



修行了解

The practice taught by the Buddha



금강법기선원

金學龍

위없는 진리, 완전한 지혜, 존귀한 가르침에 경배 드리
며, 부처님과 법기 스님, 두 분 위대한 스승님께 이 책
을 바칩니다.

인 사 말

본서(本書)는 금강법기사(金剛法起寺) 법기(法起) 대아라한 스님¹께서 설하신 불교 교리와 수행의 경절문(徑截門)에 맞추어 니까야²와 아함³의 여러 경전과 금강경에서 찾아낸 부처님 말씀만으로 불교수행과 교리를 완벽하게 복원(復原)한 것이다.

때로 기존의 번역(翻譯)과 다르게 새로운 직역(直譯)을 하거나 경전 용어(用語)를 음역(音譯)해서 그대로 사용한 경우가 있는데, 이는 법기 대아라한 스님의 법문에 비추어 볼 때 이렇게 하는 것이 부처님께서 설하신 바를 바로 알아듣기에 더 좋거나 법문의 바른 이해에 필요하다는 판단에 따른 것이다.

¹ 금강법기종의 개조(開祖). 『영원한 대자유인』 저자

² 동남아시아 남방불교에 전승되어 오는 불교경전들

³ 고대 중국에서 수집하여 한역(漢譯)한 불교경전들

이제부터는 완전하게 복원된 부처님의 친설 수행법문을
유념하고, 금강법기사의 구체적인 수행 기법을 따라가면,
곧장 삼매를 성취하고, 이어서 구경 열반에 도달하는 마지막
단계의 궁극적 수행으로 나아갈 수 있을 것이므로
유일하고도 바른 이 길을 몰라서 고생하는 수행자가 더 이상
없기를 바란다.

2026. 06. 30. 도명(道明)

요약 [Abstracts]

불교수행은 계를 지키는 계행(戒行), 삼매를 닦는 정행(定行), 신통수행으로 반야 지혜를 증득하는 혜행(慧行) 등으로 이루어진 첫 단계 수행인 팔정도(八正道)수행, 중생의 주체와 여래의 주체를 구별(區別) 특정(特定)하고 증득(證得)하는 두 번째 단계의 수행인 의심법(疑心法)수행, 중생심을 완전하게 소멸 제거하는 마지막 세 번째 단계의 수행인 금강경 보시행 수행 등 순차적인 3 단계의 수행으로 이루어진다.

삼매를 증득하는 정행은 관법(觀法)수행과 일념법(一念法)수행을 하나로 묶어서 하는 관념(觀念)수행이다.

관법수행은 대뇌(大腦) 각성도(覺醒度)를 올려서 정신을 차리게 하는 수행으로 특수한 호흡 방법, 가부좌(跏趺坐)로 앉는 방법과 상체 직신(上體 直身) 등 특정 신체 자세 등을 취하고 유지하는 것, 수인(手印), 결인(結印) 등과 같이 손가락을 이용하는 방법 등이 이에 동원된다.

일념법수행은 수행방편(方便)으로 주어지거나 선택한 하나의

번뇌, 하나의 대상(對象)만 계속하여 생각함으로써 여타 일체의 다른 번뇌가 일어나지 않게 하는 기법의 수행이다.

‘정념(正念)⁴수행’, 즉 ‘바른 사띠[기억] 수행’은 부처님께서 친설(親說)하신 신(身), 수(受), 심(心), 법(法) 법문만을 계속해서 관찰(觀察)/고찰(考察)/기억(記憶)함으로써 눈, 귀, 코, 혀, 신체, 사고 기관 등으로 들어오는 일체의 모든 정보(情報)가 차단(遮斷)되어 번뇌가 되지 못하게 하는 ‘여섯 감각대문⁵의 단속’으로 귀결(歸結)된다.

‘정념수행’의 기법은 곧 ‘관념(觀念)수행’이고, 이는 삼매를 성취하는 ‘정행(定行)’이다.

삼매를 구축한 수행자는 삼매에서 기인(起因)하는 신통력을 사용하여 신통 수행을 함으로써 인간 존재와 삶에 대해 있는 그대로의 사실들을 잘 알게 되는 반야지혜(如實知見)를 증득

⁴ ‘sammā sati’를 통상 ‘정념’이라고 번역하는데, 직역을 하면 ‘바른 기억(記憶)’ 혹은 ‘바른忆념(憶念)’이다. 기억의 대상, 즉 수행방편은 신수심법이다.

⁵ 번뇌가 될 정보(情報)가 들어오는 신체 감각기관과 사고기관을 부처님께서 감각대문이라고 설하셨는데, 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마노[mano], 이들 여섯 가지가 감각대문이다. 눈, 귀, 코, 혀, 몸은 신체 감각기관이고 마노는 사고기관이다.

한다.

삼매의 구경(究竟)에 도달한 수행자는 중생의 주체(主體)와 삼매의 주체를 구별(區別)하고 특정(特定)하는 두 번째 단계의 수행인 의심법(疑心法) 수행을 한다.

의심법 수행으로 발굴 증득한 삼매의 주체가 중생의 주체인 나 산냐[Atmansamjna]를 제거하는 마지막 세 번째 단계의 수행인 금강경 보시행 수행을 함으로써 수행자는 모든 번뇌가 완전하게 소멸한 열반에 도달하여 무여열반(無餘涅槃)⁶의 아라한이 된다.

이것이 부처님께서 직접 설하신 바르고 유일한 불교수행이다.

⁶ 금강경 보시행 수행으로 제거/극복하여야 할 중생심이나 중생의 주체가 더는 남아있지 않아서 '남음이 없는' 열반.

목 차

제 1 장 순차적(順次的)인 수행.....	1
1. 회계사 목갈라나경	1
제 2 장 계행[戒行].....	9
1. 로힛짜경.....	9
제 3 장 정행[定行].....	18
1. 금강법기사의 정행 - 관념수행	21
2. 마하나마경 2.....	54
3. 증일아함광연품 1~10	57
4. 웨살리경.....	67
5. 대념처경.....	80
6. 중아함 산수목건련경	89
7. 난다경	98
제 4 장 혜행	101
1. 정형화된 순차적인 실천수행 법문 - 로힛짜경.....	101
제 5 장 산나 [인식자(認識者)].....	111
1. 삼켜버림경	111
2. 뵈타빠다경	118
3. 꿀덩어리경	123
제 6 장 줄 법문과 의심법 수행	127
제 7 장 탁 법문과 금강경 보시행 수행.....	148

제 1 장 순차적(順次的)인 수행

1. 회계사 목갈라나경

- 전략(前略) -

"바라문⁷이여, 이 법과 율에서도 이와 같은 순차적인 수행과 순차적인 실천과 순차적인 도닦음을 설명할 수 있다.

바라문이여, 마치 능숙한 말 조련사가 혈통 좋은 멋진 말을 얻으면 가장 먼저 말로 하여금 입에 재갈을 무는 일부터 익숙하게 한 뒤 나머지 일을 익숙하게 하듯이, 그와 같이 여래⁸도 길들여야 할 사람을 얻으면 가장 먼저 이와 같이 길들인다.

'오라, 비구⁹여. 그대는 계를 잘 지녀라. 빠띠목카¹⁰의 단속으로 잘 단속하며 머물러라. 바른 행실과 행동의 영역을 갖추고 작은 허물에도 두려움을 보며 학습계목을 받아 지녀 수행하라.'라고."

"바라문이여, 그 비구가 계를 잘 지니며 빠띠목카의 단속으로 잘 단속하며 지내고 바른 행실과 행동의 영역을 갖추며 작은 허물에도 두려움을 보고 학습계목을 받아 지녀 수행하면, 여래는 더 나아가 그런 그를 다음과 같이 길들인다.

⁷ 인도 카스트 신분제도의 한 계급으로서 최고 계급이다.

⁸ 진리로부터 진리를 따라서 온 사람이라는 뜻

⁹ 팔리어 bhikkhu[빅쿠]: 수행자

¹⁰ 팔리어 pātimokkha: 계목, 계율들의 집합

'오라, 비구여. 그대는 감각기능의 문¹¹을 잘 지켜라.

눈으로 형상을 봄에 그 니밋따(Nimitta, 대상, 對象)를 취하지 말고, 또 그 아누반자나(Anubyañjana, 연상, 聯想)를 취하지도 마라.

만약 그대의 눈의 감각기능이 제어되어 있지 않으면, 욕심과 싫어하는 마음의 나쁘고 해로운 법(法)¹²들이 그대에게 흘러 들어올 것이다. 따라서 그대는 눈의 감각기능을 잘 단속하기 위해 수행하며, 눈의 감각기능을 잘 방호(防護)하고, 눈의 감각기능을 잘 단속하라.

귀로 소리를 들음에 ...

코로 냄새를 맡음에 ...

혀로 맛을 봄에 ...

몸으로 감촉을 느낌에 ...

마노¹³로 법을 지각(知覺)함에 그 니밋따를 취하지 말고, 그 아누반자나를 취하지도 말라.

만약 그대의 마노의 기능이 제어되어 있지 않으면, 욕심과 싫어하는 마음의 나쁘고 해로운 법(法)¹⁴들이 그대에게 흘러 들어올 것이다.

¹¹ 눈, 귀, 코, 혀, 몸 등 다섯 감각(感覺)기관과 간뇌(間腦)로 추정되는 하나의 사고(思考)기관을 말함

¹² 팔리어 dhamma[담마]: 여러 가지 어의(語義)를 가지나, 여기서는 정보(情報), 경계(境界)의 의미이다.

¹³ 팔리어 mano[마노], 금강법기사에서는 의근(意根)이라고 번역한다. 대뇌(大腦)의 사고기관(思考器官)을 말한다.

¹⁴ 팔리어 dhamma[담마]: 여러 가지 어의(語義)를 가지나, 여기서는 정보(情報), 경계(境界)의 의미이다.

따라서 그대는 마노의 기능을 잘 단속하기 위해 수행하며, 마노의 기능을 잘 방호하고, 마노의 기능을 잘 단속하라.'라고"

"바라문이며, 그 비구가 감각의 대문을 잘 단속하면 여래는 더 나아가 그를 다음과 같이 길들인다.

- 중략(中略) -

"그는 마음의 오염원이고 통찰지를 무력하게 만드는 이들 다섯 가지 장애를 제거하여 감각적 욕망들을 완전히 떨쳐버리고 해로운 법들을 떨쳐버린 뒤, 일으킨 생각과 지속적 고찰이 있고, 떨쳐버렸음에서 생긴 희열과 행복이 있는 초선(初禪)을 구족하여 머문다.

그는 일으킨 생각과 지속적 고찰을 가라앉혔기 때문에, 자기 내면의 것이고, 확신이 있으며, 마음의 단일한 상태이고, 일으킨 생각과 지속적인 고찰은 없고, 삼매에서 생긴 희열과 행복이 있는 제 2 선(二禪)을 구족하여 머문다.

그는 희열이 빛바랬기 때문에 평온하게 머물고 사띠¹⁵-삼빠자나¹⁶하며 몸으로 행복을 경험한다. 성자들이 그를 두고 '평온하고 사띠하며 행복에 머문다'고 묘사하는 제 3 선(三禪)을 구족하여 머문다.

¹⁵ 팔리어 sati[사띠], 명사는 '기억', 동사는 '기억하다.'의 의미.

¹⁶ 팔리어 sampajāna[삼빠자나], 동사는 '분명하게 알다', 명사는 '분명하게 아는 것'의 의미이다. 사띠-삼빠자나를 붙여서 복합어로 사용하는 경우, 금강법기사의 '불망과 불매'와 같은 의미의 용어로 판단되나 법기 스님의 인증(認證)은 받지 못했다.

그는 행복도 버리고 괴로움도 버리고, 아울러 그 이전에 이미 기쁨과 슬픔을 소멸하였으므로 괴롭지도 즐겁지도 않으며, 평온으로 인해 사띠가 청정한 제 4 선(四禪)을 구족하여 머문다.”

- 후략(後略) -

『맛지마니까야 제 3 권』대림스님(2012) 초기불전연구원

본경에서 부처님께서서는 불교수행에 순서와 차례가 있다는 말씀을 하시고, 계행(戒行)¹⁷에서 출발하여 제 4 선¹⁸까지의 순차적(順次的)인 실천수행을 설하신다.

이와 같은 순차적인 실천수행에 대한 대동소이(大同小異)한 내용의 법문(法門)¹⁹들이 본경을 포함한 2 개의 맛지마니까야²⁰ 경전과 9 개의 디가니까야²¹ 경전들에서 나타난다. 저자는 이들 11 개 법문을 통칭(統稱)하여

¹⁷ 수행자로서 지켜야 할 것들을 실천하는 것으로 이에 대해서는 율장이 있다.

¹⁸ 팔리어 jhana[자나], 수행으로 성취하게 되는 삼매의 경지로 흔히 선정(禪定)이라고 한다.

¹⁹ ‘가르침’의 의미

²⁰ 중간 정도의 길이[맛지마]인 경전을 모아서 합쳤다[니까야]는 의미로 ‘중부(中部)’로 번역한다.

²¹ 긴 길이[디가]의 경전을 모아서 합쳤다[니까야]는 의미로 ‘장부(長部)’로 번역한다.

‘정형화(定型化)된 순차적인 실천수행 법문’[이하
‘정순실(定順實) 법문’으로 약칭(略稱)]이라고 이름지었다.

‘정순실 법문’은 수행자가 지켜야 할 규범인 계(戒)²²를
지키는 계행(戒行), 삼매²³를 닦는 정행(定行), 그리고 선정에
들어서 신통공부를 하여 반야지혜²⁴를 증득하는
혜행(慧行)까지를 설하신 것이다.

계, 정, 혜, 이 세 가지를 합해서 ‘계·정·혜’라고 하며, 이 세
가지를 배운다고 하여서 ‘삼학(三學)’, 이 세 가지를 실천
수행한다고 ‘계·정·혜 수행’이라고 한다. 그래서 ‘정순실’
법문은 ‘계·정·혜 수행’ 법문이다.

²² 수행자가 지켜야 할 규범

²³ 수행을 통하여 도달하게 되는 경지

²⁴ 팔리어 뽀냐(pañña), 반야라는 음역과, 지혜라는 의미 두 가지를 중첩해서
반야지혜로 번역한 것

‘정순실 법문’의 계행은 누구든 보는 즉시 실천이 가능하다.
다만 2,500 년이라는 긴 기간 동안의 시대 변화에 따라서
현대에 와서는 사라지고 없거나, 변하여서 달라진 내용도
있을 수 있다.

그러나 계행에 이어지는 정행, 즉 삼매를 성취하기 위한
수행은 어느 누구도 바르게 이해하고 바르게 실천을 할 수가
없었다. 계행은 시대적인 차이만 감안하면 쉽게 이해할 수
있고 실천할 수도 있는 내용들이지만, 계행을 구족(具足)한
수행자가 이어서 해야 할 ‘감각대문(感覺大門)지키기’의
구체적인 실행(實行)의 기법(技法), 감각대문 지키기의
의의(意義)와 목적(目的) 등을 전혀 알 수가 없었기 때문이다.

‘정순실’ 외에도 실천수행에 대한 많은 법문이 니까야의 제
경전 도처에 나타나지만, ‘감각대문지키기’가 무엇이며, 무엇을
어떻게 하는 것인지는 보이지 않는다.

이와 같이 계행의 구족에 순차적으로 이어지는 정행(定行), 즉 삼매를 닦는 수행의 실천적 기법(實踐的 技法)을 알 수 없어서 '계·정·혜 수행'과 '정순실 법문', 그리고 '감각대문지키기' 등은 불교 수행자에게는 사실상 유명무실(有名無實)한 것으로 머무를 수밖에 없었다.

또한 이러한 이유로 인하여, 불교가 실증적(實證的) 가르침의 체계임에도 불구하고 올바른 실천 수행을 통하여 교리를 검증 확인할 수가 없었고, 수행과 교리는 괴리되어 곱돌았으며, 이론적으로도 온전하게 이해할 수 없는 상태에서 부처님의 고귀한 법문의 올바른 의미와 더 없는 가치를 유실(流失)하게 되었다.

저자는 본서에서, 정순실 법문에 나타나지 않는 정행, 즉 삼매 성취 수행의 자세한 실천 기법을 여타 경전의 친설

법문에서 찾아내어서 누구든 이를 보고 올바른 수행을
순차적으로 할 수 있게 밝혀 놓았다.

제 2 장 계행[戒行]

1. 로힛짜경

로힛짜여, 그러면 비구는 어떻게 계를 구족하는가?

여기 비구는 생명을 죽이는 것을 버리고 생명을 죽이는 것을 멀리 여윈다. 몽둥이를 내려놓고 칼을 내려놓는다. 겸손하고 자비로운 자가 되어 일체의 생명의 이익을 위하여 연민하며 머문다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

그는 주지 않는 것을 가지는 것을 버리고 주지 않는 것을 가지는 것을 멀리 여윈다. 준 것만을 받고 준 것만을 받으려고 하며 스스로 흠치지 않아 청정하게 머문다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

그는 금욕적이지 못한 삶을 버리고 청정범행을 닦는다. 독신자가 되어 성행위의 저속함을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

그는 거짓말을 버리고 거짓말을 멀리 여윈다. 그는 진실을 말하며 진실에 부합하고 굳건하며 믿음직하며 세상을 속이지 않는다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

그는 중상모략하는 말을 버리고 중상모략하는 말을 멀리 여윈다. 여기서 듣고서 이들을 이간하려고 저기서 말하지 않는다. 저기서 듣고서 저들을 이간하려고 여기서 말하지 않는다. 오히려 그는 이와 같이 이간된 자들을 합치고, 우정을 장려하며, 화합을 좋아하고, 화합하게 하는 말을 한다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

그는 욕하는 말을 버리고 욕하는 말을 멀리 여윈다. 그는 유순하고, 귀에 즐겁고, 사랑스럽고, 가슴에 와 닿고, 예의 바르고 대중이

좋아하고 대중의 마음에 드는 그런 말을 하는 자이다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

그는 잡담을 버리고 잡담을 멀리 여윈다. 그는 시기에 맞는 말을 하고, 있는 것을 말하고, 유익한 것을 말하고, 법을 말하고, 율을 말하는 자이며, 답아돌 만하며, 이유가 있고, 의미가 분명하며, 이익을 줄 수 있는 말을 시의 적절하게 하는 자이다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

그는 씨앗류와 초목류를 손상시키는 것을 멀리 여윈다.

그는 하루에 한 끼만 먹는 자이다.

그는 밤에 먹는 것을 그만두고 때 아닌 때 먹는 것을 멀리 여윈다.

그는 춤, 노래, 음악, 연극을 관람하는 것을 멀리 여윈다.

그는 화환을 두르고 향수를 바르고 화장품으로 꾸미는 것을 멀리 여윈다.

그는 높고 큰 침상을 멀리 여윈다.

그는 금과 은을 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 요리하지 않은 날곡식을 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 생고기 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 여자나 동녀를 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 하인과 하녀를 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 염소와 양을 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 닭과 돼지를 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 코끼리, 소, 말, 암말을 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 농토나 토지를 받는 것을 멀리 여윈다.

그는 남의 심부름꾼이나 전령으로 가는 것을 멀리 여윈다.

그는 사고 파는 것을 멀리 여윈다.

그는 저울을 속이고 금속을 속이고 치수를 속이는 것을 멀리 여윈다.

그는 악용하고 속이고 횡령하고 사기하는 것을 멀리 여윈다.

그는 상해, 살상, 포박, 약탈, 노략질, 폭력을 멀리 여윈다.
그의 계에는 이런 것이 있다.

어떤 사문이나 어떤 바라문 존자들은 신성한 뜻으로 가져온 음식으로 살면서 씨앗류와 초목류를 해치면서 살아간다. 즉 뿌리로 번식하는 것, 줄기로 번식하는 것, 마디로 번식하는 것, 싹으로 번식하는 것, 다섯 번째로 종자로 번식을 하는 것 등이다. 그러나 그는 이러한 씨앗류와 초목류를 해치는 것을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 축적해 두고 즐기는데 빠져 지낸다. 즉 음식을 축적하고, 마실 것을 축적하고, 옷을 축적하고, 탈 것을 축적하고, 그 축적한 것을 즐기는데 빠져서 지낸다. 그러나 그는 축적해 두고 즐기는 이런 것을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 구경거리를 보는데 빠져서 지낸다. 즉 춤, 노래, 연주, 연극, 낭송, 박수 치며 하는 공연, 심벌즈로 하는 공연, 북 치며 하는 공연, 예술품 전람회, 쇠공 놀이, 죽봉 놀이, 곡예, 코끼리 싸움, 말 싸움, 황소 싸움, 염소 싸움, 숫양 싸움, 닭 싸움, 메추리 싸움, 봉술, 권투, 레슬링, 모의전투, 군대의 행진, 군대의 집합, 열병 등이다. 그러나 그는 구경거리를 보는 이런 것을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 노름이나 놀이에 빠져 지낸다. 즉 팔목 체스 장기, 십목 체스 장기, 허공에 판이 있는 양 가정하고 하는 체스 장기, 돌 차기 놀이,

쌓기 놀이, 주사위 놀이, 자치기, 맨손으로 벽에 그리는 놀이, 풀피리 불기, 장난감 쟁기질 놀이, 재주 넘기, 앞사귀 접어서 돌리기, 장난감 저울 놀이, 장난감 수레 놀이, 장난감 활 쏘기, 글자 맞추기, 생각 맞추기, 불구자 흥내내기 등이다. 그러나 그는 노름이나 놀이에 빠지는 이런 일을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 큰 침구와 좌구를 사용하면서 지낸다. 즉 아주 큰 침상, 다리에 동물 형상을 새긴 자리, 긴 술을 가진 이불, 울긋불긋한 천 조각을 덧댄 이불, 흰색 양털 이불, 꽃들을 수놓은 양털 이불, 솜으로 채운 누비이불, 동물을 수놓은 양털 이불, 한쪽이나 양쪽에 술을 가진 양털 이불, 보석을 박은 이불, 비단 이불, 무도장의 양탄자, 코끼리 등덮개, 수레 깔개, 사슴가죽 깔개, 영양 가죽 깔개, 차양이 있는 양탄자, 붉은 베개와 붉은 발을 한 받침이 있는 긴 의자 등이다. 그러나 그는 이러한 높고 큰 침구와 좌구를 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 치장하고, 장엄하는 일에 몰두한다. 즉 몸에 향 가루 바르기, 기름으로 안마하기, 향수로 목욕하기, 사지를 안마하기, 거울 보기, 속눈썹 검게 칠하기, 화환과 향과 화장품으로 치장하기, 얼굴에 분칠하기, 화장 팔찌, 머리띠, 장식용 지팡이, 장식한 약통, 긴 칼, 일산, 수놓은 신발, 터번, 보석으로 만든 관모, 야크 꼬리로 만든 불자(拂子), 긴 술로 장식된 흰옷을 입는 것 등이다. 그러나 그는 이러한 치장하고 장엄하는 일을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 쓸데없는 이야기에 몰두하면서 지낸다. 즉 왕의 이야기, 도둑 이야기, 대신들 이야기, 군대 이야기, 재난 이야기, 전쟁 이야기, 음식 이야기, 음료수 이야기, 옷 이야기, 침대 이야기, 화환 이야기, 향 이야기, 친척 이야기, 탈 것에 대한 이야기, 마을에 대한 이야기, 성읍에 대한 이야기, 도시에 대한 이야기, 나라에 대한 이야기, 여자 이야기, 영웅 이야기, 거리 이야기, 우물 이야기, 전에 죽은 자에 대한 이야기, 하찮은 이야기, 세상의 (기원)에 대한 이야기, 바다에 관련된 이야기, 번영과 불운에 대한 이야기 등이다. 그러나 그는 이러한 이야기들을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 논쟁에 몰두하면서 살아간다. 즉 '그대는 이 법과 율을 제대로 모른다. 나야말로 이 법과 율을 제대로 안다.' '어찌 그대가 이 법과 율을 제대로 알겠는가?' '그대는 그릇된 도를 닦는 자이고, 나는 바른 도를 닦는 자이다.' '내 말은 일관되지만 그대는 일관되지 않는다.' '그대는 먼저 설해야 할 것을 뒤에 설했고, 뒤에 설해야 할 것을 먼저 설했다.' '그대가 주장해오던 것은 논파되었다.' '나는 그대의 허점을 지적했다. 그대는 패했다. 비난으로부터 도망가라. 혹은 만약 할 수 있다면 설명해 보라.'라고. 그러나 그는 이러한 논쟁을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 전령이나 심부름꾼 노릇을 하며 살아간다. 즉 왕, 대신, 왕족, 바라문, 장자, 젊은이들이 '여기에 가시오, 저기에 가시오, 이것을 저기로 가지고 가시오, 저것을 여기로 가지고 오시오.'라는 것 등에

대해서이다. 그러나 그는 이러한 전령이나 심부름꾼 노릇을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 계략하고, 쓸데없는 말을 하고, 암시를 주고, 비방하고, 이득으로 이득을 추구한다. 그러나 그는 이러한 계략과 쓸데없는 말을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 하천(下踐)한 지식을 통해 샀된 생계수단으로 생계를 꾸린다. 즉 몸의 특징으로 예언하기, 벼락이나 하늘의 조짐에 따라 점치기, 해몽, 관상, 쥐가 파먹은 옷의 구멍에 따라서 점치기, 불을 섬김, 주걱 현공, 쌀 가구 현공, 쌀 현공, 버터 현공, 기름 현공, 앞으로 하는 현공, 피의 현공, 수상(手相)보기, 집터 보기, 대지 보기, 묘지의 귀신 물리치기, 망령 물리치기, 흙집에 사는 자의 주술, 뱀 부리는 주술, 독극물 제조술, 전갈 부리는 기술, 쥐 부리는 기술, 새 부리는 기술, 까마귀 부리는 기술, 수명 예언하기, 화살에 대항하는 주문, 동물들의 울음을 아는 주문 등이다. 그러나 그는 이러한 하천한 지식을 통한 샀된 생활수단을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 하천(下踐)한 지식을 통해 샀된 생계수단으로 생계를 꾸린다. 즉 보석, 옷감, 지팡이, 칼, 긴 칼, 화살, 활, 다른 무기, 여자, 남자, 소년, 소녀, 남녀 노비, 코끼리, 말, 물소, 황소, 암소, 염소, 양, 닭, 메추리, 큰 도마뱀, 귀걸이, 거북이, 다른 동물들, 이런 것들의 색깔이나 모양이나 다른 특징들을 보고 점을 친다. 그러나 그는

이러한 하천한 지식을 통한 샷된 생활수단을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 하천(下踐)한 지식을 통해 샷된 생계수단으로 생계를 꾸린다. 즉 '왕들의 진격이 있을 것이다. 왕들의 퇴각이 있을 것이다. 우리 쪽 왕들의 공격이 있을 것이고, 저쪽 왕들의 후퇴가 있을 것이다. 저쪽 왕들의 공격이 있을 터이고, 우리 쪽 왕들의 후퇴가 있을 것이다. 우리 쪽 왕들이 승리할 것이고, 저쪽 왕들이 패배할 것이다. 저쪽 왕들이 승리할 것이고, 우리 쪽 왕들이 패배할 것이다. 이와 같이 이 편이 승리할 것이고 저 편이 승리할 것이다.'라고. 그러나 그는 이러한 하천한 지식을 통한 샷된 생활수단을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 하천(下踐)한 지식을 통해 샷된 생계수단으로 생계를 꾸린다. 즉 '월식이 있을 것이다. 일식이 있을 것이다. 행성의 합삭이 있을 것이다. 해와 달이 올바른 항로로 운행할 것이다. 혹은 잘못된 항로로 운행할 것이다. 유성이 떨어질 것이다. 짙은 노을이 낄 것이다. 지진이 일어날 것이다. 천둥이 칠 것이다. 해와 달과 별들이 뜨거나 지거나 흐리거나 깨끗할 것이다. 월식은 이러한 결과를 가져올 것이다. 일식은 저러한 결과를 가져올 것이다. 별이 가려지는 일은 다시 저러한 일을 가져올 것이다. 해와 달이 올바른 항로로 운행함은 이러한 결과를 가져올 것이고 잘못된 항로로 운행함은 또 다른 결과를 가져올 것이다. 별들이 올바른 항로로 운행함은 이러한 결과를 가져올 것이고 잘못된 항로로 운행함은 또 다른 결과를 가져올 것이다. 유성이 떨어짐은 이러한 결과를 가져올 것이고, 짙은 노을은

저러한 결과를 가져올 것이고, 천둥은 또 다른 결과를 가져올 것이다. 그리고 해와 달과 별의 지고 흐리고 깨끗함도 각각 여러가지 결과를 가져올 것이다'라고. 그러나 그는 이러한 하천한 지식을 통한 샷된 생활수단을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 하천(下踐)한 지식을 통해 샷된 생계수단으로 생계를 꾸린다. 즉 '비가 내릴 것이다, 가뭄이 들 것이다, 풍년이 들 것이다, 흉년이 들 것이다, 민심이 안정될 것이다, 민심이 흥흥할 것이다, 질병이 들 것이다, 건강하게 될 것이다;'라거나 계산법, 암산법, 셈법, 시작(詩作)법, 처세술 등이다. 그러나 그는 이러한 하천한 지식을 통한 샷된 생활수단을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 하천(下踐)한 지식을 통해 샷된 생계수단으로 생계를 꾸린다. 즉 결혼할 때에 신부 집에 들어가는 날 또는 떠나는 날을 택일하고, 약혼이나 이혼의 길일을 택해 주고, 돈을 모으거나 지출하는 날을 택해 주고, 불행이나 행운을 가져오게 하는 주문을 외우고 발육 부진인 태아의 원기를 회복하도록 주문을 외우고, 말더듬이나 병어리가 되도록 주문을 외우고, 손에 풍이 들도록 주문을 외우고, 귀머거리가 되도록 주문을 외우고, 거울에 물어보는 점을 치고, 소녀의 몸에 물어보는 점을 치고, 하녀의 몸에 물어보는 점을 치고, 태양을 숭배하고, 대범천을 숭배하고, 입에서 불을 내뿜고, 행운의 여신을 부르는 것 등이다. 그러나 그는 이러한 하천한 지식을 통한 샷된 생활수단을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

혹은 어떤 사문이나 바라문 존자들은 신심으로 가져온 음식으로 살면서 하천(下踐)한 지식을 통해 샀된 생계수단으로 생계를 꾸린다. 즉 신의 축복을 비는 의식, 귀신을 부르는 의식, 흙집에 들어가서 주문을 외우는 의식, 정력을 왕성하게 하는 의식, 성불구자가 되게 하는 의식, 집 지을 땅을 마련하는 의식, 집 지을 땅을 신성하게 하는 의식을 거행한다. 의식을 위해 입을 씻고 목욕재계하고 불에 제사를 지낸다. 구토제와 하제와 거담제와 점액제거제를 주고, 귀약과 안약과 코약과 연고와 연고제거제를 주고, 안과의사, 외과의사, 소아과의사 일을 하고, 이전에 처방한 약의 부작용을 없애기 위해서 진통제를 사용한다. 그러나 그는 이러한 하천한 지식을 통한 샀된 생활수단을 멀리 여윈다. 그의 계에는 이런 것이 있다.

로힛짜여, 이와 같이 계를 구축한 비구는 계로써 잘 단속하기 때문에 어느 곳에서도 두려움을 보지 못한다.

제 3 장 정행[定行]

정행이란 삼매²⁵를 성취하는 수행이다. 삼매가 없으면 불교도 없다. 그럼에도 불구하고 우리는 정행의 실천 수행 기법을 알 수 없었고, 법기 대아라한 스님의 출현 전에는 정행과 그에 이어지는 올바르게 순차적인 불교 수행을 전혀 할 수 없었다.

저자는 법기 스님의 가르침을 따라 수행을 해 오면서 수 년 간의 연구 끝에, 2017년 봄에 드디어 부처님께서 설하신 정행의 전모(全貌)를 니까야와 아함 경전에서 찾아낼 수 있었다.

²⁵ 수행으로 성취하게 되는 특수한 정신상태, 경지

저자는 본서를 쓰기까지 부처님 친설 법문의 고찰을 통해서 부처님께서 불법을 펴시는 그 출발에서부터 이론적으로 체계화된 하나의 교안(敎案)을 가지고 법문을 시작하지는 않으셨으며, 친설 수행법문에 상당한 변천(變遷)이 있었다는 사실을 알게 되었다. 또한 '정순실 법문'은 적어도 현전(現傳)하는 경전상으로는 최종적인 형태로 굳어진 실천수행 법문으로 보이며, '감각대문지키기'는 정행 법문에 속하는 것으로 정행의 원리(原理) 혹은 기제(機制)를 설하신 것임을 알 수 있었다.

우선 부처님 법문 고찰과 이해의 준거(準據)가 되는 금강법기사의 정행인 '관념수행(觀念修行)'을 개관하고, 이에 대비(對比)하여 부처님께서 설하신 정행 법문을 내용 변천의 순서에 따라 소개하고자 한다.

정행 법문을 담고 있는 경전 전문(全文)을 소개하지 않고 실천 수행의 이해에 필수적인 부분만 인용하였다. 기존의 한글 번역을 최대한 그대로 따랐으나, 법기 스님의 법문에 근거하여 더 정확하고 올바른 이해에 필수적이라고 판단되는 부분은 더러 기존의 이해와 다르게 번역하거나 해석하였다.

특히 논란의 소지가 크고 불교 이해에 핵심적인 몇몇 용어는 원어(原語)를 그대로 살려 두거나 기존의 번역이나 해석과 달리 별도의 직역(直譯)을 하여서 부처님 법문의 바른 이해를 도모하였다.

1. 금강법기사의 정행 - 관념수행

법기 스님께서서는 한글판 니까야 경전들이 본격적으로 소개되기 오래 전인 1993 년경 초창기 법문의 시작에서부터 삼매를 성취하기 위한 유일무이한 수행법으로 '관념수행(觀念修行)'을 설하셨습니다.

'관념수행'이란 '관법수행(觀法修行)'과 '일념법수행(一念法修行)' 두 가지를 하나로 묶어서 병행(並行)하는 수행이다.

2,500 여 년이라는 시대적 격차로 인해 부처님 법문과 법기 대아라한 스님 법문의 서술적 관점과 용어에 있어서 상당한 차이가 있기 때문에 법기 스님의 법문을 숙지하고 '관념수행'을 20 여 년간 실천해 왔다고 하더라도 같은 내용의 부처님 법문을 찾아서 확인하는 것은 저자로서는 참으로 어려운 일이었다.

정행 수행에 선행(先行)하여야 할 금강법기사의 계행은
'수행자가 스스로 수행에 있어서 해야 할 것과 하지 말아야
할 것을 잘 알아서 지키는 것'이다. 그리고 실천 수행자로서
참조하면 좋을 사항으로는 다음과 같은 것들이 있다.

수행자는 항상 허리를 곧게 펴서 상체를 대나무처럼 곧게
일직선으로 하고, 가슴이 딱 벌어지게 양 어깨를 뒤로
젖힌다.

잠자는 시간을 제외하고 수행 중에는 절대 눈을 감지
않는다.

소위 행주좌와(行住坐臥) 어묵동정(語默動靜)의 모든 순간,
일상의 갖가지 생활환경 속에서 일관되게 수행을 유지한다.

야간에 수행을 하면서는 9 촉광 이상으로 밝은 환경에서
수행을 해야 한다

·
잠잘 때에는 오른쪽으로 누워서 오른 손바닥으로 볼을 괴어
오른쪽 귀가 막히지 않도록 하고 자는데, 이는 부처님의
열반도(涅槃圖)에 나와 있는 자세이다.

삼매가 숙면일여(熟眠一如)²⁶에 도달하여 검증을 거치고 다음
단계의 수행인 '의심법(疑心法) 수행'을 하기 전까지는
좌선(坐禪) 자세로 앉아서 고요하고 한적한 환경에서
수행하는 소위 정처수행(靜處修行)은 금기사항이다. 삼매
성취 수행인 관념수행을 하는 수행자는 일상생활의 온갖
경계를 이겨내면서 수행을 하여야 숙면일여에 도달할 수
있으며, 정처수행은 힘이 없어서, 정처수행만으로 정행의

²⁶ 깊은 잠에 들어서도 삼매가 유지되는 경지.

구경인 숙면일여에 도달하는 것이 사실상 불가능하기 때문이다. 따라서 수행자는 처음부터 반드시 요처수행(擾處修行)을 하여야 한다. 굳이 번잡한 환경을 찾아가면서 수행을 할 필요는 없지만, 정처를 찾아가면서 수행하는 것은 심히 어리석은 태도이며, 올바른 수행 성과를 증득할 수 없다.

이상의 계행(戒行)을 지키면서 다음 단계인 삼매 성취 수행을 하게 되는데, 금강법기사의 정행(定行)인 관념수행(觀念修行)은 관법(觀法)수행과 일념법(一念法)수행 두 가지를 하나로 묶어서 병행(並行)하는 수행법이다.

1) 관법수행

‘관법수행’은 무기심(無記心)²⁷의 각성도(覺醒度)²⁸를
고조(高潮)시키고 유지하기 위한 수행으로
‘호흡관법(呼吸觀法)’, ‘결인관법(結印觀法)’, ‘설관법(舌觀法)’ 세
가지가 있다.

① 호흡관법

금강법기사에서는 ‘수행자호흡’이라는 특수한 호흡법을
가르친다. 법기 대아라한 스님에 의하면 이것은 부처님께서
수행자들에게 가르치신 호흡법이라고 한다. 법기 대아라한
스님께서서는 특이하게도, 이 호흡을 누구에게서 배운 적이
없고, 배울 수도 없는 호흡이었는데, 태어날 때부터 이
호흡을 하셨다고 한다.

²⁷ 부처님께서 ‘설하시지 않은 마음’으로, 잠들거나 혼수상태 등 생각이나
지각(知覺)이 없는 상태

²⁸ 정신이 차려져서 초롱초롱한 정도

'수행자호흡'은 일종의 상복부(上腹部) 복식(腹式)호흡인 '태식(胎息)호흡'²⁹과 흉식(胸式)호흡을 동시에 하는 독특한 호흡법인데 이 호흡을 하면 무기심의 각성도(覺醒度)가 고조(高潮)된다.

'수행자호흡'은 장기간에 걸쳐서 순하게 대면(對面) 실기 지도(實技 指導)와 점검(點檢)을 받으면서 배워야 하는 호흡이다.

수행자는 일상생활 중에 항상 입을 다물고 입으로는 공기를 들이마시지 않아야 한다. 반드시 코로 숨을 들이마셔야 하고, 수행방편³⁰을 소리 내어 염송(念誦)할 때가 아니면 항상 코로 숨을 내쉬어야 한다.

²⁹ 태아와 돌이 되기 전의 갓난아기에게 있는 특이한 호흡이다.

³⁰ 일념법수행에서 수행자가 놓치지 않고 계속해서 생각하여야 할 것

‘수행자호흡’을 하면 머리 정수리 부위가 솟아오르면서
통증이 느껴진다. 옛날 시골에서 방을 드나들다가 문지방에
부딪친 것 같은 이 통증은 금강법기사에서
‘육계신호(肉髻信號)’라고 부르는 것의 시작이다. 또한
‘수행자호흡’으로 인하여 육계신호가 있는 정수리 부위가
솟아오르게 되는데, 이는 대뇌(大腦) 정맥압(靜脈壓) 상승으로
인하여 파치오니안 과립(Pacchionian granulations)이 발달하여
생기는 것으로 불상(佛像)에 잘 나타나 있는
‘정계상(頂髻相)’이다.

법기 대아라한 스님께서는 ‘정계상’ 외에도
‘양액하용만상(兩腋下降滿相)’³¹, ‘견원만상(肩圓滿相)’³²,
‘범성상(梵聲相)’³³, ‘칠처용만상(七處隆滿相)’³⁴,

³¹ 수행자호흡으로 인하여 흉식호흡근육이 발달하여 두드러지는 것

³² 수행자호흡으로 인하여 어깨 근육이 발달하여 두드러지는 것

³³ 수행자호흡으로 인하여 아름다운 목소리가 되는 것

³⁴ 두 발바닥과 두 손바닥, 두 어깨와 정수리가 두툽고 풍만함

‘사자협상(師子頰相)’³⁵, ‘진청안상(眞靑眼相)’³⁶,
‘세박피상(細薄皮相)’³⁷, ‘상체여사자상(上體如獅子相)’³⁸,
‘대직신상(大直身相)’³⁹ 등이 직간접적으로 ‘수행자호흡’으로
인하여 생겨난다고 하신다.

또한 설관법으로 인하여 ‘득최상미상(得最上味相)’⁴⁰이
생겨난다고 하신다.

이들 11가지는 모두 부처님에게서 발견되는 32가지
신체적인 특이한 모습인 여래(如來)의 32신상(身相)에
속하는데, 부처님께서도 이 호흡을 하셨다는 증거가 되기도
한다. 이런 점들이 아니더라도 ‘불교수행에 있어서

³⁵ 뺨이 사자와 같음

³⁶ 두경부 정맥 혈관의 발달과 팽창으로 눈동자 주위가 푸른색을 띠는 것

³⁷ 피부 각질이 아주 미세하게 생겨서 떨어지는 것

³⁸ 수행자호흡으로 인하여 상체 근육이 전체적으로 크게 발달하는 것

³⁹ 상체가 곧고 바르다는 것

⁴⁰ 맛보는 기능이 뛰어나게 되는 것

'수행자호흡'은 아무리 강조해도 결코 모자람이 없다.'고 법기
대아라한 스님께서서 누누이 설하실 정도로 극히 중요하다.

'수행자호흡'에는 다섯 가지 호흡방법이 있다.

<1> 토하는 호흡

한 번에 '혹' 하고 급히 숨을 들이마신 후에, 순간
멈추었다가, 천천히 마디마디 숨을 뚫으면서 10 번으로
나누어서 공기를 다 토하면서 수행방편을 10 번
염송(念誦)하는 것이다. 만약 10 번의 염송을 다 하기 전인데
더 내뱉을 공기가 없으면, 공기를 다시 들이마시지 않고
숨을 멈춘 상태에서 10 번까지의 염송을 다 채우고 흡기하여
다음 호흡을 한다.

<2> 지식(止息)호흡

한 번에 '훅' 하고 급히 숨을 들이마신 후에, 숨을 가두고
멈춘 상태에서 수행방편을 10 번 염하고 나서 한꺼번에 숨을
다 내뿜는다.

<3> 반지식(半止息)호흡

이는 한 번에 '훅' 하고 급히 숨을 들이마신 후에, 숨을
가두고 멈춘 상태에서 수행방편을 5 번 염하고, 나머지
5 번은 천천히 마디마디 끊어서 숨을 내뿜으면서 염송하는
호흡법이다.

<4> 받침호흡

상복부 태식호흡 자리에 힘을 준 상태를 유지하면서 하는
호흡법이다.

<5> 한 호흡에 한 번 염하는 호흡

한 번 숨을 들이마신 후에, 호기하면서 수행방편을 한 번
염송하는 방법, 다섯 가지 호흡방법 중에 가장 힘이 적게
들어가는 호흡으로 일명 '쉬는 호흡', '휴식 호흡'이라고도
한다. 잠들기 전이나, 몸이 무척 피로할 때 이 호흡을 하면서
수행을 유지한다. 흡기 시에 한 번, 호기 시에 한 번
염송하는, 한 호흡에 두 번 염하는 등 응용 방법들도 있다.

이렇게 여러 가지 호흡법이 있는 이유는 수행자가 처한
다양한 일상 생활 상황에 따라서 호흡방법을 달리 하여
'관념수행'을 놓치지 않고 효율적으로 잘 유지하기 위함이다.

또한 기본 호흡법은 호기 시에 수행방편을 염하거나 송하는
것이지만, 응용하기에 따라 흡기 시에도 수행방편을 염할
수도 있다.

이러한 호흡기법이나 방법을 상황에 따라서 잘 선택하는 것을 포함하여 '관념수행'이 원활하고 효율적으로 잘 되도록 이끌어 나가는 것을 '지혜의 순발력'이라고 한다. 그래서 법기 대아라한 스님께서는 머리가 똑똑한 사람일수록 이 수행을 잘 한다고 하시고, 역으로 이 수행을 하면 누구든 머리가 점점 더 좋아진다고도 하신다.

②결인(結印)⁴¹관법

이는 한 번에 들이마신 숨을 열 번으로 나누어 마디마디 내뱉으면서 손가락을 꼬아서 호기의 마디, 즉 호기를 끊는 횟수를 세는 것으로 수식관법(數息觀法)이다. 호흡에 맞추어 수행방편(修行方便)⁴²을 피아노 건반 치듯 탁탁 끊어서 한 번씩 얹거나 소리 내어 음송(音誦)하며 내뱉는 숨을 끊을

⁴¹ 결인은 손이나 손가락 등으로 특정 모양을 만드는 것으로 불상에서 흔히 볼 수 있다. 수인(手印)이라고도 한다.

⁴² 생각하는 대상을 수행방편이라고 한다.

때마다 그 횃수를 손가락으로 센다. 이는 관법 수행으로 정신을 바짝 차린 상태에서 일념 수행방편만을 생각하는 일념법 수행을 이어가기 위한 것이다.

한 번의 염송 때마다 왼 손가락을 하나씩 꼽아서 염송의 횃수를 열까지 센다. 왼 손으로 열 번을 다 세면 오른 손가락을 하나 꼽는다. 이와 같이 해서 오른 손가락을 다 꼽게 되면 백 번이 된다.

백 단위는 정수리, 왼쪽 눈썹, 오른쪽 눈썹, 왼쪽 눈, 오른쪽 눈, 왼쪽 귀, 오른쪽 귀, 코끝, 입, 목젖 순으로 세는데, 이렇게 다 세면 천 번이 된다. 천 단위는 여러 가지 방법으로 신체 외부에 기록을 한다. 법기 대아라한 스님께서는 초등학교 시절 나이에 이렇게 수행을 하시면서 천(千) 단위는 장롱 밑에 성냥개비를 모아가면서 하루 수행의 숫자를 채우셨다고 한다.

이렇게 해서 하루의 수행 목표량으로 정한 염송의 횟수를 채운다. 생활 여건 때문에 도저히 그 날의 수행 목표량을 채우지 못하였을 때라도, 수행 감각을 놓치지 않기 위해 반드시 실행해야 하는 최소 수행량은 하루 5,000 번이다.

하루 수행 횟수의 최대 한계는 30,000 번이다. 삼만 번 이상을 세는 것은 권장되지 않는다.

또한 자신이 정한 하루 수행 목표량을 채운 후에는 숫자는 세지 말고 수행의 질적(質的)인 발전을 모색하면서 잠들기 전까지 수행을 계속한다.

‘관념수행’은 처음에는 양적(量的)인 성장에 치중하여 하루 수행 목표량을 삼만 번까지 올리는 것을 우선적으로 성취하도록 한다.

③ 설관법(舌觀法)

혀를 위로 뒤로 말아 올려서 혀의 끝 하단(下端)으로 안쪽 입천장을 살짝 밀어 올리는 기분이 들게 혀끝에 약간의 힘을 가한다. 이렇게 하면 윗니와 아랫니가 3 내지 5 밀리미터 떨어지게 된다. 혀와 입 전체의 이 자세를 유지하느라고 정신을 바짝 차린 상태가 이어지게 되는 것이 '설관법'이다.

'호흡관법'은 무기심의 각성도를 고조시키는 수행방법이고, '결인관법'과 '설관법'은 '호흡관법'으로 고조된 각성도를 유지하는 수행방법이다.

2) 일념법수행

'일념법수행'은 오직 수행방편 한 가지만 계속해서 생각함으로써 일체의 다른 생각이 일어나지 못하게 하는 것이다. 그래서 '염념상속법(念念相續法)'이라고도 한다.

번뇌(煩惱)⁴³가 많은 초보 수행자는 신묘장구대다라니처럼 긴 길이의 문장을 수행방편으로 삼는다. 즉 신묘장구대다라니를 중간에 놓쳐 문장이 단절되지 않도록, 연속적으로 제대로 암송(暗誦)하느라고 다른 생각이 일어나지 못 하도록 하는 것이다.

수행이 좀 나아가서 번뇌가 많이 평정(平定)된 수행자는 '관세음보살'이나 '옴마니반메훔' 같이 짧은 길이의 명호(名號)나 진언(眞言)을 수행방편으로 삼는다.

수행방편은 이차적인 연상(聯想) 번뇌나 기복심(祈福心)이 생기지 않도록 그 의미를 모르거나 알 필요가 없는 것을 선택하여야 한다.

⁴³ 생각, 지각, 감각 등을 모두 불교에서는 번뇌라고 한다.

법기 대아라한 스님께서는 '옴마니반메훔'을 최상(最上)의 수행방편으로 적극 권장하셨다. 이는 '관세음보살 육자 대명왕 진언(六字 大明 王眞言)' 즉, 관세음보살의, 여섯 글자로 된, 아주 밝은 최고의 진언이라는 의미인데, '일념수행 방편으로는 더 없이 좋은 것이다'라고만 알면 된다고 하시면서 여타의 뜻풀이나 설명은 전혀 알 필요가 없다고 하셨다.

'일념법수행'의 수행방편도 하나의 번뇌이므로 '일념법수행'은 한 가지 번뇌만 일으킴으로써 여타의 모든 번뇌가 일체 일어나지 못하게 하는 수행이다.

3) 관념수행

'관념수행'은 '관법수행'으로 먼저 정신을 번쩍 차리고 무기심의 각성도가 높아진 상태에서 수행방편 한 가지만

계속해서 생각하는 '일념법수행'을 하는 것이다. 즉 '관법수행'과 '일념법수행'을 하나로 묶어서 병행(並行)하는 수행이다.

수행자는 일단 한 번에 숨을 '훅'하고 들이마시고, 순간 멈추었다가, '옴마니반메훔'을 염송(念誦)하면서, 한 번의 염송을 할 때마다 마디마디 숨을 멈추고 끊으면서, 열 번의 염송에 들이마신 공기가 다 빠져나가도록 호흡을 잘 조절하면서 숨을 내 뱉는다.

상황에 따라서 한 호흡에 다섯 번을 염송할 수도 있다. 다섯 번이나 열 번 단위로 호기의 길이와 박자를 조절하여 맞추는 이유는 왼 손가락을 꺾어서 염송의 횟수를 세기 때문이다.

한 호흡에 열 번 이상 염송하는 것은 공회전(空回轉)⁴⁴이 될 가능성이 높고 수행의 바른 결실을 거두기 어렵기 때문에 권장되지 않는다.

또한 수행방편 외에 일체의 다른 생각이 일어나지 않게, 틈을 주지 말고 염송의 속도를 가급적 빨리 하되, 너무 빠르면 공회전이 되고, 너무 느리면 다른 생각이 일어나므로, 염송의 속도를 시의적절하게 잘 조절해야 한다.

4) 관념수행과 삼매의 성취

중생의 마음은 무기⁴⁵심(無記心)과 번뇌심(煩惱心)으로 구성되어 있다. 즉 중생의 마음은 항상 무기심 아니면 번뇌심이다. 이 두 가지 외에 다른 마음은 없다.

⁴⁴ 수행방편만 또렷이 지각(知覺)하지 못하는 수행 상태

⁴⁵ '무기'의 의미는 '설하지 않음'이다. '무기심'이란 '(부처님께서) 언급하거나 설하시지 않은 마음'이다.

무기심이란 일체의 생각이나, 지각(知覺), 인식(認識) 등이 없는 마음을 말한다.

번뇌심이란 그 무엇이든 의식의 영역에 지각되는 바가 있는 마음 이다.

수면(睡眠) 중에 사람은 자신이 수면 상태에 있다는 것을 알지 못하듯이 무기심은 인식(認識)/지각(知覺) 기능이 멈추어 쉬는 상태여서 무기심에 든 수행자는 자신이 무기심 상태에 있다는 사실을 모르는 것은 물론이고 일체의 지각이나 인식이 없다.

무기심과 번뇌심은 교류(交流) 전기(電氣)의 음전기(陰電氣)와 양전기(陽電氣)가 교대(交代)하듯이 서로 교대하는 성질이 있다. 즉 번뇌가 일어나려면 반드시 무기심에 한 번

들었다가 번뇌가 일어나고, 하나의 번뇌가 일어났다가 사라지면, 반드시 무기심에 한 번 든 후에 다음 번뇌가 일어난다.

중생에게는 이런 과정이 끊임없이 반복된다. 그래서 자각(自覺) 인식할 수는 없지만 번뇌심과 번뇌심의 사이에는 찰나간(刹那間)이라도 반드시 무기심이 지나간다는 사실을 알아야 한다.

이와 같이 중생의 일상사(日常事)와 삶은 무기심과 번뇌심의 끊임없는 교대로 채워져 있다.

하루 중 무기심과 번뇌심이 차지하는 시간을 합하면 누구나 예외 없이 24 시간이다. 따라서 무기심의 합이 많아지고 길어지면 그만큼 번뇌심의 합이 줄어들고, 번뇌가 많으면 그만큼 무기심의 합이 줄어들고 짧아진다.

중생심은 생주이멸(生住異滅)⁴⁶ 할 때마다 무기심과 번뇌심 각각에 해당되는 업인(業因)을 남기게 된다. 이렇게 업인으로서 저장되고 남겨진 것은 후에 그 업인을 있게 한 원인(原因)인 연(緣)을 만나게 되면 과(果)를 이루어 받게 되며, 중생이란 이러한 인연과(因緣果)의 과정을 끝없이 반복하면서 사는 존재들이다.

중생은 예외 없이 이전(以前)에 지은 업인에 대한 업보(業報)를 어떤 형태로든 받아야만 하고, 그 업보를 받는 중에 또 새로운 업을 짓고, 그렇게 새로 지은 것에 대해 또 과보를 받게 된다. 이와 같이 업을 짓고, 업보를 받고, 하는 것을 끝없이 반복하면서 끝없는 생사(生死)를 반복한다.

중생은 이렇게 각자 지은 바, 그 업에 따라서

⁴⁶ 생겨나서 머물다가 변해서 사라진다는 의미

피동적(被動的)으로 끝없이 생사(生死) 윤회(輪迴)를 반복하여야 하므로 중생을 '업생(業生)'이라고 한다.

이에 반해서 여래(如來)의 마음은 중생의 마음과는 완전히 다르다. 여래는 경계⁴⁷(境界)를 받아들이거나 받아들이지 않는 것을 자유자재로 한다.

일체의 경계를 받아들이지 않을 때에는 삼매(三昧) 상태이고, 경계를 받아들여서 그 경계에 대응(對應)할 때에는 삼매관성(三昧慣性)⁴⁸ 상태이다.

따라서 여래의 마음은 삼매 아니면 삼매관성 상태이다. 삼매와 삼매관성 상태에서는 업인과 업보가 없다. 그래서

⁴⁷ 지각(知覺)이나 번뇌(煩惱)가 되는 소재(素材), 정보(情報)

⁴⁸ 삼매상태는 단절되었지만 삼매의 영향력이 남아서 미치는 상태

여래는 영원한 대자유인(大自由人)으로 자신이 원하는 대로 살아가므로 '원생(願生)'이라고 한다.

불교수행은 중생심이 완전하게 100% 여래심으로 바뀌도록 하는 것이다. 중생이 수행하여 아라한 정등각자 선서가 되는 것이다.

중생이 경계를 접하게 되면 그 경계에 상응하는, 중생의 주체(主體)인 사상(四相) 중 한 상(相)이 생겨나서, 그 경계에 따른 무기심의 생멸(生滅: 生住異滅의 준말)을 뇌간(腦幹)의 망상체(網狀體)에서 한 번 일으키고, 이어서 그 경계를 의식(意識)의 영역인 대뇌피질(大腦皮質)로 들어가게 해서 거기서 번뇌로서 생주이멸(生住異滅)하게 한다.

이렇게 한 번 중생심의 생주이멸을 주도(主導)한 후 중생의 주체도 사라진다. 이와 같이 중생의 주체는 찰나간이라도 매번의 중생심에 따라서 생멸한다.

현대 의학적 발견에 의하면 뇌간(腦幹)의 망상체(網狀體)는 대뇌의 각성도(覺醒度)를 조절하여 일상생활 활동의 의식(意識) 수준(水準)과 수면(睡眠)에 영향을 미치는 기관(器官)이고, 대뇌피질(大腦皮質)은 지각(知覺), 인식(認識) 등을 담당하는 기관이다. 또한 연상(聯想) 추리(推理) 기억(記憶) 등 사고기능(思考機能)을 담당하는 곳은 간뇌(間腦) 혹은 간뇌의 변연계(邊緣界)로 추정된다. 부처님께서서는 이를 마노[Mano]라고 부르셨다.

무기의 속성(屬性)은 시간적 길이의 장단(長短)과 각성도(覺醒度)의 고저(高低) 두 가지가 있다. 무기 때문에 중생은 자신의 주체(主體)를 망각(忘却) 거실(去失)하여

자각(自覺) 인지(認知)하지 못한다. 그래서 주체가 주체로서의 역할과 기능을 하지 못하게 만든다.

무기심의 각성도는 높낮이가 있어서 깊은 잠에서는 그 각성도가 아주 낮고 얕은 잠에서는 상대적으로 그 각성도가 높다.

번뇌심과 번뇌심 사이의 무기심 역시 각성도의 높낮이가 있다.

번뇌는 중생의 주체를 가려서 어둡게 하여 중생의 주체가 주체로서 그 역할과 기능을 하지 못하게 만든다.

불교수행의 목적과 기능, 의의를 잘 배우지 못하고 잘 몰라서, 나쁜 생각만 번뇌라고 착각하고, 나쁜 생각을 떨치고 없애는 것이 수행이라고 하면서 아무런 생각이나 번뇌가 없는 상태인 무기심을 증장(增長)하여, 하루 24 시간 중에

번뇌심보다 무기심이 차지하는 시간이 점점 많아지면 그 수행자는 수행을 할수록 멍청하고 판단이 흐린 사람이 되고, 접신(接神)을 하게 되거나, 축생(畜生)의 태(胎)에 드는 과보(果報)를 받는다고 한다.

‘관법수행’은 무기심의 각성도(覺醒度)를 최대한 고조(高潮)시키고 유지하는 수행기법이다. ‘관법수행’으로 인하여 고조된 각성도가 그 임계선(臨界線)을 넘으면 무기심이 ‘불망(不忘)⁴⁹’의 경계(境界)로 바뀌면서 중생심의 하나인 무기심이 극복되고 없어진다.

이와 동시에 번뇌가 되던 일념수행 방편이 의근⁵⁰(意根)에서 의식의 영역인 대뇌 피질로 들어가지 못하고 경계의 형태로

⁴⁹ ‘망각[忘却]’의 반대 개념, 즉 ‘망각하지 않음’

⁵⁰ 사고(思考) 기관

의근에서 머물면서 '불매(不昧)⁵¹의 경계'로 바뀐다. 이렇게 하여 번뇌심이 극복되고 없어진다.

의근에 머물게 된 불망과 불매의 두 가지 경계는 그 성질이 상이(相異)하여 하나로 합쳐지지 못하고 동일한 주기(週期)로 교대(交代)하는 현상이 발생하는데 이것이 삼매(三昧)⁵²이다.

'관념수행'을 하면 처음에는 그 길이가 매우 짧은 점 삼매(點 三昧)가 생기는데 이때 수행자는 자신에게 점 삼매가 생겼다는 것을 알지 못한다. 수행이 점점 나아가면서 삼매의 길이가 길어져서 선 삼매(線 三昧)가 생기면, 삼매의 길이에겐 상응하는 삼매관성이 생긴다.

⁵¹ 어둡지 않음, 밝음

⁵² 산스크리트어 Samādhi 를 발음을 따라 한역(漢譯)한 것. 불교경전 어디에도 이에 대한 서술적 개념규정이 보이지 않는다.

삼매관성 상태는 '관념수행'으로 삼매에 들어 있던 수행자가 경계를 접하면 삼매가 깨어지면서 삼매에서 나오게 되는데, 이때 삼매관성이 있으면 이전에 늘 겪던 중생심과는 다른 새로운 마음 상태를 경험 자각하게 된다.

삼매에 대한 바른 법문을 잘 배우고 숙지(熟知)한 수행자는 자신에게 선 삼매가 생겼을 때 그 사실을 알 수도 있겠지만, 법기 대아라한 스님께서는 대부분의 수행자는 자신에게 삼매가 생겼다는 사실을 잘 모른다고 하신다. 금강법기사 선원에서 있었던 몇 가지 사례를 통하여 수행자가 자신에게 삼매가 있다는 것을 전혀 모르는 경우를 본 적이 있었다. 법기 대아라한 스님께서는 수행자를 보기만 하여도 그에게 삼매가 있다는 것을 바로 아셨다.

삼매는 일체의 지각(知覺)이나 인식작용(認識作用)이 쉬는 상태여서 삼매에 든 수행자는 자신이 삼매 상태에 들어있다는 사실을 자각(自覺) 인지(認知)할 수 없다.

다만 삼매에 대한 바른 법문을 잘 배우고 숙지(熟知)한 수행자는 삼매에서 나와서 직전(直前)의 상태를 반조(反照)함으로써, 자신이 이미 듣고 배운 바, 삼매에 들었던 것이 아니었을까 하고 유추하게 된다. 이는 마치 잠에서 깨어난 이가 자신이 '금방 전까지 내가 잠을 자고 있었구나.' 하고 추론하여 아는 것과 같다.

삼매상태가 일체의 지각(知覺)이나 인식작용(認識作用)이 쉬다는 점에서 무기심과 같아서 가벼운 무기심 상태에 들었던 것을 두고 삼매에 들었었다고 오판 착각하는 일이 허다하게 생길 수 있다.

특히 가수면(假睡眠) 상태인 옅은 무기심에 들면, 깊은 잠에 들어서 신체 자세를 유지하던 근육들이 그 힘을 잃고 신체 자세가 흐트러지면서 방바닥에 스러져 잠자는 자세가 되는 것과 달리, 앓은 자세 등을 유지하면서 심신이 휴식을 취하는 형태라서, 주변 사람들이 그런 수행자를 보더라도 그가 잠이 들었다고 생각하지 못하고 수행을 잘 하고 있는 중이라고 착각 오판하기 십상이다.

흔히 이러한 무기심 상태를 두고 경안(輕安)이라고 말하는데 잠을 자고 일어났기 때문에 심신이 평안하고 가벼워졌기 때문에 그렇게 말하는 것이다. 그러나 그런 경안은 바른 수행의 결과일 수가 없고 가수면(假睡眠) 상태 같은 무기심의 일종이므로 바른 수행자라면 절대 그런 상태에 들어서지는 안된다. 그래서 경안에 들지 않도록 극히 주의(主意)하고 경계(警戒)하여야 한다.

관념수행의 최종 목표는 하루 24 시간을 삼매 아니면 삼매관성 상태로 채우는 것이다. 이것이 숙면일여(熟眠一如)이고, 정행(定行)의 구경(究竟)이다. 숙면일여에 도달하게 되면 정행 수행은 더 나아갈 데가 없고, 수행을 이어간다고 삼매가 더 늘어나지도 않는다.

관념수행의 구경인 숙면일여에 도달한 수행자는 깊은 잠에 들어서도 삼매가 한결 같은지 스승에게 점검 받거나 스스로 확인 점검하여야 한다. 이것이 '숙면일여(熟眠一如)의 검증'이다.

숙면일여 검증을 통과한 수행자는 스승의 질문형(質問形) 지도(指導)를 받고 마음에 의문이 들면서 그 질문의 답을 찾으라고 다음 단계의 수행으로 자연스럽게 넘어가게 되는데, 이것이 '의심법수행'이다.

앞서 고찰한 바와 같이 '정순실'에서는 삼매수행이 네 가지 선정으로 귀결되고, 제 4 선에 들어 신통공부를 하여서 반야지혜를 증득하는 혜행으로 이어지면서 '계·정·혜' 수행이 완성되고 끝나는데, 금강법기사 수행체계에서는 이 신통공부를 생략하고 곧장 다음 단계의 수행인 '의심법수행⁵³'으로 넘어가게 된다.

이상과 같이 법기 대아라한 스님에 의해 복원되고, 잘 설해진 삼매성취 수행, 즉 정행을 잘 숙지하고 이제부터는 부처님께서 친설하신 정행을 알아 보기로 한다.

⁵³ 중생심의 주체를 특정(特定) 자각(自覺)하고 여래심의 주체를 발굴(發掘) 증득(證得)하여 자신에게 있는 두 가지 상이한 주체를 명확하게 구별하게 되는 수행

2. 마하나마경 2

- 전략(前略) -

마하나마여, 여기 그대는 다음과 같이 여래를 계속해서 생각해야 한다[anusati]. '이런 그분 세존께서는 아라한이시며, 완전히 깨달은 분이시며, 영지(靈智)와 실천을 구족한 분이시며, 피안으로 잘 가신 분이시며, 세간을 잘 알고 계신 분이시며, 가장 높은 분이시며, 사람을 잘 길들이는 분이시며, 하늘과 인간의 스승이시며, 깨달은 분이시며, 세존이시다.'라고.

마하나마여, 성스러운 제자가 이와 같이 여래를 계속해서 생각할 때 그의 마음은 탐욕에 얽매이지 않고, 성냄에 얽매이지 않고, 어리석음에 얽매이지 않는다. 그때 그의 마음은 여래를 의지하여 올곧아진다. 마하나마여, 여래를 의지하여 올곧은 마음을 가진 성스러운 제자는 주석서를 의지하여 생긴 희열과 환희를 얻고, 성전을 의지하여 생긴 희열과 환희를 얻으며, 법과 관계된 환희를 얻는다. 환희하는 자에게 희열이 생기고, 희열을 느끼는 자는 몸이 경안하며, 몸이 경안한 자는 행복을 느끼고, 행복한 자는 마음이 삼매에 든다.

마하나마여, 이런 부처님을 계속해서 생각함을 그대는 갈 때에도 닦아야 하고, 서있을 때에도 닦아야 하고, 앉아있을 때에도 닦아야 하고, 누워있을 때에도 닦아야 하고, 일에 몰두할 때에도 닦아야 하고, 자손들로 번민하는 집에서 살 때에도 닦아야 한다."

"다시 마하나마여, 그대는 다음과 같이 법을 계속해서 생각해야 한다.....

"다시 마하나마여, 그대는 다음과 같이 승가⁵⁴를 계속해서 생각해야 한다.....

"다시 마하나마여, 그대는 다음과 같이 자신의 계를 계속해서 생각해야 한다.....

"다시 마하나마여, 그대는 다음과 같이 자신의 보시를 계속해서 생각해야 한다.....

"다시 마하나마여, 그대는 다음과 천신을 계속해서 생각해야 한다.....

- 후략(後略) -

『앙굿따라니까야 제 6 권』대림스님(2007) 초기불전연구원

본경에서 부처님께서서는 부처 혹은 여래, 부처님의 가르침인 불법(佛法), 승가(僧伽), 계(戒), 보시(普施), 천신(天神) 등 여섯 가지 수행방편을 '계속해서 생각함' 혹은 '반복해서 생각함'⁵⁵으로써 수행자의 '마음이 삼매에 든다.'고 하신다.

수행방편 한 가지를 계속해서 반복적으로 생각하거나 기억하는 것은 바로 '일념법수행'이다. 본경에서 부처님께서 삼매 성취 방법으로 '일념법수행'을 설하셨음을 분명하게 알 수 있다.

⁵⁴ 수행자 집단

⁵⁵ anussati(아누사띠)

또한 수행방편을 계속해서 생각하거나, 반복해서 생각하거나, 계속해서 기억하는 것을 '갈 때에도 닦아야 하고, 서있을 때에도 닦아야 하고, 앉아있을 때에도 닦아야 하고, 누워있을 때에도 닦아야 하고, 일에 몰두할 때에도 닦아야 하고, 자손들로 번민하는 집에서 살 때에도 닦아야 한다.'고 말씀하신다. 이는 온갖 다양한 생활 상황 속에서 일어나는 행주좌와(行住坐臥) 어묵동정(語默動靜)의 어떤 경우에도 수행을 놓치지 말고 이어가라는 말씀이시다. 이것이야말로 금강법기사에서 중시(重視)하는 요처수행(擾處修行)이다.

본경에서 설하신 'anussati(아누사띠)' 수행 기법은 '일념법수행' 기법으로, 부처님께 듣고 배운 바 법문만을 반복적으로 혹은 지속적으로 기억하고 생각함으로써 다른 일체의 생각이 일어나지 못하게 하는 것이다.

3. 증일아함광연품 1~10

이와 같이 들었다.

어느 때 부처님께서 사위국 기수급고독원에 계시면서 여러 비구들에게 말씀하셨다.

"한 법(法)을 닦아 행하고 한 법을 널리 펴야 한다. 한 법을 닦아 행하면 좋은 이름이 있고 큰 과보를 성취하여 온갖 선(善)이 두루 모이고 단 이슬 맛을 얻어 함이 없는 곳(無爲處)에 이르게 될 것이다. 그리고 곧 신통을 이루고 온갖 어지러운 생각을 버리고 사문⁵⁶의 결과에 이르러 스스로 열반⁵⁷을 얻을 것이다.

어떤 것을 한 법이라 하는가? 이른바 부처님을 생각하는 것이니라."

"어떻게 부처님 생각을 닦아 행하면, 좋은 이름이 있고 큰 과보를 성취하여, 온갖 선이 두루 모이고 단 이슬 맛을 얻어 함이 없는 곳에 이르며, 곧 신통을 이루고 온갖 어지러운 생각을 버리고 사문의 결과를 얻어 스스로 열반을 얻게 되는가?"

그 때에 비구들은 세존께 사뢰었다.

"모든 법의 근본은 여래께서 말씀하신 것이옵니다. 원컨대 세존께서는 비구들을 위하여 그 묘한 이치를 말씀하여 주소서. 저희들은 여래에게서 그것을 듣고는 꼭 받들어 가지겠나이다."

⁵⁶ 출가수행자

⁵⁷ 번뇌의 불을 끈 완전하고 항구적인 휴식과 평안함의 상태

그 때에 세존께서는 비구들에게 말씀하셨다.
"자세히 듣고 잘 생각하라. 나는 너희들을 위해 널리 설하리라."
"그리 하겠나이다, 세존이시여."
비구들은 앞으로 나아가 듣고 있었다.

세존께서는 말씀하셨다.
"혹 어떤 비구는 몸과 뜻을 바꾸고 가부(跏趺)하고 앉아, 생각을 매어
앞에 두고 다른 생각이 없이 오로지 부처님을 생각한다.
여래의 형상을 관(觀)하여 눈을 떴는 일이 없고 눈을 떴지 않고는 곧
여래의 공덕을 생각한다.

'여래의 본체는 금강으로 되었고 열 가지 힘을 완전히 갖추었으며 네
가지 두려움이 없어 대중 앞에서 의젓하시다. 여래의 얼굴은 단정하기
짝이 없어 아무리 보아도 싫증이 나지 않는다. 계율의 덕을 성취한
것은 마치 금강과 같아서 부술 수 없고 티가 없어 청정하기는 마치
유리와 같다.

또 여래의 삼매는 일찍이 줄어진 일이 없다. 아주 쉬고 길이 고요하여
다른 생각이 없다. 교만하고 사나운 모든 뜻은 담박하게 되었고,
탐냄과 성냄과 어리석은 마음과 망설임과 쯤체하는 번뇌는 모두 다
없어졌다. 여래의 지혜의 몸은, 그 지혜는 끝도 밑도 없으며 걸림도
없다. 여래의 몸은 해탈을 성취하여 모든 갈래가 이미 다해 다시
태어나는 일, 즉 나는 나고 죽음에 떨어질 것이라고 말하는 일이 없다.
여래의 몸은 지견의 성을 넘고 남의 성질을 알아 제도할 것과
제도하지 못할 것을 따라 행하며, 여기서 죽어 저기서 나고

돌아다니고 가고 오면서, 나고 죽는 지음에서 해탈하는 이와 해탈하지 못하는 이를 모두 두루 아신다.’

이것이 이른바 ‘부처님 생각을 닦아 행하면, 좋은 이름이 있고 큰 과보를 성취하여, 온갖 선은 두루 모이고 단 이슬 맛을 얻어 함이 없는 곳에 이르게 되며, 곧 신통을 이루고 온갖 어지러운 생각을 버리고, 사문의 결과를 얻어 스스로 열반을 얻는다’는 것이니라.

그러므로 비구들이여, 항상 생각해 부처님 생각에서 떠나지 않으면 곧 이런 온갖 좋은 공덕을 얻을 것이다. 비구들이여, 이와 같이 공부하여야 하느니라.”

그 때에 비구들은 부처님 말씀을 듣고 기뻐하여 받들어 행하였다.

- 중략(中略) -

이른바 법을 생각하는 것이다.

이른바 승가(僧伽)를 생각하는 것이다.

이른바 계율을 생각하는 것이다.

이른바 보시(普施)를 생각하는 것이다.

이른바 하늘을 생각하는 것이다.

이른바 휴식(고요)을 생각하는 것이다.

- 중략(中略) -

이른바 호흡을 생각하는 것⁵⁸이다.

⁵⁸ 念安般을 ‘호흡을 생각하는 것’으로 번역하였다. 안반(安般)은 ‘anapana’의 音譯으로 입출식(入出息), 즉 ‘숨을 들이마시고 내뿜는 것’을 의미한다.

부처님께서서는 이어 말씀하셨다.

“어떻게 호흡을 생각하는 것을 닦아 행하면 좋은 이름이 있고 큰 과보를 이루어, 온갖 선이 두루 모이고 단 이슬 맛을 얻어 함이 없는 곳에 이르게 되며, 곧 신통을 이루고 온갖 어지러운 생각을 버리고, 사문의 결과를 얻어 스스로 열반을 얻게 되는가?”

- 중략(中略) -

세존께서 말씀하셨다.

“혹 어떤 비구는 몸과 뜻을 바꾸고 가부하고 앓아, 생각을 매어 앞에 두고 다른 생각이 없이 오로지 호흡을 생각한다.

즉 만일 숨이 길 때에는 ‘나는 지금 숨이 길다.’고 관찰해 알고, 만일 숨이 짧으면, ‘나는 지금 숨이 짧다.’고 관찰해 알며, 만일 숨이 매우 차가우면 ‘나는 지금 숨이 차갑다.’고 관찰해 알고, 만일 숨이 뜨거우면 ‘나는 지금 숨이 뜨겁다.’고 관찰해 안다. 그리고 머리에서 발에까지 온 몸을 두루 관찰해 안다. 만일 숨이 길기도 하고 짧기도 하면 ‘숨은 길기도 하고 짧기도 하다.’고 관찰한다.

마음을 쓰고 몸을 단속해 숨의 길고 짧음을 모두 알며, 숨의 나고 늙을 찾아 분별해 환히 안다. 혹은 마음이 몸을 단속해 숨의 길고 짧음을 아는 것도 또한 알며, 숨의 길고 짧음을 세어 분별해 환히 아는 것이다.

비구들이여, 이것이 호흡을 생각하는 것으로서 곧 완전히 갖추게 되고 큰 과보를 이루어, 온갖 선이 두루 모이고 단 이슬 맛을 얻어 함이 없는 곳에 이르게 되며, 곧 신통을 이루고 온갖 어지러운 생각을 버리고, 사문의 결과를 얻어 스스로 열반을 얻게 된다.

그러므로 비구들이여, 항상 생각해 호흡생각⁵⁹에서 떠나지 않으면 곧 이런 온갖 좋은 공덕을 얻을 것이다. 비구들이여, 이와 같이 공부하여야 하느니라."

그 때에 비구들은 부처님 말씀을 듣고 기뻐하여 받들어 행하였다.

- 중략(中略) -

이른바 몸을 생각하는 것이다.....

세존께서는 말씀하셨다.

"혹 어떤 비구는 몸과 뜻을 바꾸고 가부하고 앉아, 생각을 매어 앞에 두고 다른 생각이 없이 오로지 몸을 생각한다.

이른바 몸을 생각하는 것이란,

모발·손·발톱·이빨·껍질·살·힘줄·뼈·쓸개·간·허파·심장·지라·대장·소장·백직·방광·똥·오줌·백엽·창탕비포·눈물·가래침·고름·피·기름덩이·침·머리뼈·뇌수 등, 이 어느 것이 내 몸인가?

땅의 원소가 그것인가? 물의 원소가 그것인가? 불의 원소가 그것인가? 바람 원소가 그것인가? 아비 종자와 어미 종자로 된 것인가? 어디서 왔는가? 누가 만든 것인가? 눈·귀·코·혀·몸·마음은 장차 어디서 태어날 것인가?'고.

비구들이여, 이것이 몸을 생각하는 것으로서, 곧 완전히 갖추게 되고 큰 과보를 이루어, 온갖 선이 두루 모이고 단 이슬 맛을 얻어 함이

⁵⁹ 安般念을 '호흡생각'으로 번역하였다.

없는 곳에 이르게 되며, 곧 신통을 이루고 온갖 어지러운 생각을 버리고 사문의 결과를 얻어 스스로 열반을 얻게 된다.

그러므로 비구들이여, 항상 생각하여 몸 생각에서 떠나지 않으면⁶⁰ 이런 온갖 좋은 공덕을 얻을 것이다. 비구들이여, 이와 같이 공부하여야 하느니라."

그 때에 비구들은 부처님 말씀을 듣고 기뻐하여 받들어 행하였다.

- 중략(中略) -

이른바 죽음을 생각하는 것이다.

세존께서는 말씀하셨다.

"혹 어떤 비구는 몸과 뜻을 바꾸고 가부하고 앉아, 생각을 매어 앞에 두고 다른 생각이 없이 오로지 죽음을 생각한다.

'이른바 죽음이란, 여기서 죽어 저기서 나며 온갖 갈래를 왕래하면서 목숨을 옮기어 멈추지 않아서, 모든 감관은 허물어져 썩은 나무와 같으며, 목숨 뿌리는 끊어지고 종족(宗族)은 갈라져서 형체도 없고 소리도 없으며 또한 모습도 없는 것이다'고.

비구들이여, 이것이 죽음을 생각하는 것으로서 곧 완전히 갖추게 되고 큰 과보를 이루어, 온갖 선이 두루 모이고 단 이슬 맛을 얻어 함이 없는 곳에 이르게 되며, 곧 신통을 이루고 온갖 어지러운 생각을 버리고, 사문의 결과를 얻어 스스로 열반을 얻게 된다. 그러므로 비구들이여, 항상 생각하여 죽음 생각에서 떠나지 않으면 이런 온갖

⁶⁰ 不離身念

좋은 공덕을 얻을 것이다. 비구들이여, 이와 같이 공부하여야 하느니라."

그 때에 비구들은 부처님 말씀을 듣고 기뻐하여 받들어 행하였다.

『전자아함경 3』2007. 동국역경원

본경에서 설하신 수행방편은 앞의 마하나마 경에서 설하신 6 가지에 휴식, 호흡, 몸, 죽음, 네 가지를 추가하여 총 10 가지이다.

이와 같이 부처님 법문이 처음부터 고정된 것이 아니었고, 변화해 나아갔다는 사실을 알 수 있다.

또한 본경에서는 10 가지 수행방편 각각에 따라 '혹 어떤 비구는'라고 하여 수행자마다 수행방편을 달리 하며 여러가지 수행방편 중 한 가지를 선택하였음을 알 수 있다.

그리고 '다른 생각이 없이 오로지 ~을 생각한다.'고 하셔서
수행방편만 생각하고 일체의 다른 생각을 하지 않는
'일념법수행'을 가르치셨다는 사실을 알 수 있다.

호흡과 몸에 대해서는 관찰해서 안다(觀知, 관지)고 하신 바,
관찰 역시 마음의 눈으로 보는 것이고 생각하는 것이므로 이
역시 일념법 수행기법이다.

앞에서 고찰한 마하나마경에서는 일념법수행으로 수행자가
삼매를 성취하는 것으로 설하셨는데, 여기서는 신통, 열반
등을 설하셔서 삼매보다 더 확장된 결실(結實)이나 다른
성과들을 언급하신 것으로 보인다. 불교수행의 최종적인
목적에 도달하려면 반드시 삼매를 거쳐야 하므로 신통이나
열반도 당연히 삼매와 같은 연장선상에 있다고 할 수
있으며, 번뇌가 소멸한 상태를 열반이라고 설하시므로 삼매
역시 번뇌가 없는 열반 상태이다.

본경에서 부처님께서서는 ‘몸과 뜻을 바꾸고 가부하고 앉아, 생각을 매어 앞에 두고 다른 생각이 없이 오로지 ~ 을 생각한다.’고 하시면서, ‘일념법수행’의 전제(前提)인양 특정 자세와 태도를 설하신다. 그런데 ‘몸과 뜻을 바꾸고 가부하고 앉아, 생각을 매어 앞에 두고’라는 이 경구(經句)는 일종의 정형구(定型句)로서 니까야 여러 경전에서 나타나는 ‘가부좌를 틀고 몸을 곧추 세우고 입 주위에 사띠를 확립하여 앉는다.’를 한역(漢譯)한 것으로 추정된다.

‘가부좌(跏趺坐)를 틀고’는 앉는 자세이고, ‘몸을 곧추 세우고’는 상체직신(上體直身)자세를 말하는 것임에는 이견(異見)이 없겠으나, ‘입 주위에 사띠를 확립하여’⁶¹에 대해서는 아직도 이론(異論)이 분분하다. 그러나 법기 대아라한 스님께서서는 ‘입 주위에 사띠를 확립하여’라는

⁶¹ ‘parimukhaṃ satim upatthapetvā’

경문(經文) 귀절(句節)을 듣자마자 바로 '도명 거사님, 그거는 설관법이네요.'라고 하셨다.

상체(上體)직신(直身)자세는 불교 수행과 수행자가 해야 하는 '호흡법'의 필수 요소이고, 가부좌⁶²(跏趺坐) 자세에 포함되어 있는 선정인⁶³(禪定印)은 금강법기사의 '결인관법'에 해당된다. 이와 같이 본경에서는 금강법기사의 '관법수행'인 '결인관법'과 '설관법', 그리고 '호흡관법'을 부처님께서도 가르치셨다는 사실을 잘 알 수 있다.

⁶² 두 발등을 포개어 앉는 자세. 승려들이 수도(修道)나 참선할 때 앉는 자세

⁶³ 왼쪽 손바닥을 위로 하여 앞에 놓고 오른손 손바닥도 위로 하여 왼쪽 손바닥 위에 손가락 부분을 겹쳐 놓되 양쪽 엄지를 맞대는 모습.

4. 웨살리경

이와 같이 나는 들었다. 한때 세존⁶⁴께서는 웨살리에서 큰 숲의 중각강당에 머무셨다.

그 무렵 세존께서는 여러 가지 방법으로 부정(不淨)에 관한 말씀을 하셨고 부정함을 칭송하셨고 부정을 닦는 수행을 칭송하셨다.

그때 세존께서는 비구들을 불러서 말씀하셨다.

“비구들이여, 나는 반 달 동안 홀로 앉고자 한다. 하루 한 끼 탁발음식을 가져다 주는 사람을 제외하고는 아무도 가까이 와서는 안 된다.”

“그렇게 하겠습니다, 세존이시여.”라고 비구들은 세존께 대답한 뒤 하루 한 끼 탁발음식을 가져다 주는 사람을 제외하고는 아무도 가까이 가지 않았다.

그때 그 비구들은 ‘세존께서는 여러 가지 방법으로 부정(不淨)에 관한 말씀을 하셨고 부정함을 칭송하셨고 부정을 닦는 수행을 칭송하셨다.’라고 하면서 갖가지로 부정을 닦는 수행에 몰두하면서 머물렀다. 그들은 이 몸에 대해서 전율을 느끼고 혐오스러워 하고 언더리를 내면서 칼을 들어 자결을 시도하였다. 하루에 열 명의 비구들이 칼로 자결을 하기도 하고 하루에 스무 명이 칼을 들어 자결을 하기도 하고 하루에 서른 명이 칼을 들어 자결을 하기도 하였다.

⁶⁴ 세상에서 가장 존귀한 분이라는 뜻, 부처님에 대한 10 가지 칭호 중 하나.

그때 세존께서는 그 반 달을 보내시고 홀로 앉음으로부터 일어나셔서 아난다 존자를 불러서 말씀하셨다. “아난다여, 그런데 왜 비구들의 숫자가 줄어들었는가?”

“세존이시여, 세존께서는 비구들에게 여러 가지 방법으로 부정(不淨)에 관한 말씀을 하셨고 부정함을 칭송하셨고 부정을 닦는 수행을 칭송하셨습니다. 그래서 비구들은 ‘세존께서는 여러 가지 방법으로 부정(不淨)에 관한 말씀을 하셨고 부정함을 칭송하셨고 부정을 닦는 수행을 칭송하셨다.’라고 하면서 갖가지로 부정을 닦는 수행에 몰두하면서 머물렀습니다. 그들은 이 몸에 대해서 전율을 느끼고 혐오스러워 하고 넋더리를 내면서 칼을 들어 자결을 시도하였습니다. 그래서 하루에 열 명의 비구들이 칼로 자결을 하기도 하고 하루에 스무 명이 칼을 들어 자결을 하기도 하고 하루에 서른 명이 칼을 들어 자결을 하기도 하였습니다. 세존이시여, 세존께서는 다른 방법을 설해주십시오. 그러면 비구 승가는 구경의 지혜에 확립될 것입니다.”

“아난다여, 그렇다면 웨살리를 의지하여 머무르고 있는 비구들을 모두 집회소로 모이게 하라.”

“그렇게 하겠습니다, 세존이시여.”라고 아난다 존자는 세존께 대답한 뒤 웨살리를 의지하여 머무르고 있는 비구들을 모두 집회소로 모이게 하였다. 그런 뒤 세존께 다가가서 이렇게 말씀드렸다.

“세존이시여, 비구 승가(僧伽)가 모였습니다. 이제 세존께서 가실 시간이 되었습니다.”

그러자 세존께서는 집회소로 가셨다. 가서서는 마련된 자리에 앉으셨다. 자리에 앉으셔서 세존께서는 비구들을 불러서 말씀하셨다.

“비구들이여, 호흡·사띠·삼매⁶⁵ 를 닦고 많이 학습하면 고요하고 수승하고 순수하고 행복하게 머물고, 나쁘고 해로운 법들이 일어나는 족족 즉시에 사라지게 하고 가라앉게 한다.

비구들이여, 예를 들면 무더운 여름의 마지막 달에 뜨거운 먼지덩이들이 소용돌이 치고 있는데 때 아닌 먹구름이 몰려들어 그 자리에서 그것을 사라지게 하고 가라앉게 하는 것과 같다.

비구들이여, 그와 같이 호흡·사띠·삼매를 닦고 많이 학습하면 고요하고 수승하고 순수하고 행복하게 머물고, 나쁘고 해로운 법들이 일어나는 족족 즉시에 사라지게 하고 가라앉게 한다.”

“비구들이여, 그러면 어떻게 호흡·사띠·삼매를 닦고 어떻게 많이 학습하면 고요하고 수승하고 순수하고 행복하게 머물고, 나쁘고 해로운 법들이 일어나는 족족 즉시에 사라지게 하고 가라앉게 하는가?

비구들이여, 여기 비구는 숲 속에 가거나 나무 아래에 가거나 빈방에 가거나 하여 가부좌를 틀고 상체를 곧추 세우고 입가에 사띠를 확립하여 앉는다. 그는 오로지 사띠하면서 숨을 들이쉬고 오로지 사띠하면서 숨을 내쉰다. 길게 숨을 들이 쉴 때는 나는 길게 숨을 들이쉴다고 잘 알고⁶⁶, 길게 숨을 내쉴 때는 나는 길게 숨을 내쉴다고 잘 안다. 짧게 숨을 들이쉴 때는 나는 짧게 들이쉴다고 잘 알고, 짧게 숨을 내쉴 때는 나는 짧게 숨을 내쉴다고 잘 안다.

⁶⁵ ānāpānassatisamādhī, 호흡을 의미하는 아나파나, 기억을 의미하는 사띠, 그리고 삼매로 구성된 합성어로 수행법의 명칭.

⁶⁶ pajānāti

온 몸을 경험하면서 나는 들이쉴다고 수행하고⁶⁷, 온 몸을 경험하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다. '몸의 상카라⁶⁸를 편안히 하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 몸의 상카라를 편안히 하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다."

희열을 경험하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 희열을 경험하면서 나는 숨을 내 쉴다고 수행한다. 행복을 경험하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 행복을 경험하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다.

마음의 상카라를 경험하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 마음의 상카라를 경험하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다. 마음의 상카라를 편안히 하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 마음의 상카라를 편안히 하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다. 마음을 경험하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 마음을 경험하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다. '마음을 희열로 채우면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 마음을 기쁘게 하면서 나는 숨을 내 쉴다고 수행한다. 마음을 집중시키면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 마음을 집중하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다. 마음을 해탈하게 하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 마음을 해탈하게 하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다.

무상을 관찰하면서 나는 숨을 들이쉴다고 수행하고, 무상을 관찰하면서 나는 숨을 내쉴다고 수행한다. 사라짐을 관찰하면서 나는

⁶⁷ sikkhati

⁶⁸ saṅkhāra, 형성(形成)

숨을 들이쉬는다고 수행하고, 사라짐을 관찰하면서 나는 숨을 내쉬는다고 수행한다. 소멸을 관찰하면서 나는 숨을 들이쉬는다고 수행하고, 소멸을 관찰하면서 나는 숨을 내쉬는다고 수행한다. 놓아버림을 관찰하며 나는 숨을 들이쉬는다고 수행하고, 놓아버림을 관찰하면서 나는 숨을 내쉬는다고 수행한다.

비구들이여, 이와 같이 호흡·사띠·삼매를 닦고 이와 같이 많이 학습하면 고요하고 수승하고 순수하고 행복하게 머물고, 나쁘고 해로운 법들이 일어나는 족족 사라지게 하고 가라앉게 한다.”

『상윳따니까야 제 6 권』각목스님(2009) 초기불전연구원

본경에서는 ‘숲 속에 가거나 나무 아래에 가거나 빈 방에 가거나 하여’
라고 하시면서 조용하고 한적한 환경에서 정처 수행을
하라고 하신다.

또한 ‘가부좌를 틀고 상체를 곧추 세우고 입가에 사띠를 확립하여
앉는다.’라고 하시면서 가부좌로 앉는 자세, ‘결인관법’,
상체(上體) 직신(直身)자세, ‘설관법’ 등을 앞서 고찰한 바와
동일하게 실행하라고 하신다.

본경에서 설하신 수행방편은

①호흡

②몸 [신(身)]

③희열, 행복 등의 느낌 [수(受)]

④마음 [심(心)]

⑤무상, 사라짐, 소멸, 놓아버림 등의 주제와 내용 [법(法)]

등으로 모두 소위 '신·수·심·법(身受心法)'의 범주에 드는 것들이다.

'신·수·심·법'이라는 네 가지 범주는 수행방편의 집합으로 여러 경전에서 정형화(定型化)되어 나타나는데, '신(身)'의 범주에는 호흡을 위시하여 몸과 관련된 여러 가지 내용들이 수행방편으로 포함되어 있고, '수(受)'의 범주에는 희열, 행복 등 여러 가지 느낌들이 수행방편으로 포함되어 있다. 또한 '심(心)'의 범주에는 수행자가 경험할 수 있는 갖가지 마음

관련 내용들이 수행방편으로 포함되어 있다. '법(法)'의 범주에는 각종 교리 법문 내용과 수행으로 제거하여야 할 다섯 가지 장애⁶⁹에 대한 법문 등이 수행방편으로 포함되어 있다.

앞서 고찰한 열 가지 수행 방편 중에서 '신·수·심·법(身受心法)'의 범주에 들지 않는 부처 혹은 여래, 불법(佛法), 승가(僧伽), 계(戒), 보시(普施), 천신(天神) 등 여섯 가지는 여기에서는 보이지 않는다.

또한 본경에는 한 가지 수행방편만 반복해서 생각하고, 다른 생각이 없이 오직 그것만 생각하면서 몰입하는 '일념법수행'과 관련된 이야기가 나타난다.

⁶⁹ 욕망, 악의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회, 회의적 의심

여기서도 우리는 2500 여 년 전 부처님께서 가르치셨던 '몸의 부정(不淨)함'만을 생각하고 다른 생각이 없이 항상 그것만 생각하는 수행이 '일념법수행'이었음을 의심의 여지가 없이 확인할 수 있다.

그러나 '몸의 부정(不淨)함'만을 생각하는 '일념법수행'이 문제를 일으키자, 부처님께서서는 그에 대한 대책으로 '호흡·사띠·삼매⁷⁰'를 닦으라고 하신다.

새롭게 설하신 '호흡·사띠·삼매' 수행의 기법은 앞서 고찰한 바와 같이 '결인관법'과 '설관법'이 포함된 앉는 자세까지의 '관법수행'은 동일하다. 다만 일념법수행에 있어서 달라진 점이 있는데, 그것은 '오로지 사띠하면서 숨을 들이쉬고 오로지 사띠하면서 숨을 내쉰다.'라고 하신 점이다. 즉 한 가지

⁷⁰ ānāpānassatisamādhi, 호흡을 의미하는 아나파나, 기억을 의미하는 사띠, 그리고 삼매로 구성된 합성어

수행방편만을 계속해서 기억하고 생각할 때 호흡을 동반(同伴)하라고 하신다.

이는 앞서 고찰한 수행 기법에 '호흡관법'을 새롭게 추가하신 것으로, 결과적으로 '호흡·사띠·삼매' 수행은 '일념법수행'과 '결인관법', '설관법', '호흡관법'을 모두 같이 하는 금강법기사의 '관념수행'과 동일한 기법의 수행이 된다.

즉 '호흡·사띠·삼매' 수행은 수행방편만 다를 뿐, 기법상으로는 '관념수행'과 동일한 수행이다.

본경에서 설하신 수행방편 즉, '사띠[기억]하면서'의 대상(對象)은 ①호흡 ②몸 ③희열, 행복 등의 느낌 ④마음 ⑤무상, 사라짐, 소멸, 놓아버림 등이다.

또한 '호흡'을 '신(身)'의 범주에 속하는 한 가지 수행방편으로 설하시면서 항상 정형화된 전체 수행의 맨 앞에 호흡에 대한 수행을 두시고, '길게 숨을 들이 쉴 때는 나는 길게 숨을 들이쉬한다고 잘 알고, 길게 숨을 내쉴 때는 나는 길게 숨을 내쉬다고 잘 안다. 짧게 숨을 들이쉴 때는 나는 짧게 들이쉬다고 잘 알고, 짧게 숨을 내쉴 때는 나는 짧게 숨을 내쉬다고 잘 안다.'고 설하신다.

앞선 고찰에서 '일념법수행'의 기법이던 Anussatti(아누사띠)가 본경에서는 Sati(사띠)로 바뀌어 나타난다. Anussatti 의 의미는 '계속해서 기억하다'이고, Sati 의 사전적(辭典的) 어의는 '기억하다', '회상(回想)하다', '숙고(熟考)하다' 등으로 사실상 두 용어는 실제 수행 상황에서는 같은 의미이다.

왜냐하면 '일념법수행'은 수행자에게 주어진 수행방편에 대한 기억, 생각, 번뇌만을 지속적으로 반복하여 일으키는 것이기 때문이다.

수행방편이라는 것이 저자의 경우도 그랬지만, 누구나 그 스승으로부터 듣거나 배우거나 추천 내지는 권장, 부여받는 것이다. 그래서 수행방편을 기억(記憶)하거나 숙고(熟考)하거나 회상(回想)하거나 암송(暗誦)하거나 하는 것은 수행방편의 내용이나 성질에 따라 달라질 수 있겠지만, 하루 온 종일 그것만을 생각한다는 점에서는 동일한 기법의 수행 행위가 되는 것이다.

그리고 누구든 이렇게 '호흡·사띠·삼매' 수행을 하려면 수행 전에 이미 '신·수·심·법'에 대한 부처님의 가르침을 잘 듣고 배워야만 한다. 그래야만 실천수행에서는 법문으로 이미 듣고 배운 바를 잘 기억하여서, 부처님께 듣고 배운 대로 관찰(觀察)하거나, 자각(自覺)하거나, 경험하거나, 채우거나, 집중(執中)하거나, 해탈(解脫)하게 하거나 하는 등의 수행을 할 수 있기 때문이다.

그래서 Sati(기억하다)가 '신·수·심·법'의 범주에 드는 모든 수행방편에 대해 공통적으로 동일하게 적용되기 때문에, '오로지 사띠하면서 숨을 들이쉬고 오로지 사띠하면서 숨을 내쉴다.'라는 말씀을 갖가지 수행방편에 대한 여러 내용의 법문 앞에 선언적(宣言的)으로 먼저 설하신 것이다.

따라서 본경에서 설하신 사띠의 대상은, 말씀의 배열이나 문장의 구조, 법문 내용이나 그 문맥 등 모든 것을 고려하더라도, 수행방편으로서 이미 듣고 배운 바 부처님의 법문이다. 그러므로 부처님께서 사용하신 사띠의 어의(語義)는 '기억', 기억하다.'이며, '부처님의 가르침만을 계속해서 기억한다.'는 '일념법수행'의 수행기법을 나타내는 용어이다.

본경 이후로 이러한 형태로 수행이 정형화되고 정착된 것으로 보인다. '호흡·사띠·삼매' 수행을 금강법기사의 '관념수행'과 비교해 보면, 서술적 표현에는 차이가 있지만, 그 내용에 있어서 '관법수행'은 완전히 일치하고, 오직 차이가 나는 것은 '일념법수행'의 수행방편들뿐이다.

5. 대념처경⁷¹

- 전략(前略) -

세존께서는 이렇게 말씀하셨습니다.

"비구들이여, 이 도(道)는 유일한 길이니, 중생들의 청정을 위하고, 근심과 탄식을 다 건너기 위한 것이며, 육체적 고통과 정신의 고통을 사라지게 하고, 옳은 방법을 터득하고, 열반을 실현하기 위한 것이다. 그것은 바로 '네 가지 사띠의 확립'이다.

무엇이 네 가지인가?

비구들이여, 여기 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 삼빠자나-사띠하는 자 되어 머문다.

느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 삼빠자나-사띠하는 자 되어 머문다.

마음에서 마음을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 삼빠자나-사띠하는 자 되어 머문다.

법에서 법을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 삼빠자나-사띠하는 자 되어 머문다."

"비구들이여, 어떻게 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머무는가? 여기 비구는 숲 속에 가거나, 나무 아래에 가거나, 외진 처소에 가서 가부좌를 틀고 몸을 곧추세우고 입가에 사띠를 확립하여 앉는다.

⁷¹ '크나큰 사띠의 확립 경', '사띠의 확립에 대한 긴 경전'의 한역(漢譯)

그는 사띠하며 숨을 들이쉬고 사띠하며 숨을 내쉰다.

길게 들이쉬면서 '길게 들이쉰다.'고 잘 알고⁷², 길게 내쉬면서 '길게 내쉰다.'고 잘 안다. 짧게 들이쉬면서 '짧게 들이쉰다.'고 잘 알고, 짧게 내쉬면서 '짧게 내쉰다.'고 잘 안다.

'온 몸을 경험하면서 들이쉬리라.'며 수행하고 '온 몸을 경험하면서 내쉬리라.'며 수행한다. '몸-상카라를 편안히 하면서 들이쉬리라.'며 수행하고, '몸-상카라를 편안히 하면서 내쉬리라.'하면서 수행한다.

비구들이여, 마치 숙련된 도공이나 도공의 도제가 길게 돌리면서 '길게 돌린다.'고 잘 알고 짧게 돌리면서 '짧게 돌린다.'고 잘 아는 것처럼, 그와 같이 비구 길게 들이쉬면서 '길게 들이쉰다.'고 잘 알고, ... '신행을 편안히 하면서 내쉬리라.'하면서 수행한다.

이와 같이 안으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나기도 하고 사라지기도 하는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 그는 '몸이 있구나.'라고 사띠를 잘 확립하나니 지혜만이 있고 사띠만이 현전할 때까지.

이제 그는 의지하지 않고 머문다. 그는 세상에서 아무 것도 움켜쥐지 않는다, 비구들이여, 이와 같이 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다."

⁷² pajānāti

"다시 비구들이여, 비구는 걸어가면서 '걷고 있다.'고 잘 알고, 서 있으면서 '서 있다.'고 잘 알며, 앉아 있으면서 '앉아 있다.'고 잘 알고, 누워있으면서 '누워있다.'고 잘 안다. 또 그의 몸이 다른 어떤 자세를 취하고 있든 그 자세대로 잘 안다.

이와 같이 안으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나기도 하고 사라지기도 하는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 그는 '몸이 이렇구나.'라고 사띠를 잘 확립하나니 지혜만이 있고 사띠만이 현전할 때까지. 이제 그는 의지하지 않고 머문다. 그는 세상에서 아무 것도 움켜쥐지 않는다, 비구들이여, 이와 같이 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다."

"다시 비구들이여, 비구는 나아갈 때도 물러갈 때도 삼빠자나행이 있다. 앞을 볼 때도 돌아볼 때도 삼빠자나행이 있다. 구부릴 때도 펼 때도 삼빠자나행이 있다. 가사, 의복, 발우를 지닐 때도 삼빠자나행이 있다. 먹을 때도 마실 때도 씹을 때도 맛볼 때도 삼빠자나행이 있다. 대소변을 볼 때도 삼빠자나행이 있다. 걸으면서 서면서 앉으면서 잠들면서 잠을 깨면서 말하면서 침묵하면서도 삼빠자나행이 있다.⁷³

이와 같이 안으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나기도 하고 사라지기도

⁷³ 이는 법기 스님의 '행주좌와어묵동정 일여'에 대비되는 내용으로 보인다.

하는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 그는 '몸이 이렇구나.'라고 사띠를 잘 확립하나니 지혜만이 있고 사띠만이 현전할 때까지. 이제 그는 의지하지 않고 머문다. 그는 세상에 대해서 아무 것도 움켜쥐지 않는다, 비구들이여, 이와 같이 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다."

- 중략 -

"비구들이여, 어떻게 비구는 느낌에서 느낌을 관찰하며 머무는가?

"비구들이여, 어떻게 비구가 마음에서 마음을 관찰하며 머무는가?

"비구들이여, 어떻게 비구가 법에서 법을 관찰하며 머무는가?

- 중략 -

'비구들이여, 이 도는 유일한 길이니, 중생들의 청정을 위하고, 근심과 탄식을 다 건너기 위한 것이며, 육체적 고통과 정신적 고통을 사라지게 하고, 옳은 방법을 터득하고, 열반을 실현하기 위한 것이다. 그것은 바로 네 가지 사띠의 확립이다'라고 설한 것은 이것을 반연하여 설하였다."

세존께서는 이와 같이 설하셨다.

비구들은 마음이 흡족해져서 세존의 말씀을 크게 기뻐하였다.

『디가니까야 제 2 권』각묵스님(2006) 초기불전연구원

본경의 시작부에 설하신 바, 본 법문의 핵심 골격과 요지는 몸, 느낌, 마음, 법문을 잘 관찰/숙고하여서, 몸, 느낌, 마음, 법문에 대해 부처님께서 설하신 바를 잘 기억(記憶)해서 확인(確認)하고, 자각(自覺)하여, 그것만을 계속해서 생각하고, 일체의 여타 생각을 하지 말라는 것이다. 그리하여 세상에 대한 일체의 집착을 버리고, '사띠의 확립'을 성취하라는 것이다. 그리하여 '삼빠자나-사띠하는 자'가 되라는 것이다.

본경에서 설하신 수행방편은 신 수 심 법이다.

'이 도(道)는 유일한 길'이라고 하셔서 여타의 정행(定行)은 없다고 단언하시면서, '신·수·심·법' 네 가지에 대한 관찰/숙고 수행을 하라고 하신다.

몸-사띠 수행의 수행방편은

- ①호흡 장단의 자각
- ②신체와 신체현상의 경험

③몸-상카라를 쉬는 것

④몸의 부정[不淨]함

⑤몸의 구성요소

⑥몸의 무상[無常]함 등이다. 이들 중에서 ①호흡 장단의 자각과 ②신체와 신체 현상의 자각/경험을 제외한 나머지는 모두 교리 법문에 속하는 내용들이다.

느낌-사띠 수행의 수행방편은

①즐거운 느낌

②괴로운 느낌

③괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌

④세속적인 즐거운 느낌

⑤세속적인 괴로운 느낌

⑥세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌

⑦비 세속적인 즐거운 느낌

⑧비 세속적인 괴로운 느낌

⑨비 세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌 등이다.

마음-사띠 수행의 수행방편은

- ①탐·진·치가 있거나 없는 마음
- ②위축된 마음, 산란한 마음
- ③고귀하거나 고귀하지 않은 마음
- ④위가 있거나 없는 마음[無上心]
- ⑤삼매에 들었거나 들지 않은 마음
- ⑥해탈했거나 해탈하지 않은 마음 등이다.

법-사띠 수행의 수행방편은

- ①다섯 가지 장애[五蓋]에 대한 가르침⁷⁴
- ②다섯 가지 취착하는 무더기[五取蘊]들의 법
- ③여섯 가지 안팎의 감각장소[六內外處]의 법

⁷⁴ 즉 감각적 욕망, 악의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회, 회의적 의심이 자신에게 있고 없음, 발생과 제거의 자각, 재발생 방지의 방법 등

④ 일곱 가지 깨달음의 구성요소[七覺支]들의 법

⑤ 네 가지 성스러운 진리의 법[四聖諦] 등으로 모두 친설하신 전형적인 주요 교리 법문들이다.

부처님께서서는 이들 중에서 자신에게 주어진 수행방편만을 계속해서 생각하고, 일체의 여타 생각을 하지 말라고 하신다. 호흡법이나 좌법 등 관법수행을 병행하는 일념법 수행을 하라고 하신다. 이는 삼매를 성취하기 위한 관념수행이다. 그리하여 세상에 대한 일체의 집착을 버리고 '사띠의 확립'을 성취하라는 것이다.

“사띠의 확립’이 의미하는 바는 무엇일까?

삼매성취를 위한 정행으로서 관념수행을 하는 수행자가 경험하게 될 어떤 경지를 말씀하신 것일까?

그리하여 그 다음으로는 '삼빠자나-사띠하는 자'가 되라고 말씀하신다.

금강법기사의 관념수행을 열심히 하면 수행자는 어떤 경지에 도달하여 어떤 경험을 하게 될까?

수행방편만 다를 뿐 동일한 기법의 정행을 하는 수행자들이 다른 경지와 다른 경험을 할 것으로 보이지는 않는다.

두 분 스승님께서 서술적으로는 달리 설하신 수행경지라 하더라도 같은 수행을 하는 수행자는 분명히 같은 경험을 하고 같은 삼매를 성취할 것이다

삼매가 생기기 시작한 금강법기사의 수행자는 부처님의 이 법문을 보면 '사띠의 확립'이 무엇을 말하는 것인지, '삼빠자나-사띠하는 것'이 무엇인지 자신의 경험을 돌이켜 보면서 금방 잘 알게 될 것이다.

6. 중아함 산수목건련경⁷⁵

- 전략(前略) -

세존께서는 말씀하시었다.

"목건련아, 무릇 바른 주장이 있으면 그것은 순서를 따라 차츰차츰 성취하게 된다. 무슨 까닭인가? 목건련아, 나도 이 법륜 가운데서 순서를 따라 차츰차츰 성취하였다. 목건련아, 만일 젊은 비구가 처음으로 와서 도를 배우고, 처음으로 법륜에 들어오면, 여래는 먼저 가르친다.

곧 '너는 와서 목숨껏 몸을 보호하여 청정하게 하고, 목숨껏 입과 뜻을 보호하여 청정하게 하라'고. 목건련아, 만일 비구가 목숨껏 몸을 보호하여 청정하게 하고, 목숨껏 입과 뜻을 보호하여 청정하게 하면 여래는 다시 올라가 가르친다.

곧 '비구여, 너는 와서 안 몸을 관찰하기를 몸답게 하고, 감각과 마음과 법을 관찰하기를 감각과 마음과 법답게 하라'⁷⁶고.

목건련아, 만일 비구가 안 몸을 관찰하기를 몸답게 하고, 감각과 마음과 법을 감각과 마음과 법답게 관찰하게 되면, 여래는 더 올라가 가르친다.

⁷⁵ 정순실 법문 경전으로 니까야의 가나까[회계사] 목갈라나경의 한역(漢譯) 대응(對應) 경전.

⁷⁶ 比丘。汝來觀內身如身。至觀 覺心法 如法

곧 '비구여, 너는 와서 안 몸을 관찰하기를 몸답게 하여 욕심과 서로 맞는 생각을 생각하지 말고, 감각과 마음과 법을 관찰하기를 감각과 마음과 법답게 관찰하여 법 아님과 서로 맞는 생각을 생각하지 말라'고.

목건련아, 만일 비구가 안 몸을 관찰하기를 몸답게 하여 욕심과 서로 맞는 생각을 생각하지 않고, 감각과 마음과 법을 관찰하기를 감각과 마음과 법답게 관찰하여, 법 아님과 서로 맞는 생각을 생각하지 않게 되면, 여래는 다시 올라가 가르친다.

곧 '비구여, 너는 와서 모든 근을 보호하여 항상 막기를 생각하고, 밝게 알기를 생각하며, 생각하는 마음을 수호하여 성취하도록 하라.

그래서 언제나 바른 지혜를 일으켜, 만일 눈이 빛깔을 보더라도 그 상을 받지 않고, 또한 빛깔을 맛보지 말라. 그것은 성내어 싸우기 때문이다. 안근을 수호하여 마음속에 탐욕과 근심과 슬픔과 악하고 착하지 않은 법을 나게 하지 말라. 그리고 안근을 수호하여 거기로 나아가지 말라.

이렇게 귀·코·혀·몸도 또한 그렇게 하며, 만일 뜻이 법을 알더라도 그 상을 받지 않고, 또한 법을 맛보지도 말라. 그것은 성내어 싸우기 때문이다.

의근을 수호하여, 마음속에 탐욕과 근심과 슬픔과 악하고 착하지 않은 법을 나게 하지 말라. 그리고 의근을 수호하여 거기로 나아가지 말라'고.

목건련아, 만일 비구가 모든 근을 수호하여 항상 막기를 생각하고, 밝게 알기를 생각하며, 생각하는 마음을 수호하여 성취하도록 하고, 그래서 언제나 바른 지혜를 일으켜 만일 눈이 빛깔을 보더라도 그 상을 받지 않고, 또한 성내어 싸우기 때문에 또한 그것을 맛보지도 않으며, 안근을 수호하여 마음속에 탐욕과 근심과 슬픔과 악하고 착하지 않은 법을 나게 하지 않고, 안근을 수호하여 거기로 나아가지 않으며, 이렇게 귀·코·혀·몸도 또한 그렇게 하며, 만일 뜻이 법을 알더라도 그 상을 받지 않고, 성내어 다투기 때문에 또한 그것을 맛보지도 않으며, 의근을 수호하여 마음속에 탐욕과 근심과 슬픔과 악하고 착하지 않은 법을 나게 하지 않고, 거기로 나아가기 때문에 의근을 수호하면, 여래는 더 올라가 가르친다.

- 후략(後略) -

『전자아함경 3』2007. 동국역경원

본경은 제 1 장에서 소개한 회계사 목갈라나경의

한역본(漢譯本) 대응(對應) 경전으로 추정되는 아함 경전이다.

따라서 번역은 다소 달라졌지만, 그 내용은 니까야의 여러 '정순실' 법문과 동일하게 '바른 법률이 있으면 그 누구든 순차적으로 성취하게 된다.'고 말씀하셔서 불교 수행에는 계·정·혜 수행의 순차가 있음을 말씀하신다.

계행은 신(身, 몸), 구(口, 입), 의(意, 마음)를 목숨껏 보호하여
청정하게 하라고 하신다. 니까야의 자세하고 실천적인
계행의 숭한 항목을 '몸가짐이나 행동, 말 조심하기, 마음
바르게 가지기 등으로 극소로 축약하였다고 보여진다.

계행에 이은 삼매성취 수행인 정행은,

① '안 몸을 관찰하기를 몸답게 하고, 감각과 마음과 법을 관찰하기를
감각과 마음과 뜻답게 하라.' 고 하신다.

신(身), 수(受), 심(心), 법(法)을 신, 수, 심, 법답게

관찰(觀察)/숙고(熟考)하라는 이 말씀은 선언적(宣言的)인
언표(言表)이고, 그 실제 의미는 아마도 바로 이어지는
법문에서 상세하게 부연하여 말씀하시는 것으로 보인다.

이어지는 설명 법문은,

② '안 몸을 관찰하기를 몸답게 하여 욕심과 서로 맞는 생각을
생각하지 말고, 감각과 마음과 법을 관찰하여 감각과 마음과 법답게
하여 법 아님과 서로 맞는 생각을 생각하지 말라!'고 하셔서
수행자가 자신의 몸을 내부적으로 관찰(觀察)/숙고(熟考)
자각(自覺)하되 신체에서 기인하는 본능적인 욕망은 생각하지
말고 느낌과 마음과 법문을 관찰/숙고하되, 부처님께서
설하신 바와 맞지 않는 생각을 하지 말고, 오로지
부처님께서 설하신 바른 법문 내용만 생각하라고 하신다.

또 그 다음으로 이어서 설하시기를,

③ '모든 근을 보호하여 항상 막기를 생각하고, 밝게 알기를
생각하며, 생각하는 마음을 수호하여 성취하도록 하라!'고 하신다.

이 말씀 역시 앞 수행에 이어지는 다음의 수행을 선언적으로
설하신 것이다. 그리고 이어서 더 구체적이고 세부적인
수행을 부연하여 설하신다.

모든 근(根)[기능, 機能]이란, 사람에게 있는 눈의 시각(視覺) 기능, 귀의 청각(聽覺) 기능, 코의 후각(嗅覺) 기능, 혀의 미각(味覺) 기능, 몸의 촉각(觸覺) 기능 등의 다섯 가지 감각기능(感覺機能)과 하나의 사고기능(思考機能)을 말한다.

이 여섯 가지 모든 기능을 보호하여 막는 것을 니까야의 정순실 법문에서는 '감각의 대문을 잘 지켜라.'로 설하신다. 따라서 이를 흔히 일반적으로 '여섯감각대문 지키기' 라고 말한다.

부처님께서서는 여기서 수행자는 앞선 수행, 즉 신수심법만을 관찰/숙고하는 수행의 목적이자 원리인 '여섯감각대문 지키기'를 항상 생각하고 실천하라고 하신다.

이는 신, 수, 심, 법을 관찰 숙고하되, 부처님의 가르침과
상응하고 부합되는 것만을 항상 생각하여서, 다른 일체의
생각, 여타 일체의 번뇌가 일어나지 않게 하는 것, 즉 신체
감각기관을 통해서 들어오는 일체의 경계를 차단하고,
사고기관을 통해서 발생하는 일체의 다른 생각을 못
일어나게 하라는 말씀이다.

‘밝게 알기를 생각하라.’는 말씀은 한역의 원본(元本) 경전이
전해지지 않아 정확한 의미를 파악하기가 어렵다.

‘생각하는 마음을 보호하라.’는 말씀은 아마도 온갖 번뇌를
차단하는 현재의 수행으로 번뇌에 시달리는 마음을 쉴 수
있게 보호하라는 의미로 추정된다.

이어서 신체 감각 기관 하나 하나를 예를 들면서 감각대문
지키기를 구체적으로 설하시는데, 이 부분은 니까야의
경문(經文)이 부처님의 가르침을 말씀하신 그대로 정확하게

잘 전달하고 있으므로 니까야의 정순실 법문에서 동일한
부분을 이어서 보도록 한다.

'오라, 비구여. 그대는 감각의 대문을 잘 지켜라.

눈으로 형상(形象)을 봄에 그 대상(對象)을 취하지 않으며, 또 그
연상(緣想)을 취하지도 말라. 만약 그대의 눈의 감각기능이 제어되어
있지 않으면 탐욕스러움과 정신적 고통이라는 샷되고 해로운 법들이
그대에게 흘러들어 올 것이다. 따라서 그대는 눈의 감각기능을 잘
단속하기 위해 수련하며, 눈의 감각기능을 잘 보호하라. 눈의
감각기능을 잘 단속함을 이루어라.

귀로 소리를 들음에...,

코로 냄새를 맡음에...,

혀로 맛을 봄에...,

몸으로 감촉을 느낌에...,

마노로 법[法]을 지각함에 그 대상을 취하지 않으며, 그 연상을
취하지도 말라. 만약 그대의 마노의 기능이 제어되어 있지 않으면
탐욕스러움과 정신적 고통이라는 샷되고 해로운 법들이 그대에게
흘러들어 올 것이다. 따라서 그대는 마노의 기능을 잘 단속하기 위해
수련하며, 마노의 기능을 잘 보호하라. 마노의 기능을 잘 단속함을
이루어라.'

바라문이며, 그 비구가 감각의 대문을 잘 단속하게 되면 그런 그를
여래는 다음으로 인도한다.

- 회계사 목갈라나경

이와 같이 경전상으로 '정순실' 법문의 정행은 신, 수, 심, 법을 수행방편으로 이를 관찰/숙고하되, 부처님의 가르침에 부합되게 관찰하고, 부처님의 가르침에 상응하는 생각만 하는 일념법수행을 하여서 삼매를 성취하는 것으로 귀결된다.

7. 난다경

- 전략(前略) -

“비구들이여, 여기서 이렇게 난다는 감각기능들의 문을 보호한다.

비구들이여, 만일 난다가 동쪽 방향을 보게 되면 마음을 완전히 집중한 채 난다는 동쪽 방향을 본다. ‘내가 이와 같이 동쪽 방향을 볼 때에 탐욕과 싫어하는 마음이라는 사악하고 해로운 법들이 흐르지 않기를!’이라고 생각하면서 본다. 이처럼 여기서 그는 분명하게 알아차린다.

비구들이여, 만일 난다가 서쪽 방향을 보게 되면 마음을 완전히 집중한 채 난다는 서쪽 방향을 본다. ‘내가 이와 같이 서쪽 방향을 볼 때에 탐욕과 싫어하는 마음이라는 사악하고 해로운 법들이 흐르지 않기를!’이라고 생각하면서 본다. 이처럼 여기서 그는 분명하게 알아차린다.

비구들이여, 만일 난다가 북쪽 방향을 보게 되면 마음을 완전히 집중한 채 난다는 북쪽 방향을 본다. ‘내가 이와 같이 북쪽 방향을 볼 때에 탐욕과 싫어하는 마음이라는 사악하고 해로운 법들이 흐르지 않기를!’이라고 생각하면서 본다. 이처럼 여기서 그는 분명하게 알아차린다.

비구들이여, 만일 난다가 남쪽 방향을 보게 되면 마음을 완전히 집중한 채 난다는 남쪽 방향을 본다. ‘내가 이와 같이 남쪽 방향을 볼 때에 탐욕과 싫어하는 마음이라는 사악하고 해로운 법들이 흐르지

않기를!’이라고 생각하면서 본다. 이처럼 여기서 그는 분명하게 알아차린다.

비구들이여, 만일 난다가 위를 보게 되면 마음을 완전히 집중한 채 난다는 위의 방향을 본다. ‘내가 이와 같이 위의 방향을 볼 때에 탐욕과 싫어하는 마음이라는 사악하고 해로운 법들이 흐르지 않기를!’이라고 생각하면서 본다. 이처럼 여기서 그는 분명하게 알아차린다.

비구들이여, 만일 난다가 아래를 보게 되면 마음을 완전히 집중한 채 난다는 아래 방향을 본다. ‘내가 이와 같이 아래 방향을 볼 때에 탐욕과 싫어하는 마음이라는 사악하고 해로운 법들이 흐르지 않기를!’이라고 생각하면서 본다. 이처럼 여기서 그는 분명하게 알아차린다.

비구들이여, 만일 난다가 중간 방향을 보게 되면 마음을 완전히 집중한 채 난다는 중간 방향을 본다. ‘내가 이와 같이 중간 방향을 볼 때에 탐욕과 싫어하는 마음이라는 사악하고 해로운 법들이 흐르지 않기를!’이라고 생각하면서 본다. 이처럼 그는 분명하게 알아차린다.

비구들이여, 이렇게 난다는 감각기능들의 문을 보호한다.”

- 후략(後略) -

『양곳따라니까야 제 5 권』대림스님(2007) 초기불전연구원

본경에서 우리는 하나의 수행방편인 특정 방향에 마음을

완전히 집중한 채 그것만을 지각(知覺)하고 그것에

몰입(沒入)함으로써 '감각기능들의 문을 보호한다.'는 더
직설적이고 구체적인 표현을 통하여 '감각대문지키기'가
'일념법수행'의 일차적 효과이자 기제(機制)임을 명확하게
재확인할 수 있다.

이와 같이 금강법기사의 '관념수행'은 '정순실'에서
부처님께서 친설하신 '정행'과 같은 것임을 알 수 있고, 법기
스님께서 알기 쉽게 현대의 언어와 개념으로 이론적 체계를
세워 설하신 '관념수행'을 실천하는 것이 곧 부처님께서
2500 여 년 전에 가르치신 삼매성취수행인 정행수행을 하는
것임을 확신(確信)할 수 있다.

제 4 장 혜행

1. 정형화된 순차적인 실천수행 법문 - 로힛짜경

앞서 고찰한 계행과 정행에 이어지는 혜행을 보기 위해, 계 정 혜 수행 전체를 순차적(順次的)으로 설한 로힛짜 경의 정순실(定順實) 법문에서 이미 고찰한 계행은 생략하고, 나머지 정행과 혜행은 그 실천 수행 내용만 가려서 요약하여 보고자 한다.

그는 이와 같이 출가하여 계목의 단속으로 단속하면서 머문다. 바른 행실과 행동의 영역을 갖추고, 작은 허물에 대해서도 두려움을 보며, 학습계목들을 받아지녀 수행한다. 유익한 몸의 업과 말의 업을 잘 갖추고, 생계를 청정히 하고, 계를 구족하고, 감각기능들의 문을 보호하고, 사띠와 삼빠자나를 잘 갖추고, 만족한다.

로힛짜여, 그러면 비구는 어떻게 계를 구족하는가?

- 중략 -⁷⁷

⁷⁷ 짧은 길이의 계 26 가지, 중간 길이의 계 10 가지, 긴 길이의 계 7 가지

로힛짜여, 이와 같이 계를 구속한 비구는 계로써 잘 단속하기 때문에 어느 곳에서도 두려움을 보지 못한다.

그는 이러한 성스러운 계의 조목(戒蘊)을 구속하여 안으로 비난받지 않는 행복을 경험한다.

그러면 어떻게 비구는 감각의 대문을 잘 지키는가?

로힛짜여, 여기 비구는 눈으로 형상을 봄에 그 니밋따를 취하지 않으며, 또 그 아누반자나를 취하지도 않는다. 만약 그의 눈의 감각기능(眼根)이 제어되어 있지 않으면 욕심과 싫어하는 마음이라는 나쁘고 해로운 법(不善法)들이 그에게 흘러들어 올 것이다.

따라서 그는 눈의 감각기능을 잘 단속하기 위해 수행하며, 눈의 감각기능을 잘 방호하고 눈의 감각기능을 잘 단속하기에 이른다.

로힛짜여, 여기 비구는 귀로 소리를 들음에

로힛짜여, 여기 비구는 코로 냄새를 맡음에

로힛짜여, 여기 비구는 혀로 맛을 봄에

로힛짜여, 여기 비구는 몸으로 감촉을 느낌에

로힛짜여, 여기 비구는 마노(意)로 법을 지각함에 그 니밋따[대상(對象)]를 취하지 않으며, 또 그 아누반자나[연상(聯想)]를 취하지도 않는다. 만약 그의 마노의 기능(意眼)이 제어되어 있지 않으면, 욕심과 싫어하는 마음이라는 나쁘고 해로운 법(不善法)들이 그에게 흘러들어 올 것이다. 따라서 그는 마노의 감각기능을 잘 단속하기 위해 수행하며, 마노의 감각기능을 잘 방호하고 마노의 감각기능을 잘 단속하기에 이른다. 그는 이러한 성스러운 감각기능의 단속을 구속하여 안으로 더럽혀지지 않는 행복을 경험한다.

로힛짜여, 이와 같이 비구는 감각의 대문을 잘 지킨다.

로힛짜여, 그러면 어떻게 비구는 사띠와 삼빠자나를 잘 갖추는가?

로힛짜여, 여기 비구는 나아갈 때도 물러갈 때도 삼빠자나행이 있다. 앞을 볼 때도 돌아볼 때도 삼빠자나행이 있다. 구부릴 때도 펼 때도 삼빠자나행이 있다. 가사·발우·의복을 지닐 때도 삼빠자나행이 있다. 먹을 때도 마실 때도 씹을 때도 맛볼 때도 삼빠자나행이 있다. 대소변을 볼 때도 삼빠자나행이 있다. 걸으면서, 서면서, 앉으면서, 잠들면서, 잠을 깨면서, 말하면서, 침묵하면서도 삼빠자나행이 있다. 로힛짜여, 이와 같이 비구는 사띠와 삼빠자나를 잘 갖춘다.

로힛짜여, 그러면 어떻게 비구는 만족하는가?

로힛짜여, 여기 비구는 몸을 보호하기 위한 옷과 위장을 지탱하기 위한 음식으로 만족한다. 어디를 가더라도 이것을 지키며 살아간다. 로힛짜여, 그와 마찬가지로 비구는 몸을 보호하기 위한 옷과 위장을 지탱하기 위한 음식으로 만족한다. 어디를 가더라도 이것을 지키며 간다. 로힛짜여, 이와 같이 비구는 만족한다.

그는 이러한 성스러운 계의 조목을 잘 갖추고, 이러한 성스러운 감각기능의 단속을 잘 갖추고, 이러한 사띠와 삼빠자나를 잘 갖추어 숲 속이나, 나무 아래나, 산이나, 골짜기나, 산속 동굴이나, 묘지나, 밀림이나, 노지나, 짚더미와 같은 외딴 처소를 의지한다. 그는 탁발하여 공양을 마치고 돌아와서 가부좌를 틀고 상체를 곧추 세우며 전면에 사띠를 확립하여 앉는다.

그는 세상에 대한 욕심을 제거하여 욕심을 버린 마음으로 머문다. 욕심으로부터 마음을 청정하게 한다. 악의의 오점을 제거하여 악의가 없는 마음으로 머문다. 모든 생명의 이익을 위하여 연민하여 악의의 오점으로부터 마음을 청정하게 한다. 해태와 혼침을 제거하여 해태와 혼침이 없이 머문다. 광명 산냐(光明相)을 가져 사띠하고 삼빠자나하며 해태와 혼침으로부터 마음을 청정하게 한다.

들뜸과 후회를 제거하여 들뜨지 않고 머문다. 안으로 고요히 가라앉은 마음으로 들뜸과 후회로부터 마음을 청정하게 한다. 의심을 제거하여 의심을 건너서 머문다. 유익한 법들에 아무런 의문이 없어서 의심으로부터 마음을 청정하게 한다.

"로힛짜여, 그는 자신에게서 다섯가지 장애가 제거되었음을 관찰할 때 환희가 생겨난다. 환희로운 자에게는 희열이 생긴다. 희열을 느끼는 자의 몸은 경안(輕安)하다. 몸이 경안한 자는 행복을 느낀다. 행복한 자의 마음은 삼매에 든다.

그는 감각적 욕망을 완전히 떨쳐버리고, 해로운 법(不善法)들을 떨쳐버린 뒤, 일으킨 생각과 지속적인 고찰이 있고, 떨쳐버림에서 생겼으며, 희열과 행복이 있는 초선(初禪)을 구족하여 머문다.

그는 떨쳐버림에서 생긴 희열과 행복으로 이 몸을 흠뻑 적시고 충만하게 하고 채우고 속속들이 스며들게 한다. 온 몸 구석구석 떨쳐버림에서 생긴 희열과 행복이 스며들지 않은 데가 없다."

"로힛짜여, 다시 비구는 일으킨 생각(尋)과 지속적 고찰(伺)을 가라앉혔기 때문에, 자기 내면의 것이고, 확신이 있으며, 마음이 단일한 상태이고, 일으킨 생각과 지속적인 고찰이 없고, 삼매에서 생긴 희열과 행복이 있는 제 2 선(二禪)을 구족하여 머문다.

그는 삼매에서 생긴 희열과 행복으로 이 몸을 흠뻑 적시고 충만하게 하고 가득 채우고 속속들이 스며들게 한다. 온 몸 구석구석 삼매에서 생긴 희열과 행복이 스며들지 않은 데가 없다.

."로힛짜여, 다시 비구는 희열이 바래었기 때문에 평온하게 머물고, 사띠하고 삼빠자나하며, 몸으로 행복을 경험한다. 성자들이 그를 두고 '평온하고 사띠하며 행복하게 머문다.'고 묘사하는 제 3 선(三禪)을 구족하여 머문다.

그는 희열이 사라진 행복으로 이 몸을 흠뻑 적시고 충만하게 하고 가득 채우고 속속들이 스며들게 한다. 온 몸 구석구석 희열이 사라진 행복이 스며들지 않은 데가 없다.

"로힛짜여, 다시 비구는 행복도 버리고 괴로움도 버리고, 아울러 그 이전에 이미 기쁨과 슬픔을 소멸하였으므로 괴롭지도 즐겁지도 않으며, 평온으로 인해 사띠가 청정한(捨念清淨) 제 4 선(四禪)을 구족하여 머문다.

그는 이 몸을 지극히 청정하고 지극히 깨끗한 마음으로 속속들이 스며들게 하고서 앉아 있다. 온 몸 구석구석 지극히 청정하고 지극히 깨끗한 마음이 스며들지 않은 데가 없다.

"그가 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발발(活潑潑)하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때, 지(知)와 견(見)으로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

그는 이와 같이 잘 안다.

'나의 이 몸은 물질로 된 것이고, 네 가지 근본 물질⁷⁸로 이루어진 것이며, 부모에게서 생겨났고, 밥과 죽으로 집적되었으며, 무상하고 파괴되고 분쇄되고 해체되고 분해되기 마련이다. 그런데 이 의식[원냐나]은 여기에 의지하고 여기에 묶여있다.'라고."

"로힛짜여, 비구가 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발발하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때 마노로 만든 몸(意生身, Manomaya-kāya)으로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

그는 이 몸으로부터 형상을 가지고, 마음으로 이루어지고, 모든 수족이 다 갖추어지고, 감각기능(根)이 결여되지 않은 다른 몸을 만들어 낸다.

"그는 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발발하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때, 신통변화(神通)으로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

하나인 채 여럿이 되기도 하고, 여럿이 되었다가 하나가 되기도 한다. 나타났다 사라졌다 하고, 벽이나 담이나 산을 아무런 장애없이 통과하기를 마치 허공에서처럼 한다. 땅에서도 떠올랐다 잠겼다 하기를 물속에서처럼 한다. 물 위에서 빠지지 않고 걸어가기를 땅 위에서처럼 한다. 가부좌한 채 허공을 날아가기를 날개 달린 새처럼

⁷⁸ 지, 수, 화, 풍

한다. 저 막강하고 위력적인 태양과 달을 손으로 만져 쓰다듬기도 하며, 심지어는 저 멀리 범천의 세상까지도 몸의 자유자재함을 발한다.

"그는 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때, 신성한 귀의 요소로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

그는 인간의 능력을 넘어선 청정하고 신성한 귀의 요소로 천상이나 인간의 소리 둘 다를 멀든 가깝든 간에 다 듣는다.

"그는 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때, 마음을 아는 지혜(他心通)로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

그는 자기의 마음으로 다른 중생과 다른 인간들의 마음을 잘 안다. 탐욕이 있는 마음은 탐욕이 있는 마음이라고 잘 알고, 탐욕을 여인 마음은 탐욕을 여인 마음이라고 잘 안다. 성냄이 있는 마음은 성냄이 있는 마음이라고 잘 알고, 성냄을 여인 마음은 성냄을 여인 마음이라고 잘 안다. 어리석음이 있는 마음은 어리석음이 있는 마음이라고 잘 알고 어리석음을 여인 마음은 어리석음을 여인 마음이라고 잘 안다. 움츠러든 마음은 움츠러든 마음이라고 잘 알고, 산만한 마음은 산만한 마음이라고 잘 알고, 고귀한 마음은 고귀한 마음이라고 잘 알고 고귀하지 않은 마음은 고귀하지 않은 마음이라고 잘 안다. 위가 없는 마음은 위가 없는 마음이라고 잘 알고, 위가 있는 마음은 위가 있는 마음이라고 잘 안다. 삼매에 든 마음은 삼매에 든

마음이라고 잘 알고 삼매에 들지 않은 마음은 삼매에 들지 않은 마음이라고 잘 안다. 해탈한 마음은 해탈한 마음이라고 잘 알고 해탈하지 않은 마음은 해탈하지 않은 마음이라고 잘 안다.

"그는 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때, 전생을 기억하는 지혜(宿命通)로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

그는 수많은 전생의 갖가지 삶들을 기억한다. 즉 한 생, 두 생, 세 생, 네 생, 다섯 생, 열 생, 스무 생, 서른 생, 마흔 생, 쉰 생, 백 생, 천 생, 십만 생, 세계가 수축하는 여러 겁, 세계가 팽창하는 여러 겁, 세계가 수축하고 팽창하는 여러 겁을 기억한다. '어느 곳에서 이런 이름을 가졌고, 이런 종족이었고, 이런 용모를 가졌고, 이런 음식을 먹었고, 행복과 고통을 경험했으며, 이런 수명의 한계를 가졌고, 그곳에서 죽어 다른 어떤 곳에 다시 태어나 그곳에서는 이런 이름을 가졌고, 이런 종족이었고, 이런 용모를 가졌고 이런 음식을 먹었고, 행복과 고통을 경험했으며, 이런 수명의 한계를 가졌고, 그곳에서 죽어 여기 다시 태어났다.'라고. 이처럼 한량없는 전생의 갖가지 모습들을 그 특색과 더불어 상세하게 기억해낸다.

"그는 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때, 중생들의 죽음과 다시 태어남의 지혜(天眼通)로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

그는 청정하고 인간을 넘어선 신성한 눈(天眼)으로 중생들이 죽고 태어나고, 천박하고 고상하고, 잘 생기고 못생기고, 좋은 곳(善處)에 가고 나쁜 곳(惡處)에 가는 것을 보고, 중생들이 지은 바 그 업에 따라가는 것을 꿰뚫어 안다. '이들은 몸으로 못된 짓을 골고루 하고, 입으로 못된 짓을 골고루 하고, 마음으로 못된 짓을 골고루 하고, 성자들을 비방하고, 샷된 견해를 지니어 사견업(邪見業)을 지었다. 이들은 몸이 무너진 다음에는 비참한 곳, 나쁜 곳(惡處), 파멸처, 지옥에 태어났다. 그러나 이들은 몸으로 좋은 일을 골고루 하고, 입으로 좋은 일을 골고루 하고, 마음으로 좋은 일을 골고루 하고, 성자들을 비방하지 않고, 바른 견해를 지니고 정견업(正見業)을 지었다. 이들은 죽어서 몸이 무너진 다음에는 좋은 곳(善處), 천상세계에 태어났다.'라고.

이와 같이 그는 청정하고 인간을 넘어선 신성한 눈으로 중생들이 죽고 태어나고, 천박하고 고상하고, 잘 생기고 못생기고, 좋은 곳(善處)에 가고 나쁜 곳(惡處)에 가는 것을 보고, 중생들이 지은 바 그 업에 따라가는 것을 잘 안다.

"그는 이와 같이 마음이 삼매에 들고, 청정하고, 깨끗하고, 흠이 없고, 오염원이 사라지고, 부드럽고, 활발발하고, 안정되고, 흔들림이 없는 상태에 이르렀을 때, 모든 번뇌를 소멸하는 지혜(漏盡通)로 마음을 향하게 하고 기울게 한다.

그는 '이것이 괴로움이다.'라고 있는 그대로 잘 안다. '이것이 괴로움의 일어남이다.'라고 있는 그대로 잘 안다. '이것이 괴로움의 소멸이다.'라고 있는 그대로 잘 안다. '이것이 괴로움의 소멸로 인도하는 도둑음이다.'라고 있는 그대로 잘 안다. '이것이 번뇌다.'라고

있는 그대로 잘 안다. '이것이 번뇌의 일어남이다.'라고 있는 그대로 잘 안다. '이것이 번뇌의 소멸이다.'라고 있는 그대로 잘 안다. '이것이 번뇌의 소멸로 인도하는 도 닦음이다.'라고 있는 그대로 잘 안다.

이와 같이 알고, 이와 같이 보는 그는 감각적 욕망의 번뇌로부터 마음이 해탈한다. 존재의 번뇌로부터 마음이 해탈한다. 무명의 번뇌로부터 마음이 해탈한다.

해탈에서 해탈했다는 지혜가 있다. '태어남은 다했다. 청정범행은 성취되었다. 할 일을 다 해 마쳤다. 다시는 어떤 존재로도 돌아오지 않을 것이다.' 라고 잘 안다.

제 5 장 산냐 [인식자(認識者)]

1. 삼켜버림경

- 전략(前略) -

“비구들이여, 그러면 왜 루파⁷⁹라 부르는가?

변형(變形)된다고 해서 루파라 한다. 그러면 무엇에 의해서 변형되는가? 차가움에 의해서도 변형되고, 더움에 의해서도 변형되고, 배고픔에 의해서도 변형되고, 목마름에 의해서도 변형되고, 파리, 모기, 바람, 햇빛, 파충류들에 의해서도 변형된다.
비구들이여, 이처럼 변형된다고 해서 루파라 한다.”

“비구들이여, 그러면 왜 느낌⁸⁰이라 부르는가?

느낀다고 해서 느낌이라 한다. 그러면 무엇을 느끼는가? 즐거움도 느끼고 괴로움도 느끼고 괴롭지도 즐겁지도 않은 것도 느낀다.
비구들이여, 이처럼 느낀다고 해서 느낌이라 한다.”

“비구들이여, 그러면 왜 산냐⁸¹라 부르는가?

⁷⁹ 팔리어 rūpa: 색(色); 물질적 존재

⁸⁰ 팔리어 vedanā: 베다나

⁸¹ 팔리어 saññā: 인식자, 지각하는 자

인식한다⁸²고 해서 산냐(인식자)라 한다. 그러면 무엇을 인식하는가? 푸른 것도 인식하고, 노란 것도 인식하고, 빨간 것도 인식하고, 흰 것도 인식한다. 비구들이여, 이처럼 인식한다고 해서 산냐(인식자)라 한다.”⁸³

“비구들이여, 그러면 왜 상카라⁸⁴라 부르는가?

형성된 것을 계속해서 형성한다고 해서 상카라라 한다. 그러면 어떻게 형성된 것을 계속해서 형성하는가? 물질이 물질이게끔 형성된 것을 계속해서 형성한다. 느낌이 느낌이게끔 형성된 것을 계속해서 형성한다. 산냐가 산냐이게끔 형성된 것을 계속해서 형성한다. 상카라가 상카라이게끔 형성된 것을 계속해서 형성한다. 지각이 지각이게끔 계속해서 형성한다.

비구들이여, 그래서 형성된 것을 계속해서 형성한다고 해서 상카라라 한다.”

“비구들이여, 그러면 왜 지각⁸⁵[知覺]이라 부르는가?

⁸² 팔리어 *sañjānāti*(動詞): 인식하다, 지각하다, 의식하다.

⁸³ *Kiñca, bhikkhave, saññamvadetha? Sañjānātītikho, bhikkhave, tasmā'saññā'tivuccati. Kiñcasañjānāti? Nīlampisañjānāti, pītakampisañjānāti, lohītakampisañjānāti, odātampisañjānāti. Sañjānātītikho, bhikkhave, tasmā'saññā'tivuccati.*

⁸⁴ 팔리어 *sankhara*

⁸⁵ 팔리어 *viññāna*

지각한다⁸⁶고 해서 지각이라 한다. 그러면 무엇을 지각하는가? 신 맛도 지각하고 쓴 맛도 지각하고 매운 맛도 지각하고 달콤한 맛도 지각하고 떫은 맛도 지각하고 떫지 않은 맛도 지각하고 짠 맛도 지각하고 싱거운 맛도 지각한다.

비구들이여, 이처럼 지각한다고 해서 지각이라 한다.

- 후략 -

『상윳따니까야 제 3 권』각목스님(2009) 초기불전연구원

법기 대아라한 스님께서서는 한역 금강경으로 금강경 해설

법문을 하시면서 금강경에 나타나는 아상(我相), 인상(人相),

중생상(衆生相), 수자상(壽者相)이 바로 중생의

주체(主體)이고, 아상은 근본상(根本相)이고, 나머지 세 가지는

파생상(派生相)이라고 설하셨다.

중생의 주체에 대한 법문은 금강경 해설 법문을 하시기 수

십 년 전에 일찍이 ‘관념수행’을 가르치실 때, ‘관념수행’으로

⁸⁶ vijānāti: (動詞) 인식하다, 지각하다, 의식하다.

극복 제거해야 할 중생심에 대해 설하시면서 자주 언급하셨다.

그 법문은,

‘중생이 경계를 접하게 되면 그 경계에 상응하는, 중생의 주체(主體)인 사상(四相) 중 한 상(相)이 생겨나서, 그 경계에 따른 무기심의 생멸(生滅: 生住異滅의 준말)을 뇌간(腦幹)의 망상체(網狀體)에서 한 번 일으키고, 이어서 그 경계를 의식(意識)의 영역인 대뇌피질(大腦皮質)로 들어가게 해서 거기서 번뇌로서 생주이멸(生住異滅)하게 한다.

이렇게 주체로서의 역할을 마치고 나면 그 상도 사라진다.

이렇게 한 번 생멸한 무기심과 번뇌심은 각각 업인(業因)을 남겨서 후에 그 인(因)을 있게 한 연(緣)을 만나면 과(果)로 받는다.’는 내용이다.

이와 같이 금강법기사 수행체계에서는 불교수행의 시작에서부터 끝까지 '주체'라는 것이 매우 중요하고, 필수적인 개념이자 주제이다.

따라서 부처님께서 설하신 수행과 법문체계에서도 주체라는 것이 극히 중요하고 필수적인 주제일 거라는 생각은 저자에게는 너무나 당연한 것이었다.

법기 대아라한 스님께서 언급하신 한역(漢譯) 금강경에서 상(相)으로 한역(漢譯)한 원어(原語)가 산스크리트어로는 삼즈냐(samjñā)이고 팔리어로는 산냐(saññā)라는 사실에 착안하여 저자는 산냐가 등장하는 니까야의 여러 경전을 모조리 탐구하기 시작하였다.

그 결과 다음과 같은 몇 가지 사실들을 발견할 수 있었다.

①산냐는 지난 2500 여 년간 생각, 인식, 관념 등의 의미를 지닌 일반명사(一般名詞)로 간주되어 왔으며 주체의 의미가 있는 인칭형명사(人稱形名詞), 즉 지각(知覺)하는 자(者), 인식자(認識者) 등으로는 고려되지 않았던 것으로 보인다. 부처님께서서는 산냐를 중생의 주체로 설하셨지만, 산냐의 어의(語義) 자체가 주체(主體)는 아니다.

②'정순실'에서의 선정(禪定)은 신통공부를 하여 반야지혜를 증득하는 혜행으로 매듭지어지지만, '정순실'을 제외한 많은 법문에서 부처님께서서는 갖가지 선정과 연관지어 산냐의 생멸을 설하시면서 산냐라는 개념과 용어를 새롭게 재등장시키신다. 또한 여러 경문에서 산냐와 관련되는 것으로 보이는 모종(某種)의 수행이나 공부를 설하신다.

③산냐와 관련되는 것으로 보이는 공부나 수행은 '계·정·혜' 수행과는 완전히 다른 새로운 내용이며, 금강경에서

설하시는데 수행과도 상이한 것으로 보인다. 그러나 구체적이고 실제적인 공부나 수행의 방법, 그 의의나 목적 등을 알 수 있는 법문이나 언급은 어디에도 보이지 않는다.

