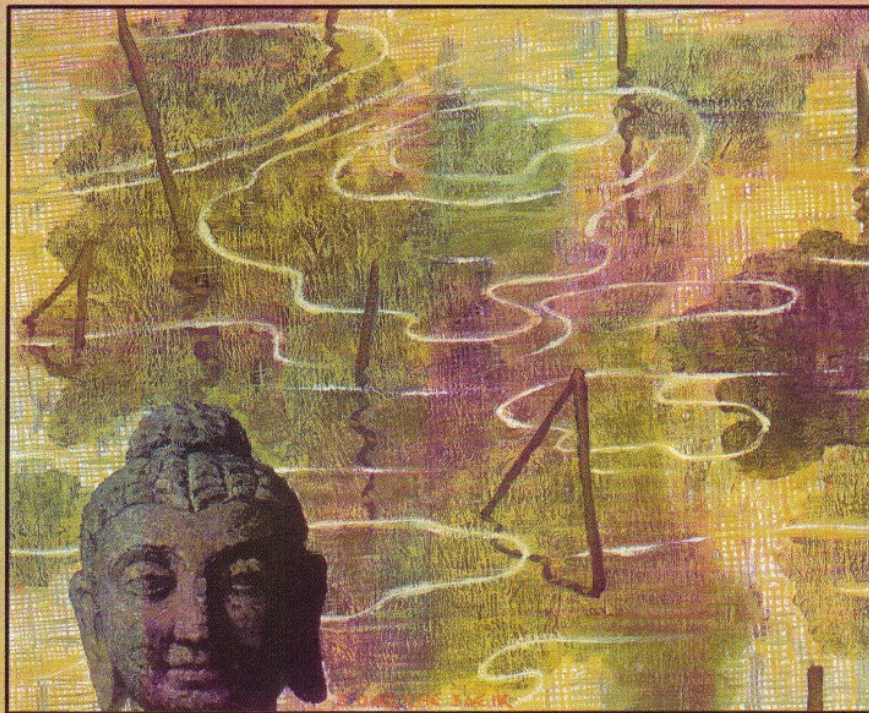


# The Anapanasati Sutta

By Ven. Bhante Vimalaramsi



호흡에 대한 사띠와 사마디명상 수행안내

A Practical Guide To Mindfulness of Breathing  
and  
Tranquil Wisdom Meditation

Dhamma Sukha Meditation Center



아나빠나사띠 숫따

위말라람시 스님 저  
담마수카 명상센터

<http://www.dhammasukha.org>

표지그림 : 조재익

옮김 : 연방죽선원

<http://lotuspond.compuz.com>

The Anapanasati Sutta -  
A Practical Guide To Mindfulness of Breathing  
and Tranquil Wisdom Meditation

아나빠나사띠 숫따 -  
호흡에 대한 사띠와 사마디명상 수행안내

By Venerable U Vimalaramsi  
위말라람시 스님 지음

Jeta's Grove  
Dhamma Sukha Meditation Center  
~~P.O. Box 326~~

RR 1 BOX 100  
Annapolis, MD 63620

~~Arcadio, MO 63621~~  
Phone: (573) 546-1214  
[www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)

옮김 : 연방죽 선원

## Contents(차례)

## Links

About the Author 스님에 대하여	5
Introduction to the Anapanasati Sutta 아나빠나사띠 숫따의 소개	10
An Open Invitation 열린 초대	17
Of Rose-apples, Bodhis and the Way to Nibbana 갯복숭아 나무, 보살, 열반에 이르는 길	26
The Courage to Investigate 열린 고찰에 대한 격려	47
Prelude to Tranquil Wisdom (Samadhi) Meditation 평온-지혜(사마더) 명상에 대한 서문	64
The Anapanasati Sutta 아나빠나사띠 경	79
<i>Introductory Section</i> 서문	79
<i>The Four Right Kinds of Striving</i> 네 가지 바른 노력(사정근)	89
<i>The Four Bases for Spiritual Power</i> 네 가지 정신적 힘의 기초(네 가지 성취수단)	95
<i>The Five Faculties</i> 다섯 가지 기능들(오근)	102
<i>The Five Powers</i> 다섯 가지 힘(오력)	112
<i>Mindfulness of Breathing</i> 호흡(들숨날숨)에 대한 사띠	116
<i>Fulfillment of the Four Foundations of Mindfulness</i> 사념처(네 가지 사띠의 확립)의 성취	178
<i>Fulfillment of the Seven Enlightenment Factors</i> 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)	191
<i>Fulfillment of True Knowledge and Deliverance</i> 순수 지혜와 해탈의 성취	214
부록) A practical, Bare-Bones guide to Loving-Kindness Meditation 자비관 명상에 대한 중요한 실천 지침	235



## About the Author (위말라람시 스님에 대하여)

"I began meditation in October, 1974, in San Diego with the practice of the Burmese style of meditation called Vipassana. After a few months of practice, I did a self-retreat for about two weeks and then decided to find a teacher to guide me.

So I went to San Jose, California, to begin meditating with a former Sri Lankan monk and wound up staying at that center for about a year and a half. While there, I met and practiced with an Indian teacher, Munindra, who practiced in Burma for nine years. Munindra is a famous meditation teacher, best known as Joseph Goldstein's mentor. (Joseph is currently the main teacher at the Insight Meditation Society of Barre, Massachusetts.) Under Munindra's guidance, I meditated intensely for nearly 16 hours a day, alternating between walking and sitting each hour.

저는 1974년 10월, 샌디에고에서 위빠사나라고 부르는 미얀마식 명상법으로 처음 명상을 시작했습니다. 몇 달간의 수행과 홀로 2주간의 안거수행 후에, 저를 지도할 스승을 찾으려고 마음먹었습니다. 그래서 캘리포니아 산조세의 명상센터에서 유명한 스리랑카 스님에게 1년 반 동안 명상을 배웠습니다. 또 그곳에서 9년 간 미얀마에서 수행한 인디안계 뮌드라 스승을 만나 함께 수행했습니다. 뮌드라는 유명한 명상지도자이었고, 조셉 골드스타인의 조언자로 잘 알려져 있습니다. 뮌드라의 지도로, 저는 걷기와 앉기명상을 1시간마다 반복하며 하루 16시간동안 열심히 명상을 했습니다.

From San Jose, I went to Hawaii and began teaching meditation to a few students. After two years, I wanted to return to the mainland to continue meditating and to work with people who were dying. I helped to start a Hospice in Escondido, California to teach terminally ill patients how to meditate and to accept the experience of dying. Following a year of the Hospice

work, I went to San Francisco and stayed as a layman in a Burmese monastery to practice with a world-famous teacher by the name of Sayadaw U Silananda. I was, at this time, continuing the Vipassana meditation. I took the next few years off to live as an ordinary layman and started my own business as a contractor, building luxury homes. In 1986, after being quite successful in business, I decided to go to Asia to practice meditation intensively. So I left for Thailand, became a monk, and practiced with many different teachers.

그 후, 하와이로 가서 몇몇 제자들에게 명상을 지도하기 시작했습니다. 2년 후에, 미국내륙으로 돌아와 명상을 계속하며 죽어 가는 사람들을 위해 일했습니다. 캘리포니아의 에스콘디도에서 호스피스 (말기환자에 대한 정신적 지원활동) 일을 시작하며, 죽어 가는 아픈 사람들에게 명상하는 법과 죽음을 받아들이는 방법을 가르쳤습니다.

1년 간의 호스피스 일을 한 후, 세계적으로 유명한 우 실린다 스님이 있는 샌프란시스코의 미얀마 사원에서 제가 신도로 수행했습니다. 저는 그때까지 위빠사나 수행을 계속하고 있었습니다. 평범한 제가 신도로서 몇 년을 보내며, 고급주택을 짓는 건축계약자로서 사업을 시작했습니다. 사업에서 꽤 성공한 후, 안거수행을 하기 위해 아시아로 떠나려고 결심했습니다. 그래서, 1986년 태국으로 가서 승려가 되었고 많은 스승들과 함께 수행을 하였습니다.

Two years later, in 1988, I went to the famous mediation center-Mahasi Center-in Rangoon, Burma. There I did an intensive eight-month retreat, practicing for 22 hours a day. But at that time, Burma was in a difficult social upheaval and, during their revolution, they asked all foreign monks to leave the country. So I left Burma for Malaysia and began teaching meditation at a center that I started there.

In 1990, I returned to Burma for an intensive two-year retreat,



alternating walking and sitting meditations for about 18 hours a day. The teacher there told all the yogis to extend our sittings, so I began setting for longer periods of five to eight hours (without moving). After I had experienced all the stages of meditation that a Vipassana practitioner is supposed to experience, I remained unsatisfied and went back to Malaysia. I began instructing many people in meditation, teaching the Loving-Kindness form. This is the style which the Buddha, according to the suttas, taught to the ordinary people who came to listen to him.

2년 뒤인 1988년에 유명한 미얀마 랭군의 마하시 명상센터에 갔습니다. 그곳에서 하루 22시간 수행을 하며, 8개월 간의 안거수행을 하였습니다. 그러나 그때, 미얀마는 힘든 사회적 격변이 있었고, 그 혁명기간동안 모든 외국승려는 미얀마를 떠나야 했습니다. 그래서 미얀마에서 말레이시아에 있는 한 센터로 가서 명상을 가르쳤습니다.

1990년에 미얀마로 되돌아와, 2년 동안 걷기명상과 앉기명상을 번갈아 가며 하루 18시간동안 안거수행을 했습니다. 그곳에서 가르치셨던 스승은 모든 요기들에게 앉기명상을 늘리라고 당부했습니다. 그래서 저는 움직이지 않고 5시간에서 8시간동안 앉아 명상하기 시작했습니다. 그곳에서 위빠사나 수행자가 경험하도록 되어 있는 모든 단계의 명상을 체험한 후에도 저에게는 여전히 불만족이 남아있어서 말레이시아로 되돌아왔습니다. 저는 그곳에서 자비관을 가르치며 사람들을 지도했습니다. 경전에 따르면 붓다는 그의 말을 들으러 온 보통 사람들에게 자비관을 가르쳤습니다.

Having taught many students this form of meditation, I was asked to join the largest Theravadan monastery in Malaysia, which happened to be a Sri Lankan monastery. There, I taught meditation and gave Dhamma talks to many people. Sometimes

as many as 500 people would attend these talks.

At this time, I had the opportunity to meet many Sri Lankan monks and, after long conversations with them, I realized that many of the writings I had been studying in Burma were actually commentaries on the Pali texts, rather than the original texts themselves. The monks said that ,upon close examination, some of the ideas conveyed in these commentaries are somewhat different from those contained in the original suttas. Surprisingly, one monk even suggested that I disregard the commentaries and go straight to the Pali texts for the best teachings. Another teacher showed me how to meditate as described in the suttas - a method remarkably different from the forms I had learned.

많은 제자들에게 자비관을 가르친 후, 저는 말레이시아에서 가장 큰 스리랑카계 테라와다 사원에 초대받았습니다. 그곳에서 사람들에게 명상과 법문을 하였고, 때때로 500명 정도의 사람이 참가했습니다. 그때, 많은 스리랑카 승려를 만날 기회를 가졌고 그들과 긴 대화를 나눴습니다. 그 결과, 저는 미얀마에서 공부했던 많은 글들이 원전이 아니라, 실제로는 빨리문헌에 대한 주석서라는 것을 알았습니다.

면밀한 조사 후에 승려들은 이 주석서에서 담고 있는 개념들의 일부는 원래의 경전에서 포함하는 것과 다소 다르다고 말했습니다. 놀랍게도, 어떤 승려는 주석서를 무시하고, 가장 훌륭한 가르침을 위해서 곧장 빨리문헌으로 가야한다고 말했습니다. 또 다른 스승은 저에게 경전에 쓰여진 명상방법을 가르쳐 주었습니다. 그 방법은 제가 배워왔던 형태와 아주 다른 방법이었습니다.

As I continued meditating on my own, I discovered that my meditation was deeper and progressed faster than ever before. After a few more months of practice, I began teaching meditation according to this form described in the original Pali



suttas. I have also written a book, "The Anapanasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation" To date, there have been over 60,000 copies printed and distributed throughout the world, and I am currently revising and expanding this book. After reading this guide, many students have come to me for meditation instruction.

For about three years, I stayed at the Theravadan temple in Malaysia, and still have over 1000 Malaysian students in varying degrees of deep meditation. I returned to the United States in 1998 and have taught all across the country."

스스로 명상을 계속하고 나서, 제 명상이 이전보다 더 깊어지고 빨리 진척되는 것을 발견했습니다. 몇 달간의 수행 후에, 원래의 빨리 경전에 기술된 형태로 명상을 가르치기 시작했습니다. 또한 "아나빠나사띠 숫따 - 호흡에 대한 사띠와 사마디 명상 수행안내"라는 책을 썼습니다. 지금까지, 6만여 부가 인쇄되어 전 세계로 나누어졌습니다. 현재, 이 책을 확대교정하고 있습니다. 이 지침을 읽고 나서, 많은 제자들이 명상 지도를 받기 위해 왔습니다. 3년 동안, 저는 말레이시아에 있는 테라와다 사원에서 머무르며, 천여 명의 말레이시아 제자들에게 명상을 가르쳤습니다. 저는 1998년 미국에 돌아와 명상을 가르치고 있습니다.

\* 위말라람시 스님과 담마수카 상가는 '제타의 숲'에서 불교승려와 일반인을 위한 명상센터와 국제불교대학(Anathanpindika's University)의 건립 중에 있다.

출처 및 정리 : 담마수카명상센터 / 케마(Khema)님

## Introduction to the Anapanasati Sutta

### 아나빠나사띠 숫따 (호흡에 대한 사띠수행을 말한 경전)의 소개

This book may possibly be stirring up a hornet's nest of indignation and criticism because it gives ideas which go against a unilateral belief that the Lord Buddha taught two separate types of meditation techniques, that is, "Concentration meditation" and "Vipassana Meditation." This unilateral belief which really means a "one-sided" belief is called "Ekamso-vada" in Pali. It is to take a one-sided stand and maintain that one's own opinion or view is correct and all other views are wrong. The Lord Buddha advised his disciples to be flexible and not to be angry if someone gives a new or different kind of understanding to his teachings. He taught his true disciples to listen closely to what is being presented, then compare it with what is being taught in the suttas-to see if it is correct or not.

어떤 사람들은 이 책을 읽고 화를 내며 비판할지 모른다. 이 책은 '붓다가 집중(사마타)명상과 위빠사나 명상으로 두 가지 서로 다른 형태의 명상을 가르쳤다'는 편견과 다른 입장에서 말하기 때문이다. 이렇게 한쪽에 치우친 신념을 빨리어로 '에감소-와다'라고 부른다. 이 말은 자신의 견해만 옳고, 다른 견해는 모두 그르다고 여기는 편견을 뜻한다. 붓다는 제자들에게 '어떤 사람이 붓다의 가르침과 다르거나 새로운 견해를 가졌을 때, 그 사람에게 화내지 말고, 먼저 유연하게 들어라' 라고 당부했다. 붓다는 '그가 주장하는 바를 면밀하게 들어보고 나서, 붓다의 가르침(경전)과 옳고 그른지 비교하라'고 말했다.

The key word here is suttas (not commentaries or sub-commentaries). This admonishment about not getting angry



saves his true disciples from polluting their own minds. And in the process of being angry, they would not be able to determine whether the criticism was fair or not.

In the same way, this book is offered as a clarification of the teachings of the Lord Buddha's method in practicing meditation. If one holds on to a unilateral belief that "Their way is the only way" to practice meditation, without honestly investigating what is being presented in the suttas, then they may possibly be lead astray. Even the best of intentions can cause one to go away from the Buddha's teachings, if those teachings are not occasionally questioned, investigated and compared with the suttas.

여기에서 가장 중요한 말은 '붓다의 가르침(경전)'이다. (주석서, 또는 복주석서가 아니다.) '화내지 말아라'라는 붓다의 권고는 마음이 오염되지 않게 지켜낸다. 화내는 과정에서 그 비판이 올바른지 판단 할 수 없게 된다.

이 책은 경전에 근거하여 명상수행에 대한 붓다의 가르침을 설명할 것이다. "이 방식만이 명상 수행의 유일한 방법이다"라는 편견을 꼭 붙들고, 경전에서 말하고 있는 것을 정직하게 숙고하지 않는다면, 어쩌면 옳은 길에서 벗어나 있을지 모른다. 어떤 가르침이 최고의 개념을 갖는 것처럼 보여도, 그 가르침에 대해 경전과 비교하여 종종 질문하고 조사해야 한다. 그렇지 않는다면, 붓다의 가르침에서 멀어질 수도 있다.

The Lord Buddha illustrated the futility and absurdity of unilateral belief and thinking by this story:

Once upon a time, there was a king who, wishing to amuse himself, ordered the Royal Elephant to be brought before him. He also ordered some blind men, blind from birth, to be brought near the elephant. He then asked these blind men to touch the

elephant and gave a description of the elephant to him.

The man who touched the tail said the elephant was like a broom. The one who touched a leg said it was like a tree. The one who touched the body said it was like a wall. The one who touched the ear said the elephant was like a winnowing fan. Thus, each described the elephant differently, but each was sure that his own version was the true description of the elephant.

붓다는 편견과 단견에서 오는 무익함과 어리석음을 이와 같이 비유했다.

옛날에, 어느 왕이 재미 삼아 왕실 코끼리와 태어날 때부터 장님인 사람들을 데려오게 했다. 그리고, 장님들에게 코끼리를 만지고 나서, 코끼리의 모습을 묘사하게 했다.

코끼리의 꼬리를 만진 사람은 코끼리가 빗자루의 비와 같다고 했다. 다리를 만진 사람은 코끼리가 나무와 같다고 했다. 몸을 만진 사람은 코끼리가 벽과 같다고 했다. 귀를 만진 사람은 코끼리가 농사용 풍구와 같다고 했다. 장님들은 코끼리의 모습을 모두 다르게 설명했다. 그러나, 그들은 자신만이 코끼리의 모습을 진실하게 묘사했다고 확신했다.

They did not realize that each one touched only a part of the elephant. Each blind person had only a one-sided truth. They started arguing with each other, each sticking to his own point of view. The argument ended up in quarreling and fighting. The king and his ministers rolled with laughter as the blind men continued to quarrel and fight with each other.

The Lord Buddha pointed out that meditators, as well as philosophers dispute and quarrel with each other because similarly, they see only one-side of the truth, or have only one way of looking at things.



그들은 코끼리의 일부분만 만진 것을 깨닫지 못했고, 단지 한쪽에 치우친 진실만을 알았다. 장님들은 서로와 논쟁하기 시작했고, 자신의 견해를 고수했다. 그 논쟁은 싸움과 격투로 끝이 났다. 왕과 신하들은 장님들이 계속 서로 싸우고 격투하는 것을 보고 웃음을 참을 수 없었다.

붓다는 이와 마찬가지로 단견과 편견으로 진리와 사물을 본다면, 철학자뿐만 아니라 수행자들도 서로 논쟁하고 싸우는 것을 지적했다.

They dogmatically cling to their views, maintaining that they alone have a monopoly of that truth. All of the Buddhas consider and see all sides of the truth. That is why the suttas are so much more important than the commentaries. Although the comments made about a sutta may be helpful, it is absolutely necessary to check what the commentary says against the original sayings of the Buddha.

This proves that genuine Buddhism is in no way be called unilateral. According to this Buddhist way of thinking, experience is multi-faceted and the Buddhist view is therefore multilateral. If truth is multi-faceted, it cannot be stated in a unilateral way!

그런 이들은 자신의 견해에 독선적으로 집착하고, 홀로 진리를 알고 있다고 주장한다. 모든 붓다들은 진리의 모든 측면을 보고 고려한다. 경전이 주석서보다 훨씬 더 중요한 이유는 바로 이 때문이다. 비록 경전에 대한 주석서들이 유용할 수도 있다. 그러나, 주석서가 붓다의 원래 가르침과 다르다는 것을 꼭 확인할 필요가 있다. 진정한 불교는 결코 한쪽에 치우친 것이 아니다. 그리고, 불교적 사고 방식과 견해는 다방면에 걸쳐 경험되고 다각적인 시각을 가진다. 진리가 다양한 면을 가진다면, 한쪽으로 치우친 방식에서 말해 질 수 없다!

This is why the Buddha said, "I do not dispute with the world, though the world disputes with me. No one who is aware of the whole truth can dispute with this world." When a person asked the Lord Buddha for his view, he replied that his view was that he did not oppose anyone in the world, whether human, divine or diabolical. If this is the Buddhist position, how can Buddhist meditators come in conflict with each other, or for that matter, with anyone in the world?

그래서 붓다는 다음과 같이 말했다.

“비록 세상이 여래와 논쟁할 지라도, 여래는 세상과 논쟁하지 않는다. 모든 진리를 아는 사람은 이 세상과 논쟁할 수 없다.” 어떤 사람이 붓다에게 그의 견해를 물었을 때, 붓다는 “여래의 견해는 이 세계의 인간, 성인, 악인, 그 어떤 사람과 대립하지 않는다”고 대답했다. 불교인의 태도가 이와 같다면, 어떻게 수행자가 어떤 문제로서로, 그리고 세속 사람들과 투쟁할 수 있겠는가?

When meditation practitioners become dogmatic, they cease looking for Truth (Dhamma) because dogmatism separates all people, including those who seek to open and purify their minds. This definitely causes conflict and verbal daggers to be thrown. Meditation and mental purification is supposed to teach us love, compassion and tolerance. If this is so, how can dogmatism prevail in the name of Truth?

The Buddhist position cannot be understood if one is attached to preconceived notions like, "This is the Only Way." This was why the Lord Buddha opened his teachings with the words, "Open, is the Door to Deathlessness. May those who have little dust in their eyes see clearly, so that they can let go of blind faith."

명상 수행자가 독선적인 태도를 가질 때, 진리(담마)를 찾는 것을 그만둔다. 독선주의는 모든 이들을 - 열린 마음과 청정한 마음을 구하는 사람들마저도 - 때어놓기 때문이다. 독선주의는 투쟁을 일으키고, 독설을 퍼붓게 한다. 명상과 정신적 정화는 우리에게 자비, 연민, 인내를 가르친다. 그렇다면, 어떻게 독선주의가 진리의 이름으로 만연할 수 있을까?

“이것만이 유일한 길이다.”라는 선입관에 집착하는 것은 불교인의 태도로 이해될 수 없다. 붓다는 “열려있음(Open), 이것이 죽지 않음에 이르는 문이다. 눈에 작은 먼지가 낀 사람이 맹목적인 믿음에서 벗어나 분명하게 볼 수 있기를 바란다.”라는 말과 함께, 붓다는 가르침을 숨김없이 보여주었다.

This idea is illustrated in a Zen Buddhist story:

Once, a professor went to a Zen Master. He asked him to explain the meaning of Zen. The Master quietly poured a cup of tea. The cup was full but he continued to pour. The professor could not stand this any longer, so he questioned the Master impatiently, “Why do you keep pouring when the cup is full?” “I want to point out to you,” the Master said, “that you are similarly attempting to understand Zen while your mind is full. First, empty your mind of preconceptions before you attempt to understand Zen.”

Please enjoy reading this book with a mind that is open and free from preconceptions.

선불교의 한 이야기에서 이런 모습을 엿볼 수 있다.

어느 날, 한 학자가 선사에게 갔다. 그는 선사에게 선의 의미에 대해서 물었다. 선사는 조용히 찻잔에 차를 부었다. 찻잔이 가득 찼지만, 선사는 계속 차를 부었다. 학자는 더 이상 참을 수 없어서 선사에게 성급하게 물었다. “왜 당신은 찻잔이 가득 찼는데도 계속 붓기만 합니까?” 선사는 대답했다. “이와 마찬가지로, 당신은 마음이

가득 차 있는 채로 선을 이해하려고 합니다. 선을 이해하려 하기 전에, 먼저 마음속의 선입견을 비우세요.”

부디 이 책을 선입견에서 벗어난 열린 마음으로 즐겨 읽기 바란다.



## An Open Invitation (열린 초대)

### Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambudhasa

존귀한 분, 공양 받을만한 분, 완전히 깨달으신 분, 그분께 경배합니다.

Many people are now on a spiritual search for a path that leads their mind to peace and openness. They discovered that the norms of the world, which emphasize material happiness, do not actually bring real peace and security. Instead, it leads to more pain and dissatisfaction.

To these people, the Lord Buddha's Noble Eightfold Path exemplifies a simple and contented life. A life that is open and free. He taught the methods to free our minds of lust, hatred and delusion and started by showing his disciples how to have an open mind that expands beyond its present limitations so that one can examine with understanding.

오늘날 많은 사람이 마음의 평화와 열린 마음에 이르는 길을 정신적으로 갈구하고 있다. 그들은 물질적 행복을 강조하는 세상의 기준이 실제로 진정한 평화와 안정을 주지 않으며, 대신 많은 고통과 불만족을 가져다 주는 것을 알고 있다.

붓다의 팔정도(고귀한 여덟 겹의 길)는 이런 사람들에게 단순하고 만족스런 삶의 길을 제시한다. 그런 삶은 열린, 자유로운 삶이다. 붓다는 갈애, 미움, 어리석음의 마음(탐진치)에서 자유로워지는 길을 가르쳤다. 그리고 이해심을 갖고 탐구하기 위해, 현재의 제한된 틀에서 벗어나 열린 마음을 갖는 것부터 시작하였다.

In the Kalama Sutta, the Lord Buddha explicitly stated that one should always examine and investigate and not follow any

beliefs blindly. All of these admonishments were for the purpose of opening and expanding one's experience so that they will not be attached to any particular doctrine without thorough investigation. This kind of honest inquiry into any particular doctrine opens one's minds and expands their consciousness. Then, they can see what leads to a close or tight mind and what leads to a mind, which is open and clear.

갈라마 경전에서 붓다는 항상 시험하고 조사하며, 맹신적으로 어떤 믿음을 따르지 말라고 명쾌하게 말했다. 이 목적은 철저한 고찰 없이 특정 교리에 집착하지 않고, 경험을 넓히고 확장시키는 것이다. 어느 특정 교리에 대한 성실한 질문들은 마음을 열고 의식을 확장시킨다. 그래서 닫히고 막힌 마음으로 이끄는 것이 무엇인지, 열리고 걸림 없이 트인 마음으로 이끄는 것이 무엇인지 알게 한다.

One of the many lessons, which the Lord Buddha taught, is to first, expand our consciousness by the practice of generosity (Dana). When a person is miserly, they have a tendency to have a tight and limited mind. Their mind holds on to material things and easily becomes attached to them. Attachment of any form makes the mind uncomfortable and tensed.

This tension is the cause of immeasurable pain and suffering (dukkha). Thus, by encouraging the practice of generosity, it teaches one how to have a joyful, open and clear mind, which is never closed or tight. Another form of generosity is the giving of time and energy to help those who are having problems, i.e. to become real friends.

This includes helping others to be happy! When one says or performs actions, which cause people to smile, it opens one's mind and then joy arises, not only to the other person but in their own mind as well. This type of practice helps one to

expand their mind and let go of the tension.

붓다의 많은 가르침 중 하나는 우선 보시 수행(dana)으로 우리의 의식을 넓히는 것이다. 사람이 인식하면, 마음이 막히고 한정된 마음을 갖는 경향이 있다. 그 사람의 마음은 물질에 붙잡혀 있어서 물질에 쉽게 집착하게 된다. 어떤 형태의 집착은 마음을 편안하지 못하고 긴장하게 만든다.

이러한 긴장은 헤아릴 수 없는 고통과 괴로움(дук카)의 원인이다. 그래서 보시 수행은 기쁨이 가득하고, 열려있고 맑은 마음을 갖도록 장려된다. 또 다른 형태의 보시는 곤란한 사람들을 돕고, 시간과 에너지를 나누어 그들과 진정한 친구가 되는 것이다.

이것은 다른 사람을 행복하게 하는 것을 포함한다! 사람들을 미소짓게 하는 말과 행동을 할 때, 마음은 열려 있게 되고 기쁨이 생긴다. 다른 사람뿐만 아니라 그들 자신의 마음도 또한 그렇게 된다. 이런 보시 수행은 마음을 넓히고 긴장이 사라지게 돕는다.

The Lord Buddha also emphasized the importance of keeping one's moral disciplines (sila). There are five moral precepts, which release the mind from remorse, anxiety and guilty feelings, when they are continually kept and observed. These precepts are abstaining from killing living beings, abstaining from taking what is not given, abstaining from wrong sexual activities, abstaining from telling lies, and abstaining from taking drugs and alcohol. One's mind will be tension-free when they keep these simple rules of conduct continually.

붓다는 또한 윤리적 계(sila, 실라)의 중요함을 강조했다. 윤리적인 오계(다섯 가지 계)를 계속 준수할 때, 후회, 걱정, 죄의식에서 마음이 해방된다. 오계는 살아있는 존재들을 죽이지 않고, 주어지지 않은 것은 취하지 않고, 부정한 성행위는 하지 않고, 거짓말을 하지 않고, 약물이나 술을 마시지 않는 것을 말한다. 이 단순한 행동 규

을 계속 지킬 때, 마음이 정신적 긴장에서 해방될 것이다.

Subsequently, the Lord Buddha taught the methods of meditation (bhavana) or mental development to free the mind from tension. The essence of meditation is to open and calm one's mind and accept whatever that arises without any tightening at all. And thus, this book of instructions is written for those who are on this noble quest. To a beginner, these instructions may appear confusing and difficult to understand but one will gradually discover the many benefits when these instructions are followed closely.

다음으로, 붓다는 긴장에서 마음이 자유로워지는 정신개발법인 명상(bhavana)을 가르쳤다. 명상의 본질은 마음을 열려 있고 고요하게 하는 것이다. 그리고 정신적 긴장 없이 일어나는 모든 현상을 받아들이는 것(accept)이다. 이 책은 그런 고귀한 구도자를 위한 것이다. 이 책의 설명이 초보자에게 혼동스럽고 이해하기 어려울지 모른다. 그러나 주의 깊게 따라간다면 점차 많은 유익함을 발견할 것이다.

In actual fact, meditation, as taught by the Lord Buddha, is never broken into different types, as is commonly practiced today. It is never deep concentration in any of its forms, that is, fixed or absorption concentration (appana samadhi), access or neighborhood concentration (upacara samadhi) or moment-to-moment concentration (khanika samadhi)-which actually brings tightness to the mind and suppresses the hindrances.

The 'concentration' meditation is a form of suppression, a kind of cutting off at one's experience, which causes a kind of resistance to arise in one's mind. As a result, there is a conflict with reality. On the other hand, "Tranquil Wisdom Meditation"



opens one's mind and is continually expanding it, which does not ever exclude or resist anything.

붓다가 가르친 명상은 오늘날 흔히 수행하는 방식처럼 다른 형태로 나누어지지 않았다. 어떤 형태든지 깊은 집중(concentration)의 형태가 결코 아니다. 고정(몰입)집중삼매 (appana samadhi), 근접집중삼매(upacara samadhi), 순간집중삼매(khanika samadhi)-같은 집중은 마음에 긴장을 가져오고, 수행의 장애(hindrance)를 억누른다. '집중' 명상은 억누름의 한 형태이고, 마음에 거부감을 일어나게 하는 현상을 잘라버리는 것이다. 그 결과, 그것은 진실과 모순된다.

한편, '사마디 명상 (평온-지혜 명상, Tranquil Wisdom Meditation)'은 마음을 열려있고 계속 넓어지게 한다. 그것은 결코 어떤 것을 배척하거나 저항하지 않는다.

A 'concentrated' mind does not meditate in the Buddhist way. It doesn't matter whether one is talking about full or fixed absorption concentration, or access concentration. It is still the same. The important rule of the meditation is, no matter what distracts one's mind away from the breath and tranquilizing one's mind, they simply open, expand, let it go without thinking about the distraction, relax the mind and tightness in the head, feel the mind open and relax away the tension, and softly redirect one's attention back to the object of meditation i.e., the breath and relaxing.

'집중'된 마음은 불교 수행법이 아니다. 어떤 사람이 몰입삼매, 고정삼매, 근접삼매로 달리 설명하더라도, 그것들은 모두 같은 접근 방식이다.

명상의 가장 중요한 원칙은, 마음이 호흡과 평온에서 아무리 벗어나더라도, 단순히 마음을 열려 있고 넓히는 것이다. 그리고, 미혹(마음의 산란)에 대해서 사고하지 않고 놓아버린다. 그래서 마음을 이

완하고, 머리에 일어난 경직을 푼다. 그리고, 마음이 열려있음을 느끼고 긴장을 이완한다. 그리고 나서 주의를 부드럽게 명상의 주대상-‘호흡과 이완되어 있는 평온(relaxing)’으로 되돌아오는 것이다.

The act of calming the mind and relaxing the tightness in the head before coming back to the breath makes a huge difference between “Concentration Meditation” and “Tranquil Wisdom Meditation.”

A meditator who practices “Concentration Meditation” over-focuses on the object of meditation and thus, they have the tendency to close or tighten the mind until there are no more distractions. This practice leads to deep absorption of mind where hindrances are blocked.

“집중명상”(Concentration Meditation) 과 “사마디 명상(평온-지혜 명상, Tranquil Wisdom Meditation)” 사이에 큰 차이는 마음을 평온하게 하고 호흡으로 되돌아오기 전에 머리에 일어난 경직을 푸는 행위이다. “집중 명상”은 명상의 대상에 과도하게 집중해서, 마음이 더 이상 산란되지 않을 때까지 마음을 닫고 긴장하는 경향이 있다. 이 집중명상은 수행의 장애(오개)를 차단할 정도로 깊이 몰입된 마음을 갖게 한다.

On the other hand, “Tranquil Wisdom Meditation” has the tendency to open one’s mind and to allow the mind to become calm naturally. One does not suppress or force their mind to stay focused on the object of meditation. Instead, the mind is always aware of what it is doing in the present moment. Whenever any distraction arises, one lets go, opens, expands and relaxes the tightness in the head before coming back to the breath and calming the mind.

Thus, as described in the Sutta, “Tranquil Wisdom Meditation”

leads to wisdom, full awareness, sharp mindfulness and eventually to the highest goal of attaining nibbana.

한편 “평온-지혜 명상”은 마음을 열려있게 하고, 마음이 자연스럽게 고요해진다. 그리고, 마음이 명상의 한 대상에 집중되어 머무르도록 억누르거나 강제하지 않는다. 그 대신, 마음은 지금 이 순간에 하고 있는 것을 항상 알아차린다. 어떤 미혹이 일어나더라도, 호흡과 평온한 마음으로 되돌아오기 전에 그 미혹을 놓아버리고, 마음을 열고 넓히고, 머리에서 일어난 경직을 푼다.

“사마디(평온-지혜) 명상”은 지혜, 선명한 알아차림(삼빠잔나), 예리한 사띠, 그리고 중국에는 최고의 목적지인 열반에 이르게 한다.”고 경전에 써 있다.

The in-breath, the out-breath, the relaxing of the tightness in the head and the opening and expanding of one's mind, is one's home base. This means that whenever the mind goes away from home, they first let go, relax the tightness again, feel the mind expand and become calm, then redirect the attention back to the breath and calming the mind.

One “**Always Comes Back Home**” regardless whether it is a wandering thought, an emotional pain, a physical sensation or any other distraction. They are all treated in the same way! This is by far the easiest meditation instruction that the Lord Buddha ever gave.

들숨과 날숨, 머리에 일어난 긴장 풀기, 마음을 열고 넓히는 것은 수행자의 ‘거처’이다. 마음이 거처에서 벗어날 때마다, 우선 놓아버린다. 긴장을 다시 풀고, 마음이 열리는 것을 느낀다. 고요하게 된 후, 호흡과 마음의 평온으로 되돌아오는 것이다. 이리저리 방황하는 생각, 감정적 고뇌, 신체적 느낌, 또는 그 어떤 미혹이라도, ‘**항상 거처로 돌아온다.**’ 모두 이 같은 식으로 다루어진다! 이것이 붓다가

우리에게 준 가장 쉬운 명상이다.

Simply let go, relax the tightness in the head, feel the mind expand and become tranquil, redirect the attention back to the breath, on the in-breath relax the tightness in the head and calm the mind, on the out-breath relax the tightness in the head and calm the mind. Easy! **Do not try to control the breath.** Just breathe normally and naturally.

That's it in a nutshell. The rest of the book describes these instructions, but with more precise explanations.

단순히 놓아버리고, 머리에 일어난 긴장을 풀고, 마음이 넓어지는 것을 느끼고, 평온하게 될 때, 호흡으로 주의를 되돌아온다. 숨을 들이쉴 때 머리에 일어난 긴장을 풀고, 마음을 고요하게 한다. 숨을 내쉴 때 머리에 일어난 긴장을 풀고 마음을 고요하게 한다. 이것은 쉬운 것이다!

**호흡을 조절하려고 노력하지 말아라.** 단지 호흡을 평범하고 자연스럽게 해라. 이것이 간단한 요약이다. 이 책의 나머지는 이 간단한 요약에 대한 지침과 상세한 해설을 기술했다.

As one examines and explores the meanings in this book, they will begin to understand and gradually apply this technique in their meditation sittings as well as during their daily activities. At the same time, one will marvel at the beauty and simplicity of the Lord Buddha's "Mindfulness of Breathing" (Anapanasati).

May all who read this book find it helpful and may they reach the highest goal.

이 책이 의미하는 것을 조사하고 탐구해 나감에 따라, 앉기명상과 더불어 일상생활에서도 이 방법을 점점 더 이해하고 점진적으로 응



용하게 될 것이다. 동시에 붓다가 말한 ‘아나빠나사띠(호흡에 대한 사띠)’의 아름다움과 단순함에 놀랄 것이다.

이 책을 읽는 모든 이들이 유익함을 발견하고, 가장 높은 목적지에 이르기를...

## Of Rose-apples, Bodhi and the Way to Nibbana

### 갯복숭아 나무, 보살, 열반에 이르는 길

In recent years, there have been many expositions of the Lord Buddha's teachings in English and other languages. However, a great number of them lack authenticity and do not accurately represent the Buddha's words. Many are written in such a free-lance way that it is difficult to even recognize these writings as Buddha-Dhamma.

Thus, the purpose of these pages is to draw attention to the far-reaching significance of the Lord Buddha's Dhamma, which includes the meditation instructions, [1] and the initial guidance to an understanding of his teachings and their practical applications.

오늘날, 붓다의 가르침에 대해 설명한 글을 많이 만날 수 있다. 그러나, 많은 글들이 신빙성이 부족하고 붓다의 말을 정확하게 담지 못한 것을 발견할 수 있다. 또 많은 글이 자유 기고문처럼 쓰여져, 붓다와 담마에 대해 쓰여졌는지 알기 힘들다.

이 책의 목적은 붓다의 담마가 갖는 깊은 의미를 주목하게 하는 것이다. 여기에는 명상 지침[1], 입문적인 가르침에 대한 이해, 실천적인 응용을 포함한다.

This book attempts to give an accurate description of meditation based on the Anapanasati Sutta (which instructions are exactly the same, letter for letter and word for word, as the Satipatthana Sutta and the Maharahulavada Sutta, Sutta number sixty-two. Both are from the Majjhima Nikaya.), with only limited use of standard commentaries. It is selected from the Middle Length Sayings translated from Pali by the Venerable

Nanamoli and Venerable Bhikkhu Bodhi.

이 책은 ‘아나빠나사띠 숫따’에 근거한 명상법을 정확하게 기술하려고 했고, 주석서는 한정된 일부분만 인용하였다. 문구와 글자를 비교해 볼 때, 이 경전은 맛지마 니까야의 ‘사띠뻘타나 숫따’와 맛지마 니까야 62번째 경인 ‘마하라홀라와다 숫따’의 가르침과 같다. 이것들은 나나몰리와 빅쿠보디 스님이 번역한 빠리어 맛지마 니까야 영역본(Middle Length Saying)에서 인용했다.

We will first start with redefining some words, which are regularly misunderstood (or badly used to suit some commentaries), misused and are causing a lot of confusion to the practice of the Lord Buddha’s method of meditation. Firstly, let us look at the word jhana. In Pali, jhana has many types of meanings. It can mean meditation stages or illumination.

However, when the common translation of the word jhana as being merely “concentration” is used, misunderstanding takes place. Thus, the author will explain it’s meaning whenever it occurs in this book. The author also observed that the word jhana was never defined as “fixed concentration, access concentration or momentary concentration” in the Suttas. These definitions are only mentioned in some commentaries.

먼저 특정 주석서에 의거해서 사용되었거나, 일반적으로 잘못 이해된 몇몇 단어를 다시 정의할 것이다. 그 단어들은 붓다의 명상법을 수행하는데 많은 혼돈을 가져온다. 먼저, 선정(자나-janna)이란 말을 살펴보자. 빠리어로, 선정(자나)은 많은 의미를 갖고 있다. 선정은 명상 단계들(meditation stages), 또는 깨어 나아감(계몽, illumination)을 의미할 수 있다.

그러나, 선정을 ‘집중(concentration)’으로 번역할 때 오해가 생길 수 있다. 그래서 기회가 될 때마다 선정의 의미를 다시 설명할 것이

다. 경전에서 말한 선정은 결코 ‘고정삼매’, ‘근접삼매’, ‘순간삼매’로 정의되지 않았다. 이런 정의는 어떤 주석서들에서 언급되어질 뿐이다.

The Lord Buddha invariably includes the word jhanas (meaning ‘meditation stages’, not fixed absorption of mind) in the full gradual training. According to the Suttas, these meditation stages are not mystical or magical experiences. They are simply stages to be recognized by the meditator.

These meditation stages (jhanas) contribute to the build-in perfection of the path, which emphasizes deep tranquility, wisdom, stillness and opening of the mind. These qualities provide a solid base for the realization of both calmness of mind and the development of wisdom. While they are still mundane, the jhanas (meditation stages) are the very **‘footsteps of the Tathagata’** that forms the gradual training, which leads to nibbana.

붓다는 점진적으로 완성되는 수행체계에서, 선정(자나)이란 말을 꼭 썼다. (고정된 마음의 몰입이 아닌 명상 단계를 의미하는 선정) 경전에 의하면, 이런 명상단계들은 신비적이거나 마법의 경험이 아니다. 단지 수행자에 의해 알아지는 단계들이다.

이런 선정들은 깊은 평온(tranquility), 지혜, 고요, 열린 마음(opening of mind)이 강조되는 길을 지어나가고 완성한다. 그리고, 이런 선정의 특성들은 마음의 고요와 지혜의 계발을 실현하는 확고한 기초를 제공한다. 아직 세간적인 상태일지라도, 선정들(명상단계)은 열반에 이르는 점진적 수행을 밟아 가는 **‘여래의 발자국들’**이다.

Next is the Pali word *samatha*. The more accurate meanings of samatha are peacefulness, calmness, tranquility, serenity or stillness and not as the commonly translated terms like

absorption or fixed concentration. Thus, the author prefers to use the word tranquility.

다음은 ‘사마타(*Samatha*)’라는 팔리어이다. 사마타의 보다 정확한 의미는 평화로움, 평온, 고요함이다. 일반적으로 번역된 몰입 또는 고정된 집중이 아니다. 그래서 이 단어를 ‘평온(*Tranquility*)’으로 옮겼다.

The Pali word *samadhi* is equally important too, as it has many different meanings such as calmness, unified mind, tranquility, peacefulness, stillness, composure of mind, quiet mind, serenity, and one of the lesser meanings, “concentration”. Thus, the true meaning is not merely fixed absorption concentration or access concentration, but calmness or stillness in different degrees. Interestingly, Rhys Davids found through his studies, that the word *samadhi* was never used before the time of the Buddha.[2] Even though as a Bodhisattva, he practiced ‘concentration meditation’, this word has a different meaning other than concentration.

또한 팔리어 ‘사마디(*Samadhi*)’도 중요하다. 사마디는 고요, 하나 된 마음, 평온, 평화, 평정, 조용한 마음 등 많은 의미를 가지고 있고, 부분적 의미로 ‘집중(concentration)’을 뜻한다. 그래서 이 말의 진정한 의미는 단순히 ‘고정된 몰입 삼매’나 ‘근접 삼매’가 아닌, 다른 의미의 ‘고요함(calmness or stillness)’을 뜻한다. 흥미롭게도, 리스 데이비즈는 그의 연구에서 ‘사마디(*samadhi*)’라는 말은 붓다 이전에는 결코 사용되지 않았다는 것을 밝혔다.[2]

그리고, 붓다가 보살(*Bodhisatta*)일때 ‘집중명상’을 수행했다는 말은 ‘집중(concentration)’과 다른 의미에서 말한 것이다.

The Lord Buddha “popularized” the word *samadhi* to express



calm wisdom, tranquility, openness, and awareness, along with developing a mind, which has clarity and wisdom in it.

Later, the Hindus changed the meaning to 'concentration'. Hence, the author will use either stillness, or composure of mind, or unified mind. According to the Pali-English dictionary written by Buddhadatta, the prefix sama means "calmness or tranquility" and dhi means "wisdom." When these two meanings are added together, the word **samadhi** can actually mean "**tranquil wisdom.**"

붓다에 의해 대중화된 말인 '사마디'는 맑고 지혜로운 마음의 계발에 따른 고요한 지혜(calm wisdom), 평온(tranquility), 열려 있음(opening), 알아차림(awareness)을 말한다. 후대에 힌두교인들이 사마디의 의미를 '집중'으로 바꿨다. 그러나, 이 책은 '고요한 마음(stillness)', '평정한 마음(composure of mind)', '하나된 마음(unified mind)'으로 사용할 것이다.

붓다다따(Buddhadatta)가 쓴 빨리-영어 사전에 따르면, 사마(sama)라는 접두어는 "고요함(calmness)" 또는 "평온(tranquility)"을 의미하고 디(dhi)는 지혜를 의미한다. 이 두 가지 의미가 합쳐질 때, 실제로 사마디는 "**평온-지혜(tranquil wisdom)**"를 의미한다.

If one chooses to use the word concentration, they must know that it means stillness of mind or composure of mind, or a unified mind and not absorption, fixed (appana), or access (upacara) concentration or even momentary (Khanika) concentration.

This book is written with a deep conviction that the systematic cultivation of 'Tranquil Wisdom Meditation' brings both insight into the seeing of the true nature of this psycho/physical (mind/body) process and serenity of mind at the same time! Furthermore, there is the seeing and realizing the cause and effect relationships of all dependent conditions. This

means seeing dependent origination, which is the development of penetrative wisdom that leads to dispassion, emancipation and enlightenment.

그래서 ‘집중’이란 말의 진정한 의미는 마음의 고요, 평정, 하나됨을 의미한다. 몰입(고정)집중삼매, 근접집중삼매, 순간집중삼매를 의미하지 않는다.

체계적인 사마디(평온-지혜) 명상의 계발은 - 정신/육체(몸과 마음) 과정에 대한 진실한 본성을 알게 하는 통찰(insight)과 마음의 고요(serenity) - 이 둘을 동시에 가져다 준다. 이 책은 그것에 대한 깊은 확신에서 쓰여졌다. 수행이 더 나아가게 되면, 모든 의존하는 조건들에 대한 원인-결과 관계를 보고 체험하게 된다. 이것은 탐욕의 여윌, 해탈, 깨달음에 이르게 하는 통찰 지혜가 계발되어 연기를 직접 보는 것이다.

As a matter of fact, the Lord Buddha discovered that ‘concentration practices’ of any kind did not lead him to Nibbana. After becoming a homeless one, the Bodhisatta went to two different teachers of “concentration meditation”. His first teacher was Alara Kalama. After learning the Dhamma and discipline, he practiced until he attained a very high and distinguished stage of meditation called the “realm of nothingness”. The Bodhisatta then went to his teacher and asked whether he could proceed any further with that meditation. Alara Kalama replied that it was the highest stage anyone could attained.

붓다는 어떤 “집중 수행”도 열반에 이르게 하지 않는다는 것을 알았다. 출가 후, 보살(성도하기전의 붓다를 일컬음)은 ‘집중 명상’을 가르치는 두 명의 다른 스승을 찾아갔다. 보살의 첫 번째 스승은 ‘알라라 깔라마’였다. 그에게 담마와 계율을 배운 후, 보살은 ‘무소유 처(아무것도 없음의 경계)’라고 하는 매우 높고 뛰어난 명상단계에

이를 때까지 수행했다. 그리고 나서 보살은 그의 스승에게 그 명상에서 더 나아갈 곳이 있는지 물었다. 알라라 갈라마는 그것이 도달할 수 있는 최고의 경지라고 말했다.

The Bodhisatta was dissatisfied and went to another teacher by the name of Uddaka Ramaputta. He learned the Dhamma and discipline, then practiced it and attained the “realm of neither-perception nor non-perception”. The Bodhisatta again went to his teacher and asked a similar question about there being more to attain. Again, the Bodhisatta was told that this was absolutely the highest attainment anyone could achieve. The future Buddha was disappointed because he saw that there were still many more things to let go of. He observed that these “concentration techniques”, which focused intensely on the object of meditation caused tightening in the mind.

보살은 그 말에 만족하지 못하고, 또 다른 스승 ‘웃따까 라마뵈따’를 찾아갔다. 보살은 그에게 담마와 계율을 배운 후, 그것을 수행하여 비상비비비상처(인식을 가짐도 아니고, 인식이 사라진 것도 아닌 경지)에 도달했다. 전과 마찬가지로 보살은 그의 스승에게 더 도달할 것이 있는지 물었다. 다시 보살은 이것이 도달할 수 있는 확실히 가장 높은 곳이라고 들었다. 보살은 실망했다. 그가 아직 놓아버려야 할 것이 많다는 것을 알고 있었기 때문이다. 그는 명상의 대상에 맹렬하게 집중하는 이러한 “집중 수행법”은 마음에 긴장을 일으킨다는 것을 관찰했다.

He reasoned that there was still attachment whenever there was tension in the mind. He also noticed that if any part of the experiences were suppressed or not allowed to arise, (This occurs with every form of ‘concentration’—that is, fixed absorption concentration, or access concentration.) there was still some kind

of holding on or attachment to an ego belief.

Thus, after six long years of trying all of the various spiritual and ascetic practices from body mortifications like starving the body, to holding the breath, he realized that these practices did not lead him to a calm and open mind which was free from attachment and suffering.

보살은 마음에 긴장이 있을 때마다, 여전히 집착이 있다는 것을 사유했다. 또한 보살은 어떤 현상이 억눌러지거나 일어나지 않게 제한된다면, 여전히 어떤 형태의 붙잡음이 있고 ‘자아’가 있다는 믿음에 대한 집착이 있음을 알았다. (이것은 모든 형태의 ‘집중’ 즉, 고정삼매, 또는 근접삼매 일 때 그렇다.)

붓다는 육 년 간 단식과 숨을 멈추는 것 같은 몸을 괴롭히는 모든 금욕적이고 고행적인 수행을 했다. 그러나, 붓다는 이런 수행이 집착과 괴로움에서 해방시키고, 평온하고 열린 마음으로 이끌지 않는다는 것을 깨달았다.

On the night of the Bodhisattva's realization of the supreme nibbana, he recalled an incident at a plowing festival while he was just a young boy of one or two years old.

When his attendants left him alone under a rose-apple tree, he sat in “tranquil wisdom meditation” and experienced a mind that was expanded and opened! He saw that this form of meditation would lead him to the experience of “tranquility jhanas” (as opposed to ‘concentration jhanas’). [3]

최고의 열반을 깨닫는 밤에, 보살은 그가 한두 살 때 농번기 축제에 있었던 일을 회상했다. 보살의 시종들이 그를 갯복숭아나무 아래에 홀로 남겨놓았을 때, 보살은 앉아서 사마디(평온-지혜) 명상상태에 있었고 그의 마음이 넓어지고 열려 있음을 경험했다. 보살은 이런 형태의 명상이 평온한 선정으로 이끈다는 것을 알았다. (집중명

상과 대비되는 선정) [3]

As a result of the “tranquil wisdom meditation”, his mind was filled with joy; his body became light and happy. When the joy faded away, he then experienced strong calmness and peacefulness. His mind and body became very comfortable. His mind was very still, composed, with sharp mindfulness and full awareness of what was happening around him i.e., he could still hear sounds and feel sensations with his body, etc., at that time.

사마디(평온-지혜) 명상의 결과로 보살의 마음은 기쁨으로 가득 했고, 몸은 가벼워지고 행복으로 채워졌다. 그 기쁨이 사라졌을 때, 그는 깊은 고요와 평화를 경험했다. 몸과 마음이 매우 편안해졌다. 사띠가 명확하고 선명한 알아차림(삼빠잔냐)으로, 그에게 일어나고 있는 것에 대해 마음은 매우 고요하고, 가라앉아 있었다. 하지만 그 때도 여전히 소리를 들을 수 있고, 몸에서 일어나는 감각을 느낄 수 있었다.

