마음을 다스리는 12가지 명상

강명희

〈12〉 11문–수식관

# 들숨 · 날숨으로 몸 상태 읽는다



수식관은 한자로 하면 셈 수(數), 숨 쉴 식(息), 관찰할 관(觀)을 씁니다. 뒤로 갈수록 중요해요. 수보다는 식이, 식보다는 관이 중요하지요. 관찰은 우리 마음을 두루 살펴보는 것이거든요. 숨을 쉴 때 들어오는 숨이 있고 나오는 숨이 있어요. 이 들숨과 날숨을 잘 관찰하는 게 수식관입니다. 숨이 들어오는 것은 산스크리트어로 '아나' 입니다. 숨이 나가는 것은 '빠나' 라고 해요. 합쳐서 '아나빠나' 라고 하지요. 그냥 숨이 들어왔다 나갔다 하는 것만 계속 관찰하면 끝납니다. 다른 방법이 없어요. 왜 숫자를 붙이냐면, 관찰이 쉽지 않아서입니다. 잘 안 되니까 잘되게 하는 방법이 뭘까 궁리하다가 숨에 숫자를 붙였더니 잘 되었답니다. 들어오는 숨에 하나, 나가는 숨에 둘 이렇게 수를 붙이니까 사람들이 그것을 놓치지 않고 잘 관찰했어요. 그래서 숨의 숫자를 세는 수식관이 발달했지요. 사실 수식관은 숨만 관찰하면 됩니다.

옛날에 부처님이 숨 관찰하는 방법에 대해 설했습니다. 그 내용을 보면 쉬워요. "들어오는 숨을 알고 나가는 숨을 알고, 숨이 들어왔는데 짧으면 짧다는 걸 알고, 길면 길다는 걸 알고, 숨이 돌면 도는 걸 알고, 숨이 막히면 막힘을 아는 것이다." 별거 없습니다. 그러다 보면 지혜가 트이지요.

보통 숨을 잘 쉬고 있다고 생각하지만, 숨을 잘 쉬고 있지는 않아요. 숨을 마셨다가 내쉴 때는 숨이 모세혈관 끝까지 다 퍼져야 합니다. 몸이 막혀 있으면 숨이 안 퍼져요. 수술한 환자들이 숨 마시고 내쉬면서 관찰하면 어디가 막혀 있는지 알게 됩니다. 수술하면서 연결 고리들을 다 끊어놨기 때문에 막힌 게 느껴져요. 그럼 그것만 따라가세요. '숨을 잘 따라가겠다. 내 마음대로 하지 않고 숨 마음대로 하겠다.' 이렇게 결심하세요.

숨의 숫자를 잘 세고, 숨을 잘 따라가는 것, 이 두 가지가 핵심입니다. 이것만 잘하면 수식관이 뭔지는 알 수 있어요. 숨 쉬는 방법은 가슴으로 쉬는 흉식호흡, 배로 쉬는 복식호흡이 있습니다. 복식이 태초부터 인간의 호흡법이지요. 뱃속에 있을 때 배로 숨을 쉬라고 엄마가 가르쳐줍니다. 애기들은 복식호흡을 하는데, 크면 이게 잘 안 됩니다. 안 좋은 음식 먹고 폭식하고 스트레스 많이 받고 자는 시간 불규칙하면 스트레스가 위로 올라와서 흉식호흡을 합니다. 복식호흡을 통해서 수식관을 하면 건강이 좋아지면서 마음을 보는 데도 유리해요.

자, 앉는 자세부터 하겠습니다. 여자는 오른쪽 다리 올려놓고, 남자는 왼쪽 다리 올려놓습니다. 발은 다리 사이에 끼우세요. 허리가 똑바로 섰는지 확인하고, 어깨 긴장 풀고 턱을 살짝 당기고 눈을 감습니다. 팔은 편한 자세로 내려뜨리세요.

