙니다. 사띠는 현재의 호흡에 머물도록 계속 상기시켜 줄 뿐만 아니라, 미래에 좋은 결과를 얻기 위해 길을 닦아야 한다는 점 또한 일깨워 줍니다. 또한 마음을 가라앉히는 데 도움이 되도록 호흡을

8 위따까와 위짜라는 첫 번째 선정(초선)의 요소이다.

조절하는 일 역시 그 길에서 능숙한 실천의 일부임을 상기시킵니다.

그렇기 때문에, 호흡의 즐거움을 극대화하는 최선의 방법을 판단하는 평가는 수행에 필수적입니다. 다시 말해, 사띠를 계발한다고 해서 판단력을 버리는 것이 아닙니다. 오히려 판단력을 덜 비판적이고 더 신중해지도록 훈련시켜⁹ 실질적인 결과를 낳게 하는 것입니다.

호흡이 정말로 온몸에 가득 차고 상쾌해지면, 평가를 내려놓고 단지 호흡과 하나가 될 수 있습니다. 이러한 하나됨^{oneness}의 감각은, 때때로 마음의 충만함^{mind-fullness}이라는 문자 그대로의 의미에서 사띠^{mindfulness}라고도 불리며, 이는 당신의 알아차림 전체에 두루 퍼져 있는 하나됨의 감각입니다. 당신은 집중하는 대상과 하나가 되고, 행하는 모든 것과 하나가 됩니다. 이때에는 분리된 “나”라는 감각이 전혀 없습니다. 이 상태는 매우 해방된 것처럼 느껴질 수 있기 때문에 깨달음과 혼동되기 쉬운 일종의 사띠로 여겨지지만, 붓다의 어휘에서는 이것은 사띠도 아니고 깨달음도 아닙니다. 붓다께서는 이를 전문적인 용어로 제따소 에꼬디바와^{cetaso ekodibhāva}, 즉 알아차림의 통일^{unification of awareness}이라고 부릅니다. 이는 아홉 가지 삼매의 성취 단계 가운데, 두 번째 단계인 두 번째 선정부터 여섯 번째 단계인 식무변처에 이르기까지 나타나는 요소입니다. 마음이 무소유처에 도달하기 위해 하나됨의 감각을 내려놓아야 하는 일곱 번째 단계에서, 이 감각은 버려집니다. 따라서 하나됨은 궁극의 삼매조차도 아니며, 깨달음은 더더욱 아닙니다.

이는 사띠, 삼빠잔나, 아팍빠가 아직 해야 할 일이 남아 있음을 의미합니다. 사띠는 이 하나됨의 감각이 아무리 근사하더라도 여전히 괴로

9 이는 사띠를 통해 괴로움의 소멸과 깨달음의 성취라는 수행 기준을 기억함으로써, 호흡 수행에서 호흡이 편안하지 않을 때 즉각적인 비판이나 감정적 반응을 줄이고, 호흡의 즐거움을 극대화할 수 있는 방향으로 호흡을 조절하도록 마음을 이끄는 것을 뜻한다.

움의 문제를 해결하지 못했다는 점을 상기시킵니다. 삼빠잔냐는 하나됨의 상태에서 마음이 계속 무엇을 하고 있는지, 즉 하나됨의 감각을 유지하기 위해 어떤 은밀한 선택을 하고 있으며, 그러한 선택들이 어떤 미세한 수준의 스트레스를 일으키는지를 집중해서 살펴보려고 합니다. 반면에 아답빠는 그 스트레스로부터 벗어나기 위해 그러한 미세한 선택들조차 내려놓을 방법을 찾으려고 합니다.

따라서 이 하나됨의 감각조차도 더 높은 목적을 위한 수단일 뿐입니다. 마음을 견고한 하나됨의 상태로 이끌어 경험을 나와 나 아닌 것으로 나누는 습관적인 방식을 내려놓게 하지만, 거기에서 멈추지 않습니다. 당신은 이 하나됨의 감각을 길의 모든 요소에 비추어 살펴봅니다.¹⁰ 그렇게 할 때, 하나됨을 이루고 있는 활동들이 명확히 드러나기 시작합니다. 아잔 리는 이것을 암석 속 광석에 비유합니다. 하나됨의 감각에 머무는 것은 바위에 주석과 은과 금이 있다는 것을 알고도 그저 만족하는 것과 같습니다. 그것만으로는 그 금속들을 전혀 활용할 수 없습니다. 하지만 암석을 각기 다른 녹는점에 따라 가열하면 금속들은 저절로 분리됩니다. 그렇게 될 때만이 그 금속들에서 이익을 얻을 수 있습니다.

해방으로 이끄는 통찰은 시험하고 탐구하는 과정에서 얻어집니다. 우리는 처음부터 이런 방식으로 세상을 배워왔습니다. 우리가 능동적

10 '길의 모든 요소에 비추어 살펴본다'는 것은, 하나됨(선정)의 상태에 머물거나 집착하지 말고, 이를 팔정도의 각 요소에 비추어 점검하라는 뜻이다. 예컨대 바른 견해로는 이 상태가 아직 괴로움을 해결하지 못했음을 직시하고, 바른 결심으로는 하나됨에 안주하지 않고 이를 내려놓겠다는 의도를 세우며, 바른 노력으로는 하나됨을 유지하기 위해 마음이 은밀히 행하는 미세한 선택들을 식별하여 내려놓으려 하고, 바른 사띠로는 이 하나됨이 아무리 근사하더라도 아직 해야 할 일이 남아 있다는 수행의 목적을 끊임없이 상기하며, 바른 삼매로는 하나됨 자체를 목표로 삼지 않고 그 안의 미세한 집착마저 해체하는 방향으로 마음을 집중하는 것이다.

인 존재가 아니었다면, 세상을 전혀 이해하지 못했을 것입니다. 모든 것은 그저 스쳐 지나갔을 것이며, 그것들이 서로 어떻게 연결되어 있는지도 알지 못했을 것입니다. 왜냐하면 어떤 원인을 바꿨을 때 어떤 결과가 나타나는지 알아볼 방법이 없기 때문입니다. 우리가 세상 속에서 행동하기 때문에 우리는 세상을 이해할 수 있는 것입니다.

마음도 마찬가지입니다. 사띠, 받아들임, 만족, 하나됨과 같은 단 하나의 정신적 자질이 모든 일을 해줄 것이라 기대하며 단지 가만히 앉아 있을 수는 없습니다. 마음의 잠재력을 배우고 싶다면, 몸의 감각과 마음의 자질들을 가지고 탐구하고 시험할 준비가 되어 있어야 합니다. 그럴 때 원인과 결과를 이해하게 됩니다.

그러나 원인과 결과를 파악하려면 모든 지적 능력을 발휘해야 합니다. 여기서 말하는 지적 능력은 책에서 얻는 것이 아닙니다. 자신이 하고 있는 일을 알아차리고, 했던 일의 결과를 살펴보면, 괴로움과 스트레스를 점점 줄여가는 독창적인 방법을 찾아내는 능력을 말합니다. 이를 고귀한 길을 위한 현장의 지혜라고 부를 수 있습니다. 사띠는 이러한 연결을 볼 수 있도록 합니다. 왜냐하면 사띠는 이러한 문제들에 주의를 기울이게 하고, 그 결과를 볼 때까지 원인에 집중하도록 계속 상기시키기 때문입니다. 그러나 사띠만으로는 모든 일을 할 수 없습니다. 수프에 단순히 후추를 더 넣는다고 해서 수프 맛이 좋아질 수는 없습니다. 필요에 따라 다른 재료들을 추가해야 합니다.

그래서 사띠라는 단어에 너무 많은 의미나 기능을 부여하지 않는 것이 가장 좋습니다. 그렇지 않으면 만족감 같은 자질이 언제 유용하고, 언제 그렇지 않은지, 하나됨으로 이끌어야 할 때와 분리해서 살펴봐야

할 때를 명확히 구분할 수 없게 됩니다.¹¹

그러므로 선반의 향신료들을 명확히 구분하고, 어떤 향신료가 어떤 목적에 맞는지 직접 실천을 통해 배우십시오. 그래야만 요리사로서의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있습니다.

(“Head & Heart Together”, Essays on the Buddhist Path)

11 사피에 너무 많은 의미나 기능을 부여하면, 본래 구분되어야 할 작용들이 한데 섞여서 어떤 상황에서 어떤 기능을 발휘해야 하는지 분명히 가릴 수 없게 되고, 때로는 서로 다른 기능들이 충돌하여 수행을 혼란스럽게 만들 수 있다.

왜 사띠인가

Why Mindfulness

여러분도 이미 알고 있겠지만, 사띠가 무엇을 의미하는지에 대해서는 참으로 많은 정의가 존재합니다. 받아들임, 반응하지 않는 알아차림, 넓고 열린 알아차림 등이 그것입니다. 사실 정의가 너무 많아서, 어떤 저술가는 사띠가 매우 신비로운 자질이라고 말하기도 했습니다. 한 가지 자질이면서도 마음을 위해 너무나 많은 서로 다른 기능을 수행한다는 것입니다.

그러나 붓다께서는 신비로운 것들을 다루는 성품이 아니었습니다. 그에게 사띠의 정의는 아주 단순했습니다. 무언가를 마음에 간직하는 능력, 무언가를 기억해 두는 능력입니다. 그렇다면 질문은 이렇습니다. 왜 그 자질을 계발하는 것이 중요할까요? 왜 무언가를 마음에 간직하는 능력을 계발할 필요가 있을까요?

그 답은 실제로 사띠를 다르게 정의한 누군가에 의해 제시되었습니다. 어떤 스승은 사띠를 현재 순간에 대한 순수한 알아차림이라고 정의하고, 이어서 사띠 자체는 어렵지 않지만, 사띠하는 것을 기억하는 것이 어렵다고 말했습니다. 그러나 바로 그 지점이 핵심입니다. 우리는 명상 중에 자신이 무엇을 하고 있는지 잊어버리는 경향이 있습니다.

우리는 마음을 훈련하기 위해 여기에 있습니다. 마음이 어떻게 스스

로 괴로움을 만들어내는지를 이해하고, 그리고 더 이상 괴로움을 만들어내지 않는 법을 배우기 위해서입니다. 그런데 갑자기, 우리는 머릿속으로 레스토랑 리뷰를 떠올리거나, 내일을 계획하는 자신을 발견합니다. 어린 시절의 기억이 떠오르면 “세상에, 이거 참 오랜만에 생각났군. 더 들여다보자”라고 말합니다. 그리고 5분쯤 지나면 문득 깨닫습니다. “잠깐만, 난 지금 명상을 해야 하는데, 뭘 하고 있는 거지?”

한 걸음 물러서서 마음이 작용하는 모습을 지켜보는 능력은 길의 핵심이지만, 우리가 잊어버리는 것이 바로 이것입니다. 우리는 생각 속으로 곧잘 빠져들기 때문입니다. 붓다께서는 자신의 생각이 두 가지 유형이라는 것을 깨달았을 때 비로소 바른 길에 들어섰다고 했습니다. 하나는 괴로움으로 이끄는 생각이고, 다른 하나는 괴로움에서 벗어나게 하는 생각이었습니다. 다시 말해, 미숙한 생각과 더 능숙한 생각이었습니다. 그래서 그는 한 걸음 물러서서 이 두 가지 생각을 살펴보고, 각각의 생각을 일으키는 마음의 성질이 무엇인지 보려고 했습니다. 감각적 욕망이나 악의, 혹은 잔인한 마음이 동반된 생각이라면, 그는 그런 종류의 생각은 미숙한 것임을 알고, 억제해야 했습니다. 그와 반대로 그런 성질이 없는 생각이라면 괜찮다고 보고, 그 방향으로 마음이 생각하도록 두었습니다.

그러므로 우리가 기억해야 할 것은 한 걸음 물러서서, “이 생각은 어디에서 오는가? 어디로 이끌고 가는가? 따라갈 만한 것인가, 아니면 억제해야 할 것인가?”를 살펴보는 것입니다. 이는 어떤 생각에도 함부로 뛰어들어서는 안 된다는 뜻입니다. 생각을 원인과 결과의 과정으로 지켜보아야, 그것이 어떤 면에서 능숙하고 어떤 면에서 미숙한지, 어디에서 생겨나고 어디로 향하는지를 알 수 있습니다. 생각 속에 빠져 있으면 이런 것들을 볼 수 없습니다. 또 어떤 생각에 대해 “이런 생각은 싫

어”, “이런 생각을 하는 내가 부끄러워”, “이전 그냥 없던 일로 하자, 난 실제로 이런 생각을 하고 있는 게 아냐”, “어쩌면 그렇게 나쁘지 않을 지도 몰라”라고 반응한다면 이미 훈련에서 벗어난 것입니다.

우리는 지금 훈련을 하고 있습니다. 어떤 생각을 따라가는 데 즐거움이 있더라도, 그것은 잠시 미뤄 뒤야 할 즐거움이라는 것을 스스로에게 상기시켜야 합니다. 왜냐하면 마음이 어떻게 괴로움을 만들어내는지 제대로 이해해야 하기 때문입니다. 한 걸음 물러서서 마음의 생각 과정을 살펴보지 않는다면 이 문제는 결코 풀리지 않습니다. 마치 운동선수가 훈련 중에는 특정한 즐거움을 포기해야 하는 것처럼, 우리도 생각 속으로 빠져들어 휩쓸려가다 보면 어디로 향할지 모르는 그 즐거움을 포기해야 합니다.

또한 붓다께서 자신의 생각 과정을 바라볼 수 있었다고 했을 때, 단순히 그 생각들을 그대로 두지 않았다는 점에 주목하십시오. 어떤 생각이 미숙한 쪽으로 이어질 것 같으면 반드시 그것을 억제해야 했습니다.

바로 이 지점에서 바른 노력이 수행 속으로 들어옵니다. 저는 최근에 어떤 사람이 바른 노력과 바른 사띠가 근본적으로 다른 두 가지 수행이라고 말하는 것을 읽었습니다. 하지만 그렇다면 질문이 생깁니다. 왜 붓다께서는 이 둘을 하나의 길 안에 함께 두었을까요? 바른 노력이 바른 사띠로 이어지고, 바른 사띠가 바른 노력을 돕는다고 말씀하지 않았던가요? 이 둘은 함께 작용해야 하는 것입니다. 붓다께서 든 비유를 기억해 보십시오. 사띠는 큰 요새의 문지기라 했습시다.¹² 문지기는 누구를 들여보내고 누구를 들여보내지 않을지를 아주 신중히 판단

12 이는 사띠(문지기)라는 기능이 제대로 작동하려면, 바른 노력(들여보내거나 막아냄)이 반드시 수반되어야 함을 뜻한다. 문지기가 적을 기억해서 알아보고도 막아내지 않는다면, 그것은 이미 사띠가 제 기능을 하지 못하는 상태와 다름없기 때문이다.

해야 합니다. 적이 누구이고 친구가 누구인지 알아볼 수 있어야, 적은 막아내고 친구는 들여보낼 수 있습니다. 만약 어떤 적들이 문지기를 지나쳐 들어온다면, 병사들이 그들을 상대해서 몰아내야 합니다.

어떤 생각이 미숙하다는 걸 알았다면, 그걸 어떻게 차단할 수 있을지 떠올려야 합니다. 그 생각이 생겨난 과정을 거슬러 올라가, 마음속 어디에서 그 흐름을 잘라내면 더 이상 휘말리지 않게 되는지를 찾아야 합니다. 그 생각을 끊으려면 이렇게 이해해야 합니다. “이 생각 속에 무슨 만족이 있는가? 내가 이것 붙잡고 있을 때 얻는 게 뭔가?” 그 만족감에 대한 욕망의 소멸¹³을 길러낼 때 비로소 생각을 놓아버릴 수 있습니다.

경전에는 몇몇 비구들이 인도의 외딴 지역으로 떠나려는 장면이 나옵니다. 떠나기 전에 그들은 사리뵗따 존자에게 작별 인사를 합니다. 그러자 사리뵗따 존자가 말합니다. “그곳에는 지혜로운 사람들이 있을 것입니다. 그들이 ‘그대들의 스승은 무엇을 가르치니까?’라고 물으면 어떻게 대답하겠습니까?” 비구들이 물었습니다. “존자시여, 어떻게 대답하는 게 좋겠습니까?” 사리뵗따 존자의 답변이 흥미롭습니다. “우리의 스승께서는 열망과 욕망을 버리는 것을 가르치십니다.” 그러면 그 사람들이 다시 물을 것입니다. “무엇에 대한 열망과 욕망입니까?” 그러면 이렇게 대답해야 합니다. “형태, 느낌, 산냐¹⁴perceptions,¹⁴ 상카라

13 ‘욕망의 소멸’로 번역한 dispassion은 빠알리어 virāga를 영역한 것이다. 이는 이욕, 탐욕의 빛바램, 사라짐 등으로 번역되기도 한다. virāga는 어원적으로는 ‘색이 바래다’라는 뜻이 있지만, 아잔 타니사로 스님은 이를 the ending of passion이나 사성제 중의 멸성제로 보기 때문에 여기서는 ‘욕망의 소멸’로 번역한다.

14 ‘산냐’는 빠알리어 sañña로, 인식, 상, 지각으로 번역되기도 한다.

fabrications,¹⁵ 감각 식sensory consciousness¹⁶이라는 오온에 대한 열망과 욕망입니다.” 또 물을 것입니다. “그대들의 스승은 그러한 것들에 열망과 욕망을 가지면 어떤 위험이 있다고 보는 것입니까?” 그러면 또 이렇게 대답해야 합니다. “그러한 것들에 열망과 욕망이 있으면 괴로움을 일으키는 행위를 하게 됩니다. 그러나 그 열망과 욕망을 버리면 괴로움은 끝납니다.”

우리는 여기서 사리뵗따 존자의 대답들이 모두 활동, 즉 여러분이 하는 행위와 관련되어 있다는 점을 주목해야 합니다. 붓다께서는 무언가를 하라고 권장하는 것입니다. 사리뵗따 존자는 “우리의 스승은 사성제를 가르치신다”거나, “우리의 스승은 공emptiness이나 비아not-self¹⁷를 가르치신다”라고 말하지 않습니다. 대신 그는 이렇게 말합니다. “우리의 스승은 괴로움을 일으키는 이러한 활동들을 어떻게 끊어내고, 어떻게 버릴 수 있는지를 가르치신다.”¹⁸

15 우리의 모든 경험은 저절로 생겨난 것이 아니라, 여러 조건이 결합하는 과정 속에서 마음이 의도에 따라 형성해 낸 것이다. 이러한 형성 작용을 ‘상카라(조작)’라고 하며, 동시에 상카라는 그렇게 형성된 결과물 자체를 가리키기도 한다. 따라서 우리가 경험하는 감각, 생각, 감정 등에는 언제나 이러한 상카라의 작용이 개입되어 있으며, 그 결과 우리의 경험은 늘 조건 지어진 산물로 나타난다.

16 불교에서 말하는 오온의 ‘식’은 여섯 감각 기관과 그 대상의 접촉에 의한 감각의 영역 안에서만 조건적으로 생겨나는 것이다. 여기서 ‘식’이 아니라 ‘감각 식’이라는 표현을 쓴 것은 이러한 점을 명확히 하여, 식을 ‘영원하고 초월적인 자아’라거나 ‘순수 의식’ 등으로 이해하는 해석을 경계하려는 뜻으로 보인다.

17 ‘비아’는 ‘자아가 아니다’라는 뜻으로, 흔히 ‘무아’로 번역되지만, 붓다께서는 자아의 존재 여부에 대해 답하지 않았으며, 경전에서도 ‘자아가 아니다’라고 말씀하기 때문에 ‘비아’로 옮기는 것이 경전에 충실한 번역이라 할 수 있다. 아잔 타니사로 스님은 비아는 not-self, 무아는 no-self로 표현하여 이 둘을 명확히 구분한다. 구체적인 내용은 이 책 ‘무아가 아니라 비아’(p.37) 참조.

18 붓다께서는 사성제나 공, 비아와 같은 교리를 추상적인 이론이 아니라, 괴로움을 끝내기 위해 지금 실제로 해야 할 일(활동)로 가르치신다는 의미이다.

그게 바로 우리가 지금 하고 있는 일입니다. 마음은 끊임없이 활동하고 있습니다. 스스로 경험을 만들어내고 있는 것입니다. 마음은 단순히 바깥에서 들어오는 자극을 받아들이는 백지상태가 아닙니다. 실제로 마음은 대상을 이해하려 하고, 경험을 조작해서 그 속에서 즐거움과 행복을 얻을 방법을 찾으려고 합니다. 그러므로 여러분은 마음이 이러한 방식으로 일을 하는 가운데, 실제로는 정반대로 가는, 오히려 괴로움을 만들어내는 방식을 살펴보아야 합니다.

이 모든 것은 결국 마음을 지켜보는 법을 배워야 한다는 뜻입니다. 마음에서 한 걸음 물러서야 합니다. 우리가 삼매를 닦는 이유는, 마음이 이러한 것들을 관찰할 수 있도록 머물 수 있는 좋은 자리를 마련해 주기 때문입니다.¹⁹ 호흡에 머무는 것은 여러분을 생각의 세계에서 벗어나게 하고, 호흡이라는 신체적 감각 속으로 들어가게 합니다. 그뿐만 아니라 호흡을 조절하여 마음이 머물기에 좋은 편안한 자리가 되게 할 수도 있습니다. 그것은 우리에게 편안함과 행복감을 제공하여, 생각의 세계를 따라가며 얻는 만족을 더 이상 추구할 필요가 없게 합니다. 더 이상 배고픔에 시달리지 않아도 되는 것입니다.

우리는 호흡과 함께 일하며 마음이 머물기에 좋은 장소를 만들고, 동시에 호흡과 함께 일하면서 우리가 경험을 어떻게 형성하고 있는지, 그

19 바른 삼매라 할 수 있는 중요한 지표들 중 하나가 바로 ‘좋은 자리에 머물며 지켜볼 수 있는 상태가 계발되었는가’이다. AN 5:28에서는 이를 고귀한 바른 삼매의 다섯 번째 수행으로 언급하고 있다. ‘마치 한 사람이 다른 사람을 살펴보고, 서 있는 사람이 앉아 있는 사람을 살펴보고, 앉아 있는 사람이 누워 있는 사람을 살펴보는 것과도 같다. 이와 같이, 비구들이여, 비구는 고찰의 주제를 잘 붙잡고, 잘 주의 기울이며, 잘 숙고하고, 분별지를 통해 잘 조율한다[잘 꿰뚫는다]. 이것이 다섯 가지 요소를 갖춘 고귀한 바른 삼매의 다섯 번째 계발이다.’ 다시 말해, 바른 삼매는 단지 선정에 들어 머무는 것만이 아니라, 그 상태에 머물면서 그것을 구성하는 상카라들을 분석하고 통찰하는 것까지를 포함한다는 의미인 것이다.

리고 그것을 어떻게 잘할 수 있는지에 대한 통찰을 얻기 시작합니다. 우리는 민감함과 판단력을 길러서, 어디에서 괴로움을 일으키고 있는지, 왜 그렇게 하는지, 그리고 어떻게 하면 그렇게 하지 않을 수 있는지를 더욱 분명히 알게 됩니다.

그래서 이 훈련을 계속 이어가려면, 사띠의 힘을 길러야 합니다. 즉, 행복과 고통을 만들어내는 마음에 대해 배우기 위해 여기에 있다는 사실, 또 마음이 무언가를 할 때마다 행복을 원하지만, 왜 종종 반대의 결과를 얻는지를 살펴보기 위해 여기에 있다는 사실을 스스로에게 계속 상기시킬 수 있는 능력입니다. 왜 이런 일이 일어나는 걸까요? 마음이 무엇을 이해하지 못하고 있는 걸까요? 만약 여러분이 자신을 잊고, 왜 여기에 있는지를 잊는다면, 여러분은 갑자기 예전 습관으로 돌아가게 됩니다. 그리고 정말 좋은 훈련의 기회를 놓치게 됩니다.

마음은 때때로 스스로를 속여서 어떤 것들을 보지 않으려는 능력이 있습니다. 예를 들어, 마음이 어떤 일을 할 때 마음의 한 부분은 그것이 미숙한 일이라는 것을 알지만, 다른 부분은 그 일을 하고 싶어 합니다. 이때 우리는 마음속에 미숙한 일이라는 것을 의식하지 않으려는 벽을 세웁니다. 그것은 망각의 벽입니다. 우리가 하려는 것은 바로 이 벽을 뚫고 들어가서, 행위와 그 결과 사이의 연관성, 그리고 생각과 그것을 일으킨 동기 사이의 연관성을 명확히 보려는 것입니다. 호흡이라는 토대 위로 한 걸음 물러서면, 우리는 마음속에서 스트레스와 괴로움을 일으키는 다양한 원인들을 놓아버릴 수 있게 해주는 욕망의 소멸을 계발할 수 있습니다.

이것이 바로 우리가 사띠를 계발해야 하는 이유이며, 수행의 길에서 무언가를 마음속에 간직하는 자질이 왜 그토록 중요한 부분인지를 설명해 주는 것입니다. 내일의 계획 속으로 뛰어들고 싶은 유혹을 느낀다

면, 스스로에게 상기시키십시오. 여러분은 자신이 무엇을 하고 있는지 제대로 알아차리지 못한 채 많고, 많은 내일을 계획해 왔습니다. 그렇다면 이제는 한 걸음 물러서서 지금 무슨 일이 벌어지고 있는지를 살펴야 할 때입니다. 이 과정은 대체 무엇일까요? 붓다께서 말씀한 것처럼, 한 걸음 물러설 때 비로소 전에는 보지 못했던 것을 보고, 전에는 깨닫지 못했던 것을 깨닫고, 전에는 맛보지 못했던 자유를 맛보기 시작합니다. 이것이 바로 수행의 잠재력이며, 또한 여러분이 마음속에 계속 간직하고자 하는 것입니다.

(“Gather 'Round the Breath”, Dhamma Talk, August 13, 2010)

받아들임

Acceptance

저에게 배우는 한 여성이 지인에게 자신이 불교도라고 말했더니, 그 지인이 이렇게 물었습니다. “아, 그럼 모든 걸 받아들이려고 하는 거죠, 그렇죠?” 물론 그녀의 대답은 “아니예요”였습니다. 하지만 지금 불교에 대한 일반적인 인식이 그렇다는 점은 흥미롭습니다. 우리는 단지 받아들이고, 받아들이고, 또 받아들이는 것입니다. 그런데 붓다의 깨달음을 보면, 이런 인식은 참으로 이상합니다.

만약 붓다께서 자신이 수많은 생에 걸쳐 얼마나 다양한 모습으로 다시 태어났는지를 보았던 그 첫 번째 삶에서 멈췄더라면, 아마 윤회는 오르락내리락하는 것이니 그대로 받아들여야 한다는 가르침을 내놓았을지도 모릅니다. 그러나 그는 그렇게 하지 않았습니다. 그 사실이 진리임은 인정했지만, 진짜 질문은 따로 있었습니다. 어떻게 하면 아래로 떨어지지 않을 수 있을까?

그렇게 해서 그는 두 번째 삶에 이르렀습니다. 그는 우주의 온갖 존재들이 죽은 뒤, 과거의 행위와 죽는 순간의 행위에 따라 다시 태어나는 모습을 보았습니다. 여기서 분명해지는 것은, 여러분의 행위가 실제로 차이를 만들어낸다는 사실입니다. 능숙한 방식으로 행동하면 괴로움을 겪지 않을 수도 있습니다. 하지만 붓다께서는 괴로움을 완전히 끝

낼 수 있는 방법을 찾고 싶었습니다. 그것이 그를 세 번째 얇인 사성제의 깨달음으로 이끌었습니다.

사성제에서 중요한 점은 각각에 임무가 있다는 것입니다. 괴로움은 철저히 이해해야 하고, 괴로움의 원인인 갈애는 버려야 합니다. 소멸, 즉 갈애에 대한 욕망의 소멸은 실현해야 하며, 그것은 길을 닦음으로써 가능합니다. 그러므로 깨달음을 얻기 위해서는 반드시 해야 할 일들이 있습니다. 이 모든 임무를 다 수행해야 합니다. 붓다께서는 자신이 그 임무들을 모두 끝내고 완전히 마쳤다는 것을 깨달았을 때, 비로소 깨달음을 성취했음을 알았습니다.

결국 깨달음이란 전적으로 행위가 가진 힘, 행위를 함에 있어서의 마음의 역할, 그리고 행위를 할 때 마음에 무슨 일이 일어나는지에 관한 것입니다.²⁰ 다시 말해, 여러분의 행위는 곧 여러분의 의도입니다. 그 의도는 견해에 바탕을 두고 있으며, 그 견해는 누구와 어울리고, 누구의 말을 듣고, 누구를 존중하는가와 깊이 관련됩니다. 그것이 바로 마음의 작동 방식입니다.

그다음에는 가치의 문제가 있습니다. 이렇게 작동하는 마음을 가지고 무엇을 하는 것이 가장 좋을까요? 바로 괴로움을 끝내는 일입니다. 그래서 붓다께서는 기본적으로 여러분에게 어떤 힘이 있으며, 그 힘이 어떻게 사용되고 어떻게 남용되는지, 그리고 어떻게 하면 그것을 능숙하게 사용할 수 있는지를 말씀하고 있는 것입니다.

20 '깨달음'이란 자신의 행위가 어떤 의도에서 비롯되는지, 그 의도가 마음속에서 어떻게 형성되고 작동하는지를 분명히 아는 것에 관한 일이라는 뜻이다. 붓다께서는 강조하는 '행위'는 단순한 외적 행위가 아니라 의도를 핵심으로 하며, 따라서 수행의 관건은 행위를 바꾸는 것이 아니라, 그 행위를 만들어내는 마음의 의도를 바로잡는 데 있음을 말하고 있다.

따라서 붓다의 가르침은 단순히 받아들임에 관한 것이 아닙니다. 마음이 이런 식으로 작동한다는 사실은 받아들이지만, 그 사실을 바탕으로 자신에게 이로운 방향으로 활용해야 합니다.

그래서 붓다께서 받아들임이나 만족 같은 것들을 말씀할 때도, 그것이 무조건적인 원칙은 아니었습니다. 어떤 것은 받아들이고 만족해야 하지만, 다른 것들은 받아들이거나 만족해서는 안 된다고 했습니다.

만족이라는 점에서, 붓다께서는 가진 음식이나 옷, 거처에 대해서는 만족해야 한다고 했습니다. 수행하는 데 충분하다면 그것으로 족한 것입니다. 그러나 마음에서 일어나는 일에 대해서는, 미숙한 습관이나 미숙한 충동이 마음속에 있다면 그것들은 버려야 합니다. 그것들이 있다는 사실에 만족하지 않습니다. 받아들이지도 않습니다. 내버려두지도 않습니다. 붓다께서는 그것들이 존재하지 않도록 완전히 제거해 버리라고 했습니다.²¹ 그리고 수행의 수준에 대해서도 만족하지 않아야 합니다. 더 해야 할 것이 있다면 그것을 할 방법을 찾아야 합니다. 이것이 곧 단계를 서둘러 뛰어넘으라는 뜻은 아닙니다. 어떤 단계들은 서둘러서 될 수 있는 것이 아니기 때문입니다. 그러나 목표를 그렇게 정하고, 그 목표를 향해 성숙한 방식으로 나아갈 방법을 배워야 합니다.

그밖에 받아들여야 할 것들도 있습니다. 이 세상에는 거칠고 상처 주는 말이 있기 마련이라는 사실입니다. 그러므로 다른 사람들의 거칠고 상처 주는 말이나 사실과 다른 말, 속이려는 말에 마음이 흔들리지 않도록 훈련하는 법을 배워야 합니다. 그들의 말에 스스로 상처 입지 않

21 AN 4:13, AN 4:14, DN 22 등 참조. 마음속에 일어난 미숙한(해로운) 마음 상태들은 단지 지켜보는 것이 아니라, 적극적으로 제거하는 것이 팔정도에서 말하는 ‘바른 노력(정진)’ 중의 하나이다. 붓다께서는 심지어 최후의 방법으로, 이를 악물고 혀를 입천장에 붙인 채 마음으로 마음을 제압하고 억누르며, 짓눌러야 한다고까지 말씀한다(MN 20).

아야 합니다.

또 삶에는 육체적 고통이 따른다는 사실도 받아들여야 합니다. 그러나 그렇다고 해서 그 고통과 함께 그냥 앉아 있기만 하는 것은 아닙니다. 고통이 마음에 침투하거나 머물지 않도록 배워야 합니다. 누군가가 죽었을 때는, 그 사람이 죽었다는 사실을 받아들여야 합니다.

자따까Jatakas에 전해지는 한 유명한 이야기가 있습니다. 어떤 왕이 왕비를 깊이 사랑했는데, 그녀가 세상을 떠났습니다. 왕은 집착이 너무 심해 왕비의 시신을 자기 방에 그대로 두고 지냈습니다. 신하들은 이 모습을 보고 크게 당황했습니다. 그래서 신통을 지닌 한 비구를 불러, 왕비가 어디에 다시 태어났는지를 알아보게 했습니다. 놀랍게도 왕비는 아주 작은 벌레로 태어난 것이었습니다. 비구는 그 벌레를 왕 앞에 데려와 대화할 수 있도록 했습니다. 그는 통역하며 벌레에게 물었습니다. “왕이 그립습니까?” 그러자 벌레가 대답했습니다. “아니요, 저는 이제 새 남편이 있습니다. 저는 새 남편인 다른 벌레와 함께 아주 만족스럽게 지내고 있습니다.” 그제야 왕은 왕비의 시신을 처리할 마음이 생겼고, 왕비가 이미 죽었다는 사실을 받아들일 수 있었습니다.

이처럼 어떤 것들은 받아들여야 하지만, 어떤 것들은 그렇지 않습니다. 이는 과거의 행위에서 온 영향이 현재 순간을 어느 정도 형성한다는 원리와도 맞닿아 있습니다. 하지만 여러분은 그 영향들을 받아들여 실제로 현재 순간의 경험을 형성하는 데 큰 역할을 합니다. 그래서 붓다께서는 지금 이 순간 여러분이 사용할 수 있는 기술에 집중하도록 한 것입니다. 마음을 삼매에 들게 하는 법, 마음을 더 사피가 있고, 더 분별지 있게 만드는 법이 바로 그런 기술들입니다. 이것은 모두 우리가 명상할 때 닦아 나가는 것들입니다.

그러므로 마음이 집중되지 않는다고 해서 그냥 앉아서 받아들이기만

하지 않습니다. “좋아, 뭐가 잘못된 거지?”라고 스스로에게 묻습니다. 그리고 문제를 파악하려고 합니다. 즉, 마음이 호흡에 머물지 않으려 한다면, 호흡에 문제가 있는 건가? 아니면 마음에 문제가 있는 건가? 하루 동안 마음에 쌓인 것들을 여전히 놓지 못하고 있는 건 아닌가? 그럼 이걸 어떻게 내려놓아야 하지? 하는 식으로 문제를 파악하려 합니다. 여러분은 생각하는 방식을 바꿀 수도 있고, 호흡하는 방식을 바꿀 수도 있으며, 계속 마음에 담아두는 느낌과 산냐를 바꿀 수도 있습니다. 이런 모든 것들이 바로 현재 순간을 조작하는 방식입니다.

이 때문에 붓다의 가르침이 지금과 같은 형태로 전해지는 것입니다. 어떻게 호흡해야 하는지에 대한 지침이 있고, 어떻게 생각하고 어떻게 스스로에게 말해야 하는지에 대한 많은 지침이 있는 것입니다. 그리고 붓다께서는 여러 가지 비유와 상징을 제시합니다. 그것들은 그가 여러분이 사용하기를 바라는 마노 상카라, 즉 산냐들입니다. 그는 이러한 기술들을 계발하는 방법에 대한 지침을 제시하고 있습니다.

이는 마치 조각가가 되는 것과 같습니다. 여러분에게는 대리석이 있습니다. 그 대리석에는 여기저기 금이 가 있을 수 있고, 모양이 특이할 수도 있습니다. 기술이 서투르면 제대로 된 것을 만들어낼 수 없습니다. 그러나 기술이 뛰어나면 그 대리석으로 정말 멋진 작품을 만들 수 있습니다. 실제로 세상에는 대리석 조각을 해보려고 도전했지만 실패한 조각가들에 대한 이야기가 많이 있습니다. 그러자 다른 조각가들이 나타나 같은 대리석으로 정말 아름다운 작품을 만들어냈습니다.

그래서 지금 이 자리에서 여러분의 기술을 갈고닦아야 합니다. 그 기술들은 실제로 차이를 만들어내고, 기술 없는 사람은 결코 끌어낼 수 없는 잠재력을 활용할 수 있게 하기 때문입니다. 바로 이것이 붓다께서 자신의 가르침 중에서 가장 중요한 부분 가운데 하나라고 말씀한 것입

니다. 지금 여러분이 경험하는 것은 통제할 수 없는 외부 요인들에 의해 전적으로 결정되는 것이 아니라는 점입니다.

우리는 붓다께서 과거 업이 현재 순간을 완전히 형성한다고 가르쳤다는 말을 자주 듣습니다. 지금 겪는 것은 과거 업의 결과이고, 지금 하는 것은 미래를 만든다는 말을 거듭거듭 듣습니다. 그러나 붓다께서는 실제로 그 견해를 강하게 비판했습니다. 그 대신 지금 이 순간에 하는 행위가 지금 이 순간을 형성한다고 했습니다.²² 만약 그것을 믿지 않는다면 여러분은 보호받지 못한 채 버려지게 된다고 했습니다. 다시 말해, 무슨 일이 닥치든 그냥 받아들일 수밖에 없고, 앉아서 견뎌야만 하며, 그것은 때로는 상당히 고통스러울 수 있습니다.

붓다께서는 기본적으로 여러분이 상황을 바꿀 수 있다고 가르칩니다. 지금 하고 있는 일에 대한 태도를 바꿀 수도 있고, 호흡하는 방식을 바꿀 수도 있으며, 스스로에게 말하는 방식을 바꿀 수도 있습니다. 그렇게 하면 여러분이 경험하는 것도 바뀔 것입니다. 심지어 과거에서 오는 아주 나쁜 일들마저 전혀 괴로움 없이 겪을 수 있을 정도로 잘 바꿀 수도 있습니다. 이것이 바로 붓다의 깨달음이 전해주는 좋은 소식입니다.

그러므로 불교에서 어떤 것을 가르친다는 말을 들으면, 언제나 이런

22 “비구들이여, 누구든 ‘사람이 어떤 방식으로 업을 짓든 바로 그 방식 그대로 경험된다’라고 말한다면, 거룩한 삶도 없고 스트레스(괴로움)를 바르게 끝낼 기회도 없다. 그러나 누구든 ‘사람이 이러저러한 방식으로 느껴지도록 업을 지으면, 그 결과도 바로 그와 같은 방식으로 경험된다’라고 말한다면, 거룩한 삶도 있고 스트레스(괴로움)를 바르게 끝낼 기회도 있다”(소금덩이 경, AN 3:101). 이처럼 우리가 현재 경험하는 것은 과거 업이 그대로 나타난 것이 아니라 과거 업의 결과(과보)라는 ‘원재료’를 바탕으로, 지금 이 순간의 조작 또는 형성 행위(상카라)가 빚어낸 것이다. 따라서 현재 겪는 것은 과거 업의 결과이고, 지금 하는 행위는 미래를 형성하는 것으로만 이해하는 것은 이 경의 내용과는 다르다고 할 수 있다.

게 자문해 보아야 합니다. “그것이 깨달음과 어떻게 연결되는가?”²³ 물론 먼저 깨달음이 무엇인지 분명히 알아야 합니다. 때로 우리는 붓다께서 세 가지 특성²⁴을 깨달았다고, 그것이 곧 세상의 본질이라는 말을 듣습니다. “거기에는 아무도 없다. 어떤 것도 영원하지 않다.” 그 가르침만 놓고 보면 마치 그냥 모든 것을 받아들여야 하는 것처럼 들립니다.

그러나 붓다께서는 사성제를 깨달았습니다. 세 가지 특성, 즉 세 가지 산나는 사성제에 대한 임무를 완수하는 데 역할을 했습니다. 다시 말해, 그것들은 임무를 완수하기 위해 적용해야 하는 전략, 곧 산나로 이해되어야 한다는 뜻입니다. 붓다께서는 결코 그것들을 특성이라고 부르지 않았습니다. 그것들은 갈애를 버리고 괴로움을 철저히 이해하기 위한 과정에서 적용할 수 있는 산나들이었습니다. 그것들은 붓다께서 깨달음에 이르는 과정에서 실제로 행한 실천의 맥락 안에 있었습니다.²⁵ 이것이 바로 붓다께서 자신이 어떻게 깨달음에 도달했는지에 대한 자서전적인 이야기를 남긴 이유 가운데 하나입니다.²⁶ 그 이야기에 그는 그가 했던 것들과, 실수로부터 배우고, 자신의 행위를 진지하게 살펴봄으로써 얻은 좋은 결과들이 담겨 있습니다.

우리가 모든 것을 그냥 받아들여야 한다는 말을 듣게 되는 이유 중

23 이는 어떤 가르침을 접했을 때, 그것이 단순히 모든 것을 받아들이라는 가르침인지, 아니면 현재 순간의 행위를 통해 경험을 바꾸어 괴로움을 끝내는 붓다의 깨달음과 실제로 연결되는 가르침인지를 스스로에게 질문해 보라는 뜻이다.

24 세 가지 특성은 흔히 ‘삼특상’이라 불리는 것으로, 무상, 고, 비아(무아)를 뜻하는 것이다.

25 세 가지 산나가 추상적인 이론이 아니라, 붓다께서 괴로움을 끝내기 위해 수행 중에 직접 사용하고 적용했던 실질적인 도구였다는 의미이다.

26 붓다의 깨달음이 자신의 실천과 행위의 결과였기 때문에, 다른 사람들도 그 길을 따라갈 수 있도록 자서전적인 이야기 형태로 남겼다는 것이다. 여기서 말하는 ‘자서전적인 이야기’란 뼈알리 경전 곳곳에 기록된 붓다의 수행 경험담을 의미한다.

하나, 우리를 심리적으로 너무 약한 존재라고 여기기 때문입니다. 우리는 판단받는 것을 좋아하지 않습니다. 많은 사람들이 무자비하게 판단 받아 왔지만, 그렇다고 해서 우리 스스로의 판단력을 사용하지 말아야 한다거나, 그것을 능숙하게 사용하는 법을 배울 수 없다는 뜻은 아닙니다. 그런 관점으로 명상을 바라볼 때 훨씬 더 많은 것을 얻을 수 있습니다. 결국 사성제는 가치 판단의 집합입니다. 갈애를 버려야 하는 것은 괴로움을 없애고 싶기 때문입니다. 괴로움은 나쁜 것이고, 여러분이 그것을 만들어내는 이유는 자신이 하고 있는 일에 대해 무지하기 때문입니다. 그러나 여러분은 길을 따를 수 있습니다. 그 길은 괴로움의 완전한 소멸로 이끌어 주기 때문에 정말로 따라갈 만한 훌륭한 것입니다.

그래서 붓다께서는 마음이 어떻게 작동하는지를 보여주고, 그 작동 방식을 어떻게 가장 잘 활용할 수 있는지에 대한 좋은 아이디어를 제공합니다. 그는 여러분에게 가치 기준을 가르치고, 여러분이 지닌 이러한 잠재력을 최대한 활용할 수 있도록 판단력을 기르라고 가르칩니다.

(Evening Dhamma Talk, January 25, 2024)

무아가 아니라 비아

Not-self, Not No Self

명상을 할 때, 여러분은 자신의 마음에 대해 책임을 집니다. 어떤 생각을 따를지, 어떤 생각에 집중할지, 그리고 어떤 목적으로 어떻게 그 생각들에 집중할지에 대해 책임을 지는 것입니다. 여러분이 이렇게 책임을 지는 이유는 자신의 행위가 현재와 미래에 중요한 영향을 미친다는 사실을 알기 때문입니다. 여러분은 그 영향이 유익하기를 바라며, 이를 통해 현재와 미래에 걸쳐서 행복을 경험하려고 합니다.

그래서 여러분은 마음을 지켜봅니다. 그리고 마음이 복잡해지지 않고 한 가지에 전념할 수 있도록, 마음이 할 수 있는 유익한 일 하나를 부여합니다. 바로 호흡에 집중하는 것입니다. 그런 다음 기분 좋게 느껴지는 방식으로 숨을 쉬도록 노력합니다. 그렇게 하면 집중 상태를 유지하기가 더 쉬워집니다. 만약 호흡이 불편하다면, 여러분의 마음은 아주 빨리 다른 할 일을 찾아 떠나버릴 것입니다.

호흡을 몸 전체의 에너지로 생각해 보십시오. 숨을 들이쉴 때는 몸 전체가 들이쉬고, 숨을 내쉴 때는 몸 전체가 내쉽니다. 긴장되고 억눌린 방식으로 숨을 쉴 수도 있고, 열려 있고 더 편안한 방식으로 숨을 쉴 수도 있습니다. 선택은 여러분에게 달려있습니다. 따라서 지금 어떤 호흡의 리듬이 기분 좋게 느껴지는지 찾아보십시오.

아마 제가 이렇게 말하는 것을 들어보았을 것입니다. “여러분은 자신의 행복을 바라는 마음으로 이 수행을 하고 있습니다. 그리고 지금 여러분은 자신의 행위를 주의 깊게 지켜보고 있습니다.” 그렇습니다. 이 과정에서 여러분은 매우 큰 역할을 하고 있습니다.

문제는 붓다의 가르침을 읽다 보면 가끔 비아not-self, anattā에 관한 가르침을 마주하게 된다는 점입니다. 어떤 이들은 이를 “자아는 없다”라는 의미로 해석합니다.

그렇게 되면 당연히 이런 질문이 제기됩니다. “정말 그렇다면, 누가 명상을 하고 있는가? 누가 그 혜택을 받는가? 누가 지켜보고 있는가?” 그러나 처음부터 분명히 이해해야 할 점은, 붓다께서 답하고자 했던 질문은 자아가 있는지 없는지가 아니라, 여러분이 붙잡고 있는 것들이 붙잡을 만한 가치가 있는지, 여러분이 동일시하고 있는 것들이 동일시할 만한 가치가 있는지에 관한 것이었다는 점입니다. 아낏따anattā라는 말은 실제로 무아no-self를 의미하지 않습니다. 그것은 비아를 의미합니다.

그래서 마음이 차분히 가라앉았는데도, 여전히 수행에 방해가 되는 어떤 생각들을 붙잡고 있는 자신을 발견한다면, 이렇게 스스로에게 말해줄 수 있습니다. “이것들은 내가 아니며, 나의 것도 아니다.” 설령 그것들이 마음속에 나타났다 하더라도, 여러분은 그것들과 자신을 동일시할 필요가 없습니다. 그것들에 대해 책임을 질 필요도 없습니다. 대신 더 능숙한 것들에 대해서만 책임을 지면 됩니다.

결국 여러분은 선택하고 있는 것입니다. 명상할 때뿐만 아니라 삶을 살아가는 동안에도 이런 방식으로 숙고하고 생각해야 합니다. 사실, 여러분은 이미 이런 방식으로 선택해 왔고, 예전부터 줄곧 그렇게 해왔습니다.

가령, 여러분이 어렸을 때 여동생이 있었다고 가정해 보십시오. 그

런데 길 건너 사는 누군가가 여러분의 여동생을 괴롭히고 있습니다. 그 애는 여러분의 여동생이기에, 달려가 보호해야만 합니다. 이 경우, 여러분이 느끼는 나와 내 것이라는 감각은 여동생도 포함할 만큼 충분히 확장됩니다. 하지만 여동생을 집으로 데려왔더니, 여동생이 여러분의 장난감을 가지고 놀면서 여러분은 못 하게 한다면, 그때는 더 이상 여동생을 나라는 감각에 포함하지 않게 됩니다.

이처럼 우리는 삶을 살아가며 되는 대로 자신이 원하는 것, 그리고 자신이 통제할 수 있다고 느끼는 것에 따라 끊임없이 자신을 규정해 왔습니다. 우리의 통제 범위를 벗어난 것들, 혹은 우리가 내 것이라고 주장하고 싶지 않은 것들, 그것들은 비아입니다.

그러므로 비아라는 개념은 결코 낮은 것이 아닙니다. 그것은 우리가 세상과 관계 맺고 조정하며 살아가는 방식의 일부로서, 우리가 진정으로 자신의 행복이라고 여기는 것과, 그리고 그 행복으로 이끄는 것들에 집중하기 위한 것입니다. 우리는 자신의 행복에 도움이 되지 않는 것은 모두 한쪽으로 치워 둡니다.

물론 세상에는 우리의 통제 범위를 벗어나 우리의 행복에 영향을 미치는 것들이 아주 많습니다. 우리는 그것들이 우리의 통제 밖에 있음을 알아야 합니다. 그러므로 우리는 우리의 통제 아래에 있는 것들에 집중하는 것이 더 바람직합니다. 그 통제 가능한 것들을 여러분의 자아로 삼으십시오.

이런 방식으로, 여러분은 명상을 할 때 이러한 자아 관념을 능숙한 도구로 사용할 수 있습니다.

수행이란 자신이 누구인지, 무엇인지, 무엇이 자신의 책임이고 무엇이 그렇지 않은지를 보다 능숙하고 체계적인 방식으로 규정하는 법을 배우는 것입니다. 수행이 진진됨에 따라 이러한 규정 또한 계속해서 변

해간다는 사실을 알게 될 것입니다.

이것이 바로 붓다께서 비아를 통해 말씀하고자 하는 핵심입니다. 우리는 사실 많은 것들을 내 것이라고 붙잡고 있지만, 그것들은 실제로 우리에게 괴로움을 일으키고 있습니다. 물론 그것들이 전적으로 괴로움인 것만은 아닙니다. 어느 정도 즐거움이 있기 때문에 우리는 그것들을 붙잡는 것입니다. 그러나 때로 그 즐거움은 단지 습관적인 즐거움에 불과할 뿐입니다. 과거에 내 것이라고 붙잡았던 것들을 지금도 그저 습관적으로 그대로 붙잡고 있는 것입니다. 붓다께서는 우리가 멈추어서, 무엇이 정말로 붙잡을 만한 가치가 있는지, 그리고 자신의 행복을 생각할 때, 진정한 행복이 무엇인지를 생각해 보기를 원합니다. 그래서 다음과 같은 질문들을 던지게 합니다. “내가 무엇을 할 때 나의 장기적인 안녕과 행복으로 이어지는가? 내가 무엇을 할 때 나의 장기적인 해로움과 괴로움으로 이어지는가?”

붓다께서 말씀하듯, 지혜는 바로 거기에서 시작됩니다. 여러분은 자신의 행복과 괴로움에 대해 스스로 책임져야 한다는 점을 깨닫게 되는 것입니다. 그리고 여러분이 지혜롭게 행동한다면, 그것은 결국 여러분의 행복으로 이어질 것입니다.

실제로 경전의 어떤 구절에서 붓다께서는 자신의 통제 범위를 벗어난 것들을 자기 것이라고 주장하는 사람들에게 언급하면서, 그들이 그런 것들이 비아임을 깨닫고 기꺼이 놓아버릴 때, 비로소 자신들에게 진정한 행복이 드러난다고 말씀합니다.

그런데 무언가를 비아로 규정하여 이렇게 놓아버리는 경우에도, 자아라는 개념은 수행의 길에서 여전히 일정한 역할을 합니다. 자신이 무엇을 원하는지 결정하고, 자신의 행위가 이익이 되기를 바라는 자아가 있습니다. 또한 실제로 그 행위를 수행하는 자아도 있습니다. 그리고

그 행위들이 정말로 원하는 결과를 가져오는지 지켜보고, 그렇지 않을 경우 대안을 제시하는 자아가 있습니다.²⁷ 이것이 바로 내면의 목소리, 즉 내면의 해설자입니다.

이 모든 종류의 자아는 훈련되어야 합니다. 행복을 원하는 자아는 자신의 기준을 높이는 법을 배워야 합니다. 행복을 얻기 위해 행동하려는 자아는 올바른 영역에 더 능숙한 노력을 기울이는 법을 배워야 합니다. 그리고 해설자 역할을 하는 자아는 능숙한 비평가가 되는 법을 배워야 합니다.

많은 사람이 자신의 내면의 비평가가 매우 파괴적이라고 불평합니다. 그것은 비평가가 아직 훈련되지 않았기 때문입니다. 하지만 제대로 훈련만 된다면, 비평가는 사실 큰 도움이 됩니다. 훈련된 비평가는 자신의 판단이 최종적인 판단이 아니라는 점을 알고 있습니다. 그래서 “그래, 난 한심한 인간이야. 앞으로도 가망이 없어”라는 식의 결론을 내리지 않습니다. 이런 식의 판단은 도움이 되지 않기 때문입니다. 대신에 “이렇게 했지만, 저렇게 할 수도 있었고, 그러면 더 나았을 것이다”라고 판단해 주는 것, 바로 그것이 여러분이 원하는 내면의 심판자입니다.

여러분은 마치 의자를 만드는 목수처럼, 자신의 수행을 진행 중인 작업으로 바라보며 판단합니다. 톱질이나 대패질을 하다 실수하더라도 실수를 바로잡는 법을 배웁니다. 먼저 그것이 실수라는 점을 인지하고, 그

27 비아로 여기고 놓아버리는 과정은 자아가 사라지는 것이 아니라, 자아가 더 현명하게 작동하는 과정이다. 비아라고 판단하여 놓아버리는 것도, 그 판단을 통해 장기적인 진정한 행복을 추구하는 것도 결국 자아의 역할이다. 즉, 붓다께서는 무아를 말하는 것이 아니라, 무엇을 자아로 삼고 무엇을 비아로 여겨 놓아야 하는지를 지혜롭게 판단하라는 뜻으로 비아를 가르쳤다는 의미이다.

다음에는 그 실수를 어떻게 바로잡을지를 배웁니다. 그렇다고 해서 의자를 그냥 포기하지는 않습니다. 처음에 의도했던 모양에 최대한 가까운 결과가 나오도록 어떻게 계속 작업할지를 찾아냅니다. 때로는 일을 하다 보면, 처음 생각했던 것보다 더 좋은 아이디어가 떠오르기도 합니다.

우리가 원하는 내면의 비평가는 바로 이런 모습입니다. 그리고 이 방향에 도움이 되지 않는 비판에 대해서는 그 내면의 비평가 자체를 비판할 수 있습니다. “그 말은 내가 상관할 바가 아니야. 내 생각이라고 받아들이지 않을 거야.”

어쨌든, 마음속에는 온갖 생각들이 나타나기 마련입니다. 때로 마음은 마치 무작위로 생각을 쏟아내는 기계처럼 보이기도 합니다. 마음은 온갖 것들을 떠올리는데, 그중에는 유익한 것도 있고 그렇지 않은 것도 있습니다. 여기서 여러분은 선택권이 있다는 사실을 깨달아야 합니다. 어떤 생각은 나와 동일시할 수도 있고, 어떤 생각은 그렇지 않을 수도 있습니다.

그렇다면 어떻게 판단해야 할까요? 그 생각이 어디서 오는지 살펴보십시오. 만약 탐욕, 싫어함, 미혹에서 나온 생각이라면 스스로에게 이렇게 말할 수 있습니다. “이 생각대로 행동하거나 그렇게 끝까지 가면 문제가 생길 거야. 난 그걸 원치 않아.” 그래서 그런 생각들에는 “아니요”라고 말할 수 있습니다. 반면, 진정한 행복으로 이끄는 생각들에 대해서는, 당분간은 그것들과 자신을 동일시해도 좋습니다.

그래서 마음속에서 무엇을 해야 할지를 두고 갈등이 생길 때에는, 스스로에게 이렇게 질문해 보십시오. “이 목소리는 어디서 나왔고, 나를 어디로 데려가려 하는가?” 여러분이 지혜롭다면, 더 지혜로운 쪽의 목소리와 자신을 동일시하고, 다른 목소리들은 놓아버리게 될 것입니다.

이런 방식으로, 여러분은 일어나는 것들을 비아로 보는 데 익숙해집니다. 이는 그동안 붙잡을 가치가 없었던 것들을 스스로 붙잡아 왔다는 사실을 깨닫는 것입니다. 이것이 바로 본질적으로 비아라는 개념이 말하고자 하는 핵심입니다. 그것은 하나의 가치 판단입니다. “이게 그럴만한 가치가 있는가? 만약 내가 이것을 ‘이게 나야’ ‘이건 내 거야’라고 주장한다면, 나를 어디로 끌고 갈까? 이것을 나의 것으로 유지하기 위해 들이는 노력이 과연 그만큼 가치가 있는가, 없는가?”

때로는 그 대답이 “그래, 그럴만한 가치가 있어”일 때도 있습니다. 수행의 길을 걷다 보면, 많은 노력이 요구되는 때도 있지만, 결국 길의 끝에서 좋은 결실을 맺으리라는 것을 알기에 여러분은 그것을 계속해 나갑니다. 지금 노력이 충분히 보상받으리라는 걸 알기에 어떤 어려움도 견뎌내는 것입니다.

그러나 삶에는 여러분이 붙잡고 있으면서도, 실제로는 아무런 보상을 해주지 않는 것들이 아주 많습니다. 그럼에도 여러분은 그런 것들을 또다시, 또다시, 또다시 반복해서 붙잡습니다. 마치 뼈다귀를 물고 놓지 않는 개처럼 말입니다. 그 뼈다귀에는 고기 한 점 붙어 있지 않지만, 개는 뼈다귀에 집착하면서 “한 번 더 씹을 때는 맛이 좀 날지도 몰라”라고 생각합니다. 그러나 거기에는 여러분에게 진정한 이익이 될 만한 것이 전혀 없습니다.

그런 일이 일어나고 있다는 것을 분명히 보고, 또한 자신 안에 그것보다 더 나은 것이 있다는 것을 보게 되면, 비로소 놓아버릴 수 있게 됩니다. 이것이 바로 우리가 삼매를 계발하는 이유입니다. 붙잡을 만한 더 나은 것을 자신에게 주기 위해서입니다.

그러므로 지금 이 자리에서 명상을 하는 동안, 호흡과 관련된 생각이나, 마음이 호흡과 함께 머무는 것과 관련된 생각들은 무엇이든 모두

유익합니다. 그런 생각들은 붙잡아도 됩니다. 반대로, 여러분을 그 자리에서 끌어내려는 생각들에 대해서는, 당분간 이렇게 말하십시오. “이건 내가 아냐. 따라가지 않을 거야. 그런 내가 되진 않겠어.” 이와 같이 생각할 수 있을 때, 여러분은 자아라는 개념도 능숙하게 사용할 수 있고, 비아라는 개념도 능숙하게 사용할 수 있게 됩니다. 왜냐하면 이 둘은 모두 진정한 행복을 위한 전략이기 때문입니다.

시간이 지나 수행의 길에서 점점 더 앞으로 나아가다 보면, 처음 수행을 시작할 때는 붙잡을 만하다고 여겼던 것들이, 이제는 더 이상 붙잡을 만한 것이 아닐 수도 있다는 사실을 알게 됩니다. 그것들이 더 이상 필요하지 않게 되기도 합니다. 그래서 여러분은 그것들을 비아로 봅니다. 다시 말해, 그것들을 놓아버리고, 또 놓아버립니다.

마침내 여러분의 마음은 궁극적인 행복에 도달함으로써, 더 이상 그런 전략들이 필요 없는 자리에 머물게 됩니다. 자아라는 개념과 비아라는 개념은 모두 행복을 위한 전략이기 때문에 궁극적인 행복에 이르면, 그런 전략들은 더 이상 필요하지 않게 되고 비로소 둘 다 놓아버릴 수 있게 되는 것입니다.

그러므로 자아라는 개념과 비아라는 개념이 무엇이며, 그것들을 어떻게 가장 잘 활용할 수 있는지를 이해하게 되면, 많은 혼란이 자연스럽게 풀리게 됩니다.

불교 강의를 들어보면 사성제, 비아의 가르침, 그리고 업과 윤회에 대해 배웁니다. 대개 이런 개념들은 “자아란 없다. 이것이 실재의 본질이다”라는 말로 시작하며 설명됩니다. 하지만 그러면 곧바로 이런 의문이 생깁니다. “자아가 없다면, 업은 누가 짓고 그 결과는 누가 받으며, 대체 무엇이 윤회하는가?” 이런 식으로 가르치면, 그 질문들에 답하려 애쓰다 결국 스스로 꼬여버리고 맙니다.

하지만 붓다께서는 순서를 달리했습니다. 그는 업, 즉 행위에서 시작했습니다. 행위는 곧 의도입니다. 그리고 이 의도는 여러분이 세상을 어떻게 경험할지를 결정합니다. 모든 것이 의도에서 시작된다는 뜻입니다. 그렇다면 여기서 던져야 할 질문은 이것입니다. “나는 어떤 의도로 자아라는 개념을 사용하고 있는가, 그리고 어떤 의도로 비아라는 개념을 사용하고 있는가?”

다시 말해, 비아를 맥락으로 삼고 그 안에 업을 끼워 맞추는 것이 아니라, 그 반대입니다. 먼저 업을 맥락으로 삼아야 합니다. 그리고 나서 이렇게 살펴보는 것입니다. “내가 쓰고 있는 자아라는 개념은 어떤 종류의 행위인가? 내가 쓰고 있는 비아라는 개념은 또 어떤 종류의 행위인가?”²⁸ 이것들을 어떻게 훈련해야 사성제의 네 번째 진리를 이루고, 실제로 진정한 행복에 이르게 할 수 있는가?”

이처럼 맥락을 바로 세우면, 질문도 바로 서게 됩니다. 그리고 그에 따른 답도 쏘모 있는 것이 됩니다.

그러므로 이것을 기억하십시오. 여러분이 자신을 어떻게 규정하고, 무엇을 “내가 아니다”라고 여기는지에 대한 생각들은 모두 전략일 뿐입니다. 그러므로 이 도구들이 더 이상 필요 없을 때까지 그것들을 잘 사용하는 법을 배우십시오. 그리고 더 이상 그것들이 필요 없게 되면, 그것들 또한 내려놓으면 됩니다.

(Evening Dhamma Talk, January 21, 2024)

²⁸ 자아와 비아를 존재의 본질에 대한 정의가 아니라, 괴로움을 해결하기 위한 전략적 도구이자 의도적 행위로 파악해야 한다는 뜻이다. 즉, 어떤 것을 자아로 삼거나 비아로 내려놓는 행위가 괴로움을 줄이는 방향으로 작동하는지, 아니면 다시 괴로움을 키우는지를 살펴라는 의미이다. 무엇을 맥락으로 삼는가에 대해서는 각주 100 참조.

분별지

Clearing a Space

마음의 문제들이 깔끔하고 질서 정연하며, 적절한 범주에 맞춰져 있고, 단계적으로 쉬운 문제부터 점차 어려운 문제로 나아가도록 잘 정리되어 있다면 수행은 쉬울 것입니다. 그렇게 되면 수행 또한 깔끔하고 질서 정연해질 수 있습니다. 먼저 계행으로 시작해서 계행이 완성되면 삼매에 전념하고, 삼매가 완성되면 분별지discernment²⁹에 전념하면 됩니다. 그러면 이 모든 것이 매우 훌륭하고 체계적일 것입니다.

문제는 마음이 체계적이지 않다는 것입니다. 마음은 혼란 그 자체입니다. 물론 우리는 혼란에도 나름의 패턴이 있다는 것을 알고 있지만,³⁰ 그 패턴은 매우 복잡합니다. 그렇기 때문에 언제, 어떤 일이 일어나든 대비할 준비가 되어 있어야 합니다. 때로는 정말 쉬운 문제조차 감당

29 분별지(분별의 지혜)는 수행 과정에서 지속적으로 사용되는 분별(식별)하는 힘으로, 지금 이 순간의 문제를 분별하고, 그것을 어떻게 다루며, 어떤 도구를 써야 할지 등을 판단하는 실천적 능력을 뜻한다. 분별지는 결과로서의 지혜의 측면이 있는 wisdom과는 달리, 과정 속에서 능동적으로 발휘되는 지혜라고 볼 수 있다.

30 겉으로 보기에 무질서하고 예측 불가능해 보이는 마음의 상태나 행동 속에서도 일정한 규칙, 경향, 또는 반복되는 요소가 존재할 수 있다는 뜻이다. 특히 인간의 마음은 복잡하고 비선형적인 시스템이기 때문에, 감정, 생각, 행동 등이 혼란스럽게 얽혀 있는 것처럼 보이지만, 그 안에서 특정 상황이나 자극에 따라 반복적으로 나타나는 패턴을 발견할 수 있다.

할 준비가 되기도 전에 아주 어려운 문제들이 여러분에게 던져지기도 합니다. 따라서 여러분이 계행, 삼매, 분별지를 닦을 때는 이 세 가지가 함께 작동돼야 합니다. 여러분은 필요할 때마다 필요한 도구를 무엇이든 사용할 준비가 되어 있어야 합니다. 수행을 하다 보면, 종종 마지막 단계에 갇춘다고 들었던 분별지부터 사용해야 하는 경우도 있다는 것을 깨닫게 됩니다.

제가 태국에서 스승인 아잔 푸앙Ajaan Fuang과 함께 지낼 때, 저에게 “반냐pañña를 사용하라”고 말하면 좌절감을 느끼곤 했습니다. 반냐는 분별지를 뜻하는 빠알리어이자 태국어입니다. 그때는 제가 반냐를 지혜wisdom라고만 알고 있었던 때였고, 저는 “지혜가 없는데 어떻게 지혜를 사용하라는 거지?”라고 계속 생각했습니다. 하지만 그는 우리 모두가 가진 하나의 능력에 대해 말하고 있었습니다. 우리 모두는 크든 작든 분별지를 가지고 있으며, 수행하는 내내 그것을 항상 활용해야 합니다. 계율을 지킬 때도 그것을 활용하고, 삼매를 닦을 때도 그것을 활용해야 합니다.

예를 들어, 계율을 실천하는 과정에서, 때로는 곤란한 상황에 처할 수도 있고, 스스로 지키겠다고 약속한 계율을 고수하기가 정말 어려운 때도 있습니다. 때로는 누군가의 질문을 받았지만 이런저런 이유로 대답하고 싶지 않을 때도 있습니다. 물론 거짓말을 할 수는 없습니다. 그렇다면 문제는 이것입니다. 어떻게 분별지를 사용해서 그 질문을 피해갈 것인가? 곤란한 상황에서도 어떻게 분별지를 사용해서 계율을 지킬 수 있을 것인가?

삼매를 닦을 때도 마찬가지입니다. 마음을 가라앉히기 위해서는 어느 정도의 분별지를 사용해야 합니다. 어떤 대상에 집중할지, 호흡을 어떻게 다뤄야 할지, 어떤 호흡 감각에 집중하고 어떤 감각은 놓아야 할지, 어떤 감각을 바꿔야 할지, 그리고 언제쯤 바꾸는 것을 멈추고 그

냥 내버려둬서 마음이 가라앉을 수 있도록 해야 할지를 파악하는 이 모든 것이 일정 수준의 분별지를 필요로 합니다.

그러다 보면 다른 외적인 문제들도 끼어듭니다. 마음이 가라앉을수록, 마치 숨어 기다리고 있었던 것처럼 여러 가지 일들이 드러나기 때문입니다. 때로는 최근의 일, 오늘 막 일어난 일일 수도 있고, 또 어떤 때는 아주 오래전의 일일 수도 있습니다. 때로는 어린 시절의 문제들이 갑자기 마음 표면으로 떠오르기도 합니다. 결국 표면에서 일어나는 활동이 줄어들면서 마음속 깊은 곳에 가라앉아 있던 것들이 떠오르게 되는 것입니다.

그럴 때 문제는 그것들을 집중을 흐트러뜨리지 않고, 길에서 벗어나지 않게 어떻게 다루느냐 하는 것입니다. 때로는 단지 “좋아, 아직 그 문제를 다룰 준비가 안 돼 있어”라고 스스로에게 상기시키고 옆으로 치워 둘 수도 있습니다. 하지만 어떤 때는 계속해서 돌아오고 돌아오고 돌아오기 때문에 어떤 식으로든 그 문제를 다뤄야 할 때가 있습니다. 그리고 삼매의 힘이 완전히 계발될 때까지 기다렸다가 대처할 수도 없습니다. 왜냐하면 그 문제가 바로 눈앞에서 여러분을 괴롭히듯 집중을 방해하고 있기 때문입니다.

따라서 첫 번째 방어선은, 사성제가 그 문제에 어떻게 적용되는지를 살펴보는 것입니다. 사성제는 마음속에서 일어나는 거의 모든 현상을 분석하기 위해 붓다께서 제시한 기본 틀입니다. 이것은 적절한 주의 기울임의 틀이 되기도 합니다. 어떤 문제가 떠오를 때마다, 그것이 사성제 가운데 어디에 속하는지를 살펴보십시오. 괴로움의 문제인가요, 아니면 갈애의 문제인가요? 대부분의 문제들은 보통 이 두 가지에 해당합니다. 괴로움의 소멸이나 그 소멸로 이끄는 길에 속하는 문제는 거의 찾아보기 어렵습니다.

그렇다면 그 문제가 괴로움일 때, 적절한 접근법은 무엇일까요? 그것은 괴로움을 분석하는 것입니다. 어떻게 분석해야 할까요? 정신분석처럼 어린 시절로 거슬러 올라가 분석하는 것이 아닙니다. 바로 지금 현재 일어나고 있는 것을 분석하십시오. 바로 지금 괴로움이 어디에 있는가요? 어떤 괴로움인가요? 신체적인 괴로움은 어디에서 느껴지는가요? 정신적인 괴로움은 어떻게 느껴지는가요? 때로는 괴로움이 느껴지는 신체 부위를 통과하듯 호흡하는 것만으로도 그 괴로움을 다룰 수 있습니다. 그렇게 하면 그것으로 인한 정신적인 괴로움을 다루는 것이 훨씬 쉬워집니다.

괴로움이 있는 곳에는 갈애도 있기 마련입니다. 그것을 찾으십시오. 또한 집착도 있기 마련입니다. 그 집착을 찾으십시오. 집착은 분석하는 법을 배워야 하는 것이고, 갈애는 놓아주는 법을 배워야 하는 것입니다. 한 번의 명상으로 문제를 완전히 해결하지 못할 수도 있지만, 적어도 여러분은 적절한 접근법을 취하고 있는 것입니다. 그 문제로부터 한 걸음 물러나, 그것을 “나의 문제”나 “내가 괴롭다”는 식으로 동일시하지 않는 법을 배우고 있는 것입니다. 단지 “괴로움이 어디에 있는가, 집착은 어디에 있는가, 갈애는 어디에 있는가?”라는 관점에서 문제를 바라보십시오.

여러분이 문제들을 이러한 관점에서 바라볼 수 있을 때, 다루기가 훨씬 쉬워집니다. 비록 그 문제를 완전히 해결하지는 못할지라도, 적어도 여러분은 올바른 방향으로 나아가고 있는 것입니다. 다시 말해, 여러분은 자신이 가진 어떤 분별지든 활용해야 합니다. 이는 헬스장에 가는 것과 같습니다. 여러분은 멋지고 강한 몸을 원하지만, 그 멋지고 강한 몸을 어디서 얻을 수 있을까요? 여러분이 가진 약한 몸을 가지고 운동을 할 때, 강한 몸이 만들어집니다. 헬스장 코스를 완전히 마치고 몸이 정말로 강해질

때까지 기다렸다가 바깥의 일을 다루는 데 그 힘을 사용할 수는 없습니다. 여러분이 가진 어떤 몸이든, 어떤 힘이든 그것을 가지고 당면한 일에 적용해야 합니다. 그 일이 완전히, 완벽하게, 그리고 아주 숨씨 있게 처리되든, 아니면 간신히 해내는 정도이든 간에, 여러분이 가진 힘을 사용하고 있다는 사실 자체가 다음에 필요할 힘을 길러주는 것입니다.

똑같은 원리가 마음에도 적용됩니다. 종종 산만함이 다시 돌아오겠지만, 마음속에 잠시라도 약간의 공간을 확보할 수 있을 정도로 산만함을 다루는 법을 배운다면, 다시 집중으로 돌아갈 수 있습니다. 동시에, 여러분은 그런 과정을 통해 다음에는 그것들을 더 효과적으로 다룰 수 있도록 스스로를 준비시키게 됩니다. 다시 말해, 그 문제가 거대한 엉킴 덩어리일 수 있지만, 그중 아주 작은 한 가닥이라도 풀어낼 수 있다면, 마음이 풀리고 한결 가벼워집니다. 마음이 풀리고 가벼워지면, 집중으로 되돌아갈 기회를 얻게 됩니다.

여러분은 마음에 겹으로 드러난 문제가 없다고 해서 방심해서는 안 됩니다. 하루를 그냥 흘러가듯 보내며 모든 것이 순조롭고 편안하다고 해서 항상 그럴 것이라고 생각하지 마십시오. 때로는 거대한 문제들이 갑자기 마음속으로 끓어오를 때가 있습니다. “발효”라는 단어를 기억합니까? 마음 깊은 곳에 가라앉아 있던 그 아사와들^{asavas}³¹은 언제든지 끓어오를 수 있습니다. 따라서 편안하고 순조로울 때, 그 기회를 최대한 활용해서 삼매를 닦고 마음을 단련해야 합니다. 사띠를 강화하고 삼빠잔나를 강화해서, 문제가 실제로 나타났을 때 그것들과 싸울 수 있는 무기를 갖추어야 합니다. 분별지는 그 자체만으로는 문제들을 다룰 수

31 빠알리어 ‘아사와’는 어원상 흘러나오다, 스며 나오다를 뜻하는 말로, 마음속 깊은 곳에 서 오랫동안 잠복해 있다가, 마치 발효가 진행되듯 끓어오르는 미숙(불선)한 마음의 특성들을 가리킨다. 전통적으로는 ‘유루’라 번역된다.

없습니다. 분별지는 삼매에서 오는 힘, 사띠와 삼빠잔냐에서 오는 힘, 그리고 업의 원리에 대한 믿음에서 오는 힘을 필요로 합니다. 믿음, 정진, 사띠, 삼매, 분별지, 이 다섯 가지 힘이 모두 함께 작용해야 합니다. 그렇지 않으면 분별지는 단지 분석 쪽으로만 치우치게 되면서 마음에서 실제로 일어나고 있는 것에서는 점점 더 멀어지게 될 것입니다. 여러분이 원하는 분석은 그런 것이 아닙니다. 여러분은 바로 여기에서, 바로 지금 일어나고 있는 것, 바로 여기에서, 바로 지금 경험하고 있는 것으로 계속해서 되돌아와야 합니다. 현재를 여러분의 기준으로 유지하십시오.

비록 그 문제가 과거의 어떤 것과 관련된 것일지라도, 그 기억에 대한 여러분의 경험은 현재 순간에 일어나고 있음을 기억하십시오. 어떤 문제가 떠오를 때 이 점을 명심하십시오. 그러면 문제에서 벗어나기가 훨씬 쉬워지고, 할 수 있는 만큼 문제를 다루며, 그 문제가 여러분의 모든 주의를 독차지하거나 마음을 완전히 소비하지 않도록 공간을 만들어낼 수 있습니다.³²

이것은 매우 중요합니다. 제가 말했듯이, 우리는 이러한 문제들을 삼매를 완전히 숙달할 때까지 미뤄 둘 수는 없기 때문입니다. 우리는 수행하는 내내 이런 문제들을 다루야 합니다. 따라서 우리의 목적은 수행을 계속할 수 있도록 약간의 여유 공간을 만들어내는 것입니다. 그 문제가 계속 나타난다고 해서 마음이 흔들리거나 화를 내지는 마십시오. 문제가 다시 나타나기 전까지의 시간들은 여러분이 오롯이 삼매를 닦을 수 있는 시간입니다. 문제가 다시 돌아오면, 그동안 쌓아온 삼매의 힘과 그

32 과거의 문제를 지금 어떻게 경험하느냐는 현재의 마음 상태와 선택에 달려 있다는 것이다. 과거의 문제들이 나타나는 것을 막을 수는 없지만, 그렇다고 그것들을 그대로 경험하는 것은 아니다. 현재의 마음 상태와 선택을 통해 그 경험을 다양하게 변화시킬 수 있다.

삼매를 통해 계발한 분별지를 활용해서 다시 문제를 다루십시오.

궁극적으로는 이러한 문제들이 근본적으로 해결되는 때가 올 것입니다. 그때까지는, 그 문제들과 함께 살아가는 법을 배우고, 그것들이 가까이 오지 못하도록 하는 법을 배워야 합니다. 문제들이 거기에 있다는 사실을 알고 있으면 됩니다. 중요한 점은 그것들이 여러분을 완전히 압도하지 않도록 수행하는 것입니다. 사실, 마음만 먹으면 걱정할 일은 끝도 없이 떠올릴 수 있습니다. 수행을 방해할 만한 일은 언제나 있으며, 이 세상에는 걱정해야 할 문제들이 너무나도 많습니다. 그렇게 한다면 하루 종일, 혹은 평생을 이런저런 걱정 속에서 보내게 될 것입니다.

그중에서도 가장 큰 걱정거리인 죽음은 언제든지 찾아올 수 있습니다. 여러분의 죽음, 가족의 죽음, 다른 사람들의 죽음, 그 어느 것이든 언제든지 일어날 수 있습니다. 죽음은 단지 일어날 때를 기다리고 있을 뿐입니다. 그런데 왜 우리는 그 두려움에 사로잡히지 않고 살아갈 수 있을까요? 이것은 마음이 적어도 어느 정도는, 무엇에 집중할지를 선택하는 훈련을 해왔다는 것을 보여주는 것입니다. 이제, 그 능력을 삼매에 활용하는 법을 배우십시오. 여기서 마음속에 수행을 위한 작은 공간 하나를 만드십시오. 그 공간을 보호하는 법을 배우십시오. 한동안은 그곳이 마음의 가장 약한 부분 중 하나가 될 것입니다. 새로 생긴 곳이기 때문입니다. 다른 걱정거리들은 이미 마음속에 깊이 자리 잡고 있습니다. 그것들은 여러분의 주의를 끌어내는 데 아주 뛰어납니다. 지금 당장 이 일을 처리해야 한다고, 들리느냐고, 여러분의 관심을 요구하며 소리칩니다. 수행 또한, 마음에 필요한 자질들을 갖추려면 스스로 목소리를 내는 법을 배워야 합니다. 그리고 단지 목소리를 내는 데 그치지 않고, 실제로 마음속에서 자리를 차지할 만큼 강해져야 합니다.

여러분이 실제 수행을 할 때는 경전에 나오는 것처럼 깔끔하고 질서

정연하지 않습니다. 경전은 1단계, 2단계가 있고 마침내 끝에 도달한다고 말합니다. 이는 학교에 다니는 것과 같습니다. 1학년부터 12학년까지 올라간 다음, 마침내 대학을 마치면 끝이 납니다. 하지만 실제로 수행하는 동안 여러분의 마음 상태는 끊임없이 오르락내리락합니다. 그 과정에서 여러분은 온갖 문제들을 다뤄야 합니다. 그때마다 여러분이 가진 모든 계행, 삼매, 분별지를 사용해서 싫든 좋든 문제를 처리하고, 수행을 이어갈 수 있는 마음의 여유 공간을 조금이라도 넓혀가야 합니다.

이 과정에서, 즉 곧장 수행을 해 나가며 떠오르는 온갖 방해 요소들을 다루는 동안, 어떤 것은 비켜 가는 법을 배우고, 어떤 것은 급소를 알아내서 없애는 법을 배우며, 또 어떤 것은 아직 제대로 다룰 수 없으므로 당분간 옆으로 밀쳐두는 법을 배웁니다. 이러한 과정 속에서 여러분의 계행, 삼매, 그리고 분별지는 함께 계발됩니다.

따라서 올바른 태도를 기른다면, 여러분을 방해하는 이 모든 것들도 수행의 일부임을 알게 됩니다. 그것들은 여러분을 시험하기 위해 오는 것입니다. 그것이 바로 비구들이 숲으로 들어가는 이유 중 하나입니다. 그들은 사띠에 대해 듣고, 압빠마다heedfulness³³에 대해 듣고, 삼매와

33 ‘압빠마다appamāda’는 피할 수 있는 위험에 대한 신중함과 주의 깊음을 말한다. 즉, 도처에 위험이 있다는 것을 알고, 그것을 피하기 위해 자신이 하고 있는 일을 매우 신중하고 주의 깊게 하는 것이다. 옳다는 생각이 들더라도 그 반대쪽에 대해서 고려해 보는 것도 압빠마다의 한 측면이다. 불교에서는 대부분의 위험이 마음에 있다고 보기 때문에 압빠마다가 특히 강조되는 곳은 마음이다. 압빠마다는 위험에서 벗어날 수 있는 탈출구가 있다는 확신과, 위험에서 벗어난 완전한 자유로움이 있다는 의미를 모두 담고 있다. 일반적으로 압빠마다를 사띠와 동의어로 보거나(사띠를 알아차림으로 보는 경우) 불방일의 의미로 해석하지만 그것은 압빠마다의 의미 가운데 일부 측면만을 드러낸 것에 가깝다. 붓다께서는 이번 생과 다음 생에 확고하게 이익이 되는 하나의 자질이 압빠마다이며(SN 3:17), 압빠마다는 죽음 없음의 길이고, 압빠마다가 없는 것은 죽음에 이르는 길이라고 말씀하고 있다(Dhp 21). 붓다의 마지막 유훈 또한 ‘Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampāḍetha. 조작(형성)된 모든 것은 소멸한다. 압빠마다를 통해 완성을 이루도록 하라’고 하셨을 만큼 압빠마다는 모든 능숙한 자질의 뿌리이다.

분별지에 대해 듣습니다.³⁴ 여러분이 온갖 동물들과 잠재적인 위험에 둘러싸여 있는 숲으로 간다고 할 때 어떤 기분일지 생각해 보십시오. 내일 굶을 수도 있고, 아무도 여러분의 발우에 음식을 넣어주지 않을 수도 있습니다. 이 모든 것이 여러분의 통제 밖에 있습니다. 의지할 것은 무엇일까요? 바로 삼매와 분별지입니다. 마음을 삼매 상태로 만들어 걱정거리에 압도당하지 않도록 하십시오. 위험은 예전처럼 여전히 밖에 존재하지만, 여러분은 그것들을 끄는 법을 배웁니다. 문제의 근원은 바깥에 있는 위험이 아니라는 것을 깨닫기 시작합니다. 그것은 여러분의 마음이 완전히 통제 불능 상태에 있다는 것입니다.³⁵ 여러분이 마음을 통제할 수 있게 될 때, 정말 중요한 기술을 계발한 것입니다. 그때 사피는 완전히 새로운 의미로 드러납니다. 삼매, 압빠마다, 분별지 또한 이와 같은 방식으로 활용할 줄 알게 되면 완전히 새로운 의미로 드러납니다.³⁶

따라서 수행에 깊이 들어갈수록 여러분은 그것이 교과서에서처럼 진행되지 않는다는 사실을 알게 됩니다. 모든 단어를 배울 수는 있지만,

34 ‘듣는다’는 것은, 위험이 도사리고 있는 숲이라는 두려운 환경 속에서 수행에 필요한 자질들을 직접 부딪히며 경험하고 훈련한다는 뜻이다. 다시 말해, 사피, 압빠마다, 삼매, 분별지와 같은 자질들을 단순히 이론으로 아는 데 그치지 않고, 실제 상황 속에서 시험하고 체득하는 과정을 의미한다.

35 붓다의 가르침에서 ‘문제의 근원’은 외부의 사건이나 조건을 의미하지 않는다. 맹수나 굶주림, 죽음과 같은 위험은 실제로 존재하지만, 그것들이 괴로움이 되는 것은 그 위험을 두려워하고 거부하며 통제하려는 마음 때문이다. 즉, 괴로움의 원인은 외부 조건 자체가 아니라, 현재의 마음 상태와 그 조건에 저항하고 집착하는 내면의 조작에 있다. 따라서 수행의 목표는 외적 위험을 없애는 것이 아니라, 위험이 여전히 존재하더라도 마음이 그것에 압도되거나 무너지지 않도록 하여 위험이 괴로움으로 작용하지 않게 하는 것이다.

36 ‘새로운 의미로 드러난다’는 것은, 이론적 이해가 실제 체험을 통해 전혀 다른 차원의 이해로 전환되고 살아있는 수행의 힘으로 바뀐다는 것이다.

정말 필요할 때 여러분이 가진 모든 능력을 활용해서 수행에 적용할 줄 알게 되었을 때와는 그 의미가 같지 않습니다. 문제들이 닥쳤을 때, 그것들을 다룰 준비가 되어 있지 않더라도 다뤄야 할 상황이라면, 여러분은 어떻게 해야 될까요?

여러분이 그런 도전을 받아들일 준비가 되어 있다면, 수행은 진정으로 발전할 것이며, 마음속에서 펼쳐지는 하나의 모험이 될 것입니다. 그것은 결코 상상하지 못했던 방식으로 여러분을 성장하게 만드는 여정이 될 것입니다.

(Evening Dhamma Talk, March 01, 2001)

우리는 하나가 아니다

We Are Not One

25년 전, 제 스승 가운데 한 사람인 아잔 수왓Ajaan Suwat이 매사추세츠에서 명상 수련회를 지도하였고, 저는 그 자리에서 통역을 맡았습니다. 어느 날 오후 그룹 인터뷰 시간에, 불교를 처음 접한 한 참가자가 농담조로 이렇게 말했습니다. “여기에 신만 있다면 불교도 꽤 괜찮은 종교가 될 텐데요. 그래야 수행이 잘 안 될 때, 의지할 데가 있지 않을까요?”

아잔 수왓의 온화한 대답은 그때 이후로 늘 제 마음에 남아 있습니다. “내가 한 입 음식을 먹기만 하면 세상의 모든 존재를 배부르게 해주는 신이 있다면, 나는 기꺼이 그 신께 절할 것입니다. 그러나 나는 아직 그런 존재를 본 적이 없습니다.”

이 말이 제 마음속에 깊이 남아 있는 데에는 두 가지 주된 이유가 있습니다. 하나는, 그것이 전능하고 자비로운 창조주라는 존재에 대한 아주 품위 있는 반론이기 때문입니다. 생명이 살아가는 방식을 보십시오. 다른 생명을 먹음으로써 살아갑니다. 먹어야 한다는 것은 먹히는 이들에게만이 아니라 먹는 이들에게도 피할 수 없는 괴로움을 수반합니다. 우리는 먹어야 한다는 욕구에서 결코 자유롭지 않기 때문입니다. 전능하고 자비로운 창조주라면 이보다 더 나은 삶의 설계를 생각해 내지 않았을까요?

또 다른 이유는, 아잔 수왓이 흔히 붓다의 가르침이라고 잘못 알려진 한 가지 견해를 간접적으로 언급했기 때문입니다. 즉, 우리는 모두 하나이며, 그 유기적 하나됨은 축하할 만한 것이라는 주장입니다. 그런데 정말 우리가 하나라면, 한 사람의 위가 다른 모든 사람의 위와 연결되어 있어서, 한 사람이 영양분을 섭취하면 모두가 함께 영양분을 얻을 수 있어야 하지 않을까요? 그러나 실제로는, 내가 음식을 먹는 행위는 종종 다른 누군가의 음식을 빼앗습니다. 또 내가 계속 먹어야 한다는 필요 때문에 다른 살아 있는 존재들은 끊임없이 고된 노동을 해서 음식을 만들어내야 합니다. 많은 경우, 한 존재가 음식을 먹을 때, 그 과정에서 다른 존재들은 죽게 됩니다. 따라서 대부분의 존재들에게 하나됨이란, 하나의 위를 공유하는 것이 아니라, 결국 다른 누군가의 위 속에 들어가 그 사람의 혈류 속으로 흡수되는 것을 뜻합니다. 이는 결코 축하할 일이 아닙니다.

붓다 스스로는 결코 우리가 모두 하나라고 가르친 적이 없습니다. 어느 날 한 바라문이 그에게 물었습니다. “모든 것은 하나입니까? 여럿입니까?” 붓다께서는 이 두 가지 견해 모두 피해야 할 극단이라고 대답했습니다(SN 12:48). 그는 왜 모든 것이 하나라는 극단을 피해야 하는지 그 바라문에게 직접 설명하지는 않았습니다. 그러나 빠알리 경전의 다른 세 구절은 붓다께서 그렇게 말씀한 이유를 시사합니다.

예를 들어, 붓다께서는 AN 10:29에서, 수행자가 숙달할 수 있는 가장 높은 비이원적 경지는 식consciousness을 무한하고 분리되지 않은 전체로 체험하는 것이라고 말씀합니다.³⁷ 그 체험 안에서는 모든 것이 알

37 ‘식을 무한하고 분리되지 않은 전체로 경험하는 상태’란, 무색계 선정의 네 단계 가운데 두 번째인 식무변처를 가리킨다. 이 상태에서 수행자는 식을 끝없이 확장된 하나의 전체로 경험하며 주객의 분리가 사라진 듯한 비이원적 체험을 한다. 그러나 이는 궁극적인 해탈 자체가 아니라 선정 상태 중 하나에 불과하며, 여전히 조건 지어진 현상일 뿐이다.

아차림과 하나인 듯 느껴집니다. 그러나 그 상태에서도 여전히 변화와 무상함이 있습니다. 다시 말해, 그것은 괴로움을 끝내지 못합니다. 조건 지어지고 조작된 다른 모든 것과 마찬가지로, 그것 역시 욕망의 소멸의 관점에서 보아야 하고, 궁극적으로는 버려져야 합니다.

SN 35:80에서 붓다께서는 무지를 내려놓고 바른 앎을 일으키기 위해서는 모든 것, 즉 여섯 감각과 그 대상들을 다른 것, 분리된 것으로, 비아로 보아야 한다고 설명합니다. 따라서 모든 것을 하나로 보는 관점은 깨달음으로 이끄는 앎을 가로막게 됩니다.

그리고 붓다께서는 MN 22에서 자아가 우주와 동일하다는 견해를 특히 어리석은 것으로 지적합니다. 우주가 진정한 자아라면, 우주의 작용 또한 당신의 뜻대로 통제할 수 있어야 한다는 것입니다. 그러나 당신은 가까운 주변조차 얼마나 통제할 수 있을까요? 하물며 전체 우주가 말할 것도 없습니다. 아잔 리가 한 번은 이렇게 말했습니다. “이웃집 나무를 베어 보십시오. 과연 아무 문제도 없을지.”

이 세 구절을 함께 놓고 보면, 붓다께서 모든 것이 하나라는 견해를 피하려 한 이유가 드러납니다. 그것은 괴로움을 끝내지 못하기 때문이고, 모든 것을 하나로 보는 관점이 깨달음을 방해하기 때문이며, 무엇보다 하나됨이라는 생각이 실제로 존재하는 방식과는 전혀 맞지 않기 때문입니다.

그러나 붓다께서 그 바라문에게 왜 하나됨이라는 극단을 피해야 하는지는 밝히지 않았지만, 그것을 어떻게 피할 수 있는지는 말씀했습니다. 즉, 괴로움으로 이끄는 인과적 상호작용을 설명하는 연기의 가르침을 받아들이는 것이었습니다.³⁸

38 연기의 가르침을 받아들이면 ‘모든 것이 하나’라는 관점이, 자신의 내면에서 일어나는

아이러니하게도, 현대 불교의 여러 흐름에서는 이 연기의 가르침을 붓다께서 하나됨과 모든 존재의 상호연결성을 긍정한 것으로 해석합니다. 그러나 이런 해석은 붓다 자신이 하나됨을 배척한 사실을 고려하지 않으며, 두 가지의 중요한 구분을 모호하게 만듭니다.

첫 번째 구분은 하나됨과 상호연결성이라는 개념의 차이입니다. 우리가 서로에게 의존하는 상호 연결된 체계 속에서 산다고 해서 곧 우리가 하나라는 뜻은 아닙니다. 적어도 축하할 만한 의미에서 하나라고 할 수 있으려면, 그 전체 시스템이 구성원 모두의 선을 향해 작동해야 합니다. 그러나 자연의 거대한 생태계 안에서 한 존재는 물질적으로든, 정신적으로든 다른 존재를 먹어야만 살아남습니다. 그렇기에 자연이 모든 존재의 공동의 선을 위해 작동한다고 말하는 것은 쉽지 않을 뿐 아니라, 가혹한 말이기도 합니다.

붓다께서는 이 사실을 담마를 처음 접하는 이들에게 던진 일련의 짧은 질문들에서 지적했습니다(Khp 4). 그 질문들은 “하나는 무엇인가? 둘은 무엇인가?” 하는 식으로 열까지 이어집니다. 대부분의 답은 놀랍지 않습니다. 예를 들어 넷은 사성제, 여덟은 팔정도입니다. 그러나 놀라운 것은 “하나는 무엇인가?”라는 질문에 대한 답입니다. 바로 “모든 존재는 음식에 의존해 살아간다”는 것입니다.³⁹ 모든 존재가 하나라고 말하는 대신, 이 답은 우리가 모두 공유하지만 동시에 하나가 아님을 강조하는 것에 초점을 맞춥니다. 우리는 모두 먹어야 하고, 서로를 먹으며 살아갑니다. 사실, 이것이야말로 붓다께서 연기의 주제를 소개할

괴로움의 인과 과정을 제대로 보지 못하게 만드는 극단임을 알게 되므로, 연기는 하나됨의 극단을 피하는 길이 된다. 본문에서 이어지는 내용은 그럼에도 현대 불교가 연기를 하나됨을 긍정한 것으로 오해하고 있다는 비판이다.

39 모든 존재가 ‘음식’이라는 하나의 조건(단일 원리)에 의존하여 생명을 유지한다는 뜻이다.

때 사용한 기본적인 비유입니다. 인과적 관계는 먹이 관계입니다. 서로 의존한다는 것은 곧 서로 먹는다는 뜻입니다.

후대의 불교인들은 이 이미지를 보다 온화한 다른 이미지들로 바꾸었습니다. 상호 의존이란 심각하고 무거운 문제가 아니라 단지 아름답게 반사된 빛일 뿐이라고 암시하는 방식이었습니다. 예를 들어, 그물의 모든 마디마다 보석이 걸려 있고, 각 보석이 다른 모든 보석을 반사하는 이미지, 혹은 등불을 둘러싼 거울들이 있고, 각 거울은 등불의 빛뿐 아니라 다른 모든 거울에서 반사된 빛까지 함께 반사하는 모습입니다. 이렇게 서로 반사하며 만들어내는 눈부신 빛줄기의 아름다움은 마치 축하받아 마땅한 것처럼 보입니다.⁴⁰

그러나 이런 이미지들은 상호 의존의 실제 사실을 정확히 묘사하지 않습니다. 우리의 삶은 끊임없는 빛의 발산과 반사 속에서 이루어지는 것이 아닙니다. 우리는 저마다의 위를 가진 개별적 존재들입니다. 늘 배고프고, 서로를 먹어 치우면서도 결코 충분함을 느끼지 못합니다. 이것은 축하할 일이 아닙니다. 오히려 붓다께서 AN 10:27에서 언급했듯이, 이러한 상호 먹이 구조에 대한 적절한 태도는 환멸disenchantment⁴¹과 욕망의 소멸이며, 이를 통해 마음이 더 이상 먹어야 할 필요에서 벗

40 여기서 말하는 보석과 거울의 비유는 대승불교, 특히 화엄경에서 발전한 인드라망(Indra's Net) 사상을 가리킨다. 본래 이 개념은 인드라(제석천)의 궁전에 걸린 보석 그물이라는 인도 신화의 이미지를 차용한 것으로, 모든 존재가 서로 안에 들어 있고 서로를 반영하며, 하나가 전체이고 전체가 하나라는 법계연기의 상호 포섭적 구조를 설명하는 데 사용된다. 이러한 해석은 초기불교의 연기가 괴로움의 발생과 소멸이라는 실존적 구조를 밝히는 데 초점을 맞춘 것과는 큰 차이가 있다.

41 '환멸'은 '환상이 깨지다'라는 의미로, 상카라에 대해 즐겁고 만족스럽다고 여겼던 환상이 깨지는 것을 말한다. 즉, 마음의 활동(상카라, 조작)이 주는 즐거움 뒤에 숨겨진 괴로움(스트레스)을 명확히 보고 그 조작(형성)된 즐거움에 대해 더 이상 매력이나 흥미를 느끼지 못하는 상태이다. '환멸'로 번역한 disenchantment는 빠알리어 nibbida를 영어로 옮긴 것이며, 우리나라에서는 염오, 역겨움, 싫어하여 떠남 등으로 번역되기도 한다.

어나 해탈에 이르게 하는 것입니다.

연기를 통해 붓다께서 하나됨을 긍정적인 것처럼 이야기할 때 모호해지는 두 번째 구분은, 이른바 외적 연결과 내적 연결이라고 불릴 수 있는 것들의 차이입니다. 한편에는 살아 있는 존재들 사이의 연결이 있고, 다른 한편에는 각 존재들의 알아차림 속에서 일어나는 것들 사이의 연결이 있습니다. 연기에서 실제로 열거된 일련의 것들을 보면, 그것은 첫 번째 유형의 연결이 아니라 두 번째 유형의 연결을 다루고 있음을 알 수 있습니다. 어떤 인과적 연결도 존재들이 서로에게 어떻게 의존하는지와는 관련이 없습니다. 오히려, 모든 연결은 바로 지금 당신의 내면의 알아차림에 드러난 것들, 즉 당신이 “내면에서” 느끼는 몸과 마음의 감각들, 누구와도 공유할 수 없는 가장 내밀한 알아차림의 영역 속에서 일어나는 현상들 간의 상호 의존을 묘사합니다. 이런 연결에는 식이 마노 상카라에 의존한다든가, 느낌이 감각 접촉에 의존한다든가, 집착이 갈애에 의존한다든가 하는 것들이 포함됩니다.

그러므로 연기에서 말하는 상호 의존은 당신과 다른 존재들 사이의 관계가 아닙니다. 오직 당신 안에서만 일어나는 모든 경험들 사이의 관계입니다. 제가 당신의 시각 알아차림에 들어가, 당신이 보는 “파랑”이 제가 보는 “파랑”과 같은지 확인할 수 없듯이, 저는 당신이 경험하는 연기의 요소들을 직접 경험할 수 없습니다. 마찬가지로, 당신도 제가 경험하는 것을 직접 느낄 수 없습니다. 제가 모든 존재와 하나라는 감각을 느낄 때조차도, 당신이 그 존재들 가운데 하나임에도 불구하고 제가 느끼는 그 감각을 당신은 직접 느낄 수 없습니다.

다시 말해, 연기는 우리가 함께 공유하는 경험의 영역을 묘사하는 것이 아니라, 우리 가운데 누구와도 공유되지 않는 영역을 다루는 것입니다. 심지어 붓다께서 연기를 “세상의 일어남”(SN 12:44)에 대한 설명

으로 말씀할 때조차, 그에게 “세상”이란 여섯 감각을 통해 당신이 경험하는 세상(SN 35:82)을 의미한다는 점을 기억해야 합니다. 그러므로 여기서도 연기의 모든 요소들은 내면에서 인식되는 당신의 경험에 속하는 일입니다.

여기서 핵심 메시지는 이것입니다. 괴로움은 내면에서 직접 경험되는 것이며, 그것은 내면의 다른 요소들을 미숙하게 다룰 때 생겨납니다. 그러나 그것들을 능숙하게 다루는 법을 배운다면 괴로움은 내면에서 치유될 수도 있다는 점입니다. 사실, 괴로움은 오직 내면에서만 치유될 수 있습니다. 나의 미숙함은 수행을 통해 오직 내가 스스로 극복해야 합니다. 그렇기 때문에 누구나 자기 힘으로 깨달음을 발견하고 경험해야 하는 것입니다. 붓다께서는 이를 땃짚땅paccattam이라고 불렀습니다. 또 아무리 큰 연민심을 가진 사람이라도 다른 사람의 깨달음을 대신 성취할 수는 없습니다. 어떤 붓다라도 할 수 있는 최선은 길을 가리켜 주고, 우리가 그의 가르침을 기꺼이 듣고 따르기를 바라는 것뿐입니다.

그렇다고 해서 붓다께서 우리 사이의 연결을 인정하지 않았다는 뜻은 아닙니다. 단지 그는 그것을 다른 맥락, 즉 업에 관한 가르침에서 설명했습니다.

업은 근본적으로 연기와 별개의 것이 아닙니다. 붓다께서는 업을 의도라고 정의했으며, 의도는 연기의 인과 사슬을 이루는 하위 요소 중 하나입니다. 그러나 업에는 두 가지 측면이 있습니다. 어떤 의도를 일으킬 때, 다른 누구도 그 의도가 당신에게 어떤 느낌을 주는지는 알 수 없습니다. 이것이 바로 의도의 내적 측면이며, 연기의 맥락에서 다루어지는 부분입니다. 그러나 그 의도가 말과 행동으로 드러날 때, 그것은 외적 측면이 되어 세상으로 퍼져나갑니다. 붓다께서 우리가 껌마 받

두kamma-bandhu, 즉 우리의 행위를 통해 연결되어 있다고 말씀했을 때 (AN 5:57), 그는 이 의도의 외적 측면을 언급한 것입니다. 나와 당신의 관계는 내가 당신에게 한 일과 당신이 나에게 한 일에 의해 결정됩니다. 우리는 본질적으로 어떤 존재인지가 아니라, 우리가 선택해서 한 일에 의해 연결됩니다.

물론 사람들이 서로에게 아주 사랑스러운 일에서부터 극도로 잔인한 일에 이르기까지 얼마나 다양한 행동을 하는지를 고려해 보면, 이런 상호연결성의 모습은 그리 안심할 만한 것은 아닙니다. 우리는 항상 배고프기 때문에, 먹으려는 욕구가 서로 잘 지내려는 마음보다 앞서는 경우가 많습니다. 동시에, 행위를 통한 상호연결성은 개인에게 더 많은 책임을 요구합니다. 최소한 어떤 상황에서도 계율을 어겨 잘못된 상호연결성을 만들지 않도록 매우 조심해야 한다는 것입니다. 이에 비해 하나됨을 통한 상호연결성의 비전은 사람들에게 부과하는 의무가 훨씬 덜 구체적입니다. 단지 하나됨을 믿기만 하면, 무엇이 옳고 그른지에 대해 자신의 감정을 신뢰해도 되고, 궁극적으로는 그 광대한 하나됨이 우리가 저지르는 어떤 잘못도 바로잡아 줄 것이라는 암시를 주는 경우가 많습니다.⁴²

업을 통한 상호연결성은 앞에서 보았듯이 한편으로는 그리 안심할 만하지 않고, 다른 한편으로는 매우 많은 요구를 하기 때문에, 우리의

42 단지 하나됨을 믿기만 하면 자신의 감정을 신뢰해도 되고, 어떤 잘못도 전체가 바로잡아 줄 것이라는 암시가 생기는 이유는, 하나됨의 사상이 모든 존재가 본래 하나의 전체 속에서 이미 조화롭게 연결되어 있다는 전제를 두기 때문이다. 그 결과 개별 행위의 판단과 책임이 약화되고 ‘무엇을 하든 결국 전체의 일부이므로 옳은 방향으로 흘러갈 것’이라는 생각이나 ‘내가 옳다고 느끼는 감정이 곧 전체의 진실일 것’이라는 태도가 생기며, 설령 잘못을 저질러도 ‘전체가 결국 스스로 균형을 맞출 것’이라는 믿음이 뒤따르게 된다. 이러한 전제 구조가 바로 그러한 암시를 낳는 토대가 되는 것이다.

행위와 상관없이 우리 모두를 돌보도록 자애롭게 고안된 하나됨의 개념이 매력적으로 보이는 것은 쉽게 이해할 수 있습니다. 그리고 그 개념이 행위를 통한 상호연결성보다 더 연민심 있는 가르침처럼 보일 수 있는 이유는, 세상을 더 위로가 되는 방식으로 보여주고 계울에 대해서도 더 관대하기 때문입니다.

그러나 실제로는 우리의 행위를 통한 상호연결성의 원리가 이 중에서 더 연민심 있는 가르침입니다. 그것은 그 가르침을 받는 사람들에게 더 큰 연민을 보여주고, 또한 그들이 다른 사람들에게 연민심으로 행동할 수 있는 더 나은 이유를 제공하기 때문입니다.

무엇보다 먼저, 업을 통한 상호연결성은 선택의 자유를 허용하지만, 하나됨은 그렇지 않습니다. 만약 우리가 실제로 더 큰 유기적 하나됨의 모든 부분들이라면, 이미 전체의 일부로 정해져 있는데 그 안에서 우리가 맡게 될 역할을 스스로 정한다는 게 가능할까요? 그것은 마치 위가 갑자기 간과 역할을 바꾸거나 파업하기로 결정하는 것과 같을 것이며, 그렇게 되면 유기체는 죽고 말 것입니다. 기껏해야 위는 위로서의 내적 충동에 따라 행동할 자유만을 가집니다. 하지만 그렇다 하더라도, 유기적 하나됨의 모든 부분들 사이에 끊임없는 상호작용이 있다는 점을 고려하면, 더 큰 전체의 어떤 부분도 자기 충동조차 독립적으로 주장할 수는 없습니다. 위가 소화액을 분비하기 시작할 때, 그 신호는 다른 곳에서 오는 것입니다. 따라서 위는 진정으로 자유롭지 않습니다.

붓다의 관점에서 볼 때, 선택의 자유를 부정하는 가르침은 어떤 것이라도 그 자체로 모순되며, 괴로움의 소멸을 부정하는 것입니다. 사람들이 자신의 행위를 선택하고, 능숙한 행위를 계발하며, 미숙한 행위를 버릴 자유가 없다면, 그들을 가르칠 이유가 있을까요?(AN 2:19) 어떻게 그들이 괴로움의 소멸에 이르는 길을 선택할 수 있을까요? 동시에,

당신이 사람들에게 그들이 현재 경험하는 것이 그들의 현재 선택과 무관하다고 말한다면, 당신은 그들을 자신의 욕망과 타인의 욕망 앞에 무방비 상태로 내버려두는 것입니다(AN 3:62). 그러나 옅은, 흔히 숙명론을 가르친다고 오해받지만, 실제로는 선택의 자유, 특히 바로 지금 여기에서 우리의 행위를 선택할 자유를 가르칩니다. 바로 이 자유 덕분에 붓다께서는 깨달음의 길을 발견했고, 다른 사람들에게 그 길을 가르치는 것이 유익하다고 보았습니다.

하나됨의 사상은 일상적인 선택의 자유만이 아니라, 먹고 먹히는 이 시스템 전체에서 완전히 벗어날 수 있는 더 큰 해탈의 자유마저도 막아버립니다. 그래서 하나됨에 대한 일부 가르침은 당신이 시스템 안에 머무는 것을 더 편안하게 느끼게 하고, 시스템을 떠나려는 생각을 완전히 떨쳐버리도록 하는 것을 목표로 합니다. 만약 당신이 무엇인가가 그 시스템 안에서 맡은 역할로 규정된다면, 그것을 떠날 수 없을 것이며, 다른 누구도 그 시스템을 떠나려 하지 못하게 막을 것입니다.⁴³ 그것은 당신에게 늙음, 질병, 죽음이 끊임없이 물려드는 도로 한가운데서 잠을 자야 할 것을 요구할 수도 있지만, 몇 개의 베개와 담요, 그리고 친절한 동료들과 함께라면, 그렇게 외롭지는 않을 것입니다.

그러나 붓다께서는 사람이 무엇인가에 대한 정의로부터 출발하지 않

43 하나됨의 사상에서는 개인의 존재가 전체 시스템 안에서의 역할로 규정되기 때문에, '모든 것이 본래 하나이고, 지금 이 상태도 전체의 일부이므로 굳이 벗어나려 애쓸 필요가 없다'는 전제를 강화하여, 괴로움의 구조 자체에서 벗어나려는 동기와 의지를 약화시킨다. 그 결과, 열반이라는 더 큰 자유를 추구할 필요성을 느끼지 못하게 만들고, 심지어는 그러한 추구 자체를 불필요하거나 잘못된 것으로 여기게 된다. 또한 이러한 사고방식은 주변 사람들에게도 영향을 미쳐, '윤회를 벗어나려는 생각은 집착'이라거나 '이 안에서 조화롭게 머무는 것이 깨달음'이라는 식의 태도를 전파하게 만든다. 즉, 감옥 문을 걸어 잠그는 대신, 감옥 안을 집처럼 느끼게 하여 문을 열 생각 자체를 하지 못하게 만드는 것이다.

았습니다. 그는 우리가 무엇을 할 수 있는가를 탐구하는 것으로 시작했습니다. 그리고 그는 자신의 노력을 통해, 인간의 노력이 시스템 밖의 진정한 행복으로 이어질 수 있음을 발견했습니다. 그것은 바로 고귀한 팔정도라는 행위의 길을 따르는 것이며, 이 길은 궁극적으로 행위를 끝냄으로써 먹고 먹히는 욕구에서 벗어나게 하는 것입니다.

우리 각자는 자신의 행위로 인해 상호연결성의 시스템 속에 갇혀 있습니다. 따라서 오직 우리 개개인만이 점점 더 능숙한 방식으로 행동함으로써 그 시스템에서 벗어날 수 있습니다. 붓다와 고귀한 상가의 구성원들은 우리에게 그 길을 보여줄 수 있지만, 실제로 능숙함을 계발하는 일은 우리 스스로가 해야 합니다. 만약 우리가 길 한가운데서 자려고 하는 것을 본다면, 그들은 우리가 거기에 그대로 머물게 두지 않을 것입니다. 그리고 우리가 그 길에서 벗어나 해롭지 않고 안전한 행복을 찾으려는 것에 죄책감을 느끼게 하지도 않을 것입니다. 그들은 친절하게 길 밖으로 나가는 방향을 가리켜 줄 것입니다.

따라서 사람들에게 업을 통한 상호연결성을 가르치는 것은 하나됨을 통해 그것을 가르치는 것보다 더 큰 연민의 행위입니다.

그리고 그것은 사람들이 스스로 연민심을 실천할 더 나은 이유를 제공합니다. 겉으로 보기에는, 하나됨이 연민심을 실천하기 위한 좋은 동기를 제공하는 것처럼 보입니다. 즉, 다른 사람들이 당신의 폐나 다리와 다를 바 없기 때문에 당신은 그들에게 친절해야 한다는 식입니다. 그러나 하나됨의 함의를 깨닫게 되면, 즉 그것이 상호연결성이 실제로 작동하는 방식을 왜곡하고 선택의 자유를 위한 어떤 여지도 남겨두지 않는다는 것을 알게 되면, 어떤 행동이 연민심 있는 결과를 가져올지에 대해 제대로 된 지침을 제공하지 못하며, 애초에 연민심으로 행동할지

여부를 선택할 수 있는 능력 자체를 부정한다는 사실을 보게 됩니다.⁴⁴

더 심각한 문제는, 모든 것이 더 큰 유기적 하나됨의 일부라면, 세상에서 우리가 목격하는 악 역시 그 하나됨 속에서 유기적인 역할을 가져야 한다는 뜻이 됩니다. 그렇다면 어떻게 그것이 잘못되었다고 말할 수 있을까요? 악은 실제로 더 큰 전체의 불가사의한 목적을 위해 봉사하고 있을 수도 있습니다. 그리고 궁극적으로 옳고 그름, 선과 악의 개념을 무너뜨리는 이러한 이론에서, 특정 행위가 연민심 있는 행위인지 아닌지를 판단할 근거는 어디에 있을까요?

하지만 업에 대한 가르침은 연민을 매우 구체적으로 드러냅니다. 그것은 상호연결성이 어떻게 작동하는지에 대한 현실적인 모습을 제공하며, 행위를 선택할 자유와 의도를 통해 세상에 영향을 미칠 수 있는 능력 모두를 인정합니다. 또한 어떤 행위가 연민심 있는 행위이고 어떤 행위가 그렇지 않은지에 대한 명확한 지침을 제시합니다.

그 가르침의 핵심 메시지는 가장 연민심 있는 행위의 길은 자신의 깨달음을 위해 수행하는 것이라는 점입니다. 일부 저술가들은 이 메시지가 세상을 가치 없게 여기도록 만들어 사람들이 이 상호 연결된 시스템을 함부로 다루게 될까 우려하지만, 어느 누구도 이 시스템을 파괴하면서 열반에 이른 경우는 없습니다.⁴⁵ 깨달음의 길에는 보시, 계행, 그리고 명상의 기술이 포함되며, 명상의 기술에는 무한한 선의와 연민의 태

44 하나됨 사상에서는 모든 것이 하나의 전체 안에서 서로 분리되지 않은 관계 속에 놓여 있다고 보기 때문에, 개별 존재가 독립적으로 선택할 수 있는 여지가 사라진다. 그 결과 어떤 행동이 타인에게 더 연민심 있는 결과를 가져올지를 분별할 기준 자체가 성립하지 않게 되고, 애초에 연민심으로 행동할지 여부를 스스로 선택한다는 개념 자체도 성립하지 않게 된다.

45 그런 우려에도 불구하고, 깨달음을 향한 수행이 세상을 파괴하는 방향으로 작용한 적은 결코 없으며, 그런 태도로 열반에 이른 사람도 없다는 뜻이다.

도를 길러내는 것이 들어 있습니다. 당신은 서로 먹고 먹히는 이 시스템을 남용해서는 결코 그것에서 벗어날 수 없습니다.⁴⁶ 사실, 그 시스템을 남용하려고 할수록, 오히려 그 안에 더욱 깊이 끌려 들어갈 뿐입니다. 자신을 자유롭게 하려면 시스템을 잘 다루어야 하며, 시스템을 잘 다루는 것의 일부는 삼매와 분별지라는 내면의 음식을 길러내는 법을 배우는 것입니다. 이러한 내면의 음식이 완전히 길러지면, 마음은 먹이 사슬을 넘어서는 또 다른 경지에 접근할 수 있게 됩니다. 그렇게 함으로써 당신은 먹이 사슬의 광란에서 입을 떼고, 다른 사람들에게도 그들 또한 그렇게 할 수 있음을 보여줄 수 있습니다. 이것이 어떻게 연민심이 없는 행위라 할 수 있을까요?

우리 대부분에게 깨달음의 길은 여러 생에 걸쳐 이어질 것이며, 이는 세상을 잘 다루어야 하는 또 다른 이유가 됩니다. 우리가 장기적인 여정에 있다면, 우리는 좋은 방식으로 먹어야 하며, 그래야 그 과정이 얼마나 오래 걸리든 계속 잘 살아갈 수 있습니다. 우리가 다른 이들을 잘못 대한다면, 우리도 잘못 대우받는 세상에 다시 태어날 것입니다. 세상의 자원을 낭비한다면, 우리는 황폐해진 세상에 다시 태어날 것입니다. 우리는 우리가 남겨두고 떠나는 세계로 다시 돌아오게 될 것이기 때문에, 그 세상을 좋은 상태로 남겨두어야 합니다.

긴 여정이 끝나기 전까지는, 우리는 깨달음에 이르는 그 길을 따름으로써 내면의 문제를 돌보게 되며, 이것 역시 다른 이들에 대한 연민의 행위가 됩니다. 세상에서 가장 가슴 아픈 일 중 하나는, 달랠 수도 없이 우는 어린아이나, 죽음의 문턱에서 의식이 흐려지고 괴로워하는 병자

46 ‘남용한다’는 것은, 서로 먹고 먹히는 구조로 이루어진 이 시스템을 탐욕이나 이익, 혹은 지배의 수단으로 이용하려는 태도를 말한다.

처럼, 깊은 고통 속에 있지만 우리가 어떤 도움도 줄 수 없는 광경을 마주하는 것입니다. 당신은 그들의 마음속으로 들어가 고통의 일부라도 덜어주고 싶지만, 그렇게 할 수는 없습니다. 그들의 고통은 정확히 연기에 의해 조건 지어진 경험의 차원에서 일어나는 것이며, 이는 누구와도 공유할 수 없고, 누구도 들어가서 바꿀 수 없는 경험의 영역입니다. 이것이 그들의 고통을 보면서 우리가 그토록 가슴 아파하는 이유입니다. 그 간극 앞에서 우리는 무력합니다. 이는 우리가 하나가 아님을 보여주는 명백한 증거입니다.

물론 언젠가는 우리도 그들의 처지가 될 것입니다. 그러나 지금 우리가 내면의 차원에서 스스로를 책임질 수 있다면, 즉 즐거움이나 고통에 압도되지 않고, 갈망과 산냐에 속지 않는 법을 배운다면, 죽음으로 이어지는 고통 가운데서도 괴로워하지 않을 것입니다. 그렇게 되면 우리는 주변 사람들의 마음을 공연히 아프게 하지도 않을 것입니다. 이는 비록 우리 입에 있는 음식을 그들의 배를 채우도록 옮겨줄 수는 없다 하더라도, 적어도 그들의 마음에는 짐을 지우지 않을 수 있다는 것을 의미합니다.

그리고 그러한 기술을 숙달함으로써, 우리는 다른 이들과 우리 자신 모두에게 하나의 선물을 주는 것입니다.

(“Noble & True”, Essays on the Buddhist Path)

멧따는 선의를 뜻한다

Metta Means Goodwill

어느 날 제 스승인 아잔 푸앙은 방에 뱀이 들어와 함께 살고 있다는 사실을 알게 되었습니다. 방에 들어설 때마다 뱀은 작은 수납장 뒤의 좁은 틈으로 숨어들곤 했습니다. 낮 동안 문을 열어 두어도 뱀은 나갈 생각을 하지 않았습니다. 그래서 사흘 동안 스승과 뱀은 같은 공간에 머물렀습니다. 그는 뱀이 놀라거나 위협을 느끼지 않도록 아주 조심스럽게 행동했습니다. 그러다 셋째 날 저녁, 앉아서 명상하는 중에 그는 마음속으로 뱀에게 조용히 말을 걸었습니다. “내가 너를 싫어하는 게 아니다. 나쁜 감정도 없다. 다만, 우리의 마음은 서로 다르게 작용해서 자칫 오해가 생기기 쉽다. 숲속에는 네가 나와 함께 지내는 불편함 없이 살 수 있는 곳이 얼마든지 있다.” 그는 그렇게 뱀에게 멧따metta의 생각을 보내며 앉아 있었고, 뱀은 그 길로 떠나갔습니다.

아잔 푸앙이 이 이야기를 처음 들려주었을 때, 저는 멧따의 의미를 다시 생각하게 되었습니다. 멧따란 행복, 그것도 진정한 행복을 바라는 마음입니다. 그리고 붓다께서는 우리 자신뿐 아니라 모든 존재를 향해 이 마음을 길러야 한다고 가르쳤습니다.

“온 우주를 향한 멧따로, 한량없는 마음을 기르라.” - Sn 1:8

그 마음에는 어떤 감정이 깃들어 있을까요? 많은 사람들은 그것을 “자애”라고 정의하면서, 그 안에는 다른 사람 곁에서 함께하고자 하는 마음, 곧 그들을 소중히 여기고 친밀함과 보살핌, 보호를 베풀려는 뜻이 담겨 있다고 봅니다. 모든 사람을 사랑으로 대한다는 생각은 고귀하고 감정적으로도 충만하게 들립니다. 하지만 우주의 모든 존재들을 떠올려 보면, 뱀의 경우처럼 그들 가운데 상당수는 그런 자애를 경계하거나 두려워할지도 모릅니다. 사랑을 받기보다는 그냥 내버려두기를 바랄 것입니다. 또 어떤 사람들은 당신의 자애를 부당하게 이용하려 들지도 모릅니다. 그들은 그것을 당신의 약점으로 보거나, 자신들이 원하는 일을 당신이 용인한다는 신호로 받아들일 수 있습니다. 이런 경우라면 그 자애는 누구의 진정한 행복으로도 이끌지 못할 것입니다. 그렇다면 붓다께서 말씀한 온 우주를 향한 멧따가 과연 현실적이고 지혜로운 가르침인지 의문이 생길 수도 있습니다.

그러나 아잔 푸앙이 뱀과 만나서 겪은 일을 통해 제가 배운 것은, 멧따가 반드시 자애의 태도일 필요는 없다는 점이었습니다. 멧따는 오히려 선의goodwill에 가까운 태도입니다. 다시 말해, 다른 사람이 잘되기를 바라지만, 진정한 행복은 결국 각자가 스스로 찾아야 하며, 때로는 각자의 길을 갈 때 가장 쉽게 찾을 수 있다는 것을 깨닫는 것입니다.

멧따에 대한 이러한 이해는 빠알리어 경전에서, 우선 단어 자체에서 확인됩니다. 빠알리어에는 사랑을 뜻하는 또 다른 단어인 폐마pema가 있지만, 멧따는 밋따mitta, 즉 친구라는 단어와 관련이 있습니다. 붓다께서는 결코 보편적인 폐마를 계발하라고 권장하지 않았습니다. 왜냐하면 그가 지적했듯이 사랑은, 사랑하는 사람이 다른 이들에게 해를 입으면 쉽게 증오로 이어질 수 있기 때문입니다. 그러나 그는 보편적인 멧따, 즉 모두에게 우호적인 태도를 계발하라고 권장했습니다. 이러한

우호적인 태도가 선의와 동일하다는 사실은, 붓다께서 멧따의 생각을 기를 때 마음에 새기라고 권장한 경전의 네 구절에서 드러납니다. 이 구절들은 멧따의 바탕이 되는 정서적 특성뿐만 아니라, 행복을 어떻게 이해해야 하는지도 가장 명확하게 보여줍니다. 바로 그 이해로부터 모든 존재를 향한 멧따의 계발이 왜 지혜롭고 현실적인지가 드러납니다.