When the Bodhisattva sat under the Bodhi tree to meditate on the full moon night of May and made his great effort to attain the supreme nibbana, he recalled that not all forms of pleasure are unwholesome. He realized that there could be pleasurable feelings arising in the mind and body although there was not any attachment to anything. That very night, the Bodhisattva practiced “Tranquil Wisdom Meditation” through the method of opening and expanding the mind. In short, he practiced the “Anapanasati” or “Mindfulness of Breathing”. And as we all know, he became the Buddha or the supremely enlightened one.

5월의 보름달이 뜬 밤에 보살은 보리수나무 아래 앉아, 최고의 열반에 도달하기 위해 최선의 노력을 기울였다. 그는 모든 형태의 기

쁨(pleasure)이 불건전함(불선)이 아니라는 것을 회상했다. 어떤 것에 집착이 없을지라도, 몸과 마음에서 기쁜 느낌이 일어날 수 있다는 것을 깨달았다. 바로 그 날, 보살은 마음을 열고 넓히는 방법을 통해 사마디(평온-지혜) 명상을 수행했다. 즉, 보살은 아나빠나사띠(호흡에 대한 사띠) 수행을 하였다. 그리고 우리가 아는 것처럼, 붓다, 더없는 깨달음을 얻은 이가 되었다.

The Anapanasati Sutta taught by the Lord Buddha 2500 years ago still provides the most simple, direct, thorough, and effective method for training and developing the mind for its daily tasks and problems as well as for its highest aim—the mind's own unshakable deliverance from greed, hatred and delusion.

The method described here is taken directly from the Sutta itself and its results can be seen clearly and easily when one practices according to the instructions on the Sutta.

최고 목적지인 탐진치에서 벗어난 흔들림 없는 마음을 훈련하고 계발하는데 있어, 2500년 전 붓다가 가르친 아나빠나사띠 경은 가장 단순하고 직접적이며, 완벽하고 효과적인 방법을 제시한다. 또, 나날의 일과 일상 문제에 대해서도 마찬가지로 적용될 수 있다.

이 책에 기술된 방법은 경전에서 직접 인용되었다. 경전에 따라 수행할 때, 그 결과는 분명하고 쉽게 알 수 있을 것이다.

The author would like to emphasize that the instructions in this book are not his “own opinion”, but is actually the Lord Buddha's own instruction given in a clear and precise way. It can be called the “Undiluted Dhamma”, because it comes directly from the Suttas themselves, without a lot of additions or free-lance ideas.

The Anapanasati Sutta gives the **most** profound meditation instructions available today. It includes the “Four Foundations of



Mindfulness” and the “Seven Enlightenment Factors” and shows how they are fulfilled through the practice of “Mindfulness of Breathing.” This is done by attaining all of the meditation stages (jhanas). [4]

이 책의 지침들은 ‘내 자신의 의견’이 아니라는 것을 강조하고 싶다. 이것은 분명하고 정확한 길을 제시했던 붓다의 실질적인 가르침이다. 자유로운 많은 의견과 첨가사항 없이 경전을 바로 따라간다면, 이것을 ‘회석되는 앓는 담마’가 될 것이다. 아나빠나사띠 경전은 오늘날 접할 수 있는 가장 심오한 명상지침을 준다.

이 경전은 사념처(네 가지 사띠의 확립)와 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 포함하고, 그것들이 아나빠나사띠 수행을 통해 어떻게 실현되는지 보여준다. 그것은 모든 선정(명상단계)들에 도달하면서 체험될 수 있다. [4]

This Sutta shows the direct way to practice “Tranquil Wisdom Meditation” and does not categorize meditation practices.

Strangely, the current separation into various types of meditation like “fixed absorption concentration, or access concentration” and “momentary concentration” meditation seems to occur only in the commentaries but never in the Suttas.

Thus, one must notice this and compare them with the Suttas for their accuracy.

이 경전은 사마디(평온-지혜) 명상을 수행하는 바른 길을 보여준다. 그리고 명상수행 방법을 어떤 부류로 구분해 놓지 않는다. 생소하겠지만, 고정(몰입) 삼매, 근접삼매, 순간삼매처럼 다양한 명상수행 형태의 구분은 주석서에서만 보여지고 결코 경전에 나타나지 않는다. 그래서 이런 사실을 알고, 주석서의 정확성을 경전과 비교해야 한다.

From the attainment of the fourth jhana, three alternative lines of further development become possible. This Sutta deals with only one of those, namely the attainment of all the material and immaterial jhanas (meditation stages), followed by the experience of the cessation of perception and feeling (nirodha Samapatti in Pali) and finally the experience of Dependent Origination (Paticcasamuppada). In these attainments, the Lord Buddha mentions four meditative stages that continue the mental unification established by the jhanas (meditation states).

These states described as “the liberation that are peaceful and immaterial”, are still mundane states. Distinguished from the material jhanas (meditation stages) by their deepening of the subtle mental observations, they are named after their own exalted stages: “the base of infinite space, the base of infinite consciousness, the base of nothingness, the base of neither-perception nor non-perception.”

사선정의 성취 이후에, 수행을 더 계발하는 세 가지 다른 방향이 있다. 그러나, 아나빠나사띠 경전은 이 중 단지 하나만 다룬다. 즉, 색계와 무색계 선정들을 성취하고, 상수멸을 체험하고(인식과 느낌의 소멸, nirodha Samapatti) 궁극적으로 연기(Paticcasamuppada)를 체험하는 것이다. 붓다는 이러한 성취단계 과정을 실행하면서, 선정으로 확립된 정신적 하나됨(mental unification)이 지속되면서 이르게 되는 네 가지 명상 상태를 언급했다. (그러나, 이 상태들은 ‘평화로운 비물질적 해탈’로 설해지지만 여전히 세간적 경지들이다.)

미묘한 정신적 관찰이 깊어짐에 따라, 이 높은 선정들은 색계 선정들과 구분될 것이다. 그것들은 ‘공무변처’, ‘식무변처’, ‘무소유처’, ‘비상비비상처’이다.

These states of consciousness are very attainable if one ardently and continually keeps their daily meditation practice

going. As this is a gradual training, one first must learn to walk before they learn how to run. Thus, the beginning of the meditation practice is the basis for further development.

This is a straight and direct path towards liberation and the supra-mundane nibbana.

It does, however, require sustained meditative effort, applied to a simple object of meditation to watch, i.e., the breath, followed by the relaxation and expansion of the mind which allows the mind to become calm and clear without distractions.

매일매일 열심히 계속 수행한다면, 이 의식 단계들에 도달할 수 있다. 떨 수 있기 전에 먼저 걷는 법을 배워야 하듯이 이것은 점진적인 훈련이다. 그래서 초보단계의 명상은 더 높은 계발을 위한 기초이다. 이것이 해탈과 출세간적인 열반에 이르는 직접적이고 곧바른 길이다. 그러나, 계속 노력 - 관찰할 수 있는 간단한 명상의 대상, 즉 호흡에 착수하여, 마음이 미혹됨 없이 고요하고 맑아지도록 마음을 이완하고 넓어지게 한다. - 을 기울여야 한다.

When one practices the Anapanasati Sutta as a “Tranquil Wisdom Meditation”, they find that their creativity and intuition increase as their practice develops. This forms the timeless and universal appeal of a true ‘Doctrine of Enlightenment’ (realizing Dependent Origination and the Four Noble Truths), which has the depth and breadth, the simplicity and intelligence for providing the foundation and the framework of a living Dhamma For All. One will sense the urgency of the fundamental “non-materialistic” problems and search for solutions that neither science nor the “religions of faith” can provide.

“사마디(평온-지혜) 명상”으로 아나빠나사띠 경전에 따라 수행한다면, 수행이 진전함에 따라 창조와 직관이 늘어날 것이다. 이것은

초시간적이고 보편적 이치인 “깨달음의 가르침”(연기와 사성제를 체험하는 것)에 이르게 할 것이다. 이 깨달음의 가르침은 깊고 넓으며, 단순성과 지성을 담고 있어, 모든 것에 대한 생생한 담마의 기틀을 제공한다. 그래서 비물질적인 문제의 근본적 해결의 중요성을 실감하고, 과학과 종교적 믿음이 줄 수 없는 해결책을 찾게 될 것이다.

More important is the final realization, which comes through the method of “Tranquil Wisdom Meditation” that invokes experiencing the various meditation stages (jhanas) and seeing through direct knowledge, all of the twelve links of “Dependent Arising”. This means seeing and realizing directly the second and third Noble Truths. And when these two Noble Truths have been seen and realized directly, this implies that the First Noble Truth and the Fourth Noble Truth are seen and practiced. This is because one can't see the “Origin of Suffering” without first seeing the “Suffering” itself and suffering would not cease without practicing the way leading to the cessation of suffering. Thus, seeing and realizing Dependent Origination, means that one sees and realizes all of the Four Noble Truths, which is actually the true essence of Buddhist meditation.

‘사마디(평온-지혜) 명상’은 선정(명상단계)들을 체험하고, 올바른 지혜(direct knowledge)를 통해 보게 해서, 더 중요하고 궁극적 깨달음인 십이연기(‘조건으로 하여 일어남의 법칙’)를 직접 보게 할 것이다. 이것은 사성제의 두 번째 진리(집성제)와 세 번째 진리(멸성제)를 직접 보고, 체험하는 것이다. 이 두 가지 사성제를 직접 보고 체험할 때, 또한 사성제의 첫 번째(고성제)와 네 번째 진리(도성제)를 직접 보고 수행하게 되는 것을 뜻한다. 먼저 괴로움 자체(고성제)를 보지 못하면 괴로움의 원인(집성제)을 알 수 없고, 괴로움의 소멸에 이르는 길(도성제)을 수행하지 않으면, 괴로움이 소멸(멸성

제)되는 않기 때문이다. 그래서 연기를 직접 보고 체험하는 것은 불교 명상의 실질적 진수인 사성제를 모두 보고 체험하는 것이다.

The true aim of the Anapanasati Sutta is nothing less than final liberation from suffering which is the highest goal of the Lord Buddha's Teachings-Nibbana. The practice of the Buddhist Path evolves in two distinct stages, a mundane (lokiya) or preparatory stage and a supra-mundane (lokuttara) or accomplished stage. The mundane path is developed when the disciples undertake the gradual training in developing their virtues (continually keeping the precepts), tranquility or deep composure of mind, and developing wisdom. This reaches its peak in the practice of "Tranquil Wisdom Meditation", which deepens direct experience, and at the same time, shows one the three characteristics of all existence, as well as, all of the Noble Truths.

아나빠나사띠 경전의 진정한 목적은 괴로움에서의 궁극적 해탈, 즉 붓다가 가르친 가장 높은 목적인 열반이다. 불교수행의 길에는 세간적 경지(lokiya, 예비 단계)와 출세간적 경지(lokuttara, 성취단계)의 두 가지 구별되는 단계가 있다. 세간적 길은 수행자가 미덕(계율을 계속 지켜나가는 것), 평온 또는 깊이 고요한 마음, 지혜를 계발하는 단계적인 수행을 시작할 때 닦는 길이다. 세간적 길은 사마디(평온-지혜) 명상으로 정점에 도달하여 바른 체험이 깊어지고, 동시에 모든 존재의 세 가지 특성(무상, 고, 무아)과 사성제를 보게 된다.

In short, there are two kinds of nibbana, one is the worldly or mundane type of nibbana and the other is the supra-mundane or unworldly type of nibbana. The mundane or worldly type of nibbana is attained every time the meditator lets go of an

attachment or hindrance and relief arises along with a kind of happiness. This type of nibbana will occur many times when one is seriously practicing 'Tranquil Wisdom Meditation'. The supra-mundane type of nibbana only occurs **after** the meditator sees and realizes 'Dependent Origination(Paticcasamuppada)' both forwards and backwards. (This means realizing the Four Noble Truths.)

간단히, 열반에는 두 가지 형태가 있는데 하나는 세속적, 세간적인 열반이고, 다른 하나는 출세간적, 탈속적인 열반이다. 세간적(세속적)인 열반은 명상자가 집착, 오개(수행의 장애), 일종의 행복감에서 오는 위안을 놓아버릴 때 매순간 도달할 수 있다. 이 형태의 열반은 수행자가 진지하게 사마디(평온-지혜) 명상을 수행할 때 여러 차례 일어난다. 출세간적 열반은 오직 수행자가 순관과 역관으로 연기를 보고 체험한 후에 일어난다. (이것은 사성체를 체험함을 의미한다.)

This supra-mundane nibbana takes time and effort to achieve. However, that does not mean that it is impossible for laymen and laywomen to attain it. With persistent daily practice and by taking an occasional meditation retreat with a competent teacher who understands how the "Tranquil Wisdom Meditation" works, even those who live active lives in the world can still achieve the highest goal of the Supra-mundane Nibbana.

It was mentioned in the Parinibbana Sutta, that during the time of the Lord Buddha, many more laymen and laywomen became saints than the Bhikkhus and Bhikkhunis when they practiced on a regular basis.

이 출세간적 열반은 도달하는데 시간과 노력이 필요하다. 그러나, 재가자도 도달할 수 있다. 세속에서 살아가는 사람도 사마디(평온-



지혜) 명상”에 능통한 스승의 지도를 받아, 매일 계속 수행하고 기회가 될 때마다 안거수행 기간을 갖는다면, 가장 높은 목적지인 출세간적 열반에 도달할 수 있다. 붓다 시절, 규칙적인 수행을 한 많은 재가자들이 비구, 비구니들 못지 않게 성인이 되었다는 이야기가 빠리닙바나 숫따(열반경)에 언급되었다.

The common belief that one must be a ‘Bhikkhu’ or ‘Nun’ in order to reach this goal is just not true. The exhortation of the Lord Buddha was for all people who were interested in the correct path to ‘Ehipassiko’ (a Pali word meaning ‘come and see’). This is very good advice because it helps those who are interested, to get out of the judgmental, critical mind and honestly practice to see if this is, in fact, the right way.

성인이 되기 위해서 비구나 비구니가 되어야 한다는 것이 일반적인 믿음이지만, 반드시 그렇지만은 아니다. 붓다의 가르침은 ‘에이빠시코’(Ehipassiko, 빨리어로 “와서 보라”라는 뜻)라고 설한 그 바른 길을 찾는 모든 이를 위한 것이었다. “와서 보라”라는 좋은 충고는 구도자를 비판과 비난에서 벗어나, 그것이 바른 길인지 알아보는 진지한 수행으로 이끈다.

Dependent Origination is the teaching, which makes the Lord Buddha’s path unique among all other types of meditation. During his period of struggle for enlightenment, Dependent Origination came as a marvelous and eye-opening discovery that ended his pursuit in the darkness: “Arising, arising-thus, Bhikkhus, in regard to things unheard before there arose in me vision, knowledge, wisdom, understanding and light”. (Samyutta Nikaya X11. 65/ii.105).

붓다의 방법이 다른 명상법과 차별되는 것은 연기(조건으로 하여

일어남의 법칙)이다. 붓다가 깨달음을 위해 구도하는 시절, 연기는 어둠 속을 헤매는 듯하던 수행을 끝마치는 경이롭고 괄목할 만한 발견이었다. : “조건으로 하여 일어남과 일어남-이와 같이 비구들이여, 전에 알지 못한 실체에 관하여, 나에게 직관, 앎, 지혜, 이해, 밝아짐이 일어났다.” (상용따 니까야 X11. 66/ii. 105)

Once enlightened, the mission of the Tathagata is to proclaim Dependent Origination (This means the Four Noble Truths.) to the world (Samyutta Nikaya X11.25-6). The Lord Buddha taught this in discourse after discourse, so much so, that the Dependent Origination soon becomes the **most essential and important** teaching of all. When the Arahāt Assaji was asked to state the Master’s message as precisely and as briefly as possible, he gave the doctrine of arising and ceasing of phenomena.

With a single sentence, the Lord Buddha dispels doubt about the correctness of this summary: “He who sees Dependent Origination sees the Dhamma, he who sees the Dhamma sees Dependent Origination.” (Taken from the Middle Length Sayings [Majjhima Nikaya] Sutta 28 section 38). This means seeing and realizing all of the Noble Truths. **This is the only way!**

깨닫고 나서, 여래는 연기를 세상에 전하며 가르침을 폈다.(연기는 또한 사성제를 의미한다.) (Samyutta Nikaya X11.25-6). 붓다는 연기에 대해 여러 차례 설교하며 가르쳤다. 그래서 연기는 불교의 **가장 핵심적이고 중요한 가르침**이 되었다. 아라한 아싸지가 스승(붓다)의 가르침에 대한 가장 간단하고 정확한 설명을 요청 받자, 모든 현상이 조건에 의해 일어나고 사라지는 연기의 교리로 대답하였다.

올바른 붓다의 제자의 모습을 다음 하나의 문장으로 살펴볼 수 있다. “연기를 보는 자는 담마를 본다. 담마를 보는 자는 연기를 본다.”(Middle Length Sayings, 맛지마 니까야 숫따 28. 절 38.) 이

말은 사성제를 직접 보고 체험하는 것을 말한다. 이것이 유일한 길이다!

When one's faculties have gained a degree of maturity and they see the twelve links of 'Dependent Origination' clearly, the mundane path rises to the supra-mundane path because it leads directly and surely out of 'Suffering.' One then realize 'The Origin of Suffering', 'The Cessation of Suffering', and 'The Path Leading the Way Out of Suffering.'

There is another interesting Sutta about seeing of the Four Noble Truths, found in the Digha Nikaya Sutta number 16, section 5.27. From this section of the Sutta, one concludes that the way to attain enlightenment is by following the Eightfold Path and realizing the Noble Truths. It says:

다섯 가지 기능들(오근-믿음, 정진, 사띠, 사마디, 뻥냐)이 성숙해지고 십이연기를 분명하게 볼 때, 세간적 길은 이제 출세간적 길로 들어서게 된다. 그것은 괴로움의 소멸로 직접적이고 확실히 이끌기 때문이다.

그리고, 그때 사성제-괴로움의 원인, 괴로움의 소멸, 괴로움의 소멸에 이르는 길-를 깨닫는다. 디가니까야의 16번째 경전 5.27절에 사성제를 직접 보는 것에 대한 흥미로운 내용이 있다. 그 경전 구절에서 깨달음에 이르는 길은, 팔정도를 따르는 것이고 사성제를 깨닫는 것이라고 결론 짓는다.

[5.27] In whatever Dhamma and Discipline the Noble Eightfold Path is not found, no ascetic is found of the first grade (meaning a sotapanna), second grade (meaning Sakadagami), third grade (meaning Anagami), or fourth grade (meaning an arahat). But such ascetics can be found, of the first, second, third, and fourth grade in a Dhamma

and Discipline where the Noble Eightfold Path is found.

Now, Subhadda, in this Dhamma and Discipline the Noble Eightfold Path is found, and in it are to be found ascetics of the first, second, third and fourth grade. Those other schools are devoid of [true] ascetics; but if in this one the Bhikkhus were to live to perfection, the world would not lack for Arahats.

[5.27] 팔정도가 존재하지 않는 모든 담마와 계율 속에서, 첫 번째 단계(소파빠나, 수다원과), 두 번째 단계(사까다가미, 사다함), 세 번째 단계(아나가미, 아나함), 또는 네 번째 단계(아라한)의 수행자를 찾을 수 없다. 그러나, 팔정도가 존재하는 담마와 계율 속에서 첫 번째, 두 번째, 세 번째, 네 번째 단계의 수행자를 찾을 수 있다.

수밧따야, 지금 이 담마와 계율 속에 팔정도가 존재한다. 그리고 그 속에서 첫 번째, 두 번째, 세 번째, 네 번째 단계의 수행자를 찾을 수 있다. 저 다른 학파들에는 진정한 수행자가 없다. 그러나 여기에 있는 비구들이 완전하게 살아간다면, 세상에 아라한이 부족하지 않을 것이다.

The mind opens when it sees and realizes these twelve links of Dependent Origination directly. As a result, the mind becomes dispassionate and free. This is as true now in present times, as it was 2500 years ago. Any teaching that doesn't highlight the necessity of the Dependent Origination as its realization and final goal or destination, isn't teaching the true path. Currently, many people say that seeing impermanence, suffering, and not self is realizing nibbana. However, one must note that although these characteristics do lead the way to realizing nibbana and are very important to develop, they don't directly allow one to see the supra-mundane state of Nibbana.

십이연기를 직접 보고 깨달을 때, 마음이 열린다.(open) 그 결과, 마음은 탐욕을 여의고 자유로워진다. 지금도 이것은 2500년 전과 마찬가지로 진실이다. 마지막 목적지로서 연기의 체험 - 그것에 대한 필연성을 강조하지 않는 가르침들은 진실한 길이 아니다. 현재 많은 사람들이 무상, 고, 무아를 보는 것이 열반을 체험한다고 말한다. 이 세 가지 존재의 특성들은 열반을 체험하는 길에 이르는 데, 계발해야 할 매우 중요한 것이다. 그러나, 이것들이 출세간적 열반 상태를 직접 보게 하지는 않는다.

**The meditator can see, one or all of the three characteristics of existence, i.e., impermanence, suffering and not-self, without directly seeing Dependent Origination, but, when one sees Dependent Origination directly he will always see all of the three characteristics. According to the first Sutta in the Maha Vagga of the Vinaya, it cannot work any other way.**

연기를 직접 보지 못해도, 이 세 가지 존재의 특성(무상, 고, 무아)을 모두, 또는 하나를 볼 수 있다. 그러나, 연기를 직접 볼 때는 항상 이 세 가지 모든 특성을 볼 것이다.

“다른 어떤 길로는 나아갈 수 없다”는 말이 율장 마하박가(대품)의 첫 번째 경에 보인다.

## The Courage to Investigate

### (열린) 고찰에 대한 격려

Currently, there seems to be some disputes regarding the kinds of meditation the Lord Buddha taught. One school of thought says - “One must begin by practicing ‘Jhana [fixed] concentration meditation’ and then proceed to the fourth jhana [5] before switching over to the practice of ‘vipassana meditation’ or momentary concentration [khanika samadhi]. Other schools of thought say that one can attain Nibbana without going through the jhanas, [6] but only practice “vipassana meditation” [7] or developing access concentration [upacara samadhi] right from the beginning of their meditation practice.

현재, 붓다가 가르친 명상 방법에 대해 몇 가지 논쟁이 있다. 어떤 수행처에서는 고정된 집중 선정 명상을 먼저 수행해야하고, 위빠사나 명상 또는 순간 삼매(카니까 사마디) 수행으로 전환하기 전에 사선정 [5]에 나아가야 한다고 말한다. 또 다른 수행처에서는 선정을 거치지 않고 [6] 단지 위빠사나 명상 [7] 을 수행하거나, 명상 수행 시작부터 바로 근접삼매(우빠짜라 사마디)를 계발해서 열반에 도달할 수 있다고 말한다.

Interestingly, the word ‘vipassana’ or ‘vidassana’ (which has the same meaning) is only mentioned very few times in the Suttas, whereas the word Jhana (here meaning tranquil wisdom meditation stages, not fixed concentration) is mentioned many thousands of times. Moreover, the Anapanasati Sutta shows that the Lord Buddha taught only one kind of meditation that is by simultaneously developing both the jhanas and wisdom.

(Here, the word jhana means meditation stages or illumination



of mind, not deep absorption or fixed concentration [appana samadhi], access concentration [upacara samadhi] or even momentary concentration [Khanika samadhi])

흥미롭게도, “위빠사나” 또는 “위다사나” (둘 다 같은 의미임)라는 말은 경전에서 매우 드물게 나타난다. 반면, 선정(Jhana)이란 말은 수천 번이나 언급된다.(이 선정의 의미는 평온-지혜 명상단계들을 말하고, 고정된 집중삼매가 아니다.) 특히, 붓다는 아나빠나사띠 경에서 선정과 지혜를 동시에 계발하는 한 가지 방식의 명상법을 가르쳤다. (여기에서, 선정은 마음이 깨어 나아가는 수행 단계들을 의미하고, 깊은 몰입이나 고정된 삼매[아빠나 사마디], 근접 삼매[우빠짜라 사마디], 또는 순간 삼매[카니까 사마디]를 의미하지 않는다.)

This Sutta actually shows the method of how to tranquilize the mind and develop wisdom at the same time by seeing the true nature of existence. This means observing anicca [impermanence], dukkha [suffering], anatta [not-self], along with seeing and realizing the cause and effect relationships of Dependent Origination. At the same time, it also fulfills the “Four Foundation of Mindfulness and the Seven Enlightenment Factors”. Hence, the way leading to the realization of Supra-mundane Nibbana is clearly and precisely taught in this wonderful Sutta.

이 경전은 실제로 마음을 평온(tranquilize)하게 하는 방법과 함께, 존재의 진실한 본성을 직접 봄으로써 지혜(wisdom)를 계발하는 방법을 제시한다. 이것은 연기의 원인-결과 관계를 직접 보고 체험함으로써, 무상[아니짜], 고[독카], 무아[아나따]를 보는 것을 의미한다. 동시에, 사념처와 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 성취한다. 그래서, 이 훌륭한 경전은 출세간적 열반을 체험하는 길을

분명하고 정확히 제시한다.

The commentaries and sub-commentaries have divided “concentration” and “vipassana” into different forms of meditation. This kind of “separation” does not appear in the Suttas. Although it is mentioned in the Anggutara Nikaya that the first part of the practice is samatha and the second part is vipassana (developing wisdom), it is not saying that they are two different types of practices or meditations.

주석서와 복주석서는 명상을 ‘집중(사마타)’과 ‘위빠사나’라는 다른 형태로 구분하였다. 경전에는 이러한 ‘분리’가 보이지 않는다. 비록, ‘앙구따라 니까야’에서 수행의 첫 번째 부분은 ‘사마타’이고 두 번째 부분은 ‘위빠사나’(지혜의 계발)이라고 언급한 부분도 두 가지 다른 형태의 명상 수행이 있다는 말이 아니다.

The practice is the same! It is only that different things are seen at different times, as in the case of Sutta 111 ‘One By One as they Occurred’ from the Majjhima Nikaya. This Sutta gives an explanation of Venerable Shariputra’s meditation development and experience of all the jhanas (meditation stages) before he attained Arahatship.

When one starts to differentiate and categorize meditation practices, the situation becomes very confusing. This is also evident in the popular commentaries like the Visuddhi Magga and its sub-commentaries. One begins to see inconsistencies when they make a comparison with the Suttas. Nowadays, most scholars use just a line or parts of a Sutta to ensure that the commentaries agree with the Sutta.

수행은 하나의 형태이다! 맞지마 니까야의 111번 경에서 ‘그것들

이 하나씩 차례로 일어나면서'의 경우처럼, 때에 따라 다른 것들로 보여질 뿐이다. 이 경전은 존경하는 사리뵈뜨라(사리불)가 아라한에 이르기 전까지의 명상 계발과 모든 선정들(명상단계들)의 경험을 설명하고 있다.

명상을 구별짓고 범주화한다면, 매우 혼동스런 상황이 된다. 유명한 청정도론(위숫디막가)과 그것의 복주석서들에서 그렇게 구분 짓고 있다. 그 주석서들이 경전과 비교된다면, 경전과 불일치함을 알 수 있다. 오늘날, 많은 학자들은 경전의 단지 한 줄 또는 한 부분만 인용하여 주석서가 경전과 일치한다고 확인한다.

However, if one were to read the Sutta as a whole, the Sutta has an entirely different meaning. This is not to say that scholars are intentionally making wrong statements, but sometimes they are caught in looking at such tiny details or parts of the Dhamma with a unilateral view that they tend to lose view of the larger picture of things.

The description of the jhanas (here again meaning absorption or fixed on or into the object of meditation, where concentration suppresses the hindrances) in the Visuddhi Magga, doesn't exactly match the description given in the Suttas and in most cases, these descriptions are very different!

For example, the Visuddhi Magga talks about having a sign (nimitta in Pali, this can be a light or other visualized mind-made pictures) arise in the mind at certain times when one is practicing jhana meditation (absorption concentration [appana samadhi] or when one gets into access concentration [upacara samadhi] or even in momentary concentration [khanika samadhi]. With each type of 'concentration' a nimitta of some kind arises.

그러나, 경전 전체를 읽는다면 경전이 주석서와 전체적으로 다른 의미를 가질 것이다. 이것은 학자들이 의도적으로 잘못된 주장을 한

다는 것이 아니다. 때때로 그들은 사물의 모습에 대한 더 전체적인 시각을 잃고, 담마의 작은 세부사항이나 부분들을 편견에서 본다.

청정도론의 선정에 대한 묘사는 경전에 나타난 기술과 정확히 일치하지 않고, 대부분 매우 다르게 기술되었다! (청정도론에서 말하는 선정의 의미는 명상의 대상이나 그 속에 몰입 또는 고정되는 것이고, 그러한 집중은 수행의 장애(오개)를 억누르는 형태이다.)

예를 들어, 청정도론에서는 선정 명상을 수행할 때, (몰입 삼매, 근접 삼매, 또는 순간 삼매로 들어가는 것을 말함) 특정한 때 일어나는 니미따(표시, nimitta)에 대해 말하고 있다. (빨리어로 니미따를 말하고, 이것은 빛 또는 영상화된 마음이 만든 그림들일 수 있다.)

When this happens one is practicing a 'concentration' type of meditation practice, which the Bodhisattva rejected as being the way to Nibbana! However, if one were to check the Suttas, the description of nimittas arising in the mind has never been mentioned.

And, if it were very important, it would be mentioned many times. The Lord Buddha never taught concentration techniques, having nimittas (signs) arising, or the chanting of mantras. These are forms of Hindu practices that have sneaked into Buddhism for a few hundred years. Their influences can be seen in the 'concentration practices' and in the Tibetan Buddhist styles of meditation, as well as, in other popular commentaries like the Visuddhi Magga.

이것은 '집중' 형태의 명상 수행을 할 때 일어난다. 그러나, 보살일 때 붓다는 열반에 이르는 방법으로 이러한 명상을 거부했다. 그리고 경전에는 마음에 일어나는 니미따에 대한 설명이 결코 언급되지 않았다. 이것이 중요하다면, 경전에 여러 번 언급되었을 것이다. 붓다는 니미따(표시)를 일으키거나, 만트라를 암송하는 집중 명상법

을 결코 가르치지 않았다. 이러한 힌두교식 수행법이 몇 백년에 걸쳐 불교에 스며들었다. 그 영향은 이런 집중수행법, 티벳불교식 명상법, 그리고 청정도론 같은 유명한 주석서들에서 보여진다.

Thus, the current ways of practicing “concentration” do not conform to the descriptions given in the Suttas. One must always honestly and openly investigate what is being said and then check it against the Suttas. It is best that one does this not with just part of the Sutta but the whole Sutta itself, because taking out one or two lines from various sections can cause confusion. When one honestly questions what the Lord Buddha’s Teachings really are, they will observe that open investigation helps one to see more clearly and thus, questions can be answered rationally.

그래서 이런 “집중” 수행법은 경전에서 나타난 설명을 따르지 않는 것이다. 정직하고 열린 마음으로 어떤 것이 무엇을 말하고 있는지 조사하고, 그것을 경전과 확인해보아야 한다. 경전의 단지 부분만이 아닌, 경전 전체와 비교하는 것이 최상이다. 왜냐하면, 많은 부분들 중에서 한두 줄을 택해 비교하는 것은 혼란을 가져오기 때문이다. 열린 고찰(open investigation) - 무엇이 진정한 붓다의 가르침인지 정직하게 질문함 - 은 더 분명하게 보게 하고 의문에 대한 합리적인 해답을 구하게 할 것이다.

One must always remember that the commentaries and sub-commentaries are the authors’ interpretation of what the Suttas say and mean. Many times good intentioned monks look for ways to expand their understanding and attempt to help themselves and others with their comments. Then as time goes by, more scholar monks will expound on a certain comment, explaining the different and subtle meanings of some tiny

phrases and individual comments. This “dilutes” the true teachings and thus, has the tendency to take one further away from the true meaning and understanding of the Suttas. As a result, many puzzling questions arise.

주석서와 복주석서는 경전의 뜻과 의미를 저자들이 해석한 것일 뿐이다. 선한 의도를 가진 불교승려는 이해를 넓힐 수 있는 방법을 찾기 위해 몇 번이고 노력한다. 그래서 주석을 붙여 그 자신과 다른 사람들을 도우려고 한다. 그러나 시대가 지남에 따라, 더 많은 승려들이 특정 주석의 문구를 상술하고, 어떤 사소한 문구와 개인적인 주석에 대해 각기 다르고 미묘한 의미를 부여했다. 이것은 순수한 가르침을 희석하고 경전이 말하는 진정한 의미와 이해에서 멀어지게 하여 많은 혼동스런 의문들이 생기게 되었다.

For example: “In the practice of momentary concentration, where does Dependent Origination fit into the scheme of things?” This practice doesn’t seem to go hand in hand with the teaching of Dependent Origination. Another question is: “According to the Suttas, Right Effort means bringing up zeal, or joyful interest, or enthusiasm (chanda) in the mind. However, some meditation teachers say Right Effort only means, “noting.”

Other puzzling questions that one might asked are, “Which suttas mentioned the terms momentary [Khanika samadhi], access [Upacara samadhi], and absorption or fixed concentration [Appana samadhi]?” and “Which Sutta describes ‘Insight Knowledges’?” or “Which Sutta says that there is no mindfulness while in the jhana meditation stage?”

예를 들면, 순간삼매 수행에서 말하는 연기는 담마(실체)의 체계와 어떤 부분에서 일치하는가? 하는 것이다. 이 수행은 연기의 가르침과 보조를 맞추지 않는 것처럼 보인다. 또 다른 의문이 있다. 경

전에서 말하는 바른 노력은 마음에 열의, 기쁨이 가득한 흥미, 열중(chanda, 칸다)을 불러일으키는 것이다. 그러나, 어느 명상지도자가 말하는 바른 노력은 단지 “알아차림(noting)”을 의미한다. 또 어느 경전에서 순간삼매(카니까 사마디), 근접삼매(우빠짜라 사마디), 또는 몰입, 고정 삼매(아빠나 사마디)를 설명했는지에 대한 혼동스런 의문이 있다. 그리고, 어느 경전에서 ‘통찰지(Insight Knowledge)’를 언급하였고, ‘선정 상태에 있는 동안 사띠가 없다’고 하였는가?

Please note that in the Parinibbana Sutta, the Lord Buddha had requested his disciples to always check against the Suttas and not any other texts.

There must come a time when one must stop repeating the words of others, and stop practicing ways of questionable methods, without doing some open and honest investigation of the original teachings of the Lord Buddha. One must not depend on hearsay, or blind belief in what a teacher says, simply because he is the authority. In the Kalama Sutta, the Lord Buddha gives some very wise advice:

빠리닙바나 숫따(열반경)에서, 붓다는 제자들에게 다른 문서들이 아니라 붓다의 가르침과 비교하여 항상 확인하라고 당부했다. 언젠가는 다른 사람의 말을 그저 따라하는 것을 그만둬야 할 때가 올 것이다. 붓다의 근본가르침에 대해 열린 마음과 정직한 고찰이 없이 의심스런 방법으로 수행하는 것을 그만둬야 할 때가 올 것이다. 단지 권위가 있기 때문에, 소문과 스승이 말한 것을 맹신하거나 의존하지 말아야 한다. 붓다는 깔라마 경전에서 매우 지혜로운 몇 가지 조언을 주었다.

- It is unwise to simply believe what one hears because it has been said over and over again for a long time.
- It is unwise to follow tradition blindly just because it has



been practiced in that way for a long time.

- It is unwise to listen to and spread rumors and gossip.
- It is unwise to take anything as being the absolute truth just because it agrees with one's scriptures (this especially means commentaries and sub-commentaries).
- It is unwise to foolishly make assumptions, without investigation.
- It is unwise to abruptly draw a conclusion by what one sees and hears without further investigation.
- It is unwise to go by mere outward appearances or to hold too tightly to any view or idea simply because one is comfortable with it.
- It is unwise to be convinced of anything out of respect and deference to one spiritual teacher (without honest investigation into what is being taught).

- 오랫동안 반복해서 말해져왔기 때문에, 들은 것을 단순히 믿는 것은 현명하지 않다.
- 오랫동안 그 같은 식으로 수행되어져 왔기 때문에, 맹목적으로 전통을 따르는 것은 현명하지 않다.
- 소문이나 풍문을 듣거나 퍼뜨리는 것은 현명하지 않다.
- 어떤 권위 있는 서적(특히, 이것은 주석서와 복주석서를 의미한다)과 일치하기 때문에, 어떤 것을 절대적인 진실로 받아들이는 것은 현명하지 않다.
- 고찰하지 않고, 어리석은 억측을 하는 것은 현명하지 않다.
- 깊이 고찰하지 않고, 보고들은 것으로 성급히 결론을 내리는 것은 현명하지 않다.
- 단지 겉모습에 따라 판단하거나, 기분 좋고 편하기 때문에 어떤 견해나 이념을 너무 단단히 붙잡는 것은 현명하지 않다.
- (가르친 것에 대한 정직한 고찰이 없이) 정신적인 스승에 대한 존경과 복종으로 무엇이든 확신하는 것은 현명하지 않다.

\*\*\*\*\*

We must go beyond opinions, beliefs and dogmatic thinking. In this way, we can rightly reject anything which when accepted, practiced and perfected, leads to more anger, criticism, conceit, pride, greed and delusion. These unwholesome states of mind are universally condemned and are certainly not beneficial to ourselves or to others. They are to be avoided whenever possible.

\*\*\*\*\*

On the other hand, we can rightly accept anything which when practiced and perfected, leads to unconditional love, contentment and gentle wisdom. These things allow us to develop a happy, tranquil, and peaceful mind. Thus, the wise praise all kinds of unconditional love (loving acceptance of the present moment), tranquility, contentment and gentle wisdom and encourages everyone to practice these good qualities as much as possible.

\*\*\*\*\*

견해, 믿음, 독단적인 생각을 넘어서야만 한다. 이런 식으로 받아들이고 수행하고 완성시키는 동안 더 많은 분노, 비판, 자만, 탐욕, 미혹으로 이끄는 모든 것을 바로 거부할 수 있다.

\*\*\*\*\*

반면에, 우리는 수행하고 완성시키는 동안 조건짓지 않는 사랑, 만족, 온화한 지혜로 이끄는 모든 것을 바로 받아들일 수 있다. 이 유익한 것들은 행복, 평온, 평화로운 마음을 계발시킨다. 그래서, 현명한 사람은 조건짓지 않는 사랑(지금 이 순간을 자애롭게 받아들임), 평온, 만족, 온화한 지혜를 찬미하고, 다른 이들이 이 유익한 자질들을 가능한 많이 수행하도록 격려한다.

In the Parinibbana Sutta, the Lord Buddha's advice to the Bhikkhus is very plain and precise. One is to practice according

to the scriptural texts and observe whether the practice is done correctly.

Only after close examination and practice, along with experience, can one be sure that the scriptures are correct. Thus, the Lord Buddha's advice to the Bhikkhus is not only to use the Suttas, but also to check whether the Suttas are correct according to the Dhamma and the Discipline.

열반경에서, 비구들에게 말한 붓다의 조언은 매우 평이하고 정확하다. 붓다의 가르침(경전)에 따라 수행하고, 수행을 올바르게 행하고 있는지 관찰하라고 가르쳤다.

오직 상세한 조사와 수행 후에, 경험에 근거하여 권위 있는 글들이 옳다는 것을 확신할 수 있다. 그래서 붓다는 비구들에게 '가르침들(경전)을 이용하고, 또한 가르침이 담마와 계율에 의거하여 옳은지 확인하라'고 조언했다.

This is how one makes sure that the information is true and can then be practiced correctly. This is taken from Sutta number 16, section 4.7 to 4.11 of the Digha Nikaya translated from the book "Thus Have I Heard" by Maurice Walsh. It says:

**[4.7] At Bhoganagara the Lord stayed at the Ananda Shrine. And here he said to the monks: "Bhikkhus, I will teach you four criteria. Listen, pay close attention, and I Will speak." "Yes, Lord" replied the Bhikkhus.**

이것은 정보가 진실이라는 것을 확신하고 올바르게 수행할 수 있는 방법이다. 다음은 모리스 왈쉬(Maurice Walsh)가 번역한 책인 "이와 같이 나는 들었다."("Thus Have I Heard")의 디가니까야의 경전16의 4.7 ~ 4.11 구절에서 인용하였다.

[4.7] 보가나가라에서 붓다는 아난다 성지에 머물렀다. 여기서 붓다는 승려들에게 말했다. “비구들이여, 너희에게 네 가지 기준을 가르칠 것이다. 경청하고 면밀하게 주목해라. 이제 말할 것이다.” “예, 세존이시여” 비구들은 대답했다.

[4.8] Suppose a Bhikkhu were to say: ‘Friends, I heard and received this from the Lord’s own lips: this is the Dhamma, this is the Discipline, this is the Master’s teaching’, then Bhikkhus, you should neither approve nor disapprove his words. Then, without approving or disapproving his words and expressions should be carefully noted and compared with the Suttas and reviewed in the light of the Discipline. If they, on such comparison and review, are found not to conform to the Suttas and the Discipline, the conclusion must be: “Assuredly this is not the word of the Lord Buddha, it has been wrongly understood by this monk; and the matter is to be rejected. But inhere on such comparison and review they are found to conform to the Suttas and the Discipline, the conclusion must be: “Assuredly this is the word of the Lord Buddha, it has been rightly understood by this Bhikkhu.” This is the first criterion.

[4.8] 한 비구가 “벗이여, 나는 붓다의 말을 이렇게 듣고 이해했다. 이것이 담마이다. 이것이 계율이다. 이것이 스승의 가르침이다.”라고 말한다면, 비구들이여, 그때 너희들은 그의 말을 찬성하거나 반대하지 말아야 한다.

그때, 그의 말을 찬성하거나 반대하지 않고, 그의 말과 표현을 주의 깊게 알아야 한다. 그리고 가르침(경전)과 비교하고 계율에 비추어 세밀히 조사해야 한다.

만약, 그런 비교와 검토에 근거해서 가르침(경전)과 계율을 따르지 않는다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이 아니

다. 이것은 이 승려에 의해서 잘못 이해되어졌다.”고 결론지어져야 한다. 그리고 그 말은 거부되어야만 한다.

그러나 그런 비교와 검토에 근거해서, 가르침(경전)과 계율에 따른다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이다. 이것은 이 비구에 의해서 바르게 이해되어졌다.”라고 결론지어져야 한다. 이것이 첫 번째 기준이다.

[4.9] “Suppose a Bhikkhu were to say: ‘In such and such a place there is a community with elders and distinguished teachers. I have heard and received this from that community’; then, monks you should neither approve nor disapprove his words. Then, without approving or disapproving, his words and expressions should be carefully noted and compared with the Suttas and reviewed in the light of the Discipline. If they, on such comparison and review, are found not to conform to the Suttas and Discipline, the conclusion must be: ‘Assuredly this is not the word of the Lord Buddha, it has been wrongly understood by this monk’; and the matter is to be rejected. But where on such comparison and review they are found to conform to the Suttas and the Discipline, the conclusion must be: ‘Assuredly this is the word of the Lord Buddha, it has been rightly understood by this monk.’ That is the second criterion.

[4.9] 한 비구가 “이러이러한 곳에, 뛰어난 스승들과 장로비구가 있는 무리(communitiy)가 있다. 나는 그 무리로부터 이렇게 듣고 이해했다.”라고 말한다면, 그때 너희들은 그의 말을 찬성하거나 반대하지 말아야 한다.

그때, 그의 말을 찬성하거나 반대하지 않고, 그의 말과 표현을 주의 깊게 알아야 한다. 그리고 가르침(경전)과 비교해보고 계율

에 비추어 세밀히 조사해야 한다.

만약, 그런 비교와 검토에 근거해서 가르침(경전)과 계율을 따르지 않는다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이 아니다. 이것은 이 승려에 의해서 잘못 이해되어졌다.”고 결론지어져야 한다. 그리고 그 말은 거부되어야만 한다.

그러나 그런 비교와 검토에 근거해서, 가르침(경전)과 계율에 따른다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이다. 이것은 이 비구에 의해서 바르게 이해되어졌다.”라고 결론지어져야 한다. 이것이 두 번째 기준이다.

[4.10] “Suppose a monk were to say: “In such and such a place there are many elders who are learned, bearers of the tradition, who know the Dhamma, the Discipline, the code of rules: I have heard and received this from those Bhikkhus, ...this is the Dhamma, this is the Discipline, this is the Master’s teaching”, then, Bhikkhus, you should neither approve nor disapprove his words.

Then, without approving or disapproving, his words and expressions should be carefully noted and compared with the Suttas and reviewed in the light of the Discipline. If they, on such comparison and review, are found not to conform to the Suttas and the Discipline, the conclusion must be: “Assuredly this is not the word of the Lord Buddha, it has been wrongly understood by this monk”, and the matter is to be rejected. But where such comparison and review they are found to conform to the Suttas and the Discipline, the conclusion must be: “Assuredly this is the word of the Lord Buddha, it has been rightly understood by the monk.” This is the third criterion.

[4.10] 한 비구가 “ 이러이러한 곳에, 학식 있고 담마와 계율과

종규를 알며 전통의 계승자인 많은 장로비구들(elders)이 있다. 나는 그 비구들로부터 이렇게 듣고 이해했다....이것이 담마이다. 이것이 계율이다. 이것이 스승의 가르침이다.”라고 말한다면, 그때, 비구들이여, 너희들은 그의 말을 찬성하거나 반대하지 말아야 한다.

그때, 그의 말을 찬성하거나 반대하지 않고, 그의 말과 표현을 주의 깊게 알아야 한다. 그리고 가르침(경전)과 비교해보고 계율에 비추어 세밀히 조사해야 한다.

만약, 그런 비교와 검토에 근거해서 가르침(경전)과 계율을 따르지 않는다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이 아니다. 이것은 이 승려에 의해서 잘못 이해되어졌다.”고 결론지어져야 한다. 그리고 그 말은 거부되어야만 한다.

그러나 그런 비교와 검토에 근거해서, 가르침(경전)과 계율에 따른다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이다. 이것은 이 비구에 의해서 바르게 이해되어졌다.”라고 결론지어져야 한다. 이것이 세 번째 기준이다.

[4.11] “Suppose a Bhikkhu were to say: “In such and such a place there is one elder who is learned ... I have heard and received this from that elder ... this is the Dhamma, this is the Discipline, this is the Master’s teaching, then, Bhikkhus, you should neither approve nor disapprove his words. Then, without approving or disapproving his words and expressions should be carefully noted and compared with the Suttas and be reviewed in the light of the Discipline. If they, on such comparison and review, are found not to conform to the Suttas and the Discipline, the conclusion must be: “Assuredly this is not the word of the Lord Buddha, it has been wrongly understood by this Bhikkhu; and the matter is to be rejected. But where such comparison and review they are found to conform to the



Suttas and the Discipline, the conclusion must be. “Assuredly this is the word of the Lord Buddha, it has been rightly understood by the Bhikkhu.” This is the fourth criterion.

[4.11] 한 비구가 “이러이러한 곳에, 많은 학식 있는 한 장로비구(elder)가 있다.....나는 그 비구로부터 이렇게 듣고 이해했다.....이것이 담마이다. 이것이 계율이다. 이것이 스승의 가르침이다.”라고 말한다면, 그때, 비구들이여, 너희들은 그의 말을 찬성하거나 반대하지 말아야 한다.

그때, 그의 말을 찬성하거나 반대하지 않고, 그의 말과 표현을 주의 깊게 알아야 한다. 그리고 가르침(경전)과 비교해보고 계율에 비추어 세밀히 조사해야 한다.

만약, 그런 비교와 검토에 근거해서 가르침(경전)과 계율을 따르지 않는다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이 아니다. 이것은 이 승려에 의해서 잘못 이해되어졌다.”고 결론지어져야 한다. 그리고 그 말은 거부되어야만 한다.

그러나 그런 비교와 검토에 근거해서, 가르침(경전)과 계율에 따른다는 것을 알았다면, “확실히 이것은 붓다의 말이다. 이것은 이 비구에 의해서 바르게 이해되어졌다.”라고 결론지어져야 한다. 이것이 네 번째 기준이다.

The spirit of open investigation and exploration into the ways and means of the Lord Buddha's Middle Path is open to all who have an inquiring mind. This means a mind which is not stuck in looking at things through pride and attachment at what they “think” is right without first checking with the Suttas. [8] Occasionally, some meditators become very attached to their opinions and teachers such that they think their method is the “only way,” without checking the true teachings from the Suttas.

붓다가 가르친 중도에 의거한 열린 조사와 고찰은 탐구하는 마음을 갖는 이에게 쉽게 받아들여진다. 이것은 먼저 경전에서 확인하지 않고, 자신의 생각이 옳다는 자만과 집착으로 사물을 바라보며 붙들려 있는 마음이 아니다. [8]

때때로, 어떤 수행자들은 그들의 견해와 스승에게 매우 집착한다. 그래서 그것들이 경전에서 말하는 진정한 가르침인지 확인하지 않고, 그들의 방법이 “유일한 길”이라고 생각한다.

As this book is taken directly from the Sutta, one can observe how things can be confused and misrepresented by some commentaries and sub-commentaries.

If one has the courage to investigate and practice, they will be pleasantly surprised at the simplicity and clarity of the Lord Buddha's teaching, especially when commentaries like the Visuddhi Magga are left alone. Although the Suttas appear dry and repetitive, they are quite illuminating and can be fun to read, especially when one practices the meditation and gains intellectual knowledge at the same time.

이 책은 경전을 직접 인용했기 때문에, 독자들은 몇몇 주석서와 복주석서에서 사실을 어떻게 혼동하여 잘못 표현했는지 알 수 있을 것이다. 이렇게 탐구하고 수행한다면, 붓다의 가르침이 단순하고 분명하다는 사실에 놀랄 것이다. 특히, 청정도론(위숫디막가) 같은 주석서에서 벗어날 때 이것을 잘 느낄 것이다. 비록 경전은 딱딱하고 반복적으로 보여도 깨어남을 돕고, 즐겨 읽을 수 있는 것이다. 명상을 수행하고 동시에 총명한 지혜를 얻을 때, 그것을 잘 알 수 있을 것이다.

## Prelude to Tranquil Wisdom (Samadhi) Meditation

### 평온-지혜(사마디) 명상에 대한 서문

Before one starts with their meditation, it is very important to build a strong foundation of morality (sila). If the meditator doesn't even practice the five precepts, they will lose interest and finally stop meditating, because they think that the technique is incorrect.

Actually the Lord Buddha's technique works very well. The meditator is just not doing the complete practice nor is one doing it in the correct way. Keeping the precepts is essential to the development and purity of the mind. If one breaks any of these precepts, they will experience a lot of restlessness, remorse, and anxiety due to their guilty feelings. This causes the mind to be tight and clouds one's thoughts.

명상을 시작하기 전에, 계율(sila)에 대한 확고한 토대를 쌓는 것이 매우 중요하다. 수행자가 오계(다섯 가지 계율)조차 실천하지 않는다면, 수행 방법이 옳지 않다고 생각하기 때문에 수행에 대한 흥미를 잃고 결국 수행을 중단할 것이다.

붓다의 방법을 따른다면 수행은 매우 잘 되어갈 것이다. 다만, 수행자가 철저하게 수행을 하지 않거나, 올바른 방법으로 수행하지 않을 따름이다. 계율들을 지키는 것은 마음을 계발하고 정화시키는데 필수적이다. 계율을 어긴다면, 죄책감으로 인해 많은 후회, 불안, 침착하지 못함을 경험할 것이다. 이것은 마음에 긴장을 만들고, 생각을 흐리고 어둡게 한다.

These precepts are absolutely necessary for any spiritual attainments. They provide the mind with general mindfulness and awareness, which helps one to have a peaceful mind that is clear

from any remorse due to wrongdoing. A peaceful and calm mind is a mind that is tension-free and clear. Thus, it is a very good idea to take these precepts everyday, not as some form of rite or ritual, but as a reminder for one's practice.

Taking the precepts everyday helps to keep one's mind, speech and actions uplifted. There are people who recite these precepts in the Pali language. However, it can turn into an empty exercise if the meditator doesn't completely understand Pali. For the earnest meditator it is best to recite these precepts daily in a language that one understands so that the meanings are clear without a doubt. These precepts are:

이러한 계율들은 정신적 도달을 위해서 반드시 필요하다. 계율은 마음에 사띠와 알아차림을 제공한다. 그래서 잘못된 행동에 의한 후회에 시달리지 않고, 평화로운 마음을 갖게 돕는다. 평화롭고 고요한 마음은 긴장이 없고 맑은 마음이다. 그래서, 계율을 어떤 의례나 의식 형태가 아니라, 매일매일 수행을 기억하게 하는 것으로 여겨라.

계율들을 매일 지키는 것은 향상된 마음, 말, 행동을 유지하도록 돕는다. 이러한 계율들을 빨리어로 암송하는 사람들이 있다. 그러나, 수행자가 빨리어를 완전히 이해하지 않는다면, 헛된 노력이 될 수 있다. 분명한 의미로 의심 없이 이해할 수 있는 언어로 매일 이 계율들을 암송해라. 이것이 진지한 수행자를 위한 최선의 방법이다. 이 계율들은 다음과 같다.

1. I undertake to keep the precept to abstain from killing living beings.

This precept includes non-killing of beings like ants, mosquitoes, and cockroaches.

2. I undertake to keep the precept to abstain from taking what is not given

This covers any forms of stealing which even includes taking a pencil from work without permission or using equipment like copy machines for personal use.

3. I undertake to keep the precept to abstain from wrong sexual activity.

Basically, it means not having any sexual activity with and another person's partner, or having sexual activity with someone that is still under the care of a family member. It also means that one must follow the sexual laws of the land. Any sexual activity that causes undue pain to another being will cause one to have remorse and guilty feelings to arise.

4. I undertake to keep the precept to abstain from telling lies, using harsh speech, slandering others, and speaking gossip or nonsense talk.

This means abstinence from any type of speech, which is not true or helpful to others. It also includes abstinence from telling white lies.

1. 나는 살아있는 존재들을 죽이지 않는 계율을 지킬 것을 서약합니다.

이 계율은 개미, 모기, 바퀴벌레 같은 존재들에 대한 불살생을 포함한다.

2. 나는 주어지지 않는 것을 취하지 않는 계율을 지킬 것을 서약합니다.

이 계율은 직장에서 허가 없이 연필을 가져가거나, 개인적인 사용으로 복사기 같은 기기를 사용하는 그 어떤 형태의 도둑질을 포함한다.

3. 나는 잘못된 성적 행위를 하지 않는 계율을 지킬 것을 서약합니다.

일반적으로 모든 성적인 행위를 하는 것을 말하는 것이 아니라, 또 다른 성적 상대자나 부모 보호아래 있는 사람과 성적 행위를 갖는 것을 말한다. 또한 그 나라의 성에 대한 법을 지키는 것을 의미한다. 다른 존재에게 부당한 고통을 일으키는 모든 성적 행위는 후회와 죄책감을 일으킨다.

4. 나는 거짓말, 험한 말, 비방하는 말, 수다거리, 무의미한 말을 삼가는 계율을 지킬 것을 서약합니다.

이것은 사실이 아니거나 다른 사람에게 유익하지 않는 그 어떤 형태의 말을 삼가는 것을 의미한다. 또한 하얀 거짓말을 삼가는 것을 포함한다.

5. I undertake to keep the precept to abstain from taking drugs and alcohol, which dulls the mind.

Many people think that drinking one glass of beer or one social glass of wine would not affect their mind. But this is not true! If one is practicing meditation, they become very sensitive and will notice the effects of even taking something as harmless as aspirin. It can dull one's mind for a whole day. How much

more with alcohol and other drugs! However, when one is sick and the doctor says that they must take a certain drug as medicine, then please take the medicine. This precept refers to taking drugs or alcohol in order to relax and escape from the stress of the day.

5. 나는 마음을 혼미하게 하는 약물이나 술을 먹지 않는 계율을 지킬 것을 서약합니다.

많은 사람들이 사회적인 한 잔의 맥주나 와인이 마음에 그다지 영향을 미치지 않으리라 생각한다. 그러나, 이것은 사실이 아니다! 명상을 수행한다면, 매우 민감해져서 무해한 아스피린조차 영향이 미친다는 것을 알 것이다. 술과 다른 약물들은 얼마나 더 심할 것인가! 그러나, 아플 때 의사가 어떤 약물을 약으로 먹어야 한다고 하면 부디 그 약을 먹어라. 이 계율은 하루의 스트레스를 회피하고 완화시키기 위해 약물이나 술을 먹는 것이 해당된다.

As soon as one realize that they have broken a precept, one should first forgive themselves and acknowledge that they are not perfect. This helps one to free their mind a little. One then retakes the precepts as soon as possible and makes a determination not to break the precepts again.

Taking the precepts again will help to re-purify the mind. Over a period of time, one will become more aware and naturally abstain from breaking them due to realization of its harmful effects.

하나의 계율을 깨뜨렸다는 것을 깨닫자마자, 먼저 자신을 용서하고 완전하지 않는 것을 인정해라. 이것은 마음이 다소 이완되도록 돕는다. 그리고 나서 가능한 빨리 계율을 다시 마음에 갖고 계율을 깨뜨리지 않을 결심을 해라.



다시 계율을 갖는 것은 마음을 다시 정화하게 도울 것이다. 시간이 지남에 따라, 수행자는 더 잘 알아차리게 되고, 계율을 깨뜨릴 때의 해로운 영향을 깨닫기 때문에 자연스럽게 삼가게 될 것이다.

**Please practice only one meditation technique at a time** because the mind will become confused if one tries to mix and match various meditations. Mixing and matching only stops one's progress.

The best way is to pick only one teacher who truly understands the meditation. The way to select a good teacher is by observing if their students are kind, pleasant, friendly and supportive.

Then, stay with that teacher for a period of time and see for oneself whether their mind becomes more happy and peaceful all of the time, not just while meditating, but in daily life as well.

**부디 한번에 한가지 수행방법으로만 수행하기 바란다.** 수행자가 다양한 수행법을 섞어 맞추어 나가려 하면 마음은 매우 혼란스럽게 되기 때문이다. 섞어 맞추는 것은 수행자의 진전을 막을 뿐이다. 최선의 방법은 명상을 진정으로 이해하는 스승 가운데 단지 한 명을 고르는 것이다. 훌륭한 스승을 고르는 방법은 그들의 제자들이 친절하고, 쾌활하고, 상냥하고, 협력적인지 알아보는 것이다. 그리고 나서, 그 스승에게 한동안 머물러 스스로 그 자신의 마음이 내내 더 행복하고 평화롭게 되는지 살펴본다. 단지 명상하는 동안만이 아니라, 매일 매일의 삶을 통해 돌아보아야 한다.

This is ultimately the best way to choose. Does one's awareness of mind states become clearer and easier to recognize then let go of them during one's daily activities as well as during the sitting practice?

Otherwise, check with the teacher and the Suttas to see if

what is being taught agrees with them. As one's practice deepens and the meditation becomes better, the Suttas become clearer and easier to understand. This always happens when the teacher is using the Suttas as his guide.

이것이 궁극적으로 선택할 수 있는 최선의 방법이다. 마음 상태들의 알아차림이 더 분명해지고 알기 쉬워져서, 앉기수행뿐만 아니라 일상생활에서도 마음상태들을 놓아버리게 되는가? 그렇지 않다면, 스승과 경전의 가르침이 같은지 확인해 보라. 수행이 깊어지고 명상이 더 진척되면, 경전은 더 분명해지고 이해하기 쉬워진다. 스승이 수행지침으로 경전을 사용하고 있다면 이것을 늘 발견할 수 있을 것이다.

Lastly, it is very important for the meditator to recognize whenever the five hindrances arise. They are lust or greed, hatred or aversion, sloth and torpor or sleepiness and dullness, restlessness or remorse, anxiety or scattered-ness and doubt.

A hindrance is an obstacle or a distraction because it completely blocks one from practicing meditation either while sitting or in their daily activities or seeing things in the present moment clearly.

마지막으로 다섯 가지 수행의 장애[오개]가 일어날 때마다 이것들을 아는 것은 매우 중요하다. 그것들은 [욕망, 탐욕], [미움, 혐오], [나태, 졸음, 둔함], [들뜸, 후회, 걱정, 산만해짐], [회의적 의심]이다. 수행의 장애는 수행을 방해하거나 미혹시키는 것을 말한다. 앉기수행 또는 일상생활에서 명상 실천을 방해하고, 현상들을 지금 이 순간에 분명하게 보는 것을 막는다.

It also causes one to take an impersonal process, personally. Whenever these hindrances arise, one identifies with them very

strongly and takes them personally i.e., “I am sleepy, I am restless, I like and I want, I dislike and I hate, I have doubt.” These hindrances completely clouds their mind and stops one from seeing clearly whatever happens in the present moment due to the ego involvement of “I am that.”

또한 수행의 장애는 무아적인 과정을 자아적인 과정으로 여기게 만든다. 수행의 장애들이 일어날 때마다, 수행의 장애들과 자아를 매우 강하게 동일시해서 “나는 졸립다. 나는 침착하지 못하다. 나는 좋아하고 원한다. 나는 싫어하고 미워한다. 나는 의심하고 있다.”라고 개인적인 것으로 여긴다. 이러한 수행의 장애들은 “나는 그렇다”라는 자아와 관련됨 때문에, 마음을 철저하게 흐리게 하고, 수행자가 지금 이 순간에 일어나는 모든 것들을 분명하게 보지 못하게 한다.

When one is practicing ‘fixed concentration’ the meditator lets go of any distraction and then redirects their mind back to the meditation object again. On the other hand, when one is practicing “Tranquil Wisdom Meditation,” one lets go of the distraction (this part is exactly the same as the ‘fixed concentration’), relaxes the tightness in the head and feels the mind becomes open, expanded and calm. Only then does one redirect their attention back to the object of meditation.

The small difference of relaxing the mind and feeling it open and calm, changes the whole meditation from a ‘fixed concentration’ to a more flowing, mindful and calm kind of awareness, that doesn’t go as deep as the absorption types of meditation. As a result, the meditator becomes more in tune with the teachings in the Suttas.

수행자가 “고정된 집중”을 수행할 때는 모든 미혹됨을 놓아버리

고, 명상대상에 마음을 다시 되돌린다. 한편, 수행자가 “사마디(평온-지혜) 명상”을 수행할 때, 미혹을 놓아버리고 (이 부분은 “고정된 집중”과 정확하게 같다), 머리에서 긴장을 푼다. 그리고 마음이 열려있음, 넓어짐, 평온하게 됨을 느낀다. 그리고 나서 비로소 수행자는 주의를 명상의 대상으로 다시 되돌린다.

마음이 이완시키고 열려있음과 평온함을 느끼는 것, 이 작은 차이가 전체적인 명상을 “고정된 집중”에서 더 유연함, 사띠, 고요한 알아차림(awareness)으로 변화시킨다. 그것은 깊은 몰입 형태의 수행으로 가지 않는다.

When one is practicing “Tranquil Wisdom Meditation”, they do not suppress anything. Suppression means to push down or to push away or not allow certain types of experience i.e., it stops the hindrances from arising. Instead, when a hindrance arises, one must work to open their minds by seeing it clearly as anicca (impermanence, it wasn't there and now it is), dukkha (suffering or un-satisfactoriness, one sees that when these distractions arise they are painful), and anatta (not taking it personally, seeing the hindrances in the true way as being an impersonal process that one has no control over and not taking these hindrances as “I am that”). One then lets go of this obstruction, relaxes the tightness in the head, calms the mind and finally, redirects the attention back to the practice of ‘Mindfulness of Breathing’.

사마디(평온-지혜) 명상을 수행할 때, 어떤 것도 억누르지 않는다. 억누름은 밀어 내리거나 밀어 제침을 의미한다. 또한 억누름은 어떤 형태의 경험을 허용하지 않는 것, 즉 수행의 장애를 일어나는 않도록 막는 것을 말한다.

그런 방식 대신, 수행의 장애가 일어날 때 수행자는 마음을 열려 있게 해서 아니짜(무상), 둑카(고), 아나따(무아)를 보아야 한다. [아

니짜(무상) : 전에는 그와 같았는데 지금은 이와 같이 있다.(변화한다), 독카(괴로움 또는 불만족함) : 수행자는 미혹들이 일어날 때, 미혹들이 괴로움이라는 것을 보아야 한다, 아나따(자아적인 것으로 여기지 않는 것) : 수행의 장애들을 제어하려고 하지 않고 ‘나는 그렇다’라고 여기지 않는 것, 진실한 방법으로 수행의 장애들을 비자아적인 과정으로 보는 것]

그리고 나서 수행의 장애를 놓아버리고, 머리에서 긴장을 풀고, 마음을 평온하게 하고, 마침내, “호흡에 대한 사띠”수행으로 주의를 되돌아오게 한다.

As a result, one begins to see clearly how the mind works and this leads to the development of wisdom. When one allows and does not identify with these hindrances, they will naturally fade away, and the mind becomes more clear and bright. Every time one lets go of the ego attachment of “I am that”, the mind naturally becomes more expanded, alert and mindful.

Thus, one of the main reasons of this book is to show that whenever one suppresses any thing, they are not purifying the mind, or experiencing things as they truly are. At the time of suppression, one is pushing away or not allowing part of their experience and thus, this contracts the mind instead of expanding and opening the mind.

그 결과, 마음이 어떻게 작용하고, 이것이 지혜의 계발로 이끄는 지 분명하게 보기 시작한다. 수행의 장애들을 허용하고 자아와 동일시하지 않을 때, 수행의 장애들은 자연적으로 소멸되고, 마음은 더 맑아지고 밝아지게 된다. “나는 그렇다”라는 자아에 대한 집착을 놓아버리는 매순간, 마음은 자연스럽게 더 넓어지고 더 깨어있고 사띠하게 된다.

그래서, 이 책을 쓴 큰 이유 중 하나는 어떤 것을 억누르는 것은 ‘마음을 정화하거나 진정한 모습 그대로 실체를 경험하는 것이 아니

라는 것'을 보여주기 위해서이다. 억누르고 있을 때 수행자는 그것을 밀어 제치거나 경험되는 부분을 허용하지 않는 것이다. 그래서 마음이 열려 있고 넓어지게 하는 대신, 마음을 움츠려들게 한다.

As a result, it is not purifying the mind of ignorance. One is actually stopping the process of purification of the mind! It is impossible to experience the unconditioned state of the Supra-mundane Nibbana when one does not let go of everything that arises, and in that way, purify the mind of the ego belief of "I am that."

The Lord Buddha had never taught suppression of any experience nor did he teach a meditation that causes the mind to fix or to absorb into the meditation object. Remember, he rejected every form of 'concentration meditation' as not being the correct way. Actually, any kinds of pain or emotional upset or physical discomforts and even of death must be accepted with equanimity, full awareness or strong attention and not identifying with it or taking that pain personally.

그 결과로, 그것은 무명의 마음을 정화하는 것이 아니다. 실제로는 마음을 정화하는 과정을 멈추고 있는 것이다! 수행자가 일어나는 모든 것을 놓지 않고 "나는 그렇다"라는 자아의 믿음을 갖는 마음을 정화하지 않을 때, 조건 되어지지 않은 출세간적 열반 상태를 경험하는 것은 불가능하다. 붓다는 어떤 경험을 억누르는 방식으로 가르치지 않았다. 또 마음을 명상 대상에 고정하거나 몰입하는 명상법을 가르치지 않았다.

붓다는 모든 형태의 '집중 명상'을 올바른 길이 아닌 것으로 거부했음을 기억하라. 실제로, 모든 종류의 고통, 감정적 동요, 신체적 불만족 그리고 죽음조차도 평정(우빠카, upekkha), 선명한 알아차림(삼빠잔냐, full awareness), 확고한 주의(strong attention)를 가지고 받아들이고, 고통을 자아의 것으로 받아들이거나 동일시하지 않아야

한다.

Real personality change occurs when one opens and expands their mind and let go any kinds of hindrances, pain, suffering and tension even in their daily lives. This means that one opens and expands their awareness so that they observe everything with a silent mind, which is free from tightness and all ego-attachment. One gradually leads a happy and calm life without a lot of mind chatter, especially during their daily activities. When one practices “concentration meditation,” one will feel very comfortable and happy while in the deep meditation but when they get out of these exalted stages, their personality remains the same (this means that the hindrances attack them but they do not recognize and open their mind. Thus, they contract their mind and become even more attached!).

일상생활에서도 마음을 열고 넓히고, 모든 장애와 고통, 괴로움, 긴장을 놓아버릴 때 진정한 존재성의 변화가 일어난다. 이것은 알아차림을 열려있고 확장시켜서, 긴장과 자아적 집착에서 벗어난 고요한 마음으로 모든 것을 관찰하는 것이다. 특히 일상 생활에서 더 그렇지만, 마음에는 많은 재잘거림이 있다. 수행자는 마음의 재잘거림이 없는 행복과 평온한 삶에 집진적으로 이른다. “집중 명상”을 수행할 때, 깊은 명상을 하는 동안 매우 편안하고 행복함을 느낄지 모른다. 그러나 그 고양된 상태에서 나올 때, 그들의 존재성은 전과 동일하게 남아있다. (이것은 수행의 장애들이 공격할 때, 수행자가 수용하지 않고, 마음을 열지 않는 것을 말한다. 그래서 그들의 마음은 움츠러지고 심지어 더 공격적으로 된다!)

They might even tend to be prideful and critical! This is because whenever a hindrance arises during the meditation, the meditator let's it go and immediately goes back to the object of



meditation again. They do this without calming and relaxing the tightness caused by the distraction. Instead, their mind tends to close or contract and tighten around that experience (while in sitting meditation) until the mind becomes more deeply 'concentrated.' As a result, this suppresses the hindrance.

그들은 자만심이 가득하고 비판적으로 되기 쉽다! 이것은 명상하는 동안 수행의 장애가 일어 날 때마다, 수행자가 이것을 불완전하게 놓아버리고 곧장 명상의 대상으로 되돌아가기 때문이다. 그들은 미혹으로부터 생긴 긴장을 고요하게 하고 완화시키지 않고 행한다. 대신, 마음이 더 깊이 '집중' 될 때까지 앉기수행에서 경험되는 현상에 대해 단혀있거나, 움츠려 있고, 긴장해 있다. 그 결과, 이것은 수행의 장애를 억누른다.

Thus, they have not completely let go of the ego-attachment to that distraction. Their mind is also tight and tense because they are not seeing clearly that they are not opening and allowing, but closing and fighting with that distraction. This explains why nowadays meditator's complain that they have huge amounts of tension in their head.

Actually, when one truly lets go of any distraction, there will not ever be any tension in the head. As a result of this suppression, there is no real purifying of the mind and thus, personality change does not occur.

그래서, 그들은 그 미혹에 대한 자아적 집착을 완전히 놓아버리지 않는다. 또한 그들은 그 미혹들을 열린 마음으로 관용하지 않고, 닫힌 마음으로 투쟁하고 있다는 사실을 분명하게 알지 못한다. 그래서 그들의 마음은 긴장하고 굳어 있다. 이것이 요즘 수행자들이 머리에 엄청난 긴장이 있다고 불평하는 이유이다. 실제로, 모든 미혹을 진정으로 놓아버릴 때, 머리에 어떤 긴장이 없을 것이다. 이 억누름의

결과로, 진정한 마음의 정화가 없고, 그래서 존재성의 변화는 일어나지 않는다.

Now, we are almost ready for the Anapanasati Sutta. But, before we go into that, let's look at some words, which have been changed so that their meanings in the texts become clearer. For instance, the word 'rapture' is replaced by 'joy', and the word 'pleasure' is changed to 'happiness.'

In addition, the word 'concentration' is replaced by 'stillness,' 'composure of mind,' or 'unified mind.' When one practices according to the Lord Buddha's instructions as described here, they will be able to confirm their experiences by reading the Suttas. As a result, there is better understanding of these profound texts.

이제, 우리는 아나빠나사띠 경에 대한 준비가 거의 다 되었다. 하지만 시작하기 전에 경전을 더 분명하게 이해하기 위해서, 의미가 달라졌던 몇 가지 단어들을 살펴보자. 예를 들면, “환희(rapture)”라는 말은 “기쁨(joy)”으로 바꾸었다. 그리고 “즐거움(pleasure)”은 “행복(happiness)”로 바꾸었다.

또한, “집중(concentration)”은 “평온함(stillness)”, “마음의 평정(composure of mind)” 또는 “하나된 마음(unified mind)”으로 바꾸었다. 이 책에서 말하는 붓다의 지침에 따라 수행한다면, 경전의 내용을 체험을 통해 확인할 수 있을 것이다. 그 결과, 이 심오한 문구들을 더 잘 이해할 수 있을 것이다.

One last note: In these few opening chapters, the author has touched on some controversial views about the practices of absorption or fixed concentration (appana samadhi), access concentration (upacara samadhi) and momentary concentration (khanika samadhi). Thus, the author appreciates very much if the

reader finds any mistake, they would indicate the Suttas, which mentioned these various concentration practices.

[마지막 한 가지 주] 앞 개론부분에서 몰입(고정) 집중삼매(아빠나 사마디), 근접 집중삼매(우빠짜라 사마디), 순간 집중삼매(카니까 사마디)에 대해 반대하는 견해를 폈다. 독자들이 혹시라도 그에 대한 어떤 실수를 발견하고, 이 다양한 집중 수행법을 언급한 경전을 지적해준다면 매우 감사할 것이다.

\*\*\*\*\*

When one practice “Tranquil Wisdom Meditation” there is only opening, expanding of the mind and allowing, then relaxing the tightness caused by the hindrance or distraction, before going back to the object of meditation again.

This opening and allowing helps one to be more aware and alert to the things which causes pain and suffering so that they can open up and expand even further. With this kind of awareness, there is personality change and only then can one fulfill the Lord Buddha’s admonition of **“We are the Happy Ones.”**

\*\*\*\*\*

‘사마디(평온-지혜) 명상’은 명상의 대상에 되돌아오기 전에 수행의 장애 또는 미혹으로 생긴 긴장에 대하여 마음을 열고, 마음을 넓히고, 받아들인다. 그리고 나서 긴장을 푼다. 이 열려있음과 관용은 수행자가 고통과 괴로움을 일으키는 것을 더 잘 알아차리고 깨어있도록 돕는다. 그래서 더 열려있고 더 확장될 수 있게 한다. 이러한 알아차림으로 존재성의 변화가 있고 그때서야 **“우리는 행복한 사람들”**이라는 붓다가 권고를 성취할 수 있다.

## The Anapanasati Sutta

아나빠나사띠 경 (호흡에 대한 사띠수행을 말한 경전)

### Introductory Section (서문)

[1] Thus have I heard. On one occasion the Blessed One was living at Savatthi in the Eastern Park, in the Palace of Migara's Mother, together with many very well-known elder disciples- the Venerable Shariputra, the Venerable Maha-Moggallana, the Venerable Maha Kassapa, the Venerable Maha Kaccana, the Venerable Maha Kotthita, the Venerable Maha Kappina, the Venerable Cunda, the Venerable Anuruddha, the Venerable Revata, the Venerable Ananda, and other very well known elder disciples.

[1] 이와 같이 나는 들었다. 한 때 세존께서는 유명한 장로 제자들인 사리뵈따 존자, 마하목갈라나 존자, 마하깟사빠 존자, 마하깟짜야나 존자, 마하쑤띠따 존자, 마하깁빠나 존자, 마하쑤다 존자, 아누룻다 존자, 레와따 존자, 아난다 존자와 그 외 여러 잘 알려진 장로 제자들과 함께 사왓티에 있는 동승원의 녹자모 강당에 머무셨다.

[2] Now on that occasion elder Bhikkhus had been teaching and instructing new Bhikkhus; some elder Bhikkhus had been teaching and instructing ten new Bhikkhus, some elder Bhikkhus had been teaching and instructing twenty... thirty...forty new Bhikkhus. And the new Bhikkhus, taught and instructed by the elder Bhikkhus, had achieved successive stages of high distinction.

[2] 바로 그 때에 장로 비구들은 새로 입문한 비구들을 가르치고

지도하였다. 어떤 장로 비구들은 열 명의 새로 입문한 비구들을 가르치고 지도하였고, 어떤 장로 비구들은 20명의 ...30명의...40 명의 새로 입문한 비구들을 가르치고 지도하였다. 그래서 새로 입문한 비구들은 장로 비구들의 가르침과 지도를 받아서, 차차 고귀한 경지들에 도달하였다.

[3] On that occasion - the Uposatha day of the fifteenth, on the full-moon night of the Pavarana ceremony, [9] The Blessed One was seated in the open surrounded by the Sangha of Bhikkhus. Then, surveying the silent Sangha of Bhikkhus, he addressed them thus:

[3] 그 때에 세존께서는 우안거 해제일인 포살일 [9] 보름달 밤에 상가의 비구들에 둘러싸여 노지에 앉아 계셨다. 그때 세존께서는 고요함 속에 있는 비구 상가를 둘러보시고 비구들에게 말씀하셨다.

[4] "Bhikkhus, I am content with this progress. My mind is content with this progress. So arouse still more energy to attain the unattained, to achieve the unachieved, to realize the unrealized. I shall wait here at Sivattī for the Komudi full moon of the fourth month."

The Bhikkhus can still practice their meditation or make new robes and prepare to go out wandering or teaching the Dhamma to other monks and layperson during this extra month. The Kathina Ceremony is also held during this month. This is the time for laymen and laywomen to make extra merit by practicing their generosity by giving robes and other requisites to the Sangha members.

[4] “비구들이여 나는 이런 진전에 만족한다. 나의 마음은 이런 진전에 흡족한다. 이와 같이 더욱더 정진해서, 얻지 못한 것을 얻고, 증득하지 못한 것을 증득하고, 깨닫지 못한 것을 깨닫도록 하라. 나는 여기 사왓티에서 네 번째 달의 보름달 꼬무디를 맞기 위해 기다릴 것이다.”

비구들은 이 특별한 달에 명상을 계속 수행을 하거나, 새로운 옷을 만든다. 그리고, 다른 승려와 제가신도들에게 담마를 가르치거나 두타수행을 하기 위해 준비하기도 한다. 까티나 의식도 같은 달에 열린다. 까티나 의식 때, 제가신도는 상가 수행자에게 가사나 다른 필수품을 드려서 특별한 공덕을 쌓는 보시를 실천한다.

[5] The Bhikkhus of the countryside heard: “The Blessed One will wait there at Savatthi for the Komudi full moon of the fourth month.” And the Bhikkhus of the countryside left in due course for Savatthi to see the Blessed One.

[5] 지방에 거주하는 비구들은 세존께서 사왓티에서 네 번째 달의 꼬무디를 맞이할 것이라 들었다. 그래서 지방에 거주하는 비구들은 마땅히 세존을 뵈러 사왓티로 떠났다.

[6] And the elder Bhikkhus still more intensively taught and instructed new Bhikkhus; some elder Bhikkhus taught and instructed ten new Bhikkhus, some elder Bhikkhus taught and instructed twenty...thirty...forty new Bhikkhus. And the new Bhikkhus, taught and instructed by the elder Bhikkhus, achieved successive stages of high distinction.

[6] 그러자 장로 비구들은 더욱더 열심히 새로 입문한 비구들을 가르치고 지도하였다. 어떤 장로 비구들은 열 명의 새로 입문한 비구들을 가르치고 지도하였고, 어떤 장로 비구들은 20명의 ...30

명의...40명의 비구들을 가르치고 지도하였다. 그들 새로 입문한 비구들은 장로 비구들의 가르침과 지도를 받아서, 차차 고귀한 경지들에 도달하게 되었다.

[7] On that occasion - the Uposatha day of the fifteenth, the full-moon night of the Komudi full moon of the fourth month - the Blessed One was seated in the open surrounded by the Sangha of Bhikkhus. Then, surveying the silent Sangha of Bhikkhus, he addressed them thus:

[7] 그 때에 세존께서는 네 번째 달의 꼬무디 포살일, 보름달 밤에 상가의 비구들에 둘러싸여 노지에 앉아 계셨다. 그때 세존께서는 고요함 속에 있는 비구상가를 둘러보시고 비구들에게 말씀하셨다.

[8] “Bhikkhus, this assembly is free from prattle, this assembly is free from chatter. [10] It consists purely of heartwood. Such is this Sangha of Bhikkhus such is this assembly. Such an assembly as is worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of reverential salutation, an incomparable field of merit for the world - Such is this assembly. Such an assembly that a small gift given to it becomes great and a great gift becomes greater - such is this Sangha of Bhikkhus, such is this assembly. Such an assembly as is rare for the world to see - such is this Sangha of Bhikkhus, such is this assembly. Such an assembly as would be worthy journeying many leagues with a travel-bag to see - such is this Sangha of Bhikkhus, such is this assembly.

[8] “비구들이여, 여기 모인 이들은 쓸데없는 말을 하지 않고, 잡



담을 하지 않는다.[10] 여기 모인 이들은 마치 순수한 나무 재질로 이루어진 것과 같다. 비구들이여, 이 비구 상가가 이러하고, 여기 모인 이들이 이러하다. 비구들이여, 여기 모인 이들은 공양 받아 마땅하며, 환대 받아 마땅하며, 보시 받아 마땅하며, 합장 드려 마땅하며, 이 세상에 비할 데 없는 복전(福田)이다. - 여기 모인 이들은 이러하다. 여기 모인 이들에게 적게 보시해도 많은 결실을 가져오고, 많이 보시하면 더 많은 결실을 가져온다. - 이 비구상가는 이러하고 여기 모인 이들은 이러하다. 여기 모인 이들은 세상에서 친견하기 어렵다. - 이 비구상가는 이러하고 여기 모인 이들은 이러하다. 여기 모인 이들을 친견하기 위해서 여행 준비를 하고, 먼 길 떠날 가치가 있다. - 이 비구상가는 이러하고 여기 모인 이들은 이러하다.”

[9] “In this Sangha of Bhikkhus, there are Bhikkhus who are arahats with taints destroyed, who have lived the holy life, done what had to be done, laid down the burden, reached the true goal, destroyed the fetters of being, and are completely liberated through final knowledge - such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus.

[9] 이 비구상가에 아라한이 된 비구들이 있는데, 그들은 번뇌가 다하였고 성스러운 삶을 살아 왔고, 할 바를 다했고 짐을 내려놓았으며 진정한 목적지에 도달했고, 존재의 족쇄가 소멸되었으며 궁극적 지혜(final knowledge, 구경지)로 해탈했다. - 이 비구상가에는 이러한 비구들이 있다.”

This is the stage where all of the fetters are destroyed such that they will not even arise anymore. The ten fetters are: [1] Belief in permanent self or soul [2] doubt in the correct path, [3] Belief that chanting, or rites and rituals lead one to Nibbana [4] lust or greed [5] hatred or aversion [6] greed for fine-material

existence or immaterial existence, [7.] conceit or pride [8] sloth and torpor or sleepiness or dullness of mind [9] restlessness or agitation of mind, [10] ignorance. (In Pali, they are [1] Sakkayaditthi [2.] Vicikiccha [3] Silabbataparamasa [4] Kanasmaraga [5] Patigha [6] Ruparaga Aruparaga [7] Mana [8] Middha [9] Uddhacca [10] Avijja.)

The final stage of Arahatta is described as follows: “They are the ones who have lived the Holy Life, laid down the burden, reached the true goal, destroyed the fetters of being, and are completely liberated through final knowledge, they have done their work with diligence; they are no longer capable of being negligent” (Taken from the Majjhima Nikaya Sutta number 70 section 12.)

이것은 모든 족쇄들이 소멸되어 더 이상 일어나지 않는 경지이다. 열 가지 족쇄들은 [1] 영원한 자아나 영혼이 있다는 믿음 [2] 올바른 길에 대한 의심 [3] 찬송, 의식, 제사가 열반으로 이끈다는 믿음 [4] 갈망 또는 탐욕 [5] 미움이나 혐오 [6] 순수한 물질적 존재나 비물질적 존재에 대한 욕심 [7] 자만이나 자부심 [8] 나태, 무감각, 졸음, 둔한 마음 [9] 들뜨고 동요된 마음 [10] 무지이다.

(빨리어로는 [1] Sakkayaditthi(유신견) [2] Vicikiccha(의심) [3] Silabbataparamasa(계율과 의식에 대한 집착) [4] Kanasmaraga(감각적 욕망) [5] Patigha(적의) [6] Ruparaga Aruparaga(색계와 무색계에 대한 집착) [7] Mana(자만) [8] Middha(혼침) [9] Uddhacca(들뜸) [10] Avijja(무명) 이다.)

마지막 경지인 아라한은 이렇게 말해진다. “그들은 성스러운 삶을 사는 이들이다. 짐을 내려놓았으며 진정한 목적지에 도달했고, 존재의 족쇄가 소멸되었으며 궁극적 지혜로 해탈했다. 그들은 방일하지 않음으로 그들의 할 일을 다했다. 그들은 더 이상 부주의해질 수 없다.” (맛지마 니까야의 70번째 경 12절에서 인용하였다.)

[10] “In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who, with the destruction of the five lower fetters, are due to reappear spontaneously (in the pure abodes) and there attain final Nibbana, without ever returning from that world – such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus.

This stage of sainthood is called Anagami where lust and hate no longer even arise in one’s mind. The five lower fetters have been destroyed but there is still work to be done.

[10] “이 비구상가에는 다섯 가지 낮은 족쇄를 제거하여 청정한 거처(정거천)에 마땅히 태어날 비구들이 있다. 그들은 그곳에서 완전한 열반에 들어 그 세계에서 다시 돌아오지 않는다. – 이 비구상가에는 이러한 비구들이 있다.”

이 경지에 있는 성인의 지위를 ‘아나가미(불환자)’라고 한다. 갈망과 미움이 더 이상 마음에 일어나지 않고, 다섯 가지 낮은 족쇄들 ([1] ~ [5])은 소멸되었다. 그러나, 여전히 해야 할 일이 있다.

[11] “In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who, with the destruction of three fetters and with the attenuation of lust, hate and delusion, are once-returners, returning once to this world to make an end of suffering – such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus.

[11] “이 비구상가에는 세 가지 족쇄를 제거하고 탐욕과 성냄과 미혹이 얹어진 일래자(한 번만 돌아 올)인 비구들이 있다. 그들은 한 번만 이 세상에 돌아와서 괴로움을 끝내 버릴 것이다. – 이 비구상가에는 이러한 비구들이 있다.”

This stage of sainthood is called being a Sakadagami or

once-returner. They have given up the belief in a permanent self, belief that one can attain enlightenment by chanting and practicing rites and rituals, and they have given up doubt in the path. Also, the person who has attained this stage has tremendously weakened lust and hatred, together with all of the other fetters.

이 경지에 있는 성인의 지위를 ‘사까다가미’ 또는 ‘일래자’라고 부른다. 그들은 영원한 자아에 대한 믿음(유신견), 찬송이나 의식이나 제사로 깨달음에 이를 수 있다는 믿음(계율과 의식에 대한 집착), 올바른 길에 대한 의심을 제거했다. 또한 이 경지에 도달한 이는 다른 나머지 족쇄들을 가지고 있지만, 매우 약한 탐욕과 성냄을 갖는다.

[12] “In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who, with the destruction of the three fetters, are stream-enterers, no longer subject to perdition, bound [for deliverance], headed for enlightenment—such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus.

The person who has attained this stage of enlightenment is called a Sotapanna or stream-enterer. They have given up the three lower fetters mentioned above; they are never going to be reborn in a low existence again. Their lowest rebirth will be as a human being, and the most lives that they will experience before attaining final Nibbana, is seven.

[12] “ 이 비구상가에는 세 가지 족쇄를 제거하여 흐름(길)에 든 [예류] 비구들이 있으니, 그들은 [나쁜 곳에] 떨어지는 법이 없고 [해탈이] 확실하며 바른 깨달음으로 나아간다. - 이 비구상가에는 이러한 비구들이 있다.”

이 경지의 깨달음에 이른 이를 “소파빠나” 또는 흐름에 든 자(예류자)라고 부른다. 그들은 위에서 말한 세 가지 낮은 족쇄(유신견, 의심, 계율과 의식에 대한 집착)를 버렸다. 그들은 다시 낮은 존재로 결코 태어나지 않는다. 그들은 인간 이하의 낮은 존재로 태어나지 않고, 일곱 번 태어남 안에서 완전한 열반에 이른다.

[13] “In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who abide devoted to the development of the four foundations of mindfulness [11] – such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus. In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who abide devoted to the four right kinds of strivings (efforts)...of the four bases for spiritual power... of the five faculties...of the five powers...of the seven enlightenment factors...of the Noble Eightfold Path – such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus

[13] “ 이 비구상가에는 사념처(네 가지 사띠의 확립) [11]를 닦기에 몰두하여 머무는 비구들이 있다. – 이 비구상가에는 이러한 비구들이 있다. 이 비구상가에는 네 가지 바른 노력(사정근)을 ... 네 가지 정신적 힘에 대한 기초(네 가지 성취수단, 四如意足)를 ... 다섯 가지 기능들(오근)을 ... 다섯 가지 힘(오력)을 ... 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 ... 팔정도(고귀한 여덟 겹의 길)를 닦기에 몰두하여 머무는 비구들이 있다. – 이 비구상가에는 이런 비구들이 있다.”

The four right kinds of strivings, the four bases for spiritual power, the five faculties, the five powers, the seven enlightenment factors and the Noble Eightfold Path are described in Mahasakuludayi Sutta, Sutta Number 77, Section 16 of the Majjhima Nikaya as ways to develop wholesome states. (This

Sutta describes the qualities of Lord Buddha, which his disciples honor, respect, revere and venerate him and live in dependence on him.) We will now look into the meanings of these terms. The four Foundations of Mindfulness, the Seven Enlightenment Factors and the Noble Eightfold Path will be discussed later in the Sutta.

네 가지 바른 노력(사정근), 네 가지 정신적 힘에 대한 기초(네 가지 성취수단), 다섯 가지 기능(오근), 다섯 가지 힘(오력), 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소), 그리고 팔정도(고귀한 여덟 겹의 길)는 Mahasakuludayi Sutta(마하사꾸루다위 경, 맛지마 니까야의 77번째 경, 16절)에 설명되어 있다. 그것은 유익한(wholesome) 상태들을 계발하는 길로서 말해진다. (이 경전은 제자들이 존경하고, 공경하며 의지하는 붓다의 자질을 기술하였다.) 우리는 지금 이 용어들의 의미를 살펴볼 것이다. 사념처(네 가지 사띠의 확립), 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소), 팔정도(고귀한 여덟 겹의 길)은 경전을 설명하면서 나중에 살펴볼 것이다.

## (The Four Right Kinds of Striving)

### 네 가지 바른 노력(사정근)

“Again Udayin, I have proclaimed to my disciples the way to develop the four right kinds of striving. A Bhikkhu awakens zeal, for the non-arising of un-arisen evil unwholesome states, and he makes effort, arouses energy, exerts his mind, and strives.”

“다시 우다윈이여, 나는 제자들에게 네 가지 바른 노력(사정근)을 계발하는 길을 분명하게 말해왔다. 여기 한 비구는 아직 일어나지 않은 나쁜 불건전한 (의식) 상태들(unwholesome state)을 일어나지 않게 하기 위해, 열의를 가지고 깨어있다. 그리고 그는 정진하고 힘을 기울여 마음을 다해 노력한다.”

Besides zeal, the Pali word chanda also means joyful interest or enthusiasm. A mind which points towards a wholesome object like joy has this quality of joyful interest. Thus, the first right kind of striving is to cultivate a mind that has joyful interest and enthusiasm so that the mind becomes clear and free from unwholesome states.

Joy grows when the mind is smiling and happy during our daily life as well as during meditation. As a result, the mind will be uplifted and wholesome at that time. Nowadays, these four kinds of striving are usually called the four right efforts.

Some meditation teachers request the meditator to put out strenuous effort to note what is happening in the present moment. But the Sutta here clearly shows that this is not that kind of mindfulness. The mindfulness of joyful interest and enthusiasm, i.e., having a smiling mind leads to a mind which is light, open, accepting and without any tension. This is the proper

definition of right effort and according to the Sutta; it actually has nothing to do with noting phenomena until it goes away.

열의는 팔리어로 ‘찬다(chanda)’는 또한 ‘기쁨에 찬 흥미(joyful interest)’ 또는 ‘열심’을 의미한다. ‘기쁨’같은 유익한 대상을 향해 있는 마음은 이렇게 “기쁨에 찬 흥미”라는 성질을 가진다. 그래서, 첫 번째 바른 노력은 마음이 맑아지고 불건전한 상태에서부터 벗어나도록, ‘기쁨에 찬 흥미’와 ‘열의’를 갖는 마음을 계발시키는 것이다.

명상하는 동안만이 아니라 일상 생활에서도 마음이 미소짓고 행복할 때, 기쁨이 자란다. 그 결과, 마음은 고양되고, 유익한 상태(wholesome)에 있을 것이다. 오늘날, 이 네 가지 바른 노력은 보통 네 가지 바른 정진으로 불린다.

어떤 명상 지도자들은 수행자가 지금 이 순간에 일어나는 것들 인지하는데(note) 엄청난 노력을 쏟도록 요구한다. 그러나, 이 경전에서 말하는 것은 그런 형태의 주시가 분명히 아니다.

기쁨에 찬 흥미와 열의를 가진 사띠 즉, ‘미소짓는 마음을 갖는 것’은 밝고, 열려 있고, 받아들이고, 긴장함이 없는 마음으로 이끈다. 이것이 경전에서 말하는 바른 노력(right effort)에 대한 적절한 정의이다. 이것은 결코 어떤 현상이 사라질 때까지 그 현상을 인지하는 것(noting)과 아무 상관이 없다.

“He awakens zeal for the abandoning of arisen evil unwholesome states, and he makes effort, arouses energy, exerts his mind, and strives.”

“그는 이미 일어난 나쁜 불건전한 (의식) 상태들(unwholesome states)을 버리기 위해서 열의를 가지고 깨어있다. 그리고 그는 정진하고 힘을 기울여 마음을 다해 노력한다.”

The second right kind of strivings teaches one to abandon heavy emotional states like anger, sadness, jealousy, anxiety,



stress, depression, fear, etc., and replace them with a smiling mind which relaxes away even the subtlest tension. This is the wholesome state of joyful interest and enthusiasm.

By cultivating such a smiling mind, one overcomes the ego-identification with these states as being "Mine". A good sense of humor about oneself is a skillful tool to develop when treading the spiritual path.

두 번째 바른 노력에 대한 가르침은 분노, 슬픔, 시기, 걱정, 정신적 긴장(스트레스), 침울, 공포 같은 어두운 감정 상태들을 버리고, 미소짓는 마음으로 대신하는 것이다. 그것은 그 감정에서 생긴 매우 미묘한 긴장도 완화시킬 것이다. 미소짓는 마음 상태는 기쁨에 찬 흥미와 열의가 있는 유익한 상태(wholesome state)이다. 미소짓는 마음을 계발함으로써, 불건전한 감정 상태를 "내 것"으로 여기는 자아-동일시를 극복하게 된다. 정신적 수행의 길을 걷고 있을 때, 자신에 대해 미소짓는 능력은 계발되어야 할 바른(skillful) 도구이다.

"He awakens zeal for the arising of un-arisen wholesome states, and he makes effort, arouses energy, exerts his mind, and strives."

"그는 아직 일어나지 않은 유익한 (의식) 상태들(wholesome states)을 일으키기 위해서 열의를 가지고 깨어있다. 그리고 그는 정진하고 힘을 기울여 마음을 다해 노력한다."

This means seeing that the mind brings up joyful interest and enthusiasm when these wholesome states are not in the mind. In other words, the cultivation of mindfulness means cultivating joy and a smiling mind. Even when there is a neutral mind that is merely thinking this and that, this is the time to practice smiling in the mind and experiencing joyful interest and enthusiasm.

이것은 유익한 상태들(wholesome)이 마음에 있지 않을 때, 마음에 기쁨에 찬 흥미와 열의를 기르는 것이다. 즉, 사띠를 계발하는 것은 기쁨과 미소짓는 마음을 계발하는 것이다. 마음이 이것저것 단지 생각만 하는 중립적인 마음 상태일 때에도, 미소지음을 연습하고 기쁨에 찬 흥미와 열의를 체험할 때이다.

“He awakens zeal for the continuous, non-disappearance, strengthening, increase, and fulfillment by development of arisen wholesome states, and he makes effort, arouses energy, exerts his mind, and strives. And thereby many disciples of mine abide having reached the consummation and perfection of direct knowledge.”

“그는 이미 일어난 유익한 상태들(wholesome states)을 계발하여, 사라지지 않게 끊임없이 강화시키고, 증장시켜 유지하기 위하여 열의를 가지고 깨어있다. 그는 정진하고, 힘을 기울여 마음을 다해 노력한다. 그것으로 나의 많은 제자들은 올바른 지혜의 완성과 성취에 도달하여 미문다.”

The fourth right kind of striving refers to a continuous practice, not only during the formal practice of meditation but also during the daily activities. At one time the author was approached by some students asking: “How can one attain Nibbana by practicing smiling and having joyful interest?” They thought that they have made a very profound statement because they thought Nibbana is attained by looking at pain and suffering all of the time. These students are not practicing how to be light and happy as taught by the Lord Buddha. The author replied them by asking some cross-questions: “How can you get to Nibbana without smiling and having joyful interest in your

mind? Isn't joy one of the enlightenment factors? Didn't the Lord Buddha said 'We are the Happy Ones?'"

네 번째 바른 노력은 부단한 수행을 말한다. 이 끊임없는 수행은 공식적인 명상시간만이 아니라, 일상생활을 포함한다. 언젠가 나에게서 배우는 이들이 이렇게 물었다. “미소지음을 수행하고 기쁨에 찬 흥미를 가지는 것이 정말로 열반에 도달하게 합니까?”

그 사람들은 고통과 괴로움을 놓치지 않고 고찰하는 것이 열반에 도달하게 한다고 생각했다. 그래서 수행을 그렇게 매우 심각한 문제로 생각했다. 그들은 붓다가 가르친 밝고 행복한 방법으로 수행해 오지 않았었다. 나는 그들에게 반문하여 물었다. “어떻게 마음에 미소지음과 기쁨에 찬 흥미 없이 열반에 도달할 수 있습니까? 기쁨은 깨달음을 도와주는 요소(회각지)가 아닌가요? 붓다는 ‘우리는 행복한 이들’이라고 말하지 않았나요?”

Here one can see the importance of developing a mind that smiles and has joyful interest. There arises a true change of perspective in one's mind when they have joyful interest and a smile. One is not so heavy and grumpy when things become difficult. This is because there is not so much ego-attachment and the meditator can see a situation clearly. When the mind does not smile and has no joyful interest, everything becomes heavy and all mental states and thoughts become depressing. The mind becomes over serious and takes everything negatively.

미소짓고 기쁨에 찬 흥미를 갖는 마음을 개발하는 것이 중요하다. 기쁨에 찬 흥미와 미소를 가지면, 마음에 진정한 견해의 변화가 일어난다. 상황이 어려워져도 마음이 많이 무거워지거나 기분이 언짢아지지 않게 된다. 이것은 자아-동일시화가 그다지 크지 않고, 수행자가 상황을 분명하게 볼 수 있기 때문이다. 마음에 미소지음과 기쁨에 찬 흥미가 없을 때, 모든 것이 힘들어지고, 정신상태와 생각이

의기소침해진다. 마음은 너무 심각하게 되고 모든 것을 부정적으로 여긴다.

For example, let's say that you are very happy and I come along and give you a rose. You might take that rose and admire the color, the shape and the fragrance. You think, "What a beautiful flower! Just seeing it makes me even more happy." But, if you are in a depressing or angry mood and I come along and give you that same rose, your mind would see the thorns instead. You might even think, "Ugh! This rose is so ugly. I hate it!" At that time, all that is seen is the thorns. But, in actual fact, the rose is the same. The only difference is your mood. Joyful interest and smiling helps to make the world around you a better place to live. This, however, is not to say that we won't go through trials and tribulations. We will! However, the perspective of having joy in the mind changes a big problem into a small one.

예를 들면, 당신이 매우 행복할 때, 내가 와서 당신에게 장미 한 송이를 준다고 하자. 당신은 장미를 받고 나서 장미의 색, 모양, 향기에 감탄할 것이다. "아름다운 꽃이구나! 단지 보기만 해도 나를 더 행복하게 한다"고 생각한다. 그러나, 당신이 의기소침해 있거나 화가 나 있다면, 내가 와서 당신에게 똑같은 꽃을 주어도 당신의 마음은 꽃 대신 가시를 볼 것이다. "우, 이 꽃은 매우 흉칙하군. 이 꽃이 싫다."고 생각할지 모른다. 그때 보여지는 것은 가시이다. 그러나, 실제로 같은 꽃이지만, 당신의 기분이 이런 차이를 만든다. 기쁨에 찬 흥미와 미소지음은 당신 주위 세상을 더 살기 좋은 장소로 만든다.

그러나, 이 말은 우리가 고난과 시련을 경험하지 않을 것이라는 것이 아니다. 우리는 고난과 시련을 겪어 갈 것이다! 그러나, 기쁨이 있는 마음으로 바라볼 때 큰 문제를 작은 것으로 바꿀 것이다.

## (The Four Bases for Spiritual Power)

### 네 가지 정신적 힘의 기초(네 가지 성취수단, 四如意足)

“Again, Udayin, I have proclaimed to my disciples the way to develop the four bases for spiritual power. Here a Bhikkhu develops the basis for spiritual power consisting in composure of mind, due to joy and determined striving.”

“다시, 우다윈이여, 나는 제자들에게 ‘네 가지 정신적 힘에 대한 기초’를 개발하는 방법을 분명하게 말해왔다. 여기 한 비구는 단호한 노력과 함께 평온한 마음을 성취하게 하는 ‘기쁨’(chanda)의 정신적 힘의 기초를 개발한다.”

The first spiritual power refers to joy. It is as explained above.

첫 번째 정신적 힘은 ‘기쁨’(joy)을 말한다. 이것은 위에서 설명한 것과 같다.

“He develops the basis for spiritual power consisting of concentration (here meaning stillness) due to energy and determined striving.”

“그는 단호한 노력과 함께 집중을 성취하게 하는 ‘정진’(viriya)의 정신적 힘의 기초를 개발한다.”(여기서의 집중은 평온을 의미한다.)

This is the second spiritual power energy. One cannot slack or becomes lazy when they are on the Lord Buddha’s Path. It takes a lot of energy to stay on the path especially when one realizes that this is a lifetime practice! This is talking about the energy

that it takes to recognize when one's mind is tight and tense, followed by the energy to let go of the thinking and relax the tightness in the head and mind, before coming back to the breath.

이것은 두 번째 정신적 힘이다. 붓다의 길을 걷는다면, 게을러지거나 느슨해질 수 없다. 특히 붓다의 길이 일생에 걸친 수행임을 깨달을 때, 그 길에 머무르기 위해 많은 힘이 필요하다! 이것은 마음이 긴장되고 굳어 있을 때, 그 상태를 알아차리고 있는 힘을 말한다. 호흡으로 되돌아오기 전에 생각을 놓아버리고, 머리와 마음에서의 생긴 긴장을 이완하는 힘을 말한다.

"He develops the basis for spiritual power consisting of concentration (here meaning tranquility) due to [purity of] mind and determined striving."

"그는 단호한 노력과 함께 집중을 성취하게 하는 '마음의 정화'(purity of mind)의 정신적 힘의 기초를 계발한다."(여기서의 집중은 평온을 의미한다.)

The third spiritual power refers to the purity of mind, which is developed when one stays on the object of meditation as much as possible. Whenever a hindrance arises and knocks one out of the meditation, then they simply allow the hindrance to be, without getting involved with the thinking mind, relax the tightness in the head caused by the hindrance, then gently redirect their attention back to the meditation object i.e., the breath and tranquilizing and expanding the mind.

It doesn't matter how many times the mind goes back to that distraction or hindrance. One simply repeats allowing, relaxing and coming back to the breath. This is the method to purify the

mind of all defilements and hindrances.

세 번째 정신적 힘은 마음의 정화를 말하고 있다. 이것은 명상의 대상에 가능한 오래 머무를 때 계발된다. 수행의 장애가 일어나 명상하기 힘들 때마다, 있는 그대로 그 장애를 놔두어서 장애에 대해서고하여 개입하는 마음을 갖지 않는다. 그리고 수행의 장애로 머리에서 생긴 긴장을 이완하고 나서, 부드럽게 명상의 대상, 즉 호흡과 마음이 평온해지고 넓어짐으로 주의를 되돌리는 것이다.

마음이 미혹과 수행의 장애로부터 되돌아오는 것이 아무리 여러 차례라도 괜찮다. 이완시키고, 그리고 호흡으로 돌아오는 것을 반복하기만 하라. 이것이 모든 번뇌와 장애로부터 마음을 정화하는 방법이다.

Remember, meditation is not about thinking, but expanding one's mind and awareness into the present moment and then going beyond that, to the true expression of loving acceptance. Meditation is the silence when thoughts - with all its images and words has entirely ceased. But meditation is not 'concentration'. 'Concentration' contracts the mind and is a form of exclusion, a type of cutting off, a suppression of hindrances, a resistance. It is also a kind of conflict. A meditative mind can be very still and composed, and yet, not have exclusion or suppression, or resistance in it. A concentrated mind cannot meditate according to the Buddhist practice.

기억해라. 명상은 생각하는 것이 아니고, 지금 현재 순간 속에서 마음과 알아차림을 확장하는 것이다. 그리고 정말로 '자비로운 받아들임(loving acceptance)'으로 표현되는 상태까지 나아가게 된다. 이 이미지와 언어를 갖는 생각들이 완전히 소멸하게 될 때, 명상은 고요함(silence)이다. 그러나 명상은 "집중"이 아니다. '집중'은 마음을 수축시켜 죄이고, 배척하는 형태이며 끊어내는 방식이다. 그리고 수행

의 장애를 억눌러 저항하며 투쟁하는 형태이다. 명상하는 마음은 매우 고요하고 평정해질 수 있다. 그리고 그것은 배척, 억누름, 저항이 아니다. 집중된 마음으로는 붓다의 수행법에 따라 명상할 수 없다.

“He develops the basis for spiritual power consisting in concentration (here meaning composure of mind) due to investigation and determined striving.”

“그는 단호한 노력과 함께 집중을 성취하게 하는 ‘고찰’(investigation)의 정신적인 힘의 기초를 계발한다. (여기서 집중은 평온한 마음을 의미한다.)”

The habit of investigating one's experience is a very important aspect of one's spiritual growth. When one is caught by a hindrance, or pain, or any distraction, they must be able to see how the mind reacts to that particular situation. For example, sleepiness arises while one is meditating. The way to overcome sleepiness is by staying more attentively, with joyful interest, on the object of meditation. One must try to see directly how their mind slips back to the sleepiness. In other words, one must put more effort and energy into the practice.

When one notices how the mind first starts to be caught by the hindrance, they will let go of it more quickly and not be caught for too long a time. However, when one is totally caught by the sleepiness, it may take a while to overcome this hindrance, because this is the last thing the mind wants to do!

경험되는 현상을 탐구하는 습관은 정신적 성장을 위해 매우 중요하다. 수행의 장애나 고통, 다른 미혹들에 사로잡혀 있을 때, 마음이 그 특별한 상황에 대해 어떻게 반응하는지 알고 있어야 한다. 예를 들어, 명상할 때 졸음이 온다고 하자. 졸음을 극복하는 방법은 수행



자가 더 주의 깊게, 기쁨에 찬 흥미를 가지고 그 명상의 대상에 머무르는 것이다. 마음이 졸음에 어떻게 슬며시 빠지게 되는지 직접 보도록 노력해라. 즉 더 많은 노력과 힘을 수행에 쏟아야만 한다.

수행자가 마음이 어떻게 수행의 장애에 사로잡히기 시작하는지 안다면, 그는 더 빨리 놓아버리고, 오랫동안 그것에 사로잡히지 않을 것이다. 그러나, 수행자가 졸음에 완전히 사로잡히면, 이 수행의 장애를 극복하기 위해서 잠시 시간이 걸릴 것이다. 그때는 마음이 장애를 극복하고 싶어하지 않기 때문이다.

Thus, the mind may 'ping pong' back and forth from the meditation object back to the sleepiness. The more light and joyful interest towards how the mind works, the more quickly one will let go of the hindrance and begin to meditate again.

Similarly, when pain arises, one does not direct the mind into the pain. One can see how the mind has resistance to that sensation only when their attention is pulled to the pain. If one starts to think about the pain, it will get bigger and more intense.

Thus, one first lets go of the thinking mind, which verbalizes about these distractions (pain, hindrance, heavy emotion etc.). Next, relaxes the mind and releases the tight mental knot around the sensation, relaxes the tightness in the head, calms the mind and then, redirect one's attention back to the object of meditation. This is done continually until the pain doesn't pull the mind to it again.

그래서 마음은 '탁구경기'처럼 명상의 대상과 졸음사이를 왔다갔다할지 모른다. 마음이 어떻게 작용하는지에 더 밝고 기쁨에 찬 흥미를 가질수록, 더 빨리 수행의 장애를 놓아버리고 다시 명상을 시작할 수 있게 된다. 이와 유사하게, 고통이 일어날 때 고통으로 마음이 향하지 않다가, 주의가 고통으로 이끌려지면, 그때서야 마음이

어떻게 고통이란 감각에 저항하는지 볼 수 있다. 만약 고통에 대해서 생각하기 시작하면 고통은 더 커지고 강렬해 질 것이다.

그래서, 이러한 미혹들(고통, 수행의 장애, 무거운 감정 등)을 언어화하는 마음 속의 생각을 먼저 놓아버린다. 그리고, 마음을 완화시키고 그 감각을 둘러싼 긴장된 정신적 매듭을 푼다. 그리고 머리에서 생긴 긴장을 완화시키고, 마음을 고요하게 한다. 그리고 나서, 명상의 대상으로 주의를 되돌린다. 고통이 다시 마음을 끌지 않을 때까지 계속해서 이것을 행한다.

This is decidedly different from some other meditations instructions where the meditator's put their attention into the middle of the pain and note it as 'pain...pain...pain'. All the while, they are trying to see its true nature and watch its changes. But pain by nature, is repulsive and thus, the meditators have the tendency to tighten and harden the mind so that they can continue watching the pain. The hardening of the mind is never noted by the meditator's, nor is it ever seen clearly whenever it arises.

The meditator's will eventually develop enough concentration (fixed attention) to be able to overcome the pain. However, this is achieved by repressing and tightening the mind.

이것은 명상자가 주의를 고통의 한 가운데에 놓고 '고통...고통..고통.' 하며 고통을 인식하라는 어떤 명상 지침과 아주 다르다. 그 명상 지침에 따르는 동안, 그들은 고통의 진정한 본성을 보고, 고통이 변화하는 것을 지켜보려고 노력한다. 그러나, 고통은 본래 불쾌한 것이다. 그래서 고통을 계속 지켜보기 위해서 긴장하고 굳어 있는 마음을 갖는 경향이 있다. 명상자는 이러한 마음의 경직을 결코 알 수 없고, 그런 상황이 일어날 때마다 그것을 분명하게 볼 수 없다. 명상자는 결국 고통을 극복할 수 있는 충분한 집중(고정된 주의)을 개발할 것이다. 그러나, 이것은 마음을 억누르고 긴장함으로써 도달

하는 것이다.

One can clearly observe that the spiritual base of investigation of one's experience is to purify the mind by allowing everything that happens in the present moment to be there without trying to fight, control, or even disturb it in any way.

Loving-acceptance and patience (which is defined in the English dictionary as meaning non-aversion) of the present moment is the way to attain Nibbana. It is not attained by concentration, tightness, suppression and repression.

경험에 대한 '고찰'의 정신적인 힘의 기초는 지금 여기에서 일어나는 모든 것을 허용함으로써 마음을 정화하는 것이다. 어떤 방식으로 싸우거나, 조절하거나, 방해하려고 노력하지 않는다. 지금 이 순간에 대한 자애로운 받아들임(Loving-acceptance)과 인내(영어 사전에서는 '반목 없음'의 의미로 정의된다.)는 열반에 이르는 길이다. 이것은 집중, 긴장함, 억압함, 억누름으로 도달되지 않는다.

## (The Five Faculties)

### 다섯 가지 기능들[오근, indriya]

“Again Udayin, I have proclaimed to my disciples the way to develop the five spiritual faculties. Here a Bhikkhu develops the faculty of faith which leads to peace, leads to enlightenment.”

“다시 우다윈이여, 나는 제자들에게 다섯 가지 정신적 기능(오근)들을 계발하는 길을 분명하게 말해왔다. 여기 한 비구는 평화와 깨달음에 이르게 하는 “믿음의 기능”(saddha)을 계발한다.

The faculty of faith is also called the faculty of confidence. As one becomes interested in letting go of the pain of living, one's curiosity becomes stronger. And thus, they begin to look for a meditation teacher. If one is fortunate enough to learn from a competent teacher, they will begin to see some slight changes in the way they perceive the world. As one begins to see this through direct practice, their confidence begin to grow. As a result, their enthusiasm towards the practice increases such that one would want to practice more!

믿음의 기능은 또한 확신의 기능으로 불린다. 어떤 사람이 삶의 고통을 놓아버리려는 관심을 가진다. 그의 호기심이 더 커지고 명상 스승을 찾기 시작한다. 다행히 유능한 스승에게 배우게 되어, 세상을 바라보는 눈이 조금씩 변화하기 시작한다. 올바른 수행을 통해 바라보기 시작하면서 그의 확신은 커지게 된다. 그 결과 그는 수행에 대한 열의가 커지고 좀더 수행하기를 원하게 된다!

“He develops the faculty of energy, which leads to peace, leads to enlightenment.”

“그는 평화와 깨달음에 이르게 하는 ‘정진의 기능’(viriya)을 계발한다.”

When one's confidence grows, they will naturally put more energy into their practice. One begins to sit a little longer and the mind becomes a little clearer. For the beginner it is recommended to sit not less than 45 minutes at a time. But when a sitting is good, please stay with that sitting for as long as it lasts. A good sitting might last for one hour or one hour-ten minutes, or longer. It is good to sit for progressively longer periods of time and not worry about becoming attached to the sitting. The only way one becomes attached is by the thinking about and not doing the meditation in the correct manner. There is nothing wrong in sitting for long periods of time as long as one does not hurt themselves physically and they have enough exercise.

확신이 커지면, 자연적으로 더 많은 힘을 수행에 쏟을 것이다. 좀 더 오래 앉기 시작하고 마음은 더욱 맑아질 것이다. 초보자에게 추천하는 한차례 앉기수행 시간은 45분보다 짧지 않는 것이다. 그리고 앉기수행이 잘 되면, 계속할 수 있는 한 오래 앉아있기 바란다. 좋은 수행간격을 위해서는 한 시간, 한 시간 십분 또는 그 이상 계속되어야 할지 모른다. 점차 더 오랜 시간 앉아 있는 것은 좋다. 앉기수행에 집착하게 된다고 걱정하지 마라. 집착하게 되는 유일한 방식은 어떤 것에 대해 생각함에 의한 것이고, 올바른 방법으로 명상하지 않을 때 그렇다. 충분히 연습해왔다면, 신체적으로 상하지 않을 정도에서 앉기수행을 오래하는 것이 잘못된 것은 아니다.

Sitting for one or two or three hours is fine only when one is ready to sit comfortably for such long hours. If one sits in a

same way which causes pain to arise every time, then they are causing themselves unnecessary physical discomfort. This is not a wise thing to do, because the sitting posture should be comfortable. It is all right if the meditator uses a stool or chair, as long as they do not lean on anything. Leaning is good for sleeping and dullness, not meditating! And thus, the more confidence one has, the more energy they put into their practice. One's enthusiasm will naturally increase too.

긴 시간동안 편안하게 앉아 있을 준비가 되어 있을 때만, 한두 시간 또는 세 시간동안 앉기 수행하는 것이 좋은 것이다. 만약 그 같이 오래 앉아있는 것이 매번 고통을 일어나게 한다면, 스스로에게 불필요한 신체적 불편을 불러일으키는 것이다. 이것은 현명한 처사가 아니다. 앉는 수행자세는 편안해야 하기 때문이다. 만약 수행자가 무언인가에 기대지 않는다면, 걸상이나, 의자 같은 것을 사용해도 좋다. 기대는 것은 줄리고 멍하게 하기 쉽다. 그것은 명상하는 것이 아니다! 그래서, 더 확신을 가질수록 수행에 좀더 많은 힘을 쏟게 된다. 열의도 자연적으로 커진다.

"He develops the faculty of mindfulness which leads to peace, leads to enlightenment."

"그는 평화와 깨달음에 이르게 하는 '사띠의 기능'(sati)을 계발한다."

As one's energy improves, their awareness and mindfulness will naturally become stronger. This is a very natural "non-forced" process. Let's take a look at the mind of an ordinary person, a person like you or me. What one finds is a grasshopper mind, a butterfly mind, or one could also say, a mad monkey mind. It is ever moving, ever-jumping around. It

changes its fantasies and impulses every moment. The mind is a prey of stimuli and its own emotional reaction to them. This is actually a reaction that is mostly **re-acting** to conditions the way one always acts when a certain stimuli arises. It is a chain of linked associations, hopes, fears, memories, fantasies, regrets, streaming constantly through the mind, triggered by memories of the outside world.

수행자의 정진이 향상됨에 따라, 알아차림과 사띠는 자연적으로 강해진다. 이것은 강제적이 아닌 자연스런 과정이다.

여러분과 나 같은 보통 사람의 마음을 살펴보자. 매뚜기, 나비와 같은 마음을 발견한다. 그것은 또한 미친 원숭이와 같은 마음이라고 할 수 있다. 항상 움직이고, 주변을 뛰어다닌다. 매 순간 공상과 충동이 변화하고 있다. 마음은 자극의 먹이이고, 마음 스스로 자극에 대해 감정적인 반응을 한다. 이것은 어떤 자극들이 일어날 때, 늘 해오던 식으로 조건에 **되받아 행**하는 반응이다. 외부 세계에 대한 기억에서 발산된 일련의 연상, 희망, 공포, 기억, 공상, 후회들이 마음에서 항상 끊임없이 흘러나온다.

The mind is blindly, never-stopping, never-satisfied in its search for pleasure and satisfaction. It is no wonder that the mind becomes so crazy and filled with un-satisfactoriness and was described as a restless mad monkey swinging from branch to branch in the quest for satisfying fruit through the endless jungle of conditional events. Thus, when one first begins to meditate, the mind naturally runs all over the place and stays away from the object of meditation for a long time. Sometimes it even takes two or three minutes before one is able to recognize, they then gently let it go, relax the tension in the head, calm the mind and re-direct the attention back to the breath.

마음은 쾌락과 만족을 추구하는 것에 대해 맹목적이고 결코 멈추지 않으며 만족하지 않는다. 마음이 몹시 미쳐있고, 불만족함으로 가득 차 있다는 사실이 놀랄 일이 아니다. 그리고 마음은 조건이 되는 사건들의 끝없는 정글 속에서, 충분한 과일을 찾아 가지에서 가지로 옮겨다니는 들뜨고 미친 원숭이로 묘사된다. 그래서, 명상을 하기 시작할 때 마음은 자연적으로 여기저기 돌아다니고, 명상의 대상에서 오랫동안 떨어져 있다. 때때로, 수행자가 알아차릴 수 있기 전에 이삼 분이 걸리기도 한다. 그때는 부드럽게 놓아버리고, 머리에서 생긴 긴장을 이완한다. 그리고 마음을 고요하게 하고 다시 호흡으로 주의를 되돌린다.

This is only natural, because the mind is used to running wherever it likes. But as one's practice develops and they are able to recognize and let go more quickly, their mindfulness gradually becomes sharper. The mind might only stay away from the breath for one minute, before recognizing that it is not on the breath. It then lets go, relaxes the mind, and comes back to the breath. At this time the mind begins to stay on the breath for longer periods of time, perhaps, as long as thirty seconds, before it goes off again.

However, one is now becoming better at seeing when the mind goes away. Their mindfulness becomes sharper and they are able to recognize what the mind is doing. Thus, when one's confidence becomes better, their energy improves and as a result, the alertness of mind naturally develops.

마음은 습관적으로 스스로 좋아하는 곳으로 돌아 다녀왔기 때문에, 명상의 처음에 이것은 자연스런 일이다. 그러나, 수행이 계발되어 잘 알 수 있고 더 빨리 놓아버리게 됨에 따라, 수행자의 사띠는 점차 더 뚜렷해지게 된다. 알아차리기 전에, 단지 일분 동안 마음이 호흡에서 떨어져 있게 될지 모른다. 그때, 놓아버리고, 마음을 이완



하고, 호흡으로 돌아온다. 이때 마음이 다시 떠나기까지 호흡에 더 오랜 시간(아마도 삼십 초 정도)동안 머무르기 시작한다.

결국에 마음이 달아난 것을 더 잘 보게 되고, 사띠는 더욱 날카로워져 마음이 무엇을 하는지 알아차릴 수 있다. 그래서 수행자의 믿음(saddha)이 더 강해질 때, 그들의 정진(viriya)도 커진다. 그리고 그 결과, 사띠(sati)도 자연스럽게 계발된다.

“He develops the faculty of tranquility or stillness, which leads to peace, leads to enlightenment.”

“그는 평화와 깨달음에 이르게 하는 ‘사마디(고요하고 평온함)의 기능’(samadhi)을 계발한다.”

When one's mindfulness of the present moment improves, the mind will naturally stay on the object of meditation for much longer periods of time. Most people would describe this as 'concentration' but this is not an accurate description.

The mind is not absorbed into or fixed onto the object of meditation. Instead, it is very still, relaxed, composed and stays on the breath very well. At this time a strong feeling of joy arises and the body becomes very light and feels like floating.

When the joy fades away, a powerful feeling of tranquility, equanimity and comfortableness arises. Due to one's sharp awareness, they do not become involved with these feelings.

지금 이 순간에 대한 사띠가 향상될 때, 마음은 자연적으로 명상의 대상에 훨씬 더 오래 머무르게 된다. 대부분 사람들은 이것을 '집중'이란 말로 표현하지만, 그것은 정확하게 나타낸 말이 아니다. 명상의 대상에 몰입되거나 고정되지 않는 대신, 매우 고요하고 이완된 평온한 마음으로 호흡에 아주 잘 머물러 있다. 이때, 강한 기쁨이 일어나고 몸은 매우 가벼워지고 붕 뜬 것처럼 느껴진다. 그 기쁨

이 사라질 때, 강한 평온, 평정, 편안의 느낌이 일어난다. 수행자는 날카로운 알아차림(awareness)으로 이런 느낌들에 휩쓸리지 않는다.

But if one begins to think or internally verbalize about how nice this state is and how much they like it, they will lose that state and sleepiness very often comes into the mind. This is because one is caught by the attachment to those feelings and slip off without coming back to the breath. Mindfulness fades away when one starts to think or internally verbalize about things and becomes involved in wanting to control these things and thoughts.

This also happens when one craves for the experience of joy and tranquility to arise. This desire makes the mind to try too hard and as a result restlessness and dissatisfaction arise. These combination of hindrances will stop all spiritual practice from occurring because the wanting for things to be in a particular way makes all the spiritual development fade away.

Therefore, one must be more mindful of the thoughts about these pleasant abiding. And thus, as confidence increases, one's energy grows. This improves our mindfulness, which enables the composure and stillness of mind to become stronger and lasts longer.

그러나, 수행자가 이 상태를 근사하고 좋은 상태로 생각하여 내적 언어화를 시작한다면, 그 상태에서 벗어나고, 마음 속에 졸음이 매우 자주 들어올 것이다. 이것은 호흡으로 되돌아오지 못하고 그런 느낌에 집착하고 슬그머니 사로잡혀 버렸기 때문이다. 그 상태를 생각하고 내적으로 언어화하기 시작하고 그 상태를 조절하려는 생각에 휩쓸림에 따라, 사띠가 사라진다.

이것은 기쁨과 평온에 대한 갈망을 가질 때에도 일어난다. 이러한 욕망은 마음을 매우 경직되게 하고, 들뜸(restlessness)과 불만족

(dissatisfaction)이 일어나게 한다. ‘어떤 것이 특정한 방식으로 있었으면’하는 바램이 정신적 향상을 사라지게 하기 때문에, 이렇게 짝이 된 수행의 장애들은 정신적 수행이 더 나아가지 못하게 한다. 그래서, 수행자는 이 즐거운 머무름에 대한 생각을 더욱 사띠해야 한다. 그럼으로써 믿음이 커지고, 정진도 커진다. 이것이 우리의 사띠를 향상시키고, 사마디(평온하고 고요한 마음)를 더 강하고 오래 지속되게 한다.

“A Bhikkhu develops the faculty of wisdom(or understanding), which leads to peace, leads to enlightenment. And thereby many disciples of mine abide having reached the consummation and perfection of direct knowledge.”

“비구가 평화와 깨달음에 이르게 하는 ‘지혜(또는 이해)의 기능’(panna)을 계발한다. 그리고 그것으로 나의 많은 제자들은 올바른 지혜의 완성과 성취에 도달하여 머문다.”

As one's mind becomes more calm and still, they are able to see the true nature of things. This development of wisdom or intelligence is gained by seeing things arise and pass away by themselves. Even while one is sitting in a jhana [a meditation stage] they see how, for instance, joy arises. It is there for a while then fades away. They see how tranquility and happiness arise. They are there for a while and then they fade away. One is able to see the true nature of impermanence, even in the beginning of their practice, by observing thoughts arising and passing away.

마음이 더 평온하고 고요해짐에 따라, 담마(실체)에 대한 진정한 본성을 볼 수 있다. 이러한 지혜 또는 지성의 계발은 현상이 스스로 일어나고 사라지는 것을 봄으로써 얻어진다. 예를 들어 수행자가 선

정(명상의 단계)상태에서 앓기수행 하는 동안이라도, 어떻게 기쁨이 일어나는지 본다. 그런 상태가 잠시동안 있다가 사라지는 것을 겪는다. 그리고 어떻게 평온과 행복이 일어나는지 본다. 그는 그런 현상이 잠시동안 있다가 사라지는 것을 겪는다. 그는 생각이 일어나고 사라지는 것을 관찰함으로써 수행의 처음단계에서도 무상의 진정한 본성을 볼 수 있다.

One observes feelings and emotions arising and passing away. They also notice that these things that arise and pass away are unsatisfactory and these feelings and emotions are a form of suffering, especially when they don't behave in the way one wants them to. When one sees how truly unsatisfactory this process is, they clearly see that it is an impersonal process. There is no one who can control the appearance and disappearance of these things. Even while in jhana [a meditation stage] one has no real control over the joy arising because joy arises when the conditions are right for it to come up.

그는 느낌과 감정들이 일어나고 사라지는 것을 관찰한다. 또한 이렇게 일어나고 사라지는 현상들에 불만족함이 있고, 이런 느낌과 감정은 괴로움의 한 형태임을 안다. 특히 원하는 방식으로 이런 느낌과 감정들이 행해지지 않을 때, 괴로움과 불만족함이 있음을 안다. 진실로 이 과정의 불만족함을 볼 때, 이 과정이 비자아적인 과정(impersonal process)임을 분명하게 본다. 이런 현상들의 나타남과 소멸함을 조절할 수 있는 사람은 아무도 없다. 선정[명상의 단계]에 있는 동안일지라도, 기쁨의 일어남을 실제로 조절할 수 없다. 기쁨은 기쁨이 일어날 조건이 맞으면 일어나기 때문이다.

At the same time, one simply cannot force joy to stay because it will fade away when the conditions are right. And this causes more un-satisfactoriness to arise, because joy is such a nice

feeling! Thus, one is able to see the characteristics of existence very clearly, i.e. anicca (impermanence), dukkha (suffering), and not self (anatta). This is the way to develop wisdom, which gradually leads one to the seeing of Dependent Origination both forwards and backwards (that is, seeing and realizing The Four Noble Truths). An interesting observation is that one can see the three characteristics of existence without ever seeing Dependent Origination, but they can never see Dependent Origination without seeing the three characteristics of existence (i.e., impermanence, suffering and not-self nature) at the same time. We will discuss this in more detail at a later time.

또한 결코 기쁨을 강제로 머무르게 할 수 없다. 기쁨은 조건이 맞을 때 사라질 것이다. 그런 멋진 기쁨이 사라짐은 불만족을 더욱더 일어나게 한다. 그래서, 그는 존재의 세 가지 특성을 매우 분명하게 볼 수 있다. 즉 아니짜(무상), 둑카(괴로움), 그리고 무아(아나따)를 보는 것이고, 이것은 지혜를 계발하는 길이다. 그래서 순관과 역관 모두로 연기를 보도록 점진적으로 이끈다. (연기를 보는 것은 곧 사성제를 보고 체험하는 것이다.) 흥미롭게도 수행자가 연기를 보지 못했더라도, 세 가지 존재의 특성들을 볼 수 있다. 그러나, 연기를 볼 때 무상, 고, 무아라는 존재의 세 가지 특성을 동시에 본다. 이것을 뒤에 더 자세하게 이야기 할 것이다.

## (The Five Powers) : 다섯 가지 힘[오력]

“Again Udayin, I have proclaimed to my disciples the way to develop the Five Spiritual Powers. Here a Bhikkhu develops the Power of Faith, which leads to peace, leads to enlightenment.”

He develops the Power of Energy, which leads to peace, leads to enlightenment. He develops the Power of Mindfulness, which leads to peace, leads to enlightenment. He develops the Power of Stillness, which leads to peace, leads to enlightenment. He develops the Power of Wisdom, which leads to peace, leads to enlightenment. And thereby many disciples of mine abide having reached the consummation and perfection of direct knowledge.

“다시 우다윈이여, 나는 제자들에게 다섯 가지 정신적인 힘들을 계발하는 길을 분명하게 말해왔다.

여기 한 비구는 평화와 깨달음에 이르게 하는 믿음(faith)의 힘을 계발한다. 그는 평화와 깨달음에 이르게 하는 정진(energy)의 힘을 계발한다. 그는 평화와 깨달음에 이르게 하는 사띠(mindfulness)의 힘을 계발한다. 그는 평화와 깨달음에 이르게 하는 사마디(Stillness)의 힘을 계발한다. 그는 평화와 깨달음에 이르게 하는 지혜(wisdom)의 힘을 계발한다. 그리고 그것으로 나의 많은 제자들은 올바른 지혜의 완성과 성취에 도달하여 머문다.”

These are the same as the five faculties mentioned above. They are called powers because of their ability to purify the mind and make it wholesome and clean. We will now continue with the Anapanasati Sutta.

이것들은 위에서 말한 다섯 가지 기능들(오근, indriya)과 같다. 그것들은 마음을 정화하고 이롭게 만들어 맑게 하기 때문에 힘(power, bala)으로 부른다. 이제 아나빠나사띠 경전을 다시 계속 살

펴볼 것이다.

[14] “In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who abide devoted to the development of loving-kindness...of compassion...of appreciative joy...of equanimity...of the meditation of foulness...of the perception of impermanence - such Bhikkhus are there in this Sangha of Bhikkhus.

In this Sangha of Bhikkhus there are Bhikkhus who abide devoted to the development of mindfulness of breathing.

[14] “이 비구상가에는 자비(metta)를...연민(karuna)을...더불어 기뻐함(mudita)을...평정(upekkha)을...부정관(meditation of foulness)을...인식의 무상함(perception of impermanence)을 닦기에 몰두하여 머무는 비구들이 있다.-이 비구상가에는 이런 비구들이 있다. 이 비구상가에는 아나빠나사띠(호흡에 대한 사띠)를 닦기에 몰두하여 머무는 비구들이 있다.”

Loving-kindness, compassion, appreciative joy and equanimity are known as the Four “Brahma Viharas” or the Four Boundless states of mind, or the Limitless states of mind. This is because there is no boundary or limitations to one’s mind when they are in these meditative states. The meditation of foulness is suitable for those who have a strong affinity for lust arising in their minds. It is practiced by reflecting on the element and the disgusting nature of one’s body parts.

자애, 연민, 더불어 기뻐함, 평정(upekkha)은 ‘네 가지 범천의 거처’ 즉 ‘경계와 제한이 없는 네 가지 마음 상태’로 알려져 있다. 이 명상 상태에 있을 때 마음에 경계와 제한이 없기 때문이다.

부정관은 마음에서 일어나는 갈망(lust)에 강하게 끌리는 사람에게 적합하다. 사람 신체부위에 대한 혐오스런 성질과 그 요소들을

비추어 바라봄으로써 수행한다.

For example, when one looks at a beautiful person and thoughts of lust arise, they can imagine how desirable that person would be if all of their body parts were to be turned inside out! Will one's mind think, "Oh, what a lovely intestine or liver!" or "Wow! What beautiful bile, pus and phlegm that person has!" How much lust is there in the mind at that time? Thus, this meditation helps people with lustful personality to be more in balance.

예를 들면 아름다운 사람을 보고 갈망하는 생각이 일어날 때, 그 사람이 갖는 신체 부위의 안과 바깥이 바뀐다면 얼마나 갈망하게 될지 상상할 수 있다! 그의 마음은 이렇게 생각할 것이다. “아, 얼마나 아름다운 창자와 간인가!” 또는 “와! 얼마나 아름다운 담즙, 고름, 담을 가지고 있다니” 그때 얼마나 많은 갈망이 마음에 있겠는가? 그래서, 이 명상은 갈망이 많은 성향의 사람이 평정에 있도록 돕는다.

The perception of impermanence does not actually refer to sitting down and thinking about how everything changes. (Remember, “Tranquil Wisdom Meditation” is about seeing with a silent and spacious mind.) It is referring to the meditation states of infinite space and infinite consciousness where the mind sees just how fleeting these mental and physical phenomena truly are.

We will now proceed to the next section of the Sutta, which speaks about the Mindfulness of Breathing.

인식의 무상함은 모든 것이 어떻게 변화하는지 앉아서 생각하는 것이 아니다. (사마디[평온-지혜] 명상은 고요하고 넓은 마음을 가



지고 보는 것을 기억하라.) 그것은 마음이 갖는 무한 공간과 무한 의식의 명상상태를 말하고 있고, 그 때 마음은 정신적 현상과 물질적인 현상이 어떻게 덧없이 사라지는 것을 본다.

이제 아나빠나사띠 숫따(호흡에 대한 사띠수행을 말한 경전)의 다음 구절로 넘어갈 것이다.

## (Mindfulness of Breathing)

### 호흡(들숨날숨)에 대한 사띠

[15] “Bhikkhus, when mindfulness of breathing is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit. When Mindfulness of Breathing is developed and cultivated, it fulfills the Four Foundations of Mindfulness. When the Four Foundations of Mindfulness are developed and cultivated, they fulfill the Seven Enlightenment Factors. When the Seven Enlightenment Factors are developed and cultivated, they fulfill true knowledge and deliverance.

[15] “비구들이여, 들숨날숨에 대한 사띠를 계발하고 닦아가면, 큰 결실과 이익이 있다. 들숨날숨에 대한 사띠를 계발하고 닦아가면, 사념처를 성취한다. 사념처(네 가지 사띠의 확립)를 계발하고 닦아가면, 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)들을 성취한다. 칠각지를 계발하고 닦아가면, 순수 지혜(true knowledge, vijja)와 해탈을 성취한다.”

One observes that the Four Foundations of Mindfulness is in this Sutta and they are fulfilled through the practice of jhana or tranquil and wise meditative states of mind. This is decidedly different from the current theory that one can't attain the Four Foundations of Mindfulness while experiencing jhanas [meditative stages]. The Lord Buddha only taught one kind of meditation and that is samatha or tranquility or one can say he taught samadhi - tranquil 'wisdom meditation.

우리는 경전 속에서 사념처 수행을 찾을 수 있고, 사념처는 평온하고 지혜로운 명상 상태인 선정 수행을 통해 성취되는 것도 알 수 있다. 이것은 오늘날 어떤 수행이론에서 '선정(명상 단계)을 경험하

면서 사념처 수행을 할 수 없다'고 말하는 것과 매우 다른 견해이다. 붓다는 한 가지 형태의 명상을 가르쳤다. 그것은 '사마타' 또는 '평온함' 또는 '사마디'라고 부를 수 있는 "평온-지혜 명상"(tranquil 'wisdom meditation)이다.

[16] And how, Bhikkhus is mindfulness of breathing developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit?

[16] 그리고, 어떻게 들숨날숨에 대한 사띠를 계발하고 닦아야, 큰 결실과 이익이 있겠는가?

[17] "Here a Bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out.

[17] "비구들이여, 여기 한 비구는 숲이나 나무 아래 또는 빈 오두막에 간다. 그리고 가부좌를 하고 상체를 곧바로 세우고 전면 (in front of him)에 사띠를 확립하여 앉는다. 그는 확고한 사띠를 가지고 숨을 들이쉬고, 숨을 내쉰다."

The phrase "gone to the forest or to the root of a tree or an empty hut" means that one goes to a reasonably quiet place where there will be few distractions. A suitable location will be one that is away from road noises, loud and persistent music or sounds, people as well as animals. During the time of the Lord Buddha most people sat on floors. Hence, the phrase "sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect" But today, sitting on the floor can be a very trying and painful experience

as people mostly sit on chairs, stools, or couches. If one wants to sit on floors, it may help if they sit on cushions.

‘숲이나 나무 아래 또는 빈 오두막에 간다’는 문구는 수행의 장애가 거의 없는 조용한 장소에 간다는 것이다. 적당한 장소는 거리의 소음, 사람, 동물과 떨어져 있어 크고 끊임없는 음악이나 소리가 들리지 않는 곳이다. 붓다가 살던 시절에, 대부분 사람들은 땅바닥 위에 앉아 명상했다. 그러나 일반적으로 의자나 소파에 앉는 오늘날의 사람들이 “가부좌를 하고 상체를 곧바로 세워 앉는다”의 구절처럼 바닥에 앉는다면, 힘들고 고통스러운 경험일 될 수 있다. 그래서 만약 바닥에 앉아서 하고 싶을 때, 방석을 사용하면 도움이 될 것이다.

In actual fact, it is far more important to observe what is happening in the mind than to sit with uncomfortable or painful sensations. Remember that there is no magic in sitting on the floor. The magic comes from a clear, calm mind that is at ease, as much as possible. Thus, if sitting on the floor is a very painful experience, then it is alright to sit on a stool or a chair.

There is however, an extremely important factor if the meditator sits on a chair. They must sit without leaning against the chair. Leaning is good for sleeping but not for meditation!

사실, 불편하고 고통스런 감각을 가지고 앉는 것보다, 마음에서 일어나는 것을 알아차리는 것이 훨씬 더 중요하다. 바닥에 앉는다고 마법이 일어날 것이라고 생각하지 마라. 마법은 될 수 있는 한 편안하고 맑고 고요한 마음에서 생긴다. 그러므로 만약 바닥에 앉는 것이 매우 고통스런 경험이 된다면, 의자나 등받이 없는 앉음대 위에 앉아도 좋다. 그러나, 명상자가 의자에 앉을 경우 매우 유의할 점이 있다. 의자에 기대지 말고 앉아야 하는 것이다. 기대는 것은 졸음이 오기 쉽고, 그것은 명상에 좋지 않다!

“Set his body erect” means sit with a nicely straight back, which is not rigid and uncomfortable. A nicely straight back has all of the vertebrae stacked one upon another. This is to ensure that energy can flow up and down the back without any blockages. Leaning stops the energy flow and causes sleepiness to arise.

Thus, please do not lean against anything. When one first start out, their backs are not used to being straight and some of the muscles can rebel and complain. However, with patience and perseverance, these unused muscles will gradually adjust and strengthen.

‘상체를 곧바로 세운다’는 경직되거나 불편하지 않은 상태에서 등을 똑바로 잘 세워 앉는 것을 말한다. 똑바로 등을 잘 세우는 것은 척추 뼈가 위 아래로 쌓이는 것을 말한다. 이렇게 해야 등에서 에너지가 위 아래로 방해 없이 잘 흐를 수 있다. 기대는 것은 에너지가 흐르는 것을 막고, 졸음이 일어나게 한다.

그래서, 제발 어떤 것에 등을 기대지 말기 바란다. 처음 수행을 할 때, 등을 세우는 것이 익숙하지 않기도 하고, 근육들이 반항하고 불평하는 것 같다. 그러나, 인내심과 참을성을 가지고 수행한다면, 사용하지 않아 온 근육들이 점차 적응되고 강해질 것이다.

There is another important aspect to sitting meditation. One must sit without moving the body for any reason. Please do not wriggle the toes or fingers or move the hands to rub or scratch or change the posture in any way until after the sitting is over. Any movement breaks the continuity of the practice and this causes the meditator to start all over again.

Some meditation teachers tell their students that it is quite all right to move as long as they are “mindful.” But if the students

are truly mindful, they would be able to watch the mind and its dislike of the sensations and then, relax the mind around them.

또, 앉기수행을 할 때 어쨌든지 몸을 움직이지 않는 것이 중요하다. 발가락이나 손가락을 꿈틀거리지 말고, 손을 문지르거나 긁으려고 움직이지 말기 바란다. 그리고, 앉기수행이 끝날 때까지 자세를 바꾸지 말기 바란다. 움직임은 수행의 연속성을 깨고, 수행을 완전히 다시 시작하게 만든다.

어떤 명상 지도자들은 ‘사띠’를 하고있다면, 움직여도 좋다고 가르친다. 그러나, 배우는 이들이 진정으로 사띠한다면, 마음과 싫어하는 감정을 지켜 볼 수 있을 것이고, 그런 감정을 둘러싸고 있는 마음을 이완시킬 것이다.

Thus, there would be no reason to move! Mindfulness means to lovingly-accept what is happening in the present moment, without trying to control, resist or change it. To be truly mindful means to open up and allow whatever to present itself in the present moment.

Moving while sitting means that the meditator is not being mindful at all. The meditator is giving in to the desire to move, and is identifying with that desire. Thus, when one is ready and begins to meditate, they must remain still and keep tranquilizing the mind whenever there is a distraction. To sit as still as a Buddha image is the best! Actually the only allowable movement during meditation is to straighten the back when it starts to curve or slump, as long as it is not done too often.

그러므로, 몸을 움직여야 할 이유는 없다! 사띠는 지금 이 순간에 일어나고 있는 것을 자애롭게 받아들이는 것(lovingly-accept)을 말한다. 조절하거나, 저항하거나, 바꾸려고 노력하는 것이 아니다. 진정으로 사띠하는 것은 열려있고, 지금 이 순간 나타나는 것이 무엇

이든 허용하는 것이다.

면밀히 조사하는 중에 명상자가 움직인다는 것은 전혀 사띠하지 않는 것을 말한다. 수행자는 움직이려는 욕망에 굴복하여, 그 욕망과 자신을 동일시하고 있는 것이다. 그래서, 명상을 시작하고서 나서 수행의 미혹들이 일어날 때마다, 마음을 고요하게 머무르고 평온하게 유지해야한다. 붓다의 모습처럼 고요하게 앉아있는 것이 최선이다! 명상 중에 허용할만한 움직임은 오직 등이 굽거나 구부정하게 되기 시작할 때, 너무 자주가 아닌 조건에서 등을 똑바로 하는 것이다.

The phrase “establishing mindfulness in front of him” means that one puts aside all other worldly affairs and involvement with sensual pleasures. One softly closes the eyes and whenever there is a distracting sound, smell, taste or sensation, or thought, they are aware of that and simply let it go. One then relaxes the tightness in the head and redirects the attention back to the object of meditation.

“Ever mindful he breathes in, mindful he breathes out” tells us the way to practice mindfulness of breathing. Being aware of the breath means to know when one is experiencing the in-breath and to know when one is experiencing the out-breath. It simply means to open up one’s awareness and to be attentive to the breath as much as possible and at the same time, relax the tightness in the head (this will be explained more thoroughly in a little while).

“전면에 사띠를 확립한다.”라는 말은 모든 세속적인 일과 감각적 쾌락에 휩쓸림을 내려놓는 것을 말한다. 부드럽게 눈을 감고, 미혹시키는 소리, 냄새, 맛, 감각, 생각을 알아차리고, 그것들을 단순히 놓아버리는 것이다. 그리고 나서 머리에서 긴장을 풀고, 명상의 대상으로 주의를 돌린다.

“확고한 사띠를 가지고 숨을 들이쉬고, 숨을 내쉰다.”는 들숨날숨에 대한 사띠수행 방법을 말하고 있다. 호흡을 알아차리고 있다는 말은 들숨을 쉬고 있을 때 알고 있고(being aware), 날숨을 쉬고 있을 때 알고 있는 것을 말한다.

이것은 자신의 알아차림(awareness)을 열어놓고, 가능한 호흡을 확고하게 주시하는 것이다. 그리고 동시에, 머리에서 긴장을 푸는 것이다. (이것은 잠시 후에 더 자세히 설명할 것이다.)

[18] “Breathing in long, he understands: ‘I breathe in long’; or breathing out long, he understands: ‘I breathe out long.’ Breathing in short, he understands: ‘I breathe in short’; or breathing out short he understands ‘I breathe out short’.

[18] “길게 들이쉴 때, ‘길게 들이쉴다’고 이해하고 (understand, pajaanaati), 길게 내쉴 때, ‘길게 내쉴다’고 이해한다. 짧게 들이쉴 때 ‘짧게 들이쉴다’고 이해하고, 짧게 내쉴 때 ‘짧게 내쉴다’고 이해한다.”

The words “**he understands**” are emphasized to show that one does not focus with strong attention on the breath to the exclusion of everything else. One merely understands what the breath is doing in the present moment.

That’s all there is to this! One simply knows when they breathe in long or short! There is no controlling of the breath at any time. Instead, there is only understanding of what one is doing in the present moment.

“이해한다”라는 굵게 강조한 이유는 ‘다른 모든 것을 배제하고, 오직 호흡에만 강한 주시를 가지고 집중하는 것이 결코 아님’을 보여주기 위해서이다. 지금 이 순간에 호흡이 무엇을 하고 있는지를 단지 이해하는 것이다.



이것이 여기서 말하고자 하는 것의 전부이다! 호흡이 길 때 오직 알고 있고, 호흡이 짧을 때 오직 알고 있다. 결코 호흡을 조절하지 말고, 대신 지금 이 순간에 하고 있는 것을 오직 이해하고 있는 것 (understanding)이다.

If one tries to “over-focus” or “concentrate” on the breath to the exclusion of anything else, they will develop a headache due to the “wrong concentration.” Whenever a meditator holds tightly onto the meditation object and tries to force the mind to “concentrate” or bumps any distractions away, the head will develop a very tight and painful tension.

This tightness or tension on the head also occurs when the meditator attempts to control the sitting by throwing down any distracting thoughts and feelings and quickly rush back to the meditation object. This happens with ‘momentary concentration’ as well as any other kind of ‘concentration’ technique.

다른 모든 것을 배제하고 호흡에 과도하게 초점을 맞추거나 집중하면, ‘잘못된 집중’으로 머리에 두통을 키울 것이다. 명상의 대상을 꼭 붙잡고 마음을 강제로 ‘집중’하거나 수행의 미혹들을 쫓아내려고 할 때마다, 매우 경직되고 고통스런 긴장이 머리에서 자랄 것이다.

또, 미혹시키는 생각과 느낌을 거부하면서 앉기수행을 조절하려 하거나 명상의 대상으로 빨리 되돌아가려고 서두를 때, 머리에 긴장과 경직이 일어난다. 이것은 모든 형태의 ‘집중’수행방법 뿐만 아니라 ‘순간 집중(momentary concentration)’ 수행에서도 일어난다.

Many meditation teachers tell their students to put their attention right in the middle of the sensation and see its true nature. This will cause a few different things to occur. Firstly, the students will develop a stronger pain and this becomes a distraction instead. It is because these meditation teachers tell

their students to stay with that pain until it goes away.

Unfortunately, this can take an unbelievably long time. In addition, the students need to tighten and toughen the mind in order to observe the tension. Actually, this tightening and toughening of the mind is not being mindful. The student begins to develop a mind that hardens itself when pain arises.

많은 명상 지도자들이 “감각의 한 가운데에 주의를 두고, 감각의 진정한 본성을 보라”고 말한다. 그러나, 이것은 몇 가지 다른 것을 일어나게 할 것이다. 그래서 배우는 이들에게 강한 고통을 키우게 하고, 오히려 이것은 수행의 미혹이 되게 한다. 이러한 형태의 명상은 고통이 사라질 때까지 머물러 있으라고 가르치기 때문이다.

불행히도 고통이 사라지기까지 아주 오랜 시간이 걸릴 수 있다. 또한, 그런 긴장을 관찰하기 위해서는 경직되고 완강한 마음을 가져야 한다. 사실, 이러한 경직되고 완강한 마음은 사띠하고 있는 것이 아니다. 그런 상황에서 고통이 일어날 때, 경직된 마음을 키우고 있는 것이다.

It is only natural that this happens as it takes a lot of courage and fortitude to watch pain in this way. A type of aversion is naturally developed at that time, and this hardening of mind is not being noticed as anicca, dukkha, and anatta.

Consequently, even when one is not meditating, this suppression can cause personality hardening, and that causes true problems to arise. The mind has a tendency to become critical and judgmental and the personality development of the meditator becomes hard.

Many people say they need to do a loving-kindness retreat after doing other types of meditation because they discovered that they do and say things, which are not so nice to other people. When this happens, there appears a question, “Is this

really a type of meditation technique which leads to my happiness and to the happiness of others? If the answer is yes, then why do I need to practice another form of meditation to balance my thinking?"

이런 식으로 고통을 지켜보는 것은 많은 용기와 참을성을 필요로 하기 때문에, 경직된 마음을 키우고, 혐오가 저절로 생기게 된다. 그런 경직된 마음은 무상(아니짜), 고(дук카), 무아(아나따)를 알아차릴 수 없다.

결국, 명상하지 않을 때조차 이러한 억누름은 사람의 성격을 경직 되게 하고, 그래서 정말 문제를 만든다. 그런 마음은 비평적이고 비판적이 되는 성향이 있고, 경직된 인성을 계발하게 된다.

다른 형태의 명상을 해 왔던 많은 사람들이 자비관 안거수행을 할 필요가 있다고 말한다. 그들 스스로 다른 사람에게 별로 좋은 행동과 말을 하고 있지 않는 것을 발견하기 때문이다. 이렇게 될 때, “이 명상법이 정말 나와 다른 사람을 행복으로 이끄는 방법인가요?”라고 묻는다. 만약 “그렇다”라고 답한다면, ‘왜 나의 생각을 조화롭게 해 줄만한 또 다른 형태의 명상 수행법이 필요한지?’에 대해 생각해 보자.

Eventually one is able to suppress this aversion by practicing ‘concentration’, which is taught to be the “correct method” by most meditation teachers. But the method taught by the Lord Buddha was to never suppress anything.

His method was to open and expand the mind and to allow everything that arises in the present moment. Thus, whenever a pain arises in the body, one first recognizes that the mind has gone to that sensation, lets go of any thoughts about that sensation, opens the mind and lets go of the tight mental fist that is wrapped around the sensation, or by letting the sensation be there by itself without any mental resistance or aversion to it.

어쨌거나 이런 험오는 많은 명상 지도자들이 “올바른 방법”이라고 가르쳐 온 “집중”을 수행해서 억누를 수는 있다. 그러나, 붓다가 가르친 방법은 결코 어떤 것을 억누르는 것이 아니다. 붓다의 방법은 마음이 열려 있고, 넓어지고, 지금 이 순간에 일어나는 모든 것을 받아들인다. 그래서, 몸에서 고통이 일어날 때마다, 먼저 고통의 감각에 마음이 가 있다는 것을 알아차린다. 그 감각에 대한 어떤 생각도 놓아버리고, 마음을 연다. 그 감각을 둘러싼 긴장된 정신적 집착을 놓아버린다. 그래서 어떤 정신적 저항이나 험오 없이 그 감각을 그 자체로 놔둔다.

This is done by telling themselves, “Never mind it is alright for this pain to be there.” Next, relax the tightness which is in the head...feel the mind expand and become calm...then re-direct the attention back to the object of meditation i.e. the breath.

If one gets caught in the thinking about the sensation or pain, the sensation will get bigger and become more intense. Eventually, they can't stand it any more and feel that they have to move. This thinking or internally verbalizing about the sensation and wishing it would go away, is the 'ego identification' with the painful sensation.

이것을 할 때 스스로에게 이렇게 말할 수도 있다. “걱정하지 마라. 이 고통이 있어도 괜찮다.” 그 다음에 머리에서 긴장을 푼다...마음이 넓어지고 고요해짐을 느끼고...그리고 나서 명상의 대상, 즉 호흡으로 주의를 돌린다.

감각이나 고통에 대한 생각에 사로잡히면, 감각은 더 커지고 강렬해진다. 결국, 더 이상 참을 수 없어 몸을 움직여야 한다고 느낀다. ‘감각에 대한 이러한 생각’, ‘내적인 언어화’, ‘감각이 사라졌으면 하는 바램’은 고통스런 감각에 대한 “자아-동일시”이다.

This getting involved with...trying to control...fighting with the sensation ...resisting the sensation etc., is only fighting with the Dhamma (Truth of the Present Moment). Whenever anyone fights and tries to control or hardens the mind to the Dhamma of the present moment, they cause themselves undue suffering and pain. Another way of fighting the Dhamma is by taking the sensation personally.

This worsens the pain and as a result, it hurts even more. Thus, one must learn to open and lovingly-accept the present moment without that 'ego-identification' and the thinking or internally verbalization about, or taking it as "I am that." This is how one gains calmness and composure of mind, as well as, equanimity, full awareness, and mindfulness.

이것은 그 감각에 휩쓸리게 되어 조절하려는 것이다. 감각과 투쟁하고 저항하는 것이다. 이것은 '지금 이 순간의 진실'인 담마(Dhamma)와 싸우는 것이다. 투쟁하고 조절하려고 하고 지금 이 순간의 담마에 마음이 경직될 때마다, 많은 괴로움과 고통을 생기게 한다. 감각을 개인적으로 여기는 것도 담마와 투쟁하는 또 다른 방식이다.

이것은 고통을 악화시키고, 그 결과 더 심하게 다친다. 그래서 마음을 열고, 지금 이 순간을 자애롭게 받아들이는 것을 배워야 한다. '자아-동일시'나 '생각 또는 내적인 언어화'가 없어야 하고, "나는 그렇다"라고 여기지 말아야 한다. 이것이 고요하고 평온한 마음(사마디), 평정(upekkha), 선명한 알아차림(삼빠잔나, full awareness)과 사띠(mindfulness)를 얻는 방법이다.

The Lord Buddha taught us three kinds of actions while meditating or during our daily activities.

They are, **"Love Where We Are At, Love What We Are Doing in the Present Moment, and Love Who We Are**

**With.** These simple explanations allow one to be completely accepting of the present moment.

**“To Love where We Are At”** means to accept the fact that when one is sitting in meditation, things are not always like they want them to be. **“To Love what we are doing,”** means to open up the mind and allow whatever arises in the present moment, to present itself without our getting attached to it.

붓다는 명상중이나 일상 생활 속에서 행할 세 가지 행위를 가르쳤다.

그것은 “지금 있는 곳을 사랑하라. 지금 하고 있는 것을 사랑하라. 지금 함께 있는 것을 사랑하라.”이다. 이 단순한 설명이 우리가 지금 이 순간을 완전히 받아들이도록 한다.

“지금 있는 곳을 사랑하기”란 앉아서 명상할 때, 원하는 현상이 항상 일어나지 않는다는 사실을 받아들이는 것이다.

“지금 하고 있는 것을 사랑하기”란 마음을 활짝 열고 현재 무엇이 일어나든지, 거기에 집착하지 않고 그대로 드러나게 놔두는 것이다.

A good acronym for this is **“DROPS”** which means, “Don’t Resist Or Push, Soften.” Whatever arises, one does not resist or push. Just soften into it, open the mind and accept it. In other words to **“Love What We Are Doing.”** **“To Love who we are with,”** means to love oneself enough so that they see and let go of all kinds of attachments, which causes pain to arise in their body and mind. The recognition that one causes their own suffering is a major realization. When one truly loves themselves, they will see the pain and sorrow and lovingly let it go; this is done by letting go of the thinking. Thus, they let go of the attachment and the ego identification with it.

여기에 대한 좋은 줄임말은 “DROPS”(Don’t Resist Or Push, Soften)로 “저항하거나 밀어붙이지 말고, 부드러워져라.”를 나타낸다. 무엇이 일어나든지, 저항하거나 밀어붙이지 말고 부드럽게 지금 일어나고 있는 현상이 되어, 마음을 열고 받아들여라. 이것이 바로 “지금 하고 있는 것을 사랑하기” 이다.

“지금 함께 있는 것을 사랑하기”란 몸과 마음을 고통스럽게 만드는 모든 종류의 집착을 보고 놓아버릴 수 있도록 자신을 충분히 사랑하는 것이다.

자기 스스로 괴로움을 만들고 있음을 아는 것은 중요한 체험이다. 자신을 진정으로 사랑할 때 고통과 슬픔을 보고, 자애롭게 그것을 놓아버릴 수 있다. 이것은 생각을 놓아버림으로써 가능하다. 이러한 과정을 통해 집착을 놓아버리고, 집착을 자신과 동일시하지 않게 된다.

He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the whole body’; he trains thus ‘I shall breathe out experiencing the whole body’;

‘온 몸(whole body)을 경험하면서 숨을 들이쉬리라.’ 이와 같이 그는 수행한다.(sikkhati) ‘온 몸을 경험하면서 숨을 내쉬리라.’ 이와 같이 그는 수행한다.

This part of the Sutta means that the meditator knows when the breath is starting and stopping on the in-breath. One also knows when the breath is starting and stopping on the out-breath. The meditator doesn’t have to over-focus the mind or ‘concentrate’ on the breath, or take this breathing as the object of extreme concentration’. One simply **knows** what the breath is doing in the present moment. Their mindfulness is sharp enough to know what the breath is doing at all times, without controlling the breath in any way. Just let the breath

and the awareness be a natural process.

경전에서 이 구절의 의미는 명상자가 들숨에서 호흡이 시작하고 끝나는 순간을 알고 있는 것이다. 그리고 날숨에서 호흡이 시작하고 끝나는 순간을 아는 것이다. 이때 호흡에 과도하게 초점을 맞추거나 집중하지 말아야 한다. 그리고 호흡을 과도한 집중의 대상으로 삼지 말아야 한다. 지금 이 순간에 행해지고 있는 호흡을 단지 아는 것이다. 사띠가 충분히 예리해져서, 어떤 방식으로 조절하지 않으면서 호흡이 어떻게 행해지고 있는지 항상 알고 있다. 오직 호흡과 알아차림이 자연스런 과정 속에 있게 한다.

He trains thus: 'I shall breath in tranquilizing the bodily formation'; he trains thus: 'I shall breath out tranquilizing the bodily formation.'

‘몸의 작용(신행)을 평온(tranquilizing)하게 하면서 숨을 들이쉬리라.’ 이와 같이 그는 수행한다. ‘몸의 작용(신행)을 평온하게 하면서 숨을 내쉬리라.’ 이와 같이 그는 수행한다.

This simple statement is the **most important part** of the meditation instructions.

It instructs one to notice the tightness, which arises in the head with every arising of a consciousness, and let that tightness go, while on the in-breath and out-breath. Then one feels their mind open up, expand, relax and become tranquil. Every time they see that the mind is distracted away from the breath, they simply let go of the distraction, relax the tightness in the head by letting go of the tightness, feel the mind become open, expanded, relaxed, calm and clean.

이 간단한 구절은 명상 지침 중 가장 중요한 부분이다. 어떤 의



식이 일어날 때마다, 머리에서 긴장이 일어나는 것을 알고, 그 긴장을 들숨과 날숨을 쉬는 동안 놓아버리라고 가르친다. 그리고 나서 마음이 열려 있고, 넓어지고, 이완되고 평온해짐을 느낀다. 마음이 호흡으로부터 달아난 것을 아는 때 순간마다, 미혹과 긴장을 놓아버리고 머리에서 긴장을 푼다. 그리고 마음이 열려 있고, 넓어지고, 이완되고, 고요해지고 맑아짐을 느낀다.

Next, one softly re-directs the mind back to the breath, on the in-breath relaxes, expands and calms the tightness in the head and mind...on the out-breath relaxes, expands and calms the tension in the head and mind. For example, when a thought arises, just let the thought go. Don't continue thinking, even if one is in mid-sentence. Just softly let the thought go. If the distraction is a sensation, firstly open the mind and let go of the aversion to the sensation, then open and expand the mind before re-directing one's attention back to the breath.

다음으로, 마음을 호흡으로 부드럽게 되돌린다. 호흡을 들이쉴 때, 머리와 마음에 있는 긴장을 풀고, 마음이 넓어지고 고요하게 한다... 호흡을 내쉴 때, 머리와 마음에 있는 긴장을 풀고, 마음이 넓어지고 고요하게 한다.

예를 들어, 어떤 생각이 일어날 때, 오직 그 생각을 놓아버려라. 생각 속에서 중립적인 판단을 유지하고 있다고 해도, 계속해서 생각하지 말아라. 그 생각을 오직 부드럽게 놓아버릴 뿐이다. 수행의 미혹이 어떤 감각이라면, 먼저 마음을 열고, 그 감각에 대한 혐오를 놓아버린다. 그리고 명상자의 주의를 호흡으로 돌리기 전에, 마음이 열려 있고, 넓어지게 한다.

This opening up, expanding and letting go of the tightness in the head is actually letting go of the subtle 'ego identification' which attaches itself to everything as it arises. Thus, when one

lets go of this tension, they are actually letting go of all ignorance, which causes rebirth.

When the meditation instructions here are followed closely, there will be no 'sign or nimitta' arising in the mind (i.e., no lights or other kinds of mind-made objects, which arise in the mind when one is practicing 'concentration meditation'). The mind naturally becomes calm and tranquil. One need not try to force the mind to stay on the object of meditation through strong concentration which causes tension and pain in the head. One begins to realize the true nature of all phenomena as being impermanent (anicca), unsatisfactory (dukkha), and not self (anatta).

이렇게 마음을 열려 있고 넓어지게 하고, 머리에서 긴장을 놓아버리는 것은 미묘한 '자아-동일시'를 실제로 놓아버리는 것이다. 자아-동일시는 일어난 어떤 것을 중요하게 여기고 집착하는 것이다. 그래서, 이런 긴장을 놓아버리는 것은 다시 태어남(rebirth)을 일으키는 무지(ignorance)를 놓아버리는 것이다.

지금 말하는 명상지침을 열심히 따르는 도중에는 마음에 '표시'나 '니미따(nimitta)'가 결코 생기지 않는다. (즉, '집중명상'을 수행할 때, 마음에 생기는 빛이나 마음이 만든 대상이 나타나지 않는다.) 마음은 자연스럽게 고요해지고 평온해진다. 강한 집중으로 억지로 명상의 대상에 마음을 머무르게 할 필요가 없다. 그런 집중은 머리에서 긴장과 고통을 생기게 한다. 지금 말하는 명상지침으로 모든 현상의 진실한 본성인 무상(아니짜), 고(독카, 불만족), 무아(아나따)를 체험하기 시작할 것이다.

Thus, when one practices "Tranquil Wisdom Meditation", they are aware of the in-breath and at the same time, the relaxation of the tightness in the head and the mind. They are also aware of the out-breath and again, at the same time, the relaxation of

the tightness in the head and mind.

It is all right if one happens to miss one in-breath or one out-breath at first. They should not put unnecessary pressure on themselves, which might cause them to think how difficult this practice is. This is actually an incredibly easy practice and a simple way to develop the mind. Thus, if one occasionally misses the in-breath or out-breath, just let it go and catch the next in-breath or out-breath.

그래서, ‘사마디(평온-지혜) 명상’을 수행할 때, 들이쉬는 숨을 알아차리면서 동시에 머리와 마음의 긴장이 풀려 있음(relaxation)을 알아차린다. 또한 내쉬는 숨과 동시에 머리와 마음의 긴장이 풀려 있음을 알아차린다.

처음에는 들숨이나 날숨을 놓쳐도 괜찮다. 불필요한 압박을 스스로에게 가하지 말아야 한다. 그것은 수행이 정말 어렵다고 생각하게 만들기 때문이다. 이것은 사실 믿기 어려울 정도로 쉬운 수행이다. 마음을 계발시키는 단순한 방법이다. 그래서 때때로 들숨이나 날숨을 놓친다면, 단지 놓아버리고 다음에 쉬는 들숨과 날숨을 알아차린다.

Simple and easy, isn't it? At first, the breath may seem to be very fast and difficult to notice. However, as one continues with their practice, the meditation becomes easier and they will not miss the in-breath or out-breath that much. After all, this is a gradual training. There is no need to put undue pressure on oneself. Simply relax into the meditation.

When one practices “Tranquil Wisdom Meditation”, the breath does not become subtle and difficult to observe. If this happens, then the meditator is ‘concentrating’ too much on the breath. Also, the tightness in the head is not relaxed enough. If the breath seems to disappear again, the meditator is focusing their

‘concentration’ and not tranquilizing the mind enough.

단순하고 쉽지 않은가? 처음에는 호흡이 매우 빠르고 알아차리기 어렵게 보일지 모른다. 그러나, 계속 수행을 해나가면, 명상은 더 쉬워지고 들숨이나 날숨을 자주 놓치지 않을 것이다. 결국, 수행은 점진적인 훈련이다. 스스로에게 불필요한 압박을 가할 필요는 없다. 명상 속에서 단지 이완되어 있어라.

‘사마디(평온-지혜) 명상’을 수행할 때, 호흡이 관찰하기 어려울 정도로 미묘하게 되지 않는다. 이러한 현상은 명상자가 호흡에 너무 많이 ‘집중’할 때 일어나고, 머리에서 긴장이 충분히 풀리지 않았기 때문에 일어난다. 호흡이 다시 사라진 것처럼 보인다면, ‘집중’에 초점을 맞추어서 마음이 충분히 평온하지 못한 것이다.

The jhanas (meditation stages) will appear by themselves as the mind becomes calm and peaceful. The meditator does not have to push, force or ‘concentrate with a fixed mind’. Actually, the Lord Buddha taught a most natural form of meditation that works for every type of personality or individual.

선정(명상의 단계)들은 마음이 고요하고 평화로울 때 저절로 일어날 것이다. 밀어붙여 강제로 하거나, 고정된 마음으로 집중하지 말아야 한다. 실제로, 붓다는 모든 사람들이 실천할 수 있는 가장 자연스런 형태의 명상을 가르쳤다.

[19] “He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing joy’;  
He trains thus: ‘I shall breathe out experiencing joy’.

[19] ‘기쁨(joy)을 경험하면서 들이쉬리라’ 이와 같이 그는 수행한다. ‘기쁨을 경험하면서 내쉬리라’ 이와 같이 그는 수행한다.

This refers to the attainment of the first two jhanas

(meditation stages). The description of these stages is a set formula that is repeated many times in the Suttas. [12] We will now look into the description of these first two jhanas:

이것은 첫 번째 두 선정(명상 단계)의 성취를 말하고 있다. 이 단계에 대한 설명은 경전에 여러 번 반복해서 정형화되어 나타난다.[12] 우리는 지금 이 초선과 2선정에 대한 설명을 살펴볼 것이다.

Here quite secluded from sensual pleasures...

‘여기서 감각적 쾌락(sensual pleasure)에서 완전히 벗어났다...’

When one starts their meditation session, they first close their eyes. This is being secluded from the sensual pleasure of seeing. When a sound distracts the mind, the instructions are to let the sound be there by itself, without thinking about whether one likes the sound or not.

Simply let the sound go...let go of the mental fist around the sound...relax the tightness in the head, feel the mind become calm and at ease...redirect the attention back to the object of meditation, i.e., the breath. Relax the tightness in the head, feel the mind open up, expand and become tranquil on the in-breath, relax the tightness in the head on the out-breath, feel the mind become open, peaceful and calm. One stays with the breath and relaxes the tension and mind until the next distraction appears by itself.

명상을 시작할 때, 먼저 눈을 감는다. 이것은 보는 감각적 쾌락에서 벗어나려는 것이다. 소리가 마음을 미혹할 때, 내가 그 소리를 좋아하는지 아닌지 생각하지 말고 소리 그 자체로 존재하게 하라.

소리가 흘러가도록 놔두어라. 소리에 대한 집착을 놓아버려라. 머리에서 긴장을 풀고, 마음이 고요하고 평화로워지는 것을 느껴라. 다시 명상의 대상인 호흡으로 주의를 돌려라. 숨을 들이쉬면서 머리에서 긴장을 풀고, 마음이 열리고 넓어지고 평온해지는 것을 느껴라. 숨을 내쉬면서 머리에서 긴장을 풀어라. 마음이 열리고 평화로워지며 고요해지는 것을 느껴라. 미혹이 일어나기 전까지 호흡과 함께 머무르며 긴장을 풀고 마음을 이완시켜라.

One does this with smelling, tasting, bodily sensations, and thoughts or any kind of sensual pleasure, which distracts the mind away from the breath. Whenever there is a distraction of the sense-doors one must let it go, relax that mental fist around the distraction...loosen the tightness in the head, open and expand the mind...redirect the attention back to the breath again. It doesn't matter how many times the sensual pleasure arises. One has to allow it to be there every time it arises. Just remember to let it go...loosen the tightness in the head, feel the mind expand and come back to the breath.

마음을 호흡에서 달아나게 하는 냄새, 맛, 육체적 감각, 생각, 감각적 쾌락은 이렇게 대처해라. 감각 기관을 통해 생긴 미혹이 흘러가게 놓아버리고, 미혹에 대한 정신적 집착을 이완시킨다. 머리에서 생긴 긴장을 풀고, 마음이 열려있고 넓어지게 한다. 그리고 다시 호흡으로 주의를 돌린다. 때때로 감각적 쾌락이 일어나더라도 상관하지 말아라. 감각적 쾌락이 일어날 때마다 그것이 존재하는 방식으로 내버려두어야 한다. 오직 놓아버려야 함을 기억하라. 머리에서 생긴 긴장을 풀고, 마음이 넓어지는 것을 느끼고, 호흡으로 돌아오라.

...secluded from unwholesome states...

‘...불건전(unwholesome)한 상태들에서 벗어났다...’

When the mind is distracted from the breath and begins to think about feelings that arise, there is a tendency for the mind to like or dislike that feeling. This thinking about and trying to control feelings by thinking about them, causes the feeling to get bigger and more intense. Thus, more pain arises.

This mind/body process is made up of five different aggregates, which are affected by clinging. The meditator has a physical body, feelings (both mental and physical), perception (recognition), volition or thoughts or free will and consciousness. By seeing this, one can clearly observe that feelings are one thing and thoughts are another. Unfortunately, all of us has developed the habit of trying to think our feelings away. This only makes the feelings bigger and more intense. As a result, more pain and suffering arise.

마음이 호흡에서 벗어나 일어나는 느낌들을 생각하게 되면, 마음은 그 느낌에 대해 좋아하거나 싫어하려는 성향이 있다. 이렇게 느낌에 대해 생각하고, 느낌을 조정하려고 한다. 이것은 느낌을 더 크고 강하게 해서 더 큰 고통이 일어나게 한다.

이 정신-물질 과정은 집착에 기인한 오온(다섯 무더기)으로 구성된다. 색온(육체적인 몸, 물질), 수온(정신적/육체적인 느낌), 상온(인식, 인지, 산나), 행온(의도, 생각, 자유의지, 상카라), 식온(의식)이다. 오온을 보게 된다면, 느낌과 생각이 다른 것이라는 것을 분명히 관찰하게 된다. 불행히도, 우리는 느낌이 사라졌으면 하고 생각하는 습관을 키워왔기 때문에, 느낌을 더 크고 강해지게 만든다. 그 결과, 더 많은 고통과 괴로움이 일어난다.

When one practices the Lord Buddha's meditation method, they must understand and let go this old habit of thinking. Thus, when a feeling arises, no matter whether it is physical or

emotional, first, let go of that tight mental fist around the feeling...now relax the tightness in the head...feel the mind expand, then become calm and tranquil...next redirect the attention back to the breath.

When one does this, they are seeing the true nature of that feeling: It wasn't there...now it arose by itself, i.e. change or impermanence. One certainly does not request for this incredibly painful sensation to arise, nor do they ask at that time to feel angry, sad, fearful, depressed, doubtful or whatever the catch of the day happens to be. These feelings arise by themselves, without one's desire for them to arise.

붓다의 명상법을 수행할 때, 이렇게 생각하는 오랜 습관을 이해하고, 단지 놓아버려야 한다. 그래서, 신체적이거나 감정적인 느낌이 일어날 때, 그 느낌을 둘러싼 긴장된 정신적 집착을 놓아버려라...이제 머리에서 생긴 긴장을 풀어라...마음이 넓어짐을 느껴라. 그리고 나서 고요해지고 평온해짐을 느껴라...그 다음에 호흡으로 주의를 돌려라...이럴 때, 느낌의 진정한 본성을 보고 있는 것이다. 이 느낌은 그런 상태로 존재하지 않다가 지금 이렇게 저절로 일어나고 무상하며 변화하고 있다. 이런 엄청난 고통이 일어나기를 바라지 않았고, 분노와 슬픔, 공포, 좌절, 의심 등의 느낌을 요청하지 않았다. 이런 느낌들은 일어났으면 하는 바램과 상관없이 저절로 일어난다.

They last as long as they last. The more one tries to control, fight, or push away these feelings, the more they stay and become very much bigger and extra intense. This is because whenever one wants to control the feeling, they are identifying with that sensation or emotion as being theirs personally. One tends to think about - how much it hurts, where did it come from, why does it have to bother them now, "Oh! I hate that feeling and want it to go away."



그 느낌들은 지속될 수 있는 만큼만 머무른다. 이런 느낌을 조절하고 밀어붙여 싸우려 할수록, 느낌은 훨씬 더 커지고 격렬해지며 오래 머무르게 된다. 이것은 느낌을 조절하고 싶을 때마다, 그 감각이나 감정을 개인적인 것으로 동일시하기 때문이다. 그 느낌이 얼마나 고통을 주고, 어디에서 왔고, 지금 왜 나를 괴롭히고 있는지 생각한다. 그래서 ‘아! 나는 그 느낌이 싫고, 사라지기를 바래.’라고 생각하는 경향이 있다.

Every thought about the feeling is the ego-identification with that feeling. Every time one tries to resist what is happening in the present moment, they are fighting with the Dhamma of the Present Moment. When a painful or even a pleasant feeling arises, the Truth is - it is there. Any resistance, trying to control, wishing it away with thoughts, or fighting that feeling in any way, only causes more suffering to arise.

느낌에 대한 생각은 그 느낌에 대한 ‘자아-동일시’이다. 지금 이 순간에 일어나는 것을 거부할 때마다, 지금 이 순간의 ‘담마’에 대해 투쟁하는 것이다. 고통이나 즐거운 느낌이 일어날 때, 진리는 바로 그곳에 있다. 어떤 저항, 조절하려는 노력, 생각을 떨치려는 바람, 느낌에 대한 투쟁은 단지 더 많은 괴로움을 일어나게 한다.

Actually whenever a feeling arises, one opens the mind... lets go of the want to control ... lovingly-accepts the fact that this feeling is there, and allows it to be there by itself. **Don't Resist Or Push. Soften...** This DROPS is the key to having an accepting and open mind which leads to the development of equanimity. Any slightest resistance or tightness means that there is some ego-identification still attached to it.

Let's say that a friend came up and scolded you in the early

morning after you went to work. What happened to your mind? If you were like most people you scolded them back because you were angry and fighting. When the friend went away, what did you think about? What you said...what your friend said... what you should have said ... I'm right for feeling the way I do and for what I said ... they are wrong for what they said and did...And so it went. This feeling of anger is strong and there are thoughts, which are attached to that feeling.

어떤 느낌이 일어날 때마다, 마음을 열고...조절하려는 바램을 놓아 버린다...느낌이 존재하는 사실을 자애롭게 받아들이고, 느낌이 거기에 존재하도록 관용하는 것이다. 저항하거나 밀어붙이지 마라. 부드러워져라...이것의 줄임말인 **DROPS(Don't Resist Or Push. Soften)**은 평정(upekkha)의 계발로 이끄는 받아들임(accepting mind)과 열린 마음(open mind)을 가지게 하는 열쇠이다. 아무리 작은 저항과 긴장일 지라도, 거기에는 집착하려는 자아-동일시가 여전히 존재한다.

이른 아침 당신이 일하러 왔을 때, 한 친구가 당신에게 다가와 욕을 한다면 당신의 마음에 무엇이 일어날까? 당신은 보통사람들처럼 화가 나고 싸우고 싶어, 그 사람에게 되받아 욕을 할 것이다. 친구가 가버렸을 때 당신은 그 상황에서 무엇을 생각했고 말했는가? 당신의 친구는 무엇을 말했으며 무엇을 말했어야 했는가? 당신은 '그렇게 느끼고 말하는 것이 옳고, 그가 말하고 행동하는 것은 잘못되었다. 그래서 상황이 그렇게 흘러갔다'고 생각한다. 이런 분노의 느낌은 강하고, 그 분노에 집착하고 있는 생각들이 있다.

After a little while you distract yourself with some other activities. But the anger is still there and if someone comes to talk to you, chances are good that you will complain about your other friend who scolded you. Thus, at that time you are giving your dissatisfaction and anger to someone else and that affects them in a negative way.

At different times during the day, these feelings and the thoughts that you are attached to them, arise. As a matter of fact, these thoughts are just like they were recorded on a cassette tape. They come back in the same order and with exactly the same words.

잠시 후, 다른 일상 활동 속에서 당신의 주의를 흩뜨려진다. 그러나 당신의 분노는 여전히 남아있어서 어떤 사람이 당신에게 말을 건다면, 욕을 한 그 친구에 대해 불평을 토로할 좋은 기회라 여길 것이다. 그래서 그 사람에게 불평과 분노를 토로하고, 그것은 부정적인 방향으로 영향을 미치게 된다.

그 날 하루, 당신이 집착한 그 느낌과 생각들이 이따금씩 일어난다. 사실, 이런 생각은 녹음테이프에 녹음된 것과 같다. 정확하게 같은 언어와 같은 방식으로 되살아난다.

After the end of the day you would have distracted yourself such that this feeling doesn't come up so often. Then comes the time to sit in meditation and purify the mind. But what arises?

This feeling of anger, and the associate thoughts! Thus, here we go again. But this time, as you let go of getting involved with those feelings and thoughts, you begin to let them go. Seeing that these thoughts cause the feeling to grow, the meditator begins to soften the mind.

그 날 하루가 끝나가고 주의를 많이 흩뜨려져서 당신에게 그런 느낌이 그다지 자주 일어나지 않는다. 그런 와중에 당신은 앉아서 명상할 시간을 갖고 마음을 정화한다. 그러나 명상 중에 무엇이 일어나겠는가? 그것은 바로 분노와 연상되는 생각들이다! 그렇게, 우리는 또다시 반복하고 있다. 그러나, 이번에는 그 느낌과 생각 속에 휩쓸리는 것을 놓아버리면서 무관심해지기 시작한다. 그런 생각들이 느낌을 커지게 한다는 것을 보게 될 때, 마음이 유연해지기 시작한

다.

...“Never mind, it just isn’t that important”... Soften... “Let it be”... open the mind and let go of that tight mental knot around these thoughts... let go of the aversion to the feeling... feel the mind begin to expand then relax... now loosen the tightness in the head... feel the mind become calm, what relief! Now gently go back to the breath... on the in-breath loosen the tightness in the head... on the out-breath relax the tightness in the head... always feeling the mind open up, expand, and become tranquil.

...‘상관하지 말아라. 그것은 그다지 중요하지 않다’....유연해져라... ‘그대로 놔두어라’...마음을 열고, 그런 생각을 둘러싼 정신적 긴장의 매듭을 놓아버려라...그 느낌에 대한 혐오를 놓아버려라...마음이 커지고 이완됨을 느껴라...이제 머리에 생긴 긴장을 풀어라...마음이 고요해짐을 느껴라... 매우 분명하지 않는가!...이제 호흡으로 부드럽게 돌아가라..들이쉬는 숨에서 머리에서 생긴 긴장을 풀고, 항상 마음이 열려있고, 커지고 평온해짐을 느껴라.

Then the anger comes up again, and so, again you do the same thing.... let it be there by itself without getting involved with the thinking about it... open and relax the mental hold of it... loosen the tightness in the head... softly redirect the attention back to the breath again.

It doesn’t matter how many times the mind goes back to that feeling of anger. It is treated in the same way every time. One is not taking that feeling personally when they let the feeling be there by itself. Thus, there is no ego-identification with that feeling.

그런 후에 분노가 다시 일어난다면, 같은 일을 반복해라...그 생각

에 휩쓸리지 말고, 생각 그 자체로 놔두어라. 마음을 열려 있게 하고, 정신적인 붙잡음을 이완시켜라...머리에서 생긴 긴장을 풀어라...부드럽게 호흡으로 주의를 되돌려라.

마음이 분노의 느낌에 아무리 여러 번 되돌아가도 상관하지 말라. 매번 같은 식으로 다루어라. 그 느낌 그 자체로 놔둘 때, 그 느낌을 자아적인 것으로 여기지 말라. 그래야 느낌에 대한 자아-동일시가 없다.

This is seeing the true nature of that feeling, isn't it? The feeling wasn't there before, but now it is. This is seeing impermanence. When that feeling arises, it takes away the tranquility and peace.

That is definitely painful, a true form of suffering. When one allows the feeling to be there by itself without getting involved or thinking about it, open their mind and relax the tightness away, they are experiencing the not-self nature at that time. Thus, when one practices "Tranquil Wisdom Meditation", they do experience the three characteristics of existence: impermanence, suffering, and not self.

이것이 느낌에 대한 진정한 본성을 보는 것이다. 그렇지 않은가? 느낌은 전에 그런 상태로 존재하지 않았지만, 지금 이렇게 존재하고 있다. 이것은 무상을 보고 있는 것이다. 그 느낌이 일어날 때, 평온과 평화에서 멀어진다. 그것은 분명히 고통스럽고, 사실적인 괴로움의 한 형태이다.

그러나 느낌에 휩쓸리거나 생각하지 않고 느낌 그 자체로 있게 한다. 그리고 마음을 열고 정신적 긴장을 풀어 사라지게 할 때, 무아의 본성을 체험하고 있는 것이다. 그래서 '사마디(평온-지혜) 명상'을 수행할 때, 무상, 고, 무아라는 존재의 세 가지 특성을 체험한다.

As one continues to loosen the mind and let go of any distraction, the attachment becomes smaller and weaker. Finally it doesn't have enough strength to arise any more. When this happens, the mind becomes filled with relief and joy. This letting go of attachment is being secluded from unwholesome states.

When one lets go and the joy arises, it lasts for a period of time. As a result, the mind becomes very tranquil and peaceful. The meditator experiences a mind, which stays on the object of meditation very easily. When this is done repeatedly, the mind will naturally become calm and composed by itself. At that time, one begins to develop some equanimity and balance of mind.

계속 마음을 이완시키고 모든 미혹을 놓아버림에 따라, 집착은 더 적어지고 약해진다. 마침내 집착이 더 이상 일어나지 않을 정도가 된다. 이렇게 되면, 해방과 기쁨이 마음속에 채워진다. 이러한 집착의 놓아버림은 불견전한 상태에서 벗어나는 것이다.

명상자가 놓아버리게 될 때, 기쁨이 일어나고 상당한 시간동안 그 기쁨이 지속된다. 그 결과, 마음은 매우 평온해지고 평화롭게 된다. 그래서 마음이 명상의 대상에 매우 쉽게 머무르는 것을 경험하게 된다. 이것을 반복해서 행한다면, 마음은 자연스럽게 고요해지고 차분해진다. 그때, 평정(upekkha)과 조화가 마음에 계발되기 시작한다.

... The Bhikkhu enters upon and abides in the first Jhana (meditation stage), which is accompanied by applied and sustained thought, with joy and pleasure born of seclusion...

‘...비구는 일으킨 생각(위따까, vitakka)과 지속적인 고찰(위짜라, vicara)을 갖추고, 초연함(seclusion)에서 생겨난 기쁨(삐띠, piti)과 행복(수카, sukha)을 가진 초선(명상단계)에 들어가서 머문다...’

All of these different factors make up what is commonly called the first jhana (meditation stage). At that time there can still exist some very little wandering thoughts. If the mind wanders away from the breath and the meditator relaxes the mind, the wandering thoughts are noticed very quickly. Simply let go... relax the tightness before coming back to the breath. Some meditation teachers call this access concentration.

But actually they are looking at things from the viewpoint of “concentration meditation” and not “Tranquil Wisdom Meditation.”

이것들은 일반적으로 초선이라 말하는 명상 단계를 구성하는 요소들이다. 이 초선 상태에서도 아주 약하지만 배회하는 생각(wandering thought)이 여전히 존재한다. 마음이 호흡에서 벗어났을 때에 명상자의 마음이 이완되어 있다면, 배회하는 생각을 매우 빨리 알 수 있다. 오직 놓아버린다...호흡에 돌아오기 전에 긴장을 푼다.

어떤 명상지도자는 이것을 근접삼매라고 부른다. 그러나, 그들은 “사마디(평온-지혜) 명상”이 아닌 “집중명상”이라는 견지에서 보고 있다.

Applied and Sustained Thought are descriptions of the thinking mind and discursive thinking (wandering thought). Some translations call initial and sustained thought as thinking and pondering. There can still be directed thoughts in each one of the different jhanas (meditation stages). The difference between directed thought and wandering thoughts is: With wandering thoughts, one thinks about what happened in the past or what will happen in the future, or daydream about what they would like to see.

일으킨 생각(위따까, vitakka)과 지속적인 고찰(위짜라, vicara)은 사유(thinking mind)와 배회하는 생각(산만한 생각)에 대한 설명이

다. 어떤 번역은 일으킨 생각(위따까)과 지속적인 고찰(위짜라)을 각각 사유(thinking)와 조사(Examining or Pondering)로 옮긴다. 다른 선정 단계에서도 머무는 사유(directed thoughts)가 있을 수 있다. 머무는 사유와 산만한 생각에는 차이점이 있다. 산만한 생각은 과거에 일어난 것, 미래 또는 보고 싶어하는 공상과 관련한 생각이다.

Directed thought is about what is happening in the present moment. These are observation thoughts i.e., mind feels very happy right now, or mind is very calm, or body feels very still and peaceful right now, etc. There is also another way of looking at Applied and Sustained Thought. Applied Thought is the mind that notices when the mind is distracted and brings the attention back to the breath. Sustained Thought is the mind that stays on the breath without slipping away again.

머무는 사유는 지금 이 순간에 일어나는 것에 대한 것이다. 예를 들어 “마음이 바로 지금 매우 행복하다. 마음이 매우 고요하다. 몸은 바로 지금 매우 고요하고 평화롭다”처럼 관찰하는 사유들이다.

일으킨 생각(위따까)과 지속적인 고찰(위짜라)에 대한 또 다른 설명이 있다. 일으킨 생각(위따까)은 마음이 미혹될 때 알아차리고 호흡으로 주의를 되돌리는 마음이다. 지속적인 고찰(위짜라)은 다시 주의가 벗어남 없이 호흡에 머무는 마음이다.

When the mind begins to stay on the object of meditation for longer and longer periods of time, the relief and joy will become quite strong. One will naturally feel like smiling because the joy is such a pleasurable feeling in both the mind and body. At that time, the body and mind feels very light until it is almost like floating. This is quite a nice and pleasant experience. Some meditation teachers tell their students that when joy arises,



“Don’t be attached!” Thus, these students become fearful of that joy and try to push it away so that they won’t possibly have the chance to become attached. However, this is not the correct thing to do because it doesn’t matter what kind of feeling that arises, either pleasurable or un-pleasurable or neutral, their job is to see that the mind stays on the breath and opening then relaxing their mind.

마음이 명상의 대상에 점점 더 오래 머무르게 될 때, 해방과 기쁨이 매우 강해질 것이다. 기쁨은 몸과 마음에 모두 행복한 느낌이기 때문에, 저절로 마음속에서 미소를 느낄 것이다. 그때 몸과 마음은 매우 가벼워져서 거의 붕 뜨는 것처럼 느낄 것이다. 이것은 매우 즐겁고 좋은 경험일 것이다. 어떤 명상지도자들은 기쁨이 일어날 때, “집착하지 마라”라고 말한다. 그래서, 그들의 제자들은 어떻게든 집착하지 않도록, 기쁨에 대해 염려하고 밀쳐 내려고 한다. 그러나, 이렇게 하는 것은 올바른 것이 아니다. 행복하거나 불행하거나 중립적이거나, 어떤 느낌이 일어나든지 상관하지 말아야 한다. 단지 마음이 호흡에 머무르며, 열려있고, 마음이 이완되는 것을 알고 있어야 한다.

If the mind is pulled away by a feeling, simply let it be there by itself and relax the tightness in the head, feel the mind open and expand, then go back to the breath. Attachment or craving comes from getting involved with liking or disliking what arises in the present moment whereas clinging is the thinking about it.

One will not become attached when they allow whatever arises to be there by itself, then come back to the object of meditation. After the joy fades away, the mind will become very calm, peaceful and comfortable.

마음이 어떤 느낌에 끌어당겨졌다면, 느낌 그 자체로 존재하도록

놓아버리고 머리에서 긴장을 풀어라. 그리고 마음이 열려있고 넓어지는 것을 느낀다. 그리고 나서 호흡으로 돌아가라. 지금 일어나고 있는 것을 좋아하거나 싫어해서 휩쓸리면 애착과 갈망이 일어난다. 그리고 그것들에 대한 생각에서 집착이 일어난다.

일어나는 것이 무엇이든지 그 자체로 존재하게 허용한다면, 집착하지 않고 명상의 대상으로 돌아올 것이다. 기쁨이 사라진 후에, 마음은 매우 고요하고 평화롭고 편안하게 된다.

It is this comfortable and tranquil feeling that is called happiness born of seclusion. At first, one can sit in this stage of meditation for ten or fifteen minutes and longer with practice. This is the first jhana (meditation stage) and it will arise when one has let go of sensual pleasure for a period of time, and have also let go of unwholesome habits or states of mind, which stops the meditator from having a mind without distractions in it. When one has experienced this state of calm, they begin to realize the reasons that they are meditating. At that time, the mind is nicely composed and happy with very few distractions. There is more peace of mind than has ever been experienced before.

편안하고 평온한 이런 느낌을 초연함에서 생겨난 행복(happiness)이라 부른다. 명상자가 이런 명상 단계에서 처음에는 십분 또는 십오분 앉을 수 있고, 수행함에 따라 더 오래 앉아 있을 수 있다. 이것이 초선(명상 단계)이다. 이것은 마음이 미혹되지 않고 감각적 쾌락, 불건전한 습관, 마음 상태를 얼마동안 계속해서 놓아버릴 때 일어난다. 수행자가 이와 같은 고요한 상태를 경험할 때, 명상하는 이유를 깨닫기 시작한다. 그때 마음은 매우 고요하고 미혹이 거의 없는 행복한 상태이다. 전에 경험하지 못한 마음의 평화가 있다.

Thus, after that experience, one becomes enthusiastic and

wants it to happen every time they sit. **BUT**, that very desire to have those calm states of mind is the very thing, which stops them from arising! They then try even harder and put in more effort. Unfortunately, the mind only becomes more and more restless and unsettled. This is due to the desire for something to happen in a particular way. When it doesn't happen that way, one pushes harder and tries to force things to be calm and tranquil. As a result, one can't experience this calm stage of meditation due to the attachment of wanting things to occur as they want. This desire causes one to lean out of the present moment and to try to make the next present moment the way they want it to be. When that present moment isn't right, they try even harder.

그런 경험 후에, 수행자는 열의를 갖게 되고, 앉아서 수행할 때마다 그런 상태가 일어나기를 바란다. 그러나, 그런 고요한 마음 상태를 가지려는 욕망은 그 상태가 일어나지 못하게 하는 것이다! 그럴 때 그들은 더욱 열심히 노력하고 더 많은 노력을 쏟는다. 불행히도, 마음은 더욱더 불안하고 동요된다. 이것은 어떤 것이 특별한 방식으로 일어났으면 하고 바라는 욕망 때문이다. 그것이 원하는 방식으로 일어나지 않을 때, 더 몰아붙이고 강제로 고요하고 평온해지도록 노력한다.

그러나, 원하는 방식으로 일어났으면 하는 집착 때문에, 고요한 명상 단계를 경험할 수 없다. 이런 욕망 때문에 현재 그 순간에 치우치게 한다. 그리고 다음에 오는 순간을 원하는 모습으로 만들려고 한다. 그 현재 순간이 원하는 것과 맞지 않으면, 더 열심히 노력할 것이다.

However, this calm state of mind will occur when it occurs. Just relax and let go of that strong desire, calm down and stop expecting things to work according to one's own desires and

attachments. After the first experience of jhana (a meditation stage), the mind may become quite active the next time one sits in meditation.

But, their mindfulness is sharp and is able to recognize when the mind goes away quickly. Then they let it go, open the mind up, and return the attention back to the breath. Calming and opening on the in-breath, calming and loosening the mind on the out-breath...

그러나, 고요한 마음은 그것이 일어날 만한 상황에서 일어난다. 오직 강한 욕망을 이완하고 놓아버려라. 자신의 욕망과 집착에 따라 그것들이 되어갔으면 하는 바램을 버리고, 고요하게 있어라. 초선(명상의 단계)을 경험한 후, 다음 앓기수행에서 상당히 활동적인 마음을 갖게 될지 모른다.

그러나 그들의 사띠는 예리하고 마음이 벗어났을 때 빨리 알아차릴 수 있다. 그래서, 놓아버리고 마음을 열려있게 하고 호흡으로 주의를 돌린다. 고요해짐과 들숨에 대해 열려있음, 고요해짐과 날숨에 대해 마음이 이완됨...

Before long, the mind will settle down again and the joy will arise again. When it fades away, one will again experience that comfortable happy feeling, as well as a mind that is still and at ease.

At this time, one still has the experience of all the five aggregates affected by clinging. They can still hear things, or have feelings arise in the body. For example, they would know when a mosquito lands on them. One may have some thoughts about that mosquito, but they quickly recognize that this is a distraction and let it go... loosen the tension in the head and mind, then softly come back to the breath.

오래지 않아, 마음은 다시 안정되고, 기쁨이 다시 일어날 것이다. 기쁨이 사라질 때, 다시 편안한 행복과 고요하고 평온한 마음을 경험할 것이다.

이때에도 집착에 기인한 오온(다섯 무더기)을 여전히 경험한다. 여전히 들을 수 있고, 몸에서 일어나는 느낌을 가질 수 있다. 예를 들어, 모기가 몸에 앉았을 경우에 그것을 알아차리고 모기에 대해 어떤 생각을 가질지 모른다. 그러나, 이것이 미혹이라는 것을 빨리 알아차리고 놓아버린다...머리와 마음에서의 생긴 긴장을 풀고 나서 부드럽게 호흡으로 되돌아온다.

As one continues to open and calm the mind on the in and out breath, eventually they will arrive at a stage where there are no more wandering thoughts. The joy is a little stronger, and lasts a little longer. When it fades away, the comfortable feeling of happiness is stronger and the calm mind goes deeper into the breath. This state is described as:

수행자가 들숨과 날숨에서 마음을 열고 고요하게 함에 따라, 마침내 더 이상 방황하는 사유(wandering thoughts)가 없는 경지에 이르게 된다. 기쁨이 좀더 강해지고 오래 지속된다. 기쁨이 사라지면, 편안함과 행복이 더 강해지고 고요한 마음이 호흡 속에서 더 깊어진다. 이 상태는 다음과 같이 기술된다.

‘Again with the stilling of applied and sustained thought, the Bhikkhu, enters and abides in the second jhana (meaning a meditation stage), which has self-confidence and singleness of mind without applied and sustained thought, with joy and happiness born of stillness of mind.’

“다시, 일으킨 생각(위따까, vitakka)과 지속적인 고찰(위짜라, vicara)을 가라앉힘으로, 비구는 위따까와 위짜라가 없고, 확신

(self-confidence)이 있으며 고요한 마음 상태에(singleness of mind)있고, 마음의 고요(stillness of mind)에서 생겨난 기쁨(빠띠, piti)과 행복(수카, sukha)을 가진 2선에 들어가서 머문다.”

The stilling of applied and sustained thought means that at that time, the mind becomes very still and stays on the object of meditation quite nicely. There is no discursive thinking about the past or future. However, there can still be observation thoughts. Remember that true meditation is silent, open observation. There is still feeling in the body as all of the sense doors are working. But, for example, if a sound arises, it doesn't make the mind shake or move. One knows where they are and what they are doing.

위따까와 위짜라의 가라앉힘은 마음이 매우 고요하고 명상의 대상에 아주 잘 머무르게 된 것이다. 그리고 그때 과거나 미래에 대한 산만한 생각이 없다. 그러나, 여전히 관찰되는 생각이 있을 수 있다. 진정한 명상은 고요하고, 열린 관찰이라는 것을 명심해라. 모든 감각의 문이 활동하기 때문에 몸에서 일어나는 느낌이 여전히 있다. 그러나, 예를 들어, 소리가 일어나더라도 마음이 동요하지 않는다. 수행자는 어디에 처해 있고, 무엇을 하고 있는지 안다.

The self-confidence mentioned in the Sutta, comes from the confidence one gains when they see clearly for themselves how well the meditation works. The self-confidence not only arises when one is sitting in meditation but, also during the daily activities too. The singleness of mind means that the mind is very calm and doesn't run around. It is contented to stay on the breath and keep opening and loosening on the in and out breaths. These are the description of the first two jhanas (meditation stages). We now return to the Anapanasati Sutta.

경전에서 말하는 자기 확신(self-confidence)은 스스로 명상이 잘 행해지고 있는지 분명하게 볼 때 얻는 확신에서 유래한다. 자기-확신은 앉기명상에서만 오는 것이 아니라, 일상생활에서도 일어난다.

고요한 마음은(singleness of mind) 마음이 매우 고요하고, 여기 저기 돌아다니지 않는 상태이다. 호흡에 기꺼이 머무르고, 들숨과 날숨 속에서 열려있고 이완된 상태를 유지한다. 이것이 초선과 2선에 대한 설명이다. 이제 아나빠나사띠 경전으로 돌아가자.

**He trains thus: 'I shall breathe in experiencing Happiness';  
He trains thus: 'I shall breathe out experiencing happiness.'**

**‘행복을 경험하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘행복을 경험하면서 내쉬리라’며 수행한다.**

As one continues onwards with their practice and keep calming and opening the mind, eventually they reach a stage where the feeling of joy becomes too coarse and it naturally won't arise any more. This is always a rather comical time for the teacher because the meditator comes to the teacher and says:

수행이 계속 향상되고 고요함과 열린 마음을 유지함에 따라, 마침내 기쁨이 너무 거친 느낌이 된다. 그래서 기쁨이 더 이상 일어나지 않는 경지에 이르게 된다. 이럴 때 한 명상자가 스승에게 다음처럼 회극적으로 말하는 경우가 있다.

Student: 'There's something wrong with my meditation!'

Teacher: 'Why do you say that?'

Student: 'I don't feel anymore joy.'

Teacher: 'Is that bad?'

Student: 'No, of course not, but still I don't feel anymore joy,

why?’

Teacher: ‘Do you feel comfortable and more calm than ever before, does your mind have a strong sense of balance in it, do you feel very much at ease?’

Student: ‘Yes, I feel all of that, but I don’t feel anymore joy!’

Teacher: ‘Good, continue. Everything is going along just fine. Relax and stop demanding that joy arises when you want it to.’

제자: 제 명상이 무언가 잘못되고 있습니다.

스승: 왜 그렇게 말하지?

제자: 더 이상 ‘기쁨(빠띠, joy)’을 느끼지 않습니다.

스승: 그것이 나쁘다는 것인가?

제자: 물론 아닙니다. 그러나, ‘기쁨(빠띠)’을 더 이상 느끼지 않습니다. 왜 그렇죠?

스승: 이전보다 편안하고, 더 고요한가? 마음에 강한 균형감을 느끼는가? 큰 안락함을 느끼는가?

제자: 예, 그 모두를 느낍니다. 그러나, 더 이상 기쁨을 느끼지 않습니다.

스승: 좋다. 계속 그렇게 해라. 모든 것이 잘 진행되고 있다. 기쁨(빠띠, joy)이 일어나기를 요구하지 말고, 이완되어 있어라.

The joy fades away by itself, and a very strong sense of balance and calm becomes quite apparent. One can still hear sounds, and even though the body seems to disappear, at times one would know if someone were to touch them during their sitting meditation. However, the mind does not get distracted by it. This is what it means when the Sutta says the meditator has full awareness. It is described as:

기쁨(빠띠, joy)이 저절로 사라지고, 강한 조화와 고요함이 매우 분명하다. 그러나 여전히 소리를 들을 수 있다. 심지어 이따금 몸이



사라지는 것처럼 보일지라도, 앓기명상 중에 어떤 사람이 그의 몸을 만진다면 알 수 있을 것이다. 그러나, 마음은 그런 것에 미혹되지 않는다. 경전에서 ‘명상자가 선명한 알아차림(full awareness)을 가진다’고 할 때 이것을 말한다. 다음은 그것을 설명하고 있다.

“Again, with the fading away as well of joy, a Bhikkhu abides in equanimity, and mindful and fully aware, still feeling happiness (or pleasure) with the body, he enters upon and abides in the third jhana (meditation stage), on account of which noble one’s announce : ‘He has a pleasant abiding who has equanimity and is mindful.’

“다시, 또한 기쁨(빠띠, joy)이 사라짐으로, 비구는 평정(upekkha)에 머문다. 사띠(mindful)와 선명한 알아차림(fully aware)이 있고, 아직 몸으로 행복을 느낀다. ‘그는 평온과 사띠를 가지고 행복에 머문다.’라고 성자들이 설한 것처럼 그는 3선에 들어가서 머문다.”

With the description above, one can plainly see that being in the third jhana (meditation stage), the mind is very clear, alert and balanced. They are aware of what is happening around them, but the mind stays on the object of meditation easily and comfortably. Being alert (being mindful) and having equanimity in the mind is an unusual thing to experience because this state of meditation is the highest and best feeling that they have ever experienced in their whole life. Furthermore, one is not attached to it due to the strong equanimity.

위에서 말하는 것처럼, 3선에 있는 것을 분명하게 알 수 있다. 마음은 매우 맑게 깨어있고 조화 속에 있고, 주위에서 일어나고 있는 것을 알아차리고 있다. 그리고 마음은 명상의 대상에 편안하고 쉽게 머무르고 있다. (사띠하며) 깨어있고, 마음속에 평정(upekkha)을 가

지는 것은 평소와는 다른 경험이다. 그리고 이 명상 상태는 전 생애를 통해 가장 높고 최고의 느낌이다. 더욱이 강한 평정(upekkha) 때문에, 거기에 집착하지도 않는다.

At the same time, the body and mind is exceptionally relaxed and at ease. What a nice state to be in! This is why this state is praised by noble ones. Besides this easing of the tightness in the head, the body looses tension and the feeling of sensations begins to disappear. This is because the tightness in the mind causes tension in the body. But now, the mind is so comfortable and tension free that the tension in the sensation of the body goes away too. When this happens, the body becomes so soft and comfortable that there is nothing to feel. However, one is aware if anyone were to touch them. This is the meaning of being mindful and fully aware. The mind knows what is happening around it but it just does not shake or becomes disturbed.

동시에, 몸과 마음이 매우 이완되고 편안하다. 얼마나 멋진 상태인가! 이것이 성자들이 이 상태를 찬양하는 이유이다. 머리에서 경직이 이완되는 것 외에, 몸의 긴장이 풀려있고 감각적 느낌이 사라지기 시작한다. 정신적 경직은 몸에 긴장을 일으킨다. 하지만 지금 마음이 매우 편안하기 때문에, 몸에서 감각되는 긴장도 사라진다. 이 상태일 때, 몸은 매우 부드럽고 편안해서 느낌이 없다. 그러나, 어떤 사람이 그를 만진다면 그것을 알아차린다. 이것은 사띠와 선명한 알아차림(full aware)을 가지고 있음을 의미한다. 마음은 주변에서 무엇이 일어나는지 알아차리고, 일어나는 것에 동요되거나 흔들리지 않는다.

This is what one calls experiencing happiness on the in and out breath. Some "Fixed Concentration Meditation" teachers say

that when one is in this state of jhana, the meditator can no longer experience the body or any of the sense doors. They claim that the meditator will not know if someone were to hit them with a stick or someone were to change their positions of their hands and feet. This is because their mind is so deeply absorbed into the object that they can't be fully aware. This is clearly not true if one were to read the Suttas or when practicing "Tranquil Wisdom Meditation."

이것이 '들숨과 날숨에서 행복을 경험한다' 라고 부르는 것이다. '고정된 집중 명상'을 가르치는 어느 명상지도자는 이 선정상태일 때, 몸이나 모든 감각기관에서 더 이상 어떤 현상을 경험할 수 없다고 말한다.

그는 '명상자가 어떤 사람이 그들을 막대기로 때리거나, 그들의 손과 발의 위치를 바꾼다해도 알지 못한다'고 말한다. 그것은 마음이 매우 깊이 명상의 대상에 몰입되어 선명하게 알아차릴 수 없기 때문이라고 말한다. 경전을 읽어보거나, "사마디(평온-지혜) 명상"을 수행할 때, 분명 이것은 사실이 아니다.

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the mental formation'; he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the mental formation'; He trains thus: 'I shall breathe in tranquilizing the mental formation.' He trains thus: 'I shall breathe out tranquilizing the mental formation.'

'마음의 작용(심행, mental formation)을 경험하면서 들이쉬리라'며 그는 이와 같이 수행하고 '마음의 작용(심행)을 경험하면서 내쉬리라'며 그는 이와 같이 수행한다. '마음의 작용(심행)을 평온(tranquilizing)하게 하면서 들이쉬리라'며 그는 이와 같이 수행하고 '마음의 작용(심행)을 평온하게 하면서 내쉬리라'며 그는 이와 같이 수행한다."

As one continues calming, expanding and relaxing the mind, it naturally begins to go deeper. Finally the feeling of pleasure in the body/mind becomes too coarse and the mind experiences exceptional equanimity and balance of mind. It is described thus in the Suttas:

마음이 계속 고요해지고 넓어지고 이완됨에 따라, 저절로 더 깊은 상태로 가기 시작한다. 마침내, 몸과 마음에서 행복은 너무 거친 느낌이 되어, 마음에서 이례적인 평정(upekkha)과 조화를 경험한다. 이것은 경전에 이렇게 기술되어 있다.

‘Here with the abandoning of pleasure and pain, and with the previous disappearance of joy and grief a Bhikkhu enters upon and abides in the fourth jhana (meditation stage), which has neither pain or pleasure and purity of mindfulness due to equanimity.’

‘그 이전의 기쁨과 슬픔이 사라짐과 함께 행복과 괴로움을 버림으로, 비구는 괴롭지도 행복하지도 않고 평정(upekkha)으로 인해 사띠가 청정한 4선에 들어가 머문다.’

When the mind becomes very calm and still, one experiences deep tranquility and equanimity of mind. They can still hear sounds and feel sensations with the body, but these things do not shake or move mind at all. Another description of this stage of meditation (jhana) is:

마음이 매우 조용하고 고요할 때, 수행자는 깊은 평온(tranquility)과 평정(upekkha)을 경험한다. 그러나 여전히 소리를 들을 수 있고, 몸에서의 감각도 느낄 수 있다. 하지만 마음은 그런 현상들에 결코

흔들리거나 동요하지 않는다. 이 명상 단계(선정)에 대한 또 다른 설명이 있다.

“My composed mind was purified, bright, unblemished, rid of imperfection, malleable, wieldy, steady and attained to imperturbability.”

“평온한 마음은 청정하고 빛나고 나무랄 데 없으며, 불완전함을 제거했고 유연하고 알맞으며, 안정되어 있고 동요하지 않음에 도달하였다.”

This gives the serious meditator an idea of what to expect when one attains this stage. The mind is exceptionally clear, bright and alert. The mind can even see when a distraction begins to arise, then let it go and open up, expand and calm down again before coming back to the breath.

The abandoning of pain and pleasure does not mean that occasionally pain or pleasure won't arise. They will arise, but the mind is in such a state of balance that it won't shake or become involved with the distractions. At that time the mind is very aware when pain or pleasure arises but the equanimity and mindfulness is so strong that it does not become concerned with it.

이것은 진지한 명상자가 이 단계에 이를 때 기대할 수 있는 상태이다. 마음은 대단히 맑고, 빛나고 깨어있다. 마음은 수행의 미혹이 막 일어나기 시작할 때에도 알 수 있다. 그때 그것을 놓아버리고 열려 있다. 마음이 넓어지고 고요해지고 호흡에 되돌아온다.

‘행복과 괴로움의 버림’이란 말은 행복과 괴로움이 때때로 일어나지 않는다는 것을 말하지 않는다. 그것들이 종종 일어나지만, 마음은 조화 속에 있어서 미혹에 흔들리거나 동요되지 않는다. 마음은

행복과 괴로움이 일어날 때 잘 알아차리고, 평정(upekkha)과 사띠가 매우 강해서 그것에 관심 갖지 않게 된다.

With the previous disappearance of joy and grief means one's mind has let go of the lower emotional states of liking and disliking. All of the stages of the lower jhanas (meditation states) involve letting go of emotional states of mind. At first, when one begins to learn about meditation, they let go of very low coarse states, which frequently move the mind.

After they begin to learn how to calm the mind, they can sit for longer periods of time without any distractions arising. One then experiences the initial and sustained applications of mind and the other jhana factors. When the mind settles deeper, the initial and sustain application of the mind disappears.

The joy becomes stronger for a while but gradually it becomes too coarse and the mind has too much movement in it. Thus, the mind will naturally go even deeper into the object of meditation and the joy fades away by itself. At this time there is equanimity, happiness, mindfulness and full awareness in the mind.

‘그 이전의 기쁨과 슬픔이 사라짐과 함께’의 의미는 마음이 낮은 감정 상태인 좋아함과 싫어함을 놓아버린 것을 말한다. 이 보다 낮은 모든 선정 단계에서부터 감정적인 마음 상태를 놓아버리게 된다. 먼저 명상을 배우기 시작할 때, 마음을 종종 움직여온 매우 낮은 거친 상태들을 놓아버린다.

마음을 고요히 하는 법을 알고 난 후, 수행의 미혹이 일어남 없이 오랫동안 앉을 수 있게 된다. 그리고 나서 일으킨 생각(위따까)과 지속적인 고찰(위짜라)과 다른 선정요소들을 경험한다. 마음이 더 깊은 상태가 될 때, 일으킨 생각(위따까)과 지속적인 고찰(위짜라)이 사라진다. 기쁨은 잠시동안 더 강해진다. 그리고 점차 기쁨은 너무

거친 요소가 되어, 마음은 기쁨에 너무 많이 동요되지 않는다. 마음은 자연적으로 명상의 대상에 더 깊이 나아가게 될 것이다. 그래서 기쁨은 저절로 사라지게 된다. 이때 마음에 평정(upekkha), 행복(happiness), 사띠(mindfulness), 선명한 알아차림(full awareness)이 있다.

All these states of mind are very pleasant experiences. But eventually, the happiness is too coarse a feeling and so, the mind goes deeper into the breath and at the same time, continues opening, expanding and relaxing. At this point the breath and the relaxing of the mind begin to arise together. Then the happiness fades away and all that remains in the mind is strong equanimity, exceptional mindfulness, and composure of mind.

이런 마음의 상태는 매우 행복한 상태이다. 그러나, 결국, 행복은 너무 거친 느낌이어서 마음은 호흡에 더 깊이 나아가고, 동시에 열려 있고 넓어지고 이완하는 것을 계속한다. 이 때, 호흡과 마음의 이완(relaxing of mind)은 동시에 일어나기 시작한다. 그리고 나서 행복은 사라지고 마음에 남아있는 것은 강한 평정(upekkha), 강한 사띠(exceptional mindfulness), 마음의 고요(composure of mind)이다.

This is how one experiences and tranquilizes the mental formations. As Krishnamurti describes the true meditative state, "A meditative mind is silent. It is not the silence, which thoughts can conceive of; it is not the silence of a still evening; it is the silence when thoughts, with all its images, its words and perceptions have entirely ceased. This meditative mind is the religious mind - the religion that is not touched by the church, the temples or by chants."

이것이 수행자가 마음의 작용(심행)을 경험하고 평온하게 하는 방식이다. 크리슈나무르티는 진정한 명상상태를 이렇게 말했다. “명상하는 마음은 고요하다. 그것은 생각으로 상상할 수 있는 침묵이 아니다. 고요한 저녁의 침묵이 아니다. 그것은 생각이 가지는 이미지나 언어와 지각이 완전히 멈출 때의 침묵이다. 이렇게 명상하는 마음은 종교적인 마음이다. 이 종교는 교회, 사원, 염송으로 접촉할 수 있는 것이 아니다.”

[20] “He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the mind’; he trains thus ‘I shall breathe out experiencing the mind.’

[20] “그는 ‘마음을 경험하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 경험하면서 내쉬리라’며 수행한다.”

At this time, one's mind become very calm and any slightest disturbances is noticed and is let go quickly and easily. First, the mind lets go of tightness ... now it goes back to the breath ... opening, expanding and calming on the in-breath ... loosening, stretching out and relaxing the mind on the out-breath.

이때, 마음은 매우 고요하고 가장 작은 미혹들도 모두 알 수 있고 곧바로 쉽게 놓아버릴 수 있다. 먼저, 마음의 긴장을 놓아버린다... 이제 호흡으로 되돌아간다... 들숨에서 열려 있고, 넓어지고 마음이 고요해진다. 날숨에서 느슨하고, 쭉 펴져 있고 이완되어 있다.

“He trains thus: ‘I shall breathe in gladdening the mind’; he trains thus: ‘I shall breathe out gladdening the mind.’

“그는 ‘마음을 기쁘게 하면서(gladdening) 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 기쁘게 하면서 내쉬리라’며 수행한다.”



When one reach this stage of meditation, they begin to experience a finer and more exalted type of joy, which is described as the Joy (Pharana Piti) Enlightenment Factor. The mind becomes very peacefully happy and at ease like never before. This is called gladdening the mind because it is such a pleasurable state to be in. At that time, the mind is exceptionally uplifted, very clear and the mindfulness is sharper than ever before. The equanimity is even more balanced and composed.

수행자가 이 명상상태에 이를 때, 더 미묘하고 고양된 기쁨을 경험하기 시작한다. 이것은 깨달음의 한가지 요소인 기쁨(Pharana Piti)으로 기술된다. 마음은 매우 평화로운 행복에 있고, 전과 완전히 다른 편안함에 있다. 이것은 마음이 행복한 상태에 있기 때문에, 마음의 기쁨(gladdening)이라 부른다. 그때, 마음은 대단히 고양되어 있고, 매우 맑으며 사띠가 전보다 더 예리해져 있다. 평정(upekkha)은 더욱더 조화되고 고요한 상태이다.

**“He trains thus: ‘I shall breathe in stilling the mind’; he trains thus: ‘I shall breathe out stilling the mind.’**

**“그는 ‘마음을 고요하게 하면서(stilling) 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 고요하게 하면서 내쉬리라’며 수행한다.”**

At this time, the mind becomes more subtle and calm, with very few distractions. When they do arise, they are quickly noticed and let go of. Calm the mind and return back to the breath. Naturally, the breath and the calming of the mind becomes easier and more serene. They happen together naturally at the same time.

이때 미혹이 거의 없고, 마음은 더욱 미묘하고 고요해진다. 미혹들이 일어날 때, 재빨리 알고 놓아버린다. 마음을 고요히 하고 호흡으로 되돌아간다. 호흡과 평온한 마음은 더 자연스럽고 쉽게 고요해진다. 이 둘은 자연스럽게 함께 일어난다.

**“He trains thus: ‘I shall breathe in liberating the mind’; he trains thus: ‘I shall breathe out liberating the mind.’**

**“그는 ‘마음을 해탈(libertating)케 하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 해탈케 하면서 내쉬리라’며 수행한다.”**

Liberating the mind means that one stays on the breath with enough joyful interest such that when the mind begins to move or go away from the breath, they are aware and let the distractions go without any identifying. One then relaxes the mind before coming back to the breath.

When a hindrance arises, one sees it quickly and let it go without hesitation. At this point sloth and torpor, or restlessness and anxiety, are the biggest obstacles to one's practice. Whenever a hindrance arises, it will knock one out of the jhana and can cause all kinds of disturbances. The phrase liberating the mind also means to let go of the lower jhanas (meditation stages) and all of the jhana factors by not being attached (thinking about and identifying with) them in any way.

마음의 해탈은 수행자가 호흡에 ‘기쁨으로 가득찬 흥미’를 가지고 호흡에 머무르는 것을 말한다. 그래서 마음이 동요하거나 호흡에서 벗어날 때 알아차리고 미혹에 대한 동일시 없이 놓아버린다. 그리고 호흡으로 돌아오기 전에 마음을 이완한다.

수행의 장애가 일어날 때, 재빨리 이것을 알고 주저하지 않고 놓아버린다. 이 상태에서 ‘나태와 무감각’, ‘들뜸과 불안’은 수행에 가

장 큰 장애물이다. 일어난 장애는 선정에서 나오게 하고, 다른 미혹들을 일으킬 것이다. ‘마음의 해탈’이란 말은 어떤 방식이든지 집착하지 않고, 낮은 선정들의 단계와 모든 선정 요소들을 놓아버리는 것이다. 그것에 대해 생각하거나 동일시하지 않는다.

[21] “He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating impermanence’; he trains thus: ‘I shall breathe out contemplating impermanence.’

[21] “그는 ‘무상을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘무상을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다.”

As one continues with their practice of meditation on the breath, plus calming and expanding the mind, eventually the mind becomes very deep and then they begin to notice that the mind is expanding and getting bigger. Silence and spaciousness of mind go together. The immensity of silence is the immensity of the mind in which a center does not exist; actually speaking at this time, there is no center and there are no outer edges. It continually grows and expands. One begins to see that there are no boundaries, and space and mind are infinite. The Anupada Sutta, Sutta Number 111 in Majjhima Nikaya, described this as:

호흡과 마음의 고요와 확장에 대한 명상수행을 계속함에 따라, 마침내 마음은 매우 깊어진다. 그리고 마음이 더 넓어지고 커지는 것을 알기 시작한다. 마음의 고요와 광대함이 함께 나아간다. 헤아릴 수 없는 고요는 중심이 존재하지 않는 무한한 마음이다. 이 상태를 실제로 말하자면, 중심이 없고 바깥 모서리가 없다. 계속 커지고 확장된다. 경계가 없고 공간과 마음이 무한한 것을 보기 시작한다. 맞지마 니까야 111 경전, 아누빠다 숫따 경에 이렇게 쓰여있다.

'Again, by passing beyond perceptions of form, with the disappearance of all sense of resistance and by non-attraction to the perceptions of change, aware that space is infinite, the Bhikkhu enters into and abides in the base of infinite space. And the states in the base of infinite space - the perception of the base of infinite space and the unification of mind. One still has the five aggregates affected by clinging, the form, feelings, perception, volition (observation thoughts) and mind.'

'다시, 물질(색온)에 대한 인식을 초월하고, 모든 적의(patigha, resistance)의 사라짐과 인식의 변화에 이끌리지 않음으로, 공간이 무한하다는 것을 알아차린다. 비구는 공무변처(base of infinite space)에 들어가서 머문다. 그리고, 공무변처의 상태-공무변처라는 산냐(인식)와 마음의 하나됨(unification of mind)-에는 여전히 집착에 의해 영향 받는 오온(다섯 무더기), 즉 물질(색온), 느낌(수온), 인식(상온, 산냐), 의지작용(행온, 상카라)그리고, 마음(식온, 의식)을 가진다.'

Passing beyond perceptions of form, means that even though one knows that they have a body at that time, this awareness would not readily pull our mind towards it. In this state of jhana (meditation stage), they are very aware of the mind and what it is doing. The disappearance of all sense resistance and non-attraction to the perceptions of change means even though a pain arises in the body, one knows it but does not get involved with that sensation.

They feel the mind growing, changing and expanding but they are not distracted from the breath or the relaxing of the mind. The meditator's mind is continually moving and expanding but their mind accepts this as it truly is. Seeing impermanence and how one's mind changes and expands, one realizes that this

phenomena is part of an impersonal process which they have no control.

‘물질(색온)에 대한 인식을 초월한다’의 의미는 수행자가 그때 몸을 가지고 있다는 것을 안다고 해도, 이 알아차림에서 마음이 몸으로 쉽게 이끌리지 않는다. 이 선정 상태에서는 마음 그 자체와 마음이 무엇을 하고 있는지 매우 잘 알아차린다.

‘모든 감각적 적의의 사라짐과 인식의 변화에 이끌리지 않음’은 비록 몸에서 고통이 일어날 때에도 고통을 알아차리지만 그 감각에 개입되지 않는 것을 말한다.

몸이 커지고, 변화하고 확장되는 것을 느끼지만, 호흡과 이완된 마음(relaxing of the mind)에서 벗어나 미혹되지 않는다. 명상자의 마음은 계속해서 움직이고 확장된다. 그러나 명상자의 마음은 그것을 있는 그대로 진실하게 받아들인다. 무상을 보고 어떻게 마음이 변화하고 확장되는지 본다. 수행자는 이러한 현상이 조절하지 않은 무아적인 과정의 일부분임을 깨닫는다.

As one continues on with the practice of opening and calming the mind on the in-breath and the out-breath, they will eventually start to see consciousness arising and passing away. It is continually coming up and going away, arising and passing away, without a break! The consciousness keeps coming into being, then vanishing in all the sense doors. This is described in the Anupada Sutta as:

수행자가 들숨과 날숨에서 마음을 열고 고요하게 하는 수행을 계속함에 따라, 마침내 의식(consciousness)이 일어나고 사라지는 것을 보기 시작할 것이다. 계속해서 다가오고 멀어지고, 중단 없이 일어났다가 사라진다! 의식(consciousness)이 모든 감각기관에서 존재로 나타났다가 사라지는 것을 계속한다. 이것이 아누빠다 쏫따 경전에서 이렇게 기술된다.



‘Again, by completely surmounting the base of infinite space, aware that consciousness is infinite, a Bhikkhu enters upon and abides in the realm of infinite consciousness. And the states in the base of infinite consciousness – the perception of the base of infinite consciousness and the unification of mind. One still has the five aggregates affected by clinging, the bodily form, the feeling, perception, volition (observation thoughts) and mind.’

‘다시, 공무변처(the base of infinite space)를 완전히 초월함으로써, 의식이 무한하다는 것을 알아차림으로 비구는 식무변처(the realm of infinite consciousness)에 들어가서 머문다. 그리고, 식무변처의 상태-식무변처라는 산나(인식)와 마음의 하나됨-에는 여전히 집착에 의해 영향 받는 오온(다섯 무더기), 즉 물질(색온), 느낌(수온), 인식(상온, 산나), 의지작용(행온, 상카라)그리고, 마음(식온, 의식)을 가진다.’

When one is in this state of infinite consciousness, there can still arise some hindrances like torpor or dullness of mind, or restlessness. These hindrances arise because the energy that they put into their practice isn’t quite correct. When there is too little energy, one experiences dullness (rarely does the meditator have sleepiness at this time).

On the other hand, if they try too hard or put too much energy into the practice, restlessness will arise. Both of these hindrances will knock one out of the jhana while they are present in the mind. When one is in this state, they see change happen so rapidly and continually, that it becomes very tiresome. They begin to see just how much un-satisfactoriness arises with each consciousness.

무한 의식 상태에 있을 때, 여전히 무감각이나 둔감한 마음, 들뜸 같은 어떤 수행의 장애가 일어날 수 있다. 이런 수행의 장애는 수행에 쏟는 에너지가 완전히 올바르게 맞지 않기 때문에 일어난다. 에너지가 너무 없다면, 둔감함(dullness)을 경험한다.(이때 명상자에게 줄음이 있는 것은 드물다.)

한편, 수행자가 너무 열심히 노력하고 과도한 에너지를 수행에 쏟는다면, 들뜸(restlessness)이 일어날 것이다. 이 두 가지 수행의 장애가 마음에 존재할 때, 선정에서 나오게 할 것이다. 이 상태에 있을 때, 변화가 매우 빠르고 계속해서 일어나는 것을 본다. 이것은 매우 성가신 것이다. 그는 얼마나 많은 불만족이 의식상태와 함께 일어나는지 보기 시작할 것이다.

Thus, one sees from first hand, impermanence, suffering, and they know that they have no control over these events. They happen by themselves. As a result, one sees the not-self nature of this psychophysical process. This is how one contemplates impermanence. It is not done by thinking about it, but by realizing it through their own personal experience. We return to the Anapanasati Sutta.

그래서, 수행자는 무상, 고를 직접 본다. 그리고 그런 사건들을 조절할 수 없다는 것을 안다. 그러한 사건들은 스스로 일어난다. 그 결과, 수행자는 이러한 정신-물질 현상 속에서 무아의 본성을 본다. 이것이 무상을 주시하는 방법이다. 이것은 생각으로 얻어질 수 없고, 개인적인 깨달음의 경험을 통해 얻는다. 다시 아나빠나사띠 경전으로 돌아가자.

**“He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating fading away’; he trains thus: ‘I shall breathe out contemplating fading away.’**

‘사라짐(탐욕의 여임)을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘사라짐(탐욕의 여임)을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다.

As one continues on with their practice on the in-breath, letting go and calming the mind, and on the out-breath, letting go and calming the mind. Now the mind naturally lets go of all consciousness, which were so readily seen before. The mind then gets into the realm of ‘nothingness’. This is when there is no external thing for the mind to see. There is mind looking at nothing outside of itself. The Anupada Sutta says this:

수행자가 들숨에서 놓아버리고 마음을 고요하게 하고, 날숨에서 놓아버리고 마음을 고요하게 하는 것을 계속 수행함에 따라, 이제 마음은 전에는 서슴없이 보아왔던 모든 의식을 놓아버린다. 그때 마음은 무소유처(the realm of ‘nothingness’)에 들어간다. 이것은 마음이 불 외부 현상계의 것들이 없는 상태이다. ‘마음 외부에 아무것도 없음’을 보고 있는 마음이다. 아누빠다 스utta 경은 이렇게 말한다.

“Again, by completely surmounting the base of infinite consciousness, aware that there is ‘nothing’; the Bhikkhu enters upon and abides in the base of nothingness. And the states in the base of ‘nothingness’ - the perception of the base of nothingness and the unification of mind, again there are still the five aggregates affected by clinging, the bodily form, feeling, perception, volition (observation thoughts), and mind.

“다시, 식무변처(infinite consciousness)를 완전히 초월하며, ‘아무것도 없음’을 안다. 이와 같이 비구는 무소유처(the base of nothingness)에 들어가서 머문다. 그리고, ‘무소유처의 상태 - 무소유처의 산나(인식)와 마음의 하나됨-에는 여전히 집착에 의해



영향 받는 오온(다섯 무더기), 즉 물질(색온), 느낌(수온), 인식(상온, 산나), 의지작용(행온, 상카라)그리고, 마음(식온, 의식)을 가진다.”

As odd as this may sound, it is an exceptionally interesting state to be in. There are still many things to watch and observe although there is nothing to see outside of mind and mental factors. One still has the five aggregates affected by clinging, and some of the hindrances can still pop-up whenever one becomes either too lax or too energetic.

It is here that the Seven Enlightenment Factors become very important. They can be seen one by one as they occur. When torpor arises, one must put the mind back into balance by arousing the enlightenment factor of mindfulness, investigation of one's experience, energy, and joy.

이 말이 이상하게 들리지만 이 상태는 매우 흥미로운 상태이다. 비록 보아야 할 외부의 마음과 정신적 요소들(mental factors)이 없더라도, 여전히 지켜보고 관찰할 것들이 많이 있다. 수행자는 여전히 집착에 기인한 오온을 가진다. 그리고 너무 느슨해있거나 힘이 넘치게 될 때마다, 여전히 수행의 장애들이 불쑥 나타날 수 있다.

이 상태에서 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)가 매우 중요하다. 칠각지가 차례차례 일어나는 것을 볼 수 있다. 무기력(torpor)이 일어날 때, 수행자는 깨달음을 도와주는 '사띠, 현상(법)에 대한 고찰, 정진, 기쁨'의 요소들을 각성시킴으로써 마음을 균형 잡아야 한다.

If restlessness arises, one must arouse the enlightenment factors of mindfulness, tranquility, stillness, and equanimity. (More will be discussed later.) At this time, the mind becomes very subtle and tricky. It becomes very interesting to see the

subtle ways it distracts one from meditation. However, ones mindfulness is quite strong and these tricks can be seen very easily.

들뜸이 일어난다면, 깨달음을 도와주는 ‘사띠, 편안(경안), 사마디, 평정(upekkha)’의 요소를 각성시켜야 한다. (자세한 것은 나중에 설명할 것이다) 이때, 마음은 매우 미묘하고 교묘해진다. 명상상태를 미혹하는 미묘한 과정들을 매우 흥미롭게 지켜볼 수 있다. 그리고 이때, 사띠가 매우 강하고 이러한 속임수들을 매우 쉽게 볼 수 있다.

**He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating cessation’;  
he trains thus: ‘I shall breathe out contemplating cessation.’**

그는 ‘소멸(cessation)을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘소멸을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다.

One still continues on calming the mind on the in and out breath. At this time, the mind begins to get smaller and it seems to shrink. The mind becomes very subtle and still. This is described in the Anupada Sutta as:

마음이 들숨과 날숨에서 계속 더욱 고요해진다. 이때 마음은 작아지기 시작하고, 수축되는 것으로 보일지 모른다. 마음은 매우 미묘하고 고요하게 된다. 아누빠다 숫따 경은 이것을 이렇게 말한다.

“Again, by completely surmounting the base of nothingness, the Bhikkhu enters upon and abides in the base of ‘neither-perception nor non-perception.’

‘다시, 무소유처(the base of nothingness)를 완전히 초월하여 비구

는 비상비비상처 (base of neither-perception nor non-perception)에 구족하여 머문다.’

The mind becomes so small and has such little movement, that it is sometimes difficult to know whether there is a mind or not. It is also difficult to know if there is perception of a mind. This extremely fine state of mind is not easy to attain, yet it is attainable if one continues on with their practice of calming and expanding the mind when they know that mind is present.

At this time, one cannot see the breath any longer, but there are still some feelings, which arise. This is when one begins to sit for long periods of time. At this time, the meditation is the total tranquilizing and releasing of all energy. Also one must be innocent of time, the longer one sits the better. One begins to sit for three, four or five hours and this can be extended during retreats or at home with one's daily practice.

This is because it is such an interesting state to be in! At this time, they can still experience an occasional feeling in the body. As one continues on with their practice and keep opening, expanding and calming their mind, the subtly becomes very fine and the mind does not move at all. Eventually one experiences the state called 'Nirodha Samapatti' or the cessation of both perception and feeling.

마음은 매우 미세해지고, 거의 움직임이 없다. 때때로 마음이 있는지 없는지 알기 어렵다. 또한 마음의 인식(perception, 산나)이 있는지 없는지 알기 어렵다. 이렇게 매우 미세한 마음 상태에 이르기 어렵다. 그러나, 마음이 현존하고 있는 것을 아직 인식하고 있을 때, 수행자가 마음을 고요하게 하고 넓히는 수행을 계속한다면 여기에 도달할 수 있다.

이 상태에서 수행자는 호흡을 더 이상 볼 수 없다. 그러나, 여전

히 어떤 느낌들이 일어난다. 이때 수행자는 오랫동안 앉기 시작한다. 그리고 완전히 적정상태(total tranquilizing)에 있고 모든 에너지가 이완되어 있다. 또한 청정무구한 상태에 있고, 더 오래 앉을수록 더 좋은 상태다. 수행자는 서너 시간, 또는 다섯 시간동안 앉기 시작한다. 안거수행 기간만이 아니라, 일상에서 수행하는 집에서도 수행 시간이 길어질 수 있다. 이것은 매우 흥미로운 상태이기 때문이다! 이때, 몸에서 때때로 일어나는 느낌을 여전히 경험할 수 있다. 마음을 열려 있고 넓어지고 고요하게 하는 수행을 계속함에 따라, 매우 미세하고 세밀하게 되어 마음은 전혀 움직이지 않게 된다. 결국에는 ‘니로다사마뻘띠(Nirodha Samapatti)’ 라고 불리는 ‘인식과 느낌의 소멸 상태’(상수멸)를 경험한다.

“He trains thus: ‘I shall breathe in contemplating relinquishment’; he trains thus: ‘I shall breath out contemplating relinquishment.’

“그는 ‘놓아버림(relinquishment)을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘놓아버림을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다.”

This state of meditation is not the experience of the Supra-mundane Nibbana yet, but it is very close at that time. One experiences the Supra-mundane Nibbana when the meditator sees all of the twelve links of Dependent Origination (Paticcasamuppada) both forwards and backwards.

This happens after the perception and feeling comes back and is noticed. With the seeing of the final ignorance, there is a change in the mind. It becomes dispassionate, and completely lets go of the belief in a permanent unchanging self or soul. This is the only way one can experience the supra-mundane state of nibbana that is by seeing directly all of the links of Dependent Origination. This is why it is called the ‘Doctrine of Awakening’

The Anupada Sutta description is as follows:

이 명상상태는 출세간적 열반을 경험하는 것이 아니지만, 그 순간과 매우 가까운 것이다. 출세간적 열반은 순관과 역관의 십이연기(빠띠짜사무빠다)를 모두 보게 될 때 경험한다.

이것은 인식(산냐)과 느낌이 다시 돌아오고, 다시 알아차리게 된 후 일어난다. 궁극적인 무지(final ignorance)를 봄에 따라, 마음에 어떤 변화가 생긴다. 탐욕을 여의게 되고, 불변하는 자아나 영혼이 있다는 믿음을 완전히 놓아버린다. 이것이 모든 연기 고리를 직접 봄으로써 출세간적인 열반상태를 경험하는 유일한 길이다. 그래서 ‘깨어남의 가르침’ 이라고 불리는 것이다. 아누빠다 숫따 경은 이것을 이렇게 설명한다.

“Again, by completely surmounting the base of neither-perception nor non-perception, the Bhikkhu enters upon and abides in the cessation of perception and feeling. And his taints are destroyed by his seeing with wisdom.

“다시, 비상비비상처를 완전히 초월하여 비구는 ‘인식과 느낌의 소멸 상태’(상수멸, cessation of perception and feeling)에 구족하여 머문다. 그래서 지혜를 가지고 봄으로써 그의 번뇌는 멸진되었다.”

When one is in the state of the cessation of perception and feeling, they will not know that they are in it. Why? It is because they do not have any perception or feeling at all! It is like all the lights were turned off on a very dark night.

At that time one cannot see anything at all, not even if they were to put their hands in front of their faces. This state is similar as there is no perception or feeling at all. One may sit in this state for a period of time. When the perception and feeling

comes back, and if their mindfulness is sharp enough, they will see directly the Second Noble Truth or the cause of suffering (i.e., the cause and effect relationship of dependent origination).

상수멸의 상태에 있을 때, 그 상태에 있다는 것을 알지 못할 것이다. 왜 그런가? 어떤 인식(산냐)과 느낌이 전혀 없기 때문이다. 마치 아주 어두운 밤에, 모든 빛이 꺼진 것과 같다. 어떤 것도 볼 수 없는 그 순간에 손을 얼굴 앞에 놓더라도 알 수 없다. 이 상태는 인식(산냐)과 느낌이 전혀 없는 것과 유사한 상태다. 이 상태로 오랜 시간 앉아 있을지 모른다. 인식(산냐)과 느낌이 되돌아오고, 그의 사띠가 충분히 예리해졌다면, 그들은 사성제의 두 번째, 괴로움의 원인(즉, 연기의 원인과 결과 관계)을 직접 보게 될 것이다.

When one has seen all of them then, they will see directly the Third Noble Truth or the cessation of suffering (i.e., how all of these links cease to be and how letting go of one leads directly to the letting go of another). This is automatically seen by the meditator. It does not matter whether they have studied dependent origination or not. This is direct knowledge, not memorized or studied knowledge.

The statement: 'And his taints are destroyed by his seeing with wisdom' means seeing and realizing all of the Noble Truths directly. It was said, "if one sees dependent origination, they see the Second and Third Noble Truth." But in order to see the origin of suffering one has to know what suffering is!

그것들 모두를 보고 난 후, 수행자는 사성제의 세 번째, 괴로움의 소멸(즉 어떻게 이러한 연기 고리들이 그치게 되고, 하나의 놓아버림이 다른 것의 놓아버림으로 직접 이르게 하는 것)을 직접 보게 될 것이다. 이것은 수행자에게 저절로 보여지게 된다. 수행자가 연기를 배웠던지 아닌지는 아무 상관이 없다. 이것은 기억되거나 학습

한 앎이 아닌 지혜이다.

‘그래서 지혜를 가지고 봄으로써 그의 번뇌는 멸진되었다.’는 사성제를 직접 보고 체험하는 것을 말한다. 그래서 “연기를 본다면, 두 번째와 세 번째 사성제를 본다.”고 한 것이다. 그러나, 괴로움의 원인을 보기 위해서는 괴로움이 무엇인지 먼저 알아야 한다!

Thus, if one sees the ceasing of the suffering i.e., the Third Noble Truth, they naturally see the Fourth Noble Truth. One must practice the way leading to the cessation of the suffering in order to see the other three Noble Truths. And this is the Fourth Noble Truth. Thus, seeing Dependent Origination directly, means that one sees and realizes all of the Noble Truths. This is how one contemplates relinquishment.

그래서 괴로움의 소멸(사성제의 세 번째)을 본다면, 수행자는 자연히 사성제의 네 번째를 보게된다.

다른 세 가지 사성제를 보기 위해서는 괴로움의 소멸에 이르는 길을 수행해야만 한다. 괴로움의 소멸에 이르는 길이 네 번째 사성제이다. 그래서, 연기를 직접 본다는 말은 수행자가 모든 사성제(고귀한 진리)를 보고 체험하는 것을 말한다. 이것이 놓아버림을 주시하는 방법이다.

[22] “Bhikkhus that is how mindfulness of breathing is developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit”

[22] “비구들이여, 들숨날숨에 대한 사띠를 이렇게 계발하고 닦아가면, 큰 결실과 이익이 있다.”

## (Fulfillment of the Four Foundations of Mindfulness)

### 사념처(네 가지 사띠의 확립)의 성취

[23] “And how, Bhikkhus, does mindfulness of breathing, developed and cultivated, fulfill the Four Foundations of Mindfulness?”

[23] “비구들이여, 들숨날숨에 대한 사띠를 어떻게 계발하고 닦아 가면, 사념처를 성취하는가?”

[24] “Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu, breathing in long, understands: ‘I breathe in long,’ or breathing out long understands: ‘I breathe out long’; Breathing in short, understands: ‘I breathe in short,’ or breathing out short, understands: ‘I breathe out short’:

[24] “비구들이여, 어떤 경우든지 비구는 길게 들이쉬면서, ‘길게 들이쉴다’고 이해하고(pajaanaati), 길게 내쉬면서 ‘길게 내쉴다’고 이해한다. 짧게 들이쉬면서 ‘짧게 들이쉴다’고 이해하고, 짧게 내쉬면서 ‘짧게 내쉴다’고 이해한다.

The ‘on whatever occasion’, is very interesting and has far reaching implications. ‘On whatever occasion’ does not mean only while sitting in meditation, but all of the time. During one’s daily activities, when the mind becomes heavy and full of thoughts, one notices it, simply lets go of the thoughts, calms and loosens the tightness in the mind, feels the mind expand and becomes tranquil then goes back to the breath for one or two breaths.

This will help greatly in calming the mind and to improve our mindfulness during one’s daily activities. This is definitely a



practical way to practice one's daily activities and improve their awareness of states of consciousness. Every time one does this during their daily activities, it brings a kind of awareness and perspective into their lives. It becomes easier to see the three characteristics of existence, impermanence, suffering, and not-self nature, even while working or playing.

‘어떤 경우든지(on whatever occasion)’라는 말은 매우 흥미롭고 중요한 뜻을 암시한다. ‘어떤 경우든지’라는 것은 단지 앉기수행만이 아닌, 모든 순간을 말한다. 일상 생활에서도 마음이 무겁고 많은 생각들이 일어날 때, 이것을 알아차리고 생각들을 단지 놓아버린다. 그래서 마음이 고요해지고 정신적 긴장이 풀어지고 마음이 넓어지는 것을 느낀다. 그리고 마음이 평온하게 될 때 한두 번 숨쉬는 동안 호흡으로 되돌아간다.

이것은 일상생활에서 마음을 고요하게 하고, 사띠를 향상시키는 데 큰 도움이 될 것이다. 그리고 일상 생활에서 실천할 수 있고, 의식 상태에 대한 알아차림을 향상시키는 분명한 실천 방법이다. 매순간 이것을 일상생활에서 실천할 때, 삶을 올바르게 보고 인식하게 한다. 일하거나 쉬는 동안에서도 무상, 고, 무아라는 존재의 세 가지 특성을 보는 것이 더 쉬워질 것이다.

The statement, ‘On whatever occasion’, extends into one's walking meditation as well. Instead of putting the attention on one's feet, (as some meditation teachers recommend), they can still keep their attention on the mind, relaxing on the in and out breath, while walking. This is mindfulness of body and can even extend into other activities. The mindfulness of mind objects is a very important aspect to be aware of and is much easier to watch than the physical body. It is easy to tell when the mind is tight and tense. At that time one can relax, loosen the tightness in the head then come back to the breath for one or

two breaths, if they do not have time to do more right then.

‘어떤 경우든지’ 라는 말은 걷기명상에도 또한 적용된다. 어떤 명상 지도자는 주의를 발에 기울일 것을 추천하지만, 그 대신 걷기 명상하는 동안 들숨과 날숨에서 이완되어 있으면서 마음에 주의를 계속 기울일 수 있다. 이것이 몸에 대한 사띠이고 다른 행동에도 확대하여 적용시킬 수 있다. 마음을 사띠하는 것은 알아차려야 할 매우 중요한 대상이고, 육체적인 몸보다 훨씬 더 쉽게 지켜볼 수 있다. 마음이 긴장하고 경직된 상태를 쉽게 말할 수 있다. 그럴 때 이완되고, 머리에서 긴장이 풀어지게 된다. 그리고 나서, 완전히 이완하려면 시간이 더 필요하더라도, 한두 번 숨쉬는 동안 호흡으로 되돌아올 수 있다.

Remember that the first and second verses in the Dhammapada, “Mind is the forerunner of all (good and bad) states. Mind is chief; mind-made are they.”

Everything follows the mind, be it happiness or suffering. By trying to follow all the movements of the body, one cannot see the mind clearly enough to realize the tightness caused by that movement and consciousness. Thus, directly being aware of the mind and all of its movements and tendencies to tighten was what the Lord Buddha intended, when he said “On any occasion.”

담마빠다(법구경)의 첫 번째와 두 번째 구절을 기억해라. “모든 선하고 악한 심리 상태는 마음을 뒤따른다. 마음은 그 주인이며, 마음에 의해서 이루어진다.”

모든 것은 마음을 뒤따르고, 마음은 어떤 것을 행복이나 고통으로 만든다. 몸의 모든 움직임을 따라가려 한다면 분명하게 그 마음을 볼 수 없기 때문에, 그 움직임과 의식으로 일어난 긴장을 깨닫지 못한다. 그래서, ‘어떤 경우든지’라고 말할 때 붓다가 의도한 것은 마

음과 모든 마음의 움직임과 긴장하게 되는 경향을 직접 알아차리는 것이다.

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body'; He trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body'; He trains thus: 'I shall breathe in tranquilizing the bodily formation'; He trains thus: 'I shall breathe out tranquilizing the bodily formation' - On that occasion a Bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. I say that this is a certain body among the bodies, namely, in-breathing and out-breathing. That is why on that occasion a Bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

‘온 몸을 경험하면서 숨을 들이쉬리라’며 수행하고(sikkhati) ‘온 몸을 경험하면서 숨을 내쉬리라’며 수행한다. ‘몸의 작용(신행, bodily formation)을 평온하게 하면서 숨을 들이쉬리라’며 수행하고 ‘몸의 작용(신행)을 평온하게 하면서 숨을 내쉬리라’며 수행한다. - 비구들이여, 이렇게 수행할 때 그 비구는 몸을 단지 몸으로 주시하면서, 열심히(atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다. 비구들이여, 이 들숨날숨이란 것은 몸들 가운데서 한가지 [형태의] 몸이라고 나는 말한다. 비구들이여, 그러므로 여기서 비구는 그 때에 몸을 단지 몸으로 주시하면서, 열심히, 선명한 알아차림과 사띠를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지내는 것이다.”

The statements about experiencing the whole body [of breath], and the tranquilizing of the bodily formations have already been discussed. Thus, we won't repeat that section here. Contemplating the body as a body is self explanatory about the breath. Being ardent means working hard, or being ever alert.

Fully aware and mindful, is pertaining to the alertness of the mind when it is in the jhanas (meditation stages) as well as during the daily activities. When one is in the "Tranquility jhanas", they are very aware of what is happening around them and their mindfulness is sharp and clear. One is able to observe all of the mind states, feelings, sensation, or distraction as well as the jhana factors when they arise in the mind, i.e., the joy, happiness, equanimity, stillness of mind, the calm composure of mind etc.

‘온 몸을 경험한다’와 ‘몸의 작용(실행)을 평온(tranquilizing, passambhayam)하게 한다.’는 말은 앞에서 말했다. 그래서, 그 부분들을 반복해서 설명하지 않겠다. “몸을 단지 몸으로써 주시한다.”는 말은 호흡에 대해, 자명하게 이해하는 것이다. 열심(atapi)이라는 말은 부지런히 노력하고 항상 깨어있음을 말한다.

선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠는 선정상태 뿐만이 아니라, 일상생활에서의 마음 깨어있음과 연관되어 있다. “평온한 선정” 상태에 있을 때, 현재 일어나고 있는 것을 아주 잘 알아차리고, 사띠는 예리하고 분명하다. 그리고, 마음에서 일어나는 모든 마음 상태, 느낌, 감각, 미혹과 선정의 요소(기쁨, 행복, 평온, 고요함, 평정의 요소)를 관찰할 수 있다.

Having put away covetousness and grief for the world, means the mind has gone beyond the simple liking and disliking of distractions, emotions, painful feelings, pleasant feelings, happy

feelings, and the thinking about them. It means to let go of attachment to things, which cause suffering to arise. The rest of the paragraph is just repeating that the breath meditation is part of the mindfulness of breathing, and that it conforms with the First Foundation of Mindfulness of the Body.

‘세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다.’라는 말은 미혹, 감정, 고통스런 느낌, 즐거운 느낌, 행복한 느낌에 대해 마음이 좋아함과 싫어함을 초월한 것을 말한다. 그리고 그 같은 것들에 대한 생각을 초월한 것이다. 그것은 고통을 일어나게 하는 것에 대해 집착하지 않고 놓아버리는 것이다. 나머지는 호흡명상이 아나빠나사띠(호흡에 대한 사띠)수행의 한 부분이고, 사념처의 첫 번째인 신념처(몸에 대한 사띠수행)와 일치하는 것을 말하는 반복적인 구절이다.

[25] “Bhikkhus, on whatever occasion, a Bhikkhu trains thus: ‘I shall breathe in experiencing joy’; he trains thus: ‘I shall breathe out experiencing joy’; He trains thus “I shall breathe in experiencing happiness’; He trains thus: ‘I shall breathe out experiencing happiness’; He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the mental formation’; he trains thus: ‘I shall breathe out experiencing the mental formation’; He trains thus: ‘I shall breathe in tranquilizing the mental formation’; He trains thus: ‘I shall breathe out tranquilizing the mental formation’

[25] “비구들이여, 비구는 ‘기쁨(joy)을 경험하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘기쁨을 경험하면서 내쉬리라’며 수행한다. ‘행복(happiness)을 경험하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘행복을 경험하면서 내쉬리라’며 수행한다. ‘마음의 작용(심행, mental formation)을 경험하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음의 작용

(심행)을 경험하면서 내쉬리라'며 수행한다. '마음의 작용(심행)을 평온하게 하면서 들이쉬리라'며 수행하고 '마음의 작용(심행)을 평온하게 하면서 내쉬리라'며 수행한다.

This is again a repetition of the previous statement, and thus, we will continue without further delay.

이것은 이전에서 말한 것과 마찬가지로, 경전의 다음 구절로 넘어가겠다.

On that occasion a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. I say that this is a certain feeling among feelings, namely, giving close attention to the in breathing and out-breathing. That is why on that occasion a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

“비구들이여, 이렇게 수행할 때 그 비구는 느낌을 단지 느낌으로 주시하면서, 열심히(atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다. 비구들이여, 이 들숨날숨이란 것은 느낌들 가운데서 한가지 [형태의] 느낌이라고 나는 말한다. 비구들이여, 그러므로 여기서 비구는 그 때에 느낌을 단지 느낌으로 주시하면서, 열심히, 선명한 알아차림과 사띠를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지내는 것이다.”

This describes all kinds of feelings, which occurs when one is in the meditation stages of the first four jhanas (meditation stages). It also says that the most important feeling among these

feelings is the in and out breath. This is because one gets to experience the different stages of meditation. If they stop being attentive to the feeling of the breath, their meditation progress stops as well. The importance of staying with the feeling of the breath cannot be understated. And this is how the Second Foundation of Mindfulness of the Feeling is fulfilled.

이 구절은 첫 번째 네 가지 선정 상태에 있을 때, 일어나는 느낌들을 기술하고 있다. 그리고 이런 느낌들 중 가장 중요한 느낌은 들숨과 날숨임을 말하고 있다. 그것은 명상의 다른 단계들을 경험해 나가기 때문이다. 수행자가 호흡의 느낌을 주시하는 것을 그만둔다면, 명상의 진전 또한 멈춘다. 호흡의 느낌에 머무르는 것은 헤아릴 수 없이 중요하다. 이것은 사념처의 두 번째인 수념처(느낌에 대한 사띠수행)를 성취하는 방법이다.

[26] “Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the mind;’ He trains thus:

‘I shall breathe out experiencing the mind;’ He trains thus: ‘I shall breathe in gladdening the mind;’ He trains thus: ‘I shall breathe out gladdening the mind;’ He trains thus: ‘I shall breathe in stilling the mind;’ He trains thus: ‘I shall breathe out stilling the mind;’ He trains thus: ‘I shall breathe in liberating the mind;’ He trains thus: ‘I shall breathe out liberating the mind.’

[26] “비구들이여, 비구는 ‘마음을 경험하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 경험하면서 내쉬리라’며 수행한다. ‘마음을 기쁘게 하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 기쁘게 하면서 내쉬리라’며 수행한다. ‘마음을 고요하게 하면서(stilling mind) 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 고요하게 하면서 내쉬리라’며 수행한

다. ‘마음을 해탈케 하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘마음을 해탈케 하면서 내쉬리라’며 수행한다

This is again a repetitive material. Please refer back to the other section for explanation.

다시 반복되는 구절이다. 앞의 설명을 참조하기 바란다.

On that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. I do not say that there is development of mindfulness of breathing for one who is forgetful, who is not fully aware. That is why on that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

“비구들이여, 이렇게 수행할 때 그 비구는 마음을 단지 마음으로 주시하면서, 열심히(atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다. 비구들이여, 사띠를 놓아버리고 선명한 알아차림을 지니지 않은 자가 들숨날숨에 대한 사띠를 닦는다고 나는 말하지 않는다. 비구들이여, 그러므로 여기서 비구는 그 때에 마음을 단지 마음으로 주시하면서, 열심히, 선명한 알아차림과 사띠를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지내는 것이다.”

The statement, “I do not say there is development of mindfulness of breathing for one who is forgetful, who is not fully aware” is one of the strongest statements made in this Sutta. The function of mindfulness is to remember. To remember



what? To remember to stay with the meditation object with joyful interest, and clear comprehension. When one is in the “Tranquility jhanas” (meditation stages) their mind becomes extraordinarily clear, bright, and alert.

As one goes higher and higher along the path, more profound states of mind present themselves. The mindfulness and full awareness becomes so refined that even the slightest movement of the mind can be observed and let go of. The mind becomes looser, more expanded and spacious, free from tension and the breath becomes clearer and easier to watch. One’s attention begins to be unwavering and the mind develops more composure than ever before. This is how the Third Foundation Of Mindfulness of Consciousness is fulfilled.

“사띠를 놓아버리고 선명한 알아차림을 지니지 않은 자가 들숨날숨에 대한 사띠를 닦는다고 나는 말하지 않는다.”라는 말은 이 경전에서 말하는 가장 중요한 문구 중 하나이다. 사띠의 기능은 기억하는 것이다. 무엇을 기억하는 것인가? 명상의 대상에 대해 기꺼운 흥미로움(joyful interest)과 분명한 이해(clear comprehension)로써 머무르는 것을 기억하는 것이다. ‘평온한 선정’ 상태에 있을 때, 마음은 매우 맑고 밝고, 깨어있게 된다.

수행의 길이 점점 더 깊어짐에 따라, 더 심오한 마음 상태가 드러난다. 사띠와 선명한 알아차림은 매우 순수해지고, 가장 미묘한 마음의 움직임도 주시하고 놓아버릴 수 있다. 마음은 더 이완되고, 더 확대되고 광대해진다. 긴장에서 자유로워지고 호흡을 지켜보기 더 쉽고 분명하게 된다. 수행자의 주의깊음이 동요하지 않게 되면, 마음은 이전보다 더 고요하게 된다. 이것이 사념처의 세 번째인 심념처(마음에 대한 사띠수행)를 성취하는 방법이다.

[27] “Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu trains thus: ‘I shall breathe in contemplating impermanence’;

He trains thus: 'I shall breathe out contemplating impermanence'; He trains thus: 'I shall breathe in contemplating fading away'; He trains thus: 'I shall breathe out contemplating fading away'; He trains thus: 'I shall breathe in contemplating cessation'; He trains thus: 'I shall breathe out contemplating cessation'; He trains thus: 'I shall breathe in contemplating relinquishment'; He trains thus: 'I shall breathe out contemplating relinquishment'?

[27] “비구들이여 비구는 ‘무상(impermanence)을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘무상을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다. ‘탐욕이 여윌(fading away)을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘탐욕이 여윌을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다. ‘소멸(cessation)을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘소멸을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다. ‘놓아버림(relinquishment)을 주시하면서 들이쉬리라’며 수행하고 ‘놓아버림을 주시하면서 내쉬리라’며 수행한다.”

This again is referring to the immaterial jhanas (arupa jhanas, or meditation stages) and how one experiences the attainment of the Supra-mundane Nibbana. This Sutta teaches one how to reach all of the meditation stages and to attain the highest bliss through the seeing of all of the Four Noble Truths and through the fulfillment of the Four Foundations of Mindfulness and the Seven Enlightenment Factors.

여기서 다시 무색계 선정을 말하고 있다. 그리고 출세간적 열반을 성취하고 경험하는 길을 말하고 있다. 이 경전은 어떻게 명상 단계에 도달하고 사성제와 사념처, 그리고 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 통해 최고의 행복에 도달하는 길을 말하고 있다.

On that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. Having seen with wisdom the abandoning of covetousness and grief, he closely looks on with equanimity. That is why on that occasion a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

“비구들이여, 이렇게 수행할 때 그 비구는 담마(마음의 대상)를 단지 담마로 주시하면서, 열심히(atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다. 그는 탐욕과 정신적 괴로움이 제거됨을 지혜로서 보고서, 평정(upekkha)을 가지고 분명하게 주시한다. 비구들이여, 그러므로 여기서 비구는 그 때에 담마를 단지 담마로 주시하면서, 열심히, 선명한 알아차림과 사띠를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지내는 것이다.”

When one experiences the higher jhanas (meditation stages), their mind develops a finer and finer balance in it. One then experiences the ‘abandoning of covetousness and grief, he closely looks on with equanimity’. One sees clearly how tricky the mind truly is, and they keep a sense of equanimity in it, even though some unpleasant things may arise. The true balance of meditation is learnt when one goes into the immaterial realms of mind. This is when there is a real letting go of mental concepts and attachments. The mind develops such a beautiful equanimity that even when the most unpleasant feelings arise, the mind will accept it without being disturbed. This is how the Fourth Foundation of Mindfulness of Mind-Objects is fulfilled.

더 높은 선정들을 경험하게 될 때, 마음의 조화(balance)가 점점 더 계발된다. 그래서 ‘탐욕과 정신적 괴로움이 제거됨을 지혜로서 보고서, 평정(upekkha)을 가지고 분명하게 주시한다’는 상태를 경험한다. 그때, 마음이 실제로 어떻게 속이는지를 분명하게 보게 되고, 불쾌한 것들이 일어날지라도 그 속에서 평정(upekkha)을 유지한다.

명상으로 인한 진정한 조화는 마음이 무색계 영역에 들어갈 때 배우게 된다. 이것은 정신적인 개념과 집착을 진정으로 놓아버리게 되는 때이다. 가장 불쾌한 느낌이 일어나더라도, 마음은 그것에 동요됨 없이 받아들일 수 있는 고귀한 평정(upekkha)을 계발하게 된다. 이것이 사념처의 네 번째인 담마(마음의 대상)에 대한 사띠를 성취하는 방법이다.

[28] “Bhikkhus that is how Mindfulness of Breathing, developed and cultivated, fulfills the Four Foundations of Mindfulness.

[28] “비구들이여, 들숨날숨에 대한 사띠를 이와 같이 계발하고 닦을 때 사념처를 성취한다”

## (Fulfillment of the Seven Enlightenment Factors)

### 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)

[29] “And how, Bhikkhus, do the Four Foundations of Mindfulness, developed and cultivated, fulfill the Seven Enlightenment Factors?”

[29] “비구들이여, 사념처를 어떻게 계발하고 닦을 때 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 성취하는가?”

[30] “Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world - on that occasion unremitting mindfulness is established in him. On whatever occasion unremitting mindfulness is established in a Bhikkhu - on that occasion the Mindfulness Enlightenment Factor is aroused in him, and he develops it, and by development, it comes to fulfillment in him.

[30] “비구들이여 비구가 몸을 단지 몸으로 주시하면서, 열심히 (atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다. 그때에 사띠를 확립하고 놓아버리지 않는다. 비구들이여, 비구가 사띠를 확립하고 놓아버리지 않으면, 그때에 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

Let us use a description from the Satipatthana Sutta for more clarification. It says:

“Here, there being the mindfulness enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: ‘There is the mindfulness enlightenment factor in me’; or there being no mindfulness enlightenment factor in him, he understands: ‘There is no mindfulness enlightenment factor in me’; and he also understands how there comes to be the arising of the un-arisen mindfulness enlightenment factor and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfillment by development.”

칠각지에 대한 자세한 설명을 위해서 대념처경(사띠뻗타나 숫따)을 인용할 것이다. 대념처경에 이르기를,

“여기 비구는 자기에게 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)가 있을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 사띠의 요소가 있다’고 이해하며(understand), 깨달음을 도와주는 사띠의 요소가 없을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)가 없다’고 이해한다. 비구는 전에 없던 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)가 어떻게 일어나는지 이해하고, 일어난 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)를 어떻게 닦아서 성취하는지 이해한다.”

This is rather straightforward. It simply says that one knows when their mind is silent, sharp, clear and joyfully interested in the breath and the other things, which arise. One also knows when the mindfulness is dull, not sharp, and mind tends to be a little bored or disinterested. When that happens, one knows that they must pick-up their interest and see how everything that arises is truly different. One then sees how every breath is different, never exactly the same. This is how the mindfulness enlightenment factor comes to fulfillment by development.

이 의미는 매우 간단하다. 마음이 고요하고 예리하고 맑으며, 호흡과 일어나는 현상들에 대해 기꺼운 흥미로움이 마음에 있는 것을 단지 알고 있음을 말한다. 또한 사띠가 둔하고, 예리하지 못하고, 마음이 약간 지루해지고 흥미를 잃었을 때, 그 상태를 단지 아는 것이다. 그런 경우, 수행자는 흥미를 살려서 일어나는 모든 것이 정말 어떻게 다른지 알아야 한다. 그리고 나서 모든 호흡이 어떻게 다르고, 호흡들이 결코 같지 않다는 것을 알아야 한다. 이것이 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)를 계발하여 성취하는 방법이다.

[31] Abiding thus mindful, he investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it. On whatever occasion, abiding thus mindful, a Bhikkhu investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it - on that occasion the investigation-of-states enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

[31] “그는 그렇게 사띠하며 머물면서 그런 현상(담마)을 지혜로서 조사하고 고찰하고 철저하게 검증한다. 비구들이여, 비구가 이같이 사띠하며 머물면서 그런 현상을 지혜로서 조사하고 고찰하고 철저하게 검증하면, 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

It is a very important to be familiar with the factor of investigation of one's experience. This means whatever arises, whether it is any of the five hindrances, or an emotional state, or a physical feeling, they impersonally examine it with interest. This is done by not getting involved with thinking about that

phenomenon, but only observing it, allowing it to be there, then letting it go mentally - by opening up that tight mental fist which firmly grabs it, relax, expand and allow that distraction to be there by itself without thinking about it ... loosening the tightness in the mind/head ... then redirecting the attention back to the breath. Every time the mind is pulled, one tries to see the different aspects about that distraction. Then let it go, relax the mind and come back to the breath. In this way, they can become more familiar with the distraction and able to recognize it more quickly. This type of investigation is described in the Satipatthana Sutta as:

일어나는 현상에 대한 고찰의 요소(택법각지)와 친숙해지는 것이 매우 중요하다. 수행의 다섯 가지 장애(오개)나 감정 상태, 신체적 고통 등의 무엇이 일어나더라도, 그것을 무아적으로 탐구한다. 이것은 그 현상에 대한 생각으로 개입되지 않고 해야 한다. 단지 그 현상을 관찰하고 있는 그대로 그 현상을 허용해야 한다. 그리고 마음속으로 그 현상을 놓아버린다. 그것을 단단하게 붙잡고 있는 긴장한 정신적 움켜쥔을 열려있게 해서, 이완하고 확대하고 그 미혹에 대해 생각함이 없이 있는 그대로 허용한다 ... 마음과 정신적 긴장을 푼다...그리고 호흡으로 주의를 되돌린다... 마음이 긴장하는 매순간, 그 미혹에 대해 다른 면을 보려고 노력해라...그리고 그것을 놓아버리고, 마음을 이완하고 호흡으로 되돌아오라. 이런 방법으로, 미혹과 더 친숙해질 수 있고, 그것을 더 빨리 알아차릴 수 있게 된다. 이렇게 법을 고찰하는 것(택법)은 사띠뻗타나 슷따(염처경)에서 다음과 같이 나타난다.

“Here, there being the investigation-of-experience enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands:

‘There is the investigation-of-experience enlightenment factor in me’; or there being no investigation-of-experience enlightenment



factor in him, he understands:

‘There is no investigation-of-experience enlightenment factor in me’; and he also understands how there comes to be the arising of the un-arisen investigation-of-experience enlightenment factor; and how the arisen investigation-of-experience enlightenment factor comes to fulfillment by development.”

“여기 비구는 자기에게 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)가 있을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)가 있다’고 이해하고, 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)가 없을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)가 없다’고 이해한다. 비구는 전에 없던 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)가 어떻게 일어나는지 이해하고, 일어난 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)를 어떻게 닦아서 성취하는지 이해한다.”

To enable to bring forth the enlightenment factor of investigation-of-experience, one has to take a strong interest in how everything works. The more one examines their experiences, the easier it is to recognize all of the different and unusual aspects about the hindrances and distractions due to pain or emotional upset. When one sees these things clearly, it is much easier to let go of them. It is also important to develop the perspective that this is an impersonal process, which is unsatisfactory and is always changing. This perspective enables one’s practice to progress without periods of un-clarity.

깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)를 일으키기 위해서, 모든 현상이 작용하는 방식에 강한 흥미를 가져야만 한다. 그 현상을 좀더 탐구할수록, 고통이나 분노를 일으키는 수행

의 장애와 미혹이 갖는, 특별하고 다른 모습을 더욱 쉽게 알게 된다. 이러한 현상들을 분명하게 볼 때, 그것들을 놓아버리는 것이 훨씬 쉽게된다. 또 이것이 무아의 과정이고, 불만족스럽고 항상 변화한다는 견해를 계발하는 것이 중요하다. 이 견해는 수행을 계속해서 향상시키게 한다.

[32] “In one who investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it, tireless energy is aroused. On whatever occasion tireless energy is aroused in a Bhikkhu who investigates and examines that state with wisdom and embarks upon a full inquiry into it - on that occasion the energy enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.

[32] “그가 그런 현상(법)을 지혜로서 조사하고 고찰하고 철저하게 검증할 때 불굴의 정진이 일어난다. 비구들이여 비구가 그런 현상(법)을 지혜로서 조사하고 고찰하고 철저하게 검증하여 불굴의 정진이 일어나면, 그때에 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 노력의 요소를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

It takes a lot of energy and effort when one takes sincere interest into what is happening in the present moment and examines it with care. As they use their energy and have a strong joyful interest, this causes even more energy to arise. This is described in the Satipatthana Suttas as:

지금 이 순간에 일어나는 것에 대해 진지한 관심과 주의깊음으로 고찰할 때, 많은 정진과 노력이 필요하다. 정진하고 강한 기쁨에 찬 흥미를 가짐에 따라서, 좀더 많은 정진이 생기게 된다. 사띠뻘타나

숫따(염처경)는 이것을 이렇게 말하고 있다.

“Here, there being the energy enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: ‘There is the energy enlightenment factor in me’; or there being no energy enlightenment factor in him, he understands: ‘There is no energy enlightenment factor in me’; and he also understands how there comes to be the arising of the un-arisen energy enlightenment factor and how the arisen energy enlightenment factor comes to fulfillment by development.

“여기 비구는 자기에게 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)가 있을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)가 있다’고 이해하고, 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)가 없을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)가 없다’고 이해한다. 비구는 전에 없던 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)가 어떻게 일어나는지 이해하고, 일어난 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)를 어떻게 닦아서 성취하는지 이해한다.”

[33] “In one who has aroused energy, unworldly joy arises (Unworldly joy (Ubbega Piti) refers to joy that is experienced while in one of the first two jhanas [meditation stages]. There is also the finer and higher type of joy, which is called the all-pervading joy (Pharana Piti), which can be felt in all of the higher jhanas [meditation stages]. These are called unworldly because it has nothing at all to do with any sense pleasures (that is, the eye, ear, nose, tongue, or body.) **On whatever occasion unworldly joy arises in a Bhikkhu who has aroused energy-on that occasion the joy enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.**”

[33] “정진이 일어난 이에게 출세간적인 기쁨이 일어난다. (출세간적인 기쁨(Ubbega Piti)은 첫 번째 두 가지 선정에서 경험되는 기쁨을 말한다. 더 높은 선정에서 느낄 수 있는 미세하고, 더 높은 형태의 기쁨인 ‘전-충만한 기쁨(Pharana Piti)’이 있다. 이것들은 감각적인 기쁨(즉, 눈, 귀, 코, 혀, 몸)과 관계가 없기 때문에 출세간적이라고 불린다.) 비구들이여, 정진이 자리잡기 시작한 비구에게 출세간적인 기쁨이 일어나면 그때에 깨달음을 도와주는 ‘기쁨’의 요소(희각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

As one has more energy in staying on the breath, their mindfulness becomes sharper and their energy increases little by little. When this happens, the mind becomes quite happy and delights in staying on the breath and expanding the mind. This happy feeling has some excitement and is called uplifting joy (Ubbega Piti). There is another type of joy, which arises in the higher meditation states, and this is called the all-pervading joy (Pharana Piti). It doesn't have so much excitement and is very nice and cooling to the mind. These states of mind are not to be feared or pushed away. It is a natural process when one develops and progresses along with their practice of meditation. If they stay on the breath and open their minds with interest and do not get involved in enjoying the joy, no problems will arise. But, if one does happen to get involved with the joy, it will go away very quickly. As a result, they will most likely experience sleepiness or sloth and torpor. The Satipatthana Sutta says:

호흡에 머무르는 정진력이 더욱 커짐에 따라, 사띠는 더 예리해지

고 정진은 조금씩 더 커진다. 이렇게 될 때 호흡에 머무르고 마음을 확대함 속에서, 마음은 매우 행복하고 기쁘다. 이 행복한 느낌에는 일종의 흥분이 있고, 그것을 ‘고양된 기쁨’(Ubbega Piti)이라고 부른다. 그리고, 더 높은 명상 의식상태에 있을 때 ‘전-충만한 기쁨’(Pharana Piti)라고 불리는 기쁨이 있다. 이때는 그다지 흥분이 없는, 매우 훌륭하고, 좋은 상태의 마음이다.

이런 마음 상태는 두려워하거나 없애야 할 것이 아니다. 이것은 명상 수행이 계발되고 향상됨에 따라 일어나는 자연적인 현상이다. 호흡에 머무르고, 흥미를 가지고 마음을 열려 있게 하면서, 기쁨을 즐기려고 휩쓸리지 않는다면 아무 문제가 생기지 않는다. 그러나, 만약 그런 기쁨에 휩쓸린다면, 기쁨은 곧바로 사라져버릴 것이다. 그 결과, 대개 졸음, 나태, 무감각을 경험할 것이다. 사띠뻗타나 슛따(염처경)에서는 이렇게 말하고 있다.

“Here, there being the joy enlightenment factor a Bhikkhu understands: ‘There is the joy enlightenment factor in me; or there being no joy enlightenment factor in him, he understands: ‘There is no joy enlightenment factor in me’; and he also understands how there comes to be the arising of the un-arisen joy enlightenment factor, and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfillment by development.”

“여기 비구는 자기에게 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)가 있을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)가 있다’고 이해하며(understand), 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)가 없을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)가 없다’고 이해한다. 비구는 전에 없던 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)가 어떻게 일어나는지 이해하고, 일어난 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)를 어떻게 닦아서 성취하는지 이해한다.”

These first four enlightenment factors are very important when one experiences sloth and torpor. Sloth means sleepiness and torpor means dullness of mind. When one gets into the fourth jhana and above, the two main hindrances, which arise, are restlessness and torpor. However, when one brings up the investigation factor of enlightenment and examines this torpor, they have to use more energy and this helps to overcome this dullness. When one gets into the higher jhanas they must learn to fine-tune their practice little by little. By being familiar with these enlightenment factors, one will learn how to eventually balance all of the factors. This directly leads to the supra-mundane state of Nibbana.

나태와 무감각이 일어날 경우, 첫 번째 네 가지 깨달음을 도와주는 요소들은 매우 중요하다. 나태는 졸음을 말하고, 무감각은 둔한 마음을 뜻한다. 수행자가 사선정 혹은 그보다 더 높은 선정상태에 있을 때, 수행 중 일어나는 두 가지 주요 장애는 들뜸과 무감각이다. 그러나, 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)를 키워 이 무감각을 고찰하게 될 때, 더 많은 정진도 필요하다. 이것이 둔감함을 극복하게 할 것이다. 더 높은 선정에 들 때, 점차 수행을 미세하게 조율하는 법을 배워야 한다. 이러한 깨달음을 도와주는 요소들과 친숙해짐으로써, 모든 깨달음을 도와주는 요소들이 궁극적으로 어떻게 조화를 이루는지 알게 된다. 이것이 출세간적인 열반상태에 직접 이르게 할 것이다.

The most important key for success in meditation is the first enlightenment factor of mindfulness. Without mindfulness, one cannot possibly reach any of these meditation stages. Mindfulness is the main key to overcome both sloth and torpor, and restlessness. Remember these hindrances can come at any time and knock the meditator right out of any of the meditation

stages, even up to the realm of neither-perception nor non-perception. Thus, one must be very careful to recognize these enlightenment factors and skillful in learning how to use them when it is appropriate. The next three enlightenment factors are important to overcome restlessness.

명상이 잘 되게 하는 가장 중요한 것은 첫 번째 깨달음을 도와주는 요소인 사띠(염각지)이다. 사띠가 없다면, 아마 명상의 어떤 경지에도 이를 수 없다. 사띠는 나태와 무감각, 들뜸 모두를 극복하게 하는 주된 열쇠이다. 이러한 수행의 장애는 언제든지 올 수 있으며, 비상비비상처(neither-perception nor non-perception) 같은 명상상태에서도 바로 나오게 할 수 있음을 기억해라. 그래서, 이런 깨달음을 도와주는 요소들을 매우 주의해서 알아차리고 있어야 하고, 적절한 때에 그것을 어떻게 사용할지 잘 알고 있어야 한다. 그 다음 세 가지 깨달음을 도와주는 요소는 들뜸을 극복하는데 매우 중요하다.

[34] “In one who is joyful, the body and the mind become tranquil. On whatever occasion the body and the mind become tranquil in a Bhikkhu who is joyful – on that occasion the tranquility enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.”

[34] “기쁨이 있는 마음을 가진 자에게 몸과 마음이 편안(경안)하게 된다. 비구들이여, 비구가 기쁨이 있는 마음을 가져 몸과 마음이 편안(경안)하게 되면, 그 때에 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

When joy arises in the mind, one feels very pleasant feelings

in the body and mind. This is true, even in the higher stages of meditation, like the immaterial states of jhana (meditation stages). After a while, the joy fades a little and one's mind becomes exceptionally calm and peaceful. This state is called the enlightenment factor of tranquility. At that time, one's body and mind become extraordinarily peaceful and calm. The Satipatthana Sutta describes it thus:

마음에 기쁨이 일어날 때, 몸과 마음에서 매우 즐거운 느낌을 느낀다. 이것은 무색계 선정처럼 매우 높은 명상상태에서도 그렇다. 잠시 후에, 기쁨이 약간 사라져가고, 마음은 매우 고요하고 평화롭게 된다. 이 상태를 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)라고 부른다. 그때, 몸과 마음은 엄청난 평화로움과 고요함에 있게 된다. 사띠빳타나 수타(염처경)에는 다음과 같이 나타나 있다.

“Here, there being the tranquility enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: ‘There is the tranquility enlightenment factor in me’; or there being no tranquility enlightenment factor in him, he understands, ‘There is no tranquility enlightenment factor in me’; and he also understands how there comes to be the arising of the un-arisen tranquility enlightenment factor and how the arisen tranquility enlightenment factor comes to fulfillment by development.”

“여기 비구는 자기에게 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)가 있을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)가 있다’고 이해하며(understand), 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)가 없을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)가 없다’고 이해한다. 비구는 전에 없던 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)가 어떻게 일어나는지 이해하고, 일어난 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)를 어떻게 닦



아서 성취하는지 안다.”

Actually, the strongest part of the tranquility enlightenment factor is the bodily feeling. It is very nice, calm and with a feeling of strong peace. This is especially noticed when one is experiencing the first three immaterial jhanas (meditation stages) which are the realm of infinite space, the realm of infinite consciousness and the realm of nothingness.

실제로, 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)가 현저히 나타나는 부분은 신체적인 느낌이다. 몹시 평화로운 느낌과 함께 기분이 매우 좋고 고요하다. 이것은 첫 번째 세 가지 무색계 선정인 공무변처, 식무변처, 무소유처를 경험할 때, 특히 잘 알 수 있다.

[35] “In one whose body is tranquil and who feels pleasure, the mind becomes still and composed. On whatever occasion the mind becomes still and composed in a Bhikkhu whose body is tranquil and who feels pleasure – on that occasion the stillness enlightenment factor (This is frequently called the concentration enlightenment factor, but this term is too misunderstood. So the author prefers to use stillness enlightenment factor) is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.”

[35] “몸이 편안하고(경안) 행복을 느끼는 자의 마음은 사마디에 든다. 비구들이여, 비구가 몸이 편안하고(경안)하고 행복을 느껴서 마음이 사마디에 들면 그때에 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

[이것은 종종 깨달음을 도와주는 집중(concentration, 삼매)의 요

소라고 부른다. 그러나, 이러한 용어는 또한 오해를 일으킬 수 있다. 그래서 나는 깨달음을 도와주는 사마디(stillness)의 요소라는 용어를 택했다.]

As one's mind and body become more tranquil and at ease, the mind stays on the breath and the expanding mind more naturally, without any distractions. It is much easier to open and relax the mind with each in and out breath. The mind is definitely composed and unruffled by any external or internal distractions. There comes a time when mind prefers to stay still on the meditation object, without undue force or trying to concentrate. It stays on the breath for very long periods of time. Of course, at this time, there is very sharp mindfulness and full awareness. One still has full awareness even when they reach the realm of nothingness.

몸과 마음이 더 편안해지고 평온해짐에 따라, 마음은 호흡에 머물러 미혹됨이 없이 자연스럽게 더 확대된다. 들숨과 날숨에서 마음을 열고, 이완하는 것이 훨씬 더 쉬워진다. 마음은 마침내 어떤 외적 혹은 내적인 미혹에 동요되지 않고 고요해져 있다. 집중하려고 노력하거나 과도한 힘을 들이지 않고 명상의 대상에 마음이 고요하게 머무르게 된다. 그리고 호흡에 아주 오랫동안 머무른다. 물론, 매우 예리한 사띠(sharp mindfulness)와 선명한 알아차림(full awareness)이 있다. 무소유처(realm of nothingness)에 머무를 때에도 여전히 선명한 알아차림이 있다.

The mind does not waver or move away from the breath even though one hears sounds or knows that a mosquito has landed on them. The mindfulness of breathing and stillness are very clear and sharp to observe.

When one is in the realm of nothingness, they can explore and

watch many different aspects of the mind. Their mind is also very clear, even though one is in the lower meditation stages. Since one's mind is still, they can observe things quite clearly, too. This can be called the action of silence. When the mind is absolutely silent, it is the blessing that everyone is seeking. In this silence, every quality of silence is perfection of the present moment. The Satipatthana Sutta describes this as:

모기가 날아다니는 소리를 듣거나 모기가 앉으려고 할 때도, 마음은 동요하지 않고 호흡에서 떠나지 않는다. 호흡에 대한 사띠와 사마디는 관찰하기에 매우 분명하고 예리하다.

무소유처에 있을 때, 다양한 마음의 모습을 경험하고 지켜본다. 비록 낮은 명상단계에 있을 지라도 마음은 매우 맑다. 또한, 마음이 고요하기 때문에, 아주 분명하게 현상들을 관찰할 수 있다. 이것을 '고요함의 작용(action of silence)'이라고 부른다. 마음이 매우 고요한 그 순간은 모든 사람이 찾고 있는 축복이다. 지금 이 순간은 그런 고요함 속에서 완전해진다. 사띠뻗타나 숫따 경에 이렇게 나타나 있다.

"Here, there being the stillness enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: 'There is the stillness enlightenment factor in me'; or there being no stillness enlightenment factor in him, he understands: 'There is no stillness enlightenment factor in me'; and he also understands how there comes to be the arising of the un-arisen stillness enlightenment factor and how the arisen enlightenment factor comes to fulfillment by development."

"여기 비구는 자기에게 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)가 있을 때 '내게 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)가 있다'고 이해하며, 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)가 없

을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)가 없다’고 이해한다. 비구는 전에 없던 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)가 어떻게 일어나는지 이해하고, 일어난 깨달음을 도와주는 사마디의 요소(정각지)를 어떻게 닦아서 성취하는지 이해한다.”

[36] “He closely looks on with equanimity at the mind thus stilled and composed. On whatever occasion a Bhikkhu closely looks on with equanimity at the mind thus stilled and composed - on that occasion the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.”

[36] “그는 것처럼 사마디에 든 마음으로 안으로 평정(upekkha)하게 된다. 비구들이여, 비구가 것처럼 사마디에 든 마음으로 안으로 평정(upekkha)하게 되면 그때에 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

The equanimity enlightenment factor is again, a very important factor to develop. It balances the mind when it becomes unsettled. The equanimity enlightenment factor is the only factor which allows the mind to lovingly-accept whatever arises in the present moment.

For example, if there arise any kinds of pain (physical or emotional), it doesn't distract the meditator. The equanimity enlightenment factor is the factor, which helps one to see things impersonally and without the ego-identification of getting involved with distractions. It is the seeing of what arises in the moment, then going beyond it with balance.

깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소(사각지)도 개발해야 할 아주 중요한 요소이다. 마음이 동요될 때, 마음을 조화 속에 있게 한다. 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)는 무엇이 지금 이 순간에 일어나든지, 마음이 그것을 자애롭게 받아들이게 하는 최상의 요소이다.

예를 들어, 어떤 고통이(정신적이든 감정적이든) 일어나더라도 미혹되지 않는다. 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)는 현상들을 무아(아나따)로 보고, 미혹들에 휩쓸려서 자아와 동일시 하지 않게 한다. 그 순간에 일어나는 것을 직접 보고, 그리고 나서 조화 속에서 그것을 초월한다.

The seeing of anatta (not-self) is the very thing, which allows one to progress rapidly along the Lord Buddha's Path. But one must be somewhat careful with equanimity because it is often mistaken to be indifference. Indifference has some dissatisfaction and aversion in it, but not equanimity. Equanimity has only openness and complete acceptance of everything that arises in the present moment. Equanimity opens the mind totally. Indifference closes it, and tries to ignore what is happening in the moment. The Satipatthana Sutta describes it thus:

아나따(무아)를 보는 것은 붓다의 길을 따라 빠르게 나아가게 하는 바로 그것이다. 그러나, 평정(upekkha)은 다소 조심해야 할 것이다. 종종 무관심해지는 것으로 오해되기 때문이다. 무관심은 일종의 미혹이고, 무관심 속에는 혐오가 있고, 그것은 평정(upekkha)이 아니다.

평온(upekkha)은 오직 열려 있으며, 지금 이 순간에 일어나는 모든 것을 완전히 받아들이는 것이다. 무관심은 닫혀있고 그 순간에 일어나는 것을 무시하려는 것이다. 사띠빠타나 수따(염처경)에서 이것이 이렇게 나타나 있다.

“Here, there being the equanimity enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands:

‘There is the equanimity enlightenment factor in me’; or there being no equanimity enlightenment factor in him, he understands: ‘There is no equanimity enlightenment factor in me’; and he also understands how there comes to be the un-arisen equanimity enlightenment factor and how the arisen equanimity enlightenment factor comes to fulfillment by development.”

“여기 비구는 자기에게 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)가 있을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)가 있다’고 이해하며(understand), 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)가 없을 때 ‘내게 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)가 없다’고 이해한다. 비구는 전에 없던 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)가 어떻게 일어나는지 이해하고, 일어난 깨달음을 도와주는 평정의 요소(사각지)를 어떻게 닦아서 성취하는지 이해한다.”

These last three enlightenment factors, tranquility, stillness, and equanimity factors, will greatly assist one when restlessness arises in the mind. Restlessness makes the mind think many thoughts and causes lots of unpleasant feelings to arise in the body. As a result, one feels like breaking their meditation and distracting themselves in one way or another. To say the least, it is a very hard mind that causes suffering to be more noticeable. The only way to overcome restlessness is by developing stillness of mind and tranquility of body. When the mind has restlessness in it, there is no balance of mind at all. Instead, there is a lot of ego-identification with that terrible feeling. Thus, to overcome this hindrance, one has to allow it to

be there by itself and still the mind. By bringing forth the stillness, tranquility, and equanimity enlightenment factors and focusing the mind on these different factors, they will overcome the restlessness.

편안함(tranquility), 사마디(stillness), 평정(upekkha), 이 세 가지 깨달음을 도와주는 요소는 마음에 들뜸이 일어날 때 큰 도움이 될 것이다. 들뜸은 마음 속에 많은 생각을 만들고, 몸에 불쾌한 느낌들을 일으키는 원인이다. 그 결과, 명상이 중단되고 이런저런 방식으로 미혹될지도 모른다. 적어도, 이것은 고통을 두드러지게 만드는 매우 격한 마음이다. 들뜸을 극복하는 유일한 길은 마음에 사마디(stillness)와 몸에 편안함(tranquility)을 계발하는 것이다. 마음이 들뜸에 있을 때, 조화가 전혀 없고, 그 대신 그 끔찍한 느낌으로 많은 자아-동일시가 있다. 그래서 이 수행의 장애를 극복하기 위해서, 수행의 장애를 있는 그대로 놓아두고, 마음을 고요하게 해야한다. 깨달음을 도와주는 편안함(tranquility), 사마디(stillness), 평정(upekkha)의 요소를 생기게 하고, 이런 요소들에 마음이 주의를 기울임으로써 들뜸을 극복할 것이다.

The two major hindrances that always seem to trouble meditator's are torpor, or dullness of mind, and restlessness or over activity of mind. One had better become friends with these two hindrances, because they will stay around until one becomes an arahat. Thus, the sooner we drop all resistance to these states when they arise and begin to explore them with joyful interest, the faster we will be able to recognize them. As a result, we will be able to let them go faster and return into the jhana (meditation stage).

명상자를 항상 괴롭히는 것으로 여겨지는 두 가지 주된 수행의 장애는 무감각(또는 둔한 마음)과 들뜸(또는 과도하게 활동적인 마

음)이다. 이런 수행의 장애들과 친해지는 것이 낫다. 왜냐하면 아라한이 될 때까지, 그것들은 주위에 머무르기 때문이다. 그래서, 수행의 장애가 일어났을 때, 그 상황에 저항하는 것을 신속하게 내던지고, 기쁨에 찬 흥미를 가지고 그것을 탐험하기 시작해라. 그러면 더 빨리 수행의 장애를 알아차릴 수 있게 된다. 그 결과, 우리는 수행의 장애를 더 빨리 놓아버리고, 선정으로 되돌아 올 수 있을 것이다.

[37] “Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world ... (This whole formula repeats itself again starting at section 30 and continuing on until section number 36) ... the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.”

[37] “비구들이여 비구가 느낌을 단지 느낌으로 주시하면서 열심히(atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다... (이 전체 형태는 30-36절의 반복이다.) ... 그때에 깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소(사각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

One must realize that they must use these enlightenment factors, whenever any hindrance or distraction arises. It does not matter if the hindrance arises during one's sitting meditation or during their daily activities. These factors put the mind in balance whenever it gets bumped by a distraction.

And so, this goes on through all of the Four Foundations of



Mindfulness. It shows one how to use the seven enlightenment factors at all times while practicing the Mindfulness of Breathing meditation. These enlightenment factors do arise one by one as they occur and not all at the same time. Also, it shows the importance of jhanas (meditation stages) to the development of the mind and how there is great fruit and great benefit to be enjoyed when we follow these simple instructions.

수행의 장애나 미혹이 일어날 때마다, 깨달음을 도와주는 요소들을 이용해야 함을 깨달아라. 앉기수행과 더불어 일상생활에서도 깨달음을 도와주는 요소들은 수행의 장애나 미혹에 부딪혔을 때 마음을 조화 속에 있게 한다. 이것은 모든 사념처 수행 내내 적용된다. 그리고, 아나빠나사띠 수행을 하는 동안, 항상 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 사용하는 방법을 보여주고 있다. 칠각지(깨달음을 도와주는 요소)들은 차례로 일어나고, 동시에 일어나는 것은 아니다. 또한, 선정은 마음의 계발하는데 중요하고, 이 단순한 지침을 따를 때 누리게 될 큰 결실과 이익을 보여주고 있다.

[38] “Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu contemplates mind as mind, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world... (Again, this repeats from section 30 to section 36) the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.”

[38] “비구들이여 비구가 마음을 단지 마음으로 주시하면서 열심히(atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다... (이 전체 형태는 30-36절의 반복이다.) ... 그때에 깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소(사각지)가 비구에게 일어난다. 그리고

비구는 깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

[39] “Bhikkhus, on whatever occasion a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world...(Repeat section 30 to 36) the equanimity enlightenment factor is aroused in him, and he develops it, and by development it comes to fulfillment in him.”

[39] “비구들이여 비구가 담마(mind-object, 법)를 단지 담마로 주시하면서 열심히(atapi), 선명한 알아차림(sampajanna)과 사띠(sati)를 지니고, 세계(오온)에 대한 탐욕과 정신적 괴로움에서 초연하며 지낸다...(이 전체 형태는 30-36절의 반복이다.) ... 그때에 깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소(사각지)가 비구에게 일어난다. 그리고 비구는 깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소를 계발하고 닦아서 성취함에 이르게 된다.”

[40] “Bhikkhus that is how the Four Foundations of Mindfulness, developed and cultivated, fulfill the Seven Enlightenment Factors.”

[40] “비구들이여, 사념처를 이렇게 계발하고 닦으면 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 성취한다.”

When the seven enlightenment factors are in perfect balance, the possibility of attaining the Supra-mundane Nibbana occurs. As one goes higher and higher in the jhanas (meditation stages), the balance of the enlightenment factors becomes finer and much more subtle. This fine-tuning of the mind becomes so interesting that one wants to naturally sit for much longer periods of time.

This meditation is by far the best show in town!

Some meditator's get up very early in the morning so that they have enough time to watch and learn the balance of mind and still go to work. This meditation turns out to be the most gratifying and fun exploration that anyone can ever experience, during any of one's activities.

칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)가 완전한 균형 속에 있을 때, 출세간적인 열반에 이를 가망성이 보이게 된다. 더 높은 선정으로 나아감에 따라, 깨달음을 도와주는 요소들의 균형은 더 미세해지고 미묘해진다. 이 미세한 마음의 조율은 매우 흥미롭기 때문에, 자연스럽게 오랜 시간 앉아 수행하고 싶어진다. 이러한 명상상태는 이제껏 경험해온 가장 멋진 것이다!

어떤 명상자는 매우 이른 아침에 일어나서, 일하러 가기 전에 충분한 시간동안 마음을 지켜보고 마음의 조화를 수행한다. 이 명상은 모든 활동 중에서 가장 만족스럽고 즐거운 경험이다.

## (Fulfillment of True Knowledge and Deliverance)

### 순수 지혜와 해탈의 성취

[41] “And how, Bhikkhus, do the Seven Enlightenment Factors, developed and cultivated, fulfill true knowledge and deliverance?”

[41] “비구들이여, 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 어떻게 개발하고 닦으면 순수 지혜와 해탈을 성취하는가?”

[42] “Here, Bhikkhus, a Bhikkhu develops the mindfulness enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion, and cessation, and ripens in relinquishment.”

[42] “비구들이여, 여기 비구는 초연함(seclusion)과 탐욕의 역임(dispassion)과 소멸(cessation)에 의지하고, 놓아버림(relinquishment)으로 성숙한 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)를 닦는다. ”

The term “supported by seclusion” means that one must gain the lowest jhana (meditation stage). As was stated above, the description of the first jhana starts with “to be secluded from sensual pleasure, then to be secluded from unwholesome states”. At that time, the mind is alert and stays on the object of meditation with clarity, i.e. no distractions.

If a distraction begins to arise, the mindfulness recognizes that and lets it go. Next, the description says the happiness experienced comes about by being born of seclusion. This is how one’s mindfulness enlightenment factor is supported by seclusion.

‘초연함에 의지한다’는 적어도 가장 낮은 선정을 얻어야 한다는 것을 말한다. 앞에 말한 것처럼, 초선에 대한 진술은 ‘감각적 즐거움에서 초연해지는 것, 그리고 나서 “불건전한 상태들에서 초연해지는 것”부터 시작한다. 이때, 마음은 깨어 있고 명상의 대상에 분명하게 머문다. 즉, 마음에 미혹이 없다.

미혹이 일어난다면 그것을 사띠하며 알고 놓아버린다. 경전에는 ‘그런 초연함으로 행복이 경험된다’고 나타나 있다. 이것이 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)가 ‘초연함’에 의지하는 방법이다.

Dispassion means the mind is free from attachments and clinging, i.e., not thinking or analyzing. Gaining to the fourth jhana (meditation stage) means to reach a stage of having an imperturbable mind, or a mind that has such strong equanimity that it becomes dispassionate. This is how one’s mindfulness enlightenment factor is supported by dispassion.

Cessation here means the ceasing of defilements and ego-identification with what arises.

Being mindful is a term that always had a kind of slippery meaning and it is not what most people think. Its meaning is very simple and precise when it is seen as observing mind, or attention, or alertness of attention.

‘탐욕의 여윌’은 애착과 집착에서 마음이 자유로운 것, 즉 사유하거나 분석하지 않는 것이다. 사선정은 동요하지 않는 마음을 갖는 단계에 이른 것이다. 탐욕을 여윌 강한 평정(upekkha)을 갖는 마음이다. 이것이 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)가 탐욕의 여윌에 의지하는 방법이다.

여기서 ‘소멸’은 번뇌와 일어난 현상에 대한 자아-동일시가 그치는 것을 말한다.

‘사띠한다’는 말은 사람들이 보통 생각하는 것보다 파악하기 힘든 의미를 갖고 있다. 단순하고 정확한 사띠의 의미는 ‘관찰하는 마음

(observing mind)'이나 '주의(attention)', '주의에 대한 깨어있음(alertness of attention)'이다.

Being truly mindful means to see what the mind is doing at all times, then let go of the things that cause tension to arise in the head, relax and tranquilize both body and mind. It includes observing how this whole process works and allows it to be, without getting involved in the drama of things. Not getting involved with the drama of things means, to not identify with, or take personally this impersonal process or try to control the present moment.

Being mindful means to lovingly open one's mind and let go of all identification with that distraction, then relax the tension in the head and in the mind, so that one can see things clearly and calmly. Whenever one tries to resist or control what is happening in the present moment, they are at that time, fighting with the 'Dhamma' or 'Truth of the Present Moment.'

진정한 '사띠'의 의미는 마음이 하고 있는 것을 항상 보고 있고, 마음에서 일어나는 긴장의 원인들을 놓아버리고, 몸과 마음을 이완하고 평온하게 하는 것을 말한다. 이것은 이 전체 과정이 어떻게 작용하는지 관찰하고, 연극 같은 현상 속에 휩쓸리지 않으며, 있는 그대로 그것을 허용하면서 바라보는 것을 말한다. 연극 같은 현상에 휩쓸리지 않는다는 말은 이 무아의 과정을 자아적인 것으로 동일시하지 않고, 지금 이 순간을 조정하려고 하지 않는 것이다.

사띠는 자애롭게 마음을 열고, 미혹에 대해 동일시를 놓아버리고 나서, 머리와 마음에서의 긴장을 풀고, 그래서 실체를 분명하고 고요하게 볼 수 있는 것을 말한다. 지금 이 순간에 일어나는 것을 조절하거나 저항하려고 할 때마다, '담마' 즉 '지금 이 순간의 진실(Truth of the Present Moment)'과 싸우고 있는 것이다.

This fighting with the reality of the moment causes so much un-satisfactoriness and suffering to arise. However, when one is mindful and see clearly that this is just a phenomena arising and passing away, they can open up and accept it, without hardening their mind or resisting in any way.

At this time, joyful interest is very important because when the mind has some joy in it there is no anger, jealousy, aversion, fear, or anxiety, etc. Joyful interest helps the meditator to have the proper perspective of seeing what happens in the moment impersonally. When the mind is uplifted, one sees that whatever arises is just part of a continuing process which they can learn from. Joy causes the mind to be uplifted, which is why it is an enlightenment factor and very important to one's practice.

이 순간의 실체와 싸우는 것은 많은 불만족과 괴로움을 일어나게 한다. 그러나, 이것은 단지 일어나고 사라지는 하나의 현상임을 사띠를 가지고 분명하게 보아야 한다. 그렇게 되면 마음을 경직시키거나 어떤 식으로 저항하지 않고, 마음을 열고 그것을 받아들일 수 있다.

이때, 기쁨에 찬 흥미는 매우 중요하다. 마음이 기쁨 속에 있을 때, 분노, 시기, 혐오, 공포, 불안이 없기 때문이다. 기쁨에 찬 흥미는 명상자가 그 순간에 일어나는 것을 무아의 시각으로 보는 올바른 견해를 갖게 한다. 기쁨은 마음을 고양시킨다. 마음이 고양될 때, 일어나는 현상은 연속적인 과정의 단지 일부분이고, 그 과정 속에서 배울 수 있는 것을 알게 된다. 그래서 기쁨이 깨달음을 도와주는 요소 중의 하나이고 수행에 매우 중요한 이유이다.

Also, when joy is in one's mind, they are pleasant to be around. Remember, the acronym that is very helpful to use is DROPS. It stands for Don't Resist Or Push, SMILE and soften the mind and accept everything when it occurs, because that is

the “Dhamma of the Moment.”

When one continues on with their practice, their mind will eventually attain to the higher and subtler stages of meditations (arupa jhanas). At that time, one's mind experiences the realm of 'nothingness'. This is what is called cessation. It is called this because there is nothing more to watch outside of the mind.

또한, 기쁨이 마음에 일어날 때, 일어나는 것들이 즐겁게 느껴진다. 매우 유용한 머릿글자인 DROPS을 기억해두어라. 그것은 저항하지 말고, 재촉하지 말고, 미소짓는 것이다.(Don't Resist Or Push, SMILE) 그리고, 마음을 부드럽게 하고, '담마의 순간(Dhamma of the Moment)'이기 때문에 일어나는 모든 것을 받아들이는 것이다.

수행을 계속함에 따라, 마침내 마음이 더 높고 미묘한 명상 상태에 이르게 된다.(무색계 선정) 이때, 마음은 '무소유처(아무것도 없음의 영역)'를 경험하게 된다. 이것이 소위 소멸(cessation)이다. 이것은 마음 외부에 더 이상 지켜 볼 것이 없기 때문에 이렇게 부른다.

When one experiences the realm of 'nothingness', their mind is watching nothing. But the mind is still there and the different enlightenment factors can arise along with the five aggregates, which are affected by clinging. Also, some hindrances can still arise and knock one out of that exalted state. Thus, there is nothing for the mind to watch outside of itself, and yet, there is still lots to see. This is how one's mindfulness enlightenment factor is supported by cessation.

When one experiences the realm of neither-perception nor non-perception, and keeps opening and relaxing the mind, eventually they will experience the cessation of perception and feeling (Nirodha-Samapatti). During this occurrence, one will not know this turning off of consciousness because they have no



perception or feeling at all! This is the only stage of meditation where this phenomenon occurs.

‘무소유처’를 경험할 때, 마음은 아무것도 지켜보지 않는다. 그러나, 마음은 여전히 존재하고, 집착에 의해 영향 받은 오온(다섯 가지 무더기)과 함께 깨달음을 도와주는 요소들이 일어날 수 있다. 또한, 몇몇 수행의 장애들이 일어나서 명상의 높은 경지에서 빠져나오게 한다. 그래서 마음이 마음 바깥을 관찰할 것이 없지만, 여전히 보아야 할 것이 많다. 이것이 깨달음을 도와주는 사띠의 요소(염각지)가 소멸에 의지하는 것이다.

비상비비상처를 경험하고, 계속 마음을 열고 이완할 때, 마침내 ‘상수멸(인식과 느낌의 소멸 상태, Nirodha-Samapatti)’을 경험하게 될 것이다. 이런 상태가 일어나는 동안, 이 의식의 꺼짐을 알지 못할 것이다. 왜냐하면, 인식이나 느낌이 전혀 없기 때문이다! 이것은 이런 현상이 일어나는 유일한 명상의 단계이다.

This meditation state is still mundane; it is not the Supra-mundane Nibbana yet. How can one know what is happening without perception or feeling? It is only when the perception and feeling come back, and if the mindfulness is sharp enough, will one see directly, each and every link of dependent origination forwards, one by one as they occur.

Even this is not the Supra-mundane State of Nibbana. The links are: When ignorance arises then formations arise, when formations arise then consciousness arises, when consciousness arises mentality-materiality arises, when mentality-materiality arises then the six-fold sense base arises, when the six-fold sense base arises contact arises, when contact arises feeling arises, when feeling arises craving arises, when craving arises then clinging arises, when clinging arises then being arises, when being arises birth arises, when birth arises then old age,

death arises.

그러나, 이 명상 상태는 여전히 세간적이다. 이것은 아직 출세간적인 열반이 아니다. 인식이나 느낌이 없다면 무엇이 일어나고 있는지 어떻게 알 수 있을까? 인식과 느낌이 되돌아왔을 때뿐이다. 사띠가 충분히 예리하다면, 수행자는 각각 그리고 모든 연기의 고리가 순차적으로 차례로 일어나는 것을 직접 볼 것이다.

그렇다해도, 이것은 출세간적인 열반 상태가 아니다. 이 연기의 고리는 다음과 같다.

무지(無知, ignorance)를 조건으로 하여 형성(行, formation)이 일어나고, 형성을 조건으로 하여 의식(意識, consciousness)이 일어나고, 의식을 조건으로 하여 정신과 물질(名色)이 일어나고, 정신과 물질을 조건으로 하여 여섯 감각장소(六處, six-fold sense base)가 일어나고, 여섯 감각장소를 조건으로 하여 만남(觸, contact)이 일어나고, 만남을 조건으로 하여 느낌(受, feeling)이 일어나고, 느낌을 조건으로 하여 갈망(愛, craving)이 일어나고, 갈망을 조건으로 하여 움켜잡음(取, clinging)이 일어나고, 움켜잡음을 조건으로 하여 되어짐(有, being)이 일어나고, 되어짐을 조건으로 하여 태어남(生, birth)이 일어나고, 태어남을 조건으로 하여 늙음과 죽음(老死, old age, death)이 일어난다.

After this arising phenomenon ends, then one will experience the cessation of the dependent origination, which goes: When old age and death cease then birth ceases, when birth ceases then being ceases, when being ceases being ceases, when clinging ceases then craving ceases, when craving ceases feeling ceases, when feeling ceases then contact ceases, when contact ceases the six-fold sense base ceases, when the six-fold sense base ceases then mentality-materiality ceases, when mentality-materiality ceases then consciousness ceases, when consciousness ceases then formations cease, when

formations cease then ignorance ceases.

이 일어나는 현상이 사라진 후에, 연기의 소멸을 경험할 것이다. 이것은 이렇게 진행된다. 늙음과 죽음(old age and death)의 소멸로 태어남(birth)의 소멸이 오고, 태어남의 소멸로 되어짐의 소멸이 오고, 되어짐(being)의 소멸로 움켜쥌(being)의 소멸이 오고, 움켜쥌의 소멸로 갈망(craving)의 소멸이 오고, 갈망의 소멸로 느낌(feeling)의 소멸이 오고, 느낌의 소멸로 만남(contact)의 소멸이 오고, 만남의 소멸로 여섯 감각장소(six-fold sense base)의 소멸이 오고, 여섯 감각장소의 소멸로 정신과 물질(mentality-materiality)의 소멸이 오고, 정신과 물질의 소멸로 의식(consciousness)의 소멸이 오고, 의식의 소멸로 형성(formations)의 소멸이 오고, 형성의 소멸로 무지(ignorance)의 소멸이 온다.

The seeing of dependent origination both forwards and backwards leads the mind to the attainment of the 'Supra-mundane Nibbana.' This is where there is a major change in one's outlook. One's mind at that time becomes dispassionate about the belief in a permanent everlasting ego or self.

They see from first hand experiential knowledge, that this is just an impersonal process and there is no one controlling the way phenomena arise. These arise because conditions are right for them to arise. In Buddhist terms, this is called 'anatta' or not self-nature of existence.

순관과 역관으로 연기를 보는 것이 마음을 '출세간적인 열반'의 성취에 이르게 한다. 이때 견해의 큰 변화가 있다. 그때 마음은 영원히 지속하는 에고나 자아가 있다는 믿음에 대한 여림이 있다.

이것은 단지 무아적인 과정이고, 현상이 일어나는 방식을 조절할 수 없다는 것을 직접적이고 경험적인 앎으로 보는 것이다. 현상은 그 조건이 일어나기 적당한 때에 일어나기 때문이다. 불교적인 용어

로 이것은 ‘아나따(anatta)’ 즉 ‘자아라는 본성이 존재하지 않는 것’을 말한다.

One also realizes that no one can possibly attain sainthood by the practice of mere chanting words or phrases or Suttas, or the practice of having rites and rituals done for them by someone else or by themselves. One has no more doubt about what is the correct path that leads to the higher stages of purity of mind towards Arahathship. This is how one becomes a sotapanna and attains the true path of purification.

There is no other way to attain these exalted stages of being. It is only through the realization of the Noble Truths by seeing Dependent Origination. Merely seeing the three characteristics will not now, nor ever be, the experience, which leads to the ‘Supra-mundane Nibbana.’ This is why all of the Buddha’s appear in the world, to show the way to realizing the Noble Truths.

또한 단지 말, 구절, 경전을 암송하거나, 다른 사람이나 자신들이 행하는 의식과 의례로는 성인에 이를 수 없다는 것을 깨닫는다. 그리고 올바른 길(아라한이 될 때까지 더 높은 단계의 마음 정화에 이르는 길)에 대한 의심이 더 이상 없다. 이것이 소따빠나(수다원과)가 되고 진정한 정화의 길에 이르는 것이다.

이 높은 경지에 이르는 다른 길은 없다. 단지 연기를 봄으로써 사성제를 체험하는 것이다. 오직 세 가지 존재의 특성(무상, 고, 무아)을 보는 것이 ‘출세간적인 열반’에 이르게 하는 희유한 경험이 될 것이다. 이것이 모든 붓다가 이 세계에 나타나, 사성제를 깨달음의 길로 보여준 이유이다.

He develops the investigation of experience enlightenment factor ... the energy enlightenment factor ... the joy

enlightenment factor ... the tranquility enlightenment factor ... the stillness enlightenment factor ... the equanimity enlightenment factor, which is supported by seclusion, dispassion, and cessation, which ripens in relinquishment.

“여기 비구는 초연함과 탐욕의 여윌과 소멸에 의지하고, 놓아버림으로 성숙한, 깨달음을 도와주는 현상(법)에 대한 고찰의 요소(택법각지)를 ... 깨달음을 도와주는 노력의 요소(정진각지)를 ... 깨달음을 도와주는 기쁨의 요소(희각지)를 ... 깨달음을 도와주는 편안함의 요소(경안각지)를 ... 깨달음을 도와주는 사마디(정각지)의 요소를 ... 깨달음을 도와주는 평정(upekkha)의 요소(사각지)를 닦는다.”

[43] “Bhikkhus that is how the Seven Enlightenment Factors, developed and cultivated, fulfill true knowledge and deliverance.

[43] “비구들이여, 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 이렇게 계발하고 닦으면, 순수 지혜와 해탈을 성취한다.”

Since this Sutta describes the Four Foundations of Mindfulness and the Seven Enlightenment Factors, the author will conclude with the last part of the Satipatthana Sutta. This is taken from the Majjhima Nikaya Sutta number 10, sections 46 to 47. It says:

이 경전은 사념처(네 가지 사띠의 확립)와 칠각지(깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소)를 기술하고 있기 때문에, 사띠뗏타나 숫따(대념처경)의 마지막 부분으로 이 책을 마무리지으려 한다. 그 부분은 맛지마 니까야 10번째 경의 46절과 47절에서 인용하였다.

(46) “Bhikkhus, if anyone should develop these Four

Foundations of Mindfulness in such a way for seven years, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.

(46) “비구들이여, 누구든지 이 사념처을 이와 같이 칠 년을 닦는 사람은 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다. 지금 여기서 궁극적 (해탈의) 지혜를, 존재에 대한 집착이 남아 있으면 다시는 돌아오지 않는 경지(불환과, 不還果)를 기대할 수 있다.”

This means attaining to the state of being an Anagami or non-returner.

이것은 ‘아나가미’ 또는 ‘돌아오지 않는 경지(불환과)’의 성취를 말한다.

“Let alone seven years, Bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for six years...for five years... for four years...for three years...for two years... for one year, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.

“비구들이여, 칠 년은 그만두고 누구든지 이 사념처을 이와 같이 육 년을 ... 오 년을 ... 사 년을 ... 삼 년을 ... 이 년을 ...일 년을 닦는 사람은 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다. 지금 여기서 궁극적 (해탈의) 지혜를, 존재에 대한 집착이 남아 있으면 다시는 돌아오지 않는 경지(불환과, 不還果)를 기대할 수 있다.”

“Let alone one year, Bhikkhus. If anyone should develop these Four Foundations of Mindfulness in such a way for seven months... for six months...for five months...for four months...for

three months...for two months... for one month...for a half month...one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.

“비구들이여, 일년은 그만두고, 누구든지 이 사념처을 이와 같이 일곱 달을 ...여섯 달을 ... 다섯 달을 ... 네 달을 ... 세 달을 ... 두 달을 ... 한 달을 ... 반달을 ... 닦는 사람은 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다. 지금 여기서 궁극적 (해탈의) 지혜를, 존재에 대한 집착이 남아 있으면 다시는 돌아오지 않는 경지(불환과, 不還果)를 기대할 수 있다.

“Let alone half a month, Bhikkhus. If anyone should develop these Four Foundations of Mindfulness in such a way for seven days, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return.

“비구들이여, 반달은 그만두고, 누구든지 이 사념처을 이와 같이 칠 일을 닦는 사람은 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다. 지금 여기서 궁극적 (해탈의) 지혜를, 존재에 대한 집착이 남아 있으면 다시는 돌아오지 않는 경지(불환과, 不還果)를 기대할 수 있다.

(47) “So, it was with reference to this that it was said: ‘Bhikkhus, this is a ‘direct path’ (some translations say ‘This is the only way’, but that doesn’t say it in the correct way a direct path or way, says this much more clearly and with less confusion) for the purification of beings, for the surmounting of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment of the true way, for the realization of

Nibbana - namely, the Four Foundations of Mindfulness.”

**That is what the Blessed One said. The Bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One's words.**

(47) “그래서, ‘비구들이여, 이것은 존재들을 정화하고, 슬픔과 비탄을 초월하고, 몸과 마음의 괴로움을 소멸하기 위한, 진리의 길을 성취하기 위한, 열반을 실현하기 위한 ‘바른 길(direct path)’이다. 이 길이 바로, 사념처이다.’라고 설한 것은 이와 관련하여 말한 것이다. (어떤 번역에서는 ‘이 길은 유일한 길’이다. 라고 한다. 그러나, 이것은 올바른 방법에서의 바른 길이라는 것을 의미하지 않기 때문에, 이렇게 번역하는 것이 더 분명하고 혼란스럽지 않다.)

**세존께서는 이와 같이 설하셨다. 그 비구들은 마음이 흡족해져서 세존의 설법에 기뻐하였다.”**

This is a pretty big claim, which is not made up by the author. He is only reporting what is in the Suttas. When one is serious about the practice of developing their mind through the ‘Tranquility’ of the ‘Mindfulness of Breathing’, they can reach the final goal. When one reaches the first pleasant abiding (the first jhana) and if they continue on with their practice, they have the potential to attain either the stage of ‘Anagami’ or ‘arahat’. This is what the Lord Buddha said. If one is ardent, and continues without changing or stopping in their practice, then surely they will reach the goal, which is described.

이것은 내가 지어낼 수 없는 매우 위대한 법문이다. 나는 단지 경전에서 말하고 있는 것을 전할뿐이다. 당신이 ‘아나빠나사띠’로 얻어진 평온(사마디)을 통해 마음을 계발하는 수행을 진지하게 실천한다



면, 최종적인 목적지에 이를 수 있다. 첫 번째 즐거운 머무름(초선)에 도달하고, 계속 수행해 나간다면, ‘아나가미’ 또는 ‘아라한’에 이르게 될 가능성을 갖고 있다. 이것은 붓다가 말한 것이다. 수행을 바꾸거나, 멈추지 않고 계속 열심히 노력한다면, 분명히 붓다가 설한 목적지에 이를 것이다.

Again, remember that the only way to attain the Supra-mundane Nibbana is by realizing Dependent Origination both forwards and backwards. There is no other way because this is the seeing and realizing of the Four Noble Truths, which forms the main teaching of the Lord Buddha. Great fruits and benefits will befall all those who practice according to the instructions prescribed by the Lord Buddha.

출세간적인 열반에 이르는 유일한 길은 순관과 역관으로 연기를 깨닫는 것임을 다시 한번 기억하기 바란다. 다른 길은 없다. 왜냐하면, 그것은 붓다의 가르침에서 핵심인 사성제(네 가지 고귀한 진리)를 직접 보고 깨닫는 것이기 때문이다. 붓다에 의해 시설된 가르침에 따라 수행하는 모든 이들에게 큰 결실과 유익이 있을 것이다.

**SADHU...SADHU...SADHU...**

**사두... 사두... 사두...**

If there are any mistakes in this book, the author takes full responsibility and requests that these mistakes be pointed out to him. The sincere wish of the author is that all who practices meditation will continue on with their efforts until they reach the highest and best state possible, that is, the attainment of Final Liberation, the Supra-mundane Nibbana.

May all those who are sincere, know and understand the Four Noble Truths, through direct knowledge, attain the highest goal.

May all practitioners of the Lord Buddha's path, realize all of the links of Dependent Origination quickly, and easily; so that their suffering will soon be overcome. The author would like to share the merit accrued by the writing of this book with his parents, relatives, helpers and all beings so that they can eventually attain the highest Bliss and be free from all suffering.

이 책에 어떤 잘못된 점이 있다면, 모두 저에게 책임이 있습니다. 그리고 이런 잘못에 대한 충고를 부탁드립니다. 저의 진정한 바램은 명상 수행하는 모든 이들이 계속 노력을 기울여서, 도달할 수 있는 최상의 상태, 바로 궁극의 해탈인 출세간적 열반에 이르는 것입니다.

진지한 모든 이들이 지혜를 통해 사성제를 알고 이해하기를...

그래서 최고의 목적지에 이르기를...

붓다의 길을 걷는 모든 수행자들이 연기의 고리를 쉽고 빠르게 깨달아 그들의 괴로움이 쉬이 극복되기를...

이 책에 쓰여진 유익함을 부모님, 친척, 도움 준 이들, 모든 존재들과 나누고 싶습니다. 그래서 그들이 마침내 최고의 행복과 고통에서 자유로워질 수 있기를 바랍니다. [위말라람시]

\*\*\*\*\*

May suffering ones be suffering free  
and the fear struck fearless be  
May the grieving shed all grief  
and may all beings find relief.  
May all beings share in this merit  
that we have thus acquired  
for the acquisition of all kind of happiness.  
May beings inhabiting space and earth  
Devas and Nagas of mighty power  
Share in this merit of ours.  
May they long protect the Buddha's Dispensation.

