

호흡이 주는 선물

래리 로젠버그 · 로라 짐머만(명상 지도자)

(5) 일상에서의 호흡 명상

“사는 동안 항상 깨어있으라”

명상의 일상화

지금까지 수행 센터에서 견고, 머물고, 앉고, 누울 때 집중을 하며 깨어있는 수행법에 대해 이야기했습니다. 그러나 수행센터에서 보내는 시간은 삶의 아주 일부분에 불과합니다. 결국은 앉은 자리에서 일어나 당신을 기다리고 있는 것들을 만나야 합니다. 그것은 ‘말 그대로’ 수행센터 이외의 나머지 시간입니다. 아이를 키우고, 수업을 듣고, 여행을 하고, 늦게까지 일합니다. 성공과 실패를 알게 되고, 관계를 맺고 끊습니다. 평소 건강하다가 갑작스러운 병으로 괴로워하기도 합니다. 지금 여기를 채우고 있는 삶을 떠난 것은 아무것도 없습니다. 정말 아무것도 없습니다.

그렇다면 지금까지 배운 명상이 일상의 삶에서도 도움이 될까? 의문들이 들 것입니다.

물론 그 답은 “그렇습니다.”입니다. 우리가 어디에 있든 깨어있기와 통찰은 진전될 수 있습니다. 버스를 타는 것에서 전화 응대, 인터넷으로 국제회의를 주재하는 중에도 가능합니다. 당신이 어디에 있는가는 문제가 되지 않습니다. 오히려 당신이 여전히 수행을 하려는 마음이 있는가가 더 중요합니다. 그렇다면 왜 수행센터에 가야할까? 왜 매일 일부러 시간을 내서 고요하게 앉아 호흡을 알아차리고 선택하지 않고 깨어있기 수행을 해야 할까?

수행 센터에서 배운 것이 일상에 어떻게 미칠 수 있는지에 대해서 내가 경험한 조동종의 가르침을 위빠사나 수행자의 눈으로 보며 설명하겠습니다. 나의 스승 중 한 분인 카타키리 선사 사가 수년 전 나에게 가르쳐 주신 것으로 일본 조동종의 위대한 선사인 도겐 스님의 ‘요리의 교훈’이라고 일컬어지는 일화입니다.

도겐 스님이 젊었을 때 일본에서 배운 것에 만족할 수 없어서 참선을 배우기 위해 중국으로 떠났습니다. 배가 항구에 도착했을 때 도겐 스님은 나이 든 중국 스님 한 분을 보았습니다. 노스님은 일본산 버섯을 사기 위해 항구에 왔던 것입니다. 노스님이 선장과 하는 이야기를 들으면서 도겐 스님은 그가 비범한 사람이라는 것을 알았습니다.

도겐 스님은 그가 텐조, 즉 사원의 주방장이라는 것을 금방 알아챘습니다. 중국의 사원에서 음식 구입과 준비는 대단히 힘든 일인 반면 상당히 숙련된 기술이 필요했습니다. 텐조가 원숙한 수행승이라는 것은 분명했습니다. 도겐 스님은 노

스님에게 다가가서 물었습니다.

“제가 스님께 식사와 차를 대접해도 될까요? 불법의 미묘한 점들에 대해 서로 이야기해보시죠.”

“아니요. 그럴 시간이 없어요. 일본산 버섯만 사서 얼른 절로 돌아가야 합니다. 곧 있을 축제일을 맞아 스님들을 기쁘게 해 주는 특별한 음식을 준비 중이거든요.”

실망한 도겐 스님은 말했습니다.

“아, 그러지 마세요. 꼭 그럴 필요는 없잖아요. 잠깐 앉아서 나와 법에 대해 이야기할 수 없을까요?”

그 안에 담긴 뜻을 말하자면, “당신은 나와 법을 나눌 기회가 생겼습니다. 그래도 절로 돌아가서 요리나 하겠다는 것인가?”라는 것이었습니다.

결국 노스님은 다음과 같이 말하면서 떠나버렸습니다.

“법을 제대로 이해하지 못했군요. 실마리를 잡지 못했어.”

도겐 스님은 우리 대부분이 그러듯이 ‘법(다르마)’이라고 부르는 것과 보통 ‘일상생활’이라고 부르는 것을 분리해서 생각하고 있습니다. 도겐 스님이 주방장 스님에게 배운 것은 수행과 생활이 다르지 않고 같다는 것입니다.

이처럼 붓다의 초기 가르침은 수행과 삶은 하나라는 것입니다. 경전에서는 붓다의 간단한 설법이 반복해서 나옵니다. “견고, 머물고, 앉고, 누는 행위좌에서 항상 마음을 깨어있으라.” 붓다는 삶을 살아가는 동안 항상 깨어있으라고 말합니다. 내가 말하고자 하는 것도 이런 생각의 연장이거나 그 생각을 더 확장하는 것입니다.



는 어떤 이름의 불교이든 모든 것에 앞서 단지 삶이 있을 뿐입니다. 그 삶이 여러 다양한 형태로 드러나고 있을 뿐입니다. 이런 다양한 형태들은 훌륭한 사람들이 만든 것입니다. 이것들은 모든 사람들이 불필요한 고통을 겪지 않도록 도와줍니다. 어떤 특정한 것이 유용한가요? 그것이 특별한가요? 그렇습니다. 그러나 그것은 또한 특별하지 않습니다. 그것은 사람들의 이해와 섬세함이 깊어지도록 도와주는 소중한 수행 방법과 제도들입니다.

동시에 그런 명상이나 안거수행은 디즈니랜드가 아니라는 것을 기억하십시오. 거기에는 또한 도전이 있습니다. 수행 환경에는 수행자가 해야 하는 일과 수행자의 식사가 있습니다. 그리고 고요하면서도 사람으로 가득 찬 방들이 있습니다. 그러나 마음의 특별한 측면을 개발하는데 도움이 되는 특별한 방식으로 정리된 세상입니다. 수천 년 동안 수행자들은 안거 수행이나 집중 수행에서 마음의 특별한 측면이 더 잘 개발된다는 것을 알고 있었습니다.

나는 명상 수행의 삶을 아주 깊이 평가합니다. 나는 좌선을 좋아하고 수많은 세월 동안 좌선 수행을 했습니다. 좌선을 하면 마음이 편안해지고 통찰과 자비심이 늘어납니다. 이런 점에서 명상이 주는 선물은 특별합니다. 좌선과 사람에게 빠지면 평온해지면서 평화와 기쁨을 경험합니다. 아직 충분히 맛보지 못했다면 꼭 해보시기를 바랍니다. 특별한 사람만이 할 수 있는 것은 아닙니다. 그러나 일단 경험하고 나면 거기에 매달리고 그것을

수행과 일상, 다른 것 아나 모든 것 앞서 삶이 있을 뿐 일상에 집중 못해 괴로운 것 행동마다 깊은 관계 맺을 것

모든 삶 위에 놓는 경향을 보입니다. 어떤 경우 강박적인 모습을 보이기도 합니다. ‘수행’의 모든 것이라고 생각합니다. 많은 사람들이 오랜 시간 동안 안거 수행을 하면서 초기 3개월의 안거 기간 동안은 그 시간이 너무나 소중한 가치 있다는 것을 압니다. 그러나 나머지 9개월은 다음 3개월의 수행을 위해 돈을 버는 시간일 뿐입니다. 계속 이어지는 안거 수행의 완수는 마치 전쟁에서 훈장을 타는 것과 같습니다.