숨 마시고 내쉬는 데 집중하면 금방 알아요. 숨이 들어오면서 바깥의 것들이 들어오거든요. 얼마나 감사한 일입니까? 숨이 들어오지 않으면 살 수가 없어요. 숨을 5분만 안 쉬어도 죽습니다. 들어왔던 것들은 또 다 나가요. 수식관의 경지는 사실 엄청납니다. 현자들은 숨을 몇 번만 쉬어도 금방 알아요. '들어왔던 건 다 나가는구나. 숨만 나가는 게 아니라 인연들도 맺었다가 풀어지는구나. 내 것이라 생각한 건 다 네 것에서 왔구나.'

**호흡마다 숫자 붙여 되뇌며**
**산소흡입량 점차 늘려나가면**
**몸에 일어나는 느낌 느껴져**
**일상생활서 많은 도움 얻는다**

몸을 관찰해보면 몸을 잡고 있는 마음, 억울한 마음, 지나치게 고생했던 마음들이 들어 있습니다. 그 마음들을 잘 관찰하면 지혜가 떠서 녹아 버려요. 호흡만 잘해도 녹아요. 숨이 들어왔다가 나갈 때 숫자 하나를 세면 숨이 하자는 대로 할 수 있는데, 숨을 놓치면 딴 생각을 해서 업식을 따라갑니다. 업식 속으로 들어가면 업식이 사라지는데, 업식 속으로 안 들어가고 업식이 작용하는 대로 놔두면 본연의 마음이 열릴 수 있는 기회를 다 놓칩니다. 업식의 마음을 키워 놓으면, 그 인식층이 늘 '이렇게 사는 게 맞아' 하고 시킵니다.

케이크를 먹고 나서 그냥 뒀더니 개미들이 바글바글 몰려들어요. 나중에 보니까 개미가 없어요. 케이크 속에 들어갔다가 거기 박혀서 죽었어요. 우리가 욕망 때문에 그러고 살아갑니다. 욕망에 빠져서 죽을 데를 찾아가요. 욕망을 키우면서 세상 사람들에게 내가 잘하고 있다고 잘난 척합니다. 무지 덩어리라서 그렇지요. 어차피 욕망 속에서 살아가지만, 거기 빠져서 죽지는 말아야지요. 욕망이 제거되어야 욕망과 나, 몸과 내가 분리됩니다.

지금 하는 수식관은 복식호흡을 익혀서 마음과 통하는 사띠 기법으로 업장을 소멸하는 것입니다. 숨을 따라가면서 관찰하세요. 딴 생각이 들 때마다 빨리 알아차리고 다시 숨으로 돌아와야지요. 배가 많이 나오는 것이 기본입니다. 처음에는 의도적으로 배를 많이 부풀리는 게 좋아요. 배의 용량을 키워야 하니까요. 배가 나오게 계속 숨 쉬다 보면 근육이 이완되고 퍼지면서 숨이 많이 들어가요. 계속 연습하세요.

숨에 숫자를 붙이면서 숨 쉬다 보면 집중이 잘 됩니다. 숨 마쉬고 내쉬고 하나, 숨 시고 내쉬고 둘 이렇게 숫자를 붙입니다. 그게 잘 안 되면 숨을 마시면서 하나, 내쉬면서 둘, 마시면서 셋, 내쉬면서 넷 이렇게 해도 됩니다. 원래 들숨과 날숨을 한 세트로 셉니다. 순산수로 하다가 자꾸 놓치면 다른 방법으로 할 수도 있어요. 산수 수식에는 여러 가지가 있거든요.

역산수 수식관은 들숨과 날숨 끝에 숫자를 거꾸로 붙여요. 숨 마시고 내쉬고 10, 숨 마시고 내쉬고 9 이런 식입니다. 뺄산수도 있습니다. 들숨과 날숨에 10, 8 이렇게 하지요. 들숨과 날숨에 2, 4, 6 이렇게 곱산수할 수도 있습니다. 이게 잘되면 승진산수를 해도 됩니다. 승진산수는 숨 마시고 내쉬고 숨 마시고 내쉬고 두 번에 숫자 하나를 붙입니다. 잘되면 세 번에 숫자를 붙이고 열 번에 숫자를 붙이기도 합니다. 그렇게 만, 십만까지 숫자를 안 놓쳤을 때 숫자를 버립니다. 숨의 숫자를 세는 수식관을 하려면 얼마나 집중해야 하는지 알겠지요? 집중이 안 되면 수행이 안 되거든요. 자, 숫자를 세면서 50까지 해보겠습니다.

수행하면 욕망부터 떨어져 나갑니다. 특히 탐욕 같은 게 제거되지요. 욕망 중에서 탐욕은 지나친 거니까. 변화가 가장 많이 나타나는 데가 손발입니다. 손발이 실행하는 역할을 하기 때문에 변화가 많이 나타나요. 고관절, 천골, 엉덩이, 허벅지, 종아리에도 변화가 많아요. 마음은 색수상행식으로 구성되어 있거든요. 색은 물질계입니다. 물질계가 배꼽 밑을 관장하기 때문에 욕망을 집지하는 라인이 대부분 밑에 있어서 하단전, 배꼽 밑이 반응해요. 그 다음엔 감정라인인데, 감정은 대부분 장기와 연결되어 있습니다. 몸통, 배꼽 윗부분에 장기가 있어요.

숨의 숫자를 세는 수식관을 한 다음에는 숨을 따라가는 수식관을 합니다. 원래 숨을 잘 따라가기 위해서 숨의 숫자를 세는 수식관을 하지요. 따를 수자 수식관은 들숨과 날숨으로 하는 입출식관입니다. 입출식을 따라가면서 신수심법 4념처에 집중하지요. 몸의 현상을 따라가면서 입출식하는 신념처, 몸의 느낌이나 감각을 관찰하면서 입출식하는 수념처, 마음속에 있는 여러 가지 군상들인 아뢰야식을 알아차리면서 입출식하는 심념처, 대상과 부딪혔을 때 일어나는 강한 생각과 관념에 집중하면서 입출식하는 법념처를 통해 몸과 마음, 개념에 호흡을 결합하는 명상법입니다.

사실 수식관은 몸의 느낌이 일어나는 곳을 관찰하면서 입출식하는 게 중요해요. 5관으로 수식관을 할 때는 눈 쪽으로, 귀 쪽으로, 코 쪽으로, 몸 쪽으로 날숨을 내보냅니다. 잘 안 되면 몸으로 복식호흡을 하고 내쉴 때는 반응이 있는 곳으로 내보냅니다. 원래 느낌이 있었던 곳, 아니면 느낌이 드러나는 곳으로 내쉬는 것이지요. 나중에는 거기를 보면서 마시고 내쉬어도 됩니다. 그것이 수식관의 핵심적인 방법입니다.

두 번째는 장기를 따라서 입출식합니다. 간장, 심장, 위장, 폐장, 신장 순서대로 하든지 반응하는 순서대로 하세요. 눈은 모든 장기와 관련이 있지만, 제일 밀접한 곳은 간입니다. 코는 폐, 귀는 신장, 입은 비장과 위장, 혀는 심장과 직결되어 있어요. 입이 위장과 심장을 맞잡고 있기 때문에 입은 관찰하기가 비교적 쉽습니다. 눈으로 보면서 위장이 더 반응하는 사람도 있어요. 보면서 먹는 것을 먼저 생각하는 사람은 위장이 반응합니다. 그렇지만 일반적으로 눈을 관찰하면 간이 같이 좋아집니다.

마음이 여러 가지를 통과해서 나오는데, 심폐와 관련된 마음이 목에 있는 경추에 많이 쌓여 있습니다. 물질과 관련되어 심장의 감정과 폐의 관념이 충돌하는 것은 천골에 많이 담겨 있어요. 심폐가 그런 기능을 하기 때문에 5관 관찰을 하거나 5장 관찰을 하면서 수식관을 할 수 있습니다. 수식관 하면서 그 마음들을 볼 수 있기 때문에 결합할 수 있는 요소가 많아요.

몸의 느낌을 관찰하는 수념처는 몸에서 일어나는 통증과 느낌을 알아차리며 입출식합니다. 들숨보다는 날숨을 느낌이 일어난 쪽으로 길고 깊게 내쉬는 게 좋아요. 어깨가 아프면 어깨를 바라보면서 들숨과 날숨을 하세요. 마음의 현상을 알아차리면서 입출식하는 심념처는 생각이 일어나는 것에 포인트를 잡고, 생각을 날숨으로 지우면서 입출식을 합니다. 법념처는 대상과 부딪혔을 때 일어나는 생각과 관념에 집중하는 것이므로, 5관과 의식이 대상과 결합할 때 일어나는 현상을 알아차리면서 입출식을 합니다. 이것이 따를 수자 수식관의 대표적인 방법입니다.

수식관을 하면 지혜가 열리고 마음이 열리기도 하지만, 일단은 산소흡입량이 많아집니다. 모세혈관 하나하나에 숨을 전달하기 때문에 몸이 안 좋을 때 수식관을 하면 좋습니다. 비염이 있거나 코가 막혀 있으면 숨이 깊숙하게 안 들어가요. 생각이 너무 많은 사람은 생각을 끊을 수 있습니다. 숨에 오롯이 집중하다 보면 생각이 안 일어나거든요. 수식관은 건강해진다, 생각을 끊을 수 있다는 두 가지 장점이 있습니다. 심신의 안정을 이루면서 경계를 알아차릴 수 있기 때문에 수식관을 생활화하면 현실에서 많은 도움을 얻을 수 있어요. 부지런히 연습해서 수식관을 몸에 익히기 바랍니다.

이 글은 강명희의 〈마음을 다스리는 12가지 명상〉(담앤북스)에서 발췌한 내용입니다.


승가전통 건강활력

마 가 목(원액)



허산 대진스님
(용문산 참나선원)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한박스) 요청에 의해 보내드립니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분
– KBS2 TV "건강하게 삽시다" 「강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서」 방영
■ 2000년 10월 25일 수요일 – KBS1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" 「나무차 소개」 방영
■ 2010년 10월24일 일요일 – 오전7시20분 MBC TV "고향이 좋다" 「마가목」 효능방영
■ 2014년 7월 31일 목요일
– 오후7시30분 KBS-1 TV '한국인의 밥상' 경남 밀양 얼음골 「마가목」 건강식 방영
■ 2014년 10월 6일 일요일
– KBS-1 TV 오전5시10분 '내고향 스페셜' 설악산 백담사마을 「마가목」 방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여 마 가 목(원액)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

상담문의 010–9049–2848 (공휴일 및 야간전화 사절)

• 농협 : 227027–51–090791 (예금주 : 남궁성균) ※ 제방선원이나 수행스님께 대중공양 올릴 불자님 연락바랍니다 ※



불자의 긍지 | 신행의 기쁨

현대불교 전국 지사 안내

구독신청 기사제보 광고게재

항상 여러분들에게 가까이 다가설 수 있도록 노력하겠습니다

| 지사명 | 지사장 | 연락처 | |
|---|---|---|---|
| 대구지사 | 손문철 | T 053-768-8008 | H 010-2813-8008 |
| 부산지사 | 이도경 | T 051-405-9402 | H 010-5640-8883 |
| 광주전남지사 | 양행선 | T 062-512-5003 | H 010-2629-1508 |
| 전북지사 | 조동제 | T 063-910-8977 | H 010-8642-7733 |
| 경남지사 | 성낙두 | T 051-512-1761 | H 010-3860-7008 |
| 영주지국 | 박영애 | T 054-634-3429 | H 010-9373-3778 |

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교