

# 팔정도의 바른 삼매[正定]를 위한 일상 수행

백도수\*

- I. 들어가는 말
- II. 바른 삼매의 개념
- III. 수행 분석과 고려사항
- IV. 일상 수행 방안
- V. 나오는 말

## ■ 한글요약

본 논문은 바른 삼매를 분석하여 일상 생활의 바른 삼매 수행 방안을 다룬다. 삼매는 집중이며 마음을 한곳에 전념한 것이다. 바른 삼매는 넓게는 해탈로 나아가는 길이지만 좁게는 팔정도의 정정과 관련된다. 팔정도의 바른 삼매는 4선을 말하고 10가지 까시나와 호흡과 연관된다. 그리고 수행을 분석하는 방법으로 동사 사용법을 제시하여 팔정도, 사념처, 오종심관을 분석하였다. 일상 수행에서 고려할 사항은 목적과 방향성 결정, 활동에 몰입, 시간과 장소, 대상의 제한, 주의 기울여 지속적 수행, 이름 붙이기, 집착 없이 고요히 그침 등이 있다. 일상에서 바른 삼매를 위한 수행으로서 알아차림 수행은 깨어날 때, 먹을 때, 대화할 때 있는 그대로 알아차리는 것을 말한다. 또한 오감 수행은 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고 감촉할 때 무상하고 변화하며, 실제 없음을 알고 집착하지 않으며 마음 챙겨야 한다. 전생애를 통한 몸동작이나 멈춤 동작, 오대의 성질 모방 동작, 행위법의 호흡

---

\* 능인대학원대학교 교수

에 전념하고 주의 집중해야 한다. 이런 수행으로 바른 삼매를 위한 다양한 수행프로그램 개발이 필요하다. 이러한 일상 바른 삼매 수행은 다양한 수행의 길을 제시하는 하나의 단초가 될 것이다.

주제어 ● 삼매, 바른 삼매, 일상 수행, 수행분석, 수행방안

## I. 들어가는 말

국내외적으로 명상(meditation)의 공유시대가 도래하고 있다. 온라인(online)이나 오프라인(offline)을 통한 명상수행은 대중의 접근을 용이하게 만들었다. 불교에서도 시대변화에 알맞은 수행전통을 지닌 선정수행의 명상 레시피(recipe)와 플랫폼(platform)이 제공되고 있다.

불교에서의 수행(修行 bhāvanā)은 몸과 입과 마음을 길들이는 일이다. 배가 흔들려도 넘어지지 않는 것은 핀 안정기(Fin Stabilizer)에 의한 복원력이 있기 때문이다. 흔들리는 나무는 뿌리를 토대를 두고 유지되며, 고층 건물은 기초공사와 내진설계, 튼튼한 골조를 지녔기 때문에 무너지지 않는다. 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.

인간은 수면과 깨어남 그리고 깨어 있는 동안 신체적, 언어적, 심적 활동을 반복한다. 선방이나 선수행 센터에서는 시간을 정해놓고 반복적이며 지속적인 수행을 진행한다. 삼매에 들기 위해 반복적이고 지속적으로 마치 닭이 알을 품듯이, 두 나무를 서로 비벼서 불을 피울 때처럼 수행해야

한다.<sup>1)</sup>

본 논문은 삼매 성취를 위해 일상 수행이 어떻게 바른 삼매(三昧 Samādhi)를 성취하게 하는지를 살펴보고자 한다. 이를 위해 초기불교에 나타난 삼매와 바른 삼매의 개념, 수행법과 일상 수행 그리고 삼매를 위한 일상 수행 방안을 중심 내용으로 삼았다. 이를 통해 본 연구는 집중하고 전념하는 일상의 수행법을 논의하는데 기여할 것이다.

## II. 바른 삼매의 개념

### 1. 삼매(三昧 Samādhi)의 의미

바른 삼매의 개념을 파악하기 위해서는 먼저 삼매의 의미를 살펴볼 필요가 있다. 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)”<sup>2)</sup>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(cetasamādhim phusati)(DN. I, 13), 확립되다(santiṭṭhati), 안정되다(sannisīdati), 하나가 되다(ekodi hoti), 집중되다(samādiyati)(AN. IV, 196)’<sup>3)</sup>라는 관련 용어를 사용한다.

1) MN. I, 357.

2) 미즈노 고젠, 석원연 역(2002), 252.

3) 백도수(2022), 187-198, 삼매의 의미와 삼매 복합어의 명칭, 그 범수와 수행에 대한 상세한 분석을 제시하고 있다. 삼매에 관하여 지관 편저(2005), 1221-1223. ‘삼매’; 아베 초이치 외, 최현각 역(1994), 『인도의 선, 중국의 선』, 서울: 민족사. ‘원시불교와 선’ 37-38; 高瀨法輪(1963)은 삼매와 4선, 삼매에서 해탈, 삼매에서 들어가는 순서를 다룬다. 李惠玉(1996)은 삼매의 기원과 사상을 조명하고 있다.

삼매는 계·정·혜 삼학의 하나에 속한다.<sup>4)</sup> 삼매와 관련된 초기불교의 선정은 주로 구차제정<sup>5)</sup>과 사무량심(사범주 *brahmavihāra*), 사마타와 위빠사나[止觀]로 설명된다.<sup>6)</sup> 또한 사선(四禪), 사무색정, 멸진정, 삼등지(三等智), 삼삼매와 이것들에 기초한 사무량심(四無量心), 팔해탈(八解脫), 팔승처(入勝處), 십변처(十邊處) 등과 안반(安般)에 육묘문(六妙門) 즉, 수(數)·수(隨)·지(止)·관(觀)·환(還)·정(淨)이 있다.

E. 후라오발르너의 『원시불교』에 따르면, 선정에 예비적 수행으로서 고른 호흡, 즉 조식(調息)이나 입출식념 등이 있다. 다음으로 사염주, 사념처, 사신족, 오근, 오력, 칠각지와 팔정도가 수행단계로 언급된다. 계속해서 사무량과 사무색정, 그리고 십변처, 팔해탈, 팔승처, 오신통과 누진지 등의 수행이 언급되고 있다.<sup>7)</sup>

삼매는 마음의 한 곳에 전념한 상태이고, 삼매의 상(相)은 사념처이며, 삼매의 토대는 사정진이고, 삼매의 수행은 그런 법들의 실천과 수행, 증장하는 일이다.<sup>8)</sup>

『디가니까야』 제34「십상경(*Dasuttarasuttam*)」에 따르면 삼매는 증장시키는 법 가운데 9가지, 수행해야 할 법의 3가지, 5가지, 7가지, 8가지, 버려

4) 『청정도론(*Visuddhimagga*)』의 내용은 계, 정, 혜 삼학을 분석한 것이고, 정의 부분은 삼매로 설명하고 있다. 삼매의 의미(*attha*)와 특징(*lakkhana*), 맛(*rasa*), 나타남(*paccupaṭṭhāna*)과 가까운 원인(*padatṭhāna*)과 종류(*vidha*), 오염(*sankilesa*)과 청정(*vodāna*) 그리고 수행법(*katham*)과 삼매수행의 이득(*ānissamsa*)에 대해서는 *Vism*, 84-435; 붓다고사, 대립 역(2004), I, 268-II, 280. ‘삼매[정]’ 참조.

5) DN. II, 156; III, 265, 290; MN. I, 203-204; AN. IV, 410. 구차제정은 초선, 제2선, 제3선, 제4선, 공무변처, 식무변처, 무소유처, 비상비비상처, 멸수상정이며, 사무량심은 자무량심, 비무량심, 희무량심, 사무량심이다.

6) Gombrich, Richard Francis & Bechert, Heinz(1991).

7) E. 후라오발르너, 박태섭 역(1991), 102-112.

8) MN. I, 301. “yā kho, āvuso visākha, cittassa ekaggatā ayaṃ samādhī; cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā; cattāro sammappadhānā samādhiparikkhārā. yā tesamyeva dhammānaṃ āsevanā bhāvanā bahulīkammaṃ, ayaṃ ettha samādhibhāvanāti”.

야 할 법의 8가지, 10가지 등과 관련되어 있다. 그것을 나타내면 아래의 [표 1]<sup>9)</sup>과 같다.

[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 아는 마음, 광명충만함, 반조하는 표상), 7가지(7각지: 염, 태법, 정진, 희열, 경안, 삼매, 평온의 깨달음 부분), 팔정도(정견(正見)·정사유(正思惟)·정어(正語)·정업(正業)·정명(正命)·정념(正念)·정정진(正精進)·정정(正定))
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),
깨끗기 어려운 법	1가지(직접적인 심삼매 도를 연이은 과), 4가지(퇴보에 빠진 삼매, 정체하는 삼매, 수승한 삼매, 깨끗음의 삼매)
발생시켜야 하는 법	8가지(대인의 생각: 소욕, 지족, 한겨, 정진, 염, 삼매, 통찰지, 사랑분별 없음)
최상의 지혜로 알아야 하는 법	9가지(구차제정: 4선, 4정, 상수멸), 10가지(10정도: 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정, 정혜, 정혜탈)
실현해야 하는 법	5가지(오법온: 계온, 정온, 혜온, 해탈온, 해탈지견온), 7가지(번뇌 하나 하나의 힘: 의도 무상, 욕망 통찰, 멀리 여림, 사념처, 오근, 칠각지, 팔정도 수행), 10가지(10정도: 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념, 정정, 정혜, 정혜탈)

삼매는 음식을 앞에 둔 식도락가나 누군가를 죽이려는 암살자처럼 한

9) 각목역(2021), 469-532.

점에 모은 것을 말하는 것이 아니라 선한 면에서의 정신 집중을 말하고 선한 집중보다 더 높고 순수한 알아차림 수준을 의도적인 결과의 집중강화를 말한다. 즉, 마음과 심적 요소가 한 대상에 똑바로 고르게 집중된 건전한 집중을 말한다.<sup>10)</sup> 위의 표에서 알 수 있듯이 삼매는 수행의 일종으로 세속적 단순한 집중과 구별되며 고통에서 벗어나 깨달음, 해탈로 이끄는 역할이나 단계로 이해하는 것이 합당하다고 판단된다. 특히 『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.<sup>11)</sup> 그러므로 삼매란 어떤 법의 힘으로 마음과 심소가 하나의 대상에 고르고 바르게 산란함도 없고 흩어짐도 없이 머물 때를 말하는 것임을 알 수 있다.

## 2. 바른 삼매

다음으로 정정(正定)인 바른 삼매에 대해 살펴보자. 바른 삼매는 바르게 놓는다<sup>12)</sup>는 의미로 바르게 집중하는 특징을 가지고 있으며, 광의와 협의의 의미를 구분할 수 있다. 넓게는 깨달음, 해탈, 열반으로 나아가는 바른 길로서의 삼매를 말한다. 그리고 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.<sup>13)</sup> 팔정도에서의 바른 삼매는 삼학 가운데 정학에 속하고, 왕의 행차에 비유된다. 먼저 정견과 정사유는 선두에 선 수색대와 같은 역할을 하고 정어·정업·정명은 앞

10) 비구 보디, 전병재 역(2011), 185-186.

11) Vism, 84.

12) DN-a, 1.6. “sammāsamādhi sammā padahati.”

13) MN. III, 71-78. 십사도, 십정도 참조. 십정도에서는 팔정도와 더불어 정혜(正慧), 정해탈(正解脫)이 포함된다. 바른 삼매를 통해 바른 지혜와 바른 해탈로 나아갈 수 있는 것이다. 바른 삼매는 바른 지혜와 바른 해탈을 이끌어 낸다.

뒤의 병사에 해당되며, 정정진과 정념은 왕의 근처에서 호위하는 호위무사에 해당되며, 바른 삼매는 왕에 해당된다.<sup>14)</sup> 바른 삼매가 드러나기 위해서는 바로 이렇게 나머지가 함께 해야 하는 것이다.<sup>15)</sup>

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.<sup>16)</sup>

팔정도 중 바른 삼매에 대해 『분별론(Vibhaṅga)』에서는 보다 구체적으로 아래와 같이 기술하고 있다.

그는 외딴 거주지, 아란야, 나무 아래, 산, 협곡, 산의 동굴, 모지, 밀림, 공터, 짙더미, 소리가 적고, 소음이 적고, 인적이 없고, 사람으로부터 비밀스러운 장소, 독거에 어울리는 곳에 다닌다. 그는 아란야에 가거나 나무 아래에 가거나 빈 마을에 가서 결가부좌를 하고 앉아 몸을 곧게 놓고서 앞에 마음챙김을 확립하고 세상에 대한 탐욕을 버리고 탐욕으로부터 벗어난 마음으로 산다. 탐욕에서 마음이 청정해지고, 악의와 증오를 버리고 악의가 없는 마음으로 살고, 모든 중생들의 유익한 것에 대한 연민을 지니며 악의와 증오로부터 마음은 청정해진다. 그는 게으름과 나태를 버리고 게으름과 나태 없이 산다. 밝은 지각을 지니며 마음을 챙기고 지혜를 지니며 게으름과 나태에서 마음이 청정해진다. 들뜸과 걱정을 버리고 들뜨지 않고 살며, 245\*\* 내적으로 평정한 마음으로 들뜸과 걱정에서 마음이 청정해진다. 의심을 버리고 의심을 넘어서며 살며, 이야기하지 않으며, 유익한 법에 대한 의심에서 마음은 청정해진다. 그는 부수적인 번뇌이며, 지혜를 쇠약하게 하는 이 다섯 가지 장애를 버리고.

14) MN.IV, 132.

15) SN.V, 21. 바른 삼매의 원인이나 필수토대로 칠정도가 필요하다.

16) SN.V, 1-62. *Magga-samyuttam*에 사정제, 팔사도와 팔정도와 그 목적 등에 대해서 다룬다.

감각적 욕망에서 벗어나 해로운 법들에서 벗어나 거친 생각과 미세한 생각이 있으며, 멀리 떠남(원리)에서 생긴 기쁨과 즐거움이 있는 첫 번째 선에 들어가 머문다. 거친 생각과 미세한 생각의 평정으로부터 안으로 마음이 한곳에 집중된 상태인 거친 생각과 미세한 생각이 없으며 삼매에서 생긴 기쁨과 즐거움이 있는 두 번째 선에 들어가 머문다. 기쁨의 사라짐에서 평정에 머물렀고, 집중하고 바르게 알아서 즐거움을 경험했으며, 성자들이 명백히 밝힌 ‘평정을 지니고 마음챙김을 지니고 즐거움을 지니고 머문다.’라는 세 번째 선에 들어가 머문다. 육체적인 즐거움과 괴로움의 버림에서 이전에 정신적 즐거움과 괴로움의 멸함에서 괴롭지도 즐겁지도 않고 평정에 의한 마음챙김의 청정인 네 번째 선에 머문다.<sup>17)</sup>

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.

그릇된 삼매와 바른 삼매와의 관계를 살펴보자. 『맛지마니까야』에 따르면, 나쁜 길을 피하기 위해 다른 좋은 길이 있는 것처럼 그릇된 삼매를 피하기 위해 바른 삼매가 있다. 또한 열반을 성취하기 위하여 그릇된 삼매를 지닌 자에게는 바른 삼매가 있다. 바른 삼매를 지닌 자에게는 그릇된 삼매가 제거된다.<sup>18)</sup>고 하여 그릇된 삼매를 피하고 열반을 성취하기 위해 필요한 것이 바른 삼매이며, 그릇된 삼매는 바른 삼매를 통해 제거할 수 있음을 보여주고 있다.

계속해서 팔정도로서의 바른 삼매의 조건을 보면, 그것은 정견, 정사유, 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념의 칠정도를 동반하고 있어야 한다. 또한 삼매의 토대로서 정정진과 정념만을 말하기도 한다.

17) Vibh, 244-245; MN. I, 271-280. 부끄러움과 뉘우침 유지, 신행의 청정, 구행의 청정, 의행의 청정. 삶의 청정과 감각 제어, 음식양 조절, 깨어 있음, 정념과 정지, 수행처 구함, 오개 제거한 후 4선의 성취와 속명통, 천안통, 누진통의 과정까지 비유를 포함한 상세한 수행 준비와 수행과정을 내용으로 하고 있다.

18) MN. I, 44-46.



『중아함경』에 따르면, 청정행을 공경하고 위의를 법과 법을 배운 후 계·정·혜·해탈·해탈지건을 갖추면 열반을 갖추 수 있다고 한다.<sup>19)</sup> 이처럼 순차적으로 선정, 즉 삼매 구축을 통해 지혜를 얻을 수 있음을 밝히고 있다.

『잡아함경』에 지계 구축 비구는 근본을 구축하고, 의거할 바를 구축하고, 마음에 신락을 얻고, 마음에 환희를 얻어 낙을 쉬고, 적정삼매에서 여실지건을 얻고 염리, 이욕, 해탈하여 무여열반을 얻는다고 하여 삼매에 들고 여실지건의 지혜가 생겨남을 보여주고 있다.<sup>20)</sup>

『무애해도』에 따르면, 삼매의 힘에 의한 지혜는 24가지이며, 위빠사나에 의한 지혜는 72가지로 열거하고 있다. 먼저 24가지 삼매의 힘에 의한 지혜는 긴 들숨의 힘에 의한 마음의 하나됨(心一境性)과 산란하지 않음은 삼매이다-내지- 마음을 해탈케 하는 내쉬는 숨의 힘에 의한 마음의 하나됨과 산란하지 않음은 삼매를 말한다.<sup>21)</sup>

바른 삼매는 10가지 까시나(kasina 徧處)와 들숨과 날숨과 관련되어 있다. 열 가지 까시나는 『청정도론(Visuddhimagga)』에 40가지 명상주제 중 첫째 열 가지로서 땅, 물, 불, 바람, 푸른색, 노란색, 빨간색, 흰색, 광명, 한정된 허공의 까시나라는 열 가지 까시나(십변처)이다.<sup>22)</sup> 그리고 들숨과 날숨의 수행은 입출식념(ānāpānasati)의 처음이며, 사념처 가운데 신념처의 첫 번째이며, 몸에 관한 마음챙김[身隨念]의 한 수행요소로 9가지 몸수행법 가운데 첫 번째 들숨과 날숨의 수행이다.<sup>23)</sup>

---

19) 『中阿含經』(T1, 487a).

