

여섯 가지의 감각장소

| 순일스님 |

해탈은 아무런 의도가 없는 무의도(無爲)이고, 이를 이루기 위한 방법에 대해 이야기합니다. 이 글을 끝으로 대념처경 강의를 마칩니다. 그동안 수고해주신 순일스님께 감사드립니다(편집자 주).



“다시 비구들이여, 여기 비구는 여섯 가지 인륜의 감각장소의 법에서 법을 관찰하며 머문다. 비구들이여, 어떻게 비구가 여섯 가지 인륜의 감각장소의 법에서 법을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 눈을 꿰뚫어 안다. 형상을 꿰뚫어 안다. 이 둘을 조건으로 일어난 족쇄도 꿰뚫어 안다. 전에 없던 족쇄가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 족쇄를 어떻게 제거하는지 꿰뚫어 안다. 어떻게 하면 제거한 족쇄가 앞으로 다시 일어나지 않는지 꿰뚫어 안다.

귀를 꿰뚫어 안다...

코를 꿰뚫어 안다...

혀를 꿰뚫어 안다...

몸을 꿰뚫어 안다...

마노를 꿰뚫어 안다. 법을 꿰뚫어 안다. 이 둘을 조건으로 일어난 족쇄도 꿰뚫어 안다. 전에 없던 족쇄가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 족쇄를 어떻게 제거하는지 꿰뚫어 알며, 어떻게 하면 제거한 족쇄가 앞으로 다시 일어나지 않는지 꿰뚫어 안다.

이와 같이 안으로 법에서 법을 관찰하며 머문다.. 그는 세상에 대해서 아무 것도 움켜쥐지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 여섯 가지 인륜의 감각장소의 법에서 법을 관찰하며 머문다.”

(초기불전연구원, 각목스님, 디가니까야 대념처경)

여기서 ‘안’의 감각장소는 안이비설신의(눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음)를 뜻하며, ‘뱃’의 감각장소는 색성향미촉법(형상, 소리, 냄새, 맛, 감촉, 법)을 뜻합니다. 간략하게 말하면 ‘나와 세상 전체’를 뜻합니다. 그런데 여기서는 ‘나’를 여섯 가지 무더기로 해체하셨습니다.

“비구들이여, 여기 비구는 눈을 꿰뚫어 안다. 형상을 꿰뚫어 안다.”

우리는 흔히 형상을 볼 때 ‘나는 형상을 본다’라고 말합니다. ‘나’가 형상을 볼 때에는 ‘나’가 주체이며 이때에는 ‘나와 형상’만 있으면 됩니다. 그러나 여기서는 ‘눈’이 형상을 볼 때 ‘눈과 형상’을 모두 꿰뚫어 알라고 하십니다. 이와 같이 ‘눈과 형상’을 모두 동시에 알려면 그것들을 꿰뚫어 보는 다른 무엇이 있어야 합니다. 즉 ‘눈이 형상을 보는’ 일련의 과정을 모두 동시에 보는 ‘깨어있음(본성)’이 있어야 합니다. 어젯밤에 꿈을 꾸었을 겁니다. 그 꿈에서 깨어있게 되면, 꿈속의 등장인물들이 다 보입니다. 그 등장인물들의 마음도 다 보입니다. 그 꿈속에는 ‘나’도 있고 ‘다른 사람들’도 있습니다. ‘나’라는 것이 ‘다른 사람’ 또는 ‘다른 형상들’을 보는 것이 모두 보입니다. ‘나라는 것의 눈’이 ‘다른 형상’이라는 것들을 보는 과정이 그 깨어있음에 의해 모두 보입니다. 나아가 ‘나라는 것’이 형상들을 보고는 ‘아름다운 영상’ 또는 ‘적의 영상’이라고 파악하는 ‘족쇄’의 과정도 깨어있음에 의해서 꿰뚫어 알려지고 보여집니다. 그리고 ‘즐거운 느낌’ ‘괴로운 느낌’ ‘즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌’의 느낌들을 느끼는 ‘족쇄’의 과정도 본성에 의해서 다 알려지고 보여집니다. 이와 같이 ‘나와 세상’이라는 영화(영상)의 이면에는 눈에 보이지 않는 스크린이 있습니다. 이 스크린은 영화에서처럼 죽어 있는 스크린이 아니고, 완전히 깨어있어서 그 영화 위의 세상을 다 알고 다 보는 그 무엇입니다. 이와 같은 본성이 드러나려면 ‘나가 형상을 본다’고 하지 않고 ‘눈이 형상을 보는 것’을 객관적으로 관찰하는 수행을 해야 합니다. 나아가 눈이 형상을 볼 때 ‘아름다운 영상과 적의 영상’을 파악하는 족쇄와 거기서 일어나는 ‘즐거운 느낌’ ‘괴로운 느낌’ ‘즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌’들을 객관적으로

관찰하는 수행을 해야 합니다. 이러한 족쇄들은 일면 달콤합니다. 또한 일면 위험합니다. 달콤함만 있다면 누구나 그 족쇄들을 즐길 겁니다. 그러나 그 족쇄들에는 분명 위험함(괴로움)이 있기 때문에 이제 족쇄들을 제거하려 합니다. 이것이 바로 안근(눈의 기능)의 단속입니다. 즉 눈이 형상을 볼 때 그것들을 집착 없이 보는 것입니다. 또는 주의와 관심이 없이 보는 것입니다. 나아가 삼매에 들게 되면 완전한 안근의 단속이 이루어진 것입니다.

“귀를 꿰뚫어 안다. 코를 꿰뚫어 안다. 혀를 꿰뚫어 안다. 몸을 꿰뚫어 안다. 마노를 꿰뚫어 안다. 법을 꿰뚫어 안다.”

귀, 코, 혀, 몸은 위에서 설명한 ‘눈’의 경우와 같습니다. 눈(귀, 코, 혀, 몸)은 각각의 고유 영역의 기능을 합니다. 이것들을 통합적으로 경험하는 것이 바로 마음(의 기능)입니다. 마음이라는 것을 부처님께서는 ‘기능’에 불과한 것으로 표현하신 것을 유념해야 하겠습니다. 이것은 컴퓨터의 하드디스크와 같은 것입니다. 입력한 정보를 저장(기억)하는 곳이며 그 정보들에 의해서 출력이 되는 그러한 기능입니다. 그러므로 입력된 마음이라는 정보의 공간에서 법들이라는 대상들에 대해서 어떻게 출력이 기능을 하는지를 보게 되면 자기 마음의 하드디스크에 어떤 정보들이 입력되어져 있는지를 알 수 있습니다. 이렇게 해서 마음의 하드 디스크에 저장된 족쇄를 제거하고 다시는 그러한 족쇄가 일어나지 않게끔 조치를 합니다. 다시는 그러한 족쇄가 입력되지 않게끔 조치를 합니다. 이것은 의근(마음의 기능)에 입력된 것을 지우는 것이며, 의근을 단속하는 것이며, 나아가 마음의 기능을 통일시키는 것, 즉 삼매에 드는 것입니다. 먼저 마음의 흐름에서 나쁜

법들을 제거하고 나아가 마음의 ‘흐름’을 멈추어서(不動心) 삼매에 드는 것이라고도 표현할 수 있습니다.

“이와 같이 안으로 법에서 법을 관찰하며 머문다. 그는 세상에 대해서 아무것도 움켜쥐지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 여섯 가지 안팎의 감각장소의 법에서 법을 관찰하며 머문다.”

전에 설명했던 12연기를 살펴보겠습니다.

1. 무명(無明)
2. 의도(형성)
3. 아뢰야식
4. 정신과 물질
5. 안이비설신의와 색성향미촉법
6. 접촉
7. 느낌
8. 갈애
9. 집착
10. 존재
11. 태어남
12. 늙고 병들고 죽음

여기서 ‘안이비설신의’와 ‘색성향미촉법’의 접촉에 의해서 ‘느낌’이, ‘느낌’을 조건으로 ‘갈애’가, ‘갈애’를 조건으로 ‘집착’이, ‘집착’을 조건으로 ‘존재’가, ‘존재’를 조건으로 ‘태어남’이, ‘태어남’을 조건으로 ‘늙고 병들고 죽음’과 함께 전체 괴로움의 무더기가 생겨납니다. 이것이

바로 족쇄(괴로움)의 생겨남입니다.

‘안이비설신의’와 ‘색성향미축법’의 ‘접촉’을 단속하는 것이 ‘육근단속’이고 나아가 접촉이 소멸한 것이 바로 공무변처(여덟 단계의 삼매 중에서 다섯 번째의 삼매)입니다. 즉 접촉이 소멸하면 12연기 중에서 네 번째인 ‘정신과 물질’을 초월하게 됩니다. 그리고 여섯 번째 삼매인 식무변처가 되면 12연기 중에서 세 번째인 아뢰야식이 가이 없는 상태가 됩니다. 그 보다 더 높은 삼매인 무소유처를 이루고 더 나아가 비상비비상처를 이루게 되면 이제 불성이 구경까지 편재하기 시작합니다. 그리고 마지막으로 12연기의 두 번째인 ‘의도’가 모두 소멸하면 명지가 드러나서(12연기의 첫 번째인 무명의 소멸) 해탈을 이룹니다. 그러므로 여기서 ‘안이비설신의’와 ‘색성향미축법’의 족쇄를 모두 제거하게 되면 ‘그는 세상에 대해서 아무것도 움켜쥐지 않는다’가 됩니다. 세상(색성향미축법)에 대해서 아무것도 움켜쥐지 않는다는 것은 동시에 ‘나(안이비설신의)’라는 것 역시 움켜쥐지 않는다는 뜻으로서, ‘나와 세상’을 모두 초월한 것, 즉 해탈을 이룬 겁니다.

칠각지(일곱 가지 깨달음의 구성요소)

“다시 비구들이여, 비구는 일곱 가지 깨달음의 구성요소들의 법에서 법을 관찰하며 머문다. 비구들이여, 어떻게 비구가 일곱 가지 깨달음의 구성요소들의 법에서 법을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 자기에게 사티의 깨달음의 구성요소가 있을 때 ‘내게 사티의 깨달음의 구성요소가 있다’고 꿰뚫어 알고, 사티의 깨달음의 구성요소가 없을 때 ‘내게 사티의 깨달음의 구성요소가 없다’고 꿰뚫어 안다. 비구는 전에 없던 사티의 깨달음

의 구성요소가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 사티의 깨달음의 구성요소를 어떻게 닦아서 성취하는지 꿰뚫어 안다.

자기에게 법을 간택하는 깨달음의 구성요소가 있을 때...

정진의 깨달음의 구성요소가 있을 때...

희열의 깨달음의 구성요소가 있을 때...

평온의 깨달음의 구성요소가 있을 때...

삼매의 깨달음의 구성요소가 있을 때...

평정의 깨달음의 구성요소가 있을 때 '내게 평정의 깨달음의 구성요소가 있다'고 꿰뚫어 알고, 평정의 깨달음의 구성요소가 없을 때 '내게 평정의 깨달음의 구성요소가 없다'고 꿰뚫어 안다. 비구는 전에 없던 평정의 깨달음의 구성요소가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 평정의 깨달음의 구성요소를 어떻게 닦아서 성취하는지 꿰뚫어 안다.

이와 같이 안으로 법에서 법을 관찰하며 머문다. 그는 세상에 대해서 아무것도 움켜쥐지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 일곱 가지 깨달음의 구성요소들의 법에서 법을 관찰하며 머문다.”

(초기불전연구원, 각목스님, 디가니까야 대념처경)

여기 일곱 가지 해탈의 구성요소들은 다음과 같습니다.

1. 사티
2. 법에 대한 간택
3. 정진
4. 희열
5. 평온
6. 삼매
7. 평정

여기 칠각지 다음에 나오는 말씀이 사성제이며, 그 사성제 중에서 마지막이 ‘괴로움의 소멸로 인도하는 성스러운 도 닦음’이며 바로 팔정도입니다. 이 사성제에 대해서는 미내사 맨 처음 글(15-1호)에 썼기 때문에 여기 칠각지까지가 이제 마지막 글이 됩니다. 그런데 사성제의 팔정도와 여기 칠각지를 잠시 비교해 보아야 하겠습니다.

팔정도(八正道)

1. 바른 견해
2. 바른 사유
3. 바른 말
4. 바른 행위
5. 바른 생계
6. 바른 정진
7. 바른 사티
8. 바른 삼매

칠각지도 계율은 당연히 해야 하는 것이므로 팔정도에서 ‘바른 말, 바른 행위, 바른 생계’는 일단 칠각지에도 공통이라고 보면 됩니다. 그런데 다른 나머지 말씀을 비교해보면 사티의 순서가 다릅니다. 즉 칠각지에는 사티가 맨 처음 나오고 그 다음이 ‘법에 대한 간택’입니다. 팔정도에서는 ‘법에 대한 간택’이 맨 처음 나오는 ‘바른 견해’가 됩니다. 바른 견해는 ‘사성제에 대한 바른 견해’로서 제일 수승한 법에 대한 간택입니다. 보통 ‘사티’는 ‘정진’ 다음에 나오고 ‘삼매’ 바로 앞에 나옵니다. 즉 ‘사티’는 ‘정진과 삼매’의 사이에 위치하는 것이 보통입니다. 37가지 깨달음의 구성요소들(37조도품 또는 37보리도품) 중에서

오근(믿음, 정진, 사티, 삼매, 평정)과 오력에도 사티는 ‘정진과 삼매’ 사이에 위치합니다. 그러므로 보통의 사티는 삼매와 위빠사나를 이루기 위한 수행입니다. 그런데 여기 칠각지에서는 ‘사티’가 ‘법에 대한 간택’을 위한 용도가 됩니다. 그렇다면 어떠한 ‘법을 간택’하려고 사티가 필요한 것일까요? 오온(색수상행식)은 변하며, 변하는 것은 괴로움이며, 무상하고 괴로움이고 변하기 마련인 것은 궁극의 실체가 아니라 법이 바로 정법입니다. 요약하면 세상(천상과 지옥 모두 포함) 전체가 모두 오온으로 형성된 것이며 모든 형성된 세계는 한 마디로 ‘산냐’입니다. 오온으로 이루어진 산냐의 세계는 모두 괴로움이고, 그 산냐의 세계를 초월하면 반야가 드러나서 해탈입니다. 그 반야는 영원합니다. 만약 해탈한 분의 반야가 그가 죽자 소멸한다면 그 반야 역시 무상한 것으로서 실체가 아닌 것이 되므로 해탈마저 없었다는 이야기가 성립하기 때문에 그 반야는 영원한 무엇이어야 합니다. 칠각지에서의 ‘사티’는 바로 이러한 법을 간택하기 위한 용도입니다. 만약 어떠한 법이 있어서 ‘개체’로서 ‘영원히’ ‘행복할 수 있다’고 한다면 그러한 법은 섀된 법이어서 간택하면 안 된다는 말씀입니다. 즉 사티를 잘 확립해서 사유해 보라는 것입니다. 어떻게 개체가 영원할 수 있으며, 어떻게 부분자(部分者)인 개체가 ‘완전한 행복을 이룰 수’ 있겠는가 하는 것을 잘 사유해 보라는 말씀입니다. 오히려 그러한 개체자체가 괴로움이니 그것을 모두 초월하면 그것은 궁극의 ‘영원한 지복’이라는 법이 정법이라는 말씀입니다. 그리고 궁극의 해탈을 이루지 못하더라도, 개체를 초월하는 그 과정에서 나날이 높은 존재로 윤회하며, 나날이 괴로움은 더 적어지고 행복은 더 커지는 법이 바로 오온을 떠나라는 법의 말씀이 됩니다. 육계의 천상세계의 신들은 사람과 같이 거친 오온이 아니며, 더 미세한 마음으로 이루어진 오온입니다. 더

높은 천상세계인 색계의 신들은 ‘빛으로 이루어진 오온’입니다. 더 높은 천상세계인 비색계(무색계)의 신들은 빛도 없는 ‘형체가 없는 순수 의식으로 이루어진 동료들이 있는’ 존재로서 오온을 더 초월한 형태입니다. 그리고 해탈은 오온을 완전히 초월한 것입니다. 이와 같아서 오온을 더 초월할수록 과정에서도 더 높은 산냐의 세계에 생겨나고(化生) 행복은 커지고 괴로움은 작아지는 법이며 종래에는 그 오온을 모두 초월하고 산냐의 세계를 모두 초월하며 해탈을 이루게 되는 법이 정법이며 이러한 것을 사티를 잘 확립해서 사유해 본 다음에 ‘법을 간택’하라는 말씀입니다. 이러한 법을 간택하지 않고 반대의 법을 간택하게 되면 즉 오온이 실체라거나 오온으로 영원히 행복할 것이라는 법들을 간택하게 되면, 이제 그는 감각적 욕망을 키우는 것이 기대가 되며 그것은 12연기에서 볼 수 있듯이 늙고 병들고 죽음과 함께 근심, 탄식, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망이라는 전체 괴로움의 무더기가 발생하는 길로 가게 됩니다. 흔히 삼법인(三法印)이라고 부르는 것은 제행무상(諸行無常) 일체개고(一體皆苦) 제법무아(諸法無我)입니다. 이것이 초기경전에는 제행비상(諸行非常) 제행개고(諸行皆苦) 제행비아(諸行非我)로 나옵니다.

모든 형성된 것들은 변한다(항상 하지 않는다).

모든 형성된 것들은 괴로움이다.

모든 형성된 것들은 실체가 아니다.

이러한 법을 관통한 만큼 그 정도의 위빠사나를 이룬 겁니다. 그러므로 칠각지에서의 맨 처음 나오는 ‘사티’는 그것으로 위빠사나를 이루는 법을 간택하라는 말씀이 됩니다.

이제 사티를 잘 확립해서 ‘정법을 간택’했다면 그는 법의 방법에 따라서 ‘정진(수행)’을 합니다. 그러면 ‘희열’이 있는 초선과 이선의 삼매를 이루게 됩니다. 나아가 평온함이라는 삼선을 이룹니다. 그 다음에 나오는 삼매는 4선 또는 그 이상의 삼매를 뜻합니다. 마지막의 평정은 무소유처의 삼매를 의미합니다. 자비희사(慈悲喜捨)에 대한 말씀이 경전에 계십니다. 성냄이 없는 자애로운 마음(慈)의 구경은 ‘깨끗한 마음’이며, 잔인함이 없는 연민의 마음(悲)의 구경은 ‘공무변처’이며, 지루함이 없는 남과 더불어 기뻐하는 마음(喜)의 구경은 ‘식무변처’이며, 애욕이 없는 평정의 마음(捨)의 구경은 ‘무소유처’라는 말씀입니다.

양곳따라 니까야에 이런 말씀이 계십니다. 삼매를 이루었으나 위빠사나를 이루지 못한 사람은 위빠사나를 이룬 사람에게 가서 ‘모든 형성된 것들은 어떻게 보아야 하며 어떻게 사유해야 하며 어떻게 관찰해야 하는가를 묻고 배우라’고 하십니다. 즉 모든 형성된 것들은 ‘무상하고 괴로움이고 실체가 아니다’라고 보고 사유하고 관찰해야 한다는 말씀입니다. 즉 삼법인을 관통한 만큼이 위빠사나를 그 정도 이룬 것입니다. 또한 반대의 경우도 말씀하셨습니다. 즉 위빠사나를 이루었으나 삼매를 이루지 못한 사람은 삼매를 이룬 사람에게 가서 ‘어떻게 마음을 하나의 끝에 집중하는지를 묻고 배우라’고 하셨습니다. 즉 삼매는 바깥으로 볼 때에 마음을 수행주제 하나의 끝에 완전한 집중을 이루는 것이며 내면적으로 본다면 ‘내면으로 향하고, 고요히 가라앉고, 마음이 통일 되어서 삼매에 드는 것’입니다. 삼매와 위빠사나 둘 다를 이룬 사람은 이제 번뇌의 소멸(해탈)로 향하라고 하셨습니다. 그러나 둘 다를 이루지 못한 사람은 옷에 불붙은 것처럼 머리에 불이 난 것처럼, 이제 사티를 열심히 수행하라고 하셨습니다. 즉 신수심법(身

受心法, 사티)을 열심히 수행하면 ‘위빠사나와 삼매’를 이룰 수 있다는 말씀입니다. 이제 칠각지를 다시 한 번 이해한다면 쉬울 수 있을 겁니다. 칠각지의 맨 처음에 사티가 나온 이유가 바로 ‘정법의 간택’을 위한 것이고, 정법이란 ‘삼법인’이 있는 법이고, 삼법인의 관통이란 바로 위빠사나를 이룬 것이 됩니다. 그렇게 해서 위빠사나를 이루었으니 이제 열심히 정진해서 삼매를 이루라는 말씀이 됩니다. 즉 ‘사티 - 위빠사나(정법의 간택을 통한 법의 관통) - 삼매’의 과정입니다. 여기서 삼매는 초선, 이선, 삼선, 사선, 무소유처로 점진적으로 더욱 깊어지는 삼매를 닦으라고 하셨습니다.

위의 양곳따라 니까야의 말씀처럼 ‘삼매와 위빠사나’ 둘 다를 이룬 사람만이 해탈할 수 있다는 말씀은 쌍웃따니까야에도 계십니다. 해탈을 하려면, 비의도(非爲, 12연기의 두 번째인 의도를 소멸하는 것)해야 하며, 비의도란 탐진치(貪嗔癡)의 소멸이며, 탐진치의 소멸에 이르는 길은 ‘삼매와 위빠사나’라고 하십니다. 즉 해탈은 무의도(無爲)인데 이것을 이루기 위한 직접적인 방법론은 비의도이고 비의도란 바로 탐진치의 소멸과 같은 말씀이라는 뜻입니다. 그리고 탐진치를 소멸하기 위해서는 반드시 ‘삼매와 위빠사나’를 이루어야 한다는 말씀입니다. 그리고는 삼매를 설명하시고 위빠사나를 이루기 위한 방법으로 사티를 설명하십니다. 전에 ‘양면 해탈’과 ‘혜 해탈’을 설명한 적이 있었습니다. 여기서 양면 해탈은 ‘마음의 해탈과 혜 해탈’ 둘 모두를 이룬 것으로서 부처님께서 이루신 해탈이며, 이것보다 더 높은 해탈은 없다고 하셨습니다. 그리고 ‘혜 해탈’은 ‘마음의 해탈’은 이루지 못한 해탈입니다. 이 두 해탈 모두 공히 ‘삼매와 위빠사나’를 이루어야 합니다. 다만 다른 점은 양면 해탈은 여덟 가지 삼매(선, 이선, 삼선, 사선,

공무변처, 식무변처, 무소유처, 비상비비상처)를 정순과 역순으로 100% 증득하고 상수멸을 증득해야만 이루어지는 해탈입니다. ‘혜 해탈은’ 위빠사나를 이루고 삼매를 어느 정도까지만 이루면 되는 해탈입니다. 삼매를 어느 정도까지만 이루고, 모든 탐진치가 소멸하였다면 그것이 ‘혜 해탈’입니다. 삼매를 꼭 이루어야 하는 이유는 ‘삼매 없이 감각적 욕망을 소멸하는 것은 불가능하다’는 부처님의 말씀으로 알 수 있습니다. ‘감각적 욕망’은 ‘탐’의 부분집합입니다. 즉 ‘감각적 욕망’을 모두 소멸했어도 아직 높은 천상세계에 대한 ‘탐’은 있습니다. 그러므로 이 경우 ‘아나함’이지 해탈은 아닙니다. 그런데 ‘탐’도 아닌 그보다 낮은 단계의 ‘감각적 욕망’마저도 삼매 없이 소멸한다는 것은 불가능하다고 하셨습니다. 이와 같아서 ‘위빠사나’를 이루어서 ‘모든 생겨난 것들은 모두 멸하고야 만다’는 먼지가 털 낀 깨끗한 눈이 생겨났다면 이제 그것으로 세상을 멀리 떠남에 대한 사유를 하고 더 나아가 세상과 오온을 멀리 떠나는 수행을 이루어야 하며, 반드시 삼매를 이루어야 한다고 하셨습니다.

경전에 계시는 수행의 대체적인 절차로 글을 마무리 짓겠습니다.

1. 바른 행위(계율과 보시, 여기서 보시는 남에게 몸으로 좋은 행위를 짓는 것을 뜻합니다. 즉 계율로서는 나의 허물을 삼가고, 보시로서 남에게 좋은 행위를 짓는 겁니다)
2. 바른 말(계율과 보시)
3. 바른 마음(계율과 보시, 보통 身口意 三業이라고 합니다. 이것을 잘 지으면 지금 여기서 행복하고 몸이 무너진 후 좋은 세계 혹은 천상세계에 생겨납니다)
4. 바른 생활(신구의 삼업을 실천하는 수행의 장으로서 아름다운

생활이 됩니다)

5. 육근 단속(안이비설신의를 단속합니다)
6. 식사의 절제(전업 수행인이라면 하루 한 끼 식사를 합니다)
7. 깨어있음에 전념(아직 본격적인 사티 공부 나아가 삼매 공부는 아니지만, 늘 좌선을 하거나 초경 등의 저녁에 자주 깨어있으려는 정진을 하게 됩니다)
8. 신수심(사티 수행, 사념처 중에서 법은 빠졌습니다. 주로 ‘신수심’ 까지가 사티 수행이고 위빠사나를 이루는 데 유효합니다. 여기 모두에 별도로 위빠사나 수행이라는 용어가 없습니다. 그 이유가 사티 수행을 하면 그 만큼의 위빠사나를 이루기 때문입니다)
9. 다섯 가지 장애(법)
10. 삼매 수행(법, 사념처 중에서 신수심법에서 맨 마지막으로 나오는 법입니다)

위의 모든 것을 이루어야 해탈입니다. 다만 앞서서 말씀 드린 것처럼, 삼매만은 얼마만큼 이루었느냐에 따라서 ‘혜 해탈’ 또는 ‘양면 해탈’의 차이가 있습니다.

이제 대념처경을 마쳤습니다.

모든 분들이 늘 행복하시기를 기원합니다.(끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **순일스님** | 사단법인 순일선원 대표이사 | 한양대 경영학과를 졸업하고 무역업에 종사했다. 그러나 마음 한편에 늘 잃어버린 삼매에 대한 그리움을 키우다가 어느 날 살아온 삶에 대한 참회가 벌어졌고, 그 후 다시 삼매에 저절로 들어섰다. 미내사에서 〈참나를 찾아서〉를 맡아 강의했었고, 저서로 『방어할 두려움이 없는 자유』, 『삼매』 등이 있으며 『사성제』 집필 중이다.