아무것도 남기지 않기
아잔 브람

〈12〉 다섯 장애와 칠각지(법념처)

우리는 삶을 통제할 수 없다



오늘은 칠각지(七覺支)에 대하여 이야기하겠습니다. 칠각지는 '일곱 가지 깨달음의 구성 요소'라고 불리기도 하며 '깨달음을 이루는 특성' 혹은 '깨달음의 길'이라고 해석되기도 합니다. 제가 칠각지에 대해 강의하는 이유는 이제까지 해온 강의와 연관되어 있기 때문입니다.

지난 강의에서 이야기한 것처럼 사념처가 기록되어 있는 경전의 오래된 사본을 비교하면 '법에 대한 마음챙김 수행'에 오직 두 가지, 다섯 가지 장애와 칠각지만이 공통으로 나타납니다. 저는 수행의 본질이 바로 장애를 극복하고 칠각지를 계발하는 작업이라고 이해하고 있습니다.

우리는 수행을 통하여 장애가 어떤 것인지 이해하게 됩니다. 장애가 일어나는 원인을 알게 되며 장애를 극복하는 방법을 배우는 것입니다. 다섯 가지 장애가 약화되면 선정으로 가는 길이 어렵지 않습니다. 앞에서 여러 차례 말했듯 선정을 얻으면 다섯 가지 장애들이 오랫동안 사라집니다.

선정을 경험하면 우선 첫 번째 장애인 감각적 욕망이 일어나지 않습니다. 마음이 스스로 만족하고 행복하기 때문에 기쁨을 얻기 위해 다른 것을 필요로 하지 않습니다. 그 자신이 기쁨의 원천을 지니고 있는 셈입니다. 따라서 감각적 욕망이라는 장애에서 벗어납니다.

그리고 선정 후의 마음은 스스로 너무나 만족스럽고 행복하기 때문에 미워하는 마음이 일어나지 않습니다. 깊은 명상을 경험한 후에는 평소라면 화가 났을 상황에서도 전혀 화가 나지 않습니다.

또한 강한 에너지가 일어나기 때문에 몽롱함과 졸음이라는 장애가 생길 수도 없습니다. 밤에 누워 있어도 잠에 빠지지 않습니다. 수면이 필요하지 않은 것입니다. 육체는 휴식을 필요로 하기 때문에 누워 있기는 하지만 마음은 휴식이 필요하지 않은 상태가 됩니다. 마음은 이미 계속해서 휴식을 취했기 때문입니다.

생각이 일어나지 않으면 두뇌가 사용되지 않습니다. 마치 차고에 넣어두고 사용하지 않는 차의 연료가 소모되지 않듯이 선정 수행자의 내면에서도 에너지가 소모되지 않습니다. 마음이 고요하기 때문에 에너지가 소모되지 않고 따라서 수면이 필요하지 않습니다. 이것은 정상적으로 자연스러운 상태입니다.

들뜸과 후회라는 장애도 일어날 수 없습니다. 행복하고 만족스럽고 고요한 상태에 머무는데 마음이 여기저기로 돌아다닐 리가 없습니다. 삶은 단순 명료하고 고요한 것이 됩니다.

그리고 안개에서 벗어난 것처럼 세상이 명료하게 보입니다. 다섯 번째 장애인 의심이 사라지는 것입니다.

장애라는 것은 어둠과 같습니다. 장애가 있으면 사물을 있는 그대로 보지 못하고 자신이 원하는 것을 봅니다. 원하는 것을 본다는 것은 사실을 있는 그대로 인식하지 않는 것입니다. 전문적인 교육을 받은 많은 사람들이 자신의 믿음 체계에 의해 인식에 왜곡을 일으킵니다. 자신의 호오(好惡)에 따라 인식이 왜곡됩니다.

하지만 다섯 가지 장애가 사라지면 우리는 이런 모든 문제에서 벗어납니다. 장애가 없으면 왜곡이 일어나지 않기 때문입니다. 여러 번 말했듯이 다섯 가지 장애를 일정 기간 없애는 최상의 수단은 선정입니다. 그리고 다섯 가지 장애가 없어지면 칠각지, 일곱 가지 깨달음의 구성 요소가 개발됩니다.

