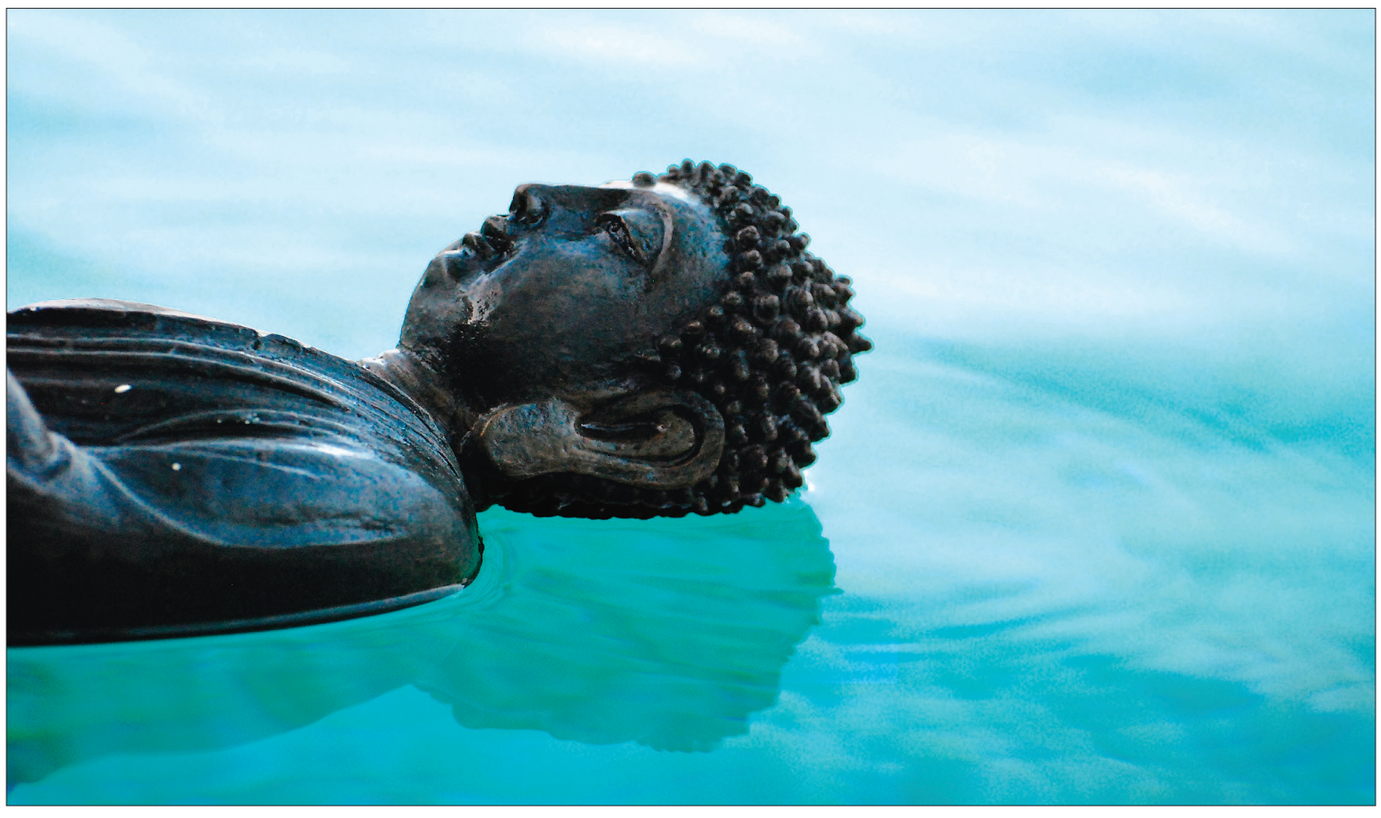
위빠사나 기본, 생활 속 '주시'

명상書 톺아보기

정준영 교수의

'위빠사나 이야기-있는 그대로'

〈5〉 마하시 위빠사나 기본수행법 3



서서하는 수행

서서하는 수행은 주로 걸으며 하는 수행과 함께 진행되기에 행선의 연장선상에서 설명하려 한다. 수행자가 앞으로 나아가다가 벽이나 장애물이 있어 멈추려 할 때는 그냥 멈추는 것이 아니라, '멈추려 함' 이라고 이름을 붙이며 멈추려는 의도를 먼저 주시한다. 그런 후에 '멈춤' 하면서 동작과 주시를 일치시키면서 멈춘다. 멈춰 있는 상태에서도 수행자는 주시를 멈추지 않고 서서하는 수행을 한다.

