마음책 다시 읽기 붓다의 명상법 ❷ 사마타와 위빠사나

▶ 한줄 요약
사마타와 위빠사나를 함께 닦아야 한다.

붓다의 명상은 마음챙김 명상



사마타는 반복해서 거론되는 주제이다. 그럼에도 불구하고 따로 마련된 이유는 사마타와 위빠사나는 마음챙김 명상과 관련하여 많은 논란의 여지가 있기 때문이다. 마음챙김, 사마타, 위빠사나라는 키워드에 대한 명확한 설명이 필요하다고 생각된다. 세 키워드를 둘러싼 논란들의 예를 열거해보면, 팔정도의 맥락에서 바른 삼매(正定)를 닦기 위한 바른 마음챙김 명상(正念)에는 표상에 집중하는 사마타 수행도 포함된다는 주장이라든가 붓다의 명상법은 위빠사나 명상이며 위빠사나 명상은 사마타 수행과 반대되는 방법이기 때문에 위빠사나 명상은 사마타 수행과 연관이 없다는 주장이라든가 마음챙김과 알아차림을 핵심 기법으로 하는 붓다의 명상법과 관련하여 마음챙김을 사마타 수행법으로 동일시하며 알아차림을 위빠사나 수행법으로 동일시한다든가 사마타 수행에 의한 삼매는 통찰지의 계발을 위한 위빠사나 수행의 필요조건인데 사마타와 위빠사나 수행법은 어떠한 것들이고 둘의 관계는 어떠한가 즉, 어디까지 사마타 수행을 하고 언제 위빠사나 수행으로 넘어갈 것인가 하는 문제 등이다.

먼저 붓다의 명상법에 대해 알아봄으로써 위에 열거한 의문점들 대부분을 해소할 수 있을 것이다. 붓다의 명상법은 흔히 위빠사나 명상이라고 알려져 있다. 그러나 저자는 앞서 2장 1절에서 붓다의 명상법을 마음챙김 명상이라고 일컫는 것이 바람직하다고 주장한 바 있다. 그 근거는 명상법에 대한 붓다의 가르침을 담은 대표적 경인 〈대념처경〉과 〈안반수의경〉의 제목에 빨리어 용어가 쓰였으며 이것은 마인드풀니스(mindfulness)로 영역되고 한역어로는 마음챙김이 대체로 받아들여 쓰이고 있기 때문이다. 또한 붓다의 명상법을 위빠사나라고 부르는 것이 적합하지 않은 이유는 그의 명상법에는 사마타와 위빠사나 모두 포함되어 있기 때문이다. 〈삼매경〉에서 붓다는 사마타와 위빠사나의 측면을 말하며 두 가지를 균형있게 닦는 것이 바람직하다고 설한다. 그러면서 그는 마음의 사마타(삼매)와 위빠사나의 통찰지를 얻기 위해 마음챙김과 알아차림을 닦으라고 설한다. 정리하면 그의 명상법은 사마타와 위빠사나의 측면을 모두 포함하며 둘을 닦는 수행법은 마음챙김과 알아차림이다.

이제 이러한 요소들로 설명되는 붓다의 명상법을 알아보기로 한다. 붓다의 명상법에 대한 설명을 담은 가장 대표적인 경인 〈대념처경〉의 빨리어 명칭은 '마하사띠빠타나 수따'이다. '큰 가르침 혹은 긴 마음챙김의 확립경'이라고 직역할 수 있다. 〈대념처경〉에 마음챙김의 확립은 대상에 깊이 들어가 지혜만이 있고 바른 마음챙김만이 있어서 갈애와 견해에 의지하지 않고 머무는 상태라고 한다. 이것은 마음챙김 명상에 의해 준비단계에서 상대적인 견해 수준에 머물던 정견이 수준 높은 지혜로 발전하고 삼매가 계발되어 번뇌의 원인인 갈애가 소멸된 상태를 의미한다.

마음챙김의 확립은 사념처 수행과 떼어놓고 논할 수 없다. 몸, 느낌, 마음, 법에서 그것들을 더러움, 괴로움, 무상, 무아라고 파악하면서 깨끗함, 행복, 항상함, 자아라는 전도된 인식을 버리는 역할을 성취하면서 일어나는 것이 마음챙김의 확립이라고 한다. 마음챙김 명상은 사마타 수행과 위빠사나 수행의 측면을 지니는데 삼매는 위빠사나 수행에 의해 통찰지를 개발하는 데 필수조건이다. 위빠사나 수행은 사마타 수행에 의해 길러진 집중력을 바탕으로 조건적으로 형성된 것들을 일어나고 사라지는 무상한 그대로 보고 명상하고 깊게 관찰하여 궁극적으로 법들의 일반적 특징인 무상, 고, 무아를 통찰지로써 꿰뚫어 번뇌의 근본 원인인 무명을 타파하여 열반을 성취하기 위한 것이다. 마음챙김 명상이 궁극적으로 추구하는 통찰지는 이치대로 일어나는 법들을 개념을 통하지 않고 직접적으로 꿰뚫어 보고 아는 것이다. 우리의 경험의 진실인 있는 그대로의 법에 대해 통찰지를 얻는 것은 위빠사나 수행의 과제이다. 법은 '지금 이 순간' 연기법의 이치대로 조건에 따라 일어나고 사라지는 것들, 그 본성, 그 이치인 연기법 모두를 포괄한다. 반면, 개념은 우리로부터 법을 숨긴다.

흑자는 〈청정도론〉에 근거해 개념에 집중하는 사마타 수행을 통해 삼매를 닦은 후에 위빠사나를 닦아야 한다고 주장할 수 있다.

요가적 사마타 명상법이 붓다의 명상법의 사마타 수행의 맥락에서 논의되는 배경과 둘의 차이점을 고찰하기로 한다. 붓다의 명상법을 다루면서 개념이나 표상에 집중하는 요가적 사마타 수행법이 거론되는 이유는 동남아시아의 상좌부 불교 전통에서 〈청정도론〉과 아비담마는 절대적 준거의 위치를 차지하는데 그 두 전거에 붓다의 명상법의 일부로 표상에 집중하는 사마타 수행법이 나타나기 때문이다. 〈아비담마 길라잡이〉에 호흡에 대한 마음챙김 명상법을 설명하는 맥락에서 표상을 대상으로 마음챙기라는 설명이 나온다. 여기서 저자는 아누룻다 스님이 쓴 〈아비담마 길라잡이〉를 통해 아비담마의 내용을 접근하였다는 것을 밝힌다. 『청정도론』과 〈아비담마 길라잡이〉에 나타나는 사마타 수행법 중에서 까시나 명상과 같이 표상에 집중하거나 호흡의 개념에 집중하는 사마타 수행은 요가적 사마타 수행법에서 유래한 것으로 보인다. 요가적 사마타 명상은 마음작용이 끊어져 마음이 고요해지는 것을 추구한다. 마음작용은 마음을 산만하게 하는 사유기능인 일으킨 생각과 지속적 고찰 그리고 즐거움, 자의식 등을 가리킨다. 그러나 표상에 집중하는 사마타 수행법은 붓다의 가르침에 어긋난다.

마음챙김에 대한 경전 설명
위빠사나 사마타 함께 포함
갈애 견해 의지않고 머무름

〈대념처경〉과 〈안반수의경〉에 나타나는 호흡에 대한 수행법을 보면 들숨과 날숨을 경험되는 그대로 길면 길다고, 짧으면 짧다고 알아차리라고 한다. 마음챙겨 알아차려야 할 대상은 표상이나 개념이 아니라 경험되는 그대로의 촉각적 느낌이다. 호흡과 함께 일어나는 몸의 감각인 것이다. 또한 〈상와라경〉을 보면 감각의 제어를 위한 수행방법으로 바깥대상의 표상이나 부분상을 파악하지 말고 감각기관과 감각적 대상의 접촉을 마음챙기고 알아차리라는 가르침이 나타난다. 아름답다는 표상이나 손, 발, 미소, 웃음 등의 부분상을 파악하지 말아야 하는 이유는 표상은 탐, 진, 치라는 오염원이 작용하도록 만들고 세세한 부분상들이 늘어나게 하기 때문이라고 한다. 반면 감각기관과 감각적 대상의 접촉은 번뇌가 일어나는 지점이므로 접촉을 마음챙겨 알아차리는 수행에 의해 번뇌가 일어나지 않도록 마음을 단속할 수 있다. 마음챙김 명상에서 개념이나 관념은 법념처 수행의 대상일 뿐이다. 법념처 수행에 의해 개념이나 관념은 소멸되어 삼매의 계발을 가져오고 그것들의 일어남과 사라짐을 관찰함으로써 무상을 통찰지로써 얻게 된다.

한편, 요가적 명상의 사마타 수행법은 대상과의 완전한 합일상태인 삼매에 도달하기 위해 시간성을 초월한 개념이나 표상을 대상으로 집중을 닦는다. 대상에의 완전한 몰입 상태에서는 상대적 지식을 비롯하여 다양한 번뇌를 일으키는 마음작용이 끊어지기 때문이다. 요가적 명상 수행의 기초단계에서는 호흡의 개념이나 다른 표상에 집중하기도 하지만 궁극적 명상의 대상은 신의 개념이다. 여기서 신은 창조주로서의 인격신 개념이라기 보다는 '지혜와 힘의 최고 완성의 모델'이다. 그러한 신의 개념에 명상하는 것은 수행자 스스로를 고무시키고 인간의 불완전함으로부터 벗어나도록 고취시키기 위한 것이다. 지금까지 고찰한 바에 따르면 요가적 사마타 수행에 의해 도달하는 세계는 개념 너머의 초월세계라고 생각된다.

명상체계로서의 요가의 전통은 유구하여 긴 시간 동안 역사적 배경 아래 다양한 종교적 사상적 혼융을 거쳐 다양한 형태로 나타났는데 붓다에게 영향을 미쳤을 가능성이 있는 형태의 요가 전통에 대해 알아보는 것은 붓다의 사상과 명상법의 태동 배경을 이해하는 데 도움이 될 것이다. 붓다가 출가한 후 찾아간 수행자들 중 아라다 깔라마와 우드라까 라마뿌뜨라는 상캬·요가 수행자들로 알려져 있다. 붓다가 이들을 통해 접했을 요가 전통은 브라흐마니즘이라는 유신론적 배경에서 싹튼 범아일여의 일원론의 교의에 대한 반발로 일어난 무신론적이며 이원론적 성격을 지닌 상캬 형이상학을 수용한 것으로 추정된다. 두 상캬·요가 수행선사들은 아뜨만이 영원하다는 믿음을 가지고 있었다고 한다. 이러한 점을 고려할 때 붓다가 접한 요가 전통은 초기 우빠니샤드와 중기 우빠니샤드에 나타나는 내용이 혼합된 형태로 보인다. 아뜨만의 절대적 실재성의 진리는 순수한 의식에 도달할 때 습득이 가능한 것인데 그러기 위해서는 허망 분별을 만들어내는 마음작용의 지멸이 필요하다.

반면 붓다에게는 유신론적 초월세계는 관심의 대상이 아니었다. 그는 생생한 경험 세계에 대한 직접적 통찰에 의한 지혜를 얻어 번뇌의 근본 원인인 무명을 타파하여 고통으로부터 자유로워지는 길을 추구하였다. 시간성을 띠는 현실세계와 상관없는 추상적인 개념에 마음을 지속적으로 모으는 요가적 사마타 수행은 마음을 산만하게 하는 마음의 작용들을 억누름으로써 마음의 고요함을 계발하지만 번뇌를 억눌러서 이룩된 고요함은 일시적인 심리적 상태일 뿐 다시 번뇌가 밀려오면 불안정해진다. 붓다는 마음의 고요함 즉, 삼매는 지혜를 계발하는 데 필수적인 도움 요소이지만 무명을 물리치는 직접적인 요인은 아니라고 생각했다. 붓다에 의하면 마음의 고요함만으로는 생사윤회의 근본인 번뇌를 끊지 못하고 위빠사나의 지혜로써만 끊을 수 있다.

'붓다에게 세간적인 도를 벗어난 출세간의 도는 위빠사나의 통찰지에 의해서만 가능한 것이다.'

붓다의 명상법과 관련하여 사마타란 삼매의 의미로 쓰인다. 마음챙김 명상에서 삼매는 마음이 온전하게 집중된, 정신통일의 상태를 의미하는데 마음챙김 명상은 대상을 객관화시켜 알아차리는 수행이기 때문에 대상에의 몰입을 위해 집중을 닦는 요가적 사마타 명상과는 달리 대상과 마음의 관계는 유지된다. 마음챙김 명상의 사마타 수행은 하나의 대상이나 대상 영역 '호흡, 몸, 느낌, 마음, 법'에서 대상을 객관화시켜 마음챙김과 알아차림을 수행하는 것이다. 요가적 사마타 수행과 같이 대상에의 몰입을 위한 집중을 닦는 것이 아니라 대상을 분리시켜 마음챙겨 알아차린다. 대상이나 대상 영역을 정하는 사마타 수행에 의해서도 삼매가 길러진다.

저자 : 이자연 박사



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181

법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr