

사마타와 위빠사나 수행

붓다라키따 스님 (보리수선원장)

<6·끝> 위빠사나 수행법

늘 올바른 언행 상기하는 것이 ‘팔정도 수행’

위빠사나의 바른 알아차림

더 간략하게 부처님의 가르침을 알고 싶다고 한다면 팔정도만 알면 됩니다. ‘아, 팔정도를 아는 것도 내가 좀 힘이 들고 어려울 것 같다. 더 간략하게 알고 싶다. 부처님 가르침의 핵심만 간단명료하게 알고 싶다’고 한다면 계(살라)·정(사마디)·지혜(뵤나)만 알면 됩니다. 그런데 이 계·정·혜를 드러나게 해주는 것이 바로 알아차림(사띠)입니다. 사띠가 없으면 계·정·혜가 드러나지 못하게 되므로, 그러므로 이 계·정·혜를 풀어놓는 것이 팔정도입니다.

수행하는 몸이 따로 있고 일상적인 생활을 하는 몸과 시간이 따로 있는 것이 아닙니다. 같은 말, 같은 생각, 행위를 하더라도 팔정도를 생각하여 올바른 말과 생각, 행위를 하도록 잊어버리지 말고 자꾸 상기하십시오. 그것이 여러분을 올바른 쪽으로 가도록 변모시킬 것입니다. 팔정도는 가장 큰 힘을 가져다 줄 것입니다. 그 바른 힘으로써 부처님께서도 신통력이 아니라 올바른 힘을 성취하였으며 지금까지 우리에게 큰 영향력을 줄 수 있게 된 것입니다.

올바른 수행의 힘을 부처님이 열어 보이셨고 그제 자신이 증명했습니다. 그 길은 부처님, 스님, 부모, 자식 누구라도 대신 가 줄 수 없는 길입니다. 우리 스스로 누구의 힘도 빌리지 않고 떳떳하게 가야 할 길입니다. 자신이 가지고 있는 이성과 신심, 바르게 살고자 하는 노력과 바른 생각으로, 바른 알아차림을 지녔을 때 부처님께서 걸으셨던 그 길을 똑같이 걸게 될 것입니다.

자세

위빠사나는 가장 높은 팔선정 수행을 통해서도 완전한 깨달음에 이르지 못했던 부처님께서 스스로 완전한 깨달음을 얻은 뒤 직접 제자들에게 가르친 수행법이다. 현재 미얀마, 스리랑카, 태국 등 테라와다 불교권에 그 바른 법이 잘 유지되고 있으며 미국과 유럽 등 전 세계에서도 종교, 문화, 인종에 상관없이 수행하여 사회와 생활에서 큰 이익을 얻고 있다.

위빠사나는 우리의 몸과 마음에서 분명히 일어나는 대상을 주의 깊게 있는 그대로 알아차리는 수행이며 특정 자세에만 한정하지 않는다. 일상의 모든 것이 수행의 대상이 되기에 언제 어디서나 편안히 수행할 수 있고, 수행의 이익을 곧바로, 직접 확인할 수 있는 명확한 수행법이다.

- 좌선: 편안히 앉은 자세로 몸과 마음의 분명한 변화를 알아차리는 집중을 높이는 좋은 자세
- 경행: 일정한 거리를 왕복하여 걸으면서 몸과 마음을 알아차리며 노력을 키우는 좋은 자세
- 일상수행: 식사, 양치질, 설거지 등의 일상생활에서 생활하면서도 몸과 마음을 알아차리며 수행할 수 있는 자세

① 좌선
호흡은 자연스럽게 한다. 몸이 요구하는 자연스런

운 흐름에 따른 상태에서 두드러지고 분명한 움직임이 가장 뚜렷한 배의 팽창, 수축을 있는 그대로 주의 깊게 지켜보고 주시한다. 이때 너무 긴장하거나 힘이 들어가면 자연스러운 팽창-수축의 과정을 보지 못한다.

마치 다른 사람의 몸을 보듯이 배 스스로 움직이는 것을 지켜보면 팽창-수축이 계속 반복되고, 반복되는 것이 똑같지 않음도 알게 된다. 이때 배의 모양이나 형태를 머릿속에서 그리거나 상상하지 않으며 명칭개념에 대한 생각이 있어도 안 된다. 다만 팽창과 수축할 때의 움직임과 그에 따른 감각과 느낌을 주시한다.

마음이 대상에 계속 머물면 팽창-수축의 시작과 끝을 분명하게 알게 되며 마음의 고요함과 함께 팽창, 수축이 바늘 끝처럼 뾰족하고 팔굽이 꿇듯이 방울져 놓는 것을 알게 된다. 대상과 그것을 아는 마음이 쌍으로 이루어져 있는 것을 알게 되는데 아는 힘이 강하면 움직이는 것과 그것을 아는 마음이 각각 따로 분리된 것을 알게 된다.

▶ 배의 움직임(팽창과 수축)은 왜 생기는가?
물질인 몸은 생명이 있어야 움직이고, 생명이 있고 자 할 때 호흡을 원하게 된다. 숨은 몸의 상태와 산소로써 존재한다. 숨 신다는 것은 몸의 살아있음을 뜻하며 만약 호흡이 없거나 결핍되면 몸은 시체와 질병을 가져올 것이며, 그럴 때 배의 팽창과 수축도 없게 된다. 또한 인위적으로 호흡하면 몸과 호흡의 관계성을 모르게 된다. 호흡은 내가 하는 것이 아니라 몸과 호흡의 의존적 관계성으로 내의지와 상관없이 이루어진다. 그 때문에 객관적으로 스스로 움직이는 배를 관찰하여 자연적 성품을 알고자 하는 것이 중요하다.

▶ 배를 관찰하는 이유?
좌선 시 배(숨)가 불러오고 꺼지는 것에 주시하는 것은 몸의 다른 부분보다 복부의 움직임이 거칠고, 강한 느낌이 있고, 두드러지고, 죽기 전까지 반복적인 움직임을 되풀이하기에 쉽게 마음을 집중시킬 수 있으며, 코 부분보다 배는 깊은 호흡을 유도하기에 상기됨이 없고, 쉽게 마음을 집중시킬 수 있으며 코보다 현상 변화가 많기 때문이다. 또한, 좌선 시 배, 코를 관찰하는 것은 호흡의 원리나 호흡을 통해 무엇 바라는 요소를 알아차리는 것임을 기억해야 한다.

▶ 팽창과 수축을 어떻게 아는가?
움직임에 따른 느낌으로 알게 된다. 숨이 들어가면 뱃속에서 배를 밀게 되고, 숨을 토하게 되면 밀렸던 배가 다시 움츠러들 것이다. 이렇게 배의 팽창과 수축 시 움직임을 알게 해주는 감각과 느낌을 주시하는 것이다.
이때 배의 모양, 형태를 주시하는 것이 아니라 배속에서 밀어주고 당기는 움직임에 따른 감각과 느낌이 있기에 그 느낌으로 알게 된다. 오직 느낌으로써만 팽창과 수축을 알게되며 느낌이 없으면 팽창과 수축이란 것을 알지 못한다.



수행하는 몸, 일상생활을 하는 몸이 따로 있는 것이 아니다. 바른 일상에서도 우리는 올바른 말과 생각, 행위를 하도록 잊어버리지 않아야 한다.

위빠사나는 특정자세에 한정 않고

일상 모든 것 수행재로 삼을 수 있어

언제 어디서나 수행 가능

바른 알아차림하면 누구나 부처됨

▶ 대상(팽창, 수축)과 그것을 아는 마음이 따로 있다는 것을 어떻게 아는가?
노력, 알아차림사띠, 집중력(사마디)이 순일할 때 두 개가 각각 따로 있는 것을 알 수 있다. 대상과 아는 마음이 쌍으로 함께 작용하지만 대상과 보는 힘이 강하면, 움직이는 것과 아는 것이 서로 따로라는 것을 알게 된다. 그것이 마음이다.