머리부터 발끝까지 빠르게 주시

서서하는 수행은 수행자가 머리끝에서 발끝까지 스캔하여 감싸듯 주시하며 서 있는 것을 말한다. 몸 전체가 피부라는 포장지에 싸여 있는 듯, 머리끝에서 발끝까지 다시 발끝에서 머리끝까지를 반복해서 주시한다. 이 때 수행자는 자신의 몸이 마치 위아래가 묶인 자루와 같다고 생각할 수 있다. 이와 같은 주시 방법을 보디스캔이라고도 한다.

수행자는 필요에 따라 머리끝부터 발끝까지 온 몸을 부위별로 나누어 느껴지는 감각을 찾아 주시하며 내리고 올릴 수 있다. 이 때 몸의 특정한 부분에서 강한 느낌이 일어나면 수행자는 스캔 작업을 멈추고 그 부위만을 집중적으로 주시할 수도 있다. 하지만 행선과 함께 진행되는 보디스캔의 경우에는 가능한 빨리 몸을 훑어 내리고 올리는 정도로 진행하는 것이 좋다. 다시 돌아서 걸어가야 하기에 내렸다 올리기는 1회 정도가 적당하다.

의도도 주시의 대상

행선을 지속하기 위해 뒤로 돌아서려 할 때에는 '돌아서려 함, 돌아서려 함' 하면서 돌아서려는 '의도' 를 주시하고 '돌아감, 돌아감, 돌아감' 하면서 몸과 발의 움직임을 면밀히 주시하며 돈다. 도는 동안에도 발에서 느껴지는 느낌을 놓치지 않으려고 노력해야 한다. 완전히 돌아섰을 때는 '돌아섬' 하면서 서 있는 몸의 상태를 다시 한 번 스캔하여 확인하고 앞으로 나아가려 할 때는 '나아가려 함' 하면서 나아가려는 의도를 주시한 후 다시 '들어서' 혹은 '듦, 듦, 듦' 하며 주시하며 걷는다. 보이지 않는 의도를 찾으려고 애쓸 필요는 없다. 의도가 보이지 않으면 동작을 통한 느낌과 명칭에만 집중해도 된다.

행선이나 주선이 끝나고 앉아서 하는 수행을 하고 싶으면 '앉고 싶다' 라는 의도를 주시하고 앉을 때 역시 무겁게 내려앉는 몸의 모든 움직임을 주시한다. 움직임이 그치고 몸이 고요해지면 다시 배의 오르내림을 '일어남' , '사라짐' 으로 주시한다.

걸으며 하는 수행은 가능한 앉아서 하는 수행과 균형을 맞추어 진행한다. 마하시 위빠사나의 경우 한 시간 앉아서 하는 수행을 했다면, 걸으며 하는 수행 역시 한 시간 하는 것을 기본으로 한다. 앉아서 하는 수행만을 주로 하면 심신이 침체되고 걸으면서 하는 수행만을 주로 하면 심신이 들떠 깊은 주시와 집중을 얻기 어렵다. 앉아서 하는 수행과 걸으며 하는 수행의 조화가 잘 이루어 질 때 깊은 주시와 집중 속에서 효율은 극대화 될 것이다.

누워서 하는 수행

수행은 눕거나 잠자리에 들 때도 지속한다. 수행자가 몸을 눕힐 때는 먼저 몸을 눕히고자 하는 의도를 주시하고, 천천히 누우면서 모든 동작과 느낌, 팔다리를 가지런히 놓는 등의 세세한 움직임을 놓치지 않고 주시한다. 몸을 완전히 눕혀 움직임이 고요해지면 다시 배의 '일어남' , '사라짐' 을 주시한다. 주시를 하다보면 좌선 때와 같이 여러 가지 현상이 일어난다. 이때 수행자는 두드러진 현상에 이름을 붙이면서 계속 주시한다.

와선의 핵심, 누워서도 주시

잠자는 시간에 누웠다 해도 바로 잠을 자지 말고 배의 움직임을 주시한다. 내가 잠에 들어도 대상을 놓치지 않겠다는 생각으로 주시한다.

주시가 유지된다면 쉽게 잠에 빠지지 않을 것이다. 혹 잠을 자지 않고 계속 수행하면 피곤할 것이라고 염려하겠지만 머지않아 잠을 잔 것보다 피로가 더 잘 풀리고 몸이 가벼운 것을 경험하게 될 것이다. 그러나 대부분의 경우, 누워서 수행을 하다가 졸음이 심하면 끝내 잠에 빠지게 된다.

