

# 삼매와 위빠사나의 근본

| 순일스님 |

무엇인가를 하려는 의도와 욕망이 재생의식과 몸을 만들어낸다는 것에 대해 설명합니다(편집자 주).



지난 호에서는 눈-형상-알음알이(아뢰야식)까지를 이야기하였습니다. 즉, 갈애는 눈, 형상, 알음알이가 있는 곳에 자리 잡는다는 뜻입니다.

이번 호에서는 그 다음 문장을 이어서 설명하겠습니다. 먼저 설명에 앞서 잠시 알음알이를 설명해야겠습니다. 이 알음알이는 ‘기억을 저장하는 것’과 ‘대상을 식별하는 것’의 두 가지 성질을 갖고 있습니다. 비유하자면 컴퓨터의 하드 디스크처럼 기억을 저장하는 것이 첫 번째의 역할입니다. 두 번째는 여기 로봇이 있다고 한다면 그 로봇은 하드디스크의 저장된 기억에 의하여 대상을 식별하며, 그것이 ‘식별의 역할’이 됩니다. 즉 저장된 기억이 있으면 필경 그것에 의하여 대상이 식별되는 그러한 이치입니다.

## 2. 괴로움의 일어남의 성스러운 진리

(본문 설명을 위하여 지난 호에 실린 내용을 옮겼습니다.)

비구들이여, 그러면 무엇이 괴로움의 일어남의 성스러운 진리인가? 그것은 갈애(戀愛)이니, 다시 태어남을 가져오고 환희와 탐욕이 함께하며 여기저기서 즐기는 것이다. 즉, 감각적 욕망에 대한 갈애, 존재에 대한 갈애, 존재하지 않는 것에 대한 갈애가 그것이다.

다시 비구들이여, 이러한 갈애는 어디서 일어나서 어디서 자리 잡는가? 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이 있으면 거기서 이 갈애는 일어나서 거기서 자리 잡는다. 그러면 세상에서 어떤 것이 즐겁고 기분 좋은 것인가? 눈은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 귀는… 혀는… 몸은… 의근(意根)은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

형상(소리, 냄새, 맛, 감촉)은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 알음알이(귀의 알음알이, 코의 알음알이, 혀의 알음알이, 몸의 알음알이, 의근의 알음알이)는 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 감각접촉(귀의 감각접촉, 코의 감각접촉, 혀의 감각접촉, 몸의 감각접촉, 의근의 감각접촉)은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 감각접촉에서 생긴 느낌(귀의 감각접촉에서 생긴 느낌, 코의 감각접촉에서 생긴 느낌, 혀의 감각접촉에서 생긴 느낌, 몸의 감각접촉에서 생긴 느낌, 의근의 감각접촉에서 생긴 느낌)은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 인식(귀의 인식, 코의 인식, 혀의 인식, 몸의 인식, 의근의 인식)은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 의도(귀의 의도, 코의 의도, 혀의 의도, 몸의 의도, 의근의 의도)는 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 갈애(귀의 갈애, 코의 갈애, 혀의 갈애, 몸의 갈애, 의근의 갈애)는 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 일으킨 생각(귀의 일으킨 생각, 코의 일으킨 생각, 혀의 일으킨 생각, 몸의 일으킨 생각, 의근의 일으킨 생각)은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

눈의 지속적인 고찰(귀의 지속적인 고찰, 코의 지속적인 고찰, 혀의 지속적인 고찰, 몸의 지속적인 고찰, 의근의 지속적인 고찰)은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이다. 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡는다.

비구들이여, 이를 일러 괴로움의 일어남의 성스러운 진리라 한다.

(출처 : 초기불전 연구원, 디가니까야 대념처경, 각목스님 옮김)

그리고 눈, 형상, 알음알이가 있으면 이 셋을 조건으로 그곳에는 ‘감각접촉’이 있게 됩니다. 즉, 눈이 형상을 보고 그것에 대해서 저장된 기억이 있으면 형상을 식별하는 ‘감각접촉’(눈과 형상 간의)이 있게 됩니다.

‘눈의 의도’는 눈이 무엇을 보고자(경험 하고자)하는 ‘의도’입니다. 무엇을 경험하는 것은 세상에서 즐겁고 기분 좋은 것이며, 여기서 이 갈애는 일어나서 여기서 자리 잡습니다.

‘일으킨 생각’에는 두 가지가 있습니다. 하나는 일반적인 형이하학적으로 즐거운 생각이며, 하나는 수행주체에 관련하여 일으킨 생각입니다. 둘 중에서는 후자의 일으킨 생각이 수승합니다. 어떠한 수행주체에 대하여 생각을 일으켰다면 그 다음으로는 ‘지속적인 고찰’을 해야 합니다. ‘일으킨 생각과 지속적인 고찰’은 삼매와 위빠사나 수행의 가장 근본이며 중요한 것입니다. 모든 수행은 여기에서 출발합니다. 예를 들어보겠습니다. 화두에서 ‘공쑈’ 자를 잡았다고 해보지요. 처음에 ‘공’을 떠올리는 것이 ‘일으킨 생각’에 해당합니다. 그리고 ‘공’만 남았다는 것은 ‘지속적인 고찰’이 되고 있다는 것이며, ‘공’ 외에는 아무런 생각이 없다는 뜻이 됩니다. 이것이 일심삼매一心三昧이며 공마저 사라지

면 무심삼매無心三昧가 됩니다. 다시 과정을 풀어서 이야기해보겠습니다. ‘공’을 잡았는데 지속적인 고찰이 되고 있지 않다면 그것은 다른 잡생각을 하고 있다는 반증입니다. 그때 다시 ‘공’으로 돌아가기 위해서는 ‘공’이라는 생각을 먼저 일으켜야(일으킨 생각)합니다. 그렇게 해서 ‘공’을 지속적으로 고찰하다가 다시 잡생각에 빠져서 ‘공’을 놓쳤다면 다시 재차 ‘공’을 먼저 떠올려야(일으킨 생각)합니다. 종래에 지속적인 고찰만 있게 되면 더 이상 ‘공’에 대해서 일으킨 생각은 필요 없게 됩니다. 요약하면 ‘일으킨 생각’을 조건으로 ‘지속적인 고찰’이 있게 됩니다. 즉 ‘일으킨 생각’은 ‘수행주제에 집중하려는 노력’에 해당하며, ‘지속적인 고찰’은 오직 ‘수행주제 한 생각’만 있는 상태가 됩니다.

이것을 다시 위빠사나(사실은 사념처의 방법입니다) 중에서 ‘숨’에 관하여 설명해보겠습니다. 맨 처음 ‘들숨 또는 날숨’인지 파악하는 과정이 ‘일으킨 생각’이 됩니다. 즉, 다른 잡생각 없이 오직 숨만 관찰하겠다는 생각이 바로 ‘일으킨 생각’입니다. 그후 잡생각 없이 ‘들숨과 날숨만이 오직 관찰이 된다면’ 이것이 바로 ‘지속적인 고찰’에 해당합니다. 그러다가 다시 잘 관찰이 되지 않는다면 그것은 곧 ‘잡생각’에 빠진 것이므로 다시 숨을 관찰하겠다는 ‘일으킨 생각’을 해야 하며, 그리하다보면 ‘지속적인 고찰’이 됩니다.

비유를 들어서 다시 설명해보겠습니다. 여러분 눈앞에 한 벽면을 가득 채운 서가가 있다고 상상해 보길 바랍니다. 거기에는 수많은 책들이 꽂혀있습니다. 그중 삼매 책을 찾으려고 합니다. 그때 어디에 그 책이 있는가 하고 눈을 그 방향으로 돌리는 것이 바로 삼매 책을 찾으려고 하는 ‘일으킨 생각’에 해당합니다. 그리고 그 책을 찾았습니다. 그런 후 그 책을 열심히 관찰(지속적인 고찰)합니다. 그런데 자꾸 눈이 다른 책으로 간다면 이것이 ‘잡생각’에 해당됩니다. 그때는 다시 삼매 책을

보려고 노력해야 하며 이것이 일으킨 생각입니다. 그러다 보면 언젠가는 오직 삼매 책만 고찰하게 됩니다. 이것이 ‘지속적인 고찰’입니다. 그런데 여기서 중요한 점은 부처님께서 이것 역시 갈애가 자리 잡는 즐겁고 기분 좋은 것이므로 버려야 한다고 하셨습니다. 그 이유는 이러한 ‘지속적인 고찰’은 초선(8가지 삼매 중에서 첫 번째 삼매)의 삼매이기도 하지만 또한 엄밀한 의미에서는 진정한 삼매가 아니기 때문입니다. 이선(두 번째 삼매)부터가 ‘단일한 마음’의 일심삼매입니다. 초선은 ‘세상과 출세상’ 두 개의 중간의 다리 역할(교집합)과 같기 때문에 그것 역시 초월하라고 하신 겁니다. 여기서도 이선의 말씀이 없지만 이해를 돕기 위해서 잠시 언급해야 하겠습니다. 이선은 ‘일으킨 생각과 지속적인 고찰은 없고’로 시작됩니다. ‘지속적인 고찰이 없다’는 뜻은 서가에서 삼매 책이 사라졌다는 뜻이 아닙니다. ‘지속적인 고찰이 있고’는 열심히 지속적으로 고찰하려고 노력(애씀)이 있는 상태인 반면에, ‘지속적인 고찰이 없고’는 노력 없이 고찰이 되어지는 상태를 의미합니다. 즉, 오로지 수행주제 하나만 남은 단일한 마음(단일한 수행주제, 한 생각)의 상태입니다. ‘저절로 지속적인 고찰이 되어지는 상태’에서 ‘되어지는’은 수동태입니다. 이것은 아무런 애씀이 없이 저절로 고찰이 되어지고 있는 상태를 의미합니다. 이것은 ‘보는 것’이 아니며 ‘보여지는’ 상태입니다.

비유를 들어 설명해보겠습니다. 초보운전자는 전방에서 시선을 떼지 않고 긴장한 상태에서 운전을 하게 됩니다. 그래야 사고를 내지 않기 때문입니다. 이것이 ‘지속적인 고찰’에 해당합니다. 그러다 20여년 흘러서 베테랑 운전자가 되면 운전 중에 긴장함이 없이 편안한 상태에서 전방이 한 눈에 들어옴은 물론 옆, 뒤도 잘 파악이 됩니다. 즉, 전체 상황이 보여지기(수동태) 시작합니다. 여기서 놓치지 말아야 할 점

은 베테랑 운전자 역시 전방은 꼭 본다(지속적인 고찰이 있고)가 아닌 보여진다(지속적인 고찰이 없고)는 것입니다. 또 다른 비유를 한다면 도자기공이 물레를 배울 때는 물레를 조심스레 집중해서 돌리지만(지속적인 고찰이 있고) 숙련된 도자기공은 물레를 자동으로 돌리는 것(지속적인 고찰은 없고)과 같습니다. 이러한 초선과 이선은 둘 다 환희를 뛰어넘는 온몸과 마음에 '희열'이 있습니다.

다시 돌아옵니다. 앞서 '의도'와 '아뢰야식'을 이야기했습니다. 이것은 윤회를 있게 하는 구성요소들입니다. 여기서 '구성요소들'이라는 단어는 아주 중요합니다. 즉 '의도'와 '아뢰야식'은 결코 불성(궁극)이 아니라는 뜻입니다. 그렇지만 해탈하지 않은 존재들(개체들)에게는 윤회를 있게 하는 요소입니다. 윤회의 과정을 살펴보기 위해서 먼저 비유를 들어야 하겠습니다. 여기 공기청정기가 있습니다. 이것은 공기를 오염시키는 안 좋은 냄새가 나면 자동으로 터보가 돌아가면서 공기를 정화시킵니다. 즉, 이것은 칩에 안 좋은 냄새가 무엇이라는 기억이 저장(아뢰야식)되어 있다는 것이며, 코에 해당하는 냄새를 맡을 수 있는 센서가 부착되어 있다는 의미가 됩니다. 이것을 확대해서 로봇을 만들었다고 가정해보겠습니다. 로봇에게 눈, 귀, 코, 혀, 몸이라는 센서(기능)를 만들었습니다. 그리고 그것들이 식별(활동)하기 위해서는 통합적인 기억저장장치(프로그램, 아뢰야식)가 있어야 합니다. 아뢰야식이 없다면 그것은 그냥 움직이지 않는 고철 로봇(장난감)에 불과하기 때문입니다. 그리고 그 로봇이 아뢰야식(비유하자면 컴퓨터 본체에 해당함)에서 식별하는 것을 모니터링할 수 있는 모니터(컴퓨터의 모니터에 해당함)를 뇌에 만들었다고 가정해 보겠습니다. 다만 이 모니터는 컴퓨터처럼 평면 모니터가 아닌 3차원의 3D 모니터(의근에 해당함)입니

즐거운 것들이 있는 즐거운 장소에서  
즐거운 것들을 추구하는 것이 존재의 원인이다.  
존재가 윤회의 원인이다.

다. 이렇게 되면 이 로봇은 많은 활동을 할 수 있을 겁니다. 다만 사람의 명령에 의해서만 활동을 하겠지요. 그 이유는 무엇일까요? 그는 의도(자유의지)가 없기 때문입니다. 공상과학 영화를 보면 인조인간 또는 스스로 움직이는 쇠로 만든 로봇이 종종 등장합니다. 만약 이것이 현실화된다면 그것은 무쇠로봇이 스스로 의도(자유의지)를 갖추고 있다는 것을 의미합니다.

여기서 이야기를 계속 진행하기 전에 잠시 한 가지를 정리하고 넘어가겠습니다. 앞서 ‘괴로움의 성스러운 진리’에서 ‘색수상행식의 무더기들 자체가 괴로움이다’고 이야기했습니다. 여기서 색이 로봇의 몸입니다. 수(느낌)는 로봇이 인식작용을 할 때 아뢰야식(저장된 프로그램)에 의해서 생기는 느낌들을 말합니다. 상(인식작용)은 눈, 귀, 코, 혀, 몸의 오근(다섯 가지 기능의 무더기, 센서)이 대상들을 식별하는 것입니다. 행은 의도이며, 아뢰야식은 저장된 기억(프로그램)에 해당합니다. 이러한 로봇이 스스로 의도가 있다면 그것은 스스로 프로그램(아뢰야식, 경향성)을 바꿀 수 있는 것을 의미합니다. 말과 행동을 바꾸면 먼저 입력이 된 프로그램(아뢰야식)이 바뀌게 되고, 그것이 표현되는 모니터라는 마음도 바뀌게 됩니다. 이것은 계목에서 이미 이야기했던 것이기 때문에 이 정도로 하고 본래의 윤회의 구조로 돌아가서 이야기하겠습니다. 무쇠로봇이 의도가 있다면 그는 꿈을 꾸게 됩니다. 무엇인가를 형성(경험)하고 싶은 ‘의도’가 있고 또한 저장된 기억장치(아뢰야식, 프로그램)가 있다면 그곳에는 필경 꿈이 존재합니다. 사람이 깊

은 잠에 듭니다. 이것은 마음이 완전히 잠에 든 것을 의미합니다. 이때 마음이 잠들었기 때문에 자기의 몸이 있는지도 모릅니다. 즉, 몸과 마음 모두 깊은 잠(죽음과 같은)에 빠져듭니다. 이렇게 잠이 들어 있는 동안에는 현실의 즐거운 경험을 할 수 없습니다. 이때 즐겁고 기분 좋은 경험을 또 하고 싶은 의도는 아뢰야식의 저장된 기억들과 결합하여 꿈을 만듭니다. 다음은 부처님의 말씀입니다.

사람이 죽으면 몸과 마음(의근, 살아있을 당시의 마음)  
은 죽으며, 아뢰야식이 전이되어서 새로운 몸과 재생의  
식을 만든다.

부처님 말씀과 깊은 잠에 빠져든 후 꿈이 만들어지는 과정을 한 번 비교해보면 윤회의 과정이 쉽게 이해됩니다. 사람이 깊이 잠든 것은 현실 세계의 작은 죽음으로 비유할 수 있습니다. 현실은 없고 몸도 마음도 잠들었기 때문이지요. 이때 의도와 아뢰야식이 새로운 몸(대부분 현실의 몸과 같은 몸으로 꿈에서 나오지만 더러는 다른 몸으로도 나옵니다)과 마음(재생의식)을 만든 것이 꿈입니다. 꿈에서의 나(몸과 마음)는 현실에서와 성격이 같은 것이 공통점이며, 다른 점은 꿈에서의 마음과 현실의 마음은 서로 간에 기억의 연결성이 없다는 점입니다. 과학이 이야기하는 바로는 성인이 하루 밤에 약 2시간 정도 꿈을 꾸다(여러 꿈들을 합한 시간)고 들었습니다. 이렇게 꾸는 꿈들은 하나도 기억할 수 없습니다. 이것은 꿈에서의 마음과 현실에서의 마음은 서로 기억의 연결성이 없다는 것을 뜻합니다. 오직 꿈을 기억하는 경우는 꿈을 꾸다가 깨었을 때(꿈에서 현실로 돌아올 때, 꿈과 현실의 교차점)뿐입니다. 그러나 그때에도 꿈속에서의 경험을 되새겨 기억하지 않으면

세수하고 양치질하고 나서는 무슨 꿈을 꾸었는지 아리송해집니다. 이렇게 되는 구조를 이제 정리해보겠습니다. 깊은 잠이 든다는 것은 현실의 마음이 잠든 것(선잠이 아닌 깊은 잠)입니다. 시간이 지나서 의도와 아뢰야식이 새로운 재생의식(꿈의 마음)과 새로운 몸체를 만들어 낸 것이 바로 꿈입니다. 현실과 똑같은 아뢰야식이 꿈을 만든 것이므로 꿈속에서의 나는 현실의 나와 경향성(성격, 프로그램)이 똑같기 때문에 집착과 성냄 등은 모두 같습니다. 그러나 꿈속에서의 나의 마음은 현실의 마음이 잠든 후(일종의 죽음 후)에 아뢰야식에 의해서 새롭게 윤회된(꿈으로 윤회된) 재생의식의 마음이기 때문에 현실의 마음과 꿈의 마음은 서로 기억의 연결성이 없게 됩니다. 이렇게 꿈에서만도 수없는 윤회를 합니다. 지금까지 살펴본 것을 요약한다면, 사람이 무엇인가를 하고자 하는 욕망이 있는 한, 죽은 후에도 의도와 아뢰야식이 결합하여 새로운 재생의식과 몸을 만든다는 것입니다. 다음은 부처님 말씀입니다.

즐거운 것들이 있는 즐거운 장소에서 즐거운 것들을 추구하는 것이 존재의 원인이다. 존재가 윤회의 원인이다.

즐거운 것들을 추구하면 죽을 때에 이 세상에 다시 오고 싶은 갈애가 있으며 그러한 갈애에 의해서 존재를 만들게 되며 그 존재로 인하여 윤회가 끝없이 된다는 말씀입니다. 그런데 문제는 즐거운 것들만 하고 싶어서 다시 왔는데, 그곳에는 또한 괴로움이 많더라는 것입니다. 마치 꿈에서 즐거운 것들을 경험하고 싶었는데, 꿈이 내 마음대로 되지 않는 것과 같습니다. 이러한 이유로 부처님께서 먼저 계목을 잘 지키라고 한 것입니다. 꿈이 괴로운 환경으로 시작되건, 즐거운 환

경으로 시작이 되건 그 꿈속에서 집착이 없고 성념이 없고 어리석음이 없다면 꿈의 과정은 행복이며 결국 그 끝도 행복으로 끝날 것이기 때 문입니다. 그러나 반대로 집착이 많고 성념이 많고 어리석음이 많으면, 처음에 그 꿈이 즐거운 것으로 시작하였더라도 결국에는 괴로운 꿈으로 끝날 것입니다. 이러한 이유로 어떠한 꿈이더라도 그곳에서 행복하려면 계몽적으로 살아야 할 것이며, 그것이 꿈인 줄을 알고 초월 하려면 삼매와 위빠사나를 해야 합니다.

다음 호에는 ‘괴로움 소멸의 성스러운 진리’에 대해서 살펴보겠습니다.(다음 호에 계속) 

• 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, 그후 다시 삼매에 저절로 들어졌다. 미내사에서 ‘참나를 찾아서’를 맡아 강의 했었고, 저서로 『방어할 두려움이 없는 자유』, 『삼매』 등이 있으며 『사성제』를 집필 중이다.