

### 호흡이 주는 선물

래리 로젠버그 · 로라 짐머만(명상 지도자)

### (4) 호흡도 버립니다

# 마음 챙기려는 노력, 떨쳐내라

#### 3단계: 선택하지 않고 깨어있기

이 장에서는 좌선을 할 때 호흡을 더 이상 맞도록 사용하지 않으면서, 그 대신 '순수하고 단순하게 마음에 집중하는 것이 얼마나 중요한지를 알아볼 것입니다. 이런 명상 수행법은 태국의 재가 명상 스승인 키 나나온이 인도한 길이기도 합니다.

그런데 지금까지 호흡에 그렇게 중요한 역할을 부여해 놓고 이제 와서 호흡을 활용하지 않는 이유는 무엇일까요? 호흡을 배제하고 '단지' 자신을 바로 직접 본다는 것은 무엇을 의미할까요?

1장과 2장에서 언급한 것을 간단히 요약해 보겠습니다. 마음을 평온하고 안정되게 만들기 위해서 온몸의 호흡을 알아차립니다. 몸이 호흡 에너지의 흐름과 함께 더 편안해지고, 더 '뿌리를 내리게' 되면 오랜 시간 동안 좌선을 할 수 있게 됩니다. 꾸준히 관찰하게 되면 호흡은 완전히 편안해집니다. 편안해진 호흡은 다시 몸을 편안하게 만들고, 몸은 더욱더 이완됩니다. 당신은 이제 '자리를 잡았습니다.' 신체적으로 보다 더 안정된 상태에서 몸과 마음의 전 과정이 변화하는 전체적인 성질을 관찰하고 점검합니다.

아무 판단이나 분석 없이 마음에 떠오르는 그대로 깨어있습니다. 이렇게 열려 있고 자유로운 주의 집중의 상태에 도달하면 이제 호흡을 맞으로써 사용할 수 있게 됩니다.

집중 수행을 통해서 호흡 알아차림이 유의하다는 것을 경험하고 수년이 흐른 후 나 자신 스스로 마음이 넓어지고, 조용해지고, 비어 있고, 평화롭게 되었다는 것을 거듭거듭 알게 되었습니다. 깨념에서 자유로워지고, 미묘한 삶의 에너지에 고도로 충전된 마음은 놀라웠습니다. 나에게 새로운 경험이었습니다. 계속해서 의도적으로 호흡에 집중하는 것은 더 이상 필요 없고 굳더기같이 보였습니다.

의도적으로 호흡을 놓아버린 것이 아니었습니다. 더 정확하게 말하면 호흡이 나를 놓아 버렸습니다. 호흡이 말을 할 수 있다면 아마도 이렇게 말했을 것입니다. "내가 원한다면 계속해서 나를 맞도록 사용할 수 있어. 하지만 정말로 그것이 본질적인 것은 아니지 않나?" 마음을 챙기고자 하는 노력이 떨어져 나가자, 무엇을 하고자 하는 것의 자연스러운 귀착점이 아무것도 하지 않는 것이 된 듯 보였습니다. 점차로 나는 이런 사실을 알고 안정화시키는 수행에 들어섰습니다. 그

리고 거기에 머물렀고, 그것이 '나' 를 움직이도록 허용했습니다.

왜 이렇게 되었을까? 왜 여러분도 이렇게 해야 하는가? 이제 막 호흡 알아차림 수행을 끝냈는데 말입니다. 불교 수행의 정도에서 벗어난 것일까요? 수많은 시행착오 끝에 나는 이것이 이전에 이루어졌던 모든 것의 자연스러운 완성이라는 것을 알았습니다. 그것은 수많은 스승들을 만나서 가르침을 받고 수년간의 수행에서 물려받은 불법의 독특한 표현이었습니다. 나를 둘러싼 것들과 내 안에서 펼쳐지는 것들을 있는 그대로 보고 그것에서 배우는 것이 내게 필요한 영감의 전부였습니다. 오늘날까지 그것은 진실입니다.

그러나 나의 경험이 수행의 절대적인 궤적은 아닙니다. 명상 수행은 일직선으로 이루어진 길이 아닙니다. 완전한 범수행으로서 온 힘을 다해 호흡을 통한 완전한 깨어있기에 현신한 수많은 세월을 생각하면, 깨어있음의 지지대로 활용한 호흡을 버린다는 것은 극단적이고, 아주 위문스럽고, 급진적인 과정입니다.

#### 마치 클래식 교향악을 듣듯이

맞으로서의 호흡을 버리고, 유일한 피난처로 마음챙김을 하게 되면, 당신은 진정으로 선택하지 않고 깨어있기 단계로 진입합니다. 바로 이 순간에 머무는 것은 아무런 제목도 없고 미리 준비된 대상도 없습니다. 순간순간 떠오르는 것은 무엇이든지 중요한 역할을 합니다. 그것이 깨어있기, 몸의 움직임, 소리, 냄새 등 어떤 것이든 아무 상관없습니다.

또한 본질적으로 아무 판단이 없습니다. 마음이 만나는 것을 잡아내고 선택하는 것도 없고, 인정하거나, 인정하지 않는 것도 없습니다. 어떤 해석, 분석, 설명도 없습니다.

옛 스승들은 이런 상태를 '거울 마음'(mirror mind)이라고 불렀습니다. 나는 첫 번째 단계에서 거울 이미지를 언급한 적이 있습니다. 그때는 명칭하게 바라보기 위해 호흡을 이용했습니다. 선택하지 않고 깨어있기 단계에서는 초점을 맞추어야 하는 대상도 없고, 맞도 필요 없습니다. 일본의 선승 반케이에는 너무 형식화된 수행을 자연스럽게 자발적인 것으로 변화시키는 것을 강조하면서 다음과 같이 말했습니다. "거울은 앞에 있는 모든 것을 비춘다. 의도적으로 무엇을 비추려고 하지 않는다. 그러나 거울 앞에 어떤 것이라도 오면 거울은 그 형태와 색깔을 보여 준다. 마찬가지로 거울에 비추진 대



상이 사라지면 거울 역시 무엇을 비추지 않으려고 노력하지 않는다. 물건이 사라지면 거울에서도 사라진다."

다른 말로 하면 거울은 비출 때가 왔다고 해서 그 이미지에 매달리거나 붙잡지 않습니다. 선택하지 않고 깨어있기에서도 이 거울 같은 마음은 간직하고 싶다고 집착하거나, 싫다고 해서 밀어내지 않습니다.

두 번째 단계에서 모든 것에 열린 마음으로 수행했으므로, 좌선을 하면서 삶 그 자체가 보여 주는 것을 받아들이는 것에 익숙할 것입니다. 그러나 지금은 호흡을 맞도록 사용하지 않고 그때 제기했던 "좌선을 할 때 무언가에 집중해야 하지?" 라는 것보다 더 도전적이고 매력적인 질문을 해야 합니다.

어떤 질문을 할 것인가에 대한 답은 내가 하는 것이 아닙니다. 나는 어떤 생각도 없습니다. 단지 삶 그 자체가 주제를 설정합니다.

이제 여러분도 삶 자체가 주는 주제를 가지고 명상하는 것을 배우야 합니다. '주제 설정'은 평생에 걸쳐 해야 하는 수행입니다. 만만치 않은 작업임에도 틀림없습니다. 지금까지와 달리 전혀 새로운 기법입니다. 앞에서 익혔던 '허용과 수용의 기술'의 또 다른 차원을 경험하게 될 것입니다. '지금 여기'에서 만나는 모든 것이 우리의 삶입니다. 하나가 사라지고 나면 새로운 것이 나타나고 다시 만나고 그 상황이 반복됩니다. 우리는 지금 여기 이미 있는 것에 깨어있습니다. 왜일까요? 그것이 여기 있기 때문입니다. 삶이 선택하는 것을 허용하십시오. 이제 수행을 위해 일부러 내용을 선택할 필요도

#### "호흡 의도적 놓아버린 것 아니라 호흡이 나를 놓아 버렸습니다" 호흡의 '덧' 탈피해 마음챙김하면 생각 넘어서 의식수준까지 열려

없고, 직접적이거나 간접적으로 호흡에 주의 집중을 해야 할 필요도 없습니다.

명징하고 정확하게 바라보는 것은 일종의 기술입니다. 순수한 관찰의 기술입니다. 거울이 정확하게 볼 수 있도록 거울 위의 먼지를 어떻게 닦습니까? 수행의 중요한 부분은 관찰하는 마음속으로 들어가서 보는 것입니다. 붓다의 가르침은 삼독, 즉 탐착, 혐오, 어리석음의 탐진치를 강조하고 있습니다. 이런 탐진치는 우리 모두를 너무나 강한 힘으로 끈질기게 몰고 있습니다. 선택하지 않고 깨어있기 수행을 하면서 당신은 거울에서 이런 흠을 보고, 그것을 보으로써 그 힘은 약해집니다. 바라본다는 에너지는 그 바라보는 대상이 가지는 에너지를 약하게 합니다. 탐진치의 힘마저도 약하게 합니다. 우리 모두는 탐진치의 힘을 약하게 해 놓아야 합니다. 선택하지 않고 깨어있기 명상은 그 순간순간 모든 흠을 깨끗하게 닦아 냅니다.

#### 삶에서 드러나는 고요

선택하지 않고 깨어있기 수행이 진전되면, 마음은 생각을 넘어서 의식수준까지 열립니다. 그것은 생각과 개념 이전이고, 무한한 깊이를 가집니다. 이제까지 원했던 모든 정적과 내적 평화는 이미 내 안

에 있습니다. 우리 모두 가지고 있습니다. 그러나 정적과 내적 평화가 주는 위안과 신뢰는 수행이 진전될 때에만 옵니다. 종종 이런 상태를 표현하기 위해 고요함(silence)이라는 단어를 사용합니다. 그러나 고요함이라는 단어는 오해하기 쉽고 제대로 표현하지 못한 단어입니다. 적절치 않습니다. 왜냐하면 고요함은 단순히 말이 없는 상태만을 표현하기 때문입니다. 또다시 우리는 언어의 한계 속에서 움직이고 있습니다. 선불교는 말합니다. "입을 열면 틀린다!" 이 상황에 딱 맞는 표현입니다. 어쨌든 우리는 언어로 표현할 수밖에 없습니다. 선사들의 엄청난 양의 저작들이 이 점을 증명하고 있습니다.

사람들은 고요함이라는 단어를 제각기 서로 다른 반응을 보입니다. 대개는 신중한 태도를 보입니다. 고요함에 익숙하지 않는 경우 평가절하하기도 합니다. 명한 상태라고 오해하기도 합니다. 시간 낭비라거나 '실제' 삶과 유리된 것이라고 생각합니다. 현대인들은 계획을 세우고, 실행하고, 획득하도록 성장했습니다. 그렇게 관성적으로 살아가는 것입니다.

부디 삶이 갖는 명상적인 차원을 폄하하는 현대 문화에 속지 마십시오. 고요함은 침묵의 밀도가 총만 되어 있고, 미묘하고, 정제된 존재의 한 상태입니다. 의심할 여지없이 고요함은 삶 전체에 가득 차 있습니다. 어떤 사람은 이 광대함에 놀라기도 합니다. 너무 놀란 나머지 고요함이 대체 무엇인지를 이해하려고 애쓰는 마음을 보게 됩니다. 마음은 모든 것을 이해하고자 합니다. 그런 정신적 노력이나 분석은 죽음과 입맞춤 하는 것입니다. 고요함을 죽이는 것입니다. 생각이

어떻게 생각 없음을 이해할 수 있겠습니까? 생각하는 마음은 고요함은 생각이 없는 곳에 있다고 결론짓고, 거기에서 생각을 스스로 생존하려고 발버둥칩니다.

마음이 자연스럽게 고요함 속으로 들어갈 수 있도록 분석하거나 반응하지 않을 수 있겠습니까? 단순히 고요함에 머물기 바랍니다.

오늘날 대부분의 사람들에게는 TV가 꺼져 있거나, 냉장고가 붐붐거리는 소리를 멈추거나, 집이 조용할 때 고요함이 찾아옵니다. 저녁 무렵 도시의 한적한 도로나 시골길에서 고요함을 느낄 수도 있습니다. 그런데 우리 모두 경험하듯이 정말로 고요한 장소에서조차 마음은 분주하고, 거칠고, 성가심과 공포의 소음으로 가득 차 있습니다.

수행 센터에서조차 내적인 고요함은 천천히 진전됩니다. 과학자들은 이런 수준의 고요함은 잠에 떨어지지 꿈 없는 수면 또는 깊은 수면에 도달할 때 일어난다고 합니다. 그때, 그 장소에서는 왜 그렇게 고요할까요? 왜냐하면 소음의 거대한 생산자, 문제 덩어리, '나'가 거기에 없기 때문입니다. 그래서 자고 일어나면 생쾌한 느낌을 갖는 것입니다.

우리 모두 깨어있는 동안 고요함에 들어갈 수 있는 능력이 있습니다. 명상은 우리를 그 깨어있음의 장소로 데려다주기 위해 필요합니다. 아마도 우리는 명상을 본래 가지고 있는 깨어있음을 회복하게 하는 과정이라고 불려야 할 것입니다.

어떻게 살아야 하는가를 배우려면 고요한 마음에 대해 알아야 합니다. 이것이 바로 불교에서 말하는 지혜입니다. 무엇이라고 이름 붙이기가 불가능하지만, 불교의 각 전통들은 이런 상태를 지칭하는 많은 명칭들을 갖고 있습니다. 고요함, 본래면목, 진정한 본성, 불성, 본래의 성성함, 깨달음 등입니다. 완전하게 깨달은 상태를 위대한 고요(great silence)라고 부르기도 합니다. 다시 한 번 말하지만 고요한 마음을 표현하는 데 충분한 단어가 없습니다. 나는 종종 '살에서 드러나는 고요'라고 표현합니다. 단순히 고요한 마음이 수행 센터에만 한정되어 있지 않다는 것을 표현해 주기 때문입니다. 고요한 마음이 수행센터에서만 아니라 세상에 드러날 때 제대로 만개될 수 있습니다.

정리=박익을 기자 pak502482@hyunbul.com

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

## 사단법인 대한불교 응공조계종

### 종정 법운

#### 제10기 영남전통범음·범패 교육과정 수강생

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

- 교육기간 및 과정**
  - 가. 초급과정(2개월) ■ 승주: 도량석, 종승 ■ 예경: 칠정례, 오분향례, 각단 예불
  - 나. 중급과정(4개월) ■ 시련, 삼신이운(괘불이운), 대령, 관육, 옹호계(산중법주 39위, 104위), 당일천도, 49재, 지장청, 시시식, 관음의식, 상왕영반, 화엄시식, 구병시식, 불승편
  - 다. 고급과정(6개월) ■ 바라춤: 천수바라, 사다리나바라, 화의제바라 ■ 나비춤: 오공양, 유원승, 요잡작법
- 강 주:** 석범은 스님
- 개 강** ■ 2016년 4월 7일 목요일 / 매주 목요일 (수시모집) ■ 수업시간: 초급과정: 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시 / 중급·고급과정: 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시
- 입학자격:** 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능
- 수 강 료:** 교육비 10만원 (교재비 별도)
- 제출서류:** 입학원서 1부(본 총무원에서 교부)
- 계좌입금처:** 경북 칠곡군 악목면 북성9길 28(북성리 1095) 대한불교응공조계종 총본산 총무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원
- 접수기간:** 상시모집
- 문의처:** 010-3544-2605 TEL 054) 974-2605 FAX 054) 974-2705

### 영남전통 범음·범패 교육원

## 한국 최초!! 내손 안의 육임

이제 운세를 휴대전화와 휴대용 PC로 손쉽게 손안에서 해결되는 새로운 비법의 육임 운명법(사주, 개운법포함), 명궁법, 신수법, 시간법을 각자의 생년월시만 넣으면 8640 페이지로 명쾌하게 해결할 수 있다.

지금까지는 운명을 알아 맞추는 형식이었던 육임 운명법은 운명의 법칙대로 살아야 절시는 법으로 만든 비술이다.

- 시간법도 각각 寿命(년명)을 대입하여 풀이하는 국내 최초의 비술이며 휴대전화 앱으로 볼 수 있는 국내최초로 만든 손 안의 운세이다.
- 육임은 대운법 뿐만 아니라 세운으로 각자의 운명을 어떻게 살아야 맞게 사는지를 자연법칙에 맞추어 만든 비술이다.
- 인연이 가장 중요하고 직업이 중요하다. 만법이 자연에 순응하여 살듯이 인간도 자연법칙에 맞추어 살아야만 세상을 이기고 행복한 삶을 사는 법이다.
- 육임 운명법은 자연법칙에 맞는 인연과 직업을 명확히 알고 살도록 만든 최초의 비술이다.

■ 가 액 : 600만원 (모바일 / PC 버전 : 내손 안의 육임 보는법 무료로 강좌 해 드립니다.)  
 ■ 육임강좌 수강생 모집 : 수강료 300만원 ■ 육임이 보인다. 공법 저 / 4x6배판 / 정가 70,000원  
 ■ 강좌문의 : 공법학당 010-4471-6410 ■ 구입문의 : 관음출판사 02-921-8434