

# 현재, 이 순간을 알기

위오기/ 안희영 옮김

원저명 : The Issue at Hand -Essays on Buddhist Mindfulness Practice-  
(Gil Fronsdal)

목차

서

네 가지 고귀한 진리

고통 바로 알기

사띠

드러나지 않는 사띠의 위력

역경은 기회

업

베훈

베훈의 실천

지계: 다섯 가지 규율

좌선수행 요령

호흡 사띠

몸에 대한 사띠

느낌에 대한 사띠

지각에 대한 사띠

의도에 대한 사띠

자연주의자로 살아가기

본성에 순응하기

화 다스리기

두려움

자애

자애 수행을 위한 지침

연민: 저항 하지 않고 괴로움에 대처하기

인내

지혜의 증득

집중

열린 사띠

깨달음 -해방된 사띠

귀의

송보

수행으로서의 질문하기

역경 대처법

## 부록

### 서

옛날 옛적에 사람들이 맨발로 다녔다. 어느 날 여왕이 돌밭을 거닐다가 날카로운 돌에 발이 베였다. 화가 난 그녀는 대신들을 모두 불러 놓고 왕국의 국토를 가족으로 모두 덮을 것을 명령했다. 현명한 대신 하나가 여왕 앞으로 나가 보다 간단한 방안을 제안했다. “전 국토를 가족으로 덮는 것 보다 모든 사람의 발바닥을 가족으로 덮어씌우는 것이 낫겠습니다.” 여왕은 이에 동의하였고, 이것이 바로 구두의 유래이다.

사람들의 발을 보호하기 위해 전국토를 가족으로 덮어씌우는 것은 어리석은 짓이다. 이와 같이 사람들은 살기 위해 우리의 세상 전체를 덮으려고 하곤 한다. 훨씬 더 효과적인 삶의 방법은 세상과 직접 접하는 부분을 보호 하는 것이다.

부처님의 가르침에서 사띠(알아차림, 마음챙김)는 접하는 부분에 마음을 두는 방법이다. 사띠는 현재 순간에 일어나는 것을 알아차리는 것이다. 이것은 우리가 생각이나, 견해들 그리고 반응과 같은 것에 빠지지 않도록 하는 훈련이다. 또한, 이것은 선입견이나 편견의 왜곡된 렌즈에 의해 사물을 보는 것과는 상반되게, 실제 있는 그대로 보는 법을 훈련하는 것이다.

사띠는 신발처럼 우리를 보호한다. 하지만 신발은 단지 외부 세상인 땅으로부터 우리를 보호하는데 그치지만 사띠는 우리를 안팎의 모든 세계로부터 보호한다. 우리가 바깥세상을 더욱 분명히 볼 수 있기에 보호받고 우리가 반응하는 방법을 알아차리고 알아차림 함으로써 안팎의 세계로부터 보호받게 된다. 사띠는 해로운 충동에 빠지지 않게 하고 유익한 행동을 하게끔 하는 능력을 강화시켜 준다,

사띠 훈련은 이렇듯 접점을 알아차리는 훈련이다. 이를 다른 식으로 말하면 “지금 이 순간을 알기(the Issue at hand)”를 추구함을 뜻한다. 나는 손이라는 단어의 이미지가 닿는 것, 바로 알고 느끼는 것을 떠올리므로 이 표현을 좋아한다.

만약 우리가 기대하는 미래에 많은 시간을 허비한다면, 이 현안은 미래의 사건이 아니라 오히려 현재에 실재하는 -걱정이나 흥분과 같은 바로 그 순간의 육체적 정신적 체험들인 것이다. 만약 공상에 빠져 많은 시간을 보낸다면, 이 현안은 허구를 만들어 나가게 하는 권태감의 신체적 느낌들이 된다. 만약 우리가 화가 나서 말한다면, 이 현안은 지나간 사건을 끄집어내거나, 상대방에 대한 우리의 판단 속을 헤집어서는 찾을 수 없다. 그 대신에 이 손에 닿는 현안은 대화에 기반을 두고 있어 대화 중에 각자가 느낀 것 속에서 찾을 수 있다. 이것은 과거를 회상해서는 안 된다는 것을 의미하는 것이 아니고 우리 자신과의 점점 또 다른 사람들과의 접점을 놓쳐서는 안 된다는 것을 의미한다.

현안을 쫓는 것은 현재에 가장 가까운 것을, 바로 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고 현재에 인식하는 것을 찾는 것이다. 보통 이 현재 가장 가까운 것은 직접 경험을 현재에 유지하는

방법이다. 아이들에게 사띠를 가르칠 때 나는 손에 작은 종을 쥘다. 처음에는 그것을 꼭 쥐고 내가 그것을 채로 치면 그것은 둔한 소리를 내는 것을 보여준다. 그리고 나서 쥘 것을 완전히 펴서 종을 다시 친다. 그러면 이번에는 아름다운 종소리가 울리게 된다. 현재 가장 가까운 현안이 꺾이라고 알았을 때 사띠는 조심스럽게 꺾으로 향한다. 그렇게 함으로써 사띠의 주된 기능 중 하나로 인해 우리에게 쥘 것을 풀도록 하게 한다. 딱 쥘 것이 없어짐으로써 우리자신들과 우리를 둘러싸고 있는 세계가 직접 접할 수 있게 되는 것이다. 폐쇄된 손, 딱 쥘 손, 저항하는 손 모두가 완전히 이완되게 된다. 그래서 우리는 부처님께서 깨달으신 그날, 세계를 접할 때 하셨던 그와 같은 부드러움과 섬세함으로 우리의 세상을 만나게 될 수도 있을 것이다.

바로 이것이 그 길이다.

중생들의 사건을 정화시키는데, 다른 어떤 방법은 없다.

그 길을 따라가라,

그러면 그대는 악마를 굴복시킬 것이다.

그 길을 쫓아라,

그리하면 그대는 모든 고통을 소멸시킬 것이다.

-담마빠다 274-275

### 네 가지 고귀한 진리

한 때 부처님께서는 코삼비의 숲속에 머무셨다. 그 때 손에 나뭇잎들을 집고는 비구들에게 말했다. “비구들이여, 내 손에 올려 있는 나뭇잎이 많은가 이 숲속에 있는 나뭇잎이 많은가?”

“부처님의 손 위에 있는 나뭇잎은 적고 이 숲에 있는 나뭇잎은 많습니다.”

“그렇다, 비구들이여. 내가 그대들에게 가르친 것은 적지만 내가 직접 깨달았으나 그대들에게 가르치지 않은 것은 훨씬 많다. 그러면 왜 내가 비구들에게 그렇게 많은 것들을 가르치지 않았는가? 왜냐하면 그것들은 성스런 삶에 근본적으로 도움이 되지 않거나 상관없는 것들이고 평온으로 이끌지 않는 것들이기 때문이다.

쌍윳타 니카야 437-438

이 경에서 보여주듯이 부처님은 아신 것의 극히 일부만을 가르쳤다. 부처님은 이렇게 말씀하셨다. “나는 고(дук카)와 고의 소멸만을 가르친다.” 이것이 불교수행의 가장 단순한 정의로써 우리를 고통에서 고통의 소멸로 가게 하는 것으로 말할 수 있다. 그리하여 우리는 세

상을 자비와 포용심을 가지고 대할 수 있게 된다.

우리들의 신조는 매우 간단하다. 혹자들은 그것이 한줌의 나뭇잎밖에 되지 않기 때문에 너무 초라하다고 느낄지 모른다. 숲의 모든 나무들의 잎들이 거기에 없다고. 혹자들은 모든 나뭇잎들을 망라하여 다 다루려 하는 것에 마음이 끌릴지도 모른다. 근본불교(테라와다) 교리는 고의 이해와 고통을 없애려는 방법, 행복해 지는 방법에 초점을 둔다. 우리가 자유롭게 되기 위하여 알아야 할 것은 실제로 아주 적은 것이다.

첫 설법인 “초전법륜경”에서 부처님은 고와 고의 소멸을 네 가지 고귀한 진리(사성제)의 형태로 가르쳤다. 그 후 2500년 이상동안 그것은 불교의 핵심적인 가르침으로 사람들에게 전해져 왔다. 거의 모든 불교부파에서는 이 사성제를 중심된 가르침으로 여기고 있다. 그것은 지적으로 이해하기는 쉬운 것이나 깨달음이 충분히 성숙된 사람들만이 이 사성제의 심오한 의미를 완전히 깨우칠 수 있다.

부처님이 사성제의 가르침을 할 때 의료모델을 빌어서 하셨다. 부처님 시절에 의사들은 문제를 인식하고, 그 원인을 찾고, 치료를 위한 처방을 만들고 그리고 일련의 치료행위를 실시하였다. 부처님은 이 공식을 차용하여 사성제를 제정하셨다.

1. 고가 있다.
2. 고의 원인은 갈애이다.
3. 고통을 소멸할 수 있다.
4. 고통의 소멸은 팔정도를 통하여 성취될 수 있다.

형이상학을 피할 수 있으므로 의료모델을 따른 것은 중요한 것으로 생각된다. 세상의 종교들은 형이상학과 우주학적 신조와 뒤엉켜 있어 그 체제의 나머지 전부가 이해되기 전에 먼저 믿고 수용할 것을 신도들에게 요구한다. 그러나 부처님은 형이상학적인 예측은 고통을 없애고 해탈을 얻는데 도움이 되지 않는다는 것을 깨달으셨다. 독단적 신조를 피하시고, 믿는 교리 보다는 우리 자신이 스스로 검증할 수 있는 수행과 통찰을 제시하셨다. 실제로 사성제의 빛나는 점은 어떤 형이상적인 신조들을 붙이지 않고 정신세계를 바르게 인도할 수 있다는 것이다.

## 고의 진리

제1의 고귀한 진리는 고(괴로움)가 있다는 단순한 것이다. “삶은 고”라는 것이 아니다. 괴로움이 생긴다는 것은 특별나게 심오한 말은 아닐 것이다. 괴로움(suffering)은 인간이기에 가지는 것이고, 아픔(pain)은 인간 조건의 하나이다. 발가락을 채이면 아프다. 등뼈가 아프기도 하다. 심지어 부처님도 때때로 등의 통증 때문에 법문을 하지 못하셨던 신체적 고통이 있었었다. 감정적인 아픔은 세상살이를 하는 한 피할 수가 없다. 주위에 있는 사람들이 아픈 것을 알게 되면 동정심으로 우리 자신도 종종 편하지 않음을 느끼게 된다. 인간은 연관되어 있고 주변의 되어 돌아가는 상황을 느낀다. 그러나 아픔은 부처님이 우리를 그것으로부터 자유롭게 하기 위해 설하셨던 그러한 고(괴로움)의 일종이 아니다.

사성제의 맥락에서 불가피한 괴로움과 조건적인 괴로움을 구별해야 한다. 조건적인 괴로

움은 과거 경험에 반응 (예를 들면, 아픔이라는 불가피한 괴로움에 화를 내거나, 또는 즐거움에 집착함으로)할 때 생기는 것이다. 우리는 신체적 아픔이나 병환으로 고통받을 때, 자가당착에 빠지게 된다. “이런 일이 나에게 발생하다니 내가 무엇을 잘못하였나?” 우리는 우리 자신을 공격하고 다른 사람들을 탓하게 된다. 또는 세상의 괴로움에 대해 화를 내거나, 슬피 하거나 좌절하거나 한다. 조건적 괴로움은 우리가 싫어하거나 집착하거나 정당화시키거나 비난하거나 하는 등의 반응을 할 때 추가되는 괴로움이다. 이러한 반응들이 우리 삶의 병환과 괴로움을 더욱 악화시키게 된다. 삶에 피할 수 없는 괴로움을 악화시키지 않고 그냥 그대로 겪을 수 있다. 피할 수 없는 아픔이라면 우리는 그것에 반응하지 않을 때 삶은 훨씬 수월해진다.

따라서, 사성제의 가르침은 인간이므로 야기되는 불가피한 괴로움으로부터 구제할 수 있다고 약속하는 것은 아니다. 사성제에서 말하는 괴로움 또는 스트레스는 우리의 체험과 관련하여 우리가 선택한 방법에서 생기는 것이다. 우리가 그것에 매달리면 아픔이 된다. 우리가 우리의 체험을 멀리 내버리려고 할 때도 역시 그것은 아픔이 된다. 우리는 끝도 없이 다양한 방법으로 우리의 체험에 매달리거나 내팽개치고 있다.

사성제를 수행하는 방법은 우리의 괴로움에 아주 흥미를 갖는 방법이다. 고전에 이르기를 누구도 괴로움을 통하지 않고서는 불도에 이를 수 없다고 하였다. 불교적 관점에서 괴로움의 인식은 신성한 것이고 존경받을 가치가 있는 것이다. 마치 의사들이 우리의 병을 진지하게 진찰하기를 희망하듯이 괴로움을 잘 알기 위해서는 그것을 연구할 필요가 있는 것이다. 삶에서 괴로움이 뚜렷할 때는 그것을 연구할 강한 동기를 우리는 갖게 된다.

그러나 모든 괴로움이 현저한 것은 아니다. 미세한 괴로움으로부터 배울 수 있는 것은 그것이 더 심한 생의 괴로움을 이해하게 한다는 것이다. 따라서 삶의 작은 괴로움인 교통체증 때 일어나는 짜증이나 회사동료에게 나는 화 같은 것에 대한 연구도 역시 중요한 것이다.

우리는 언제 어떻게 집착하게 되는가를 앎으로써 괴로움을 배울 수 있다. 부처님은 고뇌하게 되는 괴로움을 깨닫는데 도움을 주는 집착을 네 가지로 열거하셨다. 첫째는 서구인들이 가장 쉽게 빠지는 것으로 생각하는 것으로 수행과 계율에 대한 집착이다. 우리는 괴로움에서 해방되려는 바람에서 수행에 집착할 수도 있다. 우리는 단지 계율에만 따르면 된다고 생각하여 수행계율에 집착할 수도 있다. 또는 우리는 정신적 자아확립을 하기 위해 수행을 이용할 수도 있다. 우리는 현실에서 도피하기 위해서 수행에 집착할 수도 있고 또는 안전을 위해 계율에 집착할 수도 있다. 때때로 불법이 너무나 훌륭한 것으로 생각하여 타인들을 수행하도록 하는데 집착할 수도 있다. 정신수행에 집착하는 것은 자신에게 괴로움을 주고 타인들을 불편하게 하는 원인이 된다.

집착의 두 번째 종류는 견해에 대한 집착이다. 여기에는 우리가 가지는 모든 의견, 구성과 판단이 포함된다. 이것들은 우리에게 대한 강력한 구속이 되고 우리 주변 세계에 대한 우리의 지각에 대한 강력한 구속이 된다. 견해들에 대한 믿음과 그에 입각한 우리들의 행동 근거는 우리가 거의 의심치 않는 것들이다. 많은 우리들의 감정이 견해들에서 나오며, 심지어는 우리의 자아관도 그들로부터 구성되어 진 것이다.

견해가 어떻게 감정을 유발하느냐를 보려면 상대방이 약속을 어겼을 때 반응하는 고전적 사례에서 잘 알 수 있다. 약속을 하고 추운 길모퉁이에서 기다리고 있는데 상대방이 나타나

지 않는다. 이것은 모두 실제로 일어나는 일들이다. 이럴 때 우리는 종종 이야기를 전개한다. ; 상대방이 나를 존경하지 않는구나. 그러자 화가 난다. 길모퉁이에 서 있고 그가 나타나지 않는다는 것 때문에 화가 나는 것이 아니다. 화는 사실이거나 아닐 수도 있는 우리가 구성한 그 줄거리에 사로잡혔기 때문에 생기는 것이다.

집착의 세 번째의 유형은 자아관에 사로잡혀 있는 것이다. 우리는 자아를 구성하고는 거기에 묶여 있는 것이다. 주체 즉 자아라고 하는 것은 실제로는 하나의 개념적 견해로 구성된 것이다. 그것은 “나라고 하는 허구”이고 우리는 있는 그대로 놓아두지 않고 그것에 집착하는 것이다. 자아상을 지키고 유지하는 것은 대단히 많은 일거리를 낳는다. 그것이 우리의 의식주를 영위하는데 많은 자의적인 편견을 불러일으키는 것이다. 우리는 자신에 끊임없는 피로움을 유발하는 원인이 되는 우리 자신들과 어떻게 관련되는가에 따라 모든 것을 평가하게 된다.

집착의 네 번째 유형은 불편함을 싫어하는 것을 포함하는 감각적 즐거움에 대한 움켜잡이다. 불경에서는 이것이 우리가 집착하는 것의 첫 번째에 기록되어 있다; 나는 그것이 때때로 사람들을 물리게 하므로 끝 번째에 두었다. 감각적 즐거움 그 자체는 문제가 되지 않는다.; 인생은 많은 감각적 즐거움이 있는 것이다. 문제는 우리가 그것에 집착한다는 것이다. 윌리엄 블레이크는 이것을 아름답게 표현하였다.

향락에 빠진 자는  
숭고한 삶을 파멸하는 것이다.  
그러나 달아나듯이 기쁨에 입맞춤하는 자는  
영원의 일출 속에 살리라.

감각적 즐거움에 대한 집착은 우리에게 스며들어 퍼지는 것이어서 대부분의 사람은 유쾌하지 않게 되었을 때야 비로소 무언가 잘못되었음을 알게 된다. 그러나 불쾌한 감각은 우리가 이야기를 구성할 때 바로 불쾌감으로 나타난다. 행복을 즐거움과 혼동하는 것이 즐거움에 대해서 더욱 집착하게 기쁨을 붓는다. 불교 정신수행의 중요한 일부분은 욕망과 즐거움의 대상들과 관련되지 않는 행복을 발견하는 것이라는 점이다.

## 고의 원인에 관한 진리

‘дук카’란 단어는 괴로움으로 번역되는데 행복을 뜻하는 ‘수카’란 단어와 밀접한 관련에 있다. 양자 모두 같은 어원인-카를 가지고 있는데 이는 어원학상 바퀴의 중심을 뜻한다. ‘두’는 ‘나쁜’, 반면 ‘수’는 ‘좋은’의 뜻을 둔다. 따라서 어원상 둑카는 나쁜 상태의 바퀴, 즉 중심에서 벗어나 바퀴를 의미한다.

두 번째 고귀한 진리는 고통의 원인이 되고 중심으로부터 우리를 멀어지게 하는 것을 갈애라고 하고 있다. 목마름을 의미하는 빠리어로 ‘탄하’이다. 종종 욕망으로 번역되지만 모든 욕망은 문제라는 것을 언급하려는 뜻이다. 괴로움을 일으키는 것은 추구된 욕망(또는 혐오) 즉 충동이다. 갈애는 체험과 대상을 향하여 유도된 것과 동시에 그것들을 싫어 떠나려는 느낌 양자 모두를 의미한다. 갈애가 미세하건 강하건 간에 만약 우리가 사띠를 하지 않는다면 그

것들이 어떻게 괴로움을 생기게 하는지를 알 수 없게 된다.

불교에서 현재순간을 매우 강조하는 한 이유는 괴로움이란 것이 현재순간에만 나타나기 때문이다. 또한, 괴로움의 원인인 갈애도 현재 순간에만 발생하는 것이다. 비록 괴로움의 조건이 과거에 발생하였지만 그러한 조건들을 생각하고 기억하는 것은 현재에 일어나는 것이다. 우리는 현재순간에 갈애가 어떻게 작용하는지를 분명히 깨닫기 위하여 수행상 현재순간을 강조한다. 현재순간에서 우리는 고의 원인과 해탈 양자 모두를 찾을 수 있기 때문이다.

따라서, 아주 단순하게, 사성제를 이해할 수 있는 곳은 바로 현재순간이다. 수행 시 먼저 우리 자신을 현재순간에 안정되게 있도록 노력하여야 한다. 우리의 몸 안에 머물면서 호흡의 소리와 감각에 귀를 기울이고 느껴야 할 것이다. 일단 현재순간에 있게 되면 이제 우리의 체험(탐욕, 성냄, 고의 과정) 탐험을 시작할 수가 있다.

### 고의 소멸에 관한 진리

세 번째 고귀한 진리는 고의 종식, 해탈의 가능성에 대한 것이다. 우리가 고를 보았고 그것이 갈애로부터 나오는 것을 분명히 깨달았다면 갈애가 제거되었을 때 ‘고’로부터의 해탈할 수 있다는 것을 알게 된다.

닙바나, 또는 니르바나는 고통으로부터의 해탈을 의미한다. 테라와다 불교에서는 님바나를 위대한 행복과 평온으로 번역하기보다는 집착과 갈애의 완전한 종식의 결과로 정의되곤 한다. 이렇게 반어적 정의를 쓰는 이유 중 하나는 님바나는 언어로써 표현될 수 있는 것과는 너무 다른 경지여서 기술하려는 노력 하지 않는 것이 최선이기 때문이다. 다른 이유는 불교수행의 목적지를 그 상태에 대해 형이상학적인 추측으로 불분명하게 만들지 않게 하려는 이유에서이다. 또 다른 이유는 어떠한 특정의 상태와 혼돈을 피하게 하기 위해서이다. 우리는 고요함, 즐거움, 자비, 섬광 등과 같은 수행 중 때때로 생기긴 하지만 최종목적이 아닌 이러한 상태들에 집착하게 되기 쉽다. 만약 우리가 세 번째의 진리를 깨달으려면 그러한 것들을 얻을 필요가 있다고 생각할 수도 있다. 그러나 해탈로 가는 수단이 집착 없음을 상기할 때 어떠한 상태에도 덜 집착하여야 할 것이다. 행복에 집착하지 마라. 슬픔에 집착하지 마라. 어떠한 성취에도 집착하지 마라.

### 고의 종식으로 이르는 길에 관한 진리

모든 우리들의 집착을 버리기는 쉬운 일이 아니다. 고를 종식하기 위하여 충분한 깨달음 얻기 위한 지계, 선업, 사띠를 계발하는 것은 어려운 일이다. 네 번째 고귀한 진리는 실천적인 것으로, 고의 소멸에 이르는 8단계의 길을 서술해 놓았다. 네 번째 고귀한 진리는 정신적 성숙을 가능하게 하는 조건을 만드는 데 도움이 되는 단계들을 제시하고 있다.

1. 바른 이해(정견)
2. 바른 의도(정사유)
3. 바른 말(정어)
4. 바른 행위(정업)
5. 바른 생계(정명)

6. 바른 노력(정정진)
7. 바른 사띠(정념)
8. 바른 집중(정정)

보통 이것들은 순서대로 가르쳐진다. 수행자는 차례대로 이것들을 계발시킨다. 처음에 사성제의 지름길로 접하는 길에 머물기 위하여 그의 견해와 의도를 정화하고 그 후에 그의 세속의 행위를 내면의 바른 노력, 바른 사띠, 바른 집중 등을 차례대로 계발시키는 데 도움이 되도록 정비한다. 순서에 따라 할 경우 수행자는 각 단계를 완성하고 나서 다음 단계로 가는 것이 아니라 계속하여 출발점으로 돌아오면서 매번 더 높은 강도를 가지는 나선형 경로를 따른다.

때로는 차례대로 계발되지 않고 여덟 단계가 동시에 계발될 수 있는 여덟 가지 측면으로 제시되기도 한다. 각각은 상호 도움이 되며 서로 더욱 향상시킨다. 이 리스트는 매우 포괄적인 것으로 우리의 삶의 모든 범위가 수행의 길의 연장선에 가져다 둘 수 있다는 것을 보여준다. 이 여덟 가지는 몸, 언어와 마음으로 구분되어 분류시켜 볼 수도 있다. 바른 행위와 바른 생계는 신체적 행위에 해당되고 바른말은 구어에 관계되고 나머지는 마음의 영역에 관한 것들이다.

때로는 팔정도는 계, 정, 혜(실라, 사마디, 뻬냐)로 나누기도 하다. 이 경우 바른말, 바른 행위, 바른 생계는 계에 속하는 것으로 처음에 가르쳐진다. 지계의 계발 후에 정진, 사띠, 집중이라는 내적 수행으로 통찰 즉 지혜로 향한다.

팔정도는 풍요로운 수행의 세계를 주는 것이다. 여덟 가지 모두를 연마하고 익숙해지는 것은 시간과 노력을 투여할 만한 가치 있다.

위빠사나는 여덟 가지 중에 사띠를 특별히 강조를 한다. 그 이유 중 하나는 사띠가 철두철미하다면 다른 것들은 그 뒤를 따라오기 때문이다.

사띠는 또한 해탈로 가는 가장 중요한 열쇠이다. 사띠 수행은 사성제를 깨닫게 하는데 이르는 수레이다. 사띠 수행에서 우리는 고통이 생겼을 때 그 순간에 알게 되도록 하기 위해 주의를 집중시키는 방법을 배워야 한다. 고통을 없애려 하지 말고 그것에 흥미를 느껴야 한다. 고통에 편해지는 법을 배워야 하며 그리하여 불편함 때문인 부적절한 행동을 하지 않도록 하여야 한다. 그러면 고통의 근원을 이해하게 되고 집착을 물리칠 수가 있다.

모든 부처님의 가르침은 사성제를 정교화 시킨 것이다. 이 한 줌의 나뭇잎들을 이해함으로써 마음 수행을 바르게 행하고 실용적으로 할 수 있다. 집착을 버림으로써 얻게 되는 위대한 즐거움과 평온을 모두 경험하게 될 것이다.



항시 불타는 이 세상에서  
어찌 그리 우스운가? 무엇이 그리 기쁜가?  
어둠에 둘러싸여 있으면서  
어찌하여 빛을 구하지 않는가?

- 법구경 146

### 고통 방관하지 않음

불교는 인내의 종교로 종종 받아들여지고 있다. 여러 가지 면에서 그렇다. 그러나 우리가 수행할 때, 특별한 종류의 ‘참지 못함’인 고통에 대한 불방일이 개발된다. ‘참지 못함(intolerance)’란 단어를 고통 자체와 그것을 둘러싼 문제들을 독자들이 쉽게 떠올릴 수 있도록 하기 위해 일부러 자극적으로 사용하였다.

고통을 진지하게 받아들이는 것은 불교수행의 중요한 한 요소이다. 고통을 무시하는 것은 좋은 기회를 놓치는 것이다. 부처님은 고통을 방관하지 않음으로써 그것으로부터 해탈하는 법을 발견하였다. 생의 불만족인 ‘고’로 인해 사람들이 정신적 수행을 하게 된다. 이러한 부처님의 도전 덕분에 사람들은 자신들의 ‘고’를 소멸할 수 있는 법을 알게 되었다.

사람들은 자신들의 고통에 대해 어느 정도 참는다. 특히 일상생활상의 사소한 고통은 더욱 그렇다. 예를 들자면, 운전할 때의 미묘한 긴장(안락한 것보다 좀 빠른 속도로 간다거나, 다른 운전자들이나 목적지에 대해 신경을 쓴다는 것 등)에 대해 주의를 하지 않는다. 그러한 적은 스트레스들은 우리들의 전체 기분에 영향을 주게 될 정도로 점차 커지게 된다.

사람들은 또한 큰 고통도 참아 넘긴다. 예를 들면, 우리는 우리와 연관된 특정 문제들을 밝히는 것이 더 큰 고통을 유발할지도 모른다는 두려움을 가질 수도 있어 그렇게 하지 않게 된다. 또는 죽음의 두려움과 같은 실재의 걱정을 절대로 아주 깊이 있게 살펴보지 않고, 우리들의 삶에서 그것의 족쇄로부터 우리 자신들을 해방하려 하지 않으며 피동적으로 묵묵히 참아내고 있을지도 모른다.

고통을 감내하는 방법들은 여러 가지가 있고, 그렇게 하는 데는 여러 가지 이유가 있다. 사람들은 고통을 직면한 결과를 두려워할 수도 있다. 사람들은 그것에 둔감해지고 또는 회피할지도 모른다. 의도적으로 아주 불편한 어떤 것의 존재를 부인할 수도 있다.

또한, 야망이나 욕구에 의해 고통을 참을 수도 있다. 즉, 우리가 생각하기에 아주 좋은 것을 달성하기 위해서 어떤 고통을 기꺼이 감내하려고 할 수도 있다. 보통 이러한 인내는 인생의 불가피한 요소의 하나이다. 예를 들면, 대학을 졸업하기 위해서 대부분의 사람은 불쾌한 상황을 참아 넘긴다. 졸업장의 가치 때문에 우리는 이러한 불편을 기꺼이 감내하는 것이다.

그러나 그러한 희생은 항상 그럴만한 가치가 있는 것은 아니다. 숨은 진정한 가치를 생각해 볼 때 우리가 추구하는 것들은 그럴만한 진정한 실재의 가치가 있지 않을 수도 있다. 예를 들면, 금전적인 부는 그것을 이루기 위해 감내했던 스트레스의 세월의 가치에 필적할 수 없을지도 모른다.

중대한 위기들과 개인적인 비극들은 다루기 쉽지는 않지만, 만약 우리가 더 적은 문제들에 대한 경험이 있다면 좀 더 쉽게 할 수 있을 것이다. 운전할 때나 동료와 대화를 할 때 등과 같은 일상생활에서 생기는 사소한 고통(불만족)은 중요하지 않게 여길지도 모른다. 그러나 만약 우리가 사소한 고했에 주의한다면 더 큰 어려움이 발생했을 때 이를 더욱 쉽고 간편하게, 더 평온하게 그리고 더욱 책임감 있게 대처할 수 있게 해 주는 거점을 마련할 수 있다.

불교에서 고했을 참지 못함을 받아들이지 않거나 싸운다는 것을 뜻하는 것은 아니다. 그것은 만약 우리가 고했을 이해하게 된다면 즐겁고 행복한 인생을 살 가능성을 믿기 때문에 근심하지 않고 고했을 가만히 바라보는 것을 의미한다.

불교수행에서는 고했의 자연적 성품을 조사하게 한다. 우리가 먼저 알아차려야 할 것 중 하나는 고했과 우리의 관련성이다. 우리가 건전하지 못한 방법으로 어떻게 고했을 참고, 피하고, 받아들이는 것을 밝혀내어야 한다.

