

아잔 타니사로의
호흡 명상

With Each & Every Breath

© 2013 Ṭhānissaro Bhikkhu

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 제작되었습니다. 판매는 엄격히 금지되며, 위 라이선스 조건을 준수하는 한, 본 번역본의 형태 그대로 자유롭게 복제 및 배포할 수 있습니다.

태국 숲속 전통
담마웃
호흡 명상 가이드

아잔 타니사로의
호흡 명상
With Each & Every Breath

아잔 타니사로 | 한승철 옮김

CONTENTS

서문 • 9

명상: 무엇이며 왜 하는가	9
이 책의 내용	12
이 책을 읽는 방법	17
기본 전제	19
더 읽어 볼 글들	51
관련 법문	53

제1부

기본 지침 • 55

I: 명상 준비하기	57
물리적인 환경	58
명상 자세	61
마음의 상태	67
II: 호흡에 집중하기	74
III: 명상 마치기	89
IV: 다른 자세로 명상하기	91
걷기 명상	91
서서 하는 명상	97
누워서 하는 명상	99
V: 수행자 되기	101
유도 명상	104
더 읽어 볼 글들	112
관련 법문	114

제2부
흔히 겪는
문제들 • 115

통증	118
산만한 생각	123
졸음	132
미혹된 삼매	133
외부 소음	135
호흡 자체의 문제	135
특이한 에너지 및 감각	141
수행의 진전 판단	148
수행의 동기 유지	154
방해되는 감정들	159
환영 및 기이한 현상	176
삼매에 대한 집착	179
갑작스러운 통찰	180
더 읽어 볼 글들	182
관련 법문	183

제3부
일상생활 속의
명상 • 185

I: 내면의 중심 유지	191
II: 자신의 활동	195
대화의 절제	198
다섯 가지 계율	200
감각의 절제	208
III: 주변 환경	211
훌륭한 친구들	213

	검소한 생활	216
	홀로 머물	219
	더 읽어 볼 글들	224
	관련 법문	225

제4부	선정	229
심층 수행 • 227	통찰	255
	해탈	269
	더 읽어 볼 글들	272
	관련 법문	275

제5부	더 읽어 볼 글들	291
스승 찾기 • 277	관련 법문	292

부록	더 읽어 볼 글들	301
보충 명상법 • 293		

감사의 말	302
소리 없는 가르침	304

일러두기

1. 이 책은 아잔 타니사로 스님의 호흡 명상 가이드인 “With Each & Every Breath”를 번역한 것입니다. 원문은 dhammatalks.org의 “Books”에서 확인할 수 있습니다.
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 괄호는 원문을 그대로 옮긴 것입니다. 다만, 가독성을 고려하여 줄표나 이탤릭체 등은 조정했습니다.
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 방식을 밝혀둡니다.
7. 본문에 인용된 경전 구절은 태국본 빠알리 경전을 저본으로 하고 있으므로, PTS본과 경의 번호나 내용이 일부 일치하지 않는 경우가 있습니다. 태국본 빠알리 경전의 영문 번역본은 dhammatalks.org의 “Suttas”에 올려져 있습니다.

약어

- AN Aṅguttara Nikāya(앙굿따라 니까야)
DN Dīgha Nikāya(디가 니까야)
MN Majjhima Nikāya(맛지마 니까야)
SN Saṃyutta Nikāya(상유타 니까야)

명상: 무엇이며 왜 하는가

명상이란 마음을 훈련하여, 마음이 자신의 문제를 해결하는 데 필요한 힘과 기술을 기르게 하는 것입니다. 마치 몸의 다양한 질병에 여러 치료법이 존재하듯이, 마음의 다양한 문제를 해결하기 위한 여러 명상법이 있습니다.

이 책에서 가르치는 명상 기법은 마음의 가장 근본적인 문제인, 스스로의 생각과 행위를 통해 불러일으키는 스트레스와 괴로움을 해결하는 데 목적을 둔 하나의 기술입니다. 마음은 행복을 원하지만, 여전히 스스로를 정신적 고통으로 짓누릅니다. 사실, 그 고통은 행복을 찾으려는 마음의 잘못된 노력에서 비롯됩니다. 명상은 마음이 왜 그런 행동을 하는지 그 이유를 밝히는 데 도움을 주며, 이유를 밝힘으로써 그것을 치유할 수 있도록 합니다. 이 과정에서 명상은 진정한 행복, 의지할 수 있는 행복, 결코 변하거나 실망시키지 않는 행복이 가능하다는 것을 보여줍니다.

이것이 명상이 전하는 좋은 소식입니다. 진정한 행복은 가능하며, 스스로의 노력으로 도달할 수 있습니다. 언젠가는 사라질 즐거움에만 만족할 필요가 없습니다. 일시적인 행복이 인생이 줄 수 있는 최선의 것이라고 체념할 필요도 없습니다.¹ 그리고 자신의 행복을 외부의 어떤 사람이나 힘에 기댈 필요도 없습니다. 마음을 훈련하여 완전히 믿을 수 있는 행복, 자신과 다른 누구에게도 해를 끼치지 않는 행복에 이를 수 있습니다.

명상의 목표만 좋은 것이 아니라, 그 목표를 달성하는 수단 또한 훌륭합니다. 이 수단들은 정직, 진실함^{integrity}, 연민^{compassion}, 사띠^{mindfulness}, 분별지^{discernment}²와 같이 자부심을 가지고 계발할 수 있는 활동이자 정신적 자질들입니다. 진정한 행복은 내면에서 비롯되기 때문에, 다른 사람에게서 무엇을 빼앗을 필요가 없습니다. 진정한 행복은 이 세상 누구의 진정한 행복과도 충돌하지 않습니다. 그리고 내면에서 진정한 행복을 찾으면, 그것을 더 많이 다른 이들과 나눌 수 있게 됩니다.

그렇기 때문에 명상 수행은 자신을 위한 것이면서도 다른 이들을 위한 자애로운 행동이 됩니다. 스트레스와 괴로움의 문제를 해결하면, 가장 직접적인 혜택을 받는 것은 물론 자신이지만, 그 혜택

1 사라지지 않는 즐거움(열반)이 있기 때문에 사라지는 즐거움 또는 일시적인 즐거움(감각적 즐거움, 색계·무색계 선정의 즐거움)에 만족하고 체념할 필요가 없다는 의미이다.

2 사띠와 분별지(분별의 지혜)의 의미에 대해서는 p.30 및 각주 22 참조.

이 자신에게만 국한되지 않습니다. 마음이 스트레스와 괴로움을 만들어내면 스스로가 약해질 뿐 아니라, 주변 사람들에게도 짐이 될 수 있기 때문입니다. 즉, 당신은 그들에게 도움과 지지를 구하며 의존하게 되고, 나약함과 두려움에서 비롯된 어리석은 말과 행동으로 그들에게 상처를 줄 수도 있습니다. 동시에, 당신은 자신의 문제로 가득 차 있기 때문에 그들의 문제를 돕는 것도 어려워집니다. 하지만 마음이 스스로에게 스트레스와 괴로움을 일으키지 않는 법을 배우게 된다면, 다른 사람들에게 짐을 덜 지우게 되고, 그들을 도울 수 있는 더 나은 위치에 서게 됩니다.

따라서 명상 수행은 자신의 내면에 있는 존중할 가치가 있는 것들을 존중하도록 가르칩니다. 그것은 완전히 신뢰할 수 있고 전혀 해롭지 않은 진정한 행복에 대한 바람이며, 또한 스스로의 노력으로 그 행복을 찾을 수 있는 능력입니다.

마음이 스스로에게 가하는 스트레스와 괴로움을 완전히 끝내기 위해서는 많은 헌신, 훈련, 그리고 기술이 필요합니다. 그러나 이 책에서 가르치는 명상 기법은 깨달음이라는 완전한 치유의 길을 끝까지 따를 준비가 된 사람들만을 위한 것은 아닙니다. 단순히 고통을 줄이거나 삶에서 조금 더 평화와 안정을 찾고자 하는 사람들에게도 충분히 도움이 될 수 있습니다. 명상은 또한 일상생활에서 마주하는 많은 문제들을 잘 다룰 수 있도록 마음을 단련시킵니다. 명상은 가정에서나 직장에서, 혹은 어디에서든 모든 활동에 유용한

사띠, 삼빠잔냐³ alertness, 삼매 concentration, 그리고 분별지와 같은 자질을 계발하기 때문입니다. 이러한 자질들은 또한 인생에서 더 크고 어려운 문제를 처리하는 데도 도움이 됩니다. 중독, 트라우마, 상실, 실망, 질병, 늙음, 심지어 죽음까지도, 명상을 통해 키운 마음의 기술을 갖추었을 때 훨씬 더 쉽게 다룰 수 있습니다.

따라서 비록 스트레스와 괴로움에서 완전히 벗어나지는 못하더라도, 명상은 괴로움을 더 능숙하게 다루는 데 도움을 줄 수 있습니다. 다시 말해, 자신과 주변 사람들에게 해를 덜 끼치며 괴로움을 다룰 수 있게 합니다. 이것만으로도 명상은 충분히 시간을 보낼 가치가 있는 일입니다. 그런 다음에 명상을 더 발전시켜 정말로 완전한 자유에 이를 수 있는지를 확인해 보고자 한다면, 그 또한 더없이 좋은 일일 것입니다.

이 책의 내용

이 책에서 설명하는 명상 기법은 두 가지 출처에서 가져온 것입니다. 첫 번째 출처는 붓다께서 마음을 훈련함에 있어 호흡을 활용하는 방법에 대해 가르친 지침입니다. 이 지침은 붓다의 가르침이 담긴 현존하는 가장 오래된 기록인 빠알리 경전에서 찾아볼 수 있습니다. 경전에 따르면 붓다께서는 호흡이 몸과 마음을 편안하게

3 '삼빠잔냐'의 의미에 대해서는 p.29, 101 참조.

하는 명상 주제일 뿐만 아니라 사띠, 삼매, 분별지를 계발하는 데 이상적인 주제임을 발견했습니다. 실제로 붓다 자신도 깨달음의 길에서 호흡을 명상 주제로 삼았습니다. 그렇기 때문에 그는 이 주제를 다른 어떤 명상 주제보다 더 많은 사람들에게 권장하고 더 상세히 가르쳤습니다.

두 번째 출처는 지난 세기에 아잔 리 담마다로Ajaan Lee Dhammadharo에 의해 계발된 호흡 명상법입니다. 그는 태국에서 숲속 전통⁴으로 알려진 한 불교 종단의 큰 스승이었습니다. 아잔 리의 방법은 붓다의 지침을 바탕으로 하여, 붓다께서 간결하게 남긴 많은 내용들을 상세히 설명합니다. 저는 아잔 리의 제자 중 한 사람인 아잔 푸앙 초띠꼬Ajaan Fuang Jotiko의 지도를 받으며 10년 동안 이 수행을 했습니다. 따라서 여기에서 다루는 통찰 중 일부는 아잔 푸앙으로부터 배운 수행 경험에서 비롯된 것이기도 합니다.

저는 호흡을 명상의 주요 주제로 삼는 데 있어 이러한 출처들을 따랐습니다. 호흡은 모든 명상 주제 가운데 가장 안전하기 때문입니다. 여기에서 설명된 기법은 몸과 마음을 균형 잡힌 편안하고 안

4 여기서 말하는 ‘숲속 전통’은 태국 담마웃띠까니까야(약칭 담마웃띠까니까야)는 붓다의 가르침과 일치하는 종단이라는 의미를 가지고 있다. 이 가운데 숲속 전통은 산과 들이나 외딴곳에서 홀로 머물고, 두타행, 탁발로만 공양, 1일 1식의 오후 불식, 선정 수행, 도제식 수행 지도 등 니까야와 율장에 근거하여 보다 엄격한 수행과 출가 생활을 하는 전통을 이어 왔다. 태국에는 담마웃 종단 외에도 마하니까야 종단이 있다.

정된 상태로 이끌어 갑니다. 그리고 이는 다시 마음이 스스로의 작용을 균형 있게 통찰할 수 있도록 하여, 자신이 어떻게 스트레스와 괴로움을 만들어내고 있는지를 깨닫고 효과적으로 그것들을 놓아버릴 수 있도록 합니다.

이 명상 기법은 명상뿐만 아니라 보시와 계행의 계발을 포함하는 포괄적인 마음 훈련 과정의 일부입니다. 이 훈련의 각 부분에서 기본적인 접근 방식은 동일합니다. 즉, 자신의 모든 행위를 원인과 결과의 흐름 속 한 과정으로 이해하여, 원인을 보다 유익한 방향으로 이끌 수 있도록 하는 것입니다.⁵ 생각, 말, 행동으로 이루어진 모든 행위를 하는 동안 자신이 무엇을 하고 있는지 되돌아봅니다. 또한 행위를 이끄는 동기와 그것이 가져오는 결과를 살펴봅니다. 이렇게 되돌아보면서, 자신의 행위에 대해 다음과 같이 특정한 방식으로 질문하는 법을 배우게 됩니다.

• 이 행위가 스트레스와 괴로움으로 이어지는가, 아니면 스트레스와 괴로움의 소멸로 이어지는가?

• 스트레스로 이어진다면, 이 행위가 필요한가?

5 이는 불교의 근본 가르침인 연기와 업의 법칙에서 도출되는 불교 수행의 핵심 원리이다. 즉, 현재의 행위(생각, 말, 행동)가 상호 연결된 원인과 결과의 사슬 속에서 이루어지고 있다는 사실을 이해하고, 그 원인을 유익한 방향으로 만들어갈 것을 강조하는 것이다. 아잔 타니사로 스님은 행위의 내용보다 그것이 어떤 원인에서 비롯되고 어떤 결과로 이어지는지를 살펴보는 것이 붓다의 가르침의 핵심이라고 본다.

- 필요하지 않다면, 왜 다시 이 행위를 하는가?
- 이 행위가 스트레스의 소멸로 이어진다면, 어떻게 하면 이것을 숙달된 기술로 익힐 수 있는가?

계행과 보시의 훈련에서는 자신의 말과 행동에 이러한 질문을 던집니다. 명상 훈련에서는 생각이든 감정이든, 마음에서 일어나는 모든 현상을 행위로 보고 같은 방식으로 질문합니다. 다시 말해, 명상은 생각과 감정을 그 내용의 측면보다는 그것들이 어디에서 비롯되었고 어디로 향하는지의 관점에서 바라보게 합니다.⁶

이러한 질문을 통해 자신의 행위를 관찰하고 면밀히 탐구하는 이 전략은 그것이 해결하고자 하는 문제, 즉 자신의 행위로 인해 발생하는 스트레스 및 괴로움과 직접적으로 관련이 있습니다. 그렇기 때문에 이것이 명상 훈련 전반의 근간이 되는 것입니다. 명상은 단순히 자신의 행위를 더 주의 깊게 관찰할 수 있게 하며, 행위로 인해 발생하는 미세한 수준의 스트레스를 발견하고 버릴 수 있도록 합니다. 또한 명상은 능숙한^{skillful}⁷ 방식으로 행동할 수 있는 능력

6 계행과 보시의 훈련에서 '말과 행동'만을 언급한 것은, 불교 전통에서 계행과 보시가 주로 말과 몸의 행동을 다루기 때문이다. 반면, 명상 훈련에서는 마음 안에서 일어나는 모든 현상, 즉 생각과 감정까지도 행위로 간주하고 동일한 질문을 적용하라는 것이다. 이는 생각과 감정, 말, 행동 등의 모든 행위를 할 때 내용 자체보다는, 그것들이 어떤 원인에서 비롯되어 어떤 결과로 이어지는지를 관찰하는 것이 명상의 핵심이라는 의미이다.

7 '능숙한'은 빠알리어 kusala에 해당하는 말로, 괴로움을 소멸하고 해탈에 도움이 되는

을 강화해 주는 정신적 자질들을 계발합니다.

여기에 설명된 명상 기법은 분명히 불교 훈련의 일부이지만, 이를 따르기 위해 불교도가 될 필요는 없습니다. 그것은 불교도뿐만 아니라, 누구에게나 있는 문제들을 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다. 결국 스트레스와 괴로움을 스스로 일으키는 것은 불교도뿐만이 아니며, 명상을 통해 계발한 마음의 자질들 또한 불교에만 저작권이 있는 것도 아닙니다. 사띠, 삼빠잔냐, 삼매, 그리고 분별지는 이를 계발하는 모든 사람에게 이익이 됩니다. 단지 요구되는 것은 이 자질들을 진지하게 실천해 보는 것뿐입니다.

이 책의 목적은 명상 수행과 그것이 속한 더 광범위한 훈련을 읽기 쉽고 실천하기 쉬운 방식으로 제시하는 것입니다. 책은 총 다섯 부분으로 나뉘어 있으며, 각 부분의 끝에는 그 내용과 관련된 주제를 더 깊이 탐구하는 데 도움이 되는 책, 글, 오디오 파일과 같은 추가 자료 목록이 함께 제공됩니다.⁸

책의 1부에는 명상의 기본 단계에 대한 지침이 담겨 있습니다. 2부에서는 명상 중에 겪을 수 있는 문제들을 어떻게 다룰 것인지에 대한 조언을 제공합니다. 3부에서는 명상을 생활화하려고 할 때 일어

마음의 작용과 상태를 뜻한다. 이는 번뇌에 휘둘리는 습관적 반응이 아니라, 괴로움의 소멸을 향해 마음을 의도적이고 분별지 있게 이끄는 훈련된 기술과 태도, 그리고 그로 인한 올바른 마음 상태를 가리킨다. kusala는 일반적으로 '선법', '유익한', '올바른' 등으로 번역되며, 이에 반대되는 말은 '미숙한unskillful'이다.

8 이 자료 목록은 dhammatalks.org에서 원문을 읽거나 들을 수 있다.

나는 사안들을 다루고 있습니다. 4부는 명상이 더 높은 수준의 기술로 발전할 때 나타나는 과제들을 다룹니다. 5부에서는 어떤 책으로도 전할 수 없는 개별 맞춤형 지도를 해줄 수 있는 명상 스승을 선택하고 관계를 맺는 방법을 안내합니다.

이 책을 읽는 방법

저는 이 책에서 자율적으로 명상을 꾸준히 실천하는 수행자가 마주칠 수 있는 대부분의 문제들을 다루려고 노력했습니다. 따라서 **명상을 처음 접하고** 아직 본격적으로 수행에 전념할 준비가 되지 않았다면, 이 책에서 당장 필요한 것보다 더 많은 자료를 발견할 수 있을 것입니다. 그렇더라도 내용을 **선택적으로 읽으면** 유용한 지침을 많이 찾을 수 있습니다. 바람직한 방법은 명상을 시작하는데 필요한 내용만 읽은 다음 책을 내려놓고 명상을 시도해 보는 것입니다.

시작하려면,

1) 아래의 “기본 전제”에 있는 “호흡”에 대한 설명을, “왜 호흡인가”라는 제목이 나오기 전까지 읽습니다.

2) 1부에 있는 “Ⅱ: 호흡에 집중하기”로 건너웁니다. 거기서 제시된 여섯 단계를 마음에 간직할 수 있을 때까지 읽습니다. 그런 다음 편안한 장소를 찾아 자신이 시도할 수 있는 만큼의 단계를 따라 해

봅니다. 단계가 너무 상세하게 느껴진다면 1부 끝에 실린 “유도 명상”을 읽거나 dhammatalks.org⁹에서 같은 제목의 음성 파일을 들으며 앉아서 명상해 보십시오.

3) 시작하면서 문제가 생기면 1부로 돌아가고, 그리고 2부도 참고합니다.¹⁰

책의 나머지 부분은 명상에 대한 헌신의 수준을 높일 준비가 되었을 때 읽어도 늦지 않습니다.

그때도 책을 선별적으로 읽는 것이 현명할 것입니다. 특히 3부는 완전히 헌신적인 수행자를 대상으로 한 조언이 담겨 있습니다. 그 가운데 일부는 자신이 감당할 준비가 되어 있는 것보다 더 많은 헌신을 요구할 수 있으므로, 현재의 삶과 가치관의 맥락에서 실용적이라고 생각되는 조언만 취하고, 나머지는 다른 사람들이나 훗날의 자신을 위해 남겨두십시오.

9 ‘dhammatalks.org’는 땃따 숲 승원에서 운영하는 담마 웹사이트이다. 이 웹사이트에는 아잔 타니사로 스님의 방대한 빠알리 경전(태국본) 영어 번역본과 에세이, 법문, 그리고 태국 숲속 스승들의 많은 담마 자료가 번역되어 있다. 땃따 숲 승원은 1990년 아잔 수왓 수와꼬 스님에 의해 설립된 미국 최초의 담마웃 승원으로, 1993년부터 아잔 타니사로 스님이 승원을 이끌고 있다. 승원은 캘리포니아주 벨리 센터 외곽, 샌디에이고 카운티 북부의 산과 관목 지대에 둘러싸인 곳에 자리 잡고 있다.

10 수행을 실제로 시작하다가 어려움이 생기면 1부의 기본 지침을 안 읽은 부분까지 포함하여 다시 살펴보고, 아울러 명상 과정에서 흔히 마주치는 문제들을 다루고 있는 2부도 함께 참고하라는 의미이다.

기억하십시오. 명상 수행에서는 어떤 것도 강요되지 않습니다. 유일한 강요는 내면에서 비롯되는 것입니다. 그것은 바로, 스스로 초래한 괴로움과 스트레스에서 벗어나고자 하는 당신 자신의 바람입니다.

기본 전제

명상 기법을 제대로 익히려면, 그 기법이 어떤 전제 위에 세워져 있는지 아는 것이 좋습니다. 그래야 자신이 무엇을 하려는지 분명히 이해할 수 있습니다. 이러한 전제들을 알면, 그 기법이 어떻게 작용하며 왜 효과가 있는지를 파악하는 데도 도움이 됩니다. 전제들에 대해 의문이 든다면, 그것들을 따라볼 만한 가설^{working hypotheses}¹¹로 삼아 실제로 스트레스와 괴로움의 문제를 다루는 데 도움이 되는지 시험해 볼 수 있습니다. 명상은 온전히 이해되지 않는 것을 맹목적으로 받아들이라고 요구하지 않습니다. 하지만 명상은 그 전제들을 진지하게 적용해 볼 것을 요청합니다.

명상이 진전됨에 따라, 책에 설명되지 않은 부분일지라도 명상 중에 떠오르는 다양한 영역에 기본 전제들을 적용할 수 있습니다.

11 ‘working hypotheses’는 본래 연구나 실험에서 실제로 적용해 보면서 검증하는 작업 가설이나 실험적 가설들을 뜻하는 말이다. 여기서는 이를 맥락에 맞게 ‘따라볼 만한 가설’로 옮긴 것이다.

이런 식으로 명상은 낯선 기술¹²이 아니라, 마음을 탐구하고 문제가 생길 때마다 그것을 해결해 가는 자신만의 길이 됩니다.

호흡 명상은 마음이 호흡에 집중하는 훈련이기 때문에, 기본 전제들은 마음의 작용과 호흡의 작용이라는 두 가지 주제에 초점을 맞추고 있습니다.

마음. 여기서 “마음mind”이라는 단어는 마음의 지적인 측면뿐만 아니라 감정적인 측면과 행동하려는 의지까지 포함합니다. 다시 말해, “마음”이라는 단어는 우리가 일반적으로 “heart”라고 생각하는 것까지 포함하는 개념입니다.¹³

마음은 수동적이지 않습니다. 많은 욕구를 지닌 몸을 책임지고 있기 때문에, 경험에 대해 능동적인 접근 방식을 취해야 합니다. 마음의 행위는 스스로와 몸을 유지하기 위해 정신적 음식과 육체적 음식을 찾으며 경험을 형성합니다. 마음은 육체적 배고픔과 정신적 배고픔에 의해 움직입니다. 우리 모두는 육체적으로 음식을 먹어야 한다는 필요성을 잘 알고 있습니다. 그러나 정신적으로도, 마음은 외적으로나 내적으로 관계와 감정에 의존하여 먹이를 찾습니다. 외적으

12 ‘낯설다’는 것은 명상법이 아직 내면화되지 않은 수행의 초기 단계에서, 배운 것을 단지 따라 하는 것처럼 느껴질 때 생기는 심리적 거리감이다.

13 일반적으로 영어에서는 이성적, 인지적 기능을 mind, 감정적 기능을 heart로 구분한다. 그러나 이 책에서는 이 둘을 아울러서 mind라는 단어로 사용한다는 뜻이다.

로는 사랑, 인정, 지위, 권력, 부, 그리고 칭찬과 같은 것들을 갈망합니다. 내적으로는 다른 이들에 대한 사랑과 스스로의 자존감뿐만 아니라 명예, 감사, 탐욕, 정욕, 그리고 분노와 같은 건강한 감정과 그렇지 않은 감정에서 오는 즐거움으로 자신을 만족시킵니다.

마음은 매 순간 다양한 형상, 소리, 냄새, 맛, 촉감, 관념을 접하게 됩니다. 이 중에서 어떤 것에 주의를 집중하고 어떤 것을 무시할지를 선택해 먹이를 찾습니다. 이러한 선택이 경험의 세계를 형성합니다. 예를 들어, 당신과 제가 동시에 매장을 돌아다닌다면 서로 다른 물건을 찾는 정도에 따라 서로 다른 매장을 경험하게 되는 이유가 바로 이 때문입니다.

마음의 양식 찾기는 거듭되고 끝이 없습니다. 그 이유는 마음의 음식, 특히 정신적인 음식이 항상 고갈될 위험에 처해 있기 때문입니다. 마음이 음식에서 얻는 만족감이 무엇이든 언제나 잠깐일 뿐입니다. 마음이 어떤 곳에서 먹이를 찾았다 하더라도, 그 순간 이미 다음에 먹이를 구할 곳을 찾기 시작합니다. 여기 머물러야 하나? 아니면 다른 곳으로 가야 하나? 이러한 끊임없는 “다음은 무엇이지?”, “다음은 어디로 가야 하나?”라는 질문들이 행복을 찾는 마음의 탐색을 이끕니다. 그러나 이러한 질문들 자체가 배고픔의 질문이기 때문에, 오히려 마음을 계속 굶아먹습니다.¹⁴ 배고픔에 의해

14 배고픔의 질문들은 결핍감에서 비롯되는 것이다. 이는 마음을 끊임없이 불안, 기대, 초조함의 흐름 속에 머물게 함으로써 지속적인 정신적 마모를 초래하여 스스로를 갇

이러한 질문들에 계속 답해야 한다는 압박을 받는 마음은 강박적으로, 때로는 고집스럽게 무지에서 비롯된 행위를 하게 되며, 그 과정에서 무엇이 불필요한 스트레스를 유발하는지, 무엇이 그렇지 않은지를 잘못 이해합니다. 이로 인해 마음은 더 많은 괴로움과 스트레스를 만들어냅니다.

명상의 목적은 이러한 무지를 끝내고, 무지를 계속 작동하게 하는 배고픔의 질문들을 뿌리 뽑는 것입니다.

이러한 무지의 중요한 측면 중 하나는 현재 순간에 마음이 자신의 내면의 작용을 보지 못한다는 점입니다.¹⁵ 현재 순간을 보는 것이 중요한 이유는 현재 순간이야말로 선택이 이루어지는 곳이기 때문입니다. 비록 마음이 종종 습관적인 힘에 따라 행동을 하지만, 꼭 그래야만 하는 것은 아닙니다. 마음은 매 순간 새로운 선택을 할 수 있는 옵션을 가지고 있습니다. 현재 일어나고 있는 일을 더 명확히 볼수록, 진정한 행복으로 이어지는 능숙한 선택을 할 가능성이 더 높아집니다. 그리고 그러한 선택들은 수행을 통해 지금 이 순간부터 미래에 이르기까지 괴로움과 스트레스로부터의 완전한 자유에 점점 더 가까워지게 할 것입니다. 명상은 현재 순간에 주의를 집중

아먹는 결과를 낳는다.

15 마음이 배고픔에 의해 충동적으로 반응하기 때문에, 자신 안에서 실제로 일어나고 있는 원인과 결과 등의 작용을 객관적으로 관찰하지 못한다는 의미이다. 즉, 스스로 만들어내는 마음의 형성(조작) 과정을 보지 못한다는 것이다.

하게 합니다. 현재 순간은 마음의 작용을 관찰하고 그것을 보다 능숙한 방향으로 이끌 수 있기 때문입니다. 현재야말로 행동을 하고 변화를 일으킬 수 있는 유일한 순간입니다.¹⁶

마음의 위원회. 명상을 시작하면서 마음에 대해 가장 먼저 알게 되는 것 중 하나는 마음에는 여러 마음이 있다는 것입니다. 이는 우리가 배고픔을 채우고 행복을 찾는 방법에 대해 여러 가지 다른 생각을 가지고 있으며, 이러한 생각을 바탕으로 다양한 욕망이 존재하기 때문입니다. 이러한 생각들은 행복이 무엇인지, 어디에서 찾을 수 있는지, 그리고 자신이 어떤 사람인지, 즉 자신이 어떤 종류의 즐거움을 필요로 하고, 또 그러한 즐거움을 스스로 충족시킬 수 있는 능력을 갖추었는지에 대한 다양한 관념으로 귀결됩니다. 이처럼 각각의 욕망은 자신이 누구이며 어떤 세상에 살고 있는지에 대한 특정한 감각의 씨앗이 됩니다.

붓다께서는 특정한 경험의 세계에서 이러한 자아 정체성에 대한 전문 용어를 사용했습니다. 그는 그것을 바와(becoming)라고 불렀습니다. 이 용어와 그 이면에 숨겨진 개념에 주목하십시오. 왜 스스로

¹⁶ 불교 수행의 목표는 흔히 말하듯 현재 순간 자체에 머무는 것이 아니다. 어떤 현재 순간이든 조건 따라 형성(조작)된 것이기 때문이다. 그럼에도 현재 순간이 강조되는 이유는, 바로 그 순간에 일어나는 마음의 작용을 관찰하여 스스로 일으키는 괴로움과 괴로움의 원인을 보고, 그것을 소멸함으로써 불교의 궁극적 가르침인 사성제를 실천할 수 있는 유일한 기회가 현재 순간이기 때문이다.

스트레스와 피로움을 일으키는지, 그리고 그것을 멈추기 위해 무엇을 배워야 하는지를 이해하는 데 핵심적이기 때문입니다.

이 개념이 낯설게 느껴진다면, 잠에 빠져들 때 마음속에 어떤 장소의 이미지가 떠오르는 상황을 생각해 보십시오. 그 이미지 속으로 들어가 바깥 세상과 단절되면 바로 그때 꿈의 세계로 들어간 것입니다. 그 꿈의 세계와 그 세계로 들어갔다는 감각이 바로 바와의 한 형태입니다.

이 과정에 민감해지면, 깨어 있을 때도 하루 중 여러 번 이 과정에 빠져들고 있다는 것을 알게 될 것입니다. 이로 인해 발생할 수 있는 스트레스와 피로움에서 자유로워지려면, 음식을 찾는 과정에서 만들어내는 여러 가지 바와들, 즉 욕망에 의해 생겨난 자아들과 그들이 살아가는 세계를 면밀히 살펴봐야 합니다. 이러한 것들을 철저히 조사했을 때만 그 한계에서 벗어날 수 있습니다.

어떤 경우에는 서로 다른 욕망들이 행복이 무엇인지, 자신이 누구인지에 대한 공통된 관념을 공유한다는 것을 알게 될 것입니다 (이를테면 안전하고 안정적인 가정을 꾸리려고 하는 여러 욕망들).¹⁷ 반면에 어떤 욕망들은 서로 충돌하기도 합니다(가족에 대한 욕망이 결과를 고려하지 않은 당장의 즐거움을 추구하는 욕망과 충

17 '안전하고 안정적인 가정을 꾸리려고 하는 여러 욕망들'은 사랑받고 싶은 마음, 경제적 안정을 원하는 마음, 사회적으로 인정받고 싶은 마음 등 성격이 서로 다른 욕망들이 함께 작용하고 있는 경우이며, 이 욕망들은 모두 '행복은 이런 삶에서 온다'거나 '나는 그런 삶을 살아야 한다'는 공통된 관념을 바탕에 두고 있다.

돌하는 경우). 어떤 욕망들은 동일한 정신적 세계와 관련이 있고, 어떤 욕망들은 서로 충돌하는 정신적 세계와 관련이 있으며, 또 어떤 욕망들은 서로 완전히 동떨어진 정신적 세계와 관련이 있습니다.¹⁸ 이러한 각각의 세계들에 속한 “나”의 서로 다른 자아들에 대해서도 마찬가지입니다. 어떤 “나”들은 서로 조화를 이루지만, 어떤 “나”들은 서로 양립할 수 없는 상태에 있으며, 또 어떤 “나”들은 서로 전혀 관련이 없습니다.

따라서 마음속에는 각각의 고유한 의제를 가진 “나”에 대한 다양한 관념들이 존재합니다. 이 각각의 “나”들이 바로 마음의 위원회의 하나의 구성원입니다. 이 때문에 마음은 단일한 마음이라기보다는 오히려 무질서한 군중처럼 보입니다. 즉, 마음에는 무엇을 해야 할 지에 대해 다양한 의견을 가진 많은 목소리들이 존재하는 것입니다.

위원회의 일부 구성원들은 자신들의 핵심 욕망에 깔려 있는 숨겨진 동기¹⁹를 솔직하게 드러내는 반면, 다른 구성원들은 더 모호하거나 교

18 예를 들어, 술을 끊고 싶은 마음과 꾸준히 운동하고 싶은 마음은 ‘건강한 삶’이라는 동일한 정신적 세계와 관련된 욕망이며, 퇴근 후 친구들과 만나고 싶은 마음과 가족과 함께 시간을 보내고 싶은 마음은 서로 충돌하는 정신적 세계와 관련된 욕망이다. 또한 음악 지휘자로서 지휘를 잘하고 싶은 마음과 여가 시간에 요리를 잘하고 싶은 마음은 서로 완전히 동떨어진 정신적 세계와 관련된 욕망이라고 할 수 있다.

19 ‘숨겨진 동기’는 자신의 욕망과 관련해 마음속에 숨어 있는 생각이나 믿음 등을 가리킨다. 예를 들어 ‘오늘은 컨디션이 안 좋아서 내일 명상해야겠다’라는 마음속에는, 지금은 명상보다 다른 감각적 즐거움을 누리고 싶다는 동기가 숨어 있을 수 있다. 이러한 동기는 명상을 미루거나 회피하는 근거로 작용한다. 명상 수행에서 이것이 중요한 까닭은, 어떤 욕망은 이를 분명히 드러내어 쉽게 인식되지만, 또 다른 욕망은 그것을 숨긴 채 교

활합니다. 이는 각 구성원들이 마치 정치인처럼 자신의 욕망을 충족시키기 위한 지지자들과 전략을 가지고 있기 때문입니다. 이상적이고 존경할 만한 구성원이 있는가 하면, 그렇지 않은 구성원들도 있습니다. 따라서 마음의 위원회는 자선 행사를 계획하는 후원자들의 모임이라기보다는 다양한 파벌 간의 힘의 균형이 끊임없이 변화하고, 밀실에서 많은 거래가 이루어지는 부패한 시의회와 더 가깝습니다.

명상의 목적 중 하나는 이러한 거래들을 드러내어, 마음의 위원회를 더 질서 있게 만드는 것입니다. 그렇게 함으로써, 행복을 향한 욕망들이 서로 충돌하지 않고, 더 조화롭게 작용할 수 있게 됩니다. 이것은 이러한 욕망들이 항상 갈등할 필요는 없다는 점을 깨닫게 됨으로써 이루어집니다.²⁰ 이 욕망들을 하나의 위원회로 생각하는 것은, 명상 수행이 일부 욕망에 반할 때도 그것이 모든 욕망에 반하는 것은 아니라는 점을 깨닫는 데 도움이 됩니다. 자신이 굶주리고 있는 것이 아닙니다. 명상을 통해 좌절되는 욕망들과 자신을 동일시할 필요가 없습니다. 왜냐하면 더 능숙한 다른 욕망들과 동일시할 수 있기 때문입니다. 선택은 자신에게 달려 있습니다. 또한 위원

묘하게 작용하여 알아차리기 어렵기 때문이다. 수행자는 명상을 통해 이러한 숨겨진 동기를 관찰하고, 그것이 자신의 행동에 미치는 영향을 이해함으로써 점차 그것으로부터 자유로워질 수 있다.

- 20 모든 욕망들이 서로 조화롭게 작용될 수 있는 것은 아니지만, 명상은 각각의 욕망이 어떤 생각이나 믿음 등을 따르고 있는지를 드러냄으로써, 서로 충돌하고 갈등을 보이던 욕망들 사이에서 공통된 방향성을 발견하고 조정할 수 있는 여지를 마련해 준다.

회의 더 능숙한 구성원들을 활용하여 덜 능숙한 구성원들을 훈련시킴으로써, 그들이 진정한 행복을 찾으려는 노력을 방해하지 않도록 할 수 있습니다.

진정한 행복은 가능하며, 마음은 그 행복을 찾기 위해 스스로를 훈련할 수 있다는 점을 항상 기억하십시오. 이것이 아마도 호흡 명상 수행의 가장 중요한 전제일 것입니다. 마음에는 여러 경지가 존재하며, 이러한 경지들은 종종 위원회 구성원들의 다툼과 일시적인 행복에 대한 집착으로 인해 가려지기도 합니다. 그 가운데 하나의 경지는 완전히 조건 지어지지 않은 것입니다. 다시 말해, 그것은 어떤 조건에도 의존하지 않으며, 공간이나 시간의 영향을 받지 않습니다. 그것은 완전하고 순수한 자유와 행복의 경험입니다. 왜냐하면 그것은 배고픔과 먹어야 할 필요성에서 자유롭기 때문입니다.

그러나 이 경지가 비록 조건 지어지지 않은 것이지만, 마음의 조건을 변화시킴으로써 도달할 수 있습니다. 즉, 위원회의 능숙한 구성원들을 길러냄으로써 자신의 선택이 진정한 행복에 점점 더 도움이 되도록 하는 것입니다.

이것이 명상의 길을 길path이라고 부르는 이유입니다. 그것은 산으로 가는 길과 같습니다. 길이 산을 만들지는 않으며, 길을 걷는다고 해서 산이 생기는 것은 아니지만, 길을 걷는 행위는 자신을 산으로 데려갈 수 있습니다.

또는 조건 지어지지 않은 경지를 소금물 속의 순수한 물과 같다

고 생각할 수도 있습니다. 보통의 마음은 소금물과 같아서 마시면 탈이 납니다. 그런데 소금물을 그냥 가만히 두기만 해서는, 순수한 물은 저절로 분리되지 않습니다. 증류하는 노력이 필요합니다. 하지만 증류하는 행위가 순수한 물을 새로 만들어내는 것은 아닙니다. 단지 이미 존재하는 순수한 물을 끌어내어, 갈증을 해소할 수 있도록 하는 것입니다.

마음 훈련하기. 자신을 산에 도달하게 해주고 순수한 물을 제공하는 이 훈련은 계행, 삼매, 그리고 분별지라는 세 가지 측면으로 이루어져 있습니다.

계행은 자신과 다른 이들에게 해를 끼치지 않으려는 의도를 바탕으로 다른 사람 및 살아있는 존재들과 상호작용하는 기술입니다. 이는 명상을 일상생활에 적용할 때 일반적으로 나타나는 사안들을 다루는 3부에서 논의할 주제이지만, 여기서는 왜 계행이 명상과 관련이 있는지에 대해 알아두는 것이 중요합니다. 해로운 방식으로 행동하면 명상하려고 앉았을 때, 해로운 행동에 대한 인식이 현재 순간에 확고하게 머무는 데 방해가 됩니다. 다시 말해, 해로운 행동에 대해 후회하는 마음으로 반응하면, 자신감을 가지고 현재 순간에 안정적으로 머무는 것이 어려워집니다. 반대로 그것을 부정하려는 반응을 보이면, 알아차림 안에 장벽을 쌓게 되고, 그 장벽은 무지가 자라날 수 있는 기회를 더 많이 만들어냅니다. 그렇게 되면 마

음속에서 실제로 어떤 일이 일어나고 있는지 직접 바라보기가 더욱 어려워집니다.²¹

이 두 가지 반응을 피하는 가장 좋은 방법은 처음부터 해로운 일을 하지 않겠다는 의도를 굳게 세우고, 그 의도를 점점 더 능숙하게 실천해 나가는 것입니다. 미숙하게 행동한 것을 발견했다면 실수를 인정하고, 후회로는 실수를 지울 수 없다는 점을 인식한 뒤, 앞으로는 그런 실수를 반복하지 않겠다고 결심하십시오. 이것이 시간 속에서 살아가는 인간에게 기대할 수 있는 최선입니다. 우리가 미래를 형성하려는 행위들은 오직 과거와 현재에서 배운 것들에만 기초할 수 있기 때문입니다.

훈련의 두 번째 측면은 삼매입니다. 삼매는 마음을 호흡과 같은 하나의 대상에 편안함, 상쾌함, 그리고 평정의 상태로 머물도록 유지하는 기술입니다. 여기서 평정은 좋아하고 싫어하는 반응에 영향을 받지 않고 현상을 지켜볼 수 있는 능력입니다.

삼매를 얻으려면 다음과 같은 세 가지 마음의 자질을 함께 길러야 합니다.

- 삼빠잔냐: 몸과 마음에 어떤 일이 일어나고 있는지 일어나는

21 여기서 말하는 '장벽'은, 불편하거나 받아들이기 어려운 감정을 밀어낼 때 생기는 내면의 경계이다. 이 경계는 감정이 떠오를 때 마음이 무의식적으로 그것을 피하게 만들며, 그로 인해 무지가 자라나게 된다. 무지가 깊어질수록 지금 마음에서 실제로 일어나는 일을 들여다보기가 더욱 어려워진다.

동안 아는 능력입니다.

- 아팍빠Ardency: 마음속에 떠오르는 미숙한unskillful 자질을 버리고 그 자리에 능숙한 자질을 계발하려는 욕망과 노력입니다.

- 사띠: 어떤 것을 마음속에 간직하는 능력입니다. 호흡 명상의 경우에는, 호흡에 머무는 것과 숨을 들이쉬고 내쉴 때마다 삼빠잔냐와 아팍빠라는 자질을 유지해야 함을 기억하는 것을 의미합니다.

이 세 가지 자질이 강해지면 마음을 선정jhana, meditative absorption이라 불리는 강한 삼매 상태로 이끌 수 있습니다. 이는 4부에서 다룰 것입니다. 선정은 마음속에서 능숙한 자질을 계발하려는 욕망에 기반을 두고 있기 때문에 이것 또한 바와의 한 형태입니다. 그러나 이것은 바와가 실제로 형성되는 과정을 볼 수 있게 해주는 특별한 형태의 바와입니다. 동시에, 선정이 제공하는 편안함과 상쾌함은 마음을 위한 건강한 음식으로서, 길에서 벗어나게 할 수 있는 미숙한 많은 식습관들을 버릴 수 있게 합니다.

선정에서 오는 정신적 음식의 공급이 안정적이기 때문에, 우리는 먹어야 한다는 압박감에서 어느 정도 벗어날 수 있습니다. 이로 인해 배고픔의 질문들에서 한 걸음 물러나, 그 질문들을 분별지의 질문들을 통해 바라볼 수 있게 됩니다. 즉, 먹는 것에서 오는 스트레스가 불필요한 곳이 어디인지, 그리고 그 스트레스를 넘어서기 위해 어떤 기술을 익힐 수 있는지를 살펴볼 수 있게 되는 것입니다. 이러

한 이유로 선정은 마음을 훈련하는 길에서 중심적인 역할을 합니다.

훈련의 세 번째 측면은 분별지입니다. 분별지란 다음과 같은 능력입니다.²²

- 마음속에서 일어나는 능숙한 작용과 미숙한 작용을 분별하는 능력,
- 미숙한 자질을 버리고 능숙한 자질을 계발하는 방법을 아는 능력, 그리고
- 하고 싶지 않을 때에도 미숙한 마음의 작용을 버리고 능숙한 작용을 계발할 수 있도록 스스로 동기를 부여할 줄 아는 능력.

이 세 가지 능력은, 이를테면 이 책을 읽는 것처럼 다른 사람의 말을 듣는 것으로, 그리고 자신의 행위를 관찰하며 그것에 대해 올바른 질문을 던지는 것으로 배워나갈 수 있습니다. 처음에는, 어디서 무엇을 먹을지에 대해 당장 답을 요구하는 배고픔의 질문들에서 한 걸음 물러나, 지금까지 자신이 어떻게 먹어왔는지를 다음과 같이 점검해 보는 것부터 시작합니다.

22 분별지는 수행 과정에서 지속적으로 사용되는 분별(식별)하는 지혜로, 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.

나의 먹는 습관이 어떤 점에서 스트레스를 초래하는가?

어떤 점에서 그 스트레스가 불필요한가?

그것이 어느 정도로 가치가 있는가? 다시 말해, 먹는 것에서 얻는 즐거움이 그 스트레스를 보상할 만큼 충분한가?

계행을 닦고 삼매를 숙달하려는 초기 단계에서는, 분별지의 질문들은 단순히 더 낮게 먹는 방식을 찾는 데 지나지 않습니다. 다시 말해, 그것들은 배고픔의 질문들이 보다 정제된 형태로 변한 것일 뿐입니다. 그러다 보면 당신은 부주의하게 해로운 방식으로 행동하거나, 마음이 방황하도록 내버려두었을 때 얻는 즐거움이, 결국 그로 인해 생겨나는 스트레스를 감수할 만큼의 가치가 없다는 것을 점차 깨닫게 됩니다. 피할 수 없다고 생각했던 스트레스가 실제로는 불필요한 것임을 알기 시작합니다. 계행과 삼매가 주는 더 높은 즐거움을 통해 내면의 양식을 찾는 더 나은 다른 방법들을 갖게 됩니다.

삼매가 깊어짐에 따라 마음의 스트레스 수준에 대한 분별지가 점점 더 정교해지면서 무엇이 능숙한 것이고 무엇이 그렇지 않은 것인지에 대한 감각도 더욱 정교해집니다. 분별지의 질문들을 선정 수행에도 계속 적용하다 보면, 가장 정제된 종류의 먹는 행위에서 조차 발생하는 스트레스를 벗어날 수 있을지 궁금해지기 시작합니다. “그 스트레스를 벗어나기 위해 어떤 기술이 필요할까?”

이 지점에서 분별지의 질문들은 더 이상 배고픔의 질문들을 정제

한 형태가 아닙니다. 먹어야 할 필요를 넘어서게 해주는 고귀한 질문들이 됩니다. 그러한 질문들은 행복을 찾는 여정을 존엄하게 만듭니다. 심지어 선정을 먹이로 삼는 것조차 더 이상 필요하지 않은 경지를 발전하도록 돕습니다.²³ 그리고 마침내 그 경지가 드러나면 모든 스트레스는 완전히 끝이 납니다.

불필요한 스트레스와 그것을 일으키는 행위, 그리고 그 스트레스를 끝내는 데 도움이 되는 행위에 관한 고귀한 분별지의 질문들은 붓다의 가장 유명한 가르침 중 하나인 사성제와 관련이 있습니다. 불필요한 스트레스가 존재한다는 사실이 첫 번째 진리이고, 스트레스를 일으키는 미숙한 정신적 행위가 두 번째 진리이며, 스트레스가 끝날 수 있다는 사실이 세 번째 진리, 그리고 그 스트레스를 끝내는 능숙한 행위가 네 번째 진리입니다.

이 진리들이 고귀한 이유는 세 가지입니다. 첫째, 절대적입니다. 어디에서나, 누구에게나 적용되는 진리이므로 단순히 개인적인 의견이거나 문화적 배경의 문제가 아닙니다.

둘째, 이 진리들은 고귀한 수행의 길을 제시합니다. 자신이 만들

23 선정(첫 번째 선정~무소유치) 속에서 머물 때, “그는 거기에서 형태, 느낌, 산나, 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 이것은 뛰어나다. 곧 모든 상카라의 해체이다, 모든 집착의 버림이다, 갈애의 종식이다, 욕망의 소멸이다, 소멸이다, 열반이다’라고 마음을 죽음 없음의 속성으로 향하게 한다”(AN 9:36).

어떤 스트레스를 부정하거나 회피하지 않고, 인정하고 맞닥뜨려서 철저히 이해할 때까지 살펴보라고 가르칩니다. 스트레스를 철저히 이해하면, 자신의 행위 속에서 그 원인을 보고 그것을 버릴 수 있습니다. 그리고 스트레스를 끝내는 능숙한 행위를 길러 스스로 스트레스에서 벗어날 수 있습니다.

이 진리들이 고귀한 세 번째 이유는, 이러한 진리들에 바탕을 둔 질문을 사용하여 자신의 행위를 살펴보고 질문할 때 궁극적으로 고귀한 성취로 이끌기 때문입니다. 그것은 더 이상 무언가를 먹어야 할 필요가 없으며, 따라서 누구에게도 전혀 해를 끼치지 않는 진정한 행복의 상태입니다.

분별지는 자신의 행위를 최고 수준의 기술로 끌어올리는 것을 목표로 하기 때문에, 삼매 속에서 아팝빠라는 자질을 통해 직접적으로 자라납니다. 하지만 또한 어떤 행위가 어떤 결과를 가져오는지를 살피는 삼빠잔냐를 바탕으로 형성됩니다. 그리고 그것은 사띠에 영향을 주어, 관찰한 것에서 배운 교훈을 기억하고 미래에 적용할 수 있도록 합니다.

사실, 훈련의 세 가지 측면인 계행, 삼매, 분별지는 모두 서로를 돕습니다. 계행은 삼매에 더 쉽게 자리 잡을 수 있게 해주고, 어떤 마음의 위원회 구성원이 능숙하고 어떤 구성원이 그렇지 않은지를 분별하는 데 있어 스스로에게 정직할 수 있도록 해줍니다. 삼매는 마음에 상쾌함을 가져다주어 미숙한 충동으로 인해 계율을 어기

는 일이 없도록 막아주며, 내면에서 실제로 일어나는 일을 명확하게 분별하는 데 필요한 안정감을 제공합니다. 분별지는 계행을 닦기 위한 전략뿐만 아니라, 마음의 작용 방식에 대한 이해를 통해 점점 더 깊은 삼매 상태에 자리 잡을 수 있게 합니다.

계행, 삼매, 그리고 분별지는 모두 훈련에서 가장 근본적인 부분인 보시의 실천을 기반으로 자라납니다.²⁴ 자신의 소유물, 시간, 에너지, 지식, 용서를 베풀 때 마음속에는 자유로운 공간이 생겨납니다. 다양한 욕망에 끌려다니는 대신, 한 걸음 물러서서 끊임없는 배고픔의 노예가 되지 않을 때 찾아오는 기쁨을 깨달을 수 있습니다. 이러한 깨달음은 전혀 먹을 필요가 없는 행복을 찾게 만드는 근본적인 원동력이 됩니다. 베품에서 오는 좋은 결과를 보게 되면, 계행을 닦고 명상을 실천할 때 단지 자신이 얻을 수 있는 것뿐만 아니라, 그것을 통해 무엇을 베풀 수 있을 것인지도 함께 바라보는 법을 배울 수 있습니다. 마음 훈련은 자신과 주변 사람들에게 모두 선물이 됩니다.

이처럼, 호흡 명상의 전제들은 붓다께서 고귀한 진리라고 불렀던 마음에 대한 네 가지 관찰에 기초하고 있습니다.

24 보시를 하면 집착이 누그러지고 마음에 여유가 생겨, 여러 욕망에 끌려다니지 않게 된다. 또 배고픔에 시달리지 않을 때 느껴지는 기쁨도 알게 된다. 이렇게 생겨나는 자유와 기쁨이 계행을 닦는 힘이 되고, 삼매의 바탕이 되며, 분별지가 제대로 작동할 수 있는 토대가 된다.

- 1) 마음은 스트레스와 피로움을 경험한다.
 - 2) 그 스트레스와 피로움은 무지에 이끌린 행위를 통해 마음이 경험을 만들어내는 방식에서 비롯된다.
 - 3) 무지는 끝낼 수 있으며, 이를 통해 스트레스와 피로움이 없는 조건 지어지지 않은 경지에 대한 인식이 열리게 된다.
 - 4) 그 경지는 비록 조건 지어지지 않았지만, 계행, 삼매, 그리고 분별지라는 능숙한 자질로 마음을 훈련함으로써 도달할 수 있다.
- 호흡 명상의 목적은 이러한 훈련을 돕는 데 있습니다.

호흡. “호흡”이라는 단어는 몸 안에서 다양하게 흐르는 에너지를 포함합니다. 가장 눈에 띄는 것은 들숨과 날숨의 에너지입니다. 우리는 흔히 이 숨을 폐로 들어오고 나가는 공기로 생각하기 쉽지만, 이 공기가 움직이는 것은 몸 안의 에너지가 근육을 활성화하여 공기를 들이마시고 내쉬도록 만들기 때문입니다. 들숨과 날숨을 명상할 때는 처음에는 공기의 움직임에 주의를 기울이지만, 점차 민감해지면서 에너지에 더 집중하게 됩니다.

들숨과 날숨의 에너지 외에도, 몸의 모든 부위로 퍼져 나가는 더 미세한 에너지 흐름이 있습니다. 이러한 에너지는 마음이 더욱 고요해지면서 경험할 수 있습니다. 이 에너지는 두 가지 유형으로 나뉩니다. 움직이는 에너지와 고요하고 안정된 에너지입니다. 움직이는 에너지는 들숨과 날숨의 에너지와 직접적으로 연결됩니다. 예를

들어, 신경을 따라 흐르는 에너지가 있습니다. 이는 호흡에 관여하는 모든 근육들이 아무리 미세하게라도 매 호흡과 함께 활성화되면서 흐르는 에너지입니다.²⁵ 이 에너지 흐름 덕분에 몸의 여러 부위에서 감각을 느낄 수 있고, 그것들을 의지대로 움직일 수 있습니다. 또한 매 호흡마다 심장에 영양을 공급하고, 심장이 혈액을 펌프질할 때 심장에서 빠져 나가는 에너지 흐름도 있습니다. 이 에너지는 혈관을 통해 피부의 모든 모공까지 퍼져나가는 혈액의 움직임을 통해 느껴질 수 있습니다.

고요하고 안정된 에너지는 몸의 특별한 지점들에 위치합니다. 예를 들어, 가슴뼈의 아래쪽 끝, 뇌의 한가운데, 손바닥, 또는 발바닥과 같은 곳입니다. 들숨과 날숨이 점차 고요해지면, 이러한 에너지를 온몸에 퍼뜨려 고요하고 충만한 느낌으로 가득 채울 수 있습니다. 이로 인해 몸 전체가 견고하고 안정되게 느껴집니다.

어떤 사람들에게는 몸의 여러 부위에 존재하는 이러한 에너지들이 신비롭거나 심지어 상상에 불과하다고 느껴질 수 있습니다. 그러나 이러한 에너지 개념이 낯설게 느껴지더라도, 이 에너지들 자체는 낯선 것이 아닙니다. 이것들은 우리가 몸을 내면에서 직접 느낄 수 있게 해주는 기반입니다. 이 에너지들이 이미 거기에 존재하

25 '들숨과 날숨의 에너지'는 호흡과 함께 작용하는 에너지이고, '신경을 따라 흐르는 에너지'는 이 들숨과 날숨의 에너지와 직접적으로 연결된 것으로, 호흡할 때마다 호흡에 관여하는 근육들이 활성화되면서 신경계를 통해 퍼져나가는 에너지이다.

지 않았다면, 자신의 몸이 어디에 있는지를 전혀 느끼지 못했을 것입니다.

따라서 이러한 에너지들에 익숙해지려고 할 때 명심해야 할 세 가지 사항이 있습니다.

1) 당신은 의사나 기계 같은 외부에서 관찰하는 호흡에 신경을 쓰고 있는 것이 아닙니다. 오직 자신만이 알 수 있는 호흡, 즉 몸을 가지고 있다는 직접적인 경험의 일부로서의 호흡에 주의를 기울이는 것입니다. 이러한 에너지를 “호흡”으로 여기기 어렵다면, 그것을 “호흡 감각”이나 “몸의 감각”으로 생각해 보십시오. 실제로 거기에 있는 것과 접촉할 수 있다면 어떤 표현이든 괜찮습니다.

2) 이것은 아직 존재하지 않는 감각을 만들어내려는 것이 아닙니다. 이미 존재하는 감각에 더 민감해지는 것일 뿐입니다. 호흡 에너지들을 서로 흐르게 하라는 말을 들었을 때, 감각이 서로 연결되지 않은 것처럼 느껴지면, 그것들이 스스로 연결될 수 있음을 마음속에 떠올리십시오. 이것이 바로 호흡 에너지들이 흐르도록 허용하는 것을 의미합니다.

3) 이러한 에너지는 공기가 아닙니다. 에너지입니다. 호흡 에너지를 몸의 여러 부위에 퍼지도록 할 때, 그것을 억지로 밀어 넣으려고 있다는 느낌이 든다면 멈추고, 에너지는 억지로 밀어 넣을 필요가 없다는 점을 스스로에게 상기시키십시오. 몸의 가장 단단한

부위에도 에너지가 흐를 수 있는 충분한 공간이 있으므로, 어떤 저항에 맞서 그것을 밀어 넣을 필요가 없습니다. 에너지에 대한 저항감이 느껴진다면, 그것은 에너지를 시각화하는 방식에서 비롯된 것입니다. 에너지가 모든 것을 부드럽게 돌아 흐르고 스며들듯 통과하는 모습을 시각화해 보십시오.

이러한 에너지와 접촉하는 가장 좋은 방법은 눈을 감고 몸의 여러 부위가 어디에 있는지를 알려주는 감각에 주의를 기울인 다음, 그 감각들을 일종의 에너지로 볼 수 있도록 하는 것입니다. 이러한 감각들에 더욱 민감해지고 이것들이 들숨과 날숨의 에너지와 어떻게 상호작용하는지를 보게 되면, 이러한 감각들을 호흡 에너지의 일종으로 여기는 것이 점점 더 자연스러워질 것입니다. 그러면 그것들을 최대한 활용할 수 있게 됩니다.

왜 호흡인가. 호흡이 명상의 주제로 선택된 데에는 두 가지 이유가 있습니다. (1) 삼매와 (2) 분별지에 필요한 자질을 계발하는 데 좋은 주제이기 때문입니다.

1) 삼매에 필요한 세 가지 자질은 모두 호흡에 집중함으로써 쉽게 계발됩니다.

• 삼빠잔냐: 관찰할 수 있는 유일한 호흡은 현재의 호흡뿐입니다. 호흡과 함께 있을 때 주의는 현재에 머물러야 합니다. 오직 현재에서만 몸과 마음에서 일어나는 일을 실제로 일어나는 대로 관찰할 수 있습니다.

호흡은 어디를 가든 함께할 수 있는 명상 주제이기도 합니다. 살아 있는 한, 집중할 수 있는 호흡이 바로 여기 있습니다. 이는 언제 어디서나 호흡을 주제로 명상하여 삼빠잔냐를 계발할 수 있음을 의미합니다.

• 사띠: 호흡은 현재의 알아차림과 매우 가까이 있기 때문에 기억하기 쉽습니다.²⁶ 호흡에 머무는 것을 잊었을 때, 들숨의 단순한 감각만으로도 다시 호흡을 떠올릴 수 있습니다.

• 아팍빠: 호흡은 몸에서 의식적으로 조절할 수 있는 몇 안 되는 작용 중 하나입니다. 호흡 명상의 중요한 부분은 이 사실을 능숙하게 활용하는 법을 배우는 것입니다. 어떤 방식의 호흡이 몸에 기분 좋은 감각을 일으키고, 어떤 방식이 불편한 감각을 일으키는지를 익히게 됩니다. 그러면서 언제 어떻게 호흡을 바꿔야 더 편안해지고, 언제 그대로 내버려둘 것인지에 대한 때와 상황에 대한 감각도 함께 길러집니다. 이러한 이해가 깊어질수록, 그것을 활용하여 마음의 능숙한 자질들을 기르는 데 도움을 받을 수 있습니다.

26 호흡은 항상 지금 이 순간에 일어나고 있는 경험이기 때문에, 다른 수행 대상들에 비해 기억해 내거나 주의를 다시 돌리기가 쉽다.

이러한 이해는 호흡을 시험하며 다양한 종류의 호흡 방식이 몸과 마음에 미치는 영향을 관찰하는 법을 배움으로써 얻을 수 있습니다. 이렇게 시험하는 것을 호흡과 함께 일하는 것이라고 부를 수 있습니다. 왜냐하면 그것은 마음을 훈련하려는 열정적인 목적을 가지고 있기 때문입니다. 하지만 상상력과 창의력을 발휘하여 다양한 호흡 방식을 생각하고 호흡 에너지를 스스로 마음속에 그려보아야 하므로 호흡과 함께 노는 것이라고도 할 수 있습니다. 동시에, 이 과정은 스스로 자신의 몸을 탐구하고 새로운 것들을 발견하는 법을 배우면서 많은 즐거움을 느낄 수도 있습니다.

호흡과 함께 일하고 노는 것은 명상에서 아답빠라는 자질을 키우는 데 도움이 될 수 있으며, 그 방식에는 여러 가지가 있습니다. 예를 들어, 피곤할 때 몸에 활력을 불어넣거나 긴장할 때 몸을 이완하는 식으로 편안하게 호흡하는 법을 배우면, 현재 순간에 안정감을 느끼며 머물기가 더 쉬워집니다. 명상을 하기 싫은 일이 아니라 즉각적인 편안함과 안정감을 기를 수 있는 기회로 바라보게 됩니다. 이러한 관점은 장기적으로 명상을 지속하고자 하는 욕망에 에너지를 불어넣습니다.

