차례

찬매 사야도 우 자나까비왐사 | 4
자애 수행에 대한 소개 | 7

1. 맑고 시원한 자애 마음

자애 집중을 기초로 위빳사나 수행하기 | 22
'자애'란? | 23
자애 수행자들의 경험 | 25

2. 자애 수행 방법

자애 수행이란 | 30
자애 수행을 위한 준비 | 35
자애 수행 때 주의할 것 | 36

3. 두 종류의 자애 수행

불특정 자애와 특정 자애 | 48
불특정 자애 수행 방법 | 51
특정 자애 수행의 주의사항 | 54
특정 자애 수행 방법 | 72

선정이란? | 76
경계, 차별이 없어지는 상태 | 90

4. 자애 수행의 이익
자애 수행의 11가지 이익 | 96
찬매 사야도의 경험 | 109

5. 자애 게송
자애의 3종류 | 112
자애 계발 게송 | 114
자애 기원문 | 116

자애경 배경이야기 119
자애경 122

찬매 사야도 우 자나까비왐사

(U Janakābhivaṁsa, 1928~)



사야도께서는 세계적으로 위빳사나 수행법을 대중화하는 데 큰 역할을 했던 미얀마의 마하시 사야도 Mahasi Sayadaw(우 소바나 사야도 U Sobhana Sayadaw, 1904~1982)의 제자로 미얀마는 물론 북미, 유럽, 호주, 아프리카, 아시아 등에서 위빳사나 수행을 지도하시는 세계적인 스승이십니다. 사야도께서는 1979년부터 마하시 사야도와 함께 세계 30여국에서 법을 전하셨고, 한국에는 1992년부터 방문하시어 위빳사나Vipassanā 수행지도와 함께 법을 전해 주셨습니다.

사야도께서는 15세에 사미로 출가했으며, 1947년 20세가 되던 해에 비구계를 받았습니다. 미얀마의 전통 강원에서 교학을 배웠으며, 교학을 가르치는 최고 자격시험에 합격하여 '아비왐사Abhivaṁsa' 칭호를 얻으신 후 교리를 가르치는 강사로서 후학들을 지도했습니다. 1953년에서 54년까지 마하시 사야도의 지도를 받으며 위빳사나 수행을 하고, 1954년에는 양곤에서 2년간 진행된 테라와다불교의 6차 결집에서 편집 일을 맡았습니다. 1957년부터 6년간은 스리랑카에서 영어, 싱할리어, 산스크리트어, 힌디어 등을 공부하고, 1967년부터 마하시 수행처의 지도법사(Nāyaka Sayadaw)로서 수행을 지도하였습니다.

1977년부터는 신도들이 보시한 찬매 수행처(Chanmyay Yeitha Meditation Center)의 선원장으로 위빳사나를 지도하시기에 '찬매 사야도Chanmyay Sayadaw'로 불리웁니다. 마

하시 사야도의 영어 통역을 맡았던 사야도께서는 미얀마 양곤의 찬매 수행처를 비롯하여 미얀마의 다른 지방과 세계 각지에 많은 찬매 수행처 분원이 있습니다.

한글로 번역된 법문집으로는 『위빳사나 수행』(김재성 번역)과 『위빳사나 수행 28일』(케마 번역)이 있으며, 영어와 미얀마어로 된 많은 법문집이 있습니다.

자애 수행에 대한 소개

역자 서문

찬매 사야도께서는 미얀마 양곤의 찬매 수행처와 세계 여러 나라의 수행처에서 위빳사나 수행을 위한 기본 수행법으로, 마음의 집중과 평온을 얻기 위한 기본 토대가 되는 자애 수행을 가르치셨습니다.

이 책은 사야도께서 2004년도에 미얀마인을 위해 설법하신 미얀마어 자애법문을 바탕으로, 1992년에 뉴질랜드에서 영어로 설법하신 〈Mettā-Bhāvanā〉와 〈Discourse on the practice of Vipassana Meditation〉, 〈위빳사나 수행 28일〉에 실린 자애수행법 내용을 첨삭하여 한 권으로 편집한 법보시 책입니다.

이 법보시 인연으로 많은 사람들이 부처님 가르침 따라 거룩한 삶을 살며 열반으로 향하기를 기원합니다. 나아가 〈Brahmavihāra Dhamma 거룩한 머뭄 – 마하시 사

야도〉 법문도 더 공부하고 실천할 수 있기를 바랍니다. 그리하여 이 세상이 '자애-연민-같이기뻐함-평온'의 네 가지 거룩한 마음으로 충만하기를 또한 기원합니다.

1.

'자애(멧따mettā)'는 집중(사마디samādhi)을 계발하기 위한 사마타samatha 수행의 40가지 수행주제 중 하나로, 성냄(도사dosa) 등에 따른 혼탁한 마음을 버리고 대신 마음의 깊은 집중과 고요, 평안, 희열, 행복 등을 얻어 마음을 청정히 하기 위한 수행법입니다. 자애(멧따)의 의미는 일반적으로 말하는 '사랑'이 아니라 애착함이 없는 '차별 없는 사랑'을 말합니다. 즉 자애의 사랑은 차별함 없이 모든 살아있는 존재가 평화롭고 행복하기를 바라는 마음입니다. 경전에서는 '자애'를, '모든 존재가 평화롭고 행복하며 번영하기를' 바라는 동시에 '모든 종류의 괴로움에서 벗어나기를' 바라는 특성이 있다고 말합니다.

그래서 자애를 성공적으로 계발한 사람은 모든 존재를 사랑하면서도 그 존재에 대해 집착하지 않습니다. 또한 자애는 마음 집중의 힘이 매우 좋습니다. 그렇기에 그는 항상 행복하고 평화롭고 고요하며 안정감을 갖습니다. 그의 얼굴은 빛이 나고 안색 또한 매우 맑아 청정합니다. 이와 관련하여 부처님께서는 자애 수행을 완성했을 때 11가지 이익을 얻을 수 있다고 말씀해 주셨습니다.

또한 자애 수행으로 일어난 집중의 유익한 힘을 기반으로 위빳사나를 계발한다면 쉽게 지혜가 생깁니다. 「비구니 거처 경」(bhikkhunupassaya-sutta. S47:10)에 의하면 '위빳사나를 수행할 때 강한 번뇌에 의해 매우 산란하고 들뜨게 되거나, 달궈진 번뇌에 의해 더 이상 수행할 수 없다면 그때는 수행 주제를 부처님·법·상가 공덕이나, 보시의 이익, 계행의 공덕처럼 자신의 마음을 기쁘게 하는 수행주제로 바꾸어야 한다. 그리고 그 선택한 수행주제를 반복하여 계발하게 된다면 곧 마음은 기쁘고 고요하고 평화롭고 행복하게 될 것이며, 그때 다시 위빳사나 수행으로 전환하면 좋다'고 합니다. 다시 말해

바람직하지 않은 마음인 산란, 걱정, 근심 등의 강한 번뇌들이 있을 때, 수행자가 선택해서 숙고하기 좋은 수행주제 중 하나가 바로 '자애'입니다. 이 자애는 매우 좋은 수행주제로 수행자가 열반(닙바나nibbāna)에 쉽게 이르도록 도와주는 가장 좋은 친구로 비유됩니다.

부처님의 덕성을 숙고하는 수행 역시 매우 좋습니다. 그러나 부처님의 덕성을 숙고하는 염불(붓다눗사띠buddhānussati) 수행은 부처님의 덕성에 대한 사전지식이 있어야 그 덕성을 숙고할 수 있습니다. 반면 자애 수행은 특별한 지식이 없더라도 쉽게 자애의 마음을 계발할 수 있습니다. 왜냐하면 행복을 바라는 마음은 인간의 자연스러운 성품이기에 자애 수행의 기본만 익히면 쉽게 집중력이 생기기 때문입니다.

'자애는 모든 존재의 행복을 바라는 것을 특성으로 한다(히따까라 빠왓띠 락카나 멧따hitākārappavatti-lakkhaṇā mettā)'라는 말이 있습니다. 즉 자애는 모든 존재가 행복하고 평화롭기를 바라는 마음 상태입니다.

수행자가 모든 존재를 향해 자애의 마음과 행복감이 일어나도록 자신의 마음을 계발하는 것이 바로 자애 수행입니다.

2.

일반적으로 자애 수행은 '자애' 마음을 다른 존재에게 '보내는 것(전송)'으로 아는데 이는 미얀마뿐만 아니라 다른 여러 나라에서도 그렇게 생각합니다. 그러한 사람들은 "당신의 자애를 어떤 존재를 향해 보내야 합니다"라고 말하며 그것이 자애 수행의 방법이라고 가르칩니다. 다른 경우로는 '방사'라는 말을 사용하여 "당신의 자애를 어떤 존재를 향해 방사해야 합니다"라고 말합니다. 그러나 자기 자신에게 자애의 마음이 충만하고 완성되지 않았는데 어떻게 다른 모든 존재에게 자애를 보내거나 방사할 수 있을까요? 만약 여러분 스스로 자신의 마음을 자애로 충만하도록 계발했다면, 여러분은 그 자애를 다른 존재에게 일부러 보내거나 방사할 필요가 없습니다. 왜냐하면 자애로 가득한 여러분의 마음은 이미 자

연스럽게 다른 모든 존재를 향해 자애를 방사하고 있기 때문입니다.

3.

자애 수행에는 두 가지 방법이 있습니다. 먼저 자애의 대상을 특정한 사람이나 집단으로 한정하여 계발하는 방법과, 특정 대상이 아닌 살아있는 모든 존재를 자애의 대상으로 하여 계발하는 방법입니다.

특정 자애 수행은 어떤 사람을 정하여 그 사람을 향해 마음을 기울이고 그의 행복을 기원합니다. 예를 들어 내가 '사밋디'라는 사람을 자애 수행의 대상으로 정했다면, '사밋디가 행복하기를! 평화롭기를! 위험에서 벗어나기를! 고통에서 벗어나기를!'이라고 생각하며 그의 행복과 평화를 바라는 자애 마음을 마음으로 새기며 반조합니다. 이것이 바로 '특정 자애(오디사 멧따odhisa-mettā)' 수행법입니다. 반면 불특정 자애 수행은 모든 존재의 행복에 대한 기원입니다. 모든 인간과 동물, 모

든 천신, 모든 사악처의 중생들이 여기에 포함됩니다. 내가 만약 '모든 존재가 행복하기를! 평화롭기를! 위험에서 벗어나기를! 고통에서 벗어나기를!'이라고 생각하며 자애를 계발한다면, 이때 자애의 마음은 특정 대상을 향하는 것이 아닙니다. 이렇게 자애를 계발하는 것이 '불특정 자애(아노디사 멧따anodhisa-mettā)'수행법입니다. 불특정 자애 수행은 모든 존재를 포괄하기에 자애의 마음을 일으키는 것이 쉽지만, 그 대상이 광범위하게 퍼져 있어 마음을 한 곳에 모아 집중하는 힘은 약합니다. 그래도 자애의 마음이 쉽게 일어나기에 행복하고 평화로운 느낌을 바탕으로 다른 수행으로 쉽게 이어갈 수 있습니다.

자애 수행을 처음 시작할 때는 우선 2분 정도 자신을 대상으로 먼저 자애를 계발한 후, 다른 대상을 향해서 자애 수행을 합니다. 즉, '내가 위험에서 벗어나기를! 평화롭고 행복하기를! 모든 고통에서 벗어나기를!' 같은 자애의 뜻을 반복하여 마음에 새기면서 먼저 자신에 대해 자애를 계발합니다. 그래서 자신의 몸과 마음이 평화롭

고 행복한 느낌으로 충만해지면, 특정한 한 대상이나 불특정인 모든 존재를 자애의 대상으로 정해 계속 자애 수행을 이어갑니다.

위빳사나 수행을 할 때처럼 자애 수행 역시 일상의 모든 움직임인 걷고 서고 앉고 눕고 움직이는 모든 자세에서 자애의 마음을 계속 일으키며 수행해야 합니다. 이때 어떤 수행자는 특정 대상을 정하여 자애를 계발할 때 자애 수행이 잘 되는 경우가 있고, 어떤 수행자는 불특정 대상을 향한 자애 수행이 잘 되는 경우가 있습니다. 일반적으로는 위빳사나 수행을 잘하기 위한 토대로서 어느 정도의 집중과 고요함이 필요한 수행자는 불특정 자애 수행 방법으로 자애를 계발하다가 위빳사나 수행으로 바꿔 수행을 해나가면 좋습니다. 그러나 보다 깊은 집중의 힘과 선정을 얻기 원하는 수행자는 특정인으로 한정하여 자애를 계발하는 특정 자애 수행 방법으로 시작해야 합니다. 왜냐하면 여러분의 자애는 힘이 약하기에 처음부터 모든 존재를 향해 그들의 행복과 평화를 반조할 경우 마음이 산만해지기 때문입니다.

4.

경전에서 자애 수행을 '삽밧타까 깜맛타나 sabbatthaka-kammaṭṭhāna'라고 말합니다. '깜맛타나kammaṭṭhāna'는 불교의 40가지 수행주제를 말하고, '삽밧타까sabbatthaka'는 다른 모든 수행에 도움을 주어 관련이 있는 것을 의미합니다. 즉 자애 수행은 다른 모든 수행법과 관련이 되고 도움이 되는 유익한 수행법이라 말할 수 있습니다. 그런데 이것은 수행에서만이 아니라 세속의 삶에 있어서도 세상의 물질적 풍요와 행복한 삶을 바라는 모든 사람들에게도 그들이 바라는 것을 성취하는 데 큰 도움이 됩니다. 미얀마에서 회자되는 다음의 이야기를 통해 자애가 어떤 이익을 가져오는지 소개하며, 자애 수행에 대한 소개의 글을 마무리하겠습니다.

오전에 한 여인이 옷을 널기 위해 집밖으로 나갔을 때, 정원에 수염을 길게 기른 3명의 요기(수행자) 노인들이 앉아있는 것을 보았습니다. 그녀는 이 세 사람이 어떤 사

람인지 몰랐지만 나이가 많은 분들이었기 때문에 공손하게 다가가서 말했습니다. “이전에 뵌 적이 없는 것 같은데 이곳에 오신 적이 있나요? 집안으로 들어가 차와 절인 찻잎(간식)을 드시겠습니까?”라고 초청하자 그 노인들은 남편이 일터에서 돌아왔는지를 물었고, 아직 돌아오지 않았다고 말하니, 들어갈 수 없다고 말을 하며 밖에서 계속 머물렀습니다. 미얀마에서는 수행자가 남자 없이 여자 혼자 있는 집안에 들어가지 않는 것은 자연스러운 일이라 그녀는 더 요청하지 않았습니다. 그리고 오후에 남편이 일터에서 돌아왔을 때 오전에 있었던 일을 말하자 남편은 여전히 밖에 앉아 있는 그 노인들을 다시 초청하도록 했습니다.

그런데 그녀의 초청을 받은 노인들이 자기들은 동시에 같이 들어갈 수 없다고 말하는 것이었습니다. 그들의 답변에 의아해하며 여인이 그 이유를 묻자, 첫 번째 노인이 다른 노인들을 손가락으로 가리키며 “이 사람의 이름은 ‘보 다나’ 이고, 이 사람은 ‘보 아웅나인’이며, 나의 이름은 ‘보 멧따’입니다. 남편에게 돌아가서 우리의

이름을 알려주고 우리들 중 집에 들어갈 오직 한 사람을 결정하여 초청해 주십시오"라고 말하며 자신들은 셋이 같이 들어갈 수 없음을 설명했습니다. 이 말을 들은 여인은 집으로 들어가 자신이 들은 바를 빠짐없이 남편에게 말해 주었습니다.

이 말을 듣자마자 그녀의 남편은 매우 기뻐하며 말했습니다. "좋아! 우리가 오직 한 사람만 초청해야 한다면, 여보, '보 다나'를 초청합시다. '다나'는 부귀, 재산을 뜻하니까 우리 집이 아주 부유해질 것이오." 그런데 남편의 말에 여인은 동의하지 않고 "여보, 내 생각으로는 성공을 뜻하는 '보 아웅나인'을 들어오게 해야 해요. 그렇게 하면 우리는 행하는 모든 것에서 성공할 거예요"라고 말을 했습니다. ('보'는 한국말로 하면 '옹'과 같은 노인에 대한 존칭입니다.)

그런데 이때 부모의 대화를 듣고 있던 딸이 아주 강하게 자신의 생각을 받아들일 것을 주장했습니다. "사랑하는 부모님, 제 생각으로는 우리는 '보 멧따'를 초청해야 해

요. 왜냐하면 우리 집 전체가 자애의 향기로 가득 차 충만하게 되면 우리는 항상 평안하고 행복하게 살게 될 테니까요."

이러한 가족 간의 대화 끝에 남편은 "여보 우리 딸이 하는 말이 상당히 도움이 되고 유익하오. 그러니 가장 좋은 선택은 '보 멧따'를 안으로 들어오게 초청하는 것이라 생각하오. 가서 그를 부르시오"라고 말했고 아내도 동의하여 밖으로 나가 그들의 결정대로 '보 멧따'가 들어오도록 초청했습니다. 그래서 '보 멧따'는 일어나 현관으로 걸어갔습니다. 그런데... 그 즉시 '보 다나'와 '보 아웅나인' 역시 일어나 현관으로 따라 들어가는 것이었습니다. 아내는 당황하여 "아까는 셋이 함께 들어갈 수 없다고 했는데, 지금은 어떻게 세 분 모두 들어가시는가요?"라고 공손하게 질문했습니다. 이 질문에 대해 세 노인은 동시에 똑같이 대답했습니다.

"만약 그대가 '보 다나'나 '보 아웅나인'을 초청했다면, 다른 두 사람은 밖에서 기다려야만 했을 것입니다. 그런

데 당신 딸은 '보 멧따'를 초청하는 것이 최상의 선택임을 알았습니다. 이 사실을 잘 기억하고 귀를 기울이십시오. 자애의 덕성이 충만하면 어느 때나 부귀(다나)와 성공(아웅나인) 또한 함께하여 삶의 모든 방면에서 따르게 될 것입니다. 앞으로 남은 삶에서 이 진실을 잘 기억하십시오!"

1. 맑고 시원한 자애 마음

나모 땃사 바가와또 아라하또 삼마삼붓닷사
Namo tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa

모든 번뇌 떠나
온갖 공양과 예경 받으시며
스스로 모든 법 바르게 깨달으신
존귀하신 부처님께 경배합니다.

오늘은 불기 2548년, 미얀마력 1366년, 서기 2004년 8월 30일, 오후 3시 40분입니다. 오늘은 자애(멧따)에 대하여 말하고자 합니다. 모두가 자애 마음을 계발할 수 있도록 자애 수행법을 알려주겠습니다.

(1) 자애 집중(사마디)을 기초로 위빳사나 수행하기

해외 집중 수행에서 자애 수행을 가르친 것이 이제 5년 정도 되었습니다. 집중 수행 일정이 열흘인 경우 그때마다 첫째 날과 둘째 날은 자애 수행으로 정진하도록 지도합니다. 셋째 날이 되면 위빳사나를 정진하게 합니다. 위빳사나 수행하는 때에도 좌선할 때마다 처음 15분~20분 정도는 자애 수행을 하고 위빳사나로 전환하게 합니다.

만약 집중수행 일정이 2주 또는 3주로 정해졌다면, 3일 내내 자애 수행을 정진하게 하고 4일째부터 위빳사나를 정진하게 합니다. 위빳사나를 수행하는 기간에도 좀 전에 말했듯이 좌선마다 처음 15분~20분 정도는 자애를 계발한 후, 자애 집중(사마디)을 기초로 삼아 위빳사나를 정진하게 합니다. 해외 집중 수행마다 이런 방

법으로 수행을 가르치고 있습니다.

(2) '자애(멧따)'란?

'자애'란 무엇일까요? 모든 존재가 행복하기를 바라는 마음, 이 사람이 행복하기를, 저 동물이 행복하기를, 신들이 행복하기를... 이렇게 모든 존재가 이롭기를 바라는 마음, 모든 존재가 몸의 고통과 마음의 고통에서 벗어나기를 바라는 마음, 이러한 모든 존재의 행복을 바라는 마음이 '자애'입니다.

이 자애는 '남녀의 사랑'과 같은 그런 종류의 마음이 아닙니다. 남자와 여자 사이의 사랑은 무엇이죠? '욕망(딴하taṇhā)'입니다. 이 욕망은 자애가 아닙니다. 모든 존재가 몸도 마음도 모두 행복하기를 바라는 마음, 몸과 마음의 고통에서 벗어나기를 바라는 마음, 이롭고 행복하기

를 바라는 마음, 이런 마음만을 '자애'라고 합니다. 욕망은 자신의 탐욕을 위해 뜨겁게 타오르며 마음을 더럽히지만, 반대로 자애는 마음을 맑고 시원하고 고요하고 깨끗하게 만드는 특성이 있습니다.

자, 이 자애의 의미를 기억하기 위해 다음 문장을 따라 해주십시오.

"자애는 모든 존재가 행복하기를 바라는 마음,
고통에서 벗어나기를 바라는 마음,
이롭기를 바라는 마음입니다." (3번)

자애는 좋아하는 것이지만 집착하지 않습니다. 집착 없이 좋아하는 마음입니다. 집착하여 좋아하는 마음은 자애가 아닙니다. 그것은 욕망입니다. 욕망은 집착합니다. 자애는 집착하지 않습

니다. 이처럼 차이가 있습니다. 자애는 모든 존재가 행복해지고 고통에서 벗어나기를 바라는 성품만 있습니다. 그 어떤 존재에도 집착하지 않습니다. 그렇기에 자애 수행을 하는 사람의 마음은 맑고 깨끗합니다. 투명하고 빛납니다. 고요하고 시원합니다. 몸도 마음도 모두 부드럽고 가볍습니다.

(3) 자애 수행자들의 경험

마음속에 간직해왔던 일을 하나 말해 보겠습니다. 어느 때 미국 로스앤젤레스에서 집중 수행이 있었는데 그때 미얀마 남자와 여자들이 함께 정진했습니다. 남자 35명은 단기 출가해서 정진했습니다. 2명의 사미(10계를 지키는 출가자)는 로스앤젤레스 사람이 아니라 상당히 거리가 먼 뉴욕과 시카고에서 와서 정진했습니다. 그들은 매우 열성적이었습니다. 그런데 이들 대부분은

나에 대한 애착으로 수행하러 온 것입니다.

이 단기 출가 비구들과 사미들, 남녀 재가수행자에게도 앞에서 말했듯이 2일 동안은 자애 수행을 하도록 지도하였습니다. 다음 3일째부터는 좌선 때마다 자애 수행을 15분~20분 한 뒤 위빳사나를 하도록 했습니다.

그 기간에 50살 정도의 단기 출가 비구가 있었는데, 자애 수행 2일째 되는 날 그는 앞뒤 설명 없이 바로 이렇게 말했습니다. "매우 효과가 좋습니다." 내가 무엇이 효과가 좋은지 물어보자 "자애입니다. 스님"이라 대답했고, 무엇이 좋은 효과인지 말해보라고 하니, "마음이 행복해졌고 만족하는 힘이 강해지면서도 거칠지 않습니다. 마음이 깨끗하고 맑아지면서 몸도 가벼워졌습니다. 단지 가벼워진 것만이 아닙니다. 시간이 흐르자 몸이 위로 올라가는 것 같은 경험을 했습니다. 정말로 올라갔는지 안 올라갔는지 모

르겠습니다. 그렇지만 저에게는 위로 올라간 것처럼 느껴졌습니다. 그렇기에 이때부터 '자애가 정말 효과가 있구나!' 하고 생각하며 기대하게 되었습니다. 그 후 저는 좌선을 할 때마다 이와 같은 경험을 했습니다."

자애의 힘과 자애 집중(사마디)의 힘 두 가지를 바르게 정진하여 계발한다면, 이처럼 유익함이 많습니다. 그 밖에도 자애 수행에는 대단히 많은 이익들이 있습니다.

자애를 계발하여 얻게 되는 이익

자애 수행은 모든 이에게 상당히 유익하며 은혜가 많습니다. 자애는 마음을 깨끗하고 맑고 빛나며 고요하고 시원하게 합니다. 마음이 깨끗하고 맑고 빛나며 고요하고 시원해지면 몸 역시 고요하고 시원해집니다. 그래서 몸과 마음 모두

가 청정하고 빛나는 경험을 합니다. 이처럼 깨끗하고 맑고 빛나는 마음으로 위빳사나를 수행하면 집중(사마디)도 쉽게 얻습니다. 또한 자애를 수행하는 동안 수행자들은 행복을 느낍니다. 자애 마음이 많이 일어날수록 더욱 행복해집니다. '희열(삐띠pīti)'에 의해 온몸의 전율이나 닭살이 돋는 것 등을 경험하기도 합니다.

미국 보스턴의 위빳사나 수행처(Insight Meditation Society)에서 20일간 수행을 가르칠 때 찬매 수행처에서 수행하던 스위스인 세알레이(여성출가자) '아리야냐니'도 그곳에 왔습니다. 그녀도 집중 수행에 참석해서 자애 수행을 정진했습니다. 그녀는 맑고 고요하고 시원한 것뿐만 아니라 밝은 빛도 함께 생기는 것을 체험했습니다. 집중(사마디) 때문에 나타난 빛입니다. 그녀는 자애를 계발할 때마다 빛이 나타났습니다. 그 외에도 자애 수행의 좋은 경험들이 아주 많았습니다.

나는 수행 보고 시간마다 그녀가 경험한 현상들을 기록하게 했습니다. 그래서 그녀는 경험한 모든 현상을 영어로 기록했습니다. 나는 그녀의 자애 수행 경험들을 나중에 잘 편집하여 영어로 자애 수행 경험 책을 출판할 것을 그녀에게 권유했습니다. 자애 수행을 통해 그녀가 경험한 것들은 정말 흥미롭고 좋은 것이 많았습니다. 그래서 그녀가 자애 수행을 계속하는 것이 유익하다고 판단하여, 그녀에게 자애 선정을 얻을 때까지 계속해서 정진하도록 지도했습니다. 그 결과 그녀는 자애 수행을 통해 선정도 얻었습니다.

2. 자애 수행 방법

(1) 자애 수행이란

지금까지 양곤 찬매 수행처에서는 자애 수행을 가르치는 시간이 충분하지 않았기에 자세하게 가르치거나 자세하게 설명하지는 않았습니다. 그러나 수행자가 위빳사나를 두 달 정도 정진했고 자애 수행에 관심을 갖고 있다면 자애 수행을 하도록 가르쳤습니다. 관심 있는 수행자들이 자애 수행에 정진할 수 있도록 수행방법에 대해 조금 더 자세하게 설명해 보겠습니다.

'수행'이란 말은 빠알리어로 '바와나bhāvanā'라고 하며, 수행 주제를 자신의 마음에 강한 여세로 일어나는 마음 연속성 단계인 '자와나javana'(속행)에 지속하여 일어나도록 노력하

는 것, 또는 일어나게 하는 것과 같은 의미가 있습니다.

즉 자애 수행은 자애 마음을 자기 자신의 마음에 연속적으로 끊이지 않게 일어나도록 계발 정진하는 것입니다.

– 그렇다면 이 자애 수행에서 자애 마음을 자신에게 일어나도록 정진하는 것인가요, 다른 사람에게 일어나도록 하는 것인가요?

수행자들: 자기 자신에게 일어나도록 정진하는 것입니다.

– 이렇게 자기 자신에게 자애 마음을 계속해서 일어나게 한다면, 즉 모든 존재가 이롭고 행복하기를 바라는 마음, 모든 존재가 행복하기를 바라는 자애 마음을 아주 많고 강하게 일으킨다면, 그 자애 마음이 다른 사람에게도 영향 주어 다시 자신에게 돌아오지 않을까요?

수행자들: 자신에게 되돌아옵니다.

부처님께서 말씀하신 자애 수행의 이익 11가지 중에 '자애를 계발한 사람은 모든 사람에게 사랑받는다'라는 말씀이 있습니다.

사람뿐만 아니라 다른 존재들도 그 사람을 좋아합니다. 다른 존재에는 정령, 천신, 동물, 사악처의 중생 등 모든 중생이 다 포함됩니다. 사람만이 아니라 이 모든 존재가 다 좋아합니다. 천신들도 보호해 줍니다. 부처님께서 말씀하신 자애 수행의 이익 11가지 중 하나가 바로 이것입니다.

– 진정한 자애 마음을 갖고 있는 사람이 다른 사람에게 말할 때 다른 사람이 잘못되게 말할 수 있을까요?

수행자들: 잘못되게 말하지 않습니다.

– 자애 수행자는 다른 사람의 이익을 해치는 말을 하지 않습니다. 그는 다른 사람에게 이익이 있기를 바라는 말만 합니다. 또한 그는 다른 사람을 해치려는 어떠한 행위도 하지 않습니다. 그의 마음이 모든 존재의 행복을 바란다면, 그 마음은 부드러운 마음인가요, 거친 마음인가요?

수행자들: 부드러운 마음입니다.

– 이처럼 부드러운 마음이 자기 자신에게 가득하다면 외모 역시 부드럽고 온화하며 고요할까요, 완고하며 거칠까요?

수행자들: 부드럽고 고요합니다.

– 이처럼 마음도 부드럽고 고요하고, 말도 부드럽고 고요하고, 몸도 부드럽고 고요하게 지내는 이러한 자애를 가진 사람을 좋아하지 않는 사람이 있을까요?

수행자들: 좋아하지 않는 사람은 아무도 없습니다.

– 그렇기에 이러한 사람이 어떤 이익을 얻고자 '건강하기를, 행복하기를' 등과 같은 말로써 다른 사람에게 자애를 보낼 필요가 있을까요?

수행자들: 필요하지 않습니다.

