아무것도 남기지 않기

아잔 브람

〈11〉 삼매의 가르침(사념처와 팔정도)

모든 생각은 바르지 않다

오늘은 '마음챙김의 확립 경'의 앞부분에서 시작하는 대신 경전의 끝 부분부터 살펴보겠습니다. 왜냐하면 이 경전의 끝 부분에 사람을 놀라게 하는 구절이 있기 때문입니다.

비구들이여, 누구든지 이 네 가지 마음챙김의 확립을 이와 같이 칠 년을 닦으면 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다. 지금 여기에서 구경의 지혜를 얻거나, 취착의 자취가 남아 있으면 다시는 돌아오지 않는 경지를 기대할 수 있다. 비구들이여, 칠 년까지는 아니더라도… 육 년을 닦으면 …오 년을… 사 년을… 삼 년을… 이 년을… 일 년을… 일곱 달을… 여섯 달을… 다섯 달을… 넉 달을… 석 달을… 두 달을… 한 달을… 보름을 닦으면, 아니 보름까지는 아니더라도 누구든지 이 네 가지 마음챙김의 확립을 이와 같이 칠 일을 닦으면 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다. 지금 여기에서 구경의 지혜를 얻거나, 취착의 자취가 남아 있으면 다시는 돌아오지 않는 경지를 기대할 수 있다.

〈맛지마 니까야〉 '마음챙김의 확립 경'
-초기불전연구원



이 경전의 끝 부분에서 부처님은 적게는 칠 일 동안 사념처 수행을 하면 누구든지 구경의 지혜를 얻어 아라한이 되거나 그렇지 않으면 불환과를 얻게 된다고 말합니다. 여러분은 이곳 명상 수련회에서 지난 일주일 동안 수행했습니다. 앞서 말했듯 호흡 수행을 하면 사념처 수행을 성취합니다. 그러면 일주일 동안 호흡 수행을 한 여러분은 왜 아라한이나 불환과를 얻지 못하고 있습니까? 부처님이 거짓말을 했나요?

물론 부처님은 가짓말을 하지 않았습니다. 지난번에 말한 이야기 속에서도 나이 든 스님은 거짓말을 하지 않았지만 농부와 법률가와 장군은 처음에 보물을 발견하지 못했습니다. 나이 든 스님의 말을 있는 그대로 따르지 않았기 때문입니다.

일주일 이상 수행하고서도 아라한이나 그 밖의 도와 과를 얻지 못했다면 그것은 부처님의 잘못이 아니라 부처님의 가르침을 있는 그대로 좇지 않았기 때문입니다. 우리가 놓친 것이 있습니다.

저는 사람들이 놓치는 중요한 선행 조건 하나를 이미 이야기했습니다. 지난 강의에서 말한 '세상에 대해 좋아하는 마음과 싫어하는 마음을 버리고'라는 구절입니다.

수행을 시작하기 전에 세상에 대해 좋아하는 마음과 싫어하는 마음을 완전히 버리고 수행을 하라는 뜻은 아닐 것입니다. 하지만 사념처 수행을 하기에 앞서 좋아하는 마음과 싫어하는 마음, 즉 다섯 가지 장애를 어느 정도 약화시켜야 합니다. 그런 이유에서 바른 마음챙김이 팔정도에서 일곱 번째인 것입니다. 팔정도의 첫 번째부터 여섯 번째까지의 수행을 통해 다섯 가지 장애가 약화되어야 사념처 수행, 마음챙김 수행을 할 수 있게 됩니다.

부처님이 가르친 사념처 수행
누구든지 구경의 지혜 얻게 돼
문제는 5가지 장애의 걸림돌
팔정도로 장애부터 약화시켜야

바른 견해

우리는 인생의 즐거움을 늘이기 위해 마음챙김 수행을 하는 것이 아닙니다. 서양에서는 생활에서 스트레스 없이 업무를 처리하고 일상생활이 더 즐거워진다는 이유로 마음챙김 수행을 합니다. 그들은 윤회를 마치기 위해 수행하는 것이 아닙니다. 진리를 깨닫기 위한 것도 아닙니다. 이러한 수행은 바른 목적에 기반을 둔 것이 아니며 바른 견해에서 비롯된 것도 아닙니다. 따라서 이들이 수련하는 마음챙김에는 결정적으로 부족한 점이 있습니다. 부처님이 마음챙김 수행을 가르친 목적에 못 미치는 마음챙김 수행입니다.

