

**Samatha 계발을 위한 '호흡'의 활용;
평온하고 중심을 잃지 않는 마음**

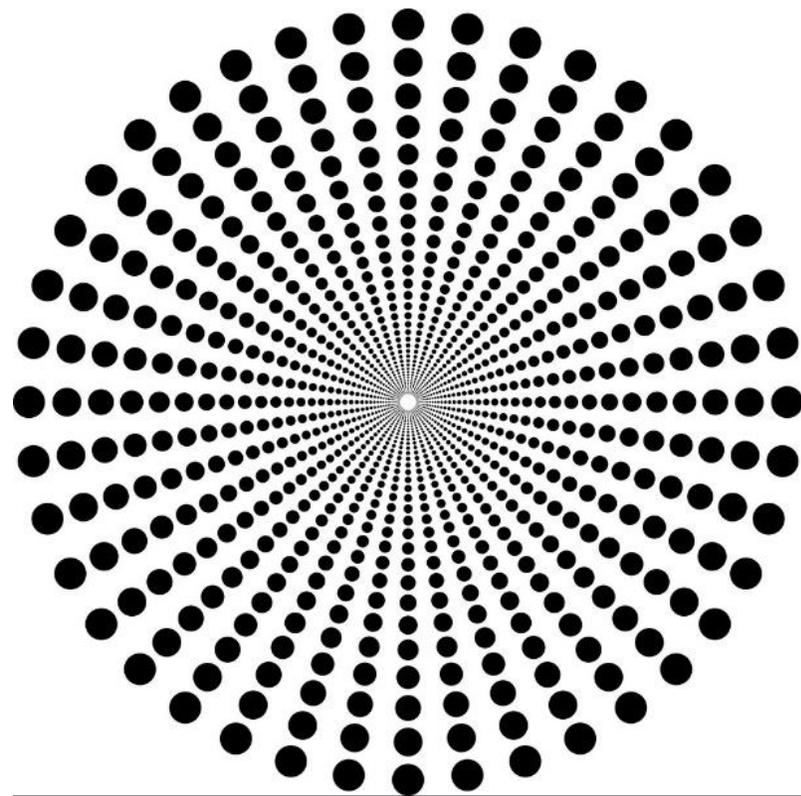
피터 하비

사마타 수행을 하면 ... 마음이 계발되어 ... 갈애를 버리게 된다.
위빠사나 수행을 하면 ... 지혜가 개발되어 ... 무명을 버리게 된다.
(ANI.61).

유위법의 세 가지 조건(삼법인三法印):

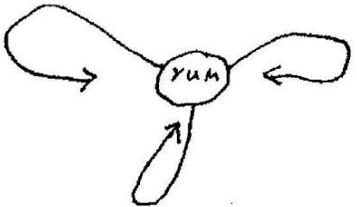
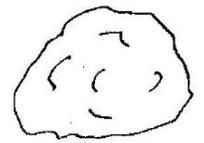
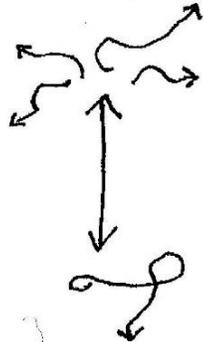
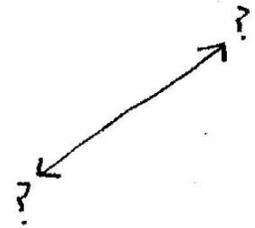
- 아니짜(*anicca*, 제행무상(諸行無常): 무상하고, 변하고, 등락하고, 일어났다 소멸하고, 불안정함
- 두카(*dukkha*, 일체개고一切皆苦) : 정신적, 육체적 고통. 겉으로 드러나거나 미세한 긴장, 불만족 등 원하지 않는 것
- 아나타(*anattā*, 제법무아諸法無我) : 무아, 영원하고 본질적인 자아 또는 자아에 속하는 것이 없음 - 자아 또는 자아와 관계된 것의 부재(SN IV.54), 어떤 것에도 온전하고 변하지 않는 나, 자아, 내 것은 없음

명상 중 집중된 마음



5가지 장애(오개五蓋)

- 감각적 욕망
- 악의
- 혼침과 나태
- 불안과 근심
- 의심

| The five hindrances | | |
|--|---|--|
|  | |  |
| <i>Desire for sense-pleasures</i> | | <i>Ill-will</i> |
| |  | |
| | <i>Dullness & lethargy</i> | |
|  | |  |
| <i>Restlessness & unease</i> | | <i>Vacillation</i> |

밝게 빛나는 마음

비구들이여, 마음은 밝게 빛나지만(pabhassara), 오고가는 번뇌로 덮여있다. 배우지 못한 중생은 이를 있는 그대로 알지 못한다. 그러므로 여래는 배우지 못한 중생에게는 마음을 수행하여 닦음이 없다고 말한다.

