마인드풀니스
조셉 골드스타인

〈4〉 법에 대한 마음챙김
– 성스러운 여덟 가지 길 ②

현상을 있는 그대로 이해하라

8정도의 마지막 세 단계는 바른 노력(正精進), 바른 마음챙김(正念), 바른 집중(正定)이다. 이 세 가지 단계는 '사마디(三昧)' 또는 8정도의 '집중 부분들'이라고 불린다. 망상과 무지를 끊는 것은 지혜 요소이지만, 이 지혜 요소의 칼날은 이 세 가지를 뒷받침해 주는 요소들에 의해 날카로워지고 정교하게 갈린다.



바른 노력

우리는 깨달음의 맥락에서 8정도의 여섯 번째 단계인 바른 노력을 이해하는 것이 중요하다. 노력의 바탕을 이루는 마음 요소는 위리야(viriya), 즉 정진력으로서 깨달음의 요소들(七覺支) 중 하나이다. 그러나 우리 모두가 아는 바와 같이 정진력은 여러 다른 목적을 위해 사용될 수 있다. 그 목적은 선할 수도 있고, 선하지 않을 수도 있다. 심지어 우리가 선한 것을 위하여 정진력을 사용할 때조차도, 단순히 공덕과 세간적인 행복의 축적을 위한 것인가, 또는 마음을 해탈시키는 바른 견해와 연관된 것인가?

붓다는 정진력을 네 가지의 위대한 노력에 적용하기 위해 바른 노력을 언급하였다. 첫째는 아직 일어나지 않은 불선한 상태가 일어나는 것을 방지하는 것이다. 바른 노력의 이런 측면은 우리의 마음이 어떻게 작동하는지에 대한 근본적인 이해를 시사하고 있다. 경전에서 열반에 대한 가장 실용적인 설명은 탐욕 · 증오 · 망상이라는 근본 번뇌에서 벗어나는 마음이라는 것이다. 우리는 이런 번뇌들이 나타나지 않는 바로 그 순간들에 선한 마음을 많이 체험한다. 그러나 그럴 때에도 조건의 변화에 따라 자주 다시 일어나는 불선한 요소들을 가지고 있다. 이것은 '잠재적인 번뇌'라고 부르는 것의 기능이다. 잠재적인 번뇌는 그 순간에는 존재하지 않지만, 그것이 일어날 조건이 주어지면 다시 일어날 가능성을 가지고 있는 번뇌를 말한다.

영적 긴박감을 불러일으킬 수 있는 이해가 바로 이런 이해이다. 우리는 기본적으로 좋고 선한 삶을 살아갈 때, 우리의 현재 상황에 자족하기가 쉽다. 그러나 이런 좋은 상황에서도 여전히 탐욕 · 증오 · 망상이 일어나는 순간들이 많다. 우리는 아름다운 무엇인가를 보고 그것을 원한다. 우리의 마음은 그쪽으로 쏠린다. 또는 아마도 누군가가 우리가 좋아하지 않는 무엇을 하는 것을 보면 마음은 갑자기 비판과 혐오로 가득 차 버린다. 또는 우리가 아마도 지친다면, 마음은 단순하게 망상으로 흐려져 버린다. 그러므로 네 가지 위대한 노력의 첫 번째는 이런 잠재적인 번뇌들이 갖는 지속적인 힘을 인식하는 것, 무엇이 그런 잠재적인 번뇌를 일으키는지를 이해하는 것, 그리고 그것들이 일어나서 힘을 발휘하지 못하게 방지하는 것이다.

그러면 우리는 이런 바른 노력의 첫 번째를 어떻게 수행하는가? 8정도에서 앞부분의 단계들인 바른말 · 바른 행동 · 바른 생계로 토대를 마련하고, 불선한 활동을 하지 않아야 한다. 그리고 감각을 통해서 일어나는 다양한 체험 대상들에 지혜로운 주의를 기울여야 한다. 나는 가장 혁명적이고 광범위하고 도전적인 붓다의 가르침은 즐거운 것에 집착하고 즐겁지 않은 것을 혐오하면 해탈이 불가능하다는 것이라고 생각한다. 분명히, 이런 깊이 뿌리박힌 마음의 조건화된 습관을 약화시키기 위해서 우리는 지혜롭고 지속적인 주의를 기울여야 한다.

두 번째 위대한 노력은 이미 일어난 그런 불선한 상태를 버리는 것이다.

딜고 켄체 린포체는 자신의 책 〈깨달음으로 가는 여정〉에서 다음과 같이 말하고 있다. "당신의 마음은 본래 청명한데 지금 망상으로 흐려져 있다. 그러나 그 흐림이 깨끗해지면 당신은 알아차림의 빛을 알아보기 시작할 것이다. 그리고 그 지점에서 마치 물에 그은 선이 선을 긋자마자 사라지듯이 그 빛이 나타나는 순간 당신의 사고는 해방될 것이다."

세 번째 위대한 노력은 아직 일어나지 않은 선한 상태를 일으키는 것이다. 이런 선한 마음상태를 범주화하는 많은 방법들이 있다. 그러나 우리는 이것을 깨달음의 일곱 가지 요소로 간명하게 정리하여 이해할 수 있다. 비구 보디는 〈성스러운 여덟 가지의 길〉에서 이렇게 말하고 있다.

"이 일곱 가지 상태는 '깨달음의 요소들'로 함께 모을 수 있는데, 그것들은 깨달음으로 이끄는 것이고, 깨달음을 구성하는 것이기 때문이다. 8정도의 이전 단계에서 그것들은 위대한 달성을 위한 길을 닦는다. 그리고 마침내 그것들은 그 구성분으로 남는다. 깨달음, 즉 온전하고 완벽한 이해의 체험은 단지 일곱 가지 구성분이 조화롭게 작동하여 모든 속박을 깨고, 슬픔에서 최종적으로 해탈하도록 야기하는 것이다."

지혜 뒷받침하는 집중 요소
무상함 깨달아야 '無我' 이해
생각하는 것을 알아차리고
꿈같은 삶 속에서 깨어나야

위대한 노력의 네 번째이자 마지막은 이미 일어난 선한 상태를 유지하고 강화하는 것이다. 이것은 아비담마에서 '아름다운 마음요소'라고 부르는 것을 키우고 유지하는 것이다. 흔히 우리는 자신의 약점과 실수에 초점을 맞춘다. 그러고서 하루 동안 일어난 많은 선한 마음 상태를 간과한다.

바른 마음챙김과 바른 집중

마음챙김의 수행은 아주 간단하지만, 행하기가 언제나 쉬운 것은 아니다. 우리가 알다시피 우리의 마음은 현재 일어나고 있는 것에 대한 순수한 체험을 둘러싸고 여러 중첩적인 개념들, 평가들, 싫고 좋음과 같은 복잡한 생각에서 종종 헤맨다. 그리고 또한 체험과 비개념적으로 동일화하고, 자아감을 만들어 내어서 순수한 마음챙김의 주의를 방해한다.

일상적이고 관습적인 앎, 그리고 마음챙김의 앎 사이에 있는 차이점을 명확히 하는 것을 돕기 위해 나는 '블랙 랩(black Lab, Lab은 개의 한 종류인 래브라도의 약칭) 의식'의 예를 활용한다. 래브라도 리트리버의 이상한 놀이를 본 적이 있는가? 블랙 랩은 대상과 소리, 특히 냄새를 아주 또렷하게 인식한다. 그러나 그들이 놀 때 랩들은 한 감각 인상에서 다른 감각 인상으로 옮겨다닌다. 말 그대로 코에 이리저리 끌려 다닌다. 거기에는 자신들이 하고 있는 것에 대한 마음챙김이 없다.

이런 블랙 랩 의식과 마음챙김 사이의 차이를 이해하는 한 방법으로서, 하나의 생각에 빠진 다음의 깨달음의 순간에 세심하게 주의를 기울여보라. 그렇게 전환하는 바로 그 순간, 우리는 마음챙김이 무엇을 의미하는지에 대한 아주 명료하고 즉각적인 체험을 할 수 있다. 한 순간 우리는 하나의 생각에 빠지고 사로잡히지만, 그 다음 순간 우리는 자신이 생각하고 있다는 것을 알아차리게 된다. 우리는 꿈같은 삶에서 깨어나고 있는 것이다.

마음챙김의 힘과 지속성을 통하여 우리는 이제 8정도의 다음이자 마지막 단계인 바른 집중을 계발한다. 마음챙김이 하나의 대상에 주의를 안정시키는 곳으로 방향을 돌리게 되면 평온함과 고요함이 더 깊어지고, 쟈나, 즉 선정이라고 불리는 것에서 절정을 이룬다. 마음챙김이 정확한 이름 붙이기/변화하는 대상에 이름붙이기로 향할 때, 집중은 세 가지 특징, 즉 무상 · 고 · 무아를 더욱 더 분명히 보게 해 준다.

이런 수행 방식 둘 다에서 집중이 갖는 특징은 산만해지지 않는 것이고, 이런 마음 상태가 지속되면 지혜가 일어나게 된다. 마음을 유연하게 해주고, 감각적 즐거움이 주는 것보다 더 큰 행복감으로 마음을 충만하게 해 주는 것은 바로 이 집중이다. 붓다는 집중이 없으면 우리의 마음은 마른 바닥에 퍼덕이는 물고기와 같다고 말하였다. 집중을 깊이 존중하지 않고 머물게 되면 가르침은 부서지고 사라져버리게 된다.

붓다는 8정도의 마지막 단계가 갖는 중요성에 대해 아주 명확하게 언급하였다.

"비구들이여, 선정을 닦아라. 선정에 든 비구는 현상을 있는 그대로 이해한다. 그리고 그가 이해하는 것은 … 5온의 일어남과 사라짐이다."

붓다의 가르침인 "선정에 든 비구는 현상을 있는 그대로 이해한다"는 것은, 8정도의 마지막 단계인 바른 집중이 우리를 8정도의 첫 번째 단계인 바른 견해로 이끈다는 것을 보여준다. 가장 깊은 이해 수준에서 보면 8정도는 순환구조를 이루고 있으면서 동시에 해탈을 향하여 상승 곡선을 그리고 있는 것이다.

첫 세 가지의 염처에서 각각의 가르침이 있은 다음에 항상 그랬던 것과 마찬가지로, 붓다는 법의 개별적인 가르침 다음에 정형구로 돌아간다. 그러면서 그것들에 대한 관할 명상의 계발을 특별히 강조하고 있다.

"이와 같은 방식으로 그는 법에 대해서 법을 내적으로 … 외적으로 … 내외적으로 관찰하며 머무른다. 또는 법에 대해서 일어남의 현상을 … 사라짐의 현상을 … 일어남과 사라짐의 현상을 관찰하며 머무른다."

당신 자신의 수행과 매일의 체험이 갖는 여러 측면들을 성찰하면서, 스스로 그 개별적인 것에 얼마나 정형구를 적용하였는지 생각해보라. 예를 들면 당신이 장애나 소리 또한 일정한 생각이 있다는 것을 알았을 때, 그것에 대한 당신의 일반적인 태도는 어떠하였는가? 이런 현상이 일어나고 사라지는 순간을 알아차리고 있는가? 누군가의 정진력 또는 집중을 볼 때 어떤 생각과 감정이 일어나는가? 이렇게 아는 것 또는 알지 못하는 것이 당신 자신의 수행에 무엇을 알려주는가? 당신은 스스로의 체험과 다른 사람들의 체험을 객관적으로 바라보면서 집착에서 자유로울 수 있는가?

정형구는 우리 체험의 모든 요소들이 일어나고 사라진다는 것을 관찰 명상하도록 상기시켜 준다. 우리가 내적으로 · 외적으로 · 내외적으로 현상들의 무상함을 체험할 때, 우리는 또한 현상이 갖는 불만족스러움과 무아의 성질을 이해하게 된다. 그때 변화하는 것에 집착할 때 우리는 고통 받는다는 명확한 진리를 스스로 보게 된다.

붓다는 이렇게 결론짓고 있다.

"단지 그에게 온전한 앎과 지속적인 마음챙김을 위해 필요한 정도로 '법이 있다'라고 하는 마음챙김도 확립된다. 그는 세상의 어느 것에도 집착하지 않고 의존하는 바 없이 머무른다. 비구들이여, 비구는 이와 같이 네 가지 성스러운 진리의 법에서 법을 관찰하며 머무른다." 〈끝〉

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

하기책자 5권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!



(명)
글쓴이 : 혜천법사

"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

"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

영혼의 세계 (빙의)

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우)
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.〈환자의 입으로 말한다〉
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가, 전생영가로 인해 잡귀가 들어온다)
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분**, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

※ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분.
※ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다.

▶ 풍수에 관한 모든 것 상담 가능 ◀

천 광 수 련 원 ☎ 043) 905-8275
〈충북 보은군 내북면 봉황리 223번지〉