또한 호흡과 함께 노는 것은 바로 효과를 볼 수 있는 흥미롭고 몰입할 활동을 제공하기 때문에 당신을 현재에 머물도록 하고 오랜 기간 명상을 지속하는 데 도움이 됩니다. 이렇게 하면 명상에 지루함을 느끼지 않게 됩니다. 호흡을 조절하여 좋은 결과를 경험하게

되면, 다양한 상황에서 호흡의 잠재력을 탐구하려는 동기가 더 커 집니다. 예를 들어, 아플 때, 신체적 또는 감정적으로 위협을 느낄 때, 혹은 피로를 극복하기 위해 에너지를 끌어내야 할 때, 어떤 방식으로 호흡을 조절할 수 있을지를 배우고자 하게 됩니다.

호흡과 함께 일하고 노는 데서 오는 즐거움과 상쾌함은 아팍빠에 내면의 음식을 제공하는 원천이 됩니다. 이 내면의 음식은 마음의 위원회에서 즉각적인 만족을 얻지 못하면 물러서지 않는 소란스러운 구성원들을 다루는 데 도움을 줍니다. 단순히 특정 방식으로 호흡하는 것만으로도 즉각적인 즐거움을 느낄 수 있다는 것을 배우게 됩니다. 또한 손등, 발, 배나 가슴 등 몸의 다양한 부위에서 미숙한 충동을 유발하고 부추길 수 있는 긴장 패턴을 이완시킬 수도 있습니다. 이는 능숙하지 않은 행동이라는 것을 알면서도 그렇게 하도록 만들 수 있는 내면의 배고픔을 완화시킵니다. 따라서 이와 같은 방식으로 호흡과 함께 일하는 것은 아팍빠를 돕는 것뿐만 아니라, 계행을 실천하는 데도 도움이 될 수 있습니다.

2) 아팍빠와 분별지는 밀접하게 연결되어 있기 때문에 호흡과 함께 일하고 노는 것은 분별지를 기르는 데도 도움이 됩니다.

• 호흡은 마음을 관찰하기에 완벽한 장소입니다. 마음의 움직임에 가장 민감하게 반응하는 신체적 과정이 호흡이기 때문입니다.

호흡에 더욱 민감해지면 호흡의 미묘한 변화가 종종 마음의 미묘한 변화를 나타내는 신호라는 것을 알게 될 것입니다. 이렇게 하면 마음속에서 어떤 변화가 막 일어나려는 순간에 그것을 감지할 수 있게 됩니다. 그리고 스트레스와 피로움을 초래할 수 있는 무지를 더 빨리 꿰뚫어 보는 데 도움이 될 수 있습니다.

- 호흡과 함께 일하고 노는 가운데 길러진 편안한 안정감은 스트레스와 피로움을 관찰할 수 있는 견고한 기반이 됩니다. 피로움에 위협을 느낀다면 그것을 관찰하고 이해하는 데 필요한 인내와 끈기를 갖기 어렵습니다. 마주치는 순간 도망치고 싶어지기 때문입니다. 그러나 몸과 마음에 편안한 안정감이 자리하고 있다면 고통이나 피로움이 그렇게 위협적으로 느껴지지 않습니다. 그러면 고통과 피로움을 더 안정적으로 지켜볼 수 있게 됩니다. 몸 안에 호흡이 편안하게 느껴지는 안전한 장소가 있다는 것을 알고 있기 때문에, 스트레스나 피로움이 지나치게 압도적으로 느껴질 때는 그곳에 주의를 집중할 수 있습니다. (이 주제에 대한 자세한 내용은 2부의 “통증”에 대한 설명을 참조하십시오.) 이는 고통을 더 깊이 들여다볼 수 있는 자신감을 제공합니다.

- 삼매에서 오는 즐거움이 더욱 정교해질수록 마음의 미세한 스트레스 수준을 더 잘 볼 수 있게 됩니다. 이는 마치 멀리서 들리는 미세한 소리를 들을 수 있도록 자신을 아주 조용한 상태로 만드는 것과 같습니다.

• 이러한 내면의 즐거움에 도달할 수 있게 되면 마음의 상태가 훨씬 좋아져서, 스스로 괴로움을 일으키고 있다는 사실을 더 기꺼이 받아들일 수 있게 됩니다. 마음을 훈련하여 자신의 미숙한 자질들을 정직하게 바라보도록 하는 것은, 누군가에게 그의 결점과 부족한 부분들에 대해 이야기하는 것과 같습니다. 그가 배고프고, 피곤하고, 짜증이 난 상태라면, 그는 그 이야기를 들으려 하지 않을 것입니다. 잘 먹고 충분히 쉬 상태에서야 자신의 결점을 더 기꺼이 인정할 것입니다.

이것이 마음의 주요한 문제입니다. 마음은 스스로의 어리석음과 미숙함으로 인해 자신에게 괴로움을 일으키고 있으면서도 일반적으로 이 사실을 인정하려 들지 않습니다. 그래서 우리는 호흡과 함께 놀고 일하는 데서 오는 편안한 안정감을 활용하여, 마음이 자신의 부족한 점들을 더 기꺼이 인정하고 그것을 고치려는 태도를 갖도록 만듭니다.

• 호흡과 함께 일하고 놀다 보면, 통증을 다루는 여러 전략도 발견하게 됩니다. 때로는 호흡 에너지가 통증을 통과하여 흐르도록 하는 것만으로도 통증이 줄어드는 데 도움이 될 수 있습니다. 적어도 통증이 마음에 주는 부담이 줄어들게 됩니다. 그러면 통증을 보다 자신 있게 직면할 수 있으며, 통증에 압도당하는 일도 점점 줄어들게 됩니다.

• 마지막으로, 이러한 방식으로 호흡과 함께 일하는 것은 자신이

현재의 경험을 어느 정도까지 만들어가고 있는지를 보면서,²⁷ 그것을 더 능숙하게 형성하는 방법을 배울 수 있게 합니다. 앞서 말했듯이, 마음은 경험에 대해 주로 능동적으로 접근합니다. 분별지 또한 마음의 작용이 경험을 형성하는 데 있어 능숙한지 미숙한지를 이해하기 위해 능동적이어야 합니다. 분별지는 단순히 경험 속에서의 일들이 나타나고 사라지는 것을 수동적으로 지켜보는 것만으로는 생기지 않습니다. 그것들이 왜 나타나고 왜 사라지는지를 알아야 합니다. 이를 위해 분별지는 능숙한 자질들은 나타나고 미숙한 자질들은 사라지도록 시험해 보면서 어떤 원인이 어떤 결과와 연결되는지를 살펴야 합니다.

특히 분별지는 현재의 의도를 깊이 들여다보면서, 그 의도가 경험의 나타남과 사라짐을 형성하는 데 어느 정도의 영향을 미치는지를 살펴보는 과정에서 길러집니다.

이러한 형성 작용을 불교 용어로 상카라^{fabrication}라고 부릅니

27 “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.

다.²⁸ 이는 전략을 만들어낸다, 조작한다는 의미이며, 상카라는 세 가지 방식으로 나타납니다.

첫 번째는, 까야 상카라bodily fabrication입니다. 즉, 들숨과 날숨을 통해 몸의 감각을 조작하는 것입니다. 호흡 방식은 심박수, 혈류로의 호르몬 분비, 그리고 몸을 전반적으로 경험하는 방식에 영향을 미칩니다.

두 번째는, 와찌 상카라verbal fabrication입니다. 이는 어떤 것으로 생각을 향하게 하고 그것을 평가하는 방식입니다. 이 두 가지 과정, 즉 생각을 향하게 하는 것과 평가하는 것은 내적 대화의 기초가 됩니다. 마음속에 주제를 떠올려 그것에 대해 생각하고, 논평을 하는 것입니다.

세 번째는, 마노 상카라mental fabrication입니다. 이는 산냐perceptions²⁹와 느낌으로 구성됩니다. 산냐는 대상에 붙이는 라벨입니다. 즉, 대상에 이름을 붙이는 데 사용하는 단어들이나, 마음이 대상에 대해

28 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.

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

스스로에게 잠재의식적 메시지³⁰를 보내면서, 그 대상과 연관 지어 떠올리는 이미지들입니다. 느낌은 즐거움, 고통, 또는 즐겁지도 고통스럽지도 않은 상태로 나타납니다. 이러한 느낌은 육체적일 수도 있고 정신적일 수도 있습니다.

이 세 가지 형태의 상카라가 모든 경험을 만들어냅니다. 예를 들어 보겠습니다. 상사가 회의를 위해 그녀의 사무실로 당신을 불렀습니다. 회의에 가면서 과거에 있었던 상사와의 힘들었던 논쟁이 떠오릅니다. 이것은 일종의 마노 상카라인 산냐입니다. 당신은 논의될 수 있는 문제들을 생각하며, 그녀가 당신을 질책할까 봐 걱정합니다. 이것은 와찌 상카라입니다. 걱정으로 인해 호흡이 조여지고, 심박수가 빨라집니다. 이것은 까야 상카라입니다. 이러한 모든 형태의 상카라는 정신적·신체적으로 불편한 감각을 일으키며, 이는 또 다른 형태의 마노 상카라입니다. 그녀의 사무실 문을 열 때, 이러한 형태의 상카라들은 이미 당신을 준비된 상태로 만듭니다. 그녀의 말과 몸짓에서 조금이라도 싫어하거나 경멸하는 표현이 나오면 당신을 과잉 반응하게 하거나, 심지어 그런 표현이 없을 때도조차도 그렇게 인식하도록 만듭니다.

이것은 세 가지 형태의 상카라가 작용하여, 당신을 특정한 반응 상

30 '잠재의식적 메시지'는 마음이 어떤 대상에 대해 의식적으로 생각하기 전에 그 대상에 대해 자동으로 덧붙이는 느낌과 반응을 말한다.

태로 이끄는 하나의 예입니다. 그렇게 형성된 반응 상태는, 회의에 들어가는 태도 자체에 영향을 미칩니다. 그리고 그 태도는, 당신이 회의를 어떻게 경험할지에 대한 것뿐만 아니라, 상사가 당신을 어떻게 경험하게 될지도 함께 결정짓게 됩니다. 회의가 시작되기 전부터, 이미 당신은 회의가 잘 진행되지 않을 가능성을 높이고 있는 셈입니다.

하지만 상카라의 힘을 이용하여 회의의 방향을 다른 쪽으로 바꿀 수도 있습니다. 문을 열기 전에 잠시 멈춰 서서 깊고 편안한 숨을 몇 번 들이 쉽니다(까야 상카라, 마노 상카라로서의 느낌). 그리고 상사가 최근 많은 스트레스를 받고 있다는 사실을 떠올립니다(마노 상카라로서의 산냐). 상사의 입장이 되어 회의에 협력적인 자세로 접근할 방법을 생각합니다(와찌 상카라). 그리고 문을 열면, 다른 분위기의 회의가 시작됩니다.

이 세 가지 방식의 상카라는 단지 외부의 경험만 형성하는 것이 아닙니다. 그보다 더 본질적으로, 마음의 위원회의 다양한 구성원들을 형성하는 작용이며, 그 구성원들 사이의 상호작용을 가능하게 하는 수단이기도 합니다. 와찌 상카라는 이러한 구성원들이 서로의 귀에, 즉 자신 안에 있는 수많은 내면의 귀에 속삭이거나 외치는 가장 분명한 방식입니다. 하지만 와찌 상카라만이 유일한 방법은 아닙니다. 예를 들어, 구성원 중 하나가 분노의 입장을 주장하고 있다면, 그것은 호흡을 장악하여 거칠고 불편하게 만듭니다. 이로 인해 분노와 함께 일어난 불편한 감각을 해소하기 위해 분노의 영향 아

래 말하거나 행동해야 한다고 믿게 됩니다. 분노는 또한 위협이나 부당한 상황에 대한 산냐와 이미지를 마음속에 번쩍 떠오르게 합니다.³¹ 이는 교활한 텔레비전 프로듀서들이 자신들이 싫어하는 사람에 대한 증오와 공포를 조장하기 위해 텔레비전 화면에 잠재의식적 메시지를 잠깐씩 스치게 하는 것과 같습니다.

이러한 상카라들이 여러 차원에서 우리의 행위를 형성한다는 것을 알지 못하기 때문에 스트레스로 괴로움을 겪는 것입니다. 그 괴로움을 끝내기 위해서는 이러한 상카라들을 삼빠잔냐와 분별지의 빛으로 드러내야 합니다.

호흡과 함께 일하고 노는 것은 이를 위한 이상적인 방법입니다. 호흡과 함께 일하면 세 가지 종류의 상카라를 모두 함께 다루기 때문입니다. 당신은 호흡을 조절하고 관찰하며, 호흡에 대해 생각하고 그것을 평가합니다. 호흡에 머물기 위해 호흡에 대한 산냐를 사용하고, 호흡과 함께 일할 때 일어나는 느낌들을 평가합니다.

이로 인해 현재 일어나는 상카라에 대해 더 민감해지게 됩니다. 마음의 위원회가 명상하는 동안뿐 아니라 항상 어떻게 즐거움과 고통을 만들어내는지를 보게 됩니다. 이해와 분별지를 가지고 이 상카라의 작용에 의식적으로 관여함으로써, 마음의 힘의 균형을 바꿀 수 있습니다. 호흡, 생각, 산냐, 느낌을 되찾아 능숙한 위원회 구성원들의

31 분노는 자신이 위협에 처했다(공격받고 있다)는 산냐를 바탕으로 만들어진다.

힘을 키우고, 미숙한 구성원들의 힘에 휘둘리지 않도록 할 수 있습니다. 당신은 실제로 새롭고, 훨씬 더 능숙한 자질을 지닌 위원회 구성원들을 만들어내서, 길을 나아가는 데 도움을 받을 수 있습니다.

이와 같이, 당신은 마음이 다양한 목소리와 자아들로 분열되는 문제를 자신에게 유익한 방식으로 전환할 수 있습니다. 명상에서 새로운 기술을 계발하면서, 당신은 위원회의 새로운 구성원들을 길러냅니다. 이 구성원들은 더욱 성급한 구성원들과 이성적으로 대화하고 그들을 설득하여, 진정한 행복을 찾는 데 협력하는 방법을 보여줄 수 있습니다. 변화를 받아들이지 못하는 구성원들은 점차 힘을 잃게 됩니다. 그들이 약속하는 행복이 실제로 이를 실현해 가고 있는 새로운 구성원들의 약속에 비해 상대가 되지 않기 때문입니다. 그래서 눈에 띄게 미숙한 구성원들은 점차 사라지게 됩니다.

삼매와 분별지가 발전함에 따라, 당신은 예전에는 즐겁다고 여겼던 활동들에서도 상카라로 인해 발생하는 스트레스와 괴로움에 더 민감해집니다. 이로 인해 더욱 열정을 갖고 탈출구를 찾으려 하게 됩니다. 그리고 분별지를 통해 현재 순간에 스트레스와 괴로움을 만들어내는 방식이 사실상 불필요하다는 점을 알게 되면, 그러한 상카라들에 흥미를 잃고 그것들을 멈출 수 있습니다. 이렇게 해서 마음은 자유로워집니다.

처음에는 가장 분명한 수준의 상카라부터 시작하여 단계적으로 이러한 자유를 얻습니다. 명상이 발전함에 따라, 분별지는 점진적

으로 더 미묘한 수준에서 자유를 가져다주며, 마침내는 조작되지 않은 경지, 즉 궁극적인 행복을 이루는 조건 지어지지 않은 경지에 이르는 길에 방해가 되는 가장 미세한 수준의 상카라까지도 놓아버릴 수 있습니다.

이 경지를 처음 맛보는 순간 호흡 명상의 근간이 되는 가장 중요한 전제가 옳다는 것을 알 수 있습니다. 즉, 조건 지어지지 않은 행복이 가능하다는 것입니다. 비록 이 단계에서 이러한 경지를 맞본다고 해서 괴로움과 스트레스가 완전히 사라지지는 않더라도, 그 체험을 통해 자신이 올바른 길을 걷고 있다는 사실을 분명히 알 수 있습니다. 당신은 분명히 그것에 도달할 수 있으며, 그때는 이런 종류의 책은 더 이상 필요하지 않을 것입니다.

호흡은 조건 지어지지 않은 행복에 이르는 길에서 계행, 삼매, 분별지라는 세 가지 핵심 요소를 함께 계발할 수 있는 수단이기 때문에, 그러한 행복을 마음이 스스로 체험하도록 이끄는 데 가장 이상적인 수행 주제입니다.

더 읽어 볼 글들

(저자가 명시되지 않은 것은 모두 저의 글입니다.)

- 수행을 뒷받침하는 가치: Noble Strategy의 “Affirming the

Truths of the Heart”와 “Karma”, Meditations의 “Generosity First”, Purity of Heart의 “Purity of Heart”

- 마음의 위원회: Selves & Not-self, Head & Heart Together의 “The Wisdom of the Ego”

- 마음이 스스로 만들어내는 괴로움: The Karma of Questions의 “Life Isn’t Just Suffering”, Head & Heart Together의 “Ignorance”

- 분별지의 질문: The Karma of Questions의 “Questions of Skill”

- 사성제: Purity of Heart의 “Untangling the Present”. 더 자세한 설명은 The Wings to Awakening의 “The Four Noble Truths”와 “The First Truth”에서 볼 수 있습니다.

- 수행에서의 절제와 분별지의 역할: Beyond All Directions의 “The Middles of the Middle Way”

- 사띠의 의미: Head & Heart Together의 “Mindfulness Defined”, The Karma of Questions의 “The Agendas of Mindfulness”

- 수행의 놀이적 요소: Head & Heart Together의 “The Joy of Effort”, Meditations 5의 “Joy in Effort”

- 불교적 관점에서 세상을 바라볼 수 있도록 무작위로 펼쳐 볼 수 있는 짧은 담마 구절이 담긴 책 몇 권을 곁에 두는 것도 좋습니다

니다. 그런 책으로는 아잔 푸앙 초띠꼬의 Awareness Itself, 아
잔 리 담마다로의 The Skill of Release, 아잔 둔 아플로의 Gifts
He Left Behind, 아잔 차 수밧도의 In Simple Terms, 그리고 An
Unentangled Knowing에 실린 우빠시까 키 나나온의 “Pure &
Simple”이 있습니다.

관련 법문

- 2007. 06. 06: The Noble Search for Happiness
- 2011. 10. 17: Why We Train the Mind
- 2011. 12. 22: Countercultural Values
- 2012. 04. 04: The Intelligent Heart
- 2012. 06. 20: Homeschooling Your Inner Children
- 2005. 03. 07: The Open Committee
- 2011. 02. 06: Organizing Your Inner Committee
- 2006. 01. 13: Unskillful Voices
- 2005. 05. 21: The Karma of Self & Not-self
- 2005. 04. 12: The Need for Stillness
- 2005. 03. 27: Everybody Suffers
- 2004. 01. 09: Why the Breath

2010. 08. 13: Why Mindfulness

2009. 07. 23: Concentration Nurtured with Virtue

2001. 05 : Concentration & Insight

제1부



기본
지침



I : 명상 준비하기

명상은 어떤 상황에서든, 또 어떤 자세로든 할 수 있습니다. 그러나 어떤 상황은 마음을 안정시키는 데 있어 다른 상황보다 더 도움이 될 수 있습니다. 특히 명상을 처음 시작할 때는 신체적 방해와 정신적 방해가 최소화된 환경을 찾는 것이 좋습니다.

또한 어떤 자세는 다른 자세보다 마음을 가라앉히는 데 더 유리합니다. 명상의 표준 자세는 앉는 것이며, 오랜 시간 동안 움직이지 않고 명상하면서도, 몸에 과도한 통증을 일으키거나 해가 되지 않는 방식으로 앉는 법을 배우는 것이 좋습니다. 명상을 위한 다른 표준 자세로는 걷기, 서기, 그리고 눕기가 있습니다. 여기서는 앉는 자세에 초점을 맞추고 다른 자세는 아래의 IV.에서 다루겠습니다.

호흡 명상을 위해 앉기 전에, 다음 세 가지를 순서대로 살펴보는 것이 좋습니다. 물리적인 환경, 자세, 그리고 정신적 상황, 다시 말

해 마음의 상태입니다.

물리적인 환경

어디에서 명상할 것인가. 집 안이나 밖에서 조용한 장소를 선택 하십시오. 매일 하는 명상 수행을 위해서는, 평소 다른 용도로 사용하지 않는 장소를 선택하는 것이 좋습니다. 그곳에 앉아서 할 일은 오직 명상뿐이라고 스스로에게 말하십시오. 그러면 그 장소는 당신이 앉을 때마다 고요함과 연결된 공간으로 점차 자리 잡게 될 것입니다. 마음을 가라앉게 하고 고요히 머무는 자신만의 특별한 장소가 될 것입니다. 더욱 차분한 분위기를 만들려면 주변을 깔끔하고 깨끗하게 유지하십시오.

언제 명상할 것인가. 명상하기 좋은 시간을 선택하십시오. 이른 아침, 잠에서 깨어나 얼굴을 씻은 직후가 대체로 가장 좋습니다. 이때는 몸이 충분히 휴식을 취했고, 마음도 아직 하루의 일들로 번잡해지지 않았기 때문입니다. 또 다른 좋은 시간은 저녁입니다. 하루의 일과를 마치고 잠시 휴식을 취한 뒤 명상하면 좋습니다. 잠자리에 들기 직전은 명상하기에 가장 좋은 시간은 아닙니다. 이때는 마음이 “명상이 끝나면 바로 자러 가야지”라고 계속해서 스스로에게 말할 것이기 때문입니다. 명상을 잠과 연결 짓기 시작하면, 태국 사람들의 말처럼 눈을 감자마자 머리가 베개를 찾기 시작할 것입니다.

잠자는 데 어려움이 있다면, 침대에 누워 있을 때 꼭 명상하십시오. 명상은 잠을 대신할 수 있는 좋은 방법이며, 실제로 잠보다 더 상쾌하게 느껴질 때도 있습니다. 이는 명상이 몸과 마음의 긴장을 잠보다 더 잘 풀어줄 수 있기 때문입니다. 또한 명상은 걱정으로 인해 에너지가 소진되거나 잠을 설치지 않도록 마음을 충분히 가라앉혀 줍니다. 그러나 명상이 항상 잠하고만 연관되지 않도록 하루 중 다른 시간에도 꼭 명상할 시간을 따로 마련해 두는 것이 좋습니다. 명상을 깨어 있는 훈련으로 계발하려고 하기 때문입니다.

또한 일반적으로 정기적인 명상 시간을 많은 식사를 한 직후로 잡는 것은 바람직하지 않습니다. 이때 몸은 혈액을 소화 기관으로 보내게 되어 쉽게 졸음이 올 수 있습니다.

방해 최소화하기. 다른 사람들과 함께 살고 있다면, 심각한 비상 상황이 아닌 한 명상하는 동안 방해받고 싶지 않다는 점을 미리 알려두십시오. 함께 살기에 더 편한 사람이 되기 위해 잠시 시간을 내는 것입니다. 집에 어른이 자신뿐이고 모든 일을 심각한 비상 상황 처럼 여기는 아이들과 함께 살고 있다면 아이들이 잠든 시간을 선택하십시오. 좀 더 자란 아이들과 함께 살고 있다면, 일정 시간 동안 명상할 예정이며, 그 시간만큼은 방해받고 싶지 않다고 분명하게 설명하십시오. 긴급하지 않은 일로 방해한다면, 아직 명상 중이니 끝난 후에 이야기하겠다고 조용히 말하십시오. 자녀가 함께 명

상을 하고 싶어 한다면 환영하되, 조용히 명상하는 시간을 방해하지 않도록 자녀의 행동에 대한 몇 가지 규칙을 정하십시오.

휴대 전화와 명상에 방해가 될 수 있는 다른 기기들은 모두 꺼 두십시오.

손목시계나 타이머가 있는 탁상시계 등을 사용하여 명상 시간을 재십시오.³² 처음에는 20분 정도가 적당합니다. 이 시간은 어느 정도 마음을 가라앉힐 수 있는 충분한 시간이면서도, 명상이 잘되지 않을 때 지루해하거나 좌절할 만큼 긴 시간은 아니기 때문입니다. 명상에 어느 정도 익숙해지면 5분 또는 10분 단위로 명상 시간을 점차 늘려갈 수 있습니다.

타이머를 설정한 후에는 명상하는 자리에서 타이머를 볼 수 없도록 뒤쪽이나 옆쪽에 두십시오. 그렇게 하면 시간을 확인하고 싶은 유혹을 피하고 명상이 시계 보기 훈련이 되는 것을 방지할 수 있습니다.

집에 개가 있다면, 다른 방에 두고 문을 닫으십시오. 개가 문을 긁거나 짹짹대기 시작하면 앉아 있는 방으로 들여보내되, 주의를 끌려고 다가와도 반응하지 않도록 스스로에게 엄격해야 합니다. 대부분의 개는 며칠이 지나면, 당신이 눈을 감고 앉아 있을 때는 반응하지 않는다는 것을 알게 될 것입니다. 그러면 개도 옆에 누워 함께 쉴 수도 있습니다. 그러나 개가 이런 것을 이해하지 못한다면, 다시

32 손목시계에도 디지털 방식(스마트워치 등)에는 타이머 기능이 내장되어 있다.

다른 방으로 돌려보내십시오.

고양이는 보통 이런 문제가 덜하지만, 주의를 끌고 싶어 하는 고양이가 있다면 개와 마찬가지로 다루십시오.

명상 자세

마음 훈련의 중요한 부분은 몸을 움직이지 않고 가만히 있도록 훈련하는 것입니다. 그렇게 해야 몸의 움직임에 방해받지 않고 마음의 움직임에 집중할 수 있습니다. 오랜 시간 동안 가만히 앉아 있는 것에 익숙하지 않다면, 몸 훈련은 마음 훈련과 함께 이루어져야 합니다.

명상에 처음이라면, 처음 몇 차례 동안은 자세에 너무 신경 쓰지 않는 것이 좋습니다. 그렇게 하면 마음 훈련에 온전히 집중할 수 있고, 호흡에 어느 정도 집중할 수 있게 된 뒤에 몸을 훈련하는 과정을 시작할 수 있습니다.

따라서 초보자들은 편안한 자세로 그냥 앉아서, 자신과 다른 존재들의 진정한 행복을 바라는 선의³³의 생각을 퍼뜨린 다음, 아래의 “II: 호흡에 집중하기”에 제시된 단계를 따르십시오. 자세가 불편해지면, 불편함을 덜기 위해 약간 자세를 바꿔도 좋지만, 자

33 ‘선의’는 흔히 자애로 번역되는 ‘멧따metta’를 가리키는 말이다. 아잔 타니사로 스님은 멧따가 자애보다는 선의를 뜻한다고 본다. 즉, 멧따(선의)는 자신과 다른 존재들이 진정한 행복의 원인을 계발하기를 바라는 것이며, 자신의 마음속에서든 다른 존재들과의 관계 속에서든, 가능한 모든 방법으로 진정한 행복을 이루겠다는 의도를 세우는 것이라고 설명한다.

세를 바꾸는 동안에도 호흡에 계속 집중하도록 하십시오.

어느 정도 시간이 지나서, 자세에 집중할 준비가 되었다고 느껴지면, 시도해 볼 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다.

바닥에 앉기. 이상적인 자세는 바닥에 다리를 교차시켜 앉는 것이며, 최대 한 장의 접은 담요를 엉덩이뼈 바로 아래에 두거나 교차시킨 다리 아래에도 두는 것입니다.

이 자세가 고전적인 명상 자세로 여겨지는 데에는 최소 두 가지의 좋은 이유가 있습니다.

첫째, 이 자세는 안정적입니다. 명상이 더 높은 단계에 들어가 몸
에 대한 감각이 공간이나 순수한 앎의 감각으로 바뀌더라도, 넘어
질 염려가 거의 없습니다.

둘째, 이 자세에 익숙해지면 어디에서든 앉아서 명상할 수 있습니다. 숲으로 가서 작은 매트
를 땅에 깔고 앉으면 그곳이 바로 명상 장소가 됩니다. 많은 방석이나 다른 도구들을 가지고 다닐 필요가 없습니다.

표준 자세는 다음과 같습니다.

• 바닥에 앉거나 접은 담요에 앉아 왼쪽 다리를 앞으로 접고 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 위에 올려놓습니다. 양손은 무릎 위에 올려놓고, 손바닥을 위로 향하게 한 다음 오른손을 왼손 위에 올려놓습

니다. (이 자세가 척추에 불균형을 일으키지 않도록 가끔 왼쪽 다리를 오른쪽 다리 위에, 왼손을 오른손 위에 올려놓는 방법으로 번갈아 가며 할 수도 있습니다.)

- 양손을 배 가까이 가져옵니다. 이렇게 하면 등이 곧게 펴지고, 구부정해지는 것을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.

- 등을 곧게 펴고, 앞을 똑바로 바라보며, 눈을 감습니다. 눈을 감는 것이 불편하거나 졸린 느낌이 든다면 반쯤만 뜬 상태로 있어도 됩니다. 이 경우 정면을 바라보지 말고, 시선을 약 90cm 앞 바닥의 한 지점에 두십시오. 시선을 부드럽게 유지하되, 고정되어 응시하는 듯한 상태가 되지 않도록 주의하십시오.

- 몸이 왼쪽이나 오른쪽으로 기울어진 느낌이 드는지 살펴봅니다. 만약 그렇다면 그 방향으로 끌어당기는 근육을 이완시켜 척추가 자연스럽게 곧게 펴지도록 하십시오.

- 어깨를 살짝 뒤로 젖혔다가 아래로 내려서, 등의 중간 부분과 허리에 약간의 아치를 만듭니다. 그리고 배를 약간 안쪽으로 당겨 등 근육만으로 몸을 세우지 않도록 하십시오.

- 이 자세에서 편안하게 이완하십시오. 다시 말해, 몸통과 엉덩이 같은 근육을 최대한 이완하면서도 몸을 곧게 유지할 수 있는지 살펴보십시오. 이 단계는 매우 중요합니다. 최소한의 긴장으로 자세를 유지하는 데 도움이 되기 때문입니다.

이것은 반가부좌 자세라고 불리며, 한쪽 다리만 다른 쪽 다리 위에 올려놓기 때문입니다. 결가부좌는 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 위에 올린 후, 왼쪽 다리도 오른쪽 다리 위에 올립니다. 이 자세를 할 수만 있다면 매우 안정적이지만, 반가부좌에 익숙해질 때까지는 시도하지 마십시오.

반가부좌에 익숙하지 않다면 처음에는 다리가 금방 저릴 수 있습니다. 이는 평소에 주요 동맥을 통해 흐르던 혈액이 작은 모세혈관으로 밀려들어 가기 때문입니다. 처음에는 불편할 수 있지만 걱정하지 마십시오. 몸에 해가 되는 것은 아닙니다. 몸은 적응할 수 있습니다. 작은 모세혈관에 더 많은 혈액이 자주 흐르게 되면, 혈관들이 점점 넓어지고 혈액 순환계는 새로운 자세에 맞게 조정될 것입니다.

모든 자세의 요령은 몸이 서서히 익숙해지도록 훈련하는 것입니다. 처음부터 오랜 시간 앉으려고 무리하는 것은 좋지 않습니다. 그렇게 하면 무릎을 다칠 수 있기 때문입니다. 좋은 요가 선생님을 알고 있다면 다리와 엉덩이를 유연하게 하는 데 도움이 되는 요가 자세를 추천받으십시오. 명상 전에 이러한 요가 자세를 취해보면 앉는 자세에 몸이 더 빨리 적응할 수 있습니다.

반가부좌보다 조금 더 편한 자세는 평좌 자세입니다. 다리를 접되, 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 위에 올리지 않고, 왼쪽 다리 앞의 바닥에 놓습니다. 이렇게 하면 오른쪽 무릎의 각도가 더 완만해지고, 왼쪽 다리가 오른쪽 다리에 눌리지 않습니다. 이 자세는 양쪽 다리

에 가해지는 압박을 어느 정도 줄이는 데 도움이 됩니다.

명상 벤치와 의자에 앉기. 무릎이나 엉덩이에 부상이 있어 다리를 교차해 앉기 어렵다면, 명상 벤치에 앉는 방식을 시도해 보십시오. 그 방법이 더 편할 수도 있습니다. 무릎을 꿇어 정강이를 바닥에 댄 다음, 종아리 위쪽 공간에 명상 벤치가 오도록 두고, 그 위에 편안히 앉으십시오.³⁴ 벤치에 따라서는 특정한 각도로만 앉게 돼 있는 것도 있고, 앞뒤로 흔들려서 원하는 각도를 직접 선택하거나 필요할 때 조절할 수 있는 것도 있습니다. 사람에 따라서는 흔들리는 벤치를 편하게 느끼는 경우도 있지만, 오히려 불안정하다고 느끼는 사람도 있습니다. 어떤 벤치를 선택할지는 개인의 취향에 따라 결정하면 됩니다.

이 세 가지 대안, 즉 바닥에 바로 앉기, 접은 담요를 바닥에 놓고 앉기, 또는 명상 벤치에 앉기 중 어느 것도 자신에게 맞지 않는다면, 시중에서 판매되는 다양한 형태의 명상용 방석을 사용할 수도 있습니다. 하지만 굳이 돈을 들일 필요는 없습니다. 여분의 담요나 단단한 베개만으로도 충분히 편안한 자세를 만들 수 있기 때문입니다. 베개와 담요는 전용 방석만큼 그럴듯해 보이지 않을 수 있지만, 단지 모양을 위해 추가로 많은 돈을 들일 필요는 없습니다. 수행자

34 여기서 말하는 '명상 벤치'는 일반적인 벤치처럼 등받이가 있는 긴 의자가 아니라, 무릎을 꿇은 자세에서 엉덩이를 살짝 받쳐주는 낮고 단순한 형태의 명상용 목재 의자 같은 것을 뜻한다. 우리나라의 불교 명상에서는 거의 쓰이지 않는 도구이다.

가 되는 과정에서 배워야 할 좋은 교훈 중 하나는, 이미 갖고 있는 것들을 즉흥적으로 활용하는 법을 익히는 것입니다.

또는 의자에 앉는 방법도 시도해 볼 수 있습니다.

발이 바닥에 평평하게 닿고, 무릎이 90도 각도로 자연스럽게 구부러질 수 있을 정도로 좌석 높이가 적절한 의자를 선택하십시오. 나무 의자처럼 단단한 의자가 바람직하며, 앉는 곳에 접은 담요나 얇은 방석을 깔아도 좋습니다. 방석이 너무 두꺼우면 등이 구부정해지기 쉬우므로 피하는 것이 좋습니다.

적당한 의자를 준비했다면, 등받이에 기대지 말고 약간 떨어져 앉아 등이 스스로를 지탱할 수 있도록 하십시오. 그런 다음 반가부좌와 같은 단계를 따르십시오. 양손을 무릎 위에 놓고, 손바닥을 위로 향하게 한 후, 한 손을 다른 손 위에 올려놓습니다. 양손을 배 가까이 가져오십시오. 등을 곧게 펴고, 앞을 똑바로 바라보며, 눈을 감습니다. 어깨를 살짝 뒤로 젖혔다가 아래로 내려서, 등의 중간 부분과 허리에 자연스러운 아치를 만드십시오. 배는 약간 안쪽으로 당깁니다. 이 자세에서 몸을 편안하게 이완하십시오. 다시 말해, 근육을 최대한 이완하면서도 여전히 자세를 유지할 수 있는지 확인하십시오.

몸이 너무 아프거나 불편하여 이들 가운데 어떤 자세로도 앉을 수 없다면, 자신의 상태에 맞는 편안한 자세를 선택하십시오.

어느 자세이든 시간이 지나면서 등이 구부정해지는 경향이 있다면, 숨을 내쉬는 방식 때문일 수 있습니다. 날숨에 조금 더 주의를

기울이고, 숨을 내쉴 때마다 등을 곧게 펴도록 스스로에게 상기시키십시오. 이것이 습관이 될 때까지 계속하십시오.

그리고 어떤 자세를 취하든지, 처음부터 움직이지 않겠다고 다짐할 필요는 없습니다. 극심한 통증이 느껴지면, 즉시 반응하지 말고 잠시 기다려서 매번 찾아오는 통증에 휘둘리지 않도록 하십시오.³⁵ 그런 다음 아주 의식적으로, 주의를 흐트러뜨리지 말고, 더 편안한 자세로 바꾸십시오. 그리고 다시 명상을 이어가면 됩니다.

마음의 상태

몸의 자세를 잡고 나서, 심호흡을 두세 번 한 다음, 마음의 상태를 살펴보십시오. 호흡에 머물고 있습니까, 아니면 좀처럼 사라지지 않는 감정이 방해하고 있습니까? 호흡에 머물고 있다면 그 상태를 유지하십시오. 마음의 위원회 구성원 중 일부가 협조적이지 않다면, 다른 구성원들을 불러내어 대응하십시오.

중요한 점은, 명상할지 말지를 기분에 따라 결정하지 않는 것입니다. 기억하십시오, 만족스럽지 않은 명상이라도 아예 하지 않는 것보다는 낫습니다. 최소한 마음속의 미숙한 구성원들에게 어느 정도는 저항하는 법을 배우게 됩니다. 강을 가로질러 댐을 건설해 보아야만 강물의 흐름이 얼마나 센지 알 수 있는 것처럼, 저항을 통해

³⁵ 통증을 조금 인내하면서, 자세를 바꾸려는 습관적인 반응을 잠시 지켜보라는 의미이다.

서만 그들을 이해할 수 있습니다.

마음의 위원회 구성원들 중 일부가 방해하고 있다면, 그것에 대항할 수 있는 몇 가지 표준적인 숙고의 주제들이 있습니다. 이러한 숙고의 목적은 마음이 평소에 반복하는 이야기들을 끊어내고 새로운 이야기를 지닌 새로운 위원회 구성원들을 만들어냄으로써, 상황을 보다 넓은 관점에서 바라보고 호흡에 더 기꺼이 머물 수 있게 하는 것입니다.

숭고한 마음가짐. 가장 널리 사용되는 숙고의 주제는 모든 존재에 대해 제한 없이 선의, 연민, 함께 기뻐함empathetic joy, 평정equanimity의 마음가짐을 계발하는 것입니다. 브라흐마위하라brahmaviharas, 즉 숭고한 마음가짐이라 불리는 이러한 태도는 매우 유용하기 때문에, 많은 사람들이 뚜렷한 필요를 느끼지 않더라도, 명상을 시작할 때마다 몇 분 동안 이를 계발하는 것을 기본으로 삼습니다. 이는 일상의 인간관계에서 쌓여 있던 원망이나 앙금을 씻어내는 데 도움이 되며, 왜 명상을 하는지를 상기시켜 줍니다. 즉, 해를 끼치지 않는 안전한 행복을 찾으려고 하는 것입니다. 명상은 누구에게도 전혀 해를 끼치지 않으면서 행복을 찾을 수 있는 몇 안 되는 방법 중 하나입니다. 동시에, 당신은 새로운 삶의 이야기를 써 내려가고 있습니다. 원망이나 앙금에 짓눌린 사람이 아니라, 어려운 상황을 극복하고 너그러운 마음을 길러갈 수 있는 사람이라는

사실을 스스로에게 보여주는 것입니다.

네 가지 숭고한 마음가짐은 실제로는 선의와 평정이라는 두 가지에 담겨 있습니다. 선의는 자신과 다른 존재들의 진정한 행복을 바라는 마음입니다. 연민은 괴로움을 겪고 있거나 괴로움을 불러올 행동을 하는 사람들을 볼 때 선의가 만들어내는 태도입니다. 당신은 그들이 괴로움을 멈추기를 원합니다. 함께 기쁨은 행복한 사람들을 보거나 행복을 가져올 행동을 하는 사람들을 볼 때 마찬가지로 선의가 만들어내는 태도입니다. 당신은 그들이 계속 행복하기를 원합니다. 평정은 자신이 통제할 수 없는 일들이 있다는 사실을 깨달았을 때 길러야 하는 태도입니다. 그러한 것들에 마음을 쓰면 영향을 미칠 수 있는 영역에 쏟을 수 있는 에너지를 낭비하게 됩니다. 그래서 당신은 통제할 수 없는 일들에 대해, 좋아하거나 싫어하는 감정의 영향을 받지 않고 마음을 균형 있게 유지하려고 노력합니다.

여기에 선의와 평정을 계발할 수 있는 훈련이 있습니다.

선의가 무엇인지 스스로에게 상기시키십시오. 선의는 진정한 행복을 바라는 마음입니다. 선의의 생각을 퍼뜨릴 때, 자신과 다른 존재들이 진정한 행복의 원인을 계발하기를 바라는 것입니다. 또한 자신의 마음속에서든 다른 존재들과의 관계 속에서든 가능한 모든 방법으로 진정한 행복을 이루겠다는 의도를 세우는 것이기도 합니다. 물

론, 모든 사람들이 당신의 뜻에 따라 행동하지는 않을 것입니다. 그렇기 때문에 사람들이 진정한 행복을 위해 행동하려고 하지 않을 때를 대비해 평정의 생각을 계발하는 것도 중요합니다. 이렇게 함으로써, 다른 사람들이 미숙하게 행동하더라도 너무 많은 괴로움을 느끼지 않고, 실제로 도움을 줄 수 있는 경우에 집중할 수 있게 됩니다.

선의를 베풀려면, 먼저 마음속으로 자신에 대한 전통적인 선의의 표현을 떠올려 보십시오. “내가 행복하기를. 내가 스트레스와 고통에서 벗어나기를. 내가 적대감에서, 문제에서, 억압에서 벗어나기를. 나 자신을 편안하게 돌볼 수 있기를.”

그런 다음 비슷한 생각을 점점 더 넓은 범위로, 다른 사람들에게도 퍼뜨려 보십시오. 가까운 사람들, 좋아하는 사람들, 특별한 관심을 갖지 않는 사람들, 싫어하는 사람들, 심지어 모르는 사람들까지, 사람뿐만 아니라 모든 방향의 모든 살아있는 존재들에게도 퍼뜨려 보십시오. 그럴 때마다 마음속으로 이렇게 말하십시오. “당신이 행복하기를. 당신이 스트레스와 고통에서 벗어나기를. 당신이 적대감에서, 문제에서, 억압에서 벗어나기를. 당신 자신을 편안하게 돌볼 수 있기를.” 이 소원이 모든 방향으로, 무한히 퍼져 나간다고 생각하십시오. 이렇게 하면 마음이 한층 더 넓어지는 데 도움이 됩니다.

이것을 마음을 변화시키는 수행으로 만들려면, 자신에 대한 선의가 확고해졌을 때 진심으로 선의의 생각을 보낼 수 없는 사람이 있는지 스스로에게 질문해 보십시오. 특정한 사람이 떠오른다면 다시

자신에게 질문하십시오. “이 사람이 괴로움을 겪는다고 해서 내가 얻을 수 있는 게 뭘까?” 세상에서 일어나는 대부분의 잔혹함은 괴로움과 두려움 속에서 살아가는 사람들로부터 비롯됩니다. 미숙하게 행동하던 사람들이 자신의 괴로움에 능숙하게 반응하고 행동을 바꾸는 경우는 매우 드뭅니다. 대체로 그들은 정반대의 행동을 하며, 다른 사람들을 더욱 괴롭히고 싶어 합니다. 따라서 우리 모두가 관대하고 덕을 쌓고, 마음을 훈련함으로써 진정한 행복으로 가는 길을 따를 수 있다면, 세상은 더 나은 곳이 될 것입니다.

이 생각을 마음에 품고 이런 사람에게는 다음과 같이 선의의 마음을 표현해 보십시오. “당신이 자신의 잘못을 깨닫고 진정한 행복의 길을 배우며, 자신을 편안하게 돌볼 수 있기를.” 이 생각을 표현한다고 해서 꼭 그 사람을 사랑하거나 관계를 계속 유지하길 바라는 것은 아닙니다. 단지 당신에게 해롭게 행동한 사람들이나, 당신이 해를 끼친 사람들에게 복수하지 않겠다고 결심하는 것입니다.³⁶ 이것은 당신과 주변 사람들에게 주는 선물입니다.

평정의 태도를 계발하는 것으로 이 단계를 마무리하십시오. 모든

36 자신이 해를 끼친 사람들에게 복수하는 사례들이 존재하는 이유에 대해 아잔 타니사로 스님은 다음과 같이 설명한다. ‘한 사람이 다른 사람에게 해를 끼친 뒤, 그 피해자가 가해자의 행동에 대해 문제 삼는 말을 사람들이 믿지 못하도록 피해자의 평판을 훼손하려 드는 경우가 많다. 때로는 해를 끼친 후에도 피해자가 여전히 존재한다는 사실 자체가 가해자에게는 견딜 수 없는 일이 된다. 이는 그가 잊어버리고 싶어 하는 일을 계속 상기시키기 때문이다. 그래서 가해자는 어떻게든 사회적으로 피해자의 목소리나 존재를 지워버리려 한다.’

존재는 자신들의 행위에 따라 행복이나 슬픔을 경험할 것임을 스스로에게 상기시키십시오. 많은 경우, 그들의 행위는 당신이 통제할 수 없는 것이며, 당신 자신의 과거 행위도 지울 수 없습니다. 이러한 행위들이 모든 존재에게 바라는 행복을 가로막는 장애물이 된다면, 그 사실을 단지 평정심을 가지고 받아들여야 합니다. 그렇게 함으로써 현재의 행위를 통해 변화를 일으킬 수 있는 부분에 집중할 수 있습니다. 평정에 대한 전통적인 공식이 다음과 같이 행위의 문제에 초점을 맞추는 이유도 바로 여기에 있습니다.

“모든 살아있는 존재는 자신의 행위의 주인이고, 자신의 행위의 상속자이며, 자신의 행위로 태어나고, 자신의 행위를 통해서 연결되어 있으며, 자신의 행위를 의지처로 삼아 살아간다. 그들이 무엇을 하든, 선한 것이든 악한 것이든, 그것을 상속받게 될 것이다.”

이런 생각을 통해 바꿀 수 없는 것에 감정적으로 동요하지 않게 됨으로써, 선의의 에너지를 바꿀 수 있는 것에 집중할 수 있습니다.

지금 당장은 선의를 베푸는 것이 너무 어려운 사람들에게는, 대신 연민의 마음을 키워보는 것이 도움이 될 수 있습니다. 그들이 어떤 괴로움을 겪고 있을지 떠올려 보십시오. 그것이 그들에 대한 태도를 누그러뜨리거나, 그들이 왜 그런 식으로 행동하는지 이해하는

데 도움이 될 수 있습니다.³⁷ 이것도 어렵다면, 그들에 대해 평정의 마음을 키우는 것으로 바로 넘어갈 수 있습니다. 다시 말해, 대가를 치르게 하려는 마음을 가질 필요가 없다는 점을 스스로에게 상기시킬 수 있습니다. 복수의 굴레에서 벗어나는 것이 더 나은 길입니다. 행위와 그 결과의 법칙이 상황을 해결해 줄 것입니다.

이 생각만으로도 마음이 안정되고 삼매를 계발할 수 있는 여유를 가질 수 있습니다.

모든 존재에게 선의와 평정의 생각을 퍼뜨림으로써, 당신은 마음을 일상의 이야기들에서 벗어나게 하고 명상을 위한 보다 넓은 관점을 만들어냅니다. 마음을 잠시 동안 우주 전체에 대해 생각하게 했을 때, 가장 쉽게 현재 순간, 바로 지금 여기에 머물게 할 수 있습니다.³⁸ 또한 모든 존재가 때로는 능숙하게, 대개는 그렇지 않은 방식으로 행복을 추구하고 있다는 사실을 떠올리면, 자신의 행복 추구도 새로운 시각에서 바라보게 됩니다. 당신은 그것을 올바르게

37 선의를 보내기 어려운 사람의 행동은 단순히 악의적인 의도에서만이 아니라, 그들 자신의 고통, 불안, 두려움, 소외감, 열등감 등과 같은 괴로움에서 비롯된 것일 수 있으므로, 그 괴로움을 떠올려 봄으로써 그들에 대한 마음의 태도가 누그러질 수 있고, 왜 그런 식으로 행동하는지를 이해하는 데도 도움이 될 수 있다는 뜻이다.

38 우주 전체에 대해 생각하는 것은, 좁은 시야에 갇힌 마음을 일시적으로 넓혀주는 방법이 된다. 그렇게 관점을 확장하면, 평소 마음을 짓누르던 일들이 상대적으로 사소하게 느껴지고, 그로부터 벗어나는 여유가 생길 수 있다. 그 결과, 마음은 자연스럽게 과거나 미래의 일에서 벗어나 '지금 여기'라는 현재 순간에 머물게 된다.

이루고 싶어집니다.

명상에 방해가 될 수 있는 미숙한 특정 감정에 대응하기 위한 다른 숙고 방법들도 있습니다. 예를 들어, 자존감이 낮다고 느껴질 때는 자신이 행한 보시와 계행을 숙고하고, 게으르다고 느낄 때는 죽음에 대해 숙고하며, 정욕에 사로잡힐 때는 몸의 매력적이지 않은 부분들을 숙고하는 것입니다. 이러한 숙고 방법 중 몇 가지는 이 책의 부록에 자세히 설명되어 있습니다.

II: 호흡에 집중하기

이제 호흡에 집중할 준비가 되었습니다. 여기에는 여섯 단계가 있습니다.

1. 편안한 호흡 방식을 찾으십시오.

깊고, 긴 호흡을 두세 번 들이쉬고 내쉬는 것으로 시작하십시오. 이는 명상을 위해 몸에 활력을 불어넣고, 호흡을 더 쉽게 관찰하게 합니다. 명상을 시작할 때 심호흡을 하는 것은, 수행에 익숙해진 이 후에도 유지해야 할 좋은 습관입니다. 마음을 고요하게 만들려고

할 때 호흡을 억제하려는 경향을 막아주는 데 도움이 되기 때문입니다.

몸에서 호흡 감각이 어디에서 느껴지는지 주목하십시오. “지금 숨을 들이쉬고 있다. 지금 숨을 내쉬고 있다”는 것을 알려주는 감각입니다. 그 감각이 편안한지 확인하십시오. 편안하다면 그런 방식으로 계속 호흡하십시오. 편안하지 않다면 더 편안해지도록 호흡을 조절하십시오. 다음 세 가지 방법 중 하나를 사용할 수 있습니다.

a. 깊고 길게 호흡을 계속하면서, 들숨 끝에 몸에 긴장이 느껴지는 곳이나 날숨 끝에 숨을 짜내는 듯한 느낌이 드는 곳을 살펴보십시오. 다음 호흡에서 동일한 호흡 리듬을 유지하면서 그 감각들을 이완할 수 있는지 스스로에게 질문해 보십시오. 다시 말해, 들숨 끝에 긴장이 느껴지던 부분에서 이완된 감각을 유지할 수 있는지, 날숨을 짜내지 않으면서도 같은 속도로 내쉴 수 있는지 확인하십시오. 할 수 있다면 그 리듬으로 호흡을 계속하십시오.

b. 호흡의 리듬과 질감을 바꿔 보십시오. 다양한 호흡 방식을 시도해 보고 어떤 느낌이 드는지 살펴보십시오. 호흡을 더 짧게 하거나 더 길게 할 수 있습니다. 짧게 들이쉬고 길게 내쉬거나, 길게 들이쉬고 짧게 내쉴 수 있습니다. 호흡을 더 빠르게 하거나 더 느리게 할 수도 있습니다. 더 깊게 또는 더 얇게, 더 거칠게 또는 더 가볍

게, 더 넓게 또는 더 좁게 호흡할 수도 있습니다.³⁹ 편안하게 느껴지는 리듬을 찾으면, 계속 유지하십시오. 시간이 지나 더 이상 편안하지 않다면, 다시 호흡을 조절할 수 있습니다.

c. 숨을 들이실 때마다 마음속으로 단순히 이렇게 질문해 보십시오. “지금 어떤 호흡이 특히 만족스러운가?” 그리고 몸이 어떻게 반응하는지 살펴보십시오.⁴⁰

2. 매 들숨과 날숨에 머무십시오.

주의가 다른 곳으로 흩어지면, 즉시 다시 호흡으로 돌아오십시오. 다시 흩어진다면, 다시 돌아오십시오. 100번 흩어진다면, 100번 돌아오십시오. 낙담하지 마십시오. 자신에게 화내지 마십시오. 돌아올 때마다, 특히 만족스러운 호흡으로 스스로에게 보상하

39 ‘깊은 호흡’은 가슴과 복부의 모든 근육을 사용하는 것이며, ‘얕은 호흡’은 윗가슴의 근육만을 사용하는 방식이다. ‘거친 호흡’은 힘이 들어가며, 때로는 소리가 나기도 하는 반면, ‘가벼운 호흡’은 부드럽고 조용하며, 아주 적은 힘만을 사용하는 것이다. 또한 ‘더 넓게 또는 더 좁게’ 호흡하는 것은 호흡 에너지를 몸의 넓은 영역에 걸쳐 느끼거나, 좁은 부위에 집중해서 느끼는 방식이다. 수행자는 이러한 감각 차이를 직접 관찰하고 조절함으로써, 보다 편안하고 안정적인 호흡, 집중에 적합한 호흡 상태를 탐색할 수 있다.

40 질문을 던지고 몸의 반응을 살펴보는 것은, 일부러 호흡을 조절하지 않고, 몸이 자연스럽게 질문대로 반응하도록 유도하는 방법이다. 질문을 던지는 순간 마음은 호흡 감각에 주의를 기울이게 되고, 몸은 더 편안한 방식으로 호흡하려는 반응을 보인다. 이 반응을 관찰함으로써, 가장 자연스럽게 안정적인 호흡 패턴을 파악할 수 있다.

쉽시오. 그렇게 하면 마음이 호흡과 긍정적으로 연결될 것입니다. 호흡에 머무는 것이 더 쉬워지고, 다음에 주의가 흩어졌을 때도 빠르게 호흡으로 돌아오게 될 것입니다.

얼마나 많은 호흡에 집중해야 할지를 생각하며 낙담하게 된다면, 매 호흡마다 스스로에게 이렇게 말하십시오. “이번 들숨만, 이번 날숨만.” 그러면 호흡에 머무는 일이 덜 막막하게 느껴지고, 생각은 보다 정확하게 현재 순간에 집중될 것입니다.

원한다면 명상 단어를 사용하여 호흡에 주의를 고정하는 데 도움을 받을 수 있습니다. 붓도(“깨어 있음”)가 널리 사용되는 단어입니다. 들숨에 붓bud, 날숨에 도dho라고 생각하십시오. 또는 단순히 들숨과 날숨이라고 생각할 수도 있습니다. 호흡의 길이만큼 명상 단어를 유지하십시오. 호흡에 쉽게 머물 수 있게 되면, 호흡을 더 분명히 관찰할 수 있도록 명상 단어를 내려놓으십시오.

3. 뚜렷하게 느껴지던 호흡 감각이 편안해지면, 몸의 다른 부위로 알아차림을 확장하여 더 미세한 호흡 감각을 관찰하십시오.

이 과정을 원하는 순서에 따라 몸의 부위별로 할 수 있지만 처음에는 몸 전체를 빠짐없이 살필 수 있도록 체계적으로 시도하십시오. 나중에 몸에 대해 자연스럽게 더 민감해지면, 몸의 어느 부위에 가장 주의가 필요한지 빠르게 감지할 수 있으며, 즉시 주의를 그곳

으로 보낼 수 있습니다. 하지만 처음 시작할 때는 명확하고 포괄적인 로드맵을 가지고 있는 것이 좋습니다.

한 가지 로드맵은 다음과 같습니다.

- 배꼽 주변부터 시작하십시오. 그 부위에 알아차림을 두고, 숨을 들이쉬고 내쉬면서 잠시 지켜보십시오. 어떤 호흡의 리듬과 질감이 가장 편안하게 느껴지는지 확인하십시오. 긴장감이나 경직된 느낌이 있다면, 이완시켜서 숨을 들이쉴 때 긴장감이 쌓이지 않도록 하고, 숨을 내쉴 때 어떤 긴장감도 남아 있지 않도록 하십시오. 원한다면 호흡 에너지가 바로 배꼽에서 들어온다고 생각할 수도 있습니다. 그렇게 하면 다른 곳에서 배꼽까지 호흡 에너지를 끌어오려다 생길 수 있는 긴장감을 만들지 않게 됩니다. 호흡 에너지가 자유롭고 자연스럽게 드나든다고 느껴보십시오. 방해하는 것은 아무것도 없습니다.

- 배꼽 부위가 상쾌하게 느껴지면 몸통 앞쪽의 다른 부위로 주의를 옮겨 같은 단계를 반복하십시오. 다음과 같은 순서로 그 부위들을 살펴보십시오. 배의 오른쪽 아래 모서리, 배의 왼쪽 아래 모서리; 명치(위stomach의 바로 앞 지점), 오른쪽 옆구리(갈비뼈의 측면), 왼쪽 옆구리; 가슴 한가운데, 가슴 한가운데의 오른쪽에서 가슴과 어깨가 만나는 지점, 왼쪽의 같은 지점. 다시 말해, 몸통 앞쪽을 따라 위로 올라가면서 먼저 중심에 집중하고, 그다음에는 오른

쪽에, 그 다음에는 왼쪽에 집중합니다. 그런 다음 몸통 위로 더 올라가면서 같은 패턴을 반복합니다.

- 몸의 다양한 부위에 집중하다 보면 호흡의 리듬과 질감이 그 부위에 맞게 달라지는 것을 느낄 수 있습니다. 이는 지극히 자연스러운 일입니다.

- 그런 다음 주의를 목의 밑부분으로 옮기고 배꼽에서 했던 것과 같은 방식으로 관찰을 이어 가십시오.

- 그런 다음 주의를 머리 한가운데로 가져옵니다. 숨을 들이쉬고 내쉴 때 호흡 에너지가 코뿐만 아니라 눈, 귀, 목 뒤쪽, 정수리를 통해서도 드나든다고 상상해 보십시오. 호흡 에너지가 턱, 눈 주변이나 이마 등 머리에서 느껴지는 어떤 긴장 패턴이든⁴¹ 부드럽게 통과하면서, 그것들을 아주 부드럽게 풀어주는 모습을 떠올려 보십시오. 긴장 패턴이 충분히 풀리면, 호흡 에너지가 눈 바로 뒤쪽에 있는 솔방울샘 주변까지 깊이 스며들어, 그곳에서 필요로 하는 만큼의 호흡 에너지가 흡수되는 모습을 상상해 볼 수도 있습니다. 그러나 머리에 너무 많은 압력을 가하지 않도록 주의하십시오. 머리의 신경은 과도하게 긴장되어 있는 경우가 많기 때문입니다.⁴² 편안하

41 '패턴'이라는 표현은, 긴장이 일시적이거나 단일한 것이 아니라, 유사한 긴장이 반복적이고 습관적으로 형성되는 양상임을 나타낸다.

42 일상에서 생각, 걱정, 스트레스 등의 과도한 정신 활동으로 인해 머리의 신경은 이미 피로하거나 과민해져 있는 경우가 많다.

게 집중을 유지할 수 있을 정도로만 압력을 가하십시오.

• 이제 두개골 바로 밑에 있는 목 뒤쪽으로 주의를 옮기십시오. 숨을 들이쉬면서 그 지점에서 호흡 에너지가 들어와 양쪽 어깨를 따라, 팔로 내려가고, 손가락 끝까지 흐르는 모습을 떠올려 보십시오. 숨을 내쉴 때는 그 부위들에서 호흡 에너지가 공기 중으로 퍼져 나가는 모습을 상상하십시오. 이 부위들에 대한 감각이 점점 더 민감해지면 어느 쪽에 더 많은 긴장이 쌓여 있는지 살펴보십시오.⁴³ 왼쪽 어깨인지 오른쪽 어깨인지, 왼쪽 팔의 윗부분인지 오른쪽 팔의 윗부분인지, 그런 식으로 계속 관찰해 보십시오. 어느 쪽에서 긴장이 더 많이 느껴지든, 그쪽을 의식적으로 이완시키고, 들숨과 날숨 내내 그 상태를 유지하십시오.

손에 긴장을 많이 하는 편이라면, 손등과 각 손가락의 긴장을 풀어주는 데 충분한 시간을 들이십시오.

• 이제 주의를 계속 목 뒤쪽에 두고, 숨을 들이쉴 때 호흡 에너지가 척추의 양쪽을 따라 꼬리뼈까지 내려가는 모습을 상상하십시오. 어깨와 팔에서 했던 것과 같은 단계를 반복하십시오. 다시 말해, 숨을 내쉴 때는 호흡 에너지가 등에서 공기 중으로 퍼져 나간다고 생각하십시오. 등의 감각에 점점 더 민감해지면, 양쪽 중 어느 쪽에 더 많은 긴장이 쌓여 있는지 관찰하고, 숨을 들이쉬고 내쉬는 내내

43 이렇게 하는 이유는, 한쪽으로 쏠린 긴장을 이완시켜 좌우 몸의 감각을 고르게 맞추으로써, 편안하고 안정된 상태에서 몸 전체를 관찰할 수 있도록 하기 위한 것이다.

그쪽을 이완된 상태로 유지하려고 의식적으로 노력하십시오.

- 이제 주의를 꼬리뼈로 옮기십시오. 숨을 들이쉴 때, 호흡 에너지가 그곳에서 들어와, 엉덩이를 지나, 양쪽 다리를 따라 내려가, 발가락 끝까지 흐르는 모습을 상상하십시오. 어깨와 팔에서 했던 것과 같은 단계를 반복하십시오. 필요하다면, 발과 발가락의 긴장을 풀어주는 데 충분한 시간을 들일 수 있습니다.

- 이것으로 몸을 점검하는 한 사이클이 완료됩니다. 원한다면, 배꼽부터 다시 몸을 살펴보고, 처음에 놓쳤을 수 있는 긴장 패턴들을 더 풀 수 있는지 확인해 보십시오. 마음이 가라앉을 준비가 되었다는 느낌이 들 때까지 원하는 만큼 이 과정을 계속할 수 있습니다.

몸의 각 구간에 들이는 시간은 자신에게 달려 있습니다. 처음에는 일반적인 기준으로, 각 지점이나 구간에 몇 분 정도만 시간을 할애하는 것이 좋습니다. 특히 측면보다는 몸의 중심선을 따라 있는 지점들에 더 많은 시간을 들이고, 어깨, 등, 다리에는 그보다 더 충분한 시간을 들이십시오.

몸의 에너지 패턴에 점점 더 익숙해지면 각 지점에 들이는 시간을 자신에게 맞도록 조정할 수 있습니다. 한 지점이나 구간이 특히 잘 반응하여 긴장이 상쾌하게 풀리는 것 같다면, 반응이 지속되는 동안 그곳에 계속 집중하십시오. 몇 분간 집중해도 반응이 없거나 집중할 때 긴장이 증가한다면 당분간 그곳은 내려놓고 다음 지점으

로 넘어가십시오.

명상 시간이 제한되어 있다면, 몸통 앞쪽의 중심선에 있는 지점 들인 배꼽, 명치, 가슴 한가운데를 점검하고, 이어서 목의 밑부분과 머리 한가운데만 점검하는 방식으로 범위를 줄일 수 있습니다.

머리에 집중할 때 두통이 생긴다면, 최소한의 압력으로 집중을 유지하는 방법을 익힐 때까지는 그곳에 집중하는 것을 피하십시오.

4. 마음이 정착할 하나의 지점을 선택하십시오.

호흡 에너지가 분명하게 느껴지고 자연스럽게 집중할 수 있는 곳 이라면, 원하는 어느 지점이든 선택할 수 있습니다. 전통적으로 사 용되어 온 몇 군데 지점은 다음과 같습니다.

- a. 코끝,
- b. 눈썹 사이,
- c. 이마 한가운데,
- d. 정수리,
- e. 머리 한가운데,⁴⁴
- f. 입천장,

⁴⁴ 두개골 내부의 중심에 해당하는 지점이다.

- g. 두개골 밑의 목 뒤쪽,
- h. 목의 밑부분,
- i. 가슴뼈(흉골의 끝),⁴⁵
- j. 배꼽(또는 배꼽 바로 위 지점),
- k. 척추 밑부분.

당신은 여러 번의 명상을 통해 다양한 지점을 시험해 가며, 어떤 지점이 가장 좋은 결과를 주는지 확인해 볼 수 있습니다. 이 목록에 언급되지 않은 다른 지점들이 효과가 있다는 것을 알게 될 수도 있습니다. 또는 머리 한가운데와 척추 밑부분처럼 두 지점에 동시에 집중하면 한 곳에만 집중하는 것보다 주의를 더 잘 붙잡아 둘 수 있습니다. 궁극적으로는 몸의 어느 지점이든 주의를 집중할 수 있는 능력을 기르는 것이 중요합니다. 이러한 능력은 질병이나 부상으로 괴로움을 겪고 있을 때 유용할 수 있습니다. 몸의 특정 지점에 호흡 에너지를 집중함으로써 가끔 더 빠르게 치유할 수 있기 때문입니다.

5. 선택한 지점에서 알아차림을 확장하여, 매 들숨과 날숨을 통해 몸 전체를 채우도록 하십시오.

⁴⁵ '가슴뼈'는 가슴 중앙에 세로로 길게 위치한 납작한 뼈로, 갈비뼈들과 연결되어 흉곽을 형성한다. 흉골의 끝은 이 가슴뼈의 가장 아래쪽에 있는 작고 약간 말랑한 돌기 형태의 부분으로, 이를 검상돌기라고 부른다. 이 검상돌기 바로 아래에는 명치가 위치하고 있다.

어두운 방 한가운데에 켜진 촛불 하나를 떠올려 보십시오. 촛불의 불꽃은 한 지점에 있지만, 그 빛은 방 전체를 환히 밝힙니다. 이와 마찬가지로, 알아차림도 중심이 잡혀 있으면서 넓게 퍼져야 합니다. 특히 숨을 내쉴 때 알아차림이 좁아지기 쉽습니다. 따라서 숨을 쉴 때마다 “온몸으로 들이쉬고, 온몸으로 내쉰다”라고 스스로에게 상기시키십시오. 이러한 온몸 알아차림은 호흡이 편안해질 때 졸음을 막아주고, 호흡이 더욱 미세해질 때 집중을 잃지 않도록 도와줍니다.

6. 호흡 에너지가 숨을 들이쉬고 내쉴 때마다 온몸을 통해 흐른다고 상상하십시오.

호흡 스스로가 가장 편안하게 느껴지는 리듬이나 질감을 찾도록 두십시오. 몸 안의 모든 호흡 에너지가 서로 연결되어 조화롭게 흐르는 모습을 떠올려 보십시오. 호흡 에너지들이 더 완전히 연결될수록 호흡은 더욱 자연스러워질 것입니다. 숨을 들이쉴 때는 호흡 통로가 열리고, 숨을 내쉴 때는 닫히는 느낌이 든다면, 호흡하는 내내 호흡 통로가 열려 있도록 산나를 조정해 보십시오.

그런 다음 남은 명상 시간 동안 온몸으로 호흡하는 감각을 그대로 유지하십시오. 호흡이 고요해지더라도 걱정하지 마십시오. 몸이 필요로 하면 자연스럽게 호흡할 것입니다. 마음이 고요해지면 뇌는

산소를 덜 사용하므로, 몸이 수동적으로 받아들이는 산소, 즉 폐를 통해, 그리고 아마도 이완된 모공을 통해(해부학자들은 이에 대해 의견이 서로 다릅니다) 들어오는 산소만으로도 몸의 필요를 충족시키기에 충분할 것입니다. 동시에, 호흡을 억지로 멈추려 하지 마십시오. 호흡이 자연스럽게 흐르도록 두십시오. 당신이 할 일은 단지 넓고, 중심이 잡힌 알아차림을 유지하며, 호흡이 몸 전체에 자유롭게 흐르도록 하는 것입니다.

몸을 통해 알아차림을 퍼뜨릴 때 집중이 흐트러진다면, 다시 몸의 다양한 부위를 점검하는 과정으로 돌아가거나, 명상 단어를 사용해 보거나, 또는 온몸 알아차림을 다시 시도할 준비가 되었다는 느낌이 들 때까지 한 지점에만 집중하며 머물러도 좋습니다.

변형 또는 응용. 명상에 더욱 익숙해지고 명상을 하면서 마주치는 문제들도 더 잘 알게 될수록, 이러한 단계들을 자신에게 맞도록 조정할 수 있습니다. 사실, 이를 어떻게 조정해야 되는지에 대한 감각을 익히는 것, 즉 스스로의 시험을 통해 배우는 것은 호흡 명상으로 분별지를 계발하는 데 있어 중요한 원칙입니다.

예를 들어, 단계의 순서를 바꿔 볼 수 있습니다. 온몸을 알아차리는 5단계를 먼저 거치면, 1단계의 편안한 호흡 방식을 더 쉽게 찾게 될 수 있습니다. 또는 몸의 나머지 부위에서 호흡 감각을 탐색하는 3단계 전에, 잠시 마음을 한 지점에 단단히 고정시키는 4단계가

필요할 수도 있습니다. 4단계에서 마음이 안정되게 머물 한 지점을 선택한 뒤, 온몸으로 알아차림을 확장하는 5단계로 가기 전에 잠시 두 지점에 동시에 집중할 수도 있습니다.

단계를 조정하는 또 다른 방법은 특정 단계 안에서 점검하는 방법을 다양하게 바꾸는 것입니다. 몸의 미세한 호흡 감각을 탐색하는 3단계에서는 특히 다양한 변화를 줄 수 있습니다. 목 뒤쪽에서부터 탐색을 시작하여, 그곳에서 들어온 호흡 에너지가, 척추를 따라 내려가고, 마지막에는 양쪽 다리를 지나 발가락 끝과 발가락 사이까지 흐르는 모습을 떠올려 보십시오. 그런 다음에는 목 뒤쪽에서 들어온 호흡 에너지가 양쪽 어깨를 따라 내려가고 팔을 지나 손가락과 손가락 사이까지 흐르는 모습을 상상해 보십시오. 그런 뒤에 몸통 앞쪽의 호흡 감각으로 주의를 옮깁니다.

또는 처음에는 매우 빠르게 몸을 훑어보고, 그런 다음에 더 체계적으로 점검해 볼 수도 있습니다.

또는 호흡 감각이 몸을 통해 흐르는 방향을 바꾸는 방식으로 시각화해 볼 수도 있습니다. 예를 들어, 숨이 척추를 따라 내려가 발까지 흐르는 것을 상상하는 대신, 발에서 시작하여 척추를 따라 올라가 정수리까지 흐르거나, 정수리를 넘어 목구멍을 따라 내려와 심장 앞쪽까지 흐르는 것을 상상해 볼 수도 있습니다.

또는 호흡 에너지가 마치 고치처럼 몸을 감싸고 있다고 느낄 수도 있습니다. 이런 감각을 느낄 때는, 이 에너지들이 언제 조화롭게

흐르고 언제 충돌하는지를 어떻게 알 수 있는지,⁴⁶ 또 그것들을 어떻게 충돌하는 상태에서 조화로운 상태로 전환하여 몸 안의 에너지들을 북돋을 수 있는지를 파악하려 해 보십시오. 이를 실천하는 한 가지 방법은 몸을 감싸고 있는 이 에너지들이 모두 한 방향으로, 예를 들어, 머리에서 발끝까지 흐르는 모습을 그려보았다가, 잠시 후에 반대 방향으로 흐르는 모습을 그려보는 것입니다. 어느 방향이 더 편안하게 느껴지는지 관찰한 다음 그 방향을 유지하십시오. 호흡 에너지의 고치가 편안하게 느껴진다면, 그 에너지를 활용해 뭉쳐있거나 통증이 있는 부위를 치유해 보는 것도 좋습니다.

단계를 조정하는 또 다른 방법은, 몇 단계에만 집중하는 것입니다. 이 방법을 시도할 수 있는 상황에는 크게 두 가지가 있습니다.

- 처음 시작할 때 3단계, 5단계, 6단계처럼 더 넓은 범위에 집중하는 단계들을 산만하지 않게 따라가는 것이 어렵다면, 당분간은 그 단계들을 건너뛰고 더 좁은 범위에 집중하는 1, 2단계와 4단계에 먼저 집중하십시오. 그 단계들을 꾸준히 유지할 수 있을 때까지 훈련한 뒤에 나머지 세 단계를 포함시켜야 합니다. 얼마나 여러 번 이런 방식으로 훈련해야 하는지는 중요하지 않습니다. 중요한 것은

46 조화로운 상태란, 몸을 감싸고 있는 호흡 에너지가 고치처럼 부드럽고 안정된 흐름을 이루는 상태를 말한다. 반대로, 특정 부위가 막힌 듯하거나 어느 한쪽만 강하게 느껴지거나, 에너지의 흐름이 불균형하고 들쭉날쭉하다면 이는 충돌하는 상태이다.

편안한 중심을 유지할 수 있느냐입니다. 그렇게 하면 더 안정된 상태에서 나머지 단계를 추가하는 데 도움이 될 것입니다.

• 여섯 단계를 모두 능숙하게 결합할 수 있게 되고, 마음을 가능한 한 빠르게 고요한 상태로 이끄는 훈련을 하고자 할 때는 4, 5단계와 6단계에 집중할 수 있습니다. 다시 말해, 경험을 통해 마음이 가장 편안하게 중심 잡히는 지점을 알게 되면 그 지점에 빠르게 자리를 잡고 편안해지도록 한 다음, 편안한 호흡과 함께 알아차림을 얼마나 빨리 온몸에 퍼뜨릴 수 있는지, 그리고 그것을 계속 유지할 수 있는지 살펴보십시오. 이는 정식 명상에서만 아니라 일상생활에서도 유용하게 활용할 수 있는 기술입니다. 이 점에 대해서는 3부에서 더 자세히 다룰 것입니다.

이와 같은 것들은 시험해 볼 수 있는 몇 가지 방법에 불과합니다. 하지만 일반적으로는, 명상을 할 때마다 마음속에 명확한 로드맵을 갖기 위해 여섯 단계를 순서대로 시작하는 것이 가장 좋습니다. 그렇게 하면 마음이 산만해졌을 때도 어디까지 했는지 쉽게 기억하고 다시 이어갈 수 있습니다. 또 어떤 단계가 특히 잘 되었을 경우, 그 단계가 로드맵에서 어디에 해당하는지 알고 있기 때문에 나중에 떠올리기도 더 쉽습니다.

III: 명상 마치기

명상을 능숙하게 마치는 데에는 세 단계가 있습니다.

1. 명상이 어떻게 진행되었는지 되돌아보십시오.

이 과정의 목적은 다음 명상에 도움이 될 만한 점들을 찾아내는 것입니다. 이번 명상 중에 마음이 특히 고요하고 중심이 잡힌 것처럼 느껴졌던 순간이 있었습니까? 있었다면, 그때 어디에 집중했는지, 집중의 질은 어땠는지, 호흡의 질은 어땠는지, 그 상태에 이를 때까지 어떤 과정을 거쳤는지 스스로에게 질문해 보십시오. 다음 명상을 위해 이러한 점들을 기억해 두십시오. 그때는 같은 과정을 반복하는 것만으로도 그러한 고요함이 다시 일어나는 경험을 하게 될 수도 있습니다. 그렇게 되지 않는다면 그 기억은 잠시 접어두고 하고 있는 명상에 온전히 집중하십시오. 그다음 명상에서는 이러한 것들을 더 주의 깊게 살펴보려고 하십시오. 주의 깊게 살펴봄으로써 명상이 하나의 기술로 발전하고 더 신뢰할 수 있는 결과를 얻게 됩니다. 이는 마치 훌륭한 요리사가 자신이 요리한 음식을 즐기는 사람들이 어떤 음식을 좋아하는지를 살펴보고, 그들이 좋아하는 음식을 더 많이 제공하는 것과 같습니다. 그렇게 하면 결국 보너스를 받거나 급여가 인상될 수도 있습니다.

2. 다시 선의의 생각을 퍼뜨리십시오.

이번 명상에서 느꼈던 평화와 고요함을 떠올리고, 그 마음을 다른 존재들에게 회향하십시오. 지금 괴로움을 겪고 있는, 자신이 아는 특정한 사람들에게, 또는 태어남과 늙음, 병듦, 죽음이라는 길을 함께 가는 모든 방향의 살아있는 존재들에게 회향하십시오. 우리 모두가 마음속에서 평화와 안녕을 찾기를 기원하십시오.

3. 눈을 뜨고 명상 자세에서 벗어날 때도 몸의 호흡 에너지에 대한 민감함을 계속 유지하십시오.

시야에 보이는 것들이 몸의 감각 영역에 대한 알아차림을 밀어내지 않도록 하십시오. 그리고 다음 활동에 대한 걱정 때문에 몸 안의 호흡 에너지에 대한 알아차림을 놓치지 않도록 하십시오. 가능한 한 온몸을 알아차리는 감각을 지속적으로 유지하도록 노력하십시오. 다른 활동을 할 때는 들숨과 날숨을 계속 관찰하기 어려울 수 있지만, 몸 전체에 흐르는 호흡 에너지의 질에 대한 전반적인 감각은 유지할 수 있습니다. 호흡 에너지가 편안하고 부드럽게 흐르도록 유지하십시오. 호흡 에너지에 대한 알아차림을 놓쳤을 때는 놓친 것을 알아차리고, 어떻게 다시 알아차림을 되찾는지를 눈여겨보십시오. 다음에 다시 앉아 명상할 때까지 가능한 한 몸의 호흡 에너지에 대

한 알아차림을 지속적으로 유지하도록 노력하십시오.

이렇게 하면 하루를 보내는 동안 마음에 단단하고 자양분이 되는 기반을 유지할 수 있으며, 이를 통해 중심 잡힌 감각을 느낄 수 있게 됩니다. 이 중심 잡힌 상태는 내적인 편안함과 안정감을 가져다줄 뿐만 아니라, 마음의 움직임에 관찰할 수 있는 토대가 됩니다. 이것이 바로 꾸준한 사띠와 삼빠잔냐가 통찰의 토대를 형성하는 한 가지 방식입니다.

다시 말해, 명상을 가장 능숙하게 마치는 방법은 명상을 완전히 떠나지 않는 것입니다. 가능한 한 많이, 그리고 가능한 한 오랫동안 그 흐름을 이어가십시오.

IV: 다른 자세로 명상하기

걷기 명상

걷기 명상은 몸을 움직이지 않을 때 마음의 고요함을 유지하는 것과, 모든 활동 속에서도 마음의 고요함을 유지하는 것 사이를 이어주는 좋은 전환점이 됩니다. 명상하는 방식으로 걸으면, 몸의 움직임 속에서도 마음의 고요함을 지키는 훈련을 하게 되며, 동시에 외부의 방해 요소는 최소한으로 줄인 상태에서 수행할 수 있습니다.⁴⁷

⁴⁷ 걷기 명상은 조용하고 시야가 제한된 환경에서 이루어지기 때문에, 주의를 흐트러뜨리는 감각 자극이나 외부 대상과의 예기치 않은 상호작용으로부터 비교적 자유로워

걷기 명상을 하기에 이상적인 때는 앉아서 명상을 하고 난 직후입니다. 이미 어느 정도 고요해진 마음을 그대로 걷기 명상으로 이어갈 수 있기 때문입니다.

하지만 어떤 사람들은 걷기 명상을 먼저 한 후에 앉아서 명상하면 마음이 더 빨리 가라앉는다고 느끼기도 합니다. 이는 개인적인 기질의 차이일 뿐입니다.

식사 직후라면, 앉아서 명상하기보다는 걷기 명상을 하는 것이 더 낫습니다. 몸을 움직이면 소화를 돕고 졸음을 예방하는 데 도움이 되기 때문입니다.

걷기 명상에는 두 가지 방식이 있습니다. 하나는 정해진 길을 따라 왕복하며 걷는 것이고, 다른 하나는 산책하듯 걷는 것입니다. 첫 번째 방식은 마음을 가라앉히는 데 더 효과적이며, 두 번째 방식은 다른 사람들의 호기심이나 걱정을 불러일으키지 않으면서 왕복할 수 있는 길을 확보하기 어려운 경우에 더 편리합니다.

1. 정해진 길 왕복하기. 20~70보 정도의 평평한 길을 선택하십시오. 이상적으로는 직선 길이 좋지만, 그만큼 긴 직선 길을 찾을 수 없다면 L자형이나 U자형 길도 괜찮습니다. 명상 시간을 정해두고 싶으면 타이머를 설정하여 길 근처에 두십시오. 하지만 걸으면

서 외부의 방해 요소를 최소화할 수 있다.

서 남은 시간을 볼 수 없도록 시선이 닿지 않는 곳에 두십시오.

길의 한쪽 끝에 잠시 서십시오. 몸의 앞이나 뒤에서, 한 손으로 다른 손을 가볍게 잡고, 팔을 편안하게 늘어뜨리십시오. 손을 앞에 둘 경우에는, 양 손바닥이 몸을 향하게 하고, 뒤에 둘 경우에는, 몸에서 바깥쪽을 향하게 하십시오. 눈을 감고 몸이 왼쪽이나 오른쪽으로 기울지 않고 바르게 정렬되어 있는지 확인하십시오. 바르게 정렬돼 있지 않은 느낌이 들면, 정렬을 흐트러뜨리는 근육들을 이완시켜 몸이 최대한 균형을 이루도록 하십시오.

호흡에 주의를 기울이십시오. 길고, 깊게 두세 번 숨을 들이쉬고 내쉬면서 몸의 한 부위에서 느껴지는 호흡 감각에 주의를 집중하십시오. 처음에는 몸통 앞쪽의 한가운데를 따라 아래로 그어진 선의 어느 한 지점을 선택하는 것이 좋습니다. 머리에 집중하면, 주의가 머리에 머무는 경향이 있습니다. 그렇게 되면 걷고 있는 몸의 감각을 분명하게 느끼지 못하고 과거와 미래에 대한 생각에 빠져들기 쉽습니다. 또한 몸의 한쪽에 있는 지점에 집중하면 몸의 균형이 깨질 수 있습니다.

하지만 처음에 몸통의 움직이지 않는 지점에 지속적으로 집중하는 것이 어렵다면, 단순히 다리나 발의 움직임, 또는 손에서 느껴지는 감각에 주의를 기울일 수 있습니다. 마음이 안정되면, 그때 몸통에서 편안한 지점을 찾아보십시오.

선택한 지점이 편안하고, 막힘이 없으며, 상쾌하게 느껴지도록

호흡하십시오.

눈을 뜨고 정면을 바라보거나, 몇 걸음 앞의 길을 내려다보십시오. 머리를 앞으로 숙이지 말고, 똑바로 유지하십시오.

집중하고 있는 지점을 여전히 분명하게 알아차리고 있는지 확인한 다음 걷기 시작하십시오. 보통 속도로 걷거나, 조금 느린 속도로 걸으십시오. 걷는 동안 주변을 둘러보지 말고, 걷는 내내 선택한 몸의 지점에 내면의 주의를 기울이십시오. 호흡이 스스로 편안한 리듬을 찾도록 하십시오. 발걸음에 맞춰 호흡할 필요는 없습니다.

길의 다른 쪽 끝에 도달하면, 잠시 멈춰 서서 선택한 지점에 여전히 주의를 기울이고 있는지 확인하십시오. 주의가 흩어졌다면 다시 되돌리십시오. 그런 다음 반대 방향으로 돌아서서, 출발했던 곳으로 돌아가며 선택한 지점에 집중을 유지하십시오. 다시 길의 끝에 도달하면, 또 잠시 멈춰 서서 선택한 지점에 여전히 주의를 기울이고 있는지 확인하십시오. 그런 다음 반대 방향으로 돌아서서 다시 걸으십시오. 마음을 고요하게 하는 데 도움이 된다면, 방향을 바꿀 때마다 시계 방향이나 시계 반대 방향으로 돌겠다고 미리 정해둘 수도 있습니다.

이러한 단계를 정해진 시간이 끝날 때까지 반복하십시오.

처음에는 앉아서 하는 명상의 4단계에서처럼, 몸에서 선택한 한 지점에 최대한 주의를 유지하며 집중하는 것이 가장 좋습니다. 이는 여러 가지를 동시에 주의 기울이고 있기 때문입니다. 즉, 몸에서

선택한 지점, 걷고 있다는 사실, 그리고 길을 벗어나지 않고, 지정된 끝 지점을 지나치지 않으며, 무언가에 부딪히지 않도록 주변을 충분히 인식해야 한다는 사실 등입니다. 이 정도만으로도 처음에는 온전히 몰두하기에 충분합니다.

이 방법이 능숙해지면, 앞서서 하는 명상의 5단계에서 한 지점에 집중하면서도 폭넓은 알아차림을 유지하는 것처럼, 선택한 지점에 주된 집중을 유지하는 동시에 걸으면서 호흡 에너지가 몸의 여러 부위를 따라 어떻게 흐르는지에 더 주의를 기울일 수 있습니다. 한 지점에 편안하게 집중된 상태에서 알아차림과 편안함을 얼마나 빠르게 몸 전체로 퍼뜨릴 수 있는지를 놀이처럼 해볼 수도 있습니다. 일단 편안함이 퍼지면, 계속 걸으면서 얼마나 오래 그 상태를 유지할 수 있는지 살펴보십시오. 3부에서 보겠지만, 이 기술은 일상생활 전반에 걸쳐 안전하고 안정된 편안한 감각을 유지하기 위해 개발해야 할 중요한 기술입니다.

어떤 사람들은 걷는 동안에도 마음이 강하게 집중될 수 있음을 알게 됩니다. 그러나 일반적으로는, 걸을 때보다 앞서서 명상할 때 더 깊은 집중 상태에 도달할 수 있습니다. 걷는 동안에는 주의를 기울여야 할 대상이 더 많기 때문입니다. 하지만 걷고 있을 때 주의가 세 가지 대상, 즉 몸의 선택된 지점, 걷는 움직임, 그리고 주변 환경에 대한 인식 사이를 오가야 한다는 사실은, 제한된 영역 안에서 마음의 움직임을 보다 명확하게 관찰할 수 있게 된다는 점을 의미합

니다. 이는 마음의 움직임에 주의 깊게 관찰하고 그것의 다양한 속
임수를 통찰할 수 있는 좋은 기회를 제공합니다.

예를 들어, 마음이 이 세 가지 대상 사이를 빠르게 오가는 상황
을 불청객 같은 생각들이 어떻게 이용하려 드는지를 알게 될 것입
니다. 이러한 생각들은 그 움직임 속으로 슬며시 끼어들어, 흐름을
가로채고 마음을 명상에서 벗어나게 만듭니다. 이런 일이 일어나는
것을 알아차리는 즉시, 잠시 걷는 것을 멈추고 선택한 지점으로 주
의를 되돌린 다음 다시 걷기 시작하십시오. 결국에는 그 불청객 같
은 생각들의 움직임을 관찰할 수 있게 될 것이지만,⁴⁸ 당신은 더 이
상 그것들에 끌려 따라가지는 않을 것입니다. 따라가지 않으면, 그
것들은 잠시 머물다가 이내 사라집니다. 이는 마음의 작용을 통찰
하는 데 있어 중요한 기술입니다.

2. 산책하듯 걷기. 산책하듯 걷기 명상을 하려면, 단순한 산책으
로 그치지 않도록 스스로 몇 가지 규칙을 정해야 합니다.

비교적 조용하고, 멈춰 서서 대화하고 싶은 사람들과 마주치지
않을 곳을 선택하십시오. 공원이나 한적한 시골길이 좋습니다. 동
네에서 걷는다면, 평소에 잘 다니지 않고 이웃들이 말을 걸지 않을

48 불청객 같은 생각들이 끼어들 때, 처음에는 알아차리고 바로 선택한 지점으로 되돌아
오지만, 숙달되면 그 생각들이 생겨나고 움직이는 과정을 관찰할 수 있게 될 것이라
는 의미이다.

곳으로 가십시오. 누군가가 부르면 고개를 끄덕이며 미소로만 답하고, 꼭 필요한 말 외에는 하지 않겠다는 규칙을 정하십시오.

걷기 전에 잠시 서서 몸의 자세를 바르게 하고, 호흡을 관찰하기 위해 선택한 지점에 주의를 두십시오. 그 지점이 편안하고 상쾌하게 유지되도록 호흡하십시오. 그곳을 물이 가득 찬 그릇으로 여기고, 단 한 방울의 물도 흘러지 않겠다는 듯이 주의를 유지하십시오.

침착하되 부자연스럽게 보이지 않도록, 평상시 걸음걸이로 걸으십시오. 걷기 명상을 하고 있다는 사실을 다른 사람들이 모르게 하는 것이 좋습니다. 그리고 자신의 안전을 지키는 데 필요하고 적절한 만큼만 주변을 살피십시오.

생각이 산만해지기 시작하면 잠시 멈춰 서서 선택한 지점에 주된 집중을 다시 갖추십시오. 특히 상쾌한 호흡을 두세 번 한 다음 다시 걷기 시작하십시오. 주변에 사람들이 있을 경우 주의를 끌고 싶지 않다면, 집중을 되찾는 동안 길 한쪽에 있는 무언가를 보고 있는 척 하십시오.

정해진 길에서 걷든, 산책하듯 걷든, 명상을 마칠 때는 잠시 멈춰선 뒤, Ⅲ.에서 설명한 명상 마치기의 세 단계를 따르십시오.

서서 하는 명상

서서 하는 명상은 단독으로 하는 경우는 거의 없습니다. 대부분 걷기 명상의 일부로 행해집니다. 이 명상은 걷는 동안 다음과 같은

다섯 가지 상황에서 특히 도움이 됩니다.

1. 생각으로 인해 호흡에서 벗어날 때는, 걸음을 멈추고 잠시 서서 선택한 지점에 다시 집중할 수 있을 때까지 기다리십시오. 그런 다음 다시 걷기 시작합니다. 마음이 특히 산란하다면 조금 더 오래 서 있는 것이 좋습니다. 이 경우 가만히 서 있는 상태를 활용하여 눈을 감고 몸이 똑바로 되어 있는지 느껴보십시오. 구부정한 자세라면 허리를 곧게 펴고 배를 약간 당긴 다음 어깨를 뒤로 젖혔다가 살짝 내려서 등에 약간의 아치가 생기도록 합니다. 몸이 한쪽으로 기울어져 있다면 정렬을 흐트러뜨리는 근육을 이완하십시오. 그런 다음 몸을 바로 세운 상태에서 긴장을 풀어, 최소한의 힘으로 그 자세를 유지할 수 있도록 하십시오.

2. 걷기 명상을 계속하고 싶지만 피로가 느껴진다면, 1.에서와 같이 자세에 주의를 기울이면서 몇 분 동안 서서 휴식을 취합니다.

3. 편안한 호흡과 함께 알아차림을 한 지점에서 온몸으로 퍼뜨리는 기술을 익히려 할 때, 서 있는 상태에서 하는 것이 더 쉬울 수 있습니다. 알아차림이 온몸으로 퍼졌을 때 다시 걷기를 시작하십시오. 온몸에 대한 감각을 놓쳤을 때는, 멈춰서 가만히 서 있으면 놓친 감각을 더 빠르게 되찾을 수 있습니다.

4. 몸이 움직이는 중에도 마음이 깊이 집중될 때는 가만히 멈춰 서서 집중이 충분히 깊어지도록 하십시오. 일부 수행자들은 마음이 너무 깊이 집중되어 가만히 서 있는 것조차 방해가 될 때를 대비해, 명상하는 길옆에 앉을 수 있는 장소를 마련해 두기도 합니다.

5. 걷다가 마음에 대한 흥미로운 통찰이 떠오르면, 잠시 멈춰 서서 더 주의 깊게 관찰하십시오. 이런 경우에는 자세에 너무 많은 주의를 기울이면, 마음 관찰에 방해가 될 수 있으므로 자세에 크게 신경 쓰지 않는 것이 좋습니다.

서 있는 동안에는 걷기 명상 때처럼 양손을 몸 앞이나 뒤에서 맞잡는 것이 일반적입니다.

누워서 하는 명상

누워서 명상하는 것은 강한 집중력을 얻는 데 매우 도움이 됩니다. 어떤 사람들은 실제로 앉은 자세보다 집중에 더 도움이 된다고 느끼기도 합니다.

하지만 그것은 또한 잠들기 쉬운 자세이기도 합니다. 그렇기 때문에 누워서 명상할 때 가장 중요한 것은 깨어 있는 상태를 유지하는 것입니다.

일반적으로 왼쪽으로 눕거나, 등을 대거나, 옆드리는 자세보다 오른쪽으로 누워서 하는 것이 더 좋습니다. 몸이 아플 때처럼 오랫동안

동안 누워 있어야 하는 경우에는 이 네 가지 누워 있는 자세를 번갈아 가면서 계속 명상하는 것도 괜찮습니다.

하지만 오른쪽으로 눕는 것에는 세 가지 장점이 있습니다. 첫째, 심장이 머리보다 위에 있어 뇌로 가는 혈액순환이 개선됩니다. (이는 신체 구조가 반대로 되어 있어 심장이 오른쪽에 있는 경우라면, 왼쪽으로 누워 명상하는 것이 더 좋다는 뜻입니다.) 둘째, 소화에 더 좋습니다. 셋째는, 오른쪽으로 눕는 것과 왼쪽으로 눕는 것 모두에 해당되는 것인데, 한쪽 발을 다른 발 위에 올려놓고 그 상태를 유지하면서 발이 떨어지지 않도록 할 수 있다는 점입니다. 이렇게 발에 집중하게 되면 깨어있는 데 도움이 됩니다.

이제 머리를 적절한 높이의 베개로 받쳐서 척추가 비교적 곧게 유지되도록 하십시오. 오른쪽으로 누워 있다면, 오른팔이 몸에 눌리지 않도록 약간 앞쪽에 놓습니다. 팔을 구부려 오른손 손바닥이 위로 향한 채 얼굴 앞에 오도록 합니다. 왼팔은 몸을 따라 곧게 놓고, 왼손 손바닥은 아래로 향하게 하십시오.

마음을 점검하고, 호흡에 집중하며, 명상을 마치는 단계는 앉아서 하는 명상과 동일합니다.

V: 수행자 되기

명상하는 것과 수행자^{meditator}가 되는 것은 별개의 일입니다. 수행자가 된다는 것은 명상 활동을 바탕으로 내면의 다양한 정체성을 형성해 나가는 것을 의미합니다. 이상적으로는, 명상을 할 때 이러한 정체성들이 내면의 위원회 안에서 점차 더 큰 영향력을 갖게 되어야 합니다.

이러한 정체성들이 자라나는 기반이 되는 활동들은 삼매에 필요한 세 가지 요소인 사띠, 삼빠잔냐, 그리고 아똘빠입니다. 앞서 제시된 지침에 따라 호흡에 집중할 때, 사띠는 그 지침을 기억하는 것이고, 삼빠잔냐는 자신이 무엇을 하고 있는지, 그리고 그것으로부터 어떤 결과가 생기는지를 지켜보는 것이며, 아똘빠는 그것을 잘 하려고 노력하는 것입니다. 호흡에서 벗어났을 때는 아똘빠가 가능한 한 빨리 다시 호흡으로 돌아오려고 노력합니다. 호흡에 집중하는 동안 아똘빠는 어떤 것이 잘 되고 있고, 어떤 것이 그렇지 않은지를 최대한 민감하게 감지하려고 합니다. 잘되지 않은 것이 있으면, 이유를 찾아내어 개선하려 하고, 잘되고 있는 것은 유지하며 더욱 발전시키려 합니다.

이러한 자질들이 수행을 통해 강해지면, 두 가지의 뚜렷한 정체성들로 발전되기 시작하며, 이들은 마음의 위원회에서 두 명의 새로운 구성원이 됩니다. 그 가운데 더 수동적인 정체성은 관찰자로, 이는

삼빠잔냐를 중심으로 발전합니다. 관찰자는 약간 뒤로 물러나 거의 개입하지 않으면서 일어나는 것을 단순히 지켜보는 마음의 일부입니다. 이 관찰자가 발전함에 따라, 불쾌한 상황에서도 그것을 계속 지켜볼 수 있는 인내심을 기르게 되고, 어떤 상황에서도 반응하지 않고 생겨난 그대로를 분명히 볼 수 있는 평정심을 함께 익혀가게 됩니다.

더 능동적인 정체성은 행위자로, 사피와 아팍빠를 중심으로 발전합니다. 이 행위자는 명상이 잘되도록 노력하는 마음의 일부로서, 명상이 잘되지 않을 때는 왜 그런지 이해하기 위해 질문하고 조사합니다. 또한 과거에 효과가 있었던 방법을 기억해서, 개입해야 할 때와 하지 말아야 할 때를 판단하며 대응 방법을 결정합니다. 명상이 잘될 때는 계속 잘 되게 하려고 노력합니다. 시간이 지나면서 행위자는 조사자나 연출자와 같은 다양한 역할을 맡을 수 있습니다. 이 행위자는 가능한 한 최선의 방향으로 명상이 잘되도록 노력하면서 창의력과 상상력을 발휘합니다.

이 두 가지 정체성은 서로를 돕습니다. 관찰자는 행위자에게 결정을 내릴 수 있는 정확한 정보를 제공하여, 행위자가 단순히 자신의 의지를 강요하거나 해를 끼쳤을 때 그것을 부인하지 않도록 합니다.⁴⁹ 행위자는 관찰자가 균형을 잃고 편향된 정보를 제공하지 않

49 ‘부인하지 않도록 한다’는 것은, 관찰자가 정확한 정보를 제공함으로써 행위자가 자신의 의지를 강요하거나 해를 끼친 결과를 외면하거나 합리화하지 않고, 그 사실을 있는 그대로 인식하고 인정하도록 한다는 의미이다. 자신의 수행을 진실하게 마주하는 태도는 올바른 수행의 필수적인 기반이다.

도록, 예를 들어 문제의 한 측면에만 집중하고 다른 측면을 무시하려는 유혹에 빠지지 않도록 최선을 다합니다. 때로는 이 두 가지 정체성 간의 상호작용은 꽤 빠르게 이루어지기도 합니다. 또 어떤 때는, 특히 상황 파악이 되지 않아 무슨 일이 일어나고 있는지 단지 지켜봐야 할 때는, 행위자에게 전달할 충분한 정보를 얻기 전까지 꽤 오랫동안 관찰자로서 머물게 될 수도 있습니다.

명상 수행의 핵심 기술 가운데 하나는, 수행 중에 언제 이러한 정체성들을 취해야 하는지를 배우는 것입니다. 2부에서 살펴보겠지만, 이러한 정체성들은 특히 마음의 문제를 다루는 데 도움이 됩니다. 예를 들어, 통증에 직면했을 때, 이 정체성들은 통증에 대해 취할 수 있는 대안적인 정체성을 제공합니다. 통증의 희생자가 되는 대신, 그것의 관찰자가 될 수 있습니다. 또는 통증이 무엇인지, 왜 마음이 그것을 괴로움으로 느끼는지를 알아내려는 조사자의 역할을 맡을 수도 있습니다.

마찬가지로, 미숙한 감정이 마음에 들어올 때, 그 감정을 느끼거나 그것에 동조하는 사람으로 자신을 동일시할 필요가 없습니다. 감정에서 한 걸음 물러나 단순히 그것을 지켜보는 관찰자가 될 수 있습니다. 또는 행위자의 입장에서, 감정을 해체하여 조사하는 조사자가 될 수도 있고, 기존 감정을 대체할 새로운 감정을 형성하는 연출자가 될 수도 있습니다.

집중이 깊어질수록, 관찰자와 행위자는 계속해서 수행에 유익한

역할을 할 것입니다. 선정이라 불리는 강한 삼매 단계에서(4부를 참조하십시오), 이 두 가지는 위짜라^{evaluation}라고 불리는 요소로 전환됩니다.⁵⁰ 이는 마음의 필요를 이해하고 그것을 충족시킴으로써 마음을 가라앉히는 데 도움이 되는 분별지의 요소입니다. 관찰자는 위짜라의 수동적인 측면을, 행위자는 능동적인 측면을 담당합니다. 이들이 함께 작용하면 수행을 깊이 있게 발전시킬 수 있습니다.

따라서 이러한 마음의 위원회 구성원들은 비록 바와의 형태일지라도, 그들은 유용한 바와입니다. 더 이상 도움이 되지 않는 지점에 도달하기 전까지는 그들을 함부로 버리지 마십시오. 그때까지는 훈련을 통해 그들을 알아가십시오. 마음의 위원회에는 미숙한 구성원들이 많기 때문에, 얻을 수 있는 모든 내적인 도움이 필요할 것입니다.

| 유도 명상 |⁵¹

편안하게 똑바로 앉되, 앞으로도 뒤로도, 왼쪽으로도 오른쪽으로도 기울지 않도록 합니다. 눈을 감고 선의의 생각을 떠올리십시오. 선의의 생각은 먼저 자신에게 향해야 합니다. 자신에게 선의를 가질 수 없다면, 즉 진심으로 자신의 행복을 바라는 마음이 없다면 다

50 위짜라는 첫 번째 선정(초선)의 요소이다.

51 이 '유도 명상'은 아잔 타니사로 스님의 에세이 선집인 'Noble Strategy'에 실린 'A Guided Meditation'을 가져온 것이다.

른 존재들의 행복도 진정으로 바랄 수 없기 때문입니다. 그러므로 스스로에게 말하십시오. “내가 진정한 행복을 찾기를.” 그리고 진정한 행복은 내면에서 나오는 것이므로, 이는 이기적인 바람이 아님을 스스로에게 상기시키십시오. 내면에서 행복의 원천을 찾고 키워 나가면, 그 행복을 다른 사람들에게에도 퍼뜨릴 수 있습니다. 이러한 행복은 다른 누구에게서 어떤 것도 빼앗을 필요가 없는 행복입니다.

이제 선의를 다른 사람들에게도 퍼뜨리십시오. 먼저, 가족, 부모, 아주 가까운 친구들처럼 소중한 사람들에게 퍼뜨리십시오. “그들 또한 진정한 행복을 찾기를.” 그런 다음, 점점 더 넓은 범위로, 즉 잘 아는 사람들, 아주 잘 알지는 못하는 사람들, 좋아하는 사람들, 알고는 있지만 특별한 관심을 갖지 않는 사람들, 심지어 싫어하는 사람들에게까지 이를 퍼뜨리십시오.

선의에 어떤 제한도 두지 마십시오. 선의에 제한이 있다면, 결국 마음에도 제한이 생길 것이기 때문입니다. 이제는 모르는 사람들에게까지 그리고 사람뿐만 아니라, 모든 방향의, 즉 동서남북, 위와 아래, 무한한 공간 속의 모든 살아있는 존재들에게까지 선의를 확장하십시오. “그들 또한 진정한 행복을 찾기를.”

이제 다시 현재로 돌아오십시오. 진정한 행복을 원한다면, 그것은 현재에서만 찾을 수 있습니다. 과거는 이미 지나갔고, 미래는 불

확실하기 때문입니다. 그러므로 현재를 깊이 살펴보십시오. 바로 여기 여러분에게는 무엇이 있습니까? 여기 앉아서 호흡하는 몸이 있습니다. 그리고 생각하고 알아차리는 마음이 있습니다.

이 모든 것을 하나로 모으십시오. 호흡을 떠올리고, 들어오고 나가는 호흡을 알아차리십시오. 생각을 호흡으로 계속 향하도록 하는 것, 그것이 사띠입니다. 호흡이 들어오고 나가는 것을 알아차리는 것, 그것이 삼빠잔냐입니다. 마음의 이 두 요소를 함께 유지하십시오. 원한다면, 사띠를 강화하기 위해 명상 단어를 사용할 수도 있습니다. 붓도Buddho를 사용해 보십시오. 이는 “깨어 있음”을 의미합니다. 들이쉬는 숨과 함께 붓bud, 내쉬는 숨과 함께 도dho를 떠올리십시오.

가능한 한 편안하게 호흡해 보십시오. 즉각적인 행복을 누리고, 삼빠잔냐를 강화하는 매우 구체적인 방법은 편안한 방식으로 호흡하는 것입니다. 지금 몸에 가장 편안한 호흡이 어떤 것인지 시험해 보십시오. 길게 호흡하거나, 짧게 호흡하는 것, 길게 들이쉬고 짧게 내쉬는 것, 짧게 들이쉬고 길게 내쉬는 것, 거칠거나 가벼운 호흡, 빠르거나 느린 호흡, 얇거나 깊은 호흡일 수도 있습니다.

편안한 리듬을 찾으면, 잠시 그 리듬에 머물러 보십시오. 호흡의 감각을 깊이 음미하는 법을 배우십시오. 일반적으로, 호흡의 질감이 부드러울수록 더 좋습니다. 호흡을 단순히 폐로 드나드는 공기roman 여기지 말고, 숨을 들이쉬고 내릴 때마다 몸 전체를 흐르는 에

너지의 흐름으로 생각하십시오. 그 에너지 흐름의 질감에 민감해지십시오.

시간이 지나면서 몸의 변화가 느껴질 수 있습니다. 어떤 리듬이나 질감이 한동안은 편안하게 느껴질 수 있지만, 시간이 지나면 다른 방식이 더 편안할 수 있습니다. 몸이 지금 보내는 신호를 듣고 반응하는 법을 배우십시오. 지금 몸이 필요로 하는 호흡 에너지는 어떤 것입니까? 그 필요를 어떻게 가장 잘 충족시킬 수 있습니까? 피곤하다면 몸에 활력을 불어넣는 방식으로 호흡해 보십시오. 긴장이 느껴진다면 긴장을 풀어주는 방식으로 호흡해 보십시오.

마음이 방황하면 부드럽게 다시 가져오십시오. 열 번, 백 번 방황 하더라도, 열 번, 백 번 다시 가져오십시오. 포기하지 마십시오. 이것이 바로 아팍빠라는 자질입니다. 다시 말해, 마음이 벗어났다는 것을 깨닫는 즉시, 바로 다시 가져오는 것입니다.

한가로이 꽃향기를 맡거나, 하늘을 바라보거나, 새소리를 듣느라 시간을 허비하지 마십시오. 지금 해야 할 일이 있습니다. 바로 편안하게 숨 쉬는 법을 배우고, 현재 순간에서 마음이 안정된 자리에 자리 잡도록 하는 일입니다.

호흡으로 돌아올 때마다, 특히 만족스럽게 느껴지는 방식으로 호흡해 보십시오. 그렇게 하면 점점 더 호흡으로 돌아오고 싶은 마음이 생길 것입니다.

호흡이 편안하게 느껴지기 시작하면, 몸의 다른 곳에서도 편안함을 찾아볼 수 있습니다. 편안한 호흡이 좁은 범위에만 머물면, 졸음이 올 수 있습니다. 그러므로 의식적으로 알아차림을 구간별로, 몸 전체로 넓혀 나가십시오.

먼저 집중하기 좋은 곳은 바로 배꼽 주변입니다. 배꼽 주변을 알아차림 속에서 찾아보십시오. 지금 배꼽 주변이 어디에서 느껴집니까? 그런 다음 숨을 들이쉴 때 배꼽 주변이 어떤 느낌인지, 숨을 내쉴 때는 어떤 느낌인지, 어떤 방식의 호흡이 편안하게 느껴지는지 살펴보십시오. 두세 번 숨을 쉬면서 그 변화를 살펴보고, 그리고 숨을 들이쉬고 내쉬면서 그곳에서 긴장감이나 경직된 느낌이 있는지 확인해 보십시오.

숨을 들이쉴 때 배꼽 주변이 긴장됩니까? 숨을 내쉴 때 긴장이 계속되고 있습니까? 숨을 내쉴 때 너무 힘을 주고 있지는 않습니까? 이렇게 하고 있다면, 자연스럽게 이완하십시오. 숨을 들이쉴 때와 내쉴 때 모두 긴장이 사라지는 모습을 떠올려 보십시오. 원한다면, 호흡 에너지가 바로 배꼽에서 들어오면서, 거기에서 느껴지는 긴장감과 경직된 느낌을 부드럽게 풀어준다고 생각할 수 있습니다 ...

그런 다음, 알아차림을 오른쪽으로 옮겨, 배의 오른쪽 아래 모서리 부분에 집중하고, 거기서도 앞에서 했던 세 가지 단계를 같은 방식으로 따라 해보십시오. 1) 알아차림 속에서 그 부위의 대략적인

위치를 찾습니다. 2) 숨을 들이쉴 때 그 부위가 어떤 느낌인지, 숨을 내쉴 때는 어떤 느낌인지 살펴보고, 어떤 방식의 호흡이 편안하게 느껴지는지 알아보십시오. 3) 숨을 쉬면서 긴장감이나 경직된 느낌이 있다면 자연스럽게 이완하십시오 ...⁵² 이제 알아차림을 왼쪽으로 옮겨, 배의 왼쪽 아래 모서리 부분에 집중하고, 거기서도 세 가지 단계를 같은 방식으로 따라 해보십시오.

이제 알아차림을 위쪽으로 옮겨 명치에 집중하십시오 ... 그런 다음 오른쪽으로, 오른쪽 옆구리로 ... 왼쪽 옆구리로 ... 가슴 한가운데로 ... 잠시 후 목의 밑부분까지 올라간 후 ...⁵³ 그런 다음 머리 한가운데로 이동하십시오. 머리에서 호흡 에너지를 다룰 때는 매우 주의하십시오. 호흡 에너지가 코뿐만 아니라 눈과 귀, 정수리, 목 뒤쪽을 통해 들어오면서 뇌 깊숙이 스며들어 턱 주변, 목 뒤쪽, 눈과 얼굴 주변의 모든 긴장을 부드럽게 풀어준다고 상상해 보십시오.

그곳에서부터 주의를 점차적으로 등을 따라 아래로 내려가 양쪽 다리를 지나 발가락 끝과 발가락 사이의 공간까지 옮기십시오. 이전과 마찬가지로 몸의 해당 부위마다 집중하여, 숨을 들이쉬고 내쉴 때 어떻게 느껴지는지 살펴보고, 긴장감이나 경직된 느낌이 있

52 여기서 말줄임표(...)는 수행자가 직접 긴장 등을 이완하도록 잠시 멈추고 있는 상황을 나타낸다.

53 여기서의 말줄임표들은 명치나 옆구리 등 제시된 각 부위마다 앞서 언급된 세 가지 단계를 같은 방식으로 따라 하라는 의미이다.

다면 부드럽게 이완하여, 호흡 에너지가 더 자유롭게 흐를 수 있도록 하십시오. 그렇게 발가락끝까지 계속합니다. 그리고는, 목 뒤쪽에서 시작하여 양쪽 어깨를 따라 내려가면서, 팔과 손목을 지나 손가락까지 가는 과정을 반복하십시오.

이러한 방식으로 마음이 가라앉을 준비가 되었다고 느껴질 때까지, 원하는 만큼 몸을 점검하는 과정을 반복할 수 있습니다.

그런 다음 마음이 가장 자연스럽게 가라앉고 중심이 잡힌다고 느껴지는 지점으로 주의를 돌리십시오. 단지 주의가 호흡과 하나가 되어 그곳에 머물게 하십시오.

동시에, 알아차림의 범위를 넓혀서 온몸을 채우도록 하십시오. 마치 방 한가운데에 놓인 촛불의 불꽃은 한 지점에 있지만 그 불빛은 방 전체를 환히 밝히는 것과 같습니다. 또는 거미줄 위에 있는 거미와도 같습니다. 거미는 한 지점에 있지만 거미줄 전체를 감지하고 있습니다. 이 넓어진 알아차림을 유지하는 데 집중하십시오. 특히 숨을 내쉴 때, 마치 작은 구멍이 난 풍선처럼 알아차림이 좁아지기 쉽습니다. 따라서 계속 그 범위를 넓히며 “온몸, 온몸, 온몸에서 숨을 쉰다, 정수리에서부터 발가락 끝까지 숨을 쉰다”라고 생각하십시오. 호흡 에너지가 몸의 모든 모공을 통해 들어오고 나간다고 떠올려 보십시오.

이 중심 잡히고 넓어진 알아차림을 가능한 한 오랫동안 유지하는데 집중하십시오. 지금은 생각해야 할 것도, 가야 할 곳도, 해야 할 일도 없습니다. 그저 이 중심 잡히고, 넓어진 현재의 알아차림 속에 머무십시오 ...⁵⁴

명상을 마칠 때가 되면, 마치는 것에도 기술이 필요하다는 점을 스스로에게 상기시키십시오. 다시 말해, 그냥 갑자기 빠져나오면 안 된다는 것입니다. 제 스승인 아잔 푸앙은 대부분의 사람들이 명상할 때는 마치 건물 2층으로 올라가는 사다리를 오르는 것과 같다고 했습니다. 한 걸음 한 걸음, 한 칸 한 칸씩, 천천히 사다리를 올라가지만, 막상 2층에 도착하면 바로 창밖으로 뛰어내려 버린다는 것입니다. 그렇게 하지 마십시오. 중심을 잡기 위해 얼마나 많은 노력을 기울였는지 생각해 보십시오. 노력을 헛되게 하지 마십시오.

명상을 마치는 첫 번째 단계는 주변의 모든 사람들에게 다시 한번 선의의 생각을 보내는 것입니다.

그런 다음, 눈을 뜨기 전에, 비록 눈을 뜨더라도 주의는 여전히 몸과 호흡에 중심을 두고 있어야 한다는 점을 스스로에게 상기시키십시오. 일어나고, 주변을 거닐고, 이야기하고, 듣고, 무엇을 하든 간에 가능한 한 오래 그 중심을 유지하려고 노력하십시오. 다시 말

54 이 말줄임표는 수행자가 ‘중심 잡히고 넓어진 현재의 알아차림’ 속에 실제로 머물러 있도록 잠시 멈추고 있는 상황을 나타낸다.

해, 명상을 마치는 기술은 무엇을 하든 상관없이 명상을 떠나지 않는 법을 배우는 데 있습니다. 중심이 잡힌 상태에서 행동하십시오. 이런 방식으로 마음을 중심에 둘 수 있다면, 그것을 기준으로 외부와 내부에서 일어나는 일에 대한 마음의 움직임과 반응을 살펴볼 수 있을 것입니다. 오직 이와 같은 확고한 중심이 있을 때만 비로소 마음의 움직임에 대한 통찰을 얻을 수 있습니다.

더 읽어 볼 글들

- 하나의 기술로서의 명상: Head & Heart Together의 “The Joy of Effort”와 “Strength Training for the Mind”, Meditations 5의 “Joy in Effort”, Meditations 2의 “Adolescent Practice”

Inner Strength에 실린 아잔 리 담마다로의 법문 “Observe & Evaluate” 역시 명상을 하나의 기술로 보는 좋은 관점을 제시합니다.

- 수행에서의 욕망과 상상력의 역할: Purity of Heart의 “Pushing the Limits”

- 사띠와 삼매의 관계: Noble Strategy의 “The Path of Concentration & Mindfulness”

사띠와 삼매에 대한 심층 논의: Right Mindfulness, 아잔 리 담마다로의 Frames of Reference

- 호흡 명상: 아잔 리 담마다로의 Keeping the Breath in Mind, 특히 “Method 2”를 참고하십시오. 아잔 리의 Lessons in Samadhi 에 실린 법문들은 그의 호흡 명상 접근 방법을 더 폭넓게 이해하는 데 매우 유용합니다. 또한 Inner Strength의 “Inner Skill” 섹션에 실린 법문들도 유익합니다. 아울러 The Skill of Release의 “Beginning Concentration”과 “The Basics of Breathing”, “All-around Discernment” 섹션에 실린 짧은 단편들도 좋은 지침이 됩니다.

추가로 유용한 팁을 얻고 싶다면 아잔 푸앙 초띠꼬의 가르침을 담은 Awareness Itself에 실린 “Meditation”, “Breathing”, “Visions & Signs”, “Right at Awareness” 섹션을 참고하십시오.

- 브라흐마위하라: Head & Heart Together의 “Head & Heart Together”, Beyond All Directions의 “Metta Means Good Will”과 “The Limits of the Unlimited Attitudes”, Meditations 2의 “The Sublime Attitudes”

- 걷기 명상: Meditations 4의 “Walking Meditation: Stillness in Motion”

- 명상 전에 읽기 좋은 짧은 법문들: Meditations 시리즈의 어느 부분이든 읽어 보십시오.

관련 법문

2012. 02. 04: In Shape to Meditate

2004. 07. 24: Maintaining Goodwill

2005. 09. 02: Metta Meditation

2011. 12. 21: Goodwill and Heedfulness

법문 모음집 Basics: 호흡에 집중하는 법을 배우기 시작할 때 발생하는 문제들을 다룬 많은 법문이 들어 있습니다.

2011. 08. 10: Gather 'Round the Breath

2006. 11. 03: Allowing the Breath to Spread

2010. 02. 07: Brahmaviharas at the Breath

2011. 12. 05: Turn Off the Automatic Pilot

2012. 07. 21: Choiceful Awareness

2011. 08. 16: Artillery All Around

2011. 12. 06: Views, Virtue, & Mindfulness

2005. 04. 22: Ekaggata

2011. 04. 10: Training Your Minds

2011. 09. 27: Equanimity

2012. 01. 21: A Mirror for the Mind

2007. 05. 08: Centered in the Body

2010. 03. 28: Mindful Judgment

제2부



흔히 겪는
문제들



명상하는 과정에서는 누구나 문제와 어려운 고비를 겪기 마련입니다. 하지만 그런 문제들 때문에 마음이 흔들리거나 낙담하지 마십시오. 그것들을 수행에 진전이 없다거나 명상에 소질이 없다는 신호로 받아들이지 마십시오. 오히려 그러한 문제들은 자신의 미숙한 습관이 어디에 있는지 찾아내고, 그것을 어떻게 고칠 수 있는지를 배우는 좋은 기회입니다. 이것이 바로 분별지를 키우는 과정입니다. 실제로 명상에서 가장 흔한 두 가지 문제인 통증과 산만한 생각을 다루는 법을 배우는 과정은 과거에 많은 사람들을 깨달음에 이르게 했습니다.

2부에서 제시하는 전략들은 명상 중에 이러한 문제를 다루기 위한 방법에 초점을 맞추고 있습니다. 이 전략들이 자신에게 맞지 않는다면, 스스로 해결책을 찾아 즉흥적으로 시도해 보십시오. 이는 수행자로서 자신만의 도구 상자를 마련하는 것이며, 이에 따라 문제가 발생할 때마다 이를 해결하기 위한 다양한 전략을 갖출 수 있

습니다. 하나의 전략에만 의존하게 되면, 마음속 위원회의 명상 반대파들이 전략을 우회할 방법을 바로 찾아낼 것입니다. 전략을 다양하게 구사할 수 있다면, 그들의 계략에 쉽게 휘둘리지 않을 수 있습니다.

명상 중에 아무리 노력해도 효과가 없다면, 진짜 문제는 전체적인 삶의 방식에 있을 수 있습니다. 명상에 도움이 되도록 삶의 방식을 조정하는 방법에 대한 제안은 3부에서 다루고 있습니다.

통증

통증은 명상하는 과정 내내 이따금씩 마주치게 될 것이기 때문에, 분별지와 평정심을 가지고 이를 지극히 정상적인 현상으로 바라보는 법을 배워야 합니다. 다시 말하지만, 통증 때문에 마음이 흔들리거나 낙담하지 않도록 하십시오. “통증”이라는 단어 대신 “통증들”이라고 표현하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 왜냐하면 모든 통증이 똑같지는 않기 때문입니다. 이러한 차이를 배우는 것은 마음의 작용에 대한 분별지를 계발하는 가장 중요한 방법 중 하나입니다.

명상 중에 겪는 통증이 오래된 부상, 수술 또는 신체 구조의 불균형과 관련이 있다면 상태를 악화시키지 않도록 자세를 조정하십시오. 예를 들어, 다리를 교차시켜 앉으려고 하는 데 무릎에 부상이 있다면, 무릎 아래에 접은 담요나 작은 베개를 놓아 무릎을 받쳐주

는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이것이 도움이 되지 않는다면 의자에 앉으십시오.

명상에서 일어난 직후 몇 분 안에 통증이 사라진다면, 몸에 무리가 가지 않았다는 좋은 신호입니다.

명상을 막 시작할 때 통증 때문에 호흡에 집중할 수 없다면, 통증이 생길 때마다 반사적으로 반응하는 습관이 들지 않도록 몇 분 동안 통증을 견디겠다고 스스로 다짐하십시오. 그런 다음 주의 깊게 자세를 바꾸십시오.

하지만 명상 중에 기존 질병과 관련 없는 통증을 경험하게 되고 집중이 어느 정도 계발된 상태라면, 통증을 삼매와 분별지를 키우는 기회로 삼아야 합니다. 이를 위한 세 가지 단계가 있습니다.

1. 자세를 바꾸지도 말고 통증에 직접 주의를 기울이지도 마십시오. 대신, 호흡을 통해 편안하게 만들 수 있는 몸의 다른 부위에 주의를 집중하십시오. 예컨대 “이 통증이 나를 해칠 거야”, “절대 견딜 수 없어” 같은, 마음속 위원회의 일부 구성원들이 보내오는 긴급 경고들은 무시하십시오. 통증은 정상적인 것이며, 죽기 전에 겪게 될 통증은 이보다 훨씬 심할 수도 있으니, 살아 있고 비교적 건강할 때 통증을 다루는 법을 배우는 것이 좋다고 스스로에게 말해주십시오.

또한 통증은 그것을 나의 것으로 여기지 않는 한 나의 통증이 아

나라는 점을 떠올리십시오. 그러니 굳이 그것을 나의 것이라고 붙잡을 이유가 없습니다. 통증은 그 부위에 그냥 있도록 두고, 몸의 다른 편안한 부위에 단단히 머무는 훈련을 하십시오. 이것은 썩은 부분이 있는 사과를 먹는 것과 같습니다. 좋은 부분만 먹고, 썩은 부분은 그냥 놔두십시오.

2. 주의를 집중하고 있는 지점이 매우 편안해질 때, 편안한 호흡 감각이 집중된 지점에서 통증 쪽으로 흘러가도록 하여, 통증 주변에 생긴 긴장감이나 경직된 느낌을 풀어주십시오. (마음은 때때로 통증이 퍼지는 것을 막기 위해, 무의식적으로 긴장의 껍질로 그것을 감싸려는 습관이 있습니다. 하지만 이는 오히려 통증을 악화시킬 뿐입니다. 의식적으로 그 껍질을 호흡으로 뚫고 지나가면 긴장을 풀어지게 할 수 있습니다.) 이렇게 하면 통증이 사라질 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있습니다. 통증이 사라진다면, 그동안의 호흡 방식이 통증을 악화시키고 있었다는 점을 알게 된 것입니다. 이를 앞으로의 교훈으로 삼으십시오. 통증이 사라지지 않는다면, 통증에 대한 임무는 그것을 없애는 것이 아니라 이해하는 것임을 스스로에게 상기시키십시오. 이를 위해 통증을 더 깊이 조사할 준비가 되었다고 느끼게 되면, 세 번째 단계로 가십시오. 준비가 되지 않았다면, 이 단계에 머물거나 첫 번째 단계로 돌아가도 좋습니다.

당신은 몸의 특정 부위에 있는 통증이 다른 특정 지점에서 퍼져

나오는 좋은 호흡 에너지에 가장 잘 반응한다는 사실을 알게 될 수도 있습니다. 예를 들어, 배의 통증은 배 바로 뒤쪽의 등에 편안한 호흡 감각을 계발함으로써 완화될 수 있습니다. 오른쪽에 있는 통증은 왼쪽의 해당 지점에 편안한 호흡 감각을 계발하여 완화시킬 수 있습니다. 다리의 통증은 목뒤에서 시작해 꼬리뼈와 골반까지 이어지는 척추를 따라 편안한 호흡 감각을 계발하는 데 집중함으로써 완화될 수 있습니다. 이 부분에는 탐구해야 할 것이 많으며, 사람마다 호흡의 흐름 및 몸의 통증과 관계 맺는 방식이 다르기 때문에 이는 각자 스스로가 배워야 할 부분입니다.

3. 통증이 지속되고, 집중이 충분히 강해져서 통증을 직접적으로 다룰 수 있을 것 같다면, 통증의 감각에 집중하며 그것에 대해 스스로 질문해 보십시오. 예를 들어, 다음과 같이 질문해 볼 수 있습니다.

- 통증이 나를 겨냥한 것인가, 아니면 그냥 일어나는 것인가?
- 나는 이 통증을 밀어내려고 하는가, 아니면 단순히 관찰하면서 이해하려고 하는가?
- 이 통증은 하나의 단단한 덩어리 같은 감각인가, 아니면 빠르게 연속적으로 나타났다 사라지는 감각들의 흐름인가?
- 나는 이 통증을 스스로 어떻게 시각화하고 있는가? 그 시각적 이미지를 바꿔보면 어떻게 되는가?

• 이것을 “통증”이라고 부르지 않고 단순히 “감각”이라고 불러보면 어떻게 되는가?

• 통증의 어느 쪽에 내가 있는 것처럼 느껴지는가? 예를 들어, 다리에 통증이 있다면 내가 통증 위에 있는 것처럼 느껴지는가? 만약 내가 통증 아래에 있다고 생각하면 어떻게 되는가?

• 통증이 정말로 내가 생각하는 그 위치에 있는가? 예를 들어, 배에 통증이 있을 때, 실제로는 등에 있다고 스스로에게 말해 보면 어떻게 되는가?

• 통증은 몸 그 자체인가, 아니면 다른 무엇인가? (내면에서 몸을 경험하는 방식을 에너지, 단단함, 따뜻함, 시원함이라는 네 가지 속성으로 분석하는 법을 익혔을 때 이 질문은 가장 효과적입니다. 이 네 가지 속성에 대한 논의는 4부의 네 번째 섹션에 대한 설명을 참조하십시오. 통증의 감각을 주의 깊게 살펴보면, 이 네 가지 속성 중 어느 것에도 해당되지 않는다는 것을 알 수 있습니다. 통증을 단단한 속성과 혼동하는 습관이 통증이 끊임없이 지속되는 것처럼 느껴지게 만드는 원인입니다.)

• 나는 통증의 영향을 직접적으로 받고 있는가, 아니면 그저 통증이 지나가고 사라지는 것을 지켜보고 있는가? (통증을 다룰 때 지닐 만한 유용한 산야 중의 하나는, 당신은 오래된 스테이션왜건의 뒤를 향한 뒷좌석에 앉아 있고, 개별적인 통증의 감각들이 당신을 스쳐 지나가서 사라지는 것을 그저 지켜보고 있다고 생각하는 것입니다.)

통증에 대해 스스로에게 던질 수 있는 다양한 질문들이 있습니다. 중요한 것은 통증과의 관계를 자신이 어떻게 인식하고 있는지에 대해 질문하는 법을 배우는 것입니다. 한편으로는, 통증에 대해 계속 질문하는 습관을 들이면 자신이 통증의 수동적인 희생자라는 산냐에 빠지지 않게 됩니다. 행위자로서 보다 능동적인 역할을 수행하여, 오래되고 익숙한 방식대로 상황이 흘러가도록 내버려두지 않습니다. 이것만으로도 통증에서 어느 정도 벗어날 수 있습니다.

반면에 통증에 대해 미숙한 산냐를 적용하면, 그 산냐가 마음으로 이어져 육체적 고통에 더해 초조함, 짜증, 걱정 같은 정신적 고통까지 만들어냅니다. 하지만 그런 산냐를 더 능숙한 산냐로 대체하거나, 통증과 관련된 모든 산냐를 감지하는 즉시 내려놓는 법을 배운다면 연결은 끊어집니다. 그러면 몸이 통증을 느끼더라도 마음은 전혀 영향을 받지 않을 수 있습니다. 이것은 통찰을 계발하는 데 있어 중요한 단계입니다.

세 번째 단계에서 통증을 조사하는 방법이 통증을 명확하게 이해하는 데 도움이 되지 않고, 통증의 희생자라는 느낌을 떨쳐내기 어려워진다면, 아직 통증을 직접 다룰 만큼 집중이 충분히 강하지 않다는 신호입니다. 다시 첫 번째 단계와 두 번째 단계로 돌아가십시오.

산만한 생각

마음의 가장 기본적인 습관 중 하나는 생각의 세계를 만들어 그

안에 머무는 것입니다. 이것이 붓다께서 말씀한 바와의 의미입니다. 이러한 바와를 형성하는 능력은 때로는 유용한 기술이 될 수 있습니다. 미래를 계획하고 과거의 교훈을 되새기는 데 상상력을 활용할 수 있기 때문입니다. 그러나 이러한 기술이 탐욕, 싫어함, 미혹 같은 해로운 정신적 습관을 키우는 생각의 세계를 만들어내는 데 쓰이게 되면, 해를 끼치는 습관이 될 수 있습니다. 미래를 계획하는 능력은 걱정으로 변해 마음의 평화를 깨뜨릴 수 있고, 과거를 되새기는 능력은 현재의 삶을 불행하게 만들 수 있습니다.

명상에서 중요한 기술 중 하나는 이러한 생각의 세계를 필요에 따라 켜고 끄는 방법을 배우는 것입니다. 즉, 필요할 때는 생각하고, 필요하지 않을 때는 멈출 수 있어야 합니다. 이렇게 함으로써 생각의 세계를 만들어내는 마음의 능력이 해를 끼치지 않을 것입니다.

명상의 초기 단계에서는, 어떤 생각이 따라갈 만한 가치가 있는지를 빠르고 쉽게 판단하는 데 도움을 주는 몇 가지 규칙이 필요합니다. 그렇지 않으면, 온갖 생각의 세계에 빠져들어 그것이 주의를 기울일 만한 가치가 있다고 착각하게 될 수 있습니다. 따라서 호흡에 집중하는 법을 배우는 동안에는, 간단한 규칙 하나를 유지하십시오. 즉, 호흡에 집중하는 데 도움이 되는 생각은 괜찮습니다. 그 외의 모든 생각은 내려놓아야 합니다.

명상하는 동안 일이나 다른 책임과 관련된 생각이 떠오른다면, 명상을 마친 후에 생각해 보겠다고 스스로에게 말하십시오. 또는

명상이 끝난 후 5분이나 10분 정도의 시간을 따로 정해서 진지하게 고려해야 할 삶의 문제에 대해 생각해 볼 수도 있습니다.

중요한 결정을 앞두고 있어서 명상을 방해할 것 같다면 명상을 시작하기 전에, 명상 시간을 이용해 마음을 맑게 한 후에 결정을 숙고하겠다고 스스로에게 말하십시오. 명상하기 전에, 답을 얻고 싶은 질문들을 모두 떠올려놓고 그다음에는 그 질문들을 완전히 내려놓으십시오. 명상 중에 그 질문들이 떠오르더라도 전혀 주의를 기울이지 마십시오. 오로지 호흡에만 주의를 집중합니다. 명상에서 나왔을 때 어떤 답이 떠오르는지 살펴보십시오. 그것이 정답이라는 보장은 없지만, 적어도 마음속의 조용한 곳에서 나오는 것이므로 시험해 볼만한 가치가 있습니다. 답이 떠오르지 않더라도, 적어도 명상 전보다는 마음이 한결 맑고 예리해져서, 당면한 문제들을 더 깊이 살펴볼 수 있게 됩니다. 그러나 명상 중에는 그러한 문제들을 전혀 생각하지 않도록 주의하십시오.

산만한 생각을 다루는 데는 다섯 가지 기본적인 전략이 있습니다. 각 전략은 삼매를 강화하는 것뿐만 아니라, 분별지를 기르는 데에도 도움을 줄 수 있습니다.

1. 호흡으로 돌아가십시오.

호흡에 대한 집중을 잃었다는 것을 깨닫는 즉시, 다시 호흡으로 돌아가십시오. 명상 중에 이러한 일이 수없이 발생할 수 있다는 사실을 받아들이고, 마음이 호흡을 떠나 다른 곳으로 향하려는 초기 신호를 주의 깊게 살펴보십시오. 때때로 마음은 나뭇잎 끝에 붙어 있는 자벌레와 같습니다. 자벌레의 한쪽 끝은 잎에 붙어 있지만, 다른 쪽 끝은 새로운 잎을 찾기 위해 이리저리 흔들리고 있습니다. 새로운 잎에 닿자마자 자벌레는 그것을 붙잡고 원래 잎을 놓아버립니다. 다시 말해, 마음의 일부는 호흡에 머물고 있지만, 다른 일부는 옮겨갈 어딘가를 찾고 있을 수 있습니다. 이 과정에서 마음이 움직이기 시작하는 순간을 더 빨리 눈치챌수록 좋습니다. 제대로 호흡에 주의를 기울이지 않아서 지루해지고 있다고 스스로에게 상기시키십시오. 상쾌한 호흡을 두세 번 해보십시오. 그러면 자벌레의 앞쪽 끝이 다시 원래 잎으로 돌아올 것입니다. 이 기술을 익히다 보면, 마음이 생각의 세계를 만들어가는 과정을 알게 되어, 더 이상 생각에 쉽게 속지 않게 됩니다.

이것은 마치 무대 뒤에서 연극을 지켜보는 것과 같습니다. 보통 무대 배경이 바뀔 때, 세트 팀은 배경을 교체하기 전에 커튼을 내리고, 새로운 배경이 완전히 설치되면 커튼을 올립니다. 이는 장소가 실제로 바뀐 것처럼 보이게 하려는 것입니다. 관객은 물론 이 착각을 즐깁니다. 그러나 무대 뒤에 있으면, 이 모든 것이 만들어졌다는 사실을 알게 되어 더 이상 쉽게 속지 않게 됩니다.

마찬가지로, 생각의 내용이 아니라 생각이 만들어지는 과정에 집중할 때, 마음이 어떻게 스스로 생각의 세계를 만들어내는지에 대한 중요한 통찰을 얻게 됩니다. 이러한 생각의 세계는 자신이 이해하고 극복하려고 하는 불필요한 괴로움과 스트레스의 핵심적인 요소이기 때문에 중요합니다. 생각의 내용이 아니라, 생각이 만들어지는 과정에 집중함으로써, 그 마법에서 벗어나기 시작할 수 있습니다.

2. 산만함의 결점을 살펴보십시오.

단순히 호흡으로 돌아가는 것만으로는 계속해서 떠오르는 생각을 멈추기에 충분하지 않다면, 그러한 생각의 결점에 주목해야 합니다. 이는 두 단계로 이루어집니다.

a. 스스로에게 질문해 보십시오. “이 생각을 한 시간이나 두 시간 동안 계속 따라가면, 어디로 가게 될까? 능숙한 삶으로 향하게 될까, 아니면 미숙한 삶으로 향하게 될까? 비교적 능숙한 생각이라 하더라도, 명상으로 잘 훈련된 마음보다 더 나을까?” 그렇지 않습니다. 따라서 명상 중에 그런 생각은 시간 낭비일 뿐입니다. “이 생각이 재미있기라도 한가? 영화라면, 돈을 내고 볼만한 가치가 있는가? 이 생각을 따라간다고 해서 실제로 얻는 것이 있는가? 정확히 무엇이 나를 이 생각에 끌리게 하는가? 이 생각을 따라갔을 때 생

길 수 있는 문제를 감수할 만큼의 가치가 있는가?” 그 생각이 명백히 주의를 기울일 만한 가치가 없다는 점을 보게 해주는 질문을 찾아보십시오. 어떤 생각의 매력과 결점을 모두 보게 되면, 그 생각이 하나의 인과 과정일 뿐이라는 점을 이해하게 됩니다. 이를 통해 생각의 힘으로부터 자유로워질 수 있습니다.⁵⁵

b. 특정한 생각의 결점이 분명해지면, 그 생각 뒤에 숨어 있는 감정이나 충동을 잠재울 수 있는 주제를 떠올려 볼 수 있습니다. 예를 들어, 어떤 생각이 분노에서 비롯되었다면, 먼저 자신에게, 그리고 분노의 대상에게 차례로 선의의 마음을 보내며 분노를 가라앉혀 보십시오. 정욕에 의해 촉발된 생각이라면, 인간의 몸이 가진 매력적이지 않은 측면에 대해 생각해 보십시오. 이때도 자신의 몸 안에 있는 것들로부터 시작하여, 그런 다음에 매력을 느끼는 사람의 몸을 생각해 보십시오.⁵⁶ 이러한 대안적인 주제 중 일부는 아래의 “방해되는 감정들”에서 다루고 있습니다.

55 생각의 매력과 결점(그 생각이 가져오는 부정적인 결과)을 함께 살펴보면, 생각이 특정한 원인에 의해 생겨나고, 어떤 결과로 이어지는지를 알게 되므로, 생각이 단지 원인과 결과의 흐름일 뿐임을 깨닫게 된다는 의미이다. 이로 인해 생각에 대한 집착이나 자아와의 동일시에서 벗어날 수 있는 여지가 생긴다.

56 정욕은 대개 타인의 몸에 환상을 덧씌우는 방식으로 작동하므로, 매력을 느끼는 상대의 몸을 곧장 관찰하려 하면 왜곡된 이미지가 개입되어 실상을 그대로 보기 어렵다. 반면, 자신의 몸은 감각과 경험을 통해 직접 접하는 대상이기 때문에, 환상이 끼어들 여지가 적고 보다 중립적으로 관찰할 수 있다. 따라서 정욕에 대처할 때는 먼저 자신의 몸의 매력적이지 않은 측면부터 떠올려 몸의 실상을 통찰하고, 그 통찰을 타인의 몸에도 확장하는 방식이 보다 효과적이다.

새로운 주제가 산만한 생각으로 돌아가려는 욕망을 약화시키면, 다시 호흡에 집중할 수 있습니다.

3. 생각을 무시하십시오.

생각이 계속해서 떠오르면, 호흡에 집중하겠다는 결심을 하고, 생각은 마음의 다른 한편에서 떠돌도록 내버려두십시오. 생각은 마치 떠돌이 개들처럼, 주의를 기울이면 더 귀찮게 굴 것입니다. 또한 미친 사람들과도 같습니다. 쫓아내려 하면 오히려 당신에게 영향을 미쳤다는 것을 알고, 더욱 집요하게 그들만의 미친 세상으로 끌어들이려 할 것입니다. 그러니 그저 무시하십시오. 비록 생각이 마음에 떠오른다 해도, 그것은 마음속 위원회의 다른 구성원일 뿐이라고 스스로에게 상기시키십시오. 생각이 호흡을 없앤 것은 아닙니다. 호흡은 여전히 집중할 대상으로 남아 있습니다. 결국, 관심을 받지 못한 산만한 생각은 저절로 사라질 것입니다.

이 과정을 통해, 당신은 주의를 어떻게 기울이느냐에 따라 자신의 경험 속에 잠재된 다양한 가능성⁵⁷이 강화되거나 약화된다는 교훈을 얻게 됩니다.

57 '다양한 가능성'이란, 호흡에 머물러는 마음이나 산만한 생각 같은 내면의 서로 다른 상태들을 의미한다.

4. 생각을 지속시키는 긴장을 이완하십시오.

몸 안의 미묘한 호흡 에너지에 더 민감해지면, 어떤 생각을 붙잡고 있는 것이 몸 어딘가에 미세한 긴장 패턴을 만들어낸다는 사실을 알게 될 것입니다. 이는 일종의 신호와 같은 것입니다. 그 긴장 패턴을 찾아내어 호흡으로 부드럽게 풀어주면, 생각은 지지 기반을 잃고 사라질 것입니다.

삼매가 깊어지면, 이러한 긴장 패턴이 의식적인 생각으로 드러나기 전 단계에서 형성되는 것을 감지할 수 있습니다. 그러면서 생각의 세계가 형성되는 과정을 직접 볼 수 있게 됩니다. 처음에는 작은 긴장 덩어리로 시작되며, 이어서 그것을 신체적인 현상으로 볼 것인지, 아니면 정신적인 현상으로 볼 것인지에 대한 산냐가 작용합니다. 만약 정신적인 현상으로 인식되면, 다음 단계에서는 이 생각이 무엇에 관한 것인지에 대한 더 깊은 산냐가 이어집니다.

이 단계들을 볼 수 있게 될 때, 삼매 상태의 마음은 거미줄에 있는 거미와 같아집니다. 당신은 자신의 자리에 머물러 있으면서, 호흡이라는 거미줄의 민감함을 통해 어느 부분에서 긴장 덩어리가 형성되고 있는지를 감지할 수 있게 됩니다. 당신은 그곳으로 가서 단번에 좋은 호흡 에너지로 긴장 덩어리를 부드럽게 풀어주고, 다시 제자리로 돌아옵니다.

이 전략은 신체적 현상과 정신적 현상이 서로 어떻게 연결되어

있는지를 관찰하는 데 중요한 통찰을 제공합니다.

5. 생각을 억누르십시오.

삼매와 분별지가 아직 충분하지 않아서 앞서 제시한 방법들이 온갖 산만한 생각에 효과가 없다면, 특히 어떤 생각이 끈질기게 떠오를 때는, 혀끝을 입천장에 대고, 이를 악물고, 그 생각을 하지 않겠다고 자신에게 반복해서 되뇌십시오. 또는 붓도와 같은 명상 단어를 마음속에서 아주 빠르게 반복하여 생각을 따르려는 유혹이 가라앉을 때까지 그 흐름을 막을 수도 있습니다.

이 다섯 번째 접근법은 다른 접근법들이 정교한 메스라면, 마치 망치와 같은 방법입니다. 하지만 모든 수리공이 도구 상자에 망치를 필요로 하듯이, 모든 수행자도 다양한 상황에 대비할 수 있도록 몇 가지 강력한 도구가 필요합니다. 그렇게 함으로써 미숙한 생각이 더 이상 자신을 휘두르지 못할 것입니다.

이 마지막 방법은 다른 네 가지보다 분별지는 덜 요구되지만, 초보적이거나 거칠어 보인다고 해서 효과적인 전략을 간과해서는 안 된다는 점을 일깨워줍니다. 효과가 있는 방법이라면 무엇이든 기꺼이 사용하십시오.

정욕이나 분노와 같은 특정 유형의 산만한 생각에는 나름의 대응 전략이 있습니다. 만약 이러한 전략을 적용할 에너지조차 없다면,

문제는 들뜬 마음이 아니라 졸음이라는 뜻입니다.

졸음

졸음을 느낀다고 해서 곧바로 휴식이 필요하다는 신호로 받아들이지 마십시오. 종종 마음은 내면 깊은 곳에서 표면으로 드러나려는 문제를 회피하기 위해 졸음을 이용합니다. 수행자로서 당신은 이러한 깊은 문제들을 알아차리려고 하는 것이므로, 이런 가짜 졸음에 속아서는 안 됩니다. 졸음을 마주할 때마다 그것이 진짜인지 반드시 테스트해 봐야 합니다.

첫 번째는 명상 주제를 바꾸는 것입니다. 호흡에 집중하고 있다면, 호흡의 리듬과 질감 또는 집중하는 위치를 바꾸는 것을 의미합니다. 예를 들어,

- 짧고 부드러운 호흡이 줄리게 한다면, 길게 들이쉬고 짧게 내쉬거나, 더 거칠게 호흡해 보십시오.

- 하나의 집중 지점에만 머무는 것이 졸음을 유발한다면, 두 지점을 동시에 집중해 보십시오.

- 아니면 세 번이나 다섯 번의 호흡마다 집중하는 지점을 옮길 수도 있습니다. 1부의 “II: 호흡에 집중하기”의 3단계에 제시된 로드맵이나 자신이 고안한 다른 로드맵을 따라 해보십시오.

- 또는 평소에 주의를 잘 기울이지 않던 부위의 호흡 에너지를

자세히 살펴보십시오.

아니면, 명상 주제를 부록에 나열된 보조 주제 중 하나로 바꿀 수도 있습니다. 언제든 죽음이 찾아올 수 있다는 죽음에 대한 숙고는, 졸음이 게으름과 결합되어 있을 때 특히 유용합니다.

또는 외우고 있는 계송이나 찬팅 구절을 암송할 수도 있습니다.

두 번째는 자세를 바꾸는 것입니다. 명상 자세에서 일어나 손으로 팔다리를 문질러 주십시오. 밤이라면 밤하늘을 볼 수 있을 때, 별들을 바라보며 마음을 상쾌하게 해보십시오. 세수를 하고, 그런 다음 다시 앉는 자세로 돌아가십시오.

세 번째는 일어나서 걷기 명상을 하는 것입니다. 이것으로도 졸음이 가시지 않는다면, 뒤로 조심스럽게 걸어보십시오. 무언가에 부딪힐지도 모른다는 긴장감이 당신을 깨어 있게 할 수 있습니다.

그럼에도 졸음이 여전히 남아 있다면, 몸이 휴식을 필요로 한다는 신호입니다. 잠이 들 때까지 누워서 명상을 하십시오. 그리고 잠에서 깨자마자 일어나 다시 명상을 하겠다고 자신에게 먼저 약속하십시오. 그렇게 하면 누워 있는 즐거움에 빠져들지 않을 것입니다.

미혹된 삼매

졸음과 밀접하게 관련된 것으로 미혹된 삼매^{delusion concentration}라 불리는 마음 상태가 있습니다. 마음은 고요하지만, 어디에 집중하고

있는지 명확히 알지 못합니다. 이 상태를 벗어나면, 잠이 들었었는지 깨어 있었는지 혼란스러울 수 있습니다. 이는 호흡이 편안해졌지만 알아차림을 몸의 다른 부위로 퍼뜨리지 않았을 때 발생할 수 있습니다. 작은 범위에 집중하고 있다가 호흡이 매우 미세하고 편안해지면, 호흡을 놓치면서 기분 좋고 고요하지만 흐릿한 마음 상태로 빠져듭니다.

이를 방지하는 한 가지 방법은 호흡이 편안해지는 즉시 몸의 나머지 부위를 살피기 시작하는 것입니다. 호흡 에너지가 몸의 구석구석, 심지어 손가락과 발가락 사이까지 어떻게 흐르는지 살펴보십시오. 또는 뼈나 장기와 같은 몸의 다양한 부위를 시각화하여, 그곳으로 호흡 에너지가 부드럽게 퍼져 나가는지 살펴볼 수도 있습니다.

여기서 중요한 원칙은 마음이 편안할 때는 해야 할 일이 필요하다는 점입니다. 그렇지 않으면 졸음에 빠지기 쉽습니다. 이러한 활동이 몸 안에서 이루어지는 한, 삼매를 방해하지는 않습니다. 오히려 삼매를 더욱 강하고 탄력 있게⁵⁸ 만들어 줄 것입니다.

이른바 “에어 포켓^{air pocket}”에 빠지는 현상, 즉 아주 고요하게 앉아 있다가 갑자기 머리가 앞으로 툭 떨어지며 깨어나는 현상도 같은 원인에서 비롯되며 같은 방법으로 해결할 수 있습니다.

58 '탄력 있게'는 각주 98 참조.

외부 소음

명상 중에 외부 소음에 대해 불평하고 있다면, 소음이 자신을 방해하는 것이 아니라 자신이 소음을 방해하고 있다는 사실을 스스로에게 상기시키십시오. 소음에 대해 신경 쓰지 않고 그냥 내버려둘 수는 없을까요? 어쨌든 소음은 당신을 방해하려는 의도가 없습니다.

아울러 자신의 몸을 큰 창문에 달린 방충망이라고 생각해 보십시오. 소음은 방충망을 통과하는 바람과 같습니다. 다시 말해, 당신은 소음에 저항하지도 않지만, 그것에 영향을 받지도 않습니다. 소음은 신체적, 정신적으로 아무런 영향을 미치지 않고 그냥 당신을 통과해 지나갑니다.

호흡 자체의 문제

1. 아마도 호흡 명상에서 가장 낙담하게 하는 장애물 중 하나는 들숨과 날숨을 느끼지 못하는 점일 것입니다. 이는 종종 이전의 신체적 또는 감정적 경험으로 인해 몸의 감각을 차단하게 된 결과일 수 있습니다. 몸 안에서 호흡을 실제로 느끼는 민감함을 기르거나, 그 민감함에 익숙해져 편안함을 느끼기까지는 시간이 필요할 수 있습니다. 이 과정은 인내심이 요구되는 영역입니다.

여기에는 두 가지 접근 방법이 있습니다.

- 첫 번째는 호흡이 어디에서 느껴지는지 스스로에게 묻는 것입

니다.⁵⁹ 머리에서만 느껴지거나 몸의 다른 어느 한 부위에서만 따로 떨어져 느껴질 수도 있습니다. 그렇더라도 그것이 출발점이 될 수 있습니다. 그 부분에 선의의 마음으로 부드럽지만 꾸준히 집중하며, 그곳이 자신이 머물 자리라고 스스로에게 말하십시오. 편안하게 그곳에 머물 수 있게 되면, 점차 그 지점 바로 주변으로 알아차림을 퍼뜨리려고 해보십시오.

지금 집중하고 있는 바로 옆에는 몸의 어떤 부위가 있는가요? 그 부위가 어느 방향에 있다고 느껴지는가요? (내면에서 느껴지는 몸의 각 부위의 감각은 외부에서 보이는 실제 위치와 일치하지 않을 수 있지만, 지금은 그것에 신경 쓰지 마십시오. 옆에 있는 부위가 어디에서 느껴지는가요?) 이처럼 알아차림을 확장하려고 할 때, 막연한 두려움이 느껴진다면 원래의 집중하던 부위로 돌아가십시오. 하루 정도 기다린 후, 다시 알아차림을 조금씩 확장해 보십시오. 더 넓어진 부위에서 자신감을 가지고 머물 수 있을 때까지, 이 과정을 반복하면서 계속하십시오. 이러한 방법으로 알아차림을 퍼뜨리는 동안 특정한 두려움이나 기억이 떠오른다면, 판단력을 신뢰할 수 있는 사람과 이야기해 보십시오.

• 두 번째 접근 방법은 호흡을 잠시 내려놓고, 브라흐마위하라(앞에서 소개한 1부 I.을 참조하십시오)를 기본 명상 훈련으로 삼

59 호흡 감각이 느껴지지 않더라도, 머리카 다른 낮은 부위 등에서 미세한 호흡 감각이라도 느껴지는지를 스스로에게 묻고 확인해 보라는 의미이다.

아, 다시 호흡 명상을 시도할 충분한 자신감이 생길 때까지 그것을 계발하는 것입니다.

2. 편안한 호흡을 찾기 어려운 것도 호흡 명상에서 종종 낙담을 불러일으키는 문제 중 하나입니다. 아무리 호흡을 조절해도 편안하게 느껴지지 않는 경우가 있습니다. 이 문제를 해결하기 위한 몇 가지 접근 방법이 있습니다.

- 자신에게 너무 많은 요구를 하고 있지는 않은지 스스로에게 질문해 보십시오. 호흡이 괜찮다고 느껴지는데도 더 좋게 만들려고 애쓰고 있지는 않는가요? 그렇다면, 인내심을 가지십시오. 괜찮은 호흡에 만족하며 시간을 주십시오. 조급함이 호흡에 너무 많은 부담을 주고 있을 수 있습니다. 긴장이 풀리고 자연스럽게 편안해질 때까지 시간을 주십시오.

- 들숨과 날숨을 명확하게 구분하려고 들숨과 날숨의 끝을 억지로 끊고 있지는 않은지 점검해 보십시오. 이렇게 하면 숨이 부드럽게 흐르는 것을 방해할 수 있습니다. 이런 경우에는, 날숨의 끝이 다음 들숨의 시작과 부드럽게 이어지도록 하십시오. 그 반대의 경우도 마찬가지입니다. 호흡 사이의 고요한 순간에 편안함이 몸을 통하여 퍼질 수 있도록 하십시오.

- 매 호흡의 시작, 중간, 혹은 끝부분 중에 최소한 호흡하지 않는 것

보다는 더 편안하게 느껴지는 부분이 있다는 점을 떠올려 보십시오. 그 부분을 찾아서 편안함을 충분히 느껴보십시오. 이렇게 해서 마음이 차분해지면, 호흡의 다른 부분도 자연스럽게 이완될 것입니다.

- 한 지점에 너무 강하게 집중하고 있지는 않은지 살펴보십시오. 특정 부위에 집중하면, 힘이 들어가 혈액의 흐름이 차단되거나 긴장이 생길 수 있습니다. 힘을 빼면서도 여전히 그 지점에 집중할 수 있는지 확인해 보십시오.

- 호흡을 시각화하는 방식이 문제의 일부인지 생각해 보십시오. 예를 들어, 숨이 오직 코와 같은 작은 한 지점을 통해서만 들어온다고 시각화하고 있지는 않는가요? 그렇다면, 그런 시각화가 호흡을 제한하는 것일 수 있습니다. 몸을 스펀지처럼 시각화하여 숨이 몸의 모든 모공을 통해 자연스럽게 드나드는 모습을 떠올려 보십시오. 또는 숨이 몸 안으로 들어오고 싶어 하지 않는 것처럼 시각화하고 있지는 않은지도 살펴보십시오. 그렇다면 억지로 숨을 들이쉬어야 할 것입니다. 대신, 숨이 몸 안으로 들어오기를 원하는 모습으로 시각화해 보십시오. 당신은 단지 그것을 받아들이기만 하면 됩니다.

- 편안한 호흡이 어떤 느낌이어야 한다는 고정 관념에 따라 무의식적으로 그것에 맞추려고 애쓰고 있지는 않은지도 살펴보십시오. 사람들은 종종 느리고 긴 호흡이 짧고 빠른 호흡보다 더 편안하다고 생각하지만, 항상 그런 것은 아닙니다. 편안한 호흡은 지금 이 순간 몸이 필요로 하는 것에 따라 결정된다는 점을 떠올려 보십시오.

오. 그러한 필요에 더 민감해지도록 노력하십시오.

• 또는 호흡을 지나치게 통제하려고 하는 것은 아닌지도 스스로에게 질문해 보십시오. 척추 밑 부위처럼 호흡의 움직임을 통제할 수 없다고 느껴지는 곳에 주의를 집중하여 이를 확인해 볼 수 있습니다.⁶⁰

• 이러한 접근 방법들이 모두 효과가 없다면, 집중의 주제를 기쁘고 영감을 주는 내용으로 바꿔 보는 것도 좋습니다. 예를 들어, 선의, 보시(자유로운 선택으로 베풀었던 경험), 감사(나를 돕기 위해 특별히 애쓴 사람들에게 대한 기억), 또는 계행(스스로 또는 내가 존경하는 사람이 고귀하고 영감을 주는 방식으로 행동한 사례들)과 같은 것들입니다. 한동안 호흡에 대한 생각은 잠시 내려두고, 이러한 주제에 대해 깊이 생각해 보십시오. 마음이 새로워지고 생기를 되찾게 되면, 그 주제에 집중하는 동안 자신이 어떻게 호흡하고 있는지 알아차려 보십시오. 호흡은 스스로 편안한 리듬을 찾았을 것입니다. 이를 통해 편안하게 호흡하는 방법에 대한 몇 가지 아이디어를 얻을 수 있습니다.

60 호흡 에너지는 있지만 물리적인 숨을 느끼기 어려운 곳에 의도적으로 주의를 둬으로써, 자신이 호흡에 어떻게 관여하는지를 볼 수 있다는 것이다. 척추 밑 부위나 무릎처럼 호흡의 움직임을 의식적으로 조절하기 어려운 부위에서는 숨의 흐름을 그대로 받아들이 수밖에 없기 때문에, 이 부위의 감각을 기준으로 삼으면 다른 부위에서 불필요하게 호흡을 통제하려는 의도나 힘이 개입되고 있는지를 상대적으로 더 뚜렷하게 살펴볼 수 있다.

3. 세 번째로 흔히 겪는 문제는 몸의 다른 부위⁶¹에서 호흡 감각을 느끼지 못하는 것입니다. 이는 종종 산냐의 문제에서 비롯됩니다. 즉, 호흡 감각이 실제로 존재하지만, 그것을 호흡 감각으로 인지하지 못하는 것입니다. 마음의 일부분이 몸을 통해 호흡 에너지가 흐르는 것이 불가능하다고 생각할 수도 있습니다. 그렇다면, 이것을 상상력 훈련으로 받아들여 보십시오. 즉, 호흡 에너지가 신경을 통해 흐를 수 있다고 상상해 보십시오. 또한 1부 기본 지침에서 추천했던 몇 가지 패턴으로 흐르는 것을 떠올려 보거나, 반대 방향으로 흐르는 것도 떠올려 보십시오. 이렇게 하다 보면 어느 순간, 실제로 몸의 어느 한 부위에서든 호흡 에너지의 움직임을 느끼기 시작할 것이며, 그때부터는 더 이상 상상력 훈련이 아닌 실제 체험이 될 것입니다.

그와 동시에, 몸을 두루 살펴보며 다양한 부위에서 느껴지는 긴장 패턴을 풀어보십시오. 먼저 손에서 시작해 팔을 따라 올라가고, 이어서 발에서 시작해 다리, 등, 목을 거쳐 머리로 올라갑니다. 그 다음에는 몸통 앞쪽을 이완시켜 보십시오. 몸이 더 깊이 이완될수록 호흡 에너지가 더 자유롭게 흐르게 되고, 그 흐름을 감지할 가능성도 더 커질 것입니다.

61 '몸의 다른 부위'란, 호흡 감각이 주로 느껴지는 부위(예: 코끝, 가슴, 배)가 아닌 곳을 가리킨다.

특이한 에너지 및 감각

과도한 압력. 몸의 여러 부위에서 긴장이나 경직이 풀릴 때, 예상치 못하게 강하거나 균형이 맞지 않는 에너지나 감각이 나타날 수 있습니다. 이는 일반적인 현상으로, 대부분의 경우 시간이 지나면 자연스럽게 풀리게 됩니다. 하지만 두 가지 상황에서는 문제가 될 수 있습니다.

1. 첫 번째는 긴장이나 경직이 완전히 풀리지 않아, 한 부위에서 풀린 에너지가 다른 부위에서 막혀 강한 압력이 생길 때입니다. 주로 압력이 쌓이기 쉬운 두 부위는 머리와 심장 주변입니다. 머리에 압력이 있을 때는 먼저 에너지가 목 앞쪽을 통해 내려가야 할지, 아니면 척추를 따라 내려가야 할지 점검하십시오. 우선 목 앞쪽의 에너지 통로를 여는 데 집중하십시오. 그러면서 주의를 가슴 한가운데에 두십시오. 들숨과 날숨 동안 모두, 에너지가 목을 따라 내려가 주의를 둔 가슴 한가운데로 내려가는 것을 상상하십시오.

이 방법이 효과가 없을 때는 척추 양쪽의 에너지 통로를 따라 내려가면서 어느 지점에서 막힘이 있는지 살펴보십시오.⁶² 막힌 지점을 발견하면 그곳이 부드럽게 이완되는 모습을 상상하십시오. 이렇게 척추를 따라 내려가며 계속 이어가십시오. 그런 다음 주의를 꼬

⁶² 머리의 압력은 에너지가 아래로 원활히 흐르지 못해 생기는 경우가 많으므로, 목 앞쪽이 안 되면 척추 통로를 확인하고 막힌 곳을 열어줘야 머리 압력이 해소된다.

리뼈에 두고, 들숨과 날숨 동안 숨이 척추를 타고 내려가 꼬리뼈를 통해 공기 중으로 흘러 나가는 모습을 떠올려 보십시오.

가슴 한가운데에 압력이 느껴진다면,⁶³ 양쪽 팔을 따라 손바닥으로 이어지는 에너지 통로가 열리는 모습을 시각화해 보십시오. 손바닥에 주의를 집중하고, 들숨과 날숨 동안 가슴에서 빠져 나가는 호흡 에너지가 손바닥을 통해 빠져 나가는 모습을 떠올려 보십시오.

이때 비슷한 방식으로, 에너지가 양쪽 다리를 따라 내려가 발바닥을 통해 빠져 나가는 모습을 상상할 수도 있습니다.

이러한 통로들을 열 때는 에너지를 억지로 밀어 넣으려 하지 마십시오. 특히 공기를 밀어 넣는다고 생각하지 마십시오. 지금 다루고 있는 호흡은 공기가 아니라 에너지입니다. 에너지는 압력이 가해지지 않을 때 가장 잘 흐릅니다. 단순히 “허용한다”라고 생각하며, 인내심을 가지십시오. 또한 혈액의 흐름과 호흡의 흐름을 구분하려 노력하십시오. 혈액은 액체이기 때문에 단단한 곳에 부딪히면 압력이 쌓일 수 있지만, 호흡은 단단한 물질을 그대로 통과할 수 있으므로 압력이 쌓일 일이 없습니다.

몸의 다른 부위에서도 과도한 압력이 느껴진다면, 그 부위가 팔이나 다리로 나가는 에너지 통로와 연결된다고 상상해 보십시오.⁶⁴

63 여기서 ‘가슴 한가운데’는 앞서 언급한 ‘심장 주변’을 구체적으로 가리키는 것이다.

64 몸의 다른 부위에서의 과도한 압력 해소는, 팔이나 다리로 나가는 에너지 통로를 활용하는 것이 일반적이고 효과적이라는 의미이다.

2. 몸의 여러 부위에서 과도한 압력이 발생하는 또 다른 주된 원인은, 호흡 에너지를 몸 안에서 더 빨리 움직이게 하려다가 지나치게 밀어 넣을 때입니다. 여기서도 핵심은 “허용한다”입니다. 에너지가 자연스럽게 흐르도록 두십시오. 억지로 밀어 넣지 마십시오. 편안한 에너지라도 밀어 넣으면 불편해질 수 있습니다. 인내심을 가지십시오. 숨을 들이쉬기 시작했다고 알아차린 순간, 이미 미세한 호흡 에너지가 온몸에 퍼져있는 모습을 떠올려 보십시오. 시간이 지나면 그 에너지가 실제로 그곳에 있다는 것을 느끼게 될 것입니다.

호흡에 반응하지 않는 뻣뻣함. 아무리 편안하게 호흡하더라도 몸 안에 완전히 풀리지 않는 경직된 곳이 있을 수 있습니다. 이런 경우에는 그곳을 직접적으로 풀려고 하기보다는, 주변을 부드럽게 다루는 것이 필요합니다. 경직된 곳에 더 직접적으로 집중할수록 오히려 긴장이 더 심해질 수 있기 때문입니다. 따라서 그 주변으로 부드럽게 호흡하며 약간의 공간을 두십시오.⁶⁵ 이러한 경직된 상태는 당신의 선한 의도를 신뢰하지 않는 내면의 위원회의 구성원들을 나타내는 것일 수 있습니다. 그냥 그대로 두고 인내심을 가지십시오. 어느 순간 저절로 풀릴 것입니다.

⁶⁵ 약간의 공간을 두는 것은, 경직된 부분을 억지로 풀려고 하지 않고, 그 주변에서 자연스러운 호흡 감각을 유지하는 것을 말한다. 그렇게 하면 경직된 부분이 스스로 이완될 수 있는 여지가 만들어진다.

몸에 흐르는 긴장 띠. 먼저 이 긴장 띠들이 정말로 띠인지, 아니면 마음이 여러 긴장된 지점을 연결하여 하나의 띠로 인식하고 있는 것인지 확인해 보십시오. 다시 말해, 때로는 마음이 몸의 여러 부위에서 느껴지는 긴장된 지점들을 연결하여, 그것들을 마치 하나의 띠처럼 인식하는 경우가 있습니다. 이렇게 되면 따로 떨어져 있는 긴장된 지점들이 마치 하나의 단일한 감각인 것처럼 느껴집니다.

이를 확인하려면, 자신의 알아차림을 둥근 전기톱의 톱날로 상상해 보십시오. 그 톱날이 긴장 띠를 알아차리는 곳마다 빠르게 거듭해서 조각조각 잘라내 버립니다. 이렇게 해서 긴장감이 가벼워지면, 그 산냐를 유지하십시오. 문제는 긴장 자체가 아니라, 긴장된 지점들을 띠로 인식한 것에 있습니다.⁶⁶ 긴장 띠라는 산냐를 믿지 말고, 필요한 만큼 톱날이 그것을 조각내는 산냐로 바뀌어 보십시오.

긴장 띠가 머리를 둘러싸고 있는 것처럼 느껴진다면, 산냐를 바꾸는 또 다른 방법이 있습니다. 머리가 그 띠보다 더 크고, 부드러운 에너지로 가득 차 있어서 긴장 띠가 서서히 흡여지고 있다고 상상해 보는 것입니다.

새로운 산냐를 적용했음에도 긴장 띠가 여전히 느껴진다면, 그 부위가 호흡 에너지를 충분히 받지 못하고 있다는 신호일 수 있습

66 실제로 긴장이 하나의 띠로 존재한다면, 단순히 산냐를 바꾼다고 해서 즉각적으로 가벼워지기는 어렵다. 그런데 톱날이 긴장 띠를 조각내어 잘라내는 것처럼 인식했을 때 긴장이 가벼워진다면, 문제의 원인은 긴장 자체가 아니라 그것들을 띠로 묶어서 본 산냐에 있었음을 알 수 있다는 것이다.

니다. 숨을 들이쉴 때, 호흡 에너지가 즉시 그곳으로 흘러가는 모습을 떠올려 보십시오. 호흡 에너지를 충분히 공급받고 있다는 느낌이 들도록 숨을 필요한 만큼 길게 들이쉬십시오.

이 방법을 몇 분 동안 시도한 후에도 긴장 띠가 반응하지 않는다면, 잠시 동안 무시하십시오. 나중에 집중이 더 좋아졌을 때 이러한 다양한 접근 방법을 다시 시도해 보십시오.

느껴지지 않는 감각. 몸의 여러 부위를 살피다 보면 어깨나 등의 일부처럼 감각이 전혀 느껴지지 않는 곳이 있다는 것을 발견할 수도 있습니다. 마치 그 부위가 아예 없는 것처럼 느껴집니다. 이런 경우에는 그 양옆의 감각이 느껴지는 부위를 먼저 의식해 보십시오. 예를 들어, 어깨의 경우라면 목과 위쪽 팔을 의식해 보고, 그 두 부위의 에너지가 어디서 연결되는지 살펴보십시오. 연결 부위가 있다는 사실에 놀랄 수도 있지만, 그것이 어깨가 “있어야 할” 곳이 아니기 때문에 무의식적으로 어깨로의 연결을 차단하고 있었던 것입니다. 어깨로의 연결이 자연스럽게 열리도록 허용하면, 시간이 지나면서 어깨 부위의 감각이 서서히 돌아오고 더 많은 호흡 에너지가 그곳으로 흘러 들어갈 것입니다. 그렇게 하면 사라졌던 어깨 감각이 다시 의식 속에 나타납니다.

갑작스러운 충만감. 이 감각은 호흡 에너지가 내부의 막힘을 풀

어주면서, 에너지가 부족했던 부위들이 갑자기 채워질 때 종종 발생합니다. 이것은 선정의 요소 중 하나인 희열과 관련이 있습니다. 강하게 나타나면 마치 충만감에 빠져드는 듯한 느낌을 받을 수도 있습니다. 어떤 사람들은 이를 즐거운 경험으로 느끼지만, 다른 사람들은 위협적으로 느끼기도 합니다. 과거에 물에 빠져 익사할 뻔한 경험이 있다면, 이 감각은 두려움을 불러일으킬 수 있습니다. 두려움을 극복하는 방법은, 자신이 공기 속에 둘러싸여 있으며, 마음껏 숨을 쉴 수 있다는 사실을 떠올리는 것입니다. 손과 발을 이완하고, 계속 편안한 상태를 유지하십시오. 그런 다음, 충만감 속에서 기분 좋은 면을 찾아내어 그것에 집중해 보십시오. 또는 단지 평소에 집중하는 지점에 계속 집중하면서, 충만감은 그대로 두면 결국 고요하고 편안한 감각으로 흩어지게 될 것임을 스스로에게 상기시키십시오.

충만감을 위협적으로 느끼는 또 다른 부류는 자신들이 통제력을 잃고 있다고 두려워하는 사람들입니다. 이 경우에도 해결책은 역시 충만감에 집중하지 않고, 평소에 집중하던 지점에 계속 집중하면서 충만감이 곧 지나갈 것이라는 점을 기억하는 것입니다.

단단하고 조밀한 느낌. 때로는 마음이 가라앉으면 몸이 매우 단단하고 조밀하게 느껴져서 호흡이 귀찮고 힘들게 되기도 합니다. 이러한 현상이 나타나는 가능한 이유 중 하나는 무의식적으로 몸을 단단

한 물체로, 호흡을 그 단단함을 뚫고 지나가야 하는 것으로 인식하고 있기 때문입니다. 이 문제를 해결하는 방법은 의식적으로 산냐를 바꾸는 것입니다. 예를 들어, 호흡이 실제로는 몸에서 가장 먼저 느껴지는 감각이라고 떠올려 보십시오. 호흡 에너지가 먼저 느껴지고, 그 다음에 단단한 감각이 나타나는 것입니다. 따라서 호흡을 단단한 벽을 뚫고 지나가야 하는 것처럼 생각할 필요가 없습니다. 원하는 대로 자유롭게 흐르도록 내버려두십시오. 또 다른 유용한 산냐는 몸 주변과 몸을 구성하는 원자들 사이에 존재하는 모든 공간을 떠올리는 것입니다. 심지어 원자 내부에는 물질보다 훨씬 더 많은 공간이 존재합니다. 모든 것이 사실상 공간으로 가득 차 있습니다. 이런 식으로 산냐를 바꾸면, 호흡의 어려움이 자연스럽게 사라질 것입니다.

몸이 너무 단단해서 숨쉬기가 어렵게 느껴지는 또 다른 이유는 마음이 매우 고요해서 숨을 쉴 필요가 없기 때문일 수 있습니다. (4부의 네 번째 선정에 대한 설명을 참조하십시오.) 당신은 실제로는 필요하지 않음에도 습관적으로 호흡을 몸 안으로 더 많이 밀어 넣으려 하고 있을 수 있습니다. 그러므로 스스로에게 말하십시오. “몸이 숨을 쉬어야 한다면 저절로 쉬게 되겠지. 굳이 억지로 숨을 쉴 필요는 없어.”

어지러움. 이 문제가 명상으로 인해 발생한 것이라면, 집중의 불균형이나 호흡의 불균형에서 비롯된 것일 수 있습니다.

집중의 불균형은 머리에 지나치게 집중할 때 생길 수 있습니다. 집중 지점을 몸의 더 아래쪽으로 옮기고, 그 아래쪽의 혈액의 흐름이 방해받지 않도록 집중을 약간 가볍게 하십시오. 그리고 잠시 동안은 머리에 집중하지 마십시오.

호흡의 불균형은 과호흡, 즉 지나치게 거칠고 빠르게 숨쉬는 데서 비롯될 수 있습니다. 또한 호흡을 억제하거나 너무 오랫동안 미세한 호흡에 집중하는 것도 원인이 될 수 있습니다. 이런 극단적인 호흡 방식은 피하십시오. 이 방법으로도 어지러움이 해결되지 않는다면, 이는 명상으로 인한 것이 아닙니다. 신체적인 질병의 신호일 수 있습니다.

수행의 진전 판단

서문에서 언급했듯이, 괴로움을 끝내기 위한 마음 훈련의 기본 전략은 자신의 행위를 되돌아보고 그 행위가 얼마나 능숙한지 질문하는 것입니다. 이렇게 함으로써 자신의 기술을 계속해서 다듬어 나갈 수 있습니다. 명상도 하나의 행위이기 때문에, 같은 전략이 적용됩니다. 명상을 기술로 발전시키려면 자신이 어떻게 하고 있는지, 즉 어떤 것이 효과적이고 어떤 것이 그렇지 않은지 평가하는 법을 배워야 합니다. 그렇게 해야 기술이 발전할 수 있습니다. 평가는 명상에서 매우 중요한 요소이며, 선정의 요소 중 하나이기도 합니다.

다.⁶⁷ 이 점은 4부에서 다룰 것입니다. 이런 종류의 평가는 궁극적으로 해탈로 이끄는 분별지로 전환됩니다.

그러므로 기억하십시오. 명상을 하면 잘될 때도 있고 그렇지 않을 때도 있습니다. 이 차이를 판단하는 법을 배워야 합니다. 그러나 자신의 행위를 판단하는 능력 자체도 숙달하는 데 시간이 걸리는 기술입니다. 목공, 요리, 스포츠 또는 악기 연주와 같은 신체적인 기술이나 기능을 익히기 위해 노력해 본 적이 있다면, 그 기술을 숙달하는 데 실제로 도움이 되었던 판단력이 어떻게 길러졌는지 떠올려 보십시오. 그리고 그때의 원칙들을 명상에도 적용하십시오. 염두에 두어야 할 몇 가지 유용한 원칙은 다음과 같습니다.

유용한 판단을 하기 위해서는 사람이나 수행자로서의 가치가 아니라 행위에 초점을 맞추는 것입니다.

명상이 잘되지 않아서 스스로 의기소침해지거나, 잘될 때 자만하게 된다면, 그런 종류의 판단은 시간 낭비라는 점을 스스로에게 상기시키십시오. 부정적인 자기 판단은 명상을 계속할 수 있는 능력을 약화시킵니다. 긍정적인 자기 판단은 단기적으로는 격려가 될 수 있지만, 궁극적으로는 실수를 보지 못하게 하거나 잘못된 기대

67 여기서 말하는 평가는 첫 번째 선정의 요소인 위짜라이다.

치를 설정하게 만들어 명상의 진전을 방해합니다. 자신을 판단한 것 때문에 다시 자신을 부정적으로 판단하는 악순환에 빠져 있다고 느낀다면, 내면의 위원회의 이미지를 떠올려 보십시오. 자신을 판단하는 목소리에게 그것이 시간 낭비라는 점을 부드럽지만 단호하게 일깨워 줄 수 있는 구성원을 찾아보십시오.⁶⁸ 이 상황에 부드럽고 선의에 찬 유머를 더할 수 있다면 더욱 좋습니다. 그런 후에, 다음 호흡에 집중하고, 또 그다음 호흡에 집중하십시오.

자신을 평가하는 것이 유용한 하나의 영역은 자신의 능력에 대해 지나치게 긍정적이거나 지나치게 부정적인 경향이 있는지를 파악하는 것입니다. 자신이 어느 방향으로든 치우치는 경향이 있다는 것을 안다면, 그 사실을 바탕으로 판단을 조정하십시오. “이런, 또 시작이군.” 이와 같은 친근한 말 한마디가 종종 자신을 깨우치게 하는 데 도움이 될 수 있습니다.

명상을 하나의 진행 중인 작업으로 여기십시오.

당신은 자신이나 자신의 행위에 대해 최종 판단을 내리기 위해 여기 있는 것이 아닙니다. 다음에 더 능숙하게 할 수 있도록 자신의 행위를 판단하고 있는 것입니다. 판단을 내릴 때 자신을 피고에게

68 이는 평가가 감정적이고 비생산적인 자기 비난으로 변질되어 수행을 방해하는 상황을 막기 위한 조언이다.

판결을 내리는 법정의 판사로 생각하지 말고, 작업대의 장인처럼 작업이 어떻게 돼가고 있는지 판단하고, 실수를 발견하면 수정하는 사람이라고 생각하십시오.

실수는 정상입니다.

실수를 통해 배우는 것입니다. 명상을 가장 잘 이해하는 사람들은 모든 것이 순조롭게 진행된 사람들이 아니라, 실수를 하고 나서 다시는 같은 실수를 하지 않도록 방법을 찾아내는 사람들입니다. 그러므로 실수를 할 때마다 문제를 해결할 수 있는 기회로 생각하십시오. 실수 때문에 좌절하지 마십시오. 사실, 무언가에 대해 자부심을 가져야 한다면, 실수를 알아차리고 실수로부터 배우려는 의지에 대해 자부심을 가지십시오.

행위와 결과 사이의 관계는 복잡하기 때문에, 명상에서 무엇이 원인이 되어 어떤 결과를 초래했는지에 대해 성급하게 결론 내리지 마십시오.

때로는 지금의 결과가 현재 하고 있는 것에서 오는 경우도 있지만, 언제나 지난주, 혹은 훨씬 이전에 했던 것에서 비롯된 것일 수도 있습니다. 그래서 어제 효과가 있었던 방법이 오늘은 통하지 않

을 수도 있는 것입니다. 명상을 반복하면서 장기간 지켜볼 시간을 가질 때까지 판단을 유보하는 법을 배우십시오.

또한 과거의 명상이 오늘 명상보다 훨씬 더 좋았다고 계속 되뇌지도 마십시오. 과거의 명상이 좋았던 이유는 그때 더 이전의 명상을 떠올렸기 때문이 아니라, 바로 그때의 호흡을 주의 깊게 바라보았기 때문입니다. 그 교훈을 기억하고 지금 현재의 호흡을 바라보십시오. 또한 과거의 명상이 자신이 생각한 만큼 좋지 않았을 수도 있습니다. 오늘 명상이 아직 잘되지 않은 것은, 여전히 배워야 할 더 많은 것이 남아 있기 때문입니다. 그러므로 그 “더 많은 것” 중 일부를 배우기 위해 지금 이 순간 호흡과 마음을 더 주의 깊게 관찰해 보십시오.

명상에서 갑작스러운 반전에 놀라지 마십시오.

이것 역시 행위가 결과를 만들어내는 방식의 복잡성에서 비롯된 것입니다. 모든 것이 잘 진행되어 아무런 노력 없이 마음이 고요해졌다고 해서, 방심하거나 지나치게 자신감을 갖지 마십시오. 삼빠잔냐를 유지하십시오.⁶⁹ 반대로 기분이 너무 안 좋아서 명상 지침의 첫 단계조차 따라가지 못할 때도 포기하지 마십시오. 이럴 때일수록, 인과의 원리가 마음에서 어떻게 작용하는지를 더 깊이 배울

69 '삼빠잔냐를 유지하라'는 것은, 들뜨거나 방심하지 말고 갑작스러운 반전이 어떻게 일어났는지 원인과 과정 등을 알아차리라는 의미이다.

수 있는 기회로 여기십시오.⁷⁰ 갑작스러운 변화는 반드시 어떤 원인에서 비롯된 것이므로 그 원인을 찾아보십시오. 동시에, 내면의 관찰자를 떠올릴 좋은 기회로 삼아, 안 좋은 기분을 한 걸음 물러서서 인내심을 가지고 관찰하십시오. 이렇게 하면, 갑작스러운 변화가 좋은 쪽이든 나쁜 쪽이든, 귀중한 교훈을 얻게 될 것입니다. 즉, 내면의 관찰자를 현재 일어나는 다른 모든 상황과 분리하는 방법을 배워, 이를 통해 더 주의 깊게 상황을 관찰할 수 있습니다.

다른 사람들과 자신을 비교하지 마십시오.

당신의 마음은 당신의 것이고, 그들의 마음은 그들의 것입니다. 이는 병원에 입원해 있는 동안 병실에 있는 다른 환자와 자신을 비교하는 것과 같습니다. 당신이 다른 사람들보다 더 빨리 회복되고 있다고 해서 우쭐해봐야 아무런 이득이 없습니다. 반대로 남들이 당신보다 더 빨리 회복되고 있다고 해서 스스로를 비참하게 만드는 것도 아무런 이득이 되지 않습니다. 오직 자신의 회복에만 온전히 집중해야 합니다.

70 기분이 너무 안 좋은 순간에도 그 변화에는 반드시 원인이 있음을 관찰할 수 있다는 뜻이다. 이때 원인과 결과의 연결을 점검함으로써, 업과 과보의 법칙이 마음 안에서 어떻게 드러나는지를 직접 배울 수 있다.

명상하는 동안에는 자신의 수행을 책에서 읽은 것과 비교하지 마십시오. 이 책도 포함해서입니다.

책은 명상하지 않을 때 읽기 위한 것입니다. 명상 중에는 호흡에 집중하는 것이 중요합니다. 책은 단지 명상 중에 어떤 일이 일어날 수 있는지 알려줄 뿐입니다. 실제로 일어나고 있는 것을 지켜보며, 필요할 경우 그 자리에서 더 나아지게 할 방법을 찾아내는 과정에서 더 많은 것을 배울 수 있습니다.

수행의 동기 유지

마음을 훈련하는 것은 장기적인 프로젝트입니다. 새로운 것에 대한 흥미와 초기의 열정이 사라졌을 때도 꾸준히 동기를 유지하려면 어느 정도의 성숙함이 필요합니다. 특히 수행이 더디게 느껴질 때는 지루함, 낙담, 조급함 또는 의심 같은 감정에 압도당하기 쉽습니다. 이러한 감정들로 인해 수행의 동기가 약해진다면, 다음 섹션인 “방해되는 감정들”에서 제시하는 대처 방법을 참고하십시오.

그러나 단순히 개인적인 일이나 업무가 너무 바빠서 명상에 필요한 시간이나 에너지를 모두 빼앗겨 동기가 떨어지는 경우도 있습니다. 이런 상황에서는 다음과 같은 점들을 되새기며 명상의 중요성, 즉 마음이 훈련되지 않으면 일상생활의 요구에 미숙한 방식으로 손쉽게 반응할 수 있다는 점을 스스로에게 계속 상기시켜야 합니다.

첫 번째로 기억해야 할 점은 “급하다”는 것이 항상 “중요하다”는 의미는 아니라는 것입니다. 마음을 가다듬을 수 있도록, 잠시 미뤄도 될 외부의 일들을 가려내는 방법을 배우십시오.

기억해야 할 두 번째는 세상이 명상할 시간을 따로 제공하지 않는다는 점입니다. 스스로 시간을 만들어야 합니다.

세 번째는, 명상하는 시간은 자신이 사랑하거나 책임져야 할 사람들에게서 빼앗은 것이 아니라는 점을 기억하십시오. 오히려 명상을 통해 향상된 마음 상태는 그들에게 선물이 됩니다.

네 번째는, 마음이 향상되면 삶이 더 단순해지고 한결 수월해진다는 점을 기억하십시오.

따라서 명상을 위한 시간을 지속적으로 확보할 수 있도록, 내면의 위원회에 몇 가지 새로운 목소리를 추가하거나, 이미 있다면 그 목소리들을 강화해 보십시오. 이 목소리들은 당신을 격려하고, 계속해서 명상의 길을 걷도록 동기를 부여할 것입니다. 어떤 목소리가 가장 효과적인지는 스스로 관찰해야 합니다. 이는 사람마다 다를 수 있으며, 심지어 같은 사람에게도 때에 따라 다르게 작용할 수 있습니다.

다른 수행자들이 효과적이라고 느낀 몇 가지 목소리를 소개합니다.

• 압빠마다heedfulness⁷¹의 목소리는 훈련되지 않은 마음은 자신과 주변 사람들에게 불필요한 스트레스와 괴로움을 일으킬 수 있다는 사실을 일깨워주는 목소리입니다. 이것은 또한 “내가 내 마음을 훈련하지 않으면, 누가 대신해 줄까? 지금 하지 않으면 나이가 들어 간다고 해서 더 쉬워지지도 않을 거야”라고 말하는 목소리이기도 합니다.

• 연민의 목소리는 명상이 자신과 주변 사람들에게 선의를 적극적으로 표현하는 방법임을 일깨워 줍니다.⁷² 당신이 명상을 시작한 이유는 그동안의 삶보다 더 나은 삶을 원했기 때문입니다. 정말로 자신과 사랑하는 사람들을 사랑한다면, 이런 기회를 흘려보낼 수

71 ‘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 자유가 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 sampādettha. 조작(형성)된 모든 것은 소멸한다. 압빠마다를 통해 완성을 이루도록 하라’고 하셨을 만큼 압빠마다는 모든 선한 자질의 뿌리이다.

72 ‘연민의 목소리’라 한 것은, 단순히 행복을 빌어주는 선의의 차원을 넘어서, 명상을 통해 실제로 자신과 다른 이들의 괴로움을 줄여주는 적극적 실천의 성격을 강조하기 때문이다.

있을까요? 편안하게 호흡하는 감각을 익히게 되면 이 목소리는 더욱 힘을 얻게 됩니다. 호흡이 편안해지면 특히 지쳤을 때, 기운을 북돋우는 호흡과 함께 시간을 보내는 것이 얼마나 좋은지 스스로에게 상기시켜 줄 수 있기 때문입니다.

