

사마타와 위빠사나

전현수(정신과 전문의)

<4> 정신 수행

‘지혜와 성냄’ 그 갈림길에 서서

정신을 있는 그대로 본다는 것

물질을 궁극 물질로 보지 못하면 덩어리로 보게 되고 물질의 실제 모습을 보는 대신 우리 마음대로 생각하듯이, 궁극 실재로서의 정신을 보지 못하면 정신 현상을 덩어리로 보게 되고 정신 현상이 일어날 때 실제로 무슨 일이 벌어지는지 모른다.

이렇게 우리 마음대로 생각하면 고통과 해로움을 피할 수 없다. 예를 들어 화가 났을 때 실제 정신에서 어떤 현상이 일어나는지 모르면 화내는 것이 도움이 된다고 생각할 수 있다. 화가 났을 때 어떤 인식과정이 일어나고 각 인식과정의 마음과 마음부수에 어떤 것이 있는지 모르면 화내는 것에 대해 자기 마음대로 생각할 수 있다.

이와 달리 정신 수행을 하면, 화가 났을 때의 인식과정과 그때 일어나는 마음, 마음부수를 보고 그 영향이 엄청나다는 것을 알게 된다. 그러면 다시는 화를 내지 않으려고 한다. 욕심이 아니라 어리석음에 대해서도 마찬가지다. 수행을 하면 욕심이나 어리석음이 실제로 어떤 영향을 끼치는지를 보고 지혜롭게 살아야 하는 이유를 알게 된다. 화나 욕심, 어리석음이 있을 때 어떤 마음, 마음부수가 있으며 그것이 어떤 영향을 끼치는지에 대해서는 뒤에서 구체적으로 이야기하겠다.

궁극 실재로서의 정신을 식별하는 정신수행은 정신의 인식과정과 인식과정에 있는 마음과 마음부수를 식별하는 것이다. 일반적으로 우리는 정신이 마음으로 이루어져 있다고 생각한다. 하지만 사실은 그렇지 않다. 주된 마음이 있고 마음을 도와서 작용하는 마음부수로 이루어져 있다. 정신 현상을 마음과 마음부수의 합으로 보는 것이 있는 그대로 보는 것이다. 이는 붓다의 가르침인 아비담마에 잘 나와 있으며 수행을 통해 확인된다.

마음과 마음부수를 식별하려면 정신이 일어나는 인식과정을 먼저 식별해야 한다. 인식과정은 크게 3가지로 나눌 수 있다. 첫째는 눈, 귀, 코, 혀, 몸에서 일어나는 인식과정에서 시작하여 의문 인식과정까지 계속되는 인식과정이다. 둘째는 의문에서만 일어나는 의문 인식과정이다. 셋째는 의문 인식과정의 일종이긴 하지만 독특한 성격을 띠어 바로 분류하는 선정 인식과정이다.

이 가운데 선정 인식과정으로 인식하는 것으로 정신 수행을 시작하는 것이 좋다. 이유는 선정 인식과정이 인식하기 쉬워서인데, 이는 다음 두 가지 때문이다. 첫째, 수행을 시작한 지 얼마 안 되었을 때는 마음과 마음부수를 식별하는 것이 쉽지 않다.

그런데 선정 인식과정에서는 자와나(javana, 속행)가 많이 일어나므로, 자와나 속에 있는 마음과 마음부수를 식별할 기회가 많다. 둘째, 선정을 경험하는 과정에서 선정요소를 식별하는데 초선정에서는 선정 5요소를 식별한다. 이 5요소는 선정 상태의 인식과정에 있는 마음부수를 말한다. 선정 요소를 식별하면서 이미 정신을 궁극 정신으로 식별한 것이다. 선정에는 선정 상태의 필수 마음부수인 선정 5요소 외에도 다른 마음부수들이 있는데, 정신 수행에서는 선정 상태의 인식과정에 존재하는 마음과 마음부수를 모두 식별한다.

34가지 마음, 마음부수를 보기 전에 먼저 마음과 마음부수에 대해 살펴보자. 정신은 마음과 마음부수로 이루어져 있다. 마음과 마음부수는 떨어질 수 없는 관계에 있다. 같이 일어났다가 같이 사라진다. 그리고 정신에는 항상 대상이 있다. 또한 정신은 항상 물질적 토대를 가진다. 그래서 항상 생각해야 하는 것이 정신과 정신의 토대로서의 물질, 그리고 정신이 향하고 있는 대상이다.

의문 인식과정-욕계 유익한 마음

법을 대상으로 일어나는 의문 인식과정 중에서 자와나에서 일어나는 욕계의 유익한 마음을 먼저 인식한다. 욕계의 유익한 마음이란 선정의 마음은 아니지만 유익한 상태의 마음이다. 유익한 마음은 욕심이 없는 마음, 성냄이 없는 마음, 어리석음이 없는 마음 가운데 하나이거나, 이 가운데 2~3가지 마음이 같이 있는 것이다.

욕계의 유익한 마음은 기쁨과 지혜와 자극 여부에 따라 8가지로 나뉜다. 8가지를 나열하면 다음과 같다. 기쁨이 함께하고 지혜가 있고 자극 받지 않은 마음, 기쁨이 함께하고 지혜가 있고 자극 받은 마음, 기쁨이 함께하고 지혜가 없고 자극 받지 않은 마음, 기쁨이 함께하고 지혜가 없고 자극 받은 마음, 평온이 함께하고 지혜가 있고 자극 받은 마음, 평온이 함께하고 지혜가 없고 자극 받지 않은 마음, 평온이 함께하고 지혜가 없고 자극 받은 마음, 여기서 자극을 받았으나 받지 않았느냐 하는 것은 외부 요인이 있느냐 없느냐를 뜻한다. 예를 들어 부모의 권유로 보시를 했다면 자극을 받은 마음이고, 자기 스스로 보시를 하고 싶은 마음이 들었다면 자극을 받지 않은 마음이다.

욕계의 유익한 마음에도 '아름다운 마음'에 공통되는 것들 19가지가 있다. 그래서 욕계의 유익한 마음은 기쁨과 지혜가 있



면 마음, 마음부수 34가지다. 지혜는 없고 기쁨만 있으면 33가지고, 기쁨이 없고 지혜만 있어도 33가지다. 기쁨도 없고 지혜도 없으면 32가지다.

그러면 어떤 때 욕계의 유익한 마음이 일어나는가. 앞서 말했듯이 유익한 마음은 욕심이나 성냄, 어리석음이 없는 마음이 하나 있거나 둘, 셋이 같이 있는 마음이다. 또는 현명한 주의가 있는 마음이다. 현명한 주의는 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 정신으로 대상을 접할 때 그것을 궁극 실재인 정신이나 물질로 보거나 그것의 속성인 무상, 고, 무아, 깨끗하지 못함으로 보는 것이다. 붓다의 가르침을 모르는 사람이 현명한 주의를 갖기는 쉽지 않다. 나 역시 정신 수행을 하기 전에 나름대로 지혜롭게 살려고 노력했고 그렇게 살고 있다고 생각했었다. 하지만 정신 수행을 하면서 유일한 마음이 어떤 때 일어나고 현명한 주의가 어떤 것인지 알고 나서는, 내가 지금까지 유익한 마음이 아니라 해로운 마음으로 많이 살아왔음을 알았다. 진리에 입각해서 살지 않으면 자칫 어리석은 주의를 가지게 되고 그 결과 해로운 마음이 있는 인식회로가 돌게 된다. 그러면 그 결과가 나에게 생긴다.

