

사마타와 위빠사나 수행

붓다라키따 스님 (보리수선원장)

<1> 나를 바로 알기

# 내 근본 문제 해결은 '나'를 알아야 시작된다

부처님께서 '나'를 향상을 시킬 수 있는 두 가지 수행 방법이 있다고 했다. 바로 위빠사나 수행과 사마타 수행이다. 우리는 걱정, 근심, 초조, 불안, 성냄, 질투 등 끊임없는 감정으로 '나'를 일으킨다. 사마타 수행은 이러한 감정에 휩싸인 '나'를 잊을 수 있도록 하는 수행방법이다. 그러나 사마타 수행방법만으로는 지혜가 생겨나지 않아 갈애, 어리석음, 성냄, 탐욕 등을 다스리지 못한다.

이와 달리 고난과 장애, 잘못된 견해 등이 있을 때 상황을 피하지 않고 그대로 보고 아는 방법이 있다. 부처님이 수행했던 '위빠사나' 수행을 통해서다. 위빠사나는 부처님께서 스스로 발견해 깨달음을 얻은 수행방법이며 직접 제자들에게 가르치셨던 수행방법이다. 현재 미얀마, 스리랑카, 태국 등 남방 불교권에서 전통이 잘 유지되고 있으며 미국과 유럽 등에서 불교의 수행법으로 널리 알려졌다.

본지는 보리수선원장인 붓다라키따 스님이 '사마타와 위빠사나 수행'을 주제로 펼친 법문을 5회에 걸쳐 발췌·요약해 소개한다. <편집자 주>

### 삶에서의 문제를 어떻게 해결할 것인가

마음이 편안하지 않을 때 마음은 양극단으로 달려 갑니다. 괴로울 때는 행복이 느껴지지 않고, 행복할 때는 부정적인 마음이 일어나지 않습니다. 어쩌면 당연하게도 모든 사람은 항상 긍정적인 상태가 되기를 바라고 행복한 마음을 갖고자 원합니다. 그렇다면 '나'라고 하는 개념을 갖고 볼 때 무엇이 '나'를 가장 괴롭히고 또 행복하게 해줄까요? 그것은 바깥 대상이 아닌 바로 나 자신일 것입니다.

유교 경전에 '소인은 상대를 탓하고, 대인은 자신을 탓하나, 군자는 아무도 탓하지 않는다'는 구절이 있습니다. 우리가 겪게 되는 갖가지 문제들은 모두 '나' 자신과 연관되어 있으며, 번뇌는 개념적 '나'인 몸과 마음을 통해서 일어납니다. 따라서 우리 자신의 문제는 '나'라는 몸과 마음을 대상으로 삼아 스스로 해결해야 합니다.

실제인 몸과 마음을 벗어나 상대의 몸과 마음에 관심을 갖고 논하는 것은 자신의 근본적 문제 해결에 전혀 도움이 되지 못합니다. 이것은 이기적인 것이 아닙니다. 무엇보다 가장 먼저 나 자신을 알아야만 잘못을 하지 않을 수 있고, 역경과 어려움을 스스로 해결할 힘이 있어야만 상대를 돌볼 수 있기 때문입니다. 만약 자신이 힘이 없는 상태이면서도 자리아타(自利利他)라고 해서 상대를 돕는다면 시각장애인이 시각장애인을 이끌고 가는 격이 되어 오히려 상대에게 올바른 도움이 되지 않을 것입니다.

그렇다면 우리는 살아가면서 무엇을 가장 먼저 해결해야 할까요? 사업하는 사람이라면 당장 사업 손실을 따지는 것이 먼저 해야 할 일이자 가장 중요한 일일 것이고, 학생이라면 숙제와 예습, 복습하는 일이 지금 먼저 해야 하는 가장 중요한 일로 생각될 것입니다. 그러나 이러한 일들은 그 당시엔 중요하게 여겨지더라도 실질적으로는 가장 먼저 해야 할 일들이 아닙니다.

만약 몸과 마음이 안정되지 않은 채 학생이 공부한다면 과연 잘 될까요? 책을 들고 있더라도 공부의 능률이 오르지 않을 것이고, 주부 역시 식사 준비를 하면서 정성을 들이지 못하면, 오히려 실수로 손을 다치거나 가족을 위해 음식을 만들면서 짜증스러울지도 모릅니다.

