

# 파옥 수행과 마하시 수행의 찰나삼매(刹那三昧) 비교

관해

서울불교대학원대학교 박사수료

kgh9035@gmail.com

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| I. 서론             | IV. 파옥 수행과 마하시 수행의 찰나삼매<br>비교 |
| II. 파옥 수행의 찰나삼매   |                               |
| III. 마하시 수행의 찰나삼매 | V. 결론                         |

## 요약문

본 논문의 목적은 파옥 수행에서 찰나삼매와 마하시 수행에서 찰나삼매가 어떻게 다른지를 밝히는데 있다. 파옥 수행에서 찰나삼매는 두 가지로 나누어진다. 첫 번째 찰나삼매는 하나의 대상에 집중하여 근접삼매에 이르기 전 준비단계에서 나타나는 것이고 두 번째 찰나삼매는 선정에 들었다 출정하여 위빠사나를 진행할 때 나타나는 것이다. 한편 마하시 수행에서는 초보 수행자들의 집중력을 향상시키기 위해 명칭붙이기 등을 통해 집중력을 계발하여 찰나삼매에 도달한다. 선정에 들기 위하여 하나의 대상에 집중하지는 않지만 명칭을 붙이는 것으로도 개념을 통해 움직이는 대상에 머무는 역할을 하게 된다. 결국 수행자는 한 대상에 머물러 빛이 나타나게 되는 파옥의 사마타 수행과 유사한 개념적 현상을 활용하여 찰나삼매에 도달하게 되는 것을 볼 수 있다. 즉 사마타와 위빠사나를 함께 진행하면서 사마타 수행에서 경험하는 선지요소들을 갖추게 된다. 정리하면 파옥 수행은 선정에 들었다가 출정하여 찰나삼매로 위빠사나를 수행하는 것이고 마하시 수행은 선정에 들 수 있을 정도의 강력한 힘은 있지만 선정에 머무르지 않고

위빠사나를 진행한다는 것이다. 출발선은 사마타와 위빠사나로 각각 다르지만 양쪽 모두 선정이라는 정점에 이르게 되고 찰나삼매라는 집중의 힘으로 위빠사나를 수행한다는 유사한 결론에 도달하게 된다. 차이점은 파옥 수행에서 근접삼매 이전에 준비단계에서도 찰나삼매를 활용한다는데 있다.

#### 주제어

찰나삼매(khaṇika samādhi), 파옥 수행(Pa-Auk Meditation), 마하시 수행(Mahasi Meditation), 선정(jhāna), 위빠사나 선정(vipassanā-jhāna), 집중(samā-dhi), 순수 위빠사나(suddha-vipassanā)

## I. 서론

지금까지 국내에서 진행된 사마타와 위빠사나에 대한 논의들은 학문적인 발전을 이루는 데 많은 기여를 하고 있다. 정확히 말하면 초기불교가 아니라 상좌부 불교의 수행중심 이론서인 『위숫디막가(Visuddhimagga, 清淨道論)』를 바탕으로 한 연구물이 다수를 이룬다. 본 논문 주제와 연관성이 있는 논문들을 소개한다면 임승택의 「첫 번째 선정의 의의와 위상에 대한 고찰」에서 ‘첫 번째 선정과 같은 낮은 단계의 삼매 체험만으로도 깨달음이 가능하다.’고 입장을 밝히면서 ‘첫 번째 선정에서 가장 온전한 형태의 위빠사나가 진행될 수 있다.’는 주장을 하고 있다.<sup>1)</sup> 정준영의 「사마타(止)와 위빠사나(觀)의 의미와 쓰임에 대한 일고찰」, 「사마타(止) 없는 위빠사나(觀)는 가능한가?」, 김재성의 「순관에 대하여」, 김준호의 「초기불교 선정설의 체계에 관한 연구」, 임인영(현암)의 「마하시(Mahāsi) 위빠사나 고찰」, 김지명의 「불교경전의 호흡관 수행과 현대 남방 명상의 비교」 등 다수가 있다.

이들은 사마타(samatha, 止) 수행을 통해서 선정에 들고 위빠사나(vipassanā,

1) 임승택, 「첫 번째 선정의 의의와 위상에 대한 고찰」, 『불교학연구』 제6호(서울:불교학연구회, 2003), pp.185-212.

觀) 수행으로 근접삼매에 접근하면서 찰나삼매(刹那三昧, khaṇika samādhi)를 얻을 수 있고 이 찰나삼매를 통해 위빠사나 수행이 가능하다고 설명한다. 물론 이러한 설명은 초기경전을 통해 제시되는, 사마타와 위빠사나를 함께 수행해 나아가는 방식과는 차이점을 지닌다. 니까야에서는 수행자에 따라 사마타를 먼저 진행할 수도 있고 위빠사나를 먼저 진행할 수도 있으며 사마타와 위빠사나를 함께 진행할 수도 있다. 그러나 현재 상좌부 계통의 수행처에서는 이 둘을 극명하게 나누어 수행을 진행시키는 것으로 차이점을 들 수 있다. 또 다른 점은 니까야에서는 삼매, 선정이라는 용어는 나타나지만 후대에 이루어진 찰나삼매 근접삼매 본삼매 등의 용어는 찾아볼 수 없다.

사마타와 위빠사나에 대한 여러 연구물이 있지만 실제 수행 방법에 따른 찰나삼매에 대해 연구한 논문은 드물다. 임승택의 「선정(jhāna)의 문제에 관한 고찰」에서 찰나삼매에 대해 비교적 심도있게 다루고 있는 것을 볼 수 있다. “Visuddhimagga에 나타나는 찰나삼매는 극히 빈약한 용례를 보인다. 더구나 거기에 기술된 ‘찰나삼매’는 아직 내용적으로도 완전한 형식을 취하지 못한다.”<sup>2)</sup> 이어 순수 위빠사나가 진행될 때의 심리를 첫 번째 선정을 순간적으로 경험하는 상태가 아닐까 하는 추정을 하고 있으며, “특히 현존하는 남방상좌부의 위빠사나 수행과 관련하여, 이 부분에 대한 연구는 지속되어야 한다고 본다.”<sup>3)</sup>라고 찰나삼매에 대한 한계점과 연구의 필요성을 제안하고 있다. 정준영은 「사마타(止) 없는 위빠사나(觀)는 가능한가?」에서 ‘어떤 이름이나 명칭으로 부르는 것을 떠나 위빠사나를 얻기 위해서 집중이라는 요소는 필수조건이 된다.’, ‘위빠사나는 선정을 필요로 하며 독립적으로 진행되기 어렵다.’라고 주장하고 있다. 그리고 그는 ‘찰나집중이 선정의 성취자에게서 위빠사나를 진행하는데 나타난다’는 것을 『청정도론』을 통해 입증하고 있다.<sup>4)</sup> 그는 문헌적 조사를 통해 찰나정(刹那定)에 대한 기존의 전통적 이해에 대응하여 문제를 지적하

2) 임승택, 「선정(jhāna)의 문제에 관한 고찰」, 『불교학연구』 제5호(서울: 불교학연구회, 2002), p.270.  
 3) 앞의 논문, p.275.  
 4) 정준영, 「사마타 없는 위빠사나는 가능한가?」, 『불교사상과 문화』 제2호(김포: 불교학 연구원, 2010), pp.7-56.

고 있다. 반면, 순수 위빠사나(suddha-vipassanā)를 주장하는 김재성은 「순관에 대하여」에서 찰나정의 중요성에 대해 논한다.<sup>5)</sup> 찰나정은 순관행자(純觀行者)가 의지하는 선정이며 선정에 들어가고 나오는 마음의 상태가 생멸하는 것을 관찰하는 사람은 위빠사나의 순간에 찰나삼매가 일어난다고 설명한다. 그의 설명에 따르면 순관행자는 찰나정만을 의지하여 위빠사나를 행하므로 선정과 같은 깊은 삼매를 요하지 않는다고 한다. 하지만 상좌부전통의 수행 맥락에서 찰나삼매가 선정을 요하지 않는지에 대해서는 재고를 필요로 한다.

초기경전을 기준으로 사마타 수행은 위빠사나 수행을 위한 준비 작업이라는 의견에 이의를 제기하는 이들은 없을 것이다. 또한 사마타 수행으로 선정(Jhāna, 禪定)에 도달할 수 있다는 점에서도 별다른 이견이 없을 것이다. 그러나 현재 마하시 방법으로 진행되는 순수 위빠사나 수행처에서는 선정의 특성을 고스란히 간직한 ‘위빠사나 선정(vipassanā-jhāna)’에 대해서 다루고 있다.<sup>6)</sup> 선정이라는 용어를 순수 위빠사나 수행의 상대적인 개념으로 이해하는 입장에서는 모순되게 느껴지는 대목일 수 있다.

그렇다면 사마타를 통해 얻는 선정과 위빠사나를 통해 얻는 선정의 차이는 무엇인가? 문헌을 통해 나타나는 수행의 진행과정과 실제 수행에서 나타나는 수행의 진행에는 어떤 차이가 있는 것인가? 위빠사나를 진행할 때 필요로 한다는 찰나삼매는 선정과는 어떤 관계가 있는가 등에 대한 검토가 필요하다. 또한 현 수행처에서 지도하고 있는 수행으로 빛을 보고 희열과 평온 등 선지요소(禪支要素)를 체험하는 수행자들을 볼 때 과연 순수 위빠사나라고 할 수 있을 것인가에 대한 의문이 생긴다.<sup>7)</sup>

5) 김재성, 「순관(純觀, suddha-vipassnā)에 대하여」, 『불교학연구』 제4호(서울:불교학연구회, 2002), pp.255-282.

6) Sayadaw U Pandita, 『In this very life』, (Boston: Wisdom Publications, 1993); 우빠디따 스님의 가르침, 조미라 옮김, 『바로 이번 생에』(서울: 불광출판부, 2002)

7) 논자가 선정과 삼매에 관심을 가지게 된 계기는 미얀마 수행을 통해서이다. 논자가 처음 찾은 곳은 파옥에 위치한 수행처였다. 파옥수행처의 수행법은 한 곳에 마음을 집중하여 사마디를 얻는 사마타수행법으로 시작하여 니밋따가 생기면 그때부터 선정을 닦고 선정을 닦은 이후에라야 비로소 위빠사나 수행을 할 수 있는 수행법이다. 그곳의 많은 수행자들이 ‘니밋따’라는 관문에 막혀 몇 개월 심지어 몇 년이라는 시간을 보내고 있는 모습을 보았다. 파옥에서 10개월 정도의 시간을 보

또 다른 관점에서 보면 위빠사나 수행에서 변화하는 대상을 관찰하는 찰나삼매와 사마타 수행에서 하나의 대상에 집중할 때 나타나는 준비단계로서의 찰나삼매가 같은 것인가? 마하시 수행에서 행선과 좌선을 병행하면서 위빠사나 선정에 이르기까지 많은 단계의 집중력이 있다. 이 많은 단계의 집중력을 찰나삼매라는 하나의 용어로 표기하는 것이 가능한 것인가의 문제 또한 대두된다.

따라서 본 논문에서는 사마타 선정수행을 진행하고 있는 파옥 수행과 순수 위빠사나 수행을 대변하고 있는 마하시 수행을 비교함으로써 두 수행 사이에서 나타나는 선정의 차이와 찰나삼매의 의의와 역할 등에 대해 다양한 각도에서 논의하고자 한다. 본 논문은 청정도론을 근간으로 하고 있는 파옥 수행과 마하시 수행 관련 서적들이 다수 참고 되었다. 현 상좌부 전통 수행에서 지도하고 있는 수행법 위주의 실천적 입장을 중심으로 살펴보고자 한다. 이러한 논의를 통해 그동안 충분히 다루어지지 않았던 찰나삼매와 선정의 관계, 순수 위빠사나 수행에서 나타나는 선지요소와 빛 등에 대해 정리하는 계기가 될 것이다.

## II. 파옥 수행의 찰나삼매

오늘날 남방의 상좌부불교전통에서 진행되는 수행방법은 크게 두 가지로 나뉜다. 하나는 선정을 닦은 이후 위빠사나를 진행하는 방법이고 다른 하나는 선정을 닦지 않고 바로 위빠사나를 진행하는 방법이다. 선정을 닦는 수행에서는 집중을 강조하고 있으며, 위빠사나 수행에서는 순간순간의 통찰을 강조한다. 상좌부 계통의 수행 가운데 선정을 중요시 하는 곳으로 파옥 수행을 들 수 있다. 파옥 수행에서는 기본적으로 집중을 강조하고 있지만 “선정 안에 있는

---

내고 나서 다른 수행처도 경험해 보고 싶은 마음이 생겨나서 쉼없이 거처를 옮겼다. 논자가 의문을 가지기 시작한 것은 이때부터라고 할 수 있다. 순수 위빠사나라는 수행법을 통해서도 파옥에서 경험했었던 선정체험에 뒤지지 않는 사마타를 경험할 수 있었기 때문이다.

동안에도 ‘있음’에 대한 알아차림이 있다.”<sup>8)</sup>라고 한 것처럼 기본적인 알아차림이 존재한다. 또한 “아나빠나사띠를 수행할 때 호흡을 아는 것이 지혜이다.”<sup>9)</sup>라고 지도서에서 말한다. 수행자가 모든 감각들을 무시하고 오직 호흡에만 집중할 때 이 호흡을 아는 것이 분명한 앎에 해당한다. 왜냐하면 집중이 우선이기는 하지만 분명한 앎이 전혀 없다면 호흡의 길고 짧음, 거칠고 미세한 것들을 알지 못하기 때문일 것이다. 그렇다면 선정을 닦는 과정에서 분명한 앎 또는 어느 정도의 분명한 앎이 필요한지 알아볼 필요가 있다. 이하 선정을 닦는 수행이란 파옥 수행을 말한다.

“사마타 수행에서는 강한 집중이 좋다. 그러나 너무 과도하면 게으름에 빠진다. 게으름이 일어나면, 다른 기능들이 다시 약해지고 제대로 능력을 발휘할 수 없다. 이 단계에서는 지혜가 가장 둔하고 낫다. 단지 자연스런 호흡을 알기만 하면 되기 때문이다.”<sup>10)</sup>

선정을 닦는 수행법으로 사마타 수행을 들 수 있는데 이 사마타 수행에서 강한 집중력이 있으면 선정을 닦는 데 유리한 점이 있다. 그렇지만 선정을 닦는 데 유리하다고 해서 온전하게 집중만 한다면 희열, 혹은 행복, 평온 등의 상태에서 벗어나려하지 않을 것이다. 또한 선정을 닦는 목적은 있는 그대로 분명히 아는 것인데 본 목적과 다르게 며칠이라도 행복과 평온을 누리며 앉아 있을 수도 있다. 이때 지혜의 작용으로 심(尋), 사(伺), 희열 등의 거침을 알아차릴 수 있으므로 한 단계 앞으로 나아갈 수 있는 힘이 생긴다.<sup>11)</sup> 왜냐하면 지혜가 작용

8) Stephen Snyder and Tina Rasmussen, 『Practicing the Jhānas』, (Boston:Shambhala Publications, 2009), p.72. ; While you are in jhāna, there is an awareness of "being" in jhāna. ; 스티븐 스나이더, 티나 라무센 지음, 정준영 옮김, 『불입이 시작이다』(서울:불광출판사, 2015), p.122.

9) Pa-Auk Tawya Sayadaw, 『Knowing and Seeing』(Kuala Lumpur:WAVE Publications, 2003), p.85.; 파옥 토야 사야도 법문, 무념스님 옮김, 『사마타 그리고 위빠사나』(명상선원오솔길, 2009), p.88.

10) Ibid., p.86.; 앞의 책 p.89.

11) Ibid., p.56.; When you have mastered the first jhāna, you can try to progress to the second jhāna. You need to enter the now familiar first jhāna, emerge from it, reflect on its faults, and reflect on the advantages of the second jhāna. That is: the first jhāna is close to the five hindrances, and has the gross jhāna factors If applied and sustained thought, making it less calm than the second jhāna, which is without

하지 않으면 선정상태 자체에 빠지게 되고 정진력이나 지혜 등의 기능들이 약해지므로 게으름에 빠질 수 있기 때문이다. 따라서 선정에 필요한 만큼 적당한 정도의 알아차림이면 족하다. 한편 파옥 사야도는 위빠사나를 수행하는 이는 지혜가 강한 쪽이 좋다고 가르친다. “삼매와 지혜가 균형을 이룰 때에만 세간의 선정이 일어난다. 이것은 출세간의 선정에서도 똑같이 적용된다.”<sup>12)</sup> 이 기준이라면 선정에 들고자 할 때는 집중 쪽에 비중을 두고 위빠사나를 수행할 때는 지혜 쪽에 비중을 두어야 한다. 강한 집중력이 선정에 드는데 우선 요소라고는 하지만 집중과 지혜가 함께 해서 균형을 이룰 때 비로소 선정에 들 수 있다. 따라서 선정수행을 할지라도 온전한 집중만을 요구하는 것이 아니라 어떤 상태에 있는지 알아차림과 적당한 정도의 지혜를 필요로 하고 있다는 점이다. 반대로 위빠사나를 수행할 경우에는 지혜가 강해야 무상·고·무아의 특성을 꿰뚫어 볼 수 있다. 즉 삼매와 지혜의 적절한 조화가 원만하게 수행을 완성시켜 나가는 힘이 될 수 있다. 다음은 파옥 수행에서 중요시하는 부분들에 대해 살펴보기로 한다.

선정은 고도로 전문화된 집중작업이다. 수행자가 하나의 대상에 집중하여 수행에 진전이 있을 경우 수행자는 니밋따(nimitta, 表象)라고 하는 색다른 현상을 경험하게 된다. 집중의 정도에 따른 단계가 있는 것처럼 니밋따에도 단계가 있다. 선정에 들기 위한 필수요소 중 하나로 니밋따를 들 수 있다. 스티븐 스나이더는 “니밋따의 발생은 첫 번째 선정으로 몰입하기 위해 반드시 필요하다. 그러므로 니밋따 없이 첫 번째 선정의 몰입은 일어나지 않을 것이다.”<sup>13)</sup>라고 강조한다. 위 글에서 표현하고 있는 것처럼 파옥 수행에서의 핵심은 니밋따에 있다고 해도 과언이 아닐 정도로 모든 관심이 니밋따에 집중되어 있다. 파옥 수행에서 말하는 니밋따는 보통 빛을 의미한다. 수행자들이 수행을 시작해서

---

them. So, with no desire now for those two jhana factors, a desire for only joy, happiness ...

12) Ibid., p.53.; 앞의 책, p.52.

13) Stephen Snyder and Tina Rasmussen, 『Practicing the Jhānas』(Boston:Shambhala Publications, 2009), p.17.; 스티븐 스나이더, 티나 라무센 지음, 정준영 옮김, 『몰입이 시작이다』(서울:불광출판사, 2015), p.42.

빛이 생기고 그 빛이 적어도 두세 시간 이상 지속되어야 한다. 빛이 중요한 이유는 빛이 있고 그 빛이 지속될 수 있을 때만이 다음 단계로 나아갈 수 있기 때문이다. 호흡에서 니밋따로 대상이 바뀐 수행자의 집중정도에 따라 찰나삼매, 근접삼매(近接三昧), 본삼매(本三昧)로 나누어 볼 수 있다. 파옥 수행에서는 찰나삼매를 두 가지로 보고 있다. 그 중 한 가지는 위빠사나 수행에서 대상이 자주 바뀔 때 계발되는 찰나삼매이고 다른 하나는 사마타 수행 중에 일어나는 것으로 근접삼매 이전에 계발되는 찰나삼매이다.

찰나삼매는 두 가지 형태가 있기 때문에 쉽게 이해하기 어렵다. 첫 번째 찰나삼매는 대상이 자주 바뀌는 위빠사나 수행에서 계발된다. 대상이 일정한 사마타 수행과 반대로, 위빠사나의 대상은 수시로 바뀌거나 ‘움직인다.’ 그렇기 때문에 위빠사나 명상의 기본 대상은 현재순간이고, 현재순간에 감지되는 것이라고 말할 수 있다.<sup>14)</sup>

파옥 수행에서 첫 번째 찰나삼매는 대상이 자주 바뀌는 위빠사나 수행에서 계발되는 것으로 명상의 기본 대상은 현재순간이고 순간에 감지되는 것이라고 볼 수 있다. 파옥 수행의 이론대로라면 대상이 일정하지 않고 수시로 바뀌거나 움직이는 상태에 있는 찰나삼매는 현재순간에 감지되는 것이다. 수행자가 현재순간을 감지할 때 대상이 바뀌어도 삼매는 유지되어야 물질의 변화하는 과정을 볼 수 있다. 위빠사나 수행에서 찰나삼매는 정신물질과 그 원인의 무상·고·무아를 온전히 보는 것이다. 이때 물질 즉 대상은 찰나찰나 변화하고 있지만 수행자의 집중력은 상당한 기간 유지되고 있어야 변화하는 대상에 밀착하여 변화과정을 볼 수 있는 것이다. 또한 정준영은 『청정도론』을 통해 ‘찰나집중이 선정의 성취자에게서 위빠사나를 진행하는데 나타난다’는 것을 입증하고 있다.<sup>15)</sup> 관찰자의 입장에서 찰나찰나 변화하고 있는 대상을 보려면 그

---

14) Stephen Snyder and Tina Rasmussen, 『Practicing the Jhānas』(Boston:Shambhala Publications, 2009), p.25-26.; 스티븐 스나이더, 티나 라무센 지음, 정준영 옮김, 『몰입이 시작이다』(서울:불광출판사, 2015), pp.55-56.



용어가 찰나삼매라 하더라도 선정상태에 들어갈 정도의 집중력이 필요하다는 것을 알 수 있으므로 선정을 성취한 수행자에게서 볼 수 있는 것이 찰나삼매라는 주장에 힘이 실린다.<sup>16)</sup>

두 번째 사마타 수행 중에 일어나는 찰나삼매는 근접삼매 전에 일어나는 삼매를 말한다. 파옥 사야도는 이를 예비(준비)삼매 혹은 찰나삼매로 표현한다.

두 번째 찰나삼매는 사마타 수행 중에 일어난다. 파옥 사야도는 가끔 이 찰나삼매 형태를 ‘예비’삼매로 표현한다. 왜냐하면 이 삼매는 근접삼매를 준비하게 하고 근접삼매에 선행하기 때문이다. 사마타 수행에서 명상의 대상은 바뀌지 않고 동일하다. 동일한 대상을 유지하는 것은 마음의 고요함과 청정함을 가져온다.<sup>17)</sup>

위빠사나 수행에서 나타난 찰나삼매와 다르게 사마타 수행에서 나타나는 찰나삼매는 근접삼매에 들어가기 전의 상태라고 말한다. 두 종류의 찰나삼매가 같은 삼매인가? 다른 삼매인가? 다른 삼매라면 굳이 ‘카니카 사마디(khanika samādhi, 剎那三昧)’라는 용어를 선택한 이유는 무엇인가? 파옥 사야도가 이 찰나삼매를 ‘예비’삼매로 표현하고 있는데 사마타 과정에서 나타나는 준비단계로서의 찰나삼매와 위빠사나 수행에서 움직이는 대상을 관찰하는

15) 정준영, 「사마타 없는 위빠사나는 가능한가?」, 『불교사상과 문화』(김포: 불교학 연구원, 2010), pp. 7-56.

16) 정승혜, 「불교수행의 예비 사마디(parikamma samādhi)에 대한 연구」, 석사학위논문(서울불교대학원대학교, 2010), pp.21-22. “기존의 예비 사마디는 사마디를 위한 예비적 단계, 근접 사마디의 전 단계로 이해되었다. 그래서 비교적 중요하게 다루어지지 않았다. 그러나 예비 사마디는 수행에서 신통의 성취를 위한 중요한 역할을 담당하고 있어 단순하게 사마디의 도입단계 또는 근접 사마디의 전 단계의 의미만을 부여할 수 없다.”

17) Stephen Snyder and Tina Rasmussen, 『Practicing the Jhānas』(Boston:Shambhala Publications, 2009), p26. The second type of momentary concentration arises during samatha practice. The Venerable Pa Auk Sayadaw sometimes refers to this type of momentary concentration as "preparatory" concentration, because it prepares the meditator for and precedes access concentration (the second type of concentration). In samatha practice, the meditation object is consistent rather than changing. Having a consistent object leads to serenity and purification of mind. ; 스티븐 스나이더, 티나 라무센 지음, 정준영 옮김, 『몰입이 시작이다』(서울:불광출판사, 2015), p.56.

찰나삼매가 다르다는 근거도 찾아야 할 것이다. 본 논문에서는 이 두 가지 찰나삼매를 같은 것으로 전제하고 논의를 진행하고자 한다. 왜냐하면 스티븐 스나이더의 설명처럼 파옥 사야도의 주장대로 대상이 바뀌지 않은 상태에서 마음의 청정단계, 즉 찰나삼매가 나타날 때의 마음의 상태가 제일 하위이고 근접삼매가 그 다음, 본삼매가 가장 집중력이 강한 단계라고 볼 수 있기 때문이다. 따라서 몇몇 수행지도서에서는 이처럼 찰나삼매를 근접삼매보다 낮은 수준의 준비단계 혹은 예비단계로 명시하고 있는데 이 부분에 대해서는 다른 해석이 필요할 것이다. 어떠한 대상에 집중할 경우 고정된 대상에 집중하는 것보다 움직이는 대상에 집중하는 것이 훨씬 어렵다. 따라서 고정된 대상에서는 근접삼매 이전에도 찰나삼매가 나타나는 것으로 볼 수 있다. 아울러 순수 위빠사나 수행에서 움직이는 대상을 볼 수 있는 것이 찰나삼매 때문이라면 적어도 근접삼매 이후에 나타날 수 있는 집중력이 찰나삼매이다.<sup>18)</sup> 근접삼매를 지나 본삼매가 되면 선정에 들어갈 수 있다.

근접삼매를 지나 본삼매에 든다는 것은 선정에 들어간다는 것이다. 그리고 선정에 든다는 것은 다섯 가지 장애가 제거 되었다는 의미이기도 하다. 다섯 가지 장애는 첫 번째가 감각적 욕망이고 두 번째는 성냄과 악의, 세 번째는 혼침과 졸음, 네 번째는 들뜸과 회한, 다섯 번째가 회의적 의심이다. 이 다섯 가지 장애가 제거되면서 그 자리에 다섯 가지 선지요소가 자리하게 된다. 다섯 가지 선지요소<sup>19)</sup>는 일으킨 생각, 머무는 생각, 희열, 행복, 마음의 한 정점을 말한다. 부처님 가르침에 대한 입문서에서 다섯 가지 장애는 다섯 가지 선지요소와 서로 반대이기 때문에 함께 할 수 없다. 즉 감각적 욕망은 집중과 함께 할 수 없고 희열은 성냄과 악의, 일으킨 생각은 혼침과 졸음, 행복은 들뜸과 회한, 머무는

18) 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠정정을 통한 지혜의 향상』(서울:경서원, 2007), pp.34-35. ; 주석서에서 “마음의 청정”이란 용어는 근접삼매와 완전히 집중된 본삼매에만 적용된다고 말했지 찰나삼매에 대해서는 언급이 없다. 그렇지만 찰나삼매는 근접삼매에 포함된다는 의미로 받아들여야 한다. …… 장애를 억제하는 능력이 있는 찰나삼매도 마찬가지로 “근접”이나 “마음의 청정”이라는 이름을 가질 권리가 있다. 그렇지 않다면, 근접삼매나 본삼매에 들어가지 않고 위빠사나만을 도구로 하는 순수 위빠사나 행자에게는 마음의 청정이 생기지 않을 것이다.

19) 일으킨 생각(vitakka), 머무는 생각(vicāra), 희열(pīti), 행복(sukha), 마음의 한 정점(ekaggatā)

생각은 회의적 의심과 각각 함께 할 수 없다.고 설명한다.<sup>20)</sup> 다시 말하면 다섯 가지 장애는 다섯 가지 선지요소와 양립할 수 없으므로 장애가 제거 되었다는 것은 선정에 들었다는 것을 의미한다. 선정 성취이후 입출정이 자유로워지면 위빠사나 수행을 시작하게 된다.

사마타 수행에 성공했다면, 위빠사나 수행으로 바뀌어야 한다. 그래서 28 가지 물질을 관찰한다. 이것 또한 신념처 수행이다. 정신을 관찰할 때, 느낌을 관찰한다면 수념처이고, 마음을 관찰한다면 심념처이고, 접촉을 관찰한다면 범념처이다. ... 중략 ... 위빠사나에 도달했을 때 물질, 느낌, 마음, 접촉 중 하나만을 강조할 수 있다. 그러나 ‘강조한다.’라는 말은 하나만을 식별해야 한다는 것을 의미하지 않는다. 물질 하나만을 강조할 수 있다. 그러나 정신을 빠뜨려서는 안 된다. 즉 느낌, 마음, 법도 또한 식별해야 한다.<sup>21)</sup>

파옥 수행에 따르면 선정에서 출정하여 근접삼매나 찰나삼매의 힘으로 위빠사나 수행으로 전향해서 물질을 관찰한다. 정신과 물질을 식별한 후에 과거, 현재, 미래에서 원인을 식별해야 한다. 이처럼 위빠사나를 수행할 때 물질, 느낌, 마음, 접촉 가운데 하나만을 강조할 수 있다. 강조한다는 의미는 네 가지 가운데 하나만을 식별한다는 것은 아니다. 물질을 볼 때 느낌, 마음, 법도 함께 보아야 한다는 것이다. 수행이 진행되는 중에 물질, 느낌, 지각, 의식을 각각 분리해서 볼 수 없다. 단지 어느 부분에 더 비중을 둘 것인가의 문제이다. 느낌만을 온전히 본다거나 물질만을 온전히 볼 수 있는 문제가 아니다. 접촉이 있을 경우 물질, 느낌, 마음이 분리되지 않기 때문이다. 본 논문 주제와 관련은 없지만 현재 미얀마 수행에서 신념처 수행, 수념처 수행, 심념처 수행 등으로 각 수행

20) *Visuddhimagga*, 141. ; Tathā hi samādhi kāmaccandassa paṭipakkho, pīti vyāpādassa, vitakko thīnamiddhassa, sukhaṃ uddhacca-kukkuccassa, vicāro vicikicchāyā ti Peṭake vuttaṃ. (Peṭake;Peṭakopadesa-부처님 가르침에 대한 입문서) 재인용

21) Pa-Auk Tawya Sayadaw, 『*Knowing and Seeing*』(Kuala Lumpur:WAVE Publications, 2003)p.306.; 파옥 또야 사야도 법문, 무념스님 옮김, 『사마타 그리고 위빠사나』(명상선원오솔길, 2009), p.320.

처마다 특징 지워 지도하고 있는 것에 대해 재고의 여지를 두고 싶다. 이상에서 파옥 수행에서 나타나는 찰나삼매를 두 가지로 나누어 보았다. 하나는 위빠사나 수행에서 움직이는 대상을 관찰할 때 계발되는 찰나삼매이고 다른 하나는 사마타 수행에서 하나의 대상에 집중할 때 계발되는 근접삼매 이전 단계에 나타나는 준비단계로서의 찰나삼매이다. 다음은 마하시 수행에서 나타나는 찰나삼매에 대해 살펴보기로 한다.

### III. 마하시 수행의 찰나삼매

현재 상좌부 계통 특히 마하시계통의 수행처에서 지도하고 있는 수행지도서를 중심으로 선정의 지원 없이 어떻게 위빠사나를 수행할 수 있는지 살펴볼 것이다. 위빠사나를 수행한다는 것은 법의 고유성질을 관찰하는 것이고 궁극적 실재를 관찰하는 것이다. 이러한 관찰을 통해 수행자는 지혜를 얻을 수 있다. 지혜를 얻으면 번뇌로부터 자유로워질 수 있고 어리석음으로부터 벗어날 수 있다. 지혜를 얻기 위해 위빠사나를 먼저 닦는 수행자들은 기본적인 집중력을 향상시키기 위해 계를 청정하게<sup>22)</sup> 하고 몸과 마음을 관찰하려고 노력해야 한다.

위빠사나 지혜란 사실상, 여섯 가지 감각기관에서 명백하게 나타나는 몸과 마음의 과정들을 그것들의 고유한 특성과 보편적 특성들을 알아차림에 의해서 계발되는 것이다. 그러나 수행초기에 여섯 가지 감각기관에서 끊임없이 나타나는 몸과 마음의 과정들 모두를 따라가고 알아차리는 것은 어렵다. 그러므로 초보 수행자는 몸의 감각의 문을 통해서 아주 분명하게 느껴지는 접촉의 과정을 우선 알아차리지 않으면 안 된다.<sup>23)</sup>

22) 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠청정을 통한 지혜의 향상』(서울:경서원, 2007), p.23. ; 계의 청정이란 남자 혹은 여자 재가불자인 경우 오계나 팔계 혹은 십계를 받고 스스로 지키고 지키도록 자신을 보호하는 것을 의미한다.

23) 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠청정을 통한 지혜의 향상』(서울:경서원, 2007), pp.27-28.

분석하고 관찰하는 것을 좋아하는 수행자라고 해도 처음부터 여섯 가지 감각기관에서 나타나는 몸과 마음을 모두 알아차리기는 쉽지 않다. 그러므로 처음에는 아주 분명하게 느껴지는 것을 알아차리는 것이 중요하다. 앉아 있을 때 몸이 닿는 느낌이나 호흡할 때 배의 움직임 등 접촉의 과정을 말한다. 일상에서 대화를 하거나 책을 볼 경우에도 들뜸이 있거나 산만한 사람은 내용 파악에 몰입하지 못한다. 하물며 몸을 관찰하거나 느낌을 관찰하는데 있어 위빠사나를 수행할 수 있을 정도의 찰나삼매를 쓴다는 것은 매우 힘든 일이다.

수행을 처음 시작해서는 새깁[sati]과 삼매[samādhi]의 힘이 아직 약하기 때문에 [현상들이] 생겨나는 대로 따라가며 관찰하고 알아차리는 것이 매우 어렵다. 알아차리지 못하기도 한다. 알아차릴 대상을 찾아 생각하며 오래도록 시간을 보낼 수도 있다.<sup>24)</sup> [이후 괄호는 논자첨가]

마하시 수행을 처음 시작한 수행자들이 호흡이나 배를 관찰하는 일도 쉽지 않고 알아차림을 유지한다는 것도 생각처럼 쉽지 않은 일이다. 따라서 실질적인 위빠사나 수행을 하기 위해 대상에 머물고 관찰을 하려면 많은 시간을 허비할 수도 있다. 이 부분에서 현 수행처에서 지도하고 있는 순수 위빠사나의 수행법에 대한 논의가 필요하다. 마하시의 위빠사나에서 처음 수행을 시작하는 수행자들이 망상이나 통증을 호소하면서 집중을 어려워하는 경우, 수행지도자는 여러 가지 대안을 제시한다. 가장 대표적인 방법으로 명칭을 붙이게 하는 방법을 들 수 있다. 이 방법은 망상이나 졸음 등을 짧은 순간이지만 쉬게 하는 역할을 한다. 집중의 힘을 쓰고 있음을 알 수 있다.

어느 정도 시간이 지난 후 배가 부풀 때마다 꺼질 때마다 [움직임이] 분명하게 되면 숨을 들이쉴 때, 배가 부풀어 오는 움직임을 ‘부푼다’하며 새겨라. [알아차린다.] 숨을 내쉴 때, 배가 꺼져 가는 움직임을 ‘꺼진다’하며 새

24) 비구 일창 담마간다 율집, 『마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론』 2, (서울: 이슬출판, 2013), p.63.

겨라.[알아차린다.] 배가 부풀어 올 때 배가 부풀어 오는 것을 분명하게 알아야 한다. 배가 꺼져 갈 때 배가 꺼져 가는 것을 분명하게 알아야 한다.<sup>25)</sup>

처음 수행을 시작하고 나서 배의 움직임이 느껴지면 숨을 들이실 때 배가 ‘부푼다’라고 명칭을 붙이고 숨을 내실 때는 ‘꺼진다’라고 명칭을 붙인다. 이름을 붙임으로써 마음이 다른 대상으로 동요하는 것을 일시적으로 막아준다. 따라서 명칭을 붙인다는 것은 대상에 밀착할 수 있고 알아차리기 쉽게 도와주는 역할을 하고 있다.

‘부푼다’, ‘꺼진다’하며 끊임없이 관찰하는 사이사이에 여러 가지 생각들이 일어날 것이다. 그 여러 가지 생각들을 그 현상 그대로 따라 알아차리기만 하라. 알아차리는 모습은 다음과 같다. 생각하면 ‘생각함’하며 알아차린다. ... 중략 ... 생각 속에서 누군가와 만나면 ‘만난다’하며 알아차린다. ... 중략 ... 이렇게 알아차린 후에 [다시] ‘부푼다. 꺼진다’하며 원래 알아차리던 대상으로 돌아와 끊임없이 알아차린다.<sup>26)</sup>

마하시 수행을 하는 수행자가 명칭을 붙이면서 일시적으로 집중이 되긴 하지만 그리 오래 대상에 머물 힘은 아직 없다. 따라서 중간 중간에 생각들이 일어난다. 그때마다 ‘생각함’이라고 명칭을 붙이면서 알아차리도록 한다. 망상이나 상상, 숙고 등 마음이 다른 대상으로 옮겨 갈 때마다 명칭을 붙이고 알아차리도록 한다. 그렇지만 기본적으로 집중력이 있는 수행자라면 수행법을 익히고 나서 머지않아 물질과 정신에 집중할 수 있다. 물질과 정신을 볼 수 있다는 것은 집중력과 지혜가 향상되었다는 의미이기도 하다. 이때부터 어떤 대상이라도 지속적으로 알아차림을 할 수 있게 된다. 마하시 사야도는 다음과 같이 정의한다. “그의 내부에서 방해받지 않고 이어지는 알아차림의 대상으로 향하

---

25) 앞의 책, p.62.

26) 앞의 책, pp.64-65.

는 “한 순간 동안 지속되는 마음의 집중”이 일어난다. 이것을 “마음의 청정”이라고 한다.”<sup>27)</sup> 수행자가 방해받지 않고 수행을 할 때 마음은 알아차림이 유지된다. 하나의 대상을 알아차리고 이어 따라오는 다른 대상도 놓치지 않는다. 집중의 힘이 동일한 수준으로 방해받지 않고 대상을 계속해서 알아차릴 수 있다. 이 단계를 “장애에 압도되지 않고”<sup>28)</sup> 있다고 보았고 장애를 압도한 것이 찰나삼매에 의해서 이루어졌다고 설명한다. 이런 수행자의 경우 별도로 사마타 수행에 시간을 허비하지 않아도 위빠사나를 하는 동안 집중력은 더 향상되고 지혜도 예리해진다. 이때가 되면 위빠사나의 첫 번째 지혜인 ‘빛이나 다른 특별한 대상’<sup>29)</sup>들이 나타날 수 있다고 한다.

“하지만 빛 등의 특별한 대상들을 처음 접했을 때는 알아차리지 못한 채 좋아하고 즐기며 지내는 경우가 많다. ... 중략 ... 빛뿐만 아니다. 그렇게 삼매의 힘이 좋아졌을 때는 마음 기울이는 대로 특별한 여러 대상들이 드러나게 된다.”<sup>30)</sup>

마하시 사야도의 『위빠사나 수행방법론』에서는 수행자가 처음 위빠사나 수행단계를 지나 위빠사나 지혜의 향상 단계에 이르면 경험하게 되는 현상에 대해 위와 같이 설명한다. 즉, 수행자에 따라 빛이 생겨날 수도 있고 마음을 기울이는 대로 신체의 부분이나 다른 대상들이 자유자재로 드러날 수 있다. 빛이 생겨나고 희열이 많아지면서 수행자는 궁극에 도달했다고 착각하여 위빠사나로 나아가지 못하고 빛에 머물면서 지낼 수 있으므로 경계해야 하는 때이기도 하다. 김재성은 「순관(純觀)에 대하여」에서 주석서 전통을 통해 선정의 지원 없이 순수 위빠사나라는 이름으로 수행을 한다고 이론적으로 당위성을 세우고 있다.<sup>31)</sup> 그렇지만 마하시의 순수 위빠사나 수행 역시 처음부터 집중의 힘

27) 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠정정을 통한 지혜의 향상』(서울:경서원, 2007), p.32.

28) 앞의 책, p.34.

29) 비구 일창 담마간다 율김, 『마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론』 2, (서울: 이슬출판, 2013), p.92.

30) 앞의 책, pp.91-92.

을 빌리고 있다. 명칭을 붙인다는 것은 개념의 활용을 의미하고 이 개념을 반복하면 사마타적 수행으로 연결이 된다. 파옥 수행에서 한 대상에 집중이 잘 되어 근접삼매에 들어가게 되면 니밋따라는 호흡의 잔상 즉 개념적 이미지가 생기게 된다. 목화숨 같은 형태로 나타나기도 하고 밝은 빛이 나타나기도 한다. 마하시의 경우 선정에 들기 위하여 한 대상에 집중하는 수행을 하지는 않지만 명칭을 붙이는 것으로도 개념을 통해 대상에 머무는 역할을 하게 된다. 결국 수행자는 한 대상에 머물러 빛이 나타나게 되는 파옥의 사마타 수행과 같은 개념적 현상을 활용하게 되는 것이다. 따라서 순수 위빠사나 수행으로도 빛이 나타나기도 하고 마음을 기울이는 대로 다른 대상들이 드러나는 현상이 나타날 수밖에 없는 것이다. 즉 순수 위빠사나 수행이라고 하는 방법을 통해 고요함의 절정인 선정에 들 수 있는 조건들을 갖추게 되는 것이다.

“그 밖에 위빠사나의 힘에 의해 적든 많은 여러 빛들도 분명하게 생겨난다. 새겨지는 대상과 새김[sati]에 대한 만족함, 기뻐함인 희열(piti)도 매우 많이 생겨난다. ... 중략 ... 마치 흔들의자 위에 앉아 있는 듯 몸도 마음도 동실동실 경쾌하게 되기도 한다. ... 중략 ... 걱정이나 근심이 사라져 몸과 마음의 편안함인 경안(passaddhi)도 분명하게 생겨난다. ... 중략 ... 오랫동안 앉아 있거나 누워 있으면서 새겨도[알아차림을 하여도] 새김[sati]이 무너지지 않고 계속해서 좋다. 저리거나 뜨거움, 아픔이 없다. 새기[알아차리]는 마음과 대상이 서로 쌍을 이루어 잘 밀착된다.”<sup>32)</sup>

수행자가 빛에 머물거나 계속 수행을 한다면 희열도 나타나고 몸과 마음에도 경안도 나타나게 된다. 희열에 마음을 기울이면 눈물이 나기도 하고 몸이 운동이 일어나는 등 경계해야 하는 상태가 되기도 한다.<sup>33)</sup> 두 시간, 세 시간 그

31) 김재성, 「순관(純觀, suddha-vipassā)에 대하여」, 『불교학연구』 제4호(서울:불교학연구회, 2002), p. 255-282.

32) 비구 일창 담마간다 율김, 『마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론』 2(서울:이솔출판, 2013), pp. 89-90.

33) 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠정정을 통한 지혜의 향상』(서울:경서원, 2007), pp. 52-53. ; 이들 혼침이나 졸음이나 동요라는 단점들을 극복하고, 나타나는 대상들을 날카롭고도



이상의 시간을 앓아 있어도 몸에 통증이 일어나지 않는다.<sup>34)</sup> 이런 상태는 하나의 대상에 집중하여 선정상태에 들어가는 사마타 수행을 했을 경우와 유사하다. 마하시는 배를 관찰하는 위빠사나로 시작하였지만 지혜와 집중력이 향상되면서 선정 상태에서 나타나는 일으킨 생각(尋), 지속적인 고찰(伺), 희열, 경안 등의 선지요소들이 나타나고 있다. 결국 순수 위빠사나는 이론을 위한 이론일 뿐 실질적으로는 사마타와 위빠사나를 함께 하면서 선지요소들을 갖추게 된다. 선지요소를 갖춘다는 것은 다섯 가지 장애를 극복했다는 의미이다. 또한 다섯 가지 장애를 극복한다는 것은 선정에 들어갈 수 있을 정도의 삼매 즉 근접삼매에서 본삼매 정도의 집중력이 이루어졌다는 의미이기도 하다. 마하시 사야도는 찰나삼매를 근접삼매에 포함된다고 보고 있다.<sup>35)</sup> 위빠사나 수행을 할 수 있다는 것은 마음의 청정이 이루어져서 다섯 가지 장애가 제거되었다는 것이다. 왜냐하면 사마타 수행없이 다섯 가지 장애를 제거할 수 있었다는 것은 근접삼매에 준하는 집중의 힘이 나타났다는 의미이기 때문이다. 이어서 마하시 사야도는 찰나삼매에 대해 또 다른 정리를 하고 있다.

“마치 선정 상태에 들어간 것처럼”이란, 찰나삼매의 강도가 완전한 선정 상태에 도달했을 때의 집중의 강도와 비슷하다는 뜻이다. 그러나 그렇게 찰나삼매가 완전히 선정 상태의 집중과 비슷한 것이 분명해지려면, 위빠사나 수행이 정상에 도달했을 때이다.<sup>36)</sup>

---

지속적으로 알아차릴 수 있으며, 그의 이해 또한 대단히 명확하다. …… 그의 알아차리는 행위는 노력하지 않아도 스스로 진행된다.

- 34) 우 소바나 사야도 범문, 묘원 편주해, 『12연기와 위빠사나』(서울:도서출판 행복한 숲, 2006), p.132. ; 여러분들이 일어나고 사라짐을 계속 알아차리지만 피곤함이 없다는 것입니다. 전에는 한 시간을 앓아 있었는데 이제는 두세 시간을 앓아 있어도 피곤함을 느끼지 않습니다.
- 35) 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠정정을 통한 지혜의 향상』(서울:경서원, 2007), pp.34-35. ; “마음의 청정”이란 용어는 근접삼매와 완전히 집중된 본삼매에만 적용된다고 말했지만 찰나삼매에 대해서는 언급이 없다. 그렇지만 찰나삼매는 근접삼매에 포함된다는 의미로 받아들여야 한다. …… 장애를 억제하는 능력이 있는 찰나삼매도 마찬가지로 “근접”이나 “마음의 청정”이라는 이름을 가질 권리가 있다. 그렇지 않다면 근접삼매나 본삼매에 들어가지 않고 위빠사나만을 도구로 하는 순수 위빠사나 행자에게는 마음의 청정이 생기지 않을 것이다.
- 36) 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠정정을 통한 지혜의 향상』(서울:경서원, 2007), p.34.

위 인용문에서 볼 수 있는 것처럼 찰나삼매는 본삼매 즉, 선정상태에 들어가는 정도의 집중력이 있을 때 나타나는 삼매이다. 찰나삼매의 힘으로 다섯 가지 장애를 제압하고 선정 상태에 도달했을 때와 같은 상태에 머물게 되었다. 이는 파옥 수행에서 선정에 들었다가 출정하여 찰나삼매로 위빠사나를 수행하는 것과 같은 맥락이라고 볼 수 있다. 또 다른 지도서에서는 어떻게 설명하고 있는지 좀 더 살펴보겠다.

지혜가 향상되면서 위빠사나 수행 자체로도 집중력이 향상되는 것을 분명하게 알 수 있다. 주시[sati]의 힘은 더욱 예리해진다. 정신과 물질의 관계를 볼 수 있고 무상을 관찰할 수 있을 정도로 위빠사나의 힘을 얻게 된다. 무아를 관찰할 수 있고 소멸을 관찰할 수 있으며 고를 통찰할 수 있다. 또한 ‘괴로움을 관찰하여 행복이라는 인식’으로 더 이상 다섯 가지 장애에 흔들리지 않을 수 있다.<sup>37)</sup>

먼저 위빠사나 수행으로 시작한 수행자는 ‘위빠사나 수행 자체로도 집중력이 좋아지고 있다는 것을 알 수 있다.’고 수행지도서는 쓰고 있다. 그렇지만 앞에서 언급한 것처럼 지혜가 향상되어 집중력이 향상되기도 하지만 그 이전에 이미 사마타로 인한 집중의 힘을 얻으면서 마음이 청정해졌다. 그로 인해 빛 등이 나타나고 희열이 생기면서 다섯 가지 장애들을 제압할 수 있었다. 그에 따라 정신과 물질의 관계를 볼 수 있게 된 것이다. 결과적으로 순수 위빠사나라고 쓰고 있지만 ‘순수’라는 용어가 무색할 정도로 사마타 기법을 사용하고 있는 것을 알 수 있다. 상좌부 계통의 스승들은 ‘위빠사나 선정은 대상을 옮겨 다닌다.’<sup>38)</sup> 대상을 옮겨 다니면서도 사마타 선정에서 맛볼 수 있는 고요함과 행복 등 지복을 경험할 수 있다. 그렇지만 고요함과 지복에 만족

37) 비구 일창 담마간다 율김, 『마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론』 2(서울:이솔출판, 2013), p.95.

38) Sayadaw U Pandita, 『In this very life』(Boston:Wisdom Publications, 1993), p.180. ; Vipassanā jhāna is allows the mind to move freely from object, staying focused on the characteristics of impermanence, suffering and absence of self that are common to all objects.

하지 않고 모든 대상에서 공통되는 무상·고·무아를 체험하는 지혜를 얻을 수 있다는 것에 중점을 두고 있다.

다음은 마하시 수행에서 초보자가 수행을 시작하여 위빠사나 선정을 성취하기까지 수많은 단계의 집중이 있었다. 이 집중을 찰나삼매라는 하나의 집중으로 정리할 수 있을까?

수행을 처음 시작해서는 sati과 삼매의 힘이 아직 약하기 때문에 [현상들이] 생겨나는 대로 따라가며 관찰하고 알아차리는 것이 매우 어렵다. 알아차리지 못하기도 한다. 알아차릴 대상을 찾아 생각하며 오래도록 시간을 보낼 수도 있다.<sup>39)</sup>

수행자가 처음 수행을 시작했을 때 온전히 한 시간을 앉아있기도 힘들었을 뿐만 아니라 움직이는 대상들을 따라가며 관찰하거나 알아차리는 것이 어렵다는 것을 알 수 있다. 이때는 한 시간 앉고 한 시간 걷기를 반복하며 몸의 상태를 조절해 나가는 과정으로 볼 수 있다. 따라서 이 상태의 집중을 찰나삼매로 보기는 어렵다. 초보의 상태를 지나 집중의 힘이 좀 더 생겨나기 시작한다.

생각 속에서 누군가와 만나면 ‘만나다’하며 알아차린다. 생각속에서 무언가를 보면 ‘본다, 본다’하며 알아차린다. 보이는 것이 없어질 때까지 거듭해서 알아차린다. 생각 속에서 누군가와 말을 하고 있으면 ‘말한다’하며 알아차린다. 이렇게 알아차린 후에 [다시] ‘부른다. 꺼진다’하며 원래 알아차리던 대상으로 돌아와 끊임없이 알아차린다.<sup>40)</sup>

초보의 상태가 지나 집중력이 생기면 생각이 많은 것도 알 수 있고 생각 속에서 누군가를 만나는 것을 알아차리기도 한다. 알아차림이 일어날 때마다 명칭을 붙이며 ‘생각, 생각’ 혹은 ‘만남, 만남’하면서 다시 배로 돌아와 ‘부른다,

39) 비구 일창 담마간다 율김, 『마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론』 2(서울: 이슬출판, 2013), p.63.

40) 앞의 책, pp.64-65.

꺼진다'를 반복하는 단계에 도달하게 된다. 이 단계에서도 현상을 있는 그대로 본다는 것은 있을 수 없다. 따라서 이때의 집중도 찰나삼매라고 보기는 어렵다. 수행자가 이 단계를 지나 온전하게 집중할 수 있는 단계가 되어 잠에 들어서도 관찰하고 있는 단계에 이르며 관찰하려고 애쓰지 않아도 대상에 밀착되어 볼 수 있는 단계에 이르게 된다.

… 주시[sati]의 힘은 더욱 예리해진다. 정신과 물질의 관계를 볼 수 있고 무상을 관찰할 수 있을 정도로 위빠사나의 힘을 얻게 된다. 무아를 관찰할 수 있고 소멸을 관찰할 수 있으며 고를 통찰할 수 있다. 또한 '괴로움을 관찰하여 행복이라는 인식'으로 더 이상 다섯 가지 장애에 흔들리지 않을 수 있다.<sup>41)</sup>

대상에 밀착되어 관찰이 이루어지고 있는 단계가 되면 지혜도 향상되어 위빠사나 수행 자체로도 집중의 힘이 이어지고 있음을 알게 된다. 이때가 되면 정신과 물질의 관계도 볼 수 있을 뿐만 아니라 무상·고·무아를 통찰하는 단계에 이르게 된다. 더 이상 다섯 가지 장애에 흔들리지 않으며 있는 그대로 볼 수 있는 단계에 이르게 된다. 이때에 나타나는 집중의 힘이야말로 찰나삼매라는 용어를 붙이는 데 손색이 없다.

정리하면, 선정을 닦지 않고 순수하게 위빠사나 수행으로 진행하는 마하시 수행은 결국 수많은 과정에서 사마타 수행을 시도하면서 집중력을 계발하고 있다. 향상된 집중의 힘으로 물질과 정신을 식별하여 무상·고·무아를 통찰하고 다섯 가지 장애로부터 멀어져 선정의 상태에 이르게 된다. 이때의 집중력을 찰나삼매라고 한다. 그러나 선정에 들 정도의 강한 집중력이 있음에도 불구하고 희열이나 행복, 빛 등에 집착하지 않도록 스승들은 경계를 한다.<sup>42)</sup> 결국은

---

41) 앞의 책, p.95.

42) 마하시 아가 마하 뱀디파 지음, 김경화 옮김, 『알아차림을 확립하는 위빠사나 수행』(서울:(주)행복한숲, 2009), pp.202-204. ; 밝은 빛이 나타나면 처음에는 알아차리는 것을 잊어버리고 빛을 바라보는 것을 즐기려고 합니다. …… 집중이 강한 경우에는 밝은 빛뿐 아니라 여러 가지의 특수한 다른 대상들이 떠오르는데 그중 한두 가지 대상에 마음을 기울이면 그것을 지속할 수도 있습니다. 이렇

위빠사나를 진행하는 힘은 찰나삼매이고 찰나삼매는 선정에 들 수 있을 정도로 강력한 삼매임을 알 수 있다. 또한 마하시 수행의 모든 단계에서 찰나삼매라는 집중이 나타나는 것이 아니라 선정에 들 수 있을 정도로 강력하게 집중의 힘이 형성되었을 때가 찰나삼매이다.

#### IV. 파옥 수행과 마하시 수행의 찰나삼매 비교

파옥 수행과 마하시 수행을 시작할 때는 선정을 추구하느냐 지혜를 추구하느냐 그 방법에서 차이가 있었지만 진행하는 수행자의 입장에서는 비슷한 경험을 하게 된다. 파옥 수행에서는 찰나삼매를 두 가지로 나누어 본다. 위빠사나 수행을 할 때 자주 바뀌는 대상을 현재 순간에 감지하는 집중의 힘을 말하는 찰나삼매와 사마타 수행에서 하나의 대상에 마음을 두고 고요함과 청정함이 이루어지게 하는 삼매이다. 파옥 수행에서 찰나삼매는 근접삼매 이전이나 나타난다고 보고 있다. 따라서 예비삼매 혹은 준비삼매라고 부를 수 있다. 찰나삼매를 세분화하지 않는 한 위빠사나 수행에서 변화하는 대상을 관찰하는 찰나삼매와 사마타 수행에서 하나의 대상에 집중할 때 나타나는 준비단계로서의 찰나삼매는 같은 삼매라고 본다. 마하시의 수행은 찰나삼매가 있어서 무상·고·무아를 관찰할 수 있다. 마하시 수행은 행선과 좌선을 병행하면서 위빠사나 선정에 이르기까지 많은 단계의 집중력을 찰나삼매라고 부른다. 정리하면 파옥 수행에서의 찰나삼매와 마하시 수행에서 나타나는 찰나삼매는 그 용어가 의미하는 바는 다르나, 수행 과정에서 수행자가 겪게 되는 경험 내용에 있어서는 유사성뿐만 아니라 차이점도 나타난다.

수행자마다 개인적인 차이가 있긴 하지만 수행기간에 상관없이 수행단계

---

계 마음이 기울어질 경우 수행자는 곧 그 마음을 알아차려야 합니다. .... 밝은 빛이 나타나는 현상에 마음을 두고 좋아하고 집착하는 것은 잘못된 자세라는 것을 인지해야 합니다. 이러한 대상들을 주의깊게 알아차려서 그것들이 사라질 때까지 초연하게 지켜보는 것이 통찰지혜의 길과 부합하는 올바른 태도입니다.

로 볼 경우 거친 단계를 지나면 다섯 가지 장애가 사라지고 선지요소가 자리하게 된다. 이 상태를 첫 번째 선정이라고 한다. 파옥 수행에서는 수행자가 선정에 머물고 선지요소를 식별하는 것으로 선정의 역할이 진행된다. 반면 마하시 수행에서 선정에 든다는 것은 다섯 가지 선지요소를 식별할 뿐만 아니라 무상·고·무아를 관찰하는 등 현상에 대한 통찰까지 포함한다. 비교하자면 파옥 수행은 선정에 머물고 있다가 출정하여 위빠사나를 진행하는 것이고 마하시 수행은 선정에 머물 수 있을 정도의 집중의 힘이 있지만 머물지 않고 위빠사나를 진행한다는 것이다. 따라서 이들에게 공통적으로 나타나는 찰나삼매의 역할은 논의의 대상이 된다. 사마타와 위빠사나의 행법은 완전히 다르지만 이들을 정확하게 분리시킬 수는 없다. 사마타에 비중을 두고 수행을 진행해 나아갈 것인가, 위빠사나로 진행할 것인가는 수행자의 의도에 달려있다. 누구는 희열에 묶여 나아가지 못할 수도 있고 행복에 묶여 나아가지 못할 수도 있다. 결론적으로 파옥 수행에서 찰나삼매는 선정에서 나와 위빠사나를 수행할 때의 집중상태뿐만 아니라 근접삼매 이전에서 근접삼매를 준비하는 예비단계에서도 찰나삼매가 나타나는 것으로 마하시 수행과 차이를 이룬다. 또 다른 각도에서 논의를 진행한다면 파옥 수행에서 선정에 들어가기 위해 가장 중요하게 여기는 것이 니밋따이다. 여기에서 니밋따는 빛을 전제하고 있다. 니밋따를 대상으로 선정에 들어갈 수 있기 때문이다. 사마타 과정을 마치고 위빠사나로 전향할 때도 니밋따는 여전히 유효하다. 니밋따로 물질을 식별할 수 있기 때문이다. 반면 순수 위빠사나에서 나타나는 빛은 경계의 대상이다.<sup>43)</sup> 왜냐하면 지혜를 체득하고 번뇌로부터 해탈해야 함에도 불구하고 이미 궁극의 목적지에 도달한 것으로 알고 멈추어 버릴 만큼 지복을 경험하기 때문이다. 수행자는 선정상태가 아닐지라도 그에 버금가는 상태를 즐기고 있다는 의미이다. 따라서 이런

---

43) 순수 위빠사나 수행에서 10가지 경계 가운데 광명, 희열, 행복, 평온 등을 주의 깊게 살펴볼 필요가 있다. 희열이나 행복, 광명 등의 긍정적인 요소들이 왜 경계할 대상이어야 하는지 경계가 의미하는 것이 무엇인지 알 필요가 있다. 이는 머물고 나아가지 못한다는 의미이다. 수행자는 지극한 희열과 행복에 묶여 더 이상 수행에 열의를 보이지 않을 수 있다는 것이다. 단지 머물면서 행복이나 평온을 즐기고 있는 것이다.

10가지 경계들이 일어날 때 도(道, magga)에 이르렀고 과(果, phala)에 이르렀다고 잘못 판단하고 그 자체를 즐기면서 더 이상 수행을 하지 않으므로 경계라고 하였다. 이와 같이 파옥수행에서는 선정에 들기 위해 니밋따라는 대상을 기본으로 하여 찰나삼매, 근접삼매, 본삼매로 나누어 선정에 드는 것에 중점을 두고 있다. 그리고 위빠사나로 전향할 경우에는 출정하여 찰나삼매의 힘으로 물질과 정신을 식별한다. 반면 마하시 수행에서는 몸을 보는 것으로 시작하여 계속 움직이는 대상에 집중하는 것으로 첫 번째 지체에 이르게 되는 과정에서 니밋따와 같은 개념적 현상으로 빛 등의 현상들이 나타난다. 파옥수행에서 나타나는 니밋따와 마하시 수행에서 나타나는 빛이 같은 것인가의 문제에 봉착하게 된다. 그러나 수행자들의 입장에서는 파옥수행의 니밋따와 마하시 수행의 빛을 구분할 여지가 없다. 왜냐하면 마하시 수행은 준비단계 없이 혜의 단계부터 시작하기 때문이다. 따라서 문헌적으로는 계정혜의 단계가 존재하지만 경험적으로는 이들을 나누기 쉽지 않다. 이로써 두 수행간의 차이를 분명하게 인식할 수 있다. 파옥수행은 찰나집중을 이용하여 고요한 상태에 머무는 것을 익힌 후 온전하게 집중력이 자리 잡은 것을 기점으로 비로소 위빠사나를 할 수 있다. 마하시 수행은 찰나삼매를 이용하여 움직이는 대상을 관찰하는 것에 중점을 둔다. 그렇지만 수행의 진행 과정에서 집중력이 좋아지면 사마타와 위빠사나 수행에서 유사하게 나타나는 현상들이 일어나게 되는 것을 알 수 있다.

“광명이란 위빠사나로 인해 생긴 광명이다. 그것이 일어날 때 수행자가 ‘이전에 나에게 이와 같은 광명이 일어난 적이 없다. 확실히 나는 도에 이르렀고, 과에 이르렀다’고 생각하여 도가 아닌 것을 도라고, 과가 아닌 것을 과라고 여긴다. 그가 도가 아닌 것을 도라고, 과가 아닌 것을 과라고 여길 때 위빠사나의 과정에서 벗어났다고 한다. 그는 자기의 근본 명상주제를 놓아버리고 광명을 즐기면서 앉아있다.”<sup>44)</sup>

44) *Visuddhimagga*, 634. ; Tattha obhāso ti vipassanobhāso. Tasmim uppanne yogāvacaro: na vata me ito pubbe evarūpo obhāso uppānappubbo! Addhā maggappatto 'smi! Phalapatto 'smī ti amaggam eva maggo ti aphalam eva ca phalan ti gaṇhāti. Tassa amaggam maggo ti aphalam phalan ti gaṇhato vipassanāvīthi ukkan

위의 인용문에 보면 위빠사나를 수행하면서 생긴 광명으로 전에 없던 광명으로 인해 수행자는 자신이 도와 과에 이르렀다고 잘못 인식하게 된다. 잘못된 생각으로 빛을 즐기고 있으므로 더 이상 수행에 진전이 없다고 한 것이다. 이 부분에서 청정도론에서는 ‘이러한 위빠사나의 경계(광명)는 사마타와 위빠사나 [둘 다] 얻은 자에게 나타난다’<sup>45)</sup>고 기록하고 있다. 그렇다면 위에서 말한 것처럼 위빠사나만으로 인해 생긴 광명이라고 할 수 없을 것이다. 따라서 마하시 수행에서 빛을 보고 희열과 평온 등 선지요소를 체험하는 수행자들을 볼 때는 순수 위빠사나라고 할 수 있을지는 여전히 재고의 여지를 남긴다. 정리하자면 파옥 수행에서 찰나삼매는 하나의 대상에 집중하여 힘을 기르기 시작해서 선정에 들고 나는 것에 자유자재하게 되었을 경우 찰나삼매를 통해 위빠사나를 수행하는 것과 사마타 수행에서 근접삼매 이전에 나타나는 예비단계로서 나타나는 찰나삼매의 두 가지가 있다. 마하시 수행은 처음부터 위빠사나 수행을 시작하지만 명칭붙이기 등을 통해 집중력을 향상시킨 후 선정에 들 정도의 강력한 집중력이 형성되었을 때 찰나삼매로 위빠사나 수행을 진행하는 것으로 두 수행간의 공통점과 차이점을 들 수 있다.

## V. 결론

이상에서 파옥 수행법과 마하시 수행법 가운데 찰나삼매와 선정에 초점을 맞추어 그 의미와 역할에 대해 살펴보았다. 파옥 수행에서 나타나는 찰나삼매는 두 가지로 나누어 볼 수 있는데 하나는 사마타 수행에서 하나의 대상에 집중할 때 계발되는 근접삼매 이전 단계에 나타나는 준비단계로서의 찰나삼매이고 다른 하나는 위빠사나 수행에서 움직이는 대상을 관찰할 때 계발되는 찰

tā nāma hoti. So attano mūlakammaṭṭhān-aṃ vissajjetvā obhāsam eva assādentō nisīdati. ; 붓다고사 지음, 대립스님 옮김, 『청정도론』 3(서울: 초기불전연구원, 2005), pp.270-271.

45) *Visuddhimagga*, 634. ; *Ayaṃ pana vipassanūpakkilesō yebhuyyena samathavipassanālābh-ino uppajjati.* ; 붓다고사 지음, 대립스님 옮김, 『청정도론』 3(서울: 초기불전연구원, 2005), p.271.



나삼매이다. 파옥 수행에서 찰나삼매는 근접삼매 이전에 그 역할을 보인다. 그리고 다른 하나는 근접삼매에서 본삼매로 선정에 들었다가 출정하여 찰나삼매의 힘으로 위빠사나 수행을 하게 되는 것으로 두 가지로 나누어 볼 수 있다. 결국 첫 번째 준비단계에서 나타나는 찰나삼매가 마하시 수행과의 차별성으로 나타난다. 선정을 닦지 않고 순수하게 위빠사나 수행으로 진행하는 마하시 수행은 명칭붙이기 등 개념을 활용한 수행을 통하여 집중력을 향상시켜 찰나삼매로 발전하게 된다. 이 때의 찰나삼매도 다섯 가지 장애를 제압할 수 있으므로 정신을 식별하여 무상·고·무아를 통찰하는 지혜가 생기게 된다. 수행자들은 사마타 선정에서 다섯 가지 장애로부터 멀어져 선정상태에 드는 것과 유사한 상태에 이르게 되어 빛과 희열, 행복, 평온 등 선지요소들과 유사한 현상들을 경험하게 되는 것을 알 수 있다. 따라서 순수 위빠사나라는 명칭을 사용할 수 있을까?라는 재고의 여지를 남긴다. 이상에서 파옥 수행은 선정에 들었다가 출정하여 찰나삼매로 위빠사나를 수행하는 것이고 마하시 수행은 선정에 들 수 있을 정도의 강력한 힘은 있지만 선정에 머무르지 않고 위빠사나를 진행한다는 것이다. 출발선은 사마타와 위빠사나로 각각 다르지만 양쪽 모두 선정이라는 정점에 이르게 되고 찰나삼매라는 집중의 힘으로 위빠사나를 수행한다는 유사한 결론에 도달하게 된다. 차이점은 파옥 수행에서 근접삼매 이전에 준비단계에서도 찰나삼매를 활용한다는 데 있다.

---

## 참고문헌

---

### 1. 경전

- edited by C.A.F. Rhys Davids.(1975), *Visuddhimagga*, London:PTS.
- 붓다고사 지음, 대림스님 옮김, 『청정도론』 제2권-3권, 서울:초기불전연구원, 2005.

### 2. 단행본

- 전재성, 『빠알리-한글사전』, 서울:한글빠알리성전협회, 2005.
- Pa-Auk Tawya Sayadaw, 『*Knowing and Seeing*』, Kuala Lumpur:WAVE Publications, 2003.
- Sayadaw U Pandita, 『*In this very life*』, Boston:Wisdom Publications, 1993.
- Stephen Snyder and Tina Rasmussen, 『*Practicing the Jhānas*』, Boston:Shambhala Publications, 2009.
- 나나포니카 테라 영역·주해, 오원탁 번역, 『칠정정을 통한 지혜의 향상』, 서울:경서원, 2007.
- 마하시 아가 마하 빠디따 지음, 김경화 옮김, 『알아차림을 확립하는 위빠사나 수행』, 서울:(주)행복한 숲, 2009.
- 무념스님 옮김, 『사마타 그리고 위빠사나』, 명상선원오솔길, 2009.
- 비구 일창 담마간다 옮김, 『마하시 사야도의 위빠사나 수행방법론』 1,2, 서울:이솔출판, 2013.
- 스티븐 스나이더, 티나 라무셴 지음, 정준영 옮김, 『물입이 시작이다』, 서울:불광출판사, 2015.
- 우빠디따 스님, 조미라 옮김, 『바로 이번 생에』, 서울:불광출판부, 2002.
- 우 소바나 사야도 법문, 묘원 편주해, 『12연기와 위빠사나』, 서울:도서출판 행복한 숲, 2006.

### 3. 논문

- 김준호, 「초기불교 선정설의 체계에 관한 연구」, 부산대학교 대학원 박사학위 논문,

2008.

- 김재성, 「순관(純觀, suddha-vipassanā)에 대하여」, 『불교학연구』 제4호, 서울:불교학연구회, 2002.
- 김지명, 「불교경전의 호흡관 수행과 현대 남방 명상의 비교」, 동국대학교 불교문화대학원 석사학위 논문, 2012.
- 임승택, 「선정(jhāna)의 문제에 관한 고찰」, 『불교학연구』 제5호, 서울:불교학연구회, 2002.
- 임승택, 「첫 번째 선정(初禪)의 의의와 위상에 대한 고찰」, 『불교학연구』 제6호, 서울:불교학연구회, 2003.
- 임인영(현암), 「마하시(Mahāsi) 위빠사나 고찰」, 동국대학교 불교문화대학원 석사학위 논문, 2016.
- 정승혜, 「불교수행의 예비 사마디(parikamma samādhi)에 대한 연구」(서울불교대학원대학교 불교학과 석사학위논문, 2010).
- 정준영, 「사마타 없는 위빠사나는 가능한가?」, 『불교사상과 문화』 제2호, 김포:불교학연구원, 2010.

## Comparison of Momentary Concentration in Meditation; the Pa-Auk Method and the Mahasi Method

Gwanhae

ph. D. Candidate in Seoul University of Buddhism  
Studies Program, Seoul University of Buddhism

The purpose of this study is to clarify the difference of momentary concentration (*khaṇika samādhi*) between Pa-Auk method and Mahasi method. In the meditation way prescribed by Pa-Auk Sayadaw, momentary concentration can be attained in two ways. One is by focusing on single object. Momentary concentration emerges right before the access concentration as a preparatory sign. The other one is by exiting from absorption. Practitioners use this momentary concentration when proceeds the *vipassanā* practice. On the other hand, in the meditation method by Mahasi Sayadaw, practitioners achieve momentary absorption by developing concentration power through ways such as labeling objects etc. They are not focusing on one single object but labeling objects makes their mind staying on moving objects through conceptual way. Practitioner can achieve momentary concentration by utilizing conceptual phenomenon. That is similar to Pa-Auk *samatha* practice where practitioners use lights emerging when staying on a single object. Subsequently practitioners using the Mahasi method could develop elements of absorption by practicing not only *vipassana*, but also *samatha*. To sum up, practitioners of Pa-Auk method proceeds *vipassanā* using momentary concentration after exiting absorption, whereas those using Mahasi method proceed *vipassanā* without staying on absorption even though their concentration power is strong enough. Therefore, it could be concluded that regardless to the different

starting point both methods share common elements; Helping practitioners to attain the absorption and practicing vipassanā with the power of momentary concentration. Difference is that Pa-Auk practice use momentary concentration from the preparatory stage before access concentration.

#### Keywords

momentary concentration, samatha, vipassanā, absorption, vipassanā absorption, concentration, bare insight (suddha-vipassanā)

2017년 02월 12일 투고

2017년 03월 01일 심사완료

2017년 03월 15일 게재확정