고통받는 이들이 괴로움에서 벗어나고, 엄습한 두려움이 사라지기를...

모든 비탄을 벗어나버리고, 모든 존재들이 안식을 찾기를...

모든 존재들이 우리가 이렇게 얻은 공덕을 나누어 행복을 성취하기를...

우주와 지구에 사는 존재와 힘센 천신과 용신(naga)들이 우리가 얻은 이 공덕을 함께 나누기를...

그들이 붓다의 가르침을 오랫동안 보호하기를...

**Footnotes:**

**각주:**

- [1] The author refers to the Anapanasati Sutta, which includes the Four Foundations of Mindfulness, as well as the Seven Enlightenment Factors.
- [2] See Thus Have I Heard. The Long Discourses of the Buddha, translated by Maurice Walshe, Wisdom Publications (1987), p.556.
- [3] See Mahasaccaka Sutta, Sutta number 36 of Majjhima Nikaya.
- [4] This means all nine of them! They are the four material jhanas, the four immaterial jhanas and the cessation of perception and feelings.
- [5] Here, the word 'jhana' carries the meaning of absorption concentration (appana samadhi), or access concentration (upacara samadhi) - This is the stage right before the mind becomes absorbed into the object of meditation. These are the standard definitions as given by the current meditation teachers.
- [6] In this context, it only means absorption (appana samadhi) and not access concentration (upacara samadhi).
- [7] Some meditation teachers call this momentary concentration or moment-to-moment concentration (khanika samadhi)
- [8] Notice the plural form of the word Sutta - this means seeing the agreement many times.
- [9] This ceremony marks the end of the rains retreat where the Bhikkhus gathered together to confess any slight wrong doing which they many have committed.
- [10] This refers to talking and idle gossip. The Bhikkhus waited patiently, and quietly doing their own meditation practices of expanding the silent mind and having clear mindfulness while

waiting for the Buddha to speak.

[11] This refers to the mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of mind objects.

[12] For example, see Mahasakuludayi Sutta, Sutta Number 77 and Anupada Sutta, Sutta Number 111. Both of these Suttas are found in the Majjhima Nikaya.

[1] 칠각지와 사념처를 포함하는 아나빠나사띠 경전을 언급하고 있다.

[2] ‘이와 같이 나는 들었다’ 모리스 왈쉬(Maurice Walshe)가 번역한 ‘The Long Discourses of the Buddha’(장부경전, 디가니까야, Wisdom Publications (1987)의 p.556를 보라.

[3] 맞지마 니까야 경전의 36번째 경인 마하사짜까 경(Mahasaccaka Sutta)을 보라.

[4] 이것은 모두 아홉 가지이다! 그것은 네 가지 색계 선정들, 네 가지 무색계 선정들, 그리고 상수멸을 말한다.

[5] 여기서, ‘선정’이라는 말은 몰입집중삼매(아빠나 사마디), 또는 근접집중삼매(우빠짜라 사마디)의 의미이다. 근접집중삼매는 마음이 명상의 대상 속에 몰입되기 바로 전 단계이다. 이 말은 현재 명상 지도자들이 사용하고 있는 일반적인 정의들이다.

[6] 이에 관련해서, 그것은 단지 몰입집중삼매(아빠나 사마디)를 의미하고, 근접집중삼매(우빠짜라 사마디)를 의미하지 않는다.

[7] 어떤 명상 지도자들은 이것을 순간집중삼매 또는 순간-순간 집중삼매(카니까 사마디)라고 부른다.

[8] ‘경전들’이라는 복수형의 의미는 여러 차례 일치하는 것을 보라는 말이다.

[9] 이것은 하안거의 마지막에 비구들이 함께 모여서 그들이 행한 어떤 작은 잘못도 고백하는 포살 의식을 말한다.

[10] 이것은 무의미한 수다와 잡담을 말한다. 비구는 붓다가 말할 때까지 참을성 있게 기다리는 동안, 고요한 마음을 확대하고 분명한

사띠를 가지고 명상수행을 하고 있다.

[11] 이것은 몸에 대한 사띠, 느낌에 대한 사띠, 마음에 대한 사띠, 담마에 대한 사띠를 말한다.

[12] 예를 들어, 77번째 경인 마하싸꾸루다이 쑤따 (Mahasakuludayi Sutta)와 111번째 경전인 아누빠다 쑤따(Anupada Sutta)를 보라. 이 두 경전은 맛지마 니까야에 있다.



▶ 옮기면서 모은 글 (collected short terms)

**사띠** : sati(빨), mindfulness, 사띠는 ‘알아차림’, ‘마음챙김’, 염(念), ‘주의깊음’, ‘마음 깨어있음’ 등으로 한국에 번역되어 소개되었으며, 사띠는 마음이 갖는 관찰력으로 지금 여기에서, 일어나는 현상을 있는 그대로 알아차리는 것을 말한다. 점진적인 수행으로 이루어져 있음이 더 깊어짐에 따라, 좀더 미묘한 것들을 일어나는 그 순간에 관찰할 수 있게 된다. 이 책에서는 한글로 번역하지 않고 그대로 사용하였다. 사띠의 진정한 의미는 사띠수행을 통해서만 이해할 수 있다.

**담마** : 법(法), 진리, 본성, 성질, 이론, 마음의 대상(Mind-Objects) 등의 여러 가지 의미를 가지고 있으며, 불교 단어 중 가장 중요하고 다양한 뜻을 내포하고 있다. 이 책에서는 번역하지 않고 그대로 사용하였다. Dhamma(빨), 이 책에서 종종 ‘지금 이 순간의 진실’(Truth of the Present Moment)로 사용되었다.

**아나빠나사띠** : 호흡(들숨날숨)에 대한 사띠수행, mindfulness of Breathing, anapanasati(빨)

**사띠빠타나(사념처)** : 네 가지 대상(몸, 느낌, 마음, 담마)에 대해 확고부동한 사띠를 확립하는 수행, 네 가지 사띠의 확립, four Foundations of Mindfulness, satipatthana(빨)

**선명한 알아차림** : 삼빠잔나, full awareness(영), sampajanna(빨)

**사마디** : 평온-지혜, 한 가지 대상에 집중을 의미하지 않는다. tranquil wisdom, samadhi(빨)

**평정** : 우빠카, equanimity, upekkha(빨)

**수행의 장애(오개)** : [욕망/탐욕], [미움/혐오], [나태/졸음/둔함], [들뜸/후회/걱정/산만해짐], [회의적 의심], the five hindrances, nivarana(빨)

**사성제** : 네 가지 고귀한 진리, Four Noble Truths

**칠각지** : 깨달음을 도와주는 일곱 가지 요소, Seven Enlightenment Factors, bojjhanga(빨)

Blank page



# A practical, Bare-Bones guide to Loving-Kindness Meditation

## 자비관 명상에 대한 중요한 실천 지침

By Ven. Bhante Vimalaramsi

위말라람시 스님 저 (담마수카 명상센터)

옮김 : 거울

*"The gift of dhamma excels all other gifts"*

"담마 보시는 다른 모든 보시를 뛰어넘는다."

Title Page	<a href="#">235</a>
Contents	236
Foreword (들어가는 말)	<a href="#">237</a>
Preface (서문)	<a href="#">240</a>
Loving-Kindness(자비관)	<a href="#">241</a>
Relax Tension(긴장 풀기)	<a href="#">242</a>
How to Sit(앉는 방법)	<a href="#">243</a>
Upcoming Thoughts(떠오르는 생각)	<a href="#">245</a>
Craving and Ego-identification (갈애, 그리고, 자아와 동일하게 여기는 것)	<a href="#">248</a>
Five Aggregates(오온/다섯 무더기)	<a href="#">251</a>
Radiating Love(자비 방사하기)	<a href="#">254</a>
Visualization(마음에 떠올리기)	<a href="#">256</a>
Dullness of mind(둔한 마음)	<a href="#">259</a>
Active Meditation(적극적인 명상)	<a href="#">260</a>
Benefits of Loving-Kindness(자비의 유익함)	<a href="#">262</a>
Loving Kindness and Nibbana(자비와 열반)	<a href="#">262</a>

## Foreword (들어가는 말)

The Buddha's Teachings are very suitable for any individual who is seeking peace and happiness, irrespective of one's religious background. With this universal tradition you can practice sweet Loving-Kindness ("Metta" in Pali).

Meditation and become a true blessing to the whole world. Loving-Kindness is the first of four sublime states of mind. The other sub-lime states of mind are compassion, appreciative joy, and equanimity. These meditation practices have limitless applications and boundaries in our everyday lives.

붓다의 가르침은 사람들이 갖는 종교적인 배경과 상관없이 평화와 행복을 찾는 모든 사람들에게 매우 유익할 것입니다. 당신은 이 보편적인 방법으로 행복한 자비(팔리어로 메따 Metta) 명상을 할 수 있습니다. 그래서 모든 세상에 대해 진정한 축복을 느낄 것입니다. 자비는 사무량심(고귀한 마음 상태)의 첫 번째 것입니다.

다른 사무량심(고귀한 마음 상태)은 연민(karuna), 더불어 기뻐함(mudita), 평정(upekkha)입니다. 우리의 일상생활에서도 이 자비 명상수행은 제한 없이 적용할 수 있습니다.

For example, Loving-Kindness can be radiated towards yourself, towards family members, friends and co-workers. It can even be radiated to-ward all living beings under the sun and beyond. Whenever you wish someone Loving-Kindness you can bring them healing, peace and happiness. Loving-Kindness equally offers it's sweet blessings on the pleasant and the unpleasant, on the rich and the poor, on the vicious and the virtuous, on females and males, as well as on human beings and non-human beings. This meditation instruction is simple to follow and can be practiced by everyone who has the strong

desire to experience more calm and joy than ever before. We all seek in many different ways to pursue happiness. This is an unmistakable way to the true happiness that goes far beyond worldly materialistic types of happiness.

예를 들어, 자비를 당신자신과, 가족, 친구, 동료에게 방사합니다. 태양 아래와 너머에 있는 모든 존재들에게도 방사할 수 있습니다. 어떤 사람에게 자비를 기원할 때마다, 당신은 그들을 치료하고, 평화와 행복에 이르게 할 수 있습니다. 자비는 유쾌한 존재나 불쾌한 존재, 부자와 가난한 자, 나쁜 사람이나 덕이 높은 사람, 여자인 남자, 인간이거나 인간이 아닌 존재 등, 모두에게 행복한 축복을 동등하게 주는 것입니다. 이 명상지침은 간단한 방법으로 실천할 수 있고, 이전의 자신보다 더 고요하고 기쁨을 경험하고자 하는 모든 이들이 수행할 수 있습니다. 우리는 행복을 추구하기 위해 다른 많은 방법을 찾고 있습니다. 이것은 세속의 물질적인 행복을 넘어서 진정한 행복에 이르는 확실한 방법입니다.

Some years ago in Malaysia I met the Ven. Vimalaramsi and was so impressed by his style of teaching meditation that I invited this always smiling monk to come and teach meditation at the Washington Buddhist Vihara. He is not just another ordinary meditation teacher who follows the popular and modified meditation teachings of some Buddhist commentaries. This extra-ordinary teacher always refers to and uses the suttas as taught by the Lord Buddha in the original texts. I see him as a serious follower of the "Kalama Sutta". This suggests that we not follow anything without true investigation. He is continually checking and practicing to see if the teachings are in agreement with the spirit and the teachings of the suttas given by the Lord Buddha.

몇 년 전에 저는 말레이시아에서 위말라람시 스님을 만났습니다.

그가 명상을 가르치는 방식이 매우 인상깊었기 때문에, 저는 항상 웃는 이 스님을 워싱턴에 있는 ‘붓다의 거처’(Washington Buddhist Vihara)수행처에 초대하여 명상지도를 청했습니다. 그는 어떤 주석서의 대중적이고 수정된 명상방법에 따라 가르치는 평범한 명상지도자가 아닙니다. 이 특별한 명상지도자는 언제나 붓다가 가르친 원형의 경전을 말하고 인용합니다. 저는 그를 ‘갈라마 경전’의 진지한 실천자로 생각하고 있습니다. 이 경전은 우리가 철저한 조사 없이 어떤 것을 따르지 말라고 가르칩니다. 그는 계속해서 붓다가 말한 경전의 정신과 가르침에 비추어 확인하고 실천하고 있습니다.

Ven. M: Dhammasiri

*President of the Washington Buddhist Vihara*

M. 담마시리 스님

워싱턴 붓다 위하라 선원

## Preface (서문)

These instructions were given by Bhante Vimalaramsi July 3, 2000, at the Washington Buddhist Vihara in Washington, DC. They include the practice of "Tranquility Meditation" and the practice of the "Four Foundations of Mindfulness" at the same time. These instructions may be a little different than what you are used to, because this Bhante has followed the instructions, given in the suttas or discourses of the Lord Buddha, very closely. If you practice in this way, the end results can bring great benefit to you and all other people around you. This in turn will bring true happiness in your daily life.

이 법문은 위말라람시 스님이 2000년 7월 3일, 워싱턴 붓다 위하라에서 하신 것입니다. 그때 "사마디 명상(평온한 지혜 명상)"과 "사념처(사띠의 네 가지 확립)수행"에 대해서도 법문 하셨습니다. 이것들은 당신이 이해한 것들과 다를지 모릅니다.

왜냐하면 스님은 경전에 쓰여있는 것과 붓다의 설법에 나와 있는 지침에 매우 근접해서 따르고 있기 때문입니다. 따라서 이 방법대로 수행한다면, 당신 자신과 주위사람 모두에게 많은 유익함을 줄 것입니다.

그리고 결국에는 삶에 진정한 행복을 가져다 줄 것입니다.

## Loving-Kindness(자비관)

When practicing Loving-Kindness Meditation, you first start by sending loving and kind thoughts to yourself. Begin by remembering a time when you were happy. When the feeling of happiness arises, it is a warm glowing feeling in the center of your chest. Now, when this feeling arises, make a very sincere wish for your own happiness. "May I be happy"... "May I be filled with joy"... "May I be peaceful and calm"... "May I be cheerful and kind", etc. Make any wholesome sincere wish that has meaning for you, feeling the wish in your heart.

먼저 자신에게 사랑스럽고 다정한 생각을 보내세요. 행복했던 시간을 떠올리면 행복한 느낌이 일어나고 따뜻하고 훈훈한 느낌이 일 것입니다. 자신이 가장 행복했던 순간을 떠올리면서 "나 자신이 행복하기를"... "나 자신이 기쁨으로 가득하기를"... "나 자신이 평화롭기를"... 선하고 진실한 소원 중에서 당신에게 의미가 있는 것을 골라 기원하세요. 그리고 그 소원을 당신의 마음에서 느끼세요.

The key word here is "sincere", if your wish isn't sincere wish, then it will turn into a mantra - that is, it may become a statement repeated by rote, with no real meaning.

여기서 핵심적인 말은 "진심(sincere)"입니다. 당신이 진실하게 기원하지 않는다면 그것은 주문이 되고 말 것입니다. 즉, 그것은 실질적인 의미 없이 기계적으로 반복하는 말이 되고 말 것입니다.

Then you would be on the surface repeating the statement while thinking about other things, So it is very important that the wish you make for yourself (and later for your spiritual friend) has real meaning for you and uses your whole undivided



attention. Don't continually repeat the wish for happiness: "May I be happy... may I be happy... may I be happy...may I be happy". Make the wish for your own happiness when the feeling of Loving-Kindness begins to fade a little.

그리고는 다른 것에 대해서 생각하면서 피상적으로 그 문구를 반복할 것입니다. 따라서 당신에게 진실로 의미 있는 것으로 기원을 정하고, 그것에 주의를 완전히 기울이는 것은 매우 중요합니다. "나 자신이 행복하기를... 나 자신이 행복하기를... 나 자신이 행복하기를..." 이렇게 행복에 대한 기원만을 계속 반복하지는 마십시오. 자비의 느낌이 조금 사라지기 시작할 때, 자신의 행복을 기원하세요.

## Relax Tension(긴장 풀기)

The following is a *very important part* of the meditation:

다음은 명상의 아주 중요한 부분입니다.

**Relax Tension:** After every wish for your own happiness, please notice that there is some slight tension or tightness in your head, in your mind. Let it go. You do this by relaxing mind completely. Feel mind open up and become calm, but do this only one time. If the tightness doesn't go away - never mind, you will be able to let it go while on the meditation object (your home base).

Don't continually try to keep relaxing mind, without coming back to the home base; always softly redirect your tranquil attention back to the feeling of happiness.



**긴장 풀기(Relax Tension)** : 자신의 행복을 기원한 후, 머리와 마음에 긴장이나 경직이 있다면 그것을 놓아버리고(Let it go) 몸과 마음의 긴장을 이완시키면서 마음이 열리고 고요해지는 것을 느끼십시오. 만약 긴장이 사라지지 않더라도 신경 쓰지 말고 한번만 행하세요. 그것은 명상의 주대상에 머무는 동안, 자연스럽게 사라질 것입니다.

주된 명상대상에 되돌아오지 않고, 마음을 이완된 상태로 유지하려고 계속해서 노력하지는 마세요. 당신의 주의를 평온하게 하여 행복한 느낌으로 항상 부드럽게 되돌리세요.

## How to Sit(앉는 방법)

When you sit in meditation please do not move your body, at all. Sit with your back nicely straight, but not rigid. Try to have every vertebrae stacked comfortably one on top of the other. This position has the tendency to bring your chest up a little so it can be easier to radiate the feeling of love. Sit with your legs in a comfortable position. If you cross them too tightly the circulation in your legs may stop, causing your legs to go to sleep and this becomes very painful. If you need to sit on a cushion or even in a chair, that is okay. If you sit in a chair, however, please don't lean back into it. Leaning back stops the energy flow up your back and can make you feel sleepy. Just sit in a comfortable way.

좌선을 할 때는 몸을 조금이라도 움직이지 마세요. 등을 바로 세우고 앉으세요. 그러나 경직되어서는 안됩니다. 척추 뼈들이 차례차례 쌓인 듯한 편안한 느낌이어야 합니다. 이 자세로 앉으면 가슴이 약간 들리기 때문에 자비의 느낌을 좀더 쉽게 방사할 수 있습니다.

다리는 편안하게 하세요. 억지로 가부좌를 틀고 앉는다면, 혈액순환이 제대로 이루어지지 않아 감각이 마비되고, 고통스러울지도 모릅니다. 의자나 방석 위에 앉는 것도 괜찮습니다. 그러나 등을 기대지는 마시기 바랍니다. 뒤로 기대는 것은 등을 따라 에너지가 올라오는 것을 방해해서 졸리게 만듭니다. 다만 편안한 자세로 앉으세요.

While sitting please *don't* move your body at all. Don't wiggle your toes; don't wiggle your fingers; don't scratch; don't rub; don't rock your body; don't change your posture at all. In fact, if you can sit as still as the Buddha image in front of you, this would be the best! If you move around, it becomes a big distraction to your practice and you won't progress very quickly at all.

While you are sitting, radiating the warm-glowing feeling of Loving-Kindness in the center of your chest and making a sincere wish, feeling that wish in your heart, your mind will wander away and begin to think about other things. This is normal.

앉아있는 동안에는 몸을 조금도 움직이지 마세요. 발가락이나 손가락을 꼬지락거리지 말고, 가려운 곳을 긁거나 문지르지 마세요. 몸을 흔들어도 안되며, 자세를 조금도 바꾸지 마십시오. 당신 앞에 있는 붓다의 모습처럼 고요하게 앉아있을 수 있다면, 그것이 최선일 것입니다! 몸을 이리저리 움직인다면, 수행이 산만해질 것이고, 빠른 진전을 기대할 수 없습니다. 가슴으로 따뜻하고 훈훈한 자비의 느낌을 방사하세요. 그리고 진심으로 기원하고, 가슴에서 그 바람을 느끼세요. 마음이 여기저기 방황하고, 다른 생각을 하기 시작할 것입니다. 이것은 당연한 것입니다.

## Upcoming Thoughts(떠오르는 생각)

Thoughts are never your enemy. So, please don't fight with them or try to push them away. When a series of thoughts come and take you away, notice that you are not experiencing the feeling of Loving-Kindness and making a wish for your own happiness. Then, simply let go of the thought. Even if you are in mid-sentence, just let go of the thought, let it be there by itself. This is done by not continuing to think the thought, no matter how important it seems, at that time.

At this point there is another *very important* step:

생각은 결코 당신의 적이 아닙니다. 생각과 싸우거나, 떨쳐내려고 하지 마십시오. 생각들이 꼬리를 물고 일어나 당신을 정신 없게 만드는 경우도 있습니다. 그 때는 지금 당신이 자비의 느낌을 경험하고 있지 않다는 것을 깨달아야만 하고 또한 자신의 행복을 기원하고 있지 않다는 것도 알아차려야 합니다. 그리고 단지 생각을 놓아버릴 뿐입니다. 여러 가지 생각 속에 파묻혀 있더라도, 그 생각들을 그냥 놓아버리세요. 생각이 그저 혼자 있도록 놔두십시오. 그 생각이 매우 중요하게 느껴지더라도 그것에 대해 계속 생각하지 않아야 가능합니다.

매우 중요한 또 하나의 단계가 있습니다.

**Notice Tension:** Notice the tightness or tension in your head/mind, now relax. Feel the tightness open. Mind feels like it expands and relaxes. It then becomes very tranquil and calm. At this time there are no thoughts, and mind is exceptionally clear and alert. Immediately, bring that mind back to your object of meditation, that is, the feeling of Loving-Kindness and making a wish for your own happiness.

**긴장감 알기(Notice Tension) :** 머리와 마음이 긴장되고 경직되어 있다는 것을 알아차리십시오. 그리고 이 순간 긴장을 풀면서 그것을 느껴보십시오. 마음이 팽창되고 이완되는 것처럼 느껴질 것입니다. 마음은 매우 평온해지고 고요해집니다. 생각은 사라지고, 마음은 아주 맑게 깨어있습니다. 마음을 명상의 대상인 자비의 느낌과 기원으로 되돌리세요.

It doesn't matter how many times your mind goes away and thinks about other things. What really matters is that, you see that your mind has become distracted by a thought. The same method holds true even for any sensation or emotional feeling that pulls your attention to it, notice minds movement or distraction away from Loving-Kindness, and let it go. Then relax the tightness or tension in your head/mind and softly redirect your calm attention back to the object of meditation.

여러 차례 마음이 달아나고, 딴 생각이 나도 괜찮습니다. 생각으로 인해 마음이 산만해졌다는 것을 알고 있는 것이 중요합니다. 당신의 주의를 끄는 감각이나 감정에든 같은 방법으로 대처하세요. 마음이 동요되거나, 자비로움에서 벗어나 있다는 것을 알아차리고, 놓아버리세요. 그리고 머리와 마음에 생긴 긴장과 경직을 이완시키세요. 주의를 고요하게 하여 부드럽게 명상의 대상으로 되돌리세요.

**Strengthen Awareness:** Every time you let go of a distraction or make a wish for your happiness, relax the tightness caused by minds movement, and redirect your tranquil attention back to the feeling of being happy, you are strengthening your mindfulness (awareness). So please don't criticize yourself because you think that you "should" do better, or that your thoughts, sensations and emotional feelings are the enemy to be squashed and destroyed.

These kinds of critical, hard-hearted thoughts and feelings contain aversion, and aversion is the opposite of the practice of “Loving-Acceptance”. Loving-Kindness and Loving-Acceptance are different words that say basically the same thing. So please be kind to yourself. Make this a fun kind of game to play with, not of an enemy to fight with.

**사띠 키우기(Strengthen Awareness) :** 당신을 산만하게 하는 것들을 놓아버릴 때, 혹은 자신의 행복을 기원할 때마다 마음의 동요에 의해 생긴 긴장을 풀어버리세요. 그리고, 주의를 평온하게 하여 행복감으로 되돌리세요. 이것은 사띠(마음 깨어있음)를 키우고 있는 것입니다. 그러므로, “더 잘해야만 한다”고 생각하거나, 당신의 생각, 감각, 감정을 짓누르고 파괴해야 할 적으로 생각하면서 자신을 비판하지 말기 바랍니다.

비판적이고 냉혹한 생각과 느낌은 혐오(진심, 싫어하는 것)를 포함하고 있습니다. 혐오는 “자애로운 받아들임”의 실천과 반대되는 것입니다. 자비와 “자애로운 받아들임”은 표현은 다르지만, 근본적으로 같은 것을 말하고 있습니다. 자신에게 친절하게 대하십시오. 이것을 싸워야 할 적이 아닌 즐겁게 놀 수 있는 게임으로 만드세요.

The importance of relaxing the tightness or tension after every thought, sensation or emotional feeling can't be stated enough. When you let go of this tightness you are letting go of craving. It is very important to understand this, because craving is the cause of all suffering. This tightness or tension is where our wrong idea about ego-identification is.

모든 생각, 감각, 감정으로 인해 생기는 긴장이나 경직을 푸는 것은 너무나 중요합니다. 긴장을 놓아버리는 것은 갈애를 놓아버리는 것을 의미합니다. 이것을 이해하는 것은 매우 중요합니다. 왜냐하면

갈애는 모든 괴로움의 원인이기 때문입니다. 긴장과 경직은 자아와 동일하게 여기는 잘못된 생각에서 생기는 것입니다.

## Craving and Ego-identification

(갈애, 그리고, 자아와 동일하게 여기는 것)

Craving and the false idea of “self” always manifests as tightness or tension in your head/mind. When you let go of tightness, what you are actually doing is, letting go of craving and the false idea of “self” or “ego identification” with all of the thoughts, sensations and emotional feelings that arise. This is how you purify your mind and become happier and more uplifted, all of the time.

갈애와 ‘자아’에 대한 잘못된 생각은 항상 머리와 마음의 긴장이 나 경직으로 나타납니다. 당신이 경직을 놓아버린다는 것은 일어난 모든 생각, 느낌, 감정과 함께 갈애, ‘자아’에 대한 잘못된 생각을 놓아버리는 것을 의미합니다. 이것은 항상 마음을 정화시키고 당신이 더 행복하고 더 고귀해지는 방법입니다.

While you are sitting still, there may be some sensations that arise in your body. You may feel an itch, heat, tension, a feeling of coughing or wanting to sneeze, or pain. Please don’t move your body at all. When such a feeling arises, your mind will immediately go to that feeling, let’s say an itch or cough. You don’t have to direct mind, it goes by itself. The first thing mind does is think about the feeling: “I wish this would go away”... “I want this to stop bothering me”... “I hate this feeling”... “Why doesn’t it just go away”... “I want this to stop.”



고요하게 앉아 있는 동안, 몸에서 감각이 일어날 것입니다. 가려움, 열, 긴장, 기침이나 재채기, 통증... 그러나 몸을 조금이라도 움직이지 마세요. 느낌이 일어났을 때, 마음은 즉시 그 느낌으로 향할 것입니다. 가려움과 기침을 예로 들어봅시다. 당신은 가려움과 기침에 마음을 기울일 필요가 없습니다. 그것은 지나갈 것입니다. 마음은 먼저 그 느낌에 대해서 생각하려고 할 것입니다. “나는 이 느낌이 사라졌으면 좋겠어”...“이것이 나를 더 이상 괴롭히지 않았으면 해”... “나는 이 느낌이 싫어”...“왜 바로 사라지지 않지?”...“나는 이 것이 멈췄으면 좋겠어”

Every time you entertain these kinds of thought, the sensation becomes bigger and more intense. It actually turns into an emergency in your mind. Then you won't be able to stand it anymore, and you have to move. But the instructions are: don't move I your body for any reason at all. Watch the movements of mind instead. So what can we to do? We need to open up and allow the feeling to be there:

당신이 이러한 생각을 즐기고 있는 순간순간 그 감각은 더 커지고 강렬해질 것입니다. 그러면, 마음은 정말로 긴급한 상황으로 느끼게 될 것입니다. 당신은 더 이상 참지 못하고, 움직이려고 할 것입니다. 그러나, 어떤 이유에서도 당신이라 할 수 있는 몸을 움직이지 마십시오. 그 대신 마음의 움직임을 관찰하세요. 그렇다면, 우리는 무엇을 할 수 있을까요? 마음을 열고, 느낌이 그대로 존재하도록 허용해야 합니다.

**Open up** : First, notice that your mind has gone to the itch or cough, etc., and the thoughts about that sensation. Now let go of those thoughts, simply let them be. Next notice the tightness in your head/mind and relax. Every time a sensation

(or emotional feeling) arises, it is only natural for mind to make a tight fist around it, this tight mental fist is aversion. So, open up and allow the itch (or emotional feeling) to be there. Remember that it is okay if the tightness doesn't go away immediately.

**열려 있기(Open up) :** 우선, 마음이 가려움이나 기침 등에 가 있다는 것과 그 감각에 대한 생각을 알아차리세요. 이제, 그 생각을 놓아버리세요. 그것들이 단순히 존재하도록 놔두세요. 다음으로, 머리와 마음에서 일어난 긴장을 알아차리고 이완하세요. 감각(또는 감정)이 일어날 때마다, 마음이 그것을 강력하게 움켜쥐는 것은 당연합니다. 이렇게 긴장하며 정신적으로 움켜쥐는 것은 혐오입니다. 따라서 마음을 열고, 가려움(또는 감정)을 거기에 있도록 허용하세요. 긴장이 즉각 사라지지 않더라도 괜찮다는 것을 기억하세요.

The "Truth (Dhamma) of the present moment", is that when an itch or any other sensation arises, it is there. What you do with this Dhamma dictates whether you will suffer more unnecessarily or not. Resisting the itch and trying to think it away produces both more subtle and gross pain.

“지금 이 순간의 진실(담마)”는 가려움이나 다른 감각이 일어날 때, 그것이 저기에 있다는 것입니다. 담마를 대해 어떻게 하느냐가 당신이 불필요하게 더 괴로워질지, 아닐지를 결정할 것입니다. 가려움에 저항하고, 떨쳐버리려고 노력하는 것은 좀더 미묘하고 현저한 고통을 만들 것입니다.



## Five Aggregates(오온/다섯 무더기)

We have five different things that make up this mind/body process, they are called the *Five Aggregates*. They are:

우리가 오온이라고 부르는 다섯 가지 요소가 우리의 물질과 정신 작용을 구성하고 있습니다. 그것은:

1. Physical Body
2. Feeling
3. Perception
4. Thought
5. Consciousness

1. 물질(색, Physical Body)
2. 느낌(수, Feeling)
3. 인식(상, Perception)
4. 상카라(행, thought)
5. 의식(식, consciousness)

As you can see feelings[1], are one thing and thoughts are another. If we try to control our feelings with our thoughts, the resistance that you have to this feeling causes it to get bigger and more intense. In fact, it becomes so big that it turns into a true emergency (real unsatisfactoriness - Dukkha), and you can't stand the sensation (or emotional feeling) anymore. Then you have to move. While you are sitting in meditation, if you move your body even a little bit, it breaks the continuity of practice and you have to start over again.

위에서 보다시피, 느낌[주1\*]과 생각은 서로 다른, 별개의 것입니

다. 느낌을 생각으로 조절하려고 한다면, 그 느낌에 대해 거부감을 갖게 될 것이고, 거부감은 느낌을 더 크고, 격렬하게 만들 것입니다. 만약 그 느낌이 매우 커지게 되면, 그것은 정말로 긴급한 상황(정말 불만족스러움-독카)이 됩니다. 당신은 그 감각(또는 감정)을 더 이상 참을 수 없게 되어서 결국은 움직이게 될 테니까요. 좌선을 하는 동안 몸을 약간이라도 움직이면 수행의 연속성은 깨지게 되고, 수행을 다시 시작해야되는 결과를 초래할 것입니다.

So letting go of the thoughts about the sensation (or emotional feeling) means that you are letting go of the want to control the feeling with your thoughts. It also means that you are letting go of craving, which directly leads to the cessation of suffering. Next, you notice the tight mental fist around the sensation, and let go of that aversion to it. Simply allow the itch or cough (sensation or emotional feeling) to be there by itself.

따라서 그 감각(감정)에 대한 생각을 놓아버리는 것은, 생각으로 느낌을 조절하려는 바램을 놓아버리는 것입니다. 또한 당신이 갈애를 놓아버리는 것을 의미하며, 그것은 곧바로 괴로움의 소멸로 이끌 것입니다. 다음으로, 그 감각을 정신적으로 꼭 움켜쥐고 있는 것을 알아차리고, 그 감각을 싫어하는 마음을 놓아버립니다. 단순히 가려움, 기침(감각 또는 감정)이 홀로 거기에 존재하도록 허락하세요.

See it as if it were a bubble floating in the air, the bubble floats freely. Whichever way the wind blows, the bubble will float in that direction. If the wind changes and blows in another direction, the bubble goes in that direction without any resistance at all.

This practice is learning how to lovingly-accept whatever arises in the present moment. Now again notice that subtle tightness or tension in your head/mind, relax and softly redirect

your gentle loving attention back to the feeling of radiating love from your heart and making a wish for your own happiness.

그것을 공기 중에 자유롭게 떠다니는 비누방울처럼 바라보세요. 바람이 부는 방향에 따라 비누방울은 떠다닐 것입니다. 바람이 바뀌면 비누방울은 아무런 저항 없이 그 방향으로 향할 것입니다. 이 수행은 지금 이 순간에 어떠한 것이 일어나도 그것을 자애롭게 받아들이는 법을 배우는 것입니다. 이제, 다시 머리와 마음에 생긴 미세한 긴장을 알아차리고 이완시키세요. 주의를 온화하고 자비롭게 만들어 '마음에서 방사되는 자비의 느낌'과 '자신의 행복에 대한 소망'으로 부드럽게 되돌리세요.

The true nature of these kinds of sensations (and emotional feelings) is that they don't go away right away. So your mind will bounce back and forth from your object of meditation (that is radiating the feeling of love and making a sincere wish for your happiness) and to that feeling. Every time this happens you treat it in the same way:

감각(감정)은 즉시 사라지지 않는 것이 본성입니다. 마음은 당신의 명상 대상(즉 자비의 방사와 자신의 행복에 대한 진실한 소망)과 느낌 사이를 왔다갔다하며 요동칠 것입니다. 이럴 때마다 같은 방법으로 대처할 수 있습니다.

**Let go:** Let go of any thoughts, sensations or emotional feelings.

**Relax:** Relax the tightness, let go of the tight mental fist around the feeling, let it be.

**Come back:** Come back to your object of meditation. That is radiating the feeling of love and making a sincere wish for your happiness and feeling that wish in your heart.

**놓아버림(Let go) :** 생각, 감각, 또는 감정들을 놓아버립니다.

**이완하기(Relax) :** 긴장을 풀고, 그 느낌을 정신적으로 꼭 움켜쥐고 있는 것을 알고 놓아버립니다. 그대로 존재하도록 놔두십시오.

**돌아오기(Come back) :** 명상의 대상으로 돌아옵니다. 그것은 자비의 느낌을 방사하고, 당신의 행복을 소망하며, 마음속에서 그러한 기원을 느끼는 것입니다.

## **Radiating Love(자비 방사하기)**

Remember its O.K. for that thought, sensation or emotional feeling to be there, because that is the truth of the present moment. An acronym that works very well to help as a reminder is, "DROPSS"- "Don't Resist Or Push-Soften and SMILE". Allow the thought, sensation, or emotional feeling to be, without trying to make it be anything other than it is. Now, relax the subtle (and sometimes not so subtle) tightness or tension in your head/mind, and gently redirect your tranquil attention back to your meditation. After doing this for about 10 minutes, begin sending loving and kind thoughts to your spiritual friend.

생각, 감각 또는 감정이 거기에 있어도 괜찮다는 것을 기억하세요. 그것은 지금 이 순간의 진실이기 때문입니다. 이것을 잘 기억하게 돕는 축약어는 "DROPSS"입니다. - "거부하거나 강요하지 말고, 부드럽고, 미소짓는 것입니다. (Don't Resist Or Push -Soften and SMILE)"

생각, 감각, 또는 감정을 있는 그대로 허용하고, 지금과 다른 어떤

것으로 만들려 노력하지 마세요. 이제, 머리와 몸에서 일어난 미묘한 긴장을 푸세요. 그리고, 주의를 고요하게 하여 명상으로 되돌리세요. 10분 동안 이렇게 명상을 한 후, 자비를 당신의 정신적 친구에게 보내기 시작하세요.

A spiritual friend is someone who, when you think of them and their good qualities, it makes you happy. This is a friend who is of the same sex, they are alive, and not a member of your family. This is for right now, later you will be able to send Loving-Kindness to all of the members of your family, but for this training period please choose another friend. Once you start sending Loving-Kindness to your spiritual friend, please don't change to another person. Stay with your same spiritual friend until you get to the third meditation stage (Jhana).

정신적 친구란 당신이 그에 대해 생각하거나 그의 선한 마음씨에 대해 떠올리며 웃음 지을 수 있는 사람입니다. 그 사람은 당신과 같은 성별을 가지고 있고, 살아 있으며, 당신의 가족이 아닌 사람이어야 합니다. 이는 지금 이 순간을 위한 것이며, 나중에는 당신 가족 모두에게 보낼 것입니다. 그러나, 이번 수행 기간에는 이런 자격을 갖춘 정신적인 친구를 고르세요. 한번 사람을 정해서 수행을 시작하면, 다른 사람으로 바꾸지 마세요. 세 번째 선정(3선정)에 이를 때까지, 같은 사람으로 계속 하세요.

So you are sending a sincere wish for your own happiness, then mentally you say: "As I wish this feeling of peace and calm (happiness, joy, whatever) for myself, I wish this feeling for you, too". "May you be well, happy and peaceful". Then start radiating this feeling of love and peace to our friend. It is quite important for you to feel the sincere wish and that you place that feeling in your heart.

자...이제 자신의 행복에 대한 진실한 기원을 자신에게 보냅니다. 그리고, 마음속으로 말합니다. “나 자신이 평화롭고 고요(행복, 기쁨..등등)하기를 바라는 것처럼 당신도 평화롭고 고요하기를...” “늘 건강하고, 행복하고, 평화롭기를...”

그리고 나서 자비와 평화를 친구에게 방사하기 시작하세요.

당신이 이러한 소망을 느끼고, 그 느낌을 마음에 간직하는 것이 매우 중요합니다.

## Visualization(마음에 떠올리기)

You also visualize your friend in your mind's eye. For example, you can visualize your friend as if it were like a photograph or you can see them moving around as if in a movie. The exact visualization doesn't matter. But when you see your friend, see him or her smiling and happy. This can help to remind you to be smiling and happy, too! The visualization can be somewhat difficult. It can be cloudy, or fuzzy, or a long distance away, or it can be there for just a moment and disappear. That is all right. Don't try too hard because it will give you a headache. Some people can't visualize at all, so it is alright to bring your friend into your heart by using their name.

마음의 눈으로 친구를 떠올리세요. 예를 들어, 사진 속에 있는 그의 모습을 떠올리거나, 영화에서처럼 움직이고 있는 모습을 그릴 수도 있습니다. 정확하게 떠올리지 않아도 괜찮습니다. 그러나, 그가 웃고 행복해 하는 모습으로 떠올리세요.

이것은 당신도 미소짓고, 행복하도록 도와줄 것입니다! 이렇게 이미지를 떠올리는 것이 약간 어려울 수도 있습니다. 분명하지 않고

흐릿하거나, 멀리 떨어져 있는 것처럼 나타나거나, 한 순간 떠올랐다가 금방 사라져 버릴 수도 있습니다. 그래도 괜찮습니다. 그러나 너무 열심히 노력하지는 마세요. 두통을 느끼게 될 수도 있기 때문입니다. 이것을 전혀 할 수 없는 사람도 있습니다. 그러면 그의 이름을 불러서 마음 속으로 친구를 데려오는 것도 괜찮습니다.

You want about 70% of your time spent on the feeling of Loving-Kindness, 20% (less or more, depending on what is happening) on making a sincere wish and feeling that wish in your heart, this helps the feeling for your friend's happiness to grow. Only about 10% of your time should be spent on visualizing your friend. So you can see that the "Feeling of Loving-Kindness" is by far the most important part of the meditation, and the visualization is the least important part. But still put a little effort into the visualization. Eventually it will get better and easier.

명상 시간의 70%는 자비의 느낌과 함께 하는데 사용하고, 20% (무엇이 일어나는지와 관계 있지만)은 진실한 기원을 하고 마음 안에서 그 기원을 느끼는 것에 사용하길 원합니다. 이것은 당신 친구의 행복에 대한 느낌이 성숙되도록(커지도록) 도와줄 것입니다. 단지 당신 시간의 약 10%정도만 친구를 떠올리는데 사용해야 합니다.

따라서 "자비의 느낌"이 명상의 가장 중요한 부분이고, 마음에 친구를 떠올리는 것은 사소한 것임을 알 수 있습니다. 그러나, 이것을 위해 약간의 노력은 기울여야 합니다. 나중에는 더 쉽게 잘 할 수 있을 것입니다.

## **smiling(미소짓기)**

*This is a smiling meditation.* While you are sitting and radiating love to your spiritual friend (or to yourself), smile with

your mind. Even though your eyes are closed during the meditation, smile with your eyes. This helps to let go of tension in your face. Put a little smile on your lips and put a smile in your heart. Smiling is nice and most helpful to practice all of the time, but especially when you are sitting in meditation. The more we can learn to smile the happier mind becomes.

이것은 **미소명상**입니다. 앉아서 자비를 친구(또는 자신)에게 방사할 때, 마음으로 미소지으세요. 명상 중에 눈을 감고 있더라도, 눈으로 미소지으세요. 얼굴의 긴장을 푸는데 도움이 될 것입니다. 입술에 미소를 약간 띠고, 마음으로 웃으세요. 미소는 좋은 것이고, 명상에 가장 도움이 많이 되는 것입니다. 특히, 좌선할 때 그렇습니다. 미소짓는 것을 더 많이 배울수록, 마음은 더 행복해질 것입니다.

It may sound a little hokkie, but scientists have discovered that the corners of our mouth are very important; the position of the lips corresponds to different mental states. When the corners of your lips turns down, your thoughts can become heavy and unwholesome. When the corners of your lips go up, mind becomes more uplifted and clear, so joy can arise more often. This is important to remember because a smile can help you to change your perspective about all kinds of feelings and thoughts. So try to remember to smile into everything that arises and everything that you direct your mind to. In other words, smile as much as you can into everything.

약간 속임수처럼 들릴지도 모르겠지만, 과학자들은 입의 가장자리가 매우 중요하다는 것을 발견했습니다. 입술의 위치는 다양한 정신 상태를 나타냅니다. 입술 가장자리가 아래로 처져있을 때는 당신이 심각하고 불건전한 생각을 하고 있는 경우입니다. 입술의 가장자리가 올라가면, 마음은 더욱 향상되고, 맑아지게 되어 기쁨이 더 자주



일어날 수 있습니다. 중요한 사실은 미소는 모든 느낌과 생각에 대한 당신의 시각을 변하게 한다는 것입니다. 따라서 마음이 향하는 모든 것, 일어나고 있는 모든 것에 대해 미소짓는 것을 잊지 마세요. 즉, 모든 것에 당신이 할 수 있는 한 많은 미소를 보내세요.

## **Dullness of mind(둔한 마음)**

The more sincere and enthusiastic your interest in sending Loving-Kindness to yourself and your spiritual friend, the less you will experience sleepiness or dullness of mind. When sleepiness or dullness occurs your body may begin to slump. This is the only time that you can move your body and straighten up. But don't do this too often, either. If you see your mind starting to dull out, then take more interest in your friend; see him or her doing things that you truly appreciate. For example, you can visualize times that they were helpful and generous, or times when they made you happy and you laughed with them. This can help to increase your interest and energy, and then the dullness will subside.

진지하고 열심히 당신과 정신적 친구에게 자비를 보낼수록 졸리거나 둔한 마음을 더 적게 경험할 것입니다. 졸리고 둔해지면, 몸이 구부정해질지도 모릅니다. 이 때는 몸을 바로 세우도록 하세요. 그러나, 너무 자주 하면 안 됩니다. 둔함이 마음에서 사라지기 시작하는 것을 안다면, 당신 친구에게 좀더 관심을 기울이세요. 당신이 정말로 친구에게 고마웠던 일을 떠올리세요. 예를 들어, 당신에게 도움을 주었거나 너그럽게 대해줬던 때, 당신을 행복하게 만들어 같이 웃었던 상황을 떠올릴 수 있습니다. 이것은 친구에 대한 관심과 에너지를 키우는데 도움이 되며 둔함은 가라앉을 것입니다.

Please, once you begin this meditation, start by sitting for a half of an hour. The first ten minutes is spent sending Loving-Kindness to yourself. The rest of the time, send love to your spiritual friend (remember the same friend all of the time). When your meditation becomes better and you feel more comfortable, you can sit for a longer period of time (whatever is appropriate for you with your time constraints). But don't sit for less than thirty minutes a day in the beginning. More if you have the time.

명상을 한 번 시작하면, 30분 정도 하십시오. 처음 10분은 자신에게 자비를 보내는데 사용하고, 나머지 시간은 정신적인 친구(언제나 같은 친구임을 기억하세요)에게 자비를 보내는데 쓰세요. 명상이 나아지고, 더욱 편안함을 느낀다면, 오랜 시간동안 앉을 수 있을 것입니다. 그러나, 초보자이더라도 하루에 30분 이하로는 앉지 마세요. 시간이 있다면 더 하세요.

### **Active Meditation(적극적인 명상)**

This is not simply a passive meditation to be practiced only when you are sitting in a chair or cushion. It's a meditation to be practiced all of the time, especially when you do your daily activities. So many times we walk around in a mental haze of random nonsense thoughts.

Why not try practicing Loving-Kindness Meditation whenever we can possibly remember? When you are walking from your house to your car, or your car to your job, what is your mind doing? Ho hum, probably more nonsense thoughts. This is the time to notice what your mind is doing in the present moment

and let go of these distracting thoughts. Relax the tightness in your head/mind and wish someone happiness! It doesn't matter who you send loving thoughts and feelings to in your daily activities. It can be to the person walking next to you, your spiritual friend, yourself, or all beings.

자비관 수행은 좌선 시에만 하는 수동적인 명상이 아닙니다. 일상 생활에서 항상 수행할 수 있는 것입니다. 우리는 무의미한 생각으로 가득한 흐릿한 정신 속에서 자주 방황합니다. 기억이 날 때마다 자비관 수행을 하십시오. 집에서 차로, 차에서 직장으로 걸어갈 때, 당신의 마음은 무엇을 하고 있습니까?

음, 아마도 더 무의미한 생각들일 것입니다. 그때 마음이 지금 이 순간에 무엇을 하고 있는지 알아차리고 산만한 생각들을 놓아버려야 합니다. 당신의 머리와 마음에 있는 긴장을 이완시키세요. 그리고, 누군가의 행복을 기원하세요! 일상 생활 속에서는 자비의 생각과 느낌을 누구에게 보내더라도 괜찮습니다. 당신 옆을 걷고 있는 사람일 수 있고, 당신의 정신적 친구이거나, 당신 자신, 또는 모든 존재일 수 있습니다.

The key words here are to “send love”, smiling and feeling that sincere wish. Try to do this as much as possible during the day. The more we focus on sending and radiating loving and kind thoughts, the more we affect the world around us in a positive way. As a result your mind becomes uplifted and happy at the same time. Nice!

여기서의 핵심은 미소짓고, 진심으로 기원을 느끼며 “자비를 보내는 것”입니다. 하루에 할 수 있는 만큼 많이 하려고 노력하세요. 우리가 자비를 보내고 방사하는데 초점을 맞추면 match수록, 우리 주위의 세계에 긍정적으로 영향을 미칠 것입니다. 그 결과, 당신의 마음은 고귀해지고 항상 행복할 것입니다. 멋진 일입니다!

## Benefits of Loving-Kindness(자비의 유익함)

There are many benefits to practicing Loving-Kindness: you go to sleep easily and sleep soundly. When you wake up you wake easily and quickly. People like you. Your face becomes radiant and beautiful, when you practice Loving-Kindness, your mind becomes clean more quickly than with any other type of meditation. Actually, the Lord Buddha mentioned this type of meditation more times than he did 'Mindfulness of Breathing' meditation. So you can see just how important he thought it was.

자비를 수행하면 많은 유익함이 있습니다. 쉽게 잠들 수 있고, 폭  
잘 수 있습니다. 쉽고 빨리 잠에서 깨어날 것입니다. 사람들은 당신  
을 좋아할 것입니다. 자비를 수행하면, 당신의 얼굴은 빛나고 아름  
다워질 것입니다. 다른 형태의 명상방법보다 당신 마음을 더 빨리  
맑게 할 것입니다. 사실, 붓다는 이 명상방법을 호흡명상보다 더 여  
러 차례 말씀하셨습니다. 이 명상이 얼마나 중요한 것인지를 알 수  
있을 것입니다.

## Loving Kindness and Nibbana(자비와 열반)

The practice of Loving-Kindness Meditation can lead you directly to the experience of Nibbana if you follow all of the Brahma Viharas: that is the practice of Loving- Kindness, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity. This is mentioned many times in the suttas (the original discourses of the Buddha). Many times other teachers will say that this practice alone doesn't directly lead the meditator to the experience of Nibbana.

And this is true. But, when Loving-Kindness Meditation is practiced as part of the Brahma Viharas then it will take the meditator to the fourth Jhana or meditation level. This is where the Lord Buddha tried to have all of the students who practiced meditation get to.

자애, 연민, 더불어 기뻐함, 평정(upekkha)을 실천한다면, 자비관 수행은 당신을 열반으로 이끌 것입니다. 이것은 붓다의 원래의 가르침이 적혀 있는 경전에 여러 번 언급되어있습니다. 어떤 명상지도자는 이 수행만으로는 곧바로 열반에 이를 수 없다고 말합니다.

그러나, 이것은 진실입니다. 그리고, 자비관 수행을 사무량심(자애, 연민, 더불어 기뻐함, 평정)을 키우는 도구로써 이용한다면 4선정에 이를 것입니다. 이것은 붓다가 명상을 하는 모든 제자들에게 이라고 말한 단계입니다.

The fourth meditation level is where the meditator experiences deep states of equanimity. According to the suttas, there are three different paths that can be taken once the meditator reaches this level. They can take one directly to the experience of Nibbana. We will not go into more detail at this time, because it may cause some confusion. But if you are interested, in having more information please start reading suttas like sutta 62 *The Maharchulovada Sutta* in the Middle Length Discourses of the Buddha.

Or you can read sutta 27 *The Culahatthipadopama Sutta* in the same book. I sincerely hope that these meditation instructions are helpful to you and that by practicing in this way you will benefit greatly and lead a truly happy and healthy life.

4선정에서 명상자는 깊은 평정(upekkha)상태를 경험합니다. 경전에 따르면, 명상자가 이 경지에 이르렀을 때, 선택할 수 있는 세 가

지 다른 길이 있습니다. 그러나 세 가지 모두 열반에 이르도록 해줍니다. 여기서 더 이상 자세히 설명하지는 않을 것입니다. 그것은 몇 가지 혼돈을 가져올지 모르기 때문입니다. 그러나, 여기에 관심이 있고, 더 많은 정보가 필요하다면, 맛지마 니까야의 62번째 경전인 Maharchulovada sutta를 읽기 바랍니다. 또는 같은 경전에서 27번째 경인 Culahatthipadopama Sutta를 읽을 수 있습니다. 이 명상방법이 당신에게 도움이 되었기를 진심으로 바랍니다.

그리고, 이 수행을 통해서 많은 유익함을 얻고, 진정한 행복과 건강한 삶에 이르기를 기원합니다.

## Sharing Merit(유익함을 함께 나눔)

Now, as the custom is after every sharing of dhamma, let us share some merit for listening and doing the good work of purifying our minds, so we may all, truly be happy!

모든 담마를 나누었습니다. 이제 전통에 따라, 선업을 듣고, 선업을 행한 공덕을 나눕시다. 우리 모두 진정으로 행복하기를 바랍니다!

[note1] When we talk about feelings it includes both physical sensations and emotional feelings, in Buddhism we treat them all in the same way

※ 주1) 우리가 느낌에 대해 얘기하는 경우, 그것은 육체적인 감각과 정신적 감정을 모두 포함합니다. 불교에서는 이 두 가지를 항상 같은 방식으로 다룹니다.



# 아나빠나사띠 숫따

진지한 모든 이들이 지혜를 통해  
사성제를 알고 이해하기를...  
그래서 최고의 목적지에 이르기를...

붓다의 길을 걷은 모든 수행자들이  
연기의 고리를 쉽고 빠르게 깨달아  
그들의 괴로움이 쉬이 극복되기를...

Dhamma Sukha Meditation Center



## 호흡에 대한 사띠와 사마디명상 수행안내