현상 조작 말고 있는 그대로 수행을

명상書 톺아보기

정준영 교수의

'위빠사나 이야기-있는 그대로'

〈6〉 마하시 위빠사나 수행법 총정리



지금까지 마하시의 위빠사나 수행법에 대해 설명했다. 그러나 정리하자면 몇 가지뿐이다. 앉아서 하는 수행은 배의 오르내림을 주시하며 '1차 대상' 으로 한다. 서서 하는 수행은 주시하여 몸을 훑는 것으로 진행하며, 걸으며 하는 수행은 발의 움직임과 느낌을 주시의 1차 대상으로 삼는다. 그리고 누워서 하는 수행 역시 누운 상태에서 배의 오르내림을 1차 대상으로 한다. 그 외에도 수행자는 동작을 통해 자신에게 현저하게 나타나는 몸과 마음의 현상을 주시한다.

수행자가 위의 방법을 통해 1차 대상을 주시하는 중 1차 대상보다 더욱 현저하게 나타나는 어떤 현상이 있다면 그 것을 '2차 대상' 으로 삼고, 1차 대상에 놓였던 주시를 2차 대상으로 옮긴다. 그리고 그 현상이 사라지면 다시 1차 대상으로 돌아와 주시를 지속한다. 그리고 만약 2차 대상이 나타나지 않는 경우는 오직 1차 대상만을 놓치지 않고 계속 주시하면 된다.

정리하자면 간단하다. 저울에 물건을 올려놓았을 때 무게가 무거운 쪽으로 기울 듯이, 몸과 마음에서 여러 가지 현상이 나타날 때 더욱 현저하게 나타나는 강한 현상으로 주시를 기울이면 되는 것이다. 이를테면 밥을 먹고 있는데 사납게 생긴 개가 주변을 어슬렁거린다면, 밥이라는 1차 대상 대신에 사납게 생긴 개라는 2차 대상을 먼저 관찰하여 그 것이 사라진 다음에 다시 밥을 먹는 것으로 비유할 수 있다. 그런데 현저한 것이 무엇인지 구분하기 어렵다면 그때는 굳이 찾아볼 것도 없이 1차 대상으로 돌아오면 된다.

또한 이 수행은 내적통찰, 인사이트(insight)를 기본으로 한다. 따라서 주시의 대상이 외부로 나가서는 안 된다. 외부에서 소리가 들린다면 'OO소리' , 'OO소리' 라고 외적 대상을 주시하는 것이 아니라 듣고 있는 현재의 순간을 '들림, 들림' 이라고 주시하는 것이다. 예를 들어, 수행 중에 음악소리가 들리면 그 음악의 멜로디를 따라가며 알아차리는 것이 아니다. 음악의 선율이나 악기, 가사를 따라가는 것은 외적통찰(outsight)이다. 수행자는 음악자체가 아닌 자신이 '듣고 있음' 을 알아차려야 한다. 어떤 외부 대상이 다가온다 할지라도 내적 주시가 진행되어야 한다. 어떤 형상인지를 구분하는 것이 아니라 '보임' 으로 알아차린다. 어떤 냄새인지를 파악하는 것이 아니라 '맡음' 을 알아차린다.

수행 발전과정에서 주의할 것들

위빠사나 수행의 발전 과정에서 수행자가 주의해야 할 점들을 몇 가지 소개한다. 이미 앞 장을 통해 장애와 관련하여 여러 가지를 설명했지만, 본격적인 수행의 발전 과정에서 좀 더 주의해야 할 부분을 골라 7가지로 살펴본다.

예상하거나 기다려서는 안 된다

몸과 마음의 현상을 주시함에 있어서 나타날 현상을 미리 예상하거나 기다리면 안 된다. 수행자가 배의 움직임을 통하여 '일어남' 이나 '사라짐' 을 주시할 때, 무엇이든지 '일어남' 이 먼저 나타나면 '일어남' 을 '사라짐' 이 먼저 나타나면 '사라짐' 을 주시해야 한다. 만약 사라짐의 주시 이후에 일어남이 나타날 때까지 기다렸다면 '기다림' 이라고 주시해야 한다.

실제의 현상 이전에 나타나는 주시는 대상에 밀착된 주시가 아니라 주시한다는 생각에 불과하다. 항상 지금 이 순간의 것을 주시하도록 노력해야 한다. 이와 관련하여 우리는 수행자에게 다음과 같이 물을 수 있다.

"당신이 망상을 주시하고, 망상의 소멸을 주시한 후에 배의 움직임으로 돌아오면, 배의 일어남부터 주시가 됩니까 아니면 배의 사라짐부터 주시가 됩니까?"

대부분의 수행자는 이러한 질문에 "일어남부터 주시가 됩니다"라고 대답한다. 그 이유는 무엇인가? 수행자는 배를 주시하기 위해 일어남을 기다리고 있거나, 일어남을 인위적으로 만들어 내고 있는 것이다.

이러한 경우의 수행자는 다음과 같이 생각한다.

'망상에 대한 관찰이 끝났으니 이제 배의 움직임을 보자. 자 시작해볼까. 일어남~'

이것은 지금 이 순간의 것도, 자연스러운 현상도 아니며 나타날 현상을 미리 예상하거나 조작하는 경우에 해당된다. 만약 초보 수행자가 힘을 주어 배의 움직임을 조작하고 있는 자신을 발견한다면, 아무 것도 하지 않고 잠시 현재에 머물러 있는 것도 방법이다. 자연스러운 호흡을 찾기까지 오래 걸리지 않을 것이다. 1분도 걸리지 않아 자연스러운 호흡이 살아날 것이다. 그래도 힘이 들어간 것 같다면, 잠시 명칭도 주시도 내려놓고 손을 배에 대고 있는 것도 방법이다. 호흡을 잊고 손에 닿는 감각을 느끼도록 시도해 보는 것이다.

> "몸 · 마음 주시하되 예상하여 반응 금물
>
> 주시대상 조작 행위 수행의 장애요수 되
>
> 희열은 수행 원동력 생멸 관찰이 중요해"

수행 중에 힘을 빼는 것이 힘을 주는 것 보다 어렵다. 긴장과 이완의 균형을 잡기 위해서는 힘을 빼는 연습이 필요하다. 무엇을 예상하거나 기다린다는 것은 조작을 의미한다. 수행자는 현상을 조작하려고 하지 말고 있는 그대로 바라보기 위해 노력해야 한다.

대상 인위적으로 만들어선 안 된다

두 번째 역시 조작과 관련 있다. 주시를 위해 잘 드러날 만한 자극적인 대상을 인위적으로 만들거나 자연스럽게 나타나는 현상을 회피해서도 안 된다. 수행자는 주시할 대상을 잡기 위해 어떤 현상이나 행동을 고의적으로 만들어 내서도 안된다. 구부림을 관찰하기 위해 일부러 구부리는 동작을 하거나 호흡을 인위적으로 만들어서도 안된다. 만약 이런 식으로 현상을 만들어 주시한다면 알아차리기 위해 뭔가 의도하고 기대하는 습관이 생기기 쉽다. 이것은 수행자에게 탐욕을 불러일으키며, 이를 통해서 얻어지는 것은 없다. 또한 조작된 대상을 쉽게 바라보는 맛에 길들여져 정작 실상을 보기 어렵게 된다. 결국 몸과 마음에 힘이 들어가 수행은 점점 어려워 질 수 있다.

마하시 위빠사나 수행에서의 조작적 행위는 초보 수행자를 위해 행선 등에서 조금 천천히 움직이는 정도로 적합하다. 일부러 스트레칭을 한다든지 요가 자세를 취하며 알아차림을 유도하는 것은 권하지 않는다. 스트레칭과 요가가 나쁘다는 것이 아니라 여실지견의 위빠사나와는 분리하여 진행할 것을 권유한다.

수행자에게 통증을 싫어하는 마음 혹은 장애로부터 벗어나고자 하는 마음이 일어날 수 있다. 싫어하는 마음은 성냄을 일으키고 좋아하는 마음은 탐욕을 일으킨다. 수행자가 현재의 경험이 싫어서 무엇인가를 인위적으로 만들어 진행한다면, 그 안에서 새로운 탐욕과 성냄이 성장한다. 결국 수행은 어떤 방법을 사용하느냐가 아니라, 그 수행법에 어떤 마음이 함께하느냐의 문제이다. 수행자는 불편함을 벗어나려 하기보다는 불편함을 수용해야 한다.

수행자에게는 배의 일어남과 사라짐보다 자극, 통증, 가려움, 뜨거움, 차가움 등 더 두드러지는 현상이 나타날 수 있다. 때로는 불안과 초조함이 몰려올 수 있다. 이들은 괴롭고 불편하기에 회피하고 싶은 대상이지만, 수행자는 이러한 현상을 수용하고 있는 그대로 주시해야 한다. 어떤 방법이든 회피하기 위한 방법을 사용했다면 그 현상은 머지않아 다시 만나게 될 것이다. 이것이 바로 지금 이순간의 것을 그대로 바라보는 것이다.

가시달린 아름다운 꽃에 주의하라

희열은 가시달린 아름다운 꽃과 같다. 흔들림, 오싹한 전율, 부드러운 진동, 장시간 전율하는 쾌감, 잔물결과 같은 소름 등의 느낌은 몸과 마음의 견상으로 희열에 의해 일어난다. 수행자는 이러한 희열을 즐기거나 두려워하지 말고 있는 그대로 주시해야 한다. '흔들림' '떨림' '전율' '진동' '소름' 등으로 주시한다. 이름붙이기가 애매할 때는 '앎' 등의 이름으로 그것이 사라질 때까지 주시해야 한다.

특히 희열은 수행자가 즐기거나 빠져들기 쉽기에 가능한 객관적으로 주시해야 한다. 그리고 희열이 사라진 후에는 같은 현상이 다시 나타나기를 기대해서도 안 된다. 희열은 수행자에 따라 짧게는 몇 초에서 길게는 며칠, 몇 주에 걸쳐 다양하게 나타난다.

희열은 수행을 더욱 정진하도록 만드는 원동력임과 동시에 강한 집착을 만든다. 희열을 통해 수행의 지루함을 벗어난 수행자는 마치 중독이 되듯이 희열에 매달린다. 희열이 사라지면 다시 나타나길 바라는 탐욕을 일으킨다. 따라서 짧게 경험한 희열은 잊어버리고 현재의 대상에 충실하면 된다. 길게 경험되는 희열은 억제하지 말고 소멸할 때까지 주시하여 그 소멸을 분명히 관찰하는 것이 중요하다. 수행자는 희열의 실제 모습과 소멸을 분명히 알아야지만 집착하지 않는다.

간혹 단체수행 중에 희열이 일어나면 주변을 의식하기에 스스로 억제하거나, 지도자에 의해 제지당하는 경우가 있다. 하지만 희열은 희열 자체가 여실히 보일 때까지 충분한 시간을 가지고 알아차리는 것이 중요하다. 희열이 제멋대로 춤추게 놔두어야 한다. 때로는 희열이 지겨우질때까지 함께해야 희열의 속성을 알 수 있다. 그 속성을 알면 다시는 집착할 대상이 아니라는 사실을 알게 된다. 수행자는 부끄러워하거나 두려워 할 필요가 없다. 수행자에게 맞는 시기가 되어 나타난 것이니 수용하고 바라보면 된다. 묵묵히 주시하기를 반복하면 머지않아 객관적으로 응시하는 힘을 가지게 된다.

이들은 아름다운 꽃처럼 수행자를 기쁘게 하지만, 이들을 쥐려고 하는 순간 독한 가시에 찔리게 될 것이다. 〈끝〉

세계 붓다 평화 봉사상

살아있는 관세음보살과 보현보살의 화신을 찾습니다

2020년 한국과 세계 불교를 이끄는 리더, 세계와 한국을 빛낸 자랑스러운 인물

불기 2564년은 중국 우환에서부터 전파된 코비드19바이러스로 대한민국 국민을 비롯하여 지구촌 전체가 고통을 받고, 세계 경제에도 막대한 타격을 주는 액난을 맞이했습니다. 이 고통과 아픔을 함께 나누는 곳에는 대한민국을 이끄는 지도자라 칭 하는 분들의 모습이 많이 보이지 않아 아쉬웠습니다. 이제는 대한민국이 하나가 되어 서로를 신뢰, 존중하고 화합, 단결하는 절실한 시기인 것 같습니다. 불평불만 보다는 매사 긍정적이고, 불신보다는 화합의 포용과 미소로 함께 나누는 사회를 누가 만들어 주는 것이 아니라 국민 스스로 만들어 나아가야 한다고 생각합니다.

본 협회에서는 살아있는 관세음보살과 보현보살의 화신을 찾습니다. 이름도 富도 名譽도 없지만 때 묻지 않은 순수한 수행자로 먹물 옷이 부끄럽지 않게 봉사와 헌신으로 고통 받는 지구촌 중생들에 지팡이가 되고 따뜻한 손길이 되어 주시는 불제자들을 발굴하여 세상에 그들의 아름다운 선행을 알리고 함께 동참하는 계기를 갖고자 합니다. 수천마디의 말보다 몸소 실천하는 부처님께 부끄럽지 않는 행원으로 세상에 알려지지 않았으며 주위 모르게 고통 받는 중생들에게 희망과 미소를 안겨주는 살아있는 관세음보살을 찾아 세상 모든 분들의 감사와 찬사의 박수를 보내는 자리를 마련하고자 합니다. 불교인이라면 누구나 추천 가능합니다. 많은 분들의 추천을 기다립니다.

◈◈ 제출서류 및 안내 ◈◈

제출서류 추천서와 자기소개서1통, 이력서 1통, 사진 1매 내외 ※ 본 협회에서 현장 심사를 거쳐 최종 심사 후 개별 통지해드립니다.
자 격 승가 및 재가자로 불심이 돈독한 분
접 수 일 2020년 9월 30일(수) 까지
제 출 처 (우)03158 서울시 종로구 삼봉로 68(청진동6번지 신영빌딩303호)
TEL 02-733-5665 / H·P 010-5229-6061 moktakno1@hanmail.net
시 상 식 2020년 12월 16일(수) 수상자 200명 훈장(메달)과 수훈패
장 소 백범김구기념관 (서울 용산구 임정로 26)
총 회 장 미얀마연방정부승가회 회장(세계불교도들의법왕)우꾸마라종정큰스님
총부회장 불교수호협회회장 및 세계불교법왕청 사무국장 우킨쉐이
회 장 목탁 대승정
대회장, 총괄 공동본부장 혜정 · 진성, 조직 본부장, 심사 공동위원장 심오 · 현담, 의전 본부장,
의전1원장 김재은, 의전2원장 이정희
심사위원 승가심사위원 혜정, 진성, 도광, 심오, 현담, 법운, 송운, 혜광, 상운, 대공, 대도, 백련
재가자심사위원 김재은, 고동욱회장, 명지민, 박정의회장, 이정희, 정영숙, 상미옥, 양미애, 윤서영, 최연호,
김명옥, 김영춘, 모미숙, 송윤서, 박정하, 이은송, 이양순

※ 초청장을 지참한 VIP만 입장할 수 있습니다. (전원 지정 좌석제 실시) ※ 초청자 명단에 없이 격려차 참석하신 분들은 정중히 행사장 입장 사절합니다.

추천된 대상 시상자들에게 서류 접수비 및 후원금을 일체 받지 않습니다.
모든 비용은 본 협회에서 전액 부담합니다.

주최 및 주관 국제붓다 평화 자비봉사단, 대한민국 나라사랑 협의회, 종교법인 세계불교법왕청, 종교법인 국제불교지도자협회, 종교법인 국제선불교조계종, 외교법인 한국-미얀마 친선교류협회, Republic of the Union of Myanmar, 한국주재 미얀마 문화원 & 미얀마관광청 한국대표부, 미얀마 코리아 종합기술대학교 (양곤 흘라잉따야 구쑤빠웅용 동네따까마-14번지)
협 찬 현대불교신문사