몸과 마음이 자애로 가득하여 행동한다면 이 자애 마음은 다른 사람에게 자연스럽게 보내집니다. 또한 자애가 보내졌다고 자신에게서 자애 마음이 줄어들지 않고 그대로 자애 마음으로 머물 것입니다.

그렇기에 다른 사람에게 보내는 것을 목적으로 수행하면 자애의 힘이 가볍고 약합니다. 자신으로부터 자애를 계발할 때 자애의 힘은 더 깊고 충만합니다. 그래서 자애를 계발한다는 것은 자신에게 자애 마음이 확고해지도록 계속 반복

하여, 그 마음이 끊임없이 일어나게 정진한다는 의미입니다.

(2) 자애 수행을 위한 준비

자애 수행을 하려는 사람은 맨 먼저 스스로의 몸이 맑고 깨끗해지도록 목욕을 한 후 깨끗하고 악취가 나지 않는 편안한 옷을 입습니다. 꽉 조이는 옷을 입지 마십시오. 깨끗한 장소를 골라 앉으십시오. 자리에 앉아서는 몸을 곧게 세운 후 몸도 마음도 경직되지 않게 긴장을 풀고 편안하게 앉으십시오. 다리는 교차하여 앉거나, 의자 등을 이용하여 다른 편한 자세로 앉으십시오. 쉽고 편해서 자신의 마음을 고요하게 할 수 있는 자세로 앉으십시오.

수행에 들어가기 전에 먼저 삼보를 존경하는 마음으로 삼배를 하십시오. 그러고 자신의 몸을

부처님에게 맡기고 의지하여 보호받게 하십시오. “부처님께 귀의합니다. 법(가르침)에 귀의합니다. 승가(상가)에 귀의합니다”라고 입으로 말하고 자신을 삼보에 맡기십시오.

만약 자신이 어떤 잘못한 일이 있다면 그 사람에게 잘못을 용서받기 위한 참회와 용서로 자애 수행을 시작하십시오. 그 사람이 멀리 있다면 지도해 주는 스님께 여쭙고 나서 그 사람에게 마음을 기울이고 말로써 참회를 하십시오. 이렇게 먼저 마음을 깨끗하게 하여 수행을 시작하는 것이 좋습니다.

(3) 자애 수행 때 주의할 것

자애를 계발할 때 주의할 사항이 있습니다. 어떤 대상에게는 아무리 자애를 계발해도 자애가 일어나지 않고 마음에 슬픔이 커지는 경우가 있

습니다. 그런 일이 생기면 슬픈 마음을 잠시 멈추고, '모든 존재가 행복하기를' 바라는 마음을 기억하여 느끼고자 하십시오. 이처럼 자애 마음을 일으키면서 마음으로 반복하여 천천히 문구를 읊조립시오. 다시 평안해질 것입니다.

다른 주의할 것으로는 어떤 대상에게 자애를 계발하는 동안 자애의 대상에 마음이 가 있지 않고 마음이 여기 갔다 저기 갔다 이 생각 저 생각 일어나는 경우입니다. 그러한 경우 그 생각하는 마음, 방황하는 마음을 자애의 대상으로 되돌려 부드럽게 끌어다 놓으십시오. 마음으로 자애 문구를 읊조리며 이전처럼 자애 마음을 유지하며 계발하십시오. 그러면 자애를 받는 대상에 마음이 다시 확고해지며 고요하게 될 것입니다.

마음이 이리저리 방황하는 것에 주의

어떤 경우에 자애를 계발하는 마음이 수행 대상에 가 있지 않고 다른 것에 왔다갔다하거나 떠다니거나 생각에 빠져있으면서도, 수행자 스스로는 수행 대상에 마음이 가 있다고 부주의하게 생각할 수도 있습니다. 이와 같이 되지 않도록, 왔다갔다하며 방황하는 마음, 생각에 빠진 마음을 잘 알아차릴 필요가 있습니다.

이처럼 잘 알아차리도록 특별한 주의를 두어서 집중하여 자애를 계발하는 것이 필요합니다. 가볍고 피상적으로 수행하면 마음이 왔다갔다하며 방황하는 것을 그 즉시 알아차리지 못하게 됩니다. 왔다갔다 방황하는 마음을 알아차릴 때만이 그 마음을 수행의 대상에 다시 끌어다 놓아 수행을 지속할 수 있습니다.

말로만 하지 않기

이미 말했듯이 '모든 존재가 평안하고 행복하기를 바라는 마음, 번영하기를 바라는 마음, 몸의 고통과 마음의 고통에서 벗어나기를 바라는 마음, 이러한 자애 마음이 자신의 마음에서 계속 일어나게 하고 지속적으로 마음에 새기면서 수행하는 것'을 자애 수행이라 부릅니다. 이처럼 지속하여 마음에 새기면서 계발할 때에 "모든 존재가 건강하기를! 행복하기를!" 등과 같은 문구를 마음속으로 읊조리게 됩니다. 마음속으로 읊조리는 것이 안내 표지판이 되어 자애 마음이 일어납니다.

그러나 이 읊조리는 말이 너무 길거나 많다면 자애 마음이 일어나지 않으며 그 읊조리는 말에만 마음이 머물게 될 것입니다. 이렇게 되면 자애를 계발하는 여행에 들어서지 못합니다. 마음이 단지 문구를 읊조리는 것에만 머문다면, 그

것은 자애 마음이 될 수 없습니다.

다른 종류의 말로 자애를 계발하는 사람도 있습니다. 어떤 사람은 빠알리어로 '삽베 삿따- 아웨라- 혼뚜sabbe sattā averā hontu'라고 읊조리는 것이 습관화되었기 때문에 이 빠알리어를 읊조리며 자애를 계발합니다. 그렇지만 이 사람이 읊조리고 있는 빠알리어 뜻을 이해하지 못하고 말로만 한다면, 마음이 단지 그 문구에만 머물게 될 뿐입니다.

자애 문구는 짧고 적게

자국어로 읊조리더라도 읊조리는 말이 길거나 많다면, 문구에만 마음이 머물러 자애 마음이 일어나지 않습니다. 그렇기에 문구는 짧고 적게 하여 자애 마음이 일어날 수 있도록 일깨워 주고 안내해 주어야 합니다.

“모든 존재가 건강하기를! 행복하기를! 몸과 마음의 고통에서 벗어나기를!” 이 정도의 말로 계발하는 것이 좋습니다. 여기에 더하여 “몸·마음 항상 평안하기를!”이라고 추가해도 괜찮습니다.

그러나 이 이상 더하지는 마십시오. 더 길어지면 문구에만 마음이 머물게 되어 자애 마음이 일어나도록 안내해 주지도 일깨워 주지도 못합니다.

억지로 모습을 마음에 떠올려 시각화할 필요는 없습니다.

‘자애 수행할 때, 상대를 마음에 떠올려 시각화해야만 한다’라는 견해가 있습니다. 시각화하여 마음에 떠올리는 것으로 자애를 계발해야 한다고 생각하여 그렇게 합니다. 그러나 경전에는 그렇게 쓰여 있지 않습니다. 자애를 계발하는 대상에 대해 마음을 기울이고 그 존재가 ‘건

강하기를! 행복하기를!'이라 생각하며 자애 마음을 일으켜 계발해야 한다고 말합니다. 반드시 시각화해서 보라는 말은 없습니다.

마음에 떠올려 보아야만 계발할 수 있다고 한다면

마음으로 대상의 모습을 떠올려 시각화해야 자애를 계발할 수 있다는 것에 대해 살펴봅시다. 예를 들어 자신의 친구 한 사람을 대상으로 자애를 계발하고자 하면 그 친구를 마음에 떠올립니다. 그렇게 떠올려야 수행할 수 있습니다. 그런데 어떤 때엔 친구를 생각해 보지만 좀처럼 떠오르지 않는 경우가 있습니다. 마음으로 보려 하거나 생각하려 할수록 더 떠오르지 않게 됩니다. 그러면 자애 마음이 어디에 있는지도 모르게 됩니다.

– 자신의 마음속에 자애를 받는 모든 존재의 모습을 떠올렸을 때만 수행할 수 있다고 한다면, "모든 존재가 위험에서 벗어나기를(삽베 삿따– 아웨라– 혼뚜!)"처럼 다른 세상의 모든 존재에게 불특정 자애 수행법으로 자애를 계발하는 수행을 할 경우, 다른 세상에 있는 존재들의 모습을 어떻게 마음에 떠올려 볼 수 있나요?

수행자들: 볼 수 없습니다.

– 다른 세상에 있는 존재를 본 적이 있나요?

수행자들: 본 적이 없습니다.

– 본 적도 없는데 어떻게 마음에 떠올릴 수 있을까요? 본 적이 한 번도 없기에 마음에 떠올리는 것은 쉽지 않습니다. 그렇지 않나요?

수행자들: 마음에 떠올리는 것이 쉽지 않습니다.

– 지금 이 법당에 모여 있는 수행자들을 시각화하여 자애를 계발해 봅시다. “이 법당에 있는 모든 존재가 건강하기를! 행복하기를! 몸의 고통에서 벗어나기를! 마음의 고통에서 벗어나기를! 몸·마음 항상 평안하기를!”이라고 하며 자애를 계발해 보십시오. 이 법당은 좁고 작습니다. 이 안에 있는 사람들을 마음 안에 모두 떠올릴 수 있나요?

수행자들: 없습니다.

– 마음 안에 떠올린 다음 자애를 계발한다는 것이 가능한가요?

수행자들: 불가능합니다.

경전에도 시각화해서 보아야 한다고 쓰여 있지 않습니다. 따라서 자애를 계발하는 대상에게 마음을 기울여 그의 존재를 느끼면서 자신의 마음에서 그가 건강하고 행복하기를 바라는 마음이 일어나고 계발되도록 계속 생각하고 마음으로

느끼며 수행해야 합니다.

– 사악처의 존재들, 지옥에 있는 존재들을 대상으로 자애를 계발하려 할 때도 어느 지옥에 그들이 있는지 볼 수 있을까요?

수행자들: 볼 수 없습니다.

– 이렇게 본 적이 없는 존재를 어떻게 마음 안에 떠올릴 수 있나요?

수행자들: 떠올릴 수 없습니다.

– 천신들도 본 적 있나요?

수행자들: 본 적이 없습니다.

– 전생이야기(자따까jātaka)를 통해 상상해 본 적은 있을 것입니다. 실제 천신을 본 적이 없는데 어

떻게 해야 마음에 떠올릴 수 있을까요?

수행자들: 떠올릴 수 없습니다.

이처럼 마음에 떠올려서 보아야만 자애를 계발할 수 있는 것이 아닙니다. 자애의 대상으로 정한 사람의 얼굴을 억지로 떠올리려고 할 필요는 없습니다. 물론 자애 수행을 할 때 그 사람의 모습이 자연스럽게 떠오른다면 그것은 좋습니다. 반대로 그 사람의 모습이 떠오르지 않더라도 문제없습니다.

중요한 것은 자신에게 자애의 마음이 충만해지도록 그 사람의 행복과 평화, 번영 등을 바라면서 자신의 마음에서 자애의 마음을 느끼는 것입니다. 자애를 계발하려는 대상에게 마음을 기울여 그 존재를 느끼면서 건강하고 행복하기를 바라는 마음이 자신의 마음에서 분수처럼 뿜어 나와 퍼져나가도록, 계속하여 마음에 새기며 계발

해야 합니다.

이것이 자애 수행입니다.

3. 두 종류의 자애 수행

(1) 불특정 자애와 특정 자애

자애 수행에는 '불특정 자애(아노디사 멧따 anodhisa-mettā)'와 '특정 자애(오디사 멧따 odhisa-mettā)' 두 가지 종류가 있습니다. 어떤 사람이나 어떤 존재로 구분하거나 한정하지 않고, 어느 세상에 있건 간에 모든 존재를 향해 자애 마음을 펼치는 것을 '불특정 자애 수행'이라고 합니다.

온 세상의 "모든 존재가 건강하기를, 행복하기를!"이라고 계속 반복하여 읊조리며, 구분하거나 나누고 한정 짓지 않고 세상의 모든 존재에게 자애를 계발하는 것이 '불특정 자애 수행'입니다. 경전의 빠알리어로는 '아노디소 파라나

멧따anodhiso-pharaṇa-mettā'이며, 미얀마에서는 '아노디 멧따anodhi-mettā'라고 간단히 줄여서 말하기도 합니다.

'특정 자애 수행'이란 어떤 존재 한 명, 또는 개별 집단을 향해 자애 마음을 펼치는 방법입니다. 즉 어떤 개인, 집단을 향해 마음을 기울여 구분하고 특정한 다음 자애를 계발하는 것입니다. 예를 들면 자신의 어머니를 대상으로 '특정 자애 수행'을 한다면 어머니에게 마음을 기울여 "나의 어머니가 건강하기를! 행복하기를! 몸·마음 항상 평안하기를!" 하는 문구를 계속 반복하여 읊조려 자애 마음이 일어나도록 계발하는 것입니다.

이와 비슷하게 특정한 어떤 한 마을, 한 도시, 한 국가, 한 대륙(세상 전부는 아닙니다)에 있는 모든 존재에게 자애를 계발하는 것도, 한 마을, 한 도시 등으로 나누고 구분하여 한정 지었기에

'특정 자애 수행'입니다. 경전의 빠알리어로는 '오디소 파라나 멧따odhiso-pharaṇa-mettā'이며, 줄여서 '오디 멧따odhi-mettā'라고 미얀마 스님들은 말합니다.

특정(오디사)과 불특정(아노디사)의 차이

구분하고 한정 지어 자애를 계발하는 것과 구분하거나 한정하지 않고 모든 존재를 향해 자애를 계발하는 것의 차이가 무엇인가 말해보겠습니다. 구분하고 한정 지어 계발하는 특정 자애는 대상을 하나로 고정하기에 집중(사마디)이 빠르고 쉽게 생깁니다. 마음도 쉽게 고요해집니다. 구분하거나 한정하지 않고 모든 존재를 포괄하여 계발하는 불특정 자애는 대상이 광범위하게 펼쳐지기에 마음이 고요해지는 집중(사마디)이 느리게 일어납니다. 자애 마음이 일어나지만 집중되어 고요한 집중(사마디)의 힘은 약합니다.

이것이 차이점입니다.

(2) 불특정 자애 수행 방법

불특정 자애 수행은 온 우주의 살아있는 모든 존재를 향하여 자애를 계발하는 것입니다. 여러분이 어느 정도 집중의 힘만 필요하여 쉽게 자애의 느낌을 얻기 바란다면 모든 살아있는 존재를 향하여 불특정 자애를 계발하면 됩니다.

여러분이 위빳사나 수행을 할 때 마음이 안정되지 않고 불안하며 우울함을 느끼거나, 생각이 많고 산란하여 알아차림으로 극복할 수 없는 경우가 생깁니다. 마치 뜨거운 태양 아래서 사막을 여행하는 사람이 오아시스의 나무 그늘에서 쉬어가는 것처럼, 여러분 역시 나무 그늘 밑에서 휴식을 취할 필요가 있습니다. 그 나무 그늘이 무엇일까요? 바로 자애입니다.

