

사마타와 위빠사나 수행

붓다라키따 스님 (보리수선원장)

<4> 위빠사나 수행법

“고통을 없애려면 현재를 알아차려라”

무색계 선정 수행 5가지

그 다음으로 사마타 수행방법은 다섯 가지입니다. 이 다섯 가지는 무색계 즉 5선정부터 8선정까지 같고 닮은 수행입니다.

음식 관찰 1가지 음식에 대해서 관찰하는 것입니다. 모든 사람은 음식을 매우 좋아하여 식탐에서 쉽게 벗어나지 못합니다. 식탐에서 벗어나지 못하면 적당하고 올바른 잠을 취하기 어렵고, 알맞게 잠을 자지 못하면 여러분의 일상생활은 지장을 받게 될 것입니다. 음식을 관찰할 때 다른 것은 관찰하기 어렵더라도 씹을 때만큼은 눈을 감으면서 씹도록 하십시오. 그러면 여러분은 틀림없이 알맞은 양만큼 음식을 먹게 될 것입니다. 먹는 것과 자는 것, 성적인 것은 한계를 모릅니다. 음식을 먹을 때가 탐·진·치가 일어나기 가장 좋은 상태입니다. 음식은 '무엇을 먹느냐?' 보다 '얼마나 음식을 알맞게 섭취하느냐?'가 중요합니다. 즉 알아차림을 지니고, 지금 음식 먹는 것을 알면서 먹는다면 여러분은 탐심 없이 다만 음식의 맛을 알면서 먹게 될 것입니다.

다음에는 모든 것을 지(地)·수(水)·화(火)·풍(風) 네 가지로 구분해서 아는 수행입니다.

이와 같은 40가지 수행방법은 산만하고 방황하는 마음을 쉽게 흔들리지 않게 할 것입니다. 40가지 모두 깊은 선정으로 이끌지는 않습니다. 자에는 3선정까지 평정심(우빠가)은 무색계 4선정까지 이를 수가 있습니다.

부처님의 수행법 '마하 위빠사나'

부처님께서 하신 수행법은 '마하 위빠사나'입니다. 샛가 종족 달력으로 103년, 인도력 4월 15일 보름날. 우루벨라 숲 마하보다 나무 아래에서 금강좌로 앉아 계시는 때, 악마 마라가 그의 군대를 이끌고, 부다가 될 분이 앉아 있던 자리를 요구하였습니다. 그러나 싹달타는 미동도 없는 상태에서 알아차림을 놓치지 않았습다. "어느 누구도 나를 이 자리에서 쫓아내지 못할 것이다" 하면서.

첫 번째 밤제년 6시~10시에 초선정-2선정-3선정-4선정에서 과거 전생을 모두 아는 지혜속명통을 얻었습니다. 속명통에도 깊이가 있는데 한 전생의 일을 기억하거나, 두 전생의 일을 기억하는 속명통이 아니라, 부처님께서 얻으신 속명통은 기억하고 싶은 기간의 한계가 없는 첫 번째 생부터 과거 전생을 모두 알 수 있고 더 나아가 수많은 세계의 소멸과 생성을 알 수 있는 속명통입니다. 이 속명통은 전생 시의 이름, 가정, 부모님, 신분, 경험한 일들, 당시에 먹었던 음식, 걱정, 기쁨, 죽음까지 기억할 수 있는 속명통 중에서도 부처님만이 할 수 있는 지혜를 얻었습니다.

다시 한밤중 밤 10시~오전 2시에 눈으로 아무런 곳, 이 세상뿐 아니라 공간을 뛰어 넘어 저 세상까지 어느 곳의 사람을 알고 싶으면 뭘 하는지 다 볼 수 있는 지혜(천안통)를 얻었습니다. 이 지혜는 볼 수 있는 것뿐만 아니라 듣고 싶으면 들을 수 있는, 감각기관을 모두 활용하여 알 수 있는 그런 지혜로 입증할



때 임종 마음마저 볼 수 있고 어머니 뱃속에 입태한 마음까지도 알아차릴 수 있는 뛰어난 지혜를 얻었습니다. 세 번째 밤새벽 2시~6시 수많은 생을 돌고 도는 윤회의 근원이 되는 모든 무명과 1,500개의 번뇌를 한 개도 남김없이 완전히 소멸시킨, 모든 번뇌가 완전히 소멸된 아라한의 마지막 지혜인 누진통을 얻었습니다. 이 세 가지 지혜를 모두 얻었기에(삼빈뉴파 나나) 모르는 것이 하나도 없이 모든 것을 다 아는 지혜 부처님이 비로소 되었습니다.

부처님께서 마하위빠사나(Mahāvajira vipassanā)를 하셨습니다. 마하위빠사나 지혜(Mahāvajira vipassanā)로 몸과 마음을 특성(Lakkhaṇa)으로 그 수행 대상은 연기법입니다. 마하라는 것은 '크다'는 것을 말하고 위빠사나는 '변개, 금강'을 말합니다. 삼특성으로 연기법을 대상으로 수행하여 마침내 깨달은 분 부처님이 되었습니다. 이때가 수요일 새벽으로, 동쪽엔 여명이 밝아 오고 서쪽엔 보름달이 아직 걸려 있는 어둠지도 밝지도 않을 때입니다.

수행은 무엇이고 위빠사나는 어떤 것?

'나'라고 착각한 몸과 마음을 지혜로써 드러내고 명확히 알 때 까지 반복적으로 행하여 단지 몸과 마음의 성품뿐임을 분명히 하는 것. 개념적으로 '나'라는 실재인 몸과 마음을 대상으로 위빠사나라는 저울과 끈은 자(진)로 현재의 행위, 상태, 상황, 능력, 조건을 분명히 알아 어리석음과 착각, 왜곡, 전도됨에서 벗어나는 것입니다.

위빠사나는 나를 그리고 삶을 있는 그대로 보는 것을 방법으로 합니다. 일상생활에서 우리는 사물을 있는 그대로 보지 못하는데, 이는 우리의 감각기관은 항상 밖을 향해 있기에 소리가 나거나 냄새가 나면 마음이 소리, 냄새를 따라가게 되며 이때 우리 자신을 잊어버리게 됩니다. 위빠사나 수행은 이러한을 뒤바꿔 놓고 나를 안으로 돌리자 나의 내면을 바라보게 합니다. 그러하여 통찰을 통하여 잘못된 것을 고쳐나가며 세상을 더 나은 세상으로 만들어 나갑니다. 우리는 수행을 통해 자신을 더 나은 자신으로 만

감각기관은 항상 밖을 향해 있어

자기 자신을 잊어버리게 되고

사물을 있는 그대로 못본다

위빠사나 수행은 내면을 통찰

현재의 몸과 마음을 지켜보며

더 나은 자신·이타적 삶 살게 돼

들고, 이러 함은 결국 타인을 돕는 것입니다. 수행은 이기적인 삶이 아니고 이타적인 삶입니다. 많은 시간을 내어 자신의 번뇌를 극복하고 마음을 청정히 한 그 힘은 결국 다른 사람을 배려하고 도울 수 있기에 진정한 이타적 삶입니다. 간략히 위빠사나의 특성을 말하면

- 현재의 삶의 방식습관과 행위의 반대되는 것을 반복적으로 행하여 나감.
- 정신적으로 불안정하고 전도된 환상, 착각의 상태를 높은 상태로 이끔.
- 지식, 사유를 쌓는 것이 아니라 얼마나 자신에 대해 모르고 있나를 정확하고 분명히 알고, 알고 있는 것을 최대한 활용함.
- 채우는 것이 아니라 잘못되고 부정적인 것을 소멸시킴.
- 자신을 보호하고 지키며 남에게 최대한 피해를 주지 않음

위빠사나 수행에 대한 질문

위빠사나는 단계적인 수행 방법을 제시하고 있습니다. 몸·느낌·마음·법에 알아차림을 두면 인식 이전의 순수한 마음상태로 돌아가 몸을 그리고 느낌을 있는 그대로 알게 합니다. 나의 느낌을 있는 그대로 알게 될 때 남의 느낌을 이해하게 됩니다. 사람들은 많은 경우 남의 느낌을 알지 못해서 문제가 야기되고 갈등이 일어나며 이것이 불만족, 괴로움으로 나타나게 됩니다. 타인을 이

해하려면 나를 먼저 이해해야만 합니다. 마찬가지로 자신의 인식과정을 있는 그대로 보고 타인의 인식과정을 편견 없이 이해하게 되며, 나의 생각이나 의견을 있는 그대로 보고 알게 됨으로써 타인의 생각이나 의견 또한 편견 없이 보게 되며 의식에 있어서도 마찬가지입니다. 그러므로 지위, 권력, 명예, 지식, 성별 밑에 있는 모습이 아름다워집니다.

▶ 왜 위빠사나 수행을 해야 하는지요?

자기를 가장 아끼고 잘 아는 사람은 자신입니다. 자기를 가장 괴롭히고 자기에 대해 모르는 존재도 실은 자기 자신입니다. 이는 자신을 알아야 도울 줄 것은 주고 능력이 안 되는 것은 거절할 수 있습니다. 이 자신이란 것을 개념과 관념이 아닌 왜곡되고 전도됨 없이 실제로 보게 되면 몸과 마음뿐입니다. 괴로움, 근심, 걱정을 안고 있는 것을 고통이라고 하는데 모든 고통이 일어나는 곳이 몸과 마음이고, 고통을 해결하는 곳도 실은 몸과 마음입니다. 이 몸과 마음을 잘 알지 못하기 때문에 해결하는 방법도 모르게 되어 영동한 바깥에서 해결하고자 하지만 근본적인 해결은 되지를 못합니다. 위빠사나 수행은 몸과 마음을 대상을 합니다. 지난 것이나 오지 않는 몸-마음이 아니라 현재의 몸과 마음을 그대로 지켜보기에 현 상태가 어떠한지를 분명하게 알게 되기에 문제가 생기지 않게 되고 일어난 문제는 바로 알기에 그대로 해결할 수 있습니다.

▶ 어떻게 해야 마음을 가장 편안하고 안정되게 할 수 있는지요?

부처님께서 마음을 원숭이와 성난 코끼리에 비유하였습니다. 원숭이는 잠시도 가만있지를 못하고 돌아다닙니다. 코끼리도 평시에 점잖게 어슬렁거리지만 성냄이 일어나면 물불 가리지 않고 육중한 몸으로 달려 돌진합니다. 우리들의 마음도 이와 같습니다. 지난날들을 회상하고 앞날의 상상으로 종일 구름처럼 그네를 타는 것이 평시의 마음입니다. 과거와 미래를 빈둥대는 것을 마음이 방황하였다 하고, 목적 없이 왔다 갔다 하는 것을 산만함이라 합니다. 마음을 가장 편안하게 안정되게 하려면 현재에 마음이 있어야 합니다.

과거라는 것은 한 대상의 힘이 소멸한 때를 말하며 미래란 한 대상이 영향력을 행사하기 전을 말하며 현재란 하나의 영향력이 힘을 지금 행하는 것을 말합니다. 예를 들면, 목이 말랐을 때 과거 물을 마셨을 때를 기억하면 갈증이 약해집니다. 조금 후, 내일 많이 마실 것이라 생각하면 지금 갈증의 고통이 완화됩니다. 심리적 위안이요, 하지만 갈증의 근본원인은 해결 못한 것입니다. 과거 미래의 심리적 위안이 아닌 현재에 한 방울이라도 마셔야 할 것입니다.

그러면 언제가 현재이며, 어떻게 현재에 마음을 두어야 편안할 수 있는지요? 발이 움직이는 것은 현재입니다. 팔을 굽히고 펼 때, 허리를 굽히고 펼 때, 배가 움직일 때, 앉았다 일어설 때, 침 넘어갈 때, 성냄이 일어날 때, 답답함을 느낄 때, 기분이 좋을 때, 고평할 때 등 이러한 현상을 아는 것은 현재에 마음이 있고, 하나의 현상이 지금 힘을 발휘할 때이기 때문입니다.

이러함은 내가 원하건 원하지 않건 마음이 먼저 가서 알고 있는 것들로서 내가 뒤쫓아 가서 그대로 확인하여 그대로 알고 있을 때 그 마음은 현재에 있게 됩니다. 마음이 현재에 있을 때만 마음의 안정과 현상을 그대로 알게 합니다. 현재에서 조금이라도 벗어나면 벗어날수록 그 자리엔 관념이 대신 차지해 모양, 형태, 상상으로 왜곡시키고 착각하게 합니다.

▶ 수행은 왜 해야 하는지요?

지금 자신이 가장 먼저 해야 할 것으로 사물들을 있는 그대로 보는 것입니다. 사람들이 사물을 바라보는 시각은 두 극단으로 좋거나 아니면 싫어함으로, 낙천적이거나 엄세적으로 또는 과대나 과소로 보려고 합니다. 같은 하나를 놓고 왜 좋다, 싫다하지요? 왜 있는 그대로는 볼 수 없을까요?

지금의 마음이 좋고 낙천적이면 더 원하는 마음이 일어나고, 싫고 비판적이고 과소일 때엔 불쾌하고 못마땅한 마음이 일어나며, 어떤 것인지 모르는 것은 어리석음의 마음 때문입니다. 탐욕, 성냄, 어리석음을 멀리하여 현상을 있는 그대로 분명히 이해하는 것이 수행이 하는 일입니다.

○ 몸을 유지하기 위해서 영양분이 필요하듯이 청정한 마음을 유지하기 위해서도 영양분의 공급이 있어야 거친 행위와 불필요한 생각에서 떠나 안정과 침착함, 지금에 만족하게 됩니다.

○ 수행하는 것은 상대, 사회를 변화시키기 위해 하는 것이 아니라, 자신의 부정적이고 잘못된 것을 알고, 그러한 반복에서 벗어나 자신을 변화시키기 위해 하는 것입니다.

○ 수행은 원인과 결과의 경험적 방법을 가지고 자신의 근본적인 문제를 해결하는 것입니다.

정리=나나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

**포교원 안내**

- 위치 : 경남 양산시 물금읍 역2길 12호 <물금역에서 2분거리>
- 건물: 3층(3층건물) 옥상 50평, 근린생활 시설
- 미타전: 나무미타불 2자반, 관세음 2자, 대세지 2자, 지장보살 입상, 대형 후불탱화, 별도 지장탱화
- 침실, 서재겸 큰방, 공양간, 침대, 냉장고, 신장, 생활품 모두있음(책장)
- 가액 : 보증금 500만 원 40만 비품 800만

**010-5593-7982**

**포교당 안내**

- 위치 : 부산시 남구 감만동
- 평수 : 약 90평 2층.. 공양간 / 3층..법당 / 4층.. 스님 친견실
- 전체 건물을 단독으로 사용할 수 있음
- 삼존불을 비롯한 완벽한 법당 시설
- 주방기구 시설 완벽, 몸만 오시면 언제든지 법회 가능
- 전세: 1,000만원, 월세 40만원
- 시설비: 답사후 결정

**010-2856-1099**

**사찰(급) 안내**

- 위치 : 경남 밀양시 무안면
- 대지 : 약 500평 양가옥 3채 법당
- 방 2개, 큰주방 1개, 화장실 2개, 옷체 대웅전 30평 인법당, 방 4개, 화장실 2개
- 주변경관산세수려
- 가액 : 2억 전세 3천만원

**010-4628-3317**  
**055)356-1651**

**사찰 안내**

- 위치 : 김해시 어방동
- 평수 : 58평
- 법당 시설 완벽, 몸만오시면 법회가능, 3층, 엘리베이터 사용
- 가액 : 전세 3,500만원 월세 60만원(주인과 조절 가능)
- 시설비: 답사후 조절 가능

**010-3402-4990**

**사찰 안내**

- 위치 : 광주광역시 서구 품암동
- 대지 60평
- 건평 1층 30평, 2층 법당 27평
- 석불, 석등
- 가액 : 2억 9천만원

**010-3695-4575**

**절터자리로 좋은 곳**

- 팔공산 갖바위 뒷편
- 사계절 계곡에 물이 흐르고 있음
- 토성작업이 완성된곳
- 마당까지 대형차진입
- 3천여평 외
- 가액 4억(현세에 맞지않음)

**010-6253-3107**

**KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)**

**“당신도 날씬해질 수 있다”**

**일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량**

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

**여자가 살빼기 더 힘든 이유**

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

**체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법**

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하더라도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

**초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장**

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

**과일의 왕 두리안**

**제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.**

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원  
한박스 14KG 이상 **100,000** 원

**Sale!**

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다.

망고, 체리, 아보카도 등 수입과일 일체 판매합니다.

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵

**www.durianshop.com**

**판매 및 문의**

블자가 운영합니다

대표전화 ☎ 031-882-1357  
Fax 031-881-1350 전화 : 010-5474-1345  
입금구좌 : 농협 100023-56-156761 (조영숙)