마인드풀니스
조셉 골드스타인

〈4〉 법에 대한 마음챙김
– 성스러운 여덟 가지 길 ①

八正道에 담긴 지혜와 도덕 요소들



세간적 안락함(바른 견해)

8정도의 제일 처음이자 가장 중요한 단계는 바른 견해 또는 바른 이해이다. 때로는 우리가 '바른 견해' 라는 용어를 들을 때, 그것을 우리가 동의하거나 반대해야 하는 교조적인 도그마와 연관시킬 수 있다. 그러나 붓다가 열거한 바른 견해는 처음 세 가지 성스러운 진리를 이해하는 관점에서 '바르다' 로 보면 그 의미가 보다 쉽게 이해될 것이다. 그것은 우리 스스로 세 가지 성스러운 진리를 깨닫도록 도와주는 바로 그런 견해이다. 붓다의 가르침은 맹목적인 믿음을 강요하지 않는다는 것을 명심해야 한다. 붓다의 초대는 항상 '와서 보라' 고 한다. 즉 붓다의 가르침이 실재와 잘 맞고 우리의 행복과 안녕으로 이끄는지를 스스로 탐구하고 조사하라는 것이다.

바른 견해는 수행의 길에서 중요한 첫 번째 단계이다. 왜냐하면 그것은 방향을 정하기 때문이다. 우리의 여정이 아무리 힘들고 길다 하여도, 우리가 바른 방향으로 계속해서 가면 확실하게 그 목표에 도달할 것이다. 우리가 바른 방향을 모르면 아무리 강한 열망을 갖고 노력한다고 하여도, 오랫동안 헤매고 결국은 목적지에 도달하지 못할 것이다. 붓다는 여명이 떠오르는 해의 선구자이면서 전도자인 것처럼, 바른 견해는 네 가지 성스러운 진리를 돌파하는 선구자이자 전도자라고 말했다.

붓다는 여러 경전에서 바른 견해를 상세하게 설명하면서, 우리가 세간적이거나 세속적인 바른 견해-즉, 세간적인 편안함과 행복으로 인도하는 이해-라고 부를 수 있는 것과 세상적인 것을 넘어선 바른 견해, 즉 해탈로 이끄는 이해를 흥미롭게도 구분하였다.

"비구들이여, 그러면 어떤 것이 바른 견해인가? 나는 바른 견해가 두 가지라고 말한다. 더러움에 물들어 있고, 공덕을 어느 정도 갖추고 있으며, 집착의 결과가 따르는 바른 견해가 있다. 그리고 성스럽고, 더러움이 없고, 출세간적이고, 길의 요소인 바른 견해가 있다."

이런 두 가지 측면의 이해를 좀 더 살펴보는 것은 가치 있는 일이다. 왜냐하면 그것들은 우리의 삶에서 중요한 결과를 초래하기 때문이다.

세간적인 바른 견해는, 완전히 해탈되지 않은 우리의 선한 행동은 종종 욕망, 공덕을 쌓는 것, 행복한 결과를 목표로 하는 것의 영역에 있다는 것을 실제적으로 인정하는 것이다. 이런 행동들이 설사 선하다고 하더라도, 여전히 무엇인가를 취하는 영역에 있다. 즉, 욕망을 포기하는 것이라기보다는 좋은 결과를 위해 좋은 업을 쌓는 것이다. 이런 세간적인 바른 견해는 우리 같은 재가자들이 이 세상에서 살아가는 것과 특히 관련되어 있다. 이것은 평범한 우리가 스트레스와 난관보다는 행복과 안락을 향하여 살아간다는 것을 보여준다.

금욕(바른 사유)

8정도의 두 번째 단계는 바른 이해에 이어서 바른 사유이다. 이것은 때로는 바른 의도 또는 바른 결심이라고도 불린다. 수행의 길에서 이 단계가 갖는 중요성은, 분명하지만 종종 간과된 진리, 즉 우리 삶에서 전개되는 습관 및 습관적 경향의 대단한 힘을 강조하고 있다는 점이다. 마음에 어떤 특정한 생각이 자주 일어나면 일어날수록, 그 생각이 다시 일어날 가능성은 높다.

