

# 건강한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기 : 미세신의 요점과 실참 수행 절차

촉니 린포체(Tsaoknyi Rinpoche)\*

1. 「미세신」은 요점을 잡는다
2. 미세신 실참 수행 지도

「미세신」은 알면 되는 것이 아니라, 그것을 건강하게 변화시키고 싶다면, 연습에 의존해야 하는데, 어떻게 연습하는가? 첫째, 요점을 잡고, 둘째, 실참 수행을 합니다!

## 1. 「미세신」은 요점을 잡는다

### (1) 무엇이 미세신인가?

우리가 안팎의 일체 현상에 대하여 느끼는 체험은 모두 미세신에 포함됩니다. 미세신의 세계는 몸과 마음의 중간에 있습니다. 마음보

---

\* 촉니 게착 링 여승 사원 Tsoknyi Gechak Ling Nunnery 주지

다는 더 거칠고, 색신보다는 미세한데, 「맥·기·명점」, 셋을 포함합니다. 그것은 우리의 각종 느낌, 정서, 그 습성을 기억합니다. 그것은 잘못된 느낌을 만들게 할 수 있고, 정확함을 갖게 하고, 심지어 깨달은 느낌을 갖게 할 수도 있습니다.

맥 : 주로 느낌·습기(각인)·습성과 관련 있습니다.

기 : 주로 변동·이동과 관련 있습니다. 외재하는 이동과 내재하는 이동을 포괄합니다. 기는 맥에서 운행하고 움직입니다. 만약 기의 유동이 없다면, 명점은 움직이거나 활동할 수 없습니다. 우리의 기가 아주 적당하게 움직일 수 있을 때, 맥 속 습성의 묽음을 열도록 도울 수 있습니다.

명점 : 주로 우리가 좋아하고 사랑하고 용감한 느낌, 및 마음의 명료함과 관련 있습니다. 만약 명점의 상태가 좋지 않으면, 기쁨도 사랑하는 느낌도 없으며, 더욱이 마음에 명료하고 밝은 부분이 없을 것입니다.

맥·기·명점, 이 셋의 상태가 평형을 이루고 좋을 때, 심신의 상태가 좋습니다. 만약, 명점 상태가 떨어지고 풀 죽어 있으면, 즐거운 마음·신심·용기·공경을 일으킬 수 없게 됩니다. 반대로, 건강한 미세신을 갖고 있을 때, 자애로운 마음·연민의 마음은 저절로 일어납니다.

## (2) 마음의 네 가지 방향

미세신을 이해하기 위하여, 우리는 자기 마음의 도움을 필요로 합니다. 마음에는 네 가지 표현 방향이 있습니다:

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

- 1) 아는 마음
- 2) 사유하는 마음
- 3) 알아차리는 마음
- 4) 마음의 명료성

알아차린다는 의미는 이중의 얹이 있는 것입니다. 첫 번째는 여러분이 이 책을 아는 것이고, 두 번째는 여러분이 「자신이 이 책을 안다」는 것을 아는 것입니다. 수행 과정에서는 알아차림이 가장 중요합니다. 기본적으로 우리는 알아차림을 강조하는데, 예를 들면, 자신의 생각·호흡·번뇌·정서, 혹은 자신의 삼매 등을 알아차리는 것 같은 것입니다.

### (3) 맥의 수행

#### ■ 1. 심신의 짐을 내려놓는다

현대 생활 형태에서 우리는 많은 시간을 사고하고 사유하는데 쓰고, 느끼는데 쓰지 않습니다. 우리는 책임의 스트레스 마음 속 부담 등등 모든 것을 감당하는데, 이것들은 겹겹으로 몸을 속박하고 있으며, 기맥의 조임을 야기하여, 명점이 움직일 수 없게 됩니다. 점점 즐겁지 않고 무력해짐을 느낍니다.

이 연습은 세 가지를 포함합니다:

- 1) 신체의 동작
- 2) 호흡
- 3) 마음 속에서부터 완전히 내려놓기

몸을 흔들고 팔을 크게 벌리고서(단지 팔목이나 손가락만이 아니라, 팔뚝과 어깨와 연결하여 같이 위아래로 흔드는데, 어깨를 느슨하게 유지하는데 주의하십시오.), 동시에 입으로 기를 내보내는 것을 매치합니다. 모든 근심과 생각들을 버립니다. 모든 이야기·남은 부담·몸 안을 가로막고 있는 긴장 등을 모두 버립니다. 머리 속에서 줄곧 맴도는 자질구레한 마음·자질구레한 생각을 모두 버립니다. 모든 판단·시비들을 버립니다. 모든 짐을 버립니다. 동시에 입으로 「하·하·하·하…… 하-」를 발성합니다.(마지막 한번에 긴 ‘하’)의 소리를 냅니다.

♣ 작은 주의 :

어떤 장애들은 이 방법을 통하여 내려놓을 수 있습니다. 그러나 어떤 정서 감정에서의 장애는 이러한 방법으로 내려놓을 수 없습니다. 그 부분들은 치료를 하여 저절로 열리게 할 수 있어야 합니다.

## ■ 2. 악수 수행

악수 수행은 이성과 감성의 우호적인 관계 시작으로, 「알아차림」과 「느낌」이 악수하게 합니다.

### (1) 자신의 느낌을 느끼다

사고하는 마음을 내려놓고, 알아차림을 가지고서 여러분의 느낌을 느낍니다. 몸의 느낌·미세신의 느낌·정서가 일어나는 느낌·각종 마음의 느낌을 포괄하여, 단지 알아차릴 뿐입니다. 어떠한 일을 하지 말고, 어떠한 대처법을 쓰지 마십시오.

단순하게 몸을 「느끼고 알아차립니다」. 몸을 「생각하는 것」이 아닙니다. 느낌을 「느끼고 알아차립니다」. 느낌을 「생각하는 것」이 아

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

됩니다. 자신에게 성실해야 하고, 숨겨서는 안되고 되고 가장해서도 안됩니다. 어떤 느낌이 일어나건 간에, 슬픔일 수도 있고, 기쁨일 수도 있는데, 그것이 자연스럽게 일어나게 합니다. 그것을 알아차리고 느낄 뿐입니다. 머리로 관찰하고 분석해서는 안됩니다. 우리의 느낌으로부터 도망쳐서도 안됩니다. 그것을 느낄 뿐입니다. 그리고 나서 자신을 완전히 느낌에서 머물게 합니다.

#### ♠ 작은 주의 :

이 부분의 연습에서, 어떤 사람들은 느낌을 찾을 수 없고, 어떠한 느낌을 느낄 수 없습니다. 이것은 오랜 기간 느낌을 무시하거나 억눌렀기 때문에, 표면에 층층의 덮개가 있어, 느낌이 마비되었을 가능성이 있습니다. 이 때는 인내하고 따뜻하고 열린 상태로 기다려야 합니다. 이렇게 그것이 나오도록 기다립니다.

#### (2) 느낌이 왜곡된 것인지, 건강한 것인지를 분별하다

붓다께서 말씀하신 모든 가르침은 2제로 나뉘는데, 세속제와 승의제입니다. 『입중론』에서도 말하였습니다 : 「세속제에 의지하지 않고서 승의제를 깨닫지 못한다.」 그러므로 승의제를 깨닫기 위해서는 반드시 세속제에 의지해야 합니다.