20) 『雜阿含經』18(T2, 129a).

21) 임승택(2004), 290.

22) Vism, 110-111, 상세한 내용은 111-372; 백도수(2003), 111-137.

23) MN. I, 56-59; III, 82-83; 89-92.

### Ⅲ. 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.<sup>24)</sup>

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, 지수화품, 푸른색, 노란색, 붉은색, 흰색, 허공, 의식 까시나 수행, 부정상 수행, 죽음상 수행, 음식 혐오에 대한 상수행, 일체세계 즐기지 않음이라는 상수행, 무상상 수행, 무상에 대한 고상수행, 제거상수행, 이탐상수행, 멸상수행, 무상상수행, 무아상수행 그리고 불·법·승·계·보시·천신·안반수의·죽음·몸에 관한 것·평온의 억념이라는 십수념 수행, 제1선과 결합한 오근·오력의 수행, 제2선과 결합한 오근·오력 수행, 제3선과 결합한 오근·오력 수행, 제4선과 결합한 오근·오력 수행, 자와 결합한 오근·오력 수행, 비와 결합한 오근·오력 수행, 희와 결합한 오근·오력 수행, 사와 결합한 오근·오력 수행, 신·정진·염·정·혜근의 오근 수행, 신·정진·염·정·혜력의 오력 수행”<sup>25)</sup>을 열거하고 있다. 또한 수행해야 할 주요한 법을 범수별로 소개하면 아래 [표 2]<sup>26)</sup>와 같다.

24) 교육원 불학연구소 편저(2005), ‘차례’ 참조.

25) AN. I, 38-43.

26) 각목 역(2021), 469-532 중 ‘뉘어야 할 것’ 참조.

[표 2] 「십상경」에 따르면 수행해야 할 법(dhamma) 열 가지

가지	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

이런 다양한 수행은 계·정·혜 삼학 수행이나 일체가 무상·무아·고·공임을 인식하고 알아차리는 수행과 관련되어 있다.

『분별론 주석』에 따르면, 팔정도의 특징은 바르게 보는 것, 바르게 명심하는 것, 바르게 잡는 것, 바르게 일어나는 것, 바르게 청정하게 하는 것, 바르게 노력하는 것, 바르게 확립하는 것, 바르게 집중하는 것이다.<sup>27)</sup> 팔정도의 순서에 대해 주석의 내용을 요약해 기술하면, 세존께서 열반을 성취하기 위해 실천하는 수행자를 크게 돕기 때문에 팔정도 가운데 처음으로 바른 견해를 가르치셨다. 왜냐하면 이것은 지혜의 빛이고 지혜의 무기라고 불렀기 때문에 이것의 앞 단계에서 위빠사나(관)의 지혜라고 불리는 바른 견해로 무명의 어둠을 파괴하고서 번뇌의 도둑들을 죽이면서 안전하게 선정수행자는 열반에 도달하기 때문이다. 다음으로 바른 사유는 그것을 크게 돕기 때문이다. 환전상이 손으로 까하빠나(금전)의 앞뒤를 뒤집어 살펴보면 이 것은 가짜, 이것은 진짜라고 알듯이 선정수행자도 앞 단

27) Vibh-a, 114.

계에 거듭 사유하고서 위빠사나 지혜로 보면서 이 법들이 욕망의 영역, 이 법들은 물질의 영역이라고 알기 때문에 두 번째이고, 생각 후에 말하기에 바른 말이 세 번째이고, 말한 후에 행동하기에 바른 행위가 네 번째이고, 몸과 말에 의해 올바른 생활이 충족되기에 다섯 번째이고, 청정생활로 나의 삶은 청정하게 되었다고 만족하지 않고 잠자고 게으르게 사는 것은 옳지 않으며, 그래서 모든 행동법에 정진을 시작해야 한다는 것을 보여주기 위해 그 다음이 바른 노력이다. 정진한 이에게 마음챙김이 잘 확립되어야 함을 보여주기 위해 다음이 바른 마음챙김이다. 마지막으로 마음챙김을 확립한 이가 삼매의 도움과 도움이 되지 않음의 길을 찾은 후에 한 대상에 마음을 집중할 수 있기 때문에 바른 삼매를 가르쳤다고 이해해야 한다.<sup>28)</sup> 고 순서에 대한 이유를 덧붙이고 있다.

수행을 이해하고 실천하는 경우 특히 명사 용어보다 동사 용어를 파악하고 활용하는 기법이 중요하다. 그러한 맥락에서 아래의 몇몇 수행에 관한 새로운 해석 관점을 제시해 보고자 한다.

먼저 갈애와 무명을 끊기 위한 바른 길인 팔정도를 동사 중심으로 살펴보자.<sup>29)</sup>

[표 3] 팔정도의 수행대상과 동사분석

팔정도	대상	동사로 분석
정견 (sammāditṭhi)	고· 집· 멀· 도 <sup>30)</sup>	알다 jānāti
정사유 (sammāsankappa)	무탐· 무진· 불상해	사유한다 sankappati
정어 (sammāvācā)	불망어· 불악구· 불양설· 불기어	-로부터 멀어진다 paṭiviramati
정업 (sammākammaṇṭa)	불살생· 불투도· 불사음	-로부터 멀어진다 paṭiviramati

28) Vibh-a, 115-116.

29) Vibh. 104-106.

