

수행프로그램 엿보기

위빠사나

- 1. 위빠사나 수행에 대한 이해
- 2. 위빠사나 수행의 실제

불법의 핵심을 담은 <반야심경>에 '조견오온 개공 도일체고역(照見五蘊皆空 度一切苦厄)'이라는 말이 있다. '다섯 가지 쌓임이 모두 공한 것을 비추어 보고 온갖 괴로움과 재앙을 멸한다'는 뜻이다.

위빠사나를 지도하는 사람들은 '반야(般若)로 오온을 조견'하는 것이 위빠사나의 본질이라고 말한다. 즉, 현상과 본체를 있는 그대로 꿰뚫어보아 욕망과 어리석음이 없는 자

사마타와 위빠사나

모든 수행법은 사마타와 위빠사나로 구분된다. 사마타(Samatha)는 평온과 고요함을 얻기 위해 정신을 오온(색, 소리, 후후, 마음) 중 한 곳에 단 집중(止)하는 것이다. 그러나 집중한다 하더라도 오온은 계속해 이어지며, 따라서 선정 상태에서 깨어나면 다시 탐·진·치가 작용하게 된다.

반면 위빠사나는 탐·진·치 소멸을 궁극적인 목적으로 하고 있기 때문에 오온을 연기적으로 관찰할 것을 요구한다. 따라서 오온(현상)에만 집중하여 머무는 것이 아니라, 현상 이전까지 꿰뚫고 들어가 본성을 볼 수 있어야만 위빠사나 수행의 본질을 이해했다고 말할 수 있다.

위빠사나 저술과 수행지도 활동을 하고 있는 김철원씨는 "우리의 몸과 마음 이전, 즉 현상 이전을 체험하면서 탐·진·치가 없어지는 것을 느끼는 것이 위빠사나 수행의 본질이며, 그렇기 때문에 수행자 스스로가 본성에서 어느 정도 벗어나고 있는가를 알 수 있다"고 말한다.

있는 그대로 보라

휴대폰을 예로 들어보자. 우리는 휴대폰을 보며, 상표와 디자인, 색상 등을 관찰하고 그것을 이해하게 된다. 하지만 이전에 특정 회사의 휴대폰을 보았던 경험을 떠올린다면 그와 유사한 휴대폰을 볼 때 '그 회사 제품이었지'라는 식의 선입견을 갖게 된다. 그리고는 그 관념 때문에 그 휴대폰에 대해 잘못된 결론에 이르게 된다. 만일 아무런 관념없이 그 휴대폰을 주의깊게 관찰한다면 제대로 이해하게 될 것이다.

위빠사나 수행에서는 바로 이처럼 우리의 몸과 마음이 변하는 과정을 있는 그대로 이해하려고 가르친다. 어떤 지식도, 관념도 사용하지는 안되며, 분석해서도 안된다. 차가움이 느껴지면 왜 차가움을 알고 있지 말고 차갑다는 느낌을 그대로 알아차려야 한다. 분노나 슬픔, 기쁨이나 행복 등도 느낌 그대로를 관찰할 때 비로소 그 느낌의 본질을 이해할 수 있게 된다는 것이다. 그러면 우리의 마음과 몸에서 일어나는 변화도 '내 안에서의 변화'가 있음을 알게 되고, 따라서 자연스럽게 모든 괴로움에서 벗어나게 되며, 이것이 바로 부처님이 설한 네 가지 마음챙김(四念處)이라고 가르친다.

네 가지 마음챙김

위빠사나 수행의 대상은 사념처다. 사념처의 '념(念)'은 팔리어로 '사미(remember)'라고 하며, 우리말로 '마음챙김' 또는 '마음집중' 등으로

현상·본체 그대로 관찰 욕망·어리석음 벗어나

번역된다. 사미(念)는 4가지 사념처, 즉 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)인 것이다. 이 넷은 동시에 일어나면서 순차적으로 깊어진다. 몸이 움직일 때 느낌과 마음이 작용하면서 서로 관련된 법(현상)이 함께 일어난다. 이 과정에서 보통 가장 강한 느낌이 관찰된다.

예를 들어 좌선을 하면서 복부의 움직임을 관찰할 때 등에서 통증이 느껴진다면 마음은 복부에 머무르지 않고 통증에 쏠리게 된다. 만약 등의 통증보다 다리 저림의 느낌이 더 강하다면 마음은 당연히 다리 저림에 가게 될 것이다. 수행자는 어떤 선택에 의해 마음집중을 하게 되는 것이 아니라, 마음이 집중되는 곳을 관찰하게 되는 것이다.

사념처 가운데 신(身), 즉 몸의 관찰은 호흡과 행(行)·주(住)·좌(坐)·와(臥)인 일상생활 가운데서 우리 몸의 구성 요소인 지(地)·수(水)·화(火)·풍(風)의 변화를 보는 것이다. 쉽게 설명하면 땅의 요소인 딱딱함 또는 부드러운 것과 같은 특성을 몸의 어느 부분에서 자각하는 것이다. 마찬가지로 물의 특성이 유동성과 팽창성, 불의 요소인 뜨거움과 차가움, 바람의 특성인 동작과 떨림 등을 자각하는 것이 몸의 관찰이다.

수(受)의 관찰은 마음의 작용에서 좋은 느낌, 싫은 느낌의 변화와 본성을 아는 것이다. 좋은 느낌에는 욕망이, 싫은 느낌에는 성냄이 일어나게 되는데, "나는 좋다" "나는 싫다"라고 관찰해서는 안된다. 현상에는 '나'라는 실체가 없기 때문이다. 좋고 싫음이 어디에서 왔는지 사유할 것이 아니라 현상 그대로를 관찰하다 보면 좋고 싫음의 본질을 알게 되고 그 순간 좋고 싫다는 느낌마저 사라진다.

심(心)의 관찰은 마음에 탐·진·치가 있는지를 꿰뚫어보는 것이다. 예를 들면 좌선 중에 떠오르는 과거 생각이나 미래의 계획, 일상생활에서의 스트레스 등을 관찰해보면 그것들이 일어났다가 사라지는 모습을 보게 되며, 어떤 생각도 지속되지 않는 것임을 알아차리게 된다.

법(法)의 관찰은 인간의 여섯 가지 감각기관을 통해 받아들이는, 즉 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛을 알며, 접촉하고, 인식하는 모든 현상들에

대해 각각의 조건과 상황에 따라 일어나고 사라지는 모습을 알아차리는 것이다. 그래서 모든 현상이나 의식이 단순히 일어나고 사라지는 것에 불과하다는 것을 알게 되면 소리나 냄새



경남 김해 대보정사의 위빠사나 수행자들이 올해 초 부처님 탄생지 인도 룸비니에서 좌선수행을 하고 있다.

수행 때 생기는 장애 문답풀이

두통·답답함 평상호흡하면 호전

망상·분노 두려워말고 순간 파악을

■수행을 하면서 몸에 이상한 현상이 느껴진다. 두통이 심해지고 불쾌감이 드는데?

-대부분의 초보자들이 두통, 가슴의 답답함 등의 육체적 통증을 겪는다. 이것은 호흡에 마음을 집중하려고 하는 마음 때문에 호흡이 자연스럽게 잘 안 되게 되기 때문이다. 평상시처럼 호흡하면 통증은 사라진다.

■일상생활이나 수행 중에 나쁜 생각과 악한 생각이 일어나서 괴롭고 두렵다. 수행을 잘못해서 그런 것인가?

-수행에 경험이 많은 사람들도 수행을 시작하려 할 때 다섯 가지 장애에 빠지기 쉽다. 다섯 가지 장애란 사념처 가운데 법념처에 해당되는 것으로, 욕망, 분노, 흥미함과 즐움, 들뜸과 우울함, 회의적 의심이다. 온갖 망상이나 분노 등이 생겨나는 것은 자연스러운

일이며, 따라서 나쁜 생각이 일어나는 것은 수행이 이루어지고 있다는 반증이다. 다만 일어나는 현상을 두려워할 것이 아니라 순간 순간 바로 알아차리는 것이 중요하다.

■수행을 하면서 마음챙김도 되지 않고도 무지 진척이 없다는 느낌이 자주 든다. 심지어는 생활에서 무기력감까지 느껴진다. 수행을 그만 두어야 하는지...

-수행을 하다보면 자신의 마음과 생각이 순화되는 것을 느끼게 된다. 그 과정에서 현실과 멀어지는 느낌이 들기도 하고 무기력감도 생길 수 있다. 수행 이전에 느꼈던 일상의 재미와 욕구가 없어지게 되니 어찌 보면 당연한 과정이다. 중요한 것은 왜 수행을 하고 있는지를 아는 것이다. 그것을 안다면 무기력감은 일시에 사라진다.

신행 365일 이젠 실천이다

4월-생명의 달

- 환경과 불교
- 불가전통의 친환경적 요소
- 생활 속 실천과제

불가전통의 친환경적 요소



발우공양은 음식물 쓰레기 문제를 해결할 친환경적 식사법으로 주목받고 있다.

불교적 삶 환경악순환 막아

"수행도량을 품고 있는 산이 허리가 잘리면 사람도 결국 살 수 없게 됩니다."

천수산 고속철 관통 반대를 위해 일인 시위도 마다 않고 혼신의 힘을 기울이고 있는 지을스님은 내원산 산감이었다. 산감이란 도량을 둘러싼 산을 산불이나 산림훼손으로부터 지키는 소임자를 말한다. 산감 소임을 맡아 산을 오르내리다 보니 산이 하나의 생명체임을 알게 되었고 그 생명이 위협받는 것을 두고 볼 수 없어 도보순례와 집회 등을 열며 환경운동가로 변모했다. 산과 자연이 파괴되면 곤충과 식물도 물론 사람도 살 수 없게 된다는 연기사상에 따른 것이다.

이처럼 불가의 환경관은 파괴된 환경을 회복시키는 소극적인 단계를 벗어나 파괴를 막고 그 파괴의 원인을 근원적으로 차단하는 것이다. 풀한포기조차 소홀히 하지 않는 생명관이 불가의 의식주에서 다양한 형태로 구체화한 것도 이 때문이다. 자연과 인간의 상호 연관을 중시한 불교의 친환경적 삶의 방식은 삶을 지탱하는 사고와 생활방식에 그대로 녹아 불가전통으로 자리잡았다.

출가 수행자가 입는 옷인 가사, 식사법 발우공양, 전통 화장실 해우소, 산을 지키는 소임자 산감 등이 바로 그것들이다. 출가하여 수행하는 스님이 입을

옷을 입히는 가사는 세속 사람들에게 얻은 낡은 천이나 버린 헌옷을 주거나 빨아서 조각 조각 다시 꿰매어 만든 옷을 말한다. 이는 수행자가 사치스런 마음을 없애고 탐심을 여의기 위한 방편인 동시에 겸약한 수행자의 삶을 집약하고 있다.

특히 먹을 만큼만 발우에 덜어서 알맞게 먹은 후 음식찌꺼기까지 깨끗이 씻어 먹는 발우공양은 음식쓰레기나 세제를 사용한 설거지 걱정이 없는 이상적인 식사법으로 주목받는다.

해우소는 인간의 배설물을 다시 자연으로 환원시키는 이상적인 하수처리장이다. 자연에서 취한 음식물이 만들어낸 배설물을 다시 자연으로 되돌려 보내며 자연과 인간의 연관 고리를 이어간다. 또한 지을스님의 예처럼 산감 소임자들의 철저하고도 철저한 자연 보호 활동에는 인간과 자연의 연관을 일찍이 깨달은 선지식들의 철저한 환경관이 잘 담겨있다.

철저한 무소유와 무집착으로 일관하는 불가전통의 사고와 생활방식은 동서양의 환경전문가들로부터 환경문제를 해결하는 유일한 대안으로 주목받고 있다. 불교적 삶의 철학과 방식이 과욕, 이기심, 어리석음, 과소비, 대량생산 등 환경문제를 야기하는 악순환의 근원을 바로 잡기 때문이다.

천미희 기자

우리불교 전래의 조립식 팔각등

가격을 동결 하였습니다

가격 동결 단행!!

- 어려운 사찰의 경제에 도움을 드리고 국산품을 애용하시는 운동에 동참하기 위해 가격을 동결하였습니다.

조립용 비디오 테이프를 드립니다.

- 처음 사용하는 사찰을 위해 조립과정이 녹화되어 있는 15분용 비디오 테이프를 드립니다. — 불교 TV 제작 —

연등초비용 8Cm 초비용위에 연등을 붙인 상태

연등완성품

◆ 단 한번의 공정으로 3분내 완성

현우기획

전화:(02)467-1513 H:(016)552-9360

불제 연등용 전선 (케이블)

사찰용 전구 3W, 5W, 10W. 견전지용 초. 정사소롱 및 손잡이대

등 간격 22cm, 30cm, 50cm, 1M, 2M, 3M, 5M, 10M 기타주문

“ 생산에서 시공까지 책임 지겠습니다. ”

사찰전구

- ▶ 불제대원 고추전구, 인자전구(양품)
- ▶ 종류 : 3W, 5W, 10W
- ▶ 일반 전구에 비하여 전구일이 견고하여 잘 깨지지 않으며 월라멘트(6계(특 월라멘트)로 빛이 월등이 밝고 열전효율이 있다.

불제 견전지용 초

- ▶ 정사소롱 및 연등용으로 사용이 편리하며 4월초파일날 행사, 각종 연등행사(탐들이, 방생)등 바람이 불어도 꺼지지 않는 장점이 있어 공연행사 등 이들에 적당합니다. (견전지 사용)

꺼지지않는 초

불제대원기업

구입문의 (032) 582-6235~6
구입문의 (031) 986-0277~8
http://www.bulje.co.kr

구입문의 (02)2266-2634
(02)2263-2638
주소 : 경기도 김포시 길포동 389-43