

영화 선사의 선禪 지침서

제 1 권



영화 선사 永化禪師

번역: 현안 스님 (2022년)

한국어 Only

Chan Handbook: The Learner's Guide to Meditation

이 제본물은 정식 출판물이 아닙니다. 읽으면서 오류, 오역, 오타를 발견하면 아래 연락처로 제보해주세요.

영화 선사의 한국 수행 도량

청주 보산사 寶山寺

충북 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 377 (우) 28172

Tel: 070-8860-3770 / Email bodhilightkorea@gmail.com

분당 보라선원 寶螺禪院

경기 성남시 분당구 백현로101번길 20 그린프라자 2층(203호) (우) 13595

Tel: 031-714-5171 / Email: jcseoncenter@gmail.com

영화 선사의 미국 수행 도량

위산사 滙山寺 Wei Mountain Temple

7732 Emerson Pl, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 766 - 1009 / info@chanpureland.org

노산사 廬山寺 Lu Mountain Temple

7509 Mooney Drive, Rosemead, CA 91770, USA

Tel: (626) 280-8801

금림사 金林寺 Gold Forest Chan Meditation Center

796 Delmas Ave, San Jose, CA 95125, USA

한국 내 수행 프로그램과 법회 일정은 영화 선사의 네이버 카페를 방문하세요.

<https://cafe.naver.com/mastersunim>

들어가며

명상은 고요함寂을 통해 신체적, 정신적, 감정적 그리고 영적 균형을 회복하는 여정입니다. 그 길을 가다가 본래 가지고 있던 지혜(근본지, 根本智)가 열리며, 내면의 성역을 발견하고, 깊은 평화감도 키울 것입니다.

이 책에서 불교에서 명상을 가장 강조하는 종파인 “찬(禪, 선)”의 기본 명상 테크닉을 알려줄 것입니다. 이미 명상에 관련된 서적이 많은데 어째서 또다른 책이 필요한지 궁금할 수도 있습니다. 이 책은 인쇄물로 찾기 어렵거나 거의 불가능한 여러 참선(찬 메디테이션)의 기법이 있어서 다른 책과는 다릅니다. 이런 테크닉은 불교를 창시한 석가모니 부처님 시대부터 2,500년 이상 구전으로 스승에서 제자로 전해내려 온 것입니다.

게다가 이 책은 모호하고 부정확한 여러 명상 지침서들과 달리, 매우 단단하고 정확하며 현실적 조언을 줄 것입니다. 특히 많은 명상 스타일에선 빠르고 쉬운 해결책을 주장합니다. 이 책에선 계속 읽다보면 더 열심히 지속적으로 노력해야만 진정한 결과가 생긴다는 현실적인 입장을 보여줄 것입니다.

찬 메디테이션의 강력한 테크닉은, 가장 기초적인 수준에서는, 즉각적이고 현실적으로 일상에 적용해서 직장과 일상을 향상 시켜줄 것입니다. 동시에 초점과 집중력을 키우게 해줄 것입니다. 규칙적으로 수행해서 집중력(또는 정력 定力)이 향상됨에 따라 여러분의 마음도 더욱 고요해지고 중심이 잡힐 것입니다. 그러면 더욱 건강해지고, 마음을 둔 일도 더 효과적으로 할 수 있게 될 것입니다.

명상은 의료 기술을 대신할 수 없지만 전반적으로 건강에 매우 이롭습니다. 여러 의학 연구자료에 따르면 명상이 스트레스를 줄이고, 기억력을 향상시키고, 혈압을 낮춘다는 것이 증명되었습니다. 나는 개인적으로 다양한 연령층의 제자들이 수행을 통해 만성 통증을 줄이고, 기억력을 증진하고, 혈액 순환을 개선시키는 걸 볼 수 있었습니다.

또한 명상은 슬픔, 공포 그리고 화와 같은 번뇌로부터 떨어질 수 있게 해줌으로써 삶은 모든 측면에서 인간관계도 향상할 수 있게 해줍니다. 마지막으로 명상은 우울증 및 여러 정신질환을 치유하는데도 도움이 된다고 입증되었습니다.

여러분이 이런 기본적인 이점만으로 만족하신다면, 건강과 집중의 향상을 목적으로 명상하는 것으로 충분할 수 있습니다. 하지만 명상하는 이유가 이런 현실적인 이점만 위해서는 아닙니다.

이 책의 기반이 된 선(禪)관련 문헌을 보면 수행을 깊게 하고자 하는 이에겐 명상하는 진정한 목적이 깨닫기 위한 것임을 알 수 있을 것입니다. 이는 또한 “진성(眞性)을 보다”라고 알려져 있습니다.

명상을 시작하는 단계에서 여러분은 마음을 비우고, 집중하는 능력을 성취하는데 도움이 될 것입니다. 여러분이 선 수행에서 더 진전한다면, 더 고단계의 학생들은 결국 더 깊은 형태의 명상을 배울 것입니다. 이런 고수준의 방법으로 여러분은 다르마(法) 또는 불교의 가르침을 관(觀)하고, 자비를 키우며, 지혜를 열도록 해줄 것입니다. 궁극적으로 이렇게 개발된 이해는 여러분이 다른 이들을 여러 수준에서 도울 수 있도록 해줄 것입니다.

여러분의 주된 목적이 단순하게 건강과 스트레스 해소 같은 것이라면 혼자서도 진전을 많이 할 수 있습니다. 하지만 여러분이 더 빠르게 진전을 원한다면, 또는 더 높은 단계로 나아가길 원한다면, 좋은 명상 스승을 찾기 바랍니다. 게다가 여러분이 영적 통찰력과 지혜를 키우고 싶다면 좋은 지도자를 찾는 일이 중대한 일입니다.

하지만 뛰어난 명상 선생님을 찾는 것은 극히 어렵습니다. 이 지침서가 좋은 지도자를 대신할 수 없지만, 지도자를 찾기 전까지 혼자 수행하는 분들에게 지침을 줄 것입니다. 이 지침서는 “혼자 하기” 명상 수행자들을 겨냥하였습니다. 유능한 스승에 대한 문제는 뒤쪽에서 다시 의논할 것입니다.

이 책은 나의 개인적인 선 수행 경험에서 나왔습니다. 나는 처음 명상을 배우기 시작했을 때 매우 혼란스러웠습니다. 사미승이 된지 얼마 되지 않아서 내 첫 스승인 선화 상인이 돌아가셨고, 그후 선의 다음 가르침을 찾아다녔습니다. 10년의 혼란 후에야 드디어 잘못된 지침을 이해하고 골라내기 시작했습니다.

사실 명상에 대해서 정확한 정보를 찾기가 매우 어려웠습니다. 바로 그 경험이 이 책을 쓰고자 한 중요한 동기가 되었습니다.

두번째 이유는 수행을 규칙적으로 하는 다른 이들과 마찬가지로 나도 또한 선에서 오는 안락한 경계를 좋아했습니다. 선에서 얻은 게 많아서 이제 여러분과 나누길 바랍니다. 여러분도 그런 이점을 경험할 수 있도록 말입니다.

스승님에게 은혜를 갚고자 하는 것이 선에 대한 지식을 나누고자 하는 나의 세번째 목적입니다. 스승님들의 자비 그리고 내 수행에 대한 너그러운 후원이 없었다면 이렇게 선으로 많이 얻을 수 없었을 것입니다.

마지막으로 이 책을 쓴 목적은 홀로 수행하는 분들이 자칫 빠질 수 있는 주요 함정을 소개하기 위함입니다. 그래서 그런 함정을 피할 수 있도록 하기 위한 것입니다. 이 책은 여러분이 바른 기반을 쌓아서 명상을 위한 노력을 덜 낭비하게 해줄 것입니다.

원컨대 향후 내가 겪었던 더 많은 경험과 지침이 후판의 내용에 추가되길 바랍니다.

Part I.

배경 요소

1. 명상해야 합니다.

우리는 매일 외부자극으로 공격받고, 실제로 우리는 밖에서 찾습니다. 우리 눈은 형상을 쫓고, 귀는 듣기 좋은 소리를 찾습니다. 코는 좋은 향기에 취합니다. 입은 맛있는 향미를 좋아합니다. 우리는 또한 사물의 촉각적인 자극을 찾습니다. 우리 마음은 쉬지 않고 정보처리, 분석, 판단 그리고 결정을 합니다. 쉽게 말해서 우리가 깨어 있는 한 우리 감각기관은 언제나 활발하게 작동됩니다. 우리의 “미친 마음”을 낮추기 위해, 명상은 우리에게 외부 자극으로부터 휴식을 취하고 내면을 보게 가르쳐줍니다. 그것이 우리의 엔진을 식혀주고, 균형 감각을 회복시키며, 그런 식으로 우리 마음을 온전하게 해줍니다.

명상은 몸과 마음에 균형을 줄 뿐 아니라 영적인 균형도 되찾게 해줍니다. 우리는 육체적, 감정적, 지적 욕구에 사로잡혀 있으므로, 늘 영적인 필요성은 자주 무시해버립니다. 육체적 그리고 지적인 훈련에 많이 투자하면서도, 어떻게 영적 훈련을 위해서 노력해야 하는지 모릅니다.

그렇지만 영성(靈性)이야말로 행복의 기반이 됩니다. 그걸 무시하면 혼란 속에 살게 됩니다. 그걸 잘 보살피면 인생은 더 평화롭고 안정적이며, 더 의미있게 될 것입니다. 명상하는 학생들은 더 편안해 보이고, 많은 사람들은 심지어 신체적 어려움도 극복해냈습니다.

예로 나에게 70대 나이의 제자가 하나 있습니다. 그녀는 150cm정도의 작은 키에 45킬로그램밖에 되지 않는 체구입니다. 이 제자를 처음 만났을 때 그녀는 이미 20년간 명상을 했고, 그걸로 만성 편두통을 효과적으로 막았습니다. 그러나 이 제자의 명상 능력은 그 긴 세월에 비하면 맞지 않습니다. 학생이 기본적 실력을 갖추고 정체기에 도달하는 건 흔한 일입니다. 이 제자가 우리 사찰에 찾아왔을 때 관절염과 신장 문제, 발목의 붓기에 대한 불평을 호소했습니다. 그녀는 우리와 2~3개월 수행하고, 수련하면서 집중력이 탁월히 향상하였습니다. 만성통증도 줄었습니다. 선 수행을 한지 거의 4년이 된 지금 그녀는 더는 통증에 대한 불평을 하지 않고, 기운도 한결 넘쳐납니다. 또한 그녀는 더 고수준의 기술의 가르침을 받을 수 있어서 더 고단계에 올라갈 수 있게 되었습니다. 그녀는 자신의 잠재력에 도달할 수 있었습니다.

또 다른 학생은 수년간 요가를 한 후 명상을 배우길 원해서 우리에게 왔습니다. 그는 다국적 대기업에서 수석 엔지니어입니다. 그는 극심한 스트레스를 완화하기

위해서 요가를 했습니다. 선을 수행한지 2개월 후 집중력을 키우기 시작했으며, 선이 요가보다 스트레스 감소에 훨씬 더 효과적임을 알게 되었습니다. 또한 예전보다 가정과 직장에서 인간관계도 훨씬 더 좋아졌습니다.

선(禪)의 효과는 상상이 아닙니다.

또 다른 학생은 방광암이 있었습니다. 의사들이 그녀에게 1년 내에 암이 방광을 완전히 망칠 것이라 했습니다. 그녀는 몸에 결장루낭을 달고 살아가는 것보다 차라리 죽을 것이라 생각했습니다. 그녀는 독실한 천주교 신자였는데, 그냥 단순한 호기심으로 우리 법문을 들으러 왔습니다. 몇달후 우리는 그녀에게 선(禪)을 해보라 권했습니다. 그녀의 선 테크닉은 빠르게 향상했습니다. 그녀는 약사불법(전문적 불교 기도법)의 영적 도움을 받으며, 1년간 선 수행을 했습니다. 그리고 의사는 그녀에게 방광암 진행이 멈췄다고 알려줬습니다. 여생동안 계속 처방약을 복용해야 한다고 들었는데, 나중에 의사는 처방약을 끊어도 괜찮다고 했습니다.

그녀는 나에게 이 의사가 이 소식을 어떻게 이야기했는지 조목조목 설명해줬습니다. 그녀가 말하길 의사가 머리를 굽적이면서 당황한 표정을 지으면서 말했다고 합니다. “이런 일이 있을 수 없는데, 그런데 일어났네요!” 그녀는 오늘날까지 건강하게 살고 있습니다.

나 또한 에너지를 충전하기 위해 명상을 시작했습니다. 당시 기업 경영진에 있었는데, 스트레스 때문에 육체적 기운이 빠졌습니다. 여기 우리의 많은 학생들처럼, 나 또한 스트레스를 줄이고, 기력을 늘리는데 명상이 효과적이란 걸 아는데 오래걸리지 않았습니다. 예로 3개월 수행한 후 첫 아픔고비를 돌파했는데, 즉시 혈액순환이 좋아졌고, 손과 발도 차갑지 않음을 알아챘습니다. 첫 아픔고비를 돌파하는 건 중요한 단계입니다. 주로 결가부좌로 60~90분정도 앉으면 일어나는 일입니다. 이에 대해서 이 책의 제8장에서 의논하겠습니다.

하루는 동양 의사와 집안 친구가 디톡스를 한번 해보라고 권했습니다. 그 의사가 약초로 지은 약을 주면서, 독소가 빠져나가면서 그로인해 구토와 설사가 나올 수 있다고 했습니다. 그는 그게 참기 힘들 정도로 심해질 수 있으니, 미리 쌀로 해독제를 준비해놓아라고 말했습니다. 나는 그날밤 디톡스약을 먹었습니다. 2시간도 채안되어 구토가 시작됐고, 그와 동시에 설사도 했습니다. 그렇게

4시간을 참고 견뎠는데, 아침 동이 틀 무렵엔 겨우 의식만 남아있었습니다. 나는 구토가 드디어 멈춰서, 몸을 끌고 거실에 있는 의자까지 갔습니다. 평생 살면서 그렇게 아픈 적은 없었습니다. 마침내 해독제가 필요하다고 생각했을 땐, 이미 기운이 너무 빠져서 부엌까지 일어나서 갈 수도 없었습니다. 그래서 기운을 모으려고 몇 분동안 선(禪)의 테크닉을 써서 깊게 호흡하기 시작했습니다. 놀랍게도 깊게 호흡을 한지 2분여만에 통증과 구토하고 싶은 느낌도 사라졌습니다. 명상이 디톡스약을 중화시켜서 해독약을 먹을 필요가 없었습니다. 이 일을 계기로 선(禪)을 믿게 되었습니다.

선의 목표는 여러분의 정력(定力, 선정의 힘)을 키우는데 있습니다. 선(禪)의 방법론에선, 바른 지도가 있다면 강한 기반을 세우기 위한 강도 높은 방식의 수행입니다. 우리가 선(禪)을 가르치는 방식은 여러분이 집중의 힘을 키울 수 있는 충분한 지식과 지침을 주도록 되어 있습니다. 하지만 여러분을 선(禪)의 전문가나 선(禪)을 가르치는 선생님이로 만들어주도록 되어있진 않습니다. 여러분이 성취한 선 수행자가 된 후에도 선을 가르치려면 여전히 배워야할 것들이 많이 있습니다.

만일 집중의 힘을 키울 수 있다면, 여러분은 강한 정신과 청정한 마음을 갖게 될 것입니다. 그래서 가족과 사랑하는 이들에게 도움이 될 수 있습니다. 그들의 마음에 번뇌가 생길 때에도 여러분은 고요함을 유지하고, 마음을 차분히 할 수 있을 것입니다. 그들이 마치 줄 끝에 매달린 듯한 상황에 처할 때, 여러분은 문제를 풀 수 있는 해결책도 제시해 줄 수 있을 것입니다. 그건 여러분이 주변 환경과 다른 이에게서 영향을 덜 받는 능력이 있기 때문일 것입니다.

우리의 선(禪) 학생들은 직장에서 더 생산적이 되었고, 그들의 상사도 그들의 가치를 더 인정하는 걸로 보입니다. 이들은 또한 일과 동료에게 감사하는 법을 배웠고, 많은 수준에서 성취감을 느낍니다.

우리는 학생들이 자신의 공동체와 국가에 기여할 수 있는 중요한 구성원이 되길 바랍니다. 이렇게 사회에 봉사하도록 되는 것이 선 수행자의 정신입니다.

선(禪)에서 이점을 누리는데 반드시 불교인일 필요는 없습니다. 사실 여러 종교배경을 지닌 사람들도 선 수행이 묵상 또는 기도와 같은 자기 수행에 도움이 됨을 자주 경험합니다.

2. 왜 선(禪)인가?

선(禪)은 대승 불교 (마하야나)의 핵심적인 수행입니다. 선은 인도에서 중국으로 전파되었으며, 중국에서 뿌리를 내리고, 이어서 동아시아권으로 퍼져 나갔습니다. 대승은 흔히 남아시아권의 히나야나 즉 소승(小乘)불교 그리고 티베트의 밀교와 비교됩니다.

우리 스타일의 대승 수행법은 선화 상인(宣化上人)이 1960년대에 중국에서 미국으로 가져온 정통(正統) 법맥에서 유래합니다. 선화 상인의 참선에 대한 가르침은 대승 불교에서도 가장 심오한 가르침입니다. 그리고 이는 2,000년이 넘는 오래된 전통에 뿌리를 두고 있습니다. 선화 상인은 불교의 주요 법맥의 조사로서 명상에 대해서 잘 아셨습니다.

이런 대승 명상 테크닉은 수백 년 전 일본인들이 중국에 와서 배운 것과 같은 것입니다. 그리고 이는 일본 쯐의 토대가 되었습니다. 사실 '젠'은 중국어 단어인 '찬(禪)'의 일본식 발음입니다. 20세기에 쯐이 서양 세계로 전해졌습니다. 오늘날 가장 잘 알려진 것이 쯐이고, 미국에서도 "찬"보다 "젠"이 더 잘 알려져 있습니다. 그러나 일본에 전해진 것은 본래 찬 가르침 중 일부입니다. 그리고 일본 쯐에서도 그 일부만 미국으로 전해진 것입니다. 찬 가르침을 전체적인 범위로 공부하길 원한다면, 대승의 틀에서 제공하는 중국어 원문과 그 맨락으로 돌아가야만 합니다.

'젠'이라는 용어와 마찬가지로 '찬'도 사실 음역입니다. 특히, '찬'은 산스크리트어 (또는 범어 梵語) 단어인 디아나 (Dhyana)의 중국식 발음이며, 이는 대충 "집중"을 뜻합니다. 하지만 찬(한국어로 선禪)이란 단어는 조금 다른 용도가 있고, 더 정확히 "정려(靜慮)" 또는 "사유수 (思惟修)"를 뜻합니다.

정념(正念, 바른 생각)을 키우는 것을 의미하는 "사유수 (思惟修)"에 대해 먼저 이야기해 봅시다. 수행(修行)은 농사와 같습니다. 바른 씨앗을 심고, 수확 전 고된 일을 해야 합니다. 따라서 선을 배우는 학생도 마음의 밭에 심어야 하는 정념을 배웁니다. 이런 생각을 잘 키우고 가꿔야만 혼란이 없고, 집중이 생기게 됩니다.

정념(正念, 바른 생각)이란 무엇인가?

1. 삐뚤지 않다 (不邪): 모든 행동에는 결과가 따른다는 것을 의미하는 인과법에 일치합니다. 바른 방식으로 표현하자면 '심은 대로 거둔다', '주는대로 받는다' 또는 '나가는 만큼 들어온다'가 있습니다.

2. 이롭다: 정념은 우리가 원하는 것을 얻도록 해줍니다. 이것은 넓은 범위에서 적용됩니다. 예로 야구 시합에서 잘 하는 것부터 영적인 균형을 얻는 것까지 포함합니다.

“지관(止觀)”은 “정지(停止)”와 “관조(觀照)”라는 상호 연결된 두 과정으로 나뉩니다. “정지(停止)” 과정에서 망상(妄想)을 줄이고, 마음을 고요히 합니다.

여기서 망상(헛된 생각, 妄想)은 우리 모두 매우 익숙합니다. 이것은 마음속에서 끊임없이 재잘거리는 그 의식활동을 말합니다. 생각하는 것은 바람직하지도 않고, 사실 본래 혼란스러운 성격이 있으므로, “헛된 것”으로 간주합니다. 그러나 우리는 보통 이런 생각하는 과정을 자연스러우며 필수라고 믿는 경향이 있습니다. 대부분의 경우엔 이런 생각하는 과정없이 일이 더 잘 풀릴 수 있다는 점을 깨닫지 못합니다. 사실 우리는 자주 분석하는 과정 속에서 해매는 경우가 많지만, 그런 것에 의존하느라 우리의 타고난 지혜(근본지)를 열지 못합니다. 근본지는 오직 명상을 통해서만 우리 자신의 마음 속에서 찾을 수 있습니다.

“지止”의 과정은 마치 연못물이 잔잔해지도록 기다리는 것에 비유할 수 있습니다. 일반적으로 우리 마음은 생각으로 가득차 있습니다. 이는 연못물 표면의 물결로 표현할 수 있습니다. 선(禪)은 우리 마음이 정지되도록 해주며, 이는 마치 물결이 잔잔해지는 것과 비슷합니다.

연못의 표면이 조용해지면 우리는 그제서야 쉽게 바닥을 들여다볼 수 있게 됩니다. 이와 같이 마음이 고요해져야 더 많은 시야로 볼 수 있고, 더 효과적으로 이해하고 분석할 수 있게 됩니다. 우리는 이걸 “관(觀)”이라 부릅니다. 우리 마음이 덜 혼란스러워야, 직면한 문제를 더 쉽게 꿰뚫게 됩니다. 달리 말해서 “관”은 “지”가 이뤄지면 자연스러운 진행과정입니다. 때가 되면 “관”은 우리가 근본지(根本智)를 열 수 있도록 해줍니다.

26장에서 “지관”에 대하여 자세히 설명할 것입니다.

선(禪)에 대한 책은 산더미처럼 많습니다. 그건 선이 지적으로 매력적이기 때문입니다. 많은 사람들이 선에 대한 문헌에 대하여 공부하길 좋아합니다. 그리고 이런 지식을 과시하려고 사찰에 가서 스님들에게 질문을 던집니다. 이런걸 조사 스님들은 “지적인 선”이라 불렀고, 사실 그건 이들의 이해가 얕박하다는 것을 보여줍니다. 선은 해야하는 것이고 삶의 한 방식입니다. 그저 학문적 과목이나 토론의 주제가 아닙니다.

선은 다음과 같이 알려져 있습니다.

1. 교외별전 [敎外別傳] 문자에 의존하지 않고,
2. 직지인심 [直指人心] 곧바로 마음을 가리키고,
3. 불립문자 [不立文字] 가르침 밖에서 전해지고,
4. 견성성불 [見性成佛] 우리에게 진성을 보고 깨닫게 해준다.

“교외별전 (敎外別傳)”이란 선의 심오한 지식은 반드시 경험하거나 깨달아야만 한다는 것을 뜻합니다. 이를 한자로 체회(體會)라고 하는데, 체體는 몸으로 진리(眞理)를 경험하는 것을 뜻하고, 회會는 우리 마음으로 그 진리를 침투(通)한다는 것을 뜻합니다.

어느 점을 넘어서면 할 수 있는 말이 없습니다. 실제로 개오(開悟, 깨달음)의 경험은 묘사될 수 없습니다. 그걸 설명하거나 논의하려는 사람들은 아직 이해하지 못한 것입니다.

“직지인심 [直指人心] 즉 마음을 곧장 가리킨다”는 선을 가르치는 방법을 의미합니다. 경험이 많은 선의 스승들은 학생에게 마음이 어떻게 작동하는지 가르칩니다. 달리 말해서 스승은 제자의 마음이 어디에서 막혀있는지 알아봅니다. 실제로 스승이 그걸 인식하고 소통하지 않으면, 그 제자는 문제가 있는지조차 알지 못할 수 있습니다.

불교 경장에 불교의 가르침 즉 교리가 잘 기록되어 있습니다. 하지만 선은 그런 기록에 의존하지 않으므로, “불립문자 [不立文字] 즉 가르침 밖에서 전해집니다”. 이런 교리는 경장 즉 부처님의 설법 모음집, 논장 즉 부처님의 깨달은 제자들의 강설 모음집, 율장 즉 도덕과 행동거지에 대한 불교 규범의 모음집에 자세히 설명되어 있습니다.

선(禪)의 방법이 대장경을 배제하진 않지만, 수행자가 지혜를 여는데 오직 이런 가르침에만 의존하지 않습니다. 그보다 선은 깨달은 조사 스님들이 제자들도 깨달을 수 있도록 제자들에게 주는 전문화된 가르침들을 담고 있습니다.

우리의 진성을 보고 깨닫는 것이 선을 하는 목표라 할 수 있습니다. ‘성(性)’ (또는 자성)은 우리 모두가 타고난 불성(佛性)을 뜻합니다. 가장 기본적으로 우리는 모두 다 같습니다. 깨닫는다는 의미는 우리의 진성(眞性)을 “본다”는 것을 뜻합니다. 즉 우리가 그것이 무엇인지 인지할 수 있는 것입니다. 진성(眞性)을 볼

수 있을 때까지 우리는 무명(無明)에 빠져 있고, 명료한 마음을 가질 수 없습니다. 미매(迷昧)속에 빠져서 아상(我相)의 필터를 통해서만 볼 수 있습니다.

이것은 긴 시간이 걸리는 과정이며, 하룻밤 내에 성취할 수 없음을 이해하십시오.

선(禪)이 깨달음의 유일한 길은 아닙니다. 그렇지만 가장 곧장가는 길입니다. 선(禪)에는 우리가 깨어남(覺)을 얻을 수 있게 해주는 강력한 방법들이 있습니다. 사실 선에는 선정의 힘을 키우는 과정이 가장 정교하고 효과적으로 묘사되어 있습니다. 그리고 다른 불교 수행법도 자신의 진전과정을 추적하는데 선에 의존합니다.

그런데 만약 깨닫는데 관심이 없다면 어떨까요?

걱정마세요! 그런 생각이 있다면, 아마 여러분은 그곳(깨달음)에서 꽤 멀리 떨어져 있을테니까요. 누구도 여러분에게 깨달음을 강요하지 않습니다. 그러니 원한다면 그냥 선 수행의 테크닉을 배워서 선정의 힘을 키우면 됩니다.

왜 집중력이 중요할까요? 집중할 수 없다면, 어떤 것도 효과적으로 해낼 수 없습니다. 집중력이란 지금 당장 하고있는 일 외에는, 다른 어떤 일로 인해 옆으로 새지 않고, 일관적으로 몰두할 수 있는 능력이기 때문입니다. 예로 타이거 우즈는 사적인 문제로 인해 산만해지기 전까지는 엄청난 집중력을 가지고 있었습니다. 그의 집중력은 (수행에 있어) 중요한 지표인 디야나(Dhyana)의 단계였습니다. 11장에서 디야나(또는 선)의 여러 단계에 대해서 자세히 설명할 것입니다. 그전에 먼저 명상하는 방법의 기본적인 부분을 설명하겠습니다.

Part II.

선 수행의 필수요소들

3. 명상 스트레칭

결가부좌 또는 연화좌(蓮花座) 자세(초심자에게 반가부좌 또는 평좌)는 명상하는데 육체적 그리고 정신적 단련을 하는데 중요한 부분입니다. 이번 장에서는 여러분들이 더 유연해질 수 있도록 사진과 함께 특별 스트레칭법을 넣었습니다. 이 결가부좌 자세를 완전히 익힐 때까지 시간은 걸릴테지만 그 이점이 막대합니다. 궁극적으로 이 자세에서 온 고요함은 여러분의 내적 평온함(靜)과 심신의 자제력을 드러낼 것입니다.

이 책은 명상하는 동안 겪는 아픔을 어떻게 극복하는지 그리고 진전은 어떻게 감지할 수 있는지를 보여줄 것입니다. 다음의 운동은 여러분의 다리를 더 유연하게 만들고, 긴장도 풀어주고, 뉘엿이 될 것입니다. 그래서 연화좌로 더 쉽게 앉을 수 있게 해줄 것입니다. 우리 학생들이 이런 스트레칭을 하면 더 편안하고 오래 앉을 수 있다고 말합니다.

이런 스트레칭을 할때마다 조금씩 연습하면서 자신에게 제일 잘 맞는걸 선택하면 됩니다. 그러면 나중에 여러분이 앉기 전 규칙적으로 사용할 수 있는 3가지 또는 더 여러가지 스트레칭법을 고를 수 있게 될것입니다. 만일 여러분이 어떤 특정 신체부위에 더 많이 도움이 필요하다고 느낀다면, 이번 장을 참고하시면 됩니다.

이런 운동과 스트레칭을 시작하기 전 담당의사와 상담하시기 바랍니다.

앞에 나올 대부분 스트레칭은 자세를 취하고 천천히 8초를 세면 됩니다. 스트레칭할 때 숨을 내쉬고, 반동은 주지 마십시오. 들숨에 집중하지 마십시오. 숫자 세는 것과 날숨에만 집중하셔야 합니다. 들숨은 자연스럽게 될 것입니다. 마지막으로 중요한 점은 생각은 멈추고, 근심걱정하는 마음을 비우는 것입니다.

일단 서있는 자세로 스트레칭을 시작합니다. 그리고 머리에서 아래로 내려갈 것입니다. 그리고 앉은 자세로 스트레칭을 마칩니다.

목 스트레칭:

어깨 너비로 서서 팔은 편안하게 긴장을 풀어 옆에 내려놓고 머리는 정면을 보니다 숨을 천천히 내쉬면서 숫자를 세고, 오른쪽 어깨 너머로 머리를 돌립니다. 중심으로 돌아와 왼쪽으로 같은 동작을 반복합니다. 동작을 멈춘 상태에서 8초를 셀 필요는 없습니다. 좌우를 교대로 여러 번 반복하세요.



Figure 1: 목 스트레칭

머리와 목 돌리기:

아래 사진처럼 머리로 원을 그리면서 부드럽게 돌립니다. 머리를 한번 전체 돌리고 반대 방향으로 다시 돌리기를 몇 번 반복합니다.

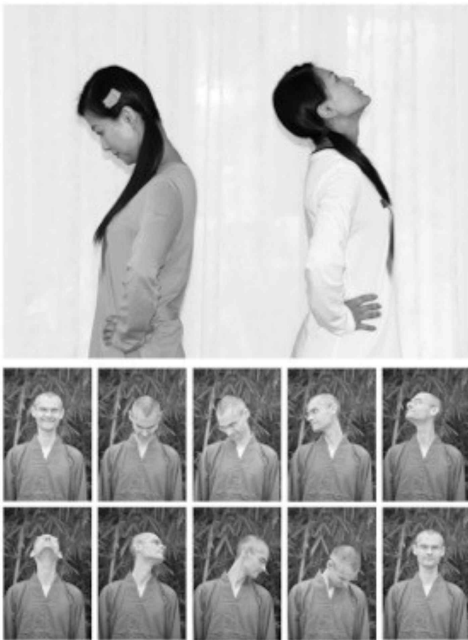


Figure2: 머리와 목 돌리기

윗 등 스트레칭:

이제 상체 스트레칭을 합니다. 등 위쪽부터 시작합니다. 발은 어깨 너비로 벌리고 서서 아래 사진처럼 손을 어깨 뒤로 하고 8초 동안 스트레칭을 합니다.



Figure 3: 등 스트레칭

어깨 돌리기:



Figure 4: 어깨 돌리기

팔은 긴장을 풀어 양옆에 내려놓고, 어깨를 돌립니다. 먼저 앞에서 뒤로 돌린 후 그 다음 뒤에서 앞으로 돌립니다.

팔 떨어뜨리기

아래 사진처럼 팔꿈치를 굽혀서, 가슴 앞에서 손가락을 아래로 향하게 하고 손등을 서로 맞댁니다. 숨을 짧고 강하게 내쉬면서 한번에 빠른 속도로 팔을 밀어내십시오. 이 동작의 목표는 모든 저항과 긴장을 풀면서 마음을 비우는 것입니다. 이 동작을 여러 번 반복합니다. 이 동작을 하는 동안 8초를 세지 않습니다.



Figure 5: 팔 떨어뜨리기

서서 몸통 트위스트

기마 자세로 발은 어깨 너비보다 약간 넓게 벌립니다. 무릎을 살짝 구부리고, 등은 수직으로 하고 서 있는 자세에서 시작합니다. 팔을 앞으로 뻗고, 손바닥은 정면을 향하게 둡니다. 왼 몸통을 오른쪽으로 틀어서 두손으로 뒤의 (상상의) 벽을 미는 듯한 자세를 취합니다. 시선은 두손 사이에 놓고 뒤쪽을 보고, 8초를 셉니다. 다시 중심으로 돌아와 같은 동작을 왼쪽으로 합니다.



Figure 6: 서서 몸통 트위스트

앞으로 구부리고, 뒤로 젖히기

다음 동작들은 허리 아랫쪽과 다리의 스트레칭입니다. 앞으로 구부리고, 뒤로 젖히는 동작을 위해 발을 모으고 똑바로 섭니다.

날숨을 하며 허리를 앞으로 구부리고, 바닥을 향해 머리가 편하게 늘어지게 푹니다 그리고 팔로 다리를 감쌉니다. 다리는 가능한 펴세요. 필요에 따라 무릎을 살짝 구부릴 수 있습니다.

숨을 들이 쉬면서 서있는 자세로 돌아옵니다. 손으로 허리 뒤쪽을 잡아서 허리를 받치면서 상체를 뒤로 젖힙니다. 가능하다면 뒷벽을 뽐니다. 숨을 내쉬면서 상체를 앞으로 구부립니다. 이 동작을 여러 번 반복합니다.

또한 가능하다면 각 자세를 8초간 합니다. 허리를 뒤로 젖히는 자세는 스트레칭 강도가 세므로 특히 주의하십시오.

이 자세에서는 몸 상태에 주의를 잘 기울여야 하고, 너무 과하게 스트레칭 하지 않습니다.



Figure 7: 앞으로 구부리고 뒤로 젖히기

무릎 돌리기

발을 모으고 똑바로 섭니다. 앞으로 숙이고 다리를 똑바로 편 상태에서 손을 무릎에 놓습니다. 무릎을 구부리고, 오른쪽에서 왼쪽으로 아래 사진처럼 무릎을 돌립니다. 이 동작을 한 방향으로 반복하고, 그 다음 반대 방향으로 10번 반복합니다. 다리에 힘이 더 생기면, 무릎을 더 낮게 구부리고 돌립니다.



Figure 8: 무릎 돌리기

초심자 학 자세

이 동작은 등, 슬와근 (햄스트링)과 어깨를 스트레칭하는 동작입니다. 어깨 너비로 발을 벌리고 서고 팔은 편하게 내려 놓습니다. 오른발을 오른쪽으로 45도 각도로 돌리고, 오른쪽 무릎을 살짝 구부리고, 왼쪽 다리를 한 발자국 가면서, 오른쪽 무릎에 무게중심을 둡니다. 왼발은 정면을 향하게 하고, 왼쪽 다리를 쭉 펴보세요.

허리를 앞으로 구부리면서, 상체를 왼쪽 다리 위로 뺏습니다. 이와 동시에 오른손은 아래 그림과 같이 학부리처럼 만듭니다. 오른 팔을 늘려 위쪽 공중으로 펴고, 부리를 앞쪽을 가리켜 보십시오(왼쪽 발과 같은 방향). 왼손을 왼쪽 무릎 위에 놓아서 지탱합니다. 그리고 8초를 셉니다. 이는 쿡푸에서 사용하는 학 자세와 비슷합니다. 서 있는 자세로 돌아옵니다. 왼발을 앞으로 바꾸고, 왼팔을 올려서 8초간 반대 방향 자세를 취합니다.



Figure 9: 학 부리 손 자세



Figure 10: 초심자 학 자세

고급 학 자세

이 자세도 기본 학 자세와 비슷하지만 몸통이 퍼진 쪽 다리와 더 가깝습니다. 다리를 껴안는다고 생각하면 됩니다. 남은 손은 발목을 향해 뻗고, 각 자세에서 8초를 셉니다.



Figure 11: 고급 학 자세

발목 돌리기

오른쪽 다리를 쭉 펴고 바닥에 앉습니다. 왼쪽 다리는 무릎을 굽혀 반대쪽 허벅지 위에 왼쪽 발목을 올려놓습니다. 왼손으로 왼쪽 발목을 단단히 잡고, 천천히 오른손으로 왼발을 시계 방향으로 천천히 돌립니다. 동작이 끝나면 반대 방향으로도 돌립니다. 각 방향에서 10번씩 돌립니다. 이 동작은 결가부좌 자세를 할 때 발목을 유연하게 해줍니다.



Figure12: 발목 돌리기

골반, 무릎, 아래 허리 스트레칭

오른발을 앞 쪽으로 펴고, 왼쪽 무릎을 구부린 상태에서, 왼발을 오른쪽 무릎에 놓습니다. 왼쪽 무릎에 왼손을 놓고 부드럽게 바닥으로 밀니다. 숨을 내쉬면서 상체를 앞으로 숙이고, 오른손으로 오른발을 잡습니다. 발 바닥(복사뼈)에 손이 닿으면 그렇게 해도 좋습니다. 그렇게 되지 않으면 왼쪽 다리에 손을 놓습니다. 그렇게 양 방향으로 각각 8초간 유지합니다.



Figure 13 & 14: 골반, 무릎, 아래 허리 스트레칭

버터플라이 스트레칭 (나비 자세)

발바닥을 마주 닿게 하고 앉아서, 다음 사진과 같이 발바닥을 최대한 몸 쪽으로 가깝게 당깁니다. 부드럽게 1~2분 동안 새의 날개처럼 다리를 위 아래로 움직여 퍼덕이는 동작으로 근육을 풉니다. 상체를 앞으로 숙여서 머리를 발바닥에 최대한 닿도록 합니다. 이렇게 한두번 8초씩 유지합니다.



Figure 15, 16: 버터플라이 자세

앉아서 몸통 트위스트

먼저 양반 다리로 앉아서 시작합니다. 왼쪽 다리는 지면에 붙이고 무릎을 구부립니다. 오른쪽 다리는 왼쪽 허벅지 뒤편에 넘겨서 세우고, 오른쪽 발바닥은 지면에 붙입니다. 지탱할 수 있도록 오른팔을 몸 뒤로 가져가서 손으로 지면을 누릅니다.

왼쪽 팔꿈치는 구부려서 오른쪽 무릎에 올려놓고 왼쪽 방향으로힙니다. 오른쪽 방향으로 몸통을 돌려서 오른쪽 어깨 넘어서 쳐다봅니다. 숨을 내쉬면서 몸을 돌립니다. 그리고 반대 방향으로 다시 이 동작을 합니다. 이렇게 양방향으로 여러 번 반복합니다.



Figure 17: 앉아서 몸통 트위스트

립 케이지 스트레칭

마지막으로 이 동작은 서서 할 수도 있고, 앉아서 또는 평좌 자세로 할 수도 있습니다. 손은 깍지를 끼고 숨을 들이쉬면서 손바닥이 하늘을 보게끔 위로 들어올려서 스트레칭합니다. 원한다면 몸통을 왼쪽과 오른쪽으로 움직이면서도 스트레칭할 수 있습니다.



Figure 18: 립케이지 스트레칭

이상으로 몸을 풀어주는 스트레칭을 마쳤습니다. 명상하기 바로 전에 스트레칭을 하면 도움이 될 것입니다. 만약 시간이 부족하다면 다른 시간에도 조금씩 스트레칭을 하십시오. 장기적으로 도움이 될 수 있습니다. 여러분이 때로는 여러 동작을 이어서 하고 싶을 때도 있을 것이며, 어떨 때에는 몇 가지만 골라서 해봐도 됩니다.

