

사마타와 위빠사나

전현수(정신과 전문의)

<6> 위빠사나 수행

즐거움에 대한 집착 벗어나자

위빠사나에 들어가며

나는 현재 위빠사나 수행을 하고 있다. 위빠사나 수행을 끝내지 못했다. 위빠사나 수행에서는 물질과 정신, 연기의 무상, 고, 무아의 특성을 보는 데 초점을 둔다. 물론 연기를 대상으로 할 때는 연기하는 물질과 정신의 특성을 본다. 사실 물질 수행이나 정신 수행을 하는 동안에도 위빠사나를 하는 거라고 볼 수 있다. 궁극 물질과 궁극 정신인 마음, 마음부수가 일어났다 사라지는 것을 보고 물질과 마음, 마음부수의 특징인 무상, 고, 무아를 볼 수 있기 때문이다. 그럼에도 물질과 정신, 연기 수행과 위빠사나를 나눈 건, 물질과 정신, 연기 수행의 초점이 무상, 고, 무아를 보는 데 있지 않고 물질과 정신, 연기가 무엇인지를 정확히 아는 데 있기 때문이다.

위빠사나를 하기 전에 물질, 정신, 연기의 요소를 4가지 측면에서 이해하는 수행을 한다. 4가지 측면이란 특징, 기능, 나타남, 가까운 원인을 말한다. 특징은 현상의 두드러진 특징이다. 기능은 구체적으로 작용하는 기능이고 목표를 달성하고자 하는 것이다. 나타남은 경험 속에서 나타나는 방법, 나타나는 모습 또는 결과의 모습이다. 가까운 원인은 의존하고 있는 가장 주요한 원인이다. 이 4가지 측면에서 각각의 물질, 정신, 연기를 정의하고 이해한다.

물질은 존재를 구성하는 5온 중 색온이며, 모두 28가지다. 이 28가지 물질을 나열하면 다음과 같다. 땅의 요소, 물의 요소, 불의 요소, 바람의 요소, 형상, 소리, 냄새, 맛, 영양소, 눈 감성물질, 귀 감성물질, 코 감성물질, 혀 감성물질, 몸 감성물질, 심장도대, 남성 물질, 여성 물질, 생명기능, 허공의 요소, 몸 암시, 말 암시, 물질의 가벼움, 물질의 부드러움, 물질의 적합함, 구체물질의 생성, 구체물질의 상수, 구체물질의 쇠퇴, 구체물질의 무상함이다. 이 물질들을 4가지 측면에서 정의하고 이해한다.

정신은 마음과 마음부수다. 마음은 식이고 식온이다. 마음부수는 52가지인데 이것을 수온, 상온, 행온으로 분류하면 느낌은 수온이고, 인식은 상온이며, 느낌과 인식을 제외한 모든 마음부수는 행온이다. 이렇게 정신을 수온, 상온, 행온, 식온으로 분류하여 각 온에 속하는 마음, 마음부수를 4가지 측면에서 정의한다. 먼저 식온부터 보겠다. 식온의 '식'은 마음이다. 식의 종류는 다음과 같다. 재생연결, 바탕가, 5문전향, 5식, 받아들임, 조사, 결정, 유익한 자와나, 해로운 자와나, 등록, 의문전향, 죽음의 마음, 이들 마음을 4가지 측면에서 정의하고

이해한다.

수온은 느낌이다. 느낌은 육체적 즐거움, 육체적 괴로움, 정신적 즐거움, 정신적 괴로움, 평온의 5가지가 있다. 느낌도 마찬가지로 4가지 측면에서 정의하고 이해한다. 수온의 나머지 요소도 이와 같이 4가지 측면에서 정의한다.

행온에 속하는 마음부수는 식과 느낌과 인식을 제외한 모든 마음 부수다. 그 마음 부수를 열거하면 다음과 같다. 집착, 의도, 집중, 정신적인 생명기능, 주의, 일으킨 생각, 지속적인 고찰, 결정, 정진, 희열, 열의, 믿음, 마음챙김, 부끄러움, 두려움, 탐욕 없음, 성냄 없음, 중립, 정신적 몸의 고요함, 마음의 고요함, 정신적 몸의 가벼움, 마음의 가벼움, 정신적 몸의 부드러움, 마음의 부드러움, 정신적 몸의 적합함, 마음의 적합함, 정신적 몸의 능숙함, 마음의 능숙함, 정신적 몸의 옳음, 마음의 옳음, 바른 말, 바른 행위, 바른 세계, 연민, 함께 기뻐함, 통찰지의 기능, 어리석음, 부끄러움 없음, 두려움 없음, 들뜸, 탐욕, 사견, 자만, 성냄, 질투, 인색, 후회, 해대, 혼침, 의심의 50가지다.

마지막으로 연기의 요소다. 즉 무명, 행, 식, 정신, 물질, 6가지 감각장소, 집착, 느낌, 갈애, 취착, 존재, 태어남, 늙음, 죽음, 슬픔, 비탄, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망이다.

위빠사나- 무상, 고, 무아 보기

물질, 정신, 연기를 4가지 측면에서 정의함으로써 위빠사나의 대상이 되는 물질, 정신, 연기를 정확히 이해할 수 있다. 이 작업을 마친 후에 위빠사나를 한다.

위빠사나는 궁극 실재인 물질, 마음, 마음부수, 연기의 특성인 무상, 고, 무아를 관찰하는 것이다. 나는 물질로부터 시작하는 위빠사나를 했다. 이 수행에서는 깔라빠 내의 물질, 즉 속성 혹은 성질이 일어났다 사라지는 것을 본다. 깔라빠는 궁극 실재인 물질이 아니다. 깔라빠는 물질이 모여 있는 것이다. 8가지 물질이 모여 있는 깔라빠도 있고, 9가지 물질이 모여 있는 깔라빠도 있으며, 10가지 물질이 모여 있는 깔라빠도 있다. 깔라빠 내의 물질인 지, 수, 화, 풍, 형상, 냄새, 맛, 영양소, 생명기능, 성 물질, 감성물질, 심장도대, 소리의 특성인 무상, 고, 무아를 관찰해야 한다.

예를 들어 땅의 속성인 단단함이 일어났다 사라지는 것을 본다. 일어났다 사라지는 것을 분명하게 볼 때까지 관찰한다. 단단함의 생멸을 분명하게 보게 되면 그 다음 단계로 다음과 같이 한다.



'물질이 일어났다 사라지는 것이 무상이다.' 하고 결정을 한다. 그 결정이 의문전향이다. 의문전향 후 자와나가 7번 일어난다. 의문전향과 자와나의 대상은 물질이므로, 물질이 일어났다 사라지는 것을 의문전향과 자와나에서 본다. 그것이 분명하면 물질이 무상이라는 것을 아는 마음을 대상으로 한다. 이렇게 대상이 물질에서 마음으로 바뀐다. 그 마음이 일어났다 사라지는 것을 본다. 그런 후에 아는 마음도 무상이라고 결정한다. 그러면 아는 마음을 무상으로 보는 마음을 대상으로 하여 의문전향과 자와나가 일어난다. 무상이라고 아는 마음이 일어났다 사라진다. 다시 또 무상이라고 아는 마음이 무상하다고 결정을 한다. 그 마음을 대상으로 위빠사나를 한다. 이렇게 앞선 마음을 대상으로 계속 위빠사나를 한다. 내 경우 이렇게 했을 때 마음이 사라지는 것만 계속되었다.

무상은 일어났다 사라지는 것이고, 물질이나 정신이 무상한 것이(고, 괴로움)다. 무아는 물질과 정신에 대해 우리가 통제할 수 있는 것이 하나도 없다는 사실이다. 궁극 실재인 물질과 마음, 마음부수, 연기가 무상, 고, 무아의 속성을 가지고 있다는 것을 순간순간 명확히 알게 됨으로써 무상, 고, 무아와 반대되는 생각인 법(法)이 계속되고 즐겁고 내 것이라는 생각에서 벗어

나. 이렇게 나는 물질의 무상, 고, 무아를 보고 난 뒤 그것을 보는 정신을 대상으로 무상, 고, 무아를 보는 위빠사나를 했다. 그랬더니 정신 인식과정의 마음과 마음부수의 무상, 고, 무아를 보고 그것을 보는 마음을 대상으로 무상, 고, 무아를 보는 위빠사나로 넘어갔다. 연기를 대상으로 할 때도 마찬가지다. 연가에서 일어나는 물질과 정신의 무상, 고, 무아를 보고 그것을 보는 마음의 무상, 고, 무아를 보는 위빠사나를 한다. 이렇게 물질과 정신에 대한 위빠사나를

경험한다. 물질과 정신의 위빠사나 지혜가 깊어지면 열반을 경험할 수 있다.

일상에 도움이 되는 점

위빠사나 수행은 사물의 속성을 있는 그대로 아는 것이다. 사물 중에 가장 중요한 것은 우리 존재를 이루는 몸과 마음이다. 위빠사나 수행을 하면 몸과 마음의 속성, 다시 말해 우리 존재가 무엇인지를 있는 그대로 알 수 있다.

위빠사나 수행은 몸과 마음을 이루는 근본 요소를 가지고 한다. 몸은 궁극 물질로 이루어져 있고 마음은 궁극 정신인 마음과 마음부수로 이루어져 있다. 위빠사나 수행에서 궁극 물질과 궁극 정신으로 구성된 몸과 마음을 있는 그대로 관찰하면, 궁극 물질과 궁극 정신이 순간순간 일어났다 사라진다는 것을 알게 된다. 이렇게 궁극 물질과 궁극 정신의 속성을 보기 때문에 모든 허상을 물리칠 수 있다. 물질과 정신이 빠르게 일어났다 사라지는 것을 속수무책으로 지켜볼 수밖에 없는 것이 '괴로움'이고, 몸과 마음에서 내가 통제할 수 있는 것이 하나도 없다는 것이 '무아'다. 몸과 마음은 자체의 법칙인 원인과 결과의 원리에 따라 움직일 뿐, 우리의 생각이나 바람이 그 사이에 끼어들 틈은 전혀 없다. 상황이 이렇게 괴로움은 불가피하며, 불가피한

