



# 아나빠나사띠 숫따를 통해 본 호흡 명상 - "sabba,kaya"의 의미를 중심으로

연세대학교 언론홍보영상학부

김주환

## The breathing meditation in Ānâpānasati Sutta: With a focus on the meaning of "sabba,kaya"

Joochan Kim

Department of Communication, Yonsei University, Seoul, Korea

The purpose of this paper is to examine the breathing meditation methods in Ānâpānasati Sutta (Majjhima Nikāya 3, Upari Paṇṇāsa 2, Anupada Vagga 8. M118/3 :78-88. trans. by Piya Tan, 2003), which is said to be the best meditation practice in history invented by Siddhārtha Gautama. Visuddhimagga, the meditation manual compiled by Buddhaghosa some 1,000 years after Gautama's death, revised and added many new concepts and complicated steps to the original teachings of Ānâpānasati Sutta. For example, Gautama never considered the concept of nimitta as a reference guide for evaluating the progress in meditation practices. We will look into the original breathing techniques as Gautama suggested in the context of the Four Places of Mind presented in The Discourse on the Great Parinirvana (D 16/2:72-168). Particularly, this paper would argue that the meaning of "sabba,kaya," which has often been translated as "the whole breath" since Visuddhimagga, should be translated and understood as "the whole body." Anapanasati is a meditation practice in which one is constantly aware of the repeated events of in-breathing and out-breathing that always happen in the present moment. The essence of the practice is to pay clear and continuous attention to one's own breathing, not intentionally controlling the breathing in any way, but just observing and being aware of the breathing. It is not something we do, but an event that always happens to us here and now.

**Key Words:** Anapana Sati, breathing meditation, sabba kaya, mindfulness

### Address for correspondence

Joochan Kim  
Department of Communication, Yonsei University, 50, Yonsei-ro, Seodaemun-Gu, Seoul 03722, Korea  
Tel : +82-2-2123-2982  
E-mail : jkim@yonsei.ac.kr

Received September 23, 2021

Accepted September 25, 2021

## 서론

본 논문의 목적은 아나빠나사띠 숫따를 통해 고타마 싯달타가 창안해낸 최고의 명상 수행법이라 일컬어지는 호흡명상의 의미를 살펴보는 데 있다(ānâpānasati Sutta: Majjhima Nikāya 3, Upari Paṇṇāsa 2, Anupada Vagga 8. M118/3:78-88. trans. by Piya Tan, 2003; <http://dharmafarer.org>). 고타

마 사후 1,000년이 지난 후에 붓다 고사에 의해서 정리된 수행법 매뉴얼이라 할 수 있는 윗수디마가는 고타마가 만들어낸 호흡법을 발전시킨 면도 있지만 상당히 많은 새로운 개념이나 복잡한 단계를 추가함으로써 원래 아나빠나사띠 숫따가 말하고자 했던 단순하고도 명료한 수행법을 왜곡시킨 면도 없지 않다<sup>1</sup>. 본 논문에서는 우선 대반열반경을 통해 아나빠나사띠가 등장하게 된 맥락을 살펴본 후에 특히 "몸전체"를 뜻하는 "sabba,kaya"

의 의미를 통해 아나빠나사띠 숫따가 우리에게 제시해주고 있는 호흡명상법에 대해 살펴보고자 한다.

아나빠나사띠가 호흡을 기반으로 우선적으로 편도체 안정화에 초점을 맞추는 수행법이라면 간화선은 이와는 대조적으로 구체적인 대상이나 개념에 집중함으로써 전전두피질 활성화에 초점을 맞추는 수행법이라 할 수 있다. 간화선이 전전두피질의 활성화를 통해 편도체 안정화까지를 추구하는 수행법이라 한다면, 이와는 반대로 초기 경전의 아나빠나사띠나 몸관찰 수행법(Kāyagatā-sati) 등은 편도체를 일단 안정화시키고 나서 전전두피질의 활성화를 도모하는 행법이라 할 수 있다. 물론 두 방법 모두 다 사용하는 것이 좋다. 하지만 현실적으로 스트레스에 시달리고 편도체가 과도하게 활성화되어 있는 현대인들에게는 우선 아나빠나사띠, 호흡훈련, 몸 바라보기 명상 등 편도체 안정화 훈련이 우선적으로 더 도움이 된다고 할 수 있다.

## 아나빠나사띠 - 호흡 훈련의 정식

아나빠나사띠는 수식관(數息觀)으로 번역되고, 아나빠나사띠 숫따는 “anapana”를 “안반”이라 음역하고 “sati”를 “수의”라 번역해서 안반수의경이라고도 한다. “sutta”는 경전이라는 뜻이다. 아나빠나사띠는 구체적인 훈련 방법을 알려주는 수행의 가이드북과도 같은 존재다.

2,500년전에 인도에서 태어난 고타마 싯다르타와 지금의 나는 공유하는 경험이 거의 없다. 고타마는 내가 일상적으로 늘 사용하는 스마트폰이나 컴퓨터나 자동차를 상상조차 할 수 없었을 것이다. 또한 나는 고타마가 무슨 음식을 먹고 어떤 집에서 살았고 무슨 경험을 주로 하면서 살았는지 상상조차 하기 힘들다. 분명 서로 지니고 있는 세계관과 사유방식과 기본 개념은 많이 다를 것이다. 하지만 적어도 숨쉬기라는 행위 만큼은 거의 똑같이 했을 것이다. 고타마가 2,500년 전에 호흡을 하면서 느꼈을 경험은 아마도 지금 내가 호흡을 하면서 느끼는 것과 거의 같았을 것을 것이다.

“호흡”은 그야말로 원초적인 행위이기에 문화적 시간적 차이를 뛰어 넘는다. 고타마의 호흡과 내 호흡은 같다. 우리는 다른 사람들이 하는 여러가지 행위를 즉각적으로 상상하거나 이해하기 힘들다. 특히 개인적이고도 내면적인 행위는 더욱 더 그러하다. 그러나 호흡만큼은 즉각적으로 이해할 수 있다. 우리는 고타마의 개념이나 사유를 정확히 알 수는 없다. 다만 미루어 짐작할 뿐이다. 그러나 고타마의 호흡만큼은 나와 같았으리라는 것에 대해서는 확신할 수 있다.

나는 지금 이 논문을 읽고 있는 독자가 어떤 상태에서 읽고 있는지에 대해서는 도저히 알수가 없다. 나는 지금 현재 이 글을 쓰고 있지만 이 글을 읽으실 독자께서는 지금 내 기준으로 어떤

미래 시점에서 읽게 될 것이기 때문이다. 식사를 하면서 읽고 있는지, 차 한잔 하면서 읽고 있는지, 아니면 누워서 음악들으면서 읽고 있는지 등을 도저히 짐작조차 할 수가 없다. 그러나 적어도 확실하게 예측할 수 있는 것 하나가 있다. 독자는 이 글을 읽으면서 분명 호흡을 하고 있을 것이다.

인간이 하는 대부분의 행위는 지금 당장 할 수도 있고 나중에 할 수도 있고 안 할 수도 있다. 그러나 호흡은 누구나 늘 “지금”하고 있다. 누구나 늘 지금 여기서 하고 있는 “행위”는 호흡 밖에 없다. 지금 내가 쓰는 이 글을 누가 언제 읽게 될지 나는 모른다. 그러나 이 글을 읽는 사람도 호흡을 하면서 읽게 되리라는 것을 나는 안다. 내가 지금 컴퓨터 자판을 두드리면서 하고 있는 호흡은 나중에 이 글을 읽는 당신이 하게될 호흡과 같다. 호흡은 우리를 연결시켜 준다. 우리는 호흡을 통해서 하나가 된다. 호흡은 나를 근원과 연결시키며, 우리를 하나로 통합하는 유일무이한 행위다. 호흡은 행위이면서 동시에 행위를 넘어서는 삶 자체다.

