마음책 다시 읽기 붓다의 명상법 ❶ 위빠사나와 사마타 수행

▶ 한줄 요약
바른 삼매, 마음챙김과 알아차림으로 도달할 수 있다.

마음챙김과 알아차림 '동전의 양면'



마음챙김 명상의 핵심 수행법

마음챙김 명상은 붓다에 의해 고안되고 붓다가 깨달음을 얻는 순간 닦은 명상법이다. 그의 명상법은 위빠사나 명상이라고 알려져 있기도 하다. 그러나 그의 명상법은 사마타와 위빠사나의 측면을 모두 포함한다. 그의 명상법이 위빠사나 명상이라고 알려진 배경에는 상좌부 불교 국가들에서 사마타 수행에 대한 그릇된 견해가 퍼지고 위대한 수행선사들을 배출한 미얀마가 정치적 이유로 사마타 수행을 억압하고 위빠사나 수행을 장려한 상태에서 서구에 전해진 것과 연관이 있는 것으로 보인다.

먼저 사마타 수행에 대해 알아보기로 한다. 사마타는 원래 붓다의 등장 이전에 존재했던 요가적 명상을 가리키는 말이다. 요가의 명상은 그 자체로 사마타 수행이며 위빠사나 수행은 포함하지 않는다. 위빠사나 수행은 붓다의 명상법에 고유한 부분이다. 사마타는 '고요하다' 라는 동사어근에서 파생한 말이다. 요가의 명상은 산란한 마음을 고요하게하기 위하여 마음을 하나의 대상에 몰입시키기 위한 집중 명상법이다. 요가의 명상은 마음작용의 끊어짐을 목표로 하는데 마음작용은 마음을 산란하게 하는 작용으로서 모든 형태의 번뇌와 무명 형성작용이라고 할 수 있다. 요가전통은 마음을 하나의 대상에 완전히 몰입시켜 마음의 하나됨의 상태에서 마음이 동요되지 않도록 하는 것이 번뇌로부터 자유로워지는 길이라고 믿었다. 따라서 마음을 고요하게 하는 것에 치중하는 요가 명상은 사마타 명상과 동일시된다. 요가의 목적은 이욕에 있는데 번뇌의 근본적 원인은 탐욕이며 마음작용도 탐욕에서 비롯되기 때문이다. 요가 명상에 의해 길러지는 사마타의 힘은 마음을 고요하게 하면서도 감각적 쾌락에 대한 욕망으로부터 벗어남의 힘이다.

그러나 붓다의 명상법에 포함된 사마타 수행법은 요가의 수행법과는 다르다. 두 가지 사마타 수행법의 차이점 문제는 긴 시간에 걸친 요가 전통의 변천과정과 그 과정에서 붓다에게 영향을 미친 요가 전통이 어떤 시기의 어떤 형태의 것인지에 대한 문화적 고찰을 요하는 복잡한 것이다.

이 맥락에서는 붓다에게 영향을 미친 요가에 초점을 맞추고 붓다의 명상법에 포함된 사마타와 위빠사나, 그리고 구체적인 수행기법인 마음챙김과 알아차림을 중심으로 다루기로 한다.

요가의 사마타 수행법과 붓다의 사마타 수행법의 차이점에 대해서는 '사마타와 위빠사나' 에서 보다 자세히 논의하기로 한다.

요가적 사마타 수행과 붓다의 명상법에 포함된 사마타 수행은 서로 다른데 이것은 형이상학적 세계관이 다른 것에 기인한다. 붓다는 출가 후 상가 · 요가 수행자들을 찾아가 선정의 최고 단계에 이르는 요가 명상법을 배워 실제로 선정의 최고 경지를 체험하였다고 전해진다. 붓다 생존당시 붓다에게 영향을 미쳤을 요가 전통은 당시 상캬전통의 이원론적 무신론적 세계관을 수용하고 요가 수행을 중시하는 형태였던 것으로 보인다.

붓다의 등장 이전 시기의 철학사조를 반영하는 초기 우빠니샤드에는 범아일여 사상이 핵심사상으로 나타나는데 이러한 관념론적 일원론 사상에 대한 반발로 현실주의적 상캬 이원론 사상이 등장했다. 이러한 변화의 흐름은 초 · 중기 우빠니샤드에 나타난다. 붓다 가상캬 이원론의 세계관의 영향을 받은 흔적은 그의 오온의 교의로 나타나는 세계관과 명상수행법에도 나타난다. 오온의 교의와 명상법에 물질 정신, 대상-마음의 이원론적 특징이 관통하고 있다. 오온의 교의는 2장 2절 정견 부분, 고성제를 다루는 맥락에서 자세히 다뤄진다.

붓다는 상캬 전통의 영향을 받아 무신론적이었다면 요가 전통은 유신론적 전통과 밀접한 연관이 있다. 요가 전통은 붓다에게 알려지기 이전 시기에도 유신론적 배경에서 일원론 사상을 낳았고 붓다의 생존 시기 이후에는 점점 더 유신론적 특징이 강해져 무신론적인 상가 형이상학을 흡수한 채 독자적인 철학전통으로 발전하게 되었다. 일원론 사상을 낳은 요가의 명상법은 자기의식마저 사라진, 대상에의 완전한 몰입을 위해 호흡이나 신이라는 개념에 집중하여 고요함을 계발하기 위한 것이다. 반면 붓다의 명상법의 사마타 수행은 대상 마음의 이원성의 상태에서 마음을 하나의 대상(영역)에 고정시켜 정신통일을 길러 고요함을 계발하고 대상을 있는 그대로 꿰뚫어보는 통찰지를 계발하기 위한 것이다.

이제 붓다의 명상법의 위빠사나의 측면에 대해 알아보기로한다. 빨리어 vipassana는 접두사 vi(분리해서)와 동사어근 drs(본다)의 합성어로서 '분리해서 본다' 의 의미를 지닌다. 위빠사나는 도를 닦아(수행) 번뇌를 꿰뚫는 것을 의미한다. 몸과 마음에서 일어나는 번뇌들을 내 것이 아니라 대상으로 객관화시켜 바라보고 나아가 실상을 꿰뚫음으로써 해탈의 직접적인 계기가 되는, 무상, 고, 무아라는 삼특상을 통찰지로써 얻는 것이다.

요가수행과 다른 붓다명상
독자적 철학전통으로 발전
대상영역 유무로 위빠사나
사마타수행의 차이도 발생

따라서 붓다의 명상은 통찰명상(Insight meditation)이라고 알려져 있기도 하다. 그런데 붓다의 직설을 담은 경장을 통해 붓다의 명상법은 사마타와 위빠사나를 포함한다는 것을 알 수 있다. 〈상윳따니까야〉에 열반을 의미하는 무위법에 이르기 위한 여러가지 방법들이 소개되는데 그 중에 사마타와 위빠사나가 무위법에 이르는 길이라는 내용이 나온다. 〈앙굿따라니까야〉의 '삼매경' 에서 붓다는 네 부류의 사람에 대해 설한다. 사마타와 위빠사나를 닦았느냐에 따라 네 부류로 나눈 것이다. 여기서 붓다는 사마타 수행을 통해 얻은 마음의 삼매와 위빠사나 수행에 의한 통찰지를 모두 구족하는 것이 바람직하다고 설한다.

그러면서 마음챙김과 알아차림을 닦으라고 설한다. 결론적으로, 붓다의 명상법은 사마타와 위빠사나 수행의 측면을 지니며 수행기법은 마음챙김과 알아차림인 것이다.

이 맥락에서 위빠사나 명상이라고 널리 알려진 붓다의 명상법은 사마타와 위빠사나의 측면을 모두 포함하기 때문에 위빠사나 명상이라고 부르는 것은 바람직하지 않다는 점을 지적한다. 저자는 붓다의 명상법을 마음챙김 명상이라고 부르는 것이바람직하다고 생각한다. 이유는 자신의 명상법에 대한 붓다의 가르침을 담은 대표적인 경으로 〈대념처경〉과 〈안반수의경〉을 들 수 있는데 두 경의 제목에 모두 sati라는 빨리어 용어가 쓰였기 때문이다. 사티는 영어로 mindfulness로 번역되고 한역어로는 마음챙김이 주로 쓰이는 추세에 있다.

붓다의 명상법의 핵심기법인 마음챙김과 알아차림에 대해 알아보기로 한다. 붓다는 사마타와 위빠사나를 균형있게 모두 수행하는 것이 바람직하다고 하면서 수행법은 마음챙김과 알아차림이라고 설한다. 상윳따 니까야에 나오는 〈삼매경〉에서 붓다는 안으로 마음의 사마타 혹은 삼매도 얻었고 위빠사나의 높은 통찰지를 얻기 위해서 아주 강한 의욕과 노력과 관심과 분발과 불퇴전과 마음챙김과 알아차림을 수행해야 한다고 설한다. 쉽게 설명하면, 사마타 수행을 통해 삼매를 계발하고 위빠사나 수행을 통해 통찰지를 계발하기 위해서는 마음챙김과 알아차림을 수행해야 한다는 것이다. 이것은 마음챙김 명상의 핵심 수행기법은 마음챙김과 알아차림이라는 것을 뜻한다. 그런데 혹자는 마음챙김은 사마타 수행법이고 알아차림은 위빠사나 수행법이라고 생각할 수 있다.

〈바야베라와경〉에 바른 삼매는 마음챙김과 알아차림을 통해 도달할 수 있다는 내용이 나온다. 이것은 사마타 수행은 마음챙김과 알아차림을 수행하는 것이라는 것을 뜻한다. 마찬가지로 위빠사나 수행도 마음챙김과 알아차림을 수행하는 것이다. 태국의 아짠 차 스님 역시 마음챙김과 알아차림 수행을 통해 통찰지가 계발된다고 한다.

마음챙김으로 한역되는 빨리어 sati는 '기억하다' 라는 동사 어근에서 파생된 추상명사로 사전적인 의미는 기억 혹은 억념이다. 마음챙김 명상에 의해 수행자는 마음을 과거와 미래로 달아나게 하는 생각들에 끌려다니지 않고 현재로 돌아와 '지금 여기' 머물게 한다. 기억하다라는 동사어근에서 파생한 마음챙김은 경험의 장에서 일어나는 것들을 있는 그대로 주시하는 것을 잊지 않아 의식이 '지금 여기' 깨어 있도록 유지하는 수행이다. 따라서 마음챙김은 대상에 깊이 들어가고 대상을 파지하고 대상에 확립하고 그래서 마음을 보호한다.

마음챙김은 몸과 마음에서 일어나는 번뇌들을 대상으로 객관화시켜 주시하고 경험의 장을 명확하게 하여 경험의 장에서 일어나는 것들이 통찰가능하도록 만드는 정신적 능력이다. 마음챙김은 경험의 장에 주의를 기울여 대상을 개념을 통하지 않고 있는 그대로 꿰뚫어 볼 수 있도록 한다. 번뇌를 대상으로 객관화시켜 알아차리는 수행에 의해 개념을 통하지 않고 법을 꿰뚫어 보고 지혜로써 깨닫기 위해서는 대상이 느낌 내지 에너지의 형태로 경험되어야 한다. 따라서 마음챙김 명상에 의해 열리는 인식의 영역은 직접적인 경험의 영역이다.

상빠자나(sampajna)는 분명한 알아차림으로 한역된다. sam은 '함께' 를 의미하는 접두사, pa는 강조를 의미하는 접두사, 동사어근은 /ñā(알다)이다. 알아차림은 통찰지를 계발하기 위한 필수요소이다. 통찰지를 계발하는 위빠사나 명상은 우리의 경험의 장에 마음의 초점을 맞춰 정신과 물질, 혹은 마음과 대상을 마음챙겨 알아차림으로써 마음을 정화시켜 통찰력을 계발하기 위한 것이다. 우리는 개념을 통해 외부 세계를 알고 있는데 위빠사나는 개념적 존재를 연기법의 이치대로 조건적으로 일어나고 사라지는 법들로 해체해서 법들의 특상인 무상, 고, 무아를 통찰지로써 터득하기 위한 수행이다.

이자연 씨는… 인도 바나라스힌두대에서 인도철학을 전공하여 철학박사학위를 취득했다. 이후 독일 마인츠대에서 후설현상학을 전공해 철학박사학위를 취득했다. 인도 유학 당시 위빠사나 명상을 수행하기 시작했다. 현재 한국외대 미네르바교양대학에서 강의하고 있으며, 철학문화연구소 초빙연구원으로 있다.

일일시호일

복막염 반복에 수차례 생사기로…
가족걱정에 눈물

캄보디아 출신 찬디라씨 장천공으로 4차례 수술…위험 고비 넘겨
체중 40kg대로 줄어…기약 없는 치료에 병원비는 3000만원 훌쩍



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원

이주노동자 지원 사업
다문화가정 지원 사업
국내 취약 계층 지원 사업
해외 지원 사업