

사마타와 위빠사나

전현수(영신과 전문의)

<2> 선정수행 ㉔

‘죽음’ 어떻게 맞이할 것인가

무색계 선정 수행의 단계

무색계 선정에는 4가지가 있다. 바로 공무변처(空無邊處), 식무변처(識無邊處), 무소유처(無所有處), 비상비비상처(非想非非想處)다. 무색계 선정의 시작인 공무변처는...

공무변처에 들려면 아나빠나사띠 초선정, 이선정, 삼선정, 사선정을 경험한 후 9가지 까시나 중 하나를 닦아야 한다. 무색계 수행에서는 물질을 초월해서 물질이 없는 무색계로 들어가는 데 허공 까시나는 물질이 아니라서 초월을 하는 데 이용할 수 없다. 그래서 아나빠나사띠로 선정을 경험한 후 허공 까시나를 제외한 나머지 까시나를 통해 선정을 닦는다. 물질이 없는 텅 빈 하늘에 있는 느낌이었다. 눈앞에 광대하고 청정한 세계가 펼쳐졌다. 공무변처 선정은 평온과 집중 두 요소로 되어 있다.

식무변처로 들어가기 위해 다음과 같이 숙고한다. ‘공무변처는 사선정에 가깝다. 더 고요한 식무변처로 들어가 머물겠다.’ 그러고는 공무변처를 알고 식(識, 마음)에 집중한다. 식을 명상 대상으로 한다. 식을 대상으로 하여 선정에 들어간다. 식무변처 수행을 하려면 궁극 실재인 마음을 볼 수 있어야 한다. 공무변처의 선정 요소를 점검할 때 평온 및 집중과 함께 있는 마음을 보고 그것에 집중한다. 식무변처는 공무변처보다 더 고요하고 수습하다. 식무변처에 들면 공무변처를 아는 마음만 존재하는 느낌이 든다. 마치 내가 식무변처에 있는 존재가 된 느낌이다.

식무변처에서 나와 무소유처로 들어가기 위해 식무변처의 결점을 보고 무소유처의 수습한 점을 본다. 무소유처에서는 공무변처도, 공무변처의 마음도 없어 더 고요하고 수습하다. 없다는 것에 마음을 집중한다. 우리는 언제나 뭔가가 있다고 생각하는 습관이 있지만, 무소유처에서는 진정 없는 것에 마음을 집중한다.

무소유처에는 지금까지만은 또 다른 새로운 경험이다. 없다는 것을 분명히 아는 무소유처와 달리 비상비비상처에서는 정신 작용이 뚜렷하지 않은 상태가 된다. 모든 마음부수와 마음(識)이 있는 것도 아니고 없는 것도 아닌 상태가 된다. 정신 작용이 아주 미세해진 상태다. 그런 만큼 아주 고요하고 수습하다. 비상비비상처의 대상

도 식무변처의 대상처럼 개념이 아니라 실재다. 비상비비상처에서도 마찬가지로 5자재를 닦는다.

불교 경전에서는 생명을 가진 존재가 존재할 수 있는 영역으로 육계, 색계, 무색계가 있다고 말한다. 무색계 선정을 통해 물질이 없는 세계를 경험했다. 그 덕분에 이전까지 당연하게 생각해오던 물질이 우리에게 준 영향을 조금이나마 느낄 수 있었다. 물질을 벗어난 세계에 존재할 수도 있다는 가능성을 인정하게 되었다. 무색계에는 2가지가 있다. 하나는 수행을 해서 도달하는 무색계 선정 상태고, 다른 하나는 무색계 존재가 경험하는 세계다. 무색계 선정 경험은 천상 세계나 천상 세계의 존재를 이해하고 그것에 익숙해지는 데도 도움이 된다. 천상 세계는 우리 육안으로 보이지 않기 때문에 자칫 없는 것으로 생각하기 쉽다. 불교의 세계관은 우리 육안이나 과학으로 증명된 세계에 국한되지 않는다. 무색계 선정 후에 수행하는 ‘4가지 거룩한 마음’ 수행 때 불교에서 말하는 여러 가지 세계를 경험할 수 있었다.

4가지 거룩한 마음 수행

무색계 선정을 경험한 후 ‘4가지 거룩한 마음’(4범주, 4무량심) 수행을 통한 선정 경험을 한다. 4범주는 우리에게 4무량심으로 잘 알려져 있다. 범천이 가지는 마음 또는 범천으로 태어나게 하는 마음이라는 의미에서 4범주라고 하며, 자애, 연민, 함께 기뻐함, 평온을 말한다. 이전까지의 선정 수행이나 자신의 번뇌를 다스리고 마음을 집중하면서 들어간 선정인 데 반해, 4범주 수행에서는 다른 존재를 대하는 마음을 통하여 선정을 경험한다는 점 역시 특별하다. 그래서인지 4범주 수행 중 자애 수행은 종교를 초월해서 많은 사람들이 하고 있으며 정신치료에서도 많이 이용되고 있다. 나 역시 자애 수행을 분노가 강한 환자에게 써서 큰 효과를 본 적이 있다. 4범주 수행은 처음에는 네 부류의 사람을 대상으로 한다. 바로 나, 존경하거나 좋아하는 사람, 좋아하지도 싫어하지도 않는 중립적인 사람, 싫어하거나 미워하는 사람이다.

자애 수행에 들어가기 전에 먼저 지금까지 익힌 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 수행을 통해 선정에 들어간다. 까시나는 허공을 9개 까시나를 돌아가면서 수행한다. 먼저 나에게 자애를 보낸다. ‘내가 평온하고 행복하기를.’ 이미 선정을 닦은 뒤이기 때문에 내가 그런 마음을 먹으면 마음이 편안해지고 얼굴도 행복하고 웃는 얼굴로 된다.

존경하는 사람을 대상으로 하는 자애 수



행은 지도하는 스님이어도 되고 평소 존경하는 사람이어도 된다. 내가 존경하는 사람이라면 누구라도 좋다. 다만 죽은 사람은 안 된다. 죽은 사람은 자애를 받을 수 없기 때문이다. 이성도 자애 수행이 안정된 계도에 올라 자애를 보내는 여러 대상에 대해 균형 있는 마음을 갖출 때까지는 제외된다. 어떤 이성이라도 감각적 욕망과 번뇌를 불러일으킬 수 있기 때문이다. 여기에는 가족도 예외가 아니다.

이제 좋아하지도 싫어하지도 않는 중립적인 사람을 떠올리며 4가지 문구를 이용해 수행을 한다. 중립적인 사람이란 대개 얼굴만 아는 사람이거나 잘 알지 않지만 좋아하지도 싫어하지도 않는 사람이다. 얼굴은 알지만 잘 모르는 사람이다. 자애 수행을 하기 전에는 중립적인 사람이었지만 자애 수행을 하면 더 이상 중립적인 사람이 아니다. 내가 행복을 빌어주는, 나에게 소중한 사람이 된다.

마지막으로 싫어하거나 미워하는 사람을 대상으로 자애 수행을 한다. 싫어하거나 미워하는 사람은 다섯 사람 정도를 떠올리며 수행을 한다. 과거에 미워하던 사람이어도 되고, 미워하지 않으나 약간의 앙금이 있는 사람이어도 된다. 한 사람에 대한 자애 수행이 끝나면 나머지 다른 싫어하거나 미워하는 사람에 대해서도 마찬가지로 방법으로 자애 수행을 한다.

이와 같이 하여 네 부류의 사람에 대해 4가지 문구로 자애를 닦아 그 네 부류의 사람에 대한 자애가 똑같아지면 자애의 마음이 균형을 이룬 것이다. 네 부류 중 어떤 한

불교 세계관, 무색계도 포함 증명된 세계에 국한되지 않아 4무량심 통해 ‘선정’ 경험 ‘나’ 벗어나 넓은 마음 갖게 돼

사람에게 더 자애가 가지 않고 네 부류의 사람을 향한 장애가 똑같아진 이 상태를 우릴라 스님은 “균형을 이룬 상태”라고 표현했다.

연민수행 역시 네 부류의 사람을 대상으로 하지만 문구는 하나다. ‘이 존재가 모든 고통에서부터 자유롭기를.’ 처음에는 ‘내가 모든 고통으로부터 자유롭기를’ 하고 바란다고. 이를 통해 나에 대해 어느 정도 연민하는 마음이 되면 존경하거나 좋아하는 사람으로 넘어간다. 나에 대해서는 갈애와 집착이 있기 때문에 연민으로 인한 선정에 들어갈 수 없다. 연민 수행을 하기 위해서는 연민을 보내는 사람이 가진 고통을 알아야 한다. 고통 없는 사람은 없다. 주위 상황이 아무리 좋게 돌아가도 몸과 마음에 조금의 불편한 점이 있다. 그러나 꼼꼼 살펴보면 연민을 보내는 대상의 고통을 찾을 수 있다.

