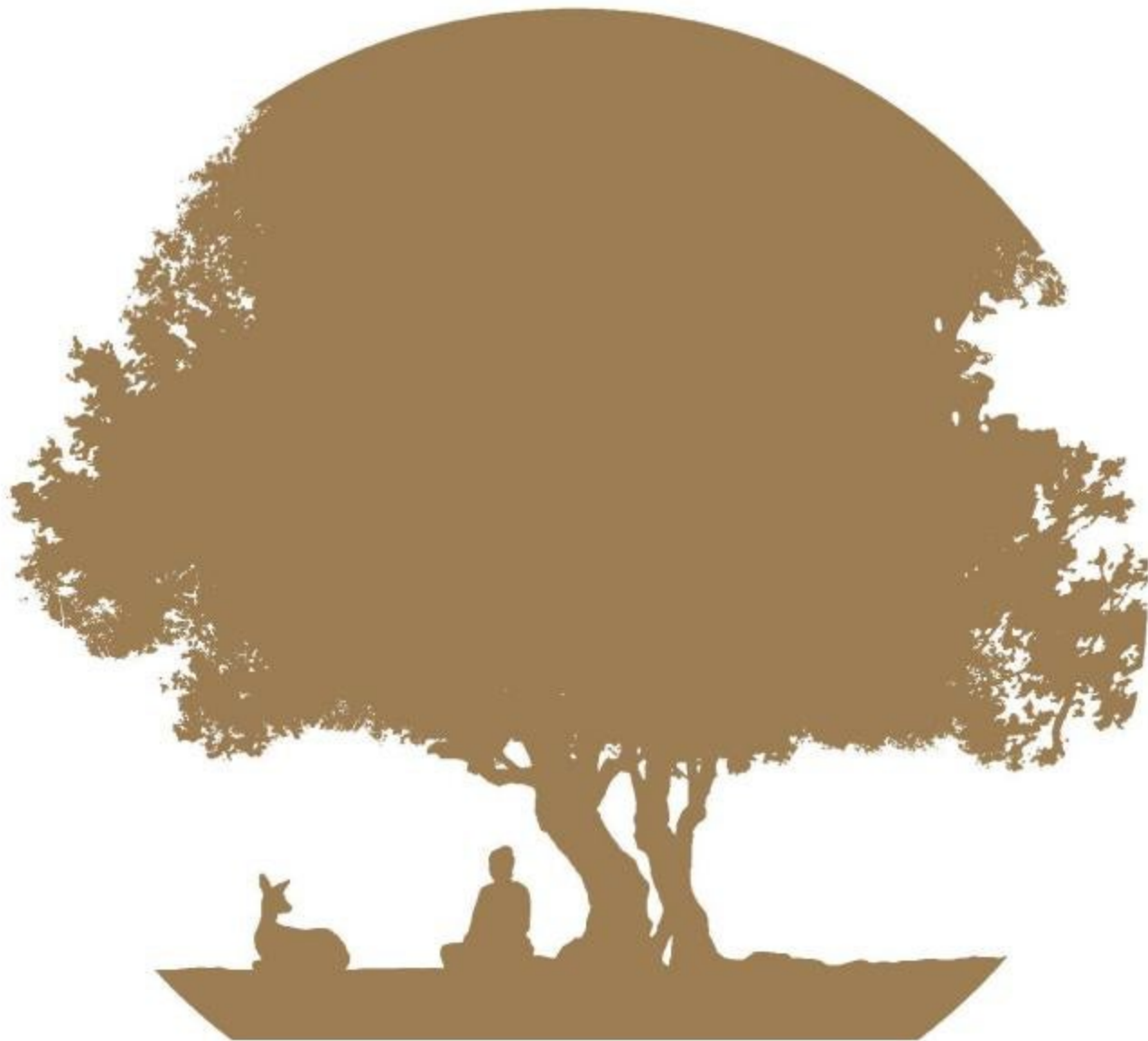


디뎡까라 스님과 함께하는 명상

아름다운 마음의
무명도



디뎡까라 스님과 함께하는 명상

아름다운 마음의 **평안**

디뎡까라 스님과 함께하는 명상

아름다운 마음의 두뇌노트

초판 인쇄 2017년 10월 20일

초판 발행 2017년 10월 25일

원저 | 디뎡까라 스님 법문

영어 원문 편집 | 싱가포르 출간팀

한국어 번역 | 박찬경

영어 번역 감수 | 적원

편집 도우미 | 강종미, 양현미

사진 도우미 | 박찬숙, I LING

펴낸 곳 | 도서출판 한길

E-Book | <http://www.brahmavihari.org>

주소 | 경기도 남양주시 진건읍 사능로 156번길 295

전화 | 031-574-5585

홈페이지 | <http://www.bonginsa.net>

ISBN 978-89-87859-34-7 93190

가격 12,000원

이 책의 저작권은 '도서출판 한길'이 소유합니다.

저작권법에 의하여 한국 내에서 보호를 받는 저작물이므로 무단전제 및 복사를 금합니다.

이 도서의 국립중앙도서관 출판예정도서목록(CIP)은 서지정보유통지원시스템 홈페이지(<http://seoji.nl.go.kr>)와 국가자료공동목록시스템(<http://www.nl.go.kr/kolisnet>)에서 이용하실 수 있습니다. (CIP 제어번호 : CIP2017027581)



디빵까라 스님과 함께하는 명상

아름다운 마음의 **등불**



나모 땃사 바가와또 아라하또 싘마싘붓닷사

존귀하신 분.

모든 번뇌 떠나신 분.

스스로 완전한 깨달음을 이루신 분.

그분께 예경 올립니다.

 출간팀의 글

이 책은 우리의 명상 스승이신 디빵까라 스님의 법문을 모아 엮은 것입니다.

우리는 여러 해에 걸쳐 디빵까라 스님의 가르침을 녹음하고 기록해 왔으나 스님의 뜻에 따라 일반에 공유해오진 못했습니다. 집중명상 수련 중의 매 법문에서 스님의 취지를 온전히 전달하고 계심을 모든 제자들이 가슴으로 느끼고 있지만, 가르침에 대한 그분의 겸허함과 법문의 대화체 화법이 배포를 원하지 않으신 주요인이었습니다.

2014년 5월, 스님의 50회 생신과 해외 전법 20년을 기념하고자 하는 제자들의 청을 받아들여 비로소 법문집이 출간되었습니다. 오랜 기간 여러 곳에서 설하신 많은 법문들 가운데 몇 가지를 발췌하고 녹취하는 과정에서, 부처님의 심오한 가르침을 효과적으로 이해시키기 위해 단순하게 사용하시는 스님의 표현들을 문자 그대로 기록했습니다. 법과 더불어 디빵까라 스님 법문의 느낌이 함께 유지되기를 바랐습니다.

문장 속의 빨리어 용어들은 그 뜻의 중요성과 본래의 의미를 유지하고자

많은 부분에 빨리어 그대로를 표기하려 했습니다. 가능하다면 독자들은 번역에 차용된 단어에 얽매이지 말고 빨리어 원어의 뜻을 숙고하시길 권합니다.

우리에게 영감을 주며 연민 어리고 아름답고 깊은, 스님의 살아 있는 법을 독자들도 찾을 수 있게 되기를 기원합니다.

싱가포르 출간팀

감사의 글

이 책이 나오기까지 세계 여러 곳의 집중명상 수련회 운영팀, 오디오 녹음 팀, 기록과 편집팀 그리고 알려지지 않은 여러 방법으로 지원하고 보호 해주신, 보이거나 보이지 않는 많은 존재들이 가능한 모든 방법으로 도움을 주셨습니다.

무엇보다 법문을 책으로 출간할 수 있도록 허락해주신 디빵까라 스님께 깊은 감사를 드리고, 50회 생신을 맞이하신 스님의 행복과 건강을 빌면서 불법을 전하는 일을 지속해주시기를 모든 제자들이 기원합니다!



디뎡까라 스님에 대하여

디뎡까라 스님은 1964년 미얀마에서 태어나셨습니다. 아주 어린 적부터 외부의 도움 없이 명상을 시작했습니다. 성장하면서 수행을 지속해오다가 대학 시절 교수의 소개로, 아비담마 스승으로 잘 알려진 미얀마 파아욱 큰 스님으로부터 사마타와 위뎡사나 수행을 지도받게 되면서, 숙련된 스승의 안내를 받은 디뎡까라 스님은 아주 짧은 기간 내에 수행을 성취하셨습니다. 그리고 1990년에 파아욱 선원으로 출가하고부터 명상 지도자로 훈련되기 시작했습니다.

디뎡까라 스님은 그 후 오늘에 이르기까지 영국, 미국, 캐나다, 라트비아, 싱가포르, 말레이시아, 인도네시아, 태국, 스리랑카, 오스트레일리아, 독일, 대만, 홍콩, 일본, 한국 등의 다양한 나라에 초대되어 집중명상 수련을 이끌어 오며 ‘깨어진 그릇 - 중생들의 마음 - 을 보수하기’ 위한 쉽 없는 전법 일정을 따르고 계십니다.

스님께서는 오로지 부처님의 법을 전하기 위하여 다양한 문화의 나라에 폭넓게 다니셨습니다. 진지하게 수행하고자 하는 사람들을 여성 출가자 특유의

세심함과 연민심으로 지도하는 스님을 세계 곳곳의 많은 명상 선원에서 해마다 초청하고 있습니다. 그로 인해 나날이 늘어나는 수행 제자들을 위해 미얀마 메묘에 <브라마 위하리 명상 선원>을 직접 구상하고 설립함으로, 해외 전법 중 인연 맺은 제자들의 집중수행을 위해서 모국인 미얀마에서도 매년 한 달 이상의 수련회를 이끄는 등, 수행자들을 위한 스님의 선한 의도를 아낌없이 펼치고 계십니다. 이로써 브라마 위하리 명상 선원에서 수행하는 사람들은 스스로 인지하지 못하는 사이에, 띠빠따까 **경율론 삼장** 와 위숫디막가 **청정도론**에서 제시한 이상적인 수행 환경을 구현하려는 스님의 깊은 의도대로, 수행의 이익을 배가하며 깊은 집중수행 체험을 가능하게 하고 있습니다.

디빵까라 스님은 더 많은 사람들의 이익을 위해 불법을 공유하려는 스님의 현신으로, 자신의 안위와 휴식을 뒤로 한 채, 배움을 갈망하는 사람들을 만나기 위해 지금도 대부분의 시간을 해외에서 보내고 계십니다.

스님은 경전과 위숫디막가에서 언급하는 부처님의 가르침을 따라 호흡관, 4대 요소 명상, 자애관, 불수념, 아쑤바, 까시나 명상 등 1선정에서 8선정에 이르는 40가지 사마타 **집중** 수행과 위뻏사나 **통찰** 수행 그리고 불자들이 숙지해야 할 다양한 자질에 대해 가르치십니다.



2016년 한국 집중명상 수련회 때의 디빵까라 스님

 오기인의 글

이 책은 싱가포르 제자들이 주축이 되어 출간한 디빵까라 스님의 영어 법문집 THE HAPPINESS OF A BEAUTIFUL MIND를 우리 글로 옮긴 것입니다. 디빵까라 스님께서 이십여 년간 세계 여러 곳에서 집중명상 수행을 지도해 오시는 동안 설하신 수많은 법문들 중에 특히 일부분을 발췌하여 글로 옮겨진 것입니다.

법문은 주로 집중명상을 위한 수련회에 참여한 사람들을 위한 것이었습니다. 하지만 오랫동안 명상을 해온 사람들뿐만 아니라 명상을 처음 시작하는 사람들도 이해할 수 있도록 설명하셨기 때문에, 기초로부터 점차 진보되어가는 수행 과정에 관심을 갖는 사람들에게 명상에 대해 알고 배우고자 하는 동기를 부여해 줄 수 있는 불교 명상의 안내서이기도 합니다.

아직은 열반 해탈의 궁극적인 목표를 가지고 있지는 않다 하더라도, 인간이라면 누구나 삶에 대한 근본적인 문제를 성찰해보곤 할 것입니다. 이에 대하여 깊지만 쉬운 언어로 전하는 스님의 이야기는, 과학적이고도 초심리적인 통찰을 바탕으로 하여 이념과 종교를 뛰어넘는 이해를 가져오게 할 것입

니다.

이 책이 나오기까지는 생을 바쳐 헌신적으로 불교 명상을 가르쳐 오신 디빵까라 스님을 비롯하여, 각 나라의 제자들이 원문을 기록 편집 출판하는 것, 이를 한국어로 옮기고 번역을 감수하고 운문하고 편집하는 일들이 있었습니다. 이 모든 과정에서 아낌없는 지지와 도움을 주신 많은 분들의 봉사와 더불어, 출판 비용을 위해 기꺼이 동참해주신 분들의 보시행이 있었습니다. 법보시용으로 배포되어야 하지만 이익이 되는 법을 보다 많은 사람들과 널리 공유하려는 취지에서 시판을 결정했습니다. 이에 따른 판매 수익금이 있다면 모두 재인쇄에 사용되어 더 많은 사람들과 함께하는 법의 선순환을 하게 될 것입니다.

우리 글로 옮기는 과정에서, 영어를 모국어로 하지 않는 스님의 단순하게 사용하시는 영어 표현에서 행간의 의미를 찾아내어 그 뜻을 분명하게 하고자 한 부분이 있었음을 밝힙니다. 이것은 디빵까라 스님을 통해 전해지는 부처님의 귀한 법을 한국인들과 공유하고 싶다는 의도를 냈던 처음에는 미처 생각지 못한 어려움이었습니다. 어떤 부분에서도 없기를 바라지만 혹여 스님께서 전하시고자 하는 의미를 조금이라도 훼손하는 실수가 있다면 모두 옮긴이의 잘못이며 이에 용서를 청합니다.

출간팀의 글 ... 006

감사의 글 ... 008

디빵까라 스님에 대하여 ... 009

웁긴이의 글 ... 012

신심은 마음의 리더 ... 017

마음의 좋은 친구들 ... 049

자애 ... 073

베푼 ... 097

열 가지 해로운 마음 ... 123

내면의 행복 ... 161

4대 수행 ... 179

부처님께서 가르치신 것 ... 207

질문과 답 ... 231

용어 설명 ... 284

공덕의 공유

빨리어 ... 294

우리말 ... 295



브라마 위하리 명상선원의 다나 살라



신심은 마음의 리더

마음은 선한 생각도 하고 불선한 생각도 합니다.

선한 생각은 선업을 생산하고,
불선한 생각은 불선업을 생산합니다.

모든 선한 마음의 심리현상들 중에
신심은 마음의 리더입니다.

이러한 신심 때문에 선한 일을 할 수 있게 됩니다.



명상홀

담마를 배우려고 하는 신심

신심은 모든 수행의 기초이고 부처님의 가르침을 깨닫기 위해서도 중요합니다. 빨리 **부처님 시대에 사용한 언어**로는 ‘샷다’라고 하며, ‘담마법’¹의 대상이기도 합니다. 신심이 없다면 집중명상 수행에 참여하지 않을 것입니다. 신심과 지혜로 숙고한 후에 이유를 찾아내고 수행에 참가합니다.

명상 수련에 참여하는 이유는 무엇인가요? 그것은 수행을 통해 지혜를 얻고 이 지혜로 자라나는 통찰력이 우리의 번뇌를 제거하는 데 도움을 줄 것이라고 믿기 때문입니다. 이것이 집중수행을 하려는 이유입니다.

명상 수행을 할 때 담마를 배웁니다. 담마는 번뇌를 제거하는 길잡이이고 수행 방법입니다. 이 담마 수행을 통해 이해를 얻은 후에는 본질을 꿰뚫어 보는 통찰력을 갖게 될 것입니다. 이것을 **위빳사나 통찰 명상**이라고 하는데, 우리의 본성을 꿰뚫어 보게 하는 수행입니다.

지혜를 키우기 위해서 우리는 사마타 **집중**²와 위빳사나 **통찰**³수행을 병행할 필요가 있습니다. 지혜가 있어야 모든 번뇌를 제거할 수 있고 **닙바나 열반**⁴를 성취할 수 있습니다. 그것은 아주 빠르게 일어날 수도 있습니다. 지혜가 성숙했다면 이 짧은 법문을 하는

1. 부처님에 의해 밝혀지고 선언된 해탈의 법. 실재하는 현상. 마음의 대상 등 여러 의미로 쓰임
2. 더 깊은 집중 상태를 개발하기 위해 하나의 대상에 마음을 집중하는 수행
3. 통찰 수행. 정신과 물질의 고유한 특성, 원인과 결과, 궁극적 실재와 그것들의 무상하고 불만족스럽고 자아가 없는 보편적 특성을 꿰뚫어 봄.
4. 열반. 불자들이 이루고자 하는 최종 목적지이지만 장소는 아님. 탐욕, 성냄, 무지와 미래의 재생으로부터 벗어난 자유, 고요하고 평화로운 무아의 영원한 경지.

동안에도 님바나에 이를 수 있습니다.

무엇보다 먼저 신심이 중요합니다. 왜 그렇지요? 신심이 없으면 담마를 배우려 하지 않기 때문입니다. 선한 행위를 원하지 않습니다. 우리는 언제나 갖가지 욕망을 따르기 좋아합니다. 주로 탐심을 좋아합니다. 이러한 욕망이 언제라도 우리를 공격할 수 있다는 것은 명상을 하면서 깨닫게 됩니다.

인내는 담마를 위한 것

호흡에 집중하고 난 잠시 후, 혹은 10분이나 20분 정도 지나면, 마음이 명상주제에 붙어 있으려 하지 않습니다. 마음이 어디로 가고 싶어할까요? 그것은 명상주제와 다른 것에, 내일에 대해, 또는 내일 아침 식사가 무엇인지에 대해 생각하고 싶어합니다.

이것이 탐심입니다. 탐심은 자신의 내면에서 일어납니다. 호흡에 대한 관찰의 대상은 들숨과 날숨뿐으로 단순합니다. 너무 단순하기에 마음은 호흡이 지루하다고 느낍니다. 복잡한 것들에 관해 생각하기를 원합니다.

내일 아침 음식이 뭐가 나올지 지금 알 수 있습니까? 여러분의 추측을 확신할 수 있나요? 맞을지 틀릴지 알 수 없다면 시간을 낭비하지 않는 것이 더 낫습니다. 그냥 내버려 두세요. 아침 메뉴는 무엇일까 신경 쓰지 말고 나오는 대로 드십시오. 여러분이 먹고 싶어하는 것에 관해 생각하지 마세요. 이런 마음 자세로 탐심을 극복하세요. 이것은 한가지 사례일 뿐입니다. 음식만이 아

나라 여러 가지 탐심들이 많이 있습니다.

뭔가 연기를 바라고, 즐기고 싶어하고, 편하기를 원하는 것 등은 탐심과 관련된 생각입니다. 지금 여러분은, 이곳이 잠을 자기에 그리 좋지 않다고 생각하는지도 모르겠습니다. 집중수행이 끝나기만 하면 집으로 돌아가 편히 쉬 수 있다고 생각하면서, 다시는 브라마 위하리⁵에 오지 않으려 할지도 모르지요. 많은 생각들이, 여러 다른 탐심들이 마음에서 일어날 것입니다.

굳이 여러분의 마음을 투시해볼 필요도 없습니다. 나는 경험을 통해서 밖으로 보여지는 표현만 봐도 여러분들의 생각을 압니다. (청중: 웃음) 오랫동안 명상을 가르쳐 오다 보니 요즘에는 여러분들이 나의 생각대로 되어주기를 원해서 야단을 칠 정도로 어리석지 않아 단지 내 마음을 관리하지요. 각자 자신의 마음을 관리해야 합니다.

여러분의 마음을 조절하는 것은 내게 무척 어렵습니다. 단지 상기시켜줄 수 있을 뿐이에요. 진지하게 담마를 수행하기 원한다면 단순하게 지내야 합니다. 이곳을 여러분의 집이나 그 밖의 다른 편안한 조건과 비교할 순 없습니다. 설령 음식 때문에 힘들다는 생각이 들지라도 인내할 필요가 있습니다.

인내하는 것은 중요합니다. 어떻게 인내하고 겸손하는지를 안다면 어떤 것도 문제될 게 없습니다. 상황을 받아들일 수 있고 용서하고 용인할 수 있습니다. 매사를 부정적으로 느끼지 않아요. 이것이 우리가 인내해야 하는 이유입니다. 인내는 담마를 위한

5. 미얀마 메묘에 위치한 디빵 까라 스님의 명상 선원. '자. 비. 희. 사의 네 가지 송고한, 마음을 무한히 펼치는 사람들이 모여 사는 장소'라는 의미의 선원.

것입니다. 나 역시 이런 식으로 마음을 보호합니다.

수행자를 앞으로 나아가도록 밀어주는 신심

부처님께서 출가자들에게 검소하고 단순한 삶을 살아야 한다고 늘 강조하셨습니다. 모든 것이 완벽하기를 기대할 수 없습니다. 모든 것이 적절하다면 무엇이 고통인지를 모를 것입니다. 나 또한 여러분이 약간의 고통에 대해서도 배우기를 원합니다. 원하는 것을 얻지 못하는 것 또한 고통입니다. 편안함을 원하지만 얻을 수 없을 때 고통이 일어납니다. 이것이 삶의 본질입니다.

고통을 받아들이는 것에 대해 배워야 합니다. 담마를 수행하는 것은 쉽지 않습니다. 고통을 모른다면, 무엇이 담마인지 모릅니다. 그러니 고통을 두려워하지 마십시오. 인내와 함께 받아들이세요. 인내가 있으면 어떠한 고통이 일어난다 하더라도 견디고 받아들일 준비가 되어있을 것입니다. 고통을 두려워하지 마세요.

우리는 부처님에 대한 신심을 가질 필요가 있습니다. 그래서 붓다 담마 상가 불법승 삼보의 자질에 대해 알아야 합니다. 또한, 과거와 현재, 그리고 미래,

즉 ‘십이연기’⁶에 대해 이해해야 합니다. 성숙된 지혜로 통찰할 수 있다면, 신심이 흔들리지 않게 될 것입니다.

신심이 강해지면 수행하는 것이 행복해집니다. 고

6. 모든 현상이 원인과 결과에 따라 일어난다는 불교의 기본 진리. 12단계의 순환 고리로 끝없이 이어지는 인과의 법.

통을 느끼지도 않습니다. 물론 여러분들이 아침부터 저녁까지 앉아야 하고, 특히 새벽과 저녁 7:30 좌선 시간엔 피곤해질 수 있다는 것을 압니다. 하지만 이 두 좌선수행 시간을 휴식으로 보낸다면 수행은 더 이상 진보할 수 없게 될 것입니다. 처음에는 육체적으로 힘들고 고통스러울지 모르지만 신심을 가지고 수행의 행복을 체험하기 시작하면서, 서서히 몸도 적응하게 됩니다.

여러분은 담마를 위해 여기 모였습니다. 담마를 체득하기 위해 수행하려는 바람을 강하게 만들어야 합니다. 비록 통증이 일어날지라도 ‘나는 좌선마다 최선을 다할 것이다.’라고 다짐해야 합니다. ‘나는 담마를 얻기 위해 수행할 것이다. 나는 ‘자나’⁷가 어떤 것인지 알기 원한다. 나는 ‘통찰지’가 무엇인지 알기 원한다.’ 등의 서원을 세우는 것이 중요합니다. 그래서 신심은 수행자를 앞으로 나아가도록 밀어주는 역할을 하기 때문에 명상에 발전을 가져오게 하는 원동력이 됩니다.

신심은 가장 좋은 친구

명상 수련회에서는 주로 좋은 친구들 ‘선우’라고 말할 수 있는 친구들을 만나게 됩니다. 우리는 여러 부류의 친구들 그리고 어린 시절의 친구들도 있습니다. 비록 혈육은 아니더라도 가족 같은 친구가 있을지도 모릅니다. 그러나 마음을 위해서 가장 중요한

7. 선정. 몰입. 한 가지 특별한 대상에 집중하여 마음이 완전하게 깨어있고 순수해지는 상태에 이르는 것. 집중이 깊어지는 정도에 따라 색계 4선정과 무색계 4선정 모두 8선정이 있음.

친구는 샷다, 신심입니다. 신심은 우리 마음에 가장 좋은 친구입니다.

신심은 마음의 리더

마음은 선한 생각도 하고 불선한 생각도 합니다. 선한 생각은 꾸살라 캄마, 선업을 생산하고, 불선한 생각은 아꾸살라 캄마, 불선업을 생산합니다. 그래서 모든 선한 마음의 심리 현상들에는, 다시 말해 선한 마음과 함께 일어나는 마음부수들 중에 신심은 모든 선한 마음들의 리더입니다. 이러한 신심 때문에 선한 일을 할 수 있게 됩니다.

예를 들어, 담마에 대한 믿음을 가지고 있으면 보시하기를 좋아하고 보시를 하면 업의 좋은 결과들을 갖게 된다고 믿습니다. 전생 혹은 현생에서의 보시 공덕으로 편안하고 좋은 삶을 얻을 것이라고 믿습니다. 육체적인 병을 얻는 사람도 있습니다. 그 결과는 지난 생에 계를 잘 지키지 않았기 때문에 일어나는 것일 수 있습니다. 그래서 5계 또는 8계를 잘 지키는 사람들은 건강한 몸을 갖게 될 것이라고 믿습니다. 이것은 업에 대한 믿음, 신심 때문입니다.

밝고 깨끗한 마음을 드러내 주는 집중

수행하고 있지 않은 마음은 대부분 분명하지 않은 무지한 상태에 있습니다. 분명하지 않은 마음은 마음속의 먼지와 같아서, 신심이 있는 사람은 그것

을 말끔히 치우고 싶어합니다. 그래서 우리는 사마타 즉, 집중하는 수행으로 마음을 분명하게 만듭니다. 이것이 사마디 **집중** 를 얻을 때까지 한가지 명상주제에 집중을 하는 이유입니다.

집중은 마음을 뒤덮었던 먼지와 같은 무지를 걷어내고, 밝고 깨끗한 마음을 드러내 줍니다. 마음이 깨끗하고 분명해진 후에는 위뻐사나 **통찰** 수행을 시작할 수 있습니다. 그래서 내면을 꿰뚫어 보는 지혜를 일어나게 하는 위뻐사나를 수행하려면 집중수행이 선행되어야 합니다.

신심은 담마수행을 지지합니다. 신심이 없다면 위뻐사나 수행의 기초가 되는 사념처⁸를 인지하려 하지 않을 것입니다. 결국 신심을 시작으로 하여 바른 이해와 지혜를 얻게 됩니다. 신심과 함께 멧따⁹와 까루나¹⁰가 일어납니다. 또한 삐띠¹¹와 뻐삐¹²도 생겨납니다. 수행의 좋은 결과물들이 차례로 일어납니다. 이렇듯 붓다 담마 상가 **불법승 삼보**에 대한 신심은 수행의 시작입니다.

수행하기를 원하는 마음, 이러한 신심이 중요합니다. 신심이 여러분을 해마다 여기에 오게 합니다. 그러나 수련회 첫날부터 마지막 날까지 신심을 유지해야 합니다. 첫날엔 ‘이번에 온전히 집중해보겠다.’라고 결심하지만, 점차 느슨해집니다. 신심이 점점 떨

8. 마음챙김을 확립하는 신(몸). 수 (느낌). 심 (마음). 법 (담마) 네 가지 토대.

9. 조건의 우열에 관계없이 모든 존재에게 평등하게 갖는 자애의 마음. 네 가지 무한한 마음을 지닌 숭고한 삶의 ‘사무량심’인 자. 비. 희. 사 가운데 ‘자(자애)’의 마음. 십 바라밀 수행의 한 가지.

10. 연민. 주로 나보다 조건이 좋지 못한 존재들에 대해 일으키는 연민의 마음. 네 가지 무한한 마음 지닌 숭고한 삶의 ‘사무량심’인 자. 비. 희. 사 가운데 ‘비(연민)’의 마음. 부처가 되기를 서원하는 사람(보살)에게 근간이 되는 마음 상태.

11. 기쁨. 환희. 다섯 가지 선정의 요소들 중의 한 가지.

12. 고요함. 경안. 깨달음의 일곱가지 요인 중의 하나.

어집니다. 설령 자신에게 그런 일이 일어난다 하더라도, 최소한 여러분의 방 친구까지 방해하지는 마세요. 자신을 스스로 조절해야 합니다. 중요하지 않다면 말하지 마세요. 반드시 해야 한다면 쪽지로 전하세요. 1시간 동안 고요히 지낼 수 있다면, 1시간의 평화를 얻을 것입니다. 마음은 고요히 지내는 것을 아주 행복해합니다. 가슴으로부터 일어나는 평화를 느낄 것입니다. 마음이 고요해지면 집중하기도 쉬워집니다.

부처님의 덕목 숙고하기

파고다 불탑에 가면 부처님께, 불상에 경의를 표합니다. 그곳에서 부처님의 덕목에 관하여 생각해보십시오. 파고다까지 걸으면서 매 걸음마다 ‘이띠빠 쏘 바가와 아라한¹³’에 관해 숙고해 보세요. 얼마나 좋은가요!

부처님의 덕목에 대하여 숙고하기를 원치 않는다면 하지 않아도 됩니다. 대신 숨이 들고 나는 것을 알아차리세요. 언덕을 올라야 하기 때문에 호흡이 아주 분명해질 것입니다. 오르느라 호흡이 가빠져서 호흡 대상에 집중하기도 쉽습니다. 숨소리도 확실하게 들립니다. 들숨과 날숨이 저절로 분명해질 것

입니다. 그렇게 여러분의 명상주제에 관해 생각하세요. 파고다에 가면서 걷기 명상을 하기에 아주 좋습니다.

하지만 무리 지어 다니지는 마세요. 모이면, ‘안녕

13. 삼보 예경문. ‘존귀하신 분 아라한’으로 시작하는 부처님 예경의 첫 구절.

하세요? 괜찮으세요?’라고 인사하며 말을 하게 될 것입니다. 그런 것은 중요하지 않아요. 사람들이 무엇을 생각하는지 궁금해하지 말고 단지 자신의 마음을 돌보세요. 그런 일로 시간을 낭비하지 마세요. 명상주제인 들숨과 날숨에만 집중하세요. 단지 들고 나는 숨을 아는 것입니다! 아주 간단합니다.

첫 2주 안에 자나^{선정}를 얻을 수 있다면, 위뻐사나^{통찰}의 나마^{정신}, 루빠^{물질}까지 수행하는 것이 쉽고 명상이 빠르게 진보합니다. 하지만 이 집중수련이 끝날 무렵에 니밋따¹⁴를 얻거나 안정이 된다면, 니밋따를 얻고 난 후엔 집으로 돌아갈 일만 남게 됩니다.

인내하고 게으르지 않기

그래서 첫 주와 둘째 주의 집중적인 노력이 필요합니다. ‘고통? 괜찮아! 통증? 괜찮아! 나는 최선을 다할 것이다.’라고 다짐하십시오.

나의 경우도 마찬가지입니다. 이번 집중수행 시작 전, 무릎 통증 때문에 수술을 해야 했습니다. 나 때문에 의사가 말레이시아에서 이곳까지 왔습니다. 의사가 “스님! 돌아가서 수술하셔야 됩니다.”라고 했지만, “그럴 시간이 없어요. 나는 지금 바빠요. 알겠지요? (스님: 웃음) 지금 바빠서 못해요. 다음에 할게요.”라고 했습니다. 나는 언제나 담마를 위한 일을 하기 원합니다. 집중수행이 끝난 뒤엔 의사를 만나러 가야 하겠지만, 나는 이

14. 집중의 표상. 명상에서 집중이 깊어짐에 따라 나타나는 정신적인 이미지.

런 식으로 이 집중수행을 위해 시간을 냅니다. 이 수행처에서 떠나고 싶지 않습니다. 여기에서 여러분을 지도할 의무가 있기 때문입니다. 그것이 내가 여기에 있는 이유입니다.

여기서 1달 보름 내지 2달쯤 머무는 동안 여러분 모두가 선정을 어느 정도 체험할 수 있기를 바랍니다. 여러분이 선정에 도달할 수 있다면 난 아주 행복할 것입니다. 그렇지 못하더라도 역시 행복해야 하겠지만요. (모두 웃음) 어쨌든 나는 어떤 것도 받아들여야겠지만 여러분들이 성공한다면 더욱 행복하겠습니다. 나의 마음을 이해할 수 있나요?

나에게도 통증이 많이 있지만 크게 신경 쓰지 않습니다. 내가 해야 할 필요가 있는 것을 할 것입니다. 나는 통증이건 뭐건 그다지 불평하지 않습니다. 여러분들도 인내하고 게으르지 않기를 바랍니다. 게으른 사람은 언제나 명상 중에 '졸리다'고 느낍니다. 정말 몸이 아파서 참기 힘들다면 쉬도록 허락됩니다. 자신은 스스로 알겠지만, 아직 괜찮다면 노력을 더 기울여 수행하는 편이 낫습니다.

스스로를 믿는 것 또한 신심

15. 공덕행. 깨달음을 얻기 위해 개발해야 하는 열 가지 (십 바라밀) 자질

자신을 믿는 것도 신심입니다. 스스로를 믿어야 합니다. '내게 바라밀¹⁵이 충분히 있다.'라고 믿어야 합니다. 과거의 바라밀이 충분하지 못해서 지금 집

중을 얻지 못한다고 생각해서는 안 됩니다. 그런 생각은 수행을 방해합니다. 수행처에 올 만큼 바라밀이 이미 충분하다고 믿어야 합니다.

‘노력만 하면 반드시 자나에 이를 수 있다.’고 자신을 격려하는 마음이 필요합니다. 스스로를 믿는 것 또한 신심입니다. 호흡을 이삼십 분 정도 인지하면 틀림없이 니땀따가 나타날 것이라고 믿어야 합니다. 이십 분만 마음챙김을 유지할 수 있다면 반드시 니땀따가 나타날 것입니다. 내가 보장합니다.

호흡 대상을 기억하는 마음챙김

니땀따가 나타나지 않는 이유는 여러분의 마음챙김이 그리 강하지 않기 때문입니다. 마음챙김하기 위해서는 대상을 기억해야 합니다. ‘명상 대상인 호흡을 놓치지 않고 기억하는 것’ 이것이 마음챙김입니다.

호흡 대상을 계속 인지하는 정도의 노력

명상의 또 다른 중요한 마음의 요소는 노력입니다. 어느 정도 노력을 해야 할까요? 명상 대상, 들숨과 날숨을 지속적으로 알아차리는 정도의 노력입니다. 호흡 대상을 계속 인지하고 있어야 합니다. 이 대상에 마음을 밀어붙여야 합니다.

한번 마음챙김을 한 후에는 그 마음챙김을 유지하도록 노력해야 합니다.

그래야 마음챙김이 지속 됩니다. 마음을 대상에 초점 맞추고 난 뒤 다른 어디에도 움직이지 않도록 하는 노력입니다. 이 노력 때문에 마음이 언제나 대상에 밀착되어 있을 수 있습니다. 노력이 없거나 충분하지 않다면, 마음 또한 이 대상을 거둬서 기억하려 하지 않습니다. 어떤 생각을 떠올리려고 할 때 기억이 나지 않는다면, 기억해 내려고 마음을 모아 거둬거둬 노력을 기울여서 생각하는 것과 같은 이치입니다. 대상을 잊어버리면 집중을 얻기 어렵습니다. 선정은 여러분들로부터 멀어질 것입니다. 모든 것이 순차적으로 일어납니다.

선정의 행복을 위해 훈련해야 하는 마음의 요소들

삿다**신심**, 사띠**마음챙김** 그리고 위리아**노력**은 명상주제에 집중할 수 있도록 마음을 대상으로 거둬서 밀어줍니다. 이 세 가지 마음의 요소들은 집중과 통찰 수행을 위해 매우 중요합니다. 그래서 이런 기초가 되는 마음의 요소들을 훈련해야 합니다. 자나**선정**를 얻을 수 있는지 아닌지에 대한 생각에 앞서, 분명한 것은 매일, 매시간, 매분 노력을 유지해야 하는 것입니다.

신심을 가지고 마음챙김을 하고 노력을 기울인다면, 짧은 기간 내에도 자나와 함께 행복을 얻을 수 있습니다. 여러분도 이것을 잘 알고 있을 것입니다. 그렇지요? 신심이 그리 강하지도 않고 게으르거나 부정적인 태도를 지닌 사람은 자나로부터 멀어질 것입니다. 자나 또한 여러분을 찾아오지 않습니다.

다. 따라서 자나의 행복도 맛보지 못할 것입니다.

행복은 여러 가지 대상으로 인해 일어납니다. 무언가를 좋아하거나, 꽃을 보거나, 그 대상을 좋아한다면 행복을 얻을 것입니다. 선행을 할 때 행복하다면 이 역시 행복을 얻게 됩니다. 때로는 좋은 일을 하면서도 기쁘지 않다면 행복은 얻을 수 없습니다.

좌선을 하려고 아침 일찍 일어나는 것이 선업임에는 틀림이 없지만, 그다지 행복하지 않을 수도 있습니다. 날씨가 추워서 계속 자고 싶으나 신심 때문이 아니라 규칙 때문에 명상 홀에 온다면 좋은 일을 하고도 행복하지 않을 것입니다.

행복한 순간 기억하기

지난 연말에 인도네시아와 홍콩에서 모인 팔십여 명의 제자들과 인도의 성지를 순례했습니다. 여정의 종착지는 보드가야¹⁶였습니다.

마지막 날 밤, 스무 명가량의 제자들이 “저희들은 오늘 밤 보리수¹⁷ 아래에서 명상하려고 합니다. 저희와 함께하시겠습니까?”라고 물었습니다. 그들의 대견한 생각이 나를 아주 뿌듯하게 했습니다. 그리고 동참하고 싶었습니다. 하지만 버스로 오랜 여행을 하느라, 그날 밤은 다리가 너무 아팠고, 아홉 시에 호텔 문을 닫는다는 것도 염려스러웠습니다. 일단

16. 불교의 성지. 부처님이 깨달음을 이룬 장소.

17. 부처님이 깨달음을 얻을 때 앉아 명상했던 나무 이름.

나가면 들어올 수 없으니 이런 상태로 밤새도록 명상을 할 수 있을까? 확신할 수가 없었습니다.

12월의 인도는 꽤 추웠습니다. 우리는 모두 보리수 아래 앉았습니다. 예경을 마치고 간략하게 법문을 하는 동안 ‘제자들이 담마를 추구하며 이 거룩한 곳에서 명상하고 싶어하는데, 나도 그들을 돕고 싶다.’라는 마음이 일어났습니다. ‘괜찮을 거야! 내게 사다 **신심**가 있다. 신심으로 그들을 도와야겠다!’라고 생각하고, 나도 그들과 함께 머물겠다고 하니 모두들 기뻐했습니다.

9:30 pm

밤이 깊었지만 보드가야와 보리수 주변은 순례자들로 넘쳤습니다. 구석마다 순례자들의 텐트가 빼곡했습니다. 신성한 보리수 아래에서 밤늦도록 정진하는 사람들을 보니 나의 마음은 그들에 대한 경애심으로 가득 찼습니다. 활력과 행복감이 넘치는 순례자들을 보며 환희심이 솟았습니다. 이곳은 부처님께서 깨달음을 이루신 특별한 장소입니다. 담마를 탐구하려는 사람들의 열기가 충만했습니다. 그로 인해 내게 행복이 물밀듯 일어났습니다.

처음에 나는 보리수 아래를 걸어 다녔습니다. 수많은 사람들이 앉아서 명상에 몰두했습니다. 경행을 마치고 내 자리로 돌아와 나 또한 좌선했습니다.

11:00 pm

11시쯤 다시 보리수 주변을 걸었습니다. 여기저기서 ‘드르렁, 드르렁’ 코

고는 소리가 들렸습니다. 고요한 곳이라 더 요란하게 퍼졌고 아주 시끄러웠습니다. 나는 좌선하는 제자들이 염려되어 살피러 갔습니다. 그러나 그들 모두가 흐트러짐 없이 꼳꼳하게 정좌한 모습을 보고 나는 무척 뿌듯했습니다. 다른 그룹에선 빠르게 잠에 떨어졌고 코 고는 소리가 점차 늘어났습니다.

12:30 am

자정이 지나자 몇몇 제자들도 잠에 떨어진 모습이 보였습니다. 다른 몇 사람들은 흔들림 없이 정진했습니다. 정말 진지해 보였습니다. 나는 앉아있진 않았지만 담마를 숙고했습니다. 보리수 아래 서서 나무를 쳐다보고 있었습니다. 큰 환희심과 행복감이 일어났습니다. 모든 것이 내게로 돌아오는 그런 느낌이었습니다.

밤 9시 30분 무렵부터 담마를 탐구하려는 신심과 바람으로 모두들 행복하게 명상했습니다. 저마다 명상은 다르겠지만 진지하게 수행하려는 각오로 보리수 아래 앉았을 것입니다. 그런 마음 자세가 그들에게 말할 수 없는 행복감을 주었을 것입니다.

몇몇은 자정이 지난 것도 모른 채 명상에 몰입했습니다. 간혹 코 고는 소리도 들렸지만 그곳은 완전히 고요한 곳이었습니다. 그 고요하고 성스러운 장소의 에너지를 나는 지금도 생생하게 느낄 수 있습니다. 여러분이 정말로 집중할 수 있다면 보리수 아래의 그 성스러운 자리가 얼마나 고요하고, 얼마나 평화로운지 느낄 수 있습니다. 그렇게 자정 너머까지 경행한 뒤 좌선했습니

다.

자정을 넘기자 기온이 내려가 더 추웠습니다. 내 텐트 천정이 너무 낮아 허리를 펼 수가 없어 웅크린 채 등의 통증을 감내했습니다.

4:00 am

새벽 1시와 2시 이후에 특히 등이 아팠지만 나는 움직이지 않았습니다. 내가 뒤척이거나 나가버리면 제자들의 신심이 흔들리거나 명상을 그만둘까 우려했습니다. '내가 있으면 그들도 명상을 계속할 것이다.'라고 생각하며 너무 아팠지만 스스로를 격려했습니다. 나는 통증과 함께 행복해 보려 노력했습니다. 명상하는 제자들을 계속 지지하고 싶었습니다. 이런 마음 또한 내게 커다란 행복감을 일으켰습니다.

새벽 4시에 모두가 상쾌하고 행복하게 깨어났습니다. 그들이 자나를 이루었는지는 모르겠습니다. 하지만, 모두가 행복하고 평온했습니다. 그들의 얼굴을 보면서 느낄 수 있었습니다. 와우! 모두가 자신감에 가득 찼습니다. 저마다 뭔가를 얻었다고 느끼는 것 같았습니다. 그런 종류의 느낌이었습니다.

수행자들은, 단숨에 깨닫기는 쉽지 않다는 것을 압니다. 그러나 그들은 최소한 어떤 행복의 느낌을 얻었습니다. 그것은 사다, 신심, 성스러운 장소에 대한 큰 신심 때문입니다. 그들은 이 장소에 올 수 있는 아주 좋은 바라밀을 가졌다고 속고했습니다. 그런 신심 때문에 또한 열심히 정진했습니다. 명상에서 자나에 도달했냐 아니냐는 문제가 아니었습니다. 그들은 몇 번의 좌선에

서 많은 노력을 쏟았습니다. 이런 노력 덕분에 모두들 담마를 숙고하면서 환희심에 찼습니다. 비록 자나가 아니었는지 몰라도 확실한 행복감이었습니다. 밤새 수행한 결과로 선한 감마를 쌓았고, 선한 느낌을 경험했습니다.

이처럼 거룩한 장소에서 마음을 챙기고, 담마를 숙고하고, 노력을 기울이고 또한 삼법인¹⁸에 관하여 명상하는 일이 수행자에게 비할 바 없는 행복과 고요함과 평화를 가져온다는 것을 우리 모두 직접 체험했습니다. 그들도 자고 싶었을지라도 자지 않고 스스로를 통제했습니다. 자나를 성취하진 못했다 하더라도 충분히 행복했을 것입니다. 무엇을 하건, 어디에 있건 언제나 스스로를 이렇게 격려하십시오.

한겨울 밤새도록 한 좌선 덕분에 얼마나 행복했는지를 일생을 통해 계속해서 기억하라고 제자들에게 조언했습니다. 이 행복한 순간의 기억은 비길 데 없이 소중한 것입니다. ‘오! 내 생애 보리수 아래에서 밤새 명상한 적이 있다.’라고 회상해도 좋습니다. 좋은가요?

그렇습니다! 언젠가 여러분의 손주에게도 들려줄 수 있는 좋은 기억입니다. ‘오! 나는 보드가야의 보리수 아래에서 세알레이와 함께 밤새 수행한 적이 있다.’라고 말할 수 있습니다. 이것을 임종의 순간에 다시 떠올리려 해보세요. 기억할 수 있다면 죽은 뒤 곧바로 천상에 갈 것입니다. 아주 좋습니다! 지금 여러분들 역시 바로 그러한 곳, 브라마 위하리 명상선원에 왔습니다.

18. 자연의 보편적 진리인 무상, 고, 무아, 세 가지 특성.

숭고한 마음을 닦는 곳. 브라마 위하리

이곳을 ‘브라마 위하리’라고 이름 붙인 이유가 있습니다. 그것은 우리가 명상하는 사람들을 향한 멧따 자애심, 까루나 연민심, 무디따 함께 기뻐함¹⁹, 그리고 우뻑카 평정심²⁰ 수행을 좋아하기 때문입니다. 우리는 사람들이 명상수행으로 삶이 좋아지고 행복해지기를 진심으로 바랍니다. 평정심을 가질 때에는 극심한 고통마저 받아들일 수가 있습니다. 서로 친절하고 행복해지기를 바랍니다. 우리는 이렇게 수행합니다. 그런 마음에서 ‘브라마 위하리’라는 이름을 붙였습니다.

여러분은 여기에서 신심, 마음챙김, 노력을 가지고 이 같은 수행을 합니다. 빠른 시간 안에 집중을 얻을 것입니다. 혹여 깊은 집중에 이르진 못한다 할지

라도 행복을 많이 느끼게 될 것입니다. 이것은 여러분의 삶에 도움을 주는 아주 중요한 일입니다. 만약 임종 직전에 여기에서 경험한 행복한 일들을 회상할 수 있다면 즉시 천상으로 갈 수 있습니다. 이 자리에서 죽는다 해도 그것 또한 여러분에게 나쁘지 않을 것입니다. 물론 님바나 열반을 성취할 기회는 사라지지만 천상에는 갈 수 있습니다. 천상으로 가는 것은 꽤 안전한 일입니다.

19. 함께 기뻐함. 다른 이들이 얻은 이익과 행운에 기뻐하는 이기심 없는 마음. 주로 나보다 좋은 조건을 얻은 사람에게 갖는 이타적인 마음. 네 가지 무한한 마음을 지닌 숭고한 삶의 ‘사무량심’인 자. 비. 희. 사 가운데 ‘희(더불어 기뻐함)’의 마음.

20. 평정심. 네 가지 무한한 마음을 지닌 숭고한 삶의 ‘사무량심’인 자. 비. 희. 사 가운데 ‘사(평정심)’의 마음. 십 바라밀 수행의 한 가지.

호흡과 행복해지기

집중은 무엇을 말하는 건가요? 마음을 명상 대상인 들숨과 날숨에 유지하는 것이라고 여러분도 이미 알고 있습니다. 마음이 행복하면 호흡에 초점을 맞추기 쉬워집니다. 들숨과 날숨을 계속해서 반복적으로 관찰하십시오.

지속적이고 반복적으로 호흡을 의식해야 합니다. 1부터 10까지 세면서 한 회전씩, 들숨과 날숨에 마음을 유지시켜 보십시오. 그리고 다시 1부터 10까지 세면서 여러 회전 반복합니다. 처음에 이런 식으로 호흡을 세면서 명상을 하면 집중을 유지하는 데 도움이 됩니다. 간혹 1부터 10까지 세기를 두어 번 반복하고 나선 피곤하다고 생각하는 사람도 있습니다. 정말 호흡을 지켜보는 것이 피곤해서일까요? 단지 들숨과 날숨에 마음을 유지하는 것이 호흡 명상입니다. 겨우 2, 3회전을 반복한 뒤 피곤하다고 하는 사람이 나는 이해가 안 됩니다. 들숨과 날숨만큼 간단하고 쉬운 대상은 없습니다. 호흡이라는 대상을 좋아하지 않기 때문에 흥미를 잃어서 그러는 것입니다.

호흡-대상에 마음을 기울이려 하지 않고 이 단순한 대상에 행복해 하지 않습니다. 여러분은 이것이 지루한 대상이라 생각합니다만 집중을 이루기 위해서는 이것을 이용해야 합니다. 호흡은 중요한 대상입니다. 이 대상과 행복해지도록 노력할 필요가 있습니다. 그런 마음으로 5, 6회전 지속해 보십시오. 서서히 흥미가 생길 것입니다. 그러면서 호흡과 함께 편안함을 느끼게 됩니다. 호흡에 마음을 유지하는 것이 편안해지고 나면 들숨과 날숨을 관찰하는

것이 점차 행복해집니다. 호흡을 알아차리는 일이 고통이 아님을 알게 됩니다.

방황하는 생각은 내면의 갈망 때문에

때론 호흡을 20회전쯤 지켜보고 난 후 더 이상 호흡에 관해 생각하기 싫어합니다. 마음이 호흡 대상에서 벗어나려고 합니다. 마음은 다른 행복한 느낌을 위해 이곳저곳을 찾아다니기 시작합니다. 이것이 방황하는 생각들이 일어나는 이유입니다.

방황하는 생각은 저절로 일어나지 않습니다. 여러분이 원하기 때문입니다. 더 매력적인 대상을 찾으려는 마음이 다른 곳을 향합니다. 그런 생각들이 꼬리를 물며 일어나고 방황하는 이미지들이 나타납니다. 방황하는 생각은 여러분 내면의 갈망 때문입니다. 음식이든, 무엇이든 보다 매력적인 대상들과 함께하기를 원해서입니다. 모든 탐욕은 내면에서 일어납니다.

수련생들은 “세알레이! 저는 방황하는 생각을 원하지 않아요. 호흡에 집중하고 싶지만 생각들이 저절로 들어와요.”라고 말합니다. 어떻게 생각들이 저절로 들어오지요? 나는 모르겠는데 여러분은 아나요? 내가 곧바로 “그게 당신 안의 탐심 때문이에요.”라고 지적하면 무안해할지 몰라서 조용히 있습니다. 너무 직설적으로 조언하면 여러분이 행복하지 않지요. 기분 좋은 말을 듣고 싶어합니다. 그렇지 않은가요? 그러나 좋지 않으면 좋지 않다고 말해야 하

는 것이 나의 임무입니다. 나는 여러분이 듣고 싶은 말만 하길 원하지 않아요. 하지만 때로는 맞지 않는다는 생각이 들어도 ‘그것은 좋지 않다.’라고 말하지는 않습니다. 단지 스스로 깨우치기를 기다릴 뿐입니다.

그렇습니다. 자신 내면의 탐하는 마음 때문에 잡다한 생각들로 마음이 방황합니다. 더 매력적인 대상을 접촉하려 합니다. 한번 마음이 그런 대상을 원하지 않으면 잡다한 생각들은 사라집니다. 그런 이치입니다. 호흡에 더 초점을 맞추려고 노력하세요. 호흡에 관심을 가지고 호흡과 행복 하려 해보세요. 그렇게 이십 분 정도 호흡과 함께 해보세요. 기꺼이 노력한다면 틀림없이 마음이 편안해지면서 호흡이 미세해질 것입니다. 그 미세한 호흡에 집중을 하면 아주 평화롭습니다.

호흡 놓지 않기

고요해진 마음으로 호흡을 지켜보세요. 니밋따²¹도 곧 생겨날 것입니다. 하지만 니밋따를 위한 것만은 아닙니다. 아직 니밋따가 생기지 않더라도 괜찮아요. 단지 호흡을 지켜보며 어떻게 마음을 이완시키는지, 어떻게 호흡과 행복해지는지에 대해 배우려 해보세요. 밥을 먹으면서 호흡을 관찰하고 싶지 않다면 식사를 마친 후엔 호흡을 다시 느껴보려 해보세요. 그리고 잠자리에 눕기 전 다시 호흡을 의식해보세요. ‘아! 내 호흡이 어

21. 집중의 표상. 명상에서 집중이 깊어짐에 따라 나타나는 정신적인 이미지.

떨지? 이곳의 하루 일과 중, 잠자기 전에 한 시간 반가량의 자유 시간이 있습니다. 잠들기 전까지 호흡에 대해 생각하세요.

평화롭게 들고 나는 숨을 주시하고 긴장을 풀어 보세요. 천천히 숨과 함께 행복해지도록 훈련하세요. 호흡을 행복하게 지켜보지 못한다면 집중을 얻기가 어렵습니다. 그러니 호흡을 놓지 마세요. 천천히, 날마다, 매 좌선마다, 매 분, 매 순간 훈련하세요.

집중할수록 밝아지는 마음

호흡에 기분 좋은 느낌을 놓아보세요. 그래야 더 좋아하게 됩니다. 좋아하는 마음이 더 집중하게 만듭니다. 대상에 편안하게 집중하면 서서히 이 대상과 행복해집니다. 마음이 더 밝아집니다. 집중할수록 마음이 점점 더 밝아집니다. 밝아진 마음으로부터, 몸의 바깥에, 앞에, 혹은 얼굴 위에 밝은 빛이 나타납니다. 하지만 그 밝은 빛은 창문 밖이나 외부로부터 오는 것이 아닙니다. 혼동하지 마세요. 그 빛은 모두 집중된 마음으로부터, 심장토대에서 일어납니다. 그렇게 행복하고 집중된 마음은 밝은 빛을 만들어 냅니다. 이것이 빛이 나타나는 이유입니다.

여러 가지 색깔들이 나타날 것입니다. 그것이 첫 단계의 니밋따, 집중의 첫 번째 표상입니다. 지금 많은 수행자들이 이런 기분 좋은 느낌을 경험하고 있습니다. 이것은 아주 좋은 현상입니다. 편안하고 행복하게 느끼기 때문에 집

중이 점점 나아질 것입니다.

이후 무슨 일이 일어나는지는 여러분이 알고 있어서 더 이상 설명하는 것이 지루할 것입니다. 자나에 관해서, 무엇이 몰입인지에 관해서 이미 여러 번 들어왔을 것입니다. 니뭇따 **집중의 표상**가 나타나는 것은 집중이 좋아지고 있는 것임을 여러분 스스로 압니다.

그러나 밝은색이 보이더라도 아직 그 색에 집중하지 마세요. 그것은 니뭇따의 첫 번째 단계일 뿐입니다. 계속해서 호흡에 집중하세요. 호흡 대상을 놓지 마세요. 호흡에 지속적으로 마음을 고정시키세요. 처음에는 느리고 천천히, 나타나고 사라짐을 반복할 것입니다. 문제가 되지 않습니다. 단지 호흡에만 집중을 유지하세요. 때로는 호흡이 사라지는 것처럼 느낄 수도 있습니다. 문제 없습니다. 계속 호흡에 집중을 유지하세요.

그러면 색깔이 서서히 하얗게 변합니다. 하얀색이 된 상태가 니뭇따의 두 번째 단계입니다. 색이 하얗게 변해도 여전히 호흡에 의식을 두어야 합니다. 호흡 대상을 놓지 마세요. 이때 호흡을 관찰하려고 너무 애를 쓰며 긴장하지 말고 단지 호흡에 마음을 지속적으로 유지하는 것이 좋습니다.

호흡이 점점 미세해집니다. 이때 미세해진 호흡을 놓치고 싶지 않기 때문에 긴장을 하고 힘을 쏟는 것이, 호흡의 움직임을 빨라지게 만들 수 있습니다. 호흡이 빨라지기에 심장 박동과 맥박 또한 빨라집니다. 호흡의 움직임과 심장 박동의 연관을 알 수 있습니다. 그래서 쉽게 지치고 예민해져서 좌절하게 될지도 모릅니다. 그럴 땐 긴장을 풀고 편안하게 호흡해야 합니다. 숨 쉬

는 것을 조절할 수 있습니다. 의도적으로 호흡의 들고 남을 더 느리고 부드럽게 만듭니다. 호흡을 천천히 하면 다시 미세해지고 마음이 안정될 것입니다.

고요한 마음은 보석처럼

호흡이 안정되면 심장박동도 느려지고 더 평화롭게 느낍니다. 호흡이 빨라지면 느리게 조절할 수 있지만, 호흡이 너무 느려지면 호흡이 사라진 것처럼 보일 수도 있습니다. 그럴 때는 다시 천천히 몇 차례 의도적으로 호흡을 해보세요. 호흡이 다시 느껴질 것입니다. 그리고 다시 자연스러운 호흡을 지켜보십시오. 점차 마음이 평화로워지기 시작합니다.

서서히 니뭇따도 더 밝고 투명해지고, 더욱 분명해집니다. 마지막엔 분명한 니뭇따가 되어야 합니다. 니뭇따의 세 번째 단계는 분명한 니뭇따, 분명한 빛입니다. 분명한 빛이 크리스탈 또는 별처럼 밝습니다. 니뭇따가 다이아몬드처럼 밝다면, 그것은 최고의 니뭇따입니다.

고요한 마음은 밝아지고 밝아져서 보석처럼 되어 갑니다. 크리스탈이나 다이아몬드와 같이 밝은 니뭇따를 얻지 못하더라도, 새벽 별처럼 분명해질 때까지 지속하세요. 그러면 니뭇따가 천천히 다가와서 멈출 것입니다. 이 빛이 안정될 때까지 호흡에 계속 집중해야 합니다. 니뭇따가 최소한 오 분이나 십 분 정도 안정되어야 합니다.

