# 매순간 변화 느낌 행선의 시작

명상書 톺아보기

정준영 교수의

## '위빠사나 이야기-있는 그대로'

### 〈4〉 마하시 위빠사나의 기본수행법 2



#### 걸으며 하는 수행

걸으면서 하는 수행은 매우 중요할뿐더러 각별한 의미를 지닌다. 불교수행이 정적인 좌선 뿐만 아니라, 동적인 여러 움직임을 통해서도 이행된다는 사실을 행선으로 확인할 수 있기 때문이다. 수행자는 걸으면서 그때그때 마음 모으는 훈련을 통해, 산만하던 마음을 조절하는 힘을 키운다. 이처럼 걸으면서 하는 수행은 좌선의 예비 수행이 될 뿐만 아니라, 주시의 영역을 넓혀준다. 위빠사나가 생활 수행으로 확장되는 이유가 바로 여기에 있다.

#### 행선의 기본자세와 기본동작

좌선 못지 않게 행선에서의 자세도 중요하다. 수행자는 머리를 숙이지 않고 턱을 들어 허리를 바르게 세운다. 시선은 발끝으로부터 약 3~4m 전방에 둔다. 그러면 눈은 반쯤 감은 상태가 되고, 시야도 좁혀져 외부 자극으로부터 일정부분 차단되는 효과가 있다. 손은 걷는 도중에 흔들리지 않도록 앞이나 뒤로 모아 잡는다.

걷기는 가능한 평소에 걷는 것처럼 자연스럽게 걸으며, 걷는 발의 동작과 느낌에 마음을 일치시켜 주시한다. 이때 보폭이 너무 넓지 않도록 주의한다. 자칫 보폭이 너무 넓으면 걷는 도중 자세가 흐트러 질 수 있다.

행선의 기본동작은 크게 세 가지로 나눌 수 있다. 첫 번째는 빠른 걸음으로 걷는 '오른발' '왼발' 의 두단계이고, 두 번째는 좀 더 천천히 걷는 '들어서, 앞으로, 놓음' 의 세 단계, 그리고 세 번째는 아주 천천히 걷는 '듦, 듦, 듦' '밂, 밂, 밂' '놓음, 놓음, 놓음' 의 아홉단계이다.

#### 주시의 대상을 넓혀가는 3가지 행선법

걸으며 하는 수행을 행선이라고 부른다. 행선은 자연스럽게 걷는 2단계, 천천히 걷는 3단계, 더욱 천천히 걷는 9단계로 나눌 수 있으며, 단계별로 주시의 대상을 점진적으로 늘려가는 방식을 택하고 있다. 이러한 단계는 명칭을 붙이는 개수에 의한 구분이지, 행선의 수준을 평가하는 구분은 아니다. 단계가 올라갈수록 보폭을 좁혀 주는 것이 좋다.

수행자는 두 가지를 놓치지 않는 것이 중요하다. 하나는 발목 아래서 느껴지는 느낌에 대한 주시를 놓치지 않도록 하는 것이다. 다른 하나는 발의 동작과 부르는 명칭을 일치시키는 것을 놓치지 않도록 하는 것이다. 이를 위해 환자처럼 천천히 힘을 빼고 걷는 것도 방법이다. 위빠사나 수행에서는 실제하는 느낌을 주시하는 것이 무엇보다 중요하다. 하지만 초보 수행자들은 주의를 모으고 망상을 줄이기 위해 이름 붙이기를 활용한다.

가장 기초적인 걷기 방법에서 수행자는 자연스럽게 걸으면서 왼발을 내디디며 '왼발' 오른발을 내디디며 '오른발' 이라고 마음속으로 이름 붙이면서 한발한발 주시한다. 이때 발바닥이 닿는 감각의 알아차림과 더불어 마음속으로 붙이는 이름과 동작이 일치하도록 해야한다. 이 단계의 행선법은 일상생활에서도 적용할 수 있다. 평소에 걸을 때 산행이나 산책을 할 때 걷기운동이나 러닝머신 위를 걸을 때도 사용할 수 있다. 무엇보다도 추운날 빙판길을 걸을 때 도움이 될 수 있다.

'오른발, 왼발' 의 두 단계 행선법을 통해 몸과 마음이 조금 가라앉으면 좀 더 천천히 걸으며 주시의 대상을 늘린다. 이 때 사용되는 것이 '들어서, 앞으로, 놓음' 의 세 단계 행선법이다. 세 단계로 할 때는 왼발을 '들어서, 앞으로, 놓음' , 오른발을 '들어서, 앞으로, 놓음' 으로 주시한다. 이때 중요한 것은 수행자가 부르는 명칭과 발의 동작이 일치하는 것이다. 마음이 발의 동작에 밀착되지 않으면 명칭과 동작이 일치하기 어렵다.

또한 발을 통하여 느껴지는 느낌에 대한 주시 역시 중요하다. 초보 수행자의 경우 가능한 발목 아래에서 느껴지는 느낌에 집중한다. 발이 바닥에서 들릴 때의 가벼움, 내려질 때의 무거움 뿐만 아니라 발이 앞으로 나아갈 때의 시원함, 발바닥이 바닥에 닿아 있을 때의 단단함, 끈적임, 차가움, 따뜻함, 움직임 등의 느낌들을 놓치지 않고 면밀하게 주시한다. 다양한 느낌들이 복합적으로 빠르게 경험될 때에는 각각의 이름을 붙이기보다

> "발목 아래 느낌 주시 후 행위 전 의도까지 주시 생각 확장이 망상 번져 주시 대상에만 전념해야"

분명히 아는 것이 중요하다.

문제는 걸으며 하는 수행을 할 때 망상이 일어나 주시가 쉽지 않다는 것이다. 발이 바닥에 붙어 있을 때에는 접촉에 의해 느낌을 주시하기가 수월하지만 발이 공중에 떠 있는 동안에는 느낌이 분명하지 않아 망상이 들어오기 쉽다. 주로 발이 떠 있을 때 붙이게 되는 3단계의 명칭은 망상이 들어올 틈을 줄여주게 된다.

어떤 수행자는 '들어서, 앞으로, 놓음' 이라는 명칭에 의해 걷는 동작이 구식 로봇처럼 부자연스럽게 진행되기도 한다.

만약 주시가 어려우면 관찰의 대상을 제한하는 것도 방법이다. 예를 들어 한쪽 벽에서 맞은편 벽까지 걸어갈 때 스스로 다짐하는 것이다. '저 앞의 벽에 다가갈 때까지 나는 발의 무게감 하나만큼은 놓치지 않고 알아차리겠다.' 한 가지만을 대상으로 시작하면 부담이 줄고 주시가 수월하다. 그리고 목적지에 도달하면 다시 돌아 이번에는 '저 앞의 벽에 다가갈 때까지 발바닥의 단단한 느낌 하나만큼은 놓치지 않고 알아차리겠다.' 발바닥의 단단함 관찰과 더불어 목적지에 도달하면 다시 돌아 모두를 주시한다. 점진적으로 온도, 끈적거림 등으로 주시의 대상을 늘리고 확장하는 방법이다.

수행자가 두단계, 세단계를 통해 주시의 힘이 강해지면 행선은 아홉단계로도 진행할 수 있다. 아홉단계는 '들어서, 앞으로, 놓음' 의 각각 과정을 다시 세단계로 나누어 살피는 것이다. 수행자는 왼발을 들면서 '듦, 듦, 듦' 이라고 이름 붙이며 발을 드는 동작의 시작, 중간, 끝이 있음을 나누어 주시한다. 그리고 앞으로 밀면서 '밂, 밂, 밂' 이라고 이름 붙이며 발을 미는 동작에도 시작, 중간, 끝이 있음을 나누어 주시하고 끝으로 발을 내려 놓으며 '놈(놓음), 놈, 놈' 으로 이름 붙이며 발을 놓는 동작에도 시작, 중간, 끝이 있음을 나누어 주시한다.

이 과정에서도 세 단계에서 진행했던 것처럼 발을 들 때, 내릴 때 그리고 바닥에 닿아 있을 때에 나타나는 모든 느낌을 놓치지 않고 주시해야 한다. 특히 발이 바닥에 닿은 후부터 다시 들릴 때까지의 발에서 나타나는 느낌들도 놓치지 않고 주시하도록 노력해야 한다.

이렇게 지속하면 세 단계로 나누었던 한번의 '듦' 에도 시작, 중간, 끝이 있음을 보게 된다. 결국 모든 걸음이 일관되고 반복되는 것이 아니라 매순간 변화한다는 사실을 분명히 알게 된다.

#### 핵심포인트, 몸의 특징 관찰

수행자는 이러한 점진적인 과정을 통해 물질에 다름 아닌 몸의 특징을 알게 된다. 초기불교에서 설명하는 인간은 몸과 마음으로 구성되어 있다. 그리고 더욱 세부적으로 살펴보면 이들은 오온으로 구성되어 있는데, 몸은 색으로 마음은 수, 상, 행, 식으로 구성되어 있다. 이처럼 인간은 오온으로 구성되어 있으며 이들은 생성과 소멸의 과정을 반복한다. 수행자는 행선을 통해 이러한 특징을 주시하게 된다.

수행자는 행선을 통해 무엇보다 먼저 발목 아래에서 느껴지는 느낌을 놓치지 않고 주시해야 한다. 이것이 숙달되면 명칭과 동작이 일치하도록 노력해야 한다. 이것도 숙달되면 면밀한 주시뿐만 아니라 행위를 하기 전 '의도' 가 일어나는 것을 주시해야 한다. 수행자는 의도가 일어난 다음 동작하는 것을 분명히 알며, 그 과정에서 나타나는 느낌을 면밀히 주시하는 것이다.