자애 수행을 할 때, 여러분은 긴장하지 않습니다. 여러분은 수행을 위해 많은 노력을 기울일 필요가 없습니다. 여러분은 단지 마음속으로 '모든 존재가 행복하고 평화롭기를! 모든 고통에서 벗어나기를!'이라고 말하면서 모든 존재가 고통에서 벗어나 행복하게 되기를 단순히 기원하면 됩니다. 그러면 여러분 안에서 모든 살아있는 존재를 향한 자애의 마음이 일어남을 느낄 것입니다.

점차적으로 여러분의 마음은 모든 존재의 행복을 바라며 집중력도 생길 것입니다. 그러면 여러분은 고요, 평화, 안정, 평온을 느낍니다. 때때로 희열도 느끼면서 의기양양해지기도 합니다. 또 여러분은 어떤 힘에 의해 몸이 들어 올려지는 것을 느끼기도 합니다. 왜냐하면 여러분의 마음이 가볍고 부드러운 자애의 마음으로 가득 차기 때문입니다. 이렇게 산란함, 긴장, 스트레스, 우울 등의 마음이 없을 때, 여러분은 위빳사

나 수행 대상인 정신적·육체적 현상에 쉽게 집중할 수 있습니다. 그때 위빳사나 수행으로 전환해도 좋습니다.

따라서 위빳사나 수행자가 피곤, 불안, 우울 등을 느껴 마음이 산란할 때는 '자애'라는 나무 그늘 밑에서 약 10분이나 15분, 길게는 30분 정도 휴식을 취할 수 있습니다. 15분~30분 정도 자애 수행을 한다면 여러분은 자애의 유익한 결과를 얻을 수 있습니다.

불특정 자애 수행은 일상생활에서 식사를 하고 움직이고 운전하거나 일할 때 등, 다양한 많은 경우에도 피곤함 없이 쉽고 편안하게 자애를 계발할 수 있습니다. 따라서 여러분이 평소에도 자애의 맑고 고요하고 행복한 마음의 상태를 유지할 수 있게 되어, 집중적으로 위빳사나 수행을 하고자 할 때 많은 도움을 줍니다.

이처럼 위빳사나 수행의 도우미인 자애를 쉽게 계발하고 싶다면 어느 정도의 집중을 얻을 수 있는 불특정 자애 수행이 좋습니다. 여러분은 행복하고 평화롭고 차분함을 느끼게 될 것이고, 그러함으로 마음의 산란, 불안, 우울, 낙담과 같은 바람직하지 않은 정신적 오염원을 극복할 수 있습니다.

(3) 특정 자애 수행의 주의사항

특정 자애(오디사 멧따) 수행에서 일어날 수 있는 주의사항에 대해 『청정도론』에는 다음과 같이 기록되어 있습니다.

특정 자애 수행을 할 때는 어떤 사람을 대상으로 하여서는 제일 먼저 자애를 계발해서는 안 되고, 어떤 사람을 대상으로 하여서는 자애를 계발해서는 안 되는가를 잘 알아야 합니다.

즉, ① '싫어하는 사람, 매우 좋아하는 사람, 단지 알기만 하는 사람, 적대감 있는 사람'처럼 먼저 자애를 계발하지 말아야 하는 사람,

② '성별이 다른 사람'처럼 특정 자애 방법으로 수행하지 말아야 하는 사람,

③ '이미 죽은 사람'처럼 자애 수행의 대상으로 삼지 말아야 하는 사람, 이 세 가지를 주의해야 합니다.

자애 수행의 첫 대상으로 삼지 않아야 하는 사람

자애 수행자는 자신이 싫어하는 사람을 특정 자애의 대상으로 먼저 정해서는 안 됩니다. 만약 미워하는 사람을 대상으로 수행한다면 좋아하는 사람에게 일어나는 것과 같은 마음을 일으켜

야 하기 때문에 자애 마음을 계발하기가 힘들게 됩니다. 그래서 금방 피곤해지고 지쳐버립니다. 자신이 자애 수행에 능숙하게 되었을 때만 싫어하는 사람을 대상으로 자애를 계발하십시오. 그때에는 피곤함 없이 자애 마음을 일으킬 수 있습니다.

그리고 자신이 매우 좋아하는 사람도 먼저 자애를 계발할 대상으로 정하지 마십시오. 왜냐하면 어떤 경우에는 상대가 겪고 있는 고통, 질병의 괴로움 등에 마음이 가서 그 고통을 생각하게 됩니다. 그때 자신이 그 사람을 좋아하고 있기 때문에 그의 고통스런 상태로 인해 자신의 마음이 행복하지 않습니다. 결국 마음이 괴로워지게 됩니다. 그렇게 되면 자애 마음을 계발할 수 없게 됩니다. 그렇기 때문에 매우 좋아하는 사람에게 먼저 자애를 계발하지 마십시오. 자애 마음을 많이 계발하여 능숙해진 후에 좋아하는 사람에게 자애를 계발하십시오. 그렇게 한다면 자

애 마음을 바르게 계발할 수 있습니다.

다음으로 좋아하지도 싫어하지도 않는 중간 느낌의 단지 알기만 하는 사람에게도 먼저 자애를 계발하지 마십시오. 이런 중간 느낌의 사람을 경전에서는 '맛잣따 뿍갈라Majjhatta puggala'라고 말합니다. 이런 사람은 자신이 좋아하는 마음이 없고 단지 알고만 있기 때문에, 그 사람을 향해 자애를 계발하면 자애 마음을 일으키는 것이 쉽지 않아 자애 수행하는 것이 피곤하고 괴롭습니다. 그렇기에 단지 알기만 하는 사람 역시 먼저 자애를 계발하지 마십시오. 자신의 자애 수행이 확고해지고 능숙해졌을 때 이 사람들에 대해 자애를 계발하십시오.

또한 적대감이 있는 사람에게도 먼저 자애를 계발하지 마십시오. 적대감 있는 사람을 먼저 계발하면 자애 마음이 일어나지 않고 오히려 성냄의 마음만 일어나게 됩니다. 그렇기에 이런

사람을 우선하여 자애를 계발하기 전에 그 사람에 대한 자신의 성냄을 버릴 수 있어야 합니다. 즉 용서하는 마음, 인내하는 마음, 현명하게 마음을 기울이는 '요니소 마나시까라yoniso manasikāra' 마음을 바탕으로 모든 방법을 동원하여 성냄의 마음을 버려야 합니다. 이 성냄을 버리는 방법에 대해 『청정도론』에 많은 방법이 쓰여 있습니다. 적대감 있는 사람 역시 앞에서 말한 방법처럼 스스로 자애 수행에 능숙해진 후에 자애 마음을 계발하십시오.

지금까지 말한 사람들이 특정 자애 수행에 있어서 제일 먼저 수행해서는 안 되는 사람들입니다.

수행 지침을 말하겠습니다.

"정말로 싫어하는 사람, 매우 좋아하는 사람, 좋아하지도 싫어하지도 않는 사람, 적대감 있는 사람, 이 네 부류 사람을 자애 수행의 첫 대상으

로 삼지 않는다.”

<참고>

성냄을 버리는 방법에 대한 일반적인 내용을 간략히 요약하면 아래와 같습니다.

먼저 수행자는 잘 마련된 자리에 편안한 자세로 앉은 후 성냄의 위험과 인내의 이익을 숙고해야 합니다. 왜냐하면 자애 수행으로 성냄을 버려야 하고 인내의 이익을 얻어야 하는데, 무엇이 허물인지 알아야 버릴 수 있고, 무엇이 이익인지 알아야 이익을 얻을 수 있기 때문입니다.

성냄의 위험에 대하여 경전에서는 ‘성내거나 성냄에 휩싸이거나 성냄에 의해 시달릴 때, 생명조차 앗아간다’라고 성냄의 위험을 말하고 있습니다. 일반적으로 마음에 성냄이 있다면 이로운 것과 해로운 것을 구분할 수 없어, 도덕적으로 많은 해악을 저지르게 되고, 사회의 법

을 어기게 되어 처벌을 받게 될 것입니다. 또한 사람들이 성내는 사람들을 싫어하여 피하게 되며 친구들은 떠나게 되며, 온통 주위에 적으로만 가득 차 매우 고독해지고 주변에 자신을 따르는 사람이 아무도 없게 될 것입니다.

그리고 성내는 사람의 얼굴은 분노로 항상 일그러져 있어 얼굴이 흉측하게 변하고, 잠도 잘 못 자고 음식도 잘 소화시키지 못하며, 항상 몸에 열이 많이 생겨 심장이나 뇌의 건강에 치명적인 결과를 주고, 빨리 늙게 되며 질병의 고통 속에서 빨리 죽게 될 것입니다. 그뿐 아니라 죽음의 순간에는 자신이 행한 많은 잘못들 때문에 매우 고통스럽게 죽게 되며 다음 생에 악처에 태어나거나, 혹은 인간이 되더라도 화낼 때의 모습처럼 추한 용모를 갖게 될 것입니다. 이처럼 성냄은 자신 스스로를 파괴할 뿐만 아니라 사랑하는 가까운 사람들도 함께 파멸하는 아주 해롭고 위험한 마음입니다. 이렇게 우리가 성냄의 위험과 해악을 숙고해 본다면 점차 성냄을 일으키는 일이 줄어들 것입니다.

성냄이 좀 누그러들면 이제 인내의 유익함과 덕성을 숙고해야 합니다. 인내는 빨리어로 '칸띠'라고 합니다. 이것은 성냄을 일으키게 하는 모욕, 비난, 욕, 고문, 해코지 등과 관련하여 반응하지 않고 너그럽게 참아내는 것을 말합니다. 우리가 이 인내의 자질을 갖게 되면, 우리는 많은 사람으로부터 사랑받고, 위험에서 벗어나게 되며, 허물이 없게 되고, 혼란스런 마음으로 죽지 않고, 죽어서 천상에 태어나게 됩니다. 이와 같이 부처님께서 「인욕하지 못함 경」(akkhanti-sutta. A5:215~216)을 통해 이 5가지 인내의 이익에 대해 가르치셨습니다.

인내만큼 이로운 수행이 없습니다. 인내는 덕스러운 사람들의 최상의 무기입니다. 인내의 힘은 적에게 밀리지 않고 대항할 수 있는 군대의 힘과 같습니다. 또한 인내는 축복의 원인이 되는 행위이며 보디삿따 bodhisatta(보살)의 길을 실천하는 바라밀의 하나로서 고귀한 행위를 하도록 이끕니다. 그렇기에 인내는 이를 실천하는 수행자를 평화로운 마음과 함께 닙바나로 이끌게 됩니다. 따라서 우리 모두가 인내의 덕성을 갖추게

되면 세상이 평화롭고 건강하게 발전할 것입니다. 이러한 인내의 이익을 숙고한다면 인내의 힘은 점점 강해질 것이고 자애 수행을 시작할 때, 시원하게 뿜어져 나오는 분수처럼 매우 시원하고 유연하게 자애의 마음이 뿜어져 나오게 될 것입니다. – [편역자 주]

성별이 다른 사람을 대상으로 특정 자애(오디사 멧따)를 계발하지 마십시오

성별이 다른 이성을 향해 특정 자애로 먼저 수행하지 마십시오. 즉, 남자는 애욕이 생기게 될 여자를, 여자는 애욕이 일어나게 될 남자를 대상으로 특정 자애로 수행하지 마십시오. 이성에게 자애를 계발하면 자애가 탐욕과 집착으로 바뀌게 됩니다. 그렇기 때문에 이성을 대상으로 특정 자애를 계발하지 않는 것이 좋습니다.

『청정도론』에 언급된 이야기로, 한 남자가 자신의 아내를 대상으로 자애를 계발한 이야기가 있

습니다. 매우 열렬히 자애 수행을 배워 실천하기를 원하는 한 남자가 있었습니다. 그래서 그는 매일 자신의 집으로 탁발 오는 스님께 "스님, 저는 자애 수행을 해보고 싶습니다. 제일 먼저 어떤 사람을 대상으로 자애를 계발해야 하는지 가르쳐 주십시오"라고 여쭈었습니다. 그러자 스님은 "제일 먼저 당신이 사랑하는 사람을 수행 대상으로 삼으십시오"라고 대답했습니다.

그날 밤 그는 자애 수행을 위해 몸도 깨끗이 씻고 새 옷으로 갈아입고 삼보에 귀의하며 불상을 향해 삼배 올리고 부처님의 덕성을 숙고하였습니다. 그리고 매우 편안한 마음으로 한쪽 자리에 앉아 좌선에 들어 자애 수행의 대상으로 누구를 할까 생각했습니다. '가장 사랑하는 사람이 누구일까?' 생각을 하자, 자신의 아내를 제일 사랑한다고 생각하여 자애 수행의 대상으로 자신의 아내로 삼아야겠다고 결심하고 자애 수행을 시작했습니다. '아내가 행복하고 평화롭기

를! 모든 적의에서 벗어나기를!'… 처음에 자애 마음이 어느 정도 일어나는 것을 느꼈습니다. 그런데 나중에는 자애 마음이 애욕으로 바뀌어 더 이상 앉아 있을 수 없게 되었습니다. 그래서 그는 벌떡 일어나 문쪽으로 달려가 방문을 열려고 했습니다. 그때 그는 방문에 걸쇠가 걸려있는 것을 잊은 채 급작스럽게 문을 열고자 했기에 벽에 세게 부딪치고 말았습니다. 경전에 다음 장면에 대한 이야기는 없습니다.

그런데 내 제자들 중에 이성을 대상으로 자애 수행에 성공한 사람들이 있습니다. 미얀마 양곤의 한 은행에서 근무하는 여자 수행자가 3개월 일정의 위빳사나 집중수행에 참가했습니다. 그 수행자에게 첫 두 달 동안 위빳사나를 수행한 다음, 나머지 한 달은 특정 자애 방법으로 자애 수행을 하도록 단계별로 하나씩 가르쳤습니다. 그녀가 20일 정도 자애 수행을 했을 때, 그녀는 자애 대상으로 누구를 정하든 쉽게 자애 마음을

일으킬 수 있었습니다. 그래서 그녀에게 "그럼, 이제부터 적대감이 있는 사람을 대상으로 하여 자애를 계발하십시오. 적대감이 있는 사람이 있나요?"라고 물었습니다. 그러자 그녀는 항상 그녀의 허물을 찾아 화를 내며 비난하는 그녀의 남자 직장 상사를 떠올렸습니다. 그녀는 그 직장 상사 때문에 직장 생활이 매우 힘들고 괴로웠습니다. 나는 그녀에게 그 상사를 대상으로 자애를 계발하도록 지시했고 그녀는 나의 지시를 따랐고, 그 상사에 대해서도 자애를 계발하는 것에 쉽게 성공했습니다. 그녀는 일주일 동안 그 상사를 자애의 대상으로 특정하여 자애 수행을 했고 집으로 돌아갔습니다.

어느 날 그녀가 찬매 수행처로 와서 나에게 말했습니다. "존경하는 스님, 제가 자애 수행을 시작하기 전에 그 직장 상사는 결코 저의 집을 방문한 적이 없었습니다. 그런데 제가 자애 수행을 하던 기간에 그가 저의 집을 방문해서 동생

에게 저의 안부 등 이것저것을 물어보았다고 합니다. 그것도 두 번이나 왔었다고 합니다. 그리고 제가 회사에 다시 출근했을 때, 그는 나에게 화난 얼굴이 아닌 미소를 지었고, 저의 허물을 전혀 찾으려 하지 않았고 오히려 저를 많이 도와주었습니다."

이 여자 은행원뿐만 아니라 다른 여러 수행자들 역시 이성을 대상으로 자애 수행에 성공하였습니다. 그래서 나는 경전에서 이성에 대해 자애를 계발하지 말라고 한 것은 자애 수행에 능숙하기 전의 주의사항으로, 자애 수행에 능숙해지면 어떤 대상에 대해서도 자애를 계발할 수 있다고 판단하게 되었습니다.

자애 수행에 능숙해졌을 때는 집착하는 마음이 일어나지 않습니다. 오직 자애 마음만 있기 때문입니다. 경전에서는 수행 중에 생겨날 수 있는 본능(성욕)에 주의하도록 언급한 것입니다.

수행 지침을 말하겠습니다.

“성별이 다른 사람을 대상으로 특정 자애를 계발하지 않는다.”

특정 자애 방법으로 수행하지 말아야 할 또 다른 유형

죽은 사람에게도 특정 자애 방법으로 자애를 계발하지 않아야 합니다. 그에게 계발하면 집중(사마디)이 생기지 않습니다. 왜냐하면 죽은 사람은 죽어서 어느 세계 어느 존재로 태어났는지 알 수 없습니다.

그가 천신의 세계에 태어났는데도, 수행자가 죽은 사람이 인간계에 있다고 생각하여 인간계의 존재로서 그에게 자애를 계발한다면, 이것은 원하는 것과 행동한 것이 다르게 됩니다. 원하는

사람과 대상이 다르면 자애 마음을 계발할 수 없습니다. 특정 자애 방법으로 자애를 계발할 수 없습니다.

– 그렇다면 구분하고 특정하지 않는 불특정 자애 방법으로도 죽은 사람을 대상으로 하여 자애를 계발할 수 없을까요?

수행자들: 자애를 계발할 수 있습니다.

불특정 자애로는 계발할 수 있습니다. 왜냐하면, 불특정 자애는 다른 세계에 있는 모든 존재들을 포함하여 자애를 계발하는 것이기 때문입니다. 그 죽은 사람이 윤회를 하여 어디에 어떤 존재가 되었든 간에 중생의 하나로서 모든 존재 안에 포함되기 때문입니다.

"모든 존재가 건강하기를! 행복하기를! 몸의 고통에서 벗어나기를! 마음의 고통에서 벗어나기

를! 몸·마음 항상 평안하기를!"이라고 불특정 자애를 계발하면 그 죽은 사람 또한 자애의 대상에 해당됩니다. 그래서 불특정 자애로 죽은 사람에게 자애를 계발하는 것이 가능합니다.

경전에 한 젊은 스님이 그의 은사 스님을 대상으로 자애를 계발했던 이야기가 있습니다.

한 젊은 스님이 먼 마을에 계신 은사 스님을 떠올리며 스승의 행복과 평화를 반조하며 자애를 계발했습니다. 그런데 어느 날 그는 자애 대상에 잘 집중할 수 없었습니다. 계속 반복했지만 허사였습니다. 그는 고참 스님을 찾아가 수행에서 생긴 어려움에 대해 상담했습니다. 그때 고참 스님은 젊은 스님에게 "자애의 대상을 찾아가 보시오"라고 조언해 주었습니다. 그래서 젊은 스님은 은사 스님이 계신 마을로 길을 떠났고 그때서야 은사 스님께서 돌아가셨다는 것을 알게 되었습니다.

경전에서는 이 젊은 스님이 정한 자애의 대상이 더 이상 이 세상에 존재하지 않기 때문에, 그 자애 대상에 집중할 수 없었던 것으로 설명하고 있습니다.

자, 수행지침을 말하겠습니다.

"특정 자애의 대상으로 죽은 사람을 선택하지 않는다."

그럼 특정 자애 수행법의 수행지침을 모두 같이 암송해 봅시다.

"① 정말로 싫어하는 사람, 매우 좋아하는 사람, 좋아하지도 싫어하지도 않는 사람, 적대감 있는 사람, 이 네 부류 사람을 자애 수행의 첫 대상으로 삼지 않는다.

② 성별이 다른 사람을 대상으로 특정 자애를

계발하지 않는다.

③ 특정 자애의 대상으로 죽은 사람을 선택하지 않는다."

제일 먼저 자애 대상으로 삼아야 할 사람

그렇다면 어떤 사람을 먼저 자애 대상으로 삼아 계발해야 할까요?

제일 먼저 '자기 자신'을 본보기로 하여 계발하십시오. 경전에서 말한 '본보기'의 의미는 다른 사람에게 연민심이 일어나도록 자기 자신을 기본 대상으로 시작하여 자애를 계발하는 것입니다.

자신이 건강하고 행복하기를 바라듯이 다른 존재들도 건강하고 행복하기를, 자신에게 몸과 마음의 고통이 없기를 바라는 것처럼 다른 존재들

도 몸과 마음의 고통이 없기를 바라는 것입니다.

이처럼 연민의 마음을 바탕으로 자애 마음이 일어나도록 자신을 본보기로 하여 자애를 계발해야 합니다.

(4) 특정 자애 수행 방법

수행을 위한 준비를 마치고 난 다음 자기 자신을 대상으로 하여 "내가 건강하고 행복하기를! 위험에서 벗어나기를! 몸과 마음의 고통에서 벗어나기를!" 등으로 자신의 마음에 자애를 일으키기에 적당한 자애 문구를 계속 반복하여 읊조리며 자기 자신에게 먼저 자애를 계발하십시오. 이 세상에서 가장 사랑스런 존재는 자기 자신이라고 합니다. 그렇기에 자기 자신에게 먼저 자애 마음을 계발하면 자애 마음을 일으키는 것이 쉽기에 경전에서 그렇게 가르치는 것입니다.

자기 자신에게 자애 마음이 일어나 맑고 고요하고 청량한 느낌을 경험할 때까지 자애를 계발하십시오. 그러고 나서 '도덕(sīla), 선정(samādhi), 지혜(paññā)'의 삼학을 충족하신 정말 존경할 만한 분, 자신의 스승으로서 공경할 만한 분, 또는 스승만큼 공경하고 존경할 만한 분을 선택하여 계속하여 자애를 계발하십시오.

그다음으로 자신이 계발해야 할 필요가 있는 사람에게 자애를 계발하십시오. 만약 어떤 개인 한 명을 대상으로 해서 약 5분간 계발했는데도 자애 마음이 일어나지 않는다면 다른 사람으로 바꾸어서 계발하십시오.

자신의 친구 아무개에게 자애를 계발할 때, 아무개를 향해 마음을 기울여 "아무개가 건강하기를! 행복하기를! 몸과 마음의 고통에서 벗어나기를! 몸·마음 항상 평안하기를!"이라고 마음으로 계속 반복하여 새기며 자애 마음이 자신 안

에 일어나도록 끊임없이 마음으로 새겨 반복하여 자애 마음을 계발하십시오. 편안해지면 오래지 않아 그를 좋아하는 자애 마음, 행복하고 고통에서 벗어나기를 바라는 자애 마음이 점차 생길 것입니다. 자애를 계발하는 마음이 자애를 받는 대상에게 가 있지 않고, 다른 곳으로 이리저리 방황하며 생각에 빠진다면 그 마음을 자애의 대상으로 되돌려 끌어온 다음 다시 계속해서 자애를 계발하여 확고하게 하십시오.

이와 같은 방법으로 계속하여 계발하면 그를 좋아하여 이익이 생기기를 바라는 자애 마음이 강하게 생길 것입니다. 이처럼 자애 마음이 계발되는 것을 스스로 알 수 있습니다. 자애 마음이 생기면 매우 고요해집니다. 맑고 깨끗하고 밝아집니다. 고요하고 청량하며 시원합니다. 행복합니다. 편안하고 만족감이 충만해지면서 희열감이 생깁니다. 약한 자애 마음의 힘이 점점 강해지면 마음만 행복한 것이 아니라 얼굴에도 미소

가 떠오르게 됩니다. 그때 어떤 사람들은 '왜 이 수행자는 좌선을 할 때마다 웃고 있을까?'라고 의아해하며 이해하지 못할 수도 있습니다. 태국의 집중수행에서 매우 좋은 힘을 갖고 자애 수행을 한 수행자는 매 좌선마다 이 같은 경험을 했습니다.

또한 자애는 청량함의 특징이 있기에 자애 마음을 많이 일으키면 마음 안에 고요와 시원함만 생기는 것이 아니라 몸도 평안하고 시원하게 됩니다. 이런 경우엔 매우 무더운 여름 날씨일지라도 시원해져서 주위에 있는 천이나 옷을 무심결에 끌어와 몸에 두르는 경우도 있습니다.

자애 마음이 매우 크게 일어나면서 이와 같은 경험을 하게 되면, 다른 사람으로 자애의 대상을 바꾸십시오. 그러나 대상을 바꾸기 전에 첫 번째 자애 대상인 존경하는 그분을 향해 더 반복하여, 하루, 이틀, 사흘 또는 나흘 동안 충분

하게 자애를 계발하여 고요함과 평온함으로 충만해지도록 하십시오. 그런 다음 같은 범위에서, 즉 첫 번째 대상이었던 스승처럼 계·정·혜의 덕성을 갖추어 사랑받고 존경할 만한 다른 분을 정하여 그분으로 대상을 바꾸십시오. 그렇게 하여 다른 존경할 만한 분에 대해서도 똑같은 고요함과 평온함의 마음을 느낄 수 있다면, 같은 범위에서 또 다른 분을 정하여 같은 방법으로 자애를 계속 계발하십시오. 여러분은 같은 그룹에서 최대 10명까지 대상을 바꿔가며 자애를 계발할 수 있습니다.

(5) 선정(자나jhāna)이란?

보통 사람들은 선정을 땅속으로 들어가고 하늘을 나는 것 같은 신통력이라 생각합니다. 하지만 그러한 것은 선정이 아닙니다. 선정이란 매우 고요하며 집중된 마음 상태를 말합니

다. 집중대상에 마음의 초점을 확고히 두어 전혀 동요가 없이 안정된 마음 상태를 선정이라고 합니다. '대상에 집중하기 때문에 선정이라 한다(자야띠 우빠닛자야띠띠 자낭jhāyati upanijjhāyatīti jhānaṁ).' 다시 말해 마음이 하나의 집중대상에만 초점이 맞추어져 동요 없이 안정되고 확고한 마음 상태가 바로 선정입니다. 그런데 신통력을 얻고 싶다면 이 선정의 집중(사마디)을 발판으로 열망과 굳건한 결심으로 계속 집중하여 수행해야 합니다. 이처럼 수행에 전념한다면 신통력이라 불리는 특별한 지혜인 '아빈냐나abhiññāṇa'를 얻게 됩니다.

선정만으로는 신통력의 기반을 얻었다고 말하지 않습니다. 선정은 단지 마음이 하나의 대상에 확고하여 고요해진 집중(사마디) 마음 상태입니다. 이 선정을 경전에서는 '압빠나appanā'라고 말합니다. 다른 경전에서는 '압빠나'를 대상에 들어가 고정된 상태인 안지정(安止定.

appanā-samādhi)으로 말하기도 합니다. 쉽게 말하면 집중된 마음이 대상에 몰입되어 완전히 가라앉은 상태가 '압빠나' 또는 '안지정'인 것입니다. 집중대상에 마음이 들어가 완전히 가라앉는다면 마음이 밖으로 떠나게 될까요? 밖으로 떠나지 않습니다.

이 '압빠나'를 영어로는 'absorption'이라고 번역합니다. 꽤 좋은 번역입니다. 이 영어 단어가 '압빠나'의 바른 번역어입니다(absorption, the mind is totally absorbed into the object - 마음이 대상에 완전히 몰입된 것). 이 'absorption - 압빠나'의 의미가 집중된 마음을 뜻하기에 '자나'와 '압빠나'는 같은 말입니다. 대상에 초점을 맞추어 몰입할 때 마음은 대상에서 벗어나지 않고 그 대상에 확고하고 고요하게 머뭅니다. 이 마음이 바로 '선정(자나)'입니다. '자나 사마디 jhāna-samādhi'로 말하기도 하고 '압빠나 사마디appanā-samādhi'라고 말하기도 합니다.

‘집중(사마디)’의 의미

‘사마디’라는 것은 대상 하나에만 마음이 확고하게 머물러 대상과 마음이 일치된 상태를 말합니다. 그렇기 때문에 불특정 자애 수행에 의해서 모든 존재에게 자애 마음을 광범위하게 펼쳐서 계발하는 것은 마음의 대상과 영역이 넓어, 마음을 한곳에 집중하여 흔들리지 않게 하는 힘이 약합니다. 자애의 마음은 생기지만 집중(사마디)의 힘은 상대적으로 약합니다.

개인 한 명이나 개별 집단 등으로 구분하여 한정 짓는 방법으로 자애를 계발하는 경우는 구체적인 한 개인을 대상으로 하기 때문에 계발하는 마음이 대상에 고정되고 한정되어 마음을 집중하여 확고하게 만드는 힘이 좋습니다. 자애 마음 또한 잘 일어납니다. 이러한 차이점이 있습니다.

그런데 이것은 일반적인 성질을 말한 것입니다. 각각의 특성과 성품마다 예외는 있습니다. 그렇기 때문에 지금 설명한 차이점을 절대적인 것으로 생각하지는 마십시오. 자애 수행자가 전생에서 수행했던 자애 수행의 시간과 경험들, 그리고 지금 현 삶에서 마음을 어떻게 두고 노력하는가에 따라 집중(사마디)이 좋을 수도 나쁠 수도 있습니다.

일반적으로, 힘이 강한 집중(사마디)으로 선정을 얻고 싶다면 특정 자애를 계발하는 것이 좋습니다. 어느 정도의 집중(사마디) 힘으로 자애 마음이 쉽게 일어나 깨끗하며 희열과 고요함으로 시원해지는 경험이 필요하다면 불특정 자애로 모든 존재를 대상으로 자애를 계발하는 것이 좋습니다.

선정의 단계

이처럼 계속해서 수행하면 마음이 고요해진 집중(사마디)이 더 고요하고, 깊게 고요하고, 상당히 고요한 것 등으로 점차 계발되면서 힘이 좋고 강하게 됩니다. 힘이 좋은 집중(사마디)을 선정(자나)이라고 말합니다. 그래서 이 마음의 고요함을 순차적으로 표현하여 '초선정, 이선정, 삼선정, 사선정'이라고 말합니다. 선정은 고요함을 말하기에 선정만으로는 땅속으로 들어가고 하늘을 나는 신통력을 성취할 수 없습니다. 단지 힘이 좋은 집중(사마디)일 뿐입니다.