어떤 사물이나 현상에 붙는 형용사나 수식어는 어리석은 주의의 결과라고 보면 된다. 예를 들어 우리는 '아름다운 꽃'이라고 하지만, 사실 그것의 본질은 물질이다. 맛 있는 음식이 있는 것이 아니라 영양소가 있는 것이다. 우리는 살아가면서 수식어를 많이 쓴다. 오늘 내가 잘했다, 잘못했다, 잘해야 한다. 그런데 모든 일은 인과의 법칙에 따라 한 치의 어긋남도 없이 전개될 뿐

현상 모른 채 화내면 고통 인식하면 '화' 영향 알게 돼 모든 일 인과따라 전개될 뿐 과정 못 보니 '평가' 하는 것

이다. 그것을 못 보니 평가를 하는 것이다. 수행을 많이 해서 지혜가 늘면 살아가면서 수식어가 떨어져 나간다.

욕계 유익한 마음을 처음 관찰할 때는, 그때까지 한 수행과 연결해서 한다. 예를 들어 '죽음을 계속해서 생각함' 명상을 통해 자신이 죽는 순간으로 이동하여 자신의 죽음이나 궁극 정신이 사라지는 것을 보고 나서, '나도 언젠가 죽을 것이다.' 하고 결정을 하면 이것이 의문전향이 된다. 의문전향 후 욕계 유익한 마음의 자와나가 7번 일어난다. 이때 기쁨이 있고 지혜가 있으면 마음, 마음부수 34가지를 식별할 수 있다. 또는 선정이 없는 자아의 마음을 가지려고 결정을 하면 의문전향이 일어나고 그 후 욕계 유익한 마음의 자와나가 7번 일어난다. 그때 기쁨과 지혜의 여부에 따라 마음, 마음부수가 32~34가지 있다.

해로운 마음부수 14가지

잠시 해로운 마음부수에 대해 설명하겠다. 해로운 마음부수는 해로운 마음에 따라 오는 마음부수다. 해로운 마음은 탐욕, 성냄, 어리석음이 있는 마음이다. 해로운 마음부수는 모두 14가지다. 이 가운데 4가지는 모든 해로운 마음에 공통으로 있는 마음

부수다. 욕심이 있는 마음이든 화가 있는 마음이든 어리석은 마음이든, 이 3가지 마음부수는 반드시 있다. 그래서 '모든 해로운 마음에 공통되는 것들'이다. 이들 4가지는 어리석음, 부끄러움 없음, 두려움 없음, 들뜸이다.

어리석음은 지혜가 없는 상태다. 대상을 바로 알지 못한다. 부끄러움 없음은 잘못된 행위에 대해 부끄러워하지 않는 것이다. 두려움 없음은 잘못된 행위에 대해 두려워하지 않는 것이다. 부끄러움 없음과 두려움 없음에 대해서는 공주와 시녀의 비유로 설명하면 이해가 쉽다. 공주는 자신이 잘못된 행위를 했을 때 부끄러워하는 반면, 시녀는 잘못된 행위에 대해 두려움을 느낀다. 들뜸은 마음이 안정되어 있지 않은 것이다. 대상에 확고하지 못하고 동요하는 상태다.

나머지 10가지는 해로운 마음의 종류에 따라 있기도 하고 없기도 하는 마음부수다. 그래서 이름을 '해로운 마음에 때때로 있는 것들'이라고 붙인다. 10가지는 탐욕, 사견, 자만, 성냄, 질투, 인색, 후회, 해태, 혼침, 의심이다. 이 중 탐욕, 사견, 자만은 탐욕과 관계된 마음부수이고, 성냄, 질투, 인색, 후회는 성냄과 관계된 마음부수이고, 해태와 혼침은 해태와 관계된 것이고, 의심은 어리석음과 관계된 것이다. 해태와 혼침은 자극 받은 마음이 있을 때 생기는 마음부수다. 유익한 마음에서는 자극 받은 마음과 자극 받지 않은 마음이 마음부수가 같지만 해로운 마음에서는 자극 받은 마음이 되면 마음부수로 해태와 혼침이 추가된다. 외부로부터 자극을

받을 때는 자극을 받은 만한 상태에 있다고 보는데, 해태와 혼침이 그러한 상태다. 불 건전한 5가지 덮개 가운데 있는 해태와 혼침과는 좀 다르다. 여기서 해태와 혼침이 있다는 것은 마음이 확고하지 않고 분명히 깨어 있지 않아서 외부 자극의 영향을 받는다는 것이다.

