제11강 위빠사나 수행에 관하여

특별 초청 강사

김재성 경전연구소 소장. 위빠사나 수행처 호두마을 지도법사.

(metta4u@empal.com)

(1교시) J_stJo01_jskim_031124_01

◎ 위빠사나란 무엇인가

팔리어로 **vipassana**. 영어로는 insight 또는 insight meditation.

어원: 접두사 vi에 '보다'라는 뜻을 지닌 passati라는 동사의 명사형인 passana로 되어 있다. vi는 뛰어나다는 뜻과 다양하다는 뜻을 지니고 있어, 이 단어는 '뛰어난 봄, 뛰어난 관찰' 등으로 해석할 수 있다.

뛰어난 관찰이라는 것은 일반적 관찰이 아니라 현상의 본성을 강하게 꿰뚫어본다는 의미이다.

다양한 관찰이란 여러 방식으로 관찰한다는 뜻이며 이 때 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)라는 삼법인의 관점에서 모든 현상을 관찰하는 것이다.

◎ 6바라밀과 8정도

바라밀(paramita): 완성된 상태 또는 깨달음의 세계

6바라밀: 보시・지계・인욕・정진・선정・지혜

8정도: 정견, 정사, 정언, 정업, 정명, 정념, 정정진, 정정

8정도와 6바라밀은 서로 포섭되는 유사한 개념.

6바라밀에서 5바라밀은 지혜바라밀을 위한 방법이라 볼 수 있는 바와 마찬가지로 8정도에서도 7정도가 결국 정견을 위한 방법이라고 볼 수 있다. 한편 불교에서는 3학이라 하여 계・정・혜의 수행법이 있는데 이 또한 기본 구도는 같아서 이 세 가지 항목을 다시 팔정도로 세분화시켜 나눌 수 있다.

◎ 대승불교와 초기불교의 차이

대승불교는 부처가 되는 것이 목적이나 초기불교는 아라한이 되는 것이 목적이다.
부처와 아라한의 차이를 등산 안내원으로 비유하여 설명하자면 부처는 산의 모든 코스를 알고 아라한은 자기 코스만 아는 것이라고 할 수 있다. 정상에 도달했다는 점, 즉 탐진치의 소멸에 이른 것은 똑같은데 부처는 모든 방법과 길을 숙지하고 정상에 올라갔고 아라한은 자기가 좋아하는 길만을 숙지하여 정상에 올라간 자를 말한다. 부처가 정상에 도달하는데 시간이 오래 걸린 것은, 사람들의 능력이 다양하기 때문에 능력에 맞춰 가르치기 위해서라고 한다. 또한 구체적으로 탐진치를 없애는 지혜뿐만 아니라 가르침을 받는 사람들의 습성, 성향, 업과 번뇌를 꿰뚫어볼 줄 알고 그들을 가르치는 효과적인 방법까지도 알고 있다. 그러나 아라한은 그것을 알지 못한다.

(2교시) J_stJo01_jskim_031124_02

◎ 위빠사나 수행의 방법

위빠사나 수행의 직접적인 방법은 몸과 마음에서 일어나는 현상들과 몸과 마음 그 자체를 따라서 보는 것이다. 예를 들어 말소리의 내용은 듣지 않고 말소리만을 듣는 인식의 작용을 관찰하는 것이다. 들리는 것을 '들음', '들림' 하고 관찰하고 머릿속으로 끊임없이 올라오는 생각을 '생각', '생각'하고 있는 그대로 관찰한다.
또 다른 말로 한문으로는 념(念) 즉 현재의 마음을 말한다. sati는 곧 현재를 바로 보는 것이다. 현재는 변하고 있다. 현재는 지금 끊임없이 생겨났다 사라지는 현상들을 말한다. 몸과 마음, 인식기관 즉 안(眼), 이(耳), 비(鼻), 설(舌), 신(身)에 의해서 색(色), 성(聲), 향(香), 미(味), 촉(觸), 법(法)이라는 대상세계를 아는 마음, 포착하는 것을 sati라고 한다. sati에 의해 대상을 끊임없이 거듭거듭 관찰하는 것이다.
궁극적으로 자기 자신에 대한 끊임없는 관찰이다. 이론적, 분석적이지 않으며 왜라는 의문을 문제 삼지 않는다. 일어나는 괴로움, 불편함을 그대로 관찰하는 것이 곧 위빠사나의 수행방법이라 할 수 있다.

◎ 마음을 관찰하는 것은 일종의 자기분열이 아닌가?

불교적으로 보면, 기본적으로 마음은 하나이지만 그 마음의 작용은 여러 가지이다.
예를 들어 오온에서 식이 마음이라면, 수, 상, 행은 마음작용(심소)라고 할 수 있다. 위빠사나는 sati라고 하는 마음작용이 수(受)라고 하는 마음작용을 보는 것이다.

◎ 수(受)와 상(想)의 구분

귀에 소리가 들리면 '들림, 들림'하고 파악하는데, 이는 耳識(지금 들리고 있는 상태)을 想의

도움을 받아 포착하는 것이다. 이 想의 작용을 써서 sati가 대상을 분명하게 포착한다. 현재의 마음은 너무도 빠르게 흘러가기 때문에 受를 처음부터 그 자체로서 인식하기는 매우 힘들다. 그래서 想의 도움을 받아 마음 작용을 보는 것이다.

(3교시)J_stJo01_jskim_031124_03

◎ 깨달음을 느끼는 주체는 無我가 아닌 眞俄가 아닌가?

알아차림의 주체는 없다. 알아차림과 알아차림의 대상이 되는 현상만이 있을 뿐.

5분전의 '나'와 현재의 '나'가 다르다는 것은, 나라고 하는 주체가 있기 때문이 아니라 연속성이 있기 때문이다. 즉, 앞의 의식이 뒤의 의식의 원인으로 이어지면서 흘러가는 의식을 계속 '나'라고 판단하는 것이다. 그러나 이것은 생각들의 이어짐일 뿐이다.

◎ 깨닫는 순간에도 무아의 경지에 이른 주체는 있지 않은가?

주체는 없고 그 깨달음만 있다. 괴로워할 때도 괴로움의 주체는 없고 괴로움만 있는 것이다. 깨닫는 주체도, 윤회하는 주체도 없고 5온 만이 있을 뿐이다. 전생에서도, 다음 생에서도 5온 만이 만들어지고 사라진다. 5온의 연속을 우리는 편의상 '나'라고 이름붙인 것뿐이다.

◎ 한번 깨달으면 윤회가 되더라도 그 상태가 계속 유지된다. 그렇다면 깨달음은 상(常)인가?

常이라고 말할 수 있다. 그러나 깨달음이라는 것은 영원의 개념과는 다른 체험이다. 깨달음의 세계란 우리의 무상한 경험, 지각, 언어로는 인식할 수 없는 세계이다. 우리가 상이라고 잘 말하지 않는 이유는 상이라고 하면 우리는 곧장 깨달음의 존재를 상견(常見)으로 보려 하기 때문이다.

*** 위빠사나 소개**

한국에 남방상좌불교의 위빠사나 수행이 전해진 때는 14년 전인 1988년까지 거슬러 올라간다. 1988년 여름, 미얀마의 마하시 스님(1904-1982)의 제자이며, 마하시 수행센터의 원장인 미얀마의 고승 우 빤디따 스님이 서울 삼각산 승가사에서 30명의 승려들에게 21일 동안 위빠사나를 지도한 것을 계기로 위빠사나는 한국에 본격적으로 소개된 것으로 보고 있다. 이후 거해스님이 본격적으로 위빠사나를 소개했고, 미얀마로 직접 수행을 떠나는 사람들이 늘어나게 되었다. 최근에는 서울 보리수선원, 경기도 남양주시 봉인사, 경남 김해시 다보선원, 부산 태종대 태종사 등을 중심으로 널리 알려지게 되었고 이렇게 전해지고 있는 위빠사나는 대부분 미얀마의 마하시 방식의 위빠사나라고 할 수 있다.

위빠사나의 보급과 더불어 최근의 불교학계에서는 초기 및 상좌불교 전통에서 위빠사나에 대한 의미를 규명하는 학술 연구도 활발하게 진행되고 있다.

*** 참고할 만한 곳**

서울 보리수선원 www.borisu.or.kr

위빠사나 수행 가이드 까페 cafe.daum.net/vipassana

고엔카 방식의 위빠사나 cafe.daum.net/dhammakorea

<참고자료-학생 프로토콜>

(1)

제11강 위빠사나 수행에 관하여

대학원 L학생

위빠사나Vipassanā 수행에 관하여

1. 위빠사나Vipassanā란 무엇인가

파알리어 vipassanā는 영어로 insight 또는 insight meditation 등으로 번역된다. 위빠사나 vipassanā라는 말을 어원적으로 분석해보면, '강하게', '뛰어나게', '다양하게'의 의미를 가진 접두사 vi에 '보다'라는 동사 passati의 명사형 passanā가 합쳐진 형태이다. 즉, 위빠사나는 '강하게 봄', '뛰어나게 봄', '다양하게 봄'의 뜻이라고 할 수 있다.

그렇다면 강하게, 또는 다양하게 본다는 것은 어떻게 본다는 것일까? 강하게 본다는 말은 표상 너머의 것을 본다는 의미이고, 다양하게 본다는 것은 삼법인三法印 즉, 무상, 고, 무아를 본다는 뜻이다. 이런 의미들을 종합해 보면 위빠사나는 현상(존재)의 본질을 꿰뚫어 보는 것이라고 말할 수 있다.

위빠사나의 수행법은 자기 자신을 끊임없이 있는 그대로 관찰하는 것이다. 이러한 위빠사나의 수행법을 한 마디로 나타낸 말이 파알리어 anupassanā이다. 이 단어는 '봄'의 의미인 passana에 '다시' again, '따르는' following의 의미를 갖는 anu를 붙인 것인데, 즉, 마음에서 일어나는 현상들을 따라가며, [반복해서] 다시 본다는 의미이다. 위빠사나를 수행함에 있어 중요한 것은 '있는 그대로' 관찰하는 것bare attention인데, 이 있는 그대로 관찰하는 마음작용을 념念(sati: mindfulness, 마음챙김)이라고 한다. '지금 마음'(今+心)의 의미를 갖는 념念으로 자기 자신을 쉼 없이 관찰하는 것이 위빠사나의 수행법이라고 할 수 있다. 념念은 있는 그대로 보는 것이므로 '고苦/락樂' 및 '선善/악惡'을 판단하지 않는다. 즉, 세 가지 느낌(三受)으로부터 자유로운 관찰이다. 또한, 념念은 자기에게 일어나는 느낌들의 원인에 대해 묻지 않고, 그냥 느낌 자체를 보는 것이다. 예를 들어, 몸 어느 부위에서 가려운 느낌이 들면, 그것이 좋다, 나쁘다 판단하거나, 왜 가려울까 궁금해 하는 대신, 그 가려운 느낌자체를 '가려움 가려움'하면서 바라봐야 한다. 『대념처경』 등의 경전들에는 념念의 대상으로 몸, 느낌, 마음, 법 즉, 신수심법身受心法 네 가지가 제시되어 있다.

한 편, 초기불교에서 위빠사나와 대응되는 개념으로 사마타samatha(선정)가 있다. 사마타가 지止, 정定에 해당하는 것이라면 위빠사나는 관觀, 혜慧에 해당하는 것이다. 지와 관, 정과 혜는 후대의 다양한 불교전통 내에서도 항상 함께 추구되어야 하는 것으로 중요시되었다.

2. 위빠사나는 자기분열인가? (학생의 질문과 관련하여)

질문: 한 편으로 생각, 느낌 등이 일어나면서 동시에 그것을 관찰한다면 일종의 자기분열 상태 아닌가?

답변: 그렇지 않다. 불교적으로 보면, 기본적으로 마음은 하나이지만, 그 마음의 작용은 여러 가지이다. 예를 들어, 불교에서 인간 경험 및 존재를 분석한 오온에서 식이 마음(심)이라면, 수, 상, 행은 마음작용(심소)라고 할 수 있다. 위빠사나는 sati라고 하는 마음작용이 수受라고 하는 마음작용을 보는 것이다.

부연: 그런데, ‘마음을 본다’는 것, 즉 객관화하는 것은 쉽지 않다. 그 이유는 각각의 작용들을 바라봄에 있어, 항상 그 작용들이 내 것이라는 “꼬리”가 따라붙기 때문이다.