경전에서는 선정을 4가지 또는 5가지로 언급하고 있습니다. 선정을 4가지로 구분하면 순서대로 '초선정, 이선정, 삼선정, 사선정' 네 가지가 됩니다. 5가지로 구분하면 '초선정, 이선정, 삼선정, 사선정, 오선정'으로 다섯 가지가 됩니다. 경전의 가르침에서는 대부분 4가지 선정으로

되어있고 논장(아비담마) 가르침에서는 5선정으로 구분되어 있습니다. 자애 수행을 하는 사람은 4가지로 정의하는 방법으로는 3선정까지, 5가지로 구분하는 방법으로는 4선정까지 얻을 수 있습니다.

초선정은 5가지의 마음요소로 이루어져 있습니다. 일으킨 생각(위딱까vitakka), 지속적 고찰(위짜라vicāra), 희열(삐띠pīti), 행복(수카sukha), 일념집중(에깍가따ekaggatā)의 마음요소들입니다. 그런데 상대적으로 초선정에서의 마음은 다른 선정에 비해 고요하고 깊지는 않습니다. 왜냐하면 '일으킨 생각'과 '지속적 고찰'이라는 마음요소에 의해 유지되기 때문입니다.

그러나 이 두 가지 마음요소는 일반인들이 생각하는 종류의 그런 생각들이 아니라 수행 주제로 마음을 이끄는 정신적 상태이기에 초선정의 상태는 매우 고요하고 평온하고 행복한 마음 상태

입니다. 왜냐하면 알아차리는 마음이 산란하여 방황할 때, 알아차리는 마음이 이 '일으킨 생각'에 의해 수행 주제를 향하게 되고, '지속적 고찰'이란 마음에 의해 알아차리는 마음은 지속적으로 수행 주제에 머물게 되어 마음이 방황하지 않게 됩니다. 그래서 이 '일으킨 생각'과 '지속적 고찰'이란 마음요소들의 힘에 의해 마음은 점차 수행 주제에 집중됩니다. 집중이 점점 깊어지면 마음은 더욱 고요해지고 평온해지며 확고해집니다. 그때 수행자는 깊은 집중에 의해 생긴 매우 부드러운 '희열'과 '행복'을 느끼게 됩니다.

여기에서 깊은 집중이 바로 '일념집중'된 마음 상태인 '에깍가따'입니다. 다만 초선정의 깊은 집중 상태는 전체 선정 상태로 봤을 때는 미세한 동요가 있기에 상대적으로 충분하게 깊지는 않은 상태인 것입니다.

만약 더욱 자애 수행에 전념하여 마음이 더욱 깊어지고 고요해진다면, 자연스럽게 마음은 수행 주제에 더 깊고 강하게 집중하게 될 것입니다. 그러면 이 두 가지 마음 요소('일으킨 생각', '지속적 고찰')를 떨어뜨리고 오직 '희열', '행복', '일념집중'의 세 가지 마음요소로 이루어진 이선정에 들게 됩니다. 여기에서 수행자가 더욱 자애 수행에 전념하여 마음이 더욱 고요해지고 확고해지며 강해진다면 이선정의 상태도 통과하여, '희열'이란 마음요소를 떨어뜨리고 오직 '행복'과 '일념집중'의 두 가지 마음요소만으로 이루어진 삼선정에 들어가 머물게 됩니다.

'희열'은 빠알리어로 '삐띠pīti'라고 합니다. 이 '희열'은 마음을 고요하게 하지는 않습니다. 마음을 움직이게 하여 때로는 강한 희열감으로 몸을 떨게 만들기도 합니다. 그래서 이 '희열'이 버려졌을 때, 마음은 더욱 고요하고 안정되며 확고해지며, 주변에 아무것도 없이 오직 홀로

행복과 평화로움으로만 존재하는 것처럼 느끼며 삼선정에 머물게 됩니다. 자애 수행자는 행복을 바라는 마음의 작용이 있기 때문에 삼선정 단계까지만 얻을 수 있습니다.

만약 수행자가 더 깊고 강한 집중을 원하여 사선정을 얻고 싶다면, 평온 수행으로 이어나가야 합니다. 평온 수행을 통해 더욱 깊고 강한 집중이 생긴다면 더 이상 행복하건 행복하지 않건 평온한 마음의 상태가 됩니다. 즉 삼선정의 마음요소인 '행복'을 버리고 오로지 평온한 마음으로 일념집중된 상태에 머물게 됩니다. 이렇게 사선정에 이르게 되면 알아차리는 마음은 완전히 대상에 몰입되어 어떤 동요도 움직임도 없이 확고하게 됩니다. 마음은 매우 고요하며 적정의 상태로 어떠한 안팎의 장애에 의해서도 방해받지 않습니다. 그래서 사선정 단계의 수행자는 수행 주제에 집중하고자 어떤 노력을 할 필요도 없습니다. 마음 자체가 이미 수행 주제와 하나

처럼 되었기 때문입니다.

그런데 자애 수행에 있어서 선정이 필수적인 것은 아닙니다. 우선은 자애 수행을 계발하는 수행자 스스로 자애 마음이 아주 많고 힘도 세어져서 맑고 고요하고 청량해지는 것을 경험하게 되는 것이 핵심입니다. 선정을 반드시 얻어야 하는 것은 아니지만, 자애 수행자의 성품에 따라 자연스럽게 선정을 계발할 수도 있습니다. 첫 번째 범위의 사람만을 대상으로 자애를 계발하더라도 이와 같은 선정을 얻을 수도 있습니다.

여러분은 선정의 성취 여부와 관계없이 두 번째 범위인 가깝고 친한 사람으로 자애 대상을 바꾸어 자애를 계발해야 합니다. 두 번째 범위의 대상은 이성이 아닌 같은 성별을 가진 사람 중 가까운 사람이어야 합니다.

만약 아내나 남편, 연인 등 이성으로서 가까운

사람을 대상으로 할 경우 집중이 깨질 것이고, 경전에 소개된 남자처럼 벽과 싸우게 될 수도 있습니다. 그래서 이 단계에서의 자애 수행에서는 아직 이성을 대상으로 계발하지 마십시오. 성별이 같은 사람 중에 가까운 사람을 정해 한 명씩 바꿔가며 자애를 계발하십시오.

어떤 때는 첫 번째 범위의 사람을 대상으로 5분~10분 정도 자애를 계발한 다음, 두 번째 범위의 사람에 대해 10분~15분 정도 자애를 계발하고, 다시 첫 번째 범위의 다른 사람을 대상으로 자애를 계발해 나갈 수도 있습니다. 이런 식으로 여러분은 자애를 계발하는 수행을 하며 매우 행복하고 즐거울 것입니다. 선정을 성취한 사람은 선정의 집중력을 바탕으로 신통력을 얻고자 정진한다면 언젠가는 신통력을 얻게 됩니다.

가까운 사람인 두 번째 범위를 대상으로 5~10명 정도까지 자애를 계발하는 것에 성공한다면,

다음 세 번째 범위인 좋아하지도 싫어하지도 않는 중간의 사람으로 대상을 바꾸어 자애를 계발합니다. 중간의 사람이란, 예를 들어 같은 마을에 살기에 얼굴을 본 적은 있으나 그 사람이 어떤 사람인지 잘 알지 못하는 사람입니다. 세 번째 범위에도 똑같은 자애의 마음과 함께 행복감과 집중이 이어진다면, 마지막으로 네 번째 범위인 적대감 있는 사람에 대해서도 자애를 계발해야 합니다. 이때 여러분의 자애는 힘이 있기 때문에 성냄 없이 오로지 자애의 마음만으로 적대감 있는 사람에게도 자애를 계발할 수 있습니다. 이때 여러분은 매우 행복합니다. 왜냐하면 과거에는 그 사람을 생각하기만 해도 성냄이 일어났었지만, 이 단계에서 여러분은 그에 대해 어떠한 미움도 없기에 성냄이 일어나지 않습니다. 여러분은 오직 자애의 마음만 느낄 것입니다.

그 후에 여러분은 네 범위의 모든 사람에 대해 순서에 관계없이 자애를 계발합니다. 그것에도

여러분이 성공한다면 마음은 단계별 순서가 없이도 항상 고요하고 평화롭습니다. 이때 여러분은 어떤 대상에 대해 자애를 계발할지라도 어떠한 차별과 한계를 느끼지 않게 됩니다.

다른 사람으로 바꾸어 계발하십시오

지금까지 말한 것은 자애를 계발하는 것이 수월하게 진행되는 경우로 자애의 좋은 경험들을 말한 것입니다. 그렇지만 자애를 계발하더라도 쉽게 되지 않기도 하고, 한 사람을 대상으로 계발하더라도 자애 마음이 일어나지 않고 자애의 좋은 경험도 느끼지 못하고 집중도 일어나지 않고, 자애를 계발하는 마음이 이리저리 왔다 갔다 하는 것만 경험할 수도 있습니다.

한 사람을 대상으로 자애를 계발할 때, 5분, 10분이 되도록 자애 마음이 생기지 않으면 대상을

다른 사람으로 바꾸어 자애를 계발하십시오. 다른 사람으로 바꾸어 자애를 계발했는데도 자애 마음이 일어나지 않는다면 다른 사람으로 또 바꾸어 계발하십시오. 이런 방법으로 사람을 바꾸어 계발하여 자애 마음이 잘 일어나면 이 사람에 대해서 15분, 1시간, 2시간 할 수 있는 만큼 계속해서 자애를 계발하면 됩니다.

(6) 경계, 차별이 없어지는 상태

자애를 계발하면서 마음 안에서 어떠한 차별과 구분함 없이 자신과 다른 사람을 똑같은 마음으로 자애를 계발할 수 있게 될 때 '나'라고 구분하는 것, '남'이라고 구분하는 것이 사라집니다. 이렇게 나와 다른 존재 모두에 대해 경계가 사라져 차별과 구분함 없이 똑같은 자애 마음을 느낄 수 있는 상태를 '시마 삼베다sīmā-sambheda'라고 말합니다.

이렇게 차별이 없어지도록 자애를 계발하는 방법의 순서로는, 먼저 자기 자신에 대해 자애를 계발해야 합니다. 두 번째, 고귀하고 존경하며 좋아하는 사람을 대상으로 자애를 계발합니다. 세 번째, 좋아하지도 싫어하지도 않는 무덤덤한 사람에게 자애를 계발합니다. 네 번째, 적대적인 사람에게 자애를 계발합니다. 이렇게 네 가지 범위를 순서대로 계발해야 합니다.

이처럼 계발하여 첫 번째 범위를 시작으로 한 범위 내의 모든 대상에게 자애 마음이 똑같이 일어나고 마음이 부드러워지면 다음 범위로 바꾸어 계발합니다. 이 방법으로 자애 집중(사마디)의 힘이 생겨 마지막 범위까지 만족할 만큼 똑같이 자애를 계발하게 되면 자신이라고 하는 구분과 차별, 존경하고 좋아하는 사람이란 구분과 차별, 단지 아는 사람이라고 하는 구분과 차별, 적이라고 구분하고 차별하는 마음이 없어집니다.

그래서 자애 수행자가 모든 네 범위에 대해 행복하기를 바라는 마음이 동일하게 일어나며 같은 것으로 느끼는 마음 상태인 '시마 삼베다'를 경험하게 됩니다.

이와 같이 자기 자신과 다른 사람을 구분하고 차별하는 것 없이, 모든 존재에게 똑같이 자애 마음을 두어 동일하게 느낄 수 있고, 구분과 차별 없이 자애 마음을 일으킬 수 있으면, '근접 삼매(우빠짜라 사마디upacāra-samādhi)'를 얻은 것입니다. 이처럼 거듭거듭 자애를 계발하면서 자기 자신부터 마지막 적대적인 사람까지 어떠한 한계나 경계 없이 똑같은 자애를 느끼면 다음과 같은 특징이 있다고 『청정도론』에 언급되어 있습니다.

자애 수행자가 존경하며 좋아하는 사람, 중간의 무관한 사람, 적대적인 사람과 함께 넷이서 한 자리에 앉아있을 때 강도가 와서 "수행자여, 한

사람을 우리에게 주어야 하오. 한 사람을 죽여 제를 지내야 나머지 사람들 모두 살 수 있소"라고 말했습니다. 만약 이때 이 수행자가 어떤 한 사람을 희생해야 한다고 생각한다면 한계를 부수지 못한 것입니다. 만약 다른 세 사람 대신 자신을 희생하면 모두가 행복할 것이라 생각한다 해도 한계를 부수지 못한 것입니다. 왜냐하면 나와 남을 구별하여 자신을 희생하는 대신 나머지 세 사람의 이로움만을 원했기 때문입니다. 즉 그 수행자는 자신과 다른 사람들 사이에 경계를 가진 것입니다. 그러나 네 사람 가운데 어느 한 사람도 강도에게 희생당할 수 없다고 보고, 자기와 그 세 사람에 대해서 똑같은 마음을 일으키게 될 때 한계를 부순 것이며 근접 삼매를 얻은 것입니다.

여러분은 이와 같은 자애의 힘을 얻도록 밤낮으로 노력해야 할 것입니다. 이와 같이 한계를 부순 뒤에도 수행자가 더욱 자애 수행에 매진한다

면 선정을 얻게 될 것입니다. 이처럼 구분하고 차별함이 없어지는 것을 스스로 느끼고 경험하고자 한다면 지금까지 말한 순서대로 자애를 계발해야 합니다.

이것이 특정 자애 수행의 방법입니다. 그런데 자애 수행을 할 때 지역적 범위를 한정하여 계발하는 경우도 있습니다. 예를 들어 자애의 대상을 한 건물 전체, 마을, 도시, 도, 나라, 대륙 등으로 한정하는 것입니다. 이것 역시 특정 자애 수행 방법입니다. 또한 방향으로 특정하여 자애를 계발할 수도 있습니다.

동쪽 방향, 서쪽 방향, 남쪽 방향, 북쪽 방향의 사람 등으로 한정하는 것입니다. 얼마나 많은 방향이 있을까요? 10가지 방향이 있습니다. 동, 서, 남, 북, 남동, 남서, 북서, 북동, 아래, 위, 이렇게 열 방향의 존재를 대상으로 자애를 계발할 수 있습니다. 이 경우는 각 방향에 대해 여성,

남성, 성자, 범부, 천신, 인간, 사악처의 존재들에 대해 특정하여 자애를 계발하는 방법과, 각 방향의 모든 존재를 대상으로 하여 불특정 자애 수행으로 계발하는 방법이 있습니다. 만약 여러분이 자애 수행에 숙달되어 능숙하다면 열 방향의 모든 존재를 향해 자애를 계발하더라도 쉽게 집중할 수 있습니다.

이와 같이 여러분이 밤낮으로 항상 자애 수행을 해나간다면 여러분은 모든 적을 친구로 만들 수 있을 것입니다. 또한 이 자애의 마음은 여러분의 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꿀 것이며, 싫어하는 감정을 좋아하는 감정으로 모두 바꾸게 만들 것입니다.