정명 (sammāājīva)	삿된 생활·바른 생활	바르게 생활한다 sammā ājīvati
정정진 (sammāvāyama)	선법·악법	노력한다 vāyamati
정념 (sammāsati)	신·수·심·법	관하며 머문다 anupassī viharati
정정 (sammāsamādhī)	제1선·제2선·제3선·제4선	들어가 머문다 upasampajja viharati

팔정도의 내용에서 보듯이 팔정도 수행으로서 삼매를 위한 정견은 바르게 보고 아는 수행이며, 정사유는 바르게 사유하고 의도하는 수행, 정어는 나쁜 말로부터 멀어져 바르게 말하는 수행, 정업은 나쁜 행위로부터 멀어져 바르게 행동하는 수행, 정명은 나쁜 생활에서 멀어져 바르게 생활하는 수행, 정정진은 바르게 노력하는 수행이며, 정념은 바르게 관하며 마음 챙기며 머무는 수행이고, 정정은 선정에 머물고 바르게 집중하고 몰입하는 수행이다.

다음으로 사념처 수행을 살펴보자. 『맛지마니까야』 제10「염처경」에서는 “비구들이여, 중생을 청정하게 하기 위한, 슬픔과 비탄을 극복하기 위한, 육체적 괴로움과 정신적 괴로움을 소멸하기 위한, 진리의 길을 성취하기 위한, 열반을 실현하기 위한 유일한 길이 바로 사념처이다.”<sup>31)</sup>라고 하였다. 사념처는 이 다섯 가지 목적을 지니고 몸과 느낌, 마음과 법(장애와 증상)을 내외적(자타) 대상으로 삼는 수행법이다. 그 내용을 경전에 나타난 동사 해석을 중심으로 살펴보면 아래 [표 4]<sup>32)</sup>와 같다.

30) 그밖에 정견에서 알아야 할 대상은 『맛지마니까야』 제9「정견경」에서 선과 악, 불선과 불악, 자양분, 12연기와 번뇌 그리고 그것들의 일어남, 멸함, 멸함으로 이끄는 길을 아는 것에 대해 상세히 다루고 있다. MN. I, 46-55.

31) MN. I, 55-56. “ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhiḡamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.”

32) MN. I, 55-68.

[표 4] 동사를 통해서 본 사념처 수행내용

대상	경전용어(동사형)	내용 수행
몸의 호흡	sato assasati vā passasati	마음챙긴 채 들이신다, 내신다
	pajānāti	알아차린다.
	sikkhati	배운다
	anupassī viharati	관하며 머문다
	sati paccupaṭṭhitā hoti	마음챙김이 현전한다
	na upadīyati	집착되지 않는다.
몸의 배치 상태	pajānāti	(행·주·좌·와) 알아차린다
	anupassī viharati	관하여 머문다.
	sati paccupaṭṭhitā hoti	마음챙김이 현전한다.
	na upadīyati (이하 아래 동일(*표시))	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 사대 요소	paccavekkhati *	(지·수·화·풍) 통찰한다
시체의 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 증상)	pajānāti iti N. (hoti) yathābhūtaṃ pajānāti *	(오장에, 12처, 칠각지) 알아차린다. 이와 같이 (오온, 오온 생멸)이다. (사성제) 사실대로 알아차린다.

삼매를 얻기 위해 마음챙김이 중요하다. 마음챙김은 삼매를 성취하는 데 토대를 제공하기 때문이다. 신·수·심·법의 마음챙김에 관해 동사를 통해 수행내용을 살펴보면, 행하고 알아차리고 계속해서 학습하여 수행을 습관화한다. 또한 관하여 머뭇을 통해 마음챙김이 면전에 나타나게 하

며 신·수·심·법에 각각 어느 것에도 집착되지 않게 된다. 이를 더욱 발달시키면 삼매에 이르게 되는 것이다.

또한 『정법염처경』에 나타난 경문을 통해 수행분석을 동사를 통해 아래와 같이 살펴보고자 한다.

『정법염처경』에

좌선(坐禪)하는 법에 다섯 문(門)이 있으니, 첫째는 안반(安般), 둘째는 부정(不淨), 셋째는 자심(慈心), 넷째는 관연(觀緣), 다섯째는 염불(念佛)이다. 안반, 부정, 관연 등 이 세 문에는 안팎의 경계가 있고, 염불과 자심은 바깥 경계를 만연한다. 그러므로 이 다섯 문은 중생들의 병을 따르는 것이다. 즉, 산란한 마음이 많은 이에게 안반으로 가르치고, 탐애(貪愛)가 많은 이에게 부정으로 가르치고, 분노가 많은 이에게 자심으로 가르치고, 자기 집착이 많은 이에게 관연으로 가르치며, 마음이 흐릿한 이에게 염불로 가르친다.<sup>33)</sup>

라고 하여 오종심관(五種心觀)을 언급하고 있다. 위 경구에서 안반은 호흡한다. 부정은 관한다. 자심은 퍼지게 한다. 관연은 관한다. 염불은 전념한다라는 동사로 연결되어 있다. 산란한 이는 호흡시켜 알아차리고 익히고, 탐애 많은 이는 부정한 것을 관하게 하고, 분노 많은 이에게 자심을 일으키고 퍼지게 하며, 자기 집착이 많은 이는 인연법을 관하게 하고, 마음이 흐릿한 이는 부처님을忆념하게 하는 수행법을 활용할 필요가 있다. 이러한 동사 중심 수행 분석은 사람의 기질에 따라 다양하게 수행법을 연구하고 인적 대상에 적응할만한 현대인을 위한 수행프로그램을 만들어내는데 기여하는 도구가 될 것이다.

---

33) 한글대장경(1995), 233.

## 2. 일상 수행의 고려사항

일상 수행의 세 가지 행위는 몸동작[身業], 언어활동[口業], 마음씀[意業]이다. 정도(正道)는 중도이며 팔정도이다.<sup>34)</sup> 이런 중도적 삶은 집중하게 한다. 날마다 반복되는 생활에서 삼매에 들기 위해서는 몇 가지 단계를 고려해야 한다.