다섯 가지 장애를 극복하면
일곱 가지 깨달음 요소 계발
강한 마음챙김으로 시작해
모든 것 받아들이는 평온까지

염각지(念覺支)

칠각지의 첫 번째는 마음챙김입니다. 마음챙김에는 여러 가지 등급이 있습니다. 칠각지에서 말하는 마음챙김은 상당히 강한 마음챙김입니다. 누구나 어느 정도는 마음챙김을 갖추고 있습니다. 복잡한 거리에서 운전하는 사람도 역시 마음챙김을 갖추고 있습니다. 하지만 운전하는 사람들이 칠각지의 첫 번째인 마음챙김을 계발하고 있다고 말할 수는 없습니다. 그들의 마음챙김이 충분히 강하지 않기 때문입니다. 또한 마음챙김이 지혜와 함께하지 않기 때문입니다.

저는 경전에서 언급되는 마음챙김이 대부분의 경우 지혜를 동반한 마음챙김을 의미한다고 생각합니다. 그저 알아차림이 아니라 가르침에 대한 기억을 동반하는 알아차림으로 이해합니다.

따라서 염각지는 마음챙김을 의미하는 것과 동시에 자신이 배운 가르침을 기억하고 있는 것을 뜻합니다. 또한 이러한 마음챙김은 장애가 사라졌을 때의 강한 마음챙김입니다.

택법각지(擇法覺支)

마음챙김이 강할수록 대상을 보다 명료하게 깊은 곳까지 볼 수 있게 됩니다. 이전의 법문에서 말했듯 마음챙김이 강할 때는 콘크리트 바닥이나 변기 속의 대변도 전과 다르게 보입니다. 미세한 부분까지 분명하게 보이고 아름답게 보입니다.

이것이 칠각지의 두 번째 각지인 택법각지입니다. 전에 보지 못했던 법의 미세한 부분을 보게 되는 것입니다. 택법각지는 사람들이 흔히 생각하는 것처럼 법에 대해서 이런저런 사색을 하는 것이 아닙니다. 택법각지를 계발하기 위해서는 매우 강한 마음챙김이 요구됩니다. 택법각지는 하나의 대상에 충분히 오랫동안 주의를 기울일 수 있는 능력입니다.

정진각지(精進覺支)

택법각지 다음은 수행의 에너지, 정진각지입니다. 강한 마음챙김이 있으면 택법각지뿐 아니라 강한 에너지도 일어납니다. 여러 가지 각지가 함께 일어나는 것입니다.

강한 마음챙김에서 비롯되는 에너지는 마음을 들뜨게 하는 에너지가 아닙니다. 체육관에서 운동을 해 생기는 에너지도 아니고 커피 세 잔을 연달아 마시면 생겨나는 그런 에너지도 아닙니다. 마음챙김에서 나오는 에너지는 순수하고, 아름답고, 강렬한 에너지입니다.

택법각지와 정진각지를 계발하는 과정에서 필요한 것은 영웅적인 에너지입니다. 자신이 잘못되었다는 것을 알면 낡은 것을 모두 버릴 수 있는 담대함을 지녀야 합니다. 진리[法, Dhamma]를 이해하기 위해서 조금도 움츠러들지 않고 모든 것을 다 내려놓을 마음의 준비가 되어 있어야 합니다. 그런 영웅적인 용기가 필요합니다.

희각지(喜覺支)

정진의 에너지에서 우리는 희각지, 기쁨을 얻게 됩니다. 어떤 사람들은 수행에서 기쁨을 느끼는 것이 잘못되었다고 말합니다. 하지만 여러 경전에서 기쁨과 행복감은 수행에 도움을 주기 때문에 계발해야 한다고 말합니다.

기쁨과 행복감은 수행의 과정에서 자연스럽게 일어나며 수행이 진전될수록 행복감은 점점 더 강해집니다. 행복감이 강해지는 정도를 보면 수행이 얼마나 진전되고 있는지 알 수 있습니다.

행복하고, 평화롭고, 만족스럽고, 기쁨을 느낀다면, 그것이 바로 수행의 진전을 보여주는 표시입니다.

마음챙김이 강해지고 에너지가 증장되면 기쁨이 일어납니다. 이것은 자연스러운 현상입니다. 깊은 수행을 경험하면 에너지로 충만해지고 즐거움을 느낍니다. 무거워지는 것이 아니라 가벼워집니다. 그러니 수행 중에 기쁨이 일어나는 것을 잘못된 것이라고 생각하지 마십시오.