첫 번째 구절은 붓다께서 악의를 다스리기 위해 일으켜야 할 생각을 권장한 구절 속에 나타납니다. 이 구절들은 전 세계 테라와다 불교 공동체에서 매일 낭송됩니다.

“이러한 존재들이 적대감에서 벗어나고, 억압에서 벗어나고, 문 제에서 벗어나, 스스로를 편안하게 돌볼 수 있기를.”

- AN 10:165

마지막 구절을 주목해 보십시오. “그들이 스스로를 편안하게 돌볼 수 있기를.” 이는 당신이 모든 존재와 항상 함께하겠다는 뜻이 아닙니다. 오히려 대부분의 존재는 당신에게 의지하는 것보다, 스스로에게 의지할 수 있다는 사실에서 더 큰 기쁨을 느낄 것입니다. 저는 어떤 담마 스승이 “괴로움이 전혀 없는 세상에서는 살고 싶지 않다”고 말하는 것을 들었습니다. 그 이유는 그런 세상에서는 자신이 연민을 표현할 기회가 없기 때문이라고 했습니다.

그러나 가만히 생각해 보면, 이는 극도로 이기적인 바람입니다. 다른 사람들이 괴로움을 겪어야만 자신이 연민을 표현하고 만족할 수 있다는 뜻이 아닌가요? 바람직한 태도는 이런 것입니다. “모든 존재가 행복하기를. 그들이 스스로를 편안하게 돌볼 수 있기를.” 이렇게 하면 그들은 독립적이고 자립적인 행복을 누릴 수 있습니다.

또 다른 뗏파 구절은 까라니야 뗏파 경Karaṇīya Metta Sutta⁴⁷에 등장합니다. 그것은 단순한 행복에 대한 바람으로 시작합니다.

행복하고, 안락하기를,
모든 존재들이 마음 깊이 행복하기를.
어떤 존재들이든,
약하거나 강하거나, 예외 없이,
길거나, 크거나,
중간이거나, 짧거나,
미세하거나, 분명하거나,
보이거나, 보이지 않거나,
가까이 있거나, 멀리 있거나,
태어난 것이거나, 태어나려는 것이거나,
모든 존재들이 마음 깊이 행복하기를.

그러나 다음 부분에서는, 모든 존재들이 불행으로 이끄는 원인들을 피하기를 바라는 내용이 이어집니다.

어느 누구도 다른 이를 속이지 말고,
어디에서든 누구도 얕보지 말며,
분노나 반감으로

⁴⁷ ‘까라니야 뗏파 경’은 흔히 ‘자애경’으로 불리는 것으로, ‘까라니야’는 ‘마땅히 행해야 할 일’이라는 뜻을 가지고 있다. 따라서 이 경은 수행자가 뗏파의 마음을 어떻게 길러내야 하는지를 구체적으로 설명하고 있으며, 테라와다 전통에서 뗏파 수행의 핵심 경으로 널리 독송되고 있다.

다른 이가 괴로움을 겪기를 바라지 말라. - Sn 1:8

이 구절들을 되풀이할 때, 당신은 단지 모든 존재들이 행복하기를 바랄 뿐 아니라, 그들이 나쁜 업으로 이어지는 행위, 스스로를 불행에 이르게 하는 행위를 피하기를 또한 바라는 것입니다. 행복은 행위에 의존해야 한다는 것을 알게 됩니다. 사람들이 진정한 행복을 찾으려면, 행복의 원인을 이해하고 그것을 실천해야 합니다. 또한 진정한 행복은 해로움이 없다는 사실을 이해해야 합니다. 행복이 다른 이들에게 해를 끼치는 무언가에 의존한다면, 그것은 지속되지 않을 것입니다. 해를 입은 이들은 틀림없이 그 행복을 무너뜨리기 위해 할 수 있는 무엇이든 할 것이기 때문입니다. 그리고 해를 끼치지 않으려는 마음에는 순수한 연민 어린 마음의 측면도 있습니다. 누군가가 괴로움을 겪는 것을 본다면, 그것은 고통스럽습니다. 당신에게 조금이라도 공감 능력이 있다면, 자신의 행복이 다른 이들에게 괴로움을 주고 있다는 사실을 알면서 행복을 느끼기란 어렵습니다.

그러므로 거듭 말하지만, 선의를 표현할 때 당신은 언제나 그들과 함께하겠다는 것을 말하는 것이 아닙니다. 오히려 모든 존재들이 어떻게 행복을 찾는지를 깨닫고, 스스로에게 의지할 수 있기를 바라는 것입니다.

까라니야 멧파 경은 이 태도를 계발할 때, 마치 어머니가 오직 하나뿐인 자식을 보호하는 것과 같은 방식으로 멧파를 보호하라고 말합니다.

어머니가 목숨을 걸고

그녀의 아이, 오직 하나뿐인 아이를 보호하듯,

이와 같이 모든 존재들에 대해

한량없는 마음을 닦아야 하리.

그런데 이 구절을 잘못 읽는 사람들이 있습니다. 실제로 많은 번역자들이 이를 잘못 번역해 왔습니다. 그들은 붓다께서 어머니가 하나뿐인 아이를 소중히 여기듯이 모든 살아 있는 존재들을 소중히 여기라고 가르친 것으로 생각합니다. 그러나 실제로 붓다께서는 그렇게 말씀한 것이 아닙니다. 우선, 그는 “소중히 여기다”라는 단어를 전혀 언급하지 않았습니다. 그리고 오직 하나뿐인 아이를 보호하는 것과 다른 존재들을 보호하는 것을 비교한 것이 아니라, 자식을 보호하는 것과 자신의 선의를 보호하는 것을 비교한 것입니다. 이는 경전 안에서 다른 가르침들과도 잘 들어맞습니다. 붓다께서는 어디에서도 세상의 모든 잔인함과 불의를 막기 위해 목숨을 내놓으라고 말씀하지 않았습니다. 그러나 제자들이 계율을 위해 목숨까지도 내놓으려는 태도에 대해서는 칭찬했습니다.

“마치 바다가 안정되어 있어 밀물이 닿는 선을 넘지 않듯이, 이와 같이 나의 제자들은 자신의 목숨을 걸고서라도 내가 그들을 위해 제정한 훈련 규칙을 넘지 않는다.” - Ud 5:5

여기에 나오는 계송들도 같은 뜻을 담고 있습니다. 즉, 자신의 선한 의도가 흔들리지 않도록 선의를 닦고 지키는 일에 전념해야 한다는 것입니다. 왜냐하면 누구에게도 해를 끼치고 싶지 않기 때문입니다. 해로움은 선의가 한순간이라도 끊어질 때 가장 쉽게 일어나므로, 언제나 이 태도를 지킬 수 있도록 최선을 다해야 합니다. 그래서 이 경의 끝부분에서 붓다께서 말씀한 것처럼, 당신은 이 형태의 사띠, 즉 모든 존재가 행복하기를 바라는 마음을 항상 염두에 두는 사띠를 실천하기로 굳게 결심해야 합니다. 그것이 늘 자신이 하는 모든 행위의 동기가 되도록

하기 위해서입니다.

그래서 붓다께서는 특히 두 가지 상황에서 멧따의 생각을 닦을 것을 명시적으로 권고합니다. 이 두 경우는 능숙한 동기를 유지하는 것이 특별히 중요하면서도 특별히 어렵기 때문입니다. 그것은 다른 이들이 나를 해치고 있을 때, 그리고 내가 다른 이들을 해쳤음을 깨달았을 때입니다.

다른 이들이 말이나 행위로 당신을 해치고 있을 때, 설령 도적들이 양쪽에 손잡이가 달린 톱으로 당신을 난폭하게 잘라 토막 낸다 할지라도, 붓다께서는 이렇게 마음을 훈련하라고 권고합니다.

“우리의 마음은 흔들리지 않을 것이며, 우리는 악한 말을 하지 않을 것이다. 우리는 선의의 마음으로, 내면에 어떤 증오도 없이, 연민을 가지고 머물 것이다. 우리는 이 사람들을 향해 선의로 가득한 마음을 퍼뜨릴 것이며, 이들을 시작으로, 우리는 온 세상에 선의로 가득한 마음, 곧 충만하고, 광대하며, 헤아릴 수 없고, 적대감과 악의로부터 벗어나 있는 마음을 퍼뜨릴 것이다.” - MN 21

이렇게 행할 때, 붓다께서는 마음이 갠지스강처럼 넓어지거나 대지처럼 커진다고 말씀했습니다. 다시 말해, 다른 사람들이 당신에게 가하고 있거나 위협하는 해로움보다 더 커지는 것입니다. 그는 데와닷따가 자신의 목숨을 해치려 한 뒤에 이 가르침을 몸소 구현했습니다. 고통스러운 상처로 쉬고 있을 때, 그를 조롱하려고 찾아온 마라에게 이렇게 말했습니다. “나는 모든 존재들을 향한 연민 어린 마음으로 누워 있노라.” (SN 4:13) 이처럼 고통 앞에서도 이렇게 넓어진 마음의 상태를 유지할 수 있다면, 다른 이들이 가하는 해로움이 그리 압도적으로 느껴지지 않을 것이며, 미숙한 방식으로 대응할 가능성도 줄어들 것입니다.

그렇게 함으로써 당신은, 그렇지 않았으면 저질렀을지도 모를 미숙한 행위들로부터 당신 자신뿐 아니라 다른 이들과도 보호하게 됩니다.

당신이 다른 이들에게 해를 끼쳤다는 것을 알게 되었을 때는, 붓다께서는 후회만으로는 끼친 해를 되돌릴 수 없다는 사실을 이해하라고 가르칩니다. 그러므로 사과가 마땅하다면 사과하십시오. 그리고 어떤 경우든 같은 잘못을 반복하지 않겠다고 결심해야 합니다. 그런 뒤에는 사방으로 선의의 생각을 퍼뜨리십시오.

이러한 태도는 여러 가지 효과를 가져옵니다. 자신 안에 있는 선함을 떠올리게 하여, 자아상을 지키려는 마음 때문에 해를 끼친 사실을 인정하지 않고 부정하는 태도로 되돌아가려는 것을 방지합니다. 또한 다시는 해를 끼치지 않겠다는 결심을 더 확고히 하도록 합니다. 그리고 자신의 행위가 실제로 어떤 결과를 가져왔는지를 살펴보게 하여, 다른 습관 중에도 해로운 것이 있다면 더 큰 해를 끼치기 전에 버릴 수 있도록 합니다. 다시 말해, 당신은 선의가 단지 막연하고 공허한 생각으로 머물도록 해서는 안 됩니다. 다른 이들과의 모든 구체적인 관계 속에서 세심하게 실천되도록 해야 합니다. 그렇게 할 때 선의는 진실해지고 실제로 힘을 발휘합니다. 우리가 처음부터 이 태도를 닦는 이유도 바로 여기에 있습니다. 선의가 우리의 생각과 말과 행동을 움직이게 하여, 모두에게 해가 없는 행복으로 이끌도록 하기 위해서입니다.

마지막으로, 붓다께서 비구들에게 모든 뱀과 기어다니는 생물들에게 선의를 퍼뜨리는 챌팅을 가르친 구절이 있습니다. 이야기에 따르면, 숲에서 명상하던 한 비구가 뱀에게 물려 죽었습니다. 비구들이 이 일을 붓다께 알리자, 그는 그 비구가 네 가지 큰 뱀의 종족들에게 선의를 퍼뜨렸다면 뱀이 그를 물지 않았을 것이라고 했습니다. 그런 다음 붓다께서는 비구들에게 뱀뿐만 아니라 모든 존재들에게 멧따를 표현하는 보

호 챌팅을 가르쳤습니다.

나는 발 없는 존재들에게,
두 발 달린 존재들에게,
네 발 달린 존재들에게,
많은 발 달린 존재들에게 선의를 품습니다.
발 없는 존재들이 내게 해를 끼치지 않기를.
두 발 달린 존재들이 내게 해를 끼치지 않기를.
네 발 달린 존재들이 내게 해를 끼치지 않기를.
많은 발 달린 존재들이 내게 해를 끼치지 않기를.
모든 생명들,
모든 숨 쉬는 것들,
모든 존재들,
하나하나 모두가
좋은 운을 만나기를.
그 누구도 해악을 만나지 않기를.
붓다는 한량없고,
담마도 한량없고,
상가도 한량없다네.
그러나 기어다니는 것들,
뱀, 전갈, 지네,
거미, 도마뱀, 그리고 쥐는 유한하다네.
나는 이 방패를 마련했고,
나는 이 보호를 마련했으니,
그 존재들은 떠나기를. - AN 4:67

이 멧따의 마지막 구절은 함께 살아간다는 것이 쉽지 않다는 사실을 고려하고 있습니다. 특히 서로에게 해를 끼칠 수 있는 다른 종의 존재들에게는 더욱 그렇습니다. 그래서 모두에게 가장 좋은 길은 대체로 서로 해치지 않으면서 떨어져 사는 것입니다.

멧따를 표현하는 이런 다양한 방식은, 멧따가 반드시 자애라는 성품만을 뜻하는 것은 아님을 보여줍니다. 오히려 선의로 이해하는 것이 더 적절합니다. 그 이유는 두 가지입니다. 첫째, 선의는 그것을 베풀 때 위선적이거나 비현실적인 것이라는 두려움 없이 누구에게나 표현할 수 있는 태도이기 때문입니다. 선의는 사람들이 진정으로 행복해지는 것이 당신의 보살핌 때문이 아니라 그들 자신의 능숙한 행위의 결과라는 점과, 자립에서 오는 행복이 의존에서 오는 어떤 행복보다 더 크다는 것을 깨닫게 합니다.

두 번째 이유는, 선의가 당신의 자애에 미숙하게 반응할 사람들에게는 더 능숙한 마음 상태이기 때문입니다. 과거에 당신이 해를 끼쳤던 사람들이라면 아마 다시는 당신과 어떤 관계도 맺고 싶어 하지 않는 사람들도 있을 것입니다. 따라서 자애라는 친밀함은 그들에게 기쁨이 아니라 고통의 원인이 될 것입니다. 또한 어떤 사람들은 당신이 자애를 표현하려는 것을 알 때 이를 재빨리 이용하려 들 수도 있습니다. 그리고 인간의 노골적인 사랑 표현에 위협을 느낄 동물들도 세상에는 많습니다. 이런 경우에는, 그런 사람들이나 존재들에게 절대 해를 끼치지 않겠다고 스스로 다짐하는, 좀 더 거리를 둔 선의가 모두에게 더 나을 것입니다.

이것이 자애가 결코 선의의 적절한 표현이 될 수 없다는 뜻은 아닙니다. 다만, 그것이 언제 적절하고 언제 적절하지 않은지만 알면 됩니다. 만약 당신이 자신과 다른 이들을 향해 진정으로 멧따를 느낀다면, 사랑

과 친밀감의 따뜻한 감정을 바라는 마음 때문에, 모두의 진정한 행복을 증진하는 가장 능숙한 방식에 둔감해지도록 만들어서는 안 될 것입니다.

(“Beyond All Directions”, Essays on the Buddhist Path)

신통을 어떻게 바라볼 것인가

Fun & Games

숲속 전통의 신통

제가 처음으로 스승인 아잔 푸앙을 만났을 때, 태국에서 거의 2년 동안 살면서 일하고 있었는데도 태국 숲속 전통에 대해 들어본 적이 없었습니다. 당시는 1970년대 초였고, 제가 일하던 대학 사회에는 아직 이 전통이 사람들의 의식 속에 깊이 들어오지 않았던 때였습니다.

그래서 저는 무엇을 기대해야 할지 전혀 알지 못한 채 그곳에 있었습니다. 그 처음 3주 동안의 시간이 지나면서, 저는 완전히 새로운 현실 속에 들어와 있다는 사실을 깨달았습니다. 한편으로, 저는 아잔 푸앙의 비범한 지혜와 친절함, 특히 태국 사회에 대한 명쾌한 시각에 매료되었습니다. 그와의 만남은 태국과 서양의 가치관 차이로 인해 태국 사람들과의 만남에서 보통 예상하던 틀을 벗어나, 마치 한 인간으로서 직접 마주하는 듯한 느낌을 주었습니다. 시간이 흐를수록 그에 대한 신뢰는 점점 깊어졌고, 마침내 제가 오랫동안 찾고 있던 스승이라는 확신을 가지게 되었습니다.

다른 한편으로는, 아잔 푸앙과 일부 재가 및 출가 제자들이 신통을 지니고 있다는 느낌을 점차 받았습니다. 대표적인 예로, 그는 분명 제

마음을 읽고 미래를 예견할 수 있었습니다. 비록 자신의 능력에 대해 결코 언급하지 않았지만, 제자들은 종종 그런 이야기를 했으며, 그리고 적어도 몇몇 제자들 역시 자신들 나름의 신통을 지닌 듯 보였습니다.

이 경험은 적잖게 혼란스러웠습니다. 저는 빠알리 경전에서 정형화된 신통의 목록을 읽은 적이 있지만, 그것은 제게 단지 단어들의 나열일 뿐이었습니다. 예를 들면, 아스트랄게 여행, 염력, 천이통, 천안통, 타인의 마음을 읽는 능력, 자신과 타인의 전생에 대한 회상, 우주의 다른 차원에 있는 존재들과 접촉하는 능력, 그리고 다른 사람들이 어디에 다시 태어났으며 그 이유가 무엇인지 아는 능력 같은 것들입니다. 이 목록은 제 관심사와는 관련이 없었기 때문에 깊이 생각해 본 적이 없었습니다.

저는 이제 그 목록에 있는 신통들, 그리고 그 외의 여러 능력들이 그저 삶의 당연한 사실로 여겨지는 사람들 사이에서 살고 있었습니다. 시간이 흐르고, 제가 아잔 푸앙과 더 오래 머물며 공부하기 위해 다시 돌아와서, 숲속 전통의 사람들이 행사하는 신통을 여러 번 경험하면서, 결국 이런 능력들이 실제로 존재하는 현실 속에서 살고 있다는 사실을 받아들이기 수밖에 없었습니다.

앞서 말했듯이, 처음에는 혼란스러웠습니다. 저에게 없는 신통을 가진 사람들과 함께 살면서 다소 노출된 느낌이었고, 그들이 가진 능력이 꽤 부럽기도 했습니다. 사람들이 제 마음을 읽고 멀리서도 제 행동을 살필 수 있다는 것을 느끼면서, 저는 자연스럽게 생각과 행동에 매우 신중해졌습니다. 이는 결과적으로 제게 좋은 일이었습니다.

아잔 푸앙은 이러한 신통이 결코 추구할 대상이 아니라고 분명히 말했습니다. 이러한 능력을 가졌다면, 그것을 현명하게 사용해야 하며, 잘못 다루면 득보다는 해가 더 많을 수 있다고 했습니다. 완전히 깨닫

지 못한 상태에서는 신통이 번뇌를 불러일으킬 수 있다는 것은 흔히 알려진 사실입니다. 이러한 능력을 통해 얻은 앎을 신뢰하기 시작하면, 탐욕, 싫어함, 또는 미혹이 그 메시지를 왜곡할 위험이 항상 있으며,⁴⁸ 그러다 보면 사실이 아닌 것들을 믿기 시작합니다. 잘못된 앎을 다른 사람들과 공유한다면, 그들 역시 잘못된 방향으로 이끌게 됩니다. 더 나아가 자신의 능력을 과시하다가 그것을 잃게 된다면, 이런 일은 실제로 일어날 수 있습니다, 그 능력을 믿었던 사람들의 신뢰를 잃게 됩니다. 그들의 신뢰에 입힌 손상은 또한 널리 퍼져 가르침 전체를 경시하게 만드는 결과를 초래할 수도 있습니다.

태국의 일부 지역에는 신통을 원한다면 까시나^{kasiṇa}명상을 해야 한다는 믿음이 널리 퍼져 있지만, 숲속 전통에서는 따르지 않는 믿음입니다. 이는 촛불이나 색깔이 있는 원판을 응시하며 삼매를 닦는 수행입니다. 하지만 제가 만난 사람들 중 이 방법을 시도했던 이들은 시력을 잃거나 정신적으로 심하게 불안정해졌습니다. 아마도 이러한 이유들 때문에 숲속 전통의 아잔들⁴⁹은 제자들이 그 방법으로 수행하는 것을 적극적으로 권하지 않았던 것 같습니다.

숲속 전통의 아잔들은 일반적으로 어떤 신통을 계발할 과거의 업이 있다면, 삼매를 닦는 수행을 통해 그 능력이 자연스럽게 드러날 것이라고 봅니다. 능력이 생긴다면, 그것을 현명하고 신중하게 사용하는 법을 배우면 됩니다. 나타나지 않더라도 문제 될 것은 없습니다. 깨달음에

48 신통으로 얻은 앎도 자신의 마음을 통해 해석되므로, 그 마음에 탐욕, 싫어함, 미혹이 남아 있으면, 보고 싶은 것만 보거나, 편견대로 해석하거나, 망상과 실제 앎을 구분하지 못하게 된다. 신통 자체가 아니라 그것을 받아들이는 마음이 오염되어 있기 때문이다.

49 ‘아잔’은 태국어로 ‘스승’을 뜻하는 말이다. 빠알리어 ācariya에서 유래하였으며, 수행과 가르침을 통해 모범이 되는 비구 스승을 존칭할 때 사용한다. 여기서 ‘아잔들’은 숲속 전통의 큰 스승들을 의미하는 쿠바 아잔(Kruba Ajaan)들을 뜻한다.

신통이 반드시 필요한 것은 아니기 때문입니다. 동시에, 다른 사람들이 그러한 능력을 가지고 있다고 해서 그들이 깨달았다는 증거는 될 수 없습니다. 오히려, 깨닫지 못한 상태에서 신통을 가진 사람들은 번뇌가 슬며시 끼어들 위험에 항상 노출되어 있습니다. 결국 그 능력은 그들에게 해가 되어 명상을 망치게 됩니다. 저는 이러한 경우를 많이 보았습니다. 그래서 아잔 푸앙이 제게 말했듯이, 남의 재산을 부러워할 필요가 없습니다. 자신의 재산을 늘리는 데 집중하십시오.

저는 아잔 푸앙과 함께 지내며, 그가 자신의 능력을 얼마나 진실되게 사용하는지를 점점 더 느끼게 되었습니다. 그는 결코 특별한 앎을 가졌다고 주장한 적이 없었으며, 자신의 신통을 이용해 다른 사람들에게 영향을 끼치려는 어떠한 의도도 보이지 않았습니다. 그는 제 명상에서 무슨 일이 일어나고 있는지를 알면, 마치 우연인 듯 그 문제를 꺼내곤 했습니다. 하지만 스승이 제 마음을 읽고 있다는 사실을 제가 알고 있다는 것을 그도 알고 있었기 때문에, 가끔은 더 직접적으로 말할 때도 있었습니다. 예를 들어, 한 번은 그의 오두막에서 떨어진 언덕 위의 제 거처에서 명상하던 중 강렬한 황홀경, 무아지경 같은 상태에 빠진 적이 있었습니다. 저는 뭔가 특별한 경지에 도달한 것으로 착각했습니다. 하지만 그날 저녁 그의 오두막 청소를 돕기 위해 내려왔을 때, 그는 저를 보자마자 “다시는 그런 식으로 명상하지 말게, 알겠는가?”라고 말했습니다. 정신을 바짝 차리도록 하기에 충분한 말이었습니다.

종종 우리가 그와 함께 명상을 할 때, 명상 중에 어떤 문제가 생기면, 그는 바로 그것을 언급하며 “명상 중에 이런 일이 생기면, 이렇게 하라”고 조언하곤 했습니다. 이 같은 일이 너무 자주, 그리고 빠르게 일어나서 우리는 이를 당연하게 여겼습니다. 하지만 당신이 그의 특별한 능력에 대해 앞에서 한마디라도 꺼냈다면, 그는 당신을 노려보았을 것이

고, 그 순간 대화는 거기서 끝났을 것입니다.

저는 그의 제자 중 한 사람에게서 아잔 푸앙이 출가 초기 아잔 만 Ajaan Mun에게 공부하러 갔을 때의 이야기를 들었습니다. 그는 명상의 일부를 근처 언덕에 사는 천인들⁵⁰이 누구인지 살펴보는 데 썼습니다. 그리고 우연히 동료 비구 중 한 사람에게 자신이 본 것을 이야기했는데, 그날 밤 아잔 만에게 심한 꾸중을 들었습니다. “명상 중에 본 것은 자신의 일일 뿐, 다른 사람들의 일이 아니다. 이상한 것을 알게 되었다면, 그것을 극복하는 데 도움이 되도록 스승과 상의할 수는 있지만, 그것을 다른 사람들에게 함부로 말하고 다녀서는 안 된다. 다른 사람들에게 말하고 싶어 하는 그 마음이 번뇌가 아니고 무엇이겠는가? 조심하지 않으면, 실제로는 망상에 불과한 것을 두고 교만해질 수도 있다.”

아잔 푸앙은 아잔 만으로부터 배운 중요한 교훈 중 하나가 명상에 나타날 수 있는 환영이나 직관적인 메시지를 해석하는 방법이었다고 제게 말해주었습니다. 예를 들어, 명상 중에 붓다께서 담마를 가르치러 오는 환영을 보고 있다는 가정을 해보면, 문제는 그것이 정말 붓다인지, 단지 자신의 상상인지가 아닙니다. 그 가르침이 진정한 담마인지 아닌지가 문제입니다. 그것을 판단하려면 먼저 자신이 알고 있는 담마의 기본 원리와 비교해 보십시오. 그러한 원리에 맞지 않는다면, 메시지가 붓다가 아무리 실감나고 감동적이어라도 놓아버리십시오. 반면에 자신이 알고 있는 담마에 부합한다면, 수행을 통해 시험해 보십시오. 오직 수행에서 삼매나 분별지를 향상시키는 데 도움을 줄 때만 비로소 가치 있는 교훈으로 받아들여야 합니다. 그렇더라도, 어떤 교훈은

50 ‘천인’은 빠알리어 데와deva를 번역한 것으로, 일반적으로 ‘천신’이라고 불린다. 불교에는 전지전능한 신적 존재가 없고, 데와 역시 생사윤회 속에 있는 중생이므로, ‘천신’이라고 하더라도 다른 종교에서 말하는 신과 같은 존재는 아니다.

어떤 상황에는 맞지만, 다른 상황에서는 맞지 않을 수 있다는 점도 알아야 합니다. 그것이 실천할 수 있는 종류의 가르침이 아니라면, 지금 하고 있는 수행과는 무관한 것으로 보고 제쳐두십시오. 바로 이러한 원칙 때문에 아잔 만과 숲속 아잔들은 산과 숲에서 미치지 않고 홀로 수행할 수 있었습니다.

그렇다면 이러한 능력들은 무엇에 유용할까요? 아잔 푸앙은 가끔 그의 주 스승인 아잔 리가 발휘했던 신통과 그것을 행사한 방식에서 얻은 교훈들에 대해 이야기하곤 했습니다. 아잔 리가 말했듯이, 과거 생에 대한 앎은 자신이 권력과 영향력을 지닌 위치에 있었던 것을 보고 교만해지거나, 혹은 낮은 영역에서 태어난 것을 보고 낙담하게 되면 위험할 수 있습니다. 이러한 앎을 가장 잘 활용하는 방법은 지속적인 윤회의 무의미함을 느끼도록 유도하는 것입니다. 이는 이번 생의 문제를 더 넓은 시야에서 바라보게 하고, 윤회를 완전히 벗어나고자 하는 열망을 키우는 데 도움이 됩니다.

동시에, 이러한 능력을 행사하는 사람들은, 적어도 자기 자신에게는, 마음이 물질적 현상들보다 더 우월하고 독립적인 힘을 지녔다는 것을 확신하게 됩니다. 붓다께서 법구경의 첫 구절에서 말씀한 것처럼, 마음은 모든 경험에 앞서 있습니다. 마음은 단순히 물질적 과정의 부산물이 아닙니다. 심지어 평범하고 일상적인 차원에서도, 마음은 경험을 형성하는 데 중요한 역할을 합니다. 신통은 이 원리를 더 높은 수준으로 끌어올려 이를 생생하게 보여줄 뿐입니다.

아잔 푸앙이 들려준 아잔 리의 신통에 관한 이야기에서 제가 알게 된 한 가지는, 그가 아잔 리를 극도로 존경했음에도 불구하고, 그 신통 이야기를 들려주는 그의 말 속에는 항상 유머의 요소가 담겨 있었다는 점입니다. 그의 이 유머는 아잔 리가 자신의 능력을 재치 있게 사용한 경

우나, 때로는 진심으로 도움을 주려 했지만 그 의도가 예기치 않게 빗나간 상황과 관련이 있었습니다. 이는 경전에서 신통이나 천인과의 만남을 유머러스하게 다루는 방식과도 일치하며, 어느 날 저녁 아잔 푸앙이 했던 말과도 맞닿아 있습니다. “우리 수행의 궁극적인 목표는 마음의 청정함입니다. 그 외의 모든 것은 단지 재미와 게임에 불과합니다.”⁵¹

하지만 재미와 게임도 진지한 목적에 이바지할 수 있습니다. 제가 가장 좋아하는 아잔 리에 대한 일화 중 하나는, 아잔 리가 방콕의 한 승원에서 명상을 가르쳐 달라는 초청을 받았을 때의 이야기입니다. 그 승원의 승원장은 오랫동안 숲속 전통에 대해 완강한 반대자였고, 그가 관할하는 지역에서 수행하려고 했던 숲속 아잔들에게 많은 문제를 일으켰던 인물이었습니다. 그러나 그가 병에 걸리자, 아잔 리는 그를 방문해 그의 방 한구석에 앉아 명상에 들었습니다. 승원장은 아잔 리에게서 어떤 힘이 뿜어져 나오는 것을 느끼고 “무엇을 하고 있습니까?”라고 물었습니다. “고요함의 선물을 드리고 있습니다”라고 아잔 리가 대답하자, 그는 “그렇군요, 뭘 하든지 계속하십시오. 기분이 좋습니다”라고 말했습니다.

시간이 지나 승원장이 건강을 회복해 가면서, 아잔 리는 그에게 명상을 가르쳤고, 그는 결국 숲속 전통에 대한 생각을 바꾸게 되었습니다. 그래서 그는 아잔 리에게 승원의 비구들과 재가 후원자들에게도 명상을 가르쳐 주도록 초청했던 것입니다.

당시는 방콕의 불교 당국자들이 수십 년 동안 열반의 시대는 끝났다

51 수행의 핵심은 마음을 번뇌로부터 깨끗이 하는 데 있고, 그 외의 것들은 모두 부차적인 것으로서 본질적인 목적이 아니라는 뜻이다.

고 가르쳐오던 시기였습니다. 심지어 선정 수행의 길마저 닫혀 있었습니다. 대신에 비구들은 공립학교에서 학생들을 가르치거나 사회복지 사업을 추진하는 데 헌신해야 했습니다.

그 승원의 많은 비구들도 이러한 생각을 따르면서, 아잔 리가 사람들에게 선정 수행이 가능하다고 믿게 만드는 것은 그들을 속이는 것이라고 비판했습니다. 그렇다면 아잔 리는 그들의 생각을 바꾸기 위해 무엇을 했을까요?

마침 승원에서 화장실 청소 일을 하던 한 할머니가 있었습니다. 그녀는 자유 시간에는 아잔 리에게 명상을 배우러 갔고, 그 결과 마음을 읽는 능력을 계발하게 되었습니다. 그녀가 처음 읽은 것은 승원에 있던 비구들의 마음이었습니다. 비구들이 비구로서 해서는 안 될 생각을 하고 있다는 사실에 충격을 받은 그녀는 승원장에게 가서 이 비구는 이런 생각을 하고 있고, 저 비구는 저런 생각을 하고 있다고 알려줬습니다. 승원장은 문제의 비구들을 알고 있었기에, 그녀의 말이 맞을 것이라고 생각했습니다. 그래서 그는 그 비구들을 모두 불러 모아 이렇게 경고했습니다. “당신들 모두 더 조심해야 합니다. 이 사람들은 당신들의 속내를 다 읽을 수 있습니다.”

그 일을 계기로 비판은 끝이 났고, 숲속 아잔들과 그들의 가르침이 태국 주류 사회에서 점점 더 받아들여지기 시작했습니다. 선정과 열반의 길이 일반 대중에게 다시 열리게 된 것입니다.

따라서 신통을 갖고 있다면, 공개적으로 사용하지도 말고, 명성이나 권력을 위해서도 사용하지 마십시오. 겉으로 드러내지 않고, 유머를 잃지 않으며, 붓다의 미덕인 지혜, 연민, 청정함을 마음에 새기며 사용해야 합니다. 신통이 번뇌를 부추기지 않도록 하는 것이 지혜이고, 그것을 자신과 타인의 진정한 이익을 위해 쓰는 것이 연민이며, 신통을 감

추고 이기적인 목적에 쓰지 않는 것이 청정함입니다. 이렇게 함으로써 자신도, 주변 사람들도 안전하게 지킬 수 있습니다.

수행 중에 실통을 얻지 못했다고 해서 실통을 무시하지도 말고, 아울러 실통을 가진 사람들에게 지나치게 감명받지도 마십시오. 그 대신 붓다께서 제자에게서 찾았던 두 가지 자질을 키우는 데 집중하십시오. 그것은 바로 정직함과 관찰력입니다.⁵² 이 두 자질은 매우 평범해 보일 수 있지만, 잘 닦아 나가면 놀라운 결과를 가져올 수 있습니다.

(“The Heart a Flowing Stream”, Essays on the Buddhist Path)

52 정직함은 수행 과정에서 드러나는 자신의 마음 상태와 행위의 동기, 그리고 그 결과를 숨기거나 합리화하지 않고 있는 그대로 인정하는 태도이며, 관찰력은 지금 일어나고 있는 일과 그 결과를 주의 깊게 살피고 그것을 통해 배우는 힘이다. 정직함이 있어야 관찰력이 사실을 왜곡하지 않고 수행이 바른 방향으로 나아갈 수 있다.

담마의 판매

Free the Dhamma

빠알리 경전의 초기 계송 모음집인 숫따니빠따(Sn 1:4)에는 인상적인 이야기가 담겨 있습니다. 그 이야기에서 한 부유한 바라문 농부는 붓다께서 농사를 짓지 않는다고 나무라며, 농사를 짓는다면 탁발할 필요가 없을 것이라고 주장합니다. 이것은 당시 바라문들이 불교 비구들을 비판하던 전형적인 방식으로, 음식을 원한다면 구걸하러 다니지 말고 일을 해야 한다는 것입니다.

그러나 붓다께서는 자신도 나름의 방식으로 농부라고 답합니다. 그러자 바라문은 어떤 농사를 짓는지를 계송 형식으로 묻습니다.

이 질문이 계송의 형식으로 이루어졌다는 사실은 하나의 도전입니다. 이에 적절히 답하려면, 붓다께서도 즉석에서 바라문의 질문과 동일한 운율로 계송을 지어야 합니다.⁵³

붓다께서는 이 도전에 훌륭히 대처하며, 즉흥적으로 계송을 읊습니다. 이 계송에서 그는 수행을 통해 계발된 마음의 자질이 어떻게 농사의 다양한 기술과 도구에 해당하는지를 설명하며, 그것은 죽음 없음이

53 당시 인도 사회에서 계송은 지식과 지혜를 드러내는 중요한 수단이었으며, 운율에 맞춰 즉흥적으로 말하는 능력은 지혜를 판별하는 척도로 여겨졌다.

라는 최고의 열매를 맺는다고 말씀합니다.

바라문은 붓다의 뛰어난 가르침의 기술에 감명을 받아, 그에 대한 보답으로 우유밥 한 그릇을 바칩니다. 하지만 붓다께서는 그러한 대가를 받을 수 없다며 거절합니다. 그리고 바라문에게 그 밥을 식물이 없는 곳이나 생명체가 없는 물에 버리라고 조언합니다.

바라문은 생명체가 없는 물에 밥을 던집니다. 경의 표현에 따르면 “하루 종일 달궈진 쇳덩이가 물에 던져지면 쉬익 소리를 내며 지글지글 끓고, 부글부글 끓어오르며 김을 내뿜듯이, 우유밥도 물에 던져지자 쉬익 소리를 내며 지글지글 끓고, 부글부글 끓어오르며 김을 내뿜었다”고 합니다.

그 광경을 본 바라문은 경외심에, 머리카락이 곤두선 채 붓다께 다가가 발아래 엎드립니다. 그리고 삼보에 귀의하고 상가에 출가를 청합니다. 오래지 않아 그는 아라한이 되었다고 전해집니다.

이 사건의 극적인 전개는 하나의 메시지를 분명히 드러냅니다. 붓다께서는 담마를 가르치는 것에 대해 어떤 형태로든 대가를 받는 행위를 용납하지 않았다는 점입니다.

경전의 또 다른 경인 AN 5:159를 보면, 이 원칙이 단순히 붓다 개인에게만 적용된 것이 아님을 알 수 있습니다. 그는 비구 제자 중 한 명이 담마를 가르치고 있다는 사실을 알게 되었을 때, 담마가 어떻게 가르쳐져야 하는지에 대한 다섯 가지 조건을 제시합니다. 그중 하나가 “담마는 ‘나는 물질적 보답을 목적으로 말하지 않겠다’라는 생각으로 가르쳐져야 한다”는 것이었습니다.

따라서 이 점에 대해 붓다께서는 매우 명확하게 밝혔습니다. 비구나 비구니가 담마를 가르친 대가를 받거나, 또는 누구든지 물질적 보답을 목적으로 담마를 가르치는 것은 부적절합니다. 물에 던져지자 쉬익 소

리를 내며 지글지글 끓고, 부글부글 끓어오르며 김을 내뿜는 우유밥의 모습은 이러한 가르침을 마음 깊이 새기게 만듭니다.

그렇다면 이런 의문이 생깁니다. 담마 책은 어떨까요? 그것도 판매되어서는 안 될까요? 이 문제에 대해 경전은 직접적인 답을 주지 않습니다. 붓다께서 가르치던 시기나 경전이 편찬될 당시에는 담마 책이 존재하지 않았기 때문입니다. 당시 가르침들은 암송을 통해 전해졌습니다. 이는 고대 인도의 철저한 암송 훈련 덕분에, 담마를 글로 옮겨 적는 것보다 사람 간의 직접적인 전달 방식이 더욱 신뢰할 만하다고 여겨졌기 때문입니다.

하지만 몇 세기가 지난 후 태도가 바뀌었습니다. 전쟁으로 인해 가르침들을 암송했던 많은 사람들이 죽임을 당하면서 일부 가르침들이 거의 사라졌기 때문입니다. 그래서 사람들은 문서와 책의 형태로 담마를 기록하기 시작했습니다. 당시에 담마를 기록하고 이러한 기록된 담마를 받아들인 사람들은 앞서 언급한 두 구절을 염두에 두고 있었던 것으로 보입니다. 즉, 담마 책은 특별한 존중을 받아야 할 대상이었습니다.⁵⁴ 예를 들어, 빠알리 경전의 주석서에서는 담마 책을 붓다의 사리가 담긴 기념물과 동등한 수준의 기념물로 간주합니다. 이러한 이유로, 가장 초기에 기록된 문헌들 중 일부에는 그 기록된 것들을 예경해야 한다고 명시되어 있습니다. 그리고 오늘날까지도 아시아에는 담마 책을 바닥에 놓거나 그 위를 넘어가서도 안 되며, 보관할 때는 머리보다 높은 곳에 두어야 한다는 엄격한 예절이 존재합니다. 책은 단순한 물건일 수

54 '앞서 언급한 두 구절'은 Sn 1:4와 AN 5:159를 말한다. 여기서 붓다께서는 담마를 가르치는 대가를 받아서는 안 된다고 강조한다. 이는 담마가 단순한 상품이나 거래의 대상이 아니라, 신성하고 순수한 가르침으로 여겨져야 함을 보여준다. 이러한 태도는 담마 책에도 확장되어, 그것 역시 특별한 존중을 받아야 할 대상으로 간주되었다는 것이다.

있지만, 담마 책은 곧 담마 그 자체로 여겨져야 하기 때문입니다.

그러나 담마 책을 옮겨 적은 이들에게 보수를 지급하는 것이 정당한가 하는 문제가 제기되었습니다. 재가자들은 보수를 받을 수 있지만, 비구와 비구니는 AN 5:159에서 제시된 원칙에 비추어 볼 때, 보수를 받아서는 안 된다는 것이 일반적인 인식이었던 것으로 보입니다.

더 최근에는 인쇄기가 테라와다 불교권에 도입되면서, 담마 책이 대량으로 인쇄되는 또 다른 변화가 일어났습니다. 어떤 경우에는 인쇄기가 승원 자체의 소유이기도 했습니다. 인쇄 비용을 충당하기 위해 승원에서는 자신들이 인쇄한 책에 가격을 매기기 시작했습니다.

이러한 흐름은 곧 반대의 흐름을 불러왔습니다. 즉, 담마 책을 시장에서 판매되는 상품처럼 취급해서는 안 된다고 주장하는 사람들이 생겨난 것입니다. 이들의 견해에 따르면, 재가 인쇄업자는 담마 책을 인쇄하는 대가로 보수를 받을 수 있지만, 인쇄된 책은 그 뒤로는 무료로 배포되어야 합니다. 이렇게 하면 그러한 책을 후원한 사람들에게 가장 고귀한 보시, 즉 담마의 보시(Dhp 354)를 실천할 기회를 제공할 수 있습니다. 또한 이 책을 받은 사람들도 단순히 상품화된 담마의 구매자가 아니라, 담마의 보시의 수혜자가 되는 가슴 따뜻한 기회가 주어지는 셈입니다.

태국에서는 이러한 견해가 숲속 전통의 아잔들에 의해 가장 강하게 주장되어 왔습니다. 이 전통의 공동체들이 자신들의 책을 판매용으로 인쇄하는 데 동의한 드문 경우에서도, 그들은 붓다의 행적이나 말씀에 비추어 그렇게 했다는 주장을 결코 한 적이 없었습니다. 단지 가능한 많은 사람들에게 담마를 전하기 위한 실용적인 목적이었으며, 오늘날과 같은 타락한 시대에서의 불가피한 타협으로 여겨졌습니다.

심지어 숲속 전통 밖에서 담마 책을 판매하는 비구와 재가자들조차

도, 책 판매에 대해 붓다를 정당한 근거로 내세운 적은 결코 없었습니다. 그들의 논리는 철저히 실용적인 것이었습니다. 즉, 그렇지 않으면 담마 책을 인쇄할 경제적 여력이 없었기 때문입니다.

그러나 이제 담마가 서양에 전해지면서, 담마 책을 판매하는 상업적 종사자들은 자신들의 행동에 문제가 없다는 주장을 더욱 적극적으로 펼치기 시작했습니다. 일부는 실제로 빠알리 경전의 구절을 인용하며, 그들의 주장에 따르면, 붓다께서도 그러한 행동을 승인했을 것이라고 말합니다. 그들은 이 구절이, 담마 책 판매 관행을 비판하는 사람들이 실제로는 담마에 어긋나는 주장을 하고 있다는 것을 보여준다고 말합니다.

이러한 주장들은, 붓다께서 담마를 가르친 대가를 받는 것에 대해 가장 명확한 입장을 드러낸 앞의 두 경전 구절에 대해서는 일절 언급하지 않습니다. 그러나 담마에 값을 매기고 판매하는 행위를 옹호하는 이들이 제시하는 세 가지 논리를 살펴볼 때, 쉬익 소리를 내며 지글지글 끓어오르는 우유밥의 이미지를 기억하는 것이 좋습니다.

첫 번째 논리는 아시아에서 제시된 실용적인 이유들과 유사합니다. 즉, 서양에서 이미 구축된 상업적 도서 유통망을 활용하면, 책을 무료로 나눠주는 것보다 더 많은 담마를 더 많은 사람들에게 더 효과적으로 전할 수 있습니다. 사람들은 무료로 배포되는 책보다 판매되는 책을 더 쉽게 찾을 수 있습니다. 또한 현대인들은 책을 직접 판단할 시간이 부족하기 때문에, 판매되는 책이 출판 과정에서 전문가의 검토를 거쳤을 것이라 믿고 시간을 절약하려 합니다. 따라서 무료로 배포되는 담마 책보다 판매되는 책을 더 신뢰할 수 있다고 여깁니다.

그런 다음, 옹호론자들은 이러한 논리를 뒷받침하기 위해 붓다를 근

거로 삼으며, 붓다께서 처음으로 아라한 제자들을 세상에 내보내 가능한 한 많은 사람들에게 담마를 전하도록 했던 율장의 구절을 인용합니다.

그때 세존께서 비구들에게 말씀했습니다. “비구들이여, 나는 인간과 천상의 모든 속박에서 벗어났다. 그대들 또한 인간과 천상의 모든 속박에서 벗어났다. 많은 이들의 이익과 행복을 위해, 세상을 향한 연민에서, 천인과 인간들의 안녕과 이익과 행복을 위해 떠나라. 그리고 두 사람이 같은 길로 가지 말라.” - Mv I.11.1

그러나 아라한들에게 많은 사람들을 가르치라고 한 것이 곧 담마 책을 인쇄하여 판매하라는 의미는 아닙니다. 붓다는 분기별 목표를 달성하기 위해 자신의 원칙을 기꺼이 희생하는 영업 관리자가 아니었습니다. 그는 담마를 많은 사람들에게 전하려는 바람과 그것을 적절하고 올바르게 전하는 방식 사이의 균형을 유지했습니다. 이러한 점은 Sn 1:4에서 바라문과 나눈 대화를 보면 더욱 명확해집니다. 그는 바라문이 보시하려던 우유밥을 거절하며 바라문의 마음을 상하게 할 위험을 감수했습니다. 그리고 붓다께서 적절하고 올바른 것에 대한 입장을 고수하면서, 듣는 사람을 불쾌하게 할 위험을 감수한 것은 이 사례만이 아니었습니다. Sn 4:9에서는, 그가 몇 마디의 단호한 말로 또 다른 바라문이 자신의 딸을 주겠다는 제안을 거절한 사례를 전하고 있습니다.

붓다께서는 담마를 가르칠 때, 언제 그리고 누구에게 가르칠 것인지에 대한 기준을 가지고 있었습니다. 그렇기 때문에 율장 빠띠목카 Pāṭimokkha에 담마를 가르치는 것이 적절하지 않은 상황들에 대한 세키야 규칙sekhiya rules을 제정했습니다. 이 규칙은 담마를 듣는 사람이 적절한 존중을 보이지 않는 상황을 다루고 있습니다. 이것은 붓다께서 담

마를 널리 전하고자 하는 바람을, 언제 담마를 가르치는 것이 적절한지 또는 부적절한지에 대한 판단보다 우선시하지 않았다는 것을 의미합니다. 그리고 Sn 1:4와 AN 5:159에서 보듯이, 그는 물질적 보답을 목적으로 담마를 가르치는 것을 부적절하다고 보았습니다. 따라서 그런 상황에서는 담마를 가르쳐서는 안 되는 것입니다.

이는 율장 Mv I.11.1의 구절을 담마 판매의 구실로 삼는 것은 해당 구절을 전체 맥락에서 떼어내어 본래의 의미를 왜곡하는 행동임을 뜻합니다.

또한 인터넷의 발달로 이제 담마 책은 전 세계 어디에서나 완전히 무료로 널리 배포될 수 있게 되었습니다. 따라서 판매용 책이 무료로 제공되는 책보다 더 쉽게 구해질 수 있다고 믿을 아무런 이유가 없습니다.

판매용 책은 출판 과정에서 전문가의 검토를 거쳤기 때문에 신뢰할 수 있다는 주장에 대해서도 마찬가지입니다. 출판사가 책을 인쇄할지 여부를 결정할 때 어떤 기준을 적용하는지에 대해서는 늘 의문이 따릅니다. 단순히 상당한 수익이 기대된다는 이유만으로는 책을 출판할 가능성이 가장 낮은 학술 출판사들로 범위를 한정하더라도, 이런 출판사들조차도 붓다의 가르침에 대해 아주 터무니없는 책들을 출판해 왔다는 것은 반박할 수 없는 사실입니다. 그리고 이러한 책들은 담마에 대해 널리 퍼진 오해를 조장하는 데 큰 역할을 해왔습니다. 붓다께서 아라한들에게 세상을 향한 연민에서 담마를 가르치라고 말씀했을 때, 이런 책들까지 염두에 두었다고는 상상하기 어렵습니다.

두 번째 논리는 SN 3:13에 기록된 한 사건을 바탕으로 합니다. 꼬살라국의 빠세나디 왕은 과식을 일삼다가 어느 날 음식을 잔뜩 먹은 직후에, 가쁜 숨을 몰아쉬며 붓다를 찾아옵니다. 붓다께서는 왕이 과식하고

있음을 알고 다음과 같은 계송을 읊습니다.

항상 사띠를 지니며,
얻은 음식에서 절제를 아는 이는,
고통이 줄어들고,
생명을 지키며, 서서히 늙어가리.

왕은 이 계송을 듣고 기뻐하며, 신하 중 한 사람인 젊은 바라문 수닷사나에게 시선을 돌려, 붓다께 이 계송을 배워서 매일 자신이 식사할 때마다 암송하라고 말합니다. 그리고 그에 대한 보답으로 수닷사나에게 매일 100까하빠나라는 꽤 많은 보수를 지급하겠다고 말합니다.

붓다께서는 수닷사나에게 이 계송을 가르쳤고, 수닷사나는 매일 이를 암송합니다. 왕은 식사량을 줄이기 시작했으며, 마침내 살이 꽤 빠졌을 때, 붓다께서 자신에게 이번 생에서뿐만 아니라 미래 생에서도 이익을 주기 위해 연민을 베푼 사실에 깊이 감동하며 이를 찬탄했습니다.

담마 책 판매를 옹호하는 이들은 이 구절을, 붓다께서 담마를 가르치고 그에 대한 보수를 받는 것을 승인했다는 증거로 인용합니다. 결국 붓다께서는 빠세나디 왕이 수닷사나에게 보수를 지급하는 것에 이의를 제기하지 않았고, 심지어 수닷사나가 그것을 암송하고 보수를 받을 것임을 충분히 알고 있었음에도 그에게 계송을 가르쳤습니다. 따라서 붓다께서 사람들이 담마를 가르치고 보수를 받는 일반적인 원칙을 승인했다고 결론짓는 것입니다.

이것은 해당 경의 맥락을 제대로 파악하지 못하는 해석입니다. 우선, 붓다께서는 왕이 궁전을 다스리는 방식이나, 시종들에게 어떤 보상을 주거나 주지 말아야 할지에 대해 일일이 간섭할 만큼 어리석지 않았습

니다. 그리고 수닷사나는 다름 아닌 왕의 시종입니다. 그는 보수를 받음으로써 자신이 왕에게 종속된 존재임을 스스로 인정하고 있는 셈입니다.⁵⁵ 또한 왕은 자신이 듣고 싶어 하지 않는 담마 구절을 수닷사나가 암송하는 것에 대해서는 보수를 지급하지 않았을 것입니다. 피리 부는 사람에게 돈을 지불하는 사람은 그 곡도 정하는 법입니다.

결국 이 구절이 전달하는 실제 메시지는 담마를 가르치는 대가를 받는다면, 담마를 듣는 이들이 기꺼이 돈을 지불하려는 내용만을 가르칠 수밖에 없는 시종의 입장에 스스로 놓이게 된다는 점입니다.

세 번째 논리는 다음 구절을 출발점으로 삼습니다.

“비구들이여, 두 가지 보시가 있다. 하나는 물질적인 보시요, 다른 하나는 담마의 보시이다. 이 두 보시 가운데 으뜸은 담마의 보시이다.” - Iti 98

여기서 담마 책 판매를 옹호하는 이들은 경전에서 물질적 보시와 담마의 보시를 구분하고 있고, 담마의 보시가 더 뛰어나다고 하는 점에 주목하면서, 이를 담마 책에 적용하여 새로운 해석을 내놓습니다. 그들의 주장에 따르면, 책 자체는 담마가 아닙니다. 그것은 단순한 물질적인 것입니다. 따라서 담마 책을 주는 것은 낮은 형태의 보시에 해당합니다. 진정한 담마의 보시는 담마를 가르칠 때 이루어집니다. 담마를 저술하는 맥락에서는, 저자가 사적인 이익 없이 담마를 글로 남길 때

55 여기서 ‘보수를 받는다’는 것은 단순한 경제적 거래를 뜻한다기보다, 왕과 시종 사이의 위계적 종속관계를 드러내는 대가의 측면이 있다는 것이다.

진정한 보시가 이루어진다고 그들은 주장합니다. 그런 다음 그 담마가 판매용 책으로 인쇄되든, 무료 배포용 책으로 인쇄되든 상관없이, 더 뛰어난 담마의 보시는 이미 이루어진 것이라는 논리를 내세웁니다.

이 주장은 보시 행위를 전혀 엉뚱하게 이해한 데서 비롯된 것입니다. 실제로 보시는 그것이 받는 사람에게 무료로 주어질 때까지는 보시가 아닙니다. 진정한 담마의 보시는, 스승이 담마를 언어로 표현하고, 그것을 받는 사람에게 무료로 전할 때 이루어집니다. 받는 사람이 없으면, 보시도 존재하지 않습니다. 그리고 받는 사람이 그 담마를 얻기 위해 대가를 지불해야 한다면, 그것은 분명 보시가 아닙니다. 단지 담마를 글로 쓰는 행위만으로는 결코 보시로 간주될 수 없습니다.

이러한 논리를 내세우는 사람들이 보시 행위와 같은 기본적인 내용조차 제대로 이해하지 못한다는 사실은, 그들이 과연 담마의 다른 부분을 얼마나 제대로 알고 있을지 의문을 불러일으킵니다.

저는 서양인들이 무료 책을 소중히 여기지 않고, 책의 가치를 금전적인 가격으로 평가한다는 말을 자주 들었습니다. 따라서 서양인들에게 담마 책이 가치 있다고 설득하려면, 책에 가격이 붙어 있어야 하며, 그래야만 그들이 담마 책을 읽고 싶어 할 것이라는 주장입니다.

그러나 분명 담마를 전하는 목적 중 하나는 사람들의 태도를 바꾸는 것이며, 특히 금전적인 가격으로 가치를 판단하는 태도를 멈추도록 하는 것입니다. 이를 실천하는 가장 좋은 방법은 수준 높은 담마 책을 무료로 제공함으로써, 가격이 물건의 품질을 말해주는 것이 아니라는 점과 보시가 마음을 따뜻하게 하는 행위라는 점을 보여주는 것입니다. 저는 무료로 배포되는 담마 책을 처음에는 의심스럽게 바라보던 많은 사람들을 알고 있습니다. 한 여성이 제게 말하길, 무료 책은 자신이 지불

한 금액만큼의 가치, 즉 아무런 가치가 없는 것으로 생각했다고 했습니다. 그러나 나중에 그녀는, 어떤 담마 책들은 너무나도 귀중해서 값을 매길 수 없기 때문에 무료라는 사실을 알게 되었습니다.

붓다께서는 보시를 수행의 근본으로 가르쳤습니다. 보시를 가르치는 가장 좋은 방법은 누군가에게 보시에 관한 책을 사게 하는 것이 아니라, 스스로 보시를 실천하는 것입니다. 이를테면 담마를 무료로 전하는 것과 같은 경우입니다. 사람들이 담마 책을 사야 할 때, 돈을 내지 않고는 책을 얻을 수 없다는 사실은 한편으로는 그들과 담마 사이에, 다른 한편으로는 그들과 스승 사이에 장벽을 만듭니다. 그러나 담마 책을 보시로 받게 되면, 그러한 장벽은 허물어집니다.

(“The Heart a Flowing Stream”, Essays on the Buddhist Path)

제2부

괴로움의 이해

삶이 괴로움은 아니다

Life Isn't Just Suffering

“그분은 저에게 세상의 밝음을 보여주셨습니다.”

이는 저의 스승인 아잔 푸앙이 자신의 스승인 아잔 리에게 진 빚을 표현한 말입니다. 저는 이 말을 듣고 놀라지 않을 수 없었습니다. 저는 그때 아잔 푸앙과 공부를 시작한 지 얼마 되지 않았고, 진지한 불교도들은 세상을 부정적이고 비관적으로 바라본다고 배웠던 학교의 영향이 그대로 남아 있었던 때였습니다. 그런데 여기, 붓다의 가르침을 실천하는 데 평생을 바친 사람이 세상의 밝음에 대해 이야기하고 있었습니다. 물론 이 “밝음”은 예술, 음식, 여행, 스포츠, 가족과의 생활 등 일요 신문의 여러 섹션에서 다루어지는 온갖 즐거움들을 의미하는 것은 아니었습니다. 그는 내면에서 비롯되는 더 깊은 행복에 대해 이야기하고 있었습니다. 그를 알아가면서 저는 그가 얼마나 깊은 행복을 느끼는지 알게 되었습니다. 그는 많은 인간적인 가식에 대해서는 회의적이었을지 몰라도, 저는 그를 결코 부정적이거나 비관적인 사람이라고 표현하지는 않을 것입니다. “실제적인”이라는 표현이 진실에 더 가까울 것입니다. 그러나 저는 오랫동안 불교 경전의 비관주의가 어떻게 그토록 확고하게 행복을 누리는 사람의 모습으로 나타날 수 있는지에 대한 역설적인 느낌을 떨쳐낼 수 없었습니다.

초기 경전들을 직접 살펴보기 시작하고 나서야 비로소, 제가 역설이라고 생각했던 것이 사실은 아이러니였음을 깨달았습니다. 진정한 행복을 찾을 수 있는 인간의 잠재력에 대해 그토록 긍정적인 관점을 제시하는 불교가 어떻게 서양에서는 부정적이고 비관적인 것으로 낙인찍힐 수 있었는지에 대한 아이러니였습니다.

아마도 “삶은 괴로움이다”가 불교의 첫 번째 원리이자 붓다의 첫 번째 고귀한 진리라는 루머를 들어보셨을 것입니다. 이는 존경받는 학자들과 담마를 가르치는 스승들에 의해 퍼진, 그럴듯한 루머지만, 그럼에도 불구하고 루머에 불과합니다. 고귀한 진리에 대한 진실은 훨씬 더 흥미롭습니다. 붓다께서는 삶에 대해 단 하나가 아닌 네 가지 진리를 가르쳤습니다. 괴로움이 있고 괴로움의 원인이 있으며, 괴로움의 소멸이 있고, 괴로움을 끝내는 수행의 길이 있다는 것입니다. 이 진리들을 전체적으로 보면 결코 비관적인 것이 아닙니다. 오히려 실용적인 문제 해결의 접근 방식입니다. 마치 의사가 질병을 다루는 방식이나 정비사가 고장 난 엔진을 다루는 방식과 같습니다. 먼저 문제를 파악하고 원인을 찾습니다. 그런 다음 원인을 제거하여 문제를 끝내는 것입니다.

붓다의 접근법에서 특별한 점은, 그가 다루려는 문제가 인간의 모든 괴로움이며, 제시하는 해결책이 인간이 스스로 실천할 수 있는 것이라는 점입니다. 홍역에 대한 확실한 치료법을 가진 의사가 홍역을 두려워하지 않듯이, 붓다께서는 인간의 어떤 괴로움도 두려워하지 않습니다. 그리고 전혀 조건 지어지지 않은 행복을 경험했기에, 그는 우리 대부분이 보지 않으려 하는 곳, 즉 우리가 집착하는 조건 지어진 즐거움에 내재된 괴로움과 스트레스를 지적하는 것을 주저하지 않습니다. 그는 우리가 그 괴로움과 스트레스를 부인하거나 피하지 말고, 멈춰 서서 직면하고, 주의 깊게 살펴라고 가르칩니다. 그렇게 그것을 이해함으로써 우

리는 그 원인을 찾아내어 끝낼 수 있습니다. 완전히 끝낼 수 있습니다. 이보다 더 큰 확신이 있을 수 있을까요?

상당수의 저술가들이 사성제에 내재된 근본적인 확신을 주목해 왔음에도 불구하고, 불교가 비관주의라는 루머는 여전히 사라지지 않고 있습니다. 그 이유가 궁금합니다. 한 가지 가능한 설명은, 우리가 서양 문화에서 오랫동안 논의되어 온 문제들을 불교가 다뤄주기를 무의식적으로 기대하고 있다는 점입니다. 붓다께서 첫 번째 진리를 괴로움에서부터 시작한 것이, 서양에서 오래도록 이어져 온 한 가지 질문에 대한 입장을 제시하는 것처럼 보이기 때문입니다. “세상은 본래 선한가, 아니면 악한가?”라는 질문입니다.

창세기에 따르면, 신이 세상을 창조한 뒤 처음 떠오른 질문은 “내가 잘 창조하였는가?”였습니다. 그리고는 세상을 살펴보고 그것이 좋다고 보았습니다. 그때부터 서양 사람들은 이 질문에 대한 신의 대답에 동의하거나 반대하는 입장을 취해 왔지만, 그렇게 하는 과정에서 그 질문 자체가 처음부터 던질만한 가치가 있는 것임을 확인해 왔습니다.⁵⁶ 유럽이 아시아를 식민지화하던 시기에, 기독교 선교를 위협으로 보고 그것을 저지할 방법을 모색하던 테라와다 불교는 기독교에 직접 맞선 유일한 불교 전통이었습니다. 선교사들에게 교육을 받은 불교도들은 그 질문이 타당하다고 전제하고, 첫 번째의 고귀한 진리를 기독교 신을 반박하기 위한 논거로 끌어들이었습니다. 그들은 “삶이 얼마나 비참한지 보

56 신의 대답에 동의하든 반대하든, 세상의 존재 가치를 따져보는 것이 인생에서 던져야 할 가치 있는 질문이라는 점에 동의해 왔다는 뜻이다. 이러한 논쟁은 본래 불교의 관심사 밖에 있는 문제임에도 불구하고, 불교 역시 그 질문에 답해야 한다는 기대를 낳았고, 그 결과 불교가 ‘세상은 본래 괴롭다’는 비관주의 입장을 취한 것처럼 오해받게 된 역사적 배경이 되었다는 뜻을 담고 있다.

라”고 말하며, 신이 자신의 창조물에 대해 내린 판정을 받아들이기 어렵다고 주장했던 것입니다.

이러한 논쟁 전략은 당시에는 어느 정도 효과를 거두었을지 모르지만, 오늘날에도 여전히 식민지 시대의 사고방식에 머물러 과거와 같은 논리로 우위를 점하려는 불교 옹호론자들을 쉽게 찾아볼 수 있습니다. 그러나 진짜 문제는 애초에 붓다께서 첫 번째 고귀한 진리를 신의 그 질문에 대한 답으로 의도했는지, 그리고 더 중요하게는 우리가 그것을 그런 관점에서 이해할 때 과연 첫 번째 고귀한 진리를 최대한 활용하고 있는가 하는 점입니다.

삶이 괴로움이라고 말해서 무엇을 얻을 수 있을지 의문입니다. 그렇게 말한다면, 삶에서 괴로움만이 아니라 더 많은 것을 보는 사람들과 시간을 들여 논쟁해야 할 것입니다. 붓다 자신도 한 경에서 이 점을 분명히 말하고 있습니다. 긴 손톱(Dighanakha)이라는 이름을 가진 바라문이 붓다를 찾아와 자신에게는 어떤 것도 가치 있다고 여겨질 만한 것이 없다고 선언합니다. 만약 붓다께서 정말로 삶이 괴로움이라는 진리를 강조하고 싶었다면, 이때가 바로 그런 말을 덧붙이기에 완벽한 순간이었을 것입니다. 그러나 그는 삶이 가치 있다고 여겨질 만한 것인지 아닌지에 대한 입장을 취하는 생각 자체를 비판합니다. 붓다께서는 이렇게 말씀합니다. “이 문제에 대한 가능한 답변은 세 가지가 있습니다. (1) 가치 있다고 여겨질 만한 것은 아무것도 없다, (2) 모든 것이 가치 있다고 여겨질 만하다, (3) 어떤 것은 가치 있다고 여겨질 만하고 어떤 것은 그렇지 않다. 그러나 이 세 가지 입장 가운데 어느 하나라도 취한다면, 결국 다른 두 입장을 취한 사람들과 논쟁하게 될 것입니다. 그리고 그렇게 해서 얻는 것이 무엇이겠습니까?”

붓다께서는 이어서 긴 손톱 바라문에게 자신의 몸과 느낌을 첫 번째

고귀한 진리의 사례로 살펴보라고 가르쳤습니다. 그것들은 스트레스이고, 변하기 마련이며, 자아라고 집착할 만한 것이 아니기 때문입니다. 긴 손톱 바라문은 붓다의 가르침을 따랐고, 몸과 느낌에 대한 집착을 놓아버림으로써 죽음 없음, 즉 괴로움에서 완전히 벗어난 상태가 어떤 것인지를 처음으로 엿보게 됩니다.⁵⁷

이 이야기의 핵심은, 세상에 대한 판단을 내리는 신의 질문에 답하려는 것은 시간 낭비라는 점입니다. 첫 번째 고귀한 진리를 제대로 활용하는 방법은 “세상”이나 “삶”이라는 관점에서 현상을 바라보는 것이 아니라, 괴로움을 식별하여 그것을 철저히 이해하고, 놓아버림으로써 해탈에 이르는 것입니다. 첫 번째 고귀한 진리는 우리에게 세상 전체에 대해 포괄적인 판단을 내리라고 요구하지 않습니다. 그런 판단은 사실상 우리로 하여금 눈먼 편향적 태도를 취하게 만들 뿐입니다. 대신 그것은 괴로움의 문제가 어디에 놓여 있는지를 세심히 살펴보고 분명히 이해할 것을 요구합니다.

다른 경들에서는 문제의 근원이 몸과 느낌 그 자체에 있는 것이 아님을 보여줍니다. 그것들 자체가 괴로움인 것은 아닙니다. 괴로움은 그것들에 집착하는 데 있습니다. 첫 번째 고귀한 진리에 대한 붓다의 정의에서, 그는 모든 종류의 괴로움을 다섯 가지 집착의 무더기인 “오취온”이라는 말로 요약합니다. 즉, 물질적 형태(몸을 포함한), 느낌, 산냐, 생각이 구성해 낸 것들, 그리고 식에 대한 집착입니다. 그러나 이 다섯 가지 무더기가 집착에서 벗어나 있을 때, 붓다께서는 그것들은 장기적인 이익과 행복으로 이어진다고 말씀합니다.

57 ‘처음으로 엿보게 된다’는 것은, 죽음 없음(불사, 열반)을 마음이 처음으로 잠깐 체험하거나 맛을 보는 상태를 말한다.

따라서 첫 번째 고귀한 진리는, 간단히 말해 집착이 괴로움이라는 것입니다. 집착 때문에 신체적 고통이 정신적 고통이 되고, 집착 때문에 늙음, 병듦, 그리고 죽음이 정신적 괴로움을 일으킵니다. 여기에는 하나의 역설이 있습니다. 우리는 어떤 현상에 집착함으로써 그것을 붙잡거나 통제할 수 있다고 생각하지만, 실제로는 우리 자신이 갇히는 것입니다. 그리고 우리가 갇힌 상태를 깨닫게 될 때, 자연스럽게 벗어날 길을 찾기 시작합니다. 이 지점에서 중요한 것은, 첫 번째 고귀한 진리가 “삶은 괴로움이다”라고 말하지 않는다는 점입니다. 만약 삶이 괴로움이라면, 괴로움의 끝을 어디에서 찾아야 할까요? 남는 것은 죽음이나 소멸뿐일 것입니다. 그러나 실제 진리가 집착이 괴로움이라는 것이라면, 우리는 단지 집착을 찾아내고 그 원인을 제거하기만 하면 됩니다.

하지만 이 과정은 시간이 걸립니다. 왜냐하면 단순히 마음에게 집착하지 말라고 말한다고 해서 그렇게 되는 것은 아니기 때문입니다. 이는 마치 말을 듣지 않는 아이와 같습니다. 당신이 보는 앞에서 억지로 놓게 하면, 당신이 볼 수 없는 사각지대를 찾아내 그곳에 다시 집착하기 시작할 것입니다. 사실, 마음의 주요한 사각지대인 무지는 집착의 직접적인 원인인 갈애를 일으키는 근본 원인입니다. 그래서 붓다께서는 네 번째 고귀한 진리로서 그 사각지대를 제거하기 위한 수행의 길을 제시합니다. 그 길에는 여덟 가지 요소가 있습니다. 즉, 바른 견해, 바른 결심, 바른 말, 바른 행위, 바른 생계, 바른 노력, 바른 사띠, 그리고 바른 삼매입니다. 더 간결한 형태로 붓다께서는 이 수행을 버림과 계발이라고 부릅니다. 이는 알아차림을 방해하는 활동들을 버리고, 알아차림의 명료함과 범위를 확장하는 자질들을 계발하는 것을 말합니다.

갈애에서 비롯된 미숙한 생각, 말, 행동을 삼가는 이 버림은 명백히 집착의 해독제입니다. 반면, 계발은 더 역설적인 역할을 합니다. 알아

차림을 자라나게 하는 사띠, 삼매, 분별지와 같은 능숙한 자질들이 충분히 성숙할 때까지는 그것들을 붙잡고 있어야 하기 때문입니다. 오직 그때에만 그것들을 놓아줄 수 있습니다. 이는 지붕에 오르기 위해 사다리를 오르는 것과 같습니다. 더 높은 발판을 붙잡아야 더 낮은 발판을 놓을 수 있고, 그다음에는 그보다 더 위쪽의 발판을 붙잡습니다. 발판이 땅에서 떨어질수록 시야는 더 넓어지고, 마음이 어디에 집착하고 있는지 더욱 정확히 볼 수 있습니다. 그 결과 경험의 어떤 부분이 어느 고귀한 진리에 속하는지, 그리고 그것들을 어떻게 다루어야 하는지에 대해 더욱 명확한 감각을 얻게 됩니다. 즉, 괴로움에 해당하는 부분은 철저히 이해해야 하고, 괴로움의 원인에 해당하는 부분은 버려야 하며, 괴로움의 소멸로 가는 길을 형성하는 부분은 더욱 계발해야 합니다. 괴로움의 소멸에 속하는 부분은 실현해야 합니다. 이러한 과정을 통해 당신은 사다리 위로 점점 더 높이 올라가 마침내 지붕 위에 안전하게 도착하게 됩니다. 그리고 그때가 바로 당신이 사다리를 놓아버리고 완전히 자유로워질 수 있는 순간입니다.

그러므로 우리가 직면한 진정한 질문은 자신이 얼마나 능숙하게 삶이나 세상을 창조했는지에 대해 판단하는 신의 질문이 아닙니다. 바로 우리의 질문입니다. 즉, 우리는 삶의 원재료⁵⁸를 얼마나 능숙하게 다루고 있는가? 우리는 단지 괴로움의 순환을 계속하는 방식으로 집착하고 있는가, 아니면 갈애와 무지를 제거하여 우리가 성숙해지고, 더 이상 집착할 필요가 없도록 이끌어 주는 사다리와 같은 자질들을 붙잡는 법을 배우고 있는가? 삶에는 괴로움과 함께 괴로움의 끝도 존재함을 깨닫

58 '삶의 원재료'는 우리가 매 순간 경험하는 오온을 의미한다. 그 자체로는 괴로움이 아니나, 그것에 집착하면 괴로움(오취온)이 되고, 바르게 다루면 해탈의 도구가 된다.

고, 사성제의 진리로 무장한 채 삶을 헤쳐 나간다면 우리에게는 희망이 있습니다. 삶의 어떤 부분이 어떤 진리에 속하는지를 가려낼 수 있을 것이라는 희망,⁵⁹ 그리고 언젠가 이 삶에서 “그래. 이것이 괴로움과 스트레스의 끝이다”라고 붓다의 가르침에 동의할 수 있는 밝은 지점을 발견할 것이라는 희망입니다.

(“The Karma of Questions”, Essays on the Buddhist Path)

59 우리는 대개 어떤 경험이 괴로움인지, 괴로움의 원인인지, 괴로움의 소멸인지, 아니면 소멸로 이끄는 길인지를 구분하지 못한 채 살아간다. 이 구분이 되지 않으면 괴로움을 끝내고 싶어도 무엇을 내려놓아야 하는지, 무엇을 향해 나아가야 하는지를 알 수 없다. 바로 그렇기 때문에, 이것을 사성제의 틀로 가려낼 수 있게 된다는 것 자체가 희망이 된다. 무엇을 버리고 무엇을 계발해야 하는지가 분명해지면서, 괴로움의 끝이 막연한 관념이 아니라 실제로 가능한 일임을 알게 되기 때문이다.

두 종류의 독카

The Weight of Mountains

산은 무거운가요?

산은 그 자체로는 무거울 수 있지만, 우리가 그것을 들어 올리려 하지 않는 한, 무겁지 않을 것입니다.

이것은 제 스승 가운데 한 사람인 아잔 수왓이 삶의 문제들로 인한 괴로움을 멈추는 방법을 설명할 때 자주 사용하던 비유입니다. 당신은 그 문제들의 존재를 부정하지 않습니다. 산은 무겁습니다. 그렇다고 해서 그것들로부터 도망치지도 않습니다. 아잔 수왓이 덧붙여 설명하곤 했듯이, 당신은 필요한 곳에서는 문제들을 다루고, 해결할 수 있는 곳에서는 해결하면 됩니다. 다만, 그것들을 짊어지고 다니지 않는 법을 배워야 합니다. 바로 여기에 수행의 기술이 있습니다. 즉, 실제 문제들과 함께 살아가되, 그 현실이 마음에 짐을 지우지 않도록 하는 것입니다.

그 기술을 숙달하기 위한 첫걸음으로, 아잔 수왓의 비유의 근원인 독카(dukkha)에 대한 붓다의 가르침을 살펴보는 것이 유용합니다. 그렇게 함으로써 그 비유가 어디까지 확장되는지를 더 온전히 이해할 수 있습니다.

독카는 영어로 번역하기에 매우 어려운 단어로 널리 알려져 있습니다. 빠알리 경전에서 이 단어는 신체적 고통과 정신적 고통, 그리고 불편함 모두에 적용되며, 극심한 고뇌에서부터 가장 미묘한 부담감이나 속박

감에 이르기까지 그 범위가 매우 다양합니다. 빠알리 주석서에서는 독카를 “견디기 어려운 것”이라고 설명합니다. 태국의 숲속 큰 스승인 아잔 마하부와Ajaan MahaBoowa는 이를 “마음을 짓누르는 모든 것”이라고 번역합니다. 비록 이 모든 의미를 완전히 담아내는 단일한 영어 단어는 없지만, 몸과 마음에 가해지는 압박이라는 의미에서 “스트레스”가 빠알리어에 가장 가까운 단어라고 할 수 있습니다. “스트레스”라는 말이 너무 약하게 느껴지는 곳에서는 “괴로움”이라는 단어를 사용할 수도 있습니다.

붓다께서는 자신의 가르침을 스트레스라는 문제에 집중했는데, 그 이유는 그것을 초월하는 방법을 발견했기 때문입니다. 그 방법을 이해하기 위해서는 우리가 경험하는 것 가운데 어떤 것이 스트레스의 성질을 지니는지를 먼저 살펴보아야 합니다. 붓다의 관점에서 경험은 크게 두 가지 범주로 나뉩니다. 조건 지어진 것(saṅkhata), 즉 인과의 힘과 과정들로부터 조합된 것과, 조건 지어지지 않은 것(asaṅkhata)입니다. 모든 일상적인 경험은 조건 지어진 것입니다. 꽃을 바라보는 것처럼 단순한 행위조차도 조건 지어진 것입니다. 그것은 꽃의 존재를 유지하는 물리적 조건들과 보는 행위에 관련된 복잡한 물질적·정신적 요소들 모두에 의존하기 때문입니다. 조건 지어지지 않은 유일한 경험은 특별한 것으로, 그것은 바로 열반입니다. 열반은 어떤 종류의 인과적 요소에도 의존하지 않기 때문입니다.

스트레스는 조건 지어지지 않은 경험 속에는 전혀 없습니다. 그러나 조건 지어진 경험에 있어서 스트레스의 양상은 매우 복잡합니다.⁶⁰ 붓

60 조건 지어진 경험과 스트레스의 관계가 복잡한 것은, 이 경우에 스트레스(독카)가 두 가지 층위에서 작동하기 때문이다. 공통적 특성으로서 모든 조건 지어진 경험은, 조건에 의존하는 그 자체로 인해 집착 여부와는 무관하게 본질적으로 스트레스의 성질을 띤다. 그러나 사성제의 맥락에서는, 조건 지어진 경험이라도 집착을 동반할 때만 비로소 괴로움이 된다.

다게서 독카를 세 가지의 공통적인 특성, 즉 무상, 스트레스, 그리고 비아라는 관점에서 말씀했을 때, 그는 모든 조건 지어진 경험이 본질적으로 스트레스라고 말했습니다. 이러한 관점에서 보면, 꽃을 바라보는 행위조차도 그것이 주는 분명한 즐거움에도 불구하고 스트레스입니다. 왜냐하면 그것은 그 경험을 구성하는 여러 요소들 사이의 불안정한 긴장 상태에 의존하고 있기 때문입니다.

따라서 우리가 스트레스를 넘어서고자 한다면 조건 지어진 경험을 넘어서야 합니다. 그러나 여기에는 문제가 있습니다. 조건 지어지지 않은 것에 도달하기 위해 우리는 무엇을 사용할 수 있을까요? 우리는 조건 지어지지 않은 경험을 우리를 그곳으로 데려다줄 도구로 사용할 수 없습니다. 정의상, 그것은 어떠한 인과 과정에서도 역할을 할 수 없기 때문입니다. 즉, 그것은 도구로 쓰일 수 없습니다. 그렇기 때문에 우리는 조건 지어진 경험을 사용하여 그것 자체를 넘어서는 방법을 찾아야 합니다.

이 필요를 충족시키기 위해 붓다께서는 독카를 또 다른 맥락, 즉 사성제에서 설명했습니다.⁶¹ 여기서 그는 전략적인 목적을 위해 조건 지어진 경험을 세 가지 진리로 나누었습니다. 곧, 스트레스, 그것의 원인(갈애), 그리고 그것의 소멸로 나아가는 길(고귀한 팔정도)입니다. 조건 지어지지 않은 경험은 나머지 하나의 진리, 즉 스트레스의 소멸로 남겨두었습니다. 첫 번째 진리를 정의하면서 그는 조건 지어진 경험이 집착을 동반할 때만 스트레스라고 말했습니다. 이런 의미에서 보면, 꽃을

61 스트레스를 넘어서려면 조건 지어진 경험을 넘어서야 하는데, 조건 지어지지 않은 경험(납바나)은 인과적 과정에 관여할 수 없으므로 도구로 쓸 수 없다. 결국 조건 지어진 경험을 도구로 삼아 그 자체를 넘어서야 하는 역설이 생긴다. 붓다께서 사성제의 맥락에서 독카를 다시 정의한 것은 이 역설을 해결하기 위해서이다. 사성제에서는 조건 지어진 경험이라도 집착을 동반할 때만 스트레스가 된다. 따라서 조건 지어진 경험이라도 집착하지 않으면 스트레스가 되지 않으므로, 그것을 납바나에 이르는 도구로 쓸 수 있다.

바라보는 경험은 우리가 그 경험에 집착하고 그것을 행복의 기반으로 삼으려 하지 않는 한 스트레스가 아닙니다.

따라서 이 두 가지 맥락에서 붓다께서는 독카를 서로 다른 두 가지 의미로 말씀하고 있다는 것이 분명합니다. 아잔 수왓의 산 비유는 이 둘이 어떻게 연결되는지를 설명하는 데 도움이 됩니다. 산의 무게는 모든 조건 지어진 경험에 내재된 스트레스, 즉 공통적 특성으로서의 독카를 나타냅니다. 반면에 산이 그것을 들어 올리려는 사람에게만 무겁다는 사실은 고귀한 진리로서의 독카를 의미합니다. 즉, 그것은 집착과 함께 올 때만 생겨나는 스트레스이며, 이러한 집착은 신체적 고통을 정신적 고통으로, 늡음, 병듸, 죽음을 정신적 괴로움으로 바꾸어 놓습니다.

붓다께서는 독카를 공통적 특성으로 가르침으로써 우리가 집착하고 있는 것들을 되돌아보게 만들었습니다.⁶² 그것들은 정말 붙잡을 만

62 흔히 위빠사나 수행에서는 모든 현상에 공통적으로 내재된 세 가지 특성, 즉 무상·고·비아(무아)를 지속적으로 관찰함으로써 사성제를 깨닫고 괴로움을 소멸하여 깨달음에 이른다고 말한다. 하지만 붓다께서는 우리가 괴로움을 겪는 이유는, 모든 현상에 본래 괴로움이 내재돼 있기 때문이 아니라, 우리가 그것들에 집착하는 것에 있다고 말씀한다. 따라서 괴로움을 소멸하고 해탈·열반을 얻기 위해서는 괴로움(집착)을 철저히 이해하고 그 원인을 찾아서 버리려는 적극적인 노력이 있어야 한다. 왜냐하면 괴로움(집착)이 있으면 반드시 그 원인을 찾아서 제거하라는 것이 사성제의 가르침이기 때문이다. 단순히 공통적인 특성으로서 내재된 괴로움, 우리가 통제할 수 없는 괴로움의 일어남, 사라짐의 관찰만으로는 괴로움에서 벗어나기 어렵다고 보아야 한다. 붓다께서 말씀한 다섯 단계에 따라, 괴로움이 나타난 원인(갈애)이 어디에 있는지 보고, 어떻게 사라지는지를 보며, 또 그것이 어떤 매력(달콤함)이 있어서 일어났는지, 그것을 따라갔을 때의 결점(위험성)이 무엇인지를 정확히 파악하고 매력과 결점을 비교함으로써, 비로소 괴로움에서 벗어나는 길이 열릴 수 있다. 이때 공통적인 특성으로서 내재된 괴로움은 이 다섯 단계와 함께 집착에서 벗어나기 위해 도구로서 활용해야 할 하나의 산나(인식, 상)이다. 즉, 그것이 갈망하거나 집착할 가치가 없다고 보는 도구인 것이다. 여기서 말하는 '붓다께서 독카를 공통적 특성으로 가르침으로써 우리가 집착하고 있는 것들을 되돌아보게 만들었다'는 것이 바로 그 의미이다. 이처럼 비아경(무아경)을 비롯한 경전 곳곳에 등장하는 무상·고·비아의 가르침의 핵심은 갈망하거나 집착하는 것(우치온)의 매력에 그 결점인 무상·고·비아를 적용하라는 것이다. 따라서 경전에서 말하는 일어남과 사라짐 등을 관찰할 때 그 목적은 갈애와 집착에서 벗어나는 것임을 분명히 이해할 필요가 있다.

한 가치가 있는가? 그렇지 않다면, 왜 계속 붙잡고 있는가? 만약 삶이 집착을 통해 얻고 있는 즐거움보다 더 나은 즐거움을 제공하지 않는다면, 꽃을 바라보는 것 같은 평범한 즐거움조차 스트레스가 있다고 강조한 붓다의 가르침은 괴팍하고 부정적으로 느껴질 수도 있습니다. 그러나 그가 우리로 하여금 이러한 평범한 즐거움의 이면을 성찰하도록 하는 목적은 매우 긍정적인 것, 즉 완전한 놓아버림과 함께 찾아오는, 괴로움과 스트레스가 전혀 없는 더 높은 형태의 행복으로 마음을 열게 하려는 것입니다. 그래서 붓다께서는 또한 독가를 고귀한 진리로서 가르쳤습니다. 이는 우리의 주의를 진정한 문제가 있는 곳에 집중시키기 위한 것입니다. 문제는 경험 자체의 스트레스에 있는 것이 아니라, 우리가 그것들을 붙잡아야 한다고 생각하는 무지에 있습니다. 그리고 다행히도 문제의 핵심이 바로 여기에 있습니다. 산이 있는 한, 그 본래의 무게에 대해 우리가 할 수 있는 일은 많지 않지만, 우리는 산을 들어 올리고 옮기는 습관을 버리는 법을 배울 수 있습니다. 집착을 멈추는 법을 배울 수 있습니다. 그렇게 되면 우리의 괴로움도 끝날 것입니다.

놓아버리는 방법을 효과적으로 이해하기 위해서는 집착을 뜻하는 빠알리어 단어 우빠다나(upādāna)를 살펴보는 것이 도움이 됩니다. 이 단어에는 두 번째 의미도 있는데, 그것은 양분을 취한다는 뜻입니다. 예를 들어 식물이 흙에서 양분을 취하거나, 불이 연료에서 양분을 취하는 것과 같습니다. 이 두 번째 의미는 마음에도 적용됩니다. 마음이 어떤 대상에 집착한다는 것은, 그것을 먹이로 삼는다는 뜻입니다. 마음은 감각적 즐거움, 소유물, 관계, 인정, 지위 등에서 양분을 얻으려 하며, 그렇게 함으로써 내면에서 계속 괴롭히는 공허함을 메우려 합니다. 불행히도 이런 정신적 양분은 기껏해야 일시적일 뿐이기 때문에, 우리는 계속해서 더 많은 것을 갈망합니다. 하지만 마음이 양분의 안정적인 공급을

보장하기 위해 자신의 먹이원을 아무리 소유하고 통제하려 애써도, 그것들은 결국 무너지고 맙니다. 그러면 마음은 새로운 먹이원을 찾아 헤매야 하는 무거운 짐을 떠안게 됩니다.

스트레스의 문제는 결국 마음의 먹이 습관으로 귀결됩니다. 마음이 더 이상 먹이를 필요로 하지 않는다면 괴로움도 겪지 않을 것입니다. 동시에, 소유와 통제를 통해 먹이로 삼는 사람들과 사물들에게도 더 이상 괴로움을 만들어내지 않게 될 것입니다. 그러므로 우리 자신이 괴로움에서 벗어나고 동시에 다른 이들의 고통을 덜어주기 위해서는, 먼저 마음을 충분히 단련하여 더 이상 먹이를 필요로 하지 않도록 하고, 그런 다음 분별지를 날카롭게 다듬어, 마음이 먹이를 원하지 않도록 해야 합니다.⁶³ 마음이 먹이를 필요로 하지도 않고 원하지도 않게 되면, 마음은 굳이 놓아버리라고 말하지 않아도 저절로 놓아버릴 것입니다.

우리가 단지 집착을 끝내는 분별지를 바로 얻을 수 있다면, 괴로움을 끝내는 수행은 훨씬 빠르고 쉬웠을 것입니다. 그러나 먹이의 비유는 왜 단지 집착의 결점을 아는 것만으로는 놓아버리기에 충분하지 않은지를 설명합니다. 우리가 양분 없이도 견딜 만큼 충분히 강하지 않다면, 마음은 계속해서 새로운 방법을 찾아 무언가를 먹이로 삼고 집착할 것입니다. 따라서 우리는 먼저 마음을 강하게 만들어 줄 건강한 먹이 습관을 배워야 합니다. 그래야 마음이 더 이상 먹이를 필요로 하지 않는 지점에 이를 수 있습니다.

63 '더 이상 먹이를 필요로 하지 않도록 한다'는 것은, 바른 삼매를 계발하여 희열과 즐거움이라는 마음의 먹이를 제공함으로써 다른 외부 대상에서 양분을 취하지 않아도 되는 상태를 말한다. 반면에 '먹이를 원하지 않도록 한다'는 것은, 분별지의 작용으로 마음이 그 대상의 매력(달콤함)과 결점(위험함)을 정확히 통찰하여 욕망 그 자체가 일어나지 않게 하는 것이다.

마음은 어떤 방식으로 먹이를 취하고 집착할까요? 빠알리 경전에서는 그 방식을 네 가지로 제시합니다.

- (1) 형상, 소리, 냄새, 맛, 촉감에 대한 감각적 욕망에 집착하는 것.
- (2) 세상에 대한 견해와 자신의 삶에 대한 이야기들에 집착하는 것.
- (3) 습관과 관행, 즉 일정한 행동 양식에 집착하는 것.
- (4) 자아의 교리, 즉 우리에게 진정한 정체성이 있는지 없는지, 혹은 그 정체성이 무엇인지에 대한 관념에 집착하는 것.

평범한 마음이 적어도 이러한 방식 중 하나에 집착하지 않는 순간은 거의 없습니다. 심지어 한 가지 집착을 버릴 때조차도, 대부분 다른 집착을 취하기 위해서입니다. 우리는 감각적 즐거움을 방해한다는 이유로 금욕적인 견해를 버릴 수도 있고, 건강과 몸매 관리에 대한 견해와 충돌한다는 이유로 감각적 즐거움을 버릴 수도 있습니다. 우리가 누구인지에 대한 우리의 견해는, 우리의 수많은 “나” 중 어느 것이 가장 고통을 받고 있느냐에 따라 달라질 수 있습니다. 작은 심신의 복합체 안에 갇혀 있다고 느낄 때는 우주적 하나됨의 감각으로 확장되었다가도, 잔인함과 허무함으로 가득한 우주와 자신을 동일시하여 상처받을 때는 다시 작은 껍질 속으로 움츠러들기도 합니다.⁶⁴ 유한한 자아의 무의미함이 다시 무겁고 답답하게 느껴질 때는, 자아가 없다는 관념으로 뛰어

64 여기서 말하는 ‘우주’는 별과 행성의 물리적 공간이 아니라, 마음이 ‘내가 속해 있다’고 상상하는 광범위한 세계를 뜻한다. 즉, 자아를 확장하여 ‘나는 모든 존재와 하나다’라고 동일시하는 심리적 영역을 가리킨다. 이러한 동일시는 그 세계에서 보이는 고통과 잔인함을 자신에게 되돌려 경험하게 함으로써 마음을 상처받게 만들 수 있으며, 이때 마음은 ‘아니야, 나는 이 몸 안에만 있어’라며 작은 ‘나’로 숨어버린다.

들지도 모르지만, 그러면 그것이 다시 우리를 짓누르게 됩니다.⁶⁵

이처럼 우리의 마음은 마치 새장에 갇힌 새처럼 이 집착에서 저 집착으로 뛰어다닙니다. 우리는 자신이 포로로 갇혀 있음을 깨달을 때, 자연스럽게 탈출구를 찾게 되지만, 돌아보는 곳마다 또 다른 새장의 벽이 있는 것처럼 느껴집니다. 그러다 보면 과연 탈출구가 정말 있기는 한지, 완전한 해탈이라는 말이 인간의 현실과는 아무런 관련이 없는 오래된 이상적 관념에 불과한 것은 아닌지 의문을 품기 시작할 수 있습니다. 하지만 붓다께서는 탁월한 전략가였습니다. 그는 새장의 벽 중 하나가 사실은 문이며, 그것을 능숙하게 붙잡을 수 있다면 활짝 열릴 것이라는 사실을 알아냈습니다.

다시 말해, 붓다께서는 집착을 넘어서기 위한 길은 네 가지 집착 방식을 그것들 자체를 버리기 위한 길로 전환하는 것임을 알게 됐습니다. 감각적 욕망을 넘어서실 힘을 얻기 위해서는 적절한 음식, 의복, 거처와 같은 일정한 수준의 감각적 즐거움이 필요합니다. 견해에 대한 집착을 약화시키기 위해서는, 견해를 포함한 모든 것을 사성제의 틀 안에서 보는 바른 견해가 필요합니다. 그리고 습관과 관행에 대한 집착을 내려놓을 수 있는 확고한 상태에 마음을 두기 위해서는, 다섯 가지 계율을 지키는 실천과 명상 수행이 필요합니다. 이 모든 것을 뒷받침하는 바탕으로, 우리는 자기애와 자신에 대한 책임감, 그리고 자기 절제의 감각을

65 자아가 없다는 관념 역시 '자아의 교리에 대한 집착'의 또 다른 형태로 작용하기 때문이다. 즉, 유한한 자아의 괴로움에서 벗어나기 위해 정반대의 무아 개념을 새로운 교리로 굳게 붙잡더라도, 이는 단지 집착의 대상만 바뀐 것일 뿐 집착하는 마음의 습관 자체는 달라지지 않는다. 특히 '내가 없다'는 생각을 삶의 무의미함이나 통제력의 완전한 부재로 오해할 경우, 마음은 의지할 확실한 기반이 사라진 것처럼 느끼며 근원적인 불안감에 휩싸이게 될 수도 있다. 이러한 이유로 무아라는 관념조차도 마음을 다시 짓누르는 요인이 될 수 있다는 것이다.

필요로 합니다. 자아의 교리에 대한 집착을 깨뜨리고 통찰에 이르게 하는 수행을 숙달하기 위해서입니다.

따라서 우리는 괴로움의 소멸로 향하는 길을 집착을 당장 버리려는 시도로 시작하는 것이 아니라, 보다 전략적으로 집착하는 법을 배우는 것으로 시작합니다. 먹이의 비유로 말하자면, 우리는 마음을 굶기려 하지 않습니다. 단지 마음의 식단을 바꿔서, 정크푸드에서 건강한 음식으로 서서히 옮겨가도록 길들이고, 다시는 먹이를 필요로 하지 않을 만큼 마음을 강하게 만드는 내적 자질들을 길러가는 것입니다.

경전에서는 이러한 자질들을 다섯 가지로 제시합니다.

행복이 자신의 행위에 달려 있다는 업의 원리에 대한 믿음,
미숙한 자질을 버리고 대신 능숙한 자질을 계발해 나가는 정진,
사띠,
삼매,
분별지.

이 가운데 삼매, 곧 선정이라 불리는 깊은 전념 상태는 불교 전통에서 가장 자주 건강하고 좋은 음식에 비유되는 힘입니다. 앙굿따라 니까야(7:63)에서는 네 단계의 선정을 국경 요새에 비축하는 식량에 비유합니다. 태국의 숲속 큰 스승 중 한 사람인 아잔 리는 그것을 외판 황량한 숲을 통과하는 여정에 필요한 식량에 비유합니다. 혹은 범구경 200에서는 선정의 희열을 이렇게 말합니다.

우리는 얼마나 행복하게 살고 있는가,
아무것도 가진 것이 없건만.

우리는 희열을 먹고 살아가리라

광음천의 신들처럼.

분별지는 마음이 좋은 삼매의 음식을 통해 강해졌을 때, 먹어야만 한다는 것의 결점들을 진지하게 숙고하기 시작합니다. 이 부분은 많은 사람들에게 가장 받아들이기 어려운 가르침입니다. 왜냐하면 먹는다는 말이 내포하는 모든 의미에서, 그것은 우리가 주변 세계와 관계를 맺고 즐기는 가장 근본적인 방식이기 때문입니다. 우리가 세상과 서로 연결되어 있다고 느끼는 가장 소중한 감각, 일부 사람들이 상호 존재interbeing라고 부르는 것조차도,⁶⁶ 그것의 가장 기본적인 수준은 사실 서로 먹는 것입니다. 우리는 다른 이들을 먹고, 다른 이들은 우리를 먹습니다. 때로는 우리의 관계가 서로에게 양분이 되기도 하지만, 때로는 그렇지 않기도 합니다. 그러나 어느 쪽이 됐든 어떤 형태의 물질적 혹은 정신적 양분도 소비되지 않는 지속적인 관계를 상상하기는 어렵습니다. 동시에, 먹는 것은 우리가 자신을 가장 밀접하게 경험하는 활동이기도 합니다. 우리는 양분을 얻기 위해 계속해서 되돌아가는 대상인 즐거움, 사람들, 관념, 활동들을 통해 자신을 규정합니다.⁶⁷

66 ‘상호 존재interbeing’란, 티벳한 스님이 서양 불교계에서 널리 사용하게 만든 표현으로, 모든 존재가 서로의 조건에 의존해 함께 존재한다는 것을 현대적으로 해석한 개념이다.

67 우리가 반복해서 되돌아가는 그 행위들, 즉 즐거움을 추구하고 사람들과 관계를 맺고, 관념을 붙잡고, 특정 활동에 전념하는 행위들이 바로 자아를 형성하는 활동이다. 자아는 독립적으로 존재하는 것이 아니라, 무엇을 먹고 있는가, 어떤 행위를 반복하고 있는가에 따라 끊임없이 형성된다. 우리는 즐거움을 추구하면서 ‘나는 이런 것을 좋아하는 사람’이라는 자아상을 만들고, 사람들과 관계를 맺으면서 ‘나는 이런 관계 속에서 존재하는 사람’으로 자신을 느끼며, 특정한 관념이나 신념을 붙잡으면서 ‘나는 이런 생각을 가진 사람’이라고 스스로를 규정하는 한편, 특정한 활동을 반복하면서 ‘나는 이런 일을 하는 사람’이라고 자신을 정의한다.

그래서 우리는 서로 먹고 먹히는 관계 없이는 어떤 세상도, 어떤 즐거움도, 심지어 우리의 바로 그 자아조차도 상상하기 어렵습니다. 그러나 붓다의 가장 급진적이고 드문 가르침 가운데 하나인 더 이상 먹지 않는다는 사상에 우리가 공통적으로 저항하는 이유는 대부분 상상력의 부족에서 비롯됩니다. 우리는 붓다께서 전하려는 것이 무엇인지 거의 이해하지 못합니다. 그래서 그는 우리의 마음을 자극하여 새로운 관점으로 이끌기 위해 강력한 약을 처방해야 했습니다.

바로 이 지점에서 붓다의 독카, 즉 스트레스에 대한 가르침이 작동하기 시작합니다. 마음이 충분히 강해지고 먹이를 잘 먹은 상태가 되면, 먹어야만 하는 데서 비롯되는 스트레스를 객관적으로 바라보기 시작할 수 있습니다. 스트레스를 공통적 특성으로 설명하는 가르침은, 마음이 먹이로 삼는 것들의 결점에 초점을 맞춥니다.⁶⁸ 마음은 때로 노골적인 괴로움에 집착합니다. 고통에 시달리면서도 몸에 집착하고, 자신의 선호와 관계가 고통과 슬픔, 절망을 가져다줄 때조차 그 선호와 관계에 집착합니다. 때로는 즐거움과 기쁨에 집착하기도 하지만, 즐거움과 기쁨이 약해지고 변할 때 괴로움으로 바뀝니다. 어떤 경우든 마음이 집착하는 모든 것은 본질적으로 조건 지어진 것이며, 그 조건 지어진 상태를 붙들고 있는 한, 아무리 미묘하더라도 항상 스트레스가 내재해 있습니다. 이는 거칠고 외적인 것들뿐만 아니라, 마음속에서 일어나는 가장 미묘한 삼매의 수준에까지 적용됩니다.

68 '마음이 먹이로 삼는 것들'이란, 본문에 나오는 예시들처럼 마음이 집착하는 것들이다. 노골적인 괴로움도 예외가 아니어서, 고통에 시달리면서도 몸에 집착하고, 고통과 슬픔, 절망을 가져오는데도 선호와 관계를 놓지 못한다. 즐거움과 기쁨도 마찬가지이다. 그러나 마음이 집착하는 모든 것은 조건 지어진 것이며, 조건 지어진 것은 모두 본질적으로 스트레스가 내재해 있으므로 그 결점에 초점을 맞춘다는 것이다.

우리가 집착하는 모든 것들에 공통된 특성으로서의 스트레스가 깃들 어 있다는 사실을 보게 되면, 그 대상들의 매력을 걷어내는 데 도움이 됩니다. 즐거움은 공허하고 거짓되게 느껴지기 시작합니다. 심지어 우 리가 종종 뒤틀린 자부심perverse pride⁶⁹으로 특별하게 포장할 수 있는 괴로움조차도, 공통된 특성인 스트레스로 환원될 때 지극히 평범해 보 이기 시작합니다.⁷⁰ 이렇게 보면, 우리가 집착해 온 그것들의 과장된 힘 이 꺾이고 제 자리를 찾으며, 한층 작고 보잘것없는 것으로 드러나게 됩니다.

물론 어떤 사람들은 마음이 먹이로 삼는 것들에 내재된 괴로움을 숙 고한다는 생각 자체에 반대합니다. 그렇게 하는 것은 삶 속에 존재하 는 수많은 기쁨과 만족을 제대로 인정하지 않는 것이라는 이유에서입 니다. 그러나 붓다께서는 결코 즐거움의 존재 자체를 부정하지 않습니 다. 단지 먹이의 매력에만 초점을 맞춘다면 먹는 행위에 대한 중독에서 결코 벗어날 수 없다는 점을 지적하는 것뿐입니다. 그것은 마치 알코올 중독자에게 위스키나 와인의 섬세한 풍미를 깊이 음미해 보라고 말하 는 것과 같습니다.

독카는 우리가 먹이로 삼는 것뿐만 아니라, 바로 먹는 행위 자체에 도 내재되어 있습니다. 이것이 바로 고귀한 진리로서의 독카의 핵심입 니다.⁷¹ 먹어야만 한다면 우리는 식욕의 노예입니다. 그리고 우리를 노

69 '뒤틀린 자부심'이란 고통과 역경을 미화하며 그것에 집착하는 심리적 경향을 말한다. 자신의 괴로움을 남다른 정체성의 증거로 삼아 오히려 그것을 놓지 못하는 것이 이에 해당한다.

70 그 미화된 괴로움도 조건 지어진 경험의 하나일 뿐이며, 조건 지어진 것에는 모두 괴로 움이 내재해 있으므로 특별한 것이 아니라는 의미이다.

71 '먹는 행위'란 단순히 음식을 먹는 행위가 아니라, '집착'을 비유적으로 표현한 것이다. 즉, 마음이 대상에 달라붙어 양분을 얻고 즐기는 방식이자 그 상태를 반복하는 행위가 바

예처럼 몰아붙이는 이 식욕의 요구가 충족되지 않을 때 우리가 과연 품위 있게 행동할 수 있다고 믿을 수 있을까요? 서로 먹고 먹히는 일은 항상 아름다운 것만은 아닙니다. 동시에, 먹어야 할 필요가 있는 한 우리는 먹이원이 가진 불확실성 앞에서 무력해지고, 그것을 지배하는 사람이나 힘에 휘둘릴 수밖에 없습니다. 먹이원 없이는 살 수 없다면 우리는 그것에 묶여 있는 것입니다. 그러면 마음은 먹이가 없는 곳으로는 갈 수 없습니다. 그러나 붓다께서 보장하듯이, 가장 큰 행복은 바로 그러한 곳, 곧 우리의 평범한 마음의 지평 너머에 있습니다.

이 두 가지의 숙고, 곧 마음이 먹이로 삼는 것에 내재된 스트레스와 마음이 먹는 방식에 내재된 스트레스에 대한 숙고의 목적은, 우리가 그렇지 않았다면 때로는 무심하게, 항상 맹목적으로, 아무 생각 없이 받아들였을 속박들에 민감해지도록 만드는 것입니다. 이 속박들이 수반하는 대가를 치를만한 가치가 없다는 깨달음이 마침내 마음 깊이 와닿게 되면, 우리는 먹으려는 욕망에 홀린 상태에서 벗어나게 됩니다. 그리고 몸과는 달리, 마음은 수행의 길에서조차 더 이상 집착하거나 양분을 취하지 않아도 되는 수준의 힘에 도달할 수 있습니다. 믿음, 정진, 사띠, 삼매, 분별지가 충분히 강해지면, 마음은 먹지도 먹히지도 않는 경지, 죽음이 없는 경지로 열릴 수 있습니다. 그렇게 되면 “먹는 자”는 종말을 고하며, 음식과 관련된 어떠한 괴로움도 더 이상 존재하지 않게 됩니다. 다시 말해, 죽음 없음을 완전히 꿰뚫게 되면, 공통된 특성으로서의 독카는 더 이상 문제가 되지 않으며, 고귀한 진리로서의 독카는 더 이상 존재하지 않게 됩니다.

그때 당신은 뜻밖의 사실을 발견합니다. 지금껏 들어 올리려 애써온

로 괴로움이며, 이것이 곧 사성제에서 말하는 고귀한 진리로서의 독카의 핵심을 이룬다.

그 산들이 사실 모두 당신의 먹는 행위에서 비롯된 부산물이었다는 것입니다. 먹는 행위를 멈추면 새로운 산은 더 이상 생겨나지 않습니다.⁷² 여전히 과거 업의 결과로 남아 있는 산들이 주변에 있을 수는 있지만, 그것들 역시 결국은 닳아 없어지고 그 자리를 대신할 새로운 산도 생겨나지 않을 것입니다. 그동안에도 그 산들의 무게는 더 이상 문제가 되지 않습니다. 그것들을 들어 올리려는 시도를 완전히 멈추게 되면, 당신을 짓누를 것은 아무것도 없기 때문입니다.

(“The Karma of Questions”, Essays on the Buddhist Path)

72 ‘먹는 행위에서 비롯된 부산물’이란, 산을 들어 올리려는 집착이 업을 형성하고, 그 업이 새로운 오온을 만들어낸 것을 가리킨다. ‘새로운 산’이란 바로 그 집착으로 인해 새로 생겨난 오온을 의미한다.

오온에 대한 올바른 질문

Five Piles of Bricks

집이자 길인 칸다Khandhas

붓다의 깨달음은 여러 가지 가운데 특히 말의 쓰임과 한계에 대한 새로운 관점을 그에게 안겨주었습니다.⁷³ 그는 어떤 말로도 묘사할 수 없는 실재, 즉 죽음 없음을 발견했습니다. 동시에, 그는 깨달음에 이르는 길은 설명될 수 있음을 알았습니다. 다만, 그것은 괴로움과 스트레스의 문제를 새롭게 인식하고 개념화하는 방식을 필요로 했습니다. 일상적인 개념들은 종종 길을 가르치기에 부족했기 때문에, 그는 새로운 개념을 만들어내고 기존의 말들을 확장하여 그 개념들을 담아내야 했습니다. 그렇게 함으로써 다른 이들도 스스로 깨달음을 맛볼 수 있었습니다.

그의 가르침에서 가장 핵심적인 새로운 개념 가운데 하나는 칸다 khandha였습니다. 이는 영어로 흔히 “aggregates”라고 번역됩니다. 붓다 이전에 빠알리어 khandha는 아주 평범한 뜻을 가진 말이었습니다.

73 본문에서 언급되듯이, ‘말의 쓰임’이란 깨달음으로 이끄는 길은 말로 설명될 수 있다는 것이고, ‘말의 한계’란 깨달음의 목적지인 죽음 없음(불사) 자체는 말로 묘사할 수 없다는 것이다.

더미, 다발, 무더기, 덩어리를 가리키기도 했고, 나무의 몸통을 뜻하기도 했습니다. 그러나 붓다께서는 첫 설법에서 이 단어에 새로운 심리적 의미를 부여하며, 괴로움과 스트레스의 진리에 대한 자신의 분석을 요약해서 설명하기 위해 “집착 칸다(clinging-khandhas)”라는 개념을 제시했습니다. 이후의 가르침 전반에서 그는 이 심리적 칸다들을 거듭 강조했습니다. 그래서 칸다의 중요성은 세대를 이어온 모든 불교도들에게 명확하게 인식되어 왔습니다. 하지만 여전히 분명하지 않은 점이 있습니다. 그것이 왜 중요한가 하는 문제입니다. 수행자는 이 심리적 칸다라는 개념을 어떻게 활용해야 할까요? 그것은 어떤 질문에 답하기 위해 제시된 것일까요?

이 질문들에 대한 가장 일반적인 대답은, 이 주제를 다룬 최근의 학술서 두 권에서 잘 드러납니다. 두 책 모두 칸다를 “사람이란 무엇인가?”라는 질문에 대한 붓다의 대답으로 해석합니다. 첫 번째 책의 표지 소개 글에는 이렇게 적혀 있습니다.

“만약 불교가 영속적인 자아를 부정한다면, 자아의 정체성을 어떻게 바라보는가? ... 우리가 관습적으로 ‘사람’이라고 부르는 것은 다섯 무더기, 즉 오온으로 설명될 수 있다. 그러나 그것을 합쳐서 영원한 실체로 보아서는 안 된다. 존재란 끊임없이 변하는 현상들의 결합체일 뿐이기 때문이다. ... 오온에 대한 철저한 이해가 없이는, 개인 안에서 일어나는 해방의 과정을 파악할 수 없다. 결국 개인이란 오온의 단순한 결합체에 불과하기 때문이다.”

다른 책의 서문에는 이렇게 쓰여 있습니다.

“세 번째 핵심 가르침은 붓다께서 개인의 정체성에 대해 질문을 받았을 때 설한 것이다. 사람들이 ‘나는 무엇인가?’, ‘나의 진짜 자아는 무엇인가?’라고 물을 때이다. 붓다께서는 개별성이란 한 개인의 삶에서 물질적·정신적 흐름을 이루는 것으로 보이는 현상들의 결합으로 이해되어야 한다고 말한다. 이런 맥락에서 인간 존재는 다섯 가지 구성 요소, 즉 pañcakkhandha [오온]로 분석된다.”

칸다에 대한 이러한 이해는 학자들만의 전유물이 아닙니다. 오늘날 불교의 거의 모든 명상 스승들이 칸다를 이렇게 비슷한 방식으로 설명할 것입니다. 또 이것은 현대에 새롭게 생겨난 발상도 아닙니다. 이 해석은 이미 서력기원 초기에 초기 불교 경전의 주석서들 속에서 처음 제시되었는데, 테라와다와 설일체유부 양쪽 모두에서 나타납니다. 이 두 전통은 후대 대승불교 교학의 토대가 되었습니다.

그러나 일단 주석서들이 칸다를 사람을 정의하는 틀로 사용하자, 불교 사상을 끊임없이 괴롭혀 온 많은 논쟁들이 생겨났습니다. “사람이 단지 칸다라면, 무엇이 다시 태어나는가?” “사람이 단지 칸다이고, 칸다는 완전한 열반에 이를 때 소멸된다고 한다면, 완전한 열반은 결국 사람의 소멸이 아닌가?”⁷⁴ “사람이 칸다이고, 칸다들이 서로 상호 연결되어 있다면, 어떻게 한 사람이 열반에 들면서 다른 모든 사람들을 함께 끌고 가지 않을 수 있는가?”

불교 사상의 역사에서 많은 부분은 이러한 질문들을 해결하려는 기발하지만 성공하지 못한 시도들의 이야기였습니다. 그런데 주목할 점은, 빠알리 경전 어디에도 붓다께서 이러한 질문들에 답하려 한 기록이

74 결국 사람의 소멸이라면 이는 붓다께서 경계한 단멸론에 해당되지 않느냐는 의문이다.

전혀 없다는 것입니다. 사실, 경전에는 그가 사람이 무엇인지를 정의하려 했다는 내용이 결코 나오지 않습니다. 오히려 경전은, 스스로를 어떤 방식으로든 규정하는 것은 곧 자신을 제한하는 것이며, “나는 무엇인가?”라는 질문은 애초에 무시하는 것이 가장 최선이라고 말쑤한 것으로 전합니다. 이것은 붓다께서 칸다라는 개념을 다른 질문들에 답하기 위해 만들었음을 시사합니다. 수행자로서 우리가 이 개념을 제대로 활용하고자 한다면, 원래의 질문들이 무엇이었는지 살펴보고 그것이 우리의 수행에 어떻게 적용되는지를 분명히 해야 합니다.

경전은 붓다께서 오직 두 가지 주제, 즉 괴로움과 괴로움의 소멸만을 가르쳤다고 전합니다. 빠알리 경을 살펴보면, 그는 이 두 주제와 관련된 핵심 질문들, 즉 괴로움은 무엇인가? 그것은 어떻게 일어나는가? 그 원인을 어떻게 끝낼 수 있는가?에 답하기 위해 칸다 개념을 사용한 것을 알 수 있습니다.

붓다께서는 첫 번째 설법에서 바로 이 질문 가운데 첫 번째에 답하며 칸다 개념을 도입했습니다. 괴로움에 대한 그의 짧은 정의는 오취온, 즉 “다섯 집착 칸다the five clinging-khandhas”였습니다. 다소 함축적인 이 표현은 경전의 다른 구절들을 참고하여 더 자세히 풀어볼 수 있습니다.

다섯 칸다는 형태, 느낌, 산나, 상카라, 그리고 식이라는 다섯 다발 또는 더미를 말합니다. 경전 어디에도 붓다께서 왜 이들을 묘사하는 데 칸다라는 말을 썼는지에 대한 설명은 없습니다. “나무의 몸통”이라는 칸다의 의미는 경전에 두루 등장하는 불의 비유와 관련이 있을 수 있습니다. 열반이 열망, 싫어함, 미혹의 불을 끄는 것을 의미하기 때문입니다. 그러나 경전 어디에서도 이 연결을 명시적으로 언급하지 않습니다. 오히려 경전에서 공통적으로 분명히 드러나는 이미지는 칸다가 짐스럽다는 것입니다. 우리는 그것들을 어깨에 메고 다니는 벽돌 더미에 비유할

수 있습니다. 그러나 이 더미들은 대상으로서가 아니라 활동으로 이해하는 것이 더 적절합니다.⁷⁵ 왜냐하면 경전의 중요한 한 구절에서는 그것들을 작용에 따라 정의하고 있기 때문입니다. 형태는 몸 안팎의 모든 물질적 현상을 포함하며, 그것은 닳아 없어지거나 변형됩니다. 느낌은 즐거움과 고통, 그리고 즐겁지도 고통스럽지도 않은 것을 느낍니다. 산나는 대상을 이름 붙이고 식별합니다. 식은 여섯 가지 감각(마음을 여섯 번째 감각으로 포함하여)을 그 대상과 함께 인식합니다. 다섯 칸다 가운데 상카라는 가장 복잡합니다. 경전에서는 이를 의도로 정의하지만, 주의, 평가, 그리고 마음의 모든 능동적 작용과 같은 다양한 활동을 포함합니다. 또한 상카라는 가장 근본적인 칸다이기도 합니다. 왜냐하면 그 주된 역할이 과거 행위로부터 비롯된 형태, 느낌 등 경험의 잠재력을 취해, 현재 순간의 실제 경험으로 바꾸어 내는 것이기 때문입니다.

따라서 의도는 모든 칸다 경험 속에 본질적으로 들어 있습니다.⁷⁶ 이것이 중요한 이유는, 모든 괴로움 안에는 의도의 요소가 있다는 뜻이기 때문입니다. 그렇다면 의도를 바꾸거나 아예 내려놓음으로써⁷⁷ 괴로움을 끝낼 수 있다는 가능성이 열리게 되며, 바로 이것이 붓다의 가르침이 지향하는 곳입니다.

75 ‘대상으로 이해한다’는 것은 오온을 고정된 실체, 즉 벽돌 더미처럼 분리된 것으로 여기고 그것들을 ‘나’ 또는 ‘나의 것’으로 붙잡아 짊어지며 집착하는 태도를 말한다. 반면, ‘활동으로 이해한다’는 것은 오온을 ‘나’ 또는 ‘나의 것’으로 대상화하지 않고, 순간순간 일어나는 경험의 과정으로 관찰하는 것이다.

76 과거 행위에서 비롯된 형태, 느낌 등 경험의 잠재력을 취해, 현재 순간의 실제 경험으로 형성하는 것은 상카라의 작용이며 의도는 그 핵심 요소이므로, 모든 칸다(형태, 느낌, 산나, 상카라, 식 등 오온)의 경험 속에는 본질적으로 의도가 작동하고 있다는 것이다.

77 의도를 ‘바꾼다’는 것은 미숙한 의도를 능숙한 의도로 바꾸는 것을 뜻하며, ‘아예 내려놓는다’는 것은 더 나아가 업을 짓는 의도적 작용이 더 이상 일어나지 않는 상태를 가리킨다. 이는 모든 상카라가 소멸하고 집착이 완전히 사라진 상태, 곧 열반을 의미한다.

이 일이 어떻게 일어나는지를 이해하려면, 먼저 괴로움이 어떻게 생겨나는지, 다시 말해 칸다가 어떻게 집착 칸다로 변하는지를 더 자세히 살펴볼 필요가 있습니다.

칸다가 경험될 때, 상카라의 과정은 보통 거기에서 단순히 멈추지 않습니다. 주의가 칸다의 매력적인 측면, 즉 아름다운 형태나 즐거운 느낌 등에 머물면, 거기서 열망과 기쁨이 생겨납니다. 이런 열망과 기쁨은 여러 방식으로 나타날 수 있지만, 가장 집요한 형태는 바로 습관적으로 나나 나의 것이라는 감각을 만들어내는 행위입니다.⁷⁸ 즉, 특정한 칸다(또는 칸다들의 집합)에 자신을 동일시하거나 그것을 소유하려 드는 습관적 행위가 그것입니다.

나와 나의 것이라는 이 감각은 좀처럼 고정되어 있지 않습니다. 그것은 아메바처럼 이리저리 떠돌며, 위치가 바뀔 때마다 그 윤곽도 바뀝니다. 때로는 확장되고, 때로는 위축되며, 스스로를 어떤 한 칸다와 동일한 것으로, 또는 그 칸다를 소유한 것으로, 또는 그 칸다 안에 자신이 존재하는 것으로, 또는 칸다가 자신 안에 존재하는 것으로 여기기도 합니다. 또한 이 감각은 어떤 때는 유한하게, 또 어떤 때는 무한하게 느껴지지만, 어떤 형태를 취하든 늘 불안정하고 불안합니다. 왜냐하면 이 감각의 먹이가 되는 칸다들이 결국 단지 활동과 기능일 뿐, 무상하고 실체가 없기 때문입니다. 경전의 표현을 빌리자면, 칸다는 거품과 같고, 신기루와 같으며, 빗방울이 물 위에 떨어져 생기는 물거품과 같습니다. 칸다가 무거운 것은, 그것을 붙잡으려는 쇠와 같은 집착이 짐이 되기 때문입니다. 우리가 이러한 활동들에 대한 열망과 기쁨에 사로잡

78 열망과 기쁨이 ‘나’ 또는 ‘나의 것’이라는 자아 감각을 조작해 내는 연료로 작용한다는 뜻이다.

혀 있는 한, 즉 그것들을 붙잡는 한, 괴로움에 얽매일 수밖에 없습니다.

그러나 이 집착을 끝내는 불교적인 접근법은 단순히 그것을 버리는 것이 아닙니다. 다른 어떤 중독과 마찬가지로, 마음이 서서히 거기서 떼어져야 합니다. 의도가 전혀 작용하지 않는 지점, 즉 칸다를 만들어 내는 조작으로부터 완전히 벗어난 지점에 이르기 전에, 우리는 먼저 칸다에 대한 의도를 바꾸어 그 기능을 바꿔야 합니다. 칸다를 자아를 만드는 데 쓰는 대신, 괴로움의 끝에 이르는 길을 만드는 데 써야 하는 것입니다. 마치 벽돌 무더기를 어깨에 짊어지는 대신 그것을 내려놓아 길 바닥에 포장 자재로 깔아 가는 것과 같습니다.

이 과정의 첫 번째 단계는 칸다를 사용해 고귀한 팔정도의 요소들을 세워 가는 것입니다. 바른 삼매의 경우를 예로 들어보겠습니다. 우리는 형태의 한 측면, 이를테면 호흡에 안정된 산나를 두고 집중합니다.⁷⁹ 그리고 거기에 위딱까와 위짜라를 사용합니다. 이것은 상카라로 간주되며,⁸⁰ 이를 통해 즐거움과 상쾌함의 느낌을 일으킵니다. 그 느낌을 온몸에 퍼뜨립니다. 처음에는 이러한 느낌에 열망과 기쁨이 뒤따르는 것이 보통이고, 식 또한 그 흐름을 따라갑니다. 이런 과정을 통해 우리는 삼매를 숙달하는 기술에 전념할 수 있게 됩니다.

우리가 이러한 기술들의 숙달에서 비롯되는 힘과 행복감을 갖추게 되면, 두 번째 단계로 나아갈 수 있습니다. 그것은 삼매 속에서 경험하는 정제된 칸다들조차도 결점이 있다는 점을 살펴, 그에 대해 생겨날

79 '호흡'을 형태의 한 측면으로 보는 것은, 형태가 모습만이 아니라 몸에서 직접 느껴지는 감각, 특히 호흡(호흡 에너지)의 움직임, 촉감, 흐름 등 신체적 감각을 가리키는 것으로 보기 때문이다.

80 위딱까와 위짜라는 와짜 상카라이다.

수 있는 열망과 기쁨을 끌어내는 것입니다.⁸¹

“예를 들어, 활 쏘는 궁수나 그 제자가 쏠로 만든 사람 모형이나 흙더미를 대상으로 연습하여, 얼마 후에는 멀리까지, 연속적으로 빠르게 정확히 쏘면서, 두터운 목표물을 꿰뚫을 수 있게 되는 것과 같다. 이와 마찬가지로, 어떤 비구가... 위딱까와 위짜라가 동반되고, 벗어남에서 비롯된 희열과 즐거움이 있는 첫 번째 선정에 들어 머문다. 그는 거기서 형태, 느낌, 산냐, 상카라, 식과 관련된 모든 현상을 무상하고, 스트레스이고, 질병이고, 암이고, 화살이고, 고통이고, 고뇌이고, 남의 것이고, 부서지는 것이고, 비어 있는 것이고, 비아라고 간주한다. [다른 선정의 단계도 마찬가지입니다.]”⁸²

욕망의 소멸을 길러 가는 다양한 방법들도 역시 칸다이이며, 특히 산냐 칸다에 속합니다. 표준적인 산냐의 목록에는 다음과 같은 것들이 있습니다. 무상의 산냐, 비아의 산냐, 몸이 매력적이지 않다는 산냐, 결점의 산냐(몸이 겪게 되는 질병들), 버림의 산냐, 모든 세계에 대한 환멸의 산냐, 모든 상카라는 바람직하지 않다는 산냐. 이 가운데 가장 중요한 것 중 하나가 바로 비아의 산냐입니다. 붓다께서 두 번째 설법에서 처음으로 비아라는 개념을 제시할 때, 그 효과를 더욱 강하게 하기 위해 칸다를 바탕으로 한 일련의 질문들을 덧붙였습니다. 각 칸다를 차례대로 들어 물었습니다. “이것은 항상한가, 무상한가?” 무상합니다. “무

81 오온에 대한 열망과 기쁨을 끌어내는 환멸의 단계에 해당한다. 환멸이 깊어지면 자연스럽게 욕망의 소멸로 이어지게 된다.

82 AN 9:36 선정 경.

상한 것은 스트레스인가, 즐거운 것인가?” 스트레스입니다. “그러면 무상하고, 스트레스이고, 변하는 것을 두고 ‘이것은 나의 것이다. 이것은 나의 자아다. 이것이 나다’라고 여기는 것이 적절하겠는가?” 아닙니다.

이러한 질문들은 칸다가 길의 두 번째 단계에서 수행하는 복잡한 역할을 보여줍니다. 질문 자체가 상카라 칸다이며,⁸³ 이 질문들은 칸다라는 개념을 사용하여 칸다를 중심으로 일어나 괴로움을 만들어낼 수 있는 그 어떤 열망과 기쁨도 해체해 버립니다. 따라서 이 단계에서는 칸다의 결점을 드러내는 칸다를 사용하게 됩니다.

그러나 이런 산냐와 상카라를 미숙하게 사용하면, 열망을 없애는 대신 그 반대인 싫어함으로 바뀌어 버릴 수 있습니다. 그래서 반드시 첫 번째 단계인 선정에서 형성된 행복을 바탕으로 삼아야 하며,⁸⁴ 그리고 세 번째 단계인 욕망의 소멸 및 소멸의 산냐와 결합되어야 합니다. 이 산냐들은 마음을 죽음 없음으로 기울게 합니다.⁸⁵ 즉, “이것은 평화롭고 이것은 뛰어나다. 곧 모든 상카라의 해체이다, 모든 집착의 버림이다, 갈애의 종식이다, 욕망의 소멸이다, 소멸이다, 열반이다.” 실제로 이것들은 모든 칸다를 넘어서는 방향으로 마음을 이끄는 산냐 칸다들입니다.

경전은 이 세 단계의 과정이 두 가지 결과 중의 하나로 이어질 수 있다고 말합니다. 칸다들에 대한 열망과 기쁨을 약화시킨 뒤, 마음속에

83 앞에서 말했듯이, 상카라는 의도를 핵심으로 하여 주의, 평가와 마음의 모든 능동적 작용들을 포함하므로, 칸다의 단점을 지적하는 이 질문들 자체가 상카라 칸다에 해당한다.

84 행복한(안정되고 편안한) 상태가 뒷받침되지 않으면, 이 두 번째 단계에서 칸다의 결점을 살피는 작용이 해탈로 나아가는 것이 아니라 단순한 혐오나 싫어함 또는 회피로 변질될 위험이 있기 때문이다.

85 이는 욕망의 소멸의 단계이다.

여전히 죽음 없음의 산냐를 바라는 잔여 열망이 조금이라도 있다면, 깨달음의 세 번째 단계인 아나함에 이르게 됩니다. 그러나 열망과 기쁨이 완전히 사라진다면, 모든 집착은 완전히 버려지고, 칸다를 조작하는 의도들은 내려놓아지며, 마음은 완전히 해탈됩니다. 포장도로의 벽돌 무더기는 활주로로 바뀌고, 마음은 마침내 날아오릅니다.

그렇다면 어디로 가는 것일까요? 경의 저자들은 그것을 존재의 상태인지, 비존재의 상태인지, 그 어느 쪽도 아닌 상태인지, 혹은 둘 다인 상태인지조차도 설명하기를 꺼려하는 것 같습니다. 한 경에서는, 칸다들을 넘어서 자유는 언어가 제대로 적용될 수 있는 영역을 넘어서 곳에 놓여 있다고 말합니다. 또한 실제적인 문제도 있습니다. 그 자유에 대한 어떤 선입견이라도 산냐 칸다로 굳어져 집착의 대상이 된다면, 쉽게 그 성취를 가로막는 장애가 될 수 있습니다. 그러나 적절하게 사용된다면, 그런 산냐 칸다가 길 위에서 도움이 될 수도 있습니다. 그래서 경들은 완전한 자유를 비유의 형태로 암시하면서 이렇게 표현합니다.

조작되지 않은 것, 끝,
번뇌가 없는 것, 진실한 것, 저 너머,
미묘한 것, 매우 보기 어려운 것,
늡지 않는 것, 변하지 않음, 쇠퇴하지 않는 것,
특징 없음, 작위 없음,
평화, 죽음이 없는 것,
뛰어난 것, 지복, 위안,
갈애가 다한 것,
놀라운 것, 경이로운 것,
안전한 것, 안전,

풀려난 것,
고통 없는 것, 열망 없는 것, 청정한 것,
해탈, 집착 없음,
섬, 피난처, 항구, 귀의처,
궁극적인 것.

다른 구절들에서는 이 자유 속에서의 어떤 식을 언급하는데, 그것은 “특징이나 표면도 없고, 끝도 없으며, 사방으로 빛나고”, 시간과 공간을 벗어나 있으며, 여섯 감각 영역이 작동을 멈출 때 체험되는 것입니다. 이 점에서 그것은 여섯 감각 영역에 의존하며 가깝거나 멀거나, 과거, 현재, 미래라는 말로 설명될 수 있는 식 칸다와는 다릅니다. 따라서 표면 없는 식 Consciousness without surface⁸⁶은 곧 깨달음의 알아차림입니다. 그리고 그 알아차림에서 오는 자유는 깨달은 이가 다시 일상의 식으로 돌아왔을 때도 이어집니다. 붓다께서는 스스로에 대해 이렇게 말씀했습니다.

“형태로부터 벗어나고, 분리되고, 해탈된 여래는 속박 없는 알아차림으로 머문다. 느낌으로부터 벗어나고, 분리되고, 해탈된 ... 산나로부터 ... 상카라로부터 ... 식으로부터 ... 태어남으로부터 ... 늙음으로부터 ... 죽음으로부터 ... 괴로움과 스트레스로부터 ... 번뇌로부터 벗어나고, 분리되고, 해탈된 여래는 속박 없는 알아차림으로 머문다.”

86 ‘표면 없는 식’은 이 책 ‘열반: 표면 없는 식’(p.405) 참조.

이것은 칸다들에 대한 가르침을 대할 때, 올바른 질문을 가지고 접근하는 것이 얼마나 중요한지를 다시 보여줍니다. 사람으로서 자신의 정체성을 규정하는 데 칸다들을 사용한다면, 쓸데없이 스스로를 얽매게 됩니다. 그러면 질문들은 계속 쌓여갑니다. 하지만 괴로움을 끝내기 위해 칸다들을 사용한다면, 질문들은 사라지고 자유로워집니다. 더 이상 칸다들에 집착하지 않으며, 스스로 만든 괴로움을 끝내기 위해 칸다들을 사용할 필요도 없어집니다. 살아 있는 동안에는 필요에 따라 칸다들을 능숙한 목적에 맞게 사용할 수 있습니다. 그 뒤에는 모든 사용과 필요, 심지어 그 자유를 자신이나 다른 사람들에게 설명할 말을 찾을 필요로부터도 해탈됩니다.

(“The Karma of Questions”, Essays on the Buddhist Path)

사성제와 “삼특상”의 위치

The Three Perceptions

오늘 밤은 아닛짜anicca, 둑카, 아낫따, 즉 무상, 스트레스, 비아라는 세 가지 산냐에 대해 몇 마디 나누고자 합니다. 이를 가장 잘 이해하려면 그것들을 해석하는 원리⁸⁷에 주의를 기울여야 합니다.

여기서 중요한 점은 붓다께서 보시와 계율, 업 일반 그리고 자신의 자서전적 이야기를 포함한 일상적인 담마에서 한 말씀과 보다 심오하고 전문적인 담마에 대해 말씀한 것 사이에 연결고리가 있다는 점을 깨닫는 것입니다. 두 맥락 사이에는 흔히 간과되는 연결고리가 있습니다. 붓다의 일상적인 가르침은 단지 근거 없이 떠도는 지혜의 말이 아닙니다. 대신에 그것은 붓다께서 깨달음을 향한 성공적인 탐구 과정에서 터득한 보다 심오한 원리들에 기반을 두고 있습니다. 그는 그러한 원리들을 일상적인 문제에 적용하면서 결국에는 보다 깊은 통찰로 발전하게 될 관점의 토대를 마련하고 있는 것입니다.

87 ‘해석하는 원리’란, 무상, 스트레스, 비아라는 세 가지 산냐를 존재의 공통적 특성으로 관찰하는 것이 아니라 ‘무엇이 장기적인 행복인가’를 판단하는 실천적 기준으로 삼아 해석하는 것을 말한다. 이 원리는 보시나 계율 같은 일상적 담마와 세 가지 산냐와 같은 심오한 담마 모두를 관통하며, 이 법문 전체를 통해 전개된다.

좋은 예는⁸⁸ 붓다께서 업의 맥락에서 분별지를 설명할 때 그것이 어디서 시작되는지를 보여주는 경우입니다. 그는 분별지가 수행자들, 다시 말해 지혜로운 사람들에게 질문하는 것에서 시작된다고 말씀합니다. “어떤 행위가 나에게 장기적인 해로움과 괴로움으로 이어질까요? 어떤 행위가 나에게 장기적인 안녕과 행복을 가져다줄까요?” 이러한 질문의 맥락에서 분별지는 신뢰할 수 있는 행복을 찾는 문제가 됩니다.

항상 이 맥락을 염두에 두는 것이 중요합니다.

물론 이 원리는 붓다께서 괴로움, 늡음, 병듸, 죽음으로부터의 해탈을 추구했던 원래의 탐구와도 관련이 있습니다. 그의 탐구에서 특별했던 점은 그 질문에 대한 답을 평가하는 기준을 매우 높게 설정했다는 것입니다. 그는 단순히 장기적인 것에 만족하지 않았습니다. 완전히 변하지 않는 것을 원했습니다. 또한 흔히 말하는 그런 행복에 만족하지 않았습니다. 늡음, 병듸, 죽음이 전혀 없는 궁극적인 것을 원했습니다.

이것이 바로 붓다께서 사성제에 도달하게 된 방식입니다. 그것은 기본적으로 “어떤 행위가 나에게 장기적인 안녕과 행복을 가져다줄까요?”라는 질문에 대한 궁극적인 대답이라고 할 수 있습니다. 고귀한 팔정도는 괴로움을 완전히 종식시켜 궁극적인 행복으로 이끄는 실천 방식입니다. 이는 모든 괴로움의 원인인 갈애의 근원에 대한 욕망의 소멸을 통해 이루어집니다.

동시에, 이 질문과 기준은 세 가지 산냐와도 관련이 있습니다. 세 가지 산냐는, 어떤 것이 그 질문이 제시한 기준에 부합하는지를 판단하는

⁸⁸ 여기서 설명하는 ‘좋은 예’란, 앞서 말한 일상적 담마와 심오한 담마 사이의 연결고리가 실제로 어떻게 작동하는지를 보여주는 것이다. 업의 맥락에서 ‘어떤 행위가 나에게 장기적인 해로움과 괴로움으로 이어질까? 어떤 행위가 나에게 장기적인 안녕과 행복을 가져다줄까?’라고 묻는 분별지의 시작이 바로 그 연결고리가 된다.

원칙으로 작용합니다. 일상적인 삶의 차원에서, 어떤 형태의 안녕과 행복이 장기적이고 나의 것으로 삼는 노력의 가치가 있다면 그것은 붙잡을 가치가 있습니다. 그렇지 않다면 놓아버릴 수 있습니다. 세 가지 산나는 기본적으로 이 기준에 부합하지 않는 것들을 놓아버리는 기술입니다. “장기적”이라는 것은, 물론 아닛짜, 즉 무상과 관련되고, “안녕과 행복”은 독카, 즉 스트레스 또는 괴로움과 관련되며, 그리고 “나”와 “나의 것”, 즉 “내가 하는 일”과 “나의 안녕과 행복”은 아닛따와 관련됩니다. 어떤 것이 무상하고, 스트레스이며, 진정으로 나 또는 나의 것이 아니라면, 그것은 장기적인 안녕과 행복을 주는 것으로 삼을만한 가치가 없습니다.

붓다의 깨달음을 향한 탐구의 측면에서 보면, 아닛짜는 늙음과 관련되고, 독카는 병듦과 관련되며, 그리고 아닛따는 죽음과 관련됩니다. 랏타팔라 존자와 꼬라빠 왕이 나눈 이야기는 잘 알려져 있습니다. 꼬라빠 왕이 랏타팔라에게 묻습니다. “존자여, 왜 출가했습니까? 대부분의 사람들은 친척을 잃거나, 건강을 잃거나, 재산을 잃을 때 출가합니다. 하지만 존자는 그 어떤 것도 잃지 않았습니다.” 랏타팔라는 붓다께서 가르친 다음과 같은 네 가지의 간결한 담마에서 영감을 받아 출가했다고 대답합니다. “세상은 휩쓸려가며, 머물지 않는다. 세상은 피난처도, 보호자도 없다. 책임을 맡은 자가 없다. 세상은 자기 것이 아무것도 없다. 모든 것을 남겨두고 떠나야 한다. 세상은 불만족스럽고, 갈애의 노예이다.”

왕은 이 간결한 담마에 대한 설명을 청합니다. 설명을 하는 과정에서 랏타팔라는 세상이 휩쓸려간다는 말이 아닛짜와 늙음을 함께 가리킨다는 것을 보여줍니다.⁸⁹ 그는 왕에게 묻습니다. “지금 나이가 어떻게 되

89 ‘세상이 휩쓸려 간다’는 것을, 아닛짜라는 심오한 담마의 원리와 왕이 이미 겪고 있는 늙음이라는 일상적인 담마를 연결해 설명하고 있다는 의미이다.

십니까?”

왕은 80세라고 말합니다.

“지금도 예전만큼 힘이 강하십니까?”

“아니요, 당연히 아닙니다. 가끔은 발을 디디려다가 다른 곳을 디딜 때도 있습니다. 젊었을 때는 내가 초인적인 힘이 있다고 생각했는데도 말이지요.”

그래서 이것이 늙음, 즉 아늑짜입니다.

두 번째 간결한 담마인, 세상은 피난처도 없고, 책임을 맡은 자가 없다는 것에 대해, 왕은 자신의 모든 군대를 통해 충분한 보호를 받고 있다고 주장합니다. 그러자 랏타빨라가 묻습니다. “병이 있으십니까?”

“그렇소.” 왕은 반복적으로 나타나는 풍병을 앓고 있으며, 이 병은 기본적으로 몸에 쏘는 듯한 통증을 일으킵니다.

“그럼, 이제 왕이십니다. 고통을 덜 느끼게 신하들에게 명령해서 고통을 나누어 갖도록 할 수 있겠습니까?”

“아니요, 그 고통은 내가 모두 직접 다 겪어야 합니다.”

이것이 병듸, 즉 독카입니다.

그다음에 왕은 말합니다. “‘세상은 자기 것이 아무것도 없다’라는 말은 무슨 뜻입니까? 우리에게는 금, 은과 온갖 재화가 가득한 창고가 있습니다.”

그러자 랏타빨라는 말합니다. “죽을 때 그것들 중 하나라도 가져갈 수 있겠습니까?”

“아니요. 떠날 때는 세상에 남겨두어야 합니다.”

그래서 아넛파, 비아, 즉 내가 아니고 나의 것도 아닌 것은 죽음과 관련이 있습니다.

물론, 두 사람의 대화에서 진정한 아이러니는 “세상은 갈애의 노예

이다”라는 마지막 간절한 담마에 도달했을 때 드러납니다. 왕은 자신이 어떤 것의 노예라고 불리는 것을 좋아하지 않습니다. “어떻게 내가 갈애의 노예라고 말할 수 있습니까?”

랏타팔라가 왕에게 묻습니다. “동쪽에 한 왕국이 있고, 민을 만한 사람이 와서 ‘폐하, 그 왕국을 정복할 수 있습니다. 그 나라에는 재물이 많지만, 군대는 매우 약합니다’라고 한다면, 그 왕국을 정복하려고 하시겠습니까?”

왕은 대답합니다. “물론입니다.” 그는 지금 80세이고 방금 늙음, 병듦, 그리고 죽음에 대해 숙고했음에도 다른 왕국을 정복할 기회가 생기면 그렇게 할 것이라고 말합니다.

“서쪽에... 북쪽에... 남쪽에 또 다른 왕국이 있다면 어떻게 하시겠습니까?”

왕은 대답합니다. “그렇소... 그렇소... 그렇소, 그 나라들도 정복하려고 할 것입니다.”

“큰 바다 건너편에 있는 왕국은 어떻게 하시겠습니까?”

“그 나라도 정복하려고 할 것입니다.”

이것이 랏타팔라가 “갈애의 노예”라고 말했을 때 의미했던 것입니다.

이것이 바로 사성제가 가리키는 진정한 문제입니다. 우리는 갈애 때문에 고통을 겪고 있으며, 갈애는 우리를 늙음, 병듦, 죽음, 무상, 스트레스, 그리고 비아로 특징지어지는 이런 것들로 계속 돌아가고 싶게 만듭니다. 우리는 이러한 것들의 결점을 알지만, 그럼에도 갈애는 계속 더 많은 것을 갈망하도록 합니다.

그래서 우리가 분별지를 발휘하여 이 세 가지 산냐를 의식에 떠오르는 모든 것에 적용할 때, 우리는 진정한 행복을 추구하는 관점에서 어떤 행위는 할 가치가 있고 어떤 행위는 할 가치가 없는지, 어떤 행위는

노력할 가치가 있고 어떤 행위는 그렇지 않은지에 대해 가치 판단을 내리고 있는 것입니다. 이 세 가지 산냐는 여러분의 기준을 높여서, 여러분을 고통스럽게 하는 것들을 계속 갈망하지 않도록 설계되었습니다. 수행 중에 어떤 것을 마주하면 그것을 판단합니다. 세 가지 산냐 중 하나라도 적용된다면, 그것은 여러분이 찾고 있는 것이 아닙니다.

그러나 어떤 것들은 스트레스이고 무상하지만, 장기적인 안녕과 행복으로 이끄는 경우가 있습니다. 예를 들어, 계행과 삼매는 지키고 유지하는 데 노력이 필요하지만, 괴로움과 스트레스를 끝내는 길에 필수적이기 때문에, 당분간 붙잡고 있어야 합니다.⁹⁰ 그것들이 완전히 계발되어 역할을 다할 때까지 기다린 후에야 놓을 수 있습니다. 이는 수행을 해나가면서, 세 가지 산냐를 주로 길에서 벗어나게 할만한 것들에 선별적으로 적용해야 한다는 것을 의미합니다. 그리고 수행이 완전히 끝에 이르렀을 때, 그때 비로소 세 가지 산냐를 모든 것에 전면적으로 적용합니다.

동시에, 붓다께서 자신의 행복에 대해 세운 높은 기준을 기억하려고 해보십시오. 그것은 늡음, 병듸, 죽음으로부터 완전히 자유로운 것이었습니다. 그는 괴로움에 대한 모든 집착을 놓아버리고, 집착과 갈애 모두에 대한 욕망의 소멸을 일으킴으로써 궁극적인 행복을 찾을 수 있음을 보았습니다. 이것이 세 가지 산냐의 목적입니다. 이것이 사성제의 맥락 안에서 세 가지 산냐가 맡는 역할입니다. 바로 욕망의 소멸을 일으키는 것입니다.

90 계행과 삼매가 스트레스이고 무상하다는 것은, 그것들을 유지하려면 지속적인 노력과 긴장이 필요하고 그 과정에서 스트레스가 동반되며, 또한 조건에 따라 사라지는 것이기 때문이다. 그럼에도 이것들은 목적지에 이르기 전에 버려서는 안 되는 수행의 필수적인 도구가므로 당분간 붙잡고 있어야 한다.

이는 불교적 지혜에 대한 논의에서 때때로 제기되는 문제입니다. 어느 것을 맥락으로 삼아야 하는가?⁹¹ 사람들이 “세 가지 특성”으로 부르는 것인가, 아니면 사성제인가? 세 가지 특성이라는 용어는 경전에서는 찾아볼 수 없습니다. 주석서에서 나타납니다. 주석서는 세 가지 특성을 맥락으로 삼는 경향이 있으며, 따라서 그것들은 실재의 진정한 본질을 설명하는 것이고, 실재가 그렇게 작동하므로 사성제는 무상하고, 스트레스이며, 비아로 정의된 실재를 다루는 방법이라고 말합니다.⁹²

그러나 사성제를 세 가지 특성 아래에 두면 몇 가지 문제가 발생합니다. 우선, 세 가지 특성 자체는 어떤 임무도 내포하지 않습니다. 단지 어떤 것이 무상하다는 이유만으로 곧바로 사성제를 따라야 한다고 느끼게 되지는 않습니다. 우리는 주변에서 사람들이 “내일 죽을지 모르니 먹고, 마시고, 즐기자”라고 말하는 것을 봅니다. 그것이 바로 언제든 죽음이 닥칠 수 있는 이 불안정한 처지 속에서 무상을 최대한 활용하는 그들의 방식입니다. 세 가지 특성은 그 자체로는, 지속적이거나 진정으로 행복할 수 있는 어떠한 가능성도 제시하지 않습니다. 따라서 사람들은 세 가지 특성의 영역 안에서 행복을 찾아야 하며, 그것이 최선이라고 여기기 쉽습니다. 세 가지 특성을 장기적인 안녕과 행복에 대한 가능성을 제한하는 요소로 받아들이는 것입니다.⁹³ 이는 세 가지 특성을 맥락으로 삼게 되면, 그것들과 관련된 자신의 임무를 어떤 방식으로든

91 ‘맥락’이란, 불교의 가르침을 이해하고 수행을 하는 데 기준이 되는 해석의 틀을 의미한다. 즉, 전체 담마를 어떤 관점에서 바라보고 접근할 것인가를 결정하는 출발점이 된다.

92 주석서의 관점에서 사성제는, 무상·고·비아로 이미 규정된 실재(현실) 안에서 괴로움을 어떻게 다루고 대처할지를 제시하는 방법론으로 이해된다.

93 세 가지 특성을 삶의 본질로 받아들이는 순간, 수행자는 현실 조건 안에서조차 지속적인 안녕이나 행복을 기대할 수 없다고 여기게 되며, 그 결과 괴로움의 소멸이나 진정한 해탈을 향한 실천도 자연스럽게 약화될 수 있다.

정의할 수 있게 됨을 의미합니다.⁹⁴

두 번째로, 우리가 세 가지 특성을 맥락으로 삼는다면, 무지를 어떻게 이해해야 하는지를 바라보는 방식 자체가 달라지게 됩니다. 우리는 무언가가 영원하다고 생각하기 때문에 집착한다고 믿습니다. 그런데 그것이 영원하지 않다는 것을 안다면, 우리는 무지하지 않기 때문에 그것과의 관계는 집착으로 여겨지지 않을 것입니다.

하지만 현실은 결과가 영원하지 않다는 것을 알고 있음에도 불구하고 대상과 활동들에 집착한다는 것입니다. 이는 우리가 들이는 노력과 그 결과로 얻는 행복을 기준으로 무엇이 할만한 가치가 있는지를 계산하기 때문입니다. 이것 역시 가치 판단입니다. 우리가 얻는 즐거움이 그것을 얻기 위해 치러야 할 고통과 노력을 능가한다고 여기는 한, 우리는 그것이 가치 있다고 생각합니다.

하지만 붓다께서는 사성제의 맥락에서, 우리가 삶에서 찾는 즐거움과 우리가 집착하는 것들을 숙고하고, 이 세 가지 산냐를 사용하여 그것들에 대한 욕망의 소멸을 계발함으로써, 결국에는 그러한 것들이 그럴만한 가치가 없다는 것을 보도록 합니다.

동시에, 우리는 붓다께서 죽음 없음에 집착하는 사람들에게 대해 말씀하는 경전의 구절을 찾을 수 있습니다. 그들은 죽음 없음을 볼 수 있게 해주는 분별지를 경험하고 그것에 집착합니다. 그것이 그들로 하여금 완전한 자유를 얻지 못하게 하는 것입니다. 그래서 변하지 않는 것들조

⁹⁴ 세 가지 특성은 그것만으로는 수행자가 따라야 할 명확한 실천 지침이나 임무를 제시하지 않는다. 무상, 스트레스, 비아라는 통찰은 실제의 특성을 이해하는 데는 도움이 되지만, 그것만으로는 무엇을 해야 하는지 알 수가 없다. 따라서 이를 해석의 틀로 삼으면, 사람들은 그 특성들에 대한 태도나 임무를 자의적으로 설정할 수 있고, 수행의 방향이나 목적 또한 상대화되기 쉽다. 이는 괴로움의 소멸을 위한 구체적인 임무를 제시하는 사성제와는 대조적인 특징이다.

차도 집착의 대상이 될 수 있습니다.

따라서 세 가지 산냐를 사성제 아래에 두는 것에는 이점이 있습니다. 그중 하나는 사성제가 명확한 임무를 가지고 있다는 점입니다. 괴로움은 철저히 이해해야 합니다. 이는 괴로움에 대해 일어나는 열망, 싫어함, 그리고 미혹을 극복하는 것을 의미합니다. 괴로움의 원인은 버려야 하며, 괴로움의 소멸은 실현해야 하고, 그 소멸에 이르는 길은 계발해야 합니다.

따라서 괴로움이 있다면, 그것을 끝내고 싶겠지만 단지 그것을 버리는 것만으로는 그렇게 할 수 없습니다. 먼저 괴로움을 철저히 이해해야 합니다. 그 원인이 무엇인지, 즉 그것이 마음 안에서 어떻게 일어나는지를 알 때까지 철저히 이해해야 합니다. 여러분이 버리는 것은 바로 그 원인입니다. 이는 마치 집에 들어가서 집이 물로 가득 찬 것을 보고, 물이 쏟아져 나오는 고장난 파이프를 찾아야 하는 것과 같습니다. 물을 그냥 퍼내고, 퍼내고, 퍼내는 것만으로는 문제를 해결할 수 없습니다. 오히려 물을 퍼내느라 시간을 허비할수록 집안에는 물이 더 많이 넘칠 것입니다. 고장난 파이프를 찾아서 고쳐야 합니다. 그러면 물은 저절로 빠질 것입니다.

이와 마찬가지로, 괴로움의 원인을 찾아 그 원인에서 문제를 해결해야 합니다. 그렇게 하기 위해서는 괴로움의 소멸을 실현할 수 있도록 길을 닦아야 합니다. 이러한 임무는 사성제에 내재되어 있습니다.

일단 우리가 임무를 설정하고 나면, 세 가지 산냐가 그 임무 안에서 어떻게 작용하는지를 살펴보게 됩니다. 그러면 우리는 세 가지 산냐를 사용하는 이 임무가 명확하고 보편적임을 알 수 있습니다.⁹⁵ 즉, 우리는

95 '명확하다'는 것은 세 가지 산냐를 사용하는 임무가 괴로움을 철저히 이해하고 그 원인을 버리는 것으로 분명하게 규정된다는 것이고, '보편적'이라는 것은 그 임무가 누구에게나 동일하게 적용된다는 뜻이다.

이러한 산냐를 사용하여 괴로움을 철저히 이해하고 그 원인을 버리게 되는 것입니다.

또한 세 번째 고귀한 진리, 즉 모든 집착과 갈애에 대한 욕망의 소멸을 계발함으로써 발견되는, 괴로움이 더 이상 없는 죽음 없음의 요소가 존재한다는 사실은 세 가지 산냐가 타당한 이유가 됩니다. 죽음 없음의 요소에 대한 가능성이 없다면, 이렇게 정당하게 말할 수도 있을 것입니다. “내가 집착하는 것들이 완벽하지는 않더라도 이게 최선이라면 그냥 붙들고 있어야겠군.” 대부분의 사람들이 삶을 살아가는 방식이 바로 이것입니다. 집착하고 갈망하는 대상이 영원하지 않다는 것을 모르는 것이 아닙니다. 그들은 알고 있지만 단순히 이렇게 생각하는 것입니다. “이게 최선이야.”

그러나 사성제에는 하나의 도전 과제가 있습니다. 붓다께서는 말씀합니다. “아니다, 최선은 괴로움의 완전한 소멸이며, 그것은 전혀 조건 지어지지 않은 것이다.” 우리가 그것을 전망으로, 진정한 가능성으로 가지고 있다는 사실은 우리가 붙잡고 있는 모든 집착에 대해 무상, 스트레스, 비아라는 산냐를 실제로 적용할 수 있는 에너지와 동기를 부여합니다. 그렇게 해서 붙잡고 있던 것들에 대한 욕망의 소멸을 계발할 수 있습니다.

그래서 세 가지 산냐는 세 번째 고귀한 진리를 위해 사용됩니다. 이와 같이 이 산냐들은 사성제의 모든 임무를 이행하도록 돕는 방식으로 그 역할을 수행합니다. 그럼으로써 행복을 추구하는 과정에서 무엇이 진정으로 가치 있는 일인지에 대한 일반적인 무지를 극복할 수 있도록 합니다.

이제, 이 산냐들은 수행의 단계에 따라 다양한 방식으로 적용됩니다. 계행을 닦을 때는, 이 산냐들을 계행에는 적용하지 않습니다. 대신, 계

행을 실천하는 것에서 벗어나게 할 수 있는 것들, 계율을 지키지 않는 핑계로 삼을 수 있는 것들에 적용합니다. 붓다께서는 사람들이 계율을 어기도록 유혹하는 손실의 유형이 기본적으로 세 가지가 있다고 말씀합니다.⁹⁶ 재산의 손실, 건강의 손실, 그리고 친척과 관련된 손실입니다. 그리고 이러한 손실들은 사소한 것임을 스스로에게 상기시켜야 한다고 말씀합니다. 진정으로 심각한 손실은 계행을 잃고 바른 견해를 잃는 것입니다. 이는 건강, 재산, 혹은 친척과 관련되어 일어날 수 있는 어떤 손실이라도 비아로 보는 법을 배워야 한다는 것을 의미합니다. 하지만 그러면서도 당분간은 계율을 붙잡고, 바른 견해를 자신의 것으로 붙잡아야 합니다.

마찬가지로 삼매를 닦는 수행에서도, 삼매에서 벗어나게 하는 어떤 것이든 비아로 간주하는 법을 배워야 합니다. 하지만 삼매의 계발에 노력하는 동안에는 이러한 산냐를 삼매 자체에는 적용하지 않습니다. “음, 방금 삼매가 오고 가는 것을 보았고, 그래서 아닛짜, 둑카, 아낏따에 대해 배웠어”라고 말하지 않습니다. 그것은 삼매와 관련된 임무를 이행하는 데 도움이 되지 않습니다. 삼매와 관련된 임무는 그것을 계발하는 것입니다. 여러분은 이러한 산냐들을 적용하는 방법에 있어서 선택적이어야 합니다.

붓다께서 길에서 벗어나게 하는 것들에 대한 욕망의 소멸을 계발하는 방식은, 먼저 그러한 것들이 어떻게 일어났는지를 보게 하는 것입니다. 그것들은 마음 안에서 생겨납니다. 붓다께서 일어남^{origination}이라는 단어를 사용할 때, 첫째로 그것은 인과관계를 의미하며, 둘째로는 대개 마음 안에서 비롯된 원인들을 가리킵니다.

96 이 세 가지 손실 때문에 사람들이 계율을 어기려는 유혹을 받는다는 의미이다.

그런 다음 붓다께서는 이러한 것들이 사라지는 것을 보게 합니다. 탐욕, 싫어함, 미혹, 두려움, 질투와 같은 감정은 지속되지 않고 매 순간 찾아온다는 것을 깨닫게 됩니다. 그것은 왔다가 사라지지만, 여러분은 다시 그 감정을 붙잡습니다. 그러한 감정이 계속 유지되는 것은 바로 여러분이 그러한 순간들을 하나씩 하나씩 하나씩 바느질하듯 이어 붙이고 있기 때문입니다. 그 과정에는 많은 노력이 들어갑니다.

그래서 여러분은 스스로에게 물어야 합니다. “나는 왜 계속 이것들을 붙잡고 있는가? 어떤 매력이 있는가? 내가 이것들을 붙잡고 있는 것에 어떤 매력을 느끼고 있는가?” 이러한 것들의 매력적인 면을 보지 못한다면, 놓아주고, 놓아주고, 놓아주려고 아무리 애써도, 그것은 마치 끈적거리는 태피^{taffy} 사탕을 놓아버리려고 하는 것과 같은 것입니다. 버리려고 해도 여전히 손가락에 들러붙어 계속 돌아옵니다. 여러분의 마음 일부가 왜 이것들을 좋아하는지를 보아야 합니다. 그 이유를 알게 되면, 그것을 붙잡고 있을 때의 매력과 결점을 비교할 수 있습니다. 그리고 세 가지 산냐를 사용하여 그 가치 판단을 내릴 때, 결점이 매력보다 더 크다는 것을 보게 됩니다. 그러면 여러분은 욕망의 소멸을 계발하게 되고, 진정으로 놓아버릴 수 있게 됩니다. 그때가 바로 여러분이 자유로워지는 순간입니다.

지금까지 이 세 가지 산냐를 영어로 표현해 왔는데, 조금 더 설명해야 될 것 같습니다. 아닛짜는 보통 “영원하지 않은”으로 번역되지만, 저는 주로 “무상한”으로 번역하는 것을 선호합니다. 그 이유는 두 가지입니다. 첫째는, 그 반대말인 빠알리어 닛짜^{nicca}는 “영원한”이라기보다는 “항상한”을 뜻합니다. 두 번째로, “무상”이라는 말은 현상들이 끝난다는 점뿐만 아니라, 지속되고 유지되는 동안에도 변한다는 점을 내

포합니다. 이러한 것들은 신뢰할 수 없고 예측할 수 없습니다.

예를 들어, 산 위에 집을 짓는다고 생각해 보면, 여러분은 “그래, 산이 영원하지 않을 수도 있고, 언젠가는 바다로 침식될지도 모르지만, 내가 살아 있는 동안에는 충분히 그대로 있을 것 같으니 여기에 집을 짓자”라고 생각할 수 있습니다. 이 경우, 산의 영원하지 않음은 여러분을 주저하게 만들지 않습니다. 그러나 산이 자주 지진이나 산사태를 겪는다는 사실을 깨닫게 된다면, 결국 거기에 집을 짓지 않기로 결정하는 것이 현명한 것입니다. 혹은 다리가 고르지 않은 의자에 앉아 있는 것과 비슷합니다. 의자에서 넘어지지 않으려면 앉아 있는 내내 다리에 힘을 주고 있어야 합니다.

여기서 아닛짜는 진정한 행복을 찾으려는 맥락에서 작용한다는 점을 기억하는 것이 중요합니다. 때때로 이 개념이 반대로 설명되기도 합니다. 사람들은, “세상에 있는 것들은 다 무상하니 그 사실을 받아들이고, 변하거나 영원하지 않은 것들에 만족하는 법을 배워 행복을 찾아야 한다”라고 말합니다. 종종 이를 춤에 비유하기도 합니다. 한 파트너와 춤을 추다가, 그 파트너가 떠나면 또 다른 파트너를 찾아서 춤을 춥니다. 모든 것들이 계속 변하므로, 사람들은 한 애착에서 다른 애착으로 유연하게 옮겨가는 법을 배워서 괴로움을 피합니다. 마치 그렇게 하는 것이 끊임없이 변하는 세상에서 행복을 찾는 방법인 양 생각합니다.

하지만 붓다께서는 이러한 주제를 가르칠 때, 앞서 말한 것처럼, 맥락을 뒤집습니다. 다시 말해, 지속되는 행복이 존재한다는 확신을 가지고 행복을 찾는 여정을 시작합니다. 그런 다음 아닛짜, 무상이라는 산냐를 현재의 경험이나 자신의 행위의 결과로 나타나는 모든 것에 적용하여 그것을 측정합니다. 이 산냐가 정확히 들어맞는다면, 그것은 자신이 찾고 있는 것이 아님을 깨달아야 합니다. 임시적으로는 붙잡고 있는

길의 일부일 수 있지만, 궁극적으로는 목표에 비추어 더 나은 어떤 것이 있어야 한다는 점을 깨닫게 됩니다.

독카에 대해서는, 저는 그것을 괴로움보다는 스트레스로 번역합니다. 주된 이유는, 첫째로, 스트레스는 낭만화하기 어렵기 때문입니다. 사람들은 자신의 괴로움을 낭만화할 수 있지만, 스트레스는 그렇게 할 수 없습니다.⁹⁷ 둘째로, 스트레스는 모든 사람이 삶의 한 특징으로 받아들이기 때문입니다. 한때 방콕에 있는 한 언론인을 알고 있었는데 그 사람은 저에게 “왜 불교도들은 항상 괴로움에 대해 이야기합니까? 제 삶에는 괴로움이 전혀 없는데요”라고 물었습니다. 그래서 저는 “그럼 스트레스는 있습니까?”라고 물었고, 그는 “그럼요, 아주 많습니다”라고 대답했습니다. 저는 “우리가 말하는 것이 바로 그것입니다”라고 얘기했습니다. 따라서 독카를 스트레스로 번역하면 사람들이 자신의 경험과 더욱 쉽게 연결하고 공감할 수 있습니다.

세 번째 이유는 독카가 미묘한 수준에서도 존재하기 때문입니다. 예를 들어, 즐거움이나 평정이 충만하고 뚜렷한 괴로움이 전혀 없는 삼매를 닮는 수행에서조차도 여전히 스트레스는 존재합니다. 독카를 괴로움에서부터 스트레스에 이르는 범위로 번역하면, 그것은 단순히 뚜렷한 괴로움뿐만 아니라 더 정제된 수준의 스트레스까지도 포함한다는 것을 알게 됩니다.

또한 세 가지 산냐에서의 독카와 사성제에서의 독카를 구별해서 이해해야 합니다. 사성제에서 말하는 독카는 갈애로 인해 생겨나는 독카입니다. 세 가지 산냐에서의 독카는 변하는 모든 것, 조작된 모든 것

97 ‘낭만화’라는 것은 어떤 것을 의미 있는 경험으로 포장하거나 극복의 이야기로 만들어내는 것을 말한다. 괴로움은 그런 식으로 낭만화할 수 있지만 스트레스는 그렇게 하기가 어렵다는 점에서 구별된다.

에 내재되어 있는 독카입니다. 기본적으로, 그것은 바와becoming 상태로 들어가는 모든 원재료에 적용됩니다. 이 원재료 중에는 붓다께서 자아의 문제를 바라보는 방식인 나 만들기과 나의 것 만들기의 과정에 우리가 참여하며 행하는 것들도 포함됩니다.⁹⁸ 그는 자아의 문제를 우리가 자아를 가지고 있다거나 가지고 있지 않다는 식으로 보도록 하지 않습니다. 대신 “자아”를 우리 모두가 하는 하나의 활동으로 보도록 합니다. 우리는 다양한 방식으로 “나”라는 감각을 만들어내고, 무언가를 붙잡으며 “나의 것”이라는 감각을 만들어냅니다. 이러한 것들은 활동이기 때문에 우리가 던져야 할 질문은 “나의 진정한 자아는 무엇인가?”가 아니라 “언제 이러한 활동들이 능숙한 행위가 되며, 언제 그렇지 않은가?”입니다. 우리가 이러한 활동들에서 사용하는 모든 원재료가 무상하고 스트레스라는 것을 알게 되면, 다음과 같은 사실을 깨닫게 됩니다. “내가 아무리 나를 잘 설계하더라도, 결국 모든 것이 무너질 수밖에 없겠군. 어쩌면 이것은 내가 원하는 것이 아닐 수도 있겠어. 진정한 행복을 다른 곳에서 찾아야 할지도 모르겠다.”

마지막으로 아낏따는 자아가 아니라는 뜻의 “비아”로 번역됩니다. 때로는 자아가 없다는 “무아”로 번역되기도 하지만, 붓다께서는 자아가 존재하는지 여부에 대해 어떠한 입장도 취하지 않았습니다. 자아가 없다는 생각을 붙잡는다면, 그 견해 자체가 집착의 대상이 된다고 지적했습니다. 마치 자아가 있다는 견해 또한 그것을 어떻게 정의하든 집착

98 ‘원재료’는 우리가 ‘나’라는 정체성(바와)을 만드는 데 사용하는 모든 요소인 오온을 가리킨다. 또한 ‘우리가 참여하며 행하는 것’이 이 원재료에 포함된다는 것은, 단순히 관찰되는 대상(느낌, 산나 등)뿐만 아니라 그것들을 조작하여 ‘나’와 ‘나의 것’을 만들어내는 의도적 행위(상카라)조차도 독카 산나를 적용해야 할 원재료로 보아야 함을 강조하는 것이다.

의 대상이 되는 것과 같습니다. 따라서 그는 대신에 자아와 비아를 모두 행위로 보도록 합니다.⁹⁹ 이는 자아가 존재하느냐는 질문에 대한 답이 아니라, 분별지가 시작되는 바탕이 되는 질문, 즉 “어떤 행위가 나에게 장기적인 안녕과 행복을 가져다줄까?”에 대한 답입니다. “자아”와 “비아”를 활동으로 볼 때, 각각에 대한 질문은 이렇게 바뀝니다. “이 활동이 언제 나의 장기적인 안녕과 행복에 도움이 되고, 언제 장기적인 해로움과 괴로움으로 이어지는가?” “비아”라는 산나는 장기적인 안녕과 행복에 방해가 되는 모든 자아의 산나에 적용됩니다.

여기서도 다시 맥락의 문제가 제기됩니다. 업, 즉 행위는 아낏따를 위한 맥락이지, 그 반대가 아닙니다.¹⁰⁰ “자아가 없다면 누가 업을 짓고, 누가 그 결과를 받으며, 어떻게 윤회가 가능합니까?”라는 질문이 자주 제기됩니다. 그러나 이는 맥락도, 내용도 뒤바꾸는 것입니다. 진정한 맥락은 행복을 추구하는 업이며, 여기서의 질문은 자아화selfing와 비아화not-selfing라는 업이 그 맥락 속에서 어떻게 작용하는가입니다. “자아”와 “비아”는 모두 행복을 위한 전략입니다. 붓다께서 우리에게 당부하는 것은, 우리가 그런 전략들을 실제로 어떻게 행하고 있으며, 그리고 그것들이 정말 효과적인지를 더 주의 깊게 살펴보라는 것입니다.

99 여기서 ‘행위’란, 어떤 생각이나 감정, 의도, 대상에 대해 마음이 이것은 ‘자아다’, ‘자아 아니다’, ‘자아에 속한다’라고 인식하는 작용이나 활동을 뜻한다.

100 흔히 아낏따를 ‘자아는 없다’라는 형이상학적 진리로 먼저 받아들인 뒤, ‘그렇다면 자아가 없는데 누가 업을 짓고 누가 그 결과를 받는가?’라고 묻는다. 이는 아낏따를 맥락으로 삼고 업을 거기에 끼워 맞추는 것이다. 그러나 붓다의 가르침에서 출발점은 업, 즉 행위이다. 우리는 행복을 원하기 때문에 행위를 하며, 그 맥락 안에서 ‘이것을 나의 것으로 붙잡는 것이 장기적으로 이로운가, 아닌가?’를 묻는다. 이로운 것은 자아화하여 붙잡고, 이롭지 않은 것은 비아화하여 내려놓는다. 아낏따는 이처럼 행복을 추구하는 행위의 맥락 안에서 작동하는 실천적 도구이지, 그 자체로 독립된 형이상학적 진리가 아니다.

붓다께서 비아를 가르치는 데에는 일정한 논리적 구조가 있습니다. 그런데 때때로 사람들은 이 논리를 다음과 같은 삼단논법 형태로 표현하고는 합니다.¹⁰¹

“자아는 영원해야 한다.”¹⁰²

오온은 영원하지 않다.

그러므로 오온은 비아이다.

그러므로 무아이다.”

그러나 이것은 붓다의 논리 구조가 아닙니다. 붓다께서는 결코 자아가 영원해야 한다고 말씀하지 않습니다. 오히려 그는 영원하지 않은 자아에 대한 견해에 대해 자주 이야기하면서, 그러한 견해 역시 영원한 자아에 대한 견해와 마찬가지로 집착의 대상이 될 수 있다고 말합니다.

비아의 가르침을 사용하는 실제 논리는, 오온에 비아라는 산나를 적용함으로써 더 큰 행복을 찾을 수 있다는 것을 깨닫는 데 있습니다. 사실 자아라는 감각을 만들어내는 이유도 행복을 위한 하나의 전략이라는 점을 기억하십시오. 붓다께서는 비록 그 전략이 나름의 쓸모가 있다 하더라도, 수행의 궁극적인 단계에서는 집착을 수반하기 때문에 그

101 이는 아낫따를 맥락으로 삼는 잘못된 방식의 구체적인 예이다. ‘자아’와 ‘비아’는 업을 맥락으로 삼는 행복을 위한 전략인데도, 이 삼단논법은 자아가 영원해야 한다는 전제에서 출발해 ‘자아는 없다’라는 존재론적 결론을 내리기 때문이다.

102 일반적으로 말하는 ‘무상하니까(괴로움이고 그래서) 무아다’라는 논리가 성립하려면, 그 이면에 ‘자아는 영원해야 한다’는 전제가 깔려 있어야 한다. 이 전제 없이는 이런 결론이 도출될 수 없기 때문이다. 여기서 ‘자아는 영원해야 한다’라는 표현은, 바로 이 숨겨진 전제를 삼단논법에 드러낸 것으로, 이를 통해 무상, 고, 무아(비아)의 가르침은 그런 존재론적 의미가 아니라는 점을 시사하고 있다.

것을 계속 붙잡고 있는 것은 좋지 않은 전략이라고 지적합니다. 집착은 괴로움과 같기 때문입니다. 그 전략을 놓아버릴 때 더 큰 행복을 발견할 수 있습니다. 더 큰 행복을 맛보게 되면, 자아라는 산나는 존재할 이유를 잃게 됩니다. 그리고 마침내 그것을 놓아버릴 수 있을 때, 변하지 않는 행복으로 가는 길이 열립니다.

이처럼 우리가 오온에 비아라는 산나를 적용하는 이유는, 우리가 충분히 이상적이지 않은 것들, 즉 오온을 붙잡고 있다는 것을 깨닫기 때문입니다. 자아라는 감각을 만들어내는 그 오온을 놓아버릴 때, 비아라는 산나도 놓아버릴 수 있습니다. 결국 비아라는 산나 또한 산나로서, 오온 가운데 하나이기 때문입니다. 자아와 비아라는 산나를 모두 내려놓을 때, 비로소 우리는 변하는 것으로부터 완전히 자유로운, 완전한 자유에 도달하게 됩니다.

이것이 바로 비아의 논리입니다.

여기에는 아이러니가 존재합니다. 우리는 너무나 자주 영원하고 변하지 않는 열반이라는 개념이 무아의 가르침과 모순된다는 말을 듣습니다. 일종의 숨겨진 자아라는 비판을 받기도 합니다. 그러나 사실, 열반에 대한 가르침은 비아의 가르침이 작동하기 위한 전제 조건입니다.¹⁰³ 집착이 없기에 괴로움으로부터 완전히 자유로운, 조건 지어지지 않고 변하지 않는 그런 요소가 있음을 일단 알게 되면, 행복을 찾기 위한 전략의 일부로서 자신과 동일시해 왔던 것들을 다시 바라보게 됩니다. 그러면 이러한 것들은 조건 지어진 것이며, 집착에서 벗어나지 못했기 때문에 괴로움과 스트레스로부터 자유롭지 못하다는 사실을 깨닫

¹⁰³ 붓다께서 무아를 가르쳤다는 것은 잘못된 이해이므로, 비아의 가르침이 작동하기 위한 전제 조건이 열반에 대한 가르침임을 강조하며 논지를 수행적 관점으로 전환하고 있다.

게 됩니다. 이러한 깨달음이 바로 여러분으로 하여금 “아마도 이것을 놓아야 할지도 모르겠다”는 생각까지 하게 만드는 것입니다.

기억하십시오. 붓다께서는 우리가 괴로움을 겪는 이유가 우리가 정말 좋아하는 것들, 정말 가치 있다고 여기는 것들에 대한 갈애와 집착 때문이라고 말씀합니다. 그리고 그는 우리를 이렇게 설득하려고 합니다. “아니다, 더 가치 있는 것이 있다.” 우리가 그 말씀을 기꺼이 들으려 할 때 비로소 이러한 것들에 비아라는 산냐를 진지하게 적용할 것입니다.

우리가 이러한 산냐를 적용하여, 계속 붙잡고 있던 것들에 대해 욕망이 소멸될 정도가 되면, 그때 비로소 이러한 산냐들이 열반의 체험으로 이끄는 길이 됩니다. 붓다의 말씀처럼, 우리는 집착으로 고통받지만, 우리가 집착하는 것들이 동시에 우리에게 집착하는 것은 아닙니다. 아잔 리는 이를 멋지게 비유했습니다. “배가 고프데 밥 한 그릇을 먹지 않으면 우는 쪽은 밥이 아니라 당신입니다. 밥은 신경 쓰지 않아요.” 다시 말해, 우리가 자유롭지 못한 이유는 이런 것들이 우리를 붙잡고 있어서가 아니라, 우리가 붙잡고 있기 때문입니다. 우리는 그것들을 놓아줘야 합니다.

경전에서 비유로 드는 것은 타오르는 불입니다. 이 비유를 이해하려면 당시 사람들이 불을 어떻게 이해했는지 알아야 합니다. 불은 불의 요소나 속성이 연료의 한 부분에 달라붙어 그것을 먹이로 삼기 때문에 타오릅니다. 사실, “양분을 취한다”라는 말은 집착을 뜻하는 단어인 우빠다나와 같은 말입니다. 불이 연료를 붙잡고 있는 한 불은 계속 타오릅니다. 연료를 놓아버리면 불은 꺼지고 풀려납니다. 이것이 바로 불이 꺼진다는 의미의 님바나, 즉 열반이라는 단어에 담겨 있는 비유입니다. 당시 사람들에게 이 비유는 놓아버림으로써 자유를 발견할 수 있다는 의미로 받아들여졌습니다.

붓다께서는 열반이 설명할 수 없는 것이지만, 우리가 그곳에 가고 싶어 하도록 어느 정도까지는 이야기할 것이라고 말씀합니다. 먼저, 열반은 존재한다고 말씀합니다. 이는 아라한의 경우와는 다릅니다. 아라한이 존재로서 존재하는지에 대한 질문에 그는 대답하기를 거부합니다. 실제로 그는 이 질문, 즉 “아라한은 존재한다, 존재하지 않는다, 존재하기도 하고 존재하지 않기도 한다, 존재하는 것도 아니고 존재하지 않는 것도 아니다”라는 것에 대해 할 수 있는 어떤 답변도 배제할 정도로 철저하게 거부합니다. 그 이유는 존재는 집착에 의해 정의되기 때문입니다. 반면에 아라한들은 집착이 없으므로 정의할 수 없습니다. 정의할 수 없다면 묘사할 수도 없습니다. 그러나 열반은 상태입니다. 상태는 집착으로 정의되지 않습니다. 상태는 그것이 실재인지 아닌지에 따라 정의됩니다. 붓다께서는 열반이 정말로 실재, 즉 다섯 가지 주요 속성을 지닌 실재라고 말씀합니다.

- 첫째, 그것은 일종의 식입니다. 그것은 공백 상태가 아닙니다. 하지만 그것은 오온에 속하는 식이 아닙니다. 그리고 그것은 정신과 물질을 초월한 것이기 때문에, 무색계 선정에서 발견되는 식도 아닙니다. 그것은 표면 없는 식이라고 불리며, 오온이나 선정에서의 식과는 달리, 마음을 포함한 여섯 가지 감각을 통해서 알 수 없는 식입니다. 비유하자면, 어디에도 내려앉지 않는 광선과 같습니다. 광선이 공간을 통과하면서 어떤 물질적 대상에도 내려앉지 않는다면, 그것은 반사되지 않기 때문에 볼 수 없을 것입니다. 우리가 빛을 볼 수 있는 것은 오직 표면에서 반사되어 나오는 빛이 있기 때문입니다. 하지만 광선이 어떤 것에도 내려앉지 않는다면, 그것은 그 자체로 밝게 빛나지만, 다른 어떤 것에도 밝음으로 나타나지 않기 때문에 위치를 특정할 수 없습니다. 붓다께

서는 그것을 머물지 않는 식, 어디에도 내려앉지 않는 식이라고 설명합니다.

- 둘째, 그것은 자유입니다. 그래서 붓다께서는 그것을 님바나, 즉 열반이라고 부릅니다. 앞서 말했듯이, 그것은 연료에서 풀려난 불꽃과 같습니다.

- 셋째, 그것은 진실되고, 변하지 않으며, 속이지 않는 것입니다.¹⁰⁴ 그것은 조건 지어진 것이 아니기 때문에 그저 존재할 뿐입니다. 그것은 전혀 변하지 않습니다.

- 넷째, 이러한 이유로 그것은 안전하고 행복한 상태입니다. 붓다께서 말씀했듯이, 그것은 궁극적인 행복입니다.

- 그리고 다섯째, 그것은 탁월하고, 궁극적이며, 다른 어떤 것으로도 비교할 수 없습니다.

세 가지 산냐를 사용하는 목적은 이러한 열반 상태에 도달하는 것입니다. 이 산냐들은 우리가 붙잡고 있기 때문에 괴로움과 스트레스를 만들어내는 모든 것들에 대해 욕망이 소멸되는 상태를 일으킴으로써 이 역할을 합니다. 먼저 길에서 벗어나게 하는 것들을 놓아버림으로써 그 상태를 계발할 수 있습니다. 그런 다음 마지막으로 이러한 산냐들을 길 자체에 적용합니다. 그때가 바로 마음이 완전히 욕망이 소멸되는 상태에 도달하는 순간입니다. 마음이 그 상태에 이르면 더 이상 아무것도 조작하지 않습니다. 조작은 욕망에 의해 이루어지기 때문입니다. 마음이 더 이상 어떤 조작도 하지 않을 때, 그때 길에서 사용된 산냐와 개념

104 조건 지어진 현상들은 처음에는 즐겁고 안정된 것처럼 보이지만 결국에는 변하고 사라지므로, 그것들은 기반적인(속이는) 특성을 지닌다. 반면, 열반은 변하지 않고 그대로이기 때문에 속이지 않는 특성을 지닌다고 말한다.

을 포함하여 모든 것이 소멸합니다. 마음은 완전히 놓아버리고, 완전한 자유에 이를 수 있습니다.

깨달음의 경험에서는 여섯 감각이 멈추고, 그런 다음 다시 그것들로 돌아오게 되지만, 이전과는 다른 관계 속에서 돌아옵니다. 심지어 수 다원의 단계에서도, 붓다께서 말씀한 죽음 없는 어떤 것이 있다는 것이 실제로 진실임을 깨닫고 돌아옵니다. 아라한은 완전한 깨달음을 경험한 뒤 여섯 감각으로 다시 돌아오지만, 그 감각들과 근본적으로 분리된 느낌을 지닌 채 돌아옵니다. 그것은 소외감이 아니라 단지 더 이상 그것들을 먹이로 삼지 않기 때문입니다. 아라한들은 여섯 감각과 함께 살아가지만, 그것들을 탐하려 하지 않기 때문에 그 감각들에 의해 해를 입지 않습니다. 우리가 환경에 의해 해를 입는 이유는 끊임없이 그것을 먹이로 삼고 있기 때문입니다. 아라한은 세상 속에서 계속 살아가면서도, 세상의 영향에서 완전히 벗어난 느낌으로 살아갈 수 있습니다.

이것이 바로 우리가 지향하는 목표, 즉 여섯 감각으로부터 완전히 독립된 마음의 상태입니다. 심지어 죽음으로 여섯 감각이 사라지더라도 그 마음 상태는 영향을 받지 않습니다.¹⁰⁵ 죽기 전까지는, 순전히 연민심으로 세상 속에서 살아갈 수 있습니다. 붓다께서 깨달음을 얻은 후를 떠올려 보십시오. 그때 그는 누구에게도 가르칠 필요가 없었습니다. 주석가들을 꽤 곤혹스럽게 했던 사실이 바로 이것입니다. 즉, 붓다께서 깨달음을 얻은 후에 끝내 가르치지 않을지도 모른다고 속고했다는 점입니다. 왜냐하면 그것은 많은 노력이 필요한 일이었기 때문입니다. 하지만 그는 그 노력이 가치가 있다는 것을 깨닫고 나서야 비로소 아무

105 이와 관련된 ‘표면 없는 식’에 대한 상세한 설명은 이 책 ‘열반: 표면 없는 식’(p.405) 참조.

대가 없이 가르침을 전하기로 결심했습니다. 그리고 그것은 대가 없이
주어진 것이었기에 신뢰할 만한 가치가 있습니다.

(Talk on May 27, 2021 via Zoom)

제3부

선정 수행의 원리

선정 없는 깨달음

Jhāna & Right Concentration

사띠에 대한 현대적 해석의 핵심 주장 중에는 다음과 같은 것이 있습니다. 사띠 수행은 선정 수행과 근본적으로 다르고, 선정은 깨달음을 얻는 데 필수적이지 않으며, 순수한 알아차림으로서의 사띠mindfulness-as-bare-awareness를 실천함으로써 얻은 약간의 삼매만으로도 바른 삼매로 인정하기에 충분하다는 것입니다.¹⁰⁶ 그러나 이러한 내용은 바른 삼매를 네 가지 선정으로 정의하는 고귀한 팔정도의 표준적 정의와 정면으로 어긋납니다(SN 45:8, DN 22, MN 141). 그래서 현대적 견해를 정당화하기 위해 많은 저술가들은 빠알리 경전에 바른 삼매가 반드시 선정을 의미하지 않거나, 깨달음에 선정이 항상 필요한 것은 아니라는 구절이 들어 있다고 주장해 왔습니다. 이는 매우 중요한 문제이므로, 이러한 구절들을 면밀히 검토하여 실제로 그러한 주장을 뒷받침하는지 확인할 필요가 있습니다.

그러나 이를 논의하기에 앞서, 붓다께서는 경전에서 자신의 가르침을 설명한 내용들을 평가하는 명확한 기준을 제시했다는 점에 주목해

¹⁰⁶ 이러한 현대의 주장과는 달리, 아잔 타니사로 스님은 사띠를 기억하고 떠올리는 기능으로, 알아차림은 사띠와 함께 작용하는 삼빠잔냐의 기능으로 설명한다.

야 합니다. DN 29에서 그는 기준으로 삼아야 할 가르침의 목록, 즉 깨달음의 날개들(bodhi-pakkhiya-dhamma)¹⁰⁷을 제시합니다. 여기에는 바른 삼매를 포함한 고귀한 팔정도의 요소들이 포함되어 있습니다. 이어서 그는 누군가가 담마에 대해 붓다의 가르침이라고 주장한다면, 그 사람의 말을 이 기준에 비추어 평가해야 한다고 말합니다. 따라서 깨달음의 날개들과 표현이나 해석 면에서 상충되는 것은 무엇이든 잘못된 것으로 보아야 합니다.

이는 경의 어떤 구절이 이러한 가르침과 명백히 상충되는 것으로 밝혀진다면, 그것은 실수로 포함된 것이 분명하다는 의미입니다. 그것이 담마에 부합하지 않기 때문입니다. 이런 의미에서 바른 삼매의 표준적 정의에서 벗어난 구절을 찾으려는 노력은 자기 모순적입니다.¹⁰⁸ 현대적 주장을 뒷받침하는 어떤 구절도 DN 29의 기준에 따르면 담마로 인정될 수 없으며, 따라서 권위를 가질 수 없습니다. 그러한 구절은 배제되어야 합니다.

그러나 현대적 견해를 정당화하기 위해 인용된 구절들을 살펴보면, 실제로 바른 삼매의 표준 정의와 충돌하지 않으므로 굳이 배제할 필요가 없다는 것을 알 수 있습니다. 배제해야 할 것은 이 구절들에 억지로 끼워 맞춘 현대적 해석입니다.

현대적 해석을 지지하는 주장은 크게 세 가지로 나뉩니다. 깨달은 사

¹⁰⁷ ‘날개’라는 표현은 보디팍키야 담마(bodhi-pakkhiya-dhamma)에 덧붙여지는 비유적 표현으로, 깨달음으로 나아가기 위한 필수 요소들을 나타낸 것이다. 마치 새가 하늘을 날기 위해서는 양쪽 날개가 모두 건강하고 균형 잡혀 있어야 하듯이, 수행에 있어서도 믿음, 정진, 사띠, 삼매, 분별지 등의 요소들이 함께 조화롭게 계발될 때 비로소 깨달음에 이를 수 있음을 말하고 있다.

¹⁰⁸ 바른 삼매의 표준 정의에서 벗어나는 구절을 찾아내더라도, DN 29의 기준에 따르면 그 구절은 깨달음의 날개들과 충돌하므로 담마로 인정될 수 없고 권위도 없다. 결국 그 구절을 찾아내는 것이 자신의 주장을 뒷받침하는 것이 아니라 오히려 그 구절이 담마가 아님을 증명하는 셈이 되므로 자기 모순적이라는 것이다.

람의 특징을 근거로 한 주장, 바른 삼매에 대한 대안적 정의를 기반으로 한 주장, 그리고 바른 삼매에서 “바른”이라는 단어를 재정의하려는 주장입니다.

깨달은 사람의 특징에 근거한 주장

I.A. 첫 번째 유형의 주장에서 자주 인용되는 경은 SN 12:70으로, 이 경은 “분별지를 통해 해탈한”¹⁰⁹ 아라한들로 이루어진 비구 그룹에 관한 내용입니다. 또 다른 비구인 수시마 존자는 담마를 흠쳐서 자신의 종파 도반들에게 가져가 자신들의 것으로 주장하게 할 목적으로 출가했습니다. 그는 이 아라한들에게 그들의 성취에 대해 질문합니다. 선정 수행에서 때때로 나타나는 신통력의 목록을 열거하며 그들이 그 신통력 중 어느 것을 성취했는지 묻습니다. 그들은 반복해서 “아니요, 도반이여”라고 대답합니다. 그런 다음 대화는 다음과 같이 이어집니다.

수시마 존자: “그렇다면 이와 같이 알고, 이와 같이 본 그대들은 평화로운 해탈, 형태를 초월한 무색계 상태들을 몸으로 접촉하며 머물고 있습니까?”¹¹⁰

비구들: “아니요, 도반이여.”

“그렇다면 방금 그대들은 이러한 담마들 중 어떤 것도 성취하지 않은 채 [아라한임을] 선언하지 않았습니까?”

109 ‘분별지를 통한 해탈’은 일반적으로 ‘해해탈’ 또는 ‘지혜를 통한 해탈’로 불리는 것이다. ‘분별지’의 의미에 대해서는 이 책 ‘분별지’(p.46) 참조.

110 ‘몸으로 접촉하며 머물다’는 것은, 어떤 특정한 수행 상태를 직접 체험하고 그 상태 속에 머무는 것을 뜻한다. 여기서 ‘몸으로’는 단순한 신체 감각이 아니라, 그 상태를 몸소 체득했다는 의미를 강조하는 표현이다. 이는 이론적 이해나 개념적 설명이 아니라 실제 수행을 통한 직접적인 경험을 가리킨다.

“수시마 도반이여, 우리는 분별지를 통해 해탈했습니다.”

- SN 12:70

일부 현대의 저술가들은 이 구절을 인용하여, 여기 등장하는 아라한들이 선정을 닦지 않고도 깨달음을 얻었다고 주장합니다. 이는 선정이 수행에 필수적이지 않다는 것을 의미하는 것처럼 보입니다. 그러나 “평화로운 해탈, 형태를 초월한 무색계 상태”는 네 가지 선정이 아닙니다. 대신, 이는 네 번째 선정에서 계발된 평정을 바탕으로 계발될 수 있는 무색계 성취들입니다(MN 140 참조).

이 경에서 언급된 아라한들이 이러한 성취에 도달하지 않았다는 사실이, 그들이 선정을 성취하지 않고 아라한의 경지에 도달했음을 증명하지는 않습니다. 실제로 AN 9:43-45에서 제시된 “분별지를 통해 해탈한 자”의 정의에 따르면, 분별지를 통해 해탈한 아라한은 상수멸에 이르기까지 어느 선정이나 무색계 성취든 얻었을 수 있다는 점을 분명히 밝히고 있습니다. 단지 그들은 그러한 삼매의 단계에서 열릴 수 있는 신통력과 같은 부수적인 성취들 가운데 어느 것도 “몸으로 접촉한” 적이 없다는 점을 말하는 것뿐입니다.

우다인 존자: “분별지를 통해 해탈한 자, 분별지를 통해 해탈한 자’라고 말합니다. 어느 정도까지가 세존께서 분별지를 통해 해탈한 자라고 설명하셨습니까?”

아난다 존자: “도반이여, 이런 경우가 있습니다. 비구가 감각적 욕망에서 완전히 벗어나고, 미숙한 자질들¹¹¹에서 벗어나, 위딱가

111 ‘미숙한 자질들’은 일반적으로 불선법이나 해로운 법으로 알려진 마음의 특성들을 뜻한다.

와 위짜라¹¹²가 동반되고, 벗어남에서 비롯된 희열과 즐거움이 있는 첫 번째 선정에 들어 머뭙니다. 그리고 그는 이를 분별지를 통해 압니다. 바로 이 정도까지가, 비록 이어지는 단계가 있지만, 세존께서 분별지를 통해 해탈한 자라고 설명하신 것입니다.

“그리고 더 나아가, 위딱까와 위짜라가 고요해지면서 그는 두 번째 선정에… 세 번째 선정에… 네 번째 선정에… 공무변처에… 식무변처에… 무소유처에… 비상비비상처에 들어 머뭙니다. 그리고 그는 이를 분별지를 통해 압니다. 바로 이 정도까지가, 비록 이어지는 단계가 있지만, 세존께서 분별지를 통해 해탈한 자라고 설명하신 것입니다.

“그리고 더 나아가, 비상비비상처를 완전히 초월하여 그는 상수멸에 들어 머뭙니다. 그리고 그가 분별지로 볼 때, 번뇌는 완전히 소멸합니다. 그리고 그는 이를 분별지를 통해 압니다. 바로 이 정도에 이르러서야 세존께서 이어지는 단계가 없는 분별지를 통해 해탈한 자라고 설명하신 것입니다.” - AN 9:44

따라서 SN 12:70은, 특히 AN 9:43-45의 맥락에서 읽어 보면, 깨달음에 선정이 필요하지 않다는 주장을 뒷받침하지 않습니다.

이 사실은 여러 저술가들에 의해 수차례 지적되었습니다. 이에 대한 반응으로, 최근의 주장은 SN 12:70을 편집한 사람들이 분별지를 통한 해탈에는 선정이 포함되지 않는다는 점을 밝히려고 했지만, 어떤 이유에서인지 실제로 말하려고 했던 것을 말하지 않고 물려섰다는 식으로 주장합니다. 물론 이러한 주장은 담마에 대한 탐구에서 벗어나 무의미

112 위딱까와 위짜라의 의미에 대해서는 p.16 참조.

한 추측의 영역으로 빠져드는 것입니다.

설령 우리가 편집자들의 숨은 의도를 알아낼 수 있다 하더라도, 그 의도가 실제로 선정의 필요성에 대한 표준 가르침에서 벗어난 것이라면, 그 경은 권위 있는 가르침으로서의 자격을 자동으로 상실할 것입니다. 따라서 다시 말하지만, 이러한 새로운 주장은 담마에 대한 지침으로는 자기 모순적입니다. 하지만 이 주장은 진지하게 받아들여야 할 담마에 대한 중요한 질문 한 가지를 제기하고 있습니다.

이 질문은 SN 12:70의 다음 장면과 관련이 있습니다. 아라한들에게 질문한 뒤, 수시마 존자는 붓다를 찾아가 자신이 들은 내용을 말씀드립니다. 붓다께서는 아라한들의 말을 인정하고, 수시마 존자에게 오온이 항상한지, 즐거운지, “자아”라고 불릴만한 가치가 있는지에 대한 표준적인 질문을 던집니다. 수시마 존자가 올바른 대답을 하자, 붓다께서는 이어서 연기의 요소들 간의 연관 관계를 볼 수 있는지 묻고, 수시마 존자는 그렇다고 답합니다.

이는 경전에서 쓰이는 표준적인 표현으로 볼 때, 수시마 존자가 최소한 첫 번째 깨달음의 단계인 수다원에 도달했음을 나타내며, 아마도 오온에 대한 일련의 질문을 통해 그렇게 되었을 가능성이 큼니다. 이제, 그 주장에 따르면, 수시마 존자는 이 대화 중에 어떤 선정도 계발할 기회가 없었을 것입니다. 따라서 이 대화를 경에 포함시킨 숨겨진 목적은 선정 없이도 깨달음에 이를 수 있음을 보여주기 위함이었다는 것입니다.

그러나 선정의 정의 어디에도 법문을 듣는 동안에 선정을 계발할 수 없다는 내용은 없습니다. AN 10:71에서 언급하듯이, 통찰은 선정으로 이어질 수 있으며, 따라서 다른 조건이 갖춰진다면, 법문을 듣는 동안 얻은 통찰이 법문이 진행되는 도중에 듣는 이를 선정 상태에 이르게 할

수 있습니다.

실제로 붓다께서 수시마 존자를 상대로 사용한 오온에 대한 질문은 붓다와 그 제자들이 듣는 사람들에게 즉각적인 깨달음을 이끌어내는 데 큰 성공을 거둔 방법이며, 이 질문을 듣기 전에는 심각하게 잘못된 견해에 사로잡힌 사람들도 있었습니다(MN 109, SN 22:59, 22:83, 22:85). 또한 MN 111과 AN 9:36에서 알 수 있듯이, 오온은 첫 번째 선정에서 직접적으로 관찰될 수 있으며, 따라서 그 수준의 삼매 상태에 있는 사람은 질문을 받으며 오온을 관찰하기에 이상적인 위치에 있게 됩니다.

가끔 선정에 든 사람은 “말을 할 수 없다”거나 소리를 들을 수 없다고 주장하지만, 이러한 주장들은 경전에서 뒷받침되지 않습니다. SN 36:11에서는 첫 번째 선정에 들어 있을 때 말이 고요해진다고 언급하지만, 이는 첫 번째 선정에 든 사람이 말을 할 수 없다는 뜻이 아닙니다. 마치 네 번째 선정에서 들숨과 날숨이 고요해진다고 해서 숨을 쉴 수 없다는 의미가 아닌 것과 같습니다.

첫 번째 선정에서 말이 고요해진다는 것은 단순히 말을 하고 있는 동안에는 마음의 고요함이 첫 번째 선정의 상태로 간주되지 않는다는 것을 의미합니다. 다시 말해, 첫 번째 선정에 든 사람은 말을 시작하면 첫 번째 선정을 벗어나게 되지만, 말을 멈추면 곧바로 첫 번째 선정으로 돌아갈 수 있습니다.

선정에 든 사람은 소리를 들을 수 없다는 주장에 대해서는, 율장의 빠라지까Pārājika 4에 수록된 위니따 왓투Vinita-vatthu, 즉 사례집 Precedents의 한 사건이 이를 명백히 반박합니다.

거기에서, 목갈라나 존자는 무색계 성취에 들어가도 소리를 들을 수 있다고 말합니다. 이에 대해 몇몇 비구들이 그의 말을 반박하며, 그가

계율을 위반하는 거짓 주장을 하고 있다고 확신하고 이를 붓다께 말씀드립니다. 붓다께서는 목갈라나의 무색계 성취 체험이 완전히 청정하지는 않았으나, 그 불순함이 그의 말을 거짓이라고 할 만큼은 아니라고 답했습니다. 그는 실제로 무색계 성취를 체험하고 있었던 것입니다.¹¹³

이 사건 당시 목갈라나가 아라한이었음을 고려하면, 그의 무색계 성취의 체험이 완전히 청정하지는 않았더라도 충분히 청정했다고 볼 수 있습니다. 그리고 이 구절은 네 가지 선정 중 어느 선정에서 소리를 들을 수 있을 때 그 선정을 청정하지 않게 만드는지에 대해서는 명확히 언급하지 않지만, 첫 번째 선정에서 소리를 들을 수 있다고 해서 그 상태가 선정으로 인정받지 못하는 것은 아님을 분명히 암시하고 있습니다.¹¹⁴

따라서 수시마 존자가 법문을 들으며 첫 번째 단계의 깨달음에 도달할 수 있었다는 사실이, 그가 붓다께서 던진 질문을 듣는 동안 최소한 첫 번째 선정에도 들지 않았다는 증거가 되지는 않습니다. 이렇게 보면, SN 12:70의 내용에서 숨겨진 의도를 찾기는 어렵습니다. 이 경은 선정이 깨달음을 위해 필요하지 않다는 생각을 명시적으로도, 암묵적으로도 지지하지 않습니다.

I.B. 아라한이 선정 없이 성취될 수 있다는 주장의 또 다른 근거로 인용되는 구절은 AN 4:87에 있습니다. 여기서 붓다께서는 네 가지의 수행자 유형을 열거하는데, 그 가운데 두 가지가 “흰 연꽃 수행자”와 “붉은 연꽃 수행자”입니다.

113 무색계 성취를 체험한 것으로 보는 근거에 대해서는 각주 151, 152 참조.

114 무색계와 같은 깊은 선정 상태에서도 소리를 들을 수 있다면, 초선과 같은 비교적 얕은 선정 상태에서 소리를 들을 수 있는 것도 충분히 가능하기 때문이다.

“그러면 어떤 사람이 흰 연꽃 수행자인가? 비구들이여, 이런 경우가 있다. 비구가 번뇌의 소멸을 통하여 번뇌가 없는 마음의 해탈과 분별지를 통한 해탈에 들어 머물면서 바로 지금 여기에서 스스로 직접 이를 알고 실현한다. 그러나 그는 여덟 가지 해탈 [vimokkha]을 몸으로 접촉하며 머물지는 않는다. 이런 사람이 흰 연꽃 수행자이다.

“그러면 어떤 사람이 붉은 연꽃 수행자인가? 비구들이여, 이런 경우가 있다. 비구가 번뇌의 소멸을 통하여 번뇌가 없는 마음의 해탈과 분별지를 통한 해탈에 들어 머물면서 바로 지금 여기에서 스스로 직접 이를 알고 실현한다. 그리고 그는 여덟 가지 해탈을 몸으로 접촉하며 머문다. 이런 사람이 붉은 연꽃 수행자이다.”

- AN 4:87

여기서 주장은 여덟 가지 해탈이 비록 네 가지 선정 및 무색계 성취와 동일하지는 않지만, 그와 동등한 것으로 간주될 수 있다는 것입니다. 이는 곧 “흰 연꽃” 아라한은 어떤 선정도 성취하지 않은 사람이고, “붉은 연꽃” 아라한은 모든 선정을 숙달한 사람이라는 의미입니다.

사실, 여덟 가지 해탈 중 마지막 다섯 가지는 네 가지 무색계 성취 및 상수멸 상태와 동일합니다. 이를 통해 처음 세 가지 해탈은 단순히 네 가지 선정의 다른 이름일 뿐이며, 이 경우 “흰 연꽃” 아라한은 선정이 없어야 한다고 주장할 수 있습니다. 그러나 이 주장을 받아들이지 않는 데에는 두 가지 이유가 있습니다.

첫 번째 이유는 세 가지 해탈 자체의 설명에서 비롯됩니다.

“형태를 가진 자가 형태들을 본다. 이것이 첫 번째 해탈이다.

“안으로 형태를 인식하지 않으면서 밖으로 형태들을 본다. 이것
이 두 번째 해탈이다.

“오직 아름다운 것에만 마음을 둔다. 이것이 세 번째 해탈이다.”

- DN 15

이것은 네 가지 선정의 설명이 아닙니다. 선정 요소에 대한 언급이 전혀 없기 때문입니다. 이 설명들은 무엇을 보는지에 중점을 두고 있어, 이는 일종의 명상 상태에서의 시각적 체험을 의미합니다. 단지 이 상태들이 무색계 성취로 이끌 수 있다는 사실이 그것들을 선정과 동일하게 만들지는 않습니다. 단지 무색계 성취에 이르는 대체 경로를 제공하는 것에 불과합니다. 사실, 이러한 대체 경로의 존재는 붓다께서 깨달음을 이루기 전에 알라라 갈라마와 옷다까 라마뵈따에게서 공부할 때 네 가지 선정을 거치지 않고도 무색계 성취에 도달할 수 있었던 이유를 설명할 수 있습니다. 따라서 아라한이 이 해탈 상태들을 몸으로 접촉하지 않는다고 해서 네 가지 선정 중 어느 것도 성취하지 않았다고 할 수는 없습니다.

여덟 가지 해탈을 숙달하지 않은 아라한은 선정이 없어야 한다는 주장을 받아들이지 않는 두 번째 이유는, DN 15에 나오는 유사한 구절에 있습니다. 여기서는 두 유형의 아라한이 설명됩니다. 하나는 양면으로 해탈한 아라한으로, 이는 “붉은 연꽃” 수행자의 정의와 동일합니다. 두 번째 유형은 여덟 가지 해탈을 접촉하지 않은 아라한으로, 그는 “분별지를 통해 해탈한 아라한”이라고 불립니다. 이는 “흰 연꽃” 수행자에 해당됩니다. 그러나 이 아라한이 알고 있는 것을 보십시오.

“각자 다른 몸과 각자 다른 산냐를 가진 존재들이 있다. 예를 들

면 인간, 일부 천인들, 그리고 하층 세계의 일부 존재들이다. 이것이 첫 번째 식의 거주처이다.

“각자 다른 몸과 모두 같은 산냐를 가진 존재들이 있다. 예를 들면 첫 번째 [선정]으로 생겨난 브라흐마 무리의 천인들 및 4악처에 속한 [일부] 존재들이다. 이것이 두 번째 식의 거주처이다.

“모두 같은 몸과 각자 다른 산냐를 가진 존재들이 있다. 예를 들면 광음천의 천인들이다. 이것이 세 번째 식의 거주처이다.

“모두 같은 몸과 모두 같은 산냐를 가진 존재들이 있다. 예를 들면 변정천의 천인들이다. 이것이 네 번째 식의 거주처이다.

“(물질적) 형태에 대한 산냐를 완전히 초월하고, 저항에 대한 산냐가 사라지며, 다양한 산냐에 주의를 기울임 없이, ‘무한한 공간’이라고 (인식)하면서, 공무변처에 도달한 존재들이 있다. 이것이 다섯 번째 식의 거주처이다.

“공무변처를 완전히 초월하여, ‘무한한 식’이라고 (인식)하면서, 식무변처에 도달한 존재들이 있다. 이것이 여섯 번째 식의 거주처이다.

“식무변처를 완전히 초월하여, ‘아무것도 없다’라고 인식하면서, 무소유처에 도달한 존재들이 있다. 이것이 일곱 번째 식의 거주처이다.

“무상유정처가 있고, 두 번째로 비상비비상처가 있다. [이것들이 두 가지 차원입니다.]

“이제, 첫 번째 식의 거주처에 대해 보면, 각자 다른 몸과 각자 다른 산냐를 가진 존재들이 있다. 예를 들면 인간, 일부 천인들, 그리고 하층 세계의 일부 존재들이다. 누군가가 그것(식의 거주처)을 알고, 그것의 일어남을 알고 그것의 사라짐을 알고 그것의 매

력을 알고, 그것의 결점을 알고 그것으로부터 벗어남을 안다면,
 그것(분별지)을 통해 거기에서 기쁨을 찾는 것이 적절하겠는가?”
 “아닙니다, 세존이시여.”

[나머지 식의 거주처들과 두 가지 차원에 대해서도 마찬가지로
 설명합니다.]

“아난다여, 이 일곱 가지 식의 거주처와 두 가지 차원의 일어남,
 사라짐, 매력, 결점, 그리고 벗어남을 있는 그대로 알 때, 그 비구
 는 집착이 없어진 상태에서 해탈하게 되고, 그는 분별지를 통해
 해탈한 비구라고 불린다.” - DN 15

AN 4:123에 따르면, 세 번째 식의 거주처는 두 번째 선정에 의해 성취되고, 네 번째 식의 거주처는 세 번째 선정에 의해 성취됩니다. 따라서 이러한 거주처들을 알기 위해서는 최소한 어느 정도의 선정이 필요합니다.¹¹⁵ 이러한 이유로, 우리는 “흰 연꽃” 수행자가 선정이 없는 아라한이어야 한다는 생각을 받아들일 수 없습니다.

I.C. 선정이 깨달음의 길에 필수적이지 않다는 주장 중 일부는 아라한이 되기 위해서는 선정이 필수적이지만, 깨달음의 첫 단계인 수다원에는 필수적이지 않다고 주장합니다. 이러한 주장의 대표적인 예는 AN 3:87에 근거한 것으로, 여기에서 수다원은 “계행을 완전히 성취하고, 삼매와 분별지는 적당히 성취한 사람”으로 묘사됩니다. 이 경에 따르면, 오직 아나함이 되어서야 비로소 “삼매를 완전히 성취한” 상태에

¹¹⁵ 선정의 완전한 숙달까지는 아니더라도, 두 번째 선정이나 세 번째 선정의 성취 정도는 필요하다는 뜻이다.

이르게 됩니다. 수다원이 선정을 성취하지 않았다는 견해를 뒷받침하기 위해, 이 주장은 수다원의 계행과 성취를 설명하는 경 속의 여러 목록을 제시하면서, 그 어느 목록에서도 수다원이 선정을 성취했다는 언급은 없다는 점을 지적합니다(예를 들어 SN 55:28, SN 55:29, AN 10:92).

그러나 이러한 주장은 MN 117과 SN 55:5에서 분명히 밝히고 있는, 바른 삼매가 수다원에 이르는 길의 일부라는 점을 간과하고 있습니다. 실제로 MN 117에서는 선정을 수다원의 길의 중심에 두고 있습니다. 삼매가 오직 아나함의 단계에서만 완전히 숙달된다고 하는 경의 내용은, 숙달mastery과 성취attainment의 차이점을 고려하여 해석되어야 합니다. 수다원은 아직 선정을 숙달하지는 않았더라도 그 경지에 도달할 수는 있습니다. 이는 마치 수다원이 연기를 완전히 숙달하지는 않았더라도 이에 대한 어느 정도의 분별지를 얻는 것과 같습니다(AN 10:92). 선정 수행을 완전히 숙달하는 과정에서 계발되는 분별지는 그를 아나함의 단계로 이끌 것입니다.

따라서 깨달은 사람의 성취에 선정이 필수적이지 않다는 것을 증명하기 위해 인용된 경의 구절들 중 어느 것도 실제로는 그러한 주장들을 뒷받침하지 않습니다.

바른 삼매의 대안적 정의에 기반한 주장

두 번째 주장에 대해 살펴보면, 이는 경전에서 선정이 포함되지 않은 바른 삼매의 다른 정의가 존재한다는 것을 증명하려고 합니다. 이 주장을 위해 인용된 세 구절이 주목할 만합니다.

II.A. 첫 번째는 DN 18과 MN 117에 나오는 바른 삼매의 정의입니다

다. 이 경들에서 고귀한 바른 삼매는 “바른 견해, 바른 결심, 바른 말, 바른 행위, 바른 생계, 바른 노력, 바른 사띠의 일곱 가지 요소를 갖춘 마음이 하나가 된 상태”로 정의됩니다. 이 정의에는 선정 요소가 언급되지 않으므로, 이 주장에 따르면 선정이 아닌 다른 형태의 삼매도 바른 삼매가 될 수 있다는 뜻이 됩니다.

그러나 이 주장은 두 가지 점을 놓치고 있습니다. 첫째, 이 정의는 첫 번째 선정에 대한 정의의 처음 부분과 다르지 않습니다. “비구가 감각적 욕망에서 완전히 벗어나고, 미숙한 자질들에서 벗어나, 첫 번째 선정에 들어 머무는 경우가 있다.” 여기서 말하는 “미숙한 자질들”은 SN 45:22에 따르면 “잘못된 견해, 잘못된 결심, 잘못된 말, 잘못된 행위, 잘못된 생계, 잘못된 노력, 잘못된 사띠, 잘못된 삼매”로 정의됩니다.¹¹⁶ 그리고 물론 감각적 욕망은 바른 결심을 통해 버려집니다. 사실, MN 78은 바른 결심과 선정이 직접적으로 연결되어 있으며, 첫 번째 선정은 모든 미숙한 결심이 흔적도 없이 사라지는 곳이라고 밝히고 있습니다. 이는 바른 결심을 갖춘 진정한 삼매라면 최소한 첫 번째 선정이어야 한다는 의미입니다.

두 번째는 MN 117에서 고귀한 바른 결심을 다음과 같이 정의하며, 바른 결심과 선정이 연결되어 있음을 보여준다는 점입니다. “고귀한 길을 닦는 사람에게 갖추어진 생각, 향하는 생각, 결심, 마음의 고정, 마음의 전념, 집중된 알아차림, 그리고 와짜 상카라[위딱까와 위짜라].” 이 구절에서 첫 번째 선정의 요소들이 언급된다는 것은, 고귀한 바른 결심 자체가 첫 번째 선정의 일부임을 의미합니다.

¹¹⁶ 선정의 전제가 되는 ‘미숙한 자질들에서 벗어나’ 상태가 여기 바른 삼매의 정의에서 말하는 상태와 동일하므로, 이는 결국 선정이 포함되지 않은 바른 삼매의 정의는 있을 수 없다는 의미이다.

따라서 DN 18과 MN 117에서 제시된 바른 삼매의 정의가 선정이 아닌 다른 것을 의미한다고 볼 근거는 없습니다.

II.B. 선정을 포함하지 않은 바른 삼매에 대한 대안적인 정의를 제시한다고 여겨지는 또 다른 구절이 MN 149에 나타납니다. 여기에서 수행자는 여섯 가지 감각 작용을 생겨난 그대로 알고 보는 것으로 묘사되며,¹¹⁷ 그리고 나서 다음과 같이 이어집니다.

“매혹되지 않고, 집착하지 않으며, 혼란에 빠지지 않고, 그것들의 결점에 집중하며 머무는 그에게 다섯 가지 집착의 무더기가 미래에 소멸로 나아간다. 다시 바와를 일으키는 갈애, 즉 열망과 기쁨을 동반하고, 지금 여기저기에서 즐거움을 추구하는 갈애는 그에게 버려진다. 그의 육체적 불안과 정신적 불안이 버려진다. 그의 육체적 고통과 정신적 고통이 버려진다. 그의 육체적 괴로움과 정신적 괴로움이 버려진다. 그는 몸의 편안함과 마음의 편안함 모두를 민감하게 느낀다.

“이렇게 된 사람에게 속하는 어떤 견해든 그의 바른 견해가 된다. 어떤 결심이든 그의 바른 결심이 된다. 어떤 노력이든 그의 바른 노력이 된다. 어떤 사띠든 그의 바른 사띠가 된다. 어떤 삼매든 그의 바른 삼매가 된다. 그전에 그의 행위, 말, 생계가 이미 잘 정화된 것과 같다. 이렇게 고귀한 팔정도를 계발한 그는, 사념처가 완성에 이르게 한다. 네 가지 바른 노력이… 네 가지 성취 수단이…

117 ‘생겨난 그대로 알고 보는 것’의 의미에 대해서는 이 책 ‘있는 그대로가 아닌 생겨난 그대로’(p.278) 참조.

다섯 가지 기능이… 다섯 가지 힘이… 일곱 가지 깨달음의 요소가
완성에 이르게 한다. 그리고 그에게는 고요함과 통찰이라는 두
가지 자질이 동시에 일어난다.” - MN 149

일부 학자들은 이 구절이 선정에 대한 언급 없이, 여섯 감각의 본질을 순수하게 통찰하는 수행에 기초한 바른 삼매의 대안적 정의를 제시한다고 주장해 왔습니다. 그러나 이 구절 자체는 통찰이 고요함과 함께 계발된 사례로 말하고 있습니다. 실제로 붓다께서는 비구들에게 자주 말씀했습니다. “비구들이여, 삼매를 계발하라. 삼매에 든 비구는 현상을 생겨난 그대로 안다.”(SN 22:5, SN 35:99, SN 56:1) 실제로 SN 35:99에서 생겨난 그대로 알아야 할 “현상”은 여섯 감각의 과정입니다.

“비구들이여, 삼매를 계발하라. 삼매에 든 비구는 현상을 생겨난 그대로 안다. 그러면 그는 무엇을 생겨난 그대로 아는가? 그는 ‘눈이 무상하다’는 것을 생겨난 그대로 안다. 그는 ‘형태가 무상하다’는 것을 생겨난 그대로 안다. 그는 ‘눈의 식이 무상하다’는 것을 생겨난 그대로 안다. 그는 ‘눈에서의 접촉이 무상하다’는 것을 생겨난 그대로 안다. 그는 ‘눈의 접촉에 의존하여 일어나는 모든 것, 즉 즐겁거나, 고통스럽거나, 즐겁지도 고통스럽지도 않은 것으로 경험되는 것 역시 무상하다’는 것을 생겨난 그대로 안다. [나머지 감각도 마찬가지입니다.]” - SN 35:99

이는 MN 149에 설명된 수행이 바른 삼매를 바탕으로 이루어지는 것이 가장 적절하다는 것을 나타냅니다. 그렇게 함으로써 마음이 현상을 실제 생겨난 그대로 볼 수 있는 이상적인 상태에 있게 될 것입니다. 따

라서 이 구절 어디에서도 그것이 “순수한 통찰” 수행이거나 그 기반이 되는 삼매가 선정 외의 다른 삼매를 의미한다고 볼 근거는 없습니다.

II.C. 네 가지 선정과는 다른 형태의 명상이 바른 삼매로 인정될 수 있음을 증명하기 위해 종종 인용되는 세 번째 구절이 AN 4:163에 나타납니다. 이 경은 네 가지 유형의 수행을 설명합니다. 고통스러운 수행과 느린 직관^{intuition}, 고통스러운 수행과 빠른 직관, 즐거운 수행과 느린 직관, 즐거운 수행과 빠른 직관이 그것입니다. 그리고 고통스러운 수행과 즐거운 수행의 구분에서는, 고통스러운 수행을 다음과 같이 정의하고 있습니다.

“비구가 몸의 매력적이지 않음에 집중하여 머무는 경우가 있다.
음식에 대한 혐오감과 온 세상에 대한 기쁨 없음을 인식하고, 모든 상카라의 무상함에 집중하며 머문다. 그의 내면에는 죽음에 대한 산나가 확고하게 자리 잡고 있다.” - AN 4:163

이와는 대조적으로, 즐거운 수행은 네 가지 선정에 대한 표준 공식으로 설명됩니다. 일부 저술가들은 고통스러운 수행에 대한 설명에는 선정에 대한 언급이 전혀 없다는 점에서 이를 선정 없이도 깨달음에 도달할 수 있는 대안적인 길이 존재한다는 증거로 받아들였습니다.

그러나 이러한 해석은 AN 4:163이, 고통스러운 수행과 즐거운 수행 모두가 어떻게 느린 직관이나 빠른 직관을 가져올 수 있는지를 설명하고 있는 내용을 놓치고 있습니다. 이 경은 두 가지 형태의 수행이 왜 느린 직관으로 이어질 수 있는지에 대해서 다음과 같이 설명합니다.

“그는 유학^{learner}의 다섯 가지 힘인, 믿음의 힘, 수치심의 힘, 양심의 힘, 정진의 힘, 그리고 분별지의 힘에 의존하여 머물지만, 그의 다섯 가지 기능인, 믿음의 기능, 정진의 기능, 사띠의 기능, 삼매의 기능, 분별지의 기능은 약하게 나타난다. 이처럼 다섯 가지 기능이 약하기 때문에 그는 번뇌의 종식을 이끄는 직접성[매개 없는 앎으로 이끄는 삼매-Sn 2:1 참조]¹¹⁸을 단지 느리게 얻게 된다.” - AN 4:163

빠른 직관을 가져오는 수행은 다섯 가지 기능이 강하게 나타난다는 점에서 차이를 보입니다. 이제, 두 경우 모두에서, 선정에 대한 표준 공식으로 정의되는 삼매의 기능(SN 48:10)은 번뇌의 종식을 위해 반드시 존재해야 합니다. 이것은 고통스러운 수행과 즐거운 수행 모두에 해당하기 때문에, 느리든 빠르든 두 종류의 수행이 모두 성공하기 위해서는 선정이 필요합니다.

따라서 경전이 선정을 포함하지 않는 바른 삼매를 인정한다고 증명하기 위해 인용된 구절들 중 어느 것도 실제로는 그러한 주장을 뒷받침하지 않습니다.

“바른”이라는 단어를 재정의하려는 주장

III. 바른 삼매에서 “바른”(sammā)이라는 단어를 새롭게 정의하려는 세 번째 주장에 대해 살펴보면, 이 주장들은 “바른”이라는 말이 다른 형태의 삼매가 잘못된 것으로만 여겨지지 않도록 이해되어야 한다

¹¹⁸ 아잔 타니사로 스님은 ‘직접성’이 Sn 2:1의 매개 없는 앎으로 이끄는 삼매, 그리고 AN 9:37의 지혜의 열매인 삼매와 동일한 것으로 보인다고 설명한다(dhammatalks.org/Suttas/KN/Thig 5:8 Notes 2. 참조).

고 강조합니다. 하나의 예를 통해 이 주장 전체를 설명할 수 있습니다.

PTS 사전에 따르면 sammā는 두 개의 산스크리트어 단어, 즉 ‘바른’을 의미하는 samyak과 “연결된, 하나로 된”을 의미하는 samīś와 관련이 있다고 설명합니다. 이 어원에 근거하여 다음과 같은 주장이 제기되었습니다. “‘바른’을 의미하는 sammā는 문자 그대로 ‘함께함’ 또는 ‘하나로 연결된’을 뜻한다. 따라서 네 가지 선정이나 마음의 통일을 바른 삼매라고 말하는 것은 단순히 이것들만이 ‘바른’ 것이고 다른 모든 것은 ‘잘못된’ 것이라는 의미가 아니라, 삼매의 계발이 고귀한 팔정도 안에 통합되어야 함을 가리킨다.”¹¹⁹

그러나 이 주장은 두 가지 중요한 점을 간과하고 있습니다. 첫째로 어원은 특정 문맥에서 단어의 의미를 이해하는 데 신뢰할 만한 기준이 되지 못한다는 점입니다. 영어에는 어원이 단어의 의미를 오해하게 만들 수 있는 예가 많습니다. “conscience”와 “terrific”을 생각해 보십시오.¹²⁰ 그리고 빠알리어에는 그러한 예가 더 많이 존재합니다. 빠알리어에서 sammā가 무엇을 의미하는지 이해하려면 경전에서 그것이 실제로 어떻게 사용되는지를 살펴보아야 합니다. 그리고 경전에서 sammā가 팔정도의 요소를 설명할 때, 그 반대는 결코 “분리된”이나 “포함되지 않은” 혹은 “연결되지 않은”이 아니라는 것을 알 수 있습니다. 그 반대는 언제나 micchā이며, 이는 명확하게 “잘못된”을 의미합

119 삼매가 팔정도의 다른 요소들과 함께 계발되어야 한다는 의미이다. 즉, 바른 삼매는 단순히 특정한 선정 상태를 뜻하는 것이 아니라, 팔정도의 실천 속에서 조화를 이룰 때 비로소 바른 삼매가 된다는 점을 강조하는 주장이다.

120 ‘conscience’는 라틴어 conscientia에서 유래된 말로 ‘함께 아는 것’ 또는 ‘공유된 지식’이라는 의미였지만, 지금은 ‘양심’이라는 도덕적 의미로 바뀌었다. 마찬가지로 ‘terrific’은 ‘끔찍한’ 또는 ‘무서운’이라는 뜻을 가진 terrificus가 어원이지만, ‘멋진’이나 ‘훌륭한’이라는 긍정적인 의미로 쓰이고 있다.

니다(MN 117, MN 126, AN 10:108).

둘째는, 이 주장이 바른 삼매에 대해 타당하다면, 팔정도의 다른 모든 요소에도 동일하게 적용되어야 한다는 점입니다. 이를테면 “바른 견해”에 대해서도 어떤 견해는 옳고 다른 견해는 잘못되었다는 뜻이 아니라, 어떤 종류의 견해라도 길에 통합될 필요가 있다는 의미가 될 것이며, “바른 행위”는 어떤 종류의 행위라도 길에 통합될 필요가 있다는 것을 의미하게 될 것입니다. 다른 요소들에 대해서도 마찬가지입니다. 이러한 방식으로 길은 무의미해지며, 어떤 종류의 견해, 결심 등도 모두 길의 일부로 간주될 수 있게 될 것입니다.¹²¹

따라서 빠알리 경전을 길잡이로 삼는 사람이라면, 이러한 세 번째 유형의 주장을 설득력이 있거나 유용하다고 여길 아무런 이유가 없습니다.

붓다께서 설한 네 가지 경(AN 7:31-34)에는 수행에서 벗어나지 않기 위해 비구가 존중해야 할 활동과 정신적 속성이 나열되어 있습니다. 이 네 가지 경의 목록은 세부 사항에서 약간씩 다르지만, 모두 삼매에 대한 존중을 포함하고 있습니다. 이는 각 목록에 포함된 또 다른 항목인 훈련에 대한 존중과는 별도로 추가된 것입니다. 훈련에 대한 존중 역시 그 의미상 삼매를 포함하는데, 삼매가 세 가지 훈련 중 하나이기 때문입니다(AN 3:85). 이러한 방식으로, 이 경들은 삼매에 대한 존중을 특별한 주의를 기울일 만한 것으로 부각시키고 있습니다.

아마도 붓다께서는 선정이 수행의 길에서 가장 어려운 부분이기 때

121 이 내용은 두 가지 유형으로 생각해 볼 수 있다. 하나는, 단견(업과 과보를 부정하는 견해)을 가진 사람이라도 팔정도의 다른 요소(바른 행위, 바른 노력 등)를 실천하고 있다면, 단견도 바른 견해로 간주되어 길의 일부가 될 수 있다는 논리가 된다. 또 하나는 단견이라는 잘못된 견해를 가지고 있는 사람이 이를 팔정도의 다른 요소들과 함께 계발하는 경우, 팔정도의 다른 요소들을 이해하고 실천함에 있어 단견을 바른 견해로 착각하고, 그에 맞춰 ‘바른’의 의미를 해석하고 행동할 수 있다는 점이다.

문에, 시간이 지남에 따라 가장 불신을 받게 될 것임을 예견했을 것입니다. 현대의 많은 스승과 수행자들이 자신들의 사띠와 통찰에 대한 견해를 널리 퍼뜨리려는 열정에서 이러한 잘못에 빠진 것은 안타까운 일입니다. 수행의 모든 혜택을 누리려는 진지한 사람이라면, 붓다께서 바른 사띠, 통찰, 평온, 그리고 선정을 서로 보완하는 요소로 보았다는 점을 기억하는 것이 좋습니다. 이 모든 자질들에 대한 존중은 괴로움과 스트레스의 소멸에 이르는 길을 따르는 데 필수적인 태도입니다.

“비구가 ‘번뇌가 소멸하여 번뇌 없는 마음의 해탈과 분별지를 통한 해탈을 바로 지금 여기에서 스스로 직접 이를 알고 실현하며 머물기를’ 하고 원한다면, 그는 계율을 완전하게 지키고, 내면의 마음의 평온함에 전념하며, 선정을 소홀히 하지 않고, 통찰을 갖추며, 빈 처소를 자주 찾는 사람이어야 한다.” - AN 10:71

(“Right Mindfulness”, Appendix Three)

깨어 있는 선정

Silence Isn't Mandatory

선정 상태에서의 감각 인식

마지막 날 오후, 붓다께서는 완전한 열반에 들 살라 숲으로 향하던 중, 길가의 나무 아래에서 걸음을 멈추고 잠시 쉬었습니다. 그곳으로 붓다의 첫 번째 스승이었던 알라라 깔라마의 제자인 뽉꾸사 말라뽉따가 다가왔고, 그는 알라라의 강한 집중력을 찬탄하기 시작했습니다. 알라라는 삼매에 들어 있었고, 그때 인식이 있고 깨어 있는 상태였지만, 가까운 길을 500대의 수레가 지나갔는데도 수레를 보지도 못했고, 소리도 듣지 못했습니다. 그는 나중에 길을 지나던 다른 사람이 수레가 지나가는 것을 보거나 들었는지 물었을 때에야 비로소 그 사실을 알게 되었습니다.

이에 붓다께서는 뽉꾸사에게 한때 자신이 곡식을 타작하는 헛간에서 삼매에 들어 있었던 때의 이야기를 들려주었습니다. 그때 그는 인식이 있고 깨어 있는 상태였지만, 비가 쏟아지고 번개가 치며 벼락이 내리쳐 남자 두 사람과 소 네 마리가 근처에서 죽었는데도 아무것도 보지 못했고 소리도 듣지 못했습니다. 그는 헛간을 나와 왜 그렇게 많은 사람들이 근처에 모여 있는지 물어보기 전까지는 무슨 일이 일어났는지 알지

못했습니다.

뽕꾸사는 이 이야기에 깊이 감명받아, 그의 표현에 따르면, 자신의 알라라에 대한 신념을 “강한 바람 앞에서 키질하듯 날려버리고” 그리고 “강의 급류에 씻어내 버렸다”고 합니다. 그리고 나서, 그는 삼보에 귀의하고, 붓다께 금빛 가사 한 벌을 보시한 후 떠났습니다.

이 일화는 붓다께서 깨달음에 이르기까지의 과정에 대해 직접 밝힌 이전의 일들 중 하나를 새롭게 다시 비춰보도록 합니다. 집을 떠난 후, 붓다께서는 알라라와 함께 수행하며 “아무것도 없음”이라는 하나의 인식, 즉 하나의 산나에 마음을 집중함으로써 무소유처라 불리는 무색계의 차원에 도달하는 법을 배웠습니다. 그러나 붓다가 될 사람은 이 경지를 완전히 숙달한 후에도 그것이 괴로움의 끝이 아니라는 것을 깨달았습니다. 그래서 더 나은 스승을 찾기 위해 알라라를 떠났고, 결국 스스로 깨달음을 추구하게 되었습니다.

이 이야기의 요점은 붓다께서 깨달음을 얻기 위해서는 단지 삼매의 성취만으로는 부족했다는 점입니다. 그는 사성제의 기술을 익혀 모든 조작된 마음의 상태, 심지어 가장 깊은 삼매 상태에 대해서도 욕망의 소멸을 계발해야 했습니다. 오직 그때서야 비로소 죽음 없음에 이를 수 있었습니다.

그에 반해, 붓다와 뽕꾸사의 대화는 실망스러운 결말처럼 읽힙니다. 뽕꾸사의 관심은 오로지 집중력에만 머물렀고, 그가 붓다에 대한 확신을 갖게 된 이유는 단순히 붓다의 집중력이 매우 강했기 때문이었습니다. 다만, 붓다의 집중력이 실제로 알라라의 집중력보다 강했는지는 알 수 없습니다. 알라라가 붓다와 동일한 상황에서 시험받은 적이 없었기 때문입니다.

그러나 이 이야기는 중요한 질문을 제기합니다. 경전은 신체적 감각

이 고요해지는 삼매의 단계가 있음을 인정하며, 붓다께서는 깨달은 분으로서 그러한 단계를 완전히 숙달했음을 보여줍니다. 하지만 그러한 삼매의 단계가 깨달음에 필수적인지 여부에 대해서는 아무런 언급이 없습니다.

붓다고사는 그의 저서 청정도론과 고대 싱할라어로 된 빠알리 경 주석서들을 바탕으로 자신이 편찬한 주석서들에서, 외부 감각이 고요해지는 것은 선정의 필수 조건이지만, 깨달음에 선정이 반드시 필요하지는 않다고 말합니다. 일부 현대의 수행 전통들은 이 두 가지 주장에 모두 동의합니다. 반면, 일부 전통들은 깨달음에 선정이 필요하다고 보며, 이 점에서 붓다고사와 견해를 달리합니다. 그러나 이들 사이에서도 선정 상태에서 외부 감각이 고요해지는지 여부에 대해서는 서로 의견이 다릅니다. 일부 전통은 외부 감각이 고요해져야 한다고 주장하는 반면, 다른 전통은 그렇지 않다고 주장합니다.

저는 이미 다른 논의에서 선정이 깨달음을 위해 필요한지에 대한 문제를 살펴본 바 있으며, 빠알리 경에 따르면 필요하다는 결론을 내렸습니다(Right Mindfulness, Appendix Three 참조).¹²² 이번에는 다른 쟁점, 즉 선정이 외부 감각이 고요해져야만 선정으로 간주되는지에 대해 경에서 어떻게 말하고 있는지 살펴보려고 합니다. 그 답이 그렇다고 하면, 이는 모든 외부 감각의 입력이 완전히 고요해질 정도로 삼매를 계발한 후에만 비로소 깨달음에 도달할 수 있다는 의미가 됩니다. 이는 진정한 해탈을 목표로 하는 모든 사람에게 실질적으로 매우 중요한 문제임이 분명합니다.

122 'Right Mindfulness, Appendix Three'는 dhammatalks.org에서 원문을 읽을 수 있다. 이 책 '선정 없는 깨달음'(p.160)은 이 내용을 번역한 것이다.

배경: 아홉 가지 성취

이 문제는 깨달음의 기초가 될 수 있는 삼매의 단계들을 경전에서 어떻게 설명하고 있는지를 분석하는 것부터 시작해야 합니다. 경전에서 가장 광범위하게 제시된 표준 목록에는 모두 아홉 단계가 설명되어 있습니다. 이 가운데서 처음 네 단계, 즉 네 가지 선정이라고 불리는 것만이 고귀한 팔정도 안에서 바른 삼매의 표준 정의에 포함됩니다(SN 45:8 참조).

반면에 MN 140에 따르면, 경전에서 “형태를 초월한 무색계 단계들”이라 불리고 현대의 논의에서는 “무색계 선정”이라 불리는 나머지 단계들은 단순히 네 번째 선정에서 나타나는 평정의 응용일 뿐입니다. (여기서는 이러한 무색계 단계들을 네 가지 선정과 구별하면서도 지면을 절약하기 위해 “무색계 성취”라고 부를 것입니다. 이후 “선정”이라는 표현은 네 가지 선정을 의미하며, 무색계 성취는 포함하지 않습니다.)

그럼에도 경전의 많은 구절에서, 깨달음이 어떻게 네 가지 선정이나 다섯 가지 무색계 성취의 각 단계에 기반할 수 있는지가 설명되고 있기 때문에, 이 아홉 단계 전체를 바른 삼매로 간주하는 것이 타당해 보입니다.

아홉 단계에 대한 표준 설명은 다음과 같습니다.

- [1] “비구가 감각적 욕망에서 완전히 벗어나고, 미숙한 자질들에서 벗어나, 위딱까와 위짜라가 동반되고, 벗어남에서 비롯된 희열과 즐거움이 있는 첫 번째 선정에 들어 머무는 경우가 있다.
- [2] “위딱까와 위짜라가 고요해지면서, 그는 삼매에서 비롯된 희열과 즐거움이 있고, 위딱까와 위짜라에서 자유로워진 알아차림의 통일과 내면의 확신이 있는 두 번째 선정에 들어 머문다.
- [3] “희열이 사라지면서, 그는 평정한 마음으로, 사띠를 지니고,

알아차리며, 몸으로 즐거움을 느낀다. 그는 고귀한 이들이 ‘평정
한 마음으로, 사띠를 지니고, 즐겁게 머문다’라고 일컫는, 세 번째
선정에 들어 머문다.

[4] “이전에 기쁨과 괴로움이 사라졌듯이, 즐거움과 고통을 버림
으로써, 그는 평정과 사띠의 청정함이 있으며, 즐거움도 고통도
없는 네 번째 선정에 들어 머문다.

[5] “(물질적) 형태에 대한 산냐[정신적 메모]를 완전히 초월하고,
저항에 대한 산냐가 사라지며, 다양한 산냐에 주의를 기울임 없이,
‘무한한 공간’이라고 인식하면서, 그는 공무변처에 들어 머문다.

[6] “공무변처를 완전히 초월하고, ‘무한한 식’이라고 인식하면
서, 그는 식무변처에 들어 머문다.

[7] “식무변처를 완전히 초월하고, ‘아무것도 없다’라고 인식하면
서, 그는 무소유처에 들어 머문다. [이것은 알라라 칼라마가 숙달
한 단계입니다.]

[8] “무소유처를 완전히 초월하여, 그는 비상비비상처에 들어 머문다.

[9] “비상비비상처를 완전히 초월하여, 그는 상수멸에 들어 머문
다.” - AN 9:32

몇몇 경들(MN 121, SN 40:9 등)은 표상 없는 마음의 삼매(animitta-
ceto-samādhī)라고 불리는 또 다른 단계의 삼매를 언급하며, 이 역시
깨달음의 기반으로 사용될 수 있다고 말합니다.

“비구는 무소유처에 대한 산냐에 주의를 기울이지 않고, 비상비
비상처에 대한 산냐에도 주의를 기울이지 않으면서, 표상 없는
마음의 삼매에 기반한 단일함에만 주의를 기울인다.” - MN 121

표상 없는 마음의 삼매는 상수멸처럼 비상비비상처에 뒤따라 발생하므로, 두 단계가 동일한지에 대한 의문이 제기될 수 있습니다. 그러나 MN 44는 두 단계가 동일하지 않음을 시사합니다. 이 경에 따르면, “표상 없는 접촉¹²³ themeless contact”은 수행자가 상수멸에서 나올 때 경험하는 첫 번째 접촉 중 하나입니다. 이는 표상 없는 마음의 삼매가 상수멸의 문턱에 있지만, 상수멸과 동일하지는 않음을 시사합니다.¹²³

중요한 점은, 이러한 삼매의 단계들 중 어느 것이라도 단순히 성취하는 것만으로는 깨달음을 보장하지 않는다는 것입니다. AN 4:178에서 언급하듯이, 자아 동일시의 소멸이나 무명의 타파에 마음이 도약하지 않고도, “평화로운 마음의 해탈”에 도달할 수 있습니다. MN 113은 어떤 사람이 비상비비상처까지 이르고도 고결함이 부족하여, 자신은 그 경지를 얻었지만 다른 사람들은 그렇지 못하다는 이유로 자신을 높이고 다른 이들을 깎아내릴 수 있다고 말합니다. MN 106에서는 이와 동일한 단계에 도달했을 때, 그곳에서 경험하는 미묘한 평정에 탐닉하고 집착할 가능성이 있음을 지적합니다. 이 모든 경우에 이러한 통찰과 성품의 결함이 해결되지 않는다면, 수행자는 더 이상 깨달음을 향한 진전을 이루지 못할 것입니다.

바른 삼매만으로는 깨달음을 이룰 수 없다는 원칙에 대한 유일한 예외로 여겨질 수 있는 것이 표준 목록에서 아홉 번째 단계인 상수멸입니다. 여기서 상, 즉 산나는 대상과 일어나는 일들을 식별하고 인식하는 정신적 메모를 의미하며, 수, 즉 느낌은 즐거움, 고통, 또는 즐거움도

¹²³ 상수멸 속에서는 산나와 느낌이 완전히 사라지므로 어떤 접촉도 일어날 수 없다. 그런데 MN 44에서는 수행자가 상수멸에서 깨어날 때 처음 경험하는 것이 ‘표상 없는 접촉’이라고 말하므로, 이로 미루어볼 때 표상 없는 마음의 삼매는 상수멸과 동일하지 않고 상수멸의 문턱에 위치함을 시사한다는 것이다.

고통도 아닌 것을 의미합니다. 청정도론(XXIII.18)은 이 성취에 도달한 사람은 최소한 깨달음의 단계 중 마지막에서 두 번째 단계인 아나함에 이르게 된다고 말합니다.

그러나 경전들의 입장은 이 문제에 대해 불분명합니다. 한편으로는, MN 113은 이 성취를 고결함이 없이도 도달할 수 있는 삼매의 단계로 나열하지 않습니다. 또한 이 성취에 대한 경전의 많은 설명에는 “그가 분별지로 (그것을) 볼 때, 그의 번뇌는 완전히 소멸된다”는 구절이 포함되어 있습니다. 이 두 가지 점은, 이 성취에서 벗어날 때 그 깊은 삼매 상태가 자동으로 마음을 해탈로 이끄는 통찰이 일어날 수 있도록 준비시킨다는 점을 시사합니다. 그러나 또 다른 한편으로는 이 성취에 대한 모든 경전의 설명이 그러한 결론적인 표현을 담고 있지는 않으며(DN 15 및 AN 9:32 참조), 이는 통찰이 항상 자동적으로 일어나는 것은 아님을 시사합니다.

설령 상수멸의 성취가 자동으로 깨달음으로 이어진다고 하더라도, 경전에서 인정하는 산냐가 전혀 없는 삼매의 단계가 그것만은 아니라는 점에 주목해야 합니다. 사람이 죽은 뒤에 산냐가 없는 존재의 차원인 무상유정천에 태어나게 하는 명상이 있습니다. 이 영역은 DN 1과 DN 15에서 언급되지만, 표준적인 삼매의 성취 목록에는 포함되지 않으며, 경전에도 자세히 설명되어 있지 않습니다. 경전에서 분명히 밝히는 것은 무상유정천이 고귀한 성취가 아니라는 점입니다. DN 1에 따르면, 무상유정천의 존재의 마음에서 산냐가 일어나면 그 존재는 그 영역에서 벗어나게 됩니다. 그런 뒤 인간 세계에 다시 태어나 명상 수행을 하더라도, 그는 이전 생애를 기억하지 못하고 잘못된 견해를 가질 수 있습니다. 즉, 존재들이 무에서, 저절로 그리고 원인 없이 생겨난다고 결론 내릴 수 있습니다. 이러한 견해는 깨달음의 첫 번째 단계에 도달한 사람에게는 일어나지 않을 것이므로, 무상유정천은 분명히 고귀한 상태가 아닙니다.

따라서 삼매를 성취했다는 사실만으로는, 심지어 산냐에서 완전히 자유로운 상태에 이르렀다 하더라도, 깨달음이 보장되지는 않습니다.

이 사실은 경전에서 삼매를 닦는 사람을 묘사하는 두 가지의 대표적인 방식에 반영되어 있습니다. 어떤 경우에는, 수행자가 특정한 삼매 단계에 들어가 머문다고만 언급합니다. 다른 경우에는, 수행자는 그 단계에 머물면서 그것을 구성하는 상카라를 분석하고, 그러한 상카라에 대한 욕망의 소멸을 계발하여 결국 해탈에 이른다고 말합니다. 첫 번째 묘사는 AN 4:41에서 “지금 여기에서 즐겁게 머무는 삼매의 계발”이라고 부르는 범주에 속합니다. 두 번째는 같은 경전에서 “번뇌의 소멸로 이끄는 삼매의 계발”이라고 부르는 범주에 속합니다. 삼매를 닦는 수행에 이러한 분석의 요소가 더해질 때 깨달음으로 이어질 수 있습니다.

MN 52와 AN 9:36은 이러한 과정이 어떻게 일어나는지를 설명하며, 이 중 AN 9:36이 더 자세한 설명을 제공합니다. 수행자는 특정한 삼매 단계를 숙달한 뒤, 그것을 구성하는 다섯 가지 오온의 관점에서 그 단계를 분석합니다. 그런 다음, 그러한 오온에 대해 환멸과 욕망의 소멸을 일으키기 위한 일련의 산냐를 계발합니다. 이러한 욕망의 소멸이 결국 해탈로 이어집니다. 예를 들어, 첫 번째 선정의 경우 다음과 같습니다.

“비구가... 위딱까와 위짜라가 동반되고, 벗어남에서 비롯된 희열과 즐거움이 있는 첫 번째 선정에 들어 머무는 경우가 있다. 그는 거기에서 형태, 느낌, 산냐, 상카라, 식과 관련된 어떤 현상들이든 그것들을 무상하다고, 스트레스라고, 질병이라고, 암이라고, 화살이라고, 고통이라고, 고뇌라고, 남의 것이라고, 부서지는 것이라고, 비어 있는 것이라고, 비아라고 간주한다. 그는 그러한 현상들로부터 마음을 돌리고, 그렇게 한 다음, ‘이것은 평화롭고 이것

은 뛰어나다. 곧 모든 상카라의 해체이다, 모든 집착의 버림이다, 갈애의 종식이다, 욕망의 소멸이다, 소멸이다,¹²⁴ 열반이다’라고 마음을 죽음 없음의 속성으로 향하게 한다.

“바로 거기에 머물러, 그는 번뇌의 종식에 도달한다. 또는 그렇지 않다면, 바로 이 담마에 대한 열망과 담마에 대한 기쁨을 통해, 그리고 다섯 가지 낮은 단계의 속박의 완전한 종식으로 인해, 그는 (정거천에) 화생하여 거기에서 완전한 열반에 이르고, 그 세계로부터 다시는 돌아오지 않게 될 것이다.” - AN 9:36

그런 다음 경전은 무소유처에 이르기까지의 각 삼매의 성취에 대해 비슷한 과정을 묘사하며, 다음과 같이 결론짓습니다.

“이와 같이, 산냐의 성취가 미치는 데까지가 곧 지혜로 꿰뚫는 데까지이다. 비상비비상처의 성취와 상수멸의 성취, 이 두 가지 차원에 대해서는, 나는 그것들이 이러한 성취에 능숙하고, 성취에서 나오는 데 능숙하며, 이것들에 의지하여 성취에 들었다가 나온 수행자인 비구들에 의해서 바르게 설명되어야 한다고 말한다.” - AN 9:36

다시 말해, 이 경은 첫 일곱 가지 삼매의 단계에 대해서는 설명하면서도, 수행자가 어떻게 마지막 두 성취를 분석하여 해탈에 이를 수 있는지는 다루지 않습니다. 이 두 성취가 왜 다른 것들과 다르게 다루어지는지에 대해서는 MN 111의 유사한 설명에서 암시됩니다. 그곳에서 붓다께

124 ‘욕망의 소멸’과 ‘소멸’의 차이에 대해서는 각주 257 참조.

서는 삼매를 닦는 수행에서 경험하는 정신적 특성들을 꿰뚫어 밝혀내는 사리뵈따 존자의 예리한 분별지를 칭찬합니다. 이 설명은 첫 번째 선정부터 무소유처까지의 각 성취에 대해 표준 공식을 적용하고, 그 뒤에는 두 가지 중요한 점에서 앞의 공식과 다른 두 번째 공식으로 전환됩니다. 그 차이는 첫 번째 공식이 적용되는 무소유처와 두 번째 공식이 적용되는 비상비비상처에 대한 설명을 비교함으로써 드러납니다.

“그리고 더 나아가, 식무변처를 완전히 초월하여, ‘아무것도 없다’라고 인식하며, 사리뵈따는 무소유처에 들어 머물렀다. 무소유처에 있는 모든 특성들은 무엇이든, 곧 무소유처의 산냐, 하나가 된 마음, 접촉, 느낌, 산냐, 의도, 식, 욕망, 결심, 정진, 사띠, 평정, 그리고 주의를 그는 하나씩 차례대로 밝혀냈다. 그는 그것들이 생겨나는 것을 알고, 그것들이 자리를 잡는 것을 알고, 그것들이 사라지는 것을 알았다. 그는 ‘이와 같이 이 특성들은 존재하지 않다가 생겨나고, 존재하다가 사라진다’고 통찰하였다. 그는 그러한 특성들에 대해 끌리지도 않고 밀어내지도 않으며, 의존하지 않고, 집착하지 않으며, 벗어나고, 분리된 상태로, 장애가 없는 마음을 가지고 머물렀다. 그는 ‘더 나은 벗어남이 있다’는 것을 통찰하였고, 그것을 추구하며 ‘그것이 있다’는 것을 확신하였다.

“그리고 더 나아가, 무소유처를 완전히 초월하여, 사리뵈따는 비상비비상처에 들어 머물렀다. 그는 그 성취에서 사띠를 지니며 나왔다. 사띠를 지니며 그 성취에서 나온 뒤, 그는 과거에 사라지고 변했던 특성들을 관찰하였다. ‘이와 같이 이 특성들은 존재하지 않다가 생겨나고, 존재하다가 사라진다.’ 그는 그러한 특성들에 대해 끌리지도 않고 밀어내지도 않으며, 의존하지 않고, 집착

하지 않으며, 벗어나고, 분리된 상태로, 장애가 없는 마음을 가지고 머물렀다. 그는 ‘더 나은 벗어남이 있다’는 것을 통찰하였고, 그것을 추구하며 ‘그것이 있다’는 것을 확신하였다.” - MN 111

이 두 공식에서 중요한 차이점은 다음과 같습니다. (1) 첫 번째 공식에서는 사리뵗따가 밝혀낸 특성들이 매우 상세하게 나열되어 있지만, 두 번째 공식에서는 그렇지 않습니다. 이는 비상비비상처에서의 산나가 매우 미세하고 희미하여, 그 상태에 있는 수행자가 정신적 특성들을 명확히 구분하거나 라벨을 붙일 수 없다는 사실과 관련이 있을 수 있습니다. (2) 두 번째 공식에서 붓다께서는 사리뵗따가 그 성취에서 나온 뒤에 분석을 했으며, 그 분석이 과거의 특성들을 대상으로 했다고 신중하게 언급합니다. 반면, 첫 번째 공식에서는 이와 같은 제한을 두지 않습니다. 이는 무소유처에 이르기까지의 성취 상태에서는 그 상태에 머물며 이러한 분석이 가능하지만, 마지막 두 성취에서는 산나의 수준이 너무 희미하여, 분석에 사용되는 어떤 산나도 그 성취를 깨뜨릴 수 있음을 나타냅니다. 이러한 이유로, 이 두 가지 성취는 수행자가 그 성취에서 벗어난 뒤에만 분석할 수 있습니다.

이것이 붓다께서 마지막 두 가지 성취에서의 분별지의 발생을 앞선 일곱 가지 성취에 비해 훨씬 덜 자세하게 다루는 이유입니다. 이 점은 다음 논의에 중요한 영향을 미칠 것입니다.

그러나 이 구절들에서 얻을 수 있는 핵심 교훈은 다음과 같습니다. 삼매가 단순히 지금 여기에서의 즐거운 머뭇에 그쳐서는 깨달음으로 이어질 수 없으며, 완전한 해탈에 이르기 위해서는 분별지라는 추가적인 작용이 필요하다는 것입니다.

무색계 성취에서의 감각의 고요해짐

오늘날 바른 삼매에서 깨달음이 가능하기 위해서는 외부 감각이 반드시 고요해져야 하는지를 논의할 때 첫 번째 선정에 초점이 맞춰지는 경향이 있습니다. 이는 두 가지 연관된 이유 때문입니다. (1) 첫 번째 선정은 바른 삼매로 분류되는 가장 낮은 단계의 삼매입니다. (2) MN 52와 AN 9:36이 보여주듯, 깨달음을 목표로 하는 수행자는 아홉 단계의 삼매를 모두 숙달할 필요가 없습니다. 단지 첫 번째 선정을 숙달한 것을 바탕으로 해서도 깨달음을 얻을 수 있습니다. 따라서 깨달음을 위해 신체적 감각이 고요해지는 삼매 단계가 필요하다면, 이 조건은 첫 번째 선정에도 적용되어야 합니다.¹²⁵

경전에 등장하는 세 가지 구절은 이 주장이 틀렸다는 분명한 증거를 제시하는 것으로 보입니다. 이 구절들은 외부 감각이 고요해지는 성취들을 묘사하지만, 그 내용 속에 첫 번째 선정이나 다른 어떤 선정도 포함하지 않는다는 점에서 그렇습니다.

A.1: 첫 번째 구절은 AN 9:37로, 아난다 존자는 수행자가 신체적 감각에 전혀 민감하지 않으면서도¹²⁶ 여전히 인식할 수 있는 네 가지 삼매

¹²⁵ 첫 번째 선정만 숙달해도 깨달음을 얻을 수 있으므로, 이는 깨달음에 도달하기 위한 최소한의 삼매 상태이다. 만약 감각의 고요해짐이 깨달음에 필수라면, 이 조건은 가장 낮은 단계인 첫 번째 선정에서도 충족되어야 한다. 따라서 깨달음에 감각의 고요해짐이 필요한지 여부를 논의한다면 첫 번째 선정을 기준으로 삼는 것이 이치상 타당하다는 것이다.

¹²⁶ ‘민감하다’는 것은 대상이 마음에 직접 닿아 반응이 일어나는 상태, 즉 대상을 직접적으로 경험하고 감지하는 상태를 가리킨다. ‘민감하지 않다’는 것은 그 반대로, 대상이 존재하더라도 그것에 대한 감지나 경험, 반응이 일어나지 않는 것이다.

단계를 설명합니다.¹²⁷ 이 가운데 세 단계는 무색계 성취의 첫 세 단계이며, 네 번째는 완전한 깨달음을 성취한 뒤에 나타나는 삼매 단계입니다. 그러나 이 설명에는 네 가지 선정이 전혀 언급되지 않습니다.

아난다 존자가 말했습니다. “놀랍습니다, 도반들이여, 경이롭습니다. 알고 보시는 세존, 공경받을 만한 분, 바르게 스스로 깨달으신 분께서 존재들의 청정을 위해, 슬픔과 비탄을 극복하기 위해, 고통과 괴로움을 소멸시키기 위해, 바른 방법을 성취하기 위해, 그리고 열반을 실현하기 위해 속박된 곳에서 출구를 찾아내고 깨달으셨습니다. 그곳에는 눈이 있고 그 형태들이 있을 것이지만, 그 영역에 민감하지 않을 것입니다. 귀가 있고 그 소리들이 있을 것이지만… 코가 있고 그 향기들이 있을 것이지만… 혀가 있고 그 맛들이 있을 것이지만… 몸이 있고 그 촉감들이 있을 것이지만, 그 영역에 민감하지 않을 것입니다.”

이 말이 끝난 뒤, 우다인 존자가 아난다 존자에게 말했습니다. “도반이여, 그 영역에 민감하지 않을 때, 인식이 있는 것입니까, 아니면 없는 것입니까?”

[아난다 존자:] “도반이여, 그 영역에 민감하지 않을 때도 인식이 있으며, 인식이 없는 것이 아닙니다.”

[우다인 존자:] “그렇다면, 도반이여, 그 영역에 민감하지 않을 때, 무엇을 인식하고 있는 것입니까?”

[아난다 존자:] “(물질적) 형태에 대한 산나를 완전히 초월하고,

127 인식(산나)은 상수멸에서만 완전히 소멸하므로, 무색계 상태에서는 신체를 통한 외부 감각 대상에 민감하지 않더라도, 공간이나 식, 아무것도 없음과 같은 무색계 선정의 대상은 여전히 인식된다.

저항에 대한 산냐가 사라지며, 다양한 산냐에 주의를 기울임 없이, ‘무한한 공간’이라고 인식하면서, 공무변처에 들어 머뭙니다. 이와 같이 인식하고 있을 때, 그 영역(즉, 다섯 가지 신체적 감각의 영역)에 민감하지 않습니다.

“그리고 더 나아가, 공무변처를 완전히 초월하고, ‘무한한 식’이라고 인식하면서, 식무변처에 들어 머뭙니다. 이와 같이 인식하고 있을 때도, 그 영역에 민감하지 않습니다.

“그리고 더 나아가, 식무변처를 완전히 초월하고, ‘아무것도 없다’라고 인식하면서, 무소유처에 들어 머뭙니다. 이와 같이 인식하고 있을 때도, 그 영역에 민감하지 않습니다.

“도반이여, 한때 내가 사께따의 검은 숲에 있는 사냥터 보호구역에 머물고 있을 때, 비구니 자떨라 바기까가 내가 머물고 있는 곳으로 찾아왔습니다. 도착해서는 나에게 예를 갖추고 한쪽에 섰습니다. 그 비구니는 그곳에 서서 나에게 말했습니다. ‘억누르지도 않고 억지로 밀어내지도 않으며, 상카라로 막아두거나 억눌러 두지도 않고, 해탈로 인해 고요하고, 고요함으로 인해 만족하며, 만족함으로 인해 동요하지 않는 이 삼매를 세존께서는 무엇을 결실이라고 말씀하셨습니까?’¹²⁸

“나는 그녀에게 말했습니다. ‘누이여, 억누르지도 않고 억지로 밀

128 여기서 말하는 ‘이 삼매’는 AN 9:37에서 아난다 존자가 설명한 네 가지 삼매 중 네 번째 단계, 즉 아라한과를 성취한 뒤에 자연스럽게 드러나는 삼매 상태를 가리킨다. 이 삼매는 억눌림이나 상카라(조작) 없이 해탈에서 비롯된 고요함과 만족 속에서 동요가 없는 상태이며, 명상 수행 중 닦아가는 선정과는 구별되는 결과로서의 삼매이다. ‘이 삼매를 세존께서는 무엇을 결실이라고 말씀하셨습니까?’의 원문은 다음과 같다. This concentration is said by the Blessed One to be the fruit of what? 초기불전연구원 번역에서는 이 부분이 ‘이 삼매는 어떤 결실이 있다고 세존께서 말씀하셨습니까?’로 되어 있다.

어내지도 않으며, 억지로 억제하는 상카라로 붙들어 두지도 않고, 해탈로 인해 고요하고, 고요함으로 인해 만족하며, 만족함으로 인해 동요하지 않는 이 삼매를 세존께서는 지혜[아라한과]의 결실이라고 말씀하셨습니다.¹²⁹ 이와 같이 인식하고 있을 때도, 그 영역에 민감하지 않습니다.” - AN 9:37

이 구절은 수행자가 인식을 유지하면서 외부 감각이 고요해지는 상태를 설명할 때 오직 처음 세 가지 무색계 성취와 아라한과의 삼매만을 언급하고 있기 때문에, 올바른 삼매의 모든 단계에서 신체적 감각이 반드시 고요해질 필요가 없다는 점을 분명하게 뒷받침하는 것으로 보입니다. 수행자는 네 가지 선정 중 어느 하나에 도달하더라도 여전히 소리 등을 들을 수 있으며, 그리고 AN 9:36에서 언급하듯이, 그러한 삼매 단계를 활용하여 완전한 깨달음을 얻을 수 있습니다.

A.2: 아난다 존자가 제시한 목록에서 첫 번째 성취인 공무변처에 대한 표준적인 설명을 주의 깊게 살펴보면, 그의 목록에 포함된 성취가 이 점에서 네 가지 선정과 왜 다른지 알 수 있습니다. 이 설명에서는 수행자가 “형태에 대한 산냐를 완전히 초월하고, 저항에 대한 산냐가 사라지며, 다양한 산냐에 주의를 기울임 없이” 이 차원에 들어 머문다고 명시합니다.

앞서 언급했듯이, 여기서 “산냐”라는 단어는 정신적 메모 또는 라벨, 즉 정신적 대상을 인식하거나 식별하는 행위를 의미합니다. 따라서 네

¹²⁹ 원문은 다음과 같다. This concentration is said by the Blessed One to be the fruit of gnosis [arahantship]. 초기불전연구원 번역에서는 이 부분이 ‘이 삼매는 완전한 지혜를 결실로 가진다고 세존께서는 말씀하셨습니다’로 되어 있다.

번째 선정에서 공무변처로 넘어가려면, 저항에 대한 정신적 라벨이 사라지고, 형태에 대한 정신적 라벨을 초월하며, 다양한 정신적 라벨에 주의를 기울이지 않아야 합니다.

이 중 저항과 다양함이라는 두 가지 용어는 설명이 필요합니다.

“저항”(paṭigha)은 두 가지 방식으로 이해될 수 있습니다. DN 15에서는 이를 정신적 활동이 형태의 존재를 감지하게 하는 접촉의 유형으로 설명합니다.¹³⁰ 이는 곧 정신 작용이 물질적 대상의 존재를 인식할 수 있는 주된 이유는, 물질적 대상이 자신의 공간을 침범하려는 다른 대상에 대해 저항을 나타내기 때문이라는 의미로 보입니다.¹³¹

그러나 붓다고사는 청정도론(X.16)에서, 아비담마를 따라 “저항”을 다섯 가지 외부 감각의 접촉으로 정의합니다.¹³² 그러나 그는 이 해석을 뒷받침할 경전의 근거를 제시하지 않기 때문에, 두 가지 해석 중에서 설득력이 더 떨어집니다.

그러나 MN 137에는 “다양함(nānattā)”을 다섯 가지 감각의 대상인 형태, 소리, 냄새, 맛, 촉감으로 정의하는 구절이 있습니다. 다시 말해, 이 구절은 붓다고사가 “저항”에 부여한 의미를 “다양함”에 부여하고 있습니다. MN 137은 그런 다음 “다양함”을 “단일함(ekattā)”이라는 단

¹³⁰ 여기서의 ‘저항’은 감각 접촉 자체는 일어날 수 있다는 가능성이 전제되어 있다. 자세한 내용은 각주 133, 136 참조.

¹³¹ 예를 들어, 손을 벽에 대면, 벽은 손의 움직임에 대해 반대 방향의 압력(되밀림의 힘, 저항)을 가한다. 이때 마음은 그 되밀림(저항)을 감지하고, 벽의 존재를 인식한다. 소리의 경우에도, 음파가 고막에 닿으려 할 때 고막은 되밀림(저항)의 반응을 일으키며, 마음은 그 되밀림을 감지해 소리라는 현상을 인식한다.

¹³² 여기서의 ‘저항’을 감각 기관과 감각 대상이 만나는 접촉으로 보는 입장이다. 이 입장에 따르면 ‘저항에 대한 산나가 사라진다’는 것은, 감각 대상과의 접촉 자체가 발생하지 않게 되는 상태를 의미하게 되며, 따라서 외부 대상 등을 전혀 인식할 수 없는 상태에 놓이게 된다. 자세한 내용은 각주 133, 136 참조.

어와 대비시키며, 이 단일함을 첫 네 가지 무색계 성취로 규정합니다.

따라서 감각 입력에 대한 산냐를 “저항에 대한 산냐”라 부르든, “다양함에 대한 산냐”라 부르든, 실질적인 결과는 공무변처에 들어 머무는 수행자는 최소한 신체적 감각에 드러나는 대상을 인식하거나 식별하는 정신적 라벨에 전혀 주의를 기울이지 않아야 한다는 것입니다.¹³³ “저항”이 다섯 가지 감각의 접촉을 의미한다면, 그러한 산냐는 사라져야 할 것입니다.

이로 인해 다음과 같은 질문이 생깁니다. MN 137에서 도출된 해석에 따르면, 왜 단지 감각 대상의 산냐에 주의를 기울이지 않는 것만으로 수행자가 그러한 대상들의 존재에 민감하지 않게 되는 것일까요?¹³⁴

133 ‘저항’을 DN 15에 따라 정신적 활동이 형태의 존재를 감지하게 하는 접촉의 유형으로 이해하든(아잔 타니사로 스님의 관점), 청정도론(X.16)과 아비담마를 따라 다섯 가지 외부 감각의 접촉으로 정의하든(붓다고사 스님의 관점) 공무변처에서는 산냐에 전혀 주의를 기울이지 않아야 한다는 것이다. 그렇게 되는 이유는 DN 15의 경우에는, 감각 접촉이 발생하기 전에 마음이 감각 대상(소리 등)에 반응하거나 그쪽으로 주의를 향하려는 선행적 방향성(경향성)을 끊고, 오직 ‘무한한 공간’에만 주의를 기울이면 설령 감각 접촉이 일어나더라도 마음이 감각 대상을 인식하고 식별할 준비가 되어 있지 않기 때문에 이를 감지할 수 없게 된다. 반면, 청정도론에서는 감각 대상과의 접촉 자체가 발생하지 않으므로, 감각 대상 등을 전혀 인식할 수 없는 상태에 놓이게 된다. 이 두 주장은 공무변처에 든 수행자가 감각 대상을 감지하지 못하게 되는 실질적인 결과는 동일하지만, 감지할 수 없는 원리가 다른 것이다. 이 원리 차이가 중요한 것은 색계 선정과의 관계 때문이다. 즉, 청정도론에서는 이 원리가 색계 선정에도 적용된다고 보기 때문에 색계 선정에서도 감각 대상을 인식하지 않아야 한다. 그러나 아잔 타니사로 스님은, 색계 선정에서는 이 원리가 적용될 수 없기 때문에(색계 선정은 ‘색’ 즉, 물질을 대상으로 삼는 수행이므로 본질적으로 감각 접촉 이후를 다루는 수행임) 색계 선정과 무색계 선정의 차이를 설명할 수 있다. 다시 말해, 색계 선정에서는 감각 접촉이 일어나서 대상들이 존재하지만 단지 그것에 주의를 기울이지 않아서 그 대상을 감지하지 않는 것이며(따라서 상황에 따라 감지할 수 있는 상태에 놓여 있음), 무색계 선정에서는 앞에서 말했듯이, 감각 접촉 이전에 조작이라는 능동적 과정을 통해 산냐의 발생을 차단하여 감각 대상의 감지가 무력화되는 차이가 있는 것이다.

134 MN 137은 공무변처의 표준 공식인 ‘다양한 산냐에 주의를 기울이지 않고’의 ‘다양함’을 다섯 감각의 대상인 형태, 소리, 냄새, 맛, 촉감으로 정의하는데, 여기서 질문은 단순

이에 대한 답은 감각 인식의 단계에 대한 경전의 설명에서 인식, 즉 산냐가 그 과정의 두 단계에서 역할을 한다는 사실에 있습니다.

예를 들어, MN 18에서는 산냐가 감각 접촉과 접촉에 기반한 느낌이 발생한 뒤에 나타납니다. 이 과정에서 다양한 산냐를 무시한다고 해서 수행자가 감각 대상들에 민감하지 않게 되는 것은 아닙니다.¹³⁵ 그러한 대상들은 여전히 산냐를 일으킬 만큼 충분히 존재하지만, 수행자는 단순히 그 산냐들에 주의를 기울이지 않을 뿐입니다.

그러나 연기의 표준 공식(SN 12:2 참조)에서는, 산냐는 상카라의 하위 요인으로서(MN 44 참조) 감각 접촉보다 앞선 단계에서 작용합니다. 이 과정에서 다양한 산냐에 전혀 주의를 기울이지 않고 대신 “무한한 공간”이라는 산냐에만 주의를 기울이면, 수행자는 신체적 감각과 그 대상들에 민감하지 않게 될 것입니다.¹³⁶ 감각 입력에 대한 산냐가 “저항에 대한 산냐”로 표현되고, 그러한 산냐가 사라지게 되는 경우에도

히 그러한 감각 대상의 산냐(인식)에 주의를 기울이지 않는 것만으로 어떻게 그 대상들을 감지하지 못하게 되는가 하는 점이다. 이 의문은 MN 137을 DN 15(아잔 타니사로 스님)의 논리와 결합하여 설명하기 위한 것으로, 산냐가 감각 접촉 이전 단계와 접촉 이후 단계에서 작용한다는 점을 강조한다. 접촉 이전에 그 산냐를 차단하면 마음이 대상 쪽으로 향하는 경향 자체가 끊어져 감지가 무력화되며, 이로써 색계 선정(접촉 후 산냐에 주의 기울이지 않음)과 무색계 선정(접촉 이전 산냐 차단)의 본질적 차이가 구분된다.

135 감각 접촉이 이미 일어났기 때문에, 다양한 산냐를 무시하더라도 감각 대상 자체는 감지할 수 있을 만큼 드러나 있는 상태라는 의미이다.

136 DN 15에 따라 무색계 선정에서 감각 대상을 감지하지 못하는 원리에 대한 설명이다. 상카라 단계에서 산냐는 마노 상카라에 속하며, 감각 접촉이 일어나기 전에 작용하여 어떤 감각 대상에 주의를 기울일지(인식할지), 그리고 그것을 어떤 방식으로 받아들일지를 미리 정하는 역할을 한다. 이때 마음이 감각 대상에 반응하거나 그쪽으로 주의를 향하려는 선행적 경향성(주의의 방향성)을 끊고 오직 ‘무한한 공간’에만 주의를 기울이면, 설령 감각 접촉이 일어나더라도 마음이 감각 대상을 인식하고 식별할 준비가 되어 있지 않기 때문에 이를 감지할 수 없게 된다는 것이다.

마찬가지 결과가 나타날 것입니다.¹³⁷

아홉 가지 삼매의 성취에 대한 표준 공식이 이러한 요건들을 오직 공무변처부터 언급하고 있기 때문에, 그보다 낮은 단계에서는 이러한 요건들이 요구되지 않는다는 점은 분명해 보입니다. 예를 들어, 네 번째 선정에 있는 수행자의 경우, 소리를 식별하는 산나가 여전히 남아 있을 것입니다. 보통은 그러한 산나에 주의를 기울이지 않더라도, 잠시 그것을 알아차렸다가 이를 내려놓고 다시 삼매의 대상으로 돌아갈 수 있습니다. 이 과정이 사띠와 평정을 유지하면서 이루어진다면, 여전히 네 번째 선정에 머물고 있는 것으로 간주될 것입니다.

따라서 네 가지 선정 중 어떤 단계에서도 신체적 감각이 고요해질 필요가 없음을 보여주는 데 있어 AN 9:37과 공무변처의 표준 공식을 권위 있는 근거로 삼을 충분한 이유가 있는 것으로 보입니다.

A.3: AN 9:37에 대한 이 해석을 뒷받침하는 또 다른 근거는 MN 43의 한 구절에서 찾아볼 수 있습니다. 이 구절에서 사리뵗따 존자는 청정한 의식, 즉 다섯 가지 신체적 감각 기능인 눈, 귀, 코, 혀, 몸에서 벗어난 정신적 현상에 대한 의식으로 알 수 있는 성취들을 열거합니다. 그의 목록에는 첫 세 가지 무색계 성취가 포함되며, 네 가지 선정은 언급되지 않습니다.

137 “감각 입력에 대한 산나가 ‘저항에 대한 산나’로 표현되고…”라는 구절은, ‘저항에 대한 산나’의 해석에 두 가지 관점이 존재한다는 사실을 고려할 때 다소 모호하게 느껴질 수 있다. 그러나 문맥상 이는 청정도론의 관점, 즉 다섯 가지 외부 감각의 접촉이 일어나지 않는 경우를 가리키는 것으로 이해된다. 왜냐하면 앞 문장에서 감각 접촉 이전에 주의를 기울이지 않음으로써 감각 대상을 감지하지 않는 원리를 설명했다면, 여기서는 감각 접촉 자체가 일어나지 않는 경우에도 원리는 다르지만 결과적으로 감각 대상을 감지하지 않게 된다(사라진다)는 점을 말하고 있기 때문이다.

마하 꼬뎨따 존자: “도반이여, 다섯 가지 (감각) 기능에서 벗어난 청정한 의식으로 무엇을 알 수 있습니까?”

사리뵇따 존자: “도반이여, 다섯 가지 감각 기능에서 벗어난 청정한 의식으로 공무변처는 ‘무한한 공간’이라고 알 수 있고, 식무변처는 ‘무한한 식’이라고 알 수 있으며, 무소유처는 ‘아무것도 없다’라고 알 수 있습니다.”

마하 꼬뎨따 존자: “알 수 있는 담마를 무엇으로 압니까?”

사리뵇따 존자: “알 수 있는 담마는 분별지의 눈으로 압니다.”

마하 꼬뎨따 존자: “그렇다면 분별지의 목적은 무엇입니까?”

사리뵇따 존자: “분별지의 목적은 직접적인 앎이고, 분별지의 목적은 완전한 이해이며, 분별지의 목적은 버림입니다.” - MN 43

다시 말해, 다섯 가지 신체적 감각 기능에서 벗어난 청정한 의식으로 알 수 있는 삼매 상태는 첫 세 가지 무색계 성취뿐입니다. 위에서 인용한 MN 111의 구절은 나머지 두 가지 무색계 성취가 여기에 나열되지 않은 이유를 설명하는 데 도움이 됩니다. 그것들은 해당 성취 상태에 있는 동안 분별지의 눈으로 알 수 없기 때문입니다. 수행자는 그 성취 상태에서 벗어난 후에야 분별지로 그것들을 분석할 수 있습니다.

이와 같은 점은 아난다 존자의 목록에 나오는 네 번째 성취인 지혜의 결실에도 적용됩니다.

따라서 MN 43에서 사리뵇따 존자의 목록에 포함되기 위해서는, 성취는 세 가지 기준을 충족해야 합니다. (a) 해당 성취 상태에 있는 동안 그것을 분별지로 분석할 수 있어야 하고, (b) 그때의 의식이 청정해야 하며, (c) 다섯 가지 신체적 감각 기능에서 벗어나 있어야 합니다.

사리뵇따 존자는 여기서 “청정한”이 무엇을 의미하는지 설명하지 않

습니다. 표면적으로는, 그것은 다음 세 가지 중 어느 하나를 의미할 수 있습니다. 붓다 자신의 네 번째 선정의 숙달에 대한 표준 설명에서와 같이(MN 4 참조) 번뇌로부터 청정한 상태이거나, (네 번째 선정의 표준적인 설명에서처럼) 평정과 사띠의 청정함을 갖춘 것입니다. 또는 단순히 “다섯 가지 감각 기능에서 완전히 벗어난 상태”를 의미할 수 있습니다. 그럴 경우, 위의 두 번째 기준 (b)는 세 번째 기준 (c)와 동일해질 것입니다.

이제, 세 가지 기준 중에서 MN 111은 네 가지 선정이 모두 첫 번째 기준을 충족함을 보여줍니다. 왜냐하면 수행자는 그 선정에 머무는 동안 분별지로 그것들을 분석할 수 있기 때문입니다. 그리고 네 번째 선정은 두 번째 기준의 첫 두 가지 가능한 의미를 충족합니다. 그러나 네 번째 선정이 MN 43에 나열되지 않은 사실은 그것이 세 번째 기준(또는, 결국 동일한 의미인 두 번째 기준의 세 번째 가능한 의미)을 충족하지 못한다는 것을 의미합니다. 다시 말해, 네 번째 선정에 있을 때의 의식은 다섯 가지 신체적 감각으로부터 벗어나 있지 않습니다. 네 번째 선정에서조차 그 감각들이 고요해지지 않는다면, 더 낮은 세 가지 선정에서도 마찬가지라고 할 수 있습니다.

이와 같은 방식으로, AN 9:37, MN 43, 그리고 공무변처에 대한 표준 설명, 이 세 구절 모두는 네 가지 선정에 있는 동안 신체적 감각이 고요해질 필요가 없음을 분명하게 보여줍니다. 이는 더 나아가 깨달음을 얻기 위해서 신체적 감각에 대한 모든 알아차림을 차단하는 삼매의 단계에 도달할 필요가 없음을 의미합니다. 깨달음은 신체적 감각에 대한 배경적 알아차림(background awareness)이 여전히 존재하더라도 네 가지 선정 중 어느 하나를 기반으로 일어날 수 있습니다.

붓다고사의 해석

그러나 붓다고사는 이 세 구절 중 어느 것도 수행자가 선정에서 외부 감각의 입력을 감지할 수 있다는 것을 입증하는 근거로 그대로 받아들여서는 안 되며, 오히려 그 반대로, 첫 번째 선정에서 외부 감각이 실제로 고요해지는 것으로 해석되어야 한다고 주장합니다. 그러나 그의 주장과 현대의 그의 지지자들의 주장을 살펴보면, 이러한 구절들에 대한 그의 해석을 입증하기에는 여전히 부족한 점이 많다는 것을 알 수 있습니다.

그의 가장 핵심적인 주장이 A.2 구절에 초점을 맞추고 있기 때문에, 우리는 먼저 그 구절에 대해 그가 논하는 내용부터 살펴볼 것입니다.

A.2: 청정도론 X.17에서 “저항에 대한 산냐가 사라지며, 다양한 산냐에 주의를 기울임 없이”라는 구절을 그는 공무변처에 들어갈 때만 발생하는 단계로 읽어서는 안 된다고 주장합니다. 대신, 이 구절은 삼매가 차츰 깊어지는 과정에서 이미 이전에 일어난 과정을 묘사하는 것으로 이해되어야 한다고 말합니다.

그는 두 가지 유추에 근거하여 자신의 주장을 전개합니다. 첫 번째는, 네 번째 선정에 대한 공식에서 “즐거움과 고통을 버림으로써”라는 구절이 실제로는 네 번째 선정에서만 발생하는 것이 아니라 이전의 삼매 단계에서 이미 일어난 과정을 묘사하고 있다는 것입니다.

그러나 그가 여기서 이 사례를 들고나오는 것은 아무런 근거가 없습니다. 세 번째 선정이 비록 평정을 특징으로 하지만, 또한 “몸으로 느끼는 즐거움”으로도 특징지어집니다. 이 즐거움은 오직 네 번째 선정에

들어가야만 버려집니다.¹³⁸

더 나아가 MN 44는 즐거움이 버려질 때까지는 고통 또한 실제로 버려지지 않는 이유를 설명합니다.

[위사카] “존자시여, 즐거운 느낌은 어떤 면에서 즐겁고, 어떤 면에서 괴롭습니까?”

[답마딘나 비구니] “즐거운 느낌은 지속될 때 즐겁고, 변할 때 괴롭습니다. 도반 위사카여, 고통스러운 느낌은 지속될 때 괴롭고, 변할 때 즐겁습니다. 즐겁지도 고통스럽지도 않은 느낌은 앓과 함께 일어날 때 즐겁고, 앓이 없이 일어날 때 고통스럽습니다.”

다시 말해, 즐거운 느낌조차도 변한다는 사실에서 고통을 포함하고 있습니다. 따라서 수행자는 선정의 단계를 밟아가는 동안, 네 번째 선정에 들어갈 때까지는 즐거움이나 고통 중 어느 것도 버리지 않습니다. 이 단계를 설명하는 구절은 이전의 삼매 단계에서 일어났던 어떤 것도 지칭하지 않습니다. 따라서 유추에 기반한 붓다고사의 첫 번째 주장은 타당하지 않습니다.

그의 두 번째 유추에 기반한 주장은, 세 번째 고귀한 도인 아나함의 도에 대한 설명에서 유신견과 같은 속박의 버림이 언급된다는 점을 지적합니다. 이러한 속박은 이미 이전의 고귀한 도의 결과로 버려진 것들이므로, 공무변처에 들어가는 것에 대한 설명도 같은 방식으로, 이미

138 세 번째 선정은 여전히 ‘몸으로 느끼는 즐거움’이 남아 있는 상태이다. 이 즐거움은 네 번째 선정에 이르러서야 비로소 버려진다. 따라서 ‘즐거움의 버림’은 이전의 삼매 단계에서 이미 일어난 일이 아니라, 바로 네 번째 선정에서 일어나는 것이다. 이런 점에서 볼 때, 이 구절이 이전 단계를 묘사한다고 본 청정도론의 설명에는 근거가 없다는 뜻이다.

이전에 일어난 일을 언급하는 것으로 이해되어야 한다는 것입니다.

그러나 이 주장 역시 타당하지 않습니다. 고귀한 도에 대한 설명에서 각 도에서 버려지는 속박들은 그 도의 설명에 명확히 언급되며, 이러한 설명은 단계를 올라갈수록 누적적으로 이루어집니다. 예를 들어, 첫 번째 도를 성취한 사람은 x 를 버렸고, 세 번째 도를 성취한 사람은 x 와 y 를 버렸다는 식으로 설명됩니다. 여기서 유추가 타당하기 위해서는, 저항에 대한 산냐가 사라지고 다양한 산냐에 주의를 기울이지 않는 것이 첫 번째 선정의 특징이라면, 그러한 내용은 첫 번째 선정에 대한 설명에서 반드시 언급되어야 합니다. 하지만 그러한 언급은 없습니다. 이것이 붓다고사의 두 번째 유추에 기반한 주장 역시 타당하지 않은 이유입니다.¹³⁹

A.1: 아난다 존자가 다섯 가지 외부 감각과 그 대상들을 인식하지 않으면서도 인식이 유지되는 성취들을 나열한 AN 9:37에 대하여, 붓다고사는 그 경에 대한 주석에서 네 가지 선정이 아난다의 목록에 포함되지 않은 이유를 다음과 같이 설명합니다. 즉, 네 가지 선정의 대상인 내면의 정신적 이미지가 “형태”로 간주되기 때문에, 눈의 대상이 되는 형태들과의 혼동을 피하기 위해 아난다 존자가 네 가지 선정을 그의 목록

¹³⁹ 예를 들어, 유신전은 수다원의 도에서 이미 버려지지만, 아나함의 도에 대한 설명에서도 유신전과 추가적인 속박들이 함께 버려진다고 설명된다. 이런 식으로 고귀한 도는 누적적으로 설명되는데, 만약 공무변처에 대한 설명 속 내용이 실제로 이전 단계에서 발생한 것이라면, 그 내용 역시 이전 선정 단계에서도 언급되어야 한다. 그러나 그렇지 않기 때문에, 공무변처의 설명이 단지 이전에 일어난 일을 반복해서 표현한 것이라는 주장은 타당하지 않다는 것이다. 여기서 두 번째 도(사다함도)가 언급되지 않은 것은, 사다함의 도에서는 새로운 속박이 제거되지 않기 때문이다. 사다함의 도는 수다원도에서 이미 제거된 세 결박 이후 남아 있는 번뇌를 약화시키는 단계일 뿐, 새로운 속박을 끊는 단계는 아니다.

에서 제외했다는 것입니다.¹⁴⁰

그러나 이 설명은 아난다 존자가 “그 소리들”을 귀의 대상으로 정한 것처럼 “그 형태들”을 눈의 대상으로 명확히 정한 사실을 무시합니다.¹⁴¹ 따라서 아난다 존자가 네 가지 선정을 목록에 포함시키고자 했다면, 혼란을 일으키지 않고도 그렇게 할 수 있었을 것입니다. 그의 설명을 듣는 사람들은 “그 형태들”이 마음에 의해 보이는 내적 형태들이 아니라, 눈에 의해 보이는 형태들을 가리킨다는 것을 분명히 알았을 것이기 때문입니다.

따라서 여기서도 붓다고사의 주장은 설득력이 부족합니다. 오히려 아난다 존자가 네 가지 선정을 그의 목록에서 제외한 이유는 선정 상태에서 수행자가 여전히 다섯 가지 외부 감각에 민감할 수 있기 때문일 가능성이 더 높습니다.

그럼에도 불구하고, 첫 번째 선정에서 외부 감각이 고요해진다는 입장에 있는 현대의 지지자들은 AN 9:37을 액면 그대로 받아들이지 않는 또 다른 이유를 제시합니다. 그들의 주장은 아난다 존자가 원래 네 가지 선정을 목록에 포함시켰으나, 경전의 잘못된 전승으로 인해 아난다 존자 시대와 우리 시대 사이에 그 선정들을 언급한 내용이 사라졌다

140 청정도론에 따르면 ‘정신적 이미지’는 선정 수행 중에 나타나는 내면의 시각적 표상으로, 선정의 대상으로 삼는 것이다. 이를 니밋따라고 하며, 감각 기관을 통해 인식되는 외부 형태들과는 구분된다. 만약 수행자가 신체적 감각에 전혀 민감하지 않으면서도 여전히 인식할 수 있는 네 가지 삼매 단계의 목록에 선정까지 포함시킨다면, AN 9:37의 ‘(물질적) 형태에 대한 산나를 완전히 초월하고’(p.193)에서의 ‘형태’에 선정 수행의 대상인 정신적 이미지까지 포함되는 것으로 오해할 수 있으므로, 아난다 존자가 이를 피하기 위해 네 가지 선정을 목록에서 의도적으로 제외했다고 설명한다는 것이다.

141 AN 9:37의 다음 구절(p.193)을 말하는 것이다. ‘그곳에는 눈이 있고 그 형태들이 있을 것이지만, 그 영역에 민감하지 않을 것입니다. 귀가 있고 그 소리들이 있을 것이지만… 코가 있고 그 향기들이 있을 것이지만… 혀가 있고 그 맛들이 있을 것이지만… 몸이 있고 그 촉감들이 있을 것이지만, 그 영역에 민감하지 않을 것입니다.’

는 것입니다.

이것을 지지하는 논거는 경전의 형식에 초점을 맞추고 있습니다. 그 경은 앙굿따라 니까야의 아홉의 모음에 속해 있고, 그 모음의 같은 장에 포함된 다른 모든 경들이 9가지 삼매의 성취를 모두 나열하고 있기 때문에, 이 경 또한 상수멸을 아라한과의 결실로서의 삼매로 대체하여 9가지 성취가 모두 나열됐어야 한다는 것입니다.¹⁴²

그러나 이 주장은 두 가지 중요한 점을 놓치고 있습니다. 첫 번째는, AN 9:37이 앙굿따라 니까야의 아홉의 모음에 따른 일반적 패턴을 따라 이미 아홉 가지 항목을 포함하고 있다는 점입니다. 즉, 다섯 가지 신체적 감각, 세 가지 무색계 성취, 그리고 아라한과의 결실로서의 삼매입니다. 다섯 더하기 셋 더하기 하나는 아홉입니다. 따라서 그 경은 이미 아홉의 모음에 속할 자격이 있습니다.

두 번째로는, 모든 무색계 성취가 이 경에 포함될 자격이 있는 것은 아닙니다. 여기에서 아난다 존자는 수행자가 인식하는 상태에 대해 이야기하고 있습니다. AN 9:36에서 언급된 바에 따르면, 비상비비상처와 상수멸은 인식이 있는 상태로 간주되지 않으므로 아난다 존자의 목록에 포함될 수 없습니다. 따라서 첫 세 가지 무색계 성취만이 포함될 자격이 있습니다. 네 가지 선정을 그 세 가지 무색계 성취 및 아라한과의 결실로서의 삼매와 함께 포함하면, 넷 더하기 셋 더하기 하나는 여덟이 되므로, 오히려 그 경은 아홉의 모음에 포함될 자격을 잃게 됩니다.

¹⁴² 아라한과의 결실로서의 삼매가 언급되는 것은 그 경(AN 9:37)의 네 가지 삼매 단계에 공무변처와 식무변처, 무소유처와 함께 이 삼매가 함께 포함돼 있기 때문이다. 상수멸은 인식이 없는 상태이므로 아라한과의 결실로서의 삼매로 대체하여 9가지 성취가 경에 들어 있었을 것이라고 주장하는 것이다. 그러나 AN 9:37에는 상수멸뿐만 아니라 비상비비상처도 인식이 없는 상태로 간주하고 있으므로 이 주장은 스스로의 모순을 드러낸다.

이러한 이유로 경전 형식에 기반한 현대의 주장은 설득력이 떨어집니다. 이는 AN 9:37을 문자 그대로 해석하는 것이 여전히 유효함을 의미합니다. 즉, 수행자는 네 가지 선정에 들어가 있을 때도 여전히 다섯 가지 외부 감각에 민감할 수 있다는 것입니다.

A.3: MN 43에서 사리뵗따 존자는 다섯 가지 감각 기능에서 벗어난 청정한 의식으로 알 수 있는 것들을 나열합니다. 이에 대해 붓다고사는 해당 경에 대한 주석에서 “다섯 가지 감각 기능에서 벗어난 청정한 의식”이라는 표현이 네 번째 선정을 가리킨다고 주장합니다.

그러나 이 해석은 문제를 일으킵니다. 네 번째 선정의 의식은 사리뵗따 존자의 목록에 나열된 세 가지 무색계 성취를 직접적으로 알 수 없기 때문입니다. 이들 성취를 직접적으로 알기 위해서는 수행자가 실제로 그 성취 상태에 있어야 합니다.

이 문제를 해결하기 위해 붓다고사는 “알 수 있다”라는 표현이 “그 결과로서 알 수 있다”라는 의미를 가질 수도 있다고 주장합니다. 다시 말해, 수행자는 네 번째 선정의 의식을 성취한 결과로 세 가지 무색계 성취를 얻을 수 있다는 것입니다.

이는 해당 구절에 대한 자연스러운 해석은 아니지만, 문법적으로는 도구격instrumental case에 대한 정당한 해석입니다.¹⁴³ 이 도구격은 경에서 “의식”이라는 단어가 사용된 격을 가리키며, 이를 통해 붓다고사는 네 번째 선정에서 의식이 몸의 감각에서 벗어났다고 주장할 수 있습니다. 위에서 언급한 바와 같이, 경전에서는 네 번째 선정 아래의 선정들

¹⁴³ ‘도구격에 대한 정당한 해석’이라는 것은, 빠알리어 문법에서 도구격이 가지는 기본 의미인 ‘~로, ~에 의해’가 문맥에 따라 ‘~의 결과로’의 의미까지 확장될 수 있음을 말한다. 따라서 붓다고사의 해석은 문법적으로는 가능한 범위 안에 있다는 것이다.

은 “청정한” 것으로 묘사되지 않기 때문에, 붓다고사는 이 문맥에서 하위의 선정들은 언급할 필요를 느끼지 않았던 것으로 보입니다.

그러나 그의 해석은 또 다른 질문을 제기합니다. “알 수 있다”는 것이 “네 번째 선정의 결과로 경험될 수 있다”는 의미라면, 왜 비상비비상처는 목록에 포함되지 않았을까요?

이 물음에 답하기 위해 붓다고사는 위 구절의 일부를 MN 111에서 인용하여 “알 수 있다”는 의미에 추가적인 조건을 부여합니다. 그는 비상비비상처가 목록에 포함되지 않은 이유는 붓다 외에는 그 누구도, 심지어 사리뵗따 존자조차도 이를 개별 현상으로 명확히 분석할 수 없기 때문이라고 말합니다. 다시 말해, “알 수 있다”는 “개별 현상으로 분석할 수 있다”는 의미도 가져야 한다는 것입니다. 이는 MN 43에서 말하는 “알 수 있다”는 “분별지의 눈으로 알 수 있다”는 의미라는 것과 일치합니다.

그러나 붓다고사가 해결하지 못한 질문은 이것입니다. 왜 사리뵗따 존자는 자신의 목록에 네 번째 선정을 포함시키지 않았을까요? 어쨌든, 네 번째 선정은 붓다고사가 제시한 “알 수 있다”의 두 가지 조건을 모두 충족하기 때문입니다. 다시 말해, MN 111이 보여주듯, 네 번째 선정은 네 번째 선정을 성취한 결과로 알 수 있고, 개별 현상으로 분석될 수도 있습니다.¹⁴⁴ 네 번째 선정이 붓다고사의 기본 전제, 즉 네 번째

144 네 번째 선정은 네 번째 선정을 성취한 결과로 알 수 있으므로 이것 역시도 ‘결과로서 아는’에 포함된다는 의미이다. 즉, 네 번째 선정의 결과로 무색계의 세 가지 성취를 아는 것이 결과로서 아는 것이라면 MN 111에서 볼 수 있듯, 네 번째 선정을 성취하고 그 결과로 바로 그 선정의 특성 등을 꿰뚫어 아는 것도 당연히 결과로서 아는 것에 해당하므로 오히려 네 번째 선정이야말로 붓다고사의 조건을 완벽히 충족하며, 또한 각 선정은 그 선정 상태에 머무는 동안 그 요소들을 개별 현상으로 분석할 수 있으므로, 네 번째 선정은 붓다고사의 두 가지 조건을 모두 충족한다는 것이다.

선정의 의식이 다섯 가지 신체적 감각에서 벗어났다는 전제를 충족했다면, 목록에 포함되었어야 할 것입니다. 그러나 그렇지 않았습니다.

이는 붓다고사의 해석에서 큰 결함으로, 전체 해석의 설득력을 약화시키는 일관성의 결여를 드러냅니다.

MN 43에서 사리뵗따 존자의 목록에 대한 가장 일관된 해석은 앞서 언급한 바와 같습니다. 즉, 목록에 포함되기 위해서는 삼매의 성취가 다음 세 가지 기준을 충족해야 합니다. 수행자는 그 상태 안에서 분별지로 그것을 분석할 수 있어야 하고, 의식이 청정해야 하며, 그 의식이 다섯 가지 신체적 감각 기능에서 벗어나 있어야 합니다.

네 번째 선정은 첫 번째와 두 번째 기준을 충족하기 때문에, MN 43에 포함되지 않았다는 사실은 그것이 세 번째 기준을 충족하지 못한다는 것을 의미합니다. 다시 말해, 네 번째 선정이나 그보다 낮은 선정에서의 의식은 다섯 가지 신체적 감각에서 벗어나 있지 않다는 것입니다.

이는 AN 9:37, MN 43, 그리고 공무변처에 대한 표준 설명을 반대 입장을 뒷받침하는 방식으로 해석하려는 여러 주장에도 불구하고, 이 세 구절 모두가 실제로는 경전의 관점에서 볼 때, 네 가지 선정의 어느 단계에서도 신체적 감각이 고요해질 필요가 없다는 명확한 증거를 제공함을 의미합니다. 신체적 감각에 대한 배경적인 민감성이 남아 있더라도 그 삼매는 여전히 바른 삼매일 수 있습니다.

첫 번째 선정에서 감각의 고요해짐에 대한 추가 주장들

그러나 신체적인 감각이 고요해져야만 삼매가 선정으로 간주된다는 입장을 지지하는 사람들은, 그들의 입장을 유지하기 위해 표면적인 의미를 부정해야만 하는 경전의 구절들에만 의존하지는 않습니다.

그들은 또한 경전이 자신들의 입장을 분명히 뒷받침한다는 확실한 증거로 네 개의 구절을 인용합니다. 붓다고사는 이 구절들 중 하나인 AN 10:72를 인용하지만, 그것이 왜 첫 번째 선정에서 감각이 고요해져야 한다는 점을 증명하는지에 대해서는 설명하지 않습니다. 현대의 붓다고사 지지자들은 그가 인용한 구절을 보완하는 논거를 제시하고, 자신들의 주장을 강화하기 위해 세 개의 구절을 더 인용합니다.

그러나 이 인용문들을 면밀히 검토해 보면, 그것들 중 어느 것도 실제로는 그들이 증명하려는 자신들의 입장을 뒷받침하지 않는다는 것을 알 수 있습니다. 그 이유를 알기 위해서는 네 개의 구절 각각이 실제로 무엇을 말하고 있는지 주의 깊게 살펴봐야 합니다. 아래에서는 이 구절들을 하나씩 검토해 봅니다. 먼저 해당 구절을 인용하고, 이어서 그 구절에 근거한 “방음 선정soundproof jhāna”¹⁴⁵에 대한 현대의 주장을 소개한 뒤, 그 구절이 실제로는 그러한 주장을 뒷받침하지 않는 이유를 설명하겠습니다.

B.1: “감각적 욕망에서 완전히 벗어나고, 미숙한 자질들에서 벗어나, 첫 번째 선정에 들어 머문다.” - DN 2

첫 번째 선정에 대한 표준 공식의 시작 부분에 있는 이 구절은 그 선정에 들어가기 위한 전제 조건들을 설명합니다. 이 구절에 근거한 주장은 다음과 같습니다. 여기서 “감각적 욕망”은 다섯 가지 감각의 대상을 의미하므로 수행자는 다섯 가지 감각 입력이 사라질 때만 첫 번째 선정

145 ‘방음 선정’은 모든 신체적 감각이 고요해지는 선정이란 의미이다. 이 표현은 선정 상태에서는 소리를 포함한 모든 신체적 감각이 완전히 고요해져야 한다는 현대의 주장을 비판적이고 풍자적으로 지칭하기 위해 사용된 것으로 보인다.

에 들어갈 수 있다는 것입니다.

이 주장의 문제점은 경전에서 “감각적 욕망”을 결코 다섯 가지 감각의 대상으로 정의하지 않는다는 것입니다. 대신, 경전은 감각적 욕망을 감각적 결심에 대한 욕망(*passion for sensual resolves*)으로 정의합니다. 즉, 마음이 감각적 즐거움을 위해 세우는 계획과 의도들을 의미합니다.

“다섯 가지의 감각적 욕망의 끈이 있다. 무엇이 다섯 가지인가? 눈으로 인식되는 형태로서 기분 좋고, 즐겁고, 매력적이고, 사랑스럽고, 욕망을 불러일으키고, 유혹적인 것들, 귀로 인식되는 소리로서… 코로 인식되는 향기로서… 혀로 인식되는 맛으로서… 몸으로 인식되는 촉감으로서 기분 좋고, 즐겁고, 매력적이고, 사랑스럽고, 욕망을 불러일으키고, 유혹적인 것들이다. 그러나 이것들은 감각적 욕망이 아니다. 이것들은 고귀한 이들의 울에서는 감각적 욕망의 끈이라 불린다.”

감각적 결심에 대한 욕망이 감각적 욕망이지,
세상에서 발견되는
아름다운 감각적 즐거움은 감각적 욕망이 아니다.
감각적 결심에 대한 욕망이 사람의 감각적 욕망이다.
아름다운 것들은 세상에서 있는 그대로 존재하지만,
이 점에서,
깨달은 이는
그들의 욕망을 억제한다. - AN 6:63

이 정의에 비추어 볼 때, “감각적 욕망에서 벗어나고”라는 것은 단순

히 감각적 결심에 대한 욕망을 억제한다는 것을 의미합니다. 이는 반드시 다섯 가지 감각의 입력에서 벗어났다는 것을 의미하지 않습니다.

또한 모든 생각을 버렸다는 것을 의미하지도 않습니다. MN 78에 따르면, 미숙한 생각은 첫 번째 선정에서 버려집니다. 첫 번째 선정에는 위딱까와 위짜라가 포함되어 있으며, 이는 하나의 대상에 집중을 굳건히 하는 단일한 과제에 전념된 상태이기 때문에, 능숙한 생각은 첫 번째 선정의 필수적인 일부입니다. 위딱까와 위짜라에 의해 수행되는 단일한 과제가 첫 번째 선정을 단일함의 상태로 만드는 것입니다. 두 번째 선정에 도달해야 능숙한 생각도 버려지며, 더 높은 수준의 단일함이 이루어집니다.

그러나 첫 번째 선정의 표준 공식에 나오는 “감각적 욕망”이라는 표현이 AN 6:63이나 경전의 다른 어느 곳에서도 제시된 정의와는 다른 특별한 의미, 즉 다섯 가지 감각의 대상을 의미한다는 주장이 추가적으로 제기되어 왔습니다.

그러나 이 주장은 붓다의 가르침 방식에 부합하지 않습니다. DN 16에서 그는 소수의 사람들에게만 드러낸 비밀 가르침을 따로 두지 않았다고 말씀했습니다. 그리고 붓다께서 이 선정 공식을 여러 번 반복해서 사용했기 때문에, 공식에 포함된 용어들이 어떤 특별한 전문적 의미가 있었다면 그것을 설명하지 않았을 리가 없습니다. 그가 자신의 가르침을 유용하고 명확하게 하기를 원했다고 본다면, 용어가 의미하는 바를 신중히 설명했을 것이라고 결론지어야 합니다. 이는 선정 공식에서 “감각적 욕망”이 AN 6:63에서와 같은 의미를 가진다는 것을 나타냅니다.

따라서 첫 번째 선정에 대한 설명에서 “감각적 욕망에서 벗어나고”라는 표현은 수행자가 첫 번째 선정에 들어 머물기 위해 감각적 결심을 버려야 한다는 것 이상을 의미하지 않습니다. 수행자는 명상 주제에 집

중하면서 외부 감각의 입력에 주의를 기울이지 않아야 하지만, 표준 공식은 그러한 입력을 완전히 차단해야 한다고 요구하지는 않습니다.

B.2: “비구가… 위딱까와 위짜라가 동반되고, 벗어남에서 비롯된 희열과 즐거움이 있는 첫 번째 선정에 들어 머무는 경우가 있다. 이것을 세상의 끝에 도달하여 세상의 끝에 머무는 비구라고 부른다.… 비구가… 두 번째 선정에… 세 번째 선정에… 네 번째 선정에… 공무변처에… 식무변처에… 무소유처에… 비상비비상처에 들어 머무는 경우가 있다. 이것을 세상의 끝에 도달하여 세상의 끝에 머무는 비구라고 부른다.” - AN 9:38

이 구절에 근거한 주장은 여기에서 “세상”(loka)이 다섯 가지 감각의 대상을 의미한다고 말합니다. 따라서 첫 번째 선정과 그 이후의 모든 성취 단계에 이른 수행자는 다섯 가지 감각의 범위를 벗어났어야 한다는 것입니다.

그러나 이 주장은 같은 경에 나오는 “세상”의 정의를 무시합니다.

“이 다섯 가지 감각적 욕망의 끈이, 고귀한 이들의 울에서는, 세상이라 불린다. 그 다섯 가지는 무엇인가? 눈으로 인식되는 형태로서 기분 좋고, 즐겁고, 매력적이고, 사랑스럽고, 욕망을 불러일으키고, 유혹적인 것들, 귀로 인식되는 소리로서… 코로 인식되는 향기로서… 혀로 인식되는 맛으로서… 몸으로 인식되는 촉감으로서 기분 좋고, 즐겁고, 매력적이고, 사랑스럽고, 욕망을 불러일으키고, 유혹적인 것들이다. 이러한 다섯 가지 감각적 욕망의 끈이, 고귀한 이들의 울에서는, 세상이라 불린다.” - AN 9:38

다시 말해, AN 9:38에서 “세상”이라는 단어는 감각적으로 즐겁고 유혹적인 대상을 의미합니다. 붓다께서 모든 선정과 무색계 성취에서 신체적 감각을 통한 모든 입력이 완전히 사라진다고 말씀하려고 했다면, 이 문맥에서 “세상”을 신체적 감각의 모든 대상으로 정의했을 것입니다. 그러나 그렇지 않았습니다. 그는 이를 유혹적인 감각 대상으로 제한했습니다. 그리고 AN 6:63에서 말하듯, 감각적 욕망이 억제되었을 때도, 아름다운 대상은 그대로 남아 있으며 의식에서 차단되지 않습니다. 단지 그 힘을 잃을 뿐입니다.

이는 AN 9:38이 첫 번째 선정에서 감각의 입력이 완전히 차단된다고 말하는 것이 아님을 의미합니다. 대신, 이는 단순히 “감각적 욕망에서 벗어나”이라는 구절의 함축된 의미 중 하나를 설명하는 것입니다. 즉, 감각적 결심에 대한 욕망에서 벗어나게 되면, 최소한 일시적으로라도, 욕망을 불러일으키는 유혹적인 감각적 대상의 힘을 벗어나게 된다는 뜻입니다.

B.3: “마음이 하나가 된 상태Singleness of mind가 삼매이다.”

- MN 44

이 문장을 근거로 한 주장은 두 가지 사실에 주목합니다. 첫째, 이 문장을 문맥상 살펴보면, 여기서 “삼매”라는 용어는 바른 삼매를 의미하며, 따라서 선정을 가리킵니다. 둘째, 여기서 “하나가 된 상태”로 번역된 단어인 에까가따^{ek’aggatā}는 문자적으로 “일점성one-pointedness”으로 해석될 수 있습니다. 즉, eka(하나), agga(점), -tā(-성)로 구성됩니다. 이 두 가지 사실을 바탕으로, 이 주장은 선정 상태의 마음이 진정으로 일점성을 가진다면, 하나의 점 외에 다른 어떤 것도 인식하지 않아

야 한다고 주장합니다. 따라서 어떠한 감각의 입력도 인식하지 않아야 합니다.

이 주장은 또한 수행자가 선정 상태에서 그 상태를 분석할 수 있다는 가능성을 부정하는 데에도 사용됩니다(아래의 “삼매의 청정함” 참조). 이는 정의상, 마음이 생각하면서 동시에 한 점일 수 없다는 점을 근거로 합니다.

이 주장의 근거가 된 두 가지 사실은 반박하기 어렵지만,¹⁴⁶ 이 주장은 ek’aggatā라는 단어에 지나치게 협소한 의미를 부여함으로써 잘못된 방향으로 나아갑니다. 이는 경전에서 사용되는 언어적 용법과 맞지 않는 해석입니다.

우선, agga는 “점” 외에도 많은 다른 의미를 가지고 있습니다. 실제로, agga는 두 가지 주요 의미 군을 가지며, 그중 어느 것도 “점”이 중심 의미는 아닙니다.

첫 번째 의미 군은 산의 정상인 agga로 불린다는 사실에 초점을 맞추고 있습니다. 이와 관련된 의미로는 어떤 것의 가장 높은 부분(지붕의 마루와 같은), 어떤 것의 끝부분(풀잎의 끝과 같은), 그리고 어떤 것의 최상 또는 최고의 예(모든 존재의 agga로서의 붓다와 같은)가 있습니다. AN 5:80에서는 agga의 이러한 의미를 활용하여 미래의 비구들이 “혀끝(jivh’agga)으로 최고의 맛(ras’agga)을 찾으려 할 것”이라고 비판합니다.

두 번째 의미 군은 “거처” 또는 “만남의 장소”라는 개념을 중심으로 합니다. 예를 들어, 비구들이 우보사타를 위해 모이는 홀은

146 두 가지 사실은, 이 경에서 ‘삼매’라는 용어가 바른 삼매를 의미한다는 점과, ‘예각가따’가 문자적으로는 ‘일점성’으로 해석될 수 있다는 점이다.

uposath'agga라고 불립니다.

삼매의 대상이 거처(vihāra)로 불리고, 사람이 삼매 안에서 거주(viharati)한다는 점을 고려할 때, 두 번째 의미 군이 이 문맥에서 더 관련성이 높을 수 있습니다. 이 경우, 단일 agga를 가진 마음은 단순히 하나의 대상에 모인 마음을 의미하며, 반드시 하나의 점으로 축소될 필요는 없습니다.

그러나 삼매의 맥락에서 ek'aggatā의 의미를 결정하는 데 있어 더 중요한 것은, 그것의 형용사형인 ek'agga가 경전에서 마음을 묘사하는 데 사용되는 일상적인 방식입니다. 율장과 경에 나오는 두 가지 예가 특히 관련이 있습니다.

율장 마하왓가 II.3.4에서는 빠띠목카를 듣는 방법에 대한 지침에서 “우리는 주의를 기울인다”라는 구절을 “우리는 ek'agga한 마음, 흠여지지 않은 마음, 산만하지 않은 마음으로 듣는다”라고 정의합니다. 여기서 ek'agga를 “일점”으로 번역한다고 해도, 그 “점”은 귀가 소리를 듣지 못할 정도로 제한적이지는 않음이 분명합니다. 그렇지 않다면 우리는 빠띠목카를 전혀 들을 수 없을 것입니다. 또한 마음이 ek'agga하더라도 빠띠목카 외의 다른 소리를 들을 수 없다는 것을 의미하지 않습니다. 단지 그러한 소리가 마음이 하나의 주제에 집중하는 것을 방해하지 않을 뿐입니다.

붓다께서는 AN 5:151에서 진정한 담마를 들을 때 “확신에 이르게 하고, 능숙한 자질들이 옳다는 것을 알게 해주는” 다섯 가지 자질을 나열합니다. 다섯 가지 자질은 다음과 같습니다.

“법문을 경시하지 않는다.

“법문하는 사람을 경시하지 않는다.

“자신을 경시하지 않는다.

“산만하지 않은 마음, ek’agga한 마음으로 담마를 듣는다.

“적절하게 주의를 기울인다.”

적절한 주의를 사성제의 관점에서 경험을 숙고하는 것을 의미합니다 (MN 2 참조). 따라서 이 구절은 마음이 ek’agga일 때 단순히 들을 수 있을 뿐만 아니라 동시에 생각할 수도 있음을 보여줍니다. 마음이 들을 수도, 생각할 수도 없다면 법문을 이해할 수 없을 것입니다. 따라서 ek’agga를 “일점”으로 번역한다 하더라도, ek’agga한 마음은 들을 수도 생각할 수도 없는 극도로 작은 하나의 점으로 축소되지 않습니다. 그것은 단지 하나의 대상에 모여 있는 것일 뿐입니다. 그리고 적절한 주의를, 붓다께서 수행자가 선정 상태에서 그 상태를 분석하도록 권장한 것과 동일한 방식으로 작동하기 때문에,¹⁴⁷ 마음은 분석하는 동안에도 여전히 ek’agga한 상태로 간주될 수 있습니다.

요컨대, MN 44에서 삼매를 마음이 하나가 된 상태 또는 일점성으로 정의하더라도, 이는 집중하는 동안에 감각으로부터의 입력을 받아들이는 능력을 배제하지 않습니다.

B.4: “첫 번째 선정에서는, 소음이 가시이다.”¹⁴⁸

“두 번째 선정에서는, 위딱까와 위짜라가 가시이다.

147 ‘동일한 방식으로 작동한다’는 것은, 붓다께서 선정 상태를 분석하도록 권장할 때 사용하는 요소들에 그대로 주의를 기울인다는 뜻이다.

148 선정 상태에서도 듣는 기능은 여전히 살아 있으나, 소음은 선정에 방해(가시)가 되기 때문에 ‘소리’ 대신 ‘소음’으로 표현한 것으로 보인다. 이는 이어지는 본문에서 보듯, 경전의 배경 이야기와, 가시를 ‘파괴가 아니라 방해를 일으키는 것’으로 해석하는 맥락을 반영한 표현이다.

“세 번째 선정에서는, 희열이 가시이다.

“네 번째 선정에서는, 들숨과 날숨이 가시이다.” - AN 10:72

이 구절은 붓다고사가 첫 번째 선정에서 외부 감각이 고요해져야 한다는 것을 증명하기 위해 청정도론(X.17)에서 제시한 유일한 경전 인용문입니다. 그러나 위에서 언급했듯이, 그는 이 주장을 입증하지는 않습니다.

이 공백을 채우기 위해, 현대의 붓다고사 해석 지지자들은 여기에서 “가시”라는 단어의 의미에 주목한 주장을 전개합니다. 그들에 따르면, 이 단어는 존재하는 것만으로도 자신이 찌르는 대상을 파괴하는 어떤 것을 의미합니다. 따라서 첫 번째 선정에서 소음이 가시라고 말하는 것은, 선정 중에 소음이 들리면 그 선정이 더 이상 유지되지 못하고 끝난다는 뜻입니다. 이 해석은 나머지 선정들에 대한 패턴에서도 뒷받침된다고 주장합니다. 즉, 위딱까와 위짜라가 있으면 자동으로 두 번째 선정이 끝나고, 희열이 있으면 세 번째 선정이 끝나며, 들숨과 날숨이 있으면 네 번째 선정이 끝난다는 것입니다.

그러나 이 경에서 “가시”로 언급된 항목은 총 열 가지이며, 그중 일부는 “가시”가 찢린 대상을 파괴하지 않는다는 점이 분명히 드러납니다. 예를 들어,

“감각의 문을 지키는 이에게는, 공연을 보는 것이 가시이다.

“독신 수행자에게는, 여성과 가까이하는 것이 가시이다.”

“가시”라는 단어가 찢린 대상을 반드시 파괴해야만 하는 무언가를 의미한다면, 여성과 가까이하는 행위는 자동으로 독신을 파괴할 것이

고, 공연을 보는 것은 자동으로 감각의 문을 지키는 것을 불가능하게 만들 것입니다. 그러나 이는 사실과 다릅니다. 수행자가 여성과 가까이 하면서도 독신을 유지할 수 있으며, 공연을 보면서도 감각의 문을 지키는 것이 가능합니다.

이처럼 “가시”가 반드시 파괴를 의미하지 않는다는 점에서, 열 가지 항목 모두에 일관되게 적용될 수 있는 해석은 다음과 같습니다. 즉, “가시”란 접촉하는 대상에 어려움을 주는 것을 뜻한다는 것입니다. 이 해석에 따르면, 위딱까와 위짜라가 두 번째 선정에 있어 가시라고 말하는 것은, 이러한 정신 활동이 두 번째 선정에 들거나 그 상태를 유지하는 것을 어렵게 만든다는 뜻이고, 소음이 첫 번째 선정에 있어 가시라는 것은, 소음이 첫 번째 선정에 들거나 그 상태를 유지하는 것을 어렵게 만든다는 뜻입니다.

이 해석은 “가시”가 나열된 AN 10:72의 배경 이야기에서도 뒷받침됩니다. 이 경은 시끄러운 재가자들이 자주 드나드는 승원에 있던 한 그룹의 장로 비구들이, “선정에는 소음이 가시가 된다고 세존께서 말씀하셨다. 그러니 우리가 고싱가 살라 숲으로 가는 것이 어떻겠는가? 그곳은 거의 소음도 없고, 뽕비지도 않아서 편안히 지낼 수 있을 것이다”라는 생각을 가지고 더 조용한 승원으로 떠나는 이야기로 시작됩니다.

붓다께서는 그 비구들이 이러한 결정을 한 것을 알고 그들을 칭찬합니다. 그가 첫 번째 선정에서 소음이 들릴 수 없다는 점을 강조하려고 했다면, 장로 비구들이 수고스럽게 첫 번째 승원을 떠나는 것을 비판하고, 소음의 방해를 피하고 싶다면 첫 번째 선정에 들어 거기에서 편안히 머물라고 권유했을 것입니다. 그러나 그는 그렇게 하지 않았습니다.

따라서 이 경은 소음이 첫 번째 선정에 들거나 그 상태를 유지하는 것을 어렵게 만든다는 것만을 증명할 뿐입니다. 선정에 있는 동안은 소

음이 들릴 수 없다는 것을 증명하지는 않습니다.

DN 2, AN 9:38, MN 44, 그리고 AN 10:72에 대한 논의를 통해, 우리는 이 네 개의 경 가운데 어떤 것도 첫 번째 선정이나 네 가지 선정에서 신체적 감각이 고요해져야 한다는 설득력 있는 증거를 제시하지 않는다는 결론에 도달할 수 있습니다. 이는 AN 9:37, MN 43, 그리고 공무변처에 대한 표준 공식에서 도출된 결론이 여전히 유효하다는 것을 의미합니다. 즉, 신체적 감각은 무색계 성취에서는 고요해질 수 있지만, 네 가지 선정에서는 그럴 필요가 없다는 것입니다. 또한 깨달음은 네 가지 선정 중 어떤 것을 기반으로 해서도 성취될 수 있기 때문에, 수행자는 자신의 의식에서 감각이 고요해지는 삼매 상태에 들어가지 않고도 깨달음을 얻을 수 있습니다.

삼매의 청정함

그러나 여전히 또 다른 질문이 남습니다. 무색계 성취에서 외부 감각은 반드시 고요해져야 하는가, 아니면 단지 고요해질 수도 있는 것인가? 다시 말해, 무색계의 산나에 집중할 때, 다양한 산나에 주의를 기울이지 않더라도 그러한 산나들이 계속 일어나 감각 입력이 차단되지 않는다면, 그것도 여전히 무색계 성취로 간주될 수 있을까?

연기에서 설명되는 인과관계는 이러한 상태를 이론적 가능성으로 열어 둡니다. 마음 안에서의 인과적 영향은 즉각적으로 작용할 수도 있고, 시간이 지나면서 작용할 수도 있기 때문입니다. 예를 들어, 지금 다양한 산나에 주의를 기울이지 않는다면 지금 외부 감각에 대한 알아차림이 차단될 수 있습니다. 반면, 이전에 어떤 산나에 주의를 기울였다면 그로 인해 지금 외부 감각에 대한 알아차림이 생길 수 있습니다. 다시 말해,

수행자가 선정에 들기 전에 지속적으로 소리에 대한 산나에 주의를 기울였다면, 이 주의 행위는 이론적으로는 이후의 삼매 상태에서, 더 이상 그 산나에 주의를 기울이지 않더라도, 그 산나가 지속되도록 할 수 있습니다.¹⁴⁹

그러나 경전에서는 이러한 이론적인 가능성이 실제로 수행에서 적용되는지에 대해서는 언급하지 않습니다. 사실, 그 문제를 다룬 유일한 이야기 형식의 기록은 경전 가운데 승려의 규율을 다루는 율장에서 찾아볼 수 있습니다. 율장에 기록된 내용은 매우 짧고, 주된 관심사가 징계 문제이기 때문에, 이 문제의 담마적인 측면을 자세히 다루고 있지는 않습니다. 그럼에도 몇 가지 중요한 논점을 제기하고 있습니다. 그 이야기는 이렇습니다.

그때 마하 목갈라나 존자가 비구들에게 말했습니다: “도반들이여, 방금 전 삽삐니까 강가에서 흔들림 없는imperturbable 삼매를 성취한 나는 코끼리들이 강으로 뛰어들고, 건너며, 울부짖는 소리를 들었습니다.”

비구들은 그 말이 거슬리고 못마땅하여 그것을 퍼뜨렸습니다. “목갈라나 존자가 어떻게 ‘도반들이여, 방금 전 삽삐니까 강가에서 흔들림 없는 삼매를 성취한 나는 코끼리들이 강으로 뛰어들고, 건너며, 울부짖는 소리를 들었습니다’라고 말할 수 있습니까? 그는 초인적인 상태를 주장하고 있습니다.” 그들은 이 문제를 세존께 보고했습니다. (세존께서는 말씀했습니다.) “비구들이여, 그

¹⁴⁹ 현재 순간에는 소리에 주의를 기울이지 않고 명상 주제에 집중한다고 하더라도, 이전에 지속적으로 소리에 주의를 기울인 습관이 남아 있다면 그 영향으로 감각 인식이 완전히 차단되지 않고 소리가 들릴 여지를 남길 수 있다는 뜻이다.

런 삼매는 있지만, 그것은 청정하지 않은 것이다. 목갈라나는 진실을 말했다. 비구들이여, 그에게는 아무 잘못이 없다.” - Pr 4

이 구절은 비구들의 빠띠목카, 즉 비구 계율집에 수록된 네 번째 계율에 대한 설명의 일부로 등장합니다. 이 계율은 명상의 성취에 대한 거짓 주장을 다루는 것입니다. 이 이야기의 주된 관심사는 목갈라나 존자가 코끼리 소리를 들었다고 말한 것이 이 계율을 위반했는지 여부입니다.

그러나 여기에는 쟁점이 되는 전문적인 담마 용어가 등장합니다. 그것은 “흔들림 없는 삼매(āneñja-samādhi)”입니다. MN 66은 첫 세 가지 선정은 마음의 움직임에 영향을 받아 흔들릴 수 있지만, 반면에 네 번째 선정은 그렇지 않다고 설명합니다. 첫 번째 선정은 위딱까와 위짜라를 포함한다는 점에서, 두 번째 선정은 희열과 즐거움을 포함한다는 점에서, 세 번째 선정은 평정과 즐거움을 포함한다는 점에서 흔들릴 수 있습니다.

MN 66은 앞선 요소들이 없다는 사실 외에, 네 번째 선정의 어떤 특성들이 그것을 흔들리지 않게 만드는지 정확히 설명하지 않습니다. 그러나 AN 9:34와 AN 9:41은 이에 대한 단서를 제공합니다. 이 경들에 따르면, 네 번째 선정은 평정의 청정함으로 특징지어지지만, 평정과 관련된 산냐에 초점을 맞추지는 않습니다. 이는 비록 삼매의 대상으로 삼지 않은 현상들이 존재하더라도, 마음은 그것들에 집중하지도 않고 그러한 산냐와 관련된 생각이나 느낌들로 인해 방해받지도 않음을 의미합니다.¹⁵⁰

150 평정에 관한 산냐에 초점을 맞추지 않기 때문에, 역설적으로 삼매의 대상 외의 주변 현

그러나 네 번째 선정만이 흔들림 없는 삼매로 간주되는 것은 아닙니다. MN 106은 삼매의 성취에 대한 표준 설명을 따르지 않고, 형태에 대한 산냐를 기반으로 한 흔들림 없는 삼매를 언급하며, 이는 네 번째 선정으로 보입니다. 또한 형태를 떠난 산냐를 기반으로 한 흔들림 없는 삼매를 언급합니다. 그리고 이 경은 이어서 무소유처가 흔들림 없음을 넘어선다고 말합니다. 따라서 “흔들림 없음”은 두 가지 무색계 성취, 즉 공무변처와 식무변처에 적용될 수 있습니다. 결론적으로 모두 세 가지의 흔들림 없는 삼매의 단계가 있습니다.

안타깝게도, 빠라지가 4에 나오는 설명에서는 목갈라나 존자가 이러한 삼매의 세 단계 중 어느 단계에 있었는지가 명시돼 있지 않으므로, 이 설명이 무색계 성취 가운데 어느 것에 해당하는지는 확실하게 말할 수 없습니다.¹⁵¹

또한 이 기록은 붓다께서 “청정하지 않았다”라고 말씀한 것이 무엇을 의미하는지도 설명하지 않습니다. 경전에서 “청정한”이라는 표현이 다양한 방식으로 사용되는 것을 고려할 때, 이는 여러 가지 의미로 해석될 수 있습니다.

앞서 언급했듯이, 네 번째 선정과 관련하여 “청정한”이라는 표현은 두 가지 의미로 사용됩니다. 즉, 삼매의 성취에 대한 표준 공식에서 “청정한”은 사띠와 평정의 청정함을 의미합니다. 그리고 붓다께서 자신의

상이 존재하더라도 이를 방해 요소로 인식하지 않고 흔들림 없는 상태를 유지할 수 있다는 뜻이다.

¹⁵¹ 색계 선정에서는 다섯 가지 신체적 감각이 고요해지지 않으므로, 소리를 들었다고 해서 그것이 ‘청정하지 않다’는 판단의 근거가 될 수는 없다. 이러한 관점에서, 흔들림 없는 삼매에 세 가지가 있지만, 그중 네 번째 선정은 목갈라나의 사례에서는 해당되지 않은 것으로 보고, 무색계 성취 가운데 어느 것에 해당하는지는 확실하게 말할 수 없다고 무색계 성취에 한정된 것으로 보인다.

네 번째 선정의 숙달을 설명할 때의 “청정한”은 번뇌로부터의 자유를 암시하는 목록에 나타납니다. “마음이 이와 같이 집중되고, 청정하고, 밝고, 흠이 없고, 번뇌에서 벗어나고, 유연하며, 다루기 쉽고, 안정되고, 그리고 흔들림 없음에 도달했을 때…”

무색계 성취와 관련하여, MN 43에서는 다섯 가지 감각 기능으로부터 벗어난 의식을 가리키는 또 다른 의미로 “청정한”이라는 단어를 사용하는 것으로 보입니다. 이것이 목갈라나 존자의 이야기 맥락에서 가장 관련성 있는 의미로 보입니다. 왜냐하면, 단순히 코끼리의 소리를 듣는 것은 번뇌가 아니며(SN 35:191(232) 참조), 네 번째 선정에서의 평정과 사띠의 청정함이 신성한 소리를 듣는 데 사용될 수 있다면(MN 4 참조), 코끼리의 울음소리를 듣는 데도 사용될 수 있을 것이기 때문입니다.¹⁵² 그러나 이 이야기와 관련된 불확실성을 감안할 때, 여기에서 “청정한”이라는 단어가 이 의미를 가진다는 명확한 증거는 없습니다.

이 이야기와 관련해 주석서는 “청정하지 않은”이라는 용어를 설명하면서, 목갈라나 존자가 코끼리 소리를 들었을 당시 선정의 요소를 완전히 벗어났다고 해석합니다. 이에 비해 복주석서는 그가 위딱까와 위짜

152 SN 35:191(232)에 따르면, 감각 기능(예: 귀)과 감각 대상(예: 소리) 자체는 속박이 아니며, 이 둘에 의존해 일어나는 욕망과 열정이 바로 속박이라고 설명된다. 따라서 단순히 코끼리의 소리를 듣는 것 자체는 번뇌가 될 수 없다. 한편 MN 4에는 네 번째 선정에서의 평정과 사띠의 청정함이 신성한 소리를 듣는 데 사용된다는 직접적인 언급은 없다. 대신, 이러한 마음 상태를 기반으로 숙명통, 천안통, 누진통의 세 가지 앎이 전개되는 것으로 설명된다. 반면 DN 2에서는, 네 번째 선정의 평정과 사띠의 청정함에 기반한 청정하고 인간을 초월한 신성한 귀의 요소를 통해, 가까운 것이든 먼 것이든 신들과 인간들의 소리를 모두 들을 수 있다고 말한다. 따라서 본문의 이 주장은 네 번째 선정에서는 DN 2의 설명처럼, 신성한 귀의 요소로 인간의 소리를 들을 수 있다면 코끼리의 소리도 들을 수 있는 것이므로, 붓다께서 목갈라나 존자가 코끼리 소리를 들은 것이 ‘청정하지 않았다’고 말씀한 것은 목갈라나 존자가 네 번째 선정이 아닌 무색계 선정에 들었기 때문에 감각이 완전히 차단되지 않았다는 의미에서 그렇게 말씀했을 가능성이 가장 높다는 것이다.

라 같은 더 낮은 선정의 요소로 잠시 되돌아간 것으로 해석하는 점에서 더 사실에 가까운 것으로 보입니다.

목갈라나 존자가 코끼리 소리를 들었을 때 선정 상태를 완전히 벗어난 것이었다면, 붓다께서는 그가 어느 삼매 상태에 있었는지에 대해 진실을 말했다고 하지 않았을 것이며, 대신 오해에서 비롯된 말이었다고 했을 것입니다.¹⁵³ 그렇게 말씀했으면 목갈라나는 계율 위반에서 벗어나기에 충분했을 것입니다.

그러나 붓다께서 목갈라나 존자가 진실을 말했다고 했기 때문에, 비록 그 삼매의 성취가 청정하지 않은 상태였다 하더라도, 우리는 그가 흔들림 없는 삼매 상태에 있었던 것으로 보아야 합니다. 이는 경전이 바른 삼매의 특정 단계를 어떻게 분류할 것인지에 대해 어느 정도 해석의 여지를 허용하고 있음을 의미합니다. 예를 들어, 네 번째 선정은 하위 선정의 요소들로부터 어느 정도 청정해졌는지에 따라, 적어도 일시적으로는 다소 차이가 있을 수 있지만, 그럼에도 여전히 네 번째 선정으로 간주될 수 있습니다. 공무변처는 의식이 다섯 가지 신체적 감각과의 연결로부터 얼마나 청정하게 되었는지에 따라 차이를 보일 수 있습니다.

이러한 사실은 경이 바른 삼매의 다양한 단계의 성취를 묘사하는 방식에서 겉보기에 모순처럼 보이는 점들을 설명하는 데 도움이 됩니다. 앞서 언급했듯이, 어떤 경우에는 수행자가 특정 단계에 들어가 그 상태에 머문다고만 말합니다. 다른 경우에는 그 단계에 머물면서 그것을 구성하는 상카라들을 분석하고, 그러한 상카라들에 대한 욕망의 소멸에

153 ‘오해에서 비롯된 말이었다고 했을 것이다’라고 하는 이유는, 목갈라나 존자와 같은 아라한은 거짓을 말할 리가 없기 때문이다.

이르며, 그 결과 해탈에 이른다고 말합니다.

AN 9:36이 보여주듯이, 이러한 분석 과정에는 위딱까와 위짜라뿐 아니라 상당히 폭넓은 산나의 활용이 수반됩니다. 이는 수행자가 분석 대상이 되는 상태에 여전히 머물러 있는 동안에도 이루어집니다. 이때 위딱까와 위짜라가 그 단계를 정의하는 특성 중 하나로 포함되어 있는 첫 번째 선정의 경우에는 문제가 되지 않습니다. 그러나 경전은, 위딱까와 위짜라를 버린 두 번째 선정부터 무소유처에 이르는 훨씬 더 정제된 단계들에서도 이와 같은 분석이 가능함을 분명히 밝히고 있습니다. MN 111에 따르면, 수행자가 해당 단계를 분석하기 전에 사띠를 지닌 채 그 상태에서 벗어나야 하는 경우는 비상비비상처와 상수멸뿐입니다.

다양한 삼매의 성취에 대한 묘사에 아무런 해석의 여지가 없다면, 첫 번째 선정 이후의 어떤 성취에서도 이런 종류의 분석은 불가능할 것입니다.¹⁵⁴ 그러나 목갈라나 존자의 이야기에서, 삼매의 성취는 청정함의 수준에서 다소 달라질 수 있지만 여전히 바른 삼매로 간주될 수 있다는 붓다의 말씀을 고려하면 이러한 종류의 분석이 가능해집니다. 그리고 실제로 자신의 삼매 상태를 조작하면서도 그 상태에서 한 걸음 물러나 관찰할 수 있는 능력은 유용한 기술입니다. 이는 수행자가 깨달음에 도달할 수 있는 방법 가운데 하나이기 때문입니다.

이 기술은 MN 43에서 사리뵗따 존자가 “분별지의 눈”이라고 부르는 것입니다. AN 5:28에서는 보는 행위를 비유로 들어 이 기술을 설명

154 두 번째 선정 이상에 머물면서 그 선정 상태를 분석하게 되면 잠시 위딱까와 위짜라가 되살아나 선정이 흔들릴 수 있다. 그러나 목갈라나 존자의 사례를 통해, 경전이 바른 삼매의 특정 단계를 분류함에 있어 일정한 해석의 여지를 허용함을 알 수 있으므로, 이 경우에도 순간적 흔들림(불순함)이 있더라도 여전히 해당 선정 단계로 인정된다고 볼 수 있다. 만약 이러한 해석의 여지가 없다면, 그 선정에 머물면서 분석한다고 할 때 해당 단계의 선정이라고 볼 수 없다는 문제가 생길 수 있다.

합니다.

“그리고 더 나아가, [네 가지 선정에 속달한] 비구는 고찰의 주제를 잘 붙잡고, 잘 주의 기울이며, 잘 숙고하고, 분별지를 통해 잘 조율한다[잘 꿰뚫는다].¹⁵⁵

“마치 한 사람이 다른 사람을 살펴보고, 서 있는 사람이 앉아 있는 사람을 살펴보고, 앉아 있는 사람이 누워 있는 사람을 살펴보는 것과도 같다. 이와 같이, 비구들이여, 비구는 고찰의 주제를 잘 붙잡고, 잘 주의 기울이며, 잘 숙고하고, 분별지를 통해 잘 조율한다[잘 꿰뚫는다]. 이것이 다섯 가지 요소를 갖춘 고귀한 바른 삼매¹⁵⁶의 다섯 번째 계발이다.” - AN 5:28

다시 말해, 수행자는 성취한 상태를 무너뜨리지 않으면서도, 그 상태에서 한 걸음 물러나거나 그 위로 올라가 분별지의 눈으로 그것을 꿰뚫어 깨달음에 이를 수 있습니다. 좀 더 현대적인 비유를 사용하자면, 즐거운 머뭇을 위해 삼매를 계발하는 수행자는 마치 장갑 안에 완전히 들어가 있는 손과 같습니다. 반면, 번뇌의 소멸을 위해 삼매를 계발하는 수행자는 장갑에서 약간 빠져나왔지만, 장갑을 벗지는 않은 손과 같습니다.

155 ‘잘 조율한다’는 의미는, 선정 상태에서 고찰의 주제가 무엇인지, 어떤 특성을 지니고 있는지, 어떻게 살펴보아야 할지를 판단하고 조정하는 것을 뜻한다. 이러한 조율은 분별지의 작용을 필요로 하며, 결국 대상을 꿰뚫어 통찰하는 상태로 이끈다.

156 ‘다섯 가지 요소를 갖춘 고귀한 바른 삼매’는 AN 5:28에서 설명된 다섯 단계의 계발을 가리킨다. 이는 네 가지 선정에 더해, 마지막으로 분별지를 통해 고찰의 주제를 꿰뚫어 보는 능력을 갖춘 상태를 말한다. 즉, 바른 삼매는 단지 선정에 들어 머무는 것만이 아니라, 그 상태에 머물면서 그것을 구성하는 상카라들을 분석하고 통찰하는 것까지를 포함한다는 의미이다.

붓다께서 깨달음을 얻은 날 밤에 알게 된 것처럼, 자신의 선정 상태를 분석하는 능력은 단순히 선정에 들어 머무는 능력보다 훨씬 더 높은 수준의 기술을 요구합니다. 왜냐하면 후자의 기술 자체만으로는 깨달음에 이를 수 없지만(AN 4:123 참조), 전자의 기술은 깨달음을 가능하게 하기 때문입니다.

삼매의 올바른 사용

따라서 마하 목갈라나 존자의 이야기는, 무색계 성취 상태에 있는 수행자가 소리를 들을 수 있는지에 대해 어느 쪽이든 명확한 증거를 제시하지는 않지만, 완전한 해탈을 목적으로 하는 바른 삼매 수행과 관련된 중요한 쟁점 하나를 분명히 밝혀줍니다. 삼매의 성취가 완전히 청정해야만 바른 삼매로 간주되는 것은 아니며, 오히려 그 성취 안에 남아 있는 불순한 요소를 활용할 줄 안다면, 그것이 오히려 깨달음에 이르는 데 도움이 될 수 있다는 것입니다.

그리고 바른 삼매에서는 소리가 차단될 필요도 없습니다. 결국 깨달음은 네 가지 선정 중 어느 것에서도 얻을 수 있습니다. AN 9:37과 MN 43은 네 가지 선정을 신체적 감각에 민감하지 않거나 그것에서 벗어난 상태로 분류하지 않음으로써, 그 선정들이 감각 입력을 자동으로 차단하지 않는다는 점을 보여줍니다.

삼매와 관련하여 중요한 점은, 그것을 어떻게 활용하느냐입니다. 붓다께서는 MN 152에서, 감각 기능의 완전한 계발이 단지 눈에 보이는 것을 보지 않거나 소리를 듣지 않는 능력에 지나지 않는다면, 눈먼 사람이나 귀머는 사람도 감각 기능을 완전히 계발한 것으로 간주될 것이라고 말씀합니다. 그러나 이 영역에서의 진정한 완성은, 감각 입력을

완전히 인식하면서도 그것에 영향을 받지 않게 해주는 분별지에 달려 있습니다.

알라라 칼라마는 500대의 수레가 지나가는 소리를 차단할 정도로 매우 강한 집중력을 지니고 있었지만, 그것을 더 이상 발전시키지 못했습니다. 그는 그것을 수단이 아닌 목적으로 취급했습니다. 깨달음에 도달하기 위해 분별지의 눈으로 그것을 숙고하는 방법에 대한 통찰이 부족했기 때문입니다. 이와 같은 사실은 무상유정천에 거주하는 존재들에게도 마찬가지로 적용됩니다. 마하 목갈라나 존자의 경우, 비록 그의 삼매가 적어도 강가에 앉아 있었던 그날에는 그들만큼 청정하지 않았을지라도, 그럼에도 그는 자신의 집중력을 모든 상카라를 초월하는 수단으로 삼을 수 있었고, 그렇게 함으로써 완전한 해탈에 도달할 수 있었습니다.

결국 중요한 것은 바로 그것입니다.

(“Noble & True”, Essays on the Buddhist Path)

한 점 집중인가, 온몸 관찰인가

Mindfulness to the Fore

빠리무캉parimukham의 의미

빠알리 경전은 호흡을 사띠하는 수행을 다음과 같은 표준적인 서술로 시작합니다.

“비구가 산이나 숲, 나무 그늘, 또는 빈 집으로 가서 다리를 교차하여 앉고, 몸을 똑바로 세운 채, 사띠를 빠리무캉으로 확립하는 경우가 있다. 그는 항상 사띠하며 숨을 들이쉬고, 사띠하며 숨을 내쉰다.”

문제는 이 문맥에서 빠리무캉이 무엇을 의미하느냐는 것입니다. 사실, 이는 논란의 여지가 있는 주제입니다.

경에서는 이 용어를 설명하거나 정의하지 않습니다. 아비담마의 후기 문헌인 위방가Vibhaṅga 12:1에서는 이를 코끝 또는 입의 “표지^{sign}”, 즉 nāsikagge vā mukhanimitte vā로 해석합니다. 주석서에 따르면 “입의 표지”는 윗입술의 가운데 부분입니다. 위방가의 단어 해석은 문자 그대로의 해석입니다. 어근과 접두사를 나누어 보면 pari-는 “주변”

을, mukham은 “얼굴”이나 “입”을 의미합니다. 이러한 해석에 따르면 실제로 코끝이나 윗입술, 또는 입 주변에 사띠를 두고 호흡 명상을 시작하라는 뜻이 됩니다.

하지만 이런 해석은 경에서 실제로 빠리무캉이라는 용어나 명상 수행과 관련된 다른 핵심 단어들을 사용하는 방식과 맞지 않습니다. 다시 말해, 경에서 빠리무캉이라는 단어를 명시적으로 정의하지는 않지만, 이 용어의 사용 방식과 문맥을 보면, “코끝”이나 “입 주변”은 이 단어의 가장 적절한 의미는 아니라는 점이 암묵적으로 드러납니다.

흥미로운 것은 경에 대한 주석서들, 심지어 아비담마에 대한 주석서들조차도 이 사실을 인식하고 있는 것으로 보인다는 점입니다. 따라서 그들로서는 드문 일이지만, 이 점에서 위방가의 해석과는 다르게 빠리무캉에 대한 자신들만의 해석을 제시하고 있습니다. 그에 따르면, 빠리무캉은 사띠를 두는 신체의 지점을 뜻하는 것이 아니라, 사띠가 대상과 관련하여 확립되는 방식을 가리킨다고 설명합니다.¹⁵⁷

실제로 경을 살펴보면, 호흡 명상을 할 때 몸의 어느 지점에 주의를 집중하는 것이 이상적인가 하는 문제는 아예 논점으로 등장하지도 않습니다. 오히려 빠리무캉은 명상을 시작할 때 사띠를 어떻게 확립하는지를 가리킨다는 주석서의 해석이 타당해 보입니다. 그러나 주석서의 정의조차도 경의 표현과 완전히 부합하지는 않습니다. 주석서들은 빠리무캉이 사띠와 그 대상 사이의 관계를 가리킨다고 설명하는 반면, 경

157 ‘빠리무캉’의 의미를 사띠가 수행 대상(호흡 등)을 정면으로 마주하고, 그 대상만을 바라보도록 방향을 설정하는 정신적 태도로 본다는 것이다. 즉, 빠리무캉은 사띠를 두는 위치를 말하는 것이 아니라 수행 대상과의 관계를 말한다는 의미이다. 그러나 아잔 타니사로 스님은 결론 부분에서 밝히듯이, 이를 수행 대상과의 관계로도 보지 않는다. 이는 사띠를 두는 지점을 의미하지 않는다는 점에서는 주석서와 같지만, 대상과의 관계를 가리키는 것도 아니라는 점에서 차이가 있다.

에서는 대상을 선택하기 이전에 사띠와 다른 정신적 요소들과의 관계를 나타냄을 암시합니다. 이는 사띠가 마음을 훈련하는 데 있어 지도적인 역할을 하도록 의도된 것임을 뜻합니다.

이 점을 이해하려면, 경에서 빠리무캉이 어떻게 사용되는지뿐만 아니라, 그것이 어떻게 사용되는지를 이해하는 데 필요한, 경에 나오는 두 가지 용어의 의미도 함께 살펴봐야 합니다. 그 두 개의 용어는 cittassa ek’aggatā와 sabba-kāya-paṭisamvedī입니다.

Cittassa Ek’aggatā

첫 번째 용어인 cittassa ek’aggatā는 경에 나오는 삼매의 표준 정의입니다. 그런데 현대의 일부 명상 전통에서는 삼매 수행이 사띠 수행과 근본적으로 다르다고 가르칩니다. 따라서 빠리무캉이 사띠를 설명하는 것이라면, cittassa ek’aggatā의 의미는 빠리무캉과 아무 관련도 없다는 뜻이 됩니다.

그러나 경에서는 사띠 수행과 삼매 수행의 관계가 매우 밀접합니다. 붓다께서 거듭 강조했듯이, 바른 사띠의 실천은 바른 삼매로 곧바로 이어집니다(SN 45:1). 바른 사띠의 정의인 네 가지 사띠의 확립(satipaṭṭhāna)은 바른 삼매의 주제이며(MN 44, AN 8:70), 바른 삼매의 네 번째 단계인 네 번째 선정에서 사띠는 청정해집니다(DN 2). 또한 아래에서 보게 되겠지만, 네 번째 선정은 붓다의 호흡에 대한 사띠의 지침 중 네 번째 단계가 완전히 실현되는 곳입니다(AN 4:38, AN 10:20).¹⁵⁸

158 ‘네 번째 단계’는 사념처 호흡 관찰 수행의 16단계 가운데 네 번째 단계, 즉 첫 번째 테트라드의 네 번째 단계를 가리키는 것이다.

그러므로 바른 삼매가 사띠 수행이 지향하는 곳이라면, 호흡에 대한 사띠를 이해하기 위해서는 그것이 지향하는 마음 상태를 아는 것이 필요합니다.

Cittassa ek’aggatā는 경에서 명확하게 정의되지 않은 여러 용어 중 하나입니다. 현대의 학자들은 종종 이를 “마음의 한 점 집중one-pointedness of mind”으로 번역합니다. 찢땃사Cittassa는 분명히 “마음의”라는 뜻을 가집니다. 하지만 이 맥락에서 예각가따ek’aggatā를 “한 점 집중”으로 번역하는 것은 최선이 아니라는 충분한 이유가 있습니다.

우선, 복합어의 구성 요소를 살펴보겠습니다. eka는 “하나”를 의미하며, -tā는 형용사(이 경우, ek’agga)를 명사로 바꾸는 접미사입니다. 이 부분까지는 논란의 여지가 없습니다.

문제는 많은 사람들이 agga를 “점point”으로 번역하는 것에 있습니다.

우선, agga는 “점” 외에도 많은 다른 의미를 가지고 있습니다. 실제로 agga는 두 가지 주요 의미 군을 가지며, 그중 어느 것도 “점”이 중심 의미는 아닙니다.

첫 번째 의미 군은 산의 정상인 agga로 불린다는 사실에 초점을 맞추고 있습니다. 이와 관련된 의미로는 어떤 것의 가장 높은 부분(지붕의 마루와 같은), 어떤 것의 끝부분(풀잎의 끝과 같은), 그리고 어떤 것의 최상 또는 최고의 예(모든 존재의 agga로서의 붓다와 같은)가 있습니다. AN 5:80에서는 agga의 이러한 의미를 활용하여 미래의 비구들이 “혀끝(jivh’agga)으로 최고의 맛(ras’agga)을 찾으려 할 것”이라고 비판합니다.

두 번째 의미 군은 “거처” 또는 “만남의 장소”, 즉 “모이는 장소”라는 개념을 중심으로 합니다. 예를 들어, 비구들이 우보사타를 위해 모이는 হল은 uposath’agga로, 공양을 위해 모이는 곳은 bhatt’agga로 불립니다.

따라서 삼매의 맥락에서 agga가 정상과 더 가까운 의미인지(그래서 “점”으로 해석될 수 있는), 아니면 모이는 장소에 더 가까운 의미인지가 문제입니다.

여기서 가장 유용한 지침은 붓다께서 바른 삼매를 구성하는 네 가지 선정에 대해 여러 경전(예: DN 2, MN 119, AN 5:28)에서 제시하는 비유들입니다.

첫 번째 선정: “마치 숙련된 목욕시키는 사람이나 그의 견습생이 솥쇠 대야에 목욕 가루를 넣고 물을 반복적으로 뿌려가며 반죽하면, 목욕 가루 덩어리는 완전히 적셔지고, 물기로 가득하며, 물이 안팎으로 스며들어 있지만, 그럼에도 물이 흘러내리지 않는 것과 같다. 이와 마찬가지로, 비구는 바로 이 몸을 벗어남에서 비롯된 희열과 즐거움으로 스며들고 퍼지고, 감돌고 가득 차게 한다. 벗어남에서 비롯된 희열과 즐거움이 그의 온몸에 퍼지지 않은 곳이 없다.”

두 번째 선정: “마치 그 속에서 샘물이 솟아나는 호수가 있는데, 호수의 동서남북 어느 곳에서도 물이 흘러들지 않고, 하늘에서는 풍부한 비가 반복적으로 내려, 호수 속에서 솟아나는 시원한 샘물이 호수 전체에 스며들고 퍼지고, 감돌고 가득 차서, 호수의 어느 곳도 시원한 물이 퍼지지 않은 데가 없는 것과 같다. 이와 마찬가지로, 비구는 바로 이 몸을 삼매에서 비롯된 희열과 즐거움으로 스며들고 퍼지고, 감돌고 가득 차게 한다. 삼매에서 비롯된 희열과 즐거움이 그의 온몸에 퍼지지 않은 곳이 없다.”

세 번째 선정: “마치 연못의 물속에서 생기고 자라는 연꽃들이, 물에 잠긴 채 물 밖으로 나오지 않고 무성하게 자라서, 뿌리부터 꼭대기까지 시원한 물이 스며들고 퍼지고, 감돌고 가득 차서, 연꽃들의 어느 한 부분도 시원한 물이 퍼지지 않은 곳이 없는 것과 같다. 이와 마찬가지로, 비구는 바로 이 몸을 희열이 사라진 즐거움으로 스며들고 퍼지고, 감돌고 가득 차게 한다. 희열이 사라진 즐거움이 그의 온몸에 퍼지지 않은 곳이 없다.”

네 번째 선정: “마치 한 사람이 머리부터 발끝까지 흰 천으로 덮인 채 앉아 있어서, 그의 몸 어느 한 부분도 흰 천이 덮이지 않은 곳이 없는 것과 같다. 이와 마찬가지로, 비구는 청정하고 빛나는 알아차림이 몸에 스며들게 하면서 앉아 있다. 청정하고 빛나는 알아차림이 그의 온몸에 퍼지지 않은 곳이 없다.”

물론 이러한 비유들은 삼매가 다음과 같이 온몸의 경험임을 분명하게 보여줍니다. “비구는 바로 이 몸을 희열과 즐거움으로 스며들고 퍼지고, 감돌고 가득 차게 한다… 희열과 즐거움이 그의 온몸에 퍼지지 않은 곳이 없다… 청정하고 빛나는 알아차림이 그의 온몸에 퍼지지 않은 곳이 없다.” 만약 알아차림이 한 지점으로만 제한되었다면, 첫 세 가지의 선정에서 희열과 즐거움 또는 즐거움이 온몸에 퍼졌는지 알 방법이 없었을 것이며, 네 번째 선정에서는 청정하고 빛나는 알아차림이 몸에 스며들었을 리도 없었을 것입니다.

• 이에 반대하는 해석이 있습니다. 이러한 비유에서 사용된 “몸”이라는 단어가 신체적인 몸을 의미하지 않는다는 주장입니다. 선정에 든 사

람은 한 가지 집중점 외에는 신체적 몸을 감지하지 못해야 하기 때문입니다. 따라서 여기서 “몸”은 마음의 “몸”을 비유적으로 지칭하는 용어라는 해석입니다.

그러나 붓다께서 정말로 삼매를 한 지점에만 한정된 알아차림의 상태로 의도했다면, 왜 애초에 그러한 비유들이 선정을 설명하기 위한 유용하고 적절한 방식으로 떠올랐는지 이해하기 어렵습니다. 또한 선정이 오직 한 지점에만 집중된 상태임을 전달하고자 하면서, 그토록 좁은 경험을 묘사하는 데 이처럼 충만함과 넓은 범위에 미치는 비유를 사용했다면, 이는 스승으로서의 붓다의 능력에 의문을 품게 만들 것입니다. 그러나 그 의문은 잠시 제쳐 두고, 우리는 붓다께서 MN 119에서 신체적인 몸을 관찰하는 여섯 가지 방법을 설명한 직후에 바로 선정에 대한 비유를 들고 있다는 사실을 간단히 알 수 있습니다.¹⁵⁹ 만약 첫 번째 맥락인 몸을 관찰하는 부분에서는 “몸”이 “신체적인 몸”을 의미하고, 이어지는 선정에 대한 비유에서는 그것이 “마음의 몸”을 의미했다면, 붓다께서는 용어를 재정의하고 있음을 알려주었을 것입니다. 그러나 그는 그렇게 하지 않았습니다.

따라서 우리는 붓다께서 이 명상에 대한 가르침에서 부주의하거나 의도적으로 혼란을 주었다고 가정하지 않는 한, ek’aggatā라는 합성어에서 agga를 “모이는 장소”로 해석하는 것이 가장 적절해 보입니다. 즉, 선정의 모든 요소는 단일한 대상이나 주제를 중심으로 모이지만, 알아차림은 몸 전체를 감싸서, 그 결과 몸이 삼매가 깊어지는 과정에서 계발되는 즐거움과 희열, 그리고 청정하고 빛나는 알아차림으로 가득

159 몸을 관찰하는 여섯 가지 방법은 (1) 들숨 날숨에 대한 사띠, (2) 네 가지 자세, (3) 몸의 행동에 대한 완전한 알아차림, (4) 32가지 몸의 부위에 대한 관찰, (5) 네 가지 근본 물질의 관찰, (6) 아홉 가지 공동묘지의 관찰이다.

찰 수 있게 하는 것입니다. 삼매 상태를 하나의 거처(vihāra)라고 하며, 수행자가 삼매 상태에 들어가 머문다(viharati)고 표현된다는 점을 고려할 때, agga의 이러한 의미는 문맥에 가장 적합한 것으로 보입니다.

Sabba-kāya-paṭisamvedī

이는 이어서 빠리무캉의 의미를 설명하거나 배경을 제공하는 두 번째 용어인 Sabba-kāya-paṭisamvedī와 관련됩니다. 이 용어는 MN 118과 경전의 다른 부분에서도 나오는 호흡 명상의 세 번째 단계에 속하며, “온몸에 민감하게”라는 의미를 가집니다.

“[1] 길게 숨을 들이쉬면서, 그는 ‘길게 숨을 들이쉴다’고 안다. 또는 길게 숨을 내쉬면서, 그는 ‘길게 숨을 내쉴다’고 안다. [2] 또는 짧게 숨을 들이쉬면서, 그는 ‘짧게 숨을 들이쉴다’고 안다. 또는 짧게 숨을 내쉬면서, 그는 ‘짧게 숨을 내쉴다’고 안다. [3] ‘온몸에 민감하게 숨을 들이쉴 것이다’라고 그는 스스로를 훈련한다. ‘온몸에 민감하게 숨을 내쉴 것이다’라고 그는 스스로를 훈련한다. [4] ‘까야 상카라를 가라앉히며 숨을 들이쉴 것이다’라고 그는 스스로를 훈련한다. ‘까야 상카라를 가라앉히며 숨을 내쉴 것이다’라고 그는 스스로를 훈련한다.”

문제는 “온몸에 민감하게”라는 구절에서 “몸”이 무엇을 의미하는가 하는 점입니다. 선정에 대한 비유를 고려할 때, 여기서 “온몸”은 신체적인 몸 전체를 의미한다는 것이 분명해 보입니다.

그러나 주석서인 청정도론(VIII.171)에서는 이 합성어에서 “몸”은 신체적인 몸을 의미할 수 없고, 대신 “호흡의 몸”을 의미해야 하며, 합성

어 전체로는 호흡의 전체 길이에 민감해진다는 의미라고 주장합니다.

하지만 이와 같은 청정도론의 해석을 받아들이지 않는 데에는 세 가지 이유가 있습니다.

1. 첫 번째 이유는 이 네 단계의 호흡에 대한 사띠의 내용이 MN 119에서 다른 명상 수행들이 다루어지는 맥락에서 등장하며, 그 수행들이 모두 신체적인 몸을 대상으로 하고 있다는 점입니다. 붓다께서 그러한 수행들의 맥락에서는 “몸”이 “신체적인 몸”을 의미했지만, 여기서는 다른 의미로 사용했다면, 그 사실을 말씀했을 것입니다. 그러나 그는 그렇게 하지 않았습니다.

2. 두 번째 이유는 청정도론에서 붓다의 가르침에 있는 3단계를 해석할 때 1단계 및 2단계와 중복되기 때문입니다. 호흡의 전체 길이를 알아차리지 못한 채 1단계와 2단계에서 호흡이 긴지 짧은지 어떻게 알 수 있는지 이해하기 어렵습니다.

3. 세 번째 이유는 청정도론의 해석이 2단계와 4단계 사이에 큰 간격을 남긴다는 점입니다. 위의 내용에서 알 수 있듯이, 4단계는 까야 상카라를 가라앉히며 숨을 들이쉬고 내쉬도록 스스로를 훈련하는 것입니다. AN 4:38과 AN 10:20에서는 이것이 무엇을 의미하는지 다음과 같이 설명합니다.

“그렇다면 비구는 어떻게 까야 상카라를 가라앉히는가? 이전에 기쁨과 괴로움이 사라졌듯이, 즐거움과 고통을 버림으로써, 그는 평정과 사띠의 청정함이 있으며, 즐거움도 고통도 없는 네 번째 선정에 들어 머문다. 이렇게 비구는 까야 상카라를 가라앉힌다.”

다시 말해, 4단계의 목적은 마음을 네 번째 선정으로 이끄는 것입니다. 위의 선정의 비유에서 본 것처럼, 네 번째 선정에 있을 때 청정하고 빛나는 알아차림은 온몸에 퍼집니다. 다른 경의 구절에서 알 수 있듯이, 네 번째 선정은 들숨과 날숨이 멈추는 삼매의 단계이기도 합니다(SN 36:11, AN 10:72). 실제로 이것은 두 단계를 요구합니다. 먼저 온몸 알아차림을 계발하고(첫 세 가지 선정의 비유에서 암시된 것처럼), 그다음에는 숨을 쉴 필요를 느끼지 않을 정도로 마음을 매우 조용하고 고요하게 만드는 것입니다.

이처럼 4단계는 호흡을 가라앉히는 데 초점을 맞춥니다. 3단계에 대한 청정도론의 해석을 따른다면, 붓다의 호흡 명상 가르침에서 중요한 단계, 즉 단순히 호흡의 길이를 감지하는 것에서 호흡이 멈춘 상태의 온몸 알아차림으로 넘어가는 과정이 빠지게 될 것입니다.¹⁶⁰

그러나 경전의 표현을 그대로 받아들인다면, 경전은 일부 번역본들이 주석서의 관점에서 “호흡의 몸”이라고 옮기는 것과 달리, 단순히 “몸”이라고만 말합니다. 그렇다면 필수적인 단계는 바로 3단계에 존재합니다. 다시 말해, 호흡이 길거나 짧은지 아는 것에서 시작해, 온몸에 민감하게 숨을 쉬도록 스스로를 훈련하는 것입니다. 그런 다음 4단계에서는 들숨과 날숨을 가라앉히는 훈련을 통해, 청정하고 빛나는 알아차림이 온몸에 퍼지는 네 번째 선정에 도달하게 됩니다.

• sabba-kāya-paṭisamvedī에 대한 이 해석은 붓다께서 사띠뻗타나 경과 마하 사띠뻗타나 경(MN 10, DN 22)에서 호흡에 대한 사띠의

¹⁶⁰ 선정의 비유에 따르면, 온몸에 대한 알아차림을 계발한 뒤, 몸을 고요하게 하는 단계로 나아가야 하는데, 3단계에 대한 청정도론의 해석에 의하면, 이러한 온몸에 대한 알아차림을 계발하는 과정이 빠지게 된다는 뜻이다.

첫 네 단계를 설명할 때 사용한 비유를 근거로 반박되어 왔습니다.

“마치 숙련된 목공이나 그의 견습생이 작업에 쓰고 있는 도구를 길게 돌릴 때, ‘나는 길게 돌리고 있다’고 알고, 또는 짧게 돌릴 때, ‘나는 짧게 돌리고 있다’고 아는 것과 같다. 이와 마찬가지로 비구는, 길게 숨을 들이쉴 때, ‘나는 길게 숨을 들이쉬고 있다’고 알고, 또는 길게 숨을 내쉴 때, ‘나는 길게 숨을 내쉬고 있다’고 안다. … ‘나는 까야 상카라를 가라앉히며 숨을 들이쉴 것이다’라고 그는 스스로를 훈련한다. ‘나는 까야 상카라를 가라앉히며 숨을 내쉴 것이다’라고 그는 스스로를 훈련한다.”

여기서 목공은 현대의 선반공의 전통적인 버전입니다. 여전히 전통적인 방식으로 나무를 깎는 목공들의 영상은 그들의 시선이 절단 칼날과 회전하는 나무가 닿는 지점에 집중되어 있음을 보여줍니다. 이 사실을 바탕으로, 이 비유는 호흡에 대한 사띠의 네 단계를 수행할 때, 목공처럼 칼날이 닿는 한 지점에만 강렬하게 집중해야 하며, 온몸을 알아차려서는 안 된다는 점을 강조하고 있다고 주장되어 왔습니다.

그러나 그 영상을 보면 목공은 단순히 칼날이 나무와 닿는 지점뿐 아니라 훨씬 더 많은 것을 알아차려야 한다는 사실을 알 수 있습니다. 현대의 선반 작업에서는 기계가 나무를 회전시키고 선반공은 칼날을 놓는 위치와 압력만 신경 쓰면 되지만, 전통적인 목공은 나무도 직접 회전시켜야 합니다. 그는 나무에 끈을 감은 활을 이용해 이 작업을 합니다. 따라서 칼날을 주의 깊게 알아차리는 것 외에도, 그는 활로 얼마나 길게 또는 짧게 회전시킬 것인지도 알고 있어야 하며, 그에 따라 나무를 얼마나 깊게 또는 얇게 자를 것인지가 결정됩니다. 이러한 장인들

의 영상을 보면, 활을 사용하는 방식이 매우 섬세하고 복잡하다는 것을 알 수 있습니다. 그들이 붓다의 비유에서 강조하는 대로, 길게 돌리고 있는지, 짧게 돌리고 있는지 알기 위해서는 팔이 활을 어떻게 움직이고 있는지를 알아차려야 합니다.

다시 말해, 목공의 비유는 배타적으로 한 점에만 집중하는 알아차림을 설명하는 것이 아니라, 온몸을 알아차림하는 것을 보여주는 예시입니다.

• sabba-kāya-paṭisamvedī에서 kāya에 대한 청정도론의 해석을 뒷받침하는 또 다른 구절로 언급된 것은 MN 118의 다음과 같은 구절입니다. 이 구절은 호흡 명상의 첫 네 단계가 왜 사띠를 확립하기 위한 기준틀로서 몸 그 자체를 계발하는지를 설명한 것입니다.

“비구들이여, 나는 이 들숨과 날숨이 몸들 가운데 하나의 몸으로 분류된다고 말한다. 따라서 비구는 그 경우 세상에 대한 탐욕과 괴로움을 억누르며, 아팍빠와 삼빠잔냐, 그리고 사띠를 지닌 채 몸 그 자체에 집중하며 머문다.”

그 주장에 따르면, 이 구절은 호흡 명상의 세 번째 단계에서의 “몸”이 무엇을 의미하는지를 정의합니다. 그것은 바로 들숨과 날숨이며, 그러므로 “몸 전체”는 코에서 느껴지는 들숨과 날숨의 시간적 길이를 전체를 의미해야 한다는 것입니다.

그러나 이 주장을 받아들이지 않는 데에는 여러 가지 이유가 있으며, 그중 일부는 이미 청정도론의 해석에 대한 일반적인 문제점을 지적하며 언급한 바 있습니다. 여기서는 두 가지 이유를 더 들 수 있습니다.

1. MN 118의 이 구절은 호흡 명상의 세 번째 단계에서의 “몸”에 대한 정의로 제시된 것이 아닙니다. 대신, 이 구절은 호흡 명상의 첫 네 단계 모두가 어떻게 사띠를 확립하기 위한 기준틀로서 몸 그 자체를 계발하는지를 설명하기 위해 제시된 것입니다.¹⁶¹ 이 구절은 MN 118 및 SN 54:13과 같이, 호흡에 대한 사띠 16단계와 네 가지 사띠의 확립 사이의 관계를 분석하는 몇 안 되는 경에서만 나타납니다. 빠라지까 3의 계율 제정의 배경 이야기나 SN 54:6, SN 54:8, SN 54:9, SN 54:11, AN 10:60과 같이, 이 관계를 언급하지 않고 16단계를 나열하는 율장과 경장의 많은 구절들 중에서는 전혀 나타나지 않습니다.¹⁶² 따라서 이 설명의 맥락은 세 번째 단계에 해당하지 않습니다.

하지만 논의를 위해, 이 설명을 세 번째 단계에서의 “몸”을 정의하는 것으로 받아들인다고 하더라도, 이 설명이 첫 네 단계를 모두 지칭한다는 점에서 우리는 이것을 네 번째 단계에서의 “몸”의 정의로도 받아들

¹⁶¹ 들숨과 날숨은 단순히 공기가 드나드는 행위가 아니라, 몸 전체의 생명 활동과 연결된 핵심 요소이므로 몸 전체를 하나의 통합된 대상으로 경험하는 데 있어 중요한 역할을 한다. 만약 호흡을 몸의 하나로 보지 않고, 단순히 공기의 드나들음으로만 본다면, 수행자는 몸과 호흡을 분리된 것으로 인식할 위험이 있다. 이는 사념처의 목표인 몸 그 자체를 온전히 알아차리는 데 방해가 될 수 있으므로, 들숨과 날숨을 몸의 하나로 따로 정의할 필요가 있었으며, 따라서 이는 세 번째 단계의 ‘몸’에 대한 정의가 아니라는 의미이다.

¹⁶² 아나빠나사띠 16단계는 사념처의 네 가지 영역을 호흡이라는 구체적인 수행 도구를 통해 체계적으로 실천하는 방법이다. MN 118에서는 이 16단계가 사념처를 완성하고, 나아가 사성제와 칠각지로 이어져 깨달음에 이르는 길로 설명된다. 반면, 다른 경들(SN 54:6, 8, 9, 11, AN 10:60 등)은 아나빠나사띠를 독립적인 명상법으로 설명하거나, 특정 수행의 효과(예: 삼매, 지혜, 해탈 등)에 초점을 맞춘다. 이 경우 사념처와의 이론적 연결보다는 수행의 실질적인 지침이나 결과에 중점을 두기 때문에 16단계를 간단히 나열하고, 사념처와의 관계를 명시적으로 언급하지 않는다. 또한 율장의 경우(빠라지까 3), 수행법 자체보다 수행의 맥락이나 계율과 관련된 이야기에 초점이 맞춰져 있어 이론적 연결이 생략된다. 따라서 사념처와 연결된 경에서는 각주 161에서 보았듯이 호흡이 몸의 일부라는 정의가 필요하지만, 사념처와의 연결을 강조하지 않는 경에서는 이러한 정의가 필요하지 않으므로 생략되었다고 보는 것이다.

여야 한다는 것을 의미합니다. 그러나 그것은 앞서 지적했듯이, 논리적으로 맞지 않습니다. 네 번째 단계에서의 까야 상카라라는 합성어 전체가 “들숨과 날숨”을 의미한다는 점을 고려할 때, 어떻게 합성어 안의 kāya가 또한 “들숨과 날숨”을 의미할 수 있을까요?

2. 또한 sabba-kāya-paṭisamvedī에서 kāya를 들숨과 날숨으로 해석한다면, 왜 “들숨과 날숨의 전체”가 코에서 느껴지는 들숨과 날숨의 시간적 길이로만 제한되어야 할까요? 실제로 들숨과 날숨은 몸의 여러 곳에서 느껴질 수 있으며, 특히 어깨, 가슴, 횡격막, 그리고 배에서 가장 분명하게 느껴집니다. 어떤 사람들은 들숨과 날숨을 몸 전체에서 느낄 정도로 민감합니다.

이러한 사실을 고려할 때, “들숨과 날숨의 전체”가 어떻게 실제로 넓은 호흡 경험의 일부에 불과한 아주 작은 부분만을 의미할 수 있을까요? 호흡 명상의 첫 네 단계는 알아차림이 몸을 채우는 상태를 유도하는 것을 목표로 하기 때문에, sabba-kāya-paṭisamvedī는 숨을 들이쉬고 내설 때 온몸에 대한 알아차림을 계발하는 지침으로 해석하는 것이 더 타당합니다.

빠리무캉

이것으로 우리는 빠리무캉에 대한 문제를 다루게 됩니다. 위의 논의를 통해 알 수 있듯이, 호흡을 사띠하기 시작할 때 몸의 어느 부위에 집중해야 하는지는 전혀 문제가 되지 않음을 알 수 있습니다. 왜냐하면 온몸을 알아차리는 방향으로 나아가는 것이 목표이기 때문입니다. 따라서 어디서 시작하든 그것은 전적으로 개인의 선택에 달려 있습니다.

실제로 다른 경이나 율장의 구절에서 빠리무캉이라는 단어가 사용되는 방식을 살펴보면, 명상 지침의 맥락에서 이 단어가 몸의 특정 부위

를 가리킬 가능성은 거의 없다는 점을 알 수 있습니다. 다음과 같은 사례들을 통해 이를 확인할 수 있습니다.

바리무강은 율장 Cullavagga(Cv) V.27.4에 등장하며, 몸이나 얼굴의 털을 특정한 방식으로 “다듬는 것”이 허용되지 않는다는 내용을 담고 있는 구절에서 나타납니다. 주변의 용어들로 판단할 때, 여기서 바리무강은 털이 자라는 부위를 가리키는 것일 수도 있고, 털을 다듬는 방식 자체를 의미하는 것일 수도 있습니다. Cv V.27.4에 대한 주석에서는 이 바리무강을 “가슴”으로 해석하고 있습니다. 그러나 이 문맥은 명상과 관련이 없으며, 경전 원문 그대로 볼 때도 이 용어는 다양한 방식으로 해석될 수 있기 때문에, 바리무강의 의미를 판단할 수 있는 뚜렷한 근거가 되지는 않습니다.

우리의 목적과 더 관련이 있는 것은 명상할 때 사띠를 어떻게 확립해야 하는지를 바리무강이 보여주고 있는 경의 여러 구절들입니다. 가장 먼저 주목할 점은 바리무강이 호흡 명상뿐만 아니라 다른 명상 주제의 문맥에서도 사용된다는 것입니다. 몇몇 경에서는 명상 주제를 언급하지 않고, 누군가가, 즉 붓다나 비구가 명상하고 있음을 나타낼 때 이 단어를 사용합니다(예: Ud 3:4, Ud 5:10). 또한 비구가 단순히 장애를 버리는 것으로 묘사될 뿐, 호흡이나 특정한 명상 대상은 언급되지 않는 문맥들(예: DN 2, DN 25, MN 27, MN 38, MN 39, MN 51 및 그 밖의 많은 구절들)에서도 바리무강이 사용됩니다.

그러나 가장 주목할 점은, 누군가 명상을 하며 몸의 특정 부위에만 지속적으로 집중하고 있는 것으로 볼 수 없는 상황에서 이 단어가 사용된 사례들입니다. 예를 들어, AN 3:64에서는 붓다께서 사띠를 바리무강으로 확립한 채, 브라흐마위하라, 즉 승고한 마음가짐 명상을 했다고 설명합니다. 이 경우 당연히, 그가 모든 방향의 모든 존재들에게 한없

이 선의 등의 마음을 퍼뜨리고 있었다면, 사띠가 코끝이나 입 주변, 또는 몸의 다른 어떤 부위에만 머물러 있었을 리는 없습니다.

물론 붓다께서 온 우주에 선의 등을 퍼뜨리기 전에 먼저 코에 사띠를 확립했다고 주장할 수도 있습니다. 그럴 수도 있지만, 반드시 그래야 할 이유는 없습니다. 그리고 그가 설령 그곳에서 시작했다고 해도, 명상을 계속하는 동안 사띠가 그곳에만 머물 수는 없었을 것입니다.

하지만 Ud 7:8에서는 명상하는 비구가 코에서 명상을 시작하는 것으로 해석될 여지가 없는 사례를 제시합니다. 그곳에서 마하 쯏짜야나 존자는 kāyagatāsati, 즉 몸에 대한 사띠를, “내면에 빠리무캉으로 확립한 채” 앉아 있습니다. 이 명상은 온몸을 사띠하는 것이기 때문에, 마하 쯏짜야나 존자의 사띠는 코끝이나 입 주변에만 국한될 수 없습니다. 그리고 이 구절은 온몸 알아차림이 바로 처음부터 빠리무캉으로 그리고 내면에 확립되어 있는 상태를 언급하고 있습니다. 그래서 이 상태는 사띠의 주제를 선택하기 이전 단계를 가리키는 것이 분명히 아닙니다.¹⁶³ 처음부터 온몸에 대한 것이며 내면적인 것입니다.

경들이 명상의 주제와 상관없이 사띠를 확립하는 것을 묘사할 때 빠리무캉이라는 용어를 이러한 방식으로 사용하는 것을 보면, 적어도 명상의 맥락에서는 이것이 몸에서 털이 나는 특정 부위나 몸의 털을 다듬는 방식이 아니라, 모든 명상 수행에 적용될 수 있는 관용적인 의미를 가진 것으로 간주하는 것이 가장 적절해 보입니다. 이는 심지어 몸의 특정 부위에 집중할 수 없는 명상 수행에서도 마찬가지입니다.

¹⁶³ 빠리무캉을 코끝 등 특정 위치로 해석하면, 이는 명상 주제(예: 호흡)에 집중하기 이전의 단계를 가리키는 것으로 이해될 수 있다. 그러나 여기서는 빠리무캉이 이미 명상 주제(몸)가 선택된 본 수행 단계에서 언급되고 있으므로, 이는 주제를 선택하기 이전의 단계를 가리키는 것이 아니라는 뜻이다.

주석서들

주석서들 자체도 빠리무캉이 경에서 명상과 관련하여 언급될 때 몸의 특정 부위를 의미할 수 없다는 점을 인정합니다. 빠리무캉의 의미를 다룬 가장 오래된 주석서는 빠띠삼비다막가(Paṭisambhida-magga)로, 이는 붓다고사의 주석서들보다 몇 세기 앞서 작성되었습니다. 사실, 이 주석서는 매우 오래되어 버마와 스리랑카에서는 이를 자신들의 빠알리 경전에 포함시켰습니다. 그러나 태국에서는 이를 경전 이후의 저술로 간주하는데, 그것이 더 타당한 것으로 보입니다.

이 문헌은 호흡에 대한 사띠 수행을 다루면서, 적어도 수행의 초기에는, 코끝에서 호흡에 주의를 집중해야 한다는 위방가의 주장과 의견을 같이합니다. 그러나 이는 빠리무캉이라는 단어에 근거하여 이러한 주장을 하는 것은 아닙니다.¹⁶⁴ 대신, 이를 경전과는 무관한 단순한 권고 사항으로 제시합니다.

빠리무캉을 설명할 때, 빠띠삼비다막가는 그 단어를 완전히 다른 방향으로 해석합니다. 빠리무캉을 접두사와 어근으로 나누어, 단어의 실제 어원보다는 주석가가 끌어내고자 하는 의미에 더 초점을 맞춘, 이른바 의미 강조형 어원 해석을 도출합니다. 이에 대한 설명은 다음과 같습니다(Paṭis III, 192).

164 빠띠삼비다막가에서도 호흡 명상(아나빠나사띠)의 초기 단계에서는 코끝에서 호흡에 주의를 집중해야 한다는 위방가의 주장을 수용한다는 뜻이다. 아마도 이는 단어에 대한 해석과는 무관하게 초보 수행자를 위한 권장 사항일 수 있다. 하지만 그렇다고 해서 이것이 위방가처럼 빠리무캉이라는 단어 자체를 코끝으로 해석한다는 뜻은 아니라는 것이다. 본문의 이어지는 내용에서 보듯이, 빠띠삼비다막가는 그 단어에 대해 실제의 어원과는 다른 의미 강조형 해석을 도출하여 위방가와와는 전혀 다른 방향으로 해석한다.

parīti pariggahaṭṭho, mukhanti niyyānaṭṭho.

이는, “pari-는 pariggaha(포용, 둘러쌈, 받아들임)의 의미를 가지며, mukham은 niyyāna(출구, 밖으로 나아감, 출발)의 의미를 가진다”라는 뜻입니다.

다시 말해, 이 해석에 따르면, 빠리무캥은 사띠가 단단히 붙잡혀 대상으로 향하거나 대상 안으로 깊이 들어간다는 의미를 내포합니다.

흥미로운 점은 붓다고사가 위방가에 대한 주석에서 위방가의 빠리무캥 정의를 설명한 뒤에, 이 용어와 전반적인 호흡에 대한 사띠의 주제를 더 깊이 이해하려면 빠띠삼비다막가를 참조하라고 독자에게 안내하고 있다는 사실입니다. 다시 말해, 붓다고사는 이 점에서 위방가보다 빠띠삼비다막가의 입장을 지지하는 것처럼 보입니다.

이 사실은 그의 경에 대한 주석들에서 더욱 분명히 드러납니다. 붓다의 가르침인 호흡에 대한 사띠 수행 16단계나, 또는 처음 네 단계만을 설명할 때도, 독자에게 이 주제를 본격적으로 다룬 청정도론의 내용을 참조하도록 안내합니다. 그곳에서 붓다고사는 parimukhaṃ satim upaṭṭhāpetvā라는 구절을 “명상 대상을 향해 사띠를 둔(또는 두며)”으로 설명합니다.

parimukhaṃ satim upaṭṭhāpetvāti = kammaṭṭhānābhimukhaṃ satim ṭhapetvā(Vism VIII.161)

그런 다음 붓다고사는 빠띠삼비다막가의 정의를 동등한 대안으로 인용합니다.

여기서도 사띠를 확립하는 특성이나 방식이 강조됩니다. 즉, 사띠는

대상과 정면으로 마주합니다.

몸에 대한 사띠와 관련된 구절인 Ud 7:8과 브라흐마위하라 수행과 관련된 구절인 AN 3:64의 주석들 또한 청정도론을 따라 빠리무캉을 이와 같은 방식으로 해석합니다.

예를 들어, (붓다고사 이후에 작성된 것으로 보이는) Ud 7:8에 대한 주석은 빠리무캉을 붓다고사의 정의에 따라 다음과 같이 정의합니다.

parimukhanti abhimukham

이는, “빠리무캉 = 앞을 향하여”라는 뜻입니다.

AN 3:64에 대한 주석에서는 붓다고사 자신의 정의와 함께 빠띠삼비 다막가의 정의를 또 하나의 대안으로 제시합니다. 그러나 후자의 정의를 약간 수정하여 pariggaha(둘러쌈/받아들임)를 pariggahita(붙잡힌/장악된)로 변경합니다. 왜 이렇게 바꾸었는지는 설명하지 않습니다.

parimukham satim upaṭṭhapetvāti kammaṭṭhānābhimukham
satim ṭhapetvā, pariggahitaniyyānaṃ vā katvāti attho

이는, “사띠를 빠리무캉에 확립하며 = 사띠를 명상 주제를 향해 두며 또는 사띠를 pariggahita-niyyāna로 만들며”라는 뜻입니다.

겉보기에는 이 변경이 사소해 보이지만, Ud 3:4에 대한 주석은 이를 받아들여 더 강력한 의미를 부여합니다.

pariggahitaniyyānasatim katvāti. **niyyānanti** ca satiyā ogāhitabbari
ārammaṇaṃ daṭṭhabbari

이는, “pariggahitaniyyānasatim katvāti의 구절에서 niyyāna는 이렇게 보아야(이해되어야) 한다. 사띠로 대상을 깊이 파고들어야 한다”라는 뜻입니다.

여기서도 이 주석은 빠리무캉이 명상 시작 시 사띠가 확립되는 몸의 위치를 가리키는 것이 아니라, 그것이 확립되는 방식을 나타낸다고 말합니다. 이 경우 주석은 사띠가 확립되는 방식의 강도를 강조합니다. 즉, 사띠를 붙잡아 확립하고, 대상을 향해 완전히 파고듭니다.

빠띠삼비다막가 III, 192에 대한 주석(태국식 분류에서는 그에 대한 복주석)은, 이 문헌이 작성된 당시에 상가 내에서도 빠띠삼비다막가의 빠리무캉에 대한 정의에 여러 가지 다른 해석들이 발전해 있었음을 보여줍니다. 이 주석에서 해당 문제에 대한 논의는 길고 장황하지만, 여기서는 niyyāna(출구/밖으로 나아감/출발)의 의미에만 초점을 맞추겠습니다. 그것은 호흡에 대한 사띠에 기반한 삼매를 의미하기도 하고, 윤회(삼사라)로부터 벗어나는 출발을 뜻하기도 하며, 들숨과 날숨의 출입점을 나타내기도 합니다. 이 마지막 해석은 아비담마 주석서가 아닌 주석서들 가운데 위방가의 빠리무캉에 대한 정의가 언급된 유일한 사례입니다. 그리고 이 해석이 목록의 마지막에 제시되었다는 사실은, 그것이 가장 가능성이 낮은 해석으로 여겨졌음을 나타냅니다.

이 한 가지 예외를 제외하면, 주석서들은 빠리무캉을 사띠가 확립되는 신체적 위치가 아니라, 사띠가 대상에 확립되는 방식을 나타낸다고 해석하는 데 의견이 일치하는 것으로 보입니다. 다양한 주석가들이 그 방식을 정의하는 데 있어 차이를 보이지만, 대체로 그들이 주는 전반적인 인상은 강도와 직접성의 느낌입니다. 즉, 사띠는 대상을 정면으로 마주하거나 대상을 강하게 포착하여 완전히 파고드는 상태로 설정된다

는 것입니다.

현재 아비담마와 주석서들 사이의 차이를 정리하려는 일반적인 방식 중 하나는, 호흡 명상의 맥락에서는 빠리무캉이 윗입술과 코끝을 의미하고, 다른 명상 주제의 맥락에서는 사띠가 확립되는 방식을 의미한다고 주장하는 것입니다.

그러나 이는 언어적으로 타당하지 않습니다. 빠리무캉은 명상 수행을 묘사할 때 사용되는 정형구의 일부이기 때문에, 명상의 주제와 상관 없이, 심지어 명상의 주제가 구체적으로 언급되지 않을 때도차도 모든 사띠 수행에서 동일한 의미를 가져야 합니다. 붓다께서 이를 문맥에 따라 다른 의미로 사용하려 했다면, 그 점을 분명히 말씀했을 것입니다. 하지만 그런 언급은 결코 없었습니다.

빠리무캉을 호흡 명상의 맥락에서 코끝이나 입 주변을 의미한다고 해석하는 데에는 한 가지 분명한 논거가 있습니다. 그것은 숨을 들이쉬고 내쉴 때 공기의 흐름이 가장 분명하게 느껴지는 몸의 부위가 바로 이곳들이기 때문입니다. 말 그대로, 그것들은 바로 얼굴에 있습니다. 물론 그곳에 집중하는 것이 잘못된 것은 아니지만, 코끝이나 입 주변에서 느껴지는 공기의 접촉은 여섯 가지 외부 감각 매체 중 하나인 몸을 통해 느껴지는 촉감으로 분류된다는 점을 기억하는 것이 중요합니다.

그러나 경에서 들숨과 날숨을 연기의 요소들로 분류할 때, 그것을 감각 매체나 접촉의 요소로 분류하지는 않습니다. MN 44에서는 그것을 조작(상카라) 또는 의도적 행위의 한 형태로 분류하고 있습니다. MN 28에서는 그것을 바람 또는 에너지의 속성, 즉 물질(루빠)의 한 측면으로 분류하고 있습니다. 이는 내적으로 느껴지는 몸을 의미합니다.

이러한 사실들은 다음과 같은 세 가지 시사점을 가집니다.

1) 상카라와 물질은 연기의 과정에서 감각 접촉에 앞서 위치합니다 (SN 12:2). 이는 콧구멍에서의 공기 접촉이 들숨과 날숨에 의해 조건지어진 것, 즉 들숨과 날숨의 결과이지, 들숨과 날숨 자체는 아니라는 것을 의미합니다.¹⁶⁵ 따라서 어떤 사람들에게는 콧구멍의 공기 흐름이 들숨과 날숨을 감지하는 가장 분명한 방법일 수 있지만, 그렇다고 해서 그 부위를 실제로 들숨과 날숨을 느낄 수 있는 몸의 다른 부위들보다 우선시할 이유는 없습니다.

2) 물질의 한 측면으로서 들숨과 날숨의 에너지 움직임은 코뿐만 아니라 몸의 여러 부위에서도 느껴질 수 있습니다. 따라서 들숨과 날숨의 에너지를 느낄 수 있는 곳이라면 어디든, 그곳에 집중하여 호흡에 대한 사띠 수행을 시작하는 것이 좋습니다.

3) 코에서의 공기 접촉은 즐거움이나 불쾌감 같은 감각적 느낌의 폭이 넓지 않습니다. 그러나 몸의 다른 부위에서 느껴지는 들숨과 날숨은 매우 즐겁거나 불쾌할 수 있습니다. 편안한 기분으로 쉽게 숨을 쉴 때와 강한 분노나 두려움으로 인해 호흡이 힘들어지거나 영향을 받을 때 가슴 부위가 어떻게 느껴지는지를 생각해 보십시오. 사띠 수행은 강렬한 즐거움과 상쾌함으로 특징지어지는 선정 상태로 이끄는 것을 목적으로 하기 때문에, 호흡 과정이 매우 즐겁게 느껴질 수 있는 몸의 더 민감한 부분에 특별한 주의를 기울이는 것이 보다 합리적입니다.

앞서 언급했듯이, 선정은 몸 전체의 경험이기 때문에, 다른 부위를 배제하고 몸의 특정 부위에 우선적으로 집중해야 한다고 고집하는 것은 이치에 맞지 않습니다. 비록 온몸으로 알아차림을 퍼뜨리기 전에 한

¹⁶⁵ 콧구멍에서의 공기 접촉은 들숨과 날숨의 결과이기 때문에, 들숨과 날숨을 감지하는 곳이 콧구멍뿐만 아니라 다른 곳도 있을 수 있다. 따라서 그곳만을, 들숨과 날숨을 느낄 수 있는 몸의 다른 부위들보다 우선시할 이유는 없다는 의미이다.

지점에서 시작한다고 해도, 반드시 코끝이나 입 주변이어야 한다고 고집할 이유는 없습니다. 그곳에 집중하려다 두통을 겪는 사람들도 있는데, 왜 그것을 강요해야 할까요? 바른 삼매의 즐거움과 희열을 얻기 위해서는, 가장 편안하고 즐겁게 집중을 유지할 수 있는 곳이라면 어디든 집중할 수 있습니다.

이것이 바로, 앞서 말했듯이, 사띠를 몸의 어느 특정 지점에 한정해야 하는가의 문제가 실제로는 아무런 의미가 없는 이유입니다.

빠리무강의 해석

여전히 빠리무강을 영어로 어떻게 가장 적절하게 번역할 것인지에 대한 문제가 남아 있습니다.

경에서 이 용어를 사용하는 방식을 보면, 이를 사띠가 확립되는 방식을 설명하는 것으로 해석하는 주석서들이 옳은 것 같습니다. 그러나 주석서들의 정의에는 여전히 한 가지 문제가 있습니다. 그것들이 모두 빠리무강을 사띠가 대상과 관계 맺는 방식으로 설명하고 있다는 점입니다.

그러나 이 용어가 나타나는 많은 경의 구절들에서는 그 어떤 대상도 언급되어 있지 않습니다. 그러한 구절들 중 일부에서 사띠는 명상 대상과 연결하기 위해서가 아니라, 마음의 장애들을 제거하기 위해 사용됩니다. 들숨과 날숨이나 브라흐마위하라와 같이 명상 대상이 언급된 구절에서도 수행자가 사띠를 빠리무강으로 확립한다는 사실이 먼저 언급되고, 그런 다음에야 집중하는 대상이 언급됩니다.

사띠를 확립하는 행위와 대상이 같은 문장에서 언급된 유일한 예는 Ud 7:8입니다. 그 구절에서 마하깟짜야나 존자는 kāyagatāsati, 즉 몸에 대한 사띠를 내면에 빠리무강으로 확립한 채 앉아 있습니다. 이 특

별한 경우에는 사띠와 몸에 대한이라는 표현이 하나의 합성어를 이루고 있습니다.

그러나 경전의 다른 어떤 곳에서도 이 용어를 이런 특별한 방식으로 사용한 적은 없습니다. 다른 모든 경우에는, 대상이 언급되더라도 그것은 후속 문장에서 등장합니다.

이것은 빠리무캉이 사띠와 그 대상 간의 관계를 나타내는 것이 아니라, 사띠가 명상 대상에 적용되기 전에, 마음 안에서 다른 정신적 요소들과의 관계 속에서 어떤 위치에 있어야 하는지를 비유적으로 나타낸다는 점을 시사합니다. 다시 말해, 이러한 해석은 사띠가 얼마나 중요한 위치를 가져야 하는지를 보여줍니다.

이 용어에는 입이나 얼굴을 의미하는 mukha가 포함되어 있고, 어떤 맥락에서는 빠리무캉이 가슴을 의미할 수도 있기 때문에, 빠알리어를 말하는 사람들에게 이 단어는 눈에 띄거나 가장 앞에 위치한 무언가를 쉽게 암시했을 수 있습니다. 이는 명상을 준비할 때, 사띠를 마음의 가장 우선순위에 두어, 장애를 제거하고 삼매로 이끄는 주도적인 위치에 세운다는 것을 의미합니다.

이러한 이유로, 빠리무캉의 가장 적절한 번역은 “가장 우선적으로 to the forefront” 또는 “우선적으로 to the fore”가 될 것입니다.¹⁶⁶ 명상을 할 때, 당신은 사띠를 마음의 가장 우선적인 위치에 두어 명상에 관여할 다른 자질들 중에서도 지도적인 역할을 맡게 하고, 그런 다음 그 사띠

166 ‘가장 우선적으로’나 ‘우선적으로’라는 표현은, 사띠(기억, 떠올림)가 핵심적이며 우선적인 역할을 한다는 점을 나타낸다. 즉, 사띠가 호흡 명상 수행 전반을 이끄는 핵심 요소로서 삼빠잔나, 아따빠, 삼매, 분별지 등 관련되는 다른 정신적 자질들을 이끄는 역할을 한다는 의미이다. 명상 시작 시 실제로 사띠가 없다면 이러한 정신적 자질들은 작동할 수가 없다.

를 명상의 대상으로 향하게 합니다.

SN 48:10에서 사띠를 기억의 능력, 즉 “사띠를 지니고, 그것에 탁월한 능숙함을 갖춘 제자는, 오래전에 행하고 말한 것일지라도 기억하고 떠올릴 수 있다”라고 정의하고 있는 점을 고려하면, 사띠를 빠리무캉으로 확립한다는 것은 명상을 하려고 자리에 앉을 때, 따르려는 수행 지침을 마음에 새기고, 수행 과제에 집중하는 것을 잊지 않겠다는 의도를 확립하는 것을 뜻합니다. 이러한 사띠는 바른 삼매로 발전하고 삼매를 닦는 수행 과정에서 경험하는 어떤 것이든 분별지를 적용할 수 있도록 마음을 준비시킵니다.

빠리무캉에 대한 이 해석은 사띠를 어디에 집중해야 하는지로 제한하는 것이 아니라, 마음을 계발하는 데 있어 사띠의 중요성을 이해하도록 촉진한다는 점에서 이점이 있습니다. 따라서 문헌적이고 실용적인 이유 모두에서, 그것이 이 단어를 번역하는 가장 적절한 방식인 것으로 보입니다.

(“The Heart a Flowing Stream”, Essays on the Buddhist Path)

사마타와 위빠사나

One Tool Among Many

불교 수행에서 위빠사나의 위치

위빠사나vipassanā란 정확히 무엇일까요?

대부분의 초기 불교 명상에 관한 책들은 붓다께서 사마타와 위빠사나라는 두 가지 방식의 명상을 가르쳤다고 이야기할 것입니다. 사마타는 평온을 의미하며, 선정이라고 불리는 강한 정신적 전념 상태를 기르는 방법이라고 합니다. 위빠사나는 문자 그대로 “명확히 봄”을 의미하지만, 보통 통찰 명상으로 더 자주 번역됩니다. 이는 약간의 평온을 바탕으로 지금 이 순간 직접 경험되는 현상의 무상함에 대한 순간순간의 사띠를 기르는 방법이라고 합니다. 이러한 사띠는 모든 현상에 대한 욕망의 소멸을 일으켜, 궁극적으로는 마음을 괴로움으로부터 해탈로 이끌어 준다는 것입니다. 우리가 듣기로는 이 두 가지 방법은 전혀 별개의 것으로 간주되며, 그중에서도 위빠사나는 명상 과학meditative science¹⁶⁷에 대한 불교만의 독특한 공헌이라고 합니다. 붓다 이전에도

167 ‘명상 과학’은 명상과 관련된 심리적, 생리적, 신경과학적, 철학적 측면을 체계적으로 연구하는 분야를 가리킨다. 즉, 명상이 인간의 정신, 감정, 신체, 그리고 뇌 기능에 미치는 영향을 과학적 방법론을 통해 탐구하는 것을 목표로 하는 학문이다.

사마타를 가르친 다른 수행 체계들은 있었지만, 위빠사나를 발견하고 가르친 것은 붓다가 처음이었다는 것입니다. 비록 일부 불교 수행자들이 위빠사나로 전환하기 전에 사마타 수행을 할지라도, 사마타 수행은 깨달음을 추구하는 데 실제로 필요하지는 않다고 합니다. 명상의 도구로서 위빠사나만으로도 목표를 달성하는 데 충분하다는 것입니다.

적어도 우리는 그렇게 들었습니다.

그러나 붓다의 가르침에 대해 우리가 알 수 있는 현존하는 가장 오래된 자료인 빠알리 경을 직접 살펴보면, 사마타는 평온을, 위빠사나는 명확히 봄을 의미하는 말로 쓰이긴 하지만, 그 외에 이들 용어에 대한 기존의 통념을 뒷받침하는 내용은 찾아볼 수 없습니다. 경에서는 위빠사나라는 단어가 거의 등장하지 않으며, 이는 선정이라는 단어가 자주 사용되는 것과는 뚜렷한 대조를 이룹니다. 붓다께서 제자들에게 명상을 하라고 말씀하는 장면에서, “가서 위빠사나를 하라”고 하는 경우는 전혀 없으며, 항상 “가서 선정을 닦으라”고 말씀합니다. 그리고 경에서는 위빠사나를 어떤 사띠 기법과도 동일시하지 않습니다. 드물게 위빠사나가 언급되는 경우에도 거의 항상 사마타와 함께 언급되며, 이는 서로 대체할 수 있는 두 가지의 방법으로서가 아니라, 사람이 “얻거나” “갖출 수 있는” 두 가지 마음의 자질로서,¹⁶⁸ 함께 계발되어야 한다는 방식으

168 ‘얻는다’와 ‘갖춘다’라는 표현은 사마타와 위빠사나가 우리가 직접 행하는 별개의 ‘수행법’이 아니라, 올바른 수행(선정)의 결과로 마음이 확보하게 되는 ‘자질’임을 나타낸다. 이는 이 용어들을 특정 명상 테크닉과 동일시하는 후대의 통념, 즉 사마타를 하나의 대상에 마음을 고정시켜 다른 모든 생각이나 감각을 차단하는 집중의 기술 혹은 위빠사나를 닦기 위한 전 단계 훈련으로 본다거나, 위빠사나를 사띠 수행과 동일시하거나 찰나의 생멸을 지켜보는 기술로 여기는 것 등과 달리, 빠알리 경전에서는 이를 수행을 통

로 나타납니다.

예를 들어, 한 비유(SN 35:204)에서는 사마타와 위빠사나를 고귀한 팔정도를 따라 몸이라는 요새로 들어와 그 요새의 지휘관인 식에게 열반, 즉 님바나라는 정확한 보고서를 전달하는 날쌔 두 전령에 비유합니다.

또 다른 경(AN 10:71)에서는 정신적인 번뇌를 끝내고자 하는 사람이라면, 도덕적 행동의 원칙을 완전히 갖추고¹⁶⁹ 홀로 머뭇을 닦는 것 외에도, 사마타에 전념하고 위빠사나를 갖추어야 한다고 권고합니다. 이 마지막 언급은 그 자체로는 특별할 것이 없지만, 같은 경에서는 선정을 숙달하고자 하는 사람에게도 동일한 조언을 합니다. 사마타에 전념하고 위빠사나를 갖추라는 것입니다. 이는 빠알리 경을 편집한 이들의 관점에서 사마타, 선정, 그리고 위빠사나가 모두 하나의 길의 일부였음을 시사합니다. 사마타와 위빠사나는 선정을 숙달하는 데 함께 사용되었으며, 그런 다음 선정을 기반으로 더욱 계발되어 정신적인 번뇌를 종식시키고 괴로움으로부터의 해탈을 가져왔습니다. 이는 다른 경에서도 뒷받침되는 내용입니다.

예를 들어, 사마타와 위빠사나가 함께 작용하여 깨달음의 지혜에 이르게 하는 세 가지 방식이 설명된 구절이 있습니다. 사마타가 위빠사나보다 앞서거나, 위빠사나가 사마타보다 앞서거나, 또는 둘을 함께 나란히 닦는 것입니다(AN 4:170). 이 표현은 두 마리의 소가 수레를 끄는 모습을 연상시킵니다. 한 마리가 앞서고 다른 한 마리가 뒤따르거

해 성취하고 구비해야 할 ‘평온함’과 ‘통찰의 능력’으로 보고 있음을 보여주는 것이다.

169 ‘도덕적 행동의 원칙을 완전히 갖추는 것’은, 계율을 단순히 아는 데 그치지 않고, 일상의 행위 속에서 철저히 실천함으로써 그것이 선정에 들기 위한 견고한 토대로 완벽히 정립된 상태를 의미한다.

나, 둘이 나란히 멍에를 메고 함께 수레를 끄는 것입니다. 또 다른 구절(AN 4:94)에서는 사마타가 위빠사나보다 앞서거나, 위빠사나가 사마타보다 앞설 경우 수행이 불균형에 빠져 이를 바로잡아야 한다고 합니다. 사마타를 어느 정도 성취했지만 “높은 분별지를 바탕으로 현상에 대한 위빠사나(adhipaññā-dhamma-vipassanā)”를 성취하지 못한 수행자는 위빠사나를 성취한 다른 수행자에게 다음과 같이 물어야 합니다. “조작된 것들(상카라)을 어떻게 여겨야 합니까?¹⁷⁰ 어떻게 조사해야 합니까?¹⁷¹ 어떻게 꿰뚫어 보아야 합니까?¹⁷²” 그리고 그 사람의 가르침에 따라 위빠사나를 닦아야 합니다. 이 질문들에 사용된 동사들, 즉 “여기다” “조사하다” “꿰뚫어 보다”는 위빠사나를 닦는 과정에 단순한 사띠 기법 이상의 것이 있음을 나타냅니다.¹⁷³ 사실, 아래에서 보게 되겠지만, 이 동사들은 “적절한 주의 기울임”이라고 불리는 능숙한 질문 과정에 적용됩니다.

반대의 경우, 즉 높은 분별지를 바탕으로 현상에 대한 위빠사나를 어느 정도 갖췄지만 사마타를 성취하지 못한 수행자는 사마타를 성취한 사람에게 다음과 같이 물어야 합니다. “마음을 어떻게 안정시켜야 합니

170 상카라가 어떤 특성을 지닌 담마인지에 대한 개념적 이해를 묻는 질문이다.

171 상카라를 어떻게 관찰하고 조사할 것인지에 대한 구체적인 실천 방법을 묻는 질문이다.

172 수행의 결과로 상카라에 대해 무엇을 꿰뚫어 보았는지를 묻는 질문이다. 즉, 첫 번째 질문이 개념적인 지적 이해를 묻는 것이라면, 이 질문은 조사를 통해 얻어진 체험적 통찰의 결과를 묻는 것이다.

173 세 가지 질문은 상카라를 어떻게 이해하고, 활용하여, 놓을 것인지, 즉 ‘욕망의 소멸’을 향하도록 명상의 방향을 어떻게 설정할 것인지의 문제를 다룬다. 상카라는 기본적으로 의도(업)이며, 세 가지 형태(까야 상카라, 와짜 상카라, 마노 상카라)로 작용하는 현재의 업이다. 그리고 수행자는 이 상카라를 도구 삼아 바른 삼매(선정)와 길을 계발할 수 있다. 이 과정에서 상카라의 본질을 꿰뚫어 보게 됨으로써, 결국에는 더 이상의 조작이 가치가 없다는 판단을 통해 모든 조작이 멈춘 상태인 아상카라, 즉 열반을 성취하게 된다.

까?¹⁷⁴ 어떻게 가라앉혀야 합니까?¹⁷⁵ 어떻게 하나로 모아야 합니까?¹⁷⁶ 어떻게 집중시켜야 합니까?¹⁷⁷ 그리고 그 사람의 가르침에 따라 사마타를 닦아야 합니다. 여기서 사용된 동사들은 이 문맥에서 “사마타”가 선정의를 의미한다는 인상을 줍니다. 이는 빠알리 경들이 선정의 성취를 묘사할 때 반복적으로 사용하는 “마음이 안정되고, 가라앉고, 하나로 모아지고, 그리고 집중된”이라는 정형화된 표현과 일치하기 때문입니다. 이러한 인상은 경이 해탈을 가져오는 통찰에 요구되는 집중의 수준을 명확히 언급하는 모든 경우에서, 그 수준이 선정이라는 점에 주목할 때 더욱 분명해집니다.

일단 수행자가 사마타와 위빠사나 두 가지를 모두 갖추게 되면,¹⁷⁸ “바로 그 능숙한 자질들을 정신적인 번뇌(아사와, 즉 감각적 열망, 바와 의 상태, 그리고 무지)의 소멸을 위해 더 높은 수준으로 확립하려는 노력”을 기울여야 합니다. 이는 사마타와 위빠사나를 함께 닦는 길에 해당합니다. MN 149의 한 구절에서는 이것이 어떻게 일어날 수 있는지

174 마음을 안정시키는 단계는, 마음이 산란함에서 벗어나 명상 대상에 고정되고 머물기 시작하는 삼매의 초기 단계이다.

175 마음을 가라앉히는 단계는, 안정된 마음이 점차 더 깊은 고요로 들어가는 단계이다. 내적 동요가 줄어들며, 거친 의도적 활동들이 멈추고 보다 정적인 상태로 이행된다.

176 마음을 하나로 모으는 단계는, 마음이 흩어지지 않고 하나의 대상에 완전히 통합되는 심일경성이 형성되는 단계이다. 삼매의 핵심 요소가 드러나기 시작한다.

177 마음을 집중시키는 단계는, 하나의 대상으로 모아진 마음이 삼매 상태에 도달하는 단계이다. 선정의 성취를 가리킨다.

178 ‘사마타와 위빠사나 두 가지를 모두 갖추었다’는 것은, 이 두 자질이 균형을 이루어 서로를 긴밀히 뒷받침할 만큼 성숙해진 상태라는 것을 뜻한다. 이는 AN 4:94에서 언급된 불균형을 바로잡는 과정을 거쳐, 사마타와 위빠사나를 함께 닦는 단계에 들어섰음을 의미한다. 이 단계에서 수행자는 이미 어느 정도 확립된 선정의 기반 위에서, 선정의 완전한 숙달과 더불어 정신적 번뇌의 완전한 소멸을 향해 나아감으로써, 37가지 깨달음의 요소들이 완성에 이르도록 한다.

를 설명합니다. 당신은 여섯 감각 매체(다섯 감각에 마음을 더한 것), 그 대상, 각 매체에서의 식, 접촉, 그리고 그 접촉에 기반한 즐거움, 고통, 또는 즐겁지도 고통스럽지도 않은 것으로 경험되는 모든 것들을 실제 생겨난 그대로 알고 봅니다. 이러한 알아차림을 유지하며 이 모든 것들에 매혹되지 않고, 집착하지 않으며, 혼란에 빠지지 않고,¹⁷⁹ 그것들의 결점에 주의를 집중하며, 그에 대한 갈망을 버립니다. 이것은 위빠사나에 해당합니다. 동시에, 신체적 및 정신적 방해, 고통, 괴로움을 버리고 몸과 마음에서 편안함을 경험합니다. 이것은 사마타에 해당합니다. 이러한 수행은 사마타와 위빠사나를 함께 닦을 뿐만 아니라, 선정의 성취를 포함한 37가지 깨달음의 요소들이 완성에 이르도록 합니다.

따라서 올바른 길은 위빠사나와 사마타가 균형을 이루며, 서로를 지원하고 견제하는 것입니다. 위빠사나는 평온이 정체되고 무기력해지는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다. 사마타는 마음이 현재 순간에 억지로 갇혔을 때 나타날 수 있는 메스꺼움, 어지러움, 방향 감각 상실, 심지어 완전히 멎해지는 것과 같은 싫어함의 반응들을 예방하는 데 도움을 줍니다.

이 설명에 따르면, 사마타와 위빠사나는 별개의 수행의 길이 아니라, 현재 순간에 대해 상호보완적으로 관계를 맺는 두 가지 방식임이 분명합니다. 사마타는 현재 순간에 편안함을 가져다주며, 위빠사나는 현상들을 실제 일어나는 그대로, 그 자체로 명확히 바라보는 안목을 제공합니다. 또한 이 두 가지 자질이 선정을 숙달하는 데 함께 작용해야 하는 이유도 분명합니다. 호흡 명상에 대한 표준 지침(MN 118)에서 알

179 ‘혼란에 빠지지 않는다’는 것은, 감각 경험에 마음이 휘말리거나 흐려지지 않고, 그것에 대한 분별을 유지하는 상태를 말한다.

수 있듯이, 이러한 숙달에는 마음을 기쁘게 하고, 집중시키며, 해방시키는 세 가지 요소가 포함됩니다. 마음을 기쁘게 하는 것은 현재 순간에서 상쾌함과 만족을 찾는 것이고, 집중시키는 것은 마음을 대상에 집중하는 것이며, 해방시키는 것은 더 낮은 단계의 집중을 구성하는 거친 요소들로부터 마음을 자유롭게 하여 더 높은 단계에 이르는 것을 의미합니다. 첫 번째와 두 번째 활동은 사마타의 기능에 속하며, 마지막 활동은 위빠사나의 기능입니다. 이 세 가지는 반드시 함께 작용해야 합니다. 예를 들어, 집중과 기쁨이 있는데 놓아버림이 없다면, 집중을 더 깊고 정제된 상태로 만들 수 없을 것입니다. 마음을 x 단계에서 y 단계로 올리기 위해서는, 처음에 마음을 x 단계로 이끌었던 요소들을 버려야 하기 때문입니다(AN 9:34). 현재 순간의 정신적 현상들을 명확히 볼 수 있는 능력이 없다면, 마음을 낮은 집중 상태에 묶어두고 더 높은 집중 상태로 가는 데 방해가 되는 그 요소들을 능숙하게 놓아줄 방법이 없을 것입니다.¹⁸⁰ 반대로, 이러한 요소들을 단순히 놓아버리기만 하고, 남아 있는 고요함의 가치를 알지 못하거나 그 안에서 안정적으로 머무는 힘이 없다면, 마음은 선정 상태에서 완전히 벗어나게 될 것입니다.¹⁸¹ 따라서 사마타와 위빠사나는 마음을 바른 삼매로 이끌기 위해 숙달된 방식으로 함께 작용해야 합니다.

여기서 다음과 같은 질문이 제기됩니다. 위빠사나가 선정을 숙달하는데 작용하고, 선정이 불교도들만의 전유물이 아니라면, 그렇다면 위빠

¹⁸⁰ 놓아버림이 가능하려면, 현상들을 명확히 볼 수 있는 위빠사나 능력이 있어야 어떤 요소들을 버려야 하는지 분별할 수 있다.

¹⁸¹ 위빠사나를 통해 선정의 거친 요소들을 놓아버린 뒤에는, 그 결과로 남아 있는 더 미세한 고요함의 가치를 누리며 안정적으로 머무는 사마타적 기능이 결합되어야만 더 깊은 단계로 나아갈 수 있다. 그렇지 않으면 마음은 텅 비고 고요해진 상태를 공허함이나 지루함으로 느껴 선정에서 벗어날 수 있다.

사나에서 불교적인 것은 무엇일까요?¹⁸² 답은 위빠사나 자체가 불교에만 국한된 것은 아니지만 불교적으로 독특한 점은 (1) 사마타와 위빠사나가 계발되는 정도, (2) 계발되는 방식, 즉 사마타와 위빠사나를 기르기 위해 사용되는 질문의 전개 방식, (3) 마음을 완전한 해탈로 이끌기 위해 사마타와 위빠사나가 다양한 명상 도구들과 결합되는 방식입니다.

MN 73에서 붓다께서는 선정을 숙달한 한 비구에게 사마타와 위빠사나를 더욱 닦아서 여섯 가지 인식 능력을 숙달하도록 권고합니다. 이 중 가장 중요한 것은, “정신적 번뇌의 소멸을 통해, 바로 지금 여기에서 스스로 이를 알고 드러내며, 번뇌 없는 마음의 해탈^{release of awareness}과 분별지를 통한 해탈¹⁸³에 머무는 것”입니다. 이는 불교의 목표를 설명한 것입니다. 일부 주석가들은 이러한 해탈이 전적으로 위빠사나의 기능이라고 단언하지만, 그렇지 않다는 것을 보여주는 경들이 있습니다.

해탈에는 마음의 해탈과 분별지를 통한 해탈이라는 두 가지 측면이 있다는 점에 유의하십시오. 마음의 해탈은 수행자가 욕망이 완전히 소멸될 때 일어납니다. 이는 사마타의 궁극적 기능입니다. 분별지를 통한 해탈은 무지가 사라질 때 일어납니다. 이는 위빠사나의 궁극적 기능입니다(AN 2:29-30). 이런 방식으로, 사마타와 위빠사나는 둘 다 이 해탈의 두 가지 측면에 관련됩니다.¹⁸⁴

182 이 질문은 위빠사나나 선정이 불교만의 전유물이라고 보기 어렵다는 관점에서 비롯된 것으로, 그렇다면 위빠사나가 불교 수행 안에서 어떤 방식으로 작용할 때 비로소 불교적인 의미를 갖게 되는가를 묻고 있는 것이다.

183 ‘번뇌 없는 마음의 해탈과 분별지를 통한 해탈’은 아라한이 성취한 양면 해탈, 즉 완전한 해탈을 의미한다.

184 ‘두 가지 측면에 관련된다’는 것은, 사마타가 마음의 해탈에, 위빠사나가 분별지의 해탈에 각각 대응한다는 앞 문장의 설명을 다시 정리한 표현이다. 즉, 사마타와 위빠사나가 각각 두 해탈 모두에 작용한다는 뜻이 아니다.

삼바사와 경(MN 2)에서는 “적절한 주의 기울임”(요니소 마나시까라)의 관점에서 알고 보는 경우에만 해탈이 “번뇌 없는” 상태가 될 수 있다고 말합니다. 이 경에서 알 수 있듯이, 적절한 주의 기울임이란 현상에 대해 적절한 질문을 던지는 것을 의미하며, 이를 자아/타자나 존재/비존재라는 관점이 아닌, 사성제의 관점에서 바라보는 것입니다. 다시 말해, “나는 존재하는가? 존재하지 않는가? 나는 무엇인가?”와 같은 질문 대신, 경험에 대해 “이것이 스트레스인가? 이것이 스트레스의 일어난인가? 이것이 스트레스의 소멸인가? 이것이 스트레스의 소멸로 이끄는 길인가?”라고 묻는 것입니다. 이 범주 각각은 임무를 수반하기 때문에, 이러한 질문에 대한 답에 따라 실천 방향이 결정됩니다. 즉, 스트레스는 철저히 이해해야 하고, 그것의 일어난은 버려야 하며, 그 소멸은 실현해야 하고, 그 소멸로 이끄는 길은 계발해야 합니다.

사마타와 위빠사나는 그 길의 범주에 속하므로 계발해야 합니다. 이를 계발하려면 집착의 다섯 가지 무더기인 오취온, 즉 물질적 형태, 느낌, 산나, 생각의 조작물(thought fabrications, 또는 식에 대한 집착으로 이루어진 스트레스를 철저히 이해하는 임무에 적절한 주의를 적용해야 합니다.¹⁸⁵ 이러한 오온에 적절한 주의를 적용한다는 것은 그것들을 “무상하고, 스트레스이고, 질병이고, 암이고, 화살이고, 고통이고, 고뇌이고, 남의 것이고, 부서지는 것이고, 비어 있는 것이고, 비아”와 같은 결점의 관점에서 보는 것을 뜻합니다(SN 22:122). 붓다 특유의 질

¹⁸⁵ 사마타와 위빠사나를 계발한다는 것은 단순히 집중력이나 관찰력을 키우는 훈련이 아니다. 이 둘은 사성제 중 ‘도성제’에 해당하며, 도성제의 목적은 고성제인 ‘괴로움(스트레스)의 해결’에 있다. 도구는 실제 작업 현장에서 쓰일 때 날카롭게 연마되듯이, 우리를 괴롭히는 오온(고성제)을 분석하고 이해하는 임무에 ‘적절한 주의’를 기울여 이 두 기능들을 직접 적용할 때, 이는 곧 사마타와 위빠사나를 닦는 실질적인 방법이 된다.

문 목록은 이러한 접근 방식에 도움이 됩니다.¹⁸⁶ “이 오온은 항상한가, 무상한가?” “무상한 것은 편안한가, 스트레스인가?” “무상하고, 스트레스이며, 변하기 쉬운 것을 ‘이것은 나의 것이다. 이것은 나의 자아다. 이것은 나다’라고 여기는 것이 타당한가?”(SN 22:59). 이러한 질문들은 모든 오온의 경우에, 즉 “과거의 것이든, 미래의 것이든, 현재의 것이든, 안의 것이든 밖의 것이든, 분명한 것이든 미세한 것이든, 평범한 것이든 숭고한 것이든, 멀리 있든 가까이 있든” 적용됩니다. 다시 말해, 수행자는 여섯 감각 매체의 세계에서 일어나는 모든 경험에 대해 이러한 질문들을 던지는 것입니다.

이 질문의 전개 방식은 “현상이 생겨난 그대로를 알고 봄(yathā-bhūta-ñāṇa-dassana)”¹⁸⁷이라 불리는 앞의 수준으로 이끄는 전략의 일부입니다.¹⁸⁸ 여기서는 현상들을 다섯 가지 관점, 즉 일어남, 사라짐, 결점, 매력, 그리고 그것으로부터의 벗어남을 통해 이해하며, 벗어남은 욕망의 소멸을 의미합니다.¹⁸⁹

일부 주석가들은 실제로 이 다섯 가지 관점을 단지 현재 순간의 오온의 나타남arising과 사라짐에 집중하는 것만으로 얻을 수 있다고 말합니다. 즉, 집중이 충분히 지속된다면 자연스럽게 결점, 매력, 그리고 벗어

186 앞에 열거된 목록만으로는 왜 그러한 특성들이 결점인지를 논리적으로 통찰하기 어렵기 때문에, 이어지는 세 가지 질문이 그 이해를 돕는다는 것이다.

187 ‘yathā-bhūta-ñāṇa-dassana’의 의미에 대해서는 이 책 ‘있는 그대로가 아닌 생겨난 그대로’(p.278) 참조.

188 전략의 일부라는 것은, 이 질문(앞에서 언급된 결점들을 통찰하게 하는 붓다의 세 가지 질문)은 결점의 관점에서 현상을 관찰하게 하는 것이므로, 결점을 포함한 다섯 단계로 현상을 관찰하는 ‘생겨난 그대로를 알고 보는 것’의 징검다리 역할을 하는 전략이라는 뜻이다.

189 ‘생겨난 그대로를 알고 봄’이란, 현상들을 다섯 가지 관점, 즉 일어남, 사라짐, 결점, 매력, 그리고 그것들로부터의 벗어남의 측면에서 통찰하는 것임을 밝히고 있다.

남에 대한 얇으로 이어져 완전한 해탈에 이를 수 있다는 것입니다. 그러나 경전은 이러한 해석을 뒷받침하지 않으며, 실제 수행 경험 역시 그렇습니다. MN 101에서 지적한 것처럼, 개별 수행자는 특정한 스트레스의 원인에 대해, 어떤 경우에는 그것을 평정심을 가지고 지켜보는 것만으로도 욕망의 소멸을 계발할 수 있지만, 다른 경우에는 벗어남을 제공할 욕망의 소멸을 계발하기 위해서는 의식적인 노력이 필요하다는 점을 알게 됩니다. 이 경은 어떤 접근법이 어떤 상황에서 효과적인지에 대해 분명히 밝히지 않으며, 이는 아마도 의도적으로 그렇게 한 것일 수도 있습니다. 이것은 각 수행자가 실제로 스스로 시험해 보아야 할 문제입니다.

삼바사와 경은 이 점을 확장하여 욕망의 소멸을 계발하기 위한 일곱 가지 접근법을 제시합니다.¹⁹⁰ 위빠사나는 마음의 자질로서 이 일곱 가지 모두와 관련이 있지만, 가장 직접적으로는 첫 번째인 “봄”과 관련이 있습니다. 즉, 현상을 사성제와 그것에 적합한 임무의 관점에서 보는 것입니다. 나머지 여섯 가지 접근법은 이러한 임무를 수행하는 방법을 다룹니다. 즉, 미숙한 마음 상태를 일으키는 감각 정보에 주의를 기울이지 않도록 마음을 제어하는 것, 필수품인 음식, 의복, 거처, 약품을 사용하는 적절한 이유를 숙고하는 것, 고통스러운 감각들을 견디는 것,

190 벗어남을 이끄는 욕망의 소멸을 계발하기 위해서는 의식적인 노력이 필요하며, 이를 위해서는 다섯 단계 중 일어남과 사라짐뿐만 아니라 결점과 매력의 관찰이 함께 이루어져야 한다. 삼바사와 경(MN 2)은 이 점을 확장하여 욕망의 소멸을 계발하기 위한 일곱 가지 접근법을 구체적으로 제시한다. 이 경은 번뇌의 소멸이 ‘알고 보는 자’에게만 가능하며, 그 얇과 봄은 적절한 주의 기울임과 부적절한 주의 기울임을 분별하고 알아차리는 능력임을 말하고 있다. 일곱 가지 접근법 가운데 첫 번째인 ‘봄’은 현상을 사성제의 관점에서 보는 것으로, 위빠사나와 가장 직접적으로 관련된다. 나머지 여섯 가지인 억제, 사용, 인내, 피함, 제거, 계발은 이 임무를 수행하는 구체적인 방법으로서, 각각의 영역에서 번뇌가 일어나지 않도록 하는 실천 방식을 다루는 것이다.

명백한 위험과 부적절한 동료들을 피하는 것, 감각적 욕망, 악의, 해로움과 그 밖의 미숙한 마음 상태를 일으키는 생각들을 제거하는 것, 그리고 일곱 가지 깨달음의 요소인 사띠, 특성의 분석, 정진, 희열, 고요함, 삼매, 평정을 계발하는 것입니다.

각 접근법에는 이를 실행하는 여러 가지 구체적인 방법이 포함되어 있습니다. 예를 들어, “제거”에 해당하는 경우, 미숙한 마음 상태를 능숙한 마음 상태로 바꾸거나, 그 결점에 집중하거나, 그것으로부터 주의를 돌리거나, 그것을 만들어낸 생각의 형성 과정을 가라앉게 하거나, 의지의 강압적인 힘으로 억누르는 방법이 있습니다(MN 20). 이와 유사한 예들은 다른 경에서도 찾아볼 수 있습니다. 전체적으로 볼 때, 마음의 작용 방식은 다양하고 복잡합니다. 다양한 번뇌는 서로 다른 모습으로 드러나며, 각각 다른 접근법으로 다뤄질 수 있습니다. 수행자로서의 기술은 이러한 다양한 접근법을 숙달하고, 어떤 상황에서 어떤 접근법이 가장 효과적인지를 알 수 있는 민감성을 기르는 데 있습니다.

그러나 보다 근본적인 차원에서, 애초에 이러한 기술들을 익히려려면 강한 동기가 필요합니다. 적절한 주의 기울임은 모든 사람의 기본적인 사고 패턴에 깊이 자리 잡은 “존재/존재하지 않음”과 “나/나 아님”이라는 이분법을 포기할 것을 요구하기 때문에, 수행자들은 이를 받아들일 강력한 이유가 필요합니다. 이 때문에 삽바사와 경에서는 적절한 주의 기울임을 계발하려는 사람은 먼저 고귀한 이들(여기서는 붓다와 그의 깨달은 제자들)을 깊이 존중해야 한다고 강조합니다. 다시 말해, 그 길을 걸어온 이들이 진정으로 본보기가 되는 존재들임을 알아야 한다는 것입니다. 또한 그들의 가르침과 율에 정통해야 합니다. MN 117에 따르면, 가르침에 정통하다는 것은 업과 윤회의 가르침을 확신하는 것로부터 시작되며, 이는 사성제를 경험을 이해하는 기본 틀로 받아들이

는 데 필요한 지적이고 정서적인 기반을 제공합니다.¹⁹¹ 고귀한 이들의
울에 정통하다는 것은 계를 지키는 것뿐만 아니라, 위에서 언급한 번뇌
를 버리기 위한 일곱 가지 접근법에 어느 정도 능숙하다는 것을 포함합
니다.

이러한 배경이 없으면, 수행자는 현재 순간의 나타남과 사라짐을 관
찰하는 수행에 잘못된 태도와 질문을 가지고 접근할 수 있습니다. 예를
들어, “진정한 자아”를 찾으려 하다가 의식적으로든 무의식적으로든,
모든 변화를 포용하고, 모든 것이 그것으로부터 나오고 그것으로 돌아
가는 것처럼 보이는 광대하고 열린 의식의 감각과 자신을 동일시할 수
있습니다. 혹은 우주의 광대한 상호작용 속에서의 연결감을 열망하며,
모든 것이 변화하고 있기 때문에 불변을 추구하는 욕망은 병적이며 삶
의 자연스러움을 부정하는 것이라고 확신할 수도 있습니다.¹⁹²

이러한 의도를 가진 사람들에게는 단순히 현재 순간에 나타나고 사
라지는 경험만으로는 현상을 생겨난 그대로 아는 다섯 가지 앞에 도달
할 수 없습니다. 그들은 자신들이 붙들고 있는 관념들이 견해라는 번
뇌이거나, 그 관념들을 확인시켜 주는 것처럼 보이는 고요함의 경험조
차 단지 바와 상태로 드러난 번뇌일 뿐임을 인정하려 들지 않을 것입니
다. 결과적으로, 그들은 그러한 관념과 경험에 사성제를 적용하려는 의
지를 갖지 않을 것입니다. 오직 그러한 번뇌들을 그대로 번뇌로 인식하
고, 그것들을 초월해야 한다는 필요성을 확신하는 사람만이 적절한 주

191 ‘사성제를 경험을 이해하는 기본 틀로 받아들이는’ 것은, 사성제를 삶의 모든 경험을 해석하고 이해하는 기준으로 삼는다는 의미이다.

192 ‘우주의 광대한 상호작용 속에서의 연결감’을 열망하는 세계관은, 모든 존재가 끊임없
는 변화 속에서 서로 연결되어 있다는 견해로 이어진다. 이러한 관점에 사로잡히면, 번
화하지 않는 열반이나 번뇌의 완전한 소멸을 추구하는 태도는 병적이며, 삶의 자연스
러운 흐름을 부정하는 것이라고 확신할 수도 있다.

의 기율임의 원칙을 적용하고, 그로 인해 그것들을 넘어설 수 있는 위치에 설 수 있습니다.

이제 처음에 제기했던 질문에 답해 보겠습니다. 위빠사나는 명상 기법이 아닙니다. 그것은 마음의 자질로서, 현재 순간의 현상들을 명확히 보는 능력입니다.¹⁹³ 사띠는 위빠사나를 기르는 데 도움이 되지만, 완전한 해탈에 이를 정도로 위빠사나를 발전시키기에는 충분하지 않습니다. 다른 기법들과 접근법 역시 필요합니다. 특히 위빠사나는 강한 전념 상태인 선정을 숙달하기 위해, 현재 순간에 마음을 편안히 안정시키는 능력인 사마타와 함께 작용해야 합니다. 이러한 숙달을 바탕으로 사마타와 위빠사나를 적절한 주의 기율임이라고 불리는 능숙한 질문 방식에 적용하여 모든 경험을 탐구합니다. 이 탐구는 나/나 아님이나 존재/존재하지 않음의 관점이 아니라, 사성제의 관점에서 현상을 바라보는 것입니다. 이 탐구를 계속하면 모든 현상을 그것의 일어남, 사라짐, 결점, 매력, 그리고 그것으로부터의 벗어남이라는 다섯 가지 관점에서 이해하게 됩니다. 그때서야 비로소 마음은 해탈의 맛을 볼 수 있습니다.

위빠사나와 사마타를 계발하기 위한 이 프로그램은 결과적으로, 다양한 다른 태도들, 여러 정신적 자질들, 그리고 다른 수행 기법들의 뒷받침을 필요로 합니다. 이것이 바로 붓다께서 이를 더 큰 범위의 프로그램의 일부로 가르친 이유입니다. 거기에는 고귀한 이들에 대한 존중, 정신적 번뇌를 버리기 위한 일곱 가지 접근법의 숙달, 그리고 팔정도의

193 위빠사나는 호흡 관찰과 같은 특정한 명상 기법이 아니라, 그러한 수행을 통해 계발되는 마음의 능숙한 자질로서, 현재 순간의 현상들을 사성제의 틀에서 명확히 꿰뚫어 보는 능력을 말한다. 사띠가 무엇에 주의를 기울여야 하는가를 기억함으로써 그 방향으로 마음이 주의를 기울이도록 이끄는 기능이라면, 위빠사나는 이 사띠를 기반으로 일어나는 분별과 통찰의 작용이라 할 수 있다.

모든 요소가 포함됩니다. 수행에 환원주의적인¹⁹⁴ 접근 방식을 취하면 얻는 결과도 그만큼 축소될 수밖에 없습니다. 명상이란 다양한 필요에 대응하여 많은 도구들을 숙련되게 다뤄야 하는 목공 일과 같은 기술이기 때문입니다. 명상에서 단 하나의 접근법만으로 스스로를 제한하는 것은 동기도 불확실하고 도구 상자에 망치밖에 없는 상태에서 집을 지으려는 것과 같은 것입니다.

(“Noble Strategy”, Essays on the Buddhist Path)

194 ‘환원주의’란, 철학에서 복잡하고 다층적인 현상을 그보다 더 단순하고 기본적인 요소로 설명하거나 이해하려는 접근 방식을 말한다. 예를 들어, 단순히 ‘의식’을 뇌의 화학 반응으로 환원하거나, ‘삶의 의미’를 유전자의 생존 전략으로, ‘도덕’을 진화적인 이점으로 환원하는 태도가 이에 해당한다. 수행의 맥락에서는 불교의 통합된 수행 체계(팔정도 등)를 구성하는 다양한 요소들을 생략하거나 간과한 채, 그중 하나만으로 수행 전체를 대신할 수 있다고 여기는 태도를 지칭한다. 사띠나 위빠사나, 화두, 좌선, 염불 또는 현재 순간에 머무는 것만으로 깨달음을 얻을 수 있다고 하거나, 가르침을 바르게 공부하지 않아도 수행만으로 깨달음이 가능하다고 여기는 태도 등이 그것이다.

산냐의 힘

The Power of Perception

빠알리어 단어 니밋따^{nimitta}는, 흔히 명상 중에 나타나는 시각적 이미지를 뜻하는 “표상”으로 번역됩니다. 그러나 경전에서는 그렇게 쓰이지 않습니다. 경전에서 담마딘나 비구니는 바른 삼매의 네 가지 니밋따란 네 가지 기준틀, 곧 네 가지 사띠의 확립이라고 말했으며, 붓다께서는 그녀의 말을 확인해 주었습니다. 여기서 네 가지 사띠의 확립은 몸 그 자체를 살피는 것, 느낌 그 자체를 살피는 것, 마음 그 자체를 살피는 것, 정신적 특성들 그 자체를 살피는 것입니다. 그것들이 바로 명상의 대상입니다. 그것들을 명상의 주제로 삼는 것입니다.¹⁹⁵ 여러분은 산냐를 통해 그 주제를 붙잡습니다. 붓다께서 말씀한 것처럼, 바로 그렇게 해서 우리는 삼매의 가장 초기 단계들에서 출발해 아무것도 없음의 산냐에 이를 때까지 나아갑니다. 산냐의 힘은 여러분을 꽤 먼 곳까지 데려갑니다.¹⁹⁶

195 ‘니밋따’는 경전에서 여러 의미로 쓰이나, 명상과 관련해서는 흔히 이를 마음에 떠오르는 빛이나 형상 같은 시각적 이미지로 오해하는 점을 지적하고 있다. 즉, 경전에서는 이를 시각적 이미지가 아니라 사념처 각각의 기준틀(몸, 느낌, 마음, 정신적 특성들)로 정의하고 있으므로, 명상 중에 집중해야 할 진정한 니밋따는 시각적 이미지가 아닌 바로 그 네 가지 기준틀임을 강조하고 있는 것이다.

196 붓다께서는 일곱 가지 산냐를 계발하고 계속 실천하면 열반에 발판을 마련하고 그 경지

예를 들어, 여러분은 마음속에 하나의 라벨을 붙잡고, 그것을 여러분이 경험하고 있는 것에 적용합니다. 그 라벨은 마음속 이미지, 느낌,¹⁹⁷ 단어일 수도 있으며, 혹은 심지어 몸 안의 호흡에 대한 동적인 감각일 수도 있습니다. 다시 말해, 여러분은 호흡이 몸 안으로 들어가는 모습을 마음속 이미지로 떠올릴 수도 있습니다. 혹은 호흡을 통해 특정한 느낌을 만들어낼 수도 있습니다. 즉, 가슴 한가운데 어딘가의 한 지점에 주의를 집중해서, 그곳에서 좋은 느낌을 찾아낼 수 있습니다. 여러분은 그 좋은 느낌, 즐거운 느낌을 유지하려고 노력하며, 들숨이나 날숨 속에서 어떤 것도 그 느낌을 건드리거나 방해하지 않도록 합니다.

바로 여기에서 손안에 병아리를 쥐고 있는 붓다의 비유가 도움이 됩니다. 여러분은 그 좋은 느낌을 들숨 전체에 걸쳐, 그리고 날숨 전체에 걸쳐 부드럽게 유지하며, 호흡이 그 느낌을 방해하지 않도록 조절합니다. 혹은 단순히 “호흡, 호흡, 호흡”이라는 단어를 마음속에 계속 간직하면서, 다른 것이 떠오를 때 호흡을 떠나지 않도록 자신을 일깨울 수도 있습니다. 혹은 몸 전체를 흐르는 호흡에 대한 전반적인 느낌, 그것이 여러분의 산냐, 즉 마음속 라벨이 될 수도 있습니다. 결국 호흡에 머물기 위해서는 어떤 형태로든 라벨이 필요합니다. 그것은 이런 것들 가운데 하나일 수도 있고, 다른 어떤 것일 수도 있습니다.

여러분이 그 라벨을 마음에 지니는 능력이 바로 사띠가 작용하는 자리입니다. 동시에, 그 라벨은 사띠가 기억할 표지가 됩니다. 사띠는 그렇게 산냐와 함께 작동합니다. 산냐와 사띠라는 이 두 가지 자질은 서

에 이르게 한다고 말씀한다(AN 7:46). 사리붓따 존자는 열반을 얻는 사람은 어떤 산냐가 되보나, 안정, 향상, 꿇뚫음으로 이어지는지를 분별하는 사람이고, 열반을 얻지 못하는 사람은 그것을 분별하지 못하는 사람이라고 말한다(AN 4:179).

197 느낌 그 자체는 산냐가 아니지만, 그 느낌에 라벨을 붙이는 순간 그것은 산냐로 기능한다.

로를 도우며 함께 나아갑니다.

이 두 자질을 점점 더 안정되게 할수록, 여러분은 호흡과 함께 더 지속적으로 머물 수 있습니다. 이는 중요한 교훈을 줍니다. 산냐가 경험을 형성하는 데 미치는 힘입니다. 산냐를 영어로 옮긴 “perception”은 두 가지 전혀 다른 의미가 있기 때문에 사용하기에 까다로운 단어입니다. 하나는 단순히 감각 데이터를 받아들이는 것, 즉 감각에서 들어오는 데이터를 등록하는 것이고,¹⁹⁸ 다른 하나는 어떤 것에 붙이는 라벨로서, 그것을 무엇이라고 식별하는 것입니다. 예를 들어 개를 개라고 인식하는 것과 같습니다. 여기서 말하는 것은 두 번째 의미입니다. 몸 안에 어떤 감각이 있을 때, 그것을 호흡 감각으로 인식할 수도 있고, 단단한 감각으로 인식할 수도 있습니다. 어떤 산냐를 선택하느냐에 따라, 실제로 그 감각을 가지고 무엇을 할 수 있는지가 달라집니다. 호흡 감각으로 인식할 때 할 수 있는 것들이 단단한 감각으로 인식하면 할 수 없는 것들도 있습니다. 그러므로 그것을 호흡 감각으로 인식하는 것은 여러분의 가능성을 넓혀 줍니다.

이것이 바로, 몸 안에서 경험하는 모든 것이 호흡과 관련되어 있다고 마음에 지니는 것이 유용한 이유입니다. 그것은 들고나는 호흡일 수도 있고, 아니면 더 배경에 있는 호흡 에너지장일 수도 있습니다. 만약 몸을 하나의 단단한 덩어리로 생각하고 그 안에 호흡을 억지로 밀어 넣어야 한다고 여긴다면, 그것은 여러분의 호흡 방식에 영향을 미치고, 호흡으로부터 얻을 수 있는 즐거움의 수준에도 영향을 줍니다. 그렇게 되면 많은 가능성이 제한됩니다. 그러나 몸 전체를 하나의 호흡 에너지장

198 이것은 어떤 판단도 내리기 전, 감각 기관에 정보가 입력되는 순간을 말한다. 눈에 어떤 색깔과 형태가 보일 때 아직 그것이 ‘개’인지 ‘고양이’인지 알기 전의 순수한 감각적 자극 그 자체이다.

으로 생각한다면, 이전에는 떠올리지 못했던 여러 부위로 숨을 들이쉬고 내쉴 수 있습니다. 갈비뼈 옆구리로 숨을 내쉬고, 들숨 때는 숨이 왼쪽과 오른쪽에서 들어와 날숨 때는 가슴으로 빠져나가는 것을 떠올릴 수도 있습니다. 혹은 어깨로 숨을 들이쉬고 내쉴 수도 있고, 눈을 통해 숨을 들이쉬고 내쉴 수도 있습니다.

몸에서 이전에는 호흡과 관련이 있다고 한 번도 생각해 본 적이 없는 어딘가를 찾아보고, 거기서 시험해 보십시오. 들숨 때, 호흡 에너지가 바로 그곳으로 들어온다고 생각해 보는 것입니다. 다른 곳에서 끌어올 필요가 없습니다. 그냥 피부를 통해 곧장 들어옵니다. 이렇게 해볼 때, 어떤 신체 부위가 호흡을 경험하는 방식에 특히 좋은 영향을 미치는지 주의 깊게 살펴보십시오. 그렇게 알아낸 부위를 활용하면, 숨을 억지로 들이쉬거나 이리저리 움직이게 하려고 애쓰는 것과는 달리 호흡에 대한 경험이 훨씬 더 충만하게 느껴질 것입니다. 호흡 에너지는 이미 그곳에 있으며, 단지 그것을 길러내고 조금 채워주는 일일 뿐입니다. 여러분은 아마 신체의 각 부위가 어디까지인지를 지나치게 구분하려 하거나, 호흡의 경계를 너무 명확히 하려는 경향이 있을지도 모릅니다. 그렇다면 그 구분을 조금 느슨하게 해보십시오. 몸 전체를 하나의 에너지장으로 여기고, 호흡 에너지가 이전에는 불가능하다고 생각했던 곳까지도 움직일 수 있다고 생각해 보십시오.

이제 여러분은 이런 의문이 들 수도 있습니다. “지금 이런 놀이 같은 걸 왜 하고 있는 거지? 그냥 있는 그대로를 받아들이려고 여기 있는 게 아닌가?” 글썄요, 어떤 것에 대해 있는 그대로를 배우는 과정의 일부는, 여러분이 단지 “있는 그대로”라고, 여러분의 경험에서 당연히 주어진 것이라고 생각했던 많은 것들을 실제로는 여러분이 만들어내고 있다는 사실을 깨닫기 시작하는 것입니다. 만약 모든 것이 이미 주어지

고, 이미 결정된 것이라면, 여러분은 크게 제약받고 구속될 것입니다. 현재에 아무런 영향을 미칠 수 없게 될 것입니다. 하지만 실제로는 그렇지 않습니다. 만약 어떤 것을 그런 식으로 인식한다면, 여러분이 실제로 하고 있는 많은 것들을 놓치게 될 것입니다. 많은 마음의 작용들이 눈에 보이지 않는 곳에서 일어나고 있지만, 여러분은 그것을 보지 못할 수도 있습니다.

마음을 열고, 지금 이 자리에서 여러분이 실제로 무언가를 만들어내고 있다는 사실을 받아들이십시오. 그것이 실제로 어떻게 작동하는지를 보는 가장 좋은 방법은, 여러분이 무언가를 인식하는 방식, 즉 호흡과 관련해 마음속에서 붙잡고 있는 라벨과 이미지들을 의식적으로 조정해 보는 것입니다.¹⁹⁹ 그렇게 하면 여러분은 붓다께서 말씀했던 것이 실제로 어떻게 작동하는지를 알게 됩니다. 즉, 여러분이 실제의 산나나, 몸의 형태에 대한 실제의 느낌, 즐거움이나 고통의 느낌을 가지려면, 그것들은 과거에서 온 원재료를 바탕으로 만들어내야 한다는 것입니다. 이러한 것들은 과거의 업에서 비롯된 잠재적인 형태로 존재하며, 이는 선택의 범위에 어느 정도 제한을 가합니다. 하지만 실제로 어떤

199 우리가 경험하는 것들은 사실 과거의 업에서 온 원재료를 바탕으로 현재 순간에 우리가 산나와 의도를 통해 만들어(조작해)온 것이다. 그러나 그 과정이 너무 자동적이고 습관화되어 있어서 우리는 그것을 조작이라고 느끼지 못한다. 하지만 호흡 관찰 속에서 의식적으로 호흡을 조절(조작)해 보면, 호흡의 느낌이나 몸의 감각에 대한 경험, 마음의 상태가 호흡을 인식하는 방식에 따라 달라지는 것을 직접 경험할 수 있다. 만약 경험이 외부에서 주어진 그대로라면 인식(산나)을 어떻게 바꾸어도 달라지지 않아야 하지만, 실제로는 그렇지 않다. 이는 우리가 평소에 외부에서 '주어진 것'이라고 여겨왔던 경험조차 스스로 만들어낸 조작의 산물이었다는 것을 역으로 보여주는 것이다. 예를 들어, 누군가의 말을 모욕으로 인식하면 분노가 일어나고, 농담으로 인식하면 웃고 넘어가게 된다. 외부 자극은 같지만 그것을 어떻게 인식하느냐에 따라 전혀 다른 경험이 만들어지는 것이다. 이렇게 호흡 관찰을 통해 우리는 일상의 경험을 다시 바라볼 수 있을 뿐만 아니라, 궁극적으로는 명상 과정에서 활용했던 가장 미세한 조작(상카라)까지도 그것이 스트레스라는 것을 알고 내려놓음으로써 해탈에 이를 수 있게 된다.

느낌을 경험하거나, 어떤 산냐를 가지려면 현재 순간에 일어나는 의도, 즉 상카라라는 조작 작용이 필요합니다.

붓다께서 말씀한 이러한 오온들은 활동입니다. 그것들 안에는 의도적인 요소가 들어있습니다. 실제로 일어나고 있는 일을 받아들인다는 것은 단순히 그것들을 주어진 것으로 받아들이는 것을 의미하지 않습니다. 여러분이 그것들을 형성하는 데 손을 댔다는 사실을 받아들이는 것을 의미합니다. 그리고 여러분은 그것이 실제로 어떻게 작동하는지를 보아야 합니다. 그것을 보지 못한다면, 여러분은 지금 이 순간 여기에 커다란 맹점을 갖게 되는 것입니다. 그리고 그것은 단순히 하나의 맹점이 아니라, 여러분이 단지 일어나고 있다고 생각하는 것을 둘러싼 거대한 무지의 장이며, 마음은 그것을 스스로 감추고 있습니다. 사실, 그 무지의 장에 가려진 것이 바로 여러분이 해탈을 얻기 위해 알아야 할 바로 그것입니다.

그 무지의 장을 뚫고 나아가기 위해, 스스로에게 이렇게 질문해 보십시오.²⁰⁰ “나는 호흡에 대해 지금 어떤 산냐를 마음속에 품고 있는가?” 숨을 들이쉴 때, 무슨 일이 일어나고 있다고 생각하는가? 움직임의 이미지든, 시각적 이미지든, 아니면 단지 단어든지 간에, 나는 어떤 이미지를 가지고 있는가? 그 이미지를 바꿔서, 지금까지는 제한되어 있던 영역으로 숨이 흘러갈 수 있도록 한다면 어떤 일이 일어날까? 여러분이 지금 이 순간 더 큰 안정감과 견고함, 탄력성을 가지고 한층 깊이 자리를 잡는 데 도움이 되는 어떤 산냐를 발견한다면, 그것이 능숙한 것인 한 그 산냐를 사용하십시오. 그보다 더 나은 결과를 가져오는 것을 발견한

200 이렇게 질문하는 이유는, 자신이 산냐를 통해 현재의 경험을 만들어가고 있다는 사실을 호흡을 가지고 실제로 확인해 봄으로써 무지를 깨뜨리려는 것이다.

다면 그것도 사용하십시오. 수행자로서 여러분은 다양한 도구들을 손에 쥐고 있어야 한다는 사실을 알아야 합니다. 평가 없이 사용할 수 있는 단 하나의 올바른 도구란 없습니다. 마음은 고기 분쇄기에 넣듯이 억지로 한 방식으로 밀어 넣는다고 해서 원하는 결과가 저절로 나오는 것이 아닙니다. 모든 것을 해결해 줄 단 하나의 확실한 방법 같은 것은 없습니다. 생각해 보십시오. 여러분에게 번뇌가 하나뿐일까요? 여러분의 번뇌들이 단 하나의 속임수, 단 하나의 전략만을 가지고 있을까요? 번뇌들은 수많은 속임수와 전략을 가지고 있습니다. 그렇기 때문에 여러분도 그것들이 어떤 방법을 쓰더라도 대처할 수 있는 속임수와 전략을 갖추고 있어야 합니다. 즉, 폭넓은 대응 수단이 필요하다는 뜻입니다.

수행에서 필요한 중요한 도구 가운데 하나는, 다양한 산냐를 활용하여 마음을 호흡에 더욱 확고하게 자리 잡도록 하는 법을 배우는 것입니다. 그렇게 함으로써 모든 것이 고요히 가라앉고, 호흡이 실제로 멈추며, 어떤 움직임도 없지만 그 자체로 충분하게 느껴지는 견고한 호흡 에너지의 느낌만이 남는 지점에 이를 수 있습니다.

그때가 바로 몸의 형태에 대한 산냐를 가지고 놀이를 시작해 볼 때입니다. 몸의 경계에 대한 산냐를 지웠을 때 어떤 일이 일어나는지 보십시오. “몸”이라는 산냐를 몸의 원자 전체에 스며 있는 공간이라는 산냐로 대체해 보십시오. 놀이할 수 있는 것들이 아주 많습니다. 공간에서 시작해 “알고 있다, 알고 있다, 알고 있다”라는 산냐를 적용할 수도 있습니다. 이러한 산냐들을 유지하게 해주는 것이 사띠이며, 사띠는 삼빠잔냐 및 산냐가 흔들리지 않게 하려는 결심과 함께 작용합니다. 우리가 산냐의 힘을 체험할 수 있는 유일한 길은 하나의 산냐를 오랜 시간 붙잡고 유지하는 것입니다.

이것이 바로 우리가 수행의 중요한 부분으로 사띠를 계발하려고 노

력하는 이유입니다. 무언가를 마음속에 유지하는 이러한 능력 때문입니다. 일단 좋은 산냐를 갖게 되면, 그것을 붙잡고 어디로 이끄는지 지켜보십시오. 이렇게 하는 가운데 수행자로서 필요한 다양한 도구들을 완전히 익히는 법을 배우게 되고, 산냐의 과정, 조작 과정에 대한 통찰을 얻게 됩니다. 이렇게 해서 삼매를 닦는 수행은 그 안에 분별지를 위해 필요하게 될 많은 교훈들을 담기 시작합니다.

그러므로 산냐의 과정을 매우 의식적으로 살펴보도록 하십시오. 지금 여러분은 마음속에 어떤 산냐들을 품고 있는가요? 그리고 그 산냐들이 호흡과 느낌에 어떤 작용을 하고 있는가요? 여러분은 그 산냐들의 작용이 마음에 드는가요, 아니면 잘 모르겠는가요? 잘 모르겠다면, 그 산냐들을 한동안 유지해 보며 어떤 일이 일어나는지 지켜보십시오. 그런 다음, 처음 것을 완전히 뒤집은 산냐를 시도해 보고 그것을 한동안 유지하십시오. 명상을 배우는 유일한 방법은 이처럼 시험을 해보는 것입니다. 결국 우리가 이 자리에 있는 이유는, 지금까지 한 번도 본 적이 없는 것을 보고, 한 번도 성취하지 못했던 것을 성취하기 위해서입니다. 그것은 곧 지금까지 한 번도 해본 적이 없는 일을 해야 한다는 뜻입니다. 그리고 그 해야 할 일은, 물론 마음속에서 이루어지는 것입니다.

바로 여기서 그 해야 할 일에 점점 더 민감해질 수 있는 한 가지 방법이 있습니다. 그것은 이러한 산냐들과 함께 일하면서, 그것들이 어떤 작용을 하는지 살펴보며, 어떤 것이 잘되고 있고 어떤 것이 그렇지 않은지, 어떤 것이 도움이 되고 어떤 것이 그렇지 않은지를 알 수 있는 민감성을 기르는 것입니다. 여러분이 배우기 위해 여기에 있다는 태도를 지닌다면 명상할 때마다, 호흡할 때마다 새로운 것을 배울 수 있습니다.

(Evening Dhamma Talks, November 09, 2009, "Gather 'Round the Breath")

있는 그대로가 아닌 생겨난 그대로

Things as They've Come to Be

때때로 경의 말미에서 붓다께서는 비구들에게 가르침을 준 뒤, 명상 하러 가라고 말씀하며 마무리를 합니다. 그때 실제로 붓다께서 말씀한 것은 선정을 닦으러 가라는 것입니다. 그것이 바로 그가 가르친 명상의 종류이기 때문입니다. 어떤 사람들은 선정이 붓다께서 가르친 두 가지 명상 유형 중 하나일 뿐이고, 또한 위빠사나도 가르쳤다고 생각합니다. 그러나 붓다께서 누군가에게 위빠사나를 하러 가라고 말씀하는 구절은 결코 없습니다. 항상 “선정을 닦으러 가라”는 말씀뿐입니다. 이것은 그가 선정을 평온과 통찰을 함께 계발하는 수행으로 보았기 때문입니다. 다시 말해, 처음에 단지 선정에 들어가려고만 해도, 즉 좋은 삼매 상태에 들어가려고만 해도 평온과 통찰을 계발할 필요가 있습니다. 그런 다음 그 삼매를 계발하고 나면 그것을 사용하여 평온과 통찰의 자질을 더욱 발전시킬 수 있습니다.

그러므로 두 가지 자질을 분리해서 보지 않도록 해야 합니다. 마음을 안정시킬 때는 자신이 하고 있는 일에 대한 어느 정도의 이해가 있어야 합니다. 왜냐하면 첫 번째 선정에는 상카라, 즉 와짜 상카라라고 불리는 위딱카와 위짜라가 포함되어 있기 때문입니다. 그리고 이 상카라는 통찰의 주제입니다. 자신의 생각을 호흡으로 향하게 하고 그 호흡을 평

가할 때 마음이 고요하게 가라앉습니다. 호흡을 더 정확하게 평가하고, 몸의 호흡 감각에 더 민감해질수록 그 감각들을 더욱 편안히 머무는 자리로 만들 수 있습니다. 그리고 그렇게 하는 과정에서 여러분은 호흡과 마음에 대해 많은 것을 배우게 됩니다. 마음이 어떤 감각을 좋아하고 어떤 감각을 좋아하지 않는지, 마음이 호흡에 어떻게 영향을 미치고 호흡이 마음에 어떻게 영향을 미치는지를 배우게 되는 것입니다. 바로 거기에 통찰을 위한 많은 원재료가 있습니다.

그러나 처음에는 마음을 가라앉히는 데 더 목적이 있습니다. 이것이 명상 수행에서 평온의 측면입니다. 마음이 머물기에 가장 쉬운 감각을 찾아내고 그 감각들을 최대화하여 그것들을 중심으로 마음의 하나됨을 계발할 수 있도록 하는 것입니다. 여기서 “하나됨”이란 하나의 대상에 꾸준히 머무는 것을 의미할 뿐만 아니라, 그 대상이 여러분의 알아차림을 가득 채우도록 하여 그것만이 여러분이 알아차리는 유일한 것이 되도록 하는 것입니다. 호흡에 집중할 때 그것은 단순히 폐로 들어오고 나가는 공기만이 아닙니다. 그것은 온몸을 통해 흐르는 에너지의 감각이며, 여러분은 모든 신경, 모든 근육에 영향을 미치는 이 거대한 호흡 과정의 한가운데 앉아 있는 것입니다. 여러분의 몸 전체의 경험은 호흡과 관련되어 있습니다. 호흡을 그런 식으로 더 많이 인식할수록 마음을 가라앉히기가 더 쉬워집니다. 그리고 마음을 가라앉힌 상태를 더 쉽게 유지할수록, 붓다께서 확장된 마음이라고 부른 마하가따 망 찢따 mahaggatāṃ cittāṃ, 즉 사방에 퍼진 알아차림을 닦아 나가게 됩니다. 그러한 알아차림이 바로 어떤 것이 형성되어 온 그대로를 볼 수 있게 해주는 것입니다. 이것이 선정 수행에서 위빠사나의 작용이 드러나는 토대입니다. 다시 말해, 붓다께서는 위빠사나를 시작하기 위해 선정을 멈추라고 말씀하지 않습니다. 그는 단지 선정을 다른 방식으로 바라보는

법을 배우라고 말합니다. 즉, 조작의 과정으로서 그 선정이 어떻게 구성되는지를 보라는 것입니다.

우리는 종종 위빠사나가 어떤 것을 있는 그대로 보는 것이라고 생각합니다. 즉, 있는 그대로의 무언가가 이미 있고, 그 위에 우리의 선입견이나, 마노 상카라인 정신적 조작이 그것을 모두 덮고 있다고 여기는 것입니다. 그래서 우리가 해야 할 일은 이러한 상카라, 즉 조작을 제거하여 순수한 있는 그대로의 것만 남기면 된다고 생각합니다. 그러나 통찰은 실제로는 그런 방식으로 작동하지 않습니다. 그러한 이해는 사실 통찰이 일어나는 것을 방해합니다. 왜냐하면 붓다께서는 “있는 그대로 things as they are”라고 말씀하지 않았기 때문입니다. 붓다께서는 “생겨난 그대로 things as they’ve come to be”, 즉 그것들이 어떻게 존재하게 되었는지를 말씀했습니다.²⁰¹ 그것은 조작의 과정입니다. 조작이 순수한 있는 그대로의 것 위에 덮여 있는 것이 아닙니다. 애초에 그러한 것들이 생겨난 방식 자체가 조작입니다.

그러므로 일단 마음이 가라앉고 나면, 여러분은 마음속에서 일어나는 조작을 살펴서, 경험하는 모든 것들이 얼마나 큰 조작의 요소들을 포함하고 있는지를 보려고 해야 합니다. 그 조작은 여러분의 의도가 개입된 것입니다. 그것이 바로 붓다께서 보기를 원한 것입니다. 여러분은 오직 조작을 제거하기만 하면 순수한 있는 그대로의 것이 드러나게 될

201 일반적으로 ‘있는 그대로 알고 보는 것’이나 ‘여실지전’으로 번역되는 ‘yathā-bhūta-ñāṇa-dassana’에 대해, 아잔 타니사로 스님은 그것이 가능한 번역일 수는 있지만 올바른 번역은 아니라고 본다. 어떤 것의 ‘생겨난 그대로를 알고 보는 것’, ‘그렇게 되어온 그대로를 알고 보는 것’이 바른 의미라고 본다. 다시 말해, 이는 무엇이 무엇을 일으키는 지 인과관계를 보는 것이며, 지금 이 순간 자신이 경험하는 방식이 과거와 현재의 자신의 행위에서 비롯되었음을 깨닫는 것을 의미한다고 보는 것이다. 그리고 이 과정에서 수행자는 현상들을 다섯 가지 관점, 즉 일어남, 사라짐, 결집, 매력, 그리고 그것으로부터의 벗어남을 통해 이해함으로써 욕망의 소멸을 계발하게 된다.

것이라고 생각할 수 있지만, 조작을 제거하면 우리가 경험하는 그러한 것들은 더 이상 거기에 존재하지 않습니다. 여러분이 경험하는 세계는 조작의 과정이며, 통찰을 얻기 위해서는 그 조작이 작동하는 것을 보아야 합니다. 그리고 조작이 작동하는 것을 볼 수 있는 가장 좋은 기반은 마음이 진정으로 고요할 때입니다. 즉, 여러분이 마음속에 고요함의 상태를 조작하고 있을 때입니다.²⁰²

조작 과정을 정말로 잘 알기 위해서는 가능한 한 능숙하게 그것을 계속 실제로 해 봐야 합니다. 그것은 마치 달걀에 대해 배우는 것과 같습니다. 여러분은 달걀을 며칠 동안 앉아서 바라볼 수는 있겠지만, 그렇다고 해서 그것에 대해 무엇을 알 수 있을까요? 껍데기밖에 볼 수 없으니, 알 수 있는 게 그다지 많지 않을 것입니다. 하지만 그것을 깨뜨릴 수 있다면 어떻게 될까요? 여러분은 그 안에 무엇이 있는지 보게 됩니다. 그리고 그 안에 있는 것을 가지고 다른 것들을 만들 수 있습니다. 스크램블 에그나 달걀 프라이, 오믈렛, 수플레를 만들 수 있습니다. 그리고 다양한 달걀 요리를 능숙하게 만들수록 여러분은 달걀에 대해 더 많이 이해하게 됩니다. 달걀이 여러 가지 열에 어떻게 반응하는지, 약한 불에 올려놓으면 어떻게 되는지, 강한 불에 올려놓으면 어떻게 되는지, 다른 재료와 섞었을 때 어떻게 되는지를 알게 됩니다. 이런 식으로 달걀을 더 많이 다룰수록 달걀에 대해 더 많이 이해하게 됩니다.

마음도 마찬가지입니다. 여러분이 마음의 조작을 정말로 이해하고 싶다면, 마음으로 근사한 수플레를 만들어 보아야 합니다. 다시 말해, 편안한 호흡과 멋진 삼매 상태처럼, 마음을 가지고 매우 의도적으로 정

202 고요함의 상태 또한 조작된 것이므로 조작이 작동하는 것을 볼 수 있는 가장 좋은 기반이 된다. 아울러 그 상태에서는 고요함을 형성, 유지하는 조작뿐 아니라 그 고요함 속에서 드러나는 다른 미세한 조작들의 작동 과정까지도 함께 볼 수 있다.

말로 좋은 무언가를 조작해 봐야 합니다. 그렇게 함으로써, 여러분은 인과에 대한 아무런 지식 없이 단순히 마음을 바라볼 때보다 마음에 대해 훨씬 더 많은 것을 배우게 됩니다. 여러분은 인과가 어떻게 작동하는지를 보기 위해 마음을 조작해 봐야 합니다.

그때가 바로 조작의 과정을 이해하는 때입니다. 여러분은 마음을 정말로 고요하게 하고 사방으로 퍼진 넓은 알아차림을 계발하려고 노력합니다.²⁰³ 그런 다음 여러분은 그 알아차림을 보호합니다. 그때가 바로 조작이 작동하는 것을 보기 시작하는 때입니다. 삼매를 유지하려고 할 때 무엇이 그것을 무너뜨릴까요? 처음에는 외부에서 들어오는 것들 때문에 무너진다고 생각하지만, 그렇지 않습니다. 내부의 많은 조작들 또한 부글부글 끓어올라 삼매를 무너뜨립니다. 소리가 여러분의 삼매를 무너뜨리는 것이 아니라, 소리에 대한 여러분의 반응이 그것을 무너뜨립니다. 다른 사람들이 하는 일이 여러분의 삼매를 무너뜨리는 것이 아니라, 여러분이 하는 일이 그것을 무너뜨립니다. 아잔 차Ajaan Chaa가 말하듯이, 소리가 여러분을 방해하는 것이 아니라 여러분이 소리를 방해하는 것입니다.

여러분이 이것을 정말로 명확하게 보기를 원한다면, 가장 좋은 장소는 사방으로 퍼진 넓은 알아차림을 가진 마음속입니다. 이 알아차림을 떠나지 마십시오. 통찰을 얻기 위해 선정을 떠난다면 여러분은 토대를 잃게 되고 이리저리 흔들리게 될 것입니다. 그러면 여러분이 억지로만 들어내려는 통찰 때문에 마음은 매우 불안해지고, 소외감을 느끼며, 위

203 이는 무언가를 계속 조작해 봄으로써 조작 과정의 인과를 보다 잘 이해한 다음, 이를 바탕으로 마음을 더욱 고요하게 하면서 사방으로 퍼진 넓은 알아차림을 계발(조작)하여, 마음속에서 일어나는 다양하고 미세한 조작들(삼매를 무너뜨리는 조작 등)을 관찰할 수 있는 기반을 마련하는 것이다.

협을 받을 수 있습니다. 왜냐하면 마음이 자신에게 토대가 없다는 것을 깨닫기 때문입니다.

그러므로 여러분의 토대에 머물면서 그곳에서 무엇이 일어날지 살펴 보십시오. 그것은 마치 거미가 거미줄 위에 있는 것과 같습니다. 여러분도 거미가 거미줄 전체에 민감하듯이 몸 전체에 민감해야 합니다. 그렇게 하는 가장 좋은 방법은 여러 가닥들이 모두 연결되도록 하는 것입니다. 그래서 우리는 편안한 감각들을 연결하여 몸 안에 하나의 그물망, 한층 예민해진 그물망을 형성하도록 노력합니다. 그런 다음 해야 할 일은 그 그물망과 계속 접촉을 유지하는 것뿐입니다. 무언가가 일어나자마자, 아마도 몸과 마음 사이의 경계선 여기저기서 작은 동요가 일어나자마자 여러분은 그 망을 통해 그것을 감지합니다. 감지하자마자 그것을 없애버릴 수 있습니다. 작은 동요가 형성되면 그것을 살짝 꼬집어내서, 형성되지 않게 풀어버리고, 없애버릴 수 있습니다. 만약 빠르게 없애지 않으면, 마음은 그것을 이 생각 저 생각으로 규정하고, 그런 다음 그 동요에 붙인 이름을 기반으로 하나의 전체적인 생각의 세계를 만들어내게 됩니다.

그 과정이 어떻게 진행되는지를 보는 가장 좋은 방법은 그것을 알아차리는 즉시 생각을 멈추려고 시도하고 흠어지게 하는 것입니다. 여러분이 이런 식으로 생각을 없애버릴 때 마음의 일부가 좌절하는 것을 발견할 수도 있습니다. 그것은 계속해서 그러한 생각을 엮어내고 그러한 생각의 세계를 탐험하고 싶어 합니다. 이러한 생각의 세계를 계속 만들려는 강한 충동을 이해하고 싶다면 그것을 좌절시키는 것이 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 계속해서 “안 돼, 안 돼, 안 돼”라고 말하십시오. 이것이 저것에 대한 생각이고, 저것이 이것에 대한 생각이라는 아주 미세한 산냐가 생기자마자 그것이 어떤 생각이든 녹여 없애고, 마음의 어

는 부분이 비명을 지르기 시작하는지 살펴보십시오. 그렇게 해서 그 조작 뒤에 있는 의지, 즉 의도적인 요소를 이해하기 시작합니다. 일단 그 의도적 힘을 이해하면 조금씩 조금씩 그것을 해체할 수 있습니다. 이런 식으로 여러분은 평소 자신에게서 숨겨두었던 마음의 부분들에 대해 점점 더 민감해지게 됩니다. 그 부분들을 드러낼 때 바로 그곳에서 통찰이 작용할 수 있습니다.

이러한 것들은 여러분이 입구에 서서 먹이가 들어오지 못하게 막지 않는 한 자신들의 소굴에서 나오지 않습니다. 혹은 지하 요새에 살면서 줄을 잡아당기기를 좋아하는 사람들과 같습니다. 그들은 더 이상 줄을 잡아당길 수 없어서 좌절감을 느끼지 않는 한 밖으로 나오지 않을 것입니다. 여러분은 그들의 줄을 밟아서 잡아당기지 못하게 해야 합니다.

이렇게 해서 여러분은 궁극적으로 조작의 전체 과정을 이해하게 됩니다. 그렇다면 그 조작 과정을 어디에서 살펴볼 수 있을까요? 스트레스가 있는 곳이라면 어느 곳에서든 살펴볼 수 있습니다. 아잔 수왓은 이 점을 자주 언급하곤 했습니다. 스트레스가 있는 곳을 살펴보십시오. 그러면 그곳에서 조작을 보게 될 것입니다. 조작을 보는 곳에서 괴로움을 야기하는 무지를 보게 됩니다.²⁰⁴ 여러분이 그 무지를 점점 더 많이 드러낼수록, 어느 순간 조작이 그냥 멈추게 되는 지점이 있습니다. 왜냐하면 여러분은 스트레스를 유발할 아주 사소한 것들까지도 보게 되기 때문입니다. 이러한 것들을 보는 과정에서 여러분은 무지를 앎으로

204 마음이 충분히 안정되고 고요해져서 조작 과정을 보게 되면, 삼매 상태가 만들어지고 유지되는 바탕에 깔려 있는 무지가 비로소 드러난다는 뜻이다. 즉, 그 삼매 상태는 스스로의 의도, 주의 기울임, 느낌, 산나(인식) 등을 통해 만들어낸 것이고, 조작된 모든 것은 스트레스를 포함하며, 그리고 그것은 '나의 삼매 상태'가 아님에도, 그러한 사실을 모르는 무지 때문에 그 삼매 상태가 만들어지고 유지되고 있었다는 것을 그때서야 비로소 깨닫게 된다는 것이다.

대체합니다. 마음속에서 계속 일어나며 배경에서 모든 것을 통제하려 드는 해설과 논평들이 의식의 전면으로 점점 더 떠오르기 시작합니다. 여러분이 그것을 분명하게 보면 멈추게 할 수 있습니다. 그리고 그때 조작되지 않은 것을 보게 되며, 바로 그곳에서 스트레스는 정말로 끝이 납니다. 그것을 보기 위해 삼매에서 벗어날 필요가 없습니다. 여러분은 삼매를 그 내부에서부터 분해하는 것입니다.²⁰⁵

그러므로 통찰을 얻으려고 노력할 때 긴장되고 불안함을 느낀다면, 이것은 토대를 잃었다는 신호입니다. 여러분은 잘못된 곳에서 통찰을 찾고 있는 것입니다. 마음을 좋은 삼매 상태로 만들고, 사방으로 퍼진 넓은 알아차림을 갖춘 다음, 그 상태에서 나타나는 조작 과정을 살펴보기 시작하십시오. 다른 곳으로 갈 필요가 없습니다.

어떤 사람이 한번은 저에게, 깨달음의 경험이 혼란스럽다고 느끼는 사람들을 어떻게 다루는지 물었습니다. 그것은 여러분이 할 수 있는 질문 중 가장 잘못된 질문입니다. 깨달음은 아주 분명하게 방향을 잡아주는 것입니다. 삶에서 가장 분명하게 방향을 잡아주는 것입니다. 그것은 여러분이 이전에 상상했던 것보다 훨씬 더 확고하고 신뢰할 만한 어떤 것이 있다는 사실을 보여줍니다. 그것은 죽음이 없고 괴로움에서 완전히 자유로운 어떤 것을 보여줍니다. 그리고 여러분은 그것을 어디에서 찾을까요? 바로 여기입니다. 마음이 안정되고 고요한 바로 이 자리에서 찾습니다. 그런 다음 그 안정된 고요함을 하나의 조작 과정으로 보

205 '삼매를 그 내부에서부터 분해한다'는 것은, 삼매 상태가 어떤 조작들에 의해 형성되고 유지되는지를 세밀히 살펴며 분석한다는 의미이다. 즉, 삼매 상태의 구조를 그 내부에서 직접 살펴보며 호흡, 의도, 주의 기울임, 느낌, 산나(인식) 등이 어떻게 상호 작용하여 그 상태가 형성되고 유지되는지를 관찰하고 분석하는 과정을 말한다. 그렇게 함으로써 조작 안에 남아 있는 미세한 스트레스를 분명히 보고, 그것을 놓아버릴 때 조작된 상태를 넘어 조작되지 않은 경지를 직접 체험하게 된다.

는 법을 배우고, 그것이 일어나고 있는 바로 그 지점에서 고요함을 분
해하기 시작합니다. 여러분은 다른 곳으로 갈 필요가 없습니다.

(Evening Dhamma Talks, August 29, 2005, “Meditations 3”)

왜 호흡 관찰인가

Fabricating the Present

마음을 호흡으로 가져오십시오. 중요한 모든 일이 바로 이곳에서 일어나고 있기 때문입니다. 가능한 한 마음을 고요히 하십시오. 그래야 이 중요한 일들이 어떻게 일어나는지 볼 수 있습니다. 우리는 대부분 이곳에 특별히 중요한 것이 있다고 보지 못합니다. 호흡은 들어오고 나갑니다. 우리가 보는 건 그 정도입니다. 다른 할 일이 있으니 호흡은 자동조종장치에 맡겨버립니다. 그 결과 지금 이곳에서 일어나고 있는 많은 것들을 놓치게 됩니다. 그러나 명상을 할 때 우리는 멈춰 서서 이 과정을 들여다볼 시간을 갖습니다.

아잔 리는 이런 말을 한 적이 있습니다. 마음을 호흡과 함께 두면 사념처 네 가지를 모두 갖춘다는 것입니다. 수행에서 활용할 수 있는 잠재적인 네 가지 기준틀이 모두 이 자리에 있습니다. 몸, 느낌, 마음 상태, 그리고 일어나는 일을 보는 데 도움이 되거나 방해가 되는 정신적 특성들입니다. 이 관계들을 보고 싶다면 바로 여기에서 관찰해야 합니다. 다른 곳을 볼 필요가 없습니다.

그렇다면 무엇을 관찰하는 것일까요? 마음이 어떻게 무언가를 만들어 내는지를 보는 것입니다. 아잔 수왓은 무지를 찾고 싶다면 멀리 볼 필요가 없다는 말을 한 적이 있습니다. 마음의 상카라를 보면 됩니다.

연기의 원리에 따르면 상카라는 무지에 의해 조건 지어집니다. 그렇다면 우리가 추적하려는 무지가 어디에 있는지 궁금하다면, 그것은 바로 여기, 마음이 무언가를 만들어내는 곳에 있습니다. 몸의 감각과 정신적 현상들을 만들어내는 바로 이 자리입니다. 상카라에서 식이 생기고, 식은 물질적·정신적 현상인 명색으로 이어집니다.

여기서 주목해야 할 점은, 상카라, 곧 만들어내는 이 과정은 현상 자체보다 먼저 일어난다는 사실입니다. 우리는 사람들이 자신의 현실을 만들어낸다고거나, 우리의 인식이 현실을 바라보는 방식을 좌우한다는 말을 흔히 듣습니다. 그러나 실제로 그것이 일어나는 그대로의 모습을 보지는 못합니다. 바로 지금 이곳에서 직접적으로 일어나고 있는데도 그렇습니다. 몸을 감각하는 것만 해도 수많은 다양한 자극이 신경 말단을 통해 들어옵니다. 마음은 그 가운데 일부를 선택하는 습관을 가지고 있으며, 그 선택을 통해 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지에 대한 그림을 제시합니다. 때로는 신체적 감각과 정신적 감각이 뒤섞이기도 합니다. 왜냐하면 동시에 많은 정신적 정보가 들어오기 때문입니다. 그래서 우리는 어떤 것은 선택하고, 어떤 것은 차단하고, 어떤 것은 강조하여 마음의 이야기, 즉 이 안에서 무슨 일이 일어나고 있다는 감각을 만들어냅니다.

그리고 그 모든 밑바탕에는 무지가 깔려 있습니다. 우리가 여기서 하려는 일은 그 무지를 분명한 앎으로 대체하는 것입니다. 이것이 바로 마음을 현재 순간으로 가져오려는 이유입니다. 이 과정을 일어나는 대로 보기 위해서입니다. 마음을 몸과 마음이 만나는 바로 그 경계, 정신적 현상과 신체적 현상이 만나는 곳으로 가져오십시오. 바로 마음이 호흡을 지켜보는 그곳입니다. 주의 깊게 지켜본다면, 바로 여기서 여러분은 상카라의 과정을 아주 분명하게 볼 수 있습니다. 그러나 먼저 그것

을 분명히 볼 수 있는 조건을 만들어야 합니다. 그래서 우리는 삼매를 닦습니다. 마음을 고요하게 하고, 그 고요한 상태를 유지하는 기술을 숙달하는 데 전념해야 합니다. 마음을 고요하게 한 그때가 마음을 가장 쉽게 볼 수 있을 때입니다. 그때가 마음이 가장 맑을 때입니다. 그때가 마음이 자신이 무엇을 하고 있으며 그 결과가 무엇인지를 알아차리고 있을 때입니다. 아무것도 하고 있지 않을 때조차, 아무것도 하고 있지 않다는 사실을 알아차리고, 아무것도 하고 있지 않은 결과 역시 알아차려야 합니다.

사람들은 흔히 어떤 기술을 연마할 때, 그 기술에 정말로 능숙해지면 이른바 존zone에 들어가는 순간이 온다고 말합니다. 모든 것이 자동으로 느껴지고, 아주 미세한 것들까지 분명하게 드러나며, 마치 야구공과 하나가 되거나, 방망이와 하나가 되거나, 농구공과 하나가 되는 것 같은 상태입니다. 명상도 마찬가지입니다. 명상할 때는 호흡과 하나가 되려고 노력해야 합니다. 호흡에 능숙해지도록 하십시오. 호흡과 좋은 관계를 맺고, 편안해지고, 친숙해지십시오. 그러다 보면 알아차림과 호흡이 하나가 된 것처럼 느껴지는 지점에 도달하게 됩니다. 호흡과 알아차림이 하나가 되도록 하고 그 상태를 유지할 때만 상카라의 과정을 통해 알아차림과 호흡이 실제로 자연스럽게 분리되기 시작합니다.²⁰⁶ 여러분은 그 변화가 일어나는 순간을 분명히 볼 수 있습니다.

이것이 우리가 호흡과 함께 많은 일을 하는 이유입니다. 첫째, 마음

206 알아차림과 호흡이 하나가 된 고요한 상태가 되면, 그 상태를 유지하고 있는 마음의 미세한 조정 작용을 보게 된다. 이 조정 작용이 바로 상카라(형성, 조작)의 과정이다. 마치 두 나무판이 단단히 붙어 하나처럼 보이다가 접착제가 드러나는 순간 두 개였음이 분명해지듯, 그 하나됨을 유지시키고 있는 상카라의 작용이 드러나는 순간 알아차림과 호흡이 사실은 별개의 것이었음이 자연스럽게 밝혀진다.

이 호흡과 함께 일할 때 마음은 자기 자신을 관찰하기에 좋은 위치에 놓입니다. 둘째, 호흡과 함께 일할 때 모든 것이 가라앉게 됩니다. 호흡이 아주 고요할 때가 호흡이 거칠고 안정되지 않을 때보다 마음속 현상들을 보는 것이 훨씬 쉽습니다. 그래서 호흡 명상의 네 번째 단계에서, 몸 전체를 알아차린 뒤에 해야 할 일이 이른바 “까야 상카라”를 가라앉히는 것입니다. “까야 상카라”란 들숨과 날숨을 말합니다. 그래서 이 들숨과 날숨을 가라앉히는 것입니다. 숨을 쉴 때 가지고 있는 어떤 기계적인 습관이나, 호흡은 어때야 한다는 무심코 가진 생각에 민감해져 보십시오. 그런 생각들은 몸이 이미 호흡 에너지로 가득 차 있어 더 이상 필요하지 않은데도 숨을 밀어 넣고, 밀어 넣고, 밀어 넣게 합니다. 사실은 아주 적은 들숨과 날숨만으로도 몸은 충분히 유지될 수 있습니다.

아잔 푸앙은 큰 물항아리를 비유로 들었습니다. 태국에서는 집 지붕에서 흘러내린 빗물을 받기 위해 사용하는 아주 큰 항아리를 흔히 볼 수 있습니다. 그의 말처럼, 항아리가 가득 차면 아무리 비가 더 내려도 더 이상 물을 채울 수 없는 순간이 옵니다. 몸의 호흡 에너지도 마찬가지로 지입니다. 가득 차는 순간이 옵니다. 앉아 있는 동안 호흡 에너지는 억지로 밀어 넣고, 밀어내지 않아도 충분히 유지되는 것처럼 보입니다. 단지 가장자리에서 약간의 에너지 교환만 일어날 뿐입니다.²⁰⁷ 이때 피부에서 느껴지는 에너지의 감각을 알아차리십시오. 피부 어디서든 경직감이 느껴진다면 그 느낌이 사방으로 풀려나가는 것을 상상해 보십시오. 그러면 모공 속의 작은 근육들이 조금씩 풀리고, 그로 인해 호흡 에너지가 들어오게 됩니다. 이 모든 과정 속에서 마음이 점점 가라앉고

207 이제 호흡은 폐를 통해 공기를 드나들게 하던 움직임이 아니라, 피부와 같은 몸의 가장자리에서 미세하게 일어나는 에너지의 교환으로 변했다는 것이다.

고요해질수록 산소는 점점 덜 필요해집니다. 숨을 억누르거나 강제로 멈추는 것이 아닙니다. 단지 호흡이 얼마나 거칠거나 길어야 하는지에 대해 점점 더 민감해지는 것뿐입니다.²⁰⁸ 그렇게 주의를 기울이고 있으면 얼마 후 호흡은 자연스럽게 더 가벼워지고 짧아집니다. 들숨과 날숨 사이의 간격이 점점 길어질 수도 있는데, 그것은 전혀 문제가 없습니다. 그러다가 마침내 모든 것이 고요해집니다. 몸의 표면에는 아주 약간의 들숨과 날숨이 남아 있을 수도 있습니다. 아잔 리는 그것을 열음에서 피어오르는 수증기에 비유했습니다. 그러나 그 외에는 전반적으로 몸 전체가 커다란 에너지장처럼 느껴집니다.²⁰⁹ 물질적 에너지장인지 아니면 정신적 에너지장인지 단정 짓기는 어렵습니다. 그냥 활력이 있으면서도 고요한 에너지장일 뿐입니다.

충분히 오랫동안 그 자리에 머무는 법을 배우십시오. 바로 그곳에서 흥미로운 일들이 일어나기 때문입니다. 또한 그곳은 여러분이 필요한 에너지를 얻는 곳이기도 합니다. 에너지가 구석구석 흐르게 되면 모든 것이 연결됩니다. 이것은 여러분에게 힘을 주고, 명상에도 힘을 실어줍니다. 또한 상카라의 과정을 관찰할 수 있는 공간을 제공하기도 합니다. 작은 현상들이 여기저기서 꿈틀거리는 것처럼 보입니다. 때로는 별다른 결과로 이어지지 않은 채 사라지기도 하고, 때로는 자리를 잡고 생각으로 발전하거나 큰 신체 감각으로 바뀌기도 합니다. 그것이 어떻게 전개될지는 여러분이 그것들을 어떻게 해석하느냐, 즉 어떻게 읽느냐

208 호흡을 의도적으로 조절하는 것이 아니라, 몸이 실제로 필요로 하는 호흡의 강도와 길이를 감지하는 능력이 섬세해진다는 뜻이다. 이 민감함이 생기면 호흡은 자연스럽게 가벼워지고 짧아진다.

209 어디서 숨이 들어오고 나가는 이런 느낌이 아니라, 몸 전체가 고요한 에너지로 가득 차 있는 하나의 큰 덩어리인 것처럼 느껴진다는 것이다.

냐에 달려 있습니다.

이것만으로도 마음이 얼마나 많은 것들을 만들어내는지 알 수 있습니다. 그러나 당분간은 이런 현상들을 따라가지 마십시오. 그것들을 재빨리 제거하는 데 능숙해져야 합니다. 다시 말해, 그런 현상들로 인해 에너지장에 약간의 얽힘이 생기면, 빗질하듯 부드럽게 풀어주십시오. 뭔가로 뭉쳐지지 않도록 그 부분을 풀어주십시오. 이 작업을 반복하고, 반복하고 또 반복해서 능숙해지도록 하십시오.

긴 혀를 가진 만화 속 개구리를 떠올려 보십시오. 개구리들은 가만히 앉아 있다가 파리가 날아오면, 파리가 어느 쪽에서 오는 재빨리 낚아채고는 긴 혀를 다시 입속으로 집어넣습니다. 다시 말해, 여러분의 중심은 몸 안에서 중심이 잡혀 있다고 느껴지는 바로 그곳입니다. 그 자리에서 알아차림이 밖으로 나가 그런 작은 상카라들이 나타나면 그것들이 커지기 전에 재빨리 끊어내고, 다시 중심으로 돌아옵니다.²¹⁰ 왜 이렇게 할까요? 상카라의 과정이 어떻게 시작되는지를 점점 더 분명히 보기 위해서입니다. 마음이 언제 그것들에 이름을 붙이기 시작하는지, 그 지점을 찾기 위해서입니다. “아, 이건 미래에 대한 생각이야. 이건 과거에 대한 생각이야. 이건 네 팔이야. 이건 네 다리야. 이건 따뜻함이야. 이건 시원함이야. 이건 에너지야. 이건 단단함이야.” 마음은 이러한 것들을 선택할 수 있습니다. 무엇에 집중할지, 어떻게 이름을 붙일지 선택할 수 있습니다. 그리고 특정한 해석을 내리면, 마음은 그 해석

210 상카라가 발생해서 그대로 두면 순식간에 생각, 감정, 이야기, 신체 감각으로 커지기 때문에, 초기 단계에서 그 원인을 포착하기가 어렵다. 따라서 그것들이 커지기 전에 끊고 중심으로 돌아오는 훈련을 반복함으로써 점점 더 미세한 단계에서 상카라의 발생 지점을 감지하고 통찰할 수 있는 민감성을 기르게 된다. 이러한 방식으로 우리는 마음이 언제, 어떤 조건에서 이름을 붙이고 해석을 시작하는지를 더 명확하게 볼 수 있다.

을 뒷받침하고 그 산나에 맞는 맥락을 마련하기 위해 알아차림의 범위 안에서 온갖 증거들을 찾아낼 것입니다. 그런 작은 세계들 속으로 빨려 들어가면, 갑자기 전혀 다른 맥락이 생겨 버리기 때문에 그 작은 세계들이 무엇을 하고 있는지 보기 어렵습니다.

그러므로 물질적인 것과 정신적인 것의 경계에 놓인 넓은 알아차림의 맥락을 유지하십시오. 거기에 머무는 데 익숙해질수록 마음의 과정들에 관해 많은 흥미로운 점들을 보기 시작합니다. 그 과정들이 바로 우리가 이해하려는 것입니다. 즉, 붓다께서 말씀한 조작, 상카라들입니다. 그것들이 어떻게 일어나는지를 아주 분명히 보지 못하면, 조작되지 않은 것을 찾아낼 수가 없습니다. 여러분은 계속 그것들의 작은 세계들, 그것들이 여러분을 위해 만들어내는 작은 맥락들 속으로 빠져들기 때문에 과정 자체를 놓치게 됩니다.

이는 마치 텔레비전 드라마 속 이야기에 빠져드는 것과 연출자가 어떻게 드라마를 꾸며내는지를 지켜보려고 그것을 시청하는 것의 차이와도 같습니다. 우리의 삶 대부분은 이런 이야기들 속에 빠져서 흘러갑니다. 그래서 한 걸음 물러서서 “누가 이것을 연출하고 있는가?” “어떻게 연출하고 있는가?” “어떤 기술을 가지고 있는가?” “어떻게 나를 끌어들이고 있는가? 미끼가 무엇인가?” 하고 물어보는 것이 좋습니다. 다른 비유를 들자면, 잡지 기사를 쓰는 법을 배우는 것과도 같습니다. 편집자들은 첫 문장, 첫 문단에 반드시 독자를 끌어들이는 장치, 즉 미끼가 있어야 한다고 말합니다. 그렇지 않으면 독자는 글의 맥락 속으로 들어오지 않습니다. 마음도 이와 같습니다. 마음은 여러분을 어떤 작은 세계 속으로 끌어들이는 미끼를 던져, 자기가 원하는 곳으로 끌고 가 버립니다.

그 원재료들은 사실 아주 빈약합니다. 단지 여기저기서 모여들고 영

겨 붙어 무언가로 변해가는 에너지일 뿐입니다. 마치 인공강우에 쓰이는 작은 씨앗 결정들과도 같습니다. 수증기가 그 씨앗 결정 주위로 모여들어 빔방울로 변하고, 빔방울이 모여 폭우가 됩니다. 씨앗 결정이 없으면 수증기는 응결하지 못합니다. 마음속에서도 이 작은 씨앗 결정 같은 상카라 활동들이 생겨납니다.²¹¹ 그러면 생각이나 다른 것들이 그 주변을 둘러싸고 형성되며, 어느 순간 갑자기 생각 폭풍이 일어나게 됩니다. 그러나 단지 에너지장과 함께 머무는 이 자리, 즉 알아차림의 에너지와 호흡 에너지가 있는 이곳에 오래 머무는 법을 배우기 전까지는 이것이 보이지 않습니다. 그것은 여러분이 어떻게 해석하느냐에 따라 어떤 형태의 에너지로든 변할 잠재력을 가지고 있습니다.²¹² 여기에 머물면 마음에 관한 많은 흥미로운 것들을 보게 되고, 마음에 대해 많은 것을 배우게 됩니다. 이것이 바로 우리가 호흡을 사용하여 여기에 오는 이유입니다. 그리고 우리가 계속해서 호흡을 사용하여 이 자리를 유지하는 이유이기도 합니다.

아잔 푸앙의 제자들이 명상에서 이 단계에 이르면, 그는 그들에게

211 '작은 씨앗 결정 같은 상카라 활동들'이란, 어떤 생각이나 이야기가 본격적으로 전개되기 이전에 일어나는 아주 미세한 초기 형성 작용을 가리킨다. 이는 뚜렷한 생각이라기보다 에너지의 미세한 뭉침이나 찰나적인 산나처럼 막 태동하는 단계로 나타나며, 그 위로 생각과 해석이 덧붙으면서 점차 '생각의 폭풍'으로 커져 간다.

212 에너지장은 호흡 에너지와 알아차림의 에너지가 하나로 통합된 경험의 영역이다. 고요한 선정 속에서 드러나는 이 에너지장은 정신적 현상과 신체적 현상이 맞닿는 지점이며, 마음의 미세한 조작 과정을 볼 수 있는 관찰실이다. 다시 말해, 상카라의 씨앗 같은 현상이 드러나 이 에너지장에 얽힘이나 경직 같은 미세한 동요를 일으킬 때, 마음이 여기에 산나와 해석이라는 조작을 덧붙여 생각의 폭풍이나 신체적 고통으로 확대시키는 과정을 지켜보는 장소인 것이다. 따라서 이러한 미세한 움직임을 어떻게 해석하고 대응하느냐에 따라, 마음은 상카라의 흐름 속으로 계속 말려들 수도 있고, 반대로 조작을 멈추는 방향으로 나아갈 수도 있다. 이는 이 과정을 관찰할 수 있는 지점에 있어야 가능한 일이며, 이것이 바로 호흡과 알아차림이 하나가 되는 선정을 계발하는 근본적인 이유이다.

불, 물, 흙, 공간, 그리고 식과 같은 요소들을 가지고 놀아보라고 했습니다.²¹³ 그러면 몸을 어떻게 느끼는지가 여러분이 정확히 어디에 집중하느냐에 따라 달라진다는 것을 깨닫기 시작합니다. 여섯 가지 요소의 잠재력이 모두 바로 여기, 이 에너지의 범위 전체에 깃들어 있기 때문입니다. 몸에 드러나는 감각들 가운데 어떤 감각들에 집중하고, 어떤 감각들을 강조할 것인지에 따라 몸을 느끼는 방식이 달라지는 것입니다. 이러한 사실을 보는 것에는 세 가지 목적이 있습니다. 첫째, 지금 이 순간에 확실히 집중하게 합니다. 둘째, 이 자리에 머무는 것이 더 편안해지도록 돕습니다.²¹⁴ 셋째, 상카라의 과정이 실제로 작용하는 것을 보게 합니다. 지금 이 순간에 원재료들이 어떻게 주어져 있고, 상카라가 그것들을 어떻게 경험으로 빚어내는지를 보게 됩니다. 수행자로서 여러분은 이 과정을 반복하고, 반복하고, 또 반복해서 분명하게 보아야 합니다. 그렇게 해서 결국에는 가장 미세한 상카라조차도 감지하고 그것들 또한 재빨리 제거할 수 있어야 합니다.

우리가 여기 있는 이유가 바로 이것 때문입니다. 왜 상카라들이 일어나고 있는지, 왜 우리의 의도들이 끊임없이 무언가를 만들어내고 있는지에 대한 무지를 벗어나 버리기 위한 것입니다. 우리는 상카라를 멈추는

213 호흡과 알아차림이 하나로 통합된 에너지장 안에는 흙, 물, 불, 바람, 공간, 식이라는 여섯 가지 성질이 잠재해 있다. 아잔 푸앙은 이 에너지의 영역 안에서 어떤 감각에 집중하고 어떤 것을 강조하느냐에 따라 몸을 경험하는 방식이 어떻게 달라지는지를 놀이처럼 시험해 보라고 한 것이다. 이는 수행자가 의도와 산나를 활용해 경험을 빚어내는 상카라(조작)의 과정을 직접 확인해 보도록 하기 위한 것이다. 이러한 시험을 통해, 우리가 경험하는 몸의 감각들은 단순히 외부 등에서 주어진 결과물이 아니라, 지금 이 순간 의도와 산나라는 자신의 조작 작용에 의해 형성된 것임을 분명히 보게 된다.

214 ‘편안해지도록 돕는다’는 것은, 이 훈련이 여섯 요소들을 가지고 상카라의 과정을 시험해 보는 것이므로, 이 자리에 머무는 것이 편안하지 않다면 의도와 산나를 이용해 편안하게 느껴지도록 직접 조작할 수 있기 때문이다.

지점을 찾고자 합니다. 그것은 억지로 없애려 하거나 억눌러 멈춰두려는 것이 아니라, 의도가 전혀 없는 그 지점을 찾는 것입니다. 그러면 마음은 막다른 곳에 이르게 됩니다. 어느 쪽으로 가든 결국 상카라를 향해 나아갈 수밖에 없고, 상카라의 결과로 괴로움을 겪을 수밖에 없음을 알게 됩니다. 그러다가 틈을 보게 되면, 그 틈을 향해 곧장 나아갑니다.²¹⁵

이렇게 단지 호흡에 집중하는 이상한 수행이 여러분을 괴로움의 소멸로 이끌 수 있습니다. 여러분은 붓다께서 죽음 없음의 요소가 존재한다고 가르친 것이 정말로 진실임을 스스로 확인할 수 있는 지점에 도달하게 됩니다. 그리고 붓다께서는 그것이 온 세상을 혼자 지배하는 것보다도 더 낫다고 말씀했습니다. 그러니 그것 또한 진실인지 직접 확인해보십시오.

(Evening Dhamma Talks, August 20, 2004, “Meditations 3”)

215 ‘틈(opening)’은 상카라(조작)가 전혀 작동하지 않는 경지가 순간적으로 드러나는 것을 비유적으로 표현한 것이다. 따라서 ‘틈을 본다’는 것은 열반으로 들어가는 문이 열리는 순간을 직관적으로 알아차리는 것을 뜻한다.

호흡 명상의 단계들

The Steps of Breath Meditation

붓다께서는 호흡 명상을 가르칠 때, 총 열여섯 단계를 제시했습니다. 이는 경전에서 볼 수 있는 가장 상세한 명상 지침입니다. 그리고 호흡은 그가 가장 강력하게, 가장 자주 추천한 주제입니다. 왜냐하면 호흡은 마음이 가라앉아 삼매를 얻을 수 있는 곳일 뿐 아니라, 마음이 분석할 수 있는 것이기도 하기 때문입니다. 또한 호흡은 깨달음에 필요한 모든 통찰이 일어날 수 있는 곳이기도 합니다. 그런 통찰은 마음이 호흡을 사피하고 있고, 호흡을 알아차리고 있으며, 마음이 호흡과 어떤 방식으로 관계를 맺고 있는지 알고 있는 동안 일어날 수 있습니다.

호흡 명상의 뒤 단계들에서는 호흡 자체보다는 호흡과 관계 맺는 마음에 더 중점을 둡니다. 그러나 시작 단계에서는 호흡 자체를 강조합니다.²¹⁶ 호흡을 이용해 마음을 붙잡아 현재 순간으로 데리고 오는 것입니다. 첫 두 단계에서는 단지 긴 호흡 및 짧은 호흡과 함께하며, 긴 호흡과 짧은 호흡이 어떤 느낌인지에 스스로 민감해집니다. 그러나 세 번째 단계부터는 의지적인 요소가 개입합니다. 스스로를 훈련시키기 시작하는데, 가장 먼저 훈련하는 것은 숨을 들이쉴 때 온몸을 알아차리고, 숨

216 이는 몸을 관찰하는 신념처 단계이다.

을 내설 때 온몸을 알아차리는 것입니다.

붓다께서는 삼매 상태들을 설명할 때 한 점 집중의 이미지가 아니라, 온몸 알아차림의 이미지들을 사용합니다. 호흡에서 오는 희열과 즐거움을 느낄 때, 가루 반죽을 만들기 위해 물을 반죽 전체에 골고루 스며들게 하듯이, 그 희열과 즐거움의 느낌을 온몸에 반죽하듯이 스며들게 하라고 말씀합니다. 또 다른 이미지는, 몸 안에서 희열이 솟아올라 몸을 가득 채우는 모습입니다. 이는 마치 시원한 샘물이 호수 바닥에서 솟아올라 호수 전체를 그 시원함으로 가득 채우는 것과 같습니다. 또 다른 이미지는 호수 속에서 자라고 있는 연꽃들의 모습입니다. 어떤 연꽃은 물 위로 나오지 않고 물속에 완전히 잠겨, 뿌리부터 꼭대기까지 호수 물의 고요함과 시원함으로 흠뻑 젖어 있습니다. 그리고 또 다른 이미지가 이어집니다. 머리부터 발끝까지 흰 천에 완전히 감싸여 온몸이 흰 천으로 덮여 있는 사람의 모습입니다.²¹⁷

이것들은 모두 온몸 알아차림의 이미지이며, 희열이나 즐거움, 혹은 빛나는 알아차림의 감각이 온몸을 채우는 것입니다. 호흡을 알아가면서 여러분은 바로 이것을 계발해야 합니다. 왜냐하면 어느 한 점에 국한된 알아차림으로는 통찰이 일어나기 어렵기 때문입니다. 한 점만 보고 나머지를 지우면 마음에는 많은 사각지대가 생깁니다. 하지만 더 전방위적인 알아차림을 가지려고 하면 사각지대를 제거하는 데 도움이 됩니다. 다시 말해, 호흡에 몰입되어 온몸을 감싸는 호흡의 감각을 알아차리는 것입니다. 이를 가리키는 표현 가운데 하나가 까야가따사띠 kayagatasati입니다. 이는 몸에 몰입된 사띠를 뜻합니다. 몸이 알아차림으로 충만해 있으며, 알아차림 자체도 몸에 몰입되고, 몸에 둘러싸여

217 이 네 가지 선정의 비유는 DN 2, MN 119, AN 5:28 참조.

있는 상태입니다. 따라서 이것은 어느 한 지점, 이를테면 머리 뒤쪽에 자리 잡고 몸의 나머지 부분을 바라보거나, 혹은 알아차림이 그 한 지점에만 고정되어 있어 몸의 나머지 부분에 대한 알아차림을 차단하는 것이 아닙니다. 마음의 사각지대를 없애기 위해서는 사방으로, 360도 열려 있는 온몸 알아차림을 갖추어야 합니다.

이러한 알아차림을 갖추게 되면, 그 상태를 유지하는 데 힘을 씁니다. 그러나 이 “일”은 다른 일과는 다릅니다.²¹⁸ 주의를 옮기지 않고, 알아차림이 좁아지지 않도록 노력합니다. 다른 일에 마음을 쓰지 않도록 노력합니다. 시간이 지남에 따라 이 일은 더욱 자연스러워지고, 마치 몸에 밴 습관처럼 됩니다. 점점 더 안정되고 편안하게 느껴집니다. 마음이 안정되면서, 평소의 긴장된 에너지가 녹아 없어지기 시작합니다. 뇌 활동이 고요해지기 시작하면서 몸은 실제로 점점 더 적은 산소를 필요로 하며, 호흡은 점점 더 미세해집니다. 심지어 호흡이 완전히 고요해질 수도 있습니다.²¹⁹ 필요한 모든 산소가 피부의 모공을 통해 들어오기 때문입니다.

이 단계에 오면, 호흡과 알아차림이 서로 녹아든 것처럼 느껴집니다. 둘 사이의 경계를 긋기가 어렵고, 잠시 동안은 그 경계를 구분하려고 하지 않습니다. 알아차림과 호흡이 서로 스며들어, 하나가 되도록 됩니다.

이 알아차림, 이 하나됨의 감각이 정말로 견고해지도록 해야 합니다. 그렇지 않으면 쉽게 무너집니다. 왜냐하면 마음은 본래 좁아지는 경향이 있기 때문입니다. 우리가 생각하는 순간, 몸의 특정 부위의 에너지

218 일반적인 의미의 ‘일’은 무언가를 더하거나 바꾸는 노력을 뜻하지만, 여기서 말하는 ‘일’은 이미 형성된 온몸 알아차림이 좁아지거나 흩어지지 않게 유지하는 것이므로 다른 일과는 다르다는 것이다.

219 신념처의 네 번째(열여섯 단계의 네 번째) 단계이다.

장이 수축해서 그 부위를 더 이상 알아차리지 못하게 됩니다. 그래서 매번 생각이 일어날 때마다 몸에 긴장이 생기는 것입니다. 어떤 생각은 이 부위를 긴장시키고, 다른 생각은 저 부위를 긴장시키는 식으로 우리는 번갈아 가며 긴장합니다. 그래서 단순한 생각의 과정이 몸에서 많은 에너지를 빼앗는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 어떤 중국 의서에 따르면, 정신노동을 하는 사람은 순전히 육체노동만 하는 사람보다 에너지를 세 배나 빠르게 소모한다고 합니다. 이는 생각하는 과정이 몸의 긴장을 수반하기 때문입니다. 특히, 과거나 미래로 흘러가는 생각들은 자기 자신이 머무를 전체 세계를 만들어내야 합니다.

마음을 집중시키는 과정에서는 다른 방식으로 생각하게 됩니다. 시작 단계에서는 여전히 생각이 일어나지만, 그 생각은 오직 현재 순간에만 머물습니다. 현재 순간만을 관찰하고, 여기에서 일어나는 일을 알아차리고 사피하고 있기 때문에, 과거와 미래의 세계를 만들어낼 필요가 없습니다. 이는 몸에 가해지는 스트레스를 줄입니다. 현재에 대한 주의를 유지하고 오래된 습관으로 미끄러지지 않으려면, 알아차림을 가능한 넓게 유지해야 합니다. 이렇게 넓은 알아차림이 있으면, 손끝과 발끝에 이르기까지 현재 순간에 뿌리를 내릴 수 있습니다. 알아차림이 넓게 유지되면, 알아차림이 좁아졌을 때 마음이 과거나 미래의 생각을 따라 빠져나가는 것과 같은 현상을 막아줍니다. 여러분은 온전히 현재 속에 머물게 됩니다. 생각의 필요성은 점점 더 약해집니다.

호흡 에너지의 흐름을 방해하는 생각이 점점 줄어들면 온몸에 충만감이 생겨납니다. 경전들은 이 충만감을 “희열”이라고 하고, 그것과 함께 오는 편안함을 “즐거움”이라고 합니다.²²⁰ 여러분은 이러한 편안한

220 느낌을 관찰하는 수념처의 첫 번째와 두 번째(열여섯 단계의 다섯 번째와 여섯 번째) 단

충만감이 몸을 가득 채우도록 하지만, 호흡 에너지가 완전히 고요해져 있더라도 여전히 호흡 에너지에 집중을 유지합니다. 결국 서두를 필요 없이, 어느 순간이 오면 몸과 마음이 희열과 편안함을 충분히 느꼈다고 여겨지고, 그것들이 자연스럽게 가라앉도록 둘 수 있습니다. 또는 희열이 너무 압도적으로 느껴질 때도 있습니다. 그런 경우에는 희열에 휩쓸리거나 가려지지 않도록 호흡을 더욱 세밀하게 알아차리려고 노력함으로써,²²¹ 완전한 편안함의 수준으로 옮겨갑니다. 그러면 즐거움을 온전히 누리는 느낌인 그 편안함조차도 가라앉아 완전한 고요함만 남게 됩니다.²²²

고요함 속에 자리를 잡고 나면, 알아차림과 호흡 사이의 경계선을 찾기 시작할 수 있습니다.²²³ 이 지점까지는 호흡을 조작해 오면서 어떤 방식의 호흡이 편안하게 느껴지고 어떤 방식이 그렇지 않은지에 대해 점점 더 민감해지려고 노력해 왔습니다. 그렇게 조작이 점점 더 미세해지면서 조작을 내려놓고 단지 호흡과 함께 머물 수 있는 지점에 이릅니다. 이에 따라 호흡은 점점 더 미세해지고 마침내 완전히 고요한 상태에 도달하게 됩니다. 모든 것이 정말 견고하고 고요해지면, 알아차림과 알아차림의 대상이 자연스럽게 분리됩니다.²²⁴ 마치 가만히 놔둔 현탁액 속의 화학 물질들이 분리되는 것과 같습니다. 일단 알아차림이 분리되면,²²⁵ 알아차림을 형성하는 마음의 요소들인 느낌과 산냐를 직접 조

제이다.

221 수념처의 세 번째(열여섯 단계의 일곱 번째) 단계이다.

222 수념처의 네 번째(열여섯 단계의 여덟 번째) 단계이다.

223 마음을 관찰하는 심념처로 들어가기 직전의 전환 지점이다.

224 각주 206 참조.

225 여기서부터가 심념처의 첫 번째(열여섯 단계의 아홉 번째) 단계이다.

작하기 시작할 수 있습니다.²²⁶ 여러분은 이제 호흡이 방해되지 않기 때문에, 조작되는 그 요소들이 어떻게 작용하는지 그대로 지켜볼 수 있습니다.

그것은 마치 라디오 주파수를 맞추는 것과 같습니다. 잡음이 있는 동안에는, 그리고 그 방송 주파수에 정확히 맞추지 못하는 동안에는, 신호의 미세한 부분들을 들을 수 없습니다. 그러나 한 번 정확한 주파수에 맞추면 잡음이 사라지고 모든 미세한 부분들이 분명해집니다. 마음에 주파수가 맞춰질 때는, 느낌과 산냐의 미세한 움직임들을 볼 수 있습니다. 그것들이 만들어내는 결과와 알아차림에 미치는 영향을 볼 수 있고, 시간이 지나면서 그 영향이 더욱 미세해질수록 더 좋다는 느낌을 갖게 됩니다. 그래서 느낌과 산냐가 가라앉도록 두면, 알아차림 그 자체만 남습니다.

하지만 이 알아차림의 마음조차도 오르내림들이 있습니다. 붓다께서는 여러분이 그것들을 넘어서도록 하기 위해 호흡과 느낌과 산냐라는 마음의 요소들을 조정했던 것처럼 마음의 기복들도 조정하도록 합니다. 경전에서는 마음을 기쁘게 하고, 마음을 확고하게 하며, 마음을 해탈시키는 것에 대해 말합니다.²²⁷ 다시 말해, 삼매의 단계들에 점점 더 익숙해지면서, 지금 여러분의 마음에 어떤 종류의 집중이 필요한지에 대한 감각을 얻기 시작합니다. 만약 마음이 불안정하게 느껴진다면, 무엇을 해서 그것을 안정시킬 수 있을까요? 마음을 더 견고하게 만

226 우리가 일상에서 경험하는 알아차림은 늘 느낌과 산냐로 조작된 옷을 입고 있다. 알아차림과 호흡이 분리되면 이 사실을 분명하게 볼 수 있으므로, 이때부터는 느낌과 산냐를 직접 조작해 가며 상카라의 과정을 시험해 보라는 것이다.

227 십념처의 두 번째, 세 번째, 네 번째(열여섯 단계의 열 번째, 열한 번째, 열두 번째) 단계이며, 그 뒤의 내용들은 이 세 단계의 구체적인 설명이다.

들기 위해 호흡에 대한 산나를 어떻게 바꾸고 초점을 어떻게 조정해야 할까요? 명상이 활력을 잃기 시작할 때, 마음을 기쁘게 하기 위해 무엇을 할 수 있을까요? 그리고 한 삼매 단계에서 다음 삼매 단계로 옮겨갈 때, 정확히 무엇을 놓아주어야 마음이 약한 삼매 단계에서 벗어나 더 강한 삼매 단계에 자리 잡도록 할 수 있을까요?

붓다께서 수행의 이 단계에서 마음을 해탈시킨다고 말씀할 때, 그것은 궁극적인 해탈을 의미하는 것이 아닙니다. 그것은 예를 들어, 첫 번째 선정의 위파까와 위짜라를 놓아버리고, 두 번째 선정으로 나아가면서 그러한 요소들의 부담에서 벗어날 때 일어나는 그런 종류의 해탈이며, 그런 방식으로 여러 삼매의 단계들을 거쳐 가는 것입니다. 이렇게 하면서 여러분은 그러한 삼매의 단계들이 얼마나 의지에 의해 이루어지고 있는지를 보기 시작합니다. 이것이 중요합니다. 통찰은 여러분이 삼매 상태에 있는 동안 한 단계에서 다음 단계로 옮겨갈 때, 마음의 한편으로 호흡을 경험하는 방식이 그 단계의 방식에서 다음 단계의 방식으로,²²⁸ 또 삼매의 견고함도 그 단계의 수준에서 다음 단계의 수준으로 바뀌도록 자신이 무엇을 하고 있는지를 알아차릴 때 일어날 수 있습니다. 그때 여러분은 이것이 얼마나 만들어진 현상인지를 보게 됩니다.

이것은 마침내 통찰과 연결된 호흡 명상의 단계들로 이어집니다.²²⁹ 먼저 무상에 대한 통찰이 있습니다. 이는 호흡에서도 드러나지만 더 중요하게는 마음에서 드러납니다. 왜냐하면 이렇게 안정적이고 매우 상쾌한 삼매의 단계들조차도 의지에 의해 이루어진 것임을 보게 되기 때문입니다. 이 모든 상쾌함, 모든 안정감의 밑바탕에는 삼매 상태를 계

228 '호흡을 경험하는 방식'이란, 상쾌함이나 편안함, 고요함 같은 호흡의 감각이 조작으로 인해 각 선정 단계에 따라 달라지며 다른 양상으로 경험되는 것을 뜻한다.

229 정신적 특성들인 담마(법)를 관찰하는 단계(법념처)이다.

속 유지하려는 반복된 의지 작용, 의지 작용, 의지 작용이 있습니다. 거기에는 짐이 되는 요소가 있습니다. 무상함이나 영원하지 않음에 대한 통찰은 경험을 어떻게 소비하느냐보다는, 그것을 어떻게 만들어내느냐와 더 관련이 있습니다. 특정한 유형의 경험을 만들어내기 위해 얼마나 많은 노력이 들어가는지를 보게 되면, 이렇게 묻게 됩니다. “이게 과연 그만한 가치가 있는가? 이런 경험들을 계속 끊임없이 만들고, 만들고, 만들어야 한다는 것이 짐이 아닌가?”²³⁰

그렇다면 문제는 이렇게 됩니다. “이 짐을 내려놓기 위해 무엇을 할 것인가?” 여러분이 이런 삼매 상태들을 조작하지 않는다면, 남은 선택지는 다시 다른 종류의 경험들을 조작하는 것으로 되돌아가는 것뿐일까요? 아니면 어떤 경험도 전혀 조작하지 않는 것이 가능할까요? 우리의 일반적인 모든 경험들에는, 삼매 상태 안에 있든 밖에 있든, 매 순간마다 의도의 요소, 의지의 요소가 들어 있습니다. 그리고 이제 여러분은 그 의지의 요소, 의도의 요소가 분명한 짐으로 드러나기 시작하는 지점에 이르렀습니다. 특히 마음을 살펴보면 “내가 이것을 누구를 위해 만들어내고 있는가? 정확히 누가 이것을 소비하고 있는가?”라고 물을 때 그렇습니다. 여러분은 자신이 누구인지, 이 소비자가 누구인지에 대한 감각이 분명하게 잡히지 않는다는 사실을 깨닫게 됩니다. 왜냐하면 그것은 모두 오온으로 이루어져 있고, 그 오온들 자체가 무상하고, 스트레스이며, 비아이기 때문입니다. 이 소비자라는 것 역시 만들어진 것입니다. 이것은 경전에서 *닙비다*(nibbida)라고 부르는 자질을 일으킵니

230 여기서 ‘무상함’은 단순히 변한다는 관념이 아니라, 삼매 상태를 유지하기 위해 쏟아붓는 끊임없는 의지 작용 속에서 발견된다. 이 경험(삼매)을 끊임없이 만들어내고 유지해야 하는 데서 오는 짐이 곧 독카이며, 이는 ‘이 경험을 만들어내는 것이 과연 그만한 가치가 있는가?’라는 질문을 통해 자연스럽게 비아에 대한 통찰로 이어지게 된다.

다. 이는 환멸이나 환상이 깨지는 것으로 번역될 수 있습니다. 더 강하게는 혐오로도 번역됩니다. 어떤 경우든 그것은 이제 충분하다는 느낌입니다. 여러분은 이 과정에 갇힌 느낌을 받습니다. 더 이상 여기서 어떤 만족도 찾지 못합니다. 이제 벗어날 길을 찾고 싶어집니다.

그래서 여러분은 놓아버림에 집중합니다. 경전에 따르면, 먼저 욕망의 소멸에 대한 집중이 있고, 그런 다음 소멸에 대한 집중이 있으며, 마지막으로 완전한 버림에 대한 집중이 있습니다. 다시 말해, 최종 단계에서 여러분은 모든 종류의 행위, 모든 종류의 의지 작용, 생산자, 소비자, 관찰자, 심지어 길을 구성하는 산냐와 사유 작용까지도 놓아버립니다. 길의 요소들이 그 역할을 다했을 때, 여러분은 그것들 또한 놓아버릴 수 있습니다.²³¹

이 모든 과정은 바로 호흡에서, 마음과 몸이 호흡을 통해 만나는 그 지점에서 일어납니다. 이것이 붓다께서 명상의 주제로서 호흡을 완전히 내려놓게 하지 않은 이유입니다. 수행의 진전은 단지 바로 그 자리에 머물면서, 그 자리에서 일어나는 모든 것을 점점 더 폭넓게 알아차리는 데서 비롯됩니다. 여러분은 전면적인 알아차림이 몸 전체뿐 아니라 마음에서 일어나는 모든 작용 전반에까지 확장되도록 이를 더욱 개발합니다. 그때 여러분은 경험들을 무의식적으로 소비하면서, 그것들을 생산해야 했다는 사실을 잊게 만들었던 눈먼 부분들을 꿰뚫어 보게 됩니다. 이것은 마치 영화를 보는 것과 같습니다. 스크린 위에서 두 시간 동안 불빛이 번쩍이는 것을 보다가, 나중에 그 영화를 어떻게 만들었는지를 다룬 다큐멘터리를 보게 되는 것과 같습니다. 여러분은 그 영

231 ‘길의 요소들’은 팔정도의 여덟 가지 항목을 가리킨다. 팔정도는 산냐와 상카라를 능숙하게 사용하여 해탈로 이끄는 수행의 길이다. 그러나 팔정도 자체도 조작(상카라)으로 이루어진 것이므로, 목적지에 이르렀을 때는 그것 또한 놓아버려야 한다.

화 하나를 만들기 위해 몇 달, 어떤 경우에는 몇 년의 노력이 들어갔다는 사실을 깨닫게 됩니다. 그러면 이런 질문이 떠오릅니다. “그럴 만한 가치가 있었을까?” 그것을 만들기 위해 들어간 모든 노력과 모든 괴로움을 생각하면 더욱 그렇습니다. 잠시뿐인 몇 시간의 공허한 즐거움을 누리다가 곧 잊어버릴 것이기 때문입니다.

그러므로 여러분이 모든 경험을 같은 방식으로 살피며, 그것들을 만들어내는 데 들어가는 모든 노력을 보고, 그만한 가치가 있는지를 묻게 될 때, 그때 진정으로 환상이 깨지고 환멸이 일어나며, 비로소 놓아버릴 수 있게 됩니다. 이때 여러분은 오고 가는 산나나 느낌만을 놓아버리는 것이 아니라, 이런 것들을 만들어내고 있는 그 행위 자체도 놓아버립니다. 그때 이런 만들어내는 행위가 모든 경험 전반에 걸쳐 두루 스며들어 있다는 것을 보게 됩니다. 여러분은 늘 능숙하게든 미숙하게든 무엇인가를 만들어내고 있습니다. 마음속에 의도가 일어날 때마다, 선택이 이루어질 때마다 끊임없는 생산이 일어납니다. 바로 이 사실이 마음을 짓누르는 느낌으로 다가오기 시작하며, 이것이 결국 놓아버리도록 여러분을 이끄는 요인이 됩니다.

여러분은 생산을 놓아버리고, 만들어냄을 놓아버립니다. 그렇게 놓아버릴 때 모든 것이 실제로 열립니다. 마음은 완전히 다른 경지로 열립니다. 그곳은 형성되지 않은 곳, 만들어지지 않은 곳, 나타남도 사라짐도 없는 곳입니다. 그리고 그곳 역시 바로 여기에서 닿을 수 있지만, 그 순간에는 호흡에 대한 감각도 없고, 몸에 대한 감각도 없으며, 기능하고 만들어내는 소비자나 생산자로서의 마음에 대한 감각도 없습니다. 붓다께서 그것에 대해 이야기할 때, 그의 모든 말은 비유이며, 그 모든 비유는 자유에 대한 것입니다. 여러분이 그것을 묘사하려고 할 때 말할 수 있는 것은 그것이 전부이지만, 거기에 도달하는 방법에 대해

서는 말할 수 있는 것이 많습니다. 그것이 붓다의 가르침이 그토록 광범위한 이유입니다. 그는 거기에 이르는 방법을 매우 자세히 다루며, 모든 단계들을 설명합니다. 그러나 그 목적지가 어떤 것인지 알고 싶다면, 광범위한 묘사를 찾아다니지 마십시오. 그냥 단계들을 따르십시오.²³² 그러면 바로 여기에서 스스로 알게 될 것입니다.

(Evening Dhamma Talks, November 01, 2002, “Meditations 1”)

232 궁극적인 깨달음의 상태(열반)는 언어와 개념의 한계를 넘어서는 것이므로, 이론적 묘사를 추구하기보다 환멸, 욕망의 소멸, 소멸, 놓아버림 등 구체적인 수행의 단계들을 실천하는 데 집중해야 한다는 뜻이다.

사념처 호흡 관찰 16단계

Mindfulness of Breathing

서양에서 가장 잘 알려진 불교 경전은 법구경Dhammapada입니다. 그리고 법구경에서 가장 잘 알려진 계송은 처음 두 계송으로, 다음과 같이 시작됩니다. Mano-pubbaṅgamā dhammā,²³³ “모든 것은 마음이 앞서 이끈다.”

이 계송들은 중요한 담마의 원리를 제시합니다. 마음은 단순한 수동적인 존재가 아니며, 신체적 과정의 부수적인 결과물도 아니라는 것입니다. 마음은 단순히 외부 자극을 받기만 하거나, 감각을 통해 들어오는 것에 반응하는 것만은 아닙니다. 마음은 자신의 욕망과 의도에 따라 경험을 능동적으로 형성하는 역할을 합니다. 어떤 자극을 찾을지, 그것을 어떻게 해석할지, 어떤 자극에 반응할지, 그리고 어떻게 반응할지를 선택하는 역할을 합니다.

이 원리가 법구경의 처음에 배치된 사실은 그 중요성을 시사합니다. 그러나 우리는 이 구절들을 알고 있음에도 불구하고, 명상 수행에서는 이를 잊어버리는 경향이 있습니다. 명상에서 마음은 수동적인 역할을

233 ‘Mano-pubbaṅgamā dhammā, 마노-뿔방가마 담마’는 법구경 1번과 2번 계송의 첫 머리에 같은 내용으로 등장한다. 그래서 ‘처음 두 계송’이라고 한 것이다.

해야 하며, 현재 순간의 감각에 떠오르는 것을 단순히 받아들이고 그것에 영향을 미치지 않아야 한다고 생각합니다. 그리고 이것이 통찰이라고 여깁니다.

하지만 마음이 선행한다는 원리는 붓다의 지혜로운 가르침 전반에 스며들어 있습니다. 사성제에서 괴로움의 원인은 외부 자극이 아니라, 마음 자체의 갈망과 무지입니다. 괴로움의 소멸은 저절로 일어나지 않으며, 수행의 길을 조각함으로써 이루어집니다.

마찬가지로, 연기에서도 괴로움을 유발하는 많은 요소들은 감각 입력 이전에 발생합니다. 특히 두 가지가 두드러지는데, 상카라(의도)와 주의(명색의 요소에 속하는)입니다. 명상 방법이 분별지와 통찰을 일으키려면 이러한 요소들에 주의를 기울여야 합니다. 그렇지 않으면 그것들은 어둠 속에서 드러나지 않은 채로 남아 있게 됩니다.

이제 붓다께서 가장 자주 말씀한 호흡 명상에 대한 가르침을 살펴보면, 그가 제시한 단계들이 바로 이러한 상카라(의도)와 주의에 초점을 맞추고 있음을 알 수 있습니다.

이것에는 모두 16단계가 있으며, 네 단계씩 네 개 세트로 나뉩니다. 이 세트를 테트라드tetrad라고 부릅니다. 각 테트라드는 사띠를 확립하기 위한 네 가지 기준들 중 하나를 다루고 있습니다. 바로 몸, 느낌, 마음, 그리고 정신적 특성들입니다.

붓다께서는 기억하기 쉽도록 각 테트라드에 네 개의 단계를 넣은 것으로 보입니다. 왜냐하면 그가 다른 경에서 이 단계들을 상세히 설명하는 것을 보면, 어떤 테트라드에는 여러 암시된 단계들이 포함되어 있는 것을 알 수 있기 때문입니다. 따라서 네 개의 단계를 제대로 이해하려면 그 암시된 단계들이 무엇인지 아는 것이 좋습니다.

몸과 느낌 관찰²³⁴

오늘 저녁에는 네 개의 테트라드를 모두 다룰 시간이 없으므로, 몸과 느낌을 다루는 첫 번째와 두 번째 테트라드에 초점을 맞춰 논의하겠습니다. 나머지 두 개는 다음 모임에서 다루도록 하겠습니다.

오늘 밤 주목해야 할 점은, 이 테트라드들이 몸과 느낌에 초점을 맞추고 있지만, 그 과정에서 마음이 이것들을 형성하는 데 중요한 역할을 한다는 점입니다.

이 가르침에서 중요한 부분은 두 개의 테트라드에서 상카라라는 단어를 사용하는 방식에 있습니다. 각각의 경우에서, 붓다께서는 먼저 여러분이 의도를 통해 몸과 느낌에 대한 알아차림을 조작한다는 사실에 민감해지도록 합니다. 그런 다음 그 민감함을 활용하여 먼저 스스로를 활력 있게 하고, 그런 다음에는 스스로를 가라앉히도록 합니다. 이런 방식으로 붓다께서는 여러분이 평온과 통찰을 함께 계발하도록 합니다. 다른 경에서 붓다께서 말씀한 것처럼, 통찰은 상카라를 이해함으로써 계발되며, 평온은 마음을 가라앉히고 그로 인해 생기는 고요함을 즐길 때 얻어집니다. 따라서 마음을 가라앉히기 위해 상카라의 작용을 활용할 때, 통찰과 평온을 함께 얻게 되는 것입니다.

상카라에 대한 강조는 여기서 단지 호흡에 대해서만 배우는 것이 아니라, 마음에 대해서도 배우고 있다는 의미입니다. 어떤 사람들은 죽을 때 집중할 호흡이 없어지기 때문에, 명상 대상인 호흡이 가장 필요한 순간에 자신을 버릴 것이라고 생각하며 호흡 명상을 반대합니다. 하지

²³⁴ 이 제목은 원문에는 없는 것을 번역자가 붙인 것이다. ‘마음 관찰’이나 ‘담마(법)관찰’ 또한 같다.

만 우리는 호흡을 통해 상카라에 대해 더 민감해지는 법을 배우고 있으므로, 호흡은 실제로 우리를 마음으로 이끌어, 상카라의 작용을 숙달하도록 돕습니다. 이러한 얇은 일상생활에서만 아니라 죽음을 맞이할 때도 특히 유용할 것입니다.²³⁵

두 개의 테트라드를 살펴보기 전에 한 가지 더 짚고 넘어갈 부분이 있습니다. 즉, 네 개의 테트라드를 숫자 순서대로 따라야 하는 것은 아니라는 점입니다. 사실, 각 테트라드는 명상 내내 항상 존재하는 경험의 한 측면을 다룹니다. 호흡과 함께할 때, 느낌이 바로 거기에 있고, 마음의 상태도 거기에 있으며, 정신적 특성들도 거기에 있습니다. 이는 네 개의 테트라드를 함께 수행해야 한다는 뜻입니다. 마음을 가라앉히기 위해 호흡에 집중할 때, 때로는 문제가 호흡일 수도 있고, 때로는 느낌일 수도 있으며, 때로는 마음의 상태나 호흡에 동반되는 정신적 특성들일 수도 있습니다. 따라서 여러분의 초점은 현재의 문제를 다루기 위해 각 테트라드 사이를 이동해야 할 것입니다. 그러나 어떤 경우에도, 호흡에 뿌리를 두고 있어야만 지금 이 순간 실제로 일어나고 있는 것에 계속 집중할 수 있습니다.

첫 번째 테트라드의 네 단계는 다음과 같습니다. 호흡이 길 때 이를 알아차리는 것, 호흡이 짧을 때 이를 알아차리는 것,²³⁶ 온몸에 민감하

235 이미 훈련을 통해 길러진 민감함과 마음을 다루는 능력으로 인해, 비록 죽음의 순간에 호흡을 인식하기 어려워지더라도 마음의 활동을 명확히 지켜보고 적절히 다룰 수 있는 기술을 갖추게 된다는 것이다. 마치 악기가 사라지더라도 음악적인 감각과 연주 능력은 남아 있는 것과 같다. 결국 호흡 명상은 ‘호흡’ 그 자체보다 ‘마음의 조작(상카라) 활동을 명확히 보고 다룰 수 있는 능력’을 기르는 데 초점이 있으며, 이러한 능력은 죽음의 순간에도 적용될 수 있다.

236 여기서 ‘알아차리다’의 원문은 ‘Discerning’이다. 이는 단순히 호흡을 지켜보는 것이 아니라 길다, 짧다고 분별(식별)하는 마음의 작용을 뜻한다.

게 숨을 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것, 그리고 붓다께서 까야 상카라라고 부르는 것을 가라앉히며 숨을 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것입니다. 여기서 까야 상카라는 들숨과 날숨을 가리키는 전문 용어입니다. 이 모든 단계는 몸 그 자체를 기준으로 삼아 이루어집니다.

두 번째 테트라드에서는 희열에 민감하게 숨을 들이쉬고 내쉬고, 즐거움에 민감하게 숨을 들이쉬고 내쉬고, 마노 상카라, 즉 느낌과 산나에 민감하게 숨을 들이쉬고 내쉬고, 그리고 마노 상카라를 가라앉히며 숨을 들이쉬고 내쉬는 훈련을 합니다. 이 단계들은 느낌 그 자체를 기준으로 삼아 이루어집니다.

이제 이 두 테트라드의 단계를 자세히 살펴보겠습니다.

첫 번째 테트라드에서, 처음 두 단계는 단순히 호흡 간의 차이를 식별하는 일입니다. 즉, 긴 호흡과 짧은 호흡의 차이를 어떻게 경험하느냐 하는 것입니다. 아잔 리는 여기에 몇 가지 변형된 방법을 더 추가합니다. 그는 호흡을 조절할 수 있는 다른 방법도 많다는 점을 말합니다. 예를 들어 들이쉬는 호흡을 길게 하고, 내쉬는 호흡을 짧게 하거나, 들이쉬는 호흡을 짧게 하고, 내쉬는 호흡을 길게 할 수도 있습니다. 또한 거칠게 호흡하거나 가볍게 호흡할 수 있으며, 빠르게 또는 천천히, 얇게 혹은 깊게 조절할 수도 있습니다.

호흡의 차이를 식별하는 목적은 지금 어떤 호흡이 진정으로 기분 좋은 느낌인지를 알아보기 위한 것입니다. 궁극적으로, 느낌을 다룰 때 보겠지만, 여러분은 희열과 즐거움에 민감한 상태에 도달하려고 노력할 것이기 때문입니다. 이러한 희열과 즐거움의 상태는 저절로 일어나는 것이 아닙니다. 이러한 느낌은 “육체적이지 않은 즐거움”,²³⁷ 즉 강

237 ‘육체적이지 않은 즐거움’은 신체의 감각 기관을 통해 얻는 일반적인 감각적 즐거움이

한 삼매와 관련된 즐거움이라고 불리며, 그 즐거움은 의도적으로 만들
어내지 않으면 일어나지 않습니다.

어떻게 그러한 상태에 도달할 수 있을까요? 바로 호흡을 의도적으로
조절하는 방식에 달려 있습니다. 그러므로 호흡의 다양한 변화에 민감
해지는 것이 좋습니다. 지금 어떤 방식의 호흡이 기분 좋게 느껴지며,
어떤 방식의 호흡이, 예를 들어, 희열의 상태를 유도할 수 있을까요?

이것은 다음 단계, 즉 온몸을 알아차리며 숨을 들이쉬고 내쉬는 훈련
을 필요로 합니다. 아잔 리는 온몸에 민감하게 되면, 호흡과 함께 미묘
한 에너지가 몸을 통해 흐르는 것을 느낄 수 있다고 말합니다. 이러한
산나는 유용합니다. 왜냐하면 붓다께서 삼매에 대해 설명하는 다른 경
을 보면, 여러분이 계발한 즐거움이나 희열의 감각이 온몸에 스며들고
온몸을 가득 채우게 하라고 말씀하기 때문입니다. 호흡이 몸 전체에 흐
른다는 감각을 가지면, 이러한 느낌들도 방해받지 않고 자연스럽게 흐
르게 됩니다.

이제, 여기에 이어지는 암시된 단계가 하나 있습니다. 그것은 온몸
을 알아차릴 때, 숨을 들이쉬고 내쉬며 몸에 활력을 불어넣으려고 하는
것입니다. 왜냐하면 다음 단계가 까야 상카라를 가라앉히는 것이기 때
문입니다. 붓다께서는 다른 경에서 깨달음의 요소를 설명할 때, 활력이
생기기 전에 마음을 가라앉히려고 하면 졸음에 빠지게 될 것이라고 하
였습니다. 이는 우리가 원하는 결과가 아닙니다. 그러므로 먼저 활력을
불어넣어야 합니다.

이것이 아잔 리가 호흡 명상을 지도할 때, 먼저 긴 호흡과 깊은 호흡
으로 시작하고, 그 후 적절하게 호흡이 조절되도록 하라고 하는 이유입

아니라, 깊은 삼매 상태에서 오는 내적 만족과 기쁨 등을 뜻한다.

니다. 그렇지 않으면 졸음에 빠지게 될 것입니다. 여기서 중요한 점은, 몸이 저절로 호흡하는 방식에 그냥 머물러 있지 말라는 것입니다. 호흡을 조절하여 희열과 즐거움의 느낌을 만들어낼 수 있다는 사실을 활용해야 합니다.

이 테트라드의 네 번째 단계에서는 까야 상카라를 가라앉히도록 스스로를 훈련합니다. 그렇다고 해서 호흡을 억누르라는 의미는 아닙니다. 단지 마음이 더 가라앉게 되면, 호흡도 자연스럽게 더 부드러워진다는 뜻입니다. 여기서 마음 상태가 호흡에 어떻게 영향을 미치는지를 볼 수 있습니다. 실제로 들숨과 날숨이 멈추는 지점에 도달할 수 있습니다. 다시 말하지만, 숨을 참거나 억누르기 때문이 아니라, 단순히 숨을 쉴 필요가 없다고 느끼기 때문입니다. 몸 안에 호흡 에너지가 충분하기 때문입니다. 실제로 붓다께서는 한 경에서, 바로 이것이 까야 상카라가 가라앉은 상태라고 말씀합니다. 이는 네 번째 선정에 들어간 상태로, 들숨과 날숨의 감각이 멈춘 상태입니다. 이때 신체의 산소 소모는 매우 적습니다.

피부를 통해 산소 교환이 이루어지는지에 대해서는 다양한 설명들이 있어 왔습니다. 어떤 사람들은 그렇다고 하고, 다른 사람들은 아니라고 합니다. 그러나 수행자로서 중요한 것은 몸 안의 에너지가 충분하다는 감각입니다. 이미 호흡 에너지가 몸 전체에 가득 차 있기 때문에 숨 쉴 필요를 느끼지 않는 것입니다. 모든 호흡 통로가 매우 잘 연결되어 있어서, 한 부분의 호흡 에너지가 부족하면 다른 부분의 남은 에너지가 그곳으로 바로 흐르게 되어 전체적으로 균형을 유지하게 됩니다.

붓다께서 단순히 들숨과 날숨을 설명하면서 왜 까야 상카라라는 전문 용어를 사용하는지에 대해 질문을 받는 경우가 있습니다. 앞서 언급했듯이, 이는 호흡 방식에 우리의 의도가 어떤 역할을 하는지를 강조하

기 위한 것입니다. 호흡은 자동적으로 일어날 수도 있고, 의도적으로 조절할 수도 있는 드문 신체 기능입니다. 붓다께서는 이 점을 강조함으로써 우리의 주의를 내면으로, 즉 마음과 호흡을 가라앉히는 데 관여하는 정신적 과정들인, 무엇에 주의를 기울이고, 어떤 의도를 따르며, 어떤 의도를 내려놓을지를 선택하는 과정들로 돌리게 하려는 것입니다.

이것이 첫 번째 테트라드입니다.

두 번째 테트라드의 단계는 다음과 같습니다. 희열에 민감하게 숨을 들이쉬고 내쉬고, 즐거움에 민감하게 숨을 들이쉬고 내쉬고, 마노 상카라, 즉 느낌과 산냐에 민감하게 숨을 들이쉬고 내쉬고,²³⁸ 그리고 마노 상카라를 가라앉히며 숨을 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것입니다.

첫 번째 단계인 희열을 일으키는 것과 관련하여, 여기서 희열을 뜻하는 단어 **삐띠**(*pīti*)는 상쾌함이라는 의미도 가질 수 있다는 점에 주목해야 합니다.²³⁹ 어떤 경우에는 그리고 어떤 사람들에게는 이 감각들이 강하고 분명하게 희열로 느껴질 수 있지만, 다른 사람들에게는 좀 더 부드럽고 단순히 상쾌하게 느껴질 수 있습니다. 이것은 집중이 얼마나 강한지를 나타내는 것이 아니라, 몸이 그동안 얼마나 많은 에너지를 필요로 했는지, 그리고 에너지가 더 충만해졌을 때 어떻게 반응하는지를 보여

238 두 번째 테트라드의 첫 번째와 두 번째 단계는 희열과 즐거움이라는 느낌에 주의를 집중함으로써, 마음을 안정시키고 집중을 강화하는 데 초점이 맞춰져 있다. 이때 산냐는 작용하지만, 주로 느낌 자체를 즐기고 그것에 몰입하게 된다. 반면, 세 번째 단계는 모든 느낌과 산냐가 마음에 미치는 영향을 관찰하는 과정이다. 즉, 온몸에 스며드는 호흡 에너지를 따라 희열과 즐거움의 느낌이 퍼져 나간다는 산냐를 떠올리고, 그것이 마음에 미치는 영향(마음을 기쁘고 더욱 집중되게 함)을 관찰하는 것이다.

239 삐띠, 즉 희열에 상쾌함이라는 의미도 있다고 하는 것은, 이것이 격렬하고 짜릿한 감각만을 가리키는 것이 아니라, 긴장이 풀리며 몸과 마음이 되살아나는 상쾌함의 느낌으로도 다가올 수 있다는 점을 말하는 것이다. 이는 수행자가 자극적인 현상에 집착하지 않고, 편안하고 안정된 상태에서 정진하도록 이끄는 의미를 담고 있다.

주는 지표일 뿐입니다.

붓다께서는 다른 경에서, 여기서 일으키려는 희열이 육체적이면서도 정신적인 것이라고 말씀합니다. 육체적인 희열은 호흡 방식을 통해 일으키고, 정신적인 희열은 여러분이 길러내는 산냐를 통해 일으킵니다.

예를 들어, 숨을 내쉴 때 에너지를 몸에서 짜내듯이 호흡한다면, 그것은 육체적인 희열에 도움이 되지 않을 것입니다. 숨을 짜내지 않는 방식으로 내쉬어야 합니다. 스스로에게 “숨을 들이쉴 때 에너지를 불어넣고, 내쉴 때는 몸이 저절로 내쉬도록 놔두자. 내가 억지로 숨을 짜낼 필요가 없어”라고 말할 수 있습니다. 또한 들숨이 끝날 때나 날숨이 끝날 때 아무것도 짜내지 않도록 주의해야 합니다. 이것 또한 사람들이 호흡 명상을 할 때 흔히 저지르는 실수입니다. 사람들은 “이것이 들숨이고, 이것이 날숨이다”라고 분명히 구분하고 싶어 합니다. 그래서 몸의 에너지장 안에서 이 둘 사이를 약간 짜내는 것입니다.

여러분은 그런 충동을 이겨내는 방법을 배워야 합니다. 그토록 분명한 경계선은 필요하지 않습니다. 들숨이 날숨으로 자연스럽게 이어지고, 날숨이 다시 들숨으로 자연스럽게 이어진다고 생각하십시오. 둘 사이를 구분하려고 에너지를 짜낼 필요는 없습니다. 숨을 내쉴 때 에너지를 짜내지 않고, 한 호흡에서 다음 호흡으로 전환할 때 에너지를 조금도 짜내지 않는다면, 몸 안에 충만감이 생기기 시작할 것입니다. 아잔리는 이를 희열과 동일시합니다. 그것은 상쾌함이자, 에너지가 흐르는 느낌입니다.

그런 다음에는 즐거움에 대해서도 같은 방식으로 할 수 있습니다. 몸 안에서 즐거움이 느껴지는 곳이라면 어디든지 그 즐거움을 유지할 수 있도록 호흡하십시오. 쥐어짜지 말고, 망가뜨리지 마십시오.

이러한 느낌들이 자리 잡히면, 온몸에 스며드는 호흡의 감각을 따라,

그 느낌들이 몸을 따라 퍼져나가도록 하십시오.²⁴⁰

이렇게 하면 의도를 사용하여 호흡과 느낌을 형성하게 되고, 그 느낌은 마음에 영향을 미치게 됩니다. 호흡 에너지가 흐르고 즐거움이 흐른다는 산나는 마음에 영향을 주어, 마음을 더욱 집중하게 하고, 현재 순간에 머무는 것이 더 기쁘게 느껴지도록 합니다. 여러분은 느낌과 산나가 마노 상카라로서 작용하는 것을 보고 있는 것입니다. 이것이 이 테트라드의 세 번째 단계입니다.

그다음 네 번째 단계에서는 어떤 산나와 어떤 느낌이 마음을 가라앉힐 수 있는지 살펴보아야 합니다. 시간이 지나면 희열이 너무 과하다고 느껴지는 시점이 올 수 있습니다. 이때는 산나를 바꾸는 방법을 배워야 합니다. 아잔 리와 아잔 푸앙은 에너지가 팔을 따라 손바닥을 통해 흘러나가고, 다리를 따라 발바닥을 통해 흘러나간다고 말하곤 했습니다. 저 또한 에너지가 손가락 사이의 공간으로 흘러나가거나, 머리에 과도한 에너지가 있을 때는 눈을 통해 흘러나가는 모습을 떠올리는 것이 유용하다는 사실을 알았습니다. 물리적으로 무언가를 밀어내지 않고도, 단순히 그러한 산나를 마음속에 가지는 것만으로도 과도한 에너지를 해소할 수 있습니다.

혹은 몸을 마치 큰 체처럼 생각할 수도 있습니다. 즉, 몸의 모퉁이 작은 구멍들처럼 열려 있는 것입니다. 아니면 몸을 스펀지처럼 생각할 수도 있습니다. 에너지가 어느 방향으로든 흘러나갈 수 있으며, 그것을

²⁴⁰ 이 과정이 두 번째 테트라드의 세 번째 단계로 들어가는 부분이다. 즉 마노 상카라, 다시 말해 느낌과 산나가 어떻게 작용하는지를 민감하게 느끼며 숨을 들이쉬고 내쉬는 것이다. 여기서 '느낌들'은 앞 단계에서 형성된 희열과 즐거움이며, 호흡 에너지가 스며들고(흐르고) 느낌들이 퍼져나가는 모습을 떠올리는 것은 '산나'이다. 이 세 번째 단계의 목적은 이러한 느낌들과 산나를 단지 경험하는 데 머물지 않고, 의도를 통해 그것들이 온몸에 퍼지도록 하여 마음에 어떤 영향을 미치는지를 직접 관찰하는 데 있다.

붙잡아 둘 것은 아무것도 없습니다. 일반적으로 희열이 과도해지는 문제는 호흡을 몸 안에서 흐르는 혈액의 흐름과 동일시하고, 그 혈액의 흐름이 혈관 벽을 밀기 시작한다는 데서 발생합니다. 그것이 압력에 대한 산나로 이어집니다. 에너지가 자유롭게 흘러나갈 수 있도록 몸이 투과성을 가지고 있다고 인식하는 것이 좋습니다.

마노 상카라를 가라앉히는 또 다른 방법은 호흡 과정 전체에 대한 산나와 관련이 있습니다. 처음에는 호흡이 바깥에서 몸으로 들어오는 것처럼 느껴집니다. 그러나 시간이 지나면서 호흡 에너지가 실제로 몸 안에서 시작된다는 것을 점점 더 민감하게 느끼게 됩니다. 외부에서 들어오는 것은 공기일 뿐입니다. 이것은 붓다께서 호흡을 분석하는 방식과 일치합니다. 그는 호흡을 피부에서 느껴지는 촉감으로 보지 않았습니다. 대신, 그것은 몸 자체에 있는 바람의 속성, 즉 몸속에서 느껴지는 에너지 흐름의 일부라고 설명합니다.

따라서 호흡이 어디에서 시작되는 것처럼 느껴지는지 몸속을 살펴 보십시오. 아잔 리는 호흡이 “쉬는 지점”을 이야기합니다.²⁴¹ 그것은 코 끝, 머리 한가운데, 목의 밑부분, 가슴뼈 끝, 배꼽 위 같은 지점들입니다. 하지만 다른 가능한 지점들도 있습니다. 호흡이 시작되는 것처럼 느껴지는 곳에 주의를 집중하고, 그 지점에서 호흡 에너지가 퍼져나간다고 상상해 보십시오. 퍼져 나가는 에너지를 방해하는 것처럼 느껴지는 긴장감이 있다면, 그것이 서서히 녹아 사라진다고 생각하십시오.

241 호흡이 ‘쉬는 지점’은 실제로 호흡이 그 지점에서 멈추거나 모인다는 것이 아니라, 호흡 에너지가 몸 안에서 시작되어 퍼져나가는 것처럼 느껴지는 지점을 말한다. 그 지점에 주의를 둘 때 호흡 에너지를 더 분명하게 감지할 수 있고 자연스럽게 집중할 수 있다. 아잔 리 스님은 이 지점들 가운데 하나에 주의를 두면 호흡이 시작되고 퍼져나가는 것을 분명하게 경험할 수 있다고 설명한다.

더 미세한 산나는 몸의 모든 세포가 숨 쉬고 있으며, 그것들이 함께 숨을 쉰다고 생각하는 것입니다. 어느 한 지점이 중심이 되지 않고, 주의가 몸 전체에 고르게 분포됩니다. 마치 동트기 전에 촬영한 사진처럼, 빛이 퍼져서 모든 부분이 고르게 드러나는 것과 같습니다. 이 산나는 호흡과 마음 모두를 깊은 고요함으로 이끄는 효과를 가져올 수 있습니다. 동시에, 숨이 멈춰도 위협감이나 두려움을 느끼지 않도록 도와줍니다. 몸의 모든 부위에 호흡 에너지가 가득 차 있다는 느낌이 들기 때문입니다. 호흡 에너지는 전혀 부족하지 않습니다. 사실, 그 반대입니다. 호흡 에너지는 만족스럽고 고요하게 느껴집니다.

이러한 것들이 희열과 즐거움을 다루고, 이 느낌들과 이 느낌들에 수반되는 산나들이 마음에 미치는 영향을 가라앉히려 할 때 마주하게 되는 몇 가지 측면들입니다. 마음을 가라앉히는 방법은 첫째는, 호흡하는 방식으로, 둘째는, 마음속에 간직한 산나를 통해 이루어집니다. 이를 통해 궁극적으로는 마음을 매우 안정되게 하는, 가장 고요한 형태의 느낌인 평정에 도달하게 됩니다. 이러한 방식으로 여러분은 점점 더 마음을 가라앉히는 산나를 사용함으로써, 마음을 매우 깊은 삼매 상태에 이르게 할 수 있습니다.

전체적인 과정은 첫 번째 테트라드와 유사합니다. 거기에서 말했듯이, 들숨과 날숨이 멈춘 것처럼 보일 정도로 까야 상카라를 가라앉히면, 네 번째 선정에까지 이르게 할 수 있습니다. 이 테트라드에서는 마노 상카라를 가라앉힐 때 무색계 선정 상태까지 도달할 수 있습니다. 이 상태에서는 매우 정제된 평정의 느낌과, 산나인지 아닌지 분간하기 어려울 정도로 미세한 산나들이 존재합니다. 가장 높은 수준의 삼매에서는 경전에서 산나와 느낌이 실제로 소멸할 수 있다고 말합니다. 이 두 개의 테트라드는 이러한 방식으로 서로를 돕습니다.

이것이 두 번째 테트라드입니다.

여기에서도 마음의 역할이 강조되고 있음을 알 수 있습니다. 이는 마노 상카라를 구성하는 요소에서 특히 두드러집니다. 산냐의 경우 이는 명백합니다. 산냐는 마음의 산물이기 때문입니다. 하지만 느낌의 경우도 마찬가지입니다. 붓다께서는 다른 경에서, 삼매에서 일어나는 기분 좋은 느낌은 신중한 주의라는 마음의 작용에서 비롯된다고 말씀합니다. 그리고 물론 우리는 육체적이지 않은 느낌을 키우고 있으며, 이는 오직 그러한 느낌을 일으키려는 의도가 있을 때만 나타날 수 있습니다.

비록 첫 두 테트라드가 명확히 몸과 느낌에 초점을 맞추고 있지만, 실제 목적은 그것들을 형성하는 데 있어 마음의 역할을 강조하는 것입니다. 이는 호흡에 대해 자신에게 말하는 방식, 호흡을 의도적으로 변화시키는 방식, 그리고 호흡에 신중하게 주의를 기울이는 방식을 통해 즐거운 느낌을 만들어내는 것으로 이루어집니다. 이 영역에서 더 민감해지면, 붓다의 기본 원칙이 옳다는 것을 깨닫게 됩니다. 모든 현상은 결국 마음을 선행자로 삼고 있음을 알게 됩니다. 이것이 바로, 마음이 괴로움의 원인을 품고 있으면서도 괴로움을 끝낼 가능성 또한 지니고 있음을 이해하는 실질적인 통찰의 시작입니다.

(“Mindfulness of Breathing”, Three Talks, Part 1, July 1, 2021)

마음 관찰

지난 시간에 우리는 호흡을 사띠하는 붓다의 가르침에 대해 이야기했습니다. 이 가르침은 네 단계씩 네 개의 테트라드로 나뉘는 16단계로 구성됩니다. 우리는 이 테트라드들이 사띠를 확립하는 데 있어 네 가지 기준틀인 몸, 느낌, 마음, 그리고 정신적 특성들에 해당함을 언급했습

니다. 그리고 이러한 기준들은 결국 마음을 삼매 상태로 이끄는 주제들이기도 합니다.

또한 네 개의 테트라드를 반드시 1, 2, 3, 4의 순서대로 수행할 필요가 없다는 점도 언급했습니다. 호흡에 집중하는 순간 네 가지 기준들이 모두 존재하므로, 명상하는 지금 이 모든 것이 함께 있습니다. 호흡을 온몸의 과정으로 계발하는 동시에 상쾌함과 즐거움의 느낌을 키우고, 마음을 가라앉히며, 세상과 관련된 다양한 짐들을 내려놓습니다. 이러한 모든 활동이 동시에 일어나기 때문에, 집중의 어느 영역이 가장 많은 작업을 필요로 하는지에 따라 주의를 한 테트라드에서 다른 테트라드로 옮겨야 합니다. 즉, 호흡 에너지나 느낌, 마음 상태 또는 마음을 계발하는 데 필요한 특정한 정신적 특성들을 이해하는 것 사이를 오가는 것입니다.

우리가 주목했던 또 다른 중요한 포인트는, “마음”이 세 번째 테트라드에서만 강조되지만, 실제로는 네 개의 테트라드 모두에서 중요하고 적극적인 역할을 한다는 점입니다. 마음은 호흡을 조절하여 몸에 대한 감각을 조작하며, 즐거움과 평정의 느낌을 일으키고, 동시에 스스로를 가라앉히기 위해 고요한 산야를 만들어냅니다. 그리고 오늘 저녁에 살펴보겠지만, 마음은 세 번째 테트라드에서도 적극적인 역할을 합니다. 즉, 마음의 상태가 그냥 생겨나고 사라지도록 단순히 지켜보는 것이 아닙니다. 능숙한 상태를 의도적으로 일으키고, 미숙한 상태는 의도적으로 버립니다.

이로 인해 명상의 역설적 특성이 나타납니다. 명상할 때, 마음이 마음을 훈련하는 것입니다. 마음은 교사이자 학생 역할을 합니다. 또는 명상을 스포츠로 본다면, 마음은 트레이너이자 훈련받는 운동선수입니다. 교사로서의 마음은 외부로부터 가르침을 배우지만, 실제 훈련은 스

스로 해야 합니다.²⁴² 학생으로서 마음은 가르침을 따라야 합니다. 이는 명상을 할 때 마음이 스스로를 읽는 법을 배워야 함을 의미합니다. 즉, 명상을 시작할 때 마음이 어떤 상태에 있는지 살피고, 스스로를 더 나은 상태로 이끌도록 행동하게 하며, 얼마나 잘하고 있는지 점검하고, 올바른 상태에 도달할 때까지 계속해서 조정해 나가는 것입니다.

여기에서 짚어볼 두 가지 포인트가 있습니다. 마음이 마음을 훈련한다고 생각할 때, 마음을 서로 다른 역할을 수행하는 여러 구성원이 있는 위원회로 보는 것이 도움이 됩니다. 이는 여러분의 내면에서 끊임없이 대화하는 서로 다른 자아의 측면들입니다. 명상에서는 특히 이러한 자아들 중 세 가지 자아를 훈련하고 있습니다. 수행의 결과를 즐기려 하고 동기를 부여하는 자아, 그러한 결과를 이루기 위해 필요한 기술을 개발하는 자아, 그리고 전체 과정을 지켜보며 다른 자아들이 얼마나 잘하고 있는지 살피고 개선점을 제안하는 자아입니다. 이것이 첫 번째입니다.

두 번째로 살펴볼 점은 마음이 스스로 균형을 이루기 위해서는 특정한 문제를 다룰 다양한 명상 기법이 필요하다는 것입니다. 붓다께서는 모두에게 동일하게 적용되는 단일한 위빠사나나 삼매의 기법을 가르치지 않았습니다. 대신, 호흡 명상을 중심 기법으로 강조하였으며, 다른 어떤 기법보다 더 자주, 더 자세히 가르쳤습니다. 그러나 그는 이 호흡 명상을 다른 기법들과 결합하여 가르치기도 했습니다. 호흡에 집중하려 하지만 몸이나 마음에 “열기”²⁴³가 있다면, 영감을 주는 다른 주제로 전환하여

242 외부로부터 가르침을 배우는 것은 교사가 학생을 가르치기 위해 먼저 공부하는 것과 같고, 스스로 훈련한다는 것은 마음이 가르침을 바탕으로 판단하고 조정하면서 자기 자신을 지도하는 과정이므로 교사 역할로 비유된다.

243 ‘열기’는 수행 중 발생하는 방해 요소나 지나친 긴장, 혹은 번뇌의 들뜸 등을 의미한다 (SN 47:10).

몸과 마음을 가라앉힌 다음, 다시 호흡으로 돌아가도록 말씀합니다.

아잔 리의 표현에 따르면, 호흡은 마음의 집이며, 다른 주제들은 호흡이 제공하지 않는 필요한 음식을 찾으러 가는 곳입니다.

따라서 수행하는 동안 마음의 상태를 가끔씩 점검해 보십시오. 마음이 이 테트라드에서 제시하는 세 가지 이상적인 단계, 즉 기쁘고, 집중되며, 그리고 해탈에 이르지 못한다면, 수행 방식을 몇 가지 조정해 보는 것이 좋습니다. 기억하십시오. 호흡을 위해 명상하는 것이 아니라, 마음을 위해 명상하는 것입니다. 항상 마음의 행복을 최우선으로 삼으십시오.

세 번째 테트라드의 단계는 다음과 같습니다. 첫 번째 단계는 마음 상태에 민감하게 숨을 들이쉬고 내쉬는 것입니다. 두 번째 단계는 마음을 기쁘게 하며 숨을 들이쉬고 내쉬는 것입니다. 세 번째 단계는 마음을 집중시키며 숨을 들이쉬고 내쉬는 것입니다. 네 번째 단계는 마음을 해탈시키며 숨을 들이쉬고 내쉬는 것입니다.

첫 번째 단계는, 명상하려고 앉았을 때 자신이 어떤 마음 상태를 지니고 있는지를 단순히 주목하는 것입니다. 그리고 그 마음 상태를 관찰하면서 호흡에 머물도록 노력할 때, 마음이 호흡에 머무는 것이 편안한지, 아니면 무언가가 방해하고 있지는 않은지를 살펴보는 것입니다.

이것은 단순하게 들릴 수 있지만, 실제로는 수행에서 중심이 되는 기술입니다. 즉, 자신의 기분 상태에서 한 걸음 물러나 그것이 능숙한 상태인지 아닌지를 인식하는 능력입니다. 능숙하지 않은 상태라면 기꺼이 그것을 바꾸려는 자세를 가져야 합니다.

붓다께서는 생각에서 한 걸음 물러서서 그것을 능숙한 것과 미숙한 것으로 나눌 수 있게 되었을 때, 자신의 수행이 올바른 길에 들어섰다고 말씀했습니다. 생각이 마음에 드는지 아닌지로 판단하는 대신, 그

것이 어디에서 비롯되었고 어디로 이끌지를 보려고 했습니다. 그 생각이 감각적 즐거움을 공상하고 싶어 하는 욕망, 악의, 또는 해로움과 같은 미숙한 태도에서 비롯된 것이라면, 그것은 미숙한 행위로 이어질 것이고, 결국 장기적으로 해를 끼칠 것임을 알았습니다. 그래서 그런 생각은 기꺼이 통제할 수 있어야 했습니다. 반면, 생각이 버림, 선의, 연민과 같은 능숙한 태도에 기반한 것이라면, 마음이 삼매 상태에 고요히 머물 준비가 될 때까지 그러한 생각은 계속하도록 허용했습니다.

여러분도 아마 알고 있겠지만, 미숙한 생각은 그저 멈추라고 해서 멈춰지는 것이 아닙니다. 먼저 자신이 내심 그런 생각들에 동조하고 있지 않다는 점을 확실히 해야 합니다. 오히려, 그런 생각들이 멈추는 것을 행복하다고 느껴야 합니다. 여기서 다음 단계인 마음을 기쁘게 하는 과정이 시작됩니다. 즉, 미숙한 생각을 버리고, 그 대신 능숙한 생각을 키우는 데서 기쁨을 느끼도록 적극적으로 노력하는 것입니다.

만일, 처음에 호흡에 머물려고 할 때, 마음이 거기에 머무는 것을 기뻐한다면, 첫 번째와 두 번째 테트라드의 단계들에 계속 집중할 수 있습니다.²⁴⁴

그러나 마음이 그러한 단계들을 기뻐하지 않는다면, 마음과 스스로 대화를 나누어서 올바른 상태를 만들어야 합니다.²⁴⁵ 붓다께서는 이것을

244 호흡 관찰 16단계의 네 개의 테트라드 중에서 세 번째 테트라드(심념처)는, 먼저 첫 번째 단계에서 마음의 상태가 어떤지를 관찰한 후, 미숙한 마음 상태일 경우 다음 단계에서 마음을 기쁘게 하여 능숙하고 올바른 상태로 되돌리고, 반면에 여기서 말하는 것처럼 처음부터 마음이 기쁜 상태라면, 첫 번째와 두 번째 테트라드에 계속 집중해서 더 높은 집중 상태로 나아갈 수 있도록 하는 것이다.

245 여기서 ‘그러한 단계들’은 앞서 언급된 첫 번째와 두 번째 테트라드의 수행 단계들을 의미하는 것으로, 시간이 지나면서 기뻐했던 마음의 상태가 변한 경우를 가리킨다. 본문의 이어지는 내용들은 이때의 방법들을 제시하고 있는 것으로 보이지만, 이는 처음부터 마음이 호흡에 머무는 것을 기뻐하지 않은 경우에도 동일하게 적용되는 지침으로 볼 수 있다.

와찌 상카라, 즉 위딱까와 위짜라라고 불렀습니다. 다시 말해, 여기 앉아 명상을 하고 있으며, 몸과 마음을 관찰할 기회를 얻었다는 사실을 기뻐하도록 스스로를 설득하는 것입니다. 그렇게 함으로써 자신에게 좋지 않다는 것을 알고 있는 생각들²⁴⁶에 대한 집착에서 벗어날 수 있습니다.

때로는 호흡 방식을 바꾸어 몸과 마음에 더 많은 에너지를 제공하는 것만으로도 마음을 올바른 상태로 만들 수 있습니다. 이때 상쾌함과 즐거움을 불러일으키는 방식으로 호흡하는 과정에 주의를 기울이고, 수행에 대한 올바른 태도가 마음에 스며들 때까지 그 과정을 계속하도록 스스로에게 말할 수 있습니다.

그러나 때로는 호흡에서 잠시 벗어나, 마음에 활력을 줄 수 있는 다른 주제에 집중해야 할 수도 있습니다.

예를 들어, 붓다에 대한 회상, 담마에 대한 회상, 또는 상가에 대한 회상은 마음에 활력을 불어넣을 수 있습니다. 붓다와 담마에 대한 회상을 통해서, 스스로의 노력으로 괴로움에서 해탈을 얻고, 그 길을 다른 사람들에게 어떠한 대가도 없이 가르쳐준 분이 있었다는 사실이 얼마나 소중한 일인지를 떠올려 볼 수 있습니다. 그 가르침이 여전히 남아 있고, 이제 우리가 그 가르침을 따를 기회를 가지고 있다는 것은 행운입니다. 상가를 회상하면서는, 수행 중에 겪었던 고난을 이야기한 고귀한 상가의 모든 구성원들을 떠올릴 수 있습니다. 그들이 수행에서 겪은 고난은 때로는 여러분이 마주한 것보다 훨씬 더 컸지만, 그들은 그것을 극복할 수 있었습니다. 그들이 해낼 수 있었다면, 왜 여러분은 못 하겠습니까?

246 ‘자신에게 좋지 않다는 것을 알고 있는 생각들’이라고 한 이유는, 단순히 좋지 않은 생각 자체가 문제가 아니라, 이미 그것이 좋지 않다는 것을 알고 있음에도 불구하고 여전히 놓지 못하고 집착하는 본질적인 문제가 그것이기 때문이다.

담마를 실천하는 것을 하나의 도전으로 생각하고, 고귀한 상가의 구성원들을 그 도전을 모험으로 받아들여서 기쁨을 찾은 사람들로 생각해 보십시오. 마음을 기쁘게 하는 이 방법은 특히 육체적 고통이나 정신적 어려움에 직면했을 때 도움이 됩니다. 자신을 피해자로 여기기보다 오랫동안 마음을 지배해왔던 문제들을 마침내 극복하는 모험으로 이 어려움에 접근해 보십시오. 이러한 기회를 갖게 되었음을 기쁘게 생각하고 도전에 맞설 내면의 힘을 찾을 수 있다고 스스로 확신할 수 있다면, 이미 절반은 이긴 것이나 마찬가지입니다.

마음을 기쁘게 할 수 있는 또 다른 주제들은 네 가지 브라흐마위하라, 즉 무한한 선의, 무한한 연민, 무한한 함께 기뻐함, 그리고 무한한 평정입니다. 이 네 가지 주제 중 지금 가장 도움이 된다고 느끼는 것을 선택하고, 먼저 그 주제의 의미를 생각해 보십시오. 선의의 경우, 자신을 포함한 모든 존재가 진정으로 행복하기를 바라는 것입니다. 행복해 지려면 해롭지 않은 방식으로 행동해야 합니다. 붓다께서는 단순히 “행복하라, 행복하라, 행복하라” 이렇게만 생각하라고 말씀하지 않았습시다. 진정한 선의는 “모든 존재가 서로를 해치지 않기를” 이렇게 바라는 것에서 시작된다고 가르쳤습니다. 그러므로 자신의 행복을 기원할 때, 그 바람을 표현하는 이상적인 방법은 다음과 같습니다. “내가 진정한 행복의 원인을 이해하고, 그것을 기꺼이 실천할 수 있게 되기를.” 그런 다음, 같은 생각을 다른 이들에게도 퍼뜨려 보십시오.

이렇게 함으로써 여러분의 선의는 위선적이지 않게 됩니다. 다시 말해, 끔찍하게 행동하는 사람들을 억지로 좋아하는 척하거나, 그들이 무엇을 하든 상관없이 그들이 행복하기를 바라는 것이 아닙니다. 대신, 그들이 자신의 잘못을 깨닫고 더 능숙하게 행동할 수 있기를 바라는 것입니다.

정말로 그렇게 되기를 바라지 않는 사람이 과연 있을까요? 아마도 누군가는 그들이 변화하기 전에 괴로움을 먼저 겪어야 한다고 생각할 수도 있습니다. 그러나 괴로움을 겪는 사람들은 자신의 괴로움과 잘못된 행동 사이의 연관성을 거의 깨닫지 못한다는 사실을 기억해야 합니다. 때로는 그들의 괴로움은 오히려 더 나쁜 행동을 유발하기도 합니다. 그러므로 세상의 행복을 위한 가장 지혜로운 길은 모든 존재들이 능숙하게 행동하는 법을 배우기를 바라는 것입니다.

이러한 생각들을 한동안 유지하면, 자신이 어떠한 악의로부터도 자유로워지고 있다는 기쁨을 느낄 수 있습니다. 이 기쁨의 감각은 마음을 고양시키고, 마음이 더 쉽게 호흡으로 돌아갈 수 있도록 합니다.

이상과 같은 것들이 다양한 산냐를 통해 마음을 기쁘게 하고 활력을 높이는 몇 가지 방법들입니다.

다음 단계는 마음을 집중시키며 숨을 들이쉬고 내쉬는 것입니다. 이 과정은 마음을 더 안정되고 집중된 상태로 만들려는 것입니다. 때로는 에너지가 너무 넘쳐서 마음이 산만해진다면, 어느 정도 에너지를 조절해야 할 때도 있습니다.

여기서도 먼저 호흡을 사용해 마음을 더 집중시키려고 합니다. 온몸에 집중하는 것이 너무 산만하게 느껴진다면, 한 지점에 집중하고 호흡이 가능한 한 만족스럽게 느껴지도록 하십시오. 그 지점에 집중하는 것이 매우 기분 좋게 느껴지도록 하십시오. 압력이 생긴다면, 압력이 그 곳에서 모든 방향으로 퍼져 나간다고 생각합니다. 압력을 따라가지 말고, 중심에 계속 집중하십시오. 제 경험으로는 머리 한가운데의 한 지점이 이러한 수행에 적합했습니다. 그런 다음 마음이 더 확고하게 자리 잡았다고 느껴지면, 알아차림의 범위를 확장하여 온몸을 채우도록 할 수 있습니다. 그러면 집중은 더 넓은 기준틀 안에 단단히 자리 잡게 될

것입니다.

하지만 때로는 마음을 더 집중시키려면 다른 생각에 끌리지 않도록 마음과 대화를 해야 할 때가 있습니다. 이때 죽음에 대한 회상과 같이 좀 더 경각심을 일깨우는 다른 명상 주제를 가져올 수 있습니다. 언제 죽음이 찾아올지 알 수 없지만, 죽음이 찾아왔을 때 잘 준비되어 있어야 합니다. 그렇지 않으면 마음이 어디로 튈지 모르는 갈망에 쉽게 사로잡힐 수 있기 때문입니다. 그 순간에 마음을 통제하지 못한다면, 마치 길거리에서 뛰어오는 미친 사람에게 자동차 열쇠를 건네는 것과 같습니다. 그 미친 사람이 여러분을 어디로 데려갈지 전혀 알 수 없습니다. 그러므로 자신의 마음을 어느 정도 통제할 수 있어야 합니다. 이러한 성찰은 집중을 더 확고하게 하고 마음을 차분하게 진정시킬 수 있습니다.

끝으로, 이 테트라드의 마지막 단계는 마음을 해탈시키며 숨을 들이쉬고 내쉬는 것입니다. 여기서의 해탈은 여러 수준에서 이루어질 수 있습니다. 우선, 여러분은 감각적 욕망에 대한 매혹과 그것을 생각하고 계획하는 것의 매혹, 그리고 전반적인 장애들로부터 마음을 해탈시킵니다. 그 장애들에는 감각적 욕망뿐만 아니라 악의, 나태와 혼침, 들뜸과 불안, 그리고 의심도 포함됩니다. 이 매혹을 내려놓을 수 있다면, 첫 번째 선정에 들어갈 수 있습니다.²⁴⁷

한동안 그 상태에 머물렀다면, 다시 마음 상태에 민감해지는 단계로 돌아갈 수 있습니다. 삼매에 방해가 있는지 확인해 보십시오.²⁴⁸ 여기서 말하는 방해는 외부에서 오는 것이 아니라, 삼매 자체에서 발생하는 방

247 다섯 가지 장애에서 마음이 해탈(해방)될 때 첫 번째 선정에 들어간다.

248 이는 첫 번째 선정에 안정적으로 머문 후, 더 깊은 선정으로 나아가기 위해 마음 상태를 다시 점검하는 과정이다.

해를 말합니다.²⁴⁹

어떤 경우에는, 여러분의 주의를 흐뜨리려는 생각의 싹들이 방해 요소가 되기도 합니다. 그럴 때는 일단 온몸으로 호흡을 알아차리게 되면, 어떤 생각이 형성되기 시작하는지를 주의 깊게 지켜볼 수 있습니다. 일반적으로, 생각은 호흡 에너지 안에서 미세한 움직임으로 시작되며, 그것이 신체적인 감각인지 정신적인 감각인지 판단하기 어려운 영역에서 나타납니다. 두 감각이 약간씩 섞여 있는 상태입니다. 그것을 정신적인 감각이라고 판단하게 되면, 여러분은 그것에 이런저런 생각이라는 라벨을 붙이기 쉽습니다. 그러면 그 생각에 빠져들어 함께 휩쓸릴 수 있습니다.

따라서 최대한 빨리 그 과정을 멈춰야 합니다. 그것은 마치 거미줄 위의 거미와 같습니다. 거미는 거미줄의 한 지점에 앉아 있지만, 줄이 모두 연결되어 있기 때문에 거미줄 어디에서든 생기는 진동을 감지할 수 있습니다. 거미줄에 미세한 흔들림이 감지되면 즉시 그 지점으로 달려가 거미줄에 걸린 곤충을 처리한 뒤 다시 제자리로 돌아옵니다.

마찬가지로, 여러분은 몸 안의 호흡 에너지 어디에서든 미세한 방해를 감지하면, 집중의 중심에서 벗어나 그 미세한 움직임을 재빨리 흡어버리기 위해 갑니다. 그런 다음 다시 원래 자리로 돌아옵니다.

이것이 방해의 한 종류입니다.

또 다른 종류의 방해는 바로 실제의 삼매 상태 자체에서 일어나는 것

249 여기서 '삼매 자체에서 발생하는 방해'는 두 가지로 설명되고 있다. 첫 번째는, 생각이 시작되는 미세한 움직임을 방해의 한 종류로 들고 있다. 두 번째는, 실제 삼매 상태 그 자체에서 발생하는 방해로, 위딱까와 위짜라, 희열, 즐거움 같은 선정 요소들뿐만 아니라 호흡하려는 마음, 심지어 몸에 집중하려는 마음의 작용까지도 더 깊은 선정으로 나아가는 데 방해가 되는 경우이다. 이러한 방해에서 벗어나면 이는 네 번째 테트라드에서 완전한 해탈에 이르는 바탕이 된다.

입니다. 예를 들어, 이미 첫 번째 선정에 들어가 있을 때는 위딱까와 위짜라가 수반됩니다. 하지만 시간이 지나면 더 이상 그것들이 필요하지 않다는 것을 깨닫게 되는 순간이 옵니다. 호흡이 충분히 편안하고 안정적으로 느껴지므로, 더 이상 호흡을 조절하거나 펴뜨리는 것을 생각할 필요 없이 단지 호흡과 함께 있을 수 있습니다. 이때는 위딱까와 위짜라를 내려놓고도 여전히 호흡에 머물 수 있습니다. 오히려 이렇게 하면 훨씬 더 견고한 일체감 속에서 호흡에 더욱 깊이 자리 잡게 됩니다.

이와 비슷한 과정이 선정의 여러 단계에서도 계속됩니다. 여러분은 마음을 희열로부터 해탈시키고, 즐거움으로부터 해탈시키며, 호흡할 필요성으로부터도 해탈시킵니다. 호흡을 억지로 멈추는 것이 아니라, 몸 안의 호흡 에너지가 충분히 충만하고 잘 연결되어 있어서 더 이상 호흡할 필요를 느끼지 않게 되는 것입니다.

심지어 몸에 집중할 필요에서도 마음을 해탈시킬 수 있습니다.²⁵⁰ 대신, 공간에 대한 감각이나 식에 대한 감각을 명상의 주제로 삼을 수도 있습니다.

이러한 방법들은 궁극적으로 완전한 해탈로 가는 길에서 마음을 해탈시킬 수 있는 몇 가지 방법들입니다.

이러한 방식으로 마음을 활용하여 마음을 훈련할 수 있습니다. 즉, 마음의 상태를 살피고, 미숙한 생각을 버리고 능숙한 생각을 계발하는 데서 기쁨을 느끼게 하며, 마음을 더 깊이 집중시키고, 다양한 짐으로

250 호흡할 필요성으로부터의 해탈이 더 이상 호흡할 필요를 느끼지 않아 호흡이 멈춘 상태를 뜻한다면, 몸에 집중할 필요성으로부터의 해탈은 몸의 형태를 대상으로 하는 삼매 상태(색계 선정)에서 벗어나, 공간이나 식 같은 무색계 선정의 대상으로 전환하는 것을 의미한다. 색계 선정에서는 호흡이 고요해져 멈춘 상태에서도 몸의 경계나 형태에 대한 미세한 감각은 여전히 남아 있기 때문에, 이 감각마저도 내려놓을 필요가 생기는 것이다.

부터 점진적으로 마음을 해탈시킬 수 있습니다.

따라서 비록 우리는 호흡 명상에서 주로 호흡에 집중하고 있지만, 동시에 마음에 대해 배우고, 마음을 훈련하는 법을 배우지 않을 수 없습니다. 사실, 그것이 수행의 핵심입니다. 우리는 단순히 호흡에 머물기 위해 여기에 있는 것이 아니라, 호흡을 통해 마음에 도달하기 위해 여기에 있는 것입니다. 마음이 여기에 있는 것을 기뻐하게 만드는 기술을 익히게 되면, 수행에서 최대의 이익을 얻는 길로 잘 들어선 것입니다.

(“Mindfulness of Breathing”, Three Talks, Part 2, September 3, 2021)

담마(법) 관찰

지난 두 차례의 시간 동안 우리는 호흡을 사띠하는 것에 대한 붓다의 가르침을 이야기해 왔습니다. 이 가르침은 16단계로 이루어져 있으며, 네 단계씩 네 개의 테트라드로 나뉩니다. 우리는 이 테트라드들이 사띠를 확립하는 수행에서 네 가지 기준이 되는 몸, 느낌, 마음, 그리고 정신적 특성들에 해당한다는 점에 주목했습니다. 이 기준들은 결과적으로 마음을 삼매 상태로 이끄는 주제가 됩니다.

우리는 또한 이 테트라드들을 반드시 1, 2, 3, 4 순서대로 수행할 필요가 없다는 점도 주목했습니다. 호흡에 집중하는 순간 네 가지 기준들이 모두 존재하므로, 지금 명상하는 동안에도 이 모든 기준들이 함께 여기에 있습니다. 호흡을 온몸으로 경험하는 동시에 상쾌함과 즐거움의 느낌을 계발하고, 마음이 가라앉아 알아차림이 온몸을 채우게 합니다. 이 과정에서 마음은 세상에 대한 다양한 짐과 걱정을 내려놓습니다. 이 모든 활동이 동시에 일어나기 때문에 특정 시점마다 삼매의 어

는 측면이 가장 필요한지에 따라 한 테트라드에서 다른 테트라드로 주의를 옮겨야 합니다.

우리는 또한 각 테트라드가 네 단계로 이루어져 있지만, 어떤 경우에는 추가 단계가 암시되는 경우도 있다는 점을 언급했습니다. 이는 첫 번째 테트라드에서 그러했고, 오늘 저녁에 다룰 네 번째이자 마지막 테트라드에서는 더욱 그렇습니다. 이는 붓다께서 네 단계를 제시했지만, 우리가 다른 경의 가르침을 통해 채워 넣어야 할 몇 가지 누락된 단계가 있는 또 하나의 경우입니다.

이 네 번째 테트라드는 사띠를 확립하는 네 번째 기준에 해당하는 것으로, 정신적 특성들, 즉 담마에 해당합니다. 어떤 사람들은 이 네 번째 테트라드와 마음을 주제로 하는 세 번째 테트라드의 차이점에 대해 묻습니다.

이 질문에 답하는 두 가지 방법이 있습니다. 첫 번째는 마음의 위원회라는 이미지를 활용하는 것입니다. 마음을 여러 목소리와 다양한 의견이 있는 위원회로 본다면, “마음”이라는 기준들은 위원회가 전체적으로 합의에 이르렀을 때의 마음을 다루는 것으로 볼 수 있습니다. 반면, “정신적 특성들”은 위원회의 개별 구성원을 가리키는 것으로 생각할 수 있습니다. 특히 이 테트라드에 집중할 때의 목적은 사띠와 삼매를 방해하는 특정 구성원을 제거하고, 마음이 안정되도록 돕는 구성원을 격려하는 것입니다.

이는 질문에 대한 두 번째 답변과 직접적으로 연결됩니다. 붓다께서 말씀한 사띠 확립에 대한 기본 공식을 기억하십시오. “세상과 관련된 탐욕과 괴로움을 버리면서, 아답빠와 삼빠잔냐, 그리고 사띠를 지니고, 몸 그 자체에 집중한다.” 이 공식은 두 가지 활동을 설명합니다. 하나는 삼매의 대상에 계속 주의를 기울이는 것이고, 다른 하나는 삼매에서 벗어

나게 하는 세상과 관련된 생각들을 버리는 것입니다. 처음 세 개의 테트라드는 대부분 첫 번째 활동인 삼매를 유지하는 것과 관련이 있습니다. 호흡, 호흡과 관련된 편안한 느낌, 그리고 호흡에 대한 알아차림을 모두 함께 유지하여 몸의 감각을 가득 채우는 것입니다.

네 번째 테트라드는 두 번째 활동, 즉 세상과 관련된 생각들을 버리는 것에 더 중점을 둡니다. 이 점에서, 세 번째 테트라드의 마지막 단계와 직접 연결됩니다. 기억하겠지만, 그 단계는 마음을 해탈시키며 숨을 들이쉬고 내쉬는 것입니다. 네 번째 테트라드는 마음을 해탈시키는 구체적인 방법을 다룹니다. 먼저 삼매를 무너뜨리는 세상에 대한 걱정으로부터 마음을 해탈시키고, 궁극적으로는 삼매 그 자체의 세계를 둘러싼 어떤 생각으로부터도 마음을 해탈시킵니다. 이러한 방식으로 네 번째 테트라드는 먼저 삼매를 보호하고, 나아가 삼매에 집착하거나 심지어 분별지에 집착하는 것에서도 마음을 보호합니다. 이것이 바로 완전한 해탈로 나아가는 방법입니다.

네 번째 테트라드의 단계는 다음과 같습니다.

먼저, 숨을 들이쉬고 내쉬며 무상에 집중합니다. 여기에는 독가와 아낏따, 즉 스트레스와 비아도 포함됩니다.²⁵¹ 그다음에는 욕망의 소멸에 집중하며 숨을 들이쉬고 내쉬고, 소멸에 집중하며 숨을 들이쉬고 내쉬고, 마지막으로 놓아버림에 집중하며 숨을 들이쉬고 내쉽니다.

첫 두 단계를 따를 때, 무상에 집중하는 것에서 곧바로 욕망의 소멸

251 네 번째 테트라드의 첫 번째 단계에서 무상(스트레스와 비아 포함)을 관찰하는 대상은, 삼매를 방해하는 세상과 관련된 생각들 같은 구체적인 번뇌들이다. 여기서의 무상 관찰은 단순히 변한다는 사실을 보는 것이 아니라, 그것들이 어떻게 일어나고 사라지며 어떤 매력이 있어 다시 붙잡게 되는지, 그리고 그 결점이 무엇인지를 세 가지 산냐를 사용하여 가치 판단을 내림으로써 그 결점이 매력보다 더 크다는 것을 보는 것이며, 그때 비로소 벗어남(욕망의 소멸)으로 나아가게 된다.

에 집중하는 단계로 넘어갈 수 있는 것은 아닙니다. 다시 말해, “이 몸은 무상하고, 변하니까 그냥 집착을 버려야겠다”라고 단순히 생각한다고 해서 되는 문제가 아니라는 것입니다. 그것은 마치 “음식은 무상하고, 매번 먹어도 다시 배가 고파지니까 아예 먹는 걸 그만두는 게 낫겠어”라고 말하는 것과 같습니다. 그렇게 하면 오래 버티지 못하고, 굶어 죽거나 결국 다시 먹을 수밖에 없을 것입니다. 실제로는 그사이에, “그래, 이것이 무상하더라도 왜 내가 그것을 놓아야 하지?”라는 질문에 답하기 위한 추가적인 단계들이 있습니다.

이것이 바로 경전의 다른 부분을 찾아서 추가적인 단계들이 무엇인지 살펴봐야 하는 이유입니다. 그러면 붓다께서 이 과정을 다섯 단계로 설명한 부분을 발견할 수 있습니다.²⁵²

첫 번째로, 일어남^{origination}을 찾습니다. 예를 들어, 분노가 일어날 때 그 원인이 무엇인지 살펴보는 것입니다. 여기서 “일어남”이라는 단어에는 단순히 “나타남^{arising}”과는 다른 두 가지 측면이 있습니다.²⁵³ 첫 번째는, 무엇이든 그것이 나타나게 하는 원인을 찾는다는 것입니다. 즉, 단순히 현상이 나타나는 것을 관찰하는 것에 그치지 않고, 그것을 나타나게 하는 원인을 찾는 것입니다. 두 번째는, 붓다께서 일어남

252 무상 관찰은 대상의 결점이나 위험함을 보여주는 것이므로, 그것만으로는 욕망의 소멸이나 소멸에 이르기에는 충분하지 않다. 따라서 대상을 보다 깊이 있게 통찰하기 위해서는 일어남, 사라짐, 매력(달콤함), 결점(위험함), 벗어남이라는 다섯 단계의 보다 정밀한 분석 과정이 필요하다는 것이다. 붓다께서는 경전의 여러 곳에서 이 다섯 단계를 사성제의 임무를 수행하는 분석 방법으로 거듭 강조하고 있다.

253 ‘나타남’은 단지 나타난 경험 자체에만 주의를 기울이는 것이지만, ‘일어남’은 그것을 나타나게 하는 원인이나 조건을 탐구하는 것이다. 붓다께서는 이때 거의 항상 그 원인이 자신의 마음 안에서 일어나는 작용임을 강조한다. 다시 말해, 그것은 외부가 아니라 마음속의 갈애와 욕망이며, 수행자는 그것이 어떤 방식으로 경험을 만들어내고 있는지를 살펴야 한다는 것이다.

에 대해 말씀할 때, 거의 언제나 마음 내부에서 비롯된 원인에 대해 이야기한다는 것입니다. 그래서 “마음이 무엇을 하고 있어서 이런 현상이 나타나게 하는가?”라고 살펴보는 것입니다.

두 번째 단계는 그 마음 상태가 사라지는 것을 지켜보는 것입니다. 여기서 물어야 할 질문은 “그것이 사라질 때 마음은 무엇을 하고 있는가? 내 마음에서 무엇이 변했는가?”입니다.²⁵⁴ 그런 다음, 마음이 다시 분노를 붙잡는지 주의 깊게 살펴보십시오.

이 첫 두 단계는 마음에 들어온 특정한 욕망이나 분노가 사실은 지속되는 것이 아님에도 불구하고, 마치 항상 존재하는 것처럼 보이는 일반적인 착각을 바로잡아 줍니다. 사실, 그것은 왔다가 사라지지만, 여러분은 그것을 다시 붙잡습니다. 다시 붙잡는 것, 그것이 문제입니다.²⁵⁵

이 점은 분노에서 명확히 볼 수 있습니다. 분노가 마음속에서 치밀어 오를 때, 그것은 신체적 요소도 동반합니다. 호흡이 달라지고, 혈액에 호르몬이 분비됩니다. 그러나 마음은 분노의 생각을 잠시 동안만 유지할 수 있으며 그 생각은 곧 사라집니다. 하지만 호르몬은 여전히 혈액 속에 남아 심박수를 높이고 호흡에 영향을 미칩니다. 여러분은 그것을 감지하고, 자신이 여전히 분노하고 있다는 신호로 받아들입니다. 그래서 다시 분노를 붙잡습니다. 이는 자연스러워 보이지만, 분노의 노예가 되고 싶지 않다면, 이러한 경향에 대해 의문을 제기해야 합니다. 실제로 분노를 다시 붙잡을 필요는 없습니다. 그냥 호르몬이 제 갈 길을 가

254 이는 단순히 분노가 사라지는 순간을 관찰하라는 뜻이 아니다. 마음이 무엇을 바꿨기에 그것이 사라졌는지를 보라는 것이다. 첫 번째 단계에서 ‘마음이 무엇을 하고 있기에 이것이 나타나는가’를 물었다면, 여기서는 ‘마음이 무엇을 바꿨기에 이것이 사라지는가’를 묻는다. 사라짐도 마음의 행위와 연결되어 있다는 통찰인 것이다.

255 특정한 욕망이나 분노를 무의식적으로 다시 붙잡는 것 때문에, 그것들이 계속 지속되는 것처럼 보인다는 것이다. 그리고 그것이 문제라는 의미이다.

고 사라지게 둘 수 있습니다. 그렇다면 왜 분노를 다시 붙잡고 싶어 할까요? 그 매력은 무엇일까요?

이것이 세 번째 단계입니다. 분노의 일어남과 사라짐을 살펴본 뒤, 매력을 찾아보는 것입니다.²⁵⁶ 분노라는 마음 상태에는 어떤 매력이 있을까요? 분노에는 자신이 그다지 좋아하지 않는 측면이 있음에도 불구하고, 마음 한편에는 여전히 분노를 좋아하는 부분이 있음을 발견하게 됩니다. 분노가 자신을 어떤 사회적 제약에서 해방시켜, 결과에 개의치 않고 하고 싶은 말이나 행동을 할 수 있게 해준다고 느껴질 수도 있습니다. 또는 어떻게든 자신의 분노를 유지해야 한다는 의무감을 느낄 때도 있습니다. 분노를 내려놓으면 마치 처음부터 화를 낸 것이 잘못이었다고 인정하는 셈이 된다고 느껴질 수도 있습니다. 또는 일반적으로 자신의 감정에 충실해야 한다고 느낄 수도 있습니다.

어떤 매력이 있든, 그것을 주의 깊게 살펴보고, 실제로 매력이 드러날 때 스스로 인정해야 합니다. 때로는 번뇌를 좋아한다는 사실을 인정하기 어려울 때도 있지만, 이럴 때일수록 솔직함이 중요합니다. 특정한 번뇌의 매력을 이해하지 못한다면, 결코 그것을 극복할 수 없기 때문입니다.

그런 다음, 네 번째 단계에서는 번뇌의 결점을 관찰합니다. “이것을 계속 따라가면 어떤 결점이 있을까? 이 감정을 계속 유지하면 어떻게 행동하게 될까? 설령 행동으로 옮기지는 않더라도, 이런 탐욕, 싫어함,

256 아잔 타니사로 스님은 매력을 살펴보기에 가장 좋은 시점을 다음과 같이 설명한다. ‘매력을 살펴보기에 가장 좋은 때는 그 마음 상태가 이미 사라졌음에도 다시 그것을 집어 들고 싶은 유혹을 느낄 때이다. 또한 이때가 그 매력이 내세우는 논리를 반박하기에 가장 좋은 시점이기도 하다. 이미 그 마음 상태는 내려놓았지만, 이제 마음의 또 다른 부분이 그것을 다시 집어 들고 싶어 하는 것이 보이기 때문이다. 따라서 이때 당신은 그 매력에 끌려 들어가지 않을 수 있는 유리한 위치에 서 있게 된다.’

미혹으로 계속 되돌아간다면 내 마음에 어떤 영향을 미칠까?” 붓다께서는 그렇게 되면 그 방향으로 마음이 기울어진다고 말씀합니다. 오늘날의 표현으로 하자면, 마음에 깊은 자국을 남기는 것과 같습니다. 다시 그 문제에 가까워지는 순간, 그 자국에 빠져들어 자국이 이끄는 대로 휩쓸리게 되는 것입니다.

번뇌의 결점을 바라보는 또 다른 방법은 그것이 어떤 만족이나 이익을 주더라도 무상하고, 스트레스이며, 비아임을 깨닫는 것입니다. 번뇌를 계속 유지하려면 많은 에너지가 필요하지만, 결과는 진정하고 지속적인 만족을 주지 못합니다.

결점이 분명해지면, 그것을 번뇌가 주는 매력과 비교해 볼 수 있습니다. “모든 에너지를 쏟고 있지만, 원하는 보상을 얻지 못하고 있구나. 스트레스와 괴로움만 만들어낼 뿐 여기에 쏟은 에너지를 보상할 만한 진정한 만족을 얻지 못하고 있다”는 것을 알게 될 때, 그것에 대한 욕망의 소멸이 일어나며 놓아버리게 됩니다. 다시 말해, 이는 실제로 보상보다 더 큰 비용이 드는 투자를 하고 있음을 깨닫는 것과 같습니다. “이제 충분하다”라고 말할 수 있을 때, 그것이 바로 욕망의 소멸이며, 그 번뇌의 마음 상태에서 벗어나는 것입니다.

그래서 이렇게 무상을 관찰하는 것에서 욕망의 소멸을 관찰하는 것으로 나아가게 됩니다. 이것이 바로 이 다섯 단계 과정의 다섯 번째 단계이자, 호흡 명상의 네 번째 테트라드에서 두 번째 단계입니다. 욕망의 소멸에 집중하며 숨을 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것입니다.

바로 이러한 것들을 스스로 조작하고 있었다는 사실이, 욕망의 소멸이 다음 단계인 소멸의 관찰로 이어지게 되는 이유입니다.²⁵⁷

257 ‘욕망의 소멸’은 대상에 대한 욕망, 갈애가 근본적으로 사라지는 것을 뜻한다. 이에 비

어떻게 욕망의 소멸이 소멸로 이어질까요? TV를 보는 것과 비교할 수 있습니다. 여러분은 단순히 특정 프로그램을 보고 있다고 생각했지만, 사실은 자신이 직접 그 프로그램을 만들고 있었다는 것을 깨닫습니다. 무대 뒤에서 배우들을 감독하고, 모든 역할을 연기하며, 카메라 작업과 무대 작업까지 모두 스스로 해왔던 것입니다.²⁵⁸ 게다가 이제는 “이건 형편없는 프로그램이야. 대사도 엉망이고 연기도 별로인데, 왜 계속 이걸 만들고 있는 거지?”라고 깨닫게 됩니다. 단지 프로그램을 보고 있는 것이라면 흥미를 잃었다고 해서 그 프로그램이 멈추지는 않을 것입니다. 여러분이 없더라도 계속 방영될 것입니다. 하지만 자신이 그 프로그램을 만들고 있고 흥미를 잃었기 때문에, 그것을 계속할 이유가 없다고 느끼는 순간 프로그램은 멈출 수밖에 없습니다.

또는 음식을 만드는 것과도 같습니다. 여러분은 오랫동안 형편없는 음식을 먹으면서 불평해 왔지만, 이제야 깨닫게 됩니다. “지금까지 내가 계속 이 음식을 만들어왔고, 내가 알지 못하는 사이에 이 일에 에너지를 쏟고 있었구나. 분명 더 나은 것이 있을 텐데.” 그때 놓아버리게 됩니다. 음식을 만드는 것을 멈추면, 음식도 사라집니다.

이 시점에서 붓다께서 말씀한 마음의 힘에 대한 가르침이 진실임을 깨닫게 됩니다. 즉, 마음이 실제로 감각 경험을 만들어내고 있으며, 지금 이 순간 조작을 멈추면 모든 감각 경험이 사라집니다. 그때 남는 것은 죽음 없음의 체험, 즉 전혀 조작되지 않은 어떤 것에 대한 체험입니다.

해 ‘소멸’은 그러한 욕망에 의해 유지되던 조작된 경험들이 조작이 멈추면서 조건을 잃어 더 이상 지속되지 않고 사라지는 것이다. 다시 말해, 욕망의 소멸은 원인의 종식이며, 소멸은 그 결과인 조작된 현상들의 사라짐이다.

258 분노, 욕망, 환상, 걱정 등 마음속에서 벌어지는 모든 드라마는 마음 스스로가 상상하고, 연출하고, 연기하면서 만들어낸 것이라는 뜻이다.

다. 그것은 생겨난 것이 아니라는 사실을 알 수 있습니다. 여러분이 그것을 형성하거나 일어나도록 어떤 작용도 하지 않았기 때문입니다. 그것은 시간과 공간의 바깥에 있어서 어떤 변화도 그것에 영향을 미칠 수 없습니다. 수다원에 도달하는 순간, 그것을 처음 얼핏 보는 것만으로도 실로 경이롭습니다.

그런 다음, 붓다께서는 소멸 이후 네 번째 테트라드의 마지막 단계는 놓아버림에 집중하며 숨을 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것이라고 말씀합니다. 여기에서 그동안 분석해 온 번뇌뿐만 아니라, 그 번뇌를 분석하는 데 쏟아왔던 모든 노력도 함께 내려놓습니다. 다시 말해, 번뇌에 대한 집착과 그 번뇌를 끝내기 위해 닦아온 수행의 길, 즉 삼매와 분별지에 대한 집착도 내려놓는 것입니다.

일상적인 경험의 수준에서, 명상의 초기 단계에서는 일반적인 번뇌로부터 벗어나려고 할 때 다음과 같은 일이 일어납니다. 여러분은 특정 문제를 다루기 위해 사띠와 분석력이라는 도구들을 사용해 왔습니다. 문제가 해결되면, 도구를 내려놓고 다시 삼매의 주제로 돌아옵니다. 또 다른 문제가 생기면 다시 도구를 집어 들어야 합니다. 그러나 삼매에 대한 모든 장애를 제거하고 나면, 삼매와 분별지에 대한 집착조차도 문제로 인식할 수 있게 됩니다. 삼매와 분별지도 상카라들이기 때문입니다. 그 집착을 해체할 수 있게 되면, 수행의 모든 도구를 완전히 내려놓게 됩니다. 분별지의 작용마저도 내려놓는 것입니다. 그것이 궁극적인 놓아버림입니다.

붓다께서 사용한 단어인 빠띠닛사고paṭinissago는 단순히 놓아버리는 것뿐만 아니라 되돌려준다는 의미도 담고 있습니다. 여러분은 지금까지 이 도구들을 자신의 것으로 여겨 왔지만 이제는 “자연아, 이 도구들은 네가 가져도 돼, 나는 더 이상 필요 없어”라는 생각으로 그것들을 되

돌려주는 것입니다. 그 시점에서 여러분은 더 나은 것을 발견했기 때문입니다. 붓다께서 말씀한 것처럼, 죽음이 없는 어떤 것이 있음을 분명하게 깨닫는 앎을 얻은 것입니다. 모든 것을 놓아버릴 때, 여러분은 그 죽음이 없는 경지로 해탈하게 됩니다.

이것이 붓다의 호흡 명상 가르침에서 네 번째 테트라드를 간략히 설명한 것입니다.

붓다께서 말씀한 호흡 명상에 대한 16단계의 가르침을 요약해 보면, 그 목적은 통찰과 평온을 동시에 계발하는 데 있습니다. 상카라의 관점에서 현상을 바라봄으로써 통찰을 계발하고, 상카라를 가라앉히면서 평온을 계발합니다. 붓다께서는 까야 상카라를 가라앉히고, 마노 상카라를 가라앉히는 것을 말씀합니다. 와찌 상카라에 대해서는 말씀하지 않지만, 호흡 명상의 가르침에서 “나는 이렇게 호흡하겠다, 저렇게 호흡하겠다”라고 마음속으로 말하는 것이 와찌 상카라입니다.

붓다께서 상카라의 관점에서 말씀하는 이유는 호흡처럼 기본적인 것에서조차, 마음이 여러분의 경험을 만들어내는 일에 실제로 얼마나 많이 관여하고 있는지를 이해하도록 하기 위해서입니다. 이것이 통찰의 부분입니다. 그런 다음 상카라를 가라앉히는 것은 평온과 관련된 실천입니다. 붓다께서 와찌 상카라를 가라앉히라고 말씀하지 않은 이유는 때로는 그것을 가라앉혀야 할 때도 있지만, 수행을 성찰하고 그 과정에서 조정을 해야 할 때는 스스로에게 말을 건네야 하는 상황도 있기 때문입니다.

이러한 단계들을 실천할 때, 사띠 확립에 대한 가르침을 따르게 되며 일곱 가지 깨달음의 요소를 모두 계발하게 됩니다.

이러한 방식으로 16단계는 완전한 수행이 됩니다. 이 모든 단계를 함께 수행하면, 아잔 리의 표현대로 네 가지를 하나로 수행하는 것이

됩니다. 그가 언급한 바와 같이, 호흡에 제대로 집중하면, 호흡과 관련된 테트라드, 느낌과 관련된 테트라드, 마음과 관련된 테트라드, 그리고 담마와 관련된 테트라드가 모두 함께 존재합니다.

그리고 이것은 아잔 리만의 말이 아닙니다. 붓다 스스로도 호흡에 대한 사띠와 관련하여, 사띠를 확립하기 위한 다양한 기준들에 집중하는 것을 권장할 때, 호흡과 관련된 느낌이나 마음 상태에 주의를 기울이면 서도 여전히 호흡에 집중하고 있어야 한다고 항상 말씀합니다. 또한 담마 자체의 관점에서 사띠를 확립하는 기능인, 세상에 대한 탐욕과 괴로움을 내려놓는 행위 역시, 호흡에 대한 집중에서 벗어나지 않도록 해주는 역할을 합니다.

이 모든 활동의 중심은 바로 여기입니다. 모든 것이 여기에 집중될 때, 마음이 바로 여기에서 무엇을 하고 있는지 분명히 볼 수 있게 됩니다. 그때 비로소 마음의 힘을 보기 시작할 수 있습니다. 마음을 더 능숙하게 훈련하여 결국에는 괴로움을 만들어내는 것을 멈추게 할 수 있습니다.

그리고 현재 작용하는 마음이 애초에 괴로움의 근원이었기 때문에, 지금 여기에서 마음을 잘 다스리면 더 이상 어디에서도 마음을 짓누르는 괴로움이 생겨나지 않을 것입니다. 그것이 문제의 끝입니다.

(“Mindfulness of Breathing”, Three Talks, Part 3, October 8, 2021)

제4부

열반과 윤회

현재 순간은 불교의 목표가 아니다

The Karma of Now

불교 명상이 왜 현재 순간의 마음을 관찰하는 데 그토록 많은 주의를 기울이는지 생각해 본 적이 있습니까? 그것은 붓다께서 업kamma, 즉 행위를 가르친 방식 때문입니다.

붓다의 업에 대한 가르침은 그의 모든 가르침의 중심에 있었습니다. 그래서 그는 자신을 스승으로 분류할 때 행위를 가르치는 사람이라는 뜻의 캄마 와딘kamma-vādin이란 명칭을 사용했습니다. 이는 행위가 실재하지 않거나 결과를 낳지 않는다고 가르쳤던 당시 인도의 많은 스승들과 자신을 구별하기 위한 것이었습니다.

하지만 그는 또한 다른 캄마 와딘들과 자신을 구별할 필요성도 느꼈습니다. 이런 경우에는 그 차이를 설명하기 위해 별도의 명칭을 사용하지 않았습니다. 차이가 너무 복잡해서 간단한 명칭 안에 담기가 어려웠기 때문입니다.

그러나 그는 자신의 가르침이 그들과 다른 두 가지 중요한 점을 강조했습니다. (1) 업이 현재 순간을 어떻게 형성하는가에 대한 문제와 (2) 경험을 형성하는 데 있어 신체적 행위와 정신적 행위 중 어느 것이 더 중요한지에 대한 문제였습니다.

첫 번째 질문과 관련하여, 니간타Nigaṇṭha라 불렸던 캄마 와딘 그룹

은 현재 순간이 오로지 과거의 행위에 의해 형성된다고 가르쳤습니다. 이는 현재의 행위가 미래에는 영향을 줄 수 있지만, 지금 이 순간의 경험에는 아무런 영향을 미치지 못한다는 의미였습니다. 또한 니칸타들은 모든 업이 고통을 초래한다고 믿었으며, 따라서 고통을 끝내는 유일한 방법은 행위를 완전히 멈추는 것이라고 여겼습니다.

그래서 그들의 수행은 현재 순간에 찾아오는 극심한 고통을 아무런 반응 없이 견디는 고행으로 이루어졌습니다. 그렇게 하면 과거의 업을 소멸시키는 동시에 새로운 업을 만들어내지 않는다고 믿었습니다. 모든 과거의 업이 소멸되면 고통에서 벗어날 수 있다고 여겼습니다.

붓다께서 단지 듣기 좋고 부드러운 말씀만 한 것으로 상상하고 있다면, 니칸타들의 이 믿음에 대해 그가 얼마나 철저히 조롱했는지를 알면 충격으로 다가올 수 있습니다. 붓다의 말씀을 다시 구성해 보면(MN 101), 한 번은 그들에게 수행을 통해 지금까지 얼마나 많은 업을 없앴으며, 또 얼마나 많은 업이 아직 남아 있는지를 측정할 수 있겠느냐고 물었습니다.²⁵⁹ 또한 현재의 고통이 오로지 과거의 업 때문이라는 그들의 주장에 대해서도, 고행을 하는 동안 생긴 고통이, 고행을 중단했을 때 멈췄다는 사실을 알지 못했느냐고 물었습니다.

다시 말해, 붓다께서는 현재 순간에 하는 행위가 미래뿐만 아니라 바로 지금 이 순간의 경험에도 영향을 미칠 수 있다는 사실을 지적한 것입니다. 과거의 행위가 현재의 즐거움과 고통을 형성하는 데 어느 정도 영향을 미칠 수는 있지만, 그것만으로 현재의 경험이 오로지 결정되는 것은 아닙니다.

259 이 질문은 니칸타들이 고행을 통해 업이 소멸된다고 믿으면서도 지금까지 얼마나 많은 업이 소멸되었고, 얼마나 남았는지를 측정할 수 없다면, 그 수행은 결과를 확인할 기준조차 없이 행해지는 무의미한 고행에 불과하다는 점을 지적하는 것이다.

실제로, 현재의 행위는 과거의 나쁜 행위가 지금 큰 괴로움으로 이어질지, 아니면 단지 약간의 괴로움으로 그칠지를 좌우하는 결정적 요인이 될 수 있습니다(AN 3:101). 이는 현재 순간이 이미 완성된 채로 주어지는 것이 아니라는 뜻입니다. 우리는 현재 순간이 일어나는 바로 그때 과거 업이 제공한 원재료를 바탕으로, 더 능숙하거나 덜 능숙한 방식으로 현재 순간을 끊임없이 만들어가고 있습니다.

두 번째 질문에 대해서, 니간타들은 신체적 행위가 정신적 행위보다 더 중요하다고 가르쳤습니다.²⁶⁰ 그래서 그들은 행위의 심리적 측면을 이해하려는 시도조차 하지 않았습니다. 과거 업에 대해 그들이 해야 할 일은, 그것이 존재한다고 믿고 고행을 통해 소멸시키는 것뿐이라고 여겼습니다.

반면에 붓다께서는 정신적 행위가 신체적 행위보다 더 중요하다고 가르쳤습니다. 빠알리 경전에서 그가 이 행위를 의도로 분명하게 정의한 곳은 단 한 군데(AN 6:63)뿐이지만, SN 12:25와 같은 많은 경에서 그는 의도를 업과 사실상 동의어로 다루고 있습니다.²⁶¹ MN 56 같은 또 다른 경에서는 정신적 행위가 신체적 행위보다 더 중요한 이유를 자세히 설명합니다.

행위에 대한 불교 가르침의 두 가지 특징, 즉 현재의 행위가 미래뿐 아니라 현재도 형성한다는 점과 정신적 행위가 핵심적인 역할을 한다는 점은 불교 명상이 왜 지금 이 순간의 마음을 관찰하고 이해하는 데 초점을 두는지를 설명합니다. 그러나 이 두 가지 특징은 그보다 더 많

260 니간타들이 ‘신체적 행위가 정신적 행위보다 더 중요하다’고 여겼다는 것은, 의도가 없었거나 행위가 의도와 다르더라도 신체적으로 일어난 일은 모두 업이 된다고 믿었다는 의미이다. 따라서 실수로 별레를 죽인 경우에도 업이 되어 과보를 받는다고 한다.

261 행위를 의도로 정의한 것이 바로, 신체적 행위보다 정신적 행위를 더 중요하게 여겼다는 점을 나타낸다는 뜻이다.

은 것을 설명합니다.

우리가 현재 순간에서 무엇을 관찰할 수 있을지, 그것을 가지고 무엇을 할 수 있을지, 그리고 현재 순간은 과거와 미래처럼 본질적으로 끊임없이 지어지고 있는 것이기 때문에,²⁶² 모든 괴로움과 스트레스를 끝내고 싶다면 왜 그 너머로 나아가야 하는지를 알려줍니다. 현재 순간은 결코 있는 그대로 받아들여져야 할 대상이 아닙니다. 현재 순간의 일부는 현재에서 만들어지고 있기 때문에 언제든지 개선될 수 있으며, 심지어 괴로움의 소멸로 이끄는 길이 될 수도 있습니다.

그러나 그것은 항상 만들어지는 중이기 때문에, 아무리 잘 만들어지더라도 어디까지나 길일 뿐, 결코 목표는 아닙니다. 경전의 비유를 빌리자면, 현재는 끊임없이 수리가 필요한 집과 같습니다. 그것은 눈앞에서 계속 무너져 다시는 같은 모습으로 돌아오지 않기 때문만이 아니라, 괴로움의 불길에 타오르고 있기 때문입니다. 수행의 길은 당신을 그 집에 머물게 하려는 것이 아닙니다. 그 집에서 벗어나는 길을 찾도록 돕는 것입니다.

붓다께서는 현재 순간의 중요성에 대해 말씀할 때, 종종 그것을 작업이 이루어져야 하는 장소로 묘사합니다. 여기서 작업은 현재 순간을 만 들어가는 방법에서 자신의 기술을 향상시키는 일입니다. 그리고 그 작업을 하도록 하는 동기는 죽음에 대한 숙고에서 비롯됩니다. 즉, 마음을 다스리는 데 필요한 일을 하지 않으면, 죽음의 순간에 마음이 자신을 어디로 끌고 갈지 알 수 없으며, 그 일은 지금 당장 하지 않으면 이

262 현재 순간은 완성된 상태로 주어지는 것이 아니다. 매 순간 의도·주의·산나·상카라가 작동하면서, 과거 업이 제공하는 원재료를 가지고 끊임없이 만들어 나가는 것이다. 과거는 이미 지어진 것이지만 현재의 원재료로서 계속 영향을 미치고 있고, 미래는 지금 짓고 있는 것들이 그 재료가 된다. 이런 의미에서 현재 순간은 과거나 미래와 마찬가지로 본질적으로 끊임없이 지어지고 있는 것이다.

루어지지 않는다는 메시지입니다. 예를 들어, MN 131에는 현재 순간에 집중하는 것의 중요성을 강조하는 유명한 구절이 있습니다.

과거를 쫓거나
미래에 대한 기대를 품지 않아야 하리.
과거는
 지나갔고,
미래는
 아직 오지 않았다.
어떠한 담마가 드러나든
분명하게 보라
 바로 거기서,
 바로 거기서.
끌려가지 않고,
흔들리지 않으며,
그렇게 마음을 길러나가는 것이니라.

하지만 “바로 거기서” 그것에 집중하도록 권하는 이유는 죽음입니다.

간절히 다하라
자신의 임무를
 오늘,
누가 알겠는가?
 내일
죽음이 올지름.

어떠한 거래도 통하지 않으리
죽음과 그의 강력한 군대와는.

여기서 말하는 “임무”는 사성제에 따른 네 가지 임무를 의미합니다. 즉, 괴로움을 철저히 이해하고, 괴로움의 원인을 버리며, 괴로움의 소멸을 실현하고, 괴로움의 소멸로 이끄는 길을 닦는 것입니다. 이 임무는 현재 순간에 이루어져야 합니다. 바로 지금, 괴로움이 경험되고 있고, 그 원인이 계속 만들어지고 있기 때문입니다.

노력을 집중하기 위해 붓다께서는 연기에 대한 가르침에서, 괴로움이 무엇이며 마음이 그것을 만들어내는 단계들이 어떤 것인지에 대한 하나의 개괄적인 구조를 제시해 주었습니다. 이 구조는 한순간에서부터 여러 생에 걸친 다양한 시간적 범위에 적용되지만, 그는 이를 현재 순간을 관찰함으로써 발견하였으며, 바로 현재 순간에서 가장 효과적으로 적용됩니다.

우리는 현재 순간이 감각 접촉으로 시작된다고 생각할 수 있습니다. 하지만 붓다께서 제시한 구조에서는 감각 접촉 이전에 여러 단계가 나열됩니다. 이 단계들은 그 접촉이 괴로움의 조건이 될지 아닐지를 결정합니다.

이 가운데 가장 중요한 단계 중 하나는 “조작”(상카라)입니다. 이는 몸의 감각과 마음의 모든 활동을 형성하는 과정입니다. 붓다께서는 이러한 몸의 감각과 마음의 모든 활동을 물질적 형태, 느낌, 산나(정신적 라벨링), 상카라, 그리고 식으로 이루어진 오온이라고 불렀습니다. 그는 이 오온 각각을 동사로 정의하기 때문에, 심지어 물질적 형태에 대한 감각조차도 “변형”되므로, 이 오온은 존재가 아니라 행위로 간주되는 것이 가장 적합합니다(SN 22:79). 이것이 바로 현재 순간이 항상 지

어지고 있는 이유입니다.²⁶³ 어떤 오온이 한 순간에서 다음 순간으로 지속되기를 원한다면, 그것을 계속 만들어가야 합니다. 그렇게 하지 않으면 그것은 사라질 것입니다.

이러한 오온을 형성하는 상카라가 감각 접촉보다 앞선다는 사실은 마음이 단순히 접촉의 수동적 수용자가 아니라는 것을 뜻합니다. 오히려 마음은 능동적으로 움직이며, 먹이가 될 접촉을 찾아 돌아다닙니다. 심지어 어떤 대상을 보거나 소리를 듣기 전에도, 마음은 이미 식, 의도, 주의, 산나라는 행위들을 조작해 냅니다.

이 행위들은 감각 접촉이 일어났을 때 마음이 무엇을 인식할지, 무엇에 주의를 기울일지, 그리고 그것에서 무엇을 얻으려 할지를 결정합니다. SN 22:79에서 언급된 것처럼, 상카라는 항상 오온을 만들어내기 “위한” 것이며, 그렇게 만들어진 오온은 다시 그 오온을 이끄는 욕망의 목적을 위해 움직입니다(SN 22:5).²⁶⁴

연기의 특이한 특징 중 하나는, 여섯 감각 매체, 즉 다섯 가지 신체적 감각과 여섯 번째 감각인 마음이 오래된 업²⁶⁵으로 분류되는 반면, 새로

263 이는, 감각 접촉 이전에도 현재를 만드는 상카라라는 공사가 항상 진행(시작)되고 있다는 뜻이다.

264 욕망의 지시에 따라 상카라가 오온을 만들어내고, 그렇게 만들어진 오온은 다시 욕망의 노예가 되어 움직이는 끊임없는 순환의 굴레를 말하고 있다.

265 ‘여섯 감각 매체는 그 자체와 그것에 부딪히는 많은 대상이 과거 행위의 산물이라는 점에서 오래된 업이다 … 현재 순간의 마음 상태라는 업은 과거 업의 결실이 어떻게 경험되는지에 영향을 미치는 결정적인 역할을 한다. 여섯 감각 매체의 관점에서 본다면, 이는 과거의 업은 어떤 순간에 경험될 수 있는 것들의 가능 범위를 제공하고, 현재의 업은 그 가능성을 가운데서 선택하여 실제 경험을 만들어낸다는 것을 의미한다’(아잔 타니사로, ‘The Paradox of Becoming’). 아잔 타니사로 스님은 아울러 ‘눈이 오래된 업이다’라는 것은 업의 결과가 실현되는 곳이기 때문이라는 해석을 택하면서, 이를 다음과 같이 설명한다. ‘눈은 그 한계나 질병 등을 포함하여 그 자체가 과거의 업 때문에 경험되는 것이며, 눈이 보는 형태들 또한 과거 업의 결과이다. 이 점은 아라한트의 경우에서

운 업으로 간주되는 의도가 연기의 순서에서 이들 감각 매체보다 앞서 나온다는 점입니다. 물론 감각 접촉 이후에 생겨나는 의도도 있지만, 의도가 감각 접촉 이전에도 발생한다는 사실은, 현재 순간에 완전히 머물 때 감각을 통해 들어오는 오래된 업의 결과를 경험하기 전에 그 순간에 만들어진 새로운 업을 감지할 수 있다는 것을 의미합니다.²⁶⁶

그렇기 때문에 괴로움을 끝내려고 할 때, 붓다께서는 그 원인을 고통스러운 형상이나 소리, 촉감과 같은 외부 세계 탓으로 돌리지 않아야 한다고 말씀합니다. 그 대신, 그것이 고통스럽든 즐겁든 상관없이, 당신은 지금 이 순간 감각 접촉에서 괴로움을 만들어낼 수 있는 자신의 행위를 살펴봐야 합니다.

동시에, 현재 순간은 이런 방식으로 조작되며, 조작은 항상 무언가를 “위한” 것이기 때문에 현재는 기껏해야 일시적인 싹터일 뿐입니다. 설령 당신이 현재 순간에 어떻게든 단지 “얹 자체가 되는” 상태를 이룬다고 하더라도, 그 얹은 식이라는 오온, 곧 조작된 인지 작용에 불과하며,²⁶⁷ 그 바탕이 되는 조작은 단순히 현재만을 형성하는 것이 아니라, 그 너머의 목적을 향해 나아가는 시간적 방향성을 내포하고 있습니

를 수 있다. 아라한은 의도적인 선택을 하더라도 새로운 업을 짓지 않지만, 그럼에도 여전히 눈과 형태들을 경험한다. 몸이 해체될 때 오래된 업이 다 하면, 더 이상 눈도 형태도 경험하지 않게 될 것이다.’

266 ‘새로운 업’은 연기의 과정에서 ‘행’과 명색의 ‘명’에 있는 의도를 말하고, 의도는 생각, 말, 행동으로 표현된다. 중요한 점은 연기의 순서에서 새로운 업이 오래된 업의 앞에 있다는 사실이다. 즉, 새로운 업은 미리 경험될 수 있고, 오래된 업의 경험을 바꿀 수 있는 위치에 있다는 것이다. 업 경(SN 35:145)이나 소급덩이 경(AN 3:101)에서는 오래된 업 자체를 소멸시킬 수는 없으나 새로운 업을 소멸시킴으로써 오래된 업의 발현을 막을 수 있고, 새로운 업을 소멸시키는 방법은 팔정도라고 명시하고 있다.

267 식은 감각 매체와 감각 대상이라는 조건이 갖춰질 때 발생하며, 주위와 의도가 개입해 대상을 인식하고 반응하는 방향으로 형성되기 때문에 조작된 것이다.

다.²⁶⁸ 대개 그 목적은 바로 지금 또는 미래의 행복입니다.

이 때문에 현재 순간에 완전히 들어간다고 해서 시간을 벗어나는 것이 아닙니다. 사실, 현재는 미래의 시간을 위한 조건들이 만들어지는 자리입니다. 상카라의 과정이 미래를 고려하지 않고 오직 현재의 즐거움만을 목표로 할 때조차도, 항상 현재와 미래 모두에 영향을 미치는 업을 만들어냅니다.²⁶⁹ 당신이 현재에 집을 짓는 방식이 미래의 현재 순간을 만들어낼 원재료를 형성하는 것입니다.

미래의 행복을 위해 현재 순간을 희생하지 않는다고 자부하는 쾌락 주의자와 수행자들은 자신들이 하고 있는 일의 중요한 측면, 즉 지금의 즐거움을 추구하는 방식이 가져올 장기적인 업의 결과를 단지 외면하고 있을 뿐입니다.

그리고 그렇게 외면한다고 해서 그들을 그러한 결과로부터 보호하지도 않습니다(SN 12:25). 그것이 가능했다면, 붓다께서는 계율을 가르치거나 고요한 마음의 즐거움에 집착하는 위험성에 대해 경고할 필요도 없이, 단지 행복을 따르라고만 가르쳤을 것입니다. 지혜는 현재의 행위와 그것의 장기적 결과를 함께 살펴보는 데서 시작된다고 가르치지도 않았을 것입니다(MN 135).

사실, 눈을 감는 것은 무지와 동의어이며, 이는 괴로움으로 이어지는 상카라 활동의 근본 조건입니다. 따라서 현재에 머무는 것 자체를 목적으로 삼는 사람들은 단지 더 많은 괴로움을 스스로 초래하고 있을 뿐입

268 조작은 항상 무언가를 '위한' 것이므로, 그 자체로 미래의 목적을 향한 의도를 포함하고 있다. 이로 인해 조작은 시간적 방향성, 즉 미래를 향한 흐름을 내포한다.

269 상카라(조작)는 의도를 지닌 행위이기 때문에, 그것이 단지 현재의 즐거움만을 지향하더라도, 그 자체가 업이 되어 미래에 어떤 식으로든 결과를 남기게 된다. 예를 들면, 현재의 즐거움만을 원하는 마음은 앞으로도 즐거움에 집착하는 마음의 습관이나 경향성을 만들어낼 수 있다.

니다.

하지만 우리가 상카라의 과정에 얹을 더하면, 상카라를 괴로움의 원인에서 괴로움의 소멸로 이끄는 길로 바꿀 수 있습니다. 그러한 얹의 시작은 바른 견해, 즉 붓다께서 오온을 형성하는 상카라에 대해 가르친 내용에서 비롯됩니다. 하지만 얹은 실질적으로 현재 순간에서 오온을 가지고 정말로 유익하고 즐거운 무언가를 만들어 보려는 직접적인 경험에서 나옵니다. 이것이 바로 길의 보다 능동적인 요소들인, 바른 결심, 바른 노력, 바른 사띠, 그리고 바른 삼매가 하는 역할입니다.

바른 결심은 해로움이 없고 감각적 욕망으로부터 자유로운 행복을 찾으려는 의도를 세우고, 바른 노력은 그 의도를 실제로 실행합니다. 바른 사띠는, 붓다의 설명에 따르면, 능숙한 상태를 계발하고 미숙한 상태를 버리는 방법을 기억해 내는 기능입니다(MN 117, AN 4:245). 바른 삼매는 오온을 “지금 여기에서의 편안한 머뭇”을 제공하는 즐겁고 밝은 거처로 전환시킵니다(AN 4:41).

여기서 주목해야 할 중요한 점은, 일반적으로 상카라가 능동적이듯이, 상카라를 실제로 이해하고 그것을 초월하려는 붓다의 접근법 또한 능동적이라는 것입니다. 상카라들은 그저 저절로 생겨나고 사라지는 것을 관찰하는 것만으로는 이해할 수 없습니다. 그것들은 저절로 생겨나고 사라지는 것이 아니기 때문입니다.

상카라들은 목적을 지닌 욕망들에 의해 작동합니다. 그리고 그러한 욕망들을 이해하는 최선의 방법은, 그 욕망들 아래에 깔려 있을 수 있는 미숙한 목적들을 막기 위해 능숙한 욕망들을 의도적으로 일으켜 보는 것입니다. 마치 미 육군 공병대가 미시시피강의 흐름을 유지하려고 적극적인 노력을 하면서 그 강에 대해 많은 것을 배운 것처럼, 당신도 상카라를 바른 삼매에 두고 유지하려는 능동적인 시도를 통해 상카라

에 대해 많은 것을 배우게 됩니다.²⁷⁰

심지어 평정, 인내, 그리고 만족과 같이 붓다께서 길의 일부로 권장한 수동적이고 수용적인 자질들조차도 하나의 업이며, 본질적으로 능동적인 맥락에서 그 역할을 수행해야 합니다. 그럼에도 그 자질들은 과거 업의 결과를 받아들이는 것에만 초점이 맞춰져 있고, 현재 새롭게 더 많은 미숙한 업을 만들어내는 가능성에는 주의를 기울이고 있지 않습니다.

예를 들어, 평정은 결코 그 자체만으로는 긍정적인 가치로서 가르쳐지지 않습니다. 붓다께서는 평정이 능숙할 수도 있고 미숙할 수도 있으며(DN 21), 그것만을 따로 계발하면 수행의 길 위에서 정체 상태에 머물게 될 수 있다고 말씀합니다(AN 3:103).

그래서 그는 평정이 긍정적인 역할을 하도록 다른 자질들과 함께하는 맥락 속에서 그것을 가르칩니다. 예를 들어, 숭고한 마음가짐(브라흐마위하라)의 맥락에서 그는 의사의 평정심을 가르칩니다. 이상적인 의사는 환자들에 대한 선의를 동기로 삼고, 그들이 고통받을 때는 연민을, 회복할 때는 기쁨을 느끼지만, 자신의 과거 업이나 환자의 과거 업으로 인해 치료할 수 없는 병을 마주할 때는 평정심이 필요합니다. 그러나 이것이 그가 노력을 포기한다는 것을 의미하지는 않습니다. 단지 도움을 줄 수 없는 영역에 대해서는 평정심을 익혀, 도움을 줄 수 있는 영역에 연민심을 더욱 온전히 쏟을 수 있도록 하는 것입니다.

마찬가지로, 붓다께서는 능숙한 인내와 미숙한 인내를 구분합니다. 고통스러운 느낌과 거칠고 상처 주는 말에는 인내해야 하지만, 마음속

270 '상카라를 바른 삼매에 두고 유지한다'는 것은, 상카라가 삼매 안에서 형성되고 머물도록 능동적으로 조정하고 살펴보는 것을 말한다. 즉, 상카라를 바른 삼매 안에서 형성하고 유지하며 관찰해 보는 과정을 통해, 상카라가 어떻게 작동하는지를 실천적으로 배우게 된다는 의미이다.

에서 일어나는 미숙한 자질들에 대해서는 참지 말아야 한다고 충고합니다(MN 2). 그가 가르친 인내는 일과 처벌을 그저 참고 견디는 물소의 인내가 아닙니다. 대신, 그것은 상처와 좌절에도 불구하고 승리를 향한 욕망을 결코 포기하지 않는 전사의 인내입니다(AN 5:139-140).

만족에 대해서도 붓다께서는 어떤 것에는 만족하고, 어떤 것에는 만족하지 말라고 가르칩니다. 예를 들어, 고귀한 이들의 관습을 나열할 때, 음식, 의복, 그리고 거처에 대한 만족으로 시작하지만, 목록의 끝은 더 능동적인 관습, 즉 미숙한 자질을 버리고 능숙한 자질을 계발하는 것을 기뻐하는 것으로 마무리됩니다(AN 4:28). 다시 말해, 마음속에 미숙한 자질이 있을 때 그것에 만족해서는 안 되며, 이미 계발한 능숙한 자질에 만족하고 그 자리에 머물러서도 안 됩니다. 실제로 붓다께서는 능숙한 자질들에 대해서조차도 만족하지 않은 것이 깨달음에 이르게 한 핵심 요소 중 하나였다고 말씀한 적이 있습니다(AN 2:5).

이 불만족이라는 요소가 바로 수행의 원동력입니다. 처음에, 그것은 바른 삼매를 거처로 삼도록 영감을 줍니다. 그리고 삼매를 통해 오는 즐거움과 안정감을 활용하여, 명백한 괴로움과 스트레스로 이어지는 미숙한 마음의 거처를 만드는 집착에서 벗어나게 합니다. 이를 통해 당신은 일상적인 감각적 즐거움이 불타오르고 있음을 깨닫게 됩니다. 이는 감각적 즐거움의 대부분이 감각과의 실제 접촉에서 비롯된 것이 아니라, 그것을 실제보다 더 대단하게 꾸미는 온갖 정신적 조작에서 비롯되기 때문입니다.²⁷¹ 이와 같은 방식으로, 당신은 삼매의 즐거움을 더욱

271 바른 삼매의 즐거움은 일상의 감각적 즐거움보다 훨씬 적은 조작을 필요로 한다. 이를 직접 경험하면 비교를 통해 일상의 감각적 즐거움이 다르게 인식된다. 즉, 그 즐거움이 실제 접촉보다 그것을 실제보다 더 대단하게 꾸미는 온갖 정신적 조작에 훨씬 더 많이 의존하고 있었음이 드러나는 것이다. 이것이 감각적 즐거움이 '불타오르고 있다'는 말의 의미이다.

깊이 인식하게 됩니다.²⁷²

삼매는 훨씬 더 차분하고, 편안하며, 복잡한 꾸밈이 거의 필요 없습니다. 이제 당신은 마음속의 더 미세한 수준의 스트레스와 동요를 감지할 정도로 민감해집니다. 그러다 결국 삼매조차도 오온으로 구성된 조작물이기 때문에 완전한 안식처가 아님을 깨닫게 되는 지점에 이르게 됩니다. 그것은 끊임없는 주의와 보살핌을 필요로 합니다(AN 9:36, MN 52).

이 지점에서 당신은 붓다께서 왜 바른 삼매를 선정이라고 불렀는지를 이해하게 됩니다. 이 단어는 “전념”을 의미하지만, 이에 해당하는 동사인 자야띠(jhāyati, 즉 선정을 닦는다는 것은 꾸준한 불꽃처럼 타오른다는 뜻이기도 합니다. 감각적 즐거움은 깜빡거리는 불꽃처럼 타오르기 때문에, 선정에서 오는 즐거움은 그에 비해 훨씬 덜 불안정하게 느껴집니다. 그리고 무언가를 읽어내기에도 더 적합합니다. 다시 말해, 선정에 머물면 상카라의 과정을 일어나는 대로 더 쉽게 읽어낼 수 있습니다.

하지만 여전히 선정이라는 거처는 미묘하게 불타고 있는 집과 같습니다.²⁷³ 이 깨달음이 마음 깊이 자리 잡으면, 모든 종류의 상카라를 버리고 싶어지게 됩니다. 그리고 현재 순간에 일어나는 상카라가 현재에 대한 경험의 바탕이 되기 때문에, 상카라가 멈추면, 현재 순간도 사라지고, 공간과 시간도 함께 사라지며, 열반(닙바나)의 첫맛이 드러나게

272 감각적 즐거움이 조작에 의해 만들어진 불안정한 것임을 통찰하게 되면, 조작이 거의 없는 삼매의 즐거움이 그에 비해 더욱 분명하고 소중하게 느껴진다는 의미이다.

273 ‘미묘하게 불타고 있는 집’이란, 불꽃이 겉으로는 크게 드러나지 않더라도, 여전히 집 안에는 불이 남아 있는 집을 뜻한다. 즉, 선정은 감각적 즐거움보다 훨씬 편안하고 안정적이지만, 그것조차도 상카라(조작)에 의해 유지되는 상태이므로 괴로움의 불길에 잔존해 있음을 말하는 것이다.

됩니다.²⁷⁴

열반은 조작되지 않은 것이기 때문에, 어떤 목적을 위해 존재하지 않습니다. 그렇기에 열반은 완전한 피난처이자 안식처입니다(SN 43). 붓다께서는 열반을 즐거움이라고 묘사했지만, 그것은 즐거운 느낌이 아니며 따라서 오온이 아닙니다(SN 36:19). 마찬가지로, 열반은 일종의 식으로 묘사되지만, 그것은 여섯 가지 감각과 결합하여 알아지는 것이 아닙니다(MN 49). 다시 말해, 열반은 어떤 대상도 갖지 않습니다(SN 12:64). 열반은 식이라는 오온에 속하지 않기 때문에, 과거, 현재, 미래의 바깥에 있습니다. 공간을 벗어난 열반은 “오지도 않고 가지도 않으며 머물지도 않는다”고 표현됩니다. 그것은 완전히 별개의 경지입니다(Ud 8:1).

마음이 그 경지에서 물러난 뒤에는, 다시 현재 순간을 조작하기 시작하지만, 큰 차이가 있습니다. 마음은 이제 시간과 현재 순간이 결코 닿을 수 없는 어떤 것을 체험했음을 알게 됩니다. 이 깨달음은 그때부터 수행의 지침이 됩니다. 더 이상 붓다에 대해 의심하지 않습니다. 그의 가르침이 진리임을 보았기 때문입니다. 즉, 실제로 죽음 없는 행복이 존재합니다. 오온 너머에 있는 것을 보았기에, 더 이상 오온을 어떤 방식으로든 나 또는 나의 것이라고 여기지 않습니다.²⁷⁵ 또한 더 이상 계

274 현재 순간의 경험은 과거에서 온 원재료를 바탕으로 현재 순간의 상카라를 통해 형성된다. 그러나 이 상카라가 완전히 멈추면, 과거 업의 결과도 더 이상 ‘현재’라는 경험으로 드러나지 못한다. 그것을 드러내는 조작(상카라)이 없으므로, 현재 순간의 경험 자체가 일어나지 않기 때문이다. 그 결과 우리가 인식하는 현재 순간도 사라지고, 시간과 공간도 함께 사라지며, 열반의 첫맛이 드러난다는 것이다.

275 열반이라는 조건 지어지지 않은 경지를 직접 체험하면, 지금까지 ‘나’라고 동일시해 온 오온이 사실은 조건에 의해 일시적으로 구성된 것임을 명확히 알게 되며, 그 결과 오온을 ‘나’ 또는 ‘나의 것’이라 여길 근거가 사라진다는 의미이다.

을을 여기는 방식으로 오온에 관여하지 않습니다. 과거의 해로운 행위들이 애초에 그 경지를 실현하지 못하게 했음을 보았기 때문입니다.

경전에서는 마침내 완전한 깨달음에 이르면, 열반을 맛보는 단계를 넘어 그 열반에 완전히 잠기게 된다고 말합니다. 그리고 당신이 그 상태에서 나올 때, 현재 순간에 대한 경험은 훨씬 더 근본적으로 변화합니다.

의도는 여전히 일어나지만, 더 이상 미래의 재생을 위한 씨앗을 남기지 않습니다(AN 3:34). 상카라에 여전히 관여하지만, 그것과 “분리된” 것으로 경험합니다. 이는 해리dissociation 상태처럼 괴리되었다는 의미가 아니라, 더 이상 상카라를 동원하여 머물 장소를 만들어낼 필요가 없어진 상태를 의미합니다(MN 140). 대신 공emptiness의 거처에 머물게 됩니다. 그것은 여섯 감각이나 오온의 공이 아니라, 번뇌의 방해로부터 자유로운 알아차림의 공the emptiness of an awareness입니다(MN 121, Iti 44). 그리고 죽음에 이르면, 공간과 시간으로부터 완전히 해방되어 어떤 형태의 거처도 더 이상 필요하지 않게 됩니다. 불은 완전히 꺼졌으며, 당신은 완전히 자유로워집니다.

이 자유는 아주 멀게 느껴질 수 있지만, 바로 길의 시작에서부터 그것에 대해 배우는 것이 바람직합니다. 그렇게 함으로써, 지금 이 순간으로 돌아와 이 순간을 어떻게 다뤄야 할지를 알 수 있습니다. 적어도, 현재 순간을 단지 주어진 것으로 받아들이고 체념할 필요는 없다는 점을 깨닫게 됩니다. 행복은 기대치를 낮춤으로써 얻는 것이 아니라, 설령 과거의 부정적인 영향이 있더라도, 오히려 기대치를 높이고, 보시, 계행, 그리고 명상 수행을 통해 현재를 더 살기 좋은 상태로 만들어가는 기술을 개발함으로써 얻을 수 있습니다. 그렇게 함으로써, 미래의 현재 순간들을 위한 더 나은 조건들을 스스로 만들어갈 수 있습니다.

그러나 또한 당신은 붓다께서 현재 순간에 집중하도록 한 것이 현재 그 자체 때문이 아니라 그 너머에 있는 어떤 것을 위한 것임을 알고 있을 것입니다. 당신은 현재를 유일한 실재로 받아들이며 체념할 필요도 없으며, 현재 순간을 삼켜버리는 불꽃을 부정하거나 외면할 필요도 없습니다.²⁷⁶ 대신에 붓다께서는 그 불꽃들을 가라앉혀 바로 이 현재 순간의 한가운데서, 타오르는 집을 벗어나 바깥의 불타지 않는 자유의 안전한 영역으로 나아가는 길을 찾을 것을 권합니다.

(“First Things First”, Essays on the Buddhist Path)

276 이 구절은 수행자가 흔히 빠지기 쉬운 두 가지 극단적 태도를 동시에 경계하는 붓다의 가르침을 담고 있다. ‘현재를 유일한 실재로 받아들이며 체념한다’는 것은, 현재의 조건과 괴로움을 어쩔 수 없는 것으로 여기고 자포자기하거나 순응하는 태도를 의미한다. 그러나 붓다께서는 현재는 변화될 수 있으며, 보시, 계행, 명상 등의 실천을 통해 더 나은 방향으로 이끌 수 있다고 가르친다. ‘현재 순간을 삼켜버리는 불꽃을 부정하거나 외면한다’는 것은, 현재 순간에 실제로 존재하는 괴로움과 번뇌라는 불꽃(SN 35:28)을 부정하거나 외면하려는 태도를 말한다. 이것 또한 붓다께서는 그 괴로움을 정확히 인식하고, 바로 그 인식의 한가운데서 해탈로 향하는 출구, 곧 불타지 않는 자유로 나아가는 길을 찾아야 한다고 말씀한다.

공에 대하여

The Integrity of Emptiness

붓다께서는 그의 가르침의 미묘함에도 불구하고 지혜를 판단하는 단순한 기준을 제시했습니다. 즉, 하기 싫지만 행복으로 이어질 일은 실천할 수 있고, 하고 싶지만 고통과 해로움으로 이어질 일은 삼갈 수 있는 만큼 지혜롭다고 말했습니다.

그는 행복과 슬픔, 즐거움과 고통이라는 경험을 만들어내는 데 있어 의도적인 행위가 얼마나 근본적인 역할을 하는지에 대한 통찰에서 이러한 지혜의 기준을 이끌어냈습니다. 행위가 이처럼 중요하면서도 자주 잘못된 방향으로 흐르기 때문에, 지혜는 진정으로 유익한 행위를 길러내는 과정에서 전술적이면서도 전략적이어야 합니다. 지속적인 행복을 얻기 위해서는 근시안적인 선호를 넘어서야 할 수 있어야 합니다.

붓다께서는 거친 차원에서 미묘한 차원에 이르기까지 모든 경험의 문제를 의도적인 행위와 그 결과라는 관점에서 바라보았기 때문에, 지혜에 대한 그의 이 전술적 기준은 단순한 보시의 지혜에서부터 공(emptiness)의 지혜, 궁극적 깨달음의 지혜에 이르기까지 모든 수준에 똑같이 적용됩니다. 모든 수준의 지혜가 지혜로운 이유는 그것이 실제로 효과가 있기 때문입니다. 지혜는 당신이 하는 행위와 그로 인해 생겨나는 행복에 실질적인 차이를 만들어냅니다. 그리고 그것이 효과를 발휘

하려면, 자신의 행위의 결과를 정직하게 바라보고, 해를 끼쳤을 때 그것을 인정하며, 같은 실수를 반복하지 않도록 방식을 바꿀 수 있는 진실함이 필요합니다.

이 지혜의 기준에서 눈에 띄는 점은 그것이 얼마나 직접적이고 현실적인가 하는 것입니다. 이는 다소 놀랍게 들릴 수 있습니다. 왜냐하면 우리 대부분이 불교의 지혜를 이렇게 상식적이고 단순명료한 것으로 생각하지 않기 때문입니다. 대신 “불교적 지혜”라는 말은 상식을 거스르는, 보다 추상적이고 역설적인 가르침을 떠올리게 합니다. 공이 대표적인 예입니다. 우리는 공이란 어떤 것도 고유한 실체를 지니지 않는다는 뜻이라고 들어왔습니다. 다시 말해, 궁극적 차원에서 사물은 우리가 관습적으로 “사물”이라고 생각하는 것이 아니라는 것입니다. 그것들은 자신들이 의존하는 다른 모든 과정들과 결코 분리되어 있지 않은 과정들일 뿐입니다. 이는 사유하기에 매혹적이고, 철학적으로도 정교한 개념이지만, 추운 아침 일찍 일어나 명상하게 하거나 파괴적인 증독을 끊게 만드는 데에는 그다지 직접적인 도움이 되지 않습니다.

예를 들어, 술에 증독되어 있다면, 그것은 술이 어떤 고유한 실체를 지니고 있다고 느끼기 때문이 아닙니다. 술이 주는 즉각적인 즐거움이, 그것이 삶에 장기적으로 끼치는 해로움보다 더 크다고 계산하기 때문입니다. 이것은 일반적인 원리입니다. 집착과 증독은 형이상학적 문제가 아니라 전술적인 문제입니다. 우리가 사물이나 행위에 집착하는 것은, 그것들이 무엇이라고 생각하기 때문이 아니라, 그것들이 우리의 행복에 무엇을 해줄 수 있다고 생각하기 때문입니다. 거기서 얻는 즐거움을 과대평가하고, 고통을 과소평가하는 한, 궁극적으로 그것들이 무엇이라고 이해하든 상관없이 우리는 계속 그것들에 집착하게 됩니다.

문제가 전술적이므로, 해결책도 전술적이어야 합니다. 증독과 집착

을 치유하는 방법은, 행위의 힘과 성취할 수 있는 잠재적 행복에 대한 인식을 넓힘으로써 상상력과 의도를 재훈련하는 데 있습니다. 이는 자신의 행위와 그 결과에 대해 더 정직하고 민감해지는 동시에, 결점은 적으면서도 더 큰 행복에 이르는 대안을 상상하고 익히는 법을 배우는 것을 뜻합니다. 형이상학적 관점이 때로는 이 과정에 들어올 수 있지만, 기껏해야 부차적일 뿐입니다. 많은 경우 그것은 관련이 없습니다. 설령 술과 그 즐거움에 고유한 실체가 없음을 본다 하더라도, 그 즐거움이 해로움보다 크다고 여기는 한 여전히 술을 마시게 될 것입니다. 때로는 형이상학적 공에 대한 관념이 오히려 해로울 수 있습니다. 만약 술로 인한 해로움과, 술로 인해 해를 입은 사람들이 고유한 실체가 없다는 데 집중하기 시작하면, 계속 술을 마실 구실을 만들어낼 수도 있습니다. 그러므로 형이상학적 공에 대한 가르침은, 붓다께서 세운 지혜의 기준을 통과할 것 같지는 않습니다.

여기서 아이러니한 점은, 공을 고유한 실체의 부재로 보는 생각이 붓다께서 공에 대해 말씀한 것과는 거의 관계가 없다는 사실입니다. 가장 초기의 불교 문헌인 빠알리 경전에 기록된 붓다의 공에 대한 가르침은 행위와 그 결과, 그리고 즐거움과 고통의 문제를 직접 다룹니다. 이러한 가르침에 따라 공을 이해하고 경험하는 데에는 철학적 정교함이 아니라, 자신의 행위가 실제로 어떤 동기에 의해 이루어지는지, 또 그것이 실제로 어떤 이익과 해를 가져오는지를 기꺼이 인정하려는 개인적 진실함을 필요로 합니다. 이런 이유로, 이 형태의 공은 당신이 얼마나 지혜로운지를 측정하는 붓다의 상식적인 기준을 통과할 수 있는 지혜를 계발하는 데 매우 밀접한 관련이 있습니다.

붓다의 공에 대한 가르침은 두 개의 주요 경과 몇 개의 더 짧은 경에 담겨 있으며, 이를 세 가지로 구분하여 정의합니다. 즉, 명상 접근법으

로서의 공, 감각과 그 대상의 속성으로서의 공, 그리고 삼매 상태로서의 공입니다. 이 공들은 정의는 다르지만, 결국 모두 괴로움에서 벗어나는 동일한 길로 수렴합니다. 이 과정이 어떻게 이루어지는지 이해하려면, 공의 세 가지 의미를 하나씩 살펴볼 필요가 있습니다. 그렇게 하다 보면, 공의 세 가지 의미 각각이 마음속에서 일어나는 미묘한 작용에 붓다께서 제시한 상식적인 지혜의 기준을 적용하고 있음을 발견하게 될 것입니다.²⁷⁷ 그러나 이 기준이 이렇게 미묘한 차원에 어떻게 적용되는지를 이해하려면, 먼저 그것이 보다 명백한 차원의 행동에 어떻게 적용되는지를 살펴봐야 합니다. 이를 위해서는, 붓다께서 일상생활의 다양한 활동 속에서 지혜를 기르는 방법에 대해 아들 라훌라에게 들려준 조언만큼 좋은 사례는 없습니다.

일상의 지혜

붓다께서는 당시 일곱 살이었던 라훌라에게, 자신의 생각, 말, 행동을 거울처럼 사용하라고 말씀했습니다. 다시 말해, 얼굴에 때가 묻었는지 확인하기 위해 거울을 들여다보듯이, 라훌라는 마음속에 아직 남아 있는 불순물을 알아내는 수단으로 자신의 행위를 사용해야 했습니다. 행위를 하기 전에, 그는 그 행위의 결과를 미리 생각해 봐야 했습니다. 만약 자신이나 다른 사람에게 해가 될 것 같다면, 그 행위를 하지 말아야 했습니다. 해가 없을 것 같다면 행위를 해도 좋았습니다. 행위하는

277 ‘붓다의 상식적인 지혜의 기준’이란, 하기 싫지만 이로운 일은 하고, 하고 싶지만 해로운 일은 하지 않는다는 원칙이다. 공의 세 가지 의미는 정의와 설명 방식은 서로 다르지만, 수행 과정에서 마음속에서 일어나는 아주 미묘한 생각과 감정, 의도까지도 이 지혜의 기준에 비춰 살펴보고, 이로운 것은 유지하며 해로운 것은 버리도록 이끄는 틀로 작용한다는 것이다.

도중에 예기치 못한 해를 끼치는 것이 보인다면, 그 행위를 멈추어야 했습니다. 아무런 해가 보이지 않는다면 계속할 수 있었습니다.

행위를 하고 난 뒤, 그로 인해 장기적인 해로움이 발생한 것을 알게 된다면, 라홀라는 자신이 한 일을 돌아보고 다시는 같은 잘못을 저지르지 않는 방법을 배우기 위해 같은 길을 걷는 사람과 상의하고, 그 실수를 반복하지 않겠다고 결심해야 했습니다. 다시 말해, 존경하는 사람들에게 자신의 실수를 드러내는 것을 부끄러워하거나 수치스럽게 여기지 않아야 했습니다. 왜냐하면 다른 사람들에게 실수를 숨기기 시작하면, 곧 자기 자신에게도 숨기게 될 것이기 때문입니다. 반대로, 그 행위에서 어떤 해로움도 나타나지 않았다면, 그는 수행의 진전을 기뻐하며 계속 정진해야 했습니다.

이러한 성찰에 알맞은 이름은 “자아 정화”가 아니라 “행위 정화”입니다. 옳고 그름에 대한 판단을 자아 감각에서 떼어놓는 것입니다. 그렇지 않으면 그 판단이 자만과 죄책감으로 당신을 얽매게 될 것입니다.²⁷⁸ 대신, 판단의 초점을 행위 그 자체에 맞추십시오. 그러면 그 판단은 당신을 실수에서 배우게 하고, 옳게 한 일에서는 건강한 기쁨을 찾도록 해줄 것입니다.

이러한 방식으로 성찰을 계속하면 여러 가지 목적을 이룰 수 있습니다. 그중 가장 중요한 것은, 자신의 의도와 행위의 결과에 대해 정직할 수밖에 없게 만든다는 점입니다. 여기서 말하는 정직함이란, 실제로 한 일을 가리기 위해 일을 한 뒤에 이유를 덧붙이지도 않고, 일어난 사실을 부정하여 그것을 없애려고도 하지 않는 단순한 원칙입니다. 이렇게

278 옳고 그름에 대한 판단을 ‘나’라는 존재 자체에 대한 평가로 연결 짓지 말라는 것이다. 판단의 초점은 나 자신이 아니라 행위 그 자체에 두어야 한다. 그렇게 할 때 자만심이나 죄책감에 얽매이지 않고, 잘못에서 배울 수 있다.

정직할 수밖에 없는 이유는, 사람들이 보통 부끄럽거나 두려워서 피하는 진실에도 이 정직함을 적용해야 하기 때문입니다.²⁷⁹ 이는 단순히 사실을 말하는 것을 넘어서는 것으로, 도덕적 진실함까지 요구합니다.²⁸⁰ 이 때문에 붓다께서는 지혜를 얻기 위한 조건으로 계율을 강조하였으며, 그중에서도 최고의 도덕적 원칙은 거짓말을 하지 않는 계율이라고 선언했습니다. 불편한 진실을 인정하는 습관이 없으면, 진실 전체가 결국 당신에게서 멀어질 것입니다.

이 성찰의 두 번째 목적은 당신의 행위가 지닌 힘을 깨닫게 하는 것입니다. 자신의 행위가 즐거움과 고통에 결정적인 영향을 미친다는 것을 알게 됩니다. 세 번째로는, 당신은 부끄러움이나 후회 없이 실수로 부터 배우는 훈련을 하게 됩니다. 네 번째로는, 자신의 행위를 평가함에 있어 더 정직해질수록 긍정적인 방향으로 자신을 바꿀 수 있는 더 큰 힘을 얻는다는 사실을 깨닫게 됩니다. 마지막으로, 당신은 누구에게도 해를 끼치지 않는 의도로만 행동하겠다고 다짐하고, 해를 끼치지 않는 기술을 최우선으로 계발하는 데 꾸준히 집중함으로써 선의와 연민을 키우게 됩니다.

이 모든 교훈은 붓다께서 세운 지혜의 판단 기준에 따라 인정되는 지혜를 기르는 데 필수적이며, 실제로는 명상 접근법으로서의 공이라는 첫 번째 의미의 공과 직접적으로 연결됩니다. 사실, 이 유형의 공은 라

279 붓다의 가르침에서 성찰(행위 정화)의 과정은 자신의 행위를 거울처럼 들여다보며 그 결과를 객관적으로 평가할 것을 요구한다. 이 과정에서 부끄럽거나 두려운 진실을 피하려고 하면, 결국 자신을 속이게 되고, 자신의 행위를 제대로 이해하거나 개선할 기회를 잃게 되기 때문에 정직해질 수밖에 없게 된다는 것이다.

280 ‘단순히 사실을 말하는 것’은 자신에게 아무런 부담이나 괴로움을 주지 않는 객관적인 사실을 틀리지 않게 말하는 것이다. 반면, ‘도덕적 진실함’은 어렵고 괴로운 상황에서도 정직함을 지키는 능력이다.

홀라가 일상적인 행위를 관찰하는 방법에 대해 받은 지침을 마음속에서 인식하는 작용으로까지 확장한 것에 불과합니다.

명상 접근법으로서의 공

명상 접근법으로서의 공은 세 가지 공의 형태 중 가장 기본적인 것입니다. 이 접근법의 맥락에서 공은 “방해가 비어 있는”, 다른 말로 하면 스트레스가 비어 있는 상태를 뜻합니다. 당신은 마음을 삼매 상태로 이끈 다음, 그 삼매 상태를 살펴서 그 안에 여전히 존재하는 미묘한 방해나 스트레스의 유무를 탐색합니다. 방해가 발견되면, 그 삼매가 기반하고 있는 산냐, 즉 마음속에서 붙인 명칭이나 인식 행위로까지 거슬러 올라갑니다. 그런 다음, 그 산냐를 내려놓고 그보다 더 정제된 산냐, 즉 내재된 방해가 더 적은 삼매 상태로 이끄는 산냐로 바꿉니다.

공의 이 의미를 설명하는 경(MN 121)에서, 붓다께서는 비유를 들어 설명을 시작합니다. 붓다와 아난다는 이제는 조용한 승원이 된 버려진 궁전에 머물고 있습니다. 그는 아난다에게, 그 승원이 궁전으로 쓰이던 시절에 있었던 방해들, 즉 금과 은, 코끼리와 말, 남녀의 모임들로 인한 방해가 비어 있는 것을 알아차리고 마음으로 깊이 머물라고 말씀합니다. 남아 있는 유일한 방해는 함께 명상하는 비구들의 존재로 인한 것뿐입니다.

이 관찰을 비유로 삼아, 붓다께서는 명상 접근법으로서의 공에 대한 설명을 시작합니다. (이 비유는 “승원” 또는 “거처”를 뜻하는 빠알리어 vihāra가 또한 “태도”나 “접근법”을 뜻한다는 점에서 더욱 깊은 의미를 갖습니다.) 그는 한 비구가 산이나 숲에서 명상하며, 지금 자신이 산이나 숲에 있다는 사실을 그저 마음속으로 알아차리고 있음을 설명합니다. 그 비구는 “산이나 숲”이라는 산냐에 마음을 집중하고, 그것을 즐깁니다. 그리고는 한 걸음 물러서서, 이 인식 방식에는 자신이 떠

나온 마을 생활의 인식에서 비롯되는 방해가 비어 있다는 것을 관찰하고 마음으로 깊이 머뭅니다. 이때 남아 있는 방해는 “산이나 숲”이라는 산냐와 관련된 것들뿐이며, 예를 들어 산이나 숲이 지닐 수 있는 위험에 대한 감정적 반응 등이 그것입니다. 붓다께서 말씀한 것처럼, 비구는 그 인식 방식에서 존재하지 않는 방해를 정확히 보고, 남아 있는 것들에 대해서는 “이것이 있다”라고 정확히 봅니다. 다시 말해, 그는 거기에 있는 것에 아무것도 더하지도 않고 빼지도 않습니다. 이렇게 하여 그는 청정하고 왜곡되지 않은 명상의 공에 들어갑니다.

그런 다음, 비구는 “산이나 숲”에 집중하는 데 내재된 방해들을 알아차리며, 그 산냐를 내려놓고 더 정제된 산냐, 즉 방해를 일으킬 가능성이 더 적은 산냐로 대체합니다. 그는 땅의 요소를 선택하고, 땅에 있는 언덕이나 계곡 같은 세부 사항을 마음에서 지우고, 단순히 땅의 본질만을 알아차립니다. 그는 산이나 숲에 대한 산냐에 적용했던 과정을 반복합니다. 즉, “땅”이라는 산냐에 자리 잡고 그 안에서 완전히 머문 뒤, 그런 다음 한 걸음 물러서서 “산이나 숲”과 관련된 방해들이 이제 사라졌음을 알아차리고, 남아 있는 유일한 방해는 “땅”이라는 산냐에 기반한 하나의 마음에서 오는 방해들뿐임을 깨닫습니다.

그는 이어서 점점 더 정제된 산냐들로 동일한 과정을 반복하여 무색계의 선정들, 즉 공무변처, 식무변처, 무소유처, 비상비비상처, 그리고 표상 없는 마음의 삼매에 듭니다.²⁸¹

마침내 그는 표상 없는 마음의 삼매조차도 조작되고 의도된 것임을 깨닫고, 더 이상 마음으로 무엇이든 만들어내려는 욕망을 내려놓습니다. 이렇게 하여 그는 새로운 바와로 “끓어오름” 마음의 번뇌인 감각적

281 ‘표상 없는 마음의 삼매’는 각주 123 참조.

욕망, 바와, 견해, 무지로부터 해탈합니다. 그는 이 해탈에도 여전히 여섯 감각 영역의 작용에서 오는 방해가 있음을 알지만, 모든 번뇌와 더 이상의 괴로움과 스트레스의 모든 잠재력이 비어 있음을 깨닫습니다. 붓다께서는 이것이 뛰어나고 더할 수 없는, 청정하고 왜곡 없는 공에 들어가는 것이라고 결론짓습니다. 이것이 바로 붓다 자신이 머무는 공이며, 모든 시간을 통틀어, 결코 능가된 적이 없었고 앞으로도 결코 능가되지 않을 공입니다.

이 설명 전반에 걸쳐, 공의 의미는 한 가지입니다. 방해나 스트레스가 비어 있다는 것입니다. 수행자는 방해가 없는 상태를 하나의 긍정적인 성취로서 인정하고, 마음이 만들어내는 남아 있는 방해가 아무리 미세하더라도 그것을 해결해야 할 문제로 보도록 배웁니다.

방해를 해로움의 미세한 형태로 이해하게 되면, 이러한 공에 대한 설명과 붓다께서 라훌라에게 준 가르침 사이의 연관성을 깨닫게 됩니다.²⁸² 수행자는 자신의 명상 상태를 자아 정체성이나 자존감의 척도로 여기지 않습니다. 즉, 더 순수하고 더 광대하며 존재의 근원과 더 하나 된 자아를 발전시킨 것으로 보지 않습니다. 대신 그것들을 단지 행위와 그 결과라는 관점에서 바라봅니다. 그리고 붓다께서 라훌라에게 행위 전반에 대해 준 가르침에 적용되는 동일한 원리들이, 여기 명상의 수준에서도 그대로 적용됩니다.

여기서 행위는 삼매 상태의 기반이 되는 산나입니다. 당신은 이 산나

282 방해는 산나라는 행위로 인해 생기는 결과이다. 이를 해로움이라는 결과로 이해하면, 이 공에 대한 설명과 붓다께서 라훌라에게 준 행위와 결과의 가르침 사이의 연관성을 보게 된다는 것이다. 즉, 삼매 상태에 자리 잡게 했던 산나(원인)가 방해 요소(결과)가 되면 그 산나를 내려놓고 더 정제된 산나로 전환하여 그 방해를 없애는 것은, 라훌라에게 준 가르침과 동일한 원리이다. 행위와 그 결과를 살피고 개선해 나가는 과정이기 때문이다.

라는 행위를 완전히 익숙해질 때까지 계속 반복함으로써 삼매 상태에 자리 잡게 됩니다. 라홀라가 자신의 행위가 자신이나 타인에게 끼친 뚜렷한 해로움을 살펴 그 결과를 알았듯이, 여기서는 산냐에 집중한 행위에서 생기는 방해로 관찰함으로써 그 결과를 알아차립니다. 방해를 느끼면, 그 행위를 바꿔 삼매를 더 정제된 산냐로 옮길 수 있으며, 궁극적으로는 마음의 상태를 만들어내는 조작을 완전히 멈출 수 있습니다.

이 명상 수행의 핵심에는 라홀라에게 준 가르침에서 비롯된 두 가지 중요한 원리가 있습니다. 첫째는 정직함, 즉 방해를 과장하거나 부정하지 않는 태도입니다. 이는 실제로 존재하는 방해에 어떤 해석도 덧붙이지 않고, 동시에 그것이 있다는 사실을 부정하려 들지 않는 능력입니다. 이러한 정직함의 필수적인 부분은, 사물을 단순히 행위와 그 결과로만 보고, 거기에 “내가 있다”라는 자아 의식을 끼워 넣지 않는 것입니다.

둘째 원리는 연민, 즉 괴로움을 끝내고자 하는 욕망입니다. 어디에서든 스트레스와 방해의 원인을 발견하면 그것을 버리려고 계속 노력합니다. 이러한 연민의 영향은 자신에게만이 아니라 다른 존재들에게도 미칩니다. 스스로를 스트레스로 짓누르지 않으면 다른 존재들에게 짐이 될 가능성이 줄어들며, 필요할 때 그들의 짐을 덜어줄 수 있는 더 나은 위치에 서게 됩니다. 이런 방식으로, 진실함과 연민의 원리는 해탈로 이끄는 지혜의 가장 미묘한 작용에까지 스며들어 있습니다.

방해로부터 비어 있음을 계발하는 이 과정은 반드시 순조롭고 단순하게 진행되는 것만은 아닙니다. 집착을 내려놓는 데 필요한 의지의 힘이 끊임없이 요구됩니다.²⁸³ 이는 명상 속 산냐를 하나의 행위로 이해하

283 삼매 상태에 자리 잡게 하는 산냐를 하나의 행위로 이해하려면 집착이 생길 정도로 산냐 안에 충분히 자리 잡고 깊이 머물면서 철저히 즐겨야 한다. 그런데 역설적으로 이 집착을 내려놓아야 방해로부터 비어 있는 상태를 계발할 수 있기 때문에, 이것을 내려놓

는 데 필수적인 단계가, 그 산나 안에 자리 잡고 깊이 머무는 것, 즉 집착이 생길 정도로 그것을 철저히 즐기는 것을 배우는 것이기 때문입니다.²⁸⁴ 이것이 명상에서 평온함이 맡는 역할 가운데 하나입니다. 명상을 꾸준히 이어갈 만큼 충분히 즐기는 능력을 기르지 못하면 그것에 익숙해질 수 없습니다. 익숙해지지 않으면 그 결과에 대한 통찰도 생겨나지 않을 것입니다.²⁸⁵

그러나 라홀라를 위한 가르침을 사용해 더 거친 집착들을 극복하는 훈련을 미리 해오지 않았다면, 비록 삼매에 대한 집착으로 생기는 방해를 통찰하더라도 그 통찰에는 진실함이 결여될 것입니다.²⁸⁶ 더 거친 집착들에 대한 훈련 경험이 없으므로, 미세한 집착들을 신뢰할 만한 방식으로 벗어날 수 없을 것입니다. 우선 당신은 자신의 행위와 그 결과를 살펴보고, 아무리 미세하더라도 해를 끼치지 않는 것이 가치 있다는 사실을 경험을 통해 굳게 믿는 도덕적 습관을 길러야 합니다.²⁸⁷ 그래야만

는 의지의 힘이 끊임없이 필요하여 그 과정이 순조롭지 않다는 것이다.

284 산나는 너무 빠르고 자동적으로 일어나기 때문에 평소에는 그것이 ‘일어나고 있다’는 사실 자체를 알아차리기 어렵다. 따라서 산나를 행위로 파악하려면 먼저 그것에 충분히 익숙해져야 한다. 익숙해진다는 것은 그 산나를 반복해서 사용하며 집착할 정도로까지 철저히 즐기는 것을 뜻한다. 충분히 즐기지 않으면 그 산나가 마음에 미치는 영향이 선명하게 드러나지 않고, 드러나지 않으면 ‘이것이 내가 하고 있는 행위이며 이런 결과를 낳고 있다’는 통찰이 생겨나지 않는다. 그 통찰이 생겨야 비로소 그것을 내려놓을 수 있게 된다.

285 ‘즐기는 능력’이란 단순히 명상 상태 자체를 감각적으로 즐기는 것이 아니라, 명상 상태와 그 상태를 형성하고 있는 산나에 충분히 익숙해질 만큼 깊이 경험하고 머무는 능력을 말한다. 그래야 그 산나의 작용을 이해하고, 그것이 어떻게 조작되는지, 왜 내려놓아야 하는지를 직접 체득할 수 있다.

286 맑고 행동의 일치가 진실함이다(각주 287 참조). 그러나 거친 집착을 다뤄 본 훈련이 없었다면, 미세한 집착에서 오는 방해를 통찰하더라도 그 통찰이 행동으로 이어지지 못해 진실함이 결여된다.

287 이것이 진실함의 실천 방식이다. ‘진실함’이란, 자신의 행위가 삶에서의 모든 차이를 만든다는 사실을 깨닫고, 행위의 동기와 결과를 세심하게 살펴, 신중하게 행동하고 해

명상 접근법으로서의 공을 청정하고 왜곡 없이 계발하여, 그 의도된 목표에 이르기까지 이끌어 줄 수 있는 기술을 갖추게 될 것입니다.

감각과 그 대상의 속성으로서의 공

공을 수행의 출발점으로 삼을 때, 그것을 속성으로 이해하면 비슷한 과정을 거치지만 다른 경로를 따릅니다. 명상 접근법으로서의 공이 방해와 스트레스의 문제에 초점을 맞춘다면, 속성으로서의 공은 자아와 비아의 문제에 초점을 맞춥니다. 또한 명상 접근법으로서의 공이 평온에서 출발하는 데 비해, 속성으로서의 공은 통찰에서 출발합니다.

붓다께서는 공에 대한 짧은 경(SN 35:85)에서 이 형태의 공을 설명합니다. 여기서도 아난다가 질문자입니다. 그 경은 다음과 같은 질문으로 시작됩니다. “세상은 어떤 점에서 공합니까?” 이에 붓다께서는 여섯 가지 감각과 그 대상 각각에는 자아나 자아에 속하는 그 어떤 것도 비어 있기 때문이라고 답합니다.

이 경은 더 이상의 설명을 덧붙이지 않지만, 관련 경들은 이 통찰을 두 가지 방법 중 하나로 수행에 적용할 수 있음을 보여줍니다. 첫째는 붓다께서 “자아”에 대해 말씀한 내용을 되돌아보며, 자아라는 개념이 어떻게 정신적 활동의 한 형태로 이해될 수 있는지를 살펴보는 것입니다.²⁸⁸ 둘째는, 세 번째 형태의 공에서 다루게 될 방식으로, 모든 것에는 자아가 비어 있다는 산냐를 발전시켜 정제된 삼매 상태의 기반으로 삼

가 되면 멈추는 것, 그리고 실수를 인정하고 책임지며 다시는 반복하지 않겠다고 결심하는 것이기 때문이다.

288 ‘자아’라는 것이 고정된 실체가 아니라, 마음이 ‘나 만들기’와 ‘나의 것 만들기’를 통해 조작해 낸 정신적 활동의 결과임을 관찰하여 여섯 감각과 그 대상에 자아가 비어 있음을 깨닫게 하는 방법이다. 이를 통해 자아는 스스로 존재하는 것이 아니라, 그때그때의 조건에 따라 마음이 만들어내는 현상임을 이해하게 된다.

는 것입니다. 그러나 우리가 보게 되겠지만, 이 두 가지 방법은 결국 깨달음의 길을 완성하기 위해 첫 번째 형태의 공, 즉 명상 접근법으로서의 공을 사용하는 것으로 되돌아갑니다.

“자아”에 대해 이야기할 때, 붓다께서는 그것이 존재하는지 여부에 대해서는 답하지 않았습니다. 그러나 그는 마음이 갈애에 기반한 하나의 전략으로서 자아라는 개념을 어떻게 발전시키는지를 상세히 설명했습니다. 우리는 행복을 바라는 마음에서, 즐거움과 고통을 통제하려는 방법으로 붓다께서 “나 만들기”와 “나의 것 만들기”라고 부르는 행위를 반복적으로 계속합니다.²⁸⁹ “나 만들기”와 “나의 것 만들기”가 행위인 이상, 그것들은 붓다께서 라훌라에게 준 가르침의 적용 대상에 해당합니다. 따라서 이러한 행위를 할 때마다, 그것들이 괴로움으로 이어지는지 살펴보아야 하며, 만약 그렇다면 버려야 합니다.

이것은 거친 차원에서 볼 때, 우리가 어릴 때부터 배우는 교훈입니다. 당신이 여동생의 사탕 하나를 당신 것이라고 주장하면, 싸움이 벌어질 것입니다. 여동생이 당신보다 크다면, 그 사탕을 당신 것이라고 주장하지 않는 편이 더 나을 것입니다. 우리가 성장하면서 받는 실질적인 교육의 상당 부분은, 무언가에 대해 자아 감각을 형성하는 것이 이익이 되는 경우와 그렇지 않은 경우를 배우는 것에 있습니다.

라훌라에게 준 가르침의 관점에서 “나 만들기”와 “나의 것 만들기”에 접근하는 법을 배우면, 이 부분에서의 배움이 크게 정밀해집니다. 왜냐하면 “나”라는 감각이 어디에서 부채가 되고 어디에서 자산이 되는지

289 행복을 바라는 마음 때문에 즐거움은 붙잡고 고통은 밀어내려 하면서, 모든 경험에 ‘이것은 나’, ‘이것은 나의 것’이라는 표지를 붙이고 동일시하는 과정을 반복한다는 뜻이다. 우리는 고통을 겪을 때조차도 내가 고통받는다, 내가 고통을 없애야 한다는 생각으로 ‘나 만들기’와 ‘나의 것 만들기’를 이어간다.

살피면서, 당신은 더 정직하고 분별지가 있으며 연민심을 지닐 수밖에 없기 때문입니다. 즉, 겉으로 드러나는 차원에서만 보면, “나”와 “나의 것”이 쓸모없는 갈등만 초래하는 영역이 많지만, 그것들이 유익한 경우도 있습니다. 당신으로 하여금 너그럽고 원칙 있는 행위를 하도록 이끄는 “나”의 감각은 만들어서 하나의 기술로 숙달할 가치가 있는 “나”입니다. 또한 자신의 행위에 책임을 지게 하고, 미래의 더 큰 행복을 위해 현재의 작은 즐거움을 기꺼이 포기하게 하는 “나”의 감각도 마찬가지로입니다. 이런 종류의 “나”는, 훈련을 거치면서 괴로움에서 벗어나 점점 더 높은 수준의 행복으로 이끌게 됩니다. 이것이 결국 명상 수행으로 이끄는 “나”이며, 사띠와 삼매, 분별지를 훈련해서 얻게 되는 장기적인 이익을 깨닫게 합니다.

그러나 명상이 깊어져서 마음의 민감성이 정제되면, 나 만들기과 나의 것 만들기가 마음속에 일으킬 수 있는 미묘한 차원의 번뇌와 방해를 알아차리기 시작합니다. 그것들은 당신을 고요한 상태에 집착하게 만들어, “나의” 고요함을 방해하는 어떤 침입도 싫어하게 합니다. 또한 당신의 통찰에 집착하게 만들어, “나의” 통찰에 대한 자만심을 키우게 합니다. 이렇게 되면 “나”와 “나의 것”이라는 감각이, 그 고요함과 통찰이 기반하고 있는 미세한 스트레스를 보지 못하게 하여 더 이상의 진전을 가로막을 수 있습니다. 그러나 라훌라에게 준 가르침을 따르는 훈련을 받아왔다면, 고요함과 통찰에서조차 자아나 자아에 속하는 그 어떤 것도 비어 있음을 보는 법을 배우는 이점을 알게 될 것입니다.²⁹⁰ 이것이 두 번째 형태의 공의 본질입니다. 자신의 통찰과 정신적 상태에서조

290 고요함과 통찰을 계발하고 유지하는 과정도 행위이므로, 붓다께서 라훌라에게 가르친 대로 그 결과를 성찰하는 습관이 있다면, 자연스럽게 이 행위에 ‘나’와 ‘나의 것’이라는 라벨을 붙이면 해롭고, 떼어내면 이롭다고 보는 법을 배우게 된다는 것이다.

차 “나” 또는 “나의 것”이라는 라벨을 떼어내 버리면, 그것들을 어떻게 보게 될까요? 단지 스트레스가 일어났다 사라지고, 방해가 일어났다 사라지는 것으로만 보게 됩니다. 거기에 아무것도 더하지도 빼지도 않습니다. 이렇게 인식하는 방식을 이어갈 때, 당신은 첫 번째 형태의 공, 즉 명상 접근법으로서의 공을 적용하고 있는 것입니다.

삼매 상태로서의 공

붓다께서 가르친 세 번째 형태의 공, 즉 삼매 상태로서의 공은, 감각과 그 대상의 속성으로서의 공에 대한 통찰을 해탈에 이르는 수단으로 사용하는 또 하나의 방법입니다. 한 경(MN 43)에서는 이를 다음과 같이 설명합니다. 한 비구가 조용한 곳에 가서 앉아, 여섯 감각과 그 대상에는 자아나 자아에 속하는 그 어떤 것도 비어 있다고 의도적으로 인식합니다. 이러한 산나를 계속 닦아 나가면, 그의 마음은 곧바로 해탈에 이르지지는 않지만, 강한 평정심을 수반한 무소유처라는 무색계 선정에 이르게 됩니다.

또 다른 경(MN 106)에서는 이 주제를 더 깊이 다루면서, 비구가 그 평정심을 즐긴다고 말합니다. 만약 그가 계속 그것만 즐긴다면, 그의 명상은 거기에서 더 나아가지 못합니다. 그러나 그 평정심을 하나의 행위, 즉 조작되고 의도된 것으로 볼 수 있다면, 그로 인해 생기는 미세한 스트레스를 찾을 수 있습니다. 그리고 그 스트레스가 나타나고 사라지는 것을 있는 그대로만 보고, 다른 어떤 산나도 더하거나 빼지 않는다면, 그는 다시 명상 접근법으로서의 공을 적용하고 있는 것입니다. 이렇게 삼매 속에서 스트레스의 원인을 발견하는 곳마다 그것을 내려놓음으로써, 그는 마침내 모든 정신적 조작으로부터 벗어난 최고의 공에 이르게 됩니다.

공의 지혜

따라서 마지막 두 가지 형태의 공은 결국 첫 번째 형태, 즉 명상 접근법으로서의 공으로 되돌아가게 됩니다. 이는 곧 세 가지 형태의 공이 모두 결국은 같은 목적지로 이끈다는 뜻입니다. 그것들이 공을 방해(괴로움/스트레스)가 비어 있음으로 이해하든, 자아가 비어 있음으로 이해하든, 또 평온을 통해 통찰을 기르도록 하든, 통찰을 통해 평온을 기르도록 하든,²⁹¹ 이 모든 경우가 결국에는 사성제에 알맞은 임무를 완성하는 수행으로 귀결됩니다. 즉, 스트레스를 철저히 이해하고, 그 원인을 버리며, 그 소멸을 실현하고, 그 소멸로 가는 길을 닦는 것입니다. 이 임무를 완성하는 것이 해탈로 이끕니다.

이 과정의 특징은, 그것이 붓다께서 라훌라에게 가르친 행위 정화의 원칙에서 비롯되어, 수행의 가장 기초적인 단계부터 가장 정교한 단계까지 이 원리를 적용한다는 점입니다. 붓다께서 라훌라에게 말씀했듯이, 이러한 원리만이 청정함을 얻을 수 있는 유일한 수단입니다. 대부분의 설명에서는 이 청정함을 계행의 청정함으로 설명하지만, 명상 접근법으로서의 공에 대한 붓다의 설명은 여기서 말하는 청정함이 마음의 청정함과 지혜의 청정함도 의미함을 보여줍니다.²⁹² 훈련의 모든 측면은 그것을 행위와 결과의 관점에서 바라봄으로써 청정하게 되며, 이는 미숙한 행위를 기꺼이 인정할 수 있는 진실함을 기르고, 해로움과 방해, 스트레스를 점점 줄이는 방향으로 나아가게 하는 성숙한 선의를

291 평온을 통해 통찰을 기르는 방식은 첫 번째와 세 번째 공에 해당하고, 통찰을 통해 평온을 기르는 방식은 두 번째 공에 해당한다.

292 대부분은 이 행위와 결과를 성찰하는 훈련을 계행의 청정(도덕적 행위의 청정)으로 설명하지만, 이 원리는 단지 계율적 차원에만 머물지 않고 명상의 모든 단계에도 적용되어, 고요함과 통찰의 과정을 점검하고 집착을 버리게 함으로써 마음의 청정과 지혜의 청정으로까지 이어지게 한다. 이에 따라 수행 전체를 정화하는 원리가 된다는 것이다.

계발하는 데 도움이 됩니다.²⁹³

이 점에서 이러한 형태의 공은 “고유한 실체의 부재”라는 형이상학적 정의로서의 공과 구별됩니다. 형이상학적 공의 개념은 반드시 진실함을 필요로 하지 않습니다. 그것은 행위를 평가하기보다 존재의 본질에 대한 궁극적 진리를 설명하려는 시도이기 때문입니다. 반면, 여기서의 공은 자신의 정신적 행위와 그 결과를 정직하게 평가할 것을 요구합니다. 그러므로 진실함은 그것을 숙달하는 데 필수적인 요소입니다.

이와 같이 가장 높은 수준의 지혜와 분별지는 주로 논쟁과 논리적 분석으로 길러지는 앎에서 비롯되지도 않고, 순수한 알아차림이나 단순한 주시로 길러지는 앎에서도 비롯되지 않습니다. 그것들은 진실함에서 길러지고, 자만이 없으며, 연민과 선의가 결합된 앎으로부터 자라납니다.

그 이유는 너무나 분명해서 오히려 간과되곤 합니다. 즉, 괴로움을 끝내려면, 그것이 추구할 가치가 있는 목표임을 깨닫는 연민과, 과거에 부주의하고 불필요하게 만들어온 괴로움을 솔직히 인정할 수 있는 진실함이 필요합니다. 괴로움을 일으키는 무지는 당신이 아는 것이 부족해서도 아니고, 공의 진정한 의미를 이해할 만큼 철학적으로 정교하지 않아서도 아닙니다. 당신이 바로 눈앞에서 분명히 행하고 있는 일이 괴로움을 일으키고 있다는 사실을 인정하기를 거부하기 때문에 생겨납니다. 그것이 바로 깨달음이 자아 의식을 깨뜨리는 이유입니다.²⁹⁴ 깨달음

293 행위와 결과를 성찰하는 훈련을 하면, 먼저 자신의 미숙함을 인정할 수 있는 진실함이 자라나고, 동시에 해로움과 방해, 스트레스를 줄여 나가려는 마음이 생긴다. 이는 자신과 다른 존재들에 대한 선의(베타)를 계발하는 데 도움이 된다.

294 빠알리어 māna는 흔히 ‘자만’으로 번역되지만 역자는 이를 ‘자아 의식’으로도 번역한다. 그 기본 의미가 ‘나를 기준으로 측정하고 비교하는 마음’이라는 뜻이기 때문이다. 이 자아 의식 때문에 자신이 괴로움의 원인이라는 사실을 인정하지 못한다.

은 당신이 그동안 미숙한 행동에 공모하도록 만든 의도적인 눈가림의 전모를 깨우쳐주기 때문입니다. 그것은 뼈아픈 체험입니다. 이 체험에 대해 정직하게 취할 수 있는 유일한 태도는 해탈에 마음을 여는 것입니다. 이것이야말로 가장 뛰어나고 비할 수 없는 공입니다.

이 공에 이르는 길을, 보다 기초적인 수준의 행위 정화를 이루는 데 바탕이 되는 것과 동일한 원리 위에 세움으로써, 붓다께서는 수행에서 세속적 진리와 궁극적 진리 사이에 인위적인 이분법이 생기는 것을 피할 수 있었습니다. 이러한 이유로, 그의 궁극적 지혜에 대한 접근법은 보다 기초적인 수행 단계들의 가치와 필요성을 정당화하는 데 도움을 줍니다. 공을 왜곡되지 않게 이해하려면, 모든 행위에 책임감 있고, 정직하며, 자애로운 태도를 취하는 가운데 길러지는 기술이 필요하다는 점을 깨달을 때, 당신은 이러한 태도를 거칠든 미세하든 모든 행위에 더 잘 적용하게 됩니다. 모든 행위와 그 결과에 더 큰 중요성을 두게 되고, 진실함에 대해서도 더 큰 중요성을 두게 됩니다. 왜냐하면 이러한 것들이 완전한 해탈로 이끄는 기술과 직접적으로 연결되어 있음을 깨닫기 때문입니다. 당신은 행위와 그 결과에 대해 가볍게 여기거나 소홀히 하는 태도를 가질 수 없습니다. 그렇게 한다면 진정한 행복, 조건 지어지지 않은 행복에 이르는 기회를 놓치게 될 것이기 때문입니다. 출고 어두운 아침에 명상을 하도록 스스로를 설득하거나, 나쁜 오후에 술 한 잔의 유혹을 뿌리치도록 스스로를 설득하는 데 필요한 기술이야말로, 결국 궁극의 평화를 왜곡 없이 깨닫게 해주는 바로 그 기술이 됩니다.

이와 같은 방식으로 붓다의 공에 대한 가르침은 당신이 하는 모든 일에서 지혜를 발휘하도록 이끌어 줍니다.

(“Purity of Heart”, Essays on the Buddhist Path)

담마의 눈

The Dhamma Eye

때로는 명상을 하며 법문을 듣다 보면, 지금 경험하고 있는 것이 무엇이며 그것을 어떻게 다뤄야 할지에 대해 듣고 싶을 때가 있습니다. 또 어떤 때는, 지금 일어날 수 있는 일에 대해 듣는 것이 도움이 되기도 합니다. 비록 아직 일어나고 있는 일은 아니더라도, 일어나게 되면 바로 여기에서 경험하게 될 것이므로 미리 준비해 두는 것이 좋기 때문입니다.²⁹⁵

이러한 맥락에서 살펴볼 때, 수행에서 중요한 이정표 중 하나가 담마의 눈을 얻는 것이라 불리는 단계입니다. 그것은 또한 수다원과라고도 불리며, 고귀한 성취의 첫 번째 단계입니다. 이는 빠알리어로 다음과 같이 표현됩니다. Yaṅkiñci samudaya-dhammaṃ sabbantaṃ nirodha-dhammaṃti, 일어남^{origination}의 성질을 가진 것은 무엇이든 모두 소멸하기 마련이다.

²⁹⁵ 이 법문은 멧따 숲 승원의 'Evening Dhamma Talks' 때 행해진 것이다. '명상을 하며 법문을 듣다 보면'으로 이 내용이 시작되는 것은 그런 이유 때문이며, 이는 태국 숲속 전통에서 법문을 듣는 일반적인 방식이다. 그리고 이 법문 내용은 수행자가 법문을 듣는 과정에서 수다원에 이르는 경전의 사례들을 배경에 두고 있다. 법문을 들으면서 자신의 현재 상태와 필요에 따라 법문 내용의 어떤 부분에 집중하고, 어떤 부분을 더욱이 의식하게 받아들일지를 마음속으로 선택하는 내면적인 필요성을 묘사하고 있는 것이다.

어떤 사람들은 이것을 단순히 나타나는 모든 것은 사라진다는 의미로 받아들입니다. 다시 말해, 무상함이나 영원하지 않다는 사실을 받아들이는 것으로 보는 것입니다. 그런데 이것을 단순히 무상함이나 영원하지 않다는 사실을 받아들이는 것으로 본다면, 과연 어떤 경험이 여러분으로 하여금 그 원리를 타당하게 받아들이게 만들며, 그리고 왜 그것이 그토록 중요한 이정표가 될 수 있는지 설명하기 어려워질 것입니다. 그러나 사실, 경전의 언어는 매우 정확합니다.²⁹⁶ 여기서 그 통찰은 단순히 “나타남^{arising}”에 관한 것이 아니라, 무언가를 야기하는 행위인 “일어남”에 관한 것임을 주목하십시오. 그리고 여러분은 스스로에게 그런 통찰의 표현을 하게 만드는 경험이 어떤 것일지 생각해 봐야 합니다. 그 말이 정당하면서도 자연스럽게 느껴질 만한 경험, 다시 말해, 그 통찰이 정말로 근거가 확실하며, 마음에 저절로 떠오르게 되는 바로 그런 경험을 말합니다.

경전에서 보면, 이미 유행승으로서의 배경을 지닌 사람들이 붓다의 가르침을 듣는 경우가 있는데, 그럴 때 그들이 이러한 특별한 통찰을 얻게 되는 것은 거의 항상 사성제와 관련되어 있습니다. 또 어떤 경우에는, 종교적 배경이 전혀 없는 사람들도 있었습니다. 그들이 가르침을 들을 때, 때로는 사성제까지 단계적으로 이끄는 가르침이 설해졌으며, 이를 통해 그들 역시 그 통찰을 얻게 됩니다. 심지어 붓다를 죽이기 위해 보내진 사람, 그리고 그 사람을 죽이기 위해 다시 보내진 사람들, 그리고 또 그들을 죽이기 위해 보내진 사람들의 경우에도 마찬가지였습니다. 첫 번째 사람은 붓다에게 다가오다가 갑자기 두려움에 사로잡

296 ‘경전의 언어가 정확하다’는 것은, 단순한 ‘나타남’이 아니라, 그 현상이 어떻게 만들어졌는지를 가리키는 ‘일어남’이라는 표현을 의도적으로 선택했다는 의미이다.

혀 몸이 굳어버렸습니다. 붓다께서는 “두려워하지 말라”고 말씀했습니다. 그 사람이 가까이 다가오자 붓다께서는 그에게 점진적인 가르침과 사성제를 설했고, 그는 그 자리에서 담마의 눈을 얻어 수다원이 되었습니다. 그런 뒤 붓다께서는 그에게 원래 가도록 되어 있던 길로 가지 말라고 일러주었습니다. 그 길에는 그를 죽이기 위해 기다리고 있는 다른 무리들이 있었기 때문입니다. 그래서 그는 다른 길로 떠났습니다.

다른 무리들은 첫 번째 사람이 오지 않는 것을 보고 그를 찾아 나섰다가 붓다와 마주쳤습니다. 붓다께서는 그들에게도 담마를 설했고, 그들 역시 담마의 눈을 얻었습니다. 우리는 이들이 꽤 거친 부류의 사람들이었을 거라고 짐작할 수 있습니다. 그렇다면, 이처럼 거친 사람들마저 “조건에 의해 일어나는 것은 무엇이든 모두 조건이 사라지면 소멸한다”라는 결론에 도달하게 만든 경험은 무엇이었으며, 왜 그것이 그토록 큰 이정표가 되었을까요?

그 해답의 일부는 당시 다른 종파의 유행승이었던 사리뵏따가 앓사지 존자에게서 처음으로 담마를 듣고 담마의 눈을 얻었을 때의 대화에 있습니다. 그는 친구인 목갈라나에게 소식을 전하러 돌아왔습니다. 목갈라나는 멀리서 사리뵏따가 오는 것을 보고 말했습니다. “자네 얼굴이 밝아졌고, 그리고 눈빛도 빛나는데 무슨 일이 있었는가? 죽음 없음을 본 것인가?”

사리뵏따는 “그렇네”라고 대답합니다.

그것이 첫 번째 단서입니다. 그는 단지 나타나고 사라지는 것을 본 것이 아닙니다. 나타나지도 않고, 사라지지도 않는 어떤 것, 즉 죽음 없음을 본 것입니다. 실제로 그것은 마음의 경지에서 접촉될 수 있는, 죽음 없음의 요소가 존재한다는 바로 그 체험인 것입니다. 일단 그 체험을 하고 나면, 그때까지 자신이 경험해 온 모든 것을 되돌아보게 되고,

그때 그 체험은 조건에 의해 일어나거나 사라지는 것이 아니라는 사실을 깨닫습니다. 그것은 항상 거기에 있었고, 앞으로도 변하지 않을 것입니다. 그것은 시간 밖에 있으며, 그 외의 모든 것은 시간 안에 있고 나타나고 사라집니다.

두 번째 단서는 “일어남”과 “소멸”이라는 단어에서 나옵니다. 이 단어들은 단순히 영원하지 않음, 즉 단순한 나타남과 사라짐을 의미하는 단어들이 아닙니다. 이 단어들은 사성제 및 연기와 관련된 것들로, 여기서 “일어남”이라는 단어는 항상 어떤 것들이 원인으로부터 일어나는 방식과 관련하여 사용되고, 그 원인은 거의 항상 마음 안에 있습니다. 예를 들어, 괴로움의 일어남은 갈애입니다. 그 갈애는 어디에 있습니까? 그것은 마음 안에 있습니다. 갈애로 이어지는 인과 사슬의 일어남은 무엇입니까? 그것은 무지입니다. 그것 또한 마음에서 비롯됩니다.

그러면 여러분은 마음 안에서 비롯되는 다른 모든 것들을 깨닫기 시작합니다. 즉, 상카라, 명색, 식, 그리고 여섯 감각 매체에서의 경험입니다. 여러분이 여섯 감각 매체를 알아차리고 있다는 사실도 마음 안에서 그 매체로 흘러나가는 어떤 것이 있다는 사실에서 비롯됩니다.²⁹⁷ 바로 그것이 애초부터 감각 경험을 가능하게 하는 것입니다. 그러나 마음이 그렇게 작용하지 않는 지점을 볼 수 있게 되면, 붓다께서 “일체”라고 부른 여섯 가지 모두가 사라집니다. 그리고 죽음 없음은 그 “일체”

297 ‘여섯 감각 매체를 알아차린다’는 것은 대상을 알아차리는 것이 아니라, 보고 듣고 냄새 맡는 등의 기능 자체가 지금 작동하고 있다는 사실을 아는 것이다. 이것이 가능한 것은 마음속에서 의도·주의·상카라 등이 감각 매체 쪽으로 흘러나가 그 기능을 작동시키고 있기 때문이다. 즉, 대상이 들어오는 것이 아니라 마음이 먼저 나가고 있으며, 그 흐름이 감각 경험 전체를 가능하게 만든다. 이 흐름이 멈추면 여섯 감각 매체를 통한 경험, 즉 ‘일체’가 사라지며, 그때 죽음이 없는(불사의) 경지가 드러난다는 것이 이 통찰의 핵심이다.

를 넘어선 곳에 있습니다. 경전에서는 그것에 대해 말하는 방식에 매우 신중해야 한다고 하지만, 그 경지가 비록 묘사될 수 없는 것이라 하더라도, 그것은 체험될 수 있는 것입니다.

따라서 여러분이 그 체험을 하고 돌아왔을 때, 바로 그 체험이 처음 세 가지의 족쇄를 끊어냅니다. 미리 유신전, 의심, 그리고 습관과 관행에 대한 집착이라는 세 가지 족쇄를 버리겠다고 결심해서 그렇게 되는 것이 아닙니다. 이것들은 여러분이 결정할 수 있는 것이 아닙니다. 죽음이 없는 경지에 대한 체험이 그 족쇄들을 끊어냅니다. 여러분의 의심은 사라집니다. 붓다께서 말씀한 것이 진실임을 직접 알게 되기 때문입니다. 그는 자신이 말한 것을 실제로 알고 있었던 것입니다. 즉, 죽음 없음이 정말로 존재합니다. 그리고 여러분은 자신이 어떻게 그곳에 도달했는지도 알게 됩니다. 그것은 단지 규칙을 따른다고 이루어지는 일이 아니었습니다.²⁹⁸ 여러분은 삼매와 분별지를 사용해서, 집중된 상태의 마음 안에서 일어나는 일을 정말로 주의 깊게 관찰해야 했습니다. 그렇기 때문에 다시는 습관과 관행에 집착하지 않게 됩니다. 그리고 오온과 아무 관련이 없는 알아차림이 존재한다는 사실은 자아가 어떤 방식으로든 오온과 관련되어 있다는 생각에 결코 동조하지 않게 되는 이유가 됩니다. 왜냐하면 그 체험 속에는 오온이 존재하지 않는데도, 알아차림은 여전히 존재하기 때문입니다.²⁹⁹

298 여기서 말하는 ‘규칙’은 수다원의 세 가지 족쇄 가운데 하나인 습관과 관행에 대한 집착(계율과 의례에 대한 집착)을 뜻한다. 이는 특정한 행위나 수행 방식, 형식을 반복적으로 따르는 것만으로 해탈에 이를 수 있다고 믿는 잘못된 집착을 가리킨다. 깨달음은 그러한 형식적 행위가 아니라, 삼매와 분별지를 통해 마음의 작용을 직접 통찰하고 이해하는 경험을 통해 성취된다는 것이다.

299 일반적인 경험의 세계에서는 오온이 있어야 알아차릴 수 있다고 여기기 때문에 자아를 오온과 동일시하지만, 열반의 체험에서는 오온이 모두 사라졌는데도 여전히 알아차림

여러분은 그 알아차림을 자아로 여기지 않습니다. 그럼에도 문제는 수다원의 단계나 깨달음의 처음 세 단계 가운데 어느 하나에 머물러 있다면, 여전히 잔존하는 자아 감각이 남아 있다는 것입니다.³⁰⁰ 비록 그렇다 하더라도 그것은 자신이 오온과 동일하다거나, 오온을 소유한다거나, 오온 안에 있다거나, 그 안에 오온을 포함하고 있다거나 하는 방식으로 오온과 관련지어 정의되지는 않습니다.

그러므로 여러분이 족쇄를 끊기로 결정해서 끊어지는 것이 아니라, 죽음이 없는 경지의 체험을 통해 족쇄가 여러분을 위해 끊어지는 것입니다.

담마의 눈에 대한 또 다른 오해는 일부 사람들이 수다원의 단계가 무아를 깨닫는 때라고 말한다는 점입니다. 그러나 어떤 체험이 무아라고 말할 타당한 근거가 될 수 있는지 다시 질문해 봐야 합니다. 그들은 “모든 것을 놓아버리고, 공백 상태가 되어 아무것도 없다”라고 말하지만, 그것은 어떤 것도 증명하지 않습니다. 실제로 붓다께서 산냐가 없는 상태non-perception라 부른 삼매 상태가 있으며 그곳에서는 의식이 완전히 공백 상태가 됩니다. 하지만 그것은 고귀한 상태가 아닙니다. 만약 그 상태에 있는 동안 죽게 된다면, 무상유정천의 존재로 태어나게 되며, 그는 완전히 무의식 상태로 존재합니다. 그 상태가 소멸되면 의식을 회복하고 그곳을 벗어나 다시 태어나게 됩니다. 하지만 그것은 아무것도 증명해 주지 못합니다.³⁰¹ 실제로 무아를 깨닫는 것이 수다원 단계의 한 부분이었다면, 붓다께서는 왜 다섯 비구가 모두 수다원이 된 후

이 존재한다는 것을 직접 알게 된다. 이로 인해 자아(나)를 오온과 동일시하는 견해에 더 이상 동조하지 않게 된다는 것이다.

300 ‘유신견’의 제거와 ‘잔존하는 자아 감각’에 대해서는 각주 304 참조.

301 ‘자아가 사라졌다’거나, ‘공백 상태가 되어 아무것도 없다’는 경험의 결코 무아의 증거가 될 수 없다는 의미이다.

에야 그들에게 비아경^{not-self-discourse}³⁰²을 설해야 했을까요?

그 답은 경전의 한 구절에서 찾을 수 있습니다. 여기서 한 아나함은, 자신의 성취 단계에서는 비록 오온을 중심으로 자신을 동일시하지는 않지만 여전히 잔존하는 자아 감각, 즉 “내가 있다”라는 느낌이 남아 있다고 말합니다. 그는 그것을 옷을 세탁하는 데 사용된 세제의 냄새와 같다고 했습니다. 옷을 빨고 세제를 헹궈내도 여전히 잔향이 남아 있습니다. 따라서 붓다께서 다섯 비구에게 비아경을 설했을 때 겨냥했던 것은 바로 잔존하는 자아 감각과 “내가 있다”라는 자아 의식이었습니다.³⁰³

그러므로 수다원의 단계는 단지 무상을 받아들이는 것이 아닙니다. 그리고 무아를 깨닫는 것도 아닙니다.³⁰⁴ 그것은 죽음 없음을 직접 체험하는 것입니다. 그리고 여러분은 그 문턱에 도달하기 위해 수행의 길을 따라야 했음을 깨닫습니다.³⁰⁵ 그러나 죽음 없음 그 자체는 여러분이 행했던 그 어떤 것도 아니었습니다. 사실, 그것은 지금 이 순간 어떠한 의도적 행위도 더 이상 일어나지 않는 그 자리, 심지어 아무것도 하지 않겠다는 의도조차 없는 그 자리에서 드러납니다.

302 여기서 ‘비아경’은 흔히 ‘무아경’이라고 부르는 것을 말한다.

303 ‘겨냥했다’는 것은 잔존하는 자아 감각과 자아 의식을 완전히 끊어내기 위한 설법이었다는 뜻이다. 실제로 다섯 비구는 이 비아경의 가르침을 받고 모두 자아 감각이 완전히 소멸하여 아라한이 된다.

304 수다원 단계에서는 무아를 깨닫는 것이 아니라 유신견이 제거된다. 유신견이 제거된다는 것은 죽음 없음의 경지를 직접 체험함으로써, 자신을 오온과 동일시하는 견해, 즉 오온을 나 또는 나의 것이라고 여기는 견해가 끊어지는 것을 말한다. 그러나 자신을 오온과 동일시하지는 않지만, 오온에 관하여 ‘내가 있다’라는 미세한 자아 감각은 여전히 남아 있으며, 이는 아라한의 단계에서 완전히 사라진다. 그렇다고 해서 아라한이 무아를 깨달았다고 표현하는 것은 적절하지 않다. 붓다께서는 자아가 존재하는지 여부에 대해 어떠한 입장도 취하지 않았기 때문이다.

305 죽음이 없는 경지를 직접 체험하게 되었을 때, 그것이 우연히 일어난 일이 아니라, 그 문턱에 이르기까지 수행의 길을 꾸준히 닦아왔기 때문임을 깨닫게 된다는 뜻이다.

따라서 그것은 전혀 예상치 못한 순간에 닥칩니다. 그 체험에서 돌아왔을 때, 비로소 담마의 눈이 생깁니다. 조건에 의해 일어난 것도 아니고 조건이 사라지면 소멸하는 것도 아닌 것을 본 것입니다. 그 관점에서 보면 지금까지 여러분이 경험했던 모든 것은 마음의 작용으로 조작된 것이었지만, 여기서 발견한 것은 마음이 조작한 것이 아니라는 것을 깨닫습니다. 그것이 바로 그 체험이 그토록 근본적인 이유입니다. 여러분은 그것이 곧 괴로움의 끝이기도 하다는 사실을 깨닫기 때문입니다.

수다원의 단계는 그 담마의 눈이 생기는 순간이라고 말합니다. 그것을 보지만 완전히 경험한 것은 아니기 때문입니다. 다시 말해, 잠시 엿본 뒤 곧 사라졌지만 이미 여러분에게 큰 변화를 일으켰습니다. 경전에서는 그것이 우물 바닥의 물을 보는 것과 같은 것으로 비유합니다. 아직 물을 마신 것도, 내려가서 물에 몸을 담근 것도 아니지만, 물이 거기에 있다는 것을 압니다.

물론 수다원에 대해 논의할 때 가장 유용한 것은 그것이 무엇인가가 아니라, 그곳에 어떻게 도달하는가에 대해 이야기하는 것입니다. 이때 가장 유용한 것 중 하나는 단순히 흐름이 무엇을 의미하는가를 이해하는 것입니다.³⁰⁶ 그것은 곧 팔정도입니다. 팔정도는 여러분이 실제로 실천할 수 있는 것입니다. 죽음 없음은 여러분이 만들어낼 수 없지만, 길은 실천할 수 있습니다. 그 길이 여러분을 그곳으로 이끕니다. 따라서 여러분은 그 길에 에너지를 집중해야 합니다.

수다원에 도달하는 방법에 대한 또 다른 논의는 당연히 수다원의 네 가지 요소에 관한 것입니다. 진실한 사람을 만나는 것, 진실한 담마를

306 ‘흐름’은 열반으로 이끄는 길을 비유적으로 나타낸 말이다. 수다원을 ‘흐름에 든 자’라고 했을 때의 그 ‘흐름’을 가리킨다. 여기서 흐름이 곧 팔정도라는 것은 흐름으로 이끄는 것이 곧 팔정도라는 의미로 이해할 수 있다.

듣는 것, 적절한 주의를 기울이는 것, 담마에 일치하게 담마를 실천하는 것입니다. 이것이 수다원에 도달하는 방법입니다. 모두 다 평범한 것들입니다.

붓다께서 말씀했듯이, 그는 마지막 순간까지 숨겨둔 비밀이 없었습니다. 다시 말해, 그는 “이러한 수행을 하고, 수다원에 가까워지면 내가 특별하고 새로운 것을 말해주겠다”라고 한 것이 아닙니다. 전혀 그렇지 않습니다. 여러분은 그저 지금까지 해오던 것을 계속하면 됩니다. 그러나 아주 잘해야 하고 매우 주의 깊게 해야 합니다. 마음을 중심에 모으려고 노력하고, 중심이 잡힌 마음의 감각을 보호하려고 노력하십시오. 이때 집중된 상태에서 어떤 스트레스라도 감지하면, “내가 무엇을 하고 있기에 이런 스트레스가 생기는가?”라고 스스로에게 질문해야 합니다. 그리고 그 행위가 보일 때, 그것은 대개 산나지만 때로는 위딱까나 위짜라일 수도 있습니다. 즉, 더 높은 단계로 나아가기 위해 놓아야 하는 바른 삼매의 어떤 요소들일 수 있습니다. 여러분은 그 행위를 그냥 놓아버리면 됩니다.

그렇다면 마음이 어떻게 스스로 그것을 보게 할 수 있을까요? 일단 마음이 가라앉고 자리를 잡으면, 붓다께서 말씀했듯이, 먼저 삼매 상태를 충분히 누리고 머물러야 합니다. 다시 말해, 여러분은 여러 삼매 상태를 단순히 건너뛰듯이 지나가서는 안 됩니다. 각 삼매 상태 안에 머물러 그것을 충분히 익혀야 합니다. 그래야만 삼매를 방해하는 것이 나타났을 때, 그것을 스스로의 분별지로 볼 수 있습니다. 책에서 이 요소를 버려야 한다거나 저 요소를 놓아야 한다고 배워서가 아닙니다. 자신이 무엇을 하고 있고 그것이 방해할 일으킨다는 것을 보게 되면, 그 행위를 놓아버릴 수 있습니다. 그렇게 해도 마음은 여전히 집중된 상태로 머물 수 있습니다. 사실, 그것이 무엇이었던 놓아버릴 때 마음은 오히려 더 확고하

게 집중됩니다. 만약 놓아버렸는데 삼매를 잃게 된다면, 그것은 아직 놓을 준비가 되지 않았다는 신호입니다. 이 과정은 다시, 또다시 계속 반복되며, 점점 더 세밀해집니다. 사띠는 점점 더 끊어짐 없이 이어지고, 분별지는 점점 더 예리해집니다. 그러다가 어느 순간, 지금의 상태에 머물러 있어도 여전히 약간의 스트레스가 있고, 다른 삼매 상태로 옮겨 가더라도 스트레스가 따른다는 것을 깨닫게 되는 지점에 이르게 됩니다.

그렇다면 머무는 것도 아니고 옮겨 가는 것도 아닌 그 사이에는 어떤 대안이 있을까요? 이 딜레마는 의도가 전혀 없고, 의도적인 입력이 전혀 없는 순간이 일어날 가능성을 열어줍니다. 그때는 아무것도 조작되지 않습니다. 그 순간, 그 경지가 열릴 수 있고, 담마의 눈이 보게 됩니다.

따라서 여러분의 배경이 무엇이든, 공부를 많이 했던 적게 했던 그것은 중요하지 않습니다. 이 길은 단순히 붓다의 견해를 이론적으로 받아들이고 “네, 저는 이제 붓다의 말씀에 동의합니다”라고 동의하는 지점에 도달하는 문제가 아닙니다. 붓다께서는 여러분에게 해야 할 임무를 제시합니다. 여러분은 그 임무를 수행하면서 마음속에서 실제로 무엇이 가능한지에 대해 몇 가지 중요한 것들을 배우게 됩니다. 그리고 그 가능성은 모든 사람에게 열려 있습니다. 이것이 바로 담마의 눈이 모든 사람에게 항상 동일한 이유입니다. 오랫동안 수행해 왔던 다섯 비구뿐만 아니라, 붓다를 죽이려 했던 자도, 그리고 그 앞의 자들을 죽이려 했던 다른 자들까지도 모두 같은 것을 보았습니다.

그러므로 중요한 것은 수행을 하는 것입니다. 분별지와 창의성을 발휘해 올바른 질문을 던지면서 매우 세심하고 주의 깊게 잘해야 합니다. 그렇게 함으로써 그 질문이 자물쇠를 풀고 모든 것을 여는 열쇠가 되도록 하는 것입니다.

(Evening Dhamma Talks, November 07, 2020)

여기도 아니고 저기도 아닌

Neither Here nor There

붓다께서는 괴로움을 일으키는 갈애에 대해 정의하면서 그것들이 “때로는 여기에, 때로는 저기에” 머무는 것을 즐긴다고 말씀합니다. 다시 말해, 갈애는 물리적인든 정신적이든 위치에 초점을 맞춥니다. 경전 전반에 걸쳐 붓다께서는 갈애를 버리고자 할 때, 그 갈애가 자리 잡고 있는 위치를 찾아내는 것이 얼마나 중요한지를 말씀합니다.

예를 들어, 대념처경(DN 22)에서 붓다께서는 마음이 사랑스럽거나 매혹적이라고 여기는 세상의 어떤 것에도 갈애가 자리 잡을 수 있다고 언급합니다. 그런 다음 그는 이 “세상”이라는 말의 의미를 세분화해서 설명합니다. 그것은 내적인 감각 매체인 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각, 마음의 작용이거나, 그 외적인 대상인 형상, 소리, 향기, 맛, 촉감, 관념들입니다. 혹은 감각 경험을 둘러싼 다음과 같은 모든 활동들이기도 합니다.

감각 매체와 그 대상 사이의 접촉,

그 접촉에서 생기는 식,

접촉에서 일어나는 느낌,

감각 대상에 대한 산냐,

감각 대상에 대한 의도,

감각 대상에 대한 갈애,
감각 대상으로 향하는 생각, 그리고
감각 대상에 대한 평가.

경전에서 언급하듯이, 갈애는 이 모든 위치 중 어느 곳에서든 일어나서 자리를 잡을 수 있습니다. 예를 들어, 다른 사람을 갈애한다면 그 갈애는 그 사람의 보이는 모습이나 접촉, 그 사람에 대한 산나, 그 사람을 향한 의도, 심지어 갈애 그 자체의 행위에 초점을 맞출 수도 있습니다. 갈애의 경험 자체를 원하기 때문에, 다른 사람은 단지 그 경험을 일으키기 위한 핑계일 뿐입니다.

갈애의 위험을 보고 그것을 버려서 완전히 멈추고 싶다면, 갈애가 위치하고 있는 바로 그 지점에서 멈춰야 합니다. 예를 들어, 어떤 사람에 대한 갈애가 갈애하는 행위 자체에 초점을 맞추고 있다면, 단순히 그 사람에 대한 산나를 해체하는 것만으로는 갈애를 버릴 수 없을 것입니다. 갈애가 갈애 자체를 갈망하는 정확한 위치를 찾아야 합니다.

이와 대조적으로, 경전은 갈애의 끝이 위치를 넘어선 해탈, 곧 열반으로 이어진다고 거듭거듭 말합니다.³⁰⁷

“거기에 당신이 없을 때, 당신은 여기에도, 저기에도, 그 사이에도 있지 않다. 이것, 바로 이것이 스트레스의 끝이다.” - Ud 1:10
“비구들이여, 이 세상도 없고, 저 세상도 없으며, 해와 달도 없는 그 경지가 있다. 그리고 거기에는, 나는 말하노니, 오고 감과, 머

307 갈애는 특정 지점에서 일어나므로 수행의 과정에서는 갈애가 일어나는 지점을 정확히 찾아서 그곳에서 끊어야 하지만, 그렇게 갈애를 끊으면 그 결과는 위치를 넘어선 해탈, 곧 열반의 상태에 이른다고 거듭거듭 강조한다는 뜻이다.

뭍이 없으며, 사라짐도, 나타남도 없다. 즉, 정착하지도 않고, 전개되지도 않으며, 의지할 대상 [마음의 대상]도 없다. 이것, 바로 이것이 스트레스의 끝이다.” - Ud 8:1

“사라짐도 없고 나타남도 없으므로, 여기도 없고 저기도 없고 그 둘 사이도 없다. 이것, 바로 이것이 스트레스의 끝이다.” - Ud 8:4

위치로부터 자유로워진 마음을 가리킬 때, 경전에서 쓰이는 관용구 가운데 하나는, “모든 곳에서 해탈된”이라는 표현입니다.

바와의 너머에 이른 자는,

앞도 놓아버리고,

뒤도 놓아버리고,

그 사이도 놓아버린다.

마음이 모든 곳에서 해탈되어,

다시는 태어남과 늙음으로 돌아오지 않는다. - Dhp 348

수바 비구니:

열망이 없고, 더러움이 없는 나는,

마음이 모든 곳에서 해탈되어...

조작된 것들의

매력 없음을 알아,

내 마음은 어느 곳에도 집착하지 않는다. - Thig 14

완전히 깨달은 사람들이 열반에 들 때 그들은 “머물지 않은 식”을 통해 속박에서 풀려난 것으로 말합니다(SN 22:87). 경전에서는 이러

한 식을 어떤 표면에도 전혀 닿지 않는 광선에 비유합니다(SN 12:64). 붓다께서 말씀했듯이, 우리는 갈애를 동반자로 삼아 한 위치에서 다른 위치로 떠돌며 헤아릴 수 없는 세월 동안 여기저기에 정착해 왔습니다(Sn 3:12). 붓다의 용어로, 이것은 우리가 한 바와(bhava)에서 다른 바와로 계속 옮겨 다니고 있는 것을 의미합니다. 이것이 의미하는 것은, 어떤 욕망이 특정한 위치에 중심을 잡을 때 그 위치를 중심으로 하나의 세계가 또렷이 형성되고, 우리는 그 세계 안에서 자아 동일시의 감각을 갖게 된다는 것입니다. 이처럼 하나의 특정한 경험의 세계가 형성되고, 그 안에서 자아 동일시의 감각이 작동하는 이러한 결합된 구조가 바로 “바와”입니다. 어떤 위치³⁰⁸가 경험의 세계와 그에 상응하는 자아의식의 시작점이자 핵이라는 사실은, 경험이 집중되는 그 위치가 우리가 어디에 있는지에 대한 감각뿐 아니라 우리가 누구인지에 대한 감각을 형성하는 데에도 핵심적인 역할을 한다는 것을 뜻합니다.

우리가 한 위치에서 다른 위치로 끊임없이 떠돌게 되는 이유는, 하나의 특정한 바와가 무너질 때마다 우리는 또 다른 욕망에 달라붙고, 그 욕망을 중심으로 새로운 바와가 형성되기 때문입니다. 다시 말해, 하나의 “여기”가 무너질 때 우리는 주의를 집중할 또 다른 “저기”를 갈망합니다. 그리고 그것을 찾아서 들어갈 때 그곳은 다시 우리의 새로운 “여기”가 됩니다. 이러한 과정은 미시적 수준과 거시적 수준에서 모두 일어납니다. 즉, 그것은 마음 안에서 한 생각의 세계에서 다른 생각의 세계로 옮겨 다니는 동안에도 일어나며, 또한 한 존재계에서 죽어, 이 세계든 다른 세계든 다시 태어날 곳을 찾아 헤매는 과정에서도 똑같이 일

308 여기서 ‘위치’는 물리적 장소를 뜻하는 것이 아니라, 욕망이 자리 잡아 하나의 경험 세계와 그에 상응하는 자아 의식이 형성되기 시작하는 자리를 가리킨다.

어납니다.

붓다께서는 죽음에서 일어나는 일을, 불이 바람에 달라붙어서 멀리 옮겨지는 것에 비유합니다. 불은 새로운 태어남으로 나아가는 존재, 즉 집착들의 다발(SN 23:2)을 뜻합니다. 바람은 갈애를 상징하며, 존재는 지속되기 위해 바람에 매달립니다. 그리고 불이 멀리 옮겨지는 장소는 다음 생을 가리킵니다(SN 44:9).

이 비유는 윤회의 과정이 얼마나 강박적이고 신뢰할 수 없는 것인가를 보여줍니다. 바람은 극도로 변덕스럽고 방향을 알 수 없으며, 불은 번질수록 파괴적이 될 잠재력을 지니고 있습니다.³⁰⁹ 그럼에도 우리는 이 과정에 깊이 중독되어 있습니다. 이것이 우리가 행복을 찾는 방식이지만, 붓다께서 거듭 지적했듯이, 바로 이 방식 때문에 우리는 스스로 괴로움을 끝없이 만들어냅니다(SN 7:12). 괴로움을 끝내고 싶다면, 우리는 그 불을 꺼야 합니다. 이것은 불이 유지되기 위해 달라붙을 수 있는 어떤 위치도 남기지 않아야 한다는 것을 의미합니다. 그러나 우리는 의식적으로든 무의식적으로든, 항상 특정한 위치를 중심으로 스스로를 규정해 왔기 때문에, 이것은 매우 어려운 일입니다. 위치가 없는 상태에서 존재한다는 생각 자체가 낯설게 들립니다. 우리는 수많은 생을 살아오면서 어떤 위치들에만 마음을 집중해 왔고, 우리가 갈 수 있는 온갖 가능한 “저기들”에 매혹되어 있었기 때문에, 어떤 위치도 없는 상태가 행복의 어떤 가능성이랄도 줄 수 있으리라고는 생각조차 하지 못합니다. 심지어 우리가 일상적으로 쓰는 말들조차 이러한 사실을 잘 보여줍니다. 무

309 ‘불이 파괴적이 될 잠재력을 지니고 있다’는 것은, 불이 번져 나갈 때 주변의 연료를 태워 새로 만들며 그 자리를 폐허로 만들듯이, 갈애에 이끌려 태어난 존재(불) 역시 자신이 의지하는 오온과 생명 에너지를 끊임없이 소모하고 파괴하며 결국 늙음과 죽음이라는 파멸로 이끄는 속성을 지니고 있음을 가리킨다.

언가가 여기에도, 저기에도 속하지 않는다고 말할 때, 그것은 중요하지 않거나 관련이 없다는 뜻입니다. 거트루드 스타인Gertrude Stein이 자신의 고향 오클랜드에 대해, 거기there에는 거기가 없었다고 말했을 때,³¹⁰ 그녀의 말은 폼하의 의미였습니다. 우리의 관심을 받을 만한 가치가 있으면, 분명히 여기거나 저기거나 혹은 둘 다여야 한다고 우리는 느낍니다. “여기도 아니고 저기도 아닌” 상태가 매력적인 개념일 뿐만 아니라, 실제로 마음이 지향해야 할 궁극의 목표가 될 수 있다는 사실을 스스로 납득하기 위해서는, 상상력 이상의 것이 필요할 것입니다.

이것이 바로 붓다께서 수행 과정에서 마주했던 도전이었습니다. 그리고 모든 곳에서 해탈됨으로부터 오는 자유를 발견한 뒤에는, 그것이 진정 추구할 만한 목표임을 다른 이들이 깨닫도록 가르치는 일이 또 하나의 도전이 되었습니다.

붓다의 전략

이러한 도전에 맞서기 위해, 붓다께서는 여러 가지 전략을 세웠습니다. 그 전략들은 듣는 이로 하여금 매력적으로 보이는 모든 “여기”나 “저기” 속에 결점이 있음을 보게 하고, 결국 모든 여기와 저기에서 벗어나는 해탈만이 남은 유일한 매력적인 선택지임을 깨닫게 하는 것이었습니다. 다시 말해, 그는 듣는 이들을 궁지로 몰아넣어서 완전한 자유만이 유일한 탈출구가 되게 했습니다.

붓다께서는 이 일을 매우 다양한 접근 방식을 통해 성공적으로 해냈

310 ‘There is no there there’는 미국의 작가이자 시인인 거트루드 스타인이 고향인 오클랜드를 회상하며, 어린 시절 살던 집과 주변 풍경이 모두 사라져 거기에는 거기라고 부를만한 것이 없었다는 뜻으로 한 말이다. 이후 이 표현은 어떤 대상이나 장소에서 기대할 만한 실체나 의미를 찾을 수 없다는 뜻의 관용구가 되었다.

는데, 이는 전체적으로 두 가지 주요 전략으로 나눌 수 있습니다.

첫 번째 전략에서, 붓다께서는 먼저 듣는 이들로 하여금 인간계보다 훨씬 더 나은 존재의 차원들이 있음을 보게 했습니다. 그들이 죽은 뒤에 그러한 차원들 가운데 하나에 태어나기를 굳게 원하면, 인간계의 결점을 기꺼이 인정하고 다시 여기로 돌아오고자 하는 욕망을 버릴 수 있게 됩니다. 그런 다음, 붓다께서는 그러한 높은 존재의 차원들조차 결점이 있음을 보여주었습니다. 듣는 이들이 “여기”와 “저기” 모두의 결점을 볼 준비가 되었을 때, 그는 둘 다로부터 벗어나는 것의 보상을 가리켰습니다. 그들이 여기도 저기도 원하지 않는 확고한 마음을 지니고 있었다면, 그들은 벗어남을 시도하려고 했을 것입니다.

두 번째 전략에서, 붓다께서는 듣는 이들로 하여금 오온이나 여섯 감각 매체와 같이 바로 지금 여기의 경험을 구성하는 요소들의 불안정하고 의지할 수 없음에 집중하도록 했습니다. 그들이 현재 순간의 결점을 강하게 느끼게 되면 그는 이어서, 우주 어디에서든 가능한 모든 미래의 순간들이, 존재의 수준이 아무리 분명하든 미세하든, 평범하든 숭고하든, 멀리 있든 가까이 있든, 모두 동일한 구성 요소들로 이루어질 것임을 지적했습니다. 듣는 이들이 어떤 위치에서의 어떤 경험이든 그 한계를 분명히 인식하게 되면, 그는 그 한계로부터 벗어나는 길을 가리켰습니다. 그것은 시간적 또는 공간적 존재를 구성하는 모든 요소들에 대한 환멸과 욕망의 소멸입니다. 여기서도 마찬가지로, 그들이 그 벗어남만이 유일하게 긍정적인 대안이라는 것을 볼 수 있다면, 그들은 그것을 향해 나아갔습니다.

첫 번째 전략은, 붓다께서 여전히 감각적 즐거움에 깊이 빠져 있는 사람들에게 가장 자주 사용했습니다. 두 번째 전략은, 이미 감각적 즐거움의 결점을 분명히 보고, 올바른 삼매가 주는 대안적인 즐거움을 속

달한 사람들에게 주로 사용했습니다.

첫 번째 전략

우리는 붓다께서 이러한 전체적인 전략들을 어떻게 사용했고, 이를 각기 다른 이들의 갈망에 맞추어 어떻게 조정했는지에 대한 몇 가지 사례들을 살펴봄으로써 많은 것을 배울 수 있습니다. 주목할 만한 점은, 그가 이 두 가지 접근법을 듣는 이들이 평화롭고 비교적 정상적인 상황에서 자신의 마음을 관찰하고 있을 때뿐만이 아니라, 죽음을 앞두었을 가능성이 있는 상황, 즉 위치의 문제가 절박했던 상황에서도 사용했다는 것입니다. 자신이 곧 죽으리라는 것을 알게 될 때, 사람들은 “여기”에서 쫓겨나고 있다는 사실을 강렬하게 인식합니다. 따라서 마음은 이 특정한 존재의 끝과 함께 찾아오는 고통으로부터 벗어나기 위해, 찾아낼 수 있는 어떤 “저기”에라도 집착하게 됩니다.

그러나 마음을 궁지로 몰아넣는 붓다의 이러한 전략은 반드시 죽음을 눈앞에 두어야만 효과를 발휘하는 것은 아닙니다. 그의 첫 번째 전략의 대표적인 사례가 바로 그것을 잘 보여줍니다. 듣는 이들이 천상의 즐거움에 집중하도록 이끈 다음, 그러한 천상을 열망하는 것의 결점을 보도록 돕는 것입니다.

이 이야기는 붓다의 이복동생인 난다 존자에 관한 것입니다. 출가한 뒤, 그는 독신 수행자의 삶을 즐기지 못했습니다. 집을 떠나올 때 반쯤 빚은 머리로 그에게 눈길을 보내며 “빨리 돌아오세요, 주인님”이라고 말하던 사카족의 아름다운 여인을 계속 떠올렸던 것입니다. 그래서 그는 환속하고 싶어졌습니다.

그가 붓다께 이러한 뜻을 말씀드리자, 붓다께서는 난다의 마음을 그 사카족 미인으로부터 떼어놓기로 결심합니다. 그는 난다의 팔을 잡고

삼십삼천으로 떠오릅니다. 그곳에서 난다 존자는 삼십삼천 천인들의 통치자인 삭까를 시중드는 오백 명의 비둘기 발을 가진 천녀들을 봅니다. 여기서 비둘기 발이란 그들의 발이 헤나³¹¹로 붉게 물들어 있었다는 뜻으로 보입니다.

세존께서 난다 존자에게 말씀했습니다. “난다여, 저 오백 명의 비둘기 발을 한 천녀들이 보이느냐?”

“예, 세존이시여.”

“어떻게 생각하느냐, 난다여? 온 나라의 부러움을 사던 사카족의 그 여인과 이 오백 명의 비둘기 발을 한 천녀들 가운데 어느 쪽이 더 사랑스럽고, 더 아름다우며, 더 매력적이라고 생각하느냐?”

“세존이시여, 이 오백 명의 비둘기 발을 한 천녀들과 비교하면, 온 나라의 부러움을 사던 그 사카족의 여인은 귀와 코가 잘린 데다 불로 지진 원숭이와 같습니다. 그녀는 비교조차 되지 않습니다. 아주 조금도 비교할 만한 데가 없습니다. 오백 명의 비둘기 발을 한 천녀들이 훨씬 더 사랑스럽고, 더 아름다우며, 더 매력적입니다.”

“그렇다면 기뻐하라, 난다여! 기뻐하라! 나는 네가 그 500명의 비둘기 발을 한 천녀들을 얻게 될 것임을 보증한다.”

“세존께서 그 500명의 비둘기 발을 한 천녀들을 얻게 될 것이라고 보증하신다면, 저는 세존의 가르침 아래에서 기쁘게 신성한 삶을 살겠습니다.”

311 ‘헤나’는 열대 지역에서 자라는 식물의 잎을 말려 만든 천연 염료로, 고대 인도와 남아시아 문화권에서 발과 손, 머리카락 등을 붉거나 주황빛으로 물들이는 데 널리 사용되었다. 여기서는 발에 헤나를 발라 붉게 물들인 모습을 가리킨다.

그들은 다시 지상으로 돌아옵니다. 난다는 죽은 뒤에 얻게 될 보상에 마음을 두고 수행을 시작하지만, 그가 왜 그렇게 열심히 수행하는지가 다른 비구들에게도 알려집니다. 그래서 비구들은 그를 마치 품삯을 받고 고용된 자나 돈을 주고 산 사람처럼 대하기 시작합니다. 그가 천녀들로 보상을 받으려 한다는 것이었습니다. 고귀한 전사 계급에서 자란 난다가 그들의 말을 얼마나 수치스럽고 굴욕스럽게 느꼈을지는 쉽게 짐작할 수 있습니다. 그리고 바로 그것이 붓다의 의도였던 것으로 보입니다. 그래서 이제 난다는 진지하게 명상에 전념하기 시작합니다. 이는 바른 견해, 바른 삼매, 그리고 길의 다른 모든 요소들을 계발하기 시작했다는 뜻으로 이해할 수 있습니다. 그 결과 그는 완전한 깨달음을 얻습니다. 그 뒤 난다는 붓다께 가서 오백 명의 천녀에 대한 약속에서 붓다를 풀어주려 했으나, 난다 자신이 깨달음을 얻은 바로 그 순간, 붓다께서도 자동으로 그 약속에서 풀려났음을 알게 되었습니다(Ud 3:2).

이처럼 천상의 즐거움에 마음을 집중시킨 다음, 그곳에 가고자 하는 욕망 자체를 꺾는 전략의 또 다른 사례는 붓다의 친척 중 한 사람인 사촌 마하나마와 관련되어 있습니다. 붓다께서는 마하나마의 집 근처에서 우안거를 보내고 있었고, 이제 우안거가 끝나 유행을 떠날 준비를 하고 있었습니다. 그때 마하나마가 다가와 묻습니다. “세존께서 계시지 않을 때, 분별지를 갖춘 재가자가 죽음을 앞두고 있다면 그에게 어떻게 조언해야 합니까?”

붓다께서 이 질문에 답하는 방식은, 여기서 말하는 “분별지를 갖춘 재가자”가 죽음 없음을 처음으로 맛본 수다원임을 보여줍니다. 붓다께서는 마하나마에게 그 사람이 수다원의 덕목들을 지니고 있음을 상기시켜서, 나쁜 곳으로 가게 될 것이라는 두려움을 누그러뜨려야 한다고 말씀합니다.

이어 붓다께서는 그 사람에게 가족에 대한 걱정이나 근심이 있는지를 물어보도록 합니다. 만약 그렇다면, 마하나마는 그에게 이제 그가 가족을 위해 아무것도 할 수 없는 처지에 놓여있음을 상기시켜 주고, 마음을 그 걱정을 내려놓는 쪽으로 향하게 해야 합니다.

이것이 이루어지면, 마하나마는 그에게 인간 세계의 감각적 즐거움을 떠나는 것에 대해 아쉬움이 남는지를 물어야 합니다. 죽음을 앞둔 사람은 그렇다고 답할 수도 있습니다. 왜냐하면 수다원은 아직 바른 삼매를 완전히 닦지 않았고, 감각적 욕망의 속박을 완전히 버리지 못했기 때문입니다. 이때 마하나마는 그에게 사천왕천, 즉 욕계 천상 가운데 가장 낮은 영역의 즐거움조차도 인간의 감각적 즐거움보다 훨씬 더 뛰어나고 세련된 것임을 일깨워 주고, 그쪽으로 마음을 향하게 해야 합니다. 그는 그쪽으로 마음을 향해야 합니다.

그가 그 세계에 마음을 둘 수 있게 되면, 마하나마는 점점 더 미묘한 욕계 천상의 즐거움으로, 그리고 더 나아가 감각적 즐거움이 아닌 범천의 즐거움으로 마음을 이끌어야 합니다. 이 즐거움은 최소한 첫 번째 단계의 바른 삼매에 해당합니다. 비록 죽음을 앞둔 그가 바른 삼매를 완전히 숙달하지는 않았더라도, 그는 수다원의 체험에서 적어도 바른 삼매의 맛을 보았을 것입니다(SN 55:5). 그가 그 삼매의 즐거움을 떠올릴 수 있다면, 마하나마는 그에게 범천들조차 자아 동일시에 수반된 괴로움에서 벗어나지 못했음을 상기시켜야 합니다. 그러면 그는 자아 동일시를 버리는 데 마음을 두어야 합니다. 그가 그것을 이룰 수 있다면, 그의 마음은 완전히 해탈할 수 있습니다(SN 55:54).

이 두 경우 모두에서 붓다의 전략은 먼저 천상의 즐거움에 주의를 집중하게 함으로써 인간 세계의 즐거움의 결점을 보게 하는 것입니다. 이것은 “여기”에 대한 집착을 느슨하게 만드는 데 도움이 됩니다. 그리

고 나서 붓다께서는 천상조차 결점이 있음을 보게 합니다. 난다의 경우에는 이를 간접적으로 보여줍니다. 천상의 즐거움에 마음을 두면 조롱을 받게 되고, 그런 욕망 자체가 스스로를 굴욕스럽게 하는 것임을 깨닫게 되는 것입니다. 죽음을 앞둔 재가자의 경우에는 더욱 직접적입니다. 범천들이 경험하는 바른 삼매의 즐거움조차 자아 동일시를 유지하는 데 따르는 고통과 괴로움을 본질적으로 피할 수 없다는 점을 알게 하는 것입니다. 이것은 “저기”에 대한 집착을 느슨하게 하는 데 도움이 됩니다. 여기와 저기 사이의 선택에 갇혀 있다는 것을 알게 될 때, 다시 말해, 둘 중 하나를 선택해야 한다는 그 자체가 속박이라는 사실을 깨닫게 되고, 그리고 더 나은 위치로 갈 곳이 없다는 것을 깨닫게 될 때, 마음은 그 선택을 넘어서는, 그래서 모든 종류의 위치를 넘어서는 틈을 향한 준비를 갖추게 됩니다.

두 번째 전략

붓다의 두 번째 전략은 현재 순간의 경험을 구성하는 요소들의 결점을 지적하고, 우주의 어떤 수준에 있든 모든 가능성 있는 경험이 동일한 요소들로 구성된다는 점을 가르치는 것이었습니다. 이 전략 또한 붓다께서는 일상적인 상황에 있는 사람들의 경우와 죽음이 임박한 사람들의 경우 모두에서 사용했습니다.

첫 번째 경우의 예는 붓다의 두 번째 설법입니다(SN 22:59). 여기서 붓다께서는 다섯 비구들에게 말씀하고 있으며, 그들 모두는 이미 깨달음의 첫 단계인 수다원을 성취한 상태였습니다. 붓다께서는 이미 첫 번째 설법(SN 56:11)에서 형태, 느낌, 산나, 상카라, 식이라는 오온에 집착하는 것이 곧 괴로움이라는 것을 가르쳤습니다. 그들은 첫 번째 설법을 들었을 때 또는 그 직후, 수다원의 체험 속에서 오온에 대한 집착을

잠시나마 버리는 것이 어떤 것인지를 이미 맛보았습니다. 이제 붓다께서는 그 집착을 완전히 버리는 방법을 보여주려고 합니다.

그 과정은 세 가지 주요 단계로 이루어집니다. 첫 번째 단계는 일종의 질문법입니다. 붓다께서는 비구들에게 각각의 오온을 하나씩 살펴 보며 그것이 항상한지, 또는 무상한지를 조사해 보도록 합니다. 그 답은 무상하다는 것입니다. 무언가가 무상하다면, 그것은 편안한가? 스트레스인가? 스트레스입니다. 무언가가 무상하고 스트레스라면, 그것을 “이것은 나의 것이다. 이것은 나의 자아다. 이것은 나다”라고 여기는 것이 타당한가? 아닙니다.

이 질문법은 명확한 가치 판단으로 이릅니다. 즉, “여기”를 구성하는 요소들은 집착하거나 내 것이라고 주장할 만한 가치가 없다는 것입니다.

두 번째 단계는 여기에서 더 넓게 확장하는 것입니다. 붓다께서는 “과거의 것이든, 미래의 것이든, 현재의 것이든, 안의 것이든 밖의 것이든, 분명한 것이든 미세한 것이든, 평범한 것이든 숭고한 것이든, 가까운 것이든 먼 것이든” 모든 오온의 경우 역시 올바른 분별지으로써 이렇게 관찰해야 한다고 말씀합니다. “이것은 나의 것이 아니다. 이것은 나의 자아가 아니다. 이것은 내가 아니다.” 다시 말해, 어떤 “저기”라도 집착할 만한 가치가 없습니다.

세 번째 단계에서, 붓다께서는 여기나 저기를 막론하고 어떤 대상도 집착할 가치가 없다고 판단했을 때의 보상을 보여줍니다. 모든 오온에 대한 환멸이 일어납니다. 환멸에서 욕망의 소멸이 일어나고, 욕망의 소멸에서 해탈이 일어납니다. 마음이 해탈되면 “해탈되었다”는 앎이 일어납니다. “태어남은 끝났고, 거룩한 삶은 이루어졌으며, 해야 할 일은 다했다. 더 이상 이 세계에서 할 일이 없다”는 것을 분명히 압니다.

붓다의 가르침을 따라 이 세 단계의 과정을 모든 단계마다 따르는 동안, 다섯 비구의 마음은 모두 완전히 해탈되었습니다.

두 번째 전략의 또 다른 예는 기리마난다 존자의 경우입니다. 아난다 존자는 붓다께 와서 기리마난다가 심하게 병들었으니, 연민심으로 그를 방문해 주시면 좋겠다고 말씀드립니다. 그러나 붓다께서는 그 요청을 받아들이는 대신, 아난다에게 직접 가서 열 가지 산냐를 기리마난다에게 가르치라고 하면서, 그 산냐들을 들으면 그의 병이 가라앉을 수도 있을 것이라고 말씀합니다. 그리고 붓다께서는 열 가지 산냐를 나열합니다. 흥미로운 점은 이 산냐들이 겉으로는 기리마난다의 병을 낫도록 하기 위한 것이었으며, 실제로 아난다가 이것들을 가르쳤을 때 그의 병이 가라앉았음에도 불구하고, 그 내용은 마치 죽음을 앞둔 사람에게 맞춰진 것처럼 보인다는 것입니다.

열 가지 산냐는 다음과 같습니다.

- 1) 무상의 산냐: 오온을 무상하다고 인식하는 것.
- 2) 비아의 산냐: 여섯 감각 매체와 그 대상들을 비아로 인식하는 것.
- 3) 매력 없음의 산냐: 몸을 여러 부정한 부위들로 분석하는 것.
- 4) 결점의 산냐: 몸이 결릴 수 있는 온갖 병들을 나열하는 것.
- 5) 버림의 산냐: 감각적 욕망, 악의, 해로움과 같은 미숙한 마음 상태가 마음에 머물지 못하게 하는 것.
- 6) 욕망의 소멸의 산냐: 열반으로 이끄는 욕망의 소멸을 뛰어난 것으로 인식하는 것.
- 7) 소멸의 산냐: 열반으로 이끄는 소멸을 뛰어난 것으로 인식하는 것.
- 8) 어떤 세계에도 환멸을 느끼는 산냐: 어떤 세계이든 그에 대한 애착이나 집착을 버리는 것.

9) 모든 상카라는 바람직하지 않다는 산냐: 모든 상카라에 대해 공포와 혐오감을 일으키는 것.

10) 들숨 날숨에 대한 사띠: 붓다의 표준적인 호흡 명상 수행 16단계를 훈련하는 것.

이 산냐들은 네 가지 범주로 나뉩니다. 첫 번째 범주에 속하는 5번과 10번 산냐는 감각적 욕망의 생각을 넘어 마음을 바른 삼매로 이끄는 수행과 관련됩니다. 두 번째 범주에 속하는 1번과 2번 산냐는 “여기”의 경험을 구성하는 조작된 요소들의 결점과 관련됩니다. 세 번째 범주에 속하는 8번과 9번 산냐는 모든 세계가 조작된 것들로 구성되어 있다는 점에서, “저기”의 어떤 윤회의 세계이든 갖고 있는 결점과 관련됩니다. 네 번째 범주의 6번과 7번 산냐는 여기와 저기 모두를 넘어서는 뛰어난 대안으로서 욕망의 소멸과 소멸 자체에 집중합니다.

몸을 갖는 것의 결점에 초점을 두는 3번과 4번 산냐는 여러 역할을 합니다. 5번과 10번의 보조 역할로는 마음을 삼매 상태로 이끄는 데 도움이 됩니다. 1번과 2번의 보조 역할로는 “여기”의 결점에 마음을 집중하게 합니다. 또한 몸에 대한 욕망이 윤회로 이어질 수 있음을 고려하면, “저기”의 결점을 관찰하는 데도 활용될 수 있습니다.

따라서 비록 이 산냐들은 다섯 비구에게 가르친 것과 같은 세 단계의 순서대로 나열되어 있지는 않더라도, 여기와 저기에 대한 욕망의 소멸을 일으키고, 여기와 저기를 넘어서는 대안을 긍정적 목표로 보게 만드는 붓다의 두 번째 주요 전략의 모든 요소들을 담고 있습니다. 기리마난다는 천상의 즐거움에 희망을 걸기보다는, 그의 마음을 삼매 상태에 두어야 합니다. 그 상태에서 그는 붓다께서 AN 9:36에서 말씀한 것처럼, 삼매조차도 오온으로 구성되어 있음을 볼 수 있습니다. 삼매의 즐

거운 상태 속에서도 오온의 결점을 볼 수 있게 될 때, 그는 나머지 산나들과 붓다의 전략에서 남은 단계들을 수행할 준비가 된 것입니다.

공간과 시간의 궁지에 몰리다

이 모든 사례에서 중요한 점은, 붓다께서 듣는 이들을 본질적으로 궁지에 몰린 심리 상태로 이끈다는 것입니다. 그 상태에서 그들은 자신이 마음을 둘 수 있는 최선의 가능한 선택지들, 즉 시간과 공간의 여기 이 지점이든 혹은 시간과 공간의 다른 지점이든, 그 모든 선택지들이 모두 결점을 지니고 있음을 보게 됩니다. 만약 그들이 만족스러운 행복을 약속할 수 있는 시간과 공간의 또 다른 지점을 상상할 수 있다면, 그들은 여전히 갈애가 머물 위치를 찾을 수 있을 것이고, 갈애를 놓아버리지 못할 것입니다. 그러나 그들이 이러한 선택의 범위에 진정으로 갇혔다고 느끼고, 가능한 어떤 장소도 더 이상 매력이 없음을 본다면, 그때서야 비로소 여기도 저기도 아닌 선택의 가능성에 기꺼이 마음을 열게 될 것입니다. 그렇게 그들은 여기에 머물지도 않고 다른 곳으로 가지도 않음으로써 속박에서 완전히 풀려납니다. 시간과 공간의 경험이 “여기” 또는 “저기”, 머물 또는 나아감의 선택에 의해 정의되기 때문에, 이러한 선택들에 대한 대안은 시간과 공간을 넘어서게 됩니다. 그것이 바로 조건 지어지지 않은 것입니다.

붓다께서는 이 점을 비유를 들어 설명합니다. 한 천인이 그에게 어떻게 폭류를 건넜는지 묻자, “나는 앞으로 나아가지도 않고, 제자리에 머물지도 않고 폭류를 건넜다”라고 대답합니다(SN 1:1). 이 말은 때때로 너무 지나치지도 않고 너무 부족하지도 않게 노력했다는 의미로 해석되지만, 붓다께서 말씀한 바는 그것이 아닙니다. 그는 여기에 머물지도 않고 저기에 있는 다른 곳으로 가지도 않음으로써 공간과 시간의 좌표

를 벗어난 것입니다. 천인에게 더 설명하듯이, 붓다께서 그렇게 할 수 있었던 것은 여기에 머물거나 저기로 가는 것의 결점을 보았기 때문입니다. “앞으로 나아갔을 때, 나는 소용돌이에 휘말렸고, 제자리에 머물렀을 때, 나는 가라앉았다. 그래서 나는 앞으로 나아가지도 않고, 제자리에 머물지도 않고서 폭류를 건넜다.”

붓다께서 완전한 해탈을 얻을 수 있었던 것은 여기와 저기의 결점에 대해 완전히 민감했고, 여기도 저기도 아닌 것의 이점에 기꺼이 마음을 열었기 때문입니다.

우리의 문제는, 우리가 여전히 세계의 온갖 여기와 저기가 제공하는 가능성들에 매혹되어 있다는 점입니다. 우리는 공간과 시간 속에서 찾을 수 있는 가장 가능성 없는 원재료들로부터조차 즐거움을 만들어내는 우리의 능력에 대해 자부심을 느낍니다.³¹² 오직 붓다께서 옳았다는 사실, 즉 모든 세계가 제공하는 가능성들이 실제로는 우리를 속박한다는 사실(SN 2:7)을 온전히 인정할 때만, 우리는 어떤 여기와 지금, 혹은 어떤 저기와 그때가 제공할 수 있는 것보다 더 나은 어떤 것을 체험할 수 있을 것입니다.

(“The Heart a Flowing Stream”, Essays on the Buddhist Path)

312 ‘가장 가능성 없는 원재료’란, 상식적으로는 행복이나 즐거움을 만들어낼 수 있을 것 같지 않은 비참하고 부정적인 상황이나 조건을 뜻한다. 그럼에도 우리는 그러한 상황이나 조건들 속에서도 긍정적인 면을 찾아내어 즐거움이나 만족감을 만들어내고, 그것에 자부심을 느낀다는 것이다.

열반: 표면 없는 식

A Beam of Light that Doesn't Land

SN 43에는 열반을 지칭하는 33가지의 이름이 등장합니다. 그 가운데 하나가 아니닷사나anidassana입니다. 빠알리어 사전에서는 이를 보이지 않는, 시각적으로 접근할 수 없는 이라는 의미로 풀이합니다. 그러나 이 정의를 뒷받침하기 위해 사전이 제시하는 인용문의 대부분은 아비담마와 그 이후의 문헌들에서 나온 것입니다. 만약 우리가 이 단어가 경의 맥락에서 무엇을 뜻하는지 알고자 한다면, 오직 경에서만 확인해야 합니다. 실제로 살펴보면, 이 용어는 다른 경의 구절에서 단 세 번만 등장하는데, 한 번은 공간의 일반적 속성으로, 두 번은 특별한 종류의 식consciousness의 속성으로 쓰입니다.

니까야에서 열반을 anidassana라고 부른다고 해서, 열반이 공간과 동일하다고 말하는 것이 아님은 분명합니다. 그러나 MN 21에서 공간을 anidassana라고 언급하는 것은, 이 단어의 의미가 무엇일 수 있는지를 분명하게 보여줍니다.

“비구들이여, 어떤 사람이 락lac, 석황yellow orpiment, 쪽indigo, 혹은 진홍색 안료crimson를 가지고 와서 이렇게 말한다고 하자.
‘나는 공간에 그림을 그리겠다, 그림이 나타나게 하겠다.’ 자, 어

떻게 생각하는가? 그가 공간에 그림을 그려 그것을 나타나게 할 수 있겠는가?”

“아닙니다, 세존이시여. 왜냐하면 공간은 형태가 없고 anidassana 이기 때문입니다. 거기에서 그림을 그리고 그것을 나타나게 하는 것은 쉽지 않습니다. 그 사람은 단지 피로와 실망감만을 느끼게 될 것입니다.”

공간에 그림을 그릴 수 없는 이유는 그것이 보이지 않거나 시각적으로 접근할 수 없기 때문이 아닙니다. 그것은 공간에 표면이 없기 때문입니다. 따라서 이 경우 anidassana는 “표면이 없는”이라는 의미가 됩니다.³¹³

그러나 앞서 언급했듯이, anidassana라는 용어는 한 종류의 식을 묘사하는 데에도 쓰입니다. 그렇다면 식이 표면이 없다는 것은 무엇을 의미할까요? 그 해답은 SN 12:64에 나오는 두 가지 비유에서 암시됩니다. 붓다께서는 그곳에서 네 가지 자양분에 대해 열망을 지닌 식과, 열망을 지니지 않는 식의 차이를 설명하고 있습니다.

열망을 지닌 식의 비유는 MN 21에 나오는 그림 그리기의 이미지를 다시 활용합니다. 그러나 여기서는 표면이 있습니다.

“마치 염료, 락, 석황, 쪽, 혹은 진홍색 안료가 있을 때, 염색공이나 화가가 잘 닦인 판자나 벽, 혹은 천 위에 남자나 여자의 모든 부분이 갖추어진 그림을 그리는 것과 같다. 이와 마찬가지로 물

313 보이지는 않더라도 표면이 있는 투명한 유리판 같은 곳에는 안료 등을 사용해 그림을 그릴 수 있다. 따라서 그림을 그릴 수 없다고 한 이유는 안료 등이 붙어 드러날 수 있는 표면이 없기 때문이라는 것이다.

질적 음식… 접촉… 의도… 식이라는 네 가지 자양분에 대해 열망과 기쁨과 갈애가 있을 때, 식은 거기에 내려앉고 증장한다. 식이 내려앉고 증장하는 곳에는 명색이 안착하고, 명색이 안착하는 곳에는 상카라가 자라며, 상카라가 자라는 곳에는 미래의 새로운 바와가 생겨난다. 미래의 새로운 바와가 생겨나는 곳에는 미래의 태어남과 늙음과 죽음이 있으며, 그와 함께 슬픔과 고통과 절망이 따른다.”

네 가지 자양분에 대해 열망이 없는 식, 곧 깨어난 식을 비유하는 예는 벽이 없는 경우로 설명됩니다.

“마치 북쪽, 남쪽, 동쪽에 창문이 있는 지붕 덮인 집이나 회당이 있다고 하자. 해가 떠서 햇살 한 줄기가 창문을 통해 들어올 때, 그 빛은 어디에 내려앉겠는가?”

“서쪽 벽에 내려앉습니다, 세존이시여.”

“만약 서쪽 벽이 없다면, 어디에 내려앉겠는가?”

“땅에 내려앉습니다, 세존이시여.”

“만약 땅이 없다면, 어디에 내려앉겠는가?”

“물 위에 내려앉습니다, 세존이시여.”³¹⁴

“만약 물이 없다면, 어디에 내려앉겠는가?”

“어디에도 내려앉지 않습니다, 세존이시여.”

“이와 마찬가지로, 물질적 음식… 접촉… 의도… 식이라는 네 가

314 고대 인도의 우주관에서는 세계가 층위적으로 구성되어 있어, 땅이 물 위에 놓여 있다고 이해되었다. 따라서 땅이 없으면 그 아래의 물이 내려앉을 표면이 된다.

지 자양분에 대해 열망이 없고, 기쁨도 없으며, 갈애도 없을 때, 식은 거기에 내려앉지도 않고 증장하지도 않는다. 식이 내려앉지도 않고 증장하지도 않는 곳에는 명색이 안착하지 않고, 명색이 안착하지 않는 곳에는 상카라가 자라지 않으며, 상카라가 자라지 않는 곳에는 미래의 새로운 바와가 생겨나지 않는다. 미래의 새로운 바와가 생겨나지 않는 곳에는 미래의 태어남과 늙음과 죽음이 없으며, 거기에는 슬픔도, 고통도, 절망도 없다.”

이것이 깨달은 이의 식을 비유한 것이라는 사실은, 붓다께서 여기서 “내려앉지 않은”이라는 뜻으로 사용한 단어 appaṭiṭṭhita에 의해 더욱 분명해집니다. 문자 그대로 “확립되지 않은, 머물지 않은, 정착하지 않은”³¹⁵이라는 뜻인 이 형용사는 여러 경전에서 깨달은 이의 식을 묘사하는 표현으로 사용됩니다. 예를 들면, 다음과 같습니다.

그때 붓다께서는 많은 비구들과 함께 이시길리 산기슭의 검은 바위로 갔습니다. 멀리서 그는 확실히 존자가 침상 위에 죽은 채로 누워 있는 것을 보았습니다. 그때 어떤 연기 같은 것, 어떤 어둠 같은 것이 동쪽으로 움직이고, 서쪽으로 움직이고, 북쪽과 남쪽, 위와 아래로 움직이고, 그리고 사방팔방으로 움직이고 있었습니다. 붓다께서 말씀했습니다. “비구들이여, 저 연기 같은 것, 저 어둠 같은 것을 보고 있는가…?”

“그렇습니다, 세존이시여.”

315 여기서 ‘확립되지 않은, 머물지 않은, 정착하지 않은’은 ‘unestablished’를 번역한 것이다.

“저것은 악마 마라다. 그는 바라문 가문 왁깔리의 식을 찾고 있다. ‘왁깔리의 식이 어디에 머물고 있는가?’ 하고. 그러나 비구들이여, 왁깔리의 식은 머물러 있지 않기에, 그는 완전히 열반에 들었다.” - SN 22:87

“만일 어떤 비구가 형태… 느낌… 산나… 상카라… 식의 영역에 대한 열망을 버리면, 열망을 버렸기 때문에 의지처가 끊어지고, 식은 어디에도 머물지 않는다. 이렇게 머물지 않은 식은 증장하지도 않고, 조작하지도 않으며, 해탈한다. 해탈했기 때문에 안정된다. 안정되기 때문에 만족한다. 만족하기 때문에 동요하지 않는다. 동요하지 않으므로 그는(그 비구는) 바로 그 자리에서 완전히 열반에 든다. 그는 ‘태어남은 끝났다, 거룩한 삶은 이루어졌다, 해야 할 일은 다했다. 이 세상에 대해 더 이상 아무것도 없다’라고 꿰뚫어 안다.

“이와 같이 알고, 이와 같이 보는 자에게는, 비구여, 번뇌들이 바로 즉시 끝나게 된다.” - SN 22:55

그러므로 표면 없는 식의 비유는 머물지 않는 식, 즉 깨어난 이의 식과 동일한 것으로 생각됩니다. 경에 나오는 표면 없는 식에 대한 두 번의 언급 가운데 하나가 이것을 뒷받침하는 것으로 보입니다.

[붓다께서 바까 브라흐마와의 대화를 전하면서 말씀하셨습니다.]

“나는 일체를 일체로서 직접 알았고, 또한 일체 전체로도 체험되지 않는 범위까지 직접 알았다. 나는 일체가 아니었고, 일체 안에 있지도 않았으며, 일체로부터 나오지도 않았고, “일체는 나의 것”

이라고도 하지 않았다. 나는 일체를 긍정하지 않았다.³¹⁶ 그러므로 나는 직접적인 앞에 있어서 그대와 단순히 동등한 존재가 아닌데, 내가 어찌 그대보다 열등하겠는가? 실제로 나는 그대보다 뛰어나다.’

“존자여, 만약 그대가 일체 전체로는 체험되지 않는 그 범위를 직접 알았다면, 그것이 실제로 헛되고 공허한 것이 되지 않기를.’

“표면 없는 식,
끝이 없는 식, 사방으로 빛나는 식은,
일체 전체로는 체험되지 않았다.” - MN 49

이 구절에서 “일체”라는 단어는 SN 35:23에서 정의된 방식에 따라 이해되어야 합니다.

“무엇이 일체인가? 바로 눈과 형태, 귀와 소리, 코와 향기, 혀와 맛, 몸과 촉감, 마음과 관념이다. 비구들이여, 이것이 일체라 불린다. 누군가 ‘나는 이 일체를 부정하고 다른 것을 설명하겠다’라고 말한다면,³¹⁷ 그의 주장의 근거가 무엇인지 물으면 설명할 수 없을 것이며, 더 나아가 고통에 빠질 것이다. 왜냐하면 그것은 알 수 있는 범위를 벗어나 있기 때문이다.”

316 ‘일체를 긍정하지 않았다’는 것은, 일체가 곧 자아라거나, 일체 안에 영원한 것이 있다는 주장 등에 동조하지 않았다는 뜻이다.

317 일체의 범주를 인정하지 않고, 그 너머의 다른 영원한 실재(아트만, 순수 의식 등)를 세워 설명하려는 시도를 뜻한다. 이는 당시 외도들의 주장이다.

이는 표면 없는 식이 “일체”를 구성하는 여섯 가지의 내적 또는 외적 감각 매체 가운데 그 어떤 것을 통해서도 알아지지 않는다는 것을 뜻합니다. 비록 이 “일체”를 넘어서는 것은 제대로 묘사될 수 없지만, MN 49는 이 “일체”를 통해서는 체험되지 않는 것도 직접 알아질 수 있음을 분명히 하고 있습니다. 사실, 바로 이 직접적인 앎이 붓다와, 그리고 더 나아가 완전히 깨달은 모든 사람들을 범천들보다 뛰어나게 만드는 것입니다. 이 사실은 다른 경들에서 이 직접적인 앎을 암시하는 구절들을 읽을 때 반드시 기억해야 합니다. 왜냐하면 이 가능성을 믿지 않는 번역자들은 이런 구절들을 그것을 부정하는 방식으로 옮기는 경향이 있기 때문입니다. 예를 들어, SN 35:117을 보겠습니다.

“그러므로 비구들이여, 눈이 소멸하고 형태에 대한 산냐가 사라지는 그 경지는 체험되어야 한다. 귀가 소멸하고 소리에 대한 산냐가 사라지는 그 경지는 체험되어야 한다. 코가 소멸하고 향기에 대한 산냐가 사라지는 그 경지는 체험되어야 한다. 혀가 소멸하고 맛에 대한 산냐가 사라지는 그 경지는 체험되어야 한다. 몸이 소멸하고 촉감에 대한 산냐가 사라지는 그 경지는 체험되어야 한다. 마음이 소멸하고 관념에 대한 산냐가 사라지는 그 경지는 체험되어야 한다. 그 경지는 체험되어야 한다.” - SN 35:117

여기서 저는 웨디따베(veditabbe)라는 단어를 “체험되어야 한다”로 옮겼습니다. 일부 번역자들은 여섯 감각 매체 밖에서는 아무것도 체험될 수 없다고 믿기 때문에, veditabbe를 “이해되어야 한다” 혹은 “추론되어야 한다”로 번역해 왔습니다. 그러나 이 동사는 보통 “알아져야 한다” 혹은 “체험되어야 한다”로 번역됩니다. 그리고 (1) 붓다께서는 이

구절에서 분명히 열반에 대해 말하고 있으며, 열반과 관련된 임무는 단순히 이해하거나 추론하는 것이 아니라 실현하는 것이고, (2) 또한 우리가 보았듯이 이 경지는 직접적으로 알아지기 때문에, 이 경우 “체험되어야 한다”로 옮기는 것이 적절해 보입니다. 붓다께서는 열반을 단순히 추론하거나 이해한 것이 아니었습니다. 그는 그것을 직접 알았습니다. 사실, 단지 첫 번째 단계의 깨달음만을 성취하여 유학의 단계에 이른 이들조차도 그것을 직접 알았습니다(MN 1).

이와 유사한 유형의 또 다른 오역 사례는 MN 38의 다음 문장과 관련되어 있습니다.

“쓸모없는 자여, 내가 여러 방식으로, 연기된 식에 대하여 ‘필요한 조건이 없으면 식은 발생하지 않는다’라고 말하지 않았던가?”

여기서 빠알리 원문은 다음과 같습니다.

“Nanu mayā moghapurisa anekapariyāyena
paṭiccasamuppannaṃ viññāṇaṃ vuttaṃ,
‘Aññatra paccayā n’atthi viññāṇassa sambhavoti’?”

제가 이 문장을 번역한 방식은, 붓다께서 “식”(viññāṇaṃ)을 “연기된”(paṭiccasamuppannaṃ)이라는 형용사로 수식하여 말씀하고 있으므로, 이는 연기되지 않은 어떤 식이 있을 수 있다는 가능성을 열어두는 것으로 보는 것입니다. 이는 “기타^{guitar}”라는 단어를 “어쿠스틱”이라는 형용사로 수식하면 어쿠스틱 이외의 다른 종류의 기타가 있을 가능성을 열어두는 것과 같습니다. 이와 같이 “식”을 수식하는 것은

조건에 의존하지 않는, 예컨대 표면 없는 식과 같은 식이 존재할 가능성을 열어 두는 것입니다.

그러나 그러한 식의 존재를 믿지 않는 번역자들은 그 가능성을 아예 배제하는 방식으로 이 구절을 번역합니다. 예를 들어, 그중 하나의 번역은 다음과 같습니다.³¹⁸

“어리석은 자여, 조건 없이는 식의 생겨남이 없으므로, 내가 여러 방식으로 식은 연기되어 일어난다고 하지 않았던가?”

그러나 제가 MN 38 번역의 각주에서 지적했듯이,³¹⁹ 이 번역은 빠알리어의 문법 구조를 충분히 반영하지 못합니다. 그 각주에 있는 논의는 전문적인 것이어서, 여기서 반복하면 너무 복잡해질 것입니다. 자세한 내용에 관심이 있다면 그 각주를 참고하면 될 것입니다. 여기서는 단순히, 만약 붓다께서 조건에 의존하지 않는 식이 있을 가능성을 열어 두고자 했다면 경전의 다른 부분에서도 그런 방식으로 표현했을 것이라는 점만 언급해 두겠습니다.

그리고 실제로 붓다께서 식의 무더기를 정의하는 표준적인 방식, 즉 조건에 의존한 식으로 정의하는 방식을 찾아보면, 경의 곳곳에서 바로 그렇게 정의한 경우가 아주 아주 많다는 것을 알게 됩니다.

여기에 그 정의가 있습니다.

318 이 번역은 ‘식은 연기된 것이다’라는 서술 구조로 돼 있어, 모든 식이 연기된 것이라는 의미가 된다. 즉, 연기되지 않은 다른 식의 존재 가능성을 배제하는 것이다. 이는 마치 ‘모든 기타는 어쿠스틱이다’라고 말하는 것과 같다.

319 ‘MN 38 번역의 각주’는 dhammatalks.org의 ‘suttas’에서 확인할 수 있다. 아잔 타니 사로 스님은 5부 니까야(태국본)와 율장 대부분을 영어로 번역하여 이 suttas 사이트에서 제공하고 있다.

“과거, 미래 또는 현재의 어떤 식이든, 안의 것이든 밖의 것이든, 분명한 것이든 미세한 것이든, 평범한 것이든 숭고한 것이든, 가까이 있든 멀리 있든, 일체의 [sabbam] 식은 올바른 분별지로 ‘이것은 나의 것이 아니다. 이것은 나의 자아가 아니다. 이것은 내가 아니다’라고 보아야 한다.”³²⁰ - SN 22:59

“일체”라는 단어는, 우리가 보았듯이, 여섯 가지 감각 매체의 범위로 한정됩니다. 식의 무더기는 “일체의” 식으로 한정되기 때문에, 일체를 통해 체험되지 않는 표면 없는 식은 식의 무더기 범위 밖에 있게 됩니다.

더 나아가, 식의 무더기의 정의가 공간과 시간 속의 일체의 식, 곧 “멀거나 가까운 것”, “과거, 미래, 현재”에 속하는 일체의 식을 포함하므로, 표면 없는 식은 공간과 시간의 차원 밖에 있어야 합니다. 그리고 “일체”가 멈추는 경지에 대한 여러 묘사들은, 그곳이 실제로 공간과 시간을 규정하는 기본 요소들이 나타나지 않는 경지임을 보여줍니다.

예를 들어, Ud 8:1의 한 구절은, 이 경지에는 오고, 가고, 제자리에 머무는 것과 같이 시간의 경험을 규정하는 활동들이 전혀 없다고 말합니다.

“그리고 거기에는, 나는 말하노니, 오고 감과, 머뭇이 없으며, 사라짐도 나타남도 없다. 즉, 정착하지도 않고, 전개되지도 않으며, 의존할 곳[또는: 대상]도 없다.”

Ud 8:4의 한 구절은, MN 144와 SN 35:87에서도 반복되는데, 이

³²⁰ 여기에 열거된 모든 식은 시간과 공간, 인식 대상의 수준에 따라 끊임없이 변하는 식이기 때문에 조건에 의존한 식이라는 것을 말하고 있다. 이는 조건에 의존하지 않는 식이 있다는 가능성을 열어 두는 것이다.

경지에는 “여기”, “저기”, “그 둘 사이”와 같은 공간을 규정하는 좌표 또한 없다고 덧붙입니다.

“오고 감이 없으므로, 사라짐도 나타남도 없다. 사라짐도 나타남도 없으므로, 여기도 없고 저기도 없고 그 둘 사이도 없다. 이것, 바로 이것이 스트레스의 끝이다.”

이 경지가 공간과 시간의 경험을 규정하는 어떤 특징도 가지지 않는다는 사실은, 경전이 자주 열반을 변하지 않는 것이라 말하면서도(SN 43), 결코 그것을 “영원한 것”(sassata)이라고는 묘사하지 않는 이유를 설명해 줄 수 있습니다. 결국 영원이라는 것은 시간의 척도이므로, 그것은 공간과 시간 밖에 있는 어떤 것에도 맞지 않습니다.³²¹

이 경지는 조건 지어지지 않았고 공간과 시간 밖에 존재하기 때문에, 나타나거나 사라질 수 없습니다. 이는 곧 그것이 조작되지 않은 것의 특성을 지니고 있음을 뜻합니다.

“이 세 가지가 조작되지 않은 것의 조작되지 않은 특성이다. 세

321 이는 ‘표면 없는 식’이 빠리닙바나(반열반)에서도 알아진다(각주 330 참조)는 점을 두고 제기되는, 영원주의라는 일부의 시각에 대해 반박하는 논리가 될 수 있다. 아잔 타니사로 스님은 표면 없는 식을 이렇게 설명한다. “표면 없는 식은 존재한다. 붓다께서는 죽음이 없는 경지가 존재한다고 여러 곳에서 말씀한다. 나의 에세이 ‘Talking about Nirvana’를 참고하라. 다만, 여섯 감각의 소멸 이후에 표면 없는 식이 ‘남아 있다’거나 ‘남아 있지 않다’라고 말할 수는 없다. 그것은 시간의 바깥에 있기 때문이다. ‘남아 있다’와 ‘남아 있지 않다’라는 동사는 오직 시간의 차원 안에서만 적용된다.” 다시 말해, 아잔 타니사로 스님은 ‘남아 있다’와 ‘남아 있지 않다’라는 것은 시간적인 지속(과거의 어느 시점에 존재하기 시작하여 현재까지 그 상태를 유지하고 있음)이나 변화(이전에는 있었으나 현재는 사라졌음)를 나타내는 표현이기 때문에, 시간의 바깥에 있는 경지에는 적용할 수 없다는 점을 말하고 있는 것이다.

가지가 무엇인가? 나타남이 식별되지 않고, 사라짐이 식별되지 않으며, 머무는 동안 변화가 식별되지 않는다.” - AN 3:48

그리고 여기 인용된 구절들을 함께 살펴보면, (1) 식의 무더기에 포함된 식, (2) 식의 무더기에 포함되지 않은 식이라는 두 가지 종류의 식이 있을 가능성만을 열어 두는 데 그치지 않습니다. 이 구절들은 실제로 두 번째 종류의 식이 어떠한지를 구체적으로 보여줍니다. 즉, 표면이 없고, 다시 말해 대상과 열망으로부터 자유롭고, 공간과 시간 밖에 있으며, 조건 지어지지 않고, 정착하지 않으며, 변하지 않습니다.

이러한 내용들은 경전에서 표면 없는 식을 언급하는 두 구절³²² 가운데 다음과 같은 두 번째 구절을 이해하기 위한 배경을 제공합니다. 이 구절에서 붓다께서는 두 가지 질문을 던지고, 이어서 그 두 질문에 대한 세 문장의 답변을 제시합니다.

“물, 땅, 불, 바람이
발 디딜 곳이 없는 곳은 어디인가?
길고 짧음,
거칠고 섬세함,
아름답고 추함,
즉 명색이
흔적 없이 멈추는 곳은 어디인가?
“그 답은 이렇다.

322 ‘표면 없는 식을 언급하는 두 구절’은 위에서 언급된 MN 49와 이 문장의 DN 11을 말한다.

“표면 없는 식,
 끝이 없고,
 사방으로 빛나는:
 여기서 물, 땅, 불, 바람은
 발 디딜 곳이 없다.
 여기서 길고 짧음,
 거칠고 섬세함,
 아름답고 추함,
 여기서 명색은
 흔적 없이 멈춘다.
 식이 소멸함으로써,
 각각이 여기서 멈춘다.” - DN 11

여기서 제시된 답변의 계층들은 하나의 역설을 담고 있습니다. 한편으로는, 표면 없는 식을 명색, 즉 정신적·물질적 현상이 멈추는 장소로 지칭합니다. 다른 한편으로는, 이러한 현상들이 식의 소멸과 함께 멈춘다고 말합니다.

열반은 식의 한 종류가 아니라는 가정에 근거하여 이 역설을 해소하려는 시도가 있었습니다. 그중 특히 두 가지가 논의할 만합니다.

- 첫 번째 해석은, 붓다께서 제기한 두 가지 질문 모두에 대한 답이 표면 없는 식이라고 가정합니다. 다시 말해, 그것은 물, 땅, 불, 바람이라는 네 가지 물질적 속성이 발 디딜 곳을 찾지 못하는 것이며, 또한 명색이 멈추는 곳이라고 봅니다. 그러나 이 해석은 열반을 식의 한 종류가 아니라고 전제합니다. 따라서 “표면 없는 식”은 열반 자체가 아니라

아라한이 선정 속에서 열반을 체험할 때 일어나는 식의 상태를 가리킬 수밖에 없다고 봅니다. 하지만 이렇게 본다면 열반은 여섯 번째 감각인 마음(manas)의 대상이 되어 “일체”라는 범주 안에 들어가게 됩니다. 그러나 MN 49는 표면 없는 식은 “일체”를 통해 체험되지 않는다고 분명히 밝히고 있습니다.

또한 이 해석은 표면 없는 식이 식의 무더기에 포함된다고 전제하기 때문에, 그것은 죽음과 함께 끝나야만 합니다. 그러나 이 식은 “일체”와 무관하며, 아라한의 죽음이 단순히 “이 일체가 바로 여기서 식어버린다”(Iti 44)라고 묘사되고 있음을 고려하면, “일체”가 식는다고 해도 그것에는 아무런 영향을 주지 못합니다.³²³

그러므로 이러한 이유들로, 이 첫 번째 해석은 받아들일 수 없습니다.

• 두 번째 해석은, 표면 없는 식이 붓다의 첫 번째 질문에 대한 답일 뿐 두 번째 질문에 대한 답은 아니라고 주장합니다.³²⁴ 이 해석을 제시하는 사람들은 “표면 없는 식”이 ‘식무변처’라 불리는 삼매의 단계, 즉 네 가지 물질적 속성이 발붙이지 못하는 곳을 가리킨다고 말합니다. 그리고 나아가, 명색은 오직 식의 무더기가 소멸할 때만 멈추는데, 그 식의 무더기는 표면 있는 식과 표면 없는 식을 모두 포함한다고 주장합니

323 여기서 ‘영향을 주지 못한다’는 것은, 아라한의 죽음과 함께 여섯 감각을 기준으로 규정되는 ‘일체’의 범주가 더 이상 적용되지 않더라도, ‘표면 없는 식’을 그 소멸의 틀 안에서 판단할 수 없다는 뜻이다. 이 식은 애초에 여섯 감각과 그 대상에 의존해 성립한 것이 아니므로, 여섯 감각의 소멸을 근거로 그것이 함께 소멸했다고 말할 수도 없으며, 그렇다고 무엇이 남아 있다고 말할 수도 없다. 이는 이 식이 우리가 ‘있다’거나 ‘없다’라고 판단할 때 사용하는 범주 자체에 속하지 않기 때문에, 그러한 구분이 적용되지 않음을 뜻한다.

324 붓다의 첫 번째 질문은 물, 땅, 불, 바람이 발 디딜 곳이 없는 곳, 즉 물질적 요소가 닿지 않는 곳을 묻는 것이고, 두 번째 질문은 명색이 혼적 없이 멈추는 곳, 즉 정신과 물질이 소멸되는 곳을 묻는 것이다. 따라서 ‘표면 없는 식’은 첫 번째 질문에 대한 답일 뿐, 두 번째 질문에 대한 답은 아니라는 입장이다.

다.³²⁵

그러나 이 해석은 수사학적으로 타당하지 않을 뿐 아니라, MN 49가 제공하는 문맥과도 맞지 않습니다.

먼저 수사학적 문제를 살펴보면, 이 해석은 붓다의 답변 중 두 번째 문장³²⁶의 두 개의 줄 첫머리에 반복된 “여기서”(ettha)라는 단어가 모두 표면 없는 식의 존재를 가리키는 것이 아니라, 가능한 모든 형태의 식이 소멸한다는 사실만을 가리킨다고 전제합니다. 다시 말해, 그것들은 앞 문장의 명사가 아니라, 뒷 문장에 나오는 명사 “소멸”을 가리키는 것으로 본다는 것입니다.³²⁷

그러나 빠알리어에서 ettha는 일반적으로 앞에서 언급된 선행사를 가리키는 대명사로 기능합니다. 붓다께서는 답변의 첫 번째 문장³²⁸에서 이미 “여기서”라는 단어를 사용해 그것이 그 선행사인 표면 없는 식을 가리킨다는 점을 분명히 했습니다. 이것이 기준이 되었기 때문에, 누구든지 두 번째 문장에서 반복되는 “여기서”도 첫 번째 문장의 “여기

325 이 주장은 ‘표면 없는 식’을 네 가지 물질적 속성이 발붙이지 못하는 식무변처로 해석하며, 열반은 식무변처를 포함한 모든 식의 무더기가 완전히 소멸한 상태로 본다.

326 ‘붓다의 답변 중 두 번째 문장’은 ‘여기서 길고 짧음, 거칠고 섬세함, 아름답고 추함, 여기서 명색은 흔적 없이 멈춘다’는 부분이다. 그리고 ‘여기서’로 시작되는 부분이 각각 하나의 줄이므로 이 두 번째 문장에는 두 개의 줄이 있게 된다.

327 붓다의 두 번째 답변에는 ‘여기서(ettha)’가 두 번 반복된다. 그런데 이 해석은 두 개의 ‘여기서’가 ‘표면 없는 식’을 가리키는 것이 아니라, 답변의 마지막 문장에 나오는 ‘식’이 소멸함으로써, 각각이 여기서 멈춘다’라는 구절의 ‘소멸’만을 가리킨다고 주장한다. 다시 말해, 이 해석은 ‘여기서’를 앞 문장의 명사인 ‘표면 없는 식’과 연결 짓지 않고, 뒷 문장에서 등장하는 명사 ‘소멸’과 연결시킨다는 것이다. 그러나 아잔 타니사로 스님은 이것이 수사학적으로 부자연스러운 전제라고 비판한다. 본문에서 ‘여기서’가 반복되는 방식은 자연스럽게 앞 문장의 명사와 이어져 읽히기 때문이며, 이를 역지로 ‘소멸’에 연결시키는 것은 문맥을 왜곡하는 결과를 낳기 때문이다.

328 ‘답변의 첫 번째 문장’은 ‘표면 없는 식, 끝이 없고, 사방으로 빛나는: 여기서 물, 땅, 불, 바람은 발 디딜 곳이 없다’는 부분이다.

서”와 동일한 선행사를 가리킨다고 당연히 이해할 것입니다. 만약 붓다께서 두 번째 문장의 “여기서”를 다른 것을 가리키게 하려 했다면, 즉 세 번째 문장에서만 언급되는 가능한 모든 형태의 식의 소멸을 가리키려 했다면, 표면 없는 식을 가리킨 직후에 각 줄의 맨 앞부분에서 그것을 강조하여 반복함으로써 그 법문을 듣는 사람을 혼란스럽게 하지는 않았을 것입니다.

그리고 우리는 두 번째 문장에서 반복된 “여기서”와 첫 번째 문장의 “여기서”를 분리해 주는 “그러나”에 해당하는 말이 전혀 없다는 점을 주목해야 합니다.³²⁹

하지만 수사학적 문제와는 별개로, 맥락의 문제가 있습니다. 경전 어디에서도 “표면 없는 식”이 식무변처의 이름으로 사용된 예는 없습니다. 이 삼매 상태는 “무한한 식”이라는 산나를 대상으로 삼으며, 이는 여섯 번째 감각 매체인 마음을 통해 알아집니다. 그러나 앞서 살펴본 바와 같이, MN 49에서는 “표면 없는 식”은 여섯 감각 매체 가운데 어떤 것을 통해서도 체험되지 않는다고 말합니다. 따라서 그것은 그러한 감각 매체들을 통해 알아지는 어떤 식의 상태와도 동일할 수 없습니다.

그러므로 이 두 번째 해석 역시 받아들일 만한 근거가 전혀 없습니다.

“표면 없는 식”이 식의 무더기 아래 있지 않다는 이해를 가지고 이 계승들에 접근할 때, 붓다의 답변은 수사학적으로 타당성을 갖게 됩니다. 즉, 두 번째 문장에 나오는 “여기서”는 첫 번째 문장의 “여기서”와 동일한 선행사를 가리킵니다. 표면 없는 식이 바로 명색이 흔적 없이 멈추는 곳입니다.

329 ‘그러나’가 있었다면 두 문장이 대조되어 서로 다른 차원을 가리키거나, 해석상의 전환이 일어날 수도 있었을 것이라는 의미이다.

동시에, 이와 같이 이해하면 답변에 담긴 역설도 더 쉽게 풀립니다. 마지막 구절에서 식의 소멸이 언급될 때, 그것은 식의 무더기의 소멸을 가리킵니다. 그러나 표면 없는 식은 나타나거나 사라지지 않기 때문에, 그러한 소멸의 영향을 받지 않습니다.³³⁰ 사실, 그것은 식의 무더기가 사라지도록 놓아두었을 때 드러나는 것입니다. 다시 말해, 그것이 바로 명색이, 그리고 명색에 본래적으로 깃든 모든 괴로움과 스트레스가 흔적 없이 멈추는 곳입니다.

이 해석은 두 가지 질문을 제기합니다.

첫 번째는, 표면 없는 식이 “일체” 밖에 있다면, 애초에 그것을 어떻게 제대로 설명할 수 있겠는가 하는 점입니다.

제가 보기에 최선의 대답은, 붓다께서는 자신이 가르치던 길의 목표를 적어도 어느 정도는 설명할 필요가 있었다는 점입니다. 그렇게 해야 (1) 제자들이 그 길을 따르고자 하는 동기를 가질 수 있고, (2) 자신들의 명상 성취를 판단하여 실제로 목표에 도달했는지를 확인할 수 있기 때문입니다. 그리고 엄밀히 말해, 그 목표는 설명을 넘어서는 것이라는 사실을 우회하기 위해, 붓다께서는 직접적인 묘사 대신 대개 다른 방식으로 그것을 가리키곤 했습니다. 즉, 비유나 역설, 그리고 부정을 통한

330 아잔 타니사로 스님은 빠리닙바나(반열반)와 표면 없는 식에 대해서도 이렇게 설명한다. ‘표면 없는 식은 빠리닙바나에서도 알아진다. 가장 뛰어난 아잔들 모두가 이것을 확실히 말한다. MN 49가 지적하듯이, 그것은 일체, 즉 여섯 감각을 통해 알아지는 것이 아니므로, 아라한이 죽을 때 그 여섯 감각이 식어버리더라도 그것은 영향을 받지 않는다.’ 아잔 타니사로 스님의 이 설명은 반열반을 단순한 소멸로 규정하는 해석을 경계하려는 것이다. 그러나 여기서 말하는 ‘알아짐’ 역시 우리가 경험하는 주체-대상 구조의 인식을 뜻하지 않으며, 오온이나 시공간의 범주로 파악될 수도 없는 것이다. 따라서 이를 두고 무언가가 ‘남아 있다’거나 ‘남아 있지 않다’라고 말한다면 열반을 세속적 개념으로 환원하는 오류에 빠지게 된다. 즉, 이 가르침의 요지는 반열반을 단순한 소멸로 보는 해석을 배제하면서도, 동시에 시간이나 공간의 범주 내에서 정의될 수 있는 것도 아니라는 점을 분명히 하는 데 있다.

묘사, 곧 그것이 무엇이 아닌지, 무엇이 결여되어 있는지를 밝히는 방식을 사용했으며, 그것이 무엇인지를 직접적으로 말하는 경우는 매우 드물었습니다.

붓다께서 제자들이 수행에서 그 목표를 마주했을 때 그것을 인식할 수 있도록 반드시 다뤄야 했던 쟁점 가운데 하나는 열반이 식으로 특징지어지는가, 아니면 식의 결여로 특징지어지는가 하는 문제였습니다. 만약 그 목표가 식이 결여된 것이라고 말했다면, 그것 또한 하나의 설명으로 간주되었을 것입니다. 어느 쪽이든, 이것은 그가 반드시 다루어야 했던 문제였습니다.³³¹

붓다께서 이 경우 선택한 표현들, 즉 “표면 없는”, “내려앉지 않은”, “정착하지 않은”은 열반이라는 용어 자체와 마찬가지로 비유적인 것이었습니다. 그는 “표면”이 무엇인지 규정하지 않은 채 “표면 없는 식”이라는 용어를 사용함으로써, SN 12:64에 나오는 광선의 비유를 떠올리게 하였고, 열반이 무의식 상태거나 완전한 공백이 아님을 보여주는 긍정적 역할을 하도록 했습니다. 이러한 비유들은 붓다와 그 제자들이 목표의 성취를 묘사할 때 어둠, 잠, 망각의 이미지가 아니라, 빛, 깨어남, 어둠의 부재(SN 56:11, SN 1:7, Ud 1:10), 아는 것과 보는 것(DN 15, AN 10:96)의 이미지를 사용하는 수많은 경우에 의해 뒷받침됩니다.

이 점은 수행하는 모든 사람들에게 중요한 의미를 지닙니다. 왜냐하면 모든 식과 산냐가 완전히 사라지는 무상유정천의 존재 상태에 해당

331 열반은 설명할 수 없는 것인데, 식이 있다고 말하는 것은 물론이고 식이 없다고 말하는 것도 결국은 설명할 수 없는 것을 설명하는 결과가 된다. 그러나 열반이 식으로 특징지어지는가, 아니면 식의 결여로 특징지어지는가 하는 문제는 다룰 수밖에 없는 문제였으므로 열반에 대한 다른 설명들처럼, 비유적인 표현으로 ‘표면 없는 식’을 사용했다는 의미이다.

하는 심리적 상태들이 존재하기 때문입니다(DN 1, DN 15). 이러한 상태들은 고귀한 소멸의 상태로 쉽게 오해될 수 있으며, 그리고 실제로도 자주 그 상태로 잘못 여겨져 왔습니다. 그러나 DN 1에서는 그것들이 고귀한 성취와는 전혀 관련이 없으며, 사실상 심각한 잘못된 견해의 근거가 될 수 있음을 분명히 밝히고 있습니다. 그러한 식의 소멸 상태에 대한 어떤 열망도 비존재에 대한 갈애의 한 형태로 간주되며, 붓다께서 자주 지적했듯이 그것은 단지 더 많은 바와로 이어질 뿐입니다(SN 56:11, MN 49). 열반에는 식의 무더기에 속하지 않는 한 종류의 식이 포함되어 있다는 사실을 아는 것은 이러한 위험한 함정을 극복하는 데 도움이 됩니다.

두 번째 질문은, 왜 붓다께서는 DN 11에서 자신의 답변에 역설을 사용하고자 했을까 하는 것입니다. 만약 역설이 없었다면, 그의 답변은 더 쉽게 이해되지 않았을까요?

여기서도 우리는 붓다께서 그렇게 한 이유를 짐작할 수밖에 없지만, 그것은 반대 방향의 오해와 관련되어 있는 듯합니다.³³² 빛나고, 헤아릴 수 없으며, 비이원적인 식의 상태들이 있지만, 그럼에도 불구하고 그것들 역시 조작된 것들입니다(AN 10:29). 이러한 상태들 또한 식의 무더기에 속함에도 불구하고, 고귀한 성취로 잘못 여겨지기 쉽습니다. 그러한 오해의 결과로 이러한 종류의 식에 조금이라도 열망이 남아 있게 되면, 진정으로 조작되지 않은 것을 찾는 데 방해가 됩니다. 이러한 삼매 상태에 도달했을 때, 수행자들은 미세한 존재에 대한 갈애를 통해 그 상태에 집착하여 수행에서 더 이상 나아가려 하지 않을 것입니다.

332 ‘반대 방향의 오해’란, 고귀한 성취를 식의 소멸이나 무의식 상태로 보는 대신, 빛나고 헤아릴 수 없으며 비이원적인 식의 상태로 보는 것이다.

따라서 그러한 체험을 하게 되면, 그것에 대해 어떤 열망도 전혀 남지 않도록 확실히 해야 합니다. 이를 위해서는, 어떤 형태의 식이라도, 설령 그것이 빛나거나 헤아릴 수 없다고 하더라도, 그 모든 식에 대한 열망을 철저히 버려 그것들이 소멸하도록 내버려두려는 의지가 필요합니다. 따라서 DN 11에서 붓다께서 사용한 역설은, 표면 없는 식에 도달하고자 한다면 다음과 같은 SN 23:2의 가르침을 명심해야 한다는 사실을 일깨워 줍니다.³³³ “식을 부수고, 흩뜨리고, 허물어 더 이상 집착의 놀잇감이 되지 못하게 만들라. 식에 대한 갈애의 소멸을 위해 수행하라. 갈애의 소멸이 곧 해탈이기 때문이다.” 표면 없는 식은 소멸할 수도, 파괴될 수도 없기 때문에, 거칠게 다뤄져도 견뎌낼 수 있습니다.

(“Things as They Can Be”, Essays on the Buddhist Path)

333 DN 11의 역설은, 열반을 ‘표면 없는 식’이라 부르며 물, 땅, 불, 바람, 명색 같은 현상이 멈춰지는 곳으로 묘사하면서, 동시에 ‘식의 소멸’로 이 현상이 멈춰진다고 하니 모순처럼 보인다는 것이다. 그러나 여기서 말하는 ‘식의 소멸’은 오온의 식의 소멸이다. 따라서 표면 없는 식은 파괴되거나 소멸될 수 없는 것이기에, 그것을 드러내기 위해서는 오히려 오온의 식을 파괴하려는 실천이 필요하다는 것이다. 다시 말해, 아무리 빛나고 헤아릴 수 없으며 비이원적인 식의 상태라도 그것들 역시 조작된 오온의 식이므로 그 상태를 버려야 해탈에 이를 수 있다는 점에서, SN 23:2의 가르침에 따라 식을 부수고, 흩뜨리고, 허물어 더 이상 집착의 놀잇감이 되지 못하게 만들라는 의미이다.

윤회의 진실

Rebirth is Relevant

방금 우리가 함께 챗팅했던 담마니아마 경Dhamma-niyama Sutta은 보통 죽음과 관련된 의식에서 불립니다. 흥미로운 점은, 이 경이나 아비담마의 구절들, 연기, 불에 대한 설법, 비아 경처럼 정말로 진지한 경들이 주로 죽음과 관련된 자리에서 불린다는 사실입니다. 집들이나 다른 경사스러운 행사가 있을 때는 행복과 축복을 기원하는 챗팅이 많지만, 죽음이 찾아오면 진지해질 수밖에 없습니다. 물론 죽음이 닥쳤을 때만 진지해진다면, 대개는 이미 늦은 것입니다.

그러니 미리 준비하는 게 좋습니다. 죽음이 아직 멀리 있다고 생각되더라도, 죽음을 자주 떠올려야 합니다. 붓다께서는 우리 모두가 늙음, 병듦, 죽음에 직면해 있다는 사실을 매일 되새기라고 했습니다. 그것은 여러분에게만 닥치는 일이 아니라 누구에게나 해당되는 자연스러운 일입니다. 어떤 날에는 그 사실을 더 깊이 느끼게 되는 때도 있습니다. 오늘 오후에도 우리는 두 번의 장례 챗팅을 했습니다. 하나는 예정되어 있던 것이었고, 다른 하나는 갑자기 생긴 경우였습니다. 바깥에 나갔다가 돌아오는 길에 교통사고 현장을 지나쳤는데, 차가 심하게 찌그러져 있었습니다. 운전자가 살아남기는 어려웠을 것 같았습니다. 그래서 우리는 그를 위해 챗팅을 했습니다.

그리고 또한 하루에 25만 명의 사람들이 죽는다고 합니다. 그러니 죽음을 생각할 기회는 충분합니다. 그럼에도 우리는 대체로 죽음을 외면합니다. 왜냐하면 대부분의 사람들은 그것을 어떻게 준비해야 할지 전혀 모르기 때문입니다. 그들에게 죽음은 그저 큰 수수께끼 가운데 하나일 뿐이고, 할 수 있는 일은 무엇일까요? 죽는 것입니다. 그냥 죽는 것입니다. 많은 사람들이 죽음을 그렇게만 여깁니다.

그러나 붓다께서는 죽음과 윤회에 대해 특별히 강조해 말씀했습니다. 왜냐하면 죽음을 잘 맞이하는 기술이 있기 때문입니다. 그것은 죽어가는 동안에도 그리고 그 이후에도 많은 괴로움에서 벗어나게 해주는 기술입니다.

죽음은 끝이 아닙니다. 윤회가 있습니다. 그런데 어떤 사람들은 붓다께서 윤회에 대한 가르침을 단지 당시 문화에서 가져왔을 뿐, 깊이 생각해 본 것은 아니라고 말합니다. 윤회가 사성제 및 괴로움의 소멸과 무슨 관련이 있는지 의아하게 생각하며, 무시해도 괜찮은 가르침 정도로 제쳐 둡니다. 그러나 그것은 실제로는 매우 깊은 관련이 있습니다. 무엇보다도 붓다 당시에도 윤회는 보편적으로 받아들여진 사상이 아니었습니다. 그것은 뜨거운 논쟁거리였습니다. 어떤 사람들은 윤회가 있다고 했고, 다른 사람들은 없다고 했습니다. 그래서 논의의 초점도 사람이란 무엇이며, 그 사람이 다시 태어날 수 있는가 없는가 하는 문제에 맞추어져 있었습니다. 사람을 소멸될 수 있는 무언가로 동일시한다면 윤회는 불가능했습니다. 더구나 윤회를 믿는 사람들 가운데서도, 윤회와 업은 아무런 관련이 없다고 보면서, 윤회는 행위와는 무관하게 다른 무언가나 누군가에 의해 정해진 운명을 따라 일어나는 것이라고 주장하는 사람들도 있었습니다.

그러나 붓다의 관점은 매우 달랐습니다. 우선, 그는 무엇이 윤회하

는지에 대해서는 말하지 않았습니다. 그에게 윤회는 행위이자 과정이었습니다. 그것은 우리가 행하는 것이므로, 그는 우리가 그것을 어떻게 하는지에 초점을 맞추었습니다. 대부분의 사람들은 행위를 매우 미숙하게 하고, 그 결과 괴로움을 계속해서 겪습니다. 그는 우리가 책임질 수 없는 “무엇이 다시 태어나는가”에 집착하지 말고, 우리가 책임져야 하는 “윤회가 어떻게 일어나는가”에 주의를 기울이라고 가르쳤습니다. 그렇게 하면 그 과정을 주도적으로 다루는 법을 배워 많은 괴로움을 줄 이거나, 아예 끝낼 수도 있습니다.

이와 같이 윤회의 문제는 사성제와 깊은 관련이 있습니다. 붓다께서는 태어남, 즉 윤회가 괴로움의 대표적 사례 가운데 하나라고 말씀했습니다. 그리고 괴로움의 소멸을 가르쳤기에, 그의 가르침에서 중요한 부분은 윤회를 끝내는 방법을 다루는 것이 될 수밖에 없었습니다.

그런데 윤회는 행위이므로, 최소한 그것을 능숙하게 다룰 수 있는 법을 배워야 합니다. 그렇다면 어떻게 그 기술을 기를 수 있을까요? 다행히도 그것은 우리가 지금 명상하면서 닦고 있는 바로 그 기술입니다. 윤회는 갈애와 집착을 통해 이루어집니다. 붓다께서는 든 비유는 불이 한 집에서 다른 집으로 번져 가는 모습입니다. 불이 번져 나가도록 집과 집 사이에서 다리 역할을 하는 것은 무엇일까요? 그것은 바람입니다. 불은 다른 집에 직접 달라붙지 않아도 번져 나갈 수 있습니다. 불은 바람에 달라붙어 유지되고, 그 힘으로 다음 집으로 옮겨 갈 수 있는 것입니다.

이와 같은 방식으로, 식consciousness은 살아남기 위해 몸을 필요로 하지 않습니다. 식은 집착에 의해 유지될 수 있으며, 집착은 갈애에 의해 유지되어 다음 삶으로 이어집니다. 물론 갈애가 죽음의 순간에만 마음 속에 나타나는 것은 아닙니다. 갈애는 늘 나타나며, 크든 작든 우리를

괴롭히고 있습니다. 따라서 다행히도 우리는 지금 이 자리, 바로 여기에서 갈애를 다룰 수 있습니다. 우리의 갈애와 욕망을 능숙한 방향으로 이끌어 가려고 노력하는 것입니다. 이것이 붓다께서 마음을 가라앉히기 위해 욕망을 활용하라고 한 이유입니다. 그것은 능숙한 욕망입니다. 미숙한 마음 상태를 버리려는 욕망은 능숙한 욕망입니다. 깨달음을 찾으려는 욕망은 능숙한 욕망입니다. 붓다께서는 이런 것들을 장려했습니다. 왜냐하면 깨달음을 향한 욕망만이 우리를 미숙한 욕망에서 끌어내고, 궁극적으로는 욕망 자체가 끝나는 진정한 깨달음으로 인도하기 때문입니다.

아난다 존자의 비유를 기억하십시오. 여러분을 공원에 가도록 하는 욕망에 관한 비유입니다. 공원이 있다는 말을 듣고, 여러분은 그곳에 가고 싶어집니다. 그 욕망을 바탕으로 걸어서 공원에 도착합니다. 도착하고 나면 욕망은 사라집니다. 이미 도착했으니 더 이상 욕망이 필요하지 않기 때문입니다. 괴로움의 소멸에 이르는 길도 이와 같습니다. 길은 욕망의 소멸을 목표로 하지만, 목표에 도달하기 위해서는 욕망을 사용해야 합니다. 욕망, 즉 능숙한 욕망은 바른 노력의 일부입니다. 일단 도달하고 나면 그 욕망은 더 이상 필요하지 않습니다. 내려놓을 수 있습니다.

따라서 우리가 명상할 때는, 욕망과 갈애와 집착을 능숙하게 다루는 법을 배우는 것입니다. 그렇게 함으로써 우리는 윤회를 능숙하게 다룰 수 있는 경험을 쌓게 됩니다. 어떤 욕망은 능숙하고 어떤 것은 그렇지 않은지 알게 되며, 아무리 매력적으로 보일지라도 미숙한 욕망은 내려놓는 법을 알게 됩니다.

아잔 수왓은 여러분이 좋아하는 것들이 바로 괴로움의 원인이라는 점을 자주 강조하곤 했습니다. 그런데 우리 대부분은 바로 그 좋아하

는 것들로 자신을 규정합니다. 붓다께서도 우리가 자신을 정의하는 방식이 바로 애착과 집착, 그리고 갈애라고 말씀했습니다. 이는 지금 심리적인 차원에서만이 아니라, 죽음 이후 윤회에서 새로 갖게 되는 정체성을 규정하는 방식에서도 일어납니다. 따라서 이 자기 규정의 행위는 하나의 행위입니다. 붓다께서는 무엇보다도 그것을 행위로 보았습니다. 그러므로 그것을 능숙하게 할 수 있는 법을 배워야 합니다. 여러분은 일상 속에서 그것을 숙달하는 법을 배울 수 있습니다. 미숙한 집착과 갈애가 생길 때마다, 몸이 건강하고 정신이 또렷하며 몸이 잘 작동할 때 그것을 놓아버리는 법을 배워야 합니다.

몸이 제 기능을 잃기 시작하면 그것은 쉬운 일이 아닙니다. 간이 멈추거나, 심장이 멈추거나, 다른 기관이 고장을 일으킬 수도 있습니다. 몸의 모든 부분은 고장 날 수 있습니다. 고통이 따를 것이며, 몸이 더 이상 예전처럼 말을 듣지 않을 때 큰 좌절감을 느낄 것입니다. 그때 마음이 제어되지 않는다면 갈애와 집착은 통제할 수 없이 날뛸 것입니다. 그러므로 지금부터 그것들을 다스리는 법을 배워 두어야 합니다.

이것이 붓다께서 윤회를 가르친 또 하나의 이유입니다. 즉, 수행을 하도록 하는 동기, 수행할 때 스스로에게 엄격해지도록 하는 동기의 하나로 삼기 위한 것입니다. 사실, 마음속의 어떤 갈애와 집착들은 얼핏 보기에는 전혀 문제가 없는 것처럼 보입니다. 다른 누구에게도 영향을 미치는 것 같지 않습니다. 우리는 그런 것들을 그냥 괜찮다고 여깁니다. 그러나 이러한 갈애들이 지금 여러분의 정체성뿐 아니라 앞으로 다시 태어나게 될 세계까지 만들어내고 있다는 사실을 생각해 본다면, 그것들이 위험하다는 것을 깨닫게 됩니다. 이는 라디오 주파수를 맞추는 것과 같습니다. 어떤 특정한 주파수에 맞추면, 하드 록이든 베토벤이든, 아니면 미친 사람의 고함이든 그 주파수에 맞는 것이 연결됩니다. 여러

분의 갈애는 정말로 여러분이 만들어 오래도록 살아가고 싶은 세계의 주파수에 맞추어져 있다고 할 수 있는가요? 감각적 욕망은 그중에서도 가장 큰 문제를 일으키는 갈애입니다. 왜냐하면 극심한 괴로움과 갈등의 세계들이 모두 감각적 욕망의 주파수에 맞춰져 있기 때문입니다. 그런 세계들이 과연 여러분이 오래도록 머물고 싶은 곳인가요?

사실, 우리의 행위에는 장기적인 결과가 따릅니다. 이것이 붓다께서 윤회라는 사실을 가르친 또 다른 이유입니다. 여러분이 어떤 행위를 선택할 때, 이런 가능성을 반드시 고려해야 하기 때문입니다.

우리는 행위를 합니다. 그때마다 그것은 도박이자 내기입니다. 우리는 무엇을 할지에 대한 선택권이 있습니다. 어떤 선택은 쉽고 즐겁지만, 다른 선택은 더 어렵습니다.³³⁴ 문제는, 더 어려운 선택들이 그만한 가치가 있는가 하는 점입니다. 그 선택들의 장기적인 결과는 무엇일까요? 그리고, 장기적이란 얼마나 긴 시간을 말하는 것일까요? 그 범위는 어디까지일까요? 많은 사람들은 이렇게 생각합니다. “죽을 때까지 무사히 가면 그만이지, 그것만 신경 쓰면 돼. 죽은 다음의 일은 그냥 어떻게 되겠지.” 하지만 실제로는 죽음 뒤의 일이란 그냥 어떻게 되겠지 하고 넘길 문제가 아닙니다. 우리는 바로 지금, 죽음 이후에 일어날 일을 설계하고 있습니다. 이것이 바로 여러분이 행위를 할 때마다 반드시 고려해야 할 계산의 일부입니다. 그 행위가 죽은 다음에도 계속 과보를 맺는다는 가능성을 고려에 넣으면, 무엇이 가치 있고 무엇이 아닌지를 따지는 계산이 어떻게 달라질까요? 물론 이것은 일종의 내기입니다. 여러분이 깨달음의 첫맛을 보기 전까지는, 윤회가 실제로 일어나는

334 ‘쉽고 즐거운 선택’은 당장의 편안함이나 감각적 즐거움을 따르는 것이고, ‘더 어려운 선택’은 당장의 어려움과 노력을 감수하더라도 번뇌를 줄이고 능숙한 마음 상태를 기르는 방향으로 선택하는 것이다.

지, 그리고 그것이 실제로 자신의 행위에 의해 이루어지는지에 대해 반신반의하는 마음이 있을 것입니다. 그러나 붓다께서는 자신의 깨달음의 체험을 통해, 윤회와 윤회가 이루어지는 업의 역할을 모두 거짓 없는 사실로 전제하는 것이 현명한 내기라고 단언했습니다.

왜냐하면, 붓다께서 지적한 대로 이번 생에서 모든 행위의 결과를 다 볼 수는 없기 때문입니다. 어떤 사람들은 말합니다. “내가 삶에서 본 것만으로도 업이 작용한다는 것을 확신할 수 있다.” 하지만 그렇지 않습니다. 온갖 끔찍하고 미숙한 짓을 하는 사람들이 많지만, 여전히 그들은 살아 있고, 심지어 잘 살기도 합니다. 붓다께서는 살생, 도둑질, 부정행위, 거짓말, 혹은 술이나 마약처럼 사람을 취하게 하는 것들에 빠지고도 오히려 잘 살아가는 사람들의 사례를 여러 차례 언급했습니다. 그들은 권력자에게 잘 보이기 위해 목적에 맞는 사람들과 어울리고, 그것에 맞는 방식으로 그런 일을 저지르기 때문에, 그들은 어떤 식으로든 사회에서 자신들이 바라는 보상을 받습니다. 그러나 붓다께서는 그것은 단지 단기적인 결과일 뿐이라고 말씀했습니다. 여러분은 장기적인 결과까지도 함께 고려해야 합니다.

사람들은 이런 강의를 듣기도 합니다. “만약 여러분이 앞으로 1년밖에 살 수 없다면, 그 마지막 1년을 어떻게 보내겠습니까?” 하지만 이렇게 묻는 강의라면 더 좋을 것입니다. “만약 여러분이 정말로 윤회를 하고, 그 윤회가 여러분의 행위에 따라 이루어진다면? 그 가정하에 여러분의 삶을 어떻게 다르게 살겠습니까?” 그렇게 생각하고 산다면 훌륭한 수행이 될 것입니다. 왜냐하면 붓다께서 말씀했듯이, 과거와 현재의 모든 깨달은 이들이 한결같이 “그렇다, 윤회는 사실이다”라고 분명히 확인해 주고 있기 때문입니다.

이것은 인도의 문화나, 미국이나 유럽 또는 어느 나라의 문화와도 전

혀 관련이 없습니다. 아직 전혀 깨닫지 못한 사람들에게는 그것은 하나의 물음표입니다. 하지만 그냥 “모르겠다”라고 말하고는, 자신의 무지를 인정하는 것만으로 책임에서 벗어나기에 충분하다고 생각하며 그대로 내버려둬서는 안 됩니다. 마치 재무 상담사에게 가서 “돈을 어디에 투자해야 할까요? 시장이 어떻게 될까요?”라고 물었을 때, 상담사가 “모릅니다, 아무도 모릅니다”라고 말한다면, 여러분은 다른 상담사를 찾아갈 것입니다. 물론 금융의 세계에서 미래를 정확히 아는 사람은 없지만, 그들은 상황이 앞으로 어떻게 흘러갈지 해석하는 나름의 방법들을 가지고 있습니다. 그래서 실적이 좋은 사람을 찾고 싶어 하는 것입니다. 왜냐하면 돈으로 무엇을 하든 그것은 하나의 내기이기 때문입니다. 돈을 투자하지 않기로 결정하는 것조차도 내기입니다. 땅에 묻어두는 게 더 나을 거라는 내기입니다.

여러분의 행위도 마찬가지입니다. “글쎄, 윤회가 있는지 없는지 모르겠으니 그냥 무시하겠다”라고 말할 수는 없습니다. 왜냐하면 행위를 하든 하지 않든, 여러분이 내리는 모든 결정은 하나의 내기이며, 그 계산에는 윤회가 사실인지 아닌지에 대한 가정이 반드시 포함되어야 하기 때문입니다. 미래의 즐거움이나 고통의 가능성은 결코 무관심하게 넘길 문제가 아닙니다. 다른 사람들, 즉 여러분에게 단지 “모른다”라는 태도만 갖도록 하려는 사람들에게는 그럴지 모르지만, 여러분 스스로는 결코 그렇게 여겨서는 안 됩니다.

여러분이 수다월에 이르게 되면, 그때는 비로소 붓다의 말씀이 옳았음을 확실히 알게 될 것입니다. 죽음 없음은 실제로 존재하며, 여러분을 그 죽음 없음에 이르지 못하게 했던 활동들은 단지 이번 생뿐만 아니라 오랜 시간 동안 이어져 온 것입니다.

이런 여러 이유들 때문에, 붓다께서는 우리가 행위를 할 때마다 윤

회를 계산에 넣는 것이 수행과 매우 밀접하게 관련되어 있으며, 그리고 그것이 우리의 동기를 이끌어 진지하고 진정한 결심으로 수행하도록 해야 한다고 보았습니다. 그러므로 마음속에서 일어나는 일을 아주 세심하게 살피십시오. 왜냐하면 생각의 매 순간이 하나의 행위이기 때문입니다. 그것은 마음이 하는 일이고, 대체로 미숙하게 이루어지기 때문에 괴로움에 엮이게 됩니다. 그러나 우리가 길을 따른다면, 적어도 능숙하게 생각하는 법을 배울 수 있습니다. 그렇게 되면 윤회를 어떻게 능숙하게 다뤄야 하는지도 더 쉽게 알 수 있습니다.³³⁵ 만약 정말로 능숙해진다면, 더 이상 윤회할 필요가 없게 될 것입니다.

그러므로 윤회는 붓다께서 깊이 생각하지 않은 채 아무렇게나 가르침에 덧붙인 관념이 아닙니다. 그리고 다른 쟁점들에서 알 수 있듯이, 그는 어떤 문제를 다루고 어떤 문제를 다루지 않을지에 대해 매우 신중했습니다. 실제로 많은 문제들에 대해서는 아예 입장을 취하지 않았습니다. 그러나 윤회에 대해서는 달랐습니다. 그는 자신만의 방식으로 입장을 취했습니다. 왜냐하면 그는 괴로움의 소멸에 이르는 행위의 길을 가르쳤기 때문입니다. 붓다의 모든 가르침은 행위를 이끄는 지침입니다. 즉, “우리가 무엇을 해야 괴로움을 겪지 않을 수 있는가?” 심지어 비아와 같은 다소 추상적인 가르침조차도 사실은 행위에 관한 가르침입니다. 자아화는 여러분이 하는 행위입니다. 여러분은 자아 감각을 만 들어냅니다. 그것이 어떤 경우에는 능숙한 것이고, 어떤 경우에는 미숙한 것일까요? 언제 자아 감각을 갖는 것이 유용할까요? 그리고 그것을 언제 내려놓고, 언제 제쳐 두는 것이 유용할까요?

335 ‘윤회를 능숙하게 다룬다’는 것은, 윤회가 마음의 작용(특히 갈망과 생각)에 의해 이어진다는 사실을 이해하고, 순간순간의 정신적 행위를 능숙하게 다스려 다음 존재로 이어지는 흐름을 더 선한 방향으로 이끄는 것을 뜻한다.

따라서 여러분이 행위의 교리를 가르친다면, 행위의 결과를 어떻게 헤아리고 판단할 것인지에 대한 질문을 다뤄야 합니다. 그리고 그것은 윤회에 대한 입장을 취해야 함을 의미합니다. 즉, 행위를 선택할 때 윤회를 고려해야 하는가, 아닌가? 그것은 미리 계발하기 위해 노력해야 하는 기술인가, 아닌가? 붓다께서는 그렇다고 말씀합니다. 위대한 아잔들도 그렇다고 말합니다. 그래서 질문은 이렇게 됩니다. 어떻게 마음을 훈련해야 윤회로 인한 괴로움을 겪지 않을 수 있을까? 즉, 그렇게 해서 최소한이라도 윤회의 작용을 능숙하게 다룰 수 있거나, 아니면 더 나아가 정말로 그것을 능숙하게 다워서 더 이상 태어남도 없고 더 이상 괴로움도 없도록 하려면 어떻게 해야 할까?

경전은 해탈의 순간 아라한의 마음속에서 어떤 깨달음이 일어나는지를 전합니다. 해탈했다는 사실을 깨닫고 나서 가장 먼저 알게 되는 것은 바로 이것이 태어남의 끝이라는 점입니다. 더 이상의 태어남은 없습니다. 이것이 가장 먼저 깨닫는 것입니다. 그래서 이 문제를 수행에서 고려하는 것이 매우 중요합니다. 붓다께서 말씀한 것처럼, 좋은 곳에 다시 태어날 확률은 매우 희박합니다. 하지만 우리가 명상의 기술을 제대로 숙달하면, 그런 확률을 두고 더 이상 걱정할 필요가 없습니다. 더 이상 내기를 걸지 않아도 되는 그 지점에 도달할 것이기 때문입니다.

항상 그것을 마음에 새기십시오.

(Evening Dhamma Talks, March 09, 2012, “Meditations 7”)

이 책은 이번에 함께 출판한 “아잔 타니사로의 호흡 명상”의 교리적 토대와 핵심 관점을 보다 깊이 이해하는 데 도움을 주기 위해 발간한 것입니다. “아잔 타니사로의 호흡 명상”이 실제 호흡 수행의 방법을 구체적으로 안내하는 책이라면, 이 책 “담마의 눈”은 그 수행법을 뒷받침하는 원리와 관점을 여러 법문과 에세이를 통해 보여줍니다. 수록된 주제들은 미국 멧파 숲 승원의 dhammatalks.org에 게시된 아잔 타니사로 스님의 법문과 에세이 가운데서 이에 적합하다고 생각되는 것들을 선별해 네 부분으로 나누어 편집했습니다. 제1부는 수행의 기본 원리, 제2부는 괴로움의 이해, 제3부는 선정 수행의 원리, 제4부는 열반과 율회를 다룹니다.

아잔 타니사로 스님은 미국 출신으로, 1976년 태국 숲속 전통으로 불리는 담마웃 종단에 출가하여 태국 숲속에서 15년간 수행을 했습니다. 그 시절에 서양인이 엄격한 계율과 열악한 수행 환경의 숲속 전통으로 출가한다는 것은 매우 드물고도 어려운 일이었습니다. 스님의 스승이 출가를 받아들일 때 조건도 그 길에 목숨을 걸라는 것이었습니다. 그 스승이 아잔 푸앙 초띠꼬 스님입니다. 아잔 푸앙 초띠꼬 스님의 스승은 아잔 리 담마다로 스님으로, 아잔 만 스님의 직계 제자 가운데 한

사람이었습니다. 또한 아잔 푸앙 초띠꼬 스님은 아잔 만 스님으로부터도 직접 가르침을 받은 적이 있습니다. 이처럼 아잔 타니사로 스님은 20세기 태국 불교의 위대한 스승으로 존경받는 아잔 만 스님의 수행 법맥을 계승하고 있는 스님입니다.

아잔 타니사로 스님은 미국 캘리포니아에 있는 멧따 숲 승원을 이끌며 출가자와 재가자들의 수행을 지도해 왔고, 방대한 빠알리 경전(태국 본)과 잘 알려지지 않은 숲속 스승들의 가르침을 번역하고 정리하여 태국 숲속 전통을 세상에 널리 알려 왔습니다. 경전에 근거한 담마와 계율의 엄격한 실천을 강조하며, 지금도 온·오프라인을 통한 법문은 물론, 매년 미국뿐 아니라 캐나다, 프랑스, 브라질, 싱가포르, 말레이시아, 태국 등을 돌며 숲속 전통의 가르침을 폭넓게 전하고 있습니다. 스님의 법문과 에세이는 단순한 교리적 설명에 머물지 않고, 숲속 수행승으로서의 오랜 수행 경험을 바탕으로 지금 이 순간 마음이 어떻게 괴로움(스트레스)을 만들어내고, 그 원인을 어떻게 능숙하게 바꾸어 갈 수 있는지를 구체적으로 보여줍니다.

지금까지 국내에서 테라와다 불교(초기불교)는 주로 청정도론과 같은 주석서와 아비담마의 해석 체계에 기반한 현대 위빠사나 전통이나 사마타 위빠사나 전통을 통해 많이 알려져 왔습니다. 그러나 테라와다 불교 안에는 우리에게 잘 알려지지 않은 또 다른 흐름의 중요한 수행 전통이 있었습니다. 바로 앞서 말한 아잔 만 스님으로 대표되는 태국 숲속 전통입니다. 따라서 이 책을 이해하기 위해서는 태국 불교에 대한 어느 정도의 배경 지식이 필요합니다. 그런 점에서 역자가 이해하고 있는 태국 불교의 역사와 수행에 대해 간략히 정리해 보고자 합니다.

태국에는 두 개의 종단이 있습니다. 마하니까야와 담마웃띠까니까야, 즉 담마웃입니다. 마하니까야는 태국의 전통 종단이며, 우리에게

잘 알려진 아잔 차 스님이 속했던 종단이기도 합니다. 마하니까야 안에는 담마까야와 같은 별도의 사원 조직도 존재합니다. 담마까야는 1970년대에 설립된 이후 대규모의 도심 사원과 현대적인 운영 방식을 바탕으로 빠르게 성장해 왔습니다. 그러나 독자적인 명상법과 대중 동원 중심의 포교 방식, 그리고 교리 등으로 인해 논란이 되고 있기도 합니다. 아잔 차 스님은 마하니까야에 속했지만, 젊은 시절 담마웃의 아잔 만 스님을 찾아가 짧은 기간 가르침을 받은 뒤 깊은 영향을 받았고, 이후 숲속 전통의 중요한 스승 가운데 한 사람으로 알려지게 되었습니다. 태국 불교가 서양에 알려지는 데에는 아잔 차 스님의 전통이 큰 역할을 했습니다.

담마웃은 훗날 라마 4세가 되는 태국 왕실의 몽곳 왕자가 27년간 승려 생활을 할 때, 붓다 당시의 불교를 복원하겠다는 뜻을 세우고 1830년대 초 불교 개혁을 단행하면서 창립된 종단입니다. 이 개혁운동은 당시 태국 불교 안에 섞여 있던 미신적 요소와 느슨해진 계율을 바로잡아 빠알리 니까야와 율장에 나타난 초기의 불교로 돌아가려는 성격을 지니고 있었습니다. 담마웃의 정식 명칭인 “담마웃띠까니까야”가 붓다의 가르침과 일치하는 종단이라는 의미를 가지고 있는 것은 바로 이러한 점을 상징적으로 나타냅니다. 그러나 담마웃 안에서도 19세기 후반과 20세기 초에 새로운 수행의 흐름이 나타났습니다. 바로 아잔 만 스님을 중심으로 하는 숲속 전통의 등장이었습니니다. 이들 숲속 스승들은 주석사나 아비담마에 의존하지 않고, 선정과 열반에 대한 확신을 바탕으로 니까야의 가르침을 실제 수행의 직접적인 기준으로 삼고자 했습니다. 산과 들, 외판곳에서 홀로 머물고, 두타행을 실천하며, 탁발로만 공양하고, 1일 1식의 오후 불식, 선정 수행, 도제식 수행 지도 등을 중시했습니다. 그러나 이러한 흐름은 당시 선정과 열반에 회의적이

었던 방콕의 담마웃 주류와 부딪히며 상당 기간 갈등과 긴장 관계를 지속하는 원인이 되기도 했습니다.

태국은 남방 불교권에서 가장 큰 불교 국가이자, 정치적으로도 아세안의 중심적인 위치를 차지하고 있는 나라입니다. 그럼에도 우리는 1980년대 후반 테라와다 불교가 전래된 이래, 주석서와 아비담마의 해석 체계에 기반한 내용을 사실상 표준처럼 받아들여 왔습니다. 이와는 다른 흐름의 태국 불교는 대부분 아잔 차 스님의 가르침을 통해서만 일부 알려졌을 뿐입니다.

태국 숲속 전통의 가르침은, 대규모의 명상 센터를 운영하며 주석서와 아비담마를 바탕으로 20세기에 체계화된 수행법을 통해 테라와다 불교를 알려 온 남방의 다른 전통들과는 달리, 스승과 제자의 직접적인 관계 속에서 전해지는 경우가 대부분입니다. 이에 따라 가르침의 전승은 스승의 말과 행동을 직접 보고 배우는 방식이 중심이 됩니다. 이 때문에 숲속 전통의 수행에는 관찰력과 자립심, 그리고 창의적인 자질이 중요한 요소로 작용합니다. 숲속 전통이 잘 알려지지 않은 이유도 이처럼 외부에 적극적으로 가르침을 알리기보다 자율적인 수행과 도제식 지도를 중시해 왔기 때문입니다.

바로 이러한 배경 속에서 이 책을 읽을 필요가 있습니다. 아잔 타니사로 스님의 가르침은 니까야를 직접적인 수행 지침으로 삼고, 니까야의 가르침을 “지금 이 순간 마음이 괴로움을 어떻게 만들어내며, 그 원인을 어떻게 능숙하게 바꾸어 갈 수 있는가”의 문제로 다룹니다. 태국 숲속 전통에서는 붓다께서 이미 밝혀놓은 해탈과 열반의 길을, 고귀한 스승들의 가르침을 나침반 삼아 실현해 가는 것이 바른 수행의 길이라고 봅니다. 이러한 점에서 이 가르침은 국내 수행자들에게는 생소하게 받아들여질 수 있습니다.

이 책은 아잔 만 스님으로 대표되는 태국 숲속 전통의 흐름 속에서, 아잔 리 담마다로 스님과 아잔 푸앙 초띠꼬 스님, 그리고 아잔 타니사로 스님으로 이어지는 가르침을 다루고 있습니다. 이제 이 책에서 다루는 가르침의 핵심적인 내용들을 주제별로 간략히 살펴보겠습니다.

(1) 먼저, 아잔 타니사로 스님은 붓다의 가르침 전체를 원인과 결과의 틀로 일관되게 설명합니다. 자신의 모든 행위에 대해 항상 그 원인(동기)과 결과를 살핌으로써, 마음이 괴로움을 만들어내지 않도록 원인을 유익한 방향으로 바꾸어 가는 것입니다. 이러한 전략은 말과 행동뿐만 아니라 생각이나 감정과 같은 마음의 행위에도 적용되며, 더 나아가 해탈 직전의 가장 깊은 삼매 상태에서 미세한 상카라(조작, 형성)를 놓아버리고 욕망의 소멸로 나아가는 데까지 이어집니다. 심지어 빠알리 경전에 기록된 “공”이나 “자아”, “비아”와 같은 추상적인 가르침조차도 이와 같은 행위의 가르침이라고 봅니다.

이는 명상 수행을, 미숙한(해로운) 마음 상태를 능숙한(유익한, 올바른) 마음 상태로 바꾸어 가는 “기술”로 바라보는 관점에서 비롯된 것입니다. 흔히 불교를 인과의 가르침이라고 말합니다. 아잔 타니사로 스님은 이 원리를 수행의 가장 거친 단계에서부터 가장 미묘한 단계에 이르기까지 일관되게 적용되는 해탈의 기술로 설명합니다.

그럼에도 현재 순간에 일어나는 정신적·물질적 현상에 대해 반응하거나 판단하지 않고, 단지 일어남(나타남)과 사라짐을 관찰하는 것이 괴로움의 소멸로 가는 길이며, 그것이 초기불교의 가르침이라고 여기는 견해가 광범위하게 퍼져 있습니다. 지금도 “보면 사라진다”라는 말이 초기불교의 상징처럼 유통되고 있습니다. 명상에서 마음은 수동적인 역할을 해야 하며, 현재 순간의 감각에 떠오르는 것을 단순히 받아

들이고 그것에 영향을 미치지 않아야 한다고 생각합니다. 그리고 그것을 통찰에 이르는 길로 여기는 것입니다.

그러나 붓다께서는 이미 일어났거나 일어나려고 하는 미숙한 마음 상태들은 단지 지켜보는 것이 아니라, 적극적으로 제거하거나 일어나지 못하게 하는 것이 팔정도의 바른 노력이며(AN 4:13, AN 4:14, DN 22), 심지어는 최후의 방법으로 이를 악물고 혀를 입천장에 붙인 채 마음으로 마음을 제압하고 억누르며 짓눌러야 한다고까지 말씀합니다(MN 20).

우리는 흔히 수행의 진전 여부를 특별한 체험을 기준으로 판단하는 경향이 있습니다. 그러나 아잔 타니사로 스님은 생각과 말과 행동으로 이루어진 모든 행위 속에서 자신이 무엇을 하고 있는지를 알아차리고, 그것을 이끄는 원인과 결과를 살펴 미숙한 행위는 버리고 능숙한 행위는 계발하는 능력이 불교의 지혜(분별지)라고 설명합니다. 그런데도 행위의 가르침이라고 불리는 불교가 단지 일어남과 사라짐을 관찰하고 모든 것을 받아들이는 것으로 심각하게 오해된 채 세상에 널리 알려지고 있다는 사실은 안타까운 일이 아닐 수 없습니다.

(2) 그러므로 이 책에서 말하는 수행은 단지 현재 순간에 일어나는 정신적·물질적 현상을 반응하거나 판단하지 않고 그저 지켜보는 것이 아닙니다. 마음이 어떤 방식으로 괴로움을 만들어내는지, 그 과정에 어떤 의도와 산나와 상카라가 작용하는지, 그리고 그 원인을 어떻게 바꾸어 갈 수 있는지를 분별하는 훈련입니다.

일반적으로 생각하는 것처럼, 우리가 현재 경험하는 것은 단지 과거 업의 결과인 것만은 아니며, 지금 하는 행위는 현재의 경험에 영향을 미치지 못하고 미래만을 형성하는 것도 아닙니다. 우리는 현재 순간이

일어나는 바로 그때 과거 업이 제공한 원재료를 바탕으로, 더 능숙하거나 덜 능숙한 방식으로 현재 순간을 끊임없이 만들어가고 있습니다. 현재 순간은 완성된 상태로 주어지는 것이 아니라는 점입니다.

우리는 현재 순간이 감각 접촉으로 시작된다고 생각할 수 있습니다. 그러나 마음은 감각 접촉 이전에도 능동적으로 움직이며, 먹이가 될 접촉을 찾아 돌아다닙니다. 어떤 대상을 보거나 소리를 듣기 전에 마음은 이미 식, 의도, 주의, 산나라는 행위들을 조작(형성)해 냅니다. 이 행위들은 감각 접촉이 일어났을 때 마음이 무엇을 인식할지, 무엇에 주의를 기울일지, 그리고 그것에서 무엇을 얻으려 할지를 결정합니다. 그 접촉이 괴로움의 조건이 될지 아닐지가 그때 결정되는 것입니다.

이 사실은 연기의 가르침에서 확인할 수 있습니다. 붓다께서 제시한 연기의 구조에서는 감각 접촉 이전에 여러 단계가 나열됩니다. 연기의 특이한 특징 중 하나는, 여섯 감각 매체가 오래된 업으로 분류되는 반면, 새로운 업으로 간주되는 의도가 연기의 순서에서 이들 감각 매체보다 앞서 나온다는 점입니다. 물론 감각 접촉 이후에 생겨나는 의도도 있지만, 의도가 감각 접촉 이전에도 발생한다는 사실은, 현재 순간에 완전히 머물 때 감각을 통해 들어오는 오래된 업의 결과를 경험하기 전에 그 순간에 만들어진 새로운 업을 감지할 수 있다는 것을 의미합니다.

여기서 새로운 업인 “의도”는 연기의 과정에서 “행(상카라)”과 명색의 “명”에 있는 의도를 말합니다. 중요한 점은 연기의 순서에서 새로운 업이 오래된 업의 앞에 있다는 사실입니다. 즉, 새로운 업은 미리 경험될 수 있고, 오래된 업의 경험을 바꿀 수 있는 위치에 있다는 것입니다. 업 경(SN 35:145)이나 소금명이 경(AN 3:101)에서는 오래된 업 자체를 소멸시킬 수는 없으나 새로운 업을 소멸시킴으로써 오래된 업의 발현을 막을 수 있고, 새로운 업을 소멸시키는 방법은 팔정도라고 명시하

고 있습니다.

그렇기 때문에 괴로움을 끝내려고 할 때, 붓다께서는 그 원인을 고통스러운 형상이나 소리와 같은 외부 세계 탓으로 돌리지 않아야 한다고 말씀합니다. 그 대신 그것이 고통스럽든 즐겁든 상관없이, 지금 이 순간 감각 접촉에서 괴로움을 만들어낼 수 있는 자신의 행위를 살펴봐야 한다고 가르칩니다.

(3) 이 점에서 사띠에 대한 이해는 중요합니다. 아잔 타니사로 스님은 사띠를 단순한 알아차림이나 순수한 주의 기울임으로 보지 않습니다. 사띠는 수행의 목적과 가르침을 기억하고 마음에 간직하는 능력입니다. 다시 말해, 현재의 행위에 적용해야 할 지침과 의도를 떠올리고, 그것을 계속 유지하는 데 능한 것입니다. 사띠는 기민하게 깨어 있으면서 자신이 지금 하고 있는 일과 그 결과 등을 알아차리는 삼빠잔냐와 함께 작용하며, 그것을 능숙하게 하려고 최선을 다하는 아뻏빠(열의)와 결합됩니다.

아잔 타니사로 스님은 경전에 나오는 여러 예를 들어, 삼빠잔냐를 흔히 정의하듯 현재에 대한 철저한 이해나 통찰의 요소로 보지 않습니다. 그리고 아뻏빠는 능숙한 습관을 계발하고 미숙한 습관을 버리는 데 지속적으로 노력한다는 뜻입니다. 바로 이것이 바른 노력의 역할로, 바른 사띠 직전에 오는 팔정도의 요소입니다.

명상에는 많은 정신적 자질들이 사용되며, 그래서 단지 사띠를 점점 더 많이 쌓는 것만으로는 충분하지 않습니다. 다른 자질들도 함께 갖추어야 합니다. 그러므로 수행자는 단순히 일어나는 것을 받아들이는 것이 아니라, 사띠와 삼빠잔냐, 아뻏빠라는 자질을 사용하여 지금 마음이 무엇을 만들어내고 있는지, 그것이 괴로움으로 이어지는지, 그리고 어

떻게 하면 그것을 더 능숙한 방향으로 바꿀 수 있는지를 살피고 실천해야 합니다.

(4) 따라서 붓다께서 가장 강조한 호흡 수행(아나빠나사띠 16단계) 또한 호흡을 그저 수동적으로 관찰하는 것이 아닙니다. 호흡을 어떻게 인식하고, 어떻게 조절하며, 어떤 느낌과 산냐를 마음에 두는가에 따라 현재 경험이 어떻게 달라지는가를 탐구하는 능동적인 과정입니다. 호흡 수행은 우리가 어떻게 항상 현재 순간의 경험을 만들어 가는지를 호흡을 통해 의도적으로 시험해 봄으로써 그 조작(형성) 과정을 더 능숙하게 다루는 법을 배우는 훈련입니다. 몸이 저절로 호흡하는 방식에 그냥 머물러 있지 않고, 호흡을 조절하여 희열과 즐거움의 느낌을 만들어 낼 수 있다는 사실을 훈련하는 것입니다. 이와 같은 방식의 호흡 관찰 수행은 빛 니뭇따를 중심으로 이 수행을 설명하는 다른 가르침들과는 많은 차이가 있습니다.

이처럼 붓다께서는 호흡과 같은 기본적인 것에서조차, 마음이 경험을 만들어내는 일에 실제로 얼마나 많이 관여하고 있는지를 이해시키기 위해서 호흡 수행을 가르칩니다. 이 조작 과정을 정말로 잘 알기 위해서는 위에서와 같이 호흡 수행을 통해 가능한 한 많은 기술을 가지고 계속해서 호흡을 조작(조절)해 봐야 합니다.

그것은 마치 달걀에 대해 배우는 것과 같습니다. 우리는 달걀을 며칠 동안이든 앉아서 바라볼 수는 있지만, 그렇게 하면 껍데기밖에 볼 수 없을 것입니다. 하지만 달걀을 깨뜨릴 수 있다면 그 안에 무엇이 있는지 볼 수 있으며, 그것을 가지고 많은 것들을 만들어 볼 수 있습니다. 스크램블 에그나 달걀 프라이, 오믈렛, 수플레를 만들 수 있습니다. 그렇게 다양한 달걀 요리를 능숙하게 만들게 될수록 우리는 달걀에 대해

더 많이 이해하게 됩니다.

우리는 이 일을 산냐(인식, 지각, 상)를 통해서 하게 됩니다. 여기서 “산냐”는 정신적 메모 또는 라벨(이름표), 즉 정신적 대상을 인식하거나 식별하는 행위를 의미합니다. 그 라벨은 마음속 이미지나 느낌, 단어일 수도 있으며, 혹은 몸 안의 호흡에 대한 동적인 감각일 수도 있습니다. 붓다께서는 일곱 가지 산냐를 계발하고 계속 실천하면 열반에 발판을 마련하고 그 경지에 이르게 한다고 말씀합니다(AN 7:46). 사리뿃따 존자는 아난다 존자에게, 열반을 얻는 사람은 어떤 산냐가 되보나 안정, 향상, 꿰뚫음으로 이어지는지를 분별하는 사람이며, 열반을 얻지 못하는 사람은 그것을 분별하지 못하는 사람이라고 말합니다(AN 4:179). 우리는 이러한 산냐들과 함께 일하면서 그것들이 어떤 작용을 하는지 살펴보고, 어떤 것이 도움이 되고 어떤 것이 그렇지 않은지를 알 수 있는 민감성을 길러 갑니다.

그리고 이 모든 것의 중심은 바로 지금입니다. 모든 것이 현재 순간에 집중될 때, 마음이 지금 무엇을 하고 있는지 분명히 볼 수 있게 됩니다. 그때 비로소 마음의 힘을 보기 시작할 수 있습니다. 호흡 관찰을 통해 길러진 기술과 힘으로 마음을 더 능숙하게 다루어 결국에는 괴로움을 만들어내는 활동, 곧 상카라를 멈추게 할 수 있는 것입니다.

우리가 호흡 수행을 하는 이유가 바로 여기에 있습니다. 왜 상카라들이 일어나고 있는지, 왜 우리의 의도들이 끊임없이 무언가를 만들어내고 있는지에 대한 무지를 벗어나기 위한 것입니다. 우리는 상카라를 멈추는 지점을 찾고자 합니다. 그것은 억지로 없애려 하거나 억눌러 멈춰두려는 것이 아니라, 의도가 전혀 없는 그 지점을 찾는 것입니다. 그러면 마음은 막다른 곳에 이르게 됩니다. 여기에 있던 다른 쪽으로 가든 결국 상카라를 향해 나아갈 수밖에 없고, 상카라의 결과로 스트레스

(괴로움)를 겪을 수밖에 없음을 알게 됩니다. 그러다가 틈을 보게 되면, 그 틈을 향해 곧장 나아갑니다.

이 해탈에 이르는 길과 열반에 대해서는 (8)과 (9)에서 더욱 구체적으로 살펴볼 것입니다. 이렇게 단지 호흡에 집중하는 수행이 우리를 괴로움의 소멸로 이끌 수 있습니다. 우리는 붓다께서 죽음이 없는 요소, 즉 열반이 존재한다고 가르친 것이 정말로 진실임을 스스로 확인할 수 있는 지점에 도달하게 됩니다. 그리고 붓다께서는 그것이 온 세상을 혼자 지배하는 것보다도 더 낫다고 말씀했습니다.

(5) 아잔 타니사로 스님은 이러한 호흡 수행과 직접적으로 관련된 사마타와 위빠사나를 우리의 일반적인 인식과는 달리, 명상 기법으로 보지 않습니다. 또한 깨달음을 얻기 위해서 순차적으로 계발해야 하는 과정으로도 보지 않습니다. 대신에 이를 선정을 숙달하는 데 함께 계발해야 하는 두 가지 마음의 자질로 봅니다. 사마타는 현재 순간에 고요함과 편안함을 가져다주며, 위빠사나는 그러한 바탕에서 현상들을 실제 생겨나는 그대로 명확히 보는 안목을 제공합니다.

선정은 단순히 고요함에 머무는 상태가 아니라, 마음이 충분히 안정된 상태에서 자신이 경험을 어떻게 조작(형성)하고 있는지, 그 조작 안에 어떤 미세한 스트레스가 남아 있는지를 볼 수 있게 해주는 기반입니다. 즉, 그것은 단순한 몰입이나 감각이 차단된 상태가 아니라, 그 상태에서 괴로움을 만들어내는 마음의 미세한 조작 과정을 보거나 조사할 수 있는 관찰실이자 연구실인 것입니다.

선정을 닦지 않아도 깨달을 수 있다거나, 선정이 필요하더라도 선정 상태에서는 하나의 지점에 집중을 해야 하므로 외부 감각이 완전히 차단되고 마음(담마, 법) 관찰을 할 수 없으며, 선정에 들기 위해서는 빛

니밋따가 필수 요소라고 보는 관점이 있습니다.

그러나 니까야에 따르면, 분별지(지혜)를 통해 해탈한 경우에도 네 가지 색계 선정이나 무색계 선정 중 어느 것이든 얻습니다(AN 9:44). 선정을 닦을 때도 여전히 선정 상태에서 소리 등을 들을 수 있으며, 첫 번째 선정부터 무소유처까지는 그 상태에서 마음을 관찰하고 분석합니다. 출정해서 분석하는 것은 비상비비상처와 상수멸뿐이며, 바로 그 경우에만 “출정”이라는 표현이 등장합니다(MN 111, AN 9:36). 이것이 바로 경전에서 말하는 바른 선정(바른 삼매)이며, 역자는 이를 “깨어 있는 선정”이라고 부릅니다. 또한 빛 니밋따가 선정에 들기 위한 필수 요소라는 것 역시 니까야에는 나타나지 않습니다.

(6) 이와 같은 깨어 있는 선정에 들고 이를 유지하기 위해서는 코끝이나 윗입술과 같은 한 점에 집중하는 것이 아니라 온몸에 대한 알아차림을 필요로 합니다. 붓다께서는 첫 번째 선정부터 네 번째 선정까지의 선정 상태들을 설명할 때 다음과 같이 한 점 집중의 이미지가 아니라, 온몸 알아차림의 이미지들을 사용합니다(DN 2, MN 119, AN 5:28).

호흡에서 오는 희열과 즐거움을 느낄 때, 가루 반죽을 만들기 위해 물을 반죽 전체에 골고루 스며들게 하듯이, 그 희열과 즐거움의 느낌을 온몸에 반죽하듯이 스며들게 하라고 말씀합니다. 또 다른 이미지는, 몸 안에서 희열이 솟아올라 몸을 가득 채우는 모습입니다. 이는 마치 시원한 샘물이 호수 바닥에서 솟아올라 호수 전체를 그 시원함으로 가득 채우는 것과 같습니다. 또 다른 이미지는 호수 속에서 자라고 있는 연꽃들의 모습입니다. 어떤 연꽃은 물 위로 나오지 않고 물속에 완전히 잠겨, 뿌리부터 꼭대기까지 호수 물의 고요함과 시원함으로 흠뻑 젖어 있습니다. 그리고 또 다른 이미지가 이어집니다. 머리부터 발끝까지 흰

천에 완전히 감싸여 온몸이 흰 천으로 덮여 있는 사람의 모습입니다.

이것들은 모두 온몸 알아차림의 이미지이며, 희열이나 즐거움, 혹은 빛나는 알아차림의 감각이 온몸을 채우는 것입니다. 호흡을 알아가면서 우리는 바로 이것을 계발해야 합니다. 왜냐하면 어느 한 점에 국한된 알아차림으로는 통찰이 일어나기 어렵기 때문입니다. 이에 따라 아잔 타니사로 스님은 호흡 관찰 16단계의 세 번째 단계에 있는 “온몸”을 호흡의 몸(호흡의 전체 길이)으로 보는 청정도론의 해석을 받아들이지 않는 여러 경전적 근거를 이 책에서 제시합니다.

(7) 온몸 알아차림에 대한 이러한 이해는 호흡 수행의 여러 경에 등장하는 “빠리무캉”의 해석으로 이어집니다. 아잔 타니사로 스님은 빠리무캉의 의미를 코끝이나 윗입술의 가운데처럼 사띠를 두는 특정한 위치로 보거나(위방가의 해석), 주석서들처럼 사띠가 대상과 관계 맺는 방식으로 보지 않습니다. 사실, 호흡 명상을 할 때 몸의 어느 지점에 주의를 집중해야 하는가의 문제는 경전에서 논점으로 등장조차 하지 않습니다. 또한 빠리무캉이 등장하는 많은 경전 구절에서는 대상 자체가 언급되지 않으며, 설령 대상이 언급되는 경우에도 그것은 빠리무캉을 확립한 뒤의 후속 문장에서 등장합니다.

이것은 빠리무캉이 사띠와 그 대상 사이의 관계를 나타내는 것이 아니라, 사띠가 명상 대상에 적용되기 전에 마음 안에서 다른 정신적 요소들과 어떤 관계를 맺으며 어떤 위치를 차지해야 하는가를 시사하는 것으로 볼 수 있습니다. 다시 말해, 명상을 시작할 때 사띠를 마음의 가장 우선적인 위치에 두어 장애를 제거하고 삼매로 이끄는 주도적인 역할을 맡긴 다음, 그 사띠를 명상의 대상으로 향하게 한다는 뜻으로 보는 것입니다.

이 점에서 빠리무강의 가장 적절한 번역은 “가장 우선적으로”나 “우선적으로”가 됩니다. 이에 따라 SN 48:10에서 사띠를 기억의 능력으로 정의하고 있는 점을 고려하면, “사띠를 빠리무강으로 확립한다”는 것은 명상을 하려고 자리에 앉을 때 가장 우선적으로, 따르려는 수행 지침을 마음에 새기고, 수행 과제에 집중하는 것을 잊지 않겠다는 의도를 확립하는 것을 뜻합니다. 이러한 사띠는 바른 삼매로 발전하고 삼매를 닦는 과정에서 경험하는 어떤 것이든 분별지(분별의 지혜)를 적용할 수 있도록 마음을 준비시킵니다.

(8) 이 책의 가장 중요한 특징 가운데 하나는 호흡 수행을 통해 해탈에 이르는 실제 과정을 상카라의 문제를 중심에 두고 비교적 자세하게 서술하고 있다는 점입니다. 삼매 상태 속에서 상카라를 관찰하고 놓아감으로써 죽음 없음(열반)에 이르는 이 과정은 수행자들이 좀처럼 접하기 어려운 내용입니다. 아잔 타니사로 스님은 해탈의 진위를 검증하는 기준 가운데 하나로, 자신이 해탈에 이르기 위해 무엇을 했는지를 제대로 이해하고 있는가를 꼽습니다. 그 이해야말로 모든 경험을 형성하는데 있어 상카라와 정신적 행위의 역할에 대한 통찰을 제공하기 때문입니다. 자신의 마음이 큰 짐을 벗은 듯한 해방감을 느끼더라도, 그것이 어떻게 일어났는지 이해하지 못한다면 해탈이 아니며, 단지 세간적인 돌파일 뿐이라고 말합니다.

해탈의 과정을 정리해 보면 다음과 같습니다. 우리는 일반적으로 순수한 있는 그대로의 것이 있다고 생각하고, 오직 그 위에 덮여 있는 것(조작)만 제거하면 그것이 드러난다고 생각합니다. 그러나 조작을 제거하면 우리가 경험하는 것들은 더 이상 거기에 존재하지 않습니다. 애초에 우리가 경험하는 것들의 생겨난 방식 자체가 조작이기 때문입니다.

그러므로 우리는 어떤 현상의 “있는 그대로”를 볼 수 있는 것이 아닙니다. “생겨난 그대로”를 보아야 합니다. 우리가 경험하는 세계는 모두 조작된 것이며, 통찰을 얻기 위해서는 그 조작이 작동하는 것을 보아야 하기 때문입니다. 그리고 조작이 작동하는 것을 볼 수 있는 가장 좋은 기반은 마음이 진정으로 고요할 때입니다. 즉, 우리가 마음속에 고요함의 상태를 조작하고 있을 때입니다. 그래서 깨어 있는 선정, 바른 삼매를 닦는 것입니다.

우리는 일단 마음이 가라앉고 자리를 잡으면, 붓다께서 말씀했듯이, 먼저 삼매 상태를 충분히 누리고 머물러야 합니다. 여러 삼매 상태를 단순히 건너뛰듯이 지나가서는 안 됩니다. 각 삼매 상태 안에 머물러 그것을 충분히 익혀야 한다는 것입니다. 이 상태에서는 호흡이 완전히 고요해지더라도 몸의 표면에는 아주 약간의 들숨과 날숨이 남아 있을 수 있습니다. 아잔 리 스님은 그것을 얼음에서 피어오르는 수증기에 비유합니다.

그러나 그 외에는 전반적으로 몸 전체가 커다란 에너지장처럼 느껴 집니다. 물질적 에너지장인지 아니면 정신적 에너지장인지 단정 짓기는 어렵습니다. 그냥 활력이 있으면서도 고요한 에너지장일 뿐입니다. 이 상태는 수행에 필요한 에너지를 공급할 뿐만 아니라, 그 안에서 일어나는 상카라의 과정을 관찰할 수 있는 공간이 되기도 합니다.

이때 작은 현상들이 여기저기서 꿈틀거리며 생겨나 때로는 별다른 결과로 이어지지 않은 채 사라지기도 하고, 때로는 자리를 잡고 생각으로 발전하거나 큰 신체 감각으로 바뀌기도 합니다. 그것이 어떻게 전개 될지는 우리가 그것들을 어떻게 해석하느냐에 달려있습니다. 이것만으로도 마음이 얼마나 많은 것들을 만들어내는지 알 수 있습니다. 그러나 수행자는 이런 현상들을 따라가지 않고 에너지장에 생기는 미세한 얽

힘을 빗질하듯 재빨리 부드럽게 풀어주는 데 능숙해져야 합니다. 무언가로 멎쳐지지 않도록 그 부분을 풀어주는 것입니다.

이 작업을 반복하고, 반복하고 또 반복해서 능숙해지도록 해야 합니다. 이렇게 물질적인 것과 정신적인 것의 경계에 놓인 넓은 알아차림을 유지할수록, 붓다께서 말씀한 상카라가 어떻게 일어나는지를 더욱 분명하게 볼 수 있습니다. 그것들이 어떻게 일어나는지를 아주 분명히 보지 못하면 조작되지 않은 것을 찾아낼 수가 없습니다.

이제 삼매 상태 자체를 관찰할 수 있도록 삼매 상태에서 살짝 벗어나 봅니다. 그러나 그 상태를 완전히 떠나버릴 정도로 너무 멀리 벗어나서는 안 됩니다. 어떤 사람들은 이 과정을 마음을 대상 위로 살짝 “들어 올리는” 느낌으로 경험합니다. 다른 사람들에게는 손이 장갑 속에 꼭 맞게 들어갔다가 약간 빼내서, 완전히 꼭 맞지는 않지만 여전히 장갑 안에 남아 있는 느낌으로 경험되기도 합니다. 삼매 상태에서 한 걸음 물러나 그것을 관찰할 수 있는 능력은 유용한 기술입니다(AN 5:28). 이는 수행자가 깨달음에 도달할 수 있는 방법 가운데 하나이기 때문입니다. 이 기술은 MN 43에서 사리뵗따 존자가 “분별지의 눈”이라고 부르는 것입니다.

다시 말해, 수행자는 성취한 삼매 상태를 무너뜨리지 않으면서도, 그 상태에서 한 걸음 물러나거나 그 위로 올라가 분별지의 눈으로 그것을 꿰뚫어 깨달음에 이를 수 있습니다. 현대적인 비유를 사용하자면, 즐거운 머무를 위해 삼매를 계발하는 수행자는 마치 장갑 안에 완전히 들어가 있는 손과 같습니다. 반면, 번뇌의 소멸을 위해 삼매를 계발하는 수행자는 장갑에서 약간 빠져나왔지만, 장갑을 벗지는 않은 손과 같습니다. 붓다께서 깨달음을 얻은 날 밤에 알게 된 것처럼, 자신의 선정 상태를 분석하는 능력은 단순히 선정에 들어 머무는 능력보다 훨씬 더 높은

수준의 기술을 요구합니다.

삼매 상태에서 살짝 벗어난 다음에는 스스로에게 분별지의 질문을 던져봅니다. “삼매 자체에 여전히 방해나 스트레스가 남아 있는가?” 그러면 우리는 이 삼매 상태를 만들어내고 유지하기 위해 얼마나 많은 의도나 의지 작용이 들어가는가를 보게 됩니다. 그것은 조작(형성, 상카라)이며, 그런 점에서 짐이자 스트레스입니다.

그리고 다시 이렇게 질문하게 됩니다. “내가 무엇을 하고 있기에 이런 스트레스가 생기는가?” 그런 다음 그 스트레스를 만들어내는 마음의 행위(의도나 의지 작용)가 보일 때 그것을 그냥 놓아버리면 됩니다. 그 의도나 의지 작용은 대개 삼매 상태를 만들어내고 유지하기 위해 붙들고 있는 산나이지만 더 높은 단계로 나아가기 위해 놓아야 하는 바른 삼매의 어떤 요소들일 수 있습니다. 그렇게 해도 마음은 여전히 집중된 상태로 머물 수 있습니다. 그것이 무엇이었던 놓아버릴 때 마음은 오히려 더 확고하게 집중됩니다. 놓아버렸는데 삼매를 잃게 된다면, 아직 놓을 준비가 되지 않았다는 신호입니다.

또한 삼매 상태를 만들어내기 위해 얼마나 많은 노력이 들어가는지를 보게 되면, 이렇게도 묻게 됩니다. “이게 과연 그만큼 가치가 있는가? 이런 경험을 끊임없이 만들어야 한다는 것이 짐이 아닌가?” 특히 “내가 이것을 누구를 위해 만들어내고 있는가? 정확히 누가 이것을 소비하고 있는가?”라고 물을 때, 우리는 자신이 누구인지, 이 소비자가 누구인지에 대한 감각이 분명하게 잡히지 않는다는 사실을 깨닫게 됩니다. 왜냐하면 그것은 모두 오온으로 이루어져 있고, 그 오온들 자체가 무상하고, 스트레스이며, 비아이기 때문입니다. 이 소비자라는 것 역시 만들어진 것입니다. 이러한 과정은 계속 반복되며, 점점 더 세밀해집니다. 사피는 점점 더 끊어짐 없이 이어지고, 분별지는 점점 더 예

리해집니다.

이렇게 조작의 본질이 점점 더 분명하게 드러날 때, 진정으로 환상이 깨지고 환멸이 일어납니다. 마음은 시간과 공간을 넘어서는, 이러한 활동들의 결점(스트레스, 짐)에서 벗어난 어떤 것을 찾으려고 합니다. 상카라가 멈추는, 즉 의도가 전혀 없는 지점을 찾는 것입니다. 그리고 마음은 그 상태에 머물러 있어도 여전히 약간의 스트레스가 있고, 다른 삼매 상태로 옮겨 가더라도 스트레스가 따른다는 것을 깨닫게 되는 지점에 이르게 됩니다. 왜냐하면 둘 다 상카라이기 때문입니다.

이 딜레마는 의도가 전혀 없고, 의도적인 입력이 전혀 없는 순간이 일어날 가능성을 열어줍니다. 마음은 그 순간 어느 쪽 선택지도 아닌, 상카라가 없는 어떤 것을 향해 균형 잡힌 채 준비됩니다. 그 준비된 상태에서 틈을 볼 때, 마음은 놓아버리고 완전히 다른 경지로 열립니다. 그리고 담마의 눈이 그것을 보게 됩니다. 이것이 죽음 없음, 곧 불사(열반)를 체험하는 첫 번째 단계입니다. 현재 순간에 일어나는 상카라가 현재에 대한 경험의 바탕이 되기 때문에, 상카라가 멈추면, 현재 순간도 사라지고, 공간과 시간도 함께 사라지며, 열반의 첫맛이 드러나게 되는 것입니다.

이러한 열반은 조작(형성)되지 않은 것이기 때문에, 어떤 목적을 위해 존재하지 않습니다. 그렇기에 열반은 완전한 피난처이자 안식처입니다(SN 43). 붓다께서는 열반을 즐거움이라고 묘사했지만, 그것은 즐거운 느낌이 아니며 따라서 오온이 아닙니다(SN 36:19). 마찬가지로, 열반은 일종의 식으로 묘사되지만, 그것은 여섯 가지 감각과 결합하여 알아지는 것이 아닙니다(MN 49). 다시 말해, 열반은 어떤 대상도 갖지 않습니다(SN 12:64). 열반은 식이라는 오온에 속하지 않기 때문에, 과거, 현재, 미래의 바깥에 있습니다. 공간을 벗어난 열반은 “오지도 않고

가지도 않으며 머물지도 않는다”라고 표현됩니다. 그것은 완전히 별개의 경지입니다(Ud 8:1).

붓다께서는 이 점을 비유를 들어 설명합니다. 한 천인이 그에게 어떻게 폭류를 건넜는지 묻자, “나는 앞으로 나아가지도 않고, 제자리에 머물지도 않고 폭류를 건넜다”라고 대답합니다(SN 1:1). 이 말은 때때로 너무 지나치지도 않고 너무 부족하지도 않게 노력했다는 의미로 해석됩니다. 그러나 붓다께서 말씀한 바는 그것이 아닙니다. 여기에 머물지도 않고 저기에 있는 다른 곳으로 가지도 않음으로써 공간과 시간의 좌표를 벗어났다는 뜻입니다. 천인에게 더 설명하듯이, 붓다께서 그렇게 할 수 있었던 것은 여기에 머물거나 저기로 가는 것의 결점을 보았기 때문입니다.

이 모든 과정은 바로 호흡에서, 마음과 몸이 호흡을 통해 만나는 그 지점에서, 알아차림의 에너지와 호흡 에너지가 있는 에너지 장과 함께 머무는 그 자리에서 일어납니다. 이것이 붓다께서 명상의 주제로서 호흡을 완전히 내려놓게 하지 않은 이유입니다. 수행의 진전은 단지 바로 그 자리에 머물면서, 그 자리에서 일어나는 모든 것을 점점 더 폭넓게 알아차리는 데서 비롯됩니다. 우리는 전면적인 알아차림이 몸 전체뿐 아니라 마음에서 일어나는 모든 작용 전반에까지 확장되도록 이를 더욱 계발합니다. 그때 우리는 경험들을 무의식적으로 소비하면서, 그것들을 생산해야 했다는 사실을 잊게 만들었던 눈먼 부분들을 꿰뚫어 보게 됩니다.

(9) 위에서 열반이 “일종의 식”이라는 것과 관련하여, 아잔 타니사로 스님은 열반은 설명할 수 없지만, 그것이 무의식 상태거나 아무것도 없는 공백 상태가 아니라고 말합니다. 대신, 경전에서는 열반을 “표면 없

는 식”으로도 비유한다고 강조합니다. 그것은 일종의 식이지만 오온에 속하는 식이 아닙니다. 그리고 그것은 정신과 물질을 초월한 것이기 때문에, 무색계 선정에서 발견되는 식도 아닙니다. 이 표면 없는 식은 오온이나 선정에서의 식과는 달리, 마음을 포함한 여섯 감각을 통해서는 알 수 없는 식입니다.

비유하자면, 어디에도 내려앉지 않는 광선과 같습니다. 광선이 공간을 통과하면서 어떤 물질적 대상에도 내려앉지 않는다면, 그것은 반사되지 않기 때문에 볼 수 없습니다. 우리가 빛을 볼 수 있는 것은 오직 표면에서 반사되어 나오는 빛이 있기 때문입니다. 하지만 광선이 어떤 것에도 내려앉지 않는다면, 그것은 그 자체로 밝게 빛나지만, 다른 어떤 것에도 밝음으로 나타나지 않기 때문에 위치를 특정할 수 없습니다.

아잔 타니사로 스님은 이 표면 없는 식이 빠리넵바나(반열반)에서도 알아지며 가장 뛰어난 숲속의 아잔들 모두가 이것을 분명히 말한다고 강조합니다. MN 49가 지적하듯이, 그것은 일체, 즉 여섯 감각을 통해 알아지는 식이 아니므로, 아라한이 죽을 때 그 여섯 감각이 식어버리더라도 영향을 받지 않습니다.

그렇더라도, 여섯 감각의 소멸 이후에 표면 없는 식이 “남아 있다”거나 “남아 있지 않다”라고 말할 수는 없습니다. 그것은 시간의 바깥에 있기 때문입니다. “남아 있다”와 “남아 있지 않다”라는 동사는 오직 시간의 차원 안에서만 적용됩니다. 경전이 자주 열반을 변하지 않는 것이라고 말하면서도(SN 43), 결코 그것을 “영원한 것”이라고는 묘사하지 않는 이유도 여기에 있습니다. 결국 영원이라는 것은 시간의 척도이므로, 그것은 공간과 시간 밖에 있는 것에는 맞지 않기 때문입니다.

(10) 깨어 있는 선정의 맥락에서 아잔 타니사로 스님은 선정의 요소

를 보다 능동적인 과정으로 설명합니다. 먼저, 위딱까는 생각을 계속 호흡으로 향하게 하는 것입니다. 다른 곳으로 생각을 돌리지 않습니다. 이것은 하나의 대상에 집중하는 데 도움을 주는 요소입니다.

위짜라는 호흡을 평가하는 것입니다. 호흡이 얼마나 편안한지, 그리고 호흡에 얼마나 잘 머물고 있는지를 평가합니다. 호흡이나 호흡에 집중하는 방식을 개선할 방법을 찾아 시도한 뒤 그 결과를 평가합니다. 결과가 좋지 않다면 새로운 접근 방식을 찾아 시도합니다. 결과가 좋다면, 그것을 최대한 활용할 방법을 모색합니다. 위짜라는 또한 떠오르는 산만한 생각을 물리치는 역할도 합니다. 산만한 생각을 따라갔을 때 삼매에 미칠 부정적인 영향을 빠르게 평가하고, 다시 명상 주제로 돌아와야 하는 이유를 상기시킵니다. 이렇게 함으로써 위짜라는 삼매를 불안정하게 만드는 요소가 아니라, 오히려 삼매를 강화하여 마음이 더 안정적으로 가라앉을 수 있도록 준비하는 분별지의 요소가 됩니다.

심일경성은 두 가지 의미가 있습니다. 첫째는, 위딱까와 위짜라 모두가 오직 호흡에만 머문다는 사실을 의미합니다. 다시 말해, 오직 호흡이라는 하나의 대상에만 집중하고 있다는 의미입니다. 둘째는, 호흡이라는 하나의 대상에 알아차림을 가득 채운다는 의미입니다. 몸 밖에서 나는 소리를 들을 수는 있지만, 소리에 주의를 기울이지 않습니다. 소리는 완전히 배경에 있습니다. 이처럼 심일경성은 코끝이나 윗입술과 같은 특정한 하나의 좁은 지점에 집중한다는 의미가 아닙니다. 호흡 또는 호흡 에너지라는 하나의 대상에 마음을 모으고, 그 대상에 알아차림을 가득 채워 몸 전체에 퍼져 있는 호흡을 분명히 아는 것을 의미합니다.

(11) 이 책에서는 또 불교의 근본인 사성제를 우리가 수행해야 하는 임무이자 기술로 봅니다. 붓다의 가르침은 단순한 세계관이나 존재론

이 아니라, 괴로움을 끝내기 위한 실천의 체계입니다. 괴로움은 철저히 이해해야 하고, 그 원인인 갈애는 버려야 하며, 그 소멸은 실현해야 하고, 그 소멸로 이끄는 길은 닦아야 합니다. 사성제는 마음속에서 일어나는 모든 경험이 이 네 가지 진리 중 어디에 해당하는지를 식별하고, 각각에 알맞은 임무를 수행하는 능력을 계발하기 위해 붓다께서 제시한 기본틀입니다.

여기서 무상·고·비아, 즉 흔히 “삼특상”이라고 불리는 세 가지 산나는 수행의 목표가 아니라, 사성제의 임무를 수행하기 위한 도구로 작용합니다. 붓다께서는 사성제의 맥락에서 우리가 삶에서 찾는 즐거움과 우리가 집착하는 것들을 분석하고, 이 세 가지 산나를 적용하여 그것들에 대한 욕망의 소멸을 계발함으로써, 결국에는 그러한 것들이 집착할 만한 가치가 없다는 것을 보고 놓아버리도록 합니다. 이것이 세 가지 산나의 목적이며, 사성제의 맥락 안에서 세 가지 산나가 맡는 역할입니다. 이러한 점에서 세 가지 산나는 실재의 진정한 본질이나 특성을 설명하기 위한 것이 아니라는 사실을 알 수 있습니다.

아울러 붓다께서는 욕망의 소멸을 일으키기 위한 도구로서, 세 가지 산나뿐만 아니라 일어남, 사라짐, 매력(달콤함), 결점(위험함), 벗어남이라는 다섯 가지 관점을 제시합니다. 그리고 여기서의 일어남은 단순히 현상이 나타나는 것을 관찰하는 것이 아니라, 그것을 나타나게 하는 마음속의 원인을 찾는 것을 뜻합니다. 즉, 마음이 무엇을 하고 있어서 그런 현상이 나타나는가를 살펴보는 것입니다. 마찬가지로 사라짐 또한 마음이 무엇을 바꿨기에 그것이 사라지는가를 살피는 것입니다.

따라서 경전에서 말하는 일어남과 사라짐을 관찰할 때 그 목적은 단순한 현상의 나타남이 아니라 그것을 일으키는 원인을 보는 것입니다. 여기서 세 가지 산나는 그 원인과 관련하여 우리가 집착하는 것의 결점

을 보는 데 유용한 도구로 사용됩니다. 이 다섯 가지의 관점에서 현상을 분석하는 것을 아잔 타니사로 스님은 있는 그대로 알고 보는 것(여실지견), 정확하게는 생겨난 그대로를 알고 보는 것이라고 말합니다.

(12) 아잔 타니사로 스님은 아낏따의 가르침도 이러한 실천의 관점에서 설명합니다. 아낏따는 자아가 없다는 “무아”로 번역되기도 하지만, 그것은 “비아”입니다. “자아”에 대해 이야기할 때, 붓다께서는 그것이 존재하는지 여부에 대해서는 답하지 않았습니다. 대신 “자아”를 우리 모두가 행하는 하나의 행위로 보도록 합니다. 우리는 다양한 방식으로 “나”라는 감각을 만들어내고, 무언가를 붙잡으며 “나의 것”이라는 감각을 만들어냅니다. 이러한 것들은 행위이기 때문에 붓다께서 아들 라훌라에게 준 가르침의 적용 대상이 됩니다. 즉, 이때 우리가 던져야 할 질문은 “나의 진정한 자아는 무엇인가?”가 아니라 “언제 이러한 행위가 능숙한 것이 되고, 언제 그렇지 않은가?”입니다. 다시 말해, 자아 감각을 만들어내는 행위가 괴로움으로 이어지는지를 살펴보아야 하고, 만약 그렇다면 버려야 합니다.

그런 점에서 아낏따, 즉 비아는 “이것을 나라고 할 만한 가치가 있는가, 이것을 내 것이라고 붙잡을 만한 가치가 있는가?”를 묻는 수행의 전략입니다. 자아라는 생각도, 비아라는 생각도 괴로움의 소멸을 위해 사용할 수 있는 전략적 도구인 것입니다. 따라서 수행에서 중요한 점은 자아가 있는가 없는가가 아니라, 어떤 것을 자아로 삼고, 어떤 것을 비아로 여겨 내려놓을 때 괴로움을 줄이거나 소멸시킬 수 있는지를 살펴는 것입니다. 아낏따는 이처럼 행복을 추구하는 행위의 맥락 안에서 작동하는 실천적 도구이지, 존재의 본질에 대한 형이상학적 진리가 아닙니다.

(13) 괴로움의 문제와 관련해서, 불교는 세상을 부정적이고 비관적으로 바라본다는 인식이 널리 퍼져 있습니다. 즉, 삶을 괴로움으로 여긴다는 것입니다. 심지어 대부분의 불교도들조차도 이 인식에서 자유롭지 않습니다. 그러나 아잔 타니사로 스님은 삶이 괴로움이라고 말해서 무엇을 얻을 수 있을지 의문이라고 말합니다. 그렇게 말한다면, 삶에서 괴로움만이 아니라 더 많은 것을 보는 사람들과 시간을 들여 논쟁해야 할 것이라고 이야기합니다. 이 지점에서 중요한 것은, 사성제의 첫 번째 진리인 괴로움의 고귀한 진리가 “삶은 괴로움이다”라고 말하지 않는다는 점입니다. 만약 삶이 괴로움이라면, 우리는 살아 있는 한 괴로움의 끝을 찾을 수 없을 것입니다.

그러므로 첫 번째 고귀한 진리를 제대로 활용하는 방법은 “세상”이나 “삶”이라는 관점에서 현상을 바라보는 것이 아니라, 괴로움을 식별하고 그것을 철저히 이해하여 놓아버림으로써 해탈에 이르는 것입니다. 이 고귀한 진리는 우리에게 세상 전체에 대해 포괄적인 판단을 내릴 것을 요구하지 않습니다. 그 대신 그것은 괴로움의 문제가 어디에 놓여있는지를 세심히 살펴보고 철저히 이해할 것을 요구합니다. 괴로움은 우리가 어떤 것에 집착하는 데 있습니다. 즉, 첫 번째 고귀한 진리는 집착이 괴로움이라는 것입니다. 집착 때문에 신체적 고통이 정신적 고통이 되고, 집착 때문에 늙음, 병듦, 죽음이 정신적 괴로움을 일으킵니다.

이렇듯 첫 번째 고귀한 진리가 집착이 괴로움임을 말하고 있는 것이라면, 우리는 단지 집착을 찾아내고 그 원인을 제거하기만 하면 됩니다. 그래서 붓다께서는 네 번째 고귀한 진리로서 그것을 제거하기 위한 수행의 길을 제시합니다. 그 길에는 여덟 가지 요소가 있습니다. 바로 팔정도입니다.

(14) 이러한 방식으로 괴로움을 이해할 때 알 수 있는 사실은, 괴로움에는 두 종류가 있다는 것입니다. 앞에서 말한 괴로움은 고귀한 진리로서의 괴로움, 즉 사성제의 괴로움입니다. “삼특상”, 즉 세 가지 산나인 무상, 고, 비아에서 말하는 괴로움은 모든 조건 지어진 경험에 내재된 괴로움입니다. 이는 공통적 특성으로서의 괴로움이며, 우리가 통제할 수 없는 괴로움입니다. 모든 사물이나 현상에 본질적으로 내재된 괴로움이기 때문입니다. 붓다께서는 우리가 괴로움을 겪는 이유는, 모든 현상에 본래 괴로움이 내재되어 있기 때문이 아니라, 우리가 그것들에 집착하는 것에 있다고 말씀합니다.

아잔 타니사로 스님의 또 다른 스승인 아잔 수왓 스님은 이것을 산에 대한 비유로 설명합니다. 산의 무게는 모든 조건 지어진 경험에 내재된 괴로움, 즉 공통적 특성으로서의 괴로움을 나타냅니다. 반면에 산이 그것을 들어 올리려는 사람에게만 무겁다는 사실은 고귀한 진리로서의 괴로움을 의미합니다. 다시 말해, 그것은 집착과 함께 올 때만 생겨나는 괴로움이며, 이러한 집착은 신체적 고통을 정신적 고통으로, 늡음, 병듸, 죽음을 정신적 괴로움으로 바꾸어 놓습니다.

산이 있는 한, 그 본래의 무게에 대해 우리가 할 수 있는 일은 많지 않지만, 우리는 산을 들어 올리고 옮기는 습관을 버리는 법을 배울 수 있습니다. 집착을 멈추는 법을 배울 수 있습니다. 그렇게 되면 우리의 괴로움도 끝날 것입니다. 그 과정에서 무상, 고, 비아라는 세 가지 산나에서의 괴로움은 앞서 말했듯이 집착하는 것들, 즉 마음이 먹이로 삼는 것들의 결점에 초점을 맞춰 욕망의 소멸을 계발함으로써 결국에는 그러한 것들이 그럴만한 가치가 없다는 것을 보고 놓아버리도록 하는 도구로서의 역할을 수행합니다.

(15) 또한 위에서 언급된 아낏따의 문제와 관련하여, 우리는 일반적으로 수다원의 단계에서 유신견이 제거된다는 것을 자아가 없다는 것, 곧 무아를 깨닫는 것이라고 이해합니다. 그러나 아잔 타니사로 스님은 수다원의 단계에서 유신견이 제거된다고 해서 무아를 깨닫는 것이 아니라고 말합니다. 실제로 무아를 깨닫는 것이 수다원 단계의 한 부분이 있다면, 붓다께서는 다섯 비구가 모두 수다원이 된 후에야 그들에게 흔히 말하는 무아경을 설하지는 않았을 것입니다. 아잔 타니사로 스님은 수다원의 단계는 죽음 없음(열반)을 직접 체험하는 것이라고 말합니다.

따라서 수행자가 수다원 등 깨달음의 처음 세 단계 가운데 어느 하나에 머물러 있다면, 그는 자신이 오온과 동일하다거나, 오온을 소유한다거나, 오온 안에 있다거나, 그 안에 오온을 포함하고 있다거나 하는 방식으로 오온과 동일시하지는 않지만 오온에 관하여 여전히 잔존하는 자아 감각, 즉 “내가 있다”라는 느낌이 남아 있습니다. 이는 옷을 세탁하는 데 사용된 세제의 냄새와 같습니다. 옷을 빨고 세제를 행귀내도 여전히 잔향이 남아 있습니다. 그렇다면 붓다께서 다섯 비구에게 무아경을 설했을 때 겨냥했던 것은 바로 “내가 있다”라는 잔존하는 자아 감각이었음을 알 수 있습니다. 이는 아라한의 단계에서 완전히 사라집니다. 실제로 다섯 비구는 이 가르침을 받고 모두 자아 감각이 완전히 소멸하여 아라한이 됩니다. 그렇다 하더라도 붓다께서는 자아가 존재하는지 여부에 대하여 어떠한 입장도 취하지 않았음을 기억해야 합니다.

(16) 이와 같은 맥락에서 살펴볼 수 있는 또 한 가지 사실은, 초기불교를 공부하는 많은 이들이 붓다께서 사람을 단순히 정신과 물질의 연속체로 이루어진 오온이라고 정의한 것으로 알고 있다는 점입니다. 아잔 타니사로 스님은 이것이 잘못된 이해임을 지적합니다. 이 해석은 현

대에 새롭게 생겨난 것이 아닙니다. 이미 서력기원 초기에 초기불교 경전의 주석서들 속에서 처음 제시됩니다. 그러나 경전에는 붓다께서 사람이 무엇인지를 정의하려 했다는 내용이 결코 나오지 않습니다. 오히려 스스로를 어떤 방식으로든 규정하는 것은 곧 자신을 제한하는 것이며, “나는 무엇인가?”라는 질문은 애초에 무시하는 것이 최선이라고 말씀한 것으로 전합니다.

경전은 붓다께서 오직 두 가지 주제, 즉 괴로움과 괴로움의 소멸만을 가르쳤다고 말합니다. 빠알리 경을 살펴보면, 붓다께서는 이 두 주제와 관련된 핵심 질문들, 즉 “괴로움은 무엇인가? 그것은 어떻게 일어나는가? 그 원인을 어떻게 끝낼 수 있는가?”에 답하기 위해 오온이라는 개념을 사용한 것을 알 수 있습니다. 오온은 사람을 정의하기 위해서가 아니라, 오온 안에서는 “나”라고 집착할 만한 것을 찾을 수 없다는 사실을 보여주기 위해 사용된 것입니다. 이는 항상 “이것은 나의 것이 아니다. 이것은 나의 자아가 아니다. 이것은 내가 아니다”라는 틀 안에서 오온이 등장하는 경전의 정형구에서도 확인됩니다.

(17) 아잔 타니사로 스님은 이 책을 통해 연기의 흐름에서 중요한 위치를 차지하는 바와(존재, 유)의 역동적인 구조를 구체적으로 밝혀냅니다. 우리는 갈애, 즉 욕망을 동반자로 삼아 한 바와에서 다른 바와로 끊임없이 옮겨 다니고 있습니다(Sn 3:12). 어떤 욕망이 특정한 위치에 중심을 잡을 때, 그 욕망을 중심으로 하나의 세계가 형성되고, 그 안에서 자아 동일시의 감각을 갖게 되는데, 이렇게 결합된 구조가 바로 바와입니다.

바와는 단순한 존재 상태가 아니라 행위에 기반한 것입니다. 각각의 자아 감각은 살아남기 위해 세상으로부터 무언가를 취해 자신을 먹여

살려야 합니다. 따라서 바와는 본질적으로 먹이를 찾는 활동과 연결되어 있으며, 바로 이러한 먹이 찾기의 과정에서 스트레스와 괴로움이 생겨납니다. 우리는 하나의 바와가 무너지면 다시 다른 욕망에 달라붙고, 그 욕망을 중심으로 새로운 바와를 만들어냅니다. 하나의 “여기”가 무너지면 또 다른 “저기”를 찾아 나서고, 그것이 다시 새로운 “여기”가 됩니다.

이 과정은 마음 안에서 한 생각의 세계에서 다른 생각의 세계로 옮겨다니는 미시적 수준에서도, 한 존재계에서 죽어 다시 태어날 곳을 찾아 헤매는 거시적 수준에서도 동일하게 일어납니다. 선정 역시 능숙한 자질을 계발하려는 욕망에 기반한다는 점에서 그 자체로 바와의 한 형태이지만, 바와가 실제로 형성되는 과정을 직접 관찰할 수 있게 해주는 특별한 형태의 바와입니다.

스트레스와 괴로움에서 자유로워지려면, 이렇게 먹이를 찾는 과정에서 만들어지는 바와들, 즉 욕망에 의해 생겨난 자아들과 그들이 살아가는 세계를 면밀히 살펴봐야 합니다. 이러한 바와들을 철저히 조사했을 때만 그 한계에서 벗어날 수 있습니다. 붓다께서는 열반에 든 비구에게는 더 이상의 바와가 존재하지 않는다고 말씀합니다(Ud 3:10). 즉, 바와의 소멸이 곧 열반인 것입니다(AN 10:7, SN 12:68).

(18) 아잔 타니사로 스님은 괴로움의 원인인 욕망을 단순히 버려야 할 대상으로만 보지 않습니다. 대신, 이를 SN 51:15의 비유를 들어 보다 전략적인 관점에서 설명합니다. 수행의 길은 욕망의 소멸을 목표로 하지만, 목표에 도달하기 위해서는 능숙한 욕망을 사용해야 한다고 강조합니다. 능숙한 욕망은 팔정도의 바른 노력의 일부입니다. 따라서 우리는 괴로움의 소멸로 향하는 길을 욕망이나 집착을 당장 버리려는 시

도로 시작하는 것이 아니라, 보다 전략적으로 욕망하고 집착하는 법을 배우는 것으로 시작합니다. 즉, 집착을 넘어서기 위한 길은 감각적 욕망이나 견해에 대한 집착과 같은 네 가지 집착을, 그것들 자체를 버리기 위한 길로 전환하는 것입니다.

먹이의 비유로 말하자면, 우리는 마음을 굶기려 하지 않습니다. 단지 마음의 식단을 바꿔서 정크푸드에서 건강한 음식으로 서서히 옮겨가도록 길들이며, 다시는 먹이를 필요로 하지 않을 만큼 마음을 강하게 만드는 삼매와 분별지(지혜)라는 내면의 음식을 길러내는 법을 배우는 것입니다. 이러한 내면의 음식이 완전히 길러지면, 마음은 먹이 사슬을 넘어서는 또 다른 경지에 접근할 수 있게 됩니다. 그때는 더 이상 욕망이 필요하지 않습니다. 비로소 모든 욕망을 내려놓을 수 있게 됩니다.

(19) 또한 흔히 고귀한 성취로 오해되는 하나됨(합일)의 상태와 관련하여, 아잔 타니사로 스님은 붓다께서는 결코 우리 모두가 하나라고 가르친 적이 없다는 점을 강조합니다. 모든 것이 하나인 듯 느껴지는 빛나고, 헤아릴 수 없는 비이원적인 상태가 있지만, 그러한 상태조차도 조작된 것으로서(AN 10:29), 여전히 변화와 무상함이 있는 오온의 식의 무더기입니다. 다시 말해, 그것은 괴로움을 끝내지 못합니다. 조건지어지고 조작된 다른 모든 것과 마찬가지로, 그것 역시 욕망의 소멸로 관찰되어야 하고, 궁극적으로는 버려져야 합니다. 그러한 오해의 결과로 그러한 종류의 식에 조금이라도 열망이 남아 있게 되면, 진정으로 조작되지 않은 것을 찾는 데 방해가 됩니다. 이러한 상태에 도달했을 때, 수행자들은 그 상태에 집착하여 수행에서 더 이상 나아가려 하지 않을 것입니다.

예를 들어, 선정을 형이상학적인 관점에서 생각해 오다가 두 번째 선

정의 하나됨에 도달하면, 우주와의 하나됨이나 상호연결성을 경험한 것이라고 생각하기 쉽습니다. 또는 식무변처에서 무한한 앎의 감각에 도달한다면, 모든 실재의 근저에 있는 어떤 의식의 차원에 접근했다고 생각하기 쉽습니다. 이러한 경험을 모든 것이 나와서 다시 돌아가는 어떤 근원과의 접촉으로 해석할 수도 있습니다. 또는 그 마음 상태에서 강화된 “관찰자”라는 감각이 진정한 자아라고 결론지을 수도 있습니다.

하지만 이러한 해석에 빠지게 되면, 애초에 그 경험을 만들어낸 것이 자신의 행위라는 사실을 놓치게 됩니다. 그렇게 되면, 그러한 경험들 속에 여전히 존재하는 미세한 수준의 스트레스를 놓치게 됩니다. 자신이 그 경험에 부여하는 고상한 해석들이 여전히 그 안에 남아 있는 상카라를 보지 못하게 하는 것입니다. 그들은 자신들이 붙들고 있는 관념들이 견해라는 변뇌이거나, 그 관념들을 확인시켜 주는 것처럼 보이는 고요함의 경험조차 단지 바와 상태로 드러난 변뇌일 뿐임을 인정하려 들지 않을 것입니다. 결과적으로, 그들은 그러한 관념과 경험에 사성제를 적용하려는 의지를 갖지 않을 것입니다.

(20) 그럼에도 현대 불교의 여러 흐름에서는 연기의 가르침을 붓다께서 하나됨과, 모든 존재의 상호연결성을 긍정한 것으로 해석합니다. 또한 우주나 세상, 사물 등이 만들어지고 유지되는 원리로부터 이를 확장해서 이해하기도 합니다. 그러나 이런 해석은 붓다께서 하나됨을 배척한 사실을 고려하지 않습니다. 우리가 서로에게 의존하는 상호 연결된 체계 속에서 산다고 해서 곧 우리가 하나라는 뜻은 아닙니다. 적어도 축하할 만한 의미에서 하나라고 할 수 있으려면, 그 전체 시스템이 구성원 모두의 선을 향해 작동해야 합니다. 그러나 자연의 거대한 생태계 안에서 한 존재는 물질적으로든, 정신적으로든 다른 존재를 먹어야

만 살아남습니다.

연기에서 말하는 상호 의존은 우리와 다른 존재들 사이의 관계가 아닙니다. 오직 자신 안에서만 일어나는 모든 경험들 사이의 관계입니다. 연기의 어떤 인과적 연결도 존재들이 서로에게 어떻게 의존하는지와는 관련이 없습니다. 연기의 가르침은 괴로움의 발생과 그 소멸이라는 내면의 실존적 구조를 밝히는 것입니다. 그렇기 때문에 괴로움을 소멸할 가능성이 있습니다. 괴로움은 내면에서 직접 경험되는 것이며, 그것은 내면의 다른 요소들을 미숙하게 다룰 때 생겨납니다. 그러나 그것들을 능숙하게 다루는 법을 배운다면 괴로움은 내면에서 치유될 수 있습니다. 사실, 괴로움은 오직 내면에서만 치유될 수 있습니다. 나의 미숙함은 수행을 통해 오직 내가 스스로 극복해야 합니다.

비교종교학의 토대를 마련한 프리드리히 막스 뮐러(Friedrich Max Müller)는 다음과 같은 말을 남겼습니다. “하나의 종교만 아는 사람은 어느 종교도 모르는 것이다.” 이제 우리는 테라와다 불교 안에서도 그동안 국내에 충분히 소개되지 않았던 또 하나의 중요한 흐름을 마주하고 있습니다. 모든 전통은 각각의 역사와 환경 속에서 고유한 수행 체계와 수행 방식을 발전시켜 왔습니다. 그러나 산에는 갈림길도 많고 정상이 아닌 봉우리도 많습니다. 흔히 말하듯이, 모든 길이 산의 정상으로 이어지는 것은 아닙니다. 경전은 붓다께서 자신의 수행에 대해 높은 기대치를 세우고, 그 길이 바른 길인지 끊임없이 분별하고 질문하며 점진한 것으로 전합니다. 우리 또한 그 가르침을 따르고 있다면 그러한 정신을 이어가는 것이 마땅하리라고 봅니다. 그것이 현대를 살아가는 우리에게 깔라마 경(AN 3:66)이 전해주는 메시지라고 생각합니다.

이 책이 나오기까지는 많은 분들의 도움이 있었습니다. 먼저 담마윳의 로보 꼬위도 스님과 인연이 없었다면 아잔 타니사로 스님의 가르침을 접할 기회 또한 없었을 것입니다. 원고를 검토하고 의견을 주신 스님께 감사드립니다. 그리고 번역 과정에서 조용한 지지와 격려는 물론, 원고 검토와 출판비 후원까지 해주신 윤아란 법우님께도 감사를 드립니다. 박도신 법우님은 태국을 방문한 아잔 타니사로 스님을 친견할 때 통역을 맡아주셨고, 이번에는 원고 검토와 출판 교정을 함께하면서 많은 도움을 주셨습니다. 임주연 법우님 또한 원고를 검토하고 의견을 주셨습니다. 두 분 법우님께도 감사드립니다. 아울러, 니까야강독회와 니까야산책 블로그를 통해 늘 담마에 대한 영감을 불러일으키는 최한식 법우님과 오랜 기간 니까야강독회에서 함께 담마를 탐마하고 있는 배창수·이영미 법우님, 또 이 책의 출판 과정에서 도움을 주신 강민수 법우님에게도 감사의 마음을 전합니다. 그리고 오래전 한국위빠사나선원 시절 역자를 생소한 테라와다 불교의 세계로 처음 이끌어 주신 한국명상원의 묘원 선생님에게도 이 자리를 빌려 늦게나마 감사의 인사를 드립니다.

끝으로, 이 해제에서 살펴본 내용과 이 책의 번역과 각주 가운데는 역자의 공부 경험이 충분히 미치지 못하여 아잔 타니사로 스님의 깊은 가르침을 온전히 담아내지 못한 부분들이 있을 수 있습니다. 그러므로 내용에 오류나 부족함이 있다면 그 책임은 전적으로 역자에게 있음을 밝혀둡니다.

아잔 타니사로 스님은 말합니다.

“기억해야 합니다.

이곳은 살기 위한 세상이 아닙니다.

이곳은 벗어나는 길에 거쳐 가는 세상입니다.”

모든 분들이 담마 안에서 진정한 행복을 찾기를 기원합니다.

맹산 자락에서
한승철(봄봄) 삼가 씀

아잔 타니사로의
초기불교 명상 강의
담마의 눈

초판 1쇄 발행 2026년 7월 15일

지은이 아잔 타니사로
옮긴이 한승철

편집 한승철, 박도신
디자인 김진나

펴낸곳 도서출판 불목
펴낸이 한승철

출판신고 제2026-000061호
신고일자 2026년 3월 24일
전자우편 bulmokpub@gmail.com

ISBN 979-11-999769-1-7 (03220)

비매품