② 경행
좌선하기 전에 경행을 먼저 한다. 좌선할 때의 배의 움직임보다 발의 움직임은 더욱 강하고 두드러지기 때문에 좋은 대상이 된다. 행선 시에는 발이 움직일 때 그 움직임에 예리한 알아차림을 두어야 한다. 움직일 때 다리의 모양과 형태를 보는 것이 아니라 움직임에 따른 감각과 느낌을 알아야 한다.

일직선 거리가 실내에선 약 20~25 보폭의 거리면 좋고, 실외에선 약 30 보폭의 거리가 좋다. 반드시 일직선의 단순 한 거리를 왕복으로 왔다 갔다 하면서 걷는 움직임에 마음을 두도록 한다.
- 발(마음), 아는 것(마음) 각각의 고유한 특성을 알라.
- 발(마음), 아는 것(마음)을 구분하라.
- 빠르게 변하고, 불만이고, 내 마음대로 안 된다는 것을 알라.

③ 일상생활 수행

언제 어디서나 수행할 수 있는 좋은 자세이다. 전화를 받을 때, 양치질할 때, 세수할 때, 음식을 씹을 때, 보고 들을 때, 말할 때, 계단을 오르내릴 때, 문을 여닫을 때 등 어떠한 일상의 움직임을 할 때에도 위빠사나 수행을 할 수 있다. 또한 성냄, 불만족, 성급함, 산만, 두려움, 불안, 탐욕 등의 마음 상태도 위빠사나 수행의 좋은 대상이다.

수행자가 지길 의무사항

- 많은 정진, 불망일을 통해 굳은 결집심을 가져라. (선정과 지혜를 얻지 못해도 실망하지 마라)
- 적게 하라: 말, 잠, 먹는 것, 분주한 일, 보는 것, 듣는 것 등, 즉 6문을 단속하라
- 많이 하라: sati, 배움, 자애, 동정, 계
- 모든 행동을 끊임없이 알아차림 하라. (한 과정을 완전히 알 것)→정진력이 좋아진다.
- 마음집중과 분명한 앞에 이르도록 하라. (예리하게, 정확하게, 철저히, 처음과 끝까지 관찰하라)

수행방법

1. 집중과 지혜의 방법을 구분해야 한다.
2. 무엇이 물질이고 정신인지 구분해야 한다.
3. 물질과 마음은 자신의 몸에서 일어나는 것이다. 그것을 알기 위해서는 몸과 마음만을 대상으로 해야 한다.
4. 하나의 대상은 언제나 있어야 한다.(몸, 느낌, 마음, 법 중 하나는 언제나 지금 있다. 지금 있는 것만 대상으로 취하라.)
5. 바라거나 원하거나 특정한 상태, 정신 계발(집중·지혜)을 위한 원함에 이끌리지 않도록 해야 한다.
6. 대상을 구분해서 관찰하라. 몸과 마음(대상과 아

는 마음), 여러 대상을 동시에 하지 말고, 지금의 대상과 구분해 알아야 한다.

7. 지금 무얼 하고 있나? 를 놓치지 않고 한다.(움직이기 전 왜 움직이려는지 알아라.)
8. 지금 어떤 상태인지 잊어버리지 않아야 한다.
9. 자연스럽게 해야 한다.(일상생활을 이용하라.)
10. 불필요한 것은 적게 하고, 필요한 것은 많이 한다.
11. 수행은 특별한 것이 아니다. 지금 편한 만큼(계요를, 불선업)나중에 반드시 그 대가를 치러야 한다.
12. 빛, 희열, 집중 같은 상태를 기대하거나 얻기 위해 잘못된 노력을 하지 마라.(집착의 대상이 된다.)
13. 있는 그대로, 지금을 이해해야 한다.
14. 업과 업보에 대해 확신하라.
15. 사념처가 낱바나(열반)로 가는 단 하나의 길임을 명심하라

세 가지 특성에 대한 수행

▶ 아낫짜(조건 지어지 것, 모든 것은 영원하지 않고, 매우 빠르고 쉽게 변함)를 알지 못하는 것은: 연속성이 원인이다.

개개의 움직임은 빠른 속도로 일어나고 사라짐을 거듭한다. 이 변화를 알지 못하기에, 지속하지 못함을 영원한 것으로 착각하는 어리석음에 빠지게 된다.

▶ 둑가(불만족에 따른 괴로움)를 모르는 것은: 몸이 무얼 하고 있는지 모르기 때문이다.

몸을 주시하지 않았기에(왜 움직이는지 모르기에)→몸과 마음의 상태가 고통이고 이것이 항상 자신을 억압하고 있는 것을 인식하지 못함→이런 실재를 모를 때 잘못된 견해가 일어남→몸에 대한 이해부족과 마음의 상태를 모르기에 그것들이 좋고 행복을 가져온다고 착각함 → 고통을 피하거나, 감추고자 함 → 즐거움, 행복에 대한 갈애(욕망)가 일어나고 일어난 것이 채워지지 않아 더욱 복잡해지게 된다.

▶ 아낫따(고정불변, 마음대로 할 수 있는 것은 없다)를 모르는 것: 몸과 마음을 '나' 로 보기 때문이다.

대중 인식하기에 몸과 마음은 영원하고, 견고하고, 실재라는 견해를 갖게 됨으로써 몸과 마음은 대단히 중요한 것이라 개념에 빠짐(5온은 좋은 것).
- 아낫따(무아)는 불교만이 가르치는 중요한 핵심이다. (불선을 행하지 말고 선함을 행해, 마음을 정확히 하라→내 마음대로 되는 것은 없다.)
- 다른 종교: 절대자, 신, 영원, 불변, 신성함에 의지하라. 그러나 불교는 이러함에 긍정하지 않는다.
- 5온의 특성을 알지 못하고 5온이 분리된 것을 모르기에 아낫따를 모르게 됨→ '영원', '나', '자아' 가 있다고 착각과 왜곡됨이 일어남→ 영원, 자아가 욕망, 집착, 갈애를 일으키는 정신적 요인이며 원인이다. 정려(아나온)기자

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

탈 종 공 고

- 사찰명 : 보문사
- 주 지 : 연화심(박연이)
- 주 소 : 부산시 강서구 천성동 산6-1

위 사찰과 위 인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2014년 9월 11일

대한불교 삼보조계종 총무원장 법하

사찰화재보험

전문가와
상담하세요!!

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 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.

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 약 40도로 급냉해 보관된
두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다
> 망고, 체리, 아보카도 수입과일 일체 판매합니다 <

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵
www.durianshop.com

판매및 문의
블자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화: 010-5474-1345
입금계좌 : 농협 100023-56-156761 (조영숙)

옥문광 사주학과 운명상담학!

※ 스님 법사님 포교사님께 특별 할인!

1부) 신강 신학론과 격곡론 용신론 신살론을 뿌리채 뒤엎은 새로운 사주학!
10년 20년 30년을 용신타령이나하면서 공부한 명리학이 귀에 걸면 귀걸이 코에 걸면 코 걸이식 통변을 뛰어넘은 사주학! 사주학은 통변에서 시작해서 통변에서 끝납니다.

2부) 사주상담의 전문적 소양을 갖추기 위한 운명 상담학 이론과 실재가 소개됩니다.

2만원에 책을 보내드립니다.

송금하시고 전화나 문자 주시면 발송해드립니다.
010-2395-0472
우리은행 163-07-012656 최창현 (예금주)