고통을 싫어하는 것도 알아차려야 한다. 마음에서 어떤 것을 끄집어내어 버리려 하는 것은 다른 형태의 고했이다. 고했을 싫어하고 벗어나려는 것은 또 다른 더 큰 고했을 유발한다. 또한 불만족(고통)이 삶에서 어떤 기능을 하는지도 알아차려야 한다. 우리는 그것을 우리 자신들의 적절하지 못한 판단(실제로는 우리가 비난받아야 되고 부당하고 무능한)을 정당화시키거나 증거로 사용하고 있는지도 모른다. 우리들의 고했을 강하게 밝히려 하는 것은 세상으로 향한 우리의 귀소본능이다. 때때로 사람들은 “나는 희생자이다”라는 주관에 매달려 있어, 다른 사람들이 그렇게 취급해 주기를 바란다. 우리는 우리 자신의 고했을 다른 사람들이 우리를 건강이 좋지 않을지도 모른다는 식으로 대하도록 하는데 이용할 수도 있다.

그러나 고했을 조사하려고 노력함으로써 또 그것에 반응하지 않고 세밀히 살펴봄으로써 우리와 고했과의 관계성에 변화가 있게 된다. 고했의 경험을 우리의 정신세계의 건강한 일면으로 받아들이게 된다. 고했을 포장함이 없이, 싫어서 당황해 하는 대신에, 또 외면해 버리지 않고 단순히 “이것이 무엇인가?”라고 물어본다. 우리의 고했을 이렇게 또 다른 관계성을 향하여 이동시키는 것은 불교수행의 중요한 한 가지 방법이다.

수행은 집중을 개발하는데 도움을 준다. 단순한 호흡과 같은 어떤 것에서 집중을 개발할 때 우리는 집중의 강도와 함께 집착의 힘에 직면하게 된다. 집중은 종종 고요함, 편안함, 심지어는 기쁨을 가져다주는데 이들은 다시 우리의 고했에 대한 관계성을 변화시키기 시작한다.

그러나 집중은 사띠 수행의 한 면에 불과하다. 사띠는 우리들의 고했의 근원을 정직하고 끈기 있게 바라보는 능력을 강화시킨다. 집중은 고했의 뿌리가 실제로 현재의 순간에 있다는 것을 알게 해 준다. 고했을 유래하는 조건은 과거에 있고, 그 과거의 조건을 이해하는 것은 매우 도움이 된다. 그러나 고했은 현재순간에 발생하고 역시 현재에 발생하는 탐욕, 싫어함 또는 두려움 등에 의해 실제로 자리 잡아 지속한다. 만약 우리가 움켜짐을 놓으면 고했은 줄어들게 된다. 집중이 함께한 사띠를 통해 고했의 핵심을 우리가 일순간, 일순간 움켜쥐고 있음을 볼 수가 있다.

고통을 수수방관하지 않으면 기쁨이 병존할 수도 있다. 고했 그 자체에서 오는 기쁨이 아니라 수행과 관련되어 오는 기쁨이다. 점차 고했을 방관하지 않고 곧바로 직면하게 될 때,

우리는 즐겁고 평화로운 인생의 가능성을 보기 시작하게 된다.

게으른 무리 가운데서 부지런하고

잠자는 무리 가운데서 깨어 있는 현자는,

경주에서 빠른 말이 약한 말들을

앞질러 달리듯이 앞서 나간다.

-법구경 29

### 사띠 수행

부처님의 마지막 가르침을 기록한 경전인 대반열반경에서 부처님은 깨달음으로 알게 되었던 것과 45년간 스승으로서 가르침을 퍼셨던 것을 요약하셨다. 독특하게도 부처님은 일련의 신조나 신앙체계를 열거하지 않고 정신생활에서 우리가 함양해 나가야 할 정신적 자질들과 수행법을 제시하셨다. ‘진리’ 대신에 수행법을 가르치시면서 부처님은 평화롭고 자비롭고도 자유로운 생활을 위하여 우리들의 잠재력을 깨우는 방법들을 제시하셨다.

어떤 면에서는 불교수행은 어떤 교파, 경전 또는 스승들이 전하는 그러한 진리가 아니라 각자 자신들의 몸과 마음에서 무엇이 가장 진리인가를 발견하는 것과 관련된 것이다.

위빠사나는 부처님의 핵심적 가르침 중의 하나이다. 이것은 2500년 동안 실천되고 있는 수행법으로 계속 이어져 오고 있다. 위빠사나의 핵심은 분명하게, 지속적으로 또한 판단력을 개입시키지 않고 바로 아는 능력을 계발하는 사띠 수행이다. 사띠 수행이 고요함과 일상생활에서의 압박감을 명료히 알게 하는데 아주 효과적인 수행인 동시에 이것은 또한 우리에게 지혜, 자애심과 해탈을 완전히 개발하는데 있어서의 장애들을 점차로 제거시키게 하는 마음수행의 한 방법이다.

위빠사나라는 단어는 ‘통찰(분명히 앎)’이란 의미가 있다. 분명하게 아는 능력을 계발시키는 것이 사물이 현재 어떻게 존재하고 어떻게 발생하는가를 알게 되는 근간이 된다. 그것은 편견, 판단, 추측이나 감정적인 반응 등의 여과 없이 알게 되는 것이다. 그것은 또한 사물이 우리가 그러리라고 바라는 대로가 아니라 있는 그대로 볼 수 있게 하는 내적인 힘과 신뢰의 향상도 동반시킨다. 사띠 수행은 현재의 우리를 변화시키려고 노력함을 의미하는 것이 아니라 우리 자신을 분명히 아는 수행이다. 어떤 매개체도 없이 감추지 않은 상태로 발생하는 것을 그대로 아는 것이다. 노력함이 없음에도 이러한 과정에서 우리는 변화될 수 있다.

사띠는 직관이 가진 중요한 특성에 의존한다.: 직관은 판단하거나, 주장하거나 어떤 것에 집착하지 않는다. 단지 알고 있음에 초점을 두으로써 우리는 우리 자신의 습관적인 반응함에서 일탈하게 되어 우리의 경험들, 우리 자신들 또 타인들과 더욱 친밀하고 더욱 자애로운 관계를 시작할 수 있게 된다.

그러나 직관은 종종 자의식과 혼동되기도 하는데, 자의식은 우리가 경험하는 것을 견해나 상상의 잣대로 판단하는 것이다.

예를 들면, 수행 중에 화가 날 때 자의식적인 반응은 다음과 같을 것이다. “젠장, 또 내가 화를 내고 있네! 나는 항상 그렇게 화내는 자신이 미워.” 사띠 수행으로 직관이 계발되면 화남을 판단함이 없이 인식할 수 있게 된다— “화가 있다”라고 우리는 알아차릴 수 있을 것이다.

아름다운 꽃을 볼 때, 직관에 의하면 단순히 그 꽃을 감상한다. 그러나 자의식적인 반응은 다음과 같을 것이다. “저것은 아름다운 꽃이구나, 내가 가져가야지. 그러면 사람들이 내 취미가 고상하다고 나를 존경하겠지.”

불교 수행과 가르침의 초석은 현재를 대단히 중시하는 것이다. 이는 우리가 인생에서 갖는 가장 멋진 것들은 단지 현재순간에 우리가 머물러 있을 때 일어난다는 지혜를 내포하고 있다. 우정, 즐거움, 관대함, 자애, 그리고 미의 감상 등 일어나는 이 모든 것을 위하여 우리는 알아차리는 현재의 시간에 우리 자신들을 둘 수 있도록 하여야만 한다.

현재 순간을 중시하는 것은 우리가 그것을 위해 지금 있다면 현재 순간이 가장 믿을만한 것이라는 지식을 의미한다. 만약 우리가 완전히 알아차리고 현재 진행되는 것에 절대 반응하지 않는다면 그때는 우리는 적절한 대응을 하게 될 것이다. 믿고 안심하며 그냥 감상한다는 것은 항상 쉬운 것은 아니다. 불교수행 일부분은 무엇이 현재 순간을 단순히 믿고 그냥 감상하지 못하게 하는지를 찾아보는 일이다. 무엇이 우리의 실제 좌절인가, 무엇이 우리의 저항인가, 무엇이 우리의 고통인가, 무엇이 우리의 불신인가? 이것들이 작동할 때 사띠의 기능은 그것들을 직관에 의해 분명히 인식하고 그래서 그들을 판단함이 없이 그냥 놓아두게 된다.

불교의 가르침은 우리가 현재를 그냥 감상하지 못하게 하는 것, 단순히 믿고 안심하지 못하게 하는 것, 우리에게 고통을 유발하는 바로 그것을 알게 될 때, 그것이 해탈과 깨달음으로 향하는 문이라는 것을 알려주고 있다. 우리는 자아상과 자기학대, 그와 함께 오는 증오와 자만심 등이 아니고 열림과 믿음으로써 살아가게 된다. 사띠 수행에서는 어떠한 우리의 인간성도 부정되지 않는다. 우리는 모든 것-우리의 완전한 인간성-에서 현재 있는 그대로의 방식을 발견하고 있어 그 결과 모든 것이 해탈, 자애 그리고 우리 자신으로 통하는 문이 된다.

물속에서 높은 땅으로  
내 던져진 물고기처럼,  
이 마음은 마왕의 명령에서  
벗어나려고 파닥거린다.

-법구경 34

## 효력 없는 듯한 때도 작용하는 사띠의 힘

사띠를 수행함에 있어서 사띠가 작용하고 있지 않은 것 같은 때에도 이 수행은 효력을 발휘하고 있다는 것을 기억하는 것이 도움이 된다.

아주 깨끗해서 흐르지 않고 멈춤처럼 보이는 어떤 산속의 시냇물을 생각해 보자. 하지만, 막대기를 물속에 넣어 보면 막대기 주위에 물살 흔적이 생겨 그 물이 흐르고 있음을 알게 된다. 그 막대기가 물의 움직임을 알려 주는데 도움을 주는 실마리가 된다.

이와 유사하게, 사띠 수행은 우리가 그러하지 않았으면 놓쳐버릴 수 있었던 삶의 단면들을 알려주는 실마리가 된다. 이것은 호흡에 대한 사띠에 있어 특히 그렇다. 현재의 호흡을 주시하려고 노력할 때 호흡에서 달아나려고 하는 마음의 관심들과 순간들을 알아차릴 수 있게 된다. 우리가 호흡에 있을 수 있다면 명백하게 호흡의 사띠는 작용하는 것이다.

그러나 우리의 호흡에 머물러는 노력이 무엇이 우리를 호흡으로부터 멀어지게 하는가에 대한 추가적인 사띠로 귀착된다고 할 때에도 이 수행은 역시 효력을 발휘하는 것이다.

사띠 수행의 도움이 없다면, 우리 인생에서 선입견, 긴장감, 그리고 매 순간 작동하는 마음을 각성하지 못한 채로 있기 십상이다. 예를 들면, 우리가 여러 가지 일들을 바쁘게 행할 때에는, 일을 처리해야 한다는 생각 때문에 우리의 몸과 마음에서 생겨 커지는 긴장을 전혀 알아차리지 못하게 될 수도 있다. 오직 알아차리기 위해 거기에 멈추어 주시할 때만이 현재의 긴장감과 느낌들을 알게 된다.

호흡에 머물러 있으려고 하는 때에만이 마음이 질주하는 속도를 알 수가 있다. 기차에 타서 먼 산을 주시하고 있을 때는 우리는 기차의 속도를 알아차릴 수가 없다. 그러나 관심을 좀 더 가까이 끌어당겨 급히 나타났다가 사라지곤 하는 길옆의 진뿔대들을 보면 기차의 속도를 알 수가 있다. 호흡에 머물러는 것이 힘들 때라도 호흡으로 돌아오려 하는 계속된 노력은 그러하지 않았다면 놓칠 뻔했던 다른 것들, 예를 들자면 마음의 빠른 움직임을 알게 한다. 실제로, 우리의 생각이 빠르면 빠를수록, 또 우리의 편견이 크면 클수록 현재 진행되고 있는 것을 알아차리는 데 도움을 주는 호흡과 같은 우리 가까이에 있는 그런 것들의 필요성이 커진다. 그러면 이러한 사띠로 인해 편견에서 벗어나게 된다.

수행 중 호흡에 머무는 것이 어려울 때 우리는 용기를 잃게 되기 쉽다. 그러나 이러한 어려움은 그러한 일탈을 일으키는 느낌과 마음의 힘들음을 알아차리게 되는 기회가 된다. 현재 발생하는 것은 말할 것도 없고 현재 진행 중인 것으로부터 우리가 배운다면 이 수행은 효과가 있는 것이며, 심지어 우리가 호흡에 머물지 못해 효과가 없는 것 같은 때에도 효력이 있다는 사실을 명심하자.

호흡에 머물기가 비교적 쉬울 때에도 호흡에 대한 사띠는 여전히 중요한 단서로 작용한다. 이 경우에는 마음을 강하게 동요시키는 힘들음을 알기 위한 단서가 아니라 우리들의 관심과 동기의 뿌리에 근접해 있는 더 미세한 생각들과 감각들을 위한 단서가 된다. 이러한 생각과 감각들을 따라가서는 안 된다. 단지 호흡에 대한 수행을 계속해 나가면서 현재를 알아차리기만 하라. 그리하면 호흡은 더욱 섬세한 단서가 되게 된다. 우리가 완전히 호흡에 정착

하게 되면 마음은 산속의 웅달샘과 같이 맑고, 고요해진다. 그때 우리는 밑바닥까지 볼 수가 있다.

정진과 깨어 있음,  
절제와 자제로써,  
현자는 어떠한 홍수에도  
견딜 수 있는 하나의 섬이 되리라.

-법구경 25

### 정신세계의 폭풍우

수행이 안락함만을 가져다줄 것이라고 기대하는 것은 너무 단순한 발상이다. 기쁨과 슬픔 모두 그리고 쉬움과 어려움 둘 모두를 기대하는 것이 더 현실적이다. 수행이 우리의 일상 전부와 연동하여 있다면, 불가피하게 우리는 위기, 실패 또는 고통스러운 자아 직면을 하는 시기에 도 수행을 해야 할 것이다. 이러한 시기들을 침착하고 품위 있게 그리고 지혜롭게 잘 해결해 나갈 수 있다면 두말할 나위 없이 훌륭한 일이다. 그러나 우리 자신이 그렇게 할 수 있는 정도로 유연하지 못하다면, 단지 정신적 고통을 가중시키고 연민의 마음을 키우는 것을 방해하게 할 뿐이다.

정신수행을 안락함의 잣대로써 평가하는 것은 근시안적이다; 이는 우리가 깨달아야 할 다른 개인적 자질들의 범주를 간과하는 것이다. 다음의 비유는 이를 잘 드러내 줄 수 있을 것 같다.

각자 작은 노 젓는 배로 큰 호수를 건널 예정인 두 사람을 상상해 보자. 첫 번째 사람은 부드러운 미풍이 계속 뒤에서 불어주어 수면이 거울같이 잔잔하고 고요한 맑은 날에 시도한다. 매번 깊은 물에 노를 젓고 배는 쏜살같이 호수를 헤쳐나간다. 노질은 쉽고 유쾌하다. 사공은 호수의 반대편에 일찍 도착한다. 그녀는 자신의 능숙함에 축배를 들 것이다.

두 번째 사공은 심한 폭풍우 속에 같은 호수를 건너려 한다. 거센 바람, 조류 그리고 파도가 맞은편에서 밀려 닥친다. 매번의 노질에서 다음번 노질을 하기 위해 노를 물 밖으로 올리면 뒤로 밀려 직전에 저어 나아갔던 거리 대부분을 잃어 간신히 아주 조금씩 앞으로 나아갈 뿐이다. 엄청난 노력 끝에 간신히 맞은편에 도착한다. 그 여사공은 자신의 무능함에 상심하게 될 것이다.

아마도 대부분의 사람은 첫 번째 사공이 되기를 선호할 것이다. 하지만, 두 번째의 사공이 분투의 결과로 더 강해져서 미래의 도전에 더 잘 준비된 사공일 것이다.

수행이 쉬울 때 그들의 수행의 능숙함을 자축하곤 하는 수행자들을 나는 알고 있다. 또한, 수행이 폭풍우 속에 있는 것 같을 때 의심과 자기혐오로 가득 차는 수행자들도 알고 있다. 위기와 개인적인 난관에 봉착했을 때 최대한 노력으로 수행하는 것이 정신적 고통을 가져다 주지 않을지도 모른다. 그러나 그것은 더 중요한 어떤 것들을 가져다준다. 장기적으로 정신계를 지탱해 주는 내적 자질들(사띠, 인내, 용기, 연민, 인간애, 극기, 자제, 집중, 믿음, 수용,

그리고 자애)을 강화시켜준다.

수행에서 계발할 가장 중요한 내적 능력들 중 하나가 의도에 대한 사띠이다. 우리들의 의도는 근육과 같은 것이다. 이것은 수행하고자 하는 우리의 의도에 의해 뒤따라오는 사띠와 자애심을 갖게 되는 것으로 고난의 시기가 그것을 강화시킬 수 있는 중요한 계기가 된다.

이렇게 되는 이유는 비록 우리의 노력이 서툴거나 우리가 특정한 가시적인 업적을 이루지 못할 때 일지라도, ‘내적 근육’은 우리가 그것을 사용할 때마다 여전히 계속 강화되게 되는데, 만약 믿음과 분명한 이해가 뒷받침될 때에는 특히 더 그렇다. 우리들의 근본 동기들이 더욱 강해서 그것들에 더 큰 신념과 애정을 가질 때 이것들은 고난의 시기에 대처할 수 있는 자원과 방편이 된다.

수행자들은 모두 너무 자주 그들의 ‘수행경험’으로 수행을 평가하려 한다. 불자의 정신계에서 그러한 일련의 잠재적인 경험들이 중요한 역할을 하지만 일상의 수행은 우리들의 내적 능력과 힘을 계발하는데 더 초점을 두어야 한다. 이것이 날씨가 맑거나 흐리거나 간에 모든 상황에서 살피 알아차리는 능력을 계발시키게 한다. 내적인 힘이 세고 적음은 사띠와 인내력에 의존된다. 그러한 힘은 종종 고요함과 즐거운 느낌과 동반되지만, 더 중요한 것은 그것이 즐겁거나 슬픈 조건들하에서도 우리를 깨어 자유롭게 있도록 하게 하는 것이라는 점이다.

어머니, 아버지 또는 다른 친척들로부터  
얻을 수 있는 어떤 것보다도,  
올바르게 나아가는 그대 자신의 마음으로부터  
얻는 혜택이 훨씬 더 나은 것이리라.

-범구경43

## 사띠 수행

영어 단어 “mindfulness”는 팔리어 *사띠(sati)*를 번역한 것이다. 가장 일반적으로 사띠는 어떤 것을 알아차리고 있음을 유지함을 의미한다. 중국에서 인도불교용어를 중국어로 번역할 때 사띠는 두 부분을 가진 글자이다. 그 위 글자는 ‘현재순간’을 나머지 아랫부분은 ‘마음’을 말한다.<sup>1)</sup> 그 조합은 사띠가 ‘현재순간에 알아차림을 지니는’ 것을 의미한다. 그것은 일어나는 무엇이든지 간에 그대로 받아들이는, 세밀한, 그리고 광범위한 사띠를 갖는 것, 우리의 마음속에서 체험을 붙잡는 실현가능성을 가리킨다.

때때로 사띠 수행은 약간 무미건조함을 느낄 수도 있다. 그것은 현재순간에 우리들의 경험에 대해 초연하고, 객관적이거나 무감정적인 태도를 보임을 의미하는 것처럼 여겨질 수도

1) 여기서 말하는 환자는 念으로 今과 心の 결합이다.(역자 주)

있다. 그러나 사띠가 미묘한 두려움, 소외감, 저항감, 또는 판단에 의해 혼란스러울 때 그러한 태도가 일어나게 된다. 다행스럽게도 사띠 수행은 자기치유력이 있다: 현재 실제로 일어나는 것을 알려는 계속적인 노력은 초연한 태도에 내재한 미묘한 긴장감을 머지않아 드러나게 한다. 만약 우리가 수행의 건조함을 분명하게 인식할 수 있다면, 그것은 우리가 더 부드럽고 섬세한 태도를 재정립하게 도우는 표식이 될 수 있다. 즉 오히려 그것은 우리가 부드러운 포용력으로 바로 그 무미건조함을 끌어안을 필요가 있다는 나타내는 지표일 수가 있다.

대다수의 사람은 걱정, 두려움, 혐오, 슬픔, 그리고 방어용 무장 갑옷으로 둘러싼 외피를 가진 심장을 갖고 있다. 반응하지 않고 받아들이는 마음에 대한 사띠가 이 껍데기를 녹이는데 도움이 될 것이다. 이 수행은 주기적인 성질을 갖고 있다. 처음에 이 수행은 적은 양의 무장을 해제시킨다. 그 해체가 스스로 상응하는 양만큼의 개방되고 더 부드러운 마음가짐을 가지게 한다. 이 과정이 우리에게 더 많은 무장을 해제하도록 북돋운다. 더 커진 마음가짐은 더욱더 사띠의 계발을 서서히 후원하게 된다.

우리의 신경계의 사고방식이 사라지게 될 때, 판단과 저항계층이 위축되게 되어 견고히 유지되는 분별심에 의하여 아상을 확립하려는 욕구가 해체되게 된다. 이렇게 되면 자연적인 양심이 스스로 빛을 발하게 된다.

깨달음, 행복감, 자애, 그리고 해탈에 대한 충동 등 그 모든 것이 이 양심으로부터 나오는 것이다. 우리가 이러한 의도들을 갖게 되어 이들이 사띠 수행을 동기유발 시키도록 할 수 있을 때 그 수행은 사띠가 있게 된다.

태국의 아잔 차 스님은 모든 것이 마음에서 생긴다고 말씀하셨다. 사띠 수행에서는 그 속에서 일어나는 모든 것들을 우리 마음이 붙잡도록 하여야 한다.

우리가 겪는 모든 것은 마음에서 비롯되고,  
마음에 뒤따르며 마음에 의해 만들어진다.  
나쁜 마음을 가지고 말하거나 행동하면  
고통이 뒤따라오게 되리라.  
마치 수레바퀴가 소의 발자국을 따라가듯이.

우리가 겪는 모든 것은 마음에서 비롯되고,  
마음에 뒤따르며 마음에 의해 만들어진다.  
청정한 마음을 가지고 말하거나 행동하면  
행복이 뒤따라오게 되리라.  
마치 그림자가 항시 몸을 따라가듯이.

-범구경 1-2.



## 업

불교수행의 핵심은 깨달음과 고통으로부터 해탈하기 위해 현재 순간과 현재에 존재하는 실현가능성에 대해 세밀하게 알아차리는 것이다. 현재는 우리의 지혜가 실재하는 유일한 장소이고, 불교의 업 개념은 그 창조성과 밀접히 연관되어 있다.

업 개념은 과거 생애 관한 어떤 사상이 아니다. 그것은 운명론이 결코 아니다. 우리가 행복이 예정되어 있다고 믿는다면 우리의 행복과 고통에 대해 어떠한 영향을 미칠 여지도 없게 되는 것이다. 불교수행은 우리들의 선택이 들어설 여지가 있다. 업의 사상을 너무 좁게 해석하면 선택의 여지가 없게 된다고 부처님은 강조하셨다.

부처님은 “내가 업이라고 하는 것은 의도이다.”라고 말씀하셨다. 다르게 말하자면, 업의 가르침은 우리가 현재하는 의도적 선택에 관한 것이다. 수행을 할 때 그러하듯이 현재순간은 긴장하지 않고 사띠를 가지고 음미 돼야 한다. 그러나 현재라는 순간은 다음 순간을 우리가 어떻게 나아가야 하는가를 선택하는 곳이기도 하다. 우리가 이 선택을 분명하게 알면 알수록 선택을 하는 데 있어서 얻는 자유와 지혜는 더욱 커지게 된다.

현재의 순간은 과거 우리가 했던 선택의 결과의 일부이며, 현재 현현하는 우리 선택들의 결과의 일부분이기도 하다. 다음 순간 다음 날 다음 10년의 우리들의 경험은 바로 지금 우리가 있는 곳에서 하는 선택에 의해 형성된다. 의도된 몸, 말 그리고 마음의 행위는 결과를 갖는다. 이러한 결과들을 고려함으로써 우리들의 행동을 선택하는데 중요한 지침을 얻을 수 있다.

그러나 이러한 결과들은 고정되거나 기계적인 것은 아니다. 의도된 행위는 어떤 결과를 유발하는 경향이 있다. 실제로, 상호작용하는 인과관계의 세계는 광대한 것이다. 때로는 우리들의 의도된 행위의 결과들은 원인과 결과의 넓은 바다 밑으로 잠수해 버릴 수도 있다. 그러나 그렇다 하더라도 우리가 탐욕, 성냄, 무지한 의도로써 행동하면 인과의 세계는 특정한 방법으로 반응하는 경향이 있다. 만약 우리가 의롭고, 관대하고 자애로운 동기에서 행동한다면 그것은 전혀 다르게 반응하게 될 것이다.

외부세계의 결과들은 다양할 수 있지만 우리 행동의 내적인 결과는 더욱 확실하여 우리에게 우리가 선택에 대한 믿을만한 피드백을 가져다준다. 예를 들면, 우리는 행위의 결과(업의 결과)를 우리의 몸에서 경험할 수 있다. 탐욕, 성냄 또는 두려움 같은 누적된 습관은 우리들의 근육에 어떤 방식으로 영향을 미치지만, 관대함, 자애, 그리고 화해 등은 또 다른 방식으로 영향을 미친다. 우리 몸이 방어하기 위해 끌어당길 때, 두려움은 조이는 느낌이나 긴장감으로 느껴질 수 있다. 자신을 지키고자 함은 의도의 하나인데, 만성화가 되면 우리는 이것을 인식하지 못하게 된다. 그러나 이를 인식하지 못하더라도 그러한 긴장은 결국 육체적 질환을 유발할 수 있다.

수행 중 우리는 외부세계에 습관적으로 반응하는 것을 중지한다. 그 대신에 우리는 욕구, 감정, 생각, 의도라는 마음의 동인을 관찰한다. 마음의 동인들에 작용과 반작용함이 없이 조심스럽게 주시를 하는 것이다. 우리가 그런 동인들을 강화시키지 않으면 그것들은 조용히 가라앉아 더는 우리의 삶을 조종하지 않을 것이다.

고통과 자유의 세계는 현재 우리에게 주어진 상황에서 우리가 어떤 반응을 선택하느냐에 달린 것이다. 주어진 것이 우리가 좋아하지 않는 것일 수도 있다. 그러나 그렇다 할지라도 사뭇 수행을 통하여 우리가 어떻게 반응할 것인가 하는 선택에 있어서 창의적인 가능성에 깨어 있을 수 있다. 혐오, 성냄, 두려움, 또는 집착으로 반응하는 선택은 지속적인 고통으로 이어질 것이다.

더욱 깊은 주의집중으로 반응하거나 우리의 이기적인 집착에 근거하지 않는다면 고통이라는 사슬이 끊어질 것이다. 만약 이기심에 가득 찬 선택을 한다면, 지혜해탈은 불가능한 것이다.

따라서 업의 세계는 의도의 세계이며 의도의 세계는 바로 지금의 세계에 속하는 것이다. 그 밖의 세계는 없다. 그대는 무슨 의도로써 이 순간을 맞이하고 있는가? 일, 운전, 대화, 봉사를 할 때 그대의 의도는 무엇인가? 그대가 사랑과 관심으로 정성스럽게 의도한다면, 그대의 의도들은 인생이라는 정원에서 아름답게 꽃을 피우고 열매를 맺게 될 것이다.

보시하고 나누어 가짐의 결과를 내가 아는 것 같이 모든 존재가 안다면 그들은 배풀지 않고는 먹지도 않을 것이다. 그러면 이기적인 오염원이 그들의 마음을 결코 압도하지 못할 것이다. 비록 그것이 그들의 마지막 한입의 양식이라도 만약 그들의 보시를 받을 자가 있다면 나누지 않고는 절대 먹지 않을 것이다.

-본사경26

## 베품

빨리어로 *다나(dana)* 즉 보시의 실천은 부처님의 가르침에서 특출한 위치를 갖는다. 부처님은 사람들이 해탈의 길을 따라서 나아갈 때 사람들이 지켜야 할 더 높고 고상한 일련의 실천 법들을 가르치실 때 항상 베푸는 실천의 이득과 중요성에 관하여 말씀하시면서 설법을 시작하셨다. 그러한 기초 아래에 부처님은 윤리 실천의 중요성과 이득에 관하여 말씀하셨다. 그리고 나서 부처님은 마음을 고요하게 하는 수행법을 설하셨고 그 후에 고요하고 안정된 마음의 도움을 받아서 통찰로 이끄는 위빠사나법을 설하셨다. 일단 누군가가 깨달음을 얻게 되면 부처님은 그들을 나가서 다른 사람들을 돕고 봉사하도록 지시하셨다. 봉사는 베품의 한 행위로 간주하여 불자의 길은 이 덕목과 더불어 시작되고 끝난다.

‘다나’는 주는 행위와 보시 그 자체를 뜻한다. 부처님은 다나가 해탈의 길과 연관되어 있음을 보증하는 베품의 내적 공덕을 의미하는 *짜가(caga)*란 단어를 사용하셨다. 이 짜가란 단어는 또한 ‘포기’나 ‘버림’을 뜻하기도 하기 때문에 특히 의미가 있다. 베품의 행위는 자기의 자산이나 여건에 비교할 때 흔히 필요한 것 이상 혹은 기대한 것 이상 주는 것을 의미한다. 확실히 그것은 인식함, 집착과 탐욕의 포기를 내포하고 있다. 게다가, 베품은 이기의 어떤 측면들을 포기함을 의미하고 그 결과 자아를 보시하는 것이다. 부처님은 선물을 주는 것

의 정신적 효과는 주는 양이 아니고 주는 태도에 달렸다고 강조하셨다. 적은 재산을 보유한 자가 행한 적은 보시는 부자가 행한 크지만, 개인적으로 볼 때 사소한 보시보다도 더 큰 정신적 결과로 간주한다.

재가자들에게는 도덕적으로 올바른 방법으로 부와 재무적 안정을 획득하는 것을 행복의 좋은 원천이 된다고 부처님은 생각하셨다. 그러나 부 그 자체가 목적이 된다고는 생각하지 않으셨다. 그것의 가치는 그것이 어떻게 사용되는가에 달렸다. 부처님은 다른 사람들과 나누어 쓰지 않고 부를 즐기는 사람들을 자신의 무덤을 파는 사람들에 비유하셨다. 부처님은 또한 올바르게 별어서 필요한 이들에게 주는 사람을 양쪽 눈을 가진 사람에 비유했고 인색한 사람을 외눈만 가진 사람으로 비유하셨다.

