

# 수심체계

(修心體系)

# 수심체계

## > 좋은 마음 상태란 무엇인가?

### > 자유, 자비, 자재의 마음상태

- 정치, 경제, 사회, 문화, 교육, 종교 등 세상 모든 일의 궁극적인 목적은 좋은 마음 상태를 만드는 것
- 좋은 마음 상태란 자유, 자비, 자재의 마음상태를 의미함

좋은 마음  
상태

- 일체의 걸림이 없는 **자유(自由)감**
- 한정 없고 따뜻한 **자비(慈悲)심**
- 게으름을 피우지 않고 민첩한 **자재(自在)로움**

# 수심체계

## > 수심체계란 무엇인가?

➤ 자유, 자비, 자재의 마음상태를 위한 마음공부 방법론

- 마음공부란

- 탁 트인 허공에 낀 구름을 걷어내는 것

- 무한한 허공을 확인하는 것



이 두 가지 축의 공부가 중도적 조화를 이루면서  
나아가는 것이 마음공부임

# 수심체계

## > 수심체계란 무엇인가?

### ➤ 자유, 자비, 자재의 마음상태를 위한 마음공부 방법론

- 우리의 마음(의식공간)은 우주를 포함할 만큼 광활하게 큼
  - ➔ 이러한 의식 공간에 부정적인 것이 있다 한들 허공의 구름 정도에 지나지 않음
  - ➔ 번뇌를 걷어내고 무한한 부분을 확인하는 것이 마음공부

의식공간 : 허공과 같이 무한함



번뇌 : 허공에 낀 구름과 같아서  
전체 의식 공간의 0.001%에 불과함

# 수심체계

## > 번뇌란 무엇인가?

### > 5가지 번뇌

- 눈 앞에 돈이 있을 때 다음과 같은 마음을 가지는 것이 번뇌임

돈을 개념화함	“돈이 <b>있다.</b> ”
돈에 가치를 부여함	“돈이 <b>좋다.</b> ”
욕심이 생김	“돈이 갖고 <b>싶다.</b> ”
갖지 못하여 좌절, 분노	“화가 난다, <b>쌍!</b> ”
불만이 생겨남	<b>불만사고</b>



# 수심체계를 통한 마음공부 방법

> 무한 허공을 확인하는 주바라밀\*

## 돈망 명상

- 동사섭의 핵심 수행
  - 돈망이란 '모든 기억을 놓아버리고 걸림 없는 의식 상태로 지금 여기에 그냥 이대로 깨어있는 상태'를 의미함
  - 돈망명상을 통해 허공과 같이 비어있는 **무한 의식 공간을 확인**하고 깨달음

\* 주바라밀(主波羅蜜) : 마음공부를 위한 가장 중요한 수행법



# 수심체계를 통한 마음공부 방법

## > 번뇌 제거를 위한 조바라밀\*

### 지족 명상

- 불만사고를 정화
  - 지천으로 감사거리가 있다는 사실을 깨달음으로써 만족사고를 할 수 있게 함

\* 조바라밀(助波羅蜜) : 주바라밀을 보조하는 수행법

# 수심체계를 통한 마음공부 방법

## > 번뇌 제거를 위한 조바라밀

### 비아 명상

- '있다 - 좋다'라는 **어리석은 생각을 정화**
  - 실체사고\*를 통해 대상을 개념화하기 시작하면 대상에 대한 가치를 생각하게 마련임
  - 무아(無我)를 통해 실체사고의 어리석음을 깨닫게 하는 명상

\* 실체사고(實體思考): 무심의 상태에서 벗어나서 대상을 개념화하게 되면 '나-너'를 구별하는 실체사고가 형성됨.



# 수심체계를 통한 마음공부 방법

## > 번뇌 제거를 위한 조바라밀

### 죽음 명상

- '싶다'라는 욕심을 정화
  - 대상에 가치를 부여하게 되면 그것을 가지고 싶다는 욕구가 생김
  - 죽음명상은 우리들 마음 속에 뿌리 깊게 자리하고 있는 탐욕을 내려놓게 하는 명상

# 수심체계를 통한 마음공부 방법

## > 번뇌 제거를 위한 조바라밀

### 나지사 명상

- '쌍'하는 분노를 정화
  - 현재의 부정적인 상황을 있는 그대로 수용하고  
집착하지 않도록 함으로써 분노를 사라지게 하는 명상

# 수심체계를 통한 마음공부 방법

## > 수심체계 정리

### 주바라밀

**돈망명상** 무한 의식공간을 확인한다.

**지족명상** 불만사고를 정화한다.

### 조바라밀

**비아명상** '있다 - 좋다'라는 어리석음(치 : 痴)를 정화한다.

**죽음명상** '싶다'라는 욕심(탐 : 貪)을 정화한다.

**나지사명상** '쌍'하는 분노(진 : 瞋)를 정화한다.