

사마타와 위빠사나 수행

붓다라키따 스님 (보리수선원장)

〈2〉 수행전 정리해야 할 것들

‘얼마나 자주 대상을 놓쳤나’로 수행 점검해야

사마타 수행 전 정리해야 할 10가지

청정도론(위수타디카)에서는 사마타 40가지 수행을 하려면 10가지를 우선 정리하라고 했습니다. 즉 수행하기 전에 수행에 방해될 수 있는 10가지를 먼저 정리해야 비로소 40가지를 수행했을 때 편안하게 수행할 수 있습니다. 40가지 사마타 수행을 위해 우선으로 정리해야 할 10가지는 다음과 같습니다.

첫째, 자신이 머무는 거처에 대한 걱정거리를 갖지 말아야 합니다. 출가자는 자신이 머무는 사원이라는 지 사원 주변을, 재가자들은 사는 집이나 소유건물 등을 정리해야 합니다. 만약 그것들을 정리하지 않고서 수행을 하면 그러한 것들이 수행 중에 근심으로 올라오게 됩니다. 그러면 수행에서 깊은 집중을 갖지 못하고 근심하며 걱정거리 때문에 시간과 노력을 낭비하게 될 것입니다.

둘째, 출가자는 자신 이 가르치고 있는 수행자나 자신을 후원해주는 신도 등의 사람들에게 대해서 정리를 할 수 있어야만 합니다. 또한 재가자들은 친척이나 가족에 대해서 어느 정도 정리를 할 수 있어야만 합니다. 만약 그렇지 않으면 그러한 인간관계가 수행하는 데에 방해요인이 됩니다. 가장 어려운 것이 사람과 사람의 만남인데, 이것은 사람을 만나면 자연스럽게 희·노·애·락이 생기고 또한 집착이 일어나기 때문입니다. 우리가 사람들을 만나는 경우를 보면 이로운 만남이 있기도 하지만 번잡한 만남, 쓸데없는 만남 또한 많습니다. 이러한 만남도 수행을 하기 전에 정리해야만 할 것입니다.

셋째, 출가자는 의·식·주·약 4의법 즉 ‘입는 것, 먹는 것, 거처하는 것, 약’에 대한 집착에서 벗어나야 합니다. 그렇지 않으면 평생 근심에서 벗어나지 못할 수도 있으므로 이것들에 대해서 여러분이 정리할 수 있어야만 편안하게 수행할 수 있습니다.

넷째, 자신이 소속된 단체나 무리에 대해서 출가분 해질 수 있어야만 합니다. 여러분이 단체나 무리에 소속되어 있으면 수행하고자 하는 마음을 내지 못하게 됩니다. 마음을 내더라도 마음뿐이지 실천하기가 어렵습니다. 마치 쫓소에서 쫓을 쫓지만 쫓지 그 쫓을 먹지 못하는 것과 마찬가지입니다.

다섯째, 일에 대한 걱정거리가 없어야만 합니다. 내가 절에서 어떠한 책임을 졌을 때 이 책임을 제대로 완수했는지, 그 책임을 누가 대신할 수 있는지, 아직 해야 할 일이 남아있는데 이것을 어떻게 하면 잘 할 수 있을지 등의 생각이 있으면 수행할 수 있는 마음을 전혀 갖지를 못합니다. 또한, 생각뿐이지 실제로 자신을 위해서 수행하기는 어렵습니다.

여섯째, 떠남에 대한 걱정거리에 대해서도 출가분 할 수 있어야만 합니다.

일곱째, 친척이나 가까운 도반과 같은 주위 사람들로 부터 여러분은 놓여나야만 합니다. 절에서 같이 지내는 스님들, 제자들, 가르침을 주시는 스님, 사부대중 그리고 집안의 형제, 자매, 부모님, 친척들을 우선 편안하게 해서 내가 떠나더라도 아무 근심이 생기지 않도록 해야만 합니다.

일반인 중에서도 특히 다른 종교를 가진 사람들이 불교를 매우 못마땅하게 생각할 수가 있는데, 그 한 가지 이유가 부처님의 선택을 이해하지 못하는 데 있지요. 일반적으로 종교는 가정의 평온과 행복을 우선시합니다. 물론 불교도 예외는 아니지요. 그러나 많은 이가 부처님께서는 저자식을 버렸다는 식으로 잘못 이해하고 있습니다. 극단적으로 가정을 버리고 나서 큰 깨달음을 얻어봤자 무슨 소용이 있느냐는 것입니다. 이는 불교의 출가를 잘못 이해한 견해입니다. 어떤 이가 출가를 원하여 권속, 친척을 떠났더라도 이러한 일로써 손실이나 장애요인이 생기지 않을 때는 불선업이 되지 않습니다.

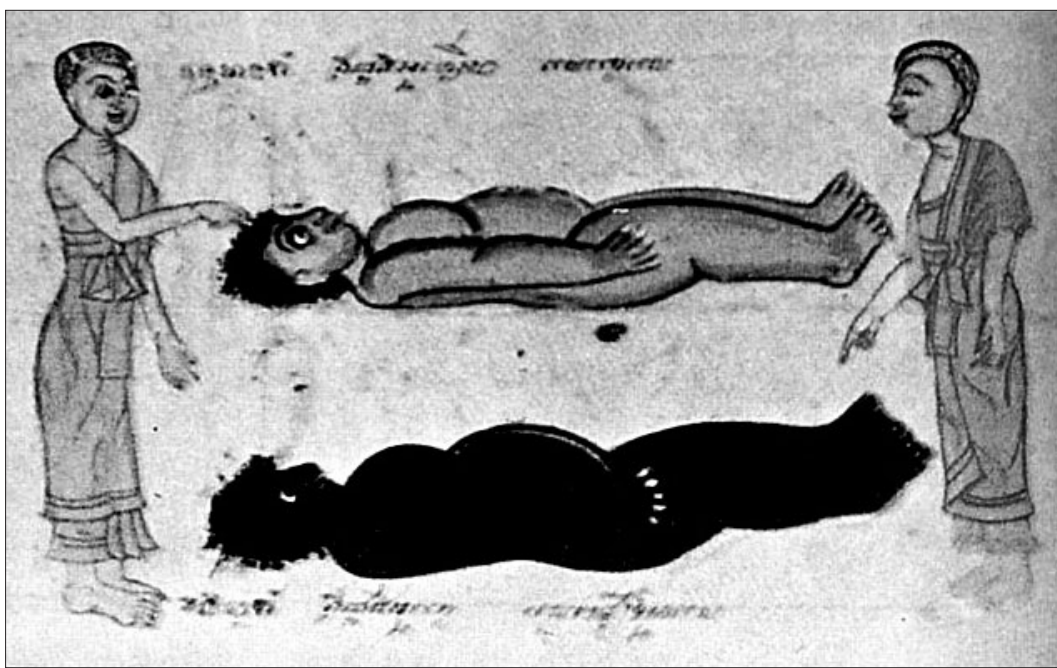
만약에 그의 출가로 집안의 가정 형편이 더 어려워진다든지 생계가 어려울 상황이라면 그는 출가해선 안 됩니다. 이런 형편에서 그의 출가는 불선업이 됩니다. 자신이 떠나더라도 가정에 경제적으로 걱정이 생기지 않을 때 출가해야 합니다. 단지 가족 간의 집착으로 출가하려는 이를 묶어두려 하는 경우는 문제가 되지 않습니다. 다시 말해 경제적으로 큰 문제가 되지 않는다면 출가해도 전혀 불선업이 되지 않습니다.

여덟째, 여러분은 질병에서 벗어나 어느 정도 건강해야 합니다. 수행에 대한 의욕이 있어도 몸이 아프다면 먼저 아픈 몸을 해결해야 합니다. 그러면 몸 아픈 것을 어느 정도 해결해야 할까요? 수행하는 데에 지장이 없으면 됩니다. 경행을 하고 좌선을 할 때 앉아야 있을 수 있는 만큼 앉고, 걸을 수 있는 만큼 걷고, 음식 먹은 후 적절히 소화할 수 있다면 수행하는 데 어려움이 없습니다.

몸의 병이 전혀 없기를 바라진 마십시오. 이것은 불가능한 일입니다. 몸이란 ‘음식·열·업·마음’으로 생기고 유지되기 때문입니다. 부처님 역시 정각을 성취하신 이후에도 병들었으며 완전한 열반(빠리닙바나)에 드시기 삼 개월 전까지도 몸이 아프셨습니다. 그러므로 ‘몸 건강할 때 수행하겠다’고 생각하지는 마십시오. 그런 때는 오지 않을 것이므로 수행에 방해받는 장애요인이 아니라면 현재 그대로의 몸 상태로 수행하십시오. 오히려 수행함으로써 여러분의 몸은 건강해지고 마음 또한 더 평온하고 고요할 것입니다.

아홉째, 수행하기 전에 여러분은 경전에 대한 근심, 집착 등을 얼마만큼 해결할 수 있어야만 합니다. 우리는 아는 단계로써 다음과 같은 네 단계를 갖습니다.

처음에는 보고 들어서 알고, 다음에는 사유해서 알고, 그 다음에는 실천한 행위를 해서 알고, 결과로 체험하거나 경험해서 알게 됩니다. 보고 들어서 아는 것으로써 우리는 앞의 첫발을 내디딜 것입니다. 보고 듣는 것과 사유하는 것은 차이가 있습니다. 보고 듣는 것은 여러분이 크게 노력을 기울이지 않아도 되지만 사유 단계부터는 노력해야 합니다. 그러나 보고 듣거나 사유하는 것 모두 여러분에게 힘이 되어주질 않습니다. 다시 말해 살아가면서 겪게 되는 힘들, 곤경, 장애요인, 난관들은 보거나 듣고, 사유하는 것



시체가 부패하는 것을 관(觀)하는 아수바(Asubha) 수행을 표현한 그림.

수행에 방해될 수 있는 10가지

정리해야 40가지 수행할 수 있어

‘건강할 때 수행하겠다’는 생각 금물

수행으로 몸 건강해지고 마음도 평온

보고 듣고 사유하는 것은

곤경·장애 해결해주시 못해

수행 실천할 때 비로소 문제해결

으로는 해결되지 못합니다. 실천했을 때야 비로소 여러분은 문제들을 해결할 수 있는 실질적인 힘을 좀 더 갖게 됩니다. 여기서 실천은 과정을 말하는 데, 수행의 과정에서 여러분은 모르던 많은 것을 알고 배우게 될 것입니다. 수행을 통해서만 온전하게 몸과 마음으로써 앎을 체득(體得)할 수 있습니다. 그러므로 경전에 대해서 지나치게 고뇌하거나 경전을 배우고 외우는 일에 너무 집착하지 않도록 하십시오.

마지막 열 번째, 수행했을 때 나타날 수 있는 신통력에 휘둘리지 말아야 합니다. 마음이 정화되고 집중력이 생기면 보통 사람들이 가질 수 없는 어떠한 힘을 갖게 됩니다. 이러한 힘을 얻은 수행자는 상당히 삶이 성숙하고 진보할 것입니다.

그렇지만 자신의 인생을 완전히 바꿀 수 있는 정도는 아닙니다. 수행자가 위빠사나 수행으로 두 번째 지혜인 ‘원인과 결과를 아는 지혜’를 얻게 되면 자연스레 앞일에 대한 예지력이 생깁니다. 그 예지력은 아주 정확합니다. 그러나 수행자가 그 단계에서 머물면 당연히 더는 발전을 하지 못하지요. 그러므로 이러한 힘이 생긴 것으로써 수행의 진보

를 판단하지 말고, ‘얼마만큼 번뇌가 소멸 되었나’로 수행의 진보를 가늠해야 합니다. 즉 ‘내가 얼마나 자주 대상을 놓쳤는가?’ 하는 사실로만 수행의 진보를 판단해야 합니다. 기분이 좋았다거나, 어떠한 신통력이 생겼거나, 어떠한 빛이 보였다든 것들로 수행의 진보를 억측하지 않도록 하십시오.

위의 10가지를 충분히 소화하였다면 이제 여러분은 청정도론의 40가지 수행 중에서 자신에게 적절한 것을 선택하여 수행할 수 있습니다.