4. 자애 수행의 이익

(1) 자애 수행의 11가지 이익

이제 설명하고자 하는 것은 '자애 수행을 계발하고 완성하기 위해 노력한 사람은 11가지 이익을 얻게 된다'라고 부처님께서 설하신 것입니다.

이 11가지 이익은

① 행복하고 고요하게 잠에 든다.

자애 수행에 성공한 수행자는 정신적·육체적 장애 없이 쉽게 깊은 잠에 들게 됩니다. 머리가 베개에 닿자마자 어떠한 방해나 산란한 마음 없이 바로 잠들게 됩니다.

② 잠에서 깰 때 행복하고 개운하며 맑게 깨어난다.

잠자리에서 일어날 때 자신 안에 많은 활기가 충전되어 있음을 느낍니다. 그는 언짢음, 나른함, 둔함, 졸림 등이 없이 연꽃이 피듯이 행복하고 맑게 깹니다. 그럼으로써 해야만 하는 일들을 행복하고 평화롭게 할 수 있습니다.

③ 악몽을 꾸지 않고 좋은 꿈만 꾼다.

나쁜 꿈을 꾸거나 가위에 눌리지 않습니다. 그는 부처님의 가르침에서뿐만 아니라 사회에서도 성공하고 행복해하는 등의 매우 기분 좋은 꿈만 꿉니다. 맹수에 의해 쫓긴다든지, 귀신이 그를 하늘 높이 들어서 땅으로 떨어뜨리는 식의 무서운 꿈을 꾸지 않습니다.

나는 어린 시절 꿈속에서 힘들게 높은 산에 올

라가야 했는데 도무지 정상에 도달할 수 없는 꿈을 꾸곤 했습니다. 내가 정상 가까이에 가기만 하면 누군가가 나를 땅으로 내던지곤 하는 것이었습니다. 어린 시절 내가 자애 수행을 하지 않았기 때문에 그와 같은 나쁜 꿈을 꾸곤 했던 모양입니다.

④ 사람들로부터 사랑을 받는다.

수행자가 자애를 계발하면 그의 모든 행위와 말이 부드럽고 상냥하게 되고, 또한 다른 사람이나 살아있는 존재에게 해로움을 끼치는 생각과 말과 행위를 하지 않기 때문입니다.

자애로움이 그의 얼굴에 가득하게 됩니다. 그의 얼굴은 고요하고 평화로우며 빛이 납니다. 그래서 그는 자연스럽게 다른 사람으로부터 사랑받게 되는 것입니다. 목에 둘러진 진주 목걸이처

럼, 머리를 장식하는 화환처럼, 사람들이 좋아하고 마음에 들어 합니다.

이처럼 모든 사람이 자애를 계발하게 된다면 싸움이나 다툼 없이 서로를 사랑하게 될 것입니다.

찬매 수행처에서는 매일 수행자들이 자애 수행을 실천하기 때문에 수행자들 간에 싸움이나 다툼이 없습니다. 3개월간의 우안거 기간에는 7일 또는 8일째마다 있는 포살일에 많은 수행자가 자녀들과 함께 8계를 지키기 위해 수행처에 와서 수행을 합니다. 찬매 수행처에 오는 이들은 자애 수행도 같이 하면서 9계를 지키고 이날만큼은 오로지 채식으로만 식사를 합니다.

즉, 보통은 포살일에 8계를 지키나 찬매 수행처에서는 포살일에 모든 수행자가 자애 수행하는 것을 포함한 9계를 지킵니다. 따라서 수행처 전체가 자애의 기운으로 가득 차게 되며 모두가 미

소를 지으며 환하고 따스한 마음으로 보냅니다.

⑤ 사람이 아닌 동물을 포함한 다른 모든 존재와 천신들에게도 사랑받는다.

이것은 그가 '모든 살아있는 존재가 행복하며 평화롭고 모든 종류의 괴로움, 근심, 낙담, 우울 등으로부터 벗어나기를 바람'으로 그의 마음이 자애의 매우 부드러운 감정으로 가득하고 그의 얼굴 역시 사랑스럽고 고요하며 평화롭고 차분하게 되기 때문입니다.

1920년경, 미얀마에 덕이 높으신 노스님이 계셨습니다. 노스님은 위빳사나 수행뿐 아니라 특히 자애 수행을 하셨습니다. 그는 마을 가까이에 있는 절에 살지 않고 언제나 숲에 살면서 호랑이, 뱀, 곰과 같은 사나운 짐승들과 함께 살았습니다. 노스님이 사나운 동물을 우연히 만나도

짐승들은 노스님에게 아무런 해를 끼치지 않고 그냥 지나가거나 심지어 존경어린 눈빛으로 쳐다보곤 했습니다.

어느 추운 겨울 밤, 노스님은 숲속 절 2층에서 주무시고 스님을 보살펴 드리는 재가자는 1층에서 자고 있었습니다. 1층에는 벽이 없었기 때문에 추위를 느낀 재가자는 불을 지폈습니다. 그때 자주 그 절을 찾아오는 호랑이가 와서 불 근처에 누웠습니다. 그리고는 크게 입을 벌려 하품을 했습니다. 그러자 그는 호랑이가 자기를 잡아먹으려고 입을 벌리는 것으로 착각하고 호랑이 입에 장작불을 던져 넣어야겠다는 생각을 했습니다. 그때 호랑이는 큰소리로 으르렁댔습니다. 상황을 알게 된 노스님은 그 재가자에게 "네가 호랑이에게 그런 나쁜 마음을 내니까 호랑이가 으르렁거리지 않느냐?"라고 말씀하셨고, 재가자가 마음을 다시 편안히 갖자 호랑이도 곧 누워서는 잠들었습니다.

이처럼 노스님은 사나운 동물하고도 자애를 서로 나누었습니다. 노스님은 자애 수행을 성공적으로 하신 것입니다. 노스님이 독사를 만나더라도 독사가 위협하는 것이 아니라 존경스런 시선으로 쳐다보곤 했습니다. 이 일화들은 노스님의 전기에 언급되어 널리 이야기되고 있습니다.

경전에는 스리랑카의 위사카 장로 이야기를 소개하고 있습니다. 위사카 장로는 비구가 되어 다섯 안거를 지낸 뒤 자애 수행과 위빳사나 수행을 하면서 각 절마다 네 달 이상 머물지 않고 돌아다녔습니다. 그러던 중 찟딸라 산에 있는 사원에 가서 넉 달을 지낸 뒤 날이 새면 떠나리라고 생각하면서 잠자리에 들었습니다. 그때 한 나무에 살던 목신(정령)이 계단에 앉아서 울음을 터뜨렸습니다. 장로가 “그대는 누구이고, 왜 우시오?”라고 묻자, 목신은 “저는 이 숲에 사는 목신인데, 스님께서 떠나려 하시기에 슬퍼서 우는 것입니다”라고 대답했습니다. 이어 “스님, 이

곳의 신들은 항상 서로 욕하고 다투면서 살았는데, 스님께서 이곳에 계시게 되면서 신들은 자애의 마음 때문에 다툼을 그쳤습니다. 그런데 이제 스님께서 떠나시면 우리들은 다시 서로 다툴 것이고 독설을 퍼부을 겁니다"라고 말하였습니다. 그래서 장로께서는 '만약 내가 여기 살아 모두가 행복하게 지낼 수 있다면 좋은 일이다'라고 생각하여 다시 넉 달을 그곳에서 지냈고, 다시 그곳에서 떠날 준비를 했습니다. 그러자 또 다른 목신들이 울었습니다. 그렇게 장로는 그곳에서만 계속 지내셨고 그곳에서 열반에 드셨습니다.

이와 같이 인간이 아닌 신들도 자애의 마음으로 머무는 사람을 좋아합니다.

⑥ 천신들도 자애 수행자를 보호해 준다.

천상의 존재인 천신(데와deva) 역시 자애 수행을 하는 수행자를 위험이나 재난으로부터 지켜줍니다. 마치 부모가 자식을 보호하듯이 신들이 그를 보호합니다.

⑦ 자애를 계발한 사람을 독이나 불로 해칠 수 없다.

자애에 머무는 수행자의 몸은 독이나 불 등의 해로움이 미치지 못합니다. 경전에는 송아지를 보호한 어미 소 이야기가 있습니다. 한 어미 소가 어린 송아지에게 젖을 먹이고 있었는데, 한 사냥꾼이 송아지를 죽이고자 긴 손잡이가 달린 창을 던졌습니다. 그때 어미 소가 날아오는 창을 자신의 몸으로 막았고, 창이 어미 소의 몸에 맞자마자 오히려 반대로 튕겨나갔습니다. 이것은 선정의 힘이나 신통력 때문도 아니고, 오직 송아지에 대한 어미 소의 강력한 자애 마음 때

문이었습니다.

이와 같이 자애는 큰 위력을 갖습니다.

⑧ 집중(사마디)을 빠르고 쉽게 얻는다.

자애에 머무는 수행자는 마음을 수행 대상에 집중할 때 마음이 산란하지 않기에 쉽게 선정(사마디)에 듭니다.

⑨ 자애를 계발한 사람의 얼굴은 맑고 고요하며 고결하다.

이것은 자애 수행으로 말미암아 수행자의 얼굴에 빛이 나고 고요하며 평화롭고 차분하게 되기 때문입니다.

⑩ 자애를 계발한 사람이 죽을 때는 알아차림(사띠sati)을 놓쳐 혼란스런 마음 상태로 죽지 않고, 알아차림을 가져 고요하게 죽음을 맞는다.

자애 수행자는 매일 밤 고요하게 깊은 잠에 떨어지는 것처럼, 죽을 때 역시 매우 평화롭고 고요하게 죽습니다.

⑪ 자애를 계발한 사람이 죽으면 다음 생에서 범천(성냄이 없는 높은 천신) 세계에 태어난다.

어떤 자애 수행자들은 자애를 계발하여 아주 깊은 집중을 얻습니다. 이 깊은 집중을 바탕으로 그들은 몸과 마음의 과정을 있는 그대로 관찰하는 위빳사나 수행으로 전환합니다. 그들은 자애 수행으로 얻은 깊은 집중 때문에 정신적·육체적 현상의 고유 특성과 보편적 특성(삼법인)을 매

우 깊고 명료하게 깨달을 수 있습니다.

그러나 만일 자애 수행자가 어떠한 높은 단계의 깨달음을 얻지 못한다 할지라도 선정 상태에서 죽는다면 범천 세계의 영역에서 다시 태어나게 됩니다. 자애(멧따mettā)·연민(까루나karuṇā)·더불어 기뻐함(무디따muditā)·평온(우뻭카upekkhā)의 사무량심(四無量心. 브라흐마위하라brahma-vihāra) 4가지 마음을 계발하면 범천으로 태어날 수 있습니다. 이 11번째 이익과 관련하여 깨달음을 얻거나 그렇지 않거나 하는 것은 현재 우리의 역량 너머에 있으므로 깊게 생각하지는 마십시오. 그러나 우리가 자애 수행을 성공적으로 한다면 분명 다른 열 가지 이익들은 어렵지 않게 얻을 수 있습니다.

자애를 수행하여 얻게 되는 이익 11가지 중에서 '행복하게 잠들고 행복하게 깬다'라는 이 2가지 이익을 얻는 것만으로도 매우 이익이 많습

니다. '한 사람에게 10억 가지의 번뇌가 있다'라는 말이 있듯이 사람의 마음은 걱정과 근심이 많아 잠들려고 베개 위에 머리를 내려놓기만 하면 끊임없이 생각들이 일어납니다. 생각하지 않기 위해 별별 수단으로 노력해보지만 생각의 흐름은 끊어지지 않습니다. 행복하게 잠들지 못하고 이리저리 뒤척이다가 밤의 반을 훌쩍 넘겨버립니다. 어떤 때는 밤새도록 생각과 씨름하다가 새벽을 맞기도 합니다. 이와 같은 사람들은 부처님께서 주신 이 자애라는 잠자는 약이 필요합니다.

이처럼 행복하게 잠들고, 맑고 개운하게 행복한 마음으로 깰 수 있는 이 2가지 이익 정도를 얻는 것만으로도 자애 수행은 세상 사람을 위해 말로 표현할 수 없을 만큼 이익이 되고 도움을 줍니다. 따라서 반드시 계발할 만한 가치가 있습니다. 나머지 다른 이익을 얻는 것에 대해서는 말할 필요도 없을 것입니다. 처음과 두 번째

이익 두 가지를 얻었다면 나머지 다른 이익들을 얻는 것은 어렵지 않습니다. 자연스러운 결과로 따라오게 됩니다.

(2) 찬매 사야도의 경험

내가 캐나다의 밴쿠버에 갔을 때, 한 서점을 방문하여 둘러보다가 책 한 권을 골랐습니다. 그때 잘 차려입은 50대 여성이 조용히 내 옆에 와서 섰습니다. 조금 후에 그녀는 나에게 이렇게 말했습니다. "제가 스님 옆에 한동안 서있도록 허락해 주십시오. 저는 건강이 좋지 않습니다. 오랫동안 병을 앓아 몸 마음 모두 지치고 약해졌습니다. 그런데 제가 스님의 옆에 있을 때는 몸과 마음 모두 다시 힘이 생겼고 평안함을 느낍니다." 그래서 나는 그녀에게 옆에 있어도 된다고 허락을 했습니다. 내가 책을 읽고 있는 동안 그녀 역시 상당한 시간을 내 옆에서 조용히

서있었습니다. 약 1시간 정도 후에 그녀는 가슴 앞에 두 손을 모아 합장을 하고 "스님께서 저에게 준 평화로움에 대해 정말 감사드립니다. 저는 지금 매우 행복합니다. 지금까지의 삶에서 이렇게 평안했던 경험을 한 적이 없습니다"라고 말하고 떠났습니다.

이러한 일이 일어났던 이유는 내가 매일 자애 수행을 했기 때문일 것입니다. 그 결과로 그녀는 몸과 마음의 평안함을 경험하며 몸과 마음 모두 힘을 다시 얻게 되었던 것입니다. 어떤 사람이 가진 자애 마음의 힘이 충만하다면, 그 사람을 만나게 되는 다른 사람 역시 평안함과 행복, 고요함과 자애의 힘을 느끼게 될 것입니다. 이것은 정말 자연스러운 현상입니다.

한때 어떤 방문객들이 양곤의 찬매 수행처에 온 적이 있습니다. 그들은 상당히 오랜 시간을 가만히 나를 쳐다보면서 앉아 있었습니다. 시간이

꽤 지나도 그들은 합장이나 절을 통해 존경의 예를 표하지 않았습니다. 그러나 나중에 그들은 삼배를 했고 그들 중 한 여성이 이런 말을 했습니다. "사야도, 제가 이 수행처에 들어왔을 때, 저의 마음은 매우 평화로워졌습니다. 아마도 사야도께서 이 수행처를 자애의 마음으로 가득 채웠다는 생각이 들었습니다."

이 여성만이 아니라 다른 많은 남자 여자 재가 신도들 또한 나에게 이와 같은 말을 했습니다. 그래서 나는 항상 그들에게 그러한 경험을 하게 되는 것은 바로 자애 마음의 힘 때문이라고 말해줍니다.

5. 자애 게송

(1) 자애의 3종류

모든 존재의 이익과 행복을 바라는 자애 마음을 일으키는 것만으로는 아직 자애 수행이 완성된 것이 아닙니다. 입으로 말하는 것과 몸으로 하는 행위도 함께 완성하는 것이 중요합니다. 그렇기에 자애를 '몸의 업 자애', '말의 업 자애', '마음의 업 자애'의 3가지로 구분하여 기억해야 합니다.

몸의 업 자애

몸의 업 자애라는 것은 어떤 행위를 할 때 자신에게 다른 존재들의 행복을 바라는 자애 마음이 있기 때문에, 존재 각각에 대해 해치려 하거나

고통을 주는 행위를 하지 않는 것을 말합니다. 모든 존재에게 행복을 주고 이익이 되는 행위만을 합니다. 이것이 '몸의 업 자애'입니다.

말의 업 자애

말의 업 자애라는 것은 어떤 말을 할 때 자신이 다른 존재들의 행복을 바라는 자애 마음이 있기 때문에, 존재 각각에 대해 해치려 하거나 고통을 주는 말을 하지 않는 것을 말합니다. 모든 존재에게 행복을 주고 이익이 되는 말만을 합니다. 이것이 '말의 업 자애'입니다.

마음의 업 자애

마음의 업 자애라는 것은 어떤 생각을 할 때 자신이 다른 존재들의 행복을 바라는 자애 마음이 있기 때문에, 존재 각각에 대해 해치려 하거나

고통을 주는 생각을 하지 않는 것을 말합니다. 모든 존재에게 행복을 주고 이익이 되는 생각만을 합니다. 이것이 '마음의 업 자애'입니다.

스스로의 마음에 진실한 자애 마음이 진정으로 계발된다면 '몸의 업 자애', '말의 업 자애', '마음의 업 자애'들도 있게 될 것입니다.

(2) 자애 계발 게송

모든 존재가 건강하고 행복하기를,
몸의 고통에서 벗어나기를,
마음의 고통에서 벗어나기를,
몸·마음 항상 평안하기를!

모든 존재가 위험에서 벗어나기를,
고난에서 벗어나기를,
근심에서 벗어나기를,

슬픔에서 벗어나기를,
맑고 평온하며 행복하기를!

모든 존재가 성냄과 자만에서 벗어나기를,
싫어하고 괴롭히며 해치는 마음에서 벗어나기를,
인색함과 시기 질투에서 벗어나기를,
바른 태도와 자애 마음으로 사랑스럽고 친절하기를,

모든 존재가 거짓말, 이간하는 말, 거친 말, 쓸데없는 말을 삼가고
정직한 말, 화합의 말, 자애로운 말, 필요한 말만 하기를!

모든 존재가 남의 재산을 훔치는 행위에서 벗어나기를,
다른 이의 행복을 파괴하는 행위에서 벗어나기를,
잘못된 견해에 집착하는 것에서 벗어나기를,
바른 견해로써 탐내고 성내는 것에서 벗어나 평화롭기를!

모든 존재가 풍요로우며 베푸는 일에 솔선하기를,
행위·말·생각으로 오계와 팔계를 잘 지키기를,
사마타 수행과 위빳사나 수행을 열심히 닦아
몸 마음 두 가지 항상 평온하고 행복하기를!
원하는 모든 것, 결과로 이루어지기를 기원합니다.

(3) 자애 기원문

자애를 계발한 성스러운 사람들이
고요함으로 온 세상에 머물기를!

자애 마음을 간직한 성스러운 사람들이
시원함으로 온 세상을 둘러싸기를!

모든 존재가 적의와 위험에서 벗어나
평화롭고 행복하기를!

모든 존재가 담마를 깨달아
평화로운 행복 누리기를!

붓다의 가르침이 오랫동안 지속되어
온 세상에 펼쳐지기를!

모든 존재가 삼보에 귀의하여
모든 괴로움 소멸하기를!

자애경 배경 이야기

윤회고해를 살아가야만 하는 중생에게 확고한 의지처, 보호처가 없다면 정말 두렵고 고통만이 가득할 것입니다. 거룩하신 부처님께서는 그러한 중생을 연민하여 불법승 '삼보(Ti-Ratana)'라는 확고한 의지처와 '자애(Mettā)'라는 보호처 또한 직접 가르쳐 주셨습니다. 특히 자애의 이익은 많은 경전에서 다양한 방법으로 다루고 있고, 숫따니빠따의 자애경은 부처님께서 직접 비구들에게 보호주로서 그리고 아나함-아라한의 길로 보증하신 경전이기도 합니다.

아래는 이러한 자애경이 어떻게 설해졌는지 숫따니빠따 주석서와 담마빠다 주석서의 내용을 하나로 합쳐서 요약한 내용입니다. 이 글을 읽는 모두가 자애를 확고한 자신의 생각과 말과 행위의 습관으로 만들어, 나와 남 모두를 보호하고 평안하고 행복하게 수행해 나가며 '최상의 행복 열반'에 이르기를 기원합니다.

* * *

한때 500명의 비구들이 부처님께 각자 기질에 맞는 명상주제를 받고 우안거를 보낼 장소를 찾아 히말라야 숲으로 떠났다. 비구들은 아름다운 언덕과 깨끗한 물이 있는 장소를 발견했고 그 숲에는 가까운 곳에 탁발할 수 있는 마을도 있었다. 비구들은 하룻밤을 그곳에서 지내고 다음 날 탁발을 위해 마을로 갔다. 마을 사람들은 비구들을 보자 대단히 반기며 공양을 올리고, 우안거 동안 마을 근처에 머물러 주기를 청하였다. 비구들이 승낙하자 마을 사람들은 숲에 초막을 짓고 침대와 물 항아리 등 필요한 물품을 모두 마련해 주었다.

그리하여 비구들은 그 숲에 머물며 각자 적당한 나무 아래에 앉아 수행에 전념했다. 그런데 그 숲의 나무 위에는 목신들이 살고 있었다. 이 목신들은 도덕적으로 청정하며 수행에 정진하는 비구들의 머리 위에 감히 머물 수 없어 가족을 데리고 나무에서 내려와 다른 곳으로 갈 수밖에 없었다. 목신들은 비구들이 잠시 머물고 떠나리라 생각하여 멀리서만 지켜보다가, 3개월 우안거를 보낼 것이란 사실을 알고는 비구들을 쫓아내기로 결심했다. 그래

서 목신들은 수행하는 비구들의 눈에 기괴한 형상을 보이기도 하고 공포스러운 소리를 내고 역겨운 냄새도 피워댔다. 그러자 비구들은 수행에 집중할 수 없어 점점 몸과 마음의 힘을 잃어갔다. 며칠이 지나 장로 비구는 안색이 어둡고 창백해진 비구들을 보고 그동안의 자초지종을 듣게 되었고, 안거 장소를 옮겨 두 번째 우안거로 들어가고자 사왓티에 계신 부처님을 찾아뵈러 갔다.

500명의 비구가 사왓티에 왔을 때 부처님께서는 그들이 깨달음을 얻기에 가장 적당한 장소가 그 숲임을 아시고는 그들에게 다시 돌아가라고 말씀하셨다. 다만 이번에는 두려움에서 벗어나 자신을 보호하고 명상주제에 머물 수 있도록, 자애경이란 무기를 마음에 새기고 가도록 설해주셨다. 비구들이 부처님께서 설해준 자애경을 암송하며 자애 마음으로 충만하여 숲에 들어서자, 성냄으로 가득찼던 목신들의 마음은 온화하고 부드러워져서 비구들을 존경하는 마음으로 공손하게 맞이하였다. 이제는 목신들이 비구들을 보호하며 평안하게 수행에 전념할 수 있게 돌봐주었고, 우안거 동안 500명의 비구들은 모두 아라한이 되었다.

자애경(Mettā-sutta, Sn1:8)

1.
Karaṇīyamatthakusalena,
까라니-야맛타꾸살레-나,
yantasantaṁ padaṁ abhisamecca,
얀따 산땅 빠당 아비사멧짜,
sakko ujū ca suhujū ca,
삭꼬- 우주- 짜 수후주- 짜,
suvaco cassa mudu anatimānī.
수와쪼- 짯사 무두 아나띠마-니-.

누구든지 착한 일을 능숙하게 실천하고,
고요함의 경지에 이르고자 한다면,
유능하여 올바르고 정직하며,
말하는 데 부드럽고 온화하며 겸손하자.

2.
Santussako ca subharo ca,
산뚯사꼬- 짜 수바로- 짜,
appakicco ca sallahukavutti,
압빠낏쪼- 짜 살라후까웃띠,
santindriyo ca nipako ca,
산띤드리요- 짜 니빠꼬- 짜,
appagabbho kulesvananugiddho.
압빠갑보- 꿀레-스와나누깃도-.

만족할 줄 알고 남이 도움주기 쉽고,
분주하지 않고 검소하게 살아가며,
감각기관 고요하여 사려 깊고,
공손하며 사람들에 애착 말자.

3.
Na ca khuddamācare kiñci,
나 짜 쿳다마-짜레- 낀찌,
yena viññū pare upavadeyyuṁ,
예-나 윈뉴- 빠레- 우빠와데이윰,

sukhinova khemino hontu,
수키노-와 케-미노- 혼뚜,
sabbasattā bhavantu sukhitattā.
삽바삿따- 바완뚜 수키땃따-.

현자들에게 비난받을
사소한 허물도 짓지 말며,
그들 모두 행복하고 평온하기를!
모든 살아 있는 존재들이 안락하기를!

4.
Ye keci pāṇabhūtatthi,
예- 께-찌 빠-나부-땃티,
tasā vā thāvarā vanavasesā,
따사- 와- 타-와라- 와나와세-사-,
dīghā vā yeva mahantā,
디-가- 와- 예-와 마한따-,
majjhimā rassakā aṇukathūlā,
맛지마- 랏사까- 아누까툴-라-,

어떤 생명으로 존재하는 것이라도,
연약하건 강건하건 예외 없이,
길다랗건 커다랗건,
중간치건 짧다랗건 미세하건 두텁건,

5.
diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,
딧타- 와- 예-와 아딧타-,
ye va dūre vasanti avidūre,
예- 와 두-레- 와산띠 아위두-레-,
bhūtā va sambhavesī va,
부-따- 와 삼바웨-시- 와,
sabbasattā bhavantu sukhitattā.
삽바삿따- 바완뚜 수키땃따-.

볼 수 있건, 볼 수 없건,
멀리 살건, 근처 살건,
태어났건 태어나게 될 것이건,
모든 살아있는 존재들이 안락하기를!

6.

Na paro paraṁ nikubbetha,
나 빠로- 빠랑 니꿉베-타,
nātimaññetha katthaci na kañci,
나-띠만녜-타 깟타찌 나 깐찌,
byārosanā paṭighasaññā,
뱌-로-사나- 빠띠가산냐-,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.
난-냐만냣사 둑카밋체이야.

서로서로 속이지 않고,
어디서건 누구이건 경멸하지 말고 살아,
화내거나 악한 생각 품어서도 안 되나니,
다른 이의 괴로움이 지속되길 바라지 않기를!

7.

Mātā yathā niyaṁ puttamāyusā,
마-따- 야타- 니양 뿟따마-유사-,
ekaputtamanurakkhe,
에-까뿟따마누락케-,

evampi sabbabhūtesu,
에-왐삐 삽바부-떼-수,
mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ.
마-나상 바-와예- 아빠리마-낭.

어머니가 자신의 아들을,
하나뿐인 아들을 목숨 다해 보호하듯,
그와 같이 모든 존재들에 대해서도,
한량없이 자애마음 펼치기를!

8.
Mettañca sabbalokasmi,
멧딴짜 삽바로-까스미,
mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ,
마-나상 바-와예- 아빠리마-낭,
uddhaṁ adho ca tiriyañca,
웃당 아도- 짜 띠리얀짜,
asambādhaṁ averamasapattaṁ.
아삼바-당 아웨-라마사빳땅.

온 세상에 대해서도 자애롭게,
한량없이 자애마음 펼쳐가서,
위로 아래로 그리고 사방으로,
걸림 없이 증오심도 원한심도 넘어서길!

9.
Tiṭṭhaṁ caraṁ nisinno va,
띳탕 짜랑 니신노- 와,
sayāno yāvatāssa vitamiddho,
사야-노- 야-와땃-사 위따밋도-,
etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya,
에-땅 사띵 아딧테이야,
brahmametaṁ vihāramidhamāhu.
브라흐마메-땅 위하-라미다마-후.

서서있건 걸어가건 앉아있건,
누워있건 깨어있는 동안에는 계속하여,
이런 자애마음 알아차려 확고하게 유지하길!
여기 이런 것을 성스러운 삶이라고 부처님께서
설하셨네.

10.
Diṭṭhiñca anupaggamma,
딧틴짜 아누빡감마,
sīlavā dassanena sampanno,
실-라와- 닷사네-나 삼빤노-,
kāmesu vinaya gedhaṁ,
까-메-수 위나야 게-당,
na hi jātuggabbhaseyya puna retīti.
나 히 자-뚝갑바세이야 뿌나 레-띠-띠.

이런 자애 수행자는 삿된 견해 갖지 않고,
계행들을 잘 지키며 통찰력을 성취하여,
감각적인 즐거움을 탐욕함이 제거되어,
실로 두 번 다시 윤회하는 태중에는 들지 않으리.

- 〈테라와다 불교의범〉 中, (사)한국테라와다불교

회 향

자애수행 실천하는 이 공덕인연으로

모든 위험에서 벗어나기를,
마음의 고뇌에서 벗어나기를
몸의 고통에서 벗어나기를
몸 마음 항상 평온하고 행복하기를!

붓다 사사낭 찌랑 띳타뚜!
붓다 사사낭 찌랑 띳타뚜!
붓다 사사낭 찌랑 띳타뚜!
Buddha-sāsanaṁ ciraṁ tiṭṭhatu!
(부처님 가르침이 오랫동안 머물기를 기원합니다.)

사-두, 사-두, 사-두!
sādhu, sādhu, sādhu!

자애 수행

초판 발행 2013년 7월 1일
개정판 발행 2024년 7월 20일

저자/ 찬매 사야도(Ven. Chanmyay Sayadaw)
편역/ 디라왐사 스님(Dhiravaṁsa Bhikkhu)
교정/ 담마삐야, 이정아
디자인/ 김조

펴낸곳/ 我無말들 출판사 (“내가 없다는 가르침”)
출판등록/ 제2021-000048호 (2021.5.18.)
연락처/ 담마삐야 010-3239-5401, dhammapiya3@gmail.com
ISBN 979-11-980922-6-7

* 본 도서는 법보시용 도서(비매품)입니다.
상업적 목적이 아닌 한 무단 복제와 전재를 마음껏 하십시오.
단, 내용을 임의로 변경해서는 안 됩니다.

* 我無말들 출판사 법보시 계좌
3333-29-5146631 카카오뱅크 예금주: 강민수(담마삐야)