

사마타와 위빠사나

전현수(정신과 전문의)

(2) 선정수행 ①

선정은 최고의 '번뇌처리' 시스템

선정- 마음이 하나로 모인 상태

마음은 한 번에 한 대상에 갈 수 있다. 마음이 한 번에 두 대상에 갈 수는 없다. 마음이 어느 대상에 반복해서 가면 자연적으로 그 대상으로 가는 경향이 생긴다. 그리고 그 대상의 영향을 받는다.

명상은 마음의 이런 속성을 알고 마음을 훈련하는 길이다. 우리를 해롭게 할 수 있는 대상 대신 우리에게 진정으로 도움이 되는 대상으로 마음을 가게 하는 것이다. 한 대상에 마음을 모으으로써, 과거의 습성대로 마음이 갔을 때 쓸 수 있는 영향을 차단한다.

명상을 할 때 우리는 명상 대상에 마음을 모은다. 그러나 마음은 명상을 하기 전의 습성대로 이것저것으로 향한다. 그러한 움직임을 알아차리고 다시 명상 대상으로 마음을 돌리는 훈련을 계속한다. 예를 들어 들숨과 날숨에 마음을 모으는 명상에서, 들숨과 날숨을 지켜보다가 딴생각이 나면 생각을 중단하고 들숨과 날숨으로 돌아온다. 마음이 미세하게 다른 대상으로 가더라도 그것을 알아차리고 다시 명상 대상으로 돌아온다. 마음이 완전히 하나로 모인 상태가 선정이다.

선정 상태가 되면 여러 가지 유익한 현상이 일어난다. 첫째, 괴로움이 없고 행복한 상태가 된다. 선정 상태가 되면 괴로움을 가져오는 불건전한 상태가 없어진다. '번뇌'라고 표현되기도 하는 다양한 불건전한 상태 가운데 대표적인 5가지 덮개(五蓋), 즉 감각적 욕망, 악의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회, 의심이 사라진다. 그 결과 자연스레 괴로움이 없어진다.

그리고 선정 상태에 들면 뚜렷해지는 선정 5요소가 있다. 나쁜 5가지가 사라지면서 좋은 5가지가 나타나는 것이다. 그것은 바로 일으킨 생각, 지속적 고찰, 희열, 행복 그리고 집중이다. '일으킨 생각'은 명상 대상을 향하는 것이다. '지속적 고찰'은 명상 대상을 계속 향하는 것이다. 희열은 큰 기쁨이다. 행복은 편안한 즐거움이다. 집중은 명상 대상에 고정되어 있는 것이다. 말하자면 선정은 명상 대상에 딱 집중되어 있으면서 기쁘고 행복한 상태다. 선정은 괴로움이 완전히 없는 열반으로까지 비유된다.

둘째, 선정에 들면 미래에 유익한 결과를 불러올 수 있는 현상이 일어난다. '미래'는 이생일 수도 있고 다음 생일 수도 있으며 그 후의 생일 수도 있다. 선정에서는 유익한 자와나(Javana, 속행)가 많이 일어난다. 이를 이해하려면 불교의 아비담마를 공부하거나 수행을 해야 한다.

셋째, 선정에 들면 지혜의 눈이 생긴다. 그래서 육안의 눈으로 볼 수 없는 것을 지혜의 눈으로 보게 된다. 지혜의 눈이 생기면 선정 인식 과정의 자와나를 볼 수 있다. 육안으로 볼 수 없는 궁극 실재인 정신과 물질들을 볼 수 있고, 전생도 볼 수 있다.

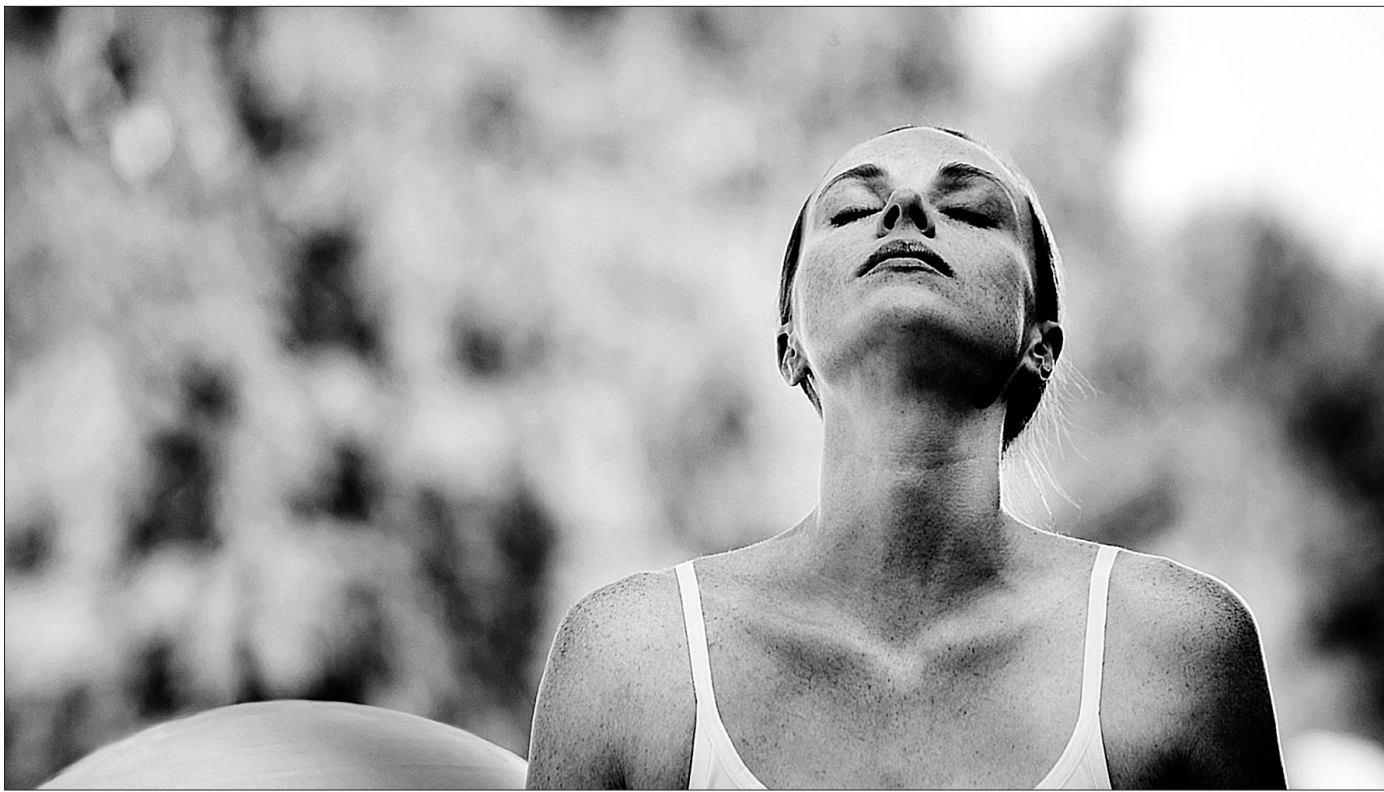
호흡의 네 가지 단계

나는 지혜의 눈이 생기는 것을 선정에서 가장 의미 있는 일로 본다. 붓다는 여러 경전에서 삼매를 닦으면 법(法)을 있는 그대로 볼 수 있다고 했다. 참고로 선정은 삼매의 한 형태다.

불교 수행은 사마타와 위빠사나라고 한다. 선정을 닦는 것이 사마타다. 사마타를 통해 선정을 닦아 지혜의 눈을 얻어 그 눈으로 궁극 실재를 보고 궁극 실재를 아는 위빠사나를 한다. 그래서 사마타를 위빠사나의 토대라고 한다. 선정은 마음을 하나로 모으는 훈련이다. 마음을 하나로 모으려면 마음이 다른 대상으로 갔을 때 집중의 상태로 돌아와야 한다. 다른 대상을 내려놓고 고요하게 있어야 한다. 그런 면에서 보면 선정은 내려놓는 훈련이다. 마음 훈련이 잘되어 있으면 선정 수행을 할 때 쉽게 선정에 들 수 있고 마음을 다스리면서 생활할 수 있다. 번뇌를 처리하는 효율적인 시스템이 우리 속에 구축되어 있는 덕분이다.

우리가 사물을 있는 그대로 못 보게 하는 장막이 세 개 있다. 첫째는 개인적인 장막으로, 개인이 살아오면서 겪은 일의 영향이 사물을 왜곡해서 보게 한다. 둘째는 문화적인 장막으로, 자신이 태어나서 살아온 환경의 영향을 받아 사물을 있는 그대로 보는 데 장애가 생긴다. 문화는 어떤 지역 사람들이 함께 갖고 있는 가치관이나 생활 태도다. 셋째는 인간 존재가 가진 한계다. 인간이라면 누구나 살기를 원하고 죽기를 싫어하며 편하게 잘살기를 원한다. 자기 몸과 마음의 영향을 받는다. 이와 같이 인간이라면 누구나 갖고 있는 한계가 사물을 있는 그대로 보지 못하게 한다. 이 세 가지 장막에서 벗어날 때 비로소 사물을 있는 그대로 볼 수 있다. 그러려면 선정을 통해 지혜의 눈을 떠야 한다.

아나빠나사띠는 들숨날숨에 마음을 집중하는 수행이다. 수행법은 <대념처경>이나 <아나빠나사띠경>에 나와 있다. 붓다는 "길게 숨을 들이쉬는 때는 길게 숨을 들이쉬는다고 분명히 알고, 길게 숨을 내쉬는 때는 길게 숨을 내쉬는다고 분명히 안다. 짧게 숨을 들이쉬는 때는 짧게 숨을 들이쉬는다고 분명히 알고, 짧게 숨을 내쉬는 때는 짧게 숨을 내쉬는다고 분명히 안다. 호흡의 모든 과정을 알



면서 숨을 내쉬려고 노력한다. 미세한 호흡이 되게 하면서 숨을 들이쉬려고 노력하고, 미세한 호흡이 되게 하면서 숨을 내쉬려고 노력한다." 라고 말했다. 아주 간단한 방법이다. 이것을 호흡의 4단계라고 한다.

이 가운데 첫 두 단계에는 순서가 있지 않다. 그저 어떤 숨이든지 통용되지 않고 편안히 숨을 관찰하면 된다. 숨이 길든지 짧든지 다 그럴 만한 이유가 있다. 그에 대해 감정적으로 반응할 이유가 없다. 몸이나 마음은 언제나 조건화된 상태 속에 있다. 현재까지의 원인에 따른 결과로서의 현재 상태가 있다. 그 상태는 고정되어 있지 않다. 앞으로는 달라질 수 있다. 숨도 마찬가지다. 언제나 같은 숨이 아니다 그 순간까지 조건화된 숨이다. 그렇게 첫 두 단계를 충실히, 자연스럽게 하다 보면 호흡의 세 번째 단계인 숨을 하나도 안 놓치는 단계에 들어간다. 이 단계가 매우 중요하다. 이 단계가 충분히 되어야 네 번째 단계로 안정적으로 들어갈 수 있다.

네 번째 단계는 미세한 호흡이 나타나는 단계다. 하지만 파옥 사야도는 "네 번째 미세한 호흡의 단계는 미세한 호흡부터 니미따(Nimitta, 표상), 선정까지를 포함한다." 라고 말했다. 세 번째 단계인 호흡을 하나도 안 놓치는 상태가 안정적으로 되어 좌선을 하는 동안이나 일상생활에서 호흡을 하나도 안 놓치게 되면 자연스럽게 네 번째 단계인 미세한 호흡이 나타난다. 그러면 앉을 때마다 미세한 호흡이 되고 미세한 호흡을 보다 보면 니미따가 생긴다.