첫째, 목적과 방향성이 정해져야 한다. 의사가 환자가 없을 때와 환자를 치료해야 할 때의 집중이 다른 것과 같다. 일상에서 청소할 것인지, 밥을 먹을 것인지, 책을 볼 것인지, 기도할 것인지, 자동차 수리를 할 것인지 등에 따라 집중되는 내용과 집중도가 차이가 날 수 있다. 이것은 수행주제(業處 kammatthāna)의 결정과도 관련된다.

둘째, 일상의 세부적인 목적과 방향성이 결정되면 진행이나 활동과정에 몰입해야 한다. 그것은 다른 것이 개입하지 않는 전념(專念)으로 가능하다. 삼매는 혼란이 없이 다른 것을 방해받지 않아야 하기에 비개입을 전제로 한다. 개입은 차를 운전할 때 옆에서 이야기하면 이동방향이나 차 속도 유지 등에 방해받아 운전집중이 흐트러지게 되는 것과도 같다. 세 부적으로 수행주제가 정해지면 수행법을 고려해야 하는 대목과 연관된다.

셋째로 고려해야 할 사항은 시간과 장소와 대상을 제한하는 일이다. 대체적으로 집중도를 높이려면 시간은 짧게, 일정한 장소, 일정한 주제와 대상을 정해야 한다. 그렇게 해야만 집중과 몰입을 지속적으로 유지할 수 있다. 예를 들어 건물 내에서 걷기 명상을 할 때도 5m 내외에서 가고 오는 것을 반복하면서 집중하면 계속 가거나 정해진 루트 없이 가면서 집중하는 것보다 더욱 전념할 수 있다.

넷째, 삼매의 길은 주의를 기울이고 지속적이며 반복적인 수행을 요구한다. 지금 있는 그대로에 알아차리면서 순간순간 생기고 변화하고 사라

---

34) AN.V, 421.



지는 것에 알아차리고 주의를 기울여야 한다. 또한 마음을 챙겨 집중하고 지속성을 유지해야 한다. 반복적 수행으로 습관을 형성하고 지속하며 수행의 일관성을 유지시켜 몰입을 가능케 한다.

다섯째, 집중과 몰입이 되지 않고 지속성이 흐트러지면 이를 붙이기를 진행한다. 생각이 날 때마다 생각, 생각, 통증이나 아픔을 느낄 때 아픔, 졸릴 때 졸림, 빠르게 걸으면 빠름 빠름, 늦게 걸으면 느림, 느림이라고 이름을 붙인다. 전념이 되지 않은 단계에서 다시 전념하고 집중하는 단계로 돌아온다. 순간순간 알아차리고 순간에 마음을 집중하고 관찰하며 순간의 지혜를 지속시키는 훈련이 반복되면 수행의 몰입 강도가 성숙해진다.

여섯째, 수식관이나 정좌명상 등에서의 수행에서 일어나는 느낌, 생각, 마음을 그친다. 집착하지 않고 있는 그대로 일어나면 고요히 하여 그치게 한다.

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.

## IV. 일상 수행 방안

### 1. 알아차림 수행

붓다는 어린 시절 나무 아래 농부 삶의 고통과 곤충과 작은 새, 큰 새의 먹이사슬 관계를 알아차려 선정에 들었다. 아울러 사문유관을 통해 노·병·사와 수행자가 있음을 알아차렸다. 또한 고행으로 고통의 문제가 해

결되지 않음을 알아차렸다. 마침내 보리수 아래서 정좌를 통한 선정 삼매를 통해 고·집·멸·도와 일체의 연기(緣起 *patīccasamuppāda*)를 알아차렸다. 또한 깨달음 이후 연꽃을 보며 물아래, 물에 걸친, 물 위의 연꽃을 보며 중생의 근기, 모습과 지혜의 차이가 있음을 알아차렸다.<sup>35)</sup> 붓다는 일상에서 있는 사실대로 알아차리고 언제 어디서 누구나 할 수 있는 수행으로 자타 등의 호흡, 호흡의 장단, 생성소멸을 알아차리는 법을 가르쳤다. 시간, 공간, 대상과 관계를 사실대로 알아차리는 수행은 일상의 삼매를 이끌어내는 중요한 토대를 제공한다. 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 지어내지 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.

아이가 배고파 울고 있는 것을 보면 엄마는 아이가 배고파 울고 있구나 하고 알아차리면서 아이에게 적당하게 반응을 하고 먹거리를 주면 되는 것이다. 왜 우느냐고 성가시다고 생각을 따로 일으킬 필요가 없다. 그런 생각을 일으키면 삼매에서 멀어진다.

운전할 경우 빨리 운전하면 빨리 운전한다고, 늦게 운전하면 늦게 운전한다고, 오른쪽으로 방향을 돌면 오른쪽을 돌고 있다고 알아차리면 된다.

---

35) MN. I, 169.

방향이나 걸음, 몸의 움직임이 있는 그대로 알아차린다.

빠따짜라(Paṭācārā) 장로니는 우물가에서 발을 씻을 때 물을 뿌리다가 가까이, 중간, 멀리 뿌려진 것을 보고 태어나 일찍 죽는 이, 중간 정도 나이에 죽는 이 오래 살다 죽는 이가 있다는 것을 알아차려 깨달음을 얻었다.<sup>36)</sup> 또한 출라판타가(Cūlapanthaka)는 얼굴을 닦아라고 붓다가 준 맑은 천으로 손을 만지다 맑은 천이 더워지는 것을 보며 마음도 이렇게 오염되는 것이구나<sup>37)</sup> 하고 알아차리며 깨달음을 얻었다고 한다.

일어날 때의 느낌, 먹을 때의 느낌, 대화할 때의 느낌, 차나 커피를 마실 때의 느낌, 공부하거나 일할 때의 느낌을 일어난 대로 사라지는 대로 알아차리면 된다. 모든 감각을 지금 여기 있는 그대로 알아차린다. 특별한 날씨나 환경, 행동, 느낌, 생각을 사실대로 알아차리는 수행은 찰라찰라 삼매에 들 수 있도록 하고 지속시켜 준다.

일상에서 일어나는 자타의 몸, 입, 마음 행위와 사물의 현재 모습이나 조건은 모든 것이 알아차림의 대상이 된다. 자타의 신·구·의 행위, 그것과 관련되어 인연 생멸, 무상, 무아, 고, 공을 알아차리는 수행은 어떤 생활 상황에서도 가능한 수행이 된다. 무아를 아(我)로, 무상(無常)을 상(常)으로, 부정(不淨)을 정(淨)으로, 고를 낙으로 잘못 인식하는 전도몽상(顛倒夢想)에서 벗어나 있는 사실대로 알아차리면 바로 찰라찰라 삼매로 나아갈 수 있다.

## 2. 오감 수행

일상에서 시각·청각·후각·미각·촉각의 오감<sup>38)</sup>을 통해 전달된 것을 있는 그대로 받아들이며 매이지 않고 탈감각화하는 명상수행을 통해 오감

36) Thī, 109. ; 담마팔라, 백도수 역(2007), 185 참조.

37) DPPN. I, 898.

38) 인경(김경록)(2019), 1-13.

을 잘 다스려 바른 집중을 증장시키고 느낌을 치유하여 행복을 유도한다.

눈·귀·코·혀·몸은 모두 자신이 원하는 대로 향한다.<sup>39)</sup> 눈은 아름답고 볼만하고 원하는 것을 보고자 하고, 귀는 아름답고 귀에 외당고 좋은 것을 듣고자 하며, 코는 좋고 향기롭고 내가 좋아하는 냄새를 맡고자 하고, 혀는 가장 달콤하고 맛있고 원하는 것을 맛보고자 갈구하며, 몸은 부드럽고 포근하고 즐거운 것을 감촉하고자 한다.<sup>40)</sup> 그래서 물고기, 뱀, 새, 짐승 등 여러 생물을 묶어두면 각기 원하는 쪽으로 가고자 하듯이 생각과 더불어 묶어두면 각기 원하는 쪽으로만 향하는 것과 같다. 마음이 오감 중 하나에 닿으면 강렬하게 작용을 해야 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. 그러니 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.

대상을 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 감촉하며 매달리지 않고 바른 삼매에 드는 과정을 아래 [표 5]와 같이 오감 수행할 수 있다.

[표 5] 오감 대상에 대한 일상 수행

다섯 대상	삼매에 들어가는 수행
청·황·적·백 등의 색깔, 장단, 대소, 원형 등의 형상	보고, 듣고, 냄새맡고, 맛보고, 느낀다.
인간의 소리, 비인간의 소리, 사물의 소리, 자연의 소리와 인공	좋아할 만한 것이다.
	무상하고 변한다.
	본래 내 것이 아니다.

39) 각목 역(2019), 148-149.

40) SN.V, 60. Kammaguna 참조.

의 소리	단지 지금 여기 있는 그대로일 뿐이다
인간의 냄새, 동식물의 냄새, 좋은 냄새, 나쁜 냄새	실체가 없어 매달리지 않는다
신맛, 단맛, 짠맛, 매운맛, 쓴맛	집착하지 않아 고요하며 마음을 한 곳에 전념한다.
몸에 닿는 고·락·사인 감촉	이미 지난 것, 지금 진행하는 것, 앞으로 할 것을 있는 대로 알아차리고 마음챙기며 집중한다.

예를 들어 포도에 관해 위의 오감 수행을 적용해보자. 먼저 포도를 본다. 포도를 씻으며 물소리를 듣는다. 포도를 만진다. 포도 냄새를 맡는다. 포도를 맛본다. 단지 물소리를 듣는데, 포도를 만지는데, 냄새를 맡는데, 맛을 보는 데에 한하여 각각의 오감 하나에만 집중한다. 포도는 좋아할 만한 것이고, 무상하고, 변화며, 본래 내 것이 아니다. 단지 지금 여기 있는 그대로일 뿐이라고 수용한다. 포도에 실체가 없어 매달리거나 집착하지 않고 단지 고요하게 포도에 마음을 전념한다. 이미 먹은 포도, 지금 먹는 포도, 앞으로 먹을 포도를 있는 그대로 알아차리고 마음챙기며 집중한다. 이런 방법의 오감 수행으로 지금 여기 있는 그대로를 무상, 무아, 고, 공임을 알고 집착하지 않아 일상에게 바른 삼매에 들어간다.

이처럼 오감수행에서도 삼매를 유도하는 방법을 찾는데 동사를 중심으로 파악하여 쉽게 수행내용을 파악하도록 하는 것이 유용할 것이다.

### 3. 몸동작 전념 수행

지금 여기 있는 그대로 몸동작을 명상하고 집중한다. 전생애를 통해 나타나는 행동을 태아부터 시체될 때까지 몸을 체험하며 그 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다. 또한 일상에서 하는 활동을 멈추며 그 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다. 지·수·화·풍·공의 성질이나 모습과 관련된 몸동작이나 행위법에서의 호흡으로 통해 삼

매수행을 일상에서 진행한다.

[표 6] 일상 신체동작의 삼매 수행법

동작 주제	동작 내용	삼매수행 방법
전생애 몸동작	태아처럼 웅크리며, 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 따라 하며, 일어서며, 다른 것 잡고 걸으며, 달리며, 높이 뛰며, 빨리 달리며, 천천히 달리며, 구부리고, 걸으며, 멈추며, 기대며, 누으며, 눈감으며 ...	지금 여기 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.
멈춤 동작	가다 멈추며, 선 후 앉으며, 앉은 후 누우며, 숨 들이쉬다 멈추며, 숨 내쉬다 멈추며, 말하다 멈추며, 노래하다 멈추며, 오감을 멈추며 ...	지금 여기 모습 그대로 수용하고 주의하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.
오대 성질 모방 동작	돌, 나무, 땅 등 딱딱한 것, 정지된 물이나 흐르는 물, 열기나 따뜻한 것, 움직이는 바람, 구멍이나 빈 공간, 지: 몸이 돌이나 나무처럼 되기, 수: 몸이 물처럼 흐르거나 굴러가기, 화: 몸이 높게 뛰기, 하늘 향하기, 풍: 몸이 가볍게, 긴장 풀고 하늘 나는 새처럼 팔 펴기, 공: 몸을 놓아두기	작동된 몸을 관찰하고 있는 그대로 감각을 느끼며 집중한다.
행위법의 호흡	행·주·좌·와·어·묵·동·정	들이쉬며, 내쉬며 호흡 알아차리고, 익히고, 생기고 변화하고 별하는 것에 주의 집중한다.

그밖에 내 몸을 서서 오방으로 몸을 움직이거나 몸을 움직인 후 동작을 멈추거나 자세를 취하거나 걷거나 달리거나 방향으로 누워서 수행을 진행한다. 예를 들어 위에 열거된 내용의 동작은 최소 5분 단위로 진행할 수

있다. 전생에 몸동작 중 태아처럼 웅크리며 하는 삼매수행은 어머니를 생각하고 어머니의 태에 들어있는 태아처럼 자세를 취하고 어머니와 한 몸이 되어 어머니의 사랑을 받아들이고 편안하고 호흡을 하고 바르게 집중하고 마음을 한 곳에 전념하고 고요히 한다.

나무처럼 되기 모방동작도 자신이 원하는 나무가 되는 것이다. 자신의 몸 전체로 원하는 나무의 모양을 형성하고 그 자세로 들숨 날숨의 호흡과 더불어 고요히 집중하는 방법으로 진행할 수 있다.

위에서 언급한 내용을 가지고 알아차림이나 마음챙김으로 끝나는 것이 아니라 계속해서 한 동작을 오롯이 하고 집중하는 것이 일상생활의 바른 삼매에 이르는 방법이라고 생각한다.

## V. 나오는 말

이상에서 삼매에 들기 위한 일상 수행을 간단히 살펴보았다. 삼매는 마음을 한 곳에 전념하는 것이며, 사정진과 사념처를 실천수행하여 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 동사 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 사회생활에서 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 드리블 할 때처럼 집중이 다른 것이다. 등대처럼 찰라찰라 배를 따라 비추는 것과 닳으로 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.



## <참고문헌>

### 1. 원전

T : 대정신수대장경

『中阿含經』 T1

『雜阿含經』 T2

AN : *Aṅguttaranikāya*, PTS.

DN : *Dīghanikāya*, PTS.

DN-a : *Dīghanikāya-aṭṭhakathā*, PTS.

DPPN : *Dictionary of Pāli Proper Names*, PTS.

MN : *Majjhimānikāya*, PTS.

SN : *Saṃyuttanikāya*, PTS.

Thī : *Therīgāthā*, PTS.

Vibh : *Vibhaṅga*, PTS.

Vibh-a : *Vibhaṅga-aṭṭhakathā*, PTS.

Vism : *Visuddhimagga*, PTS.

### 2. 서적 및 논문

각목 역(2019), 『상옷따니까야』4, 울산: 초기불전연구원.

각목 역(2021), 『디가니까야』3, 울산, 초기불전연구원.

교육원 불학연구소 편저(2005), 『수행법 연구』, 서울: 조계종출판사.

담마팔라, 백도수 역(2007), 『위대한 비구니』, 천안: 열린경전.

미즈노 고겐, 석원연 역(2002), 『불교용어 기초지식』, 서울: 들꽃누리.

백도수(2003), 「業處(kammaṭṭhāna) 修行에 대한 연구」, 『한국선학』 6, 한국선학회.

- 백도수(2022), 「삼매(三昧)에 대한 분석적 고찰」, 『아시아태평양융합연구교류논문지』 8(8), 한국융합기술연구학회.
- 붓다고사, 대림 역(2004), 『청정도론』 I, 울산: 초기불전연구원.
- 비구보디, 전병재 역(2011), 『팔정도』, 서울: 고요한 소리.
- 아베 츠이치 외, 최현각 역(1994), 『인도의 선, 중국의 선』, 서울: 민족사.
- E. 후라오발르너, 박태섭 역(1991), 『원시불교』, 서울: 고려원.
- 인경(김경록)(2019), 「오감(五感)명상의 세 유형」, 『명상심리상담』 21, 한국명상심리상담학회.
- 임승택(2004), 『위빠사나 수행관 연구』, 서울: 경서원.
- 지관 편저(2005), 『가산불교대사림』 12권, 서울: 가산불교문화연구원.
- 한글대장경(1995), 『正法念處經』, 서울: 동국역경원.
- 高瀬法輪(1963), 「原始佛教に於ける三昧の内景」, 『印度學佛敎學研究』.
- 李惠玉(1996), 「三昧(Samādhi)修行論 研究」, 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- Gombrich, Richard Francis & Bechert, Heinz(1991), *The World of Buddhism : Buddhist Monks and Nuns in Society and Culture*, London: Thames and Hudson.

■ Abstract

## **Daily Practice for Right Samādhi(concentration) of the Noble Eightfold Path**

Paek, Dosu

This paper deals with analyzing right samādhi(concentration) and ways to practice it in daily life. samādhi is called concentration of the mind in one place. In a broad sense, right samādhi could be the path to liberation, but in a narrow sense, it is related to right samādhi of the Eightfold Path. The right samādhi refers to the four jhānas. And as a way to analyze practice, the use of verbs was presented to analyze the Eightfold Path, four bases of mindfulness. Things to consider in daily practice include determining purpose and direction, limiting, naming, practicing with attention etc. As a practice for right samādhi in daily life, the practice of awareness refers to noticing things as they are when waking up, eating, or talking. Additionally, when practicing the five senses, one must be mindful of them knowing that they are impermanent and non-existent. Throughout one's life, one must devote one's attention to and focus on body movements, stopping movements, imitating movements of the five elements etc. Through this practice, it is necessary to develop various practice programs for right samādhi. This daily practice of correct samādhi will be a clue that suggests various paths to practice.

Keywords ● samādhi, right samādhi, daily practice, practice analysis, practice plan.

|| 논문투고일 : 2023. 11. 15 || 심사완료일 : 2023. 12. 12 || 게재확정일 : 2023. 12. 21