결가부좌 자세로 한 시간 또는 그 이상 편하게 앉을 수 있게 되면, 앉는 그 자세로도 유연해질 것입니다. 그래서 이런 스트레칭 동작에 의존할 필요가 없어집니다.

끝으로 가능하다면 매일 30분씩 걷기 운동을 하길 권합니다. 그렇게 하면 가벼운 유산소 운동이 됩니다. 걸을 때 생각을 멈추고 마음을 비워보십시오.

다음 장에서는 명상을 시작할 수 있도록 자세와 기본 지침에 대해 살펴해보도록 하겠습니다.

4. 자세를 잡아라: 명상의 기초

다리를 교차하여 평평한 바닥에 앉는 것이 최상의 명상자세입니다. 그 이유는:

삼매(선정)의 힘을 키울 수 있도록 해줍니다.

더 깊은 삼매에 들어갈 수 있게 해줍니다.

최상의 명상자세는 제일 안정적인 결가부좌(또는 연화좌)입니다. 결가부좌에는 여러가지 이점이 많이 있는데, 그건 다음 장에서 더 자세히 설명하겠습니다. 둘째로 좋은 자세는 반가부좌입니다. 반가부좌도 힘들면 평좌로 앉고, 바닥에 앉을 수 없는 분은 의자나 벤치에 앉아도 됩니다. 그림 19, 20, 21에 각 자세에 대한 모습과 설명이 있습니다.

바닥에 앉는 것이 이상적입니다. 카페트가 깔린 바닥이 적합하지만, 나는 개인적으로 나무 바닥을 선호합니다. 앉은 자리 밑은 단열이 되도록 하는 것이 좋습니다. 예로 깔개나 매트 등을 바닥에 놓고 앉는 것이 좋습니다. 돌이나 콘크리트로 된 맨바닥에 그냥 앉으면 몸에서 차가운 바닥으로 기운이 빠져나갈 것입니다. 동양의학에서는 우리 몸에 있는 에너지를 기(氣)라고 부릅니다. 이와 마찬가지로 기운이 빠져나가지 않도록 등을 벽에 기대지 않는 것이 좋습니다. 만약 반드시 벽에 등을 기대야 하는 경우라면 매트 등을 벽에 대고 기대야 합니다.

어떤 사람은 명상용 쿠션(일본 젠에서 자푸라고 부릅니다)을 깔아서 엉덩이를 높게 올려서 앉는데, 그렇게 앉으면 척추가 곧게 펴지는데 어렵기 때문에 좋지 않습니다. 또한 엉덩이 아래 더 높게 쿠션을 깔고 앉으면 너무 편해서 잠이 올 수 있습니다. 평평한 바닥에 간단한 매트나 패드 하나만 놓고 앉는 것이 더 안정적입니다.

평좌

이 자세가 바닥에 앉는 자세 중 가장 쉬운 자세입니다. 그림 19와 같이 다리를 교차하지 않고 나란히 합니다.



Figure 19: 평좌로 앉기

반가부좌로 앉기

반가부좌로 앉으려면 왼발을 오른쪽 허벅지 위에 놓습니다. 그리고 왼쪽 다리 아래에 오른발을 짚어 놓습니다.



Figure 20: 반가부좌로 앉기

결가부좌로 앉기

일단 반가부좌 자세로 앉습니다. 그런 후 손으로 오른발을 잡아서 왼쪽 허벅지 위로 덮어 올립니다.





Figure 21: 결가부좌로 앉기

아래 사진 22와 같이 손은 이렇게 얹은 자세에서 무릎 위에 비로자나 수인으로 놓습니다. 양쪽 엄지 손가락을 맞닿게 합니다. 이것은 기 순환을 돕는데 중요한 자오선(기가 흐르는 선)을 닫아줍니다.



Figure 22: 비로자나 수인

결가부좌 자세를 쓰면 반가부좌에 비해 훨씬 높은 수준의 집중을 얻고 유지할 수 있을 것입니다.

난 여러분이 시간과 노력을 쏟아 결가부좌로 앉는걸 강력하게 권합니다. 사실 결가부좌 자세는 선의 훈련에서 가장 잘 지켜진 비밀 중 하나입니다. 결가부좌 자세는 처음엔 많이 아프지만, 아픔을 극복하도록 스스로 훈련해 나갈 수만 있다면 이것이 단연코 최고의 자세입니다. 다음 8장에서 아픔을 다루는 방법에 대해 설명하겠습니다.

같은 시간을 들인다면 결가부좌로 앉는 것이 다른 자세로 앉는 것보다도 훨씬 이점이 많습니다. 나는 결가부좌로 앉는 학생에게 반가부좌보다 최소 50배 이상 유익하다고 말합니다.

처음에는 결가부좌가 어색하고 불편하다고 느낄 것입니다. 아직 뻗뻗해서 무릎이 바닥에 닿지 않을 수도 있습니다. 하지만 매일 연습하면 마침내 다리가 유연해지고 무릎도 바닥에 닿게 될 것입니다.

다시 한번 강조합니다. 이미 결가부좌로 앉을 수 있다면 그렇게 앉으십시오. 더 쉬운 자세로 앉으려고 하지 마십시오. 아픔 없이 얻는 것도 없습니다! 기억하세요, 불편함을 견디면 집중도 더 빨리 키울 수 있습니다.

나에게 반가부좌로 명상하던 40대 초반의 여학생이 있었습니다. 독실한 불자였던 이 여학생은 3년 동안 매주 어떤 절에서 하는 명상교실에 참여했었는데 진전하지 못했다고 말했습니다. 그녀는 내가 하는 명상교실에 2개월간 참여한 후 결가부좌 자세의 중요성에 대해 이해하게 되었습니다.

하루는 그녀에게 결가부좌로 앉으라고 권했습니다.

그녀는 “전 못해요”라고 했습니다.

난 “할 수 있어요”라고 대답했습니다.

그녀는 다시 “아뇨. 진짜 못해요. 전에도 해봤는데 안 되던데요.”라고 말했습니다.

나는 몇 번 더 해보라고 이야기해줬습니다. 나중에 난 “그냥 지금 해요.”라고 말했습니다.

그녀가 시도를 해보고 눈물을 터뜨렸어요. “믿을 수가 없어요. 내가 지금 할 수 있다니!”

자기 자신을 과소평가하지 마십시오. 굳은 결심으로 열심히 수행할 의지만 있다면, 여러분도 모두다 결가부좌로 앉을 수 있습니다. 어떤 사람은 곧바로 결가부좌가 될 수도 있고, 어떤 사람은 1년이나 그 이상 노력해야 결가부좌로 앉을 수 있는

경우도 있습니다. 하지만 어떤 신체적 부상이 있지 않는 이상 모두다 결국엔 결가부좌로 앉을 수 있는 능력이 있습니다.

의자에 앉기

꼭 필요하다면 의자에 앉아서 명상할 수도 있습니다. 만약 의자를 사용한다면 반드시 바닥이 발에 닿아야 합니다. 그리고 발 아래 단열이 될 수 있게 패드나 담요 등을 놓으세요. 등은 되도록이면 뒤로 기대지 않도록 해서 척추가 곧게 되도록 앉으세요. 그리고 필요에 따라 아래 허리 뒤에 쿠션을 놓아도 됩니다.

끝으로 여기 명상하는 동안 지켜야할 일반적인 가이드라인이 몇가지 있습니다.

편한 옷을 입으세요.

허리 아랫부분을 곧게 펴서 앉습니다.

나중에 척추 윗 부분 (등 위쪽)은 자연스럽게 펴질 것입니다. 그러니 너무 억지로 펴지는 않더라도 되도록이면 펴도록 하는 것도 좋습니다.

명상 중 움직이지 않습니다. 코를 긁지 마십시오.

눈은 감든지 삼분의 일만 뜹니다. 눈을 뜨고 있다면, 살짝 앞 아래 쪽을 쳐다보고, 시선은 전방 1-2 미터 정도에 둡니다.

벽을 바라보고 앉아서 시각적인 방해물을 줄입니다.

외풍을 피합니다.

필요하면 다리는 담요나 타월로 덮어 따뜻하게 합니다.

춥게 느껴져도 모자는 쓰지 않는다. 자연스럽게 따뜻해 질 때까지 참으세요.

상채는 춥더라도 담요로 덮고 앉지 않습니다. 대신 여러 겹의 옷을 입는 것이 좋습니다. 살짝 시원하게 앉는 것이 좋습니다. 너무 따뜻하면 졸릴 수 있습니다.

혀는 입천장에 붙입니다. 이는 순조로운 기 순환을 위해 중요한 자오선을 닿아줍니다.

침이 고이면 삼킵니다.

이상으로 명상의 기본 자세에 대해서 살펴보았습니다. 다음은 계속해서 명상하는 동안 마음을 어떻게 쓰는지 살펴보겠습니다.

5장은 단전에 집중하는 방법을 설명할 것입니다. 이걸 그다음 6장 및 7장에 이어서 설명한 여러 다른 명상 기법과 스타일에 적용할 수 있습니다. 단전 집중법은 우리 자신에게 균형을 가져다 줄 수 있는 기본적인 명상의 기술입니다.

5. 단전丹田을 친밀하게 알아라.

‘단전(丹田)’은 한자로 우리 몸의 무게 중심입니다. 선종에서 단전은 배꼽 또는 배꼽 뒤쪽에 위치합니다.

명상할 때 배꼽에 집중하세요. 때가 되면 그 부위 또는 그 바로 뒤쪽에 공처럼 느껴지는 것이 있을 것입니다. 그것이 단전입니다. 명상 능력이 더 늘면 단전에 대한 자각도 계속 발달하게 될 것입니다. 여러분의 선생님이 나중에 적절한 지도와 확신을 줄 수 있습니다.

처음 단전이 어디에 있는지 찾기 어렵다면 새끼손가락으로 배꼽을 만져보세요. 나중에 눈을 감고 손가락을 쓰지 않고도 명상하는 중 단전으로 돌아올 수 있게 될 것입니다.

어째서 방법으로 명상하는 중 단전에 집중할까요?

첫째로 단전에 집중하면 정신적 처리과정을 줄여줍니다. 집중부위를 머리에서 멀리 떨어지도록 가져오면 정신 처리 과정도 자연스럽게 적어집니다. 그러면 마음도 더 빨리 고요해집니다. 그러므로 눈썹사이, 코 끝, 정수리에 집중하는 것보다도 단전을 사용하는게 더 좋습니다.

내가 아는 30대 초반의 젊은 남자가 있습니다. 그는 규칙적으로 매일 한 시간씩 반가부좌로 앉아서 명상을 했었습니다. 그는 명상 중 습관적으로 콧구멍에 집중했습니다. 이미 명상에 숙련이 좀 되어서 삼선(三禪)까지 도달했습니다. 삼선은 안락의 경계가 있는 선정단계입니다. 내가 집중을 단전에 두라고 했을 때, 그는 곧 덜 망상하게 되었고, 마음도 더 고요하게 되었다는 걸 알아차렸습니다.

둘째로 단전은 여러분의 기가 모이는 곳입니다.

기(氣)는 우리의 생명력인 인간 에너지입니다. 더 집중할수록 더 많은 기운이 단전 부위에 모입니다. 도교인은 단전 부위를 “기해(氣海, 기운의 바다)”라고 부릅니다. 우리 몸의 모든 기운은 단전에서 나오는데, 여기서부터 자오선과 에너지 채널(통로)을 통해 흐릅니다.

단전 부위에 집중하면, 우리는 자연스럽게 기해 속에 더 많은 기를 모으게 됩니다. 그렇게 몸 전체적으로 기 흐름도 증가합니다. 이것이 바로 명상이 힐링(치유)이 되는 이유입니다. 질병이라는 것은 신체 특정 부위가 막힐 때 나타납니다. 기운이 더 강하게 흐르면 이런 막힌 곳을 뚫어주고, 그러므로 힐링이 됩니다.

이런 이유로 우리 명상반에 참여하는 분들과 특히 선칠(禪七) (특별 집중 수행 프로그램, 28장을 참고)에 오는 분들은 더 건강하다는 걸 느낀다고 말합니다. 심지어 어떤 사람들은 만성 질환이 떨어져 나갔다고도 합니다. 우리가 여기서 의학적인 주장을 하려는 것은 아닙니다. 하지만 진지하게 수행한다면 여러분 스스로 알 수 있을 것입니다.

예로 나를 따르는 수행자가 하나 있었는데 그 사람은 당뇨가 있었습니다. 그는 꽤 수행에 노련했습니다. 그가 한달간 선칠(禪七)에 왔습니다. 그 기간동안 선 수행이 그의 혈당문제를 자연스럽게 해결해 주었고, 그래서 그는 인슐린 주사를 맞을 필요가 없었습니다.

셋째로 단전에 집중하면 생각할 필요 없이 자연스럽게 호흡이 깊어질 것입니다. 호흡에 대해서 걱정할 필요가 없습니다. 소승 명상 전통에서 강조하듯 호흡에 대하여 고민하는 학생들에게 말해주고 싶습니다. 나는 지금껏 오랜 세월동안 호흡에 대한 생각없이도 이렇게 멀쩡하게 잘 살아있다고 말입니다.

선은 단순화입니다. 가르침이 단순할수록, 잘못될 확률도 적습니다.

우리는 선과 정토를 동시에 수행하는 이들에게 앉아서 명상할 때 그냥 단순하게 배꼽쪽으로 염불하라고 권합니다. 배꼽 쪽으로 진언을 외울 수도 있고(주력수행), 배꼽 쪽으로 관상법 등을 할 수도 있습니다.

기억하세요. 우리는 여러분의 마음을 단단히 묶어놓고, 과도하고 다스릴 수 없는 생각을 줄이려고 단전을 방편 또는 도구로 이용할 뿐입니다.

기공이나 태극권과 같은 외도 수행법에서는 단전이 배꼽 아래에 위치해 있습니다. 하지만 비불교적 방법보다 여러분을 더 멀리 데려다줄 수 있기 때문에 배꼽을 단전으로 쓰는 것이 낫습니다. 그 이유에 대한 내용은 이 책의 범위를 벗어납니다. 더 고단계의 수행자가 되면 이것이 여러분에게도 더 분명해질 것입니다.

마지막으로 우리가 단전은 여러분이 느낄 수 있거나 인지할 수 있다고 말했습니다. 그런데 어떤 이들은 아예 단전을 인지하지 못할 수 있습니다. 하지만 걱정하지 마십시오. 그냥 배꼽 주변에 계속 집중하면 됩니다. 여러분의 단전에 대한 인식은 계속 진화할 것입니다.

내가 여러분과 담화를 하나 나눠보겠습니다. 내가 아는 이들 중 도교 수행자가 하나 있었습니다. 그는 영안(靈眼, 영적인 눈)이 열려서 사람들의 단전을 볼 수 있었습니다. 그리고 그는 사람마다 각기 단전이 특이해서 매우 흥미롭다고 말했습니다. 나에게 단전을 봐도 되냐고 허락을 구하기에, 알았다고 승락해줬습니다. 그는 즉시 걸가부좌로 앉아서 눈을 감고, 들여다보기 시작했습니다. 5분이 지나자 그는 눈을 뜨고 당황스러운 표정을 지었습니다. 내가 왜 그러냐고 물어봤더니, 아무것도 볼 수가 없다고 말했습니다. 이 사람에게 내 단전이 마치 빈 공간처럼 보이는 듯 했습니다.

단전을 볼 수 있는 것도 역시 경계(境界)에 불과합니다. 그러니 어떤 중요한 의미가 있는 것이 아닙니다. 자신의 명상 기량에 얽매이면 더 큰 집착을 키우기만 하고, 진전하지 못하게 됩니다. 불교인으로써 우리의 목표는 스스로를 버리고, 자기 자신으로부터 해방되는 것입니다. 그러니 명상에서 겪는 경계에 얽매이지 말아야 합니다. 어떤 경계가 오든지, 그냥 관찰만 하고, 지나가게 두십시오.

6. 정토 염불법 淨土 念佛法

이제 여러분은 명상 자세도 이해하고, 단전에 대해서도 배웠으니, 이제 집중을 모을 명상 주제를 하나 골라야 할 차례입니다.

다른 종교를 수행하는 분들을 위해서, 여러분이 비불교식 테크닉을 사용할 수도 있습니다. 예를 들어 여러분이 믿는 신의 이름을 외우는 것입니다. 하지만 불자이거나 불교 수행에 오픈 마인드라면 아미타 부처님의 명호를 염불하길 권합니다. 이는 선과 정토를 동시에 수행하는데 중요한 부분입니다.

아미타 부처님은 서방극락정토라 알려진 서쪽 아주 먼 곳에 있는 불토 (현대 용어로 은하)에서 교주(가르치는 주인)로 활동하는 부처님입니다. 그 땅은 고통 없는 훌륭한 곳이며, 그곳에서 태어나는 모든 이들은 완전한 깨달음에 도달할 때까지 수행을 계속할 수 있는 기회가 있습니다. 서방극락은 흔히 정토라 불리며,

불교식 천국이라고도 볼 수 있습니다. 아미타 부처님의 명호를 염불하는 수행은 공덕을 많이 짓는 일입니다. 이는 또한 정토에서 왕생하는데 제1 조건 중 하나입니다.

이런건 믿지 않는다고 방어벽을 올릴 필요가 없습니다. 그냥 마음을 열어 이 방법을 한번 시도해보십시오. 여러분에게 해로울 일은 없습니다. 그렇게 하면 나중에 어떤 효과가 생기는지 스스로 알아낼 수 있고, 이 방법이 여러분 수행에 알맞는지 결정할 수 있습니다.

진정으로 선을 이해하는 사람이라면 정토불교의 중요성을 이해할 것입니다. 더 자세한 내용은 “정토 수행 지침서 1, 운주사 출판, 2021년 (The Pure Land Handbook, 영화선사 저술)”를 참고하세요. 이 책에서는 명상에 관련된 맥락에서만 간단하게 소개하겠습니다.

동양인 수행자는 정토법에 매우 익숙할 것입니다. 이 방법이 전세계적으로 특히 동양권에서 가장 인기가 좋습니다. 많은 이들이 이미 염불을 하고 있습니다. 실제로 일반적으로 정토불교는 “염불(念佛)”법으로 알려져 있습니다. 나도 이 방법이 아주 간단하면서도 강력하기 때문에 훌륭하다고 생각합니다.

이 방법을 쓰려면 가장 먼저 마음이 간절해야 합니다. 그후 “아미타불 (또는 아미타바)”이라고 염송하기 시작하면 됩니다. 또는 중국어 스타일로 하고 싶다면, “아미토포”라고 외워도 됩니다. 입으로 이 소리를 만들어내는 동안, 귀로 주의를 기울여 이 소리를 들으십시오. 호흡은 신경 쓸 필요없이 무시하면 됩니다. 염불은 크게 해도 좋고, 소리를 내지 않고 마음속으로 그 소리를 들으면서 해도 좋습니다. 어떻게 염불하든지 본인이 편한대로 하면 됩니다. 멜로디를 가지고 염불해도 되고, 그냥 말하는 것처럼 해도 됩니다.

부처님의 명호는 마치 만트라(진언)처럼 끊임없는 망상을 깨끗히 없애줄 수 있습니다. 그냥 부처님의 명호에 집중하십시오. 그리고 이것이 어떻게 쓸모없는 생각들을 서서히 몽땅 없애버리는지 보십시오.

염불 소리를 들으면서 주의를 단전에 두고, 배꼽 쪽으로 염불해 보십시오. 염불소리를 내지 않고 할때에도, 마음속으로 염불소리를 듣는데까지 오래 걸리지 않을 것입니다. 충분히 오랫동안 깊게 집중한다면, 수행하면 할수록 이걸 자연스럽게 이해하게 될 것입니다.

이것은 관음법문(觀音法門)이라고 알려진 방법으로, 명상의 소리를 관하는 방법입니다. 이것은 가장 강력한 방법 중 하나이며, 우리의 귀를 사용하기 때문에 이 세상에서 가장 적합한 명상법이기도 합니다.

이것이 바로 우리가 원하는 아미타 부처님의 명호를 외우는 명상입니다. 우리 학생들은 종종 선과 정토를 동시에 수행하여 아주 멀리까지 가기도 합니다. 부처님의 명호를 성심 성의껏 염송하는 많은 학생들은 휴식도 필요없이, 쉽게 계속하여 염불할 수 있다고 말합니다. 어떤 사람들은 잠자는 동안에도 염불할 수 있습니다. 다른 부처님이나 보살의 명호를 외울 수도 있지만, 이 방법을 사용하는 사람들은 대부분 아미타불 염불을 합니다.

7. 그 외의 테크닉들

이 장에서는 몇 가지 다른 주요 명상 테크닉을 살펴보겠습니다. 좀 더 진전하기 시작하면, 우리는 여러분의 특정한 상황에 잘 맞는 심도있는 지침을 줄 선지식을 찾을 수 있길 바랍니다. 선지식에 대해서 10장에서 더 읽어 보실 수 있습니다.

우리는 모두 하루 종일 생각하는데 익숙하기 때문에 선에서는 생각을 줄이기 위해서 여러 명상 주제들을 사용합니다. 이는 독으로 독을 싸우는 것과 비슷한 형태이기 때문에 매우 효과적입니다. 선에서 생각을 사용하여 생각을 멈추는 격입니다. 마음이 마음대로 막 돌아다니도록 방치하는 대신 한 가지 생각에만 초점을 두는 방안을 씁니다. 이런 한 생각이 바로 명상 주제입니다.

수식관: 여러분이 이미 수식관을 해보지 않았다면, 호흡 과정에 대한 통찰력을 더 줄 수 있는 이런 방법도 해보십시오. 집중할 수 없어 보이는 마음을 다스리는데 매우 좋습니다.

호흡은 우리의 생명력과 연관이 있습니다. 하지만 많은 분들이 어떻게 호흡을 제대로 해야 하는지 잘 모릅니다. 예를 들어 우리 대부분은 호흡을 깊게 하지 않습니다. 불안할 때 호흡은 더 짧아집니다. 복식호흡을 하지 않고 대신 흉식호흡을 합니다. 그 결과 우리는 더 불안해집니다. 여러분의 호흡이 자연스러워질 때까지 호흡 습관을 “개선”하는 방법을 터득해볼 수 있습니다. 이것이 진짜로 최상의 호흡법입니다.

호흡은 그냥 자연스럽게 하십시오. 공기를 들이마시자마자 마음속에서 단전까지 공기를 따라가고, 배가 부푸는 것을 느껴보십시오. 배꼽까지 도착하면 (다시 말하지만, 여러분은 먼저 손가락으로 거길 집어볼 수 있습니다. 그러면 머리를 숙여서 보지 않고, 단전이 어디에 있는지 알 수 있습니다) 숨을 내쉬기 전 2~3초간 숨을 참습니다. 숨을 내쉴 때 긴장을 풀고 마음을 비웁니다.

처음엔 이런 호흡이 좀 부자연스러울 수 있습니다. 하지만 이건 점차적으로 더 쉬워질 것이고, 애쓰지 않아도 될 겁니다. 이것이 익숙해지면 더는 2~3초를 셀 필요가 없어집니다. 자연스러운 흐름을 통제하거나 방해하지 말고, 배꼽쪽으로 호흡을 따라서 내려가는 연습을 계속하십시오.

숨을 내쉬는 걸 마치면서 숫자 1을 셉니다. 그다음 숨을 내쉬는 걸 마치면서, 숫자 2를 셉니다. 이렇게 10까지 숨을 내쉴 때마다 숫자를 셉니다. 10까지 다 세었으면 다시 1까지 숫자를 거꾸로 셉니다. 이것을 계속하여 반복합니다. 숨을 길게 할수록 마음은 더 집중될 것입니다. 여러분의 마음이 여기저기 돌아다니기 시작하면 숫자 세는 것을 잊어먹게 됩니다. 그럴 때는 다시 처음으로 돌아가 1부터 셉니다. 이 방법은 초심자에게 강력히 권합니다. 누구에게나 좋은 방법입니다. 복식 호흡을 이미 하실 수 있다면 그냥 하던대로 하십시오. 다시 배울 필요는 없습니다.

주력수행: 이 방법은 염불법과 유사합니다. 만트라(또는 진언)는 신성한 언어입니다. 불교에 수많은 만트라가 있는데, 각 만트라에는 특수한 목적이 있습니다. 예를 들면 밀종 수행자들이 쓰는 약사주(또는 약사신주)는 건강을 향상시킬 수 있습니다. 밀종은 만트라를 쓰는 것에 초점을 두는데, 이는 중국 불교의 5대 종파 중 하나입니다.

** 중국 불교의 5종파: 교종, 선종, 율종, 밀종, 정토종.*

나는 여러분에게 쓸 수 있는 만트라 2개를 줄 것입니다. 바른 발음에 대해서는 너무 신경쓰지 마십시오. 모여서 함께 수행하는 것이 아니라면 발음으로 큰 문제가 되지 않습니다.

첫번째 만트라라는 '옴 마니 반메 훔'입니다. 이 마법은 이 만트라를 외우는데서 옵니다. 만트라를 이해하는데서 오는게 아닙니다. 사실 여러분이 이해하지 못하면

더 빨리 작동할 수 있습니다. 이 만트라라는 극히 효과적이기 때문에 동양권에서 매우 인기가 있습니다.

또 다른 만트라라는 “시단도보달라”입니다. 이 만트라라는 특별히 강력합니다. 여러분의 마음이 극도로 산만할 때, 너무 산만해서 수식관(호흡)을 사용하지도 못한다면 이 만트라를 한번 해보세요. 마치 마법처럼 마음이 깨끗하게 정리될 것입니다.

게다가 이런 만트라들은 두려움을 떨쳐버리는데 사용될 수 있습니다. 예로 어둠이 무서운 사람이 밤에 혼자 걸어가야 하는 경우, 이 두 가지 만트라 중 하나를 골라서 낭송하면 불안한 마음을 조용하게 할 수 있습니다.

주의해야 할 점이 있습니다. 만트라가 여러분이 신뢰할만한 권위자에게서 받은 게 아니라면, 사용하지 않는 편이 낫습니다. 모든 만트라가 다 같은 게 아닙니다. 비불교 만트라를 사용하기 전 주의하십시오. 특히 그 만트라가 무슨 뜻인지 확인하기 어렵다면 더욱 그렇습니다.

금강검: 마음을 고요하게 할 수 있는 또 다른 좋은 방법이 있습니다. 바즈라는 산스크리트어로 가장 단단한 물질입니다. 이는 보통 영어로 “다이아몬드”라고 잘못 해석됩니다. 명상하다가 생각이 일어나면 바즈라검(금강검)을 휘둘러 올라오는 생각을 알아차릴 때마다 잘라버리는 것입니다. 이 테크닉은 명상 중 일어나는 생각이 모두다 원치 않다는 것을 보여줄 것입니다.

화두: 이것은 화두(話頭)로 알려진 짧은 질문에 마음이 빨려들어가게 되는 방법으로, 화두는 논리적으로 말이 되지 않고, 의식적인 마음이 답할 수가 없습니다. 화두의 질문은 보통 선(禪)의 공안(公案)에서 나옵니다(일본 겐에서 코안이라고 더 잘 알려져 있음). 중국어로 공안이란 단어는 공적인 공(公)자와 안건의 안(案)자를 씁니다. 이는 선 전통에서 내려오는 깨달은 선사들 사이의 이야기나 담화를 뜻합니다.

화두는 “말머리”라는 의미입니다. 이것은 말에 앞서 오는 것을 가리키고, 생각 전이라고 말할 수 있습니다. 선화 상인의 이전 조사였던 허운(虛雲) 화상은 “염불시수(念佛是誰) 즉 부처를 염하고 있는 자가 누구인가?”라는 화두를 참구한 것으로 유명합니다.

하지만 화두는 매우 어려운 방법이므로 초심자에게 권하지 않습니다. 화두는 사실 중급 또는 전문적 수행자에게 적합합니다.

왜 이런 이야기를 할까요? 여기에 두 가지 이유가 있습니다.

초심자에게 앞으로 기대할만한 고수준의 방법이 있다는 것을 알려주는 것입니다. 또한 여러분이 너무 지나치게 자신만만해지거나 오만해지는 것을 피하게 해주기 위해서입니다.

이제 수행을 막 시작했을지는 모르지만, 여러 전생의 수행에서 온 극히 좋은 뿌리(선근, 善根)을 가진 매우 특별한 분이라면, 그냥 한번 알려주기만 하면 됩니다. 그런 사람은 알려주기만 하면, 단번에 독수리처럼 날아올라갈 수 있습니다. 내 추천 사항에도 불구하고, 반드시 화두를 참구하고자 하는 분들도 분명 몇 있을 것이라 예상됩니다. 3년간 화두 참구로 아무런 진전이 없다면, 그건 다른 방법으로 바꿀 때입니다.

내가 좋아하는 또 다른 화두는 “척수지성시십마(隻手之聲是什麼) 즉 한 손 박수 소리는 어떠한가?”입니다.

끝으로 유명한 화두가 하나 있는데, “미생면목시십마(未生面目是什麼) 즉 무엇이 너의 본래면목이냐?”입니다.

불경독송(佛經讀誦): 불경(佛經)은 집중을 하는데 도움이 되는 매우 강력한 도구입니다. 그냥 불경을 하나 골라서 쉬지 않고 독송해 보십시오.

예를 들어 많은 불자들이 자신의 언어로 된 반야심경(般若心經)을 독송할 때 다리가 아픈 것도 잊고 앉을 수 있다는 것을 많이 경험합니다. 반야심경을 염송하면 근본지(根本智, 타고난 지혜)를 여는데 도움이 됩니다.

중국의 제1대 조사로 여겨지는 달마 대사는 제자들에게 금강반야바라밀경(金剛般若波羅密經)을 독송하도록 가르쳤습니다. 금강경은 대승 불교의 주요 경전 중 하나로 개오(開悟, 깨달음)에 대한 가르침을 담고 있습니다. 여러 선 조사 스님들은 수행할 때 금강경을 독송하라고 권합니다. 이들의 제자들은 금강경을 처음부터 끝까지 다 독송하고, 다시 처음부터 독송을 쉬지 않고 반복합니다. 불경의 불가사의한 힘에 의지하면 삼매에 쉽게 들어갈 수 있고, 심지어 깨달음도 얻을 수 있습니다.

선화 상인 제자 중 한 명은 능엄경을 한자로 한 글자씩 독송하는 걸 익혔고, 삼년간 매일 그렇게 했습니다. 결국 그는 능엄경을 외워서 독송할 수 있게 되었습니다.

관상법觀想法: 시각적인 것을 잘 받아들이는 분들이 있습니다. 이런 분들은 좋아하는 불상이나 이미지를 보거나 관하면서 염불을 하도록 가르쳐 줄 수 있습니다. 먼저 불상을 쳐다보고 눈을 감은 후 그 불상을 마음 속에 상상합니다. 이는 정토삼부경(淨土三部經) 중 관무량수경(觀無量壽經)에 자세히 설명되어 있습니다.

더욱 더 이국적인 방법을 좋아한다면 아래 도표의 산스크리트어를 시각화할 수 있습니다. 예를 들어 눈을 감고 아래 바퀴 가운데 있는 “옴”자를 시각화 해보세요. 눈을 감은 상태에서 마음의 눈으로 시각화를 할 수 있습니다. 이 방법은 귀신과 악마가 멀리 떨어지게 하는 것으로 알려져 있습니다.

아래의 산스크리트어 바퀴는 불교에서 가장 강력한 만트라인 능엄신주 수행에 사용하는 도구 중 하나입니다. 사실 능엄신주가 우주에서 가장 강력한 만트라입니다. 그 힘은 그 의미 속에 들어있습니다.



Figure 23: 산스크리트어 문자 바퀴

8. 아픔 고비를 부셔라

이 부분은 명상 지도자들이 제일 꺼리는 주제입니다. 아픔에 대해서 이야기하고 싶은 사람은 아무도 없습니다. 모두들 이런 나쁜 소식은 차라리 다른 선생님들에게 미루고 싶어합니다. 하지만 나는 망설일 수 없을 것 같습니다. 하루 빨리 선정을 키우고 싶다면 아픔이 필수입니다.

어떤 명상 주제를 선택했든지 상관없이 앉아서 명상하려면 즉시 장애에 부딪힐 것입니다. 그것은 아픔입니다. 특히 다리의 아픔입니다.

결가부좌로 앉는 것을 예로 들어봅시다. 이 자세에서 자연스러운 점은 하나도 없습니다. 그런데도 우리는 여러분에게 일부러 다리를 교차해서 가만히 똑바로 앉아 있으라고 합니다. 이는 보통 우리가 하고 싶어하는 것과는 반대입니다. 다리를 그렇게 접으면 우리가 의도했던 결과인 즉 혈액 순환의 방해가 생깁니다. 그러므로 허리, 무릎, 발목 부위가 아프기 시작할 것입니다.

그것이 나쁜 걸까요? 꼭 그렇지는 않습니다.

여러분은 본능적으로 다치는 것이 무서워서 다리를 풀고 일어나려 할 것입니다. 하지만 그럼 훈련의 목적이 무산됩니다.

하반신 끝부분에 아픔을 느끼면, 여러분은 어쩔 수 없이 아픈 것만 생각하게 될 것입니다. 그러니 우리는 여러분에게 포기하지 말라고 권합니다. 대신 다리의 아픔을 전보다 좀 더 오래 참아보십시오. 타이머를 써서 앉을 때마다 조금씩 더 오래 견디도록 스스로 몸을 단련해보십시오. 그만두고 싶어하는 스스로의 뜻을 믿지 말고, 1분 또는 2분씩 늘려보십시오.

이것이 바로 자연스럽게 집중을 키울 수 있는 하나의 방법입니다.

대부분 초심자는 앉자마자 금세 다리가 아프기 시작할 것입니다. 그래서 그 “미친 마음”을 멈출 도리가 없습니다. 이렇게까지 아플 때 다른 것에 대한 헛된 생각(망상)을 할 수 있을까요? 당연히 어렵겠죠? 그 순간 여러분 마음엔 딱 하나만 있습니다. 다리가 아프다는 것입니다. 그것이 집중입니다. 딱 하나만 생각할 수 있는 능력입니다. 이 경우엔 당당히 여러분의 마음을 가장 괴롭히는 다리의 아픔이 그것입니다. 그리고 논리적으로도 다리 아픈 것을 더 오래 참을 수 있다면, 그게 자연스럽게 집중력을 강화시키지 않을까요?

이것이 바로 중국 찬禪 수행자들이 쓰는 그 비밀입니다. 요즘 사람들은 더는 알지 못하는 비밀입니다. 옛 사람들은 다리의 아픔을 이용하여 집중력을 훈련했습니다.

경험의 법칙은 이렇습니다. 더 많은 아픔을 견딜수록, 더 잘 집중할 수 있습니다. 더군다나 더 오래 견딜 수 있을수록, 여러분은 더 많이 이해할 것입니다.

아픔에 끝이 있을까요? 당연히 있습니다. 다음이 그 이유입니다.

접힌 무릎 주변에서 혈액순환이 순조롭지 못할 때, 여러분의 기운은 그 장애를 돌파하기 위해서 자연스럽게 무릎 주변에 증가됩니다. 여러분은 아픔이 늘어난 것을 느끼는데, 그건 기운이 뚫고 가려고 노력한다는 증거이기도 합니다.

이건 아픔을 견딜 수 있어야 하기 때문에 모든 이들을 위한 방법은 아닙니다. 나처럼 아픈걸 싫어한다면, 앉을 때마다 매번 10초에서 30초만 늘려보십시오. 만일 이렇게 시간을 늘리는 방법을 쓴다면, 여러분은 본질적으로 더 오래 앉는 것으로 집중력을 키우고 있습니다. 그렇습니다. 여러분은 집중력을 얻어야만 합니다. 그냥 누군가 여러분에게 줄 수 있는 것이 아닙니다.

여러분이 어떻게든 앉는 것을 계속 늘릴 수 있다면, 아픔도 그만큼 증가할 것입니다. 결국엔 접힌 무릎을 통해서 기가 뚫을 수 있을 정도로 기의 흐름이 강해질 것입니다. 그러면 혈액도 자연스럽게 더 강하게 흐를 것이고, 무릎도 더이상 불편하지 않을 것입니다. 이것이 여러분이 첫 아픔 고비를 돌파하는 방법입니다.

Here in lies another secret of the Chan lotus posture training. We are simply using your body's inherent tendency to heal itself as a way of harnessing your Qi to develop concentration power.

찬(禪, 선)의 결가부좌 훈련엔 또 다른 비밀도 있습니다. 우리는 단순히 여러분의 몸이 선천적으로 스스로 치유하려는 경향을 이용합니다. 그걸 여러분의 기를 이용하는 방법으로 써서 집중력을 키웁니다.

일반적으로 여러분이 어떻게든 60분에서 90분정도 다리 아픈 것이 지나가도록 앉을 수만 있다면 첫 고비를 극복할 수 있습니다. 그때 여러분은 꽤 주요한 선의 기술을 좀 익힌 것입니다.

처음에 아픔에 집중하는 것이 너무 어렵다면, 아픔에서 마음을 좀 떼어내 돌리기 위해서 다른걸 해볼 수 있습니다. 예로 불경을 읽을 수도 있고, 심지어는 TV를 볼 수도 있습니다. 시작하는 단계에서 여러분이 움직이지 않고 앉는 게 그리 중요하지 않습니다. 다리를 풀지 않을 수만 있다면 뭐든 다 해보십시오. 시간이 지나면 아픔 고비를 뚫고 앉는 것에 더 능숙해 질 것입니다. 결국엔 다른 일을 하면서 앉을 필요가 없게 되고, 움직임 없이 가만히 앉을 수 있게 될 것입니다.

첫 아픔 고비를 돌파하려는 노력은 선 수행자에게 매우 가치있는 목표입니다. 한 시간이 되기 전에 일어나도록 두는 대부분 명상 센터와 달리 우리 사찰에서는 한 시간씩 앉는 것을 고집합니다. 집에서 명상하는 분들도 착실히 한 시간을 채워 앉도록 해보십시오. 필요에 따라서 앉는 시간 사이에 휴식을 취하고, 좀 걷는 것도 좋습니다. 하지만 계속 명상으로 돌아가서, 체계적으로 시간을 늘려보십시오. 성공여부는 최선의 노력을 들이고, 계속 해보는 것에 비해서 덜 중요합니다. 그만두지만 앉는다면 결국엔 해낼 것입니다. 증진적으로 더 오랜 시간 앉는 선의 방법도 여러분의 진전을 돕는데 쓸 수 있는 또 하나의 방법(또는 도구)입니다.

더 많은 아픔의 문턱들이 있습니다. 두번째 것은 2시간에서 2시간 반 사이에서 깨뜨릴 수 있습니다. 세번째 것은 3시간 정도에 있습니다. 특히 오래 앉을 때 첫 아픔 고비가 주로 넘어가기 가장 어렵습니다. 그 다음 따라오는 것들은 강도가 줄어드는 경향이 있습니다.

좋은 소식은 여러분이 체계적으로 집중력을 키울 수 있다는 것이고, 나쁜 소식은 아픔에 반대하는 사람들에게 이게 쉽지 않을 수 있다는 것입니다.

11년동안 명상 수행을 했던 젊은 남자가 하나 있습니다. 우리를 만나서야 3개월간 수련한 후 첫 아픔 고비를 돌파할 수 있었습니다. 그는 말도 못할 정도로 너무 무아지경이었고, 이걸 더 일찍 성취할 수 있도록 누군가 가르쳐줬으면 했습니다. 다리 아픔을 용감히 견뎌내서 집중력을 키우는 걸 원하는 이들을 위해서, 앞으로 어떤 일이 생길지 말해주겠습니다.

