

사마타와 위빠사나

전현수(정신과 전문의)

<5> 연기수행 ①

과거·현재·미래 “궁금하십니까”

안팎으로 5온 식별하기

다섯 번째 방법은 5가지 과거 원인(무명, 갈애, 취착, 행, 업) 때문에 5가지 현재 결과(식, 정신-물질, 6가지 감각장소, 접촉, 느낌)가 일어나고, 5가지 현재 원인(무명, 갈애, 취착, 행, 업) 때문에 5가지 미래 결과(식, 정신-물질, 6가지 감각장소, 접촉, 느낌)가 일어나는 것을 보는 것이다. 다섯 번째 방법으로 연기를 식별하기 위해서는 5가지 과거 원인인 무명, 갈애, 취착, 행, 업을 실제로 볼 수 있어야 한다. 과거 원인이란 과거 생의 원인이다. 따라서 과거 생을 볼 수 있어야 한다. 과거 생이란 이생 이전의 생, 즉 전생을 말한다. 전생에 있었던 무명, 갈애, 취착, 행, 업을 보고 이생의 식, 정신-물질, 6가지 감각장소, 접촉, 느낌을 볼 수 있어야 한다. 그리고 그 연결을 봐야 한다.

먼저 해야 할 것은 전생을 보는 것이다. 전생을 보고 전생의 무명, 갈애, 취착, 행, 업을 알아야 한다. 전생을 보기에 앞서 전생을 보는 훈련을 한다.

지금까지는 5온을 자기 안에서만 보는 훈련을 했다. 자기의 의문과 심장도에서 봤다. 전생을 보려면 전생의 5온을 봐야 한다. 그러려면 5온을 밖에서 볼 수 있어야 한다. 5온이 자기 안에서 바깥으로 이동했을 때 그것을 볼 수 있어야 한다. 그 훈련은 다음과 같이 한다.

아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정의 각각의 선정에서 나와 자기 안에서 선정의 정신과 물질, 즉 5온을 보고 난 뒤 밖에서 5온이 있다고 생각하고 밖에서 5온을 보면, 안에서 봤던 것과 똑같이 5온이 보인다. 이렇게 해서 밖에서 5온을 식별한다. 자기 안과 밖에서 정신과 물질을 식별하는 것을 정신과 물질을 안팎으로 식별한다고 한다. 때론 안팎이 다른 즉, 안은 자기 것이고 밖은 남의 것을 의미하기도 한다.

이 방법을 좀 더 자세히 보겠다. 아나빠나사띠 초선정에 들어갔다가 나와서 초선정의 정신과 물질, 즉 5온을 식별한 후 정신과 물질이 밖으로 이동한다고 생각하면 정신과 물질이 밖으로 이동한다. 쪽 이동한다. 그러다가 스스로 멈춘다. 내가 어떻게 하는 것이 아닌데 그런 현상이 일어난다. 처음에는 조금 이동하다가 멈춘다. 멈추면 그 자리에서 정신과 물질이 안에서와 똑같이 전개된다. 나의 의도가 전혀 개입되지 않고 자연스럽게 그런 현상이 일어난다.

이제 이선정으로 들어간다. 이선정에서 나와서 선정의 정신과 물질, 즉 5온을 안에서 보고 난 뒤 정신과 물질을 바깥으로 이동시키면 정신과 물질이 이동한다. 초선정

때보다는 길게 이동한다. 그러다가 어느 지점에서 멈춘다. 그리고는 이선정의 5온이 안에서 봤던 것 그대로 밖에서 자동으로 전개된다.

이제 삼선정으로 들어갔다가 나와서 삼선정의 5온을 식별한 후 바깥으로 이동시키면 이선정보다는 길게 이동하다가 멈춘다. 그리고는 안에서 봤던 것 그대로 밖에서 삼선정의 5온이 식별된다. 내가 밖에서 볼 수 있도록 미리 세팅을 해놓은 듯하다. 지혜의 눈이 작동한다는 느낌이 든다.

이제 사선정에 들어갔다가 나와서 안에서 5온을 식별하고 밖에서 5온을 식별한다. 이때는 5온이 밖으로 나갈 때 한참을 나가기도 한다.

이런 식으로 까시나 초선정, 이선정, 삼선정, 사선정, 공무번처, 식무번처, 무소유처, 비상비비상처에 대해 안팎으로 5온을 식별한다. 비상비비상처에 들어갔다가 나와서 의문에서 5온을 식별하고 5온을 밖으로 이동시킬 때는 아주 오랫동안 5온이 이동한 후 멈춘다. 멈춘 후 정신과 물질의 식별이 일어난다. 선정의 정신과 물질을 보는 것뿐만 아니라 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 정신의 6문에서 일어나는 유익한 마음과 해로운 마음의 인식과정 모두에 대해 안팎으로 보는 훈련을 한다. 어떠한 인식과정든 안팎으로 볼 수 있도록 한다. 그래야 전생에 일어나는 어떤 인식과정도 어려움 없이 식별할 수 있다. 이러한 경험은 참 놀라웠다.

같은 방법으로 전생과 미래 생을 본다.

전생을 보는 방법

전생을 보는 방법은 2가지다. 지금 이 순간부터 과거로 이동해서 볼 수도 있고, 전생으로 바로 이동해서 볼 수도 있다. 속달 되면 2가지 방법이 똑같지만, 처음에는 2가지 방법을 하나하나 다 해본다. 경우에 따라서는 2가지 방법 가운데 하나가 좀 더 유용하기도 하다.

먼저 이 순간부터 점차 과거로 이동하는 방법부터 살펴보자. 지금이 만약 밤이면 낮으로 이동하여 그때의 5온을 식별한다. 그 다음 어제로 이동하여 그때의 5온을 식별한다. 이렇게 지난 주, 지난 달, 지난 해... 하는 식으로 과거로 이동하여 그때마다의 5온을 식별한다. 태어날 때 이동하여 그때의 모습과 인식과정을 본다. 어머니 배속에 들어 있는 것을 볼 수 있다. 여기서 식별한 5온의 과거 원인이 뭘지 알고 싶다면 전생으로 이동한다.

이제 전생으로 바로 이동하는 방법을 살펴보자. 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정에 차례차례 들어갔다가 나와서 안팎으로



로 5온을 식별한 후 '정신과 물질은 정말 괴로움이다. 지금 이 정신과 물질의 과거 원인은 무엇인가?' 하고 속고를 하면 바로 과거의 정신과 물질을 볼 수 있다.

우 실라 스님으로부터 2가지 방법에 대한 설명을 듣고, 먼저 점차 과거로 이동하는 방법으로 전생을 보는 시도를 해보았다. 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정의 5온을 안팎으로 식별한 후 첫 번째 전생으로 이동하여 첫 번째 전생의 무명, 갈애, 취착, 행, 업을 찾아보았다. 참고로 설명하면, 무명은 실재를 보지 못하고 잘못 아는 것이다. 갈애는 무명을 바탕으로 탐욕을 일으키는 것이다. 취착은 갈애가 계속되는 것이다. 첫 번째 탐욕이 갈애고 두 번째 이후의 갈애가 취착이다. 행은 의도다. 업은 실제 행위다. 무명, 갈애, 취착을 '오염원인의 회전'(kilesa vatta)이라고 하고 행과 업을 '업의 회전'(kamma vatta)이라고 한다.

첫 번째 전생에서 무엇이 무명인가 하고 주의를 기울이니 '불교 공부를 하는 사람이 되고 싶다.' 였다. 사람으로 보는 것은 잘못 보는 것이다. 유신경으로 보는 것이다. 있는 그대로 보지 못하는 것이다. 이것이 첫 번째 전생의 무명이었다. 이 무명이 윤회를 계속하게 하는 원인이었다. 이 무명이 일어날 당시의 안문 인식과정과 의문 인식과정을 봤다. 의문 인식과정의 자와나에, 탐욕과 사견이 있고 회열이 있으면서 자극 받지 않은 마음으로, 마음과 마음부수 20

무명·갈애·취착·행·업이 원인
과거 원인 때문에 현재 결과 발생
속고하면 5온의 정신·물질 보여
나와 연관 있는 것 찾아야
미래생 보는 법도 같아
현재 상태 따라 달라질 뿐

가지가 있었다. 이렇게 보는 것이 무명을 식별하는 것이다.

첫 번째 전생에서 갈애는 불교를 공부하는 사람의 삶에 애착을 가지는 것이다. 그런 사람이 되고 싶다는 애착이다. 취착은 그런 애착이 계속되는 것이다. 갈애와 취착도 의문 인식과정의 자와나에, 탐욕과 사견이 있고 회열이 있으면서 자극 받지 않은 마음으로, 마음과 마음부수가 20가지 있었다.

행을 식별할 때는 임중 시 마음의 행을 식별하는 것이 중요하다. 한 생을 살면서 많은 행이 있다. 그런데 다음 생으로 연결되는 행은 임중 시 마음에 있는 행이다. 임중 시 마음의 행이 다음 생의 원인이 되는 행이다. 임중 시의 표상과, 다음 생의 재생 연결의 표상과, 바왕가의 표상과, 한 생의 마지막 마음인 죽음의 마음의 표상은 같다. 이 4가지 마음의 표상은 똑같다. 이때 표상

은 3가지 중의 하나가 된다. 먼저 업이 표상이 되기도 한다. 업이 남을 돕는 것인 경우 남을 돕는 행위가 표상이 되기도 한다.

업은 행이 있을 때 있는 행위다. 또는 행이 있는 마음, 마음부수가 가지는 업력이다. 행을 업으로 봐도 된다.