괴로움은 받을 수밖에 없다. 그것에 저항해 봤자 스스로 괴로움만 더할 뿐이다. 우리가 할 수 있는 최선은, 불가피하게 겪어야 하는 괴로움만 존재하게 하는 것이다. 요즘 서양의 정신치료에서도 불가피한 괴로움과 스스로 만드는 괴로움을 구별하여 후자를 줄이는 데 중점을 두고 있다.

우리는 정확하게 모르기 때문에, 자신에게 도움이 된다고 여겨지는 일을 한다. 무지를 바탕으로 자신에게 도움이 되는 일을 찾는다. 이렇듯 판단의 기반이 허술하니 후속 결과가 좋지 않을 수밖에 없다. 위빠사나 수행을 통해 몸과 마음의 본질을 보고 어떻게 사는 것이 나에게 가장 이로운지를 알게 되면 자연과 같이 된다.

위빠사나 수행을 통해 몸과 마음의 속성을 잘 알면 그에 맞게 몸과 마음을 대한다. 몸이 계속 바뀌고 내 말을 듣지 않고 괴로움이 불가피하다고 알면 몸의 괴로움에 크게 동요하지 않는다. 몸이 괴롭다고 마음까지 괴로움에 빠지지 않는다. 마음도 마찬가지다. 마음은 통제할 수 없다. 괴로움 만한 상황이 되면 괴로움 수밖에 없다. 그럴 때, 그것을 못 받아들이고 일을 벌여 더한 괴로움을 자초하는 대신, 그러한 줄 알고 받아들이야 한다. 몸이 아플 때 마음이 안 아파 지도록 하고, 마음이 아플 때 마음이 더 아프지 않도록 하는 것이 중요하다. 자칫하면 벌어질 악순환을 막아야 한다.

위빠사나 수행을 통해 모든 것은 조건에 따라 변한다는 것을 알면 살아가는 데 도움이 된다. 괴로운 것도 시간이 지나면 사라진다는 것을 괴로운 그 순간에 알 수 있으면 괴로움을 보는 것이 달라진다. 그렇게 알고 보는 것이 우리를 덜 힘들게 한다. 즐거운 것도 마찬가지다. 보통 우리는 즐거운 것이 사라지면 그 자체로 괴로워하며 후유증에 시달리지만, 즐거움도 조건이 바뀌면 사라진다는 것을 알면 즐거움에 매달림으로써 일어나는 고통을 덜 겪을 수 있다.

모든 것이 원인과 결과의 법칙에 따라 변한다는 것을 알면 살아가는 것이 달라진다. 어떤 현상을 보더라도 다 그러한 이유가 있다고 보고 받아들일게 된다. 그리고 그 상황에서 차분하고 안정된 마음으로 최선의 선택을 하게 된다. 동요 없이 안정적으로 살아가게 된다. 이것이 위빠사나 수행이 삶에 도움이 되는 이유다. 수행은 종교의 측면이나 영성의 측면이 아닌 일상생활의 측면에서도 매우 중요한 것이다.

<끝>

이 글은 <사마타와 위빠사나>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

탈종공고
• 사찰명 : 죽림사
• 법 명 : 해안(손정모)
• 주 소 : 경남 산청군 시천면 지리산대로 1007번길 32
• 사찰명 : 바름정사
• 법 명 : 행화(백상욱)
• 주 소 : 경남 거제시 연초면 죽서길 30
위 사찰과 위 인은 귀 중단의 중지중풍이 맞지않아 이에 탈종합을 공고합니다.
2015년 12월 3일
임제불교조계종 총무원장 법하

충은인연 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
[대출기간 기본5년]
[근저당설정부 면제]
[제주도까지 전국가능]
[타은행대출 전환가능]
[단체명의사찰 가능]
[중단사찰 가능]
전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522
35년전설상담
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602
형산새마을금고

수행도우미
미국 FDA 등록인증 3009241067
발로해(두한족열양말)
노폐물 독소 썩 빠지며
발 보들보들
발냉병 즉시 해소
법당에서 절할때 꼭 필요해요.
자나개나
중단전 차크라 열고
목, 뒷골, 어깨 활 풀림
스트레스 제로
온 몸에서 엄청난 氣感 체험
氣사라다
누구나 누워서 저절로
자동단전호흡 100%
피로회복, 氣도움 확실
환자에게 최고의 선물
호락호락 팬티
배, 엉덩이, 골반, 허리
차가움 냉병 즉시 해소
노폐물, 독소 배출 왕~
보디스킨
발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리
목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며
정신이 맑아지고 졸림, 나른,
피로회복 즉시 해소
세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름
www.법왕정사.net
010.3487.0035