1. 아픈게 가라앉기 시작할 때까지 강렬한 다리의 통증을 견뎌냅니다. 아픔이 그 극한에 도달하면, 가라앉기 시작할 것입니다.
2. 더는 안 아플때까지 아픔이 줄어들 것입니다.
3. 다리가 마비된 것처럼 느껴질 것입니다.

4. 어떤 사람은 발이 까맣게 되는 것을 경험하기도 합니다. 이것은 피가 아직 발 끝까지 잘 순환되지 못해서 그렇습니다.

5. 발바닥이 정상으로 보일 때까지 계속 앉습니다.

보통 다리가 아픈걸 참는게 쉽지 않습니다 하지만 여러분이 지속적으로 한다면 나중엔 그게 매우 안락하게 느껴질 것입니다. 실제로 여러분의 몸이 통증에 대응하기 위해서 자연스럽게 엔도르핀을 분비하기 때문에 기분이 좋아질 것입니다. 생각 처리과정이 급격히 줄기 때문에 정신적으로 안락하게 느낄 것입니다. 모든 걱정들이 일시적으로 사라질 것입니다.

맞습니다. 이것이 다른 명상법보다 훨씬 더 빠르게 집중력을 체계적으로 키우는 레시피입니다. 나는 수년간 선을 가르치면서 이런 예를 많이 보았습니다.

예를 들어 내 학생들 중 하나가 10년이상 켄을 했습니다. 어느날 카페테리아에서 점심을 먹고 있었는데, 이 학생이 나에게 다가와서 대화를 청했습니다. 난 늘 그랬듯 무뚝뚝하게 말했습니다. “10년이나 명상을 해왔는데, 어째서 선정의 힘이 하나도 없군요! 자랑스럽게 여길게 하나도 없네요”. 그가 물었습니다. “선정의 힘(사마디 파워)이 뭔가요?” 나는 그에게 선정의 힘 (또는 집중)이 명상 수행자가 자신의 진전을 가늠할 수 있는 척도라고 설명했습니다. 그리고 웃으면서 석사학위를 마치고 있는 그와 같은 서양인이 어떻게 명상을 하면서, 진전을 하고 있는지 아닌지조차 모르는지 물었습니다.

그는 삼매에 대해서 더 배우기 위해서 나의 사찰로 찾아와도 되는지 허락을 구했습니다. 그는 이렇게 우리와 함께 수행한지 2개월 후 염불을 통해서 이선(二禪)에 도달했습니다. 여러분도 바른 방법으로 지속적으로 수행하면 여러 선정의 단계로 진전할 수 있습니다. 선정의 단계에 대해서 11장에서 아주 자세히 의논하도록 하겠습니다.

이제 여러분은 기본적인 선 명상의 테크닉을 좀 배웠습니다. 다음 순서는 이들을 적용하기 시작하는 것입니다. 진전을 원한다면 규칙적으로 해야합니다. 만일 가능하다면 매일해야합니다.

9. 매일 같고 닦기

여러분은 고된 하루를 마치고 뭘 하나요?

어떤 사람은 헬스 클럽에 들려서 운동을 하고, 어떤 사람은 친구들과 만나서 스포츠 활동을 하기도 합니다. 또 어떤 사람은 술 한 잔으로 피로를 풀니다. 어떤 사람은 멍하게 TV를 보기도 합니다. 이런 모든 활동은 우리의 일상에서 벗어나 휴식을 주고, 마음이 쉴 수 있게 해줍니다.

내 겸손한 의견으로는 명상을 통해서 그런 걸(휴식을) 더 많이 얻을 수 있습니다. 특히 여러분이 최악으로 피곤해서, 술 한잔하거나 한숨 자고 싶을 때, 그때가 더더욱 명상하기에 이상적인 시간입니다. 처음엔 (명상하면서) 잠에 골아떨어질지 모르지만 나중에 결국 술, 설탕, 피로 회복제 없이 스스로 에너지 충전을 할 수 있을 것입니다.

의심스러운가요? 해보기만 하면 여러분도 무슨 말인지 보게 될 것입니다. 선 수행은 에너지가 빠져서 피곤할 때 에너지 회복을 재빨리 해줄 수 있기 때문에 일상생활에서 매우 유용합니다.

예를 들면 하루 일과가 끝날 때까지 기다렸다가 명상할 필요가 없습니다. 중요한 회의나 프레젠테이션 발표 전 5분이나 10분동안 마음을 멈춰볼 수 있습니다. 또는 집안 식구가 모두 모이는 날 감정을 주체할 수 없는 상황이라고 합시다. 이때 양해를 구하고 화장실로 가십시오. 그리고 10분간 다리를 교차해서 앉아서 명상하고, 스스로를 차분하게 할 수 있습니다.

선을 하면 머리를 맑게 할 수 있습니다.

그리고 직장에서도 다리를 가부좌로 하는건 좋은 생각입니다. 다른 이들에게서 시선을 끌지 않고도 할 수 있다면 해보십시오. 그냥 다리를 교차하는 그 자체만으로도 유익합니다. 왜냐하면 다리에서 새나가는 기운(유루, 有漏)을 줄일 수 있기 때문입니다. 이것이 여러분이 집중할 수 있게 해주고, 기력도 증진시킵니다. 우리는 자연스럽게 우리의 밖을 향해서 주의를 끌기 때문에, 이런 활동(가부좌로 앉는)이 여러분의 주의를 내면으로 돌려줄 것입니다. 그리고 여러분의 머리를 더 재빨리 맑게 해주고, 중심을 잡도록 해줍니다. 우리 학생들이 일하면서 결가부좌로 앉는 것이 처음엔 아파서 어려웠다고 말합니다. 하지만 약 6개월동안 계속 연습한 다음 기력과 생산성이 올라갔다고 합니다.

창의적인 일을 하는 학생들은 사전에 명상하는길 고집합니다. 그들이 그럴 때, 최고의 작품을 만들어 내는 경향이 있습니다.

필 잭슨은 NBA 역사 상 가장 성공적인 코치로 인정받았습니다. 그는 자신이 코칭하는 농구팀이 11번 우승하도록 이끌어냈고, 명예의 전당에서도 자리를 얻었습니다. 그의 비밀은 무엇일까요? 게임 전 선수들에게 다함께 5분에서 10분정도 명상하도록 가르쳤습니다. 필 잭슨과 선수들이 게임 전 단 5분에서 10분의 명상으로 그런 성공을 이룰 수 있었다면, 여러분이 매일 명상해서 얻을 수 있는게 무엇인지 생각해보십시오.

나는 여러분이 일어나서 매일 아침 명상할 것을 권합니다. 그러면 여러분은 하루종일 기운이 날 것입니다. 매일 한 시간 명상하도록 노력해보십시오. 아침 5시에서 7시 사이에 해보세요. 아침 시간에 할 수 없다면, 오후 5시에서 7시 사이에 한 시간 명상해볼 수 있습니다. 여러분이 너무 바빠서 한 시간이 어렵다면, 할 수 있는 한 최대한 많이 하십시오. 궁극적으로 한 시간 명상의 이점이 그만큼 가치가 있습니다.

여러분들 중 몇몇은 일관된 명상 수행을 유지하는데 요구되는 시간의 양에 대해서 반대할 수 있습니다. 아침에 더 잠자고 싶어하는 사람도 있을 것입니다. 하지만 나는 잠을 좀 줄여보라고 권합니다. 이것이 명상할 수 있는 시간을 만들 수 있는 쉬운 길입니다. 예를 들어 한 시간 더 일찍 일어나보십시오. 여러분이 처음엔 익숙하지 않아서 졸릴 수 있습니다. 하지만 곧 여러분의 기술이 향상하기 시작할 것이고, 그러면 명상이 여러분이 못 잔 잠보다 더 휴식이 되고, 더 젊게 해줄 것입니다. 계속하다보면 명상으로 시작하는 아침이 기다려지는데까지 오래걸리지 않을 겁니다.

매일 명상해야하는 원리는 무엇일까요?

여러분은 매일 운동합니다. 밥도 하루에 세번 먹습니다. 아침마다 강아지도 산책시킵니다. 그런데 여러분은 정신적 운동과 휴식을 위해서 뭘 하고 있나요? 여러분은 몸과 마음을 무시하면서 얼마나 더 오래 버틸 수 있을까요?

여러분은 자동차 엔진오일은 규칙적으로 교환해주고, 치과도 주기적으로 방문합니다. 그런데도 정신적 건강은 그냥 방치합니다.

선(禪)이 인생의 스트레스를 줄여줄 수 있을뿐 아니라, 인생에서 오는 어려움에 대처하는 방법에 대해서도 더 나은 시각을 줄 수 있습니다.

우리는 물질 세계에 에너지를 너무 많이 쏟아냅니다. 그러면서도 우리는 감정적이고 영적인 안정성에 일관성있게 투자하는 것은 게을리 합니다. 정신 건강을 보살펴서 좀 더 균형있는 라이프스타일을 갖지 않으면 행복할 수가 없습니다.

10. 선지식을 구하라

이미 앞서 언급했듯이 이 책은 수행의 시작 단계들로 진전할 수 있도록 충분한 기반을 줄 것입니다. 그러나 더 높은 단계로 계속 진전할 뜻이 있다면, 지도를 위해서 선지식을 찾아봐야 한다는 것을 유념하십시오.

“Good Knowing Adviser”란 문구는 선지식(善知識)이란 한자 용어에서 왔습니다. 이걸 영어로 “Wise Teacher(현명한 스승)이라고 번역할 수도 있었겠지만, 본래 중국어 의미에 더 가깝게 두기 위해서 이 용어(Good Knowing Adviser)를 사용하길 택했습니다.

여러분의 선지식(善知識)은 선 수행에 있어서 중대합니다.

선(善)은 선한 상태를 가리킵니다. 이걸 선생님의 내적 자질을 가리킵니다. 선지식은 돈이나 명성을 쫓지 않고, 선(禪)을 가르치는 목적이 자신을 위해서가 아니라 여러분이 여러분의 목표를 이룰 수 있도록 해주기 위해서입니다.

바라건대, 그 과정에서, 선지식이 여러분에게 진정으로 좋은 것이 무엇인지 알아보게 해줄 수 있길 바랍니다.

선(善)이란 불교에서 계율을 통해 명확히 정의되어 있습니다. 여러분이 계율을 지키면 선한 사람입니다. 여러분이 이를 어기면 빛나가고, 우미하거나 망상하게 되는 것입니다. 불교에서 도덕의 규칙들은 계율로 알려져 있고, 선 수행과의 그 관계는 Part IV에서 논의할 것입니다.

일단 지금은 선지식이 선 수행에 있어 본질적인 선(善)의 정신의 전형적인 예가 된다는 걸 아는 것만으로도 충분합니다. 특히 선지식은 다른 이들을 돕기 위해서

선(禪)을 가르칩니다. 따라서 선지식은 사람들에게 예의, 품위, 공평, 자비를 스며들도록 해야 합니다.

대략적으로 말해서, 이것이 현명한 조연자(스승)를 알아보는 방법입니다. 그는 여러분을 더 나은 사람으로 변하게 할 수 있고, 그런 이유로 선지식은 여러분 선 수행에서 매우 중요한 것입니다.

지(知)는 스승이 여러분의 단계를 알아볼 수 있는 능력을 의미합니다.

여러분의 선정의 단계를 효과적으로 키우기 위해서, 선지식은 여러분이 어디에 있는지 반드시 인식할 수 있어야만 합니다. 예로 사선(四禪)에 있는 이들은 팔정(八定)에 있는 이들과는 다른 지침을 받을 것입니다.

더군다나 선지식은 여러분이 다음 단계로 돌파하기 위해서 어떻게 가르쳐야 하는지 알아야만 합니다. 우리 단계가 앞으로 나아가는 많은 길들이 있는데, 능숙한 선지식은 여러분이 그 길들을 찾을 수 있게 해줄 수 있습니다. 예로 나의 스승, 선화 상인은 미국으로 찬禪을 가져왔습니다. 그는 중국 불교의 5종을 모두 가르쳤습니다. 이 5종 중 몇 가지는 앞서 언급했었는데, 선종(禪宗), 종토종(淨土宗), 밀종(密宗), 율종(律宗)과 교종(教宗)입니다. 이들 종파들 각각은 현명한 스승이 여러분이 진전하도록 도울 수 있는 여러 방법들을 포함하고 있습니다.

선화 상인의 선(禪) 기술은 내가 아는 한 최고로 뛰어난 범위에 있습니다. 그런데도 선화 상인도 역시 선(禪)의 가르침에만 의지하지 않고, 학생들을 돕기 위해서 여러 다른 방법을 썼습니다.

식(識)은 스승의 문제 푸는 능력을 뜻하며, 이는 특히 스승의 지혜 수준을 말합니다.

대 선지식은 여러분이 장애와 어려움을 극복하려면 어떻게 도와줘야 하는지 알고 있습니다. 선지식은 그걸 어떻게 하는 걸까요? 그 대답은 대승의 방편법에 있습니다. 나는 자주 내 학생들에게 내가 어디에서부터 오는지 알면, 그들을 도울 길이 없다고 말해줍니다.

예를 들어 우리한테 사찰 의사가 있는데, 그는 도교를 수행합니다. 그는 매우 뛰어난 힐러(치유사)이고, 매우 반듯한 사람입니다. 이 사람의 가족은 7대째 돈을 받지 않고 사람들을 치유해왔습니다. 원래 그는 나에게 도움을 좀 청하러 왔습니다

대화하던 중 나는 그가 삼선(三禪)이며, 정체한 상태에서 꽤 오래 되었다고 알려주었습니다. 나는 그에게 의료 종사자는 위험한 편이라는 점을 상기시켜줬습니다. 왜냐하면 간병인(케어기버)이 여러 사람들의 일에 간섭하기 때문입니다. 주로 사람이 아픈 것은 전생에 살생의 죄가 있고, 그게 업의 빛으로 이어지는 인과를 겪어야만 합니다. 이런 살생의 업은 우리가 어떤 종류이든 중생을 죽일 때 생깁니다. 의료업에 있는 사람들은 그런 빛을 가는 과정 중간에 개입하는 경향이 있습니다.

불교적 관점에서는 이것을 다른 사람의 일에 개입하는 것으로 봅니다. 우리가 하는 모든 것은 어떤 종류이든 간섭하는 것이기 때문에 인과를 이해하는 게 중요합니다. 일반적으로 목표는 간섭하지 않는 것입니다. 왜냐하면 업을 짓는 것을 삼가고 싶기 때문입니다.

그렇다고 무조건 간섭이 좋은 생각이 아니라는 뜻일까요? 반드시 그렇지 않습니다. 여러분이 좋은 의도를 갖고 간섭한다면, 예를 들어 다른 이의 고통을 줄이고자 하는 경우라면, 그건 아마도 좋을 것입니다. 우리가 간섭할 때, 결과가 따른다는 점을 아는 게 중요합니다. 그러나 그것 때문에 우리가 일상생활을 할 때 마비되서는 안됩니다. 간섭하는 결과가 있다는 걸 아는 의사라도 여전히 개입해야 할 것입니다. 그냥 돈만 벌기 위해서가 아니라 이런 일을 고귀한 의도로 행한다면, 그리고 그 행위에 따른 결과를 받아들이 준비가 되어 있다면, 그건 공덕을 짓고 있는 것입니다. 이는 명예와 이익을 얻기 위한 목적으로 하는 행위와는 다릅니다. 진정으로 복이 있는 자는 대가를 치루지 않고도 다른 이의 일에 개입할 수 있는 길을 찾아낼 것입니다. 하지만 이런 일을 하면 자신의 복을 소모할 것입니다.

이 사찰 의사는 어떻게 하면 삼선에서 앞으로 나갈 수 있는지 조언을 청했습니다. 나는 그에게 무엇을 해야 하는지 말해주면서, 그가 이것을 홀로 할 수 없다는 점을 강조했습니다. 내 예상과 마찬가지로 그는 2년이 지난 후 여전히 삼선에 정체되어 있었습니다.

이 이야기에서 유능한 스승이 필요하다는 것을 보여줍니다. 여러분은 그런 스승이 있나요?

나도 스승님들에게서 받은 도움이 없었다면 선의 기술을 개발할 수 없었을 것이라고 여러분에게 정직하게 말할 수 있습니다. 이것이 내가 내 학생들 모두에게

현명한 선지식을 구하는 것에 대한 중요성을 자주 강조하는 이유입니다. 선지식은 우리를 위해서 우리가 생각하는 것보다도 훨씬 더 많은걸 해줍니다.

사람들은 나에게 자주 이렇게 묻습니다. “선지식은 어떻게 알아볼 수 있을까요?” 나도 예전에 그런 식으로 생각하곤 했습니다.

가장 깊은 수준에서는 여러분 스스로 전혀 선지식을 인식할 수 없다고 말해줄 수 있습니다. 만일 여러분이 알아볼 수 있다면, 여러분 스스로도 선지식이어야 할 것입니다.

하지만 선지식이 아닌 사람은 알아볼 수 있습니다. 여기서 어떤 점들을 살펴보아야 할지 나열해보겠습니다.

명예욕이 있나요? 진정한 선사들은 세상의 이목을 피합니다. 인정받는데 욕심이 없습니다.

재물욕이 있나요? 진정한 선사들은 이윤으로 인해 의욕이 생기는게 아닙니다. 사실 선사들은 손해 보는 쪽을 택합니다. 예를 들어 이들은 우리에게 선(禪)을 가르칠 때 어떤 비용도 요구하지 않습니다.

섹스를 탐하는가? 진정한 선사는 성욕 때문에 혼란스러워 하지 않습니다. 성행위를 하지 않고, 그들의 가르침은 사랑과 섹스를 미화하지 않습니다.

선지식이 성질이 있는가? 진정한 선사는 화를 내지 않습니다. 반대로 이들은 종종 자비로 보여지는 높은 수준의 인내심을 발산시킵니다. 특히 그들과 반대하거나 힘들게 하는 이들에게 그렇습니다.

자기 중심적인가? 진정한 선사들은 사심이 없습니다. 나의 스승인 선화 상인을 예로 삼으면, 그의 제자들은 모두 한결 같이 그의 무아(無我)를 찬양합니다. 그냥 말로만 그런 것이 아닙니다. 선화 상인은 평생 제자들이 자신의 빨래도 못하게 했습니다. 선화 상인은 다른 이들에게 방해되지 않으려고, 아주 이른 새벽까지 기다렸다가 자기 빨래를 손수했습니다. 선화 상인이 무엇보다 날 가장 감동시키는 점은 수년동안 날 지켜보고 지도하면서도 나에게 아무런 대가도 묻지 않았다는 것입니다.

진정한 선사들이 유명하고 권력있는 자들과 어울리는 걸 피했다는 예를 보려면, 제국 전체에 잘 알려졌던 육조 혜능(惠能)대사와 같은 중국 선종의 조사 스님들을 볼 수 있습니다. 당시 오조 스님의 후계자였던 신수(神秀) 대사는 혜능 스님의

“라이벌”로 경쟁관계에 있었는데, 그도 꽤 유명했습니다. 당시 황제는 덕 높은 승가(비구와 비구니)를 불러들이면서 후원금을 받아가라는 칙령을 내렸습니다. 신수 대사를 포함한 여러 유명한 승려 모두가 이에 응했습니다. 다만 육조 대사만 이리 저리 핑계를 대면서 황제를 친견하러 가지 않았습니다. 육조 스님께서 다른 스님들에게 세상의 이목과 인정을 양보했다고도 볼 수 있습니다.

이것이 바로 깨달은 중국 선사들의 트레이드마크인듯 합니다. 자신의 청정을 유지하고, 여러 기대치로부터 스스로를 격리하기 위해서, 권력있고 부유한 영향력 있는 자들과 가까이 하지 않았습니다.

사실 선지식은 자기 스스로를 광고하지 않고, 대신 조용히 수행하면서 가르치는걸 선호합니다. 이는 다른 질문으로 이어집니다. 그렇다면 어떻게 선지식을 찾을까요 하지만 사실 이걸 잘못된 질문을 물어본 것입니다. 선지식은 여러분이 가르침을 받을 자격이 있다고 여기면 가르칠 것입니다. 그러므로 여러분이 자신에게 물어봐야 할 질문은 “어떻게 선지식으로부터 배울 자격을 갖추 수 있을까?”입니다. 이것은 매우 쉽습니다. 몇 가지만 노력하면 됩니다.

속까지 착한 사람이 되십시오.

모든 사람들을 존중하십시오.

마음 깊숙이 겸손하십시오.

다른 사람들이 선지식을 찾을 수 있도록 도와십시오.

달리 말해서 복을 쌓는데 주저하면 안됩니다. 복은 업(카르마) 은행의 화폐와 같은 것입니다. 복은 좋은 일을 해서 옵니다. 복을 심는 것의 중요성은 다음 14장에서 더 이야기하겠습니다.

여러분이 복이 충분하면, 선지식은 여러분의 잠재력을 알아보고 가르쳐주길 원할 것입니다. 스스로 “난 특별하니까 배울만한 자격이 있어”라는 태도로 돌아다니면 안됩니다.

다시 한번 말하지만 선지식을 찾자마자 여러분은 복을 쌓기 위해 심지어 더 열심히 노력해야 할 것입니다. 선지식은 여러분의 복을 아주 빨리 써버리는 방법이 있습니다. 그러니 자기 만족할 때가 아닙니다. 선지식을 만나려면 많은 복을 써야하지만, 그의 가르침을 통해 이로우려면 더 큰 복이 필요합니다.

Chan Handbook: The Learner's Guide to Meditation

다른 사람들이 선지식을 찾을 수 있게 돕는 일도 게을리하지 마십시오. 인과법을 기억하십시오. 만일 여러분이 뛰어난 선지식의 가르침을 퍼뜨리도록 도와서 다른 이들을 이롭게 하면, 여러분도 곧 선지식의 가르침으로 이롭게 될 것입니다.

다음 장에서 여러 다른 집중의 단계와 다양한 명상의 경계에 대해서 의논할 것입니다. 여러분의 선지식은 이런 단계들을 따라서 갈 수 있게 도와줄 수 있을 것입니다.

Part III.

로드맵:

사마디, 경계 그리고 진전

11. 아홉 개의 선정(사마디): 여러분의 쿵푸 단계는?

내가 이런 소개서인 선 지침서를 쓰기로 결심한 주된 이유는 나중에 독자들이 구정(九定)에 도달할 수 있는 기반을 만들어주기 위해서입니다. 그 단계(구정九定)은 여러분들이 출세간의 지혜를 얻기 시작하는 단계입니다.

우리가 본 것과 같이, 사마디(또는 삼매三昧)라는 용어는 산스크리트어 단어로 대충 집중력으로 번역할 수 있습니다. 추가로 우리는 자주 쿵푸라는 용어를 사용합니다. 이는 무술에서 수행자의 집중력의 일반적 단계를 가리키는 한자어입니다. 여러분의 선정의 단계가 높을수록, 쿵푸도 높아집니다. 여러분 선정의 단계가 증가하면, 엘리베이터에 점차적으로 층을 추가하는 것과 비슷합니다. 더 높은 선정을 가진 이는 더 높은 층에 도달할 수 있고, 결과적으로 지상1층에 있는 사람보다 더 많이 볼 수 있습니다.

우리가 경험할 수 있는 다양한 마음의 경계와 선정의 단계들은 왕생의 다른 세계들과 서로 관계가 있습니다. 불교 가르침에 따르면 사후 우리는 인간계, 축생 또는 현재 자각할 수 없는 여러 다른 세계에 왕생할 수 있습니다. 실로 불교는 여러 종류의 중생들이 사는 우주 속 많은 장소들이 있다는 것을 가르쳐줍니다. 그리고 우리는 미래에 그런 곳에서 왕생할 수 있습니다. 우리가 사는 이 세계는 이런 셀 수 없이 많은 세계 중 하나일 뿐입니다.

불교에서는 우리의 세상을 사바세계(娑婆世界)라 부르며, 이는 현대과학에서 보면 우리 은하 전체에 해당합니다(단순히 지구만 뜻하는 것이 아닙니다). 이 사바세계는 우리가 흔히 알고 있는 보이는 세상 뿐 아니라 여러 다른 천상과 지옥세계들도 포함하고 있습니다. 불교에서 말하는 사바세계는 삼계(三界)를 뜻하며, 여기에 다음 세 가지가 포함됩니다.

욕계 欲界, 색계 色界, 무색계 無色界

불교는 사바세계 속 여러 영역과 이 우주 속에 있는 그 외의 다른 세상들에 대해서도 자세하게 설명해 줍니다. 하지만 이런 설명들은 풍부한 불교 우주관의 일부일 뿐이며, 이 책에서 설명할 수 있는 범위에서 벗어납니다. 이 장에서 우리는 주로 각 세계에 상응하는 명상의 경계의 관점에서 여러 세계에 대하여 논할 것입니다. 이런 각각 마음의 경계들은 수행에서 진전함에 따라서 명상가들이 경험할 수 있습니다.

욕계(欲界)는 마음의 경계의 하나로 사바세계의 물리적 위치와 연관이 있습니다. 이곳에 있는 이들은 그 특유한 경계를 자주 경험합니다. 예로 우리의 행성인 지구는 물리적으로 욕계에 위치해 있다고 말할 수 있습니다. 그 이유는 이 행성에 살고 있는 우리 대부분이 거의 평생 욕망의 경계로 인해 산만한 마음을 갖고 살기 때문입니다.

다른 한편으로 색계(色界)와 무색계(無色界)의 경계는 여덟 가지 선정의 단계로 구성되어 있는데, 이들 단계는 보통 좀더 고단계 명상 수행자들만 경험합니다. 불교의 우주관에 따르면 여러 천상들도 존재합니다. 이런 천상들은 천신들이 살고 있고, 이들은 안락한 선정의 경계를 흔하게 경험합니다. 사실 각 선정의 단계마다 각기 다른 천상과 연관이 있습니다. 그리고 보통 천상 거주자들(천신들)은 그 각 선정의 경계에 상주합니다. 예를 들어 초선천(初禪天)의 천신들은 초선의 경계를 자주 경험합니다.

이 장의 나머지 부분에서는 이제 삼계(三界)에 대한 우리의 논의를 전적으로 문제의 명상 경계에 국한할 것이고, 그에 해당하는 왕생의 영역에 대해서는 이야기하지 않을 것입니다.

마음의 경계로 여기는 욕계는 오욕(五慾)이 급증한다는 특징이 있습니다. 보통 우리는 다음에 대한 욕망에 의해 움직입니다.

색욕(色慾): 인류에 가장 강력한 원동력이 되는 욕망

명예욕(名譽慾): 인정과 찬양을 받고 싶은 깊은 욕망

식욕(食慾): 음식을 먹는 것은 몸에 필요해서 먹기 시작하지만, 선진국에서는 방종(放縱)의 형태가 되버리기도 합니다.

수면욕(睡眠慾): 수면은 몸을 유지하기 위해서 반드시 필요합니다. 더 많이 먹을 수록 더 많이 잠을 자야 합니다.

재물욕(在物慾): 우리는 재물로 얼마나 성공했는지 재보길 좋아합니다.

욕계에 정체된 마음을 가진 이들을 초점이 없다고 여깁니다. 집중하는 것을 어려워하기 때문입니다. 우리는 일반적으로 선정의 힘이 “제로”라고 말합니다. 이들은 그냥 마음을 어떤 것에도 긴 시간동안 집중할 수 없습니다.

하지만 우리는 모두 어떤 종류이든 영적 수행을 통해서 욕계에서 벗어나 색계로 올라갈 수 있습니다.

매우 안락한 색계의 경계는 크게 다음과 같은 네 가지 종류에 속합니다.

초선 初禪, 이선 二禪, 삼선 三禪, 사선 四禪

초선(初禪)은 명상가들에게 집중력의 가장 첫 단계입니다. 이 집중의 단계에서는 명상하는 중 맥박이 멈춥니다. 그리고 식욕, 수면욕과 성욕으로부터도 자유로워집니다. 이런 욕망을 잘라버리지는 않았지만, 우리가 초선 안에 있을 때 이런 욕정들이 숨어있다가, 이 경계에서 빠져나오면 재가동됩니다. 이 초선(初禪)을 이생희락지(離生喜樂地) 즉 “분리되어 생기는 환희로운 곳”이라고 부릅니다. 우리가 처음으로 욕계 속의 존재를 특징짓는 뇌리를 사로잡고 있는 생각들과 걱정으로부터 자유로워졌습니다. 그런 이유로 우리는 “안락”을 경험합니다.

순수한 선(禪) 수행자에게 초선은 아직 쿵푸가 취약하기 때문에 실질적으로 그걸 진정한 집중이라고 여기지 않습니다.

다음 단계에 도달할때까지 아직 의미있는 집중력이 있다고 여기지 않습니다. 이것이 바로 이선(二禪)이며, 이는 정생희락지(靜生喜樂地) 즉 “선정이 생겨 오는 즐거움이 있는 곳”이라 불립니다. 이 선의 경계에서는 맥박만 중지되는 것이 아니라 날숨도 멈춥니다. 걱정하지 마십시오. 아주 미세한 형태의 호흡을 하게 됩니다. 모공을 통해서 호흡합니다. 이 단계에서는 앉아있든, 말하고 있거나 걷고있든 상관없이 더 깊게 집중할 수 있습니다.

여러분이 계속 수행하면 삼선(三禪)에 도달할 것입니다. 이것을 이희묘락지(離喜妙樂地) 즉 “환희를 떠나서 미묘하게 안락한 곳”이라고 부릅니다. 이 단계에서 맥박과 호흡이 멈춥니다. 게다가 여러분의 거친 생각들도 정지합니다. 여러분은 대부분 시간동안 기분이 매우 좋고, 심지어 명상을 하고 있지 않을 때도 그렇습니다. 이는 여러분의 집중력에서 생긴 안락(安樂)입니다.

예로 우리가 출연하던 TV방송국 사장 중 하나가 바로 이 단계였습니다. 그는 나에게 마음을 “비우고”, 의지에 따라서 들어가고 나올 수 있다고 했습니다. 그는 아주 조금밖에 먹지 않고도 하루 종일 일할 수 있습니다. 그렇게 그의 심신이 효율적입니다. 하지만 이러한 도구를 사용하기 전에 우선 올바르게 개발하는 것이 중요합니다. 여러분의 단계가 충분히 높아지기 전 음식 섭취량을 줄이는 건 하지 말아야 합니다.

끝으로 색계의 마지막 단계는 사선(四禪)인 사념청정지(捨念淸淨地) 즉 “생각을 버려서 청정한 곳”입니다. 여기까지 도달하면 미세한 생각들도 멈춥니다.

색계에 도달하는 사람들은 특수한 능력을 개발할 수도 있습니다. 하지만 그들은 여전히 섬세하고 미세한 형상에 집착이 있습니다. 이를 흔히 “색롱(色籠, form cage)”이라고 하며, 가장 뚫기 어려운 압박입니다. 이런 집착이 여러분을 제지할 수 있습니다.

여기서 나는 여러분에게 수평적 개발의 위험성에 대해서 주의를 줘야만 합니다. 이런 단계들에서, 특히 삼선에서, 여러분이 도취하는 안락(安樂)을 경험합니다. 수직적으로 진전하는 대신 어떤 이들은 새로 찾아낸 능력과 안락을 한껏 즐기면서 여기 머무르는 걸 선택합니다. 사람들이 자기 자신에 대해서 기분이 좋아지기 시작하면서, 실제로 아는 것보다 더 많이 안다고 착각하기 쉽습니다. 여기에서 정체하기 쉽고, 앞으로 나아갈 기술과 방법이 필요합니다.

이들이 정체하는 것을 피할 수 있다면, 색계의 맨 꼭대기에 있는 이들은 무색계(無色界)로 벗어날 수 있는 기회가 있습니다. 그러나 색계(色界)에서 무색계(無色界)로 도약하기 위해서 여러분이 놓아야 하고, 그것이 어렵습니다.

무색계(無色界)도 네 가지 집중력의 단계로 이루어져 있습니다. 다시 말해서,

공무변처 空無邊處 변두리가 없는 공간의 장소

식무변처 識無邊處 변두리가 없는 의식의 장소

무소유처 無所有處 아무것도 아예 없다는 곳

비상비비상처 非想非非想處 생각이 있지도 없지도 아니한 곳

우리는 일반적으로 위의 단계를 오정, 육정, 칠정 그리고 팔정(사마디, 定)라고 불러서 색계의 경계인 선(디아나, 禪)의 단계와 구분짓습니다. 하지만 실용적인 목적을 위해서 우리는 일반적인 “사마디”라는 용어를 사용해서, 영적 수행을 통해 개발할 수 있는 집중력을 묘사합니다.

* 영어로 번역할 때 선정의 단계를 포괄적으로 모두 “사마디”라고 표기합니다.

여러 영적 수행은 우리가 이런 집중력을 좀 개발할 수 있게 해주지만, 더 높은 단계의 선정은 불교의 방법으로만 도달할 수 있습니다. 예로 요기(요가 수행자)

그리고 힌두 사원에서 머리카락을 머리에 둘둘 말아서 올리고 앉아있는 힌두 수행자는 엄청나게 현명하고,神通력도 갖고 있는 경우가 많습니다.

하지만 다른 비불교적 영적 수행과 마찬가지로 이런 요기도 팔정(八定)의 단계까지만 갈 수 있습니다. 오직 부처님이 제자들에게 불교를 가르친 후에야 이들은 구정(九定)의 단계에 도달할 수 있었습니다. 그것은 아라한(阿羅漢, Arhat) 또는 연각(緣覺, Pratyekabuddha)의 단계입니다.

이런 아홉 단계의 선정에서 각 단계는 해당하는 지혜의 수준과 연관이 있다는 것을 지적하는 것이 중요합니다.

예를 들어 초선에 도달한 이들은 한 형태의 지혜 또는 해방을 경험합니다. 이들이 선(禪, 디야나)에 들어가면 일시적으로 성욕, 식욕 그리고 수면욕으로부터 자유롭습니다. 그러므로 명상하는 사람이라면 이런 중요한 첫 지표를 얻기 위해 노력해야 합니다. 이 책에 포함된 지침들은 많은 사람들이 그 단계(또는 더 높은 단계)를 얻게 해주기에 충분합니다.

어쨌든 우리는 여러분이 역량이 뛰어난 선생님을 구하길 강력히 재촉합니다. 반복하겠습니다. 시작할 때 홀로 수행하는 건 괜찮습니다. 하지만 여러분은 명상 선생님을 찾아봐야 한다고 스스로를 확신시켜야만 합니다. 지식이 풍부한 선사를 대신할 수 있는 것은 아무것도 없습니다.

지금 내가 왜 이것을 강조할까요?

나는 앞으로의 길을 위해 여러분을 준비해야 합니다. 영적 수행에서 여러분을 이끌어 줄 수 있는 사람이 있는 것이 결정적으로 중요하다는 것을 알아야 할 필요가 있습니다. 그렇지 않으면 잘못된 길로 빠질 수도 있고, 길을 되찾아 돌아오지 못할 수도 있습니다.

특히 여러분이 삼선에 도달하면, 그때는 반드시 스승이 필요할 것입니다.

왜일까요?

혼자서 삼선을 넘어가는 것은 매우 어렵습니다. 나는 자신만만한 수많은 삼선(三禪) 수행자를 많이 만났습니다. 이것이 잘 알려지지 못한 삼선의 함정입니다. 이걸(삼선) 얻은 자들은 자신이 모두다 안다고 생각하므로, 아무대도 못가면서 바퀴를 돌려댑니다. 그들은 자신이 갇혔다는 것은 알지 못한 채 스스로

구멍속으로 파고 듭니다. 반대로 미리 바르게 준비된 이들은 사선이나 그 이상으로 쉽게 나아갈 수 있습니다.

하지만 불교에서는 이런 선정의 여덟 단계(사선팔정, 四禪八定)도 여전히 혼란이라고 간주합니다. 여러분이 9단계에 이르러서야 비로소 진정한 초월적 지혜를 갖기 시작하는 것입니다. 결가부좌로 앉지 않고서도 9단계에 도달할 수 있다는 점에 주목할 필요가 있겠지만, 만일 그 단계를 넘어서 계속 명상 수행하고자 한다면 반드시 결가부좌로 수행해야 할 필요가 있습니다.

여러분이 구정(九定)에 도달하거나 그걸 넘어서면, 여러분의 경험은 진정으로 묘하고 불가사의해집니다. 하지만 이런 높은 단계의 성취는 이 책의 범위를 벗어납니다. 관심이 있다면 Dharma Realm Buddhist Association(법계불교총회, 法界佛教總會)에서 출판된 *능엄경*이나 다른 선(禪)에 대한 서적 등에서 명상에 관련된 불교 문헌을 읽어보십시오.

12. 명상의 경계 (境界): 부처도 죽여라.

우리가 방금 논의했던 선정의 단계와 더불어 명상하는 동안 여러분은 수없이 많은 경험도 할 수 있습니다. 이런 종류의 경험들을 경계(境界)라고 부릅니다.

어떤 명상가는 깃털처럼 가볍게 느낄 것입니다. 그래서 공중부양해서 날아갈 수 있을 것처럼 느끼기도 합니다.

어떤 이들은 납처럼 무겁게 느끼기도 합니다. 양쪽 다리에 무게가 생겨서 아무리 노력을 해도 다리를 움직일 수 없게 됩니다.

나에게 한 수행자가 말하길 명상하는 도중에 다리가 사라진 것처럼 느꼈다고 합니다. 이 사람은 초선에 들어간 것입니다. 그렇다고 해서 모든 초선 경계가 이와 똑같진 않습니다. 그에게 계속하면 몸 전체가 사라지는 경험도 할 수 있다고 말해줬습니다.

어떤 때에는 춥게 느껴질 수 있습니다. 아무리 옷을 많이 입어도 계속 춥게 느껴집니다.

때로는 뜨겁게 느끼기도 합니다. 밖의 기온과 상관없이 몸이 오븐에 들어간 것처럼 뜨겁게 느껴질 수 있습니다.

명상가들은 유체이탈로 자기 자신을 보면서 무서워할 수 있습니다. 이는 그리 드문 경계도 아닙니다. 달리 말해서 혼이 몸으로부터 이탈하는 것입니다. 어떤 사람들은 이게 너무 무서워서 더는 명상할 엄두도 내지 못합니다.

어떤 사람들은 정수리 부위가 얼얼한 느낌을 경험합니다.

어떤 사람들은 눈을 감으면 빛과 색깔을 보인다고 합니다.

많은 사람들이 척추가 시원해지는 경험을 합니다.

우리 수업에서 몇 명은 다리가 스스로 살짝 흔들린다고도 말합니다.

일반적으로 말해서 어떤 수행자들은 감각기관과 연관됩니다. 비전이 있거나, 목소리를 듣거나 냄새맡는 경험합니다. 이렇게 수많은 경험이 생깁니다. 우리는 이런 경험에 반응하는 경향이 있습니다. 하지만 그건 옳바른 방식이 아닙니다. 이런 경계들은 일시적이며, 여러분은 그런게 사라질 때까지 그냥 계속 앉는 것이 좋습니다. 이런 것에 집착하거나 무서워하지 마십시오. 이런 경험은 반드시 모든 사람에게 생기는 것도 아니고, 늘 일어나는 것도 아닙니다. 어떤 합리적인 이유도 없고, 왜 이런 일이 생기는지 물어볼 필요도 없습니다.

이런 종류의 경계들을 즐기거나, 기대하거나 거부하지 마십시오. 경계는 마치 고속도로에서 다른 자동차나 경치가 지나가는 것과 같습니다. 집중을 유지해서 목표를 잃지 마십시오.

한 선시(禪詩)에서 “마구니가 오면 잘라버리고, 부처님이 오면 죽여라”고 했습니다. 달리 말해서 무슨 일이 생기든 상관없이, 경계가 좋은 나쁜든 여러분은 여전히 “여여부동 (如如不動)”이어야 합니다. 궁극적으로 이런 경계들에 대한 반응으로 한 생각도 일으키지 말아야 합니다. 물론 확신이 없어서 무분별하게 행동하거나 그만두기 보다는 선지식에게 물어봐야 합니다.

여러분이 진정한 기술을 좀 갖기 시작할 때, 마구니들이 와서 여러분을 시험해 볼 것입니다. 그들은 여러분의 결심을 시험해보려고 올 것입니다. 이들은 즐거운 경계로 나타날 수 있습니다. 예를 들어 아릿다운 여인이 여러분에게 공양을 올리려고 찾아옵니다. 또는 복수심에 불타는 악마의 무서운 모습으로 올 수도 있습니다.

이런 경계들에 상관없이 흥분하거나 무서워하지 마십시오. 대신 부처님의 명호를 외우십시오. 그렇게 한다면 악마도 물러갈 것입니다.

사미계를 받기 바로 전날 밤, 나는 밤 12시 반쯤에 방으로 돌아왔습니다. 왜냐하면 그때 우리들은 부처님께 절하는 특별한 시간을 막 마쳤기 때문입니다. 잠자리에 들 준비를 했을 때 이미 새벽 1시였습니다. 늘 그렇듯 새벽 4시에 아침예불을 위해 일어나야만 했기 때문에, 잘 시간은 2시간도 채 안됐습니다.

잠에 골아떨어지자마자 악마가 날 괴롭히기 시작했습니다. 악마는 내가 진심으로 출가를 원하는지 계속 물어보면서, 지금까지 절에서 산 인생보다 재가인으로 훨씬 더 재미있고 즐거운 인생을 살았다는 것을 일러주었습니다. 그당시 출가하고 싶다고 묻기 전에 절에서 봉사자로 6개월 넘게 살고 있었습니다. 특히 악마가 갑자기 나에게 물었습니다. “선(禪)이 섹스만큼 즐거울까?” 나는 당시 일년간 명상을 했지만, 섹스보다 더 황홀할 수 있는 첫 명상 경계인 초선에는 아직 들어가보지 못했습니다. 그래서 나는 이렇게 대답했습니다. “아니 그렇지 않아. 하지만 난 그래도 사미승이 되고 싶어”. 이 대화가 한동안 계속됐고, 악마는 나에게 계속해서 나의 과거 즐거운 경험들을 시역시켜줬습니다. 나는 그러다 갑자기 하나도 쉬지 못했다는걸 알아차렸습니다. 나는 인내심을 잃고 마침내 이렇게 말했습니다. “이제 그만! 좀 가버려!” 그러나 악마는 날 그냥 두지 않고 계속 괴롭혔습니다. 나는 어찌할바를 몰랐습니다.

난 그때 명상하는건 아주 좋아했지만, 정토법과 부처님의 명호를 외우는 그 방법은 약간 무시했었습니다. 그것은 내 마음속에서 선 수행자가 정토 수행하는 이들보다 우월했었기 때문입니다. 그래서 나는 염불하는 사람들을 더 낮게 여겼습니다. 만일 내가 선에 대해서 진정한 이해가 있었다면 절대 그리하지 않았을 것입니다.

끝내 난 격복해서 “나무 아미타불! 제발 그냥 좀 가버려!”라고 확 소리를 질렀습니다. 아직도 그때 있었던 일이 생생히 기억납니다. 마치 영화 속 장면처럼 악마의 얼굴이 얼어서 산산조각으로 부서져 바닥으로 떨어졌습니다. 나는 그렇게 악마를 쫓아버려서 잠깐이나마 잠을 청할 수 있었습니다.

이것이 나의 염불에 대한 첫 감응이었습니다. 이것이 후에 제자들에게 염불하면서 선을 하도록 가르칠 수 있는 확신을 줬습니다.

모든 명상의 경계는 시험과 같습니다. 경계는 여러분이 목표로부터 산만하게 하거나, 여러분이 그만두도록 격려하기 위한 것입니다. 선화 상인은 경계들에 대하여 다음과 같은 선시를 남겼습니다.

*모든 것은 당신이 무엇을 할지 볼 수 있는 시험일 뿐이네,
선택을 잘못하면 다시 처음부터 시작해야 한다네.*

나는 내 학생들에게 말하고 싶습니다. “악마들이 와서 시험하는 것을 두려워 할 필요가 없다. 하지만 여러분 선지식의 시험은 무서워해야 할 것이다. 그게 훨씬 더 어려울테니까”

13. 진전을 추적한다.

이 지침서의 정신은 여러분이 명상을 독학할 수 있게 해주는 것이기 때문에, 우리가 여러분에게 진전을 확인하고, 바른 길에 있다는 것을 재확인할 수 있는 가이드라인을 제공해야 한다고 느낍니다.

이 지침서의 훈련 테크닉만 고수하면 여러분은 다리의 아픔을 빠르게 경험할 것입니다. 여러분이 그만두지만 않으면, 중요한 첫번째 시험을 통과할 것입니다.

여러분의 스트레스 수준이 감소하는데 오래걸리지 않을 것입니다. 다리 아픔이 스트레스를 쫓아낼 것입니다.

그때 여러분은 향상된 기력을 경험할 것이고, 지속적인 집중도 생길 수 있습니다.

매일 명상한다면 창조적인 일을 하는 사람은 더 창의적이고 생산적인 자신을 발견할 것입니다. 예로 내가 아는 어떤 전업 화가가 있습니다. 그는 매일 명상했는데, 그게 그의 창의력에 도움이 되었기 때문입니다.

여러분이 매일 명상하면,

더 공경심을 갖게 될 것입니다. 더 겸손해질 것입니다. 더 감사하게 될 것입니다. 더 친절하고 부드러워질 것입니다. 이걸 여러분이 정신력을 효과적으로 쓰는 방법을 배우고 있다는 증거입니다. 더 인내심이 생기고 너그러워질 것입니다.

사마디(또는 선정)은 여러분의 지혜를 자연스럽게 열어줍니다. 현명한 이들은 더 많은 인내심이 있습니다. 이들은 다른 사람들을 비판하거나 판단하는 대신 자신의 잘못을 봅니다. 현명한 사람들은 자신이 더 우월하다고 생각하지 않습니다. 그들의 삼매가 늘어날수록 아상(我相)은 줄어듭니다.

여러분의 단계를 평가하고, 여러분을 수행 프로그램에 참여시킬 수 있는 현명한 스승을 찾을만큼 충분한 복이 있길 바랍니다.

일반적으로 여러분이 염두할 매우 중요한 몇 가지 지표가 있습니다.

- 초선(初禪): 명상에 진지한 사람이라면 초선을 경험하는 것을 목표로 해야합니다. 그제서야 여러분은 선(禪)으로 상상이 아니라 정말로 실질적인 이점을 얻게 됩니다. 명상할 때 여러분은 뭔가를 조작할 수 있고 아직 경험하지 못했지만 예전에 들어봤던 경계에 도달했다고 상상할 수 있습니다. 반대로 초선에 도달하면 여러분은 신체적인 건강이 나아지는 것은 물론 실질적인 이점을 경험할 것입니다. 더 강해지고, 기력도 늘어나고, 회복탄력성도 좋아집니다. 영적으로 여러분은 더 겸손하고, 감사하고 친절하며, 현명해질 것입니다. 두뇌 속에서 실제로 연결이 생겨서 여러분의 지식이 늘어날 수 있게 될 것입니다.
- 오정(五定): 색계와 무색계 사이의 문턱을 건너가는 것은 매우 어렵습니다. 여러분이 정체하면, 그때 여러분의 선지식이 여러분이 도약할 수 있게 해줄 겁니다.
- 수다원과(須陀洹果): 평범한 경계에서 출세간지(출세간의 지혜)로 건너가는 중요한 지표입니다. 나는 여러분이 이 경계에 대해서 알고 있길 바랍니다. 여러분이 관심이 있다면 이에 대해서 더 조사해볼 수 있습니다.
- 아라한과(阿羅漢果): 이것은 구정(九定)이며, 이를 “보상”이라고 말할 수 있을 겁니다. 상좌부(上座部, 소승의 다른 이름) 팔리어 경전에서는 이를 깨달음이라고 부릅니다. 이 단계에서 여러분은 생사의 바퀴에 끝을 낸 것입니다. 하지만 대승에서 목표로 하는 부처님들과 보살님들의 깨달음을 얻기 전까지 여전히 가야할 길이 멀습니다.

Part IV.

덕(德)을 키운다:

계율과 선정

14. 선(禪)의 화폐: 복과 덕의 균형을 잡아라.

앞서 본 것처럼 여러분이 수행을 바르게 하고 있다면, 여러분은 명상에서 진전을 시작하면서 자연스럽게 더욱 부드럽고 친절해지며, 더욱 덕이 있는 사람이 될 것입니다. 하지만 여러분이 지속적인 진전을 확실하게 하려면, 복과 덕 둘다 키우는데 노력하는 건 필수입니다.

우리는 공이 되는 일을 해서 복을 짓습니다. 복은 실체적인 것들로 드러납니다. 예로 복이 많은 사람은 재물과 자산을 많이 갖고 있습니다. 어떤 이들은 쉽게 그리고 최소한의 노력으로 원하는 걸 얻을 수 있습니다.

반대로 덕이란 숨겨져 있거나 관찰할 수 없는 무형의 것들을 뜻합니다. 덕은 내면의 선(善)입니다. 이는 원래 보여주거나 광고하는 게 아닙니다.

불교에서 오계(五戒)는 우리가 덕을 키우는데 제일 중요한 도구 중 하나입니다. 도덕의 기본 규칙을 가르쳐주는 계율은 다음과 같습니다.

불살생(不殺生): 다른 중생을 죽이는 것을 삼가한다.

불투도(不偷盜): 주인이 주지 않은 것은 취하지 않는다.

불사음(不邪淫): 혼외 성관계를 맺지 않는다.

불망어(不妄語): 사실이 아닌 것을 말하지 않는다. 중국인들은 이렇게 표현합니다. 입으로는 “네”라고 하면서 마음에서 “아니요”라고 할 때, 그런 진술은 거짓말로 여깁니다.

불음주(不飲酒): 술, 담배, 마약을 끊습니다.

왜 우리가 여러분에게 덕(德)과 선(善)에 대해서 가르칠까요? 그건 선(善)이 “정정(正定)”을 일으키기 때문이며, 그것이 삼매의 정확한 의미입니다. 맞습니다. 여러분은 도덕 규칙과 예의를 지키지 않아도 집중력을 키울 수 있지만, 그렇게 얻은 삼매는 “삿됨(邪)” 것입니다. 예로 은행 강도를 계획하고 실행하려면 어느 정도의 삼매가 필요하지만, 그건 분명히 집중력의 남용하는 일입니다. 이와 달리 바른 선정(正定)은 절대 부도덕한 행위에 사용하지 않습니다.

나는 이점을 아무리 강조하여도 충분치 않다고 생각합니다. 선(禪)과 선(善)은 같은 것입니다. 달리 말해서 착한 사람들은 선(禪)에도 매우 능통합니다. 착한 사람들은 선(禪)에서 매우 멀리 갈 수 있습니다. 여기서부터 선 수행자가 성공하기

위해서 키워야하는 주요 덕의 몇 가지에 초점을 맞출 것입니다. 이런 덕을 키움에 따라서 우리는 나중에 지혜를 열게 해 줄 자질을 키울 뿐 아니라, 우리 자신을 위한 선(禪)의 복도 더 많이 심기 시작할 것입니다.

여기서 핵심은 덕의 자질을 키우고 복을 심는데 열심히 하지 않고서, 우리 계좌에는 수행에서 진전하기 위한 복이 충분치 않을 것입니다.

실로 선을 수행하려면 많은 복이 필요합니다.

왜일까요?

첫째로 사람들이 단지 선 수행할 기회만 제공했더라도 우리는 그들이 해야만 했던 모든 수고와 노력을 반드시 인지하고 인정해야 합니다. 우리의 정부가 제공한 질서가 없었다면 우리가 앉아서 명상할 수 없었을 것입니다. 정말로 소방관은 화재를 진압하고, 경찰은 보안을 제공하며, 군인은 우리 전쟁에서 싸웁니다.

더구나 여러분이 대승 수행하는 사찰의 땅에 들어서는 순간, 여러분의 수행을 지원해주기 위해 만들어진 특별한 환경에 들어가는 것입니다. 보이지 않는 보호는 우리가 방해를 덜 받고 집중하게 해줍니다. 이것은 마치 경찰이 동네 순찰을 돌아야 말썽이 덜 생기는 것과 비슷합니다. 여러분이 집보다 절에서 집중이 더 잘 될 수 있는 이유입니다.

이런 것들이 외부적 조건입니다. 선 수행을 하려면 옳은 내적 조건도 있어야만 합니다. 예로 여러분은 선의 가르침을 만날만큼 충분히 운이 좋아야만 합니다. 그리고 바쁜 일정에도 시간을 내서 절에 배우러 오거나 그런 책도 읽어야 합니다. 마지막으로 여러분은 가르침을 실행으로 옮기고 지속할 만큼 노력을 해야하는데, 그럴려면 가르침에 대한 충분한 믿음이 있어야만 합니다.

요약하면 여러분이 선 수행을 성공적으로 할 수 있으려면 반드시 선(禪)의 복이 있어야만 합니다. 사실 요즘 대부분 사람들은 이런 종류의 복이 충분치 않습니다. 그러므로 여러분이 선을 공부할 기회가 있다면, 이런 뒷받침이 되는 모든 조건들을 당연히 여기지 마십시오.

난 학생들에게 선의 지침을 준 후 이들이 선의 복을 짓는 것에 대한 중요성을 이해하도록 알려주면서 마무리합니다.

비유를 들자면 화두 테크닉을 성공적으로 수행하기 위해서 여러분은 일곱 생에서 연속으로 황제가 될만큼 복이 있어야만 한다고 전해집니다.

여러분이 선 수행에서 좌충우돌하는 이유는 아직 복이 충분치 못해서일지 모릅니다. 그런 경우라면 복을 더 심으십시오. 봉사나 기부로 지역에 있는 사찰을 후원하십시오. 절하고 참회 의식(법회)를 하십시오. 계율을 지키고, 선행을 하고, 덕을 키우는 노력을 하십시오. 뒤에서 이에 대해서 더 자세히 설명하겠습니다.

더 나아가 여러분이 복이 있다면, 그땐 선(禪)을 해서 심지어 더 많은 복을 만들 수 있습니다.

불경에서 말하길 여러분이 무일념(無一念, 한점의 생각도 없이)으로 한 순간이라도 선(禪)에 앉을 수 있다면, 그때 지은 복은 갠지스강 모래알 수만큼 많은 일곱가지의 금은보화(금, 은, 청금석, 진주, 홍옥수, 수정과 붉은 진주)로 사찰을 세우는 것보다 더 크다고 했습니다.

이것은 정말로 복 있는 자가 심지어 더 많은 복 받는 예입니다.

그러니 기회가 있을 때마다 그냥 주저하지 말고 선(禪)의 복을 심으세요.

15. 해치지 말라

선(禪)은 힘입니다. 힘있는 사람은 힘을 남용하지 않도록 배워야만 합니다.

개인적으로 선을 가르치는 선생으로써, 난 좀 더 나은 학생들에게 넘어선 안되는 선이 있다는 걸 알려주고 싶습니다. 누군가를 의도적으로 해치려하지 않았을지도 모르고, 자신이 정당하다고 느낄지 모릅니다. 하지만 그렇게 한다면(넘지 말아야 할 선을 넘는다면), 본질적으로 나도 간접적으로 다른 이를 해치고 있는 격입니다. 그건 내가 학생들이 선정의 단계를 높일 수 있게 해줬고, 학생들에게 다른 이를 더 많이 해칠 수 있는 능력을 준 셈입니다.

우리가 앞서 본 것처럼 불교인은 오계(五戒)로 옳고 그름을 분명히 구분할 수 있습니다. 지계(持戒, 계율을 지키다)는 우리가 다른 이를 해치는 것을 방지해줄 것입니다.

심지어 가장 악한 자도 해쳐서는 안됩니다. 예를 들면 석가모니 부처님이 깨닫기 직전 마왕 마라이 알아했습니다. 마왕 마라는 가장 악한 존재입니다. 그는 부처님이 이제 막 깨달을 것이라는 것을 알아차렸고, 그때 부처님을 다치게 하고, 죽이길 원했습니다. 마왕은 석가모니 부처님이 “득도”하는 것을 막기 위해서

군사를 보내서 부처님을 공격하게 했습니다. 그러나 석가모니 부처님은 쉽게 그의 군사를 물리쳤습니다. 그다음 마라는 부처님을 유혹하기 위해서 아름다운 세 딸을 보냈습니다. 하지만 부처님은 역시 성공적으로 마왕의 딸들의 유혹도 다 뿌리쳤습니다.

이 즉시 마왕이 깨어났습니다. 아마도 그는 석가모니 부처님이 자기가 모르는 무언가를 안다는 것을 알아차렸을 겁니다. 마왕은 석가모니 부처님에게 찾아와서 이야기를 하기 시작했습니다. 그러자 석존께서 마왕에게 법을 설하셨습니다. 마왕은 그 즉시 수다원과 증명되었습니다. 수다원과(須陀洹果)는 소승에서 성자의 위치입니다.

이 우주에서 가장 악한 존재인 마라왕조차도 가르쳐줄 수 있습니다. 여러분은 석가모니 부처님이 화를 못 참고, 마라왕의 악한 의도에 벌을 주겠다고 결심하는 것이 가능하다고 생각하시나요?

여러분이 어느 순간 성질을 못 참고, 누군갈 해치고 싶어질 확률이 매우 높습니다. 그래서 아무리 정당하게 느껴지든 상관없이 다른 이를 해치는 것은 절대로 괜찮지 않다는 점을 사전에 자기 자신에게 프로그래밍해놓아야 합니다. 뒤로 물러나는 법을 배워서 후에 큰 대가를 치뤄야 할 죄를 짓기 전에 자리를 떠야합니다.

대승을 이해하는 사람들은 대개 모두 포용하는 태도가 있습니다. 진정으로 현명한 이들은 누구라도 거부하지 않습니다. 그들은 자신의 문제와 어려움에 대해서 절대 다른 이를 탓하지 않습니다. 진정으로 강한 사람이라면 자신을 방어해야할 필요를 느끼지 않고, 다치는 걸 무서워하지 않습니다.

16. 자신의 잘못을 보라

우리 자신의 잘못을 보도록 익히지 않고는 덕을 키울 수 없습니다. 우리가 걸을 보는 대신 내면을 더 볼수록 우리 자신의 잘못을 더 명료하게 볼 수 있습니다. 수행자로서 우리는 다른 이의 잘못을 보지 말고, 자신의 잘못만 봐야 합니다.

여러분이 자신의 결점을 인식할 수 있다면, 다른 사람들이 하듯 그냥 덮어버리는 대신 결점을 인정해야 합니다.

자신의 결점은 어떻게 인정할까요? 여러분이 틀렸다는 것을 인정하고 사과함으로써 합니다. 싸우는 대신 방어를 낮추고 솔직하게 말하세요. “진짜 미안해요! 내가 그럴려고 한건 아닌데...” 만일 여러분이 정말로 진실이라면, 그게 다른 이들을 방어적으로 만들기보다는 방어를 낮추게 합니다. 상대의 경계심을 풀게하면서 진심으로 자신의 잘못을 인정할 수 있게 되기까지 많은 연습이 필요합니다.

자신의 잘못을 인지해야 하는 불교적 원리가 하나 더 있습니다. 선화 상인이 말씀하시길,

자신의 어긋남을 참이라 인정하고, 타인의그름을 논하지 말라; 타인의 그름이 곧 나의 잘못이니, 같은 몸(동체)을 대비(큰 자비)라 부른다.

真認自己錯，莫論他人非；他非即我非，同體名大悲。

진인자기착, 막론타인비; 타비즉아비, 동체명대비.

우리가 우리 자신의 잘못을 인식하기 시작할 때 비로소 우리의 불행에 대해서 다른 사람을 탓하는 것도 멈춥니다. 다른 이의 잘못을 보는 건 여러분이 그들에게 화를 나게 만들 수 있습니다. 대신 다른 이의 잘못은 사실 우리 자신의 잘못이란 것을 알아야 합니다. 진정한 지혜가 있으면 여러분도 이걸 이해할 것입니다. 아직 이것을 이해하지 못한다면, 선을 계속 수행하십시오

동체명대비 同體名大悲 (같은 몸을 큰 자비라 부른다). 우리는 모두 불성(佛性)이라 불리는 하나의 동일한 큰 몸에 속합니다. 여러분이 깨달았을 때 그걸 이해할 것입니다. 선 수행자는 특별한 종류의 사람들입니다. 이루어낸 이는 다른 사람 탓하는 것을 멈추고 완전히 겸손합니다. 이런 사람들과 함께 있는 건 상당히 유쾌한 일입니다.

17. 은혜를 갚다

인간의 가장 기본적 의무 중 하나가 친절을 베푼 사람에게 감사할 줄 알고, 그에 대한 은혜를 갚을 줄 아는 것입니다.

이 의무는 동양문화에서 효(孝) 개념의 필수적인 부분입니다. 이것은 불자들에게 제일의 덕(德)입니다.

우리는 효가 있어야 합니다.

1. 우리가 몸과 생명을 빚진 부모님께
2. 우리가 삶을 영위할 수 있도록 가르치고 지식을 주신 스승님들께
3. 우리는 국가자원으로부터 혜택을 얻기 때문에 국가에
4. 혜명(慧命)을 주었기 때문에 삼보께, 삼보는 부처님(깨달은 자), 법(부처님의 가르침), 그리고 승가(깨달음을 얻기 위해 수행하는 승려들의 커뮤니티)

여러분이 불자가 아니라면 위 4번은 무시해도 됩니다. 선(禪)은 삼보로부터 받은 유산이지만 여러분에게 이에 대한 감사한 마음을 기대하진 않습니다. 삼보는 여러분이 감사하든 그렇지 않든 여전히 돕습니다.

부모님께 감사해야 합니다. 어머니는 9개월이나 여러분을 뱃속에 가지고 있었고, 여러분이 이 세상에 나오는데 출산의 아픔과 어려움도 겪어야만 했습니다. 부모님은 두 분 모두 어리고 연약한 시절의 여러분이 잘 지낼 수 있도록 잠 못 이루는 밤을 셀 수 없이 보냈습니다. 부모님은 여러분을 키우고 교육시키기 위하여 끊임없이 노력을 기울이고 희생했는지 모릅니다.

스스로 부모가 되어 이런 어려움을 겪어보지 못하면 이런 부모님의 마음을 헤아릴 수 없을지 모릅니다. 부모들은 자식을 이 세상에 데리고 왔으니, 이제 자식들이 부모에게 빛이 있다고 느끼는데, 그건 잘못된 생각입니다. 나는 부모라면 자식에게 고마움과 효를 가르치되, 자녀들의 친구가 되어 한다는 걱정은 하지 않아도 된다고 생각합니다.

나는 보통 아이들에게 부모님을 공경하고 복종하며, 은혜를 갚기 위해서 열심히 공부하라고 가르칩니다. 우리는 아이들에게 이 인생은 능력주의 사회라는 것을 설명해야 합니다. 우리는 누구나 스스로의 무게를 끌고 가야만 합니다. 우리는 모두 자신의 몫이 있습니다. 자식들은 공경하는 자세를 갖고, 가족내에서 자신의 자리를 찾고, 공부할 때에도 노력을 기울여야 합니다. 당연한 권리나 책임감 없는 태도를 용납해주면 안됩니다.

더 좋은 것은 아이들에게 효를 가르치는 것을 두려워하지 않는 것입니다. 이런걸 아이들에게 어떻게 가르칠 수 있을까요? 여러분 스스로 좋은 본보기를 세워서입니다. 여러분 자신이 부모에게 효를 해야 합니다. 여러분이 부모님께 효를 다하면, 여러분의 아이들도 그 본보기를 삼아서 효성스러워질 확률이 커집니다. 그런 것이 인(因)이며, 또 그런 것이 바로 과(果)입니다.

우리는 스승님에게도 고마움을 표해야 합니다. 우리가 학비를 내기 때문에 선생님에게서 도움을 받을 권리가 있는 것은 아닙니다. 베트남 속담에 “과일을 먹을때 과일나무 심은 이에게 고마워야 한다”가 있습니다. 뛰어나고 현명한 이들의 경험담을 들어보면, 보통 이런 사람들은 여러 갈림길에서 도움을 줬던 특정 인물들에 대한 고마운 마음에 관해 이야기하는 걸 볼 수 있습니다.

위대한 스승은 인정을 바라지 않습니다. 오히려 남을 돕는다는 이상을 믿기 때문에 가르칩니다. 그런 까닭으로 우리 모두 스승에게 감사할 줄 알아야 합니다. 게다가 스승님에 대한 공경과 고마움을 배우지 않고서 그들의 우수함과 지혜를 보지 못할 것입니다.

나는 선(善)한 사람이 됨으로써 선지식에 대한 은혜에 보답하려고 합니다. 더군다나 내가 가르치는 방법을 이해하면서, 다른 이들을 가르치고 돕기 위해서 나 자신을 헌신하기로 했습니다. 맞습니다. 여러분들은 나에게 빚이 없습니다. 나는 여러분들에게 고맙습니다. 여러분이 선을 배우면서 나에게 스승에게 은혜를 갚을 기회를 준 것입니다.

최근 나는 세계적 지도자와 자주 만나는 기업가와 만날 수 있었습니다. 그는 전 미국 대통령인 빌 클린턴, 조지 H. W. 부쉬 그리고 조지 W. 부쉬와 만난 적도 있습니다. 그가 아시아 지역에서 곤경에 처했을 때, 전 UN 사무총장인 Kofi Annan은 그를 구하려고 대륙을 건너서 감옥에서 나올 수 있도록 협상해주었습니다. 그는 달라이 라마와 여러 불교계의 유명인사들도 만났습니다. 그는 현대의 왕과 같은 존재이며, 행동도 그렇게 합니다. 나는 그가 아내와 직원들에게도 마치 왕족처럼 품위 있게 대하는 것을 보고 깜짝 놀랐습니다. 그는 자신의 목숨이 위태로울 때 대자비의 보살인 과세음보살을 불렀다고 합니다. 그는 이렇게 여러번 목숨을 구할 수 있었습니다. 이로 인해 그는 많은 고승들과 의견이

맞지 않았음에도 불구하고, 늘 모든 종교인을 존경으로 대하였습니다. 이 신사분은 일류입니다.

만일 불교인들이 삼보로부터 더 많은 이점을 얻고 싶다면, 우선 공경과 고마운 마음부터 배워야 합니다. 불보살님들은 여러분의 고마움, 공경이나 숭배가 필요치 않습니다. 하지만 여러분이 진실로 필요할 때, 이런 바른 자세는 여러분이 도움을 받을 만한 자격을 갖추게 합니다.

18. 모든 이를 공경하라.

수년동안 다른 불교 종파에서 가르쳤던 서양인 학생이 하나 있습니다. 그는 우리의 대승 강설을 좋아해서 찾아왔습니다. 이 학생은 우리와 함께 일년넘게 수행했습니다. 그후 그는 나에게 배울 수 있는 만큼 모두다 배우고 싶다고 털어냈습니다. 그래서 내가 말했습니다. “아직도 이해를 못하는구나! 나에게 배우길 원하는건가? 아니면 가르침을 받는걸 원하는건가?”

이것이 지혜를 구할 때 서양의 방식에서 흔히 잘못하는 부분입니다. 이해했나요?

지식은 실험, 실증적 근거와 관찰로 얻을 수 있습니다. 내 서양인 제자들은 주로 이쪽에 탁월합니다. 이들은 날 관찰하기 위해서 오픈 마인드로 옵니다. 그리고 불교에서 많은 것을 연습니다. 하지만 내가 시험을 주면 변함없이 옆길로 빠져버립니다.

왜 그럴까요?

이들은 불교에 대한 지식을 축적하는데는 성공했지만, 불교의 지혜를 여는건 실패했기 때문입니다. 이것 분명히 하기 위해서 반복하겠습니다.

지식은 배울 수 있지만, 지혜는 가르쳐야 한다.

여러분은 원하는 만큼 수많은 불교책을 읽을 수 있습니다. 하지만 그런 식으로 얻을 수 있는 건 문자 지혜라고 부릅니다. 그건 단지 출세간 문제에 대한 지식에 불과합니다. 여러분에게 누군가가 이 문자들의 의미를 깊이 통할 수 있는 방법을 가르치지 않으면, 절대 진실한 출세간 지혜는 갖지 못할 것입니다.

나는 서양인 학생들에게서 교만한 태도를 많이 보았습니다. 나 또한 예전에 그랬었습니다. 대학 교육을 받으러 미국에 왔을 때 주변 친구들의 그런 태도를 취했습니다. 그래서 책상에 다리를 올려놓고, 교수에게 “날 가르쳐봐. 얼마나 아는지 봅시다”라는 태도가 깔려있었습니다. 하지만 불교를 공부하면서 겸손을 배워야만 했습니다.

만일 여러분이 선생님들에게 공경심을 표하지 않는다면, 그들이 왜 여러분을 가르쳐야 할까요?

이것이 불교 가르침의 미묘함입니다. 예로 우리는 함께 수행하는 학생들에게 돈을 받지 않습니다. 등록비도 없고, 숙박과 음식이 모두 무료입니다. 우리 시설이 수용할 수 있는 범위에서는 모든 것이 무료입니다. 만일 여러분이 원하면 기부금을 낼 수 있지만, 우리가 먼저 돈을 묻진 않습니다.

왜일까요? 불교의 지혜는 대학교 학위처럼 판매용이 아니기 때문입니다. 나의 스승님들은 내게서 1원도 받지 않았습니다. 사실 그들의 가르침은 매우 귀하기 때문에, 내가 지은 빚을 모두 갚는 건 불가능합니다. 그런 이유로 나는 그들이 나에게 가르쳐 준 것을 실행하고, 내가 이해한 것을 다른 이들과 무료로 공유해서 빚을 갚기로 했습니다.

가르침을 받을 자격이 되려면 먼저 그 가르침과 스승에 대한 공경심이 있어야만 합니다.

그건 여러분이 스승의 비위를 잘 맞춰주라는 뜻이 아닙니다. 그것보다도 여러분이 고마움의 표시로 공경하는 법을 꼭 배워야 한다는 말입니다.

뿐만 아니라 여러분은 가르침을 받기 앞서 다른 사람들에게 자신의 의도를 강요하지 않을 것이라 결심해야 합니다. 이것이 여러분에게 필요한 것입니다. 그건 삼매가 정신적인 힘이기 때문입니다. 앞에서 강조한 것과 같이, 강한 사람이 힘을 남용해서는 안 됩니다.

끝으로 선지식은 주로 다른 사람들에게 깊은 공경심이 있는 학생을 택합니다.

다른 이를 진정으로 공경한다는 것은 어떤 걸까요?

그들의 의견을 존중하십시오.

그들의 관점을 이해하려고 열심히 노력하십시오.

그 사람이 얼마나 악한지 상관없이 누구든 거부하지 마십시오.

*여러분 혼자만 옳고, 어떤 사람은 너무 악하기 때문에 벌을 주거나
파괴할만하다고 결정짓지 마십시오.*

내가 고등학교 때부터 가까웠던 친구가 있습니다. 우리는 공통점이 많은데, 둘다 경영진으로써 경험도 있습니다. 이 친구는 지능이 뛰어나고, 굉장히 합리적이기 때문에 인상적입니다. 하루는 같이 점심을 먹는데 그가 나에게 이제 막 반항기에 접어든 12살짜리 딸에 대한 이야기를 하기 시작했습니다. 그의 딸은 아빠가 말하는 건 모두 반대했습니다. 그는 그런 상황이 너무 지긋지긋했기 때문에, 딸에게 최소한 아버지가 하는 말은 끝까지 들어보아야 무엇에 동의할지, 동의하지 않을지 알 것 아니냐고 물었습니다. 그는 자신이 했던 재치있는 말에 대해서 매우 만족스러워하듯 미소를 지었습니다.

나는 아무말도 하지 않고, 그가 다시 “똑똑한 재치”에 대한 이야기를 꺼낼 때까지 15분을 더 기다렸습니다. 그리고서 그의 접근방식이 잘못되었음을 말해줬습니다. 아버지가 딸 의견에 대해서 끊임없이 인정해주지도 않으면서, 딸이 아버지에게서 배우고 싶어하길 기대할 수 없다고 설명했습니다.

나는 그 친구에게 다른 의견들에 대해서 좀 더 오픈 마인드가 되고, 모든 사람들이 동시에 옳도록 두는 것도 배우도록 권했습니다.

그는 즉시 나의 좋은 의도를 이해했고, 이렇게 말했습니다. “응. 네가 맞다. 내 딸도 옳고, 동시에 딸도 내가 맞다는 걸 받아들일 수 있는 방법을 생각해야겠어”. 그 친구는 꽤 스마트하고 우수한 인물입니다!

여러분은 내가 왜 그 친구에게 뭔가를 제안하기 전 한동안 기다렸는지 궁금한가요 그건 내가 일단 그가 옳을 수 있도록 뒀기 때문입니다.

나는 똑똑하거나 현명하게 보이지 않는 사람들로 부터 계혹해서 많은 것을 배우고 있다는 걸 지적하고 싶습니다. 그러므로 나는 인종, 지위, 직업이나 나이에 상관없이 모든 사람에 대한 깊은 공경심을 키우려고 노력합니다.

나의 돌아가신 스승님은 종종 공자에 대한 예를 들었습니다. 공자가 제자들에게 이렇게 말하곤 했습니다 “세 명이 길을 가면, 그 중 둘은 내 스승이네”

공자는 그만큼 현명했습니다. 그는 셋 중 적어도 둘로부터 늘 배우는 것이 있었습니다. 만일 공자가 경멸이나 경시가 작은 흔적이라도 있었다면 누군가에게서 배울 수 있었을까요?

나는 제자들이 나중에 공자를 뛰어넘길 바랍니다. 어떻게요? 어느날 나의 제자들이 공자와 달리 길에서 셋을 만나면, 그 셋 모두 그들의 스승이라 나에게 말할 것입니다.

우리가 사람들에 대한 공경심이 충분하면, 모든 사람에게서 배울 수 있습니다. 만일 우리가 다른 사람들을 효과적으로 가르치고 싶다면, 우선 그들에게서 배울 것이라 결심해야만 합니다.

다른 사람들에 대한 깊은 존경심을 가져야하는 이유는 뭘까요?

그건 모든 중생이 불성(佛性)을 가졌기 때문입니다. 부처님은 깨달으신 후 외쳤습니다. “참으로 이상하다! 참으로 이상해! 모든 중생은 불성을 지녔다. 단지 집착과 번뇌가 있어서 성불하지 못하는구나!” 불성이란 모든 중생에게 똑같은 깨달음의 성품을 타고났다는 걸 뜻합니다. 그러나 나쁜 습관과 헛된 생각 때문에, 이 기본적인 깨달음의 성품이 가려져 있습니다. 하지만 깊게 우리는 궁극적으로 모두 똑같습니다.

그러므로 불자는 다른 모든 이들을 공경하도록 배워야 합니다. 그건 이들 모두 부처가 될 것입니다.

여러분이 다른 사람들을 정말로 공경한다면, 절대로 다른 이들을 의도적으로 무섭게 하지 않을 것이며, 절대로 해친다며 겁주지 않을 것이고, 하물며 실제로 다치게 하는 일도 없을 것입니다.

19. 겸손: 손해를 감수한다.

양보는 선(禪)의 핵심입니다.

몇 문화권은 전통적으로 겸손을 중시합니다. 이에 대해서 중국 “공융과 배(과일)”에 대한 이야기로 설명할 수 있습니다.

고대 중국에 공용이란 똑똑한 남자아이가 있었습니다. 이 아이는 너무 똑똑해서 4살이 채되지 않아 이미 많은 시를 외울 수 있었습니다. 그러나 이 아이는 사실 형제들에 대한 공경과 사랑으로 더 잘 알려져 있습니다.

공용은 다섯 형과 남동생 하나가 있었습니다. 하루는 그의 아버지가 배를 한 바구니 가져와서 공용에게 하나 골라보라고 했습니다. 어린 아이인 그는 제일 작은 배를 골랐습니다. 아버지가 놀라서 “어째서 제일 작은 걸 골랐니?”하고 물었습니다.

공용이 답했습니다. “전 형제 중 어린 편이니까 당연히 큰 건 형님들이 드셔야죠.” 아버지가 답하길 “하지만 너에겐 남동생도 있지 않냐. 너 개보다 나이가 많지.”, “네. 제가 개보다 나이가 많으니, 동생에게 큰 걸 남겨줘야죠.” 이를 들은 아버지는 매우 만족했고, 행복하게 미소를 지었습니다.

공용의 배를 나눈 이야기가 중국 전역에 빨리 퍼져나갔고, 세대에서 세대로 전해져 내려왔습니다. 중국인 부모들은 아직도 아이들에게 배려를 가르칠 때 이 이야기를 완벽한 예시로 많이 씁니다.

양보는 선(禪)의 정신과 일관됩니다. 우리는 싸우는 대신 양보를 배워야 합니다.

경쟁적인 사회에서 우리가 옳고, 약하다고 인식되는 사람들을 이용하는 것에 집착하게 될 수 있습니다. 우리는 여러 방법으로 그렇게 합니다. 우리가 지적으로 우월하다는 걸 주장하고자 논쟁으로 상대를 난처하게 만드는 것에 집착할 수도 있습니다. 더구나 우리가 시험을 볼 때 컨닝을 하거나, 게임 중 불공평한 이점을 챙기기도 하고, 우리 자신의 잘못에 대해서 다른 이를 탓하기도 합니다.

우리는 세속적인 집착에 매달리면서 명성과 부를 구하는데 의욕이 생길 수도 있고, 꼭대기로 가는 길을 기어오를 수도 있습니다. 우리가 최고라든지, 우리가 옳다는 걸 증명하려는 노력으로, 다른 이들을 다치게하거나, 그들이 성취를 얻는 걸 막을 수 있습니다.

하지만 누군가 옳다는 것을 증명하는 것은 덕이 없습니다.

지혜와 깨달음으로의 길은 세속적 세상에서 성공으로 여겼던 바로 그런 성취로부터 우리 자신을 해방하는데 있습니다. 세속적 집착에 매달리고, 내가 옳아야만 하는 대신 우리는 아상(我相)을 포기하는 쪽을 택할 수 있습니다. 우리는

다른 사람에게 사다리 위에 있는 우리 자리를 다른 사람이 올라가 즐길 수 있도록 양보할 수 있습니다.

초심자에게 이렇게 처음엔 두려운 과정일 수 있습니다. 우리는 분투해왔던 것을 잃는 걸 싫어할 수 있고, 우리의 가치나 동료들로부터의 존경심을 잃는까 두려울 수 있습니다.

하지만 이것이 바로 행복의 행위입니다. 불필요한 것을 벗겨버리는 일입니다. 그것이 우리와 다른 사람들의 진성을 볼 수 있게 해줍니다.

현명한 사람들은 이득이나 악평에 집착하지 않습니다. 그보다 다른 사람들이 이익을 취할 수 있도록 해주고, 자기 자신은 손해보는걸 선호합니다. 이들은 다른 사람들을 즐겁게 해주려는 것은 아니지만, 가르치기 위해서 또는 옳은 길을 갈 수 있도록 기꺼이 독려하고 지원합니다.

개개인들이 다른 사람들의 희생하면서까지 자신의 안녕에만 관심이 있다면, 사회가 무너질 것입니다. 인류 역사상 훌륭한 영웅들은 더 큰 것을 위해 자기 희생을 택했습니다.

현대 역사에 적어도 세 가지의 유명한 예가 있습니다.

첫째가 바로 마하트마 간디입니다. 간디는 비폭력적 시민 불복종으로 인도와 전세계의 시민들의 평등과 자유를 얻고자 힘썼습니다. 간디는 남아공과 인도에서 수년간 감옥생활을 했지만, 빈곤을 멈추고, 종교상 관용을 세우기 위한 노력을 멈추지 않았습니다. 그는 암살당하기 전까지 겸손하게 살면서, 식사도 간소하게 했으며, 불평등에 항거하여 싸웠습니다.

두 번째는 마더 테레사입니다. 인도 캘커타에서 자선 단체를 세웠고, 그곳에서 45년 넘도록 가난하고 병들고 죽어가는 이들을 보살폈습니다. 1979년 그녀는 노벨상을 받았고, 평생 23개 국에 600개 이상의 선교시설과 에이즈, 나병, 결핵 환자들을 위한 병원과 보금자리, 무료 급식소, 고아원 그리고 학교를 설립하였습니다.

세 번째도 역시 노벨상 수상자로 마틴 루터킹입니다. 마틴 루터킹은 침례교 목사였으며, 시민 평등권을 위해 싸웠고, 인종차별에 끝을 내기 위하여 평생을 바쳤습니다. 그는 또한 빈곤과 베트남 전쟁의 종결에도 힘을 썼습니다. 마틴 루터킹은 간디를 따라 비폭력적 시민 불복종 항의를 통해서 그런 목표를

달성하고자 했습니다. 그는 20회 이상 체포되었고, 이로 인하여 끝내 암살되었습니다.

우리는 이런 세 인물을 예로 삼아서 봉사 정신을 따라하도록 배워야 합니다. 선사(선을 지도하는 스승)는 반듯하고 나누는 이를 가르치길 선호합니다. 특히 더 뛰어난 선지식이라면 더 나은 학생의 양보하는 능력을 끊임없이 시험합니다.

양보는 인내의 덕이 드러난 것입니다. 더 많이 양보할수록, 우릴 쥐고 있는 아상의 힘을 더 느슨하게 할 수 있습니다.

아상을 줄이다.

아상은 우리가 가진 문제의 근본 원인입니다.

대부분 사람들에게 아상은 두 가지의 형태로 드러납니다. 바로 견혹(見惑, 관점으로 오는 망상)과 사혹(思惑, 생각에서 오는 망상)입니다.

견혹(見惑)은 어떤 것들을 인식할 때 탐심, 부러움, 욕정이 일어나서 생깁니다. 예를 들면 자동차, 옷, 사람 등의 좋은 것들을 보고, 갑자기 그것들을 좋아하게 되고, 갖고 싶어합니다. 이런 것이 행동과 삶의 방식에 깊이 스며들어 있어서 우리는 이를 당연하게 여깁니다. 필요한 것보다 더 많이 탐하고 얻는 것이 정상이라고 여깁니다.

이와 달리 사혹(思惑)이란 우리가 진리에 대하여 혼란스럽기 때문에 분별하면서 일어납니다. 예를 들면 우리는 옳고 그름, 길고 짧은, 좋고 나쁜 것, 즐겁고 불쾌한 것, 이익과 불이익 등을 끊임없이 따집니다. 이러한 경향은 교육 시스템에서 더욱 강화됩니다. 교육 시스템은 더욱 효과적으로 분별할 수 있게 우릴 가르치는데 뛰어납니다. 게다가 우리 사회는 혁명을 높이 평가하고, 분별하고 분석하는데 나은 사람들을 보상합니다.

옳고 그름에 대한 사혹은 더욱 파괴적일 수 있습니다. 우리 중 많은 수가 자신이 옳고 다른 사람은 그르다고 믿습니다. 우리는 자신을 증명하려면 먼길 갈 준비도 되어 있습니다. 우리 생각이 틀렸다고 생각하는 사람은 비난하고, 굴욕을 주거나, 심하면 파괴하려 합니다.

견혹은 쉽게 알아차릴 수 있지만 사혹은 심리적으로 더 깊은 곳에서 일어나기 때문에 드러내기 더 어렵습니다.

분별을 해야 할 때와 그렇게 하지 말아야 할 때를 배우는 게 중요합니다. 예를 들어 우리가 평가하고 판단하는 일로 돈을 받을 때라면 최선을 다해서 일해야 합니다. 하지만 그렇지 않을 때면 판단하는 걸 삼가야 합니다.

그게 우리의 정신 활동을 줄여주고, 다양한 환경에서 어떤 종류의 사람이든 같이 더 편할 수 있습니다. 아무 이유없이 불필요하게 판단하는 사람들은 심술궂고, 앙심이 깊으며, 잔혹하게 보일 수 있습니다. 불필한 판단을 하는 것도 선의 길에 방해물입니다.

모든 불교 문헌에서 견혹과 사혹을 알아차리고 잘라버려야 한다고 말합니다. 학생들 중 불교에 경험이 풍부한 이들에게 이런 망상을 어떻게 잘라버리는지 가르쳐줬는지 물었습니다. 누구도 대답을 내놓지 못했습니다.

견혹과 사혹을 잘라버리려면 많은 형태로 올 수 있는 손해를 감수해야 합니다. 이것은 이런 것들일 수 있습니다. 어떤 사람이나 상황에 대한 권력이나 통제권을 다른 이에게 넘겨주거나, 칭찬받는 대신 다른 사람이 칭찬받도록 뒤야할 수 있고, 개인적 이익을 구하는 대신 나눠야 할 수 있습니다. 그리고 인정받는 대신 다른 사람을 인정해 주거나, 복수하는 대신 분노를 내려놓아야 할 수 있습니다. 여러분을 해하려는 사람을 해치는 대신 친절할 말로 손을 내밀어야 할 수도 있습니다.

이렇게 내가 손해를 감수하는 것에 대한 중요성을 강조할 때, 어떤 사람은 “와우! 쉽지 않아요.”라고 응합니다.

참으로 양보는 하기 어렵습니다. 무엇이 여러분이 양보하는 걸 방해할까요? 여러분의 아상입니다.

여러분은 아상 또는 어떤 사람은 “자신의 더 나은 판단”이라고 부르는 것을 듣지 않도록 배워야만 합니다. “자신의 나은 판단”을 듣는다면, 그때 여러분은 분별에 연루하기 시작합니다. 그러나 아상의 불평을 무시할 때마다 여러분은 조금씩 덜 분별합니다. 이것이 여러분이 아상의 너비와 힘을 줄일 수 있는 방법입니다. 여러분은 아상에게 주장할 수 있는 경로를 덜 줘야만 합니다. 더 나은 건 손해를 보거나 양보하는 편을 택하는데 전념하는 것입니다. 또는 더 큰 손해를 보는 것입니다.

나의 제자 하나가 어떤 이가 손해를 보면 또 다른 하나는 사실 얻는 것이 있다고 말했습니다. 그래서 매우 흐뭇했습니다. 이 학생은 석가모니 부처님의 예를 들었습니다. 부처님께서 깨닫기 전 싯다르타라는 이름의 왕자였습니다. 그의 아버지는 싯다르타가 왕권을 버리고, 승려 또는 “출가자”가 될 것이라는 예언이 있다는 걸 알았습니다. 왕은 그걸 막기 위해 왕자에게 사랑을 쏟아부었습니다. 왕은 아들에게 각 계절을 위한 여러 궁전을 세웠고, 훌륭한 순종마, 오락, 후궁들, 아내 등 누구나 원할만한 모든 것을 제공했습니다. 그러나 황태자는 이를 다 포기했습니다. 많은 사람들은 이러한 행동을 순전히 미쳤다고 해석합니다. 하지만 그의 선택은 한낱 차크라비르티 대신 부처님이 되는 길을 세운 것입니다(무쿤다람 차크라바르티는 속세에서는 높은 자리에 있고, 믿기 힘들 만큼 복 많은 통치자이다 하지만 그들의 지위는 영적 세계에서 아직 매우 낮다).

어떤 한 학생은 손해를 감수하는 것도 여전히 분별이라고 주장합니다. 어떻게 생각하나요?

여러분이 손해를 택하면서, 분명히 분별하고 있습니다. 하지만 그건 현명하게 선택하는 것입니다. 여러분은 어디서든 반드시 시작해야 합니다. 양보하고 손해를 받아들이는 자세로 행동하도록 선택하면, 그것이 여러분의 분별을 줄일 것입니다. 여러분이 양보할 때마다, 덜 차별합니다. 계속하면 그게 자연스럽게 될 것입니다. 곧 그게 몸에 밸 것이며, 궁극적으로 그게 전혀 분별하지 않는 상태까지 데려다 줄 것입니다.

한순간 분별을 다 내려놓을 수 있다면 좋겠지만, 그건 불가능합니다. 차라리 분별을 사용해서 결국 분별에 끝을 내는 방법들을 찾아내서, 점차적으로 분별하는 마음을 멈추는 걸 배우는 과정을 거쳐야만 합니다.

이건 많은 단계가 있는 길입니다.

더 많이 이해할수록, 여러분은 덜 이기적이고 더 양보하게 될 것입니다. 여러분은 더는 자기 자신을 증명해야하거나 다른 이들에게 의도를 강요해야 할 필요를 느끼지 않을 것입니다. 대신 여러분은 다른 사람들이 그들의 목표를 달성하게 도와주면서, 인생에서 더 많은 걸 얻을 수 있을 것입니다. 이 길을 가는 동안 여러분은 더 나은 인간으로 거듭날 것입니다.

20. 인내: 많을수록 낫다.

선(禪)을 하고자 하는 사람들은 반드시 다음 세 가지 자질을 갖춰야 합니다.

1. 인내심이 있어야 합니다.
2. 탐하거나 욕심이 없어야 합니다.
3. 끈기가 있어야 합니다.

이 장과 다음 두 장에서 이런 세 가지 필수 조건에 대하여 이야기해보겠습니다.

처음에는 선의 앉는 자세가 부자연스럽습니다. 그렇기에 인내를 갖고 지침들을 따라야 합니다. 그리고 다리와 허리의 아픔을 끈기있게 견뎌야 합니다. 흔히 이 부분에서 대부분 사람들이 포기합니다.

인내는 명상으로 우리가 개발하고자 하는 가장 중요한 능력 중 하나입니다. 사실 여러분은 인내를 통달하지 않고서 선(禪)에서 성공할 수 없습니다.

인내는 견딜 수 없는 것을 견디는 능력입니다. 그런데도 기꺼이 더 많이 견디고자 하는 것입니다.

인내는 행으로써(원가를 해서) 개발되는 것이지, 말로 안됩니다. 내가 선(禪) 학생들에게 주는 몇 가지 인내심 시험에 대해서 묘사하면 왜 그런지 명확해질 것입니다.

선(禪) 학생은 반드시 추위를 견뎌야 합니다. 예로 미국 캘리포니아 로즈미드시에 있는 우리 절은 “아이스박스”란 별명이 있습니다. 그 이유는 겨울 몇 달동안 난방기를 거의 켜지 않기 때문입니다. 캘리포니아주에서도 겨울엔 추워집니다! 추운 것은 선 수행에 매우 좋습니다. 추우면 자연스레 내면으로 움츠리기 때문입니다. 단전으로 돌아가는 것이 우릴 따뜻하게 해줍니다. 이렇게 우리는 개인용 난로를 켜는 것입니다. 단전에 집중할수록 우린 더 따뜻해집니다. 그렇기 때문에 추위에 견디면 집중이 증진됩니다.

선(禪)을 하는 학생은 반드시 더위도 참아야 합니다. 여름에 에어컨도 켜지 않습니다. 춥거나 더운 것에 집착하지 않도록 해야 합니다

선을 배우는 학생은 반드시 피곤함도 참아야 합니다. 아주 고단해도 휴식을 취하거나 쉬는 시간을 갖고 싶은 유혹을 뿌리쳐야 합니다. 대신 명상 일정에 따라야 합니다. 만일 매일 퇴근 후 명상하기로 결심했다면, 끝까지 그 결심을

따르십시오. 길고 지친 하루를 보냈다하더라도 술한잔을 하든지 텔레비전을 보는 대신 다리를 꼬고 앉아서 명상할 정도의 절제력은 있어야 합니다. 고단할 때 삼매에 들어가는게 더 쉽습니다.

선을 하는 학생은 반드시 목마름과 배고픔도 견뎌야 합니다. 반드시 감독 하에서 해야하는 아주 특별한 훈련 기법이 있습니다. 내가 반복하겠습니다. 이견 선지식의 감독 없이 집에서 혼자 하지 마십시오. 이 법을 하기 위해서 우리 학생들은 9일 동안 음식물 섭취를 끊습니다. 단식 중 첫 9일동안 하루에 물 딱 한 잔만 마실 수 있습니다. 날 믿으십시오. 4일째에 접어들면 목이 마를 겁니다. 사실 너무 목이 말라서 바닷물을 다 마시고 싶은 심정이 되버립니다. 그리고 또 극심한 배고픔도 있습니다. 이런 훌륭한 형태의 고수준 훈련은 복이 많은 자를 위해서 남겨져 있습니다.

선을 하는 학생은 때로는 비바람도 참아내야 합니다. 이것은 불교에서 출가자의 전통과 일관됩니다. 부처님의 시대에 승려들은 실외 나무 아래에서 살았었습니다. 이들은 비바람을 견뎌내야만 했습니다.

선을 하는 학생은 질책 당하는 것도 견뎌야 합니다. 나에게 아주 훌륭한 선 수행 학생이 있습니다. 그녀는 마음씨도 매우 곱고, 우리 사찰에서 사랑받는 사람입니다. 그녀는 매우 친절하고 자비롭습니다. 그녀는 추위, 배고픔, 목마름 그리고 비바람은 견딜 수 있습니다. 그런 이유로 그녀는 선정의 단계가 꽤 높습니다. 그래서 그녀에게 꾸짖는 시험을 줬습니다. 그녀에게 뭐든 할 수 있지만, 그녀에게 소리를 지를 수는 없습니다. 그때 그녀의 싸우는 성품이 드러납니다. 그것이 그녀의 약점입니다. 그녀는 화가 나면 심술궂게 변하고, 성격도 최악으로 바뀝니다. 결과적으로 나는 그녀에게 1년동안 안식기간을 줘서 자신의 성격 결함을 비춰볼 수 있도록 했습니다.

마지막으로 선을 하는 학생은 반드시 아픔도 견뎌야 합니다. 네! 나는 여러분이 다리 아픈걸 얼마나 혐오하는지 압니다. 그러나 여러분이 그걸 참을 수 있다면 훨씬 더 빨리 진전할 것입니다.

과거 중국에서 선원에서 훈련하러 온 학생들은 두들겨 맞았습니다. 서양에서 이 풍습은 멈췄지만, 몇몇 국가에서는 여전히 계속합니다. 이것도 훈련의 한 형태로, 바르게 하면, 사람들이 이 방법을 통해 깨닫게 된 것으로 알려져 있습니다.

학생들이 벽을 보고 앉아서 명상하는 중 감독관은 나무 막대기(한국에서 죽비)를 갖고 선당(선방)을 돕니다. 여러분이 움직이기라도 한다면, 아주 살짝 움찔거리기만 해도, 감독관이 어깨를 툭툭 두드립니다. 그다음 감독관은 뒤에서 무릎을 꿇고 앉아서, 여러분을 죽비로 한번 싸게 후려칩니다. 좀 더 잘 알려진 선원에서 학생들의 등에서 많은 죽비가 부러진 것으로 알려졌습니다.

감독관이 여러분이 즐기고 있는 것을 잡았다면, 여러분이 짐작한 대로입니다. 그는 지체없이 선 수행에 더 매진하도록 때려줄 것입니다.

어절땤 감독관이 여러분을 때려야 할 아무런 이유가 없을 수 있습니다. 전날 밤 잠자리가 좋지 않았든지, 또는 아내가 소리를 질렀을 수 있습니다. 주식에서 돈을 날렸을지도 모릅니다. 누가 알겠습니까? 감독관은 자기 행동에 대해서 정당화할 필요가 없습니다. 그는 여러분을 마음대로 때릴 수 있습니다.

이게 무슨 뜻인가요? 아무리 비논리적이고 비합리적으로 보이더라도 여러분은 그걸 견뎌야만 합니다.

여러분은 이런 말도 안되는 걸 견디고 번뇌롭지 않아야 합니다. 왜일까요? 그건 무슨 일이 일어나든 여러분을 “여여부동(如如不動, 그래도 그래도 움직이지 않는다)”하도록 해줄 것이빈다. 그것이 진정한 인욕(忍辱)입니다.

여러분의 쿵푸의 단계가 높을수록, 더 인내할 것입니다. 이건 바로 구정에서 절정을 이루며, 당연하게도 이것을 “무생법인無生法忍”이라고 부릅니다. 이 이름은 어떤 일이 생기든 상관없이 한 점의 생각도 일으키지 않는 경계라는 것을 암시합니다.

사십이장경에서 부처님이 질문을 받았습니다.

“가장 큰 힘이 무엇입니까?” 세존께서 답하길 “모욕을 참는 게 가장 큰 힘이다. 인내하는 이는 악을 품지 않으며, 점차 더 인내를 키워 강해지기 때문이다. 인내가 있는 자는 악하지 않아서 반드시 다른 이들로부터 존경을 얻을 것이다.”

평화는 논쟁이 완전히 없는 곳에서 비롯됩니다.

더구나 인내가 여러분을 점점 더 강하게 만드는 이유가 두 가지 있습니다.

첫째 여러분의 인내를 늘리는 게 성격상 약점을 극복하도록 해줄 수 있습니다. 옛 사람들은 이것을 금제련하는 것에 비유했습니다. 인내는 금을 점점 더 정제하는

높은 온도입니다. 거꾸로 인내가 부족하면 인내심이 완화할 수 있는 바로 그 약점들을 약화시키는 경향이 있습니다.

둘째, 인내심 있는 사람들은 악한 것에 에너지를 낭비하지 않습니다. 화가 많은 에너지를 소모시키기 때문에, 이런 사람들(인내하는 사람들)은 자신의 저장소에 더 많은 힘을 갖고 있습니다.

사실 나는 힘을 수행자의 “매질을 받을 수” 있는 능력이라고 정의합니다. 그리고 이것은 아픔과 괴로움을 견디는 것으로 정의됩니다. 이는 육체적, 정신적 또는 감정적인 것일 수 있습니다. 이는 슬픔, 손해, 굴욕 또는 다른 고통스러운 경계를 포함할 수 있습니다. 이것이 많은 이들에게 직관에 반대되는 것으로 보일 수 있으나, 수행자는 고행을 견디고 집착을 버려 더 강해질 수 있다는 것을 이해해야 합니다.

여러분이 더 견딜 수 있을수록 더 강해집니다. 공격에 대해서 점점 더 영향을 받지 않게 됩니다.

나는 아이들에 대한 학생은 어떤 것이든 해롭고 건강치 못하다는 걸 강조해야만 합니다. 어떤 방식이든 아이들에겐 말로만 이라도 학대하는 걸 삼가야합니다.

그러나 수행하는 어른들은 “매질”을 무서워하면 안됩니다. 이건 누군가가 다칠 수 있는 극단적인 것이 아닙니다. 하지만 견디기 어려운 것을 견디는 상황에서 우리는 인욕을 수행할 수 있습니다.

만일 여러분이 수행하면서 “매질을 받고”, 다른 사람을 탁하지 않을 수 있다면, 더 강해집니다. 그 연습은 우리가 참을 수 없는 것을 거부하기 전까지 얼마나 멀리까지 갈 수 있는지 보는 것입니다.

웃음거리가 되고 질책당하면서도 그걸 멈추거나 피하려 하지 않는 것은 쉽지 않습니다. 멈추고 싶은 욕망은 바로 여러분의 한계가 드러나는 것입니다. 여러분이 두려울 때, 그것이 바로 약점입니다.

이 부분에 대해서 인욕을 수행하면, 여러분은 더 견딜 수 있고, 더 빨리 자랄 것입니다. 이 수행엔 큰 이점이 있습니다. 여러분 스스로 자신의 한계를 결정해야만 한다는 점입니다.

이것은 금속 압력 테스트와 유사합니다. 압력 한계점을 찾기 위해서 금속이 한계에 도달해서 부러질 때까지 계속 구부립니다. 똑똑한 이라면 “이것이 나의 부러지는

점”이라고 말할 수 있습니다. 그러나 수행자는 무생물의 대상, 개선될 수 없는 금속조각과는 다릅니다. 수행자도 부러지는 점에 도달할 수 있으며, 그땐 선정의 단계가 올라가고, 더 강해지고, 부러지는 점을 좀 더 높은 곳으로 옮길 수 있습니다. 더 나아가서 나는 학생들에게 강한 사람들은 어려움을 견딜 수 있고, 그럼에도 불구하고 보복하지 않는다고 말해줍니다.

왜일까요?

만일 진정으로 강하면, 다른 이들에게 증명할 게 아무것도 없습니다. 다른 이들이 뭘하든 견딜 수 있습니다. 그러면 실제로 우리는 인내심 테스트를 주는 이들을 오히려 환영하고 고마워합니다. 우릴 해치거나 혹사시키는 자들에게도 우리는 해가 되는 일은 어떤 것도 하지 않을 것입니다.

만일 여러분이 보복하면, 그땐 인내심 테스트에 실패할 것이며, 진전하지 못할 것입니다. 그러나 보복하지 않고 견딜 수 있다면, 견디고자 하는 그 단순한 행동이 여러분을 더 강하게 만들 것입니다. 여러분의 힘은 여러분이 진정으로 무적이 될 때까지 점점 더 강해질 것입니다. 그렇게 되면 무슨 일이 일어나든 흐트러지지 않고, 여전히 “여여부동(如如不動)”로 남을 것입니다.

21. 탐하지 말라

선(禪)의 세 가지 필수 조건 중 둘째는 여러분이 반드시 탐욕과 열망을 단속해야만 한다는 것입니다.

빠른 결과를 탐해서는 안됩니다. 몇 시간의 선(禪)으로 깨달음을 기대하지 마십시오.

그리고 절대로 신통력을 얻으려 하면 안됩니다. 네, 선은 여러분이 자연스레 신통력을 개발하도록 해줄 것입니다. 그러나 여러분이 이런 신통력에 욕심을 부려서는 안됩니다. 욕심 많은 사람은 반드시 탈선할 것입니다.

감각적인 즐거움을 탐하면 안됩니다. 특히 여러분의 감각적인 즐거움을 키우는 수행과 멀리하십시오. 그런 것은 삿(邪, 바르지 못함)됩니다.

명상을 탐하면 안됩니다. 나는 인정해야만 합니다. 나도 쿵푸가 있는 사람들을 보고 멋지다고 생각해서 명상을 시작했습니다. 아마도 쿵푸 무술 영화를 너무 많이 봤기 때문인데, 이런건 동양인들의 집착일지 모릅니다. 하지만 다행히 나는

대선지식인 선화 상인에게서 배웠고, 그는 나의 이런 어리석음을 금방 이해하도록 해줬습니다. 아상을 양육하는 것이 우리의 선 수행에서 진전하는 걸 어렵게 만들 것입니다.

이익을 탐하면 안됩니다. 아마 이익을 탐하지 않는 것이 여러분의 기본 원리와 반대로 간다고 생각합니다. 여러분이 1등이 되고자 하는 건 정상 아닌가요? 다른 사람들보다 우위를 얻어야 훨씬 더 만족스럽지 않나요?

여러분이 참 시시해질 수 있군요!

탐욕스러운 사람들이 큰 전체적인 그림을 보지 못할 수도 있을까요?

만약 여러분이 더 행복해지길 원한다면 욕심내는게 도움이 될까요? 절대 그렇지 않습니다! 탐하는 사람은 가진 것에 대하여 불만족스럽기 마련입니다. 이런 사람들은 욕망하는걸 얻어도 항상 또 다른걸 원하게 될 것입니다. 많이 탐할수록 진정한 행복은 절대 찾을 수 없을 것입니다.

그 대신 갖은 것에 대하여 만족하도록 해보세요. 그렇게 하면 욕심도 줄어들 것입니다.

22. 중도 포기자

마지막으로 반드시 끈기를 가져야 합니다. 수행에 있어 안정적이어야 하며, 그만두시면 안됩니다. 이것이 바로 세번째 필수 조건인 끈기입니다.

여러분의 마음은 쉬지 않고 날뛵니다. 그 까닭으로 여러분은 가만히 앉아서 오래 있을 수 없습니다. 이것이 바로 우리가 여러분에게 한시간씩 앉으라고 권하는 이유입니다. 그렇게 하면 일어나서 그만하고자 하는 유혹을 뿌리치도록 익힐 수 있습니다.

달리 말해서 여러분의 영리한 마음은 끊임없이 그만두라고 설득하는데, 그 소리를 듣지 않도록 익히는 것이 초기단계의 선(禪) 수행 훈련의 한 부분입니다. 선 훈련 중 가장 훌륭한 부분이 바로 우리가 여러분에게 하기 쉽지 않은 일을 하도록 묻는 것입니다.

예를 들면 우리는 여러분에게 이를 어려운 방법으로 가르치기로 했습니다. 결가부좌로 앉도록 하십시오... 한시간동안. 당연히 여러분 대부분은 할 수

없습니다. 그래서 우리는 여러분이 이를 계속 연습해서 점진적으로 조금씩 더 오래 앉아보시라고 권장합니다.

직설적으로 말해도 될까요?

우리는 여러분이 실패하도록 만들지만 그래도 여러분은 반드시 끈기를 갖고 해야합니다. 인생에서 가치가 있는 모든 것이 다 그렇지만 보통 성공하기 전 실패를 경험해야 합니다. 사실 우리가 성공할 수 있기 전에 먼저 실패하고도 포기하지 않는 방법을 체득할 필요가 있습니다. 이것이 바로 내가 선화 상인으로부터 배운 두 번째 가르침입니다. 선화 상인은 중국의 철학자 맹자의 말씀을 바꿔서 이렇게 표현했습니다. “중요한 임무를 맡기 이전에 먼저 추위, 배고픔, 어려움과 철저한 실패의 시험을 반드시 견뎌내야 합니다”

위대한 인물들은 실패를 다루는 법을 터득한 후에만 위대해질 수 있습니다. 만약 여러분에게 모두 다 너무 쉽게 된다면, 그 성공을 오랫동안 붙들고 있을 수 없을 것입니다.

나는 내 학생들에게 어떻게 실패에 대응해야 하는지 가르치기 위하여, 이들에게 할 수 없는 일을 시켜서 시험해 봅니다. 정말로 실패가 성격을 만듭니다. 그런데 이것이 대학계의 주요 문제이기도 합니다. 학생들에게 성공하는 방법만 가르치고, 어떻게 실패해야 하는지는 가르치지 않습니다.

실제로 수행하는 동안, 여러분이 언제 그만둘것인가를 볼 수 있게 디자인된 많은 시험들을 직면할 것입니다.

만약 그만두면, 선지식은 더이상 여러분을 위해 힘을 쏟지 않을 것입니다. 그렇습니다. 선지식은 여러분에게 잠재력이 있다고 보기 때문에 여러분에게 투자하려는 것입니다. 그렇지만 여러분이 신뢰할 수 없고, 애매한 태도라면 그도 그의 노력을 멈출 것입니다.

비록 선(禪)은 세속적인 일보다 훨씬 더 어렵지만, 그럼에도 불구하고 많은 세속적인 일에 있어서도 끈기는 필수입니다.

나는 캘리포니아 버클리대학의 최고로 뛰어난 한 교수에게서 기능 분석학 분야에서 수학 박사학위를 받은 한 교수님이 기억납니다. 그 교수의 말이 그의 전공에서는 학생들의 입학과정에서 지능과 이상이 제일 중요한 기준이 아니라고

했습니다. 더 중요한 것이 있는데, 그것은 학생들이 박사학위 프로그램에 완전히 뛰어들어서, 중간에 포기하지 않을 것인지 그런 자질을 보여야 한다고 했습니다.

만약 선법(禪法)에 통달하길 원한다면, 여러분 스스로 전념하는 것이 중대합니다. 적절한 지시사항이 주어진 상태에서 여러분이 중간하차하지 않는다면, 그러면 여러분은 결국 성공할 것입니다. 얼마나 힘든지 상관없이 우리가 끝까지 버티기 때문에 성공이 생깁니다.

그렇습니다. 우리 절에서도 중간에 그만 두는 이들이 있습니다.

개인적으로 나는 학생이 하나 그만두면 매우 슬픕니다. 하지만 우리도 이 방법이 모든 사람에게 옳은 것이 아니라는 점을 인정해야만 합니다. 또한 각 개인에 따라 때가 다릅니다. 누구에게도 어떤 길로 가야한다고 강요할 수 없습니다. 어떤 경우에는 그만두는 것이 그 개인에게 더 적합한 길로 이끌 수도 있으며, 그것도 괜찮습니다.

그러나 만약 선지식이 여러분에게 투자하기로 결심한다면, 여러분이 최소한 그 은혜에 보답하기 위해서 여러분의 전부를 걸필요가 있습니다. 여러분이 삼매에 들어가길 원한다면, 단호한 태도로 정진하는 태도를 받아들여야만 합니다. 여러분이 단호할 때, 어떤 것도 여러분을 두렵게 할 수 없습니다. 그러므로 여러분은 뒤로 물러서질 않을 것입니다. 정진은 게으르지 않고, 포기하지 않음을 의미하며, 그렇기에 여러분은 포기하지 않을 것입니다.

선(禪)에 이런 말이 있습니다.

“오래 앉아야 선이 생긴다 (구좌생선, 久坐生禪)”

여러분이 선을 하겠다고 결심한다면, 어려워져도 그만두지 마십시오. 그 대신 더 오래 앉으십시오. 여러분은 자연스레 선정의 힘을 늘릴 것입니다.

여러분은 왜 시험을 직면해서 견디고, 그만두지 말아야 하는지 아시나요?

생각을 한번 해보십시오. 그만두는 것은 누구입니까? 여러분의 아상이 하는 겁니다. 아상이 위협을 느끼고, 스스로 보호하기 위해 뒤로 물러서기로 합니다. 그때 아상은 자신을 드러냅니다. 왜 여러분이 그만둬야할지 설득력있는 논쟁거리들을 찾아냅니다.

현명한 스승님을 떠나는 학생들은 그것을 다른 사람의 탓이라고 하는 경향이 있습니다. 이들은 다음과 같은 유창한 변명들을 내놓습니다.

스승이 성질을 잘 내기 때문에 좋지 못하다.

스승님은 나에게 불공평하다.

스승님이 나를 좋아하지 않는다.

스승님은 나한테 심술궂다.

스승님이 나에게 관심이 없다.

스승님이 날 이해하지 못한다.

이런 문제를 겪을 가치가 없다.

나는 여러분도 그만두고자 할 때 위와 같은 설득력있는 이유를 찾아낼 것이라는 데 확신합니다.

아마도 마음 속 깊이, 포기하는 사람은 첫번째 겪는 장애를 실패하는게 두려운 모양입니다.

하지만 누구도 실패하는 법을 알때까지 성공하는 법을 배울 수 없습니다. 토마스 에디슨도 유창하게 이렇게 말했습니다. “천재는 99% 노력이고, 1% 영감이다”. 실패를 두려워하지 마십시오. 오직 그만둘 것이라는 것만 두려워하십시오.

23. 분별을 멈추어라

여러분이 진짜로 선에서 멀리까지 가길 원하신다면, 분별이나 편견을 줄이도록 해야 합니다.

우리가 인식하는 세상은 양면적입니다. 상반되는 것이 쌍으로 되어 있는 것이 특징입니다. 그렇기 때문에 우리는 저절로 끊임없이 분별하게 됩니다. 예를 들어 우리는 다음과 같이 합니다.

이익을 추구하며 손해보는 것을 극도로 싫어합니다.

매력적이지 않은 사람이나 사물보다도 매력적인 것을 선호합니다.

칭찬받는 것을 좋아하고 비난을 받으면 기분이 상합니다.

즐거운 것을 찾고 불쾌한 것을 피합니다.

우리는 슬픔을 유발하는게 모두 분별하는 마음이란 것을 잘 알아차리지 못합니다. 이걸 단지 아상의 발현일 뿐입니다.

개가 짖는 것을 예로 들어봅시다. 그건 그냥 개가 하는 짓입니다. 하지만 많은 사람들은 쉽게 기분이 상하고, 개가 너무 시끄럽고 위협적이라 주장하면서 자기 스스로가 맞다고 합니다. 하지만 여러분이 이런 분별심이 없다면 하나도 번뇌롭지 않을 것입니다. 안그런가요?

그냥 분별을 덜하면 번뇌도 덜 일어날 것입니다. 삼매에도 더 쉽게 들어갈 수 있을 것입니다. 이것을 옛 불교인들은 이렇게 잘 표현했습니다. “위대한 길은 아무런 고난도 모른다. 단지 고르고 선택하는 것만 피할 뿐이다.”

24. 화살처럼 곧아라

선(禪)은 정말로 삶의 방식입니다. 선(禪)을 믿는 이들은 바른 태도를 가질 것입니다. 화살처럼 곧아질 것입니다.

우리는 여러분의 참된 마음을 곧장 가리킴으로써 선을 가르칩니다 (직지인심, 直指人心). 곧은 마음을 양육하는 것이 마음을 보는데 가장 빠른 방법입니다. 곧은 마음을 가진 이들은 어떻게 행동할까요?

정직을 실천합니다.

아침하지 않습니다.

교만하지 않습니다.

아주 사소하거나 해가 없는 거짓말도 하지 않습니다.

이런 사람들은 말을 빙빙 돌리지 않습니다.

이들은 스스로의 허물을 감추지 않습니다. 대신 자신의 허물을 드러내고, 여러분의 아량과 용서를 구합니다.

이것이 바로 내가 제자들을 훈련시키는 방법입니다. 만약 우리가 직설적이고 솔직한 점이 여러분을 언짢게 한다면 용서해 주십시오. 하지만 우리는 정직이

믿음을 키운다고 믿습니다. 우리는 사람들의 믿음을 얻기 위해서 반드시 대가를 치뤄야 합니다. 우리가 모든 사람들을 항상 즐겁게 해줄 수 없습니다.

위양종(滄仰宗)를 세운 위산(滄山) 선사의 인생과 가르침을 기록한 출전등록(出傳燈錄)에서 이르기를, (나의 스승, 선화 상인은 위양종 조사 중 한 분이었습니다).

“도를 닦는 자의 마음은 곧아, 거짓이 없고, 반박하지 않으며, 가식도 없으며, 속임수나 부정행위도 없어야 한다. 수행할 때 항시 마음을 보고 들어야 하며, 사람들이 굽고, 불합리 하여도, 항상 이를 이어간다. 또한 눈을 감거나 귀를 막지 않고, 다만 마음이 사물에 집착하지 않아야 얻을 수 있다.”

夫道人之心, 質直無偽, 無背無面,
無詐妄心, 行一切時中, 視聽尋常,
부도인지심, 질직무위, 무배부면,
무사망심, 행일체시중, 시청심상,
更常委曲, 亦不閉眼塞耳, 但情不附物即得.
경상위곡, 역부폐안색이, 단정불부물득.

진심으로 선 수행에 통달하고자 하는 자는 조사 스님들의 말씀에 귀를 기울여야 합니다.

중국 말에 “곧은 마음이 곧 도량이다 (直心是道場)”라고
했습니다.

이것은 유마경의 보살품에 있는 유명한 구절입니다. 당시 광엄동자(光嚴童子)는 재가자인 비말라키르티(유마)를 만났습니다. 동자라는 것은 순결한 사람 (숫총각 또는 숫처녀)으로서 수행하는 자를 의미하고, 광엄은 보살을 의미합니다. 그리고 비말라키르티는 부처님의 화신(化身)입니다.

이들은 서로 공경스럽게 인사한 후, 젊은 보살이 비말라키르티(유마)에게 어디서 왔는지 물었습니다. 그러자 비말라키르티는 도량에서 왔다고 답했습니다. 그래서 광엄이 물기를 “무엇이 도량인가요?”. 이에 비말라키르티가 말하기를:

“直心是道場, 無虛假故; 發行是道場, 能辦事故; 深心是道場, 增益功德故;
菩提心是道場, 無錯謬故; 佈施是道場, 不望報故; 持戒是道場, 得願具故; 忍

辱是道場, 於諸衆生心無礙故; 精進是道場, 不懈怠故; 禪定是道場, 心調柔故
智慧是道場, 現見諸法故……衆生是道場, 知無我故; 一切法是道場, 知諸法空
故……一念知一切法是道場, 成就一切智故。”

“곧은 마음 [直心]이 도량입니다. 거짓이 없기 때문입니다.
마음을 정하고 수행하는 것도 도량입니다. 능히 사물을
판별하기 때문입니다.

마음 깊이 도(道)를 구하는 것 [深心]도 공덕을 증가시키므로
도량이며, 깨달음을 구하는 마음 [菩提心]도 오류에 떨어짐이
없고 진리를 의심하지 않으므로 도량인 것입니다.

보시(布施)도 보답을 바라지 않으므로 도량이며, 계를 지키는
것도 우리의 모든 서원(誓願)을 성취하므로 도량이며, 인욕도
모든 중생에 대하여 장애하는 마음이 없으므로 도량이며,
정진도 나태하여 물러서는 일이 없으므로 도량이며, 선정도
마음을 행복시켜 따르게 함으로 도량이며, 지해도 모든 것 (모든
법)을 있는 그대로 보기에 도량입니다.

아상이 없음을 알기 때문에 중생들도 도량이며, 모든 법들이
비어 있는 것을 알기 때문에 모든 법들도 도량입니다.

한생각으로 모든 법을 깨달을 수 있기 때문에 모든 법들이
도량입니다.”

진정으로 선에 능통하고 싶은 자라면 반드시 곧고 바름을 수행해야만 합니다.

이제 선 수행에서 성공하는데 필요한 자질에 대한 설명을 마쳤습니다. 다음 Part
V에서 여러분의 수행길을 도울 몇 가지 추가적 수행법과 주제에 대해서
살펴보겠습니다.

Part V.

기타 테크닉과 주제들

25. 마음 챙김(마인드풀니스)과 일심一心

내가 1990년대 초 명상에 대한 공부를 시작했을 때, 이미 마음 챙김(마인드풀니스)에 대한 서적이 많이 있었습니다. 그리고 오늘날에도 마음 챙김에 대한 새 책들이 계속 출판되고 있습니다.

마음 챙김이란 용어는 넓게 여러 가지 뜻이 있는데, 불교 뿐 아니라 현대 심리학에서도 쓰이며, 일반적으로 흔히 쓰이는 단어입니다.

보통 마음 챙김(영어로 Mindfulness)은 현재 이 순간에 마음을 안정시키는 과정을 말합니다. 예를 들어 마당을 빗자루로 쓸고 있는데 마인드풀(mindful)하라는 것은 즉 마당을 쓰는 행동에만 단독적으로 초점을 맞추고, 그외 다른 것은 생각하지 않는다는 뜻입니다. 달리 말해서 마음 챙김이란 지금하고 있는 일에 “마인드풀(mindful)” 즉 염두하는 것을 강조합니다.

심리학에서 마음 챙김은 주로 어떤 이의 경험이나 생각을 판단하지 않고, 정신적으로 관찰하는 것을 강조합니다.

그리고 소승불교 전통의 명상 지도자들에 의해 널리 알려진 명상법 중 마음 챙김이 명상과 비슷한 용어로 쓰이는데, 특히 이런 명상법에서는 호흡에 집중을 둡니다.