니땃따가 분명해졌을 때 주시하기

마음이 니땃따에 초점 맞춰지고 고정될 것입니다. 그때가 되면 자연스레 호흡을 놓고 니땃따를 주시하게 됩니다. 주시 대상이 바뀝니다. 하지만 잠시 멈춘 불안정한 니땃따에 너무 일찍 몰입을 시도하면 니땃따가 몸 전체로 퍼져 버립니다.

몸 전체에 퍼지고 나면 몸과 마음이 편안하게 느껴집니다. 그러나 더 이상 집중할 대상이 없습니다. 니땃따가 보이지 않습니다. 몰입이 오래가지 못하는 이유입니다. 이것은 사실상 아나빠나자나 **들숨과 날숨에 대한 마음챙김 선정**가 아닙니다. 빛이 몸 전체에 퍼지기 때문에 몸과 마음은 행복하고 평화롭게 느끼지만, 호흡 명상의 대상은 몸이 아니라는 것을 기억해야 합니다. 여전히 명상 대상인 니땃따에 마음을 고정해야 합니다. 니땃따가 사라지거나 퍼져서는 안 됩니다.

니땃따를 꺾뚫어 보려고 하지도 마세요. 니땃따 안을 주시하게 되면, 역시 니땃따가 퍼져버리게 됩니다. 점차 사라질 수 있고, 마음은 니땃따가 펼쳐진 느낌 속에 있게 됩니다. 편안하고 평화롭게 느끼지만 니땃따가 보이지 않습니다. 이것 역시 옳지 않습니다. 호흡의 대상을 놓친 것입니다. 달을 바라보면 마음이 편안하고 이완될 것입니다. 이처럼 긴장을 풀고 밤하늘의 보름달을 쳐다보듯 니땃따를 바라보세요. 처음에는 조금 불안정할 수 있지만 곧 괜찮아집니다. 니땃따를 향한 마음을 유지하세요. ‘이것이 니땃따다. 니땃따. 니땃따.’

선정

마음이 대상을 지속적으로 아는 것입니다, ‘니맛따. 니맛따.’ 서서히 행복을 느끼면서 마음이 니맛따에 고정되는데, 이것을 자나, 선정이라고 합니다. 몰입의 시작입니다! 마음이 행복해지고 몸은 더욱더 가볍게 느껴집니다. 어느 순간 손이나 몸을 인식할 수 없습니다. 몸의 형체가 사라집니다. 단지 니맛따와 니맛따를 바라보는 행복한 마음만 존재합니다. 이런 상태가 1시간 이상 유지되는 것을, 몰입, 자나 선정이라고 말합니다.

첫 번째 선정에는 위딱까 일으킨 생각, 위짜라 지속적 고찰, 삐띠 기쁨, 수카 평안 그리고 에깍가따 일념 집중의 5가지의 마음요소들이 있습니다. 이러한 선정의 요소들은 니맛따에 마음이 집중되는 동안 일어납니다.

선정의 5요소가 일어나는 상태를 첫 번째 자나, 1선정이라고 부릅니다. 선정에 도달했다면 수행이 크게 발전한 것입니다. 선정을 경험 해보면 집중된 마음이 얼마나 고요하고 평화로운지 실감할 것입니다. 더군다나, 수행자가 선한 대상에 몰입하고 있기에 매 순간, 매 인식과정마다 꾸살라 감마 선업을 생산하고 있는 것입니다.

간혹 ‘왜 한 시간, 두 시간씩이나 이 대상에 머물러야 하는가? 시간 낭비 아닌가?’라고 생각하는 사람도 있을지 모르겠습니다. 그러나 이것은 잘못된 생각입니다. 니맛따에 집중하게 되면 여러분 스스로 알 것입니다. 마음이 아주 행복하고 기민하게 깨어있고 어떠한 불선한 생각도 갖지 않습니다. 담마의

대상인 니뭇따에 대해 숙고하고 있고, 집중하고 꿰뚫어 보는 마음 때문에 불선한 생각이 일어나지 않습니다. 불선한 생각과 선한 생각은 동시에 일어날 수 없습니다.

이 때, 매 순간의 인식 과정마다 선한 감마를 생산하게 됩니다. 일 분 동안에도 엄청나게 많은 선업을 생산합니다. 행복한 마음으로 집중을 한다면, 보통의 선업보다 질적으로 훨씬 수승한 업이 쌓이게 됩니다. 마음의 현상²²들 가운데에는 ‘의도’가 있습니다. 빨리어로 ‘제따나^{의도}’라고 부릅니다. 선한 ‘의도’가 행복과 함께 할수록 생산되는 업은 질적으로 더욱 더 강력해집니다. 이것이 니뭇따에 집중해야 하는 중요한 이유 중의 하나입니다. 선정에 들어 있을 때의 마음은 아주 고요하고, 행복하고, 이완되는 것을 알 수 있습니다. 그 때 꾸살라 감마^{선업}가 생산됩니다.

몰입에서 나온 후엔 마음이 아주 강력해진 것을 느낄 수 있습니다. 밝고 기민하게 깨어있습니다. 쉽게 집중할 수 있고, 원하는 무엇이든 꿰뚫어 보아 이해할 수 있습니다. 때론 꿰뚫어 보기도 전에 통찰이 먼저 일어납니다. 뭔가 알고자 할 때는 선정에서 나온 직후 그 대상에 관해 집중합니다. 그러면 마음에서 답을 바로 찾을 수 있습니다. 굳이 신통력을 사용할 필요가 없습니다. 무엇을 해야 할 지 마음이 스스로 압니다. 마음이 안내합니다. 선정수행에 능숙해지면 마음이 스스로 인도합니다. 어떤 것이 선이고, 어떤 것이 불선이라는 것을 알게 됩니다.

22. 마음부수. 마음과 함께 일어나고 함께 사라지는 52가지 마음 심리 현상들.

그것은 담마가 인도하는 것입니다. 그래서 집중과 지혜를 얻는 것은, 선한 업을 쌓으며 님바나를 향해 가는 우리의 길을 위해 너무나 중요합니다. 부디, 선정에 도달할 때까지 인내하고, 더 노력을 기울이십시오. 말을 많이 하지 않아야 합니다. 말을 할수록 선정에서 멀어집니다. 기억하세요!





선원의 명상홀 입구 정원



마음의 좋은 친구들

선한 일을 하기 위해서
필요한 좋은 친구들이 있습니다.

첫째, '삿다', 신심입니다.

삿다는 좋은 친구들 중에서도 리더 역할을 합니다.

둘째, '사띠', 마음챙김입니다.

사띠 때문에 마음을 보호할 수 있습니다.

셋째, '위리야', 노력입니다.

하고자 하는 일을 성취하기 위해서는
마음챙김을 지속하는 노력이 필요합니다.

넷째, '사마디', 집중입니다.

마음챙김을 지속하면 하고 있는 일에
집중할 것입니다.

다섯 번째, 마음챙김하고 집중을 지속하면

마지막에 '뻘냐', 지혜를 얻게 됩니다.

이러한 좋은 친구들때문에

선하고 유쾌한 마음의 요소들이 다가옵니다.



명상홀 가는 길

빨리어 부처님 시대에 사용한 언어, 샷다는 우리말로 신심이라고 합니다. 불자들은 이 신심의 가치를 잘 이해해야 합니다. 신심은 부처님과 그의 가르침인 담마 불법 그리고 담마를 전승한 상가 깨달음을 성취한 성인 승가에 대한 확신을 말합니다.

붓다¹ 담마² 상가³, 우리말로 불법승 삼보는 불교의 핵심입니다. 붓다 담마 상가에 대한 신심을 지닌 사람을 ‘불자’라고 할 수 있습니다. 지금 여러분은 그중에서도 특별히 담마에 대한 신심 때문에 담마를 들으며, 담마를 수행하려고 이곳까지 온 것입니다. 여러분은 담마를 수행하는 이 집중명상 수행의 끝에 어떤 이익을 얻게 될 것이라는 믿음이 있습니다. 무엇을 얻게 될까요?

존경의 표현은 선업

우리는 선한 행위로 인해 선한 결과를 얻을 것이라고 믿습니다. 그래서 이 집중명상 수행의 선한 행위로 인해 선한 업을 많이 쌓기를 원합니다. 이것이 우리가 매일 아침 일찍부터 수행하는 이유입니다.

또한 부처님에게 정화수, 꽃, 촛불을 올리면서 경의를 표합니다. 이러한 행위가 우리에게 행복과 환희심을 일으킵니다. 이러한 아름답고 행복한 마음으로 인해서도 선업이 쌓입니다. 부처님에게 절을 하

1. 부처님. 스스로 깨달음을 이루어 모든 것을 아는 자. 인간과 신을 포함한 존재들 중의 가장 높은 존재. 더 이상 태어남이 없는 아라한의 경지이기도 함. 우리 시대에서는 석가모니 부처님을 일컬음.
2. 부처님에 의해 밝혀지고 선언된 해탈의 법. 실재하는 현상. 마음의 대상 등 여러 의미로 쓰임.
3. 과거 현재 미래의 불교 교단의 출가자 모임. 깨달음을 이룬 성인 승가 모임과 일반인 출가자의 승가 모임으로 구분됨.

는 행위도 우리의 마음에 좋은 결과를 가져옵니다. 존경을 표현하면서 선한 업을 쌓고 있는 것입니다. 이것이 우리가 얻게 되는 첫 번째 이익입니다.

절하는 행위뿐 아니라 동시에 부처님의 덕목에 대해 숙고하는, 붓다누삿띠⁴를 수행하는 것입니다. 이것이 우리가 세 번씩 절을 하거나, 세 차례씩 암송하여 귀의하는 이유입니다. 절을 몇 번 하나요? (청중: 세 번입니다.) 네! 한번으론 충분하지 않아요. 세 번 하는 것이 더 좋습니다.

부처님의 성품을 찬탄하며 부처님에게 귀의하고, 가르침인 담마를 기억하며 불법에 귀의하고, 그리곤 승가의 자질을 떠올리고 승가에 귀의하면서 세 번 절을 합니다. 여기에서 승가의 자질은 본래 깨달음을 성취한 승가의 자질을 말합니다만, 요즘은 깨달은 승가의 구성원을 찾기가 어렵습니다. 그래서 깨달았거나 아니거나 승가는 수행을 목적으로 하는 분들이기에 모든 승가의 구성원들에게 귀의합니다.

자애의 힘

출가자의 삶은 쉽지 않습니다. 그러나 신심이 있기 때문에 출리⁵하여 수행합니다. 부처님에게 귀의하고 난 후엔 제일 먼저 어떤 수행을 하나요? 멧따, 자애명상입니다. 우선 자신에게 자애를 보냅니다. 최소한 5분 이상은 자애를 보내야 합니다. 누군가에게

4. 부처님의 자질에 대해 계속해서 숙고하여 집중을 얻는 사마타 명상법의 한 가지.

5. 세속의 이해 관계를 버리고 떠남. 십바라밀 수행의 한 가지.

자애를 보내는데 아주 인색한 사람도 있습니다. 왜 그렇지요? 자애가 소진되어 버릴까 걱정하나요? 안심하세요! 자애는 보내면 보낼수록 더 많이 커집니다. 보내는 사람의 공덕도 커지고 자애의 힘도 더 강력해집니다. 그러니 아낌 없이 자애를 보내세요.

우선 자신에게 자애의 마음을 일으키고 난 뒤, 그 마음을 모든 담마 친구들에게, 이 명상 홀 안에서 함께 수행하는 담마 형제 자매들에게 보내 보세요. 이렇게 하는 것이 좋지 않은가요? (청중: 좋습니다.) 그렇습니다. 신심 때문에 멀고 먼 나라에서부터 여기까지 모여 온 우리들은 담마의 가족입니다. 우리의 과거 깎마업가 여기로 인도해서 함께 머물고 함께 수행합니다. 우리는 업을 믿습니다.

이렇게 좋은 업은 함께하고 있을 때 더 많이 쌓입니다. 우리 모두 함께 매일 수행하고 있습니다. 매일 부처님에게 예경합니다. 그리고 매일 자애를 보냅니다. 선업이 쌓여갑니다. 선하지 않다면 선한 일 하는 것을 좋아하지 않습니다. 분명한 이치입니다! 그렇지 않나요? (청중: 예.) 그러므로 여러분들은 선한 사람들입니다.

이 세상 어디에도, 특히 인간 사회에서 혼자이고 싶어 하는 사람을 찾는 것이 어렵습니다. 우리는 다른 사람들과의 유대 관계가 필요합니다. 최소한 가족이 필요합니다. 부모, 형제자매들과 함께하고 서로 화합하며 성장합니다. 언제나 부모로부터 멧따, 자애를 받고 있다는 것을 마음으로 압니다. 형제자매들과도 자애를 주고받습니다.

가족의 자애 덕분에 우리들은 안정감을 느낍니다. 결혼을 했더라도 과거나 현재의 가족 관계를 살펴보면 알 수 있습니다. 미래에 관해서는 다음 기회에 설명하겠습니다. 가족들로부터 멧따를 받습니다. 부모님과 형제자매들의 보살핌을 충분히 받아 왔다는 것을 마음으로 압니다.

때때로 약간의 언쟁을 할 수도 있지만, 오래가지 않습니다. 곧바로 화해하고 용서합니다. 그래서 나쁜 감정이나 미움을 남기지는 않습니다. 그렇죠? 대부분 이것에 동의할 것입니다. 드물게는 가족에게조차 죽을 때까지 미움을 간직하는 사람도 있긴 하지만요. 그러나 대부분의 사람들은 부모나 형제자매들로부터 멧따를 주고받으며 마음을 엽니다. 그러면서 안정감을 느낍니다.

우울증을 극복하는 자애

무슨 일이 생기면 사람들은 그들의 부모나 형제자매에게 이야기하고 의논하여 그들이 느끼는 행복하거나 불행한 느낌을 서로 공유하고 위로합니다. 그리고 안도감을 느낍니다. 그런 대화들이 그들 가슴속의 고통을 풀어줍니다. 고통을 가슴에 담고 살면 자유로움이 느껴지지 않습니다. 건강에도 좋을리가 없습니다. 우리 모두는 가슴속에 고통을 담아두고 있는 것을 좋아하지 않습니다. 그래서 진심으로 소통할 수 있고 신뢰하는 누군가가 필요합니다. 건강한 삶을 위해 선한 친구나 부모, 형제 자매들이 필요합니다. 불행한 느낌을 늘 홀로 견뎌야 하고, 믿을 사람이 없다고 생각한다면 서서히 우울증을 얻

게 됩니다.

요즘은 여러 나라에 우울증이 넓게 퍼져 있습니다. 생계를 위해 직업상 스트레스를 감내해야 하는 문제도 많이 있기에 더욱 그렇습니다. 개인주의적 사고방식도 다른 사람들과 소통하는 일에 점점 어려움을 느낍니다. 그래서 누구와도 어울리는 것을 좋아하지 않게 됩니다. 서서히 자신감이 없어지면서 스스로 고립됩니다. 누구도 신뢰하지 않기 때문입니다. 이것이 심리적 우울증의 시작입니다.

삶을 위태롭게 만드는 이 우울증은 가족이나 친구들과 자애로 가득 찬 관계를 맺어야 극복할 수 있습니다. 그래서 가족과 친구들을 향해 멧따, 자애명상을 실천해야 합니다. 가슴으로부터 우러나오는 멧따의 마음을 주변 사람들을 향해 전합니다. 이 마음을 세상의 모든 이들에게까지 전할 수 있습니다.

사람들이 위험에서 벗어나고 마음의 고통으로부터 벗어나기를, 그들이 좋은 결과를 얻게 되기를 바라는 나의 멧따, 자애의 마음을 전하는 것입니다. 이것은 타인과 말이 없이도 소통할 수 있는 방법이기도 합니다. 이렇게 마음으로 소통을 할 수 있습니다 여러분이 가슴으로부터 우러나오는 멧따를 보낸다면 다른 이들이 그 멧따를 받습니다. 마음이 전달됩니다.

자애로 인해 일어나는 행복

새벽 명상 홀에 들어올 때 잠을 충분히 자지 못했다고 불만이 가득하여 부

산스러운 소리를 내고 앉고, 옆 사람을 방해하는 사람은 멧따가 부족한 것입니다. 그러므로 누군가 소음을 일으키며 들어오는 것을 본다면, '저 사람은 다른 이들을 배려하는 친절한 마음이 없으니, 자애를 전혀 수행하지 않고 있구나.'라고 짐작할 수 있습니다. 명상하는 사람들에 대한 최고의 친절은, 그들에게 멧따를 보내는 최고의 방법은, '그들의 명상을 방해해선 안 된다. 사람들이 명상을 하는 곳에서 소리를 내지 않도록 주의해야 된다.'라고 생각하는 것입니다.

이것이 멧따입니다. 그러면 다른 사람들이 평화롭게 수행할 수 있고, 여러분 또한 멧따로 인해 일어나는 좋은 느낌과 더불어 행복하고 평화롭습니다.

이런 식으로 멧따의 마음을 훈련해야 합니다. 다른 이들이 잘 되는 것을 기뻐하고 그들이 얻은 이익에 대하여 함께 행복해하는 마음, 이것을 무디따⁶의 마음이라고 합니다.

우리는 때때로 부정적인 느낌과 긍정적인 느낌, 좋은 느낌과 행복하지 않은 느낌을 갖습니다. 다양한 느낌이 일어납니다. 일반적으로 평정의 느낌은 격한 감정들이 지나간 마지막에 옵니다. 대부분 우리는 수카⁷와 둑카⁸, 즉 행복과 불행의 느낌 속에 있습니다. 이 두 가지 느낌은 언제나 일어나고 있지만 동시에 일어날 수는 없습니다.

6. 함께 기뻐함. 다른 이들이 얻은 이익과 행운에 기뻐하는 이기심 없는 마음. 주로 나보다 좋은 조건을 얻은 사람에게 갖는 이타적인 마음. 네 가지 무한한 마음을 지닌 송고한 삶의 '사무량심'인 자. 비. 희. 사 가운데 '희(더불어 기뻐함)'의 마음.

7. 행복. 선정의 다섯 가지 요소 중의 하나.

8. 고. 불자의 견지에서, 지속적으로 변해야 하는 존재로서의 육체적, 정신적 괴로움 또는 불만족스러움. 자연의 보편적 진리인 삼법인, 무상. 고. 무아 세 가지 특성의 하나.

행복하지 않은 느낌이 많이 일어난다면 선한 마음의 상태가 되기 어렵습니다. 그러나 **삿다** **신심** 나 **멧따** **자애심** 와 같은 선한 마음요소들이 일어나면, 불선한 마음의 상태가 쉽게 일어날 수 없습니다. 이 둘은 반대의 성품이기 때문입니다. 불선한 마음의 상태들이 다시 일어나지 않도록, 그것들이 들어오는 것을 허락하지 않도록 해야 합니다. 삿다와 같은 ‘좋은 친구’들로 마음을 보호해야 합니다. 선한 일을 할 때 다가오는 ‘좋은 친구’들이 우리에게 필요합니다.

마음의 좋은 친구들

선한 일을 하기 위해서 필요한 좋은 친구들이 있습니다. 첫째, ‘삿다’, 신심입니다. 삿다는 좋은 친구들 중에서도 리더 역할을 합니다. 둘째, ‘사띠’, 마음챙김입니다. 사띠 때문에 마음을 보호할 수 있습니다. 셋째, ‘위리야’, 노력입니다. 하고자 하는 일을 성취하기 위해서는 마음챙김을 지속하는 노력이 필요합니다. 넷째, ‘사마디’, 집중입니다. 마음챙김을 지속하면 하고 있는 일에 집중할 수 있을 것입니다. 다섯 번째, 마음챙김하고 집중을 지속하면 마지막에 ‘빠냐’, 지혜를 얻게 됩니다. 이러한 좋은 친구들 때문에 선하고 유쾌한 마음의 요소들이 다가옵니다.

어떤 마음들이지요? 그들은 **멧따** **자애심**, **까루나** **연민심**, **무디따** **함께 기뻐함**, **삐띠** **희열**, **수카** **행복** 입니다. 모든 선하고 유쾌한 마음의 요소들이 이 좋은 친구들

을 따라옵니다. 샷다가 있는 사람은 멧따와 까루나를 쉽게 수행합니다. 신심에 선한 기초를 하고 있지 않은 사람은 멧따 행을 좋아하기 어렵습니다. 그들의 가슴속은 부정적이거나 폭력적인 생각을 하기 쉽습니다. 부정적이고 불쾌한 마음 상태는 불선한 마음입니다.

오랜 친구, 절친한 친구가 많이 있다 하더라도, 죽을 때까지 영원히 함께할 수는 없습니다. 그들이거나 여러분이 먼저 죽습니다. 사람들이 때론 서로에게 ‘사랑해! 너와 영원히 함께 할 거야.’라고 맹세합니다. 그러나 이 말이 얼마나 오래갈 수 있을까요? 누구도 보장할 수 없습니다. 얼마 후 그들은 헤어집니다, 아닛짜⁹, 아닛짜이기 때문입니다.

이 생에서 행복한 삶을 누리고 아내는 아름답고, 남편은 잘생겼습니다. 서로가 영원히 함께하기를 원한다고 말할지도 모릅니다. 그러나 당신의 아내가 죽는다고 가정해보고, 그녀가 죽은 지 2주가 지난 후의 시체를 상상해 보세요. 영원히 함께하기를 원했던 맹세를 후회할 것입니다. 그녀가 죽은 후에, 아내가 어떻게 변해가는지를 떠올려 보세요. 더군다나 죽어서 귀신으로 태어나 집 주변을 맴돈다고 하면 쫓아내고 싶어 할 지도 모릅니다. (청중: 웃음)

나는 어릴 때부터 명상하고 담마를 배우기 좋아해서 명상을 통해 사람 몸의 서른두 가지 부분을, 아름답지 않은 서른두 가지 부분으로 보곤 했습니다.

예를 들자면 백골을 봅니다. 그래서 어느 날 백골이 될 누군가를 사랑한다는 것은 두려운 일이었습니다.

방금 여러분에게 선한 마음으로 선한 일을 하기

9. 무상. 자연의 보편적 진리인 삼법인, 무상. 고. 무아 세 가지 특성의 하나.

위해서 좋은 친구들을 갖도록 격려했습니다. 좋은 관계, 그러나 그 관계는 집착이 없어야 합니다. 지혜를 사용해야 합니다. 사랑에 빠지면 서로에게 집착하기 쉽습니다. 어느 날은 사랑하는 사람과 헤어져야만 할 것이고, 거기엔 고통과 슬픔, 비탄이 따릅니다. 집착은 불선한 업을 만들어 냅니다. 사랑에서 집착이 제거된 자애의 마음을 기르기를 권합니다.

마음을 관찰하고 지금 어떤 마음이 일어나고 있는가를 알아차려야 합니다. 각각의 다양한 마음의 요소들이 매 순간 내 안에서 일어나고 있기 때문에, 우리는 이 마음을 잘 보살펴야 합니다. 이렇게 각기 다른 마음들을, 찻따¹⁰와 켄따시카¹¹라고 합니다. 찻따와 켄따시카가 결합하여 탐욕, 성냄 혹은 질투, 어리석음 등의 다양한 마음 상태가 일어납니다. 각기 다양한 성품을 지닌 마음들이 가슴에서 일어납니다.

선한 마음을 키우기 위해 샷다^{신심}와 같은 좋은 친구를 가까이해야 합니다. 모두가 우정을 나누고 싶어하겠지만, 불선한 마음이나 불선한 업으로 이어지는 우정을 키우기를 원하지는 않을 것입니다. 선한 마음과 선한 의도로 사랑할 수 있지만 집착하는 관계로 이어져서는 안 됩니다.

집착하는 마음은 고통스럽습니다. 집착된 마음은 사랑하는 사람과의 이별을 받아들이려 하지 않습니다. 그래서 사랑하는 사람을 포함한 모두가 어느 날 죽을 것이라는 사실을 기억해야 합니다. 언젠가 그들과 헤어질 수밖에 없다는 것을 받아들일 수 있다면 아픔을 감당하기가

10. 마음. 의식

11. 마음부수. 마음과 함께 일어나고 함께 사라지는 52가지 마음 심리 현상들

너무 고통스럽진 않을 것입니다. 헤어져야 한다는 것이 ‘자연의 본질’이라는 것을 이해하고 받아들일 것입니다. 언제나 이런 식으로 숙고하면, 우리는 가슴속에 큰 상처를 입지 않게 됩니다. 이것은 ‘어느 날 우리는 헤어져야만 한다. 어느 날 놓아야 한다.’고 마음의 준비를 하고 있기 때문입니다.

죽음으로 인해 헤어지는 것뿐 아니라 삶에서도 마찬가지입니다. 상대가 행복하다고 느낄 때, 여러분과 함께 동행할 것입니다. 상대가 행복하다고 느끼지 않는다면, 여러분이 함께하고 싶더라도, 그들이 달아나 버릴 것입니다. 이것은 가족들에게도 마찬가지입니다. 이 역시 아닛짜무상입니다. 누구나 자신의 생각을 가지고 있고, 누구보다 자신을 더 사랑하기 때문입니다.

여러분은 어떤가요? 남편이 당신을 그 자신보다 더 사랑합니까? 반대로 아내도 그녀의 마음속에 자신이 우선인 것이 사실입니다. 그녀가 행복하면 남편을 위해 멋지게 요리합니다. 행복하지 않다면 요리하고 싶어하지 않습니다. 먹으려면 밖으로 나가야만 할 것입니다.

이런 식으로 모두가 자신의 생각이 있습니다. 다른 사람의 마음과 감정을 내가 원하는 대로 조절할 수 없습니다. 그들에게 아주 아주 관찮아야만 그때서야 그들이 여러분에게 관찮게 대해줄지도 모릅니다. 뭔가를 잘못하면, 그들은 여러분에게 나쁘게 반응할 것입니다. 이것은 냉정한 현실입니다. 이처럼 우리는 관계에 있어서도 무상함이 많다는 것을 경험으로부터 알 수 있습니다.

물질적인 것들과 관련해서도 무상함이 있습니다. 여러분은 자신이 소유한

자동차를 아주 많이 좋아할지도 모릅니다. 이것은 단지 예입니다. 남자들은 좋은 차에 집착합니다. 여자들은 아름다운 집을 원합니다. 저마다 물질에 대한 그들 고유의 갈망과 집착을 가지고 있습니다.

처음엔 아주 좋아하는 것으로 시작합니다. 몇 년이 지난 후엔, 마음이 시들해집니다. 그러면 또 새로운 모델의 자동차나 새로운 디자인의 집을 갖기 원합니다. 옷도 그렇습니다. 오늘 이 셔츠를 입었을 때 아주 아름답다고 느낍니다. 하지만 내일은 어떨죠? 다른 셔츠를 원합니다. 그렇게 모든 물질적 갈망들은 변하고 있습니다.

그래도 물질적인 것은 정말 아끼는 것이라면 죽을 때까지라도 간직할 수는 있습니다. 하지만 이것 역시 죽고 난 뒤엔 놓아야 합니다. 가져갈 수는 없습니다. 사람의 경우에는 이것도 불가능합니다. 아무리 어떤 사람과 죽을 때까지 함께 하길 내가 원할지라도 그의 마음이 행복하지 않다면 내게서 달아나 버릴 것입니다. 그러니 우리 생각해 봅시다. 정말 자신과 영원히 함께하는 것이 무엇인가요? (청중: 깎마입니다.)

그렇습니다! 끝까지 나를 따르는 것은 오직 깎마입니다. 담마를 믿기 때문에 지금 선한 깎마를 만들고 있습니다. 이 선한 깎마는 죽은 후에도 나를 따릅니다. 깎마만이 나와 함께 할 동반자입니다.

최고의 친구는 담마

현생과 미래 생이 까마와 함께 합니다. 이번 생에서 소따빠나수다원가 되기 까지 나마 루빠정신과 물질 를 수행하거나, 아나빠나사띠 들숨과 날숨에 대한 마음챙김로 자나선정에 이를 때까지 담마법을 수행한다면, 다음 생에는 최소한 인간계이거나 천상계에 태어날 것입니다. 과거에 얼마나 많이 수행해 왔는가가, 현재 명상 대상을 얼마나 쉽게 마음에 떠올릴 수 있는가에 영향을 줍니다. 이 생에서 얼마나 쉽게 수행할 수 있는가, 어디까지 성취할 수 있는가는 과거 생의 노력 때문입니다.

오직 담마만이 내 곁에 머물고, 나와 함께 갈 것입니다. 최고의 친구는 담마입니다. 그러니 여러분은 이 집중수련이 끝나더라도 집으로 돌아가서는 안 될 것입니다. 집으로 가면 담마는 여러분을 따라가지 않을 것입니다. 가족만이 여러분을 따를 것입니다. 나는 이 집중수행이 끝난 뒤 과연 몇 명이나 여기 남는지 지켜보겠습니다. (모두 웃음)

우리가 언제나 담마와 함께 하기 위해서는 삿다신심이 필요합니다. 삿다 없이는 담마가 우리 가슴속에 쉽게 뿌리 내리지 못합니다. 삿다의 기초가 있어야 노력하기를 원할 것입니다. 선한 일을 하기 원합니다. 담마를 수행하기 원합니다. 마음에 이러한 기초가 있는 것이 매우 중요합니다. 붓다의 경우에도 마찬가지입니다.

수행의 토대는 신심

세 가지 유형의 붓다가 있습니다. 깨달음을 얻기 위한 바라밀¹²을 채우는 데 첫 번째 유형의 붓다는 샷다 바라밀을 기초로 합니다. 두 번째 유형의 붓다는 위리아, 노력을 기초하여 깨달음을 성취합니다. 세 번째 유형의 붓다는 지혜 바라밀을 채운 붓다입니다.

지혜 붓다는 고타마 붓다, 바로 우리 시대의 붓다인 석가모니 부처님입니다. 깨달음에 이르는 바라밀을 채우기 위해 네 번의 아상케야셀 수 없이 긴 시간의 단위와 십만 겁 동안 수행했습니다. 위리아 붓다는 이 시간의 두 배가 걸렸습니다. 그리고 샷다 형의 붓다는 바라밀을 채우는 데에 열여섯 번의 아상케야보다 더 오랜 기간을 수행했습니다.

이와 같이 붓다가 되려면 아주 아주 오랜 세월 바라밀을 닦아야 합니다. 완전하게 깨달은 자, 붓다가 되는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 그래서 샷다가 없이는 바라밀을 채우기 어렵습니다. 샷다가 없다면 가능하지 않은 일입니다.

샷다신심이 있는 사람들은 마음이 깨끗하고 밝습니다. 반면 신심이 없는 사람들은 마음이 그다지 밝지도, 행복하지도 않습니다. 또한, 물에 오염물이 많으면 탁해지듯이 마음에 먼지가 많이 끼어 분명하지 않은 것과 같습니다. 마음이 깨끗한 물처럼 맑을 때 하고자 하는 것은 무엇이든 맑은 마음으로 행복하게 할 수 있습니다. 물이 맑으면 바닥까지 훤히 볼 수 있듯이 맑은 물처럼 깨

12. 공덕행. 깨달음을 얻기 위해 개발해야 하는 열 가지 (십 바라밀) 자질.

끗한 마음은 실재를 있는 그대로 봅니다. 그래서 수행의 토대는 샷다입니다. 수행에서 샷다를 잃지 말아야 합니다. 샷다가 굳건해야 바라밀을 채우기 위해 노력합니다. 부처님도 샷다를 기초로 하여 바라밀을 완성했습니다.

샷다가 흔들리는 순간 불선한 마음 상태들이 일어납니다. 불선한 생각들이 마음을 장악할 것입니다. 그러면 명상 대상에 집중하고 싶지 않습니다. 마음은 명상주제를 떠나 멀리 떠돌고, 불선한 것들에 대해 생각하고 싶어합니다. 샷다를 잃어버리면 마음속에 갈망이 일어납니다. 그러니 수행에서 신심을 잃지 마십시오. 신심을 언제나 유지하세요.

마음의 힘은 본래 강력합니다. 하고자 하는 것을 이룰 수 있습니다. 다만 마음을 조절하는 훈련을 하지 않아서, 그 힘을 발휘하지 못하는 것입니다. 전 쟁터의 지휘관은 강한 마음 다짐과 노력이 필요합니다. 지휘관이 강하게 마음챙김하지 않고 게으르다면 싸움에서 승리할 수 없습니다.

사자에게 화살이 날아오면 사자는 그 화살을 쳐다보지 않습니다. 화살이 어디서 날아 왔는지를 주시한 뒤 화살 쏜 사람을 찾아서 공격합니다. 이것이 수행자가 해야 하는 훈련입니다. 불선한 마음이 침입하면 불선한 생각과 함께하지 않고 그 원인을 찾아 제거해야 합니다. 마음챙김은 자신의 마음을 보살피고 보호하는 사령탑 역할을 합니다. 마음에 들어오는 어떠한 불선한 생각들에 대해서도 마음을 보호해야 합니다. 마음챙김하지 않고 방심한다면 즉시 공격받을 것입니다. 그래서 매 순간 자신의 마음을 아주 조심스럽게 보살피어야 합니다.

어떠한 불선한 생각도 들어오지 않도록 마음을 돌보십시오. 샷다가 흔들리거나, 잃게 내버려 두지 마세요. 거듭 자신을 격려하세요. ‘오늘은 못했지만 내일 다시 노력할 것이다. 절대 포기하지 않을 것이다. 노력하면 어느 날 좋은 결과를 얻게 될 것이다.’라고 다짐하세요. 이렇게 한다면 반드시 성공할 것입니다.

마음에게 쉽게 굴복하지 마십시오. 마음은 긴장을 풀려고 하는 경향이 있습니다. 자유롭게 놓아두고 싶어 합니다. 초점을 맞추거나, 집중하는 일을 좋아하지 않습니다. 마음은 한 대상에만 머물려고 하지 않습니다. 호흡이나, 다른 하나의 명상 주제에 십분쯤 집중하는 것이 여러분에게 피곤함을 느끼게 하는지는 모르겠습니다. 그러나 사실 명상만큼 간단한 일도 없습니다. 단지 앉기만 합니다. 다만 훈련되지 않은 마음의 습관을 이겨내야 합니다. 쉽게 굴복해선 명상할 수 없습니다.

브라마 위하리에서 머무는 동안 자신의 마음을 통솔하는 유능한 지휘관이 되십시오. 군대를 지휘하고 돌보듯, 자신의 마음을 훈련시켜야 합니다. 강해진 마음으로 좌선에서 시간을 오래 보내도록, 매시간 더 오래 앉아있도록 노력해야 합니다.

살아있는 동안 선행을

좌선하다 죽더라도 개의치 않겠다고 결심하세요. 설사 죽더라도 걱정하지

는 마세요. 내가 여러분이 묻힌 곳에 이름을 새긴 나무 한 그루를 줄 것입니다. (청중: 웃음) 여기에서 명상하다 죽으면 좋은 일입니다. 오히려 여러분에게 안전한 일입니다.

사람들이 죽음과 죽어가는 것을 두려워해서 죽는 것에 관해 이야기 듣는 것을 좋아하지 않습니다. ‘오래 사세요.’라는 말만 듣고 싶어합니다. 그런데 죽음에 대해 이야기하는 내게 화가 나나요? (청중: 아니오!) 나도 여러분이 오래 살기를 바라지만 사는 동안엔 유익한 일을 해야 합니다. 좋은 일을 더 해야 합니다. 오래 살지만 명상은 전혀 하지 않고 계도 전혀 지키지 않는다면 인간으로 태어난 지금의 기회를 낭비만 하는 것입니다. 매일 술이나 마시고 도박이나 한다면, 오래 산다 할지라도 위험합니다. 오히려 오래 살면 살수록 더 많은 불선업만 쌓입니다.

지혜가 필요합니다. 살아있는 동안 좋은 일을 많이 해야 합니다. 신심을 굳건히 하도록 노력하고, 멧따, 자애를 더 수행하여 다른 이들에게 전하세요. 하면 할수록 여러분의 마음에 더 큰 평화를 얻을 것이고 더 많은 선업을 쌓게 됩니다. 수행하여 실제 적용해야 합니다. 단지 이야기로 그쳐선 소용이 없습니다. 여러분은 매일 저녁에 멧따 숫따 **자애경**을 독송하면서 가슴속에 진실한 느낌을 갖나요? 자애경을 독송하는 동안에 특별한 느낌이 있나요, 아니면 단지 입으로만 하나요?

독송하는 동안에 남녀 천신들, 인간 그리고 낮은 존재들에게도 마음속으로 부터 우러나오는 자애를 느껴보려 해보세요. 선한 의도와 함께 독송하는 것

은, 받는 존재에게나 보내는 사람 모두에게 이익을 가져옵니다. 모두에게 유익한 이 자애 수행을 매일 실천하면서 신심을 쌓으세요. 거듭 거듭해서 시도하고, 자나**선정**에 이를 때까지, 그리고 깊은 집중과 위빳사나 지혜를 얻을 때까지 여러분의 수행을 쉽게 포기하지 마십시오.

나마**정신**와 루빠**물질**를 통찰하면 과거 생들에 대해 알 수 있습니다. 과거 생들을 통찰하고 나면 과거와 현생의 인과 관계, 업의 원인과 결과를 알게 됩니다. 이것을 배우고 난 후엔, 우리 미래의 이익을 위해 현재에 마음챙김하게 될 것입니다. 과거는 이미 지나갔지만, 현재는 또한 미래를 위해서 중요합니다. 과거 생들과 현생의 관계에 대한 이 믿음 때문에 우리는 현재에 더 선한 까마를 만들 것입니다.

이것을 배우지 않는다면 우리가 과거 생으로부터 어떤 좋거나 나쁜 업을 행해 왔는지 알 수 없습니다. 생에서 생으로, 많은 생을 거듭하며 쌓아온 업이 현재를 만들었다는 것을 전혀 알 수가 없습니다. 인과를 이해하면 불선행을 하고 불선한 업을 쌓는 일이 두려워집니다. 나쁜 생을 되풀이하고 싶지 않기 때문입니다. 우리는 축생이나, 더 낮은 생을 원하지 않습니다. 이것이 마음을 보살피고 미래의 생을 위해, 현재 깨어서 수행을 하고 있는 이유입니다.

현 생에서 ‘아라한**모든 번뇌를 끊어 윤회를 벗어난 자**’이 될 수 있다면, 더 이상 미래를 걱정할 필요는 없습니다. 그러면 우리는 안전합니다. 하지만 이 생에서 아라한이 될 수 없다면 다음 생을 받아야 합니다. 모두가 좋은 생으로 가길 원합니다. 축생으로 태어나길 원하는 사람이 있나요? 미래에 좋은 생을 원한

다면 지금 우리 마음을 돌봐야 합니다. 선행을 실천해야 하고, 악업을 만들지 말아야 합니다. 이론적으로는 알고 있겠지만, 실제 수행하는 사람을 보기는 어렵습니다.

강한 의도와 함께하는 헌신

수행에서 유익한 결과를 얻으려면, 마음챙김과 지혜를 가지고 훈련해야만 합니다. 이 마음챙김과 지혜를 위해서 신심이 중요합니다. 한번 신심이 약해지면 지혜도 약해집니다. 마음챙김 역시 약해질 것입니다. 신심은 수행을 발전시키는 원동력이기 때문입니다.

집중수행 초기에는 모두 강한 의도를 갖습니다. 저마다 '진지하게 담마를 탐구하겠다. 열심히 수행해서 내가 바라는 수준까지 도달하겠다'고 결심합니다. 하지만 2주쯤 지나면 말이 점점 많아지고, 혼자서든 혹은 다른 이와 갈등을 일으킵니다. 이 집중수행 기간이 행복하지 않고, 고통이라고 느낍니다. 고통을 일으키는 사람이 누구인가요? 자신입니다! 자신이 스스로를 불행하게 만듭니다. 나는 여러분을 지도하는 일에 100퍼센트 헌신합니다. 99퍼센트가 아닙니다. 강한 의도를 가지고 여러분을 돕고 있습니다. 여러분이 좋은 결과를 성취할 수 있기를 진심으로 바랍니다.

우리는 여러분들 모두가 건강하고, 탈 없이 수행하기를 바라며, 매일 각별한 주의를 기울이고 있습니다. 한 사람, 한 사람 모두를 염려합니다. 여러분이

혹여 배탈이 날까, 병을 얻게 될까 염려합니다. 매일 주의를 기울입니다. 아프면 수행하기 어렵습니다. 우리는 여러분이 건강한 몸으로 수행할 수 있도록 최선을 다합니다. 신선한 음식을 준비하고, 전날 남은 음식을 드리지 않습니다. 주방은 청결하게 유지하려고 애씁니다.

우리는 완전한 멧따로 여러분 모두를 돕고 있습니다. 그러니 여러분이 불만스럽고 행복하지 않다면 그것은 여러분 자신의 문제입니다. 그럼에도 ‘세알레이! 이것은 싫어요. 브라마 위하리는 모든 것이 좋지 않아요.’라고 말한다면 이것은 여러분 자신의 업입니다. 불선한 업을 만들지 않기를 바랍니다. 사람들이 여러분을 돕기 위해 행하는 일을 존중할 수 있어야 합니다. 서로 존중하는 법을 알면 세상은 더 행복하고, 더 평화로울 것입니다. 다른 사람들의 선의를 어떻게 숙고하는지 모르고 그 선의에 감사할 줄 모르는 사람은 브라마 위하리 뿐만 아니라 어디를 가든 곤란에 부딪힐 것입니다.

천상에 간다 할지라도 문제가 생길 것입니다. 천상은 평화롭기만 할 것이라고 생각하지 마세요. 천상계에는 한 명의 남자 천인이 오백 명의 천녀들을 아내로 가지고 있기 때문에 그곳에도 질투가 많습니다. 여자들이 명상수행하기를 좋아하고 보시를 좋아해서, 그들이 죽고 나면 그 공덕으로 천상의 천녀로 태어나곤 합니다. 그러나 그곳에도 질투가 있습니다. 천상이 반드시 안전한 것만은 아닙니다. 그러니 어디에 있든 평화로운 마음을 지니는 것이 중요합니다.

매 순간의 선한 의도

매 순간이 우리에게 중요합니다. 지금 젊고 행복하다면 시간의 가치를 모를 수 있습니다. 하지만 우리는 늙어 가고 있고 죽음의 순간이 다가옵니다. 그때가 되면 시간이 얼마나 소중한지를 깨닫겠지만 너무 늦습니다. 늙고 병들면 좋지 않은 생각들이 일어날 수 있습니다. 젊고 행복할 때 더 열심히 수행해야 합니다. 시간을 낭비하지 말아야 합니다.

일 분도 중요합니다. 일 분을 존중하고 산다면 그것이 안전한 미래를 만드는 것을 돕습니다. 일 분을 존중하지 않는다면 한 시간 역시 존중하지 않을 것입니다. 그러면 하루 내내 나쁜 생각, 나쁜 일을 하는 것, 나쁜 업을 만들어 내는 것에 주의하지 않을 것입니다. 한번 좋지 않은 생을 받고 나면 인간 생으로 다시 돌아오는 것이 쉽지 않습니다. 그러니 이번 생을 지혜롭게 살아야 합니다. 여러분은 이미 담마에 관한 지식을 많이 갖추고 있습니다. 거기에 사다, 신심을 더하면 시간을 낭비하지 않을 것입니다. 수행하는 동안 신심이 흔들리지 않기를 바랍니다.

많은 사람들이 ‘어떻게 집중수행 한 번에 자나선정에 들 수가 있겠나?’라고 생각합니다. 이번 생에선 아라한이 될 리가 없다고 여깁니다. 이러한 마음이 우리의 수행을 발전하지 못하게 합니다. 이런 마음이 일어나는 것은 이미 마음이 위축되어 있다는 것입니다. 위축이 되면 자신감이 없어집니다. 쉽게 포기합니다. 노력하려 들지 않습니다. 지속적으로 수행하지 않습니다. 스스로를

해치는 아주 좋지 않은 생각입니다. 그런 아꾸살라, 불선한 생각을 버려야 합니다. 선한 생각을 위해 언제나 자신을 격려하고 불선한 생각들과 싸워 이겨야 합니다.

나는 그렇게 합니다. 절대로 포기하지 않습니다. 내가 할 수 있는 최선을 다해 사람들을 도우려 합니다. 그리고 이번 생의 어느 날 아라한이 될 때까지 수행할 것입니다. 나는 절대로 이 생각을 죽을 때까지 포기하지 않을 것입니다. 나 자신을 위해 수행할 수 있는 기회를 기다리고 있습니다. 그래서 이 명상 홀을 지었습니다. 시간이 무르익었을 때 나는 수행할 것이고 평화롭게 죽음을 맞이할 것입니다. 나와 함께 뜻을 같이할 사람은 오십시오. 함께 수행합시다. 여러분을 환영합니다! 서로 돕고 함께 수행하며 그 수행을 함께 나눌 것입니다.

이제 나는 죽음을 맞이할 준비가 되었습니다. 그러나 죽기 전까지 매일 더 수행할 것이고 매 순간 불선한 말과 행동, 그리고 불선한 생각들과 싸우는 것을 절대로 포기하지 않을 것입니다. 자, 싸워 봅시다! 여기 우리는 선한 의도를 가지고 사람들을 위한 많은 일로 바쁩니다.



선원의 수행자 꾸미



자이서

누구든 힘겹고 고통스러운 몸이나
마음을 원하지 않습니다.
위험이 없고 정신적, 육체적인 어려움에서 벗어나서
행복하고 좋은 삶을 갖기를 바랍니다.
그래서 자신을 돌봅니다.
돌보고자 하는 의도,
우리는 이것을 멧따, 자애라고 말합니다.
이러한 멧따의 마음을 자신뿐만 아니라
다른 사람에게도 보내는 것입니다.
이것이 멧따 수행입니다.
멧따 수행은 명상 중에만,
명상 홀에서만 행해지는 것이 아닙니다.
모든 곳에서 언제나 합니다.



명상홀과 수행자 꾸띠

오늘은 멧따, 자애 수행에 관해 설명하려고 합니다. 대부분의 수행자들에게 이미 익숙한 명상주제이지만 거듭거듭 수행해야 하고 새로운 수행자들을 위해서도 반드시 필요한 수행의 기초입니다. 자애 명상은 부처님께서 가르치신 집중에 이르는 40가지 방법 중의 하나입니다.

계, 정, 혜 수행 안의 자애수행

부처님의 가르침은 실라 **지계**, 사마디 **집중** 그리고 **빠냐지혜** 수행 세 갈래로 구분됩니다. 실라에 따른 비구¹, 비구니², 사미³, 사미니⁴의 출가자 전통은 오늘날까지 지속되고 있습니다. 부처님께선 재가자에게도 기본 계율인 5계⁵를 가르치셨습니다. 집중수행 기간에는 8계⁶를 수지 합니다. 5계보다 8계를 지키는 것은 수행자에게 더욱 도움이 됩니다. 그러나 8계를 지키기 위해 오후 불식을 하는데 건강상의 문제가 있는 사람은 8계 대신 5계를 지녀도 됩니다. 모든 수행자는 최소한 5계를 지켜야 합니다.

계율의 의미를 알아야 합니다. 첫 번째 계율은 살아있는 생명, 작은 벌레까지도 살생하는 것을 삼가는 것입니다. 두 번째 계는 주지 않은 것을 취하는

1. 비구 계를 받고 출가한 남자 스님.
2. 비구니 계를 받고 출가한 여 스님.
3. 비구 계를 받기 전 일정 기간 동안 십계를 받고 출가하는 남자 스님.
4. 비구니 계를 받기 전 일정 기간 동안 십계를 받고 출가하는 여 스님.
5. 불자가 지녀야 할 기본 도덕률로서 살생, 주지 않은 것을 취하는 일, 잘못된 성관계, 거짓말, 술이나 정신을 흐리게 하는 약물을 삼가는 다섯 가지 계율.
6. 5계보다 더 엄격히 훈련하려는 사람들을 위한 8가지 계율. 주로 테라와다 불교 전통에서 보름에 한번인 포살일에, 또는 선원에서 거주하거나 수행 중인 재가자들이 한 시적으로 받아 지킴. 5계와 더불어 정오 이후의 음식을 취하는 것, 노래하고 춤을 추거나 몸을 치장하는 것, 높고 화려한 침상과 의자의 사용을 금하는 계율이 추가됨.

행위를 삼가는 것, 세 번째는 부적절한 성관계를 삼가는 것, 네 번째는 거짓 말을 삼가는 것, 그리고 다섯 번째 계는 정신을 흐리게 하고 취하게 하는 약 물이나 술 마시는 일을 삼가는 것입니다.

5계에 포함되어 있지는 않으나, 수행처에서 담배를 피우는 것 역시 허락되지 않습니다. 불자라면 최소한 5계를 지켜야 합니다. 여섯 번째 계는 정오 이후에는 과일을 포함하여 견고한 음식을 먹지 않는 것입니다. 설탕과 물을 첨가한 과일 주스나 허브차 종류는 허용되나 유제품을 사용하지 않습니다. 이것은 부처님의 가르침을 따라 현재까지 이어져 온 전통입니다. 다만 아프거나 건강이 좋지 않으면 약으로서 우유나 가벼운 음식을 취할 수는 있습니다. 익숙하지 않겠지만 여러분이 계를 더 많이 지킬 수 있기 바랍니다. 계는 생활을 절제하게 하여 수행에 도움을 주고 우리에게 선업을 일으키게 하기 때문입니다.

일곱 번째 계는 음악을 듣거나 노래 부르는 행위를 삼가는 것입니다. 마을에서 들려오는 요란한 음악 소리에 귀 기울이지 않도록 마음챙김하십시오. 머릿속에서라도 노래를 따라 하지 마세요. 집중이 흩어집니다. 몸을 치장하는 일 또한 삼갑니다.

여덟 번째 계는 화려하고 높은 침상을 사용하지 않는 것입니다. 수행자의 침대 높이는 27인치를 넘지 않게 합니다. 부처님 시대에는 목화솜 이불도 지나치게 편안하다고 삼갔습니다. 우리 선원에서는 소박한 매트를 사용합니다.

8계에는 없지만 아홉 번째 계는 멧따 수행의 실천입니다. 매일 규칙적으로

자신을 비롯한 모든 존재에게 멧따를 보내고 있다면 9번째 계를 닦고 있는 것입니다.

멧따 **자애** 수행은 사마타 **선정**와 위뵈사나 **통찰** 수행의 토대입니다. 모든 수행은 실라, 사마디, **빠냐계정혜**의 틀 안에 있습니다.

모든 존재에 대한 멧따와 연민이 없이는 오계를 지키기도 어렵습니다. 자신에 대한 멧따가 없이 계를 지키는 것도 어렵습니다. 자신에게 친절하고 자신을 돌보는 사람은 자신의 **깜마업**도 보살피게 될 것입니다. 자신을 사랑한다면 자신의 마음이 선해지도록 훈련하려고 합니다. 이것은 당연한 얘기이지만 실천은 쉽지 않습니다. 이와 같이 실라 수행을 실천하는 것에 멧따 수행이 기초가 됩니다.

불교 명상에서 사마디 **집중**를 계발하는 데에 40가지 방법이 있다는 것을 알고 있을 것입니다. 40가지 중에서 4가지인 브라마 위하라⁷는 멧따, 까루나, 무디따 그리고 우뵈카를 닦는 방법입니다. 부처님께서서는 자애 수행의 구체적인 방법으로 네 부류의 사람들에게 멧따 보내는 것을 가르치셨습니다.

멧따를 보내는 첫 번째 부류의 사람은 우리 자신입니다. 평화로운 마음이 일어날 때까지 가슴으로부터 우러나오는 멧따의 감정을 갖게 될 때까지 수행해야 합니다. 자신의 마음을 보살피고 평화롭게 하는 것이 우선입니다.

멧따를 보내는 두 번째 부류는 존경하는 사람들입니다. 예를 들어 부모님이나 스승과 같이 진심으로

7. 네 가지 무량한 마음을 지닌 숭고한 삶의 사무량심인 자애(멧따), 연민(까루나), 더불어 기뻐하는 마음(무디따), 평정심(우뵈카)의 마음.

존경하는 사람들의 그룹을 말합니다. 그분들을 생각하면서 멧따를 보냅니다.

세 번째 부류의 사람들은 중립적인 사람입니다. 친한 친구도 아니고 적도 아닌 사람들을 말합니다.

네 번째 부류의 사람은 적입니다. 비우호적인 사람들이라고 말할 수 있습니다.

제일 먼저 자신에게 멧따를 보내는 이유는 건강하고 평화로운 몸과 마음을 갖도록 자신을 보호하기 위함입니다. 어떻게 정신적인 고통과 위험에서 벗어나도록 자신에게 평화로운 마음을 보내지요? ‘내가 위험에서 벗어나기를. 위험에서 벗어나기를.’ 하고 자신을 향해 반복적으로 마음을 일으킵니다. 단지 의례적인 말만 거듭하는 것이 아니라 의미를 이해하면서 의도를 담은 마음이어야 합니다. 정신적, 육체적인 고통에서 벗어나 자유와 평화를 느낄 수 있도록 진심으로 숙고하는 마음이 필요합니다.

자애 수행은 모든 곳에서 언제나

우리는 태어나는 순간부터 삶이 행복하거나 불행하다고 느낍니다. 불행한 시간을 ‘고통’이라 여깁니다. 행복한 순간을 ‘고통’이라 생각할 사람은 없습니다. 삶이 편할 때는 고통에 관해 잊습니다. 그러나 부처님께서서는 우리가 잊고 싶어하는 고통을 직시하라고 가르치셨습니다.

인간으로 탄생하거나 다른 영역에서의 태어남을 재생이라고 합니다. 생이

있는 곳엔 늡음과 죽음이 따라옵니다. 그래서 죽음이 오면 또 다른 생으로 갑니다. 재생에는 늡음과 죽음의 고통이 포함되어 있는 것입니다. 삶에서 행복하거나 불행해지는 것은 나중 문제입니다. 늡음과 죽음이 함께 하는 몸과 마음이 존재한다는 것이 고통의 시작입니다. 그나마 인간이나 천상계에 태어난다면 상대적으로 고통을 덜 느낄 것입니다. 그러나 악처에 태어나게 되면 생은 고통의 연속입니다.

인간의 경우에도 때로는 행복을 느끼고 더러는 행복하지 않습니다. 몸과 마음이 아프면 행복하지 않고 고통스럽다고 생각합니다. 삶이 고통이라고 느낄 때는 고통에서 벗어나기를 원합니다. 하지만 만족스럽고 행복할 때는 삶의 본질인 고통에 대해 잊어버리고 모든 것이 괜찮다고 생각합니다. 그래서 부처님께서도 행복할 때도 위뵙사나를 수행해야 한다고 가르치셨습니다. 행복 또한 무상하다는 것, 오래 가지 않는다는 것을 숙고해야 합니다. 얼마 후 행복도 사라집니다. 영원한 행복이란 어디에도 없습니다. 따라서 지금 행복하건 불행하건 또 다른 고통의 시간이 다가올 것입니다.

누구나 힘겹고 고통스러운 몸이나 마음을 원하지 않습니다. 위험에서 벗어나고, 정신적, 육체적인 어려움에서 벗어나서 행복하고 좋은 삶을 갖기를 바랍니다. 그래서 자신을 돌봅니다. 돌보고자 하는 의도, 우리는 이것을 멧따, 자애라고 말합니다. 이러한 멧따의 마음을 자신뿐만 아니라 다른 사람에게도 보내는 것입니다. 이것이 멧따 수행입니다. 멧따 수행은 명상 중에만, 명상 홀에서만 행해지는 것이 아닙니다. 모든 곳에서 언제나 합니다. 방에서, 명상 홀

에서, 걷는 길에서, 경내의 안과 밖에서, 식당, 가는 곳 어디에서나 멧따를 수행할 수 있습니다.

숨을 지켜보고 있을 때를 빼고 언제나 멧따의 마음을 숙고하는 것이 좋습니다. 방법을 터득하면 호흡을 관찰하면서도 멧따를 수행할 수 있습니다. 그렇게 할 수 있다면 더 좋겠지요. 모두가 위험과 고통에서 벗어나는 것이 좋지 않나요? 순수한 의도를 갖는 것이 중요합니다.

자애는 이해와 함께하는 선한 의도

무엇보다 먼저 자신의 마음을 평화롭게 해야 합니다. 그리곤 ‘나의 친구들은, 내가 존경하는 사람들과 다른 수행자들은 어떨지? 그들 역시 때론 육체적으로, 때론 정신적으로 고통받고 있는지 모른다. 그래! 그들도 몸과 마음의 고통에서 벗어나기를 바란다.’라고 숙고합니다.

이러한 선의를 우리는 멧따, 자애의 마음이라고 합니다. 누구를 만나건, ‘저 사람이 평화롭기를. 행복하기를. 이 방에 있는 모든 이들이 행복하기를.’ 하고 바라는 의도입니다. 이런 선한 의도가 늘 함께하는 사람에게 여전히 적이 있을까요? 우리 모두가 좋은 친구들, 좋은 형제자매를 원하지 적을 원하지 않습니다. 이러한 선의는 평화롭고 좋은 에너지를 만들어 내어 모두가 행복한 느낌을 갖게 합니다.

