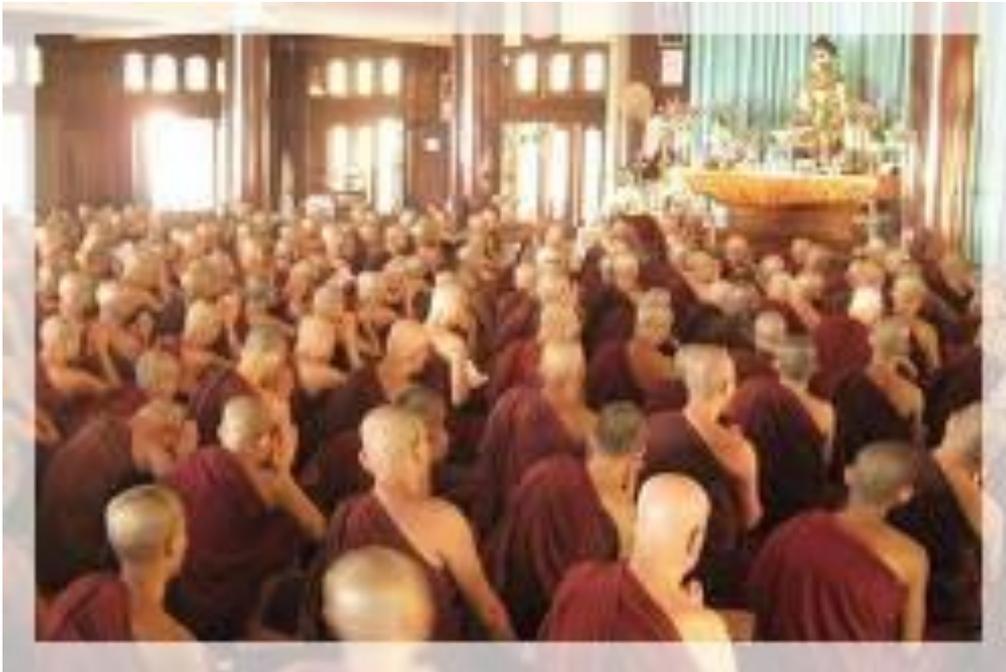


세나니 위하라(Senānī Vihāra)

-사단법인 세나니승원 소식지 26 호-

'2021. 11. 12



사마타 위빳사나 수행도량

미얀마 파옥국제승원 한국분원 초기불교 '세나니승원'은

붓다의 가르침을 실천하고자 노력하는 테라와다 상가와 불자들의 모임입니다.

목 차

1. 앓과 봄 (파욱 사야도)
2. 모든 붓다들께서 가르치신 진리 (우 레와따 반떼)
3. 들숨날숨에 대한 알아차림 (담마다야다 반떼)
4. 니까야 중에서
5. 법구경 이야기
6. 수행상담(Q&A)
7. 포살일
8. 빠알리 용어 또는 한글 용어 (담마다야다 반떼)
9. 12 월, 2022 년 1 월 수행 및 법회 안내
10. 승원 공지사항

(9~10 월 보시 및 후원: 상가보시, 불사보시, 공양물 보시, 공양청 보시)

1. 앎과 봄 (파욱 사야도)

물질 식별 방법

집중력을 계발하는 열 가지 방법

위숫디막가(Visuddhi-Magga, 청정도론) 복주석서는 이제 열 가지 방법으로 집중력을 계발할 때라고 말하고 있습니다. 사대요소를 다음과 같이 식별합니다.

1) 순서대로(anupubbato, 아누뿍바또): 붓다께서 가르치신 지, 수, 화, 풍의 순서로

2) 너무 빠르지 않게(nāti-sīghato, 나띠시가또): 사대요소를 지나치게 빠르게 식별하면 분명하게 보지 못할 것입니다.

3) 너무 느리지 않게(nāti-sanīghato, 나띠사니가또): 사대요소를 너무 느리게 식별하면 목표에 도달하지 못할 것입니다.

4) 산만함을 피함(vikkhepa-paṭibāhanato, 워케빠 빠띠바하나또): 명상 대상인 사대요소에만 유념하고 마음이 떠돌지 않도록 해야 합니다.

5) 개념을 넘어서(paññatti-samatikkamanato, 뽀냏띠 사마딕까마나또): 단지 '지, 수, 화, 풍'이라고만 알아서는 안 되고, 그 개념이 나타내는 실재인 단단함, 거침, 무거움, 부드러움, 매끄러움, 가벼움, 유동성, 응집성, 열, 차가움, 지탱함, mim을 알아야합니다.

6) 불분명한 것을 버리기(anupahāna-muñcanato, 아누빠하나 문짜나또): 일단 12 가지 특성을 다 식별할 수 있으면 일시적으로 불분명한 것을 생략할 수 있지만, 요소 간의 불균형 때문에 통증이나 긴장을 유발하면 생략해서는 안 됩니다. 또한 각 사대요소마다 최소한 하나의 특성을 식별하는 것을 유지해야 합니다. 삼대요소, 이대요소, 일대요소로는 되지 않습니다. 열두 특성 모두 남김없이 분명하면 최상입니다.

7) 특성을 식별하기(lakkhaṇato, 락카나또): 명상을 시작하여 각 요소의 특성이 아직 분명하지 않을 때, 요소의 기능이나 나타남에도 집중할 수 있습니다.* 하지만 여러분의 집중력이 나아지면 자연적인 특성(sabhāva-lakkhaṇa, 사바와 락카나)인 땅 요소의 단단함과 거침, 물 요소의 유동성과 응집성, 불 요소의 열과 차가움, 바람 요소의 지탱함에만 집중합니다.

- * 요소의 기능이나 나타남:
- 땅(자연적) 특징: 단단함(1), 부드러움(2), 거침(3), 매끄러움(4), 무거움(5), 가벼움(6);
기능: 다른 모든 물질의 토대로 활동함;
나타남: 같은 깔라빠 내의 다른 모든 물질을 받아들임.
- 물 특징: 유동성/흐름(7); 기능: 확장시킨다/팽창시킨다;
나타남: 묶는다/응집시킨다[여기서 특징과 나타남은 때때로 같은 것으로 보임](8)
- 불 특징: 열(9)/차가움(10); 기능: 데운다/높게 한다/소화시킨다/무르익게 한다;
나타남: 부드럽게 한다(날 것을 먹을 수 있게 하듯이).
- 바람 특징: 지탱한다(11); 기능: 움직인다/민다(12);
나타남: 나른다. [또한 M.II.ii.2 ‘Mahā-Rāhul·Ovāda·Suttam’(라훌라 교계 큰 경)과 VsM.xi.350 ‘Cātu·Dhātu·Vavatthāna·Bhāvanā’(사대요소 정의 명상) PP.xi.93. 참조]

이 시점에서 그것들을 사람이나 자아가 아닌 오직 요소로만 볼 것입니다. 복주석서는 더 나아가서 다음 세 경전에 따라서 집중력을 계발하라고 권장합니다.

8) ‘아디찢따 숫따’(Adhi-citta Sutta, 더 높은 마음 경)

9) ‘시띠바와 숫따’(Sīti·bhāva Sutta, 청량해짐 경)

10) ‘붓장가 숫따’(Bojjh-aṅga Sutta, 깨달음 요소 경)

이 세 경에서 붓다께서는 다섯 기능인 신심, 정진, 알아차림, 삼매, 지혜를 균형 잡고 일곱 깨달음의 요소인 알아차림, 법을 변별함, 정진, 희열, 경안, 삼매, 평정을 균형 잡으라고 조언하십니다. 우리는 첫 법문에서 이들에 대해서 논의했습니다.

