

바른 სამაგვრს ურან 일상수행

초기불전을
중심으რო

발표자: 백 도수

1. 들어가는 말

- 불교에서의 수행(bhāvanā)은 몸과 입과 마음을 길들이는 일이다. 배가 흔들려도 넘어지지 않는 것은 핀 안정기(Fin Stabilizer)에 의한 복원력이 있기 때문이다
- 의식주의 일상에서 집중된 삶을 살아가는 길을 가르친 붓다의 교설은 바로 고통에 흔들리지 않고 행복을 향한 삼매를 동반한 삶을 찾도록 돕는다.
- 일상 수행을 통한 삼매의 계발과 성취는 고통에서 벗어나 행복으로 나아가는 삶을 추구할 수 있는 길을 열어준다.



- 본 논문은 삼매성취를 위해 일상 수행이 어떻게 바른 삼매(Samādhi)를 성취하게 하는지를 살펴보고자 한다. 이를 위해 초기불교에 나타난 삼매와 바른 삼매의 개념, 수행법과 일상 수행 그리고 삼매를 위한 일상 수행방안을 중심 내용으로 삼았다.
- 이를 통해 본 연구는 집중하고 전념하는 일상의 수행법을 논의하는데 기여할 것이다.



2. 바른 삼매의 개념

* 1) 삼매(三昧 Samādhi)의 의미

sam-ā√dhā(‘한곳에 모으다, 집중하다’)에서 파생된 명사형으로서 삼매(Samādhi)는 “정(定), 정의(定意), 삼매(三昧), 삼마지(三摩地), 등지(等持), 정수(正受)”로 번역한다. 빠알리 경전에서는 ‘마음이 집중되다(cittam samādiyati). 삼매구족에 도달하다(samādhisampadam ārādheti(MN. I, 196)). 삼매를 수행하다(samādhim bhāveti)(AN. I, 40), 마음의 삼매를 접촉하다(cetosamādhim phusati)(DN. I, 13), 확립되다(santiṭṭhati), 안정되다(sannisīdati), 하나가 되다(ekodi hoti), 집중되다(samādiyati)(AN.IV, 196)’



- 삼매는 마음의 한 곳에 전념한 상태이고, 삼매의 상(相)은 사념처이며, 삼매의 토대는 사정진이고, 삼매의 수행은 그런 법들의 실천과 수행, 증장하는 일이다.
- 마음과 심적 요소가 한 대상에 똑바로 고르게 집중된 건전한 집중을 말한다. 위의 표에서 알 수 있듯이 삼매는 수행의 일종으로 세속적 단순한 집중과 구별되며 고통에서 벗어나 깨달음, 해탈로 이끄는 역할이나 단계로 이해하는 것이 합당하다고 판단된다.
- 『청정도론』에 따르면, 선정은 삼매와 동일어이며, 삼매란 ‘유익한 마음의 하나됨(kusalacitt’ekaggatā)이며 하나의 대상(eka-ārammaṇa)에 마음과 마음부수[心所]들을 고르고 바르게, 모으고 두는 것이다.



[표 1] 「십상경(*Dasuttarasuttam*)」에 나타난 법(dhamma)과 삼매[定]

법의 구분	가지수(1-10가지 중)
증장시키는 법	9가지(여리작의, 환희, 희열, 경안, 행복, 삼매 , 여실지견, 염오, 이욕, 해탈)
수행해야 할 법	3가지(유심유사삼매 , 유심무사삼매 , 무심무사삼매), 5가지(바른 삼매 : 희열, 행복, 타인 탐욕 아 는 마음, 광명충만함, 반조하는 표상), 7가지(7각지: 염, 택법, 정진, 희열, 경안, 삼매 , 평온의 깨 달음 부분), 팔정도(정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정)
철저히 알아야 할 법	
버려야 할 법	8가지(팔사도: 사견, 사사유, 사어, 사업, 사명, 사정진, 사념, 사정)
퇴보에 빠진 법	
수승함에 동참하는 법	5가지(오근: 신근, 정진근, 념근, 정근 , 혜근),
깨닫기 어려운 법	1가지(직접적인 심삼매 도를 얻어온 과), 4가지(퇴보에 빠진 삼매 , 정체하는 삼매 , 수승한 삼매 , 깨달음의 삼매)
발생시켜야 하는 법	8가지(대인의 생각: 소욕, 지족, 한거, 정진, 염, 삼매 , 통찰지, 사랑분별 없음)
최상의 지혜로 알아야 하는 법	9가지(구차제정: 4선, 4정, 상수멸), 10가지(10정도: 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정 념, 정정 , 정혜, 정혜탈)
실현해야 하는 법	5가지(오법온: 계온, 정온 , 혜온, 해탈온, 해탈지견온), 7가지(번뇌 다한 자의 힘: 의도 무상, 욕망 통찰, 멀리 여임, 사념처, 오근 , 칠각지 , 팔정도 수행), 10가지(10정도: 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정 , 정혜, 정혜탈)



* 2) 바른 삼매

- 넓게는 깨달음, 해탈, 열반으로 나아가는 바른 길로서의 삼매를 말한다.
- 좁게는 팔사도(八邪道)와 십사도(十邪道)의 그릇된 상태의 그릇된 삼매와 반대개념으로 팔정도나 십정도(十正道)의 바른 상태 가운데 하나인 바른 삼매를 말한다.
- 팔정도에서의 바른 삼매는 바른 마음챙김과 더불어 계·정·혜 삼학 가운데 혜학에 속하고, 왕의 행차에 비유된다. 먼저 정견과 정사유는 선두에 선 수색대와 같은 역할을 하고 정어·정업·정명은 앞 뒤의 병사에 해당되며, 정정진과 정념은 왕의 근처에서 호위하는 호위무사에 해당되며, 바른 삼매는 왕에 해당된다.



- 사정제의 고를 멸하는 길로서 팔정도는 8가지 수행해야 할 법이자 선법(善法 kusala- dhamma)이다. 팔정도는 고, 늡음과 죽음, 생, 유, 취 ... 무명의 멸, 색·수·상·행·식의 멸, 유신견, 업의 멸로 이끄는 길이다. 또한 탐·진·치·무명·갈애·폭류·취착을 제거하기 위한 길이며, 존재, 고상태, 유신견, 고·락·사를 완전히 이해하고 아라한, 열반을 실현하기 위한 길이다.
- 바른 삼매는 4선을 말하며, 심·사(伺)·희·락·심일경, 희·락·심일경, 락·심일경, 사(捨)·심일경의 요소를 지닌다. 각 선에서 삼매가 작용을 하며 2선에서는 특히 삼매에서 생긴 희·락이 나타난다.
- 피하기 위하여, 열반을 성취하기 위하여 그릇된 삼매를 지닌 자에게 바른 삼매가 있다. 바른 삼매를 지닌 자에게는 그릇된 삼매가 제거된다.



3. 수행 분석과 고려사항

* 1) 동사 중심 수행 분석

- 『수행법 연구』에는 염불, 주력, 절, 간경, 사경(寫經), 사불(寫佛), 계율과 참회, 지관(地觀), 위빠사나 수행법과 티베트 불교 수행법에 관한 논문이 수록되어 있다.
- 그리고 『앙굿따라니까야』 1품에 “4선 수행, 자애 심해탈 수행, 연민 심해탈 수행, 기쁨 심해탈 수행, 평온 심해탈 수행, 신·수·심·법의 사념처 수행, 사정근 수행, 사여의족 수행, 오근 수행, 오력 수행, 칠각지 수행, 팔정도 수행, 팔승처 수행, 팔승해탈 수행, 지수화풍, 푸른색, 노란색, 붉은색, 흰색, 허공, 의식 까시나 수행, 부정상 수행, 죽음상 수행, 음식 혐오에 대한 상 수행, 일체세계 즐기지 않음이라는 상 수행, 무상상 수행, 무상에 대한 고상 수행,



[표 2] 「십상경(*Dasuttarasuttam*)」 수행해야 할 법 열 가지

가지수	수행해야 할 법(dhamma)
1	마음챙김
2	사마타, 위빠사나
3	삼삼매(유심유사삼매, 유심무사삼매, 무심무사삼매)
4	사념처(신념처, 수념처, 심념처, 법념처)
5	정정(희열, 행복, 타인 탐욕을 아는 마음, 광명충만함, 반조하는 표상)
6	육수관(불, 법, 승, 계, 관대함, 천신)
7	칠각지(념, 택법, 정진, 희열, 경안, 정, 평온)
8	팔정도(정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정)
9	계청정, 심청정, 견청정, 의심제거청정, 도청정, 불도청정, 도답음청정, 지견청정, 통찰지, 해탈
10	10까시나(지, 수, 화, 풍, 청, 황, 적, 백, 허공, 식) 영역



[표 3] 팔정도의 수행대상과 동사분석

팔정도	대상	동사로 분석
정견(sammādiṭṭhi)	고·집·멸·도	알다 jānāti
정사유(sammāsaṅkappa)	무탐·무진·불상해	사유한다 saṅkappati
정어(sammāvācā)	불망어·불악구· 불양설· 불기어	-로부터 멀어진다 paṭiviramati
정업(sammākammanta)	불살생·불투도·불사음	-로부터 멀어진다 paṭiviramati
정명(sammāājīva)	삿된 생활·바른 생활	바르게 생활한다 sammā ājivati
정정진(sammāvāyama)	선법·악법	노력한다 vāyamati
정념(sammāasati)	신·수·심, 법	관하며 머문다 anupassī viharati
정정(sammāsamādhi)	제1선·제2선·제3선· 제4선	들어가 머문다 upasampajja viharati



[표 4] 동사를 통해 본 사념처 수행내용

대상	경전용어(동사형)	내용 수행
몸의 호흡	sato assasati vā passasati	마음챙긴 채 들이쉰다, 내쉰다
	pajānāti	알아차린다.
	sikkhati	배운다
	anupassī viharati	관하며 머문다
	sati paccupaṭṭhitā hoti	마음챙김이 현전한다
	na upadīyati	집착되지 않는다.
몸의 배 치상태	pajānāti	(행·주·좌·와) 알아차린다
	anupassī viharati sati paccupaṭṭhitā hoti na upadīyati (이하 아래 동일(*표시))	관하여 머문다. 마음챙김이 현전한다. 집착되지 않는다.



몸의 행위법	sampajānākārī hoti *	(나아갈 때, 되돌아올 때 등) 알아차리며 행하는 자가 된다.
몸 요소 관찰	paccavekkhati *	(머리카락·털 등 31가지)통찰한다.
몸 사대요소	paccavekkhati *	(지·수·화·풍) 통찰한다
시체로서의 몸	upasamharati *	여긴다(유사하게 본다)
느낌	pajānāti *	(육체적 고·락·사 등 9가지 느낌) 알아차린다
마음	pajānāti *	(유탐, 무탐 등 14가지 마음) 알아차린다.
법(장애와 증장)	pajānāti iti N. (hoti) yathābhūtaṃ pajānāti *	(오장애, 12처, 칠각지) 알아차린다. 이와 같이 (오온, 오온 생멸)이다. (사성제) 사실대로 알아차린다.



* 2) 일상 수행의 고려사항

- 첫째, 목적과 방향성 결정
- 둘째, 일상의 세부적인 목적과 방향성이 결정되면 진행이 나 활동과정에 몰입
- 셋째, 시간과 장소와 대상을 제한
- 넷째, 주의를 기울이고 지속적이며 반복적인 수행
- 다섯째, 집중과 몰입이 되지 않고 지속성이 흐트러지면 이름 붙이기를 진행
- 여섯째, 수식관이나 정좌명상 등에서의 수행에서 일어나는 느낌, 생각, 마음을 그침



- 일상 수행에서 수행자는 단순하고 거친 대상, 고정된 현상, 가까운 것, 자신의 호흡이나 몸을 알아차리는 것에서 시작해야 한다.
- 다음으로 전념과 집중도가 성숙해지면 점차 복잡하고 미세하고, 움직이는 것이나 먼 것, 타인의 호흡과 몸, 동작 등에서 삼매 훈련을 쌓아가는 것이 좋을 것이다.
- 이런 방법으로 기도, 염불, 절, 사경, 선정 등 수행에서도 삼매 성취수행으로 응용할 수 있다.



4. 일상 수행 방안

* 1) 알아차림 수행

- 붓다는 어린 시절 나무 아래 농부 삶의 고통과 곤충과 작은 새, 큰 새의 먹이 사슬 관계를 알아차려 선정에 들었다.
- 사문유관을 통해 노·병·사와 수행자가 있음을 알아차렸다. 또한 고행으로 고통의 문제가 해결되지 않음을 알아차렸다.
- 보리수 아래서 정좌를 통한 선정 삼매를 통해 고·집·멸·도와 일체의 연기(緣起 paṭiccasamuppāda)를 알아차렸다.
- 깨달음 이후 연꽃을 보며 물아래, 물에 걸친, 물 위의 연꽃을 보며 중생의 근기, 모습과 지혜의 차이가 있음을 알아차렸다.
- 붓다는 일상에서 있는 사실대로 알아차리고 언제 어디서 누구나 할 수 있는 수행으로 자타 등의 호흡, 호흡의 장단, 생성소멸을 알아차리는 법을 가르쳤다.



- 삼매를 성취하기 위해 먼저 일상에서 신체적 행동을 알아차리는 것이 필수적이다. 깨어나면 깨어났다고 알고, 늦게 일어났으면 늦게 일어났다고, 일찍 일어났으면 일찍 일어났다고 알아차린다. 또한 씻고 있으면 씻고 있다고, 밥을 준비하면 밥을 준비한다고 알아차린다.
- 반찬의 맛이 짜면 짠 대로 싱거우면 싱거운 대로 매우면 매운 대로 있는 그대로를 알아차린다. 짜다, 싱겁다, 맵다고 성내거나 불만을 지어 내지 않고 그렇구나 하고 알아차리기만 하면 된다.
- 공부하러, 일하러 집을 나서는 경우에도 서두르고 있으면 서두르고 있다고 알아차린다. 문을 열면서 나는 문을 열고 있다고 알아차린다. 걸을 때에도 자신의 걸음걸이와 보폭 등을 있는 대로 알아차리면 되는 것이다. 앞에 장애물이 있으면 있다고 알고 잘 피해가면 그뿐이다. 비교하지도 말며 장애를 내식대로 판단하지도 말아야 한다.



* 2) 오감 수행

- 일상에서 시각·청각·후각·미각·촉각의 오감을 통해 전달된 것을 있는 그대로 받아들이며 매이지 않고 탈감각화하는 명상수행을 통해 오감을 잘 다스려 바른 집중을 증장시키고 느낌을 치유하여 행복을 유도한다.
- 마음이 오감 중 하나에 닿으면 강렬하게 작용을 하여 눈, 귀, 코, 혀, 몸이 반응한다. 그래서 내가 닿은 오감은 결코 있는 그대로가 아니라 내가 만들어낸 오감이라고 할 수 있다. 원숭이가 원하는 열매를 찾아 이리저리 옮겨 다니듯 마음도 다섯 가지 감각기관에 수시로 옮겨 다니며 습관적으로 쌓은 힘을 작용시켜 활동하게 된다.
- 보고 듣고 냄새 맡고 맛보고 감촉한 것을 내 중심으로 느끼고 생각하고 판단하고 선택하지 않으면 오감의 노예가 되지 않는다. 다만 있는 그대로 그렇구나! 아하 그렇구나! 하고 집착 없이 흘려보내면 된다.



[표 5] 오감 대상에 대한 일상 수행

다섯 대상	삼매에 들어가는 수행
	보고, 듣고, 냄새맡고, 맛보고, 느낀다.
* 청·황·적·백 등의 색깔, 장단, 대소, 원형 등의 형상	좋아할만한 것이다.
* 인간의 소리, 비인간의 소리, 사물의 소리, 자연의 소리와 인공의 소리	무상하고 변한다.
* 인간의 냄새, 동식물의 냄새, 좋은 냄새, 나쁜 냄새	본래 내 것이 아니다.
* 신맛, 단맛, 짠맛, 매운맛, 쓴맛	단지 지금 여기 있는 그대로일 뿐이다
* 몸에 닿는 고·락·사인 감촉	실체가 없어 매달리지 않는다
	집착하지 않아 고요하며 마음을 한 곳에 전념한다.
	이미 지난 것, 지금 진행하는 것, 앞으로 할 것을 있는 대로 알아차리고 마음챙기며 집중한다.



* 3) 몸동작 전념 수행

[표 6] 일상 신체동작의 전념 수행

동작 주제	동작 내용	전념수행
<p>전생애 몸동작</p>	<p>태아처럼 옹크리며, 눈을 뜨며, 팔다리 움직이며, 가슴을 들며, (엄마) 보고 웃으며, 목을 들며, 눈을 감빡이며, 팔을 휘저으며, 발차며, 팔을 뻗으며, 목을 움직이며, 몸을 좌우로 흔들며, 뒤집으며, 앉아 팔을 허공에 내밀었다 당기며, 앉으며, 손을 잡으며, 다른 사람 행동 따라하며, 일어서며, 다른 것 잡고 걸으며, 달리며, 높이 뛰며, 빨리 달리며, 천천히 달리며, 구부리고, 걸으며, 멈추며, 기대며, 누으며, 눈감으며 ...</p>	<p>지금 여기 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.</p> 

<p>멈춤 동작</p>	<p>가다 멈추며, 선 후 앉으며, 앉은 후 누우며, 숨 들이쉬다 멈추며, 숨 내쉬다 멈추며, 말하 다 멈추며, 노래하다 멈추며, 오감을 멈추 며 ...</p>	<p>지금 여기 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음 을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.</p>
<p>오대 성 질 모방 동작</p>	<p>돌, 나무, 땅 등 딱딱한 것, 정지된 물이나 흐 르는 물, 열기나 따듯한 것, 움직이는 바람, 구멍이나 빈 공간, 지: 몸이 돌이나 나무처럼 되기, 수: 몸이 물 처럼 흐르거나 굴러가기, 화: 몸이 높게 뛰기, 하늘 향하기, 풍: 몸이 가볍게, 긴장 풀고 하 늘 나는 새처럼 팔 펴기, 공: 몸을 놓아두기</p>	<p>작동된 몸을 관찰하고 있는 그대 로 감각을 느끼며 집중한다.</p>
<p>행위법의 호흡</p>	<p>행·주·좌·와·어·묵·동·정</p>	<p>들이쉬며, 내쉬며 호흡알아차리고, 익 히고, 생기고 변화하고 멀하는 것에 주의집중한다.</p>



5. 나오는 말

- 삼매는 마음을 한 곳에 전념하는 것이며, 사정진과 사념처를 실천 수행하여 획득할 수 있다. 「십상경」에서는 삼매는 증장하는 법, 수행하는 법 등 여러 가지 내용을 포함되고 있다. 또한 유익한 마음이 하나되는 것으로 선정과도 동일한 의미로 사용되었다.
- 광의와 협의로 구분할 수 있는 바른 삼매는 단순한 집중이 아니라 깨달음을 위한 고요와 통찰의 전념이다. 또한 고요와 통찰의 계발을 통해 얻어지는 지혜의 토대이다. 팔정도의 하나로 바른 삼매는 사선정이며 열 가지 까시나와 입출식념 수행과 연관되어 있다.



- 현재 널리 알려진 수행법 이외에 『앙굿따라니까』에는 다양한 수행법을 제시하고 있으며 팔정도, 사념처, 오종심관 수행을 동시 중심으로 파악하여 이해하고 수행프로그램 형성을 강조했다.
- 일상 수행에서는 목적과 방향성 결정, 진행과 활동과정에 몰입, 시간, 장소, 대상을 제한, 주의 기울임과 지속적 수행, 산만하면 이름 붙이기 그리고 일어난 느낌, 생각과 마음을 그침의 여섯 가지 고려사항을 제시했다. 또한 가정과 사회 생활에서 일상 알아차림이 삼매를 이끌어낼 수 있음을 명백히 하였다.



- 오감의 통찰하는 수행으로 색·성· 향·미·촉이 무상하고, 무아이며, 공함을 알고 고요와 통찰에 전념하는 것을 제안했다. 아울러 일상의 전생애 몸동작, 멈춤 동작, 오대의 성질 모방 동작, 행위법에서의 호흡에 주의집중하는 방법이 있었다. 삼매를 위한 일상 수행은 삼업에 알아차리고, 마음챙기며, 전념하는데 달려 있다. 아울러 긴 시간을 요하는 수행이나 짧은 시간을 요하는 수행에서 집중을 잘 구분할 필요가 있다.
- 축구에서도 공을 터치 후 패스할 때와 드리볼 할 때처럼 집중이 다른 것이다. 등대처럼 찰라찰라 배를 따라 비추는 것과 닮으로 고요히 정박할 때처럼 집중은 차이가 있다. 본 연구를 통해 삼매를 위한 수행에 바라밀 수행, 선정 수행, 간화선, 53선지식 수행의 다양한 수행법을 일상 수행으로 전환시키고 응용하는 길을 여는
- 하나의 단초가 될 것으로 기대한다.





감사합니다.