한 대상에 마음 모아야 '선정'

번뇌서 벗어난 '열반'에 비유

사마타로 3가지 장막 벗어나

궁극 실재 보는 위빠사나 수행

미세한 호흡에는 긍정적 측면과 부정적 측면이 있다. 긍정적 측면은 숨을 잘 알아차려서 하나도 놓치지 않았기 때문에 미세한 호흡에 도달했다는 것이다. 부정적 측면은 숨이 미세하긴 하지만 있는데 그것을 감지 못하고 있다는 것이다. 긍정적인 면을 살린다는 것은 통용 없이 미세한 호흡을 유지하는 것이다. 부정적인 면을 보완하는 것은 미세한 숨이라도 알아차릴 수 있도록 집중력을 올리는 것이다. 미세한 호흡이 코 근처에 있을 것이라고 보고 거기에 마음을 모으면 집중력이 높아지면서 호흡이 다시 감지된다. 그때 호흡이 빛으로 바뀐다. 파옥 사야도는 이 현상을 "숨과 빛의 하나 됨"이라고 했다. 숨과 빛이 하나가 되는 상태가 되면, 이때의 빛을 니미따라고 하고 이때부터는 빛이 명상의 대상이 된다. 니미따가 생기기 전에는, 니미따만 생기면 선정에 들어가기 어렵지 않을 거라고 생각하는 데, 사실은 그렇지 않다. 바르게 호흡에 집중해서 니미따가 생겼듯이 니미따에 바르게 집중해야 선정에 들어갈 수 있다. 호흡을 보는 것이든 니미따를 보는 것이든 선정 수행에서 중요한 두 가지가 있다. 첫 번째

는 번뇌가 없는 것이다. 특히 5가지 장애, 즉 감각적 욕망, 악의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회 그리고 의심이 없어야 한다. 두 번째는 명상 대상에 집중하는 것이다. 이 둘을 요약 요약하면 번뇌가 없는 상태에서 집중을 계속하는 것이다. 이를 잘하면 선정에 들 수 있다.

몸 32부분에 대한 마음챙김

계속 호흡이나 니미따를 보다 보면 자동으로 집중이 되는 상태가 온다. 거기에 이르러 다른 대상으로 가고 싶어도 갈 수 없고, 오로지 한 대상에 집중하는 것을 빼고 다른 의지는 가능하지 않게 된다. 팔다리가 무거워지는 느낌이 들면서 몸이 그대로 고정되고 정신도 니미따에 고정된다. 뭘 하려고 하는 어떤 의지도 불가능해진다. 니미따를 향한 집중만 있다. 오로지 한 대상에 집중된 상태에서 시간이 흐른다. 이것이 선정 상태다. 이때 초선정 요소, 즉 일으킨 생각, 지속적 고찰, 희열, 행복, 집중이 뚜렷하다. 선정이 확실하면 5자재를 닦는다. 선정에 들어가고자 할 때 들어갈 수 있고, 선정에 머무르고 싶은 만큼 머무를 수 있고, 선정에서 나오고 싶을 때 나올 수 있고, 의문으로 마음을 향할 수 있고, 선정 요소를 점검하는데 자유자재한 능력을 배양한다. 이러한 능력을 갖추는 비로소 안정적인 선정에 들었다고 할 수 있다. 선정은 정도에 따라 초선정, 이선정, 삼선정, 사선정이라 부른다. <디가 니까야> '대념처경'에서 붓다는 우리 몸이 31부분으로 되어 있다고 했다.