현재 있는 일의 전생의 원인을 찾아보고 싶을 때가 있다. 현재 나에게 있는 일의 과거 생의 원인이 궁금해서 '그 원인이 뭘까?' 하고 주의를 기울이면, 과거 생에 그 원인이 있는 경우 그것을 알 수 있다. 과거 생의 원인을 찾을 때 여러 사람이 나와서 누가 나인지 분간되지 않으면, 어떤 사람이 지금의 나와 연관이 있는지 알아야 한다. 그것은 두 사람의 정신과 물질을 보면 알 수 있다. 나와 연결되어 있는 사람은 정신과 물질이 나와 연결된다. 나와 연결이 없는 사람은 정신과 물질이 연결되지 않는다.

미래 생을 보는 방법

미래 생을 보는 방법도 과거 생을 보는 방법과 같다. 다만 미래 생은 고정되어 있지 않아, 현재 상태가 달라지면 미래도 달라질 수 있다.

미래 생을 보기 전에 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정을 모두 경험하고 각각의 선정에서 나와 의문에서 5온을 본 후, 앞에서 말한 대로 자기 밖에서 5온을 본다. 그러면 자기 밖에서도 자기 안에서와 똑같이 5

온이 보인다. 마지막으로 비상비비상처에서 나와 의문에서 5온을 본 후 자기 밖에서 5온을 본다. 그런 다음 '현재 생이 원인과 결과의 관계로 미래 생에 어떻게 연결될까?' 하고 주의를 기울이면 정신과 물질, 5온이 이동을 한다.

미래 생을 보는 데도 2가지 방법이 있다. 지금 이 순간부터 조금씩 이동하는 방법과, 미래 생으로 바로 이동하는 방법이다.

처음에 나는 미래 생으로 바로 이동하는 방법을 썼다. 아나빠나사띠, 까시나, 무색계 선정을 거쳐 마지막으로 비상비비상처에서 나와 의문에서 5온을 본 후, '지금 이 생을 원인으로 미래생이 어떻게 될 것인가?' 하고 주의를 기울이니 밖의 정신과 물질이 미래로 이동하기 시작했다. 계속 이동했다. 멈추지 않고 계속 이동했다. 전생을 볼 때는 한 생이 끝나면 멈추고 그 생이 전개되었는데, 이번에는 멈추지를 않고 계속 이동했다. 아무리 기다려도 멈출 것 같지 않았다.

그래서 다른 방법을 썼다. 이생에서 점진적으로 이동하여 이생의 임중으로 이동했다. 이생의 무명과 갈애, 취착은 다음 생에는 스님이 되겠다는 것이었다. 임중 시의 표상은 수행자였고 마음, 마음부수는 희열과 지혜가 있는 34가지였다. 첫 번째 미래 생의 재생연결도 마찬가지로 표상이 수행자였고 마음, 마음부수도 희열과 지혜가 있는 34가지였다. 첫 번째 미래 생에서 일찍 출가하여 스님이 되었다. 스님으로서 선정과 위빠사나 수행을 많이 했다. 수행 시 빛이 있었다. 임중 시 표상은 천상이었다.

두 번째 미래 생은 천신으로서의 생이었다. 긴 시간 이동했다. 천신에게 남성 물질이 있었다. 선정 수행을 많이 했다. 행은 수행이었다. 세 번째 미래 생은 범천이었다. 범천에게 성 물질이 없었다. 선정 수행을 많이 했다. 수명이 굉장히 길어서지 무척 오래 이동했다. 무명은 인간으로 태어나 수행하고 싶다는 것이었다. 임중 시 표상은 수행자였고, 행은 수행이었다. 네 번째 미래 생은 스님으로서의 생이었다. 일찍 출가하여 스님이 되었다. 스님이 되어 선정을 닦았고, 니맛따가 빛이었고, 위빠사나 후 정신과 물질이 끝이 났다. 정신과 물질이 이동하던 것이 꼭 끊겨 없어졌다. 더 이상 존재가 없었다.

과거 생에서 하듯이 미래 생의 5온도 앞선 생과 연결하여 원인과 결과를 식별한다.

정리·박익명 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <사마타와 위빠사나>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 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 임박생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

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

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

좋은인연 대출안내

- ✓ 대출이 더 필요하십니까?
- ✓ 불사자금이 부족하십니까?
- ✓ 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 **형산새마을금고**와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

🔍 **사찰을 매매하실때 문의해 주세요~**

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

형산새마을금고 본점 전경

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

3/5 친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	발로해(두 한족열양말) 노폐물 독소 쏙 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	자나까나 충단전 차크라 열고 목, 뒷골, 어깨 활 풀림 스트레스제로 온 몸에서 엄청난 氣感 체험
	사사라다 누구나 누워서 저절로 자동단전호흡 100% 피로회복, 氣도움 확실 환자에게 최고의 선물
	호락호락 팬티 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	보디스킨 발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035