마음 챙김에 대한 여러 방식은 불교 수행법으로서 그리고 심리학과 스트레스 감소의 치료도구로써 둘 모두에서 다양한 이점이 있습니다. 하지만 일반적으로 마음 챙김의 명상법은 대체로 한계와 결점이 있습니다. 여기서 마음 챙김의 가르침에 대하여 전체적으로 설명하지는 못하지만 몇 가지만 이야기해보겠습니다.

첫째로 마음 챙김 명상법은 감각적인 경험에 대한 집착을 떨어뜨리는 대신 더 집착하게 만듭니다. 이는 삶에 대한 즐거움과 감사함을 높이는 걸 강조하는 마음 챙김의 형태에 해당하는 사실입니다. 예를 들면 어떤 저자들은 어떻게 마음 챙김으로 일몰을 더 즐길 수 있는지 설명합니다. 또 어떤 사람들은 미소짓기와 호흡을 권합니다. 일반적으로 잘 알려지지는 않았지만 차크라나 에너지 중심을 이용하여 감각적인 경험의 증가를 촉진하는 이들도 있습니다. 차크라를 이용하는 방법은 여러 기 치료법에서 널리 사용되며, 이는 실제로 즐거움을 더욱 강화시키는데 사용됩니다. 이런 기능을 인정하는 것이 공평하겠지만, 명상의 가장 중요한 기능은 그게 아니라는 걸 주목해야 합니다. 여러분이 진정으로 대승을 수행한다면 이를 뛰어넘어서 더 묘하고 불가사의한 이점도 얻을 수 있습니다. 그런

이유로 나는 여러분에게 감각적 즐거움에 빠지지 말라고 경고합니다. 그저 감각적인 즐거움에만 마인드풀하면(마음을 두면), 막다른 길로 갈 것입니다. 미리 알려드렸습니다!

순수한 선 수행자는 불교적 개념으로 치장하고 감각적 즐거움에 대한 집착을 강화하는 마음 챙김의 방식을 세간법(세속법)으로 간주합니다. 여러분을 해방시켜주지 않기 때문입니다. 이런 경험이 즐겁다 하더라도, 불교 용어로는 이런 걸 번뇌라 부릅니다. 왜냐하면 이런 것이 여러분을 이 세상에 묶어두기 때문입니다. 마음 챙김을 사용하여 지금 이 순간에 포커스를 맞추고 생각을 줄이는 것이 감각적 즐거움을 강화하는 것과는 거리가 멀다고 생각할 수 있습니다. 그리고 마음 챙김을 가장 유용하게 사용하는 것이 바로 망상을 줄이는 부분인 것도 사실입니다. 그럼에도 불구하고 마음 챙김 수행은 대승에서 추구하는 일심(一心)이 되는 목표에는 미치지 못합니다.

일심(一心)이란 마음을 한 생각에 집중할 수 있는 능력입니다. 마음 챙김 수행은 명상 입문으로는 매우 좋지만, 마음 챙김만으로 이런 일심을 키우지는 못합니다. 오히려 마음 챙김은 단지 여러분을 그 경계로 데려다 줄 연결점일 뿐입니다.

일심(一心)의 경계에 도달하기 위해서 결국 모든 다른 망상들이 멈출 때까지 마음을 오로지 한 생각에만 몰입할 수 있어야 합니다. 결과적으로 이것은 얻기 매우 어려운 경계입니다. 하지만 여러분이 한번 이 경계를 얻으면 번뇌를 없애고 지혜를 열 수 있는 강력한 도구를 갖게 되는 것입니다. 또한 일심을 얻을 수 있는 자는 자연스레 다른 사람도 일심을 얻을 수 있게 해주길 원케 될 것입니다.

소승불교의 마음 챙김 테크닉은 보통 심리학에서 사용하는 마음 챙김보다 훨씬 더 깊은 수준의 선정으로 데려가 줄 수 있습니다. 하지만 소승법에서 선생님이 일심에 도달해야 하는 그 최종 목적지를 강조하는데 실패하면 그렇게 되기가 어렵습니다. 수식관(호흡법)을 강조하며, “마음 챙김”이란 단어를 관대히 쓰면 거기서 소승법이란 걸 알아볼 수 있습니다. 소승 수행자들에게는 명상법의 바이블에 해당하는 불경이 하나 있습니다. 이 불경은 명상의 호흡 테크닉을 아주 자세히 기술하고 있습니다.

소승 수행자가 자신의 해탈을 위해 수행하는 것과 달리 대승 수행자의 수행목적은 중생을 구하는데 있습니다. 그런 이유로 우리는 히나야나 즉 소승(작은 수레) 그리고 마하야나 즉 대승(큰 수레)라는 단어를 사용합니다. 대승에서는 스스로

깨달을 뿐만 아니라 다른 이들도 고택(고통의 바다)를 건너서 깨달음의 기슭으로 달도록 도울 것입니다. 이런 깨달음으로 대승의 테크닉은 그 필요성에 의해 소승에서 가르치는 마음챙김 호흡 명상보다 더 광대하고 강력합니다.

나 스스로도 호흡을 세는 방법을 해보았습니다. 그리고 그게 집중을 향상하는데 꽤 유용하다는 것을 발견했습니다. 하지만 아픔고비라는 벽에 부딪히기 전까지만 그랬습니다. 다리가 아프기 시작하니 아픈 것 빼고는 아무것도 중요하지 않았습니다. 나는 순간 호흡을 세는 것보다 아픔에 집중하는게 훨씬 더 유용하다는걸 알게 되었습니다. 수식관(호흡법)으로 다리의 아픔을 쉽게 극복할 수 있는 높은 수준의 명상 수행자도 많이 있을 것입니다. 하지만 난 그렇지 못했습니다.

나의 이런 발견은 선화 상인이 가르친 여러 대승 명상 테크닉을 하는 쪽으로 이어졌습니다. 운이 좋다고도 할 수 있겠지만, 호흡법으로 다리의 아픔을 극복하지 못했기 때문에, 나는 선(禪)과 같은 여러 테크닉을 우연히 알게 되었습니다. 나는 이것이 수식관보다도 더 강력하다고 느낍니다.

참으로 대승의 선사들은 마음 챙김에 대한 이야기를 거의 하지 않습니다. 우리가 본 것처럼 대승법은 일심(一心)을 강조합니다.

일심법(一心法)의 효과에 대한 이야기를 하나 해드리겠습니다. 이 이야기는 나의 옛 베트남 은사인 만기악 스님의 이야기입니다.

옛날에 매우 유명한 한 선사(禪師)가 있었습니다. 그의 큰 평판 덕분에 수많은 선 수행자들이 지침을 묻기 위해서 멀고 가까운 곳으로부터 그를 찾아왔습니다.

이 선사는 매우 특이한 방법으로 학생을 가르쳤습니다. 어떤 사람이 와서 질문을 하면 아무런 대답없이 손가락으로 허공만 가리켰습니다. 물론 질문한 대부분 사람들이 혼란스러웠을 것입니다.

여러분은 이 선사가 무엇을 의미했는지 아시나요? 질문에 대한 대답은 일심이 되는데 있습니다. 불유교경에 매우 유명한 구절이 있는데, “한 곳에 마음을 두어라. 그러면 이를 수 없는 것이 없다”입니다. 여러분이 일심을 얻을 수 있다면 해내지 못할 게 없습니다.

이 선사의 이야기로 돌아가면, 그에겐 잘난 체 잘하는 제자가 하나 있었습니다. 이 제자는 선사를 얼마간 관찰한 후 그의 흉내를 내기 시작했습니다. 이 제자도 다른 사람들에게 대답하는 대신 조용히 손가락으로 허공만 가리켰습니다.

물론 사람들은 선사에게 그 학생의 행동에 대하여 불평하기 시작했습니다. 다른 수행 센터들과 마찬가지로 선 수행하는 사람들도 다른 학생들에 대해서 불평하는 성향이 있습니다. 우리가 다른 이의 허물을 보지 말라고 가르치지만, 그래도 그렇습니다. 사람들은 이렇게 부정적인 성향이 자신의 수행에 좋지 않다는 점을 알아차리지 못합니다.

아무튼 그 선사의 행동과 제자의 행동 사이에는 큰 차이가 있었습니다. 둘 모두 집게 손가락으로 허공을 가리켰지만 그 의미는 천지차이였습니다. 선사가 허공을 집게 손가락으로 가리켰을 때, 그것은 삼매 속에서 이뤄졌습니다. 보통 그것은 쿵푸(수행의 힘)이 있는 사람에겐 메시지(교훈)을 받게 해줬습니다. 하지만 그 제자에게는 전혀 쿵푸가 없어서, 손가락으로 허공을 가리키는게 무의미했습니다.

어느날 선사가 이 제자를 불러 뭘 물어봤습니다. 제자는 그 기회를 잡아서 스승님께 인상을 남기려 했습니다. 그래서 아무 말없이 손가락만 허공을 가리켰습니다. 선사는 즉시 제자의 집게 손가락을 잡고 칼로 잘라버렸습니다. 학생은 아파서 울부짖으면서, 겁에 질려 도망갔습니다.

이 학생은 그 선사와 계속해서 공부를 해왔으니 진짜로 복이 있었나 봅니다. 요즘 사람들 같았으면 경찰을 불렀을 것입니다. 그런 후 아마 변호사에게 전화를 했겠지요. 대부분 사람들은 이런 대응이 너무 심하다고 생각할 것입니다. 진정한 선지식이라면 절대로 제자에게 이런 극단적인 방법을 가하지 않을 것이라고 내가 여러분에게 장담할 수 있습니다. 하지만 그때 그 선사는 제자가 깨닫기 위해서 이런 큰 대가를 치를 의지가 있음을 잘 알고 있었습니다. 이 이야기의 나머지 부분은 그 스승님의 불가사의한 지혜를 설명할 것입니다.

상처가 다 나은 후 그 선사는 제자를 불러 무언가를 물어보았습니다. 제자는 습관적으로 다시 허공에 집게 손가락으로 가리키고자 했습니다. 그는 그순간 손가락이 없음을 깨달았습니다. 그 즉시 그는 공(空)으로 깨어나 깨닫게 되었습니다(각오, 覺悟). 여러분 아셨나요? 선사들은 우리에게 일심을 가르치고 깨달음을 얻도록 많은 방법법을 사용합니다.

26. 지관 止觀

명상에는 두 가지 측면이 있습니다. 이는 산스크리트어로 사마따(정지)와 위빠사나(관)로 알려져 있습니다. 사람들이 이 용어를 자주 잘못 이해하는데, 사실 둘은 같은 동전의 양면과 같습니다.

명상할 때, 명상 주제에 집중함에 따라 우리의 생각도 자연스럽게 고요해집니다. 예를 들면 가부좌를 틀고 단전에 집중하기 시작하면, 만연한 생각이 자연스럽게 열어지고, 단전에 더욱 집중하게 됩니다. 이것이 사마따 즉 명상 시 모든 생각의 멈춤입니다.

사마따는 연못 표면의 물결이 멈추는 것에 비유됩니다. 물결이 차츰 약해지면서 연못바닥이 점점 더 흰히 들여다 보이게 됩니다. 이처럼 마음의 물결과 같은 우리의 생각들이 고요해지기 시작하면, 우리는 그때 자연스럽게 자성을 들여다 볼 수 있게 됩니다. 이것이 위빠사나입니다. 달리 말해 위빠사나는 우리가 통달하거나 이해할 수 있게 해주는 관(觀)의 과정입니다.

예를 들어 만트라(진언)를 독송하며 명상하는 중이라고 합시다. 처음엔 우리 마음이 주력 수행(진언을 외우는 수행)하는데 방해되는 생각들로 가득합니다. 그런데 우리가 이걸 밀고 나가면, 마음이 점차적으로 진언에 더욱 집중됩니다. 그 점차적인 집중을 사마따라고 부릅니다. 우리가 모든 다른 생각을 제외하고 진언에만 일심으로 집중할 수 있게 되면, 이를 위빠사나라고 부릅니다. 우리가 진언에 “관”할 수 있는 것입니다. 위빠사나 또는 관은 우리가 명상 주제에 일심으로 몰입할 수 있을 때 일어납니다.

사마따와 위빠사나가 혼동될 수 있는 점은 둘 모두 생각을 멈추는데 달려있다는 것입니다. 하지만 사마따는 명상 주제에 초점을 맞출 때 생겨나는 생각들을 점차적으로 줄이는 것이고, 위빠사나는 생각이 멈춘 다음 명상 주제를 깊이 볼 수 있을때 일어나는 통찰입니다.

* * * *

사마따의 실례가 되는 논쟁을 하나 이야기해 주겠습니다. 캘리포니아에 있는 한 사찰에서 우리가 특별 세션을 하는 동안, 이걸 보통 법회라고 부르는데, 많은 이들이 찾아와서 우리에게 선 수행에 대한 질문했습니다.

학생 1: 마스터(선사님), 저는 명상을 하는데, 머리에 망상이 가득해서 집중할 수 없습니다. 어떻게 하면 좋을까요?

마스터(영화 스님): 오늘 이 법회엔 매우 높은 수준의 명상 수행자가 많이 있습니다. 누구 의견 있는 분 있나요?

학생 2: 저도 명상을 시작했을 때 비슷한 경험을 했습니다. 망상이 올라오면 이런 망상을 알아차리도록 가르침을 받았습니다. 그렇게해서 내 망상들이 시간이 지나면서 줄어들었습니다.

마스터(영화 스님): 그렇게 하던걸 멈추십시오. 만일 그걸 계속하면, 나중에 더 높은 선정의 단계에 도달했을 때 문제에 부딪힐 것입니다. 왜 그런지 아는 분 계신가요?

〈아무도 이유를 낼 수 없었다〉

마스터(영화 스님): 생각해봅시다. 당신이 망상을 “인식”할 때, 뭘하고 있다고 생각하나요? 당신은 아마 이렇게 말하고 있을 겁니다. “아하! 그게 망상이구나!” 여러분은 모두 이걸 어떻게 생각하나요?

〈청중으로부터 아무런 제안도 없음〉

마스터(영화 스님): 여러분이 생각을 하나 시작하는게 아닌가요? 그렇다면 그건 여러분이 스스로에게 생각을 일으켜도 괜찮다고 하는 것 아닌가요? 명상의 목표가 여러분의 생각을 멈추는 것이지, 새로운 생각을 의도적으로 일으키는 것이 아닙니다. 왜 앉아서 망상을 인식하려고 기다리고 있나요?

여러분이 잘못된 방식으로 노력하고 있습니다. 그걸 멈추십시오. 그것보다는 오늘 우리가 여러분에게 가르쳐 준 방법대로 하십시오. 배꼽 또는 단전 쪽으로 염불을 하십시오. 이것이 이런 잘못된 생각을 제압하는데 훨씬 더 효과적이라는걸 알게될 것입니다.

이제 내가 질문이 하나 있습니다. 앉아서 망상을 잡아내는 방법은 망상을 더 키우기 때문에 잘못되었습니다. 하지만 그것이 아무리 최상의 방법은 아닐지라도, 이 선사분의 생각들이 성공적으로 진압되었습니다. 그렇다면 그건 왜 그런지 아시나요?

〈아무도 설명을 하지 못했다〉

마스터(영화 스님): 이분은 그냥 앉아있으면서 여러 망상에 이어서 또 다른 망상이 일어나게 두었는데도, 명상의 과정 덕분에 결국 망상이 줄어들었습니다. 만약 앉아서 굳게 결심하고, 명상하려고 노력하면, 여러분의 망상도 자연스럽게 줄어들 것입니다.

이것을 선(禪)에서 사마따라 부릅니다.

첫번째 학생의 첫 질문에 길게 돌려 답해서 미안합니다. 여기 그 질문에 대한 내 최종적인 대답이 있습니다. 그냥 인내하십시오. 앉는걸 계속하세요. 여러분의 생각이 시간이 지나면 점점 희박해 질 것입니다.

* * * *

만일 우리가 충분히 오랫동안 일심이 될 수 있다면, 우리 생각들은 마법이 일어날 만큼 충분히 희박해질 것입니다. 우리가 문득 돌파해서 “이해”하게 될 것입니다. 어째서인지는 모르겠지만 뜻밖의 발견을 가능케할 수 있는 새로운 연결이 있습니다. 그런 이유로 명상은 “우리의 근본지를 열어준다”라고 말합니다.

이것이 지식적인 근거나 정신적 추론에서 얻는 것이 아니라는 점에 주목해야 합니다. 그보다는 이런 돌파가 생길 때 실제로 두뇌에는 새로운 연결이 형성됩니다. 이 연결은 우리가 예전에 접근할 수 없었던 새 수준의 이해 또는 통찰을 갑자기 “경험”할 수 있게 해줍니다.

더구나 사마따와 위빠사나는 보통 서로 왔다갔다 합니다. 예를 들어 우리가 일심으로 명상 주제에 몰두해서 어떻게든 관하게 된 후, 순간적으로 일심의 상태를 잃을 수 있습니다. 잘못된 생각들이 일어날 수 있습니다. 그럴때 우리는 그저 사마따로 돌아가서 명상을 계속해야 하며, 일심을 되찾도록 노력해야 합니다.

다시 한번 말합니다. 사마따가 혼돈의 마음을 멈추는 반면 위빠사나는 자연스레 새로운 이해를 얻을 때까지 일심으로 주제를 관하는 것입니다.

우리가 더 많이 이해할수록, 원인과 결과(인과) 사이를 연결할 수 있을 것입니다. 우리가 지각할 수 있는 것이 무엇이든 그것은 예전에 있었던 원인에 대한 결과 또는 영향입니다.

예를 들어서 깊은 수준의 집중을 가진 어떤 명상가들은 현생의 일과 전생에서 온 본래의 원인 사이에 연결고리를 볼 수도 있습니다.

이런 유형의 능력은 자연스럽게 생기며, 일부러 구할 필요가 없습니다. 목표중심적인 외도들은 일반적으로 이런 능력을 개발하기 위해 명상합니다. 하지만 우리의 목표는 오직 진정한 이해 즉 지혜를 개발하는 것입니다. “특수한” 영적 능력이나神通력을 탐하면 더 높은 지혜의 자연스런 개발에 방해만 됩니다.

27. 빛을 돌린다 (회광반조 回光反照)

이번 장에서는 불교식 자기 성찰에 대해서 살펴보겠습니다. 보통 우리는 외면을 보고, 형태色, 소리聲, 냄새香, 촉감觸 그리고 맛味과 같은 외부자극을 좇습니다. 이렇게 우리의 생명력이 소진됩니다. 이와 반대로 명상은 이 과정을 반대로 되돌립니다. 여러분에게 단전에 포커스를 두도록 가르칩니다. 달리 말해서 외면을 보는 대신 내면으로 돌아가는 것입니다. 이것이 바로 선(禪)에서 말하는 “회광반조(回光反照)”입니다. 우리는 지혜의 빛을 밖으로 비추어 밖을 판독하고 분석하기 보다는, 지혜의 빛을 내면으로 돌리고, 스스로를 점검합니다.

여러분이 외적자극을 좇으면 상(相, 겉모양)에 의해 혼란스러울 수 밖에 없습니다. 상相은 이미지나 소리와 같은 외부의 흔적 또는 외형입니다. 즉 어떤 것이든 인지할 수 있는 것이 상입니다. 선 수행의 한가지 목표는 상을 짚들어거나 집착하지 않는 것입니다. 만약 빛을 되돌려 내면으로 들어간다면, 상에 대한 여러분의 집착을 더 쉽게 버릴 수 있게 될 것이고, 훨씬 더 분명하게 알아차릴 수 있을 것입니다. 여러분의 선정 단계가 높을수록, 외형에 의한 혼란도 덜할 것입니다.

그러므로 충분히 고단계의 이해를 얻은 이들은 빛을 돌이켜 자신을 점검하는 걸 선호합니다. 빛을 돌이키는데서, 우리는 마침내 모든걸 이해할 수 있습니다. 이걸 불보살님들께서 출세간지(삼계를 벗어나 얻는 지혜)를 열어서 모든 번뇌를 잘라버리고, 모든 고에 끝을 내며, 안락을 얻는 방법입니다.

이것이 수승한(우수한) 마음의 경계입니다.

만약 이러 류의 마음가짐을 따르길 원한다면, 어떤 이가 우리를 화나게 했을 때, 잘못을 저지른 자에게 보복하려고 하는 대신, 우리 자신의 분노를 들여다보는 방법을 택해야 합니다. 많은 사람들이 하듯 다른 사람을 탓하는 대신 애시당초 번뇌가 생긴 까닭을 살펴봐야 합니다.

다시 말해서, 멈추지 않고 짓어대는 개를 예로 듭시다. 개에게 화내는 대신 자신을 점검하고, 어째서 짓는 개에게 화내도록 스스로를 허락했는지 이해해보려 노력해봐야 합니다. 동물 한마리로 침착함을 잃은 우리의 어리석음을 자각한 후라면, 분노를 떨쳐버릴 수 있을지 모릅니다. 불교인들은 이를 “자재(自在)”라고 부릅니다. 이것이 지혜입니다.

만약 우리 분노의 책임을 개에게 돌린다면, 우린 아마 개가 짓는걸 멈추도록 한다거나 개를 피하는 방법으로 문제를 “제거”할 수 있습니다. 그러나 이건 오직 일시적으로 우리의 번뇌를 끝내는 것입니다. 명백히 우리를 향해서 짓는 다른 개가 다시 분노의 불을 불러일으킬 것입니다. 아직 문제의 뿌리를 해결하지 않았으므로 번뇌가 다시 표면화되는건 그냥 시간 문제입니다.

빛을 돌이키면(회광) 문제의 근본원인을 찾을 수 있게 되므로, 그때 문제의 뿌리를 영원히 뿌리뽑을 수 있는 진정한 기회가 주어집니다.

여러분은 이런 방식의 삶을 환영할 수 있나요? 우리는 더이상 우리의 문제에 대하여 인류나 천국을 탓하지 않을 것입니다. 대신 내면을 보고, 우리가 어떻게 스스로 번뇌롭게 되도록 두었는지 이해하려고 합니다. 우리는 더이상 실수에 대한 핑계를 대지 않습니다. 대신 우리는 빛을 돌이키고, 허물의 근본 원인을 이해합니다. 우리가 일단 이해만한다면, 그때 영원히 이것을 고칠 수 있는 기회를 갖게 됩니다. 우리는 자연스럽게 더욱 겸손해지고 접근하기 쉬운 사람이 됩니다. 우리는 또한 다른 이들에 대한 자비심을 키울 수 있습니다. 왜냐하면 이들은 빛을 돌이켜서 자신의 문제를 다룰 수 있는 똑같은 도구가 없기 때문입니다. 여러분도 때가 되면 이해하려 했던 모든 것이 이미 내면에 있었음을 알아낼 것입니다. 밖의 세상은 우리 내면의 세상이 비춰졌을 뿐입니다. 밖에서 쫓는걸 멈추십시오.

28. 선칠 禪七

선칠(禪七)은 선가(禪家)에서 사용되는 필수적 훈련 테크닉입니다.

여기서 칠(七)은 숫자 칠을 뜻합니다. 선칠은 명상을 7일 동안 연속으로 한다는 의미입니다. 우리는 선칠동안 새벽 2시 30분에 일어납니다. 그리고 세면한 후 재빨리 선당(禪堂, 명상하는 곳)으로 가서, 잠시 걷기 명상으로 몸을 데웁니다. 새벽 3시에 선 수행이 시작됩니다. 우리는 한 시간 앉고, 일어나서 20분간

걸습니다. 이렇게 앉고 걷기를 종일 반복합니다. 아침 식사를 원하는 사람은 아침 6시쯤 쉬는 시간을 취할 수 있습니다. 그리고 오전 11시부터 정오까지 점심 시간입니다. 식사 후 우리는 재빨리 선당으로 돌아가서 명상을 재시작합니다. 오후 5시에서 7시까지는 두 시간 앉는 시간이 있습니다. 저녁 7시부터 8시까지 법문이 있고, 이때 사람들은 질문을 하거나, 경험을 나누고, 문제가 있으면 이를 풀 수 있습니다. 이런 식으로 우리는 매일 자정까지 선을 수행합니다.

처음 며칠은 매우 힘듭니다. 이때 대부분 사람들이 이 고생을 견디지 못해 그만둡니다. 이런 강력한 형태의 훈련은 불가사의합니다. 왜냐하면 여러분이 빠른 속도로 진전할 수 있기 때문입니다.

예를 들면 허운 노화상 즉 나의 은사 스님의 스승님은 선철동안 개오(開悟 깨달음)하였습니다. 선화 상인은 허운 노화상의 경험을 BTTS에서 출판한 “허운 노화상의 전기집(영문판), The biography of Master Xu Yun”에 잘 설명해 놓았습니다.

나는 종종 선철을 바즈라(금강) 수행이라 부르는데, 그건 이게 불멸지혜의 몸을 만들기 때문입니다. 바즈라는 파괴할 수 없는 물질인데, 종종 영어로 “다이아몬드”라고 잘못 해석됩니다. 더 자세한 내용은 우리 버전의 금강반야바라밀경 (金剛般若波羅蜜經, Vajra Paramita Sutra explanation) 강설을 참고하세요.

우리 웹사이트에 선철 참여자들의 놀라운 수많은 감응에 대한 정보가 더 있습니다.

사찰공식웹사이트(영어,중국어,베트남어,한국어): www.chanpureland.org

네이버카페: cafe.naver.com/mastersunim

나는 여러분에게 선철에 한번 꼭 도전해보라고 강력히 권합니다. 가벼운 마음으로 하긴 어렵겠지만 그래도 자기 능력을 최대한 발휘하여 끝까지 최선을 다한다면 많은 것을 얻을 수 있습니다.

불행히도 한시간 앉는 것에 기반을 두고 선철을 수행하는 도량이 몇군데 남지 않았습니다. 이것도 선을 이뤄낸 이들에 의해 전해지는 또다른 선 훈련 기술의 비밀입니다.

29. 이심인심 以心印心

이장에서 다음 장까지는 이 책의 본래 범위를 넘어선 주제를 몇가지 소개하고자 합니다. 여기 이런 주제를 넣은 것은, 여러분이 수행에서 계속 전진했을 때, 어떤걸 탐험하길 기대할 수 있는지 더 먼 영역을 향해 힌트를 주고 싶기 때문입니다.

처음 초심자를 위한 선 지침서에 이런 내용 넣는 것에 대하여 좀 망설였습니다. 그렇지만 정법(正法)을 찾는 자들을 위하여 여기 몇 글자만 써보기로 결심하였습니다.

모든 실용적인 목적에서, 이심인심(以心印心)이란 조사 스님이 다음 세대에 법맥을 넘기기 위해 사용하는 과정을 가리킵니다. 그리고 이는 또한 한 마스터(스승님)가 어떤 이가 깨달았다는 것을 증명할 때도 사용합니다.

예를 들면 선화 상인은 허운 노화상을 만나기 위하여 먼길을 여행하였고, 허운 노화상은 정법의 법맥조사의 전임자였던 것입니다. 허운 선사가 선화 상인을 만나자 마자, 이렇게 말했습니다. “자네도 그러하고, 나도 그러하네!” 이렇게 이심인심이 전해진 것입니다.

또 어떤 깨달은 선사는 유명한 선사에게 증명을 묻지도 않았습니다. 한 원로 선사가 젊은 스님을 한눈에 알아보고, 머리를 가우뚱했는데, 그게 전부였습니다. 왜일까요? 그 유명한 선사는 젊은 스님이 증명받을 생각조차 없다는걸 알았습니다. 그 원로 스님은 공식적으로 증명을 가할 수 없었습니다. 다만 이 젊은 스님의 수승한 개오의 경계를 알아본 원로 스님은 인사로 조용히 머리를 기울인 것입니다. 왜 깨달은 사람들은 이심인심을 써야 할까요? 깨달음의 경계는 말로 표현할 수 없기 때문에 이 방법밖에 없습니다. 기억하세요? 깨달은 자만이 서로 알아볼 수 있습니다. 우리는 알아보지 못합니다.

이심인심을 통한 증명은 두 가지 목적을 가지고 있습니다.

첫째로 깨달음의 그룹의 한 구성원임을 증명하는 것입니다.

둘째로 부처님이 될 때까지 수행을 계속하도록 북돋아 주는 것입니다.

그 증명의 과정은 학생들이 진전하는 과정 중 어디에 있는지 확인해주는 한 방법으로, 학생에게 엄청나게 도움이 됩니다.

대승의 역사 중 증명 과정은 늘 그것에 관련된 두 사람 사이에서 조용히 이뤄집니다. 나의 겸손한 견해로 요즘 여러 승려들이 이것으로 쇼를 하고,

Chan Handbook: The Learner's Guide to Meditation

사건이나 큰 일처럼 이용합니다. 그건 잘못된 일입니다! 절 믿으세요. 여러분이라면 다른 사람이 알아버리는건 절대 원치 않을 것입니다. 이와 비슷하게 깨달은 선사가 많은 사람들에게 깨달은 제자를 알리고자 하는 일도 절대 없습니다.

Part VI.

결론:

지평선을 넘어서

30. 마치며

선(禪)은 정신력을 키울 수 있는 가장 강력한 방법 중 하나입니다. 그렇기 때문에 더 많은 전문 운동선수들이 그들의 훈련과정 속에 명상을 포함시켜, 경쟁력을 얻으려 하는 것이 놀랍지 않습니다. 운동 선수들이 찬 메디테이션(참선)의 훈련 테크닉을 적용하면 얼마나 더 잘 할 수 있을지 상상해보십시오.

나는 15살 소녀에게 선의 기술을 가르쳤던 어떤 성취한 선 수행자를 압니다. 그녀는 18세 이하급 가라데 경기에서 그 선의 기술을 사용했습니다. 그리고 자신보다 신체적으로 훨씬 우수한 상대를 모두 꺾었습니다.

이게 들리는 것만큼 믿기 어려운 일도 아닙니다.

일본 젠 문헌에 이런 일화가 있습니다. 어떤 스모 선수가 꽤 실력이 좋았습니다. 그는 비공개적으로 스승도 쉽게 이길 만큼 뛰어났습니다. 하지만 공개시합장에선 그보다 못한 선수도 그를 쉽게 이길 수 있었습니다. 아마도 심각한 무대공포증이 있었던 모양입니다. 이 스모선수가 유명한 한 젠 마스터(일본의 선사)를 찾아가서 가르침을 청했습니다.

그 젠 마스터는 그에게 앉아보라고 하고, 마침 사찰이 바닷가에 있어서 해변에 밀려드는 파도를 관하라고 시켰습니다. 처음 젊은 스모선사의 마음은 산만해서, 파도에 집중할 수 없었습니다. 시간이 지나자 집중하기 시작했습니다. 그는 해변에 밀려들어오는 큰 파도를 관할 수 있었습니다. 곧 해안과 젠 사찰을 완전히 에워싸는 파도도 볼 수 있게 되었습니다. 마침내 그는 마음의 이미지 속 거대한 파도를 볼 수 있게 되었습니다. 그는 젠 마스터를 떠난 후 천하무적이 되었습니다. 그는 은퇴할 때까지 다시는 패배하지 않았습니다.

이런게 집중의 경이로움입니다.

이제 여러분은 참선의 기초를 배웠으니, 매일 수행으로 한결같이 유지하시길 바랍니다. 여러분이 그렇게만 한다면 선정의 힘이 계속 커질 것입니다. 그리고 여러분 스스로도 스트레스에 더 잘 대처하게 될 것입니다. 전체적으로 건강도 좋아지고, 나의 제자들처럼 여러분도 더 행복하고 만족스러울 것입니다.

만약 여러분이 수행에서 더 높은 단계로 진전하기를 원한다면, 개인적으로 지도해줄 수 있는 선지식을 찾는 것이 얼마나 중요한지 모릅니다. 그와 동시에 이

책에 설명한 내용대로 따른다면 여러분은 바른 방향으로 향하고 있다는 걸 알겁니다.

더 나아가 부지런히 복을 심고, 덕을 쌓아서 미래의 진전을 위한 적극적으로 기반을 닦을 수 있습니다. 깨달음의 초기단계들도 믿기 어려울 정도로 어렵지만, 여러분이 진심이라면, 그리고 그만두지만 않으면 언젠가 출세간의 지혜를 열 수 있는 씨앗을 심을 것입니다.

구정(九定) 즉 아라한까지 도달할 수 있는 자는 아상(我相)의 환상을 투과해 볼 것이며, 생사의 족쇄로부터 해방될 것입니다. 그때 진정으로 모든 것이 경이로워질 것입니다. 현시점에서 우리는 아라한이 경험하는 안락과 자유의 수준은 상상조차 할 수 없습니다. 대승에 따르면 아라한이 불가사의한 지혜가 있으나, 이들도 아직 깨달음의 초기 단계에도 도달하지 못했습니다. 사실은 아라한도 여전히 깨달아야 할 것이 많습니다. 아라한도 나중에 부처님의 완전한 깨달음圓覺을 얻으려면 보살도를 따라서 진전해야만 합니다.

현명한 사람은 깨달음이란 여러 생에 걸친 과제라는 것을 알 것입니다. 그렇기에 여러분이 지혜를 여는 일을 진지하게 여긴다면, 선 수행을 뒷받침해 줄 정도법문(淨土法門)을 써보라고 강력하게 권장합니다. 이 법의 문은 우리가 후생에서도 계속 진전할 수 있는 방법을 가르쳐 주며, 깨달음을 향해서 가는 길에 매우 현실적인 위험에서 우릴 보호해줍니다. 예를 들어 죽은 후 더 낮은 곳에 떨어지는 일과 같은 문제에서 말입니다.

선(禪)은 우리 모두가 선천적으로 타고난 고유한 선(善)을 양육하는 삶의 방식입니다.

여러분도 하루 빨리 출세간의 지혜를 열 수 있도록 가르쳐줄 수 있는 착하고 현명한 스승을 찾을 수 있길 바랍니다. 그러면 여러분은 진정한 행복을 경험하고, 다른 이들도 진정한 행복을 경험할 수 있게 해줄 수 있습니다.

깨달은 사람들이 법계에서 가장 행복한 사람들이라는 것을 아시나요?

31. 개오(開悟): 돈(頓)과 점(漸)

앞서 언급한 바와 같이 선(禪)은 여러분이 “견성하여 성불(見性成佛)”할 수 있는 수행의 방법입니다. 그것이 깨달음을 뜻합니다. 그러므로 우리가 여러분에게 깨달음開悟를 언급하지 않고서 선(禪)을 가르칠 수는 없습니다.

이 마지막 장에선 여러분에게 개념만 몇 가지 소개하는 것이 나의 목적입니다. 우리는 여러분이 미래에 이해하도록 씨앗을 심어주길 원합니다. 여러분이 거기까지 도달하려면 꽤 오래 걸립니다. 하지만 나중에 싹 틀 씨를 마음의 비옥한 토양에 심는 건 중요한 일입니다. 인연(因緣)이 맞으면 씨앗이 싹트게 되고, 그러면 여러분은 생각할 필요도 없이 자연스럽게 이해하게 될 것입니다.

깨달음은 갑작스럽게(불교문헌에 종종 '홀연히'라고도 표현됩니다) 또는 점차적으로 성취될 수 있습니다.

깨달음은 어떻게 정의될까요?

나도 여러분에게 이걸 어떻게 설명해야할지 모릅니다. 조사 스님들조차도 설명하실 수 없습니다. 부처님도 또한 설명하실 수 없습니다.

왜 안될까요? 그 이유는 깨달음이 묘사될 수 없기 때문입니다. 선은 다음과 같은 지점까지 우리를 이끌어줄 수행인 이유는

언어와 문자의 길이 끝이 난다.

마음의 작동이 멈추는 곳이다.

깨달음은 문자로 표현할 수 없는 경계입니다. 여러분이 거기 도달하면 알 것입니다 왜냐하면 여러분이 거기 도달하면 그때 “미친 마음”이 달리는 걸 멈추기 때문입니다.

결과적으로, 자신이 깨달았다고 주장하는 사람들은 확실히 그렇지 않습니다. 만일 이런 사람들이 자신이 깨달았다고 “생각한다”면 여전히 거기 도달한게 아닙니다.

역설적이지만 여러분이 거기 도달하면 얻은 것이 하나도 없다는 걸 알게 될 것입니다. 깨달음이라고 말할 것도 없고, 깨달음을 얻은 자도 없습니다.

앞서 언급했던 구정의 “작은 보상”과는 달리 깨달음의 “큰 보상”은 아무것도 아닙니다. 이것을 진공(眞空), 진여장(眞如藏), 여래장(如來藏) 등으로 부릅니다.

그렇기 때문에 깨달은 자는 절대로 깨달았다고 말하지 않습니다.

그럼 그들은 뭘 할까요?

이들은 조용히 당신도 깨달을 수 있도록 가르칩니다. 이들은 여러분도 이런 불가사의한 경험을 할 수 있길 소망합니다. 이들은 여러분이 점차적으로 깨달음에 가까워질 수 있도록 이끅니다. 그래서 이를 점오(漸悟)라 합니다.

그런데 왜 “점(漸, 점차적)”이라는 구분이 있는 걸까요? 만약 깨달음이 생각하는 마음이 멈춘 곳이라면 어떻게 분별이 있을 수 있을까요?

그땐 분별이 여전히 일어나지만, 여러분이 알고 있는 의식적 마음은 작동하지는 않습니다. 인식을 위해 분별하는 마음에 의존하는 대신 지혜에 의지합니다.

게다가 깨달음은 단계적입니다. 점오는 완벽한 깨달음(圓覺)으로 여기는 부처님의 지혜에 지혜의 경계가 점점 더 가까워지는 것을 뜻합니다.

점진적으로 부처님의 깨달음의 경계인 아녹다라삼막삼보리(Anuttara-Samyak-Sambodhi)로 나아가는 것입니다. 아녹다라삼막삼보리는 산스크리트어로 무상정등각(無上正等覺, The Unsurpassed Proper and Equal Enlightenment) 또는 짧게 묘각(妙覺, Wonderful Enlightenment)으로 해석됩니다.

하지만 깨닫기 위해서 반드시 아녹다라삼막삼보리를 얻어야 하는 것은 아닙니다. 다만 부처님의 깨달음보다는 훨씬 낮지만 깨달음의 초기 단계로 깨닫기만 하면 됩니다. 실제로 능엄경(楞嚴經)과 화엄경(華嚴經)에서 설명된 십지(十地) 중 초지에서 깨달음이 시작됩니다. 십지는 보살행(菩薩行)의 단계들을 나타냅니다. 이 깨달음의 문턱보다 아래 (예를 들면 초지初地の 아래)는 모두 혼란이라고 부릅니다.

여러분이 어떻게든 혼란의 문턱을 넘어서면, 그 변화를 돈오(頓悟)라 부릅니다. 예전에 이해할 수 없었던 것을 갑자기 이해할 것입니다. 만약 이게 여러분에게 혼란스럽다면, 걱정하지 마십시오. 거기 도달하면 명료해질 것입니다.

선(禪)은 돈오(갑자기 깨달음)을 더 쉽게 얻을 수 있게 해줄 매우 강력한 방법이란 것에 주목할 필요가 있습니다.

만약 여러분이 선(禪)을 수행해서 여러분의 성품을 볼 수(見性) 있다면, 그걸 돈오(갑자기 깨달았다)했다고 여깅니다. 견성의 성(性)은 여러분의 불성(佛性)을 뜻합니다.

점오(漸悟)는 신수대사의 에 따라서 이룰 수 있습니다.

몸은 보리수요, 마음은 밝은 거울(명경대)이라.

때때로 연마하여, 티끌이 끼지 않도록 하라.

身是菩提樹。心如明鏡臺。時時勤拂拭。勿使惹塵埃。

신시보리수, 심여명경대, 시시근불식, 물사야진에.