여기에는 뇌가 빠져 있다. 그러나 <빠따삼비다막가(무애해도)>에는 뇌가 포함된 32부분으로 우리 몸이 되어 있다고 쓰여 있고, 주석서인<청정도론>에도 32부분이라고 되어 있다. 몸의 32부분에 대한 마음챙김은 몸에 대한 마음챙김의 하나이다. 아나빠나사띠로 선정을 얻고서 초선정에서 이선정, 이선정에서 삼선정, 삼선정에서 사선정으로 이동한 후, 사선정에서 나와 사선정의 선정 요소를 확인한 다음, 의문(意門)에서 지혜의 눈으로 32부분을 하나하나 식별한다. 예를 들어 머리털을 보려고 주의를 기울이면 머리털을 볼 수 있다. 심장을 보려고 주의를 기울이면 심장을 볼 수 있다. 이렇게 32부분을 하나하나 본다. 그리고 나서 32부분을 한 번에 본다. 몸의 32부분에 대한 마음챙김으로 초선정에만 들 수 있다. 몸의 32부분에 대한 마음챙김은 다른 선정 수행과 관계가 있다. 까시나 수행과도 관계가 있고 4대 수행과도 연관 있다.

까시나 수행은 무색계 선정과 신통을 이루기 위해서 꼭 필요하다. 무색계 선정인 공무번처에 들기 위해서는 까시나의 확장이 필요하다. 신통을 얻기 위해서도 여러 종류의 까시나 선정에 자유롭게 들어갔다 나왔다 하는 훈련이 필요하다. 까시나에는 10가지가 있다. 바로 땅 까시나, 물 까시나, 불 까시나, 바람 까시나, 푸른색 까시나, 노란색 까시나, 빨간색 까시나, 흰색 까시나, 빛 까시나, 한정된 허공 까시나다. 나는 까시나 수행을 통해 집중력이 더 높아진다고 생각한다. 아나빠나사띠하고는 좀 다른 점이 있다. 까시나 수행에서는 적극적으로 까시나를 마음에 새기는 노력이 필요하다.

세상에겐 수없이 많은 것이 있지만 그 모든 것이 우리의 주목을 받는 것은 아니다. 인간의 주의를 한정되어 있어서 주의가 가 있는 대상을 뺀 다른 대상은 주목을 받지 못한다. 까시나 수행은 각각의 대상을 가지고 오로지 그 대상만 있는 세상을 만드는 것이라고도 할 수 있다. 그 대상에만 온통 조의를 기울여 기존에 경험하지 못했던 그 대상만 주목받는 새로운 가능성을 미리 경험해 보는 것이다. 초선정부터 사선정까지 선정에 들고 각각의 선정에 대해 5자재를 훈련하는 것은 아나빠나사띠에서와 같다. 그런데 까시나 수행에서는 아나빠나사띠에서와는 달리 무색계 선정으로 들어갈 수 있다.

정리=박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <사마타와 위빠사나>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- 불사자금이 부족하십니까?
사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님플께서 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
근저당설치비 면제
제주도까지 전국가능
타은행대출 전환가능
단체명의사찰 가능
중단사찰 가능

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



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

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“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 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 쉼번으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 막히고 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.

영남범패학인모집

본 원에서는 영남범패의 계승과 보존을 위하여 뜻을 같이 할 제 15기 학인을 아래와 같이 모집하오니 많은 동참바랍니다.

아래

- 개강일시 : 2015년 11월 16일 <월요일> 오후 3시
교육장소 : 달전사 (함안군 칠원읍 유원길 778)
수강일 : 매주 월요일 오후 3시~6시
교육기간 : 6개월 과정
교육내용 : 1) 상의의식 및 재의식
2) 사물다루는 법
수강자격 : 사발범의한 출가승려에 한 함
수강료 : 월 10만원 <교재비 별도>
준비물 : 필기도구 및 녹음기
문의전화 : 055)587-8419
카페안내 : Daum에서 <영남범패불음원>을 검색해 보세요.

사) 대한불교불음원
원장 원명 합장