**기리마난다 경**

한때 세존께서는 사왓티에서 제따 숲의 급고독원에 머무셨다. 그 무렵에 기리마난다존자가 병에 걸려 극심한 고통에 시달리고 있었다. 그때 아난다 존자가 세존께 다가갔다. 가서는 세존께 절을 올리고 한 곁에 앉았다. 한 곁에 앉은 아난다 존자는 세존께 이렇게 말씀드렸다.

“세존이시여,

기리마난다 존자가 병에 걸려 극심한 고통에 시달리고 있습니다. 세존께서 연민하는 마음을 내시어 기리마난다존자를 직접 방문해 주시면 감사하겠습니다.

“아난다여,

만일 그대가 기리마난다 비구에게 가서 열 가지 인식에 대해 말해준다면 , 기리마난다 비구는 열가지 인식에 대해 듣자마자 병이 즉시 가라앉게 될 것이다.

무엇이 열인가?”

**“오온에 대해 무상(無常)이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
무아라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
부정(不淨)이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
위험을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
버림을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
탐욕이 빛바램을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
소멸을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
온 세상에 대해 기쁨이 없다는 인식,   
모든 형성된 것들에 대해 무상이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식,   
들숨날숨에 대한 마음챙김이다.”**

**1.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 오온에 대해 무상이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 숲으로 가거나 나무 아래로 가거나 빈집으로 가서 이와 같이 숙고한다.

‘물질은 무상하다. 느낌은 무상하다. 인식은 무상하다. 심리현상들은 무상하다. 알음알이는 무상하다.’라고. 이처럼 이들 다섯가지 나 등으로 취착하는 무더기들에 대해 무상을 관찰하면서 머문다.

아난다여,

이를 일러 오온에 대해 무상이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**2.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 무아라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 숲으로 가거나 나무 아래로 가거나 빈집으로 가서 이와 같이 숙고한다.

‘눈은 무아요 형상은 무아다. 귀는 무아요 소리는 무아다. 코는 무아요 냄새는 무아다. 혀는 무아요 맛은 무아다. 몸은 무아요 감촉은 무아다. 마노는 무아요 법은 무아다.’라고. 이처럼 이들 여섯가지 안팎의 감각장소에 대해 무아를 관찰하면서 머문다.

아난다여,

이를 일러 무아라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**3.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 부정이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 발바닥에서부터 위로 올라가며 그리고 머리털에서부터 아래로 내려가며, 이 몸은 살갗으로 둘러싸여 있고 여러 가지 부정한 것으로 가득차 있음을 반조한다.

즉 ‘이 몸에는 머리털. 몸털. 손발톱. 이. 살갗. 살. 힘줄. 뼈. 골수. 콩팥. 염통. 간. 늑막. 지라. 허파. 창자. 장간막. 위. 똥. 쓸개즙. 가래. 고름. 피. 땀. 굳기름. 눈물. 피부의 기름기. 침. 콧물. 관절활액. 오줌 등이 있다.’라고. 이처럼 이 몸에 대해 부정함을 관찰하면서 머문다.

아난다여,

이를 일러 부정이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**4.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 위험을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 숲으로 가거나 나무 아래로 가거나 빈 집으로 가서 이와 같이 숙고한다.

‘이 몸에는 많은 괴로움과 많은 위험이 있다. 이 몸에는 여러 가지 병이 생기나니, 눈병, 귓병, 콧병, 혀의 병, 몸살, 두통, 바깥귀의 병, 입병, 치통, 기침, 천식, 콧물감기, 발열, 열병, 위장병, 기절, 설사, 격통, 콜레라, 나병, 종기, 피부병, 폐결핵, 간질, 피부염, 가려움, 딱지, 습진, 개선(옴), 황달, 당뇨병, 치질, 부스럼, 궤양, 담즙에 기인한 병, 점액에 기인한 병, 바람에 기인한 병, 합병증, 환절기로 인한 병, 자세의 부조화에 기인한 병, 다른 이로부터 받은 상해로 생긴 병, 업의 과보로 생긴 병, 차가움, 더움, 배고픔, 목마름, 대변, 소변이다.’이처럼, 이 몸에서 위험을 관찰하면서 머문다.

아난다여,

이를 일러 위험을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**5.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 버림을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 일어난 감각적 욕망에 대한 생각을 품고 있지 않고, 버리고 제거하고 없앤다. 일어난 악의에 찬 생각을 품고 있지 않고, 버리고, 제거하고, 없앤다. 일어난 해코지하려는 생각을 품고 있지 않고, 버리고, 제거하고 없앤다. 계속적으로 일어나는 나쁘고 해로운 법들을 품고 있지 않고, 버리고, 제거하고 없앤다.

아난다여, 이를 일러 버림을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**6.**

“아난다여, 그러면 어떤 것이 탐욕이 빛바램을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 숲으로 가거나 나무 아래로 가거나 빈집으로 가서 이와 같이 숙고한다.

‘이것은 고요하고 이것은 수승하나니, 그것은 바로 모든 형성된 것들이 가라앉음이요, 모든 재생의 근거를 놓아버림이요, 갈애의 소진이요, 탐욕의 빛바램이요, 열반이다.’라고.

아난다여,

이를 일러 탐욕이 빛바램을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**7.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 소멸을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 숲으로 가거나 나무 아래로 가거나 빈 집으로 가서 이와 같이 숙고한다.

‘이것은 고요하고 이것은 수승하나니, 그것은 바로 모든 형성된 것들이 가라앉음이요, 모든 재생의 근거를 놓아버림이요, 갈애의 소진이요, 탐욕의 빛바램이요, 열반이다.’라고.

아난다여,

이를 일러 소멸을 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**8.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 온 세상에 대해 기쁨이 없다는 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 세상에 대한 집착과 취착, 그리고 그런 마음의 결심과 천착과 잠재성향들을 제거하고 기뻐하지 않고 취착하지 않는다.

아난다여,

이를 일러 온 세상에 대해 기쁨이 없다는 인식이라 한다.”

**9.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 모든 형성된 것들에 대해 무상이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식인가?

아난다여,

여기 비구는 모든 형성된 것들에 대해 싫어하고 부끄러워하고 혐오스러워한다.

아난다여,

이를 일러 모든 형성된 것들에 대해 무상이라고 관찰하는 지혜에서 생긴 인식이라 한다.”

**10.**

“아난다여,

그러면 어떤 것이 들숨날숨에 대한 마음챙김인가?

아난다여,

여기 비구는 숲 속에 가거나 나무 아래에 가거나 빈집에 가서 가부좌를 틀고 상체를 곧추 세우고 전면에 마음챙김을 확립하여 앉는다. 그는 마음챙기면서 숨을 들이쉬고 마음챙기면서 숨을 내쉰다.

① 길게 들이쉬면서는 ‘길게 들이쉰다’고 꿰뚫어 알고, 길게 내쉬면서는 ‘길게 내쉰다’고 꿰뚫어 안다.

② 짧게 들이쉬면서는 ‘짧게 들이쉰다’고 꿰뚫어 알고, 짧게 내쉬면서는 ‘짧게 내쉰다’고 꿰뚫어 안다.

③ ‘온 몸을 경험하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘온 몸을 경험하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

④ ‘몸의 작용을 편안히 하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘몸의 작용을 편안히 하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑤ ‘희열을 경험하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘희열을 경험하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑥ ‘행복을 경험하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘행복을 경험하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑦ ‘마음의 작용을 경험하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘마음의 작용을 경험하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑧ ‘마음의 작용을 편안히하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘마음의 작용을 편안히하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑨ ‘마음을 경험하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘마음을 경험하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑩ ‘마음을 기뻐하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘마음을 기뻐하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑪ ‘마음을 집중하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘마음을 집중하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑫ ‘마음을 해탈케 하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘마음을 해탈케 하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑬ ‘무상을 관찰하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘무상을 관찰하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑭ ‘탐욕이 빛바램을 관찰하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘탐욕이 빛바램을 관찰하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑮ ‘소멸을 관찰하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘소멸을 관찰하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.

⑯ ‘놓아버림을 관찰하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘놓아버림을 관찰하면서 내쉬리라'며 공부 짓는다.

아난다여, 이를 일러 들숨날숨에 대한 마음챙김이라 한다.”

“아난다여, 만일 그대가 기리마난다 비구에게 가서 이러한 열가지 인식에 대해 말해준다면, 기리마난다 비구는 이러한 열가지 인식에 대해 듣자마자 병이 즉시 가라앉게 될 것이다.” 

그러자 아난다 존자는 세존으로부터 이러한 열 가지 인식을 받아 지니고 기리마난다 존자에게 갔다. 가서는 기리마난다 존자에게 이러한 열 가지 인식을 말해 주었다.

그때 기리마난다 존자는 이러한 열가지 인식에 대해 듣자마자 병이 즉시 가라앉았고, 기리마난다 존자는 병석에서 일어났다. 이렇게 하여 기리마난다 존자는 그 병에서 완쾌되었다

(앙굿따라 니까야, 기리마난다경, Girimananda Sutta, AN10.60, 각묵스님 번역)

**Girimananda Sutta**

**Discourse to Girimananda Thera**

Translated from the Pali by

Piyadassi Thera

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alternate translation: | [Piyadassi](http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.060.piya.html) | [Thanissaro](http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.060.than.html) |

Thus have I heard:

On one occasion the Blessed One was living near Savatthi at Jetavana at the monastery of Anathapindika. Now at that time, the Venerable Girimananda was afflicted with a disease, was suffering therefrom, and was gravely ill. Thereupon the Venerable Ananda approached the Buddha and having saluted him sat beside him. So seated the Venerable Ananda said this to the Blessed One:

"Bhante (Venerable Sir,) the Venerable Girimananda is afflicted with disease, is suffering therefrom, and is gravely ill. It were well, bhante, if the Blessed One would visit the Venerable Girimananda out of compassion for him." (Thereupon the Buddha said):

"Should you, Ananda, visit the monk Girimananda and recite to him the ten contemplations, then that monk Girimananda having heard them, will be immediately cured of his disease.

**"What are the ten?**

**Contemplation of impermanence.**

**Contemplation of *anatta* (absence of a permanent self or soul).**

**Contemplation of foulness *(asubha).***

**Contemplation of disadvantage (danger).**

**Contemplation of abandonment.**

**Contemplation of detachment.**

**Contemplation of cessation.**

**Contemplation of distaste for the whole world.**

**Contemplation of impermanence of all component things.**

**Mindfulness of in-breathing and out-breathing.**

i. "And what, Ananda, is contemplation of impermanence? Herein, Ananda, a monk having gone to the forest or to the foot of a tree or to an empty house (lonely place) contemplates thus: 'Matter (visible objects) is impermanent; feeling or sensation is impermanent; perception is impermanent; formations are impermanent; consciousness is impermanent. Thus he dwells contemplating impermanence in these five aggregates.' This, Ananda, is called contemplation of impermanence.

ii. "And what Ananda is contemplation of *anatta*? Herein, Ananda, a monk having gone to the forest or to the foot of a tree or to a lonely place contemplates thus: 'The eye is not the self; visible objects are not the self; the ear is not the self; sounds are not the self; the nose is not the self; smells are not the self; the tongue is not the self; tastes are not the self; the body is not the self; bodily contacts (tangible objects) are not the self; the mind is not the self; mental objects are not the self.' Thus he dwells contemplating not self in these internal and external bases. This, Ananda, is called contemplation of *anatta.*

iii. "And what, Ananda, is contemplation of foulness? Herein, Ananda, a monk contemplates this body upward from the soles of the feet, downward from the top of the hair, enclosed in skin, as being full of many impurities. In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, intestines, intestinal tract, stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, nasal mucous, synovium (oil lubricating the joints), and urine. Thus he dwells contemplating foulness in this body. This, Ananda, is called contemplation of foulness.

iv. "What, Ananda, is contemplation of disadvantage (danger)? Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, contemplates thus: 'Many are the sufferings, many are the disadvantages (dangers) of this body since diverse diseases are engendered in this body, such as the following: Eye-disease, ear-disease, nose-disease, tongue-disease, body-disease, headache, mumps, mouth-disease, tooth-ache, cough, asthma, catarrh, heart-burn, fever, stomach ailment, fainting, dysentry, swelling, gripes, leprosy, boils, scrofula, consumption, epilepsy, ringworm, itch, eruption, tetter, pustule, plethora, diabetes, piles, cancer, fistula, and diseases originating from bile, from phlegm, from wind, from conflict of the humors, from changes of weather, from adverse condition (faulty deportment), from devices (practiced by others), from *kamma-vipaka* (results of kamma); and cold, heat, hunger, thirst, excrement, and urine.' Thus he dwells contemplating disadvantage (danger) in this body. This Ananda, is called contemplation of disadvantage (danger).

v. "And what, Ananda, is contemplation of abandonment? Herein, Ananda, a monk does not tolerate a thought of sensual desire that has arisen in him, dispels it, makes an end of it, and annihilates it. He does not tolerate a thought of ill-will that has arisen in him, but abandons, dispels it, makes an end of it, and annihilates it. He does not tolerate a thought of cruelty that has arisen in him but abandons it, dispels it, makes an end of it, and annihilates it. He does not tolerate evil, unprofitable states that arise in him from time to time, but abandons them, dispels them, makes an end of them, and annihilates them. This, Ananda, is called contemplation of abandonment.

vi. "And what, Ananda, is contemplation of detachment? Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, contemplates thus: 'This is peaceful, this is sublime, namely, the stilling of all conditioned things, the giving up of all substratum of becoming, the extinction of craving, detachment, Nibbana.' This, Ananda, is called contemplation of detachment.

vii. "And what, Ananda, is contemplation of cessation? Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, contemplates thus: 'This is peaceful, this is sublime, namely, the stilling of all component things, the extinction of craving, cessation, Nibbana.' This, Ananda, is called contemplation of cessation.

viii. "And what, Ananda, is contemplation of distaste for the whole world? Herein, Ananda, (a monk) by abandoning any concern and clinging to this world, by abandoning mental prejudices, wrong beliefs, and latent tendencies concerning this world, by not grasping them, but by giving them up, becomes detached. This, Ananda, Is called contemplation of distaste for the whole world.

ix. "And what, Ananda, is contemplation of impermanence of all component things? Herein, Ananda, a monk is wearied, humiliated, and disgusted with all conditioned things. This, Ananda, is called contemplation of impermanence of all component things.

x. "And what, Ananda, is mindfulness of in-breathing and out-breathing? Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, sits down, having folded his legs crosswise, keeping the body erect, and his mindfulness alive, mindful he breathes in, mindful he breathes out.

"When he is breathing in a long breath, he knows: 'I am breathing in a long breath,' when he is breathing out a long breath, he knows: 'I am breathing out a long breath'; when he is breathing in a short breath, he knows: 'I am breathing in a short breath,' when he is breathing out a short breath, he knows: 'I am breathing out a short breath.' 'Conscious of the entire process[1](http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.060.piya.html" \l "n-1) I shall breathe in,' thus he trains himself. 'Conscious of the entire process I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Calming the entire process, I shall breathe in,' thus he trains himself; 'calming the entire process I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Experiencing rapture, I shall breathe in,' thus he trains himself; 'experiencing rapture, I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Experiencing bliss, I shall breathe in,' thus he trains himself; 'experiencing bliss, I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Experiencing the mental formations (feeling and perception), I shall breathe in,' thus he trains himself; 'experiencing the mental formations, I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Calming the mental formations, I shall breathe in,' thus he trains himself; 'calming the mental formations, I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Experiencing the mind (according to the fourfold absorptions, or *jhanas),* I shall breathe in,' thus he trains himself; 'experiencing the mind, I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Exceedingly gladdening the mind (by *samatha,* calming, as well as by *vipassana,* insight), I shall breathe in,' thus he trains himself; 'exceedingly gladdening the mind, I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Concentrating the mind (on the breath), I shall breathe in,' thus he trains himself; concentrating the mind I shall breathe out,' thus he trains himself.

"'Liberating the mind (from the *nivaranas,* or hindrances), I shall breathe in,' thus he trains himself, 'liberating the mind I shall breathe out,' thus he trains himself; 'contemplating impermanence (in body, feelings, perceptions, volitional formations, consciousness), I shall breathe in,' thus he trains himself; 'contemplating impermanence, I shall breathe out,' thus he trains himself; 'contemplating detachment, I shall breathe in,' thus he trains himself; 'contemplating detachment, I shall breathe out,' thus he trains himself; 'contemplating cessation, I shall breathe in,' thus he trains himself, 'contemplating cessation, I shall breathe out,' thus he trains himself; 'contemplating abandonment, I shall breathe in,' thus he trains himself; 'contemplating abandonment, I shall breathe out,' thus he trains himself.

"This, Ananda, is called mindfulness of in-breathing and out-breathing. If, Ananda, you visit the monk Girimananda and recite to him these ten contemplations, then that monk, Girimananda, having heard them, will be immediately cured of his affliction."

Thereupon the Venerable Ananda, having learned these ten contemplations from the Blessed One, visited the Venerable Girimananda, and recited to him the ten contemplations. When the Venerable Girimananda had heard them, his affliction was immediately cured. He recovered from that affliction, and thus disappeared the affliction of the Venerable Girimananda.

(출처<http://cafe.daum.net/kalyanamitta/KwSo/139?docid=jvd1|KwSo|139|20090226023209&q=girimananda%20sutta&srchid=CCBjvd1|KwSo|139|20090226023209>)