부처님은 베푸는 이 세상과 내생 모두에서 장기적인 이익을 가져다주는 큰 영향력 있는 공덕의 원천으로 이해하셨다. 많은 서구의 불법 수행자들에게 공덕에 관한 가르침이 큰 의미를 전달하지 못하고 있지만 이러한 가르침은 보이지 않는 경로에 의해 우리들의 행위의 결과가 우리에게 돌아온다는 것을 제시하고 있다.

보시자가 자신의 베푸는 응보를 알 수 있는 한 방법이 ‘즉시 업보’이다. 이는 비록 그대가 그들에게 행하였더라도, 그대가 행한 행위의 결과는 그대의 마음과 감정 상태에 바로 영향을 미친다는 불교사상이다. 베푸는 결과는 현재순간에서 아주 훌륭한 것이다; 우리가 그들을 위하는 현 순간에 베푸는 행위 도중에 우리는 이러한 놀라운 결과들을 바로 받을 수 있다.

부처님은 베푸는 즐거움을 강조하셨다. 다니는 의무적이거나 꺼리면서 하는 것을 의미하지 않는다. 오히려 다니는 보시자가 ‘보시하기 전에, 보시하는 중에, 보시하고 난 후에 기쁜 마음으로’ 행하여야 된다.

가장 기초적인 수준에서 말하자면 불교에서의 베푸는 어떤 대가도 바라지 않고 그냥 주는 것을 뜻한다. 베푸는 행위는 순수하게 자비와 선의 즉 타인의 행복을 바라는 의도에서 나와야 한다. 다니는 아마도 우리가 무엇을 하느냐보다도 어떻게 하느냐에 관한 것이다. 관대함을 통해서 우리는 너그러운 마음을 계발한다. 너그러운 마음은 보통 관대한 행위를 가져오지만 특별한 베푸는 행위보다는 관대한 사람이 되는 것이 더 중요하다; 그렇게 되면 너그러운 행위를 행함이 없이도 베푸는 것이 가능해진다.

다른 사람들을 도우는 목적에서 베푸는 것은 보시의 즐거움과 동기의 한 중요한 부분이 되지만 부처님은 님바나를 성취하는 목적에서 베푸는 가장 고상한 동기로 여겼었다. 이 목적을 위해 “사람들은 마음을 아름답고 뛰어나게 하기 위하여 보시를 한다.” 이러한 뛰어난 마음 가운데에는 집착 없음, 자애, 그리고 다른 이들의 행복을 위한 염원 등이 들어 있다.

어떤 사람들은 그들이 가진 적은 것들에서 보시하고,  
부유한 다른 자들은 보시하기를 좋아하지 않는다.  
적게 가진 자들이 행한 보시는  
그 가치의 천 배의 값어치가 있다.

-쌍웃타 니카야 1.32

## 배품의 실천

배품을 이해하는 두 가지 길이 있다. 하나는 열린 마음과 가슴으로 즉흥적으로 자연스럽게 하는 것이다. 우리가 심적으로 완전히 다른 사람들과 그리고 세상들과 연결되어 있을 때 배품은 배푸는 의사결정의 문제가 아니고 단지 우리 속에서 흘러나오는 것이다. 이러한 형태의 배품의 예를 들면 자식에 대한 어머니의 배품이다. 배품을 이해하는 두 번째의 길은 실천 그 자체이다. 그런데 이것은 우리 속에서 자동으로 흘러나오지 않을 수 있더라도 우리가 행할 수 있다.

실천으로서 배품은 그것이 단지 덕목으로 생각하기 때문에 행해지는 것은 아니다. 그 실천에는 두 가지 중요한 기능이 있다. 첫째, 그것은 우리를 타인들과 연결하는 것을 돕는다. 배품은 주는 자와 받는 자들 간에 관계성을 만들어서 배품의 행위는 우리들의 관계성의 본질에 대하여 더 많이 배우게 우리를 돕는다. 배품은 또한 관계성을 발전시킨다. 수행과 함께 하는 배품의 실천은 우리의 정신수행이 다른 사람들과 고립되는 것을 일으키지 않는다는 것을 확신시켜 준다. 둘째, 배품의 실천을 통해 우리는 어디에서 우리가 단절되어 있고 어디에서 우리가 주저하고 있고 어디에서 우리가 두려움을 느끼고 있는지를 알기 시작하게 된다. 우리는 무엇이 우리를 너그러워 지지 못하게 하는지를 알게 된다. 우리는 어디서 우리가 머물고 있는지를 알기 위하여 배품의 실천을 한다.

의도적인 실천으로서 도움이 될 수 있는 배품의 실천 법들은 수없이 많다. 예를 들면, 당신이 모르는 어떤 사람에게 20달러를 보시하기 위하여 한 주일 그대 자신을 버려두어 보라. 그 주에 어떤 일이 일어나는지를 관찰하여라. 그것이 당신에게 무엇을 가져다주는지, 당신이 어떻게 반응하는지, 그런 상황에서 그대 자신에 대하여 무엇을 배우는지? 잭 콘필드는 24시간 동안 무엇이든지 배풀려 하는 충동을 계속 하는 수행을 가르친다. 그것이 너무 어렵다면 작은 것들을 배푸는 실천으로 범위를 제한할 수 있다. 다른 실천 법은 특정기간 동안 당신이 만나는 집 없는 사람들에게 모두 1달러씩을 주는 방법이다.

배품은 물질적인 것을 주는 것에 한정되지 않는다. 우리는 친절과 응접으로도 배풀 수 있다. 이러한 형태의 배품은 명백히 부와 관련되어 있지 않다. 배품은 단순한 웃음을 보내는 것이나 친구의 이야기를 진정으로 귀담아듣고자 노력하는 것을 의미할 수도 있다. 역설적으로 다른 사람들의 배품을 기꺼이 받으려 하는 것도 배품의 한 형태가 될 수 있다.

우리는 또한 우리의 수행으로 잘 계발시킨 두려움 없음이라는 선물을 베풀 수도 있다. 계행, 지혜 그리고 두려움 없음이 점증적으로 우리에게 뿌리내림에 따라, 다른 존재들은 우리를 두렵게 하는 이유가 점차 되지 않게 된다. 두려움으로 가득 찬 이 세상에서 그러한 두려움 없음은 더욱 필요한 선물이 된다. 깨달은 사람에 대한 설명 중 하나는 다른 사람들의 두려움을 쫓아내는데 도움을 주는 자이다.

불교의 가르침은 무엇을 주는가와 마찬가지로 주는 방법도 중요하다고 강조하고 있다-우리는 존경으로서, 행복함과 기쁨을 가지고서 베풀어야 한다. 우리가 베풀을 실행하고 있을 때 행복감과 즐거움이 동반되지 않으면, 우리는 베풀의 동기에 세밀히 주의를 기울여 보아야 하고 경우에 따라서는 베풀 여부를 전부 다시 점검해 보아야 한다.

부처님의 해탈은 모든 형태의 집착으로부터의 벗어남이다. 그래서 가장 분명한 집착의 치료제는 가도록 내버려두는 것이다. 베풀이 확연히 가도록 함을 내포하고 있으므로 그것은 우리가 집착을 포기하는 능력을 계발시켜 준다. 그러나 베풀의 실천은 가도록 허락함 그 이상이다. 그것은 관대함, 자애, 연민과 따뜻함과 같은 마음의 자질들을 또한 계발시켜준다. 따라서 베풀은 불교수행의 핵심으로 우리를 이끌어 주는 한편 우리의 수행이 원만하고 가슴으로 느끼는 것이 되도록 도와준다.

작은 차량에 귀중한 재물을 운반하는 상인이  
위험한 길을 피하듯이,  
생명을 아끼는 사람이  
독을 피하듯이,  
그렇게 모든 악행을 피해야 한다.

-법구경 123

### 덕행 : 5계

불교수행은 빨리어로 실라(*sila*), 사마디(*samadi*), 뻬냐(*panna*)로 알려진 세 종류의 체계를 가지는데, 이를 번역하면 계(덕행), 정(집중수행), 혜(통찰지혜)가 된다. 이들은 삼각대의 세 받침처럼 기능을 한다. ; 그래서 세 가지 모두를 계발시키는 것이 요긴하다. 정과 혜는 계행이 기초하지 않으면 계발시킬 수 없다. 계행을 계발하고 그것의 잠재가치를 완전히 이해하는 것이 정과 혜를 위해 필요하다.

실라를 적합하게 번역할 수 있는 영어단어는 없다. 때로는 어원적 유래에서 실라는 '토대(*bed*)'에서 나온 것으로 알려졌다. 확실히 그것은 정진수행의 나머지 다른 것들이 세워지는 기반암이나 기초가 된다. 사띠 수행을 통해 감수성을 어느 정도 계발시키기 시작한 자들은 누구든지 조만간에 계행의 기반 없이는 심도 있는 감수성의 계발은 어렵다는 것을 알게 된

다.

실리는 보통 ‘덕행(virtue)’ 이나 ‘윤리(ethics)’로 통상 번역되나 이를 서구식 사고로 덕행과 윤리로 오해하지 않도록 조심해야 한다. 서구 윤리의 전통적 기반에 의하면 계율들이나 가치기준은 종종 신으로부터 내려진 것이다. 이러한 가치기준에는 옳고 그름, 선과 악, 그리고 우리가 준수해서 살아가야 하는 절대적 규율들에 관한 사상들이 포함되어 있다. 윤리에 관한 이런 접근법은 쉽게 죄를 범할 수 있다는 서구에 만연된 정서로 귀착된다. 그러나 불교에서 볼 때 그것은 불필요한 것이고 역효과를 유발하는 것이다.

불교에서는 선과 악의 사상들에 근거한 것이 아니고 고통으로 이끄는 어떤 행위들과 행복과 자유를 가져다주는 어떤 행위들을 관찰함에 입각한 실천적인 계행과 윤리들로써 해석하고 있다. 불자는 자문한다, “이 행위가 나와 다른 사람들에게 고통을 더하는 또는 행복을 더하는 것으로 이끌게 하는가?” 이 실천적 접근법은 죄를 범하는 것보다 조사하게 하는 것에 더 공헌을 한다.

덕행과 윤리의 기준으로 부처님은 우리가 실천해야 할 계행들을 정하셨다. 재가자들에게는 다섯 가지 기본적인 준거가 있다. 이것은 1) 살생하지 않음, 2) 훔치지 않음, 3) 불륜의 관계를 갖지 않음, 4) 거짓말하지 않음, 5) 마약이나 술과 같은 정신을 혼미하게 하는 것을 금함.

부처님은 이 다섯 가지를 다른 방법들로 언급하시면서 우리에게 그것들을 이해하기 위한 다른 관점들을 주시고 있다. ‘다섯 가지 수련규칙’(pancasikkha), 혹은 ‘다섯 가지 덕행’(pancasila), 또는 단순히 ‘다섯 가지’ 때로는 ‘다섯 가지 진리’(pancdhamma)로 부르셨다. ‘다섯 가지’란 표현은 이상하게 보일지 모르지만, 그것이 이러한 ‘가지들’이 무엇인지 또 그것들이 어떻게 작용하는지에 대한 우리들의 고정관념에서 벗어나게 되는데 아마 도움이 되는 것 같다.

이 ‘다섯 가지’를 이해하는데 세 가지 방법들이 있다. 첫 번째는 행위의 규칙들로 보는 것이다. 이것들은 신명의 계율들로 여기지 않고, 부처님은 ‘수련규칙들’로 부르셨다. 우리는 우리들의 정신수행을 도와주는 규율로서 이 수련계행들을 자발적으로 몸에 익혀야 한다. 그것들을 준수함으로써 집중, 지혜 그리고 연민심의 계발이 증진된다.

수련 규율들로서 계행들은 삼가는 규칙으로 이해된다. “나의 수행을 위하여 나는 죽이지 않고 훔치지 않을 것을 맹세합니다.” 등과 같이 서원하게 된다. 우리는 특정 충동들을 보류하고 물러서는 것에 동의한다. 모기를 죽이거나 직장의 연필들을 훔치려 하는 도벽을 따르지 않고 물러나서 우리가 충동적으로 반응하는 것들의 불편함에 대하여 사띠를 하려고 노력한다. 그 행동이 나쁘거나 비도덕적이냐의 여부에 초점을 두지 않고 우리는 이 금지사항들을 우리 자신들을 공부하기 위한, 우리들의 반응과 동기를 이해하기 위한 또 우리 행동들의 결과를 숙고하기 위한 거울로써 사용한다.

수련 규율들을 지키면 우리는 강력한 형태의 보호를 받을 수 있다. 첫째로 계행들은 우리 자신으로부터 우리를 보호하고, 우리가 미숙하게 행동하였을 때 우리가 일으킨 타인과 우리 자신들의 고통으로부터 우리를 보호하게 한다.

부처님이 말씀하신 두 번째의 방법은 계행을 덕행 준거로 보는 것이다. 다섯 가지 계행

모두에 내재하는 근본적인 원칙들은 동정심, 해함을 야기하지 않음, 그리고 관대함이다. 우리는 동정심에서, 타인의 고통에 민감함에서, 또 타인들이 고통에서 벗어날 수 있게 되는 가능성에서 계행들을 지킨다. 우리는 우리 자신을 위한 연민심에서 계행들을 지키며 산다. 우리는 우리의 의도적 행위에 대하여, 우리가 행동하는 방법에 대하여, 말하는 방법에 대하여 심지어는 우리가 하는 수많은 생각에 대하여도 주의하게 되기를 원한다.

계행이 우리가 지키고 살아가는 다르게 해석할 수 없이 엄격히 정해진 규범이 되지 아니하므로 우리는 '해하지 않음'이라는 원칙과 더불어 이들을 실천해야 한다. 우리는 좁은 마음이나 계행의 오용에서 해악을 만들 수 있는 어떠한 경향에 대해서 다음과 같이 자문하면서 계속 점검하여야 한다. "이 행위가 나 자신과 타인에게 해악을 유발하는가?" 해악을 일으키는 것에 관한 이해를 함으로써 계행에 인본주의가 부여될 수 있다.

계행을 지키고 살아가는 것 그 자체가 베품의 행위이다; 우리는 우리 자신과 타인에게 보호라고 하는 멋진 선물을 주는 것이다. 실제로, 계행을 금지 규칙으로써 지키는 실천적 이유의 한 가지는 우리 인생에 즐거움을 가져다주기 때문이다. 많은 사람은 즐거움과 행복이 모자란다고 느끼기 때문에 수행한다. 부처님에 의하면 기쁨을 계발하는 가장 좋은 한 가지 방법은 덕행 있는 삶을 영위하는 것이다.

부처님이 계행에 관해서 말씀하신 세 번째의 방법은 인간의 품성의 특성들로 보신 것이다. 부처님은 오계를 수계 받아 정신적으로 잘 계발된 사람을 설명하셨다. 부처님은 일단 어떤 수준까지 깨닫게 되면 계를 어기게 되는 것은 쉽게 가능한 것이 아니라고 말씀하셨다. 지계는 해탈에서 오는 즉각적인 부산물이다.

요약하자면, 이 다섯 가지는 수련의 규칙으로, 우리 행위를 인도하는 원칙으로, 그리고 깨달은 사람들이 어떻게 행위를 하는가에 관한 기술로써 이해될 수 있는 것이다. 세상은 오계를 대표하는 의도, 감수성, 그리고 정화된 마음을 가진 더 많은 사람을 필요로 하고 있다.

계행들이 모든 사람의 기쁨의 원천이 되기를 기원합니다.

통찰지혜와 선정 없이 100년을 사는 것보다

통찰지혜와 선정 있는 하루를 사는 것이 훨씬 낫다.

- 범구경 111

## 좌선 요령

바닥이나 의자에서 편안하게 깨어 있는 자세를 취한다. 점잖게 눈을 감고 몸 안에서 현존하고 있다는 감각을 확립한다. 몸과 호흡의 관계를 분명히 확립하고 마음을 싯 선입견을 일부 벗기기 위해 두세 번의 심호흡을 하면서 수행을 시작하는 것이 좋다. 그리고 나서 호흡을 제어하거나 조작하려고 하지 말고 그대의 주의를 들숨과 날숨의 신체적 감각을 단지 의

식적으로 알아차리는 것에 돌린다.

호흡에 점차 익숙해지면 호흡을 가장 분명하고 쉽게 관찰할 수 있는 신체부분에 주의를 두어라. 이것은 아랫배의 오르고 내림, 가슴의 움직임, 또는 콧구멍을 스치는 공기의 감각일 수도 있다. 들숨과 날숨을 ‘오름’ 그리고 ‘내림’ 또는 ‘뿜’과 ‘나감’과 같이 공손히, 가만히 명칭을 붙여주는 것은 호흡의 신체적 감각과 사띠와 연계를 유지하는 데 도움이 된다.

호흡에 대한 사띠가 현재에 정주하여 알아차리는 우리들의 능력을 향상시키기 때문에, 좌선을 할 때 호흡에 주의집중을 유지하는 것이 우선으로 중요하다. 마음의 피상적인 수다로 말미암아 선입견에 빠져 방황할 때마다 판단하지 말고 가만히 호흡에 주의를 다시 돌려야 한다.

그러나 다른 감각이나 체험이 너무나 강하게 되어 호흡에 주의를 계속 두는 것이 어렵게 되면 호흡에서 떠나 그 강한 감각을 주의 집중의 중심처가 되도록 해야 한다. 사띠의 앞마당과 뒷마당을 구별하는 것이 유용하다. 우선 다른 모든 감각과 체험들을 뒷마당에 두고 호흡만을 사띠의 앞마당에 두어라. 긴장 없이 앞마당에 호흡을 유지할 수 있는 한, 뒷마당의 체험들은 단지 있는 그대로 내버려두라. 어떤 신체적, 감정적 또는 정신적 체험이 앞마당에 있는 호흡을 대체하게 될 때 이것을 사띠가 머무는 새로운 장소로 삼아라.

앞마당으로 나온 대상에 사띠를 두면서 집중을 유지하려는 방편으로 정신의 공책에 그것을 부드럽고 공손하게 명칭을 붙여 주는 것은 유용하다. 소리는 ‘들음, 들음,’ 뜨거운 감각은 ‘뜨거움, 뜨거움,’ 기쁨은 ‘기쁨, 기쁨,’ 등으로 붙일 수 있다. 어떠한 경험들이 명명되든 간에 중요한 것은 가능한 한 완전히 알아채고 느끼고 현재에 머무는 것이다. 그 대다르게 변화된다면 어떻게 변화되는가를 관찰하면서 사띠의 앞마당에 얼마나 오래 그것이 머물든 간에 그것에 대해 열린 사띠를 유지하여라. 대다르게 이미 강렬하지 않거나 이미 그대의 주의를 끌 정도로 충분하지 않다면, 주의를 다시 호흡으로 돌려라.

사띠 수행을 설명하는 다른 방법은 어떤 것이 그대의 주의를 호흡에서 벗어나게 할 때까지 의식적으로 분명하게 호흡에 주의를 계속 두는 것이다. 이렇게 되면 소위 ‘벗어남’이 수행의 대다르게 되는 것이다. 사실상, 사띠 수행에서 벗어남이란 없고 단지 새로운 관심의 대다르게 생길 뿐이다. 사띠 수행의 범위 밖에 있는 것은 아무것도 없다. 우리 인간성의 모든 것들이 사띠의 등불 아래에서 드러나게 되는 것이다. 육체적 감각, 느낌, 감정, 생각, 정신 상태, 기분 의도 등 모든 것이 포함되는 것이다.

수행하는 동안 내내 주의를 활발하고 섬세하면서도 부드럽고 편안하게 유지하라. 만약 어떤 경험들과 연관된 사상, 견해, 상징 그리고 이야기들이라는 한쪽과 경험을 즉시, 직접 가슴으로 느끼는 또 다른 쪽을 구분할 수 있다면 직접경험 쪽에 사띠를 두도록 해라. 지금 현실적으로 실제 발생하는 것은 육체적 정신적 감각과 느낌이라는 것을 알아야 한다. 그것들을 사띠 할 때 무슨 일들이 일어나는지를 주시하라. 더욱 강해지는지, 약해지는지 아니면 그대로인지?

그대의 체험과 그대의 관계성 또한 주시해야 한다. 혐오, 갈망, 평가, 판단, 증오, 두려움, 움켜짐, 자만, 또는 그 외의 다른 어떤 반응들을 그대는 알아차리는가? 예를 들면, 고통스러



운 육체적 감각이 그것에 대한 반응과는 별개의 것이라는 것을 깨달으면 불만족 속에서 균형을 잡는데 도움을 받을 수 있다. 경험 그 자체보다도 그것에 대한 반응이 더욱 뚜렷이 클 때에 사띠를 하는 것도 역시 중요하다. 이때에는 사띠가 머무는 장소가 그 반응이 될 수 있다. 생각이나 지어내는 이야기에 빠지지 말고 단지 조용히 몸과 마음에서 실제로 일어나는 것을 알아차리면 된다.

우리가 기민하고 고요하게 수행에 몰두할 수 있게 될 때 우리 자신과 세상과의 더 깊은 유대가 생겨나게 된다. 우리가 우리의 직접적인 체험을 간섭, 판단, 회피, 또는 매달림 없이 머물 수 있는 능력을 계발할 때, 통찰과 지혜의 샘물은 표면으로 나오는 기회를 얻게 된다.

호흡에 관한 사띠가 잘 계발되면, 커다란 과실과 이익을 얻게 된다. 즉 호흡에 관한 사띠가 잘 계발되면 사띠의 네 가지 토대가 갖춰진다. 사띠의 네 가지 토대가 잘 계발되면, 칠각지가 완성된다. 칠각지가 잘 계발되면, 참된 지혜와 해탈이 이룩된다.

-맛지마 니카야 118.15

### 호흡에 관한 사띠

사띠 수행은 보통 호흡을 알아차리는 것에서부터 시작된다. 사실상 호흡은 많은 형태 불교 수행의 기초가 된다. 나의 일본인 선사는 호흡에 대한 사띠는 그 자체 본질적으로 자연히 사람을 완전히 깨닫게 하는데 충분하다고 말하였다.

세상에 있는 다양한 종교수행법들에는 유용한 호흡수행법들이 많이 포함되어 있다. 많은 수행법이 의식적인 호흡법(깊고 긴 호흡법, 들숨보다 날숨이 길 것을 강조하는 법, 코 또는 입으로 빠르고 느리게 하는 호흡법, 호흡 간에 의도적으로 멈추는 호흡 멈춤, 호흡을 몸의 다른 부분으로 향하게 하는 법)을 갖고 있다. 사띠 수행에서는 호흡을 변화시키려고 노력하지 않는다. 단지 호흡이 어떠한든 간에(얕든 깊든, 짧든 길든, 느리든 빠르든, 부드럽든 거칠든, 굵든 가늘든, 조이든 느슨하든)

그 자체를 있는 그대로 계속 관찰한다. 사띠 수행에서 이상적인 호흡이란 것은 없다. 우리가 호흡에 엄격한 형식을 붙인다면, 호흡 중에 나타나는 우리 자신들의 독특한 신체적, 정서적, 그리고 정신적 행태가 어떠한지를 놓치게 될지도 모른다.

마음이란 망상과 생각에 따라 산란해지고 쉽게 일탈하여 버리기 때문에 호흡을 현재에 묶어두도록 돕는 닻으로 사용한다. 호흡에 머무르기 위해 계속하여 되돌아옴으로써 벗어나려는 강력한 힘에 대항을 계속한다. 이것이 몸과 마음과 정서를 훈련해 한순간에 한 장소에서만 대상에 머물고 합일하게 한다. 좌선을 하면서 오늘 직장에서 하였던 일에 마음이 가 있으면 몸과 마음은 한순간에 한 장소에 있지 못하는 것이다. 이처럼 우리가 심신이 분리되어 있을 때 우리는 우리 자신의 전체적인 감각과의 접촉을 잃어버리기 쉽다.

호흡 사띠는 우리 인생에 강력한 협력자가 될 수가 있다. 들숨과 날숨의 지속적인 사띠로 호흡은 일상생활의 기복에서 균형을 잡아주는 계수가 될 수 있다. 호흡에 머물면서 또는 호

흡의 주기를 즐기기도 하면서 우리에게 닥쳐 지나가는 감정적, 정신적 사건에 적게 사로잡히게 된다. 계속하여 호흡으로 돌아오는 것은 마음과 정서를 얼어붙게 하는 분별과 집착하는 행동방식을 놓아 버리게 하는 아주 유효한 훈련이다.

호흡이 우리의 정신적 정서적 생활과 독립된 것이 아니므로 우리의 정서, 태도, 걱정 등은 종종 호흡하는 방식에서 표출된다. 다양한 감정 상태에 따라서 호흡방식이 달라진다. 두려울 때나 슬플 때에는 호흡은 위축된다. 화가 날 때에는 강하고 거칠게 된다. 평온하고 고요할 때는 편안하고 이완되게 된다. ‘걱정스러운(anxious)’ 단어의 어원적 뿌리는 ‘숨 막힘(choking)’이다. 숨 막힘 즉 호흡을 위축시키는 것은 흔히 우리가 흥분이나 활기 있는 상태를 제어하거나 붙드는 방식이다. 사띠 수행에서는 우리의 호흡방법, 내적 생활 또는 의무 등에 대하여 우리의 판단을 보태지 않고 일어나는 것을 단순히 알아차리는 것임을 명심해야 한다.

그러나 다른 정신적 요소들처럼 주의집중은 때로는 호흡을 느끼고 고요하게 함으로써 또 때로는 우리가 호흡을 잡는 것을 놓게 함으로써, 그 자체 방식대로 호흡에 영향을 미칠 수 있다. 호흡 사띠를 상기하는 것은 어려운 상황을 쉽게 만들 수 있다. 주의집중의 힘 그 자체가 어떠한 상황에서도 도움이 되는 것이기 때문이다. 또 호흡에 대한 주의집중은 호흡과 우리가 굳어지게 되는 것을 막기 때문이다.

몸에 대한 사띠가 잘 계발되면 큰 과실과 혜택을 얻게 되리라.

-맛지마 니카야 119.2

## 몸에 대한 사띠

나는 몸을 알려는 의도에서 불교수행을 시작하지 않았다. 나는 몸이 좌선방석 위에 있는 어떤 것이라는 것 이외에는 수행의 길목에서 어떠한 중요성을 가지는지를 전혀 몰랐다. 심지어 나의 수행 초보 수년 동안에 나의 몸에서 당김, 긴장감, 그리고 심리적인 움츠리는 현상 등의 많은 고통스러운 부분들이 나타났을 때도, 이러한 육체적 문제들을 실제 수행대상이고 밝혀야 하는 것이 아니라 무시하거나 초월해야 하는 방해물이라고 확신하였다. 세월이 가면서 천천히 나의 몸이 활기를 찾기 시작했을 때 나는 얼마나 많은 사띠, 자애와 연민이 내 몸의 안팎을 통해서 발견되는지에 반복해서 놀라곤 했고 지금도 여전히 놀라고 있다. 나는 몸에 대한 사띠가 사띠 수행의 기초이고 수행을 일상생활에 융합시키는데 가장 좋은 친구라는 것을 알게 되었다.

부처님 스스로 말씀하시길, “잘 계발되고 규칙적으로 수행하면 깊은 정신적 몰두, 평화, 사띠와 분명한 이해, 선견과 지식, 여기 지금의 행복한 인생, 지혜와 깨달음의 정점 등으로 이끄는 한 가지의 것이 있다. 그런데 그 한 가지의 것이 무엇인가? 몸에 중심을 둔 사띠이다.” 라고 하셨다. 또 말씀하시길, “몸이 계발되지 않으면 마음도 계발될 수 없다. 몸이 계발되면

마음도 계발될 수 있다.”라고 하셨다.

불교에 관한 서양서적 중 몸에 관해서 전혀 언급되지 않는 책들을 서가마다 찾을 수 있을 정도로 많다. 이래서 불교는 지성 또는 정신 지향적인 종교라는 인상을 주거나 강화시킨다. 이 인상과는 대조적으로 나는 불교수행, 특히 사띠 수행이 우리의 몸을 경험하고 우리의 경험을 체화하기 위한 초대장으로 이해하고 있다. 또는 사념처 경에 나오듯이 ‘호흡을 호흡 속에서, 몸을 몸속에서 경험하기 위한’ 것으로 안다. 형이상학과 추측으로부터 거리를 두고서 부처님은 우리의 심신 감각을 통해 직접적으로 경험하고 인식하는 것을 깨닫는데 흥미가 있었다. 깨달음과 정신적 자유를 얻기 위하여 세상을 깨닫는 데 필요한 모든 것은 우리의 몸 안에서 발견해야 한다고 가르쳤다. 객관적 세계의 개념을 거부하지 않으시고 부처님은 감각과 지각의 역할에 크게 초점을 두셨다. “이 석 자의 몸 안에, 그 내적 감각과 지각으로, 세계가 있고, 세계의 원인이 있고, 세계의 소멸이 있고, 그리고 세계의 소멸로 이끄는 길이 있다.”라고 반복하여 주장하셨다.

태국에서 위빠사나를 수행하던 초보시기에 아찬 붓다다사는 10일 수행 코스의 개회에서 말씀하셨다. “그대의 몸 밖으로 향하게 하는 것을 어떤 것도 하지 마라.” 나에게서는 수수께끼 같았던 이것을 이행하였고 나는 얼마나 자주 나의 주의와 중심이 앞으로 향하여 나의 밖에 있는 것을 움켜쥐려고 뻗거나 파악하려 하는가를 깨닫기 시작했다. 중식 또는 수행 종료시각을 기대한다든지, 기억을 재탕한다든지, 미래 일을 계획한다든지, 마음의 감정이나 상태를 좋아하거나 싫어하거나 하든지 등 이 모든 것이 나 자신의 육체적 중심으로 지향하지 않게 하는 지각들이다. 종종 나는 실제로 앞으로 기대거나 또는 더 빈번하게 미묘하게 나의 “무계중심”이 앞으로 향하는 것을 느끼면서 마치 내가 나를 앞서는 것 같은 것을 느끼곤 했다. 나의 몸을 느끼는 것이 안정되어 갈수록 마음의 더욱 미묘한 움켜짐과 뿌리침에 의해 야기되는 중심으로부터 이탈되는 움직임에 더욱 예민해졌다. 몸에 대한 사띠는 나의 내적 삶을 정직하게 바라볼 수 있는 가장 좋은 창문의 하나라는 것을 차츰차츰 알게 되었다.