자유의 경험, 평온함의 경험, 고요함의 경험은 모두 편안한 숨쉬기를 통해서 얻어진다. 우리가 평생 갈망하는 편안함과 자유와 행복은 늘 고요한 호흡 속에 있다. 행복을 찾아 엉뚱한 곳을 헤매다보면 숨이 가빠진다. 불행해진다는 말이다. 내 안에 늘 나와 함께 있는 호흡 속에 지극한 행복이 있다. 아나빠나사띠는 호흡을 통해 행복을 찾는 매우 효과적인 매뉴얼이다.

불교의 대표적인 수행법은 호흡에 지속적인 주의를 두는 아나빠나사띠다. 아나(ana)는 들숨을, 빠나(pana)는 날숨을 뜻하며 사띠(sati)는 알아차림을 뜻한다. 아나빠나사띠(anapanasati)는 말 그대로 들숨과 날숨을 알아차리는 수행법이다. 이는 고타마가 발명한 획기적인 호흡 명상으로 역사상 가장 위대한 명상법이라고도 일컬어진다. 왕자의 신분으로 태어난지 얼마 되지 않은 어린 아들까지 있었지만 가족들을 모두 버리고 혼자 수행의 길을 떠난 고타마는 당시 인도에 널리 알려진 다양한 전통의 수행을 섭렵했다. 깊은 선정에 들어가는 수행들도 성공적으로 완성했지만 무언가 부족함을 느꼈다. 그 후에 6년에 걸쳐 거의 먹지도 자지도 않으며 몸을 극단적으로 혹사시키는 고행 수행까지 했다. 그러나 그럼에도 불구하고 역시 무언가 부족했다. 마침내 그는 기존의 모든 수행법을 다 버리고 보리수 아래에 편안히 앉아서 자신의 호흡을 있는 그대로 바라보는 독창적인 수행법인 아나빠나사띠를 통해 완전한 깨달음을 얻었다.

이 이야기에서 우리가 얻을 수 있는 중요한 교훈이 하나 있다. 수행은 편안해야 한다는 것이다. 지속적인 고통을 유발시키면서 하는 수행은 효율적인 방법도 아니고 제대로 된 수행도 아니다. 몸과 마음이 지극히 편안해지는 것이 수행의 목표다. 편안한 몸과 마음 상태가 수행이 추구하는 바다. 무언가 불편하고 고통이 느껴지면 일단 멈추고 수행 방법을 다시 점검해보아야 한다. 평

온하고 편안한 가운데서 이루어지는 것이 제대로 된 수행임을 아나빠나사띠 숫따는 분명히 밝히고 있다.

아나빠나사띠는 지금 이 순간에 내게 반복적으로 일어나는 들숨과 날숨이라는 사건을 끊임없이 알아차리는 명상법이다. 호흡명상에는 크게 두 가지 종류가 있다. 하나는 호흡을 의도적으로 조절하는 것인데, 천천히 혹은 빠르게 하거나 중간에 숨을 중간에 멈추거나 하는 것이다. 인도 요가의 다양한 호흡명상 기법이 나 중국 도교 전통의 단전 호흡 등이 그 예다. 다른 하나는 호흡을 있는 그대로 놔두고 마음의 눈으로 바라보면서 시시각각 알아차리는 것인데 이것이 바로 고타마가 발명한 아나빠나사띠다.

호흡에 집중하되 특정한 방식으로 의도를 갖고 호흡을 조절하는 것이 아니라 나에게 일어나는 하나의 사건인 호흡을 그저 알아차리고 바라보는 것이다. 호흡에 명료한 주의를 집중하면 호흡은 저절로 고요해지고 느려지며 심박수도 느려지고 심박변이도도 안정화된다. 이에 따라 편도체는 안정화되고 몸과 마음이 편안해진다. 동시에 나에게 벌어지는 사건인 호흡에 끊임없이 집중하는 것이므로 강력한 자기참조과정이 일어난다. 전전두피질을 중심으로 하는 네트워크가 활성화되는 것이다.

이 수행법은 초기경전인 아나빠나사띠 숫따에 잘 정리되어 있다. 그런데 호흡 그 자체를 알아차리라고 하면 주의를 어디에 두어야 할지 혼란스러울 수 있다. 고타마는 효율적인 아나빠나사띠를 위해 주의를 둘 수 있는 곳 네가지를 제시한다. 호흡에 끊이지 않는 주의를 두면서 동시에 몸, 느낌, 마음, 인식대상 이렇게 4군데에 마음을 두는 것인데 이를 사념처라 한다. 신념처는 몸에 집중하면서 호흡을 들이쉬고 내쉬는 것이고, 수념처는 느낌과 감각에 집중하면서 호흡을 들이쉬고 내린다. 심념처는 생각과 마음의 작용에 집중하면서 호흡을 들이쉬고 내쉬는 것이고, 법념처는 모든 사물, 즉 인식대상이 무상함을 보고 번뇌의 사라짐을 보면서 호흡을 들이쉬고 내린다. 이렇게 사념처에 대해 각각 4개씩 모두 16개의 호흡훈련법이 제시되어 있는 것이 아나빠나사띠의 기본구조다. 따라서 아나빠나사띠를 이해하기 위해서는 사념처 수행의 의미에 대해 우선 살펴볼 필요가 있다.

## 사띠 명상의 네가지 대상

고타마가 열반에 들기 전의 여러가지 가르침에 대해서는 대반열반경에 잘 정리되어 있다(Mahā Parinibbāna Sutta, D 16, Dīgha Nikāya 2, Mahā Vagga 3, Trans. by Piya Tan, 2008, <http://dharmafarer.org>). 그 중에서도 가장 널리 알려진 것이 바로 “네 자신을 섬으로 삼아라”하는 가르침이다. 고타마가 열반에 드시기 전에 시중을 들던 제자인 아난다가 “부처님께서 열반에 드신 뒤에는 우리 제자들은 무엇에 의지해야 합니까?”라고 여쭙었다. 그 때 고타마는 “네 자신을 섬으로 삼고, 피

난처로 삼아 머물되 다른 어떤 피난처에도 의지하지 말 것이며, 법을 섬으로 삼고 법을 피난처로 삼아 머물되, 다른 어떤 것에도 머물거나 의지하지 말라”고 답변한다. “attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā.” 이를 직역하면 다음과 같다. “atta”는 네 자신(self)이란 뜻이고, “dīpā”는 섬이란 뜻이다. “viharatha”는 머물다, 그곳에 살다라는 뜻이고, “saraṇā”는 피난처라는 뜻이다. “anañña”는 그외 다른 어떤 것(no else; no other)이라는 뜻이고, 여기서 “dhamma”는 부처님의 말씀으로서의 법이다.

