

사마타와 위빠사나

전현수(정신과 전문의)

(3) 물질 수행

물질 사라져야 '무상' 찾아온다

4대의 12가지 속성

물질 수행을 하기 위해 4대 수행이라는 사마타 수행을 해야 한다. 4대 수행은 물질을 보는 수행인 동시에 근접심태를 얻을 수 있는 사마타 수행이다.

4대 수행으로 들어가는 길에는 두 가지가 있다. 선정을 먼저 닦고 난 뒤 하는 것과, 선정을 닦지 않고 하는 것이다. 아나빠나사띠로 선정을 먼저 경험하고 난 뒤에 하면 4대 수행이 별로 어렵지 않다. 하지만 4대 수행을 통해 처음으로 삼매를 닦는 경우에는, 사람마다 차이는 있겠지만 시간이 많이 걸리고 쉽지 않아 보였다. 하지만 선정을 얻고 난 뒤에 하는 것이나 선정 경험 없이 하는 경우나 4대 수행을 하는 방법은 같다.

나는 아나빠나사띠, 몸의 32부분에 대한 마음챙김, 까시나 수행을 한 후에 4대 수행을 했기 때문에 4대 수행을 시작하기 전에 항상 아나빠나사띠와 까시나 수행을 통한 초선정, 이선정, 삼선정, 사선정을 차례차례 했다. 까시나 수행을 통한 사선정에서 나와 선정 요소를 접점한 후에 몸의 32부분에 대한 마음챙김을 하면서 4대 수행에 들어갔다. 몸의 32부분에서 4대를 식별하는 식으로 4대 수행을 했다.

처음에는 4대를 식별하는 훈련을 한다. 4대는 지(地, 땅), 수(水, 물), 화(火, 불), 풍(風, 바람)이다. 지, 수, 화, 풍이라고 하여 물질이긴 하나, 엄밀히 말하면 물질의 성질이나 속성, 즉 에너지를 가지고 있는 상태를 말한다. 물론 성질이 모이면 형태를 취할 수 있다. 현대 물리학에서 에너지가 질량을 갖고 있다고 말하는 것과 같은 원리다. 보통 땅 하면 딱딱한 형태를 갖춘 것을 떠올리기 쉽지만, 4대로서의 땅은 본질적으로 땅의 속성을 가진 것을 말한다. 땅의 속성을 가진 것은 어디 있든, 크든 작든 다 땅이다. 물, 불, 바람도 마찬가지다. 궁극 물질인 4대를 식별하려면 4대의 속성을 알아야 한다. 그래서 4대 수행은 4대의 속성을 아는 것으로부터 시작한다.

땅의 속성으로는 6가지가 있으며, 이 속성은 두 그룹으로 나뉜다. 단단함, 거침, 무거움이 한 그룹이고 부드러움, 매끄러움, 가벼움이 다른 한 그룹이다. 단단함과 부드러움은 같이 있을 수 없다. 거침과 매끄러움도 그렇다. 무거움과 가벼움 역시 마찬가지다. 이와 달리 서로 짝이 되지 않는 속성들은 같이 있을 수 있다.

물은 흐름과 응집이라는 두 가지 속성을 가지고 있다. 불은 따뜻함과 차가움이라는 속성을 가지고 있다. 바람은 밀고 지탱이라는 두 가지 속성을 가지고 있다.

지, 수, 화, 풍의 속성은 이렇게 모두 12가지다. 이 12가지 속성으로 모든 물질을 식별할 수 있다. 이러한 구분법은 기본 원소만 해도 1백여 가지가 되는 현대 자연과학에서의 물질 분류와는 많이 다르다. 하지만 자연과학에서의 기본 원소는 아주 작긴 해도 모두 형태가 있다. 붓다가 이 기본 원소들을 본다면 아마 각 기본 원소가 더 이상 나뉠 수 없다는 기본 물질이 아니라 4대가 함께 들어 있는 복합물이라고 말할 것이다. 기본 원소가 더 작게 나뉠 수 있다는 뜻이다.

지, 수, 화, 풍의 속성 12가지로 모든 물질을 식별할 수 있다. 12가지가 있으면 물질이 있는 것이다. 나는 처음에 4대의 12가지 속성에 대해 이해되지 않는 것이 있었다. 땅에 대해서는 별 어려움이 없었는데, 물에 응집 속성이 있는 것이 이해되지 않았다. 응집 상태로 있는 것은 왜 다 물질일까? 나는 이것을 내 나름대로 이해했다. '응집하는 속성이 물의 속성이고 응집이 있으면 물이 있는 것이다. 응집이 되려면 응집을 시키는 것이 필요하다. 응집을 시키는 것이 없으면 물질은 따로따로 존재할 수밖에 없다. 밀가루가 물 없는 밀가루 덩어리로 뭉칠 수 없듯이 어떤 물질도 물의 요소 없이는 뭉쳐지지 않는다.' 이렇게 응집시키는 '힘'을 붓다는 물로 봤다. 뭉쳐 있는 뭔가가 있으면 거기에는 물이 있다고 봤다. 그리고 흐르는 것도 물로 봤다. 물질이 있으면 흐름이나 응집이 항상 있다. 물질 속의 물의 요소에 의해 그렇게 된다.

물질 수행-8가지 기본 물질

세상에 존재하는 모든 것은 두 가지 측면, 즉 관습 실재와 궁극 실재의 형태로 존재한다. 관습 실재란, 우리의 감각기관을 감지된 형태에 우리가 약속을 통해 어떤 이름을 붙인 것이다. 예를 들어 한국인은 누구나 손을 보고 손이라고 하고, 발을 보고 발이라 하는데 이것이 관습 실재다. 인간이 만든 개념도 관습 실재에 속한다.

이에 반해 궁극 실재는 더 이상 분해할 수 없는 자기 고유의 성질을 가지고 있다. 그래서 궁극 실재는 최소 단위가 된다. 고유한 성질을 가지고 있기 때문에 변하지 않는다. 관습 실재인 손이 날씨가 추워지면 색깔이 변하고 크기가 변하는 것과는 다르다. 물론 이는 존재해 있는 동안 성질이 변하지 않는다는 뜻이지, 궁극 실재가 영원하다는 뜻은 아니다. 궁극 실재도 조건에 따라 생겨나고 사라진다. 궁극 실재에는 4가지가 있다. 물질, 마음, 마음부수, 열반이다. 물질 수행은 이 가운데 물질을 보는 수



행이다. 마음과 마음부수는 정신 수행에서 본다. 열반은 위빠사나 지혜가 무르익었을 때 경험할 수 있다.

물질에는 모두 28가지가 있으며 이는 다시 구체물질과 추상물질로 나뉜다. 물질 수행에서는 구체물질 18가지를 먼저 식별한다. 깔라빠에서 구체물질을 식별한다. 깔라빠는 물질이 존재하는 최소 형태라고 말했다.

깔라빠에는 세 종류가 있다. 물질 8가지가 모여서 된 것과 9가지가 모여서 된 것, 그리고 10가지가 모여서 된 것이다. 그러나 그 8가지 물질은 지, 수, 화, 풍, 색깔, 냄새, 맛, 영양소다. 어떤 깔라빠가 있든지 이 8가지 물질은 있다. 깔라빠 속의 물질을 하나하나 식별한다. 깔라빠가 워낙 빨리 일어났다가 사라지는 탓에 처음에는 식별하지 쉽지 않지만, 조금 훈련하면 깔라빠에서 단단함, 거침, 무거움, 부드러움, 매끄러움, 가벼움을 식별할 수 있다. 그러면 깔라빠에 땅 물질이 있는 것이다. 없으면 식별이 안 된다. 땅 물질 식별하기가 숙달되면 물 물질의 흐름과 응집을 감지한다. 4대 수행을 통해 4대의 12가지 속성을 빠르게 식별하는 훈련이 되어 있어 어렵지 않다. 그런 다음 불 물질의 따뜻함과 차가움을 식별하고, 바람 물질의 밀고 지탱을 식별한다. 19가지 구체물질이 있지만, 모든 물질은 4대와 4대에서 파생된 것이다. 다시 말해 색깔을 비롯한 14가지 물질은 4대에서 파생된 것이다.

4대 다음으로 색깔을 식별한다. 깔라빠

선정 관계없이 4대 수행 가능 지·수·화·풍 식별 훈련부터

모든 존재는 관습·궁극 실재 궁극 실재 중 물질 수행 나타나

에서 색깔을 식별한다. 눈에 있는 깔라빠에서부터 시작하여 귀, 코, 혀, 몸, 심장에 있는 깔라빠에서 색깔을 식별한다. 위치에 따라 색깔이 다르다. 내 경우, 처음에 깔라빠에서 색깔을 식별할 때 눈에서는 흰색, 귀에서는 검은색, 코에서는 녹색과 붉은색, 혀에서는 녹색, 몸에서는 노란색이 보였고, 심장에서는 흰색과 붉은색이 감지되었다. 나중에는 위치에 따라 다양한 색깔이 감지되었다. 깔라빠에서 색깔을 보려고 하면 직감적으로 무슨 색깔인지 알 수 있다. 지혜의 눈을 통해 바로 보인다.

냄새 식별은 코에서 시작해 눈, 귀, 혀, 몸, 심장에서 모두 한다. 코에서 먼저 하는 것은 냄새 식별이 코에서 뚜렷하게 일어나기 때문이다. 내가 처음 냄새를 식별할 때는 코에 있는 깔라빠에서 화장품 냄새가 났다. 수행을 하기 전에는 냄새를 전혀 의식하지 못했던 화장품 냄새가 분명히 났다. 눈에서는 눈금 냄새나 물 냄새 같은 것이 났고, 귀에서는 구린내, 혀에서는 역겨운 냄새, 몸에서는 약한 땀 냄새, 심장에서는 피 냄새가 났다. 맛도 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 심장에서 식별했

다. 눈은 약간 짙았거나 그냥 맑았이었다. 혀는 침 맛이었고, 몸은 짙은 맛이었고, 각 깔라빠에 맛이 있었다.

물질의 분열

물질은 4가지로부터 생긴다. 바로 업, 마음, 온도, 음식이다. 업에서 생긴 물질은 10가지 물질로 이루어져 있으며 눈, 귀, 코, 혀, 몸의 감성물질과 심장도대, 남성 물질, 여성 물질, 생명기능 물질에서 보면 된다. 앞에서 마음에서 생긴 물질은 설명했다. 온도에서 생긴 물질은 온도의 분열에 의해서 생긴 물질이고, 음식에서 생긴 물질은 음식으로부터 생긴 물질과 영양소의 분열로 생긴 물질이다.

물질 중에 분열하는 것이 있고 분열하지 않는 것이 있다. 분열하는 것은 깔라빠 내의 온도(불 물질)와 영양소이다. 온도가 분열하여 온도에서 생긴 깔라빠가 생긴다. 다시 그 속에 있는 온도가 분열하여 온도에서 생긴 깔라빠가 생긴다. 영양소의 분열은 좀 복잡하다. 음식에서 생긴 영양소는 소화 열의 도움을 받아 분열한다. (소화 열은 생명 가능 물질로, 업에서 생긴 물질이다.) 분열되어 음식에서 생긴 깔라빠가 생긴다. 분열된 물질이 온몸에 퍼진다. 그에 비해 업, 마음, 온도에서 생긴 깔라빠의 영양소나 오래된 음식에서 생긴 영양소는 음식에서 생긴 영양소와 소화 열의 도움을 받아 분열하여 깔라빠가 생긴다.

분열하는 정도는 힘에 따라 다르다. 예를 들어 마음에서 생긴 깔라빠는 마음의 힘이 아주 약하면 한두 번 분열하기도 하나, 선

정의 힘과 같이 강력한 힘이 있으면 분열을 많이 한다.

눈, 귀, 코, 혀, 몸의 5분에서 생긴 마음인 안식, 이식, 비식, 설식, 신식으로는 마음에 있는 물질이 생기지 않는다. 의문에 있는 마음에 의해서만 마음에서 생긴 물질이 생긴다. 마음, 온도, 음식에서 생긴 물질은 8가지 물질로 구성되어 있다. 마음에서 생긴 물질을 볼 때는 마음이 활동할 때 의문에서 생긴 물질을 보면 된다. 온도나 음식에서 생긴 물질을 보려면 업이나 마음, 온도, 음식으로 생긴 깔라빠 내의 온도나 음식의 분열로 생긴 물질을 보면 된다. 그 물질들을 볼 때 얼마나 분열하는지 본다. 그러면 물질에 따라 분열의 정도가 다르다는 것을 알 수 있다.