> 행주좌와 몸 · 마음 관찰
> 수면시간도 주시 연장해
> 외부에서의 자극에 반응
> 관조하는 수행력 키워야

수행자는 항시 와선을 하며 잠에 드는 습관을 지녀야 한다. 일반적으로 수면 시간은 수행자가 주시를 멈추는 유일한 시간이다. 수행처 안에서 진지하게 수행하려는 수행자는 하루 4시간 이상 자지 않는다. 4시간의 수면은 수행자에게 충분한 시간이다. 더러 4시간의 수면이 건강을 유지하기 어려울 것이라고 우려하는 이들은 5~6시간을 잘 수 있다. 6시간 수면은 일상생활을 하기에도 충분한 시간이다. 그리고 수행자가 잠에서 깨어날 때는 눈을 뜨는 순간부터 주시가 시작될 수 있도록 노력해야 한다.

초기경전서 보이는 붓다의 와선

붓다 역시 잠자리에 들기 전에 와선을 했다. 경전 설명에 따르면 붓다는 잠자리에 들기 전에 일어날 시간에 마음을 두고 주시와 분명한 앎을 유지하며 잠자리에 들었다고 한다.

'수행자는 동작을 관찰하며 오른쪽으로 눕는다. 그리고 일어날 예상 시간에 마음을 둔다. 세존께서는 가사를 네 겹으로 접어놓은 후, 한 발 위에 다른 발을 올려놓고, 주시를 지니고, 분명한 앎을 지니고, 일어날 생각을 마음에 두고서, 오른편으로 사자와 같이 누우셨다.'

이처럼 붓다는 항시 오른쪽으로 누웠다고 묘사되고 있다. 이를 사자가 누운 형태라고 하는데, 이렇게 누우면 자는 동안 몸의 무게에 의해서 심장이 방해받지 않고 부드럽게 움직여 숙면을 취할 수 있다고 한다. 또한 이와 같은 자세는 악몽과 몽정을 막아준다고 한다. 사찰의 와불을 살펴보면 오른쪽으로 누워있는 것을 확인 할 수 있다. 이처럼 경전은 오른쪽으로 모로 눕는 것을 설명하지만 위빠사나 수행에서는 등 전체를 바닥에 대고 바로 누울 것을 권장한다.

와선은 수행자의 몸이 몹시 지쳐있거나, 앉아서 하는 수행이나 걸으며 하는 수행에 진전이 없을 때 활용할 수 있다. 수행자는 누워서 배의 오르내림을 주시하며 지친 몸과 마음을 이완시킨다. 하지만 초보수행자가 누워서 하는 수행에 치중해서는 안된다. 누워서 하는 수행보다는 앉아서 하는 수행과 걸으며 하는 수행을 실천해야 한다.

항상 깨어 있음

수행자는 잠에서 깨는 순간부터 잠에 드는 순간까지 항상 몸과 마음에서 일어나는 현상을 주시하고 알아차릴 수 있도록 노력해야 한다. 오직 잠자는 시간에만 어쩔 수 없이 그 노력이 멈출 뿐이다. 그러므로 가능한 일찍 일어나며, 또한 잠에서 깨어날 때도 '잠이 깬다' 라고 주시할 수 있어야 한다. 만약 이것을 주시하지 못했다면 곧 주시하지 못했음을 알고 그 이후에 일어나는 동작들부터라도 주시해야 한다.

먼저 잠자리에 일어나고자 할 때는 '일어나려고 한다' 라고 그 의도를 주시한다. 실제로 일어나는 과정에서 나타나는 팔다리의 움직임, 머리를 들면 '듦' , 일어나 앉으면 '앉음' 등 모든 움직임을 세밀하게 주시한다. 특히 이를 닦거나 세수나 목욕을 할 때는 움직임이 많고 빨라지므로 그 세세한 동작들을 주시하기 위해 더욱 노력해야 한다. 그밖에도 옷을 입고, 잠자리를 정돈하고, 문을 여닫고, 화장실에서 용변을 볼 때에도 모든 움직임과 느낌을 가능한 세밀하게 주시한다. 눈을 뜨고 있는 동안 매순간 주시를 놓치지 않도록 노력해야 한다.

천천히 움직이며 빈도수 높인다

위빠사나 수행은 행주좌와뿐만 아니라 모든 일상의 동작으로 확장된다. 만약 걸을 때, 서 있을 때, 앉아 있을 때, 일어날 때, 먹을 때, 볼 때, 들을 때 등에 주시가 정확하지 않다면 좀 더 천천히 움직여 단계적으로 주시할 수 있도록 노력해야 한다. 초보 수행자는 움직일 때 마치 병자가 행동하듯이 천천히 움직여야 한다. 평소보다 좀 더 천천히 움직임으로써 동작에서 오는 현상을 놓치지 않고 자세히 주시할 수 있다. 빠르게 움직이면 그만큼 많은 대상을 놓치게 된다.

물론 의도적으로 천천히 움직이는 것은 있는 그대로가 아닌 조작된 행위라고 볼 수 있다. 하지만 걷지 못하는 자가 달릴 수는 없는 일이다. 현상을 있는 그대로 보라하면 그냥 볼 수 있는 것이 아니다. 훈련과정이 필요하다.

수행처가 아닌 현실세계서 수행

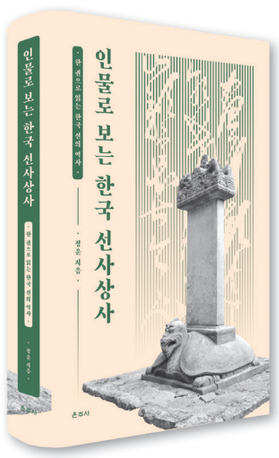
수행자는 간혹 "수행했다는 사람이 왜 저래?" "차라리 수행 안한 사람이 낫다" 등의 비난을 듣기도 한다. 이러한 비난을 듣는 이유 중 하나는 수행이 수행처를 중심으로 진행되고 있기 때문이다. 대부분의 수행처는 외부로부터 차단되어 감각적 욕망이나 집착할 만한 대상을 통제하고 있다. 수행처는 말 그대로 수행하기 위한 최적의 조건을 마련해 놓은 장소다. 혹자는 수행처를 고행처로 비유하지만 수행처만큼 안전한 곳도 드물다. 수행자는 수행처에서 외부로부터 보호를 받으며 수행을 한다.

하지만 수행처 밖의 현실은 어떠한가? 우리가 일상에서 만나는 대부분의 대상들은 오감을 자극하는 것들로 가득하다. 세상은 감각적 욕망을 최대한 자극하도록 계발되어 있다. 결국 많은 연습에도 불구하고 현실에서 한순간 수행의 대상을 놓치게 되었을 때 수행자는 비난의 소리를 듣는다. 그런 점에서 수행처는 마치 실내 골프연습장과 같다. 바람도 잔디도 주변사람도 신경 쓸 일이 없다. 단지 집중하여 공을 잘 치면 된다.

하지만 실제 골프장은 어떠한가? 바람 잔디 날씨 그린의 경사도, 주변사람을 얼마나 의식하느냐 등에 따라 집중을 방해하는 요인들은 끊임없이 잠복해 있고 수시로 발생한다. 위빠사나 수행 역시 수행처에서만 하는 것이 아니다. 수행처에서 주시하고 집중하는 훈련을 했다면 이들이 실제 적용되는 곳은 수행처 밖의 현실이다.

한 권으로 읽는 한국 선의 역사!

인물로 보는 한국 선사상사



1,600여년 한국 선의 역사를 톺아보다!
선의 전래부터 현대에 이르기까지 주요 선사들의 행적과 사상을 통해 한국선을 입체적으로 조망하였다.

한국불교의 정체성과 미래를 성찰하다!
옛 선사들의 사상과 발자취를 통해 역사적으로 한국선이 지향하고 추구해온 바가 무엇인지를 포착하였다.

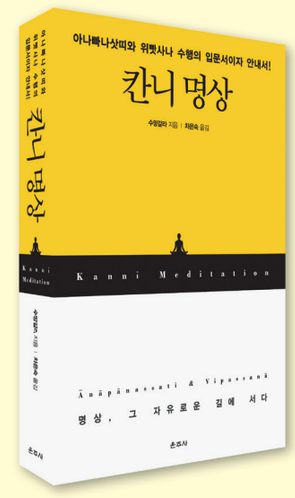
풍부한 사진으로 현장감을 높여주다!
저자가 오랜 시간 직접 찍은 200여 컷에 이르는 자료 사진을 수록하여 이해를 돕는다.

정운 지음/신국판 양장/전면컬러/544쪽/값 27,000원

Kannī Meditation

미얀마 스님들에게 구전으로 전해온 수행법 최초 소개!

칸니 명상



상좌부 불교의 정통 가르침과 주석서에 근거한, 아나빠나삿띠와 위빳사나의 정수를 담은 수행법!

단시일 내에 깨달음에 이르는 지혜를 성취할 수 있는 특별한 수행법!

수행 방법을 아주 세밀하게, 논리적이며 체계적으로 제시하여 수행 입문자뿐 아니라 보다 깊게 명상을 이해하려는 이들을 위한 종합 안내서이다!

수망갈라 지음, 차은숙 옮김/신국판/600쪽/값 30,000원

Kannī Meditation

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks