

사마타와 위빠사나 수행

붓다라키타 스님 (보리수선원장)

〈3〉 속고·자애 명상

“당신의 고통이 사라지고 행복하길...” 발원

아نوات사피 10가지

그 다음 10가지 수행방법은 '아نوات사피(Anussati)'로써, 계속 상기 하고 거듭거듭 숙고하는 것입니다. 아نوات사피의 첫 번째 주제는 부처님의 9가지 공덕에 대해서 숙고하는 것입니다.

우리는 부처님에 대해서 막연히 알고 있습니다. 부처님의 어떠한 행위가 얼마나 훌륭하신지, 왜 그분을 공경해야 하는지 등에 대해 잘 모르고 있습니다.

염불(念佛: 붓다نوات사피)이란 반복된 율조림이 아닌, 부처님의 위대함에 대해서 거듭거듭 숙고하는 수행이어야 합니다. 그렇다면 부처님의 어떤 점에 대해서 숙고해야 할까요? 부처님께서 천오백 개의 번뇌를 완전히 소멸한 공덕이라한에 대해 거듭거듭 생각해야 합니다. 그래야만 부처님께 공양을 올릴 때 환희심이 생깁니다. 그렇지 않으면 공양을 올릴 때 '잘못 올렸구나!' 하고 후회하는 불선한 마음이 일어날 수 있습니다.

부처님께서 아무도 없는 곳에서도 불선업이 될 만한 일이나 나쁜 행위를 하지 않으셨습니다. 사람 대부분은 남들이 보는 곳에서는 그럴듯하게 행위를 하지만 남들이 보지 않는 곳에서는 자기 내면의 거친 부분들이 그대로 나타나게 됩니다.

부처님께서 연기법이라는 원인과 결과에 대해 밝은 이치의 법을 분명하게 드러낸 것도 매우 훌륭합니다. 많은 사람이 왜 태어났는지를 모르는데 부처님께서서는 분명하게 그 원인에 대해 말씀해 주셨으며, 우리가 끊임없이 윤회에 빠지는 것, 즉 하루하루가 계속 반복되는 듯한 것은 왜 그런가? 하는 의문에 대해서도 분명히 말씀해 주셨습니다.

우리가 부처님의 공덕에 대해 거듭 숙고하는 또 하나의 이유는, 부처님께서서는 누구의 가르침 없이 스스로 정각을 성취한 분이기 때문입니다. 우리와 똑같이 약 1,450그램의 뇌를 가졌으며, 부처님께서서는 절대 자라든지 신의 도움을 받지 않고 '삼마 삼뵤다', 즉 스스로 정각을 이루신 분입니다.

부처님께서서는 사성제를 아셨고, 구분해야 할 고(苦)의 진리와 그것을 아는 지혜, 그리고 고의 원인을 소멸시키는 방법을 분명하게 하였고, 소멸시키는 그 길을 분명하게 제시해 주셨습니다.

부처님은 특급한 지혜와 수행을 완전히 갖추셨습니다. 더 나아가 정당하고 분명한 말씀을 해주셨고, 그 말씀을 따랐을 때, 우리는 삶의 어려움과 힘들고 곤경을 헤쳐 나갈 힘을 얻을 수 있습니다. 또한 부처님께서서는 모든 세간을 분명하게 잘 아셔서 모든 사람에게 현 생활에서 이익이 될 수 있는 가르침을 정확히 주셨습니다. 이렇게 9가지 부처님의 공덕 중 하나를 선택해 숙고하는 것이 염불입니다.

두 번째, 부처님의 가르침, 즉 담마의 공덕에 대해서 거듭 숙고하는 것입니다.

세 번째, 상가(승가, 僧伽)의 공덕에 대해서 거듭 숙고하는 것입니다. 물론 삼보라고 했을 때는 상가는 성인의 경지인 수다원부터 이라한 과(果)를 말하며, 폭넓게 상가라고 했을 때는 사부대중을 말합니다.

네 번째, 우리가 거듭 숙고해야 할 것은 계행입니다. 자신이 계율을 잘 지키면 얼마만큼 스스로 자신에게 이득이 되는가에 대해서 숙고하는 것입니다. 물론 이것은 숙고로만 그치지 않고 실천해야만 합니다. 부처님께서서는 우리에게 가르침을 주셨습니다. 그 가르침은 어떤 것이지요? 알고만 있으라는 것이 아니고 실천하라는 것입니다. 부처님께서서는 수행으로 직접 확인하라고 말씀하셨습니다. 바라밀이 있는 사람들에게는 바로 수행하라고 말씀하셨습니다. 수행을 단지 말고만 있지 말고 실천하라는 것이지요.

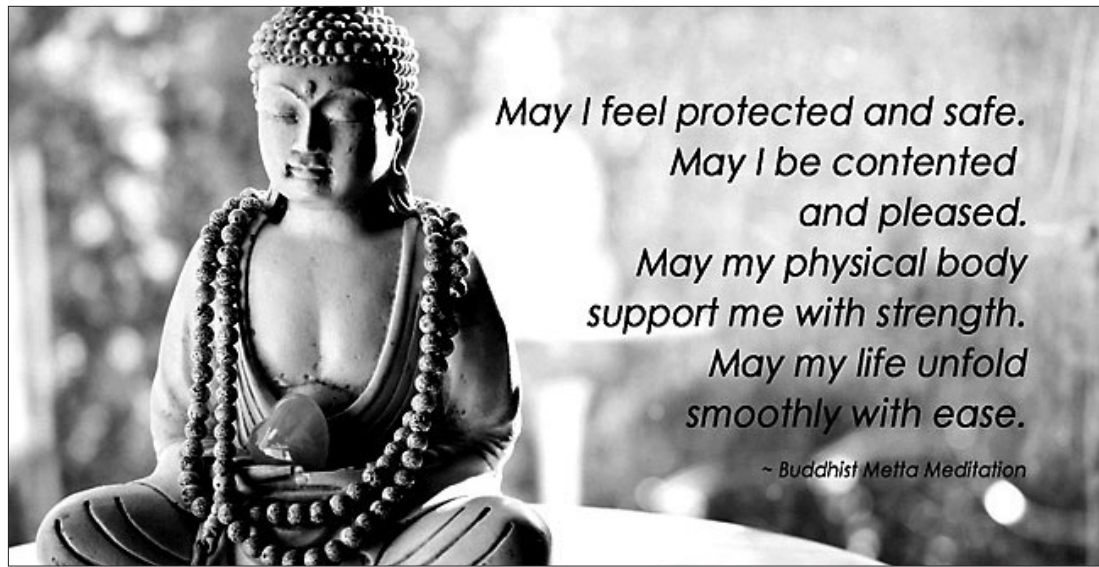
따라서 계는 여러분이 무엇보다 우선으로 반드시 실천해야 합니다. 재가자라면 최소한 오계를 지켜야만 합니다. 계의 첫 번째는 살아 있는 것은 죽이지 않고(빠나 디빠따) 두 번째는 남의 것을 훔치지 않고(아 단나나), 세 번째는 잘못된 성관계 즉 부부가 아닌 다른 사람하고 관계를 갖지 않고(까메수 미차짜라), 네 번째는 거짓말을 하지 않고(무사와다), 다섯 번째는 정신을 혼미하게 하는 술이나 마약을 하지 않는(수 라메라야맛자빠마닷타나) 것입니다.

앞에서도 말씀했듯이 부처님의 팔만 사천 가르침은 계·정·혜로 모입니다. 삶에서 어떠한 문제가 생기면 여러분은 그 문제를 어떻게 풀어내십니까? 흔히 말하듯 다른 이의 힘을 빌려 문제를 해결합니까? 아니면 돈으로 해결합니까? 자신의 지위, 나이, 성별이 아니면 그 무엇으로 여러분은 문제를 해결합니까? 물론 그런 것들이 작고 급한 것을 해결할 수도 있겠지만, 근원적인 문제 해결은 되지 않을 것입니다.

여러분은 문제가 있을 때 계·정·혜로써 해결하고자 해야 합니다. 여러분이 부처님 앞에, 스님들 앞에 절을 하는 것은 계(戒)를 닦아나가는 것입니다. 재가자들이 스님들에게 절을 하는 것은 그 스님에게 절을 하는 것이 아니고, 가사에 대해서 절을 하는 것이고, 더 나아가서는 삼보에 귀의하는 절을 하는 것입니다. 더 나아가서는 지금 반듯하게 절을 하고 있는 지금 몇 번 절을 하고 있는지 알고서 절을 하는 것, 이것은 정(定)으로써 절을 하는 것입니다. 또한 절을 할 때 몸의 움직임은 마음이 알아차려 팔이 '굽혀지고 있구나. 펴지고 있구나', 현재의 마음의 상태가 '굽혀구나. 펴어나구나. 고요하구나'를 알아차리며 몸-마음의 상태를 보면서 절하는 것은 지혜(慧)를 닦아가는 것입니다. 절을 하더라도 여러분은 계·정·혜로써 할 수 있어야 합니다.

밥을 먹더라도 여러분은 계·정·혜를 실천해야 합니다. 음식을 고마움으로 먹는 것은 계(戒)로써 먹는 것입니다. 몸을 아름답게 하려고 먹는 것이 아니라 수행의 도구로써 활용하기 위해서 먹는 것은 정(定)으로써 먹는 것입니다. 팔을 굽히고, 음식의 맛을 알고, 맛에 따라서 감정이 반응하고 또한, 움직임이 있기 전에 마음에서 움직여야 되겠구나 하는 의도함을 가지면서 먹는 것은 지혜(慧)로써 음식을 먹는 것입니다.

이렇듯 수행의 첫 단추가 되고, 첫걸음이 되고, 첫 버팀목이 될 수 있는 것이 계입니다. 이 계를 지키지 못하면, 즉 해야 할 것과 해서는 안 될 것을 구분하지 못하면 마음이 안정 되지 못할 것입니다. 마음이 안정



**이نوات사피...부처님 공덕 숙고·염불하는 것**  
**사마수행에 그치지 않고 실천하며**  
**오계 지키고 문제 발생시 계정혜로 해결**  
**사무량심... 상대에 '자비희사' 마음 가져야**  
**수직적 사고방식 수평적으로 변해**

되지 못하면 마음이 고요해지지 못하고, 고요해지지 못하면 집중을 얻지 못합니다. 집중이 안 되면 지혜(뵤나)가 생겨나지 못합니다. 그러므로 여러분은 계에 대해서 거듭거듭 숙고하여 떠올리십시오.

다섯 번째, 짜가نوات사피(Caganussati), 즉 베풀, 보시에 대해서 반복 사마타 수행하여 숙고해야 합니다. 베풀을 하면 여러분에게 두 가지 이익이 생깁니다. 먼저 이기적인 마음이 사라집니다. 모든 사람은 받기만

을 바랍니다. 실제로 수행을 하면서도 얻고자 합니다. 종교를 갖고서도, 불교공부하면서 얻으려고만 하지요. 그러나 얻어지는 것이 무엇일까요? 오히려 얻기보다 잘못된 것을 먼저 해결하고자 해야 합니다. 잘못된 것이 해결되지 않은 채 얻을 것은 없습니다. 베풀을 하고, 보시하면 우선 이기적인 마음이 사라집니다. 더불어 남을 배려하는 마음이 일어납니다.

하루 중에 여러분을 가장 괴롭게 만들고, 뜨겁게 만들고, 정신을 못 차리게 하는 것이 무엇이지요? 성냄입니다. 이 성냄은 탐욕으로 원하고 바라는 것이 채워지지 않았을 때 생깁니다. 예를 들면 탐욕이 10cm일 때 베풀이 없는 상태라면 성냄은 10cm 그대로 드러나게 되고, 탐욕이 50cm일 때 베풀이 없는 상태라면 역시 성냄은 50cm 그대로 드러나게 됩니다. 여러분이 만약 베풀다면 탐욕은 줄어들게 되고, 탐욕이 적으면 성냄도 따라서 줄어들게 됩니다.

배우는 일은 무엇입니까? 버리는 것입니다. 무엇을 버리지요? 탐욕을 버리는 것입니다. 탐욕이 있으면 베풀지를 못합니다. 안 쓰더라도 다른 사람에게 주면 아까워서 쓸만 두고 있지요. 그러나 여러분이 베풀

는 것은 자신의 탐욕을 버리는 것입니다. 그 결과로 여러분의 마음 상태가 어떻게 될까요? 몸과 마음이 매우 가볍고 기쁘지요. 왜? 잘못된 것을 버렸기 때문에 선한 마음 상태가 되어 그런 것입니다. 이렇게 여러분이 먼저 배우는 것에 대해서, 보시에 대해서 알게 되면 자연스럽게 그 다음부터는 이러한 선업을 지켜려는 힘이 이어지게 됩니다.

여섯 번째, 현생에서, 즉 육계 세상에서(우리가 사는 세상이 육계欲界) 선업을 잘 쌓아 천인으로 태어나는 복에 대해서 여러분이 숙고하는 것입니다.

일곱 번째, 죽음에 대해서 여러분이 숙고하는 것입니다. '나도 언젠가는 저들처럼 죽을 수 있다'고 숙고하게 됐을 때, 죽을 앞에서 버릴 수 있는 것은 아무것도 없다는 것을 알게 될 것입니다. 우리는 결혼과 자녀 계획을 세울 때 청사진만 포함하지만, 가장 중요한 죽음도 포함해야 합니다.

여덟 번째, 여러분의 몸을 서른두 부분으로 나누어서 보는 것입니다. 머리카락, 손톱, 발톱, 내장, 위, 담, 오줌, 피... 이렇게 서른두 부분으로 나누어서 보는 것입니다. 아홉 번째, 숨에 대해서 여러분이 사피(sati)를 확립하는 것입니다. 즉 숨이 들어오고 나가는 것을 알아차리는 것입니다.

열 번째, 모든 번뇌가 끊어진 납바나의 공덕을 대상으로 하는 '우빠사마누삿'로 모든 괴로움이 사라지고, 생기고 사라짐이 모두 소멸된 상태를 여러분이 거듭 숙고하는 것입니다. 이와 같은 열 가지에 대해 여러분은 거듭 숙고해야 합니다. 앞서 말한 것들에다 이 열 가지를 포함하면 모두 30가지입니다.

사무량심 4가지

그 다음 네 가지는 사무량심(사라하마우히라)입니다. 사무량심의 첫 번째가 메타(Metta), 즉 자애입니다. 자애란 내가 싫어하는 것은 상대도 싫어할 것이고, 내가 원하는 것은 상대도 원할 것이라고 이해해, 내가 싫은 것은 상대도 그렇게 되지 않기를 바라고, 내가 원하는 것은 똑같이 상대도 그렇게 되기를 바라는 마음입니다. 마음속으로 거듭 상대가 괴로움, 고통, 적대감에서

벗어나고 평온하고 행복하기를 바라는 마음을 갖는 것, 이것이 자애입니다. 이 자애를 지녔을 때, 수직적인 사고방식이 수평적인 사고방식으로 전환됩니다.