함께 기뻐할 수행도 연민 수행처럼 문구가 한 가지다. ‘이 존재가 얻은 것을 잃지 않기를.’ 이 문구로 네 부류의 사람을 대상으로 함께 기뻐할 수행을 한다. 함께 기뻐할 수행을 하려면 그 사람이 가지고 있는 좋은 것을 봐야 한다. 그래야 그 사람이 그 것을 잃지 않기를 바랄 수 있다. 함께 기뻐

할 수행은 마음을 다스리는 데 큰 도움이 된다. 많은 사람들이 남이 잘되는 것을 보고 괴로워한다. 잘된 사람과 자신을 비교하며, 그 사람을 미워하고 자신을 질책한다. 자애 수행, 연민 수행, 함께 기뻐할 수행을 통해 모든 존재를 사랑하는 마음이 마음속을 가득 채운다. 그렇게 되면 나만을 아는, 나를 중심으로 생각하는 좁은 마음에서 남과 같이하는 넓은 마음으로 바뀐다.

4보호 명상의 네 가지 방법

4보호 명상을 하면 수행자가 여러 가지 위험으로부터 보호를 받는다. 그래서 위빠사나 수행에 들어가기 전에 이 명상을 한다. 4보호 명상에는 네 종류가 있다. 자애 수행(4범주 수행 가운데 하나), 붓다를 계속해서 생각함, 깨끗하지 못한 명상, 죽음을 계속해서 생각함이다. 자애 수행은 4범주 수행에서 설명했기 때문에 생략하고 붓다를 계속해서 생각함부터 살펴보자.

붓다를 계속해서 생각함 수행도 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정 후에 한다. 비상비비상처에서 나와 선정 요소를 확인한 후에 붓다가 가진 덕성을 계속해서 떠올린다. 붓다의 덕성은 우리에게 여러 10호로 알려진 붓다의 칭호 속에 있다. 아라한(阿羅漢), 바르게 깨달으신 분(正等覺正等覺), 영지와 실현을 구족하신 분(明行足), 피안으로 잘 가신 분(善逝), 세상을 잘 아시는 분(善知世間解), 가장 높으신 분(无上無上士), 사람을 잘 길들이시는 분(調御丈夫), 신과 인간의 스승(天人師), 붓다(佛), 세존(世尊)이다.

이들 10가지 중 하나를 떠올리면 된다. 이 명상으로는 선정에 들어가지 못하고 근접 삼매에 들어간다. ‘부처님의 덕을 심오하기 때문에, 혹은 갖가지 부처님의 덕을 계속해서 생각함에 전념하기 때문에 이 선은 본삼매에 이르지 못하고 근접에만 이른다.’

깨끗하지 못한 명상도 ‘붓다를 계속해서 생각함’ 수행과 같이 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정을 먼저 닦은 후 비상비비상처에서 나와 선정 요소를 점검한 후에 한다. 깨끗하던 죽은 사람이다. 단 이성의 죽은 모습으로는, 설사 그 대상이 가족 가운데 한 사람이더라도 하지 않는다. 시체는 보통 혐오의 대상이다. 그래서 깨끗하지 못한 명상의 대상으로 삼는 것이다. 죽은 사람을 대상으로 삼아 집중하면 처음에는 무섭기도 하고 깨끗하지 않다는 생각이 들기도 한다. 하지만 얼마 지나지 않아 그 대상이 고정되면서 빛이 나고 편안해 보인다. 전혀 혐오스럽지 않고 고요히 영면한 것처럼 보이며 보기 좋은 대상이 된다. 이 명상으로는 초선정에만 들 수 있다. 깨끗하지 못한 명상을 하면, 존재라면 본능적으로 꺼리는 죽음과 죽은 사람에 대한 인식이 달라지며 그것들을 받아들여지게 된다. 사실 우리는 모두 언젠가 죽어, 죽은 몸을 남기게 된다. 그것을 더럽게 볼 이유가 없다. 명상은 우리 속에 있는 편견을 버리고 사물을 있는 그대로 받아들여지게 한다.

다른 보호 명상과 같이 죽음을 계속해서 생각함도 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정을 한 후에 한다. 비상비비상처에서 나와 선정 요소를 확인한 후에 다음과 같이 숙고한다. ‘나도 죽을 것이다.’ 그러면 지혜의 눈에 의해 지금 이 순간에서 점점 임종 때로 이동한다. 시간이 가면서 내가 늙는 모습이 보이고, 나중에는 내가 죽은 모습이 보인다. 임종 시의 상황이 보이고 그때 내 나이드 알 수 있다. 내가 죽는 모습을 보는 것은 나도 언젠가 죽는다는 것을 머릿속이 아닌 존재의 차원에서 받아들여지게 했다. 색다른 경험이었다. 삼매에서 본 것은 마음에 생생히 남아 작용한다. 수행을 하면서 삼매 상태에서 경험한 것은 언제나 생생히 떠오르고 마음에 작용한다. 살아있는 존재는 죽음을 향해 다가가고 있다. 중요한 건 어떤 상태에서 죽음을 맞이하느냐다. 그리고 죽음은 또 다른 출발이다. 그 출발을 어떻게 하느냐가 중요하다.

정리·박익진 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <사마타와 위빠사나>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

탈종공고

- 법 명 : 진여심(조재순)
• 주 소 : 경기도 가평군 북면 꽃넘어길 87-49

위 인은 귀 종단의
중지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2015년 10월 29일

한국불교태고종 총무원장 법하

영남 범음. 범패 제5기 학인모집

불교의식, 작법에 관심 있는 스님 및 불자님들의 많은 동참을 바랍니다.

- ◆실용의식 : 천도제 및 49재의식, 실전강의, 각 사물 등
◆작 법 무 : 천수바라, 화의재바라, 오공양작법 등
◆교육과정 : 6개월 과정, 수시모집
◆수 강 료 : 월 10만원
◆교육대상 : 승, 속 관계없이 가능 함
◆개강일시 : 2015년 10월 19일 월요일 개강 매주 월요일 오후 2시 ~ 오후 5시까지
◆교육장소 : 경남 고성군 고성읍 중앙로 25번길 27 가동 205호 (중앙시장 2층)
◆문 의 처 : 010-5065-5690

근 화 학 당

- ◆역학교실 : ① 교양반 ② 전문반
◆강 사 : 추송 ◆수강료 : 월 10만원
◆문 의 처 : 010-8948-7948
◆매주 월요일 오후 5시 ~ 7시까지

사찰 및 포교원에서 실제로 상용화 되고 있는 의식, 역학을 집중 지도함

영남범음 범패원장 제봉 근화학당 역학원장 추 송 합장

서울벤처대학원대학교 평생교육원 사주명리 易學강좌

논리로 푸는 사주학 과학역학 ‘석하명리’ 대표적인 동양미래예측학 ‘석하명리’ 음양오행과 사주학의 모든 이론에 대한 원리를 밝히는 과학역학 ‘석하명리’ 성공과 실패의 10주년 패턴 ‘석하리듬’

Table with 4 columns: 구분, 요일, 시간, 개강. Rows include 초급(주간), 초급(야간), 중급(주간) with specific days and times.

- 기간 14주 과정 / 수강료 20만원
■ 교 수 진 : 석하 소재학 박사, 석원 박성희 박사, 심원 남상용 교수, 교원 설운스님, 강세명 교수
■ 강의장소 : 선정릉역 2번출구(지하철 9호선 / 분당선) 서울벤처대학원대학교

- 서울벤처대학원대학교 총장명의 수료증
■ 자격증 과정 겸비 : 동양미래진로적성 상담사/명리진로적성 상담사/현대명리교육 상담사
■ 하원정미래학회 석하명리 동문자격(서울 29기)

· 성격특성, 진로적성, 성공과 실패의 시기 분석

서울벤처대학원 FCA
• 문의 : ☎ 02)3443-4984

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

- 두개 6.5KG 이상 70,000원
한박스 14KG 이상 130,000원

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 > 망고 체리 '아보카도' 수입과일 일체 판매합니다 <

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 www.durianshop.com

판매 및 문의
불자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화 : 010-5474-1345
입금구좌 : 농협 100023 56 156761 (조명숙)