여기서 티끌塵이란 우리의 마음을 흐리게 하는 무수한 생각을 의미합니다. 점오의 과정은 우리의 생각을 계속 털고 닦고 또 닦는 것입니다. 그래서 결국 우리의 마음이 밝은 거울처럼 완전하게 깨끗하게 될 때까지 계속 닦는 것과 같습니다. 그러면 원래대로 곧바로 비춰질 것입니다.

우리가 어떻게 모든 생각을 닦아버릴까요? 일심(一心)이 되는 것입니다. 그렇게 우리는 산만하고 쓸대없는 생각을 모두 한 생각으로 바꾸는 방법을 익힙니다. 그걸 성공하면 그 마지막 한 생각도 내버릴 수 있는 많은 법의 문이 있습니다. 여러분이 거기 도달하면 선지식이 여러분에게 적합한 방법을 가르쳐줄 것입니다.

일단 이런 점오(漸悟)의 과정을 완성할 수 있으면, 그때 돈오(頓悟)를 경험하게 될 것입니다. 이것은 신수 대사의 계송에 응한 육조 혜능스님의 글에서 명백히 드러납니다.

보리는 본래 나무가 아니고, 밝은 거울 또한 틀이 없네.

본래 한 물건도 없는데, 어디에 때가 끼고, 때가 안 낀단
말이고.

菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃

보리본무수, 명경역비대, 본래무일물, 하처야진에

더 많은 정보를 원한다면, 선화 상인의 육조단경 강설(The Sixth Patriarch's Dharma Jewel Platform Sutra)을 읽어보시기 바랍니다.

* 선화 상인의 육조단경강설은 아직 한국어로 번역되어 출판된게 없고, 영문판과 중국어판이 있습니다. 영문판은 CTTB의 웹사이트에서 무료로 읽어보실 수 있고, 인쇄된 출판물은 아마존 또는 BTTS 웹사이트에서 구입할 수 있습니다.

모든 실용적 목적을 위해 점오(漸悟)와 돈오(頓悟)에 대해 걱정하지 마십시오. 여러분도 적절한 때와 속도가 되면 결국 거기 도달할 것입니다. 우리는 그저 다른 이들이 여러분에게 바르지 못한 지식으로 인상을 남기고자 할때를 대비해 총괄적인 지식을 주려고 하는 것입니다.

32. 진공 眞空

돈오를 얻은 이들은 진정한 이치를 이해할 것입니다. 참으로 우리 불교인들은 우리 자신과 우주에 대한 진실을 알고자 합니다. 하지만 자료 수집과 분석에 초점을 맞추고 있는 서양 과학과 같은 방법으로 진리에 대한 지식을 찾진 않습니다.

수행의 길을 계속 가다보면 사실 여러분은 축적된 사실과는 정반대로 해야할 것입니다. 축적하고 있는 사실에 대한 집착을 포함해서 여러분은 여러 집착들을 버리게 될 것입니다. 여러분은 마음을 비울 수 있게 될 것입니다. 그리고 결국 나중에 “공(空)”을 이해하게 될 것입니다. 모든 것이 다 비었음을 보면 더는 집착하지 않게 되며, 어떤 일이 있어도 마음이 여전히 움직이지 않은채로 남을 것입니다.

그때 여러분은 “대상들을 통과해서 보고, 그걸 내려놓을” 수 있게 될 것입니다. 이런 지혜는 헛된 지식이 아니라 오히려 우리의 짐을 줄여주고, 감정이 더 안정적이고 평화롭게 해 줄 수 있는 현실적인 깨달음입니다.

“그렇다면 공(空)이 뭔가요?” 라는 의문을 가질 수 있습니다.

비록 우리의 생각하는 마음을 통해서 그걸 이해할 방법은 없지만, 그래도 난 이 개념을 살펴볼 수 있는 방법을 몇 가지 알려드리겠습니다.

예를 들면 어떤 것도 홀로 존재할 수 없다고 간주합니다. 모든 것은 어떤 다른 것에 의하여 야기되었습니다. 모든 것은 과거에 그 원인이 있습니다. 이것을 불교인들은 “유위법(有爲法)”이라고 부릅니다. 모든 것은 어떤 원인이 있어서 나타납니다. 원인을 모두 없애면 아무것도 나타나지 않습니다. 그게 모든 것의 공입니다.

모든 것이 다 비었음을 설명하는 또 다른 방법이 있습니다. 어떤 것이든 영원히 지속되는 건 없다는 점입니다. 충분히 오래 기다리면 모든게 띠끌로 돌아갈 것입니다. 모든 유위의 법들은 멸할 것입니다.

Chan Handbook: The Learner's Guide to Meditation

궁극적으로 여러분은 “묘유(妙有)”도 이해할 수 있게 해 줄 “진공(眞空)”에 증명될 것입니다(증득할 것입니다). 사실 진공이 묘유이고, 묘유가 그냥 진공입니다. 이것은 대승에만 있는 이해입니다. 소승 수행자는 아직 그걸 볼 수 없습니다.

진공(眞空)에 분명히 아무것도 없지만, 다른 한편으로 묘유(妙有)에 들어있지 않는 것은 아무것도 없습니다.

시간은 걸리겠지만, 결국 여러분 스스로 성자의 땅에 발을 딛게 될 것이며, 그곳에서 이런 개념들의 의미가 여러분에게 명명백백해질 것입니다.

그때 여러분도 마침내 여러분의 고향에 돌아가게 될 것입니다.

거기 도착할 때 돌아와서 나를 가르쳐줘야 한다는 것을 기억하십시오. 그래야 나도 불성을 보고, 고향에 돌아갈 수 있습니다.

Part VII.

부록

질의응답

이 부분은 선에 대한 오해를 바로잡고, 교리를 명료화할 수 있는 질문과 관심사들을 모아 놓은 것입니다. 우리 사찰 웹사이트에 질문과 답변 웹페이지가 있습니다. 이는 사찰 공식 웹사이트 www.ChanPureland.org 에서 Q&A 메뉴를 클릭하면 됩니다(영문). 또한 사찰 웹사이트에서 “Contact” 메뉴를 클릭하고 BLi에 물어보기를 골라서 질문을 보내실 수 있습니다. 최대한 빨리 답변하도록 하겠습니다.

* 사찰 공식 웹사이트에서 “영화선사 > 문의 및 신청”을 통해 질문을 보낼 수 있습니다. 또는 네이버 카페 cafe.naver.com/mastersunim의

“수행상담실Q&A”에 질문을 올려주세요. 이메일

bodhlightkorea@gmail.com을 통해 비공개적으로 보내실 수도 있습니다.

인터넷을 쓰지 않는 경우, 우편을 통해 다음 주소로 질문을 보내셔도 좋습니다.

보라선원: 경기 성남시 분당구 백현로101번길 20 그린프라자 2층 (우) 13595

질문: 외도 명상법

어떻게 외도 명상법을 구분할 수 있나요?

답변: 불교식 명상과 비불교식명상의 차이점은 최종 목표에 있습니다. 쉽게 설명한다면 외도 명상은 자기 자신을 위해서神通력이나 특별한 능력을 얻고, 일시적인 이익을 얻으려는 목표로 합니다. 불교인은 출세간의 지혜를 여는 것을 목표로 하고, 다른 이들을 돕는데 그걸 사용하고자 합니다. 진정한 출세간의 지혜는 우리 스스로의 마음의 작용을 참구해야만 얻을 수 있다.

질문: 깨달음은 번뇌와 업장을 소제할 수 있습니다.

불법을 이해하는 사람들도 자신의 강력한 습기로 인해 죄를 짓습니다. 깨달은 이들은 그들의 번뇌와 업장을 소제할수 있나요?

답변 네, 그렇습니다. 깨달음의 이점이 바로 그것입니다. 모든 번뇌에 끝내고, 본인이 원한다면 업장을 모두 없앨 수 있습니다.

질문: 우리의 참된 마음을 알아차린다.

어떤 사람들은 참된 마음을 깨닫기 위해서 마음에 대한 주요 교리를 이해해야만 한다고 믿습니다. 선을 수행하면서 길을 잃지 않기 위해서라고 합니다. 이는 마치 물소를 찾으러 나가기 전에 일단 물소를 알아볼 수 있어야 하는 것에 비유합니다. 이는 좁은 의미로는 유위법과 일치한다고 볼 수 있습니다. 하지만 마음은 근본적으로 상(相, 표면적인 흔적)이 전혀 없습니다. 어떤 이가 지식에 집착하면 얻을 수 있는 이해에 한계가 있습니다. 이런 과정으로 무량한 것을 얻으려 하는 것은 불가능합니다. 허공을 그물로 잡으려는 것과 마찬가지로입니다. 이는 헛된 일인 것 뿐 아니라 매일 망상을 더욱 불어나게 하는 것입니다. 이에 대해 조언 부탁드립니다.

답변 맞습니다. 어떻게 이런 문제를 피할 수 있을까요? 선을 배우려면 우선 마음을 배워야 합니다. 뛰어난 선지식이라면 여러분에게 필수적인 바른 요소들을 줄 수 있습니다.

우리는 여러분에게 시작할 수 있을 정도로 충분한 교리를 제공해주었습니다. 일단 더 높게 진전하면, 여러분은 그에 해당하는 더 많은 이치에 대한 가르침을 받을 것입니다.

현명한 스승의 도움은 필수적입니다. 만일 여러분이 선지식 밑에서 공부할 만큼 충분한 복이 있다면 선지식은 여러분이 어디에 있는지 인식할 수 있습니다. 대부분은 자신이 어디에 있는지 모릅니다. 현명한 스승은 여러분에게 간결한 지침을 줄 수 있으며, 선지식은 보통 여러분이 다각적인 장애를 통과해 지나갈 수 있도록 능숙하게 이끌어줘야 합니다. 그래야 선지식이 여러분을 다음 선정 단계로 데려갈 수 있습니다.

나는 여러분이 너무 많은걸 알고 싶어하는 점에 대해서 주의를 줘야합니다. 지적인 선의 흔한 문제가 바로 그것입니다. 사람들은 너무 많이 이해하려고 합니다. 나도 교육을 받은 이들의 이런 실수를 저질렀었습니다. 닥치는 대로 몽땅 읽었습니다.

놀랄 것도 없이, 너무 많은 지식의 이면은 여러분이 자신의 단계에서 어떤 이치(교리)를 적용할지 확신할 수 없는 것입니다.

질문: 어린이에게 명상 가르치기

어떻게 아이들에게 명상을 가르칠 수 있을까요?

답변 아이들은 여러분이 지금까지 배운 일심이나 마음챙김의 개념을 이해하는 건 어렵습니다. 호흡법을 쓰는 것(수식관)도 아이들에게겐 어렵습니다. 아이들에게 이런 소승 명상법을 가르쳤기 때문에 별로 성공적이지 못했을 것입니다. 나도 여러분들처럼 아이들에게 명상이 유익하다는 것에 동의합니다. 하지만 아이들에게 명상을 강요해선 안됩니다. 어떤 아이들은 명상하는 것에 뛰어난 소질을 타고났습니다. 그러나 그런건 매우 드문 일입니다. 아이들이 좋아하는 걸 시각화해볼 수도 있고, 어떤 걸 독송하거나 독경하도록 해볼 수도 있습니다. 아이들에게 보상을 해준다는 그런 구체적인 목표를 세우면, 명상을 즐겁게 해줄 수 있습니다. 더 나아가 아이들에게 결과부좌로 앉도록 훈련해보십시오. 아이들은 염불이나 염송하는 방법에도 좋은 반응을 보입니다.

아이들은 따라하는걸 제일 잘합니다. 함께 앉음으로써 가르쳐 줄 수 있습니다. 그러니 아이들에게 좋은 본보기가 되십시오.

질문: 허리 문제

저는 허리에 문제가 있습니다. 명상하는 것이 좋을까요?

답변 해봐서 나쁠 것은 없습니다. 하지만 너무 지나치게 하진 마십시오. 앉아서 아프면 그냥 2분씩 늘려보십시오. 내 학생 중 하나가 허리 통증이 있었는데, 그런데도 우리가 매주 하는 정토행법에 용감하게 왔습니다. 이 법회에서 지도하는 좌선은 보통 40분 이상이기 때문에 쉽지 않습니다. (우리가 한시간을 채워서 앉지 않더라도 이것도 꽤 긴 시간입니다). 그녀는 법회 후 허리 통증에 대해서만 이야기했습니다. 나는 그녀의 끈기에 인상이 깊어서 통증을 다룰 수 있는 그녀만의 테크닉을 가르쳐 주었습니다. 그녀가 이 테크닉을 시도해보니 잘 되었습니다. 성공하려면 치뤄야할 대가가 있습니다. 나에게 또 다른 학생도 하나 있었는데, 그녀는 허리가 아파서 몇달간 침대에만 누워있던 적도 있습니다. 그녀는 몇년간

동양과 서양 의약품을 다 써보았습니다. 우리 절에 왔을 때 조금씩 돌아다니는 일상 생활은 가능했지만, 지속적인 통증이 있었습니다. 몇달간 수행한 후 그녀가 말하길 자세도 좋아졌고, 허리도 더 이상 아프지 않았습니다.

나의 일반적인 답은 이렇습니다. 여러분이 뛰어난 선지식 하에 명상을 하면 허리 통증 문제를 해결할 수 있습니다.

질문: 폐 관련 문제

저는 흡연으로 폐가 상했습니다. 명상이 도움이 될까요?

답변 우선 의사와 상담하시길 바랍니다. 그래야 의사가 적절한 식이요법과 운동으로 처방을 해줄 수 있을 것입니다. 특히 한의사나 침술사가 큰 도움이 될 수 있습니다. 명상도 도움이 될 수 있습니다. 하지만 초심자는 아직 기술이 부족해서, 그 정도로 효과적이진 못할 것입니다. 더 높은 단계로 진전하면, 명상이 폐를 치유해 줄 수 있습니다.

질문: 수면 장애

잠자리에 들기 전 명상하면, 잠들기 어렵습니다. 어떻게 하면 될까요?

답변 당신은 아마도 중간레벨에 있을 것입니다. 그런 경계는 일시적이니 걱정할 필요가 없습니다. 명상을 더 이른 시간으로 바꿔서 오후 5시에서 7시 사이에 해볼 수도 있고, 잠자기 최소 한시간 전에 해보세요. 아침에 일어나자마자 명상하는 걸로 바꿔볼 수도 있습니다. 필요하다면 한시간 일찍 일어나서 잠을 한시간 줄이는 방법도 있습니다. 이렇게 계속하다 보면 더이상 졸리지 않고 하루 종일 기운이 날 것입니다. 더 높은 단계에서는 명상이 잠자는 것보다 좋습니다.

질문: 명상과 운동

명상하면서, 여전히 운동도 해야 합니까?

답변 그렇습니다. 명상이 신체적 운동을 대신해 줄 수 없습니다. 명상과 운동은 상호 보완적입니다. 명상은 마음을 운동시켜주고, 신체적 운동은 몸을 단련시켜줍니다. 그러니 규칙적인 운동을 하는 것이 좋습니다.

운동 대신 걷기 명상을 해볼 수도 있습니다. 일주일에 적어도 세 번 걷고 걸을 때마다 30분 정도 걷습니다. 가능하면 해가 너무 뜨거워지기 전(캘리포니아 날씨는 해가 뜨고나면 너무 뜨겁습니다) 아침 10시 이전에 걷도록 해보십시오. 햇빛은 여러분에게 좋은 양기를 줍니다. 금강검법을 이용하여 머리를 맑게 유지하면서 여유롭게 걸어보십시오.

질문: 체중 조절

명상이 체중 조절에 도움이 될 수 있나요?

답변 네, 상중급 단계에서 식욕에 대한 조절을 할 수 있기 시작할 것입니다. 선사들이 거의 과체중인 경우가 없다는 것을 아시나요?

질문: 기분 좋은 만트라 (진언)

저는 인도 그루를 만나서, 만트라 명상을 배운 적이 있습니다. 앉아서 만트라를 한 동안 외웠고, 그후 기분이 몇 일간 좋았습니다. 왜 그런 것은 안 가르쳐 주시나요? 왜 “아픈 것을 견뎌야”만 하나요?

답변 또 좋은 질문입니다. 여러분이 그런 만트라를 염송하고 싶고, 그게 잘 된다면, 왜 또 다른 방법을 찾습니까?

본인 스스로의 말을 들어보십시오. 당신은 그 “기분 좋은 것”에 집착하게 된 것입니다. 그 단계에서 정체된 것입니다! 그걸 넘어서서 갈 수 있을 것이라 생각하나요? 다른 만트라를 배워서 될까요? 또한 그 만트라에 무슨 의미가 있는지는 아나요? 만약 그 만트라가 “나를 기분 좋게 해줘요. 그러면 내가 죽었을 때, 당신이 내 영혼을 가질 수 있습니다. 내 영혼에게 명령할 수 있습니다”라고 말하는 것이라면 어떻게 할 건가요? 그래도 그런 대가를 치루고 싶을까요?

아마도 이게 듣고자 했던 아닐 것입니다. 당신에게 그런 집착을 버리라고 하는 것보다 10대 청소년에게 감각적 즐거움에 집착하지 말라고 하는 것이 더 쉽겠습니다. 여러분이 진전이 안되는게 진저리가 나면, 그때 처음부터 다시 시작하고 바른 기반을 세워야 합니다. 기억하십시오. 착실한 거북이가 경기에서 승리합니다.

만약 내가 여러분에게 깨달음에 도달하는 길 끝까지 진전하는 동안 기분을 황홀하게 만들어줄 수 있는 만트라를 안다면, 이 책은 쓰지도 않았을 것입니다. 나는 아마 그런 지식은 비밀로 하고, 제일 비싼 가격을 부르는 이들을 골라서 팔았을 것입니다. 사실 그런 좋은 운은 없습니다. 명상은 자력으로 하는 것입니다. 여러분이 해야 할 일을 잘하면서 마음을 훈련한다면, 기량도 자연스레 개발될 것입니다. 더욱 훌륭한 기량을 갖추수록, 더 큰 즐거움을 경험할 것입니다. 여러분이 그 길을 따라 가면서 그런 즐거움에 집착하게 되면, 그 단계에 정체하여 더는 진전하지 못하게 됩니다.

질문: 아! 어디 그런 좋은 기분이 있을까?

결가부좌로 2분간 앉는데, 너무 심하게 아프기 시작했습니다. 스님이 지시한대로 아픔을 참았습니다. 그후 저는 2분짜이 아니라 5분씩 늘려서 앉기 시작했습니다. 그리고 나니 정말로 기분이 좋았습니다. 하지만 그런 좋은 기분을 다시 얻기가 매우 어려웠습니다. 무슨 일인가요?

답변 그건 정상입니다. 여러분이 아픔을 충분히 경험하면 몸에서 엔도르핀이라는 천연 진통제가 나옵니다. 이것이 초심자에게 “엄청 기분 좋게” 해줍니다. 여러분의 기량이 커지면서 통증의 문턱도 함께 올라갑니다. 그러면 몸도 더 이상 아픔과 싸울 필요가 없기에 더이상 에도르핀을 분비하지 않습니다.

나는 좋은 기분을 기대하면 안된다고 강조합니다. 이는 집착의 한 형태입니다. 그런건 보장이 없고, 여러분의 진전을 방해할 뿐입니다. 여러분의 쿵푸(수행의 힘)가 증가되면, 더는 아프지 않을 것이며, 동시에 더 큰 즐거움과 웰빙을 경험할 것입니다. 그런 일이 생기면 있는 그대로 즐기고, 그 다음엔 버리십시오. 계속 그렇게 하면 나중에 이해할 것입니다.

질문: 다치는 것은 아닌가요?

너무 심하게 아프면 다치지 않을까요?

답변 좋은 질문이군요. 여러분의 마음이 받아들일 수 있는 아픔에 한계가 있습니다 그래서 우리는 할때마다 조금씩 더 아픔을 견뎌보라고 했던 것입니다. 그것이 여러분의 통증에 대한 한계치와 집중력을 증가시킵니다. 만약 스스로 2분씩

늘리는 방법으로 수련하면, 다치지 않을 것입니다. 물론 필요하다면 의사와 상담하십시오. 하지만 선지식의 지침을 진심으로 믿으셔도 됩니다. 그리고 너무 걱정 안하셔도 됩니다.

질문: 최고의 명상 테크닉

무엇이 최상의 명상 테크닉인가요?

답변 각 때에따라 여러분에게 효과있는 것이 최고입니다. 그런 이유로 여러분이 더 많은 도구들을 사용할 수 있도록 다양한 방법을 설명한 것입니다.

질문: 미소

명상하는 동안 미소 짓는게 매우 즐겁습니다. 그래도 괜찮나요?

답변 물론 그래도 됩니다. 여러분이 명상하는 동안 그런 즐거움을 기대하지 않는 것이 가장 중요합니다. 즐거움을 추구하는 마음은 여러분을 막다른 곳으로 이끌고 가기 때문입니다. 사실 어떤 기대나 가식없이 명상할 때 가장 큰 즐거움과 성취를 얻을 수 있습니다. 왜 그럴까요? 여러분의 구하려는 마음이 여러분의 잠재성에 한계를 만들기 때문입니다. 한계가 있는 것을 위해 무한한 것을 버리지 마십시오.

질문: 너무 바쁩니다.

저는 너무 바빠서 명상할 시간이 없습니다.

답변 이 문제를 지적해서 고맙습니다. 행운을 빕니다!

나는 진심으로 여러분이 시간을 만들어보길 바랍니다. 태도 조절을 해보십시오. 명상으로 얻는 이득으로 일상이 더 나아진다는 걸 경험하면, 명상도 또한 먹거나 잠자는 것처럼 없어서는 안된다는 것을 알게 됩니다. 여러분이 신체에 자양분을 주기 위해 먹는 시간은 꼭 필요합니다. 그런데 마음에 자양분을 주기 위해서 뭘 하나요 명상은 마음의 음식입니다. 명상은 여러분에게 더 잘 생각하게 해주고, 문제를 다루는 효율성을 향상시켜줍니다. 이걸 보십시오. 점심을 안 먹고 오후가 되면, 기운이 떨어질 것입니다. 맞나요? 그와 비슷하게 명상을 하면 여러분이 가장 필요로 할때 에너지가 떨어지지 않도록 마음이 충전될 것입니다.

작은 걸음부터 시작하세요. 3일간 매일 15분씩 명상해보십시오. 그리고 한번 멈춰보십시오. 그러면 아마도 네번째날 정신적으로 날카롭고, 신체적으로 기운이 확 떨어진다는 것을 알아차릴 것입니다. 여러분도 명상 클럽의 구성원이 되고 싶을 것입니다.

질문: 명상용 향 피우기

명상하면서 향을 피우는 것이 좋은 생각인가요?

답변 향은 또 다른 형태의 방해물일 뿐입니다. 전혀 도움이 되지 않습니다.

질문: 명상 음악

명상 음악을 사용해도 되나요?

답변 이것도 좋은 생각이 아닙니다. 여러분을 방해할 뿐입니다.

질문: 누워서 명상하기

누워서 명상할 수 있나요?

답변 그래요. 우리는 그걸 “수면”이라고 부릅니다. 일단 농담은 그만하고, 네 맞습니다. 아프거나 침대에 누워만 있어야 한다면, 누워있는 동안 이 책 전체에서 설명했던 선의 테크닉을 사용할 수 있습니다. 하지만 당신이 절대적으로 꼭 그래야만 하는게 아닌 이상 명상하는 동안 눕지 마십시오.

질문: 십(10)정

구정(九定)을 다음 단계는 무엇인가요?

답변 선정에는 셀 수 없이 많은 단계들이 있습니다. 구정을 넘어가기만 하면 여러분의 현명한 스승이 여러분을 이끌어 줄 수 있습니다. 걱정 마십시오. 구정의 단계에 이르기 전까지 꽤 오랜 시간이 걸릴 것입니다.

질문: 식사 후 명상

음식을 먹은 후 명상을 하는 것이 옳나요?

답변 초심자의 단계에서 음식을 먹은 후 한 시간정도 기다렸다가 하는게 더 좋습니다. 음식을 드신 후 소화를 돕기 위해 최소 15분간 천천히 걷는 걸 권장합니다.

질문: 명상하기 가장 좋은 시간

명상하기 제일 좋은 시간은 언제입니까?

답변 명상하기 가장 좋은 시간은 아침에 일어난 후 그리고 잠자기 직전입니다. 하루동안 오전 및 오후 5시에서 7시까지 하는 것도 좋습니다. 중요한 회의에 가야할 때, 회의 전 사무실에 있을 때에도 명상하기 좋은 시간이 될 수 있습니다. 중요한 것은 규칙적인 스케줄을 따르는 것입니다. 규칙적이면 일괄적인 결과를 가져올 것입니다.

질문: 아프기 시작하면 뭘 해야 하는가

아플때 어떻게 해야 하나요?

답변 내가 개인적인 경험을 말씀해 드리겠습니다.

난 처음 시작했을 때 3주일간 선철(명상 정진 프로그램)에 참석했습니다. 우리는 매일 새벽 3시부터 자정까지 명상했습니다. 나는 비구계를 받은지 10여년이 넘는 비구 스님 옆에 앉아 있었습니다. 그곳은 “길게 앉는 사람들”의 자리가 있는 곳이었습니다. 5시간이 지난 후 작은 신음소리가 나기 시작했습니다. 어떤 사람들은 아파서 아주 조용히 울고 있었습니다. 내가 눈을 뜨고 보니, 내 옆에 있는 스님과 나만 남고, 길게 앉는 자리에 있었던 다른 사람들은 모두 없어졌습니다. 내 옆에 남은 스님은 조용히 흐느끼고 있었습니다. “아...아...아...”

이럴 때 여러분이 할 수 있는게 또 뭐가 있나요? 아픔에 울음을 터뜨릴 수 있겠군요!

아픔 고비를 직면할 용기와 불굴의 의지가 있는 특별한 이들이 있습니다. 이 책의 아픔에 대한 내용을 읽어보십시오. 영웅이 되어서 몇분만 더 견뎌보십시오. 여러분이 알아차리기도 전에 승리의 깃발을 휘날리며 시험에 통과할 것입니다.

질문: 조금씩 늘리기

“2분씩” [아픔 참기]를 늘리는게 왜 그렇게 마력이 있을까요?

답변 그게 “마법같은” 일 것이 하나도 없습니다. “2분”은 너무 짧지도 너무 길지도 않습니다. 이게 “중도”인것 같습니다. 사실 내가 소통하고자 하는 메세지는 어려울 때 포기할 필요가 없다는 것입니다. 대신 점진적으로 더 참을 수 있도록 스스로를 훈련하면 됩니다. 한번은 어떤 사람이 이렇게 반대했습니다. “난 그럴 필요가 없어요. 사는게 이미 꽤 성공적이거든요. 힘들게 하루를 보내고, 맥주를 한잔하고, 텔레비전 앞에 앉아서 편히 쉬는게 더 좋겠습니다.”그 선택은 전적으로 여러분에게 달려있습니다. 여러분이 꽤 관찮은 명상 실력을 키우면, 여러분 인생의 스트레스도 훨씬 덜할 것입니다. 편하게 쉬면서 인생을 즐길 수 있는 당신의 능력도 더 강화될 것입니다.

최소한 시도는 한번 해볼만 합니다. 아프다고 도망가지 마십시오. 아픔을 30초 정도만 참아보세요. 그후 천천히 시간을 2분씩 늘려보십시오. 만약 2분이 충분히 도전적이지 않다면, 더욱 대담하게 3분, 4분 또는 15분씩 늘려보십시오.

질문: 명상 중 잠드는 경우

저는 앉아서 명상할 때마다 잠에 빠집니다. 어떻게 하면 좋을까요?

답변 거의 앉을때마다 잠에 빠지는 명상 지도자들이 있었습니다. 하지만 숙련된 지도자들은 거의 그렇지 않습니다. 초심자에게 선택의 여지는 매우 적습니다. 여러분이 너무 피곤하다면, 그땐 명상하기 전 좀 주무십시오. 피곤함이 문제가 아니라면, 그 습관을 깨보십시오. 명상 모임에 참여해서 도반들에게서 압력을 받아보십시오. 나의 수업에서 잠든 사람들의 경우, 걸리면 몇분씩 서있게 합니다. 집에서는 일어나서 몇 분정도 걸어볼 수도 있고, 세수를 하거나 음료를 좀 마셔보실 수도 있습니다. 때로는 졸린 것을 그냥 참고 깨어있도록 최선을 다해야 합니다. 때가 되면 졸음이 오는 그 버릇이 가버릴 것입니다.

질문: 소승 VS 대승 명상

소승과 대승 명상 사이의 차이는 무엇인가요?

답변 좋은 질문입니다. 이 책에서 설명된 방법들은 중국 대승 전통에서 유래된 것들입니다.

여러분에게 그 차이점을 간단히 설명해 보겠습니다. 사실 그이상 더 많이 설명하는 것은 초심자를 위해서 쓴 이 지침서 범위를 벗어나버립니다. 그 주요 차이점은 궁극적인 목표와 선택된 방식에 있습니다.

소승 명상의 목표는 아라한이 되는 것입니다. 아라한은 불가사의하게 현명하고, 깨달은 존재이며, 고에 끝을 낸 도(道)에 깨어났으며, 그래서 진정한 행복을 압니다. 이런 수행자는 높은 산 속이나 혼란을 피해 멀리 떨어진 은둔으로 수행해서, 자신의 깨달음에 가속을 붙여서 열반에 들 수 있길 원합니다. 은둔을 택하면 명상하는데 더욱 좋고, 명상에서 오는 즐거움이 훨씬 커서 어떤 감각적 즐거움도 이를 따라올 수 없기 때문에, 이들이 그렇게 하는걸 잘못되었다 할 수 없습니다. 이들은 보살승(대승)이 이상적이란 점을 알 수도 있지만, 그 길을 어떻게 가야하는지는 모릅니다.

반대로 대승은 아라한처럼 자기 자신을 건너는 걸 목표로 하는 대신 다른 이들을 구하는데 주요 목적이 있습니다. 보살의 서원은 자기 자신과 모든 중생을 구하는 것입니다. 그렇기에 그녀는 도심지나 장터와 같은 곳을 피하지 않습니다. 번뇌를 피하는 대신 번뇌를 부처가 되는데 도움이 된다고 봅니다. 그녀에게 명상은 인류를 돕는 것과 다르지 않습니다. 이것은 선(善)함과 다르지 않습니다. 그렇기 때문에 대승 명상의 목표는 더 궁극적이며, 그 방법도 더욱 넓습니다. 우리는 우리 자신보다 남들을 앞에 둡니다.

대승은 네 가지 측면으로 정의됩니다. 첫째는 모든 중생을 구하는 것입니다. 여러분은 반드시 다른 이들을 돕는 목적을 염두에 두어야 합니다.

둘째로 우리 삶에 짐이 되는 무량한 번뇌 - 여러분의 번뇌와 다른 이들의 번뇌 둘 모두 - 에 끝을 내는 것입니다. 번뇌는 우치(어리석음)이 드러난 현상입니다. 여러분 자신이 어리석다면 어찌 다른 이를 돕겠습니까?

셋째는 배울 수 있는 건 모두 다 배우는 것입니다. 왜냐하면 지혜로 가는 핵심은 문제를 푸는 것입니다. 각 중생은 필요한게 각자 다 다릅니다. 다른 이들의 문제를 풀어주는 데 필요한 모든 것을 배우려면 생사와 왕생의 굴레가 필요합니다.

넷째는 그 궁극적인 목표입니다 - 여러분이 부처가 되길 원하는 것입니다. 여러분은 원하는만큼 수많은 윤회의 바퀴를 돌 수 있습니다. 궁극적으로 성불은 중생이 이를 수 있는 가장 중요한 성취입니다. 그건 모든 이들이 얻고자 뜻을 세울만한 지식의 정수입니다. 우리는 모두 부처가 될 수 있습니다. 그러니 그보다 작은 것엔 만족하지 마십시오.

질문: 명상을 위한 다이어트 (식이요법)

어떻게 먹어야 명상에 도움이 될까요?

답변 우리가 섭취하는 음식은 분명히 명상에 영향을 줍니다.

다음과 같이 해보세요.

- 채식위주로 드십시오. 그러면 여러분의 몸에서 배출해야할 독소량이 줄어듭니다.
- 오신채(양파, 마늘, 쪽파, 부추, 달래, 흥거, 파 등) 섭취를 줄이세요. 이런 음식들은 수행의 효과에 상당히 방해를 미칩니다.
- 저녁을 적게 드세요. 아침과 점심 때 더 많이 드시면 됩니다.
- 선철(집중수행기간)에 참여하는 동안 되도록 자극적이지 않은 음식을 드십시오.

질문: 다리를 올리는 순서

다리를 올리는 순서가 문제가 되나요?

답변 그렇습니다. 이것이 여러가지 이유로 꽤 중요한데, 여기엔 우리들 자성의 음양 기운의 조화도 포함됩니다. 이 순서는 화합을 만듭니다. 왼발이 먼저 올라가고, 그후 오른발을 위로 얹으십시오. 이걸 남녀 둘 모두에게 적용됩니다.

지금부터 바른 순서로 수행하는 것이 더 좋습니다.

질문: 적에게 감사한 마음

선사님께서 우리에게 친절하고 착한 사람에게 감사할 줄 알아야 한다고 말해주셨습니다. 98%는 심술궂고, 2%만 좋은 사람이라면, 그런 사람에게도 고마워해야 할까요?

답변 그 사람이 여러분에게 2% 선하다는 것에 대해서 고마워해보십시오. 누군가가 극단적으로 악하기 때문에, 그의 선함도 인정할 필요가 없다고 합리화하지 마십시오. 그런 세속적인 사람이 되지 마세요. 수승한 사람이라면 2%의 선함에 고마워하고, 98%의 심술궂음은 무시합니다.

질문: 참고 서적

우리가 참고할 만한 다른 명상 서적을 좀 알려주실 수 있나요?

답변 나도 처음 시작했을 때, 발을 들여놓기 전에 모든 걸 다 알고 싶었습니다. 예를 들어 여러 테크닉들에 관해서 더 많이 읽는게 나쁘지 않다고 칩시다. 그와 관련하여 소승 명상관련 서적엔 풍부한 정보가 있습니다. 하지만 너무 많이 읽는게 혼란스러울 수도 있음을 기억하십시오. 명상이란 다음 단계로 진전할만큼만 알면 되는 것입니다. 진전함에 따라서 이치가 밝아질 것입니다. 나는 BTTS(선화 상인이 세운 DRBA의 번역기관)에서 출판된 “Chan Handbook”을 강력히 추천합니다. BTTS는 “불교 서적 번역 소사이어티(Buddhist Text Translation Society)”의 영어 약자명입니다. 이 단체는 1959년 선화상인에 의해 세워진 불교 단체의 번역 기관입니다. BTTS의 임무는 부처님의 진정한 가르침인 정통법의 대장경을 번역하고, 전세계로 보급하는 것입니다.

* 위에서 언급된 선화 상인의 Chan Handbook(영문판)은 불광출판사를 통해 “허공을 타파하여 마음을 밝히다”로 출판되었습니다.

나는 개인적으로 선화 상인의 “듣고 생각하라 1편 및 2편 (영문판)”을 정말로 좋아합니다. 또한 허운 노화상의 참선에 대한 서적들도 추천합니다.

불교식 명상은 중국어로 아주 잘 기록되어 있습니다. 베트남어로 번역된 책도 많습니다. 하지만 문자로 되어있는 정보로 모든 걸 다룰 수는 없습니다. 어떤 경계는 문자로 정확하게 표현할 수가 없습니다. 아마도 그래서 명상을 말없는 가르침이라 부르는지도 모릅니다. 때때로 나에게 명상에 대한 “지식”으로 인상을

남기려 하는 명상 지도자나 학생들을 만납니다. 얼마나 많이 읽었는지 상관없이 이런 사람들은 명상에 대해서 더 많이 논의할수록 자신의 수준을 더 드러낼 뿐입니다. 이것은 마치 관광지 엽서 사진을 보고, 그곳에 다녀온 척하는 것과 같습니다.

끝으로 어떤 면에 좀 편견이 있는 답을 주겠습니다. 나는 이 책이 이미 초심자가 시작하는데 필요한 모든것을 제공한다고 봅니다. 여러분이 중급에서 상급 단계로 진전하는데 있어서 기술적으로 충분히 안다고 확신해도 됩니다. 또한 여러분이 단단한 기반을 세우길 원한다면 “소프트” 측면인 덕(惠)과 선(善)을 열심히 닦아야 합니다. 대부분 중급 수준 수행자가 기술적으로 꽤 잘하는지 몰라도 기반은 약한 편입니다. 이런 사람들의 뒤를 따라서 수행의 “소프트”한 면을 무시하지 마십시오. 여러분이 시작할 때, 그 중요성을 이해하지 못하면 멀리 갈 수 없을 것입니다.

사실 “소프트(부드러운)”한 면은 선의 “하드한(딱딱한)” 기술보다 더욱 중요합니다. 이것이 바로 우리가 한 학생의 진전을 재는 방법이기도 합니다. 그래서 우리는 딱딱한 기술과 함께 선의 부드러운 면도 가르칩니다.

질문: 믿음 없는 이들의 선(禪)

저는 스님의 윤회, 아라한, 불국토와 같은 불교적 개념을 받아들일 수 없습니다. 그것이 제 명상에 영향을 미치나요?

답변 당신이 불교적 명상법을 수행하는데 불교인이 될 필요는 없습니다. 부처님 자신도 제자들에게 말씀하시길, 듣는 모든 것에 대해 질문해보아야 하며, 자신의 말을 맹목적으로 믿지 말라고 하셨습니다. 불교사상은 매우 민주적입니다. 그 누구에게도 어떤 것이든 믿거나 의지와 반대되는 것을 강요하지 않습니다.

내가 처음 시작했을 때, 신도가 되려고 노력하지 않았고, 그저 명상하길 원했습니다. 사실 나는 아주 회의적이었습니다. 당시 나는 불교가 대부분 미신적이라고 믿었습니다. 하지만 나에겐 가장 현명한 두 명의 스승님들을 만날 수 있는 행운이 있었고, 그들은 나에게 “그냥 읽고” 당장 이해하는 것에 대해 고민하지 말라고 말했습니다. 그래서 나는 그냥 읽고 판단하지 않았습니다. 나는 여러분도 이와 같은 태도를 갖길 바랍니다. 여러분이 이해한 것이 무엇이든

사용하고, 어떤 것도 거부하지 마십시오. 더 나은 이해에 도달할 때까지 그냥 두세요. 이름을 붙이거나 비난할 필요는 없습니다.

나는 크게 감탄할만한 덕을 지닌 이슬람교인도 많이 만나봤고, 그들을 따라하려고 노력했었습니다. 또한 나는 언제나 나쁜 불교인보다 좋은 기독교인을 고를 것입니다.

질문: 번뇌

번뇌가 무엇입니까?

답변 일반적으로 번뇌는 탐진치의 생각입니다. 섬세한 수준에서라면 선 수행자에게 있어서 마음을 동요시키는 생각은 무엇이든 번뇌입니다. 명백히 우리의 마음은 이러한 생각들로 가득합니다. 이들을 또한 “유출(루, 漏)”라고도 부릅니다. 번뇌는 우리의 생명력이 밖으로 흘러 나가게 하고, 혜명(慧命)을 단축하기 때문에 유루입니다.

혜명(慧命)은 우리들의 영적인 삶입니다. 이를 그냥 쉽게 여길 수 없습니다. 헬스클럽에 다니면서 몸매를 유지하는 것처럼, 여러분은 소모된 복을 충전하면서 영적 생활을 강화해야 할 필요가 있습니다. 도덕적인 생활방식으로 살고, 궁극적인 행복인 출세간의 지혜를 향해 노력하는데 전념하십시오.

