

붓디의 호흡법과 경행수행

지난 시간에 우리 생활 속에서 어떻게 알아차림을 하는지에 대해서 말씀을 드렸는데요, 오늘은 부처님께서 이 수행법을 통해서 성불을 하셨다고 돼 있습니다. 아나빠나사띠라고 해서 들숨날숨에 대해서 알아차림을 하는 그 수행법에 대해서 말씀을 드리도록 하겠습니다. 지난 시간에도 말씀드렸지만 우리가 수행하는 패턴이 크게 나누면 두 가지 정도로 나눌 수가 있는데요, 첫 번째는 일상생활에서 뭔가 활동을 하고, 움직이고 해야 될 때, 그럴 때가 있고요. 또 그렇지 않고 일상생활을 하지 않고, 고요히 앉아서 마음의 움직임을 없애고 고요히 있을 수 있는 때가 있는데요, 그거를 요처정처 그렇게 얘기합니다.

시끄러운 생활을 할 수 있는 곳과, 조용한곳. 이렇게 이야기 할 수 있는데, 일상생활을 할 때는 마음을 고요하게만 있을 수 없으니까, 그럴 때는 내가 현재 살아가면서 어떤 식의 말을 하고, 어떤 식의 행동을 하고, 어떤 마음이 일어나는지에 대해서 잘 알아차려서, 우리 마음이 오염되지 않도록 하는 것이 중요하다고 말씀을 드렸고요. 그런데 조용히 앉아서 좌선을 할 수 있을 때 같은 경우는 좀 더 마음을 고요히 하고, 소위말해 삼매라고 하는 것을 닦는 수행을 하는 것이 도움이 되는데요. 이 경전에 나와 있는 부처님께서 제시하신 방법 중에서 가장 보편적이고, 초기 경전에 나오는 방법 중에서 가장 일반적으로 많이 하는게 호흡법입니다.

들숨 나숨, 우리가 숨이라고 하는 거에 대해서 알아차림을 해서, 숨에 대한 알아차림을 통해서, 삼매를 계발하고, 그로인해서 다섯 가지 장애요소를 극복하는, 이런 수행법이 있는데요, 그 경전에 기록에 의하면요. 부처님께서도 이 들숨날숨에 대한 호흡법을 통해서 色界四禪定색계사선정에 들어갑니다. 색계사선정이라고 하는 선정에 들어가고, 그 선정에 나온 다음에, 선정에 들어갔다 나오시고 나서, 속명통을 얻고, 그리고 또 조금 있다 천안통을 얻고, 그리고 마지막 새벽녘에 누진통이라고 하는 모든 번뇌를 소멸하는 신통, 그 누진통을 얻으므로서 완전한 깨달음을 이루시게 되는 돼요.

그래서 이 호흡법은 붓다왓사라고 경전에 있습니다. 왓사라는 말은 혈통, 전통 이런 뜻인데요. 부처님께서 어떤 분한테 수기를 받았죠? 연등불한테 수기를 받았잖아요. 연등부처님한테 수기를 받고 나서, 석가모니 부처님이 될 때까지 24분의 부처님을 만납니다. 현존하는 부처님을 24분을 만나시는데, 그 24분의 부처님들이 다 이 아나빠나사띠를 통해서 성불했다는 거죠. 들숨날숨에 대한 알아차림을 통해서 성불을 했구요. 그래서 이 아나빠나사띠는 경전에도 많이 등장하는 수행법이구요. 실제로 살아가면서 수행하기가 상당히 좋은 여러 가지 이익이 있습니다. 여러분들 중에 숨 안 쉬는 분 없으시죠? 숨은 다 쉬단 말이에요.