집중력을 높이는 40가지 수행방법

40가지 수행방법 중에서 어느 것이 자신에게 적절한 수행 방법인지 알고 선택할 수 있을까요? 자신의 성향은 자신의 습성으로 유추할 수 있습니다. 내가 화를 많이 내는지, 탐욕이 많은지, 지적인지, 게으름이 많은지, 부지런한지 등의 자기 성향을 스스로 파악하여 40가지 수행방법 중에서 하나를 택하면 됩니다. 자신의 성향은 계속 반복되는 생각들이나 행위들을 근거로 하여 파악할 수 있습니다. 만약 자신의 성향을 스스로 판단할 수 없다면 가까이 있는 스승에게 의지하도록 하십시오. 물론 정진적 수행은 여러분이 전적으로 스승한테 의지하면서 갈 수 있어야 합니다.

까시나 10가지

청정도론에서는 40가지 수행방법에서 우선 까시나 10가지 집중 수행법이 있습니다. 이 10가지는 물질이 가지고 있는 성질을 말하는데 까시나는 개념적으로 땅의 요소(地), 물의 요소(水), 열의 요소(火), 바람의 요소(風)이라는 네 가지가 있습니다.

나머지 여섯 가지는 색깔로써 ‘갈색색, 노란색, 붉은색, 흰색, 밝은 빛’과 ‘아무것도 없는 허공’으로 모두 10가지가 까시나의 수행 대상입니다. 그러면 10가지 까시나를 어떻게 수행의 대상으로 삼는지 살펴볼까요?

‘까시나’라는 등그런 점시 모양에 한 가지 색깔로 만 칠하여 자기 앞에서 약 60cm 떨어진 곳에 놓습니다. 그런 다음 앞에 놓인 까시나 원판을 계속 집중하여 응시합니다. 까시나를 응시하면 처음에는 원의 모양이나 색깔이 거칠게 보입니다. 그러나 집중력에 따라서 색깔들이 진해지고 더 나아가서는 투명해지고 원 모양이 완전한 등그림으로 나타나게 됩니다. 수행자가 눈을 감았을 때에도 원판의 모양과 색깔이 나타납니다. 또한 내가 원하는 때 그대로 나타나면 선정에 들어간 상태가 되어 평온함, 고요함에 있게 되기에 성념, 아만, 감각적 욕망, 후회, 게으름 등과 멀어지게 됩니다. 그러나 몸과 마음의 자연적 성품을 알지는 못합니다.

아수바 10가지

그 다음 40가지 수행방법 중 10가지는 ‘아수바 Asubha’입니다. 이 아수바는 오늘날 수행하기가 매우 어려운데 이는 시체를 관(觀)하는 것이기 때문입니다. 시체를 본 사람들은 알겠지만, 사람이 죽으면 몸의 색깔이 변합니다. 죽은 지 얼마 안 되었을 때는 시체가 부풀고, 조금 더 지나면 붉은 점, 흰 점, 검은 점이 나타나면서 시체가 차츰 썩게 됩니다. 그 다음에는 썩는 것이 하나씩 허물어집니다. 이렇게 무너지면서 시체가 분리됩니다. 관절 부분들이 떨어져 나가고, 목이 떨어져 나가고, 손가락 마디마디가 떨어져 나가지요.

내가 출가한 뒤 두 번째 해에 미얀마의 한 수행처에서 안거를 보냈는데, 공동묘지에서 생활했습니다. 즉 두타수행인데, 열세 가지 두타행 중 열한 가지를 했었습니다. 미얀마에 서도 현재는 공동묘지에서 생활하는 것이 책에만 나와 있지 실제로는 아주 드물지요. 경제적인 여유가 있는 집안은 벽돌을 쌓아서 시신을 그 안에 넣지만, 여유가 없는 사람들은 벽돌로 외관을 만들지 못하고, 우리처럼 봉분을 만들지도 못하고 땅에다 그냥 묻고 시체가 안 보일 정도로만 흙을 덮습니다. 바람이 불고 비가 내리면 시체가 드러나게 되지요. 그렇게 드러나면 제일 먼저 달려드는 것들이 있습니다. 개미와 파리들입니다. 또한 들뜬 짐승들이나 새들이 와서 그것을 쪼아 먹습니다.

