사마타와 위빠사나 수행

붓다락키따 스님 (보리수선원장)

〈5〉 위빠사나를 해야하는 이유

"서투른 판단 버리고 있는 그대로 보아라"

▶ 부처님께서 위빠사나로 수행하셨다는 것을 어떻게 알 수 있는지요?

부처님께서는 감각적 욕망의 더러움을 알고 재산, 지위, 명예, 권력, 가족 등 모든 것을 포기하는 출가자 신분이 되었습니다. 이렇게 위대한 포기를 한 다음 칼라마와 웃다카 라마풋타 두 분의 스승들로부터 무색계 3선정과 무색계 4선정을 매우 빠른 기간에 완전히 익혀 스승들과 같은 경지에 이르렀습니다. 그렇지만 최고의 높은 선정의 힘을 갖추었으나 진리의 깨달음과 모든 번뇌를 해탈한 경지는 오지도 않았고 올 수도 없었습니다. 왜냐하면 무색계 4선정인 '비상비비상처정(지각을 넘어 설 수는 있으나 지각이 없는 상태에 이르지는 못하는 경지)' 의 선정상태는 마음의 집중력을 최고로 높인 경지이지만, 집중은 마음의 평온을 얻은 것에 불과할 뿐, 잠재적인 번뇌가 완전히 소멸되는 것은 닙바나에 의해서만 가능하기 때문입니다.

또한 서로의 상관관계 속에서 존재하는 사물들의 본성(연기緣起)을 파악할 수는 없기 때문입니다. 즉 사물을 있는 그대로 볼 수 없기 때문에 아무리 높은 선정의 단계라도 잠재적인 습성(번뇌)을 제거하지는 못했습니다. 선정에 든 상태에서는 선정의 힘이 장애요인, 부정적 마음, 족쇄, 번뇌보다 강하기에 이들을 잠재울 수 있습니다. 그러나 선정에서 깨어난 후에는 언제든지 마음을 더럽히는 감정과 생각들을 일으키는 모든 부정적인 것이 다시 나타나 왜곡과 상상, 탐욕, 성냄, 갈애, 아만, 들뜸, 후회, 혼침, 욕망 등의 번뇌를 일으키게 합니다.

부처님께서 갈망과 무명 그리고 모든 번뇌를 소멸하여 누구의 도움 없이 스스로 부처님이 되신 것은 더 높은 선정이 아니라, 색계 4선정에서고, 모든 몸과 마음의 세 가지 특성인 아닛짜(무상無常: 항상하는 것이 아니라 항상하지 않고), 둑카(고苦: 즐거움이 아니라 괴로움, 불만족이며), 아낫따(무아無我: 고정불변은 없고, 의지하거나 조금이라도 내 마음대로 할 수 있는 것이 전혀 없다)로써 오온을 있는 그대로 보게 되었을 때, 오온의 팽창이 멈추어 모든 것이 단지 원인과 조건에 의해 생기고 사라진다는 것을, 네 가지 성스러운 진리로 완전히 아셨을 때 비로소 부처님이 되신 것을 인정하셨습니다.

▶위빠사나의 궁극적인 목적은 무엇이며 어떻게 번뇌를 다스려야 하는지요?

위빠사나의 궁극적인 목적은 삶에서 무명, 탐욕, 성냄, 불만족, 근심, 걱정, 집착, 갈망으로 인한 고통, 괴로움을 일으키고 마음을 더럽히는 생각과 감정들인 번뇌를 완전히 소멸하는 닙바나입니다. 알아차림(Sati)으로 현상을 관찰하면 번뇌는 다시 일어나지 않습니다. 따라서 이를 통해 현재 순간 일어나는 삶의 궁극적 실재를 완전하고 바로 깨닫게 하는 통찰지혜를 지속적으로 계발시켜 결국에는 변함없는 행복(닙바나)을 얻고자 하는 것이 궁극적인 목적입니다.

부처님은 지혜로써 번뇌를 완전히 소멸시키는 것을 잡초가 다시 자라지 못하도록 완전히 뿌리째 뽑아 없애는 것에 비유하셨습니다. 번뇌를 소멸하는 방법으로 부처님께서는, 구분하여 해야 할 것과 하지 말아야 할 것에 대해 제일 먼저 가르치셨습니다. 이를 위해 재가자들은 5계를 스님들은 227계를 지킬 것을 간곡히 말씀하셨습니다. 여기서 계는 바른 말, 바른 행위, 바른 생계를 말하며 생활과 수행이 별개가 아님을 말한 것으로, 계가 청정해야만 마음이 떳떳해지고 마음이 안정을 갖게 되며, 안정이 되어야만 침착해지고, 침착해야만 고요해지고, 고요해야만 산란함과 동요됨 없이 현상에 마음이 머무는 집중을 얻게 됩니다. 정(定 선정)은 바른 행위에서 시작되며, 이 선정의 힘으로 노력이 일어나게 되고, 노력이 모자라거나 지나치지 않아야만 올바른 집중이 되며 이 때의 역할을 잘 하는 것이 알아차림(사띠)입니다. 선정의 힘이 지혜를 일어나게 하며 지혜만이 잡초를 누르거나 외면하거나 방향을 돌리거나 무시하지 않고 정확한 힘으로 소멸시키게 합니다.

위빠사나 지혜는 일어나는 빛과 소리를 현재 순간에 그대로 직접적으로 아는 것처럼 실재의 근본적 핵심을 꿰뚫습니다.

물론 깊은 뿌리는 쌓여진 지혜를 바탕으로 도(道: 막가)와 과(果:팔라)의 힘으로만 완전히 소멸시키게 됩니다. 계는 땅의 평탄 작업이며, 집중은 평탄한 땅을 다지는 것이며, 지혜는 그 위에 안전하고 편하게 쉴 수 있는 집을 짓는 것이며, 닙바나는 안전하고, 튼튼한 집에서 고요한 행복으로 머무는 것입니다.

▶ 왜 수행을 해야 하는지요?

모든 숨 쉬는 것들은 즐거움, 평화스러움, 행복함이 항상 가까이 있길 원합니다. 그러나 수행은 자신이 원하는 것을, 바라는 것을 그대로, 상상하던 대로 이루고 얻기 위해 하는 것이 아니고, '나' 라고 생각한 몸과 마음이 항상 하지 않고 불만족과 괴로움이며, 내 마음대로 원하는 대로 바라는 대로, 절대 되지 않고 단지 몸과 마음의 성품대로 조건에 의해 스스로 일어났다가 사라진다는 것을 분명히 알고자 하는 것입니다. 몸 마음에 대해 분명히 알지 못하면 잘못된 견해로 집착이 생기며 집착한 만큼 고통이 생기므로 집착에서 벗어나고자 함이 수행의 진정한 목적입니다.

6문에서 현상들이 일어나고 사라지는 순간 알아차리지 못하면 집착이 자리 잡게 됩니다. 감각적 욕망에 대한 집착으로 갈망하는 집착이 있게 되며, 이 집착으로 잘못된 견해가 생기게 됩니다. 집착은 즐거운 느낌의 근본 원인이 되기에 집착하면 어떤 것이건 좋은 일이라 생각하여 성취하고자 합니다. 좋다고 생각하여 성취하고자 하는 것이 실은 집착입니다. 훔치는 것은 그것이 좋다고 생각하기 때문에 갖고자 하는 것인데 좋다고 생각하는 것이 집착이며 집착한 만큼 행동으로 옮기게 됩니다.

집착에는 두 가지가 있습니다.

첫째는 옳은 집착으로 상대를 배려하고, 남에게 피해주지 않고자 하고, 남을 돕고, 존경할 분을 존경하고, 수행하는 것 등입니다. 이러한 종류의 집착은 보시, 계를 지키고 그에 따라 선업이 생기게 되는 원인을

위빠사나로 수행한 부처님
괴로움의 원인 말끔히 소멸시키는
가르침 분명히 가르쳐줘

소멸의 방법은 몸·마음 현상
꿰뚫어 깨닫는 수행법
알아차림으로 현상관찰하면
번뇌는 다시 일어나지 않아

만들게 하는 좋은 집착으로 선행을 일으키게 합니다.

둘째는 잘못된 집착으로, 이는 남에게 피해를 주며, 남을 괴롭히고, 남에게 허물이 되는 것으로 살인, 강도질과 같은 거친 행위를 하게 하여 불선업의 결과를 받게 됩니다. 집착을 갖지 않고자 하려면 6문에서 현상이 일어나면 일어나는 것으로, 사라지면 사라지는 것으로 바로 알아차려야 합니다.

바로 알지 못하면 몸 마음이 '영원하다' , '아름답다' , 이것이 '나' 라고 착각하게 됩니다. 수행하는 것은 갈애, 잘못된 견해, 영원하다, 행복하다, 즐겁다, '나' 라는 것에 집착하지 않기 위해서 하는 것입니다. 그러자면 6문에서 현상이 일어날 때 바로 알아차려야 합니다. 그러면 무상하고 고통뿐이며 '나' 라고 할 수 없는 몸 마음의 성품대로 지혜에 그대로 드러나게 됩니다. 그렇지 못하면 6문에서 현상이 일어날 때마다 집착이 생기게 되어, 결국 자기 소유가 아닌데도 자기 소유로, 자기와 대상을 동일시하여 지각하면서 기뻐하고 즐기게 되지만, 결국 집착으로 인한 불만족, 괴로움, 고통이 현생에서 뿐 아니라 내생에까지 따라가게 됩니다. 이런 집착의 고통을 소멸하기 위해 수행해야만 하는 것입니다.

위빠사나의 뜻

위빠사나(Vipassana)는 위(Vi)와 빠싸나(passana)가 결합한 말로써, 위(Vi)는 몸과 마음의 일반적 세 가지 특성인 몸-마음은 생기고 사라짐의 연속으로 빠르고 쉽게 변한다[無常], 생기고 사라짐이 끊임없이 괴롭힌다[苦], 괴롭히는 고통도 성품대로 변하니 고정 불변 실체는 없다[無我]를 뜻하며, '빠싸나passana' 는 '꿰뚫어 본다' , 있는 그대로 이해하여 본다' , '특별히 다르게 본다' 는 의미가 있습니다.

여기서 다르게 본다는 것은 즐거운 느낌이 일어날 때 밑에 뿌리한 욕망이 잠재되어 있는 것을 알며, 싫고, 못마땅함이 일어날 때 밑에 뿌리한 성냄이 있는 것을 알고, 덤덤함일때 밑에 뿌리한 나라는 것이 있는 것을 알아야함을 말합니다.

또한, 빠싸나(passana)는 몸과 마음의 세 가지 특성에 대한 바른이해 또는 깊은 마음집중에 의한 깨달음을 말합니다.

더하여, 위빠(Vipa)란 '자아' , '나' 라는 개념을 뚫고 나가 있는 그대로 아는 것으로, 그 누구이건 대신해 줄 수 없다입니다. 따라서 위빠사나란 몸(rūpa)과 마음(nama)의 본성인 세 가지 특성을 꿰뚫어 보는 것을 말합니다. 즉 정신적 육체적 현상은 잘못된 반응으로 덧붙여지고 왜곡으로 잘못 인식되는데, 계속 팽창되는 오온을 세 가지 특성으로써 왜곡, 팽창 되는 것을 중단하여 오온의 실제 성품을 '보는 대로' 가 아닌 '있는 그대로' 드러나게 하는 수행법입니다.

따라서 위빠사나란, 세상에 존재하는 모든 것이 공통으로 가지고 있는 성품을 있는 그대로 아는 것입니다. 다시 말해 대상을 내가 덧칠하거나 내 견해로써 또는 지혜가 아닌 지식으로써, 무지와 성냄, 탐욕이 있는 내 서투른 판단으로써 보지 않고 그 자체로써 몸과 마음의 성품을 '있는 그대로' 보는 수행방법을 뜻합니다.

주위를 한번 봅시다. 변하지 않는 것이 어디 있나요? 가장 강하다는 다이아몬드가 변하지 않을까요? 가장 튼튼하다는 쇠가 녹슬지 않던가요? 내 몸이 늙지 않던가요? 자, 어떤 것이 변하지 않을까요? 변하지 않는 것은 없습니다. 또한, 모든 것은 이 변하는 성질을 벗어날 수 없으므로 당연히 불만족이 따르고, 이러한 불만족으로 고통이 생겨납니다.

우리는 어렸을 때부터 학교 교육으로 성장하면서 '이것은 내 것, 저것은 네 것' 하는 관념이 뿌리 깊었습니다. 그러나 우리가 "볼 때, 들을 때, 냄새 맡을 때, 맛볼 때, 신체가 접촉할 때, 생각할 때"마다 분명히 있는 그대로 알지 못하면 우리는 모든 것이 지속한다고 생각하게 됩니다. 대상을 뭉뚱그려 알거나 지각으로 알기에 모든 것이 지속한다는 착각과 왜곡이 일어나는 것입니다.

예를 들어 여러분이 걸어갈 때 "여러분! 자, 어떻게 걸어갔지요?"하고 물으면, '뭘 어떻게 걸어가나? 그냥 걸어가지. 발이 땅에서 떨어졌다 닿는 것, 이게 걸어가는 것이 아닌가?' 라고 생각할 것입니다. 맞습니다. 일반적으로, 다시 말해 뭉뚱그려서 보았을 때는 그러한 생각이 맞습니다. 하지만 통찰력으로 있는 그대로 본다면 걸음은 한 번에 떨어져 움직이지 않을 것입니다. 걷는다고 하는 것은 한 지점에서 한 지점으로의 이동입니다. 한 번에 이동이 될까요? 아닙니다. 걸음을 걷고자 하면 발을 들어야 할 것입니다. 발을 드는 것은 하나의 동작입니다. 든 발은 내려야 할 것입니다. 내리는 것은 또 다른 하나의 동작이지요. 이것만 보더라도 발을 들고 내려야만 한 지점에서 한 지점으로 이동하지요. 좀 더 자세히 보면 어떨까요? 발을 들고, 앞으로 나가고, 내려야만 걷는 움직임이 있게 될 것입니다. 더 자세히 보면 어떻지요? 발을 들고, 앞으로 나가고, 내리고, 닿고, 누르고 하는 아주 많은 단계가 있습니다. 이렇게 한 걸음을 걷는 자연스러운 움직임도 있는 그대로 잘 보면 거기엔 단지 하나의 움직임이 아닌 아주 많은 단계의 연속이 있다는 것을 알게 됩니다.

그러나 우리는 움직임을 대강 보기 때문에 걸음을 하나의 자연스러운 움직임이라고 봅니다. 이처럼 내 안에 '영혼' 이 있다, '자아' 가 있다, '넋' 이 있다, 지속하는 혹은 나를 대신하는 무언가가 내면 깊숙한 곳에 있다는 잘못된 견해가 끼어들게 됩니다.

부처님께서 아직 깨달음을 얻으시기 전에도 이미 많은 사상가가 있었는데, 대략 62가지 견해를 가진 62가지 사상가들이 있었습니다. 당시 사람들은 그 견해들을 옳다고 여기고 따랐습니다. 하지만 부처님께서는 스스로 깨달음을 얻으시고 모든 번뇌를 완전히 소멸한 후 62가지로 대두하였던 당시의 견해들이 잘못된 견해임을 분명히 말씀하셨습니다.

62가지 견해 중의 하나가 좀 전에 말했던 '앗따(유신견: 有身見)' 입니다. 즉 자아, 영혼, 혼, 넋, 혼백 등 지속하는 어떤 것이 있다고 생각하는 견해입니다. 여섯 곳(眼, 耳, 鼻, 舌, 身, 意)에서 바깥 대상을 인식할 때, 뭉뚱그려서 지각, 상상력으로, 생각으로 또는 자기의 견해로써 보기 때문에 잘못된 견해가 생겨나게 됩니다.

여러분이 현재의 삶에서 더욱 향상된 삶을 원한다면 이 62가지 견해를 다시 한 번 생각해볼 필요가 있습니다. 2500년 전에 부처님께서 분명히 말씀해 주셨는데도 아직 우리가 62

가지 견해에서 벗어나지 못한다면 우리의 짧은 80년 혹은 90년 인생은 깊은 어리석음 속에서 마감될 것입니다. 정리=이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 붓다락키따 스님이 법문한 〈사마타와 위빠사나 수행〉(보리수선원 刊)에서 발췌한 내용입니다.

불자정보 1008호 |

TEL 02)2004-8213(直)
FAX 02)737-0696
(원고접수)

* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.

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

사찰안내
- 위치 : 경북 김천 혁신도시
- 시내 10분거리
- 대지 300평, 대웅전 단청
- 건평 60평 1동, 50평 1동
- 방사 10개, 종무소, 사무실 등등
- 가액 : 2억 5천만원 (대출 1억 포함)

010-8725-3196

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

010-6253-3107

토굴안내
- 위치 : 강릉 경포대 옆 사천해수욕장 뒤(낮은동산) 최고의 위치
- 큰불사 할수 있는 명당터임
- 사용대지 : 야채 밭 포함 약 300평 (1년 도지 20만원) 법당 외
- 방4, 화장실2, 목욕탕1, 삼존불, 후불탱, 신중탱, 산신탱, 종, 집기일체
- 가액 : 3,850만원(건물 법당양도)

010-2461-3014

포교원안내
- 위치 : 서울 송파구 삼전동 5-3 잠실관광호텔 앞 • 50평
- 석가모니 후불 1,000불
- 가액 : 보증금 2,000만원 월 130만원
- 시설비 6천만원 들었으나 사정상 급 안내 3천만원 합 5,000만원

010-2225-2544

좋은인연 대출안내

불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님폴께서 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

형산새마을금고 본점 전경

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

365 친절상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰 화재보험

전문가와 상담하세요
악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료 ❖
· 사찰등록증
· 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.