경안각지(輕安覺支)

기쁨을 통해 수행자는 몸과 마음의 편안함, 경안을 얻습니다. 화가 나거나 통증이 있는데 몸을 움직이지 않기는 어렵습니다. 하지만 기쁘고 편안하다면 몸을 움직이지 않게 됩니다.

물론 의지력으로도 몸을 움직이지 않을 수는 있습니다. 영국 버킹검 궁전 앞의 근위병들은 일본 관광객들이 움직이게 하려고 아무리 애를 써도 조금도 움직이지 않습니다. 그런 것은 의지력에 의한 것입니다. 수행자의 경우에는 수행의 과정에서 생기는 기쁨의 힘으로 몸과 마음이 자연스럽게 정지하게 됩니다. 그것이 편안함의 구성 요소인 경안각지입니다. 경안각지가 계발되면 움직일 필요가 없어지고 편안히 수행할 수 있게 됩니다.

정각지(定覺支)

이제 수행자는 행복하고 만족합니다. 몸도 평화롭고 마음도 평화롭습니다. 그러면 모든 것이 고요해집니다. 그것이 삼매입니다. 다른 경전에서는 편안함과 삼매 사이에 행복감이 오는 경우가 많습니다.

삼매는 집중이 아닙니다. 삼매를 집중이라고 생각하면 침묵이 주는 귀중함을 알 수 없습니다. 집중은 긴장된 마음가짐입니다. 그리고 공격적입니다. 침묵은 열려 있고 평화롭습니다. 그리고 따뜻합니다. 이러한 침묵이 바로 삼매입니다.

평온각지(平穩覺支)

깊은 삼매에서 나오면 어떤 것도 수행자를 움직일 수 없게 됩니다. 이것이 '평온의 깨달음 구성 요소'입니다. 이미 말했듯 다섯 가지 장애는 사라졌습니다. 사람들이 여러분을 바보라고 부르거나 천치라고 불러도 전혀 화가 나지 않습니다.

삶은 우리가 통제할 수 있는 것이 아닙니다. 있는 그대로 놓아두고 모든 것을 그저 받아들이십시오. 일어나는 일을 있는 그대로 수용하십시오. 그것이 평온입니다.

살면서 결정을 내려야 할 때가 있습니다. 그런 경우에 우리는 한 번의 결정에 자신의 인생이 달려 있다고 생각합니다. 그래서 결정을 내려야 할 때는 생각이 많아집니다.

하지만 결정은 어떤 것이든 좋습니다. 어느 쪽으로 결정을 내려도 그것은 상관이 없습니다. 결정을 내린 다음 어떻게 하는지가 중요한 부분입니다.지금 설명한 것들이 일곱 가지 깨달음의 구성 요소, 칠각지입니다. '마음챙김의 확립 경'에서 말하듯 '전에 없던 깨달음의 각 구성 요소가 어떻게 해서 일어나는지 그 원인을 꿰뚫어 알고, 일어난 깨달음의 각 구성 요소를 어떻게 닦아서 성취하는지 그 원인을 꿰뚫어' 알아야 합니다. 이것이 사념처 수행의 목적 중 하나입니다. 그리고 또한 반복 정형구에서 말하는 것처럼 각각의 법들이 일어남과 사라짐을 이해해야 합니다.

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

"새는지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브
사찰 (대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울.경기 02-456-8831
강 원 도 019-396-1110
충 청 도 010-6545-3350
경 상 도 010-4187-0062
전 라 도 011-248-6298

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사

세계 최초 수련 전용방석
기 반
수련문화 활성화를 위한 기반은 품격이 다릅니다

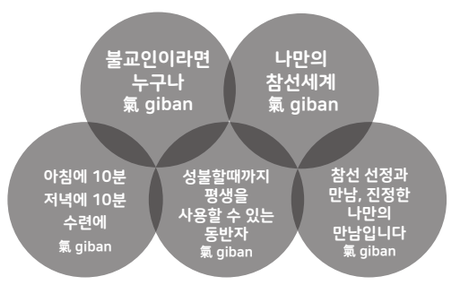


• 제품의 특징 •

인체공학적 설계로 신체의 좌·우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내익하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

VIP형 ~~49,000~~원 ➡ 44,000원
[가로 45cm×세로 32cm×높이(뒷면) 8cm]



주문은 현불샵!
02)2004-8216
농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사