

관찰

| 순일스님 |

모든 느낌의 사라짐과 그것을 꿰뚫어 알아채는 빈야에 대해 이야기합니다(편집자 주).



느낌의 관찰

“비구들이여, 어떻게 비구는 느낌에서 느낌을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는 즐거운 느낌을 느끼면서 ‘즐거운 느낌을 느낀다’고 꿬뚫어 안다. 괴로운 느낌을 느끼면서 ‘괴로운 느낌을 느낀다’고 꿬뚫어 안다. 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느끼면서 ‘괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다’고 꿬뚫어 안다.

계속적인 즐거운 느낌을 느끼면서 ‘계속적인 즐거운 느낌을 느낀다’고 꿬뚫어 안다. 비계속적인 즐거운 느낌을... 계속적인 괴로운 느낌을... 비계속적인 괴로운 느낌을... 계속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을... 비계속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느끼면서 ‘비계속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다’고 꿬뚫어 안다.

이와 같이 안으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 혹은 느낌에서 일어나는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 느낌에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 느낌에서 일어나기도 하고 사라지기도 하는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 그는 ‘느낌이 있구나’라고 사티를 잘 확립하나니 지혜만이 있고 사티만이 현전할 때까지, 이케 그는 의지하지 않고 머문다. 그는 세상에 대해서 아무 것도 움켜쥐지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다.”

느낌에는 세 가지가 있습니다.

- ① 즐거운 느낌
- ② 괴로운 느낌
- ③ 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌

이 세 가지 느낌은 크게 육체적인 느낌과 정신적인 느낌으로 나뉩니다. 그리고 육체적인 느낌은 ‘눈, 귀, 코, 혀, 몸’으로 나눌 수 있으며 정신적인 느낌은 이것들을 모두 통합해서 경험하며 또한 법에 대해서 느끼는 느낌이 됩니다. 요약하자면 ‘눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음(의근)’에 대해서 각각 세 가지 느낌이 있게 됩니다. 그리고 이것은 다시 ‘세속적인 느낌’과 ‘비세속적인 느낌’으로 나뉩니다.

여기서 세속적인 즐거운 느낌은 감각적 욕망에서 기인한 육체적인 느낌과 정신적인 느낌입니다. 세속적인 괴로운 느낌은 근심, 탄식, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망 등을 의미합니다. 세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌은 평상시에 딱히 즐겁지도 않고 괴롭지도 않은 모든 상태를 뜻하며, 또는 세간적인 평온한 상태를 뜻하기도 합니다.

비세속적인 즐거운 느낌은 주로 삼매에서 생기는 희열과 행복의 느낌과 그것을 초월한 지복의 느낌입니다. 열반인 상수멸은 상과 ‘느낌’이 모두 멸한 것입니다. 그러므로 어떠한 느낌도 있을 수가 없습니다. 그럼에도 부처님께서서는 쌍웃파니까야에서 모든 느낌을 멸한 것(상수멸) 역시 ‘지복’이라고 말씀하신 것처럼, 모든 삼매는 더할 수 없는 ‘지복’입니다. 비세속적인 괴로운 느낌은 팔정도를 짓는 동안에 아직 해탈하지 못했기 때문에 오는 곤란함입니다. 또는 높은 상태를 맛보았는데 다시 그 상태가 잘 되지 않을 때 역시 곤란한 괴로움이 있습니다.

마음공부는 해탈 전까지는 계속 들뜸과 후회라는 곤란함을 짓습니다. 물론 이 들뜸과 후회의 진폭은 공부가 높을수록 작아집니다. 비세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌은 사선(네 번째 삼매)에서 오는 느낌입니다. 이것은 초선과 이선에서의 희열과 행복도 버리고, 삼선에서의 몸과 마음의 고요함의 행복도 버려서 아울러 괴로움도 모두 소멸하며, 괴롭지도 즐겁지도 않은 지복의 느낌입니다.

위에서 언급한 모든 느낌을 느끼는 것에서 나아가 그 느끼는 것을 꿰뚫어 알아야 합니다. 그 꿰뚫어 아는 ‘그 무엇’이 바로 반야입니다. 쌍웃따니까야에서 ‘알아차려지면서 느낌이 일어나고, 알아차려지면서 느낌이 머물고, 알아차려지면서 느낌이 소멸한다’는 말씀이 계십니다. 우리는 어떤 느낌을 쫓아서 후행(後行)으로 그 느낌을 관찰하려는 위빠사나 방법을 연습합니다. 이렇게 하다 보면 그 결과는 저절로 알아차려지면서 느낌이 일어나고 머물고 사라지게 됩니다. 즉 ‘알아차려짐’ 또는 ‘꿰뚫어 앎’이 선행이 됩니다. 비유하자면, 꿈에서 깨어있게 되면, 꿈 밖에서 꿈 안의 모든 영상을 보게 됩니다. 그때 꿈속의 ‘나’라는 것의 모든 느낌을 다 아는 상태에서 느낌이 일어나고 머물고 사라집니다. ‘다른 등장인물들’ 모두의 느낌도 스스로 알아차려지면서 느낌이 일어나고 머물고 사라지게 됩니다. 이와 같이 ‘깨어있음 자체(반야)’가 드러날 때까지 연습(정진)하라는 말씀입니다. 이리하게 반야가 드러나면 색수상행식(몸, 느낌, 인식, 의도, 아뢰야식)을 객관적으로 주시하는 ‘앎’이 있습니다. 색수상행식의 안팎에서 편재해서 그 모든 것들을 주시하는 ‘깨어있음’이 있습니다.

마음의 관찰

“비구들이여, 어떻게 비구가 마음에서 마음을 관찰하며 머무는가? 비구들이여, 여기 비구는

1. 탐욕이 있는 마음을 탐욕이 있는 마음이라 꿰뚫어 안다.
탐욕을 여의 마음을 탐욕이 없는 마음이라 꿰뚫어 안다.
2. 성냄이 있는 마음을 성냄이 있는 마음이라 꿰뚫어 안다.
성냄을 여의 마음을 성냄이 없는 마음이라 꿰뚫어 안다.
3. 미혹이 있는 마음을 미혹이 있는 마음이라 꿰뚫어 안다.
미혹을 여의 마음을 미혹이 없는 마음이라 꿰뚫어 안다.
4. 위축된 마음을 위축된 마음이라 꿰뚫어 안다. 신란한 마음을 신란한 마음이라 꿰뚫어 안다.
5. 고귀한 마음을 고귀한 마음이라 꿰뚫어 안다. 고귀하지 않은 마음을 고귀하지 않은 마음이라 꿰뚫어 안다.
6. 위가 남아 있는 마음을 위가 남아 있는 마음이라 꿰뚫어 안다. 위가 없는 마음을 위가 없는 마음이라 꿰뚫어 안다.
7. 삼매에 든 마음을 삼매에 든 마음이라 꿰뚫어 안다. 삼매에 들지 않은 마음을 삼매에 들지 않은 마음이라 꿰뚫어 안다.
8. 해탈한 마음을 해탈한 마음이라 꿰뚫어 안다. 해탈하지 않은 마음을 해탈하지 않은 마음이라 꿰뚫어 안다.

이와 같이 안으로 마음에서 마음을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 마음에서 마음을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 마음에서 마음을 관찰하며 머문다. 혹은 마음에서 일어나는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 마음에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 마음에서 일어나기도 하고 사라지기도

하는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 그는 ‘마음이 있구나’라고 사티를 잘 확립하나니 지혜만이 있고 사티만이 현전할 때까지 이케 그는 의지하지 않고 머문다. 그는 세상에 대해서 아무것도 움켜쥐지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 마음에서 마음을 관찰하며 머문다.”

마음의 관찰은 모두 8가지로, 서로 대구되는 것으로는 16가지의 관찰 방법이 설해졌습니다.

1번의 탐욕이 있는 마음에서 탐욕은 다음과 같습니다.

- ① 무색계(비색계)에 대한 집착
- ② 색계에 대한 집착
- ③ 성욕
- ④ 수면욕
- ⑤ 식욕
- ⑥ 재물욕
- ⑦ 건강욕
- ⑧ 명예욕(권력욕 포함)
- ⑨ 경험욕(여행, 영화, 음악, 취미 등)
- ⑩ 견해욕 등입니다.

이 중에서 ‘무색계에 대한 집착’은 열 가지 장애 중에서 일곱 번째에 ‘색계에 대한 집착’은 여섯 번째에 있는 것으로서 감각적 욕망의 범주에 들지 않는 ‘탐욕’입니다. 아나함은 돌아오지 않고 그곳(색계)에서 열반하는 경지의 성자로서 감각적 욕망과 성냄은 모두 소멸하였는데도

부처님께서 말씀하시는 '깨끗어 안다'는 화가 일어날 때의 일시적인 관찰이 아니며 화가 있으면 있다고 깨끗어 알고, 그것을 버리려고 노력하여서 어떤 종류의 화가 버려졌다면 그러한 화를 분명히 여의었다는 것을 '깨끗어 알라'는 말씀입니다. 이렇게 하여야만 화가 점차로 소멸합니다.

불구하고 색계에 대한 집착이 있어서 그곳에 화생하게 됩니다. ③에서 ⑨번까지는 감각적 욕망에 속합니다. ⑩은 견해에 대한 탐욕입니다.

위의 욕망은 대다수가 가지고 있는 공통적인 탐욕입니다. 그러나 사람마다 탐욕의 우선순위가 다르며 정도 차이도 다릅니다. 예로서 어떤 사람은 재물보다 명예가 더 탐욕이 강할 수 있으며, 어떤 사람은 그 반대일 수 있습니다. 또한 어떤 사람은 재물욕이 어느 정도의 부동산과 동산이면 행복하다고 여기지만 어떤 사람은 많은 재물이 있어도 만족하지 못합니다. 그러므로 우리는 여기서 자기의 입장에서 위의 탐욕의 우선순위와 바라는 정도를 관찰해 보아야 합니다. 이것을 노트에 적어 보면서 관찰하면 많이 유용합니다. 다 적고 나서 전체적으로 보면 자기의 탐욕의 정도를 알게 됩니다. 그 중에서 어떤 탐욕이 어렵지 않게 줄일 수 있는 탐욕인지 체크해봅니다. 그것부터 줄여나가고, 살아가면서 꼭 필요하다고 여기는 탐욕은 일단 남겨 둡니다. 이렇게 하여서 어떤 탐욕을 여의었다면 그러한 탐욕은 이제 더 이상 없음을 깨끗어 압니다. 이렇게 체계적으로 미리 탐욕에 대해서 정리했을 때 마음 중에서 어떤 종류의 탐욕이 일어나게 되면, 그것이 어떤 탐욕인지 쉽게 깨끗어 알 수 있고, 없애기도 용이합니다.


2번의 성냄이 있는 마음은 상대는 이익을 보고 나에게 손해를 보라고 할 때 화가 나게 됩니다. 여기서 '이익'이란 재물만이 아니고, 명예

로 상대는 이익을 보고 나에게서는 불명예를 줄 때, 상대는 견해로 이익을 보고 나에게 견해로 손해를 줄 때, 상대가 거짓말을 하여서 그는 이익을 보고 나에게서는 손해를 끼칠 때, 상대가 나에게 육체적으로 정신적으로 고통과 손해를 줄 때 등 여러 경우에 해당합니다. 욕계는 ‘나는 이익을 볼 테니 그대는 손해 보라’의 세계입니다. 이러한 모든 경우에 성냄이 생기게 됩니다. 이 중에서도 ‘나’의 경우 어떤 종류가 제일 화가 나는지를 먼저 관찰해 보아야 하겠습니다. 예로서 어떤 사람은 재물의 손해를 보았을 때 제일 화가 나고, 어떤 사람은 육체적 고통을 보았을 때 제일 화가 나고, 어떤 사람은 명예에 손상을 입었을 때 제일 화가 나고, 어떤 사람은 상대가 거짓말을 하였을 때 제일 화가 나기도 하는 등 그 외의 여러 가지 경우 수가 있으며, 사람마다 제일 화가 나는 상황이 서로 다릅니다. 그것을 먼저 체크하고 관찰하고 나서 과연 이것이 화를 낼 만한 것인지 사유해 보아야 합니다. 나아가 궁극적으로는 ‘화의 위험성’을 알아야 합니다. 화의 위험성은 참회를 통해서 알게 됩니다. 이 욕계는 영원히 상대는 이익을 보려고 할 것이며 나에게서는 손해를 끼치려고 할 것입니다. 상대를 모두 이 세상에서 없애 버릴 수는 없는 노릇입니다. 상대에게 이익을 보지 말라고, 상대를 설득하거나 바꿀 수도 없는 노릇입니다. 그러면 남은 것은 이 욕계에서 영원히 화를 내거나, 아니면 비록 상대는 이익을 보려고 하고 나에게서는 손해를 끼치더라도, 화를 여기서 참아 보겠다고 결정하는 길입니다. 화는 참으면 정신병원에 간다고 하는 견해도 있고, 화는 참으면 승화되어서 청정한 마음이 된다고 하는 견해도 있습니다. 전자의 경우에는 타의에 의해서 억지로 화를 참는 경우입니다. 그때는 병이 됩니다. 후자의 경우에는 거룩하신 부처님의 법을 배우고 스스로 ‘자의’로 화를 참는 경우입니다. 이때는 승화되며 마음은 청정해집니다. 부처님께서서는

화가 영원히 없어지지 않고 영원히 참기만 해야 하는 것이라면 우리들
에게 참으라고 말씀하시지 않는다고 하셨습니다. 화는 참기만 하면 결
국 계속해서 참는 것이 아니고, 소멸해 버린다고 하셨습니다. 흔히 화
를 주시(관찰)하면 화가 사라진다고 합니다. 그런데 그것은 일시적으
로 가라앉은 겁니다. 여기서 부처님께서 말씀하시는 ‘깨툼어 안다’는
화가 일어날 때의 일시적인 관찰이 아니며 화가 있으면 있다고 깨툼어
알고, 그것을 버리려고 노력하여서 어떤 종류의 화가 버려졌다면 그리
한 화를 분명히 여의었다는 것을 ‘깨툼어 알라’는 말씀입니다. 이렇게
하여야만 화가 점차로 소멸합니다. 탐욕의 경우와 마찬가지로 나에게
있는 화가 무엇인지 종류를 모두 아는 것은 화의 마음이 일어났을 때
그것을 깨툼어 알고 소멸시키는 데 유용합니다.

3번의 미혹이 있는 마음은 의심과 들뜸의 마음입니다. 또는 미신과
터부의 마음입니다. 자기에게 어떤 의심들이 있는지, 어떨 때 늘 들뜨
는지, 어떠한 미신에 대한 마음들이 있는지, 어떤 것들을 금기시 하는
지 등을 먼저 체크해 보면 공부에 유용합니다. 의심에는 사람부터 사
물까지 광범위한 종류가 있습니다. 의심은 어두운 마음이며 빛이 없는
마음입니다. 들뜸은 반드시 후회를 낳습니다. 미신과 터부는 자기보다
조금이라도 높은 존재에게 의지하게 되며 이것은 구속을 의미합니다.
이러한 것들을 어디서부터 여의는 것이 쉬운지를 잘 파악해서 여의어
가야 합니다.

4번의 위축된 마음은 ‘해태와 혼침’의 마음입니다. 이것은 다섯 가지
장애 중에서 세 번째의 것입니다. 다섯 가지 장애 중에서 첫 번째는 ‘감
각적 욕망을 없애고’이며, 두 번째는 ‘성념을 없애고’입니다. 그리고 세

번째가 바로 ‘해태와 혼침을 없애고’가 됩니다. 여기서 해태는 공부에 방일한 것입니다. 혼침은 방일하지 않고 공부는 하는데 졸음 등의 혼침이 오는 것입니다. 이 혼침을 없애고, 명료해지면 삼매에 들게 됩니다. 삼매를 수행하면 예외 없이 ‘혼침’이 옵니다. 이유는 삼매의 절차가 ‘내면으로 향하고, 생각이 고요히 가라앉고, 삼매에 든다’인데 ‘생각이 고요히 가라앉을 때’ 아직 본성이 명징하게 드러나지 않은 유학(有學)은 혼침에 빠지기 마련입니다. 혼침을 빠르게 극복하는 방법은 ‘하나의 끝에 완전한 집중’을 하는 것입니다. ‘산란한 마음’은 육근(눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음)이 밖을 향해서 치달리는 마음입니다(이 중에서 마음은 밖을 향해 치달릴 수도 있지만 자기 내면에서 잡생각으로 치달릴 수도 있습니다). ‘위축된 마음과 산란한 마음을 꿰뚫어 알아서 여의는 것’을 요약해서 말한다면, 사티를 잘 확립하여서 내면으로는 혼침을 없애고 밖으로는 색성향미촉법(형색, 소리, 냄새, 맛, 감촉, 법)을 향해 육근이 치달려 나가지 않게 하는 겁니다. 이럴 때 안이비설신(눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음)의 육근이 ‘중립’이 됩니다.(끝) 

(궁서체 부분은 초기불전연구원, 각목스님, 디가니까야 대법처경에서 가져왔습니다.)

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **순일스님** | 사단법인 순일선원 대표이사 | 한양대 경영학과를 졸업하고 무역업에 종사했다. 그러나 마음 한편에 늘 잃어버린 삼매에 대한 그리움을 키우다가 어느 날 살아온 삶에 대한 참회가 벌어졌고, 그 후 다시 삼매에 저절로 들어섰다. 미내사에서 <참나를 찾아서>를 맡아 강의했었고, 저서로 『방어할 두려움이 없는 자유』, 『삼매』 등이 있으며 『사성제』 집필 중이다.