마하시 수행 시작 '배 움직임' 관조

명상書 톺아보기

정준영 교수의

'위빠사나 이야기-있는 그대로'

〈3〉 위빠사나 수행의 시작



불교수행의 대명사, 마하시 위빠사나

위빠사나라고 하면 마하시를 떠올릴 만큼 마하시 위빠사나는 위빠사나 수행의 대명사이다. 학승이자 수행승으로 뛰어난 능력을 지녔던 마하시 사야도의 역량이 고스란히 담겨있는 마하시 수행법은 오랜 전통의 불교수행을 현대적으로 재해석한 수행법이다. 붓다의 가르침과 〈청정도론〉을 기준으로 기존의 상좌부 수행전통을 고수하고자 노력했으며, 분리와 분석이라는 전통적 사고를 활용하여 몸을 시작으로 마음까지 관찰하고자 만들어진 수행법이다.

마하시 위빠사나에서는 장애를 극복하기 위해서 수용과 직면하는 방법을 활용한다. 또한 수행의 시작에서 명칭을 붙여서 주시의 능력을 키우는 방법은 초보자의 집중을 돕기 위해 사마타적 요소를 가져온 마하시 사야도의 배려로 보인다. 간혹 배를 보는 수행이라 제한하여 설명하는 경우도 있는데 본 수행법을 이해하지 못한 평가로 보인다. 마하시 사야도의 뛰어난 역량과 불교문화부흥운동이라는 사회적 환경이 함께 어울려 불교수행문화의 꽃을 피운 수행법이라 볼 수 있다.

미얀마 수도 양곤에 위치한 마하시 수행센터는 세계적인 위빠사나 수행처이다. 1997년 필자가 처음 방문한 이후 지금까지 많은 변화가 있었지만 여전히 많은 수행자가 찾는 상좌부불교수행의 메카이다. 현지인은 물론 전 세계에서 찾아오는 수행자들로 수행의 열기를 느낄 수 있으며, 불교수행이 전 세계에 얼마나 많은 영향을 미치고 있는지 새삼 확인할 수 있는 곳이기도 하다.

마하시 수행센터는 마하시 사야도를 초대법사로 모시고 '붓다 사사나 녹가하 협회(BSNO)'와 정부의 지원에 의해 1950년 설립됐다. 2만 5천여 평의 대지 위에 수행홀, 식당, 숙소, 법당, 기념관 등 100여 채의 다양한 건물이 있어 3000여 명의 수행자들이 머무를 수 있다. 한번은 미얀마의 설날인 띤잔 기간에 마하시 수행센터에 방문했는데, 4000여 명의 수행자들이 입실해 센터는 온통 수행자들로 가득했다.

마하시 위빠사나 수행센터는 수행자들을 위해 전폭적인 지원을 아끼지 않고 있다. 특히 집중 수행을 위해 센터에 머물 경우, 숙소 뿐만 아니라 식사, 생필품 등을 제공한다. 전 세계에서 몰려드는 수행자들이 수행에만 전념할 수 있도록 체계적인 수행지도 프로그램도 갖추고 있다. 또한 효과적인 교육을 위해 첨단시설을 늘리고 있다. 올해 센터를 방문했을 때에는 천장형 에어컨이 설치된 대형 강당에 시청각실과 강의실까지 갖추고 있었다.

마하시 위빠사나의 특징과 체제

마하시 위빠사나의 수행법은 크게 앉아서 하는 좌선과 걸으면서 하는 행선으로 구분되어 있다. 좌선은 호흡을 통한 배의 움직임을 관찰하는 것을 기본으로 한다. 그리고 행선은 걸으며 느껴지는 발목 아래의 느낌을 중심으로 시작하며, 몸의 모든 움직임에 대한 관찰로 확대할 수 있다. 이 두가지 수행법이 수행 일정의 대부분을 차지하고 있다.

수행센터의 프로그램에 의하면 좌선이 9시간, 행선이 7시간으로 통틀어 16시간 정도를 수행에 매진하도록 되어 있다. 하지만 실제의 수행은 여기에서 그치지 않는다. 수행자에게는 어느 특정의 자세 뿐만 아니라 먹고 마시고 입고 눕고 구부리고 대소변을 보고 빨래를 하거나 씻는 등 모든 몸과 마음의 작용이 주시의 대상이 되기 때문이다. 따라서 수행자는 수행홀에서 이뤄지는 정해진 수행 시간 뿐만 아니라 개인처소에 돌아와 쉬는 시간에도 주시를 놓쳐서는 안된다. 수행센터에 있는 동안 오로지 수행에만 전념해야 한다.

마하시 위빠사나 수행센터가 전 세계적으로 사랑을 받는 것은 체계적인 지도 시스템이 한몫을 하고 있다. 수행의 효과를 높이기 위한 체계적인 수행일정, 수행자들이 함께 진행하는 그룹 수행, 수행 후 이어지는 지도자와의 인터뷰, 수행의 방향을 잡아주는 사야도의 법문 등 잘 짜인 프로그램은 수행자들의 수행을 돕는데 큰 힘이 되고 있다.

마하시 위빠사나의 기본수행법

마하시 위빠사나 수행은 크게 5가지로 구분될 수 있다. 앉아서 하는 수행(좌선), 걸으면서 하는 수행(행선), 서서하는 수행(주선), 누워서하는 수행(와선) 그리고 모든 동작을 통한 일상생활에서의 수행(생활선)이다. 수행자는 앉아서 하는 수행과 걸으며 하는 수행을 주로 하고, 서서 하는 수행과 누워서 하는 수행은 보조적으로 한다. 그리고 이러한 과정을 통해 계발된 수행의 힘을 일상생활에 까지 확장시킨다. 그렇다면 이들 수행법은 어떻게 진행해야 하는지 구체적으로 살펴보자.

호흡 통한 배의 관찰 기본
걸으며 발목 아래 집중을
편안한 자세 · 호흡이 중요

앉아서 하는 수행은 모든 수행의 기본이다. 위빠사나 역시 앉아서 하는 수행을 중심으로 진행된다. 앉아서 하는 수행의 핵심은 호흡을 통해 움직이는 배의 느낌을 주시하여 알아차리는 것이다. 배의 움직임이라는 현상과 움직이는 과정에서 느껴지는 모든 것을 놓치지 않고 주시할 수 있도록 노력해야 한다. 이것이 앉아서 하는 수행의 기본이다.

수행처 안에서 앉아서 하는 수행은 1회 1시간을 기본으로 한다. 특별한 경우가 아니라면 1시간을 넘지 않도록 한다. 그런데 1시간을 앉아 있으려면 최대한 몸의 긴장을 초래하지 않는 자세를 유지하는 것이 중요하다. 앉아서 하는 수행의 시작은 바른 자세를 갖추는 것이다. 자세가 불편하면 몸이 긴장하게 되고, 몸이 긴장되면 마음 역시 긴장되어 수행이 힘들어지기 때문이다. 초보 수행자의 경우 앉는 방법, 손의 위치, 앉는 자세, 얼굴과 턱의 위치가 어색하기도 하고 힘들 수도 있다. 하지만 오랜 시간 수행을 이어가려면 기본적인 자세가 중요하기 때문에 처음에 제대로 익히는 것이 좋다.

좌선 자세에서 조용히 눈을 감고 몸을 살펴보면 호흡에 의하여 숨이 들어오고 나가는 것을 알 수 있다. 그리고 이 과정에서 배가 스스로 움직이고 있는 것 역시 알 수 있을 것이다. 숨을 들이쉬면 배가 나오고 숨을 내쉬면 배가 들어간다. 호흡을 통해 움직이는 배의 느낌을 주시하여 알아차리는 것이 앉아서 하는 수행의 핵심이다.

수행자는 배가 나올 때 '일어남'이라고 마음속으로 이름 붙이면서 배의 움직임을 주시하고 배가 들어갈 때 '사라짐'이라고 마음 속으로 이름 붙이면서 배의 움직임을 주시한다.

간혹 좌선을 알리는 소리와 함께 배의 움직임을 주시하려는 수행자가 있는데, 너무 서두를 필요는 없다. 한 시간 동안 좌선을 하는데, 몇 분 더 빨리 시작한다고 좋은 결과를 낳는 것도 아니다. 오히려 잘하려는 욕심에 수행이 힘들어 질 수 있다. 따라서 좌선이 시작되면 몸이 긴장되지 않았는지, 마음이 조급하지는 않은지 살피며 몸과 마음을 충분히 이완시킨다. 그런 다음 배의 움직임으로 마음을 보내도 늦지 않다.

만약 배의 움직임이 명확하게 느껴지지 않을 때는 손바닥을 배에 가볍게 대고 주시한다. 그러면 호흡의 드나듦에 따라 오르내리는 배의 움직임이 손바닥을 통하여 분명하게 전달될 것이다. 어느정도 배의 움직임이 명확해지면 손은 다시 원위치에 놓는다.

이 때 수행자가 배의 움직임을 분명히 느끼기 위해 힘을 주거나 호흡을 조작해서는 안 된다. 너무 빠르게 하거나 느리게, 혹은 너무 강하게 하거나 약하게 하면 몸에 무리가 온다. 가슴이 답답해지거나 어지러움 등 여러 가지 부담을 느낄 뿐만 아니라 쉽게 피곤해 질 수 있다.

여기에서 잊지 말아야 할 것이 있다. 배의 움직임을 주시한다고 해서 단전 호흡이나 복식 호흡을 하는 것이 아니다. 처음에는 쉽지 않겠지만 호흡을 인위적으로 만들지 않아야 한다. 길면 긴대로 짧으면 짧은대로 숨이 쉬어지는대로 자연스럽게 호흡하는 것이 중요하다

혹시 배에 힘이 들어가고 가슴이 답답해지면 주시를 잠시 멈추고 자연스러운 호흡이 일어나고 사라질 때까지 기다려보는 것도 방법이다. 손을 배에 갖다 대는 것도 방법이 될 수 있다. 자연스러운 호흡으로 인해 배의 움직임이 일어나고 사라지면 다시 주시를 가동한다.

이러한 과정의 반복을 통해 수행자는 움직임의 실제모습에 가까이 다가갈 수 있다. 배의 움직임이라는 현상과 움직이는 과정에서 느껴지는 모든 것을 놓치지 않고 주시할 수 있도록 노력해야 한다. 이것이 앉아서 하는 수행의 기본이다.

주시와 주시의 대상

어떤 수행자는 배보다 코를 통해 호흡이 느껴진다고 말하기도 한다. 물론 코를 통해 들숨과 날숨을 주시하는 것은 불교의 전통 수행법이다. 이는 수행자의 집중력을 발전시키고 고요함을 이루는 데 뛰어난 방법이다. 하지만 본 수행에서 중요한 것은 가능한 많은 느낌을 주시하여 알아차리는 것이다. 따라서 제한된 코의 영역보다는 배가 효과적이라고 볼 수 있다.

코를 통해 호흡에 집중하는 방법이 익숙한 사람은 배의 움직임을 관찰하는 것이 불편할지 모르지만 시도해 보기를 권한다. 머지않아 몸의 부위에 상관없이 기존에 발전시킨 집중력이 효과를 발휘할 것이다. 만약 배를 대상으로 하는 것이 어렵다면 코 주변을 통해 얻은 집중력으로 배의 움직임을 본다고 생각해 보는 것도 방법이다. 코를 통한 집중으로 몸이 고요해지면 주시의 대상을 배로 내려보는 것도 방법이다. 수행의 시작에서 코냐 배냐는 민감한 위치지만 결국 수행자에게 필요한 것은 주시와 집중의 힘이다.

호흡을 통한 배의 움직임을 관찰하는 방법은 마하시만의 독특한 방법이다. 마하시는 이 좌선의 기본자리를 호흡 자체보다는 사대의 관찰 중에 풍대에 주시하는 방법이라 설명하기도 한다. 풍대는 움직임과 힘을 의미한다. 수행자는 호흡으로 배의 팽창과 수축이라는 움직임을 경험할 수 있다. 풍대에는 상승하는 바람과 하강하는 바람이 있다. 그리고 호흡도 풍대의 일부이기에 결국 마하시의 기본자리는 입출식념과 사대 수행의 복합적 위치라고 볼 수 있다. 배라고 하는 위치는 독특하나 풍대는 불교수행의 전통에서 벗어나는 대상이 아니다. 결과적으로 오늘날의 많은 수행처들이 이 방법을 선호하고 있다. 배의 움직임을 주시하는 방법은 새로운 위빠사나의 전통으로 자리를 잡았다.

호라지좃(天門冬)과 회화實의 관한 보고서

이 나라 중생구제와 불국정토를 위해 애쓰시는 스님들과 법사님, 보살님들!
그리고 "한소식" 만을 위해 토굴에서 정진하시는 이판, 사판 스님들께 문안드립니다!
드리는 말씀은 산좋고 물좋고 공기좋고 정자까지 좋았던 이나라 금수강산에 소리없는 암살자들이 우리 백성들에게 조용히 침투하고 있습니다! (지구온난화, 황사, 미세먼지, 변종바이러스, 배기가스, 온실가스, 매연, 생활공해, 흡연, 초그을음, 향연기)등이 우리 인체에 살며시 스며들고 있습니다!
나도 모르게 피해를 당하고 있는 현실에서 과연 개인들의 방어전략은 갖춰져 있는가?
한마디로 무방비 상태입니다. 그렇다면 방어대책과 척살대책은 무엇인가?
환경이 우리에게 병을 줬다면 반드시 치료되는 명약도 준다! 다만 우리가 찾지 못했을 뿐이다!
하여! 이런 암살자들에게 막강한 타격을 주는 신무기가 개발되었다.
개발자 林大業은 20년간 엄청난 좌절과 실패, 시간적, 경제적 손실을 감수하면서 연구개발하여 지구상에서 창궐하는 각종 바이러스, 폐질환, 호흡기 질환에 탁월한 효능 효과를 간직한 "천문동"과 "회화열매"에 함유된 치유물질과 놀라운 "필" 성분을 발견하여 2019年 제품화 하는데 성공하여 철저한 품질검사와 실험을 거쳐 인증을 받은 후 국내최초로 丸을 제조하여 첫선을 보이게 되었습니다! 천문동+회화열매의 성분, 효능, 효과는 지면으로 다 설명할 수 없으니 H.P로 전화하거나 인터넷으로 검색하시면 상세한 정보를 알 수 있으니 생략하며, 인체 내 호흡기 질환, 폐질환, 기침, 가래, 천식 기관지, 갑상선, 성대보호 등의 탁월한 효능이 있음을 확신하며, **직접 체험해 보고 싶은 희망자 선착순 100명에게 체험확인을 드리고자 10日분 50g을 무료배송해 드릴것이니 직접 주문하시고 전화주십시오!**
성심성의껏 시원한 답변을 드리겠습니다! 아무 부담 갖지 마세요. 제품에 자신이 있으니 그냥 드리는 겁니다. 섭취후 선택과 판단은 그때 하십시오!
부디 건강하시고 행복한 삶을 누리십시오.
나무석가모니불. 나무관세음보살. 나무지장보살! 마하살.

호산헬시코리아 대표 林大業 배상



천문동(天門冬)

호산 헬시코리아 www.hosanhealty.com TEL. 031-912-7112 HP. 010-2255-1358(직)

※고객님의 주소를 문자로 보내주세요. 010-7159-5737