



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

文學碩士學位論文

위빠사나 명상의
실천 수행에 관한 연구

-초기 불교 경전을 중심으로-



2010年 12月

昌原大學校 大學院

哲 學 科

曹 東 鉉

文學碩士學位論文

위빠사나 명상의
실천 수행에 관한 연구

-초기 불교 경전을 중심으로-

Study of practice of Vipassanā meditation
-on the focus to the early Buddhism-



指導教授 李壽源

이 論文을 文學碩士學位論文으로 提出함.

2010年 12月

昌原大學校 大學院

哲 學 科

曹 東 鉉

曹東鉉의 碩士學位 論文을 認准함.



審査委員長 李 洙 正 印

審 查 委 員 李 梵 弘 印

審 查 委 員 李 壽 源 印

2010年 12月 日

昌原大學校 大學院

목 차

I. 서론	1
II. 사마타와 위빠사나의 관계	4
1. 사마타(samatha, 집중명상)	6
1) 집중명상의 주제(Kammattahāna)	6
2) 40가지 명상주제	11
3) 집중 명상의 네 단계	17
2. 위빠사나(vipassanā, 통찰명상)	19
1) 위빠사나의 원리	20
2) 아누빠사나(隨觀, anupassanā)	22
3) 삼빠자나 (知, sampajañña)	23
4) 사띠(念, sati)	25
5) 觀念(paññatti)과 實在(paramattha)	29
III. 위빠사나와 사념처수행	33
1. 몸에 대한 관찰(身隨觀)	34
1) 들숨날숨(入出息念經)	34
2) 분명하게 알아차림	49
3) 몸의 32가지에 대한 혐오	51
2. 느낌에 대한 관찰(受隨觀)	55
1) 좋은 느낌과 싫은 느낌	55

2) 세속적이고 비세속적인 느낌	56
3. 마음에 대한 관찰(心隨觀)	57
4. 법에 대한 관찰(法隨觀)	59
1) 다섯 가지 장애(五蓋)와 다섯 무더기(五蘊)	59
2) 여섯 가지 감각장소(六處)	60
3) 일곱 가지 깨달음의 구성요소(七覺支)	61
4) 네 가지 성스러운 진리(四聖諦)	65
IV. 위빠사나 명상의 실천수행	73
1. 좌선(坐禪)	74
1) 좌선의 준비동작	74
2) 방해현상과 통증	76
3) 좌선 시간과 마무리	80
2. 행선(caṅkama jhāna, 行禪)	82
1) 행선하기 전의 준비자세	82
2) 행선의 단계	83
V. 결론	85
약호 및 일러두기	87
참고문헌	88
Abstract	91

I. 서론

불교에서 말하는 명상기법에는 크게 두 가지 유형이 있다. 이 두 가지는 심리기법이나 작용양태, 의식적인 면에서 그 성질이 다른데, 팔리어로는 그것을 위빠사나(Vipassanā)¹⁾와 사마타(Samatha)라고 한다. 위빠사나는 일어나는 일을 일어나는 그대로 명료하게 자각하는 것을 말하는데 반해 ‘집중’ 혹은 ‘평정’으로 번역될 수 있는 사마타는 마음이 오직 한 물상(物象)에만 집중하여 떠돌지 않는 정지 상태에 놓이는 것을 말한다.²⁾

대다수 명상법들은 사마타적 요소를 강조한다. 요가에서 행하는 여러 가지 명상법과 불교의 선정이나 간화선도 사마타적 명상법이라 할 수 있다.

하지만 위빠사나의 명상체계는 만물의 운행 방식을 정확히 이해하고 實在의 본성을 통찰하는 것을 목표로 하여 궁극적으로 해탈에 이르게 하는 방식이라는 점에서 다르다.

명상은 살아 있는 활동이자, 그 본질상 경험적인 활동이다. 순전히 관념적으로 접근해서는 명상을 제대로 할 수가 없다. 관념을 사마타적 수행의 대상이라고 한다면 위빠사나는 ‘실재하는 성품’이며 몸과 마음 안에 있는 것을 느낌으로 받아들이는 ‘진제’라고 할 수 있다. 물론 그 과정에 대한 생생한 이해는 개인적 체험과 수행의 과정에서 나올 수밖에 없다.

위빠사나 수행에서 가장 중요한 것은 우리 내면에서 일어나는 생각들을 관찰하고 소멸시키는 일이다.

하지만 대부분의 현대인들은 미용이나 심신안정, 질병치료와 같은 현실적이고 직접적인 목적으로 명상을 해오고 있으며, 심리요법으로 각광받고 있는 이완 반응법(PR)이나 초월명상(TM)등으로 현대화 되어가고 있다.

1) 위빠사나(vipassanā)라는 용어는 pali어로서 두 말이 결합되어 이루어진 합성어이다. 여기에서 ‘vi’라는 말은 ‘분리하다’ ‘쪼개다’ ‘관통하다’등을 의미하고 ‘passanā’는 ‘관찰’ ‘식별’ ‘봄’을 의미한다. 따라서 위빠사나의 온전한 의미를 번역하면 ‘꿨뚫어 봄(洞察)’이 적당할 것이다. 한역에서는 이를 ‘觀’ 혹은 ‘觀法’으로 번역하여 사용해 왔다.

2) 헤네폴라 구나라타나, 『위빠사나 명상』, 순혜숙 옮김, 아람드리 미디어, 2001, pp.10-11.

이런 추세에 맞서서 위빠사나 명상도 현실에 맞게 성장 변화해야 하고, 합당한 문헌에 근거한 이론을 제시하여 설득력을 갖게 하여, 실 수행에서 오류를 범하는 일이 없어야 하겠다.

위빠사나가 학문의 대상으로만 연구되어서는 안 된다. 전문적인 수행인들의 전유물로서 존재하는 것도 시대적으로 부응하지 못하는 것이다.

좀 더 생활에 밀착하여 유용하게 공유되어야 한다. 그러기 위해서는 먼저 경전에 충실한 현대적 의미의 개념 정립이 선행되어야 한다.

현실과 결부시켜 위빠사나 명상이 어떻게 유용될 수 있는지 그 방향을 모색해 보고 실천 수행을 통해서 이론과 실제에 대한 괴리감을 없애는 것이 본 논문의 취지라 하겠다.

따라서 본문의 내용에 따라 참고로 사용된 주요 경전³⁾은 다음과 같다.

1) 제 2장 사마타 명상에서는 『아비담마』 경전을 참고하였으며, 통찰명상과 제 3장 위빠사나의 사념처 수행은 초기불전인 『니까야』와 『대념처경』을 참고하였다.

『大念處經, Mahāsatipatthāna-Suttanta』은 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法)의 4가지에 관련하여 편중됨 없이 균형 잡힌 수행법을 그 내용으로 하고 있다. 따라서 『대념처경』에 나타나는 사념처야 말로 가장 온전한 형식을 취한 경이며 그런 만큼 가장 중요한 경이기도 하다.

마음 챙김(Sati)으로 대표되는 초기 불교 수행법은 이 경을 토대로 지금까지 전승되어오고 있으며, 남방의 수행법으로 알려진 위빠사나 수행법 또한 모두 이 경이 토대가 되고 있다.

2) 제3장의 入出息念은 『청정도론, Visuddhimagga』과 『入出息念經, Ānāpānasati-Sutta』을 참고 하였다. 『입출식념경』은 호흡에 대한 알아차림(入出息念)을 별도의 체계로 부각시키고, 다시 거기에 사념처인 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法)의 4가지를 관련시킨다. 즉 『대념처경』에 나타나는

3) 초기불교의 원전은 팔리어로 쓰인 5니카야(Nikāya)와 한문으로 된 4아함경이다. 5니카야란 長部(Dīgha Nikāya), 中部(Majjhima Nikāya), 相應部(Samyutta Nikāya), 增支部(Aṅguttara Nikāya), 小部(Kuddaka Nikāya)를 가리킨다. 본 연구에서 5니카야는 PTS(Pali Text Society)에서 간행한 주석서를 저본으로 삼았다. 이하에서 인용할 때는 각각 장부-DN, 중부-MN, 상응부-SN, 중지부-AN로 약칭한다. 참고로 4아함경은 長阿含, 中阿含, 雜阿含, 增一阿含을 말한다.

신념처의 세부 항목으로 ‘호흡에 대한 알아차림’ 만을 독자적으로 다룬 것이다. 『입출식념경』의 이러한 구성은 사념처의 4가지 대상을 매개로 하는 각각의 수행법들이 독자적으로 완결성을 지닌다는 사실을 나타내는 것이다

3) 제4장 실천수행에서의 좌선과 행선은 마하시 사야도⁴⁾ 방식의 수행을 참고로 하여 연구되었음을 밝혀둔다.

초기불교의 명상법이 우리나라에 소개된 것은, 일본의 근대불교학 연구 성과를 받아들이면서부터이다. 서양의 경우에는 초기불교가 19세기말부터 영국 팔리어성전협회에서 팔리(Pali)어 삼장⁵⁾을 번역하면서부터이다. 그리고 실제의 수행방법은 현재 남방불교 권에서 정통적으로 내려오는 ‘위빠사나’가 도입되면서부터인데 우리나라는 1991년, 1993년도에 거해스님의 『깨달음의 길』과 『위빠사나 수행법』이 발표되면서부터이다. 붓다가 깨달음을 얻은 수행법이 위빠사나라는 것이 알려지면서부터 위빠사나를 비롯한 남방불교가 관심을 갖기에 이르렀다.

위빠사나 명상법에 대한 체계적 이론 정립이 어려운 것은 바로 사념처 수행과 호흡에 대한 집중 수행의 관계이다. 이 문제는 보통 위빠사나와 사마타 수행으로 나뉘지는데 이 둘의 관계에 대한 견해가 분분하다. 따라서 사마타와 위빠사나를 서로 비교하고 그 둘의 차이점을 파악하였다. 두 명상법이 서로 병행해서 수행을 해야 하지만 위빠사나 명상을 하기 전에 사마타 수행을 먼저 닦은 다음에 이 둘을 병행해야 한 단계 도약할 수 있다는 점을 인식하고 다양한 견해를 고려하여 논의를 전개할 것이다.⁶⁾

또한 위빠사나의 핵심용어인 알아차림(知, sampajañña)과 마음 챙김(念, sati)에 대한 개념들을 정확히 제시하여 위빠사나의 원리와 이해를 돕는데 도움이 되고자 하였다.

4) Mahāsi sayā daw(1904-1982)는 마하시 사야도의 수행법을 체계화 시켜 전 세계에 위빠사나를 보급시켰다. 스승 밍군 사야도의 가르침을 받았다.

5) 불교의 경전이나 논서를 집합한 총서를 大藏經이라고 하며, 가장 먼저 이루어진 총서는 팔리어 삼장이다. 이것은 초기 불교의 성전인데, 붓다가 설한 가르침인 경장(經藏)과 계율과 교단의 규칙인 율장(律藏)과 제자들이 교법을 연구한 논장(論藏)을 포함한다. 1882년 리즈 데이비즈(Rhys Davids)가 영국 런던에서 팔리성전협회(Pali Text Society)를 설립하여 조직적이고 체계적으로 출판하였다.

6) 호흡을 통한 집중 수행은 사념처 수행의 기본이 되는 부분으로서 초보단계에서부터 집중적으로 닦아 사념처 수행과 병행할 수 있을 정도로 능숙해져야 한다는 것이 논자의 견해이다.

II. 사마타와 위빠사나의 관계

초기불교에서 ‘집중명상’을 의미하는 사마타(止, samatha)와 ‘통찰명상’을 의미하는 위빠사나(觀, vipassanā)는 실천수행의 문제에 있어서 서로 양립하거나 아니면 각자 독립적으로 수행가능하다고 하는데 최근에 와서는 많은 학자들 사이에서 논란의 대상이 되기도 하였다.⁷⁾

이제까지 진행된 논의는 주로 사마타의 실천과 위빠사나 수행을 선후의 차원에서 볼 것인가 혹은 동시적인 문제로 볼 것인가 하는 것에 집중되어 있었다.⁸⁾ 더불어 후자의 입장을 지지하는 경우라면, 과연 어느 정도의 진행된 상황에서 사마타에서 위빠사나가 행해지는가 하는 문제도 논쟁거리가 되었다. 여러 학자들의 견해가 있지만 논자는 초기불교에 나타나는 경전들의 대체적인 경향으로 봤을 때 사마타와 위빠사나는 서로 병행해서 수행되어 지기도 하지만 각자 독립해서 수행되어진다는 것이다. 또한 위빠사나 수행을 원활히 하기 위해서는 집중력을 기르는 사마타 수행을 충분히 해서 선근을 닦은 다음에 통찰력을 기르는 위빠사나를 행하는 것이 수행의 정진이 있다고 본다. 결국 사마타와 위빠사나는 각자 독립해서 수행되어지기도 하고 서로 병행되어지기도 하지만 위빠사나 수행에 앞서서 사마타를 갈고 닦아야 한다는 입장이다.

전형적인 경전문구를 소개하면 다음과 같다.

비구들이여, 삼매를 닦을 지어다. 비구들이여, 삼매에 든 비구는 있는 그대로를 알아차린

- 7) 사마타와 위빠사나의 문제에 관련한 국내 학계의 논의로는 많은 연구물이 있다. 조준호 「初期佛典에 나타난 止觀개념」, 韓國禪學 제1호, 한국선학회, 2000, pp.321-356.; 조준호, 「위빠사나의 인식론적 근거」, 보조사상, 2001, pp.41-88.; 임승택 「첫번째 선정의 의의와 위상에 관한 고찰」, 불교학 연구제 6호, 불교학연구회, 2003.; 임승택, 「사념처의 심리적 지평에 관한 일고찰」, 인도철학 제 16집, 인도철학회, 2004.; 정준영, 「대념처경에서 보이는 수념처의 실천과 이해」, 불교학연구 제 7호, 불교학연구회, 2003.
- 8) 사마타와 위빠사나를 선후의 차원에서 규명해 들어간 연구물로는 조준호, 앞의 논문(2000) : 조준호, 앞의 논문(2001)을 꼽을 수 있다. 반면에 어떠한 사마타 상태에서 위빠사나가 행해지는가를 조명한 연구물로는 임승택, 「마음지킴의 위상과 용례에 대한 재검토」, 보조사상, 제 19집, 2002, pp.319-351. :임승택, 앞의 논문(2003)등이 있다.

다. 있는 그대로를 알아차린다는 것은 어떠한가? 눈에 대해 무상하다고 있는 그대로 알아차린다. 시각대상에 대해 무상하다고 있는 그대로 알아차린다. 눈의 접촉을 조건으로 일어난 즐겁거나 고통스럽거나 즐겁지도 고통스럽지도 않은 느낌(受)에 대해 무상하다고 있는 그대로 알아차린다.⁹⁾

인용에서 ‘삼매란 곧 사마타를 구성하는 것’이며 ‘있는 그대로를 알아차린다는 것’은 위빠사나에 관계된다. 따라서 이것만 보더라도 사마타와 위빠사나는 동시에 행해진다고 할 수 있다.

호흡에 대한 수행과 사념처 수행을 병행하는데 있어 호흡에 대한 사띠 수행은 마음을 안정시키고, 평정심을 기르도록 이끌고 사념처 수행은 네 가지 번뇌를 소멸시킨다. 사념처 수행을 통해 다양한 번뇌를 소멸시키는 것과 호흡에 대한 사띠 수행에 의해 선정에 드는 것은 상호보완적관계라 할 수 있다. 수행의 실제에 있어서는 호흡은 일차대상이므로 일시적으로 주의를 끄는 다른 사념처의 대상을 알아차리고 나면 일차 대상인 호흡에 돌아와야 한다. 그러므로 사마타와 위빠사나는 동시에 행해진다.

그러나 일부의 연구자들은 사마타를 배제한 상태에서 행하는 순수한 위빠사나(純觀 *suddha-vipassanā*)를 주장하기도 한다.¹⁰⁾

이 입장은 남방불교의 고유의 주석적 전통에 근거한 것으로, 마하시 사야도(Mahasi Sayadaw, 1904~1982) 방식의 위빠사나에서 채택하고 있다. 마하시 사야도의 가르침에 따르면, ‘순수한 위빠사나’는 전통적인 의미의 사마타와 구분되는 찰나삼매(刹那定, *khanikasamādhi*)¹¹⁾에 의해 행해지는 것이라고 한다.

9) SN. vol. 4. p.80, 144.

10) 이와 관련하여 김재성, 「純觀, *suddha-vipassanā*에 대하여」, 불교학 2002. 참조

11) 마하시 사야도의 가르침에 따르면, ‘순수한 위빠사나’는 전통적인 의미의 사마타와 구분되는 찰나삼매(刹那定, *khanikasamādhi*)에 의해 행해지는 것이라고 한다. 찰나집중이란 대상과 분리해서 알아차리며 대상의 고유한 특성을 알아차리기 때문에 통찰지혜를 얻는다.

마하시 사야도의 계통의 행법과 관련하여 국내에서 발간된 문헌으로는, 정동하 옮김 『깨달음으로 이끄는 명상』, 경서원, 1995. : 김열권 지음, 『위빠사나 I, II』, 불광출판부, 1993. : 김재성 『마하시 수행법과 대념처경』, 『대념처경의 수행이론과 실제』, 근본불교수행도량 후원사, 2002. 등이 있다.

1. 사마타(samatha, 집중명상)

[Vis. III. - XII.]까지는 사마타를 닦는 방법을 자세하게 설명하고 있다.

[Vis. III. 281.]에는 ‘계를 깨끗이 하고 청정해진 계에 머무는 비구’에 대해서 아래와 같이 간단히 설하고 있다.¹²⁾

- ① 열 가지 장애(palibodha)가운데 어떤 장애가 있으면 그것을 끊고
- ② 명상 주제를 주는 선우 (kalyāna-mitta)를 친근하고
- ③ 40가지 명상 주제 가운데 자기의 기질(carita)에 맞는 명상 주제를 들고
- ④ 삼매를 닦는데 정당하지 않은 사원을 떠나 적당한 사원에 살면서
- ⑤ 사소한 장애를 끊고
- ⑥ 닦는 모든 절차를 놓치지 않고 삼매를 닦아야 한다.

1) 집중명상의 주제(Kammattahāna)

집중 명상의 주제로 [Vis. III. 103.]에서는 초기 불전을 바탕으로 하여 40가지가 제시되고 있다. 40가지 명상 주제는 다시 7가지 범주로 분류 된다.

여기 사마타의 길라잡이에서 먼저 사마타를 닦기 위한 명상주제는 7가지이다.

그것은 (1) 열 가지 까시나 (2) 열 가지 더러움 (3) 열 가지 계속해서 생각함 (4) 네 가지 무량 (5) 한 가지 인식 (6) 한 가지 분석 (7) 네 가지 무색이다.¹³⁾

‘40가지 명상 주제 가운데 자기의 기질에 맞는 어떤 명상주제를 들고’ 라고 앞서 설명했는데 이것은 10가지 측면에서 해석을 해야 한다.

- ① 숫자의 설명에 따라 ② 근접삼매와 본 삼매를 가져 오는 것에 따라 ③ 선정의 종류에 따라 ④ 극복함에 따라 ⑤ 확장함과 확장하지 않음에 따라 ⑥ 대상에 따라 ⑦ 地에 따라 ⑧ 취하는 것에 따라 ⑨ 조건에 따라 ⑩ 기질

12) 대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.732.

13) 대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.733.

에 맞는 것에 따라

이 열 가지 명상주제를 알았으면 이 열 가지를 자세하게 분석하고 설명하는 것이 『청정도론』 정품(samādhikkhandha)의 큰 줄거리이다. 이렇게 설명의 주제를 정하고 나서 『청정도론』은 40가지 명상주제를 설명한다.

(1) 기질의 분석

기질로 옮긴 짜리따(carita)는 원래 car(to move)의 과거분사로 ‘옮기는’ ‘가는’ 등의 뜻인데 중성명사로 쓰이면 ‘행동, 성향, 처신, 기질’ 등으로 쓰인다. 여기서는 인간이 가지는 성벽이나 기질을 뜻한다. 사람의 기질은 그들의 전생의 업이 다양하기 때문에 다르다. 주석가들은 재생연결식의 업에 의해 기질이 결정된다고 한다. 『청정도론』에서는 모두 여섯 가지 기질로 분류하고 있다.

기질의 길라잡이는 여섯 가지이니 (1) 탐하는 기질 (2) 성내는 기질 (3) 어리석은 기질 (4) 믿는 기질 (5) 지적인 기질 (6) 사색하는 기질이다.¹⁴⁾

이 여섯 가지 기질은 탐하는 기질, 성내는 기질, 어리석은 기질로 줄어 들 수 있다고 한다.

(2) 수행의 분석(bhāvanā bheda)

수행으로 옮긴 바와나(bhāvanā)는 bho(to become)의 사역형 동사 bhāveti에서 파생된 여성 명사이다. ‘되게 하다’라는 문자적인 뜻에서 개발, 수행을 뜻하고 특히 불교의 수행을 통칭하는 전문 술어로 정착 되었다. 이것은 사마타와 위빠사나를 닦는데 다 적용되지만 여기서는 사마타 수행에만 국한시켜서 사용한다. 관련 원문을 인용하면 아래와 같다.

14) 대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.734.

세 단계의 수행이 있으니 (1) 준비단계의 수행 (2) 근접(삼매)수행 (3) 본(삼매)의 수행이다.¹⁵⁾

‘준비 단계의 수행’은 ‘둥글게 만들다’라는 문자적인 의미에서 ‘준비’ ‘정돈’ 등의 뜻으로 쓰인다. 이것은 近接 三昧가 일어나기 전 초보단계의 수행이라는 의미로 보면 된다. 즉, 다섯 가지 장애들이 억압되고 닳은 표상이 일어나는 순간의 직전까지의 단계를 말한다.

바와나(bhāvanā)가 수행이라는 점을 들어 이 세 가지를 다 들고 있지만 『청정도론』에서는 近接 三昧와 本 三昧의 두 가지 방식을 설하고 있다. 따라서 논자는 『청정도론』에 근거해서 두 가지 삼매 방식을 설명하고자 한다.

[Vis. IV. 33.]에서의 두 가지 삼매의 차이점은 다음과 같다. 근접 삼매에 禪의 각지(āṅga)들이 견고 하지 않다. 각지들이 견고 하지 않기 때문에 근접이 일어날 때 잠시 동안 마음이 표상을 대상으로 삼았다가 다시 잠재의 식으로 들어간다. 마치 어린 아이를 일으킨 뒤 세워 놓으면 계속해서 땅바닥에 넘어지는 것처럼 말이다.

그러나 본 삼매의 禪의 각지들은 견고하다. 견고하기 때문에 본 삼매가 일어나면 마음이 잠재의식의 흐름을 끊고, 밤과 낮이 다하도록 계속되고 유익한 속행의 마음의 흐름으로 일어난다. 마치 건강한 사람이 자리에서 일어나 하루 종일 서 있는 것처럼 말이다.

(3) 표상의 분석(nimitta-bheda)

표상을 옮긴 니밋따(nimitta)는 ni(아래로) + mā(to measure)에서 파생된 중성명사로 간주한다. 이것은 다양한 뜻을 가지고 있는데 신호, 표시, 징조, 조짐의 뜻으로 쓰이기도 하고 외관, 흔적, 자국, 특성, 성질 등의 뜻으로도 쓰이고 영상, 잔영, 표상 등의 뜻으로도 쓰인다. 여기서는 영상, 잔영의 뜻이다. 거울 속에 사물의 영상이 그대로 드러나듯이 수행자도 까시나¹⁶⁾ 등의

15) parikammabhāvanā, upacārabhāvanā, appanābhāvanā cā ti tisso bhāvanā
대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.736.

명상 주제를 통해서 이런 영상을 마음속에서 일으키는 것-구체적으로 말하자면 가시화 시키는 것(visualization)-이것이 사마타 수행의 핵심이다.

『청정도론』에서도 이런 영상은 대상과 꼭 같지는 않다. 예를 들면 들숨날숨에 대한 마음 챙김[入出息念] 을 닦으면 사람마다 다른 여러 형태의 니땃따가 일어난다고 말하고 있다.

호흡은 있는 그대로 가시화 할 수 없는 것이므로 다르게 나타날 수밖에 없을 것이다. 그래서 역자들은 일단 니땃따를 표상으로 옮겼는데 한문의 表象이나 表相을 염두에 두었다.

표상은 사마타 수행 중에서 가장 핵심 되는 단어라 해도 과언이 아닐 정도로 중요한 주제이다. 이런 표상을 일으키려는 쉽 없는 노력이 사마타 수행의 요체이며 이것이 준비단계의 수행이다. 표상이 일어나지 않으면 삼매에 들 수 없다. 삼매란 이 표상에 마음이 하나로 집중된 것(cittassa ekaggatā) 이기 때문이다.

하지만 표상을 얻으려고 애착을 가지는 것을 경계해야 한다. 집착이 없는 간절한 노력이 요구된다. 표상에는 세 가지가 있는데 아래의 원문을 살펴보자.

세 가지 표상이 있다고 알아야하니, 준비단계의 표상, 익힌 표상, 닦은 표상이다.¹⁷⁾

여기서 말하는 준비 단계의 표상은 준비단계의 수행을 할 때 사용 되는 집중의 대상을 말한다. 예를 들면 흡의 까시나에 대해서 집중을 닦는 자에게는 그 흡으로 만든 원반이 준비단계이고 부푼 시체를 놓고 집중을 닦는 사람들에게는 그 부풀어 오른 시체가 준비단계의 표상이며, 들숨날숨을 대상으로 집중하는 자에게는 윗입술과 코 안에 닿는 숨이 준비단계의 표상이다.

익힌 표상의 원어는 uggaha-nimitta인데 uggaha는 ud(위로)+ grah(to

16) 까시나는 '전체의', '모든'을 뜻하는 형용사로 뒤에서 자세히 설명한다.

17) parikammanimittāṃ, uggahanimittāṃ, patibhagānimittāṃ ca ti tīni nimittā ca veditabbāni. 대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.739.

grasp, to seize)에서 파생된 형용사로서 ‘위로 잡다’는 뜻에서 ‘잡은, 습득한, 배운’등의 의미로 쓰인다. 이 익힌 표상은 육체적인 눈에 나타나는 대상과 꼭 같이 마음에 인지된 대상의 복사판이다. 예를 들면 물의 까시나를 거둬들여 주시하면 습득한 표상은 움직이는 것처럼 나타난다. 만약 물에 거품과 포말이 섞여 있으면 습득한 표상은 그와 같은 모습으로 나타나고 까시나에 결점이 나타난다.

그러나 닳은 표상은 마치 허공에 달려있는 보석으로 만든 부채와 보석으로 만든 거울의 원반처럼 움직임이 없이 나타난다.¹⁸⁾ 이 익힌 표상은 생겼다가 없어지기도 하고 또 애써 집중하면 다시 생기는 것을 수없이 반복하게 된다. 물론 선근이 많은 사람은 한 번에 바로 닳은 표상을 얻어 근접삼매를 이루고 본 삼매에 진입할 수 있지만 그건 백만 명, 천만 명에 하나 있을까 말까한 행운일 것이다. 수행자가 그런 행운을 바라고 삼매를 닳는다면 일확천금의 요행을 바라는 범부와 다를 바가 없다. 그러므로 수행자는 이 익힌 표상이 없어지지 않고 닳은 표상으로 승화가 되도록 노력하고 정진하는 것이 사마타 수행의 가장 중요한 핵심주제가 된다 하겠다.

닳은 표상으로 번역한 patibhaga-nimita의 patibhāga는 prati(~에 대하여)+ bhaja(to divide)에서 파생된 형용사나 남성명사로 ‘닳은’, ‘유사한’ 등의 뜻으로 쓰인다. 여기서는 익힌 표상을 뚫고 나타나는 결점 없이 가시화된 마음에 나타난 표상이라고 할 수 있다. 예를 들면 흙의 까시나를 대상으로 사마타를 닳는 사람에게 나타나는 익힌 표상은 흔히 원반과 같이 나타난다. 그래서 그 흙의 원반에 흙이 있거나 하면 익힌 표상에도 그런 흙이 나타나고 흙의 색깔처럼 좀 우중충한 색깔을 띤다. 그러나 이 닳은 표상은 그런 흙 없이 뚜렷하고 흰하게 완전한 형태로 나타난다고 한다.¹⁹⁾

이렇게 수행하면서 눈을 감고 마음으로 전향할 때도 눈을 뜨고 쳐다볼 때처럼 영역에 나타나면 그때서야 비로소 익힌 표상이 나타난다. 이렇게 계속해서 수행에 정진하면 서서히 장애(rivarana)들이 억압되고 오염들이 가라앉는다. 근접 삼매를 통해 마음은 삼매에 든다. 그리고 닳은 표상이 일어나게 된다. 앞에서도 얘기했지만 닳은 표상은 마치 익힌 표상을 부수고 나오

18) Vis. V.4.

19) 대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.740.

는 것처럼 그보다 백 배, 천 배 더 청결하게 나타난다. 하지만 근접삼매와 함께 일어난 닳은 표상을 일으키기는 아주 어렵다. 그러므로 가부좌한 그 자리에서 표상을 확대시켜 본 삼매에 이를 수 있도록 해야 한다.

그런데 여기서 유념해야 할 점은 이런 표상은 모두 개념(paññatti)의 영역에 속하는 것이며 궁극적 실재(paramattha)가 아니라는 점이다. 궁극적 실재에 속하는 마음, 마음부수, 물질은 찰나 생 찰나 멸 을 거듭하므로 위빠사나의 대상이다. 그러나 마음을 지속적으로 그 대상 하나에 모으는 삼매 혹은 사마타의 대상은 되지 못한다. 이론적으로 개념은 시간을 초월한 것이기 때문에 삼매에 들면 이런 개념인 표상에 마음을 오래 모을 수가 있는 것이다. 그러나 삼매는 이런 개념에 몰입된 상태이므로 無常, 苦, 無我的 삼 특상을 깨 뚫지 못한다. 삼 특상을 깨뚫지 못하면 번뇌는 삼매에 의해 억압되어 있을 뿐 뿌리가 뽑히지 않는다. 그래서 삼매만으로는 번뇌를 다 부순 구경의 해탈을 성취하지 못하는 것이다.

2) 40가지 명상주제

(1) 10가지 까시나(kasina) 명상

까시나는 산스크리트어로 크룻스나(krtsna)에 해당하는 팔리어인데 ‘전체의, 모든’을 뜻하는 형용사이다. 이것이 사마타를 닦은 열 가지 대상을 기술하는 말로 정착된 것이다. 『청정도론』에서도 전체(sakala)라는 뜻에서 까시나 라고 부른다. 그리고 40가지 명상 주제 가운데서 이 열 가지 까시나만 확장을 할 수 있는데²⁰⁾ 모든 곳(sakala)에 제한 없이(appamāna) 확장 된다고 해서 까시나 라고 한다. 이런 까시나에는 모두 다음의 열 가지가 있다.

열 가지 까시나가 있으니 (1) 흙의 까시나 (2) 물의 까시나 (3) 불의 까시나 (4) 바람의 까시나 (5) 푸른색의 까시나 (6) 노란색의 까시나 (7) 붉은색의 까시나 (8) 흰색의 까시나 (9) 허공의 까시나 (10) 광명의 까시나이다.²¹⁾

20) Vis. IV. 109.

21) 대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.743.

『청정도론』에 있는 10가지 까시나 내용을 살펴보면 다음과 같다.

흙의 까시나: 스승결에서 배운 명상 주제의 절차를 놓치지 않고 네 가지 까시나의 결점을 경계하면서 까시나를 만들어야 한다. 푸르고, 노랑고, 붉고, 흰색의 혼합에 의해서 흙은 네 가지 결점을 가진다. 그러므로 푸른색 등의 흙으로 만들지 말고 강의 흐름에 있는 흙과 같은 새벽의 색깔을 가진 흙으로 까시나를 만들어야 한다.

물의 까시나: 네 가지 까시나의 결점을 경계하면서 푸르고, 노랑고, 붉고, 흰색 중에 어느 한 색깔을 물이라고 취해서는 안 된다.

불의 까시나: 축축한 심재를 쪼개어 말린 뒤 여러 가지 조각으로 자른다. 적당한 나무 아래 혹은 천막으로 가서 그릇을 굽기 위해 만든 형태처럼 무더기를 만들고 불을 지핀다. 아래의 풀과 혹은 위의 연기를 마음에 두지 않고, 중간의 시뻘건 불꽃에서 표상을 취해야 한다.

바람의 까시나: 사람의 머리 부분까지 자란 짙은 잎사귀를 가진 사탕수수나 혹은 대나무나, 혹은 나무나 혹은 손가락 네 마디 길이의 술 많은 머리털을 가진 사람의 머리가 바람에 스치는 것을 보고서 ‘이 바람이 이 부분에 닿았다’라고 마음 챙김을 확립한다.

광명의 까시나: 벽의 틈새 등 어느 곳을 통해 햇빛 혹은 달빛이 들어와 벽이나 마루에 드리워진 원반을 보거나, 잎이 무성한 나무 가지 새로 혹은 나무 가지로 뻗뻗이 만든 천막 새로 들어와서 땅에 드리워진 원반을 보고서 표상이 일어난다. 그 빛을 ‘오바사’(obhāsa)라고 하면서 닦아야 한다.

허공의 까시나: 이엉을 잘 인 초막에 혹은 한 조각의 가죽이나 혹은 돛자리 등 어떤 곳에 한 뿔과 손가락 네 마디 넓이의 구멍을 만들고 그 벽의 틈새 등으로 분류되는 구멍에서 빛이 나오면 그것을 ‘아까사(ākāsa)’ 하면서 닦아야 한다.

(2) 열 가지 부정(asubha)관 명상

이 더러움(不淨)의 수행은 우리에게 부정관으로 알려진 수행이다. 열 가지로 정리해서 설하고 있는데 모두 시체의 썩은 정도나 흩어진 정도를 가지고 열 가지로 나눈 것이다. 이 부정관은 특히 탐욕이 많은 사람에게 적합한 수

행법이라고 잘 알려져 왔다²²⁾ 그리고 명상주제 가운데 가장 무섭고 어려운 주제라고 한다.

[Vis. VI.56.] “만약 때 아닌 때에 부푼 것의 표상이 있는 곳에 가서 주위의 표상을 주시하고서 표상을 취하기 위해 눈을 뜨고 쳐다보면 시체가 벌떡 일어나서 서 있거나 덮치거나 혹은 쫓아오는 것처럼 나타나기도 한다. 그는 무시무시하고 소름 끼치는 대상을 보고서 마음이 산만하여 미친 사람처럼 된다. 무서움과 공포에 붙잡혀 소름이 끼치게 된다. 성전에서 설한 서른여덟 가지 명상 주제 가운데 어떤 것도 이처럼 무서운 주제는 없다. 이 명상 주제에서 선정을 잃는 사람도 있다. 그것은 명상 주제가 지나치게 무섭기 때문이다.”

① 부푼 것: 마치 바람이 가득 찬 풀무처럼 생명이 끝난 후부터 서서히 팽창하고 부어서 부풀었기 때문에 부푼 것이다.

② 검푸른 것: 퇴색되어 가는 것, 이것은 고깃덩이가 많은 곳엔 붉은 색이, 고름이 모여 있는 곳엔 흰색이다. 그러나 마치 검푸른 곳에 검푸른 천으로 쌓여 있는 것처럼 대부분 검푸른 시체다.

③ 문드러진 것: 끊어져 나간 곳에 고름과 함께 흘러내리는 것이다.

④ 끊어진 것: 두 동강으로 끊어지면서 벌어져 있는 것이다. 이것은 중간이 끊어진 시체와 같다.

⑤ 뜯어 먹힌 것: 개와 재갈 등에게 여기저기 여러 가지로 뜯어 먹힌 것이다.

⑥ 흩어져 있는 것: 여러 군데 흩어져 있는 것이다. 이것은 여기 손이 있고, 저기 발이 있고, 저 너머 머리가 있는 시체를 말한다.

⑦ 난도질당하여 뿔뿔이 흩어진 것: 끊어지고, 흩어져 있는 것이다. 이것은 마치 까마귀 발가락의 형태처럼 사지가 칼로 난도질되어 시체가 흩어져 있는 것이다.

⑧ 피가 흐르는 것: 피를 뿌리고, 흘뿌리고, 여기저기서 흘러내리는 모습처럼 피가 흐르는 것이다. 이것은 흘러내리는 피가 묻어 있는 시체이다.

⑨ 벌레가 버글거리는 것: 여기서 벌레라고 하는 것은 구더기다. 구더기들

22) Vis. VI. 83. : “이 [열 가지 부정관] 중 어떤 것에서 선정을 얻은 자는 탐욕을 완전히 억압했기 때문에 마치 탐욕을 여윈 [아라한]처럼 탐욕이 없는 자가된다.”

이 많기 때문에 벌레가 버글거리는 것이다. 이것은 구더기가 가득 찬 시체이다.

⑩ 해골이 된 것: 해골이 바로 해골(atthika)이 된 것이다. 해골은 혐오스럽기 때문에 언더리난다. 그러므로 해골이 된 것인데 이것은 여러 뼈다귀와 하나의 뼈다귀이다.

[Vis. VI. 87.]에서는 이 대상들이 혐오스럽지만 그 대상에서 ‘기필코 이도로써 늡음과 죽음에서 벗어나리라’라고 공덕을 봄으로써 또 장애의 열기를 버림으로써 그에게 희열과 기쁨이 일어난다고 했다.

(3) 열 가지 계속해서 생각함의(隨念, anussati)명상

‘반복적 마음 챙김’으로 옮긴 anussati는 anu(따라서)+ smr(to remember)에서 파생된 여성명사이다. ‘따라서 기억함’이라는 문자적 의미 그대로 ‘계속해서 생각함’으로 옮겼다. 경에서는 ‘기억’의 의미로 나타난다. sati는 마음 챙김으로 옮기고 있는데 단어의 문자적 의미는 ‘기억’이라 할 수 있다. 그러나 수행용어로 정착되어 기억이라는 뜻만으로 sati를 이해하면 불교에서 쓰이는 수행의 중요한 측면을 결코 이해할 수 없다. 그러나 anussati는 사실 [이전에 있었던 것]을 따라서 기억하는 기억의 의미가 강하지만, 여기서도 기억으로 옮겨 버리면 수행의 의미가 퇴색 되므로 ‘계속해서 생각함’으로 옮기고자 한다.²³⁾

이 열 가지 계속해서 생각함은 『청정도론』의 7장과 8장에 자세히 설명되어 있는데 특히, 8장에서는 들숨날숨에 대한 마음 챙김[入出息念혹은 安槃念]을 모든 명상주제들 가운데 으뜸이라고 격찬하면서 경을 따라서 16단계로 나누어 자세히 설명하고 있다. 이 『입출식념』은 사마타에도 적용되지만 이를 발판으로 해서 위빠사나 수행까지 연결되는 아주 중요한 수행법이다.

[Vis. VII. 1.]을 통해서 ‘10가지 계속해서 생각함’의 정의만 간단하게 밝힌다.

① 부처님을 계속해서 생각함: 부처님에 대해 일어난 수념(anussati)이 부

23) 대림, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.749.

처님을 계속해서 생각함이다.

② 법을 계속해서 생각함: 잘 설해졌음 등의 법의 공덕을 대상으로 한 마음 챙김이다.

③ 승가를 계속해서 생각함: 좋은 길에 들어섬 등의 승가의 공덕을 대상으로 한 마음 챙김이다.

④ 계를 계속해서 생각함: 부서지지 않음 등의 계의 공덕을 대상으로 한 마음 챙김이다.

⑤ 보시를 계속해서 생각함: 너그러이 보시함 등의 공덕을 대상으로 한 마음 챙김이다.

⑥ 천신을 계속해서 생각함: 천신을 증명의 자리에 두고 있는 자기의 신심 등의 공덕을 대상으로 한 마음 챙김이다.

⑦ 죽음을 계속해서 생각함: 생명기능이 끊어짐을 대상으로 한 마음 챙김이다.

⑧ 몸에 대한 마음 챙김: 머리카락 등 몸의 부분의 표상을 대상으로 한 마음 챙김이다.²⁴⁾

⑨ 들숨 날숨에 대한 마음 챙김: 들숨과 날숨의 표상을 대상으로 한 마음 챙김이다.

⑩ 고요함을 계속해서 생각함: 모든 괴로움이 고요하게 가라앉음을 대상으로 한 마음 챙김이다.

(4) 네 가지 무량(四無量)

[Vis. IX.]에서는 사무량을 자애, 연민, 같이 기뻐함, 평온으로 규정한다. 이 중에서 자애는 악의(uyapāda)가 많은 자에게 청정으로 인도하는 도이고, 연민은 잔인함(uihesā)이 많은 자에게, 기뻐함은 싫어함(arati)이 많은 자에게, 평온은 탐욕(rāga)이 많은 자에게 청정으로 인도하는 도이다.

이 모든 것은 무량한 영역에 일어난다. 왜냐하면 무량한 중생이 그들의 영역이고, 한 중생에게 혹은 이 만큼의 지역에 자애 등을 닦아야 한다. 라고

24) 몸에 대한 마음 챙김은 『염신경(念身經)』에서 자세하게 설해지고 있으며, 『청정도론』 8장에서는 이를 바탕으로 몸을 32부분으로 나누어서 이들을 심도 깊게 살펴보고 수행과 연결시키고 있다.

분량을 정하지 않고 만 중생에게 가득 채우고서 일어나기 때문이다.

(5) 한 가지 인식(sañña)

[Vis. XI.]에서는 네 종류의 음식에서 먹고(asita), 마시고(pita), 씹고(khāyita), 맛본 것(sādita)으로 분류되는 덩어리 음식만이 여기서 뜻하는 음식이다. 그 음식에 대해 혐오하는 모습을 취함으로써 일어난 인식이 음식에 대해 혐오하는 인식이다.

그 음식에 대해 혐오하는 인식을 닦고자 하는 자는 명상주제를 배운 뒤 배운 것의 한 구절도 의심 없이 조용히 혼자 머물러 먹고, 마시고, 씹고, 맛본 것으로 분류되는 먹는 음식에 열 가지의 형태로 혐오스러움을 반조해야 한다. 즉 ① 걸식을 하러가는 것으로서 ② 구하는 것으로서 ③ 수용하는 것으로서 ④ 분비물로서 ⑤ 저장되는 곳으로서 ⑥ 소화되지 않은 것으로서 ⑦ 소화된 것으로서 ⑧ 결과로서 ⑨ 배출하는 것으로서 ⑩ 물은 것으로서 반조해야 한다.

이와 같이 열 가지 형태로서 혐오스러움을 반조하고 논리로서 치고, 일으킨 생각으로서 칠 때 음식은 혐오스러운 상태로서 분명해진다. 그 표상을 계속해서 반복하고, 닦고 많이 수행한다. 이와 같이 할 때 장애물이 억압된다.

(6) 한 가지 분석(vavatthāna)

四大를 분석하는 것이 한 가지 분석이다.

『아비담마』에서는 四大를 모두 28가지 형태의 물질로 나열한다. 이것은 크게 두 가지 영역으로 분류되는데 사대와 파생된 물질이다. 사대로 한역하여 정착된 마하부파(mahābhūta)는 maha(큰)+ bhūta로 분해된다. 기본이 되는 요소라는 의미의 측면에서 마하부파는 dhātu(界)와 같이 쓰이기도 한다. 다시 말해 사대라 할 때는 cataso dhātuyo(네 가지 요소, 四界)라는 말로도 자주 나타난다.

(7) 네 가지 무색(āruppa)

네 가지 순수한 정신세계의 명상을 말한다. 네 가지 무색계는 공무변처, 식무변처, 무소유처, 비상비비상처 등이 있다.

3) 집중명상의 네 단계

집중 명상을 닦으면 초선에서 제 4선에 이르는 네 단계의 선정을 얻는다.²⁵⁾

(1) 초선: 초선은 모든 감각적인 욕망을 떨쳐 버리고, 모든 온전치 못한 법들(不善法)을 떨쳐 ‘마음 집중에 대한’ 향하는 생각과 머무는 생각이 있고, 감각적인 욕망 등에서 멀리 떠남에 의해서 생겨난 희열과 행복이 있다. 첫 번째 마음 집중에서 ‘좋지 않은’ 다섯 가지 요소인 번뇌가 끊어지고, ‘좋은’ 다섯 가지 요소가 갖추어진다. 초선에서 끊어지는 다섯 가지 덮개란 ① 감각적인 욕망에의 희구 ② 나쁜 의도(惡意) ③ 혼침과 졸음 ④ 들뜸과 회한 ⑤ 회의적인 의심이라는 다섯 가지 부정적인 심리현상이 일시적으로 가라앉는다.

(2) 제 2선(第 2禪): 제 2선에서는 향하는 생각과 머무는 생각이 가라앉고 마음의 정결함과 하나 된 상태인, 향하는 생각이 없고 머무는 생각도 없는 마음집중에서 생긴 희열, 행복 그리고 심일경성(心一境性)이다.

(3) 제 3선(第 3禪): 제 3선에서는 희열을 버리고 평온에 머문다. 마음 챙김과 분명한 앎을 지니고, 몸으로 행복을 경험하면서, 평온함과 마음 챙김을 지니고 행복에 머문다. 제 3선을 구성하는 요소는 행복과 心一境性이다.

(4) 제 4선(第 4禪): 제 4선에서는 행복을 떠나고 괴로움도 떠난다. 그 이전에 이미 기쁨과 슬픔을 없애버린 不苦不樂이 있고 그리고 평온에 의한 마

25) 김재성, 「불교에서의 명상」, 불교학술논문, 2006, p.264.

음 챙김의 청정함이 있다. 제 4선을 구성하는 요소는 평온과 心一境性이다
이처럼 집중 명상을 통해서 마음이 한 곳에 모아지게 되면, 기쁨과 행복감과
평정심과 같은 긍정적인 심리 상태를 경험하게 되며, 통찰명상을 위한
마음 챙김이 청정하게 되는 결과를 경험하게 된다. 따라서 마음집중을 닦을
때 있는 그대로 아는 지혜가 생겨난다고 한다.²⁶⁾



26) “色 受 想 行 識의 발생과 소멸”을 있는 그대로 안다는 뜻이다.

2. 위빠사나(통찰명상)

남방불교를 특징짓는 두 단어는 아비담마와 위빠사나라고 할 수 있다. 아비담마는 위빠사나를 위한 이론체계이고, 위빠사나는 아비담마에 생명을 불어 넣어 살아 숨 쉬게 만드는 활력소이다. 위빠사나 라는 말은 남방에서 많이 수행하고 있는 단순한 수행의 테크닉이 아니다. 위빠사나는 아비담마의 가르침을 내 몸과 마음속에 속속들이 스며들게 해서 어느 한 부분도 놓치지 않고 그것이 무상, 고, 무아라고 아는 체계이다.²⁷⁾

명상의 실제 수행법은 많이 있지만 위빠사나 수행이야말로 부처님의 직접적인 가르침에 의거하고 있다. 사념처의 위빠사나는 부처님의 유훈으로 전승되어 왔다는 점에 의의가 있다.

부처님이 열반하시기 전 제자 아난다에게 설한 “자신과 법을 섬으로 삼고 귀의처로 삼아라.” 라고 하는 대목을 보면 사념처의 위빠사나를 의미하고 있다. 관련 경전의 전문을 보면 다음과 같다.

“아난다여, 그러므로 여기서 그대들은 자신²⁸⁾을 섬²⁹⁾으로 삼고(自燈明) 자신을 귀의처로 삼아(自歸依) 머물고, 남을 귀의처로 삼아 머물지 말라. 법을 섬으로 삼고(法燈明) 법을 귀의처로 삼아(法歸依) 머물고, 다른 것을 귀의처로 삼아 머물지 말라. 아난다여, 그러면 어떻게 비구는 자신을 섬으로 삼고 자신을 귀의처로 삼아 머물고 남을 귀의처로 삼아 머물지 않는가? 어떻게 비구는 법을 섬으로 삼고, 법을 귀의처로 삼아 머물고, 다른 것을 귀의처로 삼아 머물지 않는가?

비구들이여, 여기 비구는 몸에서 몸을 관찰하며(身隨觀) 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명하게 알아차리고 마음 챙기는 자 되어 머문다.

27) 대립, 각목, 아비담마 상가타 역해, 『아비담마 길라잡이(하)』, 초기불전 연구원, 2002, p.774.

28) ‘자신’은 atta의 역어이다. atta는 문맥에 따라 자아(atman)라고 옮기기도 한다. 이 문맥에서 atta는 단지 자기 자신을 뜻하지 자아를 의미하는 것은 아니다. 왜냐하면 자신에 의지하는 방법으로 아래에서 네 가지 마음 챙김의 확립을 설하고 계시는데, 네 가지 마음 챙김의 확립은 자신을 몸, 느낌, 마음, 심리현상들로 해체해서 불변하는 실체(자아)가 없음을 관찰하는 수행법이기 때문이다.

29) ‘섬’은 dipa의 역어이다. 빨리 dipa에 해당하는 산스크리트어는 dvipa(섬)와 dipa(등불)가 있다. 상좌부에서는 이 문맥에 나타나는 dipa를 모두 섬(dvipa)으로 해석하고 있다. 그러나 북방에서는 등불(dipa)로 이해를 하였고, 그래서 중국에서는 이 부분을 自燈明과 法燈明으로 옮겼다. DN. D16 대반열반경 2. 26.

느낌에서 느낌을 관찰하며(受隨觀)며문다. 마음에서 마음을 관찰하며(心隨觀)며문다. 법에서 법을 관찰하며(法隨觀)며문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서, 근면하게, 분명히 알아차리고 마음 챙기는 자 되어 머문다.

아난다여, 누구든지 지금 내가 죽고 난 후에 자신을 섬으로 삼고 자신을 귀의처로 삼아 머물고 남을 귀의처로 삼아 머물지 않으며, 법을 섬으로 삼고, 법을 귀의처로 삼아 머물고 다른 것을 귀의처로 삼아 머물지 않으면서 공부 짓기를 원하는 비구들은 최고 중의 최고가 될 것이다.³⁰⁾

인용문에 나타나는 내용은 부처님께서 열반에 드시기 3개월 전에 행하신 법문이다. ‘만약 부처님께서 입멸하신다면, 제자들은 어떻게 수행을 해야 합니까’ 라는 아난의 질문에 이와 같이 답하신 것이다. 바로 이 법문을 통해 ‘자등명 법등명’의 실제 내용이 사념처임을 알 수 있다. 따라서 부처님의 유훈으로 전승된 사념처의 수행은 불제자 뿐 만 아니라 모든 중생들이 믿고 따를 수 있는 인증된 가르침으로 그 의의가 있다 하겠다.

하지만 아직까지 주변 일각에서는 사념처의 위빠사나를 한낱 소송의 행법으로 폄하하는 경향들이 있다. 그러나 부처님께서 마지막 유훈으로 남긴 가르침이 사념처라는 사실을 확인한 이상 이를 소송의 관법으로 치부할 수는 없다. 불교라는 종교 안에서 부처님을 능가하는 또 다른 권위는 있을 수 없기 때문이다.

1) 위빠사나의 원리

통찰 혹은 관법으로 번역해 사용하고 있는 위빠사나는 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法)의 네 가지를 테마로 하는데, 이를 곧 ‘四念處(cattāro satipatthānā)’ 라고 한다. 이러한 사념처의 위빠사나는 구체적인 수행의 과정에서 ‘아누빠사나(隨觀, anupassanā)’ 라는 말로 대체된다. ‘아누빠사나’란 어떠한 현상을 ‘지속적으로 따라가며 본다’는 의미이다. 예를 들어 몸(kāya)에 위빠사나를 행하는 것을 일컬어 ‘까야누빠사나(身隨觀, kāyanupassanā)’

30) DN, 제 2권, D16, pp.205~206.

라 하고, 느낌(vedana)에 대해 위빠사나를 행하는 것을 일컬어 ‘웨다누빠사나(受隨觀, vedananupassanā)’라 한다.

이와 같이 몸, 느낌, 마음, 법의 네 가지에 대해 ‘따라가며 보는 것(隨觀 anupassanā)’을 이름 하여 ‘사념처의 위빠사나’라고 부른다. 이들 네 가지에 대해 지속적으로 따라가며 보면서, 세간에 얽힌 근심과 걱정으로부터 벗어나 머무는 것이 위빠사나 수행의 요체이다.³¹⁾

관련 경구를 소개하면 다음과 같다.

이 가르침 안에서, 비구는 몸에 대해 몸을 따라가며 보면서(隨觀) 머문다. 열렬함과 삼빠자나(知)와 사띠(念)를 지니고서 세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나 머문다. 느낌에 대해서는 느낌을 따라가며 보면서 머문다. 열렬함과 삼빠자나 사띠를 지니고서 세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나 머문다. 마음에 대해서는 마음을 따라가며 보면서 머문다. 열렬함과 삼빠자나와 사띠를 지니고서 세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나 머문다. 법에 대해 법을 따라가며 보면서 머문다. 열렬함과 삼빠자나와 사띠를 지니고서 세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나 머문다.³²⁾

인용문은 사념처의 위빠사나에 관련하여 초기불교의 경전에서 가장 많이 등장하는 정형구이다. 여기서 주목할 만한 용어는 일단 ‘따라가며 보는 것(隨觀, anupassanā)’이라는 술어이다.

더불어 ‘삼빠자나(知, 正知, sampajañña)’라든가 ‘사띠(念, sati)’ 따위의 용어도 역시 중요한 개념들이다.³³⁾ 이러한 ‘삼빠자나’와 ‘사띠’는 ‘아누빠사나’를 이루는 일종의 ‘마음작용(cetasika)’인데 그와 같은 ‘삼빠자나’와 ‘사

31) 임승택, 『위빠사나 수행의 원리와 실제』, 한국불교연구원 제20집, 2004, pp.183~213.

32) DN. vol. 2. p. 290. 등

33) ‘아누빠사나’, ‘삼빠자나’, ‘사띠’ 등에 대한 번역 문제는 국내 학계에서 이미 충분히 논의되었다. 특히 맨 후자의 ‘사띠’는 ‘마음 챙김’ ‘마음지킴’ ‘알아차림’ 등으로 번역된 사례가 있는데, 지금은 마음 챙김으로 점점 고착화 되어 가고 있는 추세이다. 따라서 논자는 마음 챙김으로 옮긴다. 이에 관해서는 조준호, 『초기불교에 있어서의 지관의 문제』 한국선학, 제 1호, 한국선학회, 2000, pp.321~356 : 임승택, 『사띠의 의미와 쓰임에 관한 고찰』 보조사상, 제 16집, 2001, pp.9-39 : 임승택, 『마음지킴의 위상과 용례에 대한 재검토』, 보조사상, 제 19집, 2002, pp.319-351. 등 참조

따'로서 몸과 느낌 따위를 '아누빠사나' 하는 것이 곧 사념처라는 의미이다.

2) 아누빠사나(隨觀, anupassanā)

아누빠사나(anupassanā)란 '따라가며 보는 것(隨觀)'으로 번역한 말인데 원어의 접두어 'anu'는 -을 따라 라는 의미를 나타낸다. 이것은 대상에 대해 주관적 의지를 개입시키지 않고서 그것을 수동적인 입장에서 관찰 주시한다는 맥락이다.

이러한 '아누빠사나'는 '몸' 이나 '느낌' 등에 대한 사념처 수행의 구체적 양태를 지칭한다. '몸을 따라가며 보는 것'을 일컬어 '까야누빠사나'라 하고, '느낌을 따라가며 보는 것'을 '웨다누빠사나'라 한다. 따라서 사념처의 수행을 일컬어 '아누빠사나'의 수행이라 부르는 것 또한 가능하다.

그런데 빠띠삼비다막가(Ps. vol. p.20)등에는 이러한 '아누빠사나'와 관련하여 '무상에 대한 아누빠사나(無常隨觀), 소멸에 대한 아누빠사나(滅隨觀), 달라짐에 대한 아누빠사나(變易隨觀)'등의 용례가 나타난다. 앞에서 언급한 '까야누빠사나'등이 관찰되는 대상에 근거하여 '아누빠사나'를 사용한 것이라면, '무상에 대한 아누빠사나' 따위는 그러한 관찰을 통해 체득되는 내용에 초점을 맞춘 '아누빠사나'라고 할 수 있다.

이러한 2가지 용례는 동일한 '아누빠사나'에 대해 각기 다른 측면을 적용한 것이다. 즉 '관찰의 대상'과 '관찰의 내용'이라는 2가지 측면에서 '아누빠사나'를 표현한 것이다. 그러나 이들 양자는 실제 수행에서 동일한 의미를 지닌다고 할 수 있다. '관찰의 대상'과 '관찰의 내용'은 불가분의 관계에 있기 때문이다. 다시 말해 무상에 대한 '아누빠사나' 따위는 몸이나 느낌에 대한 '아누빠사나'를 행해 나갈 때 체득되는 내용 이외에 다름이 아니다.

초기불교의 경전 상에서 위빠사나 라는 용어는 사념처 자체와 관련된 직접적인 용례를 보이지 않는다. 그러나 이상의 내용을 통해 위빠사나가 곧 사념처에 상응하는 것임을 알 수 있다. 즉 '아누빠사나'라는 용어가 이들 양자를 연결 짓는 매개적 역할을 하고 있다. 따라서 '사념처'를 일컬어 '아누빠사나'라고 할 수 있듯이, 이들 양자 모두를 가리켜 '위빠사나'라고 바꾸어

부르는 것 또한 가능하다.

사념처를 근거로 하는 남방불교의 수행법을 통칭하여 ‘위빠사나의 수행’ 이라고 부르는 데에는 이상과 같은 의미 맥락이 전제되어 있다고 볼 수 있다. 이상에서 언급한 주요 용어들의 관계를 나열 정리하면 다음과 같다.

사념처(四念處) ⇔ 몸, 느낌, 마음, 법에 대한 아누빠사나(四隨觀) ⇔ 몸, 느낌, 마음, 법에 대한 사띠(念)와 삼빠자나(知) ⇔ 아누빠사나의 여러 양태(十八隨觀) ⇔ 위빠사나(觀)³⁴⁾

3) 삼빠자나(知, sampajañña)

아누빠사나의 세부 요소로 묘사되는 삼빠자나는 편견이나 왜곡됨이 없이 있는 그대로(如如, yathatarn)를 분명하게 알아차린다는 의미이다. 즉, 몸으로 일어나는 현상, 느낌으로 일어나는 현상 등을 그때그때 명확히 알아차린다는 것이다.

sampajañña의 접두어 ‘sam’은 ‘바른’ 혹은 ‘함께’ 라는 의미이고, pajañña는 지혜(智)를 의미하는 pañña와 성스러운 앎(知)을 뜻하는 ñāna와 동일한 어근을 가진 용어로 ‘이해’, ‘앎’, ‘지혜’ 등으로 번역한다. 곧 삼빠자나는 무상과 같은 보편적인 특성을 그 대상으로 한다.

이러한 알아차림의 대상은 비단 위에서 언급한 몸, 느낌, 마음, 법의 4가지에 국한되지 않으며, 일상에서 접하는 모든 현상들이 포함된다. 경전에서는 이것에 대해 다음과 같이 기술한다.

“비구들이여, 비구의 삼빠자나란 무엇인가. 이 가르침 안에서 비구들이여, 비구는 나아갈 때나 물러날 때 삼빠자나로 행한다. 볼 때나 관찰할 때 삼빠자나로 행한다. 구부리거나 펼 때 삼빠자나로 행한다. 걸옷과 발우와 옷을 착용할 때 삼빠자나로 행한다. 먹거나

34) 임승택, 『위빠사나 수행의 원리와 실제』, 한국불교연구원 제20집, 2004.

마시거나 먹고 난 이후에나 맛을 볼 때나 삼빠자나로 행한다. 대소변을 볼 때에도 삼빠자나로 행한다. 가거나 서거나 앉거나 자거나 깨어있거나 이야기 할 때나 침묵할 때에도 삼빠자나로 행한다. 비구들이여, 이것이 곧 비구의 삼빠자나이다.³⁵⁾

대부분의 사람들은 배고플 때 밥을 먹고 잠을 자고 싶을 때 자는 그런저런 일상 속에서 하루하루를 지낸다. 그리고 경험하는 모든 현상들에 대해 매순간 알아차리면서 지낸다고 생각하곤 한다. 그러나 이러한 평범한 사실조차 알아차리지 못하고 살아가는 사람들이 많다. 또한 알아차린다 하더라도 그러한 평범한 사실들에 대해 순일하게 알아차릴 때가 과연 얼마나 되는지를 스스로 반성해볼 필요가 있다.

예컨대 밥을 먹는 경우, 밥을 먹는다는 사실을 전혀 알아차리지 못하는 것은 아니다. 그러나 반찬을 집거나 밥알을 씹는 따위의 동작을 지속적으로 알아차리면서 먹는 시간은 실제로 극히 짧다. 우리는 밥을 먹는 대부분의 시간을 습관적인 상념 속에서 보낸다. 그리하여 이러저러한 생각 속에서 번뇌와 더불어 먹는다. 다른 일상사도 대체적으로 마찬가지이다. 알아차림을 유지하는 것은 어떻게 보면 지극히 쉬운 것 같지만 또한 이것은 결코 쉽지 않은 것임에는 분명하다.

우리는 현재의 순간에 산다. 그러나 문제는 우리의 마음은 과거와 미래를 넘나든다. 또한 그 와중에 자신도 모르게 과거에 대한 회한과 미래에 대한 기대에 휘말린다. 현재를 벗어나는 순간 갖가지 내면의 욕구와 불만과 흐릿함이 몰려든다. “백년을 못살 인생이 천년 걱정을 하면서 산다.”는 속담이 여기에 적용될 수 있다. 사실 우리가 느끼는 괴로움은 현재의 순간을 벗어나므로써 부풀려진 허상에 불과한 경우가 많다. 실제로 직면하게 되면 별 볼일 없는 일들이 크게 부풀려져서 지레 겁을 먹고 허둥대는 양상이 다반사로 일어난다. 따라서 명확한 알아차림으로 현재에 머물 필요가 있다.

이것이 의도하는 것은 현재의 삶에 충실 하는 것이고, 습관적인 상념의 굴레에 얽매이지 말자는 것이다. 항상 깨어 있는 마음상태로 사물과 자신의 본래 모습을 있는 실재 그대로 여실하게 보는 것이 무엇보다 중요하다.

35) DN. vol. pp, 95, 292.

4) 사띠(念, sati)

(1) 사띠(念, sati)의 의미

마음 챙김(念, sati)이란 정처 없이 과거와 미래로 넘나드는 마음을 현재의 대상에 붙잡아 두는 것을 말한다.

현재의 대상을 있는 그대로 알아차리고, 알아차리는 것을 잊지 않고 계속 기억하는 것이다. 이렇게 알아차림을 이어가는 것이 위빠사나 수행의 핵심이며 깨달음으로 가는 유일한 길이다. 결국 마음 챙김은 대상을 있는 그대로 아는 것으로, 현재의 대상은 그것이 무엇이든 그대로 받아들이고 수용하는 것이다. 결국 이 세상에서 어떤 것이든 탐심이나 성냄으로 반응하지 않고 수용하는 마음의 작용이다. 예컨대 좌선을 처음 해보는 사람은 자신에게 그렇게도 많은 생각이 일어날 줄은 몰랐다는 말을 한다. 언제 잡념이 떠올랐는지도 모른 채 한참을 방황하고 난 연후에야, 비로소 잡념에 사로잡혀 있었다는 사실을 깨닫는 경우도 많다. 여기에서 ‘잡념에 사로잡혀 있었다는 사실을 깨닫는 것’을 알아차림에 비유할 수 있다면, 그러한 알아차림에 의해 ‘현재의 상태로 마음을 되돌리는 것’을 마음 챙김이라고 할 수 있다. 더불어 ‘되돌린 마음을 일정하게 유지 지속하는 것’을 마음 챙김이라고 한다면, 다시 ‘그러한 상태에 대해 분명한 앎을 지니는 것’ 알아차림이라 할 수 있다. 이러한 방식으로 마음 챙김(念, sati)과 알아차림(知, sampajañña)은 위빠사나의 통찰을 이끄는 핵심 구성요소이다.

마음 챙김의 원래 의미는 ‘잊지 않음(不忘, sarana)’이다. 이것은 몸과 마음에서 발생하는 제반 현상을 무관심하게 버려두지 않고 돌보는 것(arakkha)을 의미했다. 이 용어는 정신 차림, 깨어있음, 새김, 마음지킴 등으로도 옮겨진다. 또한 감각기관인 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음의 영역에서 일어나는 여러 현상들에 대해 기민하게 주의를 기울이는 것으로 풀이하기도 한다.

이러한 마음 챙김은 여타의 심리적 요인들에 대해 영향을 미친다는 점에서 중요한 의미를 지닌다. 예컨대 탐욕이나 분노 따위의 부정적인 마음이 발생했을 때 그것들을 지긋이 주시하다 보면 어느새 저절로 누그러져 있음을 경험할 수 있다. 따라서 마음 챙김은 스스로를 다스려 나가는 심리적 제어 장

치로 활용될 수 있다.

마음 챙김이라는 술어는 사띠라는 초기경전의 용어를 번역하면서 초기불교에서 ‘마음’을 가져오고, 참선의 화두를 드는 정신이 배어있는 말인 ‘챙김’을 결합시켜 새로운 조어를 만든 것이다.³⁶⁾

마음 챙김은 위빠사나라는 말과 마찬가지로 불교 명상을 특정 짓는 고유의 술어이다. 그런데 이것은 특정한 명상 기법을 가리키는 용도로 사용되기도 하고, 위빠사나와 사마타 전체를 포섭하는 쓰임을 보이기도 한다.

예컨대 위빠사나의 전형적인 실천 기법으로 알려진 사념처(四念處, cattāro satipatthānā) 수행을 풀어 읊기자면 ‘마음 챙김을 확립하는 네 가지 명상’이 된다. 또한 호흡에 대한 관찰 명상으로서 ‘입출식념(入出息念, 安般守意, anāpānasati)’을 읊기자면 ‘들숨날숨에 의한 마음 챙김’이 된다.

이들은 초기 불교의 대표적인 명상 기법들로서, 자체 내에 통찰을 의미하는 위빠사나와 평온을 의미하는 사마타의 경지를 포함한다. 즉 이들을 실천해 나가다 보면 마음의 고요함도 얻을 수 있고 사물의 실상에 대한 깨달음도 얻을 수 있다. 따라서 마음 챙김은 위빠사나를 가능케 하는 원리인 동시에, 위빠사나와 사마타 전체로 연결되는 이중적 특성을 지닌다고 할 수 있다.

다음의 경구는 이와 동일한 의미의 맥락으로 파악된다.

“비구들이여, 마치 옷에 불이 붙어 있고 머리에 불이 붙어 있어, 옷과 머리의 불을 끄려는 것과 같이, 극단적인 바람과 노력과 정진과 맹렬함과 물러남이 없는 마음 챙김(念, sati)과 알아차림(知, sampajanna)을 행해야 한다. 바로 그와 같이 비구들이여, 비구는 그러한 선을 범을 얻기 위해, 극단적인 바람과 노력과 정진과 맹렬함과 물러남이 없는 마음 챙김과 알아차림을 행해야 한다. 바로 그러한 연후에, 그는 안으로 마음의 가라앉음(사마타)과 탁월한 지혜로써 보는 법(위빠사나)을 얻게 된다.”³⁷⁾

36) 마음 챙김이라는 조어(造語)는 1988년에 고요한 소리에서 출판된 『부처님, 그 분-생애와 가르침』, (파야다시 스님지음, 정원 김재성 옮김)에서 처음 사용되었다.

37) AN. vol.5. pp.99-100.

이상과 같은 ‘알아차림’과 ‘마음 챙김’에 의해 있는 그대로를 여실하게 보고 아는 것을 일컬어 '如實智見' 이라 이름 한다. 이러한 ‘여실지견’이야말로 위빠사나 수행의 궁극적 목적이라 할 수 있다. 즉, 있는 그대로의 실체를 올바르게 보도록 하여, 일체의 현상에 대해 탐욕과 번뇌를 낼만한 무엇이 없음을 깨달아, 궁극적으로는 涅槃(nirebana)에 이르도록 하는 것이 곧 위빠사나이다.

(2) Sati 수행과 Sati 명상의 차이점

위빠사나의 궁극적인 목적이 알아차림과 마음 챙김을 통해서 있는 그대로를 여실하게 보도록 하여 일체의 모든 현상에 대해 탐(貪) 진(瞋) 치(癡)의 삼독(三毒)에서 벗어나고 無常, 無我, 곱의 三法印을 깨달아 열반(nirebana)에 드는 것이라고 할 수 있다.

이러한 궁극적인 목적에 도달하기 위해서 불교의 사띠 수행은 종교적인 수행을 해온 반면에 사띠 명상은 기본적으로 환자들의 ‘치료’를 위한 것으로 사띠 수행에서 나왔다고 할 수 있다.

사띠 수행과 사띠 명상의 출발점은 모두 판단중지라고 할 수 있다. 대상이 무엇이던 간에 시시비비나 호오선악 등의 판단을 일체 중단해 버리는 것이다. 하지만 인간이라는 개체가 판단을 중지한다는 게 그렇게 쉬운 일이 아니다. 수많은 판단을 하면서 본능적인 두려움과 다가올 미지의 상태에 대한 두려움으로 인해 쉽게 판단을 중지할 수 가없다.

자아(自我) → 판단중지 → 바라봄 → 알아차림 → 마음 챙김 → 열반(涅槃)
 (출발점) (과정) (결과)

그런데 왜 사띠 명상이나 사띠 수행이 판단 중지를 요구할까? 그것은 판단으로 인해 문제가 생긴다고 보기 때문이다. 판단이라는 정신작용이 오히려 인간의 오관을 초래하고 부적응이나 비정상이라는 문제를 만든다고 보는 것이다.

알아차리기 위한 바라봄은 시각작용이 아니라 판단중지와 알아차림 사이의 ‘미묘한 작용’이다. 미묘한 작용이라는 것은 이 과정을 통해 수행을 하거나 명상을 시작하기 이전에 ‘자아’ 혹은 ‘자기 자신’이라고 여기던 것들을 바라볼 수 있기 때문이다. 단순한 바라봄이 아니라 평소에 ‘自我’라고 여기던 부분을 대상화시킴으로써 사띠 수행자나 사띠 명상자는 그것이 ‘자아’ 혹은 ‘자기 자신’이 아님을 느끼게 되는 것이다. 이러한 느낌을 위해서 판단중지가 선행되어야 하고 바라봄을 지속하는 동안에도 계속 유지되어야 한다.

기본적으로 심리치료를 위한 사띠 명상은 환자들의 ‘치료’를 위한 것이고 불교의 사띠 수행은 종교적인 ‘수행’을 위한 것이다. 이점은 양자의 큰 차이점이다. 심리치료에서 제시하는 사띠 명상이 사띠 수행과 같은 것이라면 사띠 명상자들의 목표도 아라한³⁸⁾ 등이 되어야 한다.

하지만 어느 심리치료자도 사띠 수행을 하는 환자들에게 아라한이 될 것을 요구하지 않는다. 심리치료자들이 바라는 것은 단지 환자의 치료일 뿐이다. 사띠 수행을 하는 불교수행자들은 누구도 심리적인 문제의 치료만을 원하지 않는다. 그들의 목적은 인간이라면 누구나 가지고 있는 번뇌를 없애고 아라한이 되는 것이다. 이것이 사띠 명상과 사띠 수행이 다른 것임을 증명하는 것이다.

심리치료자들이 비정상이라고 여기는 사람들을 정상으로 돌려놓으려고 노력하는 것은, ‘자아’가 있다고 확신하기 때문이다. 심리치료자들의 입장에서 보면 자아가 손상됨으로서 이상을 느낀 개체가 치료를 위해 자신들을 찾아오는 것이므로 사띠 명상이라는 치료행위를 통해 이상이 있는 부분을 정상으로 돌려놓으려고 한다.

반면에 붓다가 제자들에게 가르침을 주는 것은 자아가 있다는 착각 속에 빠진 사람들에게 ‘無我’의 진실을 알리기 위함이다. 불교의 사띠 수행 역시 스쳐지나가는 심상들을 바라보며 일체가 무아임을 체득하는 것이다. 불교에서 쓰는 그래서 철저하게 무아인 것이다.

붓다의 입장에서 보면 자아가 있다는 유아적인 입장에서 시작된 심리 치료는 올바른 치료가 아니다. 하나의 가정에 불과한 자아에 대해서 정상이니

38) 깨달음의 경지에는 4가지가 있는데, 각각의 열반의 경지에 따라 수다원, 사다함, 아나함, 아라한으로 나뉜다. 아라한은 열반을 성취한 최고의 지위인 아라한과를 얻은 자를 말한다.

비정상이니 운운하는 것 자체가 붓다의 입장에서는 부질없는 것일 수밖에 없다.

치료와 수행 양쪽에 활용되는 사띠의 매개에도 불구하고 심리치료와 불교 수행은 정상인을 경계로 만들어진 간극이라는 이런 한계점을 가지게 된다. 이 한계점을 극복하는 길은 심리치료자들이 무아의 의미를 받아들이고 이를 사띠 명상에 활용하는 것이다. 그래야만 사띠를 명상의 형태로 도입해 커다란 성과를 거두었음에도 불구하고 사띠 명상을 이용한 심리 치료 내부에 나타나기 시작하는 한계를 극복할 수 있을 것이다.³⁹⁾

5) 觀念(paññatti)과 實在(paramattha)

(1) 관념(paññatti)

뻥나띠는 세간적 진리(속제)이며, 관념, 개념, 명칭, 모양, 말, 관용어 등을 빨리어로 뻥나띠라고 하며 몸과 마음 안에 있는 것을 개념적으로 받아들이는 것을 말한다.

예를 들면 나 자신을 표현할 때 이름, 나이, 성별, 직업, 학벌, 사회적 지위 등으로 표현하여 자신을 다른 사람들에게 개념화 시키고, 그런 이름으로 부르게 한다. 이와 같이 뻥나띠는 실재를 施設된 하나의 방편이다.

그러므로 나의 이름이나 직업이 곧바로 나의 실재와 동일하지 않다. 다만 나를 표현하기 위한 수단으로 그렇게 부르고 통용될 뿐이다. 그러므로 관념과 실재는 완전히 다른 것으로 구별할 수 있어야 한다. 또한 관념에는 자체의 고유한 성질이 없다. 고유 성질이 없으므로 변화도 없다.

그러므로 관념은 마음을 집중하는 사마타 수행의 대상이 된다. 예를 들면 염불, 진언, 기도, 108배 절, 화두 등은 관념, 개념, 모양, 명칭을 대상으로 삼아 마음을 집중하여 선정을 얻는 사마타 수행이다. 우리가 가진 관념은 자기의 경험에 의한 정보로서 지극히 개인적인 것이다. 그러므로 어디에나 통하는 궁극적 진리인 '실재'와는 거리가 멀다.

그러나 이런 관념은 명분이라는 이름으로 세간에서는 중요시 여긴다. 세간

39) 신진욱, 「사띠 수행을 통해 본 심리 치료에 관한 고찰」, 동국대학교 인도철학과 박사학위 논문, 2007, p.160.

에서는 실재보다 명분을 추구하며, 그것이 성취되면 행복을 느낀다. 이런 세간적 행복에는 조건에 의해 변하는 무상과 괴로움이라는 實在가 없다.

(2) 實在(paramattha진제), 궁극적 진리

빠라마타는 ‘실재하는 성품’이며 몸과 마음 안에 있는 것을 느낌으로 받아 들일 때 진제라고 한다. 또한 자연적인 것, 근본, 법, 최승의 법, 즉 궁극적 진리를 빠라마타라고 한다. 빠라마타 담마인 최승의 법은 네 종류가 있다. 그것은 마음, 마음의 작용, 물질, 열반이다.

‘실재(빠라마타 담마)’란 현재 인식하고 있는 것이다. 반드시 고유한 특성을 가지고 있으며, 그 고유한 특성은 조건에 따라 변하는 조건적 특성이 있으며, 또 일어나면 사라지는 일반적 특성을 가지고 있다. 그러므로 실제라는 빠라마타 담마는 ‘지금 여기’에서 대상을 인식하는 오온이다.⁴⁰⁾ 그러므로 위빠사나 수행의 대상은 오온(몸과 마음)이다.

이와 같이 실재하는 것을 알아차릴 대상으로 하는 위빠사나의 집중은 대상과 아는 마음이 짝을 이루어 매순간 함께 일어나고 함께 사라지는 것을 아는 것으로 ‘찰나집중’이다. 그러나 관념과 실재는 따로 떨어져 있는 것이 아니다. 항상 함께 붙어 있어 수행자가 오온 중의 색인 물질을 관찰할 때, 뻥나띠인 모양을 관찰할 수 있고 실재하는 성품을 관찰할 수도 있다.

먼저 물질(몸)의 모양을 관찰하는 것은 마음을 대상에 붙이기 위한 사마타 수행이며, 마음이 집중된 뒤에 물질(몸)의 고유한 특성인 지수화풍 사대⁴¹⁾를 관찰하는 것은 성품을 관찰하는 것으로 지혜를 얻는 위빠사나 수행이다. 실제로 수행에서 모양이나 뻥나띠을 무시하지 않는다. 따라서 관념과 실재는 항상 함께 있으므로 우선 알아차릴 대상의 모양을 알아차린다. 그러다가 마음이 대상에 잘 집중되면, 점차 대상의 성품인 느낌을 알아차리는 위빠사

40) 오온이란 생멸, 변화하는 모든 것을 구성하는 5가지 요소를 말한다.

色: 몸,

受: 의식의 감수 작용으로서의 감각,

想: 의식 중 개념, 지각, 표상을 구성하는 작용으로서의 표상,

行: 색, 수, 상 이외의 능동적인 심리작용으로서 의지나 행동적 욕구,

識: 대상을 분석판단하고 종합 인식하는 마음의 활동

41) 地水火風 사대란 땅의 성질, 물의 성질, 불의 성질, 바람의 성질을 말하며 우리의 몸은 지 수 화 풍 사대가 모여 이루어진 것이다.

나 수행을 해야 한다.

예컨대 장미꽃을 볼 때 ‘내가 장미꽃을 본다’고 하면 장미꽃을 관념으로 접근하는 것이며, 장미꽃의 향기를 느끼고, 또 그 향기를 좋아하는 마음을 아는 것은 그 순간의 실재하는 법을 대상으로 하는 것이다.

또한 호흡을 볼 때 일어남, 꺼짐의 명칭을 붙이거나, 배의 움직이는 모양을 보고 있으면 뻘뻘 따름을 대상으로 하는 것이며, 매 호흡마다 호흡에 있는 단단하고 부드럽고 따듯한 느낌을 알아차리면 빠라마타을 보는 것이다.

또한 좌선 중 통증이 있을 때는 ‘통증이 생겼네’ 라고 알면 관념으로 통증을 보는 것이며, 통증의 여러 가지 느낌들의 변화를 보면 통증의 실재하는 성품을 알아차리는 것이다.

모기가 물었을 때 ‘모기에게 물렸다’ 하면 관념이고, 실제 따끔한 느낌이 찰나에 일어나고 사라진 것을 알면 실재를 알아차린 것이다.

이렇듯 매순간 만나는 대상에서 실재보다 관념이 먼저 떠오르면, 생각이 만들어낸 세속적 가치에 휘둘려 번뇌를 일으키지만, 만일 깨어있어 그 순간의 실재를 대상으로 하면 단지 생멸하는 그 변화를 통찰할 수 있게 되며, 탐진의 번뇌가 일어나지 않는다.

그리고 지금 만난 대상을 단지 알아차릴 법이라고 객관적으로 볼 수 있게 된다. 그러면 그 순간 관념에 휘둘리지 않으므로 번뇌가 일어나지 않아 수용하는 힘이 생긴다. 수행자가 현재의 몸과 마음에서 생멸하는 실재를 알아차리면 그 순간 번뇌는 사라지고 평온이 함께 한다.

무지란 관념과 실재를 구별하지 못하고 뻘뻘 따름을 중요시하는 것을 말한다. 우리의 괴로움은 무지가 겹겹이 쌓여 실재를 보지 못하고 관념에 휘둘리기 때문에 생긴다. 이 세상에서 ‘실재하는 것’은 오직 인식 가능한 자신의 몸과 마음이지 외부의 대상이 아니다. 외부의 대상은 일단 관념으로 받아들일 수 밖에 없기 때문이다. 외부의 대상을 맞아들이는 그 순간의 몸과 마음(색, 심, 심소)이 실재이며, 이것을 인식하는 것은 느낌이며, 이 느낌을 대상으로 알아차리면 제법의 일반적 성품인 無常, 苦, 無我를 보게 된다.

결국 위빠사나 수행의 대상은 자신의 몸과 마음뿐이며, 알아차림으로 몸과 마음의 보편적 특징인 무상, 고, 무아를 통찰하는 것이다. 이런 결과로 위빠

사나의 통찰지가 성숙되면, 모든 번뇌로부터 해탈하는 열반을 향해서 바르게 나아갈 수 있다.



Ⅲ. 위빠사나와 사념처 수행

부처님의 육성이 생생히 살아있는 초기 경들 가운데서 실참 수행법을 설한 경이라면 DN의 『대념처경』과 MN의 『들숨날숨에 마음 챙기는 경』(入出息念經)과 『몸에 마음 챙기는 경』(念處經)의 셋을 들 수 있다.

이 가운데서도 『대념처경』은 초기 불교 수행법을 身, 受, 心, 法의 네 가지 주제 하에 집대성한 경으로 초기 수행법에 관한 가장 중요한 경이며 그만큼 유명한 경이기도 하다. 마음 챙김으로 대표되는 초기불교 수행법은 이 경을 토대로 하여 가르쳐지고 있다 하여도 과언이 아니다.⁴²⁾

『대념처경』에서는 마음 챙김 대상을 네 가지로 구분하고 있다. 이를 다시 21가지로 더 세분하여 44가지가 되는데 이 각각의 대상에 마음 챙길 것을 강조하고 있다.

모든 유익한 심리 현상이 일어날 때 반드시 마음 챙김은 함께 일어난다. 그러나 현실적으로 모든 대상을 통해서 마음 챙김을 개발한다는 것은 어렵고 초심자에게는 불가능에 가깝다. 특히 매 순간 마음 챙김을 유지한다는 것은 더욱 그러하다. 그래서 붓다는 실 참 수행의 측면에서 마음 챙김의 대상을 각각 수행자들의 수준에 맞게 제시하셨다. 그것이 네 가지 마음 챙김의 대상인 身, 受, 心, 法이다. 이처럼 身, 受, 身, 法은 사람들이 개념적으로 ‘나’라고하거나 ‘내 것’이라 잘못 알고 있는 ‘나’라는 존재를 해체해서 네 가지 사념처를 관찰하는 것이다.

42) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경과 그 주석서, 초기불전연구원, 2008, pp.11-12.

1. 몸에 대한 관찰(身隨觀)

1) 들숨 날숨(入出息念經)

불교 수행법은 시대와 지역에 따라 다양한 형태로 전승 발전되었다. 특히 팔리어로 전승된 『입출식념경』은 초기 불교의 핵심 수행법인 사념처 수행의 틀을 중심으로 구성되어 있어 삼매와 지혜 수행을 겸수할 수 있는 것으로 알려졌다. 따라서 『입출식념경』의 구조를 간략히 요약하고 사념처 수행과의 관계를 알아보는데 초점을 두고자 한다.

『입출식념경』도 다른 경전과 마찬가지로 도입, 본론, 맺음의 구조로 이루어져 있다. 도입 부분에서는 이 경이 설해될 당시의 정황을 알리는 내용이 비교적 구체적으로 언급되어 흥미롭다. 그 내용을 간단히 설명하면, 입출식념 결제에 참여하기 위하여 사왓티에 있는 동승원에 많은 대중들이 모였다. 특히 다수의 상수 제자들이 참여하여 초 납자들을 위해 입출식념 수행을 지도하고 있는데 부처님께서 오셔서 결제에 참여한 대중을 칭찬하시며 각자 다른 공부 방법과 다양한 공부의 경지를 언급하시며 격려하신다.

본론에서는 입출식념 수행의 이익과 결실을 말씀하시며 이 수행은 사념처를 청취하게 하며 칠각지를 이루어 마침내 지혜와 해탈을 성취한다고 요약해놓고 있다. 이어서 수행처소와 자세에 대해 간단히 언급하시고 입출식념 수행의 정형구를 모두 16단계로 나누어 이를 다시 사념처 수행의 틀에 맞추어 4개씩 묶어서 身, 受, 心, 法의 네 부분으로 나누어서 설명하고 있다.

또한 『입출식념경』의 주석서는 자세한 주석을 하지 않고 『청정도론』을 참고 하도록 되어 있다. 그러므로 본문에서는 『청정도론』의 제 8장 입출식념의 주석을 중심으로 논의하고자 한다.

아래는 들숨 날숨에 의한 마음 챙김에 관한 경구이다.

이와 같이 들었다. 한때 세존께서는 사왓티에서 체따 숲의 아나타뻘디까 원림에 머무셨다. 거기서 세존께서는 비구들을 불러서 말씀하셨다.

비구들이여, 하나의 법을 닦고 많이 공부 지으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있다. 무엇

이 하나의 법인가?

들숨날숨에 의한 마음 챙김이다. 비구들이여, 그러면 들숨날숨에 대한 마음 챙김을 어떻게 닦고 많이 공부 지으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있는가?

비구들이여, 여기 비구는 숲 속에 가거나 나무 아래에 가거나 빈방에 가거나 하여 가부좌를 틀고 상체를 곧추 세우고 전면에 마음 챙김을 확립하여 앉는다. 그는 오로지 마음 챙기면서 숨을 쉬고 오로지 마음 챙기면서 숨을 내쉰다.⁴³⁾

‘전면에 마음 챙김을 확립하여’는 parimukham satim upatthapetvā을 옮긴 것이다. [Ps. 252]는 “코끝이나 입의 표상에 확립되고 잘 확립되었다 해서 ‘전면에 마음 챙김을 확립하여’라고 한 것이다.” 라고 설명하고 있다.

한편 [Ps. 주석서]는 입의 표상이란 윗입술의 가운데 부분 이라고 봐야하니, 즉 코의 바람이 닿는 곳을 말한다. 라고 설명하고 있다. 그러므로 여기서 ‘전면(全面 혹은 前面)에는 구체적으로 코끝이나 숨이 닿는 윗입술의 중간부분 혹은 인중(人中)즉, 코의 밑과 윗입술 사이에 오목하게 골이 진 곳에라는 뜻이다.

(1) 신념처의 입출식념

이 16단계는 다시 크게 네 개로 구성된 네 무리로 구분이 되는데 이 각각은 네 가지 마음 챙김의 확립의 각각에 배대된다. 그래서 들숨날숨에 대한 마음 챙김은 몸에 대한 관찰에서부터 시작하여 느낌에 대한 관찰과 마음에 대한 관찰을 거쳐 법에 대한 관찰로 종결된다.

아래는 신념처에 대한 경구이다.

- ① 길게 들이쉬면서는 ‘길게 들이쉴다’고 꿰뚫어 알고, 길게 내 쉬면서는 ‘길게 내 쉰다.’고 꿰뚫어 안다.
- ② 짧게 들이 쉬면서는 ‘짧게 들이 쉰다’고 꿰뚫어 알고, 짧게 내쉬면서는 ‘짧게 내 쉰다’고 꿰뚫어 안다.
- ③ ‘온 몸을 경험하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고 ‘온몸을 경험하면서 내쉬리라’며 공부

43) SN. 54:1.

짓는다.⁴⁴⁾

④ ‘몸의 작용(身行) 을 편안히 하면서 들이쉬리라’며 공부 짓고, ‘몸의 작용을 편안히 하면서 내쉬리라’며 공부 짓는다.⁴⁵⁾

신념처의 입출식념은 장호흡, 단호흡, 전체호흡, 그리고 미세한 호흡을 관찰하는 4가지로 구성되어 있다. 편의상 나누어서 설명하지만 실제 행위에 있어서는 4가지의 호흡이 유기적으로 일어나게 된다. 호흡을 의도적으로 길거나 짧게 내쉬는 것이 아니라 호흡의 길고 짧음을 호흡 전체에서 미세하게 살피가는 것이다.

① 장, 단 호흡의 길이를 관찰하면서

“길고 짧음을 알면서 입출식념을 수행한다.”

『청정도론』은 호흡의 길고 짧음은 숨을 들이쉬고 내쉬는데 걸리는 시간의 관점에서 이해해야 함을 강조하고 있다.⁴⁶⁾ 길게 들이쉬는 호흡의 시간이 길면 장호흡, 이와 비교해서 짧으면 단 호흡이라고 알아차리면 된다. 그렇다고 단전호흡이나 요가의 호흡처럼 호흡의 길이를 초 단위로 재어서 조절하려는 것은 아니다. 자연호흡의 길고 짧음을 알아차리기만 하면 된다. 그러면 어떤 방법으로 장, 단 호흡을 알아차릴 수 있는가? 『청정도론』은 『무애해도』⁴⁷⁾를 인용하여 9가지 방법을 제시하고 있다.

긴 시간 동안 긴 숨을 들이 쉬고, 긴 시간 동안 긴 숨을 내쉬는다. 긴 시간 동안 긴 숨을 들이쉬고 내쉬는다고 알아차린다. 이렇게 하다보면 위의 3가지 방법마다 열의(chanda)와 기쁨(pāmojja)이 생긴다. 즉, 열의를 통한 긴 숨 3가지, 기쁨을 통한 긴 숨 3가지가 되므로 9가지 방법이 된다. 이런 방법이 짧은 숨에도 그대로 적용 된다. 이렇게 긴 숨과 짧은 숨을 놓치지 않고 계속 관찰하면 마침내 평정(upekkhā)의 상태가 확립된다고 한다.⁴⁸⁾

44) 온 들숨의 몸의, 온 날숨의 몸의 처음과 중간과 끝을 체험하면서, 분명하게하면서 내쉬리라고 공부 짓는다. 이와 같이 체험하면서, 분명하게 하면서 지혜와 함께한 마음으로 들이쉬고 내쉬는다. (Vis. VIII. 171.) 여기서 밝히고 있듯이 이 문맥에서 몸(kāya)은 호흡 그 자체를 나타낸다.

45) SN. 54:7.

46) Vis. VIII . §165.

47) Ps. I. 177.

그러니까 호흡의 장, 단을 면밀히 알아차리는 것이 출발점인 동시에 열의-기쁨-평정의 마음상태를 이루는 바탕이 됨을 알 수 있다.

② 호흡을 경험하면서

“온 몸을 경험하면서 입출식념을 수행한다.”

호흡의 장, 단을 면밀히 알아차리는 것은 다른 관점에서 설명하면 호흡전체를 놓치지 않고 관찰하는 것이다. 『청정도론』은 호흡전체(sabbakāya) 즉 처음과 중간과 끝을 확실히 경험하면서 행법을 해 나가는 것이라고 한다. 그러나 신념처의 입출식념을 이해하는데 있어서 해석의 차이가 있다. 이 호흡전체란 어구에서 kāya는 원래 모임, 쌓임, 그룹이라는 뜻인데 일반적으로 신체라는 말로 주로 쓰인다. 수행의 맥락에서 사용될 때 kāya는 3가지의 다른 뜻이 있음을 알 수 있다.

첫째는 호흡의 몸(assāsapassāsa kāya), 둘째는 지수화풍 사대로 형성된 신체(karaja), 셋째는 정신적 현상들의 그룹(nāma kāya이다. 이 중에서 『청정도론』은 첫 번째 의미를 취하여 주석하고 있다.⁴⁸⁾ 현대의 남방 선 지식인들은 대부분 위의 전통적인 주석서를 따르고 있지만 고엔카⁵⁰⁾는 이 어구를 상당히 다른 관점에서 해석하고 있다.

위의 3가지 뜻 가운데 신체라는 의미를 취하여 kāya를 그냥 신체적인 몸으로 해석한다. 고엔카는 선정을 얻기 위한 행법으로서가 아니라 위빠사나의 준비과정으로 호흡관법을 수행한다. 그러므로 관심의 초점은 호흡자체가 아닌 호흡현상 때문에 나타나는 감각이다. 코와 윗입술의 삼각형 부분을 관찰할 때부터 이미 호흡이 아닌 감각을 대상으로 하고, 그 다음 단계에서는 몸 전체의 감각을 관찰하도록 하기 때문에 sabbakāya를 ‘호흡전체’ 보다는 ‘몸 전체’로 해석하는 것이 고엔카 수행체계 속에서 볼 때 더 일관성이 있을 수도 있다. 그러나 전통적인 주석과는 달리 상당히 차이가 있는 것이다.

마하시 계통의 스승들은 전통적인 주석에 따라 sabbakāya를 ‘호흡전체’로

48) Vis. VIII . §168.

49) Vis. VIII §171, pp.197-201.

50) S, N Goenka(1924~) 인도인이지만 미얀마에서 태어났다. 1969년부터 인도에서 위빠사나를 가르쳤다. 지금은 전 세계적으로 수행도량을 운영하며 지도하고 있다.

보고 있지만 아랫배의 일어남과 가라앉음에 관찰의 일차적인 초점을 두는 것이 특징이다.⁵¹⁾

또한 파옥은 주석서의 해석을 가장 충실히 받아들이고 있는데. 호흡전체를 관한다고 해서 호흡의 경로를 따라 다니면 안 되며, 오직 호흡이 닿는 지점에 초점을 맞추고 이 점에 스쳐가는 호흡 전체를 관찰해야 함을 강조한다.⁵²⁾

③ 미세한 호흡을 관찰하면서

몸의 작용(身行)을 편안히 하면서 입출식념을 수행한다.

미세한 호흡이란 거친 신행(kāyasaṅkhāra)이 가라앉은 고요하고 미세한 상태의 호흡을 말한다. 호흡이 미세해질수록 감지하기 힘들며 이 미세한 호흡을 알아차릴 때 마음 챙김과 삼매와 지혜의 기능이 향상되는 것이다. 그러나 일반적으로 처음부터 이런 미세한 호흡의 상태에 이르게 되는 것이 아니라 위의 3가지로 수행을 하다보면 거친 몸의 작용이 고요히 가라앉아 호흡도 미세하게 되는 것이다. 호흡이 너무 미세하여 파악할 수 없을 정도가 되면 답답하고 두려운 생각이 들 수 있다. 이런 때에 마음의 균형을 잃지 않고 더 정밀하게 밀고 나아가야 하는데 『청정도론』은 미세호흡 관찰의 4가지 요소를 들고 있다.

호흡이 거칠거나 미세한 정도에 상관없이 호흡 자체에 대한 관심과 반응을 유지하며 주의집중(manassikāra)과 반조(paccavekkhana)를 하여 아무리 미세하더라도 숨이 존재함을 확인해야 한다고 한다.⁵³⁾

수행이 깊어질수록 숨이 미세하게 되어 고도의 마음 챙김과 삼매와 지혜력이 향상되지 않으면 감지하기 힘들 정도가 된다. 이 경지에서는 숨이 끊어졌다고 생각할 수도 있으므로 숨이 있는 상태와 없는 상태에 대한 기준을 명확히 하여야 한다. 즉, 물에 빠진 자. 모태 안에 있는 자, 죽은 자, 색계나 무색계에 태어난 자, 무상정, 제 4선 그리고 멸진정에 든 자들에게만 숨이 없는 것이다. 자기가 이 부류에 속하지 않는다면 분명히 숨이 있다고 인식

51) 미산, 『입출식념경』, 주석문헌의 이해, 근본불교 학술대회 자료집, 2005, p.99.

52) 미산, 『입출식념경』, 주석문헌의 이해, 근본불교 학술대회 자료집, 2005, pp.93-95.

53) Vis. VIII .§175-178.

하여 더욱 더 미세하게 살피려는 의지가 중요하다. 그래서 이 단계에서 필요한 모든 것은 ‘숨을 고요히 하겠다.’ 결심하고 끊임없이 숨에 깨어 있어야 하는 것이다.⁵⁴⁾

입출식념의 8가지 주의 집중 법>>

『청정도론』은 신념처의 입출식념을 주석하고 나서 입출식념의 8가지 주의집중 법을 소개하고 있다. 8가지 입출식념 행법 중 [수식, 연결, 접촉, 안주]는 사마타 행법이고 [주시, 전환, 청정, 점검]은 위빠사나 행법이다.

① 수식

수식관은 호흡을 세는 것으로 입출식념의 행법을 처음 행하는 사람들에게 필요한 단계이다. 이 첫 단계 행법의 일차적 목표는 호흡현상과 친밀하게 하고 산만한 마음을 고요히 하려는 것이다. 그렇기 때문에 이미 호흡에 익숙하고 집중 수행이 어느 정도 된 사람은 구태여 수식관을 할 필요가 없겠다. 수식관은 수를 헤아리기 위한 것이 아니라 산만한 마음을 고요히 하는 것이 목적이기 때문에 5이상 10이하의 수를 세어야 한다. 5이하의 수를 셀 경우에 오히려 산만해질 수 있고 10이상의 수를 셀 경우는 수를 헤아리는 것에 집착할 수가 있기 때문이다. 또한 정한 숫자를 다 세지 못하고 중간에 왔다 갔다 하면 오히려 집중력이 떨어진다.⁵⁵⁾

단 계	호 흡	숫자세기
1단계	들어쉬며	1-2-3-4-5
	내 쉬며	1-2-3-4-5
2단계	들어쉬며	1-2-3-4-5-6
	내 쉬며	1-2-3-4-5-6
3단계	들어쉬며	1-2-3-4-5-6-7
	내 쉬며	1-2-3-4-5-6-7

54) 미산, 『입출식념경』, 주석 문헌의 이해, 근본불교 학술대회 자료집, 2005, p.100.

55) Vis. VIII §190.

4단계	들어쉬며	1-2-3-4-5-6-7-8
	내 쉬며	1-2-3-4-5-6-7-8
5단계	들어쉬며	1-2-3-4-5-6-7-8-9
	내 쉬며	1-2-3-4-5-6-7-8-9
6단계	들어쉬며	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	내 쉬며	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

처음에는 단계에 따라서 숫자를 천천히 센다. 점차 단계가 올라가면 호흡의 길이를 늘이는 게 아니라 호흡을 세는 속도가 빨라져야 한다. 이와 같이 5를 단위로 하여 하나 씩 늘려가며 수를 헤아리다 보면 1단계에서 6단계로 진행되며 수를 세는 속도도 빨라져 다른 번뇌 망상이 끼어 들 틈이 없어 집중력을 개발 할 수 있다. 이 경우 중요한 것은 숨 전체를 알아차릴 필요는 없고 숨이 닿는 지점만 알아차려서 들어오고 나가는 호흡의 수만 헤아리면 된다. 이와 같이하여 충분한 마음 챙김이 확립 되면 들숨과 날숨의 연결을 주시하는 단계로 넘어 간다.

② 연결

연결이란 수의 헤아림을 놓아 버리고 마음을 더욱 단순화 하는 행법이다. 어차피 수를 헤아리는 것은 산만한 마음을 없애고 집중을 하기 위한 기초 단계라고 보면 어느 정도 집중력이 생기면 숫자를 놓아 버려야 한다. 즉, 들숨과 날숨을 하나의 연결선상에서 놓치지 않고 전체적으로 관찰하는 것이다.

『청정도론』은 호흡관찰을 처음과 중간과 마지막을 따라감이 아님을 강조하고 있다. 배꼽은 날숨의 시작점이자 들숨의 종착점이다. 그 중간에 위치하고 있는 심장이나 폐는 경유하는 점이다. 중간지점까지 호흡을 따라 다니면 오히려 산만해지고 집중력이 떨어진다.

코끝은 들숨의 시작점이자 날숨의 종착점이므로 이곳이 바로 들숨과 날숨이 하나로 연결되는 지점이기도 하다. 그러므로 오직 코끝에 마음을 정하고 들숨과 날숨을 주시하는 것이 집중력이 현저히 향상된다.

③ 접촉과 안주

접촉이란 들숨과 날숨의 연결지점에 숨이 닿는 곳을 말한다. 바로 이 접촉의 지점에서 마음을 고요히 하고 머물면 삼매의 힘이 증장되는 것을 安住라고 한다.

위에서 논의한 것처럼 수식-연결-접촉-안주의 4단계는 편의상 구분하여 수련하지만 실제 수행에 있어서는 4가지 단계가 동시에 일어나게 된다. 수를 헤아림에 있어 들숨과 날숨의 연결점과 접촉점을 떠나지 않아야 하고 이 지점에 안착하여 집중력을 높여가야 한다.

들숨과 날숨을 따라다니면서 주의력을 분산시키지 말고 숨이 닿는 곳에 마음을 안착하여 삼매력을 개발하는데 주력하는 것이다. 삼매력이 증장되어 선정의 표상(nimitta)이 형성 되었다면 그때부터 접촉점이 아니라 오로지 니밋따에 마음을 안주해야 한다.⁵⁶⁾

이런 과정에서 선정의 표상이 나타나고 선정에 들게 된다.

i. 니밋따 (Nimitta)

어떤 물체나 호흡현상을 지속적으로 응시하면 마음에 나타나는 그 물체나 현상의 모양을 니밋따라 한다. 예를 들면, 적색이나 청색의 원반을 계속 응시한 후 그 물체를 더 이상 쳐다보지 않아도 그것의 모양과 색이 마음속에 선명히 나타나는데 『청정도론』에 의하면 이것을 심상 혹은 표상, 즉 니밋따라 한다. 구체적으로 얘기하자면 물체자체의 상을 예비표상(parikamma nimitta), 물체를 치위도 마음에 상이 나타나면 상을 획득한 것이므로 익힌 표상(uggaha nimitta), 그리고 특정한 모양이나 색이 없어져 맑고 투명한 상을 대체한 것이면 님은 표상(patibhaga nimitta)이라 한다.⁵⁷⁾ 호흡자체는 기체이며 그 색과 모양은 유관으로 볼 수 없지만 호흡의 경우도 마찬가지다. 어느 한 지점을 정하고 호흡을 계속 관찰하고 있으면 미세하고 깊어지면서 호흡의 상이 나타난다. 이것을 입출식념 니밋따(ānāpānasati nimitta)라고 한다.

56) Vis. VIII. §219.

57) Vis. IV. §28-31. V. §12-14.

이 니뭇따는 개인에 따라 다양하게 나타난다. 숨처럼, 산들바람처럼 나타나기도 하고, 또는 별빛처럼 진주처럼 나타난다. 또 목화나무의 줄기 또는 날카로운 나무 조각과 같이 나타난다. 긴 밧줄이나 끈, 화환, 한줄기 연기, 퍼진 거미 줄, 옅은 안개, 연꽃, 수레바퀴, 월륜, 일륜처럼 나타난다.⁵⁸⁾

주의할 것은 니뭇따가 처음 나타났을 때 이것의 모양이나 색깔에 관심을 갖고 주의를 돌리지 않는 것이 중요하다. 그대로 내버려 두어야 한다. 의도적으로 모양이나 형상을 바꾸려고 하지도 말아야 한다. 만약 다르게 바꾸려고 한다면 오히려 집중력이 향상되지 않고 삼매가 깊어지지 않는다. 인위적으로 조작하려 하면 니뭇따가 사라질 수도 있다. 니뭇따가 전면에 멀리 떨어져서 나타난다면 무시해야 한다. 그러면 아마 사라질 것이다. 만약 무시하고 다시 호흡이 접촉하는 곳에 집중하면 니뭇따는 다시 나타나서 접촉하는 곳에 머무를 것이다. 니뭇따가 호흡이 접촉하는 바로 그곳에 떠오르고, 안정되며, 호흡 그 자체처럼 나타나고, 호흡도 니뭇따처럼 나타나면 호흡을 잊고 단지 니뭇따에 깨어 있어도 된다. 이렇게 마음을 호흡에서 니뭇따로 옮김으로써 진보를 이룬 것이다.⁵⁹⁾ 마음을 니뭇따에 자연스럽게 안주시킨 상태가 되면 니뭇따를 잘 보전해야 한다. 이런 상태를 계속 유지하면서 표상에 능숙해지면 본 삼매의 경지에 들 수 있다.

이와 같이 『청정도론』은 니뭇따를 사마타 수행의 중요한 행법으로 취급한다.⁶⁰⁾

이러한 방법을 통해 입출식념을 할 경우 니뭇따에 대한 정확한 이해는 필수적이다. 그러나 사마타 수행에 있어서 니뭇따의 획득이 꼭 필요한 것인가? 하는 우려가 있는 것도 사실이다. 『MN』는 긍정적인 입장이지만 『DN』는 중립적인 입장을 표명하고 있다. 『DN』를 공부하는 자는 표상이다. 표상이 아니다 을 확인하지 않고 그저 반복해서 집중하도록 한다. 이와 같이 중립적인 태도를 취하는 이유는 표상이라고 확인할 경우 표상에 집착하여 수행을 중지할 수도 있고 확인해 주지 않은 경우 낙담해 포기해버릴지도 모르기 때문이다.⁶¹⁾

58) Vis. VIII. §214-215.

59) 미산, 『입출식념경』 주석 문헌의 이해, 근본불교 학술대회 자료집, 2005, p.105.

60) Vis. IV. §127.

ii. 니밋따(nimitta)와 선정

『청정도론』은 닦은 표상이 나타나면 근접삼매에 든다고 한다. 선정에 드는 것을 방해하는 장애들이 현저히 줄어들고 마음의 번뇌가 사라지면서 마음 챙김이 확립된다. 닦은 표상과 함께 선정의 5요소가 나타나면 본 삼매에 든다고 한다. 이 두 가지 삼매의 공통점은 닦은 표상을 대상으로 갖는다는 점이고 차이점은 근접삼매에서는 선정의 5요소가 완전히 개발되지 않은 것이다.

이 이유 때문에 근접삼매에서는 바왕가(bhavaṅga)⁶²⁾가 여전히 일어나고 바왕가에 떨어질 수도 있다. 바왕가에 떨어진다는 함은 無記的 의식의 흐름에 빠지는 것이다. 수행자가 이것을 경험하고서 모든 것이 멈췄다. 라고 말하고 이것이 니르바나 다라고 생각할 수도 있다.

그러나 실제로 마음은 멈추지 않았고, 다만 수행자가 이것을 구분할 충분한 능력이 없는 것이다. 바왕가는 매우 미세하기 때문이다.⁶³⁾

입출식념의 경우 선정의 5요소는 다음과 같다.

- ① 명상주제를 향한 마음(vitakka)-닦은 표상에 마음을 향하게 하는 것.
- ② 명상주제에 대한 지속적인 관찰(vicāra)-닦은 표상에 마음을 유지시키는 것.
- ③ 희열(pīti)-닦은 표상을 좋아하는 것
- ④ 행복(sukha)-닦은 표상을 경험할 때 느끼는 행복감
- ⑤ 일념(ekaggatā)-닦은 표상에 일념을 이룬 마음.

선정의 5가지 요소를 모두 갖추고 있을 때 제 1선이라 하며 위따까와 위짜라가 사라지고 희열, 행복, 일념이 지속되면 제 2선이라 한다. 또한 희열감이 사라지면서 행복감과 함께 일념이 지속되면 제 3선이라 한다. 행복감조차 사라지고 맑디맑은 마음 챙김과 평정이 일념과 함께 지속되면 제 4선이라 한다.

61) Vis. VIII §218.

62) 바왕가는 한 개체의 삶의 과정에서 생명이 끝날 때까지 그 연속성을 유지시켜 주는 생명연속체이다.

63) 미산, 『입출식념경』, 주석 문헌의 이해, 근본불교 학술대회 자료집, 2005. 참조

④ 주시-전환-청정-점검

『청정도론』은 입출식념의 행법으로 사마타 수행을 마스터한 수행자가 위빠사나 수행을 하고자 한다면 제일 먼저 몸과 마음을 조건으로 들숨과 날숨이 있다고 관찰하면서 지혜 관찰 수행을 하도록 한다.

주시(salakkhana)란 들숨과 날숨을 관찰하며 이를 구성하는 물질과 정신적 현상들이 모두 무상, 고, 무아임을 확인하는 것이다. 전환(vivattana)이란 이렇게 관찰해보니 집착하고 얽매어야 할 그 어떤 현상도 존재하지 않는다는 것을 돌이켜 확인하는 것이다. 이와 같이 주시하여 생각의 일대 전환을 피하므로 맑게 정화되는 청정(parisuddhi)에 이르게 되며 입출식념을 통한 삼매와 지혜 수행을 마지막으로 점검(patipassana)하게 되는 것이다. 이것은 『청정도론』에서 논하고 있는 위빠사나 수행체계를 매우 간명하게 표현한 것이다.

(2) 수념처의 입출식념

신념처의 입출식념에서 이미 삼매 수행을 마스터 하여 선정의 요소들에 대한 마음 챙김이 확립되었으므로 느낌에 대한 마음 챙김을 할 수 있는 토대가 마련되었다고 본다.

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 편안히 하면서 들이쉬리라.’며 공부 짓고, ‘마음의 작용을 편안히 하면서 내쉬리라.’며 공부 짓는다.⁶⁴⁾

64) SN. 54: 8

『청정도론』은 ‘행복을 경험하면서’ 희열의 경험과 같은 방법으로 두 측면에서 이해해야 한다고 설명하고 있다. 즉 ① 사마타를 닦아서 禪에 들었을 때의 행복과 ② 선에서 출정하여 무상, 고, 무아의 특상을 꿰뚫는 위빠사나를 할 때의 행복을 말한다. 다른 점은 행복은 초선부터 제 3선까지에서 경험된다는 것이다.⁶⁵⁾

호흡이 안정되고, 마음이 어느 정도 집중되기 시작하면 기쁨이 일어나는데, 이 기쁨은 다섯 감각기관에 의해서 얻어지는 기쁨이 아니라, 감각적 욕망이 없는 기쁨(nirāmisa)이라고 한다. 『대념처경』의 느낌에 대한 관찰에서는 감각적 욕망과 관련 있는 느낌과 감각적 욕망이 없는 느낌이 있는데⁶⁶⁾ 『입출식념경』에서는 감각적 욕망이 없는 느낌으로 기쁨이 제시되어 있다는 점이 다르다. 느낌 전체를 대상으로 하는 『대념처경』과는 달리 『입출식념경』에서 관찰되는 느낌은 이미 어느 정도의 입출식념 수행에 의해 경험되는 느낌이므로 세간의 감각적 욕망이 없는 기쁨을 느끼게 된다. 이 기쁨은 초선(初選)에서 일어나는 기쁨일 수도 있다. 하지만 『입출식념경』 자체에는 선정에 대한 언급은 수념처의 단계에서 등장하지 않으므로 반드시 초선 이상의 선정이 전제될 필요는 없다.⁶⁷⁾

(3) 심념처의 입출식념

『청정도론』은 삼매수행 직후 선정의 요소를 관찰하는 방법으로 심념처의 입출식념을 행하는 방법을 아래와 같이 제시하고 있다.

65) Vis. VIII. 229.

66) 세간적 욕망이 있는 즐거운 느낌을 현재 느끼고 있으면서 ‘나는 세간적 욕망이 있는 즐거운 느낌을 느끼고 있다’라고 안다. 또는 세간적 욕망이 없는 즐거운 느낌을 현재 느끼고 있으면서 ‘나는 세간적 욕망이 없는 즐거운 느낌을 느끼고 있다.’라고 안다. 또는 세간적 욕망이 있는 괴로운 느낌을 현재 느끼고 있으면서 나는 세간적 욕망이 있는 괴로운 느낌을 느끼고 있다’라고 안다. 또는 세간적 욕망이 없는 괴로운 느낌을 현재 느끼고 있으면서 ‘나는 세간적 욕망이 없는 즐거운 느낌도 괴롭지도 않은 느낌을 느끼고 있다’라고 안다. 또는 세간적 욕망이 있는 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌을 현재 느끼고 있으면서 ‘나는 세간적 욕망이 있는 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌을 느끼고 있다.’라고 안다. 또는 세간적 욕망이 없는 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌을 현재 느끼고 있으면서 ‘나는 세간적 욕망이 없는 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌을 느끼고 있다. 라고 안다. (DN.II. 298. 15-26)

67) 김재성, 『입출식념경』,에 나타난 수행법, 근본불교 학술대회 자료집, 2005, p.68.

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

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

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

⑫ ‘마음을 해탈하게 하면서 들이쉬리라.’며 공부 짓고, ‘마음을 해탈하게 하면서 내쉬리라.’며 공부 짓는다.⁶⁸⁾

심 경험 입출식념에서는 4가지 선정에서 일어나는 마음을 면밀히 알아차리며 입출식념을 수행한다.

심 희열 입출식념에서는 삼매와 위빠사나의 2가지 방법으로 마음을 기쁘게 하면서 입출식념을 수행한다. 첫 번째, 희열이 있는 제1선과 제2선에 든 상태에서 희열로 마음을 기쁘게 입출식념을 수행한다. 두 번째, 희열이 있는 제1선과 제 2선에서 출정하여 선정의 요소인 희열은 사라지기 마련이며 소멸되기 마련이다. 고 생각하면서 마음을 기쁘게 하며 입출식념의 행법을 수행한다.

심 집중 입출식념은 제 1선과 그밖에 다른 선정을 통해서 ‘마음을 고요하게 하거나 선정에 들었다가 출정하여 선정과 함께 일어난 마음도 역시 사라지기 마련이며 소멸되기 마련이다’고 생각한다. 이렇게 위빠사나를 행하고 있을 때 특상을 통합함에 의해서 찰나삼매가 일어난다. 이와 같이 순간적 집중을 통해서 마음을 고요히 하며 입출식념의 행법을 수행한다.

심 해탈 입출식념은 제 1선을 통해 장애들로부터 마음을 해탈케 하면서, 제2선을 통해 위따까와 위짜라로부터, 제3선을 통해 희열로부터, 제4선을 통해 행복과 고통으로부터 마음을 해탈케 하면서 입출식념의 행법을 수행한다. 혹은 ‘선정과 함께 일어난 마음은 사라지기 마련이며 소멸되기 마련이

68) SN. 54: 9.

다'고 생각하며 마음을 해탈케 하면서 입출식념의 행법을 수행한다.⁶⁹⁾

(4) 법념처의 입출식념

『청정도론』에 의하면 법념처의 입출식념은 순수 위빠사나의 관점에서 설했으며, 위의 세 가지 입출식념은 사마타와 위빠사나의 관점에서 설했다고 한다.

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 '농아버림을 관찰하면서 들이쉬리라'며 공부 짓고, '농아버림을 관찰하면서 내쉬리라'며 공부 짓는다.⁷⁰⁾

먼저 무상 관찰은 오온이 무상함을 여러 가지 측면에서 관찰하면서 입출식념을 수행하는 것이다.

그리고 이탐(離貪)관찰은 2가지 의미가 있다. 첫째는 탐심을 떠나므로 해서 모든 상카라들이 순간적으로 무너지는 것을 관찰하는 것이다. 둘째는 온전한 이탐의 관찰로 열반을 의미한다. 이탐 관찰이란 이 2가지 관찰로 일어나는 위빠사나와 道이다. 이와 같이 탐욕을 관찰하면서 입출식념을 행하는 수행이다.

소멸 관찰 입출식념은 이탐 관찰 입출식념과 마찬가지로 모든 상카라들이 순간적으로 소멸하는 것을 관찰하면서 혹은 완전한 소멸인 열반을 관찰하면서 입출식념을 수행하는 것이다.

방하착(放下着)관찰 입출식념도 2가지 의미가 있다. 첫째는 농아버림으로서

69) 미산, 『입출식념경』, 주석 문헌의 이해, 근본불교 학술대회 자료집, 2005, p.112.

70) SN. 54: 10

의 방하착이다. 모든 상카라들이 오염되어 있음을 관찰하며 놓아버리는 것이다. 둘째는 열반을 대상으로 하여 열반에 들어가기 때문에 들어감으로서의 방하착이라 한다. 이것은 위빠사나와 道の 동의어이다. 이와 같이 방하착 관찰을 하면서 입출식념을 수행하는 것이다.⁷¹⁾

지금까지 사념처 수행의 구조 속에서 입출식념의 16가지 행법을 『청정도론』의 입출식념에 대한 주석을 중심으로 알아보았다. 『입출식념경』의 특징은 사마타와 위빠사나 수행을 포괄하고 하고 있다는 점이다. 그러나 어느 단계에서 어떤 식으로 사마타수행에서 위빠사나 수행으로 나아가야 하는지에 대해서는 『입출식념경』에 명확히 제시되지 않아 아쉬움이 있다. 다만 호흡에 대한 사띠 수행은 들숨과 날숨을 있는 그대로 알아차리는 것이고, 호흡에 대한 사띠 수행이 사념처 수행을 완성한다고 설한 점으로 봐서 위빠사나 명상은 호흡에 대한 사띠 수행과 사념처 수행을 병행하는 것이 논자의 입장이다.

나아가 호흡에 대한 사띠 수행은 오직 호흡을 알아차려 마음을 평온하고 안정되게 하는 선정 수행이라는 점에서 네 가지 대상 영역에 나타나는 모든 대상을 가리지 않고 있는 그대로 알아차리는 것을 닦아 통찰 지혜를 얻는 사념처 수행과는 그 성격이 다르다. 호흡이라는 특정 대상에 집중하는 사마타의 선정은 통찰지혜의 터득에 필수적인 조건이다. 따라서 논자는 호흡에 대한 사띠 수행을 사념처 수행의 기본이 되는 부분으로서 초보 단계에서 집중적으로 닦아 사념처 수행과 병행할 수 있게 능숙하게 수행해야 한다는 견해이다.

다만 위에서도 언급했지만 身, 受, 心 입출식념은 사마타와 위빠사나가 서로 관련이 있고, 마지막 법념처의 입출식념 수행이 순수 위빠사나의 수행으로 가는 길이라 명시하고 있다.

71) 미산, 『입출식념경』, 주석 문헌의 이해, 근본불교 학술대회 자료집, 2005, p.113

2) 분명하게 알아차림

분명하게 알아차리면서 행 한다는 것은 분명하게 알면서 모든 행위를 하거나 분명하게 아는 것만을 오직 행하는 것을 말한다

“다시 비구들이여, 비구는 나아갈 때도 물러날 때도 자신의 거동을 분명히 알면서(正知)행한다.⁷²⁾

여기서 분명하게 알아차린다는 것은 네 가지 분명하게 알아차림이 있다. 그것은 (1)이익 됨을 분명하게 알아차림 (2) 적당함을 분명하게 알아차림 (3) 영역을 분명하게 알아차림 (4) 미혹하지 않음을 분명하게 알아차림 이다. 이들 각각을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

(1) **이익 됨을 분명하게 알아차림(sātthaka-sampajañña)**: 여기서 이익이란 탐을 참배하고 보리수를 참배하고 승가대중을 친견하고 장로를 친견하고 부정함을 관찰하는 등을 통해서 법을 증장시키는 것이다. 탐이나 보리수를 참배한 것으로도 부처님을 대상으로 하는 희열을 일으키고, 승가대중을 친견하여 승가를 대상으로 하는 희열을 일으킨 뒤 그것에 대해 부서지는 것이고 사라지는 것이라고 명상하면서 아라한과를 얻는다.

장로들을 친견한 뒤 그들의 정책을 받고, 부정함을 관찰하여 거기서 초선을 일으킨 뒤 그것에 대해 부서지는 것이고 사라지는 것이라고 명상하면서 아라한과를 얻는다. 그러므로 이들을 친견하는 것은 이익이 있는 것이다.

(2) **적당함을 분명히 알아차림(sappāya-sampajañña)**: 그가 갈 때에 적당함과 적당하지 않음을 식별한 뒤 적당함을 취하는 것이 ‘적당함을 분명히 알아차림’이다. 즉, 탐을 참배하는 것은 이익이 있다. 그러나 만일 탐

72) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, pp.134-135.

에 예배드리는 큰 행사가 열려 10유순이나 12유순까지 대중들이 운집해 있는데 남녀 모두가 각자 자기의 부유함에 걸맞게 화려하게 치장하고 화장한 채 움직이고 있다. 거기서 그가 원하는 대상에 탐욕, 적대감, 어리석음이 일어나거나, 직접적으로 속인과 교제를 하거나해서 생계유지나 청정함에 장애가 된다면 그런 장소는 적당하지 않다. 이런 종류의 장애가 없을 때 적당하다. 보리수를 참배하는 것 등에도 이 방법은 적용된다.

(3) 영역을 분명하게 알아차림(gocara-sampajañña): 이와 같이 이익됨과 적당함을 식별한 자가 38가지 명상 주제들에 대해 자신의 마음에 맞는 명상주제라 불리는 영역을 취하여 그것을 들고 걸식할 곳을 가는 것을 ‘영역을 분명히 알아차림’이라 한다.

이것을 분명히 하기 위해서는 다음의 네 가지를 알아야 한다.

① 여기 어떤 비구는 걸식을 갈 때는 명상주제를 들고 돌아올 때는 들지 않는다.

이 가운데 어떤 비구는 낮 동안에 포행도 하고 앉기도 하면서 장애가 되는 법들로부터 마음을 깨끗하게 해서 명상주제를 들고 가다가 돌아올 때는 이러저러한 일들로 인해 아무 생각 없이 오는 것을 말한다.

② 어떤 비구는 갈 때는 들지 않고 돌아올 때는 든다.

공양을 마치고 명상주제를 주의 기율임하고는 나머지장소에서 마저 탁발을 한 뒤 명상주제에 마음을 둔 채 음식을 먹고 그때부터 확립된 명상주제를 들고서 돌아온다.

③ 어떤 비구는 갈 때도 들지 않고 돌아올 때도 들지 않는다.

정진의 명예를 내팽개쳐버리고 모든 소임을 소홀히 한 채 다섯 가지의 마음의 굴레에 묶여 머물면서 명상주제라는 것이 있다는 인식조차도 못하고 마을로 걸식을 하러 들어가서는 부적절하게 재가자들과 섞여 쓰다니며 먹고서 헛되이 돌아오는 것을 말한다.

④ 어떤 비구는 갈 때도 들고 돌아올 때도 들고 온다.

가고 올 때에 모두 다 명상주제를 드는 의무를 충실히 하는 것이라고 알아야 한다. 자신의 향상을 위하는 선남자들은 교법에 출가하여 열, 스물, 서

른, 마흔, 원, 백 명과 한곳에 머물면서 정해진 의무를 다하고 지낸다.

(4) 미혹하지 않음을 분명하게 알아차림(asammoha-sampajañña): 수행이 안 된 범부는 나아가는 것 등에 대해서 ‘자아가 나아간다. 자아에 의해서 나아감이 생겼다.’라거나 ‘내가 나아간다. 나에 의해서 나아감이 생겼다.’라고 미혹한다. 그러나 수행자는 나아가거나 물러날 때에 안목 없는 범부처럼 미혹하지 않는다.

‘나아가리라’는 마음이 일어날 때 그 마음과 더불어 마음에서 생겨난 바람의 요소가 암시를 생기게 하면서 일어난다. 이처럼 마음의 작용에서 생긴 바람의 요소의 움직임에 의해서 몸이라 불리는 뼈 무더기가 나아가는 것이다.

3) 몸의 32가지에 대한 혐오

‘몸에 대한 마음 챙김(kayagata-sati)’은 『청정도론』에서 아주 상세하게 설명되어 있다. 여기서는 『대념처경』의 본문과 관련이 있는 부분만 소개한다.

“다시 비구들이여, 비구는 발바닥에서부터 위로 올라가며 그리고 머리털에서 아래로 내려가며 이 몸은 살갓으로 둘러싸여 있고 여러 가지 부정한 것으로 가득 차 있음을 반조한다. 즉 ‘이 몸에는 머리털, 몸 털, 손발톱, 이빨, 살갓, 살, 힘줄, 뼈, 골수, 콩팥, 간, 근막, 지라, 허파, 큰창자, 작은창자, 위, 똥 쓸개즙, 가래, 고름, 피, 땀, 굳기름, 눈물, 피부의 기름기, 침, 콧물, 관절활액, 오줌 등이 있다고.”⁷³⁾

이 몸은 네 가지 근본물질(四大)로 이루어진 더러운 몸이다. 발바닥에서부터 위로 그 위로, 머리털에서부터 아래로 내려가며, 머리털 끝으로부터 그 아래로, 살갓으로 둘러싸여있고 여러 가지 부정한 것으로 가득 차 있음을

73) Vis. VIII. 1-144.

반조한다. 이 몸은 머리털 오줌 등 갖가지 부정한 것으로 가득 차 있다고 본다.

여기서 있다(atthi)라는 것은 존재한다는 뜻이다. 발바닥 위로부터 머리 털 끝의 아래까지 살갓으로 둘러싸여있고 갖가지의 더러움으로 가득 차있다고 표현한 그것은 신체는 오물의 적집이기 때문에 더러운(kucchita)머리털 등과 눈병 등 백가지 병의 발생지(āya)이기 때문에 몸(kāya)이라고 한다. 머리털, 몸 털 등은 32가지의 형태이다.

(1) 네 가지 근본물질(四大)

이와 같이 혐오스러운 마음을 주의기울임 한 다음에 몸의 관찰을 분석한 뒤 이제 四大를 주의기울임 하여 분석 한다

“다시 비구들이여, 비구는 이 몸을 처해진 대로 놓여진 대로 요소(界)별로 고찰한다. ‘이 몸에는 땅(地)의 요소, 물(水)의 요소, 불(火)의 요소, 바람(風)의 요소가 있다’고.

비구들이여, 마치 숨씨 좋은 백정이나 그 조수가 소를 잡아서 각을 뜬 다음 큰길 네거리에 이를 벌려놓고 앉아 있는 것과 같다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 이 몸을 처해진 대로 놓여진 대로 요소(界)별로 고찰한다. ‘이 몸에는 땅(地)의 요소, 물(水)의 요소, 불(火)의 요소, 바람(風)의 요소가 있다’고.”

“이와 같이 안으로 몸에서 몸을 관찰하며(身隨觀) 머문다. ... 그는 세상에 대해서 아무 것도 움켜쥐지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다.”⁷⁴⁾

비유하면, 마치 어떤 백정이나 혹은 그의 도제가 소를 잡아 각을 뜬 다음 사방으로 통하는 대로 중심지 큰길 네거리에 앉아 있는 것과 같다.

백정이 소를 키울 때도 도살장으로 끌고 올 때도, 끌고 온 뒤에 묶어서 둘 때도, 잡을 때도, 잡혀 죽어있는 것을 볼 때도, 그것을 베어서 부분마다 나누지 않고서는 그에게 ‘소’라는 인식은 그대로 있다. 그러나 뼈로부터 살을 발라내어 앉아 있을 때 ‘소’라는 인식은 사라지고 ‘고기’라는 인식이 일

74) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p.182.

어난다. 그는 ‘나는 소를 팔고, 그들은 소를 사간다’라고 생각하지 않는다. 오히려 ‘나는 고기를 팔고, 그들은 고기를 사간다’고 생각한다. 이와 같이 이 비구가 이전의 재가자이었던지나 출가를 하였어도 [명상주제를 들지 않는] 어리석은 범부일 때는 이 몸을 처해진 대로, 놓이진 대로 덩어리를 분해해서 요소별로 따로따로 반조하지 않는 이상 그것에 대해 중생이라거나 사람이거나 인간이라는 인식이 사라지지 않는다. 요소별로 따로따로 반조할 때 중생이라는 인식은 사라진다.

요소를 의지하여 그의 마음은 안주한다. 그러므로 세존께서 설하셨다. “이 몸을 처해진 대로 놓이진 대로 요소별로 고찰한다. ‘이 몸에는 땅의 요소, 물의요소, 불의요소, 바람의 요소가 있다.”고 여기서 수행자는 백정과 같다. 중생이라는 인식은 소라는 인식과 같고 네 가지 자세는 큰길 네거리와 같고 요소별로 반조하는 것은 별려 놓고 앉아있는 것과 같다. 이것이 경전에 대한 해설이다.⁷⁵⁾

신념처 수행은 몸에 지속적으로 관심을 기울여 몸의 장(場)에 나타나는 물리적 현상을 알아차리는 수행이다. 신념처 에서 사대요소에 대한 알아차림은 이 사대 요소들의 자연적 성품을 느낌으로 알아차리라는 의미이다.

(2) 아홉 가지 공동묘지의 관찰

시체의 썩어가는 형태를 9가지로 구분하여 있는 그대로 관찰하는 것으로 아래 경구를 살펴보면 알 수 있다.

“다시 비구들이여, ①비구는 마치 묘지에 버려진 시체가 죽은 지 하루나 이틀 또는 사흘이 지나 부풀고 검푸르게 되고 문드러진 것을 보게 될 것이다. ②비구는 마치 묘지에 버려진 시체를 까마귀 떼가 달려들어 마구 쪼아 먹고, 술개무리가 쪼아 먹고, 독수리 떼가 쪼아 먹고, 개떼가 뜯어먹고, 자칼들이 뜯어 먹고, 별의별 벌레들이 다 달려들어 파먹는 것을 보게 될 것이다. ③비구는 마치 묘지에 버려진 시체가 해골이 되어 살과 피가 묻은 채 힘줄에 얽혀 서로 이어져 있는 것을 보게 될 것이다...④해골이 되어 살은 없고 아직 피는 남아 있는 채로 힘줄에 얽혀 서로 이어져 있는 것을 보게 될 것이다...⑤해골

75) Vis. XI장에 나타나는 사대를 구분하는 부분만을 인용한다.

이 되어 살도 피도 없이 힘줄만 남아 서로 이어져 있는 것을 보게 될 것이다...⑥백골이 되어 뼈들이 흩어져서 여기에는 손뼈, 저기에는 발뼈, 또 저기에는 정강이뼈, 저기에는 넓적다리뼈, 저기에는 엉덩이 뼈, 저기에는 등뼈, 저기에는 갈빗대, 저기에는 가슴뼈, 저기에는 팔뼈, 저기에는 어깨뼈, 저기에는 목뼈, 저기에는 턱뼈, 저기에는 치골, 저기에는 두개골 등이 사방에 널려있는 것을 보게 될 것이다...⑦비구는 마치 묘지에 버려진 시체가 되어 뼈가 하얗게 변하여 조개껍질 색깔처럼 된 것을 보게 될 것이다...⑧백골이 되어 단지 뼈 무더기가 되어 있는 것을 보게 될 것이다...⑨그 백골이 해를 넘기면서 삭아 가루가 된 것을 보게 될 것이다.”76)

①여기서 부푼은 바로 부푼 것이다. 마치 바람이 가득 찬 풀무처럼 생명이 끝난 후부터 서서히 팽창하고 부어서 부풀었기 때문에 부푼 것이다. 부푼이 바로 부푼 것이다. 그리고 퇴색되어 가는 것이 검푸른 것이다. 검푸름이 바로 검푸른 것이다. 혹은 검푸름은 혐오스러워서 언더리가 난다.

끓어져 나간 곳이나 아홉 구멍으로부터 고통과 함께 흘러내리는 것이 문드러짐이다. 문드러짐은 그 자체가 바로 문드러진 것이다. 문드러져 버렸고 그런 상태에 이른 것이 문드러져버린 것이다. ②쪼아 먹고 란 [까마귀나 독수리 등이] 배 등에 앉아서 배의 살점이나 입술의 살점이나 눈 부위 등을 찍어먹는 것이다. ⑥손뼈란 것은 64가지 종류의 손뼈가 여기저기 각각 흩어져 있는 것을 말한다. 발의 뼈 등도 이와 같다. ⑨가루가 된 것이란 가루가 되어서 흩어져 있는 것이다.

여기서는 아홉 가지 공동묘지의 관찰을 파악하는 마음 챙김이 괴로움의 진리이다. 그것을 생기게 한 이전의 갈애는 일어남의 진리이다. 이 둘이 생기지 않음이 소멸의 진리이다. 괴로움을 철저히 알고 일어남을 버리고 소멸을 대상으로 가지는 성스러운 도가 도의 진리이다. 이와 같이 네 가지 성스러운 진리를 통해서 노력하여 적멸을 얻는다. 이것이 아홉 가지 공동묘지의 관찰을 파악하는 비구가 아라한까지 되는 길이다.77)

76) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p.190.

77) 각목, 『대념처경』 주석서, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 초기불전연구원 pp.196

2. 느낌에 대한 관찰(受隨觀)

1) 좋은 느낌과 싫은 느낌

좋은 느낌과 싫은 느낌은 각각 진심, 탐심이 그 원인이며 치우친 마음 상태를 가리킨다. 좋지도 싫지도 않은 느낌은 중립적인 느낌으로서 이러한 느낌은 알아차림 수행에 의해 점점 평등심(equanimity)으로 변하게 된다.

“비구들이여, 어떻게 비구가 느낌에서 느낌을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 즐거운 느낌을 느끼면서 ‘즐거운 느낌을 느낀다.’고 꿰뚫어 안다. 괴로운 느낌을 느끼면서 ‘괴로운 느낌을 느낀다.’고 꿰뚫어 안다. 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느끼면서 ‘괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느끼면서 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다.’고 꿰뚫어 안다.”⁷⁸⁾

여기서 즐거운 느낌을 이라는 것은 육체적으로 즐거운 느낌을 느끼면서 ‘즐거운 느낌을 느낀다.’고 꿰뚫어 안다는 뜻이다. 세존께서는 정신의 명상주제를 설하시면서 느낌을 통해서 설하셨다. 감각접촉과 알음알이를 통해서 설하게 되면 명상주제가 분명해지지 않기 때문이다. 그러나 느낌을 통해서 명상주제가 분명해진다. 즐거운 느낌과 괴로운 느낌의 일어남은 분명하다. 즐거운 느낌이 일어날 때 온몸에 퍼지고 문지르고 스며들고 넘쳐흐르면서 마치 백번을 정제한 버터를 먹이는 것과 같고, 백번을 정제한 기름으로 마사지를 해주는 것과 같고 천통의 물 항아리로 열기를 식혀주는 것과 같다.

괴로운 느낌이 일어날 때 온 몸에 퍼지고 문지르고 스며들고 넘쳐흐르면서 마치 뜨거운 보습을 박게 하는 것과 달구어진 구리물을 뿌리는 것과 같고 마른 풀과 마른 나무만 있는 숲속에서 장작불의 무더기를 놓는 것과 같다.

즐거운 느낌을 느낀다고 안다는 것은 즐거운 느낌을 느끼는 순간에는 괴로운 느낌이 존재하지 않기 때문에 ‘즐거운 느낌을 느끼면서 즐거운 느낌만

78) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p.197.

느낀다.’고 안다. 이전에 존재하던 괴로운 느낌은 지금은 존재하지 않고, 이 즐거운 느낌도 또한 이 이전에는 존재하지 않았다. 그러므로 ‘느낌이란 참으로 무상하고 견고하지 않고 변하기 마련인 성질이다’라고 여기서 분명하게 알아차린다.

2) 세속적이고 비세속적인 느낌

“세속적인 즐거운 느낌을 느끼면서 세속적인 즐거움을 느낀다고 꿰뚫어 안다. 비세속적인 즐거운 느낌을... 세속적인 괴로운 느낌을... 비세속적인 괴로운 느낌을... 세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을...비세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느끼면서 비세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다고 꿰뚫어 안다.”⁷⁹⁾

세속적인 즐거움이라는 것은 세속의 다섯 가닥의 감각적 욕망에 바탕을 둔 여섯 가지 기쁜 느낌이다.

비세속적인 즐거움이란 출가생활에 바탕을 둔 여섯 가지 기쁜 느낌이다.

세속적인 괴로움이란 세속생활에 바탕을 둔 여섯 가지 고통스런 느낌이다.

비세속적인 괴로움이란 출가생활에 바탕을 둔 여섯 가지 고통스런 느낌이다.

세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않음이란 세속생활에 바탕을 둔 여섯 가지 평온한 느낌이다.

비세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않음이란 출가생활에 바탕을 둔 여섯 가지 평온한 느낌이다.⁸⁰⁾

79) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p.197.

80) 「육처분경」(M137)은 재가에 의지한 것과 출가에 의지한 것을 상세하게 분석하고 있는데 인용하면 다음과 같다.

1) 여섯 가지 재가에 의지한 기쁨이란 눈으로 알아지는 형상들이 마음에 들고 사랑스럽고 매력 있고 마음을 끌며 세속적인 부귀영화와 연결되고 있다. 이러한 것을 획득한 것을 획득이라고 여기거나 혹은 이미 지나갔고 소멸 되었고 변해버린 이전에 획득한 것을 기억하면서 기쁨이 일어난다. 이러한 기쁨을 재가에 의지한 기쁨이라 부른다. 귀로 알아지는 소리, 코로 알아지는 냄새, 혀로 알아지는 맛, 몸으로 알아지는 감촉, 마노로 알아지는 법들이다.

3. 마음에 대한 관찰(心隨觀)

여기서 16가지로 마음의 현상을 명상(sammasana)하는 것은 이런 마음의 현상들이 무상이고 괴로움이요 무아임을 관찰하기 위한 것이다.

“비구들이여, 어떻게 비구가 마음에서 마음을 관찰하며(心隨觀)머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 ①탐욕이 있는 마음을 탐욕이 있는 마음이라 꿰뚫어 안다. 탐욕을 여원 마음을 탐욕이 없는 마음이라 꿰뚫어 안다. ②성냄이 있는...성냄을 여원...③미혹이 있는...미혹을 여원...④위축된...산란한...⑤고귀한...고귀하지 않은...⑥아직도 위가 남아있는...더 이상 위가 없는(無上心)...⑦삼매에 든...삼매에 들지 않은...⑧해탈한 마음을 해탈한 마음이라 꿰뚫어 안다. 해탈하지 않은 마음을 해탈하지 않은 마음이라 꿰뚫어 안다.”⁸¹⁾

탐욕이 있는 마음(sarāga citta)이란 8가지 탐욕이 함께 한 마음이다. 탐욕을 여원(virāge)마음이란 세간적인 유익하거나 판단할 수 없는(無心)마음이다.

성냄이 있는(sadosa)마음이란 두 가지 정신적 고통과 함께 한 마음이다.

- 2) 출가에 의지한 기쁨이란 형상들은 참으로 무상하고 변하고 빛바래고 소멸한다고 꿰뚫어 알고 그리고 이전의 형상들이나 지금의 모든 형상들은 무상이고 괴로움이요 변하기 마련이라고 있는 그대로 바른 통찰지로서 보면서 기쁨이 일어난다. 이러한 기쁨을 출가에 의지한 기쁨이라 부른다. 소리들은, 냄새들은, 맛들은, 감촉들은, 법들은 이러한 기쁨을 출가에 의지한 기쁨이라 부른다.
- 3) 여섯 가지 재가에 의지한 (정신적) 괴로움이란 눈으로 알아지는 형상들이 있으니, 마음에 들고....
- 4) 여섯 가지 출가에 의지한 정신적 괴로움이란 형상들은 참으로 무상하고 변하고....
- 5) 여섯 가지 재가에 의지한 평온이란 눈으로 형상을 보고 어리석고 미혹한 범부에게, 한계를 정복하지 못했고 업의 과보를 정복하지 못했고, 위험함과 배우지 못한 범부에게 평온이 생기니 이런 평온은 형상을 초월하지 못한다. 그러므로 이러한 평온을 재가에 의지한 것이라고 부른다. 귀로 소리를 듣고, 코로 냄새를 맡고, 혀로 맛을 알고, 몸으로 감촉을 감촉하고, 마노로 법들을 아는 것이다.
- 6) 여섯 가지 출가에 의지한 평온이란 형상들은 참으로 무상하고 변하고 빛바래고 소멸한다고 알고 그리고 이전의 형상들이나 지금의 모든 형상들은 무상이고 괴로움이요 변하기 마련인 것이다. 라고 있는 그대로 바른 통찰지로서 보면서 평온이 일어난다. 이러한 평온은 형상을 초월한다. 그러므로 이러한 평온을 출가에 의지한 것이라 부른다. (각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, pp.207-208.)

81) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p.210.

성냄을 여원(vitadosa)마음이란 세간적인 유익하거나 판단할 수 없는 마음이다.

미혹이 있는(samoha)마음이란 의심과 함께 한 마음과 들뜸이 함께 한 마음의 두 가지이다. 미혹은 모든 해로운 마음들에서 일어나기 때문에 나머지 해로운 법들도 여기에 해당된다. 이 두 가지에 12가지 해로운 마음들이 모두 포함되기 때문이다. 미혹을 여원(vitamoha)마음이란 세간적인 유익하거나 판단할 수 없는 마음이다.

위축된(saṅkhitta)마음이란 해태와 혼침에 빠진 마음이다. 이것은 움츠러든 마음이기 때문이다. 산란한(vikkhitta)마음이란 들뜸과 함께한 마음이다. 이것은 흩어진 마음이기 때문이다.

고귀한(mahaggata)마음이란 색계와 무색계의 마음이다. 고귀하지 않은(amahaggata)마음이란 욕계의 마음이다.

아직도 위가 남아 있는(sauttara)마음이란 욕계의 마음이다. 더 이상 위가 없는(anuttara)마음이란 색계와 무색계의 마음이다. 이 색계가 무색계 마음들 가운데서는 색계 마음은 아직도 위가 남아있는 마음이고 무색계 마음은 더 이상 위가 없는 마음이다.

삼매에 든(samāhita)마음이란 본삼매나 근접삼매에 든 마음이다. 삼매에 들지 않은(asamāhita)마음이란 본삼매와 근접삼매가 없는 마음이다.

해탈한(vimutta)마음이란 반대를 대체함으로 인해 해탈한 마음과 억압으로 인해 해탈한 마음이다. 해탈하지 않은(avimutta)마음이란 이런 두 가지 해탈이 없는 것이다. 근절의 해탈, 편안히 가라앉음의 해탈, 벗어남의 해탈은 여기에 해당되지 않는다.⁸²⁾

탐욕이 있는 마음 등을 파악하여 매 순간마다 어떤 마음이 일어나더라도 그 모두를 주시하고 자신의 마음에 대해서나 남의 마음에 대해서 마음을 관찰하며 머물러야 한다. 현상(法)을 관찰하면 무명이 일어나기 때문에 알음알이가 일어나고 사라지는 것을 안다.

82) Vis. VIII.12. 의 주석에서는 “반대를 대체함에 의한 해탈은 욕계의 유익한 마음을, 억압에 의한 해탈은 고상한 마음(즉 색계와 무색계의 마음)을, 근절의 해탈은 도의 마음을, 편안히 가라앉음의 해탈은 과의 마음을, 벗어남의 해탈은 열반을 뜻 한다”라고 주석하고 있다. 그러므로 여기서는 세간적인 처음의 두 가지 해탈만이 해당된다. 어떤 경우에도 출세간법은 마음에 마음을 챙기는 공부에 적용되지 않기 때문이다.

4. 법에 대한 관찰(法隨觀)

1) 다섯 가지 장애(五蓋)와 다섯 무더기(五蘊)

몸의 관찰은 순수한 물질을 파악하는 것이고, 느낌과 마음의 관찰로 순수한 정신을 파악하는 것을 설하셨던 세존께서는 이제 물질과 정신이 혼합된 것을 파악하는 것을 다섯 가지 장애와 다섯 무더기로 설하셨다.

“비구들이여, 어떻게 비구가 법에서 법을 관찰하며(法隨觀)머무는가?

비구들이여, 여기 비구는 다섯 가지 장애의 법에서 법을 관찰하며 머문다. 비구들이여, 어떻게 비구가 다섯 가지 장애의 법에서 법을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 자기에게 감각적 욕망이 있을 때 ‘내게 감각적 욕망이 있다고.’ 꿰뚫어 알고, 감각적 욕망이 없을 때 ‘내게 감각적 욕망이 없다’고 꿰뚫어 안다. 비구는 전에 없던 감각적 욕망이 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 감각적 욕망을 어떻게 제거하는지 꿰뚫어 알며, 어떻게 하면 제거한 감각적 욕망이 앞으로 다시 일어나지 않는지 꿰뚫어 안다.“⁸³⁾

몸의 관찰로 물질의 무더기(色蘊)를 파악하셨고, 느낌의 관찰로써 느낌의 무더기(受蘊)를 파악하는 것을, 마음의 관찰로써 알음알이의 무더기(五蘊)를 파악하는 것을 설하셨으며 이제 인식의 무더기(想蘊)와 상카라(行)들의 무더기(行蘊)를 파악하는 것을 설하셨다.

오개란 1) 감각적 욕망이 일어난 것을 알아차리며 2) 악의(惡意)를 알아차리며 3) 혼침(昏沈)과 게으름을 알아차리며 4) 들뜸과 회한을 알아차리며 5) 회의적 의심을 알아차리는 것을 말한다.

어떻게 비구가 5가지 취착하는 무더기(五蘊)들의 법에서 법을 관찰하며 머무는가? 여기 비구는 이것이 물질이다. 이것이 물질의 일어남이다. 이것이 물질의 사라짐이다. 이것이

83) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p.214.

느낌이다. 이것이 느낌의 일어남이다. 이것이 느낌의 사라짐이다. 이것이 인식이다. 이것이 인식의 일어남이다. 이것이 상카라(行)들이이다... 이것이 알음알이다...⁸⁴⁾

여기서 이것이 물질이다. 라는 것은 이만큼이 물질이고, 이것을 넘어서는 물질이 있지 않다. 라고 고유성질을 통해서 물질을 아는 것을 말한다.

이것이 물질의 일어남이다. 라는 것은 이와 같이 무명 등이 일어남으로써 다섯 가지 형태로 물질의 일어남이 있다는 말이다.

이것이 물질의 사라짐이다. 라는 것은 이와 같이 무명 등의 소멸함으로써 다섯 가지 형태로 물질의 사라짐이 있다는 말이다. 느낌 등에 대해서도 이 방법이 적용된다.

오온은 色, 受, 想, 行, 識을 말하며 인간의 육신과 정신작용을 분석해 보는 사변이라고 할 수 있다. 인간이란 육체적인 요소와 정신적인 요소의 결합체이며, 더 나아가 이 세계도 물질적인 요소와 정신적인 요소가 결합되어 존재한다고 할 수 있다. 그러므로 오온을 세계의 존재자라고 분류할 수 있으며, 작계는 인간의 구성요소라고 볼 수 있다.

2) 여섯 가지 감각장소(六處)

여기서 여섯 가지 안팎의 감각장소(六內外妻)의 법에서라는 것은 눈. 귀. 코. 혀. 몸. 마노라는 이들 여섯 가지 안의 감각장소와 형상. 소리. 냄새. 맛. 감촉. 법이라는 이들 여섯 가지 밖의 감각장소를 말한다.

“다시 비구들이여, 여기 비구는 다섯 가지 안팎의 감각장소(六內外妻)의 법에서 법을 관찰하며 (法隨觀)머문다. 비구들이여, 어떻게 비구가 여섯 가지 안팎의 감각장소의 법에서 법을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 눈을 꿰뚫어 안다. 형상을 꿰뚫어 안다. 이 들을 조건으로 일어난 족쇄도 꿰뚫어 안다. 전에 없던 족쇄가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 족쇄를 어떻게 제거하는지 꿰뚫어 알며, 어떻게 하면 제거한 족쇄가 앞으로 다시 일어나지 않는지 꿰뚫어 안다.”⁸⁵⁾

84) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p.228.

눈을 꿰뚫어 안다는 것은 눈의 감성을 역할과 특징을 통해서 있는 그대로 꿰뚫어 안다는 말이다.

형상을 꿰뚫어 안다는 것은 [업. 마음. 온도. 음식]의 넷에서 생긴 밖의 물질을 역할과 특징을 통해서 있는 그대로 꿰뚫어 안다는 말이다.

이 둘을 조건으로 일어난 족쇄도 꿰뚫어 안다는 것은 눈과 형상이라는 이 둘을 반연하여 ①감각적 욕망의 족쇄 ②적의의 족쇄 ③자만 ④사건 ⑤의심 ⑥계율과 의식에 대한 집착 ⑦존재에 대한 욕망 ⑧질투 ⑨인색 ⑩무명의 족쇄라는 열 가지 족쇄⁸⁶⁾가 일어나는데 이것을 역할과 특징을 통해서 있는 그대로 꿰뚫어 안다는 말이다.

전에 없던 족쇄가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고라는 것은 전에 일어나지 않았던 열 가지 족쇄가 어떻게 일어나는지 그 이유를 안다는 말이다.

일어난 족쇄를 어떻게 제거하는지 꿰뚫어 알며 라는 것은 제거되지 않았기 때문에 일어난 그 열 가지 족쇄가 어떤 이유로 인해 제거되는지 그 이유를 안다는 말이다.

어떻게 하면 이미 제거한 족쇄가 앞으로 다시 일어나지 않는지 꿰뚫어 안다는 것은 반대를 대체함에 의한 버림과 억압에 의한 버림을 통해 이미 버린 열 가지 족쇄가 어떤 이유 때문에 앞으로 다시 일어나지 않는지 꿰뚫어 안다는 말이다.

3) 일곱 가지 깨달음의 구성요소(七覺支)

다섯 가지 덧개를 극복하면서 마음과 육체(다섯 가지 무더기)를 있는 그대로 관찰하는 수행을 계속해 나가면, 깨달음의 일곱 가지 요인인 [七覺支]가 경험되기 시작한다. 이때가 되면 몸과 마음이 안정되며 수행에 대한 확

85) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념치경 주석서, 2008, pp.230-231.

86) 여기서 말하는 열 가지 족쇄는 아비담마의 방법에 따른 것인데 경에서 설하는 족쇄와 아비담마에서 설하는 족쇄는 조금 다름을 알 수 있다. 이 둘에 대해서는 『아비담마 길라잡이』, 7장 §§10-11을 참조할 것.

신도 강해진다. 마음 챙김이 더욱 예리해지고, 현상에 대한 이해가 심화된다. 좋은 현상들을 경험하게 되면서 더욱 더 정진에 힘을 가하게 된다. 마음에서 희열을 맛보기도 하고 마음과 몸은 편안해지고 안정된다. 희열을 맛보며 안정된 마음은 더욱 집중을 하게 되며, 생겨났다가는 사라지는 현상들에 대해서 집착하지도 싫어하지도 않는 평온이 유지된다. 이처럼 깨달음의 일곱 가지 요소가 경험될 때 이러한 긍정적인 현상에도 집착해서는 안 된다.

중요한 것은 사념처 수행의 핵심은 마음 챙김을 놓치지 않는 것이다. 이러한 좋은 현상들도 마음 챙김의 대상일 뿐이다. 경험되면 바로 알아차리고 일차적인 마음 챙김의 대상을 알아차리는 일로 마음을 돌려야 한다. 깨달음의 일곱 가지 요소가 경험되면서 네 가지 고귀한 진리는 이론적이 아니라 체험적으로 이해되어야 한다.

“다시 비구들이여, 비구는 일곱 가지 깨달음의 구성요소(七覺支)들의 법에서 법을 관찰하며 머문다. 비구들이여, 어떻게 비구가 일곱 가지 깨달음의 구성요소들의 법에서 법을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 자기에게 마음 챙김의 깨달음의 구성요소(念覺支)가 있을 때 ‘내게 마음 챙김의 깨달음의 구성요소가 있다’고 꿰뚫어 알고, 마음 챙김의 깨달음의 구성요소가 없을 때 ‘내게 마음 챙김의 깨달음의 구성요소가 없다’고 꿰뚫어 안다. 비구는 전에 없던 마음 챙김의 깨달음의 구성요소가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 마음 챙김의 깨달음의 구성요소를 어떻게 닦아서 성취하는지 꿰뚫어 안다.”⁸⁷⁾

여기서 마음 챙김 그 자체가 마음 챙김의 깨달음의 구성요소를 확립시키는 법이다. 근원적으로 마음에 잡도리함은 앞서 설명한 특징을 가진다. 여기서 이런 것을 많이 일으키기 때문에 마음 챙김의 깨달음의 구성요소가 일어난다.

나아가 네 가지 법이 있어 마음 챙김의 깨달음의 구성요소를 일어나게 한다. 그것은 (1) 마음 챙기고 분명하게 알아차림(正念正知) (2) 마음 챙김을 잊어버린 사람을 피함(밥을 던져준 까마귀처럼)⁸⁸⁾ (3) 마음 챙김을 확립한

87) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p. 235.

사람을 친근함 (4) 이것을 확신함이다.

“자기에게 법을 간택하는 깨달음의 구성요소(譯法覺支)가 있을 때...정진의 깨달음의 구성요소(精進覺支)가 있을 때...희열의 깨달음의 구성요소(喜覺支)가 있을 때...편안함의 깨달음의 구성요소(輕安覺支)가 있을 때...삼매의 깨달음의 구성요소(定覺支)가 있을 때...평온의 깨달음의 구성요소(捨覺支)가 있을 때 ‘내게 평온의 깨달음의 구성요소가 있다’고 꿰뚫어 알고, 평온의 깨달음의 구성요소가 없을 때 ‘내게 평온의 깨달음의 구성요소가 없다’고 꿰뚫어 안다. 비구는 전에 없던 평온의 깨달음의 구성요소가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 평온의 깨달음의 구성요소를 어떻게 닦아서 성취하는지 꿰뚫어 안다.”⁸⁹⁾

아래는 七覺支 중 주요구성 요소이다.

정진의 깨달음의 구성요소(精進覺支)

정진을 시작하는 요소(ārambhadhātu)등에 대해서는 근원적으로 마음을 주의 기울임 함을 통해서 해태와 혼침이 제거된다. 시작하는 요소라는 것은 처음 시작한 정진이다.

벗어나는 요소(nikkamadhātu)라는 것은 게으름에서 빠져 나오는 것이기 때문에 그 보다 더 강하다.

분발하는 요소(parakkamadhātu)라는 것은 더욱 더 높은 경지로 나아가기 때문에 그보다 더 강하다. 이런 세 가지의 경진들을 근원적으로 주의 기울임 하기를 많이 지으면 해태와 혼침이 제거된다. 여기에 근원적으로 주의 기울임 하기를 많이 지으면 아직 일어나지 않은 정진의 깨달음의 구성요소를 일어나도록 하고 이미 일어난 정진의 깨달음의 구성요소를 늘리고 드세게 만들고 수행을 성취하는 자양분이 된다.

88) SNA. ii240)에서는 “매일 밥을 던져 주는 장소(bhattatthāna)조차 기억하지 못하는(asarana) 까마귀처럼 마음 챙김을 놓아 버린 자”를 두고 한 비유라고 설명하고 있다. 특히 까마귀는 인도나 우리나라에서도 잘 잊어버리는 사람에 비유된다. 우리나라에서도 망각이 심한 사람을 보고 까마귀 고기를 먹은 사람에 비유하곤 한다.

89) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p. 238.

정진에는 11가지 법이 있어 정진의 깨달음의 구성요소를 일어나게 한다.

(1)악처 등의 두려움을 반조함 (2)이 점을 봄 (3)가야 할 길의 과정을 반조함 (4)탁발한 음식을 공경함 (5)정법의 유산의 위대함을 반조함 (6)스승의 위대함을 반조함 (7)태생의 위대함을 반조함 (8)동료수행자들의 위대함을 반조함 (9)계으른 사람을 멀리함 (10)부지런히 정진하는 자를 친근함 (11)그것에 대해 마음을 기울임이다.

희열의 깨달음의 구성요소(喜覺支)는 근원적으로 주의 기울임 하기를 많이 지으면 아직 일어나지 않은 희열의 깨달음의 구성요소를 일어나도록 하고 이미 일어난 희열의 깨달음의 구성요소를 늘리고 드세게 만든다. 11가지 법이 희열의 깨달음의 구성요소를 일어나게 한다.

(1)부처님을 계속해서 생각함(佛隨念) (2)법을 계속해서 생각함(法隨念) (3)승가를 계속해서 생각함(僧隨念) (4)계를 계속해서 생각함(戒隨念) (5)관대함을 계속해서 생각함(捨隨念) (6)천신을 계속해서 생각함(天隨念) (7)고요함을 계속해서 생각함(止息隨念) (8)거친 자를 멀리함 (9)인자한 자를 섬김 (10)신심을 일으키는 경전들을 반조함 (11)그것에 대해 마음을 기울임이다.

편안함의 깨달음의 구성요소(輕安覺支)는 몸의 편안함과 마음의 편안함이 있어 거기에 근원적으로 주의 기울임 하기를 많이 지으면 이것이 아직 일어나지 않은 편안함의 깨달음의 구성요소를 일어나도록 하고 이미 일어난 편안함의 깨달음의 구성요소를 늘리고 드세게 만들고 수행을 섭취하는 자양분이 된다. 일곱 가지 법이 편안함의 깨달음의 구성요소를 일어나게 한다.

(1)좋은 음식을 수용함 (2)안락한 기후의 삶 (3)편안한 자세를 취함 (4)적절한 노력 (5)포악한 사람을 멀리함 (6)몸이 편안한 사람을 친근함 (7)그것에 대해 마음을 기울임이다.

삼매와 깨달음의 구성요소(正覺支) 사마타의 표상과 산란함이 없는 표상(abyagganimitta)이 있어 거기에 근원적으로 주의 기울임 하기를 많이 지으면 이것이 아직 일어나지 않은 삼매의 깨달음의 구성요소를 일어나도록 하

고, 이미 일어난 삼매의 깨달음의 구성요소를 늘리고 드세게 만든다. 여기서 사마타 그 자체가 바로 사마타의 표상이고 흠어짐이 없다는 뜻에서 산란함이 없는 표상이라 한다.

나아가서 11가지 법이 있어 삼매의 깨달음의 구성요소를 일어나게 한다. (1)토대들을 깨끗하게 함 (2)모든 기능들을 고르게 조절함 (3)표상에 대해 능숙함 (4)적당한 때에 마음을 분발함 (5)적당한 때에 마음을 절제함 (6)적당한 때에 격려함 (7)적당한 때에 평온하게 함 (8)삼매에 들지 않은 사람을 멀리함 (9)삼매에 든 사람을 친근함 (10)禪과 해탈을 반조함 (11)그것에 대해 마음을 기울임이다.

평온의 깨달음의 구성요소(捨覺支)를 확립시키는 법들이 있어 근원적으로 주의 기울임 하기를 많이 지으면 아직 일어나지 않은 평온의 깨달음의 구성요소를 일어나도록 하고 이미 일어난 평온의 깨달음의 구성요소를 늘리고 수행을 성취하게 하는 자양분이다.

평온의 깨달음의 구성요소를 일어나게 하는 법은 다섯 가지가 있다. 그것은 (1)중생에 대한 중립적인 태도 (2)상카라(行)에 대한 중립적인 태도 (3)중생과 상카라에 대해 애착을 가지는 사람을 멀리함 (4)중생과 상카라에 대해 중립을 지키는 사람을 친근함 (5)그것에 대해 마음을 기울임이다.

4) 네 가지 성스러운 진리(四聖諦)

네 가지 성스러운 진리는 괴로움, 괴로움의 일어남, 괴로움의 소멸, 괴로움의 소멸로 인도하는 도이다.

“다시 비구들이여, 여기 비구는 네 가지 성스러운 진리의 법에서 법을 관찰하며(法隨觀)머문다. 비구들이여, 어떻게 비구가 네 가지 성스러운 진리의 법에서 법을 관찰하며 머무는가? 여기 비구는 ‘이것이 괴로움이다’라고 있는 그대로 꿰뚫어 안다. ‘이것이 괴로움의 일어남이다’라고 있는 그대로 꿰뚫어 안다. ‘이것이 괴로움의 소멸이다.’라고 있는 그대로 꿰뚫어 안다 ‘이것이 괴로움의 소멸로 인도하는 도 닦음이다.’라고 있는 그대로

깨끗어 안다.”⁹⁰⁾

‘이것이 괴로움이다’라고 있는 그대로 깨끗어 안다. 라는 것은 갈애를 제외하고 삼계에 있는 모든 것들에 대해 ‘이것은 괴로움이다’라고 고유 성질에 따라서 깨끗어 안다는 뜻이다. 이런 괴로움을 생기게 하고 일어나게 하는 이전의 갈애를 ‘이것은 괴로움의 일어남 이다’라고 깨끗어 알고, 이 둘이 일어나지 않는 열반을 ‘이것은 괴로움의 소멸이다’라고 깨끗어 알며, 괴로움을 철저하게 알고 일어남을 제거하고 소멸을 실현하는 성스러운 도를 ‘이것은 괴로움의 소멸로 인도하는 도 닦음이다’라고 고유성질에 따라서 깨끗어 안다는 뜻이다.

(1) 괴로움의 성스러운 진리(苦聖諦)

다섯 가지 취착하는 무더기들 자체가 괴로움이다.

“비구들이여, 그러면 무엇이 괴로움인가? 태어남도 괴로움이다. 늙음도 괴로움이다. 병도, 괴로움이다. 죽음도 괴로움이다. 근심, 탄식, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망도 괴로움이다. 원하는 것을 얻지 못하는 것도 괴로움이다.”⁹¹⁾

生老病死 뿐만 아니라 모든 괴로움을 일컫는 말이다.

오온의 나타남이란 하나의 구성성분을 가진 것 등에서 하나(색)와 넷(수, 상, 행, 식)과 다섯(색, 수, 상, 행, 식)의 구성성분으로 나누어지는 무더기들이 나타난 것이지 사람이 태어난 것이 아니다. ‘인간이 생겨났다’라는 것은 단지 일상생활에서 통용되는 언어일 뿐이다.

(2) 괴로움의 일어남의 성스러운 진리(集聖諦)

갈애는 일어남의 진리이다. 세상에서 즐겁고 기분 좋은 일이 있으면 거기서 일어나서 자리 잡는다. 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마노, 등 모든 감각기관

90) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p. 258.

91) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p. 259.

과 감축이 즐겁고 기분 좋은 것이니 갈애의 대상이다.

감각적 욕망에 대한 갈애, 존재에 대한 갈애, 존재하지 않은 것에 대한 갈애가 그것이다.⁹²⁾

감각적 욕망에 대한 갈애(kāma-tanhā)란 다섯 가닥의 감각적 욕망에 대한 탐욕의 동의어이다.

존재에 대한 갈애란(bhava-tanhā)란 존재를 열망함에 의해서 생긴 상견이 함께 하는 색계와 무색계의 존재에 대한 탐욕과 선을 갈망하는 것의 동의어이다. 존재하지 않은 것에 대한 갈애(vibhava-tanhā)라는 것은 단견이 함께 하는 탐욕의 동의어이다.

(3) 괴로움의 소멸의 성스러운 진리(滅聖諦)

괴로움의 소멸의 성스러운 진리란 모든 갈애가 눈 녹듯 남김없이 사라지고 없음이다.

“비구들이여, 그러면 무엇이 괴로움의 소멸의 성스러운 진리(苦滅聖諦)인가? 갈애가 남김없이 빛바래어 소멸함, 버림, 놓아버림, 벗어남, 집착 없음이다.”⁹³⁾

남김없이 빛바래어 소멸함(asesa-virāga-nirodho)이라는 등은 모두 열반의 동의어들이다. 열반을 얻으면 갈애는 남김없이 빛바래고 소멸하기 때문이다. 그러므로 갈애가 남김없이 빛바래어 소멸함이라고 설하셨다. 열반을 얻으면 갈애가 떨어지고 놓아지고 풀어지거나 달라붙지 않는다. 그러므로 결국 열반이라는 것은 버림, 놓아버림, 벗어남, 해탈, 집착 없음이라 불린다.

92) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p. 268.

93) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p. 273.

(4) 도 닦음의 성스러운 진리(道聖諦)

성스러운(ariyo)이라는 것은 도에 의해서 파괴되어야 할 오염원들을 없앴기 때문에 성스러운 상태가 되었다고 한다. 여덟 가지 성스러운 도를 팔정도라고 하며 위빠사나 수행의 핵심을 이루는 사상이라고 할 수 있다.

“비구들이여, 그러면 무엇이 괴로움의 소멸로 인도하는 도 닦음의 성스러운 진리(苦滅道聖諦)인가? 그것은 바로 여덟 가지 구성요소를 가진 성스러운 도(八支聖道)이니, 즉 바른 견해(正見), 바른 사유(正思惟), 바른 말(正語), 바른 행위(正業), 바른 생계(正命), 바른 정진(正精進), 바른 마음 챙김(正念), 바른 삼매(正定)이다.”⁹⁴⁾

성스러운(ariyo)이라는 것은 도에 의해서 파괴되어야 할 오염원들을 없앴기 때문에 성스러운 상태가 되었다고 한다. 여덟 가지 성스러운 도를 팔정도라고 하며 위빠사나 수행의 핵심을 이루는 사상이라고 할 수 있다.

① 바른 견해(正見) : 괴로움에 대한 지혜(dukkhe ñāṇam)라는 등에 의해서 네 가지 진리의 명상 주제를 보이었다. 앞의 두 가지 진리는 현실에서 윤회하는 것이(vaṭṭa)이라 하여 ‘오온은 괴로움의 진리(苦諦)라 하고 같은 일어남의 진리(集諦)라고 한다.’

그러나 나머지 두 가지 진리는 ‘소멸의 진리(滅諦) 도의 진리(道諦)’라 한다. 또한 이 네 가지 진리들은 하나의 통찰(pativedha)로 통찰하고 하나의 관통(abhisamaya)으로 관통한다. 통달지(pariññā)에 의한 통찰을 통해서 괴로움을 통찰한다. 버림(pahāna)에 의한 통찰을 통해서 일어남을, 실현(acchikiriya)에 의한 통찰을 통해서 소멸을, 수행(bhāvanā)에 의한 통찰을 통해서 도를 통찰한다.

통달지에 의한 관통을 통해서 괴로움을... 수행에 의한 관통을 통해서 도를 관통한다. 이와 같이 먼저 두 가지 진리에 대해서 배우고 질문하고 경청하고 외우고 명상함으로써 통찰한다. 나머지 두 가지에 대해서는 경청함으로써

94) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, p. 277.

써 통찰한다.⁹⁵⁾

② 바른 사유(正思惟) : 출리에 대한 사유 등은 감각적 욕망과 악의와 해코지를 삼가는 인식들의 다양함 때문에 처음에는 여럿이다. 그렇지만 도의 순간에는 이들 세 경우에 대해서 일어난 해로운 사유의 다리를 잘라버리기 때문에 이들은 더 이상 일어나지 않게 된다. 이렇게 도의 구성요소를 완성할 때에는 오직 하나의 유익한 사유가 일어난다.

③ 바른 말(正語) : 거짓말을 금하는 것 등도 거짓말을 삼가는 인식들의 다양함 때문에 처음에는 여럿이지만 도의 순간에는 이 네 경우에 대해서 일어난 해롭고 나쁜 행실을 가진 의도의 다리를 잘라버리기 때문에 이들은 더 이상 일어나지 않게 된다. 이처럼 도의 구성요소를 완성할 때는 오직 하나의 유익한 절제가 일어난다.

④ 바른 행위(正業) : 살생을 금하는 것 등도 살생을 하는 것 등을 삼가는 인식들의 다양함 때문에 처음에는 여럿이지만 도의 순간에는 이 세 경우에 대해서 일어난 해롭고 나쁜 행실을 가진 의도의 다리를 잘라버리기 때문에 이들은 더 이상 일어나지 않게 된다. 이 처럼 도의 구성요소를 완성할 때에는 오직 하나의 유익한 절제가 일어난다.

⑤ 바른 생계(正命) : 삿된 생계(micchā-ājivāṃ)을 말하며 먹는 것 등을 위해 일어난 몸과 말의 나쁜 행실이다. 생명을 영위한다는 것은 생명의 지속을 유지한다는 말이다. 바른 생계는 음모 등을 삼가는 인식들의 다양함 때문에 처음에는 여럿이지만 도의 순간에는 이 일곱 경우⁹⁶⁾에 대해서 일어난 삿된 생계라는 나쁜 행실을 가진 의도의 다리를 잘라 버리기 때문에 더

95) 여기서 [괴로움과 일어남의] 두 가지 진리는 보기 어렵기 때문에 심오하고, [소멸과 도의] 두 가지는 심오하기 때문에 보기 어렵다. 괴로움의 진리는 일어날 때 분명하다. 막대기나 가지 등으로 때릴 때 ‘아’, 괴롭다’라는 말이 절로 나온다. 일어남의 진리는 먹고 싶어 함 등을 통해서 일어날 때 분명하다. 그러나 특징을 통찰하는 것으로는 이 둘은 심오하다. 이처럼 이 둘은 보기 어렵기 때문에 심오하다.

96) 입의 네 가지(거짓말, 중상모략, 욕설, 잡담)와 몸의 세 가지(살생, 도둑질, 음행)을 뜻한다.

이상 일어나지 않게 된다.

⑥ 바른 정진(正精進) : 여기서 아직 일어나지 않은 이라는 것은 ‘하나의 존재에 대해서나 그와 같이 대상에 대해서 아직 자신에게 일어나지 않은’이란 말이다. 남에게서 일어나는 것을 보고서 참으로 나에게서는 이런 사악하고 해로운 법들이 일어나지 않기를 바라고 아직 일어나지 않은 사악한 해로운 법들을 일어나지 않게 하기 위해서 의욕을 생기게 한다.

⑦ 바른 마음 챙김(正念) : 바른 마음 챙김 역시 몸 등을 파악하는 마음의 다양함 때문에 처음에는 여럿이지만 도의 순간에는 이 네 경우에 대한 역할을 성취하여 도의 구성요소를 완성하면서 오직 하나의 마음 챙김이 일어난다. 이것을 바른 마음 챙김(正念, sammā-sati) 이라 한다.

⑧ 바른 삼매(正定) : 禪은 예비단계에도 道의 순간에도 여럿이다. 예비단계에는 禪의 증득에 따라 여럿이지만 道의 순간에는 여러 가지 道에 따라 여럿이다. 왜냐하면 어떤 자는 첫 번째 道(예류도)를 초선을 통해서 얻거나 혹은 두 번째 도등도 초선을 통해 얻거나 혹은 제2선등 가운데 어느 한 선을 통해서 얻기 때문이다. 어떤 자는 첫 번째 도를 제 2선등 가운데 어떤 선을 통해서 얻기도 하고 두 번째 도등도 제2선 등 가운데 어떤 선을 통해서 얻기도 하고 초선을 통해서 얻기 때문이다.

이와 같이 [예류도 등의]네 가지도는 선을 통해서 같기도 하고 다르기도 하며 전적으로 같기도 하다. 이 차이점은 기초가 되는 禪(pāḍakajjhāna)에 의해서 결정된다.

기초가 되는 선의 결정에 따라 우선 초선을 얻은 자가 초선에서 출정하여 위빠사나를 할 때 일어난 도가 초선을 통한 것이다. 도의 구성요소와 깨달음의 구성요소는 여기서 성취된다. 제 2선에서 출정하여 위빠사나를 할 때 일어난 도가 제2선을 통해서 얻은 것이다. 그런데 여기서 도의 구성요소는 일곱 가지⁹⁷⁾이다. 제 3선에서 출정하여 위빠사나를 할 때 일어난 도가 제3

97) 여덟 가지 道의 구성요소 가운데서 바른 사유(정사유)를 제외한 나머지이다. 바른 사유는 일으킨 생각(vitakka)에 속하며 이것은 제2선 이상에서는 없기 때문이다.

선을 통해서 얻은 것이다. 여기서는 도의 구성요소는 일곱 가지이고 깨달음의 구성요소는 여섯 가지⁹⁸⁾이다. 이 방법은 제4선에서 출정하는 것에서부터 비상비비상처까지 적용된다.

무색계에서는 ‘사종선(四種禪)’과 ‘오종선(五種禪)’⁹⁹⁾이 일어난다. 이것은 세간적인 것이 아니라 출세간이다. 왜냐하면 여기서도 초선 등의 어떤 禪에서 출정하여 예류도를 얻고는 무색계(禪)의 증득을 닦은 뒤 그는 무색계에서 태어난다. 그 선을 가진 자에게 그곳에서 세 가지 도가 일어난다. 이와 같이 기초가 되는 선에 따라 道가 결정된다.¹⁰⁰⁾

여기까지가 21가지 명상주제이다.

(1) 들숨날숨 (2) 네 가지 자세 (3) 네 가지 분명하게 알아차림 (4) 32가지 몸의 형태 (5) 사대를 분석함 (6)-(14) 아홉 가지 공동묘지의 관찰 (15) 느낌의 관찰 (16) 마음의 관찰 (17) 장애를 파악함 (18) 무더기를 파악함 (19) 감각장소를 파악함 (20) 깨달음의 구성요소를 파악함 (21) 진리를 파악함 이다.

이들 가운데서 들숨날숨과 32가지 몸의 형태와 아홉 가지 공동묘지의 관찰이라는 11가지는 본 삼매에 드는 명상주제이고 나머지는 근접삼매에 드는 명상주제라고 『대념처경』에서 설명하고 있지만 마하시와(Mahasiva) 장로는 9가지 공동묘지의 관찰은 위험함을 관찰하는 것이므로 두 가지 만이 본 삼매에 드는 명상이고 나머지는 모두 근접삼매라고 주장한다.

하지만 논자의 관점에서 보면 아홉 가지 공동묘지의 관찰이 위험함을 관찰하는 것으로 치부하는 자체가 분명하게 알아차림이 일어나지 않은 것이라고 볼 수 있다. 명상주제에서 모두 다 천착¹⁰¹⁾이 생기지 않는데 반해 마하시와 장로는 모든 명상주제에서 천착이 생긴다고 말한다. 그의 주장대로 천착이

98) 희각지(喜覺支, pīti-bojjhaṅga)를 제외한 나머지는이다. 제3선에는 희열이 없기 때문이다.

99) 선은 경장에서는 초선, 2선, 3선, 4선으로 정형화 되어 나타나는데 논장에서는 초선의 일으킨 생각과 고찰을 둘로 나누어서 전체를 다섯 가지로 분류하고 있다. 이 둘의 혼동을 피하기 위해서 주석서들에서는 각각 사 종선과 오 종선으로 언급하고 있다.

100) 어떤 자들은 위빠사나의 대상이 되는 무더기들이 道를 결정한다고 주장하기도 하고 또 어떤 자들은 개인의 성향이 결정한다고 주장하고, 어떤 자들은 道의 출현으로 인도하는 위빠사나가 결정한다고 주장하지만 이는 논자의 의견과는 다르다.

101) 위빠사나의 천착이란 명상해야 할 법을 철저하게 거머쥐는 것을 말한다.

생긴다고 하는 나에게 네 가지 자세가 있는가 아니면 없는가, 다섯 가지 장애가 있는가 아니면 없는가라는 식으로 파악하는 것은 천착이 생기게 하는 구실을 줄뿐이기 때문이다.

아래는 붓다께서 마음 챙김 확립을 위한 수행의 결과에 대해서 마지막으로 교법을 설하신 내용이다.

“비구들이여, 누구든지 이 네 가지 마음 챙김의 확립(四念處)을 이와 같이 칠 년을 닦으면 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다. 지금 여기서 구경의 지혜(añña)¹⁰²를 얻거나, 취착의 자취가 남아 있으면 다시는 돌아오지 않는 경지(不還果)를 기대할 수 있다.”

“비구들이여, 칠 년까진 아니더라도, 누구든지 이 네 가지 마음 챙김의 확립을 이와 같이 육 년을 닦으면...오 년을...사 년을...삼 년을...이 년을...일 년까지는 아니더라도 누구든지 이 네 가지 마음 챙김의 확립을 이와 같이 일곱 달을 닦으면 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다.

“일곱 달까진 아니더라도 누구든지 여섯 달을...다섯 달을...네 달을...세 달을...두 달을...한 달을...반 달을...반 달까진 아니더라도 누구든지 이 네 가지 마음 챙김의 확립을 이와 같이 칠 일을 닦으면 두 가지 결과 중의 하나를 기대할 수 있다.

“비구들이여, 이 도는 유일한 길이니 중생들의 청정을 위하고 근심과 탄식을 다 건너기 위한 것이며, 육체적 고통과 정신적 고통을 사라지게 하고 옳은 방법을 터득하고 열반을 실현하기 위한 것이다. 그것은 바로 ‘네 가지 마음 챙김의 확립이다.’라고 세존께서는 이와 같이 설하셨다. 비구들은 마음이 흡족해져서 세존의 말씀을 크게 기뻐하였다.¹⁰³”

위의 인용문에 나오는 구절들은 모두 제도 되어야 할 보통 사람들을 기준으로 설하신 것이다. 예리한 통찰지를 가진 자를 두고는 ‘저녁에 지도를 받으면 아침에 특별함을 얻게 되고 아침에 지도를 받으면 저녁에 특별함을 얻게 될 것이다’. 라고 설하시면서 세존께서는 이것을 통해 ‘비구들이여, 나의 교법은 이와 같이 종결된다.’라고 말씀하시는 것이다

102) 아라한과를 말한다. 깨달음의 경지에는 4가지가 있는데, 각각의 열반의 경지에 따라 수다원, 사다함, 아나함, 아라한으로 나뉜다. 아라한은 열반을 성취한 최고의 지위인 아라한과를 얻은 자를 말한다.

103) 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 대념처경 주석서, 2008, pp. 290-291.

IV. 위빠사나 명상의 실천수행

초기불교 경전을 중심으로 한 남방불교의 위빠사나 수행은 좌선, 행선, 자애관, 생활선 등으로 나누어져 수행되어진다. 구체적인 수행의 기술은 각 지도자마다 조금씩 다르다. 예컨대 고엔카(S, N Goenka)¹⁰⁴⁾의 경우에는 수행을 할 때 행선은 거의 하지 않는다. 좌선의 경우는 ‘호흡의 입출식에 대한 알아차림’과 ‘몸 전체의 감각에 대한 알아차림’ 위주의 수행을 한다. 그리고 수행의 과정에서 발생하는 망상이나 몸의 통증이 자각되더라도 그런 알아차림에 대한 대상에 이름을 붙이지 않는다.

그 반면에 마하시 사야도(Mahāsi sayā daw)¹⁰⁵⁾의 전통을 따르고 있는 반나라마(Pañña rama)¹⁰⁶⁾에서는 초보자의 경우에는 좌선과 행선을 거의 같은 비율로 수행할 것을 권한다. 배, 발, 코 등 하나에 집중해서 기준점을 정해 두고 수행의 과정에서 일어나는 여러 가지 현상들에 대해 알아차림하고 곧바로 그 기준점으로 돌아올 것과 그 현상들에 대해 구체적인 이름을 붙일 것을 권한다. 이처럼 수행처마다 그 지도 방식이 약간의 차이가 있지만 그 기본적인 태도는 위의 『대념처경』의 내용에서도 알 수 있듯이 作爲없이 일어나는 모든 현상에 대한 알아차림과 마음 챙김을 통해 어느 현상에도 집착하지 않는 것이 중요하다.

본 논문에서는 각 수행처의 지도 방식에 구애받지 않고 좌선, 행선에 대한 기본적인 방법을 기술하였지만 구체적인 수행방법은 [반나라마]에서 지도하는 방법에 기초해서 소개하고자 한다. 참선이나 위빠사나가 고유한 수행법이 있는 것처럼, 자애관도 자애라는 특정한 마음상태를 외부세계로 방사하는 독특한 수행법을 가지고 있어서 위빠사나의 보조수행으로서 많이 행해지고 있다.

무엇보다 중요한 것은 살아가는 자체가 수행과 수행처가 되어야 한다는 사

104) S, N Goenka(1924~) 인도인이지만 미얀마에서 태어나, 1969년부터 인도에서 위빠사나를 가르쳤다. 지금은 전 세계적으로 수행도량을 운영하며 지도하고 있다.

105) Mahāsi sayā daw(1904-1982)는 마하시 사야도의 수행법을 체계화 시켜 전 세계에 위빠사나를 보급시켰다. 스승 명군 사야도의 가르침을 받았다.

106) 분다 빠라(Buddha Pala)가 지도 법사로 있는 수행선원

실이다. 명상을 할 때만 수행자가 되어서 수행하고 일상생활에서는 알아차림과 마음 챙김을 망각하고 범부의 생활을 한다면 아무런 의미가 없다. 그런 차원에서 보면 노동선과 생활선 자애관 수행도 중요하다. 하지만 본 논문에서는 좌선과 행선을 통해서 자연스럽게 수행이 되어 진다고 보고 다루지 않았다.

1. 좌선

좌선을 시작하기 전에는 위빠사나의 창시자인 붓다에 대해 경건한 마음으로 삼배를 올린 후, 붓다와 같은 경지에 도달하겠다는 마음으로 시작한다. 그런 후에 본격적으로 좌선으로 들어가게 된다. 여기서는 좌선을 행하는 기술과 통증, 망상, 졸음 등 집중과 알아차림을 방해하는 요소들을 처리하는 방법과, 배 움직임에 알아차림 하여 사띠를 강화시키는 수행을 중심으로 소개하기로 하겠다.

1) 좌선의 준비동작

(1) 좌선을 시작할 때와 앉는 기술

좌선은 기본적으로 앉아서 하는 수행이기 때문에 앉을 때의 자세가 중요하다. 몸의 자세를 바르게 잡지 않으면 수행하는 동안 건강을 해치게 되고 정진이 없다.

수행할 때 방석을 깔고 앉으면 수월하지만 너무 두꺼우면 오히려 감각을 알아차리기가 어렵고 오히려 잠이 올 수 있다. 방석의 두께는 0.5센티 정도가 적당하고 나중에 익숙해지면 평평한 바닥에 앉아서 하는 것이 좋다. 허리와 머리는 곧게 세우고 턱은 약간 앞으로 당긴다. 몸에 힘을 빼고 허리를 곧추 세워야 하는데 알아차림이 약하면 머리나 허리가 한쪽으로 기울어진다. 이런 현상이 오면 즉각 알아차리고 이름을 붙이며 즉시 처음 상태로 되돌아오면 된다.

앉는 방향은 불상이나 수행지도자와 마주 보고 앉으며 가까이 다가가 앉는다. 특별한 이유 없이 불상이나 수행지도자를 등지고 앉지 않도록 한다. 대반열반경이나 금강경을 보면 붓다는 대중을 보고 앉고 대중은 붓다를 보고 앉아 사띠 수행을 했다고 되어있다.¹⁰⁷⁾

(2) 다리와 손의 모양과 눈 처리기술

발 모양은 사람마다 편하다는 기준이 다르기 때문에 어떤 특정한 방법은 없으나 각자 몸에 맞는 자세를 취해서 앉으면 된다. 자신의 신체 특성을 무시하고 잘못된 자세로 오랫동안 앉아 있으면 골반이 뒤틀리고 무릎관절이 상할 수 있다. 처음 시작할 때부터 올바른 자세로 수행해야 한다.

앉을 때는 한발을 포개는 것이 아니라 한발을 바깥으로 두고 다른 발을 안으로 놓는다.(pallaṅka nisidati^{평좌})¹⁰⁸⁾ 처음은 앉을 때 마다 자세를 바꿔가면서 앉지만 한번 취한 자세는 가급적이면 바꾸지 않는 것이 좋다. 좌선 도중에 발 위치를 바꾸려면 먼저 바꾸려는 의도를 알아차리고 동작 하나하나에 이름을 붙이고 천천히 바꾼다.

좌선 할 때 손을 어떻게 처리 할 것인지에 대해서 여러 견해가 있지만¹⁰⁹⁾ 정해진 것은 아무것도 없다. 발위에 편안하게 올려놓는 것이 보편적이다. 처음 놓은 손은 바깥쪽에 놓은 발과 같은 방향, 안쪽에 놓인 발과 바깥쪽에 놓인 발 사이 홈 파인 곳에 편안히 둔다. 그 위에 손을 자연스럽게 올려놓는다. 사람마다 손 모양이나 팔의 길이가 다르기 때문에 각자 편한 데로 손을 처리한다. 그러나 한번 놓인 손은 다리와 마찬가지로 수행이 끝나는 그 시간까지 그대로 두는 것이 좋다.

107) 중국이나 한국에서 선을 할 때 벽을 보고 앉는다는 얘기가 있는데 이것은 잘못 와전된 것이다. 이것은 아마도 소림굴에서 불상을 마주보고 수행하던 수행자의 모습을 보고 지나가던 사람이 볼 때 굴 안쪽에 모신 불상은 보이지 않고 단지 벽을 보고 앉은 수행자만 보였던 것이다. 이때부터 요즘 선방에서 벽을 보고 좌선 하는 전형이 생기게 되었다.

108) 요가에서는 수카 아사나(sukha āsana)라고 하는데, 보통 책상다리를 말한다. 하지만 여기서는 한쪽 다리가 한 쪽 다리위에 놓이는 것이 아니라 엉덩이와 양 다리가 바닥에 놓인 상태에서 서로 안쪽과 바깥쪽으로 엇갈려 놓은 상태를 말하는데, 반나라마 수행 처에서 행하는 방법이다.

109) 상좌 불교인 위빠사나 선원에서는 손의 위치를 양 무릎위에 편하게 올려놓는데 반해 “반나라마”에서는 손의 위치를 안쪽다리 부분에 포개서 놓는다. 이 때 엄지손가락은 자연스럽게 놔두되 마주붙이지 않는다.

눈은 긴장하지 않도록 살며시 감는다. 눈에 힘이 들어가면 알아차림이 인식대상으로 가지 않고 힘주는 머리에 가게 된다. 그런 다음 조용히 눈을 감고 배의 움직임에 관찰한다. 화두 수행은 수행할 때 눈을 반쯤 뜨고 하는데 그것은 화두 수행자들이 혼침이나 졸음, 망상 등을 극복하기 위해서 제시한 방법이었다. 이것은 붓다가 권장한 수행방법이 아니다. 좌선할 때는 기본적으로 눈을 감고하며 너무 밝거나 너무 어둡지 않게 한다.

2) 방해현상과 통증

(1) 기준점, 배 알아차림 기술

좌선을 할 때는 우선 알아차림을 어디에 둘 것인가를 정해야 한다. 호흡이 들어오고 나가는 코끝에 기준점을 두기도 하고 배에 두기도 하는데 제 각각 집중이 잘 되는 부위가 다르기 때문에 두 곳을 다 수행해 보고 정하는 것이 좋다. 여기서는 붓다빠라의 방법에 따라 배의 움직임(일어남-사라짐)을 기준점으로 정해서 설명한다.¹¹⁰⁾

먼저 앉을 때는 앉는 모습을 알아차림 하면서 “앉음” 이라고 이름붙이고 바닥에 닿은 느낌을 “닿음”이라고 이름 붙인다. 3번 반복하고 나서 배의 움직임을 바라본다. 생체 흐름에 따라 배가 움직일 때 배가 불러오면 “일어남”, 꺼지면 “사라짐” 쉬면 “쉬”하고 이름 붙이고¹¹¹⁾ 알아차림 해야 한다. 이때 중요한 것은 요가 명상에서처럼 호흡을 통제하거나 길게 하려고 애를 쓰지 말아야 한다. 알아차림 대상은 호흡이 아니기 때문이다. 배의 움직임을 알아차림 할 때도 인위적으로 규칙적으로 조절하려고 해서는 안 되고 그냥 자연스럽게 배의 움직임을 지켜보기만 하면 된다. 배의 움직임을 관찰할 때

110) 여러 경전에서는 붓다가 앉아서 좌선할 때 코끝을 지나는 공기흐름에 숫자로 이름 붙이고 알아차림 했다고 전한다. 여기에서처럼 어떤 경우는 배의 움직임을 알아차림 한 곳도 있다. 다른 곳에는 몸의 32군데를 알아차림 했다고 한다. 공기나 배의 움직임을 알아차림 기준점으로 삼고 수행하는 것이 최근 마하시가 개발한 것으로 알고 있지만 원래 붓다가 만든 것을 마하시가 재차 강조한 것이다. (Buddhapala, BUDDHA수행법, SATI SCHOOL, 2006, p.299)

111) 배의 움직임을 알아차림 때 반드시 속으로 이름 붙이는 것을 잊어서는 안 된다. 이름 붙이는 것을 게을리 하면 어느 새 알아차림이 사라지고 망상의 바다에 빠져 있는 자신을 느낀다. 하지만 복부의 일어남과 사라짐을 관찰하더라도 그것에 애착해서는 안 된다. 복부의 대상은 유일한 대상이 아니라, 위빠사나 수행의 다양한 대상 가운데 하나일 뿐이다.

방해 현상이 나타나면 그것을 알아차리고 즉시 배 움직임으로 돌아와야 한다. 이때도 이름을 붙이고 알아차림 해야 한다. 망상에 사로잡혀 가공하지 말아야 한다. 처음 하는 수행자는 배 움직임을 따라가기도 벅차지만 어느 정도 수행이 향상되면 배 움직임과 알아차림이 일치해진다. 이때 주의할 것은 알아차림이 잘된다고 해서 수행이 잘되는 게 아니다. 오히려 느슨해지기 쉽고 퇴보해질 수 있다.

수행의 진전에 관계없이 호흡은 자연스럽게 하는 것이 좋다. 알아차림에 신경써다보면 숨을 빠르게 하거나, 심호흡을 하려고 하는데 이것은 오히려 몸을 지치게 만든다.

이와 반대로 호흡이 안정되어 복부의 움직임을 느려지고 미세해지면 ‘일어남’, ‘일어남’, ‘일어남’, ‘사라짐’, ‘사라짐’, ‘사라짐’하면서 이름 붙이는 횟수를 늘려나간다. 어느 정도 수행이 진전이 되면 호흡이 고요해지면서 ‘일어나고 사라지는’ 배의 움직임을 알아차리지 못할 때가 있기 때문이다. 그래도 안 되면 이때는 미리 정해둔 제2기준점을 알아차림 해야 한다. 그래야 망상이 들어오지 않고 알아차림과 마음 챙김 강화 수행을 계속할 수 있다. 성숙하지 못한 수행자는 알아차림이 약하기 때문에 배 움직임(일어남-사라짐)이 멈추면 배가 없어진 줄 알고 사띠는 다른 인식대상을 찾게 된다. 그 틈에 망상이 들어온다.

여기서는 제2기준점은 앓은 “모습”과 엉덩이가 바닥에 닿은 “느낌”으로 정한다. 배의 움직임을 없으면 즉시 제2기준점을 알아차림하고 망상이 들어오지 못하게 해야 한다. 그러다가 배의 움직임을 다시 감지되면 제1기준점으로 돌아오면 된다. 좌선에서는 제1기준점인 배의 움직임을 최우선이기 때문이다.

배의 움직임을 알아차림 할 때 배의 모양을 모양으로 보지 말고 고유특성인 4대(지수화풍)로 알아차림 하면 삼빠자나와 사띠가 커지면서 존재에 내재한 실재의 3법인 즉, 無我, 苦, 無常의 특성을 체득할 수 있다. 대개의 경우 가치판단에 기초한 나머지 사물을 본다. 그러나 존재는 엄연히 존재자체일 뿐이다. 존재를 관념으로 포장해서 구분하고 차별하는 것이 모든 불행의 출발점이다. 존재를 볼 때 있는 그대로 본다면 실재가 있는 그대로 보인다.

자기의 가치관에 기초해 대상을 구분하고 차별하는데 길들여져 있다면 사실 판단과 실재판단이 잘 되지 않고 가치판단에 기초해 사물을 인식하게 된다. 이런 잘못을 극복하기 위해 존재에 드러난 고유특성(四大)을 알아차림 하면 (사실판단)서서히 지혜가 성숙되고 존재를 실재판단(三法印)할 수 있다.¹¹²⁾

(2) 방해현상 처리기술

배가 올라올 때는 ‘일어남’ 하고 알아차리고 배가 들어 갈 때는 ‘사라짐’이라고 알아차림 하다 보면 새로운 현상이 나타나 배의 움직임을 방해하게 된다. 그것이 바로 망상이나 통증 줄림 싫증 의심에 빠지는 것이다. 이런 장애 현상이 나타나면 억지로 없애거나 싫어하지 말고 나타나면 나타나는 대로 그대로 알아차리면 된다. 예를 들어서 생각이 들어오면 “망상, 망상, 망상”이라고 속으로 외치고, 무엇이 보이면 “보임, 보임, 보임”이라고 이름 붙인다. 무슨 소리가 들려 방해할 하면 “들림, 들림, 들림”이라고 이름 붙이고, 통증이 있으면 “아픔, 아픔, 아픔”이라고 이름 붙인다. 또한 이따금씩 자세가 바른가를 살펴보고, 몸에 힘이 들어가 있는지 알아차려 몸의 긴장을 풀어야 한다.

그러나 더 중요한 것은 이러한 현상을 두세 번 알아차림 한 후 즉시 기준점인 배 움직임을 돌아와야 한다. 그래야만 알아차림 기능인 삼빠자나와 마음 챙김인 사띠가 기준점과 방해현상 사이를 오가면서 사띠 힘이 강화되는 것이다. 하지만 방해현상 때문에 배 움직임을 놓쳤다면 배 알아차림을 중지하고 즉시 방해현상을 알아차려야 한다. 그런 다음 바로 배의 움직임으로 돌아오면 된다. 싸띠 수행의 핵심은 기준점인 배의 움직임을 계속 알아차림 하면서 어떤 현상에 대해서도 덧붙여 생각하지 말고 분석도 판단도 하지 말아야 한다.

수행이 어느 정도 향상되면 배 움직임이 여러 곳에서 동시에 일어날 수가 있다. 이럴 때는 당황하지 말아야 한다. 배의 움직임이 배에도 있고 가슴이나 머리등에도 있을 때는 배에 있는 것을 우선적으로 알아차려야 하고, 배 움직임이 배에는 없고 가슴이나 머리등에 있을 때는 그것을 알아차림 하면

112) Buddhapāla, 『BUDDHA수행법』, SATI SCHOOL, 2006, p. 302.

된다. 배 움직임이 여러 곳에서 동시에 일어나면 처음 잡았던 것을 계속 알아차림 하거나 자극이 큰 것을 선택하고 “앓”이라고 이름붙이고 그 모든 것을 알아차림 하면 된다.

수행할 때 느낌이 큰 것을 알아차림 하다 보면 수행의 함정에 빠질 수도 있다. 대개 자극이 강한 것을 잡으라는 말은 감지되는 여러 자극가운데 중요하다고 생각되거나 이미 정해둔 기준점이 알아차림 되면 그것을 놓치지 말라는 뜻 일뿐이다. 좌선할 때 중요한 것은 알아차림 기준점 이다.

(3) 통증 처리기술

좌선수행을 처음 시작하면 가장 어려운 부분 가운데 하나가 몸에 나타나는 통증이다. 모든 수행자들이 다 통증으로 힘들어 하는 것은 아니고, 약 50% 정도 수행자에게 나타난다.¹¹³⁾ 통증은 여러 가지 여러 형태로 나타나는데 통증이 심하면 수행을 치명적으로 방해하면서 포기하게 하기도 한다. 대개 통증은 2가지 요인으로 인해 나타난다.

하나는 몸에 쌓인 스트레스, 업장, 번뇌 같은 마음 오염원이 쌓이면 신경조직이 굳어지고 수축하는데, 수행으로 마음오염원을 제거해서 신경조직을 이완시키면 수축하는 힘과 이완되는 힘이 서로 부딪혀 통증으로 나타나게 된다. 그리고 또 하나는 뇌 훈련과정에서 나타나게 된다. 뇌는 오랫동안 익숙하고 편한 생활을 정상으로 생각하고 있는데, 좌선하면서 한 자세를 계속 취하게 되면 이것을 비정상으로 인식하게 된다. 따라서 뇌는 평소 하던 자세로 바꾸라고 명령한다.

하지만 수행자는 자기 의지대로 하려고 하면서 명령과 의지가 서로 상충하면서 통증이 발생한다. 어느 쪽이든 통증이 발생하면 수행자는 몸을 움직이면 더 힘들다. 몸을 움직이면 그 순간 괜찮은 것 같지만 뇌는 자기 명령이 옳다고 믿고 더 강한 명령을 내리게 되면서 심한 통증을 느낀다.

통증을 견디다 못해 몸을 움직이면 알아차림이 약해지기 때문에 가능하면 처음 자세를 그대로 유지하는 것이 좋다. 통증이 찾아오면 알아차림 하면서 통증을 더 구체적으로 처리하면 된다. 그 통증이 발생하는 지점에 알아차림

113) Buddhapala, 『BUDDHA수행법』, SATI SCHOOL, 2006, p. 308.

을 두고 단지 아픔이 있을 때는 아픔, 쭈시듯이 아프면 쭈심, 후벼 파듯이 아프면 후벼 팜, 송곳으로 찌르듯이 아프면 찌름, 저미듯이 아프면 저밌, 등 그 현상에 따라 적절한 이름을 붙인다. 그리고 난 다음 배의 기준점으로 돌아가는 것을 잊지 말아야 한다. 그러나 만약 그 이후에도 이런 통증이 계속 되면 다시 위의 방법대로 되풀이하다 보면 통증이 사라짐을 느낀다. 통증이 심해 도저히 배의 기준점을 알아차림 못하면 30분가량 통증을 알아차림 해도 된다.

통증은 영원히 없어지지 않을 수도 있다. 사띠가 강화되면 통증으로부터 자유롭다. 통증을 없애려 애쓸 것이 아니라 사띠를 강화시켜 통증의 구속으로부터 벗어나는 것이 현명한 방법이다.

3) 좌선시간과 마무리

좌선 시간은 짧아도 집중적으로 하는 것이 좋다. 양보다 질이 중요하다. 수행초기는 30분정도로 하다가 앉는 자세에 적응이 되면 1회에 60분으로 시간을 정하는 게 좋다. 어느 정도 수행에 익숙해지면 수행지도자 지시에 따라 좌선 시간을 늘려 가면 된다. 하지만 특별한 지시가 없는 한 한번에 3시간 이상은 하지 않는 것이 좋다. 수행자의 연령에 따라 좌선 시간을 초등학생은 15분, 중학생은 20분, 고등학생 이상은 60분 정도로 조절하는 것이 요령이다. 수행정도에 따라 수행시간을 조절하는데 초보자는 30분부터 시작해서 한번에 5분씩 늘려서 60분이 될 때까지 시행한다. 또한 중급자는 60분~120분, 고급 수행자는 120분~180분이 적당하다.

좌선이 늘어날수록 행선을 소홀히 해서는 안 된다. 좌선 시간을 늘리거나 좌선과 행선시간을 조절할 때는 먼저 수행지도자와 상의하는 것이 좋다. 좌선 시간이 늘어나도 특별한 지시가 없는 한 행선은 60분 이상 늘리지 않아야 한다.

60분 수행할 때 어떤 수행자는 57분하고 마친다. 이것은 함정이다. 가능하면 60분을 채우든지 62분정도 하고 마치는 것이 좋다. 2~3분의 차이지만 그것이 사띠의 집중 향상과 수행을 진보 시키는 핵심이다.

수행을 마무리 하려고 할 때는 먼저 좌선을 끝내야겠다고 마음을 정한다. 그런 다음 마치려는 의도를 알아차리고 길게 호흡을 토해낸 후 자비명상-여기 있는 존재가 모두 행복하기를-을 하고 마친다. 좌선 후 발을 뺀고 긴장을 푼 다음 붓다께 3배하고 조용히 일어나 생활 선을 하거나 행선을 하면 된다.

수행자는 좌선으로 얻어진 사띠 힘을 흘트리지 말고 행선이나 일상생활로 자연스럽게 연결시켜야 하는데 대개 좌선이 잘 되면 행선도 잘 되고 일상생활도 가볍다.



2. 행선(caṅkama jhāna, 行禪)

행선은 걸으면서 하는 수행이다. 행선은 앉아서 하는 좌선보다 움직임이 크기 때문에 기준점(출발점)알아차림이 다소 힘들지만 제대로 하면 삼빠자나와 사띠를 강화하는데 더욱 효과적이다.

일반적으로 좌선보다 행선이 3배 이상 효과가 있다. 붓다 수행 당시에는 수행자들이 일정한 거주 처도 없이 돌아다니며 걸식했기 때문에 자연스럽게 행선을 효과적으로 활용했다. 현대의 삶도 다르지 않다. 걸어 다니면서 하거나, 등산을 하면서도 행선을 잘 활용하면 사띠를 강화하는데 많은 도움이 된다.

1) 행선하기 전의 준비자세

일상생활에서 행선을 시작할 때는 먼저 적당한 장소를 선택해야 한다. 다른 사람에게 피해를 주지 않으면서 조용한 장소면 된다. 신은 신고해도 되고 벗고 해도 되지만 너무 무거운 신발은 감각이 둔할 수도 있다. 신을 벗고 할 때는 바닥이 차지 않도록 하는 것이 좋다.

장소를 선택 했으면 이제 긴장을 풀고 편하고 자연스럽게 서서 정면을 주시한다. 시선은 3~5m정도 앞에 툭 던져 놓는다. 불안한 자세로 서거나 발을 쳐다보려고 하거나 얼굴을 들지 않도록 해야 한다.

손의 위치는 특별히 상관하지 않지만 1단계에서는 자연스럽게 팔을 흔들면서 행선한다. 그리고 3단계 6단계에서는 뒷짐 지거나 팔짱을 끼거나 차수를 하는데 가급적이면 뒷짐 지고 하는 것이 편하다.

행선할 때 눈은 반드시 뜨고 한다. 집중 하려고 눈을 감는 경우가 있는데 이는 균형을 잃기가 쉽다. 시선은 전방 3~5m에 던져두고 눈에 힘을 뺀다. 눈에 힘이 들어가면 발바닥에 알아차림 하기가 힘들다. 행선 방법과 행선의 각 단계마다 내용을 숙지했으면 자연스럽게 선 후 “섬”하고 서 있는 자세를 알아차리고 움직이면 된다

2) 행선의 단계

<1단계 행선> 섬-왼발-오른발

1단계 행선의 속도와 보폭은 일상적으로 걷는 정도로 하며 손은 자연스럽게 흔들리게 두면 된다. 행선할 때의 발 움직임을 기준점으로 정하고 오른발 왼발의 움직임을 전체적으로 마음 챙김 하면서 행선한다. 즉, 출발하기 전에 먼저 ‘섬’ 이라고 알아차림 하면서 이름붙이고, 오른발을 움직이면서 알아차림하고 ‘오른발’이라고 이름붙이고, 왼발을 움직이면서 알아차림하고 ‘왼발’이라고 이름 붙이면서 집중하는 방법이다. 이때 시선은 전방 3~5m이고, 눈에 힘을 빼고 사물을 집중해서 보지 말고 초점을 흐린다. 허리는 반듯하게 펴서 하고 어깨에 힘이 들어가지 않도록 주의한다.

<3단계 행선> 들어-앞으로-놓음

행선 속도는 1단계보다 약간 느리게 한다. 발의 움직임인 마음 챙김의 단계가 조금 더 세분화 된다. 발걸음을 옮기는 폭은 더 좁아져서 움직이는 발 뒤꿈치가 서 있는 발 엄지발가락 약 5 cm 쯤 되게 한다. 두 발 사이는 두 발이 겹치지 않도록 하면 되는데 10cm 정도 벌리면 된다. 들 때는 발뒤꿈치를 먼저 들고 놓을 때는 발가락을 먼저 놓는다. 이 방법 역시 발을 드는 것에 대한 알아차림이 있고 ‘들어’하고 이름 붙이고 발을 앞으로 나아가는 것을 알아차림이 있을 때 ‘앞으로’하고 이름붙이고, 발이 바닥에 닿는 것에 대한 알아차림이 있을 때 ‘놓음’이라고 이름 붙인다. 시선 처리는 위와 같고 손은 3단계부터 뒷짐 지거나 가슴에 팔짱을 끼거나 앞에 가지런히 차수를 하면 된다. 행선할 때 발의 움직임을 기준점으로 정하고 전체를 마음 챙김 하면서 행한다.

<6단계 행선> 들려 함(의도)-들어-가려함(의도)-앞으로-놓으려 함(의도)-놓음¹¹⁴⁾

6단계에서는 움직임에 대한 마음 챙김의 단계가 더욱 세분화 된다. 행동

114) 6단계 행선은 다음과 같이 해도 무방하다. <들려 함-들어-앞으로-놓음-닿음-누름>

하려고 하는 의도까지 알아차려야 한야 한다. 앞의 단계에서는 발바닥 움직임이 風大에 의한 자각이었다면 6단계에서는 자각의 대상이 발바닥의 움직임과 무게감, 즉 地代라는 것이다. 행선속도는 가능한 아주 천천히 하는데 5~7m 거리를 10~15분 정도로 움직이면 적당하다.

즉, 발의 보폭은 한 쪽 발의 중간 지점에 다른 한 쪽 발의 뒤꿈치가 놓이는 정도로 하며, 두 발의 간격은 10~15cm, 발과 지면과의 간격은 2~3cm 정도 들면 된다. 물론 사람마다 또한 남녀의 차이에 따라 조금씩 다를 수 있지만 행선을 하면서 불편하지 않을 정도로 보폭과 발 간격을 조절하면 된다. 발을 들거나 내릴 때는 수직으로 들고 내린다. 든 발을 앞으로 옮길 때는 수평으로 움직이면 된다. 또 양 발은 팔자걸음이 되지 않게 평행으로 움직이도록 하고 팔은 기본적으로 뒷짐을 진다.

6단계에서도 마찬가지로 마음 챙김 하는 의도나 움직이는 동작에 이름을 붙이는 것을 잊어서는 안 된다. 방향을 바꿀 때도 마찬가지로 ‘돌려고 함-돌려-놓음’ 하고 이름붙이면서 알아차림 한다.

여기서 가장 중요한 것은 알아차림 하는 의도나 동작에 이름을 붙일 때 그것이 그냥 습관적으로 이루어져서는 안 된다. 이 말은 마음속으로 ‘돌려고 함(의도) -들어-가려고 함(의도) -놓음’ 이라는 이름을 붙이면서, 알아차림이 일어나지 않았는데 그냥 습관적으로 거기에 맞추어 발을 움직이면 안 된다는 것이다. 실제 이름만 마음속으로 되뇌는 것이 아니라, 실제로 움직임을 알아차림 하는 그 순간 이름을 붙여야 한다. 만약 행선을 하면서 자신의 움직임이나 의도에 대한 알아차림이 한 번도 없었다면, 이름 붙이는 것 또한 한 번도 일어나지 않아야 한다는 것이다.

그리고 또 한 가지는 발의 움직임을 알아차림 할 때 모양중심(이미지)으로 보지 말고,¹¹⁵⁾ 드러난 고유 특성인 四大로 알아차림 하면 사띠가 커지고 지혜가 성숙된다. 지혜가 성장하는 만큼 無常, 苦, 無我的 3법인을 체득할 수 있다.

115) 행선의 주목적은 발의 움직임이나 전체를 알아차림 하는 것이다. 이미지를 형상화해서 집중하면 요가 수행이 된다. 그러면 알아차림 기능인 사띠는 강화되지 않고 집중 수행인 사마타만 향상된다.

V. 결론

지금까지 초기 불교 경전을 중심으로 한 위빠사나 명상을 고찰하였다.

수행을 통해 선정이나 삼매로 나아가려는 요가수행과는 달리 점진적이고 체계적인 불교의 명상은 오로지 정신만을 강조하는 입장이다. 특히 위빠사나는 모든 현상에 대해 좋으면 좋은 대로 싫으면 싫은 대로 관찰할 것만을 요구한다. 이러한 것은 앞서서도 언급했듯이 입출식념에서도 마찬가지로 나타난다. ‘호흡을 길게 하거나 짧게 하거나 멈추거나 하지 말고 있는 그대로 관찰하라’고 가르친다. 그런 와중에 내면의 감정이나 정서를 왜곡 없이 자각하게 되고, 나아가 無常, 苦, 無我的 진리를 깨닫게 된다고 한다.

인위적인 조작은 관찰해야 할 현상들이 실재하지 않는다. 불교 명상은 육체에 대한 조절을 배제했을 뿐만 아니라 육체에 대한 관심 자체를 위협한 것으로 까지 보았다. 육체에 대한 지나친 관심이 탐냄과 집착으로 이어질 것을 간파했던 것이다. 육체적인 조절을 전제로 하는 명상은 개인적인 실천의 차원을 벗어나기가 힘들다.

이러한 사실에 전제해서 본 논문에서는 사마타와 위빠사나에 대해서 초기 불교경전의 『아비담마』와 『니까야』, 『대념처경』, 『청정도론』, 『입출식념경』과의 주석서를 참고하여 비교 분석하고 그 특징을 살펴보았다.

두 명상법이 작용양태나 특성, 실천, 수행의 문제에 따라 서로 양립하거나 각자 독립적으로 수행가능하기도 하지만 사마타 수행을 먼저 닦고 난 후에 위빠사나 수행을 하면 훨씬 마음 챙김이 쉽다, 따라서 호흡을 통한 집중 수행은 사념처 수행의 기본이 되는 부분으로서 초보단계에서부터 집중적으로 닦아 사념처 수행과 병행할 수 있을 정도로 능숙해져야 한다.

또한 위빠사나의 핵심인 알아차림(知-sampajañña)과 마음 챙김(念-Sati)에 대한 개념들을 제시 하였다.

본 논문에서는 불교 명상을 특징짓는 고유한 술어인 사띠를 마음 챙김으로 번역하였다.¹¹⁶⁾ 사띠를 ‘대상을 놓치지 않도록 마음을 챙기다’ 또는 ‘마음이

116) 마음 챙김이라는 조어는 1988년에 처음 사용되어졌다. (본문 사띠의 의미 참조)

대상을 챙기다'라는 의미로 사용하는 이것은 특정한 명상 기법을 가리키는 용도로 사용되기도 하고, 위빠사나와 사마타 전체를 아우르는 말이기도 하다. 예를 들면 위빠사나의 전형적인 실천기법으로 알려진 사념처 수행을 풀어보면 '마음 챙김을 확립하는 네 가지 명상이 된다.' 또한 호흡에 대한 관찰로서의 입출식념은 '들숨날숨에 의한 마음 챙김'이 된다.

이 둘은 초기 불교의 대표적인 명상기법으로서 자체 내에 '통찰'을 의미하는 위빠사나와 '평온'을 의미하는 사마타의 경지를 포함한다. 즉, 이 둘을 실천해나가면 마음의 고요함도 얻을 수 있고 사물의 실상에 대한 깨달음을 얻을 수 있다. 따라서 사띠는 위빠사나를 가능케 하고, 위빠사나 전체로 연결되는 이중적 특성을 지닌다는 것을 알 수 있다.

이러한 사실에 입각해 『대념처경』의 주석서를 바탕으로 身, 受, 心, 法이라는 네 가지 마음 챙기는 수행을 나열하였다. 여기에 병행해서 『입출식념경』을 중심으로 들숨날숨에 마음 챙기는 수행을 정리하였다.

붓다에 의해 정립된 불교의 교리는 명상 수행에 의한 체험에서 싹튼 것이므로 불교 경전 텍스트의 진정성을 해석해 내기 위해서는 명상 수행의 실제에 비춰 검증해보는 절차가 필요하다. 따라서 신뢰할만한 수행선사들의 수행 체험에 기초한 가르침들을 참고 하였다.

또한 본 논문에서는 아무리 좋은 수행이라도 이론에 치우치는 것을 경계하는 의미에서 위빠사나 명상법으로 수행되어 지고 있는 좌선과, 행선을 소개하였다. 가능하면 경전에 근거한 위빠사나 수행체계를 이해하고 실제 수행 방법을 제시하여 이론과 실제에 대한 괴리감을 없앴다.

위의 수행법들은 단 시간에 얻어지는 효과는 아니더라도 일반인들이 누구나 쉽게 접근할 수 있고, 일상생활에서도 많은 도움이 될 것이다. 수행의 정도에 따라서는 사띠가 강화되어 알아차림이 깊어지고 마음 챙김이 이어지면서 삶의 지혜와 통찰력으로 증득될 것이다.

다만 아쉬운 점은 논자의 이러한 노력이 좀 더 세분화 되고 구체화 되어져야 함에도 실 수행에 따른 체험을 단계별로 제시하지 못하고 객관적인 데이터를 제시하지 못한 부분이다. 이런 미진한 부분은 다음에 해결해야 할 과제로 남겨두고자 한다.

약호 및 일러두기

1. 약호

- DN. Dīgha Nikāya(장부)
MN. Majjhima Nikāya(중부)
SN. Saṃyutta Nikāya(상응부)
AN. Aṅguttara Nikāya(증지부)
Vis. Visuddhimagga(청정도론)
Ps. Paṭisambhidāmagga(무애해도)

2. 일러두기

1. 삼장(Tipitaka)과 주석서(Atthakathā)들은 별다른 언급이 없는 한 모두 PTS(Pali Text Society)본임.
2. DN16. ii.145.은 Dīgha Nikāya 16번경으로 제 2권 145쪽을 말함
3. SN12:15은 Saṃyutta Nikāya 제 12Saṃyutta 의 15번째 경을 말함.
4. 본문에 나오는 약호는 출처의 정확성을 기하기 위해서 원전의 번역본을 아래와 같이 표시해 두었음.
DN. 각목, 『디가 니까야』, 초기불전연구원, 2006.
MN. 김재성, 『맛지마니까야』, 한국빠알리성전협회, 2003.
SN. 각목, 『상윳따 니까야』, 초기불전연구원, 2009.
AN. 대림, 『앙굿따라 니까야』, 초기불전연구원, 2006.
Vis. 붓다고사, 『청정도론-Visuddhimagga』, 초기불전연구원, 2009.

참 고 문 헌

1. 원전

1. *Berry, C. Vipassanā meditation*, PRISON SERVICE JOURNAL, 2000.
2. *chavan, D.V. Vipassanā: the Buddha,s tool to probe mind and body Vipassanā*, PROGRESS IN BRAIN RESEARCH, 2008.
3. *Eckhart Tolle, Practising the power of NOW*, 2001.
4. *Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living: using the wisdom of your and mind to face stress, Pain, and illness*, delta , 1990.
5. *Pa-Auk Sayadaw, Knowing and Seeing*, Buddha Dhamma Education Association Inc. [Http://www.buddhanet.net/pdf-file/Know-see.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf-file/Know-see.pdf)
6. *Raja, R. A study of vipassanā meditation on adolescent behaviour pattern*, JOURNAL OF INDIAN PSYCHOLOGY, 2005.
7. *The Yoga-Sutra of Patanjali : A New Translation and Commentary-Georg Feuerstein -Innere Tradition*, 1989.
8. *William Hart, The art of living vipassanā meditation as taught by S,N GOENKA*, 1987.
9. 각목, 『디가 니까야1, 2』, 초기불전연구원, 2006.
10. 각목, 『상웃따 니까야6』, 초기불전연구원, 2009.
11. 각목, 『네 가지 마음 챙기는 공부』, 초기불전연구원, 2008.
12. 김재성, 『맛지마니까야1』, 한국빠알리성전협회, 2003.
13. 대림, 『들숨날숨에 마음 챙기는 공부』, 초기불전연구원, 2008.
14. 대림, 『앙굿따라 니까야1』, 초기불전연구원, 2006.
15. 대림/각목, 『아비담마 길라잡이(상),(하)』, 초기불전연구원, 2009.
16. 류정훈, 『붓다의 호흡법』, 대안반수의경 해설, 경서원, 2004.

18. 붓다고사, 『청정도론1, 2-Visuddhimagga』, 초기불전연구원, 2009.
19. 위빠사나 수행가이드 cafe <http://cafe.daum.net/vipassanā>

2. 단행본

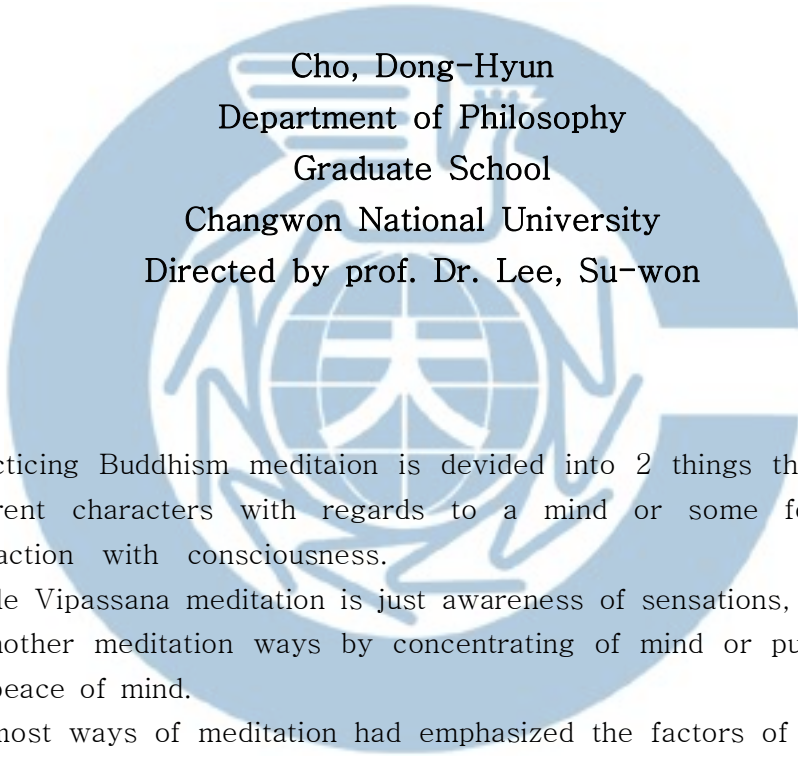
1. 나나틸로카, 『붓다의 말씀』, 김재성 옮김, 고요한 소리, 2007.
2. 라다크리슈난, 『인도철학사1,2,3』, 이거룡 옮김, 한길사, 2003.
3. 라즈니쉬, 『작은 깨달음이 갖는 의미』, 박준영 옮김, 상아, 1992.
4. 람다스, 『깨달음의 여행』, 봉준석 옮김, 김영사, 1985.
5. 마하시 아가 마하 빠디따, 『알아차림을 확립하는 위빠사나 수행』, 김경화 옮김, 행복한 숲, 2009.
6. 박석, 『명상길라잡이』, 도솔, 1997.
7. 붓다빠라, 『BUDDHA수행법』, SATI SCHOOL, 2008.
8. 사야도우 자나카, 『위빠사나 수행』, 김재성 옮김, 불광출판사, 2006.
9. 아차리야 불다락키따, 『자비관』, 강대자행 옮김, 고요한 소리, 1991.
10. 에크하르트 톨레, 『지금 이순간을 즐겨라』, 김미옥 옮김, 2009.
11. 우쿤달라 미완사, 『위빠사나 수행자의 근기를 돕는 아홉요인』, 묘원주해, 행복한 숲, 2008.
12. 이태영, 『요가철학』, 여래, 2004.
13. 임승택, 『위빠사나 수행관 연구』, 경서원, 2007.
14. 장현갑, 『마음과 뇌』, 불광출판사, 2010.
15. 잭 콘필드, 『깨달음 이후 빨랫감』, 이균형 옮김, 2006.
16. 핫도리 마사아키, 『고대인도의 신비사상』, 이범홍 옮김, 경서원, 1999.
17. 헤네폴라 구나라타나, 『위빠사나 명상』, 손혜숙 옮김, 2008.

3. 논문류

1. 김재성, 「『입출식념경』에 나타나는 수행법」, 근본불교 국제학술대회, 2005.
2. 김재성, 「불교에서의 명상 -집중명상과 통찰명상을 중심으로」 - 스트레스연구 제 14권, 2006.
3. 미산스님, 「『입출식념경』 주석문헌의 이해」, 근본불교 국제학술대회, 2005.
4. 박문성, 「실천연구」, 동국대학교 인도철학과 석사학위 논문, 2003.
5. 박성목, 「유가행파의 사마타-비파사나에 대한 연구」 - 『유가사지론』의 심관지와 『해심밀경』의 분별유가품을 중심으로 - 동국대학교 인도철학과 석사학위 논문, 1997.
6. 박재은, 「『해심밀경』 지관 수행의 현실적 수용에 관한 연구」 - 분별유가품을 중심으로 - 동국대학교 인도철학과 석사학위 논문, 2003.
7. 신진욱, 「사띠 수행을 통해 본 심리치료에 관한 고찰」, 동국대학교 인도철학과 박사학위 논문, 2007.
8. 인경 김형록, 「불교의 명상: 위빠사나와 간화선 비교」, 동방논집, 2007.
9. 일중, 「남방 상좌 불교 전통에서의 자애관 수행법」, 『구산논집』, 박사학위 논문, 2004.
10. 임승택, 「무애해도(Patisambhidamagga)의 성립의 의의」, 보조사상연구원 학술지 논문, 2000.
11. 임승택, 「위빠사나 수행의 원리와 실제」, 불교연구 제20집, 한국불교연구원, 2004.
12. 임승택, 「『대념처경』의 수행관 고찰」, 불교방송 강의록, 2008.
13. 조준호, 「초기불교에 있어서 지, 관의 문제」, 한국선학 제 1호, 한국선학회, 2000.
14. 파욱사야도 아신아친나, 「들숨날숨에 대한 마음 챙김」, 특별수행법문, 2010.

Abstract

Study of practice of Vipassanā meditaion -on the focus to the early Buddhism-



Cho, Dong-Hyun
Department of Philosophy
Graduate School
Changwon National University
Directed by prof. Dr. Lee, Su-won

Practicing Buddhism meditaion is devided into 2 things they have different characters with regards to a mind or some forms of interaction with consciousness.

While Vipassana meditation is just awareness of sensations, samadhi is another meditation ways by concentrating of mind or pursuing the peace of mind.

In most ways of meditation had emphasized the factors of samadhi until buddha showed up.

The jhana or K'an-hua-ch'an from buddhism ,as the meditaion of Classical yoga or meditation of each religion, are the same kind of samadhi meditaion.

It is possible to feel a state of ecstasy continuously by concentration meditaion which concentrate the shape of things on a sense as Player, praise symbol of religion. but the state can not be lasted as temporary on the contrary.

The vipassana meditation is just understanding the nature of reality and way of operation to reach the ultimate goal as Moksha. it's the difference between them.

Awareness of the totality of mind as it is throughout the body is the practice of vipassana meditation.

Vipassanā is called insight meditation . The literal meaning of it is derived by that the prefix vi means separation , passanā means insight and intuitive understanding.

It means the penetration to ultimate truth of existence "present moment "of body, sensation, mind, Dhamma by separating them with subjective judgment.

With the result of that it is possible to achieve the wisdom and knowing oneself, regarded as own properties and body by practicing vipassanā meditation.

The principle of this penetration is the clear awareness without prejudice or distortion as it is through sampajañña.

Throughout this awareness , it is required to stay in existence . that's how to be unbound the habitual thoughts cycle and to lead a full life moments.

As the practice of awareness deepened , it is possible to attain the experiences of sati which try to keep the mind which wants to go back to the past or future.

This pativedha is the vipassanā-nana which can know that all phenomenons of mind throughout the body is changed continuously also knowing the Anica, Duhkha, Anatman. By experiencing and understanding the ti-lakkhana, the carving and obsession is diminishing.

All our suffering come from the carving thus diminishing carving make carving be reduced and anquish to be disappeared. finally the peace of mind come over to human.

As the power of awareness and holding the mind in existence is increased, our body and mind can be free from the suffering . moreover it is possible to reach the state of Nibbana where all

suffering is diminished.

Buddha taught us the reason of suffering. Also he explained the cattāro satipatthānā vipassanā practice how to be free from suffering . sati is divided into 4 subjects. and it can be separated into 21 sub sections to be 44 kinds of things.

He emphasized on the sati to each things in the Mahāsati patthāna suttanta.

But it is difficult to do sati for meditation beginners. especially keeping the sati in every moments is very hard. so buddha suggested the things to meet the meditator's level based on the real meditation. those are the body, sensations, mind, Dhamma.

The sati of body composed the Anāpānasati with the rule of cattāro satipatthānā.

It is possible to practice both Samatha and vipassanā at the same time, because it is required to practice samādhi and wisdom as the same time.

So, this study is based on Anāpānasati in the Chapter 8 of Visuddhimagga

This study purposes to assistance practicing and to help the meditators understand the principle of practices based on Nikāya ,visuddhimagga ,Mahāsati patthāna suttanta.

However the good the theory and meditation way may be, it is unprofitable to leave only an academic achievements. it doesn't meet the demands of the times to be the exclusive property of meditators . it is desirable for meditation way to conflict , improve and contact with reality so this study provides how to use well the vipassana meditation which conflicts the reality by building of theory upon the scripture.

As the way of meditation, this theory offers dhyāna, carkama jhāna and Mettā bhāvanā meditation .

The dhyāna section of this study introduces both the way of practicing which enhances the sati that detects a movement of stomach and how to handle what interrupt the awareness as pain,

delusion, anguish. Also it provides the skill of dhyāna. carkama jhāna is the walking meditation .

Though carkama jhāna is little difficult to aware of the standard point because of more largely movement than dhyāna. it offers greater effect to enhance sati.

Regardless the place, carkama jhāna can center one's mind while walking and hiking . it also help to enhance the sati if done right.

Thought Mettā karuna bhāvanā is found in Theravada buddhism and vipassanā and famous way of meditation, it is not known well in korea.

If people use Mettā karuna bhāvanā well , they can purify their bodies and mind. it offers the charity to family, neighbor and workplace even the whole universe .

And, it offers a fresh inspirations which can provide the chance to look back of oneself who are having psychologically difficult time .

