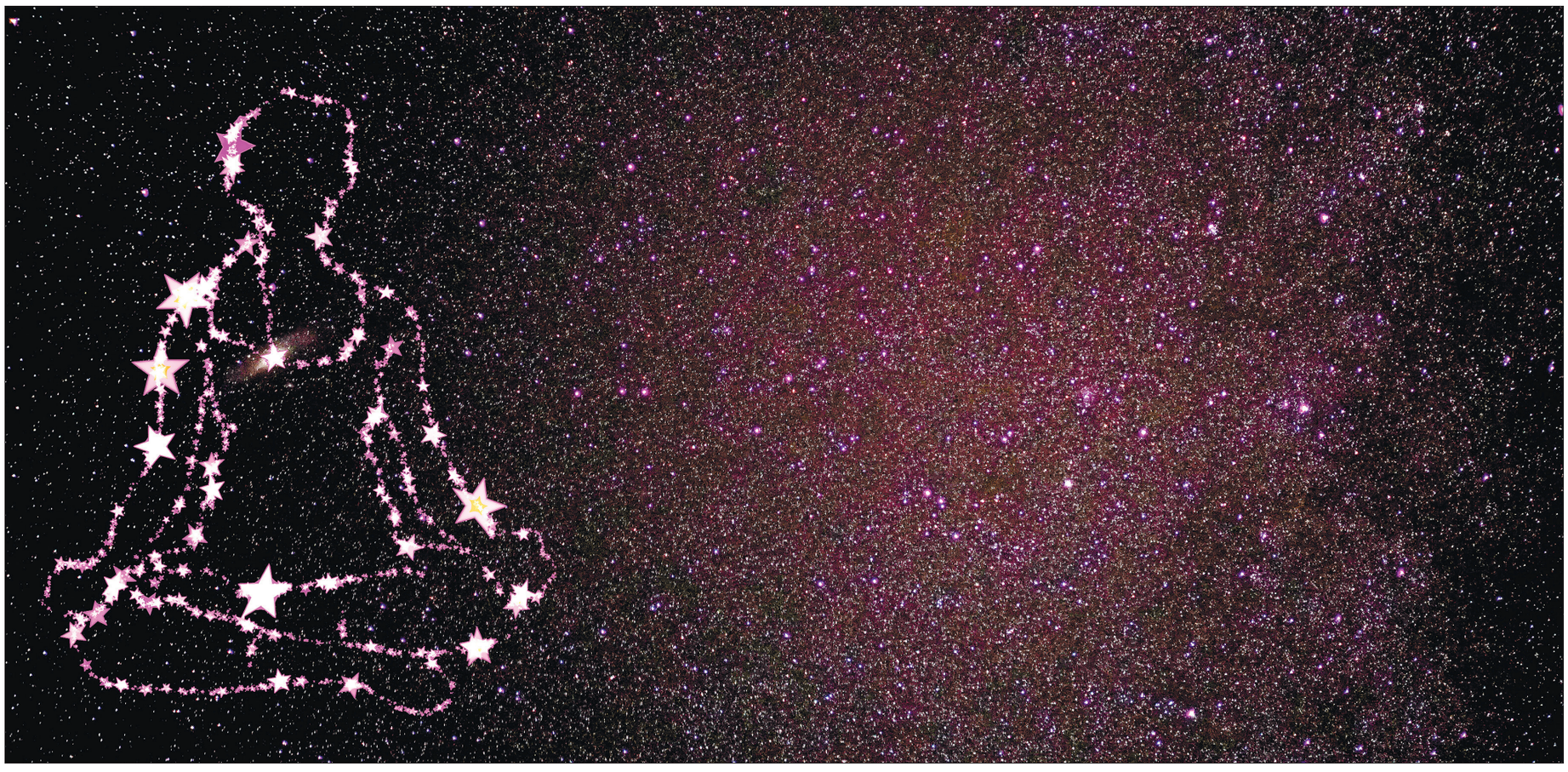
무상을 통해 무아를 깨닫다



명상書 톺아보기

정준영 교수의

'위빠사나 이야기-있는 그대로'

〈2〉 수행법으로써의 위빠사나

오늘날 어떤 수행 방법으로 지혜를 계발하고 있을까. 현재 우리가 접할 수 있는 위빠사나 수행 방법은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 위빠사나(觀)와 사마타(samatha, 止)를 함께 하는 수행과 위빠사나만 홀로 진행하는 수행으로 나눌 수 있다. 이 두가지 구분은 또 다시 여러 가지 방법으로 세분화된다. 본서에서는 편의상 위빠사나 만으로 진행하는 순수위빠사나(純觀)를 살펴볼 것이다.

이 순수위빠사나 수행법은 초기경전보다는 5세기에 집필된 붓다고사의 '청정도론(淸淨道論, Visuddhimagga)'과 주석문헌에서 많은 영향을 받았다. 즉, 붓다의 수행법이라기보다는 붓다의 수행법을 바탕으로 후대에 만들어진 수행법이다. 붓다의 열반 이후 거의 천년 동안의 고민과 노력 끝에 만들어진 결과물이기 때문에 초기경전에는 나타나지 않는 새로운 신조어들이 등장하고, 그 내용 또한 세밀하고 정교해졌다. 이와 같은 흐름은 미얀마의 불교 전통을 통해 더욱 눈부시게 발전했다.

그러나 오늘날의 위빠사나 수행법이 정학만을 강조하는 것은 아니다. 순수위빠사나라고 할지라도 계정혜 삼학을 추구한다. 또한 사마타를 통한 선정(禪定, jhana)의 성취를 거부하지만, 초보 수행자를 위해 집중을 돕는 개념적 방법을 차용하기도 한다.

현재 미얀마에서 진행되는 순수위빠사나 수행법은 그 종류가 다양하다. 대표적인 순수위빠사나 수행법으로는 마하시 위빠사나, 순룬 위빠사나, 쉐우민 위빠사나를 들 수 있다. 이들 셋은 공통적으로 위빠사나만으로 수행하지만, 방법론에서는 커다란 차이를 보인다.

첫 번째로 순룬 사야도의 수행 방법을 가르치는 순룬 위빠사나는 손을 쥐는 방법부터 가르친다. 그 이유는 고정된 자세로 들숨과 날숨의 길이를 맞춰 호흡을 하다 보면 호흡이 풀무질하는 것처럼 강렬해지면서 통증이 유발되는데, 이를 참기 위해 손을 꼭 쥘 필요가 있기 때문이다. 코 끝에 닿는 강렬한 호흡의 감각에 50분간 집중하고, 나머지 50분간은 호흡을 내려놓고 몸의 느낌을 주시한다.

반면에 쉐우민 사야도의 쉐우민 위빠사나 수행법은 몸에 대한 주시보다는 마음에 대한 주시를 강조한다. 이 수행은 '아는 마음'이 중요하다. 일어난 마음과 그 마음을 알아차리는 것이 수행의 핵심인 것이다. 이 과정에서 수행자는 주시를 계발하기 위해 일부러 천천히 행동하거나 명칭을 붙이는 마하시 방법과는 다른 길을 걷는다. 몸과 마음을 자연스럽고 편안하게 유지하며 마음을 주시한다. 이들 순룬 사야도와 쉐우민 사야도의 위빠사나 수행법에 대해서는 5장에서 구체적으로 다루겠다.

마하시 사야도의 위빠사나 수행법은 오늘날 가장 널리 알려진 수행법이다. 서양에도 소개되어 심리치료 방법으로도 활용되면서 불교 수행법에 머물지 않고 명상이란 이름으로 재탄생되었다. 마하시의 위빠사나는 순룬이나 쉐우민과는 또 다르다. 호흡을 통한 배의 움직임을 주시의 기본 대상으로 삼고, 행선과 좌선을 병행한다. 또한 주시의 힘을 키우기 위해 일부러 천천히 걷고 행동할 뿐만 아니라 대상에 명칭을 붙인다.

마하시 위빠사나 수행은 센터장의 경험이나 추구하는 바에 따라 다시 세분화된다. 빤디따라마, 삿다마란시, 찬메이 위빠사나 수행센터 등이 마하시 사야도의 가르침 안에서 조금씩 다른 형태로 그들의 전통을 만들어 가고 있다. 이처럼 위빠사나 수행은 각각의 지도자와 수행 전통에 따라 다양한 방법으로 확장된다. 이외에 해외에 소개되지 않는 미얀마의 위빠사나 수행법들도 존재한다. 미얀마 외의 다른 상좌부불교 국가의 수행법들까지 고려한다면 위빠사나 수행법은 매우 다양하고 그 방법 역시 지속적으로 늘어나는 추세라고 할 수 있다.

이 책은 다양한 위빠사나 수행법 중에서 미얀마의 수도 양곤에 위치한 마하시 수행센터의 수행법을 중심으로 시작할 것이다. 필자는 이곳에 여러차례 방문하여 우 와사와 사야도와 우 자띨라 사야도께 가르침을 받았다. 이 책에 소개되는 내용은 마하시 사야도의 가르침을 중심으로 하되, 두 스승의 가르침도 함께 담았다.

> "몸과 마음대한 주시와 집중을 활용해 바른사유, 지혜를 계발한다"

먼저 수행자가 어떻게 위빠사나를 시작하고 진행하는지, 그리고 목적은 무엇인지 알아볼 것이다. 동시에 행주좌와의 수행법을 구체적으로 제시하고, 수행의 전반적인 유의점도 살필 것이다. 이 과정에서 상좌부 전통의 가르침뿐만 아니라 가능한 초기경전의 설명을 통해 이해를 돕고자 할 것이다.