이러한 예로 알 수 있듯이 어떤 상황에서건 우리가 가장 먼저 해야 할 일은 바로 지금의 '나'라고 생각 되는 몸과 마음을 안정시키고 분명하게 현재의 대상을 인식하는 것입니다.

### 사마타와 위빠사나

몸과 마음을 안정시키고 바깥 대상을 분명하게 인식하는 일이 가장 중요한 일이고 가장 먼저 해야 할 일이라면, 살아가면서 문제들을 해결하는 방법으로는 무엇이 있을까요? 생활 속에서 끊임없이 일어나는 문제들을 수행의 측면에서 해결하는 방법은 두 가지입니다. 하나는 나를 잊어버리는 수행방법인 '사마타'와 다른 하나는 나를 분명하게 아는 수행방법인 '위빠사나'입니다.

한번 생각해봅시다. 우리는 언제 가장 행복하던가요? '나'라고 하는 몸과 마음을 잊어버릴 때 가장 행복하지 않던가요? 때때로 우리는 텔레비전, 스포츠, 음악, 책 등을 즐기거나 사람들과 이야기를 나누며 만족감을 느낍니다. 우리는 이처럼 '나'를 잊어버릴 수 있는 행위들을 하면서 스스로 근심, 걱정, 괴롭고 부정적인 상태에 빠져들지 않으려고 합니다. 그러한 행위를 하는 동안만큼은 '내가 무엇을 해야 한다'는 근심과 걱정을 갖지 않고 마음의 평안을 얻을 수 있기 때문입니다. 즉 현실적으로는 해야 할 일이나 해결해야 할 문제가 여전히 있지만, 이를 덮어놓고 다른 곳으로 관심을 돌림으로써 잠시 마음의 심을 갖습니다. 자, 이것이 '나를 잊어버리는 수행법'입니다.

여기에서 '나'란 개념적입니다. 개념은 폭넓은 의 사소통과 사회질서를 위해 단지 약속으로 정해놓은 글자나 말, 표시입니다. 흔히 '나'라고, '누구 스님'이라고 말하지만 실질적으로 그런 것은 없습니다. '나'를 잊어버린다고 했을 때 '나'란, 개념으로써 말한 것일 뿐 실제적으로는 즉 진리나 법(Dhamma)의 측면에서는 몸과 마음인 물질적 과정과 정신적 과정입니다.

더 정확하게 말하자면 '나'라는 것은 몸이라고 하는 루빠(rupa) 즉 물질과 마음이라고 하는 나마(nama)로서 여기에는 느낌(웨다나), 지각(산나), 의도(상카라), 의식(윈나나)인 네 가지가 있습니다. 이러한 몸과 마음으로써 우리는 바깥 대상을 인식하고

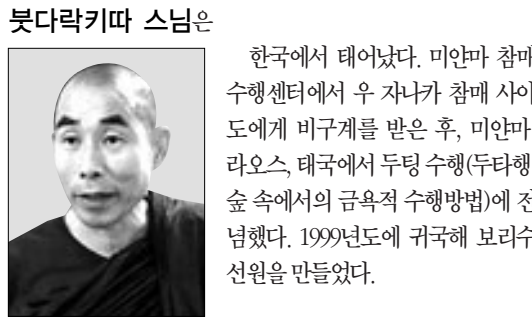


희노애락을 즐기며 슬픔과 불만족을 갖게 됩니다. 부처님께서 깨달음을 얻으시고 난 다음 다섯 명의 비구에게 제일 먼저 중도(中道)를 말씀하신 후 사성제(四聖諦)를 설하셨습니다. 사성제에 따르면 몸과 마음을 가진 그 자체가 고통입니다. 몸이 있기 때문에 마음이 있고, 마음이 있기 때문에 몸이라는 것이 작용합니다. 이 몸과 마음을 우리는 개념적으로 '나', '자아'라고 부르지만, 실질적으로는 단지 물질인 몸과 정신적 과정뿐이지요. 그렇지만 몸과 마음으로써 모든 것을 아울러 말을 하면 사회에 혼란이 일어날 수 있습니다. 예를 들면 내가 누구에게 최고의 기를 사오라고 부탁할 때 물질을 얼마만큼 사오라고 말할 수는 없겠지요. 이 개념과 실제에 대해서는 나중에 다시 한 번 이야기하고자 합니다.