"비구들이여, 비구가 자주 생각하고 숙고한 것은 무엇이든 마음의 성향이 될 것이다."

우리의 행동이 자신과 세상을 보는 방식에 조건화되어 있고, 선한 행동과 불선한 행동이 각각의 결과를 초래한다는 것을 고려하면, 우리는 수행의 길에서 바른 사유가 초래하는 중요한 역할을 인식하기 시작할 수 있다. 그리고 첫 번째 단계인 바른 견해의 다양한 요소들 모두가 세간적인 행복과 더 궁극적인 자유를 가져다주는 그런 사유와 의도를 함양하도록 이끌어준다.

"그런데 비구들이여, 무엇이 바른 사유인가? 금욕을 생각하고, 악하지 않은 의지에 대해 생각하고, 해치지 않음에 대해 생각하는 것이다. 비구들이여, 이것을 바른 사유라고 한다."

우리가 감각적 즐거움의 단점과 금욕이 주는 보상을 성찰한다고 할 때, '금욕' 이라는 단어를 듣는 것만으로도 종종 어려움을 느낀다. 그것은 우리 마음속에 자명종을 울리기 시작하는 것일 수 있다. 왜냐하면 우리는 금욕을 욕망의 억압, 박탈, 보다 음울하고 근엄한 생활 스타일과 연관을 짓기 때문이다. 그러므로 금욕을 생각할 때 우리의 가슴이 두근거리지 않는 것은 이상한 일이 아니다.

그러나 금욕을 좀 더 정확하게, 그리고 해탈적 측면에서 이해하게 되면 그것을 중독에서 벗어나는 체험으로 받아들일 수도 있다. 우리 모두는 그것이 무엇이든 간에 중독과 연관된 고통을 알고 있다. 우리는 한두 가지라도 중독되어 있을지도 모른다. 음식 · 약 · 섹스 · 알콜, 또는 눈에 띄지 않는 일 · 권력 · 인정 · 부 또는 더 편안함 등등이다. 명상을 하는 삶들 또한 희열 또는 평온함과 같은 여러 명상 상태에 중독될 수 있다.

맹목적인 믿음 강요 안 한 붓다
스스로 탐구하고 조사하게 도와
正見 · 正思惟 지혜 요소 갖추고
正語 · 正業 · 正命 도덕 요소 담겨

붓다는 종종 금욕의 장점을 '마음의 정화' 라고 언급하였다. 나는 금욕이 삶의 방식인 승원 생활에 아주 자리를 잘 잡은 비구와 비구니들과 같이 지낼 때 종종 장점을 느낀다. 거기에는 순수함, 맑음, 단순함, 만족이 있다. 이것은 번잡함, 어수선함, 세상의 일상적인 욕망과는 첨예한 대조를 이룬다. 그런 사람들과 같이 있는 것만으로도 기쁨을 느끼게 되는데, 그것은 일종의 높은 평화와 편안함과 만나는 것이다.

바른말

바른 견해로 어느 정도 우리 자신을 확립하고, 바른 사유의 분별과 수행을 함양한 다음, 이에 대한 결과로서 삶을 어떻게 살아가야 하는지에 대한 붓다의 가르침을 탐구해 볼 수 있다. 이것들은 8정도의 다음 세 단계이다. 즉 바른말, 바른 행동, 바른 생계이다.

바른말의 가장 중요한 측면은 정직함으로 사실이 아닌 것을 말하지 않는 것이다. 이 원칙은 너무나 명확하고 간단하지만, 생각보다 실천하기가 쉽지 않다. 잘못된 말에는 약간의 과장과 사실이 아닌 유머에서부터 자신 또는 타인을 보호할 목적으로 거짓을 말하는 것까지 여러 종류가 있다.