질문: 공덕 功德

공덕(功德)이 무엇입니까?

답변 공은 선행의 결과입니다. 예를 들면 무료 급식소에서 봉사하면 공을 짓습니다. 덕은 여러분이 가지는 내면의 자질입니다. 예를 들어 여러분 부모님에게 효성스러운 것은 덕입니다. 자비의 마음이 덕입니다. 공은 관찰할 수 있으나, 덕은 보통 감춰져 있습니다. 그렇기 때문에 너그러운 사람으로 보이고 싶어서 자선을 하는 것은 공이지만, 덕은 없습니다.

질문: 명상을 할 때 더 번뇌로운 것

저는 명상을 하는 사람들이 전보다 더 번뇌로운 것을 보았습니다. 이것이 정상인가요?

답변 그렇습니다. 이들은 예전보다 더 자주 화가 나는 것으로 보이지는 않습니다. 하지만 화가 한번 나면, 더 크게 화나는 성향이 있습니다. 이는 화를 통해 빠져나오는 정신적인 힘이 증가된 결과입니다. 이것이 바로 선지식이 필요한 이유입니다. 더 커진 힘으로 죄를 짓지 않도록 현명한 선지식이 여러분에게 함정을 인지할 수 있도록 해줄 것입니다. 선정은 힘을 가져옵니다. 그 커진 힘으로 아상을 위해 남용하고 방종하는 대신 더 좋은데 쓸 수 있도록 가르침을 받아야 합니다.

질문: 아픔으로 얻는 것

아픈 다리를 참는 요점이 뭔가요?

답변 당신의 질문에서 믿음이 부족하다는 것이 드러납니다. 여러분은 우리가 아무런 이유도 없는데, 그런걸 하라고 물어볼 것이라 생각하나요? 앞서 말했듯 아픔은 집중력을 키웁니다. 이것은 이기적인 마음으로 이해하기 어려울 수 있는 부분일 것입니다. 만약 그렇게 한다면, 이해할 수 있는 기회가 생길 것입니다.

이렇게 설명해 보겠습니다. 사실 다리 통증엔 큰 이점이 있습니다. 여러분에게 복이 충분하다면, 그것이 사실이라는 것을 알게될 것입니다.

질문: 마의 경계

명상 수행자들이 마구니에 의해 홀리기 쉽다고 들었는데 그것이 사실인가요?

답변 네, 만약 이기적이고 자기 중심적이라면 그렇습니다.

그러면 무심코 그들을 불러드리는 것이고, 쉽게 마구니에 홀리게 될 수 있습니다. 예를 들면 이런 사람들은 다른 이의 말을 듣는 걸 거부합니다. 보통 다른 사람은 믿지 않고 자신만 믿습니다. 마음속으로는 현명한 스승보다 자기 자신을 더 믿습니다.

그런데 좋은 소식은 여러분이 뛰어난 선지식을 만날 복만 있다면, 선지식은 여러분에게 이런 마장을 없앨 수 있게 해줄 수 있습니다. 다시 말해서 명상을

시작하고, 선지식을 찾는데 전념해야 합니다. 더 나아가서 여러분을 가르칠 수 있는 선지식을 찾을 수 있을만한 복을 심어야 합니다.

질문: 걷는 것이 선(禪)이다

왜 반드시 선을 앉아서 해야 합니까? 조사 스님들께서 걷는 것도 선이고, 서있는 것도 선이라고 말씀하지 않았나요?

답변 그렇습니다. 슈퍼마켓에 가는 것도 그와 같습니다. 그것도 선(禪)입니다.

여러분은 아마 많은 선 수행자들이 밭에서 일하다가 깨달았다는 이야기도 들었을 것입니다.

여기서 지적인 선(禪)을 하는 이들을 따라하지 않는 것이 중요합니다. 이런 사람들은 다리를 가부좌로 앉는 것이 유일한 길이 아니기 때문에 할 필요가 없다고 말합니다.

이들이 옳습니다. 그것이 선을 수행하는 유일한 길은 아닙니다. 하지만 초심자에게는 이것이 최상의 길입니다. 만약 당신이 깨달았다면, 선을 해야 할 필요가 없습니다. 만약 당신이 아직도 혼란스럽다고 느낀다면, 진정으로 자신의 혼란에 끝을 내길 원한다면, 가부좌로 앉아서 아픈 다리를 참는 것을 고려해 보십시오.

여러분이 깨달은 후라면, 걷는 것과 슈퍼마켓 가는 것도 정말로 선(禪)입니다. 여러분이 하는 모든 것이 다 선입니다. 여러분이 깨달기 전까지라면 가부좌로 앉거나 고통에서 벗어나도록 인도해줄 수 있는 선지식을 찾는게 더 좋습니다.

질문: 지금 이 순간

“이 순간에 사는 것”의 개념에 대한 의견을 말해주실 수 있나요?

답변 네, 여러분이 주의를 “지금”에 두면 과거와 미래에 대한 생각을 멈추게 할 수 있으므로, 망상을 줄입니다. 하지만 여러분은 지금 이 순간을 정의할 수 있나요? 진정한 불교인은 지금 이 순간이 없다는 것을 알 것입니다. 여러분이 무엇이든 “지금”이라고 생각하는 순간 그것은 벌써 과거가 되버립니다. 그러면 지금이란 무엇인가요? 그건 헛된 생각일 뿐입니다. 더이상 존재하지 않는 과거처럼 미래도

존재하지 않습니다. 지금 이 순간은 현실이 아닙니다. 그건 그냥 개념적으로 만들어진 것입니다. 또한 지금 이 순간에 산다는 것을 강조하는 것은 감각적인 즐거움의 집착인 방종을 키우는 경향이 있습니다. 그리고 인과에 따라 바른 씨앗을 심어야 한다는 미래에 대한 계획을 잊게 만들 수 있습니다. 그래서 그건 흔히 잘못된 이해로 갈 소지가 있습니다.

그러므로 나는 착한 사람이 되라는 개념을 선호합니다. 착한 일을 하고, 타인에게 양보해야 한다고 믿습니다. 그것이 도덕이라 믿습니다. 이런 태도를 받아들일 수 있다면, 당신에게 자연스레 좋은 일이 생길 것입니다. 여러분이 어디에 있든 상관없이, 쓰나미나 원자로사고와 같은 재난이 없을 것입니다.

질문: 용서할 수 없어요

제가 얼마나 명상을 많이하든 상관없이, 저에게 아주 심하게 상처를 준 어떤 여자 아이를 용서할 수 없습니다. 제가 무얼 할 수 있나요?

답변 그게 고(괴로움)입니다! 당신은 진정으로 자비가 부족합니다. 내 제자 중 한 여자분이 다른 여성 제자와 말싸움이 있었습니다. 그녀는 상처를 크게 받았고, 그 상대를 용서할 수 없었습니다. 하지만 나는 그들에게 강제로 함께 일하도록 했습니다. 나는 이 두사람이 우리 불교인들이 말하는 팔고(八苦) 중 하나인 “우리가 혐오하는 사람과 함께 있어야만 하는 고통”에 깨우칠 것이라 생각했습니다. 불행히 이것이 이 둘 중 누구에게도 이로울게 없었습니다. 이 둘은 뼈속까지 서로를 싫어했습니다.

여러분은 왜 그렇게 화가 나는지 스스로에게 물어봤나요? 만약 그런 분노를 키우길 원한다면, 그건 그냥 자기 스스로에게 독을 주는 것과 마찬가지로입니다.

우리 사찰 웹사이트에서 2010년 9월 11일 아미타경 강설 (주제 영적방편) 음성파일을 들어보십시오. 이 경전 강설에서 어떻게 분노를 다스리고, 분노의 생각을 없앨 수 있는지 방법을 가르쳐 줄 것입니다. 이런 반복적인 싸이클을 깨뜨릴 수 있도록 도와줄 것입니다.

여러분의 분노를 다스릴 수 있는 또 하나의 방법은 성심으로 관음보살의 명호를 외우는 것입니다. 이것이 결국 마음 속에서 독을 제거할 것입니다. 당신을

괴롭히는 그 여자분을 위해 좋은 일을 해볼 수도 있습니다. 그렇지만 먼저 자신을 차분하게 해야합니다.

용서한다는 것은 성스럽습니다. 용서하는 법을 배워서 여러분의 지위를 상승시키고, 성스러운 복의 씨앗을 심으십시오.

질문: 선과 정토를 동시에 수행하는 이유

저는 선과 정토를 동시에 수행하라는 당신의 주장에 문제가 있습니다. 일심이 되기 위한 법의 문을 수행하는 일심(一心)의 개념과 반대되지 않나요?

답변 좋은 질문이군요! 생각해보십시오. 얼마나 많은 스승들이 이 두 가지 법문(法門)을 모두 옹호할 만큼 잘 이해합니까? 선사(禪師, 선을 가르치는 스승)로 유명한 허운 노화상도 염불을 가르쳤다는 것을 아시나요? 그의 뒤를 이은 나의 은사 스님인 선화 상인도 또한 선과 정토만 가르친 것이 아니라, 불교 오종(五宗)을 모두 다 가르쳤습니다.

* 오종(五宗): 선종, 율종, 교종, 밀종, 정토종

선을 이해하는 사람들은 선과 정토 불교가 하나이며, 동일하다고 볼 것입니다.

내가 여러분에게 선과 정토만 가르치는 이유는 여러분에게 여러 종파를 가르침으로서 혼란스럽게 만들지 않게 하려는 것뿐입니다. 흔히 사람들은 오직 한 가지 수행만 전문적으로 해서 일심에 도달하는 부분에 대해서 혼란스러워 합니다. 당신 덕분에 이에 대해서 명료화할 수 있는 기회가 생겼습니다.

여러분의 선지식이 그러라고 할때까진 한 가지로 전문화하지 마십시오. 여러분이 “전문적”으로 하는 것보다 선지식의 지침을 따르는 것이 일심이 될 기회가 더 큼니다.

말하자면 여러분이 전문적으로만 하고 싶다고 고집을 세운다면, 그래서 오직 염불 수행만 하고 선 수행을 거부한다면, 여러분은 아미타경에 언급된 “일심분란으로 염불한다”는 의미인 염불 삼매에 들어가기 어려울 것입니다.

선지식에게 더 많은 믿음을 갖고, 그와 싸우지 않도록 하세요. 나는 여러분이 만족할 만하고, 신뢰하고 믿을 수 있는 선지식을 찾길 바랍니다.

질문: 제가 아들에게 선(禪)을 가르칠 수 있을까요?

저는 명상 수행에서 아주 많은걸 얻었습니다. 어떻게 아들한테 명상하고 불교를 수행하도록 가르칠 수 있을까요?

답변 그만하세요! 아들에게 명상이나 불교에 대해 가르치려고 하지 마십시오. 아들을 그냥 두세요. 이렇게 대부분 사람들의 흔한 실수입니다.

사람들이 묻기 전에 가르치려고 노력하지 마십시오. 타인을 자기 신앙으로 “개종”하려는 사람은 자기 신앙에 대한 나쁜 평판을 만들 뿐입니다. 여러분은 여러분의 삶을 살고, 그들도 그냥 살도록 두십시오. 다른 이의 믿음 또는 그들의 부족한 믿음도 다 존중하십시오.

나는 다른 이들을 불교로 개종시켜야 한다고 믿지 않습니다. 스스로 결정하게 두십시오. 나는 차라리 내 스스로 더 착하고 바르고, 도덕적인 사람이 되는데 집중을 기울이겠습니다. 사랑하는 사람이 우리를 승자로 본다면, 그들도 우리와 같이 되려고 할 것입니다. 다른 사람들에게 우리의 방법을 강요할 필요가 없습니다.

질문: 벽암록 (푸른 절벽의 기록)

벽암록에 대하여 어떻게 생각하시나요?

답변 벽암록은 찬(선禪의 중국발음)과 젠 스승들이 학생을 가르치고자 쓴 공안의 이야기 또는 화두의 모음집입니다. 벽암록에는 이런 명상 주제에 대한 설명이 들어있어서 찬禪과 젠 커뮤니티에 아주 잘 알려져 있습니다.

예전에 젠 스승님이 벽암록을 읽지 못하게 한다고 공손하게 말했던 학생이 하나 기억납니다. 그 젠 선생은 오직 특별 상황에서만 더 심오한 젠의 이치를 설명하기 위해 벽암록을 사용했습니다. 수년 후 나는 “염불시수(念佛是誰)?” 즉 염불하는 자가 누구인가라는 화두로 성취한(깨달은) 수행자를 한 분 만났습니다. 그는 나에게 자신의 수행경험을 이야기해줬습니다. 이 이야기를 하는 도중 나는 그에게 벽암록에 대한 생각을 물었습니다. 나는 아직도 그의 반응을 생생하게 기억합니다. 그는 얼굴을 찌푸리며 그건 그냥 년센스라고 즉시 잘라서 말했습니다. 여기 당신 질문에 대한 내 대답이 있습니다.

<얼굴을 찌푸리며> 그건 년센스입니다.

여러분이 화두나 공안으로 수행하는 법을 이해했다면, 애초부터 설명될 수 있는 것이 아니기 때문에 절대로 공안에 대해서 설명하려 하지 않았을 것입니다.

질문: 깨달음 (개오)

내가 깨달았는지 어떻게 알 수 있나요?

답변 그런걸 물어봐야 한다면, 당신은 분명히 깨닫지 않았습니다!

당신이 깨달으면 그때 증명할 수 있도록 선지식을 찾아야 합니다. 그것이 바로 정법(正法) 수행자들이 하는 일입니다. 위음불(威音佛) 이전에는 증명이 필요하지 않았습니다. 하지만 깨닫지 않고도 깨달었다고 주장하는 사기꾼들이 늘어난 까닭으로 진정한 수행자들은 그 단계에 도달했다고 느끼면 보통 다른 선지식으로부터 증명을 구합니다.

선 조사스님들께서 그걸 어떻게 하셨는지 보려면 선화 상인의 육조단경 강설을 읽어보십시오.

* 선화 상인의 육조단경 강설은 아직 한국어 번역본이 출판되지 않았지만, BTTS (www.buddhisttexts.org)에서 영문판과 중국어판을 구매할 수 있습니다.

증명이 모든 걸 바꿉니다. 이것이 여러분이 계속 수행할 수 있는 길에 영향을 미치며, 더 많은 의무가 요구됩니다. 이제 당신은 다른 이들을 위해 반드시 일해야만 합니다(영어 표현인데, 증명받으면 다른 이를 위해서 일을 해야만 한다는 뜻). 그렇습니다. 당신은 해냈습니다. 이제 가봐야 합니다. 변명은 소용없습니다.

질문: 공동묘지

저는 공동묘지에 있는 것을 즐깁니다. 거기서 명상하는 것이 좋은 일인가요?

답변 미국에 있는 대부분 공동묘지는 잘 관리되고 가꾸어져 있습니다. 하지만 여러분이 음양의 세계가 있고, 우리의 세계가 양의 세계라고 믿는다면, 음의 세상 존재들이 어디서 모인다고 생각하시나요?

불교에선 스님들이 공동묘지에서 밤을 지내는 수행이 있습니다. 밤에는 주로 귀신이나 마구니로 알려진 음 세계의 존재들이 공동묘지에 모여서, 아마도 파티도

할겁니다. 그래서 스님들이 공동묘지에서 밤을 지냅니다. 그게 집중에 도움이 되는 것 같습니다.

그러나 나는 여러분이 공동묘지에서 명상하는건 권하지 않습니다. 마구니에 홀리고 싶지 않으시다면 이런 곳을 멀리하세요.

질문: 쿠션

스님은 무슨 이유로 명상 쿠션의 사용을 반대하시나요?

답변 그렇지 않습니다. 그건 여러분 선택입니다. 명상에 도움이 되는건 뭐든지 괜찮습니다. 여러분 중 더 빨리 진전하길 원하는 분들은 쿠션을 사용하고 싶지 않을 것입니다. 나는 여러분이 불편함을 견디는 것을 선택하길 바랍니다. 그것이 여러분의 집중을 더 빨리 키울 수 있게 해줄 것입니다. 그래도 쿠션(두꺼운 좌복)을 쓰는 스님이나 숙련된 명상가들이 있습니다. 그것은 아직 편안함에 대한 집착이 남아있거나 또는 아직도 불편함에 대한 두려움이 있음을 보여줍니다. 그래서 권하지 않습니다.

여러분은 왜 내가 딱딱한 나무 바닥에 그냥 앉길 좋아하는지 아시나요? 그건 내가 꼼지락거릴 수 없기 때문입니다. 왜냐하면 움직이면 더 아프기 때문이죠. 조금 더 불편한 것이 여러분의 집중을 키우는데 더 오래갑니다.

질문: 사찰에서 명상

왜 제가 명상 교실을 위해 사찰까지 운전해서 가는 노력을 하는 것이 나올까요?

답변 나는 명상하기 위해서 절까지 교통체증을 거쳐 오는게 얼마나 별로인 일인지 이해합니다. 하지만 여러분이 절에 가야하는 이유가 몇 가지 있습니다. 그게 규칙적으로 명상하는 습관을 만듭니다. 본인보다 더 쿵푸(수행의 힘)가 높은 사람과 명상을 하면 이점을 얻을 수 있습니다. 보통 선 수행하는 절에서 명상하는게 더 좋습니다. 그 이유는 그런 곳에서 더 효과적으로 집중할 수 있기 때문입니다. 잠시 앉아서 눈을 감고 명상하면서 다른 곳과 절의 평온함을 비교해보십시오.

더 중요한건 여러분이 지침과 지도를 받을 수 있는 절에 가는 것입니다. 좋은 선사는 따르는 사람들에게 선정의 힘을 키울 수 있도록 조용히 돕습니다.

질문: 선과 정토의 합동 수행

전 스님이 베트남어 및 중국어 합동 수행 대신 선과 정토 동시 수행을 쓰는 걸 봤습니다. 왜 그렇게 하시는지요?

답변 이것이 요즘 유행하는 티벳 수행에서 말하는 “합동수행”과 우리 수행을 명백히 구별해줍니다. 이들은 남성 및 여성 수행자 사이의 성행위가 연루되는 특별수행을 권합니다. 나는 이런 수행이 바른 명상 수행법에도 나쁜 평판을 주기 때문에 눈살을 찌푸리게 됩니다. 이게 바로 이들이 아직 성욕을 넘어서지 못했음을 보여줍니다. 정통 불교에서 그런 가르침은 어디에도 없습니다.

용어정리

번뇌(煩惱)는 우리가 고를 겪게 하는 원인입니다. 선(禪)에서의 번뇌는 어떤 것이든 생각을 올라오게 하거나 마음을 가도록(달리게) 하는 것을 말합니다.

아미타 부처님: 우리의 서방에 위치한 불국토의 교주입니다. 아미타 부처님은 서방극락정토라 불리는 자신의 불국토에 우리를 데려가서, 고평에서 더 쉽게 탈출하고, 안락을 얻도록 하겠다는 서원을 세웠습니다. 그렇기 때문에 아미타 부처님은 “왕생”이나 “서방극락정토”와 자주 관련이 있습니다.

아라한: 아라한이라는 용어는 4과 아라한의 짧은 명칭이며, 수행에서 꽤 높은 단계의 과위입니다. 이 과위는 구정(九定)입니다. 그리고 의지로 생각하는 마음을 완전한 정지시키는데 데려갈 수 있는 능력이 있습니다. 대승에서는 아라한보다 높은 단계의 과위가 많다고 믿습니다. 그와 달리 소승에서는 아라한을 제일 높은 과위 중 하나라고 여깁니다. 아라한 앞 단계를 수다원, 사다함, 아나함이라 부릅니다.

집착(執着): 우리는 집착이 있을 때 어떤 것을 꼭 쥐고 내려놓을 수 없는 경향이 있습니다. 우리의 집착은 생각으로 나타나며, 명상 중 그런 생각들이 일어나 우릴 방해합니다. 예로 고통에 대한 혐오감과 같은 집착은 자리에서 일어나서, 명상을 그만두고 싶은 욕망으로 나타납니다.

위음불(威音佛): 위음불이 이 세상에 나타난 이후에 깨달은 존재는 모두 다 과득에 대한 증명을 구해야 합니다.

복(福): 인과의 관점에서 보면 복은 선업을 하거나 공업으로 생긴 좋은 카르마(선업)를 말합니다. 예로 여러분이 다른 사람들이 원하는 것을 얻게 도와주면, 여러분도 원하는 것을 얻는데 도움을 받게 됩니다. 일반적으로 복은 그러합니다. 복은 우리가 원하거나 필요한 것을 얻게 해줍니다. 악업을 해서 절대로 복을 지을 수 없음에 주목할 필요가 있습니다.

안락(安樂): 우리는 명사가들이 빨리 선(禪)의 안락(선락禪樂)을 경험하길 바랍니다. 이것은 상상할 수 없을만큼 좋은 기분이며, 삼매에 들어감으로써 일어납니다. 예로 10분간 삼매에 들어가면, 그후 몇시간동안 좋은 기분이 지속될 수 있습니다.

보리(菩提): 보리는 깨달음의 산스크리트어입니다.

보살(菩薩): 보살은 깨달기 위해서 열심히 일하는 우월한(수승한) 존재입니다. 이들은 다른 이들이 깨달도록 더 열심히 합니다. 이걸 불교적인 것입니다.

불국토(佛國土): 불교에서 세계로도 알려졌습니다. 각 불국토는 부처님이 한 분씩 계시는데, 각 세상에서 가르치는 주인(교주)의 역할로 있습니다. 용어 중 “세계”를 참고하세요.

선종(禪宗): 중국 불교의 다섯 종파 중 하나로, 선종은 명상에 포커스를 둡니다.

단전(丹田): 단전의 개념은 도교에서 왔습니다. 사실상 단전은 몸에서 배꼽주변에 위치하며, 우리의 영적 무게중심에 해당합니다.

미혹(迷惑): 이는 또한 도치, 무명, 우치 등으로 알려져 있습니다. 미혹은 사실을 왜곡한 인식입니다. 미혹이 잘못된 선택으로 이끕니다.

욕계(欲界): 인간들은 욕계에 상주하는데, 이곳은 탐욕이 급증한다는 특징이 있는 곳입니다. 욕계에 사는 사람들은 지속적인 시간동안 집중을 할 수 없습니다. 그래서 이것을 “산란하다”고 여깁니다.

법(法): 다르마(Dharma)를 영어로 표기할 때 맨 앞의D를 대문자로 쓰면 그 다르마는 불법 즉 부처님의 가르침을 의미합니다. 이걸 소문자 d로 표기되면, 아무 “것”을 지칭하는 아주 일반적인 의미로 쓰입니다.

법문(法門): 법의 문은 접근하기 위한 기술적인 불교 용어입니다. “법의 문”은 불법 (또는 다르마)을 수행하는데 있어 특별한 방법의 사용을 의미합니다.

불교에선 가르치는 여러 법문은 우리가 여러가지 장애를 돌파하는데 쓸 수 있습니다.

법계(法界): 법계는 전체 우주를 의미하는 불교 용어입니다.

디아나 즉 선(禪): 디아나는 색계와 연관되어 있는 명상적 초기 몰입 경계들입니다 여기에 4가지 선정의 단계 즉 초선, 이선, 삼선, 사선이 있습니다.

분별심(分別心): 이를 의식적 마음 또는 “생각하는 마음”이라고도 부르며, “분별하는 마음(분별심)”은 우리의 구별하는 성향을 나타냅니다.

방편(方便): 방편은 영어로 ‘expedient devices (방편도구)’ 또는 ‘skill-in-means’라고도 부르며, 학생의 잠재에 알맞는 현실적 그리고 실용적 가르침의 도구입니다. 현명한 스승은 제자들이 이해할 수 있도록 임시적 방편을 사용하는데 탁월합니다.

외도(外道): 비불교적 종교 또는 방법의 구성원을 외도라고 합니다. 왜냐하면 이들은 마음의 밖, 외부에서 답을 찾기 때문입니다. 그와 달리 불교인은 진정한 자유와 평화가 다른 곳에 없고, 우리 자신의 마음속에 있다고 믿습니다.

망상(妄想): 모든 정신적 처리과정을 망상이라고 여깁니다. 그 이유는 정신적 처리과정이 “헛된” 의식적 마음으로 이루어지기 때문입니다.

중국 불교의 다섯 종파: 오종은 선종, 정토종, 밀종, 율종과 교종입니다.

색계(色界): 색계는 욕계 위에 존재하는 층입니다. 또한 색계는 명상을 통해서 네 가지 디아나(선)을 수행하여 얻을 수 있는 선정단계의 범위를 뜻합니다. 디아나는 어떨 때에는 첫 네가지 선정의 단계를 뜻하기도 합니다. 색계에 사는 존재들은 이 특정 범위의 선정 단계를 쉽게 경험할 수 있습니다.

무색계(無色界): 무색계는 색계보다 더 위쪽에 존재하는 층입니다. 색계와 욕계와 같이 무색계도 오정에서 팔정까지 수행을 통해 얻을 수 있는 선정단계의 범위를 뜻합니다.

공무변처(空無邊處)는 또한 오정으로도 알려져 있습니다.

식무변처(識無邊處)는 육정으로 알려져 있습니다.

무소유처(無所有處)는 칠정이기도 합니다.

비상비비상처(非想非非想處)은 즉 팔정입니다.

결가부좌(結跏趺坐) 또는 연화좌(蓮花座): 이 명상자세에서는 먼저 왼발을 오른쪽 허벅지 위에 놓고 그후 오른발을 왼쪽 허벅지 위에 놓습니다.

쿵푸 또는 쿵후(功夫): 쿵푸는 한자로 “기술”을 뜻하며, 무술에서 흔히 사용되는 단어입니다. 이 책에서 쿵푸는 삼매의 힘 또는 집중력(선정의 힘)을 상호 바꿔가면서 사용합니다.

점오(漸悟): 점차적인 단계를 통해 진전을 거쳐서 점진적인 깨달음(점오)을 이루는 것입니다. 점오의 개념은 깨달음에 도달하기 위해서 오랜 시간이 걸리고, 많은 고행을 해야한다는 것을 의미합니다.

관음(觀音): 관음은 아발로키테스바라 보디사트바의 또 다른 이름입니다. 관음보살은 우리의 (소리를) 듣는 자성을 사용해서 집중을 키우는 특별한 법의 문을 수행한 바가 있습니다. 이는 중국의 법문(法門)인 “반문문자성(反聞聞自性) 즉 “듣는 것을 되돌려 자성을 듣는다”이라는 고단계 명상 테크닉에서 유래합니다.

반가부좌(半跏趺坐): 이 명상 자세는 왼쪽 다리만 오른쪽 허벅지 위로 놓는 자세입니다. 오른발은 그냥 왼쪽 허벅지 아래쪽에 남겨둡니다.

히나야나: 히나야나는 산스크리트어로 “소승(小乘) 즉 작은 수레”를 뜻합니다. 수레는 짊어질 수 있는 능력을 뜻합니다. 작다는 것은 적재용량이 제한적임을 의미합니다. 히나야나 즉 소승 수행자들은 자기 자신의 수행에 포커스를 두는 반면 마하야나 또는 “대승” 수행자들은 모든 중생을 구하기 위한 지혜를 키웁니다.

화두(話頭): 이 한자어는 문자적으로 “말머리”를 뜻하며, 문자 앞 또는 생각 앞에 오는 것을 가리킵니다. 화두는 꽤 높은 수준의 명상 테크닉으로 돈오를 가져올 수 있습니다.

카르마 (업 業): 카르마는 산스크리트어로 “행”을 뜻합니다. 카르마에는 세 가지 종류가 있는데, 우리의 마음, 말, 몸에 의해 생깁니다.

*신업(身業, 몸), 구업(口業, 말), 의업(意業, 마음)

마하야나: 마하야나는 “대승(大乘) 즉 큰 수레”의 산스크리트어입니다. 수레란 중생들을 싣고, 안전과 해탈로 건너게 할 수 있는 능력을 뜻합니다. 크다는 것은 히나야나 또는 “소승” 불교와 비교하면 대승이 훨씬 더 큰 적재용량이란 것을 뜻합니다.

만트라(신주神呪): 불교의 만트라라는 특별하고 비밀스러운 주문으로, 귀신에게 명령을 내릴 수 있습니다. 탄트라라고도 알려져 있습니다. 이것은 깨닫기 위해서 만트라를 쓰는 불교 밀종의 중심이기도 합니다.

약사 부처님 (약사불): 약사 부처님은 먼 동방에 위치한 불국토의 교주 또는 거기서 지금 가르치고 계신 부처님입니다. 불교인들은 그의 불국토나 천상에서 왕생을 얻는데 도움이 되기 때문에 그를 섬깁니다. 또한 약사 부처님을 섬기면, 살아있는 동안, 예를 들면 질병의 치유 또는 재앙의 소제와 같은 불가사의한 이익을 얻을 수도 있습니다. 더 자세한 내용을 위하여 우리의 약사경을 참고하시기 바랍니다.

간섭: 과거의 인과의 자연적인 해결을 방해하는 것을 간섭이라고 합니다. 예를 들어 과거 업보를 해결하는 자연스러운 과정에서 두 편이 서로 싸웁니다. 그러나 제 3자가 그 사이에 끼어들기로 결심하면 그 결과에 영향을 줍니다. 그것이 간섭입니다.

공덕(功德): 공은 보이며, 관찰할 수 있는 선업(善業)으로 얻을 수 있는 반면 덕은 내면에 감춰진 성품이 향상되어 증가합니다.

마음 챙김: 마음 챙김은 최근 몇 년간 유명세를 얻은 개념이고, 몇 가지 뜻이 있습니다. 마인드풀하다는 것은 마음에 어떤 것을 유지하고, 잊지 않는 것을 말합니다. 많이 쓰이며, 심리학에서도 사용하는 마음 챙김은 현재 순간에 판단 없는 알아차림을 의미합니다. 소승 불교에서의 마음 챙김은 마음 속에서 호흡을 유지하는 명상법을 뜻합니다. 또한 불교인들은 때로는 죽음이 언제든 올 수 있다는 일시성(무상無常)과 같은 불교의 중요한 가르침에 마음을 두는 수행을 합니다. 마지막으로 대승 정토불교에서는 아미타 부처님의 명호에 염하는 방법(염불)을 가르칩니다. 이것은 망상으로 방해받지 않을 때까지 계속 염불하는 것입니다.

성(性): 이는 한 사람의 자성(自性)으로도 알려져 있습니다. 이것은 우리 모두가 이미 갖고 있는 불성을 가리킵니다. “견성(見性)”이란 진리를 보고 미혹에 끝을 내는 것입니다.

루(漏) 또는 유루(有漏): 유루(有漏)의 개념은 우리의 마음이 밖을 쫓아가는 걸 멈출 수 없음을 의미합니다. 이것이 바로 우리의 헤명(慧命)을 줄입니다. 예를 들면 감각적 기관들이 세상과 닿으면, 우리의 에너지가 세어 나갑니다. 이는 명백히 우리가 원하는 바가 아닙니다.

아픔 고비: 오랫동안 앉으면 연이은 아픔고비를 통과할 수 있습니다. 계속 앉아있으면 통증이 사라질 것입니다!

무생법인(無生法忍): 이것은 구경의 공식적인 명칭입니다. 무생법인에 도달하면 한 생각도 생기지 않습니다. 그것이 진정한 자재(자기 통제)입니다.

조사(祖師): 대승의 조사 스님들은 깨달은 존재로 부처님의 가르침의 특정 종파를 퍼뜨리는 의무로 인정됩니다.

연각(緣覺) 또는 벽지불(僻支佛): 연각(緣覺)은 소승 전통의 또 다른 유형의 성자입니다. 아라한과 같이 이들도 파괴적인 생각을 멈출 수 있습니다. 그러나 연각은 아라한보다 더 높은 수준의 출세간의 지혜를 가지고 있습니다.

계율(戒律): 불교의 도덕적 규범들이 계율입니다.

율종(律宗): 중국 불교 오종의 하나로 율종은 계율 또는 비나야의 공부와 수행을 중점적으로 합니다.

정토(淨土): “정토” 즉 청정한 땅이라는 단어는 보통 아미타 부처님의 서방정토의 줄임말입니다. 하지만 사실 다른 정토도 많습니다. 이런 정토는 불교인의 천상으로도 여겨질 수 있습니다. 사실은 이곳이 천상보다도 더 좋습니다. 왜냐하면 정토의 거주자들은 천상의 즐거움보다도 훨씬 더 높은 안락을 경험하기 때문입니다. 그리고 또한 이들은 탐진치의 삼독으로부터 자유롭습니다. 예를 들어 아미타 부처님의 불국토는 정토이지만 석가모니 부처님의 불국토(우리가 살고 있는 세상)는 예토입니다. 이 세상에 거주하는 우리가 청정하지 않기 때문입니다. 다른 말로 하자면 우리는 탐심, 미움 그리고 미혹으로 변뇌합니다.

정토종(淨土宗): 중국의 오종의 하나이며, 가장 널리 수행되고 있는 것이 정토종입니다.

사바 세계: 사바 세계는 우리가 살고 있는 세상입니다. 하지만 불교에선 사바세계와 같은 한 세상이 한 행성보다 훨씬 더 크다고 봅니다. 사실 사바 세계는 전체 우리 은하에 해당합니다. 석가모니 부처님이 사바 세계의 교주입니다.

사마디 또는 선정(禪定): 일반적으로 산스크리트어인 사마디는 집중적으로 몰입에 들어갈 수 있는 능력을 뜻합니다. 더욱 명확히 말하자면 색계의 사선에서 무색계의 사처까지의 선정 단계를 뜻합니다.

사마따: 사마따는 “멈춤”을 뜻하고, 이는 집중을 만드는 명상의 과정입니다. 사마따와 위빠사나 (아래를 참고)는 명상의 두 가지 상호 보완적인 측면입니다.

밀종(密宗): 중국 불교의 다섯 주요 종파 중 하나로, 밀종은 만트라를 염송하는 수행을 주창합니다.

자아(自我): 작은 자아는 그냥 이기적이고 불쌍한 자아이지만, 큰 자아는 자성입니다.

일심(一心): 일심은 모든 다른 생각을 제외하고 한 생각에만 집중할 수 있는 능력입니다.

경계(境界): “경계”는 마음의 경계의 짧은 표현입니다. 명상하는 사람들은 많은 종류의 경계를 경험합니다. 선정의 단계도 경계의 일종입니다. 그리고 이 책의 12장에서 수행자들이 만날 수 있는 여러 경계에 대하여 설명했습니다. 흔히 명상 수행자들은 높은 단계에서 정체하거나 길을 잃습니다. 그 이유는 이런 경계를 해결할 수 있는 올바른 도움을 얻을 수 없기 때문입니다.

장(藏): 이는 불교의 가르침의 세 분류의 일반적 명칭입니다. 삼장은 경장(經藏) - 선정의 공부, 율장(律藏) - 계율의 공부, 논장(論藏) - 출세간의 지혜에 대한 공부입니다.

교종(敎宗): 중국 불교 오종 중 하나입니다. 교종은 불경의 공부에 초점을 맞춥니다.

돈오(頓悟): 돈오는 어떤 이가 갑작스러운 도약으로 즉시 깨닫는 것을 뜻합니다. 돈오가 주로 점오와 대조되지만, 이 두가지는 실제로 분리되지 않습니다. 사실 돈오는 점오의 최고점입니다.

고(苦) 또는 괴로움: 우리가 과거에 “죄” 또는 악업을 지었기 때문에 지금 그 결과를 견디고, 괴로움을 겪어야 합니다. 괴로움은 육체적, 정신적 또는 감정적인 것일 수 있습니다.

경(經) 또는 불경(佛經): 경은 부처님의 가르침을 지칭하는 일반적인 용어입니다. 불교인은 선정 수행을 어떻게 하는지 이해하기 위하여 경을 공부합니다.

탄트라: 만트라와 동일한 의미입니다.

출세간(出世間): 우리는 삼계를 어떻게 초월 즉 뛰어넘어야 하는지 배우기 위하여 수행합니다. 이를 성취한 자들을 일컬어 출세간의 지혜가 있다고 합니다.

삼보(三寶): 삼보는 영어로 Triple Jewel 또는 Three Jewels이라고 하며, 여기에 1) 불보 - 우주의 모든 부처님들 2) 법보 - 모든 부처님의 가르침 그리고 3) 승보 - 보살님들과 조사스님들과 같이 깨달은 부처님의 제자들의 가르침이 들어있습니다.

삼계(三界): 삼계는 종종 “삼사라”라고 불립니다. 삼계에는 욕계, 색계 그리고 무색계가 있습니다. 중생들은 “윤회의 바퀴”를 통하여 여기서 돌고 돕니다. 우리는 이 끊임없는 윤회에서 벗어나기 위하여 수행합니다.

바즈라 또는 금강(金剛): 바즈라는 우주에서 가장 단단한 물질의 이름입니다. 이는 캐널 수가 없고, 다만 불법으로 수행되어야 합니다.

비로자나: 비로자나는 대승경에서 언급된 많은 부처님들 중 한 분의 이름입니다. 그의 이름은 “법신(法身)”을 뜻합니다. 여기서 비로자나는 대략 부처님의 또 다른 이름일 뿐입니다.

위빠사나: 명상의 두가지 측면 중 두번째로, 위빠사나는 관(觀)을 뜻합니다. 위빠사나는 사마따로 알려진 명상의 다른 측면을 따릅니다. 위빠사나는 명상 주제를 일심으로 보아서 어떤 실질적인 이해를 얻을 때 생깁니다. 불교 언어로 이것을 “지혜를 연다”고 부릅니다.

세계(世界): 불교의 언어에서 세계는 전체 우주 세계를 뜻하며, 현대적인 이해로 보면 한 개의 운하에 해당합니다.



영화 선사 永化禪師

영화 선사의 약력

베트남에서 태어난 영화 선사는 대학을 위해 미국에 오셨습니다. 그는 전쟁으로 황폐해진 조국의 재건을 위해 나중에 다시 베트남으로 돌아가겠다는 뜻을 갖고 학사와 MBA를 취득하였습니다. 그러나 영화 선사는 기업세계의 사다리를 올라가 경영진의 위치까지 도달한 후 스스로 비즈니스 세상에 대한 환멸을 느꼈습니다. 그는 당시 선화 상인의 가르침을 알게 되었습니다. 그것이 승가 훈련 프로그램에 들어가는데 감흥을 주었습니다. 그는 곧 자신의 천직을 발견했다는 것을 깨닫고, 불교를 위해 여생을 헌신하기로 결심하였습니다.

영화 선사는 선화 상인의 위양종의 명상을 공부했을 뿐 아니라 만기약 스님의 임제종도 물려받았습니다. 이제 그는 20년 이상 대승을 참구하였고, 스승님의 은혜를 갚기 위해 널리 불법을 설하며, 다음 세대의 수행자를 수련하는데 정진하고 있습니다. 영화 선사의 많은 학생들은 과거 수년동안 성취한 참선 수행자가 되었습니다.

영화 선사는 선과 정토의 동시 수행을 권합니다. 이런 방법으로 잠재력이 있는 이는 선을 통해 즉시 해탈을 얻을 수 있습니다. 또한 진정으로 믿음이 있는 이는 이생의 끝에 정토 왕생의 기회를 가질 것입니다. 영화 선사는 우리가 성자의 지혜에 통달하고, 일상 생활에서 이를 응용할 수 있도록, 부처님의 옛 가르침을 현실적이며 현대적으로 설명해주시면서, 모든 중생이 재빨리 고통에서 벗어나 안락을 얻길 바랍니다.

Chan Handbook: The Learner's Guide to Meditation



**BODHI LIGHT
INTERNATIONAL, INC.**