마인드풀니스
조셉 골드스타인

〈3〉 법에 대한 마음챙김
–네 가지의 성스러운 진리

'苦集滅道' 4성제가 진리인 이유

붓다가 〈염처경〉, 즉 깨달음에 이르는 직접적인 길의 모든 가르침에 대한 결론을 내리면서 네 가지의 성스러운 가르침에 대해 관찰 명상하는 것은 그렇게 놀랍지 않다. 4성제는 붓다의 깨달음의 정수이다. 여러 불교 전통들 사이에 많은 차이점이 있음에도 불구하고, 모든 전통은 한결같이 4성제가 불교의 이해와 깨달음의 기초라는 점에서는 동의하고 있다. 붓다의 수제자인 사리뿟따는 여러 승려들에게 4성제에 대해 다음과 같이 말하였다.

"도반들이여, 예를 들면, 걸어 다니는 어떤 생명체의 발자국도 모두 코끼리 발자국 안에 들어갈 수 있는 것처럼, … 모든 선한 상태는 그렇게 네 가지 성스러운 진리 안에 포함됩니다."

4성제에 대한 관찰 명상은 우리의 삶과 수행에서 선한 것 모두를 포함할 뿐만 아니라, 깨달음에 없어서는 안 되는 기반이다. 붓다는 이런 점을 아주 명확하게 말하고 있다.

"비구들이여, 만약 누군가 '나는 집을 지을 때 아래층을 짓지 않고 위층을 지을 수 있다' 라고 말한다면, 이것은 불가능한 일이다. 비구들이여, 누군가 '고성제 · 집성제 · 멸성제 · 도성제를 있는 그대로 꿰뚫어 보지 않고, 고통을 완전히 종식시키겠다' 고 한다면, 이것도 역시 불가능한 일이다."

둑카(dukkha)의 의미

우리가 이 가르침을 읽고 적용하면서 직면하게 되는 첫 번째 도전은 빨리어의 둑카(dukkha, 苦)가 무엇을 의미하는지를 이해하는 것이다. 여러 측면에서 이 둑카라는 용어는 전체 수행의 도정을 규정한다. 붓다는 모든 조건화된 현상들은 둑카이며, 붓다 자신이 간직한 드넓고 무한한 지식에서 단지 이것, 즉 둑카와 그 종식만을 가르친다고 종종 말하였다.

문제는 둑카가 갖는 의미 전체를 완전히 전달할 수 있는, 그에 딱 맞는 적절한 단어가 영어에는 전혀 없다는 것이다. 흔히 둑카를 영어로 'suffering(고통)' 이라고 번역한다. 어떤 맥락에서는 이 번역 용어가 어느 정도 통하지만, 완벽하게 딱 들어맞는 것은 아니다. 붓다는 어느 가르침에서 "느껴지는 것은 어떤 것이라도 모두 다 둑카에 포함된다"라고 말하였다. 그러나 우리가 알고 있는 바와 같이 어떤 느낌은 즐겁고 기분 좋은 것이다. 우리는 그것을 고통으로 느끼지 않는다.

둑카라는 단어는 접두사 du와 어근 kha로 이루어져 있다. du가 의미하는 것은 '나쁘다' 또는 '어렵다' 이다. kha의 의미는 '비어 있다' 는 것이다. 여기서 '비어 있다' 는 것은 어떤 경우는 특별하기도 하고, 어떤 경우는 일반적이기도 한 여러 사실을 지칭하고 있다.

특별한 의미 중 하나는 바퀴의 차축 구멍이 비어 있는 것을 말한다. 차축이 중앙의 구멍에 잘못 끼워져 있으면 마차를 탈 때 매우 덜컹거린다. 이것은 윤회의 수레바퀴를 돌고 있는 우리에게 잘 맞는 비유이다.



불교 이해 · 깨달음 기초 사성제
모든 조건화된 현상은 苦 되고
갈망은 또 다른 갈망을 낳는다
팔정도 수행으로 깨달음 도달을

좀 더 일반적이면서 철학적인 용어를 사용하여 말하면, '비어 있음' 은 영원한 것이 없다는 것과 현상을 조절하거나 통제할 수 있는 자아가 없다는 의미이다. 여기서 우리는 둑카라는 용어가 갖는 또 다른, 그러면서도 보다 포괄적인 의미를 포착하기 시작한다. 불만족스럽고 믿을 수 없고 편치 않고 스트레스에 가득 찬, 이런 단어들이 우리가 체험하는 둑카의 보편적인 측면을 모두 전달하고 있다. 아날라요는 이런 모든 번역들을 고려하여 하나의 중요한 점을 명확히 하고 있다.

"그러므로 '고통' 은 '불만족스러움' 과는 달리 현상계에 내재하는 것이 아니며, 단지 깨닫지 못한 마음이 그것들을 경험하는 방식에 있는 것이다. 이것은 정말로 4성제 전체의 근원적 주제이다. 즉 집착과 갈망을 원인으로 하는 고는 깨달음에 의해 극복될 수 있다는 것이다. 모든 조건 지어진 현상의 불만족스러운 본성은 아라한에게 더 이상 고통을 일으키지 못한다."

갈망의 위험성

두 번째 성스러운 진리를 관찰명상하면서 우리는 둑카의 원인을 탐구한다. 그 원인은 갈망이다. 마음에서 일어나는 불선한 요소들 중에서 붓다가 둑카를 야기하는 이 하나의 특별한 에너지를 선택하였다는 것은 놀랄 만한 일이다. 윤회, 조건화된 존재의 전체 바퀴가 굴러가게 만드는 것은 마음의 바로 이 강력한 힘이다.

"비구들이여, 나는 갈망이라는 족쇄 말고 중생을 속박해서 오랜 세월 윤회하며 헤매게 하는 다른 족쇄를 생각할 수 없다."

무엇이 갈망인가? 그리고 우리의 삶과 수행에서 이것을 어떻게 체험하는가? 갈망은 빨리어 '땅하(愛)' 의 번역어다. 이것은 '목마름' 또는 '만족되지 않은 기대의 열기' 이다. 땅하를 이렇게 번역하는 것은 아주 강렬한 성질을 갖는다는 느낌을 준다. 이것은 우리 존재 속의 깊은 곳에서 나오는 원초적인 에너지이다. 만족되지 않은 기대의 이런 열기는 바로 평화의 대척점에 있다.

우리는 대개 갈망의 열기 속에서 감각적 즐거움의 열병에 불타는 것을 느끼지 못한다. 우리는 달콤함에 매혹되어서 그 부정적인 면이 무엇인지 전혀 고려하지 않는다. 그러면 붓다가 말한 감각적 즐거움에 대한 갈망이 갖는 위험성을 우리는 어떻게 이해할 수 있겠는가? 여기에는 몇 가지 방법이 있다.

첫째로, 감각적 즐거움은 결국 약속한 행복을 가져다주지 않는다. 우리는 즐거운 느낌이 일어나기 때문에 감각적 즐거움이 우리를 행복하게 해 줄 것이라고 믿는다. 물론 일시적인 행복감을 주기는 한다. 문제는 즐거운 느낌은 아주 무상하고 때로는 순간적이기도 하다는 것이다. 그것은 끊임없이 변화하고 사라진다. 그래서 우리는 또 다른 감각적 즐거움을 추구한다. 그것은 마치 소금물을 마시면서 갈증을 해소하려고 하는 것과 같다.

두 번째 위험은 갈망이 마음에서 강력한 힘이 될 때, 이것은 우리를 불선한 행동으로 이끌 수 있다는 것이다. 갈망 때문에 집착하고, 집착 때문에 존재가 있다.

우리는 자신의 불법 수행에서 직접 갈망의 세 번째 단점 또는 위험성을 체험할 수 있다. 즉 새롭고 즐거운 체험이 일어날 것이라고 기대하거나, 또는 그대로 머물러 버리고 싶거나, 또는 이전에 했던 체험으로 되돌아가고 싶은 적이 있는가? 여기서 위험성은 기대, 원하는 것 그 자체가 결국은 불안을 야기한다는 것이다.

갈망을 버리다

명상하는 과정에서 때로는 모든 대상이 사라지고, 오로지 남는 것이라고는 의식, 아는 마음만이 있게 된다. 그러나 이런 상태에 미묘하게 집착하게 되는 것, 알아차리는 것 그 자체와의 동일화가 있을 수 있기 때문에 여기서는 반드시 주의가 필요하다. 그렇다면 우리가 아는 것, 즉 의식과의 이런 미묘한 동일화를 어떻게 끊을 수 있는가? 다양한 전통이 여러 가지 방법을 사용한다. 마하시 사야도는 이런 상태를 명확하게 묘사하고, 수행자들에게 아는 마음에 이름을 붙이라고 한다. 이런 것은 아는 것 그것조차 넘어설 때까지 행한다.

어떤 티벳 불교와 선불교 전통에서는 마음 그 자체를 찾으라고 가르친다. 그것을 볼 수 있는가, 맛볼 수 있는가, 만질 수 있는가? 찾을 수 없음의 그 순간을 인식할 때 마음의 공함과 공하고 무아인 성질이 드러난다.

이런 점을 잘 보여주는 강력한 선문답이 있다. 5~6세기 경 중국에 불교를 전래한 것으로 알려진 보리달마 대사와 그의 후계자가 되었던 혜가 대사 사이에 이루어졌던 대화이다. 전설에 의하면 보리달마가 9년간 동굴에서 명상을 하고 있을 때 혜가가 그의 가르침을 구하러 왔다.

혜가가 보리달마에게 말했다. "제 마음이 불안합니다. 부디 마음을 편안하게 해 주십시오." 보리달마는 "내게 네 마음을 가져오면, 내가 그것을 편안케 해 주마"라고 대답했다. 혜가가 말했다. "마음을 찾으려 하지만, 찾을 수가 없습니다." 그러자 보리달마가 대답했다. "그럼, 이미 내가 네 마음을 편안케 해 주었다."

고통의 소멸에 이르는 길

4성제 가르침의 마지막 절인, 네 번째 성스러운 진리를 다루는 부분에서 붓다는 깨달음에 이르는 모든 가르침과 본질적인 요소들을 다음과 같이 요약하고 있다.

"비구들이여, 그렇다면 무엇이 고통의 소멸로 이끄는 수행의 길의 성스러운 진리인가? 그것은 바로 성스러운 여덟 가지의 길이다. 즉, 바른 견해, 바른 생각, 바른말, 바른 행동, 바른 생계, 바른 정진, 바른 마음챙김, 바른 선정이다."

경전의 이 구절은 〈대념처경〉에서 인용한 것인데, 〈대념처경〉은 장부 경전에 속해 있다. 이 구절이 중부 경전에 있는 〈염처경〉과 다른 점은 여기서 알 수 있듯이 단지 네 가지 성스러운 진리에 대해 더 상세히 언급하고 있다는 것뿐이다.

수행의 여덟 단계는 세 가지 그룹으로 나누어진다. 도덕성 그룹은 바른말, 바른 행동, 바른 생계이다. 집중 그룹은 바른 정진, 바른 마음챙김, 바른 선정이다. 지혜 그룹은 바른 견해, 바른 생각이다. 빨리어로 이 그룹들을 각각 '실라(戒)' '사마디(定)' '빤냐(慧)' 라고 부른다.

계율, 즉 도덕에 대한 훈련이 다른 것들의 토대라고 하면, 붓다는 왜 8정도의 첫 두 가지를 지혜에 해당하는 요소로 시작하고 있는가? 붓다의 가르침에서 흥미롭고 독특한 점은 가르침의 첫 출발이 교리 또는 믿음이 아니라 이해라는 점이다. 이런 이해가 비록 개념적인 것이라고 할지라도 수행을 지속적으로 행하여, 앞으로 나아가면, 결국은 4성제의 직접적이고 직관적인 깨달음의 절정에 도달하게 된다. 이런 식으로 지혜 요소는 8정도의 처음이자 끝이다.

붓다가 4성제의 마지막을 '길' 이라고 부른 것은 의미가 없는 것이 아니다. 여기서 함축하고 있는 의미는 이런 여덟 가지 연속적인 과정이 최종 목표가 있는 어딘가로 이끈다는 것이다.

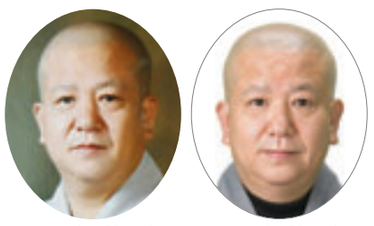
이 글은 깨달음으로 가는 실용적인 마음수행 안내서 〈마인드풀니스〉 (도서출판 민족사)에서 발췌한 내용입니다.

만트라 염불소리치료 명상 센타
기에너지 음악치료 명상
무료공개 강좌 : 매월 셋째주 일요일 낮 12시

미래의 대체의학인 기공 (밀교의 의성신 · 금강신)을 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분

■ 입 문 : 초보 입문자의 기맥을 직접 열어주고 발공능력까지 갖추는데 3 ~ 6개월 (주1회 특별수련)
■ 고 급 : 개인의 기공능력을 아무 부작용 없이 (주화 입마, 상기병 등등) 키워나가면서 단기간에 최고의 경지에 이르고자 하는 분 (비법 전수)
■ 특 징 : 제6차크라(제3의 눈 · 뇌의핵심〈송과체〉· 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고(피부호흡) 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 24시간 강력한 전류가 흐르며(기에너지체) 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감
■ 개인지도 (면접 상담 후 결정) ■ 등록번호 : 138-50-00260
■ 문 의 : ☎ 02-393-8027 (기공치료 예약 접수)

제6차크라 열리기 전·후 비교사진


2015년 8월 4일

2017년 1월 9일

※ 페이스북에서 'Sung Ho Park' (처명선광) 검색

기공치료 명상가 처명(선광) 스님
• 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사과정
• 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
• 중앙승가대학교 불교학과 졸업
• 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
• (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
• 서울 남부 구치소 교정위원, 前 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
• 유네스코 세계무형문화유산 국가무형문화재 제50호 영산재 이수자

만트라 염불소리치료 명상 연구소 (소장 : 처 명)

굴셀건
80ml × 60팩
13만원
지리산 다슬기 眞 골드

無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액

물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!
100ml × 60팩
6만 5천원
평안할 康

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원