거짓을 말하는 상황에서 그 동기는 무엇일까? 어떤 것에 대한 탐욕인가? 인정에 대한 욕구인가? 자기 권력의 확대인가? 거절에 대한 공포 또는 질투인가? 거짓말을 하는 것은 아주 복잡하다. 한 번 거짓말을 하면, 그것을 뒷받침하기 위해 또 다른 거짓말을 한다. 그리고 이런 모든 것을 기억하고 있어야 한다. "진실을 말한다면 어떤 것도 기억할 필요가 없다"는 마크 트웨인의 말은 이것을 잘 지적하고 있다. 신뢰를 손상시키는 거짓말은 우리의 관계와 사회를 망가뜨리는 대단한 힘을 갖고 있다. 독일 철학자 니체가 "나는 당신이 나에게 거짓을 말한 것에 화가 나는 것이 아니라, 앞으로 당신을 믿을 수 없다는 것이 화가 난다"고 말했을 때 이런 점을 강조한 것이다. 붓다는 거짓에 대해서는 아주 엄격하게 말하였다.

"그러므로 사람은 자기의 이익을 위해서나 남의 이익을 위해서나 어떤 이익을 위해서도 고의로 거짓말을 해서는 안 된다."

불성(佛性)을 향하는 보살의 긴 여행 동안, 보살은 여러 시대를 거쳐 오면서 이런저런 계율을 어기고 많은 잘못을 하였다. 그러나 그 어떠한 때에도 절대로 고의로 거짓말을 하지는 않았다. 깨달음의 길에서 핵심은 정직함이다. 우리는 살아가면서 우리 자신의 정직함을 지키도록 고무시킴으로써 이것을 깊이 숙고하게 된다.

바른 행동과 바른 생계

바른 행동과 바른 생계는 8정도의 도덕 부분을 완성한다. 바른말과 마찬가지로 윤리적 가치를 위해서뿐만 아니라 깨달음의 본질을 위해서도 이런 단계들을 함양해야 한다. 명상적 지혜와 이것을 가능하게 하는 도덕적 이해를 서로 분리하는 것은 불가능하다.

붓다는 이런 수행의 통합적인 길을 〈법구경〉의 유명한 구절에서 이렇게 말하고 있다. "유익하지 않은 것을 피하라, 선한 것을 행하라, 마음을 정화해라."

바른말 · 바른 행동 · 바른 생계는 모두 유익하지 않은 행동을 하지 말고, 유익하지 않은 것을 피하라는 것과 연관되어 있지만, 여기에는 모두 긍정적인 표현-선한 것을 행하는 것-도 포함되어 있다. 바른 행동은 자신과 타인에게 해를 끼치는 신체적인 행동을 삼가는 마음의 명료함과 힘을 함양하는 것이다.

"비구들이여, 바른 행동이란 무엇인가? 살생을 하지 말고, 남이 주지 않은 것을 갖지 말고, 성적인 잘못을 삼가라. 이것이 바른 행동이다."

그러므로 붓다의 가르침은 대부분 너무나 분명한 듯이 보인다. 즉 죽이지 마라, 훔치지 마라, 해를 끼치지 마라. 그렇지만 우리의 삶에서 이것을 적용하고 실천하다 보면, 우리는 이해와 헌신의 벼랑 끝에 서게 된다. 그리고 이런 벼랑은 우리에게 도전의식을 고취시키는 지점이 될 수 있다. 어떤 스승은 만약 계율을 실천하지 않는 것이 그렇게 불편하게 여겨지지 않는다면, 그 계율을 더욱 자세히 탐구해 보아야만 하는 신호라고 말하였다.

나는 이런 지적을 높이 평가한다. 왜냐하면 이것은 8정도의 단계들을 실제적인 실천으로 간주하고, 기본적으로 우리는 좋은 사람들이어서 더 이상 진전할 것이 없다는 것을 당연하게 여기기보다 우리의 삶에서 이해하고 탐구해야 하는 대상으로 생각하게 해 주기 때문이다.