안거 이후 흔히 일어나는 일들을 살펴봅시다. 아마도 수행하는 동안 당신은 아주 훌륭한 사마디 상태에 도달했을 것입니다. 들숨, 날숨, 마음이 편안해지고 집류를 사랑합니다. 그리고 운전하고 집으로 향합니다. 오는 도중 차의 속도는 올라가지만, 당신이 애써 얻은 사마디는 내려갑니다. 주유소에 차를 멈추고 휴대 전화를 확인합니다. 어머니의 주치의로부터 온 예기치 않았던 문자와 이웃 사람의 화난 이메일이 마음의 스크린에 떠오릅니다. 사마디는 사라지고, 사라진 사마디에 당신은 실망합니다. 의심이 생기고, 마감일과 스트레스로 가득 찬 두려운 날들이 앞에 놓이게 됩니다. 이런 상태를

마음챙김하면서 머무를 수 있다면 당신은 수행의 길에 굳건히 서 있는 것입니다. 실망도 삶의 일부가 아니겠습니까? 그러나 이런 마음챙김이 없다면 수행센터의 명상과 일상 삶에 대해 절망하기 시작할지도 모릅니다.

지금도 가장 의미 있게

전 시대와 문화를 통틀어서 대개 인간은 주어진 일이나 활동에 집중하지 못하고 산만해지는 것 때문에 고통을 받습니다. 이런 현상은 특히 우리 시대에 더 지독하게 보입니다. 갈수록 번잡해져 가는 세상에서 당신이 어느 순간 지루해지면 그 지루함에서 벗어나기 위해 심심풀이를 필요로 합니다. 그것은 마치 CNN 뉴스를 보고 있는 것과 같습니다. 나도 종종 그러지만, 그것은 또 다른 고통의 일종입니다. 그 채널에서 메인 뉴스를 보고 있는 동안 오른쪽 위 코너에 군 장성이 나타나서 말을 하면 나는 또 그것을 봅니다. 그 장성에 싫증이 나면 아래 자막에 눈길이 갑니다. 그 자막은 메인 뉴스나 그 장성과는 아무 관련이 없습니다. 아래 자막에 흥미를 느끼는 순간, 바로 광고가 자막을 끊어 버립니다. 그것이 계속해서 반복됩니다.

우리 시대가 요리의 교훈을 일러준 주방장 스님과 도겐 스님을 필요로 한다는 것이 이상한 일일까요? 우리들은 그들이 절실하게 필요합니다.

‘요리의 교훈’은 지속적인 산만함의 문제를 해결하는 데 도움을 줍니다. 요리사에게 자신의 눈을 돌보듯이 그듯,

냄비 그리고 요리 재료에 신경을 쓰라고 가르칩니다. 이 가르침은 행동 하나하나에 깊은 관계를 맺도록 노력하라는 뜻입니다. 당신의 모든 감각을 총동원해서 자신을 헌신하라는 것입니다. 그것은 요리하는 일일 수도 있고 정원에서 잡초를 뽑는 일일 수도 있습니다. 동료에게 귀 기울이는 일이기도 하고, 어린 아이를 안아주는 일이기도 합니다. 신발 끈을 매는 일이 될 수도 있습니다. 신발 끈을 묶는데 특별한 것은 없습니다. 그러나 이런 단순한 행동조차에도 온전한 마음을 들인다는 것은 당신 삶에 대한 존중감을 보여주는 것입니다.

호흡 알아차림은 일상생활을 하면서 간과하기 쉬운 순간에 충분히 주의 집중을 할 수 있도록 도와주는 하나의 방법입니다. 일상생활을 통해서 수행하게 되면 작고 단순한 활동들을 의미 있는 기회로 변화시킵니다. 이렇게 하면 마음은 집중되고, 평온해지고, 그리고 깨어있게 됩니다. 빨간 신호등에 멈춰 서서 약 10초 내지 15초 동안 자동차의 라디오를 끄는 대신 그곳에 머무르면서 단지 호흡을 느끼십시오. 식당에 가서도 식사를 하기 전에 접시 위의 음식을 그냥 단순히 알아차리세요. 샌드위치를 보고 호흡을 거기에 맞추고, 샌드위치를 집어서 입에 넣으면서 호흡과 샌드위치를 알아차릴 수 있습니다.

승강기를 기다리면서 호흡을 느끼십시오. 공원에 앉아서 호흡을 알아차리며 자연과 하나가 되어 보세요. 의사를 기다리면서 접시를 집어 들거나 이메일을 보내는 대신 당신의 차체가 될 때까지 호흡과 함께 머무십시오. 인내는 불교 가르침에서 심바라밀 중 하나입니다. 대기하는 동안 호흡을 이용해 불안을 잠재우거나 또는 인내하지 못함을 바로 보아 인내심 있는 환자가 되도록 하십시오.

호흡은 ‘숙제’가 아닙니다. 설거지를 하는 동안 마음을 챙겨 호흡하는 것을 잊었다고 해서 자신을 질책하거나 당신의 삶에 고통을 더 가지 마십시오! 사람마다 다르지만 언젠가는 호흡을 알아차리는 기술이 녹아들어 삶의 자연스러운 방식이 될 것입니다. 삶의 마지막 순간까지 모든 일에 집중하고, 섬세한 마음가짐으로 흥미롭게 대하게 될 것입니다. 무엇을 하든 어떤 마음가짐으로 하느냐가 가장 중요합니다.

정리=박익기 기자

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

자연의 향으로 를 켜세요
삼환양초가 함께합니다

※ 국내에 유통되는 모든 불교양초를 구입하실 수 있습니다.

신제품

소이(SOY) 왁스 양초
미국산 LOTUS 향초

· 로터스 양초 특징 :

① 그늘음이 거의 없습니다.
② 대두(콩)에서 추출한 순수식물성입니다.

규격 : 590×18mm
연소시간 : 60~70시간

실외 양초 공장집

일본 직수입

심산자, 란단향, 후리자아, 라일락향, 밀감향

크리스탈 연꽃 받침대, 밀납양초 교체형

법당에서 초공양을 쉽게 올릴 수 있도록 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 손쉽게 양초를 교체할 수 있는 신제품을 개발하였습니다. 밀납양초는 특수 PC컵을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초공양을 올릴 수 있습니다.

상담문의 031) 766-0242 / 팩스 031) 766-0233 소비자 무료전화 : 080-0766-8888 경기도 광주시 오포읍 봉골길 131-14
우청산업 SHC | 삼환종합양초 221133-51-020122 (입금자 : 장경본) www.shcandle.com

능인 로즈마리 능인 라벤더

로즈마리는 향균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 살충제를 겸한 방향제로 널리 사용되고 있는 꽃입니다. 목욕할 때나 거실에서 로즈마리 향을 사용하면 신경을 이완시켜 편안한 기분을 느끼게 해줍니다. 능인향당의 순수 원향 기술을 바탕으로 로즈마리의 특징을 살린 천연향으로, 로마 요법과 방향성의 기능을 지닌 향으로 만들어졌습니다.

라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.

· 각 15,000원 · 규격 : 약 14cm (연소시간 약 45분)
연소시간은 피우시는 환경조건에 따라 달라질 수 있습니다.

능인 계향

능인계향은 진실로 부처님의 은혜에 보답하고자 금강산 유점사에서 전해진 오분향 법제 그대로 기능성 약용향료를 사용하여 재현한 향입니다. 히말라야를 넘어 구해 온 다섯가지의 향목과 꽃으로 법제된 능인계향은 그 절대적인 약성으로 기혈을 편하게 풀어주어 새벽예불에도 밤새 안정된 기운을 흐트리지 않습니다.

· 각 30,000원 (장, 단)
· 규격 : 장 (24.5cm) 약 1시간 10분 / 단 (14cm) 약 45분
연소시간은 피우시는 환경조건에 따라 달라질 수 있습니다.

■ 주문 : 현대불교 헌불샵 02)2004-8216
[농협] 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사