아수바는 시체가 부패하는 것, 새와 짐승과 곤충들에게 뜯어 먹히는 것, 사지가 토막토막 잘린 것, 피로 범벅이 된 것, 온몸에 구더기가 있는 것, 나중에는 뼈만 남는 것 등의 열 가지를 그대로 관하는 것입니다. 그리하여 내 몸도 저것 과 다를 바 없고, 지금은 살아 있지만 죽으면 나도 저 과정을 그대로 밟게 될 것임을 알게 되는 수행입니다. 이 아수바 수행은 탐욕이 많은 사람, 감각적 욕망이 강한 사람이 하면 매우 효과가 있습니다.

정리-나오는 기사 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 붓다라키따 스님이 법문한 〈사마타와 위빠사나 수행〉(보리수선원 판)에서 발췌한 내용입니다.

승가건강비법 신비의 효능

마기목

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마기목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인이가 방안에 마기목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마기목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마기목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한량 분 60봉 두 재 분량) 요청에 의해 보내드립니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" [강원도 오대산 승가비법 약초희망 마기목을 찾아서] 방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" 나무차 소개, 방영
- 2010년 10월 24일 일요일 - 오전 7시 20분 MBC TV "고향이 좋다" [마기목, 효능방영]
- 2013년 10월 2일 수요일 - KBS1 TV 05시 50분 내고향스페셜 설악산 백담사마을 마기목 효능 방영

한라산의 신비 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 중습비 해수 등을 다스리고
 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람
 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍어병 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기(허약), 조골증, 경노와 고지혈증
 넷째, 불인, 우울, 불면증을 해소하여 골병이든 여혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방
 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

실용사례

폐 식용유에 마기목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

※유사품에 주의하세요.

상담문의 031-773-7838
 ※ 수행선원이나 강원스님에게 대중공양하실 분자님 연락바랍니다 ※

■ 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성근) · 제조원 : 구원식물 · 식품제조업 : 대구 북 제00619호

유네스코 세계무형문화유산 영산재 범패소리 명상 힐링치유

영산재는 석가모니 부처님께서 인도의 영취산에서 법화경을 설하시는 모습을 재현한 불교식으로 시공을 초월하여 본 도량으로 오롯이 옮기고 영산회상의 제불보살님께 공양을 올리는 의식이다. 그리하여 산자와 죽은자가 부처님의 참 진리를 깨달아 이고득락의 경지에 이르게 하는데 의의가 있다. <영산재보존회 사회부장 처명>

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡 (판소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 수승한 수행임.
- 장 소 : 영산재 보존도량 봉원사 경내
- 일 시 : 매주 금요일 저녁 7:00~9:00
- 수강대상 : (1) 범패소리 명상을 통한 약사여래부처님의 가피로 몸과 마음을 치유 받고자하는 모든 분 (2) 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분 (3) 병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분
- 문 의 : ☎ 02)393-8027

지도 : 봉원사 법화정토회 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육전범패대 졸업, 중앙승가대강원 대교과 수료
- (사)한국산악음악문화협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원, 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제 50호 영산재 이수자

영산재 범패소리명상힐링연구소(소장:처명)

천비록 (하늘·땅·사람의 비밀)

“이전에도 없었고 이후에도 없으며 오직 이때 이시기에만 밝혀지는 하늘·땅·사람의 비밀 天秘錄!”

도서 구입 문의 063)643-7285
 도서출판 대도대한 / 값 15,000원

이 책은 이 땅이 생긴 이래 지금까지 잘못 알려진 신(神)들의 역사를 밝혔으며, 신(神)들로 인해 사람들이 많은 영향을 받아왔고, 지금 이 순간에도 그로부터 벗어나지 못하고 있는 이유와 해결 방안을 밝혔으며, 바른 신앙과 도를 찾고자 하는 이들을 위해 바른 신앙과 도의 길을 밝혀 놓았다.

하늘과 땅과 사람이 다 신적으로 연결되어 있기에, 그 누구라 해도 신과의 연결에서 벗어날 수는 없으며, 지금은 자신을 지배하는 신과의 싸움에서 승리하는 이와, 신과의 싸움에서 패배하는 이로 나누는 시대임을 밝히고 있다.

교보문고 / 영풍문고 / 반디앤루니스 / 알라딘 / 예스24 / 동원서적/경인문고/홍문당서점/계룡문고/처용서림/세원출판/출양당서점/충정서림/홍지서림/영광서도/세기서림/탐라문고 등에서 절찬리 판매중