6문에서 업, 마음, 온도, 음식에서 생긴 물질을 식별한다. 그다음에 몸의 32부분에서 업, 마음, 온도, 음식에서 생긴 물질을 식별한다. 32부분의 물질 식별이 끝나면 32부분에 포함되어 있지 않는 몸의 불의 요소 4부분과 바람의 요소 6부분을 식별한다. 그래서 몸은 모두 합하여 42상이 된다.

이렇게 하여 몸의 42상에서 물질을 식별했다. 이제 구체물질 식별에 이어 구체물질이 일으키는 현상인 10가지 추상물질을 식별한다. 먼저 허공의 요소라는 물질은 깔라빠를 식별할 때 이미 식별했다. 깔라빠가 덩어리져 있다가 공간을 식별하면서 개개의 깔라빠가 모습을 드러낼 때 본 공간이 추상물질이다. 그다음 추상물질 3가지는 물질의 가벼움, 물질의 부드러움, 물질의 적합함이다. 수행 중에 몸의 가벼움을 느낄 때가 있는데 그것이 물질의 가벼움이다. 가벼움은 땅의 속성이다. 가벼움이 있으면 땅 물질이 있는 것이다. 가벼움과 부드러움이 있으면 무엇을 하기에 적합한 상태가 된다. 적합한 상태가 물질의 적합함이다.

나머지 추상물질은 생성, 상속, 쇠퇴, 무상함이다. 생성은 재생연결 때 물질이 처음 생기는 것을 말한다. 재생연결 때 생기는 물질은 업에서 생긴 물질 3가지다. 심장도대가 있는 깔라빠, 몸 감성물질이 있는 깔라빠, 성 물질이 있는 깔라빠다. 그래서 생성은 12연기 수행 때 관찰할 수 있다. 상속은 생성 뒤에 네 감성물질 등이 생기는 것이다. 쇠퇴는 물질이 머무는 것을 말한다. 무상은 물질이 사라지는 것이다. 이렇게 추상물질 10가지를 식별함으로써 모든 물질을 식별한다.

정리·박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <사마타와 위빠사나>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

탈 종 공 고

- 사찰명 : 금강정사
- 주 지 : 일묘 (양형심)
- 주 소 : 경남 창원시 마산 합포구 중안로 3가 12-3

위 사찰과 위 인은 귀 종단의 중지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2015년 11월 5일

대한불교조계선종 총무원장 법하

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **70,000원**
한박스 14KG 이상 **130,000원**

Sale!

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영하 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 > 망고 체리 아보카도 수입과일 일체 판매합니다 <

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 **www.durianshop.com**

판매 및 문의 **불자가 운영합니다**
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화: 010-5474-1345
입금계좌 : 농협 100023-56-156761 (조명숙)

영남 범음. 범패 제5기 학인모집

불교의식, 작법에 관심 있는 스님 및 불자님들의 많은 동참을 바랍니다.

- ◆ 실용의식 : 천도재 및 49재의식, 실전강의, 각 시물 등
- ◆ 작 범 무 : 천수바라, 회의재바라, 오공양작법 등
- ◆ 교육과정 : 6개월 과정, 수시모집
- ◆ 수 강 료 : 월 10만원
- ◆ 교육대상 : 승, 속 관계없이 가능 함
- ◆ 개강일시 : 2015년 10월 19일 월요일 개강 매주 월요일 오후 2시 ~ 오후 5시까지
- ◆ 교육장소 : 경남 고성군 고성읍 중앙로 25번길 27 가동 205호 (중앙시장 2층)
- ◆ 문 의 처 : 010-5065-5690

근 화 학 당

- ◆ 역학교실 : ① 교양반 ② 전문반
- ◆ 강 사 : 추송 ◆ 수강료 : 월 10만원
- ◆ 문 의 처 : 010-8948-7948
- ◆ 매주 월요일 오후 5시 ~ 7시까지

사찰 및 포교원에서 실제로 상용화 되고 있는 의식, 역학을 집중 지도함

영남범음 범패원장 제봉 근화학당 역학원장 추송 합장

불자의 긍지 · 신행의 기쁨

현대불교신문사 전국 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문

보다 편리한 구독신청 · 광고계제 · 기사제보 연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장	연 락 처
대 구 지 사	손문철	053)768-8008 / 010-2813-8008
광주전남지사	양형선	062)512-5003 / 010-2629-1508
전 북 지 사	조동제	063)910-8977 / 010-8642-7733
영 주 지 국	박영애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남남부지사	청문스님	055)746-9778 / 011-870-0021