바른 마음가짐

그리고 우리는 팔정도의 두 번째인 '삼마 상깝빠'의 의미에 대해 좀 더 깊이 이해할 필요가 있습니다. 삼마 상깝빠는 영어로 '바른 생각'이라고 번역되는데 제 생각에는 정확한 번역이 아닙니다. 생각이나 사념은 바를 수가 없습니다. 모든 생각은 '바르지 않은 생각'입니다. 결국 삼마 상깝빠는 '바른 마음가짐'을 뜻합니다. 놓아버리는 마음가짐, 적개심 없는 마음가짐, 그리고 자비로운 마음가짐을 지녀야 한다는 뜻입니다.

바른 말 · 행동 · 생계

누군가에게 좋지 않은 말을 했다면 그 결과가 수행 중에 자신에게 되돌아옵니다. 누군가에게 불친절한 행동을 했다면, 예를 들어 개를 걷어찼다면, 그러한 행동의 결과로 수행자는 평화로움을 얻지 못하게 됩니다. 마음챙김은 자신이 한 행동의 결과에 좌우됩니다. 잘못된 행동을 하면 다섯 가지 장애 중 하나인 '후회와 들뜸'이 일어나 평화로움을 방해합니다.

바른 정진

편하지 않은 자세로 오랫동안 수행하는 것은 신체에 대하여 자애롭지 못한 것입니다. 간지러움이나 통증을 느낀다고 곧장 움직이기보다는 몇 번 정도 가볍게 무시하는 것이 좋습니다. 약간의 불편함도 못 참거나 아니면 반대로 심한 통증을 억지로 견디는 것이 아니라 중도를 취해 자애롭게 신체를 대하는 것입니다.

바른 마음챙김

마음챙김이 자리 잡기 위해서는 마음의 속도를 줄여야 합니다. 그리고 마침내 멈추어야 합니다. 마음의 속도가 빠르면 달리는 차 안에서 차창 밖의 풍경을 보는 것과 같습니다. 너무 빨리 움직이고 있습니다. 그래서 보는 것, 듣는 것, 느끼는 것, 아는 것이 내면에 충분히 인식되지 못하며 놓치는 것이 많습니다. 이런 이유에서 마음챙김을 위해 '멈춤'이 필요한 것입니다.

몸

사념처 수행은 몸, 느낌, 마음, 정신 현상의 네 가지로 구성됩니다. 첫 번째는 몸에 대한 마음챙김 수행입니다. 이 수행의 설명은 '몸에서 몸을 관찰하며'라는 구절로 시작됩니다. 이런 반복은 빨리어 특유의 관용적인 표현입니다. '몸에서'라는 앞의 단어는 아무 의미도 없습니다. '몸에서 몸을 관찰하며'라는 구절은 그저 '몸을 관찰하며'라는 의미입니다. 첫 번째 방법이 호흡 수행이고, 그 다음 네 가지 자세의 알아차림, 일상의 알아차림, 서른 두 가지 몸의 부위에 대한 관찰, 사대(四大)의 관찰, 그리고 시체의 관찰 등이 있습니다.

느낌

느낌은 접촉이라는 조건에 의해 일어나는 결과일 뿐입니다. 접촉이 멈추면 느낌도 멈춥니다. 시각적 접촉, 청각적 접촉, 후각적 접촉, 미각적 접촉, 촉각적 접촉, 이 다섯 가지 접촉이 사라지면 느낌도 소멸합니다. 행복한 느낌도 사실은 괴로움입니다. 아무리 아름다운 풍경도 시각적 경험이 닫혔을 때의 아름다움만 못합니다. 최상의 음식 맛이나 섹스의 경험도 신체적 감각이 사라지는 즐거움만 못합니다. 다섯 가지 감각적 경험이 사라지면 최고의 행복감을 느끼게 됩니다. 감각적 경험에서 비롯되는 느낌은 모두 괴로움입니다.

느낌은 그저 느낌입니다. 우리는 느낌을 조절할 수 없습니다. 즐거운 느낌이 일어나도 그저 그뿐입니다. 괴로운 느낌이 일어나도 그저 그뿐입니다. 그 느낌은 나도 아니고 나의 소유도 아닙니다. 집착할 것도 없고 붙잡을 이유도 없습니다.

마음

그 다음은 '마음에 대한 마음챙김 수행'입니다. 탐진치가 있는 마음을 탐진치가 있는 마음으로, 탐진치가 없는 마음을 탐진치가 없는 마음으로 알아차리고, 삼매에 든 마음을 삼매에 든 마음으로, 삼매에 들지 않은 마음을 삼매에 들지 않은 마음으로 분명히 아는 수행입니다.

여기에서 '분명히 안다'는 것은 장애가 지나간 이후에 스스로의 마음을 반조하여 어떤 상태에 있었는지 이해하는 지혜도 포함됩니다. 몽롱함과 졸음이 지나간 이후에 몽롱함과 졸음이 있는 마음 상태였다는 것을 나중에 알게 되는 것입니다. 삼매에 든 마음을 삼매에 든 마음으로 아는 것도 마찬가지입니다. 선정에서 나온 후에 '반조하는 지혜'를 통해 알게 됩니다.