몸과 마음을 기본적으로 이원성으로 보는 서구문화와 대조적으로 부처님은 사람의 몸과 마음을 순간적으로 상호연결 되는 것으로 보셨다. 우리의 감정계통과 인식계통을 억누르면 우리 몸과 자신이 단절되게 된다. 사띠와 사띠를 통해 안으로부터 몸을 깨우고 개발하면 억눌린 감정을 다시 살릴 수 있어 감정을 느끼는 능력을 더 크게 신장할 수 있다.

몸에 대한 사띠는 몸이 그런 감정들을 담는 용기라는 것을 우리가 인식하도록 도움으로써 고통과 압박감에 대해 직면할 수 있는 능력을 크게 확대시킨다. 불교 심리학은 감정들이 항상 체화되어서 몸에서 느낄 수 있다고 가르친다. 때때로 두려움은 위장의 땅김으로, 성냄은 달아오른 얼굴로, 기쁨은 가슴의 동요와 따사함으로, 피로함은 팔을 통한 힘의 흐름으로 나타난다. 고된 감정에 의해 생기는 몸의 감각에 집중함으로써 더욱 쉽게 그것들을 직면하면서 현재에 머물 수 있어 사띠로 그것들의 더 깊은 본질을 드러나게 할 수 있게 된다.

서구문화는 몸을 조작할 수 있는 대상으로 취급하는 선입견을 강화하는데 엄청난 자원을 쏟아 붓고 있다. ‘몸 의식’은 화장품, 헤어스타일, 패션과 광고 산업, 그리고 지역체육관 등에 힘입어 우리가 기획하고 창조할 수 있는 외적인 이미지를 일컫는 것이 되었다. 이와는 대조적으로 사띠 수행은 내부로부터 몸을 주관적으로 알아차리는 것을 의미하는 몸 의식을 계발

한다. 이 내적 주관의 세계가 우리의 생명원이다. 몸을 객관화시킴으로써 살아 있다는 감각과 우리를 분리시킬 수 있다.

우리가 몸을 내부에서 실제로 직접 어떻게 느끼는가를 알기 시작할 때, 몸은 단순히 하나의 ‘물건’이 아니라 하나의 인식이고 하나의 과정인 것을 알기 시작한다. 불교에서 다양한 ‘몸(body)(에너지 몸, 축복 몸, 변형 몸, 금강석 몸, 업 몸, 사띠 몸)’으로 구분하고 있다. 수행자는 이런 다른 몸들을 때로는 에너지의 흐름으로 또는 주의를 두는 분야로 모두 체험할 수 있다.

몸에 대한 사띠를 개발할 때 수행자들은 몸이 고정체이고 객체라는 이미지를 강화하는 문화에서 오는 힘과 그렇게 하는 우리 자신의 심리에서 오는 힘 양자에 직면하게 된다. 두렵고 고통스러운 것들로부터 우리 자신을 숨길 때 위, 어깨나 턱이 긴장하는 것과 같은 우리들의 심리-신체적 움켜쥐는 태도가 가다르게거나 환상적인 단단함이라는 감각이 일어나도록 돕는다. 사띠가 발전하면서 우리는 내적 경험, 우리의 사띠, 그리고 어려운 상황에서도 현재에 머물 수 있는 우리의 능력을 신뢰하게 된다.

그러나 사띠 수행이 모든 형상(유신견)과 자아상을 거절하도록 하는 것은 아니다. 오히려, 적절한 형상(유신견)과 직접체험의 열림 및 무아 사이를 쉽게 옮길 수 있는 유연성을 우리가 배우게 된다. 어떤 때는 강한 자아상이 중요하고 다른 때에는 그것이 크게 제한된다. 열림 무아라는 상황의 가치에 상관없이 그런 상황들을 붙잡는 것이 큰 고통을 유발한다는 것임을 잊지 않아야 한다. 사띠 수행은 어떤 특정한 상태를 얻는 것에 관한 것이라기보다 모든 상황에서 자유와 유연성을 얻는 것에 관한 것이다.

수행이 세상이 우리에게 요구하거나 하지 않을 수 있는 자아의 경계를 열어젖힐 때, 몸에 대한 사띠는 그 열림 속에서 건전한 중심을 만드는 데 도움을 준다. 몸 안에서 일어나는 것에 사띠를 유지할 수 있다면 세상에 대해 열림을 유지하는 것은 더 안전하다. 몸은 어떤 수단 방법보다도 어떤 상황에서 우리가 어떻게 영향받고 반응하는지를 알려주는 엄청난 정보를 제공해 준다. 이 정보가 없다면 상황을 축소하거나 확대시켜 여러 가지 측면에서 나의 현재 위치에 눈멀게 된다. 그 결과 외부상황이나 사람들에 대해서나 생각과 느낌의 내면세계에 있어서도 현존 감을 잃어버릴 것이다.

테라와다 전통에서도 수많은 다양한 사띠 수행법이 있다. 어떤 것은 거의 전적으로 몸의 사띠에 중점을 둔다. 다른 방법들은 다양한 수준에서 인간성의 다른 측면들(느낌, 감정, 생각, 정신적 상태와 정신적 체험)을 다룬다. 후자의 방법에서도 몸에 대한 사띠가 수행자의 수행 전체에 걸쳐 사띠의 확립에 가장 기초가 되는 토대이다. 사념처 경에는 몸 토대에 부처님은 호흡, 몸 감각의 모든 종류, 신체자세, 몸동작, 온몸 전체를 체계적으로 조사하는 것 등의 사띠를 포함했다. 나는 수행자가 자신의 몸에 대한 사띠로 깨어 있고 안정되기 시작한 이후에 다른 세 가지 사띠의 토대들이 가장 잘 이해될 수 있다고 확신한다. 대승 불교 전통의 여러 파에서도 유사하게 몸의 중요성을 매우 강조한다. 여러 대승(마하야나) 경전에서 ‘몸 그 자체가 보디(bodhi; 깨달음)’라고 열광적으로 주장한다. 한 탄트라 노래에서 이렇게 말하고 있다. “여기 이 몸은 성스런 강: 여기에 해와 달, 그리고 모든 성지가 있다. 나의 몸과 같이 축복받은 다른 사원을 일찍이 본 적이 없다.” 일본 선불교에서도 수행에 몸에 대해

의식을 두는 것의 중요성을 강조하고 있다. 일본 선사인 도젠은 일본 선 수행은 몸과 마음의 통일을 의미한다고 가르치면서, “몸에 대한 사띠는 몸의 사띠이다.”라고 설명했다.

결국, 불교에서 몸이 중심적 위치에 있다는 것이 마치 의식과 몸이 별개로 두 가지의 분리된 것인 양 우리의 주의를 의도적으로 몸으로 향하게 하여야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 몸에 대한 사띠는 이미 우리 몸속에 있었던 의식을 우리에게 불러 일깨워주는 가르침이다. 수행은 무엇을 목적하거나 만드는 것이 아니다. 수행의 시작과 끝은 이미 거기 우리 몸, 가슴, 마음속에 있던 것을 일깨우는 것이다.

갈애의 불보다 더한 불은 없고  
증오의 족쇄보다 더한 족쇄는 없다.  
무지의 덧보다 더한 덧은 없고  
탐욕의 강보다 더한 강물은 없다.

-범구경 251

### 감정에 대한 사띠

감정에 대한 사띠를 두는 것은 우리가 솔직하고 복잡하지 않은 감정을 갖도록 도와준다. 사띠 수행의 장에서 적절하지 않은 감정이란 없다. 우리는 반응 없이 판단, 평가, 선호, 싫어함, 바람, 집착 또는 저항 등을 가하여 복잡하게 만들지 않고 일어나는 대로 그것들을 내 버려두도록 계속 노력한다.

부처님은 한때 제자에게 물으셨다. “화살에 맞으면 아픈가?” 제자가 대답했다. “그렇습니다.” 다시 부처님이 물으셨다. “그 사람이 다시 두 번째의 화살을 맞았다면 더 심하게 아픈가?” 제자가 다시 대답했다. “그렇습니다.” 그러자 부처님은 설법하셨다, “인생에서 우리는 항상 첫 번째 화살을 피할 수가 없다. 그러나 두 번째의 화살은 첫 번째에 대한 우리의 반응에서 오는 것이다. 이 두 번째의 화살은 피할 수 있다.”

우리가 살아 있는 한 고통스러운 경험인 첫 번째 화살을 피할 수 없다. 첫 번째 화살을 저주, 판단, 비난, 증오, 또는 부정하는 것은 두 번째의 화살을 맞는 것과 같은 것이다. 거의 대다수는 첫 화살은 우리가 통제할 수 없지만 반응의 화살은 그렇지 않은 것이다.

감정과 관련된 심각한 정신적 고통은 보통 감정 그 자체가 아니라 우리가 그것을 우리에게 연관 짓는 방식이다. 그것을 수용할 수 없다고 느끼는지? 정당화시키는지? 그것을 싫어하는지? 그 속에서 자만심을 느끼는지? 그것을 부끄러워하는지? 그것에 대해 긴장하는지? 우리가 느끼는 방식을 우려하는지?

사띠 그 자체는 우리들의 반응에 대해 비난하는 것이 아니고 우리에게 무엇이 일어났고 또 우리가 어떻게 그것에 반응하는지를 솔직하게 알아차리는 것이다.

우리가 반응하는 것에 더 편하고 익숙해질수록 죄의식, 분노, 회의, 당황, 판단 또는 다른 반응들과 뒤섞이지 않고 더욱 쉽게, 예를 들자면, 단순한 슬픔이나 솔직한 기쁨 등을 느낄 수 있을 것이다.

감정에 대한 사띠는 인식, 명명, 수용과 조사라는 네 가지 측면이 있다. 감정이 있을 때마다 이 네 가지 모두를 수련할 필요는 없다. 이 네 가지가 각각 감정에 대해서 반응하지 않는 사띠를 어떻게 복돋워 주는가를 규명할 수 있도록 체험하면 된다.

**인식** : 사띠의 기본적 원칙은 무엇이 일어나고 있는지를 우리가 인식하지 못한다면 해탈과 공성(空性)을 우리가 경험할 수 없다는 것이다. 특정 감정을 일어나는 대로 인식하는 것은 때때로 어려운 일이다. 우리는 어떤 감정은 적절하지 못한 것, 즉, 우리가 그것들을 두려워하거나, 또는 그것들을 단순히 좋아하지 않는 것으로 배워왔다. 내가 처음 수행을 시작했을 때, 집중수행에서 내가 기대한 대로 수행이 되지 않자 화가 났다. 그러나 나는 내가 화를 내지 않는 사람이라는 이미지를 갖고 있었기에 나는 그 화를 알지 못했다. 내가 그 화를 인식하였을 때 비로소 나의 집중수행은 실제로 시작될 수 있었다. 우리가 가장 미묘한 것들을 포함하여 우리의 감정들의 범주를 더 많이 알게 될수록, 우리는 그것들과 더 친밀하고 편안해지는 것이다. 이렇게 되면 우리를 죄는 감정들은 이완되게 된다.

**명명** : 꾸준하고 편안하게 마음을 노트하기, 즉 순간의 감정에 이름붙이기- ‘즐거움’, ‘성냄’, ‘방황함’, ‘행복함’, ‘지루함’, ‘만족함’, ‘좌절’, ‘바람’ 등과 같이-는 경험하는 것의 중심에 우리가 머물 수 있도록 도와준다. 명명하기는 강한 감정에 우리가 동화되지 않도록 하는 유력한 방법이다. 감정에 우리가 사로잡혀 버리게 되는 경우들은 다음과 같이 다양하다. 그것들 속에서 우리가 우리를 정당화시키는 것을 느끼거나, 그것들을 부끄럽게 느끼거나, 또는 그것들에 매혹되어 버리거나 하는 경우들이 있다. 명명하기는 우리가 일체화되는 것의 외부에서 관찰의 더 중립적인 위치(‘그것은 이것과 같다.’라는 식으로)에서 있도록 도와준다. 민속동화에서 용은 그의 이름이 붙여지면 그 힘을 잃게 된다고 한다. 이처럼, 감정들은 이름이 붙여지면 우리에게 미치는 그 힘을 잃게 된다.

**수용** : 사띠에서는 감정을 그것이 무엇이든 간에 단지 현존하는 대로 내버려 두어야 한다. 이는 우리의 감정을 묵인하거나 정당화하는 것을 의미하는 것은 아니다. 정규 수행은 우리가 감정을 무조건 수용하는 연습을 할 기회를 제공해 준다. 이는 우리가 감정을 표현하는 것을 뜻하는 것이 아니고 방해나 저항 또는 부추김 없이 감정이 우리를 통과해 흘러가도록 그냥 두는 것을 의미한다. 수용을 잘하기 위해서는 우리는 특정 조건이 일치할 때 감정이 일어난다는 것을 알도록 노력해야 한다. 예를 들면, 만약 출근길에 당신 차의 타이어가 터져서 겨우 회사에 도착했는데, 사장이 마감이 촉박한 새로운 과업을 당신에게 주었다면 당신은 불만을 품거나 화를 내게 될 것이다. 만약 사장이 당신이 숙면을 취했고 당신의 스톱워션에 대해 아주 좋은 소식을 들었던 날 아침에 같은 일을 맡겼다면, 아마 당신은 들뜨거나 도전해 볼 의욕을 느끼게 되었을지도 모른다. 만약 우리가 일련의 특정한 조건에서 생기는 대로 감정들을 알 수 있다면, 우리는 더 쉽게 그것들을 수용할 수 있으며 그것들을 자기의 일로서 받아들이지 않는다.

**조사** : 이것은 감정에 대해 우리가 가지는 어떠한 고정관념들을 내려놓고 새롭게 그것들

바라보는 것을 필요로 한다. 감정은 육체적 감각, 사고, 느낌, 동기와 태도로 구성된 복합적 사상이다. 조사는 추상적인 분석이 아니다. 오히려 그것은 감각적 인지훈련에 관한 것이다: 우리는 감각의 현재순간 경험 속에서 우리의 방식을 느낀다. 감정에 대한 육체적 감각을 조사하는 수행은 특히 유용하다. 감정과 그것의 육체적 구현간의 상관성은 매우 강하여 우리가 감정을 억압하거나 저항하면 우리 몸의 부분에서 감각들에도 보통 같은 행위를 하는 것이 된다. 사띠 수행을 통해 우리의 몸을 각성하는 것은 감정을 느끼는 우리의 능력을 각성 시키게 하도록 한다. 만약 우리의 몸을 감정을 수용하는 컨테이너로 놓아둔다면 우리는 감정을 둘러싼 생각들-그 상황을 변화시키는 구성, 분석, 또는 시도-로부터 쉽게 분리되어 단순히 현재 순간의 경험에 머물 수 있게 된다.

감정의 사띠는 우리를 내적 충동과 감정에 습관적으로 반응하지 않는 장소로 데려다 주도록 돕는다. 그 장소는 상황을 주의 깊게 볼 수 있고 현명한 결정을 내릴 수 있는 좋은 입지이다. 불교수행의 요점은 감정적으로 중립적이게 되는 것이 아니다. 그것을 통해 우리는 감정을 느끼는 최대능력을 활짝 열게 되고 우리 주위의 세상에 민감해지고, 우리가 느끼는 것에 의해 압도당하지 않을 수 있게 된다.

자제하기 어렵고 가벼워  
 제멋대로 날뛰는 마음,  
 훌륭한 자는 길들인다.  
 훈련된 마음은 행복을 부른다.

보기 어렵고 미묘하여  
 제멋대로 나대는 마음,  
 성인은 잘 지킨다.  
 알아차린 마음은 행복을 부른다.

법구경 35-36

### 생각에 대한 사띠

보통 사람들은 수행의 요점을 생각을 멈추는 것 즉, 고요한 마음을 갖는 것으로 생각한다. 이것은 빈번히 발생하지만, 반드시 수행의 요점이 되는 것은 아니다. 생각은 삶의 중요한 부분이고, 사띠 수행은 생각에 대항해서 싸우는 것은 아니다. 생각함을 잘못된 산만함으로 간주하지 않고 친구로 여김으로써 더 많은 이익을 얻을 수 있다. 사띠 수행에서는 생각을 멈춤이 아니라 생각과 함께 우리가 가진 어떤 편견을 극복하려는 것이다.

그러나 사띠는 사물에 관해서 생각하는 것도 아니다. 그것은 모든 측면에서 우리의 삶을 비추론적으로 관찰하는 것이다. 생각이 압도적으로 많은 그런 순간에는 우리가 생각하고 있

다는 것을 분명하고 조용히 알아차려야 한다. “수행의 목적을 위해서는 아무것도 특별하게 생각할 가치가 없다.”라고 어떤 자가 말한 이 한마디의 충고가 나에게 도움이 되고 나를 편안하게 하였다. 생각들은 그들이 원하는 대로 이리저리 오가고, 수행자는 그들에 몰입될 필요가 없다. 우리는 생각들의 내용에 참견하는 것에는 흥미가 없다. 생각에 대한 사띠는 단순히 우리가 생각하고 있음을 인식하는 것이다.

수행 중 생각이 미묘하고 뒷마당에 있을 때, 즉 마음대로 일어나는 생각 탓에 우리가 현재를 알아차리지 못하게 될 때, 우리가 할 수 있는 유일한 것은 호흡에 대한 사띠를 다시 시작하는 일이다. 그러나 그들을 쉽게 가게 내버려두는 능력보다도 생각에 빠짐이 더 강할 때는 생각이 일어난 것을 바로 분명하게 알아차리는 사띠를 하여야 한다.

생각에 깊이 휩쓸리는 것은 대개 생각과의 동일시화와 선입견에 의해 더욱 가속화된다. 우리의 생각을 분명하게 관찰함으로써 우리는 동일시되는 영역의 바깥에 서 있을 수 있다. 그러면 생각은 보통 가라앉고 튀지 않는 흐름으로 부드러워진다.

때로는 우리가 그것을 관찰하고 있는데도 생각은 강해지고 충동적으로 될 수도 있다. 이럴 때 하나의 방법은 물리적으로 또 역학적으로 그러한 생각이 몸에 어떻게 영향을 주는가를 주시하는 것이다. 그것은 머리에 압박감, 이마에 긴장감, 어깨에 단단함, 또는 마치 수천 마리 땅벌들이 머릿속에 가득 찬 것처럼 웅웅거리는 소리 등을 유발할 수 있다. 단단한 감각, 압박감, 또는 당신이 발견한 무엇이든 사띠로 느껴라. 이러한 선점하는 생각들의 이야기에 사로잡히기 쉬우나 만약 이때 생각의 신체적 감각을 느낀다면 생각들의 이야기 쪽이 아닌 현재 순간에 주의를 가져갈 수 있다.

특정한 주제가 머리에 계속 맴돌 때, 대부분 그것은 강한 감정에 의해 유발되는 경향이 있다. 그 경우에 자주 반복하여 떠오르는 걱정스러운 생각을 당신이 알아차리고 호흡으로 되돌아가곤 해도, 연관된 감정을 알아차리지 못한다면 그 걱정은 계속 반복되기 쉽다. 예를 들자면, 추첨을 계획한 사람들은 종종 불안한 마음에서 그 계획하는 생각들이 일어나는 것을 알 수 있다. 만약 그 두려움이 인식되지 않으면, 그 두려움은 새로 계획하는 생각을 낳는 공장이 될 것이다. 그래서 만약 계속 반복되는 사고 패턴이 있다면, 그것과 연관된 감정을 발견할 수 있는지를 보라, 그리고는 그 감정을 사띠 하여라. 감정 그 자체가 일어나는 현재 순간에 그대 자신을 내던져라. 그대가 그 감정을 인식할 때 그것이 만들던 생각들도 끝날 것이다.

생각은 우리 삶에 상당한 부분을 차지한다. 우리 중 많은 사람은 허구와 관념의 인식계에 살면서 많은 시간을 보낸다. 사띠 수행은 그 생각을 멈추게 하지는 않지만 야기되는 생각에 충동적으로 따라가지 않도록 도와준다. 그리고 이것은 다시 우리가 더욱 균형을 유지할 수 있도록 도와주어서 우리의 신체, 감정계 그리고 인식계 모두가 전체로써 함께 작동할 수 있게 된다.



존재들은  
자신들의 업의 소유자이며  
자신들의 업의 상속자이며  
자신들의 업에 의해 태어나며  
자신들의 업과 연관되어 있고  
자신들의 업에 의해 지탱된다.  
좋은 나쁘거나 무슨 업이든 간에  
그 업의 상속자이다.

- 앙굿타라 니카야 V57

### 의도에 대한 사띠

불교는 우리에게 도전거리를 제공한다. 고통 없이 인생을 사는 것이 가능한가? 우리의 사띠 수행과 인생에서 편안과 행복을 가져올 수 있는 가장 빠른 길 중의 하나가 의도를 관찰하는 것이다. 우리의 활동은 외적세계와 내적세계 양자 모두에 결과를 끼치지만 부처님이 중점을 두신 것은 우리들의 의도와 처신이라는 내적세계에 속하는 것이었다. 이것이 부처님께서 의도에 주위를 두는 것을 그렇게 강조하신 근본적인 이유이다.

불교수행은 현재순간을 심도 있게 감상하도록 하는데, 이것이 우리의 습관과 처신에 따라 행동하지 않고 우리가 현재에 현명하게 반응하는 능력을 강화시켜준다. 사띠는 선택할 수 있는 가능한 곳에 우리를 위치하게 한다. 의도에 대한 사띠가 크면 클수록 우리들의 선택의 자유도 커진다. 자신들 선택의 범위를 볼 수 없는 사람들은 그들이 선택권을 가진 것을 믿지 못한다. 그들은 그들의 주변여건과 조건에 의해 맹목적으로 영향받고 자동으로 반응하는 경향을 보인다. 사띠는 우리가 행동하기 전에 우리의 충동을 알도록 도와서 행동을 할 것인가 말 것인가 또 어떻게 할 것인가를 결정할 기회를 부여한다.

전통적인 불교의 가르침에 의하면 모든 마음의 순간은 의도를 내포한다. 의도는 그것과 관련된 선택(결정)들이 우리의 삶을 작동시키는 현상의 미묘성을 암시한다. 수행 또는 취침 때를 제외하고는 우리들의 몸을 가만히 유지하는 자들은 없다. 우리들의 팔, 손 그리고 다리의 매 순간의 움직임은 보통 눈치를 채지 못하는 의도적 충동에 뒤따른다. 우리의 주의를 어디에 두고 어떤 생각을 할 것인가와 같은 아주 사소하고 통상 눈치를 챌 수 없는 그러한 것에서도 의도는 존재한다. 한 방울의 물이 결국에는 욕조를 가득 채우듯 이러한 작은 선택들이 현재의 우리를 형성한다.

알아차리건 못 차리건, 크건 미세하건 우리의 의도는 우리의 고통이거나 또는 행복에 이바지한다. 의도는 때때로 씨앗으로 불린다. 당신이 가꾸는 정원이 당신이 심고 물준 씨앗들에 의해 결정된다. 한 행위가 행해지고 난 오랜 시간 후에 그 행위에 내재한 의도의 기운 즉 동인이 씨로써 남아 우리의 미래의 행, 불행, 조건 짓게 된다. 우리가 탐욕이나 증오의 물을 주었다면 우리가 행위를 할 때와 강화된 습관, 긴장과 아픈 기억의 형태로 미래 두 시점에 모두 그것들에 고유한 본성인 고통은 싹터서 자라게 될 것이다. 우리가 자애나 배움의

의도라는 영양을 주었다면 그러한 의도에 내재한 행복과 그러한 상태의 개방성이 우리의 삶에서 아주 빈번한 일이 될 것이다.

어떤 의지적 행위들은 실제로 사띠에 깨어 있을 가능성을 위축시킨다. 이것의 한 예는 의도적인 거짓말이다. 들킬 염려 때문에 보통 뒤이어 또 다른 거짓말을 해야 하고, 이 사실을 숨기는 것은 마음의 경향을 편견으로 강화시키게 되는데 이는 사띠에 반대가 된다.

사띠 수행의 중요한 기능은 우리들의 의도된 행동의 즉각적이고 장기적인 결과를 이해할 수 있도록 한다는 것이다. 이런 이해를 통해 단지 기호와 선호에 의해 행한 것보다 우리의 선택이 더 현명하다는 것을 확신할 수 있다. 현실적이면서 결과의 정보를 주는 눈치를 가지는 것은 우직한 의도를 가지게 되는 것을 피하고 우리가 ‘선한’의도를 유지하도록 한다. 그것은 또한 어떤 선택이 우리의 마음수행을 후원하고 어떤 것은 못하게 하는지를 알도록 인도한다.

사띠 수행에서 의도에 대한 사띠는 여러가지 방법으로 할 수 있다.

아마 가장 유의한 것은 그대의 깊은 의도들을 조심스럽게 떠올리는 것이다. 그대 마음의 가장 깊숙한 바람은 무엇인가? 그대에게 가장 큰 가치나 우선순위가 되는 것은 무엇인가? 그대의 가장 깊은 의도와 관련된 사띠 수행은 더 피상적인 관심과 연관된 수행과는 다른 결과를 낳는다. 경쟁에서 유리한 고지를 얻기 위해 스트레스를 감소시킬 목적으로 수행을 하는 직장인은 다른 사람에 대해 자기의 자애심을 강화하려고 수행하는 사람과는 아주 다른 결과를 얻는다. 사띠 노력이 탐욕에 의해 기름 부어질 때, 바로 그 노력은 탐욕의 긴장과 둔감을 역시 강화시킨다. 노력이 자애심에서 비롯될 때 내적 열립과 자애의 감수성에 힘을 더하게 한다.

나는 매일의 좌선수행이 매우 유익하다고 믿고 있다. 하지만, 매일 우리의 깊은 의도를 보는데 수 분간을 사용한다면 더욱 유익하리라고 나는 믿는다. 바쁜 일상에서 우리는 곧잘 우리의 근원적 가치관과 동기들을 잊어버릴 수 있다. 우리가 그것들을 상기하게 되면 그것들이 알려 준 바에 의해 선택을 할 수 있게 된다. 게다가 우리가 마음의 탐욕과 증오의 표면을 뚫고 아래로 가서 우리의 깊은 마음의 미묘한 움직임에 알게 될 때, 우리는 엄청난 영감과 동기부여의 힘에 접하게 된다. 예를 들면, 한때 나는 일상의 각각의 일에서 나의 의도를 의식적으로 생각하는 수련을 했다. 나의 의도에 대한 더 깊은 분별이 매사를 알려주도록 하는 것이다. 심지어 식품점에 가는 흔한 세속적인 활동도 사람들과 만날 때 애정과 관심을 두고 접촉하는 나의 의도를 강화시키는 기회가 되었다. 이 단순한 수행이 나에게 큰 기쁨을 가져다주었다.

의도에 관한 또 다른 수행방법은 어떠한 새로운 행위를 하기 전에 잠깐 멈추는 것이다. 이렇게 하면 우리의 동기를 구별할 수 있게 된다. 어떤 행동이 시작되고 난 후 의도를 알아차리는 것은 유용하지만 이는 마치 던지고 공을 멈추려고 하는 것과 같다. 동작의 원인은 동작 속에 미리 자리 잡는 것이다.

일, 친교, 또는 자유 시간에 무엇을 하든 간에 중요한 활동과 의사결정의 배후가 되는 의도를 우리는 조사할 수가 있다. 동기가 무엇이며 그것은 우리 심층의 의도와 어떤 관련이 있는가? 이와 유사하게 언제 무엇을 먹고, 어떻게 운전하며, 무슨 책을 읽고 무슨 텔레비전

프로를 보는가? 등의 사소한 문제에 관한 우리의 의사결정을 만드는 의도도 조사할 수 있다. 그러한 선택이 두려움, 증오, 외로움, 또는 중독, 또는 배픔 또는 현명하게 우리 자신을 위한 걱정에서 비롯된 것인가? 다른 동기들이 항상 선 또는 악으로 같은 것은 아니다. 그러나 그 동기들이 만드는 외적인 행동이 똑같아 보이더라도 그들의 결과는 아주 다르게 나올 수 있다.

모든 우리의 의도를 주시하려는 노력은 너무 힘든 일인지도 모른다. 한 번에 한 가지 행동만 골라 더 자세히 보는 것이 유용할 수 있다. 예로써 식사, 쇼핑, 또는 집 안 청소 가운데 있는 그대의 의도들의 한 분야의 전문 감각가로서 한 주일을 지내보는 것이다.

아마도 의도에 관한 사띠의 더 의미 있는 응용분야의 하나는 말에 관한 것이다. 우리는 보통 숙고하지 않고 말한다. 우리가 말하는 것에 내재한 이유 다수들에 주의를 두는 것은 우리의 마음을 들여다볼 수 있는 가장 좋은 창문의 하나이다. 말은 단순히 정보를 제공하거나 걱정을 표현하는 것은 아니다. 말은 우리가 어떻게 우리 자신을 보는지, 타인이 우리를 어떻게 보기를 원하는지, 그리고 우리의 희망과 두려움이 무엇인지 등과 밀접하게 연관되어 있다. 건전한 의도와 불건전한 의도를 구별하는 것은 언제 말을 하고 언제 현명한 침묵을 지켜야 하는지에 대한 유용한 준거로서 역할을 할 수 있다. 말은 정신수양에 강력한 후원 또는 훼방을 할 수가 있다.

주의집중과 의도는 불교수행의 두 가지 초석이다. 일부 사람이 우려하는 것 같이 의도에 주의를 가지는 것이 우리 자신을 끊임없이 모니터하려고 애쓰는 삶으로 이끄는 것은 아니다. 자의식과 자기편견은 점점 줄어들어 없어질 수 있지만, 사띠는 닳는 것이 아니다. 우리가 의도에 대해 더 분명하고 현명하게 알게 될수록 점차 더 사띠가 쉽게 된다는 것을 발견하게 된다. 우리는 점점 더 적게 자기중심적 이해에서 행동을 시작하게 된다.

사띠 불교수행의 목적지-고의 소멸, 불사(Deathless)—에 이르기 위해서는 엄청난 노력이 필요하다. 수행에서 우리가 의도에 관해서 현명해지면 질수록 그 노력의 유용성은 더 커지게 된다.

그대의 의도를 슬기롭게 알아차리게 되어, 그 결과 모든 고통을 소멸하는데 도움이 되길 진정 바랍니다.

### 자연주의자로 살아가기

알아차림 수행을 할 때, 사람들은 있는 그대로의 사물에 현존하는 방법을 배우게 된다. 그렇게 하는 데 있어서, 자연주의자의 태도를 보이는 것이 유익할 수 있다. 자연주의자는 자신의 견해를 가지지 않고 자연을 있는 그대로 관찰한다. 늑대가 사슴을 잡아먹는 것을, 자연주의자는 판단 없이 사실대로 관찰한다. 아름다운 꽃이 있을 때, 자연주의자는 그 꽃을 꺾어 집으로 가져가고 싶은 욕망에 굴복하지 않고 꽃을 자연 그대로 내버려 둘 것이다.

수행 수련 중에 우리는 자연주의자가 자연을 관찰할 때처럼 우리 자신을 관찰하게 된다. 어

면 것도 억누르거나, 부정하거나 집착하거나 방어하지 않는다. 이것은 우리가 “방해 없이 지금 여기 존재하는 것”으로 우리 삶을 관찰하는 것을 의미한다. 우리는 우리가 갖는 화, 우울, 두려움, 행복, 기쁨, 통증, 쾌락 등을 복잡함 없이, 있는 그대로 직접적으로 볼 수 있다. 자연주의자들의 관점은 관찰 대상을 존중하는 것이다. 존중이라는 말은 문자 그대로 “다시 본다”라는 뜻이 있기 때문에 사띠(마음챙김, 알아차림) 수행과 어울리는 동의어다.

우리는 종종, 사물을 개인적으로 받아들임으로써 우리 자신의 관찰을 복잡하게 한다. 물론 우리의 슬픔과 기쁨, 도전과 축복, 정서와 사고가 우리에게 일어나는 것을 부정할 수는 없다. 그러나 우리가 그것들을 개인적으로 받아들일 때, 우리는 스스로 그것들에 의해 규정되도록 스스로 허용하는 것이 된다. 개인적으로 받아들일 때, ‘화가 있다’는 것은 ‘나는 화난 사람이다’와 동의어가 된다. 개인적으로 행한 관대한 행위가 ‘나는 관대한 사람이다’라는 증거가 되기도 한다. 사물을 개인적으로 받아들이는 일반적인 성향이 큰 문제가 아닌 것처럼 보이기 는 하지만, 사실상 현재 일어나고 일에 대한 우리의 관계를 종종 필요 이상으로 복잡하게 만든다. 우리는 개인성, 이미지, 기대감 등과 같은 문제들에 관해 쉽사리 혼란에 빠질 수 있다.

자연주의자는, ‘나의 화’ 또는 ‘나의 관대함’ 하는 식으로 사물을 보지 않는다. 그냥, ‘화’ 또는 ‘관대함의 욕구’ 등으로 단순히 볼 뿐이다. 이러한 관점의 변화는 육체적 통증에 특별히 도움이 된다. 개인적으로 받아들일 때, ‘내 통증’은 책임감, 혼란스러움과 같은 부담스러운 기분으로 쉽게 연결될 수 있다. 우리가 그것을 ‘통증’으로 볼 때, 그것에 얽혀들지 않고 가볍게 빠져나오기가 더 쉬워진다.

우리가 삶을 더 복잡하게 만드는 다른 하나는 경험들에 대해 싫다 좋다는 가치를 부여하는 것이다. 자연주의자들에게 선악의 구별은 없다. 자연 세계는 그냥 펼쳐질 뿐이다. 사띠 수행 중에 우리는 경험에 대해 좋다 싫다는 판단을 할 필요가 없다. 사물의 참모습과 변화 과정을 그냥 주시할 뿐이다.

수행 중에 자연주의자의 관점을 발달시킴으로써 “자동적이거나 반사적이지 않는” 능력을 개발하는 것이 가능하다. 자동적이거나 반사적이지 않는 행위라는 것은 우리가 처해있는 어떤 상황에서든지 현명하게 대처하기 더욱 쉽게 만들어 준다는 뜻이다. 우리가 사물을 분명히 본 다음에는, 행동과 참여가 뒤따른다. 예를 들면, 자연주의자는 다른 생태계에서 수입한 식물 때문에 어떤 곤란한 문제가 생기면, 그 식물을 문제 환경으로부터 퇴치할 수도 있다. 마찬가지로 우리의 화와 탐욕 등을 충동적이지 않고 주시할 수 있다면, 우리는 그러한 감정들을 뿌리 뽑을 수가 있다.

관찰과 성찰이라는 놀라운 힘 때문에 인간은 동시에 관찰자와 관찰대상이 될 수 있다. 우리는 동시에 자연주의자와 자연이 될 수가 있다. 우리는 자기 스스로 바라보는 자연이다. 분명하게 보는 우리의 능력을 통해서 우리는 스스로 자유롭게 하는 자연 자체가 될 수 있다.

미망 속에 갇혀 깨어 있지 못하다가

마침내 깨어 있는 자  
구름을 벗어난 달처럼  
세상을 밝게 비춘다.  
-범구경 172

### 본성에 순응하기

모든 정신적인 수행은 변화를 포함하거나 변화를 위한 소망을 포함한다. 그 변화란 괴로움의 상태에서 괴로움이 없는 상태로, 동요에서 고요함으로, 닫힌 마음에서 열리고 자애로운 마음으로 가는 것이다. 사람들이 처음 정신적인 수행을 하게 될 때 변화를 위한 갈망은-변화의 필요조차도-아주 분명할 때가 잦다. 이와는 반대로 어떤 진보된 불교수행에 있어서 변화를 위한 갈망은 너무나 미묘해서 알아채지 못할 수가 있다. 예를 들면, 변화를 원함이 없이 수행자는 있는 그대로의 사물을 단순히 수용하는 수행을 배울지도 모른다. 그러나 여기에서도 수용하지 못하는 상태에서 수용하는 상태로의 변화가 있다.

변화를 추구하는 과정에 대한 우리의 관계를 성찰하는 것은 중요하다. 변화를 가져오는 데 대한 건강한 방법과 건강하지 않은 방법이 있는 것인가? 이것을 생각하는 하나의 방법은 본성에 순응하는 변화와 자아의 행위로서의 변화 간의 차이를 보는 것이다.

경험 있는 정원사가 꽃의 성장을 어떻게 도와주는지 생각해 보라. 정원사는 식물이 자라는 것을 돕기 위해 새싹을 잡아당기거나 꽃이 피게 하기 위해 꽃잎을 열어젖히지 않는다. 오히려 정원사는 식물을 돌보며 식물이 자연에 순응하여 자라서 꽃피우도록 도와준다.

마찬가지로 우리 인생을 떠받치는 많은 것이 우리가 간섭할 필요 없이 일어난다. 예를 들면, 우리의 몸은 결코 마음이 알 수 없는 방식으로 스스로 돌보는 길을 알고 있다. 의식적인 마음은 심장의 박동, 혈액 순환, 그리고 면역계의 작동에 관련된 모든 것을 통제할 수 없다. 의식적 자각 없이 몸이 무엇을 하는가는 그저 경이로울 뿐이다. 이러한 과정에서 우리의 주된 역할은 영양분을 주고 보호하는 일이다.

이러한 자연적 전개와 달리 불안정감 때문에, 두려움, 증오, 탐욕, 또는 야망에 의한 이기심 때문에 강요된 변화가 있다. 추상적 사고에 대한 우리들의 놀라운 능력 때문에 우리는 무엇이 필요하고 어떻게 순응하는지 자연이 우리에게 보여주도록 인내심 있게 허용하기보다는 자연 위에 우리 관념의 세계를 강요한다. 우리가 종종 경험에 강요하는 한 가지 관념은 영원이라는 가정이다. 영원함의 가정은 우리가 모든 자연현상의 내재한 무상함을 보지 못하게 한다. 우리 본성의 표현을 억제할 수 있는 또 하나의 관념은 우리 자신에 대한 고정된 이미지이다. 이 고정된 자화상이 우리를 쉽게 "해야 되는 것" 과 "해서는 안 되는 것"에 순응하도록 몰아갈 수 있다.

내 생각에 정신적인 수행은 우리가 우리 본성과 조화하는 것을 알게 될 때 가장 무리 없이 펼쳐진다. 강물에 대한 은유가 적절할 것이다. 정신적인 삶에 충분히 들어가는 것은 흐르는 물에 들어가는 것과 같다. 개울은 결국 바다로 수행자를 데려다 준다. 우리가 해야 할 일은

개울에 들어가 그 흐름과 함께 하는 것이다. 신뢰, 지구력, 사똘, 명료함과 통찰이 우리를 강물에 떠 있도록 도와준다. 일단 우리가 떠 있으면 강물의 본성이 우리를 자연스럽게 대양으로 안내해 줄 것이다. 만일 우리가 강물과 싸우거나 그 흐름에 저항한다면, 우리는 자연스런 흐름에 저항하느라 모든 힘을 소진한다.

이 강물 은유는 정신적인 길을 등산에 비유하는 대중적인 은유와 사똘 다르다. 등산 은유는 불굴의 힘든 노력을 의미하며 자아에 의한 성질에 적합한 것이다. 이 여정은 힘들며 아무나 할 수 있는 것이 아니라는 것을 암시한다. 산 정상은 아주 좁아 한 번에 몇 사람만 갈 수 있다는 것을 암시한다.

강물 은유는 본성, 진리에 따르는 수행을 표현한다. 이것은 정신적 수행이 우리에게서 아무 것도 요구하지 않는다는 것을 의미한다. 빠른 물살은 우리가 조심스럽게 흐름에 따르고, 바위와 소용돌이를 피하며 항해하는 것을 필요로 할 수 있다. 수행은 본성을 발견하고 본성과 조화롭기 위해 고요함과 내적인 안정감에 의해 지지가 되는 사똘과 탐구가 필요하다. 이것은 종종 우리 자신을 홀로 있게 하고 우리가 기회를 주면 일어나게 될 자연스런 일어난 (natural unfolding)과 치유를 방해하지 않는 길을 배우는 것을 필요로 한다. 우리의 의식적인 마음은 현상이 어떻게 전개될지 알지 못할 수 있다. 물과 비료가 필요한 꽃처럼 우리의 내적 생활은 우리가 주의 깊음, 연민, 수용으로 영양분을 공급할 때 준비가 되고 다양한 방식으로 피어난다.

본성과 함께 살기 위해 우리는 철저하게 본성을 연구할 필요가 있다. 그 한 가지 방법은 판단하고, 미워하며, 요구하고, 서두르고 불친절하며 관대하지 못하기 때문에 본성에 거스르는 모든 상황을 탐구하는 것이다.

본성을 공부하는 또 하나의 중요한 방법은 신체에 대한 알아차림을 통해서이다. 우리의 신체는 궁극적으로 본성의 분명한 표현이다. 아마도 몸은 우리가 본성에 가장 가까이 연결된 곳이다. 몸을 알아차리는 것은 몸 안에서 무엇이 움직이고 싶어 하며 어떤 표현을 원하는지를 갖는 것이다. 우리의 의지, 갈망, 두려움, 열망, 이해 그리고 감정의 많은 것이 몸속에 존재한다. 본성에 저항하는 것은 이러한 것들을 몸 안에 얼어붙은 상태로 놓아두는 것이다. 반대로 이러한 감정에 따라 맹목적으로 행동하는 것 또한 본성을 거스르는 것이다.

본성을 따르는 것은 당신이 본성이라는 것을 발견하는 것이다. 불교에는 "불법을 수행하는 사람은 불법에 의해 보호 된다"는 말이 있다. 이것은 본성에 따라서 수행하는 사람은 본성에 의해 보호된다는 말이다. 진리를 수행하는 사람은 결국 진리에 의해 보호된다. 여러분 모두 여러분 자신의 본성에 의해 보호되시기를!

불안정한 마차처럼 폭발하는 화를  
제어하는 사람을 나는 진정한 "마부"라 부른다.  
다른 사람들은 단지 고삐만 쥐고 있을 뿐.

-법구경222

## 화 다스리기

화에 대해 불교의 가르침과 서양의 태도 사이에는 종종 긴장이 대두한다. 내가 화에 대해 강연을 하면 나는 화를 어떻게 다루며 그것에 조정 당하지 않고 어떻게 내려놓는가에 대해 말한다. 그러면 누군가가 "나는 화가 나쁘며 우리는 그것을 제거할 필요가 있다고 생각하지 않는다. 우리 인생에서 화는 유익한 역할을 할 수 있다"라고 말할 것이다. 이러한 말은 영어에서 '화'라는 단어의 사용이 불교의 경우와 똑같이 사용된다는 가정에서는 옳지 못하다. 두 전통에서의 '화'라는 단어의 사용이 종종 다소 다른 것을 지칭한다.

우리가 적의가 약한 반감(aversion)에서 격노(rage)에 이르기까지 감정에 적의가 존재할 수 있다는 것을 인지한다면 통상 화로 번역하는 불교 용어인 도사(dosa)는 보다 정확하게 번역하면 '적의'(hostility)가 된다. 영어 단어 '화'는 적의를 포함할 수 있으나 반드시 그런 것은 아니다. 서구사회는 적의 없는 어떤 형태의 화를 적절한 것으로 수용하는-예를 들면 불의에 대한 강력한 항의처럼- 오랜 전통이 있다.

화(dosa)는 화난 사람을 불사른다. 전통적인 불교 가르침은 화를 내는 것을 활활 타는 석탄을 쥐는 것으로 비유한다. 불자들에게 화를 내는 것은 절대로 정당화되지 않는다. 화는 불교 수행에서 해결하는 괴로움의 한 형태이다.

어느 고대 불교 경전은 화를 "독과 섞여 있는 소변"으로 비유한다. 고대 인도에서, 소변은 약효 성분이 있다고 알려졌다. 유쾌하지는 않지만 이로운 것이라는 말이다. 그러나 소변이 독과 섞이면 유쾌하지 않은 그 약 성분이 해로운 것이 된다. 유쾌하지는 않지만 우리는 가끔 힘 있게 "안 돼!"라고 말할 필요가 있다. 그러나 적의가 실린 "안 돼"라는 말은 소변에 독을 섞는 것과 같다.

도사(dosa)는 사람들을 친절과 돌봄에서 벗어나게 하여 가슴이 메마르게 한다. 우리는 화를 회피할 필연적 이유가 있는 것은 아니지만, 우리를 황폐하게 하는 것으로부터 스스로 보호할 필요가 있다. 이러한 어려운 감정들을 어떻게 다룰 수 있는가?

수행은 큰 도움이 될 수 있다. 수행 중 우리는 금지, 판단 또는 해석 없이 우리 자신의 화를 경험할 수 있다. 화를 밀쳐 버리거나 화에 끌려가지 않고 그대로 지켜보는 능력을 발견하는 것은 굉장한 위안이 될 수 있다. 사실 수행은 비난이나 허락 없이 화를 내고 화가 우리 속에서 자유롭게 흐르도록 허용하는 것을 배우는 가장 안전한 장소가 된다.

반응이 없는 사띠를 기반으로 우리는 신체, 감정 그리고 생각 깊숙이 화를 탐구할 수 있다. 화는 우리를 자기발견의 세상으로 눈뜨게 하여준다.

화는 대상, 타인, 사건 또는 우리 자신의 일부를 향해 밖으로 가는 경향이 있다. 사띠 수행에서 우리는 화의 대상으로부터 마음을 돌려 화의 근원과 화가 난 주관적 경험을 탐구한다.

우리는 신체의 감각들을 통해 화를 탐구한다. 화의 직접적 경험은 열감, 죄는 느낌, 맥박, 수축으로 나타날지 모른다. 호흡이 힘들어지거나 빨라 질 수도 있고 심장 박동은 강해진다. 이러한 감각들이 직접적이기 때문에 감각들에 주의를 기울이는 것은 화의 대상과 우리가 왜 화가 났는가 하는 이야기에 몰두하는 경향을 줄여주는 데 도움이 된다. 이렇게 하는 것은 결국 우리가 화 자체에 더욱 충분히 직면할 수 있게 해 준다.

화를 나게 하는 조건들은 다양할지 모르지만 적의적인 화의 직접적인 원인은 화를 내는 사람 속에 있기 때문에 화의 대상으로부터 주의를 돌리는 것은 중요하다. 이러한 원인으로서는 반감, 집착, 후회, 두려움, 방어, 그리고 불필요할지 모르지만, 종종 어려운 상황에서 가장 큰 통증의 근원인 기타 여러 반응 등이 포함된다. "적은 당신을 육체적으로 해칠 수 있다. 그러나 적이 당신의 가슴을 해치고 싶으면 당신이 화를 내 도울 때만 가능하다."라는 민간에서 전해 내려오는 이야기가 있다.

적의가 있는 화는 우리 자신이 괴로움에서 벗어나고자 하는 데 뿌리가 있는 듯하다. 우리는 슬픔, 외로움, 두려움, 실망 또는 상처를 직접 경험하기보다는 화를 외부로 향함으로써 이러한 감정들에 반응한다. 우리의 정신적 사건이나 신체감각들 속에서 통증을 정직하고 비 반응적으로 탐구하는 것을 배우는 것은 자유를 향한 중요한 발걸음이다.

내 인생에서 화는 두 가지 주요한 원인-두려움과 상처-에서 기인한다. 화가 났을 때, 그 화가 적절하게 보인다면 나는 그 상황에서 벗어나서 내 속에서 무슨 일이 일어나는지 알아차리려고 노력한다. 만일 그 화 저변에 있는 두려움이나 상처를 발견할 수 있다면 나는 그 상황에 다시 돌아가서 상처를 받았거나 두려운 관점에서 말을 한다. 이렇게 할 때 대화는 좀 더 수월해지는 경향이 있는데 이는 내가 비난을 다른 곳으로 돌리지 않기 때문이다. 이렇게 하면 종종 상대방의 방어성향이나 반동성도 감소하게 된다. 그들 자신의 책임감을 인식하는 경향도 커질 수 있다.

화는 언제나 하나의 신호이다. 사뭇는 화가 보내는 신호를 드러내 주는 데 도움이 된다. 가끔 그 신호는 외부에서 다루어질 필요가 있는 무언가를 말해 주기도 하며 내적으로 무언가 잘못되어 있다는 것을 말해 준다. 이도 저도 아니라면, 화는 누군가가 괴로움을 받고 있다는 신호이다. 그것이 당신일 수도 있다. 당신이 겪는 화의 중심에 고요히 앉아 그 괴로움에서 당신의 자유를 찾아내라.

당혹하지 않고, 마음이 오염되지 않고,  
경각심에 차 있는 사람,  
선과 악을 모두 초월한 이에게  
두려움은 존재하지 않는다.

- 법구경 39



## 두려움

우리는 걱정과 두려움이 존재하고 때로는 삶을 압도하는 것을 수행을 통해서 발견할 수 있다. 아마도 우리 삶의 상당 부분은 우리 대부분이 인식하는 것 이상으로 두려움, 불안, 걱정, 불신 등의 감정에 의해 영향을 받는다. 두려움은 여러 가지 심리적 괴로움의 뿌리이며, 사뭇 수행의 중요한 부분은 정신적 괴로움을 연구하고 충분히 이해하여 받아들여 그 영향권 아래 머물지 않도록 하는 것이다.

분명한 사실은 두려움이 우리를 일상행위를 못하도록 방해할 때, 그것은 우리를 무기력하게 한다는 것이다. 두려움을 피하고 무시하거나 저항하는 우리의 노력 또한 그러하다. 부처님의 예를 따르는 것도 좋을 듯싶다. 깨달음을 성취하기 전, 부처님은 두려움이 일어날 때마다 두려움을 수행 일부로 삼았다. 우리도 그와 같이 할 수 있다. 우리는 두려움을 수행 삼아 두려움 자체는 아닐지라도 최소한 두려움의 강력한 영향력을 극복할 수 있다.

두려움에 대한 알아차림은 두려움의 즉각적이고 분명한 표현 양식을 아는 것에서 시작한다. 우리는 두려움 속에 무엇이 들어 있는지, 그 뿌리가 무엇인지 봄으로 두려움을 심리분석하지 않는다. 위빠사나 수행자로서 우리가 할 일은 우리 앞에 있는 것들을 복잡하게 하지 않고 직접적으로 만나는 것이다.

우리는 삶을 영위함에 있어 경험에 습관적으로 반응한다. 예를 들어, 내가 실패를 두려워하면 나는 나의 두려움을 두려워하게 되고 그렇게 되면 두려워하는 자신의 모습에 스스로 화가 난다. 내가 화가 나기 때문에 나는 나 자신을 창피스럽게 여기게 되며, 그러면 내가 이 정도 밖에 안 되나 하는 죄책감을 갖게 되는 것이다.

우리는 종종 최초 경험에 대해 14번 또는 15번, -또는 심지어 115번 -씩 습관적 반응을 하며 살아간다. 사뭇 수행에서 우리의 임무는 우리가 있는 지금 현재에 깨어나는 것이다. 115번째 자동 반응을 한다 해도. 우리는 더는 복잡하게 만들지 않고 가장 최근의 습관적 반응을 받아들여려고 노력한다. 무엇이든지 직접적인 관계를 갖기 위해. 알아차림이 강하면 강할수록, 우리는 좀 더 빨리 알아차리게 되며, 궁극적으로 우리는 첫 번째 반응이 일어날 때 바로 알아차릴 수 있게 된다.

우리가 수행 중에 두려움을 대할 때 모든 두려움을- 특히 강한 두려움- 항상 직접적으로 맞서는 것이 필요한 것은 아니다. 그것보다는 두려움이 있는 그 순간에도 고요할 수 있도록 노력하는 것이 좋다. 고요해지는 대표적인 방법의 하나는 알아차림 호흡을 하는 것이다. 마음이 더욱 충분히 호흡과 함께할 때, 두려움은 더욱 감소하며 더 나아가 그 힘을 잃게 된다.

우리가 매우 고요함을 개발해서 두려움의 마수에서 벗어나려면 두려움 자체를 조사하는데 주의력을 돌리는 것이 아주 유익하다. 위빠사나 수행에서 우리는 우리가 가지는 두려움을 부정하거나 제거하려고 하지 않는다, 왜냐하면 그렇게 되면 두려움을 강화시키기 때문이다. 대신에 우리는 두려움을 탐구하고, 느끼는 두려움 전문가가 된다. 이런 수행을 통해 우리는 두려움에서 덜 고통 받게 된다. 두려움에서 덜 고통 받게 될 때 화, 당혹감, 죄책감, 낙심,

또는 더 큰 두려움 같은 다른 감정들이 덜 일어나게 된다. 지금 일어나는 생각이나 신체 감각을 관찰함으로써 우리는 두려움의 영역 밖으로 나올 수 있으며 두려움에 대한 우리의 동일시도 감소할 것이다.

두려움을 탐구하는 가장 좋은 방법의 하나는 두려움을 몸에서 느끼는 것이다. 배가 조이는 느낌이나 배 속에서 나비가 날아다니는 것 같은 감각 등이 느껴질 수 있다. 고통스럽고 취약한 감정이 있을 수도 있다. 만일 두려움이 너무 강하면, 그 감각들과 직접적으로 함께 하는 것이 어려울 수 있다. 그럴 때 그 불편감과 함께 숨을 쉬어보라. 감각과 함께 숨을 쉬는 것은 두려움에 사로잡히지 않고 그 두려움을 관통하도록 허용해 준다.

우리가 수행 중에 충분히 안정감을 가지면, 두려움과 연관된 신체감각에 직접적으로 집중하는 것이 아주 유용할 수 있다. 두려움을 나타내는 가장 강한 감각에 주의를 기울이는 것은 두려움을 활성화하는 관념이나 이야기로부터 우리가 벗어나도록 도움을 준다. 수행 중 대부분의 시간 동안 이러한 이야기들은 현재 일어나는 것과 무관하다. 알아차림 속에서 두려움의 신체감각을 수용하는 것은 그 경험에 대해 여유를 만들어주고 그러한 감각들이 지나가도록 한다. 조임과 수축 같은 긴장 대부분은 부드러운 알아차림으로 관찰될 때, 풀어지게 된다.

우리 사회의 많은 사람이 경험하는 그 두려움은 닥쳐오는 위험과는 별 관계가 없고 앞으로 무슨 일이 생길 것인가 하는 상상이나 관념에서 일어나는 원인이 많다. 이 상상이 두려움, 걱정, 불안에 불을 붙이는 것이다. 우리는 알아차림 수련을 통해 두려움과 관련된 사고 패턴에 주위를 기울이는 법을 배우기 시작하고 우리가 무엇을 두려워하는가에 대한 공통적인 주제를 어느 정도 이해할 수 있고, 무엇이 그 두려움을 촉발하는지도 알 수 있다.

우리의 두려움을 둘러싼 패턴을 인지하기 시작할 때 우리는 이러한 가정들이 실제 사실인가 하고 자문해 볼 수 있다. 나의 수행에서 어떤 상황에 대한 나의 투사와 두려움은 종종 실제 결과와 아주 다르다는 사실을 이해하는 것은 내 두려움의 일부를 극복할 수 있도록 도움이 되었다. 예를 들어, 나는 어떤 회의에 대해 걱정하면서 이튿날을 보내 적이 있다. 그런데 갑자기 그 회의는 취소되었다. 이런 종류의 고통스러운 경험들이 한 번뿐만 아니라 여러 번 반복되어 일어났다. 나는 점차로 걱정이 시간의 낭비라는 것을 깨닫기 시작했다. 미래에 대한 나의 상상은 사실이 아닌 것으로 판명 나는 경우가 많았고, 내가 하는 상상의 정확성에 대한 나의 신념 또한 약해졌다. 어떤 종류의 지혜는 무언가 일어나는 것을 반복적으로 보는 것을 통해서만 일어나는 것이다. 종종 우리는 무엇인 가로부터 벗어나기 위해 그 무엇인가와 아주 친해지는 것이다. 나는 이것이 걱정의 경우에도 해당한다는 사실을 알게 되었다.

두려움을 연습하는 또 하나의 길은, 그 두려움을 지지하는 기본신념을 살펴보는 것이다. 우리가 무엇을 두려워 않는다고 해도, 우리는 그 두려움을 끌어 일으키는 그 신념을 분명히 보지 못한다. 예를 들면 당신은 다른 사람들이 당신에 대해 어떻게 생각하는지 습관적으로 걱정하면서도 다른 사람들에게서 자신이 받아들여지기 위해서 어떤 식으로 행동하고 존재할 필요가 있는지에 대한 자신의 신념을 보지 못할 수도 있다. 우리가 타인의 시선을 통해서만 정당함을 인정받는다는 신념을 당신은 보지 못할 수도 있다. 이러한 신념체제를 성찰하는

행위는 그 신념들이 갖는 힘을 어느 정도 제거할 수도 있다

부처님도 두려움에 대한 해독제로서 자애관 수행을 가르쳤다. 당신이 알아차림으로 두려움과 함께 하는 데 어려움이 있다면 여유와 고요함을 찾기 위해 잠시 자애 수행으로 바뀌볼 수 있을 것이다.

수행과 알아차림 연습을 통해 이상이나 추상으로서가 아니라 두려움을 잘 알게 된대서 오는 자신감으로서 우리는 두려움을 신뢰로 대체할 수 있다, 많은 사람이 두려움을 두려워하고 있으며 두려움에 대한 엄청난 혐오감 때문에 두려움으로 들어가는 것이 쉽사리 되지 않는다. 만일 자신의 두려움을 적당히 경험하도록 허용한다면, 결국 우리는 두려움에 압도당하지 않고 매우 두려움을 경험할 수 있다는 것을 알게 될 것이다. 우리가 의지력으로 신뢰하도록 하는 것이 아니라 우리가 그것에 압도되지 않고 자신의 경험과 함께할 수 있다는 것을 스스로 발견함으로써 신뢰가 생겨날 수 있다.

우리 대부분은 사회, 자신의 인생경험, 또는 자신의 논리에 의해 자신의 자연스런 상태를 신뢰할 수 없다는 것을 잘 알고 있다. 우리는 우리 자신과 우리의 경험으로부터 등을 돌린다. 사띠 수행에서 우리는 우리 감정을 파괴하거나 조종하지 않고 그 감정들을 발견하고 함께하는 것을 배운다. 우리는 그러한 감정에 완전히 들어가 공간을 만들어 줌으로써 그 감정들이 어떻게 작용하는지 알 수 있게 된다. 우리 감정적인 세계와 반응들이 어떻게 만들어지는지 인식할 수 있게 된다.

이러한 과정에서, 우리는 알아차림, 직접적 현존을 더욱더 깊이 신뢰하게 된다. 우리가 우리의 두려움을 탐구해 갈 때 우리의 신뢰는 존재의 더 넓은 분야로 확장된다. 깨어남의 과정이란 신뢰의 범위가 지속적으로 넓어지는 것으로 이해될 수 있다. 깨어남은 신뢰가 넘칠 때 생겨난다.

우리는 복잡한 과정을 통하지 않고서도 살아있음을 신뢰하는 것을 배울 수 있다. 불교 전통에서 그러한 사람들은 두려움을 쫓아버리는 존재로 알려졌다. 그들은 두려움 없음이라는 선물을 준다. 두려움 없음은 반드시 두려움의 부재를 의미하는 것은 아니다. 그것은 두려움 때문인 한계를 극복하는, 두려움과 나란히 존재할 수 있는 긍정적인 요소이다. 그러한 두려움 없음은 우리 주변에 있는 사람들에게 주는 정중한 선물이다. 우리는 자신을 위해서 뿐만 아니라 타인들을 위해서도 두려워하지 않는 능력을 개발하는 것이다.

이 세상 모든 중생 행복하길!

모든 중생 행복해지길!

살아있는 생명이면 예외 없이 약하거나 강하거나,

크거나 똥똥하거나 중간이거나 작거나, 볼 수 있든 볼 수 없든, 가까이 있든,

멀리 있든 태어난 것이든 태어날 것이든 이 세상 모든 중생 행복하길!

자애경 스타 니파타 I.8

## 자애

자애는 불교수행의 가장 중요한 수행 중 하나이다. 가장 단순한 의미에서 자애는 자신과 타인의 행복에 대한 진심에서 우리나라오는 바람이다. 자애를 설명하실 때 부처님은 어머니가 하나밖에 없는 자식을 돌보는 유추방법을 사용하셨다. 자애는 가슴을 부드럽게 하는 것과 밀접하게 관계있는데 이것으로서 우리는 세상의 행복과 슬픔에 대해 공감하게 된다.

자애는 열린 가슴에 내재한 친근감으로서 이해되기도 한다. 우정과 가까운 연관성은 팔리어에서 친구를 뜻하는 mitta와 유사한 데서 찾아볼 수 있다. 그러나 자애는 우리가 공유한 인간성에 대한 통찰이나 공감에서 연마되어 자신의 적에게조차 가슴을 여는 것을 포함하기 때문에 일반적 의미의 우정을 넘어서는 것이라 할 수 있다.

자애 수행은 자애 능력을 계발하는 것으로서 긍정적 사고 또는 인위적인 긍정적 태도를 부여하는 것이 아니다. 자애 수행 중 사랑하거나 친절하게 느낄 필요는 없다. 오히려 우리는 강하거나 약하거나 관계없이 우리 자신의 의도에 대해 수행한다. 핵심으로 들어가면 자애 수행은 우리 자신과 타인의 안녕에 대한 우리의 바람을 표현하는 것을 포함한다.

우리는 자애 수행 중 우리의 좋은 의도의 씨앗에 물을 준다. 불건전한 의도보다는 건전한 의도에 물을 줄 때 우리는 내부에 있는 건전한 성향을 발달시키게 된다. 만일 이러한 씨앗들에 물을 주지 않는다면 그것들은 자랄 수 없게 된다. 규칙적인 수행으로 물을 주게 될 때 그것들은 가끔 예상하지 못한 방식으로 성장하게 된다. 우리가 화나 두려움에 시달리던 상황에서 벗어나 자애심이 우리의 행위 동기가 되는 것을 발견할 수 있을 것이다.

선의를 알고 표현하는 것은 우리 마음을 부드럽게 해주는 효과가 있다. 때때로 이러한 마음의 유연성은 힘들고 고통스럽게 억압된 정서들을 드러나게 한다. 이러한 정서들이 제때에 표면으로 떠오르게 허용하는 것은 자애 수행이 갖는 하나의 기능이다.

우리가 타인과 자신에게 친절한 의도를 가지고 대하는 것이 어렵게 느껴질 때 자애 수행은 유용한 기준점을 제공하여 우리가 무엇을 실제로 느끼는지를 볼 수 있게 도와준다. 자애심 없는 것이 자기 비난의 촉발이라기보다 우리가 속도를 늦추고 실제 일어나는 현상에 좀 더 주의를 기울여야 한다는 점을 상기시켜주는 중요한 신호이다.

사띠(알아차림)수행과 자애 수행은 서로 지지한다. 자애 수행은 어려운 상황에서도 친절한 태도를 격려함으로써 사띠를 보완해 준다. 사띠는 부분적이 되거나 감상적이 되지 않도록 자애심을 보완해 준다.

자애는 타인과 관계가 가까워질 수 있도록 해주고 사띠는 이 관계 속에서 우리를 균형 잡히게 도와준다. 사띠는 자유를 가져다주고 자애는 자유로 가는 우리의 여정이 타인과 격리되지 않도록 해준다.

어머니가 오직 하나뿐인 자식을 자신의 목숨보다 소중하게 보호하듯이, 이 세상의 모든 중생을 향하여 한없는 자애의 마음을 닦아야 한다.

걷거나 서거나 앉거나 눕거나 깨어 있는 동안에는 언제 어디서나  
자애의 마음을 닦아가는 생활이 세상에서 제일가는 것이리라.

—자애경  
숫타 니파타 I. 8

### 자애 수행을 위한 지침

자애관을 하기 위해서 편하고 이완된 자세로 앉는다. 숨을 두세 번 깊이 들이쉬고 숨을 내  
쉴 때 길고 천천히 끝까지 내뿜는다. 어떠한 걱정도 집착도 놓아버려라. 몇 분 동안 숨이 심장  
한가운데 있는 가슴 중앙을 통과하는 것을 느끼거나 상상하라.

자애 수행에서 먼저 자기 자신을 향해 수행하는 이유는 우리가 먼저 자신을 사랑하지 않고  
서는 타인을 사랑하기 어렵기 때문이다. 조용히 앉아서, 천천히 계속해서 마음속으로 다음과  
같은 말씀을 되풀이한다.

내가 행복하기를!  
내가 건강하기를!  
내가 안전하기를!  
내가 평화롭고 편안하기를!

이러한 말씀을 되풀이할 때 그 의미가 나타내는 의도 속으로 깊이 들어가도록 하라. 자애  
수행은 주로 우리 자신과 타인의 행복을 간절히 원하는 의도와 연결된다. 그러나 따뜻한 마  
음, 친근감, 또는 사랑이 마음이나 몸에서 일어나면, 그것들이 일어나도록 하면서 그 문구들  
을 반복한다. 수행을 돕는 도구로서 마음속으로 자신의 이미지를 하나 떠올릴 수도 있다. 이  
렇게 하면 말씀 속에 표현된 의도를 강화하는 데 도움이 된다.

한동안 자기 자신을 향해 자애 수행을 한 후, 당신을 진심으로 좋아하는 사람이나 친구를  
마음에 떠올린다. 그리고 천천히 그들을 향해 다음의 말씀을 되풀이한다.

당신이 행복하기를!  
당신이 건강하기를!  
당신이 안전하기를!  
당신이 평화롭고 편안하기를!

이러한 말씀을 되풀이할 때 그 의도나 진정한 의미를 간절하게 하라. 자애심이 일어나 말  
뜻이 절실했을 때 자애심은 더 강해진다.

자애 수행을 계속 함에 따라 당신은 친구, 이웃, 아는 사람, 이방인, 동물, 그리고 마지막  
으로 당신이 성내므로 어려움을 겪는 사람을 떠올릴 수 있다. 자애심이 일어날 때까지 반복  
적으로 하며, 자애심이 잘 일어날 수 있는 문구로 바꾸어도 좋다.

단순하고 개인적이며 창조적인 형태의 자애 수행 외에도, 집중 수행 수련으로서의 자애 수

행을 전통적이고 체계적으로 하는 방법이 있다. 이 전통적 수행은 아주 정교하기 때문에 집중수행기간에 이 방법이 실행된다.

자애 수행 중에 종종, 분노, 슬픔 같은 정반대로 보이는 감정 등이 떠오를 수 있다. 이러한 감정 등은 당신의 가슴이 부드러워지면서 속에 있는 것이 드러나고 있다는 징후로 받아들이라. 그러면 사띠 수행으로 전환하거나 그러한 감정들에 대해 동원할 수 있는 인내심, 수용, 친절하고 자애심을 방사하라. 무엇보다도, 이러한 부정적 감정을 가진 것 때문에 당신 자신을 판단할 필요는 없다는 사실을 기억하라.

자애 수행 수련에 익숙해짐에 따라 여러분은 일상생활에서도 활용할 수 있다. 차 안에서, 직장에서, 또는 공공장소 어느 곳에서나, 여러분 주위에 있는 모든 이를 향해 자애 수행을 개인적으로 수행하라. 우리가 만나는 모든 존재와 진정으로 연결됨은 큰 기쁨이다.

알아차림으로 모든 방향을 살펴보아도

자신보다 더 소중한 사람을 찾을 수 없어라.

나 아닌 다른 사람들도 각기 그들을 이처럼 사랑한다.

그러므로 자기의 번영과 행복을 원하는 이는 다른 사람을 괴롭히지 말아야 한다.

쌍윳타 니카야 3.8

### 연민: 저항하지 않고 괴로움에 대처하기

연민은 불교 수행의 중심 가치이며 이상이다. 그러나 연민을 이상이란 관점에서 보면 연민이 일어나는 어려운 상황들을 간과하기 쉽다. 연민은 추상 속에서 일어나지 않는다. 연민은 그 괴로움이 우리 자신의 것이든 타인의 것이든 우리가 실제 괴로움과 직접적으로 접촉할 때 일어난다.

우리는 괴로움에 직면할 때 저항하거나 저항하지 않을 수 있다. 괴로움에 저항한다는 것은 두려움, 절망, 저주, 겁, 또는 투사로서 괴로움을 대하는 것이다. 우리가 자신의 문제와 슬픔 등을 고통받는 사람들에게 투사한다면 우리는 타인에게 도움을 주기 어려울 뿐 아니라 슬픔, 유감, 불안 등에 쉽게 빠질 수 있다.

우리가 저항 없이 괴로움을 대하면 그 희생자가 되지 않을 것이다. 괴로움은 두 가지 측면에서 동기를 유발한다. 한편으로 괴로움은 우리 자신 속에서 괴로움의 뿌리를 해결할 수 있는 수행에 대한 바람과 아마도 열정조차도 불을 붙일 수 있다. 이것은 우리의 기쁨과 장점은 물론 저항, 집착, 공포를 정화하려는 동기를 가지는 것을 의미한다. 또 한편, 괴로움에 대한 우리의 접촉은 그 괴로움을 줄이는 연민이 담긴 바람을 일깨울 수 있다. 연민을 의미하는 불교 단어 KARUNA는 단순한 공감 이상의 것을 의미하며 괴로움을 소멸시키려는 욕망과 동기를 포함한다. 우리가 직접 도울 수 있는 능력이 없을 때조차 그러한 보살핌은 편안

함을 제공할 수 있다.

하나의 이상으로서 연민은 부정, 방어 또는 혐오 없이 괴로움과 함께 하는 것이다. 그러나 어지러운 실제 일상생활 속에서 우리는 부정, 방어, 혐오 그리고 이런 감정들을 일으킨 통증 등에 대한 우리의 경향성에 대해 연민을 일으킬 수 있도록 배울 수 있을 것이다. 우리 삶의 한복판에 기꺼이 앉아 수행하고자 하는 것은 긴장, 두려움 등이 들어설 여지를 없애주는 과정의 시작을 의미한다. 진정한 현존과 연민이 있으면 원한이 용서로, 증오가 우정으로, 분노가 친절로 변한다. 그러나 우리가 분주함, 야심, 도피, 환상 속에 파묻혀 있을 때 연민은 일어날 기회를 얻지 못한다.

우리가 우리 자신과 괴로움을 더 수용하면 타인의 괴로움을 더 깊이 공감하기 시작한다. 사띠 수행은 우리와 타인을 대등하게 연결하는 데 도움이 된다. 사띠는 서로 분리된 개체로서 타인을 동정하는 감상적인 동정을 연민으로 오해하지 않도록 보호해 준다.

보편적인 인간 경험인 괴로움을 자비심으로 대하는 것은 우리가 인간으로서 가지는 가장 고귀한 능력 중의 하나이다.

"이것은 내게 되돌아오지 않을 거야!"라고 생각하여

작은 공덕 짓는 것을 가벼이 여기지 마라.

작은 물방울이 모여서 항아리를 가득 채우듯

지혜로운 사람은 조금씩 쌓아 큰 공덕을 만든다.

-법구경 122

## 인내

바쁜 일상생활 속에서 우리는 업적, 효율성 성취 등을 추구하느라 인내의 가치를 간과할 수 있다. 우리가 명료하게 봄, 평화, 연민과 사랑이 강박적인 행동과 반응들과 다르고 양립할 수 없는 것을 인식할 때 인내의 가치는 분명해진다. 인내는 반동적으로 반응하지 않는 것을 의미한다. 인내는 사띠 수행에 엄청난 지지를 제공한다. 인내, 모욕을 견디기, 그리고 진리를 수용하는 것은 사띠에 힘을 주는 인내의 전통적인 세 측면이다.

부드럽고 끊임없는 노력을 통한 인내는 우리를 의심, 실망 그리고 두려움에 굴복하지 않도록 해 준다. 수행의 진보가 기대처럼 되지 않을 때 우리는 쉽게 실망에 빠질 수 있다. 예를 들어, 수행은 종종 즐거운 상태를 가져다준다. 만약 우리가 그 즐거운 상태들을 마음대로 유지할 수 있다고 가정한다면 변화라는 실체는 아주 불유쾌한 것이 될 수 있다. 그렇지 않으면 우리는 수행이 긴 형상으로 전개되어 집중과 평화가 증가하고 괴로움은 지속적으로 감소한다고 기대할지 모른다. 사실상, 수행에서의 편안한 기간은 내적인 힘과 신뢰를 제공하여 오랫동안 소홀히 했던 어려움을 직면할 수 있게 한다. 수행이 항상 한결같고 예상했던 방식으로 전개되지 않는다는 것을 우리가 깨달을 때 수행은 장기적으로 참고 견디기가 훨씬 쉽다.

인내는 정신적인 수행이 우리의 기대에 부응할 때도 중요하다. 모든 일이 잘되고 있을 때 우리는 자기만족을 하게 된다. 행복 또는 평안함이 현존할 때 우리는 수행에 대한 꾸준한 헌신을 유지하는 것을 잊을지도 모른다.

온화한 인내는 우리가 경험하는 어려움과 보상 어느 쪽에 의해서도 방해받지 않고 수행을 할 수 있게 해 준다. 그것은 사뭇가 우리 뺏속 깊숙이 젖어들도록 해 주는 열쇠이다.

모욕을 참는 것은 위협을 받을 때 화, 공격 또는 절망에 굴복하는 것을 의미하지 않는다. 그것은 오히려 우리의 충동과 감정적 반응들을 알아차리고 더욱 지혜로운 대응 방법을 발견하는 것을 의미한다.

어려운 상황에 반응하기 전에 잠깐만이라도 멈추는 것은 강력한 인내의 한 형태이다. 잠깐 멈추기는 우리가 상황 속에서 우리의 의도를 더욱 잘 이해하게 해 준다. 잠깐 씬으로써 무언가 놀랍고 예상치 않은 일-우리가 반응하거나 통제하려고 성급하게 행동했을 때는 일어나지 않았을-들이 일어날 수 있다.

가끔 사람들은 도전적인 상황을 이해하는 자신의 관점을 변화시킴으로써 인내하게 된다. 우리의 이해는 종종 자기중심적이다. 타인들의 관점 역시 그 이상은 아니지만, 우리와 마찬가지로 적절한 것이다. 예를 들어 민권 운동 시절 많은 사람은 자기 자신의 개인적 괴로움 보다는 더욱 거시적인 문맥에서의 자신의 역할을 이해함으로써 엄청난 신체적, 정신적 감정적 모욕을 견디어 냈다. 시민권을 위한 투쟁은 사람들이 목적을 가지고 괴로움을 감내하도록 했고 그 결과 국가 전체가 변화하게 되었다.

인내의 세 번째 형태는 *진리의 수용*이다. 이것은 저항 없이 순간의 진실과 실제의 가장 깊은 수준의 진실을 깊숙이 보려는 자발적인 태도를 말한다. 이러한 자발적 태도에는 우리 내면에 중심을 세우고 의지하고 방어할 만한 자아가 있지 않다는 통찰에 따라 살아가는 것이 포함된다. 모든 현상의 중심에 빛나는 비어 있음을 보는 것은 우리가 누구라는 자의식적이고 고정된 관념에 집착하는 것을 내려놓기 시작한다는 것을 의미한다. 깊은 정신적인 통찰이 자아에는 모욕되기 때문에 이것은 일종의 인내가 필요하다. 많은 사람은 삶을 자신에 대한 제한된 관점 속에 가두어 버리기 때문에 이러한 자아 중심의 관점을 버리는 것이 매우 두려운 일이 될 수 있다. 우리가 내려놓도록 허용해 주는 참을성 있는 수용은 미덕, 분별, 지혜, 결심 그리고 자아의 힘과 함께 개발된 개인적인 힘이다.

인내의 궁극적 완성은 견딜이나 상황에 대한 재평가로부터 오지 않는다. 오히려 인생의 도전에 대한 우리의 습관적이고 자동적인 충동이 없어질 때 성취되는 것이다. 완전히 무르익은 인내는 노력이 필요 없다. 그것은 어떤 행위가 아니다.

쌍웃타 니카야에 나오는 브라흐마나 쌍웃타(The Brahmana Samyutta) 에 부처님에게 모욕했던 한 화난 남자의 이야기가 있다. 부처님은 사람들을 초청한 적이 있는지 그 남자에게 단순히 질문한다. 주제가 바뀌자 당황한 이 남자는 그렇다고 대답한다. 그러자 부처님은 그



가 초청했을 때 손님들에게 음식을 대접했는지 묻는다. 그 남자가 다시 그렇다고 대답하자 부처님은 손님들이 차려놓은 음식을 먹지 않으면 그 음식은 어떻게 할 것인가 물었다. 그 남자는 손님이 음식을 먹지 않으면 자신이 먹을 것이라고 말한다. 그러자 부처님은 고요히 다음과 같이 친절하게 말씀하신다. "마찬가지로 나는 그대의 모욕을 전혀 받지 않았다. 모욕은 전부 그대의 것이다."

궁극적인 인내는 노력이 없는 무위이기 때문에 아마도 인내심 없음의 반대는 인내가 아니라 만족일 것이다. 자아가 부리는 번덕을 쫓아가지 않음으로써 우리는 위대한 인내로서 우리 인생에 나타나는 깊은 만족을 발견할 기회를 얻게 된다.

인내는 수행에서 자라나니  
수행이 없으면 지혜의 빛도 발하지 않는다.  
지혜의 길과 무지의 길  
이 두 가지 길을 잘 알아서  
지혜의 길을 가도록 하라.

-법구경 282

## 지혜의 완성

불교는 지혜의 전통으로서 알려졌다. 깨달음의 수행은 인생에 대한 깊은 이해에 의해 지지가 되고 표현된다. 지혜는 불교수행으로 개발된 10가지 특질 또는 "완성"의 하나이다.

불교 전통은 세 가지 종류의 지혜를 구별하는 데 학습에서 얻은 지혜, 성찰해서 얻은 지혜 그리고 수행을 닦아서 얻은 지혜라는 세 가지 지혜는 정신적인 생활에 각각의 역할이 있다.

사람들은 가끔 연구를 가치절하 하여 지식과 지혜를 반대로 여긴다. 그러나 불교에서 학습에서 얻은 지식은 지혜의 한 형태로 인정된다. 불법을 연구하는 것은 수행을 위한 귀중한 기반이다. 연구에는 불교 및 다른 정신적 가르침에 대한 읽는 것을 포함한다. 이 연구는 수업을 포함한다. 전통적으로 이 연구는 불교 경전에 대한 암기를 포함한다. 나는 수행자들에게 짙막한 가르침과 문구를 외우게 하는 데 놀라운 일이 일어나기도 했다. 암기된 글은 우리 내부에서 지식적 이해와 구별된 미묘하고 다양한 방식으로 내적으로 소화되는 것 같다. 때가 무르익으면 이러한 글귀들이 갑자기 마음에 나타나 불법에 대한 가르침 또는 그 글귀들이 우리 인생에서 어떻게 응용되는지를 새로운 관점을 제공한다.

지혜의 두 번째 형태는 성찰 된 지혜이다. 성찰 된 지혜는 인생의 중요한 주제에 대해 생각하며 성찰의 힘을 사용한다. 이것은 친구, 도반, 스승과의 토론을 포함한다. 가끔 사람들은 사띠가 성찰과 반대라고 생각한다. 왜냐하면, 사띠는 비 추론적이고 추론적인 행위는 아무래도 정신적인 것이 아니기 때문이다. 그러나 이 전통은 성찰과 사띠를 반대로 보지 않는다. 이 둘은 제각기 중요하다.

어떠한 주제도 조심스러운 성찰의 주제가 될 수 있다. 불교 수행에서 사성제, 팔정도, 무상, 무아, 업, 연기와 같은 가르침을 성찰하고 숙고하고 의문을 갖는 것은 가치 있는 것으로 알려졌다. 전통적으로 중요한 성찰의 주제는 죽음이다. 나이가 지혜를 가져온다는 말이 있다. 이러한 지혜는 인생의 경험이 증가하면서 생길 수 있지만 아마도 죽음에 가까워진다는 생각이 들면 더욱 그러할 것이다. 우리에게 죽음의 현실성이 분명해지면 지혜의 근원이 될 수 있다. 그것은 우리의 의도와 우선권을 명료하게 해 준다. 병적인 걱정이 아닌 죽음에 대한 성찰은 우리가 인생을 마음챙기며 살아가고 가장 중요한 것을 인식하도록 도와줄 수 있다.

세 번째 종류의 지혜는 수행의 개발에 의한 것이다. 이것은 마음의 특성을 개발하는 사띠와 같은 것한테서 나오는 이해이다. 이러한 마음의 특성은 우리가 존재의 본성을 깊이 뚫어 볼 수 있게 해 준다. 대부분의 사람은 자신들의 경험을 당연하게 여기며 표면적인 현상에만 매달리며 살아간다. 우리는 경험 자체의 특성을 의문시하지 않는 경향이 있어 보다 깊이 볼 기회를 놓치고 있다.

사띠의 비추론적인 탐구가 더욱 개발됨에 따라, 우리의 시각은 점점 관념의 여과에 덜 걸리게 된다. 우리는 점점 사물을 있는 그대로 보기 시작한다. 사띠가 더욱 예리해 짐에 따라 우리는 세 가지 보편적 특성을 경험하게 된다. 즉, 모든 경험은 무상하고 어떤 경험도 영속적 행복을 위한 만족스러운 의지처가 아니며, 알아차림을 통해 알려진 어떤 경험이나 사물도 안정된 자아라고 할 수 없다.

우리가 이러한 특성을 직접 볼 때 지혜가 자란다. 우리는 끊임없는 경험의 흐름에 저항할 때 생기는 고통을 이해하기 시작한다. 우리는 사띠가 우리를 경험에 의존하지 않는 행복으로 이끌어 줄 수 있다는 것을 보게 된다. 그리고 우리는 삶에서 편안함을 얻는다. 우리는 방어하거나 강화할 자아가 없는 자유의 장소를 찾는다. 스스로 제한함이 없이, 단점과 고통이 우리의 사람됨을 규정한다고 믿지 않으면서도 우리는 단점과 고통을 볼 수 있다.

지혜, 통찰의 완성은 가슴과 마음이 어떤 것도 집착하거나 저항하지 않을 때 온다. 세 가지 특성 즉 삼법인을 보는 것은 이러한 완성을 향한 강력한 내딛음이다. 그것은 우리의 경험을 이용하거나 집착하지 않는 알아차림으로 이끌어 준다. 알아차림은 우리를 있는 그대로의 경험을 하게 허용해 준다. 이러한 공간에서 우리는 좀 더 지혜롭게 어떻게 행동하고 언제 입장을 취할 것인지 필요한 것을 어떻게 말할 것인지 결정할 수 있다. 자유의 기술은 인생에서 마음 또는 가슴이 위축되거나 긴장되지 않고 인생에서 우리가 해야만 하는 일들을 어떻게 하는지 배우는 것이다. T. S. 엘리엇은 재의 수요일 (Ash Wednesday)에서 이러한 지혜를 아름답게 표현하고 있다. "우리가 마음을 두도록 그리고 마음을 두지 않도록 우리를 가르치라." 마음을 두면서도 동시에 마음을 두지 않는다. 이것 아니면 저것이라는 말이 아니다.

우리가 인식하는 것보다 종종 우리는 사물을 반대 관점에서 양자택일을 한다. 학습, 성찰 그리고 사띠 수행은 위빠사나 수행을 강화한다. 이들 모두 우리를 자유를 향해 가도록 도와주며 우리 인생과 타인의 인생에 조화를 가져다준다.

이 마음은 끊임없이 동요하여  
보호하고 다스리기 매우 어렵다.  
지혜로운 사람만이 마음을 잘 다스린다.  
마치 화살 만드는 사람이 굵은 화살을 썬듯이.

-법구경 33

## 집중

배의 방향타가 배를 항로에서 이탈하지 않도록 하듯이 집중은 사띠 수행에 안정과 확고부동함을 제공한다. 사실, 집중은 수행에서 매우 중요해서 종종 사띠와 동등한 동반자로서 간주한다. 집중을 안정화 시켜주는 힘 없이 우리는 수행을 포함한 우리에게 가장 중요한 것에 마음챙기는 집중을 유지할 수가 없다. 우리는 깨어 있는 대신에 쉽게 빠져버린다.

우리가 호흡과 같은 대상에 사띠하여 집중하는 것이 실제로 유용하다는 것을 인정하고 집중의 가치를 이해한다면 우리가 집중을 좀 더 쉽게 개발할 수 있을 것이다. 집중을 수련해 본 적이 없는 사람에게 우리의 중요 관심사와 연관되지 않는 무엇인가에 집중하는 것은 비논리적이고 직관에 반하는 것처럼 보일 수 있다. 그러나 이삼십 분 정도 호흡에 주의를 기울이면 대부분 사람은 집중의 힘에 대해 알 수 있을 정도의 맛을 보게 된다.

집중이 없는 마음은 흐트러지기 쉬우며 무언가에 잘 빠져 버린다. 마음은 "방심에 의해 잘 산만해지며 산만해 지는 것조차 알지 못한다." 마음은 몰입을 중심으로 아주 팍 죄어져 있어 그 죄임(tightness) 너머를 보기가 쉽지 않다.

인생의 관심사들은 우리를 매우 강력하게 몰두시키기 때문에 그 관심사들을 이해하고 관계를 맺는 방식에 선택의 여지가 있다는 것을 우리는 종종 인지하지 못한다. 우리는 문제에 대한 올바른 이해를 찾아낼 수 있다면 우리가 그것을 해결할 수 있다고 가정한다. 우리의 사고와 관심사에 관계하는 유일한 길은 우리의 사고와 관심사 그 자체의 세계 속에 있다고 우리는 생각한다.

우리는 마치 우리의 눈썹보다 조금 높은 벽으로 둘러싸인 미로의 중앙에 있는 것과 같다. 우리는 출구를 찾으려 걸어 다니다 벽에 부딪히고 막다른 곳에 이른다. 희망과 실망, 근거 없는 자신감과 두려움 사이에서 우리의 감정은 동요한다. 미로에 갇힌 우리는 빠져나가야 할 필요를 절박하게 느낄 것이지만 탈출은 매우 어려워 보인다. 그러나 우리가 발돋움하여 더 높은 조망으로 벽 너머를 바라보면 우리는 쉽게 출구를 찾게 될 것이다.

우리의 생각과 관심의 세계는 미로와 같아서 우리가 해야 할 일은 더욱 폭넓은 조망을 확보하기 위해 "발돋움을 하는" 것임을 우리는 깨닫지 못한다. 유리한 관점이 확보되면 우리의 문제들은 매우 다르게 보일 수 있다. 우리는 문제 그 자체를 변화시키지 못할 수도 있지만,

집중에 의해 지지가 되는 사뭇을 통해 우리는 관점을 이동시킬 수 있고 상황에 대처하는 방식을 근본적으로 변화시킬 수 있게 된다.

집중은 고요함을 가져다주어 우리의 관심사를 향한 새로운 관계 가능성을 열어준다. 우리 대부분은 고요한 마음이 우리를 보다 선명하게 보고 생각할 수 있게 해주는 것을 알고 있다. 그러나 고요한 마음은 아주 새로운 방식으로 우리의 관심사를 이해하도록 우리에게 도움이 될 수도 있다.

고요한 마음은 우리를 관심사 자체의 미로 같은 문맥 밖으로 나가 설 수 있게 해 준다. 대인 관계, 일, 건강, 개인적 정체성 같은 문제들은 두려움, 욕망, 그리고 대중적이고 피상적인 가치가 아니라 우리의 가장 깊은 성실성과 가치에 비추어 볼 수 있다.

더욱 심원한 의미에서 고요한 알아차림의 전체적 조망은 인생의 문제가 충분히 수용할 만한 것이라는 것을 우리에게 보여준다. 우리는 전체적이고 온전할 수 있는 우리의 능력이 문제에 의해 손상되지 않는다는 것을 안다. 사실상, 우리의 전체성은 문제 자체를 포함한다. 이것은 우리가 특이만만해하지 않고, 문제를 해결하려는 우리의 시도가 불충분함, 부적당, 또는 부족함에 의해 영향을 받을 필요가 없음을 의미한다.

우리가 문제에 사로잡힐 때 많은 에너지가 낭비될 수 있다. 집중 수련으로 우리는 의식적으로 에너지를 현재에 머물게 하고 건강한 대상에 깨어 있을 수 있게 된다.

집중을 개발하는 전형적인 방법은 호흡이다. 호흡에 머무르고 마음이 방황할 때 단순히 호흡으로 되돌아오므로써 우리는 집중력을 강화하고 빠져버리는 경향을 감소시킨다. 시간이 지나면 마음은 휴식, 개방 그리고 고요함을 얻게 된다.

호흡에 집중하는 힘을 기르기 위해 우리는 여러 가지 방법을 탐구할 수 있다. 호흡만 주시하거나 호흡의 움직임인 감각에 밀착하여 함께 할 수 있다. 마치 매 순간의 호흡이 당신의 첫 호흡 또는 마지막 호흡인 것처럼 매 호흡에 관심을 두도록 한다. 당신 호흡의 감각적인 특성을 경험할 수 있는지 보라. 호흡과정에 집중하도록 허용하라. 호흡에 대한 헌신과 사랑을 느껴라. 언제 부드럽고 온정적으로 수용하는 것이 집중에 도움이 되고 언제보다 단호한 목적으로 임하는 것이 더 적절한지 구별하라. 호흡에 대한 주의를 유지하는 능력이 강화될수록, 어딘가에 빠져버리는 습관의 힘은 약화할 것이며 아마도 당신은 더 고요하고 가볍고 더욱 넓어진 자신을 발견하게 될 것이다.

마음이 확장되고 개방될 때 우리는 어려움이 우리 개인에게 속한 것이라는 느낌을 갖지 않고 그 어려움을 경험할 수 있게 된다. 예를 들면, 육체적인 고통을 "내" 통증이라고 보는 것은 자아에 관련된 느낌과 관념을 촉발시키는 경향이 있지만, 고통을 단순히 고통이라고 보는 것은 고통의 참고 견딤을 더욱 쉽게 해준다. 강렬한 정서도 마찬가지이다. 우리가 개인의 정체성에 대해 감정이 시키는 대로 끌려가지 않는다면 우리 인생의 감정 상태는 더욱 수월해질 것이다.

사띠 수행에서 집중의 가장 중요한 기능은 사띠가 한결같고 현재 속에 안정되어 실제로 일어나는 일을 우리가 분명히 볼 수 있게 하는 것이다. 우리가 현재 경험하는 인생은 가장 깊은 통찰과 깨달음으로 가는 문이다. 집중은 우리를 현재에 있게 해주기 때문에 사띠는 본연의 임무를 완수한다.

이 세상을 물거품으로 보라  
이 세상을 아지랑이로 보라  
이렇게 세상을 보는 사람을  
마라(죽음의 왕)도 어찌하지 못하리라.

