마음책 다시 읽기 붓다의 명상법 ❸ 이론과 실제의 접목

▶ 한줄 요약
호흡수행이 마음챙김으로 이어진다.

유기적인 심신 작용을 살피라



이번 장에서는 마음챙김 명상에 대한 붓다의 가르침을 담은 〈대념처경〉과 〈안반수의경〉의 내용 중 논란의 여지가 있는 부분을 실제 수행에 비춰 통합적으로 고찰한다. 이를 통해 올바른 해석으로 마음챙김 명상의 바른 수행체계를 정립하고자 한다.

또한 20세기와 금세기에 걸쳐 전 세계적으로 마음챙김 명상을 알리고 전파한 훌륭한 수행선사들의 수행지침들 중 논란의 여지가 있는 부분을 고찰한다. 위의 두 경의 내용과 관련이 있는 다양한 해석들과 여러 수행선사들의 실제 수행지침들을 통합적으로 살펴보고 마음챙김 명상의 바른 수행체계를 정립하고자 한다.

〈대념처경〉과 〈안반수의경〉에 나타나는 수행법 중에 실제 수행에 있어 중요한 것들인데 이론연구분야에서 지배적인 것으로 받아들여지는 해석과 실제 수행에서의 발견들이 충돌하는 것들이 있다.

이런 충돌이 야기되는 이유는 한편으로는 텍스트에 대한 이론 연구에 그치거나 또 다른 한편으로는 선원의 수행 전통을 무조건 수용하면서 이론 연구가 부족하여 통합적인 접근이 이루어지지 않는데서 기인한다고 본다.

텍스트에 대한 이론 연구에 있어서 혼란을 야기하는 부분은 전세계 불교계에서 가장 정통성을 인정받는 남방불교 국가들이 상좌부불교 전통을 따르고 있는 것과 연관이 있다고 생각된다.

상좌부불교는 붓다의 직설을 담은 경장보다는 경장에 대한 주석서인 〈아비담마〉와 〈청정도론〉을 절대적 준거로 삼는다. 〈아비담마 길라잡이〉를 통해 살펴본 아비담마나 〈청정도론〉에는 붓다의 직설과 상충되는 내용이 발견되기 때문이다. 대표적인 예가 사마타 수행과 관련된 부분이다.

'온몸을 경험하면서' 아래에 인용된 문구는 〈대념처경〉과 〈안반수의경〉의 신념처 수행 부분에 공통적으로 나타나는 내용이다.

'온몸을 경험하면서 들이쉬리라' 며 공부짓고 '몸의 작용(신행)을 편안히 하면서 들이쉬리라' 며 공부짓고 '몸의 작용(신행)을 편안히 하면서 내쉬리라' 며 공부짓는다.

논란이 되는 부분은 '온몸을 경험하면서' 이다. 이 표현에 대해 이론 연구분야에서의 지배적인 해석은 몸은 호흡을 가리키고 '온몸' 은 호흡의 시작과 중간과 끝을 의미한다는 것이다. 몸이 호흡을 가리킨다고 해석할만한 근거는 〈안반수의경〉에서 다음과 같이 발견된다.

"비구들이여, 이 들숨과 날숨은 몸들 가운데서 한 가지 (형태의) 몸이라고 나는 말한다."

여기서 호흡이 한 가지 (형태의) 몸이라는 의미는 호흡이 몸을 이루는 네 가지 요소인 지, 수, 화, 풍 중에서 바람의 요소에 해당한다는 뜻이라고 주석서는 해석한다. 저자는 호흡이 한 가지 형태의 몸이라는 말은 호흡이 신념처에 속한다는 것을 설명하기 위한 것일 수 있다고 생각한다.

또한 〈상윳따 니까야〉 '까마부경' 에 까마부 존자가 호흡이 몸의 작용이라고 설하는 내용이 다음과 같이 나온다.

"호흡은 몸에 속하는 것이고 이런 법들은 몸에 묶여 있습니다. 그래서 호흡은 몸의 작용입니다."