두 번째 마음은 가루나(Karuna), 즉 연민, 동정입니다. 이때 연민과 자애의 마음은 감정에서 나오는 것이 아닙니다. 우리가 자애를 지니려면 실은 이 자애의 마음이 일어나야 하고, 자애가 일차적으로 완성되려면 초선정에 들어야만 합니다. 초선에 들어야만 순수한 자애의 마음이 드러나게 되지요. 즉 이 자애의 마음을 가로막고 있는 다섯 가지 장애요인을 극복할

힘이 있어야 자애의 순수한 힘이 생겨납니다. 다섯 가지 장애요인의 첫 번째는 감각적인 욕망이고, 두 번째는 다른 사람이 잘못되기를 바라는 마음인 나쁜 생각, 세 번째는 정신적인 무기력이나 나태, 네 번째는 후회, 불안감이고, 다섯 번째는 회의인데, 이 다섯 가지 장애를 극복할 힘이 있어야만 자애가 있게 됩니다. 이 자애의 마음보다 좀 더 부드럽고 포용성을 가진 마음이 연민과 동정의 마음(가루나)입니다. 마치 의사가 환자를 수술할 때 치료하고자 하는 하나의 목적만을 가지고 환자의 몸에서 불필요한 부위를 자르는 것과 같습니다. 감정에 끌리지 않고 단지 동정의 마음에서 상대를 대할 수 있는 것이 연민의 마음입니다.

세 번째로, 연민보다 좀 더 넓으며 수용력이 있고 섬세하고 강한 마음을 '무디따'라고 합니다. 무디따는 상대의 잘 된 일을 마치 내 기쁨처럼 똑같은 기쁨이 일어나는 높은 마음상태를 말합니다. 우리에게는 자애의 마음도 부족하고, 연민의 마음도 부족하다 보니 다른 사람들이 잘 됨에 기뻐하는 마음이 일어나는 것이 많이 부족합니다. 다른 사람이 잘 되면 나에게도 이익이 되지 않던가요? 분명 이득이 됩니다. 한국이 잘 살면 이득이 되나, 안 되나? 다른 나라가 잘 살면 이득이 되나, 안 되나? 당연히 이득이 되듯이, 다른 사람이 잘 됨에 대해서 기뻐함이 일어나는 마음이 무디따입니다.

마지막 네 번째 마음이 '평정심(우?카)'입니다. 세속의 여덟 가지 법칙이 있는데 이것을 팔풍(八風: 이득-손해 / 명성-악명 / 칭찬-비방 / 즐거움-괴로움)이라고 하는데 이 팔풍에 흔들리지 않는 마음입니다. 이기적인 지진, 명예에 불명예든, 그 어떤 것에도 흔들리지 않는 마음입니다. 팔풍에 대해서 좋더라도 집착하지 않고, 싫다고 해서 자책하지 않고, 그대로 한결 같은 마음 갖는 것이 평정심입니다.

이 네 가지 마음을 넓히고 깊이 하는 것이 사무량심(四無量心)입니다. 이 네 가지 마음은 누구나 개발하면 개발할수록 점점 더 무한히 커질 수 있으므로 사무량심이라 부릅니다. 자애의 마음은 네 가지 마음 중 가장 거친 마음입니다. 이 자애의 마음보다 연민의 마음은 좀 더 부드럽고, 연민의 마음보다 무디따, 즉 같이 기뻐하는 마음이 더욱 섬세하고, 평정심은 미세하고 매우 섬세한 마음입니다. **정리-이러한 4가지**

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

사찰화재보험

전문가와 상담하세요!!

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실시후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장 010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

\*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

스님들께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가



- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 종단사찰 가능

3/5 친절상담 전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200  
 부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600  
 제1지점 054)282-9601  
 제2지점 054)282-9602



희담석 건강용품

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.



희담석 108 염주세트

값 30,800원

- 구성 : 108염주 + 합장주
- 크기 : 직경 10mm

\* 희담석 염주는

- 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
- 목과 팔목이 들 뻐근한 보살님
- 피로가 누적된 불자
- 온종일 책상에 있는 청년불자 들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

\* 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 몸에 서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요. 몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

www.hyunbulshop.com

☆희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것임을 입증하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어나습니다.

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216 [농협] 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사