-범구경 170

### 수용적 사띠

사띠는 공기와 같아서 좀처럼 지각하기가 쉽지 않다. 사띠는 우리가 깨어 있는 순간에 작용하며 잠에서조차 지속하기도 한다. 어떤 사람들은 한 번도 사띠에 대해 배운 바가 없어서 사띠의 기능을 인식하지 못한다. 그것에 대해 알게 될 때조차 당연시하고 충분히 느끼지 못한다.

아마도 우리가 사띠를 인식하지 못하는 주요한 이유는 인식의 내용에 사로잡히기 때문이다. 인식의 내용이란 우리가 사고하고 느끼고 경험할 때 몰입하는 대상을 말한다. 보통 일상 생활은 우리 인식이 알아차리는 것, 즉 사고와 지각의 내용을 포함한다. 불교수행의 중요한 부분은 지각의 다른 차원인 수용적 사띠 자체를 알아차리는 것을 포함한다. 사띠 자체를 알아차리는 것은 우리가 모두 가진 능력이다. 수행은 이 수용적 사띠를 발견하고 그 속에서 설 강력한 기회를 제공한다.

수용적 사띠는 의식을 지켜보는 것과 아주 흡사하다. 수행 초보자는 종종 지켜보는 능력이란 의미를 누군가 지켜보는 이가 있다는 것으로 해석한다. 우리 내부에 특별하고 영속적인 행위자가 있다고 여기는 것이다. 우리는 세계를 특히 인식 자와 인식대상으로 나누어 생각하는 경향이 있다. 마찬가지로 우리는 “나는 행위자이고 나는 무엇인가 하고 있다,” 또는 “나는 말을 하는 사람이다”라는 식으로 종종 행위자와 행위를 구분 짓는다. 우리 대부분은 인식 자나 행위자가 있다는 관념이 상식적이라고 여긴다. 불교는 이러한 가정에 의문을 제기한다.

이분법적 사고는 자아라는 거대한 구축물의 초석이 된다. 우리가 지각하는 자(perceiver)를 가지면 우리는 자아라는 개념을 갖고 그것은 자아가 어떤 것이어야 한다는 모든 종류의 문화적으로 조건화된 관념을 끌어당기는 자석이 된다. 우리의 자아개념은 무엇이 가치 있는 것이며 무엇이 선이고, 우리 주변의 세계에서 무엇이 필요한 것이라는 관념과 밀접하게 그

리고 고통스럽게 관련되어 있다.

감정은 우리가 ‘자아’를 생각하는 방식에서 직접 생겨날 수 있다. 우리의 자아 관념이 위협 받는다면 우리는 쉽게 화를 내거나 두려울 수 있다. 죄책감은 자아 관념을 선악 개념 또는 옳고 그름과 관련지을 때 생겨난다. 칭찬과 비난 모두 우리가 정의하고 자신을 묘사하는 방식에 영향을 줄 때 우리에게 활력을 줄 수 있다. 자아감이 지지받지 못하거나 위협받을 때 어떤 사람들은 함께 있는 사람들이나 처한 상황에 싫증을 낼 수 있다.

수용적 사띠 속에서 휴식을 취하는 것은 자아를 형성하고 방어하는 우리의 노력에 대한 치료제이다. 이러한 수용능력이 발달하고 이에 대한 신뢰감이 커지기 시작하면, ‘알아차리는 누군가’가 있다는 가정은 없어져 버린다. 자의식도 없어져 버린다. 이것은 비이분법적 사띠의 경험이라고 불리는 것으로, 자타, 내외, 인식하는 자와 인식대상의 분별은 사라져 버린다. 알아차리는 누군가는 없다. 오직 사띠와 사띠 속에서 일어나는 경험만이 존재할 뿐이다.

수행 중에 우리가 배우는 것은 주의력을 지속시켜 단순하고 수용적인 사띠를 지니는 것이다. 우리가 개념의 세계 또는 자아의 개념을 반드시 버려야만 하는 것은 아니다. 대신 우리는 우리의 삶과 개념, 우리 자신을 집착 없이 대하는 것을 배우는 것이다. 우리는 집착 없이 사띠라는 한없는 연민의 세계에서 휴식을 취하는 것이다. 이러한 방식으로 추상적 개념이나 집착이 아닌 직접체험으로부터 삶에 대한 우리의 선택이 생동하게 되는 것이다.

미래에 대한 집착도 버리고  
과거에 대한 집착도 버리고  
현재에 대한 집착도 버려라  
마음이 이 모든 속박에서 벗어나면  
나고 죽는 이 모든 윤회도 벗어나리라.

-범구경348

### 깨달음-사띠의 자유

불교의 가장 도전적인 측면 중의 하나는 변화하는 인생의 조건에도 흔들리지 않는 열반의 경험에 대한 강조이다. 사띠 수행은 정직하고 친근감 있게 우리를 우리 삶과 연결하는데 도움이 된다. 또한, 그 이상으로, 사띠는 집착하거나 저항하지 않는 사띠의 가능성을 열어준다. 이 가능성을 충분히 경험하는 것을 흔히 깨달음(awakening) 이라 한다.

우리의 인식은 종종 인생의 조건- 예를 들면 건강, 외모, 인간관계, 안전, 직업, 여가기회, 견해 등-에 빠지게 되고 조종된다. 그러나 삶은 우리가 이러한 조건들을 완전히 통제할 수 있다고 보장하지 않는다. 만일 우리의 행복이 이러한 조건들에 달렸다면 우리는 불행을 준

비하는 셈이다. 우리가 조건화되지 않는 깊은 체험이라는 도전에 직면할 때, 이러한 조건들의 통제 상실은 축복일 수 있다.

불교는 보통 간과되는 삶의 측면, 특히 조건 없는 사띠와 무한한 사랑을 우리가 발견할 수 있도록 깨달음을 강조한다. 불교 수행을 하는 것은 이익과 손실, 칭찬과 비난, 행복과 불행, 성공과 실패 등과 관계없는 내적인 사띠 능력을 발견하고 음미하며 강화시키는 것이다. 삶의 조건들을 품위와 관대함으로 헤쳐나가는 것은 이러한 조건들에 집착하지 않는 사띠를 우리가 맛보았을 때 더 쉬워진다.

공간 자체는 묘사하기 어렵지만, 그것을 제한하는 대상들을 언급함으로써 묘사될 수 있다는 것을 우리는 알고 있다. 깨달음은 주관적 객관적 경험과 직접적인 관계가 없어서 묘사하기가 훨씬 어렵다. 깨달음은 마치 너무 깨끗해서 우리가 쳐다볼 때 보이지 않는 창문처럼 선명하다. 탐욕, 성냄, 두려움이 없어서 깨달음은 모든 것을 포함하는 사띠에 대한 신뢰와 아주 유사하다. 이것은 모든 종류의 갈등이 없는 상태로서, 깨어 있는 사띠는 종종 평화로움으로 특징 지워진다. 집착이 없어서 연민의 문을 향해 열려 있다.

깨달음의 길을 걷는다는 것은 무슨 일이 있거나 무엇을 하든 간에 우리가 사띠와 탐구에 헌신하는 것을 말한다. 이것은 우리의 건강, 직업, 부, 인간관계 등에 관계없이 사띠에 귀의하는 것을 의미한다. 환경에 관계없이 주의력을 수련하는 것은 모든 상황에서 개방된 사띠를 지니는 것이고, 주의력이 닿는 곳에 연민을 가지고 판단하지 않으며 알아차리는 것이다.

사띠가 성숙할 때 우리는 깨달음을 맛보고 더는 조건화된 세상을 우리 세계의 중심으로 여기지 않게 된다. 조건화되지 않는 세계를 맛보는 것은 사띠 속에서 획기적인 변화를 경험하는 것이다. 이것은 자연적으로 탐욕과 성냄, 어리석음이라는 여러 가지 열병을 식혀 줄 것이며 연민에 가득 찬 마음은 더욱 커져서 그 속에 모든 것을 포용하게 될 것이다.

행복하여라, 깨달은 이의 태어남이여  
행복하여라, 가르침이 펼쳐짐이여  
행복하여라, 수행자들의 조화로움이여  
행복하여라, 삼보에 진정으로 귀의하는 이들이여

-법구경 194

## 귀의

우리의 사띠 수행이 깊어갈수록 개방과 지혜에 대한 개인적인 능력에 대한 신뢰가 증가하는 것을 우리는 종종 발견한다. 이러한 신뢰의 증진은 감사한 마음을 가져오며 그러한 내적인 신뢰를 지지하는 사람들과 가르침에 대한 신앙심으로까지 귀결된다. 불교전통에서 이러

한 사람들과 가르침은 불, 법, 승, '삼보'로 표현된다. '귀의함'은 의식적으로 이 세 가지 보물에 의해 보호되고 복돋는 것을 선택하는 것이다.

부처님께 귀의하는 것은 지혜와 명료함에 귀의하는 것이다. 부처님은 자유에 이르는 길을 걸어간 사람뿐만 아니라 우리 개개인에게 발견되는 깨어남과 자애로움에 대한 완전한 가능성을 구현하는 것이다.

가르침에 귀의하는 것은 어느 면에서 부처님이 가르치신 법과 수행에 귀의하는 것이다. 그러나 좀 더 깊은 차원에서 법이란 탐욕, 성냄, 무지에 방해받지 않는 놀랍고도 즉각적인 사띠이다.

가장 일반적으로 상가에 귀의한다는 것은 불교수행을 같이하는 사람들인 공동체에 귀의하는 것이다. 윤리, 사띠, 자비 등을 통해 부처님의 가르침대로 살려고 헌신적인 노력을 하는 사람들이 있다는 것을 아는 것은 힘이 나는 일이다. 좀 더 구체적이고 전통적인 측면에서 보면, 상가(승보)에 귀의하는 것은 부처님이 깨달으신 대 자유를 맞본 사람들의 공동체에 귀의하는 것을 말하는 것이다. 그러한 사람들의 모범과 안내를 받는 것은 놀랄 만큼 격려되고 힘이 나는 것이다.

귀의하는 것은 테라와다 불교에서 일반인이 행하는 가장 일반적인 예식행위의 하나이다. 귀의는 예식, 집중수행, 절에 갈 때 당연한 일로 행해지기도 하지만, 한 개인이 처음으로 자신의 가슴속깊이 간직한 가치와 열망에 따라 자신의 삶을 방향 짓는 의식적인 의도와 함께 귀의 할 때는 일생일대의 순간이 될 수 있다. 우리의 수행을 불, 법, 승 삼보에 연관시키는 것은 수행이 지적인 일이나 개인적 치료의 문제로 제한되지 않도록 보장하는데 도움이 된다. 삼보에의 귀의는 신뢰와 존경이라는 방대한 기초를 확고히 하는데 도움이 되며 이 기반 위에서 모든 수행이 깊어지는 것이다.

나쁜 친구와 사귀지 말고  
비열한 자와도 사귀지 마라.  
좋은 친구, 더 높은 성자와 함께하라.

-법구경 78

## 승보

불교수행은 수행도반들의 공동체에 의해 지지가 된다. 이것은 승보가 개인의 수행에 도움을 주는 삼보의 하나라는 관념에 반영되어 있다. 불, 법, 승, 삼보가 지지와 의지처로서 동등하게 중요하지만, 불, 법, 두 가지 보물은 미국 불교계에서 더 강조되고 있다. 사람들은 승가가 수행생활이 가지는 중요한 역할보다 깨어남, 수행과 그 가르침에 더욱 흥미를 느낀다.



서구에서 위빠사나의 가르침과 수행법을 정착시키는데 약 30여 년이 걸렸다. 나는 미국 위빠사나 운동을 위한 중요한 발전 중의 하나는 더욱 강력한 수행공동체라고 생각한다. 승보는 지나치게 강조하기보다 불보, 법보와 균형을 이루어야 한다. 삼각대의 다리처럼, 어느 하나가 없어서는 안 된다.

혼자 수행하는 것은 어려울 수 있다. 수행은 종종 우리의 가치와 우선순위를 변화시킨다. 수행의 결과로 오는 만족, 평화, 아량, 사랑, 자비의 가치들은 우리 대중문화의 상당 부분에서 발견되는 소비주의, 야심, 이기심, 무감각함 등의 가치와 갈등을 일으킬 수 있다. 수행자들의 공동체는 대안적 정신적 가치들에 따라서 사는 것을 서로 지지해 준다.

또한, 공동체에서의 정신적 수행은 우리 자신을 다른 수행자들과의 관계를 통해 더 잘 이해하게 되고 그 공동체가 우리 자신을 위한 거울이 된다는 것을 의미한다. 불교 공동체에서 살려는 최초 나의 동기는 이 서로 비추어줌(mirroring)으로부터- 특히 선배 수행자에 의해서- 덕을 본다. 선배 수행자들은 내가 빠졌던 감정적 반동성이나 자아 행위 등의 많은 것을 하지 않지만, 내 친구들의 상당수는 나와 같았다. 그들이 나와 달랐기 때문에 나는 내가 무엇을 하고 있는지보다 분명히 볼 수 있었다.

상가(승가)에서 수행했던 초기 몇 년은 나에게 가치가 있었는데 그 이유는 자비와 친절을 표현하는 사람들의 예를 자주 보아 왔기 때문이다. 그러한 모범은 고무적이고 실용적인 가르침으로 내가 그와 같은 방식으로 대처할 수 있도록 교훈을 주었다.

물론 불교 외의 다른 공동체들도 유용한 비취봄(mirroring)과 모델(modeling)을 제공할 수 있다. 그러나 불교 수행공동체가 실현하려고 하는 헌신은 대부분의 다른 공동체와는 다른 것이다. 승가는 누구든지 와서 수행할 수 있는 장소이다. 우리가 누군가와 갈등에 처하게 되든지, 타인들의 말이나 행동을 싫어한다든지 할 때 우리가 그 사람을 공동체에서 추방하지는 않는다. 대신에 우리는 그 갈등에 마음을 챙겨서 탐구한다. 우리는 집착, 공포, 투사, 혼란 등을 알아차리기 위해 노력한다. 우리는 화해의 기회를 찾아보고 서로 존중할 수 있는 현명한 방법과 차이를 수용할 수 있는 공간을 만들기를 모색한다. 이러한 포용에 대한 헌신이 의미하는 바는 승가는 사람들이 자기 자신이 되는 안전한 장소이거나 그것을 목표로 한다는 것이다. 이것은 불교 수행의 가장 깊은 작업의 선결조건이 된다.

똑같은 이유로 승가는 새로운 존재 양식을 실험하는 안전한 장소이기도 하다. 수행이 우리의 불안정감과 자동적인 행동습관을 감소시켜 줌으로써 승가는 - 예를 들어, 습관적으로 말을 하는 사람들이 말을 덜하거나 말을 억제하는 사람들이 필요한 말을 하도록- 새로운 방식을 실험할 수 있는 장소가 될 수 있다.

다른 사람들과 수행하는 것은 많은 이익이 있지만, 문제 또한 있음을 알아야 한다. 한 무리의 사람들이 하나의 공동체로 모이면, 문화가 생겨나고 문화가 모이면 항상 사각지대 또는 '그림자'를 갖게 된다. 여러분이 그림자 때문에 공동체에 들어가는 것을 피한다면 어떠한 공동체도 적절하지 않을 것이다. 만일 여러분이 공동체의 밝은 부분만 찾고자 한다면 자신에게 해로운 일을 하는 것이다. 공동체의 어두운 면만 부각하는 것 또한 마찬가지로이다. 불교

수행의 한 기능은 그 어둠을 밝히고 추출하며 밝은 면과 균형을 맞추는 것이다. 정직한 수행 없이 한 문화의 어둠은 감추어진 채로 남아 있게 될 것이다.

예를 들면, 불교 공동체의 공통적인 그림자의 하나는 성냄이다. 이것은 큰 부분을 차지하는데 그 이유는 불교도들이 친절과 자비를 귀중하게 생각하기 때문이다. 한 문화가 친절과 자비를 더 중히 여길수록 성냄과 적의가 그림자 속으로 밀려버릴 가능성이 커진다. 사람들은 자신들의 그러한 면을 보이는 것을 꺼리게 되고 자기 자신에게조차 보이는 것을 꺼리게 된다. 사띠 수행은 숨겨진 그림자들에 대한 해독제이다. 우리가 몸, 느낌, 생각 등을 더 알아차릴수록 우리는 점차 삶의 내면과 외면 양쪽에 모두 더 정직해질 것이다.

인생은 만남으로 이루어져 있고 우리는 그 만남 속에서 자신에 대해서 배우게 된다. 불교 수행과 관련해서, 우리는 하나하나의 만남에서 무엇을 가져오는지 살피게 된다. 우리가 어떻게 타인들이 우리를 만나도록 허용하고 어떤 식으로 만나고 있는지 수행을 통해 우리 자신에 정착하고, 그 안정된 장소에서 세계를 만나는 것은 놀라운 일이다. 수행 공동체는 그 안정된 장소를 우리 생의 다른 부분에까지 가져가는 방법을 배우기 시작하는 장소이다.

마음 챙김은 죽음을 벗어나는 길  
마음 챙김이 없으면 죽음의 길  
바른 마음 챙김을 하는 사람은 죽지 않고  
안 된 사람은 죽은 사람과 같다.

-범구경 21

### 수행으로서의 질문

불교 스승께 내가 물었던 첫 번째 질문은 “참선 수행을 하는 데는 어떤 노력이 필요합니까?”였다. 나의 스승은 “그 노력을 하는 그자는 누구인가?”라고 되물었다. 그의 반문은 내게 아무 의미를 주지 못하였고, 대화는 그 자리에서 끝나 버렸다. 이 대화를 내가 곰곰이 생각해 보고 나서 나는 내 질문과 스승의 되물음을 나 스스로 즉시 대답해야 할 것으로 결론을 내렸다. 그렇게 하는 과정에서 나는 우리 자신의 직접 경험을 통해서만 우리가 대답하는 어떤 정신적인 질문들이 있다는 것을 알게 되었다.

수년간, 일련의 그러한 질문들이 나의 수행에 동기를 부여하고 방향을 설정해 주었다. “어떻게 하면 타인들과 함께 있으면서 내가 홀로 있을 수 있는가?”와 같은 질문이 나의 초기 선 수행에 추진력이 되었다. 다시 말하면, 내가 어떻게 두려움과 자아 없이 사회적으로 살아갈 수 있을까? 이 질문은 홀로 수행기간을 지내고 나서 더 중요해졌고 이 수행을 통해 나는 전에 경험하지 못했던 자유와 평화를 발견하게 되었다. 이 세상에서 겪는 내 어려움에 대한 해결책으로서 고독 쪽으로 향하는 대신에 그 질문은 사회생활 속에서 내가 계속 탐구하고

수행하도록 촉구하였다.

후에 또 하나의 질문이 나의 선 수행의 지침이 되었다. 그 질문은 “내가 어떻게 당면한 문제에 가장 깊이 참여할 수 있는가?”였다. 다시 말해 내가 무슨 일을 하든지- 그것이 호흡수행이든 채소를 자르는 일이든- 분리감을 느끼고 뒤로 물러나는 경향을 어떻게 극복할 수 있을 것인가? 이것은 아주 유용한 탐구였음이 증명되었는데 그 이유는 내 수행을 이상, 희망, 자기 몰두 등이 아니라 일어나는 현상에 계속 집중하도록 했기 때문이다. 나는 이러한 질문들을 풀기 위해 스승들에게 기대지 않았다. 이러한 질문들은 꼭 들어맞는 답을 요구하는 질문들도 아니었다. 그것들은 상황에 따라 새롭게 답해져야 한다.

나의 초기 선 스승 중 한 분이셨던 리처드 베이커 스승은 우리 제자들이 우리 자신의 관심과 질문을 ‘핵심’을 알 때까지 충분히 성찰하도록 격려했다. 우리 다수는 우리 삶과 개인적 관계에서부터 기나긴 이야기를 만들어 내는 경향이 있다. 그렇지 않으면 우리는 불교 철학에 대해 추상적인 질문을 하곤 했다. 그러한 질문들에 대한 대안으로서 스승은 우리의 주체성, 의도, 또는 그 질문이 근거한 관점들의 핵심까지 그 질문을 다듬도록 지시했다.

예를 들면, 선원에서 주방을 감독하는 일을 맡아 볼 때 나는 주방 사람들과 어려운 관계에 놓여 있었다. 나는 스승께 나아가서 어려움을 호소하고 도움을 청하지 않았다. 대신에 나는 내적인 긴장감으로 머뭇거리고 나서야 이러한 긴장에 대한 나의 기여는 모든 상황에서 모든 이에게 사랑받고자 하는 두려움에 기인한 욕구라는 것을 알게 되었다. 이것을 깨닫고 나는 외부적인 관계를 ‘고치려’ 하기보다 사랑받고자 하는 욕구를 다루는 것이 더 생산적이라는 것을 발견했다. 그렇게 하는 데 있어서 질문들은 결국 다음과 같은 탐구로 집중되었다. “남들의 좋아함을 받고자 원하는 자는 누구인가?” 그리고 “두려워하는 자는 누구인가?” 그 당시 나는 어떻게 답을 해야 하는지 알지 못했다. 그러나 첫 번째 되물음인 “노력을 하는 자는 누구인가?”와 같이 이러한 질문들은 내가 수행을 계속할 수 있는 동기를 부여하였다.

종종 본질적인 질문을 잉태하는 수행의 고요함이 커질수록 내부에서 결의가 더 샘솟는 것 같았다. 나는 대학원을 들어갈 것인지 선원에 들어갈 것인지 질문에 직면했을 때 이것을 경험하였다. 내면의 투쟁과 불편함에 사뭇할 했을 때 나는 놀랍게도 선원에 들어가라는 아주 분명한 결심이 일어남을 보았다.

후에 미얀마의 중요한 결심들이 나의 위빠사나 집중 수행을 계속해서 자극하였다. 그 중 하나는 “이 수행에 있어 철저함은 무엇인가?” 또 다른 전형적인 질문이 “노력을 하는 자는 누구인가?”와 “두려워하는 자는 누구인가?”라는 질문의 정제된 형태인 “나 (the Self) 는 누구인가?”였다. 그것들 자체의 의지를 가지고 이러한 질문들은 나의 정신적 몰두에서 빠져나와 탐구로 되돌아가도록 고무했다. 나의 스승이셨던 우 빠디따 스님은 이러한 접근방식을 강화하였다. 그는 자신의 제자들이 추상적인 실존적 질문을 하는 대신에 자신들의 직접적인 경험을 탐구하도록 지도했다. 그는 우리가 깊고 분명하게 탐구하면 더욱 깨어 있고 자유로워지는 데 필요한 무엇이든 발견할 수 있다고 엄청난 확신을 하고 주장하였다. 적절하고 보편적으로 보이는 유일한 질문은 “이것이 무엇인가?”였다. 우리는 이완된 가운데 끊임없이 탐구해야 했고 계속해서 현재 이 순간의 세세한 현상들을 깊이 관찰해야만 했다.

이런 식으로 사띠를 하는 데 있어서 나는 “이것이 무엇인가?”를 사띠로 다시 회향하는 것이 유익하다는 것을 발견했다. 이러한 주의의 회향은 여러 가지 이득을 가져올 수 있다. 그것은 우리 수행방식에 섞여 있는 어떤 집착, 싫어함, 자기만족 등을 조명해 준다. 아마도 더욱 심오한 차원에서 회향은 자아개념의 실체 없는 특징 다시 말해 자아의 모든 개념, 경험하는 자의 실체 없음을 분명히 드러내 준다.

불교수행 속 탐구의 궁극적 가치는 우리의 신뢰, 평정, 모든 상황에서 개방적인 능력 등을 강화하는 데 있다. 수행을 통한 평정심이 무르익을 때 간단한 하나의 질문이나, 알 수 없는 가능성에 대한 개방 등은 가끔 조건화된 세계에 우리를 묶어두는 마지막 끈들을 풀어주고 우리를 더 큰 자유로 안내할 수 있다.

살아있는 생명을 해치는 이는  
결코 고귀한 성자가 될 수 없다  
이 모든 존재에 해치는 마음이 없는 사람은  
고귀한 성자라 불린다.

-법구경 270

### 비극에 대처하기

불교의 핵심에는 사실주의와 낙관주의가 있다. 사실주의는 이 세상의 괴로움과 폭력에 대해 정직하고 굽히지 않는 인식을 수반한다. 이러한 것들은 부처님 생존에도 존재했었고 현대 세계에서도 계속되고 있다. 낙관주의는 괴로움과 폭력을 줄일 수 있다는 가능성을 인정하는 데서 온다. 사실상 우리는 탐욕, 성냄, 어리석음의 독성을 우리 마음에서 제거해 버릴 수 있다. 우리는 그것들을 평화, 자애, 연민으로 바꿀 수 있다. 수행을 위해 사실적이고 낙관적일 필요가 있다. 사실주의 하나만으로는 절망에 이르게 된다. 낙관주의 하나만으로는 정신적 수행의 기반을 모호하게 할 것이다.

상상할 수 없는 비극, 폭력, 증오를 맞아 우리는 우리 자신의 두려움, 혼란, 성냄을 정직하게 인정하도록 요청받는다. 무시된 두려움은 더 큰 두려움을 만든다. 인정되지 않는 혼란은 더 큰 혼란을 일으킨다. 직면하지 않는 성냄은 더 큰 성냄이 된다. 이 세 가지 모두에 대한 사띠를 키우는 것은 이러한 것들로부터 어떻게 자유로워지는가를 배우는 것이다.

이것은 아주 느리고 점진적인 과정이다. 그러나 우리가 더욱 자유로워질수록 우리는 더욱 최상의 의도를 가지고 우리 인생을 펼쳐갈 수 있다. 친절하고, 자비롭고, 타인을 돕고, 행복하고 자유로워지려는 의도들은 우리가 인간으로서 가지는 가장 아름다운 자질들이다.

이러한 자질들은 사치품이 아니다. 선택사항도 아니다. 우리는 우리 주변의 아픔에 대응할 때 그러한 것들을 불러올 필요가 있다. 불교의 낙관주의는 우리가 우리 주변의 세상을 다르

게 만들 수 있다는 것이다. 공감, 사랑, 돌봄이 넘치는 우리의 생각, 말, 행동들이 증오, 폭력, 절망에 대항하는 데 필요한 힘이다. 내적인 평화와 본보기를 찾으려는 우리 자신의 노력은 그러한 가능성을 모르는 사람들을 위한 건전한 변화의 중요한 힘이 될 수 있다.

불교의 역사는 한 사람의 평화적인 현존이 얼마나 영향력이 있는 것인지 많은 모범 사례로 가득하다. 싯다르타 왕자가 질병과 늙음, 죽음에 절망했을 때, 평화로운 수행자의 모습이 그를 구도의 길로 이끌었고 궁극에는 부처님으로서 깨달음을 얻게 하였다.

더욱 극적인 이야기 중의 하나는 기원전 3세기에 인도 전역을 정복하기에 혈안이었던 난폭한 아소카왕의 개종에 관한 것이다. 그의 명령에 따라 비석에 새겨져 전해지는 이야기에 의하면, 그는 10만 명을 학살하고 한 전투에서 승리했을 때 몸서리를 쳤다는 것이다. 전장에서 슬픔에 잠겨 서 있었을 때 한 명의 불교 승려가 평화의 빛을 발하며 걸어가는 것을 보고 감동되어 가르침을 청하게 되었다. 자신의 절망과 그 승려의 고요함, 그리고 가르침에 힘을 얻어 아소카왕은 정복, 폭력, 사형을 버리게 되었다. 그는 수비를 위해 자신의 군대를 유지하는 한편 전쟁을 피하고 국민의 사회적 정신적 발전을 위해 새로운 노력을 했다.

우리는 아소카왕이 그 승려로부터 어떤 가르침을 받았는지 확실히 알지는 못한다. 부처님은 폭력과 증오에 대해 많은 말씀을 하셨다. 아마도 그 승려는 부처님의 다음과 같은 말씀을 전했다.

증오는 증오를 통해서 끝나지 않고  
증오가 없는 것으로만 끝난다.  
이것은 영원한 진리이다.  
승리는 미움을 낳고 패자는 고통 속에서 잠들며  
승리와 패배를 모두 놓아 버린  
평화로운 사람은 기쁨 속에서 잠이 든다.  
모두가 폭력에 몸을 띈다.  
모두가 죽음을 두려워한다.  
상대를 자신처럼 생각하여  
죽이거나 죽이도록 하지 마라.  
전 세계를 다 둘러보아도  
자신보다 더 귀한 사람을 발견하지 못하리니  
사람은 누구나 자신이 가장 귀한 법  
자신을 사랑하는 사람들은 누구도 해치지 말지어다.  
밤낮으로 해함이 없음을 즐기고  
모든 존재를 향한 자애심을 가진 이는  
아무도 미워하지 않는 사람이다.

불교의 가르침에서 우리는 세상의 고통에 두 가지 건강한 대응 방식을 갖고 있다. 하나는 연민이다. 세상을 개선하기 위한 엄청난 동기는 연민으로 온다. 나는 동기를 부여하는데 연민이 혐오보다 더 효과적이라고 믿는다.

또 다른 대응방식은 수행에 대한 열정인 동요(samvega)이다. 괴로움과 접촉할 때 우리는 괴로움에 대응하고, 우리 자신과 타인을 위한 자유를 찾으려는 동기를 발견한다. 이 두 대응방식은 모두 평화에 이바지한다.

우리가 차이를 만들어 낼 수 있다는 것을 우리 모두 지속적으로 확신하게 되기를…….

## 부록

### 테라와다 - 해탈로 향하는 길

어원적으로 장로의 가르침이라는 “테라와다”는 2천 년 이상 지혜, 자애와 해탈에 관해 이론적 가르침과 수행방법을 가르쳐 온 전통적 불교의 한 부파이다. 이 부파에서 중추적인 관점인 “해탈”은 우리가 탐욕, 성냄, 그리고 무지의 가림에서 벗어날 때 볼 수 있는 우리가 사는 세상의 “있는 그대로”의 실제 속에 깊이 들여다보고 참여하는 것이다.

“있는 그대로”라는 항상 현재, 이 순간을 중점 연관점을 가지면서 테라와다 상가는 그것을 수행하는 사람들의 특정 인적, 역사적, 그리고 문화적 환경에 따라 다양한 전통들로 발전했다. 오늘날, 스리랑카와 동남아시아에 1억 명 이상의 테라와다 불자가 있다. 현재 가장 영향력 있는 테라와다 세 나라는 미얀마, 태국, 스리랑카이며 이들 국가에서 테라와다 불교가 서구로 전해지게 되었다.