저자는 이 인용문 호흡이 몸에 속하며 호흡이 몸의 작용(신행)에 해당한다는 것을 말해주지만 몸에 속하는 것은 호흡 외에 수많은 것들이 있기 때문에 호흡이 몸의 작용 전체를 의미하지는 않는다는 점을 지적한다. 〈안반수의경〉에서 신념처 분에 '호흡은 몸들 가운데서 한 가지 몸이라고 나는 말한다' 라는 구절이 나오고 수념처분에 '호흡을 잘 마음에 잡도리하는 것은 느낌들 가운데서 한 가지 느낌이라고 나는 말한다' 는 구절이 나온다. 저자의 생각에 첫 번째 인용문은 호흡이 신념처 수행에 속하는 이유를 설명하고 두 번째 인용문은 호흡을 알아차리는 수행은 수념처 수행에도 속한다는 것을 의미한다. 호흡을 알아차리는 수행이 수념처에도 속하는 이유는 호흡을 느낌으로 알아차리기 때문이다.

저자는 '온몸을 경험하면서' 를 문자 그대로의 의미로 해석한다. 그 이유는 〈대념처경〉과 〈안반수의경〉으로부터 인용한 문장들에 '온몸을 경험하면서 호흡에 대한 마음챙김 수행을 하라' 는 가르침에 이어서 '몸의 작용을 편안히 하면서 호흡에 대한 마음챙김 수행을 하라' 는 가르침이 나오기 때문이다.

즉, '온몸을 문자 그대로의 의미로 받아들이고

호흡은 수행의 시작과 끝
사마타 수행 의한 집중력
알아차림, 마음챙김 연결

온몸을 경험하면서 호흡에 대한 마음챙김을 수행하는 것과 몸의 작용이 연관이 있다는 것' 이다. 실제 수행에서 온몸을 경험하면서 혹은 느끼면서 호흡에 대한 마음챙김을 수행하다 보면 마음챙김의 장이 온몸으로 확대되어 몸에서 일어나는 작용들, 예를 들어, 긴장, 무거움, 가벼움, 통증 등에 의한 느낌, 떨림 등에 대한 마음챙김 수행이 가능해지며 삼매가 계발됨에 따라 삼매의 요소인 희열과 행복도 계발되게 된다. 온몸을 경험하면서 호흡에 대한 마음챙김 수행을 진행함에 따라 몸에서 일어나는 작용들이 편안해지면 마음에 희열이 생기는 것은 물론 몸의 거친 느낌들이 미세한 상태로 변하며 가벼워짐을 느끼게 된다. 더 나아가 호흡과 몸의 느낌이 하나인 듯 경험되며 호흡을 느낌으로 알아차리게 된다. 호흡도 한 형태의 몸이라는 해석과 수행 체험 내용이 같아지게 되는 것이다. 따라서 몸을 호흡으로 해석할 필요가 없다. 온몸을 경험하면서 호흡을 마음챙겨 알아차리는 수행을 할 때 몸의 작용, 마음의 작용도 편안히 하게 되며 사념처의 네 대상영역에서의 마음챙김 수행도 유기적으로 이뤄지게 된다. 온몸을 경험하면서 사념처 수행을 할 때 온몸을 경험하는 것은 신, 수, 심, 법의 사념처 수행이 유기적으로 이루어지게 하며 동시에 사마타 수행과 위빠사나 수행을 유기적으로 이뤄지게 하는 역할도 한다고 생각한다.

인간의 몸(신)과 마음(수, 심, 법)은 떼려야 뗄 수 없는 관계에 있기 때문이다. 온몸이 마음챙김의 장이 되고 이어서 마음챙김의 장이 마음으로 확대되고 마음챙김과 알아차림 수행에 의해 삼매가 길러지면 몸과 마음에서 일어나는 것들을 밖으로 관찰하고 꿰뚫어 보는 위빠사나 수행으로 전이되게 된다.

'온몸을 경험하면서' 를 문자 그대로의 의미로 받아들이는 것이 바람직하다는 입장을 취하면서도 저자는 주석서들처럼 몸을 호흡으로 해석하며 온몸을 호흡의 시작과 중간과 끝으로 해석하는 것이 실제 수행의 맥락에서 어떠한 차이를 가져오는지 고찰해보고자 한다. 온몸에서 몸이 호흡을 의미하고 온몸은 호흡의 시작과 중간과 끝을 의미한다고 해석할 경우 사마타 수행이 강화되어 강한 집중력으로 호흡의 흐름을 더 면밀히 마음챙겨 알아차리게 된다.

한편, 온몸을 문자그대로의 의미로 해석하고 온몸을 경험하면서 호흡에 대한 마음챙김 명상을 수행하면 집중력이 계발됨에 따라 호흡의 흐름 전 과정에 대한 분명한 알아차림이 계발되고 호흡을 몸의 느낌으로 알아차리게 된다.

호흡의 흐름을 분명하게 알아차리게 된다는 것은 '온몸' 을 호흡의 시작과 중간과 끝으로 해석하고 수행하는 경우와 똑같은 결과이다. 차이점은 '온몸' 을 호흡의 시작과 중간과 끝의 의미로 해석할 경우 사마타 수행의 성격이 강화되어 신통력이 개발되는 방향으로 발전할 수 있다. 반면 온몸을 문자 그대로의 의미로 받아들일 경우 마음챙겨 알아차리는 수행이 성숙되어 삼매가 계발되면 신념처에서의 위빠사나 수행으로 전이되게 된다.

이것은 호흡과 몸의 느낌이 통일되게 되면서 마음챙김의 장이 호흡에서 몸으로 확대되기 때문이다. 호흡에 대한 마음챙김과 신념처 수행이 결합된 형태로 진행되어 〈안반수의경〉에 나오는 지침대로 호흡과 신념처 수행이 결합된 형태로 이루어지게 된다. 호흡에 대한 마음챙김 수행이 성숙되어 집중이 신장되면 몸의 작용(신행)도 가라앉고 삼매의 요소들인 희열과 행복도 계발된다. 이것은 '온몸' 을 문자 그대로의 의미로 받아들이고 수행할 경우 호흡에 대한 명상 수행이 사념처 수행과 결합된 형태로 이뤄지는 방향으로 전개된다는 것을 뜻한다.

저자는 〈대념처경〉과 〈안반수의경〉의 내용에 비춰 볼 때 호흡에 대한 마음챙김 수행은 사념처 수행과 결합된 형태로 이뤄지도록 발전하는 것이 바람직하다고 생각한다. 이것은 사마타와 위빠사나를 고루 수행하게 되는 것을 말한다. 〈대념처경〉을 보면 마음챙김 명상법은 먼저 사마타 수행을 닦아 삼매를 계발하고 이어서 사마타와 위빠사나를 병행하는 수관(隨觀)을 닦고 나아가 삼매의 힘의 지원을 받아 위빠사나를 수행하여 통찰지의 계발에 이르는 과정을 함축하는 것으로 이해된다. 이러한 견지에서 호흡에 대한 마음챙김 명상을 통해 마음챙김의 장이 몸으로 확대되는 것이 중요하다.

왜냐하면 연기법, 무상, 고, 무아 같은 법의 통찰은 신념처를 비롯하여 수념처, 심념처, 법념처의 장에서 일어나고 사라지는 것들을 관찰하는 위빠사나 수행을 전제로 하기 때문이다. 〈대념처경〉을 보면 호흡에 대한 마음챙김 수행에 이어서 몸의 작용(신행)을 대상으로 수행하는 가르침이 나타나기 때문이다.

'온몸을 경험하면서' 의 의미가 호흡의 시작과 중간과 끝이라고 받아들이고 수행하는 것이 완전히 그릇된 길로 이끈다고 생각하지는 않는다. 그러나 그러한 해석은 사마타 수행 일변도로 치우쳐 신통력이 계발되는 결과로 이어질 것이다. 경장에 보면 사마타 수행에 의해 길러진 신통력에 대한 언급이 나타나지만 신통력이 붓다의 명상법의 목표는 아니다. 붓다가 〈삼매경〉에서 사마타와 위빠사나를 모두 수행하는 것이 바람직하다고 설한 것 외에도 오력의 가르침을 보면 다섯 가지 기능들 '믿음, 지혜, 삼매, 정진, 마음챙김' 이 균형을 유지하는 것이 바람직한데 그 균형추 역할을 하는 것은 마음챙김이다.

저자 : 이자연 박사