8정도에서 바른 행동의 다음 단계는 바른 생계이다. 우리가 어떤 직업을 갖고 일을 하더라도 봉사하는 태도를 계발하는 것은 가능하다. 우리는 단순히 나 자신과 가족을 부양하기 위해서 일을 하는가, 또는 우리가 일을 하면서 마음의 태도를 관찰하고 있는가? 우리는 다른 사람에게 관심을 갖고, 조심스러운 태도로, 도움이 되겠다는 순수한 욕망을 갖고 일을 하고 있는가? 바른 생계는 무엇을 하는가에 대한 것이 아니라 어떻게 하는가에 대한 것이다.

넓은 의미에서 바른 생계는 보리심을 펴는 것으로 볼 수 있다. 달라이 라마의 다음과 같은 말은 이런 진실을 잘 포착한 것이다. "다른 사람을 위해 의무를 다하는 것은 우리에게 광채가 나는 마음, 영웅적이면서 민감하게 반응하는 마음의 힘을 준다."

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

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)

이강옥 교수의
체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

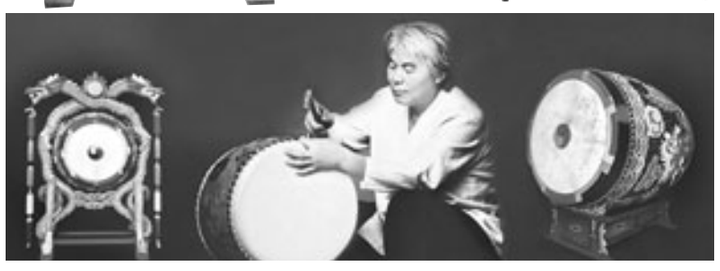
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

양지국악사

사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어





▮ 서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442, 764-2159 / 010-5264-3906
▮ 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906 / 010-5264-3906
▮ 계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양

www.yangjikukak.com

대한명인
제 14-406호
대고제작

우주 생명 光(빛)의 기둥을
가슴에 세워드립니다!

자신이 직접 수행이나 기도, 명상, 참선중에 눈 앞에서
다양한 영적인 빛 기둥의 가피를 보면서 몸으로 체험하는
기도문과 수행법을 제시합니다. (특별한 자신만의 빛의 체험)

❶ 업장소멸, 한과 집착, 끝없는 고통의 소멸을 몸으로 체험(몸의 환골탈퇴)
눈물, 기침, 트림, 하품, 진동, 전율, 코물, 구역질, 담음, 빛의 변화,
몸, 마음, 영혼의 진동 주파수의 변화를 통한 삶의 대전환
❷ 인간의 3가지 고통 (1) 인간관계 (2) 금전의고통
(3) 몸의 질병의 고통 해결 기도문과 기도법제시
❸ 영적인 질환, 빙의, 영가장애, 무속병 원인없는 질병, 그 자리에서 확인
❹ 돈, 사업, 이혼, 사별, 별거, 자식, 취업 등의 마음상처치유 기도문
❺ 내몸에 잠자는 영혼을 깨워 마음, 몸을 쓰는 원리수행
❻ 가슴이 열리지 않아 수행에 진전이 없는 모든분(수십년기도하신분)
❼ 의통(심의과정)업장소멸후 의로움으로 재산환원 하실분
(심의대학 설립에 필요한 기금조성, 몸, 마음, 영혼을치유하는 의사 양성)
❽ 상단전(지성) + 중단전(감성) + 영성(단전) = 깨달음의 경지 수행

매월 3주, 4주 토요일 2시에
공개유료강연회 (10명에 한함 2만)
업장소멸, 고통소멸 원리, 가슴이 변해야
고통에서 행복으로 나아간다.
(강연후 체험 빛의 기둥)

【유튜브 동영상 강의 : 자각선원 】
충북 청주시 서원구 개신동 266-8
043-296-5258 010-9242-5259
자각선원 (부설 뇌파 마음수련원) 자각선원장 자각 합장