四無量(Brahmavihāra) 修行에 대한 연구

-槪念과 修行法을 중심으로-

백도수 | 동국대 강사

1. 들어가는 말

부처님께서는 진리를 깨달았고, 중생을 깨닫게 하는 분이고, 모든 것을 아시고 보시며 더 이상 알아야 할 것이 없으며, 번뇌를 멸한 분이며, 미세한 번뇌가 없는 분이다. 그리고 부처님께서는 탐냄, 성냄, 어리석음, 번뇌가 완전히 없으며, 바로 목표로 이끄는 길에 이르렀으며, 하나의 위없는 완전한 깨달음을 완전히 성취했으며, 깨달음이 아닌 것에서 벗어났고, 깨달음을 획득했다. 그리고 부처님이라는 이름은 부모, 형제, 아내, 동료, 친척, 사문과 바라문, 천신에 의해 지어진 것이 아니며, 궁극적 해탈에 의해서, 보리수 아래서 알아야 할 것을 아는 모든 지혜를

획득하고 실현하고 성취함으로 얻은 것이다.[1)]

이러한 부처님께서는 의왕(醫王)으로서 중생들의 병에 알맞은 약을 주고 치료를 하신 분이며, 그 분의 가르침은 중생을 고통에서 벗어나 깨달음에 이르게 하는 바른 길이며, 수행자들의 길잡이가 되는 말씀이다.

깨달음을 성취한 자와 달리 중생은 탐냄과 성냄과 어리석음에 물들어 있으며, 그것으로 인하여 고통을 받고 있다. 현실에서 우리는 좋은 중생과 나쁜 중생을 만나며, 사랑하는 중생과 원한이 있는 중생, 사랑과 증오의 감정이 생기지 않는 중생을 만난다. 또한 즐거움과 괴로움에 놓은 중생들을 보며 살아가고 있다. 그러한 중생을 만나면 우리는 어떻게 몸과 마음을 움직여야 하고 말해야 하는가? 타인의 고통을 보면서 어떻게 그들을 유익하게 하며 그것을 통해서 어떻게 스스로 수행을 해야 하는가?

본 논문에서 중생이 고통에서 벗어나기 위한 한 수행법인 brahmavihāra 수행에 대해 곧 慈(mettā)·悲(karuṇā)·喜(muditā)·捨(upekhā)는 무엇이며, 4 brahmavihāra를 수행하는 목적과 그 이득은 무엇이며, 그 모습은 어떠하며, 4 brahmavihāra는 어떻게 수행해야 하는가에 대해서 주로 다루고자 하였다. 근본불교에서도 중생을 깨닫게 하기 위한 방법으로 위빠사나, 사마타, 부정관, 수행주제로서의 업처(kammaṭṭhāna) 수행 등 여러 가지 수행법이 소개되었다. 논자는 이미 그 가운데 업처수행에 대해 다룬 바가 있는데 본 논문은 그 중에서 4

1) Mahāniddesa Ⅰ. pp.457-458.

brahmavihāra에 대해 상세하게 고찰하고자, brahmavihāra의 의미와 종류, 수행법, 그 목적 등 여러 관계를 살펴보고자 한다. 먼저 무량 수행에 대한 내용은『청정도론』에 상세하게 언급되고 있으며,『분별론』에서는 4 appamaññā라는 이름으로 기술하고 있다. 그래서 논자는 두 경전과 더불어 다른 여러 팔리경전을 통해 범주의 수행에 대해 논하고자 한다.

2. Brahmavihāra와 四無量의 개념

2.1. Brahmavihāra의 개념

Brahmavihāra는 마음의 숭고한 상태로, 영어로 'divine states'이라고 하며[2] 또한 Caroline A.F. Rh. Davids와 D. Litt의 번역에서도 'the Divine States'라고 하고 있다.[3] 한자로는 無量, 無量心, 等心, 梵堂, 梵住로 번역된다. 일반적으로 자(mettā)·비(karuṇā)·희(muditā)·사(upekkhā)를 수행함에 의해서 욕계천을 건너고 범천의 거주처에 주할 수 있을 만한 것으로 의미를 이해할 수 있다.

---

2) The Pali Text Society's Pāli Englisch Dictionary. PTS. London 1986. p.494.

3) A.F. Rh. Davids와 D. Litt, A Buddhist Manual Psychological Ethics, PTS., London and Boston 1974. p.59.

『분별론』 주(Vibh-a)에 따르면, 편만이 한량없기 때문에 무량(無量)이라고 한다. 그 이유는 대상(소연)에 의해서 한량없는 중생들을 충만하고 한 중생이라도 완전한 편만으로 충만하기 때문이다.[4)]

『법집론』 주(As Ⅰ.)에 따르면, brahmavihāra는 최상의 상태로 그리고 성냄 없는 상태에 의해서 범천의 거주 상태라고 이해하며, 중생들에 대해 바르게 성취한 상태에 의해 최상의 상태이라고 한다. 범천들은 마음에 성냄이 없이 머무는데 수행자도 범천과 유사한 자가 되어 머물고 있는데 최상의 상태로 그리고 성냄이 없는 상태에 의해서 범주라고 부른다.[5)]

『장부』 주(DN-a Ⅰ.)에 따르면 범행(brahmacariya)에 대한 10 가지 해석, 즉, 보시, 봉사, 다섯 가지 學處戒, 사무량심, 음행을 멀리함, 아내에 대한 만족, 정진, 자신의 길들임으로 행한 8재계 포살, 성스러운 도, 모든 가르침 가운데 사무량심의 의미로 사용하고 있다. 그 예를 마하고윈다라는 경(장부 제19경)에 "빤차시카여, 그 범행은 열반으로 이욕으로 멸함으로 평정으로 수승한 지혜로 깨달음으로 열반으로 이끌지 못하며, 단지 범천계까지의 탄생으로 이끌 뿐이다."[6)]라고 하여 보이고 있는데 여

---

4) Sammoha-Vinodanī. p.377.

5) As Ⅰ. p.195.

6) DN Ⅰ. p.251. Taṃ kho pana Pañcasikha, brahmacariya na nibbidāya na virāgāya na nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya na nibbāya saṃvattati, yāvad eva Brahmalokūpapattiyā.

기서는 brahmacariya는 四無量(catasso appamaññāyo) 즉 네 가지 brahmavihāra와 동의어로 이해된다.

2.2. 四無量의 개념

『법집론』 주(As)에서는 brahmavihāra로서 네 가지로 구분하여 각각에 대해 상세하게 그 의미를 설명하고 있는데, 살찌우는(mejjati) 것과 같으며, 부드럽게 해주고(siniyati) 사랑하고 사랑을 느끼고 친구가 되는 것을 mettā라고 하고, 다른 사람의 고통이 있을 때 좋은 사람의 마음을 움직이게 하고, 다른 사람의 고통과 싸우고 공격하고 제거하는 것과 같으며, 고통받는 자들을 흩어 없어지게 하는 것을 karuṇā라고 하며, 어떤 자를 기쁘게 하는 것을 지닌 자는 스스로 기뻐하거나 그것은 오직 기쁨이라는 것이 muditā이며, 원한이 없는 자가 되시오라고 처음에 분노를 단멸하고 중간 상태에 도달함에 의해 평등하게 한다는 것이 upekkhā라고 기술하고 있다.[7)]

4무량의 의미에 대해서 좀더 상세한 기술을 하고 있는 『분별론』에 따르면, 경에 의한 분별에서는 중생들에 대한 사랑, 사랑하는 것, 사랑한 것의 상태, 사랑에 의한 마음의 해탈을 mettā[8)], 중생들에 대한 연민, 연민하는 것, 연민한 상태, 연민

7) As I . pp.192-193.

8) Vibh. p.272. Yā sattesu metti mettāyanā mettāyitattaṃ mettā cetovimutti: ayam vuccati

에 의한 마음의 해탈을 karuṇā[9], 중생들에 대한 기쁨, 기뻐하는 것, 기뻐한 상태, 기쁨에 의한 마음의 해탈을 muditā라고 하며[10], 중생들에 대한 평등(평정), 평등하는 것, 평등한 상태, 평등에 의한 마음의 해탈을 upekkhā라고 한다.[11] 그리고 아비달마의 분별에서는 어떤 비구가 새계의 탄생을 위한 도를 닦아 욕망에서 벗어나 mettā를 지닌 제1선에 들어가 머물 때 사랑, 사랑하는 것, 사랑한 것의 상태, 사랑에 의한 마음의 해탈을 mettā라고 하며, mettā를 지닌 제2선, 제3선에 들어가 머물 때 사랑, 사랑하는 것, 사랑한 것의 상태, 사랑에 의한 마음의 해탈을 mettā라고 하며 또한 mettā를 지닌 제1선, 제2선, 제3선, 제4선에 들어가 머물 때 사랑, 사랑하는 것, 사랑한 것의 상태, 사랑에 의한 마음의 해탈을 mettā라고도 한다. 그리고 karuṇā를 지닌 제1선, 제2선, 제3선에 들어가 머물 때 연민, 연민하는 것, 연민한 상태, 연민에 의한 마음의 해탈을 karuṇā라고 한다. 또한 karuṇā를 지닌 제1선, 제2선, 제3선, 제4선에 들어갈 때 연민, 연민하는 것, 연민한 상태, 연민에 의한 마음의 해탈을 karuṇā라고 하고 있다.

그리고 muditā를 지닌 제1선, 제2선, 제3선에 들어가 머물 때

---

9) Vibh. p.273. Yā sattesu karuṇā karuṇāyanā karuṇāyitattaṃ karuṇācetovimutti: ayam vuccati karuṇā

10) Vibh. p.274. Yā sattesu muditā muditāyanā muditāyitattaṃ muditācetovimutti: ayaṃ vuccati muditā.

11) Vibh. p.276. Yā sattesu upekhā upekhāyanā upekhāyitattaṃ upekhācetovimutti: ayaṃ vuccati upekhā.

기쁨, 기뻐하는 것, 기뻐한 상태, 기쁨에 의한 마음의 해탈을 muditā라고 하며, muditā를 지닌 제1선, 제2선, 제3선, 제4선에 들어가 머물 때 기쁨, 기뻐하는 것, 기뻐한 상태, 기쁨에 의한 마음의 해탈을 muditā라고 한다. 또한 upekkhā를 지닌 제4선에 들어가 머물 때 평등, 평등하는 것, 평등한 상태, 평등에 의한 마음의 해탈을 upekkhā라고 부른다.[12)]

위에서 언급한 바와 같이 경장의 분별과 달리 아비달마 분별에서는 4무량을 주로 4선정과 관련지어 설명하고 있음을 알 수 있다.

3. Brahmavihāra의 모습과 제법관계

3.1. Brahmavihāra의 모습

네 가지 Brahmavihāra의 모습은『법집론』주(As)[13)]에서 찾아볼 수 있는데, 특징, 맛, 현기, 족처, 성공과 실패라는 여섯 가지로 설명하고 있는데 그것을 상세히 비교하면 다음과 같다.

12) Vibh. pp.276-279.

13) As Ⅰ. p.193.

[도표1] 사범주의 모습 brahmavihāra

	慈(mettā)	悲(karuṇā)	喜(muditā)	捨(upekkhā)
특징	유익한 모습(면)을 촉진함	고통을 없애는 모습을 촉진함	기뻐함	중생들에 대한 중간 상태의 모습을 촉진함
맛 (기능)	유익을 갖는 것	다른 사람의 고통을 인내함	의존하지 않음	중생들 가운데 탄생을 보는 것
현 기	분노를 제어함	해치지 않음	불쾌를 파괴	혐오함과 애호의 적정
직접적인 원인 (足處)	중생을 사랑함을 보는 것	고통이 정복된 자들에게서 도움이 없는 자를 보는 것	중생들의 성공을 보는 것	업에 속한 중생들이 업의기쁨에 의해 행복하게 되고 고통에서 벗어나고 도달의 성취로부터 퇴멸할 것이다라는 진행된 자업을보는 것
성공	분노의 적정	해치는 일의 적정	불쾌의 적정	혐오함과 애호의 적정
실패	애정의 탄생	슬픔의 일어남	웃음의 탄생	세속적이고 지혜없는 평등의 탄생

여기서 자비희사의 직접적인 원인은 자비희사 수행대상을 직접적으로 보는 것을 말하며, 성공은 수행의 올바른 방법에 의해서 도달되는 것이며, 실패는 잘못된 수행에서 나타나는 것이다.

3.2. 無量과 제법관계

『청정도론(Vism)』에 따르면, 업처수행의 방법은 40가지 업처로서 언급되는데 10가지 까시나(遍處, 一切入 kaṣina), 10가지 不淨(asubha), 10가지 隨念(念, 憶念 anusati), 네 가지 梵住(사무량심 brahamavihāra), 네 가지 무색정(āruppa), 한 가지 생각(一想), 한 가지 확립(一確立, vavattha)로 구분된다. 그것을 자

세하게 소개하면, 10가지 변처는 1) 地, 2) 水, 3) 火, 4) 風, 5) 靑, 6) 黃, 7) 赤, 8) 白, 9) 光,10) 구분된 공간의 변처를 말하며, 10가지 부정한 것은 11) 부푼 것, 12) 검푸른 것, 13)곪은 것, 14) 잡아 찢긴 것, 15) 갉아먹은 것, 16) 흩어진 것, 17) 마구 잘리고 흩어진 것, 18) 피범벅이 된 것, 19) 구더기가 우글거리는 것, 20) 뼈인 시체를 말한다. 그리고 21) 부처님에 대한 隨念, 22) 법에 대한 隨念, 23) 승가에 대한 隨念, 24) 계에 대한 隨念, 25) 보시에 대한 隨念, 26) 천신에 대한 隨念, 27) 죽음에 대한 隨念, 28) 몸에 관련된 염[身至念], 29) 들숨과 날숨에 대한 염[입출식념], 30) 평정에 대한 隨念의 10가지 隨念이 있다. 31) 자, 32) 비, 33) 희, 34) 사의 사무량심이 있고, 35) 공무변처, 36) 식무변처, 37) 무소유처, 38) 비상비비상처[14]의 네 가지 무색정 그리고 39) 자양분[食]에 대한 대치[食不淨]라고 하는 한 생각, 40) 네 가지 界事들 가운데 한 관찰[觀四大]를 말한다.[15]

『해탈도론』에는 38行處로 설명되고 있는데 그 가운데 또한 자·비·희·사가 제시되고 있으며地·水·火·風·靑·黃·赤·白·空處·識處의 십일체입(十一切入), 봉정상([月*逢]脹想)·청어상(靑淤想)·난상(爛想)·기척상(棄擲想)·조수식감상(鳥獸食噉想)·신육분장상(身肉

14) SNIV. p.217에 따르면, 제1선에서는 (거칫)말이 멸해지고, 제2선에서는 거친 생각(vitakka)과 미세한 생각(vicāra), 제3선에서는 기쁨(pīti), 제4선에서 생명의 표시인 들숨과 날숨(assāsapassāsa), 공무변처에서 색계의 想(rūpasaññā), 식무변처에서 공무변처, 무소유처에서 식무변처, 비상비비상처에서 무소유처, 멸진정에서 비상비비상처가 멸해진다.

15) Vism. pp.110-111.

分張想)·참작이산상(斬斫離散想)·적혈도염상(赤血塗染想)·충취상(虫臭想)·골상(骨想)의 10부정상(不淨想), 念佛·念法·念僧·念戒·念施·念天·念死·念身·念數·息念寂寂의 10념(念), 慈·悲·喜·捨의 사무량심(四無量心) 그리고 관사대(觀四大), 식부정상(食不淨想)·무소유처(無所有處)·비비상처(非非想處)로[16] 『청정도론』에 비해 두 가지 차이를 보이고 있는데 光과 구분된 공간의 일체입이 없다. 그리고 공무변처와 식무변처가 공처과 식처로서 십일체입에 속하는 것으로 정의하고 있다.

『청정도론』에 따르면, 40업처를 구분하는 방법은 모두 9가지로 기술되고 있는데 그 9가지는 近接定(近行)과 安止定(根本, 원행), 선의 구분, 능가함, 증장과 비증장, 소연, 지위, 이해, 연, 행의 어울림으로 구분할 수 있다. 이 가운데 사무량심은 안지정에 속하며, 자·비·희는 제1, 제2, 제3선의 세 가지 선에 관련되고, 사는 제4선과 관계한다. 또한 그것은 대상을 능가하는 것이고, 비물질계에 존재하지 않고 인간에게 생성되는 지위이다. 들은 것으로 이해할 수 있는 것이며, 초보자가 이해할 수 있는 것은 慈·悲·喜이며, 초보자가 이해할 수 없는 것은 捨이다. 연과의 관계에서 자·비·희는 사범주의 연이며, 더위의 연은 사만이 관련되어 있다. 행의 어울림에서 살펴보면, 모두 진에행

16) 『해탈도론』(『大正藏』 32, p.411上). "問云何三十八行處. 答謂十一切入地水火風青黃赤白空處識處一切入 又十不淨想 [月*逢]脹想 青淤想 爛想 棄擲想 鳥獸食噉想 身肉分張想 斬斫離散想 赤血塗染想 虫臭想 骨想 又十念 念佛 念法 念僧 念戒 念施 念天 念死 念身 念數 息念寂寂 又四無量心 慈 悲 喜 捨 觀四大 食不淨想 無所有處 非非想處 斯謂三十八行處 此三十八行處.."

의 어울림에 해당된다.[17]

4 범주(무량) 곧, 자·비·희·사와 다른 제법과의 관계를 간략히 살펴보면, 『법집론』에 따르면, 선법(kusaladhamma)를 설명하면서 자·비·희·사와 관련을 보여주는 부분이 있다. 색계에 도를 닦고 자애를 지닌 제1선, 제2선, 제3선, 제4선 그리고 연민을 지닌 제1선, 제2선, 제3선 또한 제1선, 제2선, 제3선, 제4선 그리고 기쁨(희)를 지닌 제1선, 제2선, 제3선, 제4선, 끝으로 평등함[사]을 지닌 제4선에 들어가 머물 때 촉이 있고 -중략- 전념이 있게 되는 것을 선법이라고 하여 16가지를 언급하고 자·비·희·사와 관련을 두었다.

또한『분별론』에는 자비희사의 사무량과 제법관계에 대해 선일 수도 있고 무기일 수도 있다는 등으로 전체에 대해 설명하고 있다. 그 가운데 사무량이 구분되어 설명만을 보면, 慈·悲·喜無量은 낙수와 상응, 捨無量은 불고불락과 상응하며, 자·비·희무량은 유심유사, 무심유사, 무심무사이며, 사무량은 무심무사이다. 자·비·희무량은 희를 동반한 것일 수도 있고, 낙을 동반할 것일 수도 있으며, 사를 동반하지 않고 희를 동반한 것이라고 말하지 말아야 한다. 사무량은 사를 동반한 것이다. 자무량은 인이며, 비·희·사무량은 인이 아니며, 인을 지닌 것이며 인과 상응한다. 자·비·희무량은 유심일수도 있고 무심일 수도 있다. 사무량은 무심이다. 자·비·희무량은 유사일 수도 있고 무사일 수도 있다. 사무량은 무사이다. 자·비·희무량은

17) Vism. pp.111-114 참조.

희를 지닌 것일 수 도 희를 지니지 아닌 것일 수도 있다. 사무량은 희를 지니지 않은 것이다. 자·비·희무량은 희를 동반할 것 일 수도 희를 동반하지 않은 것일 수도 있다. 사무량은 희를 동반한 것이 아니다. 자·비·희무량은 낙을 동반한 것이다. 사는 낙을 동반한 것이 아니다. 자·비·희무량은 사를 동반한 것이고 사무량은 사를 동반한 것이다.[18]

제법과의 관계에서 자비희사의 사범주에 대한 구분은 자비희와 사, 그리고 자와 비희사의 두 가지로 나타난다.

도표로 나타내면 아래와 같다.

[도표2] 四無量과 諸法과의 관계

	四無量 (자·비·희·사)	諸法과의 관계
1	자·비·희	낙수와 상응, 유심유사, 무심유사, 무심무사, 희를 동반, 낙을 동반, 사를 동반하지 않고 희를 동반한 것이라고 말하면 안됨, 유심, 무심, 유사, 무사, 희를 지님, 희를 지니지 않음, 희를 동반, 희를 동반하지 않음, 사를 동반하지 않음.
	사	불고불락과 상응, 무심무사, 사를 동반, 무심, 무사, 희를 지니지 않음, 희를 동반하지 않음, 낙을 동반하지 않음, 사를 동반함
2	자	因
	비·희·사	因이 아님, 因을 지님, 因과 상응함

위에서 본 바와 같이 4범주 가운데 대부분 사와 나머지 세 가

18) Vibh. pp.283-284.

지는 구별하여 설명하고 있으며 오직 인과 인을 지닌 것과 인과 상응하는 것을 구별할 경우만 자와 비·희·사무량으로 구분하고 있다는 것을 보여준다.

4. Brahmavihāra의 수행법

Brahmavihāra는 네 가지 곧 자·비·희·사가 있는데 네 가지는 순서가 있으며 유익한 모습을 촉진함으로 첫 번째는 mettā이고, 다음은 유익을 구한 중생들에게 고통의 정복을 보거나 듣거나 존중하고서 고통을 제거하는 모습을 촉진함에 의해서 다음은 karuṇā이고, 유익을 구하고 고통을 제거함에 의한 성취를 보고서 성취에 대한 기쁨이 생겨남으로 muditā이며, 끝으로 해야할 것이 없기 때문에 평등함이 행해진 것이라고 부르는 중간상태의 모습에 의해서 upekkhā가 나타난다.[19] 이러한 순서는 자연적으로 발생하는 수행과정이라고 볼 수 있다.

먼저 mettā 수행을 살펴보면, 위험으로 간주된 분노로부터 마음을 벗어나기 위해서 이득으로 알려진 인욕과 결합하기 위해서 자애 수행을 해야 한다. 수행하기에 앞서 수행시작에 고려해야할 사항은 사람의 구분을 이해해야 한다. 사람은 네 종류가 있는데 사랑스럽지 않은 사람(appiyapugala), 매우 사랑스러운 벗(atippiyasahāyaka), 무관한(majjhatta 중간 상태인) 사람, 원

19) As Ⅰ. p.196.

한이 있는 사람(verīpuggala)이 있는데 이 사람들에 대해 첫 번째로 수행하지 말아야 한다. 그 이유는 사랑하지 않는 사람을 사랑하는 상태에 두거나 매우 사랑하는 벗을 무관한(중간 상태인) 사람에 두면 피곤하고, 조그마한 고통이 생겨도 슬퍼하기 때문이다. 또한 무관한 사람을 스승의 상태에, 사랑하는 상태로 두면 피곤하기 때문이다. 아울러 원수를 대상으로 하면, 원수를 기억하면서 분노가 생긴다. 한편 특별히 이성(異性)에 수행하지 말아야 하고 죽은 자에 대해 mettā 수행을 하지 말아야 한다.[20] 그 이유는 이성에 대해 특별히 수행하는 자에게는 애욕이 생기고, 죽은 자를 특별히 수행하는 이에게 대상이 상실되기 때문이다.

그 수행방법은 예를 들어,

> "여기 비구는 자애[慈]를 지닌 마음으로 한 쪽 방향에 접촉하고서(대상으로 하고서) 머문다. 그와 같이 두 번째, 그와 같이 세 번째, 그와 같이 네 번째, 그와 같이 위로 아래로, 사이 방향으로, 모든 곳에 일체를 자기의 것으로 해서 모든 세계에 넓고 크고 한량없고 원한이 없고 탐욕이 없고 자애를 지닌 마음으로 접촉하고서(대상으로 하고서) 머문다."[21]

---

20) Vism. pp.295-296.

21) DNⅡ. pp.186-187, Vibh. p.272. idha bhikkhu mettāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ, iti uddhaṃ adho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ mettāsahagatena cetasā pharitvā viharati.

라고 하였는데 이런 방법을 통해 먼저 나는 행복하고 고통이 없다고 하거나 원한이 없고 분노가 없고 안정되고 자신을 행복하게 한다 라는 생각으로 계속 자신에 대해 수행해야 한다.

다시 『무애해도(Ptṣ)』 22)에서 설명된 것처럼 다섯 가지 방법(모든 중생, 모든 생명이 있는 자, 모든 존재, 모든 사람, 모든 자성을 지닌 자)으로 특별하지 않게 수행하는 자애에 의한 심해탈을 제시하는데 이 다섯 종류가 각각 원한이 없고, 성냄이 없고 무고하고 스스로 행복하게 사시오라고 진행한다. 또한 7가지 방법(모든 여자, 남자, 성스러운 자, 성스럽지 못한 자, 천신, 인간, 타락처 중생)으로 특별하게, 위의 12 가지 대상을 열 가지 방법(시방)에 의해서 각각 원한이 없고, 성냄이 없고 스스로 무고하고 스스로 행복하게 사시오라고 진행한다.

다음으로 백년, 천년 동안 나는 행복하고 다른 중생에게도 그렇게 되기를 바란다고 생각하나다. 그리하여 자신에게 자애가 편만하도록 한다.

계속해서 스승, 동료 등의 선물, 친절, 친절한 말, 배움, 미덕 등을 기억하고 그들도 행복하고 고통이 없도록 해주기를 바라며 수행하고 그래도 안되면 매우 사랑스러운 벗을 대상으로 하고, 그 다음에 무관한 사람을 매우 사랑스러운 벗으로, 원수를 무관한 사람으로서 mettā 수행한다.

아직도 원한이 사라지지 않으면, 원한 있는 사람을 대상으로

22) PṭsⅡ. pp.130-139.

그 사람이 잘못한 행위의 기억을 제거하기 위해 반복적으로 자애 수행을 하며, 자신을 훈계하여, 몸이 잘릴지라도 화를 내지 않은 부처님의 전생모습을 계속 생각하고 부처님의 가르침을 수행한다. 그래서 지금 화내면 부처님의 가르침을 실천할 수 없다고 생각하고 원한이 있는 적을 도울 수 있는 일을 해야 한다. 그리하여 원한이 극복이 되면 좋은 일이지만 그렇지 못하면 또한 신구의 삼업행에서 평정하지 못한 것은 기억하지 않고 평정하고 고요한 것만을 기억하여 삼업 중 하나만으로도 mettā 수행을 할 수 있으며, 삼업이 평정된 자는 mettā 수행을 하는데 어려움이 없다. 그래도 원한이 남아 있으면, 자타업을 통찰하여 업에 대해 이해하고 자신은 자신의 업의 주인이고 타인은 타인의 업의 주인이라고 생각하며 계속 수행을 한다. 그것도 부족하면 다시 부처님의 과거행위의 덕성을 기억하여 수행할 수 있다. 『자타카(Jātaka)』에 나타난 부처님의 전생이야기에서 적을 친구처럼 다루고 손발을 잘라내도 인욕하고 원숭이가 배고픈 이에게 자신을 돌에 쳐서 죽어 몸을 보시하는 행위[23]를 통해 즉선한 공덕을 통해 오늘날의 부처님이 되었음을 인식한다.

계속해서 과거 인연 부분을 관하여 어머니가 자신을 돌보고 아버지가 노동하며, 형제, 친척들이 자신을 돌본 것을 생각한다. 그래도 안되면 자애의 11가지 이득을 생각하고 그것도 부족하면 화내는 요소를 분석하여 찾아내어 없애고, 보시를 주기 위해 노력한다. 그리하여 원한이 극복되면 다시 사랑하는 사람, 매우

23) Jā Ⅰ. p.267, Ⅲ. p.181, Ⅴ. p.71 등에 잘 나타나 있다.

사랑하는 사람, 무관한 사람에게 자애 수행을 하며 끝으로 사랑하는 사람, 무관한 사람, 원한이 있는 사람과 자신에게 놓인 장벽을 없애고 편견없이 자애심을 향한다.

이상에서 살펴본 바와 같이 자애(mettā)수행의 순서는 자기 자신 → 스승, 스승에 필적할만한 분, 은사, 은사에 필적할만한 분 → 아주 좋아하는 벗 → 무관한 사람 → 원한이 있는 사람이다.

다음으로 연민(karuṇā)의 수행을 살펴보면, karuṇā가 없음의 위험과 karuṇā의 이득을 관찰하고 나서 karuṇā 수행을 해야 한다. 그 방법은

> "여기 비구는 연민[悲]이 있는 마음으로 한 방향에 접촉하고서 (대상으로 하고서) 머문다. 그와 같이 두 번째, 그와 같이 세 번째, 그와 같이 네 번째, 그와 같이 위로, 아래로, 사이 방향으로, 모든 곳에 일체를 자기의 것으로 해서 모든 (중생) 세계에 넓고 크고 한량없고 원한이 없고 탐욕이 없고 기쁨을 지닌 마음으로 접촉하고서 머문다."[24]

라고 기술하고 있다.

수행에서는 mettā 수행과 마찬가지로 첫 번째로 사랑스러운 사람 등에 대해 수행하지 말아야 한다. 그 순서는 불쌍한 사람→좋아하는 사람→무관한 사람→원한이 있는 사람이다. 즉

---

24) DNⅡ. pp.186-187, Vibh. p.272. idha bhikkhu karuṇāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, ...

karuṇā 수행의 대상은 불행한 자, 악한 일을 하는 자, 사랑스러운 사람, 무관한 사람으로 진행된다. 그리고 자신과 사랑스러운 자, 무관한 사람, 원한이 있는 사람간의 장애물을 파괴하고 편견없이 연민을 향한다.

하지만 원수를 첫 번째 대상으로 하고 불행한 사람, 사랑스러운 사람, 자신으로 수행을 진행해야한다고 주장하는 경우도 있다.

계속해서 기쁨(muditā)의 수행은 mettā 수행과 같이 사랑하는 사람 등에서 첫 번째로 대상으로 하고서 수행하지 말아야 하며, 이성과 죽은 자는 대상이 되지 않기 때문에 착수하지 말아야 하며, 매우 사랑스러운 사람에게 먼저 muditā 수행의 대상으로 삼아야 한다.

그 방법은

> "여기 비구는 기쁨[喜]이 있는 마음으로 한 방향에 접촉하고서 (대상으로 하고서) 머문다. 그와 같이 두 번째, 그와 같이 세 번째, 그와 같이 네 번째, 그와 같이 위로, 아래로, 사이 방향으로, 모든 곳에 일체를 자기의 것으로 해서 모든 (중생) 세계에 넓고 크고 한량없고 원한이 없고 탐욕이 없고 기쁨을 지닌 마음으로 접촉하고서 머문다."[25]

25) DNⅡ. pp.186-187, Vibh. p.272. idha bhikkhu muditāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, ...

위와 같은 방법으로 순차적으로 사랑하는 사람에게서 다음으로 무관한 사람, 다음에 원한이 있는 사람에게 muditā를 수행해야 한다.

끝으로 평등(upekkhā)의 수행은 제4선에서 진행되며

> "여기 비구는 평등함[捨]이 있는 마음으로 한 방향에 접촉하고서(대상으로 하고서) 머문다. 두 번째, 그와 같이 세 번째, 그와 같이 네 번째, 그와 같이 위로, 아래로, 사이 방향으로, 모든 곳에 일체를 자기의 것으로 해서 모든 세계에 넓고 크고 한량없고 원한이 없고 탐욕이 없는 평등함을 지닌 마음으로 접촉하고서 머문다."[26]

라는 방법으로 무관한 사람에서 사랑하는 사람, 그 다음에 원수에게 순차적으로 upekkhā를 수행해야 한다.

그밖에 『분별론』에서는 한 방향으로 자·비·희·사를 지닌 마음으로 한 방향에 머무는 방법을 다음과 같이 상세하게 제시하고 있다.

귀엽고 사랑스러운 사람을 보고서 자애할 수 있다면 이와 같이 모든 중생들에 대해 자애로써 가득 채우고[27] 불운하고 불행한 한 사람을 보고서 연민할 수 있다면 이와 같이 모든 중생들에 대해 자애로써 가득 채우며[28], 사랑스럽고 좋은 사람을 보

---

26) DNⅡ. pp.186-187, Vibh. p.272. idha bhikkhu upekhāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, ...

27) Vibh. p.272.

28) Vibh. p.273.

고서 기뻐함이 있다면 이와 같이 모든 중생들에 대해 자애로써 가득 채우고[29], 사랑하지도 않고 싫어하지도 않은 한 사람을 보고서 평등함이 있다면 이와 같이 모든 중생들에 대해 평등함으로써 가득 채운다.[30]

『법집론』 주(As l)에 따르면, 이 장소에 있는 중생들이 원한이 없는 자고 되기를 라는 등의 방법으로 mettā를 수행해야 한다. 그와 같이 마음을 부드럽게 한 후 두 장소를 구분해야 한다. 그 다음에 세, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟, 아홉, 열 장소, 한 도로, 마을의 반, 마을, 지방, 왕국을 한 방향이라고 이와 같이 한 철위산까지 더욱 더 이런 저런 곳에서 중생들에 대해 mettā 수행을 해야 한다. 그와 같이 karuṇā 등을 수행해야 한다. 이것이 소연(대상)의 성장하는 순서이다.

또한 『장부(DN)』 「마하수닷사나경」[31]에 따르면, 마하수닷사나왕은 마하브유하 중각에 들어가 금으로 만든 자리에 앉아 제1선, 제2선, 제3선, 제4선에 들어가 머문 후 다시 나와 다른 중각에 들어가 은으로 만든 자리에 앉아 아래의 사무량을 닦아 머물고 있다고 기술하고 있다. 이것은 색계의 4선과 사무량이 선후관계에 관련된 것이 아님을 말하고 있는 것으로 파악된다.

---

29) Vibh. p.274.

30) Vibh. p.275.

31) DNⅡ. pp.169-199

5. Brahmavihāra 수행의 목적과 이득.

Brahmavihāra 수행은 무엇을 성취하기 위한 것인가? 이것을 이해하기 위해서는 먼저 이러한 수행이 누구를 위한 수행인지를 알아야 한다. 『법집론』 주(As)에 따르면,

> mettā는 성냄이 많은 자를 위한 청정의 길이며, karuṇā는 해침이 많은 자를 위한 청정한 길이여, muditā는 불쾌함이 많은 자를 위한 청정의 길이며, upekkhā는 탐냄이 많은 자를 위한 청정의 길이다.[32]

라고 하여 네 가지 범주가 누구를 위한 청정한 길인지를 잘 보여주고 있다. 이것은 mettā의 수행은 성냄을 제거하기 위해서이고, karuṇā의 수행은 해침을 제거하기 위해서이며, muditā는 불쾌나 즐겁지 않음을 제거하기 위해서이며, upekkhā는 탐냄을 제거하기 위한 것으로 이해할 수 있다. 그래서 『청정도론』에 따르면 mettā 수행의 목적은 위험으로 간주된 성냄으로부터 벗어나기 위해서 그리고 인욕과 결합하기 위해서이다[33]라고 기술하고 있으며, 『증지부(AN)』에 따르면, 분노(āghāta, 혐오)를 제거하기 위해서 자·비·사와 마음챙김이 없음과 주의집중하지 않음 그리고 자업 등 다섯 가지를 언급하고 있는데 그 가운데

32) As I . p.195.

33) Vism. p.295.

바로 자·비·사를 분노를 제거하기 위해 닦아야 할 수행으로 보고 있다.[34] 여기서는『청정도론(Vism)』, 『법집론(Dhs)』, 『법집론』 주(As)에서 설명한 부분과 다소 달리 포괄적인 개념으로만 설명되고 있으며, 구체적인 구분을 하지 않고 있다.

다음으로 brahmavihāra 수행을 행하는 자에게 성취되는 이득을 살펴보자.

『청정도론(Vism)』에 따르면, 자애의 이득은 행복하게 잠자고, 낙을 깨닫고, 나쁜 꿈을 꾸지 않으며, 사람들에게서 사랑을 받으며, 비인간에게서 사랑을 받으며, 천신들이 보호하고, 그에게 불과 독과 칼(무기)이 닿지 않으며, 빨리 마음이 집중되며, 얼굴빛이 밝아지고, 당황함이 없이 죽으며, 최상(아라한과)를 획득하지 못하며 범천계에 태어난다.[35]라고 기술하고 있고, 또한 『청정도론(Vism)』에 따르면 나머지 karuṇā, muditā, upekkhā의 수행을 한 자는 또한 위의 11가지 이득을 얻는다고 기술하고 있다. 또한『증지부』(AN)과 『무애해도(Pṭs)』그리고 mettā 수행을 하여 심해탈에 이른 자는 11가지 이득을 얻는다고 한다.[36]

---

34) ANⅢ. pp.185-186.

35) Vism pp.305-306, 311-314.

36) ANⅤ. p.342, PṭsⅠ. p.130.

6. 나오는 말

위에서 간략히 brahmavihāra의 의미, 모습, 수행법, 목적과 이득을 개략적으로 살펴보았다. 수행자가 매일 수행해야 하는 수행법은 개인마다 고정된 것이 아니라 개인의 업과 현재상황에 맞추어 수행주제가 선택되어야 하고 자신에게 맞은 수행법을 통해 올바르게 깨달음으로 한 단계씩 나아가 마침내 등정각을 이루게 될 것이다.

현실적으로 보면 중생은 성내고 남을 해치고, 불쾌해하고(즐거워하지 않고), 탐내고 살아가고 있다. 이러한 중생의 고통을 보고 우리는 어떠한 마음을 지니고 어떠한 모습으로 수행을 하며 살아가야 하는지를 바르게 해결하는 방법을 제시한 것이 바로 brahmavihāra의 수행이다. 4 brahmavihāra의 수행의 목적은 결국 성냄과 상해, 불쾌와 탐욕을 제거하고 깨달음의 세계로 나아가는 것에 있으며, 스스로 완전히 깨달음을 성취하신 부처님처럼 해탈의 경지에 이르기 위해서 위에 언급한 바와 같은 四無量의 수행법이 요구된다.

정등각을 성취하기 위한 수행은 각자가 가지고 있는 과거생의 인연과 현생의 자신의 상태와 입장에 따라 여러 가지 방법을 선택할 수 있다. 그러므로 수행을 하기 위해서는 자신의 모습과 환경을 바르게 살펴볼 수 있어야 할 것이다.

그러한 의미에서 부처님께서 설하신 여러 가지 수행법 가운데

하나의 수행법인 4 brahmavihāra 수행은 탐냄, 성냄, 해침과 불쾌함을 제거하여 깨달음에 나아가게 하는 수행도라고 할 수 있다. 수행에서 유학도 무학도 아닌 범부(puthujana, anariya)의 수행과 유하과 무학인 성자(ariya)의 수행법은 다르게 진행된다. 4 brahmavihāra 수행은 네 가지 선과 결합하는 것으로 보아 재가자의 수행이라기 보다는 출가 수행자를 위한 수행이라고 생각할 수 있다. 그러나 수행의 이득에서 본 바와 같이 바로 아라한과를 들어가는 것이 아니라 범천의 세계에 이르게 되는 수행법이라고 할지라도 최상에 나아가는 하나의 매개적인 수행이라고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 四無量(brahmavihāra) 修行은 종극에는 완전한 깨달음의 경지에 도달하게 하는 길임에 틀림없을 것이다.

핵심요약

본 논문은 四無量 修行에 대해서 다루고 있다.

본 논문은 주로 brahmavihāra의 개념 과 자, 비, 희, 사의 개념, 사무량과 제법관계, 그 수행법과 수행의 목적과 이득에 대해서 살펴본 것이다. brahmavihāra는 범주, 무량이라고 번역되며, 자비희사 각각에 대해 법집론 주와 분별론에 상세하게 기술하고 있다. 자비희사는 특징, 기능, 드러남, 직접적원인, 성공과 실패 부분으로 구분할 수 있으며, 제법관계에서는 주로 자비희와 사로 구분하여 설명하고 있다. 사무량심의 수행법에서 주의해야 할 점은 자비희사 각각은 첫 번째로 수행하지 말아야 하는 사랑하지 않는 사람, 매우 사랑스러운 벗, 무관한 사람, 원한이 있는 사람, 네 사람이 있으며, 이성과 죽은 자에 대해서는 수행하지 말아야 한다. 그리고 각각은 대상에 따라 그 순서를 달리하고 있다. 사무량 수행에서 자는 성냄의 제거를 위해, 비는 해침의 제거를 위해, 희는 불쾌함의 제거를 위해, 사는 탐냄의 제거를 위해서 필요한 수행이며 11가지의 이득을 얻는다. 결국 사무량 수행은 깨달음을 성취하기 위한 수행의 길 가운데 하나로 이해할 수 있다.

핵심용어

자비희사, 제법관계, 수행법, 四無量 修行,

A Study on ‘the Divine States(Brahmavihāra)’ practice

Paek-Dosu

Studying the Divine States(Brahmavihāra) practice is an important part of understanding the buddhist practice in the early Buddhism. This study focuses on the concept of the Divine States(Brahmavihāra), the relation the appearance of the Divine States(Brahmavihāra) and all dhammas and the method of the practice, the aim and advantage of the Divine States(Brahmavihāra) practice in Pāli Text. the study aims to consider and understand the Divine States(Brahmavihāra) practice.

This study looks into the above subject in each chapter

as follows:

Chapter Ⅰ introduces the objectives and methods for this study,

Chapter Ⅱ refers to the concept of the Divine States(Brahmavihāra) practice. the Divine States(Brahmavihāra) or the illimitables(appamaññā) is divided into the four parts. namely loving-kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity.

Chapter Ⅲ introduces the relation the appearance of the Divine States(Brahmavihāra) and all dhammas. Three illimitables(loving-kindness, compassion, sympathetic joy) are associated with pleasant feeling, Equanimity is associated with neither-painful-nor-pleasant feeling and so on.

Chapter Ⅳ and Chapter Ⅴ addresses the method of the practice, the aim and advantage of the Divine States(Brahmavihāra)practice. loving-kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity practice is to considerable the order according to the object. According to *Visuddhimagga*, the practitioner of the Divine States gains eleven advantages.

Finally, the practice of the Divine States is one of the

way of achievement of enlightment(sambodhi).

Keywords

the Divine States(Brahmavihāra) practice.
loving-kindness,
compassion,
sympathetic joy,
equanimity.

[참고문헌]

· A.F. Rh. Davids와 D. Litt, *A Buddhist Manual Psychological Ethics*, PTS., London and Boston 1974.
· Mrs. Rhys Davids, *The Vibhaṅga*, PTS., London 1978.
· C.A.F. Rhys Davids, D. Litt, *The Visuddhimagga*, PTS., London 1975
· E. Müller, *The Atthasālinī*, PTS., London 1979.
· A.P. Buddhadatta, Samomhavinodanī Abhidhammapiṭake Vibhaṅgaṭṭhakathā, PTS., London 1980.