법

장애가 일어나는 원인은 '지혜롭지 못한 주의 기울임'입니다. 감각적인 생각에 주의를 기울이면 감각적인 생각은 점점 커집니다. 감각적인 생각에 주의를 기울이지 않고 거리를 두면 감각적인 생각은 점점 약해집니다. 눈앞을 가렸던 손을 치우면 시야가 넓어져서 손 이외의 다른 것도 보게 되는 것과 같습니다. 미움도 마찬가지입니다. 미움에 강박적으로 매달리지 않고 상대의 다른 부분을 보면 미움이 줄어듭니다.

장애가 사라져서 수행이 깊어진다는 것을 칠각지, 즉 깨달음을 이루는 마음의 좋은 특성이 계발된다는 뜻입니다. 그리고 우리는 수행의 과정에서 칠각지가 계발되는 원인을 이해하게 됩니다. 칠각지가 계발되는 원인은 '지혜로운 주의 기울임'입니다. 깨달음을 이루는 마음의 좋은 특성에 주의를 기울이고 소중하게 여기는 것이 바로 '지혜로운 주의 기울임'입니다.

이 글은 아잔 브람의 위빠사나 명상 강의 〈아무것도 남기지 않기〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

하기책자 5권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!



"타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?"

책자 내용
- 사주명리학(사주팔자술)이란 무엇인가?
- 사주팔자(四柱八字)를 뛰어 넘을 수 있는 비책(秘策)이 있다.
- 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
- 부록

(명)
글쓴이 : 혜천법사

"영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자"

"영가천도의 중요성"

※이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 20년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.

"전생의 빚을 소멸시켜 자신의 운명을 바뀌게 하는"

생전예수재기도의 중요성과 그 성취효과

글쓴이 : 혜천법사

책 자 안 내
① 생전예수재는 "왜" 필히 지내야만 하는가?
② 생전예수재 신청 및 집에서 기도하는 방법
③ 생전예수재 기도후 일어난 영험사례

"풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!"

12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력

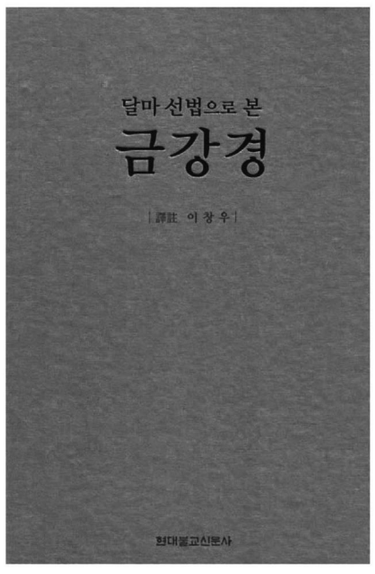
글쓴이 : 혜천법사

책 자 안 내
① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색
③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
④ 팔괘의 상징에 대한 설명
⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
⑨ 팔괘만다라 액자의 신비

산소(음택)풍수의 중요성 글쓴이 : 혜천법사

① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

상담문의 및 책자신청 **성지관음회**
경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4 성지빌딩
전화 031)768-8414~6, Fax 768-8413



《달마 선법으로 본 금강경》 개정판!
이창우 역주 | 19,000원
46배판 | 양장 | 573쪽 |
여시아문

깨달음은
공개된 부처를 비밀스레 찾는 신앙이 아니라
밝혀지지 않은 자성불을 구현하여
제3의 생명으로 거듭남에 있음으로
남을 따르거나 흉내를 내어서는 안 된다

달마 선법으로 본 금강경
달마선의 참마음(眞心)으로 금강경을 풀이하다!

이 책은 참마음, 참나, 참자기, 본래면목, 불성, 자성, 진여일심, 한마음을 찾는 달마선법을 바탕으로 금강경을 풀이(주해 및 강의)한 책이다. 저자인 이창우 거사는 조계종 한마음선원장 대행 선사의 재가 제자로서 오랫동안 대행 선사의 문하에서 가르침을 받고 마음공부를 한 결과물을 바탕으로 금강경을 오늘의 시대에 맞게 재해석해 냈다. 저자는 "마음에 몰록 놓는 삶은 아무런 이익이 없는 것 같지만 발 가는 곳에 마음이 머무는 곳에 진리(부처)가 있으므로, 생활을 도량으로 삼으면 살아서는 안내자가 되고 죽으면 구세주가 되므로, '참자기'를 스승으로 삼고 '참마음'을 등불로 삼아야 한다"고 말한다.

■ 구입문의 : 02)2004-8216 ■ 입금계좌 : 농협 053-01-269062 (주식회사 현대불교신문사)