비구들이여, 마음은 밝게 빛나고 오고가는 번뇌에 자유롭다. 잘 배운 고귀한 제자는 이를 있는 그대로 안다. 그러므로 여래는 잘 배운 고귀한 제자는 마음을 수행하여 닦는다고 말한다.

(AN I.10)

초선

장애가 멈추면:

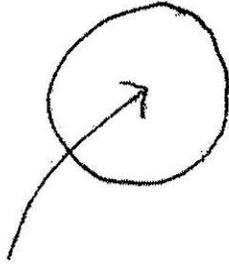
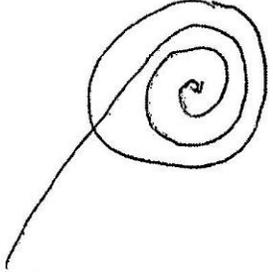
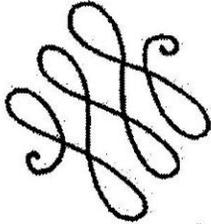
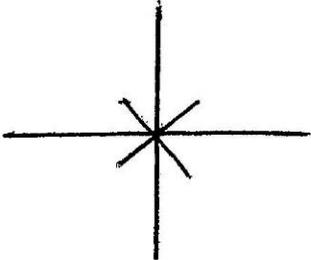
자신에게 다섯 가지 장애가 사라진 것을 알게 되면 환희(*pāmuḍḍa*)가 일어나고 환희가 일어나면 희열(*pīṭi*)이 일어난다. 마음에 희열이 있으면 몸이 편안해지고(輕安) 몸이 편안해지면 행복(*sukha*)을 경험한다. 행복한 사람의 마음은 집중되어 있다.

감각적 욕망을 여의고, 불선한 법을 여의어서, 여림에서 오는 희열과 행복으로 초선정에 들어간다. 여기에는 거친 생각(*vitakka*, 심尋)과 지속적인 생각(*vicāra*, 사伺)이 수반된다. 여림에서 오는 희열과 행복에 몸을 담그고, 적시며, 채우고, 스며들게 하여 몸 속에 희열과 행복이 닿지 않는 곳이 없다.

(*DN1.73*)

선정의 요소

- 일으킨 생각/거친 생각[尋]
- 지속적 고찰[伺]
- 희열[喜]
- 행복[樂]
- 집중[心一境性]

| The jhāna factors | | |
|---|--|---|
|  | |  |
| <i>Vitakka, mental application</i> | | <i>Vicāra, examination</i> |
|  | |  |
| <i>Pīti, joy</i> | | <i>Sukha, happiness</i> |
| |  | |
| | <i>Cittass'ekaggata, one-pointedness of mind</i> | |

초선 너머의 선정

초선 다음 이선정, 삼선정, 사선정이 있다.

일으킨 생각과 지속적인 고찰이 사라지고 두번째 선정에 들어간다. 집중으로 인한 희열과 행복이 있고, 일으킨 생각과 지속적인 고찰은 사라지고 마음에 확신이 서고 통일된다. 집중에서 오는 희열과 행복에 몸을 담그고, 적시며, 채우고, 스며들게 하여 몸 속에 희열과 행복이 닿지 않는 곳이 없다.

희열이 사라지고 평정심과 마음챙김과 분명한 앎에 머문다. 고귀한 이들이 '평정심과 마음챙김으로 행복하게 머문다!'고 말하는 행복을 몸으로 경험한다. 세번째 선정으로 들어간다. 희열과는 구별되는 행복에 몸을 담그고, 적시며, 채우고, 스며들게 하여 몸 속에 행복이 닿지 않는 곳이 없다.

(육체적, 정신적) 즐거움을 버리고 (육체적, 정신적) 괴로움을 버리고, 이전의 행복과 불행이 사라져 네 번째 선정으로 들어간다. 괴롭지도 즐겁지도 않으며, 평정심으로 청정한 마음챙김이 있다. 온 몸을 완전히 청정한 마음으로 스며들게 하여 몸 속에 완전히 청정한 마음이 닿지 않는 곳이 없다.

(*Dīgha Nikāya* I.73–6).