위빠사나가 어색한 수행자의 경우, 이 책이 조금 어렵게 느껴질 수 있다. 하지만 소개하는 방법들을 모두 실천하라는 것은 아니다. 수행자는 잠깐 동안의 수행에서부터 그것을 지속하고 반복함으로써 시나브로 발전하게 될 것이다. 짧은 시간이라도 정확하게 수행할 수 있다면 성공이다. 가정이나 사회생활을 하면서 시간이 있을 때마다 5분, 10분, 30분, 1시간 수행하는 것도 좋다. 얼마간이라도 정확히 수행하면 그동안 미처 알지 못했던 진정한 휴식의 세계를 경험하고 몸과 마음의 피로감 해소와 아울러 생활의 활력을 느끼게 될 것이다. 더 나아가 한두달정도 집중수련을 경험한다면 인생의 새로운 계기를 만날 것임이 분명하다.

몸이나 마음이 괴로운 사람, 그 괴로움으로부터 벗어나고 싶은 사람은 누구나 이 수행을 통하여 '나'라는 생각의 허와 실을 정확하게 볼 것이다. 위빠사나는 버릴 것과 취할 것을 구분하는 지혜를 일으키고, 자신과 남들을 보호하며, 슬픔과 비탄, 갈애와 불안, 육체적 정신적 괴로움으로부터 벗어나 조건없는 최상의 행복으로 이끌어 주는 수행이다.

붓다의 중심 가르침

붓다의 시대, 인도에는 특유의 신분제도인 카스트(caste)가 존재했다. 부모에 의해 태어난 계급은 바꿀 수 없었고, 숙명처럼 살아야만 했다. 붓다는 이러한 고정된 운명을 거부했다. 사람은 계급을 떠나 누구나 평등하고, 노력을 통해 발전과 변화를 추구할 수 있다고 생각했다. 계급은 숙명이 아니라 자신의 노력 여하에 달린 것이라고 보았다. 붓다는 이러한 발전과 계발을 '바와나'라고 불렀다. 바와나는 오늘날 수행(修行) 혹은 명상(瞑想)으로 번역한다. 불교수행은 이처럼 변화와 발전에서 시작한다.

깨달음을 얻기 전 싯다르타는 출가하여 6년간의 고행의 길을 걷는다. 당시 유행한 고행법들을 통해 고정불변의 실체, 즉 아뜨만을 찾기 위해 부단히 노력했다. 하지만 그는 영원한 행복을 누릴 아뜨만을 찾지 못한다. 그는 중도를 통해 깨달음을 얻는다. 고정된 실체를 부정하는 변화, 그리고 그 안에서의 발전은 깨달음의 핵심 키워드였다. 무상에 대한 이해의 시작은 무아에서 완성된다. 무상의 이해는 결국 나라고 할 만한 것이 없음을 알게 한다. 위빠사나는 무상을 통해 무아를 체득하는 방법이다.

수행자가 몸과 마음을 있는 그대로 보아 삼법인을 통찰하고 지혜를 통해 무지로부터 벗어날 수 있다면 위빠사나 수행이라고 할 수 있다. 결과적으로 위빠사나는 그 다양한 방법에도 불구하고 다시 붓다의 중심 가르침으로 귀결된다. 아무리 다른 전통의 위빠사나 수행법이라고 할지라도 지혜를 계발하기 위해서는 붓다가 설하신 계정혜 삼학의 길을 벗어나기 어렵다. 어떠한 위빠사나 수행법이라도 팔정도와 분리하여 진행할 수는 없는 것이다. 팔정도의 일부분이 아니라 팔정도 전체를 아우르는 중도가 위빠사나이다.

따라서 위빠사나 수행자는 먼저 계를 지키고 몸과 마음에서 나타나는 불선을 막아 끊고 선함을 계발 유지하는 노력과 더불어 주시와 집중을 활용한다. 수행자는 이 과정에서 분명한 앎을 지니고, 사성제에 대한 바른 견해와 감각적 욕망과 나쁜 사유가 없는 바른 사유라는 지혜를 더욱 계발하게 된다. 이처럼 위빠사나는 삼학을 통해 지혜를 계발하는 수행법이다. 중도를 통한 붓다의 깨달음이 곧 위빠사나의 길이다.

탈 종 공 고

• 사찰명 : 서봉사
• 스님명 : 명 음 (속명 : 성지현)
• 주 소 : 대구광역시 남구 명덕로 54길 34 (이천동439-2)

위 사찰과 위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2020년 6월 30일

대한불교조계종 총무원장 법하

탈 종 공 고

• 사찰명 : 법제사
• 스님명 : 상 일 (속명 : 장상일)
• 주 소 : 부산 중구 보수북길 33-4 (보수동 1 가)

위 사찰과 위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2020년 7월 8일

대한불교조계종 총무원장 법하

굴셀건
80ml × 60팩
13만원
지리산 다슬기 眞 골드


無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액


물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!
100ml × 60팩
6만 5천원
평안할 강

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원