누구나 숨을 쉬는데, 내가 숨을 쉬는 거에 맞춰서 이런 공부를 하게 되면, 공부를 유지하는데 있어서도 굉장히 도움이 많이 됩니다. 내가 숨이라는 거에다가 알아차림을 만약에 결합을 시켜놓으면, 내가 숨만 쉬어도 알아차림이 유지될 수 있는 그런 장점이 있구요. 그래서 호흡을 통한 수행방법을 초기경전에서는 들숨날숨에 대한 알아차림경이라는 경에서 자주 여러 군데서 이 수행법에 대한 이야기가 많이 나옵니다. 그래서 이 수행을 어떻게 하는지를 제가 오늘 좀 간단히 말씀을 드리려고 합니다.

첫째 지난번에도 말씀드렸지만 수행의 가장 기본적인 것은 우리 마음에서 일어나는 여러 가지 번뇌들. 그러니까 감각적 욕망이나 탐욕이나 성냄. 대표적인 것이 좋아하고 싫어하는 이런 탐욕이나 성냄의 형태로 나타나는데요. 그런 번뇌가 일어날 때 그것이 일어나지 않도록 문단속을 잘해야 된다 그랬죠? 알아차림을 통해서 그런 번뇌가 일어날 때 즉시 내려놓는 것이 중요하다. 그래서 여러분들이 만약에 수행을 하다가 이런 것이 일어나면은 그것이 장애라는 것을 알고, 그런 오염된 마음을 버리고, 순수한 마음으로 수행하는 것이 중요하다는 거죠.

이런 삼매라고 하는 것은 일종의 집중력인데요. 마음이 고요해지고 깨어있으면서도 아주 고요해지는 이런 상태를 이야기하는데. 이런 마음이 사실 조금 다른 쪽으로 탐욕적으로 쓰이면 상당히 그렇게 될 수도 있습니다. 자기가 마음의 힘이 생겼는데 이런 것들을 불순한 의도로 사용하게 되면, 소위 말하면 사이버교주처럼 될 수 있습니다. 사이버 교주처럼 자기가 뭔가 깨달았다는 이름을 내걸고 남을. 수행을 해서 어떤 능력이 생겼을 때 그것이 욕심이 바탕이 되면 그거를 자기 이익을 위해서 쓰게 될 거 아니에요. 그렇게 되면은 문제가 된단 말이에요.

그런데 순수한 마음으로 만약에 수행을 하게 되면, 이 수행이 내가 얻어진 그런 능력이나 이런 것들이 다 열반을 향하게 합니다. 깨달음을 이르게 하고, 우리 마음에 있는 번뇌를 버리게 하기 때문에 수행을 할 때의

되게 순수한 마음으로 하는 것이 굉장히 중요합니다. 그래서 순수한 마음으로 하는 것이 좋고요. 또 이 수행은 다 일종의 내려놓는 거라고 제가 여러 번 말씀을 드렸는데, 그 호흡을 알아차림하고 호흡에 대해서 집중을 할 때도 호흡에 대해서 너무 집중을 하려고 하는 마음을 가지게 되면, 오히려 그게 긴장을 유발하고, 오히려 그것을 호흡을 질려고 하는 마음이 강해질 수 있습니다.

그러니까 그렇게 하는 것보다는 호흡에 대한 알아차림을 통해서 고요함을 닦는 것이 삼매 수행인데요, 고요하다는 것은 우리 마음은 항상 움직이는 것을 좋아하잖아요. 부처님께서 경전에 뭐라고 비유를 했냐 하면, 마치 원숭이가 이 나무에 갔다 저 나무에 갔다 돌아다니잖아요. 그런 것처럼 우리마음이 기갔다 저기갔다. 이렇게 돌아다니는다고 비유를 했는데, 삼매를 닦는 수행이라고 하는 것은 이것을 빨리어로는 사마타수행이라고 이야기를 합니다. 그리고 생활 속에서 하는 거는 보통 위빠사나라고 이야기를 하는데, 이 사마타수행이라고 하는 것은 고요함을 이야기합니다. 마음이 움직이지 않고, 고요히 있는 상태를 이야기를 하는데.

이거는 마치 우리 마음이 아주 고요한 물과 같아가지고, 이 물이 움직임이 없이 고요할 때는 우리 얼굴이 그대로 비치잖아요. 그런데 여기 감각적 욕망처럼 물감을 타거나, 밑에서 불을 때서 물이 끓게 되면 우리 얼굴이 안 비치겠죠? 그죠? 그래서 이런 감각적 욕망이나 성냄이 없이, 마음이 고요한 상태가 되면, 그런 상태에서 우리가 현상을 그대로 볼 수 있는, 얼굴이 그대로 비치듯이, 이 세상의 진리를 볼 수 있는 그런게 되는데. 이렇게 하기 위해서는 우리 마음이 결국은 움직임이 없어야 되고, 정지돼야 되는 측면이 있습니다.

그래서 우리마음이 일반적으로 달리고 움직이는 것에 익숙해 있는데요. 이 삼매 수행을 통해서서는 마음을 움직이지 않고 정지해서, 마음을 고요히 가라앉히는 거기 때문에, 이거는 어떤 하나의 대상을 정합니다. 하나의 대상을 정해서 그 대상에 대해서만 생각하는 거죠. 다른 생각은 다 내려 놔야 됩니다. 들숨날숨에 대한 알아차림이라고 하는 것은 숨이라고 하는 하나의 대상만 정하는 거죠. 그 하나의 대상만 정해서 다른 것은 다 놓는 거죠. 다른 대상에 대해서 가는 마음은 다 놓아 버리고, 오직 이 숨이라고 하는 여기에만 내 마음이 머물도록, 그렇게 애를 쓰는 것이 바로 이 호흡법수행의 기본적인 겁니다.

그리고 지난번에도 말씀드렸지만 불교수행에서 중도의 길을 간다 하는 것은 괴로움도 아니고, 즐거움. 그러니까 감각적 욕망을 추구하면서 오는 즐거움도 아니고, 그렇다고 해서 고행을 하는 것도 아니고. 중도를 간다는 것은 이 두 가지를 내려놓음으로써 즐거움이 있습니다. 그러니까 고행도 아니고, 감각적 욕망을 버리고, 감각적 욕망을 버림으로써 오는 즐거움이 있는데. 그 즐거움은 세속적인 즐거움과는 전혀 다른 차원의 즐거움입니다. 그것은 우리를 열반으로 이끌게 하는 그런 형태의 행복이기 때문에. 특히나 이 삼매 수행을 하게 되면요, 만약에 다양한 대상을 만나게 되면 아무래도 많은 사람을 만나게 힘이 듭니까? 아니면 한사람 만나게 힘이 들어요? 아무래도 많은 사람을 만나면 에너지소모가 많겠죠? 그죠?

그런데 한 사람에게 가만히 있다 보면 그 한사람에게 있는 에너지는 최소화되고요. 밖으로 향하던 에너지가 더 이상 쓰이지 않고 있으면, 이 안의 내부의 에너지가 증폭이 됩니다. 그래서 우리 마음의 에너지가 밖으로 항상 향하던 것들이, 안에 이 하나의 대상이 계속 머물러 있다 보면 에너지가 최소화 될 뿐만 아니라, 이런 다른 생각들의 움직임. 이런 장애 요소를 내려놓으므로 써 오는 즐거움이 점점 점점 증폭이 됩니다. 그 행복이. 그러므로 인해서 내가 호흡을 하고 있는 이 시간이 굉장히 즐거워지기 때문에 그로인해서 삼매에 들어가시는 거란 말이에요.

여러분들이 진짜 사랑하는 애인이 있어요. 그러면 그 사람하고 이렇게 같이 있으면 그 시간이 즐거워요? 괴로워요? 그 시간은 시간가는 줄 모르죠? 한 시간이 가는지, 두 시간이 가는지 저는 모른단 말이에요. 호흡하고 있는 그것도 처음에는 조금 힘들 수도 있습니다. 왜냐하면 마음이 자꾸 움직이려고 하니까. 그런데 이 호흡하고 있으면서, 거기서 오는 이 호흡을 알아차림 하면서 다른 번뇌들이 낡진단 말이에요. 다른 번뇌들이 놓아지면서, 이 내려놓으므로 써 오는 행복이 점점 점점 커지면 이 호흡하고 있는 시간이 너무 행복해 집니다. 그러면은 판 데 가고 싶은 생각이 전혀 없어지겠죠. 그러면서 여기에 빠져들게 되는데, 그런 상태를 삼매라고 하기 때문에, 결국은 행복한 마음이 삼매에 들 수가 있습니다.

어떤 사람하고 앉아있는 시간이 정말 괴롭고 힘들다면 그 시간이 일초도 있기 힘들겠죠? 그죠? 그런데 아주 행복한 사람, 내가 만나서 행복한 사람하고 있는 거는 하루 종일 있어도 지루한 줄 모른단 말이에요. 어떻게 보면 삼매수행을 성공하기 위해서는 이 내려놓으므로 일어나는, 조금씩 놓으면서 우리 마음이 편해지고 행복해지는 그것을 자꾸 계발하는 것이, 그 행복이 커져갈수록 여러분 마음은 고요해 지면서, 거기에 머물 수 있는 힘이 생기는 거죠. 그래서 그런 방법으로 수행을 하면 됩니다. 우리 수행하는 거는 절대로 괴로운 일이 아닙니다.

부처님께서 경전에서 수도 없이 이 수행하는 것은 처음도 좋고, 중간도 좋고, 끝도 좋다는 말씀을 항상 하시거든요. 그러니까 수행하는 이 과정 자체가 즐거움이고, 나중에 우리가 열반을 증득하거나 괴로움을

완전히 끝내게 되면 이루 말할 수 없는 행복이 오겠죠. 그래서 이 수행하는 것은 이런 놓는 것으로 일어나는 즐거움을 자꾸 계발하므로써 여러분들이 좋은 결과를 얻을 수가 있습니다. 그래서 이런 기본적인 마음 자세를 가지고, 수행을 직접적으로 하는데요, 보통 아나빠나 들숨날숨에 대한 알아차림 수행은 좌선 상태에서 하는 것이 좋습니다.

왜냐하면 호흡이 아주 미세한 호흡을 관찰하게 되기 때문에, 움직이는 상황에선 좀 하기는 좀 어렵습니다. 그래서 좌선상태에서 보통 하는데, 좌선은 보통 우리가 알고 있는 양쪽 다리 이렇게 하는 거를 결가부좌라 그러죠. 그리고 한쪽다리를 올려놓는 것을 반가부좌라고 하는데, 이런 자세를 취해도 되고요, 아니면은 평좌라 그래서 양쪽 다리를 같이 내려놓는 자세가 있습니다. 여러분들이 제일 편한 자세로 하시면 되요. 자기가 앉아보고 가장 편한 자세를 하나 선택해서 하시구요, 그리고 다리에 무슨 문제가 있어서 그런 분들은 의자에 앉아서 해도 무방합니다. 구태여 좌선자세를 고집하지 않아도 좋은데, 가능하면 좌선자세가 좋습니다.

그리고 허리는 바듯이 세워야 되고요, 허리를 구부리면은 졸음도 오고 건강에도 안 좋고 하니까. 허리는 세우고. 또 몸과 마음의 긴장을 다 풀어야 되요, 너무 긴장을 하게 되면 호흡이 거칠어지거든요. 그래서 긴장하지 말고 편안한 마음으로, 어떻게 보면 부처님께서 2500년 전에 하시던 수행법을 내가 이 자리에서 한다. 이런 생각을 가지고 하면 굉장히 신심을 가지고 수행을 할 수가 있습니다. 그래서 그 긴장을 풀고, 보통 우리나라에선 수행할 때 화두 수행을 하고 이럴 때 눈을 뜨라고 하는데, 그거는 수행하는 방법이 좀 틀리기 때문이에요, 그것이 잘못된 건 아닙니다. 그런데 이 아나빠나사띠를 할 때는 눈을 감고하는 것이 좋습니다. 눈을 지긋이 감고, 거기서 숨이 여러분들이 지금 잠시 눈을 감고 호흡을 한번 해보세요.

숨이 들어오고 나오고 하는 것을 한번 관찰을 해 보시면, 그 숨이 들어오고 나오는 것이 느껴지시죠? 그죠? 숨이 들어오고 나오고 하는 그것을 느끼는 그 경험되는 그 부분 있잖아요? 그 경험 되는 그 자체만 알고 있으면 됩니다. 다른 거는 일체 생각을 하지 말고, 이 현재 숨이 들어오고 나오고 하는 그 있는 거 있잖아요. 그거에 대해서만 알아차림을 하면 되는 겁니다. 그래서 일단은 좌선상태에서 몸과 마음을 편안히 하고, 그걸 하는데, 일단 좌선상태에 들어가기 전에 마음에 결심을 하는게 좋아요.

좌선을 하기 전에 내가 이 좌선 하는 시간동안 만이라도 일체 다른 생각을 다 놓고, 내가 호흡에만 알아차림을 하겠다. 이런 결심을 하게 되면 우리 마음에 알아차림의 기능 중에 하나가 뭐라 그랬어요? 기억이라고 하는게 있다 그랬죠. 수행하기 전에 이런 마음을 다 가지고 들어가면, 마음자체가 이거를 기억을 해서, 내가 항상 마음이 그쪽 방향으로 가도록 하는데, 앉아 있다가 만약에 다른 생각이 일어나면 다른 방향으로 갔잖아요. 그럼 이걸 알아차리고 놓기만 하면 다시 원래 방향으로 돌아온단 말이죠. 그래서 처음, 좌선을 하기 전에, 내가 좌선하는 요 시간만큼이라도 다른 일체 생각을 다 놓고, 오직 호흡만 알아차림 하겠다.

이때는 자식걱정도 하지마시고, 집에 두고온 빵 떡 이런 거 생각하지 마시고, 오직 그냥 호흡하고만 친해보세요. 다른 거는 다 놓으시고, 호흡만 알아차림 하겠다. 그런 생각으로 들어가구요. 그리고 다른 생각이 일어날 때 그거를 버리려고 하지 마세요. 예를 들어서 여러분들이 앉아서 혼자 있으려고 하는데, 누가 와서 놀자가 자꾸 건드려요. 그런데 '나 안 놀아' 하고 자꾸 싸우게 되면은 그 자체가 거기에 휩쓸리는 겁니다. 그죠? 그러면 그 놀자고 한 사람하고 싸우게 된단 말이에요. 그러면 더 큰 분란이 일어나요. 그러니까 그냥 가만히 앉아서 호흡의 알아차림 하다가 누가 놀자고 오면, 그 놀자고 온 그것을 그냥 관여를 안 하면 됩니다. 관여를 안 하고 내버려 두면, 옆에서 건들다 아무 반응이 없으면 그냥 가버린단 말이에요. 그죠?

그런데 이걸 내가 반응을 하면 이걸 계속 생각이 반복됩니다. 우리한테 일어나는 생각들은 내버려두면 사라지게 돼 있습니다. 이 세상에 형성된 부분은 다 사라지게 돼 있던 말입니다. 그런데 이걸 건들면 사라지고 나서 또 일어나요. 또 반복해서 그 생각들이 일어나기 때문에 그냥 그것을 관여하지만 말고 내버려두면 알아서 사라진단 말이죠. 그런데 자꾸 개입을 하면 할수록 생각이 많아지고, 예를 들어서 내가 어떤 누구한테 미운감정이 일어난다. 이거 왜 내가 또 화를 낼까? 화를 안내야 되는데, 이러면 한번 그냥 미워하는 생각이 한번 지나갈 수 있는 것이 왜 화를 낼까? 화를 안내야 되는데, 괴로워죽겠다. 이런 생각들이 자꾸 벌어지게 되잖아요. 그죠?

그러니까 이거는 관여하지 말고 그냥 내버려두라는 거죠. 이 세상에 형성된 모든 것들은 사라지기 때문에, 구태여 내가 건들지 않아도 사라지게 돼 있습니다. 자세가 되게 중요하거든요? 그래서 그렇게 해서 호흡이라고 하는 이 하나의 대상에 대해 알아차림하고 다른 것은 그냥 관여하지 말고, 내 버려두고 놔버려야 됩니다. 마음속에서 놓겠다. 그런 마음으로 수행을 하는데, 이 경전에 보면 이 수행을 하는 방법이 4 가지 단계로 돼 있습니다. 초보자에게 제시되는게. 첫 번째 두 가지가 뭐냐 하면 들어가는 숨이 길면 길다고 알아차리고, 내쉬는 숨이 길면 길다고 알아차려라. 들어 쉬는 숨이 짧으면 짧다고 알아차리고, 내

쉬는 숨이 짧으면 짧다고 알아차려라. 이 두 가지가 일 단계 이단계입니다.

이거는 뭐냐 하면 처음에 여러분들이 이 호흡에 대한 알아차림을 할 때 여러분들이 한 번도 본적 없는 사람을 만나면 좀 어색해요? 아니면 자연스럽게습니까? 어색하죠? 처음엔 좀 친해지는 시간이 좀 필요하겠죠. 그죠? 여러분들이 숨은 평생 동안 쉬었지만, 숨이 뭔지 한번 관심을 가지고, 알아차리지 않았을 사람이 대부분이란 말이죠. 그러면 이 숨하고 만나는 시작에서는 이 숨하고 친해지는 시간이 필요하겠죠. 그 친해지는게 이 숨이 우리가 사람도 어떤 사람이 키가 큰가? 옷은 뭐를 입었나 관심을 가지듯이, 들어가는 숨이 긴지 짧은지에 대해서 관심을 가지다 보면, 숨에 대해서 익숙해지고, 숨에 대해서 친숙해 지는 과정이 된다는 겁니다.

그래서 처음에는 내가 어느 정도 기준을 정하세요. 여러분 나름대로. 이 정도는 긴 숨. 이 정도는 짧은 숨. 그렇게 있을 거 아니에요. 자기가 생각할 때 이긴 긴 숨이다. 이 긴 짧은 숨이다. 그러면 그 긴 숨은 아~ 길게 들어간다고 알고, 만약에 숨이 짧을 때는 짧다고 아는 그 정도만 하는 거예요. 그래서 들어가고 나가고. 그러면서 숨에 대한 관심만 두고, 다른 거에 대한 관심은 놓으란 말이죠. 다른 거에 대한 관심은 일체 어떤 거에 대한 생각도 다 놓고, 단지 숨이 들어오고 나오고 하는 거에 대해서 긴지 짧은지 여기에만 심을 가지라는 거예요. 아시겠죠?

그렇게 해서 하시다보면, 좀 숨하고 익숙해 질 겁니다. 나중에 되면. 그러면 들어오고 나오는 숨이 긴지 짧은지 이걸 관찰하다가 어느 정도 숨하고 익숙해지면, 그때는 길고 짧은 것도 관심 안 가져도 되요. 그냥 숨이 들어오고 나오고 하는 그걸 알아차림만 하면 됩니다. 길다 짧다는 떼버려요. 처음에는 초보단계에서 하는 거지만, 조금 더 지나면 길고 짧은 거는 관심가지지 말고 그냥 숨이 들어오고 나가는 것을 알아차림 하면 됩니다. 그렇게 해서 이 두 단계가 되고요.

출처 : http://blog.daum.net/printView.html?articlePrint_503

(일목스님, 팔정도수행 바로알고 내려놓기 제 13 회 붓다의 호흡법과 경행수행, 불교tv, 2011-10-24)