세속제는 또 왜곡된 세속제와 건강한 세속제로 나뉩니다. 세속제의 습성과 감지는 업력에서 온 것들이 있고, 학습에서 온 것들이 있으며, 생활과 생명의 사건 경험 등 각종 학습에서 온 것들이 있습니다. 이 습성과 감지 중에서, 가령 어떠한 생각이 정확하고, 사실에 부합한다면, 정확하고 건강한 세속제입니다. 그러나 만약 개념, 생각이 현실 생활과 부합하지 않는다면, 그것은 전도된 세속제입니다. 이

전도되고 왜곡된 느낌들이 우리의 머리 느낌속에 존재하고, 신체 근육의 기억속에 존재하고, 정서속에도 존재합니다. 그것은 전도되고 왜곡된 느낌일 뿐인데, 여러분은 그것이 진짜이고, 특별한 것이라고 믿습니다.(이 부분은 부록3 <「아름다운 괴물」과 괴물의 분류를 인식하다>를 참조하십시오.)

· 린뽀체가 말레이시아 쌍둥이 호텔에서 유리 다리를 건넌 이야기  
린뽀체께서는 첫 번째 유리 다리를 건널 때, 다섯 걸음을 걷고는 온몸이 떨어져서 더 앞으로 가면 죽을 것이라고 느꼈습니다. 그래서 뒤로 물러났습니다. 린뽀체께서는 이것이 매우 지혜로운 결정이었다고 말씀하셨습니다. 만일, 그 다리가 정말로 안전하지 않다면, 돌아오는 것이 자신의 생명을 보존할 수 있기 때문입니다. 이어서, 이성적인 마음이 다방면으로 사고 분석한 뒤에, 이성적인 마음이 설득되고 확인하였습니다: 「다리는 안전해!」 그래서 린뽀체께서 두 번째, 다리를 건넙니다. 다섯 걸음을 갔는데, 여전히 온몸이 떨리고, 앞으로 더 나아가면 죽을 것이라고 느꼈습니다. 그래서 또 물러났습니다. 이것은 어찌된 일인가? 이것은 문제가 결코 저 다리에 있지 않다는 것을 나타냅니다. 만약 저 다리가 불안정하기 때문에 두려움이 있다고 말한다면, 이러한 두려움은 건강한 두려움(건강한 세속)입니다. 그러나 만약, 실제로 다리는 안전한데, 여전히 이러한 두려움이 있다면, 이러한 두려움은 전도된 세속에 속하는 것입니다. 지혜를 통하여 우리의 느낌이 확실히 건강하지 않은 두려움이라는 것을 인식하고 분별한 뒤에는 「확신이 일어나야」 합니다. 이것은 나의 습성·습기 때문에, 이러한 두려움이 일어났음을 확신합니다.

이 예에서 아직 그 다리를 밟지 않았을 때에는, 이 왜곡된 세속의

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

두려움이 결코 나타나지 않았습니다. 그러나 그 다리를 밟은 후에, 이 왜곡된 세속의 두려움이 나타났습니다. 왜 그러한가? 대부분의 근원인 몸 속 습기가 수면 상태에 있기 때문입니다. 습기(cause, 원인)는 촉발물(trigger, 즉 외부 조건)을 만나면, 그것이 움직이고 활약하기 시작합니다. 그러한 뒤에, 우리는 보통 반응을 합니다.

여기서의 요점은 「직접 반응을 하지 말아야 한다.」는 것입니다. 일이 발생했을 때, 우리는 알아차리고 느슨하게 하고 공간을 줌 주려고 해야합니다. 즉시 반응을 해서는 안됩니다. 먼저 우리의 지혜로운 마음을 이용하여 관찰하고 분석 사고합니다.

#### ♠ 작은 주의 :

관찰하고 사고한 뒤에, 이 정서 반응들이 자신으로부터 온 괴물인가를 확인해야 합니다. 예를 들면 : 어떤 친구의 행동이 여러분의 습기를 촉발시켜 화나게 했다면, 이 때, 만약 이 분노가 자신의 습기에서 온 것이라는 확인 없이, 친구가 이렇게, 저렇게 해서는 안된다고 느낄 뿐이라면, 악수 수행은 진통제처럼 변하여 잠시 정서를 이완시켜줄 수 있을 뿐, 진정한 변화에 이를 수 없습니다.

### (3) 마음과 느낌이 함께 있다

이성적인 마음의 분석을 거친 뒤에, 다리가 안전함을 확인하고, 린보체께서 다시 다리를 지나는데, 다섯 걸음 걷고는 여전히 온몸이 떨리면서 더 나아가면 죽을 것이라고 느꼈기 때문에, 또 돌아왔습니다. 어떻게 된 일인가?

이성적으로 「이것은 나의 습성이다 나의 공포다」라는 것을 아는 것만으로는 불충분합니다. 느낌에 있어 여전히 매우 두렵습니다. 때

문에, 느낌의 층차에서도 이것들이 나의 습기 나의 습성에서 생겨난 느낌임을 인지할 수 있어야 합니다. 또한, 정확한 소식을 감정의 느낌 층차로 전달하여 전도되어 잘못된 느낌을 바꾸어서, 우리의 이성적인 인지와 느낌, 이 둘을 연결시킬 수 있게 하는 것이 매우 중요합니다.

우리는 늘 괴물에 직면하고 싶어하지 않아서 밀어내지 않으면 도피합니다. 그러나 여기서 이렇게 해야만 합니다 : 단지 단순하고 느슨하게 느낌·감각과 함께 있을 뿐입니다. 감각에 대하여, 상처에 대하여 아름다운 괴물에 대하여 어떠한 일을 하지 마십시오. 조용히 「느낌과 함께 있습니다」. 믿고서 그것과 함께 있습니다. 무엇도 해서는 안됩니다. 단지 단순하게 우리의 느낌을 알아차릴 뿐입니다. 느슨하게 그곳에서 기다립니다.

### · 어떻게 「느낌과 함께 있는가」

첫 번째 비유는 권투 선수가 시합하고 있는 것 같은 것입니다. 한 쪽이 힘이 없을 때, 온몸을 상대 선수의 몸에 기댈 것입니다. 완전히 기대어 거리가 없으면, 상대 선수가 공격할 수 있는 공간이 없게 됩니다. 공격할 수가 없습니다.

두 번째 비유는 열세 살 이하의 어린아이같은 경우로, 부모에 대한 의지와 믿음을 가지고 부모 몸에 기댑니다.

세 번째 비유는 연인이 서로 믿고서 상대 어깨에 기대어 있는 것 같은 경우입니다.

여러분이 의지했을 때, 결국 그것은 해탈할 것입니다. 만약 단지 아주 멀리서 그것을 보고 있을 뿐이면, 그것은 해탈하지 못할 것입니다. 「느낌과 함께 있는」 수행의 요점은 바로 무엇도 하지 않고 있는

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

것입니다. 이 수행에서 우리는 「믿음」, 「믿음을 갖고서 의지함」을 강조합니다. 그 후에, 이렇게 어떠한 조정 수정을 하지 않고 그곳에서 기다립니다.

만약, 단지 알아차림으로 느낌을 보고 있을 뿐이면, 마치 「물가」에서 있는 것과 같습니다. 「물속으로 뛰어 들어가는 것」이 아닙니다. 물속에 안주할 수 있기 위하여, 「완전한 믿음」을 이용하여 자신을 한 번 밀어 물속으로 뛰어 들어가게 해야 합니다. 그러한 뒤에야 물속에서 안주할 수 있습니다. 이 속에는 믿음이 있어야 합니다: 「그것이 나를 빠져 죽게 하지 않을거야. 정말! 단지 120킬로일 뿐이야!」 이렇게 수영장 속으로 뛰어 들어가 수영을 배울 수 있습니다. 이처럼 느낌과 함께 있어야 합니다.

왜 우리 자신의 정서 포대기를 믿어야 하는가? 왜냐하면 정서 역시 불성을 갖고 있기 때문입니다. 「나는 너에게 불성이 있다는 것을 믿어. 나는 완전히 너를 신임해. 나는 너와 동행하고 너와 함께 한 곳에 있어야만 해. 다른 방법을 써서 너와 맞서지 않아.」

「믿고서 대처법을 사용하지 않고」, 상처에 대하여 아름다운 괴물에 대하여 완전히 믿어야 합니다. 이것이 유일한 해결 방법입니다. 평가하고 판단해서는 안됩니다. 그것과 대항해서는 안됩니다. 억압해서는 안됩니다. 도피해서는 안됩니다. 그것을 가르쳐서는 안됩니다. 느낌을 따라서는 안됩니다. 느낌 속으로 빠져들어가지 않습니다. 다만 단순하게 어떠한 의도를 갖지 않고 느낌과 함께 있습니다. 무엇도 해서는 안됩니다. 단지 그것을 알아차리고 그것을 받아들일 뿐입니다.

설령 고통스러운 느낌일지라도, 얼마나 고통스러운지를 막론하고 그것과 같이 있어야 합니다. 이것은 우리가 완전히 그 고통을 믿

고 있음을 나타내는 것이기 때문입니다. 그러나 그 고통을 강화해서 안되고, 믿고서 그것과 같이 있을 뿐입니다. 상처가 우리를 믿고 그것이 문을 열기를 기다릴 뿐입니다. 상처 스스로가 여는 것이지, 우리가 그것을 여는 것이 아닙니다. 그러므로 여는 자가 없고, 변화시키는 자가 없고, 구원하는 자가 없습니다. 우리는 그곳에 있을 뿐입니다. 「믿음」을 이용하여 상처가 스스로 열고, 아름다운 괴물이 스스로 열게 합니다. 이것이 가장 어려운 부분이지만, 또한 가장 효과적인 부분입니다.

#### (4) 왜곡된 감지와 대화하다

앞 부분의 수행을 통하여, 만약 습기에 변화가 없거나, 아직 잔여물이 있을 때는 부드러운 방식을 써서 같은 이치·이해를 가지고 그것과 대화합니다: 「이 느낌은 내가 아니야! 습기는 내가 아니야! 괴물은 내가 아니야! 나는 남은 잔여물 때문에 감정이 있고, 고통을 느끼지만, 이 감정, 느낌은 내가 아니야. 「이 느낌은 아주 또렷하지만, 결코 사실이 아니야! 느끼는 것이 진실같은 것이야! 그러나 이것은 습기와 관련된 것이지, 그것이 전달하는 소식은 결코 진짜가 아니야!」

습기는 촉발물 때문에 시동걸려 활약합니다. 우리의 느낌에 전개되고, 사고하는 마음에 영향을 주며 심지어 행동합니다.

「습기는 내가 아니고, 괴물은 내가 아니다」라는 것을 기억하고 아는 것이 중요합니다. 이러한 인식·이해를 통하여 습기·괴물이 우리와 한 몸이 아님을 압니다. 우리는 자신과 습기·괴물 사이의 공간을 찾았습니다.

그것은 단지 감지·느낌일 뿐인데, 이 감지·느낌이 자신에게 고통을 가져다줌을 이해하고 알면, 우리의 기억을 더욱 인자하게 대하

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기  
고 돌볼 수 있습니다.

♠ 작은 주의 :

수행할 때, 만약 괴물이 떠나가면, 떠나가게 합니다. 그것을 붙잡을 필요가 없습니다. 그때, 아마도 고요함과 열림 본질적인 사랑을 느낄 수 있고, 또 무소연의 사마타, 혹은 본각, 혹은 아무것도 없는 것에 들어갈 수 있는데, 모두 상관없습니다. 이 상태를 믿고, 상태가 좋을 때, 감사할 수 있습니다. 그러나 집착하고 잡지 말아야 합니다. 왜냐하면, 이 일체는 변하기 때문입니다.

· 린뽀체가 유리 다리를 건넌 결말

기쁘다! 앞 두 단계의 수행을 거친 뒤에, 린뽀체께서 마침내 다리를 건너셨습니다!

♠ 작은 주의 :

우리는 유연성을 가지고 이 모든 수행의 절차를 운용해야 합니다 : 어떤 경우는 먼저 「느낌과 함께 있다」를 운용하고, 어떤 경우는 그것과 「간단하게 대화하다」를 운용합니다. 왜냐하면, 대화가 느슨함을 가져올 수 있기 때문입니다. 대화가 쓸모없다고 느낄 때, 다시 「느낌과 함께 있다」로 돌아와서, 역시 무소연의 사마타 명상 등에 안주할 수 있습니다. 린뽀체가 가르치신 방법을 운용하여 번갈아 탄력적으로 사용할 수 있습니다.

#### (4) 기의 수행

현대인들의 빠른 생활 양식은 기를 장기적으로 초고속 상태에 머

물게 합니다. 병기(瓶氣) 수행은 속도 위반으로 착란된 기를 집으로, 단전의 위치로 데려오는 것입니다. 많은 기가 단전으로 데려와졌을 때, 기는 평형 상태에 도달할 수 있는데, 기가 과도한 것이 아니며, 막히지 않을 것입니다. 순통하고 좋고 평형을 이루며 유동성의 상태에 있게 됩니다.

우리의 기가 자연스러운 운행 속도와 유동 상태에 있지 않을 때, 속도 위반의 착란된 기는 가슴·목·정수리 등을 막아서 각종 불편한 느낌을 일으킵니다. 기는 끊임없이 충돌하고, 또 거친 몸에 병이 나게 합니다.

초고속의 착란된 기는 또한 맥속의 습기와 충돌합니다. 이 때, 습기는 격발되고 시동걸려 활약하여 왜곡된 감지와 호응을 일으킵니다. 초고속의 착란된 기를 정상의 자연스러운 상태로 돌아오게 합니다:

1. 때로는 단지 「알아차리기」만 하면, 기는 평정을 회복합니다.
2. 지나치게 빠른 기와 악수 수행을 합니다.
3. 병기 혹은 유화기의 수행을 합니다.

만약 첫 번째·두 번째 방법을 써도 기를 평형 상태로 되돌아오게 할 수 없다면, 세 번째에 의지해야 합니다. 병기, 혹은 유화기의 수행은 기를 아래로 데려와 자연스러운 상태로 돌아오게 합니다.

병기 수행은 명상 중의 혼침이나 매우 둔하고 빨리 잠드는 상태를 없앨 수 있습니다. 또한 명상 중의 도거·마음이 이리저리 뛰어다니는 상황을 조정할 수 있습니다.

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

## ■ 1. 병기 수행

기를 아래로 내려 단전으로 인도하는 단계 :

절차1 : 기의 작용을 느끼고 알아차린다 :

### (1) 울적·조임·부음

우리의 기가 그 집인 단전에 있지 않을 때, 지나치게 많고 초고속의 기가 도처에서 충돌하여 가슴·어깨, 혹은 머리 부분에 울적하고 조이거나, 붓는 느낌을 느끼고, 각 부분에 어떤 압력이 생기는 것을 느낄 것입니다.

### (2) 촉박·긴장

기가 빠른 속도로 운행할 때, 맥에게 느낌들, 「반드시 빨리 해야만 해, 빨리 가, 빨리 뛸 좀 해」 등등을 가져다줄 것입니다. 늘 빨리 목표를 바꾸고 싶어하는 느낌입니다. 촉박한 느낌 긴장감이 있어 영원히 지금에 있는 것이 아니라, 영원히 다음을 향해 이동하려고 합니다.

### (3) 강렬한 정서 반응

우리의 맥 속에는 맥결이 있고, 맥결 속에는 각인이나 습기가 있습니다. 지나치게 많은 기가 이 각인·습기들과 부딪칠 때, 습기가 격발되어 느낌을 일으킵니다. 이 감지들은 때로 왜곡되고 전도된 감지여서 강렬한 정서 반응을 가져옵니다.

이상의 세 상황이 일어날 때, 우리는 앞에서 말한 지나치게 많은 기가 몸이나 감정에 가져온 느낌인지 아닌지를 알아차리고 느껴야 합니다. 지나치게 많은 기가 집을 떠나 도처로 마구 뛰어다니는 것인지를 좀 보아야 합니다.

### 절차2 : 호흡에 맞춰 지도하기 및 기를 유지하기

우리가 해야 하는 연습은 호흡에 맞춰 하는 것입니다. 호흡을 따라 머리·가슴 부위 등에 야기된 압력·초고속감 따위의 기를 아래로 데려가는 것입니다. 초고속의 착란된 기가 자연스럽게 아래로 내려가 단전의 위치로 돌아가게 하는 것입니다. 단전의 위치는 배꼽 아래의 구역입니다.

#### ♠ 작은 주의 :

위치를 틀려서는 안됩니다. 배꼽 위쪽에 있는 것도 아니고, 상복부와 가슴 중간에 있는 것도 아닙니다.

방법 : 코로 기를 내보내고, 기를 흡수하고, 기를 붙잡아 둡니다.

- (1) 기를 내보내다 : 기를 내보낼 때, 복부는 안으로 수축할 것입니다. 모든 기를 내보내면, 하복부 전체가 수축해 들어갑니다.
- (2) 기를 흡수하다 : 기를 흡수할 때, 단전 위치로부터 흡입합니다 (마치 청소기가 단전 위치에서 기를 흡입하는 것과 같습니다). 폐가 흡입하는 느낌이 아닙니다.
- (3) 기를 붙잡아 둔다 : 기가 단전으로 흡입된 후, 양측 근육이 아

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

래를 향해 누르는 것을 느낍니다. 마치 뚜껑이 그 기를 덮은 것과 같습니다. 이때, 기를 하복부 단전 위치에서 잡아 지킵니다. 기를 유지하는 시간은 비교적 짧게 5초~10초부터 연습하기 시작합니다. 그 후, 기를 내보내고, 연습을 통하여 점차 기를 유지하는 시간을 늘립니다.

♠ 작은 주의 :

수행 과정에서, 상반신 머리·목·가슴 및 허리 부분을 모두 느슨하게 합니다. 전체 하복부를 에워싸고 기를 지킵니다. 마치 보병이 기를 모으고 있는 것과 같습니다. 힘이 있는 것이 마치 이미 준비를 다 마쳐 전쟁을 할 수 있는 것과 같습니다. 여기가 기의 중심 위치입니다.

1. 코로 기를 흡수합니다.
3. 복부 양측의 근육이 아래로 누른 뒤에 기를 지킵니다.
2. 기를 단전 위치로 데려오고 배가 부풀어 오릅니다.

코로 기를 내보냅니다.

기를 내보낼 때, 배는 안으로 수축합니다.

여러 차례의 병기 수행을 거친 뒤에, 어느 날, 머리가 가벼워진 것을 느낄 것입니다. 더 이상 정수리에 부딪히는 기가 없습니다. 기가 아래로 내려가고, 입안은 습기가 있게 되고, 눈이 커지고, 목은 가벼워지며, 또한 더 이상 그렇게 초조하지 않습니다. 자신과 단전이 하나가 되어, 안정된 몸, 열린 마음, 명료한 두뇌를 느끼면, 이 기초위에

서 불법 수행을 할 수 있습니다.

## ■ 2. 유희 병기 수행

이러한 병기 수행을 한 뒤에, 우리는 부드러운 방식의 병기 수행을 시작할 수 있습니다.

병기 수행이 끝나기 전, 마지막에 기를 전부 내보낸 뒤에, 다시 기를 흡수할 때, 단지 아주 약간의 기를 들이마셔야 합니다. 대략 10퍼센트의 기입니다. 그것을 하복부 단전에서 지킵니다. 그리고 나서, 상반신은 계속 호흡할 수 있고, 말하고 응대하고 책 보고 텔레비전 보는 등 어떠한 활동도 할 수 있습니다.

평상시, 책을 읽고 진언하고 길을 걷고 일하거나 기타 활동 등을 막론하고, 과정에서 아마도 어떤 일이 발생하고, 감정에 빠져, 원래 지키고 있는 기가 보이지 않게 될 수 있고, 느낌이 두렵고 무섭게 되고, 심지어 머리가 아프고 초조하고 초고속감을 느끼면, 그것을 알아차립니다. 그리고 나서, 다시 새롭게 기를 내보내고, 기를 흡수하여 기를 단전의 집으로 데려와 10퍼센트의 기를 지킵니다. 그러한 뒤에, 다시 계속 원래 하던 일을 합니다. 예를 들면, 텔레비전을 보다 자극적인 장면이 나와 잡고 있던 기를 놓쳤을 때, 알아차리고, 그 뒤에 돌아와 다시 그 10퍼센트의 기를 지키는 것과 같습니다.

이것은 수행 연습을 해야 합니다. 수행하지 않으면, 소용이 없습니다. 만약 성실하게 수행할 수 있다면 전문가가 될 수 있습니다. 저를 믿으십시오. 이것은 내가 매일 늘 하는 수행입니다. 만약 이 병기 수행을 하지 않는다면, 나는 매우 피곤할 것입니다. 병기 수행은 피로를 줄여주기 때문에, 내가 많은 일을 할 수 있습니다. 병기 수행은 수행하고 일하는 데에 더욱 효율적이도록 도울 것입니다.

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

만약 수시로 이 10퍼센트의 기가 단전에 있도록 유지할 수 있다면, 반은 깨달은 것입니다. 왜냐하면, 막 시작했을 때, 일단 정념을 잃으면, 지키는 기가 보이지 않을 것입니다. 좋은 소식은 우리의 뇌는 학습을 통하여 자동화되면, 우리가 자전거를 타는 것을 배울 때처럼, 어떤 점에 이르면, 자동화한 뇌가 자전거를 타고 있다는 것입니다. 심지어 자전거를 탈 때, 다른 일을 생각할 수도 있습니다. 병기 수행 역시 이렇습니다. 막 시작했을 때, 정념을 가져야 하고, 의식을 이용하여 움직여야 합니다. 천천히, 여러분이 다른 일을 하고 있을 때라도, 기는 또한 자동으로 그곳에서 정착합니다. 성실하게 연습하면, 빠르게 이러한 상태에 도달할 수 있습니다.

나는 그것이 반드시 여러분의 고통을 줄여줄 것이라고 예견할 수 있습니다. 특히, 머리, 어깨, 가슴, 심장 등등의 긴장을 느슨하게 할 것입니다. 맥 속의 습기에 충돌하는 초고속의 기가 제어되어, 하복부 단전 위치로 돌아갈 것입니다.

정말로 이렇게 수행하십시오. 거듭해서 이렇게 수행하십시오. 이것이 바로 보살들이 서로 증상하는 수행입니다.

## (5) 명점 수행

명점은 사랑·명료·용기·활력·동력 및 즐거움과 기쁨의 집입니다.

맥(약수 수행의 각종 절차)·기(병기, 혹은 유회기 수행)와 사마타 명상 수행을 교대로 해서, 기를 자기 집으로 돌아가게 하여, 흐름이 순통하고 맥결이 열리고 나면, 명점은 저절로 활약할 수 있습니다.

## ■ 본질적인 사랑

기가 있어야 할 곳으로 되돌아가서, 원래 막고 있던 맥결이 풀렸을 때, 명점은 우량하고 정확한 상태가 되어, 느슨함· 자신감· 열림· 용기· 즐거움을 느낄 것이고, 저절로 사랑의 느낌이 일어납니다. 자비가 일어나고, 즐거움· 편안함· 행복을 느끼는데, 이것이 바로 본질적인 사랑입니다.

## ■ 명점을 늘리는 방법

어떠한 종교 신앙이 없다면, 마음이나 몸의 느슨함에 의지하여 집 밖으로 나가 꽃을 감상하고, 좋아하는 음악을 듣고, 산책하고, 바람을 쏘고, 혹은 대자연 속에서 음이온을 들이마시고, 차를 마시고, 시를 낭송하는 등 자기 마음을 즐겁게 할 수 있는 활동으로 자신의 명점을 진작시킬 수 있습니다. 자신을 우울· 슬픔· 의기 소침으로부터 각성시킬 수 있습니다.

만약 종교 신앙이 있다면, 더욱이 불제자라면, <사무량심>을 낭송하여 자비희사의 마음을 일으키고, 밀라레빠 도가나 띠로빠 도가 등등을 낭송합니다. 동시에, 이것은 공경심 기원문을 낭송할 좋은 기회이기도 합니다.

## ■ 사무량심

「무조건적인 사랑」인 본질적인 사랑에 연결합니다: 이것은 내재한 기본적인 편안함· 행복감입니다. 온 감정의 중심이며, 또한 보리심의 씨앗입니다.

이 때, 우리는 가족과 친구, 및 일체중생이 모두 이러한 열림·자

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

신감·용기·기쁨·편안함·자비 등의 기초적인 행복감을 경험할 수 있기를 바라기 시작합니다. 이때, 사무량심을 사유하고 낭송할 수 있습니다.

♠ 작은 주의 :

수행 과정에서 매번 일체가 편안하며, 명점이 일어나고 본질적인 사랑이 나타남을 느낄 때, 사무량심을 낭송할 수 있습니다.

## (6) 명료한 수행

본질적인 사랑을 느끼고, 몸과 마음이 평형 상태에 도달했을 때, 그때의 상태를 유지하기 위하여, 우리는 지혜를 필요로 하는데, 사랑이 지혜를 갖게 해야 합니다. 지혜는 명료함이 있어야만이 일어날 수 있습니다. 때문에 알아차림을 통하여 명료함을 인식해야 합니다.

명료함은 두 종류로 나뉩니다: 하나는 5근식의 명료함이고, 다른 하나는 의식의 명료함입니다. 막 훈련을 시작했을 때는 반드시 근식의 명료함에 의지해야만이 의식의 명료함을 인식할 수 있습니다. 예를 들어, 안식을 말하자면, 눈을 떠야 만이 명료하게 외부의 일체를 감지할 수 있습니다. 근식의 명료함을 일으키고, 근식의 명료함은 의식의 명료함을 일으키는 것을 돕습니다. 그 후에, 의식의 명료함을 알아차립니다.

끊임없는 수행·익숙해짐 뒤에, 어느 날, 근식의 명료함이 있건 없건 간에, 의식의 명료함을 인식할 수 있습니다.

명상에는 두 가지 요소, 즉, 고요함과 명료함이 있습니다. 고요함 속에 명료함이 있습니다. 명료하면서 생각 없음이 사마타의 견지입니다. 이 견지 위에서 동요 없이 안주하는 것이 바로 사마타 명상입니다.

니다.

어떻게 동요 없이 안주하는가? 정지와 정념에 의지해야 합니다. 정념이 책임지는 일은 끊임없이 기억하고 명료함을 일으켜서, 명료함을 잃지 않는 것입니다. 정지는 판별하는 것으로, 지금 산란한가, 산란하지 않은가를 알 수 있습니다. 일단 산란이 나타나면, 즉시 그것을 데려와야 합니다.

♠ 작은 주의 :

전체 미세신의 수행 절차는 이미 다 설명하였습니다. 매 번의 수행은 무소연의 사마타로부터 시작합니다. 과정에서 매 번 일체가 편안함을 느낄 때, 대상 없는 사마타 명상으로 돌아올 수 있습니다. 마지막 수행을 맺음하기 전에, 역시 대상 없는 명상에 안주할 수 있습니다.

## 2. 미세신 실참 수행 지도

연습하기 전에, 우리는 마음속에서 선량한 동기를 일으키고, 아울러 다음의 사유를 할 수 있습니다:

「저는 이 수행을 하여 스스로 마음의 고요를 얻고 미세신의 평형에 도달하며, 아울러 나아가 저의 가족, 친구, 모든 저와 연결된 사람들이 내재한 고요와 기쁨을 얻고, 건강하고 행복한 인생을 누릴 수 있도록 돕고 이익되게 할 수 있기를 바랍니다.」

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

만약 여러분이 불교도라면, <귀의 발심문>을 낭송할 수 있습니다:  
모든 부처님, 정법, 성스러운 승가에게 보리에 이를 때까지 제가  
귀의합니다.

저의 보시 등 공덕으로 중생을 이롭게 하기 위하여 성불하기를 바  
라옵니다.

(쌍계 최당 촉기 촉남라 장출발두 닥니 깎수치 닥기 진속 기빠 쓰남기 돌라 펜칠  
쌍계 둘빨속)

이어서, 불교도인지 아닌지를 막론하고, 모두 <사무량심>을 낭송  
할 수 있습니다:

일체 유정에게 즐거움과 즐거움의 원인이 함께 하길 원합니다.

일체 유정에게 고통과 고통의 원인이 떠나길 원합니다.

일체 유정이 고통 없는 묘락에서 떠나지 않길 원합니다.

일체 유정이 친소애증을 떠나 대평등에 머물기를 원합니다.

## ■ 1. 맥의 수행

### (1) 몸과 마음의 짐을 내려놓는다 :

얼마나 많이 여러분의 물건을 잡고 있는지, 가방 안에 얼마나 많은  
스트레스의 짐이 있는지, 자질구레한 생각을 막론하고, 모든 판단·  
시비·옳고 그름, 모든 짐을 내려놓으십시오!

⇒ 손을 흔드는 동작

전체 팔을 위아래로 흔들고, 입은 기를 내보내는 것과 호흡을 이룹니다. 하·하·하·하·하……

팔을 흔들고 온몸을 느슨하게 풀고 모든 생각과 짐을 내려놓고, 입을 벌리고 기를 내보냅니다. 볼을 좀 움직이고, 어깨와 등을 좀 흔듭니다. 모든 세포를 깨우고 내려놓고 느슨하게 합니다.

동시에 주문의 말을 할 수 있습니다 : 누가 상관해! 상관없어! 그래서 또 어찌라구!

⇒ 기를 내보내고 내려놓는다

하나, 둘, 셋을 세고, 「하-」라고 길게 기를 토해냅니다. 기를 내보내는 동시에 두 손을 내려놓습니다. 마치 손이 무거운 물건을 들고 있다가, 손안의 물건을 풀어 자연스럽게 아래로 떨어뜨려 내려놓는 것처럼 이렇게 내려놓습니다. 그 두 손은 텅 빈 상태로 둡니다. 그러나 그 상태를 잡아서 안되고, 그 상태를 믿어야 합니다. 단지 그곳에 둘 뿐입니다. 이렇게 좀 둡니다.

## (2) 악수 연습 지도 :

⇒ 자신의 느낌을 느낍니다

몸과 마음의 짐을 내려놓은 뒤에, 자신의 느낌을 알아차립니다. 신체적·정서적 미세신의 느낌, 어떠한 느낌이든 그것을 알아차립니다. 그것을 느낍니다.

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

이때, 그것들에 어떤 다름이 있다고 구별해서는 안됩니다. 단지 단순하게 느낌을 느낄 뿐입니다. 아마도 신체적인 느낌일 수 있습니다: 등의 통증·어깨 굳음·무릎 통증 등등. 어쩌면 정서적인 느낌일 수도 있습니다: 슬픔·두려움·후회·기쁨 등등. 또는 여러 해 묵은 느낌들이 일어날 수도 있습니다. 어떠한 감각 느낌이 그것과 연결을 만드는데, 그것을 알아차립니다. 관상하는 것이 아니고, 아픔이나 슬픔을 사고하는 것이 아니며, 또한 특별한 느낌을 창조하는 것이 아닙니다. 현재 어떠한 느낌이 있는가를 막론하고, 그것을 알아차립니다. 이 느낌에 대하여 부드럽게 대하고, 느낌 속에서 느슨하게 합니다.

만약, 혼침이나 잠자고 싶음을 느끼면, 이 혼침과 잠자려는 뜻을 알아차립니다. 이 졸리운 느낌을 알아차리고, 그 속에서 느슨하게 합니다. 느슨하게 하지만 자는 것이 아닙니다. 그러나 잠자는 것 같은 그러한 느슨함은 동시에 분명한 알아차림이 있을 수 있고, 모든 일체를 알아차릴 수 있어야 합니다.

만약, 「나는 느낌이 없어.」라고 생각한다면, 이 자체가 바로 느낌입니다. 「느낌 없는 느낌」이므로, 그것을 알아차립니다. 그것에 대하여 인자하게 대하고, 그 속에서 느슨하게 합니다. 또, 혹은 무감각하거나, 이 무감각을 느끼면, 스스로를 이 무감각 속에 머물게 합니다.

때로 생각이 일어나면, 마찬가지로 생각을 알아차릴 뿐입니다. 생각 속에서 느슨하게 합니다. 주의력을 몸과 느낌에 놓고, 일어나는 어떠한 느낌을 알아차리고 알 뿐입니다. 그러나 그것을 평가하고 단정해서는 안됩니다. 평가하고 단정하지 않는 것이 인자함입니다. 느슨하지만 혼침하지 않고 각성을 유지합니다. 그러나 마음이 도처로 마구 뛰어다니지 않습니다.

⇒ 여러분의 감지가 왜곡된 것인가, 건강한 것인가를 분별한다

우리의 대부분 습기는 수면 상태에 있습니다. 습기, 그것은 「원인」인데, 「조건(연緣)」이라는 촉발물을 만나면, 습기가 이 조건에 격발됩니다. 비교적 강렬한 정서가 일어나면, 알아차리고 느슨하게 하려고 시도해야 합니다. 즉각적으로 호응해서는 안됩니다. 우리의 지혜로운 마음을 운용하여 관찰하고 분석합니다. 마치 린뽀체께서 예로든, 말레이시아의 쌍둥이 빌딩에서 유리 다리를 건넌 이야기처럼, 그러한 방식으로 분석합니다.

이를테면, 어떤 친구의 행위(연緣)이 여러분을 화나게 하였습니다. 이때, 여러분을 화나게 한 원인이 무엇인가를 관찰 분석할 수 있습니다. 아마도 과거의 상처, 불쾌한 경험일 수 있습니다. 혹은 여러분의 강렬한 신심·관점·자존감 등이 도전을 받았다고 느낄 수 있습니다. 이것들은 모두 습기(괴물)입니다.

이 습기들은 아마도 슬픔일 수 있고, 혹은 고뇌·강한 분노·공포·불만일 것입니다. 혹은 모든 일들이 엉망이라고 느끼는 것 등입니다.

지혜를 통하여 분별한 후에, 우리는 확신을 일으켜야 합니다. 이 느낌이 나의 각인·나의 습성에서 왔음을 확신합니다. 이것은 단지 잘못된 감지일 뿐입니다.

⇒ 마음과 느낌이 함께 있다

이러한 확신을 갖고 정서 느낌을 이끌어낸 배후의 습기를 알아차

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

리고, 그것과 인사합니다. 「헤이! 나의 사랑하는 습기야, 나는 네 몸에서 일들이 발생한 것을 알아. 나는 이해할 수 있어. 그렇지만 일은 이미 과거인데, 너는 지금 여전히 고통받고 있구나. 사실, 일은 결코 이러한 것이 아니야. 이 고통들은 습기에서 온 것이지.」

이 때는 마치 병난 아기를 끌어안고 있는 것처럼, 습기를 끌어안고 있습니다. 나의 이 가없는 습기 아가야! 동정심을 갖고 사랑으로 그것을 보고, 관심을 갖습니다!

이 느낌들을 줄곧 계속해서 갖고 있는 것이 괜찮습니다. 느낌이 떠났다면, 역시 괜찮습니다. 단순하게 느낌에 주의를 기울이고, 느낌을 느낍니다. 만약 갑자기 생각이 일어나 「나는 정말 이것들을 모르겠어.」라고 생각한다면, 그렇게 이 생각을 알아차립니다.

평가하여 판단하지 말고 억누르지 말고 또한 그것을 따라가지 말고 홀시하지 말고 그것으로부터 도망치지 말고 조작하지 말고 제어하지 말고 조정하고 바꾸지 말고, 또한 어떠한 대처법을 쓰지 마십시오. 왜냐하면 어떠한 방법도 그것을 없앨 수 없기 때문입니다. 각각의 반응이 모두 해치는 것입니다. 어떠한 반응도 하지 말아 보십시오.

단순하게 의지할 뿐입니다. 마음이 믿음을 갖고 느낌에 의지하게 하고, 그것과 완전히 함께 있게 합니다.

첫 번째 비유는 권투 선수가 시합하고 있는 것과 같습니다. 한쪽이 힘이 없을 때는 온몸을 상대 선수에게 기댁니다. 완전히 기대어 거리가 없으면, 상대 선수가 공격할 수 있는 공간이 없게 되어 공격할 수가 없습니다.

두 번째 비유는 열세 살 이전의 어린 아이가 부모에 대한 의존과

믿음을 갖고서 부모 몸에 기대는 것과 같습니다.

세 번째 비유는 연인 간에 서로 믿음이 있어 머리를 상대방의 어깨에 기대는 것과 같습니다.

「믿음을 갖고서 기대고」, 그 후에는 어떠한 조정·수정을 하지 않고 그곳에 있습니다.

만약, 알아차림으로 느낌을 보고 있을 뿐이라면, 「물가」에 서있는 것과 같습니다. 「물속으로 뛰어들어가는 것」이 아닙니다. 물속에 안주할 수 있기 위하여, 「완전한 믿음」으로 스스로를 밀어 물속으로 뛰어들어야 합니다. 그러한 뒤에야 물속에서 안주할 수 있습니다. 이 속에는 믿음이 있어야 합니다: 「그것이 나를 빠뜨려 죽이지 않을거야. 정말이야. 단지 120킬로일 뿐이야!」 이렇게 뛰어들어가기를 청하는 것이 정서 느낌 속에 있는 것입니다. 믿음을 갖고 그것들과 같이 있습니다. 그 속에 머물습니다. 그것을 평가하고 판단 해서는 안됩니다. 평가하고 판단하지 않는 것이 인자함입니다.

혹은 어쩌면 또 다른 습기의 경험이 나타날 수 있습니다. 매우 미세한 공포가 일어나면, 공포를 알아차릴 뿐입니다. 그것과 인사하고, 헤이라고 말합니다. 이 공포와 만나, 그것을 억눌러서도 안되고, 그것을 길러 확대시켜서도 안되며, 이 공포를 바꾸고 조정해서도 안됩니다. 단지 공포 속에 있을 뿐입니다. 그것을 알고, 그것과 같이 있을 뿐입니다. 이 공포에 대하여 어떠한 일을 해서는 안됩니다. 그것이 스스로 바꿀 것입니다. 그것은 무상하기 때문입니다.

어떠한 일이 발생하건 간에, 그것이 일어나게 하십시오!

만약, 어떠한 일이 발생하지 않았다면, 일어나지 않은 것입니다!

이 때, 「열림」이 아마도 일어날 것입니다. 여는 상태를 알아차리고, 그 속에 머물습니다. 그러나 역시 그 상태를 잡아서서는 안됩니다. 어

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

쩌면 이러한 상태가 사라질 수 있습니다. 혹은 열지 않아도 상관없습니다. 단지 함께 있을 뿐입니다. 그 속에 머무는 것이지, 제어자가 아니며, 또한 선생님이 아닙니다. 진실한 친구로서, 그 옆에서 같이 동행합니다.

⇒ 왜곡된 감지(습기)와 대화하다

앞쪽의 수행을 거치면서, 만약 습기가 결코 변화되지 않거나, 혹은 아직 잔여물이 있을 때, 온유하게 이해심을 갖고서 그것과 대화할 수 있습니다:

이것은 내가 아니야. 습기는 내가 아니야. 괴물은 내가 아니야. - 나는 지금 남은 잔유물 때문에 고통을 받는다고 느껴. 그것은 내가 아니야.

이 감각은 분명하지만, 결코 사실이 아니야.

그것을 느끼기에 마치 진실 같지만, 그러나 이것은 습기의 관계 때문이야. 그것이 전달하는 소식은 결코 진짜가 아니야.

수행을 내려놓고, 대상 없는 사마타에 안주합니다. 마음을 고요하고 명료한 상태에서 느슨하게 하고, 어떠한 노력을 하고 힘을 낭비하지 않습니다. 생각이 왔다 갔다 하게 합니다. 그러나 생각을 따라가지 않고 부드러움을 지니고 애쓰지 않는 정념을 유지하며 느슨하게 합니다. 그러나 혼침하지 않습니다.

## ■ 2. 병기 연습 지도

어떤 지점에 이르러, 어찌면 몸안에 어떤 조급하고 불안한 기가 활약하고 있음을 느낄 수 있습니다. 완전히 정서적인 장애나 괴물은 아니지만, 그것 역시 어찌면 괴물을 교란시키고, 온몸의 체계나 미세신의 체계를 교란시켜서 우리의 온몸 체계를 과속하게 하여, 불안하고 조급함을 느껴 이렇게 그 당시를 머물 수 없게 합니다. 미래의 방향으로 이동하도록 재촉합니다. 이것은 기가 작용하고 있는 것이고, 왜곡되고 조급하며 건강하지 못한 기가 우리 상반신에서 과도하게 움직이는 것입니다. 우리는 그것을 「단전 위치」로 데려가야 합니다.

지금 함께 병기 연습을 합니다 :

- (1) 기를 내보낸다: 우선, 코로 기를 내보냅니다. 기를 내보낼 때, 배는 안으로 수축할 것입니다.
- (2) 기를 흡수한다 : 기를 단전의 위치로 끌어들입니다. 동시에 배는 부풀어 오를 것입니다.
- (3) 기를 흡수한 뒤 : 복부의 양측 근육이 다소 아래를 누르게 합니다.
- (4) 기를 유지한다 : (배꼽을 중심으로 아래쪽에 기를 유지한 채) 5초 8초, 혹은 11초, 심지어는 더욱 길게 합니다. 상반신은 느슨히 자유롭게 하고, 팽팽하게 억제하지 말아야 합니다. 안정적이고 평온한 몸, 밝고 열린 마음을 유지하는데, 이러한 상태로 거듭해서 연습을 계속합니다!  
(린뽀체는 매일 약 30번을 건의하고, 시간이 된다면, 108번을 하도록 건의하셨다.)

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

대상 없는 사마타에 안주합니다.

### ■ 3. 명점 본질적인 사랑의 수행

거듭해서 연습하면, 저 원래의 막힘들이 천천히 열릴 것입니다. 더욱 많이 열렸을 때, 본질적인 사랑의 특질이 일어날 것입니다. 우리는 고요함·느슨함·자신감·열림·용기·기쁨을 느낄 것이고, 준비를 잘하여 사랑을 합니다. 마치 불의 「열에너지」처럼 따뜻하고 편안한 느낌을 갖습니다. 마음속에는 「이유 없는 즐거움」이 용솨음칩니다.

본질적인 사랑의 주요 특질은 따뜻하고 편안한 느낌입니다. 마치 여러분이 사랑을 느끼고, 사랑을 찾은 것 같은 것입니다.

그러나 이 「사랑」은 표현하는 사랑이 아니라, 본질적인 사랑입니다. 열에너지 같은 것입니다. 이러한 특질들이 점차, 혹은 한 곳에 모인 출현일 것입니다. 그것이 일어날 때, 인식하고, 집착하지 않은 채 감상하고 감사합니다. 그리고 나서 그것과 함께 있습니다.

만약 여러분이 찾을 수 있다면, 좋습니다. 그러나 어떠한 특질을 찾지 못했을 때, 그렇다면, 「찾지 못한」 상태에 머물 뿐입니다. 또 혹은 본질적인 사랑을 찾았으나, 그것이 또 사라졌다면, 걱정할 필요가 없습니다. 대상 없는 수행이나 악수 수행으로 돌아올 수 있습니다.

끊임없는 수행을 통하여 점점 익숙해진 뒤, 어느 때를 막론하고 본질적인 사랑과 연결하고 싶으면, 그것은 거기에 있을 것입니다. 본질적인 사랑에 접근할수록, 보리심의 씨앗에 접근하게 됩니다.

이 순간, 우리는 또한 우리의 가족, 친구, 및 일체 중생이 모두 이러한 열림·자신감·용기·기쁨·평안함·사랑 등의 기초적인 행복감을 경험하길 바랍니다!

절실한 기원을 가지고서 사유하며 <사무량심>을 낭송합니다 :

일체 유정에게 즐거움과 즐거움의 원인이 함께 하길 원합니다.

일체 유정에게 고통과 고통의 원인이 떠나길 원합니다.

일체 유정이 고통 없는 묘락에서 떠나지 않길 원합니다.

일체 유정이 친소애증을 떠나 대평등에 머물기를 원합니다.

#### ■ 4. 명료함의 수행

우리가 본질적인 사랑을 느끼고, 몸과 마음이 평형 상태에 이르렀을 때, 당시의 상태를 유지하기 위하여, 지혜가 있어야 합니다. 사랑이 지혜를 갖도록 해야 하는데, 지혜는 명료함이 있어야만이 일어날 수 있습니다. 그러므로 알아차림을 통하여 명료함을 인식해야 합니다.

우선, 눈을 뜨고, 앞쪽 허공을 직시합니다. 줄곧 여러분 좌우 양쪽 대략 180도 시선 범위를 봅니다. 허공 속의 어떤 점을 주시할 필요는 없습니다. 단지 느슨하고 열린 상태로 허공을 보고 있을 뿐입니다. 그곳에 머물 뿐입니다. 그리고 나서 느슨하게 합니다. 느슨하게 하지만, 눈을 감아서 안 됩니다. 그 명료함을 알아차리고, 명료함 속에 머물 뿐입니다.

지금 눈을 감고, 여러분의 내재한 명료함을 찾습니다. 이 명료함을 알아차릴 뿐입니다. 혼침이 없고, 어떠한 사유가 없습니다. 알고서 그것을 알아차릴 뿐입니다.

미세신의 저층에는 고요, 열림 및 평안이 있습니다. 여러분의 마음은 단지 무념으로 자유자재하게 현재를 감지할 뿐입니다. 과거를 사유하지 않고, 미래를 사유하지 않고, 또한 현재의 어떠한 것을 불

건전한 미세신(微細身: Subtle Body)을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기

잡지 않습니다. 단지 알 뿐입니다. 단지 알아차릴 뿐입니다. 이 명료함 속에서 느슨하게 합니다. 느슨하지만, 혼침하지 않습니다. 명료하지만 무념입니다. 이 고요, 이 명료함이 바로 사마타 명상의 기초입니다.

지금 눈을 뜨고, 이 고요를 유지하고, 이 명료함을 유지합니다. 우리의 시선 역시 매우 분명하게 봅니다. 시선 속의 모든 일체를 봅니다. 그러나 어떠한 것을 집착하지 않습니다. 단지 알고서 그것을 알아차릴 뿐입니다.

어떠한 지점에 이르러서도 대상 있는 사마타 명상 - 호흡 명상을 연습할 수 있습니다. 알아차림을 호흡에 둡니다.

만약 「괴물」이 나타나 현재의 상태를 파괴하려고 한다면, 우선, 계속 호흡 수행하는 것을 시도합니다. 정말로 방법이 없으면, 악수 수행으로 돌아갑니다. 그러한 뒤에, 다시 대상 없는 사마타 명상으로 돌아옵니다. 교대로 연습합니다.

여기에서, 이미 미세신의 모든 수행을 한 번 하였습니다. 만약, 하고 싶은 수행 항목으로 다시 돌아갈 시간이 있어, 단독으로 좀 긴 시간을 연습할 수 있다면, 맥의 수행 「내려놓기·느낌을 느끼기·분별하기·그것과 함께 있기·대화주문」, 혹은 기의 수행 「병기·유화기」, 명점의 수행 「본질적인 사랑·사무량심」, 명료한 수행 등을 반복해서 지속적으로 연습할 수 있습니다. 이것이 보살들이 상호 증상하는 수행입니다.

## ■ 회향

연습을 다 하고서, 다음을 사유할 수 있습니다.

「오늘 한 미세신 연습의 이익과 모든 일체 선행·모든 긍정적인 에너지·일체 쌓은 이익으로 세계 평화를 바라고, 지구가 점점 건강해지길 바라고, 사람들의 고통이 줄어들고 자유와 건강한 생활을 누리기를 바랍니다.」

만약 여러분이 불교도라면, 나아가 <보리심 기원문>과 <회향문>을 낭송할 수 있습니다.

<보리심 기원문>

수승한 보리심이 아직 일어나지 않았으면 일어나게 하고  
일어났으면 물러나지 않게 하고, 점점 증장하길 바랍니다!  
(장썸썸촉 린보체 마깨빠남 깨굴찍 깨빠남빠 메빠양 공네공두 펠왈속)

<회향문>

이 공덕으로 모든 것을 다 아는 부처님의 자성을 증득해 번뇌 허물의 적들을 행복시키고

생노병사의 파도가 넘실되는 윤회의 바다에서 중생들을 해탈하게 하소서.

(쏘남디이 탐제식빠니 톱네네빠 다남팜제네 계가나치 바랍툽빠이 씨빠초레 돌와 돌왈속)