이러한 이해와 선의로 자신을 대하는 것처럼 모든 이들을 대한다면 서로

부드럽고 좋은 관계를 맺게 될 것입니다. ‘내가 그 사람을 배려하고 있는가? 내 말과 행동이 과연 적절한 것인가? 상대는 어떻게 느낄까?’ 하고 자신을 되돌아볼 것입니다. 이해와 함께하는 선의로 상대가 행복하길 바랄 때, 그 순간 그 사람을 돕고 있는 것입니다. 그러면 그들은 행복을 느낍니다. 한 선원에서 나, 한 방에 있는 모두가 더불어 행복할 때만이 서로 행복하게 지낼 것입니다. 누군가 여러분 때문에 행복할 때 그 사람에게 진정으로 멧따를 보내고 있는 것입니다. 멧따는 단지 ‘까라니야 멧따 슷따⁸’를 외우는 것이 아닙니다.

이론만으론 충분하지 않습니다. 이론을 수행 속에 적용할 때 비로소 이론의 결과를 얻을 수 있습니다. 원인과 결과는 자연스럽게 나타날 것입니다. 누구도 완벽하지는 않습니다. 하지만 우리는 모두, 부처님의 가르침을 따르고 있고 담마를 수행하고 더 나아지기 위해 매일 최선을 다하고 있습니다. 불선을 행하지 않도록 더 선해지도록 자신을 훈련하고 있습니다.

선해지려고 훈련할 때 선한 깜마가 생겨나고, 불선해지려 할 때 불선한 깜마가 생겨납니다. 불선한 깜마는 여러분을 악처로 인도할 것입니다. 선한 깜마는 천상과 즐거움으로 인도하고, 악처는 고통받는 장소를 의미합니다. 선처와 악처로 가는 것은 깜마에 달렸습니다. 깜마는 의도, 마음, 태도에 의해 만들어진다는 것을 기억하십시오.

8. 자애경. 자애 닻음에 관해 설한 경.

인내를 기초로 하는 자애

‘칸띠’는 인내를 의미하는데, 멧따는 칸띠를 기초로 합니다. 인내가 없는 사람은 멧따를 개발하기 어려운 화를 많이 가지고 있습니다. 멧따와 성냄은 반대입니다. 성냄과 불만족의 느낌이 지속되면 평화로운 마음을 얻기가 어렵습니다. 화를 낼 때 평화롭게 느끼니까? 그런 느낌을 경험해보셨나요? 화를 낼 때 행복한가요? 거칠고 격렬한 감정이 일어나기 쉽습니다. 심장이 빠르게 고동치고, 얼굴이 검붉어지고, 마음이 동요되면서 마음의 인식 과정에 차례 차례 좋지 않은 영향을 줍니다. 성냄의 에너지는 자신뿐만 아니라 다른 사람들에게도 전달됩니다. 사람들이 겁을 먹고 달아나 버릴 것입니다. 매우 조심해야 합니다.

부처님께선 ‘압빠마데나 썸빠데타!’⁹라고 격려하셨습니다. 그것은 언제나 마음챙김을 하라는 의미입니다. 알아차림이 없으면 불선한 생각과 다섯 가지 장애로부터 공격을 당하게 됩니다.

작은 실수를 용서하려 하고 인내심을 개발해야 합니다. 인내심이 있으면 쉽게 화를 내지 않습니다. 고통스럽다고 느끼지 않기 때문입니다. 인내는 나

와 상대, 모두에게 필요합니다. 여러분의 방 친구가 잘못하는 것을 보았다면 용서하려 하세요. 아무도 완전하지 않습니다. 저마다 노력할 뿐입니다.

9. 부처님의 마지막 유훈. “모든 조건 지워진 것은 변한다. 방 일하지 말고 쉼없이 마음챙김으로 노력하라!”

자애는 선의의 실천

언제나 다른 이들의 실수만을 보지 마세요. 다른 환경과 배경, 다른 성격의 사람들이 와서 함께 지내고 있습니다. 서로 용서하지 않고 인내하지 않으면 많은 갈등에 부딪치게 될 것입니다. 마치 형제자매처럼 서로 용서하고 사랑하세요. 먼저 배려하세요. 멧따를 나누세요. 나는 여러분을 돌보고 있습니다. 비록 채식이지만 여러분들이 건강식을 취할 수 있도록 노력하고 최선을 다합니다. 이것이 우리의 멧따입니다. 선원을 돕고 있는 사람들도 역시 선의를 실천하고 있습니다. 명상하고 법을 수행하는 수행자들을 돕고 있기 때문에 그들도 좋은 낌마를 얻게 될 것입니다.

주방에는 좋은 에너지가 있습니다. 합심하여 돕고 있고 행복합니다. 불편하고 피곤한 느낌이 없습니다. 여러분 모두를 향한 멧따가 있기 때문에 아무도 불평하지 않습니다. 선원은 여러분이 도착하기 전에 몇 번이고 쓸고 닦았습니다. 여러분의 거처가 정갈하도록, 편안하게 머물 수 있도록 살폈습니다. 여러분을 맞이하는 것에 행복해합니다.

이것이 멧따입니다. 한방 친구를 위해 청소하는 것 또한 멧따입니다. 정원을 손질하거나 길과 마루를 쓰는 것도 그렇습니다. 방 청소를 하고, 마루를 닦고, 정원을 손질하는 것은 이곳을 이용하는 사람들이 평화롭고 행복하게 느끼게 될 것이라는 선한 의도와 함께 하는 것입니다. 멧따 때문에 사람들이 좋은 에너지와 행복한 기분을 느낄 수 있습니다. 그러니 기쁜 마음으로 하세요.

우리는 모든 명상 수련생에게 멧따를 보내며 최선을 다합니다만, 며칠 전 인터뷰 시간에 한 수련생이 명상센터에 대한 불만을 내게 이야기했습니다. 장기 수련생에 대해 잘못도 지적했습니다. 나는, '센터와 이곳의 여러 가지가 완벽한 것은 아니다.'라고 말했습니다.

나는 모든 수련생들을 돌보기 위해 최선을 다합니다. 그러나 여기 우리 모두는 아직 수련 중입니다. 우리들은 아라한이 아니어서 실수가 예상됩니다. 나 또한 언제나 다른 사람들의 마음을 관리할 수는 없습니다. 나는 매일 마음챙김에 최선을 다합니다만, 때론 제자들이 마음챙김하지 않는 경우가 있습니다.

사람들이 내게 와서 '이 센터는 좋지 않다.'라고 말할 수 있고, 왜 여기 사는 사람들은 이렇고 저런지를 물을 수 있습니다. 그러나 인내를 연습하고 용서하라는 것 외에 달리 뭐라 말할 수 있겠습니까? 나는 모든 이를 용서합니다. 누구든지 행복하게 머물기를 원하는 사람은 머물 수 있습니다. 하지만 행복하지 않고, 이 센터가 싫은 사람은 떠나도 좋습니다. 여러분을 위해 우리가 최선을 다한 만큼 이것이 유일한 해결책입니다.

내 기준에 센터는 괜찮습니다. 명상센터가 호텔과 같을 수는 없습니다. 필요하다면 센터를 호화롭게 만들 수도 있습니다만 우리는 담마에 집중해야 하는 사람들이기 때문에 그렇게 하지 않습니다. 주방에서는 모든 사람들을 위해 음식을 만듭니다. 우리는 완벽한 요리사들이 아니고 요리 교육을 받아본 적이 없습니다. 하지만 여러분에게 적절한 음식을 만들기 위해 최선을 다하

고 있습니다. 나는 출가 후에야 음식 만드는 법을 배웠습니다. 일 년 내내 다니며 명상 지도를 하느라 내게는 기회도 많지 않습니다. 여기에 돌아오면 다시 배우기 시작합니다. 우린 모두를 돌보는데 최선을 다합니다. 그래도 불평을 한다면 나로서는 용서하는 것 외엔 아무것도 할 수 없습니다. 나는 최선을 다했습니다.

나는 여러분 모두가 행복하기를 바랍니다. 그러나 행복하지 않다면 즉시 돌아가도 됩니다. 이곳이 행복하고 여기에 머물기를 원한다면 머물 수 있습니다. 나는 사람들을 위해 멧따와 연민을 많이 수행합니다. 그리고 수행이 발전하고 행복한 어떤 사람과도 행복합니다. 나는 질투의 마음이 없고 여러분이 나보다 더 나아지길 바랍니다. 내가 알고 있는 무엇이든 독점하지 않습니다. 내가 이해하는 것을 모두 가르치기를 원합니다. 여러분이 나보다 더 잘할 수 있을 때 나는 행복할 것입니다. 삶은 아주 짧아서 잠시 머물다 각자 길을 떠나갑니다. 사람들이 나를 비난한다 할지라도 화내거나 불만을 갖지 않습니다. 나는 우뻑카 **평정심**을 수행합니다.

이십여 년 전 가르치는 일을 시작할 때는 제자들에 대한 애착이 많았습니다. 제자들이 더 잘하고, 더 완벽해지길 기대했습니다. 원하는 결과가 나오지 않으면 꾸짖기도 했습니다. 그들을 많이 밀어붙였습니다. 공항에 배웅 나온 제자들이 울고 나 또한 울었습니다. 고통이 많이 있었습니다. 나는 고통을 이해하면서 평정심, 놓는 것을 익혔습니다. 사람들이 센터가 좋다거나 나쁘다고 말할 때도 담담히 받아들인 뒤 놓아버립니다. 단지 있는 그대로를 공유할

뿐입니다. 우리의 의도가 순수하다는 것을 강조할 필요가 있어서 말합니다. 우리는 수행하고, 담마를 수호하고 동시에 여러분이 여기에서 평화롭게 수행할 수 있기를 바랍니다.

우리는 순수한 의도로 날마다 노력합니다. 그러니 우리의 선의를 의심하지 마십시오. 그것은 여러분들에게 해로울 수 있습니다. 우리의 의도가 순수하다는 것을 스스로 압니다. 사람들이 비난하는 것을 두려워하지 않습니다. 나는 내가 무엇을 하고 있는지, 왜 해야 하는지 압니다. 존경을 받는지 아닌지는 중요하지 않습니다. 왜냐하면, 나는 그것을 가슴으로 받아들이지 않기 때문입니다. 사람들이 스스로 좋지 않은 업을 만들지 않게 하기 위해 설명하는 것입니다.

집중에 도움을 주는 자애

두 사람 사이에 서로 멧따가 있거나, 한 사람이 다른 이에게 멧따를 보낸다면 화낼 일이 줄고 원만해집니다. 비난할 이유가 사라집니다. 서로 이해하려고 노력하세요. 그래야 평화로워집니다. 자만심을 놓지 못하기 때문에 고통이 생깁니다. 자만에 차서 '나는 부유하고 이러 저러한 것을 가졌다.'고 생각할지 모릅니다. '가진 것' 때문에 문제가 생깁니다. 때론 '가진 것'이 많지 않을 때 자유롭습니다.

멧따는 아름답습니다. 수행자라면 선의로 상대를 배려하고 필요할 때 도

움 줄 수 있어야 합니다. 이것이 멧따라고 하는 아름다운 마음이고 선업입니다. 멧따가 많고 화념이 없으면 명상하려고 앉자마자 명상 대상에 쉽게 집중할 수 있습니다. 멧따는 집중에도 도움을 줍니다. 반면 행복하지 않을 때는 한 시간을 앉아 있을지라도 호흡을 인지하지 못합니다. 화를 내는 대상에 골몰하느라 명상주제와는 멀어집니다.

멧따 수행을 하는 구체적인 방법으로, 네 가지 그룹에게, 그리고 각 그룹에서 다시 528가지의 방법으로 평등하게 보냅니다. 모든 존재들, 천신, 인간, 축생 등과 같은 각각 다른 존재들에게 멧따를 보냅니다. 아니빠나사띠 수행을 시작하기 전, 우주의 모든 존재들에게 멧따를 보냅니다. 이 센터 안뿐만 아니라, 모든 곳의 모든 이들이 평화롭고 위험에서 벗어나기를 원하는 선한 의도와 함께합니다. 세상의 어느 곳 누구에게도 전할 수 있습니다. 멧따의 힘이 강하면 받는 사람도 느낄 수 있습니다. 멧따를 보내는 동시에 받는 사람이 보내는 사람의 영상을 볼 수도 있습니다. 멧따는 이처럼 강력합니다.

위뿔사나 지혜와 함께하는 자애

나아가 멧따 수행을 기초로 하여 위뿔사나 수행을 할 수 있습니다. 멧따로 세 번째 자나^{3선정}까지 수행하고 그 존재들을 위뿔사나로 숙고합니다. 선정의 힘으로 그 사람을 깊이 숙고할 수 있습니다. 처음에는 그 사람이 위험에서 벗어나기를 바랍니다. 그리고 어느 날, 그 사람이 늙고 병들고 그리고 죽

을 것이라는 담마를 숙고합니다. 비록 그 사람이 행복하고 평화롭기를 원하지만, 삶의 본질에 대해서도 생각해야 합니다. 역시 무상하다는 것입니다.

때론 멧따가 집착을 유발할 수 있습니다. 멧따를 보낸 사람에게 집착하지 않도록 위뵏사나 지혜를 활용하세요. 어떤 일이 일어나도 쉽게 놓아버릴 수 있습니다. 부처님께서 자애심과 연민심 그리고 평정심은 균형을 이루어야 한다고 말씀하셨습니다.

자녀에게 과도한 사랑을 쏟는 부모들도 있습니다. 순수한 사랑에는 집착이 없습니다. 집착은 욕심입니다. 순수한 사랑이 아닙니다. 부모들은 좋은 의도를 가집니다만 과도하게 걱정하고 집착하기 쉽습니다. 다른 아이들과 비교하여 더 낫기를 기대합니다. 까마의 결과와 무상의 본질에 관해 숙고해야 합니다. 그러면 자녀로 인해 생기는 아픔과 고통을 포함한 어떠한 조건도 받아들일 수 있습니다. 이러한 방법으로 평정심을 수행해야 하고 누구에게도 집착하지 않아야 합니다. 그래야만 더 평화로울 수 있고 집착 때문에 자신을 해치지 않습니다.

가족 일원이 아프거나 헤어져야 할 때 아픔을 느낍니다. 과도한 집착이 고통인 것을 이해해야 합니다. 그래서 멧따와 함께 집착을 놓는 위뵏사나 수행을 해야 합니다. 집중을 기초로 한 사마타 수행이 위뵏사나 수행과 함께하여 실체를 보는 지혜가 일어나게 할 것입니다. 어떻게 놓는지를 알 것입니다. 멧따로 인해 위뵏사나 지혜가 일어나서 관계를 통찰할 수 있는 것입니다. 이해합니까?

자애의 습관이 쌓여 업으로 남는 것

선한 의도는 선업을 키웁니다. 선한 에너지는 적을 만들지 않습니다. 멧따가 없고 문제만 일으킨다면 아무도 좋아하지 않을 것입니다. 멧따 수행을 하는 사람은 누구나 반깁니다. 가까이 있거나 멀리 있거나, 가는 곳마다 환영받습니다. 사람들의 친절을 느낍니다. 이것은 이미 멧따로 소통해왔기 때문입니다. 낯선 사람도 경계심을 풀고 반깁니다.

좋아하고 싫어하는 감정은 상대에게 쉽게 전해집니다. 그 사람의 말과 행동을 통해 알 수 있기 때문에 처음 만날 때부터 좋은 느낌을 받아 그를 돕고 싶어 할 수도 있습니다. 반면 말과 행에 멧따의 마음이 함께하지 않는 사람은 좋은 느낌을 주지 못합니다. 과거로부터 쌓아온 감마 탓이기도 합니다. 그런 방식으로 행동하는 것에 익숙해져 온 것입니다. 습관을 바꾸기가 쉽지 않습니다.

생을 거듭해 오면서 그런 습관이 쌓여 업으로 남아 있는 것입니다. 자신을 숙고해야 합니다. 어떤 사람은 왜 다른 이들이 그를 좋아하지 않는지를 내게 묻습니다. 자신을 좋아하지 않는다고 다른 사람만 비난할 수 없습니다. 자신의 마음을 돌아봐야 합니다. 누군가에게 비난을 받으면 우선 나의 행동, 나의 말이 올바른가를 점검해 봐야 합니다.

비난받는 이유를 알아야 바꿉니다. 남을 바꿀 순 없습니다. 먼저 내 마음을 살피고 스스로 변화해야 합니다. 이것 역시 부처님께서 가르쳐주신 수행입니

다. 망갈라 슛따¹⁰에서도 어떻게 마음을 돌보고 행동해야 하며, 어떻게 삶을 영위해야 하는지에 대해 자세히 설명하셨습니다. 또한 마음에 균형을 유지해야 합니다. 좋거나 좋지 않거나, 쉽게 동요하지 않아야 합니다. 삶은 영원하지 않습니다. 무상합니다. 느낌도 역시 무상합니다. 자연과 환경 역시 무상합니다.

삶을 바친 담마에 대한 존중

나는 오랫동안 여러 나라를 다니며 다양한 사람을 만나 좋은 관계를 맺었습니다. 훌륭한 스승과 제자들이 운영하는 타이완의 유명 선원에도 20년 이상 지도해왔습니다. 수많은 수련회 운영자와 사부 중국계 스님의 존칭들과 조화로운 관계를 유지했습니다. 문화와 종파의 차이를 넘어 마치 형제자매처럼 서로 돕고 보살핍니다.

일본도 마찬가지입니다. 일본인들은 한번 신뢰하면 충성을 다합니다. 지금까지 20년 이상 일본을 방문하는 동안 때로는 다른 스승을 초청하라고 권해도 줄곧 내게 의지합니다. 간혹 몸이 아파 방문을 취소하려면 내가 회복될 때까지 기다리겠다고 합니다. 나는 이 같은 어떤 나라도 보지 못했습니다. 말레

이시아에선, 내가 갈 수 없으니 다른 스승을 초청하라고 하면, 그들은 그렇게 할 것입니다. 그런데 일본인들은 다릅니다. 스승을 주의 깊게 관찰함이 없이

10. 축복경. 인간이 누릴 수 있는 가장 상서로운 일에 대하여 설한 경.

간단히 받아들이지도 않지만, 신뢰를 하고 나면 충실한 관계를 유지합니다.

그들은 다른 그룹이 조직하는 나의 수련회에 3년 동안 참가하면서 나를 관찰했습니다. 나를 초청하기로 결정한 후부터 이제까지 나와 함께 해왔습니다. 언제나 나를 초청해서 죽을 때까지 수행하겠다고 말합니다. 그들이 초대할 수는 있지만 내가 언제나 갈 수는 없다고 했습니다. 일본 제자들과의 관계는 이렇습니다. 그들은 지원을 아끼지 않습니다. 나도 최선을 다합니다. 그들의 칭송 때문이 아니라 그들의 진지한 마음을 알기 때문입니다.

몇 해전 일본에 지진이 났을 때 그들이 위험에 처했습니다. 그들을 보호해달라고 내게 전화했습니다. 나는 나라 전체를 보호하는 힘이 있지는 않다고 말했지만, 그들을 위해 기도했습니다. 그리고 그 그룹의 모두가 위험으로부터 안전하다는 말을 들었을 때 매우 기뻐했습니다. 그들은 나를 존중할 뿐만 아니라 수행에서도 진지합니다. 나도 그들을 존중하고 자만하지 않습니다.

모든 나라의 사람들이 선하고 친절합니다. 서로를 이해하려면 여러 번 되풀이하여 만나야 합니다. 그런 후에 더 신뢰가 생깁니다. 서로를 더 잘 이해하기 위해서는 여러 번, 여러 해를 걸쳐서 함께 해야 할 필요가 있습니다. 인도네시아는 무슬림 국가일지라도 존중하며 친절하게 맞습니다. 종교가 다른 곳이지만 나의 담마 이야기를 수많은 사람이 들을 수 있도록 라디오 방송으로 중계도 합니다.

독일에 머물 때 이탈리아 사람들이 그들의 음식을 만들어 대접하겠다고 찾아왔습니다. 나를 대접할 목적으로 먼 길을 왔던 그들의 친절에 정말 감사했

습니다. 내가 머물던 장소가 이탈리아 사람들로 북적였습니다. 나를 위해 음식을 준비하는 그들도 행복했고, 나 역시 그들의 음식을 좋아했습니다. 나는 다니는 모든 곳에서 현지 음식을 사랑하려고 노력합니다. 해마다 일본에서 새해를 맞이하곤 합니다. 그들은 일본의 신년 음식을 나와 함께 먹는 것에 행복해합니다.

어디를 가든 그들의 문화를 존중할 필요가 있습니다. 예를 들어, 마하야나¹¹ 불교 문화를 갖고 있는 나라에서 그들의 수행 방식도 존중할 필요가 있습니다. 서로에 대해 부정적인 느낌을 갖지 않습니다. 그래야만 그곳의 수행자들과 평화롭게 공존합니다.

단지 내가 선생이기 때문에 나의 생각을 따라야 한다는 식은 옳지 않습니다. 내가 가르치지만 그들의 수준으로 내려가거나 더 낮추어 겸손할 필요가 있습니다. 그래야만 문제가 없습니다. 나는 단지 부처님의 가르침을 전하는 일을 할 뿐입니다. 나 자신을 높게 생각하지 않습니다. 나는 원만할 수 있습니다. 그러나 담마에 관련된 것에서는 아주 엄격합니다. 부처님의 가르침을 따르지 않는다면, 여러분이 누구든 즉시 선원에서 떠나도록 요청할 것입니다.

여러분들이 이해할 수 있기를 바랍니다. 붓다 담마 그리고 수행에 있어서 나의 원칙이 있습니다. 여러분들이 그것을 존중할 때 우리는 앞으로 오랫동안 좋은 관계를 유지할 수 있습니다. 그것은 담마 때

11. 대승. 부처님 입멸 백년 후에 일어난 불교 전통의 하나로써 중국, 대만, 한국, 일본 등 동북아시아 국가로 이어짐.

문입니다. 사람들에게 봉사하려고 나의 삶을 바친 담마에 대한 존중이기 때문입니다. 여러분들이 말하고 행하는 무엇이든 여러분의 것입니다. 여러분의 마음, 말, 행동 모두가 자신에게 귀속됩니다. 나쁜 감마를 쌓지 않기를 바랍니다. 스스로를 보호하기 바랍니다.

다가오는 5월에 일본에서 집중수련회를 개최하려는데 의례히 진행하던 장소에 강한 지진이 발생할지 모른다는 예측이 있다고 그들이 말했습니다. 그들은 내가 일본에 오는 것을 두려워하는지, 그래도 오길 원하는지를 물었습니다. 그래서 나는, 그들이 여전히 같은 장소에서 집중수행하기를 원하는지 되물었습니다. 그들은 내가 와서 집중수행을 진행한다면 모두 참여하겠다고 말했습니다.

그래서 나는 그곳에 갈 것이고, 우리는 함께 죽을 것이라고 했습니다. 내가 다음 해에도 살아 있다면, 우리의 감마가 여전히 남아 있다면, 그때 내가 여기 다시 올 것입니다. 그렇지 않다면 다음 해부터 더 이상의 수련회는 없습니다. 일본에 위험이 있더라도 나는 그곳에 갈 것입니다.

여러 해 전에도 사스가 발생했을 때, 공항엔 사람들이 거의 없었습니다. 싱가포르 공항은 아주 조용했고 나는 걸어 다니던 유일한 사람이었습니다. 나는 개의치 않고 일본으로 갔습니다. 일본에서는 모두들 두려워해서 아무도 밖에 나가고 싶어하지 않았습니다. 그렇지만 나는 명상수련회를 계속 진행했습니다. 왜 두려워합니까? 여러분의 감마가 죽어야 한다면, 집에 머문다 할지라도 역시 죽을 것입니다.

위험에도 불구하고 내가 간다는 것에 그들은 매우 행복해했습니다. 처음에 그들은 백여 명이 한 방에 함께하는 것을 두렵게 생각했습니다. 그러나 담마를 듣는데 흥미가 생겨서 사스에 대해서는 곧 잊어버렸습니다. 그들은 이번에도 위험한 시기지만, 그들을 돕는 나의 참석으로 행복해했습니다. 지진이 일어나면 우리는 함께 죽을 것이지만, 우리가 명상을 하고 있을 테니 행복하게 죽을 것이라 꽤 괜찮은 거라고 말했습니다. 나는 어떤 장소에서도 죽는 것이 두렵지 않습니다. 그들에게 내 시신을, 재나 뼈 등 어떠한 것도 미안마로 돌려보내지 말라고 했습니다. 아무 곳이나 버려져도 된다고 했습니다.

집착이 없으면 자유로워집니다. 나는 집이나 선원에 집착하지 않습니다. 이제까지 나는 이곳의 선원에서 집중수련이 끝나는 즉시 떠나곤 했습니다. 나는 제자들에게 이 선원은 나의 것이 아니고, 여러분 모두의 것이라고 말합니다. 나는 단지 재정적인 운영에 도움을 주고 있습니다. 누구든지 뒤에 남은 사람이 선원을 돌봐야 할 것입니다. 머무는 사람들이 아주 잘하고 있기 때문에 그들을 신뢰하고 다시 전화하지도 않습니다. 내가 여기 있지 않더라도 남아 있는 사람들이 이 장소를 돌봅니다. 이런 식으로 서로를 신뢰합니다. 그래서 어디를 가건, 어디에서도 죽을 수 있습니다. 이런 식으로 나의 삶을 바치려고 합니다.

나는 여러분들도 집착을 놓기 바랍니다. 명상선원에서 수련 중에 죽게 된다면 행복하게 죽을 수 있습니다. 브라마 위하리 **디빵까라 스님의 미안마 명상선원**에서 죽으면 더욱 걱정할 필요가 없습니다. 내가 여러분에게 머물 자리를 줄

것입니다. 우린 나무를 많이 심어 놓았습니다. 여러분은 최소한 한 개의 나무를 얻을 것입니다.

나무에 여러분의 이름을 붙여주겠습니다. 여기서 죽는 것도 좋지 않을까요? 언제나 집을 생각하고, 집에 가기만을 원한다면, 그것은 집착입니다. 이 집착은 명상에 도움이 되지 않습니다. 명상주제에 대한 집중과 진보를 방해할 것입니다. 지금 이곳이 여러분의 집입니다. 뒤돌아보지 마세요. 뒤돌아볼 때 집착하게 됩니다. 내 집과 내 재산에 애착하기 때문입니다. 여기 머물 때도 여러분의 은행 계좌나 사업을 생각합니다. 마음속에 너무 많은 것들이 있어서 집중할 수 없는 것입니다. 마음을 비우세요. 명상에 온 마음을 쏟으세요. 마음을 돌보고 지속적으로 수행하세요.

마지막으로, 나는 여러분 모두가 행복하기를 원합니다. 서로를 배려하고 친구가 되세요. 가족처럼 되세요. 모두가 형제자매입니다. 오늘 언쟁했다면 내일은 화해하십시오. 지금 우정을 나누세요. 좋은 인간관계를 갖는 것이 최고입니다. 배우자들도 마찬가지입니다. 아니면 이혼으로 끝나게 될지도 모릅니다. 지난 일은 잊어버리고 놓아 버리세요. 불선함이나 싫어함, 행복하지 않은 느낌을 놓아버리세요. 가슴속에 화를 담아두지 마세요. 용서하고 행복하세요. 처음엔 잘 안될지라도 노력해보세요. 친절을 먼저 베푸세요. 친절은 베푸는 것이 더 낫습니다.



선원의 제 2 명상홀과 장미 정원



베픔

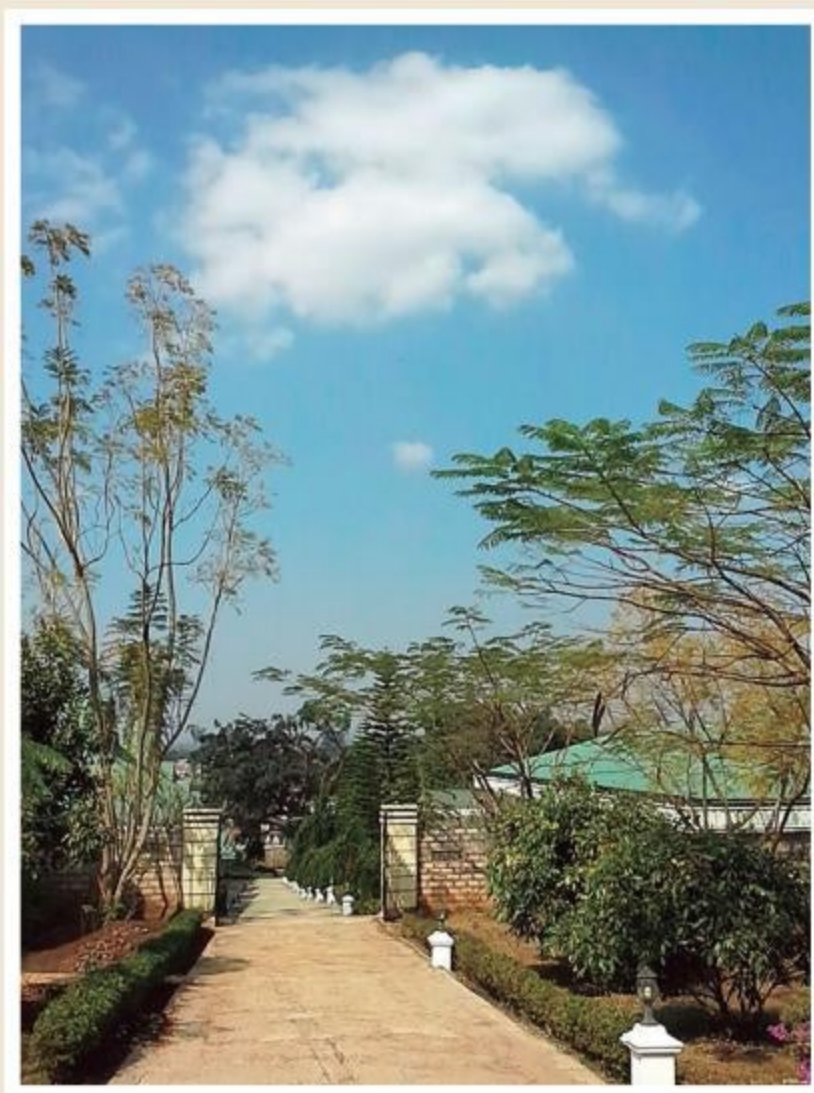
베픔은 지금 행한 선업의 결과를
미래에 돌려받는 보이지 않는 저축입니다.
베픔에 대한 신심이 확고한 사람들은 보시합니다.
베픔과 선업을 믿을수록 보시를 좋아합니다.

베픔은 이번 생뿐만 아니라
미래 생을 위해서도 필요한 저축입니다.

그러나 담마의 측면에서는
원하는 바 없이 보시하는 것이 좋습니다.

기대함 없이 단지 베푸는 것입니다.
기대하지 않아도 선업의 결과는 옵니다.

이것이 원인과 결과의 법칙입니다.



경행로

집중수행이 끝나갑니다. 여러분 모두가 여기에서 행복했기를 바랍니다. 수행의 진보가 기대에 미치지 못했다고 너무 걱정하지 마십시오. 수행하면서 일으킨 선한 의도와 행으로도 충분히 행복해야 합니다. 그동안 아주 많은 공덕을 쌓았습니다. 모든 공덕행이 선한 감마를 위한 것입니다. 이 집중수행을 통해 쌓은 선업으로 우선 현생에서부터 이익이 있습니다. 그러니 수행 과정에서 다소 어려움을 겪었다 하더라도 행복하게 생각해야 합니다.

인도의 우루웰라¹ 숲에서 부처님은 육 년 동안 쉬지 않고 수행하셨습니다. 여러분들은 아직 육 개월도 수행하지 않았습니다. 그렇지 않나요? 그러니, 우린 괜찮습니다. 결과에 대해 실망하고 상심하지 마세요. ‘다른 사람들은 자나를 얻었는데, 왜 나는 할 수 없는 건가?’ 이같이 생각하며 자신을 압박하지 말고 마음을 편히 하기 바랍니다.

부처님께선 헤아릴 수 없이 많은 과거 생에서 거듭하여 수행하셨습니다. 그리고 다음과 같은 십 바라밀을 닦으셨습니다:

- 다나 보시
- 실라 지계
- 넥캄마 출리
- 뽀냐 지혜
- 위리아 정진
- 샷짜 진실
- 멧따 자애

1. 북인도의 보드가야 인근에 위치한, 부처님이 수행하시던 숲이 있던 마을.

- 아딧타나 결정
- 칸띠 인내
- 우뻑카 평정

붓다와 같이 완전하게 깨달은 사람이 되는 것은 매우 어려운 일입니다. 모든 붓다는 아주 오랜 기간 수행해야 합니다. 셀 수도 없는 생을 거쳐 바라밀을 닦아온 기나긴 여정입니다. 보통의 사람들이 할 수 있는 일이 아닙니다.

부처님의 전생을 살펴보면, 십 바라밀만 닦으신 것이 아닙니다. 각 바라밀마다 세 단계의 수준의 성취를 이루셨습니다. 이 세 가지는 기본, 중간, 그리고 최고 수준의 수행입니다.

보시

그래서 붓다의 바라밀 수행을 완성하는 데에 모두 서른 가지의 길이 있는 것입니다. 십 바라밀의 세배입니다. 다나, 베품을 행하는 데에도 세 가지 수준이 있습니다. 다나의 첫 번째 수준은 보통의 사람에게도 익숙한 다나입니다.

재물이든 무엇이든 가족 친지나 어려운 사람에게 나눠줍니다. 절에 올리는 공양도 포함됩니다. 다양한 것을 기부합니다. 여러분이 지닌 물질이건 정신이건 모두 나눌 수 있습니다. 모두 다나, 베품입니다.

베품과 인색함은 반대입니다. 내 것이란 집착을 놓을 때, 비로소 다나를 행할 수 있습니다. 자신을 위해서만 붙들지 않는 것입니다. 인색한 마음을 버리

고 필요한 사람과 나누는 것입니다. 그런 마음으로 다른 이에게 주는 것이 베풀고, 다나입니다. 이 단계는 비교적 쉽습니다. 그래서 많은 사람들이 행할 수 있습니다. 수행자를 위한 음식, 선원의 경비, 그리고 스님들께, 다양한 형태의 보시를 여러분도 실천하고 있습니다. 이것이 첫 단계에 해당하는 다나입니다.

두 번째 단계는 타인을 위해 내 몸의 일부를 제공하는 것입니다. 눈, 신장, 무엇이건 여러분에게도 필요한 그것을 기꺼이 나누는 것입니다. 실명할 위기에 처한 사람이 ‘당신의 눈을 제게 주세요!’라고 요청한다면 어떨까요? 마찬가지로, ‘당신의 신장을 주시면 내가 살 수 있어요!’라고 애원한다면 어떻게 하실 겁니까? 당신의 아내, 남편, 자녀가 필요한 경우도 있을 것입니다.

이런 것도 단지 두 번째 수준입니다. 사람들이 필요로 할 때 즉시 주어야 합니다. 내가 죽은 후에 가져갈 수 있다고 말하는 것이 아닙니다. 그런 식의 다나가 아닙니다. 보디삿따²는 이렇게 수행했습니다. 경전에 많이 기록되어 있듯이 보디삿따의 모든 생에서 이런 수준의 다나를 실천했습니다. 누군가 그에게 부인을 달라고 요청해도 그렇게 했습니다. 사랑하지 않았기 때문이 아닌데도 그렇게 했습니다. 여러분이라면 사랑하는 사람을 보시할 수 있습니까? 그러나 이것은 단지 두 번째 수준의 다나입니다.

사람들이 보시하면서 가끔은 이렇게 생각할지도 모릅니다. 예를 들면, ‘이것은 내가 아끼고 좋은 것이니까 남에게 줄 수 없고 이것은 싫증났고 좋지 않으

2. 보살. 부처가 되기를 서원하고 바라밀을 닦는 사람.

니까 줄 수 있다.'고 생각하며 질이 좋지 않은 것을 보시합니다. 좋은 의도가 없으니 올바른 다나가 될 수 없습니다. 정말 좋아하고 아끼지만, 그것마저 놓아버릴 때 최상의 다나가 됩니다.

왜 아내나 남편을 보시할 수 없나요? 집착 때문인가요, 아니면 밥해줄 사람이나 돈을 벌어들인 사람이기 때문인가요? 솔직하게 말할 필요가 있습니다. 여러분 스스로도 압니다. 상대가 말하는 데로만 믿지는 마세요. (청중: 웃음)

어쨌든 때론 정말 누가 여러분을 힘들게 하는지 생각해볼 필요가 있습니다. 여러분의 적인가요? 아니면 사랑하는 사람인가요? 누가 힘들게 하지요? 누가 가장 큰 고통을 줍니까? 사랑하는 사람이 제일 큰 고통을 줍니다. 너무 많이 사랑하기 때문이에요. 걱정을 많이 하지요. 걱정은 고통을 줍니다. 가장 가까운 사람이거나 사랑하는 배우자 또는 가장 아끼는 무언가가 여러분을 걱정하게 만듭니다. 그 대상에 집착하는 마음이 고통을 받게 합니다.

흔히들 적이 우리를 고통스럽게 만든다고 생각합니다. 적이 내게 문제를 준다고 생각합니다. 실제로 그렇지 않습니다. 때로, 적은 놓을 수 있습니다. 여러분의 반경에서 쉽게 처낼 수 있습니다. 그러나 사랑하는 사람은 쉽게 잘라낼 수 없습니다. 그래서 실제로 적보다는 애착을 하는 사람에게 더 고통받습니다. 우리는 이것을 이해하고 있습니다. 그래서 사람들에게 집착하지 않습니다. 고통이라는 것을 알고 있습니다.

마지막으로 세 번째 수준의 다나가 있습니다. 누군가 여러분의 생명을 원한다고 하면, 죽음을 받아들이는 것입니다. 그 사람을 위해 생명을 내놓는 것

입니다. 이처럼 실행 수준에 따라 세 단계의 다나가 있습니다.

지계

지계, 덕목 또한 수행해야 하는 것입니다. 우선, 계율을 지키는 실라입니다. 집중수행에 참여하는 사람들은 8계를 지킵니다. 그러나 오후 불식을 하면 ‘위를 상할지도 몰라. 몸을 돌봐야 해.’라고 걱정하며 5계만 지키고 싶어할지도 모릅니다. 그것도 지킬 수 있다면 이미 좋습니다. 5계라도 지키는 것은 아무 것도 안 지키는 것보다 낫습니다만 더 높은 수준으로 지키면 더욱 이롭습니다. 아프더라도, 설사 죽는다 하더라도 지키고자 하는 마음은 최고 수준의 실라 수행입니다.

출리

출리 바라밀 수행 또한 세 단계로 세분됩니다. 여러분은 ‘한 달이나 한 달 보름 동안, 세속의 일로부터 떠나 브라마 위하리에서 수행하겠다.’라고 생각했습니다. 비록 삭발하거나 가사를 입지는 않았지만 출리했습니다. 집과 가족으로부터 멀리 떠나 왔습니다. 담마를 수행하기 위해 홀로 왔습니다. 이것이 첫 번째 단계의 출리입니다. 아직 집으로 돌아가야 하기 때문입니다. 어쨌든 이것은 출리의 기본이 됩니다.

두 번째 수준은 단기와 장기 출가자의 경우입니다. 한 달, 육 개월, 일 년, 혹은 이 년 동안 출가합니다. 삼 년 동안이라고 작정한다면 삼 년 안에는 가사를 벗지 않겠다고 결심합니다. ‘아프거나 무슨 일이 생겨도 최선을 다해 수행하겠다.’라고 생각합니다. 이런 결심은 한 달이나 한 달 반 동안의 일반인 수행자가 되는 것보다 조금 더 높은 수준의 출리입니다.

마지막 단계는 완전한 출가자들의 출리입니다. 모든 것을 놓고 출리합니다. 가족도 소유물도 없습니다. 한번 절에 들어오면 죽을 때까지 가사를 벗지 않고 수행합니다. 그런 류의 강한 결심입니다. 어떤 어려움이 있어도 상관하지 않습니다. 받아들이고 극복하려고 최선을 다합니다. 최고의 출리 수행입니다. 이런 출리를 원하는 사람이 여기 있나요? 아무도 없나요? 단지 한 달 반의 출리입니까? 여러분들은 바쁘지요. 모두들 바쁘고, 바쁩니다. 그렇죠?

‘빠라미 바라밀’은 ‘완전함’을 의미합니다. 우리들도 헤아릴 수 없는 과거 생에서 십 바라밀을 수행해왔을지도 모릅니다. 수 없는 생에서 다나를 수행했을지 모르고, 수 없는 생에서 8계, 10계, 더 나아가 비구, 비구니계를 수지하며 수행한 경우도 있을 것입니다.

저마다의 과거 생에 십 바라밀 안에서 축적해온 수행과 업을 지니고 있습니다. 얼마나 많은 류의 바라밀을 수행해왔고 특히 어떤 바라밀을 쌓아왔는지 이번 집중수행을 통해 자신의 감마를 스스로 확인할 수 있기를 바랍니다. 여러 수준의 감마와 원인과 결과를 알 수 있습니다.

어떤 이들은 이번 생에서 부유한 사람, 아름다운 사람, 지혜로운 사람 또는

건강한 몸을 타고 난 사람일 수 있습니다. 저마다의 까마가 다르기 때문에 다양한 모습으로 결과가 나타납니다. 우리는 진심으로 까마를 믿습니다. 그래서 현재 어떤 조건을 지니든 자신이 쌓은 까마의 결실을 받아들입니다. 좋거나 나쁘거나 과거에 행해온 것은 무엇이든 까마입니다.

현재의 좋고 나쁨은 모두 과거에 행했던 까마의 결과입니다. 병약하게 태어나거나 병고에 시달리는 것도 과거 악업의 결과입니다. 건강한 몸을 지닌 사람은 자애와 연민 수행을 많이 해왔기 때문입니다. 과거의 까마가 좋다면 건강하고 오래 살 것입니다.

이것이 바로 이 생에서 계를 지켜야 하는 이유입니다. 8계를 지키는 것이 어렵지 않다고 생각하는 사람도 많습니다. 특히 출가자들이 그렇습니다. 그들은 계를 지키는 것을 좋아하고 행복해합니다. 과거 생에서부터 익혀왔기 때문에 익숙합니다. 지계 수행을 하는 것에 어려움을 느끼지 않습니다.

지혜

어떤 이들은 이해가 빠르고, 수행이 빠르게 진전됩니다. 심지어 나마 루빠 정신과 물질 설명하면 듣고 난 뒤, 즉시 수다원과를 성취하는데, 그것은 그들의 과거 바라밀 때문입니다. 지혜가 있는 사람들에게 이러한 일은 실제로 일어납니다.

과거 생에 많이 배우고, 많이 수행했기 때문입니다. 부처님과 함께 지내던

제자였을지도 모릅니다. 처음 듣는 법문도 익숙하게 느껴지고 옳고 좋은 것이라 여깁니다. 과거에 성공적이지 않았다면 지금 들을 때 주의 깊게 듣고 마음에 새기고, 이후 수행하여 기억해 냅니다. 담마를 들으면서 아리아성인의 경지를 성취했다면 최상입니다. 들어도 아무것도 기억하지 않고 수행하지도 않는다면 아무런 결과도 없습니다. 위험한 일입니다.

저마다 다양한 감마를 쌓았습니다. 좋은 업도 쌓았지만, 나쁜 업도 행했습니다. 어쨌든 우린 아직 배우고 노력합니다. 때론 감마가 아직 성숙되지 않아서 기대한 결과를 얻지 못하기도 합니다. 하지만 시기가 도래하고 바라밀이 성숙되면 빠르게 성공할 수 있습니다. 그래서 누가 바라밀이 있는지 없는지 말할 수 없습니다. 부처님 외엔 누구도 단언할 수 없습니다. 적절한 때가 오기를 기다리며 노력할 뿐입니다. 아마 내년쯤이면 여러분의 시기가 적절할지도 모릅니다. 바라밀이 크게 성숙해서 일주일 내에 아라한을 성취할지도 모릅니다. 알 수 없습니다.

앙굴리말라처럼 살생을 해서 첫 번째 계를 많이 깬 사람도 있습니다. 그러나 부처님을 만나자, 곧바로 계를 지키기 시작했습니다. 단숨에 완전히 바뀌었습니다. 그는 틀림없이 부처님의 법문을 주의 깊게 들었을 것입니다. 때가 무르익자 어느 날 마침내 아라한이 됐습니다.

이처럼 시기도 중요합니다. 바라밀이 부족해서 명상에 진전이 없는 것이라고 생각하지 마십시오. 자신을 비난하지 마세요. 알겠어요? 아직 때가 무르익지 않았기 때문입니다. 그때가 되면 누구보다 빨리 나아갈 수 있습니다. 이런

식으로 더 잘할 수 있도록 스스로 격려해야 합니다. (청중: 웃음)

기대함 없는 보시는 더 수승한 보시행

우리는 좋은 감마를 쌓는 것이 무엇보다 중요한 일임을 압니다. 그렇기 때문에 여기 와서 다나하고 계를 지키며 수행합니다. 무엇을 하던 철저히하기를 원합니다. 그래서 매일 고귀한 침묵으로 공손하고 주의 깊게 수행하는 것입니다. 계를 지키고 수행자를 위해 다나, 보시도 많이 했습니다. 다나를 할 때는 사람들이 그 다나를 필요로 한다고 생각할 것입니다. 다나하면서 특별히 발원을 하나요? 발원을 하든 안 하든 상관은 없습니다. 과거 생에 보시 공덕을 많이 쌓은 사람은 다음 생에 천상에 태어난다고 부처님께서 말씀하십니다. 좋은 환경에서 태어날 수도 있고 부자가 될 수도 있습니다. 보시에 대한 원인과 결과입니다.

수행처에 와서 다른 수행자를 위해 다나하는 사람도 많습니다. 담마를 수행하는 분을 후원하는 일은 최고의 공덕입니다. 수행자를 돕는 다나는 일반인을 돕는 것보다 더 큰 공덕이 됩니다. 물론 일반인이나 가난한 사람들에게도 다나 할 수 있습니다. 선한 의도는 선한 감마의 결과를 가져올 것입니다. 그러나 수행자들과 아리아 뵉갈라 **깨달음을 성취한 사람**에게 보시하는 것은 다릅니다. 일반인들에게 보시하는 것보다 훨씬 더 강한 선업이 됩니다. 깨달음에 이른 존자에게 공양할 수 있다면 그것은 최고의 공덕입니다.

깨달음을 얻기 위해 노력하는 수행자들에게 하는 보시는 두 번째 수준의 보시입니다. 여기 모두는 깨달음을 얻기 위해 노력하고 있습니다. 그렇기 때문에 이곳의 수행자들에게 공양하는 것도 매우 좋습니다. 아무런 기대 없이 보시하였더라도 선한 과보는 자동적으로 돌아옵니다. 순수한 의도를 가졌기 때문에 더 수승한 보시 행이 됩니다.

담마의 측면에서는 원하는 바 없이 보시하는 것이 좋습니다. 기대함 없이 단지 베푸는 것입니다. 기대하지 않아도 선업의 결과는 옵니다. 이것이 원인과 결과의 법칙입니다. 공양하고 나서 반드시 무언가를 발원해야 한다고 생각하지 마십시오. 발원해야만 원하는 것을 얻을 수 있다는 생각은 하지 마세요. ‘뭔가를 베풀고 나면 재빨리 내가 원하는 것을 위해 기도해야 한다’고 생각을 하는 것은 그리 좋은 의도가 아닙니다.

베픔의 존중은 보시자와 수행자 모두를 위한 것

보시자들이 수행자를 돕는 것처럼 수행자도 보시자와 보시물을 존중해야 합니다. 누군가의 다나를 받는 순간 중대한 의무를 갖게 됩니다. 아주 무겁습니다. 여러분이 매일 받는 다나의 대가는 절대 가벼운 것이 아닙니다. 다른 이들의 다나에 대해 숙고할 줄 모르거나, 존중하는 법을 모르고, 다나를 받고 명상하지 않는다면 아주 위험합니다. 이것은 보시받는 수행자의 의무입니다. 베픔을 존중하는 것은 보시받은 사람과 보시한 사람 모두를 위해서입니다.

많은 경전에서 ‘보시받는 것’을 매우 조심해야 한다고 가르칩니다.

보시를 좋아하던 마하뿔사 이야기

부처님 시대에 있었던 다나에 관련된 한 일화를 공유하겠습니다. 마하뿔사 이야기입니다. 아주 유명한 이야기여서 이미 들은 분도 많을 것입니다.

아내와 딸을 둔 노동자로 살던 그의 전생 이야기입니다. 그들은 가난했지만 언제나 보시하기를 좋아했습니다. 특히 매달 초하루와 보름날의 공양은 거른 적이 없었습니다. 탁발하러 집 앞에 오는 스님과 사미승들에게 가진 것이 무엇이든 늘 공양 올렸습니다.

그러나 이들 부부는 항상 음식을 준비하여 공양했지만 가난한 그들이 보시하는 음식의 질은 좋지 않았습니다. 그래서 어린 사미승들은 그들의 다나를 반기지 않았습니다. 그들이 공양하는 음식이 너무 형편없어서 먹을 수가 없었습니다. 심지어 부부가 보는 앞에서 그 공양물을 버리기까지 했습니다. 가난해서 자신들의 배고픔조차 해결하지 못해도 다나를 했기 때문에 좋은 음식을 올릴 수가 없었습니다. 하지만 그런 광경을 보고도 상심하지 않고 ‘아! 음식이 좋지 않아서 스님들이 드시기가 어렵구나. 그럼 돈을 벌어서 좋은 음식을 마련해 공양 올려야겠다!’라고 다짐했습니다.

때론 보시를 받고 감사할 줄 모르는 사람도 있습니다. 것처럼 정성스레 올린 공양물이 내 앞에서 버려지는 광경을 본다면 여러분들은 어떤 마음이 들까요? 대다수는 ‘어떻게 저럴 수가 있지? 다시는 공양을 안 올리겠다!’는 식으

로 반응할 것입니다.

하지만 마하뿔사 부부는 선량한 사람들이었습니다. 이해하는 너그러운 마음을 지니고, 긍정적으로 생각하려고 했습니다. 이러한 ‘요니소 마나시까라’ **현명한 주의력, 이치에 맞게 마음을 일으킴**은 나와 타인 모두에게 유익합니다. 친절하지 않은 사람에 대해서조차도, 긍정적으로 대처할 수 있게 해 줍니다. 마하뿔사는 “우리가 노력해서 더 좋은 음식을 마련합시다. 그러려면 돈을 더 벌어야겠소.”라고 아내와 다짐했습니다. 논의 끝에 아내가 “우리 딸을 부잣집 하녀로 보내면 어떨까요? 그러면 돈이 좀 생기지 않겠어요?”라고 제안했습니다.

그 당시에는 가난한 사람들이 자녀를 부잣집 하인으로 보내고 대가를 얻는 일이 드물지 않았습니니다. 부부는 ‘그들에게 딸을 보내면 12달러를 얻을 수 있다.’라고 생각했습니다. 물론 당시의 1달러는 지금보다 훨씬 큰돈일 것입니다. “딸을 주고서 생긴 돈으로 암소를 사십시오. 그러면 암소 젖으로 우유 죽을 끓여서 스님들과 사미스님들에게 좋은 음식을 공양할 수 있어요.”라고 얘기하자, 남편도 그 계획에 동의했습니다. 이런 이야기를 나눈 후 두 사람은 딸을 부잣집으로 보냈습니다. 그리고 그렇게 얻은 돈으로 스님들께 매일 공양을 올렸습니다

그러나 예전보다 나은 공양물을 올릴 수 있는 것은 행복했지만 딸이 너무 그리웠습니다. 더구나 하녀가 된 어린 딸이 일을 하며 고생하는 생각을 하면 또한 마음이 아팠습니다. 그러던 어느 날, 마하뿔사는 ‘이래서는 내 딸을 영영 볼 수가 없다. 더 늦기 전에 아이를 되찾아 오자.’라고 결심했습니다. 그는 딸

을 되찾을 돈을 모으기 위해 큰 도시로 나갔습니다. 여섯 달 동안 일한 끝에 마침내 12달러를 모았습니다. 이제 딸을 되찾을 돈이 생긴 것입니다.

그런 계획을 하고 집으로 돌아오는 길에 탁발에 나선 비구 스님을 만났습니다. 마하뫼사는 진심으로 음식을 공양 올리고 싶었지만 아무것도 가진 것이 없었습니다. 주변을 살피던 중 쌀밥 한 그릇을 가진 행인을 만났습니다.

마하뫼사는 기쁜 마음으로 “그 밥을 내게 주면 1달러를 드리겠습니다.”라고 제안했습니다. 그 말을 들은 행인은 ‘어라! 한 푼짜리 밥을 1달러나 지불하겠다니. 왜 그럴까? 무척 절박하게 필요한 모양이다! 더 비싸게 불러도 살 것 같다.’라고 생각했습니다. 그리곤 “아니요. 1달러에는 안 팔겠소.”라고 거절했습니다. “그럼 2달러 드리리다.”라고 마하뫼사가 값을 올렸습니다. 행인이 또 거절하자 “좋소! 3달러 내겠소.”라고 말했습니다.

한참 흥정이 오갔지만 행인은 12달러에도 팔 생각이 없다고 말했습니다. 낙담한 마하뫼사가 “실은 내가 먹을 게 아니요. 저기 계신 스님께 공양 올릴 겁니다. 내게 12달러는 전 재산입니다. 그러니 제발 이 돈을 받고 그 밥을 주시오.”라고 간청했습니다. 마침내 거래가 성사되어 마하뫼사는 육 개월 동안 모은 돈을 모두 건네고 겨우 쌀밥 한 그릇을 얻었습니다. 하지만 그는 날아갈 듯 행복했습니다.

우리는 그가 12달러를 벌려고 얼마나 힘겹게 일했는지 알고 있습니다. 그 같은 돈을 한순간도 망설이지 않고 보시했습니다. 단 한 번의 공양을 위해 전 재산을 바쳤습니다. 심지어 어린 딸조차 염두에 없습니다. 그만큼 행복했습

니다. 곧바로 비구를 찾아 달려가서 쌀밥을 공양 올렸습니다.

쌀밥을 전부 공양 올리자 그 스님은 “절반만 주시오. 그것으로 충분합니다. 절반은 당신이 드십시오.”라고 사양했습니다. 그러나 마하뗏사는 “부디 제 공양을 받아주십시오.”라고 간청했습니다. 그리고 스님이 공양물을 승낙하자 마하뗏사는 너무나 행복했습니다. 결국, 그 비구 스님은 밥 한 그릇을 다 먹었습니다.

공양을 마친 비구는 “왜 절반을 받지 않았습니까? 당신 역시 배고플 텐데 왜 전부 나에게 주었습니까?”라고 물었습니다. 그러자 마하뗏사가 공양물에 얽힌 사연을 이야기했습니다. 좋은 공양물을 올리고 싶던 마음, 딸을 부잣집 하인으로 보낸 일, 딸을 되찾으려고 도시로 나가 돈을 벌던 일, 그 돈을 들고 집으로 돌아가다 스님을 만난 일, 마침내 공양을 올려 행복한 마음 등을 얘기했습니다.

마하뗏사의 이야기를 통해서도 우리 삶에는 다양한 고통이 있다는 것을 엿볼 수 있습니다. 마하뗏사의 경우엔 가난했습니다. 또한, 딸을 되찾기 위해 힘겹게 일해야 했습니다. 하지만 그런 어려움을 노력으로 극복했습니다. 어려움을 극복하려고 노력하고 놓아버리면서 다나 하려 했습니다.

자초지종을 들은 비구는 매우 후회하며 생각하기를, ‘오! 이런 다나는 내게 위험하다. 내가 감당할 수 없는 과분한 보시다! 이런 공양을 받고도 정진하지 않으면 위험하다. 좋지 않은 과보를 받을 것이다! 이 보시자에게 이익을 줄 수 있어야 한다.’ 그리곤 ‘내게 그런 능력이 있는가?’ 하며 자신을 점검했습니다.

‘내가 깨달음을 성취했다면 보시자의 공덕도 한량이 없을 텐데. 내가 아라한이 아니라면 아나함이나 사다함이라면, 단지 수다원을 성취했어도 다행이건만. 나에게 그런 능력이 없으니 이것은 내게 아주 위험하다. 그렇다면 지금이라도 수행에 전념해서 님바나에 이르자. 이런 보시를 감당할 수 있는 합당한 수행자가 되어야 한다.’ 이렇게 생각하며 수행처로 돌아간 비구는 정진에 몰두한 끝에, 마침내 아라한과를 성취했습니다.

아라한이 되고 나서 그는 동료 비구들에게 말했습니다. “비구들이여! 나는 고귀한 보시에 발심하여 아라한과를 성취했습니다. 아주 어려운 환경에서 다나를 한 가난한 보시자 때문에 나는 열렬한 노력을 해서 아라한이 되었습니다. 그분의 거룩한 보시 덕분에 내가 아라한이 되었습니다.”

이처럼 받는 보시에 관해서 항상 유념해야 합니다. ‘내가 무엇을 받고 있는지, 보시자들이 얼마나 많은 노력을 해서 우리를 후원하고 있는지.’를 숙고해야 합니다. 그리고 보답해야 합니다. ‘이것은 그들의 일이야. 나랑 상관없는 일이야’라고 말해선 안 됩니다. 그런 마음으로 공양을 받으면 좋지 않은 과보를 받습니다.

우린 너무 많이 받았습니다. 내게는 이것이 조금 압박이 됩니다. 이 집중수행을 시작하기 전, 공양 보시함을 열었습니다. 해마다 많은 분들이 우리를 후원합니다. 하루, 이틀 동안의 경비 전부를 후원하는 보시자도 많습니다. 그분들의 선의를 존중하며 감사드립니다.

베푼은 보이지 않는 저축

사람들이 돈을 벌기 위해 밤낮으로 얼마나 열심히 일하고 있는지 압니다. 밤 9시, 10시까지 일하는 분도 많습니다. 때론 잠도 안 자고 일합니다. 모두가 더 부유해지려고 노력합니다. 부자가 되고 싶어 합니다. 그래서 모으는 법을 알아야 부자가 될 것입니다. 즐기기 위해 소비만 한다면 머잖아 남는 것이 없을 것입니다. 그래서 열심히 저축합니다.

그러나 다른 방식의 저축이 있습니다. 감마를 믿는 사람은 어떤 저축을 할까요? 베푼은 지금 행한 선업의 결과를 미래에 돌려받는 보이지 않는 저축입니다. 베푼에 대한 신심이 확고한 사람들은 보시합니다. 베푼과 선업을 믿을 수록 보시를 좋아합니다. 베푼은 이번 생뿐만 아니라 미래 생을 위해서도 필요한 저축입니다.

미얀마에는 형편이 넉넉하지 못한 사람이 많습디다만, 부자 못지않게 보시를 좋아합니다. 먹고 싶은 음식을 참아가며 돈을 모읍니다. 생활비를 아껴서 보시를 실천합니다. 우리가 이런 보시를 받는 수행처에서 지내기 때문에, 진지하게 그리고 최선을 다해 수행하기를 거듭 강조합니다. 나는 집중수행에 오신 모든 분에게 다나를 하라고 말하지 않습니다. '누구나 참가비를 내야 한다. 비용이 얼마가 들었다.'라고 말하지 않습니다.

다나를 하건 안 하건 상관없습니다. 모두 무상으로 머물며 수행하십시오. 오직 담마를 후원하기 때문입니다. 하지만 보시자들이 우리에게 베푸는 필수

품을 존중하십시오. 물품을 마련하기 위해 그분들이 들인 노력과 정성을 잊어버리면 안 됩니다. 최선을 다하고 진실되게 수행하여 공양받을 자격을 갖춰야 합니다. 선정이나 수다원을 성취할 수 있건, 없건 그것이 문제는 아닙니다. 수행하는 의도와 결과가 나와 남에게 모두 유익해야 합니다.

또한 계를 지켜야 합니다. 나의 지계 공덕이 보시자에게도 더불어 공덕이 됩니다. 그리고 매 순간 명상주제에 마음을 챙기려고 하십시오. 그렇게 할 때, 좋은 감마가 생겨납니다. 이와 같이 하는 것은 다른 이들에게도 이익을 줄 수 있습니다. 이 공덕을 다른 이들과 공유할 수 있습니다. 그래서 다나는 중요합니다.

다나 때문에 발심한 그 비구는 마지막엔 아라한이 되었습니다. 그 비구가 아라한으로 열반한 뒤 다비 시신을 화장하는 일을 행할 때 왕을 비롯한 많은 사람들이 점화에 참여했습니다. 하지만 시신에 불이 붙질 않았습니다. 마침내 다비식에 온 마하뫼사가 시신에 손을 댄 후에서야 시신이 공중으로 떠올랐고, 공중에서 잠시 멈췄던 시신은 저절로 불 속에 떨어졌습니다.

아라한과 보시자의 마음을 짐작하게 하는 감동적인 이야기입니다. 이처럼, 수행자와 보시자는 서로에게 중요합니다. 날마다 보시자들에게 멧따를 보내십시오. 보시자를 위한 멧따 수행도 수행자의 중요한 일과입니다. 보시자들에게 멧따를 보내세요. 여러분 자신에게도 좋은 일입니다.

좋은 보시는 선한 의도와 함께할 때

이틀 전, 아버지처럼 따르는 마하테라 원로 비구 스님을 뵙기 위해 사가잉 미얀마 중북부 도시에 갔습니다. 그분의 75회 생신을 기념하여 비구 1,200분을 초청한 자리에 초대받았기 때문입니다. 스님들께 다나를 올리려고 새벽 4시 반부터 9시까지 서 있었지만 무척 행복했습니다. 한참 지나서야 아침 공양을 못한 것을 알아차렸을 만큼 행복했습니다. 비구 스님들께서 내려오시는 모습을 보며 나의 과거 생을 기억하기도 했습니다.

나는 그분들께 공양 올릴 수 있어 무척 행복했지만, 한편으론 여러분에게도 동참하자고 했더라면 좋았을 것이라 생각하고 후회했습니다. 지금 얘기해서 미안합니다. 혼자 공양 올린 이기심을 사과드립니다. 그때는 선원에서 머무는 몇 사람에게만 알려주고 함께 했습니다.

선한 일을 권하는 것도 서로를 돕는 것입니다. 다음에 또 다나 하려고 합니다. 일요일에 다시 그곳으로 돌아갑니다. 아직 100여 분의 스님이 계시다고 합니다. 아침과 점심 공양을 올릴 것입니다. 공양에 초청된 스님들은 담마를 공부하는 분들입니다. 그분들에게 요긴한 필수품을 마련하시도록 약간의 돈을 올리려 합니다. 무엇이건 그분들께 쓰임이 있을 것입니다.

여러분의 뜻이 어떤지를 모르겠습니다만 이번 공양에 동참하시길 권합니다. 승단에 공양 올리는 일입니다. 참여하실 분은 1달러 정도 보시하면 됩니다. 물론 원하는 만큼을 보시할 수도 있습니다. 우리의 뜻이 모이면 이것으로

올해 브라마 위하리 선원의 수행자 다나로 대신하려 합니다.

이곳 선원에선 해마다 여러 스님들을 초청해서 다나를 올립니다. 하지만 올해는 건축일 때문에 너무 바빴던 데다 제 건강도 좋지 않아 여태 미웠습니다. 사가잉 공양으로 대신할 수 있어 다행입니다.

나는 여러분도 행복해지기를 바랍니다. 1달러 보시에 참여하십시오. 함께 공양 올립시다. 정성을 가득 담은 후원으로 스님들의 공부를 도웁시다. 우리 자신의 감마에도 더없이 좋습니다. 동참하는 일이 행복하다면 기쁜 마음으로 내일 점심때까지 사무실로 가서 1달러씩 보시하세요. 단 1달러면 됩니다.

모인 돈은 상가와 사원에 보시하겠습니다. 그곳에는 스님들을 위한 무료 병원도 운영됩니다. 미얀마의 모든 출가자들을 무상으로 치료하는 곳입니다. 그 사원에는 거금을 보시하는 후원자도 많습니다. 하지만 우리의 정성이 보태지면 더 좋을 것입니다.

여러분과 공유하려는 것입니다. 내가 행복했던 만큼 여러분도 함께 행복해지기를 바래서입니다. 단지 그뿐입니다. 행어나 '세알레이가 기금을 조성하려는구나!'라고 오해하지는 마세요. 지난번에 권유하지 않았던 후회 때문에 오늘 얘기한 것입니다. 보시금이 적더라도 순수하고 자발적인 의도이어야 합니다. 보시할 때 승단의 공덕을 상기하면 더 좋은 다나가 됩니다. 승단의 공덕을 떠올리세요. 그분들은 담마를 공부하고 수행하는 분들입니다. 그분들을 후원하는 일입니다.

가까워지기 원할 때 다가오는 담마

여러분은 선원에서 수행하는 삶에 가까이 가기를 원합니다. 담마를 배우고, 명상수행을 원합니다. 비록 현생에서 다 이루지 못하더라도 다음 생에는 가능할지도 모릅니다. 그런 의도로 수행하는 것은 아주 중요합니다. 불선한 생각이 섞이지 않도록 해야 합니다. 불선한 정신 상태가 섞이지 않은 순수한 의도를 유지해야 합니다. 이 선한 쉼따나 의도와 함께 한 선한 상카라 의도적 형성, 업가 미래에 우리에게 영향을 주기 때문입니다.

나는 파아욱 큰스님의 범문을 들으면서 과거 생의 수행을 떠올렸습니다. 나마 루빠 정신과 물질, 십이연기, 과거생 등을 모두 기억해 냈고 또한 미래를 인지했습니다. 모든 것이 명료했습니다. 한 번의 좌선에서 과거 생에 수행했던 담마를 모두 기억해 냈습니다. 이것은 단지 원인과 결과의 법입니다. 자랑하려는 것이 아닙니다. 여러분이 이런 담마수행에 친숙해지기를 바래서 설명하는 것입니다. 여러분이 담마와 가까워지기를 원하면 담마가 여러분에게 다가옵니다. 여러분이 담마를 멀리하면 담마 또한 여러분에게서 멀어질 것입니다.

이것이 다나를 강조하는 이유입니다. 다나를 좋아하고 가까이하면 다나 뒤에 많은 이익이 따를 것입니다. 왜 다나 하지요? 왜 보시하나요? 그 사람을 존중하고 도우려는 멧따의 마음을 갖기 때문입니다. 멧따를 따라 일어나는 아름다운 마음과 결합하여 다나를 실행합니다. 우리 마음의 힘은 다른 이들을

위해 뭔가를 하고 싶어합니다.

부처님과 아라한들은 수행한 뒤 사람들을 위해 담마를 나누고 싶어하셨습니다. 담마를 독점하지 않았습니다. 열반하실 때까지 더 많은 사람들의 더 큰 이익을 위해 할 수 있는 한 많이 했습니다. 그래서 나는 부처님과 부처님의 제자들을 존경합니다.

그것이 담마를 퍼졌다고 부처님과 약속한 이유입니다. 그 약속을 지키기 위해 어려움을 많이 겪어야만 했습니다. 그 당시 아라한이 되고자 했다면 더 간단했을 것입니다. 그러나 약속을 이행하기 위해 바라밀행에 헌신했습니다. 이제 아라한이 되기를 원합니다.

선행을 할 때는 공손하고 행복하게 해야 합니다. 마음을 소홀히 하지 마세요. 1달러를 보시하더라도 진심으로 해야 합니다. 그런 마음이라야 선업의 행복을 얻을 것입니다. ‘해야 하니까 하는 거야!’라는 식의 자세는 좋은 다나가 아닙니다. 대상에 선한 마음을 일으키고 적용할 때 좋은 다나가 됩니다.

여러분은 곧 여기를 떠나 집으로 돌아갑니다. 집에 가면 음식을 만들 때도 멧따와 함께 요리하십시오. 가족을 향한 멧따의 마음이 무엇보다 중요합니다. 우리도 고급 음식점에서 하는 것처럼 잘하지는 않지만, 음식을 만들 때, 역시 여러분을 위해 멧따를 가지고 최선을 다합니다.

멧따와 함께하는 것은 아주 좋습니다. 두 사람 이상 함께하는 사이에서는 반드시 멧따가 필요합니다. 멧따 없는 삶은 행복하지 않고 불선한 업을 일으킵니다. 멧따는 불선보다 좋습니다. 무엇을 하든 멧따와 함께하면 이해심도

따릅니다. 그러면 여러분이 가는 곳마다 행복해지고 삶에서 이익이 생겨날 것입니다. 멧따를 더 많이 일으킬수록 더 강한 멧따가 전해집니다. 여러분이 보낸 멧따를 다른 사람들이 받습니다.

다른 이들에게 기대하지 마세요. 먼저 배려하십시오. 가슴에 멧따를 쌓으면, 설령 사람들이 비난하거나, 미워한다 하더라도 걱정할 필요가 없습니다. 멧따의 마음으로 이러한 것들을 극복할 수 있습니다. 자신을 보살필 수 있습니다. 아무리 비난하더라도 그냥 미소 지으세요. 아무것도 걱정할 필요가 없고, 반응할 필요가 없습니다. 단지 미소 짓고, 또 미소 짓고, 그리고 멧따를 더 보내세요. 그러면 그들이 얼마나 오래 야단치겠어요? 그들이 지치면 멈출 것입니다.

자신의 마음을 균형 잡는 법을 안다면, 주변과도 더 원만해 질 것입니다. 이것이 최선의 관계입니다. 먼저 자신을 훈련해야 합니다. 다른 이에게 기대하지 마세요. 여러분이 좋으면 사람들도 여러분에게 좋을 것입니다. 여러분이 좋지 않으면 사람들도 좋지 않게 반응할 것입니다. 거울은 여러분이 반응하는 대로 보여줍니다.



선원의 방문 비구스님 꾸띠



열 가지 해로운 마음

열 가지 해로운 마음, 번뇌를 경계해야 합니다.
각자가 '나를 해롭게 하는 생각은 어떤 것일까?'
라고 점검해 볼 수 있습니다.

이 열 가지 번뇌가 마음을 혼탁하고 어둡게 만듭니다.
진흙탕으로 가라앉게 합니다.

이것 때문에 명상 주제인 호흡을 주시해야 할 때
마음이 방황하고 집중하지 못합니다.

마음을 정화하고 깨끗하게 유지해야 합니다.



꾸띠 앞의 대나무

불교에서는 항상 **깜마업**을 강조합니다. **깜마**가 무엇인가요? **깜마**는 **제따나**의 **의도**입니다. **제따나**는 어떤 생각에나 수반되는 의지작용으로, 선한 의도와 불선한 의도로 구분됩니다. 선한 생각은 선한 **제따나**가 함께하여 좋은 **깜마**를 만듭니다. 불선한 생각은 불선한 의도와 결합하여 좋지 않은 **깜마**를 남깁니다. 이것이 **깜마**가 만들어지는 과정입니다.

우리는 집중수행에 참여하면 좋은 **깜마**를 많이 쌓을 수 있다고 믿습니다. 명상으로부터 좋지 않은 **깜마**를 얻는다고 누구도 생각하지 않습니다.

마음에 아름다운 그림 그리기

우리는 지금 그림 그리는 일을 하는 사람과 같습니다. 펜을 이용해서 종이에 그림을 그려야 합니다. 나는 단지 “연꽃을 그리는 것처럼 여러분의 호흡을 아름답게 그리세요.”라고 여러분에게 말할 뿐이고, 여러분은 그림을 그립니다. 나는 누가 아름다운 그림을 그리는지 봅니다. 그림 그리기는 여러분의 일이고, 결과를 확인하는 것은 나의 의무입니다. 그러면 어떻게 그릴 겁니까?

여러분에게 달렸습니다. 밑그림부터 색칠하기와 마무리까지 주의 깊고 아름답게 그릴 수 있습니다. 집중수행의 첫날부터 마지막 날까지 신중하게 그립니다. 자나를 얻을 수 있건, 없건 문제가 아닙니다. ‘최선을 다해 아름답게 그리겠다.’라고 생각해야 합니다. 매일 계를 지키는 것과 명상주제의 수행에 행복해야 합니다.

어떤 이들은 앉아 있지만 그림을 그리고 싶어하지 않습니다. 게으름 때문입니다. 마음에 너무 많은 그림을 그리고 있는 사람도 있습니다. 그러면 어떤 그림이 생겨나겠어요? 손은 마음의 의도를 따를 뿐입니다. 마음에 의해 그림이 만들어집니다. 대충 그리면 그림이 아름다울 리 없습니다. 어떤 그림이 나오든 남을 탓할 수 없습니다. 최종 목적지는 같습니다. 어떤 그림을 만드느냐는 자신의 몫입니다. 다른 사람을 질투할 수 없습니다.

매 순간 불선한 생각들과 연루되지 않도록 마음을 조절해야 합니다. 한번 불선한 생각이 들어 오면, 마음은 진흙 속으로 더 깊이 빠집니다. 스스로 헤어나기도 쉽지 않습니다. 계속해서 가라앉습니다. 그래서 명상주제에 지속적으로 마음을 유지해야 합니다.

수령으로 빠지지 않으려면, 처음부터 떨어지지 않기 위해 조심해야 합니다. 일단 떨어지면 끌어 올리는 것이 이미 쉽지 않습니다. 사람들이 여러분을 붙잡기 두려워합니다. 그들도 진흙 속으로 빠질 것이기 때문입니다. 모두에게 위험합니다.

경계해야 하는 열 가지 해로운 마음

열 가지 해로운 마음, 번뇌를 경계해야 합니다. 각자가 '나를 해롭게 하는 생각은 어떤 것일까?'라고 점검해 볼 수 있습니다. 이 열 가지 번뇌가 마음을 혼탁하고 어둡게 만듭니다. 진흙탕으로 가라앉게 합니다. 이것 때문에 명상

주제인 호흡을 주시해야 할 때 마음이 방황하고 집중하지 못합니다. 마음을
정화하고 깨끗하게 유지해야 합니다.

• 탐심

호흡에 행복을 느껴야 합니다. 싫증을 느끼면, 원하는 것을 찾아 집착하는
마음이 일어나 방황하는 생각들을 만들어 냅니다. 그것을 로바 탐심 라고 부릅
니다.

• 성냄

때로는 화가 나는 생각을 합니다. 다양한 느낌과 감정을 간직하다가 행복
하지 않았던 기억을 떠올립니다. 그래서 좌선시간 내내 화가 난 채로 있습니
다. 아무도 모를 것이라 생각하지만, 여러분이 화를 내고 있는 것을 다른 사
람도 알 수 있습니다.

데와 천신 는 여러분이 명상을 하는지 화를 내는지 압니다. 굳이 내가 점검할
필요가 없습니다. 나 대신 데와가 합니다. 내게 메시지가 옵니다. 아시다시피
우린 이메일로 소통합니다. 조심하세요! (청중: 웃음)

좌선 내내 화를 내고 있는데 집중이 좋아질 리 없습니다. 일단 화가 일어나
면, 마음이 혼탁해지고 평화롭지도 전혀 행복하지도 않습니다. 그런 상태는
자신에게 해로울 뿐만 아니라 다른 사람에게도 영향을 줍니다. 그 사람의 행
동도 거칠어 집니다. 모든 것이 마음과 연관되어 있습니다.

• 나태와 혼침

나태와 혼침 또한 번뇌입니다. 벌써 사나흘이나 지났지만, 아직 졸고 있는 사람들이 눈에 띕니다. 2시 좌선 시간에 여러분 모두를 보았습니다. 많은 사람들이 아직도 고개를 끄덕이며 졸고 있었습니다. 아주 실망스러웠습니다.

인터뷰 후에는 집중이 나아질 거라 기대했습니다. 나는 여러분이 명상하는 모습을 보기 좋아합니다. 하지만, 문을 여닫을 때 방해될까 봐 밖에서 지켜보았습니다. 좌선 시간마다 봅니다. 아직도 많은 사람들이 고개를 끄덕였습니다. 그러면 어떻게 진보할 수 있겠어요? 매일 12시부터 2시까지 낮잠을 잘 수 있습니다만, 2시간의 잠도 충분하지 않아 보입니다.

스스로 상기시켜 졸음을 이기고 집중하십시오. 시간을 낭비하지 마세요. 잠은 자면 잘수록 더 자고 싶어집니다. 게으른 마음이 점점 커집니다. 그러니 균형을 잡으세요. 나태와 혼침은 극복해야 할 번뇌입니다.

• 들뜸

들뜬 마음도 번뇌입니다. 마음은 항상 다양한 대상을 향해 이리저리 방황하면서 많은 생각을 일으킵니다. 모든 방황하는 생각들은 우리 스스로 만들어 냅니다. 간혹, 좋은 일에 대한 생각을 하는 것은 괜찮다고 여기는 사람이 있습니다. 좋은 일에 대한 생각은 낚마에 좋으니, 명상에도 좋을 것이라고 생각합니다. 명상을 시작하기 전에는 좋은 일들에 관해 생각할 수 있습니다. 다 나를 하고 계를 지킨 것에 대해 기억합니다. 그런 회상으로부터 행복한 느낌

을 만드는 것은 좋습니다. 그러나 일단 호흡에 집중하기 시작하고 나면 다른 대상들과 섞지 마세요.

아무리 좋은 의도로써 선한 대상을 생각하더라도, 호흡에 집중하는 것이 아닙니다. 마음은 하려는 것에 관해 생각을 지속합니다 가령 출가를 서원합니다. 물론 좋은 의도와 좋은 생각이지만, 아나빠나사띠의 대상이 아닙니다.

언제 할지도 모르는 출가에 대해 생각하다가 호흡을 이미 놓쳤습니다. 대상이 사라졌습니다. 그러니 좋은 생각마저 멈추어야 합니다. 좋은 생각은 선업과 연관되므로 명상에 좋은지를 묻는 사람이 있습니다. 그래서 설명하는 것입니다. 명상에서는 대상이 중요합니다. 일념 집중의 마음은 오직 하나의 대상에 집중하는 것입니다.

들뜬 마음은 하나의 대상에 머물지 못하게 합니다. 어디에 초점을 맞춰야 할까요? 아나빠나사띠를 수행할 때는, 단지 호흡에 초점을 맞춰야 합니다. 그래야만 집중력이 생기고, 본성을 꿰뚫을 수 있습니다. 한번 마음에서 대상이 사라지면, 더 이상 일념 집중의 마음~~에~~ ~~각~~ ~~가~~ ~~따~~이 아닙니다. 대상에 마음챙김이 없습니다. 노력도 없습니다. 모든 것이 떨어집니다. 그래서 집중력을 갖지 못합니다. 모두 연관되어 함께 결합됩니다. 그래서 들뜬 마음을 가라앉혀야 합니다.

• 의심

의심도 불선한 마음 상태인 번뇌입니다. 붓다 담마 상가를 의심합니다. 깜

마에 대해 의심합니다. 깜마를 믿지 않습니다. 죽음도 문제없다고 여깁니다. 죽으면 몸이 없어지니 죽음과 함께 모든 것이 멈추고 사라진다고 생각합니다. 과연 모든 것이 사라질까요?

죽음과 함께 몸은 사라지고 해체될 수 있습니다. 하지만, 마음은 아직 사라질 수 없습니다. 마음은 깜마를 따라야 합니다. 이번 생에 선업을 쌓아 왔다면 다음 생을 좋은 곳에서 시작할 것입니다. 이번 생에서 멈추려면 아라한이 되어야 합니다. 이번 생에 아라한까지 수행할 수 있다면, 마음이 멈춥니다. 아라한이 되기까지 수행하지 못하면, 마음은 다음 생으로, 또 다음 생으로 수 없는 생을 옮겨가며 재생할 것입니다. 이것을 연기, 생의 순환이라고 부릅니다.

여러분들 중에도 깜마를 의심하는 사람이 있을 것입니다. 염려할 필요가 없다고 생각합니다. 신의 존재를 믿는 종교도 있습니다. 신이 모든 것을 관장한다고 믿습니다. 기도만 하면 신이 보살펴줄 것이라 합니다. 다른 종교를 비평하는 것이 아닙니다. 단지 이에 관해 숙고하는 것뿐입니다. 그게 사실이라면 굳이 선업을 쌓을 필요가 없습니다. 죽음이 다가왔을 때 기도만 하면 신이 그들을 천국으로 데려갈 것이라 생각합니다. 하지만 기도만으론 충분하지 않습니다.

우린 깜마에 관해 알고 믿습니다. 좋은 생과 나쁜 생은 오직 깜마를 따릅니다. 신이 여러분의 기도를 들어준다면 아무도 가난하지 않을 것입니다. 모두 부자가 되어야 합니다. 그러나 현실에선 그 사람이 축적해온 좋은 깜마와 나쁜 깜마의 결과가 존재합니다. 자신의 고통과 불행은 스스로 만든 결과물입

니다.

지혜를 사용해야 합니다. 삶에서 정말 무슨 일이 일어나는지에 관해 아주 주의 깊게 지혜로 숙고해야 합니다. 삶에서 일어나는 일은 과거 생들의 다양한 껌마가 변화하는 것 때문입니다. 우리는 스스로 껌마라는 그림을 그립니다. 의심을 제거해야 합니다. 우리의 수행과 껌마를 믿어야 합니다.

• 무지

무지, 다시 말해, 알지 못하는 어리석은 마음이 무지, 모하입니다. 모하도 변뇌입니다.

• 자만

자만도 불선한 마음인 변뇌입니다. 모두에게 자만심이 있습니다. 아리한이 되어야 자만에서 벗어납니다.

• 잘못된 견해

덧티라 불리는 잘못된 견해 역시 변뇌입니다. 나, 내 가족, 내 남편, 내 아내, 내 아이라고 생각하는 것은 바른 견해가 아닙니다. 우리는 또한 ‘이것은 내 집, 내 빌딩, 내 차이다.’라고 말하는 데 모두 잘못된 이해에서 비롯된 잘못된 견해입니다.

바른 이해로서 바르지 않은 견해를 제거해야 합니다. 모든 것은 아닛짜무

상, 독카 고통 그리고 아낏따 무아의 성질을 갖은 단지 나마 정신과 루빠 물질 일 뿐입니다. 이같이 믿는 사람만이 바른 견해를 갖습니다. 그렇지만 많은 사람들이 잘못된 견해를 가집니다. 놓아야 합니다.

• 부끄러움 없음

부끄러움을 모르는 것도 변뇌입니다. 불선을 행할 때 부끄러워하라고 부처님께서 가르치셨습니다. 부끄러움을 모르면, 악행을 거듭하면서도 개의치 않습니다. 그러다 결국 익숙해져 버립니다. 부끄러운 느낌이 없기 때문에 불선한 감마를 쌓습니다.

• 두려움 없음

불선행을 하면서 두려움도 없고, 아주 용감합니다. 감마에 대해 조심하지 않습니다. 단지 내키는 대로 행합니다. 그것을 두려움이 없는 것이라 합니다. 감마의 불선한 결과를 두려워하지 않습니다.

이상이 모두 열 가지 해로운 마음, 변뇌입니다. 수행은 이 열 가지 변뇌를 제거해가는 과정입니다.

명상은 좋은 업을 쌓는 일

마음을 점검해 보십시오. 어떤 마음이 일어납니까? 본래의 마음은 순수함

니다. 번뇌가 서로 얽힙니다. 몇몇 번뇌가 어울려서 본래의 마음을 장악합니다. 그러면 마음이 혼탁하고 불선해집니다. 대상을 접할 때 마음이 이같이 되어갑니다. 잘못된 의도를 갖게 됩니다.

잘못된 의도는 불선한 정신상태 **마음부수**와 좋지 않은 생각으로 발전할 때까지 번뇌와 결합한 마음을 만듭니다. 이 과정에서 선하거나 불선한 업을 만드는 자와나¹가 7번 일어납니다. 쉽게 말해서, 그릇된 의도로 대상을 접한다면 나쁜 감마를 갖게 됩니다.

바른 의도를 가지고 있을 때, 어떻게 멧따와 지혜로 대상을 접하는지, 어떻게 나마와 루빠를 관찰하는지를 압니다. 바른 의도는 더 큰 지혜와 바른 이해를 가져옵니다. 이것이 선입니다. 그렇기 때문에 ‘지금 바르게 수행하고 있는가?’ 항상 점검해야 합니다.

우리는 지금 불선한 마음 상태 **마음부수**가 없는 지혜로 조심스럽게 그림을 그리고 있습니다. 마음챙김을 하기 때문에 번뇌 없이 행복하게 그림을 그리고 있습니다. 그러면, 마지막에 아름다운 그림을 얻을 것입니다. 그 아름다운 그림은 우리의 좋은 감마입니다. 매시간 만족한 그림을 그렸다면 삶이 더 행복해질 것입니다. 아름다운 그림을 그리기 때문에 또한 안전하다고 느낄 것입니다.

때론 좋은 일을 하고 있을 때, 마음이 순수하지 않습니다. 예를 들면 약간의 집착이나 경쟁심으로 혹은 약간의 성냄이 섞여 보시하면서 그래도 다나를

1. 마음이 대상을 인지하면서 순차적으로 일어나는 인식 과정으로, 이때 선하거나 불선한 감마가 생산된다.

하고 있다고 생각합니다. 이러한 보시로부터 100퍼센트의 좋은 결과를 얻을 수는 없습니다. 순수해야 합니다. 순수하고 좋은 의도로 해야 좋은 감마를 만듭니다

명상은 좋은 감마를 만듭니다. 하지만 명상시간 중에 방황하는 생각을 많이 할지도 모릅니다. 때로 호흡에 집중하지만, 때로는 방황하는 생각, 행복하지 않은 생각, 때론 탐욕스런 생각을 하고 있는지도 모릅니다.

그것은 불선한 마음요소들이 명상 대상과 섞이는 것입니다. 그림이 좋을 리 없습니다. 그러면 마지막 날 어떤 일이 생길까요? 결과는 스스로 알 것입니다. 해마다 이렇게 반복되는 후회를 언제 끝낼 건가요? 언제 아름다운 그림을 얻을까요? 시작부터 아주 조심스럽게 그려야 합니다. 자신의 마음을 조절해야 합니다. 스스로 원하면 할 수 있습니다. 마음은 아주 단순합니다. 많은 일을 벌이기 때문에 마음이 복잡합니다. 단순하게 만드세요.

아기를 생각해 봅시다. 아기에게 돈이나 보석을 쥐도 단지 만져 보기만 합니다. 그가 탐욕을 가질까요? 값비싼 보석이나 돈을 쥐보세요. 잡기만 할 뿐 그 대상에 탐욕이 없습니다. 아기의 마음은 순수합니다. 돈은 좋은 것, 혹은 나쁜 것을 만들 수 있고, 좋거나 나쁜 결과를 일어나게 할 수 있습니다. 하지만 아기에게는 아무런 결과를 일으키지 않습니다.

아기는 미래를 걱정하지 않습니다. 돈을 만지다가 던져 버립니다. 아무리 비싼 다이아몬드라도 팽개칩니다. 순수한 마음에는 욕심이 없습니다. 엄마가 음식을 주면, 그저 받아먹습니다. 짜다거나 기름지다고 불평하지 않습니다.

단지 먹고 삼킬 뿐입니다. 많이 아는 사람은, 이걸 어떻게 저걸 어떤지 비교하고 평합니다.

더 많이 알수록 번뇌도 늘어납니다. 그래서 알지 않는 것이 더 낫습니다. 그러나 알지 않는다는 것이 멍한 상태는 아닙니다. 어떤 대상에도 집착하지 않도록 하십시오. 집착이 우리를 창조해 냅니다. 집착 때문에 생이 일어납니다. 집착이 때로 탐심과 성냄을 일으킵니다. 탐심과 성냄이 일어나기 때문에 자만, 갈애가 일어납니다. 때론 이 성냄이 살생도 하게 만듭니다. 불선업의 대부분은 탐욕과 집착으로 일어납니다.

모든 집착을 즉시 잘라낼 순 없습니다. 그러나 중요하지 않다고 생각함으로써 무시할 수 있고 놓아버릴 수 있습니다. 서서히 훈련하면 결국에는 성공할 것입니다.

업에 관한 성찰

최근 인도네시아의 자카르타에서 그곳의 오랜 지인들에게 “이젠 늙어서 힘에 부친다. 조용한 곳에서 홀로 수행하고 싶다.”고 토로했습니다. 다음날 몇몇이 와서 거대한 방갈로를 보여주며 “이곳을 세알레이 미얀마 여성 출가자에 대한 존칭)께 바칩니다. 부디 뜻대로 사용하십시오.”라며 기증했습니다.

오후가 되자 또 다른 사람이 커다란 땅 2필지와 저택 2채를 보시했습니다. 곧이어 또 다른 4명이 와서 4채의 방갈로를 보시했습니다. 무척 감동했습니

다. 오랫동안 친밀했던 그분들이 나를 형제자매처럼 돌보는 그들의 마음에 행복했습니다.

그분들의 친절하고 순수한 마음이 온전히 느껴졌습니다. 무엇보다 물질에 대한 집착을 기꺼이 놓는 마음에 감명받았습니다. 하지만 어떤 것도 취하고 싶은 욕구가 내겐 없었습니다. 받아드릴 수 없어서 미안하다고 말하며 모두 거절했습니다. 더구나 어떤 이에겐 받고 어떤 이에겐 거절한다면 그분들의 좋은 관계까지 훼손될 것 같았습니다.

자초지종을 알게 된 사람들이, 이유를 물었습니다. 그들은 “모두 기꺼이 보시했습니다. 그런데 왜 거절하십니까? 하나라도 받으셨어야 했습니다.”라고 물었습니다. “아닙니다. 일단 받으면, 돌보고 관리할 걱정을 해야 합니다. 받지 않는 것이 더 평화롭습니다.”라고 말했습니다.

그분들이 보시한 마음을 숙고해 보았습니다. 과거 생에서 나도 그분들에게 진심으로 보시 했기 때문이었습니다. 내 과거 생을 확인해 보니, 무슨 일이건 공손하게 진심을 다했습니다. 나의 모든 행동은 담마와 관련되었습니다. 담마에 삶을 헌신했습니다. 죽음을 상관하지 않고, 행복한 마음으로 가르칠 것입니다. 사람들이 그런 나의 의도를 보고 느낍니다. 그래서 사람들은 나를 돕는 것을 아주 행복해합니다.

하지만 내게 필요하지 않다고 생각하기 때문에 거절했습니다. 또한 나는 아무것도 관리하기를 원치 않습니다. 메묘미안마 만달레이 지역의 고원 도시에 있는 명상센터조차도 언제 내줘야 하는가를 매일 생각하고 있었습니다. 선원을 운

영하는 이유는, 조그만 장소지만 사람들에게 이익을 줄 수 있기 때문입니다. 많은 사람들이 이곳에 와서 명상에 진보를 보입니다. 어떤 이들은 수행 과정을 끝냈고, 어떤 이들은 ‘십이 연기’ 과정을 수행합니다. 따라서 보시자들보다 더 많은 공덕을 얻게 됩니다. 이것은 나의 행복입니다.

그래서 아직 선원을 지키고 운영합니다. 하지만 때론 힘겹기도 합니다. 농아버리면 아주 흥가분할 것입니다. 현재로선 받아들여야 할지, 농아야 할지를 생각하고 있지 않습니다. 낄마는 오고 갑니다. 때로는 좋거나, 나쁠 수 있고, 때로는 생이 길거나, 짧습니다. 때론 건강하고, 때론 병이 납니다. 모든 조건이 변합니다. 부자일 때도 있지만 가난할 때도 있습니다. 이 생에선 아름답지만, 화를 너무 많이 내면, 다음 생에는 아름답지 않을 것입니다. 여러분은 자신의 낄마를 그리고 있습니다. 자신의 모습에 대하여 부모를 탓할 수 없습니다. 낮은 계급이거나 높은 계급, 지혜롭건 어리석건, 추종자가 많거나 없거나 모두가 낄마와 연관되어 있습니다.

남을 질투할 일이 아닙니다. 시기하면 더 나빠집니다. 시기 질투는 좋지 않은 결과만 불러옵니다. 사람들이 머리로는 알지만 수행을 실천하거나 충고를 따르진 않습니다. 이것이 문제입니다. 나쁜 행동으로 악업을 얻게 된다고 매번 설명하지만, 여전히 그렇게 합니다. 여전히니 결과가 좋을 리 없습니다. 나쁜 결과가 닥쳐오면 받아들이지 않으려고 합니다. 상황이 어려워지면 한탄만 합니다. 받아들이는 대신 ‘왜 내게 이런 일이 벌어지는가?’ 반문합니다. 상심만 하면서 고통을 받아들이지 않습니다.

깜마에 관해 더 성찰해야 합니다. 주의 깊게 명상하십시오. 악업의 결과는 언제든 돌아옵니다. 때론 이번 생에도 나타납니다. 때로는 바로 다음 생에 일어날 수도 있습니다. 또한 깜마의 결과는 님바나를 이룰 때까지 언제든 일어날 수 있습니다. 업의 결과가 이렇게 시기별로 무르익을 때를 기다립니다. 악업을 쌓았는지, 선업을 행했는지 그 결과를 언제 받을지 알 순 없습니다. 업의 결과가 일어날 때까지 아무도 모릅니다.

이처럼 과거에 행했던 좋고, 나쁜 깜마는 조건이 성숙되면 결과로 나타납니다. 그럴 때 좋건 나쁘건, 다행이건 불행이건 그대로 받아들여야 합니다. 고통은 많이 아프게 하므로 불행한 느낌은 좋지 않습니다만 또한 과도한 행운도 탐욕스러워지게 만들 수 있습니다.

모든 것을 균형 잡힌 마음으로 받아들여야 합니다. 깜마를 알면 평정심을 갖게 됩니다. 모든 것이 무상합니다. 어느 날 모두 놓을 수밖에 없습니다. 이에 대한 이해가 있어야 마음에 흔들림이 없고 평화로울 수 있습니다. 마음이 많이 동요되지 않도록 노력해야 합니다. 받아들임으로써 마음이 균형 잡히고 평정심을 유지할 수 있습니다.

번뇌를 멈추고 행복한 마음으로 호흡 바라보기

때로 우리는 주변에서 지나친 욕심, 과도한 분노, 넘치는 자만을 봅니다. 그런 사람이 옆에 있을 때 어떻게 느껴집니까? 파동 치는 에너지가 주변에 퍼집

니다. 누군가 분통을 터트리며 방에 들어왔다고 가정해 봅시다. 상쾌할까요? 불쾌할까요? 그 사람의 격한 에너지에 영향받아 기분이 나빠집니다. 좋을 리가 없습니다. 사람들이 모이는 곳에 머물 때는 서로를 배려해야 합니다.

늦게 들어오면서 요란하게 걷는 사람도 있습니다. 콘크리트 바닥까지 부술 태세입니다. 조심하고 배려하며 천천히 걸으세요. 사람들이 명상하고 있습니다. 거칠게 걷는 소리가 좌선 수행하는 사람들을 방해할 수 있습니다. 다른 사람들을 무시하거나 무관심한 것은 평정심과는 다른 것입니다. 그것은 평정심이 아닙니다.

우리는 사회 속에 함께 살고 있습니다. 규칙을 존중함으로써 서로의 감정을 배려하게 되고 남의 수행도 방해하지 않습니다. 그래야만 모두가 행복해질 것입니다. 각자 자신의 마음을 보살피면 우린 문제가 없습니다. 단지 몇 명 때문에, 나머지 사람들이 행복하지 않고, 그들 역시 행복해 보이지 않습니다. 명상에 집중할 수도 없습니다. 방해받은 사람들은 화가 납니다. 모두에게 악영향을 끼칩니다. 마음은 생각, 말, 그리고 행동을 만들어 냅니다. 정화되고 깨끗해지고 선한 의도를 가질 때까지 마음을 돌봐야 합니다.

걷는 모습만으로도 성격을 짐작할 수 있습니다. 말투에서도 성격과 품행이 드러납니다. 그러니 조심하십시오. 물론 성격은 즉시 바꾸기 쉽지 않습니다. 하지만 다른 사람이 명상하고 있음을 잊지 마세요. 집중하려고 애쓰는데 소음까지 들리면 더 어려움을 겪습니다. 그래서 다른 이들의 명상을 더욱 존중하고 배려해야 합니다.

배려하는 마음은 니땀따를 빨리 얻는 데도 도움을 줍니다. 니땀따는 어렵지 않습니다. 여러분이 짐작하는 것보다 쉽습니다. 번뇌를 멈추려고 노력해 보세요. 방금 설명한 열 가지 번뇌를 제거하세요. 번뇌를 멈추면 호흡을 바라보는 것이 차차 행복해집니다. 호흡을 지켜보는 일은 간단합니다. 호흡은 언제든 느낄 수 있습니다.

단지 여러분의 마음이 쉽지 않습니다. 마음이 언제나 다른 곳을 기웃거립니다. 그것이 문제입니다. 그러니 명상 대상에서 떠나지 마세요. 오직 호흡만 행복한 마음으로 바라보세요. 진지하게 하되 20분만 주시해 보세요. 틀림없이 니땀따, 밝은 빛, 밝은 니땀따가 나타날 것입니다. 밝은 니땀따를 얻게 되면 아주 행복합니다! 통증 같은 건 느끼지 않습니다. 몸조차 사라집니다. 많은 수행자들이 그렇게 경험합니다. 한번 집중이 생기면 통증을 느끼지 않습니다. 행복을 느낍니다. 그 행복한 마음은 아주 중요합니다. 이 수준에 도달할 때까지 거듭 노력할 것을 모두에게 독려합니다.

나는 여러분이 자유롭기를 원하지만 지금 마음껏 얘기하거나 쉬라고 자유를 준다면, 여러분이 니땀따나 자나를 경험할 수 있다고 생각하지 않습니다. 여기에 온 의미가 없습니다. 쉬기만 한다면 휴가를 가는 편이 더 낫습니다. 마찬가지로 여러분을 지도하느라 내 시간을 낭비할 이유가 없습니다. 나 혼자 명상하는 편이 백배 낫습니다. 그러니 부디 노력하십시오. 여러분이 나를 비난해도 상관없습니다. 나의 임무는 수행자가 진지하게 수행할 수 있도록 적절한 규칙을 정하는 일입니다. 일단 여러분이 니땀따나 자나를 직접 체험

하면 나의 말을 이해할 수 있을 것이고 마음의 균형을 어떻게 잡아야 하는가도 저절로 알게 됩니다.

니밋따는 평온하고 집중된 마음에서

컴퓨터에 너무 의존하는 탓에 두뇌가 게을러집니다. 노력도 안 하고 머리는 무뎌집니다. 컴퓨터에 스위치만 올리고 원하는 답을 얻습니다. 간단한 셈마저 계산기를 사용합니다. 두뇌를 사용하지 않습니다. 그렇기 때문에 마음도 둔해지는 겁니다. 두뇌를 사용하는 것과 방황하는 생각이 많은 것은 다릅니다. 마음챙김하여 두뇌를 기민하게 만들고 주의 깊게 생각해야 합니다. 호흡에 집중하는 것도 마찬가지입니다. 어떻게 대상에 집중하고 마음을 행복하게 할 것인가를 생각해야 합니다.

니밋따는 컴퓨터에서 오지 않습니다. 니밋따는 마음에서 나옵니다. 평온하고 집중된 마음에서만 일어납니다. 마음이 고요하고 평화로울 때 니밋따가 나타납니다. 니밋따가 어렵다고 여기는 사람도 컴퓨터는 잘 다룹니다. 대학에서 공부하는 것은 쉽지만 명상 수행은 너무 어렵다고 여기는데, 그것은 대상을 유인하는 일에 마음을 사용하지 않기 때문입니다.

행복한 느낌이 필요합니다. 사랑은 느낌으로 일어납니다. 여러분은 어떤 사랑을 하고 있습니까? 나보다 상대를 더 사랑합니까? 누구를 더 사랑하나요? 모두가 자신을 더 사랑합니다! 배우자가 있는 분들은 명심하세요. 남편

도, 아내도 자신을 가장 사랑합니다. 상대가 나를 더 사랑한다고 생각하지 마세요. 사랑할 때조차 상대의 고통을 대신해줄 순 없습니다. 홀로 견뎌야 합니다. 자연의 이치가 그렇습니다.

호흡과 함께 일어나는 행복한 느낌 그리고 몰입

호흡과 함께 일어나는 행복한 느낌을 믿어 보세요. 대상에 관심을 가져야 합니다. 대상을 좋아하지 않으면 수행에서 행복을 얻기가 어렵습니다. 미세한 호흡이 느껴질 때까지 꾸준히 지켜보십시오. 그러면 호흡과 함께 행복을 느끼게 됩니다. 얼마 후 니땃따가 나타날 것입니다.

니땃따는 몇 단계로 변화합니다. 처음에는 여러 가지 색상과 여러 방향에서 나타날 수 있습니다. 얼굴 앞에 나타나건, 옆에서 오든, 어느 방향에서 나타나든 문제가 아닙니다. 첫 단계의 니땃따는 노랑, 보라, 파란 색깔이거나 구름 같은 모습으로 나타나기도 합니다. 그러나 색이나 모양은 중요하지 않습니다. 아직은 숨에 집중을 유지하세요. 때론 호흡이 사라진 것처럼 보일 수 있습니다. 호흡이 보이지 않을 때는 천천히 의도적으로 숨을 쉬어 보세요. 호흡이 다시 느껴질 것입니다.

니땃따가 점점 흰색으로 바뀔 것입니다. 흰색으로 바뀌면서 서서히 콧구멍 쪽으로 다가옵니다. 다가오더라도 계속해서 호흡에 편안하게 머무십시오. 마지막엔 흰색이 투명해지기 시작합니다. 서서히 분명해지면서 마치 유리나 수

정처럼 바뀔 것입니다. 다가와서 콧구멍 앞에 멈춥니다. 투명한 빛이 점점 밝아지고 안정됩니다. 빛이 흔들림 없이 분명하다면 그 빛에 집중할 수 있습니다. 만일 그 빛이 오락가락 한다면 집중할 때가 아닙니다. 아직 몰입하지 마십시오.

그 빛에 너무 일찍 몰입하면 빛이 몸 전체로 퍼질 수 있습니다. 좋지 않습니다. 몸 전체에 흩어져버린 빛에 편안한 감각을 느끼면서 이것을 선정이라고 생각하는 사람도 있습니다. 많은 사람들이 그런 경험을 해 봤을지도 모릅니다. 그것은 몰입이 아닙니다. 선정의 느낌은 몸에 있지 않습니다. 선정의 느낌은 명상 대상인 니땃따에 집중하는 마음의 느낌입니다. 몰입 대상은 니땃따입니다. 계속 니땃따를 인지해야만 합니다.

니땃따가 사라져서는 안됩니다. 니땃따는 콧구멍 앞에 있어야 합니다. 니땃따에 주의를 유지하십시오. 마음은 ‘이것이 아나빠나 니땃따다.’라고 생각합니다. 마음으로 ‘니땃따, 니땃따 니땃따.’ 하면서 지속적으로 알아차리십시오. 마침내 몸을 느끼지 않습니다. 마음은 아주 행복합니다. 자나로 들어갑니다. 아주 쉽습니다!

어렵다는 생각일 뿐 실상은 아주 간단합니다. 호흡에 행복한 느낌을 가지면 니땃따를 얻습니다. 99.9퍼센트 확실합니다. 내가 보증할게요. 호흡을 20분에서 30분까지만 지켜보세요. 미세한 호흡을 알아차릴 수 있다면, 빠르게 니땃따를 얻을 것입니다.

받아들여야 하는 업

우리가 해야 할 일은 번뇌를 제거하고 온전히 집중하는 것뿐입니다. 예전에 행복하지 않았던 이런저런 느낌을 반복해서 떠올리지 마세요.

죽음의 순간이 다가오면 영상을 보게 됩니다. 죽은 뒤 가야 할 곳이 영상으로 나타납니다. 매우 중요한 순간입니다. 평소 불선업을 많이 짓고 불선한 생각에 익숙하던 사람이라면 죽는 순간에도 불선한 마음이 일어나기 마련입니다. 그런 불선한 업으로 인해 떠오르는 영상을 지워야 합니다. 선한 업을 기억하여 상쇄시킬 수도 있습니다. 하지만 때로는 쉽지 않습니다. 깜마가 기다리고 있습니다. 받아들여야 하는 깜마가 있습니다.

번뇌를 극복하고 아라한이 된 앙굴리말라 이야기

부처님 시대의 일화 중에서 아주 유명한 한 비구에 관한 이야기를 공유하

겠습니다. 바로 앙굴리말라² 비구입니다. 꼬살라국 사왓티시³ 재상의 아들로 태어난 앙굴리말라는 수태된 순간부터 어머니의 지극한 보살핌을 받았습니다. 그는 남을 해치지 않는다는 뜻을 가진 ‘아힘사까’로 불렸습니다.

그가 태어나는 순간에는 온 나라의 무기들이 날카롭게 번쩍였습니다. 왕의 처소에서 있던 꼬살라국

2. ‘손가락 목걸이’라는 이름을 가진 비구. 사람을 죽이고 죽은 이의 손가락을 목에 걸고 다니던 살인 강도였으나, 부처님의 법문을 듣고 비구가 되어 마지막엔 아라한을 성취함.

3. 부처님 재세시 인도 고대 국가인 꼬살라국의 수도.

왕 빠세나디는 방안의 무기들이 갑자기 빛을 발하는 광경을 보았습니다. 그리고 그러한 일은 그에게나, 나라에 변고가 생길 징조라 여기고 걱정을 하며 밤새 잠을 이루지 못했습니다. 그때 점성술에 능했던 앙굴리말라의 부친은 하늘을 바라보고 별과 달의 운행을 읽고서 자신의 아들이 장성한 뒤 흉악범이 될 운명임을 알게 되었습니다.

이튿날 궁으로 간 앙굴리말라의 아버지가 왕에게 “지난 밤 잘 주무셨습니까?” 하고 문안을 드리자, 왕은 “방안의 모든 무기들이 번쩍거리 잠을 이룰 수가 없었소! 이것은 어떤 변고가 생길 징조입니까?”라고 되물었습니다. 앙굴리말라의 부친은 “이 일은 지난밤 제 아들이 태어나자 온 나라의 무기들이 일제히 빛을 발한 때문입니다.”라고 설명했습니다.

왜 이런 일이 일어났는지 알고 싶어하는 왕에게, “제 아들이 커서 이 나라에 큰 흉악범이 될 것이라는 징조입니다.”라고 말했습니다. 그래서 왕은 “혼자입니까? 아니면 그를 따르는 무리가 있습니까?”라고 묻자, 앙굴리말라의 부친은 “걱정하지 마십시오. 그는 혼자일 것입니다.”라고 대답했습니다. 그렇다면 그가 걱정할 일은 아니라고 안도한 왕은 재상이 측은하여 “아들에게 나쁜 일이 안 생기도록 그를 잘 돌보시오.”라고 위로했습니다.

그리하여 부모님의 지극한 보살핌 속에서 잘 자란 앙굴리말라는 열 여섯이 되어 대학에 진학했습니다. 영특하고 매사에 모범적인 앙굴리말라는 스승의 사랑을 많이 받았습니다. 그러자 총애를 독차지하는 앙굴리말라를 시기하는 동료 학생들이 늘어났습니다. 질투와 시기란 길들여지지 않은 인간의 성품임

니다.

질투에 눈이 먼 학생들은 그들의 스승과 앙굴리말라 사이의 관계를 어떻게 깨야 할지에 대해 서로 의논했습니다. “재상의 아들인 그는 출중한 가문 출신이고 그 자신의 능력마저 뛰어나니 선불리 모함했다가는 우리 허물만 드러난다. 스승님의 부인과 사랑하는 관계라고 말하면 틀림없이 스승님도 못 참을 거야.”라고 모의를 했습니다.

이튿날 학생들은 서너 명씩 그룹을 나눴습니다. 첫 번째 그룹이 “스승님! 아힘사까와 스승님의 부인이 사랑에 빠졌습니다.”라고 모함을 시작했습니다. 처음에는 스승이 “왜, 터무니없는 소리를 하는 거냐? 그런 이야기를 하려거든 다시는 내게 오지 마라!”라고 학생들을 꾸짖었습니다.

하지만 두 번째, 세 번째 그룹이 차례로 그에게 와서 같은 이야기를 했습니다. 그리고 학생들은 그들이 말하는 것을 믿지 않는다면, 그가 스스로 관찰해보면 알 수 있다고 했습니다. 같은 말을 반복해서 들은 스승은 결국엔 주시해서 보게 되었습니다. 그리고 어느 날 그의 아내가 아힘사까를 가족처럼 돌보는 것을 관찰했습니다. 다른 날도 그는 아내와 그가 아주 가깝고 다정하게 지내는 것을 보았습니다. 그래서 그들이 서로 사랑에 빠진 것이 틀림없다고 오해하기 시작했습니다. 의심이 쌓인 그는 제자를 죽이고 싶다는 생각에까지 이르렀습니다.

그 또한 머리가 좋고 노련했기에, ‘내가 직접 죽이면 결국 탄로 날 것이다. 제자를 죽인 선생으로 낙인 찍히면 비난을 받아 오명을 남기고 사람들이 내

게 더 이상 배우려 하지 않을 것이다. 어떻게 죽어야 내가 드러나지 않을까?’ 하고 계락을 모색했습니다.

그리고 이튿날 그는 아힘사까를 불러서 “아힘사까! 오래전부터 비밀리에 전승된 학문이 있는데, 네가 천명의 사람을 죽인다면 그것을 네게 전수 해줄 것이다.”라고 제안했습니다. 이 말을 들은 아힘사까는, “제 부모님과 친척들은 아무도 살생을 하지 않습니다. 우리는 하찮은 미물이라도 다른 존재를 해친 적이 없습니다.”라며 즉시 거절했습니다.

“천명을 죽이지 않으면 이 가르침을 전수받을 수 없다. 그러면 그 학문의 맥이 우리에게서 끊겨 버린다. 제일 총명한 네게 가르치고 싶어서 특별히 제안한 것이다.”라며 순진한 청년을 세뇌했습니다. 결국, 집요한 설득 끝에 아힘사까도 그 학문을 배우고 싶다는 갈망으로 스승과 약속을 하고 학교를 떠나 숲으로 향했습니다.

그는 이 숲에서 저 숲으로 사람을 찾아다니기 시작했습니다. 과거 생의 공덕으로 힘이 아주 센 그를 당해낼 사람이 없었습니다. 동시에 백 명이 달려들어 대적할 수가 없었습니다. 과거 생에 어떤 업을 행했기에 그런지는 나도 모르겠습니다.

모두가 그를 두려워했습니다. 아무도 감히 숲 부근을 지나가려 하지 않았습니다. 그는 사람을 눈에 띄는 대로 죽였습니다. 그리고 죽인 후에는 시체를 여기저기 두었습니다. 숫자를 세려고 하였으나 살생의 업이 그의 지혜를 막아 기억이 아주 나빠져 얼마나 많은 사람들을 죽였는지 알 수도 없었습니다.

그는 희생자가 지녔던 돈이나 옷 기타 어떤 것도 취하지 않았지만 한 사람을 죽이고 손가락 하나만을 취해서, 그 손가락들을 나무 아래 모아 두었습니다. 그러나 동물이 오면 그 손가락들을 물어가곤 해서 마지막엔 손가락뼈를 끈에 꿰어 목에 걸었습니다. 그래서 사람들이 그를 ‘손가락 목걸이를 한 사람’이라는 뜻으로 ‘앙굴리말라’라고 불렀습니다.

그러던 어느 날 그는 숲에서 머무는 것이 어렵고 음식도 좋지 않아 삶이 아주 힘들다고 느끼기 시작했습니다. 마음이 조금씩 깨어나기 시작했습니다. 아마도 그의 좋은 까마의 결과가 일어나기 시작했나 봅니다. ‘손가락을 모으는 일을 어서 끝내고 집으로 돌아가 부모님을 뵙고 싶다.’는 생각이 일어났습니다.

어느덧 손가락은 한 개 모자라는 천 개가 되어 이제 한 사람만 죽이면 천 개를 채울 수 있었습니다. 그에게 한 사람이 더 필요했습니다. 그간 두려움에 떨며 견디다 못해 집을 버리고 마을을 떠난 사람들은 왕에게 “저희는 흉악범 아힘사까가 두려워 고향을 떠나 고통받고 있습니다. 제발 아힘사까를 붙잡아 안심하고 고향으로 돌아가도록 도와주십시오.”라고 탄원했습니다. 왕도 아힘사까에 관한 소문을 이미 알고 있었지만 대적할 자가 없는 그를 잡을 묘책이 없었습니다. 왕은 백성들이 간청하자 모든 병사들에게 그를 잡으라고 명령만 했습니다.

아힘사까의 부친도 소문을 들었습니다. 그리고 아내에게 “이 나라에 나타난 흉악범이 바로 우리 아들 아힘사까임에 틀림이 없소. 오래전에 나는 우리

아들이 강도가 될 것이라고 예언했어요. 그가 숲에서 많은 사람들을 살해했고 사람들에게 정말 고통을 주고 있는 사람이에요.”라고 했습니다.

아들 소식에 역시 노심초사하던 어머니는 남편에게 “당신이 숲으로 가서 아이를 찾아보세요. 그러면 내가 타이를 수 있을 거예요.”라고 간청했습니다. 하지만 아버지는 “그는 제정신이 아니니 나조차 죽일 것어요. 가기가 두렵소.”라며 거절했습니다. 그러자 어머니는 “당신이 두려워서 못 가면 내가 가겠어요!”라며 숲으로 달려갔습니다. 자식을 생각하는 부모님의 사랑은 같습니지만 아기를 직접 낳아 기른 어머니의 사랑은 조금 더 용감했습니다. 자신의 두려움보다는 가엾은 아들만 생각했을 것입니다.

그 무렵 사원에서 머물고 계시던 부처님께선 앙굴리말라의 바라밀이 성숙된 것을 혜안으로 통찰하셨습니다. 부처님은 매일 이른 아침 그날 누구를 가르쳐야 하는지, 누구의 바라밀이 성숙됐는지에 대해 연민의 힘으로 살피십니다. 그날은 앙굴리말라를 보셨습니다.

부처님께선, ‘그의 바라밀이 무르익어 이제 조건이 갖추어지면 깨달을 수 있겠다. 오늘 내가 그에게 가지 않으면 친모를 살해하는 중대한 업을 짓고 역겹의 지옥에 빠져 아라한이 될 기회를 놓치겠구나.’ 하시며 숲으로 가셨습니다.

마지막 희생자를 찾아 헤매던 앙굴리말라는 부처님을 발견했습니다. 하지만 악업에 압도된 앙굴리말라에겐 부처님마저 평범한 희생양으로 보였습니다. 살해할 속셈을 감추고 앙굴리말라는 “비구여! 잠깐 멈추시오. 할 얘기가

있소.”라고 말하며 붙잡으려 했습니다. 그러나 앙굴리말라가 부처님에게 가까이 다가가면 부처님은 다시 그에게서 멀어졌습니다. 앙굴리말라는 죽을 힘을 다해 달렸지만 부처님의神通력으로 인하여 부처님에게 닿을 수가 없었습니다. 기진맥진한 앙굴리말라는 더 이상 쫓지 못하고 멈춰 서서 “비구여! 제발 멈추시오!”라고 사정했습니다. 그러자 부처님께서 “나는 이미 멈추었다. 그대가 멈추어라.”라고 말씀하셨습니다.

부처님의 말을 들은 앙굴리말라는 문득 깨닫기 시작했습니다. ‘내가 아무리 잡으려 해도 저 비구는 내게서 멀어져 가고 있다. 그런데 그는 멈추었다고 한다. 하지만 이미 멈춰있는 나를 보고는 멈추라고 하니 도대체 무슨 뜻인가?’ 그래서 그는 부처님에게 묻기를 “나는 서 있습니다만, 당신은 내게 멈추라고 말했습니다. 그러나 당신은 가고 있지만 멈췄다고 내게 말합니다. 왜 내게 이같이 말을 하는 겁니까?”

부처님께서 “그렇다. 앙굴리말라여! 나는 이미 멈추었다. 생명을 괴롭히고, 죽이고, 해치기를 멈추었다. 생명에 대한 자애와 연민으로 불선행을 멈추었다. 그것이 멈추었다는 뜻이다.”라고 답하셨습니다. “하지만 너는 생명을 죽이고 해치고 괴롭히는 것을 멈추지 않았다. 불선함에 의해 달리고 있다. 자애와 연민을 갖지 못한 채 아직 달리고 있다. 그것이 멈추지 않았다는 뜻이다.”라고 하셨습니다.

이 말을 들으면서 앙굴리말라의 마음은 기민하게 깨어나기 시작했습니다. ‘그는 비범해 보이고, 내게 말을 할 때는 확신에 차 있다. 보통의 비구가 아닌

붓다 임이 틀림없다.’라고 생각했습니다. 그리고 즉시 절을 하고 예를 표한 앙굴리말라가 “당신은 부처님이십니까?”라고 여쭙었습니다. 부처님께선 “그렇다.”고 하셨습니다.

감격에 찬 앙굴리말라는 “저를 구하시려고 거룩한 부처님께서 이 깊은 숲까지 오셨습니다. 부디 저를 제자로 받아 주십시오.”라고 간청하자, 부처님께서 “에히 빅쿠!**오라, 비구여!**”라고 하시어 그를 승낙하셨습니다. 앙굴리말라가 과거 생애 비구들에게 가사를 공양 올린 선업을 꿰뚫어 보신 부처님께서 “에히 빅쿠!**오라, 비구여!**”라고 부르시는 순간 부처님의 위력으로 그는 가사와 발우를 갖춘 비구로 거듭났습니다.

과거에 비구에게 가사를 보시하지 않은 사람들도 있습니다. 예전에 설명드린 ‘바히야 다루찌리야’를 기억하나요? 그는 출가하고 싶었지만 부처님은 “에히 빅쿠!**오라, 비구여!**”라고 그를 불러주실 수 없었습니다. 과거에 그가 다른 비구들에게 가사 공양을 하지 않았고 자신을 위해서만 필수품을 사용했었기 때문입니다. 그래서 그는 즉시 비구가 될 수 없던 것입니다.

비구가 된 앙굴리말라는 부처님을 따라 사원으로 향했습니다. 사원에 당도하신 부처님께선 그를 당신 옆에 앉게 하셨습니다. 한편 앙굴리말라를 잡으려는 엄두를 내지 못하는 꼬살라 왕은 ‘그놈을 잡으러 나섰다가 오히려 내가 죽게 될지도 모른다. 그러나 잡으러 가지 않는다면 백성들이 나를 겁쟁이라고 조롱할 것이다. 어떻게 해야 할까?’라고 궁리했습니다. ‘그렇다! 지혜로운 부처님께 여쭙보자. 사원에 가서 부처님께 예를 올리고 나서 ‘아힘사까를 잡

으러 간다'고 하면 아마 방법을 알려 주실 것이다. 만일 내가 앙굴리말라에게 잡힐 것 같으면, 부처님께선 연민심이 있으시니까 내가 가는 것을 말리실 것이다. 부처님께서 내가 가는 것을 막으신다면 백성들에게 내 체면이 선다. '나는 앙굴리말라를 잡으러 가려고 했으나 부처님께서 내가 가는 것을 허락하지 않으셨다. 그래서 나는 가지 않았다.'고 말할 수 있다고 생각하며 부처님을 뵈러 사원으로 갔습니다.

사원에 도착한 왕은 부처님께 삼배를 올리어 예를 표하고 앉았습니다. 왕이 자리에 앉자 "어디 가시는 길입니까?" 하고 부처님께서 물으셨습니다. "선량한 백성들을 괴롭히는 살인마, 앙굴리말라를 잡으러 갑니다."라고 답했습니다. 그러자 부처님께서 "만약 그가 출가하여 비구가 되었어도 그를 감옥에 가두거나 죽이겠습니까?"라고 물으셨습니다. 왕은 "그런 일은 불가능하겠지만 만약 그런 일이 실제로 일어나면 나는 그의 후원자가 되겠습니다."라고 대답했습니다. 부처님께서 "아주 좋습니다."라고 하시고 옆에 앉은 비구를 가리키며 "이 비구가 바로 앙굴리말라입니다."라고 말씀하셨습니다.

그 비구가 앙굴리말라라는 소리에, 왕과 함께 온 많은 수행원들은 일제히 달아나 버렸습니다. 하지만 두려웠으나 달아날 수도 없던 왕은 그 자리에서 무서움에 떨면서 식은 땀만 흘리고 있었습니다. 왕의 두려움을 보신 부처님께서 "두려워 마십시오. 아힘사까는 바뀌었습니다. 저 사람은 이제 비구입니다."라고 말씀하셨습니다. 깜짝 놀란 왕은 서서히 두려움에서 놓여나 부처님을 찬탄했습니다. "놀라우신 부처님이십니다. 아무도 대적할 수 없던 살인자

를 비구로 훈련시키신 부처님께선 너무나 특별하십니다!”

출가한 앙굴리말라는 사왓티시로 탁발을 나갔습니다. 그가 아힘사까였다는 소문을 들은 사람들은 모두 도망가거나 대문을 걸어 잠갔습니다. 아무도 공양 올리려는 사람이 없기 때문에 음식을 얻질 못했습니다. 굶주린 채론 명상할 기력이 없었습니다. 그는 내색하지 않고 인내했으나 마음이 평화로울 수는 없었습니다.

몸을 유지하려면 음식을 섭취해야 합니다. 굶주리거나 영양이 부족하면 쉽게 병이 들고 충분한 에너지가 없으면 명상을 할 힘이 없습니다. 부처님께선 앙굴리말라의 고통을 알고 계셨습니다. 에너지가 뒷받침되지 않아 정진할 수 없음을 꿰뚫어 보셨습니다.

어느 날 탁발하는 중에, 며칠째 난산으로 고통받는 산모의 울부짖음을 들은 앙굴리말라 비구는 ‘사람들이 고통받고 있다. 저마다의 방식으로 고통받으며 살아가는구나.’라고 숙고했습니다. 그날 저녁 부처님께 나아가 예를 표한 뒤 낮에 목격한 상황을 말씀드렸습니다. “오늘 탁발 간 마을에서 출산의 고통에 힘겨운 여인의 비명을 들었습니다. 너무 대단한 고통이었습니다. 사람들이 저마다 제 몫의 고통을 받으며 살고 있음을 알았습니다. 그 여인의 고통을 덜어주고 싶었지만 도울 능력이 제겐 없었습니다. 그저 무상, 고, 무아를 숙고했을 뿐입니다.”

음식을 얻지 못하는 앙굴리말라의 어려움을 아시는 부처님께서 ‘이 비구에게 진실의 빠릿따**보호경**을 알려주면 산모도 돕고 음식도 얻을 수 있겠구나.’

라고 생각하셨습니다. 그리고 부처님께서 빠릿따를 가르치셨습니다. 그러나 부처님의 가르침을 직접 받은 그였습니다마는 빠릿따 독송을 망설이면서 부처님께 고백했습니다.

“부처님! 저는 이번 생에서 술한 사람을 해쳤고 악행을 저질렀습니다. 제 불선업 때문에 빠릿따가 힘을 잃을까 두려워 독송하기가 주저됩니다.”라고 말했습니다. 하지만 부처님은 산모에게 가서 경을 외우라고 시켰고 그는 부처님 말씀을 따랐습니다.

산모와 비구 사이에 가리개를 친 뒤 앙굴리말라 비구가 정좌했습니다. 그가 독송을 시작하는 순간 산모의 고통이 거짓말처럼 사라졌고 아기도 순탄하게 출산했습니다. 그 후로 앙굴리말라는 이와 같이 사람들을 도울 수 있었고 많은 산모들이 출산의 고통에서 벗어났습니다. 사람들은 그를 존경하기 시작했고 그에게 음식을 보시했습니다. 탁발 받은 음식 덕분에 명상할 힘을 얻은 비구는 숲으로 가서 명상을 할 수 있게 되었습니다.

하지만 단 몇 분조차도 대상에 집중할 수가 없었습니다. 눈을 감으면 사람들을 죽이던 광경이 떠올랐습니다. 겁에 질려 간청하던 사람들의 영상이 나타났습니다. “제발! 죽이지 마세요. 가족이 기다리고 있습니다.” 절규하는 온갖 소리와 죽어가던 사람들의 모습이 꼬리를 물고 떠올랐습니다. 기억을 지울 수가 없었습니다. 생생한 영상과 소리는 계속 그를 괴롭혔습니다. 평온한 마음이란 조금도 없었습니다. 늘 회한과 두려움이 덮쳤습니다. 그는 어떤 집중도 할 수가 없었습니다.

그래도 매일 시도하였으나 매번 낙담했습니다. 그럴 때는 ‘어떻게 나 같은 죄인이 깨달음을 이룰 수 있으랴!’ 의심이 밀려오고 좌절했습니다. 상황을 꿰뚫고 계신 부처님께서 “놓으려고 노력해라. 열 가지 번뇌들을 놓아라. 번뇌가 문제를 더욱 키우고 마음을 혼탁하게 만든다. 이미 지나간 불행한 느낌, 들뜨는 느낌, 걱정하는 느낌을 따라 번뇌가 계속 일어나는 것이다. 번뇌에 압도되면 마음이 혼탁해진다. 깨끗해질 수가 없다. 그런 마음으로는 명상에 전념하지 못한다. 이치를 알겠는가?”라고 가르치셨습니다.

부처님은 그의 마음에서 일어나는 열 가지의 번뇌들을 제거하라고 했습니다. 그는 부처님의 가르침을 따라, 일어나는 번뇌마다 놓아버리고 제거하려고 했습니다. 깨끗하고 순수한 마음으로 집중하려고 끊임없이 노력했습니다. 그렇게 정진하던 앙굴리말라는 마침내 아라한과를 성취했습니다

앙굴리말라는 아라한이 되었습니다. 아라한이 된 후 어느 날 탁발하는 중에 어디선가 날아온 돌이 그의 머리를 강타했습니다. 그것이 우연한 사고였는지 누군가 의도적으로 던졌는지는 알려지지 않습니다. 그의 머리와 바루가 깨졌습니다. 흘러내린 피로 가사가 검붉게 물들었습니다. 그러나 그는 두려움이나 걱정은 없었습니다. 번뇌를 남김없이 여윈 아라한이었기 때문입니다.

그는 몸을 추슬러서 사원으로 돌아갔습니다. 그 모습을 보신 부처님께서, “아들아! 인내하거라. 살생의 과보를 지금 받는 것이다. 악업을 쌓은 것은 그대 자신이다. 과거의 악행 때문에 죽은 뒤 오래도록 지옥 과보를 받아야 했지만 명상을 했기 때문에 까마의 나쁜 과보가 대부분 제거되었다.”라고 위로하

셨습니다. “아라한의 도와 과를 성취하였기에 모든 번뇌들이 마음에서 제거되었다. 이제는 지옥행을 벗어나 님바나에 이를 것이다. 남아있던 불선업의 과보로 인하여 지금의 고통을 받고 있다. 받아들여라. 그 사람들의 탓이 아니라 그대 자신이 빚은 불선업의 과보이다.”라고 하셨습니다.

과거에 행한 악행의 과보를 받아들이라는 부처님의 가르침대로 자신의 감각을 수용하면서 몸을 가누어 숲속으로 가서 마지막 수행을 마친 앙굴리말라는 마침내 빠리닙바나⁴에 들었습니다.

명상하십시오!

이 이야기는 우리에게 아주 좋은 교훈이 됩니다. 명상하십시오! 명상하십시오. 방황하는 생각들은 번뇌를 낳고 집중을 방해하기 때문에 니밋따를 볼 수 없습니다. 니밋따는 깨끗한 마음을 가질 때 일어납니다. 명상주제에 행복할 때 니밋따가 일어납니다. 누군가에게 화를 낼 때 니밋따는 절대 나타나지 않을 것입니다. 탐욕, 탐심과 연관된 생각 또한 니밋따를 볼 수 없습니다.

조는 마음이 니밋따를 볼 수 있나요? 수행자들은 자신이 니밋따를 본 것인지 아닌지 내게 묻습니다. “저는 아주 좋습니다. 미세한 호흡이 아주 부드러워지고 잠에 떨어집니다.

깨어나면 밝은 빛이 나타납니다. 이것이 니밋따인가요?” 그것은 꿈이에요! 깨어나서 호흡에 더 집중해야

4. 부처, 벽지불 또는 모든 아라한의 죽음. 더 이상 재생 가능성이 없어진 몸과 마음의 완전한 소멸.

합니다.

서로를 배려하고 행복 하려 노력하세요. 행복한 마음이 중요합니다. 여기에 모인 우리는 수행하고 있습니다. 여러분, 행복하십니까? 행복해야 합니다. 선한 사람들만 여기에 옵니다. 나쁜 사람들이 올 수 있나요? 물론 그들을 못 오게 한다는 것은 아니지만, 그들은 여기에 오려 하지 않는다는 것입니다. 아마 맥주를 마시러 가길 원하거나 카지노에 가고 싶어 할 것입니다. 그러나 선한 사람들은 그런 일 하는 것을 좋아하지 않습니다.

선한 사람들이 집중수행을 하러 옵니다. ‘나는 고통에서 벗어나기를 원한다. 계를 지키고 명상하기를 원한다.’고 생각합니다. 오직 좋은 의도를 가지고 수행처에 옵니다. 좋은 의도를 가지고 와서 다른 사람들의 좋은 의도를 방해하지도 않습니다. 선한 까마는 다른 이들에 의해 파괴되지도 않습니다. 자신의 번뇌로 스스로를 파괴합니다. 그러니 모든 번뇌를 놓아야 합니다. 이곳에 있는 동안에 자나를 이루도록 진심으로 발원하십시오. 강하게 결심하고 노력하십시오.

나는 인터뷰 하기를 좋아하고 최선을 다합니다. 하지만 나는 붓다가 아닙니다. 여러분 앞에 니뭇따를 놓아줄 수 없습니다. 그저 손전등을 밝혀줄 뿐입니다. 그러나 얼마 후에 그것도 사라질 것입니다. 내가 대신 해줄 순 없습니다. 여러분의 가슴으로 니뭇따를 체험할 수 있기를 진심으로 바랍니다. 그러면 어떻게 마음의 균형을 잡는 지 스스로 알게 됩니다.

여러분이 니뭇따나, 자나를 얻을 수 있다면 나는 아주 행복할 것입니다. 피

곤함도 있습니다. 여러 곳에서 수행 지도를 하면서 많은 사람들이 좋은 결과를 얻었습니다. 니뭇따를 얻거나 자나에 듭니다. 이것은 또한 나의 행복입니다.





선원의 경행로



내면의 행복

마음을 돌보지 않으면 마음을 인지할 수 없습니다.

자신이 무엇을 하고 있는지 모릅니다.

언제나 불만족을 느끼고 부정적으로 생각합니다.

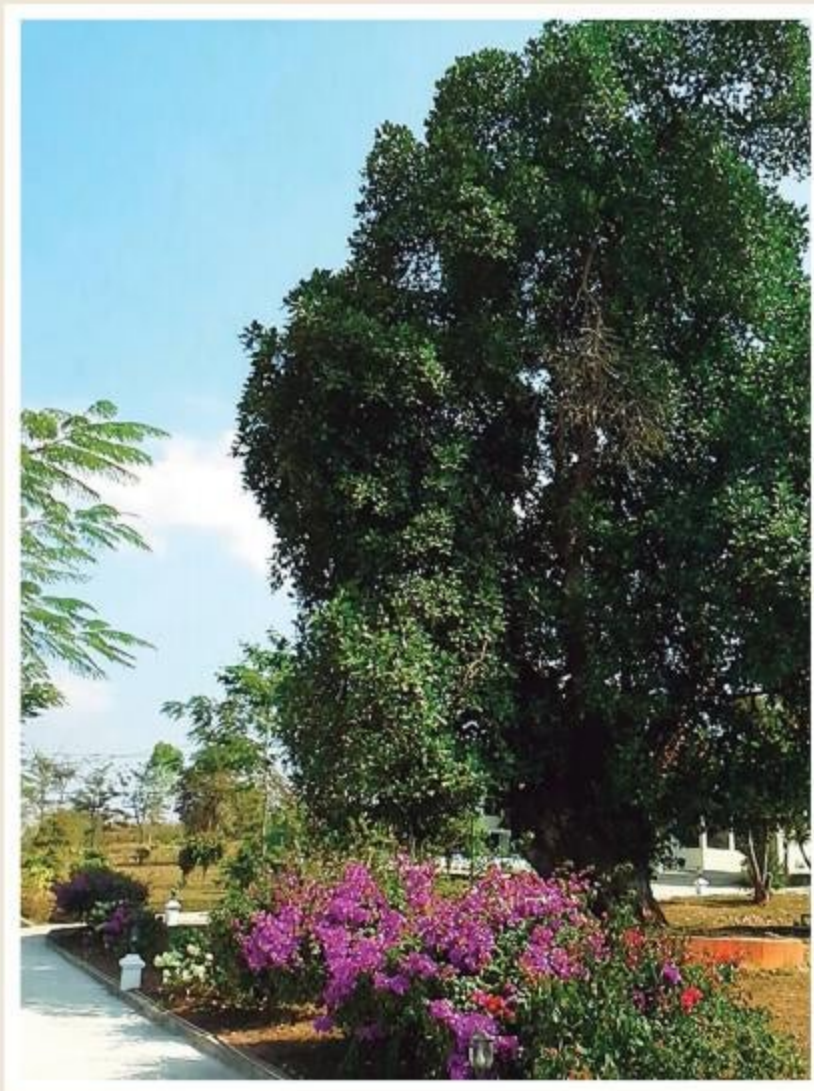
문제를 일으킵니다.

선한 의도를 가지고 긍정적으로 훈련하면

마음은 점점 순수해지고 행복해집니다.

깨달음에 가까워집니다.

선하지 않으면 깨달음과는 거리가 멀어집니다.



경행로의 잣푸룻 나무

이 집중수행에서 모두가 행복하기를 바랍니다. 어떤 상황에서건 행복해지려 노력하십시오. 왜 행복하거나 불행하다고 느낄까요? 어디에서 행복과 불행이 옵니까? 외부에서인가요? 아니면 내면에서인가요? 생각 때문에 일어날까요? 그 생각은 어디서 옵니까? 머리에서일까요?

마음은 가슴에서

남녀 사이에 사랑을 고백할 때 그 진심의 말은 어디에서 나오나요? 머리에서 나오나요, 가슴에서 나오나요? 예! 가슴에서 나옵니다. 가슴에서 우리 나온 말을 할 때 상대가 감동할 것입니다. 그래야만 진심이라고 느끼기 때문입니다.

그러면 왜 가슴에서 나온 말이 중요하다고 하나요?

말은 마음의 표현인데, 마음은 가슴에 위치한 심장토대를 기초로 하기 때문입니다. 마음은 심장에 위치한 '심장토대'¹라 일컫는 부위에서 일어납니다. 명상 수행을 하면 이것을 분명히 이해하게 됩니다. 심장토대에는 마음의 집이 있습니다. 마음은 그렇게 우리 가슴 속에 삽니다.

1. 심장에 위치 한, 마음이 일어나는 곳. 마음은 몸을 의지해서 일어나는데 6문의 의식이 일어나는 각각의 의지처를 토대라고 함. 인간에게는 눈. 귀. 코. 혀. 몸. 심장토대가 있음.

보호받고 평화롭게 머무는 곳. 재가자들의 집

여러분은 명상 수행을 하기 위해 자신이 살고 있는 집을 떠나 이곳에 모였습니다. 어떤 나라, 어떤 곳에 살던 집은 쉬고 머물기에 가장 편안한 곳입니다. 어디를 가든 집만 한 곳이 없다고 생각할 것입니다. 한 방에 두, 세 명씩 공유하는 선원에 머물 땐 더욱 그렇습니다. 집처럼 편안하지 않아 때론 집이 그리울 것입니다. 한밤에 기온이 내려갈 때도 집에서는 따뜻한 옷을 꺼입고 난방을 틀면 해결되지만 난방 시스템이 없는 선원에서선 견디는 수밖에 없습니다. 익숙하지 않은 선원에서는 더욱더 자신이 사는 집에서 머무는 것이 제일 편안하다고 생각할 것입니다.

집은 안전이 중요합니다. 그래서 보호막이 필요합니다. 문을 만들어 외부로부터 집을 보호하고 안에서 평화롭게 머물니다. 안을 보호하는 문이 없으면 평화롭게 머물 수 없고 안전하다고 느끼지 않을 것입니다. 도둑이나 벌레까지 여러분을 위협할 수도 있습니다.

깨달은 존재의 집은 그들 가슴 속에

깨달은 존재, '아리야성인'의 집은 재가자의 집과 다릅니다. 재가자의 집은 땅 위에 터를 닦아 짓습니다. 그러나 깨달은 존재들의 집은 그런 류의 건축물이 아닙니다. 그들의 집은 그들의 가슴, 심장토대에 있습니다. 깨달은 존재들

의 집은 그들의 가슴 속에 지어집니다. 이렇게 다릅니다.

마음챙김은 마음을 보호하는 경비

재가자의 집도 각기 다릅니다. 서민들의 집은 문이 있어도 쉽게 열립니다. 드나들기에 그리 어렵지 않습니다. 그러나 부호들이나 총리 또는 대통령의 집은 아무나 들어갈 수 없습니다. 경비나 경호원을 거쳐야 하고, 튼튼한 방어벽도 있습니다. 그래서 그들을 방문하는 것이 쉽지 않습니다. 보호해야 할 중요한 사람이 있기 때문입니다. 그래서 중요 위치마다 경비가 여러 가지 방법으로 안을 보호합니다. 더 많은 보호가 더 안전하다고 느낍니다.

깨달은 사람들의 경우도 이와 같습니다. 그들은 마음을 보호합니다. 마음챙김이 그들의 문이고 방어벽입니다. 이것은 마음챙김이 수행자들에게 얼마나 중요한가 알게 하는 비유입니다. 마음챙김은 마음을 보호하는 주요 경비입니다.

성인들과 비슷한 집에 거처하는 두 부류의 사람들이 있습니다. 한 부류는 출가자들입니다. 세속을 떠나 삭발하고 가사를 입고 출가합니다. 외모부터 일반인과 다릅니다. 계를 지키고, 담마를 따라 수행하고, 마음챙김으로 마음을 보호합니다. 또 다른 부류는 번뇌를 제거하려는 의도로 수행처에서 마음을 보호하는 수행자들입니다. 이렇게 하는 것도 출가와 같은 가치가 있습니다. 지금 여러분은 출가자와 같습니다.

번뇌에 빠지지 않으려고 번뇌를 놓는 법을 배우고 수행합니다. 로바탐심 도사성냄 모하어리석음에서 비롯된 번뇌를 제거하기 위해 노력합니다. 불선한 생각들을 놓음으로써 선한 마음을 지니려고 노력합니다. ‘그래! 이번 집중수행에서 아라한이 되자. 아라한에 이를 때까지 노력하자. 아라한이 안 되면, 아나함, 사다함, 아니면 수다원을 성취하자. 그것도 여의치 않으면 선정에 도달하자. 그마저 안되면, 매 순간 호흡을 알아차리자.’라고 다짐할지 모릅니다.

매 순간 호흡을 알아차리는 것이 담마와 함께하는 것입니다. 담마를 공부하고 수행하려는 의도 때문에 마음이 더 이상 일반의 사람과 같지 않습니다. 비록 가사는 입지 않았지만 마음은 바뀌었습니다. 지금 여러분도 출가한 사람과 같습니다. 경전에서 출리를 수행하는 사람들은 모두 비구와 비구니입니다. 그들은 부처님의 가르침인 계율을 따르고 담마를 배웠습니다. 담마를 수행하고 번뇌를 제거하려는 재가자들도 역시 출리를 수행하는 것입니다. 그래서 여러분에게 출리를 격려하는 것입니다.

여기서 집중수행에 참가하는 동안 식발을 하는 경우도 드물지 않습니다. 젊은 여성 수행자들이 그들이 가꿔온 머리카락을 포기할 만큼 굳게 결심합니다. 수행하는 동안 외모에 집착하는 마음을 놓아버립니다. 물론 완전한 출가로 이어질 수는 없지만 마음은 출리를 원합니다. 출리한 사람들에게 가장 중요한 것은 마음챙김입니다. 마음챙김으로 마음을 보호해야 합니다. 마음챙김은 물론 마음에서 나옵니다. 그 마음챙김이 마음을 보호합니다.

명상은 마음챙김으로 하는 일

좌선 중에 호흡을 관찰하다가 몇 분 후면 마음이 다른 곳으로 갑니다. 어디로 갔는지도 모릅니다. 여러분의 마음이 어디에 있는지 모른다면 나 역시 알 수 없습니다. 마음이 어디에 있는지는 알아야만 합니다. 그래야만 나는 여러분의 마음을 방황하는 곳에서 어떻게 가져오는지를 설명해줄 수 있습니다.

어떤 사람들은 그들의 마음이 어디로 갔는지 몰랐다고 인터뷰할 때 내게 보고합니다. 솔직히 나는 아무것도 조언할 수 없었습니다. 최소한 여러분의 마음이 어디에 있는지, 예를 들어 싱가포르에 갔는지는 알아야만 실크 에어 나 에어 아시아, 아니면 제트 스타 **항공사 이름들** 를 타고 돌아오라고 말해 줄 수 있습니다.

마음이 어디로 가는지 모르면 참 어렵습니다. 자신이 무엇을 하고 있는지 모르는 사람이 어떤 사람인지 아세요? 미친 사람입니다. 미치면 마음을 잃어버립니다. 마음이 어디에 있는지, 자신이 무슨 일을 하고 있는지 모릅니다. 아주 위험합니다. 점점 마음을 통제할 수 없게 되고, 무엇을 하고 있는지 모르는 것은 치매와 같습니다. 칠십이나 팔십이 되면 때때로 마음챙김을 놓쳐서 위험하게 됩니다. 기억력도 좋지 않습니다. 가족이나 자신의 이름조차 기억하지 못 합니다. 잊어버리곤 거듭해서 묻습니다.

이 정도는 아직 괜찮을지도 모릅니다. 때로는 마음을 완전히 잃어버리고 미칩니다. 자신이 누군지 기억 못합니다. 마음이 마음대로 돌아다닙니다. 아

주 위험합니다. 이런 일이 일어나기 전에 마음을 보살펴야 합니다. 강한 마음
챙김이 있으면 매 순간, 매 걸음마다 무엇을 하고 있는지 확인할 수 있습니
다. 아주 잘하면, 아라한의 경지까지 도달할 수 있습니다.

마음챙김이 있으면 명상은 아주 쉽습니다. 선정이나 위빳사나 수행에 어려
움을 느낀다면 이것은 단지 마음챙김이 충분하지 않아서입니다. 하지만 여러
분은 바라밀이 있으니 걱정하지 마세요. 담마를 수행하러 올 만큼 좋은 바라
밀을 가지고 있습니다. 바라밀이 부족해서 집중할 수 없다고 바라밀 탓을 하
지 마세요. 마음이 통제되지 않는 것은 통제하고 싶지 않아서지 통제할 수 없
기 때문이 아닙니다.

마음챙김이 부족할 때 마음이 쉽게 동요

여러분은 칠십이나 팔십 노인이 아닙니다. 아직 기억력이 좋습니다. 영화
를 보고 나서 줄거리를 말할 수 있을 정도로 자세한 내용도 기억합니다. 명상
할 때 집중할 수 없는 것은 단지 충분한 마음챙김이 없을 뿐입니다. 이웃이나
룸메이트가 방해하기 때문이 아니고, 여러분의 마음챙김이 대상에 붙어 있지
않기 때문입니다. 마음챙김이 부족할 때는 다가오는 대상 무엇에든 마음이
쉽게 동요됩니다. 불선하거나 선한 생각, 행복하거나 불행한 생각, 그리고 방
황하는 여러 생각들을 너무 쉽게 받아들입니다.

마음이 방황하는 이유와 원인은, 마음챙김이 강하지 않고 마음을 느슨하게

풀어놓기 때문입니다. 마음을 경계를 하거나 돌보고 싶어하지 않아서입니다. ‘괜찮아.’ 혹은 ‘그냥 내버려 둬.’ 하는 태도로 방임합니다. 방황하는 마음은 감각적이고 편안한 느낌의 대상을 접촉하는 것에 열려있습니다. 마음에 맞는 대상을 만나면 마음을 적절하게 통제하지 않습니다. 그래서 탐욕이 마음에 들어올 때 기꺼워하고 그것을 얻을 수 있든 없든 개의치 않고 욕망을 따르게 됩니다.

즐거움과 함께하는 욕망도 있지만 때론 성냄이 들어와도 또 허락하고 받아들입니다. 근본 원인은 자신의 명상에 집중하지 않는 것입니다. 대신 다른 사람들을 쳐다보고 그들이 무엇을 하고 있는지 알고 싶어 합니다. 이런 마음이 자신을 불행하게 만듭니다. 다른 사람이 무엇을 하는지 관심 갖지 마세요. 다른 사람에게 접촉을 하면 할수록 언제나 더 부정적인 느낌으로 끝날 것입니다. 주된 문제는 자신입니다.

마음을 전혀 보호하지 않습니다. ‘오늘은 뭘 할까?’ 하고 탐하는 대상을 찾는 사람이 있는지도 모릅니다. 마음챙김하고 수행하는 사람들은 성냄과 탐욕이 마음에 들어올 틈이 없습니다. 언제나 해야 하는 일들로 매시간, 매 순간 바쁩니다.

담마 수행은 언제 어디서나

바쁜 사람은 ‘지금은 건축하는 일을 다뤄야 하고, 다음은 요리하는 것, 다음

은 인터뷰 지도 그리고 틈틈이 찾아오는 방문자를 맞아야 한다.' 등으로 다른 어떤 것도 생각할 수 없습니다. 그러면 '나는 편안하고 즐겁기를 원한다.'라는 식의 생각을 할 겨를도 없습니다. 그런 생각이 일어난다 하더라도 '무엇을 위한 편안함? 무엇을 위한 즐거움?' 이냐고 자문합니다. 하고자 하는 모든 일들은 사람들에게 유익한 일을 하는 것입니다. 틈이 나면 잠깐 앉아 책을 읽거나 좌선합니다.

올해는 무릎이 많이 아파서 명상 홀에서 함께 좌선할 수 없어 안타까웠습니다. 나는 명상 홀에 올 수는 없었지만 홀로 꾸띠에서 명상하며 여러분 모두에게 멧따를 보냈습니다. 나는 나의 임무를 이행하면서 마음을 보호하는 것에 최선을 다합니다. 불선한 생각이 끼어들 새가 없습니다.

나는 마음속에 어떠한 불선한 생각도 원치 않습니다. 편안해야 한다거나 마음이 상한다는 것에 관해 생각하지 않습니다. 지혜로 마음을 챙기고 상대를 존중하며 모두를 위해 일합니다. 이것은 해야 하는 나의 의무이기 때문입니다. 그래서 늘 마음이 평화롭습니다. 나는 사람들의 담마 수행을 돕고 있기 때문에 좋은 삶을 산다고 느낍니다.

이것이 나의 삶에서 가장 중요한 일입니다! 매일, 매시간이 나와 다른 이들에게 이익이 된다고 느낍니다. 지혜를 사용하여 담마 안에서 발전하고 깨닫고자 하는 사람들을 돕습니다. 사람들을 위해 헌신하면서 행복을 느낍니다. 이런 행복은 탐욕이 아닙니다. 이렇게 바라고 원하는 것을 이뤄갑니다.

이것이 여러분을 돕는 이유입니다. 명상 홀에 오지 않더라도 담마를 위해

서 언제나 여러분을 생각하며 돕고 있습니다. 여러분이 이곳에 휴가를 위해 왔다면, 미안하지만 나를 볼 수 없을 것입니다.

아침 식사 후 정원에서 일을 하고, 바닥을 쓸고 식당 주변과 명상 홀을 청소하는 여러분을 봅니다. 대략 한 시간 정도의 이런 일을 하고 나면 혹시 여러분이 피곤할까 걱정이 되어 아주 미안한 마음이 듭니다. 하지만 아침 청소를 할 때에도 여러분은 여전히 호흡에 자신의 명상 대상에 집중할 수 있습니다. 바닥을 쓸고 있는 동안이거나, 주방에서 요리를 할 때나 어디서든 담마를 수행할 수 있습니다. 가장 중요한 것은 하는 일이 아니라 마음입니다. 어떻게 마음을 보호하는지 안다면 어디에서든 어떻게 수행하고, 어떻게 담마의 대상으로 마음을 깨끗하게 하는지를 압니다.

나는 여러분이 어디에서 무엇을 하든 단지 명상 대상을 생각하며 평화롭고 행복한 시간을 갖기를 바랍니다. 경내에서 걷기 명상을 하거나 단지 편안하게 걸으며 호흡을 느껴보세요. 걷고 싶지 않으면 여러분의 침소에 누워서 호흡을 관찰할 수도 있습니다. 그러나 아침이나 점심 공양 후에는 곧바로 눕지 마세요. 식사 후 바로 누우면 소화도 안되고 불편해집니다. 쉽게 쳐지고 건강에 좋지 않습니다. 점심 후 30분 정도 걷기 명상을 하거나 몸을 움직이세요. 밖이 더우면 방안이나 나무 그늘 아래, 방 앞에서 아니면 정문 근처에서 거닐어도 좋습니다. 햇볕이 싫다면 방 청소나 정리 정돈을 하면서 몸을 움직이는 것이 좋습니다.

선한 의도를 가진 사람들이 상류 신분

깨끗한 곳에 머물거나 깨끗한 옷을 입는 것에 익숙한 사람이 있는 반면, 개의치 않는 사람도 있습니다. 물건도 아무 데나 던져둡니다. 다른 사람들은 이것을 불편하게 느낍니다. 사람들이 좋아하지 않지만 말하지는 않습니다. 불편하지만 참을 뿐입니다. 생각과 언행에 마음챙김하지 않는 것이 남에게 문제를 일으킵니다.

불선한 생각을 일으키고 갈등을 겪게 되면 문제를 명상 홀에도 가져갑니다. 좌선 중에 그 감정을 떠올리고, 어떻게, 왜 그들이 그런 일을 하는지, 그리고 세알레이 미얀마 여 스님에 대한 존칭에게 이 문제에 대해 어떻게 말할 것인가를 생각합니다. 호흡에 관해 생각하는 대신 그것을 생각합니다. 수행이 좋아질 수가 없습니다. 함께 머무는 사람들에게 대한 서로의 배려는 기본적인 예절이지만 역시 조심해야 할 것입니다.

서로 돕고 사랑하려고 노력하세요. 사랑은 상대를 배려하는 마음입니다. 누군가를 배려할 때 그 사람이 행복하고 선해지도록 돕는 것입니다. 그곳에 순수한 사랑이 있습니다. 이런 마음을 갖는 사람들이 선한 사람들이고 그들의 신분이 '상류층'이라는 것을 알아야 합니다. 우리는 신분을 말할 때 무엇보다 마음을 봅니다. 선한 의도와 선한 마음을 가진 사람들이 상류 신분의 사람입니다. 아무리 비싼 옷을 입었다 할지라도, 마음이 선하지 않고 언제나 질투하고 화를 낸다면 상류층이라 할 수 없습니다.

값진 보석과 비싼 옷을 걸치고 있지만 언제나 문제를 만드는 사람들이 많이 있습니다. 누가 그들을 사랑하고 그들에게 가까이하고 싶어 할까요? 나의 센터에는 큰 다이아몬드로 치장한 사람들이 많이 옵니다. 나는 도망칩니다. 그들은 이야기를 하고 또 하며 분란을 일으킬 것입니다.

마음을 돌보고 겸손해야 합니다. 상대를 배려하면 그들은 여러분 때문에 행복해질 것입니다. 그들도 여러분이 행한 배려를 알고 좋아합니다. 나 자신과 다른 사람을 위해 무엇을 해야 하는지를 알게 됩니다. 그러면 스스로를 더 존중하게 되고 더 행복해짐을 깨닫게 됩니다. 마음을 분석하면 할수록 더욱 더 그렇게 하고 싶어집니다. 이것이 우리가 하는 훈련입니다.

깨달음은 선한 생각과 행동을 기초로

마음을 돌보지 않으면 마음을 인지할 수 없습니다. 자신이 무엇을 하고 있는지 모릅니다. 언제나 불만족을 느끼고 부정적으로 생각합니다. 선한 의도를 가지고 긍정적으로 훈련하면 마음은 점점 순수해지고 행복해집니다. 깨달음에 가까워집니다. 선하지 않으면 깨달음과는 거리가 멀어집니다.

깨달음은 선한 생각과 행동을 기초로 해야만 합니다. 그러면 수행이 더 쉬워집니다. 불선해지는 마음의 근본은 무지로 인해 일어나는 탐욕과 성냄입니다. 무지 때문에 탐욕과 성냄이 일어납니다. 마음챙김이 없고 지혜가 부족하면 무지한지도 모릅니다. 그래서 불선한 마음이 일어나도 인지하지 못합니

다. 불선한 상태를 원치 않는다면 단지 마음챙김과 지혜로 마음을 보호해야 합니다. 이렇게 준비된 사람은 내일이라도 깨달을 수 있습니다.

겸손하도록 노력해야 합니다. 자신을 훈련하고 또 훈련해서 겸손함에 익숙해져야 합니다. 아주 좋습니다! 자신을 바닥으로 낮추세요. 나는 자만해서가 아니라, 무릎이 아파서 의자에 앉는 것이니 오해하진 마세요. 무릎이 너무 아파 바닥에 앉을 수가 없습니다. 본심은 여러분처럼 바닥에 앉기를 원합니다. 이번 집중수행의 첫날엔 ‘이 정도라면 어떻게 가르칠 수 있겠는가!’ 하고 걱정했습니다. 사실 내년도의 그 많은 일정도 염려됩니다. 언제나 의자에 앉아야 하고 여러분과 함께 좌선할 수가 없는 것을 미안하게 느낍니다. 이런 식으로 하고 싶지는 않았습시다.

자신을 특별하다고 생각하는 것은 아주 피곤한 일입니다. 나는 ‘사람들이, 가르치는 이를 공경하기 때문에 내게 공손하다.’라고 속고합니다. ‘에고자아’를 위한 것이 아니고, 사람들의 호의를 존중하고 감사해야 합니다. 자만하지 않고 나를 낮추면 문제가 없습니다. 언제나 자신을 높이려 하고, 알아주길 바라고, 최고의 대우를 기대하는 사람은 오히려 괴롭습니다. 이곳에선 나 자신도 일하는 사람들과 가족처럼 한 식탁에서 함께 먹습니다. 음식도 서로 공유합니다. 이런 것이 나를 더 편하게 합니다.

더불어 살아가며 하는 담마 수행

나는 명문가 출신, 부호, 최고 엘리트도 많이 만납니다. 이러한 사람들 중에도 아주 겸손한 사람이 있습니다. 그런 척하기 때문도 아니고, 세알레이 앞이기 때문도 아닙니다. 가슴에서 우러나오는 것임을 그들의 언행과 그들이 사람들을 대우하는 것에서 알 수 있습니다. 좋은 삶을 가진 그들을 존중하기도 하지만 온유하고 겸허한 성품에 더욱 감탄합니다. 그런 사람들을 보면 ‘그들은 마음챙김을 하고 겸손하기도 하다. 그들은 담마를 수행하고 있구나!’라고 생각합니다.

나는 바깥세상에서도 배웁니다. 미국, 유럽, 아시아 다양한 문화 속에서 그들이 어떻게 일을 성취해가는지 봅니다. 가는 곳마다 관찰하고 묻고 배웁니다. 덕분에 안목이 넓어져서 다른 일에 응용할 수 있습니다. 센터를 돌보다 보면 다양한 문제에 직면합니다. 조리법을 모르면 물품을 준비하는 것에 돈과 재료를 많이 낭비하게 됩니다. 건축 공정과 인부 관리하는 법을 알면 비용이 크게 절감됩니다.

많이 알면 상대를 실질적으로 배려할 수도 있습니다. 일의 공정을 모르면 사람들이 완수한 일의 진가를 알아보지 못합니다. 그들이 피곤하리란 생각도 안 합니다. ‘돈을 지불했기 때문에 당연한 일을 한 것이다.’라고 생각할 수 있습니다. 그러나 돈을 지불했다 하더라도 여전히 그들이 우리를 위해 한 일과 노력에 대해 존중해야 합니다. 그들의 문제와 어려움, 고단함을 이해해야 합

니다.

이같이 더불어 살아갑니다. 그러면 아무런 문제가 없이 행복하고 평화롭게 지낼 수 있습니다. 여러분도 여기에서 이러한 마음으로 지내기를 바랍니다. 그러면 부정적인 느낌이 없어지고, 룸메이트와도 문제가 없을 것입니다. 또한 명상은 짧은 시간 내에 아주 빠르게 진보할 것입니다.

받아들이고 실천하기

마음이 깨끗하면 모든 것이 원만해집니다. 명상도 쉬워집니다! 호흡과 함께 하는 것이 아주 쉽습니다. 스승이 여러분에게 ‘20분 동안 호흡에만 집중하세요.’라고 말하면 ‘네! 그렇게 하겠습니다.’라며 순수하게 받아들이고 실천하십시오. ‘세알레이 말대로 집중해보자! 20분 후엔 니밋따를 볼 것이라고 했다. 정말 그렇게 되는지 직접 확인해 보자. 세알레이의 안내를 믿고 따라보자.’라고 숙고하세요. 그리고 실천한다면 곧 니밋따를 볼 것입니다. 의심하면 여전히 방황하는 생각을 할 것입니다.

예전에 파아욱 큰스님께서 한번 일러주시면 나는 그대로 따랐습니다. 절대 움직이지 않고 끝까지 해낼 것이라고 다짐했습니다. 다른 사람들이 과제를 아직 끝내지 않은 반면에 나는 항상 먼저 끝냈습니다. 아주 열렬했습니다. 아주 많은 노력을 기울였고 세 번의 좌선시간을 한 번으로 이어서 수행하기도 했습니다. 제자가 수행에 노력을 많이 기울이면 스승은 행복해합니다. 내

가 행복하기를 원치 않나요? 내가 행복하기 바란다면 여러분 더 열심히 노력하세요.

마음챙김으로 보호된 자유

수행하세요! 수행은 여러분에게 많은 이익을 가져다줍니다. 우선 마음의 속박으로부터 벗어납니다. 마음으로부터 진정한 자유를 누릴 수 있도록 준비하세요. 자유는 느슨함이 아니고 무엇이든 하고 싶은 대로 하겠다는 방종과도 다릅니다. 진정한 자유는 이같지 않습니다. 마음의 자유는 마음챙김으로 보호됩니다. 마음의 경계를 확립하면 자유를 누립니다.

수행할 준비를 갖추세요. 6문안 이 비 설 신 의의 외부 대상, 그 어떤 것에도 집착하지 마세요. 색, 소리, 냄새, 맛, 감촉이 외부 대상입니다. 외부 대상은 6문의 기관에 부딪힙니다. 이러한 접촉 때문에 느낌과 생각이 일어납니다. 외부 대상이 눈에 접촉하는 순간에 느낌과 안식이 동시에 일어납니다. 선하고 불선한 정신 현상들이 따라 일어납니다. 나머지 감각의 문들도 이와 같습니다. 대상과 접촉하면 할수록 더 많은 생각이 일어납니다. 이것이 수행자가 대상과의 접촉을 절제해야 하는 이유입니다.

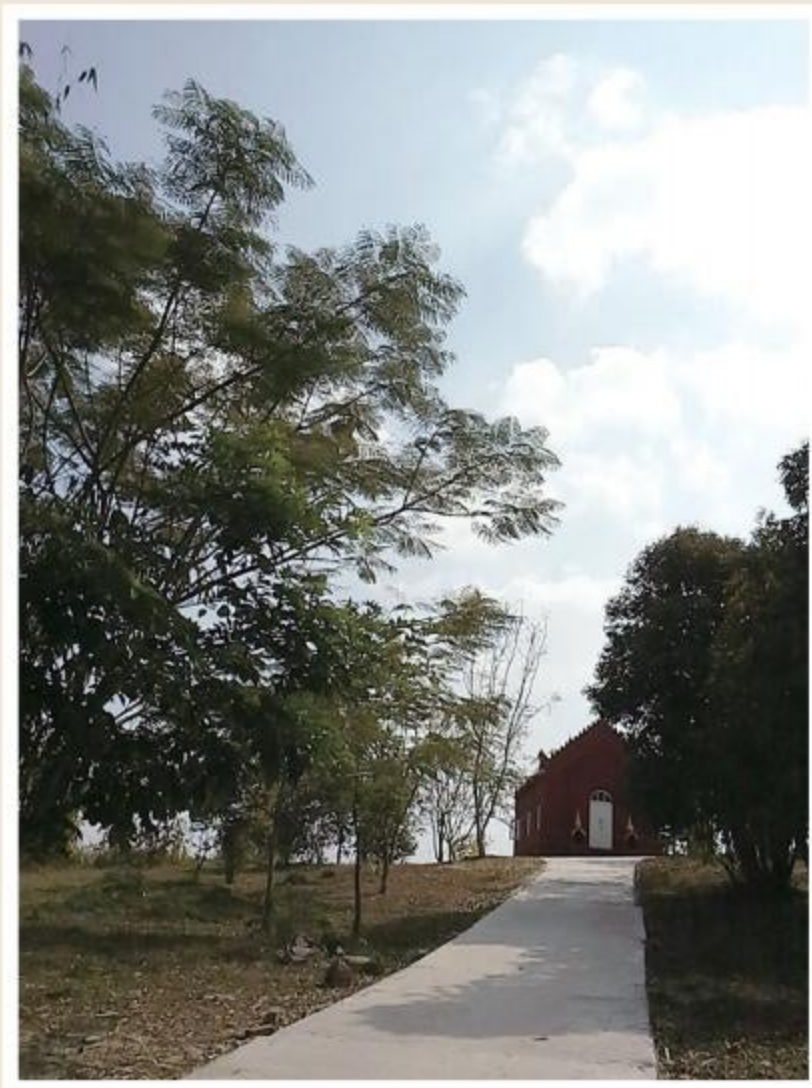


선원의 파고다



4대 수행

4대 수행으로 몸 안을 꿰뚫어 보고
깔라빠로 분해할 수 있습니다.
꿰뚫어 보고 반복적으로 식별하고
그 물질의 일어나고 사라지는 성품을 봐야 합니다.
물질이 만들어지는 4가지 원인은
업, 마음, 온도, 영양소입니다.
업이 생산하는 물질, 마음이 생산하는 물질,
온도가 생산하는 물질, 영양분이 생산하는 물질을
확인해야 합니다.
어떤 원인으로 생성된 물질인지 식별할 수 있습니다.
그 색깔과 맛 또한 식별할 수 있습니다.
우리의 몸이 어떠한 원인으로 인하여 만들어지는지
알고 이해할 수 있습니다.
식별하고 이해한 후에는 물질이 찰나에 일어나고
사라지는 궁극의 실재를 보면서
'아닛짜 독카 아닛따(무상 고 무아)'로
숙고하는 위빳사나 수행을 합니다.



파고다 오르는 길

4대 수행은 사마타 수행이자 위빳사나 수행의 준비 과정

4대 요소에 대한 이해는 사마타**집중**와 위빳사나**통찰**수행 모두를 위해 필요합니다. 우선 사마타를 훈련하기 위한 4대 요소 명상은 부처님께서 가르치신 40가지 사마타 명상 주제 중의 한 가지입니다. 사마타 명상의 대상인 이 4대 요소를 체계적으로 수행하여 집중에 이르면 자나에 근접할 수 있습니다.

4대 수행은 또한 위빳사나 수행으로 나아가는 과정이기도 합니다. 위빳사나 수행은 안으로 자신의 몸과 마음인 '내면'뿐만 아니라 밖으로 다른 이들의 '내면'도 탐구하여 '있는 그대로의 실재'를 꿰뚫어 보는 지혜를 성취하는 수행입니다. 그래서 위빳사나를 '통찰 수행'이라 하지만 나는 그것을 '내면의 지혜 수행'이라고 부르기를 좋아합니다.

4대 수행은 위빳사나 수행의 준비 단계입니다. 4대 요소는 사마타와 위빳사나 수행의 기초가 되는 대상입니다. 여러분이 잘 알고 있듯이 4대 요소는 땅, 물, 불, 바람입니다.

몸 안의 4대 요소

땅 요소에는 6가지 속성이 있습니다. 단단함, 거침, 무거움과 그 반대 성질인 부드러움, 매끈함, 가벼움의 성질입니다. 좌선하는 중에 때로는 몸에 단단함, 거침, 무거움과 같은 '무거운 느낌' 그룹의 감각을 많이 느끼고, 부드러움

같은 반대의 느낌은 강하지 않을 때가 있습니다. 또 다른 때는 부드러움, 매끈함, 가벼움의 특성들이 두드러지게 느껴질 수 있습니다. 이렇게 ‘부드러운 느낌’ 그룹의 감각이 강할 때는 반대의 느낌인 ‘무거운 느낌’ 그룹의 특성들이 분명하게 느껴지지 않습니다.

어떤 때는 무거운 그룹의 감각이 장시간 지속되면서 두통도 생기고 몸이 긴장되고 조여드는 느낌이 강해집니다. 이렇게 단단함, 거침, 무거움의 속성들이 강해지면 심지어 호흡이 불편할 정도로 조이는 느낌을 가질 수도 있는데, 이때 ‘응집’의 속성이 쉽게 관찰됩니다. 그런 감각이 지나치면 이런 느낌을 해소하기 위해서 4대 수행을 하여 몸 안에 균형을 되찾을 수 있습니다. 반대되는 특성인 부드러움, 매끄러움, 가벼움의 감각에 집중하거나, 몸 안의 흐름을 알아차리는 것입니다.

응집과 흐름은 물의 상반되는 특성입니다. 흐르는 감각을 집중적으로 알아차리면, 조여드는 듯한 응집의 느낌이 제거됩니다. 또 다른 방법은 부드러움, 매끈함 가벼움의 특성에 집중함으로써 조여드는 감각을 제거할 수도 있습니다. 그러면 긴장이 완화되면서 몸이 가볍고 편안해집니다. 이처럼 땅과 물 요소의 속성들을 선별적으로 집중하여 몸의 균형을 회복할 수도 있습니다.

명상을 하건 다른 일을 하건 몸에서는 감각이 끊임없이 일어나고 사라집니다. 다양한 감각이 동시에 일어나기도 합니다. 집중하면 할수록 더욱 강하게 느껴질 것입니다. 몸에서 일어나는 느낌들을 자세히 식별해 볼 수 있습니다.

때론 몸이 굳거나 부드럽고, 때론 긴장되고, 때론 너무 이완되어서 잠에 빠

질 수도 있습니다. 이것은 여러분의 체험으로 잘 알 것입니다. 좌선할 때 내가 뒤에서 지켜보는 줄도 모르고 졸고 있습니다. 부드러움에만 집중하여 균형을 잃고 잠에 떨어진 것입니다. 과식도 또 다른 이유이기도 합니다. 견기 명상으로 졸음의 원인을 제거하고 나서 좌선을 시작하십시오.

무엇보다 마음가짐이 중요합니다. 부단히 노력하겠다는 강한 결심이 필요합니다. 어리석은 생각과 말과 행동을 경계하여 좋지 않은 습관을 쌓지 않겠다는 다짐도 필요합니다. 좋지 않은 습관이라면 즉각 알아차려 멈춰야 합니다. 스스로 확인하고 다각도로 점검해야 합니다. 오늘 방심했다면 내일은 같은 행위를 반복하지 않도록 매우 조심해야 합니다.

어떤 이들은, ‘오늘은 집중을 못 해도 괜찮아! 다음번에 하지 뭐!’라고 생각할지 모릅니다. 해마다 이렇게 반복하지만 여러분은 늙어가고 시간은 줄어가고 있습니다! 앉아있을 에너지가 아직 남아 있을 때 더 노력을 기울여야 합니다. 칠십이나 팔십이 된 후 수행하는 것은 너무 어렵습니다. 지금 에너지가 있을 때 강한 결심을 하세요. ‘나는 집중하겠다. 묵언하겠다. 시간을 낭비하지 않겠다.’라고 마음을 다지세요. 그래야 명상이 발전해 나갈 것입니다.

아나빠나사띠 명상이 본인에게 적절하지 않다고 생각한다면 4대 요소 명상이나 백골관 명상이 더 적합할 수도 있습니다. 인터뷰 때 상의하십시오. 지금 니땀따를 볼 수 없다고 낙심하지 마세요. 여러 가지로 시도할 방법이 있습니다.

4대 요소 조절로 몸 안의 균형을 회복하기도

좌선할 때 너무 졸리면 몸에서 단단함, 거침, 무거운 느낌의 감각에 집중하면서 마음에 동기를 유발시킵니다. 서서히 에너지가 생겨서 명상 주제에 다시 집중할 수 있게 될 것입니다. 이렇듯 땅의 단단함, 거침, 무거움, 부드러움, 매끄러움, 가벼움의 6가지 특성을 활용하여 몸의 긴장을 풀거나, 나른한 마음에 자극을 줄 수도 있습니다. 바람에는 밀거나 지탱하는 속성이 있습니다. 불에는 뜨겁거나 차가움의 속성이, 물에는 흐르거나 응집하는 속성이 있습니다.

좌선하면서 강하게 노력을 기울이고 난 뒤 때로는 몸에 뜨거움을 느낄 수도 있습니다. 온몸이 따뜻해지고 뜨겁기까지 할 수도 있습니다. 그럴 때는 호흡을 들이실 때 느껴지는 공기의 서늘한 감각에 집중해서 균형을 잡을 수 있습니다. 코로 들어오는 공기의 차가운 느낌을 계속해서 인지합니다. 들숨이 목을 지나 배에 이르도록 공기를 한껏 들이마셔도 좋습니다. 집중이 좋을 때는 평상시처럼 숨을 쉬어도 공기가 몸 전체로 퍼지는 것을 느낄 수 있습니다. 얼굴에서 몸 전체로 서늘한 감각들이 되살아날 것입니다. 이와 같이 뜨겁고 차가운 느낌의 균형을 잡습니다.

요즘 날씨가 고르지 않아서 새벽이나 저녁 좌선 시간에는 기온이 많이 내려갑니다. 사람들이 춥다고 표현하지만, 몸 안에 차가움의 감각을 많이 느끼기 때문입니다. 그럴 때도 4대 요소 명상으로 균형을 잡을 수 있습니다. 추위

서 떨릴 때는 위장 아래쪽에 있는 소화 열에 집중을 해보십시오. 위장 속에서 언제나 음식의 소화를 돕는 열입니다. 그곳에 집중하면 열기를 쉽게 느낄 수 있습니다.

‘뜨거움, 뜨거움’ 하고 열의 감각에 주의를 기울입니다. 마음을 모아 집중하면 위장에서 시작하여 몸으로 퍼져가는 뜨거운 감각을 알아차릴 수 있습니다. 주시하는 마음의 힘 때문에 생겨난 물질이 서서히 몸 전체로 퍼집니다. 집중이 강해지면 열에 대한 감각도 더 강해질 것입니다. 위장으로부터 몸의 위와 아래로 천천히 퍼뜨립니다. 열이 흐르면서 몸이 서서히 더워집니다. 때론 땀이 날 정도로 덥게 느낄 수도 있습니다.

잘 때 너무 춥다고 느끼면 시도해 보세요. 옷을 여러 겹 껴입을 필요가 없습니다. 단지 열에 집중하세요. 여러분은 여러 날 동안 집중하는 수행을 해왔기 때문에 이렇게 하는 일이 어렵지 않습니다. 열에 집중하자마자 뜨거움을 느낄 것입니다. 선정에 도달한 사람이든 아니든 관계없습니다. 단지 느낌에 대해 집중해보세요. ‘따뜻함, 따뜻함’하고 알아차리면서 열에 지속적으로 마음을 기울이면 천천히 몸이 더워질 것입니다. 이런 식으로 4대의 균형을 회복할 수 있습니다.

4대 요소 각각의 속성 인지하기

이런 식으로 처음에는 하나의 속성에 집중하기 시작하여 모든 요소들의 속

성이 각각 분명해질 때까지 한가지씩 차례대로 시도합니다. 바람의 요소를 인지하려면 머리에서 발끝까지 흐르는 ‘뭉’의 감각을 알아차립니다. ‘뭉’의 느낌이 분명하게 느껴질 때까지 집중합니다. 그런 뒤 단단함, 거침, 무거움 등 12가지 속성에 각각 집중합니다. 각각의 특성이 분명해지고 빨리 보여지면 12가지 모든 속성을 하나씩 순차적으로 집중합니다. 익숙해지면 다시 역순으로 알아차립니다. 각 요소의 각각의 속성을 분명하게 인지할 수 있을 때 12가지의 모든 속성들을 순차적으로 빠르게 알아차리는 훈련을 거듭합니다. 익숙해질 때까지 반복합니다.

4대 요소 각각의 속성을 그룹으로 인지하기

나중엔 2, 3가지의 속성들을 함께 느낄 수 있습니다. 땅의 속성인 단단함, 거침, 무거움을 동시에 알아차리기도 하고 부드러움, 매끈함, 가벼움을 동시에 알아차릴 수도 있습니다. 땅, 물, 불, 바람 4대의 12가지 속성을 그룹별로 인지할 수 있습니다. 그러나 시작할 때는 각각의 속성을 하나하나 개별적으로 인지해야 합니다. 속성을 분명하게 인지하기 위해서 시작부터 차근차근 해야 합니다.

이와 함께 집중이 점차 개선되고 자연스럽게 요소별 특성도 두드러집니다. 단지 바라보고만 있어도 감각들이 저절로 일어나는 것처럼 알아차리게 됩니다. ‘이것은 땅의 요소이다. 저것은 물의 요소이다. 여기 불의 요소가 있다.’고

저절로 알게 되어 노력을 많이 기울일 필요도 없습니다.

4대 요소 명상의 니땃따

거듭해서 시도해야 합니다. 집중이 좋아지면 마음 또한 밝아집니다. 아나 떠나사띠 니땃따처럼 밝은 빛이 나타납니다. 이것 또한 집중의 표시입니다. 집중이 되면서 그때 빛이 나타나기 시작합니다. 어떤 이들은 몸 안에서 느낄 수 있습니다. 처음에는 몸의 일부분에서만 느낄 수도 있고 구름 같은 회색빛이나, 태양 빛 같은 노란색으로 보이기도 합니다. 이것이 4대 요소에 집중하여 나타나는 니땃따의 첫 단계입니다.

얼굴 앞이나 몸 안에 밝은 빛이 느껴져도 계속 4대 요소의 속성에 집중을 지속해야 합니다. 명상 대상에서 집중을 놓치면 안 됩니다. 지속적으로 집중하면 빛이 더 밝아지고 더 깨끗해집니다. 마지막엔 얼음 덩어리같이 느껴질 수 있습니다. 투명한 빛이 나타날 때까지 4대 요소의 속성에 마음을 계속 유지해야 합니다. 빛이 점차 투명해질 것입니다.

마지막엔 머리카나 손 또는 몸을 느끼지 않습니다. 빛과 함께 단지 4대 요소들의 움직임만 있습니다. 그리고 서서히 4대 요소에서 느껴지는 감각도 사라지면서 투명한 빛만 남게 됩니다. 이 투명한 빛에 1시간이나 1시간 반 집중하세요. 4대 수행에서는 자나의 근접까지만 도달할 수 있습니다. 이런 식으로 근접 삼매에 이릅니다.

4대 수행을 안으로 그리고 밖으로

내 몸을 통해 4대 수행을 할 수 있습니다. 그리고 다른 사람의 몸을 통해서도 할 수 있습니다. 다른 사람의 몸에 집중해도 4대 요소를 쉽게 느낄 수 있습니다. 이것이 부처님께서 말씀하신 안으로 그리고 밖으로 숙고하는 수행입니다.

내 주변의 사람에게서 뜨겁거나 차가운 감각을 느꼈던 경험이 있을 겁니다. 누군가 내 옆에 가까이 앉으면 그 사람의 열기나 파동이 전해져 옵니다. 열을 의도적으로 다른 이에게 전할 수도 있습니다. 다른 사람의 파동을 느껴본 적 있나요? 파동은 미는 느낌과 같습니다. 예를 들어 누군가와 함께 방에 있을 때 그가 화를 내면 행동이 강해지고 그의 가슴에서 나오는 파동이 느껴집니다. 즉시는 아니더라도 점차 느끼게 될 것입니다. 그 파동이 여러분 또한 불안하게 할 수도 있습니다. 관계가 없는 사람이라 해도 그 사람의 에너지를 느낄 수 있습니다. 좋지 않은 에너지가 전해지는 것을 압니다.

어떤 이가 여러분 곁에서 보름달처럼 평화롭게 명상에 몰두하고 있다면 여러분 또한 이완되어짐을 느낄 것입니다. 보는 것만으로도 평화로워집니다. 청량함을 느끼고 파동도 부드럽습니다. 아무도 방에서 명상하지 않아서 그런 경험을 못 했다면 여러분들이 해보고 확인하세요. 멧따 수행을 하는 사람에게 평화롭고 고요한 에너지를 느낍니다. 특별히 여러분에게 멧따를 보내고 있다면 그 느낌이 전해질 것입니다. 멧따가 전해질 수 있다는 것을 못 믿으면

내일 시도해 보세요.

모든 존재에게, 모든 나라에, 온 우주로 멧따를 전하려면 우선 자신의 긴장을 놓아야 합니다. 누군가에게 멧따를 보내고 있을 때 평화로움을 느끼는 첫 번째의 사람은 자신입니다. 멧따로 인해 제일 먼저 자신이 평화를 얻고 다른 이들 또한 그것을 전해 받습니다.

외부의 4대 요소

우리가 사는 땅에는 땅 요소만 있는 것이 아니고 땅에 물이 있고 물에는 바람이 존재합니다. 바람이 물을 지탱하고 물이 땅을 받쳐줍니다. 불 또한 땅속에 있습니다. 때가 되면 폭발하는 화산의 불이 그곳에 감춰져 있습니다.

4대 요소들의 균형이 어긋나면, 예를 들어 물에 바람 요소가 너무 강하면, 바람이 물을 진동시켜 크게는 해일이나 지진이 일어납니다. 바람의 불균형 때문에 재난이 발생한 것입니다.

배우고자 한다면 외부의 4대를 에너지로 변형시킬 수도 있습니다. 집중하는 법을 알면 햇빛의 에너지를 여러분의 몸으로 끌어올 수도 있습니다. 굳이 태양 아래에서 앉아 있지 않아도 됩니다. 집중하면 태양을 여러분 앞에 옮겨올 수도 있습니다. 마음의 힘에 의해서입니다. 단지 집중함으로 열과 불덩이를 여러분 앞에 놓을 수 있습니다. 마음의 힘으로 열에너지를 만들어 뜨거움을 느낍니다. 불기운이 몸 안에 퍼집니다. 아주 뜨거워질 수도 있습니다.

밝은 니뿔따를 이용해서 열에너지를 얻을 수도 있습니다. 빛을 보면서 열에 대해 생각하면 얼마 후, 얼굴이 뜨겁게 달아오릅니다. 몸을 만져보아도 뜨겁습니다. 집중의 힘으로 니뿔따를 만듭니다. 태양, 빛 덩어리, 불덩이, 또는 달 이미지를 마음에 일으켜 니뿔따를 만들고 확장하거나 줄이기도 합니다. 집중의 힘이 강력하면 모든 존재들에게까지 확장시킬 수 있습니다.

너무 더울 때는 태양을 피할 수도 있습니다. 가령 한낮의 무더위에 수천 명을 이끌고 행진해야 하는 지도자를 가정해 봅시다. 추종자들이 평화롭게 가기를 바라면서 '태양 빛이 사라지게 하겠다.'라고 결심합니다. 그러면 태양 빛이 완전히 사라지고 그들이 저서 시원해집니다. 그래서 모두가 평화롭게 걸을 수 있게 됩니다. 믿을 수 있나요? 예! 시도해보세요. 틀림없이 할 수 있어요! 굳이 신통력을 동원하지 않아도 됩니다.

뿔따와 연민이 가득하다면 선한 가슴과 순수한 의도로 원하는 것을 쉽게 얻을 수 있습니다. 물론 신통력도 있습니다. 신통력이 불가능한 것이라고 생각하지 마십시오. 그렇지만 또 다른 힘은 순수한 마음입니다. 믿을 수 없다면 직접 시도해 보세요. 할 수 있습니다. 단지 집중력의 정도에 따를 뿐입니다.

4대 수행에서 위뿔사나 수행으로

위뿔사나 수행을 시작하기 위해서는 니뿔따가 투명해질 때까지 4대 수행을 지속해야 합니다. 4대 요소에 계속 집중하면 천천히 몸에 빛을 느낍니다.

몸의 모든 곳에서 빛을 보게 됩니다. 몸에서 니뭇따를 밝게 할수록 몸 전체에서 물질의 투명한 요소들이 접촉되는 것을 볼 수 있습니다. 몸이 더 밝게 느껴집니다. 꿰뚫어 볼 수 있는 얼음덩어리처럼 깨끗하고 투명하게 보입니다. 여기에 집중하면서 ‘루빠 깔라빠 **물질의 최소 입자**를 보겠다.’라고 결심합니다:

결심을 하고 투명해진 몸에 4대 수행을 지속하십시오. 빛 덩어리가 단지 ‘미세한 입자’로 보일 때까지 거듭 거듭하여 4대 수행을 유지하십시오. 더 이상 분해되지 않는 물질의 최소 단위인 궁극적인 물질의 입자를 ‘깔라빠’라고 부릅니다. 몸은 깔라빠의 결합체입니다. 모든 깔라빠에는 색이 있어서 밝거나 희미합니다.

결국엔 모든 깔라빠 하나 하나가 찰나 사이에 일어나고 사라지고 또 일어나고 사라지는 것을 보게 될 것입니다. 하지만 4대 요소에 아무리 집중을 해도 깔라빠를 볼 수 없는 사람도 있습니다. 보는 것이 쉽지는 않습니다.

깔라빠를 보기 위한 또 다른 방법

다른 방법은 얼음처럼 투명한 빛 덩어리 한 부분을 차분히 꿰뚫어 보면서 집중하는 것입니다. 투명한 빛 덩어리를 더욱 집중하고 꿰뚫어 보면 서서히 아까사 **공간**라고 부르는 미세한 틈들이 보일 것입니다. 그 공간을 더욱 꿰뚫어 보세요. 어느 순간 그곳에서 깔라빠들을 볼 수 있습니다. 완전히 쪼개진 수많은 깔라빠 입자들이 일어나고 사라지는 모습이 보입니다. 이런 방식으로 공

간을 분해할 수도 있습니다. 그래서 4대 수행을 하거나, 투명한 빛 덩어리 한 부분을 꿰뚫어 보며 공간에 집중을 하는 것, 이 2가지 방법을 이용해 몸을 깔라빠로 분해해서 봅니다.

6문을 깔라빠로 분해하기

공간, 미세한 틈을 꿰뚫어 보아 일어나고 사라지는 수많은 깔라빠 입자들을 봅니다. 이런 방법으로 눈, 귀, 코, 혀, 몸 그리고 심장토대의 6문 모두를 분석해 볼 수 있습니다. 4대 수행으로 6문을 분해해 보면 최소 물질인 깔라빠가 태양 아래서 보는 티끌과 같이 빠르게 움직이면서 일어나고 사라집니다. 우선 눈동자에 집중하세요. 눈동자의 형체가 더 이상 분명하지 않고 깔라빠 입자의 움직임이 보일 때까지 4대 요소에 집중하세요.

결국엔 입자들의 움직임만 보게 됩니다. 그것에 다시 집중하면 두 종류의 입자를 볼 수 있습니다. 한 종류는 밝고 투명하지만, 다른 한 종류는 희미하고 그다지 분명하지 않습니다. 입자마다 분리되지 않는 8가지 물질의 속성이 결합되어 있습니다. 일단 입자가 보이기 시작하면 그것에 초점을 맞추어야 합니다. 3선정이나 4선정의 힘을 이용해 집중합니다. 처음에는 각각의 특징을 하나씩 하나씩 봅니다. 깔라빠의 4대 요소 물질의 속성에 집중하십시오.

루빠 깔라빠

각 깔라빠에는 4대인 지, 수, 화, 풍 외에 색깔, 냄새, 맛, 영양소도 있습니다. 모두 8가지 구성 물질이 있습니다. 눈의 깔라빠와 귀의 깔라빠는 색깔이 다릅니다. 맛과 냄새 또한 몸의 각각의 기관에 따라 다릅니다. 이런 식으로 6문을 확인해 볼 수 있습니다. 투명한 깔라빠를 꿰뚫어보면 8가지 물질뿐만 아니라 생명기능 물질도 볼 수 있습니다. 눈의 투명한 깔라빠 입자 안에서 눈 투명 요소를 포함한 모두 10가지의 물질을 관찰할 수 있습니다.

물을 구성하는 깔라빠는 어떤 것일까요? 깔라빠는 분자와 유사한 개념입니다. 어떤 분자가 모여 물을 구성하나요? 이론적으로 2개의 수소와 1개의 산소가 물 분자를 만듭니다. 집중된 마음으로 물을 꿰뚫어 보면 수많은 입자의 움직임이 보입니다. 각각의 한 분자에 한 입자를 확인할 수 있습니다. 4대 요소의 속성으로 보여집니다. 물은 물이지만 맛이 각각 다릅니다. 어떤 물은 단맛이고, 어떤 물은 땅 요소와 혼합되어 있어서 짠맛이 있습니다.

몸은 수많은 깔라빠의 결합체입니다. 각각의 깔라빠 안에 깔라빠 에너지가 있습니다. 4대 요소의 에너지입니다. 이들의 실재를 아나요? 부처님만 아실 거라고 생각하지 마십시오. 누구나 수행을 통해 체험할 수 있습니다. 집중된 마음이 있으면 실재하는 것을 있는 그대로 볼 수 있습니다. 마치 과학자가 현미경으로 관찰하는 것처럼 집중된 마음으로 모든 대상을 꿰뚫어 볼 수 있습니다. 더 많이 꿰뚫어 볼수록 본질을 더 많이 이해하게 될 것입니다. 통찰 지

혜가 깊어집니다.

잠자고 쉬는 일로 시간을 소비한다면 지혜는 절대로 자랄 수 없습니다. 더 많은 지혜를 원한다면 더 많이 노력해야 합니다. 한 가지만 아는 것은 충분하지 않습니다. 더 많은 것을 알아야 합니다.

놓아버리기 전에 배우기

우리에게 생활의 지혜도 필요합니다. 명상센터를 지을 때는 설계와 건축 공정을 알고 물건들의 비용을 확인하는 것을 안다면 시간과 돈을 낭비하지 않습니다. 필요한 것을 간단하고 싸게 만들 수도 있습니다. 단지 좌선 명상만 중요하지 않습니다. 모든 곳에서 배울 수 있습니다. 꽃 한 자루와 대나무 한 잎으로도 여전히 재미있는 꽃장식을 하는 일본 사람들에게도 배웁니다. 우리는 사람들이 만들어 놓은 것에 감사하고 또 그것을 보고 배웁니다. 모르는 것을 배우기 위해서는 인내심도 필요하지만 배우고 나면 에너지와 돈을 낭비하지 않아 절약할 수 있습니다.

더 많이 배울수록 더 많이 꿰뚫어 볼 수 있습니다. 생활과 명상이 같습니다. 더 많은 대상을 꿰뚫어 볼 수 있으면 더 많은 이해와 지혜를 성취했다고 말할 수 있습니다. 물론 모든 것이 ‘아닛짜무상 둑카고 아닛따무아’입니다. 모든 것이 머지않아 사라질 것이지만 사라지기 전에 먼저 공부하고 알아야 합니다.

알기 원하지 않고, 놓아버리기만 한다면 어떤 지혜도 얻지 못합니다. 무엇

이 진리인지 배울 필요가 있습니다. 바른 이해를 하고 난 후에 비로소 놓아버릴 수 있습니다. 그러면 ‘공’에 관해 말할 수 있습니다. 배우는 것에 게으르지 마십시오.

4대 수행으로 물질 생성의 4가지 원인 꿰뚫어 보기

4대 수행으로 몸 안을 꿰뚫어 보고 깔라빠로 분해할 수 있습니다. 꿰뚫어 보고 반복적으로 식별하고 그 물질의 일어나고 사라지는 성품을 봐야 합니다. 물질이 만들어지는 4가지 원인은 업, 마음, 온도, 영양소입니다. 업이 생산하는 물질, 마음이 생산하는 물질, 온도가 생산하는 물질, 영양분이 생산하는 물질을 확인해야 합니다. 어떤 원인으로 생성된 물질인지 식별할 수 있습니다. 그 색깔과 맛 또한 식별할 수 있습니다. 우리의 몸이 어떠한 원인으로 인하여 만들어지는지 알고 이해할 수 있습니다. 식별하고 이해한 후에는 물질이 찰나에 일어나고 사라지는 궁극의 실재를 보면서 ‘아닛짜 둑카 아닛따’ 무상고 무아로 숙고하는 위빳사나 수행을 합니다.

먼저 6문 모두에서, 그리고 몸의 32부분 모두에서 각각의 깔라빠를 하나씩 하나씩 확인하면서 분석합니다. 깔라빠마다 생성 원인이 있습니다. 4가지 원인 때문에 생겨났습니다. 이런 식으로 안으로, 그리고 밖으로 수행합니다. 안으로 수행하는 것은 우리 몸 내부의 물질을 보는 것을 의미합니다. 집중이 충분하다면 밖으로 다른 사람들의 몸도 꿰뚫어 볼 수 있습니다. 먼저 몸의 32부

분으로 시작합니다. 그리고 그 사람 몸의 4대 요소의 속성을 식별한 후 그곳에서도 역시 일어나고 사라지는 깔라빠를 보며 ‘아닛짜 둑카 아닛따’로 숙고합니다. 이런 식으로 안으로, 밖으로 숙고합니다.

부처님께서서는 나마 루빠 **정신과 물질** 를 통해 우리의 마음과 몸을 이해하도록 가르치셨습니다. 궁극의 물질인 깔라빠를 보고 물질의 실재하는 성질을, 매찰나 일어나고 사라지는 무상한 성품을 이해하라고 하셨습니다. 깔라빠로 분해하지 않고서는, 일어나고 사라지는 물질의 빠른 세대교체를, 무상함을 보는 것이 아주 어렵습니다. 하나의 입자는 다른 입자를 생산하고 그 새로운 입자는 또 다른 입자들을 만들어 냅니다. 찰나에 생성되고 빠르게 사라져가는 물질의 속성을 꿰뚫어 봄으로써 무상함의 이해와 함께 지혜를 얻게 됩니다.

우리 몸에 궁극적으로 실재하는 28가지 물질

더 깊은 수행을 통해서만 부처님께서 설명하신 28가지 궁극적인 물질을 분명하게 이해할 수 있습니다. 위뵏사나 수행을 하려면 28가지 물질에 대한 이해가 더 필요합니다. 28가지 물질은 실재하는 물질 그룹과 실재하지 않는 추상적 물질 그룹으로 구분됩니다. 우리는 실재 하는 물질을 대상으로 위뵏사나를 수행합니다. 실재하지 않는 추상적인 물질 그룹은 위뵏사나를 돕는 보조 역할만 합니다.

• 실재하는 물질: 4대 요소

이미 익숙한 대상인 땅, 물, 불 바람, 4대 요소는 궁극적으로 실재하는 물질 그룹에 속합니다. 앞서 설명했듯이 눈을 포함하여 몸 전체를 통해 확인할 수 있는 물질입니다.

• 실재하는 물질: 5가지 투명 요소(감성 물질)

눈에 두 종류의 물질이 있습니다. 눈의 중심에 빛나고 투명한 밝은 부분이 있습니다. 그곳에 눈 투명 요소가 있습니다. 눈 투명 요소만 외부 대상을 접촉할 수 있고 물질의 색깔을 구별할 수 있습니다. 대상이 출현하면 눈의 중심 부위와 접촉합니다. 눈동자의 흰자위는 외부 대상을 식별할 수 없습니다. 눈동자의 투명한 부분에만 '보는' 기능이 있는 감성 물질이 있습니다. 눈과 눈의 감성 물질은 다릅니다.

눈 투명 요소도 궁극적으로 실재하는 물질의 한 종류입니다. 외부 대상을 받아들이기 위한 '문'입니다. 귀도 마찬가지입니다. 귀의 중심부에 귀 투명 요소가 있습니다. 코, 입, 몸 안에도 각기 투명 요소가 있습니다. 우리 몸에는 모두 5가지 투명 요소 **감성 물질**가 있습니다.

• 실재하는 물질: 색깔. 소리. 냄새. 맛

이제까지 공부한 물질이 몇 가지였죠? 4대 요소와 5가지 투명 요소를 합해 모두 9가지 실재하는 물질을 공부했습니다.

외부 세계의 모든 물질은 꽃처럼 흰색, 노란색, 빨간색 등 고유한 색깔을 가지고 있습니다. 백인, 황인, 흑인처럼 사람에게도 색깔이 있습니다. 색깔을 보면서 꽃이나 사람의 우열을 구별하지 않고 단순히 그것들이 색깔을 가지고 있다고 압니다. 색깔을 궁극적인 실재로 보고 단지 색깔이라는 특성에만 주목하는 것입니다. 색깔도 궁극적인 물질의 한 가지입니다.

귀 투명 요소에 접촉하는 소리도 그렇습니다. 냄새는 코 투명 요소와 접촉합니다. 이러한 색깔, 소리, 냄새, 맛은 우리 감각 기관의 감성 물질과 접촉해서 느낌을 만들어 냅니다. 몸의 감촉 대상은 이미 4대 요소에 포함된 것입니다. 4대 요소들의 속성으로 인해 몸의 감각을 느낍니다. 물질에 추가할 필요가 없습니다. 색깔, 소리, 냄새 그리고 맛의 4가지만 궁극 물질에 포함합니다. 앞의 9가지와 추가된 4가지를 합하면 모두 13가지입니다.

부처님 시대에는 법문을 매우 주의 깊게 듣는 사람들이 많았습니다. 그때 처럼 ‘눈의 투명한 부분 때문에 외부세계와 접촉할 수 있습니다. 귀에 소리가 닿을 때 접촉의 느낌이 일어납니다.’라는 이야기를 들으면서 실제로 숙고할 수 있다면 이 법문이 끝나면서 여러분도 아라한이 될 수 있습니다. 그래서 집중을 훈련하고 법문을 주의 깊게 들어야 하는 것입니다. 우리도 이와 같이 해야 합니다. 나는 파아욱 큰스님의 법문을 들으면서 수행했습니다. 들으면서 식별하고 이해했고 이해할 때까지 기억했습니다. 흥미가 있다면 명상은 어렵지 않습니다.

• 실재하는 물질: 성 물질

성을 구분 짓는 성 물질은 남성 물질과 여성 물질 2가지입니다. 이들 2가지 종류의 성 물질과 이전의 13가지 물질을 합하면 지금까지 모두 15가지의 궁극적으로 실재하는 물질에 대해 이야기했습니다.

남성 물질은 강하고 거친 특성이 있고 여성 물질은 부드럽고 섬세한 특성을 갖습니다. 그러나 어떤 여성은 강하고 거친 성격을 갖기도 하는 반면 부드러운 성품을 지닌 남성도 있습니다. 성 물질 외에도 의식과 업을 포함한 여러 가지 원인이 있기 때문입니다. 개인적인 성격은 과거 생의 습관 때문이기도 합니다. 성격이 갑자기 바뀌지는 않습니다. 유년기의 행동은 그들의 과거 생의 성격과 같을 수 있습니다. 대부분의 남성들은 남성적입니다만, 어떤 남성은 여자처럼 부드럽습니다. 아마도 그들의 과거 생에서 여자의 삶을 살았었는지도 모릅니다. 또 어떤 여성의 언행은 남성적입니다. 현재의 성격이 과거 생과 연관이 있기 때문입니다. 명상을 통해 여러분의 과거 생을 확인해 보고 나면 이해할 수 있을 것입니다.

과거의 업과 성 물질의 결과뿐만이 아니라 현재의 마음이 생산하는 물질과도 연관이 있습니다. 남성도 예의를 갖추고 존중하는 법을 배우면 친절하고 부드럽지만 행동이 여성스럽지는 않습니다. 점잖은 상류 신사입니다.

불교 전통은 마음을 따르는 말과 행동에 의해 신분을 구별

부처님께서 출현하시기 전에도 계급과 신분이 존재했습니다. 그때는 귀족

이나 부유한 가문에서 태어나면 높은 신분으로 대접받았고 가난한 집에 태어나면 낮은 신분으로 여겼습니다. 하지만 불교 전통은 이와 다릅니다. 부처님께서서는 마음에 따라 신분이 높거나 낮아진다고 하셨습니다. 선한 마음으로 타인의 안녕을 배려하고 자애 행을 실천하는 고귀한 사람은 '상류층'입니다. 좋지 않은 의도를 가지고 불선행을 많이 하는 천한 사람은 '하류'입니다. 마음을 따르는 말과 행동에 의해 상류층과 하층으로 구분합니다.

큰소리로 거친 말을 하는 사람을 수준이 높다고 생각하지 않을 것입니다. 언행을 보고 상류층의 사람인지, 교육은 어느 정도 받았는지 즉시 구별할 수 있습니다. 마음이 훈련된 사람들은 조용히 지내고 말을 많이 하는 것을 좋아하지 않습니다. 해야 할 때는 부드럽고 친절하게 말합니다. 그런 사람에게는 좋은 에너지를 느낄 수 있어 누구와도 좋은 관계를 갖습니다. 부처님의 가르침을 적용한다면 선한 의도와 함께 말과 행동을 돌볼 것입니다. 그러면 모두가 신사이고 숙녀입니다. 상류층 사람입니다.

다시 본론으로 돌아갑시다. 지금까지 언급한 물질이 몇 가지였죠? (칭중: 열다섯입니다). 오! 잊지 않고 기억하는군요. 계속합시다.

• 실재하는 물질: 심장. 생명. 영양소

심장 물질, 생명 기능, 영양소를 더해 모두 18가지 물질이 있습니다. 이 18가지의 궁극적으로 실재하는 물질은 위빠사나 수행의 대상으로 택해집니다.

• 실재하지 않는 추상적 물질: 10가지

첫 번째는 공간입니다. 앞서 언급했듯이 깔라빠는 공간으로 분리됩니다. 각 깔라빠 사이의 틈을 아까사공간이라고 합니다. 이 공간은 실재하는 물질이 아닙니다. 그래서 추상 물질이라고도 합니다. 실재하지 않는 물질은 위빠사나 수행을 보조합니다. 공간을 주시하여 최소의 물질로 분해하고 궁극적 실재를 알 수 있게 하기 때문입니다. 실재하는 물질을 돕고 지원하는 일이 실재하지 않는 추상적 물질의 기능입니다.

두 번째 추상 물질은 말의 암시, 또는 말입니다

세 번째 추상 물질은 몸의 암시입니다.

물질의 부드러움은 네 번째 추상 물질입니다.

물질의 가벼움은 다섯 번째 추상 물질입니다.

물질의 적합함이 여섯 번째 추상 물질입니다.

일곱 번째 추상 물질은 생성입니다.

여덟 번째 추상 물질은 지속입니다.

아홉 번째 추상 물질은 쇠퇴입니다.

열 번째 추상 물질은 무상함입니다.

이러한 10가지 실재하지 않는 추상적인 물질들은 위빠사나 수행을 지원합니다. 인위적인 물질이라고도 합니다. 앞서 언급한 18가지는 실재하는 물질입니다. 방금 언급한 10가지는 실재하지 않는 물질입니다. 모두 28가지의 물

질은 위빳사나 수행을 이해하는 데 매우 중요합니다.

위빳사나 명상으로 숙고하는 훈련

안으로 자신을 그리고 밖으로는 사람뿐 아니라 다른 존재들도 수행의 대상으로 숙고합니다. 동물도 역시 6문이 있고 깔라빠로 구성된 존재들입니다. 생물학 시간에 개구리를 해부해보면 내부 구조를 볼 것입니다. 뇌, 신경구조, 모든 장기들이 사람과 흡사합니다. 그러한 생물들로 시작하여 사람, 남녀 천인과 범천인, 가장 높은 존재들까지 역시 일어나고 사라지는 물질로 구성되어 있음을 꿰뚫어 볼 수 있습니다.

생명이 없는 물질에도 예를 들어 빌딩, 나무, 자동차, 옷 등 여러분이 집착하는 무엇이나 대상으로 숙고해 볼 수 있습니다. 모든 것이 순간 일어나서 재빨리 사라져 가는 물질의 무상함을 볼 것입니다. 어떤 사람은 '내 옷은 그녀의 옷보다 비싼 것이다.'라고 생각할지 모릅니다. 옷에 집착합니다. 어떤 이들은 '내 차는 그의 것보다 훨씬 더 고급이다.'라고 생각하며 브랜드나 가격에 집착합니다. 더 비싼 것을 가지면 자신을 더 중요하다고 여깁니다. 무엇에 집착하는가에 대하여 몇 가지 예를 들고 있지만 여러분 스스로 압니다.

모든 것에 위빳사나를 적용할 수 있습니다. 실질적인 심리 훈련입니다. 여러분이 명상으로 숙고하여 탐욕에서 벗어나기를 바랍니다. 우리 출가자는 단지 주어진 것만을 먹습니다. 음식이 충분하지 않으면 물을 더 마십니다. 우리

가 스스로를 훈련하는 방법입니다.

일본 사람들은 조금 먹기 때문에 수행지도를 다니면서 초기 몇 년 동안은 조금 힘들었습니다. 미얀마 사람들은 쌀을 많이 먹습니다만, 그들은 아름답고 조그만 밥공기와 한 조각의 콩을 준비합니다. 더 요청하는 것은 그리 예의가 아닙니다. 각자에게 하나의 쟁반이 주어집니다. 가르치는 사람도 두 개의 쟁반을 가질 수 없습니다. 주는 대로 먹었지만 저녁마다 정말 배가 고팠습니다. 일본에서는 법문 시간에 가까이 다가왔습니다. 내 배는 꼬르륵 소리를 너무 내서 모두가 들을 수 있을 정도였습니다. 여러분은 위 속에 바람 소리를 들어본 적 있나요? 참으려고 하면 할수록 소리는 더 커집니다. 너무 당황스러웠습니다. 아직까지 아무도 모른 채 여러 해 동안 견디어 냈습니다. 물을 더 많이 마시는 것으로 훈련하며 적응했습니다.

독일 사람은 먹는 양이 많습니다. 먹는 것을 좋아하는 만큼 체격도 크고 접시도 큼니다. 내게는 양이 너무 많지만 버릴 수 없어서 주어진 분량을 다 먹으려고 애써야 했습니다. 상대를 존중하는 훈련, 적게 요구하고, 원하는 것으로부터 자신을 훈련하는 일에 대한 예를 든 것입니다

사람들이 무엇을 공양하든 단지 받아들이고 ‘이것은 에너지를 위한 것이다.’라고 생각하며 자신이 원하는 것에 집착하지 않도록 숙고하십시오. 수행을 위한 에너지를 위해 음식을 섭취한다고 숙고하면 불평하지 않을 것입니다. 불평하는 대신 음식을 먹으면서 그 음식에 대하여 위뱃사나 수행을 할 수 있습니다. 집중하여 씹고 삼킨 후에 그 음식을 식별합니다. 침과 위 속의 소

화 열을 포함한 몸 안의 모든 것을 관찰할 수 있습니다. 어떤 음식을 먹든 위 속에서 소화되고 나면 '죽'이 될 뿐입니다.

직설적으로 이야기를 해서 미안합니다. 나는 아주 솔직한 사람이라 돌려서 말하는 법을 잘 모릅니다. 모두에게 다시 사과해야겠습니다.





선원 명상홀의 부처님



부처님께서 가르치신 것

부처님께서선 담마를 수행하라고 말씀하셨습니다.

수행의 목적은 고통에서 벗어나

닙바나에 이르는 것입니다.

누구든지 바르게 수행하면

고통에서 해방되는 님바나에 이를 수 있습니다.

우리는 님바나에 이르지 못하기 때문에

삶과 죽음의 윤회를 반복합니다.

늙고 죽고 다시 태어나고 또 늙고 죽기를

끝없이 반복하며 고통 받습니다.

집착 때문입니다.

우리 스스로 일으킨 집착에 의해

고통이 반복됩니다.

그래서 부처님께서선

어떻게 해야 고통에서 벗어나 님바나의 평화에

이르게 되는 지를 알려 주셨습니다.

팔정도를 따라 해탈에 이르는 법입니다.

팔정도를 수행한다면 누구든지 어느 날에는

닙바나에 이를 수 있습니다.



보리수 전경

오늘은 한때 부처님께서 짜뚜마의 아말라끼 숲에 계실 때 비구들에게 설하신 ‘수행자들이 주의해야 하는 네 가지 위험’에 대한 가르침을 공유하겠습니다. 부처님께서 깨달음을 이루신 35세부터 대열반에 이르신 80세까지 45년 동안 설하신 수많은 담마가 있습니다. 이 모든 가르침을 부처님 입멸 후 아라한들이 세 묶음으로 분류하여 띠빠따까삼장을 결집했습니다.

- 숫따경장
- 위나야울장
- 아비담마논장

세 가지 그룹의 담마입니다. 여기 모인 대부분의 사람들은 이미 붓다 담마 부처님의 가르침에 대해 친숙한 사람들이 많이 있지만 생소한 사람도 있기 때문에 다시 설명하는 것입니다.

부처님께서 깨달음을 이루신 후, 첫 번째로 ‘담마짜깝빠왓따나 숫따초전법륜경¹’를 설하셨습니다. 이때부터 입멸하시는 마지막 순간까지 출가자와 재가자들에게 수 많은 담마를 가르치셨습니다. 이 가르침을 통합하여 세 그룹의 담마로 모아 놓은 것이 삼장입니다.

첫 번째 담마 그룹인 경장은 여러 다른 장소에서 다양한 사람들에게 삶의 방식에 관하여, 즉 어떻게 살아가야 하는지에 대하여 설하신 가르침입니다.

두 번째 그룹은 울장입니다. 삶의 향상과 깨달음으로 나아가기 위해 기본적으로 훈련해야 할 도덕적

1. 법의 수레 바퀴를 돌리는 법문이라는 문자적인 의미가 있다. 부처님이 깨달음을 얻고 난 후 다섯 비구들에게 설한 첫 번째 법문.

규범에 대하여 남녀 출가자와 재가자에게 가르치신 것입니다. 그것을 계율이라고 합니다.

부처님은 재가자를 위한 계율도 가르치셨습니다. 모든 재가자는 최소한 5계를 지녀야 합니다. 스스로를 보호하기 위해서 지키는 기본 계율입니다. 하지만 재가자로서 8계를 지킬 수 있다면 가장 좋은 것입니다. 집중수행에 참여한 여러분은 지금 8계를 지키고 있기 때문에 아주 좋습니다.

부처님께서는 위험에서 벗어나고 자신을 보호하려면 계를 지키도록 권하셨습니다. 계를 지키면 여러 경우마다 일어나는 욕망을 제어할 수 있게 됩니다. 계를 지키므로 탐욕과 성냄을 통제할 수 있습니다. 계를 지키므로 인해 마음이 훈련됩니다. 그래서 계율이 필요합니다. 여러분은 8계를 지키는 것에 긍지를 느끼니까? 자신을 고문한다고 생각하나요? (청중: 아니오!) 그렇다면 좋습니다.

세 번째 그룹은 논장입니다. 여러 담마들 중에서도 특히 수준 높은 담마라는 의미로 ‘아비담마’라고 합니다. 경장과 율장보다 조금 어렵지만 깨달음을 위해 반드시 이해해야 하는 담마입니다. 아비담마에서 이야기하는 ‘나마 루빠정신과 물질’나 ‘연기’를 알지 못하면 깨달음 또한 어렵습니다.

부처님께선 담마를 수행하라고 말씀하셨습니다. 수행의 목적은 고통에서 벗어나 님바나열반에 이르는 것입니다. 누구든지 바르게 수행하면 고통에서 해방되는 님바나에 이를 수 있습니다. 우리는 님바나에 이르지 못하기 때문에 삶과 죽음의 윤회를 반복합니다. 늙고 죽고 다시 태어나고 또 늙고 죽기를

끝없이 반복하며 고통 받습니다. 집착 때문입니다. 우리 스스로 일으킨 집착에 의해 고통이 반복됩니다.

그래서 부처님께서 어떻게 해야 고통에서 벗어나 nibbana의 평화에 이르게 되는지를 알려 주셨습니다. 팔정도²를 따라 해탈에 이르는 법입니다. 팔정도를 수행한다면 누구든지 어느 날에는 nibbana에 이를 수 있습니다. 여러분도 nibbana에 이르기를 원합니까? 확실한가요? nibbana는 아무것도 없는 ‘빈 것’입니다. nibbana는 ‘공’입니다. 모든 것을 놓아버릴 수 있는 사람이 nibbana를 진심으로 원하는 사람이라고 믿을 수 있습니다. 여전히 집으로 돌아가려고 하는데 어떻게 nibbana를 원한다고 말할 수 있습니까? 놓지 못하면 nibbana에 이를 수 없습니다. 모든 것을 놓아야 합니다.

여기에 영원히 머물기 원하는 사람이라면 믿을 수 있습니다. 왜냐하면, 설령 머문다 하더라도 2, 3년 후엔 여전히 집으로 돌아가고 싶어할 것을 나는 알기 때문입니다. 그래서 진심으로 nibbana를 원하는 사람이라고 믿기가 어렵습니다. 여전히 집에 돌아가려는 사람이라면, nibbana와는 거리가 멉니다. nibbana와 집으로 가는 방향이 다르다는 것은 여러분도 알고 있을 것입니다.

nibbana에 이르기를 원한다면 집도 가족도 놓아야 합니다. 누구에게도 집착하지 않습니다. 움켜쥔 것이 아무것도 없습니다. 자신에 대한 집착조차 없습니다.

2. 고통의 소멸에 이르게 하는 여덟 겹의 바른 길. ‘계 정 혜 삼학’을 발전시켜야 하는 불교 수행에서 썸마 닷티 (바른 견해), 썸마 상갑빠 (바른 생각)는 ‘혜학’에 해당하고, 썸마 와짜 (바른 말), 썸마 깸만따 (바른 행동), 썸마 아지와 (바른 생계)는 ‘계학’에 해당, 썸마 와야마 (바른 노력), 썸마 사띠 (바른 마음챙김), 썸마 사마디 (바른 집중)는 ‘정학’에 해당함.

그 대신 자유를 찾습니다. 여러분은 아내와 남편 그리고 가족을 놓을 수 있습니까? 그럴 수 있다는 분 손 들어 보세요. 아무도 없나요? 그럼 오늘 법문은 이만 끝내야겠습니다. (청중: 웃음) 어쨌든 우리는 집착에서 점점 더 벗어나도록 노력해야 합니다.

짜뚜마 경

부처님께선 제자들마다 그들의 수준에 맞춰 가르치셨습니다. 각기 다른 문제를 지닌 다양한 사람들에게 맞는 적절한 가르침을 주셨습니다.

부처님께서 석가족의 마을인 짜뚜마의 아말라끼 숲 근처에 거주하고 계시던 어느 날, 사리뿃따³와 목갈라나 존자⁴가 오백 명의 비구들과 함께 부처님을 찾아뵙고자 왔습니다. 새로 도착한 비구들은 이미 그곳에 머물고 있던 비구들을 만나서 마치 여러분이 하는 것처럼 서로 인사를 나누고 자리를 준비하면서 큰 소리로 떠들었습니다.

그 소리가 너무 시끄러워 사원이 갑자기 소란스러워지고 부처님 처소에까지 들렸습니다. 그래서 부처님은 아난다 존자에게 “아주 소란하다. 마치 물고기를 잡고 있는 어부들이 소리치는 듯하구나.”라고 하시며 이유를 물으셨습니다.

아난다 존자⁵는 “부처님을 뵙기 위해 오백 명의 비구들이 사리뿃따와 목갈라나 존자를 따라 왔습니

3. 목갈라나와 함께 부처님의 두 상수 제자 중의 하나. 지혜 제일의 비구.

4. 사리뿃따와 함께 부처님의 두 상수 제자 중의 하나.神通 제일의 비구.

5. 부처님의 마지막 25년 동안을 시종 든 제자. 다문 제일의 비구.

다. 들려오는 소리는 그들이 여기 있던 동료 비구들을 만나서 인사를 나누고 자리를 준비하는 동안 큰 소리로 떠들고 있기 때문입니다.”라고 말씀 드렸습니다. 그러자 부처님께서 “비구들을 부른다고 전하라.”고 이르셨습니다.

곧 사리뿔파와 목갈라나 존자가 오백 명의 비구들을 데리고 부처님께 다가와 예를 올렸습니다. 부처님께서 비구들에게 “그대들은 마치 물고기를 잡고 있는 어부들이 소리치는 듯하구나. 그대들은 나와 머무는 것이 적절하지 않다. 이곳을 떠나거라.”라고 하셨습니다. 그래서 사리뿔파와 목갈라나 존자는 부처님께 공손히 예를 올린 뒤 오백 명의 비구들과 함께 사원을 떠났습니다.

지금 여러분도 고귀한 침묵을 지키며 수행을 하고 있습니다. 여러분은 이 집중수행을 시작할 때 내게 ‘묵언수행’을 약속했습니다. 그 약속을 지키고 있습니까? 한번 약속을 하면 최선을 다해 지키겠다는 진실함도 수행해야 할 바라밀입니다. 그렇게 실천할 때 스스로를 존중하게 됩니다. 다른 사람들이 여러분을 존중하는지, 아닌지에 대해서 관심 갖지 마세요. 스스로 존중할 수 있어야 합니다. 자신을 존중하는 법을 모른다면 삶은 위험합니다.

사원을 떠난 두 존자와 비구들은 마을을 떠나가다가 석가족들이 모여 있는 집회장을 지나가게 되었습니다. 멀리서 다가오는 두 분 존자와 오백 명의 비구 일행을 발견한 그들은 비구들에게 예를 올린 뒤 어디로 가는 길인지를 물었습니다.

한 비구가 “우리는 짜뚜마에 계신 부처님께 예를 올리러 가는 길에 허물을 짓고 말았습니다. 부처님께서서는 그곳에 머무는 것을 허락하지 않으셨습니

다.”라고 설명했습니다. 그 말을 들은 석가족들은 “너무 멀리 가지 마시고 잠시만 기다리십시오. 저희가 대신 부처님을 뵙고 용서를 빌겠습니다. 그러면 돌아가실 수 있을지도 모릅니다.”라고 만류한 뒤 부처님이 계신 곳으로 달려갔습니다.

부처님께 예를 올린 석가족들은 “두 존자를 따라 새로 출가한 비구들에게 붓다 사사나 **부처님의 가르침**은 아직 새롭습니다. 부처님의 지도가 없으면 그들은 어려움을 겪을 것입니다. 부디 용서하셔서 한 번 더 기회를 주십시오. 다시는 그런 허물을 짓지 않을 것입니다.”라고 부처님께 간청했습니다. 용서하시려는 부처님의 의중을 읽은 사함빠디 천인⁶도 재빨리 범천에서 내려와 앞드려 간청했습니다. 사함빠디 천인은 그 당시 부처님을 자주 찾아뵈던 범천계의 천인이었습니다. 마침내 부처님께서 비구들을 용서하시자 그들은 두 존자와 함께 사원으로 돌아와 참회했습니다.

비구들에게 예경을 받으신 부처님께서서는 먼저 사리뿃따 존자에게 “내가 비구들에게 이곳을 떠나라고 한 것에 대해 어떻게 생각하느냐?” 물으셨습니다. 그래서 사리뿃따 존자는 “부처님께서서는 지금 고요히 지내시려 하신다. 우리도 이처럼 고요히 지내면서 현세의 삶을 영위해야겠다.”라고 생각했다

고 말했습니다. 그러자 부처님께서서는 “사리뿃따여! 그렇게 생각해서는 안 된다.”고 하시고 “목갈라나여! 그대는 어떻게 생각했는가?” 다시 물으셨습니다. “부처님께서서는 지금 고요히 지내려고 하신다. 이제

6. 부처님이 깨달음을 성취했을 때 인간계에 내려와 법을 설해 달라고 간청한 범천계의 천인.

사리뿔따 존자와 내가 비구들을 이끌어야 하겠다.”라고 생각했습니다. “목갈라나여! 훌륭하다. 훌륭하다. 수행 비구들의 모임을 내가 이끌거나 사리뿔따와 목갈라나가 이끌어야 할 것이다.”고 하셨습니다. 이 두 상수제자들이 부처님과 함께 승단을 이끄는 책임이 있다고 말씀하신 것입니다.

수행자가 조심해야 할 네 가지 위험

그리고 이어서 부처님께서서는 비구들에게 출리한 수행자가 조심해야 할 네 가지 위험을 물에 들어가는 자의 위험에 비유하여 말씀하셨습니다. “출리한 수행자들은 매 순간 자신의 생각과 말과 행동에 마음챙김 해야 한다. 그렇지 않으면 마치 물에 들어가는 사람에게 일어날 수 있는 것과 같은 네 가지 위험에 빠지기 쉽다.”라고 하시며 수행자를 위험에 빠지게 하는 예를 들어 다음과 같이 설명하셨습니다.

“수행 비구들이여! 가르침과 계율 속에서 믿음으로 출리한 수행 비구들에게 네 가지 위험이 기다린다. 네 가지란 파도, 악어, 소용돌이와 큰 물고기에 대한 위험이다.”

이 비구들처럼 여러분도 출리를 수행하는 중입니다. 한 달 내지 한 달 보름 동안 출리했습니다. 지금은 가족도 없고 집도 없습니다. 선원에서 거주합니다. 출리는 오직 출가자에게만 국한된 것이 아닙니다. 앞서 말했듯이 사회와 가족 그리고 감각적인 대상들로부터 집착을 놓을 때 출리한 것과 같습니

다. 게다가 여기 모두가 8계를 지키고 있으니 이미 출리한 것입니다. 비구와 비구니스님들과 같은 출리를 수행하고 있습니다. 우리는, 담마를 배우고 수행하는 모든 사람들을 존중합니다. 부처님께서도 그 당시에 누구든지 담마를 배우고 마음챙김을 하는 사람을 수행자라 하고, 비구라고 부르셨습니다.

부처님께서서는 빠띠산디⁷는 고통이고, 수행자들은 생이 고통이라는 것을 잊지 말아야 한다고 하셨습니다. 어머니의 자궁에 입태하는 순간부터 생이 시작됩니다. 우리는 과거 생을 확인하는 과정에서 바로 전생으로 거슬러 가기 직전에 현생의 어머니 몸속에서 어떻게 지냈는지 살펴봅니다. 어머니 자궁에 웅크리고 있는 태아의 비좁고 불편한 느낌을 알게 됩니다. 그 순간부터 생이 고통이라는 것을 느낄 것입니다. 그때의 의식은 바왕가⁸상태였기 때문에 잘 인지하지 못할 수 있습니다만, 어떤 모습, 어떤 느낌으로 지냈는지 상기할 수 있다면 태아의 고통을 실감할 것입니다. 아주 불편한 느낌이 일어납니다. 이렇게 과거를 볼 수 있는 사람은 태아 시절부터 삶이 곧 고통임을 알고 있습니다. 부처님께서 태어남이 고통이라 하신 대로입니다.

7. 재생 연결식. 이 생의 마지막 순간의 마음(죽음의 마음)이 멀하고 바로 이어져 일어나는 마음(다음 생). 이 생과 다음 생을 연결하기 때문에 '재생 연결식'이라 함.

8. 잠재 의식 또는 생명 연속체. 한 생에서 지속되는 동일한 의식의 상태. 인식 과정이 일어날 때만 끊어짐.

자궁에서 벗어나도 마찬가지입니다. 나오는 순간부터 갖가지 시시때때로 일어나는 욕구 때문에 또한 매일 고통과 대면하게 됩니다. 그리고 나면 병듬과 늙음이 뒤따릅니다. 나이가 들어감에 따라 고통이 더해질 것입니다. 어릴 때부터 이미 행복과 불행을 마주합니다. 인간에게는 대부분 행복하지 않은 일들

이 더 많이 일어납니다. 원하는 것이 많기 때문입니다. 원하는 것을 얻지 못해 행복하지 않습니다. 아무리 부자라 해도 만족되지 않습니다.

갓가지 불행이 있습니다. 행복은 가끔씩만 있습니다. 삶에는 만족보다 불만족이 더 많습니다. 원하는 것을 얻으려면 아주 열심히 노력해야 하는데 이것 또한 고통입니다. 성공하거나 부자가 되는데도 고통이 따릅니다. 더 높은 교육을 받기 위해 공부도 아주 열심히 해야 하고 경쟁도 치열합니다. 무엇에든 성공하는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 저절로 얻어지는 것은 없습니다. 이렇게 모든 행복은 고통을 바탕으로 합니다. 이것은 그나마 인간의 삶에서 가능한 일입니다. 인간보다 낮은 존재로 태어날 확률이 더 높습니다.

그래서 부처님께서선 담마를 수행하여 존재의 고통에서 벗어나라고 말씀하십니다. 담마가 우리를 자유롭게 한다고 하셨습니다. 우리가 여기서 수행하는 이유가 바로 그것입니다. 담마를 믿는 것이 신심입니다. 그 신심으로 일시적이지만 여러분은 일과 가족, 모든 것을 놓고 선원에 왔습니다. 부처님의 말씀을 따라 출리를 수행하고 있습니다. 가르침을 실천하려고 출가한 것과 같습니다.

첫 번째 위험: 계율에 대한 불만

첫 번째 위험은 파도입니다. 파도는 쓰나미처럼 사람의 목숨을 순간에 송두리째 빼앗아 갈 정도로 위험할 수 있습니다.

부처님 시대부터 새로 출가한 스님은 먼저 출가한 스님들에게 예를 지켜야 합니다. 먼저 출가한 스님들보다 더 나이가 많은 경우도 예외는 없습니다. 나이가 어리더라도 먼저 출가한 스님들은 새로 온 스님들을 가르칩니다. ‘출가자는 큰 소리로 떠들지 않습니다. 공손하게 행동하세요. 걸을 때나 공양할 때도 알아차림을 놓지 마세요.’ 등 여러 가지를 훈계합니다.

그러면 누군가 이렇게 생각할지도 모릅니다. ‘나이기도 어리면서 나를 통제하려 들다니 참을 수 없다. 규율도 너무 엄하고 지시도 많다.’ 고 불만을 토로합니다. 여러분도 이처럼 선원의 규칙이 너무 엄해서 집으로 돌아가는 것이 낫겠다고 생각할지도 모릅니다. 신심이 떨어지고 더 이상 수행하고 싶지 않습니다. 집중수행이 빨리 끝나기를 바라면서 날짜를 셉니다.

‘이것은 파도에 의해 공격당하는 것과 같다.’고 부처님께서 말씀하셨습니다. 파도가 쓰나미 해일 같습니다. 어디로 데려갈까요? 파도가 여러분을 집으로 데려다줄까요? 아니면 여러분의 집마저 휩쓸어 가버릴까요? 부처님께선 이것을 태어나고, 늙고 죽음, 비탄과 근심, 절망에 빠진 나의 괴로움을 종식을 포기하는 위험이기에 파도에 비유하셨습니다.

출리를 수행하는 사람들은 겸손해야 합니다. 겸허한 자세로 담마를 배워야 합니다. 담마는 부처님의 가르침입니다. 부처님의 가르침에 따라 마음을 점검해야 합니다. 그렇게 할 때 명상이 진보합니다. 인내하는 겸허한 마음가짐이 불평하는 것보다 명상에 도움을 줍니다. 이것은 부처님께서 가르치신 것입니다.

두 번째 위험: 음식에 대한 집착

두 번째 위험은 악어를 만나는 것입니다. 악어에게 물리면 죽을 수 있는 위험한 일입니다.

먼저 출가한 스님들이 ‘먹는 것이 허용된 것과 허용되지 않은 것이 있습니다. 공양할 때도 마음챙김 해야 합니다. 부처님처럼 우리도 오후 불식합니다.’라고 알려줍니다. 그런 말을 들으면 ‘신도들이 공양 올린 것인데 왜 오후에 먹으면 안 됩니까?’라고 불만을 표합니다. 그러다가 결국 ‘집에 돌아가는 것이 낫겠다. 집에서는 아무 때나 몇 번이든 먹을 수 있다. 여기처럼 채소뿐만 아니라 원하는 것을 다 먹을 수 있는 집으로 가자.’라면서 돌아갈 궁리를 합니다.

이런 식으로 음식에 집착하다 결국 또 문제가 커집니다. 음식에 집착하는 문제는 악어에게 공격당해 배움을 포기하는 것에 비유하셨습니다. 악어에게 물리지 않도록 조심하십시오.

보시자와 공덕 공유하기

부처님 시대의 출가자들은 매일 아침 탁발을 나갔습니다. 부처님께선 탁발하는 중에도 명상 주제를 놓지 말고 마음을 챙겨야 한다고 가르치셨습니다. 우리가 공양하러 갈 때도 마찬가지입니다. 여러분은 공양을 알리는 종이 올리면 ‘이제 됐다! 호흡 대상을 내려놓을 수 있다.’라고 생각합니까? 아닙니다!

여전히 호흡이나 명상 주제를 놓치지 않은 채 마음챙김하면서 식당으로 가야 한다고 부처님께서 가르치셨습니다.

식당에 도착하면 음식을 기다리면서 자신의 명상주제에 대해 지속적으로 마음챙김하십시오. 이것은 공양 보시자들에게도 이익이 됩니다. 게시판에서 보시자의 이름을 확인하고 그 보시자에게 멧따를 보내는 것도 좋습니다. 보시자가 누군지 알지 못해도 그 이름에 주의를 기울이며 멧따를 보내십시오. 차례대로 식당에 들어가면서, 잠시 조용히 서서, 멧따를 보내는 것이 얼마나 아름답습니까! 마음챙김하고 걸으면서 조용히 내 차례를 기다리는 동안 멧따를 보내거나 담마의 주제에 집중합니다.

세알레이가 너무 많이 요구한다고 생각하지 마십시오. 이것은 부처님께서 가르치신 것입니다. 여러분은 ‘세알레이는 너무 많이 통제를 한다.’고 생각할지 모르지만 이것은 나로부터가 아닌, 부처님의 가르침으로부터입니다. 부처님께서 이렇게 가르치셨습니다.

이렇게 음식을 가져가는 곳까지 마음챙김하며 걷습니다. 무슨 음식이 보시되었는지, 좋아하는 것인지 아닌지 생각할 필요 없습니다. 원하는 음식이 아니라 마음속으로 화내지 마세요. 대신에 주방에 있는 모든 봉사자들에게 멧따를 보내십시오. 나를 포함한 우리 모두는 여러분의 수행을 돕고 있는 봉사자들입니다. 음식이 마음에 들지 않는다고 봉사자들에게 화를 내고 있다면 내게도 화를 내고 있는 것입니다. 그 대신 ‘새벽 네 시부터 음식을 준비하는 공양간 일이 얼마나 힘들까?’라고 생각하며 멧따를 보내십시오.

마음챙김하며 공양하기

멧따를 지니면 모든 것이 아름답게 보입니다. 멧따와 함께 생각하면 불만족이 없어질 것입니다. 멧따 수행은 거듭 훈련하고 시도해야 합니다. 그러면 상대를 생각하는 멧따 때문에 음식이 내 마음에 들지 않더라도 이해하려는 마음이 일어날 것입니다. 긴 줄에 서서 음식을 기다리더라도 여전히 멧따의 마음을 챙기면서 걸어갈 수 있습니다.

오늘 음식은 락사였습니다. 알다시피 락사는 수프와 함께 나옵니다. 양배추와 몇 가지의 재료가 들어간 수프를 국자로 떠서 국수 그릇에 담은 과정마다 마음챙김하며 가져갑니다. 더러는 양배추와 두부 조각들을 더 많이 건져내려고 애를 쓰다 보니 시간을 많이 지체합니다. 뒤에서 기다리는 다른 사람들에 대해 신경 쓰지 않는 것 같습니다. 그런 모습을 보면 뒤에서 기다리는 사람들이 행복하지 않을 수 있다는 것을 생각하십시오. 국자 안에 무엇이 담기든 상관하지 마세요. 건더기 음식만 남도록 걸러내기 위해 시간을 보내면, 뒤에 사람들은 오래 기다려야 합니다. 마음챙김하지 않고 있음을 알 수 있습니다.

먹을 때도 행위에 마음챙김하면서 공양하세요. 건강에 문제가 되는 것이 아니라면 내가 좋아하는 음식이든 아니든 문제를 삼지 않는 것이 좋습니다. 음식은 담마를 수행하기 위해 먹는다는 생각을 잊어서는 안됩니다. 좋아하지 않는 음식이더라도 행복한 마음으로 공양하는 편이 좋습니다. 그래야 여러분의 멧따가 진짜입니다.

내게 주어진 것에 만족할 줄 알아야 합니다. 음식에 대해 평정심을 훈련하세요. 좋아하지 않는 음식을 먹는 것이 힘들다고 집에 돌아간다면, 좋아하는 것을 요리하고 먹을 수는 있겠지만 악어들이 여러분을 물것입니다. 불만을 느끼고 집으로 돌아가려 한다면 악어에게 물리는 것과 같습니다. 이것이 두 번째 위험입니다.

세 번째 위험: 감각적 즐거움에 대한 욕망

세 번째 위험은 소용돌이입니다. 큰 소용돌이에 배가 빨려 들어간다면 물이 차고 가라앉을 것입니다. 사람이 갇히면 물에 빨려 들어가 죽을 수 있습니다. 이러한 위험에 처할 수 있습니다.

부처님께서 말씀하시길 비구들이 마을에 나가 탁발할 때 특히 자신의 감각 기능을 보호해야 한다고 하셨습니다. 여기저기 돌아보는 것을 경계하고 마음 챙김 해야 합니다. 탁발을 하면서 마을에서 들리는 음악 소리에 귀를 기울여서는 안 됩니다. 소리의 즐거움에 끌려서는 안 된다는 뜻입니다. 들려오는 소리에 마음으로 음률을 따르거나 사원에까지 음악을 데려오는 것을 경계해야 합니다. 비구들의 마음은 언제나 자신의 명상 주제에 머물게 해야 합니다.

냄새도 마찬가지입니다. 때론 마음에 드는 냄새를 맡을 수도 있습니다. 마음챙김을 하지 않고 있다면 그 냄새와 관련된 음식을 생각하다 탐심을 일으키기도 할 것입니다. 여러분도 그럴 수 있습니다. 이곳에선 채식만 하니 수행

자들도 감각 기능을 조심해야 합니다. 비구들이 마음을 돌보지 않고 여기 저기 둘러본다면 사람들이 음식이나 오락을 즐기는 모습에 탐욕을 일으킬 수 있습니다. 그들이 출가하기 전의 삶을 회상하게 만들 것입니다. ‘나도 저런 시절이 있었다. 아내와 집이 있었고 재산도 있었다. 원하는 무엇이든 할 수 있었다. 그러나 지금 비구의 삶은 고통이다.’라는 생각을 일으킬지도 모릅니다. 이 순간의 감각적인 즐거움을 위해 태어나고 늙고 죽음, 비탄과 근심, 절망에 빠진 괴로움을 종식시키는 배움을 포기하려는 것입니다. 이것은 물에서 소용돌이에 빠진 위험과 같다고 하셨습니다.

여러분도 집에 있을 때는 하고 싶은 무엇이든 할 수 있었습니다. 지금 TV를 보고 싶은가요? 집중수행의 1, 2주 후부터 싫증을 느끼고 집에 가고 싶지만 세알레이와 이미 약속을 해서 그렇게 할 수는 없다고 생각합니다. 참으려니 또한 고통입니다. 이 같은 욕망 때문에 부처님께서 ‘감각기능을 단속하라!’고 하셨습니다. 감각적인 즐거움에 대한 욕망 때문에 또 위험해집니다. 결국 비구는 그런 탐욕이 일어나 수행을 계속하고 싶지 않습니다. 가사를 벗고 집으로 돌아가고 싶어 합니다. 집중수행이 끝나기 전에 집으로 돌아가고 싶은 사람이 있나요? 집착 때문에 어리석어지는 것입니다. 부처님께서 이것 또한 위험한 일이라고 하셨습니다.

집으로 돌아가면 해야 할 의무도 없고 청소하기 싫으면 안 해도 됩니다. 수행처에 오면 스스로 해야 합니다. 강한 결심이 필요합니다. 강한 결심을 하는 사람들은 수행이 쉬워집니다. 집에서처럼 편안하게만 지낼 수는 없습니다.

마음을 돌보겠다는 강한 의도가 있어야 함

출가자들은 담마 때문에 사원에서의 어려움을 인내합니다. 담마를 수행하는 사람은 기꺼이 받아들입니다. 그렇지 않다면 쉽지 않습니다. 해야 할 일도 많습니다. 사람들을 보살펴야 하고 사원도 돌봐야 합니다. 무엇보다도 수행해야 합니다. 출가자의 의무입니다.

사원에서 머문 지 10년, 15년 여러 해가 지났더라도 여전히 문제는 생깁니다. 그럴 때마다 혼란스럽고 집으로 돌아가야 할지, 아니면 계속 머물러야 할지 흔들립니다. 시작할 때는 아무것도 문제가 되지 않는다고 생각하고 담마를 위해서 모든 것을 놓을 수 있었습니다. 결국 수행하고자 하는 마음이 강하지 않다면, 여러 해 흔들린 후에 정말 생활을 다시 바꾸고 싶을지도 모릅니다.

그렇기 때문에 담마가 아주 중요합니다. 담마가 뿌리내리면 흔들리지 않습니다. 어떤 외부 환경이나, 무엇을 보든 동요하지 않습니다. 정말 굳건합니다. 담마가 중심이 되면 어려움에 마음 쓰지 않습니다. 이것이 우리 출가자가 하는 일입니다. 끊임없이 마음을 돌봐야만 강해질 수 있습니다. 쉬운 일은 아닙니다. 사람은 화려하고 안락하고 감각적인 대상들을 좋아하기 마련입니다. 담마가 없다면 마음이 흔들릴 때마다 통제하기가 어렵습니다. 뭔가에 집착이 되었다면 놓는 것이 더 낫습니다. 물론 모든 좋고 나쁜 조건에 상관없이 있다면 그것은 문제가 되지 않습니다. 모든 것이 무상하다는 것을 여러분도 압니다. 언제나 무상함을 마음챙김 해야 합니다. 정말로 모든 곳에 단지 무상만 있습

니다.

부처님께서 우리에게 인내하라! 놓아라! 가르치십니다. 그러나 집으로 가면 담마를 수행하는 것이 쉽지 않습니다. 수행하지 않는다면 담마를 잃어버릴 것입니다. 그래서 인내하지 않고 욕망과 집착을 따라 집으로 가려는 사람들이 위험하다는 것입니다. 인내하고 고통으로부터 자신을 보호하고 행복하려면 어떻게 해야 할까요? 마음을 돌봐야 한다는 강한 의도가 있어야 합니다.

자애와 함께 행복해지는 훈련

모든 존재들에게 더 많이 멧따를 보내야 합니다. 멧따와 함께하면 수행하는 일이 어렵지 않습니다. 함께하는 수행자들에게 멧따를 보내는 것 또한 좋습니다. 누구에게나 부정적인 에너지를 갖지 않으려고 노력해야 합니다. 그런 자세로 수행하면 나날이 행복합니다.

동물에게도 멧따를 보낼 수 있습니다. 좋아하는 먹이를 주거나 멧따를 보내면 그들도 행복해합니다. 이런 일들이 우리 마음을 행복하게 만듭니다. 그들이 동물이라 할지라도 감정을 느끼는 생명체입니다. 선원 일을 돕는 사람들에게도 멧따를 보내세요. 매일 멧따로 마음을 돌보려고 노력하면 고통을 느끼지 않고, 고통이 느껴지더라도 쉽게 놓을 수 있습니다. 하는 일이 의미가 있고 이익이 있다는 생각이 들 것입니다. 이것 또한 담마를 수행하는 하나의 방법입니다.

그런 사람에게는 어떠한 적도 없을 것입니다. 모든 것이 관찮게 느껴집니

다. 어떤 상황이 닥쳐도 문제가 되지 않습니다. 쓰레기를 봐도 단지 그것을 주울 뿐입니다. 어떤 곳을 보거나, 어디를 가든 멧따와 함께 바라볼 것입니다. ‘내가 청소해야겠다. 그러면 누군가 깨끗해진 이곳을 보면서 행복할 것이다. 나는 멧따의 마음으로 청소하겠다.’라고 생각할 것입니다. ‘다른 사람들이 청소하지 않아도 상관없어! 내가 청소하면 그들이 행복할 것이다.’라고 생각할 수 있습니다.

이것이 우리를 훈련하고 훈련하고 그리고 또 훈련하는 법입니다. 내게도 같습니다. ‘괜찮아. 우리는 최선을 다해 돌볼 뿐이다. 의무감에서가 아니라 가슴에서 진심으로 가득한 멧따가 우러나오기 때문이다.’ 이것이 우리가 행복해지는 이유입니다.

네 번째 위험: 이성이나 가족에 대한 집착

마지막 위험은 여러 큰 물고기들에 의해 일어납니다.

방심한 채 여기저기를 둘러보며 탁발하는 비구가 있다면 마을에서 보시 받는 동안 아름다운 여자를 볼 수도 있습니다. 감각기능을 다스리지 않으면 탐심이 생깁니다. 또 문제를 일으킵니다. 위험해집니다. 이것은 입 큰 물고기떼에 둘러싸인 것과 같습니다. 부처님 시대에도 이러한 일들이 많이 있었습니다. 아직 아라한의 단계까지 수행하지 않았기 때문입니다. 아라한까지 수행한 사람들만이 안전합니다. 이러한 집착으로 인하여 출가 생활을 계속하려

하지 않습니다. 처음엔 출리하고 출가를 원했지만 다시 집으로 돌아가려 합니다.

명상하려고 센터에 왔지만 집에 있는 가족이나 아내와 남편이 보고 싶어 집에 돌아가려 한다면 부처님께서 말씀하신 네 번째 위험에 빠진 것입니다. 지금 여러분 옆에 입 큰 물고기가 앉아 있습니다. 옆에도, 등 뒤에도 물고기들이 많습니다. 그러니 조심하세요! 수행자들은 이러한 네 가지 위험을 인지해야 합니다. 스님들뿐만 아니라 재가 수행자들에게도 적용됩니다.

집착을 제거하는 아쑤바 명상

아쑤바 **혐오감** 명상은 아름답지 않은 있는 그대로의 모습을 떠올려 집중에 이르는 명상입니다. 새로 출가하는 제자들을 보호하기 위해 부처님께서 가르치신 수행 방법입니다. 아름답지 못한 모습을 직시하여 집착을 놓는 일에 도움을 줍니다. 주로 젊은 비구들에게 이 아쑤바 명상을 권하셨습니다. 모든 사람들의 백골을 떠올려 알아차립니다. 비구들은 이 수행을 통해서 실제로, 추하고 아름답지 못한 모습을 보지 못하고 겉모습에 집착하는 마음을 자를 수 있었습니다. 여기 우리 모두는 단지 백골이 앉아 있고 백골이 듣고 백골이 걷고 있습니다. 이런 식으로 수행하여 선정에 이를 수 있습니다. 첫 번째 선정까지 수행할 수 있습니다. 초선정을 기초로 해서 위뻗사나 수행을 할 수 있습니다. 수행 끝에 아라한이 될 수도 있습니다.

수행하는 동안 집착이 일어나는 것을 여러분도 알 수 있습니다. 예를 들

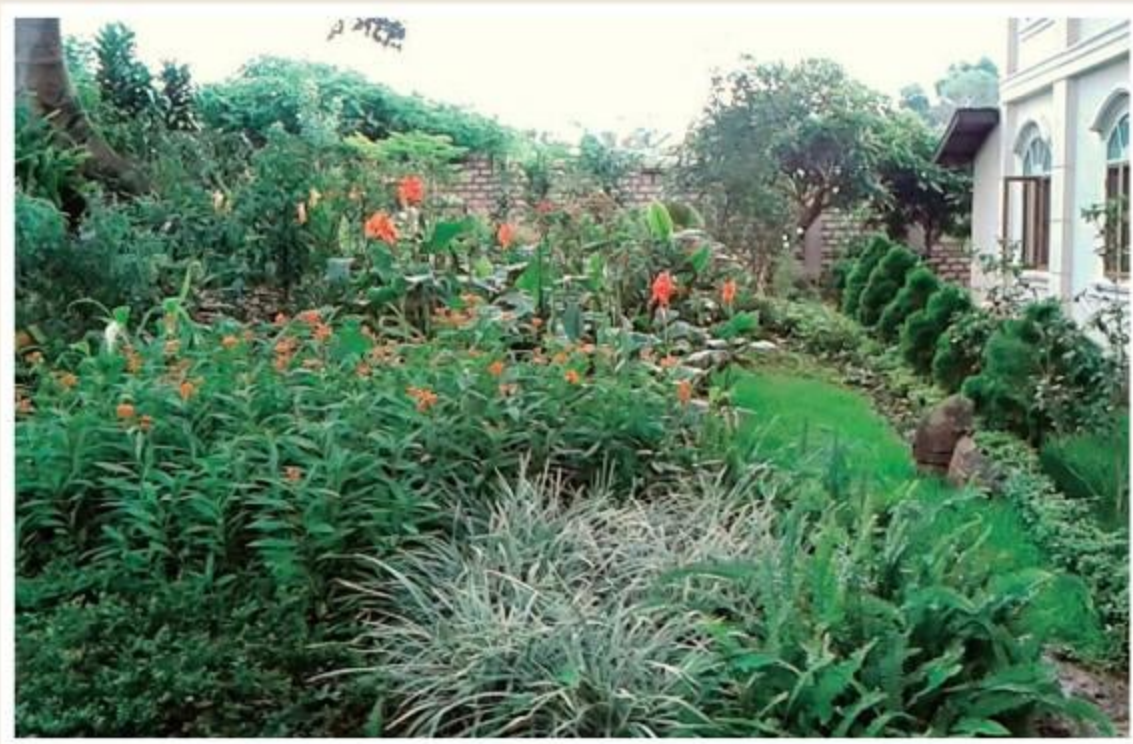
어 명상 중에 가족을 그리워할지도 모릅니다. 남편이나 아내, 아이들을 그리워할 수도 있습니다. 어떤 집착이든 집착과 관련된 생각이 일어날 때마다 아쭈바 명상을 시도해 보세요. 돌아가신 분을 떠올리거나 시체를 연상하며 나도 언젠가 그렇게 죽을 것이라 숙고하십시오. 삶은 확실하지 않습니다. 죽음에 대해 숙고할 때, 나도 반드시 죽어야 한다는 것을 압니다. 어느 날 나는 틀림없이 죽습니다. 죽을 때 가족과 함께 갈 수 없습니다. 사랑하는 사람과 헤어져야 하고 모든 것을 놓아야 합니다. 이러한 이해가 일어나면서 집착과 욕망을 서서히 줄여갈 수 있습니다. 나는 여러분의 인내심에 감사합니다. 사실 나는 사람들을 통제하는 것을 좋아하지 않습니다. 여러분이 이곳에서 자유를 느끼고 행복하기를 바랍니다. 여러분이 자유롭기를 원합니다만 그것이 내가 바라는 마음이라 하더라도 그렇게 할 수는 없습니다. 나는 여전히 담마를 보호해야 합니다. 나는 부처님의 가르침을 존중하고 담마를 보호하기 위해 이러한 일들을 합니다. 여러분이 나를 이해하고 용서하기 바랍니다.



선원의 디뎡까라 스님 꾸띠



질문과 답



꾸띠 앞의 정원

질문

“불자들은 왜 절을 하는지 그리고 언제, 누구에게 하는 것인지 알고 싶습니다.”

세상에는 다양한 믿음, 수많은 신, 독특한 종교 의식들이 공존합니다. 나는 불교의 관점에서 이야기하겠습니다. 불교의 핵심은 붓다 담마 상가입니다. 불자라면 이 불법승 삼보를 올바르게 이해하는 것이 무엇보다 중요합니다.

붓다의 뜻은 ‘아는 자’

부처님은 2500여 년 전에 실존하셨던 분으로 역사에 객관적으로 기록되어 있습니다. 북 인도에서 출생하셨고, 결혼해서 가족도 있었습니다. 그리고 29세에 출가하신 뒤 6년 동안 우루웰라¹ 숲에서 수행하셨습니다. 35세에 아라한 과²에 도달하셨습니다. 깨달음을 얻기 전에는 ‘보디삿따³’라고 불리지만, 아라한 막가와 팔라도와 과를 성취한 후에는 ‘붓다’⁴, 우리는 ‘부처님’이라 부릅니다.

1. 북 인도의 보드가야 인근에 위치한, 부처님이 수행하시던 숲이 있던 마을.
2. 모든 번뇌를 소멸한 자. 깨달음의 마지막 경지를 성취한 성인 제자.
3. 보살. 부처가 되기를 서원하고 바라밀을 닦는 사람.
4. 부처님. 스스로 깨달음을 이루어 모든 것을 아는 자. 인간과 신을 포함한 존재들 중의 가장 높은 존재. 더 이상 태어남이 없는 아라한의 경지. 우리 시대에서는 석가모니 부처님을 일컬음.

그러면 왜 그를 ‘붓다’라고 부를까요? ‘붓다’의 뜻은 ‘아는 자’입니다. 그는 사성제⁵를 스스로 깨달아 알았고, 사람들을 어떻게 가르치는지를 알았습니다. 사성제 뿐만 아니라 모든 진리를 안다고 하는 ‘쌘마 쌘붓다 완전한 깨달음을 이루신 부처님’이라고도 불립니다. 그러나 그는 사성제를 가르치는 것을 선택했습니다. 왜 그렇죠? ‘사성제는 님바나로 인도하는 유일한 길’이기 때문입니다.

스스로 깨달아 아는 그를 ‘붓다’라 부르고, 붓다의 가르침이 ‘담마’이므로 담마의 소유자라고 할 수 있습니다.

존경의 대상은 ‘붓다의 자질’

살아있는 육체를 지닌 부처님은 더 이상 존재하지 않기 때문에, 우리는 부처님을 상징하는 붓다의 이미지, 불상에 예배합니다. 부처님을 떠올리며 절을 하고, 부처님의 덕목을 숙고하며 예를 올립니다.

방금 우리가 ‘이띠삐 쏘 바가와 아라항⁶’으로 시작하는 부처님의 아홉 가지 자질에 관한 경을 독송했습니다. 부처님의 덕목들을 기억하십니까? 잊어버리지 마십시오! 우리가 예경을 올릴 때 존경의 대상은 ‘붓다의 자질’이라는 것을 알아야 합니다. 불상에 예를 올리면서 붓다의 덕목에 대해 숙고하고 붓다의 덕목을 거듭 기억하려고 하는 것입니다.

5. 고성제 (고통의 진리). 집성제 (고통의 원인의 진리). 멸성제 (고통의 소멸의 진리). 도성제 (고통의 소멸로 인도하는 길의 진리)의 ‘네 가지 거룩한 진리’. 고통의 소멸로 인도하는 길의 진리는 ‘팔정도’.

6. 삼보 예경문의 첫 구절

부처님께서 살아계실 때도 사람들이 부처님에게 절을 하고 존경을 표현했습니다. 왜 그랬을까요? 그것은 붓다의 덕목을 존경하고 그가 지닌 담마를 찬탄하기 때문입니다. 이와 같이 우리는 부처님에게 존경을 표하면서 동시에 그 분의 가르침인 담마에 예경 올립니다. ‘왜 우리가 붓다의 조각상에 절을 하고 있나요? 의미가 없어 보입니다’라고 생각하지 마세요. 비록 육신을 지닌 부처님은 가셨더라도, 부처님이 실제 하신 것처럼 생각하고, 언제든지 부처님의 덕목과 담마의 가치에 대하여 숙고하면 우리를 위해 좋습니다.

사성제를 이해해야 님바나를 성취

부처님께서 깨달은 직후 미가다야⁷ 숲에서 다섯 비구들에게 담마짜깝빠왓따나 숫따⁸를 설하셨습니다. 불자들이 이미 잘 알고 있는 사성제에 관한 가르침입니다. 사성제란 ‘고통의 진리, 고통의 원인의 진리, 고통의 소멸의 진리, 그리고 고통의 소멸로 인도하는 길의 진리’를 말합니다.

수다원⁹, 사다함¹⁰, 아나함¹¹ 그리고 아라한¹²에 이르기까지 님바나를 성취하려는 사람은 네 가지 도와 과를 이루어야 합니다. 이것은 사성제를 알아야 가능합니다. 사성제를 수행하지 않고 님바나를 이룰

7. 녹야원. 부처님이 깨달음을 얻은 뒤 다섯 비구들에게 처음으로 법을 설한 사슴 공원.

8. 초전법륜경. 법의 수레 바퀴를 돌리는 법문이라는 문자적인 의미가 있다. 부처님이 깨달음을 얻고 난 후 다섯 비구들에게 설한 첫 번째 법문.

9. 흐름에 든 자. 깨달음의 첫 번째 경지를 성취한 성인.

10. 인간계에 한번 더 돌아오는 자. 깨달음의 두 번째 경지를 성취한 성인.

11. 다시 돌아오지 않는 자. 깨달음의 세 번째 경지를 성취한 성인.

12. 모든 번뇌를 소멸한 자. 깨달음의 마지막 경지를 성취한 성인.

수는 없습니다.

부처님 당시에는 짧은 법문만 듣고도 아라한의 경지에 도달한 분들이 있었습니다. 그래서 사람들이 혼동합니다. ‘우리도 단박에 깨달을 수 있다.’라고 말합니다. 심지어 어떤 사람들은 ‘왜 굳이 사성제를 공부해야 하는가?’라고 되묻고 혼란스러워할지도 모릅니다. 혼동할 필요가 없습니다. 사성제 이야기를 듣고 난 후에 여러분들에게 어떤 일이 생겼었나요? 단숨에 깨달았던 그분들과 달리 여러분에게 아무런 변화가 일어나지 않았습니다! 그렇게 아무 일도 없었다면 우리 아직 수행할 필요가 있습니다.

기나긴 여정입니다. 흥정할 수 있는 일이 아닙니다! 알았어요? 우리는 아직 붓다의 가르침을 따라서 수행할 필요가 있습니다. 무엇이 사성제입니까? 첫째는 고통의 진리, 즉, 나마 정신과 루빠 물질의 다섯 가지 덩어리인, ‘오온’¹³이 고통이라는 진리입니다. 나마가 무엇이고, 무엇이 루빠입니까? 이것을 알아야 합니다.

13. 정신과 물질인 색 수. 상. 행. 식의 다섯 가지 무더기. 색(몸)은 물질이고 수 (느낌) 상 (인식). 행 (의지 작용) 식 (의식)은 정신에 속함. 즉 우리의 몸과 마음이 색 수 상 행 식이 일시적으로 결합된 단지 ‘오온’이라는 불교의 무아적 존재론을 의미. ‘오온’에 대한 집착이 ‘사성제’의 첫 번째 진리인 ‘고통의 진리’.

두 번째는 ‘고통의 원인에 대한 진리’입니다. 왜 몸과 마음에 고통이 생길까요? 이전에 행해 온 선행과 악행들이 원인이 되어 고통을 받는 것입니다. 그래서 이러한 인과 관계에 대해 이해하려면, 과거에 어떤 행을 쌓았는지 알아야 할 필요가 있습니다. 과거 생들을 통찰하는 ‘십이 연기’를 공부해야 합니다.

붓다의 가르침인 담마

담마는 심오합니다. 붓다가 가고 난 후에 우리는 붓다의 가르침인 담마를 의지합니다. 그래서 담마를 소중하게 생각합니다. 그런 담마는 어떻게 전승되나요?

오늘날 불교에는 테라와다¹⁴, 마하야나¹⁵, 티벳, 일본의 쯐 전통 등의 각기 다른 부파의 출가자들이 있습니다. 출가자들은 불교에 관해 공부하고 붓다의 가르침인 담마를 수행합니다.

우리가 띠삐따까¹⁶라고 부르는 불법의 세 가지 모음이 있습니다. 부처님께서 일상에서 설하신 법문을 모아놓은 ‘경장’이 있습니다. 다른 한 가지는 남녀 출가자들 각각을 위한 계율을 설하신 모음이 ‘율장’입니다. 마지막으로 우리 내면을 통찰하여 실재하는 것이 무엇인지에 대해 가르치신 ‘논장’이 있습니다. 일반적인 담마보다 더 수준 높은 담마라고 하여 ‘아비담마’라고도 부릅니다. 아비담마는 내면을 꿰뚫어 보는 공부입니다. 아비담마를 알아야 ‘위팻사나의 앎 통찰지’를 성취할 수 있습니다. 명상수행을 통해 아비담마를 공부합니다. 이와 같은 부처님의 가르침인 삼장을 ‘붓다 담마 불법’이라고 합니다.

14. 상좌부 불교. 스리랑카, 태국, 미얀마 등 주로 남방국가에서 이어오는 불교 전통의 하나. 장로 스님들의 구전에 의해 전해 내려오는 부처님의 가르침이라는 의미가 담김.

15. 대승불교. 부처님 입멸 백년 후에 일어난 불교 전통의 하나로서 중국, 대만, 한국, 일본 등 동북 아시아 국가로 이어짐.

16. 삼장. 부처님의 가르침인 불교 경전을 숫따(경장), 위냐야(율장), 아비담마(논장) 세 묶음으로 분류해 놓음.

삼보의 승가는 깨달음을 이룬 승가를 의미

출가자란 담마를 공부하고 수행을 실천하는 분들입니다. 그들이 담마를 수행하기 때문에 우리는 출가자를 존중하고, 승가를 존중하는 것입니다.

부처님 시대에는 ‘아리야 승가 **성인 승가**’가 존재했습니다. ‘아리야’란 어떤 수준의 성취에 이룬, 최소한 수다원의 깨달음에 이르기까지 수행한 사람들을 의미합니다. 이것은 수다원, 사다함, 아나함 그리고 아라한을 포함합니다. 그래서 아리야 승가는 깨달음을 이룬 승가를 의미합니다. 아리야 승가는 성인 승가위원회의 구성원인 반면에 승가의 깨닫지 못한 다른 구성원들은 사회의 일반적인 구성원이라 비유할 수 있습니다. 아리야 승가의 자질은 우리가 앞에서 독송한 예경문인 ‘승가 예찬’의 내용과 같습니다.

기억하세요? 우리가 ‘이띠삐 쏘 바가와 아라항. **삼보 예경문의 첫 구절**’을 독송했습니다. 붓다의 자질에 대한 예경을 한 후에 담마의 자질, 그리고 승가의 자질에 대하여 차례로 예경했습니다. 이때의 승가란 아리야 승가를 말합니다. 그래서 승단에는 성인승가와 일반승가가 있습니다. 출가한 사람이 깨달음을 얻지 못했다면 일반 승가의 구성원일 뿐 성인 승가의 자질은 없습니다.

불자들은 붓다의 표상인 불상에 마치 살아 계신 부처님을 대하듯 존경심을 가지고 절을 올립니다. 담마 또한 존중합니다. 비록 직접 뵈 순 없지만, 붓다의 가르침과 가르침을 기록한 띠삐따까 **경울논 삼장**를 통해 뵈고 있는 것입니다.

우리가 어렸을 때는 책에게도 절을 했습니다. 그런 행동을 미쳤다고 여긴 사람이 있었을지 모르나, 그것은 담마를 존중하는 마음에서였습니다. 담마가 그 안에 있기 때문입니다. 이런 식으로 우린 담마에 존경을 표합니다.

우리는 또한 승가를 존경합니다. 스님들을 보면 그들이 계를 잘 지키든 아니든 관계없이, 단지 공손히 절을 합니다. 승가에 존경을 표하는 마음은 우리에게 선한 업을 가져오게 합니다. 이것이 불자들이 불법승 삼보에 절을 하는 이유입니다.

질문

“데와로까¹⁷의 존재들이 명상을 할 수 있습니까?”

물론입니다. 그것도 아주 잘하고 자주합니다! 흔히 욕계 천상에는 감각적인 즐거움만 존재한다고 오해합니다. 천인들은 수많은 아내와 욕계 욕계, 색계, 무색계로 이루어진 3계 중 한 곳 천상의 즐거움을 누리기만 한다고 믿습니다. 그래서 천상계에 태어나기를 두려워하는 사람도 있습니다. 오직 즐기지만 할 뿐이라 그 생을 마치고 나면 다시 낮은 세상에 태어나야 한다고 생각합니다.

하지만 그곳에도 담마를 가르치는 천인들이 있습니다. ‘다음 생에 천상에서 명상하는 천인으로 태어나고 싶다.’라고 서원할 수 있습니다. 여러분이 천상에 태어나기를 원한다면 ‘천상에서 즐기기 위해서가 아니라 명상하기를 원한다.’라고 발원하세요. 즐기는 것은 결국 시간 낭비일 뿐입니다. 그곳에서 영원히 머물 수 있나요? 천상의 업이 다하면 다른 곳으로 가야 합니다. 과도하게 집착하면 빨리 죽을 수도 있습니다. 죽고 나면 지옥에 갈 수도 있습니다.

안전하지 않습니다. 그러나 천상에 가서 명상할 수 있다면 최상의 장소입니다. 그곳에도 명상을 지도하는 천인들이 있고 명상하는 천인 남녀들이 있습니다.

17. 욕계 천신들의 세계. 인간계보다 한 단계 높은 천상계. 테라와다 불교 전통에 따르면 여섯 단계의 욕계 천상이 있음.

부처님께서 담마짜깝빠왓따나 숫따¹⁸ 나 마하사띠뻗타나 숫따¹⁹를 설하실 때 수많은 천인들이 천상에서 내려와 법문을 들었습니다. 법문이 끝나는 순간 깨달음을 성취한 인간은 극소수에 불과했습니다. 그러나 수십억의 데와²⁰와 브라흐마²¹ 들은 아라한, 아나함, 사다함, 수다원 사대 성인에 도달했습니다. 그들은 부처님의 법문을 듣고 난 후 즉시 깨달았습니다. 그들이 천상에 돌아간 후엔 더 이상 즐기는 것을 좋아하지 않았습니다. 오직 명상하기를 원했습니다.

천상은 좋은 환경을 갖추고 있습니다. 굳이 에어컨을 사용할 필요가 없습니다. 하지만 에어컨이 있는 이곳, 싱가포르의 베곡 명상 홀도 천상과 같습니다. 우리는 친절하게 이 장소를 제공하신 반떼 제니 베곡 사원의 주지스님에게 감사해야 합니다.

천상은 선업을 충분히 쌓은 존재들이 머무는 곳입니다. 그러한 존재들만이 천상에 머물 수 있습니다. 악행을 하거나 계를 깨고 악업을 많이 쌓은 사람은 아무리 원해도 갈 수 없습니다. 그곳에 가고 싶은 사람은 최소한 오계를 지켜야 합니다. 계를 지키고 보시하고 수행해야 합니다. 오직 좋은 업의 도움이 있어야 그곳에 머물 수 있습니다. 그러니 천상에 가고 싶다면 지금부터 준비하세요. 더 많은 선업을 쌓으세요! 그곳에 가고 싶지만 선한 일을 하지 않고, 대신

18. 초전법륜경. 법의 수레 바퀴를 돌리는 법문이라는 문자적인 의미가 있다. 부처님이 깨달음을 얻고 난 후 다섯 비구들에게 설한 첫 번째 법문.

19. 대념처경. 네 가지 마음챙김에 대한 큰 법문.

20. 육계 천신.

21. 범천인. 불교 우주관으로 31천 세계 중의 20개의 범천세계의 천인. 인간 세계보다 지극히 수승한 천상 세계로 인간의 눈에는 보이지 않고 집중의 빛으로 볼 수 있음.

악행만 하고 있다면 갈 수 없습니다. 그러니 천상에서 명상하고 싶어하는 사람이라면 이 점을 명심해야 합니다.

질문

“자애 수행을 어떻게 해야 상대에게 전달될까요?”

지난날 ‘멧따자애는 힘이 있다.’고 설명했습니다. 방금 ‘까라니야 멧따 슛따²²’를 독송 했습니다. 독송한 후에 어떤 느낌이 일어납니까? 지루했나요? 아니면 평화와 빛과 기쁨을 느꼈나요? 어떤 종류의 느낌이 있었나요? 모르겠다고요? 무언가 느껴야 합니다.

선정의 힘으로 자애 보내기

이렇게 독송하는 것과는 달리 자나선정에 들어 멧따를 보낼 수 있습니다. 3선정까지 수행하면, 멧따에 힘이 있습니다. 그때의 마음은 강력합니다. 그 강력한 마음으로 ‘모든 존재가 위험에서 벗어나기를. 모든 존재가 고통에서 벗어나기를.’ 기원하면서 멧따를 보냅니다. 그렇게 할 때 ‘좋은 의도’와 함께하는 것입니다. 그 ‘의도’로부터 꾸살라 감마선업을 얻게 됩니다. 노력이 낭비되는 것이 아닙니다. 방금했던 자애경 독송을 통해서도 선한 감마가 생깁니다만 멧따의 질, 힘이 다릅니다. 선정의 집중을 얻을 때까지 수행할 수 있다면 최

22. 자애경. 자애 닻음에 관해 설한 경.

선입니다. 선정에 들기 위해서는 그 사람의 이미지를 명상 대상으로 가져야 하고 마음속에 그것을 고정시키고 나서 그 사람에게 멧따를 보냅니다.

즉시 집중을 얻게 하는 부처님의 자애

부처님의 멧따는 다릅니다. 부처님께선 받는 사람에게 부처님의 빛을 비추 십니다. 그 빛이 그 사람의 몸에 닿자마자 마음이 저절로 차분해집니다. 단지 빛을 비추는데 그 사람의 마음이 차분해지고 평온함을 느끼게 됩니다. 그래서 동물조차 부처님의 멧따를 느낄 수 있었습니다.

부처님의 멧따는 사람의 마음을 고요하고 평화롭게 만들 수 있기 때문에, 즉시 집중을 얻을 수 있었습니다. 부처님께서 법문을 하실 때, 어떤 이들에겐 4선정에 드는 것을 가르치지 않고도 일어나고 사라지는 나마 루빠 **정신과 물질**에 관해 바로 설명하셨습니다. 단지 짧은 법문인데도 그 법문을 들은 직후 깨달은 사례가 많이 있었습니다. 부처님의 빛으로 그 순간 집중할 수 있도록 도와주었기 때문입니다. 그래서 단지 법문을 듣는 것만으로 아리한이 될 수도 있었습니다. 멧따의 힘을 믿나요? 믿을 수 없다면 여러분이 직접 시도해 보십시오. 내일 내게 보내세요. 내가 받아서 확인해줄 수 있습니다.

가슴에서 우러나오는 순수한 의도의 자애이어야

가슴에서 우러나오는 순수한 의도를 가지고, 행복한 마음으로 보내야 합니다. 행복 없이는 멧따를 진정으로 느낄 수 없습니다. 내 아이가 위험에서 벗어나기를 원하는 것과 같은 진정한 의도를 지녀야 합니다. 말로만 하는 것이 아니고, 가슴으로부터 진심으로 그들이 위험에서 벗어나기를 원해야 합니다. 가슴에서 일어나는 느낌을 모아 천천히 보냅니다. 그래야 그 느낌이 일어나고 행복해집니다. 다른 이들이 받을 수 있으려면 이렇게 멧따를 보내야 합니다. 받는 사람의 집중력이 좋다면 더 잘 전달됩니다.

누군가 여러분에게 멧따를 보내는데 받는 사람이 즐기고 있다면 어떨까요? 그래도 전달될 수 있을까요? 오늘 시도해 보세요! 내가 여러분에게 멧따를 보낼 테니 확인해 보세요! 여러분이 명상하고 있거나 집중이 좋을 때는 쉽게 전달될 것입니다. 멧따를 보내기 좋아하는 범천신들이 있는데 그들은 항상 멧따 선정 속에 들어있습니다. 언제나 우주 전체에 멧따를 보내고 있습니다. 집중력이 있으면 그들의 멧따를 느낄 수 있습니다.

질문

“무엇이 니밋따입니까? 어떤 과정을 거쳐 일어납니까?”

아주 적절한 질문입니다. 여러분이 집중수행 초반에는 불만이 많았을 것입니다. 새벽 일찍 일어나야 하고 이야기도 못 하고 센터 밖에 나갈 수도 없었습니다. ‘고문이 따로 없어! 너무 엄격하다.’라고 생각했을지도 모릅니다. 맞습니까? 그러나 며칠을 인내하고 난 후엔 여러분이 직접 경험했듯이 마음이 고요해지고 좌선 자세가 편안해졌을 것입니다. 그렇죠? (청중: 예!) 무엇보다 호흡을 바라보면서 행복을 느끼기 시작했습니다. 나도 회초리를 찾을 이유가 없어졌습니다.

집중된 마음이 심장토대에서 밝은 빛을

일단 호흡을 주시하는 것에 편안함을 느끼면 집중이 좋아진 증거입니다. 처음에는 많이 힘겨웠을 것이고 끊임없이 어디론가 달아나는 마음을 거둬 끌어 오느라 지쳤을 것입니다. 그리고 나면 졸음이 찾아와서 아무리 떨쳐보려 해도 또다시 잠에 빠지곤 했습니다. 그런가요? 그것이 번뇌를 이겨내는 과정입니다. 조금씩 익숙해지고 나면 비로소 마음이 기민해지고 행복감이 생깁니

다. 그 순간 집중도 좋아집니다. 서서히 마음이 밝아지는데 이것은 집중된 마음이 심장토대에서 밝은 빛을 만들어 내기 때문입니다.

행복한 마음이 일어나면서 얼굴 앞이나 옆에서 밝은 빛을 보게 됩니다. 사람에 따라 위치, 모양과 색깔은 다를 수 있습니다. 그렇게 나타나는 밝은 빛이 니밋따**표상**입니다.

숨겨진 인식에 따라 다양하게 나타남

그러면 빛은 왜 왼쪽이나 오른쪽에 나타날까요? 그것은 호흡에 집중을 할 때 의식하지 않는 사이에 한쪽에 더 주의를 더 두기 때문입니다. 오른쪽에서 빛을 보는 사람은, 오른쪽에 있는 호흡의 인식이 왼쪽보다 더 분명합니다. 우리 마음은 주로 오른쪽의 인식이 강해서 오른쪽으로 주의를 더 기울입니다. 그렇게 의식이 오른쪽에 치우치면, 빛이 또 오른쪽에 나타납니다. 호흡을 따라 몸이 오른쪽으로 도는 사람도 있습니다. 얼굴까지 돕니다! 되돌리지를 못합니다. 되돌릴 수 없어서 눈을 뜨고 되돌립니다. 그것은 단지 숨겨진 인식입니다. 한쪽에만 집중하기 때문에 점차 한쪽으로 쏠리는 것입니다.

한쪽으로 집중하면서 빛이 그곳으로부터 온다고 느낍니다. 또 들숨을 따라 가는 사람에겐 니밋따가 위에서 나타납니다. 빛이 위에서 나타나면, 콧구멍 앞으로 내려올 때까지 기다리지 않고 선정에 들려는 급한 마음에 ‘내려와! 내려와!’ 하고 재촉합니다. 그러나 내려오지는 않고 결국엔 집중이 떨어져 니밋

따도 잃어버립니다. 날숨이 더 강한 사람도 있습니다. 계속 따르다 보면 니뿔 따가 아래쪽에 나타납니다. 이처럼 조건에 따라 다양한 위치에 나타납니다. 누구나 같은 장소에 보이는 건 아닙니다. 호흡에 어떤 식으로 집중하는가에 달립니다.

그러니 혼동하지 마세요. ‘누구는 니뿔따를 얼굴 앞에서 보았다. 왜 나의 것은 옆에서 오는가? 나의 것은 니뿔따가 아니고 외부의 빛인가? 햇빛인가 보다.’ 이런 식으로 생각할 지도 모릅니다. 그렇게 의심하곤 확인해 보려 눈을 떠버립니다. 그때 집중이 떨어집니다. 어느 쪽이 밝아지는지 어떤 색인지 개 의치 마세요. 내버려 두세요. 내가 할 일은 단지 호흡에만 집중하여 호흡을 놓치지 않는 것뿐입니다. 단지 콧구멍 앞을 스치는 숨을 지켜보십시오. 서서히 색깔이 변할 것입니다. 빛이 오른쪽이거나 왼쪽, 위거나 아래에 있거나 관계없이 콧구멍 앞에 주의를 유지하세요. 그러면 서서히 자연스럽게 콧구멍 쪽으로 다가오면서 점점 더 밝아질 것입니다.

니뿔따는 집중의 표시

니뿔따는 집중의 표시입니다. 집중의 정도에 따라 3단계로 변화합니다. 첫 단계의 니뿔따는 노랑, 오렌지, 파랑이나 보라색, 또는 구름 같은 모양으로 나타납니다. 저마다 다른 색과 형태로 경험될 수 있습니다. 그러나 아직은 니뿔따가 불안정한 상태여서 움직이거나 나타났다 사라질 수도 있습니다. 그런

일이 일어나도 걱정하지 마십시오. 단지 마음을 편히 하고 호흡에 계속해서 집중해야 합니다.

차차 색이 하얗게 변화하면서 두 번째 단계의 니땃따가 됩니다. 콧구멍 앞으로 접근해 옵니다. 천천히 자연스럽게 일어납니다. 호흡에 계속해서 깨어 있으면 하얀색이 더욱더 밝아집니다. 하지만 아직은 빛을 주시하지 마십시오.

이때 실수를 많이 합니다. 더 밝고 투명한 니땃따를 얻으려고 호흡을 더욱 분명히 하려 듭니다. 이것은 잘못된 것입니다. 이 시점에서 호흡을 의도적으로 강하게 해선 안 됩니다. 마음이 안정될수록 호흡도 미세해지기 때문입니다. 단지 긴장을 풀고 미세해지는 호흡을 더욱더 주의 깊게 지켜보아야 합니다.

고요하고 행복해지면서 더욱 밝아지는 니땃따

호흡이 미세해진 만큼 마음도 고요하고 행복해집니다. 마음이 고요해지면서 빛이 차차 투명해집니다. 더욱 맑아져서 콧구멍 앞에 자연스럽게 다가와 멈춥니다. 이와 같이 니땃따의 각 단계마다 주의할 점이 있습니다. 사소한 실수로 보일지라도 어떻게 해야 하는지 모르면 문제가 커지기도 합니다. 분명한 니땃따가 나타날 때까지 인내하고 기다려야 합니다. 어떻게 하는지 모르면 분명하고 투명한 니땃따로 발전하지 못할 것입니다. 긴장을 푸는 것도 일

종의 방법입니다. 단계마다 적절히 대처하면 분명한 니밋따가 저절로 콧구멍 앞에 멈출 것입니다

어떤 사람에겐 수정처럼 밝고 둥근 니밋따가 나타납니다. 아주 좋습니다. 이런 니밋따를 얻기가 어려울 수도 있지만, 문제가 되지는 않습니다. 밝은 새벽 별과 같은 니밋따 또한 괜찮습니다. 분명하게 밝아지고 안정이 되면 비로소 니밋따에 초점을 맞추고 집중합니다. 호흡을 놓아 버립니다. 마음속으로 ‘이것이 아나빠나사띠²³ 니밋따다. 니밋따. 니밋따.’라고 하면서 집중합니다.

오직 니밋따를 아는 마음. 몰입

주시 대상을 호흡에서 니밋따로 바꾸고 깨어있는 마음을 유지합니다. 이제 더 이상 호흡을 인지하지 않습니다. 집중하는 한 가지 대상, 오직 니밋따를 아는 마음만 있습니다. 이제 몰입에 들어갑니다. 자나 선정에 듭니다. 선정은 몰입 후 니밋따에 최소 1시간 이상 온전히 집중하는 것을 의미합니다.

니밋따를 아는 마음을 ‘위딱까 일으킨 생각’라고 합니다. 자나의 첫 번째 요소입니다. 두번째 자나 요소는 ‘위짜라 지속적인 생각’입니다. 니밋따를 거듭해서

인지하는 것입니다. 선정은 니밋따에 대한 인지를 멈추지 않습니다. 선정 내내 위짜라 지속적인 생각이 있습니다. 그리고 자나의 세 번째, 네 번째 요소인 ‘삐 띠 희열’와 ‘수카 편안한 행복감’가 일어납니다. 니밋따에

23. 호흡관. 들숨과 날숨에 대한 마음챙김. 사마타 명상 주제 중의 한가지.

집중하면서 기쁨과 행복을 느낍니다. 다섯 번째 요소는 ‘에각가따 **일념집중**’입니다. 마음에 흔들림이 없습니다. 몸에 대한 감각도 느끼지 않습니다. 오직 니릿따에만 집중된 상태입니다. 이것이 일념집중입니다.

니릿따에 집중하는 동안 이와 같은 선정의 다섯 요소가 일어나면서 초선정, 첫번째 자나에 도달합니다. 니릿따 **표상**은 사람마다 다른 형태와 색이 나타나지만 문제없습니다. 점차 하얘지고, 밝아지고, 더 분명해지고 그리고 안정이 됩니다.

질문

“니밋따와 자나가 왜 중요합니까?”

선정으로 들어가는 니밋따

니밋따 없이는 한 대상에 집중하기가 어렵다고 앞서 설명했습니다. 호흡은 미세해지면서 마치 호흡이 사라진 것처럼 보입니다. 집중할 대상이 사라지면 선정에 들어갈 수 없습니다. 어떤 이는 호흡에 집중해서 자나에 들어갈 수 있다고 주장하기도 합니다. 하지만 우리가 경험하다시피 말처럼 쉽지 않습니다. 자나의 대상은 분명하고 안정되어야 합니다. 움직이거나 사라져선 안 됩니다. 그러나 호흡 대상은 바뀝니다. 미세해지기도 하고 아예 사라진 것처럼 보이기도 합니다. 그래서 호흡 대상을 잃어버리고 바왕가 무의식 상태에 쉽게 떨어집니다. 의식하지 못한 채 멍하거나 졸음에 빠집니다! 잠에 든 것을 자나 선정에 들었다고 착각하는 수행자도 있습니다. 이 둘은 전혀 다릅니다! 대상이 없이는 자나에 들어가기가 아주 어렵습니다.

아나빠나사띠 호흡관 수행은 니밋따인 분명한 빛을 대상으로 자나에 들어갑니다. 백골관 수행은 뼈대의 이미지가 대상입니다. 마음속으로 뼈나 해골의 이미지를 떠올리고 거듭 기억해야 합니다. 뼈의 영상이 백골관 수행의 니밋

따입니다. 사마타의 일종인 까시나 명상에는 10가지 대상이 있는데, 색깔 까시나에서는 대상인 색깔이 마음에 분명히 떠올라야 합니다. 대상이 없으면 선정에 들어갈 수 없습니다. 무엇에 집중을 할 수 있겠습니까? 집중할 대상이 있어야 자나에 들어갈 수 있습니다. 그래서 색깔 까시나 명상을 수행하려면 색깔에 대한 표상이 필요합니다.

이와 같이 니밋따 없이는 한 시간 동안 하나의 대상에 지속적으로 집중하기가 아주 어렵습니다. 자나에 들어가면 첫 번째 자나부터 네 번째 자나로 발전하면서 집중된 마음이 더욱더 강력해집니다.

선정은 팔정도의 필수 요소

사마디 **집중** 가 자나 **선정** 입니다. 자나는 ‘**쌘마 사마디 바른 집중**’입니다. 지난 번에 사성제와 팔정도에 대해 말했습니다. 부처님의 첫 번째 법문인, ‘**담마짜 깎빠왓따나 슷따 초전법륜경**’에 담겨있는 가르침입니다. ‘**쌘마 사마디 바른 집중**’는 팔정도의 하나입니다. 쌘마 사마디는 팔정도의 필수 요소입니다. 님바나에 이르기 위해 수행하는 사람들에게 디딤돌이 되는 ‘**집중**’이 없이는 위빠사나 지혜를 얻기 어렵습니다.

위빠사나의 통찰력이 있어야 루빠 **물질** 를 꿰뚫어 볼 수 있습니다. 감촉이나 감각을 아는 것은 쉽습니다. 우리 몸을 실제로 구성하고 있는 물질을 알아야 합니다. 몸은 갈라빠 **물질의 최소 단위인 미립자** 로 구성됩니다. 지식으로 아는 것만

은론 충분하지 않습니다. 몸의 실체를 꿰뚫어 보아야 합니다. 집중이 필요합니다. 본질을 꿰뚫어 보는 지혜가 필요합니다. 강력한 집중력이 있으면 몸의 실체를 통찰할 수 있습니다.

4대 요소도 루빠**물질**입니다. 몸을 구성하는 물질과 장기의 32가지 부분도 루빠입니다. 몸의 32가지 부분은 모두 루빠 깔라빠의 집합체입니다. 이들을 구성하는 다양한 요소를 꿰뚫어 보고 통찰해야 합니다.

집중된 마음이 보고자 하는 무엇이든 볼 수 있음

몸을 구성하는 32부분은 비교적 쉽게 관찰됩니다. 지금 눈을 감고 관찰해 보세요. 보셨나요? 안 보여요? 왜 보이지 않을까요? 이유는 집중력이 약하기 때문입니다. 집중된 마음이 있으면 보고자 하는 무엇이든 볼 수 있습니다. 몸 안을 보고자 하면, 몸 안의 물질이나 장기들을 분명하게 볼 수 있습니다. 그래서 집중력을 키워야 하는 것입니다.

과거 생애 아주 좋은 바라밀을 쌓았다면 이번 생애선 집중력을 굳이 개발

할 필요가 없습니다. 이미 많은 과거 생애에서 수행했기 때문입니다. 사리뵏따²⁴ 존자와 목갈라나²⁵ 존자 같은 경우에는 집중이 아주 쉬웠습니다. 법문을 들으면서 나마와 루빠**정신과 물질**를 쉽게 꿰뚫어 볼 수 있었습니다. 일반 사람은 아무리 수없이 들어도

24. 목갈라나와 함께 부처님의 두 상수 제자 중의 하나. 지혜 제일의 비구.

25. 사리뵏따와 함께 부처님의 두 상수 제자 중의 하나. 신통 제일의 비구.

여전히 나마와 루빠를 전혀 알지 못합니다. 몸 안을 꺾뚫어 볼 수 없습니다.

누구를 폄하하는 말이 아닙니다. 단지 관찰해보아 알게 된 것입니다. 그만큼 집중이 필요합니다. 집중력이 없이 위뱃사나를 수행하는 것은 어려운 일입니다. 그래서 자나를 그토록 강조하는 것입니다.

질문

“자녀들은 부모의 성격과 행동을 닮고 유전인자도 물려받는다고 합니다. 불교의 관점에서 유전인자가 있습니까? 아니라면 왜 부모와 비슷한 성격을 갖게 될까요?”

자녀가 부모의 성격을 닮은 경우가 있는 반면 전혀 닮지 않은 가족도 있습니다. 따라서 부모와 자녀이기 때문에 성격이 같다고 추정하는 것은 무리입니다. 그러면 왜 성격이 다를까요?

과거 생의 업의 연결과 어릴 적 환경의 영향

비슷한 성격을 갖고 있는 것은 여러 과거 생에서 가까운 관계로 거듭 만났으리라 추측할 수 있습니다. 서로 어울렸고 좋아했던 관계입니다. 그러한 과거 생의 까마가 연결되어서 이번 생에 가족으로 만났을 때 서로에게 이미 익숙한 것입니다. 이런 업연을 가지고 자녀로 태어나면, 주변 환경이나 부모의 훈육방식을 통해 가족과 자연스럽게 동화됩니다. 부모 자녀로서 긍정적인 유대가 강화됩니다. 부모의 결정을 따릅니다. 이해하고 받아들입니다. 점차 부모의 언행을 닮아갑니다. 과거 생부터 시작된 업연입니다. 이미 과거 생부터

줄곧 가까웠기 때문에 부모의 좋은 점이든 나쁜 점이든 저항 없이 따릅니다. 좋은 점도 닮지만 나쁜 성격도 닮습니다. 아버지가 술 주정뱅이라면, 아들도 주정뱅이로 끝날 수 있습니다. 비슷한 성격은 어릴 적부터의 환경이 더욱 영향을 끼칩니다. 자신을 둘러싼 환경에 거부감 없이 동화됩니다

반면 부모는 아주 훌륭한 사람이고, 잘 가르친다 하더라도 자녀가 이를 따르지 않기도 합니다. 부모의 생각에 동의하지 않습니다. 부모가 제아무리 하지 마라 타일러도, 돌아서면 부모 뒤에서 합니다. 앞에서 할 수 없으면 뒤에서 합니다. 부모를 속상하게 합니다. 여러분도 이런 경험이 있었을지 모릅니다. 이러한 일이 우리 주변에도 많이 일어납니다. 자녀와 부모의 성격이 전혀 판판입니다. 왜 그리 다를까요? 아마도 과거 생에서는 서로 가깝지 않은 사이였을 것입니다. 과거 생의 서로 다른 karma와 각기 다른 습관으로 인해 성격도 다릅니다. 하지만 이번 생에는 특별한 karma의 연결 때문에 가족으로 우연히 만납니다. 어떤 사람들은 과거 생에 이미 명상수행을 해왔지만, 이 생에 우연히 어부의 가족으로 태어나기도 합니다. 아버지는 고기를 잡고 죽이지만, 아들은 그렇게 하는 것을 좋아하지 않습니다. 그것을 행복하게 느끼지 않습니다. 아버지는 술 마시는 것을 좋아하지만, 아들은 좋아하지 않습니다. 것처럼 성격이 과거 생의 영향으로 인해 다를 수 있습니다.

태아에게 영향을 주는 엄마의 의식

다양한 이유가 복합적으로 작용합니다. 유전인자라 하는 것은 피 때문이라 생각합니다. 같은 피란, 우리가 부모의 한 부분이라는 의미입니다. 부모 덕분에 인간으로 태어났습니다. 특히 어머니는 우리를 태아 때부터 돌보아왔습니다. 태아의 모든 에너지와 영양이 엄마로부터 옵니다. 태아의 몸은 엄마와 연결되어 있고 의존합니다. 부모의 마음, 특별히 엄마의 마음은 태아에게 커다란 영향을 끼칩니다. 엄마의 의식이 생산한 찻따자 루빠 **마음에서 생긴 물질** 또한 아기의 몸을 구성합니다. 엄마가 아기에게 멧따를 보낼 때 엄마의 마음이 생산한 물질이 아기에게 퍼집니다. 그래서 아기의 몸에 엄마의 마음이 생산한 물질을 갖게 됩니다. 이런 식으로 엄마의 의식이 아기에게 영향을 줍니다.

수태되는 순간에는 태아의 감마에 의해 생겨난 감따자 루빠 **업에서 생긴 물질** 만 있습니다. 찻따자 루빠 **마음이 생산한 물질**, 아하라자 루빠 **영양분이 생산한 물질**, 우뚜자 루빠 **온도에서 생산된 물질** 는 아직 없습니다. 이 세 가지 루빠 **물질** 는 수태 후 몇 주가 지난 후부터 생겨납니다. 특히 이때는 엄마의 마음이 아기에게 영향을 많이 줍니다. 엄마가 멧따를 보내면 태아가 받을 수 있습니다. 엄마의 멧따 때문에 아기가 평화롭게 머물 수 있습니다. 언제나 멧따와 함께 엄마가 먹는 영양분과 에너지를 아기에게 보내줍니다. 영양분이 루빠 **물질** 를 만들어 냅니다. 그리고 엄마의 체온으로 아기에게 따뜻함도 줍니다. 그렇게 바깥 대상들이 엄마와 연결되어 있는 아기에게 옵니다. 그래서 마음이 생산한 루빠

는 대부분 엄마에게서 만들어집니다.

자신 업의 영향

비록 엄마가 아기에게 영향력이 크긴 하지만, 주요 구성은 태아 자신의 감마입니다. 아기의 감마가 자신의 몸에 감마자 루빠업의 물질

를 생산합니다. 때론 부모와 자녀의 성격이 상승 작용을 일으키기도 합니다. 가령 과거 생에서 멧따 수행을 열심히 했던 사람끼리 이번 생에 부모와 자녀로 만났다면 유사한 성향이 더욱 강화됩니다.

부모가 자녀의 성격에 대단한 영향을 줍니다만, 때로는 자녀의 감마가 너무 강해서 영향을 못 미치기도 합니다. 과거 생에 아이가 멧따를 전혀 수행하지 않았고, 언제나 나쁜 일을 하기 좋아했다면 엄마가 제아무리 멧따를 많이 보낼지라도 아기는 아주 조금만 받습니다. 아기는 엄마의 성격을 따르지 않습니다. 이것은 조금 복잡합니다.

출생 이후 영향을 주는 바라밀

환경에 따라 마음도 달라질 수 있습니다. 과거 생이 좋았고 출생 직후에도 좋았지만 성장하면서 나빠지기도 합니다. 성격에 영향을 미치는 변수는 다양합니다. 다만 과거 생에 수행을 많이 하여 충분한 바라밀을 지니고 이번 생에

왔다면 본래 마음을 되찾기가 쉽습니다.

환경의 영향

과거에 독실한 불교 수행자였지만 이 생에서 환경이나 친구들의 영향을 받아 술을 마시고 나쁜 일을 합니다. 그러나 때가 무르익으면 이것이 그에게 이익이 아니라는 것, 시간 낭비라는 것을 인지하게 됩니다. 그런 사람은 짧은 시간 내에 깨달을 것입니다. 여기 명상하는 젊은 사람들은 휴가를 갈 수도 있고, 술을 마시러 갈 수도 있지만, 이 집중수행을 위해 그런 결가지들을 놓아버리고 명상과 같은 좋은 일을 하러 왔습니다. 이것 또한 그들의 과거 성격과 연관되어 있습니다.

같은 방식으로 어떤 이는 아주 좋은 성격을 가진 사람이지만 그의 부모는 그렇지 않습니다. 부모의 다른 성격 때문에 아이가 어떻게 그의 본성을 찾아가는지를 모릅니다. 그러나 시간이 성숙되면 스스로 깨어나 돌아옵니다. 그래서 모두 같거나, 같은 수준이라고 말하는 것은 어렵습니다. 각자 다른 사람들이 다른 조건을 가지고 있습니다.

질문

“티벳 불교에 의하면, 사람이 죽을 때 여러 단계의 과정을 거친다고 합니다. 가령, ‘바르도’ 단계에서 4대 요소가 깨지고 고통을 겪는다고 들었는데, 죽음에 이를 때 단계별로 어떤 경험을 하는지요?”

나는 티벳 수행에 대해 많이 알거나 이해하지 못하므로 단지 테라와다상좌부식의 수행에 관해 설명하는 것이 더 나을 것입니다.

테라와다식 수행에는 나마와 루빠정신과 물질가 중요합니다. 나라는 현재의 조건은 나마와 루빠마음과 몸의 조합입니다.

물질의 네 가지 원인

4가지 원인으로 인해 몸이라는 루빠물질가 생깁니다. 집중된 마음으로 몸의 각 부분에서 이러한 물질을 확인해 볼 수 있습니다. 몸에는 6문인 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 심장토대가 있습니다. 눈에도 물질이 생겨나는 4가지 원인이 있습니다. 귀, 코, 혀, 몸 그리고 심장토대 역시 같습니다.

물질의 4가지 원인이 무엇입니까? 여러분은 지금 음식의 영양분 때문에 우리 몸에 어떤 물질이 생겨나는지 알 수 있습니까? 집중된 마음이 없이는 알아

내기 어렵습니다. 루빠**물질**를 생성하는 4가지 원인은 업, 마음, 온도, 영양분입니다. 이 때문에 몸이 생겨납니다. 이러한 원인들에 의해 생성된 물질이 무엇인지 알 수 있을 때까지 꿰뚫어 보고 분석해야 한다고 부처님께서 가르치셨습니다.

집중된 마음으로 통찰하면, 어떤 원인 때문에 무슨 물질이 생겼는지를 알 수 있습니다. 눈의 4대 요소를 집중적으로 관찰해 보면, 무수한 입자들이 일어나고 사라지는 모습을 보게 됩니다. 무수한 입자들은 온도 때문에 생겨난 물질, 영양분 때문에 생겨난 물질, 마음 때문에 생겨난 물질, 업이 생성한 물질로 구분됩니다. 이렇게 몸을 구성하는 모든 물질은 4가지 원인 때문에 생겨난 것입니다.

루빠 깔라빠 안의 4대 요소

물질의 최소 단위인 깔라빠**미립자** 안에는 4대 요소가 있습니다. 4대 요소란 땅, 물, 불, 바람의 요소입니다. 모든 깔라빠는 4대 요소를 기본으로 가지고 있습니다. 우리가 먹는 음식의 영양분 때문에, 온도로 인해, 마음으로, 업으로 생긴 물질에도 4대 요소가 있습니다. 그러나 물질에는 4대 요소만 있는 것은 아닙니다. 온도, 마음, 영양물질은 하나의 깔라빠 안에 8가지 요소를 가지고 있고, 업으로 인해 생산된 깔라빠에는 10가지 요소가 있습니다. 이와 같이 분석할 수 있는 물질들이 있습니다.

집중의 힘으로 각각의 루빠 깔라빠를 확인할 수 있습니다. 몸을 구성하는 모든 부분에 4대 요소가 있지만, 정도는 부분마다 다릅니다. 온도로 인해 생산된 루빠 깔라빠가 많이 모여있는 부위는 따뜻하게 느낄 것입니다. 단단한 느낌의 루빠 깔라빠가 양산되는 부분은 딱딱하게 느껴집니다. 루빠 깔라빠의 부드러운 요소가 많이 생산되면 그 부위에서 부드러움을 느낍니다. 그래서 몸 전체에 4대 요소가 존재하지만 각 부분마다 다른 깔라빠들의 구성으로 인해 다른 감각을 느끼게 됩니다.

왜 몸 전체가 아니라 특정 부위에서만 통증을 느끼나요? 그곳의 4대 요소들이 균형 잡혀있지 않기 때문에 통증이 일어납니다. 가령 한 자세로 오랫동안 그곳을 누르고 있었다면 단단한 느낌이 무거움과 응집의 성질에 의해 일어납니다. 그때 마음이 이 단단함을 대상으로서 접촉하고 통증을 느끼게 됩니다.

루빠는 몸일 뿐입니다. 그러나 사람들이 ‘내 몸이 고통받는다.’고 생각합니다. 이치에 맞는 생각일까요? 루빠에는 마음이 없습니다. 루빠는 4대 요소로 구성된 몸입니다. 마음이 아픈 감각을 일으키는 루빠와 접촉했기 때문입니다. 그래서 사실은 고통받는 마음이지, 고통받는 몸이 아닙니다! 흔히들 ‘내 몸이 아프다!’고 말합니다. 정말 옳은 말은 아니더라도 이런 식으로 말하고 듣는 것에 익숙해져 있습니다. 정확히 표현하면 ‘내 마음이 몸을 구성하는 루빠 때문에 아프다.’고 해야 옳습니다. 몸 때문에 내 마음이 아파합니다. 이 루빠 때문에 우리의 마음이 아파합니다. 이와 같이 마음과 몸을 분석하고 확인 하라고 부처님께서 당부하셨습니다.

죽음의 과정

원인이 있어 죽음에 이릅니다. 사람마다 다른 원인으로 죽게 됩니다. 그렇다면 죽음을 일으키는 주된 원인은 무엇일까요? 마음이 죽음의 주요 원인입니다. 마음은 모든 것을 관리합니다. 마음은 깜마와도 연결되어 있습니다. 깜마가 멈추는 순간, 이번 생이 마감됩니다. 이것이 죽음의 한 가지 원인입니다. 몸도 건강하고 체온도 적당하고 영양 상태도 좋고 젊어서 소화 기능도 왕성하지만 죽을 수 있습니다. 영양물질도 좋고 온도 물질도 적당하고 의식도 생생하고 힘이 있는 어린 아기가 단명하는 경우가 있습니다. 이유는 깜마 때문입니다. 깜마가 소진되면 나머지 요소들은 힘을 잃습니다. 깜마가 더 강력한 요인이기 때문입니다.

깜마가 소진되면, 마음이 멈춥니다. 첫째로 업이 생산하는 루빠가 멈춥니다. 따라서, 마음이 움직이지 않기 때문에 마음이 생산하는 물질도 멈춥니다. 그다음엔 음식으로 인한 영양이 생산하는 루빠가 서서히 멈춰갑니다. 하지만 영양 루빠는 그 안에 열이 있기 때문에 한동안 지속됩니다. 내부 열이 영양 루빠의 다음 세대와 다음 세대를 한동안 생산할 것입니다. 머지 않아 영양소의 다음 세대 또한 천천히 쇠퇴하고 멈춥니다. 마지막엔 온도가 생산하는 루빠만 남겨집니다.

영양 루빠가 더 이상 생산될 수 없으니 열이 점점 줄어 온도 루빠에 영향을 끼칩니다. 열은 마음과도 연결되어 있습니다. 더 이상 마음이 만들어 내는 열

도 없습니다. 그러면 죽은 몸의 온도가 되어 냉기만 남겨집니다. 그래서 사람이 죽으면 몸이 차가워지는 것입니다. 온도가 생산하는 루빠만 남아 있기 때문에 차가움이 일어납니다. 그래서 4대 요소가 모두 소멸됐다고 말할 수 없습니다. 조건의 순차적 과정에 따라 변화합니다.

죽음의 다른 조건들

조건에 달렸다는 의미는 먼저 손상된 루빠에 의해서 다른 루빠도 파괴된다는 것입니다. 어떤 죽음의 원인은 감마에 의한 것이 아닙니다. 감마는 아직 남았지만 음식의 독이나 소화불량으로 즉시 죽을 수도 있습니다. 이러한 경우에 죽음의 원인은 음식의 독성이 생산한 영양 루빠입니다. 독성이 생산한 영양 루빠 때문에, 다른 루빠까지 파괴됩니다.

우울증이 있는 사람을 보면 마음이 약합니다. 마음이 행복하지 않고 약하기 때문에 루빠도 더욱 약해집니다. 마음이 생산하는 물질인 찢따자 루빠가 더욱더 적어집니다. 마음이 생산하는 물질로 인해 몸에 좋지 않은 영향을 주게 됩니다.

이처럼 우울증의 결과는 몸에서 보여집니다. 얼굴이 어둡고 몸이 더 작아지고 야위어 갑니다. 부정적인 생각으로 치달다 심한 경우 자살도 합니다. 그들은 마음을 어떻게 돌보는지 모르기 때문에 자신을 죽음으로 몰고 갑니다. 마음을 어떻게 돌보는지 아는 사람은 마음이 강합니다. 마음이 강하면 몸도

강해집니다. 마음이 약해지면, 몸도 허약해집니다.

이렇듯 사대의 불균형이 죽음의 유일한 원인은 아닙니다. 물론, 사대가 균형을 이루지 못해 죽는 경우도 있습니다. 오랫동안 아픈 사람들이나 열악한 환경에서 머무는 사람들은 사대의 균형이 깨어질 조건에 노출되어 있습니다.

하지만 몸의 균형을 유지하는 것이 오직 사대 요소만은 아닙니다. 마음이 생산한 루빠, 온도가 생산한 루빠, 영양분이 생산한 루빠들의 균형도 필요합니다. 이에 대해서 알아야 합니다.

죽음에 임박한 의식

죽음이 임박했을 때에 어떤 마음이 일어나는지 죽음의 과정을 확인해야 합니다. 마음이 다음 생에 가야 할 곳을 대상으로 취합니다. 그래서 죽음이 다가오는 순간에 영상을 보게 됩니다. 다음 생을 암시하는 곳입니다. 인간으로 수태될 경우 빨간색이 보입니다. 이때의 빨간색은 다음 목적지를 위한 표상 **니밋따**입니다.

그때에는 마음이 활발해지고 몸은 더 약해집니다. 의식불명, 혼수상태와 비슷합니다. 에너지가 소진되어 몸은 움직이지 않습니다. 몸은 거의 죽음에 가깝지만 마음은 여전히 활발합니다.

마음이 다음 출생의 장소를 찾기 시작합니다. 그러면 영상이 나타납니다. 천상에 재생하는 존재들은 아름다운 집, 밝은 빛과 많은 남녀 천신들을 볼 것

입니다. 축생으로 재생하는 이들은 서서 기다리고 있는 엄마 동물을 볼 것입니다. 그러면 ‘나는 축생으로 태어나야 한다.’고 알아야 합니다. 이해할 수 있습니까?

또 다른 이들은 ‘빠따’²⁶라고 하는 영가의 생으로 가야 하는 경우에는 물이나 바다를 봅니다. 죽은 뒤에 배고픈 귀신이나 낮은 존재로 태어날 것입니다. 이 생에서 어떤 감마를 쌓아왔는가에 따라 다른 표상들이 보여집니다.

이번 생애가 내가 쌓은 감마입니다. 선업을 쌓았다면 더 나은 삶으로 향할 표상을 볼 것입니다. 하지만 좋지 않은 감마를 쌓았다면 저열한 세상을 상징하는 이미지가 나타납니다. 따라서 임종의 순간에는 몸보다 마음이 더 중요합니다.

마음이 생산한 찢따자 루빠가 제일 강력해집니다. 나머지 루빠의 영향력은 미약합니다. 영양 루빠도 강하지 않기 때문에 영양의 요소들도 약해집니다. 몸이 움직이지 않으므로 온도 루빠도 차가워지고 사대요소들도 쇠퇴합니다. 마음이 생산하는 루빠만이 ‘어디로 갈 것인가. 어디로 갈 것인가.’ 하고 갈 곳을 찾느라 급격히 활발해집니다.

언젠가 여러분에게도 죽음이 임박하면 지금 내가 말하는 것을 기억해야만 합니다. 잊어버리지 마세요. 그때 ‘어디? 어디로 가야 하나요? 세알레이! 말해주세요.’라고 물어도 소용이 없습니다. 그 순간에 나는 여러분에게 말할 수 없을 것입니다! 스스로 선택하

26. 흔히 귀신이라 말하는 축생 보다는 높으나 인간보다는 낮은 세계에 사는 존재들. 인간의 눈에는 보이지 않지만 집중의 빛으로 볼 수 있음.

고 가야 할 길입니다. 그때 잘못된 길을 선택하지 마세요. 그리고 '2010년의 열흘간 벵골 싱가포르의 한 도시 명상수련'에 참석했던 기억을 떠올리세요.

이것은 너무나 중요합니다. 명상으로부터의 감마는 여러분이 해온 일 중에 가장 수승한 감마입니다. 다나하고 계를 지키는 것도 선이고 이러한 행으로도 선한 감마를 많이 만들었습니다. 그러나 명상을 통해 얻은 감마는 무엇과 비교할 수 없는 강력한 업입니다.

임종 순간에 선업 기억하기!

여러분은 지금 이 모든 선업을 쌓고 있습니다. 임종의 시간에 지금 명상하는 이미지와 법문을 듣고 계를 지키고 다나 하던 순간들을 기억하십시오. 지금 행하는 모든 선업을 떠올리세요. 좋은 것을 상기하면 나쁜 이미지는 즉시 좋은 것으로 바뀝니다. 그리고 천상으로 가기를 원한다면 그곳에 쉽게 갈 수 있습니다. 그러니 여기에서 시간을 낭비하고 있다든가 고통이라고 생각하지 마세요! 미래에 사용할 좋은 표상입니다.

임종 순간의 마음이 다음 생을 결정

나는 이미 알기 때문에 여러분도 그렇게 하라고 독려하는 것입니다. 명상을 통해 과거와 미래 생을 보게 되면 스스로 경험하여 알게 됩니다. 좋은 감

마가 중요하다는 것을 압니다. 임종의 순간은 너무나 중요합니다. 불자들이 보는 견지에서 죽음이 임박한 순간에 루빠보다 마음이 더 중요하다고 강조합니다. 몸에 집중하지 않습니다. 몸에 집중하더라도, 아주 강력한 집중이 아니라면 담마를 숙고하기가 어렵습니다. 죽어가는 순간임에도 충분히 강한 집중이 가능하다면 루빠의 본성을 숙고할 수는 있습니다.

그래서 불자들은 마음에 더 집중합니다. 죽음과 동시에 몸은 쓸모가 없기 때문에, 마음을 보살펴야 합니다! 몸은 시간이 흘러도 쓸모가 없습니다. 그래서 마음을 준비하고 돌봐야 합니다. 마음이 다음 생을 결정할 수 있습니다. 죽음의 순간에 한 가지 선행만 기억해 내도 목적지를 바꿀 수 있습니다. 마음이 원하는 방향으로 찢따자 루빠 **마음이 생산한 물질** 를 만듭니다. 그러니 몸보다 마음이 더 중요합니다.

깜마를 믿는 불자라면 마음이 중요한 것을 압니다. 마음만이 다음 생을 준비할 수 있습니다. 순간 전환시킬 수 있습니다. 죽음과 동시에 다음 생에 태어납니다. 7일 내지 49일 동안 기다리지 않습니다.

공덕을 회향 받을 수 있는 조건

사람들은 이것을 오해합니다. 죽은 뒤 다음 생과의 중간 단계에서 칠 일을 기다린다고 생각합니다. 왜지요? 죽은 후에도 아직 집착에서 벗어나지 못해 칠일을 기다려야 한다고 생각하는 것이 이유일 수 있습니다. 집착이 강하지

않을 경우엔 단지 칠 일 동안만 귀신이 되기도 합니다. 귀신이 된 후 생을 다시 바꿀 수 있습니다. 가족들로부터 공덕을 회향 받거나, 살면서 행한 선업을 기억할 수 있으면 생을 바꿀 수 있습니다. 한 부류의 귀신이나 영기들은 이렇게 할 수 있습니다.

그러나 대부분은 집착이 강하고 그들의 무거운 악업 때문에 귀신이나 영가가 되는 과보를 받습니다. 아주 저열한 존재라면 가족 친지들이 공덕을 회향할지라도 받을 수 없어서 생을 바꿀 수 없습니다. 그러니 공덕을 회향하면 모든 귀신을 제도할 수 있다고 생각지는 마십시오. 이것에 관해 분명히 할 필요가 있습니다.

아주 나쁜 낄마를 행해온 사람들은, 우리가 그들과 아무리 많은 공덕을 공유한다고 할지라도, 생을 바꾸기가 쉽지 않습니다. 지옥의 존재로 태어난다면 아주 오랜 기간 고통받아야 합니다. 하루나 이틀이 아닙니다. 칠일은 이미 행운이고 공덕을 회향 받을 수 있는 조건도 그들의 생을 바꿀 수 있는 한정된 존재들에게만 있습니다.

선업 덕분에 인간계에 환생할 경우 죽음과 동시에 빨간색을 볼 것입니다. 의식이 멈춤과 동시에 모태에 수태되면서 곧바로 재생의식이 시작됩니다. 천상계에 태어난다면, 모태에 머물 필요가 없습니다. 죽은 즉시 남자는 20세 정도, 여자는 16세 정도의 천신으로 환생합니다. 이처럼 낄마의 수준에 따라 재생의 형태도 다양합니다.

그래서 마음을 보살피는 것이 더 중요하다고 생각합니다. 만일 루빠에 너

무 집중한다면 몸에 집착을 갖게 될 수도 있습니다. 그것 또한 위험합니다. 강한 집중이어야 하지만 죽음의 순간에도 위빳사나로 숙고할 수 있다면 괜찮습니다. 그러면 몸에 대한 집착을 놓을 수는 있습니다.

질문

“어떤 단계까지 수행해야 과거 생을 알 수 있습니까?”

아주 중요한 질문입니다. 방금 설명했던 ‘사성제 네 가지 성스러운 진리’를 수행하는 사람만이 수다원을 성취할 수 있습니다. 나이가 아라한의 수준까지 수행하고자 하는 사람이라면 누구나, 이 사성제를 수행해야 합니다.

첫 번째 성스러운 진리인 ‘독카 삿짜 고통의 진리’를 이해해야 합니다. 나마 루빠 정신과 물질 를 이해하고 일어나고 사라지는 나마 루빠의 본성인 무상, 고, 무아를 안 내면의 대상 과 밖 외부 대상으로 통찰해야 합니다.

두 번째 성스러운 진리인 ‘사무다야 삿짜 고통의 원인의 진리’를 통찰해야 합니다. 원인과 결과를 이해하는 것입니다. 마음이 한 생에서 다음 생으로 어떻게 옮겨가는지 조사합니다. 다시 말해 깜마가 어떻게 생을 거듭하며 연결되는지에 대한 통찰입니다. 이것을 ‘십이연기’라고 합니다. 과거 생의 원인들을 이해하고 탐구해야 합니다. 현재의 깜마는 미래 생의 결과로 이어집니다. 현재를 미래로 연결합니다.

재생이 어떻게 일어나는지 과거, 현재, 그리고 미래의 지속적인 순환을 식별하고, 그 원인과 결과의 상관관계를 이해해야 합니다. 우리는 숱한 과거 생들을 볼 수 있기 때문에 깜마를 믿습니다. 단지 하나의 불선한 생각만으로도

지옥의 존재나 축생을 받을 수 있다는 것을 봅니다. 마찬가지로 단지 하나의 선한 생각의 과정이 천신이나 인간의 생을 받을 수 있는 원인이 되기도 합니다. 연기를 식별하면 낄마가 더욱 이해됩니다. 십이 연기를 모르면 낄마를 믿는 것이 어렵습니다. 이번 생이 끝인 줄 알고 현생에만 집중합니다.

십이연기를 수행하지 않으면 윤회를 벗어나기 어려워

어느 날 부처님께 나아간 아난다²⁷ 존자는, “부처님, 제게 빠뎛짜사뎛빠다²⁸는 쉽습니다. 숙고하자마자 모든 것이 쉽게 드러납니다.”라고 말했습니다. 그러자 부처님께서, “아난다! 그렇게 말하지 말아라. 그대에겐 쉽지만 중생들은 이것을 이해하지 못해 뎛에 걸려 있다.”고 하셨습니다. 마치 다람쥐가 돌리는 쳃바퀴와 같습니다. 달려가는 길어 어디에서 시작했는지 어디에서 끝나는지 찾을 수 없습니다. 벗어나출구를 찾지 못한 채 끝없이 쳃바퀴를 돌 뿐입니다.

마음은 언제나 사로 잡혀있고, 그것은 뎛에 걸려있는 것과 같습니다. 언제나 빙글빙글 돌고 있습니다. 이것을 ‘십이 연기’라고 부릅니다. 꿩뚫어 보기가 어렵습니다. 아주 어렵습니다! 하지만 어렵더라도 수행해야만 합니다. 위뎛사나와 십이연기를 수행하지 않는 사람은 꿈에서조차도 수다원을 성취할 수 없습니다! 그래서 십이연기를

27. 부처님의 마지막 25년 동안을 시중 든 제자. 다뎛 제일의 비구.

28. 십이연기. 12단계의 순환 고리로 끝없이 이어지는 원인과 결과의 법.

이해해야 합니다. 이러한 이유 때문에 과거 생을 보아야 하는 것입니다.

과거에 집착하기 때문이 아닙니다. 과거 생을 통해 어떤 원인을 심었는지 이해하려는 것입니다. 아윗자무지라고 하는 잘못된 삶을 이해하고, 행해온 까마인 쩌파나 의도를 알아야 합니다. 내가 행한 선업과 악업, 의도를 점검해봐야 합니다. 아윗짜무지, 판하갈애, 우빠다나 취착입니다. 원인을 알게 되면 ‘과거에 행한 그러한 까마 때문에 지금 이런 과보를 받는구나.’라고 현재의 삶을 이해할 수 있습니다. 지금 행하는 일이 미래에 다시 결과를 가져올 것이라는 것도 알게 됩니다. 그 결과는 다음 생에, 그다음 생에 아니면 먼 미래 생에 일어날 수 있습니다. 아라한이 되어 윤회를 멈출 때까지 영향받습니다.

강한 집중에 의해 과거와 미래 생을 볼 수 있습니다. 단순한 상상으로는 원인과 결과를 알 수 없습니다. 그래서 집중력을 키우기 위해 자나를 성취할 때까지 지금 열심히 수행하는 것입니다. 자나를 얻은 후엔 과거 생을 볼 수 있습니다. 일단 니밋따를 얻은 사람은, 다음 수다원으로 가는 길이 쉽다는 것을 내가 보장할 수 있습니다. 수행에 시간을 낸다면 생각보다 쉽게 도달할지도 모릅니다. 니밋따를 얻는 것이 쉽나요, 어렵나요? 아주 쉽습니다!

이번 생의 가치

지금 많은 사람들이 니밋따를 경험하고 있습니다. 좋습니다! 일단 니밋따를 얻었으니, 강한 결정심을 내야 합니다. ‘지금은 할 일이 너무 많아서 수행

할 틈이 없다. 그러니 다음 생에 하겠다.’라고 미룰지도 모릅니다. 지금 천신이라 할지라도, 명상하는 천신이 아니면 역시 위험합니다. 명상에 대해 잊고, 여자천신들과 즐기느라 니맛따도 잃어버릴 수 있습니다. 미래를 보장할 수 없습니다.

그러니 ‘나는 장기 집중수행을 할 것이다.’라며 결정을 해야 합니다. 여러분이 2달간의 집중수행에 참여하는 것을 환영합니다. 와서 수행하십시오! 과거 생을 보고 나면 연기를 수행할 수 있고 수다원을 성취할 때까지 위빳사나를 수행할 수 있습니다. 그러면 이번 생이 정말로 가치가 있을 것입니다! 수행을 위해 시간을 내세요. 알다시피 우리는 결국 죽습니다. 죽음이 찾아오기 전에 미래를 위해 안전한 보호막이 필요합니다.

붓다 사사나 부처님의 가르침이 날마다 쇠퇴하고 있기 때문에 미래 세대에도 가르침이 전해질지는 알 수 없습니다. 미래에 여전히 명상 수행에 관해 배울 수 있을지 전혀 확신할 수 없습니다. 이번 생에 행한 다나 보시 실라 지계, 바와 나 수행 덕분에, 한번 천상에 갈지는 모르겠습니다. 그러나 그곳에서 돌아오면 더 이상 스승과 붓다 사사나를 만나리란 보장이 없습니다.

심각한 상황입니다. 귀한 시간을 단지 먹고 즐기는 일에 소비하지 마십시오. 먹고 즐기고 자느라 하루하루가 지나가고 날마다, 해마다 늙어가고 곧 죽게 될 것입니다. 아무런 이익이 없고, 전혀 좋은 것이 없습니다. 그러나 여러분은 진심으로 담마 수행을 원하기 때문에 아주 좋습니다. 오직 지혜가 있는 사람들이 할 수 있습니다. 소중한 시간과 에너지를 어떻게 사용하는지를 압니다.

질문

“우리는 ‘이당 노 냐띠낭 호뚜, 수키따 혼뚜 냐따요!’²⁹라고 하면서 돌아가신 가족이나 친척들에게 공덕을 회향합니다. 불교를 가르치는 한 분이, 이 말은 귀신이나 불행한 존재들을 부르는 것이기 때문에 집에서는 하지 말아야 한다고 제게 말했습니다. 그러나 저는 괜찮다고 생각합니다. 왜냐하면 돌아가신 친지들에게 전하려는 의도를 가지고 집에서 매일 암송하는데, 이렇게 하면 그들이 공덕을 받아들여 기뻐할 것이고, 그러면 그 존재들이 더 나은 장소에 태어나게 될 것이라 믿기 때문입니다. 우리는 그들을 돕고 싶습니다. 이점에 관해 세알레이께선 어떻게 생각하십니까?”

여러분은 부모나 친지가 두렵습니까? 가족 누군가 죽어서 귀신이 되거나 낮은 존재가 되어 여러분을 찾아오면 두려워하나요, 아니면 환영하나요? 우선 이 질문을 해야 하겠습니다. 어떤가요? 두려워할 겁니까 아니면 그들을 환영할 겁니까?

‘스님 부디 저희 집에 오셔서 독경을 해주세요. 제발 귀신을 멀리 쫓는 독경을 해주세요.’라고 할지도 모릅니다. 대부분의 사람들이 이런 식으로 반응할 겁니다. ‘우리 집에서 이상한 소리가 들립니다. 돌아가신 분이 귀신이 되어서 우리를 방해하러 와 제대로

29. ‘우리가 행한 이 공덕을 돌아가신 친지들에게 회향합니다. 그들이 행복하기를!’이라는 의미로 돌아가신 친지들에게 공덕을 회향할 때 암송하는 구절.

잘 수가 없습니다. 가족들이 두려워합니다.’라고 아이들을 핑계 대면서 자신의 두려움을 덮으려 합니다. 남편은 죽은 아내를 두려워하고 아내 또한 그렇습니다. 이런 경우라면 이미 ‘깨어진 사랑’입니다.

현재의 조건 그대로 받아들이기

사랑이 깨어진 이유는 내게 좋은 것만 기대하기 때문입니다. 내 위주로 배려받을 때 상대에게 호감을 느낍니다. 자신의 느낌이 배려되지 않는 상황을 싫어합니다. 순수한 사랑은 모든 존재를 소중한 가족처럼 여깁니다. 설령 가족 일원이 죽어서 귀신이 되었다더라도 현재의 조건 그대로를 인정하고 사랑해야 합니다. 그렇게 되도록 마음을 훈련해야 합니다.

받아들이는 것이 조금 어렵습니다. 실행하기 힘들어합니다. 하지만 그들의 보살핌을 받았던 기억, 그들이 내가 원하는 것을 채워주던 기억을 떠올려 보세요. 관점을 바꿔서 생각할 필요가 있습니다. 생전에뿐만 아닌 현재의 그들도 사랑해야 합니다.

지금 그 존재는 고통받고 있습니다. 여러분과 가족에 대한 집착 때문에 귀신의 입을 받았습시다. 그러므로 그분을 어떻게 도와야 고통에서 벗어날지를 생각하면서 노력해야 합니다. 공덕을 공유하고 독경을 통해 그 존재를 위해서 할 수 있는 한 해야 합니다. 집에 있을지라도 괜찮습니다. 걱정하지 마세요. 그 존재에 대해 마음 쓰지 말고 단지 현재의 삶을 사세요.

생전에 그 존재가 여러분을 어떻게 돌봤었는지, 얼마나 친절했었는지를 생각해 보세요. 이런 식으로 생각하고 집에서 공덕을 공유한다면 그들은 여러분 주변에 있을 겁니다. 집에서 한다면 절에서 하는 것보다 가까이 있기 때문에 더 쉽게 공덕을 전할 수 있습니다. 여러분이 그들과 가져야 하는 관계입니다. 그들의 집착은 가족에게 있습니다. 집에서 공덕을 전한다면 더 쉽게 받아들입니다. 두려워할 필요가 없습니다.

왜 두려워합니까? 낮은 존재들도 사랑하는 마음을 훈련해야 합니다. 대부분의 사람들은 귀한 존재만 환영합니다. 천신들과 머물고 싶어하고 그들이 나타나면 행복해할 것입니다. 그러나 귀신이 오면 행복하지 않습니다. 두려워합니다. 마음이 균형 잡히지 않았습니다. 마음을 충분히 훈련하지 않았습니다.

낮은 존재들도 사랑하는 마음 훈련하기

내가 아주 어렸을 때, 누가 가르쳐주지 않았지만 개미나 동물들을 진심으로 사랑하려고 했습니다. 귀신이나 낮은 존재들도 사랑했습니다. 그들이 꿈에 고통받는 모습을 보여주면 나는 마음으로 알 수 있었습니다. 하지만 그들을 어떻게 도와야 할지는 몰랐습니다. 그래서 그들이 “단지 ‘부처님 예찬’을 독경해주세요.”라고 말했습니다. 그때는 명상에 대해 몰랐기 때문에 ‘이띠삐 소 바가와 아라함 부처님 예찬문의 서두’를 염주를 사용하며 두 시간씩 계속 독경

만 했습니다. 끝날 무렵에는 에너지가 충전해진 것을 느꼈습니다. 그리고 그들에게 공덕을 회향했습니다.

매일 많은 시간을 그들을 위해 기도했습니다. 학교에서 돌아오면 재빨리 파고다 불탑로 가서 앉아 독경을 하고 또 하고, 계속해서 했습니다. 여러 해를 지속했습니다. 그래서 나는 귀신들에게 익숙해지고 친절했습니다. 두렵다고 느끼지 않았습니다. 언제나 멧따를 보냈습니다.

때로는 명상하는 사람을 귀신이 방해합니다. 모습이 바뀌고, 행동이 바뀝니다. 나는 단지 그들에게 “방해하지 말아요. 여러분에게 악업이 됩니다. 나는 당신에게 공덕을 회향합니다. 가십시오.”라고 친절하게 말합니다. 그들은 듣습니다! 한 번만 이야기해도 물러갑니다. 듣고 바로 떠납니다. 나는 자주 이렇게 합니다.

내가 보낸 멧따를 느끼기 때문에 귀신들은 말을 잘 듣습니다. 자량이 아니라 여러분도 가족을 사랑하는 법을 배우라고 설명하는 것입니다. 불과 며칠 전에 죽었고 여러분이 지금 두려워하고 있다는 것을 알 것입니다. 그들도 느낄 수 있고 여러분이 어떻게 느끼는 지를 이해합니다. 만일 이런 일이 여러분에게 일어난다면 그리고 가족의 일원이 여러분에게 이렇게 대한다면 어떻게 어요?

다른 사람들의 기분을 배려해야 합니다. 그러면 상대의 마음을 느낄 수 있습니다. 무슨 일이 일어났는지 더 이해할 수 있습니다. 다른 이의 관점에서 숙고하지 않는다면 일의 실상을 알 수 없습니다. 항상 나만 옳다고 생각할 것

이고 나의 실수를 볼 수 없습니다. 그래서 다른 사람의 마음을 살펴야 합니다. 나를 그 위치에 대입해 보면 어떻게 느낄 것인가? 언제나 양쪽 편의 느낌을 숙고해야 합니다. 그러면 친절하고 균형 잡힌 사람이 될 수 있습니다.

살아있을 때 감마 돌보기

삶은 무척 위태롭습니다. 그래서 평소에 집착을 줄이라고 당부하는 것입니다. 낮은 존재로 태어나는 과보를 받기 전에 마음을 돌볼 수 있습니다. 일단 일어나면 되돌리기 어렵습니다. 귀신이 되거나 지옥에 떨어져 버리면 더 높은 존재로 복귀하기 어렵습니다. 그때는 돕는 것도 쉽지 않습니다.

죽기 전 마지막 순간은 위험하고도 중요합니다. 그래서 평소에 마음을 돌보는 훈련이 필요합니다. 감마를 보살피어야 합니다. 많이 집착하지 않도록 해야 할 뿐 아니라 천신이나 다른 귀한 존재를 사랑하듯 귀신이나 낮은 존재들도 사랑하려 노력하세요. 사랑하는 것은 좋습니다. 사람들이 낮은 존재들과 혹은 불쌍한 존재들과 함께하는 것을 원하지 않습니다. 그러나 모두 같습니다. 죽은 후 아무 것도 특별한 것이 없습니다. 아세요? 모두가 똑같습니다!

질문

“저의 부모님은 노령과 노환으로 고통받고 계십니다. 불자도 아닙니다. 자식으로서 그분들의 고통을 덜어드릴 길이 무엇인지, 어떻게 인도해야 할지 알려 주십시오.”

연로하신 부모님을 이해시키는 일이 쉬운 일은 아닙니다. 다만 불자가 아니더라도 최소한, 감마를 믿는다면 설명하기가 좀 낫습니다. 감마를 모르면 명상에 대해 바로 이야기하기 어렵습니다. 사람들이 명상을 즉시 받아들이기 힘들어합니다. 명상은 어렵고 힘들다고 생각하기 때문입니다.

우선 자애경을 들려드리면 좋은 느낌을 받으실 것입니다. 말레이시아에 ‘아웨라 혼뚜. 모든 존재들이 위험에서 벗어나기를.’로 시작되는 경이 있습니다. 쉽게 따라 할 수 있고 평화로운 마음을 일으킵니다. 단지 편안하게 들으시면 됩니다. 자애경을 들으며 긴장이 풀리고 편안하고 행복하게 느낄 것입니다. 이것이 시작입니다.

부처님께선 자애경에서 “자신의 아이를 사랑하듯 모든 존재에게 자애를 보내야 한다.”고 설명하셨습니다. 자애경을 들으며 자녀를 향한 순수한 사랑처럼 모든 존재를 위해 순수한 의도를 일으키는 것 역시 선업입니다.

쉬운 것부터 시작해야 합니다. 즉시 불교도가 되어 한다거나 명상을 해야

한다고 말하는 것은 어렵습니다. 천천히 가야 합니다. 편안하게 받아들일 때, 그분들도 행복해집니다. 그때가 되어야 가족 또는 모든 일에 집착을 줄여야 한다고 설명할 수도 있습니다. 모든 것이 무상, 고, 무아라고 즉시 모든 것을 놓아버리라고 요청한다면 받아들이지 않을 것입니다.

그러니 차근차근 시도해야 합니다. 곱마에 대한 설명으로 시작해도 좋습니다. 다음 생에 건강하고 부유한 좋은 삶을 받을 수 있도록 도와주는 선한 곱마에 관해 더 설명할 필요가 있습니다. 처음엔 업에 대한 기본 이해만으로도 충분합니다. 좋은 곱마를 위해 멧따와 함께하는 5계를 설명해드리세요. 이것은 현재 이 순간의 평화를 돕기도 하고, 미래 생에도 이익이 됩니다.

받아들이기 시작하면 “저와 함께 스님을 뵈러 절에 가시는 것이 어떨까요?”라고 청합니다. 출리하여 계를 지키고 수행하는 분들에게 예를 표하는 것도 좋은 곱마를 얻을 수 있습니다. 스님들과 행복하게 대화하게 해드리세요. 스님들도 처음부터 나마 루빠 **정신과 물질**에 관해 가르치진 않을 것입니다. 그저 스님들과 유대 관계를 형성하도록 친근해지고 행복해지도록 기회를 만들어 드리세요.

스님께서 지옥이 얼마나 비참한지, 귀신의 생을 받으면 얼마나 고통스러운지를 실감 나게 들려주실 것입니다. 지옥, 아귀, 축생의 고통을 상기시킬 수도 있습니다. 악처에서 고통받고 공격받는 지옥도를 보여드려도 좋습니다. 극락의 행복과 악처의 불행을 대비시켜 설명해도 좋습니다. 그런 뒤 서서히 명상에 대해 이야기합니다.

편안하게 받아들일 준비가 되면 명상의 기초인 아나빠나 사띠 **호흡관**을 설명해도 좋습니다. ‘단지 호흡을 지켜보면 됩니다. 아주 간단합니다. 항상 하고 있는 호흡! 그것을 지켜보는 것입니다. 마음이 호흡을 인식하는 것, 호흡을 인지하자마자 명상을 하는 것입니다. 선업을 얻을 수 있습니다.’ 등으로 격려하세요. 천천히 그분들의 이해에 맞춰 하나씩 이야기하십시오.

자녀들이 말하는 것을 부모가 받아들이는 것이 쉽지는 않습니다. 받아들이고 싶더라도 겉으로 내색하지 않으려고도 합니다. 설명할 때는 조심하고 공손해야 합니다. “이걸 안 하면 악처에 떨어질 거예요!”라고 헐박하거나 논쟁을 벌여선 안 됩니다. 아시다시피 늘 부모님에게 감사하는 마음을 가져야 합니다.

여러분이 명상에 대해 느끼는 것, 그리고 다른 사람들이 명상에 대해 어떻게 느끼는지 친절하게 설명해야 합니다. 가끔 어떤 자녀들은 부모보다 더 많이 공부했기 때문에 더 많이 안다는 것을 보여주고 싶어합니다. 좋지 않습니다. 조심해야 합니다.

사두! 사두! 사두! **선재! 선재! 선재!**

용어 해설

- 까라니야 멧따 슛따** 자애경. 자애 님음에 관해 설한 경.
- 까루나** 연민. 주로 나보다 조건이 좋지 못한 존재들에 대해 일으키는 연민의 마음. 네 가지 무한한 마음을 지닌 숭고한 삶의 '사무량심'인 자. 비. 희. 사 가운데 '비(연민)'의 마음. 부처가 되기를 서원하는 사람(보살)에게 근간이 되는 마음 상태.
- 까시나** 집중을 개발하기 위한 명상 주제로서 4대 요소(지. 수. 화. 풍), 4가지 색깔(백. 적. 황. 흑), 공간과 빛 모두 10가지 종류가 있음.
- 갈라빠** 물질의 최소 단위. 더 이상 분리되지 않는 물질의 무리. 인간의 눈으로는 보이지 않고 집중의 빛으로 볼 수 있음.
- 꾸띠** 방 하나로 이루어진 처소. 주로 선원에서 수행자들이 사용하는 개인 거처를 일컫음.
- 꾸살라** 선한. 유익한. 탐욕, 성냄, 어리석음이 함께하지 않는 마음 상태
- 나마 루빠** 정신과 물질.
- 넥캄마** 출리. 세속의 이해관계를 버리고 떠남. 십 바라밀 수행의 한 가지.
- 니밋따** 집중의 표상. 명상에서 집중이 깊어짐에 따라 나타나는 정신적인 이미지.
- 닙바나** 열반. 불자들이 이루고자 하는 최종 목적지이나 장소는 아님. 탐욕, 성냄, 무지와 미래의 재생으로부터 벗어난 자유. 고요하고 평화로운 무아의 영원한 경지.
- 다나** 보시. 베푸는 행위. 십 바라밀 수행의 한 가지.
- 담마** 부처님에 의해 밝혀지고 선언된 해탈의 법. 실재하는 현상. 마음의 대상 등 여

러 의미로 쓰임.

담마짜깝빠왓따나 슷따 초전법륜경. 법의 수레 바퀴를 돌리는 법문이라는 문자적인 의미가 있다. 부처님이 깨달음을 얻고 난 후 다섯 비구들에게 설한 첫 번째 법문.

데와 욕계 천신.

데와로까 욕계 천신들의 세계. 인간계보다 한 단계 높은 천상계. 테라와다 불교 전통에 따르면 여섯 단계의 욕계 천상이 있음.

дукка 고. 불자의 견지에서, 지속적으로 변해야 하는 존재로서의 육체적, 정신적 괴로움 또는 불만족스러움. 자연의 보편적 진리인 삼법인, 무상. 고. 무아 세 가지 특성의 하나.

디빵까라 등불을 밝히는 사람.

딛티 사건. 주로 잘못된 견해를 말함.

딤하 갈애.

띠삐따까 삼장. 부처님의 가르침인 불교 경전을 슷따 (경장). 위나야 (율장). 아비담마 (논장) 세 묶음으로 분류해 놓음.

락사 말레이시아, 싱가포르 사람들이 즐겨 먹는 양념이 강한 음식.

로바 탐심.

루빠 물질.

마하사띠뵤타나 슷따 네 가지 마음챙김에 대한 큰 법문.

마하야나 대승. 부처님 입멸 백 년 후에 일어난 불교 전통의 하나로서 중국. 대만. 한국. 일본 등 동북아시아 국가로 이어짐.

마하테라 장로. 출가 후 10년 이상이 지난 법랍이 높은 스님.

막가 팔라 도와 과.

망갈라 슷따 축복경. 인간이 누릴 수 있는 가장 상서로운 일에 대하여 설한 경.

멧따 자애. 조건의 우열에 관계없이 모든 존재에게 평등하게 갖는 자애의 마음. 네 가지 무한한 마음을 지닌 숭고한 삶의 '사무량심'인, 자. 비. 희. 사 가운데 '자(자애)'의 마음. 십 바라밀 수행의 한 가지.

모하 어리석음.

목갈라나 사리뿔따와 함께 부처님의 두 상수 제자 중의 한 사람. 신통 제일의 비구.

무디따 함께 기뻐함. 다른 이들이 얻은 이익과 행운에 기뻐하는 이기심 없는 마음. 주로 나보다 좋은 조건을 얻은 사람에게 갖는 이타적인 마음. 네 가지 무한한 마음을 지닌 숭고한 삶의 '사무량심'인, 자. 비. 희. 사 가운데 '희(더불어 기뻐함)'의 마음.

미가다야 녹야원. 부처님이 깨달음을 얻은 뒤 다섯 비구들에게 처음으로 법을 설한 장소인 사슴 공원.

바라밀 공덕행. 깨달음을 얻기 위해 개발해야 하는 열 가지(십 바라밀) 자질의 수행.

바와나 마음의 향상을 위한 정신 개발 훈련. 사마타와 위뿔사나 수행.

바왕가 잠재 의식 또는 생명 연속체. 한 생에서 지속되는 동일한 의식의 상태. 인식 과정이 일어날 때만 끊어짐.

바히야 다루찌리아 바히야에서 태어난 나무껍질로 만든 옷을 입은 사람이라는 이름을 가진 아라한.

반떼 스님에 대한 호칭.

보드가야 부처님이 깨달음을 이룬 곳으로 현존하는 인도의 지명.

보디삿따 보살. 부처가 되기를 서원하고 바라밀을 닦는 사람.

보리수 부처님이 깨달음을 얻을 때 앉아 명상했던 나무 이름.

붓다 부처님. 스스로 깨달음 이루어 모든 것을 아는 자. 인간과 신을 포함한 존재들 중의 가장 높은 존재. 더 이상 태어남이 없는 아라한의 경지이기도 함. 우리 시대

에서는 석가모니 부처님을 일컬음.

붓다눗사띠 부처님의 자질에 대해 계속해서 숙고하여 집중을 얻는 사마타 명상법의 한 가지.

붓다사사나 부처님의 가르침.

브라마 범천인. 불교 우주관으로 31천 세계 중의 20개의 범천 세계의 천인. 인간 세계보다 지극히 수승한 천상 세계로 인간의 눈에는 보이지 않고 집중의 빛으로 볼 수 있음.

브라마 위하라 네 가지 무량한 마음을 지닌 숭고한 삶의 사무량심인 자애 (멧따). 연민 (까루나). 더불어 기뻐하는 마음 (무디따). 평정심 (우쁘카)의 마음.

브라마 위하리 미얀마 메묘에 위치한 디빵까라 스님의 명상 선원. '네 가지 숭고한, 자. 비. 희. 사의 마음을 무한히 펼치는 사람들이 모여 사는 장소'라는 의미의 선원.

비구 비구 계를 받고 출가한 남자 스님.

비구니 비구니 계를 받고 출가한 여 스님.

빠띠산디 재생 연결식. 이 생의 마지막 순간의 마음(죽음의 마음)이 멀하고 바로 이어져 일어나는 마음(다음 생). 이 생과 다음 생을 연결하기 때문에 '재생 연결식'이라 함.

빠뎃짜 사뭇빠다 십이연기. 12단계의 순환 고리로 끝없이 이어지는 원인과 결과의 법.

빠리닙바나 부처, 벽지불 또는 모든 아라한의 죽음. 더 이상 재생 가능성이 없어진 몸과 마음의 완전한 소멸.

빠릿따 보호경.

쁘냐 지혜. 이해. 앎. 십 바라밀 수행의 한 가지.

뺏샷디 고요함. 경안. 깨달음의 일곱가지 요인 중의 하나.

삐따 축생보다는 높으나 인간보다는 낮은 세계에 사는 존재들. 인간의 눈에는 보이지 않지만 집중의 빛으로 볼 수 있음.

뵉갈라 사람. 개인.

삐띠 기쁨. 환희. 다섯 가지 선정의 요소들 중의 한 가지.

뵤다빠따 탁발하는 행위.

사까다가미 사다함. 인간계에 한 번 더 돌아오는 자. 깨달음의 두 번째 경지를 성취한 성인.

사념처 마음챙김을 확립하는 신 (몸). 수 (느낌). 심 (마음). 법 (담마) 네 가지 토대.

사두 동의합니다. 훌륭합니다.

사띠 마음챙김.

사리뵤따 목갈라나와 함께 부처님의 두 상수 제자 중의 한 사람. 지혜 제일의 비구.

사마디 집중. 삼매.

사마타 더 깊은 집중 상태를 개발하기 위해 하나의 대상에 마음을 집중하는 훈련.

사미 비구 계를 받기 전 일정 기간 동안 십계를 받고 출가하는 남자 스님

사미니 비구니 계를 받기 전 일정 기간 동안 십계를 받고 출가하는 여 스님.

사성제 고성제 (고통의 진리). 집성제 (고통의 원인의 진리). 멸성제 (고통의 소멸의 진리). 도성제 (고통의 소멸로 인도하는 길의 진리)의 '네 가지 거룩한 진리'. 고통의 소멸로 인도하는 길의 진리는 '팔정도'.

사야도 미얀마 비구 스님에 대한 존칭.

사왓티 부처님 재세시 인도 고대 국가인 꼬살라국의 수도.

사함빠띠 브라마 부처님이 깨달음을 성취했을 때 인간계에 내려와 법을 설해달라고 간청한 범천계의 천인.

삼마 사마디 바른 집중. 팔정도의 한 가지.
삼마 와야마 바른 노력. 팔정도의 한 가지.
삼법인 자연의 보편적 진리인 무상. 고. 무아 세 가지 특성
삿다 신심. 믿음.
삿짜 진실. 십 바라밀 수행의 한 가지.
상가 과거 현재 미래의 불교 교단의 출가자 모임. 깨달음을 이룬 성인 승가 모임과 일반인 출가자의 승가 모임으로 구분됨.
상카라 마음 형성. 조건 지워진 것.
세알레이 미얀마 여 스님에 대한 존칭.
소따빠나 수다원. 흐름에 든 자. 깨달음의 첫 번째 경지를 성취한 성인.
수카 행복. 선정의 다섯 가지 요소 중의 하나.
숫따 경. 경전. 경장. 부처의 설법.
실라 계. 도덕률. 십 바라밀 수행의 한 가지.
심장토대 심장에 위치 한 마음이 일어나는 곳. 마음은 몸을 의지해서 일어나는데 6문의 의식이 일어나는 각각의 의지처를 토대라고 함. 인간에게는 눈. 귀. 코. 혀. 몸. 심장토대가 있음.
아까사 공간.
아꾸살라 불선한. 유익하지 않은. 탐심, 성냄, 어리석음이 결합된 마음 상태.
아나가미 아나함. 다시 돌아오지 않는 자. 깨달음의 세 번째 경지를 성취한 성인.
아나빠나사띠 호흡관. 들숨과 날숨에 대한 마음챙김. 사마타 명상 주제 중의 한 가지.
아난다 부처님의 마지막 25년 동안을 시종든 제자. 다문 제일의 비구.
아닛따 무아. 자연의 보편적 진리인 삼법인, 무상. 고. 무아 세 가지 특성의 하나.
아닛짜 무상. 자연의 보편적 진리인 삼법인, 무상. 고. 무아 세 가지 특성의 하나.

아딧타나 결심. 십 바라밀 수행의 한가지.

아라한 모든 번뇌를 소멸한 자. 깨달음의 마지막 경지를 성취한 성인.

아리아 뱃갈라 깨달음을 성취한 부처님의 성인 제자.

아비담마 논장. 삼장의 하나로 명상을 통해 경험할 수 있는 심오한 담마를 다룬 테라와다 불교 경전. 보편적으로 이해할 수 있는 담마보다 '수승한 담마'라하여 아비담마라고 함.

아상케야 셀 수 없는 오랜 시간.

아쑤바 혐오스러움. 아름답지 않음. 시체를 일컫기도 함.

아웨라 혼뚜 '모든 이들에게 적의감이 사라지기를' 이라는 의미의 자주 독송되는 자애정의 한 귀절.

아윳자 무지.

아힘사까 앙굴리말라 비구의 출가 전 이름으로 '해를 입히지 않음'을 뜻함.

압빠마데나 삼빠데타 부처님의 마지막 유훈. "모든 조건 지워진 것은 변한다. 방일하지 말고 쉼 없이 마음챙김으로 노력하라!"

앙굴리말라 '손가락 목걸이'라는 이름을 가진 비구. 사람을 죽이고 죽은 이의 손가락을 목에 걸고 다니던 살인 강도였으나, 부처님의 법문을 듣고 비구가 되어 마지막엔 아라한을 성취함.

에각가따 일념 집중. 고요한 마음 상태. 선정의 다섯 가지 요소 중의 하나.

에히 빅쿠! 오라. 비구여!

오계 불자가 지녀야 할 기본 도덕률로서 살생. 주지 않은 것을 취하는 일. 잘못된 성관계. 거짓말. 술이나 정신을 흐리게 하는 약물을 삼가는 다섯 가지 계율.

오온 정신과 물질인 색 수. 상. 행. 식의 다섯 가지 무더기. 색(몸)은 물질이고 수(느낌) 상(인식). 행(의지 작용) 식(의식)은 정신에 속함. 즉 우리의 몸과 마음인 색

수 상 행 식이 일시적으로 결합된, 단지 ‘오온’이라는 불교의 무아적 존재론을 의미. ‘오온’에 대한 집착이 ‘사성제’의 첫 번째 진리인 ‘고통의 진리’.

요니소 마나시까라 이치에 맞도록 지혜롭게 마음을 유도함.

우루웰라 북인도의 보드가야 인근에 위치한, 부처님이 수행하시던 숲이 있던 마을.

우빠다나 집착. 취착. 갈애.

우백카 평정심. 네 가지 무량한 마음을 지닌 숭고한 삶의 ‘사무량심’인, 자. 비. 희. 사 가운데 ‘사(평정심)’의 마음. 십 바라밀 수행의 한 가지.

위나야 출가자의 계율.

위딱까 일으킨 생각. 선정의 다섯 가지 요소 중의 하나.

위리야 노력. 십 바라밀 수행의 한 가지.

위뻗사나 통찰 수행. 정신과 물질의 고유한 특성, 원인과 결과, 궁극적 실재와 그것들의 무상하고 불만족스럽고 자아가 없는 보편적 특성을 꿰뚫어 봄.

위짜라 지속적인 고찰. 선정의 다섯 가지 요소 중의 하나.

위하라 거주지.

이당 노 냐띠낭 호뚜. 수키따 혼뚜 냐따요! ‘우리가 행한 이 공덕을 돌아가신 친지들과 공유합니다. 그들이 행복하기를!’이라는 의미로 돌아가신 친지들에게 공덕을 공유할 때 암송하는 구절.

이띠삐 소 바가와 아라함 ‘존귀하신 분 아라한’ 으로 시작하는 부처님 예경의 첫 구절.

인드리아 몸의 감각 기능.

자나 선정. 몰입. 한 가지 특별한 대상에 집중하여 마음이 완전하게 깨어있고 순수해지는 상태에 이르는 것. 집중이 깊어지는 정도에 따라 색계 4선정과 무색계 4선정 모두 8선정이 있음.

자와나 마음이 대상을 인지하면서 순차적으로 일어나는 인식 과정으로, 이때 선하거나 불선한 까마가 생산된다.

제따와나 고대 인도의 도시 사왓티 외곽에 위치한, 재가 신도 아나타뻬디까가 부처님과 승단에 보시한 선원.

제따시까 마음 부수. 마음과 함께 일어나고 함께 사라지는 52가지 마음 심리 현상들

제따나 의도. 의지 작용.

짚따 마음. 의식.

칸띠 인내. 십 바라밀 수행의 하나.

테라와다 스리랑카. 태국. 미얀마 등 주로 남방국가에서 이어오는 불교 전통의 하나. 장로 스님들의 구전에 의해 전해 내려오는 부처님의 가르침이라는 의미가 담김.

팔계 5계보다 더 엄격히 훈련하려는 사람들을 위한 8가지 계율. 주로 테라와다 불교 전통에서 보름에 한 번인 포살일에, 또는 선원에서 거주하거나 수행 중인 재가자들이 한시적으로 받아 지킴. 5계와 더불어 정오 이후에 음식을 취하는 것, 노래하고 춤을 추거나 몸을 치장하는 것, 높고 화려한 침상과 의자의 사용을 금하는 계율이 추가됨.

팔정도 고통의 소멸에 이르게 하는 여덟 겹의 바른길. ‘계 정 혜’ 삼학을 발전시켜야 하는 불교 수행에서 **삼마 딛티** (바른 견해). **삼마 상갑빠** (바른 생각)는 ‘혜학’에 해당하고, **삼마 와짜** (바른 말). **삼마 까만따** (바른 행동). **삼마 아지와** (바른 생계)는 ‘계학’에 해당, **삼마 와야마** (바른 노력). **삼마 사띠** (바른 마음챙김). **삼마 사마디** (바른 집중)는 ‘정학’에 해당함.

 이 책의 출판비를 보시하신 분들

도현 스님. 보전 스님. 동전 스님. 고 김송자 님. 무염 님. 이정백 님. 양현미 님. 길상행 님. 이진아 님. 강순례 님. 신단영 님. 박찬경 님.

법을 나누기 위해 출판비용을 보시하고 번역, 감수, 운문과 편집을 도운 모든 공덕을 우리의 과거와 현재의 부모님, 스승님, 형제자매, 배우자, 자녀, 친지, 친구들, 천신, 범천신 그리고 모든 존재들과 공유합니다.

모든 존재들이 고통에서 벗어나고 님바나의 행복을 얻기 기원합니다.

사두! 사두! 사두!

뽕나누모다나 (베넬로어)

아까삿타 짜 봄맛타 데와 나가 마히디까
뽕냥 땅 아누모디뜨와 짜랑 락칸뚜 사사냥.
아까삿타 짜 봄맛타 데와 나가 마히디까
뽕냥 땅 아누모디뜨와 짜랑 락칸뚜 데사냥.
아까삿타 짜 봄맛타 데와 나가 마히디까
뽕냥 땅 아누모디뜨와 짜랑 락칸뚜 망 빠랑

옛따와따 짜 암헤히 삼바땅 뽕냐 삼빠당
삽베 데와 아누모단뚜 삽바 삼팻띠 싯디야.
옛따와따 짜 암헤히 삼바땅 뽕냐 삼빠당
삽베 부따 아누모단뚜 삽바 삼팻띠 싯디야.
옛따와따 짜 암헤히 삼바땅 뽕냐 삼빠당
삽베 샷따 아누모단뚜 삽바 삼팻띠 싯디야.

바왁구빠다야 아와찌헛타또
옛탄따레 샷따까이 우빠뽕나
루뽕 아루뽕 짜 아산냐 산니노
득카 빠무짚뚜 푸산뚜 님부뽕

사두! 사두! 사두!

공덕의 공유 (우리말)

하늘과 땅의 힘 있는 천신과 나가들이
이 공덕을 공유하고 불법을 오래도록 보호하기를.

하늘과 땅의 힘 있는 천신과 나가들이
이 공덕을 공유하고 가르침을 오래도록 보호하기를.

하늘과 땅의 힘 있는 천신과 나가들이
이 공덕을 공유하고 우리를 오래도록 보호하기를.

우리가 쌓은 이 공덕을
모든 천신들이 공유하고 원하는 것을 성취하기를.

우리가 쌓은 이 공덕을
모든 생명들이 공유하고 원하는 것을 성취하기를.

우리가 쌓은 이 공덕을
모든 이들이 공유하고 원하는 것을 성취하기를.

천상으로부터 지옥에 이르는 존재들
여기 태어난 이들
몸이 있거나 몸이 없거나, 마음이 있거나 마음이 없는 모든 존재들이
고통에서 벗어나서 님바나를 성취하기를.

사두! 사두! 사두!



명상의 기초에서 열반 해탈에 이르는 심오한 길을
단순하고 친절한 일상의 언어로 일러주는 불교 명상 안내서.

우리의 몸이 입태로부터 생겨나는 과정과 업이 형성되는
정신 과정을 소상히 설명한 초심리적인 통찰.

가야 할 곳이 결정되는 죽음의 순간에 어떻게 다음 생이 일어나는가
그리고 우리는 어떤 마음을 지녀야 하는가.

아름다운 마음의 심리 현상들에 의해 일어나는
일상과 궁극의 행복에 대하여.



9 788987 859347
ISBN 978-89-87859-34-7

값 12,000원