### 북미에서의 테라와다 불교

1960년대부터 테라와다는 북미에 서서히 그러나 확고히 뿌리내리기 시작했다. 두 개의 주요한 건립추진이 있었는데, 그 하나는 1966년 워싱턴디씨에 있는 스리랑카 불자회에 의해 건립된 최초의 미국 불교 수행처였고, 또 하나는 10년 후에 매사추세츠 Barre에서 건립된 IMS로 알려진 위빠사나 수행처이다. 이 두 수행처는 북미의 테라와다 불교의 두 갈래 특징적 형태를 대표한다. 즉, 동남아시아 이민자들의 선원중심의 전통과 사원들이 그 하나이며, 다른 하나는 대부분의 유럽 후손인 미국인에 의해 만들어진 재가자 중심의 위빠사나 수행처이다. 전자는 아주 보수적인 경향이 있어 그들의 모국에서 구축된 불교의 다양한 형태들을 미국에 복제하고 있다. 후자는 테라와다 불교가 재가자 중심의 미국인의 체제에 맞게 적용될 수 있도록 더 자유롭게 실험적인 접근법을 취하고 있다.

미국에서 가장 최근의 테라와다 불교센터는 이 두 유형과는 다르다. 그것은 유럽에서 온 미국인들에 의해 후원 되는 수행처이다. 한 예가 캘리포니아 레드우드 벨리에 영국인 스님 아잔 아마로에 의해 1966년에 건립된 Abhayagiri Monastery이다. 또 캘리포니아의 샌디에고의 Metta Forest Monastery와 웨스트버지니아의 하이 뷰에 있는 Bhavana Society인데 전통적인 아시아인 공동체와 긴밀한 연계를 유지하면서 서구인들에게 수행처 선원으로 수행을 가능하게 하고 있다. 이들 센터에서 테라와다 수행처의 미국 버전의 태동을 잘 볼 수 있다.

배움, 수행, 봉사 그리고 마음의 정화를 위한 이상적인 생활 형태를 고려할 때 수행처 선

원 방식은 테라와다의 오랜 초석이 되어 왔다. 그러나 20세기 특히 현대의 서구에서는 완전한 일련의 테라와다 수행이 전에 없던 방식으로 재가수행자에게 이용될 수 있게 되었다. 수행처 선원 방식이 이제는 비록 닳과 같이 전통을 보존하는 힘으로 남아 있을지라도 더는 유일한 전통의 승계자는 아닌 것 같이 보인다.

미국 테라와다 불교가 결국 어떻게 될 것인가를 말하기는 너무 이르지만 결국 최소한 출산지인 동남아시아에 있는 것 같은 다양성을 가지고 발전할 것으로 보인다. 아마 심지어는 전통적으로 규정된 경계를 넘어 갈지도 모른다.

### 기본적 가르침

부처님은 사람들에게 맹목적으로 믿지 말고 스스로들 “와서 보라”고 권하셨다. 결과적으로 그의 가르침은 믿음이나 신조보다는 실행을 강조한다. 이 정신에서 수행은 그 자체는 단순하나 지속할 경우 매우 효력 있는 사띠 수행이다. 또한, 테라와다에서는 베풀, 봉사, 윤리, 자애, 연민과 바른 생활을 강화하는 수행들은 가르친다. 이 수행들은 알아차림과 자유로운 마음을 신장시키고 현명하고 자비로운 삶을 살 수 있도록 돕는다.

테라와다는 역사적인 부처님의 가르침과 수행을 뒤따른다. 부처님이 위대한 숭배의 대상이 되어 왔지만, 수세기를 내려오면서 부처님이 다른 사람들이 따라 할 수 있는 수행법을 제시한 인간이었다는 것이 유지되고 있다. 테라와다는 라틴 교회에 버금가는 빨리어로 쓰인 많은 경들의 묶음들로 구성된 부처님 가르침의 방대한 경전들을 잘 보존하고 있다. 이 경탄할 만한 경전들은 매우 경이로우며 또한 정신생활의 수행, 윤리, 철학, 그리고 가르침을 철저히 설명하고 있다. 또한, 그들에는 사람들이 전통 대신에 그들 자신의 판단을 포기하지 않은 것을 강력히 경고하는 것을 포함하고 있고, 다른 사람들에게 귀 기울임 없이 자기 자신의 판단을 단순히 따를 것을 주의하고 있다. 칼라마 경에서 부처님은 정신적 가르침의 진리와 오류를 결정하는 것에 관해 다음과 같이 말씀하셨다.

“오래 구전된 것이거나, 가르쳐져 온 것이거나, 풍문에 의해서나 일련의 경전들에 의해서나, 논리적 추론이나, 추측에 의해서나, 추론을 숙고한 것에 의하거나, 심사 숙고하여 수용하게 된 견해에 의하거나, 화자의 그럴듯한 능력이나 이 스승은 우리의 선생이라는 생각에서 따라서 안 된다.”

그 대신 그대 자신 스스로 “이것들은 불선업이고 비난받을 만한 것이고; 현자들에 의해 책망받을 것들이고; 만약 행하고 실천된다면 해를 가져다주고 고통으로 이끄는 것들”이라고 알게 될 때 그것들을 삼가야만 한다.

그러나 그대 자신 스스로 “이것들은 선업이고 비난받을 것이 없고; 현자들에 의해 칭찬받을 것들이고; 만약 행하고 실천된다면 복을 가져다주고 행복으로 이끄는 것들”이라고 알게 될 때 그것들을 행해야만 한다.

정신적 진리와 거짓을 결정하는데, 그러한 실용적 준거가 사용되는 주요한 이유의 하나는 부처님은 올바른 형이상학적인 견해를 수립하는 것에 특별히 흥미를 갖지 않으셨다. 그보다는 고통에서 행복으로, 고통에서 자유로 고통을 제거하는 방법을 가르치는 데 더 관심이 있었다. 테라와다의 중점 신조는 “네 가지 고귀한 진리(사성제)”이다. 여기서 진리란 단어는

정신적으로 또는 치료에 있어서 사실이고 도움이 되는 것을 뜻한다. 사성제란 다음과 같다.

1. 고통이 있다.
2. 고통의 원인은 갈애이다.
3. 고통을 소멸시킬 수 있다.
4. 고통의 소멸은 팔정도를 통해 이를 수 있다.

여기서 고통(빨리어로 둑카)은 우리가 불가피하게 경험해야 하는 조건 지워진 육체적 감정적 아픔을 일컫는 것이 아니다. 그보다는 우리가 집착함으로써 우리 인생에 더하는 불만족과 긴장을 말한다. 첫 번째와 두 번째의 진리는 고통과 그러한 고통에 기저 하에 집착을 만드는 움켜짐과 싫어함의 다양한 유형들을 분명히 구별하는 요구이다. 테라와다에서 사띠 수행을 강조하는 것은 이 구별에 도움이 되기 때문이다. 세 번째와 네 번째의 고귀한 진리는 그런 집착에서 유도된 고통을 끝내고 자유로운 마음으로 생을 유지할 가능성을 지적하고 있다.

집착에서 오는 고통으로부터 자유로워지는 경험은 님바나로 알려졌고 영어로는 enlightenment 또는 awakening으로 불린다. 테라와다 불교에서는 때때로 님바나를 지고의 행복 또는 평화의 한 형태로 묘사되는 반면 더 흔히 집착과 탐욕의 완전한 부재로 간단히 정의된다. 이렇게 부정적인 정의가 사용되는 주된 이유는 님바나는 언어로 묘사될 수 있는 것과 너무나 달라서 묘사하지 않으려 하는 것이 최선이다.

또한, 테라와다 불교는 열반에 대한 어떠한 사상들과 무의미한 철학적 형이상적 사고에 얽매는 것을 배척한다. 실제로 사성제의 빛나는 점은 어떤 교리적 신조에 집착할 필요가 없이 정신적 삶을 인도 한다.

## 팔정도

네 번째의 고귀한 진리는 집착을 버리게 할 수 있는 일련의 단계들 : 이름하여 팔정도로 설명된다.

1. 바른 이해
2. 바른 사유
3. 바른 말
4. 바른 행위
5. 바른 생계
6. 바른 노력
7. 바른 알아차림
8. 바른 집중

이 여덟 가지의 길은 종종 지혜, 계행, 선정(빠냐, 실라, 사마디) 세 범주로 나누어진다.

지혜에는 바른 이해와 바른 의도가 속한다. 사성제가 우리 개인의 상황들과 어떻게 연관되어 있는가에 대한 이해에서부터 우리가 수행할 동기가 생기도록 우리 자신들을 충분히 아는 것에서 시작된다.

계행에는 바른 말, 바른 행동, 바른 생계가 속한다. 테라와다 불교는 만약 우리의 행동이 탐욕, 성냄, 그리고 무지에 의해 야기되었다면 열린, 신뢰 있는 그리고 갈애 없는 마음을 계



발할 수 없다는 것을 가르친다. 깨어 있는 마음을 개발하고 강화시키는 강력한 방법은 우리의 행동을 배품, 자애, 연민, 그리고 정직함이라는 가치관에 정성을 다해 맞추는 것이다.

끝으로 위빠사나 수행은 바른 노력, 바른 알아차림, 바른 집중을 포함한다. 긴장이나 자기 만족이 없는 자연스런 바른 노력으로 삶을 깊게 들여 볼 수 있는 정제되고 지속적인 알아차림을 계발할 수 있다. 이것은 또 다시 갈애를 소멸하는 데 기름을 붓는다.

### 점진적 훈련

경전에서 부처님이 마음을 정화하기 위해 점진적 훈련이 필요하다는 것을 여러 곳에서 말씀하셨다. (예를 들면, 디가 니카야의 사마나팔라 숫타, 맞지마 니카야의 가나카모갈라나 숫타) 이 수련은 배품에서 계행으로, 알아차림 수행으로, 집중으로, 통찰지혜로, 마침내 해탈로 점진적으로 이행된다. 점진적 수행은 팔정도의 세범주의 확장인데, 배품과 계행은 실라에 속하고, 명상수행은 사마디 그리고 통찰지혜와 해탈은 뻘냐에 속한다. 이 점차적 수행이 자주 순차적인 것으로 제시되지만, 다른 사람들이 다른 시대에 개발하는 정도의 중요한 요소들에 대한 도움이 되는 설명과 같이 비순차적인 방식으로도 제시되어 있다. 테라와다 수행을 하는 서구인들은 종종 과정의 초기부분을 뛰어넘기도 한다. 그들은 처음부터 위빠사나 수행 특히 사띠에 중점을 둔다. 서구에서 이렇게 하는 것이 타당한 이유가 있을지도 모르지만 위빠사나 수행부터 출발하는 것은 그 기초를 다져주는 마음의 건전한 심리적 자질의 함양을 지나쳐 버리게 될지 모른다. 게다가 사띠 수행으로부터 시작함으로써 깨어 있고 깨달은 마음이 타인에게 행하는 봉사로서 드러난다는 사실을 간과하게 될 수도 있다.

### 배품

전통적 테라와다 수행은 배품(다나)의 정신계발과 실라(도덕)로서 시작된다. 가장 고귀한 형태의 배품 수행은 선, 불선의 도덕적 관점에서 유발되었거나 가능한 미래의 대가를 바라고 행하지 않아야 한다. 대신에 이 수행의 의도는 우리의 능력을 강화시켜 모든 상황에서 수용적이고 적절하게 배품 수 있게 하는 것이다.

관용이 개발될수록 사띠 수행을 더 적극적으로 하게 하는 내적 열림이 강화된다. 배품을 실천함으로써 우리의 갈애와 집착이 드러나고 이 때문에 사성제를 우리 생활에 어떻게 적용시켜야 하는지 아는데 도움을 준다. 배품으로써 우리는 타인들과 연결되게 되고 우리의 정신생활에서 자기중심적이고 자아집착적인 경향을 약화시킬 수 있다.

### 계행

계행을 지키지 못하는 것이 종종 불만족에서 일어나기 때문에 점진적 수행은 흔히 만족의 계발로 설명되기도 하는 지계를 포함하는 계를 확장시킨다. 재가자에게는 지계수련은 5계에 의해 살아가는 것을 배우는 것을 의미한다.

1. 살아있는 것을 죽이지 않음
2. 도둑질이나 주지지 않은 것을 취하지 않음
3. 불사음
4. 거짓말하지 않음
5. 정신을 혼미하게 하는 술이나 약물을 복용하지 않음

오계는 도덕적 명령이 아니라 정신계발을 위한 지침이다. 이것들은 삶에 대한 절제성, 만족성, 정직성, 순수성, 그리고 경외심을 함양시켜 주기 때문에 가르쳐진다. 이것들은 또한 다른 사람이나 다른 형태의 생명들에게 건전한 관계성을 창조하게 하기 때문에도 가르쳐진다. 우리와의 관계가 정연할 때 우리는 더 쉽게 무집착의 길을 진전해 나갈 수 있다.

테라와다는 천계(브라마만 정사)의 마음으로 알려진 사무량심(자비회사)의 계발을 주장한다. 자(자애)는 자신과 타인들에게 선과 행복을 바라는 이기심 없는 친절이나 사랑을 말한다. 비(연민)와 희는 자애에 보완적으로 나타나는 것으로 집착함이 없이 타인의 고통이나 기쁨을 나누는 마음이다. 평등심은 특히 타인을 도울 수 없는 상황에서 무엇이 일어나건 그것에 대해서 치우치지 않은, 확고한, 균형감 있는 태도를 보이는 것을 말한다. 테라와다 불자들은 타인과의 관계에서 가장 잘 행동하는 기준으로서 이 태도들을 보통 사용한다.

## 수행

일단 베품과 지계의 기반이 확립되면 수행의 계발로 집진적 수련은 계속된다. 테라와다 불교는 좌선과 행선 같은 공식적인 형태를 포함하여 일상생활에서 알아차림을 개발하는 것과 같이 많은 수행법을 갖고 있다. 명상수행은 대개 집중과 알아차림이라는 두 개의 범주로 나누어진다.

집중명상은 안정된 일심의 부동의 집중된 마음을 개발하는 것을 강조하는 수행이다. 호흡, 만트라, 영상이미지, 또는 자애관 같은 관념을 명상대상으로 한다. 강한 집중의 상태를 유지하면 순간적이지만 도움이 되는 심리적 완전성과 행복감이 있게 된다. 자애(빨리어로 메타)는 모든 형태와 증오와 자기 비난에 대해 전통적으로 사용되어 온 해독제이기에 집중명상시 특히 유용한 대상이 된다. 게다가 그것은 다른 알아차림 수행을 후원할 수 있는 친절한 태도의 계발을 돕는다.

알아차림은 현재 순간의 대상들을 감추지 않고 바로 알아차리는 정신계발이다. 집중과 알아차림 양자로서 현재에 기민한 알아차림이 견고해질 수 있다. 집중명상수행의 도움으로 알아차림은 다른 모든 것들을 제외하고 오로지 하나의 대상에 통제된 초점을 맞추어 일정 방향으로 향할 수 있게 된다, 이와 대조적으로 알아차림은 우리의 경험에서 현저히 일어나는 것을 인식하는 내적인, 순간순간의 선택 없는 현재 대상에 대한 알아차림이다. 우리의 느낌, 생각, 동기, 태도 그리고 반응하는 방법을 정화하는 것은 수용하는 알아차림이다. 그러한 알아차림은 다시 해탈을 도우는 연민과 평정심을 개발하는 데 도움이 된다.

지금까지 미국에서 가르쳐지는 테라와다 명상수행의 가장 보편적인 형태는 알아차림 수행이다, 특히 사념처경이라고 불리는 경전에 있는 부처님의 가르침으로부터 유래한 알아차림 형태이다. 사념처-몸(호흡 포함), 느낌, 마음, 법(산스크리트어 dhamas는 깨달음의 계발과 관련된 심리적 과정과 통찰지혜)-는 알아차림이 경험이 일어나는 네 가지 처소로 알아차림이 그곳에서 확립된다.

## 통찰과 자유

도덕(sīla)과 집중(samādhi)을 기초로 하여 지혜(pañña)가 자라기 시작한다. 통찰과 자유로 이끄는 테라와다 불교의 주요 수행은 사띠이다. 사띠는 종종 집중에 의해 지지가 되는데 이는 신뢰와 수용의 토대를 발전시켜 내적 외적 삶이 우리에게 가져올 수 있는 모든 것을 개방시켜 준다. 이것은 종종 적지 않는 자기지식을 포함하지만 이러한 신뢰적 개방성 또는 비저항은 그 자체가 테라와다 불교에서 모든 집착의 소멸로 알려진 자유에 이르는 문이다. 사

때가 아름다운 이유 중의 하나는 사띠의 명료한 매 순간이 집착 없음의 순간 그 자체이며 그것만으로 자유의 경험이기 때문이다.

사띠가 강해질수록 세 가지 통찰이 직접 드러난다. 부처님은 이것을 모든 경험의 세 가지 특성, 즉, 무상, 불만족, 무아라고 불렀다. 모든 현상은 우리가 우리 자신과 세상을 경험하는 방식을 포함하여 무상하다. 우리의 경험이 끊임없이 변화하기 때문에 모든 것은 영원한 안전과 동일시의 근원으로서 내재적으로 불만족스러운 것이다. 그러한 것들이 우리에게 지속적인 만족을 제공할 수 없다는 것을 알기 때문에 우리는 경험하는 어떤 것이나 고정되고 자율적인 “자아”의 개념에 속하지 않는다는- 우리 생각, 감정 또는 신체, 자각(awareness) 그 자체조차도- 것도 깨닫는다.

가끔 이러한 통찰은 두려움을 촉발하지만, 사띠가 성장함에 따라, 우리는 어떤 것에 집착하지 않고 이 세상에서 행복하게 살 수 있다는 것을 깨닫는다. 그래서 사띠 수행에서 생기는 기본적인 통찰은 우리 삶의 한복판에서 신뢰와 건강한 평정심을 지니게 하는 데 도움이 된다. 이러한 신뢰가 증장됨에 따라, 우리의 집착에 대한 필요성은 약화한다. 결국, 집착의 가장 깊은 뿌리인 탐욕, 성냄, 어리석음은 사라지고 자유의 세계가 열린다.

이러한 자유라는 과실은 어떤 의미에서 우리가 더는 집착, 두려움, 바람, 혐오 등을 투사하지 않는 세계에 존재하는 것이다. 그것은 “있는 그대로의 사물”의 세상을 보게 되는 것이다. 집착을 놓는 것이 매우 강해지면, 우리는 “죽음이 없음”의 직접적 현전을 실현한다. 죽음 없음은 테라와다 불교에서 항상 현전하며 시간이 없는 자유 경험을 의미하는 단어이다.

## 회향

어떤 의미에서 점진적인 수행의 길은 자유로 끝난다. 자유는 연민과 지혜가 이기적인 집착 또는 동일시 없이 흐르는 출입구(door)와 같다. 연민이 성장하지 않으면 우리의 수행은 불완전한 것이다. 어떤 이들에게 자유와 연민의 부산물은 타인에게 봉사하고자 하는 원함이다. 이것은 어려움에 부딪힌 이웃을 돕거나 봉사할 수 있는 일을 택하거나, 불법을 가르치는 것과 같이 수많은 행위 중 어떤 형태를 취할 수 있다. 자신의 첫 번째 60명의 깨달은 제자들에게 불법을 가르치려 세상에 보내기 전에 부처님은 그들에게 말하였다.

**벗들이여, 나는 모든 인간적 정신적인 얽힘에서 해방되었다. 그리고 여러분도 마찬가지로 모든 인간적 정신적 얽힘에서 해방되었으니, 여러 사람의 선을 위해, 여러 사람의 행복을 위해 세상을 위한 연민을 가지고 신들과 인간의 행복, 이익, 축복을 위해 세상 속에 나가라.... 정신과 형식 모두에 있어서 완전하고 순수한 정신적인 삶을 드러내라.**

회향을 하고자 하는 욕망은 비구나 비구니로서 단순하게 살거나 수행적 삶의 모범처럼 좀더 수동적인 모습을 떨 수도 있다. 깨달음(Awakening)의 행위는 타인들이 깨달은 이의 탐욕, 성냄, 그리고 무지에 결코 다시 시달리지 않게 할 것이기 때문에 그 자체로서 위대한 선물이며 위대한 봉사적 행위이다. 오히려 사람들은 깨달은 이의 광명, 모범, 지혜로부터 이익을 얻게 될 것이다. 깨달음의 선물은 처음과 마지막 여정에 관대함이 발견되는 정신적인 길을 완전히 한 바퀴 돌아오는 것이다.

## 믿음

여정의 매 단계에서 중요한 요소는 믿음인데 이 단어는 종종 서구인에게 문제가 된다. 테라와다 불교에서 믿음은 맹목적인 신념을 의미하지 않는다. 오히려 이 말은 신뢰 또는 자신, 자유에 대한 가르침과 수행, 과거와 현재의 스승과 수행자 공동체에 대한 신뢰를 뜻한다. 이것은 자신에게 정신적인 삶의 경험적 가능성을 자신에게 증명하도록 영감을 주는 그런 종류의 믿음을 말한다.

이러한 가능성이 실현되면서 우리는 종종 개방과 지혜를 위한 우리 개인의 능력에 대한 신뢰의 수준이 검증하는 것을 발견한다. 이것은 내적인 신뢰를 지지하는 사람들과 가르침에 대한 감사의 증가로 이어진다. 테라와다 전통에서 이것은 불, 법, 승, 삼보로 향한다.

테라와다 불교에서 일반 수행자들을 위한 가장 일반적인 의식의 하나는 삼보에 의해 지지되고 영감을 받도록 의식적으로 선택하는 “귀의함”(Taking Refuge)이다. “귀의함”은 물론 집중수행, 절을 찾아갈 때의 의식으로서 거행되는데 자신의 가장 깊은 가치와 열망에 따라 자신의 삶을 방향 짓는 의식적인 의도에 처음으로 귀의할 때 귀의함은 하나의 중대한 순간이 될 수 있다. 우리의 수행을 불, 법, 승, 삼보와 연결하는 것은 수행이 지적인 관심, 개인적 치료 문제 또는 이기적인 야망에만 제한된 것이 아니라는 것을 보증해 준다. 귀의함은 진정한 사띠와 통찰이 자랄 수 있는 신뢰와 존경을 위한 폭넓은 기반을 견고히 해주는 데 도움이 된다.

## 일상에서의 테라와다 불교

테라와다 불교는 자유의 길과 세속적 안녕의 길을 구분한다. 이것은 서양의 정신적인 일과 세속적인 구분과 대략 일치하는 것이다. 이 두 단어에 대한 빨리어는 문자 그대로 궁극적 길(lokkuttara-magga)과 세속적 길(lokiya-magga)이다. 절대적인 구별은 존재하지 않으며 이 두 단어에 대한 정도 차이는 스승에 따라 다양하다. 차이점이 크다고 강하게 주장되는 곳에서조차 정신적인 길과 세속적인 길들은 서로 상호지지적인 것으로 이해한다.

자유는 이기심 없음, 열반과 관련되어 있다. 열반은 그 자체가 세상의 관습, 내용 또는 상황에 속하지 않는다. 세속적 안녕의 길은 관습과 상황에 어떻게 참여하여 가능한 한 많이 개인적, 가족 사회의 경제적 그리고 정치적인 균형을 창조하는가와 관련되어 있다.

전통적으로 위빠사나 수행은 자유의 길에 속한다. 이것은 아시아와 미국에서 이 수행에 전념해온 서양인들의 다수가 세속적 안녕을 위한 테라와다의 가르침과 수행에 대해 많은 것을 배우지 못해 왔음을 의미한다. 그러나 위빠사나의 충분한 종교적 활력을 인정하기 위해서는 성(聖)과 속(俗) 두 개의 길을 알아야 할 필요가 있다. 양쪽에 대한 이해는 위빠사나 수행을 일상생활에 활용하려는 열정을 가진 사람에게는 특히 그러하다.

동남아에서 인기 있는 많은 경전에서 부처님은 이 세상에서 어떻게 잘 살 수 있는가에 대해 가르쳤다. 싱갈라 경(sigalaka sutta)은 인간의 가정과 사회에서의 역할과 책임- 즉 부모, 자녀, 배우자, 스승, 학생, 친구, 고용주, 종업원, 종교인과 신도 등- 에 대한 가르침이다. 이

경의 아름답고 흥미로운 가르침의 하나는 해침이 없이 생계를 이어가는 것에 관한 것이다:

수행을 한 현명한 자는  
봉홧불처럼 빛난다.  
그들은 꿀벌이 꿀을 모으듯 돈을 모은다.  
꽃을 해치지 않고  
그리고 개미굴이 서서히 높이를 더해 가듯이 그것이 자라게 한다.  
현명하게 얻은 부를 가지고  
그들은 모든 이를 위해 사용한다.

수세기에 걸쳐 테라와다 불교는 정치에 대해 많은 것을 말해 왔다. 많은 동남아시아 왕들은 전통이 열거하는 정치지도자들을 위한 10가지 덕과 의무 조항을 지키려 노력하였다. 그 10가지는 관대함, 윤리적 품행, 자기희생, 정직, 온화함, 자애, 성내지 않음, 비폭력, 인내, 법(Dhamma)을 지키는 것이다. 자유의 길을 엄격히 추구하는 사람들은 가끔 세속적인 일로부터 자신을 떼어 놓았지만 완전한 종교적 전통으로서의 테라와다 불교는 교육, 건강, 사회복지 그리고 최근에는 환경보호에 이르기까지 정치적 사회적 문제들에 매우 깊게 관여해 왔다.

건강한 사회 건설에 일조하기 위해서 테라와다 전통은 축제와 의식을 행한다. 사람 일생의 주요한 사건들을 특징짓는 일련의 통과의례를 주관한다. 비록 스님들이 이러한 모든 행사를 주관하지는 않지만 테라와다 공동체는 의식, 수행, 그리고 태어남, 결혼, 죽음 그리고 환갑에 이르는 축하를 하는 전통이 있다.

### 스승과 제자

테라와다 불교는 우정이 정신적 생활에 필수불가결한 힘이라고 가르친다. 특히 수행자 사이, 수행자와 스승 간 정신적인 우정은 장려되고 있다. 사실, 스승에 대한 일반적 명칭은 “칼라야나 미타, kalyana-mitta”로서 “좋은 정신적인 친구”라는 뜻이다. 비록 스승이 가르침을 주고, 환상과 집착을 일깨워 주며, 새로운 주와 관점이 열리게 해주고 격려와 가르침을 제공하지만, 우리는 스스로 위한 정신적인 길을 각자 걸어야만 하기 때문에 스승의 역할은 언제나 제한적이다. 스승은 제자가 자신의 상식 또는 개인적 책임을 단념하는 바로 그 상대자는 더욱 아니다. 일반적으로 사람들은 제자가 한 스승만을 섬길 것을 기대하지 않는다. 수행자들은 보통 여러 명의 스승에게서 배우면서 그들의 독특한 장점을 취한다.

### 선원생활

테라와다 전통의 초석은 스님들의 수행 공동체이다. 그들은 지난 2000년간 대부분 불교의 가르침과 자유에 헌신한 삶의 원형을 최고로 잘 보존해 왔다. 선원생활은 종종 연구, 수행, 봉사 그리고 가슴의 정화를 위한 이상적인 생활양식으로 간주한다. 금욕주의자로서가 아니라 선원생활은 최소한의 개인소유와 관계 얽힘을 전제로 단순하도록 설계되어 있다. 그리하여 단순성, 무소유, 해치지 않음, 미덕, 겸손, 그리고 소유 없이 만족하는 방법 등에 대한 중요한 예를 제공한다.

테라와다 선원수행자들은 자신이 먹을 음식을 사거나 요리하거나 저장하는 것이 허락되지 않고 신도들에게서 매일 받는 탁발에 의존하고 있다. 그래서 그들은 사회와 독립하여 살아갈 수 없고 자신들을 지지하는 사람들과 지속적인 관계 속에서만 살아야 한다. 종종 이것은 신도들이 스님들을 지지하고 스님들은 신도들에게 가르침과 아이디어를 제공하는 상호의 관계이다.

### 집중수행

오늘날 미국에서 가장 인기 있는 테라와다 수행은 사띠이다. 사띠 수행은 동남아에서 공부한 젊은 미국인들에 의해 소개가 되었고 이것은 아시아 스승들이 아니라 미국인들이 유행시킨 몇 가지 아시아 불교 수행의 하나이다. 조셉 골드스테인, 잭 콘필드, 샤론 솔즈버그 같은 통찰수행회(IMS의 창시자)의 스승들은 접근이 쉽고 단순하지만 테라와다 불교 전통의 많은 것들로부터 자유로우면서도 심오한 수행법을 제공하기 위해 테라와다 수행을 합리화했다. 잭 콘필드는 “우리는 우리 스승들의 다수가 그러했던 것처럼 의식, 복장, 독경, 그리고 종교 의식 전통 전체를 복잡하지 않고 가능한 한 최대한으로 단순화하여 통찰수행의 강력한 수행법을 제공하기를 원했다”라고 말하고 있다.

위빠사나 수행의 중요한 형태 중의 하나는 하루에서 3개월 정도 지속하는 집중수행이다. 집중수행은 가르침과 인터뷰, 그리고 매일 설해지는 스승의 “법문”을 제외하고는 항상 묵언 속에서 진행된다. 보통 하루 일과는 새벽 5시 반에 시작되어 저녁 9시 반에 끝난다. 보통 하루 일과는 좌선과 경행을 번갈아가며 하고 일하는 수행이 포함되는 데 이러한 단순한 일과수행은 종일토록 사띠를 지니도록 장려한다.

비록 미국 위빠사나 수행자들의 절대다수가 일반인들이지만 이러한 집중수행으로 그들은 통상 선원생활과 연관된 지지와 단순성 그리고 집중 속에서 수행할 수 있다. 어떤 면에서 이러한 집중수행은 일시적인 선원생활의 이익을 제공한다. 강한 집중수행과 일상 속 수행을 번갈아 하는 것이 미국 위빠사나 운동의 특징이다.

아마도 우리와 같은 세속적 서양식 방식에서 단순하게 집중수행을 한다는 것은 역사적으로 종종 수행 수행에 전념했던 테라와다 숲 수행승들의 생활에 해당한다. 그러한 단순성은 친근한 사띠를 지니는 것을 지지할 뿐만 아니라 자유 자체가 가진 단순성을 발견하도록 촉진하기도 한다.