#### 행선 중 주의할 점과 행선의 이득

수행자는 행선을 통해 몸이 지니고 있는 특징을 관찰할 수 있다. 하지만 이때 중요한 것은 수행자가 경험을 통하여 사대를 관찰하되 사대를 생각으로 알아차려서는 안 된다는 것이다. 수행자가 행선 중에 바닥의 단단함을 주시했다면 '단단함, 단단함' 이라는 느낌을 주시하는 것으로 임무를 끝내야지, '단단하구나, 내가 지금 이 지대를 느끼고 있구나' 라고 생각을 확장해서는 안 된다. 수행자가 자신의 경험을 교리적인 내용과 결부시킬 때, 그 순간 그는 주시의 대상을 놓치게 된다. 즉, '단단함' 이 '지대' 라고 생각하는 순간 수행자는 이미 주시를 놓치고 망상을 시작하는 것이다. 수행이 잘되고 안되고를 판단하는 순간 대상은 이미 놓친 것이다. 가능한 주시의 대상에만 전념하는 것, 이 것이 수행자의 역할이다.

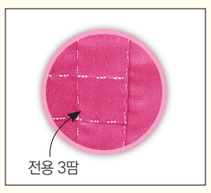
초기경전에서는 행선에 관한 이야기들이 언급되어 있다. 이 가운데 눈에 띄는 것이 수행자들이 졸음을 극복하는 데 행선이 도움이 된다는 것이다. 이밖에도 붓다가 낮이고 밤이고 행선을 하였고, 비구들 역시 그룹을 지어 행선했다고 한다. 이런 기록으로 보아 깨달음을 성취한 자도 행선을 꾸준히 실천했음을 알 수 있다.

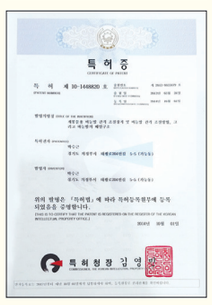
행선이 가져다주는 이익으로는 육체적 건강, 소화 작용 향상, 집중력 유지도 빼놓을 수 없다. 오늘날 우리는 걷기를 건강 유지를 위한 정도로 활용하는데 불교는 이미 2500년 전부터 행선을 통해 육체적 건강 뿐만 아니라 집중력을 개발하고 유지했다. 이처럼 걸으며 하는 수행은 앉아서 하는 수행의 보완적 역할 뿐만 아니라 깨달음에 직접적인 영향을 주기도 한다.


만복승복(가사)

특허권자가 승복을 지으면 뭔가 다릅니다!!

본 승복사는 가사를 전문적으로 짓는 업체입니다. 가사를 어떻게 하면 더 좋고 더 멋있는 가사를 지을 수 있을까 노심초사 생각하고 또 생각하는 업체입니다. 만복사(승복사)는 미싱 가사가 아닌 수가사식으로 지은 전통 3땀 가사이오며, 타 업체 가사보다 가격이 저렴하고 가사의 가로, 세로의 크기가 거의 오차 없이 정확하게 이루어져 있습니다. 마음 놓고 이용해 주시기 바랍니다. 3땀 가사로 발명특허까지 출원하여 많은 스님들께서 좋아하십니다. 믿고 맡겨주십시오.




만복승복

010-3258-3568 / 031)844-5233

의정부시 의정부동 160번지 라동 23호(제일시장 내)

사찰신도 관리 프로그램

동종업계 최저가격

"번거로운 설치없이 이용가입 후 바로 사용 가능"
"이용 사찰의 프로그램 만족도 우수"

최초 가입시 1개월 무료 사용
월사용료 기본 19,800원
설치비 · 세팅비 전액무료




❶ 연등표 출력 ❷ 인등표 출력 ❸ 위패출력
❹ 문자발송 ❺ 기부금 영수증 ❻ 사주팔자

부가서비스

- 원격지원 | 해당 사찰의 컴퓨터를 원격으로 제어하여 실시간 프로그램 설명 및 오류 수정
- 적립포인트 제도 시행 | 접속률, 이용후기작성, 사용료 3% 등 최대 22,000P 제공
- 축원문출력, 삼재관리, 회계관리, 우편라벨 출력, 신도생일 및 신도영가 기일 자동 표시
- 물품관리, 전국 날씨정보, 메모장, 일정관리, 등록된 모든 자료 파일 다운로드 가능

GmSoft GM since 2015 SOFT
지엠소프트

대표전화 070-7633-2525, 010-8588-2525
상담문의 평일 09:30 ~ 17:30. 토/일요일, 공휴일 휴무
홈페이지 www.gmst.co.kr

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!!!

역사이래 가장 탁월한
한국의 민중의술

신간

제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽




- 당뇨, 고혈압에서 간단하게 벗어 나는 법
- 척추, 디스크, 협착증 및 각종질병에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.

가액 20,000원 (배송비 포함)
농협 715027-52-064797 (예금주 : 최태규)
구입 054)734-1767
민속죽염 www.msjy.co.kr

민중의술의 특징

① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다.(많이 배운 사람이나 못배운 사람이나 남녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.