2. 모든 붓다들께서 가르치신 진리 (우 레와따 반떼)

Space Element

(허공의 요소)

The space element (ākāsadhātu) belongs to the delimiting materiality (paricchedarūpa) category of the twenty-eight rūpa. It functions as a sort of borderline; it is the space between rūpa kalāpas.

공간 요소(아까사다뚜)는 28 가지 물질 중에서 한정하는 물질(빠릿체다루빠)의 범주에 속합니다. 그것은 일종의 경계선으로서 기능하며, 루빠 깔라빠들 사이에 있는 공간입니다.

If we put a number of eggs into a bowl or a basket, we see space between the eggs; in the same way, there is space between the rūpa kalāpas. When one sees the space, one will also see the small particles - the rūpa kalāpas. Hence, the Buddha taught the space element in order to help meditators discern rūpa kalāpas.

만약 우리가 그릇이나 바구니에 계란을 많이 집어넣는다면, 계란들 사이사이에 공간을 보게 됩니다. 이와 같은 방식으로, 루빠 깔라빠들 사이사이에 공간이 있습니다. 그 공간을 보게 될 때, 우리는 또한 작은 입자들, 즉 루빠 깔라빠들을 보게 될 것입니다. 그러므로 붓다께서는 명상 수행자들이 루빠 깔라빠를 식별하는 걸 돕기 위해서 바로 이 공간 요소를 가르치신 것입니다.

This will be elaborated in more detail when we discuss four elements meditation later. Space element is non-real rūpa, and is not the object of vipassanā.

이것은 나중에 4 대요소 명상에 대해 이야기할 때 좀 더 세부적으로 상세히 설명하겠습니다. 공간 요소는 추상적 물질이고, 위빳사나의 대상이 아닙니다.

Intimation Materiality

(암시 물질)

In addition to the space element, another category of the twenty-eight rūpa is intimation materiality (viññattirūpa). It is of two types, bodily and verbal. Bodily intimation can be thought of as a material means of communication, such as eye movements or a hand gesture or a nod of the head.

공간 요소와 더불어서, 28 가지 물질 중에 또 다른 범주는 암시 물질(원뉘띠루빠)입니다. 이는 두 가지 종류, 즉 몸 암시와 말 암시가 있습니다. 몸 암시는 소통의 물질적 수단으로 생각해볼 수 있겠는데, 눈의 움직임이나 손동작, 또는 머리의 끄덕임 같은 것입니다.

It is also non-real rūpa, and as such is not the object of vipassanā. One cannot contemplate impermanence, suffering, and non-self by paying attention to one's bodily intimation.

이것도 역시 추상적 물질이고, 그 자체는 위빳사나의 대상이 아닙니다. 우리는 몸 암시에 주의를 기울임으로써 무상, 고, 무아를 숙고할 수는 없습니다.

The second type is verbal intimation, the movement of the mouth to produce speech to let others understand one's intention. Thus, the two types of intimation materiality are special behaviours of body and mouth which one uses to communicate one's thought or intentions to others or by means of which they are able to understand one's intentions.

두 번째는 말 암시, 즉 자신의 의사를 타인이 이해하도록 말을 만들기 위한 그 입의 움직임입니다. 그러므로, 두 가지 종류의 암시 물질은, 자신의 생각이나 의사를 타인들에게 전달하기 위해서 이용하거나, 또는 타인들이 자신의 의사를 이해할 수 있도록 그 수단으로 이용하는 몸과 입의 특별한 행동이라고 할 수 있습니다.

Change Materiality

(변화 물질)

The next category is change materiality (vikārarūpa). The rūpa here are also non-real rūpa. There are three of them: 'rūpassa lahutā', which is physical lightness or the lightness of materiality; 'rūpassa mudutā', the softness of materiality; and 'rūpassa kammaññatā', the wieldiness of materiality, or the physical adaptability of materiality.

그 다음의 범주는 변화의 물질(위까라루빠)입니다. 이것도 역시 추상적 물질입니다. 여기에는 세 가지 종류가 있습니다. '루빳사 라후따'라고 하는 '물질의 가벼움'과, '루빳사 무두따'라는 '물질의 부드러움', 그리고 '루빳사 깜만냐따', 즉 물질의 적합함'입니다.

One can move one's hand because of its lightness; when the hand is moved, it is in a state in which lightness of materiality is functioning. One can also say that there is then a lightness of materiality in the body.

우리가 손을 움직일 수 있는 것은 손의 가벼움이 그 원인이 됩니다. 손을 움직일 때는 거기에 있는 물질의 가벼움이 작용 상태에 있는 것입니다. 그 순간 몸에 물질의 가벼움이 일어난다는 표현도 가능하겠습니다.

When we are healthy, we can move as we like. At that time, all three change materialities are present: There is lightness of materiality, softness of materiality, and wieldiness of materiality.

우리가 건강할 때는, 자기 하고 싶은 대로 몸을 움직일 수가 있습니다. 그럴 때는 세 가지 변화의 물질이 모두 있는 것입니다. 물질의 가벼움도 있고, 물질의 부드러움도 있고, 물질의 적합함도 있습니다.

By contrast, when we are sick, we may not be able even to lift our hand. It is very heavy. These elements are then absent; there is no lightness or softness or wieldiness. The three elements classed as change materiality are non-real materiality. They appear on the basis of real materiality.

반면에, 아플 때는 손도 까딱하기 힘들지 않습니까? 몸이 엄청 무겁습니다. 그럴 때는 이런 요소들이 손을 놓고 있는 것입니다, 가벼움도 없고, 부드러움도 없고, 적합함도 없습니다. 변화 물질로 분류한 이 세 가지 요소는 추상적 물질입니다. 이들은 구체적 물질을 기반으로 하여 일어납니다.

3. 들숨날숨에 대한 알아차림 계발하기 (담마다야다 반때)

(9 장) 자주하는 질문과 대답

질문 4. 망상이 많이 일어나 마음이 산란합니다.

대답 4. 숫자 세기를 하면 됩니다. 들이쉬고 내쉬고 '하나' 들이쉬고 내쉬고 '둘' 이런 식으로 여덟까지 세고 다시 하나부터 여덟까지 반복합니다. 이때 유의해야 할 것은 숫자 세기에 너무 치중하다 보면 망상이 더 많이 일어난다는 사실입니다. 숫자 세기 하는데 망상이 더 많이 일어나면 숫자 세기에 더 치중을 하고 있는지 되돌아보아야 합니다. 이것을 방지하기 위해서는 들숨날숨을 분명히 알아차리고 '하나', 들숨날숨을 분명히 알아차리고 '둘'이라고 세어야 합니다.

질문 5. 수행하다 보면 지루해지거나 흥미가 없어집니다.

대답 5. 존재는 시작을 알 수 없는, 시작이 알려지지 않은 오랜 세월 동안 윤회하면서 화려하고 매력적인 대상에 길들여져 있어서 단조롭고 무미건조한 들숨날숨에 알아차림하는 것에 적응하기가 쉽지 않습니다. 따라서 이 사실(번뇌 가진 존재의 속성)을 있는 그대로 받아들이되, 지금 '들숨날숨에 대한 알아차림'이란 수행대상을 정했고, 해야 할 의무는 들숨날숨에 할 수 있는 만큼 최대한 알아차림 하는 것이라고 숙고하면서 들숨날숨에 가능한 오래 머물러 있도록 노력합니다.

'붓다께서도 깨달음 후에 홀로 숲으로 가셔서 석 달 동안 들숨날숨에 대한 알아차림 수행을 하셨다. 들숨날숨은 님바나로 인도하는 훌륭한 동반자다'라고 반조하며 들숨날숨에 대한 존경심을 가지면 지루함이 사라질 것입니다.

지루할 때는 또 상웨가(samvega, 종교적 긴박감)를 계발해야 합니다. '나의 죽음은 확실하다.' '나는 언젠가는 죽게 되어 있다.' '그러나 나는 내가 언제 죽을지 모른다.' '나는 내가 어디서 죽을지 모른다.' '나는 내가 어떤 상태로 죽을지 모른다.' '옛 스승들께서 사람이 죽을 때는 마치 물에 빠져 죽는 사람처럼 허우적대다가 죽는다고 하시지 않았던가?' '원인 없는 결과는 없다, 모든 것에는 원인이 있다고 붓다께서 말씀하셨다, 나는 선업도 지었지만 악업도 지었다, 죽음 직전에 악행을 한 대상이 떠오른다면 다음 생은 악처에 나게 된다, 죽을 때 허우적거리고 몽매하게 죽음을 맞이한다면 선한 행위를 대상으로 취하기가 쉽지 않다, 이것은 아주 위험하다, 그때 몽매하지 않고 마음을 고요히 유지하기 위해서는 지금 건강할 때 열심히 수행을 해야 한다.' 이렇게 반조하고 분발심을 불러일으켜야 합니다.

질문 6. 눈을 뜨고 수행을 해도 됩니까?

대답 6. 들숨날숨은 마음의 대상입니다. 마음 문만 열어 놓고 안, 이, 비, 설, 신문은 닫아야 합니다. 눈을 뜨고 있으면 마음이 들숨날숨과 시각 대상을 번갈아 취하기 때문에 들숨날숨에 온전히 집중을 기할 수 없습니다.

4. 니까야(Nikaya) 중에서

재가자 경(A5:179)

Gihi-sutta

1. 그때 급고독 장자는 오백 명쯤 되는 남자 신도들에 둘러싸여 세존께 다가갔다. 가서는 세존께 절을 올리고 한 곁에 앉았다. 그때 세존께서는 사리뿔따 존자를 불러서 이렇게 말씀하셨다.

2. “사리뿔따여, 그대가 아는 어떤 흰옷을 입은 재가자가 있나니, 그는 다섯 가지 학습계목으로 행위를 제어한다. 그는 바로 지금여기에서 행복하게 머물게 하는, 네 가지의 높은 마음을 원하는 대로 얻고 힘들이지 않고 얻고 어렵지 않게 얻는다. 그는 원하기만 하면 스스로가 스스로에 대해서 설명하기를 ‘나는 지옥을 다하였고 축생의 모태를 다하였고 아귀계를 다하였고 처참한 곳, 불행한 곳, 파멸처를 다하였다. 나는 흐름에 든 자[預流者]이니, [악취에] 떨어지지 않고 [해탈이] 확실하며 바른 깨달음으로 나아가는 자다.’라고.”

3. “그러면 그가 [그의] 행위를 제어하는 다섯 가지 학습계목이란 어떤 것인가? 사리뿔따여, 여기 성스러운 제자는 생명을 죽이는 것을 멀리 여의고, 주지 않은 것을 가지는 것을 멀리 여의고, 샷된 음행을 멀리 여의고, 거짓말을 멀리 여의고, 방일하는 근본이 되는 술과 중독성 물질을 멀리 여윈다. 이러한 다섯 가지 학습계목으로 행위를 제어한다.”

4. “그러면 그가 원하는 대로 얻고 힘들이지 않고 얻고 어렵지 않게 얻는, 바로 지금여기에서 행복하게 머물게 하는, 네 가지의 높은 마음은 어떤 것인가?

사리뵏따여, 여기 성스러운 제자는 ‘이런 [이유로] 그분 세존께서는 아라한[應供]이시며, 완전히 깨달은 분[正等覺]이시며, 영지와 실천을 구족한 분[明行足]이시며, 피안으로 잘 가신 분[善逝]이시며, 세간을 잘 알고 계신 분[世間解]이시며, 가장 높은 분[無上士]이시며, 사람을 잘 길들이는 분[調御丈夫]이시며, 하늘과 인간의 스승[天人師]이시며, 깨달은 분[佛]이시며, 세존[世尊]이시다.’라고 부처님께 흔들림 없는 청정한 믿음을 지닌다. 비구들이여, 이것이 청정하지 못한 마음을 청정하게 하고 깨끗하지 못한 마음을 깨끗하게 함으로써 바로 지금여기에서 행복하게 머물게 하는, 그가 얻는 첫 번째 높은 마음이다.”

5. “다시 사리뵏따여, 여기 성스러운 제자는 ‘법은 세존에 의해서 잘 설해졌고, 스스로 보아 알 수 있고, 시간이 걸리지 않고, 와서 보라는 것이고, 항상으로 인도하고, 지자들이 각자 알아야 하는 것이다.’라고 법에 흔들림 없는 청정한 믿음을 지닌다. 비구들이여, 이것이 청정하지 못한 마음을 청정하게 하고 깨끗하지 못한 마음을 깨끗하게 함으로써 바로 지금여기에서 행복하게 머물게 하는, 그가 얻는 두 번째 높은 마음이다.”

6. “다시 사리뵏따여, 성스러운 제자는 ‘세존의 제자들의 승가는 잘 도를 닦고, 세존의 제자들의 승가는 바르게 도를 닦고, 세존의 제자들의 승가는 참되게 도를 닦고, 세존의 제자들의 승가는 합당하게 도를 닦으니, 곧 네 쌍의 인간들이요[四雙] 여덟 단계에 있는 사람들[八輩]이시다. 이러한 세존의 제자들의 승가는 공양받아 마땅하고, 선사받아 마땅하고, 보시받아 마땅하고, 합장받아 마땅하며, 세상의 위없는 복밭[福田]이시다.’라고 승가에 흔들림 없는 청정한 믿음을 지닌다. 비구들이여, 이것이 청정하지 못한 마음을 청정하게 하고 깨끗하지 못한 마음을 깨끗하게 함으로써 바로 지금여기에서 행복하게 머물게 하는, 그가 얻는 세 번째 높은 마음이다.”

7. “다시 사리뿔따여, 성스러운 제자는 성자들이 좋아하며 훼손되지 않았고
뚱어지지 않았고 오점이 없고 얼룩이 없고 벗어나게 하고 지자들이 찬탄하고
[성취한 것에] 들러붙지 않고 삼매에 도움이 되는 계를 구속한다. 비구들이여,
이것이 청정하지 못한 마음을 청정하게 하고 깨끗하지 못한 마음을 깨끗하게
함으로써 바로 지금여기에서 행복하게 머물게 하는, 그가 얻는 네 번째 높은
마음이다.”

8. “사리뿔따여, 그대가 아는 어떤 흰옷을 입은 재가자가 있나니, 그는 다섯
가지 학습계목으로 행위를 제어한다. 그는 바로 지금여기에서 행복하게 머물게
하는, 네 가지의 높은 마음을 원하는 대로 얻고 힘들이지 않고 얻고 어렵지 않게
얻는다. 그는 원하기만 하면 스스로가 스스로에 대해서 설명하기를 ‘나는 지옥을
다하였고 축생의 모태를 다하였고 아귀계를 다하였고 처참한 곳, 불행한 곳,
파멸처를 다하였다. 나는 흐름에 든 자[預流者]이니, [악취에] 떨어지지 않고
[해탈이] 확실하며 바른 깨달음으로 나아가는 자다.’라고.”

9. “지옥에서의 두려움을 본 뒤
사악함을 피해야 하리.
현자는 성스러운 법을 받아 지녀
이런 것을 피해야 하노라.
분발하고 있는 생명과 존재를 해치지 말고
거짓말을 하지 말고 알면서 주지 않은 것에 손대지 말고
자기 아내로 만족하고 남의 아내를 멀리 하며
사람의 마음을 미혹하게 하는
독한 술을 마시지 말지니라.

부처님을 계속해서 생각하고 법을 사유하며
천상 세계를 위하여
악의 없고 이로운 마음을 닦아야 하리.
공덕을 원하는 자는 준비된 선물을
먼저 훌륭한 분들에게 베풀어 큰 결실 거두리.
사리뿔따여, 나는 훌륭한 자들에 대해서 말하리니

이제 내 말을 잘 들을지어다.

‘검은 소, 흰 소, 붉은 소, 누른 소
자기 새끼와 같은 색깔의 소, 회색 소
이런 소떼 중에서 길들여져 있고 [무리를] 선도하고
짐을 충분히 감당하고 힘세고
옆길로 벗어나지 않는 황소가 있으니
사람들은 그것의 색깔에 관계없이
오직 그 소에 짐을 싣는다.

마찬가지로 사람들 중에는
끄샤뜨리야, 바라문, 와이샤, 수드라,
불가촉천민의 어느 계급이든지
겸손하고 정직하고 법에 서있고 계를 지키고
진실을 말하고 양심이 있으며
생사를 버렸고 청정범행을 오로지하고
짐을 내려놓았고 윤회에서 벗어나고
할 일을 다 해 마쳤고 번뇌가 없으며
모든 법의 저쪽에 이르렀고 집착하지 않고
오염원이 소멸된 자가 있다.

오직 때가 없는 분, 진정한 들판인
그분에게 보시한 것은 풍성한 결과를 가져온다.
그러나 어리석은 자는 알지 못하고
통찰지가 없고 듣지 못하여
밖의 다른 교단에 보시를 하고
좋은 사람들에게 다가가지 않는다.
통찰지가 있고 지자들에 의해 존경받는
좋은 사람들을 섬기는 자는
선서에 대한 신심이 뿌리 깊숙이 확고하나니
이러한 지자들은 신의 세상에 가거나
혹은 이 인간 세상에서는 좋은 가문에 태어날 것이며

그는 서서히 열반을 증득할 것이니라.”

5. 법구경 이야기

스승의 머리를 내려친 상카락키타

(법구경 제 3 장 마음(Cittavagga) 37 번)

장로인 외삼촌의 제자로 출가하여 비구가 된 상카락키타는 스승에게 부채질을 하면서 이런 망상을 하였다.

‘선물로 받은 가사를 시장에 가서 팔면 암염소 한 마리를 살 수 있을 것이다. 암염소가 낳은 새끼를 키워 팔아서 결혼을 하자. 아내가 아들을 낳으면 외삼촌에게 인사를 드리러 아내와 함께 아들을 데리고 정사에 올 수 있으리라. 정사에 오는 동안에 아내에게 아이는 내가 안고 가겠다고 하면 아내는 자신이 안고 있을 테니 마차나 잘 몰라고 하겠지? 그렇게 실랑이하다가 아내가 아이를 놓칠 것이다. 그러면 떨어진 아이 위로 수레바퀴가 지나갈 테고, 그 끔직한 장면에 충격을 받은 나는 아내를 채찍으로 내리칠 것이다.’

그 순간 그는 자신도 모르게 손에 들고 있던 부채로 장로의 머리를 때리고 말았다. 신통력으로 조카가 왜 자기의 머리를 때리는지 아는 장로가

“너는 네 아내 대신 이 늙은 비구를 때리는구나.” 라고 소리치자 그제야 정신을 차린 상카락키타는 도망치기 시작했다. 그러자 정사 안에 있던 사람들이 그를 붙잡아 붓다가 계신 곳으로 데리고 갔다. 붓다께서는 이야기를 다 들으시고 말씀하셨다.

“마음이란 원래 좋아하는 대상을 찾아 끊임없이 방황하는 것이다. 그러니 탐욕과 성냄과 어리석음으로부터 벗어나기 위해 끊임없이 노력해야 한다.” 이어서 붓다께서는 계송을 읊으셨고, 계송 끝에 조카 상카락키타 비구는 수다원과를 성취하였다.

멀리 가고 홀로 다니며
형체도 없이 동굴에 사는
마음을 제어하는 사람들은
마라의 속박에서 벗어나리라.

- * 마음은 멀리 있는 대상을 파악하고, 홀로 생겼다가, 홀로 사라진다는 것이다.
- * 마음은 심장에 의존해서 생기므로 동굴에 산다고 표현된다.
- * 마음을 제어하는 사람들이란 사띠를 확립해서 이미 생긴 번뇌는 제거하고, 번뇌가 아예 생기지 않도록 마음을 다스리는 재가신도나 출가자를 말한다.

6. 수행상담(Q&A):

질문: 이번생의 오온과 다음생의 오온이 공유하는 것?

삼보에 귀의합니다.

이번 생의 아무개라는 이름의 오온으로 살면서 이전 생의 오온에 대한 어느 것도 기억이 나지 않습니다.

이전 생의 오온이 어떤 복락을 누렸고, 어떤 고통을 겪었는지 이어져 오는 어떤 느낌이 없기 때문입니다.

아마 이번 생을 마감하고 다음 생의 새로운 오온을 받는다고 해도, 다음 생의 오온 역시 이번 생의 오온에 대한 어떤 것도 기억할 수 없을 것입니다.

혹시 이생의 오온과 다음 생의 오온이 공유하는 어떤 느낌 같은 것이 있는지요? 단지 같은 업의 흐름에 놓여 있을 뿐...

이생의 오온과 다음 생의 오온은 어떤 존재로서의 공유하는 것이 아무것도 없다면, '나'라고 인식하는 이 존재라는 것은 오온으로 이루어졌고, 이 오온은 이생에 죽으면 끝이기 때문에 어떻게 생각하면 '죽으면 끝이다.' 라는 생각도 들 수 있다고 생각합니다.

이전 오온이 선업을 지어서 지금의 오온이 사람이라는 존재로 선처에서 사는 삶을 누리지만, 다음 생의 오온이 악처에서 생겨난다 하더라도 어차피 그건 다른 오온이라는 존재일까요?

'어떤 오온은 재수가 좋아서 이전 오온이 지은 선업의 혜택을 받고, 어떤 오온은 재수가 없어서 이전의 오온이 지은 불선업의 과보를 받고'

이렇게 생각하는 것이 양심, 도의에 어긋나고 무책임한 것인지요?

아니면 이생, 다음 생의 오온간의 어떤 공유하는 것이 있어서 과거생, 이생, 다음 생의 오온들이 겪는 복락과 괴로움이 각자의 것만이 아닌 것인지요?

나름대로 신심을 가지고 열심히 수행하려고 노력하는 수행자입니다.

의문점을 가지고 질문을 하면서 어지럽히고 싶지 않습니다.

이런 질문이 불선업으로 작용해서 도와 과를 이루는데 장애가 될까 겁도 납니다. 인터넷으로 여러 스님들의 법문을 들으면서 혼자 수행중인데 사악처는 중생들의 거주처라고 말할 만큼 자주 떨어지는 곳이고, 한번 떨어지면 웬만해선 선처에 나기 힘들다는 경각심을 일깨우는 내용을 듣다 보니 수행에 대한 회의와 우울증 같은 것이 밀려옵니다.

'불확실한 다음 생 때문에 스트레스 받을게 뭐가 있나? 그냥 이생에 행복하게 살자는 맘으로 행복하게 수행하자.'라는 생각이 드니, 참을 것 참아가며 계를 지키는 마음도 느슨해져서 술도 조금 마시게 되고 이런 저런 쾌락의 요소들도 마음에 들어오고 합니다.

정말 궁금해서 여쭙니다.

이러한 질문이 다른 도반들의 신심을 흔드는 것이라면 진심으로 용서를 구하며 불선업이 되지 않기를 바랍니다. _()_

답변: 연기를 식별할 때, 닦아온 집중력으로 현재의 정신 물질을 식별하고 어제, 아래, 3 일전, 10 일전, 한 달 전, 여섯 달 전, 1 년 전, 10 년 전, 30 년 전,... 어머니 뱃속 시절, 이 번 생에 첫 임신 되는 시점까지 정신-물질을 식별하면서 거슬러 올라갑니다.

첫 임신 되는 시점에 재생연결식(정신)과 물질(몸 십 원소, 심장 십 원소, 성 십 원소, 생명 구 원소)이 일어납니다.

이때 수행자는 이 정신과 물질의 원인이 무엇인가? 라는 의문을 가지고 더 과거로 마음을 보냅니다. 바로 전이 죽음의 마음이고 그 전이 죽음 직전에 일어나는 마음이 나타납니다.

죽음 직전의 마음을 식별할 때, 생산업을 지나쳐 버리고 돕는 업을 먼저 식별했다면 그것과 현생의 재생 연결식과 물질 사이에 인과관계가 없다는 것을 알 수 있습니다. 생산업을 바로 식별했다면 인과관계가 있다는 것을 알 수 있습니다.

죽음 직전에 나타난 대상의 존재를 실재 공덕행을 한 시점에서 사대요소로 식별하고 특히 심장토대를 사대요소로 식별한 다음 그 심장토대를 의지해서 일어나는 바왕가와 정신-물질이 현재의 나와 관련이 있는가를 확인하는 과정이 있습니다. 여러 사람이나 존재가 나타날 수 있기 때문에 정확히 누가 전생의 나였던가를 확인하는 과정입니다.

그 존재가 나의 과거 존재였다면 쉽게 알 수 있습니다. 한 생애 바왕가는 매우 자주 많이 일어나기 때문입니다. 그 존재의 정신-물질 상속 과정과 나의 그것도 같은 식으로 확인합니다. 이렇게 연기를 식별해 보면 현재(결과)의 원인인 과거를 알 수 있는 것입니다.

그렇다고 해서 불멸하는 영혼이 있어서 전생에서 현생으로 옮겨오는 방식은 아닙니다. 과거의 정신-물질이 원인이 되어서 현생의 정신-물질이라는 결과가 있다는 것입니다. 궁극적 정신-물질은 고정불변이 아니고 아주 빠른 속도로 끊임없이 일어났다가 소멸합니다.

그래서 항상한 것이 아니니, '무상'이고 아주 빠른 속도로 일어났다 소멸함으로 엄청난 압박을 받으니 '괴로움'이고, 빠르게 일어났다 사라지는 그 속에 영원한 자아, 영혼, 나, 너, 여자, 남자, 천신, 사람, 동물, 집, 자동차' 등이 없습니다. 그래서 '무아'입니다.

그리고 '궁극적 정신-물질'에게 '일어나라, 소멸하라, 일어나지 마라, 소멸하지 마라.'라고 말해도 내 말을 듣지 않습니다. 그래서 나의 것이 아니니 '무아'입니다. 예를 들어, 산에서 고함을 지르면 메아리가 울리는데 원래 낸 소리와 메아리는 다른 것입니다. 그렇다고 해서 전혀 관련이 없는 것이 아닙니다. 소리를 내었기 때문에 메아리가 있는 것입니다. 과거를 기억하지 못한다고 해서 과거가 없거나 과거의 업으로부터 자유로울 수는 없는 것입니다.

감 씨앗만 보면 감나무와 감 열매가 안 보입니다. 그러나 농부는 감 씨앗을 심으면 싹이 나고 나무가 되고 몇 년 뒤면 감 열매가 열린다는 것을 알고 있습니다. 감이 무엇인지 결코 본적이 없고 농사를 지어 본 적이 없는 사람은 모를 수도 있습니다. 그러나 감 씨앗에는 토양, 수분, 공기, 햇살 등 적절한 조건을 만나면 싹이 나서 나무가 되고 나중에 열매가 열릴 잠재력이 내재되어 있는 것입니다.

우리도 연기를 식별하지 않으면 과거, 미래의 존재에 대한 의심이 들 수 있습니다. 그렇다고 해서 과거 미래가 없는 것이 아닙니다. 눈에 보이지 않는 업력이 감 씨앗처럼 잠재되어 있어서 적절한 조건이 맞아지면 과보를 맺는 것입니다. 이 번 생애 번뇌를 다 떨치지 못하며 미래 생 역시 있을 것입니다.

어떤 사람이 추워서 불을 피워서 몸을 데우고, 타고 있는 불을 남겨둔 채 떠났습니다. 그 불이 다른 사람의 밭으로 번져 농작물을 태웠습니다. 밭주인이 그 사람을 잡아서 왕에게 가서 "대왕이시여, 이 사람이 저의 밭에 불을 질렀습니다."

불을 피운 사람이 "저는 그의 발에 불을 지르지 않았습니다. 발에 난 불과 제가 피운 불은 다릅니다. 저는 무고합니다."

그가 무슨 말을 하더라도 몸을 데우기 위해서 원래 불을 지핀 것으로부터 벗어날 수 없고 그것이 원인이 되어 다른 사람의 발에 불이 났기 때문입니다. 마찬가지로 현생에 정신적 신체적으로 행한 선업이나 불선업은 그 결과로 다른 정신-물질의 현상의 형태로 다시 태어나는 것입니다.

어떤 사람이 감을 한 상자 구입했는데 그날은 짐이 많아서 다음에 와서 가져가겠다고 말하고 집으로 갔습니다. 한 동안 지난 후에 가게로 와서 감을 달라고 했는데, 그 감은 이미 흥시가 되어 있었습니다. 주인에게 감을 달라고 했습니다. 주인이 흥시를 준다면, 그 사람이 '제가 산 것은 흥시가 아니고 감이었습니다.'라고 말할 것입니다. 그러면 주인은 '당신이 모르는 사이 그 감이 흥시가 되었습니다.' 두 사람은 논쟁을 할 수 있습니다. 흥시가 그 사람이 구입한 감으로부터 기인하기 때문에 판결은 가게 주인의 편이 될 것입니다. (이것은 단지 예입니다.) 마찬가지로 죽음에서 끝나는 정신-물질의 현상과 다음 생의 정신-물질은 사실 다른 것입니다. 그러나 뒤따르는 정신-물질의 현상이 일어나는 것은 앞선 정신-물질의 현상이 있었기 때문입니다. 그래서 업의 결과로부터 자유롭지 못한 것입니다.

'불확실한 다음 생 때문에 스트레스 받을게 뭐가 있나?
그냥 이생에 행복하게 살자는 맘으로 행복하게 수행하자.'라는 생각이 드니,,
참을 것 참아가며 계를 지키는 마음도 느슨해져서 술도 조금 마시게 되고...
이런 저런 쾌락의 요소들도 마음에 들어오고 합니다.'

이런 견해는 위험합니다.

그릇된 견해는 탐욕과 어리석음 또는 성냄과 어리석음 때문에 일어납니다. 또 두려움 때문에 그릇된 견해를 취하기도 합니다. 내가 하고 싶은 것을 하고 사는 것이 행복이라고 많은 사람들이 말을 합니다. 붓다의 가르침에 의하면 꼭 그런 것은 아닙니다. 춤추고 노래하는 것, 기타 감각적 쾌락을 즐기는 것이 행복입니까? 이런 것들은 순간적 쾌감만 있을 뿐, 마음을 동요시키고 들뜨게 만드는, 님바나를 실현하는데 반하는 행위들입니다.

임종 직전에 춤추고 노래하는 장면이 떠오르면 위험한 것입니다. 그때 마음은 침착하고 고요함을 유지하지 못하고 흥분되거나 들뜨게 되고 감각적 대상에 마음이 젖어있게 됩니다.

우리가 '유익한(선한)'이라고 말할 때. 이것은 님바나를 성취하는데 이바지하는 행위를 말합니다.

어제가 있었기에 오늘이 있고 오늘이 있기에 내일이 있듯이, 전생이 있었기에 현생이 있고 현생이 있기에 내생이 있습니다.

어제 밥을 먹었기에 오늘 체력을 유지할 수 있는 것이고 어제 '내일은 승원에 가서 수행을 해야지.'라고 마음을 냈기때문에 오늘 승원에서 들숨날숨을 보면서 앓을 수 있는 것입니다. 오늘 '내일도 수행을 해야지.'라고 결심하기에 내일도 수행을 이어갈 수 있는 것입니다.

원인 없는 결과는 없는 것입니다. 설사 우리가 지각하든 못하든 관계없이 원인이 있다면 우리에게 결과를 가져다 줄 것입니다.

'그릇된 행위를 하면 사악도에 태어난다.' 이런 말을 듣고 알기 때문에 우리는 그릇된 행위를 하지 않으려고 조심하게 되고 또 긴박감을 불러일으켜서 수행을 하려는 마음을 내는 것입니다. 악행을 해도 그에 합당한 과보도 없다면 선행을 하려는 사람은 드물어질 것이고 수행하려고 하지 않을 것입니다. 세상은 더욱 혼란해질 것입니다.

술 마심으로 오는 해로운 과보 중에서 다음 생에 정신 이상자가 된다는 것이 있습니다. 자의 반, 타의 반으로 1 잔이 2 잔 되고 2 잔이 4 잔 되고 8 잔,... 그 이상 마시면 다음 생까지 갈 것도 없이 바로 해로운 과보가 나타납니다. 과장하는 말, 거짓말도 죄책감없이 하게 되고, 길 가다가 토하고, 아무데서나 용변을 보고, 심지어 장롱이 화장실인 줄 알고 소변봤다는 사람도 있었다고 하니, 이미 정신 이상자가 되어버렸습니다.

살생, 살인, 도둑질, 잘못된 성행위, 거짓말 이 모든 것은 술을 마심으로 해서 저지르는 불선업들입니다.

사람들은 왜 술을 마십니까? 여러 가지 괴로움, 어려움, 고민거리, 슬퍼도, 기뻐도 술을 마십니다. 만물의 영장이라는 인간이 술에 의지한다? 이것은 좀 생각해봐야 하지 않을까 생각됩니다. 술을 마시면 언어적, 신체적, 정신적, 행위를 제어할 수 없습니다. 귀중한 인간의 몸을 받아서 술을 마시면 술 마신 동안은 불선업만 짓고 선업을 짓지 못하고 몸이 상하고 정신도 점점 술을 탐닉하게 되는 여러 불이익이 생기게 되고 세월이 탕진 되는 것입니다.

* 술이나 정신을 흐리게 하는 약을 먹지 않음으로 오는 이로움
음주의 성립: 음식이나 마시는 것이 취하게 하는 것, 취하려는 의도, 노력, 삼켰을 때.

- 1) 알아차림이 있고 재산을 잃지 않음
- 2) 지적인 사람이 됨
- 3) 부지런 해짐
- 4) 은혜를 아는 사람이 됨
- 5) 도덕적 양심과 두려움이 있음
- 6) 선행을 하고자 하는 성향을 가짐
- 7) 정신병에 걸리지 않음

* 술이나 정신을 흐리게 하는 약물을 먹음으로 오는 해로움은 위의 반대가 됨.

술 대신 자신에 의지하고 법에 의지하는 것이 좋습니다.

'나'라는 것을 몸(물질), 느낌, 마음, 법(정신현상)으로 나누어 불변하는 실체(자아)가 없다는 것을 관찰하는 것이 자신에 의지하는 것입니다. 이것이 또한 법에 의지하는 것입니다.

몸을 관찰하는 수행 중에 들숨날숨에 대한 알아차림 수행이 있습니다. 들숨날숨에 의지하는 것이 더 좋습니다. 들숨날숨에 대한 알아차림 수행을 해서 집중력을 연마하여 선정에 들면 기울이는 마음, 유지하는 마음, 기쁨, 행복, 일념, 이 다섯 선정의 요소가 일어납니다. 이때 일어나는 기쁨과 행복은 세속에서 참나적으로 경험하는 감각적인 것과는 다른 것입니다.

안녕하고 행복하시길
담마다야다

7. 포살일

11 월 3 일(수), 11 월 18 일(목),

12 월 3 일(금), 12 월 18 일(토),

포살팔계(우뽀사탕가) 경, Uposathaṅga-sutta, *앙굿따라니까야* 3.70

세존께서 사왓티 뿔빠라마의 미가라마뚜 강당에 머무실 때 재가자의 성스러운 포살에 대해 미가라마따 위사카에게 이와 같이 말씀하셨다.

위사카여, 무엇이 성인의 포살인가? 위사카여, 오염된 마음을 바른 방법으로 청정하게 하는 것이다. 위사카여, 그러면 어떻게 오염된 마음을 바른 방법으로 청정하게 하는가? 위사카여, 여기 성스러운 제자는 다음과 같이 숙고한다

- 1) 여래를 거듭 숙고한다. (붓다눗사띠, Buddhānussati)
- 2) 법을 거듭 숙고한다. (담마눗사띠, Dhammānussati)
- 3) 상가를 거듭 숙고한다. (상가눗사띠, Saṃghānussati)
- 4) 계를 거듭 숙고한다. (실라눗사띠, Sīlānussati)
- 5) 천신을 거듭 숙고한다. (데와따눗사띠, Devatānussati)
- 6) 아라한을 거듭 숙고한다. (아라한의 8 가지 덕성, 포살 팔계)

그가 이와 같이 숙고할 때 마음이 고요해지고 기쁨이 솟아나고 마음의 오염이 제거된다. 위사카여, 이것이 성인의 포살이다. 위사카여, 이와 같이 준수한 성인의 포살은 ①큰 결실이 있고, ②큰 유익이 있고, ③큰 빛이 있고, ④큰 과보가 퍼진다.

포살 팔계 (아라한의 8 가지 덕성 : 아라한을 숙고)

- 1) 살아있는 생명을 죽이지 않고 2) 주지 않은 것을 가지지 않고
- 3) 성행위를 하지 않고 4) 거짓말을 하지 않고
- 5) 정신을 혼미(방일)하게 하는 술과 약물을 먹지 않고
- 6) 때 아닌 때(정오 이후)에 음식을 먹지 않고
- 7) 춤, 노래, 음악, 오락을 즐기거나 꽃, 향수, 화장품, 장신구로 몸을 치장하지 않고
- 8) 높거나 넓은 사치스러운 침상을 사용하지 않는다.

성스러운 포살의 결실

깨달은 이는 이것을 설하였으니

그것은 바로 팔계를 지니는 괴로움을 종식시키는 포살이다.

달과 태양이 아름답게 이곳 저곳 움직이며 그들이 미치는 곳마다 빛을 비춘다.

어둠을 흩어버리고 허공에 떠오르며, 구름을 비추고 모든 방향을 밝게 비춘다.

이 우주에 보배가 있으니

진주, 수정, 녹주석, 행운의 청금석, 금괴, 번쩍이는 금, 순금, 하따까 금이다.

그러나 이 보배도 팔계를 지니는 포살의 16 분의 1 의 가치에도 미치지 못하니

마치 모든 별들이 달빛의 16분의 1도 얻지 못하는 것과 같다.
그러므로 계를 지닌 여자와 남자는 팔계를 지니는 포살을 준수하여
비난 받지않고 행복을 가져올 덕을 쌓아 천상(삭가, sagga)에 태어난다.

8. 빠알리 용어 또는 한글 용어 (담마다야다 반떼)

바가와(bhagavā, 세존)

바가와(bhagavā, 세존): 과거생 공덕의 결과로 최상의 축복을 부여받은 분.
바가와(세존)는 모든 존재 중에서 으뜸이고 그분의 특별한 자질이 두드러져
존경하고 우러러보는 분.

아라한(Arahant)은 '마땅히 공양받을 만한 분'이란 뜻으로 성인의 네 단계인
예류자, 일래자, 불환자, 아라한 중 마지막 단계의 성인으로 모든 번뇌를
소멸시켜서 다시 태어나지 않는 존재. (재생을 일으킬)이전의 모든 선업과
불선업을 소멸시켰으며 새로운 선업과 불선업은 그들에게 일어나지 않습니다.
그들은 재생의 씨앗을 소멸시켰으니 미래생에 대한 기대가 없습니다. 그들의
모든 정신-물질은 기름과 심지가 소진될 때 기름 등불처럼 꺼집니다

삼마삼붓다(Sammā-sambuddha)

삼마삼붓다(Sammā-sambuddha): 스승 없이 스스로 완전한 깨달음을 증득하신 분.
일체지(모든 것을 아는 지혜)를 갖춘 분. 정등각자.

9. 2021년 12월, 2022년 1월 수행 및 법회 안내

★ 안전을 위하여 모든 수행과 법회를 별도의 공지가 있을 때까지 취소합니다. 상황이 좋아지면 다음과 같이 진행될 예정입니다.

2021년 12월

일시	시간	주요 내용	지도법사	비고
12.4(토) ~ 12.5(일)	15:00~20:00 04:00~15:00	주말수행 (사마타, 위뻐사나) -초보자, 기존수행자를 위한 수행(출퇴근 가능)	담마다야다 반떼	1박 2일 수행 수행면담 - 토 6시반, 일 10시
12.10(금) ~ 12.16(목)	17:00~20:00 04:00~12:00	집중수행 (일주일간) -수행신청 승인받은 수행자 대상, (출퇴근 가능) - 초보 수행자 가능	담마다야다 반떼	수행 및 법회일정안내 게시 3번 (수행일과표참조)
12.18(토) ~ 12.19(일)	15:00~20:00 04:00~15:00	주말수행 (사마타, 위뻐사나) -초보자, 기존수행자를 위한 수행(출퇴근 가능)	담마다야다 반떼	1박 2일 수행 수행면담 - 토 6시반, 일 10시
12.25(토)	13:00~15:00	토요일법회 법문, 수행상담 및 자율수행	담마다야다 반떼	주제:다나(보시) 빠라미

★매주 토요일 11:00 공양, 12:00~12:40 반떼 상담, 13:00 반떼 법문이 있습니다.

2022 년 1 월

일 시	시간	주요 내용	지도법사	비고
1.1(토) ~ 1.2(일)	15:00~20:00 04:00~15:00	주말수행 (사마타, 위뵈사나) -초보자, 기존수행자를 위한 수행(출퇴근 가능)	담마다야다 반떼	1 박 2 일 수행 수행면담 - 토 6 시반, 일 10 시
1.7(금) ~ 1.13(목)	17:00~20:00 04:00~12:00	집중수행 (일주일간) -수행신청 승인받은 수행자 대상, (출퇴근 가능) - 초보 수행자 가능	담마다야다 반떼	수행 및 법회일정안내 게시 3 번 (수행일과표참조)
1.15(토) ~ 1.16(일)	15:00~20:00 04:00~15:00	주말수행 (사마타, 위뵈사나) -초보자, 기존수행자를 위한 수행 (출퇴근 가능)	담마다야다 반떼	1 박 2 일 수행 수행면담 - 토 6 시반, 일 10 시
1.22(토) ~ 1.23(일)	15:00~20:00 04:00~20:00	주말수행 (사마타, 위뵈사나) -초보자, 기존수행자를 위한 수행(출퇴근 가능)	담마다야다 반떼	1 박 2 일 수행 수행면담 - 토 6 시반, 일 10 시
1.29(토)	13:00~15:00	토요법회 법문, 수행상담 및 자율수행	담마다야다 반떼	주제:다나(보시) 빠라미

★매주 토요일 11:00 공양, 12:00~12:40 반떼 상담, 13:00 반떼 법문이 있습니다

2021년 12월, 2022년 1월 사마타, 위뵏사나 수행안내

1. 지도 법사 : 담마다야다 반떼
 2. 주 소 : 경남 하동군 악양면 동매길 44-32
 3. 수행기간 : 위 표 참조
 4. 접수방법 : 숙박 요청자는 사전 승인이 요함
- ※ 거주하지 않고 주변에서 출퇴근하며 수행하실 분은 인원 제한이 없으며, 당일 1시간 전에 오셔서 등록하시면 됩니다.
- 카페 좌측 게시판 메뉴 '수행 신청서' 게시판의 신청서를 다운받아 작성하여 이메일로 보내주시기 바랍니다.
- 세나니승원 이메일 bdssenani@daum.net**
- ☎ 승원 문의전화: 휴대전화: 010-2408-3478, 일반전화: 055-884-4378**
5. 최종 통보: 참가 승인이 허락된 분은 보내신 이메일로 참가 승인이 되었음을 최종 통보해 드리겠습니다. (선착순으로 마감)
 6. 세나니 승원 오시는 방법 (**세나니 승원 다음카페** 참조)

1. 자차를 이용하시는 경우

경남 하동군 악양면 동매길 44-32 주소를 입력하고 네비게이션의 안내를 따라 가다가 악양천의 다리를 건너면 동매마을이라고 적힌 바위가 보입니다.

이때 네비게이션은 직진으로 안내를 할 것입니다.

여기에서 마을로 들어가지 말고 반드시 **세나니승원 안내판을 따라 좌회전을 해서 우회해 오셔야 합니다. 좌회전을 하신 후에도 갈림길마다 세나니승원 안내판이 있으니 이를 따라 오시면 됩니다.**

마을에 소음피해를 주지 않기 위함입니다. 꼭 지켜주시기 바랍니다.

자세한 안내는 세나니승원 다음카페 승원위치 게시판 (세나니승원 오시는 길)을 참조하시면 됩니다.

2. 대중교통을 이용하시는 경우

1) 하동시외버스터미널에서 동매까지 오시는 경우

하동시외버스터미널에서 동매까지 오는 버스를 이용하시는 경우에는

시외버스터미널에서 동매까지 약 1시간 7분이 소요됩니다.

하동에서 동매 버스 시간: 7:40, 9:30, 14:10, 16:40, 19:20

동매에서 하동 버스 시간: 6:40, 8:10, 10:20, 15:00, 17:20

하동시외버스터미널에서 택시를 타고 오실 경우에는 약 25 분이 소요되며 택시비는 약 21,840 원입니다.

2) 화개시외버스공용터미널에서 내려서 동매까지 오시는 경우 서울에서 오시는 분들의 경우 하동시외버스터미널까지 가지 않고 화개시외버스공용터미널에서 내려서 오실 수도 있습니다.

이 경우에는 버스를 두 번 갈아타야 합니다.

화개시외버스공용터미널에서 악양으로 오는 버스를 타고 악양에서 내립니다.

그 다음에 동매로 오는 버스를 타고 동매에서 내리면 됩니다.

시간은 약 1 시간 53 분이 소요됩니다.

화개시외버스터미널에서 택시를 타고 오는 경우에는 약 21 분이 소요되며 비용은 약 17,940 원이 발생합니다.

★ 택시를 타고 오는 경우에도 동매마을을 바로 통과하지 않고 우회해서 세나니승원 안내판을 따라 오시면 됩니다.

10. 승원 공지사항 (보시 및 후원)

“세나니승원은 수행자들이 자율보시와 자원봉사로 운영되고 있으며, 누구든 언제든지 부담 없이 수행할 수 있게 문을 열어 둔 수행처로서, 우리나라에 붓다의 정법인 초기불교가 정착될 수 있는 터전이 되도록 노력하고 있습니다.”

(9 월 보시 및 후원)

가. 상가 보시: 강도수, 강성일, 강수인(위말라), 고민성, 고영준, 구순옥, 김길문, 김민철, 김봉덕, 김용상, 김웅겸, 김응석, 김일범, 김준성, 김지혜, 김현철, 김혜경, 김후경박춘태, 나양채, 담마라파나, 무진송원영, 문동혁, 박기원, 박세원, 박수영, 박영도, 박영하가구점, 박정덕, 박철종, 박철영, 배만희배준교, 백선희, 변하나, 설정진, 손철, 송석진, 송정욱, 송호윤, 안연옥, 양성호, 여운봉, 윤정희, 이건호, 이동기, 이미나, 이미영, 이상길, 이상봉, 이상열, 이상훈, 이여진, 이은이, 이춘자,

임경화, 임원택, 임지현, 임철환, 장미선, 전역수, 전우형, 정명자, 정성목, 조성일, 주나영, 최원미, 탁진현, 홍선옥

나. 불사(수행처 마련) 보시: 강태연, 김기흥, 김길문, 김민철, 김세윤아리아왕사, 담마다사, 담마말라, 담마뽕파, 도형원, 박정덕, 박주형, 박창국, 신창용, 아비다야, 안병직, 여산/이상진, 여숙자, 여운봉, 오수만, 유혜숙, 이은이, 전민숙, 정명선

다. 공양 및 상가 필수품 보시: 꾸살라난다, 혜성, 이천보살님, 안연홍, 이승훈, 보림스님, 안연옥, 김혜경, 신명자, 배기교, 티라뽀냐, 서지희, 담마말라, 정일스님, 김경민, 월명, 박선희, 박희옥, 에까야나, 나양채.

라. 도서출판 등 법 보시: 강내찬보디빠야, 김민철, 김서은, 김은숙선화행, 김은숙선화행, 담마까미, 설정진, 손정곤법보시, 수단따, 심성무, 심우행김차미, 여운봉, 와라냐니, 이은경, 이은이, 이정훈, 장기남류한다나, 정명선, 조익수

마. 공양간 관련 보시: 고)민은창, 고)정경연, 김윤희가족, 담마다사가족, 담마디빠가족, 배준교, 수카위하리, 신민정, 위웨까수카김정선, 유미경, 이준호(수자타아들), 임상득, 장지영, 정명선(신정은), 정명자

(10 월 보시 및 후원)

가. 상가 보시: 강도수, 강성일, 강수인(위말라), 고민성, 고영준, 구순옥, 김길문, 김명수장지숙, 김봉덕, 김용상, 김웅겸, 김응석, 김재옥, 김준성, 김지혜, 김현철, 김형단, 김혜경, 나양채, 담마디빠가족, 담마라따나, 도형원, 무진송원영, 문동혁, 박기원, 박세원제주, 박영도, 박정덕, 박진아, 박철종, 박철영, 배가람, 배기교, 배준교, 백선희, 변하나, 설정진, 손철, 송석진, 송정옥, 송호윤, 수카위하리, 안연옥, 양성호, 위웨까수카, 윤정희, 이건호, 이미나, 이미영, 이상길, 이상봉, 이상훈, 이석순까티나보, 이우현, 이춘자, 임경화, 임지현, 임철환, 전역수, 정명자, 정석이, 정성목, 조성일, 조용만, 주나영, 최원미, 탁진현, 홍선옥, 익명

나. 불사(수행처 마련) 보시: mahabhumi, 강태연, 김기흥, 김길문, 김세윤, 담마다사, 담마말라, 도형원, 박정덕, 박주형, 신창용, 안병직, 여산/이상진, 여숙자, 전민숙, 정명선

다. 공양 및 상가 필수품 보시: 신명자, 신명옥, 손정곤, 웨사랏자, 수자타, 김지수, 라성희, 서지희, 담마디빠, 김길문, 티라빠냐, 수뭇따, 청정원, 배가람, 성범스님, 정하윤, 법정스님, 담마닷사, 이종우, 익명, 익명, 서의찬, 김혜경, 담마말라, 김손원, 임철환, 배준교, 명지스님, 나양채

라. 도서출판 등 법 보시: 강내찬보디빠야, 담마까미, 박형건, 변하나, 설정진, 손정곤, 수단따, 수자타(나순희), 심성무, 심우행김차미, 정명선, 조익수

마. 공양간 관련 보시: 고)김교림, 김윤희가족, 김충식, 담마디빠가족, 박선희가족, 손정곤, 신정은, 에까야나(주노), 이동건(수자타아들), 이상경, 이수민(수자타딸), 익명, 임상득, 장지영

“이러한 공덕으로 행복하시고 님바나 이루는 조건 되길 기원합니다.

수키 호-뚜! 님바-낫사 빠짜요- 호-뚜!
sukhi hotu! nibbānassa paccayo hotu!

오늘 내가 행한 공덕을 모든 존재들과 함께 나눕니다.

마마 뿌냐바-강 삽바 샷따-낭 바-제-미.
mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.

모든 존재들도 나와 똑같이 이 공덕을 나누어 가질 수 있기를,,,

떼- 삽베- 메- 사망 뿌냐바-강 라반뚜.
te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

나의 이 공덕을 돌아가신 부모·형제·자매·가족·친척·친구들이 나누어 가질 수 있기를! 돌아가신 부모·형제·자매·가족·친척·친구들이 행복하기를 기원합니다.

이당 메- 냐따-낭 호-뚜, 수키타- 혼-뚜 냐-따요-.
idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.”

“선한 일을 한다면, 그는 그것을 반복적으로 해야만 한다.

그는 그것에 즐거움을 느껴야 한다.

선업을 축적하는 것은 행복으로 인도하기 때문이다.

(법구경 Papavagga 118)