탐욕과 성냄 없애는 수행 '위빠사나'

명상書 톺아보기

정준영 교수의

'위빠사나 이야기-있는 그대로'

〈1〉 위빠사나 수행을 소개하며



위빠사나란?

위빠사나 수행이란 지혜를 키워나가는 것을 말합니다. 그렇다면 지혜란 무엇일까요? 지혜에 대해서는 여러 가지로 설명할 수 있지만, 초기불교에서 설명하는 지혜는 '분명한 앎'과 함께하는 '통찰'을 의미합니다. 따라서 무엇이든 있는 그대로의 실제를 분명히 아는 방법이라면 지혜를 키우는 것이며 위빠사나라 부를 수 있습니다.

하지만 위빠사나란 쉽지 않습니다. 왜냐하면 나타나는 현상을 있는 그대로 보는 것이 말처럼 쉬운 일이 아니기 때문입니다. 우리가 몸과 마음의 현상을 살피려고 하면 어느 순간 선입견이 떠오릅니다. 그래서 보려고 해도 기억이라는 색깔이 입혀진 대상을 보게 되고, 먹으려고 해도 기억이라는 조미료가 첨가된 대상을 먹게 됩니다. 이것이 우리의 삶이고, 일반적인 인식과정입니다.

위빠사나는 이러한 틀로부터 벗어나고자 하는 노력에서 시작됩니다. 우리가 지닌 선입견은 기억에 의존하고 고정시키려는 속성이 있어 현재 변화하는 실제의 속도를 따라가지 못합니다. 안타깝게도 머릿속에서 만들어진 고정된 생각은 변화하는 실제의 모습을 덮으려 노력합니다. 하지만 오히려 이 과정에서 괴로움(苦)이 발생합니다. 왜냐하면 내가 바라는 생각에 비해 실제의 변화가 너무나 빨라 덮을 수 없기 때문입니다. 예를 들어 누구나 사랑하는 사람과 영원하기를 바랍니다. 하지만 사람은 누구나 빠른 속도로 변합니다. 사랑하는 사람 역시 늙고 병들고 죽는 변화의 과정에서 벗어날 수 없습니다. 누군가와 영원하기를 바라는 마음은 고정된 생각이고, 빠르게 변화하는 것은 실제의 모습입니다. 결국 생각은 실제의 모습을 조정할 수 없습니다. 이것은 불만족을 만듭니다. 즉, 괴로운 것입니다.

위빠사나는 이러한 변화에 적응하려는 시도입니다. 가능한 관념과 생각에서 벗어나 실제의 변화하는 모습을 바라보려는 시도인 것입니다. 하지만 오랜 시간 고정된 생각에 익숙해진 마음은 빠르게 변화하는 실제를 바라보기 어렵습니다. 이러한 어려움을 극복하는 방법으로 붓다는 여덟 겹의 길(八正道)을 제시합니다. 그 중에서도 집중(定)을 통하여 설명되는 바른 노력(正精進), 바른 주시(正念), 바른 집중(正定)이 바로 개념을 벗어나 실제를 바라보는 지름길이 되어 줍니다.

특히 상좌부불교 안에서는 바른 주시(正念)의 특성을 더욱 부각하여 수행의 구체적인 방법으로 제시하고 있습니다. 이와 같은 수행과정을 통해 수행자가 끊임없이 노력할 때 그는 빠르게 변화하는 모습을 있는 그대로 보는 힘을 얻게 됩니다. 이것이 지혜를 키워나가는 위빠사나 수행이며, 불만족(괴로움)으로부터 벗어나는 길입니다.

이제 고정된 틀로부터 벗어나기 위해, 빠른 변화에 적응하기 위해, 불만족으로부터 벗어나기 위해 그 해결 방법으로 위빠사나 수행방법을 소개합니다. 크게 위빠사나의 이해, 시작, 진행, 발전이라는 네 개의 과정으로 구분하여 위빠사나의 의미와 수행방법, 그리고 진행과정에서의 문제점과 그 해결 방법을 다룹니다.

첫 번째 장과 두 번째 장을 통해서는 위빠사나의 의미를 밝히고 오늘날 진행되는 다양한 위빠사나 수행법 중 마하시 사야도의 방법을 소개합니다. 본 수행법은 앉고 걷고 서고 눕고 일상에서 알아차리는 다섯 가지의 방법으로 나누었으며, 독자가 실제로 읽고 따라 해 볼 수 있는 설명과 이에 대한 이론적 배경으로 구성하였습니다.

세 번째 장은 두 번째 장을 통해 위빠사나 수행을 시작한 초보 수행자에게 필요한 핵심 기능과 장애에 대해서 설명합니다. 수행자는 위빠사나 수행의 진행 과정 안에서 집중의 힘을 키우고 대상과의 동일시를 벗어나기 위해 '이름 붙이기'의 방법을 시도할 수 있습니다. 그리고 수행의 발전을 위해 '주시(sati)'와 알아차림(sampajanna)의 힘을 키우게 되며, 더 나아가 행위를 하기 전에 '의도'가 있음을 파악하는 수순으로 진행하게 됩니다. 본 장을 통해서는 이러한 과정이 왜 필요한지, 그리고 이를 위해 수행자가 지녀야 하는 마음가짐은 어떠해야 하는지 등에 대해서 설명합니다.

> 불교 지혜를 키워가는 과정
> 통찰 통해 일반인식의 틀 깨
> 실제 바라보는 지름길 역할

네 번째 장은 위빠사나 수행의 본격적인 발전 과정에 대해 다룹니다. 지금까지 설명된 위빠사나 수행법을 간략하게 정리하고, 본 수행과정에서 주의해야 할 점을 설명합니다. 다만 본장에서 설명하는 주의해야 할 점은 세 번째 장을 통해 소개된 장애들보다 좀 더 섬세하고 심리적인 문제들을 다룹니다. 이러한 과정을 통해 수행자는 수행의 핵심 기능을 더욱 발전시키고 어려움을 극복해 나아가게 됩니다. 결국 여실지견을 통해 불만족으로부터 벗어나는 길이 제시되고 있는 것입니다.

그리고 마지막 장에서는 순룬(Sunlun)과 쉐우민(Shwe Oo Min) 위빠사나의 역사와 수행법에 대해 소개합니다. 마하시와 마찬가지로 이들 역시 선정을 성취하지 않고 위빠사나만 진행하는 순수 위빠사나 수행으로, 상좌부 전통의 맥락에서 진행하는 현대 수행법입니다. 마하시 위빠사나 수행은 〈청정도론〉을 중심으로 그 발전의 구조를 잡고 있으나, 이들 위빠사나는 상좌부의 전형적인 방식에서 벗어난 또 다른 형태의 위빠사나 수행법입니다. 순룬 위빠사나는 독특한 호흡을 사용하고, 쉐우민 위빠사나는 마음을 강조하는 수행을 진행합니다.

대부분의 명상가들은 감각적 욕망에 기준하여 만족할 만한 경험은 명상의 순기능으로, 괴롭거나 힘든 경험은 명상의 역기능으로 이해합니다.

빛을 보거나 신비한 체험을 하면 초월적 경험을 했다고 해석하고, 통증 없이 수행 시간이 빨리 지나가면 유의미한 결과를 얻었다고 해석합니다. 망상이나 환영을 보면 무의식이 반영된 것이기에 존중해 주어야 한다고도 합니다. 반면에 다리가 저리거나 시간이 안 가고, 망상이 많고, 불안하면 수행이 퇴보했다거나 수행을 망쳤다고 해석합니다. 이들은 모두 탐욕과 성냄을 기반으로 한 잘못된 판단입니다.

위빠사나는 즐거운 경험과 괴로움 경험, 혹은 자신의 판단에 따라 호불호를 결정하는 수행이 아닙니다. 탐욕과 성냄을 없애기 위한 수행입니다. 위빠사나는 희열이 오든지 다리가 쑤시든지 판단하지 않고 있는 그대로 보는 방법입니다.

최근 북미에서 시작된 명상의 열풍과 대중화는 우리나라에까지 이어지고 있습니다. 특히 위빠사나 수행은 번뇌를 제거하고 열반을 추구하는 수행법에서 심신의 치유를 위한 마음챙김 명상법으로 대중화 되고 있습니다. 명상의 대중화는 저변 확대라는 측면에서 보면 참으로 반가운 일입니다. 그러나 자칫 위빠사나가 다양한 명상들 사이에서 본래의 의미를 잃는 것은 아닐까 하는 염려도 있습니다.

위빠사나는 심신의 즐거움이나 이완, 그리고 자아 존중감을 위한 명상이 아닙니다. 근본적인 괴로움에서 벗어나고자 하는 사람들을 성인으로 만드는 것이 목적인 수행입니다. 위빠사나에 대한 올바른 이해가 심리치료적 명상과 불교수행을 구분하고 올바른 선택의 길로 안내할 것입니다.

저자 **정준영 교수**는…



초기불교를 전공한 대학교수이자 명상지도자로 스리랑카 국립 켈라니아대에서 위빠사나 수행을 주제로 철학박사 학위를 받았다. 경전연구소 상임연구원, 불교학연구회 편집위원장을 역임하고 현재 서울불교대학원대 불교학과 명상학 전공 교수 등으로 활동하고 있다. 저서로는 〈위빠사나〉, 〈다른 사람 다른 명상〉 등이 있다.

봉 제290회 행

운흥사 영산대재

2020년 7월 11일(토) 10:00

주최 : 운흥사
주관 : 운흥사, 운흥사신도회, 고성군
후원 : 제13교구 본·말사 연합회 경상남도



자비 실천하는 여성불자회
내가 참여하는 가운데 발전하는 여성불자회

부산여성불자회

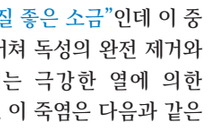
총재 혜총

자문위원	백명숙 김순례	감 사	이은선 이명희
명예회장	왕선자	봉 사(1)	박화자 김명숙
회 장	류영남	봉 사(2)	조현숙 김말향
후원회장	정관희	홍 보	권정미 김정애
부 원 장	정정자 김정화 서정례	운영위원	진위미 한순점 최연화 김명숙
총 무	김선미		
재 무	서정례		

이사 · 회원 일동

부산광역시 부산진구 중앙대로 913 (양정동, 불교회관 4층 402호)

생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다
- 환인동 요가마을



30년 전통 민속죽염 조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다



9번 구운		
가루 자죽염	125g	40,000원
가루 자죽염	230g	73,000원
알갱이 자죽염	125g	43,000원
알갱이 자죽염	230g	78,500원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	7,500원
2번 구운		
보급형 민속죽염	500g	18,000원
음식조리용·양치용·피부미용	250g	9,000원

※자죽염 구매시 사은품(휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. 회원우대

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 : 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr