

호흡이 주는 선물

래리 로젠버그 · 로라 짐머만(명상 지도자)

<1> 숨 쉰다는 것은 살아 있다는 것

명상 수행법에 정답은 없다



래리 로젠버그(Larry Rosenberg)는 브루클린 대학 졸업 후 사카고 대학에서 사회심리학 박사학위를 취득했다. 하버드 의과대학 정신과, 사카고 대학, 브랜디스 대학에서 사회심리학을 가르쳤다.
승산 선사로부터 5년 간 간화선 지도를 받았으며, 이 중 1년 남짓 수탁사에서 혹독하게 수련하기도 했다. 베트남 탁남 선사 등으로부터 10년 간 참선을 배웠고, 이후 아시아 등지에서 위빠사나를 본격 수행했다.

이 책은 붓다가 설한 <호흡관법경>의 16단계 호흡관법을 3단계로 요약했다. '사마타'(samatha, 止)와 '위빠사나'(vipassana, 觀)의 2단계에 더해 선불교의 정수인 '명징한 바라봄'을 포함시킨 것이 바로 저자가 제시한 3단계 호흡관법이다. 특히 <갈라마경>을 깊이 있게 분석하고 해설함으로써 초기불교와 선불교가 공유할 수 있는 관점을 제시했다는 점에서 높은 평가를 받고 있다.
정리=박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

호흡=깨달음의 중요한 기반

너무나 자연스럽게 당연하게 여기고 당연히 한 들이 쉬고 내쉬는 숨이 우리를 자유롭게 하는 명상 수행의 바탕이 될 수 있을까요?
붓다는 그렇다고 대답합니다. 모두가 당연하게 여기는 호흡이 깨달음의 중요한 기반이라는 것을 붓다는 알고 있었습니다. 붓다는 이를 아나빠나사피(ana-panasati), 풀어서 설명하면 '호흡을 통한 완전한 깨어있음'이라고 불렀고, <호흡관법경>이라고 경전의 이름으로까지 삼았습니다.

것(breath-as-anchor), 그리고 그 어떤 것도 선택하지 않고 깨어있기(choiceless awareness)로 나누어 설명한다는 점입니다. 그러나 이렇게 나누었다고 해서 전통적인 것과 마찰을 일으키는 것은 아닙니다.

몸과 마음을 깨우는 호흡의 힘

내가 처음 호흡 알아차림을 시작한 것은 '공식적으로' 1982년이었습니다. 그때 소개받은 것이 위빠사나(vipassana, 觀), 즉 통찰 명상이었습니다. 이 명상법은 상좌부 불교에서 온 것으로, 주로 태국, 캄보디아, 미얀마 그리고 인도에서 수행하는 것으로 오로지 호흡에 집중하여 마음을 고요하게 하는 것이 목적이었습니다.

이렇게 마음이 편안하고 고요한 상태를 사마디(samadhi, 三昧)라고 부릅니다. 사마디는 위빠사나를 준비하기 위한 것입니다. 위빠사나는 몸과 마음에 일어나는 전체 과정의 본질을 꿰뚫어보고 그 속에서 작용하는 진리(法 다르마 dharma)의 여여(如如)함을 보도록 합니다. 여기서 말하는 법은 우주의 진리를 의미하고 이 진리는 붓다의 가르침에 드러나 있습니다.

나는 상좌부 불교 위빠사나의 전통에 따라 호흡 알아차림을 배우고, 행하고, 그리고 가르쳤습니다. 그 과정에서 우연히 위말로(Vimalo) 스님을 만나는 행운을 얻었습니다. 그는 독일 승려로서 수년간 미얀마와 태국에서 수행하며 지냈습니다. 호흡 알아차림을 단편적으로 이해하고 있던 나는 그를 통해 새롭게 눈을 뜨게 되었습니다. 그는 나에게 <호흡관법경>을 한번 읽어볼 것을 권했는데, 명확하고 논리적으로 기술된 그 경전을 통해 나는 제대로 된 가르침을 얻었습니다.

호흡을 알아차린다는 것은 마음을 고요하고 편안하게 하는 것에서 시작하여 감정과 마음 상태를 포함한 몸과 마음의 변화 과정을 알게 하고, 마침내는 통찰과 자유로움을 이르게 합니다. 이 수행이 내 삶의 중심이 되자 나는

위대한 수행자를 찾아 나섰습니다. 다행히 운도 따라서 위대한 베트남 선사인 틱낫한(Thich Nhat Hanh) 스님과 존경하는 아잔 붓다다사(Ajahn Buddhadasa)를 모시고 수행하기도 하고, 아잔 리(Ajahn Lee)의 법맥을 잇고 있는 타니싸로(Thanissaro) 스님으로부터 <호흡관법경>에 대해 더 많이 배울 수 있었습니다. 매혹적이면서 때로는 당황스러웠던 점은 이 세분의 탁월한 스승들이 똑같이 <호흡관법경>을 읽고, 때로는 동일한 번역본을 따르면서도 그 단어들이 뜻하는 바를 서로 아주 다르게 이해한다는 것이었습니다. 말하자면 각자의 해석은 모두 두 근거와 권위를 가진, 모두가 '올바른' 것이었습니다. 만약 붓다가 다시 돌아온다고 해도, '오로지 한 가지' 해석만을 고집하지는 않을 겁니다. 붓다는 적절한 방법을 사용하는 탁월한 수행자로 제자의 근거에 따라서 적절한 수행법과 법문을 다양하게 활용했습니다.

<호흡관법경>에 내재된 있는 그대로의 본질은 우리가 이 세상에 살면서 직면하는 모든 문제들과 깊이 연관되어 있습니다. 2,500년 전 붓다 당시의 세상에도 다르지 않았을 것입니다. 나 자신의 수행이 많은 스승들이 <호흡관법경>으로 수행한 햇수만큼 깊어졌을 때 제 나름의 '목소리'를 낼 수 있게 되었습니다.

함하여 모든 것에 대한 집중이 자동적으로 동시에 이루어지는 순간을 느껴봅니다. 이것은 불안이나 분노처럼 아주 강력하게 마음을 사로잡는 감정을 바라보는 것을 배울 때도 적용됩니다. 두 단계를 왔다 갔다 하면서 수행을 하다보면 자연스럽게 세 번째 단계로 이동하게 됩니다. 세 번째 단계는 앞의 두 단계와 밀접하게 연관되어 있으며 나는 이를 선택하지 않고 깨어있기 라고 부릅니다.

붓다 16단계 '호흡관법경' 요약

40년 간 수행 후 '3단계 법 제시 전통 수행법과 대립되지 않아 통하는 '딱' 있을 뿐 '벽' 아나

3단계 명상 수행법

경험 많은 수행자들은 이미 편안하게 이완되어 있으면서도 깨어있고, 그러면 서도 전적으로 호흡의 감각에 집중하는 것이 얼마나 가치 있는지 잘 알고 있습니다.

첫 번째 단계인 온몸 호흡 알아차림에서 새로운 것이 있다면, 호흡이 가장 뚜렷하게 느껴지는 어떤 부위에 집중해도 된다는 점입니다. 이것은 흔히 말하듯 코나 가슴 또는 배에 집중하라는 주문과는 다릅니다. 직접 해 보면서 어떻게 다른지 느껴 보세요. 초심자든 경험 많은 수행자든 온몸 호흡을 알아차리면 마음이 편안해집니다. 그런 상태에서 몸과 마음에 일어나는 변화들을 지켜보세요.

그런 다음 두 번째 단계인 호흡에 맞내리기에 들어갑니다. 여기에서는 온몸으로 호흡을 알아차리면서 호흡 이외의 모든 것, 즉 기분, 감정, 감각, 침묵을 포함한 정신 상태를 지켜봅니다. 호흡을 포

함하여 모든 것에 대한 집중이 자동적으로 동시에 이루어지는 순간을 느껴봅니다. 이것은 불안이나 분노처럼 아주 강력하게 마음을 사로잡는 감정을 바라보는 것을 배울 때도 적용됩니다.

두 단계를 왔다 갔다 하면서 수행을 하다보면 자연스럽게 세 번째 단계로 이동하게 됩니다. 세 번째 단계는 앞의 두 단계와 밀접하게 연관되어 있으며 나는 이를 선택하지 않고 깨어있기 라고 부릅니다.

세 번째 단계에서는 어떤 것을 선호하거나 판단하는 것을 떠나서 우리가 일상에서 만나는 모든 것에 대해 주의를 집중합니다. 하나에만 주의를 집중하지 않습니다. 심지어는 호흡에도 집중하지 않습니다. 모든 것을 버립니다. 단지 그 순간 일어나는 것에만 깨어있습니다.

여기서는 상점에 가는 것처럼 일상적인 일을 비롯해서 삶이 주는 모든 문제들이 단순하고 자연스럽게 열리는 것을 봅니다. 깨어있음은 삶의 방식이 됩니다. 그렇게 되면 안락에서 일어나는 것을 보고 듣게 되고, 관찰한 모든 것에서 배울 수 있습니다.

세 번째 단계를 명상 수행법에 포함시키는 것은 흔한 것은 아닙니다. 특히 오랫동안 호흡 수행을 해 온 수행자는 이게 모든 것, 즉 기분, 감정, 감각, 침묵을 포함한 정신 상태를 지켜봅니다. 호흡을 포

'호흡'을 배제하고, 알아차림 그 자체만 보라고 하고 있으니까요. 이제 40년 이상 수행하고 가르치다 보니 세 번째 단계가 핵심적인 요소라는 것을 알았습니다.

나는 한 단계에서 다음 단계로 나아가라고 추천하고 있지만, 사실 '이것이 최고'라든가 '이대로 따라야 한다'는 것은 아닙니다. 의도적으로 단계를 밟아나가는 사람도 있겠고 자연스럽게 단계별로 진행될 수도 있습니다. 이 책을 읽고 선택하지 않고 깨어있기에 흥미를 느껴 바로 세 번째 단계로 들어갈 수도 있습니다.

세 단계 사이에 견고한 벽은 없습니다. 단계 사이에 존재하는 것은 서로 통할 수 있는 막이 있을 뿐입니다. 무엇보다 강조하고 싶은 것은 명징하게 깨어있으면서 관찰하고, 그 깨어있음이 자신을 인도하게끔 하는 것입니다. 이런 자질이야말로 자신의 상황과 경험에 맞는 수행법을 정리하는 데 도움이 됩니다. 평생 동안 말입니다.

이제 수행법을 정했다면 어디서 수행하는 게 좋을까요? 모든 곳에서 수행할 수 있습니다. 나는 처음부터 수행은 책상에서, 수행센터에서, 또는 집에서, 장소를 가리지 않고 할 수 있다고 배웠습니다. 수행에 대한 이해는 세월이 흐르면서 깊어져 갔습니다. '집중 수행'과 흔히 우리가 말하는 '나머지 실제의 삶'은 분리될 수 없습니다.

우리는 여려한 몸과 마음의 상태를 경험하고 슬픔과 행복을 압니다. 붓다의 가르침에서 가장 혁명적인 것은 인간이 가진 공통된 특성을 바탕으로 이들 사이에서 관계를 맺는 새로운 방법을 제시한다는 것입니다. 호흡 명상과 선택하지 않고 깨어있기를 수행하면서 삶이 질적으로 변화되는 것과, 행복과 고통의 열쇠는 자신이 쥐고 있다는 것을 알게 될 것입니다.

이 글은 <호흡이 주는 선물>(나무를 심는 사람들 刊)에서 발췌한 내용입니다.

제2기 보경사 염불대학원 불교의식 수강생 모집

각단 불교의식 및 기초교리 6개월 과정

- 교육과정 -

초급과정(불교의식) 6개월 과정

- 도량서, 종송, 향수혜례, 삼보통청, 중단퇴공 각단불교의식, 관음청, 지장청, 신중청 시달림, 방생의식, 상용영반, 구병의식 신중 39 위작법, 관음시식(불교기초교리)

• 사 물 : 북, 태징, 목탁, 요령

• 강주스님 : 일관

* 6개월 수련 후 법사자격증 부여, 숙식 제공가능

보경사 염불대학원에서는 각단 불공의식 및 기초교리를 여법하게 봉양할 수 있도록 지도해 드립니다.

- 모집대상 : 스님, 출가예정자, 재가자
- 제출서류 : 수강신청서(본 교육원에서 교부) 1부 반명함판 사진 3매
- 개강일시 : 2016. 3.1(화) 오후 2시
- 수 업 : 매주 화요일 오후 2시 ~ 5시
- 문 의 : 보경사 총무소 054-262-1117 강 주 스 님 010-9361-5566
- 주 소 : 경북 포항시 송라면 보경로 523

대한불교조계종 11교구 보경사 선원장 철산 합장

상단 법인 대한불교 응공조계종



종정 법운

제10기 영남전통범음·범패 교육과정 수강생

영남전통 범음·범패 교육원에서 2016년도 초급·중급·고급 과정생을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패, 작법(바라춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.



- 1. 교육기간 및 과정
가. 초급과정(2개월) ■ 송주 : 도량서, 종송 ■ 예경 : 칠정례, 오분향례, 각단 예불
■ 권공 : 삼보통청, 상단 중단 권공, 각단불공, 요령, 목탁
나. 중급과정(4개월) ■ 시련, 삼신이운(괘불이운), 대경, 관육, 옹호계(신중작법 39위, 104위), 당일천도, 49재, 지장청, 시왕도청, 전사식, 관음의식, 상용영반, 화엄사시, 구병사시, 불송편
다. 고급과정(6개월) ■ 바라춤 : 천수바라, 사다라니바라, 화의제바라 ■ 나비춤 : 오공양, 유원송, 요점작법
■ 사 물 : 태징, 북, 광쇠, 호적(태평소), 전통의식타법 ■ 특 강 : 총사미운, 총사미연, 절안연, 시리림(대배), 예주역의 등
라. 강 주 : 석범은 스님
2. 개 강 ■ 매주 목요일(수시모집)
■ 수업시간 : 초급과정 : 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시 / 중급·고급과정 : 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시
3. 입학자격 : 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능 4. 수 강 료 : 교육비 10만원(교재비별도)
5. 제출서류 : 입학원서 1부(본 총무원에서 교부)
6. 脚蹤 躡 躡 : 경북 칠곡군 약목면 복성리 928 (복성리 1095) 대한불교응공조계종 총본산 총무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원
7. 접수기간 : 상시모집 8. 문 의 처 : 010-3544-2605 TEL 054) 974-2605 FAX 054) 974-2705

영남전통 범음·범패 교육원