부처님께서 말씀한 사마타와 위빠사나  
장부경 디가 니까야와 중부경 맛지마 니까야의 <대념처경(마하사파똔나 소따)>에서 부처님께서 오온(五蘊-마음)을 분명하게 철저히 알아야 한다고 설하셨습니다. 마음을 청정하게 하고 슬픔과 괴로움, 고뇌, 한탄, 비판을 소멸하기 위해서, 몸과 마음의 괴로움을 소멸하는 도(道)와 과(果)를 얻기 위해서, 더 나아가서는 번뇌를 완전히 소멸할 수 있는 nibbana에 들어가서 위해선 몸과 마음의 성품을 알아차려 분명히 알아차려야 한다고 말씀하셨습니다.

사마타와 위빠사나는 끊임없이 일어나는 문제 해결하는 수행 방법  
여담인데, 한 독일의 철학자가 개인적 견해로 지구에서 위대한 성인 네 분을 꼽았습니다. 공교롭게도 서양인과 동양인이 각각 두 명이었는데, 서양인은 예수와 소크라테스였고 동양인으로는 공자와 부처님이었습니다. 물론 그 외에도 많은 성인과 훌륭한 철학자들이 있고 훌륭한 과학자들이 있습니다. 그러나 그 많은 성인과 훌륭한 철학자와 과학자 중에서 누구도 늙음과 병듦과 죽음을 해결하는 방법을 분명하고 정확하게 말해주지 않았습니. 가르쳐주더라도 분명하고, 구체적으로, 논리적, 분석적으로

우리가 가장 먼저 해야 할 일은 지금의 '나'라고 생각되는 몸과 마음 안정시키고 분명하게 현재의 대상 인식하는 것  
사마타...나 잊어버리는 수행 위빠사나...나 분명히 아는 수행



붓다라키따 스님은 한국에서 태어났다. 미얀마 참깨 수행센터에서 우 자나카 참메 사야 도에게 비구계를 받은 후, 미얀마, 라오스, 태국에서 두렵 수행(두타행: 숲 속에서의 금욕적 수행방법)에 전념했다. 1999년도에 귀국해 보리수선원을 만들었다.

누구나 쉽게 이해할 수 있도록 설명해주시는 분이 없었습니다.

그러나 부처님께서 우리에게 알고 있듯이 반드시 죽는다면 반드시 죽지 않는 방법이 있다는 것을 아시고, 병듦과 늙음과 죽음마저 초월하고 극복하는 방법을 정확하게 말씀해주셨습니다. 그럴 뿐만 아니라 스스로 그 문제를 완전히 해결해 증명하셨습니다. 부처님께서 인도 바라나시 녹야원 이시빠타나의 미가다야에서 다섯 명의 비구에게 첫 법문을 하셨을 때 그 자리의 비구들 역시 부처님의 가르침을 받아 부처님처럼 윤회에 들지 않고 죽음의 굴레에서 벗어날 수 있었습니다. 그 후 며칠 사이에 제자들이 늘어나 첫 번째 전법여행을 떠났던 '야사'와 60명의 청년 또한 늙음과 죽음과 병듦의 굴레에서 벗어났습니다. 이렇게 부처님의 가르침은 지금까지 2500년 동안 많은 이에게 이익과 도움을 주며 검증되어 내려오고 있습니다.

부처님께서는 '나'를 향상을 시킬 수 있는 두 가지 수행 방법이 있다고 말씀하시면서 이는 위빠사나 수행과 사마타수행이라고 하셨습니다. 걱정, 근심, 초조, 불안, 성냄, 탐욕, 의심, 무기력, 후회, 감각적 욕망, 질투 등이 끊임없이 '나'를 일으킵니다. 우리가 '나'를 이렇게 분명하게 바라볼 힘이 없을 때는 잊어버려야만 합니다. 또는 관심을 다른 곳으로 돌리든지 집중의 힘으로 그것을 눌러놓아야만 합니다.

이렇듯 '나'를 잠시 잊을 수 있는 이 수행방법을 부처님께서는 사마타 수행이라고 하셨습니다. 사마타 수행방법은 선정을 목표로 하며, 선정에 드는 길을 매우 정확하게 잘 밝혀 놓았습니다. 하지만 이 사마타 수행방법으로는 지혜가 생겨나지 않아 갈애, 어리석음, 성냄, 탐욕 등을 다스리지 못합니다.

이와 달리 힘들, 고난, 장애, 어려운, 잘못된 견해, 무지 등이 있을 때 상황을 피하거나 막지 않고 맞닥뜨려서 그대로 보고 아는 방법이 있습니다. 부처님께서 쓰셨던 팔리어로는 '위빠사나' 수행이라 합니다. 위빠사나 수행은 대상을 내 주관적 측면에서 보지 않고 대상이 가진 속성 그대로 보는 수행입니다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 붓다라키따 스님이 법문한 <사마타와 위빠사나 수행>(보리수선원)에 발췌한 내용입니다.

## 사찰화재보험

전문가와 상담하세요!!

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실시후 보험가입 함

### 사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9  
동부화재빌딩 1704

\*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

## 좋은인연 대출안내

☑ 불사자금이 부족하십니까?

☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

스님들께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다.

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명의사찰 가능
- 중단사찰 가능

35년 전철상담

전주 이강욱 ☎ 010-9842-4200  
부강 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600  
제1지점 054)282-9601  
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

## 마음이 고프면 암자로 오세요

이곳은 일본에 있는 한국철에 사골암자입니다. 수행과 포교에 여념이 없으신 불자님들과 비구니스님들에게 자유로이 마음을 쉬어 가실수 있게 하여 드리고자 마련한 휴식처입니다. 또 '고구려원'과 '백제토굴'은 교포와 나라시에 가까운 오사카에 위치하고 있어 고대한국 문화전통의 일본흐름을 엿볼 수도 있을 것입니다.

실내에서는 종일 금주 금연이며 기발과 외출복 세탁도 금지입니다. 객실은 1인 1실을 원칙으로 하며 {고구려원과 백제토굴은 큰방사용} 이용하실분은 15일전까지 전화예약이 필요합니다. 5인 이상 함께 오실 경우는 입국 시 간사이공항에서 암자까지, 출국때 암자에서 간사이 공항 및 출국수속까지 무료 안내하여 드립니다. 여비나 비용은 각자 부담입니다.

또 암자에서는 부주지스님 3분을 모시고자 합니다. 월보시는 10만엔이며 자격은 강원에서 대교를 보신분으로써 우리 암자에 1회 3박 이상씩 5차례 이상 이용하신분이 됩니다. 또, 고등학교 중퇴나, 중학교 졸업생 한뒤, 대학공부를 더하고자 하시는 분은 이곳에서 1년 방송통신고등학교 과정을 마치고 단기 방송통신대학을 졸업한 뒤 정규대학에 편입 또는 입학할 하여 박사과정 까지 암자에서 학비전액을 지원하여 드립니다. 개인용 돈은 자기부담입니다.

자세한 것은 메일 또는 전화로 문의하여 주세요. 한국에 메일, 전화가능.

### 주지고조선

전화 0599-26-6999  
080-8349-4076

메일 : sinlaam@zeus.eonet.ne.jp

주소 : 鳥羽市安樂島町 1075-10 주지고조선

## 수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	<b>발로애(두한족열양말)</b> 노폐물 독소 속 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 질할때 꼭 필요해요
	<b>자나깨나</b> 중단전 차크라 열리고 목, 뒷골, 어깨 활 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 氣감 체험
	<b>사라따</b> 누구나 누워서 저절로 자동단전 호흡 100% 피로회복, 氣을 확실한자에게 최고의 선물
	<b>호락호락 팬티</b> 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가운 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	<b>보디스킨</b> 발목, 장단지, 허벅지, 엉덩이, 등허리 목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 호소, 호두기름

www.법왕정사.net  
010.3487.0035