- 건강한 자부심의 목소리는 어떤 일을 잘 해냈을 때 느끼는 만족감을 떠올리게 합니다. 예전에는 능숙하지 않았던 영역에서 능숙하게 행동했을 때의 기분이 얼마나 좋았는지를 상기시켜 주는 목소리입니다. 이제 그 능숙한 행동을 더 넓은 영역으로 확장해 보고 싶지는 않은가요?

- 건강한 부끄러움의 목소리는 건강한 자부심에서 비롯됩니다. 이 목소리는 더 나은 선택을 할 수 있었음에도 내면의 위원회의 미숙한 구성원들에게 끌려다녔던 순간들을 떠올리게 합니다. 계속해서 그들의 노예로 남고 싶은가요? 그리고 세상에 정말로 마음을 읽을 수 있는 사람이 있다면, 당신의 마음을 읽고 어떤 생각을 할까요? (이런 부끄러움은 당신이라는 사람 자체를 향한 것이 아니라, 당신의 행동을 향한 것이기에 건강한 것입니다.)

- 영감의 목소리는 과거의 수행자들이 보여준 모범적인 삶을 떠올리게 합니다. 그들은 자신의 삶에서 고귀한 일을 해냈습니다. 당신도 그런 삶을 살고 싶지 않은가요? 이 목소리는 명상을 통해 어려움을 극복하고 진정한 마음의 평화를 얻었을 뿐만 아니라 세상에 좋은 본보기를 남긴 다른 사람들의 이야기를 읽을 때 더욱 강해집

니다. 또한 다른 수행자들과 교류하면서 그들의 에너지를 받아들이
때도 영감을 얻을 수 있습니다.

- 내면의 지혜로운 부모의 목소리는 수행 중 어려운 고비를 넘길 수 있도록 스스로에게 작은 보상을 약속하는 목소리입니다. 그것은 명상 스케줄을 지켜나간다면 스스로에게 아무런 해로움이 없는 감각적 즐거움을 줄 것이라는 약속입니다.

- 부드럽고 선의에 찬 유머의 목소리는 수행하지 않기 위해 내세우는 몇몇 변명들이 한 걸음 물러서서 바라보면 얼마나 우습게 보이는지를 일깨워줍니다. 물론 당신이 특별히 더 어리석다는 것이 아니라, 인간이라는 존재의 일반적인 수준 자체가 꽤 어리석다는 것뿐입니다. 자신에 대한 부드럽고 선의에 찬 유머는, 분별지와 마찬가지로 자신의 행동을 한 걸음 물러서서 바라볼 수 있는 능력에서 비롯됩니다. 그래서 유명한 명상 스승들이 재치 있는 유머 감각을 가지고 있는 것입니다. 자신의 실수와 합리화를 가볍게 웃어넘길 수 있을 때, 그것들은 큰 영향을 미치지 못하게 됩니다.⁷³

73 ‘부드럽고 선의에 찬 유머’는 수행을 회피하게 만드는 내면의 속임수나 자기 합리화를 수행에 방해가 되는 자책감 없이 해제할 수 있는 도구로서 유용하다. 또한 자신을 가볍고 긍정적인 태도로 바라볼 수 있게 해주면서도, 게으름이나 변명을 들춰내는 통찰의 기능을 하므로 분별지와 유사한 역할을 한다. 이런 점에서 유머는 단순한 기분 전환이 아니라, 수행의 방해 요소들을 부담 없이 직면할 수 있게 해주는 자기 관찰의 기술로서 작용하게 된다.

따라서 이러한 목소리 중 어떤 것이 마음을 움직여 행동하게 하는지 느껴보고, 자신에게 가장 잘 맞는 격려의 말을 스스로에게 해주십시오.

이와 함께, 녹음된 답마에 대한 법문을 듣고, 그리고 수행의 가치를 상기시켜 줄 읽을 것들도 찾아보십시오. 이렇게 하면 수행을 계속하는 데 도움이 될 것입니다.

시간이 정말 부족하다면, 마음을 훈련할 때 반드시 눈을 감고 앉아 있을 필요는 없다는 점을 기억하십시오. 많은 스승들이 말했듯이, 숨 쉴 시간이 있다면, 다른 활동을 하면서도 명상할 시간이 있는 것입니다.

또한 아무리 바쁘더라도 명상할 시간이 없지는 않다는 점을 떠올리면 도움이 될 수 있습니다. 너무 바쁘기 때문에 오히려 명상이 더 필요합니다. 당신은 자신과 주변 사람들을 위해 에너지를 충분히 충전해 둘 책임이 있습니다.

방해되는 감정들

방해되는 감정들을 다룰 때는, 서문에서 언급된 세 가지 종류의 상카라, 즉 까야 상카라(들숨과 날숨), 와찌 상카라(위딱까와 위짜라), 그리고 마노 상카라(느낌과 산나)를 기억하는 것이 도움이 됩니다. 이 상카라들이 바로 감정이 만들어지는 구성 요소들입니다. 미숙한 감정에서 벗어나기 위해서는 이 구성 요소들을 바꾸면 됩니다.

다. 감정이 있는 그대로 느끼는 것⁷⁴을 말해주고 있다는 생각에 속아 넘어가지 마십시오. 모든 감정은 조작된 것들, 곧 상카라들의 묶음이기 때문에, 의식적으로 조작해 낸 능숙한 감정이라도, 습관의 힘으로 무의식중에 조작된 미숙한 감정보다 결코 덜 “당신”인 것이 아닙니다.

따라서 다양한 유형의 상카라들을 다뤄보며 시험하는 법을 익히십시오. 때로는 단지 호흡을 바꾸는 것만으로도 미숙한 감정에서 벗어날 수 있습니다. 하지만 어떤 경우에는 다른 형태의 상카라들을 이리저리 다뤄보며 무엇이 자신에게 맞는지 확인해야 할 때도 있습니다.

여기서도 내면의 위원회라는 이미지는 감정을 바라보는 데 유용한 배경 인식이 됩니다. 어떤 감정이든, 그것은 단순히 위원회 구성원 중 하나이거나, 위원회 전체를 대변한다고 주장하며 명상하려는 구성원들을 몰아내려는 방해 세력에 불과할 뿐입니다.

방해가 되는 감정을 다루는 데 있어 가장 중요한 교훈은, 명상에서 이익을 얻으려는 위원회 구성원들과 자신을 동일시해야 한다는 점입니다. 그렇게 하지 않으면, 이 방법들 중 어느 것도 효과가 오래가지 못할 것입니다. 하지만 그렇게 한다면, 싸움의 절반은 이미

74 ‘있는 그대로 느끼는 것’이란, 감정을 조작되지 않은 상태로 느끼는 것을 말한다. 그러나 모든 감정은 상카라(조작)를 통해 형성되므로, 그런 감정은 실제로는 존재하지 않는다.

이긴 것이나 다름없습니다.

당신은 자신의 특정한 감정에 대해, 감정을 구성하는 방식을 어떻게 바꾸면 더 효과적인지 직접 탐색하고 시험해 봐야 합니다. 그러나 시작하는 데 도움이 될 몇 가지 방법이 있습니다.

지루함. 이는 보통 자신이 하고 있는 일에 충분히 주의를 기울이지 않을 때 생깁니다. 명상 중에 아무 일도 일어나지 않는다고 느껴진다면, 그때야말로 마음을 관찰하기에 가장 이상적인 지점에 있다는 사실을 떠올리십시오. 아무것도 보이지 않는다면, 제대로 보고 있지 않은 것입니다. 호흡을 더 주의 깊게 살펴보거나, 주의를 분산시킬 수 있는 요소들을 더 빨리 감지하려고 노력해 보십시오. 지루함 자체가 하나의 방해 요소라는 점을 기억하십시오. 그것은 왔다가 사라집니다. 다시 말해, 아무 일도 일어나지 않는 것이 아니라, 지루함이 일어나고 있는 것입니다. 지루함과 동일시하고 있다는 사실은 그것이 형성되는 과정을 놓쳤다는 것을 의미합니다. 다음에는 더 주의 깊게 살펴보십시오.

이때 명심해야 할 유용한 산나 중 하나는 자신을 야생 동물 관찰자로 여기는 것입니다. 야생 동물이 특정한 시간과 장소에 나타나도록 미리 약속할 수는 없습니다. 그 대신 야생 동물이 지나갈 가능성이 있는 장소, 예를 들어 물웅덩이 같은 곳에 가서, 그들이 다가오는 소리를 들을 수 있도록 정신을 바짝 차리면서도, 동물들이 놀

라지 않도록 아주 조용히 앉아 있어야 합니다. 현재 순간의 호흡은 마음의 물웅덩이와 같아서 마음의 움직임이 가장 뚜렷이 드러나는 곳입니다. 따라서 당신은 올바른 지점에 있는 것입니다. 이제 해야 할 일은 고요하면서도 깨어 있는 상태에 머무는 기술을 익히는 것입니다.

낙담. 이는 자신의 수행이 어떻게 나아가야 한다고 생각하는 기준과 실제 자신의 상태를 비교하면서 스스로를 부정적으로 평가할 때 생겨납니다. 앞서 설명한 “수행의 진전 판단”을 다시 읽어 보십시오. 빠알리 경전의 테라가타^{Theragatha}와 테리가타^{Therigatha}에 나오는 이야기들을 읽어 보는 것도 도움이 될 것입니다. 이 이야기들은 Dhammatalks.org에서 온라인으로 볼 수 있으며, 명상 수행 중 많은 어려움을 겪다가 마침내 깨달음을 얻은 비구와 비구니들의 계승으로 이루어져 있습니다. 그들이 종종 심각한 문제들을 극복할 수 있었듯이, 당신도 자신의 문제를 극복할 수 있다는 산냐를 마음에 새기십시오.

또한 명상 중에 스스로에게 격려의 말을 하는 것을 부끄러워하거나 두려워하지 마십시오. “할 수 있다”는 태도가 결정적인 차이를 만들어냅니다. 따라서 그러한 태도를 발휘할 수 있는 내면의 위원회 구성원들을 격려해 주십시오. 처음에는 인위적으로 느껴질 수 있습니다. 특히 “할 수 없다”는 구성원들이 오랫동안 내면의 대화

를 주도해 왔다면 더욱 그렇습니다. 하지만 시간이 지나면서 성과를 보기 시작할 것이며, 그때는 긍정적인 태도가 더 이상 인위적으로 느껴지지 않을 것입니다.

그리고 항상 기억하십시오. 아무리 형편없는 명상이라도 아예 명상을 하지 않는 것보다는 낫습니다. 형편없는 명상이었지만 적어도 왜 그랬는지를 이해할 수 있는 가능성이 있기 때문입니다. 하지만 명상을 하지 않는다면, 어떤 가능성도 없습니다.

걱정과 불안. 이러한 불안정한 감정들은 미래에 대해 충분히 걱정하면 어떤 위험이 닥치더라도 더 잘 대비할 수 있다는 그릇된 산나를 통해 자라납니다. 하지만 그러한 산나는 어리석은 것입니다. 미래는 매우 불확실하다는 사실을 스스로에게 상기시키십시오. 어떤 위험이 닥칠지는 알 수 없지만, 확실한 것은 사띠, 삼빠잔냐, 그리고 분별지를 강화하는 것이야말로 예상치 못한 위기에 대한 가장 좋은 대책이라는 점입니다. 이러한 자질을 키우는 가장 좋은 방법은 다시 호흡으로 돌아가는 것입니다. 그런 다음 불안정한 마음을 키우던 초조한 호흡을 상쇄시키기 위해 가능한 한 진정되고 부드러운 방식으로 숨을 쉬도록 노력하십시오.

자신이 막연한 불안감, 즉 이유도 모른 채 불안함을 느끼고 있다면, 불안한 감정이 불안한 호흡을 유발하고, 불안한 호흡이 다시 불안한 감정을 불러일으키는 악순환에 빠져 있을 가능성이 있습니다.

배의 모든 근육을 아래쪽까지 완전히 사용하여, 깊고, 진정시키는 리듬으로 매우 의식적이고 일관되게 호흡함으로써 이 악순환의 고리를 끊어보십시오. 숨을 들이쉴 때는 숨이 약간 지나치게 가득 찬 것처럼 느껴질 정도까지 배 깊숙이 최대한 채우십시오. 그런 다음 부드럽게 숨을 내쉽니다. 머리와 어깨의 모든 근육을 이완시키고, 배의 움직임만으로 호흡이 이루어지도록 하십시오. 이 호흡 리듬이 처음에는 불편하게 느껴질 수 있지만, 이 방식이 악순환을 끊는 데는 효과적입니다. 몇 분 후에는 호흡을 좀 더 편안한 느낌의 리듬으로 되돌리십시오. 가능한 한 오래 이 편안한 리듬을 유지하면 불안한 감정이 점차 약해질 것입니다.

이러한 깊은 복식 호흡은 스트레스로 인한 두통을 완화하는 데도 도움이 될 수 있습니다.

슬픔. 사랑했던 사람을 잃거나, 소중했던 관계가 끝난 것에 대한 슬픔이 명상 중에 밀려온다면, 그것을 처리하는 적절한 방법은 삶의 다른 곳에서 그 슬픔을 충분히 표현할 기회를 가졌는가에 따라 달라집니다. 여기서 “충분히”라는 기준은 경우에 따라 다르겠지만, 아직 슬픔을 더 표현할 필요가 있다고 진심으로 느낀다면, 적절한 시간과 장소를 찾아 그렇게 하십시오. 그런 다음, 명상을 할 준비가 되었다는 느낌이 들면, 명상의 공덕을 떠나보낸 사람을 위해 회향하겠다고 결심하십시오. 그리고 이것이 그 사람이 어디에 있든 실

제로 그 사람에게 도움이 된다는 확신을 가지면,⁷⁵ 당신은 어려운 시기에 명상이 주는 내면의 안정감을 얻을 수 있을 것입니다.

건강하게 슬픔을 다루는 과정은 복잡합니다. 그것은 그 사람과의 관계에서 특별했던 점을 깨닫는 것뿐만 아니라, 관계가 끝났다는 현실 또한 받아들이야 하기 때문입니다. 모든 관계는 언젠가는 끝나게 되어 있습니다. 이것이 바로 우리 삶의 이야기입니다. 삶에서 피할 수 없는 상실을 겪더라도 마음의 안정을 유지할 수 있는 내면의 힘을 길러야 합니다. 이것이 사람들이 명상을 하는 이유 중 하나입니다.

이런 내면의 힘을 기른다고 해서, 그 사람이나 그 사람에게 느꼈던 사랑에 불충실하다는 뜻은 아닙니다. 오히려 그런 관계가 있었기에 자신이 더 강한 사람이 될 수 있음을 보여주고 있습니다.⁷⁶ 많은 사람들이 슬픔을 극복하는 과정에서 어려움을 겪는 이유는, 자신이 관계를 저버린 것처럼 느끼지 않으면서도, 그 관계에서 특별했던 부분보다 특별하지 않았던 부분들에 더 주의를 기울여야 할 시점을 찾는 것이 쉽지 않기 때문입니다.⁷⁷ 이러한 전환을 하지 못

75 불교 전통의 공덕 회향에 대한 가르침을 신뢰함으로써 갖게 되는 확신을 말한다.

76 그런 관계를 경험하고 상실을 받아들이며, 내면의 힘을 기르는 과정을 통해 자신이 더 강한 사람이 되고 있다는 의미이다.

77 '특별하지 않았던 부분들'이란, 관계 속에 존재했던 갈등, 오해, 실망, 결점 등 슬픔 속에서 잊혀진 평범한 일상의 기억을 뜻한다. 그리고 그런 부분들에 더 주의를 기울여야 할 시점을 찾는 것이 쉽지 않다는 것은, 자신이 관계를 저버린 것처럼 느끼지 않으면서도, 슬픔이 자기 연민으로 변하기 전의 적절한 때를 잡기가 어렵기 때문이다.

하면, 슬픔은 자기 연민⁷⁸으로 변하고, 자신과 사랑하는 사람들에게 도움이 되지 않습니다. 이것에 어려움이 있다면, 신뢰할 수 있는 판단력을 가진 사람과 상의해 보십시오.

고통스러운 기억. 명상 중에 자신에게 해를 끼친 사람에 대한 기억에 사로잡혀 괴로워진다면, 자신에게 줄 수 있는 가장 좋은 선물 중 하나가 그 사람을 용서하는 것임을 떠올리십시오. 이것은 그 사람에게 사랑을 느껴야 한다는 의미가 아닙니다. 단지 그 사람이 저지른 일에 대해 복수하지 않겠다고 스스로에게 다짐하는 것일 뿐입니다. 과거의 원한은 갚으려고 하지 않는 것이 자신에게 훨씬 더 이롭습니다. 인생에서의 원한은 스포츠와 달리 결코 완전히 해결되지 않기 때문입니다. 가장 지혜로운 길은 원한이라는 무거운 짐을 내려놓고, 그렇지 않으면 오랫동안 계속될 수 있는 추악한 보복의 악순환을 끊는 것입니다. 그 사람을 위해 짧은 선의의 말 한마디를 표현해 보십시오. “부디 잘못을 바로잡고 진정한 행복으로 가는 길을 따르기를.” 그리고 다시 호흡으로 돌아가십시오.

자신이 누군가에게 해를 끼친 기억이 떠오른다면, 후회한다고 해서 이미 저지른 행동을 되돌릴 수는 없으며, 오히려 스스로 변화할

78 ‘자기 연민’이란, 단순한 상실의 슬픔을 넘어 ‘나는 불행하다’, ‘왜 나에게 이런 일이 일어나야 하나’라는 식으로 슬픔의 감정이 자기중심적 집착으로 변한 상태를 뜻한다. 이런 자기 연민은 자신이나 떠난 사람, 또 지금 현재 곁에 있는 이들에게도 도움이 되지 않는다.

수 있는 자신감을 약화시킬 수 있다는 점을 기억하십시오. 그저 다시는 누구에게도 해를 끼치지 않겠다고 스스로에게 다짐하고, 그 사람이 지금 어디에 있든 선의를 보내십시오. 그런 다음 자신에게도, 그리고 모든 살아있는 존재들에게도 선의를 퍼뜨리십시오.

모든 살아있는 존재들을 떠올리는 것은 과거에 다른 존재들에게 해를 끼친 사람이 자신만이 아니라는 사실을 상기하는 데 도움이 됩니다. 우리는 셀 수 없이 많은 생을 거치면서 서로에게 수많은 해를 끼쳐왔습니다. 하지만 이러한 생각은 또한 지금 이 순간에도 다른 존재들에게 해를 끼칠 수 있는 기회가 매우 많다는 사실을 일깨워줍니다. 따라서 모든 사람을 주의 깊고 조심스럽게 대하겠다는 결심을 해야 합니다. 세상에서 해를 주고받는 악순환을 끊고자 한다면, 먼저 스스로가 해를 끼치지 않겠다는 결심을 하는 것부터 시작해야 합니다. 다른 사람들이 먼저 결심하기를 기다릴 수는 없습니다.

마지막으로 명상의 공덕을 자신이 해를 끼친 사람들에게 회향하겠다고 스스로에게 약속하십시오. 그런 다음 다시 호흡으로 돌아오십시오.

누군가가 당신의 도움을 필요로 했을 때 도움을 주지 않은 기억이 떠오를 때도 같은 원칙이 적용됩니다. 그 당시 도움을 줄 수 없었던 상황이었다면, 1부 I.의 평정에 대한 내용을 다시 읽어 보십시오.

정욕. 정욕은 어떤 사람이나 관계에 있어서 스스로가 만들어낸 매력적인 산나에만 집착하고, 매력적이지 않은 측면은 외면하는 데서 생겨납니다. 이는 환상에 습관적으로 동반되는 특정한 호흡 방식으로 인해 더욱 악화됩니다. 따라서 이 문제에 대한 접근은 두 가지 방향에서 동시에 이루어져야 합니다.

- 첫째, 지금 당장 쾌락을 얻고 싶어 하는 마음의 충동을 약화시키기 위해, 몸 어디에서든 긴장이 느껴지는 곳을 찾아 그 부분을 이완시키는 방식으로 호흡하십시오. 손등에서 시작하는 것이 좋습니다.

- 둘째, 자신의 환상 속에 매력적이지 않은 산나를 의도적으로 끌어들이십시오. 다른 사람의 몸을 매력적으로 여기고 있다면, 피부 바로 아래에 있는 매력적이지 않은 부분으로 주의를 돌려보십시오. 관계에 대한 매력적인 이야기 속에 빠져 있다면, 상대가 자신에게 실제로 불쾌한 행동이나 말을 하고 있다고 상상해 보십시오. 예를 들어, 정욕에 휩싸여 어리석고 품위를 떨어뜨리는 행동을 했던 순간들을 떠올리고, 상대가 그런 행동을 자신의 등 뒤에서 비웃고 있는 모습을 상상해 보십시오. 그러나 상대의 그런 비웃는 모습이 오히려 자신을 자극한다면, 관계에 대한 매력을 잃게 만들 다른 장면을 떠올려 보십시오. 예를 들어, 성적인 관계에 따르는 온갖 구속과, 그런 관계에 얽히지 않았을 때의 자유로움을 생각해 보는 것입니다. 그런 다음 다시 호흡으로 돌아가십시오.

그런데, 이러한 성찰은 단지 비구나 비구니에게만 필요한 것은 아닙니다. 헌신적인 관계를 맺고 있는 재가자들 또한 마음이 관계 밖으로 떠돌지 않도록 다스릴 수 있는 도구가 필요합니다. 또한 관계 안에서도 정욕을 통제해야 할 상황이 많습니다. 그리고 헌신적인 관계에 있지 않다면, 정욕에 대한 생각을 마음대로 차단하지 못할 때 괴로움을 겪을 수밖에 없습니다. 사회 전반이 정욕을 찬양하고 조장하지만, 통제되지 않은 정욕이 초래하는 피해는 이루 말할 수 없습니다. 그렇기 때문에 명상하는 동안뿐만 아니라 일상 속에서도 정욕을 다스릴 수 있는 도구가 필요합니다. 정욕이 적절하게 다스려질 때 비로소 정욕이 없는 상태에서 발달할 수 있는 좋은 자질들이 성장할 기회를 갖게 됩니다.

로맨틱한 도취. 이것은 정욕의 또 다른 형태로, 상대의 육체적 매력보다는 함께 행복하고 서로를 깊이 이해할 것이라는 이야기를 스스로 만들어내는 데 몰두하는 것입니다.

과거에 품었던 로맨틱한 환상이 어떻게 실망으로 끝났는지 떠올려 보십시오. 그렇다면 현재의 환상은 그때보다 더 믿을 만하다고 기대할 수 있을까요? 이러한 환상에 빠지는 위험을 깨닫게 되면, 환상 속에 현실적인 요소를 끼워 넣어 매력을 떨어뜨려 보십시오. 예를 들어, 상대가 당신을 실망시킬 만한 행동을 하는 모습을 떠올려 보는 것입니다. 외도를 하거나 신뢰를 저버리는 장면을 상상하면,

결국 그런 환상이 더 이상 매력적으로 느껴지지 않게 될 것입니다.

분노. 정욕과 마찬가지로, 분노를 다룰 때도 먼저 분노로 인해 몸에서 긴장이 집중된 곳을 찾아야 합니다. 가슴과 배가 시작하기에 좋은 곳이며, 손도 마찬가지입니다. 긴장을 풀어주는 방식으로 호흡하십시오.

그런 다음 분노를 상쇄시킬 수 있는 몇 가지 산나를 시도해 보십시오. 선의의 마음을 떠올리는 것이 이상적인 해독제로 자주 권장되지만, 때로는 그런 생각을 할 기분이 아닐 때도 있습니다. 그럴 때는 자신이 분노에 휩싸여서 하는 어리석은 말이나 행동을 생각해 보고, 그런 자신의 어리석은 모습에 상대가 만족해하는 장면을 떠올려 보십시오. 상대에게 그런 만족감을 주고 싶은가요? 이렇게 생각해 보면, 분노가 가라앉고 상황을 더 명확하게 판단할 수 있게 되는 경우가 많습니다.

그런 후에 모든 일이 자신이 원하는 대로 흘러가길 바란다면, 당신은 잘못된 세계에 있다는 사실을 숙고해봐야 합니다. 당신은 천상에 있어야 할 것입니다. 그러나 지금은 인간의 영역에 있습니다. 인류의 역사는 용납할 수 없는 일을 저지른 사람들로 가득 차 있습니다. 자신이나 사랑하는 사람들만 특별히 피해를 입고 있다는 산나를 버리십시오. 부당한 일을 겪는 것은 흔한 일이며, 분노는 그 문제를 효과적으로 해결하는 데 도움이 되지 않습니다. 부당한 상

황에 제대로 대응하고 싶다면, 먼저 냉정을 되찾아야 합니다. 그러므로 부당한 일은 어디에나 존재한다는 사실을 받아들이고 평정심을 기르도록 하십시오. 그런 다음, 지금 맞닥뜨린 이 부당한 상황에 가장 효과적으로 대응할 방법을 찾아 보십시오.

또 다른 방법은 자신을 분노하게 한 사람들이 했던 어떤 선한 행동이라도 생각해 보는 것입니다. 사람들에게 전혀 선한 면이 없는 경우는 드뭅니다. 그들의 선한 면을 보지 않으려 한다면, 그들을 대할 때 자신이 능숙하게 행동할 수 있을지 스스로를 믿을 수 없게 되고, 자신의 마음 또한 메말라지게 됩니다.

이 방법을 설명하는 전통적인 비유가 있습니다. 뜨거운 태양 아래 지치고 갈증에 허덕이며 황무지를 건너다가 소 발자국에 고여있는 약간의 물을 발견하는 모습입니다. 손으로 물을 뜨려고 하면 물이 탁해져서 마실 수 없게 됩니다. 따라서 당신은 어쩔 수 없이 해야 할 일을 합니다. 손과 발을 모두 땅에 대고 엎드려, 소 발자국에 고인 물을 직접 조심스럽게 빨아들이듯이 마시는 것입니다. 이 모습이 품위 있어 보이지는 않더라도, 지금은 체면을 생각할 때가 아닙니다. 생존이 최우선이기 때문입니다. 마찬가지로, 자신을 분노하게 한 사람의 선한 행동을 찾는 것이 마치 자신을 낮추는 것처럼 느껴진다면,⁷⁹ 그것은 자신의 선함을 유지하는 데 필요한 물을 스스

79 분노한 상태에서는 상대의 선한 면을 보려는 것이 마치 자신의 감정이나 판단이 틀렸다는 것을 인정하는 것처럼 되어 자신을 낮추는 것으로 여겨질 수 있다.

로 거부하는 것과 같습니다. 그러니 그들의 선한 면을 찾아보십시오.⁸⁰ 그것이 선의의 생각을 키우는 데 도움이 되는지 살펴보십시오. 그리고 기억하십시오. 그것은 그들을 위한 것만큼이나, 자신을 위한 것이기도 합니다.

그들에게서 어떤 선한 행동도 떠올릴 수 없다면, 그들을 불쌍히 여기십시오. 그들은 스스로를 깊은 구렁이 속으로 몰아넣고 있는 것입니다.

질투. 질투는 특정한 형태의 분노로, 다른 사람이 행운을 누리는 것이 마치 자신에게 손해가 된다고 느껴질 때 발생합니다. 예를 들어, 직장에서 동료가 자신이 받아야 한다고 여겼던 칭찬을 받거나, 자신이 깊이 빠져 있던 사람이 다른 사람과 사랑에 빠지는 것과 같은 상황에서 느끼는 감정입니다. 질투는 분노에 실망감과 자존심의 상처까지 더해진 감정입니다. 모든 경우에서 질투는 다른 사람의 통제 아래에 있는 무언가에⁸¹ 자신의 행복에 대한 희망을 거는 데서 비롯됩니다.

질투를 다루는 한 가지 방법은, 자신의 행복과 자존감을 통제할

80 생존을 위해 소 발자국에 고인 물을 땅에 얹드려 빨아 마시듯이, 분노로 메마른 자신의 마음을 살리기 위해 기꺼이 자존심을 꺾고 상대의 선한 면을 찾아보라는 뜻이다.

81 이는 타인의 인정이나 선택처럼 내가 마음대로 조절할 수 없는 외부의 요인들을 말한다.

수 없는 외부의 것들에 의존하는 한, 질투에 사로잡힐 수밖에 없다는 사실을 떠올리는 것입니다. 이제는 바깥에서가 아니라 진정으로 내면에서 행복을 찾기 시작할 때가 아닐까요? 또한 세상의 모든 행복과 행운을 혼자 차지하려 한다면, 나는 대체 어떤 사람일까요? 과거에 다른 사람이 당신을 질투하도록 만들어서 즐겼던 적이 있다면, 지금 느끼는 질투는 그에 대한 당연한 대가임을 잊지 마십시오. 이제는 그 악순환에서 벗어날 때가 되지 않았을까요?

질투를 다루는 데 가장 도움이 되는 산냐 중 하나는, 한 걸음 물러서서, 인생과 세상을 더 넓은 시각으로 바라보며, 지금 자신이 질투하는 것들이 실제로 얼마나 하찮은 것들인지 느껴보는 것입니다. 붓다께서 바라본 인간 세상의 모습을 떠올려 보십시오. 사람들은 마치 작은 웅덩이 속에서 몸부림치는 물고기들처럼, 점점 말라가는 물⁸²을 두고 서로 싸우고 있습니다. 하찮고 점점 줄어드는 것들을 두고 계속해서 싸우는 것이 과연 가치가 있을까요, 아니면 차라리 더 안정적이고 깊은 행복의 원천을 찾는 것이 나을까요?

이렇게 생각한 뒤에는 평정심이라는 숭고한 마음가짐을 기르는 시간을 가져보십시오. 그리고 가능하다면, 조금이라도 함께 기뻐함도 길러 보십시오.

82 영원하지 않고 결국에는 변하며 사라질 재물이나 권력, 명예, 지위 등 세속적 이익을 뜻한다.

조급함. 수행이 원하는 만큼 빠르게 결과가 나타나지 않을 때, 문제는 욕망 자체가 아니라는 점을 기억하십시오.⁸³ 단지 그 욕망을 잘못된 곳, 즉 결과를 만들어낼 원인보다는 결과에 집중했기 때문입니다. 마치 멀리 보이는 산을 향해 차를 운전하는 것과 같습니다. 산만 바라보며 운전하면 길에서 벗어나게 됩니다. 길에 집중하고, 매 순간 그 길을 따라가야 합니다. 길을 따라가다 보면, 결국 산에 도달하게 될 것입니다.

따라서 명상에서 조급함이 느껴질 때는, 욕망을 호흡과 함께 머무는 것에, 사띠와 삼빠잔냐를 유지하는 것에, 그리고 원인이 되는 수행의 모든 요소들에 집중해야 한다는 점을 기억하십시오. 원인을 올바르게 닦는 데 욕망을 집중하면, 결과는 반드시 따라오게 되어 있습니다.

조급함이 명상을 빨리 끝내고 일상의 삶으로 돌아가고 싶은 욕망에서 비롯된 것이라면, 그러한 일상의 삶이 마음을 치유할 약이 필요한 상태로 만들었다는 점을 기억하십시오. 명상은 바로 그런 약입니다. 발진에 바르는 연고처럼, 꼭 필요한 약입니다. 연고를 바르고 곧바로 씻어내는 것이 아니라 약효가 배어들 수 있게 그대로 두어야 하듯이, 호흡과 그것을 중심으로 길러지는 모든 능숙한 자질들도 제 역할을 할 수 있도록 충분한 시간을 줘야 합니다.

83 조급함은 수행의 결과를 빨리 보고 싶어 하는 욕망에서 비롯된 것은 맞지만, ‘문제는 욕망 자체가 아니다’라고 한 이유는 모든 욕망이 다 나쁜 것이 아니고, 수행에서 길러야 하는 능숙한 욕망도 있기 때문이다. 여기서는 결과를 만들어낼 원인에 집중하지 않는 미숙한 욕망을 지적하고 있다.

그리고 명상은 그저 빨리 끝내고 “지나가 버려야 할” 그런 것이 아니라는 점도 기억하십시오. 마치 몸이 세상의 험난한 환경에 노출되어 있는 한 약을 필요로 하듯이, 마음도 살아 있는 한 명상이라는 치유의 약을 필요로 합니다.

의심. 이 감정은 두 가지 형태로 나타납니다. 하나는 자신에 대한 의심으로, 이는 앞서 설명한 “낙담”에서 다룬 것입니다. 다른 하나는 수행에 대한 의심입니다. 이 후자의 의심은 두 가지 방법으로 극복할 수 있습니다.

- 첫 번째 방법은 붓다와 그의 고귀한 제자들의 사례를 살펴보는 것입니다. 그들은 지혜와 진실함을 갖춘 분들이었습니다. 그들은 대가 없이 가르쳤으며, 누구에게든 진실을 왜곡해 말할 어떤 이유도 없었습니다. 이런 스승들은 세상에서 찾기 어렵기 때문에, 일단 신뢰해 보는 것이 좋습니다.

- 두 번째 방법은 수행은 오직 진실한 사람⁸⁴만이 판단할 수 있다는 점을 떠올리는 것입니다. 호흡과 함께 머물 때 진실하게 하고 있는가요? 마음이 능숙하게 작용할 때와 그렇지 않을 때를 진실하게

84 ‘진실한 사람’이란, 수행을 진실한 태도로 실천하며, 자신의 수행 상태를 있는 그대로 정직하게 판단하는 사람을 말한다. 수행에 대한 의심은 가르침 자체의 문제가 아니라, 수행을 정확하고 성실하게 실천하지 않은 태도에서 비롯된 것일 수도 있으므로, 수행에 대한 의심을 극복하는 데 이 부분은 매우 중요하다.

관찰하고 있는가요? 그 부분에서 더 진실해질 수는 없는가요? 진실하게 관찰하고, 가르침을 진실로 편견 없이 그리고 성실하게 실천하며, 평소의 한계를 넘어서 스스로에게 도전할 때만 의심을 극복할 수 있을 것입니다. 이 수행이 궁극적으로 진실인 것으로 밝혀질지 여부와는 무관하게, 더 관찰력 있고 더 성실해지는 법을 배우는 것만으로도 얻는 것이 있습니다. 따라서 이러한 자질을 기르는 데 들인 노력은 결코 헛되지 않을 것입니다.

환영 및 기이한 현상

마음이 고요해지기 시작하면, 때때로 환영이나 환청, 그리고 그 밖의 기이한 현상과 같은 특이한 직관적 체험을 할 수 있습니다. 이러한 체험은 때로는 진실한 정보를, 때로는 거짓된 정보를 전달하기도 합니다. 특히 진실한 정보는 위험합니다. 그것을 믿기 시작하면 마음속에 떠오르는 모든 것을 사실로 받아들이게 되어, 결국 거짓된 것에도 쉽게 빠질 수 있기 때문입니다. 이러한 직관적 체험은 자신이 특별하다는 착각을 일으켜 강한 자만심으로 이어질 수도 있습니다. 이는 당신을 결국 수행의 길에서 멀리 벗어나게 만듭니다.

이러한 이유로, 이런 체험들에 대한 일반적인 원칙은 그냥 내버려두는 것입니다. 기억하십시오. 고요한 마음에서 일어나는 모든 현상이 신뢰할 만한 것은 아닙니다. 따라서 이런 현상에 관여하지 않는다고 해서, 무언가 중요한 것을 놓치고 있다고 느낄 필요는 없

습니다. 이런 현상들은 오직 이를 다룰 줄 아는 경험 많은 스승의 직접적인 지도 아래에서만 조심스럽게 탐구해야 합니다. 이와 같은 책이 제공할 수 있는 가장 유익한 정보는 그런 것들에서 벗어나는 방법에 관한 것입니다. 예를 들면, 다음과 같습니다.

징후. 때때로 마음이 안정되면, 마음에 빛이 나타날 수도 있고, 귀에서 높은음의 소리가 들릴 수도 있습니다. 또는 다른 감각, 즉 냄새, 맛, 촉감 등과 관련된 특이한 감각이 생길 수도 있습니다. 이런 일이 일어나더라도, 호흡에서 벗어나지 마십시오. 이는 단순히 안정되고 있다는 징후에 불과할 뿐이므로, 도로 옆의 표지판을 대하듯 바라보십시오. 도시에 들어선다는 표지판을 본다고 해서, 표지판 위를 달리려고 도로를 벗어나지는 않습니다. 계속 길을 따라가야 도시 안으로 더 깊이 들어갈 수 있을 것입니다.

환영. 마음이 안정되기 시작하거나 사띠가 흐트러져 호흡에서 벗어날 때, 자신이나 다른 사람, 또는 시공간의 다른 장소에 대한 환영을 볼 수 있습니다. 이러한 환영은 마음이 고요하지만 아직 대상에 완전히 자리 잡지 않았을 때 나타납니다. 이를 없애려면, 가슴 깊이 서너 차례 정도 심호흡을 하여 사띠를 다시 확립하십시오. 그러면 환영이 사라질 것입니다. 만약 그 환영이 다른 사람과 관련된 것이라면, 먼저 그 사람에게 선의를 보내고, 가슴 깊이 심호흡을 하

여 환영이 흠어지도록 하십시오.

유체 이탈. 자신이 몸 밖에 있다는 느낌이 들면, 아스트랄계^{astral plane}⁸⁵에서 잠시 여기저기를 여행하고 싶은 유혹을 느낄 수도 있습니다. 그러나 그러한 유혹을 뿌리쳐야 합니다. 그곳에는 위험이 도사리고 있으며, 여행하는 동안 자신의 몸을 보호하지 못한 채로 방치하게 됩니다. 이럴 때는 몸의 네 가지 기본 속성을 떠올리는 방식으로 몸으로 돌아올 수 있습니다.⁸⁶ 이 네 가지는 몸 안에서 느껴지는 몸의 감각을 구성하는 요소들로, 호흡 에너지, 따뜻함, 시원함, 단단함입니다. (4부의 네 번째 선정에 대한 설명을 참조하십시오.)

외부의 존재. 몸 밖에서 어떤 에너지나 형체 없는 존재의 기운이 느껴지더라도, 그것이 누구인지, 왜 나타났는지를 굳이 알아내려고 할 필요는 없습니다. 그보다는 자신의 몸을 알아차림과 호흡 에너지로 가득 채우는 데 집중하십시오. 알아차림과 호흡 에너지가 머리끝에서 손가락과 발가락 끝까지 단단하게 채워져 뚫릴 수 없는

85 '아스트랄계'는 서양의 신비주의 및 신지학 전통에서 말하는 비물질적 차원의 세계로, 일반적으로 유체이탈, 자각몽, 투시, 심령 여행 등의 상태에서 접촉된다고 여겨진다. 육체와 분리되어 존재하는 아스트랄 몸^{astral body}이 다른 차원으로 이동한다는 관점에 기반하는 개념이다.

86 몸 안에서 실제로 느껴지는 네 가지 감각들을 하나씩 떠올림으로써 주의가 다시 몸으로 돌아올 수 있다는 것이다.

상태라고 여겨보십시오. 이렇게 몸을 안전하게 지켜낸 후에는, 외부 존재가 느껴지는 방향으로 선의의 생각을 퍼뜨리고, 이를 모든 방향으로 확장하십시오. 외부 존재에 대한 느낌이 사라질 때까지 이 과정을 계속하십시오.

삼매에 대한 집착

삼매에 대한 집착에는 건강한 집착과 건강하지 않은 집착, 두 가지 유형이 있습니다. 건강한 집착은 삼매를 하나의 기술로 발전시키는 데 필수적인 요소입니다. 이런 집착을 가지고 있으면, 일상 속에서 다른 책임들을 다하면서도 모든 상황에서 내면의 고요함을 유지하려고 노력하게 됩니다. 어떤 상황에서는 왜 고요함을 유지할 수 없었는지를 파악하려고 하고, 비록 하루 중 짧은 명상 시간일지라도, 좀 더 정식 수행에 전념할 수 있는 여유 시간을 찾으려고 노력합니다. 이러한 집착이 건강한 이유는 건강하지 않은 집착을 해결해야 할 문제로 인식하는 데 도움이 되고, 그것을 해결하기 위한 안정된 기반을 제공하기 때문입니다.

반면에 삼매에 대한 건강하지 않은 집착이 있으면, 정식 수행에서 전혀 벗어나고 싶지 않고, 다른 사람들과도 전혀 교류하고 싶지 않으며, 세상에서의 책임 또한 이행하고 싶지 않게 됩니다. 세상을 오직 마음의 평화를 방해하는 것일 뿐이라고 여기기 때문입니다. 단지 삼매를 세상에서의 책임을 회피하려는 수단으로 삼고 싶을 뿐

입니다.

하지만 잊지 말아야 할 점이 있습니다. 세상에서의 책임은 분별지를 기르는 데 필요한 인내, 끈기, 평정과 같은 좋은 자질을 키울 중요한 기회라는 점입니다. 또한 세상을 대하면서 느끼는 혼란은 세상에서 비롯되는 것이 아니라 자신의 마음에서 오는 것입니다. 단순히 삼매 안에 숨기만 한다면, 혼란의 근원을 껴안은 채 웅크리고 있을 뿐 그것을 결코 뿌리 뽑을 수 없습니다. 결국 그 혼란이 삼매를 무너뜨리고, 마침내 의지할 수 있는 어떤 기반도 남지 않게 될 것입니다.

갑작스러운 통찰

명상 중에 갑자기 어떤 통찰이 떠오르면, 그것이 주의를 기울일 만한 것인지 아니면 단지 주의를 흐트러뜨리는 것인지 빠르게 판단해야 합니다. 간단한 판단 기준은 다음과 같습니다. 통찰이 바로 그 순간의 명상에 직접 적용될 수 있다면, 시도해 보십시오. 도움이 되는지 확인하고, 효과가 없다면 내려놓으십시오. 반대로, 지금 하고 있는 명상에 직접적으로 적용되지 않는다면 즉시 내려놓으십시오. 뭔가 귀중한 것을 잃게 될까 봐 두려워할 필요는 없습니다. 오히려 그것을 붙잡으려고 하면, 호흡에서 점점 멀어지게 될 것입니다. 정말 가치 있는 통찰이라면, 애써 기억하려 하지 않아도 자연스럽게 마음에 남아 있을 것입니다.

삼매를 황금알을 낳는 거위라고 생각하십시오. 알을 모으고 보관하는 데만 정신이 팔려있으면, 거위는 관심 부족으로 죽게 될 것입니다. 그리고 그 알들의 황금은 대부분의 동화 속 황금과 같습니다. 즉시 잘 활용하지 않으면, 깃털과 재로 변해버릴 것입니다. 따라서 지금 바로 활용할 수 없는 알이라면, 버리십시오. 거위를 돌보는 데 에너지를 쏟으십시오.

이것은 기억해야 할 또 다른 중요한 부분입니다. 고요한 마음에 떠오르는 모든 것이 믿을 만한 것은 아니라는 점입니다. 마음이 고요해지면 과거에 닫혀 있던 많은 마음의 방에 접근할 수 있게 됩니다. 하지만 방이 이제 열렸다고 해서 그 안에 모두 귀중품이 들어있다는 의미는 아닙니다. 어떤 방에는 그냥 오래된 쓸모없는 것들만 들어있을 수도 있습니다.

명상 중에 제쳐 두었던 통찰이 명상이 끝난 후에도 여전히 떠오른다면, 그 통찰이 자신의 삶에 어떻게 적용될 수 있을지 스스로에게 질문해 보십시오. 그것이 특정 상황에서 어떻게 행동해야 할지에 대한 지혜로운 관점을 제시하는 듯하다면, 한 번 시도해 보고 실제로 도움이 되는지 확인해 볼 수 있습니다. 또한 편향된 통찰에 휘둘리지 않도록 스스로에게 질문해 보십시오. 그 반대는 어느 정도까지 진실인가?⁸⁷ 이것은 수행자로서 균형을 유지하기 위해 항상

⁸⁷ 이 질문은 명상 중이나 명상 후에 떠오르는 통찰이 한쪽으로 치우친 관점일 가능성을 점검하라는 조언이다. 명상에서 얻은 통찰은 때로 강렬하고 확신에 차 있지만, 그

염두에 두어야 할 가장 중요한 질문 중 하나입니다.

통찰이 우주의 의미와 같은 좀 더 추상적인 종류의 것이라면, 그냥 놓아버리십시오. 기억하십시오. 분별지의 질문은 추상적인 것이 아니라, 행위에 관한 것입니다. 바로 자신의 행위입니다. 명상에서 찾고 있는 통찰 역시 자신의 행위와 관련된 것들입니다.

더 읽어 볼 글들

- 고통을 다루는 방법: 아잔 마하부와 나나삼판노의 Straight from the Heart, 특히 “Feelings of Pain”과 “Investigating Pain”

An Unentangled Knowing에 수록된 우빠시까 키 나나온의 “A Good Dose of Dhamma” 또한 고통과 질병을 다루는 데 좋은 지침이 됩니다.

- 실수에 대한 올바른 태도: Meditations의 “How to Fall”
- Meditations 5에는 방해가 되는 감정을 다루는 다양한 법문이 수록되어 있습니다.

- 숙고의 주제로서 감사함의 활용: Head & Heart Together의

것이 반드시 진실은 아닐 수 있다. 따라서 통찰의 편향 가능성을 살피고, 반대 관점을 함께 고려함으로써 균형 잡힌 시각을 유지하기 위해서는 이러한 질문이 필요하다. 이는 또한 압빠마다의 실천이기도 하다.

“The Lessons of Gratitude”

관련 법문

2012. 05. 23: Pain is Not the Enemy

2012. 07. 31: Pleasure & Pain

2010. 06. 05: Insight into Pain

2012. 11. 22: Take the One Seat

2012. 01. 01: Strengthening Conviction

2010. 03. 23: Perceptions of the Breath

2009. 11. 09: The Power of Perception

2008. 02. 03: Judging Your Meditation

2008. 02. 06: Good & Bad Meditation

2012. 01. 12: Evaluating Your Practice

2010. 11. 28: Measuring Progress

2010. 11. 19: Delusion Concentration

2003. 01 : No Mistakes are Fatal

2009. 10. 03: Ups & Downs

2009. 07. 26: Patience & Urgency

2012. 08. 10: Fabricating with Awareness

2012. 08. 17: The Arrow in the Heart
2004. 11. 24: Unskillful Thinking
2011. 04. 14: Unlearning Unskillful Behavior
2010. 04. 21: The Arrows of Emotion
2012. 07. 22: A Refuge from Illness, Aging, & Death
2011. 01. 30: Sober Up
2011. 10. 20: In the Mood
2011. 08. 15: Today is Better than Yesterday
2010. 12. 07: Get Out of the Way
2010. 12. 13: Antidotes
2010. 11. 11: Sorting Yourself Out
2005. 03. 09: Purity of Heart
2012. 07. 25: Feeding on the Breath
2012. 07. 27: Practicing from Gratitude

제3부



일상생활 속의
명상



일상생활에서도 명상 수행을 이어가야 하는 두 가지 이유가 있습니다. 첫 번째 이유는, 정식 수행에서 얻어진 에너지가 다음 수행까지 지속될 수 있는 힘을 기르기 위해서입니다. 만약 명상하는 시간과 그렇지 않은 시간을 따로 구분한다면, 명상에서 쌓인 에너지가 그사이에 사라져 버릴 것입니다. 즉, 매번 명상을 할 때마다 처음부터 다시 시작해야 하는 상황이 됩니다.

이는 마치 개를 줄에 묶어 다니는 것과 같습니다. 개가 긴 줄에 묶여 있으면 줄이 가로등, 나무, 사람들의 다리 등 온갖 것에 얽히기 쉽습니다. 그러면 개와 줄을 다시 당신이 있는 자리로 되돌려놓는 데 긴 시간과 노력이 필요합니다. 하지만 개가 짧은 줄에 묶여 있다면 당신이 자리에 앉을 때도 개와 줄은 바로 그 자리에 있을 것입니다.⁸⁸ 마찬가지로 하루 종일 명상의 중심을 유지하려고 노력하

⁸⁸ 여기서 줄의 길이는 마음이 중심에서 얼마나 멀리 벗어났느냐를 나타내는 것이다.

면, 명상할 시간이 되었을 때 이미 그 상태에 위치해 있어 곧바로 명상을 이어갈 수 있습니다.

두 번째 이유는, 명상 수행을 일상생활 속으로 확장하면, 명상을 통해 익힌 기술을 가장 필요한 곳, 즉 하루 종일 스스로에게 스트레스와 괴로움을 만들어내는 마음의 습관에 바로 활용할 수 있기 때문입니다.

마음의 중심이 안전하고 편안한 장소라는 감각을 가지고 있으면, 일상생활의 혼란 속에서도 흔들리지 않고 안정감을 유지할 수 있습니다. 내면에 단단한 기반이 있기 때문에 외부의 사건들에 휘둘리지 않습니다. 그것은 마치 바닷가의 바위 해변에 있는 기둥과 같습니다. 기둥이 해변에 그냥 놓여져 있으면 파도에 이리저리 휩쓸려 파도 속에서 노는 사람들에게 위험이 되고, 결국 바위에 부딪혀 산산조각이 날 것입니다. 그러나 기둥이 똑바로 세워져서 깊이 박혀 있다면, 파도가 밀려와도 흔들리지 않고, 안전하게 자리를 지킬 것이며, 누구에게도 전혀 위험이 되지 않을 것입니다.

어떤 사람들은 일상생활에서 명상을 실천하는 것이 이미 바쁜 일상에 또 하나의 부담을 더하는 것이라고 불평합니다. 하지만 그렇게 생각하지 마십시오. 명상은 다른 책임 있는 일들을 더 쉽게 그리고 더 능숙하게 다룰 수 있도록 단단한 내면의 기반을 제공합니다. 많은 수행자들이 말하듯이, 일을 할 때 사피와 삼빠잔냐를 더 많이 갖출수록 일의 성과는 더 좋아집니다. 명상은 일을 방해하는 대신

에, 오히려 일을 하는 데 있어 더 주의 깊고 깨어 있게 만듭니다. 마음을 산만하게 두지 않고 집중함으로써 에너지를 절약하는 데도 도움이 됩니다. 그 결과 해야 할 일에 더 많은 에너지를 쏟을 수 있습니다.

또한 고요한 마음의 중심을 명확히 인식할수록, 그렇지 않았으면 놓쳤을 마음의 움직임들을 알아차리는 데도 도움이 됩니다. 이는 마치 들판 한가운데 누워 하늘을 바라보는 것과 같습니다. 땅에 있는 어떤 기준점도 없이 하늘을 보면 구름이 얼마나 빨리 이동하는지, 어느 방향으로 가는지 알 수 없습니다. 하지만 지붕 꼭대기나 높은 기둥과 같은 고정된 기준점이 있다면, 구름의 방향과 속도를 명확히 알 수 있습니다. 마찬가지로 고정된 마음의 중심을 가지면, 마음이 잘못된 방향으로 가고 있을 때 이를 인지하고 문제가 생기기 전에 바로잡을 수 있습니다.

일상생활 속에서의 명상은 본질적으로 걷기 명상의 더 복잡한 버전이라고 할 수 있습니다. 왜냐하면 걷기 명상과 마찬가지로 세 가지의 주요한 집중 영역을 다루어야 하기 때문입니다. 즉, (1) 내면의 중심을 유지하면서, (2) 활동하는 가운데, (3) 자신을 둘러싼 환경 속에서 수행하는 것입니다. 물론 (2)와 (3)이 더 복잡하고, 통제하기 어렵다는 점이 주요한 차이점입니다. 하지만 이러한 어려움을 극복할 수 있는 방법들이 있습니다. 그리고 자신의 일상 활동과 환경을 어느 정도 통제할 수 있는 부분을 활용해 더 나은 수행 조건을

만들어낼 수 있습니다. 사람들은 흔히 지금의 생활 방식을 그대로 유지한 채 바쁜 삶의 틈새에 명상을 끼워 넣으려 합니다. 이러한 방식으로는 명상이 제대로 자리 잡고 자라날 여지를 주지 못합니다. 괴로움과 스트레스의 문제를 정말로 해결하려고 한다면, 계발하려는 기술을 키울 수 있도록 삶을 최대한 재정비해야 합니다. 모든 일에서 마음 훈련을 높은 우선순위에 두십시오. 우선순위를 높일수록 더 좋습니다.

서문에서 언급했듯이, 여기 3부에서 제시되는 조언 중 일부는 현재 자신이 준비되어 있는 것보다 더 높은 수준의 헌신을 요구할 수도 있습니다. 따라서 선택적으로 내용을 읽되, 자기 자신에게 솔직한 태도로 읽으십시오.⁸⁹ 내면의 위원회의 어떤 구성원이 그 선택을 하고 있는지 명확히 인식하려고 노력하십시오.

89 ‘자기 자신에게 솔직한 태도로 읽으라’는 것은, 책을 읽는 과정에서 일어나는 마음속의 반응인 거부감, 회피, 자기 합리화 등을 정직하게 알아차리라는 뜻이다. 이는 책의 내용에 불편함이나 거부감을 느낄 때, 그것이 진정한 분별에서 비롯된 것인지, 아니면 미숙한 성향에서 비롯된 반응인지 스스로 속이지 말고 분명히 인식하면서 필요한 가르침을 받아들일 준비를 갖추라는 요청이다. 자기 자신에 대한 진실함과 정직함은 명상 수행의 핵심 태도이며, 이 태도 없이는 수행의 진전을 기대하기 어렵기 때문이다.

I: 내면의 중심 유지

복잡한 일에 깊이 몰두할 때는 들이쉬고 내쉬는 호흡을 분명하게 지켜보기 어려울 수 있습니다. 하지만 몸 안의 호흡 에너지의 질에 대한 전반적인 감각은 유지할 수 있습니다.

이런 상황에서는 앉아서 하는 명상에서 익힌 교훈이 도움이 될 수 있습니다. 특히 두 가지 기술이 유용합니다.

1. 호흡 에너지의 흐름 속에서 가장 빨리 긴장하거나 경직되는 경향이 있는 긴장 유발 지점이 어디에 있는지 알아차리려고 해보십시오. 이러한 지점들이 긴장을 몸의 다른 부위로 퍼지게 합니다. 대표적인 곳은 목, 심장 주변, 위 바로 앞쪽의 명치, 그리고 손등이나 발등입니다.

일단 이런 지점을 알아냈다면, 그곳을 하루 종일 주의의 중심 지점으로 삼으십시오. 무엇보다도 그 지점이 열린 채 이완된 상태⁹⁰를 유지하도록 하십시오. 그곳이 긴장되었다고 느껴진다면, 잠시 하던 일을 멈추고 그 지점을 통과하듯 숨을 들이쉬고 내쉬십시오. 다시 말해, 그 부위로 좋은 호흡 에너지를 보내 최대한 빨리 이완시키는

90 '열린 채 이완된 상태'는, 호흡 에너지가 막히거나 긴장되지 않고 자유롭게 흐르는 상태를 의미한다. 이 지점이 경직되면 긴장이 몸과 마음 전체로 퍼질 수 있기 때문에, 무엇보다 이곳을 부드럽게 유지하는 것이 중요하다.

것입니다. 이렇게 하면 긴장이 몸과 마음의 다른 부위로 퍼지기 전에 그 힘을 분산시키는 데 도움이 될 것입니다.

처음에는 중심 지점에 머무는 것보다 더 자주 그곳에서 벗어나는 자신을 발견할 수 있습니다. 앉아서 하는 명상에서처럼, 인내심을 가지면서도 스스로에게 단호해야 합니다. 중심 지점을 놓쳤다는 것을 깨달을 때마다 곧바로 돌아와서 그 사이에 생긴 긴장을 풀어주십시오. 이 경우 스스로에게 상기시킬 수 있는 방법을 만드는 것도 유용할 수 있습니다. 예를 들어, 길을 건널 때나 빨간불에 멈출 때마다 중심 지점을 의식하려고 특별히 노력하겠다고 정해두는 식입니다. 시간이 지나면 목표를 더 높게 설정하고, 더 오랜 시간 동안 중심을 유지하면서도 이완된 상태를 지속할 수 있도록 노력할 수 있습니다.

이 과정에서 오래된 무의식적인 자기방어 습관⁹¹과 싸우게 될 것이므로, 이 기술을 완전히 익히는 데는 시간이 걸릴 수 있습니다. 그러나 중심 지점을 계속 이완된 상태로 유지하려고 노력하면, 하

91 '무의식적인 자기방어 습관'이란, 몸과 마음이 자신을 보호하기 위해 오랜 세월을 걸쳐 익힌 자동 반응 습관을 뜻한다. 우리는 항상 일상의 불안과 스트레스 속에서 무의식적으로 몸을 긴장된 상태로 유지하며 살아간다. 그러나 명상에서는 이 긴장을 풀고 이완된 상태를 지속하려고 하기 때문에, 몸은 익숙하지 않은 상태에서 예전의 긴장 반응이 자동으로 되살아난다. 또한 마음은 평소의 생각과 감정에 집착해 이를 익숙하고 안전하다고 느끼지만, 명상에서는 그것을 내려놓고 호흡이나 몸의 감각으로 돌아오도록 하기 때문에 마음은 공허함을 느끼며 옛 안전장치를 다시 작동시킨다. 이러한 이유 때문에 몸의 중심을 유지하는 기술을 숙달하는 데는 시간이 걸린다는 뜻이다.

루 종일 긴장을 덜 느끼게 된다는 사실을 알게 될 것입니다. 무엇인가를 해소해야 한다는 부담감도 줄어들 것입니다. 동시에, 안정감과 편안함을 더 느끼기 때문에 중심을 유지하려는 노력에서 더 많은 즐거움을 얻을 수 있습니다. 이러한 즐거움은 지속적으로 중심을 유지하는 데 도움이 됩니다. 회의나 병원 대기실처럼 특별히 할 일이 없는 상황에서 그냥 앉아 있다면, 아무도 눈치채지 못하게 중심에서 느껴지는 편안함을 조용히 즐길 수도 있을 것입니다.

중심 지점을 이완된 상태로 유지하면 자신을 자극하는 작은 요소들을 더 민감하게 감지할 수 있게 되며, 이로 인해 마음이 어떻게 작용하는지에 대해 더 많은 통찰을 얻게 됩니다. 또한 생각에서 한 걸음 물러나 그것들을 단순히 내면의 위원회의 구성원들로 바라볼 수 있게 됩니다. 이때 위원회에서 제안하는 모든 것을 받아들일 필요는 없습니다. 미숙한 생각이 떠오르면 그것이 미숙한 것이라고 알아차리고, 호흡을 통해 자연스럽게 흘려보내게 됩니다.

이처럼 모든 상황에서 중심 지점을 이완되고 충만한 상태로 유지하는 능력을 키워갈수록, 내면의 관찰자가 자라날 수 있는 기반을 다지고 있는 것입니다. 이러한 마음의 정체성을 발전시키면 감정의 소모를 줄이면서 하루를 보내게 되고, 자신과 주변에서 이전에는 알아차리지 못했던 것들을 포착하게 될 것입니다. 다시 말해, 이는 일상 활동 속에서 분별지가 생겨날 수 있는 좋은 기반이 되며, 정식 명상에서의 분별지 또한 더욱 강화됩니다.

2. 하루를 보내면서 유용한 두 번째 호흡 기술은 어려운 상황에 처했을 때, 특히 힘든 사람과 마주했을 때, 몸을 호흡과 알아차림으로 가득 채우는 것입니다. 호흡을 보호막처럼 생각하여 상대방의 에너지가 자신에게 침투하지 않도록 하십시오. 동시에, 그 사람의 말과 행동이 자신을 향해 곧바로 다가오는 것이 아니라, 지나쳐 흘러가는 것으로 상상해 보십시오. 이렇게 하면 위협을 덜 느끼게 되고, 어떻게 적절히 대응할 것인지를 더 명확하게 생각할 수 있게 됩니다. 또한 스스로 단단하고 좋은 에너지장을 만들고 있기 때문에, 주변 사람들과 상황이 차분해지고 안정되는 데 도움이 될 수 있습니다.

이것은 또한 자신의 고민을 이야기하러 오는 사람들을 대할 때 익혀두면 좋은 기술이기도 합니다. 우리는 무의식적으로 상대방의 고통을 일부라도 흡수하지 않으면 공감하지 않는 것처럼 느끼는 경우가 너무 많습니다. 그러나 우리가 그들의 에너지를 흡수한다고 해서 실제로 그들의 짐이 가벼워지는 것은 아닙니다. 오히려 우리의 짐만 더 무거워질 뿐입니다. 좋은 호흡 에너지로 이루어진 투명한 보호막 안에 머문다면 여전히 공감할 수 있으면서도, 심지어 그들의 문제를 더 명확히 볼 수도 있습니다. 그렇게 하면 그들의 고통을 나의 고통과 혼동하지 않게 됩니다.

전기 명상에서 하듯이, 이 두 가지 호흡 기술을 하나로 결합하는 것이 이상적입니다. 다시 말해, 기본적으로는 선택한 지점에 집중

하면서, 필요할 때마다 그 지점에서 호흡과 알아차림을 최대한 빠르게 확장하여 온몸을 채우는 법을 익히는 것입니다. 이렇게 하면 하루 동안 어떤 상황이 닥치더라도 대비할 수 있게 됩니다.

II: 자신의 활동

당신은 일상생활 속에서 명상을 방해하는 것이 모두 외부에서 오는 것만은 아니라는 점을 곧 알게 될 것입니다. 자신의 활동, 즉 행하고, 말하고, 생각하는 것 역시 균형을 무너뜨릴 수 있습니다. 그렇기 때문에 절제의 원칙은 수행의 필수적인 요소입니다. 명상에서 이룬 성과를 망칠 수 있는 행동을 삼가고 주의를 다른 곳으로 돌리지 않도록 해야 합니다.

절제를 행동 범위를 제한하는 것, 즉 속박으로 여기지 않는 것이 중요합니다. 사실, 절제는 자유로 향하는 문이며, 자신과 주변 사람들에게 해를 끼치는 행동에서 벗어나는 것입니다. 전통적인 절제 방식이 처음에는 억압적으로 느껴질 수 있습니다. 하지만 억압적이라고 느끼는 것은 오직 내면의 위원회의 미숙한 구성원들뿐이라는 점을 기억하십시오. 그동안 억눌려 있던 능숙한 구성원들은 실제로 성장하고 발전할 어느 정도의 공간과 자유를 새롭게 얻게 되는 것입니다.

동시에, 절제의 실천이 알아차림의 범위를 제한하는 것을 의미하지도 않습니다. 우리는 흔히 무엇을 할지, 무엇을 볼지를 생각할 때, 단순히 좋아하거나 싫어하는 것에만 초점을 맞춥니다. 하지만 절제는 왜 어떤 것을 좋아하거나 싫어하는지, 그리고 그 좋아함과 싫어함을 따랐을 때 어떤 결과가 나타나는지를 살펴보게 합니다. 이를 통해, 시야가 넓어지고, 평소에는 보이지 않던 마음의 영역을 통찰할 수 있게 됩니다. 따라서 절제는 분별지를 계발하는 방법입니다.

마음의 위원회의 구성원들 중 일부는 자신들의 요구를 들어줘야만 그들을 이해할 수 있을 것이며, 그렇지 않으면 보이지 않는 지하로 숨어버릴 것이라고 주장하기를 좋아합니다. 이런 주장에 넘어가면, 그들의 영향에서 결코 벗어날 수 없을 것입니다. 그것을 피할 수 있는 유일한 방법은 그들의 주장을 끝까지 믿지 않는 것입니다. 왜냐하면 그렇게 해야 그들의 다음 방어 전략을 보게 되고, 또 그다음 방어 전략도 볼 수 있기 때문입니다. 결국 그들이 자신을 드러낼 때가 되면, 그들의 논리가 얼마나 빈약한 것인지를 알게 될 것입니다. 그러므로 거듭 말하지만, 절제는 방종이 감추고 있는 마음의 영역에 대한 분별지를 계발하는 방법입니다.

절제에 대해 생각하는 또 다른 방법은 명상을 마음을 위한 집, 즉 마음이 보호받는 느낌 속에서 쉴 수 있고, 마음을 위한 양식을 모을 수 있는 내면의 공간을 다듬고 가꾸어가는 훈련으로 여기는 것입니다.

다. 절제가 부족하면, 마치 내면의 집의 창문과 문이 24시간 열려 있는 것과 같습니다. 사람이나 동물들이 마음대로 드나들며 엉망으로 어질러 놓을 수 있습니다. 정식 명상을 할 때만 창문과 문을 닫는다면, 매번 명상을 시작할 때마다 청소부 역할을 할 수밖에 없습니다. 게다가 집에 들어온 사람이나 동물들 중에는 쉽게 나가려고 하지 않는 경우도 있을 수 있습니다. 그들은 모아둔 양식을 모두 먹어 치울 것이고, 정작 당신을 위한 것은 아무것도 남지 않게 될 것입니다. 따라서 언제 창문과 문을 열고 닫아야 하는지에 대한 분별지를 길러야 합니다. 그래야 마음이 편안히 쉴 수 있는 좋은 집을 갖게 될 것입니다.

절제가 자발성을 빼앗을까 두렵다면, 훈련되지 않은 자발성이 초래할 수 있는 해로움을 기억하십시오. 순간적인 충동에 의해 말하거나 행동한 뒤 오랫동안 후회했던 일들을 떠올려 보십시오. 당신이 “자연스러운 자발성”이라고 생각했던 것은 단지 미숙한 습관의 힘이었을 뿐, 다른 습관과 마찬가지로 인위적이고 만들어진 것이었습니다. 자발성은 능숙한 행동이 자연스럽게 나올 수 있도록 충분히 훈련되었을 때 비로소 칭찬받을 만하고 “최고의 상태in the zone”에 이르게 됩니다. 우리가 위대한 예술가, 연기자, 그리고 스포츠 스타들에게서 존경하는 것이 바로 그들의 훈련된 자발성입니다. 그들의 자발성은 수년간의 훈련을 필요로 했습니다. 그러니 절제를 자발성을 자연스럽고 능숙하게 훈련하는 방법으로 생각하십시오.

시간이 절릴 수 있지만, 그 시간은 가치 있게 쓰인 시간입니다.

절제를 실천하는 전통적인 세 가지 방법이 있습니다. 대화에서 절제를 익히고, 계율을 따르며, 감각을 절제하는 것입니다.

대화의 절제

명상의 첫 번째 교훈은 입을 잘 다스리는 것입니다. 입을 다스리지 못하면 마음을 다스릴 수도 없습니다.

그러므로 무언가를 말하기 전에 스스로에게 질문해 보십시오.

(1) “이 말이 진실인가?” (2) “이 말을 하는 것이 유익한가?” (3) “이 말을 할 적절한 때인가?” 이 세 가지 질문에 모두 그렇다고 답할 수 있다면, 말을 해도 됩니다. 그렇지 않다면 침묵을 지키십시오.

이러한 질문을 스스로에게 하는 습관을 들이다 보면, 실제로 가치 있는 대화는 그리 많지 않다는 것을 깨닫게 될 것입니다.

그렇다고 해서 사회성이 없어야 한다는 의미는 아닙니다. 직장에서 원만한 분위기를 만들기 위해 동료들과 필요한 대화를 나누는 것은 가치 있는 말에 해당합니다. 다만, 이런 사회적 윤회유 역할을 하는 대화가 그 목적을 넘어 쓸데없는 잡담으로 변하지 않도록 주의해야 합니다. 이것은 단지 에너지를 낭비할 뿐만 아니라 위험을 초래할 수도 있습니다. 윤회유가 지나치면 오히려 기계의 작동을 방해할 수 있듯이, 마음에 떠오르는 말을 거르지 않고 바로 입 밖으로 내뱉으면, 그 말이 가장 큰 해를 끼칠 수 있습니다.

대화에서 절제의 원칙을 지켜서 조용한 사람이라는 평판을 얻게 된다면, 그것도 괜찮습니다. 말을 아끼고 신중하게 하면 할수록 자신의 말이 더 큰 가치를 지니기 시작한다는 것을 알게 될 것입니다. 동시에, 마음은 더 나은 상태로 만들어집니다. 하루 종일 설 새 없이 말을 한다면, 앉아서 명상할 때 마음속의 잡담을 어떻게 멈출 수 있겠습니까? 하지만 입을 조심하는 습관을 기르면 그것은 명상에도 적용됩니다. 마음의 위원회 구성원들도 모두 자신들의 입을 조심하는 법을 배우게 되는 것입니다.

이것이 유머를 포기해야 한다는 뜻은 아닙니다. 단지 유머를 현명하게 사용하는 법을 배우라는 의미입니다. 우리 사회에서 유머는 종종 거짓말, 이간질하는 말, 거친 말, 그리고 쓸데없는 잡담의 형태로 나타나는 경향이 있습니다. 진실을 말하고, 화합을 이루며, 실제로 유익한 목적에 도움이 되도록 유머를 사용하는 법을 배우는 것은 도전적인 일입니다. 잠시 과거의 뛰어난 유머 감각을 가졌던 사람들을 떠올려 보십시오. 우리가 그들의 유머를 기억하는 이유는 그들이 진실을 재치 있는 방식으로 표현했기 때문입니다. 뛰어난 유머 감각을 가진 사람이 되기를 원하든 원하지 않든, 유머를 현명하게 사용하려는 노력은 분별지를 기르는 좋은 훈련이 됩니다. 주변 세상의 어리석음을 지혜롭게 그리고 부드럽고 선의에 찬 마음으로 웃어넘기는 법을 배울 수 있다면, 자신의 어리석음도 똑같이 웃어넘길 수 있을 것입니다. 그리고 이것은 수행자가 갖추어야 할 가

장 중요한 기술 중 하나입니다.⁹²

다섯 가지 계율

계율은 해로운 행동을 피하기 위해 스스로에게 다짐하는 약속입니다. 아무도 이를 강요하지 않지만, 지혜로운 사람들은 다섯 가지 계율이 마음을 훈련하는 좋은 환경을 만드는 데 매우 도움이 된다는 사실을 알았습니다. 이 다섯 가지 계율을 받아들이면, 다섯 가지 행동을 의도적으로 하지 않겠다고 분명히 결심하는 것입니다.

- 1) 사람이나 동물을 죽이는 것
- 2) 도둑질(다른 사람의 허락 없이 그 사람의 소유물을 가져가는 것)
- 3) 부정한 성행위(즉, 미성년자와의 성행위, 이미 다른 관계에 있는 성인과의 성행위, 또는 자신이 이미 다른 관계에 있는 경우의 성행위)
- 4) 거짓말(즉, 진실을 왜곡하는 것)
- 5) 취하게 하는 물질을 섭취하는 것

이러한 계율들은 자신의 행위가 안팎으로 혼란을 일으키고, 그로

92 유머를 통해 자기 자신과 세상을 너무 심각하게 바라보지 않고 재치 있게 넘기는 기술을 익히게 되면, 쓸데없는 잡담을 줄이면서도 상황이나 감정을 객관적으로 바라볼 수 있는 균형 잡힌 태도를 기를 수 있다. 이러한 태도는 수행자가 길러야 할 분별지와 연결된다.

인해 내면의 집중을 유지하기 어렵게 만드는 명백한 방식들에 대응하기 위해 설계된 것입니다.⁹³ 외적으로는, 다른 사람들의 보복을 초래할 수 있는 행위로부터 보호해 주고, 내적으로는, 자신이나 다른 사람들에게 해를 끼친 사실을 알았을 때 나타날 수 있는 낮은 자존감이나 방어적으로 과장된 자존감으로부터 스스로가 상처받는 것을 막아줍니다.⁹⁴

이 두 가지 형태의 건강하지 못한 자존감은 사람들이 자신의 잘못된 행동에 반응하는 두 가지 방식과 관련이 있습니다. (1) 자신의 행위를 후회하거나, (2) 두 가지 방식 중 하나로 부정하는 것입니다. 즉, (a) 자신의 행위가 실제로 있었음을 부정하거나, (b) 그 행위가 실제로 잘못되었음을 부정하는 것입니다. 이러한 반응들은 마음에 생긴 상처와 같습니다. 후회는 건드리면 아픈, 드러난 상처와 같고, 부정은 아픈 부위를 둘러싼, 굳고 뒤틀린 흉터와 같습니다. 마음이 이처럼 상처를 입은 상태에서는 현재에 편안히 머물 수 없습니다. 마치 생살이 그대로 드러난 상처나 딱딱하게 굳은 결절 위에 얹혀 있는 것처럼 느껴지기 때문입니다. 마음이 상처 입은 상태

93 '명백한 방식'이라는 표현은, 계율이 다루고자 하는 것이 단순한 실수나 일반적인 행동의 문제가 아니라는 점을 강조한다. 이는 수행을 방해하는 구체적이고 심각하며 반복적인 패턴을 지닌 문제적 행동 양상들을 가리키며, 계율은 바로 이러한 뚜렷하고 명확한 혼란의 원인을 제거하기 위해 설계된 것임을 말하고 있다.

94 계율은 잘못된 행위를 예방하는 기준일뿐만 아니라, 자신이나 다른 사람들에게 해를 끼쳤을 때 마음이 상처받지 않고 건강하게 회복될 수 있도록 하는 기반이 되기도 한다.

에서 억지로 현재에 머물게 되면, 마음은 긴장되고 뒤틀린 채 부분적으로만 머물 수 있습니다. 그렇게 되면 마음이 얻는 통찰 또한 왜곡되고 부분적일 수밖에 없습니다. 오직 마음이 상처와 흉터로부터 자유로울 때만이 현재에 편안하고 자유롭게 머물며, 왜곡되지 않은 분별지를 일으킬 수 있습니다.

이 지점에서 다섯 가지 계율이 등장합니다. 이 계율들은 이러한 마음의 상처와 흉터를 치유하도록 설계되었으며, 명상의 치유 과정에서 필수적인 부분이기도 합니다. 건강한 자존감은 실천 가능하고, 명확하며, 인간적이고, 존중받을 만한 기준을 지키는 데서 나옵니다. 다섯 가지 계율은 바로 그러한 기준을 제공합니다.⁹⁵

• **실천 가능함:** 계율에서 제시하는 기준은 단순합니다. 스스로에게 해로운 다섯 가지 활동 가운데 어떤 것이든 의도적으로 하지 않겠다고 약속하고, 다른 사람에게도 그런 활동을 하도록 권하거나 시키지 않겠다고 다짐하는 것, 그것이 전부입니다. 그 이상의 것을 통제할 필요는 없습니다. 이는 자신의 행위가 간접적이거나 의도치 않게 다른 사람이 계율을 어기게 만드는 경우까지 신경 쓸 필요는

95 과거의 행위에 대한 후회나 부정으로 자존감이 손상되어 현재에 안정적으로 머무는 것이 어려워질 때, 계율은 실천 가능하고 명확하며 인간적이고 존중받을 만한 기준을 제시한다. 그리고 이를 실천해 나가는 과정에서 건강한 자존감이 생겨나고 마음의 상처도 서서히 아물게 되는 것이다. 이를 통해 마음은 심리적 상처에서 벗어나고, 왜곡되지 않은 분별지가 자라날 토대가 마련된다.

없다는 뜻입니다. 우선 자신이 직접 선택할 수 있는 행동에 초점을 맞추십시오.

시간이 지나면서, 고기를 사는 것처럼 간접적으로 다른 사람들이 계율을 어기게 만드는 행동까지도 피하고 싶어질 수 있습니다. 그럴 경우, 자신과의 약속을 더 넓히는 것은 전적으로 스스로의 선택에 달려 있습니다. 그러나 처음에는, 자신이 직접 선택하는 행동에 집중하는 것이 가장 현명합니다. 왜냐하면 그런 부분만이 자신이 진정으로 통제할 수 있는 영역이기 때문입니다.

이 기준에 맞춰 생활하는 것은 전적으로 가능합니다. 항상 쉽거나 편리하지는 않겠지만, 언제나 가능한 일입니다. 어떤 계율은 다른 계율들보다 지키기 더 쉬울 수 있습니다. 하지만 어려운 계율들에 대해서도 시간이 지나면서 인내심을 가지고, 행동에서 실수했을 때도 조금씩 지혜롭게 대처하다 보면 점점 더 잘 지킬 수 있게 됩니다. 특히 계율을 지킴으로써 얻는 이익과, 계율을 어겼을 때 생기는 해로움을 깨닫게 되면 더욱 그렇습니다.

일부 사람들은 계율을 더 고상하거나 숭고한 기준으로 해석합니다. 예를 들어, 두 번째 계율을 지구 자원을 남용하지 않는다는 의미로 해석하는 경우입니다. 하지만 이렇게 계율을 재해석한 사람들조차 그 기준을 실제로 지키는 것이 불가능하다는 사실을 인정합니다. 불가능한 기준을 지키려다 괴로움을 겪어 본 사람이라면 누

구나 그러한 기준이 불러일으키는 심리적 상처를 잘 알 것입니다.⁹⁶ 반면에 약간의 노력과 사띠를 요하지만 충분히 실천 가능한 기준을 스스로에게 설정할 수 있다면, 그 기준을 달성할 수 있다는 자신감을 얻게 됩니다. 이로 인해 자존감이 크게 향상되고, 더 어려운 과제에도 자신 있게 도전할 수 있습니다.

• **명확함:** 이 계율들은 온갖 조건이나 예외를 허용하지 않도록 명확하게 정해져 있습니다. 이는 계율들이 매우 명확한 지침을 제공하며, 얼버무리거나 스스로를 속이는 합리화의 여지를 주지 않는다는 뜻입니다. 어떤 행동이든 계율에 부합하거나 부합하지 않거나 둘 중 하나입니다. 이런 명확한 기준을 따르는 것은 매우 건강한 삶을 만들어 줍니다. 아이들을 키워본 사람이라면, 아이들이 엄격한 규칙에 불평할 수 있지만 실제로는 모호하고 타협이 가능한 규칙보다 명확한 규칙에서 더 큰 안정감을 느낀다는 사실을 알게 됩니다. 명확한 규칙은 숨겨진 의도가 마음의 뒷문으로 슬그머니 들어오는 것을 허용하지 않습니다. 이렇게 명확한 규칙을 통해 스스로를 훈련하면서 자신의 동기를 신뢰할 수 있게 되고, 진정으로 건강한 자존감을 얻게 됩니다. 또한 명확한 규칙을 따르면, 그 경계를 흐릿하게 만들면서 미숙한 행동을 스스로에게 정당화하려고 애쓰는 데 낭비했을지도 모를 시간을 아껴줍니다.

⁹⁶ 여기서 ‘심리적 상처’란, 불가능한 기준을 지키지 못했을 때의 죄책감과 좌절감 등을 말한다.

• **인간적임:** 이 계율들은 이를 지키는 사람과 그 행위의 영향을 받는 사람들 모두에게 인간적입니다. 계율을 지킨다는 것은 인간적인 원칙에 자신을 일치시키는 것입니다.⁹⁷ 즉, 세상을 경험하는 데 가장 영향을 미치는 요소들은 지금 이 순간에 자신이 의도적으로 선택하는 생각, 말, 행동이라는 점입니다. 이는 자신이 결코 하찮지 않다는 것을 의미합니다. 집에서든, 직장에서든, 여가를 즐길 때든, 자신이 하는 모든 선택을 통해 당신은 세상을 계속해서 형성해 나가는 힘을 발휘하고 있는 것입니다. 계율을 지키면 자신이 세상에 미치는 영향은 항상 긍정적일 것입니다.

다른 사람들에게 미치는 영향에 대해서도 마찬가지입니다. 계율을 따르면 자신이 세상에 미치는 영향은 선의와 연민의 원리에 일치하게 됩니다. 이를 통해 위선이나 부정에 대한 두려움 없이 브라흐마위하라를 계발할 수 있습니다.

• **존중받을 만함:** 다섯 가지 계율은 “고귀한 이들이 받아들이는 기준”이라고 불립니다. 즉, 최소한 깨달음의 첫맛을 본 사람들이 따르는 기준입니다. 이들은 단순히 대중의 인기에 따라 기준을 받

⁹⁷ 여기서 ‘인간적’이라는 말에는 두 가지 의미가 담겨 있다. 인간은 지금 이 순간의 생각과 말, 행동을 의도적으로 선택할 수 있으며, 그러한 선택을 통해 자신의 삶과 세상에서의 경험을 직접 형성해 나갈 수 있다. 계율은 바로 이러한 인간적 능력을 존중하고 온전히 발휘하게 한다는 점에서 ‘인간적’이다. 아울러 계율을 지킴으로써, 그 영향을 받는 사람들이 선의와 연민의 원리에 따라 보호받고 인간답게 대우받을 수 있다는 점에서도 계율은 ‘인간적’이라 할 수 있다.

아들이지 않으며, 무엇이 진정한 행복으로 이끄는지를 찾기 위해 자신들의 모든 삶을 걸었습니다. 그리고 그 결과, 예를 들어, 모든 거짓말은 마음을 병들게 하고, 헌신적인 관계를 침해하는 성적 행위는 어떤 경우에도 안전하지 않다는 것을 스스로 확인했습니다. 다른 사람들은 당신이 다섯 가지 계율을 지키는 것을 존중하지 않을 수 있지만, 고귀한 이들은 이를 존중하며, 그들의 존중은 세상 그 누구의 존중보다도 더 가치가 있습니다.

일부 사람들은 자신의 행동이 다른 사람들보다 낫다는 자만심에 빠질까 봐 계율을 지키는 것을 두려워합니다. 하지만 계율을 지키는 이유가 다른 사람들보다 우월해지기 위한 것이 아니라, 자신의 마음속 문제를 치유하기 위한 것임을 기억하면 이러한 자만심은 쉽게 내려놓을 수 있습니다. 이는 마치 약을 먹는 것과 같습니다. 다른 사람들이 약을 먹지 않을 때 자신이 약을 먹는다고 해서 그들을 낮춰볼 이유는 없습니다. 그들에게 건강을 더 신경 쓰라고 권할 수는 있지만, 받아들이지 않는다면 그 문제는 일단 접어두고 자신의 건강을 회복하는 데 집중해야 합니다.

계율을 지키면서 생기는 건강한 자부심은 과거의 자신과 현재의 자신을 비교하는 데 초점을 맞춥니다. 다시 말해, 예전보다 덜 해롭고 더 사려 깊은 사람이 되었다는 사실에 집중하는 것입니다. 이런 자부심은 그 반대되는 자만심보다 훨씬 낫습니다. 자만심은 계율을 하찮게 여기고, 자신이 그것을 초월했다고 주장합니다. 그런 자만

심은 자신의 마음에도, 다른 사람들의 행복에도 해롭습니다. 엄격한 훈련을 스스로 따르고 그것을 숙달해 가는 자신을 존중하는 것이 훨씬 더 건강합니다. 이러한 자기 존중은 자신에게도, 다른 사람들에게도 이로움을 줍니다.

계율은 수행에 도움이 되는 건강한 태도와 평화로운 환경을 만들 뿐만 아니라, 명상을 시작하는 데 필요한 여러 가지 기술을 훈련할 기회를 제공합니다. 계율은 올바른 의도를 세우고 그것을 꾸준히 지키는 훈련을 하게 해주며, 또한 실수가 생겼을 때 성숙하게 대처하는 훈련도 할 수 있습니다. 성공적으로 계율을 지키려면, 실수를 인식하고 인정하는 법을 배워야 하며, 그 과정에서 후회와 자책에 빠지지 않아야 합니다. 단지 같은 실수를 반복하지 않겠다는 결심을 새롭게 다지고, 그 결심을 강화하기 위해 브라흐마위하라를 기르면 됩니다. 이렇게 하면 실수를 자연스럽게 받아들이고, 그것을 반복하지 않는 법을 배울 수 있습니다.

또한 계율은 삼매에 필요한 정신적 자질들을 계발합니다. 즉, 계율을 기억하는 사띠, 자신의 행위가 계율에 어긋나지 않은지 지켜보는 삼빠잔냐, 그리고 계율을 어길 수 있는 상황을 미리 예상하여 계율을 온전히 지킬 수 있는 능숙한 전략을 미리 생각해 두는 아팍빠가 그것입니다. 이러한 과정을 통해 분별지도 계발하게 됩니다.

예를 들어, 어떤 주제에 대해 진실을 말하는 것이 다른 사람들에

게 해가 될 수 있는 상황이 생길 수 있습니다. 어떻게 하면 거짓말을 하지 않으면서도 그 주제에 대해 이야기하는 것을 피할 수 있을까요? 살생을 하지 않겠다고 스스로 다짐했다면, 집에 해충이 들어올 수 있다는 점을 미리 고려해야 합니다. 해충을 죽이지 않고 어떻게 집 밖으로 쫓아낼 수 있을까요?

이렇듯 계율은 명상 수행에 적합한 환경을 만들어 줄 뿐만 아니라, 명상에서 발전시켜야 할 기술들을 훈련하는 데도 도움이 됩니다.

감각의 절제

여기서 말하는 감각은 여섯 가지입니다. 즉, 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 그리고 마음의 작용, 즉 마음이 관념이나 생각을 아는 것입니다. 이러한 감각의 절제는 단순히 눈을 가리거나 귀를 막는 것을 의미하지 않습니다. 오히려 평소보다 더 많은 것을 보게 됩니다. 왜냐하면 다음과 같은 두 가지, (1) 예를 들어, 특정한 대상을 바라보려는 자신의 동기와 (2) 그 대상을 바라본 결과 마음속에서 어떤 일이 일어나는가에 민감해져야 하기 때문입니다. 이렇게 하면, 보통 보거나 듣고 싶은 대상을 찾아 헤매는 욕망의 영역, 즉 배고픔의 질문이 작용하는 영역에서 분별지의 질문을 적용하게 됩니다. 감각과의 접촉을 하나의 인과 과정으로 바라보게 되는 것입니다. 이것이 감각의 절제가 분별지를 기르는 데 도움이 되는 방식입니다. 동시에, 마음을 어지럽히는 인과적 흐름에 대처하는 법을 배우게 되

며, 이는 삼매를 닦는 데 도움이 됩니다.

마음을 어지럽히는 흐름에 휩쓸리지 않으려면, 몸 안에 알아차림의 중심을 유지해야 합니다. 이 중심은 마음을 고정시키는 닻과 같습니다. 그런 다음, 그 중심이 편안한지 확인하십시오. 중심이 편안하면 마음이 충분히 만족하게 되어, 더 이상 즐거움을 찾아 흐름에 휩쓸리지 않게 됩니다. 마음이 즐거움을 갈망하지 않을 때 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 그리고 마음을 통해 바깥으로 나가는 흐름들을 훨씬 더 잘 절제할 것입니다. 일단 마음이 단단히 중심을 잡으면, 그 흐름에서 한 걸음 물러나 그것을 인과적 패턴의 두 가지 측면 모두에서 바라볼 수 있는 좋은 위치에 서게 됩니다.

1. 감각에 주의를 기울일 때마다, 그 동기를 분명히 하도록 하십시오. 당신은 단순히 형상, 소리 등의 감각을 수동적으로 받아들이는 존재가 아닙니다. 마음은 실제로 감각적 자극을 찾아 나섭니다. 그리고 종종 문제를 스스로 만들어냅니다. 예를 들어, 주변에 욕망을 자극할 만한 것이 없는데도 마음속에서 욕망이 먼저 일어나 스스로를 만족시켜 줄 대상을 찾아 나섭니다. 분노를 비롯한 다른 모든 감정들도 마찬가지입니다.

그러므로 무언가를 바라볼 때, 당신은 무엇을 찾고 있습니까? 누가 보고 있는 것입니까? 욕망이 보고 있습니까? 분노가 보고 있습니까? 이런 감정들이 눈을 지배하도록 두면, 그 감정들은 마음을

지배하는 데에도 익숙해집니다. 이는 나중에 명상할 때 다스려야 할 바로 그 마음속 위원회의 구성원들만 더 강하게 만들어 주고 있는 셈입니다.

미숙한 의도가 주의를 기울이는 방향이나 무언가를 바라보는 방식을 지배하고 있음을 알게 된다면, 초점을 바꾸십시오. 다른 대상을 보거나, 같은 대상을 다른 방식으로 보십시오. 아름다운 몸을 바라보고 있었다면, 그다지 아름답지 않은 부분을 찾아보십시오. 그것들은 멀리 있지 않습니다. 바로 피부 아래에 있습니다. 분노도 마찬가지입니다. 정말 싫어하는 사람을 떠올릴 때, 그 사람에게도 또 다른 면, 즉 좋은 면도 있다는 사실을 기억하십시오. 한쪽 눈으로만 보지 말고, 두 눈으로 보는 사람이 되십시오. 또는 욕망이나 분노를 내려놓았을 때, 더 이상 그 사람들을 바라보거나 생각하는 데 관심이 없어진다면, 문제는 그 사람들에게 있었던 것이 아니라는 점을 깨닫게 될 것입니다. 그것은 바로 자신의 마음속 위원회에 있었습니다. 당신은 그 구성원들 중 일부는 정말로 신뢰할 수 없다는 사실을 배우게 되는 것입니다. 이것은 매일매일 배워야 할 소중한 교훈입니다.

2. 비슷한 원칙이 무언가를 바라본 결과를 인식할 때도 적용됩니다. 무언가를 바라보아온 방식이 미숙한 마음 상태를 악화시키기 시작했다는 점을 깨닫는다면, 다른 곳을 보거나 그러한 마음 상태

를 상쇄할 수 있는 방식으로 같은 대상을 보는 법을 배우십시오. 이는 듣는 것, 냄새 맡는 것, 맛보는 것, 만지는 것, 그리고 특히 생각하는 것에도 동일하게 적용됩니다.

마음이 감각 접촉을 어떻게 일으키고, 또 그 접촉에 의해 어떻게 영향받는지를 주의 깊게 관찰할 수 있다면, 외부의 감각 자극을 보거나 들으면서도 여전히 내면에 집중하고 있는 것입니다. 이는 하루 종일 집중의 중심을 단단하고 탄력 있게⁹⁸ 유지하는 데 도움이 됩니다.

III: 주변 환경

인간 사회의 가치관은 대부분 명상의 삶과 대립되는 경우가 많습니다. 변하지 않는 진정한 행복의 개념을 비웃거나, 아예 그 주제를 회피하거나, 스스로의 노력으로는 변하지 않는 행복에 도달할 수 없다고 말합니다. 이는 전통적으로 불교를 믿어 왔던 사회에서도 마찬가지입니다. 특히 미디어가 사람들에게 변할 수밖에 없는 것들에서 행복을 찾으려 부추기는 현대 사회에서는 더욱 그렇습니다.

⁹⁸ '탄력 있다'는 것은, 외부의 자극이나 방해가 있더라도 집중의 중심이 쉽게 무너지지 않고, 다시 빠르게 원래의 안정된 상태로 회복될 수 있는 성질을 가리킨다. 단순히 단단하기만 한 것이 아니라, 충격에도 금방 균형을 되찾는 탄력 있는 힘을 말한다.

조건 지어지지 않은 행복을 위해 명상을 하는 것은 늘 주류 문화에 역행하는 일입니다. 진정한 행복이 가능하다는 믿음을 지켜줄 사람은 아무도 없습니다. 그것은 스스로 지켜야 합니다. 따라서 사회 전반의 상반된 가치관들로부터 자신의 수행을 능숙하게 보호하는 방법을 배우십시오.

이를 실천할 수 있는 세 가지 기본적인 방법이 있습니다. 훌륭한 친구들을 사귀는 것, 검소한 생활 방식을 익히는 것, 그리고 가능한 홀로 머무는 시간을 갖는 것입니다.

이 세 가지를 실천하려면 상당한 정도의 포기가 요구됩니다. 그러나 포기는 결핍이 아니라 거래로 여길 때 훨씬 쉬워집니다. 평범한 삶의 즐거움을 명상의 삶으로 바꾸는 것은 사탕을 금으로 바꾸는 것과 같습니다. 또는 자신을 훈련 중인 운동선수라고 생각해 볼 수도 있습니다. 자신의 미숙한 습관을 극복하는 게임은 어떤 운동 경기보다도 훨씬 더 가치 있는 일입니다. 운동선수들이 경기의 결과를 위해 일정한 제한을 기꺼이 받아들이는 것처럼, 당신도 진정한 행복을 위해 일정한 제한을 기꺼이 받아들여야 합니다. 그리고 건강한 식단을 따라야 하는 운동선수가 정크푸드보다는 건강한 음식을 더 선호하게 되듯이, 자신이 주변 환경과 관계 맺는 방식에 두는 제한도 결국 자신이 더 선호하는 삶의 방식으로 자리 잡게 됩니다.

훌륭한 친구들

누군가와 교류하다 보면, 무의식적으로 그 사람의 습관과 견해를 받아들이게 됩니다. 그래서 일상에서 명상 환경을 조성할 때 가장 중요한 원칙은 훌륭한 사람들과 교류하는 것입니다.

훌륭한 사람들은 네 가지 자질을 가지고 있습니다. 덕이 있고, 관대하며, 지혜롭고, 능숙한 자질은 키우고 미숙한 자질은 버려야 한다는 신념을 지니고 있습니다. 이런 사람들을 찾게 된다면 그들과 교류하려고 노력하십시오. 그들의 훌륭한 자질을 눈여겨보고, 그들을 본받으려 노력하며, 자신이 어떻게 하면 더 많은 덕행, 관대함, 지혜, 그리고 신념을 키울 수 있을지 그들에게 질문해 보십시오.

그러니 주변을 잘 살펴보십시오. 그런 사람들을 주변에서 찾을 수 없다면, 찾아 나서십시오.

문제는, 훌륭한 사람들이 아니지만 가정이나 직장, 또는 사회적인 관계에서 어쩔 수 없이 함께 시간을 보내야 하는 사람들과 어떻게 지내느냐입니다. 이 문제가 특히 어려운 경우는, 부모님처럼 자신이 책임을 져야 하거나 감사의 마음을 가져야 할 사람들일 때입니다. 이러한 사람들과는 함께 시간을 보내야 하고, 도와야 할 필요도 있습니다. 따라서 그런 사람들과 함께 시간을 보내면서도 그들에게 물들지 않는 법, 즉 그들의 습관과 가치관을 받아들이지 않는 법을 배우십시오. 도덕적이거나 정신적인 문제에 대해서는 그들에게 조언을 구하지 않는 것이 가장 중요한 원칙입니다. 또한 그들이

당신을 당신의 원칙이나 계율에 어긋나는 활동으로 끌어들이려 할 때마다 정중하게 빠져나갈 방법을 찾으십시오. 직장에서의 회식처럼 피할 수 없는 활동이라면 마치 화성에서 온 인류학자가 된 듯이, 지금 이 사회에서 지구인들이 하는 이상한 습관들을 관찰하는 태도를 취하십시오.

당신에게서 최악의 모습을 드러내게 하는 사람이나 상황이 있고, 그것을 피할 수 없다면, 앉아서 명상 시간을 활용해 그 상황을 어떻게 현명하게 넘길지 계획해 보십시오. 즉, 화를 내거나 감정적으로 흔들리지 않고, 불필요한 갈등을 최소화하는 방법을 고민하십시오. 마음에서 미숙한 성품들이 일어나지 않게 하는 법을 배우는 것은 수행의 길에서 중요한 부분이지만, 너무 자주 간과되고는 합니다. 또한 모든 명상이 반드시 현재에 집중해야 하는 것은 아닙니다. 다만, 계획이 명상을 지배하지 않도록 하고, 실제로 도움이 될 정도로만 하십시오.

우정이 미숙한 활동을 중심으로 이루어져 있다면, 관계를 잠시 중단하는 것을 고려해 볼 필요가 있습니다. 비록 상대방이 상처를 받을 수도 있지만, 스스로에게, 그 사람의 감정이 더 소중한지, 아니면 자신의 마음 상태가 더 소중한지 질문해 봐야 합니다. (그리고 기억하십시오. 단순히 상대방의 감정을 상하게 하는 것과 해를 끼치는 것은 다릅니다.) 당신이 진지하게 수행을 한다면 그 사람의 훌륭한 친구가 되어 오히려 더 많은 것을 줄 수도 있습니다. 그러니

거리를 두는 것을 냉정한 행동으로 여기지 마십시오.

친구들이 당신에게 점점 사회성이 없어져 가는 것 같다고 걱정한다면, 신뢰할 수 있는 사람과 이 문제를 상의해 보십시오.⁹⁹

친구를 신중하게 선택하는 원칙은 실제 사람들에게만 적용되는 것이 아니라, 신문, 잡지, 텔레비전, 라디오, 인터넷, 인터넷, 인터넷과 같은 미디어에도 적용됩니다. 이 경우에는 거리낌 없이 끊어내기가 더 쉽습니다. 미디어와 시간을 보내야 한다고 생각되면, 매번 스스로에게 질문해 보십시오. 왜 이걸 하고 있는가? 이걸 할 때 어떤 사람들과 어울리게 되는가? 그들이 내게 이것을 믿게 하려는 이유가 뭘까? 그들을 신뢰할 수 있는가? 그들의 스폰서는 누구인가?

심지어 뉴스를 읽거나 보는 것도 마음을 혼란하는 사람에게는 위험할 수 있습니다. 시사에 대해 알고자 하는 것 자체는 괜찮지만, 뉴스를 지나치게 많이 접할 경우 마음에 미칠 영향을 주의해야 합니다. 뉴스가 전하는 기본 메시지는 당신의 시간은 중요하지 않으며, 세상에서 중요한 것은 늘 다른 사람들이 다른 곳에서 하고 있는 일이라는 것입니다. 이는 명상의 메시지와는 정반대입니다. 명상의 메시지는 당신의 세상에서 가장 중요한 일은 바로 지금, 여기에서 자신이 하고 있는 일이라는 것입니다.

⁹⁹ 사회성이 없어져 가는 것이 수행에서 비롯된 균형 잡힌 절제인지, 아니면 이를 가장한 무의식적 도피나 고립은 아닌지, 그 변화를 현명하고 객관적으로 점검하라는 의미이다.

따라서 뉴스를 보는 양도 절제하는 것이 좋습니다. 대신, 호흡에서 바로 만들어지고 있는 뉴스를 지켜보십시오. 그리고 이러한 소식을 전할 때는, 오직 자신이 신뢰하는 사람에게만 전하십시오.¹⁰⁰

검소한 생활

불교의 비구들은 삶의 네 가지 필수품인 음식, 의복, 주거, 약품을 사용하는 이유에 대해 매일 성찰하도록 권고받습니다. 이러한 성찰의 목적은 이 필수품들을 지나치게 사용하거나 미숙한 마음 상태를 키우는 방식으로 사용하고 있지는 않은지 살펴보는 데 있습니다. 또한 그들은 각각의 필수품들이 수많은 사람들과 다른 생명체들의 희생을 통해 얻어진 것임을 성찰하도록 권유받습니다. 이러한 성찰은 비구들이 간소하게 생활하고, 궁극적으로는 누구에게도 짐이 되지 않는 진정으로 고귀한 행복을 추구하도록 합니다.

재가의 수행자들 또한 매일 이러한 방식으로 성찰함으로써 이익을 얻을 수 있습니다. 소비와 소유에만 주의를 집중하도록 부추기고, 그로 인한 결과에 대해서는 깊이 생각하지 않게 만드는 사회 전반의 풍조에 맞서는 데 도움이 되기 때문입니다. 예를 들어, 음식을 먹을 때 잠시 멈추고 생각해 보십시오. 그저 자신의 임무를 다할 수

100 중요한 내면의 변화나 수행 경험을 함부로 공유하면 수행에 방해가 되거나 여러 가지 부정적인 영향을 초래할 수 있으므로, 그것에 대한 깊은 이해가 있는 신뢰할 수 있는 사람과만 신중하게 나누어야 한다는 의미이다.

있을 만큼의 건강을 유지하기 위해서인가요? 아니면 경전에 나오는 표현대로 혀끝으로 최고의 맛을 찾기 위해서인가요? 혹은 단지 멋져 보이기 위해 몸을 키우고 있는 것은 아닌가요? 그렇다면, 미숙한 마음 상태를 키우고 있는 것입니다. 또한 너무 까다롭게 음식 종류를 가리고 있지는 않은가요? 그렇다면 먹는 데에 너무 많은 시간과 돈을 쓰고 있는 것입니다. 그 시간과 돈은 오히려 보시나 다른 능숙한 마음 상태를 계발하는 데 사용될 수 있습니다.

비록 채식일지라도, 음식을 먹는다는 것은 주변 세상에 짐을 지우는 일임을 알아야 합니다.¹⁰¹ 따라서 음식에서 얻은 힘이 어떤 목적에 쓰이는지 곰곰이 생각해 보아야 합니다. 단순히 즐거움을 위해 먹지 마십시오. 그 음식을 제공한 사람들과 동물들 역시 그것을 재미로 준 것이 아니기 때문입니다. 그러니 그 에너지가 올바른 목적에 사용되도록 하십시오.

하지만 그렇다고 해서 자신을 굶주리게 해야 한다는 뜻은 아닙니다. 외모를 좋게 보이기 위해 굶는 것도 수행에 필요한 에너지를 고갈시키고, 지나치게 외모에 집착하도록 만들기 때문에 바람직하지 않습니다. 전통적으로 현명한 식사란 절제된 식사를 의미하며, 이는 건강을 유지하고 마음 훈련을 지속할 수 있을 만큼만 적당히 먹

101 채식 음식조차도 생산 과정에서 토지, 물, 에너지뿐 아니라 인간과 동물의 노동이 필요하며, 이는 산림 벌채, 탄소 배출, 토양 침식 등 다양한 생태적 부담으로 이어질 수 있다.

는 것을 뜻합니다.

같은 원칙이 다른 필수품에도 적용됩니다. 당신은 인색해지고 싶지는 않겠지만, 그렇다고 해서 자신이나 자신이 의지하는 사람들이 힘들게 얻은 자원을 낭비하고 싶지도 않을 것입니다. 유행의 노예가 되지 마십시오. 기꺼이 되돌려줄 수 있는 것 이상을 세상에서 얻으려 하지 마십시오.¹⁰² 또한 쇼핑이 하나의 치료법이라거나, 구매는 곧 성취나 이익이라는 식으로 미디어가 강력하게 조장하는 인식을 버리는 법을 배우십시오. 모든 구매에는 손실도 따릅니다. 우선, 당신은 그 돈을 탐욕과 같은 마음의 미숙한 자질이 아닌, 보시와 같은 능숙한 자질을 기르는 데 사용할 수도 있었습니다. 또한 소유가 늘어날수록 자유를 잃게 됩니다. 너무 자주, 우리가 소유한 것이 오히려 우리를 지배하기 시작합니다. 소유한 것이 많아질수록 도둑, 화재, 홍수와 같은 위험으로부터 그것을 잃지 않을까 하는 두려움도 커집니다. 그러므로 정말로 유용한 것만 구매하고, 절약한 돈은 자신과 주변 사람들이 더 고귀한 삶을 살아가는 데 도움이 되는 일에 쓰도록 하십시오. 검소함을 자신과 세상에 주는 선물로 여기십시오.

102 세상에서 얻는 것만큼, 혹은 그 이상으로 다시 돌려줄 수 있는 삶을 지향하라는 뜻이다. 이는 정확한 양적인 계산이 아니라, 세상에서 얻는 것에 상응해 자신도 유익한 방식으로 되돌려주며 살고 있는지를 돌아보라는 것이다.

홀로 머무

홀로 머무는 것은 다른 사람들이 만들어낸 문제에 방해받지 않고, 자신의 마음이 만든 문제를 직접 마주할 수 있게 해줍니다. 이는 자신과 깊이 교감하고, 자신의 진정한 가치관을 다시 확인할 수 있는 기회가 됩니다. 이러한 이유로 붓다께서는 비구들에게 산과 숲으로 가도록 권장하였으며, 설령 사회 속에서 살아가더라도 마음 속에 그와 같은 마음 상태를 만들라고 가르쳤습니다.

이러한 마음 상태는 삶 속에서 여러 가지 방법으로 만들어낼 수 있습니다.

채팅. 일상적인 명상 시간을 홀로 머무는 분위기로 만들기 위해 명상 전에 채팅을 하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 특히 하루 동안 마음에 많은 문제들이 쌓여 있다고 느낄 때 효과적입니다. 채팅 소리는 마음을 고요하게 하고, 채팅 구절들은 새로운 마음 상태로 전환하는 데 도움을 줍니다. 온라인에는 다양한 채팅 텍스트와 발음을 알려주는 음성 파일들이 많이 있습니다. 채팅은 아시아 불교의 여러 언어나, 자신의 모국어로 할 수 있으며, 또는 이 두 언어를 혼합해서 할 수도 있습니다. 어떤 방식의 채팅이 명상에 가장 적합한 마음 상태를 만들어 주는지 직접 시험해 보십시오.

집중 수행. 일상적인 명상 외에도, 정기적으로 더 긴 시간을 따로

마련해서 명상 수행을 해보는 것도 도움이 됩니다. 이렇게 하면 마음을 더 깊이 들여다보고, 수행 전반에 새로운 활력을 불어넣을 수 있습니다. 이를 실천하는 두 가지 방법이 있습니다. 그리고 이 두 방법을 모두 시도해 보는 것이 좋습니다. 첫 번째 방법은 매주 또는 격주로 시간을 내어 평소보다 더 많은 시간을 수행에 집중하는 것입니다. 두 번째 방법은 1년에 한두 번 장기적인 집중 수행에 참여하는 것입니다.

• 전통적으로 불교도들은 매달 네 번의 날을 따로 정해 보다 진지한 수행을 실천합니다. 즉, 보름달이 뜨는 날, 그믐달이 뜨는 날, 그리고 두 번의 반달이 뜨는 날입니다. 이것을 우보사타^{uposatha}를 지킨다고 합니다. 우보사타를 지키는 가장 일반적인 방법은 여덟 가지 계율을 받아 지니며, 담마(붓다의 가르침)를 듣고, 명상하는 것입니다.

여덟 가지 계율은 다섯 가지 계율을 기반으로 합니다. 이 중 세 번째 계율은 부정한 성행위를 하지 않는 것에서 성행위를 전혀 하지 않는 것으로 바뀝니다. 나머지 세 가지 계율은 그날 하루 동안 다음과 같은 행위를 삼가겠다고 스스로에게 약속하는 것입니다.

6) 정오부터 다음 날 새벽 사이에 음식을 먹는 것

7) 공연을 보거나 음악을 듣거나, 장신구, 화장품, 향수를 사용하

는 것

8) 높고 화려한 자리에 앉거나, 높고 화려한 침대에 눕는 것

이 계율들은 기본적으로 다섯 가지 계율에 감각을 절제하는 원칙을 추가한 것입니다. 이는 다섯 가지 신체적 감각에서 얻으려는 즐거움을 제한함으로써, 자신의 몸과 감각적 즐거움에 대한 집착을 살펴보고, 대신 마음을 닦는 데서 오는 즐거움을 찾도록 합니다.

붓다의 가르침을 듣고 싶다면, 담마 책을 소리 내어 읽거나, 온라인에서 훌륭한 담마 법문을 들을 수 있습니다.

물론, 이러한 실천은 자신의 일정에 맞게 조정할 수 있습니다. 예를 들어, 한 달에 몇 번 실천할지를 조정하거나, 평소 쉬는 날에 맞춰 실천할 수 있습니다. 정오 전에 식사하기가 어렵다면, 점심 식사 이후에는 음식을 먹지 않겠다고 스스로 다짐하면 됩니다.

명상하는 친구들이 있다면, 함께 우뽀사타 날을 정해 실천해 보며, 그룹의 에너지가 수행에 도움이 되는지, 방해가 되는지 살펴보는 것도 좋습니다. 다른 사람들과 함께 있으면서 홀로 머뭇을 추구하는 것이 이상하게 느껴질 수 있지만, 사회 전반의 가치관에 맞서 살아가는 사람이 자신만은 아니라는 사실을 확인하게 되면 수행이 덜 외롭게 느껴질 수도 있습니다. 그룹 내에서 홀로 머무는 분위기를 만들려면, 어느 정도까지 대화를 할지 미리 정하는 것이 좋습니다. 정치에 대한 이야기는 피하고, 일반적으로 침묵이 많을수록 더

좋습니다. 서로에게 말로 가르치기 위해 만나는 것이 아니라, 스스로가 담마를 실천하는 모습을 통해 서로 배우고 힘이 되기 위해 만나는 것입니다.

• 장기적인 집중 수행과 관련해서는, 연중 내내 수행 프로그램을 제공하는 많은 명상 센터가 있습니다. 이러한 센터의 장점은 단체 수행 일정이 짜여져 있어, 하루를 보다 체계적으로 보낼 수 있도록 도와준다는 점입니다. 특히 명상을 처음 시작해서 이를 스스로 실천해 가기 어려운 사람들에게는 매우 중요할 수 있습니다. 또한 이곳에서는 작업 일정이 최소화되어 있고 식사가 제공되기 때문에, 정식 명상에 더 많은 시간을 집중할 수 있습니다.

하지만 좋은 명상 센터를 선택할 때는 신중해야 합니다. 많은 곳들이 상당한 규모의 직원을 두고 사업체처럼 운영되고 있습니다. 이는 비용을 높일 뿐만 아니라, 담마를 붓다의 가르침에서 멀어지게 하고, 보다 많은 고객들을 만족시키는 방향으로 변질시킵니다. 어떤 센터에서는 집중 수행이 끝날 무렵 고대 불교의 관습이라며, 센터나 집중 수행을 이끈 스승에게 기부금을 내도록 미묘한 압력을 가하기도 합니다. 기부금을 내는 것은 불교 전통이지만, 기부금을 내도록 압력을 가하는 것은 불교 전통이 아닙니다.

집중 수행에서 가르치는 담마가 자신이 알고 있는 진리와 어긋난다면, 법문을 할 때 참석하지 말고 센터 내 다른 곳에서 명상하십시오.

오. 확신이 서지 않는다면, 법문을 하는 동안 명상하면서, 명상 주제에 온전히 집중해 보십시오. 법문 중에 자신이 하는 수행과 관련이 있거나 도움이 되는 부분이 있다면 자연스럽게 주목하게 될 것입니다. 그 외의 내용은 그냥 흘려보내면 됩니다.

기부금으로 운영되는 센터들조차도 매우 이상한 형태의 담마를 가르칠 수 있습니다. 그곳에서 어떤 집단적인 맹신과 같은 분위기를 느낀다면 즉시 떠나십시오. 떠나는 것을 막으려 한다면, 소란을 피우더라도 떠나야 합니다. 기억하십시오, 당신은 자신의 마음을 보호해야 합니다.

명상 승원은 또 다른 대안입니다. 이곳은 모든 것이 기부금으로 운영되기 때문에 비용을 받지 않습니다. 하지만 승원의 일상적인 일들을 도와야 하므로 정식 명상을 할 시간이 줄어들 수 있습니다. 또한 명상 승원에는 대개 정해진 단체 수행 일정이 없기 때문에, 스스로 수행에 대한 동기를 더욱 잘 이끌어 가야 합니다. 그리고 이곳에서도 담마를 들을 때는 잘 분별하면서 들어야 합니다.

또한 혼자 명상할 수 있는 작은 오두막을 빌려주는 센터를 인터넷으로 찾아볼 수도 있습니다.

또 다른 대안은 캠핑을 떠나는 것입니다. 미국에서는 주립 공원, 국립 공원보다 주유림 또는 국유림과 연방 BLM(국토 관리국) 관할 지역이 홀로 머물 수 있는 더 많은 기회를 제공합니다. 이곳들은 지정된 캠핑장에 머물러야 하는 제한이 없기 때문입니다. 산이나 숲

에서 시간을 보내는 것은, 일상의 많은 문제들을 보다 큰 관점에서 바라보는 데 도움이 됩니다. 붓다께서 깨달음을 얻기 위해 그곳으로 들어간 데에도 이러한 이유가 있었습니다.

더 읽어 볼 글들

- 일상 수행에 대한 몇 가지 기본적인 관점: Meditations의 “Skills to Take with You”, Meditations 2의 “A Meditative Life”
- 어려운 사회적 상황에서의 호흡의 활용: Meditations 3의 “Social Anxiety”
- 입 다스리기: Noble Strategy의 “Right Speech”
- 의도의 점검: Noble Strategy의 “The Road to Nirvana is Paved with Skillful Intentions”
- 주는 사람과 받는 사람 모두를 위한 보시의 예절: Head & Heart Together의 “No Strings Attached”
- 버림과 우보사타 수행: Meditations의 “The Dignity of Restraint”, Noble Strategy의 “Trading Candy for Gold”
- 용서: Purity of Heart의 “Reconciliation, Right & Wrong”
- 계율을 지키는 과정에서 마주치는 몇 가지 문제들: Purity of Heart의 “Getting the Message”와 “Educating Compassion”,

Noble Strategy의 “The Healing Power of the Precepts”

관련 법문

2011. 06. 20: For the Survival of Your Goodness

2011. 10. 22: After-work Meditation

2009. 08. 14: A Culture of Self-reliance

2006. 10. 13: A Wilderness Mind at Home

2010. 08. 25: Skills to Take Home

2001. 08 : New Feeding Habits

2007. 12. 20: The Skill of Restraint

2011. 08. 12: Right Speech, Inside & Out

2012. 04. 16: A Meditator is a Good Friend to Have

2010. 12. 10: The Ivory Intersection

2009. 01. 23: Caring Without Clinging

2011. 05. 12: Protecting Your Space

2008. 05. 28: An Anthropologist from Mars

2005. 03. 16: Renunciation

제4부



심층
수행



호흡 명상은 선정이라고 하는 강한 삼매 상태를 일으키는 데 이상적인 수행입니다. 선정은 마음이 스스로에게 괴로움과 스트레스를 일으키는 습관적인 방식에서 벗어날 수 있는 통찰을 기르는 데 이상적인 기반을 제공합니다. 이러한 통찰은 궁극적으로 괴로움과 스트레스가 모두 끝나는, 죽음 없음이라고 불리는 조건 지어지지 않은 경지로 해탈되는 경험으로 이어집니다. 따라서 심층 수행에는 선정, 통찰, 그리고 해탈이라는 세 가지 측면이 있습니다.

선정

빠알리 경전은 네 가지 선정 단계와 다섯 가지 무색계 성취 formless attainments를 설명하고 있습니다. 무색계 성취는 몸의 형태를 경험하지 않는 삼매 상태이며, 네 번째 선정이 그 출발점입니다. 빠알리 경전을 바탕으로 한 문헌들은 이러한 설명을 체계적으로 정리하여, 각 선정이나 무색계 성취에 포함되는 요소들을 목록으로

나열하고 있습니다.

이 목록을 읽을 때 중요한 점은, 그것이 레시피가 아니라는 사실을 이해하는 것입니다. 예를 들어, 첫 번째 선정의 다섯 가지 요소를 단순히 결합한다고 해서 첫 번째 선정을 얻을 수 있는 것은 아닙니다. 그것은 마치 열대 과일 두리안이 커스터드와 마늘을 섞은 듯한 냄새가 나고, 약간의 시안화물과 비타민 E, 그리고 다량의 칼륨을 포함하고 있다는 말을 듣고, 이 재료들을 단순히 결합해서 두리안을 얻으려 한다면, 실제로는 독성이 있는 혼합물을 얻게 되는 것과 같습니다.

선정의 요소 목록은 오히려 레스토랑 리뷰에 더 가깝습니다. 그것은 특정 요리가 성공적으로 만들어졌을 때 어떤 맛이 나야 하고, 어떤 맛이 나지 않아야 하는지를 알려주지만, 그 요리를 직접 만드는 방법에 대해서는 많은 단서를 제공하지 않습니다.

따라서 레스토랑 리뷰를 최대한 활용하려면, 그것을 레시피와 함께 참고하면 좋습니다. 그렇게 하면 그 레시피대로 했을 때 어떤 결과가 나와야 하는지를 더 온전하게 이해할 수 있습니다. 이것이 여기서 제공되는 내용입니다. 선정에 대한 기본 레시피는 이 책의 1부와 2부에 나와 있습니다. 이 레시피에 따라 호흡에 집중하고 수행이 잘 진행되기 시작하면, 기대할 수 있는 몇 가지 경험들이 있습니다.

첫 번째 선정. 전통적으로, 첫 번째 선정에는 다섯 가지 요소가

있습니다. 위딱까^{directed thought}, 위짜라^{evaluation}, 심일경성^{singleness of preoccupation}(집중하는 주제), 희열^{rapture}, 그리고 즐거움^{pleasure}입니다. 처음 세 가지 요소는 원인이고, 마지막 두 가지는 결과입니다. 다시 말해, 희열과 즐거움은 직접 만들어내는 것이 아니라, 처음 세 가지 요소를 잘 닦았을 때 자연스럽게 일어나는 것입니다.

이 경우, 위딱까는 생각을 계속 호흡으로 향하게 하는 것을 의미합니다. 다른 곳으로 생각을 돌리지 않습니다. 이것은 하나의 대상에 집중하는 데 도움을 주는 요소입니다.

위짜라는 분별지의 요소로서, 여러 가지 활동을 포함합니다. 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, 그 결과를 최대한 활용할 방법을 모색합니다. 위짜라의 이 마지막 측면에는 좋은 호흡 에너지를 몸의 여러 부위로 퍼뜨리고, 알아차림도 몸 전체를 채우도록 확장하며, 그런 다음 온몸 호흡과 온몸 알아차림의 감각을 유지하는 것이 포함됩니다.

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. 명상이 잘될수록 이 부분에서 위짜라의 역할이 줄어들고, 호흡 자체와 호

흡에 대한 집중의 질¹⁰³에 더 직접적으로 초점을 맞출 수 있게 됩니다.

요컨대, 위짜라는 호흡과의 관계에서 수동적 역할과 능동적 역할을 모두 수행합니다. 수동적 역할은 단순히 뒤로 물러서서 상황이 어떻게 진행되는지를 지켜보는 것입니다. 이 역할을 통해 1부에서 언급한 삼빠잔냐와 내면의 관찰자가 계발됩니다. 위짜라의 능동적 역할은 관찰한 것을 판단하고, 그것을 어떻게 활용할지 결정하는 것입니다. 정신적 행위의 결과가 만족스럽지 않다면, 이를 바꿀 방법을 찾아 시험합니다. 결과가 만족스러우면, 이를 유지하고 잘 활용할 방법을 모색합니다. 이러한 과정은 내면의 행위자를 계발하여 마음의 상태를 더 능숙하게 조정할 수 있도록 합니다.

심일경성은 두 가지 의미가 있습니다. 첫째, 위딱까와 위짜라 모두가 오직 호흡에만 머문다는 사실을 의미합니다. 다시 말해, 오직 호흡이라는 하나의 대상에만 집중하고 있다는 의미입니다. 둘째, 호흡이라는 하나의 대상에 알아차림을 가득 채운다는 의미입니다. 몸 밖에서 나는 소리를 들을 수는 있지만, 소리에 주의를 기울이지 않습니다. 소리는 완전히 배경에 있습니다. (이 점은 모든 선정에 적용되며, 심지어 무색계 성취에도 적용될 수 있습니다.¹⁰⁴ 하지만

103 '호흡에 대한 집중의 질'은, 호흡을 관찰하고 있는 마음의 상태를 말한다.

104 율장 빠라지까Pārājika 4의 위니따 왓투Vinita-vatthu에 실린 사례의 내용을 보면, 목갈라나 존자가 무색계 성취에서 소리를 들었다는 점에 대하여 붓다께서는 목갈라나의 무색계 성취 체험이 완전히 청정하지는 않았으나, 그 불순함이 그의 말을 거짓이라고 할 만큼은 아니라고 말씀하고 있다.

일부 사람들은 무색계 성취에 도달하면 소리를 듣지 못하는 경우도 있습니다.)

이 세 가지 요소가 확고하고 능숙해지면, 희열과 즐거움이 일어납니다. 여기서 “희열”이라는 단어는 *삐띠* *pīti*라는 빠알리어를 번역한 것으로, 상쾌함 *refreshment*의 의미도 있습니다.¹⁰⁵ 이는 본질적으로 에너지의 한 형태이며, 다양한 방식으로 경험될 수 있습니다. 몸과 마음이 조용하고 고요한 충만감으로 가득 찬 형태일 수도 있고, 또는 전율이 몸을 관통하거나 파도가 몸을 덮치는 것 같은 움직임은 에너지로 나타날 수도 있습니다. 때로는 몸이 저절로 움직이기도 합니다. 이 경험은 사람에 따라 강렬하게 나타나기도 하고, 더 부드럽게 느껴지기도 합니다. 이러한 차이는 어느 정도는, 몸이 이 에너지를 얼마나 갈망하고 있는지에 따라 결정됩니다. 몸이 에너지를 정말로 강하게 갈망한다면, 경험은 더욱 강렬하게 나타날 것이며, 그렇지 않다면 거의 느끼지 못할 수도 있습니다.

2부에서 언급했듯이, 대부분의 사람들은 희열을 기분 좋게 느끼지만, 일부는 불쾌하게 느낍니다. 어느 경우든 중요한 점은 희열에 집중하지 않고, 호흡에 계속 집중하는 것입니다. 희열이 자연스럽게 흐르도록 내버려두십시오. 그것을 통제하려고 할 필요는 없습니

¹⁰⁵ *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.

다. 그렇지 않으면, 위딱까, 위짜라, 심일경성 같은 원인이 되는 요소들을 놓치게 되고, 삼매는 흐트러지게 됩니다.

즐거움은 몸이 호흡에 의해 진정되고, 마음이 명상하는 데 기본 좋게 관심을 두고 있을 때 생겨나는 편안함과 행복감입니다. 여기서도 역시 호흡에 집중하고, 즐거움에 집중하지 않는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면, 삼매의 원인이 되는 요소들을 놓치게 될 것입니다.

대신에, 호흡에 대한 알아차림과 위짜라의 힘을 사용하여 희열과 즐거움의 느낌이 몸을 가득 채우도록 허용하십시오. 여기서 가장 중요한 점은 허용하는 것입니다. 희열과 즐거움이 몸 전체에 완전히 스며들면, 온몸 호흡에 대한 심일경성이 강화됩니다.

이렇게 함으로써, 위짜라의 활동은 삼매를 불안정하게 만드는 요소가 아니라, 오히려 삼매를 강화하여 마음이 더 안정적으로 가라앉을 수 있도록 준비합니다.

호흡을 이런 방식으로 다루다 보면, 몸에 대한 알아차림이 두 가지 측면을 가지고 있다는 것을 알게 될 것입니다. 하나는 집중된 알아차림 focused awareness이고, 다른 하나는 이미 몸 안에 존재하는 배경적 알아차림 background awareness입니다. 배경적 알아차림은 단순히 몸의 모든 부위에서 들어오는 감각 입력을 받아들이는 것입니다. 반면, 집중된 알아차림은 그 입력에 특별히 주의를 기울여 더욱 명확하게 계발하는 역할을 합니다. 위짜라의 역할 중 하나는 이 두 가지 알아차

림이 서로 연결되도록 하는 것입니다. 배경적 알아차림은 이미 존재하고 있으며, 마치 몸에 흐르는 배경적 호흡 에너지와도 같습니다.¹⁰⁶ 여기에서 질문은, 배경적 알아차림과 배경적 호흡 에너지가 충분히 충만한 상태인가입니다.¹⁰⁷ 호흡을 다룰 때, 호흡이 한 번도 닿지 않았던 곳에 억지로 밀어 넣으려 하는 것이 아니라는 점을 기억해야 합니다. 단순히 호흡 에너지가 몸 전체에 걸쳐 자연스럽게 연결되도록 허용하는 것입니다. 이 연결이 몸을 가득 채워 충만한 상태를 만들어 냅니다. 동일한 원칙이 알아차림에도 적용됩니다. 새로운 알아차림을 만들어내려는 것이 아니라, 단순히 집중된 알아차림이 배경적 알아차림과 자연스럽게 연결되도록 하여 두 알아차림이 하나의 확고하고 완전히 깨어 있는 전체를 이루도록 하는 것입니다.

이처럼 호흡과 알아차림이 하나로 결합되면, 두 번째 선정에 들어가게 됩니다.

106 아잔 타니사로 스님은 배경적 알아차림과 배경적 호흡 에너지를 다음과 같이 설명한다. ‘배경적 알아차림과 배경적 호흡 에너지는, 당신이 의도적으로 그것에 집중하고 있는 그렇지 않든, 이미 몸 안에 있는 알아차림과 호흡 에너지를 말한다. 몸 밖의 대상에 집중하고 있을 때조차도, 몸 안의 그 배경적 알아차림은 아주 희미하더라도 항상 거기에 있다. 그것은 당신이 거기에 집중하기로 결정하는 순간 언제든 활성화될 준비가 되어 있는 잠재력이다. 여기서 핵심은, 주의를 몸으로 돌릴 때 그 알아차림을 무에서 새로 만들어내는 것이 아니라는 점이다. 당신은 단순히 이미 거기에 존재하는 잠재력을 현실화하고 있는 것뿐이다. 이는 배경적 호흡 에너지에도 똑같이 적용된다.’

107 이는 배경적 호흡 에너지와 집중된 호흡 에너지, 배경적 알아차림과 집중된 알아차림이 연결되도록 하기 위해, 배경적 호흡 에너지와 배경적 알아차림이 충만한 상태인가를 확인하는 것이다.

두 번째 선정은 세 가지 요소를 가지고 있습니다. 심일경성, 희열, 그리고 즐거움입니다. 호흡과 알아차림이 하나가 되면서, 충만감을 느끼기 시작합니다. 더 충만한 느낌을 만들려고 해도 더 이상 채울 수가 없습니다. 이 시점에서 위딱까와 위짜라는 더 이상 할 일이 없습니다. 이제 그것들을 놓아줄 수 있습니다. 이렇게 하면 마음은 더욱 강력한 하나됨¹⁰⁸의 상태로 들어갑니다. 집중된 알아차림과 배경적 알아차림이 확고하게 하나가 되고, 그것은 다시 호흡과 하나가 됩니다.

마치 첫 번째 선정에서는, 호흡의 한 부분과 알아차림의 한 부분을 자신과 동일시하면서 알아차림의 다른 부분을 통해 호흡의 다른 부분을 다루고 있는 것과 같습니다.¹⁰⁸ 그러나 이제 그 경계선이 지워집니다. 알아차림이 하나가 되고, 호흡이 하나가 되고, 둘 다 서로 하나가 됩니다. 또 다른 비유는 마음을 카메라 렌즈라고 생각해 보는 것입니다. 첫 번째 선정에서는 초점이 렌즈 앞에 놓여 있지만, 두 번째 선정에서는 초점이 렌즈 자체로 이동합니다. 이 하나됨의 감각은 이후의 모든 선정과 무색계의 상태들을 거치면서 무한한식의 차원인 식무변처(아래를 참조하십시오.)로 알려진 수준까지 계속 유지됩니다.

108 이는 AN 5:28에서, 숙련된 목욕시키는 사람이나 그의 견습생이 늦쇠 대야에 목욕가루를 넣고 물을 반복적으로 뿌려가며 잘 반죽해야 하는 노력(위딱까와 위짜라)이 필요한 상황을 말하는 것으로, 이 수준에서는 여전히 통합되지 못한 분리된 '자신'이 존재한다.

두 번째 선정에서는 즐거움과 희열이 더 두드러지지만, 의식적으로 몸을 통해 퍼뜨릴 필요는 없습니다. 저절로 퍼져 나갑니다. 하지만 희열은 움직이는 에너지입니다. 처음에는 매우 상쾌하게 느껴질 수 있지만, 결국에는 피곤하거나 지루해질 수 있습니다. 그런 상태가 되면, 희열의 움직임에 영향을 받지 않는 더 정제된 호흡 에너지에 주의를 집중하려고 해보십시오. 마치 시끄러운 음악이 나오는 방송국에서 더 부드러운 음악이 나오는 다른 방송국으로 라디오 주파수를 맞추는 것과 같습니다. 비록 두 방송국의 라디오 전파가 같은 공간에 존재할 수 있지만, 하나의 방송국에 주파수를 맞추면 다른 방송국의 소리는 자연스럽게 차단됩니다.

더 정제된 수준의 호흡 에너지에 머물 수 있을 때, 세 번째 선정에 들어갑니다.

세 번째 선정은 심일경성과 즐거움이라는 두 가지 요소를 가지고 있습니다. 여기서의 즐거움은 몸 안에서 매우 고요하게 느껴집니다. 이 즐거움이 몸을 채우면서, 움직이는 호흡 에너지로 몸을 채우고 있다는 느낌은 들지 않습니다. 대신, 단단하고 고요한 호흡 에너지로 몸이 자연스럽게 채워지도록 합니다. 사람들은 이 호흡을 “탄력 있는” 느낌이나 “강철같은” 느낌으로 묘사하기도 합니다. 몸의 가장자리 주변에서는 여전히 미묘하게 호흡의 흐름이 감지되지만, 그것은 마치 얼음 주위를 둘러싸고 있는 수증기의 움직임처럼, 얼

음을 둘러싸고는 있지만 그 움직임이 얼음을 팽창시키거나 수축시키지는 않는 것과 같은 느낌입니다. 마음은 더 이상 호흡 에너지의 움직임을 처리할 필요가 없기 때문에, 점점 더 안정되고 고요해질 수 있습니다.¹⁰⁹ 그러면서 마음 역시 몸의 즐거움 속에서 더욱 단단해지고 평정한 상태가 됩니다.

이렇게 마음이 더욱 중심을 잡고 고요해지면, 네 번째 선정에 들어갑니다.

네 번째 선정은 심일경성과 평정, 두 가지 요소를 가지고 있습니다. 이 단계에서는 아주 미세한 들숨과 날숨의 움직임조차도 고요해집니다. 호흡 에너지에는 더 이상 파동이나 틈이 없습니다. 마음이 너무나도 고요하기 때문에, 뇌가 산소를 이산화탄소로 변환하는 양이 줄어들어, 뇌의 화학적 센서들은 더 이상 몸에 숨을 쉬라고 신호를 보낼 필요를 느끼지 않습니다. 몸이 수동적으로 흡수하는 산소만으로도 몸의 필요를 충분히 충족시킬 수 있습니다. 알아차림이 몸을 가득 채우고, 호흡이 몸을 가득 채우며, 호흡이 알아차림을 가득 채웁니다. 이것이 완전한 심일경성입니다.¹¹⁰ 이 단계는 삼매를

¹⁰⁹ 두 번째 선정에서도 호흡 에너지를 퍼뜨릴 필요는 없지만, 희열의 움직임에 영향을 받지 않는 더 정제된 호흡 에너지를 찾아내는 '주파수 조정' 작업은 필요하다. 반면, 세 번째 선정은 호흡 에너지의 흐름이 거의 정지된 상태가 되므로, 마음이 이를 처리할 필요가 없게 되어 더욱 안정되고 고요해질 수 있다.

¹¹⁰ '알아차림이 몸을 가득 채운다'는 것은, 몸 전체를 알아차리고 있다는 뜻이며, '호흡

뒹는 수행에서 사띠가 청정해지는 지점이기도 합니다. 즉, 호흡에 머물겠다는 마음을 한순간도 잊어버리지 않습니다. 마음과 호흡이 모두 고요하기 때문에, 평정 또한 청정해집니다. 마음은 완전히 균형 잡힌 상태에 놓입니다.

이러한 균형 잡힌 고요함을 호흡 속에서 유지하는 법을 익히면, 몸의 다른 속성들의 균형을 맞추는 것에도 집중할 수 있습니다. 먼저, 열기와 차가움의 균형을 맞추십시오. 몸이 너무 따뜻하게 느껴진다면, 몸에서 가장 시원한 곳이 어디인지 찾아보십시오. 그곳의 시원함에 집중한 다음, 마치 고요한 호흡을 퍼뜨리는 것처럼 그 시원함이 퍼지도록 합니다. 마찬가지로, 몸이 너무 차갑게 느껴진다면, 몸에서 가장 따뜻한 지점을 찾아보십시오. 그곳의 따뜻함에 집중을 유지한 후, 그 따뜻함이 퍼지도록 합니다. 그런 다음 시원함과 따뜻함이 균형을 이루어, 몸이 편안한 상태가 되는지 확인해 보십시오.

몸의 단단함도 마찬가지입니다. 몸에서 가장 무겁거나 단단해 보이는 감각에 집중하고, 그 단단함이 몸 전체에 퍼지도록 하십시오. 몸이 너무 무겁게 느껴진다면, 고요한 호흡이 몸을 가볍게 만든다고 생각해 보십시오. 너무 무겁지도 가볍지도 않게 균형을 찾도록

이 몸을 가득 채운다'는 것은, 호흡 에너지가 몸 전체에 퍼져 있다는 의미이다. 그리고 '호흡이 알아차림을 가득 채운다'는 것은, 알아차림이 오직 몸 전체에 가득 찬 호흡 에너지에만 머물러 있다는 뜻이다. 이 세 가지가 동시에 갖추어졌을 때, 비로소 심일경성이 완전하게 성립된다.

노력하십시오.

이 훈련은 몸을 더 편안하게 만들어 더욱 강한 삼매의 기반을 마련할 뿐만 아니라, 몸의 내면의 감각을 구성하는 속성들에 익숙해지게 합니다. 2부에서 언급했듯이, 이러한 속성들에 익숙해지는 것은 통증과 유체이탈 경험을 다루는 데도 유용한 도구가 됩니다. 이 훈련은 또한 산나의 힘을 이해하는 수행이 되기도 합니다. 즉, 특정한 감각을 단순히 알아차리고 라벨을 붙이는 것만으로도 그 감각을 더 강하게 만들 수 있습니다.

네 가지 선정은 모두 같은 주제, 즉 호흡에 집중합니다. 그러나 선정이 호흡과 맺는 관계는 점점 더 미묘해집니다. 마음이 네 번째 선정에 도달하면, 이는 무색계 성취의 기반이 될 수 있습니다. 여기서 단계들 사이의 관계가 반대로 바뀝니다. 즉, 모든 무색계 성취는 네 번째 선정의 평정과 심일경성을 유지하지만, 각기 다른 주제에 집중합니다. 여기서는 처음 네 가지의 무색계 성취에 대해서만 다루겠습니다. 다섯 번째 무색계 성취인 산나와 느낌이 소멸되는 상수멸은 이 책의 범위를 벗어나기 때문입니다.

무색계 성취. 마음이 네 번째 선정에서 몸을 가득 채우는 호흡의 고요함과 함께 머물 때, 몸에 경계나 형태가 느껴지는 유일한 이유는 몸의 형태에 대한 산나나 정신적 이미지를 붙잡고 있기 때문이

라는 것을 감지하기 시작합니다. 그러나 그 산나를 확인시켜 줄 호흡의 움직임은 존재하지 않습니다. 대신, 몸은 마치 안개 방울로 이루어진 구름처럼 느껴지고, 방울 하나하나씩은 각각의 감각이지만, 구름에는 명확한 경계가 없습니다.¹¹¹

첫 번째 무색계 성취에 도달하려면, 몸의 형태에 대한 산나를 내려놓아야 합니다. 그런 다음, 감각의 방울에 집중하지 말고, 그 사이의 공간에 집중하십시오. 이 공간은 몸을 넘어 무한히 확장되며 모든 것을 관통할 수 있습니다. 그러나 그 끝까지 따라가려고 하지 마십시오. 단지 “무한한 공간” 또는 “제한 없는 공간”이라는 산나를 마음속에 유지합니다. 그 상태에 확고하게 머물 수 있다면, 첫 번째 무색계 성취인 무한한 공간의 차원, 공무변처에 도달하게 됩니다. 그 산나에 얼마나 오랫동안 머물 수 있는지 살펴보십시오.

무한한 공간에 대한 산나를 유지하는 데 능숙해지려면, 정식 명상을 마친 후에도 그 산나를 유지하려고 노력해 볼 수 있습니다. 하루를 보내는 동안, 몸의 한 지점에 호흡을 집중하는 대신, 자신의 몸, 몸 주변의 공간, 다른 사람들, 주변의 사물 등 모든 것에 스며들어

111 네 번째 선정에서는 호흡의 움직임이 고요해지면서, 몸을 하나의 고정된 실체로 느끼게 하던 형태에 대한 산나(인식)가 점차 해체된다. 그 결과 몸은 더 이상 뚜렷한 외형을 지닌 대상이 아니라, 안개 방울이 모여 있는 구름처럼 미세한 감각들의 집합으로 경험되며, 그 경계도 모호해진다. 이렇게 몸의 형태에 대한 기존의 인식을 초월하면서, 무색계 성취로 들어가는 길이 열리게 된다. AN 9:41에서는 물질의 결점(위험)을 보고, 물질을 초월했을 때의 이익을 이해함으로써 공무변처에 들어가게 된다고 표현하고 있다.

있는 “공간”의 산냐에 집중하십시오. 그 공간의 산냐를 마음 한구석에 유지하십시오. 몸 안팎에서 무슨 일이 일어나든, 모든 것은 그 공간에 대한 산냐의 맥락 안에서 일어나고 있는 것입니다. 이렇게 하면 하루를 보내는 동안 큰 가벼움을 느낄 수 있습니다.¹¹² 일상 활동 중에도 이 산냐를 유지할 수 있다면, 정식 명상을 위해 앉을 때마다 그 상태에 더 쉽게 접근하고 꾸준히 집중할 수 있을 것입니다.

무한한 공간에 대한 산냐를 유지하는 데 익숙해지면, “무한한 공간을 아는 것은 무엇인가?”라는 질문을 던져볼 수 있습니다. 그러면 주의가 공간에 대한 알아차림으로 옮겨가며, 그 알아차림 또한 공간처럼 한계가 없다는 것을 깨닫게 됩니다.¹¹³ 하지만 이번에도 그 끝까지 따라가려고 하지 마십시오. 단지 그 자리에 중심을 잡고 머물러 있으면 됩니다. (무한한 공간에 대한 산냐를 유지하는 데 익숙해지기 전에 이 질문을 시도하면, 마음은 단지 더 낮은 수준의 삼매 상태로 돌아가거나 삼매 상태에서 완전히 벗어날 수 있습니다. 그럴 때는 다시 공간에 대한 산냐로 돌아가십시오.) 무한한 또는 제한 없는 알아차림에 대한 산냐나 단순히 “알고 있음, 알고 있음, 알

112 몸 안팎에서 일어나는 모든 것이 무한한 공간이라는 산냐의 맥락 안에서 일어난다고 보면, 개별 현상에 집착하지 않고 더 넓은 시각에서 세상을 바라볼 수 있다. 즉, 마음은 닫힌 감각에서 벗어나 보다 자유롭고 여유로워지며, 자연스럽게 가벼움을 느끼게 된다.

113 공간이 이미 한계 없는 것으로 경험되고 있기 때문에, 무한한 공간을 알고 있는 알아차림 또한 특정한 경계 안에 갇힌 것으로 느껴지지 않게 된다.

고 있음”이라는 산나를 유지할 수 있다면, 두 번째 무색계 성취인 무한한 식의 차원, 식무변처에 들어가게 됩니다.

공간에 대한 산나와 마찬가지로, 정식 명상을 마친 후에도 무한한 식에 대한 산나를 유지함으로써 그것에 능숙해질 수 있도록 스스로를 훈련할 수 있습니다. 자신의 안팎에서 무슨 일이 일어나든, 그것은 모두 전체적인 알아차림의 맥락 안에서 일어나고 있다는 산나¹¹⁴를 유지하십시오. 이것 역시 하루를 보내는 동안 큰 가벼움을 느끼게 하며, 마음을 온전히 삼매를 닦는 수행으로 돌릴 때 무한한 알아차림에 대한 산나로 다시 자리 잡는 것이 더 쉬워집니다.

이 단계에서 내면의 관찰자는 더욱 분명해집니다. 호흡을 “공간”에 대한 산나로 대체했을 때, 호흡과 호흡에 대한 알아차림이 두 개의 별개인 것이었음을 명확히 알게 되고, 그것들이 어디에서 그리고 어떻게 분리되었는지를 정확하게 볼 수 있습니다. 그리고 “공간”에 대한 산나를 내려놓았을 때, 그 알아차림조차도 공간과는 별개라는 것을 알 수 있습니다.¹¹⁵ 일상 속에서도 “알아차리고 있다”는

114 ‘전체적인 알아차림의 맥락 안에서 일어나고 있다는 산나’ 또한 무한한 공간에 대한 산나처럼 ‘나’라는 중심에서 벗어나 무한한 알아차림이라는 배경 속에서 현상을 바라보게 한다. 이로써 개별 사건이나 감정과의 동일시가 약해지고, 마음은 더 여유로워지며 심리적 무계가 떨어져 가벼움이 생긴다.

115 호흡을 내려놓고 ‘공간’의 산나로 전환하면, 호흡은 더 이상 알아차림과 하나처럼 느껴지지 않게 된다. 공간의 산나 역시 그것을 내려놓을 때 공간과 알아차림이 별개로 드러난다. 이는 어떤 대상을 붙잡고 있을 때는 대상과 알아차림이 분리되어 드러나지 않지만, 대상을 내려놓으면 대상과 관계없이 알아차림이 그대로 남아 있음을

산냐를 유지하면, 이와 같은 원리를 모든 경험에 적용할 수 있습니다. 즉, 대상과 일어나는 일들은 한 가지이고, 그것을 아는 알아차림은 또 다른 것입니다.¹¹⁶ 무한한 알아차림이나 무한한 앎에 대한 산냐에 머무는 데 능숙해진 후에는, 정식 명상 중에 이 “아는 자” 또는 “관찰자”라는 감각을 해체하기 시작할 수 있습니다.¹¹⁷ 이를 위해, 두 가지 질문을 스스로에게 던질 수 있습니다. 하나는 “이 앎 속에서 여전히 방해가 되는 것은 무엇인가?” 또는 “이 앎 속에서 하나됨의 감각을 유지하는 것은 무엇인가?”입니다. 두 경우 모두 “알고 있음, 알고 있음, 알고 있음” 또는 “알아차리고 있다, 알아차리고 있다, 알아차리고 있다”라는 산냐가 답이라는 것을 알게 됩니다.

이러한 산냐를 내려놓으면, 하나됨의 감각도 내려놓습니다. 남아 있는 것은 아무것도 없음nothingness의 감각입니다. 여전히 알아차림은 있지만, 그것을 알아차림이라고 라벨을 붙이지 않습니다. 단지 “알고 있음”이라는 라벨을 보다 짐이 덜 되는 것으로 대체함으로써 생겨나는 가벼움의 감각과 함께 머물 뿐입니다. “알고 있음”

확인할 수 있기 때문이다.

116 수행을 통해 대상과 알아차림은 별개라는 것을 직접 확인했기 때문에, 일상에서도 그 증명된 원리를 모든 경험에 적용할 수 있다는 것이다.

117 ‘아는 자’ 또는 ‘관찰자’의 감각을 해체하는 이유는, 이 감각이 ‘알고 있음’이라는 산냐를 통해 계속 만들어지고 유지되는 조작된 작용일 뿐이기 때문이다. 이처럼 미세한 산냐를 계속 붙들고 있는 것 자체가 마음에는 하나의 짐이자 방해이며, 곧 스트레스이다. 따라서 이 ‘아는 자’나 ‘관찰자’를 해체해야 모든 조작이 멈춘 상태, 즉 조작되지 않은 경지로 나아갈 수 있다.

이라는 라벨은 계속해서 알고 있음을 유지하기 위해 노력을 요구하지만, “아무것도 없음”이라는 라벨은 그 짐을 내려놓을 수 있게 합니다. “아무것도 없다” 또는 “아무 일도 일어나지 않는다”는 산냐와 함께 머물 수 있다면, 세 번째 무색계 성취인 아무것도 없음의 차원, 무소유처에 들게 됩니다.

“아무것도 없다” 또는 “아무 일도 일어나지 않는다”는 산냐와 함께 머무는 것에 능숙해진 후에는, 그 아무것도 없음의 감각 속에 여전히 방해되는 것이 있는지 스스로에게 질문해 볼 수 있습니다.¹¹⁸ 이때 방해가 바로 산냐 자체에 의해 발생한다는 것을 깨달으면, 그 산냐를 내려놓습니다. 그러나 집중이 충분히 섬세하지 않은 상태에서 이를 시도하면, 더 낮은 단계의 삼매 상태로 되돌아갈 것입니다. 하지만 아무것도 없음의 산냐가 사라지면서 남는 마음의 빈 공간에 머물 수 있다면, 그렇게 하십시오. 그곳에 또 다른 산냐가 있다고 말할 수는 없지만, 자신이 어디에 있는지 언어화되지 않은 앎의 감각이 있기 때문에, 산냐가 전혀 없다고도 말할 수 없습니다. 그곳에 계속 머물 수 있다면, 네 번째 무색계 성취인 산냐가 있다고도 없다고도 할 수 없는 차원, 비상비비상처에 들게 됩니다.

118 여기서 말하는 ‘방해’는 ‘아무것도 없다’라는 산냐를 유지하려는 미세한 집착에서 생기는 긴장을 뜻한다. 이 긴장은 마음을 여전히 제약하는 방해물로 작용하며, 그것을 꿰뚫어 보면 그 산냐 자체를 내려놓고 더 미묘한 비상비비상처로 들어가게 된다.

잘못된 삼매. 일부 측면에서 이러한 삼매의 단계들과 비슷해 보이는 몇 가지 삼매 상태들이 있습니다. 하지만 그것들은 잘못된 삼매입니다. 올바른 삼매의 단계와는 달리, 알아차림의 범위가 너무 좁아서 통찰이 일어날 기반을 제공하지 못하기 때문입니다.

가장 흔한 잘못된 삼매 상태 두 가지는 미혹된 삼매와 산나가 없는 상태state of non-perception입니다. 부정denial이나 해리dissociation에 능숙한 사람들은 이러한 상태에 빠지기 쉽습니다.¹¹⁹ 저 또한 이러한 상태를 해탈로 착각하는 사람들을 알고 있습니다. 그러나 이는 매우 위험한 착각으로, 수행의 길에서 더 이상의 모든 진전을 가로막을 수 있습니다. 따라서 이 상태들이 실제로 무엇인지 올바르게 인식하는 것이 중요합니다.

미혹된 삼매는 이미 2부에서 이야기한 바 있습니다. 호흡이 너무 편안해져서 집중이 호흡에서 편안함 자체로 흘러가고, 사띠가 흐려지기 시작하며, 몸과 주변 세계에 대한 감각이 기분 좋은 몽롱함 속에서 사라지게 될 때 발생합니다. 이 상태에서 벗어났을 때, 정확히 어디에 집중하고 있었는지 알기 어렵습니다.

119 ‘부정’은 괴로운 감정이나 상황 등을 받아들이지 않고 부인하는 마음의 작용이며, ‘해리’는 그것들을 자아에서 분리시켜 의식에서 밀어내는 것이다. 수행의 측면에서 부정이나 해리에 능숙한 사람들은 집중 중에 나타나는 미세한 방해 등을 그대로 알아차리지 않고 무의식적으로 배제하거나 차단하는 데 익숙하기 때문에, 알아차림의 범위를 쉽게 좁혀 버릴 수 있다. 그 결과 경험의 일부가 배제된 상태에서 고요함이 형성되어 외부 자극이나 내면의 변화가 거의 느껴지지 않게 되고, 이를 올바른 삼매나 해탈로 오해하기 쉽다.

산냐가 없는 상태는 집중이 극도로 한 점으로 모아지고, 너무 미세해져서 가장 순간적인 정신적 대상들조차 붙잡거나 인식하지 않으려고 할 때 나타납니다. 이 상태에 빠지면 몸에 대한 모든 감각뿐만 아니라, 내부 또는 외부의 어떤 소리도, 어떤 생각이나 산냐도 모두 완전히 사라집니다. 깨어났을 때, 잠들지 않았다는 것을 알 수 있을 정도의 아주 미세한 의식만이 남아 있습니다. 그 상태에서 여러 시간 동안 머물 수 있지만, 시간이 매우 빠르게 지나가는 듯한 느낌을 받습니다. 2시간이 마치 2분처럼 느껴질 수 있습니다. 또한 특정 시간에 깨어나도록 자신을 프로그래밍할 수도 있습니다.

이 상태는 실제로 유용할 때가 있습니다. 예를 들어, 극심한 통증을 겪고 있고 그것에서 잠시 벗어나고 싶을 때입니다. 그러나 이것이 올바른 삼매나 해탈이 아니라는 점을 분명히 인식해야 합니다. 그렇지 않으면 그 상태에 머무는 것이 너무 좋아서 수행을 더 깊이 발전시키는 데 필요한 노력을 기울이려 하지 않는 위험이 생길 수 있습니다.

선정 지도를 사용하는 방법. 분별지가 자라기 위해서는 삼매를 필요로 하듯이, 삼매를 키우려면 분별지가 필요합니다. 이 두 가지 자질은 서로를 돕습니다. 이제 삼매의 단계들을 알려주는 지도가 주어졌으므로, 그것을 올바르게 사용하기 위해서는 어느 정도의 분별지를 발휘해야 합니다. 그렇지 않으면 이 지도가 수행의 장애물이 될 수 있습니다. 여기에 몇 가지 명심해야 할 사항이 있습니다.

이 지도는 가능성을 제시합니다.

삼매가 발전하는 방식은 이 지도와 명확히 일치할 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있습니다. 어떤 사람들은 자신이 특별히 계획하지 않아도 삼매가 자연스럽게 한 단계에서 다음 단계로 넘어가는 것을 경험합니다. 반면에 다른 사람들은 한 단계에서 다음 단계로 넘어가려면 의식적인 결정을 내려야 하는 경우도 있습니다. 또한 자신의 수행 단계가 이 지도에 나와 있는 것과 정확히 일치하지 않을 수도 있습니다. 예를 들어, 어떤 사람들은 첫 번째와 두 번째 선정 사이에 추가적인 단계를 경험하는데, 이 단계에서는 위딱까가 사라지지만 어느 정도의 위짜라가 여전히 남아 있습니다. 다른 사람들은 진행 과정에서 뚜렷한 단계를 보지 못하기도 합니다. 마음이 특정 단계에 매우 빠르게 안정되기 때문에 이전 단계들을 거쳤다는 사실을 의식하지 못하는 경우입니다. 이는 마치 우물의 바닥에 갑자기 떨어지는 것과 같습니다. 우물 벽을 따라 몇 개의 벽돌 층이 있는지 알아차리지 못하고, 단지 바닥에 닿았다는 것만 알게 됩니다.

이러한 변형된 형태 중 일부는 전혀 문제가 되지 않습니다. 그러나 마음이 먼저 온몸을 분명히 느끼는 선정 단계를 거치지 않고 바로 무색계 단계로 가는 것을 발견한다면, 다시 돌아가서 호흡에 집중하고 몸 전체에 완전히 머무는 데 더 많은 노력을 기울이십시오. 특히 첫 번째 선정과 관련된 단계들에서 더욱 노력해야 합니다. 즉,

온몸의 호흡을 알아차리고, 호흡 에너지가 흐르지 않는 것처럼 느껴지는 부위까지 퍼지도록 하는 것입니다. 이 과정이 무색계의 상태보다 덜 편안하고 덜 고요하게 느껴질 수 있지만, 삼매가 잘 뿌리 내리고 통찰이 일어나기 위해서는 반드시 필요한 과정입니다. 마음이 몸과 관련된 단계를 건너뛰다면, 이는 단순히 몸을 차단하는 것에 불과하며, 부정에 기반한 삼매로 변할 뿐입니다. 부정은 방해 요소들을 차단할 수는 있지만, 전체적이고 명확한 분별지를 기르는 데는 도움이 되지 않습니다.

지도는 명상하는 동안 전면에 두지 말고 배경에 두십시오.

기억하십시오, 명상의 주제는 호흡이지 선정의 요소가 아닙니다. 이 지도를 마음 한편에 간직해 두었다가 세 가지 선택에 직면할 때 꺼내 사용할 수 있습니다. 즉, 고요한 상태에 들어갈 수 없을 때, 고요한 상태에 들어갔지만 그것을 유지하는 데 어려움을 겪을 때, 그리고 고요한 상태에 갇혀 다음 단계로 나아갈 방법을 모를 때입니다.

그 외에는 선정의 요소에 대해 생각조차 하지 마십시오. 호흡에 일차적으로 주의를 기울이고, 호흡에 대한 평가를 통해 삼매가 자연스럽게 발전하도록 하십시오. 덜 익은 망고나무를 가진 사람이, 잘 익은 망고는 초록색에 단단한 것이 아니라, 노랗고 부드러우다는 말을 듣고, 망고를 익히기 위해 노랗게 칠하고 부드러워질 때까지

억지로 눌러대는 것과 같은 행동을 하지 마십시오. 결과적으로 그의 망고는 제대로 익을 기회를 얻지 못하게 됩니다. 그가 해야 할 일은 나무를 잘 돌보는 것입니다. 즉, 물을 주고, 비료를 주고, 벌레로부터 보호하는 것입니다. 그러면 망고는 스스로 노랗고 부드럽게 잘 익어갈 것입니다. 호흡을 지켜보고 평가하는 것이 바로 삼매의 나무를 돌보는 방법입니다.

삼매 상태에 너무 성급하게 라벨을 붙이지 마십시오.

기대되는 어떤 삼매 상태에 도달했을 때, 그 순간에 바로 라벨을 붙이지 말고 그냥 그 상태를 유지하려고 노력하십시오. 그런 다음, 다음 명상 때 똑같은 상태를 다시 경험할 수 있는지 확인해 보십시오. 다시 경험할 수 없다면, 더 이상 신경 쓰지 마십시오. 다시 경험할 수 있다면, 마음속 포스트잇으로 그것에 라벨을 붙여, 그 상태의 느낌과 그것이 지도상의 어느 단계에 해당하는지 기억해 두십시오. 그러나 라벨을 돌에 새기지는 마십시오. 마음의 영역에 더 익숙해질수록, 포스트잇을 떼어내고 다시 붙여야 할 수도 있습니다. 하지만 그것은 전혀 문제가 되지 않습니다.

2부의 “수행의 진전 판단”을 다시 읽어 보십시오.

한 단계의 삼매에서 다음 단계로 너무 서두르지 마십시오.

어떤 삼매 단계에 도달하자마자 마음은 “다음은 뭐지?”라는 채워지지 않은 듯한 질문을 던지는 경우가 너무 많습니다. 이에 대한 가장 좋은 대답은 “지금 이것이 다음 단계다”입니다. 지금 얻은 것을 숙달하는 법을 배우십시오. 명상은 선정 후프를 뛰어넘는 운동이 아닙니다. 한 단계의 삼매 상태에서 다음 단계로 성급하게 넘어가거나, 새로운 삼매 상태에 도달하자마자 너무 빨리 분석하려고 하면, 그 상태가 가진 모든 잠재력을 온전히 경험할 기회를 잃게 됩니다. 그리고 그것에 충분히 익숙해질 기회도 놓치게 됩니다. 그 상태에서 최대한 많은 것을 얻기 위해서는, 삼매를 하나의 기술로서 계속 훈련해야 합니다. 명상을 시작할 때마다 같은 상태에 빠르게 도달하려고 노력하십시오. 모든 상황에서 그것을 다시 불러일으키려고 시도해 보십시오. 이렇게 하면 다양한 관점에서 그 상태를 바라볼 수 있게 되며, 시간이 지나면서 그것을 시험해 볼 수 있습니다. 즉, 처음에는 완전히 기쁨으로 가득 차고, 비어 있으며, 편안하게 느껴졌던 것이 정말로 그런 것인지 확인할 수 있습니다.

새로운 삼매 단계로 이동할 때 불안정함을 느낀다면, 방금 떠난 단계로 돌아가서 그 단계를 더 확고하게 만든 후에 나중에 다시 새로운 단계를 시도하십시오.

삼매의 어느 단계에서든 무엇을 해야 할지 잘 모르겠다면, 단순히 “관찰자”의 감각에 머무십시오.

지금 하고 있는 것이 옳은지 그른지, 또는 경험하고 있는 것이 진실인지 아닌지에 대해 너무 성급하게 결론을 내리려 하지 마십시오. 단지 지켜보고, 지켜보고, 지켜보십시오. 적어도, 잘못된 가정에 휘둘리지는 않게 될 것입니다. 그리고 마음이 라벨을 붙이고 해석하려는 욕망을 통해 어떻게 스스로를 속일 수 있는지에 대한 중요한 통찰을 얻을 수도 있습니다.

삼매 상태에 라벨을 붙이는 것보다 더 중요한 것은 그 상태를 어떻게 활용할지 배우는 것입니다.

삼매 상태가 지도에 표시된 단계에 속하든, 아니면 자신만의 몇 가지 다른 단계를 지니든, 삼매 상태를 다루는 적절한 방법은 모든 경우에 동일합니다. 먼저, 가능한 한 다양한 자세와 활동 속에서, 가능한 한 오랫동안 삼매 상태를 유지하는 법을 배우십시오. 그리고 가능한 한 빠르게 그 상태로 다시 들어가도록 해보십시오. 그 상태에 충분히 익숙해지면, 마음이 대상과 어떻게 관계 맺고 있는지 관찰할 수 있도록 삼매 상태에서 살짝 벗어나 보십시오. 그러나 그 단계를 완전히 떠나버릴 정도로 너무 멀리 벗어나지는 마십시오.

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.

어느 경우든, 이제 집중하고 있는 대상 주변에서 일어나고 있는 마음의 움직임을 관찰할 수 있는 단계에 이르렀습니다. 스스로에게 분별지의 질문을 던져보십시오. “삼매 자체에 여전히 방해나 스트레스가 남아 있는가?” 스트레스는 마음이 더 이상 필요하지 않은데도 여전히 대상을 평가하고 있기 때문일 수도 있고, 희열이 더 이상 마음을 진정시키지 못하는데도 그것을 계속 붙잡고 있기 때문일 수도 있으며, 마음이 더 편안할 수 있음에도 충분히 편안하지 않은 산나에 집중하고 있기 때문일 수도 있습니다. 어떤 스트레스도 즉시 느끼지 못한다면, 느끼는 스트레스나 방해의 정도에 어떤 변화가 있는지 주의 깊게 살펴보십시오.¹²⁰ 시간이 좀 걸릴 수도 있지만, 스트레스의 정도에 변화가 보인다면, 스트레스의 증가와 감소에 어떤 마음의 활동이 동반되는지 알아차리려고 해보십시오. 스트레스가 증가할 때 동반되는 활동을 확인하면, 그것을 내려놓으십시오.

아직 스트레스의 변화를 감지하지 못하거나, 분석이 흐릿해지기

120 삼매 상태에서는 스트레스나 방해가 느껴지지 않더라도, 여전히 그것들이 미세한 형태로 남아 있을 수 있으므로, 이를 시간을 두고 세심하게 그 정도의 변화를 관찰해 보라는 의미이다. 이는 스트레스의 존재 자체보다 스트레스와 마음의 활동 사이의 상관관계를 발견하는 것에 목적이 있다.

시작한다면, 이는 삼매가 이러한 분석을 수행하기에 아직 충분히 강하지 않다는 신호입니다. 분석을 내려놓고, 다시 삼매의 대상에 확고히 자리 잡으십시오. 조금해하지 말고, 충분히 상쾌하고 안정된 느낌이 들 때까지 대상과 함께 머문 후 다시 분석을 시도하십시오.

하지만 분석에서 명확한 결과가 나오고 있다면, 계속하십시오. 이렇게 하면 분별지를 강화하는 동시에 삼매도 강화될 것입니다. 지금 당신은 외부의 권위¹²¹에 의존하지 않고, 스스로 자신의 마음 상태를 평가하는 법을 배우고 있습니다. 또한 마음이 스스로 불필요한 스트레스를 어떻게 만들어내는지 관찰하고, 그 스트레스를 계속해서 만들어내지 않도록 훈련하는 수행을 하고 있습니다. 이것이 바로 명상의 핵심입니다.

동시에, 당신은 하나의 질문 방식을 익히고 있으며, 이 질문은 삼매와 분별지가 더 깊고 섬세해짐에 따라, 해탈로 이끄는 통찰을 일으키게 됩니다.¹²²

121 '외부의 권위'란, 스승의 판단, 경전이나 수행 지침서의 기준, 혹은 다른 수행자의 경험담 등을 말한다. 수행자들은 흔히 이러한 외부의 기준에 자신의 마음 상태를 맞춰보려는 경향이 있으나, 여기서는 그러한 외부 기준에 의존하지 않고, 자신의 직접적인 경험을 통해 스스로 마음 상태를 평가하는 능력을 개발하라고 강조하고 있다.

122 여기서 '질문'이 강조되는 이유는, 명상 수행은 단순히 집중하거나 관찰하는 것만으로는 충분하지 않기 때문이다. 올바른 질문은 마음이 스스로를 탐구하도록 이끌며, 수행자가 외부의 권위에 의존하지 않고 자신의 직접적인 경험을 통해 진리를 발견하도록 돕는다. 예를 들어 '삼매 자체에 여전히 방해나 스트레스가 남아 있는가?', '어떤 마음의 활동이 스트레스를 일으키는가?'와 같은 질문은 단순한 지적 호기심이 아니라, 마음이 스스로의 작용 방식을 들여다보게 만드는 도구이다. 이처럼 올바른 질

통찰

서문에서 언급했듯이, 수행의 기본 전략은 자신의 행위를 관찰하는 데 있습니다. 여기에는 행위의 동기와 결과를 함께 살펴보는 것이 포함됩니다. 그런 다음, 그 행위에 질문을 던지는 것입니다. 이 행위가 괴로움을 일으키는가? 그렇다면, 이 행위를 하는 것이 꼭 필요한가? 꼭 필요하지 않다면, 괴로움을 일으키지 않는 다른 방식으로 어떻게 행동할 수 있는가? 이 행위가 괴로움을 일으키지 않는다면, 이것을 기술로 어떻게 숙달할 수 있는가? 이 전략은 말과 행동뿐만 아니라, 마음의 행위, 즉 생각과 감정에도 적용됩니다.

그리고 앞에서 언급했듯이, 선정을 계발할 때, 이 관찰과 질문 전략을 사용하여 산만한 생각들을 버리고, 그 대신 선정의 요소들을 키웁니다. 이러한 과정을 통해 선정 수행은 분별지와 통찰을 발전시킵니다. 선정이 더욱 안정되면, 선정보다 더 적은 스트레스를 유발하는 행위 방식¹²³을 찾아 그 통찰을 더욱 깊이 발전시킬 수 있습니다.

문은 삼매와 분별지를 더욱 깊어지게 하여 해탈로 이끄는 통찰을 일으키게 된다.

123 '선정보다 더 적은 스트레스를 유발하는 행위 방식을 찾는다'는 것은, 선정 상태 안에 여전히 남아 있는 미묘한 조작이나 스트레스의 요소를 인식하고, 그것을 줄이거나 벗어나는 방향으로 수행을 조정하는 것을 말한다. 이를 위해서는 선정의 요소들조차 하나의 조작된 활동으로 보고, 그것들이 어떤 결과를 만들어내는지를 분별지로 관찰하면서 '이 요소가 정말 필요한가?', '더 깊은 통찰로 발전시키는 데 도움이 되는 것인가?'와 같은 질문을 던질 필요가 있으며, 이렇게 해서 선정보다 더 정제된 마음 상태나 해탈로 나아가는 실천이 가능해진다. 이 과정은 선정 자체가 궁극적인 목표가 아니라, 더 깊은 통찰을 위한 기반임을 보여준다.

니다. 여기서도 중요한 점은 선정의 요소 또한 하나의 활동으로 보고, 그것에 대해 올바른 질문¹²⁴을 던지는 것입니다.

상카라. 여기서 말하는 활동은 마음이 경험을 만들어내는 세 가지 유형의 상카라를 의미합니다. 즉, 까야 상카라, 와찌 상카라, 그리고 마노 상카라입니다. 선정과 호흡 명상에 대한 설명을 서문에서 언급한 상카라에 대한 설명과 비교해 보면, 선정이 이 세 가지 상카라를 모두 활용하고 있음을 알 수 있습니다. 호흡은 까야 상카라이고, 첫 번째 선정의 위딱까와 위짜라는 와찌 상카라이며, 다양한 선정과 무색계 성취에 마음을 머물게 하는 산나는 마노 상카라입니다. 또한 그 상태에서 경험하는 즐거움과 평정 역시 마노 상카라에 해당합니다.

이러한 이유로 선정은 마음이 스스로의 상카라를 통해 만들어내는 불필요한 스트레스를 완전히 끝내는 통찰을 일으키는 데 매우 유용합니다. 선정은 이러한 상카라가 작용하는 모습을 고요한 지점에서 지켜볼 수 있도록 합니다.

이것은 세 가지 방식 중 하나로 할 수 있습니다.

124 여기서 말하는 ‘올바른 질문’은, 선정의 즐거움이나 평온에 안주하지 않고 ‘이 상태를 유지하기 위해 어떤 미세한 활동(조작)을 하고 있으며, 그로 인해 어떤 스트레스가 발생하는가?’를 묻는 것이다. 이러한 질문은 가장 깊은 삼매의 상태조차 결국 조작된 것임을 깨닫게 하여, 마지막 집착까지 내려놓고 마음을 해탈하게 만드는 결정적인 계기가 된다.

- 특정 선정 단계에 있는 동안,
- 한 선정 단계에서 다른 단계로 이동할 때, 또는
- 삼매 상태에서 벗어나 마음이 외부 세계와 접촉하면서 어떤 상카라를 일으키는지 관찰할 때.

이러한 상황 중 어느 것에서든, (1) 상카라는 실제로 행위이며, 나타나고 사라진다는 것,¹²⁵ (2) 상카라는 스트레스를 만들어낸다는 것, (3) 상카라의 작용이 불필요하다는 것, (4) 상카라가 주는 즐거움이 그로 인해 생기는 스트레스에 비해 가치가 없다는 것을 관찰할 수 있습니다. 이 네 가지 측면을 모두 보아야만 불필요한 괴로움과 스트레스에서 벗어날 수 있는 통찰을 얻을 수 있습니다. 그때서야 비로소 마음을 짓누르는 스트레스가 결국 불필요한 것이었음을 알게 됩니다. 스트레스가 사라지면, 마음을 짓누를 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 마음이 완전히 자유로워집니다.

어떤 선정이든 정신적인 행위의 형태로 보려면 그것을 형이상학적 원리, 즉 존재의 근원, 진정한 자아, 우주와의 하나됨, 근원적 공, 신과의 만남 또는 다른 거창한 추상적인 개념으로 보지 않아야 합니다. 형이상학적 함정은 빠지기 쉽습니다. 특히 그런 방식으로

125 상카라는 고정된 실체가 아니라, 순간순간 만들어지고 사라지는 마음의 조작 과정이다. 즉, 호흡, 생각, 느낌, 감정과 같은 것들은 마음이 늘 행위로 만들어내는 것이지, 어떤 실체처럼 계속 존재하는 것이 아니다.

사고하도록 자신을 준비시켰다면 더욱 그렇습니다. 예를 들어, 형이상학적인 관점에서 생각해 오다가 두 번째 선정의 하나됨에 도달하면, 우주와의 하나됨이나 상호연결성을 경험한 것이라고 생각하기 쉽습니다. 또는 식무변처에서 무한한 앞의 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.

이러한 함정을 피하려면, 앞에서 소개된 질문 방식을 그대로 따르면 됩니다. 즉, 그 경험 속에서 스트레스의 정도가 증가하거나 감소하는 순간을 찾는 것입니다. 그런 다음, 그 증가와 감소에 동반되는 마음의 활동을 살펴봅니다. 그리고 그 활동을 발견하면, 그것을 내려놓습니다.

이것을 무상함과 그 무상함 속의 스트레스를 숙고하는 것이라고 합니다. 스트레스를 보게 되면, 무상하고 스트레스인 것이 과연 나 또는 나의 것이라고 주장할 만한 가치가 있는지 스스로에게 질문

해 보십시오. 그 답이 “아니요”라는 것을 깨닫게 될 때, 그것이 바로 비아^{not-self}¹²⁶를 숙고하는 것이라고 합니다. 여기서 당신은 자아가 있는지 없는지에 대한 입장을 취하는 것이 아닙니다. 단지 스트레스를 만들어내는 내면의 위원회의 구성원들 중 일부를 자신과 동일시하고 싶은지 스스로에게 묻는 것일 뿐입니다.

환멸의 계발. 이러한 숙고의 목적은 상카라에 대해 환멸^{disenchantment}¹²⁷과 욕망의 소멸^{dispassion}¹²⁸을 일으키는 것입니다. 세 가지 상카라의 원동력이 욕망이기 때문에, 욕망의 소멸은 상카라에 계속 관여하려는 욕망을 끝내게 합니다. 관여하지 않으면 그것들은 멈춥니다. 그 결과는 완전한 놓아버림입니다.

126 ‘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.

127 ‘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 스트레스를 명확히 보고 그 조작(형성)된 즐거움에 대해 더 이상 매력이 나 흥미를 느끼지 못하는 상태이다. ‘환멸’로 번역한 disenchantment는 빠알리어 nibbida를 영어로 옮긴 것이며, 우리나라에서는 염오, 역겨움, 싫어하여 떠남 등으로 번역되기도 한다.

128 ‘욕망의 소멸’로 번역한 dispassion은 빠알리어 virāga를 영역한 것이다. 이는 이욕, 탐욕의 빛바래, 사라짐 등으로 번역되는 용어이다. virāga는 어원적으로 ‘색이 바래다’라는 뜻이 있지만, 아잔 타니사로 스님은 이를 the ending of passion이나 사성제 중의 멸성제로 보기 때문에 여기서는 ‘욕망의 소멸’로 번역한다.

환멸감은 이 과정에서 결정적인 전환점이 됩니다. 그리고 이 감각은 대부분의 경우 여러 각도에서 이러한 숙고를 한 후에야 성숙해집니다. 환멸을 의미하는 빠알리어 낱비다nibbida는 특정 음식을 충분히 먹고 나서 더 이상 그것을 원하지 않을 때 느끼는 감정과 같습니다. 이는 싫어함이 아니라, 단지 예전에 즐겨 먹던 음식이 더 이상 흥미를 끌지 않는다는 느낌입니다. 이제 충분히 먹었다는 것입니다.

상카라에 대해 이러한 환멸감을 계발해야 하는 이유는, 그것들이 모두 우리가 여러 번 언급한 동일한 패턴을 따르기 때문입니다. 즉, 상카라는 일종의 먹는 행위입니다. 여기서의 음식은 물질적이거나 정신적인 것이 될 수 있지만, 먹는 행위가 이루어지는 방식은 모든 경우에 동일합니다. 결핍을 채우고, 배고픔을 달래려고 하는 것입니다. 오직 배고픔을 충분하다는 감각으로 대체할 수 있을 때만 환멸을 느낄 수 있습니다. 환멸을 느껴야만 먹는 행위를 멈추고 더 이상 먹을 필요가 없는 경지에 이를 수 있습니다.

바와에 대한 통찰. 마음의 위원회에 대한 이미지를 다시 떠올려 보십시오. 위원회의 각 구성원은 서로 다른 욕망에, 그 욕망을 바탕으로 한 서로 다른 자아 감각에, 그리고 그 욕망을 충족시킬 것을 찾을 수 있는 서로 다른 세계에 대한 감각에 각각 대응합니다. 여기서 자아에 대한 감각은 두 가지로 구성됩니다. 하나는 욕망을 충족시킴으

로써 행복을 경험할 자아이고, 다른 하나는 욕망을 충족시킬 능력을 가진 자아입니다. 첫 번째는 소비자로서의 자아이고, 두 번째는 생산자로서의 자아입니다. 소비자로서의 자아는 먹이를 필요로 하는 자아이며, 생산자로서의 자아는 음식을 찾고 준비하는 자아입니다. 그리고 욕망과 연결된 경험의 세계는 음식을 찾는 경험의 영역입니다.

서문에서 언급했듯이, 특정한 경험의 세계에서 각각의 자아 감각은 바와라는 용어로 설명됩니다. 바와는 일종의 존재being, 즉 자신이 무엇이고 주변에 무엇이 존재하는지에 대한 감각으로, 행위에 기반한 것입니다. 그것은 고정된 존재가 아니라, 행위하고 있는 존재입니다. 그리고 당신은 명상을 통해, 이러한 존재의 근본적인 행위가 일종의 먹는 행위라는 것을 충분히 관찰할 기회가 있었습니다. 각각의 자아 감각은 살아남기 위해, 세상으로부터 무언가를 취해, 자신을 먹여 살려야 합니다.

삼매를 방해하는 산만한 생각들에서 먼저 이것을 알 수 있습니다. 마음이 밖으로 나가서 욕망의 생각을 조금씩 맛보고, 분노의 생각을 게걸스럽게 삼키며, 과거의 즐거운 기억을 음미하고, 과거의 후회를 곱씹거나, 미래에 대한 걱정을 한입에 삼켜버리는 것을 볼 수 있습니다.

삼매의 기본 전략은 먼저 자신을 이러한 다양한 자아 감각¹²⁹과

129 '이러한 다양한 자아 감각'은 앞서 열거된 욕망, 분노, 과거의 즐거운 기억이나 후회, 미래에 대한 걱정 등에 반응하며 생겨난 각각의 바와 속에서의 자아의 모습을

동일시할 필요가 없다는 점을 깨닫는 것입니다. 이것이 우리가 위원회라는 이미지를 사용하는 이유입니다. 즉, 이러한 몇몇 바와들을 버린다고 해도 즐거움이 부족하지 않을 것임을 깨닫도록 하기 위해서입니다. 더 나은 바와들이 있어서 그들로 충분히 만족할 수 있습니다. 그러나 다시 몰래 빠져나가 예전의 정크푸드를 씹어 먹지 않으려면, 삼매를 계발하고 유지하기 위해 함께 일하는 법을 배우고 있는 위원회 구성원들, 즉 더 능숙한 구성원들을 충분히 성장시켜야 합니다. 이것이 바로 삼매에서 희열, 즐거움, 그리고 정제된 평정이 하는 역할 가운데 하나입니다. 그것은 바로 위원회의 능숙한 구성원들을 잘 키워 주는 것입니다. 삼매를 실천할 때, 당신은 그들에게 훌륭한 자양분이 되는 음식을 제공하고 있는 것입니다.

예전 방식으로 먹으려는 경향이 점점 줄어들면서, 즉 내면의 음식에 대한 취향이 더 정제되면서, 점차 삼매조차도 일종의 바와임을 깨닫게 되는 지점에 이르게 됩니다. 다시 말해, 선정 상태에서 당신은 삼매라는 음식을 제공할 수 있는 위원회의 능숙한 구성원들(생산자로서의 자아)과 동일시하는 동시에, 명상을 통해 즐거움과 희열로 영양을 공급받는 수행자(소비자로서의 자아)와도 동일시합니다. 그리고 명상의 대상, 즉 몸의 형태나 무색계의 차원은 먹이를 얻는 세계가 됩니다.

의미한다. 예를 들어, 욕망의 생각에 빠져들 때는 ‘욕망하는 자’로서의 자아 감각이, 분노의 생각에 휩쓸릴 때는 ‘분노하는 자’로서의 자아 감각이 형성된다.

이러한 정체성과 세계들을 견고한 단일체로 붙들고 있는 한, 그것들을 넘어서기가 어렵습니다. 놓아버리기도 어렵습니다. 그래서 붓다의 전략은 이러한 견고한 단일체의 감각을 비껴가기 위해, 자아 정체성을 구성하는 요소들을 행위로 간주하는 것입니다. 행위는 견고한 자아 감각보다 놓아버리기가 더 쉽기 때문입니다.¹³⁰

다섯 가지 무더기. 이러한 행위들, 즉 상카라들은 근본적으로 먹는 것과 관련되어 있기 때문에, 붓다께서는 모든 바와를 형성하는데 관여하는 이 상카라들을 다섯 가지 활동으로 묶어, 통찰을 계발하는 방법을 제시했습니다. 이 다섯 가지 활동은 모든 수준에서 먹는 행위의 기본이 되는 것들입니다.

이 활동들은 칸다(khandhas)라고 불리며, 이는 빠알리어로 “더미” 또는 “덩어리”를 의미합니다. 그러나 표준 영어 번역은 “무더기 aggregate”입니다. 이 번역은 18세기와 19세기 유럽에서 유행하던 구분에서 비롯된 것으로 보입니다. 당시에는 유기적인 통일성을 이루며 함께 작용하는 것들의 집합을 “시스템”이라 부르고, 단순히 무작위로 모인 것들의 집합을 “무더기”라고 불렀습니다. 칸다를

130 행위로 간주하면 놓아버리기가 쉬운 이유는, 자아 정체성을 고정된 실체로 볼 때는 ‘이것이 나다’라는 동일시가 강해져서 그것을 내려놓는 것이 자신을 잃는 것처럼 느껴지지만, 행위로 보면 ‘지금 이런 행위가 일어나고 있다’고 보게 되어 나와 행위 사이에 거리가 생기고, 그 행위를 멈출 수 있다는 선택의 여지가 생긴다. 이 거리감이 바로 놓아버림을 가능하게 한다.

“무더기”로 번역한 이유는, 우리가 자신의 정체성을 유기적인 통일성을 가진 것으로 여기기 쉽지만, 실제로는 여러 활동이 모여 이루어진 무작위적 집합에 불과하다는 유익한 사실을 보여주기 위한 것이었습니다.

가장 기본적인 수준에서 먹는 행위를 둘러싼 다섯 가지 활동은 다음과 같습니다.

- 형태에 대한 감각¹³¹: “형태”는 영양을 공급받아야 하는 몸(그리고 음식을 찾는 데 사용될 몸)의 형태뿐만 아니라, 음식으로 사용될 물질적 대상들을 포함합니다. 상상 속에서 먹는 행위가 일어날 때, “형태”는 상상 속에서 자신이 취하는 모든 형태와, 자신이 즐거움을 얻는 상상 속 모든 대상의 형태를 가리킵니다.

- 느낌: 음식을 찾게 만드는 배고픔이나 결핍의 고통스러운 느낌, 먹을 것을 찾았을 때 느끼는 기분 좋은 만족감, 그리고 실제로 음식을 먹을 때 더해지는 즐거움을 말합니다.

- 산냐: 자신이 느끼는 배고픔의 유형을 식별하고, 자신의 경험 세계에서 그 배고픔을 충족시킬 수 있는 것이 무엇인지 식별하는 능력입니다. 산냐는 또한 무엇이 음식이고 무엇이 음식이 아닌지를

131 오온 중의 하나인 색온을 ‘형태에 대한 감각’으로 보는 것은, 몸이나 음식 같은 물질적 대상을 지금 이 순간 마음 안에서 감각되는 방식으로 이해하는 관점에 따른 것이다. 즉, 지금 이 순간 형태(몸이나 외부 대상, 상상 속 형태)가 마음 안에 감각되어 나타나는 그 현상 자체(형태감 자체)를 색온으로 보는 것이다.

식별하는 데 중요한 역할을 합니다. 이는 우리가 어린 시절 처음으로 산나를 훈련하는 방식입니다. 우리가 처음으로 무언가를 접했을 때의 반응은 그것을 입에 넣어 먹을 수 있는 것인지 확인하는 것입니다. 먹을 수 있다면, “음식”으로 인식하고 먹을 수 없다면 “음식이 아님”으로 인식하게 됩니다.

- 상카라: 이 맥락에서 상카라는 주로 와찌 상카라를 의미합니다. 이는 음식을 얻는 방식과 관련이 있습니다. 즉, 음식을 찾고, 음식을 발견했을 때 그것을 소유하며, 날것으로 먹을 수 없는 경우 이를 조리하거나 먹을 수 있는 상태로 바꾸는 것과 같은 전략을 생각하고 평가해야 합니다. 예를 들어, 바나나를 맛있게 먹으려면 껍질을 어떻게 벗길지 알아내야 합니다. 첫 시도가 실패하면, 그 이유를 평가하고 새로운 방법을 찾아야 합니다.

- 식: 이러한 모든 활동을 알아차리는 행위입니다.

이 다섯 가지 활동은 우리가 먹기 위해 세상과 관계 맺는 방식에 있어서 매우 기본이 되는 것으로, 다양한 자아 감각을 만들어내는 원재료가 됩니다.

이제 호흡을 기반으로 선정을 제발하는 수행에서, 이 다섯 가지 활동은 우리가 삼매 상태를 만들어내기 위해 배운 원재료이기도 합니다. “형태”는 호흡에 해당합니다. “느낌”은 호흡에 집중함으로써 얻는 즐거움과 평정에 해당합니다. “산나”는 호흡, 무색계의 차원,

그리고 이러한 주제에 집중함으로써 얻는 즐거움을 우리가 어떻게 인식하고 라벨을 붙이는데에 해당합니다. “상카라”는 첫 번째 선정을 구성하는 위딱까와 위짜라에 해당하며, 또한 삼매의 다양한 단계에 대해 질문을 던지는 데 사용하는 생각과 평가에도 해당합니다. “식”은 이러한 모든 활동을 알아차리는 행위입니다.

이것이 바로 삼매가 괴로움을 만들어내는 마음의 습관을 조사하는 아주 훌륭한 연구실이 되는 이유입니다. 삼매 상태에는 우리가 먹이 활동을 중심으로 형성하는 정체성의 모든 요소들이 포함되어 있으며, 그것들을 명확하고 안정된 바와 상태라는 통제된 맥락 안에 담고 있어서, 그 요소들이 실제로 작용하는 모습을 지켜보며 그것들이 무엇인지를 더욱 분명하게 볼 수 있습니다.

마음이 충분히 안정된 상태에서, 삼매의 정제된 즐거움조차 이러한 활동들의 관점에서 바라볼 수 있을 때, 다섯 가지 모두에 집중할 필요는 없습니다. 단지 작용하는 모습을 가장 관찰하기 쉬운 하나에 집중하면 됩니다. 어디서부터 시작해야 할지 확신이 서지 않는다면, 산냐에서 시작해 보십시오.¹³² 산냐는 삼매를 유지하는 데 가장 핵심적인 요소이며, 또한 바꾸는 데 가장 많은 노력이 필요한 오온이기 때문입니다. 선정이라는 먹이 활동에 “노력할 가치가 있다”라는 산냐가 머물러 있는 한, 환멸은 완전하지 않을 것입니다. 오직

132 삼매 상태를 ‘노력할 가치가 있다’고 보는 산냐부터 대상으로 삼으라는 의미이다.

“노력할 가치가 없다”라는 산냐가 확고해질 때만, 환멸이 일어날 기회가 생길 것입니다.

그럼에도 이는 개인적인 성향의 문제입니다. 다른 오온이 더 집중하기 쉬워 보인다면, 당연히 그곳에서 시작하십시오. “노력할 가치가 없다”는 산냐가 그 오온에 대해 확고하게 자리 잡게 되면, 이는 다른 모든 오온에도 확산될 것입니다. 이러한 오온 모두는 서로 밀접하게 연결되어 있기 때문입니다.

삼매 상태를 만들어내는 활동들을 살펴볼 때, 그 활동들에 대해 올바른 질문을 하는 것을 잊지 말아야 합니다. 삼매 상태에 접근하면서, “나는 누구인가?” 또는 “세상의 근본적인 실재는 무엇인가?”와 같은 질문에 답을 줄 것이라는 기대를 가지고 있다면, 단지 바와 형성의 과정을 계속 이어가는 것일 뿐입니다. 수행 중에 특별히 인상적인 고요함이나 평온의 상태를 만나게 된다면, 형이상학적 절대자를 먹이로 삼고 싶어 하는 마음의 위원회 구성원들은 그것을 먹이로 삼을 것이며, 대단한 자부심을 느낄 것입니다. 그러나 이는 여전히 그들이 단지 먹이를 찾고 있을 뿐이며, 자신이 던지는 질문들도 결국은 더욱 정제된 형태의 배고픔에서 비롯된 질문일 뿐이라는 사실을 보지 못하게 만듭니다.

그러나 삼매의 고요함과 평온이 오온의 활동에서 비롯된 것임을 기억한다면, 아무리 그것들을 잘 먹이로 삼는다 해도 반복되는 배고픔에서 결코 자유로울 수 없다는 사실을 깨닫게 될 것입니다. 이러한

활동들은 영원히 지속되지 않고 변하기 때문에 먹이를 얻기 위해 끊임없이 애써야 하는 상황에서 벗어날 수 없습니다. 그것들이 사라지면 순간적으로 “다음에는 무엇이지?”라는 걱정이 떠오릅니다. 그리고 그 순간, 마음의 위원회 구성원들은 절박해집니다. 그 질문 자체가 배고픔에서 비롯된 것이기 때문입니다. 그들은 즉각적인 대답을 원합니다. 그래서 이러한 오온의 활동들은 결코 안정적이고, 신뢰할 수 있거나 지속되는 먹이를 제공할 수 없습니다. 설령 그것들이 우주처럼 깊고 광대한 평온을 만들어낸다고 해도, 여전히 스트레스를 동반합니다.

이러한 속고를 계속하다 보면, 결국 마음이 환멸의 단계에 이르게 됩니다. 이때 마음은 시간과 공간을 넘어서는, 이러한 활동들의 결점에서 벗어난 어떤 것을 찾으려고 합니다. 이 시점에서 마음은 더 이상 마음의 위원회 구성원들, 심지어 삼매를 관찰하고 이끄는 구성원들이나 “다음에는 무엇이지? 다음에는 어디로 가야 하지? 다음에는 무엇을 해야 하지?”와 같은 배고픔의 질문들을 끊임없이 던지는 마음속 깊이 자리한 구성원들과도 아무런 관계를 맺고 싶어하지 않습니다. 마음은 심지어 그 상태에 머물 것인지 아니면 다른 삼매 상태로 나아갈 것인지 선택하는 것조차도, 비록 그것이 두 가지의 비교적 능숙한 선택지 중 하나라고 해도, 결국 두 가지 다 스트레스를 동반하는 선택일 뿐임을 깨닫습니다. 왜냐하면 둘 다 상카라이기 때문입니다.

이 시점에서 마음은 어느 쪽 선택지도 아닌, 상카라가 없는 어떤 것을 향해 균형 잡힌 채 준비됩니다. 그 준비된 상태에서 틱¹³³을 볼 때, 마음은 놓아버리고 죽음 없음을 체험하게 됩니다. 이것이 해탈을 체험하는 첫 번째 단계입니다.

이런 방식으로, 마음은 “자아”나 “세계”에 대해 생각조차 하지 않고도 모든 바와와의 동일시에서 벗어납니다. 단지 행위를 행위로서 볼 뿐이며, 그것이 스트레스이고, 불필요하며, 노력할 가치가 없다는 사실을 보게 됩니다.¹³⁴ 그것이 바로 마음이 놓아버릴 수 있게 해 주는 것입니다.

해탈

해탈을 설명하려는 데에는 많은 위험이 따릅니다. 사람들이 진정한 해탈에 이르는 실제 과정을 거치지 않고도 쉽게 그 설명을 흉내 내려 할 수 있기 때문입니다. 이는 마치 망고를 억지로 짓누르고 색을 칠해 익은 것처럼 보이게 만들려는 것과 같습니다.

133 ‘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.

134 동일시에서 벗어나 행위를 행위로서 바라볼 수 있게 될 때, 비로소 그 행위들이 스트레스를 주고 불필요하다는 것이 객관적으로 보이게 된다. 바와와 동일시하고 있을 때는 오히려 그것들이 즐겁고 가치 있는 것으로 보이기 때문에 놓아버리기가 어렵다. 동일시에서 벗어남으로써 행위들의 본질이 드러나고, 그것이 놓아버림의 조건이 되는 것이다.

그럼에도 해탈을 처음 맛보았을 때 알게 된 몇 가지 사실들을 설명하는 것은 유용합니다.

하나는 붓다께서 옳았다는 것입니다. 시간과 공간을 초월한 죽음이 없는 경지가 실제로 존재하며, 그것은 진정으로 괴로움과 스트레스로부터 자유롭습니다.

그 경지에서 다시 공간과 시간의 차원으로 돌아오면, 당신은 공간과 시간을 살아온 경험이 단지 이번 생에서 시작된 것이 아님을 깨닫게 됩니다.¹³⁵ 그것은 훨씬 더 오래전부터 이어져 온 것입니다. 이전 생들의 구체적인 기억이 떠오르지 않을 수도 있지만, 그것들이 아주, 아주 오랫동안 이어져 왔다는 것을 알게 됩니다.

상카라의 활동을 버림으로써 그 경지에 도달했기 때문에, 공간과 시간 속에서 자신이 계속해서 관여해 온 것이 바로 그 활동을 통해서였다는 것을 알게 됩니다. 다시 말해, 당신은 공간과 시간 속에서 단순한 수동적 관찰자가 아닙니다. 당신의 행위는 공간과 시간 속에서의 경험을 만들어내는 데 결정적인 역할을 합니다. 따라서 당신의 행위는 무엇보다도 중요합니다. 미숙한 행위는 죽음 없음에 도달하는 것을 더 어렵게 만든다는 것을 알기 때문에, 다시는 다섯 가지 계율을 어기고 싶지 않게 됩니다.

오온이 죽음 없음의 체험에 관여하지 않았음에도 그 경지에 대

135 죽음이 없는 경지는 시간과 공간의 바깥에 있기 때문에 그 경지에 있는 동안에는 시간과 공간의 경험이 얼마나 오래 지속되어 왔는지를 인식할 수 없다.

한 알아차림은 여전히 있었기 때문에,¹³⁶ 오온과 자신을 동일시하는 것은 스스로에게 한계를 부여하는 하나의 선택임을 깨닫게 됩니다. 더 이상 오온이 자신을 구성한다는 견해에 결코 동의하지 않을 것입니다.¹³⁷

죽음이 없는 경지가 언제나 열려 있었지만, 자신의 어리석음으로 그것을 놓쳐왔다는 사실을 깨닫게 되기 때문에, 해탈의 첫 경험은 스스로를 겸허하게 만듭니다. 그것은 자만할 일이 아닙니다.

그러나 무엇보다도, 공간과 시간 속에서 관여하는 활동들이 본질적으로 스트레스라는 점을 깨닫습니다. 오직 진정한 행복은 완전한 해탈을 이루는 데 있습니다. 그것보다 더 가치 있는 활동은 없습니다.

세간적인 돌파mundane breakthrough를 진정한 해탈로 착각하지 않는 것이 중요합니다. 그렇게 되면 수행에서 방심하거나 자만할 수 있기 때문입니다. 해탈의 진위를 테스트하는 기준 중 하나는 그것이 안정감을 주는지 아니면 혼란스럽게 하는지를 살펴보는 것입니다. 혼란스럽다면, 진정한 해탈이 아닙니다. 왜냐하면 죽음 없음은 가장 안전하고 안정적인 경지이기 때문입니다.

136 열반 상태에서는 오온의 작용이 모두 멈추지만, 죽음이 없는 경지를 아는, 오온을 벗어난 알아차림은 있다는 것이다. 경전에서는 이를 '끝이 없고, 모든 방향으로 빛나는, 표면 없는 식'이라고 한다(MN 49).

137 일반적인 경험의 세계에서는 오온이 있어야 알아차릴 수 있기 때문에 오온과 자아를 동일시하지만, 열반 체험에서는 오온이 모두 사라졌는데도 여전히 알아차림이 존재하므로, 오온을 자아(나)와 동일시하는 견해에 더 이상 동조하지 않게 된다는 것이다.

해탈의 진위를 테스트하는 또 다른 기준은, 자신이 해탈에 이르기 위해 무엇을 했는지를 이해하고 있는가 하는 점입니다. 그 이해야말로 모든 경험을 형성하는 데 있어 상카라와 정신적 행위의 역할에 대한 통찰을 제공하기 때문입니다. 자신의 마음이 큰 짐을 벗은 듯한 해방감을 느끼더라도, 그것이 어떻게 일어났는지 이해하지 못한다면, 해탈이 아닙니다. 단지 세간적인 돌파일 뿐입니다. 그러니 방심하지 마십시오.

그러나 진정한 해탈을 처음 경험한 사람들조차도 방심할 수 있습니다. 그들이 얻은 성취의 안전함이 수행에 대한 절박함을 떨어뜨릴 수 있기 때문입니다. 그들은 자만해지기 시작할 수 있습니다. 따라서 해탈을 경험한 것이 진짜이든 아니든, 조연은 항상 같습니다. 방심하지 마십시오. 아직 할 일이 더 남아 있습니다.

더 읽어 볼 글들

• 선정: 아잔 리 담마다로의 Keeping the Breath in Mind에 수록된 “Jhana” 섹션과 “Method 2”를 보십시오. 아잔 리의 저서 The Path to Peace & Freedom for the Mind에 수록된 “Right Concentration”과 그 책 끝부분의 “Virtue”, “Concentration”, “Discernment”에도 선정에 관한 훌륭한 설명이 실려 있습니다.

Purity of Heart의 “Jhana Not by the Numbers”와 Meditations 4의 “Oneness”도 보십시오.

호흡을 고요함과 통찰을 닦는 중심 대상으로 삼는 붓다의 16 단계 지침에 대한 심도 있는 논의는 Right Mindfulness를 보십시오.

선정 수행과 통찰의 계발에 있어 바와의 역할을 더 심층적으로 다룬 내용은 The Paradox of Becoming을 보십시오.

- 통찰: Noble Strategy의 “One Tool Among Many”, Purity of Heart의 “The Integrity of Emptiness”와 “All About Change”

- 오온: The Karma of Questions의 “Five Piles of Bricks”와 “De-perception”

- 먹이 활동과 스트레스의 관계: The Karma of Questions의 “The Weight of Mountains”. 더 심층적인 설명은 The Shape of Suffering의 2장에서 다루어집니다.

- 분별지의 질문을 하는 방법에 관한 더 많은 설명들: 이 책 서문의 “더 읽어 볼 글들”에 언급된 The Karma of Questions의 “Questions of Skill”보다 좀 더 기술적인 내용은 Beyond All Directions의 “The Arrows of Thinking”에서 볼 수 있습니다. Skill in Questions는 빠알리 경전의 많은 사례들을 인용해 이 주제를 전반적으로 다루고 있습니다. 책의 분량이 부담스럽게 느껴진다면, 각 장의 설명 부분만 읽고 경전 발췌문들은 나중에 미뤄도 됩니다.

• 붓다께서 수행에 가장 중요하다고 말씀한 기본 자질들을 다룬 빠알리 경전 구절들의 선집은 *The Wings to Awakening*을 보십시오. 이 책의 서문은 다소 어렵게 느껴질 수 있으므로, 부담이 덜한 3부부터 읽고 나중에 앞부분으로 돌아가 전체 개요를 잡아도 좋습니다.

• *Into the Stream*에는 깨달음의 첫 단계에 관한 빠알리 경전의 구절들이 실려 있습니다.

• 수행의 정수로서의 해탈: *Beyond All Directions*의 “*The Essence of the Dhamma*”

• 열반이라는 단어의 의미: *Noble Strategy*의 “*The Image of Nirvana*”, *Purity of Heart*의 “*A Verb for Nirvana*”. *The Mind like Fire Unbound*는 이 주제를 집착에 대한 설명과 함께 전반적으로 다루고 있습니다.

• 더 높은 수행 단계에 대한 영감을 주는 이야기는 아잔 마하부와 냐나삼빠노의 *Straight from the Heart*에서 볼 수 있습니다. 특히 “*At the End of One’s Rope*”, “*The Radiant Mind is Unawareness*”, “*An Heir to the Dhamma*” 법문들을 보십시오. 또 다른 아잔 마하부의 법문집 *Things as They Are*에 실린 “*From Ignorance to Emptiness*”와 “*To Be an Inner Millionaire*”도 영감을 주는 내용들입니다.

좀 더 고요한 방식으로 영감을 주는 법문으로는 *Inner Strength*에 실린 아잔 리 담마다로의 “*Beyond Right & Wrong*”과 “*Point*

Zero”가 있습니다.

관련 법문

- 2009. 01. 30: The Four Jhanas
- 2011. 08. 21: The Poison Blowfish
- 2011. 09. 04: Proactive with Pain
- 2011. 03. 10: The Swinging Balance
- 2011. 02. 11: Heedful of Death
- 2011. 01. 27: Balance & Release
- 2010. 10. 06: Broad, Tall, & Deep
- 2010. 10. 07: Levels of Truth
- 2011. 11. 11: Feeding on Feeding
- 2006. 10. 23: Feeding Frenzy
- 2008. 07. 31: Good Eating
- 2011. 10. 10: Cutting New Paths in the Mind
- 2009. 11. 10: Skills of the Dhamma Wheel
- 2010. 10. 09: Chewed Up by Your Food
- 2011. 07. 20: Isolating the Aggregates
- 2007. 12. 08: Transparent Becoming

2011. 12. 25: Sensitive to the Breath
 2011. 12. 27: Don't Worry, Be Focused
 2011. 12. 29: Full Attention
 2012. 01. 02: Generating Energy
 2012. 01. 11: Strengthening Discernment
 2012. 01. 26: Sensuality
 2012. 06. 22: Equanimity Isn't Everything
 2012. 07. 28: The Essence of the Dhamma
 2012. 08. 06: Freedom through Painful Practice

붓다의 호흡명상 16단계 지침에 관한 법문들

2002. 11 : The Steps of Breath Meditation
 2007. 07. 16: Lessons in Happiness
 2008. 02. 11: On the Path of the Breath
 2010. 10. 02: The Breath All the Way
 2011. 08. 29: Exploring Fabrication
 2012. 02. 03: Breath, Tranquility, & Insight

제5부



스승
찾기



진지한 수행자라면 누구나 스승이 필요합니다. 명상은 새로운 방식으로 행동하는 훈련이기 때문에, 당신이 경험 많은 수행자의 행위를 직접 관찰할 수 있고, 동시에 자신의 행위를 경험 많은 수행자가 지켜볼 수 있을 때 가장 효과적으로 배울 수 있습니다. 그렇게 하면 붓다 때부터 이어져 온 스승들의 축적된 지혜를 활용할 수 있으며, 모든 문제를 순전히 혼자서 겪고 해결할 필요가 없습니다. 담마의 수레바퀴를 처음부터 다시 발명할 필요가 없는 것입니다.¹³⁸

또한 스승은 당신이 문제라고 인식하지 못하는 부분들을 깨닫게 해주는 경우가 많습니다. 왜냐하면 착각에 빠져 있을 때는, 스스로 착각에 빠져 있다는 사실조차 알지 못하기 때문입니다. 따라서 수행의 기본 원칙 중 하나는 자신의 행동을 스스로 점검할 뿐만 아니라, 신뢰할 만한 지혜와 선의를 지닌 스승에게도 점검을 받는 것입니다.

138 전승되어 온 바른 가르침과 수행 전통이 있으므로, 수행자가 모든 문제를 처음부터 혼자 해결하려고 애쓸 필요가 없다는 뜻이다.

니다. 그렇게 함으로써 배우려는 의지가 가장 높은 환경에서, 자신의 실수에 대해 스스로와 다른 사람에게 숨김없이 드러내는 법을 익힐 수 있습니다.

이것은 특히 명상과 같은 기술을 배우는 과정에서 중요합니다. 책이나 법문을 통해 배울 수는 있지만, 실제 실천하려고 하면 어떤 책이나 법문에서도 해결해 줄 수 없는 중요한 문제에 맞닥뜨립니다. 즉, 어떤 상황에서 어떤 가르침을 적용해야 할지를 판단하는 문제입니다. 원하는 결과가 나오지 않을 때, 그것이 노력이 부족해서인지, 아니면 잘못된 방식으로 노력하고 있는 것인지 알기 어렵습니다. 빠알리 경전의 표현을 빌리자면, 우유를 얻으려면 젖소의 젖통을 짜야 하는데, 뿔을 짜고 있는 것일 수도 있습니다. 이런 경우에는 이러한 문제를 직접 겪어 본 경험이 있고, 당신의 수행 과정을 잘 아는 사람만이 그 답을 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.

또한 정서적 트라우마를 겪은 적이 있거나 중독 문제와 씨름하고 있다면, 자신의 장점과 약점에 맞춘 특별한 지도가 필요합니다. 이는 어떤 책도 대신해 줄 수 없습니다. 이런 문제가 없더라도, 자신에게 맞는 가르침을 받는다면 많은 시간과 노력을 아낄 수 있으며, 잘못된 막다른 길로 빠지는 것을 막아줄 수 있습니다. 이것이 붓다께서 이런 명상 가이드를 따로 남기지 않고, 대신 출가수행을 도제식 훈련의 형태로 정립한 이유입니다. 명상 기술은 사람과 사람 사이에서 직접 전수되는 것이 가장 효과적입니다.

이러한 이유로, 자신의 생각과 말, 행동에서 진정으로 능숙해지고 싶다면, 자신이 보지 못하는 약점을 지적해 줄 신뢰할 수 있는 스승을 찾아야 합니다. 그리고 이러한 약점은 특히 미숙한 습관과 관련된 부분일수록 더욱 보이지 않기 때문에,¹³⁹ 스승의 가장 중요한 역할은 바로 당신의 잘못을 지적하는 것입니다. 자신의 잘못을 알아야만 그것을 고칠 수 있고, 고쳐야만 스승의 연민심에서 나오는 지적을 통해 진정한 이익을 얻을 수 있기 때문입니다.

이는 스승에게서 진정한 도움을 받기 위한 첫 번째 전제 조건은 부드러운 비판이든 가혹한 비판이든, 기꺼이 받아들이는 자세가 필요하다는 뜻입니다. 이것이 진정한 스승이 돈을 받고 가르치지 않는 이유입니다. 스승이 보수를 받아야 한다면, 가르침의 내용은 돈을 지불하는 사람이 결정하게 될 것이며, 사람들은 대개 자신이 들어야 할 비판에 돈을 지불하지 않기 때문입니다.

하지만 스승이 돈을 받지 않고 가르친다 해도 불편한 진실과 마주하게 됩니다. 즉, **당신은 아무에게나 자신을 맡길 수 없습니다.** 스승으로 인정받는다고 해서 모두가 실제로 스승의 자격을 갖춘 것은 아니기 때문입니다. 스승의 가르침을 듣는다는 것은 자신의 행동을 평가하는 내면의 위원회에 스승의 목소리를 추가하는 것이므로, 그 목

139 미숙한 습관일수록 문제로 인식되기 어려운 이유는, 그러한 습관일수록 무의식적이고 반복적이며, 때로는 자기 정체성처럼 느껴지기 때문이다. 또한 단기적으로는 편안함이나 만족감을 주기 때문에 스스로 그 해로움을 인식하기가 쉽지 않다.

소리가 긍정적인 영향을 줄 수 있을지 반드시 확인해 봐야 합니다. 붓다께서 지적한 것처럼, 신뢰할 수 있는 스승을 찾지 못한다면 혼자서 수행하는 것이 더 낫습니다. 자격이 없는 스승은 이익을 주기 보다는 해를 더 끼칠 수 있습니다. 따라서 자신의 마음을 형성하는데 영향을 줄 스승을 선택할 때는 더욱 신중해야 합니다.

신중하다는 것은 순간적인 호불호에 따라 성급하게 판단하거나, 모든 명상 스승이 똑같이 유익한 길잡이가 될 것이라고 쉽게 믿는 함정에 빠지지 않는 것을 의미합니다. 그러므로 스승을 선택할 때는, 그 스승의 판단을 자신의 판단처럼 받아들이게 될 것이기 때문에 더욱 신중해야 합니다.

물론, 이것은 빠져나가기 어려운 모순처럼 들립니다. 좋은 스승을 알아보려면 뛰어난 판단력이 필요하고, 그 판단력을 기르려면 좋은 스승이 필요하기 때문입니다. 이 모순에서 벗어나는 완벽한 해결책은 없습니다. 그리고 설령 완벽한 방법을 익힌다 해도 실수를 완전히 피할 수는 없습니다. 그럼에도 경험에서 배우려는 의지가 있다면 길은 있습니다.

스승을 신중하게 판단하는 법을 배우는 첫 단계는, 도움이 되는 방식으로 판단한다는 것이 무엇을 의미하는지를 기억하는 것입니다. 법정에서 최종적으로 유죄나 무죄를 판결하는 대법관을 떠올리지 마십시오. 그보다는, 피아노 선생님이 당신의 연주를 듣고 있

다고 생각해 보십시오.¹⁴⁰ 그녀는 피아니스트로서의 당신의 가능성을 최종적으로 판단하는 것이 아닙니다. 그녀가 판단하는 것은 진행 중인 과정입니다. 그녀는 당신의 연주 의도를 파악하고, 그 의도가 실제 연주로 실행되는 것을 듣고, 연주가 잘 되고 있는지 아닌지를 판단합니다. 연주가 잘 되고 있지 않다면, 문제의 원인이 의도에 있는지, 아니면 실행에 있는지 파악하고, 도움이 되는 제안을 한 뒤 다시 시도하도록 합니다. 그녀는 연주가 만족스러울 때까지 계속 이 과정을 반복합니다. 여기서 중요한 원칙은 그녀가 결코 당신이 라는 사람 자체를 판단하는 것이 아니라는 점입니다. 대신, 그녀는 당신의 행위에 집중하며, 행위를 더 높은 기준으로 끌어올릴 수 있는 방법을 계속해서 찾아야 합니다.

동시에, 당신 또한 그녀에게서 당신의 연주를 평가하는 방법을 배우고 있습니다. 당신의 의도에 대해 더 신중하게 생각하고, 연주가 어떻게 실행되는지를 더 주의 깊게 들으며, 무엇이 좋은 연주인지에 대한 기준을 높이고, 개선할 방법을 찾기 위해 틀에 얽매이지 않고 생각하는 법을 배우게 됩니다. 무엇보다 중요한 것은, 판단의 초점을 당신 자신이 아니라 연주, 즉 자신의 행위에 두는 법을 배우는 것입니다. 이렇게 하면, 기존의 습관과 자신을 동일시하는 태도

140 스승을 선택할 때, '나'라고 하는 '사람'에 대해 최종적인 심판을 내리는 대법관 같은 사람이 아니라, 나의 '연주 행위'에 집중하여 관찰하고 교정하도록 함으로써 연주 실력을 높여 주는 피아노 선생님 같은 사람을 기준으로 삼는 것이 '도움이 되는 방식으로 판단하는 것'이라는 점을 말하고 있다.

가 줄어들면서, 미숙한 습관을 더 쉽게 인식하고, 보다 능숙한 습관
으로 바꿀 수 있게 됩니다.

물론, 당신과 스승이 특정 곡에서의 향상 정도를 평가하는 것은,
스승과 제자의 관계가 얼마나 잘 작동하고 있는지를 판단하는 더
긴 과정의 일부입니다. 스승은 시간이 지나면서 당신이 스승의 지
도에서 실제로 이익을 얻고 있는지를 살펴봐야 하며, 당신 또한 마
찬가지입니다. 하지만 여기서도 중요한 점은 서로의 사람으로서의
가치를 평가하는 것이 아니라는 점입니다.

마찬가지로, 명상 스승을 찾을 때도 자신의 수행을 진행 중인 과
정으로 바라볼 수 있는 사람을 찾아야 합니다.¹⁴¹ 그리고 같은 기준
을 스승에게도 적용하십시오.¹⁴² 설령 마음을 읽을 수 있는 스승이
라 해도, 당신에게 어떤 방법이 효과가 있고 어떤 방법이 효과가 없
는지를 제대로 파악하려면 시간이 필요합니다. 훌륭한 스승은 이렇
게 말하는 사람입니다. “이 방법을 한 번 시도해 보고 효과가 없으
면 다시 와서 어떻게 되었는지 이야기하십시오. 그러면 맞는 방법
을 함께 찾아볼 수 있을 것입니다.” 반면, 당신이 하고 있는 것에 대
해 생각하지 말라고 하거나, 모든 사람에게 똑같은 수행법을 강요

141 명상 스승을 찾을 때도 앞서 언급된 피아노 선생님 같은 사람을 찾으라는 것이다.

142 ‘같은 기준을 스승에게도 적용하라’는 말은, 스승을 모든 것을 이미 아는 완벽한 존
재라는 기준으로 판단하지 말고, 제자를 점차 이해해 가며 지도해 나가는 존재라는
관점에서 바라 보고 선택하라는 뜻이다. 즉, 스승이 나에게 실질적인 교정과 도움을
주는 역할을 제대로 수행하고 있는지 그 행위를 기준으로 판단하라는 것이다.

하려는 스승은 경계하십시오. 스승과 제자는 함께 다양한 방법을 시도해 보는 관계가 되어야 합니다.

따라서 스승을 평가할 때, 초인적인 능력을 발휘하여 다른 사람의 본질적 가치를 판단하려는 것이 아닙니다. 결국 우리가 다른 사람에 대해 알 수 있는 유일한 방법은 그들이 실제로 하는 행위를 통해서이며, 따라서 우리의 판단도 오직 그 행위에 대해서만 공정하게 이루어질 수 있습니다.

그러나 동시에, 다른 사람의 기준을 자신의 기준으로 받아들일지 여부를 판단하는 일이기 때문에, 그 사람의 행동을 평가하는 것은 부당한 일이 아닙니다. 이는 자신을 보호하기 위한 것입니다. 그래서 스승을 찾을 때는 지혜와 진실성이라는 두 가지 자질을 갖춘 사람을 찾아야 합니다. 하지만 이러한 자질을 제대로 파악하려면 시간과 세심한 관찰이 필요합니다. 스승과 시간을 보내며 그가 실제로 어떻게 행동하는지를 면밀히 살펴볼 의지가 있어야 합니다. 왜냐하면 사람을 단순한 첫인상만으로는 판단할 수 없기 때문입니다. 진실성은 말로 쉽게 포장될 수 있으며, 지혜의 외양 또한 얼마든지 꾸며낼 수 있습니다. 특히 스승이 신통력을 갖고 있다면 더욱 그렇습니다. 그러한 신통력은 단지 집중된 마음에서 비롯된 것일 뿐이라는 사실을 기억하는 것이 중요합니다. 그것이 지혜와 진실성을 보장하는 것은 아닙니다. 그리고 신통력이 지혜와 진실성 없이 행사된다면, 그런 스승은 피하는 것이 더 현명합니다.

따라서 겉으로 화려해 보이는 자질에 휘둘리지 말고, 보다 평범하고 현실적인 자질에 집중해서 살펴봐야 합니다. 스승을 찾는 과정에서 불필요한 시간 낭비와 어려움을 줄이려면, 잠재적인 스승이 신뢰할 만한 지혜나 진실성을 갖추지 못했음을 나타내는 네 가지 초기 경고 신호를 알아두는 것이 좋습니다.

신뢰할 수 없는 지혜에 대한 경고 신호는 두 가지가 있습니다. 첫 번째는, 자신이 받은 도움, 특히 부모나 스승에게 받은 도움에 대해 감사할 줄 모르는 경우입니다. 누군가가 자신의 스승을 깎아내린다면, 그가 과연 당신에게 전수할 만한 가치 있는 것을 가지고 있는지 의심해 볼 필요가 있습니다. 감사할 줄 모르는 사람은 선한 행동의 가치를 인정하지 않고, 남을 돕는 데 들어가는 노력을 소중히 여기지 않기 때문에, 스스로 그런 노력을 기울일 가능성도 낮습니다.¹⁴³

두 번째 경고 신호는 업의 원리를 인정하지 않는 것입니다. 이들은 우리가 선택의 자유를 가지고 있다는 사실을 부정하거나, 다른 사람이 과거의 나쁜 업을 대신 없앨 수 있다고 가르칩니다. 이런 사람들은 진정으로 올바른 길을 가기 위한 노력을 기울이지 않을 가

143 감사할 줄 모르는 사람은 선한 행동의 가치를 인식하지 못하는 사람이며 이는 곧 지혜롭지 못한 사람이다. 왜냐하면 불교에서 지혜는 단순한 지식이 아니라 무엇이 선하고 유익한지를 분별하는 것이기 때문이다. 또한 이런 사람은 남을 돕는 노력을 소중히 여기지 않기 때문에 제자에게도 그런 노력을 기울일 가능성이 낮아 신뢰할 수 있는 스승이 되기도 어렵다.

능성이 크며, 따라서 신뢰할 수 없는 안내자가 될 것입니다.¹⁴⁴

진실성이 부족한 사람에게는 두 가지 경고 신호가 있습니다. 첫 번째는 고의적으로 거짓말을 하면서도 부끄러움을 느끼지 않는 경우입니다.¹⁴⁵ 두 번째는 논쟁을 정당하고 공정하게 하지 않는 경우로, 상대방의 주장을 왜곡하거나, 사소한 실수를 집요하게 지적하거나, 상대방의 타당한 주장조차 인정하지 않으려는 태도를 보입니다.¹⁴⁶ 이런 사람들은 대화할 가치조차 없으며, 더더욱 스승으로 삼아서는 안 됩니다.

이러한 초기 경고 신호를 보이지 않는 사람들에게 대해서는, 시간이 지나면서 그들의 행동을 살펴보고 지혜와 진실성의 수준을 평가할 수 있도록 스스로에게 던져볼 수 있는 몇 가지 질문이 있습니다.

한 가지 질문은, 그의 행위에서 탐욕, 분노, 또는 미움이 드러나지는 않는가 하는 점입니다. 이는 자신이 알지 못하는 것을 아는 척 주장하게 만들거나, 다른 사람들에게 최선의 이익이 되지 않는 일을 시키는 원인이 될 수 있습니다. 스승의 지혜를 시험해 보려면,

144 업의 원리를 부정하는 것은 행위와 그 결과 사이의 관계를 모르는 것이다. 불교에서 지혜는 바로 이 인과관계를 꿰뚫어 보는 것이므로, 이를 부정하는 것은 지혜가 없다는 신호가 된다.

145 ‘고의적으로 거짓말을 하면서도 부끄러움을 느끼지 않는다’는 것은, 진실과 거짓을 구분하는 것을 중요하게 여기지 않는다는 뜻이다. 즉, 진실 자체에 대한 존중이 없는 것이다.

146 ‘논쟁을 공정하게 하지 않는 것’, 즉 상대방의 주장을 왜곡하거나 타당한 주장을 인정하지 않는 것은 진실이 어디에 있는 상관없이 단지 이기면 된다는 태도이다.

무엇이 능숙한 것이고 무엇이 능숙하지 않은 것인지에 대한 질문에 그가 어떻게 답하는지, 또한 어려움을 얼마나 잘 다뤄 나가는지 살펴보십시오.¹⁴⁷ 스승의 진실성을 평가하려면, 그가 일상적인 활동에서 계율을 잘 지키는지, 그리고 다른 사람들과의 관계에서도 청정함을 유지하는지를 관찰해 보십시오. 그가 계율을 어기는 것에 대해 변명을 하며, 자신의 행동을 계율에 맞추기보다는 계율을 자신의 행동에 맞추려 한다면, 또는 다른 사람들을 부당하게 이용한다면, 다른 스승을 찾는 것이 좋습니다.

하지만 여기서 또 하나의 불편한 진실을 마주하게 됩니다. **자신이 어느 정도 진실성을 갖추기 전까지는, 다른 사람의 진실성을 공정하게 판단할 수 없다는 점입니다.**¹⁴⁸ 이는 아마도 가장 불편한 진실일 것입니다. 왜냐하면, 자신의 판단에 책임을 져야 하기 때문입니다.¹⁴⁹

147 특히 선정과 같은 깊은 수행 단계에서의 능숙함과 미숙함에 대해서는 실천적 지혜를 갖춘 스승만이 바르고 구체적으로 답할 수 있다. 또한 어려운 상황에 직면했을 때 그것을 다뤄 나가는 것을 함께 살펴봄으로써, 그 지혜가 단순한 지식에 머무는지, 아니면 실제로 작동하는 능력인지를 판단할 수 있다.

148 '진실성'이란, 자신의 행위가 삶에서의 모든 차이를 만든다는 사실을 깨닫고, 행위의 동기와 결과를 세심하게 살피며, 신중하게 행동하고 해가 되면 멈추는 것, 그리고 실수를 인정하고 책임지며 다시는 반복하지 않겠다고 결심하는 것이다. 따라서 이를 직접 실천해 본 사람은 그 경험을 바탕으로 다른 사람의 진실성을 공정하게 판단할 수 있는 기준이 생기지만, 그렇지 못한 사람은 이를 공정하게 판단하기 어렵다. 마치 피아노 실력이 뛰어날수록 다른 피아니스트의 연주를 더 정확하게 평가할 수 있는 것과 같다.

149 '자신의 판단에 책임을 진다'는 것은, 어떤 스승을 선택했을 때 그 결과가 좋은 나쁘든, 그것은 자신의 판단의 결과이므로 스스로가 책임져야 한다는 것이다. 잘못된 판

다른 사람이 좋은 길잡이가 될 수 있는 가능성을 살펴보려면, 먼저 당신 자신이 몇 가지 시험을 통과해야 합니다. 다시 말해, 피아니스트의 연주를 듣는 것과 같습니다. 피아니스트로서의 실력이 좋을수록, 다른 사람의 연주를 판단하는 능력도 더 좋아지는 법입니다.

다행히도, 진실성을 계발하기 위한 지침이 있으며, 그것은 선천적으로 선할 필요는 없다는 점입니다. 필요한 것은 일정 수준의 정직함과 성숙함입니다. 즉, 자신의 행위가 삶에서의 모든 차이를 만든다는 사실을 깨닫고, 신중하게 행동하며, 행위의 동기와 그 결과를 주의 깊게 살펴보는 것입니다. 생각, 말, 행동을 하기 전에 그러한 행위가 초래할 결과를 먼저 살펴보십시오. 자신이나 다른 사람에게 해를 끼칠 것 같다면, 하지 마십시오. 어떤 해로움도 예상되지 않는다면 하십시오. 행동하는 동안에도 예상치 못한 해를 끼치고 있는지 확인하십시오. 해를 끼치고 있다면 멈추십시오. 해를 끼치지 않는다면 계속하십시오. 행동을 마친 후에는 그것의 장기적인 결과를 살펴봅니다. 해를 끼쳤다면, 같은 길을 걷는 사람과 상의하고, 실수에 대해 건강한 부끄러움을 계발하며, 다시는 그 실수를 반복하지 않겠다고 결심하십시오. 해를 끼치지 않았다면, 그 사실을 기뻐하고 계속 훈련하십시오.

이와 같은 방식으로 자신을 훈련해 나가면, 행위와 그 결과 사이의 연관성에 점점 더 민감해지기 때문에, 무엇이 능숙한 행동이고

단을 스승이나 다른 사람 탓으로 돌릴 수 없으며, 그 판단의 결과를 직접 감당해야 한다는 점에서 불편한 진실이 된다.

무엇이 그렇지 않은지를 더 정확히 분별할 수 있게 됩니다. 이렇게 함으로써, 잠재적인 스승을 평가하는 데에도 두 가지 측면에서 도움이 됩니다. 하나는 그 스승의 행위를 평가하는 것이고, 다른 하나는 그가 건네는 조언을 평가하는 것입니다.

어떤 조언이 진실한지를 평가할 수 있는 유일한 방법은, 그것을 실제로 실천해 보았을 때 어떤 결과가 나타나는지를 살펴보는 것입니다. 즉, 조언에 따라 행동했을 때, 욕망이 소멸되고, 겸손하며, 만족하고, 활기차고, 다른 사람에게 짐이 되지 않는 바람직한 자질들이 길러진다면, 그러한 조언은 진정한 것입니다. 그런 조언을 해준 사람은 최소한 진정한 친구로서의 자격을 갖춘 셈이며, 그 과정을 통해 당신은 스스로 판단하는 법을 더 깊이 배워가고 있는 것입니다.

일부 사람들은, 다른 사람들을 계속 시험하면서 그들이 기준에 부합하는지를 확인하는 것이 이기적이고 비인간적이라고 반박할지도 모릅니다. 그러나 기억하십시오. 스승을 시험하는 것은 동시에 자기 자신을 시험하는 일이기도 합니다.¹⁵⁰ 그리고 훌륭한 스승의 자질을 받아들이는 만큼, 당신 자신도 다른 사람들에게 훌륭한 도움을 줄 수 있는 사람이 되어 갑니다. 다시 말하지만, 이는 좋은 피아노 선생님 밑에서 연습하는 것과 같습니다. 피아니스트로서 실력이 늘어날수록, 연주의 즐거움을 혼자만 누리는 것이 아니라, 더 많

150 스승을 시험한다는 것은 곧 자신의 안목과 기준, 그리고 수행 수준이 시험받는다는 뜻이다.

은 사람들에게 기쁨을 선사할 수 있습니다. 또한 연주의 과정을 더 깊이 이해하게 되면, 진심으로 배우고자 하는 사람에게 그만큼 더 효과적으로 가르칠 수 있게 됩니다. 이와 같은 방식으로, 세상을 이롭게 하는 수준 높은 가르침의 계보가 형성되어 가는 것입니다.

따라서 훌륭한 명상 스승을 찾으면, 당신은 붓다까지 거슬러 올라가는 훌륭한 스승들의 긴 계보를 잇는 것이며, 그 계보가 미래로 이어져 나가는 것을 돕게 되는 것입니다. 이 계보에 합류하려면, 비판에서 배우고 자신의 행위에 책임을 지는 것과 같은 불편한 진실들을 받아들여야 할 수도 있습니다. 하지만 도전을 받아들일 준비가 되어 있다면, 훈련되지 않았을 때 쉽게 해를 끼칠 수 있는 인간의 판단력을, 더 큰 선을 위해 훈련하는 법을 배우게 됩니다.

더 읽어 볼 글들

- 수행에서의 조언의 필요성: Beyond All Directions의 “Lost in Quotation”
- 깨달음에 이르는 데 가장 중요한 외적 요인: Meditations의 “Admirable Friendship”
- 판단력을 지혜롭게 쓰는 방법과 그렇지 못하게 쓰는 방법에 대해서는 Meditations의 “Judicious vs. Judgmental”을 보십시오.

- 스승과 제자의 관계: Head & Heart Together의 “Think like a Thief”

- 스승에게서 무엇을 살펴봐야 하는지를 다루고 있는 빠알리 경전의 구절들은 학습 지침서인 Into the Stream에 수록되어 있습니다.

- 수행의 가치: “The Customs of the Noble Ones”

- 서양에서 담마가 가르쳐지는 방식에 영향을 미쳐 온 비불교적 가치관들: Purity of Heart의 “The Roots of Buddhist Romanticism”

관련 법문

2009. 07. 30: Admirable Friendship

2011. 05. 14: To Purify the Heart

2011. 04. 05: Remembering Ajaan Suwat

2011. 01. 25: Multi-dimensional Dhamma

2007. 07. 21: Factors for Stream Entry

2008. 10. 21: The Brightness of the World

2007. 03. 20: A Refuge from Modern Values

부록



보충
명상법



1부에서 언급했듯이, 때로는 호흡에 집중하기에 앞서 마음을 적절한 상태로 준비할 필요가 있습니다. 그런 마음 상태를 만드는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 숙고 방법이 있습니다.

여기 제시된 설명은 단지 숙고를 시작하는 방법에 대한 제안일 뿐입니다. 이러한 훈련은 자신의 특정한 감정 상태에 맞춰 창의적으로 변형할 때 가장 효과적입니다. 자신의 생각을 올바른 방향, 즉 호흡에 집중하려는 마음으로 이끄는 데 도움이 되는 한, 어떤 방식으로 변형하든 상관없습니다. 호흡에 집중하려는 마음이 일어나면, 숙고를 내려놓고 바로 호흡에 집중할 수 있습니다.

처음에는 이러한 숙고를 꽤 오랜 시간 해야 효과를 볼 수 있습니다. 하지만 시간이 지나면 무엇이 자신에게 잘 맞는지 알게 될 것입니다. 그 경험을 바탕으로 숙고를 더욱 효율적으로 해보십시오. 다시 말해, 마음을 가라앉히는 것을 방해하는 마음 상태의 급소를 바로 겨냥해 보십시오. 그렇게 하면 더 많은 시간을 호흡과 함께 일하

며 놀 수 있을 것입니다.

낙담하고 있을 때는, 자신이 베풀었던 보시를 되돌아보십시오. 과거에 누군가에게 선물을 했을 때, 선물을 해야만 했거나 무언가를 기대해서가 아니라, 순전히 주고 싶어서 그렇게 한 적이 있는지 떠올려 보십시오. 그 선물을 스스로 쓰고 싶었을 수도 있지만, 그때는 나누는 것이 더 좋겠다고 여겼을 것입니다. 이런 선물들은 자신이 적어도 어느 정도는 선한 면을 지니고 있음을 상기시켜 주기 때문에 기억할 만합니다. 또한 자신이 항상 욕망에 끌려다니는 것만은 아니라는 사실도 일깨워줍니다. 당신은 자신의 행동을 선택할 어느 정도의 자유가 있으며, 그 자유를 능숙하게 행사할 때 느껴지는 기쁨 또한 알고 있습니다.

여기서 “선물”은 물질적인 것에만 국한되지 않습니다. 시간, 에너지, 지식, 혹은 용서를 베푸는 것 또한 선물이 될 수 있습니다.

이 숙고를 더욱 효과적으로 하려면, 일상에서 이런 방식으로 보시를 실천할 기회를 찾는 습관을 들이십시오. 그렇게 하면 숙고할 신선한 소재가 늘 생길 것입니다. 신선한 소재가 없으면, 숙고도 쉽게 식상해질 수 있습니다.

마찬가지로, 자신의 덕행을 되돌아볼 수도 있습니다. 다른 사람에게 해를 끼치고도 아무 일 없이 지나갈 수 있었지만, 그래서 안 되기 때문에 그렇게 하지 않았던 순간들을 생각해 보십시오. 그런

행동을 하는 것이 자신답지 않다고 느꼈거나, 나중에 후회할 일이라는 것을 알았기 때문일 수 있습니다. 계율을 받아 지니고 있다면, 계율을 어기고 싶은 유혹을 받았지만 끝내 지켜낸 순간들을 떠올려 보십시오. 그때 그렇게 하지 않았던 것이 얼마나 다행스러운 일이었는지 생각해 보십시오. 이러한 성찰은 마음을 집중시키는 데 도움을 줄 뿐만 아니라, 다음에 계율을 어기고 싶은 유혹이 찾아왔을 때 그것을 이겨낼 수 있는 힘이 되어 줍니다.

정욕을 느낄 때는, 자신의 몸속에 무엇이 들어 있는지 숙고해 보십시오. 그리고 자신이 정욕을 느끼는 사람의 몸속에도 똑같은 것들이 들어있다는 점을 기억하십시오. 정욕은 실제 몸의 많은 부분, 이를테면 몸 안에 들어 있는 온갖 것들을 의도적으로 외면할 때만 자라날 수 있습니다. 그러니 내면의 시야를 넓히십시오.

이러한 숙고를 시작하려면, 먼저 자신의 몸속 뼈들을 시각화해 보십시오.¹⁵¹ 손가락뼈부터 시작하십시오. 손가락뼈를 시각화하며, 지금 손가락이 어디에 있는지 느껴보십시오. 손가락에 긴장이 느껴지면, 뼈 자체에는 긴장이 없다는 점을 기억하고 긴장을 풀어보십시오.¹⁵² 그런 다음 손바닥뼈로 옮겨 같은 과정을 반복합니다. 뼈 주

151 뼈를 하나하나 시각화하면, 정욕이 의존하는 외적인 아름다움에 대한 환상이 걷히고, 몸의 실상이 드러나게 된다.

152 정욕은 육체적 긴장과 결합되어 나타나는 경향이 있으므로, 이에 대한 충동을 가라

변의 긴장을 알아차리고 이완하십시오. 팔을 따라 올라가며 어깨에 이를 때까지 반복하십시오. 어깨 관절까지 마쳤다면, 내면의 시선을 발로 옮깁니다. 발뼘을 시각화하며, 발에서 느껴지는 긴장을 이완하십시오. 그런 다음 다리를 따라 올라가고 골반을 지나 척추, 목을 거쳐 마지막으로 두개골까지 이어가십시오.

이 훈련의 변형으로, 특정 뼈 주변의 긴장을 이완한 뒤, 다음 부위로 이동할 때 그곳이 잘려 나가는 모습을 떠올려 보십시오.¹⁵³ 이렇게 해서 몸의 모든 부위가 잘려 나간 듯한 느낌이 들 때까지 계속하십시오. 그리고 넓고 가벼운 알아차림 속에 앉아 있으십시오.¹⁵⁴

특히 정육과는 어울리지 않는 다른 신체 기관에도 이 훈련을 적용할 수 있습니다.¹⁵⁵ 예를 들어, 피부에 끌린다면 자신의 피부가 몸

앞히기 위해서는 뼈 주변의 긴장을 풀어주는 것이 도움이 될 수 있다. 그리고 ‘뼈 자체에는 긴장이 없다는 점을 기억하라’는 것은, 뼈 주변의 모든 근육과 조직을 뼈의 상태(긴장 없음)에 맞추어 긴장을 풀어주라는 뜻이다.

153 정육은 하나의 온전하고 매혹적인 몸의 형상에 집착할 때 사라난다. 그런데 이완된 곳(뼈 포함)마다 잘려 나가는 모습을 시각화하면, 몸 전체의 형상이 해체되며 정육이 붙을 기반이 사라지게 된다. 이때 먼저 긴장을 이완하는 이유는 긴장이 남아 있는 상태에서는 정육도 남아 있고 마음도 그 감각에 계속 붙잡혀 있어 ‘잘려 나간다’는 시각화가 실제로 잘 작동하지 않기 때문이다.

154 ‘넓고 가벼운 알아차림’이란, 몸의 형상이 해체된 뒤 남는 의식 상태를 가리킨다. 이 상태에서 의식은 특정 부위에 고정되지 않고 넓게 퍼지며, 감각적 집착이 사라져 가볍고 편안하게 느껴진다.

155 ‘특히 정육과는 어울리지 않는 다른 신체 기관’이라는 말은, 피부나 내장, 체액과 같은 것들은 낱알의 실상으로 마주했을 때는 본래 정육과는 어울리지 않는 대상들이라는 뜻이다. 그런데도 우리는 그것들을 뭉뚱그려 몸이라는 매력적인 대상으로 착각하므로, 이런 부위들을 하나하나 시각화해 관찰함으로써 이런 잘못된 인식을 바

에서 벗겨져 바닥에 쌓여 있는 모습을 상상해 보십시오.

이와 같은 시각화를 더 깊이 있게 하기 위해, 전통적으로 이런 속고에 사용되는 몸의 각 부위의 목록을 외워두는 것도 도움이 됩니다.

머리카락, 몸털, 손발톱, 이빨, 피부,
근육, 힘줄, 뼈, 골수,
신장, 심장, 간, 막,¹⁵⁶ 비장, 폐,
대장, 소장, 위 내용물, 대변,
담즙, 가래, 림프액, 피, 땀, 지방, 눈물,
피지,¹⁵⁷ 침, 콧물, 관절액, 소변.

원한다면, 어떤 이유로 이 목록에 포함되지 않은 눈이나 뇌 같은 다른 부위를 추가할 수도 있습니다. 일단 목록을 외우고 나면, 각 부위를 하나씩 시각화하며, 몸에서 느껴지는 감각을 통해 그 부위가 어디에 있는지 스스로에게 질문해 보십시오. 시각화를 돕기 위해 인체 해부도를 참고할 수도 있지만, 몸속의 어떤 부위도 해부도에서처럼 명확하게 분리되거나 구분되지 않는다는 점을 기억하십시오. 그것들은 몸속의 모든 체액과 뒤섞여 있습니다. 특정 부위를

로잡으라는 것이다.

156 '막'은 근육이나 장기, 뼈 등을 감싸고 있는 질기고 끈적한 조직을 말한다.

157 '피지'는 피부와 털에서 분비되는 번들거리는 기름기이다.

시각화하는 것이 정욕을 억제하는 데 특히 강한 효과가 있다면, 그 부위에 주의를 집중하고 나머지 목록은 잠시 미뤄도 괜찮습니다. (정욕을 다루는 더 많은 방법들은 2부의 “방해되는 감정들”을 참조하십시오.)

이상적으로는, 이 숙고를 통해 정욕에 대한 관심이 사라지며 내면이 가벼워지는 느낌이 들어야 합니다. 하지만 이 과정에서 두려움이나 불안한 감정이 생긴다면, 숙고를 멈추고 다시 호흡에 집중하십시오.

분노를 느낄 때는, 2부의 분노를 다루는 지침을 참조하십시오. 또한 1부에서 다룬 브라흐마위하라, 즉 숭고한 마음가짐을 키우는 방법도 활용할 수 있습니다.

나태함을 느낄 때는, 죽음이 언제든지 닥칠 수 있다는 사실을 숙고해 보십시오. 스스로에게 질문해 보십시오. 지금 당장 1~2분 안에 죽어도 괜찮을 만큼 준비가 되어 있는가? 마음이 죽음을 두려워하지 않도록 하려면 무엇을 해야 할까? 명상을 하고 마음의 좋은 자질들을 기를 기회를 낭비한 채 오늘 밤 죽는다면 어떤 기분이 들까? 명상하고 싶은 마음이 생길 때까지 이런 질문들을 계속 던지십시오. 그런 다음 곧바로 호흡으로 돌아가십시오.

이 숙고는, 몸에 대한 숙고처럼, 능숙한 결심을 하고 그것을 지속

할 수 있도록 마음을 강화하려는 것입니다. 그러나 이 과정에서 두려움이나 불안한 감정이 생긴다면, 즉시 멈추고 곧바로 호흡으로 돌아가십시오.

나태함을 극복하는 또 다른 방법은 과거에 평화롭고 고요한 순간을 원했던 때를 떠올려 보는 것입니다. 그때 얼마나 그것을 간절하게 원했는지 생각해 보십시오. 지금 그 평화와 고요함을 찾을 기회가 주어졌습니다. 정말 이 기회를 그냥 흘려보내고 싶습니까?

더 읽어 볼 글들

- 이러한 숙고에 도움이 되는 내용들은 A Meditator's Tools라는 제목으로도 나와 있는 수행 가이드 The Ten Recollections를 참고하십시오.

감사의 말

수년간 몇몇 사람들, 특히 Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim, 그리고 Larry Rosenberg가 “언제 호흡 명상 안내서를 쓸 건가요?”라고 계속 물어왔습니다. 저는 그들에게 아잔 리의 *Keeping the Breath in Mind*가 이미 훌륭한 수행 안내서라고 거듭 말했지만, 그들은 태국 숲속 전통에 대한 배경 지식이 없는 독자들을 위해 특별히 쓰여진 책이 필요하다는 점을 계속 강조했습니다. 그들의 부드럽지만 끈질긴 요청으로 인해 이 책이 세상에 나오게 되었습니다. 책을 내게 된 지금, 그들에게 감사의 마음을 전하고 싶습니다. 이 주제에 대한 저의 생각을 간결하고 이해하기 쉬운 형태로 정리하는 과정에서 제 자신도 많은 것을 배울 수 있었기 때문입니다.

이 책은 그들의 의견은 물론, Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katharine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe

Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright,
그리고 이곳 뗏파 숲 승원의 비구들로부터도 많은 도움을 받았습니
다. 도움을 주신 모든 분들께 감사드립니다. 물론, 이 책에 남아 있
는 모든 오류는 제 책임입니다.

2012년 12월

소리 없는 가르침(부제: 이유가 있겠지)

웁긴이로부터 숲속 전통 담마웃의 수행에 대한 소개 글을 부탁받고 무엇을 쓸지 고민했습니다. 구체적인 명상 방법은 이 책에서 자세히 다루고 있고, 개인적인 수행 경험은 각자 달라서 자칫 선입견을 줄 수도 있어 공개적으로 언급하기에는 조심스러운 측면이 있었습니다. 여러 고민 끝에 이 책을 읽고 이해하는 데 도움이 될 만한 담마웃 상가의 독특한 문화를 소개하는 것이 좋겠다는 결론을 내렸습니다.

이 책의 저자인 아잔 타니사로 스님은 1976년(불기 2519년)에 담마웃띠까니까야(약칭 담마웃) 종단으로 출가했습니다. 국내에서는 아직 생소하지만, 서양에서는 “태국 숲속 전통(Thai Forest Tradition)” 또는 “태국 캄맛타나 숲속 전통(Thai Kammatṭhāna Forest Tradition)”이란 이름으로 널리 알려진 종단입니다.

저 또한 2016년 태국 이산(Isan) 지역에 있는 담마웃 사찰에서 출가했습니다. 코로나 이전까지는 주로 그곳에서 생활했고, 그중 1년 정도는 작은 스승인 아잔 뵉 스님과 함께 이산 지역의 여러 곳

을 다니기도 했습니다.

제가 경험한 담마웃 상가에는 아주 인상적이고 독특한 문화가 있습니다. 그것은 바로 “이유가 있겠지”라는 생활 태도입니다. 저는 이 종단을 숲속 전통이라 부르는 것 외에, “이유가 있겠지 전통”이라는 이름을 하나 더 추가하고 싶을 정도로 이 문화가 특징적이라 느꼈습니다.

출가 직후, 저는 아무것도 몰라 좌충우돌하며 갖가지 실수를 저질렀습니다. 그런데 신기하게도 잘못을 지적하거나 훈계하는 사람이 없었습니다. 처음에는 “외국인이라 그런가?”라고 생각했지만, 곧 내국인 스님에게도 마찬가지로란 것을 알게 되었습니다. 이런 분위기에서는 자신의 행위가 실수였음을 한참 뒤에야 깨닫거나, 아예 모르고 지나치는 경우도 많습니다. 저 역시 5년이 지나서야 비로소 실수였음을 알게 된 일도 있었습니다.

처음에는 이런 생활 방식이 어색하고 적응하기도 어려웠습니다. 무엇을 해야 하고 무엇을 하지 말아야 하는지, 무엇이 옳고 무엇이 그른지, 의식에서 어떻게 행동해야 하는지, 어떤 복장을 해야 하는지, 비가 올 때 의복과 발우를 어떻게 관리하는지 등에 대해 아무것도 몰랐습니다. 교육·지도·설명·지시·훈계가 거의 없었습니다. 코브라 새끼나 검은 전갈이 나타났을 때처럼 위험한 순간에만 약간의 설명을 들을 수 있었습니다. 그래서 한때는 “담마웃에는 교육 방식이 아예 없는 것일까?”라고 생각하기도 했습니다. 하지만 시간

이 흐르면서 이런 전통이 우연히 생기거나 단지 서로 편하기 위해 고안된 것이 아님을 깨닫게 되었습니다.

“이유가 있겠지”라는 문화에 대해 시간이 걸린다거나 효율적이지 못하다는 비판적 시각이 있지만, 이 문화가 여전히 존속하는 이유는 이로운 점이 훨씬 크기 때문입니다.

첫째

“이유가 있겠지”라는 태도는 밖으로 향하는 마음을 안으로 돌리게 합니다. 타인의 행위를 평가하기보다는 존중해줌으로써 생각을 더 확장하지 않는 것입니다. 그리고 개입하지 않음으로써 상대방도 자기 성찰의 기회를 얻게 됩니다. 이는 자신을 보호함과 동시에 타인을 보호하는 길입니다. “어떤 행위를 하든 자신과 타인에게 해가 되지 않아야 한다”라는 붓다의 가르침을 실천하는 셈입니다.

행위에는 저마다의 동기와 이유가 있습니다. 우리는 그것을 인정하고, 자신의 기준을 강요하지 말아야 합니다. 비록 상대의 행위에 문제가 있더라도 한 발 떨어져서 지켜볼 줄 알아야 합니다. 대개 우리는 타인의 행동이나 말을 끊임없이 평가하려고 합니다. 평가하려는 마음은 “갈애”이고, 평가 기준은 “집착”입니다. 그 과정에서 “즐거움”을 얻고 “존재감”을 확인합니다. 사실, “나”라는 것은 지식, 경험, 견해 등으로 이루어진 특정한 사고방식 그 자체입니다. 붓다께서는 이를 오취온 또는 집이라고 하셨습니다. 집은 필연적으로

현실적인 괴로움을 가져옵니다. 그래서 붓다께서는 짐을 지고 있는 그 모습 자체를 괴로움이라고 하셨습니다.

태국의 쿠바 아잔들은 사성제를 아주 간결하게 정의하곤 합니다. 그중 아잔 둔 아톨로(Ajaan Dune Atulo) 스님의 가르침은 이 점을 명확히 보여줍니다.

“마음이 밖으로 향하는 것이 괴로움의 원인(집성제)입니다.

마음이 밖으로 향한 결과가 괴로움(고성제)입니다.

마음이 마음을 보는 것이 길(도성제)입니다.

마음이 마음을 본 결과가 괴로움의 소멸(멸성제)입니다.”

여기서 “마음이 마음을 보는 것”은 바른 삼매(선정)를 계발하여 그 상태에서 마음의 조작(형성) 과정을 보는 것입니다. 다시 말해, 선정 상태에서 12연기의 의도, 갈애, 집착, 바와(bhava)를 본다는 의미입니다.

“이유가 있겠지”라는 태도의 저변에는 “앍빠마다(Appamāda)”가 있습니다. 우리의 사고방식은 언제든지 바뀔 수 있고 또 틀릴 수 있다는 자기 성찰이 깔려 있는 것입니다.

둘째

타인의 지적이나 훈계가 아니라 스스로의 자각을 통해 문제점을

고쳐나가는 방식은 비록 시간이 걸릴지언정, 그 결실은 매우 견고하고 바람직합니다. 이는 마치 절벽이 있다는 사실을 말로만 듣는 것과 자신의 눈으로 직접 확인하는 것의 차이와 같습니다. 타인의 입을 통해서가 아니라, 자신의 행위가 가져온 결과를 직접 경험하며, 인과를 이해하고 이를 올바르게 이용하는 것은 매우 중요한 문제입니다.

셋째

관찰력을 계발하게 만듭니다. 담마웃의 교육은 설명하고 지도하는 방식이 아닙니다. 지시나 훈계가 없다는 사실은 애초에 설명이나 지도가 없다는 것을 전제하고 있습니다. 그렇다고 무관심한 것은 아닙니다. 도움을 청하거나 질문하면, 스승의 판단에 따라 여러 방식으로 도와줍니다. 다만, 상가 생활의 전반적인 분위기는 “스스로 알아서 하는 방식”을 고수합니다. 그래서 관찰이 필요한 것입니다. 그런 다음 직접 해보고, 수정과 보완 작업을 거치며 점차 자기 것으로 만들어 갑니다.

넷째

이 태도는 그동안 경험해 보지 못했던 “진정한 자유로움”을 느끼게 해줍니다. 그리고 그 자유로움은 마치 새의 날개와 같지만, 철저한 자기 결정과 자기 책임이라는 다른 날개가 없으면 날지 못합니

다. 타인의 개입이 없기에 마음은 자유롭지만, 그만큼 스스로 책임을 져야 합니다. 잘잘못에 대한 인정이나 지적도 없기에, 모든 행위는 온전히 자신의 몫입니다. 올바른 스승을 구하고 수행에 전념할 지도 순전히 자신의 결정입니다.

다섯째

이 태도로 인해 상가 구성원들 간의 관계가 매우 단순해집니다. 오랫동안 같이 지낸 스님들 간에도 상대방이 무슨 수행을 하는지, 어느 정도의 경지에 이르렀는지 거의 알지 못합니다. 사실, 연락처조차도 서로 교환하지 않습니다. 오랫동안 함께 지내더라도 대화는 대부분 부담 없는 주제들을 짧고 간단하게 교환하는 정도입니다. 마음에 있는 문제들은 각자의 숙제이므로 서로 꺼내지 않습니다. 그래서인지 상가 생활에서 사람과의 관계 때문에 생기는 스트레스나 부담은 거의 없습니다.

누구를 평가하거나 누구의 눈치를 살피야 하는 문화라면, 내면으로 향할 여유가 없습니다. “이유가 있겠지”라는 문화의 핵심은 바로 내면으로 향할 여유를 갖게 된다는 것입니다. 내면으로 향한 마음은 자신이 한 행위의 인과를 분명히 경험하게 됩니다. 이런 생활 방식은 정말 안정되고 자유롭지만, 모든 것은 자기 결정과 자기 책임이라는 사실 또한 일깨워 줍니다. 그리고 관찰력이 필요합니다.

붓다께서는 이를 수행자가 갖추어야 할 중요한 자질 중 하나라고 말씀하셨습니다. 훌륭한 도반의 말과 행동을 관찰하고 이를 따라 하며, 이것을 바탕으로 자신의 것으로 만듭니다. 이러한 관찰력의 계발은 결국 자신의 마음을 관찰하기 위한 것입니다. 그리고 공동체 구성원들 간의 상호 관계는 수행에서 매우 중요한 변수입니다. 기본적인 원칙은 자신에게도 이익이 되고 타인에게도 이익이 되는 관계여야 합니다. 그래서 사띠 수행을 통해 자신을 보호함으로써 타인을 보호하고, 멧파 수행을 통해 타인을 보호하면서 자신을 보호합니다.

담마웃 스님들의 수행은 이런 터전 위에서 시작됩니다.

아잔 타니사로 스님 또한 이 전통에서 수행했습니다. 그리고 그 결실을 책이나 법문을 통해 전하고 있습니다. 그러므로 담마웃의 생활 방식 중 특히 마음을 내면으로 향하게 하는 그 “소리 없는 가르침”을 이해하고 실천한다면, 수행에 필요한 자질을 계발할 뿐만 아니라 아잔 타니사로 스님의 가르침을 이해하는 데도 많은 도움이 될 것입니다.

끝으로, 붓다의 가르침을 정확하고 상세하면서도 이해하기 쉽게 전하는 아잔 타니사로 스님의 노고에 깊은 존경과 감사를 올립니다.

다. 아울러 이 책을 정성을 다해 번역하고 만든 한승철(봄봄)님의
공덕 또한 찬탄합니다.

슬픔이 없는 사찰 “왓 아소카람”을 기리며

비구 로보 꼬워도

아잔 타니사로의 호흡 명상

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 979-11-999769-0-0 (03220)

비매품