본경에서 부처님께서서는 산냐에 대해 친히 개념 규정을 하신다. 이 법문에 의거하여 지금까지 많은 이들이 산냐의 의미가 생각, 인식, 관념 등이라고 판단한 것과 달리 저자는 법기 대아라한 스님의 금강경법문으로 인하여 추호의 의심도 없이 산냐는 주체의 의미가 있는 용어이므로, 그 어의(語義)가 산자나띠하는 자(者), 즉 인식자(認識者)이며, 동사(動詞) 산자나띠(sañjānāti, 인식하다)에서 파생된 인칭형 명사(人稱形 名詞)라고 판단하였다.

2. 뱃타빠다경

- 전략 -

"세존이시여, 그러면 산냐가 인간의 자아(自我)입니까? 아니면 산냐와 자아는 서로 다른 것입니까?"

"뱃타빠다여, 그런데 그대는 무엇을 두고 자아라고 이해하고 있는가?"

"세존이시여, 거칠고 물질로 되었고 네 가지 근본물질(四大)로 이루어졌고 덩어리로 된 음식을 먹고 사는 것을 자아라고 이해합니다."

"뱃타빠다여, 그대가 거칠고 물질로 되었고 네 가지 근본물질로 이루어졌고 덩어리로 된 음식을 먹고 사는 것을 자아라고 이해한다 하더라도 참으로 그대에게 산냐와 자아는 다를 것이다."

"뱃타빠다여, 그런 방식에 의한다면 산냐와 자아는 서로 다를 수밖에 없나니, 거칠고 물질로 되었고 네 가지 근본물질로 이루어졌고 덩어리로 된 음식을 먹고 사는 자아가 머물러 있는데도 이 사람에게는 그것과 다른 산냐가 생기고 그것과는 다른 산냐가 소멸하기 때문이다."

뱃타빠다여, 그러므로 이런 방식으로는 '산냐와 자아는 서로 다르게 되고 만다.'라고 알아야 한다,"

- 후략 -

『디가니까야 제 1 권』각묵스님(2007) 초기불전연구원

산냐의 어의(語義)와 관련하여 본경에서 특히 주목해야 할,

뱃타빠다 바라문과 부처님의 대화가 있는데, "세존이시여, 그러면

산냐가 인간의 자아(自我)입니까? 아니면 산냐와 자아는 서로 다른
것입니까?" "뿔타빠다여, 그런데 그대는 무엇을 두고 자아라고 이해하고
있는가?"가 그것이다.

여기서 우리는 부처님과 뿔타빠다 바라문이 산냐와 자아를
의미상 대등(對等)한 위치에 있는 것으로서 비교하며
대화하는 것을 알 수 있다.

만약 산냐의 어의(語義)가 생각이나 인식(認識) 같은
것이라면, 이 대화는 일반상식으로도 성립될 수 없는
심각하게 불합리한 내용이 된다.

산냐라는 용어가 사용된 술한 경문이 있지만, 산냐의 정확한
어의(語義)를 알 수 있게 해 주는 경문으로 이보다 더 확실한
것이 없는 것으로 보인다.

산냐가 생각, 인식, 관념 등의 의미라는 기존의 이해대로
생각, 인식, 관념 등을 대입시켜 이 경문을 다시 보면 다음과
같이 된다.

"세존이시여, 그러면 생각(인식, 관념)이 인간의 자아입니까? 아니면
생각(인식, 관념)과 자아는 서로 다른 것입니까?" "뵘타빠다여, 그런데
그대는 무엇을 두고 자아라고 이해하고 있는가?"

부처님께서 이렇게 말이 안 되는 뵘타빠다 바라문의 질문을
질문 그대로 받아들이시고 그것에 대해 무슨 답변이든
하셨을 리가 없다.

정말 이런 의미의 질문이었다면 부처님께서서는 분명히
뵘타빠다 바라문의 질문이 그 시작에서부터 틀렸다고 지적을
먼저 하셨을 것이다.

이와 같이 산냐는 인간의 자아에 대응하는 인식자라는 의미의 용어이다. 반드시 이렇게 보아야만 부처님의 법문을 전체적으로나 체계적으로 제대로 이해할 수 있게 되며, 부처님의 수행 및 교리 법문과 법기 대아라한 스님의 법문이 완벽하게 일치한다는 것도 알게 된다.

부처님께서 '계·정·혜' 수행 법문 외에 산냐가 관련되는 수행과 법문을 설하신 이유는 너무나도 당연하게 '계·정·혜' 수행만으로는 불교수행이 완성될 수 없으며 산냐 관련 수행이 필수적 사안이기 때문이다.

그러나 현존(現存) 경전 법문을 통해서도 사실상 산냐 관련 수행이 무엇을 어떻게 하는 것이며, 그 수행의 의의나 목적이 무엇인지를 전혀 알 길이 없다.

금강법기사의 불교수행 체계는 총 3 단계로 구성되는데, 그 첫째는 '계·정·혜' 수행과 동일한 '관념수행'이고, 그 둘째는 산냐와 직결된 '의심법수행'이고, 그 마지막은 '금강경 보시행 수행'이다.

지금까지 고찰한 바에서 우리가 알 수 있듯이, 부처님께서 '계·정·혜' 수행 다음 두 번째 단계의 수행에 대해서는 자세한 내용이나 실천 기법, 그 명칭 등을 누구나 알아들을 수 있게 공개적으로는 설하시지 않은 것으로 보인다. 그도 그럴 것이 불교 수행의 두 번째 단계 수행은 삼매 수행의 구경에 도달한 수행자가 아니면 필요한 법문이 아니다.

마지막 세 번째 단계의 수행은, 부처님께서 금강경에 설해 두셨지만, 법기 대아라한 스님의 주체 법문과 금강경 해설 법문이 아니었으면 올바른 불교 수행과 교리 법문에 대해서 여전히 제대로 완전하게 알 수 없었을 것이다.

3. 꿀덩어리경

- 전략 -

이렇게 말하자 어떤 비구가 세존께 이렇게 여쭙었다.

“세존이시여, 세존께서는 무슨 가르침을 설하시기에 그것으로 신을 포함하고 마라를 포함하고 범천을 포함한 세상과 사문 바라문들을 포함하고 신과 사람을 포함한 무리들 가운데에서, 그 누구와도 논쟁하지 않고 머물게 됩니까?”

세존이시여, 그리고 감각적 욕망에서 벗어나 머물고 의심이 없고 후회를 잘랐고 이런저런 존재에서 갈애가 사라진 그 바라문에게는 어떻게 해서 산냐들이 더 이상 잠복하지 못합니까?”

“비구여, 어떤 것을 원인으로 사람에게 사랑 분별이 함께한 산냐의 더미가 일어나는데, 그것에 대해 즐거움과 환영과 집착이 없으면 그것이 바로 탐욕의 잠재성향들의 끝이요, 적의의 잠재성향들의 끝이요, 견해의 잠재성향들의 끝이요, 의심의 잠재성향들의 끝이요, 교만의 잠재성향들의 끝이요, 존재의 탐욕에 대한 잠재성향들의 끝이요, 무명의 잠재성향들의 끝이요, 그것은 몽둥이를 들고 무기를 들고 싸우고 말다툼하고 논쟁하고 상호비방하고 중상모략하고 거짓말하는 것의 끝이니 여기서 이런 나쁘고 해로운 법들이 남김없이 소멸한다.”

- 후략 -

『맛지마니까야 제 1 권』대림스님(2012)

초기불전연구원

본경에서 보듯이 부처님께서 설하신 산냐 관련 수행의 핵심은 산냐에 대해 즐거움과 환영(歡迎)과 집착(執着)을 두지 않는 것이다.

금강경에서도 부처님께서 '보살마하살은 어떤 것에도 집착하여 보시해서도 안 되며, 니뭇따-산냐(대상-인식자)에조차 집착하지 않은 채 보시해야 한다.'고 하시면서 산냐에 집착하지 말 것을 설하신다.

이로써 우리는 니까야 여러 경전에서 설하신 산냐 관련 법문과 수행이 금강경 법문과 수행에까지 이어진다는 사실을 분명하게 알 수 있다.

그러나 여전히 무엇을 어떻게 하는 것이 산냐 관련 수행이며, 왜 이 수행이 두 번째 단계의 수행으로 필수적인 것인지 알 길이 없었다.

불교수행은 '계·정·혜' 수행으로 시작해서, '금강경 보시행 수행'으로 끝나는 것이다. 중생으로 출발한 수행자는 세 가지 단계의 수행, 즉 '관념수행', '의심법수행', '금강경보시행수행'을 거쳐 여래(如來), 아라한(阿羅漢)⁸⁷, 정등각자(正等覺者)⁸⁸, 선서(善逝)⁸⁹가 되는 것이다. 이들 수행에 필요한 교리법문은 각각 정순실 법문, 줄탁법문, 금강경 법문이다.

법기 대아라한 스님의 출현과 법문으로 인하여 부처님께서 설하신 법문과 수행이 순차적인 세 단계의 상이한 내용을 가지고 있으며, 각 단계의 수행 방법과, 수행 목적, 수행 기법이 가지는 상이한 기능과 의미 등이 분명히 존재하며, 니까야와 아함의 경전 법문들이 수미일관되게 연결되어 중국에는 금강경 법문으로 귀결되면서, 이 모든 법문이

⁸⁷ 마땅히 공양을 받아야 될 분 혹은 더 배울 것이 없는 이

⁸⁸ 바르고 동등하게 깨달은 자

⁸⁹ 잘 건너 간 이

중생으로 출발한 수행자가 아라한이 되게 하는 유일무이한 수행에 대한 가르침이라는 사실을 알 수 있게 되었다.

제 6 장 줄 법문과 의심법 수행

중생(衆生)과 여래(如來)의 주체(主體)에 대한 교리와 수행 등 모든 가르침을 금강법기사에서는 주체법문이라고 말한다.

'관념수행'을 위한 기초 교리에서 거론되던 중생심과 중생의 주체에 대한 법문, 여래의 주체를 발굴 증득하고 중생의 주체를 특정하여 두 주체를 구별 확정짓는 수행과 교리에 대한 '줄탁법문', 중생의 주체를 소멸 제거하는 수행과 교리에 대한 금강경법문 등이 모두 주체법문에 해당된다.

부처님의 법문 체계에서는 산냐가 중생의 주체라는 용어 대신 사용되므로, 금강경을 포함하여 산냐가 등장하는 교리와 수행 법문이 바로 모두 주체법문이다. 따라서 부처님께서 오온-무상-고-비아설에서부터 산냐를 대두시키시므로 수행과 교리의 출발에서부터 마지막 수행과

교리인 금강경 법문에 이르기까지 줄곧 경전 도처에서
주체법문을 하신 셈이다.

불교수행에서 주체가 왜 이처럼 시종일관 거론되지 않으면
안 되는가?

법기 대아라한 스님께서는 숙면일여에 이르는 삼매로도 제거
극복할 수 없는 무기와 번뇌, 즉 중생심이 세 가지 유형의
경계를 접할 때 여전히 존재한다고 하신다. 그래서 계·정·혜
수행의 구경(究竟)에 도달하여도 수행자는 여전히 중생이면서
여래, 아라한, 정등각자, 선서가 되지 못한다.

숙면일여를 증득한 수행자가 제거 극복해야 할 남은
중생심을 유발하는 세 가지 유형(類型)의 경계는 다음과 같은
것들이다.

1. 갑작스럽게 들어오면서 깜짝 놀라게 하는 경계

2. 본능(本能)을 유발하는 경계

3. 보시행(布施行)을 유발하는 경계

이 세 가지 유형의 경계로 인해 생겨나는 중생심은 삼매성취 수행으로는 제거 극복이 되지 않는다.

유일한 해결책은 중생심의 주체를 제거하는 것이다. 중생의 주체를 없애버리면 중생의 주체가 주도하는, 세 가지 유형의 경계로 인해 생겨나는 중생심을 제거 극복하는 것이 가능하다. 그렇게 해서 이들 세 가지 유형의 경계로 인해 생멸하는 온갖 가능한 남은 중생심을 한꺼번에 없애버리는 것이다.

중생이 수행하여 모든 번뇌가 멸진(滅盡)한 열반(涅槃)에 도달하여 아라한(阿羅漢), 정등각자(正等覺者), 선서(善逝)가 되는 불교수행에서 주체에 대한 법문과 수행이 필수불가결한 이유가 여기에 있다.

그런데 이렇게 하려면 중생의 주체를 없애버리는 수행 행위를 할 또 다른 주체가 필요하고, 중생의 주체를 분명하게 특정(特定)하여야 한다.

중생에게는 중생의 주체가 아닌 또 하나의 주체가 내장(內藏)되어 있는데, 이것이 삼매와 삼매관성의 주체이자 여래의 주체이다.

중생에게 내장(內藏)되어 있는 이 삼매와 삼매관성의 주체를 발굴(發掘)하여 이 주체가 중생의 주체를 없애버리는 수행을 하여야만 하는데, 내장되어 있는 삼매와 삼매관성의 주체를 발굴하고, 동시에 두 가지 주체 중 어느 것이 중생의 주체이고, 어느 것이 삼매와 삼매관성의 주체인지 분명하게 구별하여 특정하는 수행이 '의심법(疑心法)수행'이다.

숙면일여에 도달한 수행자가 '의심법수행'을 하도록 스승이 지도하는 법문이 '줄법문(掙法門)'이다.

스승의 '줄법문'을 듣고 '의심법수행'을 하여서 그 의정(疑情)이 무르익어서 내장되어 있는 삼매와 삼매관성의 주체가 조만간 발현(發顯)되어 나오려는 상태를 포착하여, 즉시로 삼매와 삼매관성의 주체가 발현되도록 스승이 수행자를 도와 수행 시간을 줄여주는 것이 '탁법문(啄法門)'이다.

이 두 가지 법문, 즉 줄 법문과 탁 법문을 합해서 '줄탁법문(掙啄法門)'이라고 한다.

삼매와 삼매관성의 주체를 발굴하고 두 가지 주체 중 어느 것이 중생의 주체이고, 어느 것이 삼매와 삼매관성의 주체인지 분명하게 구별하여 특정하는 '의심법수행'은 이렇게 스승의 '줄탁법문'으로 인하여 이루어진다.

불교수행을 스승의 도움 없이 자력(自力)으로만 해 내려면 삼아승지⁹⁰ 겁이 걸린다고 한다. 사실상 불가능하다는 이야기이다. 법기 대아라한 스님께서는 '대통지승불은 불법이 앞에 나타나지 않아 십(十) 겁(劫)⁹¹을 도량에서 기다렸다고 한다.'는 말씀을 자주 하셨다.

'줄탁법문'이라는 명칭에서 사용되는 '줄탁'이라는 말은 중국의 고사성어 '줄탁동시(啐啄同時)⁹²에서 유래한 것이다.

법기 대아라한 스님께서 설하신 대표적인 형태의 줄 법문은 '네가 지금 성취한 그것을 삼매라고 해, 그런데 너 그거 알겠느냐?, 삼매가 생기기 전 수행할 때 그 수행을 주도하는

90 수로 표현할 수 없는 가장 많은 수. 또는 그런 시간. 불교용어

91 헤아릴 수 없을 정도로 긴 시간

92 병아리가 알에서 깨어날 때 어미 닭이 밖에서 쪼고 병아리가 안에서 쪼며 서로 도와서 일이 순조롭게 완성됨을 의미함.

것은 무엇이더냐? 그리고 삼매가 생겼을 때 삼매와 삼매관성을 주도하는 것은 무엇이더냐? 이 두 가지가 서로 다른데 너는 이 둘을 구별하여 알 수 있겠느냐?’이다.

긴 기간 삼매 성취 수행에 몰두해 있느라고 자신이 숙면일여에 도달하였는지조차 잘 모르는 수행자가 이러한 내용의 ‘줄법문’을 듣게 되면 ‘삼매가 생기기 전? 삼매가 생겼을 때? 주도하던 것? 주체?’ 등으로 심중(心中)에 의문이 생기고 ‘관념수행’의 수행방편에 몰입하던 집중력의 방향이 바뀌어서 이런 의문에 심각하게 몰두하게 되면 ‘의심이 무르익었다.’고 한다.

스승의 눈에는 이러한 상태가 바로 포착되므로 의심이 무르익은 수행자에게 ‘탁법문’을 해 주게 된다.

그렇다면, 법기 스님께서 하신 '줄법문' 즉 '삼매가 생기기 전 수행할 때 너의 수행을 주도하는 것은 무엇이더냐? 그리고 삼매가 생겼을 때 삼매와 삼매관성을 주도하는 것은 무엇이더냐? 이 두 가지가 서로 다른데 너는 이 둘을 구별하여 알 수 있겠느냐?'에 상응하는 '줄법문'을 부처님께서도 분명히 숙면일여에 도달한 제자들에게 설하셨을 것이다.

그러나 법기 스님께서 하신 '줄법문'과 같은 서술적 표현의 법문은 경전 어디에서도 찾을 수가 없었다.

다만 산냐가 아닌, 또 하나의 다른 주체가 있음을 시사하거나, 듣는 이로 하여금 자신의 주체에 대한 의문을 가지게 하는 법문은 있다.

부처님께서서는 산냐를 선정과 연결하여 설하신 법문에서
'미묘하고 참된 산냐[인식자]를 가진 자'를 언급하신다.

뵘타빠다여, 여기 비구는 감각적 쾌락으로부터 멀어지고, 선하지 않는 법(不善法)으로부터 멀어져, 거친 사유(尋)와 미세한 사유를 지닌, 분리됨으로부터 생겨난 기쁨과 즐거움이 있는 초선(初禪)을 성취하여 머문다.

그러면 이전에 있었던 그의 감각적 쾌락의 산냐는 소멸한다. 이때에는 오직 분리됨에서 생겼으며 기쁨과 즐거움이 있는 미묘하고 참된 산냐만이 있다. 이때에는 오직 분리됨에서 생겼으며 기쁨과 즐거움이 있는 미묘하고 참된 산냐를 가진 자(者)만이 있다. 이와 같이 어떤 산냐는 닻음에 의해서 일어나고, 어떤 산냐는 닻음에 의해서 사라진다. 이것이 닻음이다. 뵘타빠다경

'산냐'는 부처님 법문 체계에서는 생멸하는 것으로 무상하고 괴로운 것이어서 '나의 자아'가 아니라고 설하신다. 그렇다면, 선정 즉 삼매 상태에서 '미묘하고 참된 산냐[인식자]를 가진 자'는 무엇일까?

또 잡아함 생사유전경에서는 "무엇이 있고, 무엇이 일어나며, 무엇에
매여 집착하고, 어디서 <나>를 보기에, 중생으로 하여금 무명에 덮이어
자기 머리를 싸매고 먼 길을 휘달리어 생·사에 바퀴 돌며, 생·사에 흘러
다니면서 돌아갈 본 고장을 알지 못하는가."라고 하시면서 인간의
존재 주체와 삶에 대해서 연기(緣起)의 관점에서 근원적인
의문을 제기하신다.

본래부터 무엇이 있었으며, 그것으로 인하여 무엇이
일어나던가?

중생은 그 무엇에 매이고 집착하여 윤회를 벗어나지를
못하는가?

이 질문으로 부처님께서서는 숙면일여에 도달한 수행자에게는
심중(心中)에 존재와 주체에 대한 의문이 생기게 하고,
그렇지 않은 일반 수행자나 중생이 이 질문을 듣게 되었을
때에는 그냥 일반적인 답변 법문을 이어서 해 주신다.

그 답변 법문은 다음과 같다.

중생은 색, 수, 상, 행, 식, 오온에서 <나>를 보기 때문에 무명(無明)에 덮이어 그 머리를 싸매고 먼 길을 휘달리면서 생사(生死)에 바퀴 돌며 생사에 흘러 다니게 된다고 법문을 하신다.

이와 같이 내가 들었다.

어느 때 부처님께서 사위국 기수급고독원에 계시면서 비구들에게 말씀하시었다.

"무엇이 있고, 무엇이 일어나며, 무엇에 매여 집착하고, 어디서 <나>를 보기에, 중생으로 하여금 무명에 덮이어 자기 머리를 싸매고 먼 길을 휘달리어 생·사에 바퀴돌며, 생·사에 흘러 다니면서 돌아갈 본 고장을 알지 못하는가?"

모든 비구들은 부처님께 여쭙었다.

"세존께서는 법의 근본이시고 법의 눈이시며 법의 의지이십니다. 훌륭하신 세존이시여, 원하옵나니 저희들을 가엾이 여기시어 그 이치를 널리 말씀하여 주소서. 저희들은 그 말씀을 들은 뒤에는 마땅히 받들어 행하겠나이다."

"자세히 듣고 잘 생각하라. 너희들을 위해 설명하리라. 모든 비구들이여,

물질(色)이 있기 때문에 물질의 일이 일어나고 물질에 매이어 집착하며 물질에서 <나>를 본다. 그래서 중생으로 하여금 무명에 덮이어 그 머리를 싸매고 먼 길을 휘날리면서 생·사에 바퀴돌고 생·사에 흘러 다니게 하나니, 느낌(受), 상(相), 지어감(行), 의식에 있어서도 또한 그와 같느니라."

"모든 비구들이여, 물질은 항상된 것인가. 항상되지 않은 것인가?"

"항상되지 않나이다. 세존이시여."

"만일 항상되지 않은 것이라면 그것은 괴로운 것인가?"

"그것은 괴로운 것입니다. 세존이시여."

"그와 같이 비구들이여, 만일 덧없는 것이라면 그것은 괴로운 것이다. 그 괴로움이 있으므로 이 일이 일어나고 거기에 매이어 집착하며, 거기서 <나>를 본다. 그래서 저 중생들로 하여금 무명에 덮이어 그 머리를 싸매고 먼 길을 휘달리면서 생·사에 바퀴돌며 생·사에 흘러 다니게 하나니, 느낌(受), 상(相), 지어감(行), 의식에 있어서도 또한 그와 같느니라.

그러므로 모든 비구들이여,

모든 <물질>으로써, 과거거나 미래거나 현재거나 안이거나 밖이거나 굽거나 가늘거나 좋거나 더럽거나 멀거나 가깝거나 그 일체는 <나>가 아니요 <또 다른 나>도 아니며, <그 둘이 같이 있는 것>도 아니라고 하면, 이것을 바른 슬기라 하나니 느낌(受), 상(相), 지어감(行), 의식에 있어서도 또한 그와 같느니라.

- 후략 -

생사유전경

그렇다면 오온이 아닌 그 무엇이, 정행(定行)의 구경(究竟)에 도달한 수행자에게 있을 수 있으며, 오온이 아닌 무엇이 정행(定行)의 구경(究竟)에 수행자에게 일어날 수 있으며, 정행(定行)의 구경(究竟)에 도달한 수행자는 오온에 집착하지 않고 도대체 그 무엇에서 <나>를 보아야 하는 것일까?

이것이 바로 스승에게서 '줄 법문'을 들었을 때 정행(定行)의 구경(究竟)에 도달한 수행자가 심중에 가지게 되는 의문(疑問)의 내용이자 주제(主題)로 '의심법수행'의 과제(課題)이다.

그리고 이 법문은 숙면일여를 증득한 수행자에게만 '줄 법문'이 된다.

부처님께 이런 법문을 개별적으로 듣게 되면 '나에게 오온
말고 무엇이 또 있었던가? 그게 뭐지? 오온에서 <나>를
보기 때문에 윤회를 한다고? 그러면 오온 말고 어디서 나를
보아야 하는 것일까?'라고 의문을 가지게 될 것이다.

현전(現傳)하는 여러 경전을 보면, 이미 오래 전부터
수행자들은 오온은 내가 아니고, 나의 것도 아니고, 나
자신도 아니라는 것을 익히 들었지만, '오온이 아니라면 과연
무엇이 <나>일까?' 하는 질문을 쉽게 생각하거나 의문을
제기하지는 않았던 것으로 보인다.

부처님 법문은 반드시 듣고 배운 그대로 호지하여야 하고
삼매성취 수행을 하는 수행자는 '일념법수행'의 특성상
장기간 수행 방편 외에는 일체의 생각을 하지 않아야 하기
때문이다.

사실상 부처님 법문 체계에서 오온이 내가 아니고 나의 것도 아니고 나 자신도 아니라고 듣고 배운다면, 지금 내가 <나>라고 알고 있는 이것은 무엇이며, 무엇이 진정으로 <나>인가? 하는 의문은 자연스럽게 생길 수밖에 없었을 것으로 보인다.

“오온이 무상하고 나의 것이 아니고 나 자신도 아니라는 것을 듣고 배워서 익히 알지만 마음은 ‘도대체 누가 나의 자아인가?’라는 것으로 다시 되돌아오고 더 이상 넘어가지 않는다.”⁹³고 찬나 존자는 토로하고 있다.

⁹³ 찬나경(S22: 90)

또한 수행자들도 서로 주체에 대한 의문형 문답을 주고받는 것을 볼 수 있다, “도반 케마까여, 그대가 ‘나는 있다.’라고 말할 때는 어떤 것을 두고 ‘나는 있다.’라고 합니까?”⁹⁴

심지어는 ‘여래’를 <나>에 대응하는 주체로 언급하는 경우도 있다. 야마까경에서 사리뵈따 존자는 도반 야마까에게 ‘색, 수, 상, 행, 식, 오온을 두고 <여래>라고 간주하느냐?’고 묻는다.

제자들의 이런 대화를 보면 부처님께서도 어느 시점에서부터 이와 같은 서술적 형태의 주체에 대한 법문을 하셨음을 알 수 있다. 부처님의 제자 수행자들은 부처님 법문과 조금이라도 다른 서술적 형태의 언표를 하면 샅된 견해를 가진 것으로 질책을 당하기 때문에 제자들이 도반(道伴) 누구에게서도 질책 당하지 않고 자연스럽게 언급하는 서술적

⁹⁴ 케마까경(S22: 89)

형태의 교리나 수행 이야기는 부처님께서 이미 설하신 바가 분명하다.

‘줄법문’은 속면일여를 통과한 수행자에게만 필요하면서도 필수적인 가르침이고, ‘의심법수행’은 정행 수행과 달리 수개월 이내에 끝나는 특성이 있어서, 만약 부처님께서 주체에 대한 법문을 ‘줄법문’으로 하셨다면, 분명히 금강경을 설하신 사위국 기수급고독원에서 하셨을 것이다.

부처님께서서는 잡아함 1-133 에서 1-171 까지 총 39 개 경전 가운데 다수의 경전에서 “무엇이 있기 때문에 무엇이 일어나고, 무엇에 매이어 집착하며, 무엇에서 <나>를 보기에”로 시작하는 법문을 하신다. 그리고 이 모두는 사위국 기수급고독원에서 설하셨다.

이들 경전 내용의 공통적인 구조는 다음과 같다.

“이와 같이 내가 들었다. 어느 때 부처님께서서는 사위국 기수급고독원에 계시면서 여러 비구들에게 말씀하시었다. 무엇이 있기 때문에 무엇이 일어나고, 무엇에 매이어 집착하며, 무엇에서 <나>를 보기에, 모든 중생들로 하여금 '[.....]'고, 이렇게 보고 이렇게 말하게 하는가.”

공통적이지 않고 경전마다 다른 내용은 '[.....]'로 표기된 중생들의 갖가지 견해나 발언들이다.

즉, “무엇이 있기 때문에 무엇이 일어나고, 무엇에 매이어 집착하며, 무엇에서 <나>를 보기에’ 중생들은 이런 저런 갖가지 견해나 발언들을 하는가?”가 이들 경전의 공통된 내용이다.

환언(換言)하자면 중생들이 이런저런 갖가지 견해를 가지거나 발언들을 하는데, 도대체 그 근거와 출발점은 무엇이냐는 말씀이시다.

특히 이러한 질문의 형식이 연기(緣起) 형태이다.

질문은 '무엇이 있기 때문에 무엇이 일어나느냐?', '무엇에
매이어 집착하느냐?', '무엇에서 나를 보느냐?' 세 가지의
내용으로 중생들이 가지는 갖가지 견해나 발언의 연기론적
근거가 무엇인가를 생각하게 만든다.

중생 존재의 근본(根本)을 생각하게 만드는 질문들이다.

이렇게 질문을 던지시고, 이에 대해서 자문자답(自問自答)
하듯이 답변 법문을 하시는데, 그 내용은 새롭거나 특별한
것이 아니다.

특히 몇몇 경전에서는 무슨 이유인지 알 수는 없지만, 답변
법문이 아예 없다. 실제로 부처님께서 답변에 해당되는
법문을 하시지 않은 것인지, 아니면 전승(傳乘) 과정에서
유실(流失)된 것인지 확인할 길은 없으나, 만약 같은 질문을

삼매의 구경에 도달한 제자 수행자에게 부처님께서 하셨다면, 답변 법문을 하실 이유가 없는 '줄 법문'의 경우일 것이다.

이들 아함 경전에 상응하는 내용을 가진 니까야 경전은 하나도 보이지 않는다.

어느 시점부터 부처님께서서는 집중적으로 그리고 의도적으로, 사위국 기수급고독원에서 '줄 법문'을 들어야 할 경지에 이른 수행자들에게 기회가 생길 때마다 존재의 근원인 자신의 주체를 어디에서 보느냐고 개별적으로 문제 제기를 하신 것으로 추정된다.

금강법기사에서는 숙면일여 검증을 통과하지 못한 수행자는 '의심법수행'을 할 조건에 해당되지 않으므로 '의심법수행'의 과제를 당연히 주지 않는다. 또한 숙면일여를 자칭(自稱)하는

자를 가려내기 위해 숙면일여를 검증하는 방법도 비밀에 부친다. 숙면일여를 증득하지 못한 수행자가 '줄 법문'을 듣고 나름 '의심법수행'을 한다고 해도 '삼매와 삼매관성의 주체'를 깨달을 수 없기 때문이다.

이와 같이 부처님께서도 삼매에 능통한 제자들만 의문이 들게 이런 형태로 '줄법문'을 하시고, 그 외의 제자 수행자들은 혹 같은 내용의 법문을 듣게 되더라도 늘 들어왔던 이전의 법문과 대동소이(大同小異)한 내용으로 알아듣게 하신 것으로 보인다.

'탁 법문'으로 삼매와 삼매관성의 주체가 발현된 수행자는 금강경 법문을 듣고 중생의 주체를 없애는 '금강경보시행수행'을 하게 된다.

제 7 장 탁 법문과 금강경 보시행 수행

다음과 같이 나는 들었다.

한때 세존은 천이백오십인의 큰 비구 승단과 수많은 보살 마하살들과 함께 사위성의 제타숲에 있는 급고독장자의 승원에서 머무셨다.

그때 세존은 아침 일찍 법복을 입고 발우를 들고서 탁발하기 위하여 큰 도시인 사위성으로 들어 가셨다.

그때 세존은 큰 도시인 사위성에 탁발하러 가서 탁발한 음식을 접수시고 탁발을 마친 후 돌아와서 발우와 법의를 정돈하고 두 발을 씻고 나서 결가부좌하고 몸을 곧게 하여 입가에 사띠를 확립하시거시 준비된 자리에 앉으셨다.

그때 많은 비구들이 세존이 계신 곳으로 갔다. 그리고는 세존의 두 발에 자신의 머리로써 절하고 오른쪽으로 세 번 도는 예를 올린 후 한쪽에 앉았다.

그리고 그때 수보리 존자가 바로 그 모인 대중 속에 앉아 있었다.

그런데 수보리 존자는 자리에서 일어나 한쪽 어깨에 상의를 걸치고 오른쪽 무릎을 땅에 대고서 세존을 향하여 합장 공경하면서 다음과 같이 세존께 말씀드렸다.

훌륭한 세존이시여, 대단한 선서시여, 여래 아라한 정등각자께서 지극한 보살품을 보살 마하살들에게 베풀어 주셨습니다.

훌륭한 세존이시여, 여래 아라한 정등각자께서 지극한 사명을 보살 마하살들에게 알려주셨습니다.

세존이시여, 양가(良家)의 아들 딸로서 보살승으로 나아가 서 있는 자는 어떻게 머물러야 하며, 어떻게 수행해야 하며, 어떻게 그 마음을 조복받아야 합니까?

이와 같이 말했을 때 세존은 수보리 존자에게 이렇게 말씀하셨다.

기특하고 기특하다. 수보리야, 그와 같다 수보리야, 네가 말한 대로이다. 여래는 지극한 보살품을 보살 마하살들에게 베풀고 있으며, 여래는 지극한 사명을 보살 마하살들에게 알리고 있는 것이다.

그러므로 수보리야, 잘 듣고 잘 생각하라. 나는 너에게 “보살승에 나아가 서 있는 자가 어떻게 머물며, 어떻게 수행하며, 어떻게 마음을 조복받아야 하는가.”를 설할 것이다.

“예 세존이시여”라고 수보리 존자는 세존께 대답했다.

세존은 이렇게 말씀하셨다.

수보리야, 보살승에 나아가 서 있는 자는 이와 같이 마음을 일으켜야 할 것이다.

곧 수보리야, ‘중생의 세계에 있는 중생에 포섭되는 중생으로서 알에서 태어난 것이든 태에서 태어난 것이든, 습기로부터 태어난 것이든 변화하여 태어난 것이든, 형상을 지닌 것이든 형상을 지니지 않은 것이든, 산냐가 있는 것이든, 산냐가 없는 것이든, 산냐가 있는 것도 산냐가 없는 것도 아닌 것이든, 그 무엇이든 하더라도 중생계에 알려졌거나 알려지는 그 모두를 나는 무여 열반계로 완전하게 열반시킬 것이다. 그러나 이와 같이 수많은 중생들을 완전하게

열반시켰다 하더라도 실은 어떠한 중생도 완전하게 열반을 얻은 자는 없다는 것이다.

왜냐하면 수보리야, 만일 보살에게 중생산냐가 일어난다면 그는 보살이라고 말할 수 없기 때문이다. 왜냐하면 수보리야, 자아산냐 또는 중생산냐 또는 생명산냐 또는 인간산냐가 일어나면 그는 보살이라 말할 수 없기 때문이다.

또한 수보리야, 보살은 형성된 것에 집착하여 보시(布施)를 하여서는 안 되고 어떤 것에도 집착하여 보시해서도 안 되며 형상에 집착하여 보시해서도 안 되고 소리와 냄새와 맛과 촉감과 법들에 집착하여 보시해서도 안 될 것이다.

수보리야, 이와 같이 보살 마하살은 니밋따 산냐(對相 認識者)에조차 집착하지 않은 채 보시해야 한다.

왜냐하면 수보리야, 어떤 것에도 집착하지 않은 채 보시한다면 수보리야 그 복덕의 쌓임의 양은 헤아리기 쉽지 않기 때문이다.

수보리야, 너는 어떻게 생각하는가? 동쪽에 있는 허공의 양은 헤아리기 쉽겠는가?

수보리는 말했다. "아닙니다. 세존이시여, 그것은 쉽지 않습니다."

세존은 말씀하셨다. "이와 같이 남쪽, 서쪽, 북쪽, 아래, 위, 네 사이 방향 등, 모두 열 가지 방향에 있는 허공의 양은 헤아리기 쉽겠는가?"

수보리는 말했다. "아닙니다. 세존이시여, 그것은 쉽지 않습니다."

세존은 말씀하셨다. 수보리야, 이와 같이 보살이 어떤 것에도 집착하지 않은 채 보시한다면 수보리야 그 복덕의 쌓임의 양은 헤아리기 쉽지 않을 것이다.

수보리야, 이와 같이 보살승에 나아가 서 있는 자는 니뭇따 산냐(對相認識者)에조차 집착하지 않은 채 보시해야 한다.

수보리야, 어떻게 생각하는가? 상호를 구족했기 때문에 여래라고 봐야 하는가?”

수보리는 말했다. “아닙니다. 세존이시여, 상호를 구족했기 때문에 여래라고 보서는 안됩니다.”

왜냐하면 세존이시여, 여래는 ‘상호의 구족이 곧 상호의 구족이 아니다.’라고 설했기 때문입니다.

이와 같이 대답했을 때 세존은 수보리 존자에게 이렇게 말씀하셨다. “수보리야, 무릇 상호의 구족이라 하는 것은 그것은 모두 허망하고, 상호의 구족이 아니다라고 하는 것은 모두 허망하지 않은 것이라고 해야 하니 실로 상호란 상호가 아니다라고 할 때 여래를 볼 수 있는 것이다.”

금강경

금강경은 앞서 밝힌 ‘줄탁 법문’ 중 ‘탁 법문’으로 시작된다.

‘탁 법문’은 다음과 같다. 괄호 안의 경문은 제외하고 나머지 경문 즉 행동하신 바가 바로 ‘탁 법문’이다. 환언하자면 ‘탁 법문’은 언설(言說) 법문이 아니고 행동(行動) 법문이다.

[그때 세존은 아침 일찍] 법복을 입고 발우를 들고서 탁발하기 위하여 큰 도시인 사위성으로 들어 가셨다. [그때 세존은 큰 도시인 사위성에] 탁발하러 가서 탁발한 음식을 잡수시고 탁발을 마친 후 돌아와서 발우와 법의를 정돈하고 두 발을 씻고 나서 결가부좌하고 몸을 곧게 하여 입가에 사띠를 확립하시고서 준비된 자리에 앉으셨다.

부처님께서 앞서 설하신 '줄 법문'을 듣고 자신의 주체에 대해서 의문심이 극에 달한 제자들은 이 부처님의 행동 법문을 보는 순간 문득 의심이 타파되면서 삼매와 삼매관성의 주체를 깨닫게 되고 중생의 주체도 특정하게 된다.

이 수행을 이미 마친 수보리 존자가 부처님의 행동 법문에 대해 찬탄(讚嘆)을 아뢴다.

훌륭한 세존이시여, 대단한 선서시여, 여래 아라한 정등각자께서 지극한 보살품을 보살 마하살들에게 베풀어 주셨습니다.

훌륭한 세존이시여, 여래 아라한 정등각자께서 지극한 사명을 보살 마하살들에게 알려주셨습니다.

그러자 부처님께서도 수보리 존자의 발언에 대해 수공을 하신다.

기특하고 기특하다. 수보리야, 그와 같다 수보리야, 네가 말한 대로이다. 여래는 지극한 보살품을 보살 마하살들에게 베풀고 있으며, 여래는 지극한 사명을 보살 마하살들에게 알리고 있는 것이다.

그리고 이들 새로 탄생한 보살마하살 들이 앞으로 남은 수행과 과제를 어떻게 실행해 나가야 하는지 묻는 수보리 존자의 질문에 대하여 답변을 해 주신다.

수보리 존자가 선배 수행자로서 후배 수행자들을 대신해서 부처님께 드린 질문은 '의심법 수행으로 새롭게 발굴 증득한 삼매와 삼매관성의 주체, 즉 여래의 주체는 어떻게 계속 머물러 있도록 해야 합니까? 그 수행은 어떻게 해야 합니까? 그리고 아직 극복 제거하지 못한 중생심은 어떻게 항복을 받아야 합니까?'이다.

‘탁 법문’으로 삼매와 삼매관성의 주체를 증득한 수행자들에게는 ‘보살 마하살’이라는 명칭이 주어지는데, 그 의미는 단어의 의미 그대로 ‘깨달은 중생, 위대한 중생’이다.

세존이시여, 양가(良家)의 아들 딸로서 보살승으로 나아가 서 있는 자는 어떻게 머물러야 하며, 어떻게 수행해야 하며, 어떻게 그 마음을 조복받아야 합니까?

잘 듣고 잘 생각하라. 나는 너에게 “보살승에 나아가 서 있는 자가 어떻게 머물며, 어떻게 수행하며, 어떻게 마음을 조복받아야 하는가.”를 설할 것이다.

수보리 존자는 세 가지 질문을 드렸지만, 세 가지 질문의 대한 해답은 하나로 되기 때문에 부처님께서서는 한 가지로 답변을 하신다. 그 답변은 다음과 같다.

보살은 형성된 것에 집착하여 보시(布施)를 하여서는 안 되고 어떤 것에도 집착하여 보시해서도 안 되며 형상에 집착하여 보시해서도 안

되고 소리와 냄새와 맛과 촉감과 법들에 집착하여 보시해서도 안 될 것이다.

수보리야, 이와 같이 보살 마하살은 니밋따 산냐(對相 認識者)에조차 집착하지 않은 채 보시해야 한다.

한 마디로 생겨난 그 어떤 것에도 집착하지 않은 채

보시행을 하라는 말씀이시다. 그래서 이 수행의 명칭을

금강법기사에서는 '금강경 보시행 수행'이라고 한다.

숙면일여의 삼매로도 제거 극복되지 않는 중생심이 세 가지

유형의 경계를 접할 때 생겨나는데, 그 세 가지 유형의 경계

중에 보살 마하살이 의도적으로 만들어서 마지막 단계의

수행 실천의 장(場)으로 삼을 수 있는 것은 단 한 가지

보시행뿐이다.

의도적으로 보시행을 하면 중생 때처럼 중생의 주체가

생겨나서 보시행을 주도(主導)하려고 하는데, 이때 생겨난

중생의 주체에게 주도권을 뺏기지 않고 보시를 하는 실습을 하는 것이다.

그리고 생겨난 그 어떤 것에도 머물지 않는 금강경 보시행 수행으로 중생의 주체가 완전하게 소멸 극복된 것을 생명상(生命相)의 소멸로 스스로 확인하는 것을 오백 번의 생을 걸쳐서 하셨다고 부처님께서 말씀하신다.

또한 수보리야, 여래의 인욕바라밀다는 곧 바라밀다가 아니다. 왜냐하면 수보리야, 일찍이 나쁜 왕이 나의 팔다리에 있는 살을 도려내었을 때 나에게서 자아산냐, 중생산냐, 생명산냐, 인간산냐 그리고 그 어떠한 산냐나 산냐 아닌 것도 없었다. 왜냐하면 수보리야, 그때 만일 나에게 자아산냐가 있었다면 그 때 나는 분명히 분노의 생각이 일어났을 것이다. 만일 그때 중생산냐, 생명산냐, 인간산냐가 있었다면, 그때에 나에게서 분명 분노의 생각이 일어났을 것이다.

왜냐하면 수보리야, 나는 과거 오백 생 동안에 인욕을 설하는 선인이었다는 것을 알고 있다. 그때에도 나에게서 자아산냐, 중생산냐, 생명산냐, 인간산냐가 없었다.

부처님께서서는 보살마하살들이 깨달은 삼매와 삼매 관성의 주체를 여래라고 밝히시면서 여래가 가지는 몇 가지 의미 중 최상의 의미는 불생(不生) 곧 '생겨나지 않은 것'이라고 말씀하신다.

왜냐하면 수보리야, 여래는 진실한 진여라고 이른다. 수보리야, 여래는 불생(不生)인 법성(法性)이라고 이른다. 수보리야, 여래는 법의 단절됨이라고 이른다. 수보리야, 여래는 궁극적인 불생이라고 이른다. 왜냐하면 수보리야, 최상의 의미는 곧 불생이기 때문이다.

보살 마하살이 금강경 보시행을 하여 중생의 주체를 제거 극복하면 아라한이 된다.

아라한은 열반에 든 존재이다. 열반이란 모든 번뇌가 소멸(消滅)된 경지이다. 중생의 주체를 제거 극복함으로써 중생의 주체가 경계를 주도할 수 없어서 더 이상은 중생심이 생겨날 수 없다. 숙면일여의 삼매로도 제거되지 않는 중생심은 이렇게 소멸시켜야 한다. 다른 길이 없다.

숙면일여의 삼매로도 제거 극복할 수 없던 세 가지 유형의 경계를 접하여 생멸하는 중생심이 소멸하여 더 이상의 번뇌가 일어나지 않으므로 일체의 번뇌가 사라진 열반에 든다.

법기 대아라한 스님께서서는, 보살 마하살이 금강경 보시행 수행을 여 중생의 주체를 완전히 제거 극복하여서 남음이 없는 열반을 증득하면 무여열반의 아라한이고, 아직 제거 극복해야 할 중생의 주체가 남아 있는 수행자는 유여열반의 아라한이라고 설하신다.

부처님께서서는 수보리 존자를 보고 '다툼 없이 머무는 자 가운데 제일(第一)인 자'라고 하시는데, 여기서 '다툼'이란 중생의 주체와 여래의 주체가 숙면일여의 삼매로도 제거 극복되지 않는 중생심을 일으키는 세 가지 유형의 경계를

두고 벌이는 주도권(主導權) 다툼이라고 법기 대아라한
스님은 말씀하신다.

환언하자면 아직 중생의 주체가 남아 있어서 주도권 다툼을
벌이는 이는 유여열반의 아라한이고, 다툼이 없이 머무는
자는 무여열반의 아라한이다.

세존이 말씀하셨다. “수보리야, 너는 어떻게 생각하는가? 아라한에게 ‘나는
아라한과를 성취했다’는 것이 있는가?

수보리가 말했다. “그렇지 않습니다, 세존이시여. 아라한에게 ‘나는
아라한과를 성취했다’라는 것이 존재하지 않습니다.

왜냐하면 세존이시여, 아라한이라고 불리는 그 어떠한 법도 없기 때문입니다.
그러므로 아라한이라고 합니다.

세존이시여, 만일 아라한에게 ‘나는 아라한과를 성취했다’라는 것이 있다면,
그에게는 자아의 집착이 있으며, 중생에 대한 집착, 영혼에 대한 집착, 개인에
대한 집착이 있을 것입니다.

왜냐하면 세존이시여, 여래 아라한 정등각자께서는 저에게 ‘다툼 없이
살아가는 자 가운데 제일인 자’라고 하셨습니다.

세존이시여, 저는 탐착을 떠난 아라한입니다.

그러나 저에게는 ‘나는 탐착을 떠난 아라한이다.’라는 것이 없습니다.

세존이시여, 만일 저에게 ‘나는 아라한과를 성취했다’라는 것이 있다면, 여래께서는 저에게 ‘양가의 아들인 수보리는 다툼 없이 살아가는 사람 가운데 제일인 자로서 어디에도 안주하지 않는다.’고 설명하지 않았을 것입니다. 그러므로 다툼 없이 살아가는 자는 다툼 없이 살아가는 자라고 합니다.

부처님께서서는 유여열반과 무여열반을 비교하시면서 다음과 같이 법문을 하신다.

‘비구들이여, 무엇이 유여열반 요소(有餘涅槃, saupādisesā nibbāna dhātu)인가?’

‘비구들이여, 여기(idha) 아라한인 비구는 번뇌를 제거하고, 완전함을 이루고, 해야 할 일을 했으며, 짐을 내려놓고, 최상의 목표를 성취하였고, 존재의 속박을 부수고, 완전한 지혜를 통하여 풀려남을 얻었다. 그에게 다섯 가지 감각들은 여전히 남아있으며, 이들이 사라지지 않은 것처럼 그는 즐거운 것과 즐겁지 않은 것들을 경험하고 즐거움과 괴로움을 느낀다. 그에게 탐욕, 성냄, 어리석음은 제거되었다. 비구들이여, 이것을 유여열반 요소라고 부른다.’

‘비구들이여, 무엇이 무여열반 요소(無餘涅槃, anupādisesā nibbāna dhātu)인가?’

‘비구들이여, 여기에 아라한인 비구는 번뇌를 제거하고, 완전함을 이루고, 해야 할 일을 했으며, 짐을 내려놓고, 최상의 목표를 성취하였고, 존재의 속박을 부수고, 완전한 지혜를 통하여 풀려남을

얻었다. 비구들이여, 바로 여기에서(idheva) 그가 느꼈던 모든 것들은, 기쁘지 않은 것들은 식게 될 것이다. 비구들이여, 이것을 무여열반 요소라고 부른다.’

이띠웃따까(Itivuttaka)

이것이 2,500 여 년 전에 부처님께서 설하셨으며, 법기 대아라한 스님께서 현대에 출현하여 복원하신 완전한 형태의 불교수행이다.

修行了解

저자: 김 학 룡(金 學 龍)

발행일: 2026 년 6 월 30 일

출판사: 금강법기선원

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

E-mail: ttaoming@naver.com

비매품

ISBN 979-11-994752-3-6 95220