3. 위빠사나는 수受를 보는 것인가, 상想을 보는 것인가? (학생의 질문과 관련하여)

질문: 위빠사나는 표상 이전의 수受를 보는 것이라고 했는데, 만약 가려울 때 “가려움, 가려움” 하면서 언어를 빌려서 본다면, 그 때 보는 것은 가려움의 느낌(受)그 자체인가, 아니면 가려움이 표상화.언어화된 것, 즉 상想인가?

답변: 상想의 도움으로 식識, 수受 등의 마음 및 마음작용을 보는 것이라고 말할 수 있다. 수受는 잠재의식, 또는 무의식의 영역에서 일어나는 아주 미세한 것으로서 처음부터 그 자체로서 인식하기는 매우 힘들다. 그래서 상의 도움을 받는다.

부연: 싸띠sati는 마음작용의 각 단계에서 그 작용들을 관觀할 수 있으며, 관함에 의해서 그 작용이 계속되거나 다른 작용을 낳지 않고 끊어지게 된다. 예를 들어, 나를 욕하는 소리를 들었을 때, sati로써 그 소리를 그냥 이식耳識으로써만 본다면, 그 욕하는 소리는 아무런 느낌(受)도 생겨나게 하지 않는다. 그러나 일단 그 소리로 인해서 불쾌한 느낌(苦)이 생겼다고 하더라도, 그 수受를 sati로 있는 그대로 보고 있으면, 그 보는 힘에 의해서 그 불쾌한 느낌은 사라지게 되며, 화를 낸다거나 하는 행行을 짓지 않게 된다. 이미 화를 냈다는 것은, 여러 가지 마음작용이 뒤엉켜서 일어나는 복잡한 상태이나, 그래도 여전히 화가 나면 화가 나는 것을 있는 그대로 “화남, 화남”하고 바라봐야 한다.

4. 자아(인식주체)가 없는 대상화가 가능한가? (학생의 질문과 관련하여)

질문: 위빠사나는 자기 안에서 일어나는 현상들을 대상화해서 보는 것이라고 했는데, 자아가 없이 대상화가 가능하다는 말이 이해가 안 된다.

답변: 결국, ‘무아’의 개념이 문제가 되는 거 같다. 무아를 이해하려면 무상을 이해해야한다. 무상함에도 불구하고 자기동일성을 유지할 수 있는 이유는, 오온이 인과율(인연)에 의해서 그 전의 오온과 관련을 맺으며 생겨났다가 사라지는 것을 반복하기 때문이다. 그러나 그 오온에는 실체가 없다.

5. 깨달음은 상常인가? (학생의 질문과 관련하여)

질문: 존재의 속성 중에 무상성無常性이 있다고 했는데, 그렇다면 깨달음은 무상無常인가 상常인가?

답변: 상이라고 말할 수 있다. 그러나 상이라고 잘 말하지 않는데, 그 이유는 상이라고 하면 우리는 바로 상견常見에 빠지게 되기 때문이다. 우리는 우리의 무상한 경험, 지각, 언어로 상常함을 인식할 수 없다.

질문) 불교 명상법과 관련한 명칭들로 선정수행dhyāna-meditation, 위빠사나vipassanā, 사마타samatha, 참선, 간화선 등 다양한 것들이 있는데, 이 다양한 명칭들이 의미하는 바와 각각의 수행법의 특징들에 대해서 알고 싶습니다.

(2)

제11강 위빠사나 수행에 관하여

철학과 98학번 J학생

▶위빠사나란?

vipassana: 고대 인도어중의 하나인 pali어로 쓰임

영어로 insight 또는 insight meditation 이란 뜻이다.

in / sight 에서의 in 은 intro 즉 '안으로 보다'란 뜻인데 그것보다는 '강하게 혹은 다양하게'의 뜻이다.

≫ 강하게 본다: 표상 내면의 본질을 본다는 것으로 자기 자신의 구체적인 몸과 마음, 정신적 현상, 육체적 현상을 강하게 보는 것.

≫≫ **다양하게 본다**: 無 常 苦 無 我

1. 끊임없이 변화하는 것
2. 불만족스럽거나 괴로운 것
3. 나라는 실체가 없다는 것

이와 같이 본질의 세 가지 측면에서 자기자신의 몸과 마음을 보는 것이다. 곧 끊임없이 변하고 있고 안정된 것이 없으며 불변하는 실체가 없다는 것을 깨닫게 되는 것이다.

▶ 수행법

위빠사나(vipassana)와 사마타(samatha)

위빠사나와 대비되는 개념으로 사마타 라는 것이 있다.

사마타(samatha) = 지(止) 또는 정(定) →선정

위빠사나(vipassana) = 관(觀) 또는 혜(慧) →지혜

합쳐서 지관(止觀) 또는 정혜(淨慧)라 한다. 곧 위의 두 개념은 마음을 집중시키는 수행법이요 몸과 마음을 있는 그대로 관찰하는 수행법이다. 이를 선정과 지혜라는 말로 쓰기도 한다

6바라밀과 8정도

바라밀(param/ita)- 완성된 상태 또는 깨달음의 세계

6바라밀- 보시・지계・인욕・정진・선정・지혜

8정도-정견, 정사, 정언, 정업, 정명, 정념, 정정진, 정정

8정도와 6바라밀은 서로 포섭되는 유사한 개념이다. 즉 8정도의 정견은 6바라밀의 지혜를 말하고 마지막 정정은 선정을 말한다. 6바라밀의 덕목 중 보시가 8정도에는 빠져 있는데 이는 보시가 없는 것이 아니라 보시라는 항목을 전제로 해서 수행법을 얘기한 것이다. 결국 6바라밀과 8정도의 기본적인 구도는 같다. 6바라밀에서 5바라밀은 지혜바라밀을 위한 방법이라 볼 수 있는 바와 마

찬가지로 8정도에서도 7정도가 결국 정견을 위한 방법이라고 볼 수 있다. 한편 불교에서는 3학이라 하여 계·정·혜의 수행법이 있는데 이 또한 기본 구도는 같아서 이 세가지 항목을 다시 팔정도로 세분화시켜 나눌 수 있다.

▶대승불교와 초기불교의 차이

-부처와 아라한

대승불교는 부처가 되는 것이 목적이나 초기불교는 아라한이 되는 것이 목적이다.

부처와 아라한의 차이를 등산 안내원으로 비유하여 설명하자면 부처는 산의 모든 코스를 알고 아라한은 자기 코스만 아는 것이라고 할 수 있다. 정상에 도달했다는 점, 즉 탐진치의 소멸에 이른 것은 똑같은데 부처는 모든 방법과 길을 숙지하고 정상에 올라갔고 아라한은 자기가 좋아하는 길만을 숙지하여 정상에 올라간 자를 말한다. 부처는 사람들의 능력이 다양하기 때문에 능력에 맞춰 가르치기 위해서 오래 걸렸다. 또한 구체적으로 탐진치를 없애는 지혜 뿐만 아니라 가르침을 듣는 사람들의 습성, 성향, 업과 번뇌를 꾀뚫어볼 줄 알고 그들을 가르치는 효과적인 방법을 알고 있다. 그러나 아라한은 모른다.

▶위빠사나 수행의 구체적 방법

위빠사나 하는 직접적인 방법은 anupassana라고 한다. 간단히 말하면 again, following 으로 '거듭거듭' 또는 '~에 따라서 보는 것' 이라는 뜻이다. 이는 몸과 마음에서 일어나는 현상들과 몸과 마음 그 자체를 따라서 보는 것이다. 말소리의 내용은 듣지 않고 말소리만을 듣는 인식의 작용을 '들음' '들음' '들림' '들림' 하고 관찰하고 머릿속으로 끊임없이 올라오는 생각을 있는 그대로 관찰한다. 이것을 영어로는 bare attention 이라 한다. pali어에서 사띠(sati)의 번역어이고 영어로 mindfulness '주의깊다'라는 뜻이다. 또다른 말로 한문으로는 념(念)이다 즉 현재의 마음이다. 초기 경전에 의하면 과거는 지나갔고 미래는 오지 않아서 없으며 현재는 끈임없이 생겨나고 있다. sati는 곧 현재를 바로 보는 것이다. 현재는 변하고 있다. 현재는 지금 끊임없이 생겨났다 사라지는 현상들을 말한다. 시간을 포착하는 것이 아니다. 몸과 마음, 인식기관 즉 안(眼),이(耳),비(鼻),설(舌),신(身)에 의해서 색(色),성(聲),향(香),미(味),촉(觸),법(法)이라는 대상세계를 아는 마음, 포착하는 것을 sati라고 한다. sati에 의해 대상을 끊임없이 거듭거듭 관찰하는 것이다. sati는 사람의 판단이 들어가지 않는다. 결국 궁극적으로 자기 자신에 대한 끊임없는 관찰이다. 이론적, 분석적이 아니고 왜라는 의문을 문제삼지 않는다. 일어나는 괴로움 불편함을 그대로 관찰하는 것이 곧 위빠사나의 수행방법이라 할 수 있다.

▶수(受),상(想),사(思) 의 과정

우리의 경험세계는 불교에 의하면 세가지 느낌이 있다.

-싫은 느낌(苦) →진(瞋)

-좋은 느낌(樂) →탐(貪)

-싫지도 좋지도 않은 느낌(不苦不樂에) →치(痴)

아름다운 음악소리에 대한 느낌이 일고 음악에 대한 표상이 일어난다. 음악 자체에 대한 느낌만을 그대로 받아들이는 것은 수(受)이다. '좋은 음악이다'라고 언어로 판단하는 것은 상(想)이다. 그리고 사고 싶다는 생각은 사(思)이다. 소리가 귀에 와서 치면 귀에 의식이 생기는데 이 세 가지가 함께 생기는 것을 촉이라 한다. 이렇게 느낌에 표상작용이 일어나면 세 가지 느낌에는 위에 표기한 바와 같이 탐・진・치가 생겨나게 된다. 이러한 수(受),상(想),사(思)의 과정은 의식의 흐름이다. 위빠사나 수행은 소리만을 보고 그 소리에 대해 판단을 일으키지 않는다. 즉 수(受)의 단계에서 마음에서 일어나는 여러 작용을 정확하게 포착하는 것이다.

▶대상화와 무아

나를 객관적으로 본다는 것은 어렵다. 객관(客觀)적이라는 말은 손님이 보는 것이다. 즉 대상(objectivity)으로서 본다는 뜻이다. 자기자신의 몸과 마음에서 일어나는 색,수,상,행,식을 대상화시켜서 보는 것이다. 나라는 주체 혹은 자아가 있어야만 대상화가 가능하지 않느냐는의문은 이해하지 못한 것이다. 실제로는 오온들만 있다. 어려운 불교식 용어로 인무아 법유라(人無我 法有)한다. 실체가 없다는 말이다. 법은 있다. 법은 사람을 구성하는 여러 가지 요소, 느낌 ,관념, 표상, 의식, 의지, 아는 작용들 등을 말하며 반복해서 관찰하는 거듭되는 경험을 통해 스스로 안다. 보는 힘에 의해 대상을 정확하게 파악하는 것이다. 그럴 때 마음의 작용이 끊어진다. 마음 속에 일어난 것들은 정확하게 보는 순간에 사라진다. 끊임없이 배후에 무언가가 있어야 된다는 생각은 우리의 전제이다. 알아차림의 주체는 없다. 알아차림과 알아차림의 대상이 되는 현상만이 있을 뿐이다. 깨달음의 주체도 없고 깨달음만이 있을 뿐이다. 깨달음의 주체가 없다고 함에도 불구하고 한번 깨달은 자는 영원히 간다고 하는 불교에서의 말은 상(常)의 다른 차원으로 넘어가는 것 같다. 깨달음의 세계는 파악이 안되는 세계이다.

※질문

위빠사나 수행에 대한 강연을 하신 김재성 법사님께서는 과거 학부 시절에 영미 분석철학에 관심이 있으셨다고 하셨습니다. 영미 분석 철학은 언어의 정확한 개념과 엄격한 논리적 과정과 분석을 중시하는 학파이고 불교철학은 그와는 성격이 완전히 다른 초월적이고 명상적이면서 윤리적 문제를 중시하는 측면이 강한 철학인지라 서로 match 되지 않는 것 같습니다. 그러한 학문적 방향 전환이 영미 철학에 대한 회의와 한계의식 속에서 필연적으로 돌아서지 않으면 안 될 그 어떤 문제 의식 때문이었는지 아니면 다른 무슨 특별한 이유가 있으셨는지가 궁금합니다. 그러한 방향 전회가 영미 철학과 관련된 이유에서였다면 무엇 때문인지 알고 싶습니다.