

‘하고 싶은 수행’ 전문가에게 묻다 ⑥

- 위빠사나 수행



김명산(왼쪽)·김경란 불자가 붓다라키타 스님에게 위빠사나 수행을 점검받고 있다.

#괴로움의 원인 바르게 아는 것

“용어가 상당히 낯설어요. 위빠사나, 사마타, 사띠, 마음챙김, 알아차림 등의 용어들이 무슨 말인지 궁금해요.”
“우선 위빠사나는 위(Vi)와 빠사나(Passana)란 두 단어로 이뤄진 복합어입니다. ‘위’란 맑은 3가지 특성을 일컫는데, 몸과 마음은 항상됨이 없고 고통스러우며 그 어디에도 나란 것은 없다는 것을 뜻해요. 삼법인(三法印)을 의미하는 거죠. ‘빠사나’는 이런 삼법인을 ‘바르게 이해하고 꿰뚫어본다’는 뜻이죠. 또 사띠(Sati)란 맑은 ‘알아차림’이라고 해요. 또 ‘마음챙김’이라고도 하죠. 사띠띠(Samati)는 마음집중의 의미지요.”
“위빠사나 수행은 무엇인가요?”
“고통을 받는 것은 집착 때문이죠. 고통을 없애려면, 모든 것을 있는 그대로의 자연적인 성품을 알아야 해요. 그 괴로움의 원인을 바르게 ‘아는’ 것이 바로 위빠사나 수행이에요.”

#‘아는’ 것과 ‘있는’ 것의 차이

김명산씨의 질문은 위빠사나와 사마타의 차이점에 대한 의문으로 이어졌다. “위빠사나와 사마타는 어떤 차이가 있나요?”
“사마타(止)는 마음을 한곳에 모으는 거예요. 반면 위빠사나(觀)는 대상들을 있는 그대로 알아차리는 겁니다. 차이점은 번뇌의 뿌리를 뽑지 못한 채 마음집중하는 것이 사마타이고, 마음의 정화, 슬픔과 즐거움 등을 소멸시켜 열반을 얻게 하는 것이 위빠사나이지요. 즉 위빠사나는 몸과 마음을 ‘아는’ 수행이고, 사마타는 그것들을 ‘있는’ 수행인거죠.”
“정신집중력을 향상시키는데 사마타 수행이 효과적이라면, 처음부터 사마타를 수행하는 것이 나을 텐데요. 왜 위빠사나 수행을 해야 하나요?”
“시간적 여유가 많은 분들은 사마타를 먼저 하고 다음에 위빠사나를 하는 것이 좋습니다. 사마타를 3개월 이상 하고, 위

“내가 지금 여기서 무엇을 하고 있는가?” 위빠사나 수행이 던지는 핵심 질문이다. 시간적으로는 ‘지금’, 공간적으로는 ‘여기’가 위빠사나의 핵심을 이룬다는 의미다. 그런 점에서 몸과 마음의 자연적인 성품을 있는 그대로 알아차린다는 위빠사나는 단연 ‘찰나의 수행’이다. 순간순간 대상에서 일어나는 마음의 흐름을 집어내는 수행법이 되기 때문이다.
그럼, 위빠사나 수행의 원리는 무엇일까? 김명산(73·충북 제천시 송학면), 김경란(44·경기도 양평군 용문면)씨가 8월 16일, 20년 넘게 위빠사나 수행법을 지도하고 있는 붓다라키타 스님(서울 보리수선원장)을 찾아 물었다.

몸과 마음의 성품 있는 그대로 알기

빠사나를 하면 매우 빠르게 대상 하나하나에 삼법인의 특성을 확인할 수 있지요. 하지만 사마타는 한 대상을 계속 집중해야 하기에 매우 단조롭고 지루한 것이 단점이지요. 반면 위빠사나는 지금의 대상들을 있는 그대로 관찰하기 때문에 수행의 효과가 즉각적으로 나타납니다.”

#현재의 삶을 정확하게 짚어줘

이번에는 위빠사나 수행 3년째인 김경란씨가 말을 받았다. “위빠사나 수행의 장점은 무엇인가요?”
“우리는 삶을 있는 그대로 보지 못해요. 감각기관은 항상 밖을 향해 있지요. 그래서 바깥 현상만을 좇아가게 됩니다. 위빠사나는 이처럼 밖으로 향한 마음을 안으로 바꿔, 현재의 삶을 있는 그대로 통째로 보게 해요. 자신의 잘못을 자각하게 하죠. 달리 말하면, 지금의 삶을 정확히 짚어줘, 이기적인 삶을 남을 위한 삶으로 바꿔주는 거지요. 때문에 위빠사나 수행은 자리아타의 실천법이에요.”
“제가자에게 좋은 수행법이 되겠네요?”
“위빠사나는 지금 자신이 움직이는 것, 이 순간 느끼는 상태 등을 그대로 알게 하죠. 즉 그 움직임을 움직임으로 알고, 또 그런 알을 통해 지혜를 얻게 되면, 현실을 살면서도 늘 자신을 알게 되죠.”

#밥먹을 땐 밥먹는 것에, 걸을 땐 걷는 것에 마음 두기

“대상에 빠져 헤매다 겨우 돌아올 때가 많아요. 알지 못하는 영상들이 갑자기 튀어나와 무엇인지 파악하기도 전에, 신기한 나머지 계속 들여다보고 하죠. 그러다 결국 어디로 가는지도 모르고 정신은 이내 혼미해지곤 해요. 왜 그런가요?”
“정신적인 것은 매우 미묘하고 복잡해요. 수행자가 그 마음과 마음의 요소를 알지 못하면, 그것이 빠지게 돼요. 영상이 나타나는 것은 이미 영상이 일어날 조건이 갖춰졌기 때문이에요. 중요한 것은 ‘어떻게 다스리는가’예요. 사띠(알아차림)로써 있는 그대로 알아차리면 돼요. 밥 먹을 때는 밥 먹는 것에, 걸을 때는 걷는 것에 마음을 두세요.”
“일상생활에서 집중은 어떻게 합니까?”
“사실 집중은 1:1로 해야 해요. 사람마다 업이 다르기 때문이죠. 스승이 필요한 것이 이 때문이에요. 만약에 스승의 점검을 받지 못할 때는 경전에 근거해 자기 점검을 하세요. <창정도론> <아비달마보장> 등을 근거로 삼으면 됩니다.”

아빠따 코스
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
밤은길 아빠따 센터
아빠따 마스터 김희경
전화주시는 본래는 안내 자료를 보내드립니다.
지금이야 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해
일상동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오
•전화문의 상담 환영
서울시 종로구 명동동 154-1
전화010-6230-2113 • 02)396-2736
http://www.avataracenter.co.kr
E-mail: heegun@avata21.com

할로 죽이고 방으로 살리고

31> 별난 이름을 가진 당우들
선종총림의 당우들은 그 호칭까지도 선종의 정체성을 대변해야 했다. 서정성이 짙은 이름이 있는가 하면 비장한 결의가 엿보이는 명칭 그리고 조금은 비꼬는 듯한 냉소적인 명칭까지 여러 가지가 어우러져 선종의 역사만큼이나 다양한 편액을 달고 있다.
서정적인 분위기는 열화실(拈花室)과 퇴설당(堆雪堂)이 대변한다. 연꽃과 흰눈이라는 자연의 아름다움이 선지식들을 만나면 한 차원 달라진다. 대표 당우라고 할 수 있는 열화실은 선종의 활과 방이라는 거친 분위기에 전혀 어울리지 않는 ‘꽃’에서 기원한다. 가십존자가 부처님께서 들고 있는 연꽃 한송이의 의미를 알아차리고 빙그레 웃었다는 ‘열화미소’ 이후에 ‘열화실(拈花室)’이 등장했다.
이제 열화실은 선종 최고어른 내지는 그 절을 대표하는 선지식이 머물고 있는 거처의 대명사가 되었다.
닌 현판은 선불장(選佛場)이라 할 것이다. 마조선사의 ‘선불장’ 즉 부처 뵙는 집은 당시의 과거제도 문란을 꼬집는, 어찌보면 참으로 냉소적이까지 하다. 단학현선 선사와 방 거사는 함께 과거길에 올랐다가 ‘응시자만 있고 합격자가 없는’ 관리를 뽑는 과거장 대신 부처를 뵙는 선불장으로 발걸음을 돌린다. 과거제도 문란으로 인하여 절집으로 인제가 물러들었으니 반사이익을 누린 셈이다. 절집의 기쁨이 사회의 행복은 아닌 모양이다. 선불장은 알고보면 반사회적 시니컬한 명칭인 셈이다.
뫼니뫼니 해도 가장 딱딱한 호칭은 등은 불이 양주 땅에 있을 때 머물렀다는 ‘파위의당(破威嚴堂)’일 것이다. 이름이 파격 그 자체이다. 무릇 사문이란 삼천위의와 팔만세행을 갖추어야 하기에 ‘위의당’이란 이름이 마땅하게 ‘파위의당’이라 했다. 이 역시 절집인 이름은 참으로 과격이었던 등

‘열화실·퇴설당’ 서정적 분위기 물씬 풍겨 과거제 문란 꼬집은 ‘선불장’ 사회현실 반영

해가대사가 달마대사를 만나 법을 얻기 위하여 눈이 무릎까지 꿇이도록 밤새 마당에 서 있었다는 고사에서 연유하는 퇴설당(堆雪堂)도 열화실과 격을 같이 하는 당우이다. 꽃밭에서 그리고 눈밭에서 이루어진 전법(傳法)을 상징한다. 해인사에 가면 한 당우에 열화실과 퇴설당이라는 두 가지 편액이 사이좋게 붙어있다.
결연한 의지표명의 대표적 명칭은 ‘사관(死關)’일 것이다. 송나라 고봉원묘 스님의 ‘사관(死關)’은 죽기를 각오하고 출입 자체를 스스로 봉쇄해버린 용맹정진자의 이름이다. 그 위치는 천목산 사자바위 서쪽 동굴이었다. 사다리가 없으면 올라갈 수 없는 곳인데도 그 사다리마저 치워버리고 모든 인연을 끊고 공부했다.
열반 후에는 제자들이 그 자리에 선사의 전신사리 그 자체로 부모답을 세웠다. 물론 이는 선사의 유언에 따른 것이다.
이런 정신은 요즘도 제방의 ‘무문관’ 형식으로 그 이름이 오롯이 이어지고 있다.
대사회적으로 가장 비판적인 이름은 지

■붓다라키타 스님은

붓다라키타 스님(사진)은 1990년 미얀마에서 출가 이후, 태국 라오스 등지에서 13두타행을 하고 있다. 1999년 서울 안암동에 보리수 선원을 개원한 스님은 2003년 원광대 불교대학원 강의, 신립종합복지관에서 1년

간 일교을 증득자를 위한 수행지도 등을 했다. 최근에는 교육인적자원부로부터 ‘여름 위빠사나 수행 교원 직무연수’ 프로그램도 위탁받는 등 위빠사나 수행법의 대중화에 진력을 다하고 있다. (02)517-2941. www.borisu.or.kr

■위빠사나 수행 포인트

핵심 포인트는 ‘마음챙김’에 있다. 호흡과 마음을 지켜보므로써 신체 각 부분과 감각 대상, 마음과 마음의 대상에 대해 관찰하는 것이 중요하다. 마음챙김의

네 가지 대상(四念處)으로 경전에서는 몸, 느낌, 마음, 법(法: 생각의 대상)의 네 가지가 살펴져 있다.
마음챙김은 마음과 육체에서 무슨 일이 일어나고 있든지 간에, 현재 이 순간 있는 그대로 알아차릴 것을 요구한다.
결국 두 가지 중요한 수행법인 사마타(Samatha: 정적, 고요, 집중)와 위빠사나(Vipassana: 지혜, 통찰력)를 통한 마음챙김으로 무상, 고, 무아를 깨달아 열반에 이르는 수행과정인 바로 위빠사나 수행법이다.

개 천 지 조 화 벽
“개천구지(開天救地)... 벽도구인(闢道救人)”
한기 9202년 개천 5903년 단기 4338년 불기 2549년 서기 2005년
을유년 새해를 맞이 하여 새시대 새미륵시대 여의주 시대를 펼칩니다.
을유년 새해에는 시공초월하여 미륵인(彌勒人)이 되어 자신을 업그레이드 시키자!
미륵인이란? 과거의 전생업장(육신, 정신업장)을 소멸하고 새롭게 태어나서 정신과 육신이 하나가 되고 또한 도를 수행(佛,行)함으로써 혁명적인(미륵인의 원력)을 갖고 자기에 맞는 대業과 天業을 대성공하고 나가서는 역사적 사명을 갖고 새시대(미륵시대)를 살아가는 사람을 말합니다. 누구든지 미륵인이 될 수 있습니다.
천기도법(天氣道法)으로 道門을 활짝 열어드립니다!
•미륵인이 되면 미륵인의 원력(天氣)과 조상님의 공덕을 받으므로써 어려운 일이 풀리고, 자기분야에서 대성공 할 수 있습니다.
•道門을 열어 천지조화의 기운(초광력에너지, 생명에너지)을 받으므로써 건강하게 됩니다.(난치병 치유)
•자기 스스로 치료함과 동시에 제형의 교정도 자동으로 하게 됩니다.
•초능력과 약사력이 생기므로 누구든지 치료 할 수 있는 능력을 갖게됩니다.
•시공조일 함으로서 명산대전을 찾아 헤메이지 않고 천지조화의 기운을 받는다.
•도술도법(원기력, 수인력, 대화력, 약사력, 관음력, 천도력, 용맹력, 지예력, 보살력, 여래력, 성인력)과 육신통(천안통, 천이통, 속명통, 타심통, 누진통, 신족통)이 열리게 되므로 성불할 수 있습니다.
유불선 天氣道場 시공초월하여 道門을 열수있도록 많은 연구와 노력끝에 이치에 맞게, 또 미륵시대를 맞이하고자 유불선을 통하여 원성된 道場으로 초과학적인 인간구제 발전소입니다. 3시간 만에 누구든지 미륵인이 될 수 있도록 도문을 열어드립니다. (百聞不如一見, 百見不如一行)
最上情報心身復生 至寶文化彌勒弘益
21세기 최상의 정보는 내마음과 몸을 다시살려 장생의 신선세계에 동참함ियो
지극히 보배스러운 문화는 미륵시대에 부합된 흥익인간 이념을 구현함이니라!