각각의 해로운 마음부수를 간략히 살펴보자. 탐욕은 탐하는 마음이다. 탐욕은 끈 끈이처럼 대상을 거머쥐는 특징을 가지고 있다. 사견은 잘못된 견해를 말한다. 이치에 어긋나는 고집을 특징으로 한다. '내가 있다는 견해'(유신견)가 불교에서 말하는 잘못된 견해의 표본이다. 모든 잘못된 것이 유신견에서 비롯된다. 자만은 자신을 높게 생각하는 것이다. 성냄은 화가 나는 것이다. 질투는 남이 잘된 것을 시샘하는 것이다. 인색은 자신이 가진 것을 남과 나누는 것을 싫어하는 것이다. 재물이든 정신적인 것이든 자신의 것을 남과 나누는 것을 싫어한다. 후회는 이미 지난 일에 대해 뒤우치거나 인달복달하는 것인데, 2가지 형태가 있다. 과거에 행한 나쁜 일에 대해 나쁜 일을 했다고 후회하거나, 해야 하는데 하지 않은 일에 대해 하지 않았다고 후회하는 것이다. 해태는 나태함이나 게으름이고, 혼침은 마음이 둔하고 무기력한 것이다. 의심은 분명하게 결정을 못하고 회의를 하며 잘 몰라 혼란스럽게 이리저리 생각하는 것이다.

유익한 마음과 해로운 마음은 결정에 의해서 일어난다. 결정을 할 때 현명한 주의에 의해서 하느냐 아니면 어리석은 주의에 의해서 하느냐에 따라 유익한 마음과 해로운 마음으로 갈린다. 유익한 마음이 되면 유익한 마음의 인식과정이 일어나고, 해로운 마음이 되면 해로운 마음의 인식과정이 일어난다. 그래서 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 정신으로 대상을 대할 때 현명한 주의가 아주 중요하다.

사실, 선정을 닦고 유익한 마음과 해로운 마음의 인식과정을 보고 그 영향을 알고 나면 해로운 마음은 거의 안 먹게 된다. 단지 수행을 위해 일부러 해로운 마음을 가져서 해로운 마음의 인식과정이 일어나게 할 뿐이다. 산속 공기 좋은 곳에 살던 사람이 공기가 오염된 도시로 가면 달라진 공기를 민감하게 알아채듯이, 정신수행을 통해서 유익한 마음과 해로운 마음부수를 분명히 식별하면 해로운 마음의 마음부수를 힘들여 하여 멀리 하게 된다.

정리=박익명 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <사마타와 위빠사나>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

### 좋은인연 대출안내

- 대출이 더 필요하십니까?
- 불사자금이 부족하십니까?
- 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

35년 전설상담

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

본점 054)282-9600  
제1지점 054)282-9601  
제2지점 054)282-9602

### 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 : 달 전사 (함안군 칠원읍 유원길 778)
- ◆수강일 : 매주 월요일 오후 3시 ~ 6시
- ◆교육기간 : 6개월 과정
- ◆교육내용 : ① 상용의식 및 재의식 ② 사물다루는 법
- ◆수강자격 : 사발염의한 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

### 현대불교신문 구독문의

- 불교의 현대화  
시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 울곧게 지탱하는 힘
- 불교의 생활화  
생활속의 지혜와 자비로 꽃피는 가르침
- 불교의 세계화  
국경과 인종을 초월한 모든 인간 모든 생명의 행복한 삶

현대불교신문사는 생명 있는 모든 존재의 행복을 위해 험한 길일수록 먼저 달려가겠습니다

현대불교신문과 함께 하십시오  
문의 전화 : 02)2004-8200