이것이 고타마의 유훈으로 유명한 “자등명 법등명(自燈明 法燈明)”이다. 한문 뜻을 풀이하자면 “네 자신과 법을 유일한 등불로 삼아서 그것에 의지하라”는 뜻이다. 짧게는 “네 안에 등불을 밝혀라”고도 한다. 섬(dīpā)이 갑자기 등불이 된 이유는 이러하다. 빨리어 “dīpā”에는 두가지 뜻이 있다. 하나는 등불(light, lamp)이고, 다른 하나는 섬(island)이다. 산스크리트어로는 등불은 “dīpa”고 섬은 “dvīpa”로 표기되어서 구분이 된다. 그런데 빨리어로는 둘 다 “dīpa”다. 다른 산스크리트어 경전에는 물론 이 부분이 “dvīpa”로 표현되어 있다. 따라서 여기기서의 빨리어 “dīpa”는 등불이 아니라 섬으로 보는 것이 타당하다. 바로 연이어 나오는 피난처 “saraṇa”를 보더라도 등불보다는 섬이 문맥상 맞다. 하지만 중국 불교에서는 4세기경부터 이미 이것을 등불이라 오역을 했고, 그것이 계속 전해져내려와 “자등명, 법등명”이라는 유명한 구절이 되었던 것이다. 19세기 빨리어 경전의 발견 이후 대부분의 학자들은 이것을 섬으로 번역하는데 이견을 보이지 않는다<sup>2</sup>. 한역에서도 섬으로 번역하는 경우도 많다. “atta dīpā, dhamma dīpā”를 자등명, 법등명이라하지 않고 “자주(自洲), 법주(法洲)”라 번역하는 것이다. 이 때 “dīpa”의 번역어로 섬 도(島)를 쓰지 않고 모래섬 주(洲)자를 쓴다. 여기서 말하는 “dīpa”는 바다 한 가운데에 떠있는 섬을 의미하는 것이 아니라 홍수가 날때 물에 잠기지 않은 모래 섬을 의미하기 때문이다.

인도에는 예로부터 홍수가 자주 났다. 홍수가 나서 모든 것이 물에 휩쓸려 떠내려 갈때에도 모래섬 위는 안전하다. “attadīpā viharatha”는 네 자신을 이러한 모래섬과도 같은 피난처로 삼아서 거기에 굳건히 머무르라는 뜻이다. 삶에서 벌어지는 여러가지 사건들, 경험들, 생각, 감정, 느낌들이 홍수에 떠내려 갈때에도 거기에 휩쓸려서 같이 떠내려가지 말고 “나 자신”이라는 안전한 모래섬에 머무르면서 홍수와도 같은 삶의 모든 경험들을 원래 자리에 고요히 머물면서 지켜보라는 뜻이다.

그렇다면 과연 어떻게 하면 나 자신을 안전한 피난처인 섬으로 삼을 수 있을까? 어떻게 해야 삶의 모든 경험들을 한걸음 떨어져서 평온하게 지켜볼 수 있을까? 그 방법은 과연 무엇일까? 이러한 질문에 대해서도 고타마는 명확한 가르침을 남겼다. 바



로 “사념처에 의지하라”다. 다른 어떤 외부적인 대상이나 다른 사람에게 의지하지 말고, 바로 나의 몸, 나의 느낌, 나의 마음, 나의 인식대상이라는 네가지에 대해 사띠 수행을 하라는 것이다. 즉 아나빠나 사띠 수행을 열심히 하라는 것이다. 대반열반경에 나오는 고타마의 네가지 수행 대상에 관한 설명은 다음과 같다.

“아난다야, 수행자는 세상에 대한 탐욕(covetousness)과 불만(displeasure)을 모두 버리고, 열심히, 온전하게 오롯이 알아차리면서, 몸 안에서 몸을 바라보며(observing body in the body) 머문다(身隨觀). 열심히, 온전하게, 오롯이 알아차리면서, 느낌 안에서 느낌을 바라보며(observing feeling in the feelings) 머문다(受隨觀). 열심히, 온전하게, 오롯이 알아차리면서, 마음 안에서 마음을 바라보며(observing mind in the mind) 머문다(心隨觀). 열심히, 온전하게, 오롯이 알아차리면서, 법 안에서 법 바라보며(observing mind-object in the mind-objects) 머문다(法隨觀). 내 스스로의 몸, 느낌, 마음, 인식대상을 바라보며 머무는 것이 곧 내 자신을 섬과 피난처로 삼아 그곳에 머무르는 방법인 것이다.

사념처에 주의를 집중한다는 것은 결국 나의 내면으로 나의 주의를 돌리는 것을 의미한다. 그냥 내면에 집중하라고 하면 잘 안되니까 알기 쉽게 몸에도 집중해보고 느낌이나 생각에도 집중해보고, 나아가 내가 의식하는 모든 사물에 대한 인식에도 집중해보라는 것이다. 뇌과학적 입장에서 보자면 이러한 수행은 강력한 자기참조과정을 불러일으키는 매우 효율적인 방법이다.

사념처에 집중하는 보다 구체적인 수행방법은 대념처경에 잘 요약되어 있다(Mahā Satī'pahāna Sutta, D 22, Dīgha Nikāya 2, Mahā Vagga 9, Trans. by Piya Tan, 2003. <http://dharmafarer.org>). 핵심은 호흡을 지속적으로 알아차리면서 “내 몸을 몸 안에서 바라보는 것”(observing the body in the body)이다. 즉 나의 내면적인 몸을 온전하게 느끼면서 호흡에 집중하는 것이다.

이를 바탕으로 여러 위파사나 명상 전통에서는 “몸을 바라 보는” 다양한 수행법들을 발전시켰다. 대표적인 것이 아랫배의 움직임에 주의를 집중하는 것이다. 내게 저절로 일어나는 호흡을 바라보면서 내 몸에 집중하면 들숨과 날숨에 따라 아랫배가 살짝 부풀어 올랐다가 내려가는 움직임을 감지할 수 있다. 그 아랫배의 움직임에 지속적인 주의를 보내는 것이 한 방법이다. 또는 코 끝에 집중하는 방법도 있다. 숨을 들이마실 때 공기가 코 끝을 가볍게 스치는 지점이 있다. 그것을 접촉점이라 한다. 들숨은 차고 시원한 공기가 약간 빠르게 지나가고 날숨은 따뜻하고 축축한 공기가 천천히 지나가는 느낌이 난다. 그것에 계속 집중하는 것이 또 하나의 방법이다. 이러한 것을 응용하자면 가슴의 미세한 움직임이나 어깨의 움직임에 집중하는 것도 좋다. 또는

들숨에 몸 전체가 약간 가벼워지고 상승하는 듯한 느낌을 갖고 날숨에 무겁게 내려앉는 듯한 느낌을 느껴보는 것도 좋다. 이것이 몸에 집중하는 방법이다.

나의 호흡을 알아차리면서 내가 지금 호흡을 알아차리고 있다는 사실에 집중을 하게되면 나의 주의를 내면으로 향한다. 세포에 대한 집중적인 정보처리가 일어나는 것이다. 그리고 나아가 내 몸, 나의 느낌, 나의 생각, 내가 인식하는 대상들에 각각 주의를 둔다. 호흡과 몸에 집중함으로써 강력한 편도체 안정화를 이루고, 나의 생각, 느낌, 인식에 집중함으로써 섬없는 자기참조과정을 통해 전전두피질의 활성화를 가져오는 것이 바로 아나빠나사띠다. 이러한 수행을 하게되면 부정적 정서가 가라앉고 전전두 피질 활성화에 따른 지극한 평온함과 행복감을 느끼게 된다. 이는 보상에 따른 쾌감이 아니다. 외적인 조건에 따른 행복감이 아닌, 조건 없는 행복감이다. 불행의 반대로서의 행복감이 아니라 절대적이고도 지극한 행복감이다.

## 호흡 훈련- 편도체 안정화를 위한 가장 효과적인 방법

감정은 우리의 의식보다는 무의식에서 비롯된다. 알로스타시스의 과정에서 갈증, 허기 등의 기본적인 몸의 욕구가 생겨나며, 그를 바탕으로 훨씬 더 다양하고도 복잡한 욕구가 생겨난다. 그러한 욕구의 충족에 대한 집착에서 두려움과 분노 등의 부정적 정서가 생겨난다. 이때 활성화되는 것이 편도체다. 확실한 의도나 굳은 의지를 통해서만 감정을 조절하기가 힘들다. 감정은 의도나 의식 저 밑바닥에서 비롯되는 것이기 때문이다. 감정 조절을 위해서는 변연계와 결되어 있는 신경계를 안정시켜줘야 한다. 뇌신경계와 밀접하게 연결되어 있는 턱근육, 흉쇄유돌근, 승모근 등의 긴장을 풀어주고 미주신경과 연결되어 있는 내장이나 심장에 안정화의 시그널을 보내주는 것이 효과적이다. 한마디로 감정은 몸에서 비롯되는 것이기 때문에 몸을 통해서만 제대로 조절될 수 있다.

몸을 통해서 편도체를 안정화시키는 방법 중에서 가장 효과적인 것이 호흡훈련이다. 자율신경계 중에서 호흡만이 우리의 의도가 개입할 수 있다. 심장 박동이나 내장 운동 등 다른 자율신경계에는 우리가 의도적으로 개입할 수 없다. 심장 박동을 일정한 속도로 좀 천천히 뛰게 하거나 내장 운동을 잠시 멈추거나 할 수는 없다. 그러나 호흡은 완전한 자율신경계이면서도 의도적인 개입을 허용한다. 호흡만이 우리의 내면 깊숙한 무의식에 닿을 수 있는 통로다.

지금 여기에 존재하기 위한 가장 효과적이고도 강력한 훈련 방법이 바로 호흡 바라보기다. 이 때 호흡을 의도적으로 조절하면 안된다. 그렇게 되면 호흡마저 또 하나의 의도적인 행위가 되

고 말기 때문이다. 어떠한 의도도 없이 그저 내 코로 들어가는 숨결과 나오는 숨결을 느끼기만 하면 된다. 들숨에서 코 끝을 스쳐 지나가는 바람을 느끼면 된다. 들숨이 코로 들어갈 때 바람이 스치는 코끝의 어느 지점, 그 지점을 접촉점이라고 하자. 그 접촉점에 집중해서 공기가 들어가고 나가는 것을 그저 바라보기만 하면 된다.

호흡바라보기가 익숙해지면 내 몸의 각각의 부위가 세상과 만나서 어떠한 느낌을 주는가를 마찬가지로 그저 바라보는 수행을 한다. 이것이 사띠(알아차림) 수행의 핵심이다. 사띠는 지금 이 순간 내가 존재하고 있음을 깨닫기 위한 강력하고도 효과적인 방법이다. 호흡 바라보기나 사띠는 수행의 한가지 방법이다. 사띠 자체가 수행인 것이 아니라 수행을 하기 위한 하나의 방법일 뿐이다. 강을 건너면 뗏목을 버려야 하듯이 지금 여기 진정 존재하게 되면 호흡바라보기도 사띠도 버려야 한다. 오히려 거추장스러워지기 때문이다.

도교에서는 호흡을 통해 편도체를 안정화시키는 과정을 운기조식(運氣調息)이라 부른다. 기운을 운전하고 호흡을 조절한다는 뜻이다. 호흡을 뜻하는 한자 “식(息)”은 코를 통해 심장을 움직인다는 뜻을 담고 있다. 쉰다는 것은 휴식(休息)인데 호흡을 잠시 내려놓고 쉬는 것, 즉 명상이 곧 쉬는 것이다. 명상은 힘들게 어떤 일을 하는 것이 아니라 힘들게 하던 일을 잠시 내려놓고 한숨돌리는 것, 즉 휴식이다.

## 아나빠나사띠의 16 단계

### 몸에 대한 사띠: 1번 - 4번 훈련

1. 길게 숨을 들이쉬면서, “나는 길게 들이쉴다”는 것을 알아차리고,  
길게 숨을 내쉬면서, “나는 길게 내쉴다”는 것을 알아차린다.  
dīghaṃ vā assasanto, dīghaṃ assasāṃhīti pajānāti  
dīghaṃ vā passasanto, dīghaṃ passasāṃhīti pajānāti
2. 짧게 숨을 들이쉬면서, “나는 짧게 들이쉴다”는 것을 알아차리고,  
짧게 숨을 내쉬면서, “나는 짧게 내쉴다”는 것을 알아차린다.  
raṣṣaṃ vā assasanto, raṣṣaṃ assasāṃhīti pajānāti  
raṣṣaṃ vā passasanto, raṣṣaṃ passasāṃhīti pajānāti
3. 수행자는 몸 전체(sabba, kāya)를 경험하면서 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
몸 전체를 경험하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
sabba, kāya, paṭisaṃvedī assasissāṃhīti sikkhati  
sabba, kāya, paṭisaṃvedī passasissāṃhīti sikkhati

4. 수행자는 몸의 작용(kaya, saṅkhāraṃ)을 고요히 하면서 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
몸의 작용을 고요히 하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
passambhayaṃ kaya, saṅkhāraṃ assasissāṃhīti sikkhati  
passambhayaṃ kaya, saṅkhāraṃ passasissāṃhīti sikkhati

아나빠나사띠 숫따에 나오는 호흡훈련의 16 단계는 사념처에 따라 모두 4부분으로 나누어진다. 아나빠나사띠는 4개의 사념처(몸, 느낌, 마음, 법)에 각각 4개의 호흡훈련이 각각 할당되어 모두 16개의 호흡 훈련으로 구성되어 있다. 16개 훈련의 앞부분 주어와 뒷부분 서술어는 계속 동일하게 반복된다. 16번 모두 다 반복되는 주어는 “수행자(bhikkhu)”다. 서술어는 대부분(16개 중 14개) “숨을 들이마시면서 훈련한다(assasāṃhīti sikkhati)”와 “숨을 내쉬면서 훈련한다(passasāṃhīti sikkhati)”로 되어 있다. 즉 아나빠나사띠는 “수행자는 이러 저러한 것을 하면서 숨을 들이마시는 훈련을 하고, 이러저러한 것을 하면서 숨을 내쉬는 훈련을 한다”는 식으로 호흡훈련 방법을 제시하고 있는 것이다.

다만, 맨 앞 두개의 훈련에서는 수행자는 “숨을 들이마시는 것을 알아차린다(assasāṃhīti pajānāti)”와 “숨을 내쉬는 것을 알아차린다(passasāṃhīti pajānāti)”로 되어 있다. 즉 이 두개만 호흡 자체를 “알아차린다(pajānāti)”로 되어 있고 이후 14개는 모두 들이쉬고 내쉬는 것을 “훈련한다(sikkhati)”로 되어 있다. 아나빠나사띠의 기본 방식은 사념처에 대해 사띠를 하면서 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것인데, 맨 앞에 두개만큼은 호흡 자체를 알아차리라고 되어 있다. 이것은 말하자면 본격적인 호흡 사띠를 하기 위한 준비운동인 셈이다. 다른 모든 “훈련”이 들이쉬고 내쉬는 것을 하면서 진행하는 것이니만큼, 일단 시작은 호흡 자체를 알아차리는 기본 훈련부터 시작하도록 배려한 것이다.

처음 네가지 훈련은 몸에 대한 사띠다. 몸에 대한 사띠 훈련 4개는 다시 두 부분으로 나뉜다. 처음 두개가 바로 호흡 자체를 알아차리는 것이고 뒤에 두개는 몸에 관한 사띠를 하면서 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것이다. 호흡 자체를 알아차리는 호흡 사띠는 숨을 길게 들이쉴 때에는 길게 들이쉴다는 것을 알아차리고, 짧게 들이쉴 때에는 짧게 들이쉴다는 것을 알아차린다. 내쉴 때도 마찬가지다.

여기서 주의할 점은 길게 호흡을 했다가 짧게 했다가 하라는 것이 아니다. 아나빠나 사띠는 호흡을 조절하거나 통제하는 것이 아니다. 있는 그대로 놓아두고 바라보고 경험하는 것이 중요하다. 나에게서 벌어지는 호흡을 계속 마음의 눈으로 관찰하여서 그것이 길면 길구나 하고 알아차리고 짧은면 짧구나 하고 알아차리라는 뜻이다.

의도적으로 들숨이나 날숨의 길이를 늘이려 한다든지 혹은 들

숨과 날숨 사이에 숨을 멈춘다든지 하는 것은 단전호흡이나 요가 호흡인 것이지 고타마가 창안한 아나빠나 사띠가 아니다. 중요한 것은 호흡에 개입하지 않는 것이다. 내가 하는 내 호흡이지만 마치 저 멀리서 벌어지는 일을 호기심을 갖고 바라보듯이 그렇게 한걸음 떨어져서 바라보라는 것이다. 내 호흡이지만 내가 하는 것이 아니다. 내 호흡은 있지만 그 호흡을 하는 나는 없다. 단지 그 호흡을 조용히 바라보는 인식주체로서의 “나”가 있을 뿐이다.

3번째 훈련은 “몸 전체를 경험하면서(sabba, kaya, paṭisaṃvedī)” 들이쉬는 것과 내쉬는 것을 훈련하라고 되어 있다. “sabba”는 전체라는 뜻이고 “kaya”는 몸, “paṭisaṃvedī”는 경험하면서라는 뜻이다. 따라서 말 그대로 몸 전체를 경험하면서 들이쉬는 것을 훈련하고, 몸 전체를 경험하면서 내쉬는 것을 훈련하라는 것이다. 그런데 붓다 고사의 윗수디막가 이래 “sabba,kaya”를 몸 전체라 해석하지 않고 호흡 전체라 해석하는 전통이 생겨났다. 20세기 들어와서 특히 미얀마의 마하시 선원이나 파옥 선원과 같은 곳에서는 이것을 “호흡의 시작과 중간 그리고 끝까지를 경험하면서”라고 해석한다. 호흡의 처음과 끝을 놓치지 않고 따라가라는 것이다. 하지만 이러한 해석에는 몇 가지 문제점이 있는데 이에 대해서는 잠시후에 따로 살펴보도록 하자.

4번째 훈련은 “몸의 작용을 고요하게 하면서(passambhayaṃ kaya,saṅkhāraṃ)” 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것이다. “passambhayaṃ”은 고요하게 하다, 멈추다라는 뜻이고, “saṅkhāra”는 조건지위진, 구성된, 기능, 작용 등의 뜻이다. 즉 몸의 모든 작용을 다 가라앉히고 고요하게 하면서 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것이다. 3번째에서는 몸 전체를 다 경험하면서 호흡훈련을 하다가, 4번째에서는 몸의 작용을 모두 가라앉히면서 호흡훈련을 하라는 것이 아나빠나 사띠에서 제안하는 몸에 관한 사띠다.

### 느낌에 대한 사띠: 5번 - 8번 훈련

- 수행자는 지극한 기쁨(pīti)을 경험하면서 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,

지극한 기쁨을 경험하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.

pīti,paṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati

pīti,paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati

- 수행자는 행복(sukha)을 경험하면서 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,

행복을 경험하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.

sukha,paṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati

sukha,paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati

- 수행자는 마음의 작용(citta,saṅkhāra)을 경험하면서 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,

마음의 작용을 경험하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.

citta,saṅkhāra,paṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati

citta,saṅkhāra,paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati

- 수행자는 마음의 작용을 고요하게 가라앉히면서 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,

모든 마음의 작용을 고요히 가라앉히면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.

passambhayaṃ citta,saṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati

passambhayaṃ citta,saṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati

5번째부터 8번째까지의 훈련은 “느낌”에 대한 것인데 이 역시 몸에 대한 사띠 훈련과 비슷한 구조로 되어 있다. 처음 세 개는 기쁨(pīti), 행복(sukha), 마음 작용(citta,saṅkhāra)을 각각 “경험하면서(paṭisaṃvedī)” 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것이고, 네번째에서는 이러한 모든 마음 작용을 “고요하게 하면서(passambhayaṃ)” 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것이다. 그래서 몸에 대한 마지막 사띠인 네번째 훈련과 느낌에 대한 마지막 사띠인 여덟번째 훈련은 문장 구조가 똑같다. 네번째가 “몸의 작용을 고요하게 하면서(passambhayaṃ kaya,saṅkhāraṃ)”이고, 여덟번째가 “마음의 작용을 고요하게 하면서(passambhayaṃ citta,saṅkhāraṃ)”이다. 몸(kaya)가 마음(citta)로 바뀌었을 뿐 나머지는 똑같다.

여기서 말하는 “citta,saṅkhāraṃ”은 느낌으로 나타나는 다양한 마음의 작용을 의미한다. 즉 “citta”는 느낌이나 감정, 마음, 생각 등을 모두 포괄하는 말이다. “citta,saṅkhāraṃ”의 대표적인 사례가 5번째 훈련에 나오는 “기쁨(pīti)”이나 6번째 훈련에 나오는 “행복(sukha)” 등이다. 그리고 7번째에서는 이러한 모든 마음작용을 전부 다 충분히 경험하면서 호흡훈련하다가, 8번째 와서는 이러한 마음 작용들을 모두 다 고요히 하면서 호흡훈련하는 것이 느낌에 대한 사띠 방법이다. 몸에 대한 사띠나 느낌에 대한 사띠는 그 순서가 같다. 먼저 충분히 경험하고 나서 그 다음에 고요히 하는 것이다.

피티는 명상 수행 상태에서 느낄 수 있는 기분 좋은 쾌감이나 즐거움, 기쁨을 뜻한다. 호흡에 집중하는 훈련을 해서 호흡을 통해 몸 전체를 느끼게 되고 나아가 몸의 작용을 고요하게 할 수 있는 단계에 이르면 “아, 좋다!”하는 기분이 느껴진다. 이게 피티다. 일상생활 속에서 숨막히게 정신없이 돌아가는 삶을 살다가 명상을 하게되면 누구나 다 느낄 수 있는 그런 “쾌감”이다. 비유적으로 말하자면 물속에 얼굴을 넣고 호흡을 못해서 괴로와하며 바둥대다가 갑자기 얼굴을 들고 크게 숨을 들이쉬게 되면 느낄



수 있는 그 편안한 기분이다. 또는 모기에 물린데가 아주 가려운데 참고 참다가 시원하게 긁을때의 그 쾌감이 바로 피티다. 괴로운 상태에서 탁 벗어날 때 느끼는 짜릿한 쾌감이 곧 피티다.

위숫디막가는 이러한 육체적 쾌감에 5단계가 있다고 설명한다. 첫번째는 약한 쾌감인데 온몸의 숨털이 곤두서는듯한 그런 스멀스멀한 쾌감이다. 두번째는 짧은 쾌감인데 순간적으로 살짝 살짝 지나가는 분명한 쾌감이다. 세번째는 마치 파도처럼 몸속 전체로 퍼지는 강한 쾌감이다. 네번째는 제자리에서 하늘로 점프라도 할 정도로 신나고 강한 쾌감이다. 다섯번째는 온 몸을 휩쓸어 갈듯한 커대한 홍수와의 같은 쾌감이다<sup>1</sup>.

피티가 짜릿하고 분명하고 기분좋은 쾌감이라면, 수카는 보다 더 폭넓고, 잔잔하고, 조용하고, 편안한 행복감을 의미한다. 피티는 육체적인 쾌감에 가까운 것이고 수카는 보다 정신적인 행복감을 뜻한다고 보는 경우도 있지만 그것은 받아들이기 어려운 해석이다. 피티 역시 정신적인 즐거움을 포괄한다고 보아야 한다. 또한 몸 전체가 편안하고 안락한 것 역시 피티보다는 수카에 가깝다. 어깨가 뭉치거나 목덜미가 결려서 통증이 있을 때 그 부분의 근육을 마사지해주면 “아, 시원하다, 좋다”하는 기분 좋은 쾌감이 몰려온다. 이것이 피티다. 반면에 온 몸이 편안하고 안락한 웰 비잉의 상태라면 그것은 수카다. 번민과 괴로운인 “dukkha”가 없는 상태가 곧 “sukha”다.

아나빠나사띠는 피티와 수카를 모두 마음의 작용(citta, saṅkhāra) 혹은 조건지위진, 구성된 마음이라고 보고 있다. 피티와 수카는 선정에 있어서 중요한 지표가 되는 느낌들이다. 호흡 훈련을 하게되면 피티가 몰려오고 수카가 느껴지게 마련이다. 이러한 기분 좋은 쾌감과 편안한 느낌에 집중하며 호흡하는 것이 아나빠나사띠의 5, 6번째 훈련이다. 피티와 수카를 포함한 여러 느낌이 구성하는 마음 작용을 경험하면서 호흡하는 것이 7번째이고, 느낌에 의해서 조건지위지는 마음작용들을 고요하게 하면서 호흡하는 것이 8번째 훈련이다.

### 마음에 대한 사띠: 9번 - 12번 훈련

9. 수행자는 마음을 경험하면서(citta, paṭisaṃvedī) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
마음을 경험하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
citta, paṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati  
citta, paṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati.
10. 수행자는 마음을 즐겁게 하면서(gladdening the mind) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
마음을 즐겁게 하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati  
abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati

11. 수행자는 마음에 집중하면서(concentrating the mind) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
마음에 집중하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati  
samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati
12. 수행자는 마음을 자유롭게 하면서(freeing the mind=vimokkha) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
마음을 자유롭게 하면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati  
vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati

9번째부터 12번째까지의 훈련이 마음에 대한 사띠인데 이 부분 역시 먼저 경험하고 나서 고요하게 하는 식으로 되어 있다. 다만, 마음을 고요하게 하는 것은 세가지 방법으로 한다. 몸과 느낌에 대해서는 각각 4번째, 8번째에서 “고요하게 하면서(passambhayaṃ)”라는 동사를 사용했는데, 마음에 대해서는 10, 11, 12번째에서 걸쳐서 각각 즐겁게 하고, 집중하고, 자유롭게 하면서 라는 세가지 방식으로 마음을 가라앉히고 있는 것이다.

즉 몸에 대해서는 “경험하면서”가 한 번, “고요하게 하면서” 한 번 등장하고, 느낌에 대해서는 경험하는 것이 중요하기에 “경험하면서”가 3번(경험의 대상이 3가지) 등장하고 “고요하게 하면서”가 1번만 등장하는 반면에, 마음에 대해서는 가라앉히는 것이 더 중요하기에 마음을 고요하게 하는 방법 3가지(즐겁게 하고, 집중하고, 자유롭게 하고)가 언급되어 있고 “경험하면서”는 1번만 등장한다. 몸에 대한 사띠 부분은 맨 앞 두개는 호흡 자체에 대한 알아차림 연습에 할당되어 있어, 나머지 두개가 각각 몸에 대한 경험 한번, 고요하게 하는 것 한번으로 되어 있는 것이다. 즉 “경험하고”와 “고요하게 가라앉히고”의 비율이 1:1(몸) → 3:1(느낌) → 1:3(마음)의 흐름으로 진행되고 있다. 매우 정교하게 균형잡힌 구조임을 알수 있다.

### 법에 대한 사띠: 13번 - 16번 훈련

13. 수행자는 무상을 바라보면서(contemplating impermanence) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
무상을 바라보면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
aniccānupassī assasissāmīti sikkhati  
aniccānupassī passasissāmīti sikkhati
14. 수행자는 집착이 사라지는 것을 바라보면서(contemplating fading away) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
집착이 사라지는 것을 바라보면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.

virāgānupassī assasissāmīti sikkhati  
virāgānupassī passasissāmīti sikkhati

15. 수행자는 번뇌의 멈춤을 바라보면서(contemplating cessation) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
번뇌의 멈춤을 바라보면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati  
nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati
16. 수행자는 모든 것을 놓아버리면서(contemplating relinquishment) 숨을 들이쉬는 것을 훈련하고,  
모든 것을 놓아버리면서 숨을 내쉬는 것을 훈련한다.  
paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati  
paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati

아나빠나사띠의 구조를 보면 앞부분 12개 훈련(몸, 느낌, 마음에 대한 사띠)은 선정에 들기 위한 사마타 훈련이고 뒷부분 4개는 선정의 상태에서 통찰을 하는 위빠사나 훈련이라 할 수 있다. 그래서 법에 관한 사띠인 마지막 4개는 앞의 12개와는 완전히 다른 방식으로 되어 있다. “경험하면서”도 아니고 “고요하게 하면서”도 아니다. 다만 통찰하고 바라볼 뿐이다. 나에 관한 사띠(내 몸, 내 느낌, 내 마음)가 아니라 세상의 이치에 관한 사띠이므로 내가 무엇을 한다기 보다는 그저 통찰하고 바라보는 것만 한다.

13번째부터 16번째까지의 마지막 4개 훈련은 그래서 모두 다 “바라보면서(anupassī)” 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것으로 되어 있다. 여기서는 동사가 “바라보면서” 하나 밖에 없다. 그야말로 “바라 보기” 훈련이다. 다만 바라보는 것의 목적어만 각각 달라진다. 고정된 실체란 없으며 모든 것이 끊임없이 변화한다는 무상(anicca), 집착과 욕망의 사라짐(viraga), 타오르던 번뇌의 꺼짐(nirodha), 모든 것이 연기에 따라 흘러가도록 놓아버림(patinissaga) 등을 바라보면서 들이쉬고 내쉬는 것을 훈련하는 것이다. 법에 대한 사띠는 집착을 버리거나 번뇌를 꺼뜨리도록 노력하라는 것이 아니다. 다만 사라져가는 욕망이나 꺼져가는 번뇌 등을 그대로 바라보고 모든 것을 놓아버리면서 숨을 들이쉬고 내쉬라는 것이다.

아나빠나사띠에서 간과하지 말아야 할 중요한 점은 숨을 들이쉬고 내쉬는 것을 하나의 동작으로 보는 것이 아니라 별개의 동작으로 본다는 점이다. 그래서 “길게 들이쉴 때 길게 들이쉬는 것을 알아차리고, 길게 내쉴 때 길게 내쉬는 것을 알아차려라”고 한다. 그냥 “긴 호흡을 알아차려라”라고 하지 않는다는 것이다. 이것은 매우 중요한 점인데 왜냐하면 현대에 와서는 “호흡” 즉 “들숨 날숨”을 하나의 동작으로 간주하는 경향이 많기 때문

이다. 아나빠나사띠의 모든 호흡 훈련은 들이마시면서 이러저러한 것을 하고 또 내쉬면서 이러저러한 것을 하는 것이다.

## 세번째 훈련에서의 “SABBA,KAYA”의 의미

3번째 훈련에서 “sabba,kaya”가 무엇을 말하는가에 관해서는 많은 논쟁이 있어왔다. 위스디막가 이래 미얀마 전통의 선원에서는 이것을 “몸 전체”라고 보지 않고 “호흡 전체”라고 해석한다. 3번째 훈련의 정확한 의미를 파악하는 것은 아나빠나사띠를 전체를 이해하는데도 큰 도움이 되므로 이것을 “호흡 전체”라고 해석하는 것의 문제점을 하나씩 살펴보도록 하자.

첫째, 사념처에서 신관이 사라지고 호흡관만이 남게 된다. 아나빠나사띠의 핵심은 사념처에 대해 사띠를 하면서 들이쉬고 내쉬는 훈련을 하는 것이다. 그런데 3번째 훈련을 “호흡 전체를 경험하면서”로 해석하게 되면 4번째 훈련 역시 “호흡 작용을 고요히 가라앉히고”가 되어버린다. 실제로 미얀마의 선원 등에서는 네번째 훈련을 “미세한 호흡 훈련을 하라” 혹은 “호흡 자체를 고요하게 하라”는 식으로 가르치고 있다. 그런데 이렇게 해석하게 되면 처음 4개의 훈련이 모두 다 호흡에 대한 사띠 훈련이 되어버리고 만다. 4념처에서 “몸”은 사라져버리고 “호흡”만이 남게 되는 것이다. 물론 호흡에 대한 사띠도 몸에 관한 사띠의 일부라 할 수 있겠으나 하지만 적어도 아나빠나사띠 숫따의 기본 정신은 호흡을 바탕으로 몸, 느낌, 마음, 법 등 4념처에 대한 사띠를 하라는 것이지 호흡 자체에 대한 사띠를 하라는 것은 아니다.

둘째, 고타마는 사념처에 관한 사띠에서도 몸에 관한 사띠는 특히 중요함을 강조하고 있다. 아나빠나사띠 숫따(M 118/3:78-88) 바로 뒤에 이어서 나오는 까야가타사띠 숫따(Kayagatāsati Sutta; M 119/3:88-99)는 말 그대로 몸에 대한 사띠 경전이다. 그런데 까야가타사띠 숫따는 도입부에서 우선 아나빠나사띠의 처음 4개 훈련을 그대로 제시한 후에 그것의 수행 방법을 자세하고도 친절하게 설명하는 식으로 전개된다. 염신경으로도 불리우는 까야가타사띠 숫따는 아나빠나사띠의 첫부분인 몸에 대한 사띠에 대한 상세한 해설서라 할만하다.

까야가타사띠는 몸의 32부분에 대한 사띠, 몸의 4가지 작용요소인 지수화풍(땅, 물, 불, 바람) 4대에 대한 사띠, 죽은 몸에 관한 사띠 등 상상할 수 있는 몸의 모든 면을 안팎으로 구석구석 살펴보도록 안내하고 있다. 뿐만아니라 몸에 대한 사띠를 통해서 4선정에 들 수 있다는 것도 자세히 설명하고 있다. 아울러 몸에 대한 사띠가 가져오는 좋은 점으로 두려움과 공포를 없애고 어떠한 상황에서도 몸이 편안하고 자유자재할 수 있다는 것도 가르치고 있다. 몸에 대한 사띠를 통해 편안해지고 고요해지며(4번째 훈련) 기쁨(pīti)과 행복감(sukha) 차오른다는 것이다.



즉 몸에 대한 사띠를 통해 자연스럽게 5번째, 6번째의 훈련으로 넘어가 선정으로 들어갈 수 있음을 설명하고 있는 것이다. 이렇게 볼 때 가야가타 숫따는 아나빠나사띠 숫따의 부록이자 자세한 해설서라 할 수 있다. 특히 3, 4번째 훈련에 대한 자세한 설명서인 셈이다. 가야가타 숫따의 내용을 통해서도 분명히 알 수 있듯이 3번째, 4번째 훈련은 몸 자체에 대한 사띠인 것이지 호흡 자체에 대한 사띠가 아니다.

셋째, “sabba,kaya”를 “호흡 전체”라고 보는 위숫디막가나 미얀나 선원들의 해석에 따르면 3번째 훈련의 의미는 “호흡의 처음과 중간과 끝을 놓치지 말고 전부 따라가라”는 것이다. 그런데 호흡을 “처음부터 끝까지” 놓치지 않고 따라가는 훈련은 이미 첫번째와 두번째 훈련에 포함되어 있다. 처음 두개의 훈련은 “긴 호흡은 길다고 알아차리고 짧은 호흡은 짧다고 알아차리는 것”인데, 호흡이 긴지 짧은지를 알아차리려면 호흡의 처음부터 끝까지를 놓치지 않고 따라가야만 가능한 일이다. 이 훈련들의 핵심은 호흡을 의도적으로 길게 하거나 짧게 하라는 뜻이 아니다. 호흡을 바라보고 그것이 길면 긴대로, 짧으면 짧은대로 알아차리라는 것이다. 그런데 이것이 가능하려면 호흡 전체를 놓치지 않고 따라가야만 가능한 일이다. 이처럼 호흡 전체를 놓치지 않고 따라 가는 훈련은 처음 두 개의 호흡 알아차리기에 이미 포함되어 있으므로 3번째 훈련에서의 “sabba,kaya”를 다시 호흡 전체로 해석하는 것은 논리적 모순이다.

넷째, 아나빠나 사띠에서 호흡은 16개 훈련 모두에 포함되어 있는 근본적인 토대다. 호흡을 알아차리는 것은 모든 사념처 사띠 훈련의 기본 조건이다. 호흡에 대한 인지는 모든 종류의 사띠에 전제 조건으로 배경에 깔려 있는 것이지 호흡 자체가 경험하거나 고요하게 하는 대상이 아니다. 호흡이라는 기반 위에서 몸, 느낌, 마음, 법에 관해서 사띠하라는 것이다. 호흡 자체를 훈련의 목표로 삼는 것은 첫번째와 두번째 훈련뿐인데 그렇기에 이 두개에서만큼은 들이쉬고 내쉬는 것을 “알아차린다(pajānāti)”라고 되어 있고 나머지는 모두 들이쉬고 내쉬는 것을 “훈련한다(sikkhati)”로 되어 있는 것이다.

다섯째, 몸, 느낌, 마음에 대한 아나빠나사띠에서는 모두 다 “경험”한 다음에 “고요하게” 하면서 들이쉬고 내쉬는 훈련의 구조가 반복된다. 만약 3번째, 4번째 훈련에서의 “경험”하는 것과 “고요하게” 하는 것의 목적이 호흡 자체라면 호흡이 느낌이나 마음과 같은 동급의 위치에 놓이게 되고 만다. 이 자리는 사념처의 첫번째인 몸이 놓일 자리이지 호흡 자체가 놓일 자리가 아니다.

여섯째, “sabba,kaya”를 “호흡 전체”로 해석하는 근거로 주로 언급되는 것이 아나빠나사띠의 다음과 같은 구절이다. “이렇게 들이마시고 내쉬는 것(assāsa, passāsaṃ)은 말하자면 여러 몸들 중에 하나의 몸(kāyesu kāy’aññatara)이다.” 하지만 이

구절을 갖고 고타마가 호흡 자체를 몸이라고 보았다고 해석하기에는 무리가 있다. 이 구절은 다만 “여러 종류의 몸들 중에서 호흡과 관련된 것 역시 하나의 몸”이라는 뜻이다. 가야가타 숫따에도 드러나 있듯이 고타마는 몸의 구성 요소를 4가지로 보았는데 땅의 요소(살 덩어리), 물의 요소(혈액, 진액), 불의 요소(열기), 바람의 요소(호흡)가 그것이다. 여기서 호흡을 몸의 한 종류라 한것은 사대 중에서 바람의 요소(vāyo dhātu)를 언급한 것이라고 보아야 하는 것이지 호흡 자체가 몸이라고 한 것은 아니다.

한편, 바로 뒤 이어서 느낌에 대한 훈련에 대해서도 고타마는 똑같은 언급을 하고 있다. “들이쉬고 내쉬는 것에 주의를 집중하는 것은 말하자면 여러 느낌들 중에 하나의 느낌(vedanāsu vedanā’ññatara)이다.” 이것 역시 호흡을 하는 것이 하나의 느낌을 불러온다는 뜻이지 호흡 자체가 곧 느낌이라는 뜻은 아니다. 마찬가지로 “여러 몸들 중에 하나의 몸”이라는 뜻은 호흡이 몸의 여러 구성요소나 작용(saṅkhāra) 중에 한 측면과 특히 관련된다는 뜻이지 호흡 자체가 곧 몸이라는 뜻이 아니다.

일곱째, 아나빠나사띠 숫따가 포함된 맛지마 니까야에 대해 많은 연구를 한 아날랴오 스님 역시 “sabba,kaya”를 육체로서의 몸 전체로 해석하고 있다<sup>3</sup>. 한편, 쌍웃따 니까야에 포함된 김빌라 숫따(Kimbilasutta, S54:10)에도 아나빠나사띠 숫따의 내용이 거의 그대로 똑같이 나온다. 그런데 쌍웃따 니까야를 번역한 보디 스님 또한 “sabba,kaya”를 육체로서의 몸 전체로 해석하고 있다<sup>4</sup>. 뿐만아니라 사띠 명상을 현대적으로 잘 체계화한 고엔카 스님과 아나빠나 사띠를 쉽게 대중들에게 설명하는 것으로 잘 알려진 틱낫한 스님 역시 “sabba,kaya”를 육체로서의 몸 전체라고 분명히 설명하고 있다<sup>5</sup>.

물론 위숫디막가를 영어로 번역한 나나몰리 스님은 위숫디막가의 전통을 따라 “sabba,kaya”를 호흡 전체라고 해석하고 있다<sup>6</sup>. 그러나 그 근거는 위숫디막가나 맛지마 니까야의 주석서(Atthakatha)일뿐 아나빠나사띠 숫따 자체가 아니다. 초기 경전 어디에도 고타마가 “sabba,kaya”를 “호흡 전체” 혹은 “호흡의 처음과 끝”이라 설명하는 곳은 없다. 이것을 “호흡의 처음, 중간, 끝”이라고 해석한 것은 고타마 사후 1천년 뒤에 씌여진 위숫디막가의 창의적이고도 독특한(?) 해석인 것이다.

위숫디막가의 또 하나의 독창적인 개념은 일종의 멘탈 이미지인 니밋따다. 고타마는 니밋따에 대해 수행의 척도로서 이야기한 적이 없다. 심상 혹은 지각 편린인 니밋따를 수행의 척도로서 삼은 것은 후대 주석서에서 등장하기 시작한 전통이다. 니밋따가 무엇인지에 대해 알아보는 것은 명상을 본격적으로 시작하려는 수행자들에게 큰 도움이 될 수 있으니 잠시 살펴보도록 하자.

## 니밋따란 무엇인가

아나빠나 사띠를 통해 종교적인 체험을 추구하는 선원에서는 니밋따를 중요시한다. 눈감고 호흡 훈련을 하다보면 무언가 보인다는 것이다. 보통 하얀 빛으로 나타나는데, 여러가지 다양한 빛이나 형태로 나타날 수도 있다. “니밋따가 떠야만” 제대로 된 호흡 훈련을 하는 것을 인정하기도 한다. 수행의 정도에 따라 특정한 종류의 니밋따가 나타난다고도 한다. 하지만 아나빠나사띠의 관점에서 보자면 이러한 니밋따의 개념은 불필요할 뿐만 아니라 오히려 수행에 방해가 될 우려가 있다.

수행의 척도로서의 니밋따의 개념은 아나빠나사띠 숫따나 대념처경 등의 경전에는 등장하지 않는다. 니밋따는 원래 심상이나 지각편린을 일컫는 포괄적인 개념에 불과했다. 붓다 고사의 윗수디막가<sup>1</sup>나 다른 후대의 주석서에 와서 니밋따가 “뜬다” 혹은 “보인다”라는 경험을 수행의 척도로 삼기 시작했다. 고타마는 니밋따라는 개념을 이런 식으로 사용하지 않았으며 더군다나 수행의 지표로 삼지도 않았다. 오히려 심상이나 지각의 결과로서의 니밋따는 올바른 수행을 위해서 극복해야할 대상으로 보았다. 고타마는 수행의 기본 방법으로 몸, 느낌, 마음, 법이라는 사념처에 대한 사띠를 강조했을 뿐이다. 니밋따는 사념처 어디에도 해당하지 않는 개념이다.

현대에 와서는 미얀마 등 동남아 지역의 선원 등에서 수행의 지표로 니밋따를 강조하고 있다. 무엇이 보이느냐에 따라, 혹은 빛이 무슨 색으로 보이느냐, 크기와 형태는 어떤가 등등에 따라 수행의 성공여부나 진전 여부를 판가름할 수 있다고 주장한다. 물론 그럴 수도 있다. 그러나 이는 일종의 종교적 신념이나 문화적 전통이라고 봐야 한다. 과학적으로는 무엇을 보느냐와 수행의 진전의 정도와는 별 관련성이 없다. 우리의 시각중추와 의식은 눈으로 시각정보를 받아들이지 않더라도 어떤 이미지든 언제든 만들어낼 수 있기 때문이다. 따라서 니밋따는 수행의 결과라기 보다는 뇌의 시각중추 작용의 결과라 보아야 한다.

우리가 무엇인가를 본다는 것은 내적인 모델을 투사하는 것이다. 우리가 무엇인가를 볼 때, 눈의 시신경으로부터 받아들이는 정보보다 시각중추와 대뇌피질에 저장되어 있는 내적 모델과 각종 기억으로부터 받아들이는 정보가 훨씬 더 더 많다. 우리는 눈으로 받아들이는 것보다 훨씬 더 많은 정보를 뇌로부터 받아들인다. 우리는 “뇌”로 보는 것이다. 눈으로 받아들인 시각정보에 여러가지 기존 정보를 투사하여 적극적으로 추론하고 해석하는 것이 뇌가 하는 일이다<sup>7,8</sup>. 우리의 뇌는 의식이 인지하는 이미지들을 끊임없이 만들어낸다. 그 결과, 의식이 깨어 있는 상태에서 한참 눈을 감고 있게 되면, 명상을 하던 무엇을 하던 간에 우리는 무엇인가를 “보게”된다. 시신경을 통해서 지속적으로 유입되던 시각 정보가 눈을 감고 있어 갑자기 차단된다 하더라도 시

각중추는 추론 작업을 계속한다. 한참 시간이 지나면 결국 우리의 뇌는 무엇인가 이미지를 만들어서 인식작용에 떠오르게 한다.

샌프란시스코 앞바다에 있는 알카트라즈 섬에는 탈옥이 불가능한 것으로 알려진 전설의 감옥이 있었다. 여러 영화의 소재가 되기도 했던 이 무시무시한 감옥에는 재소자들에게 벌을 주기위한 독방 감옥이 있었다. 빛도 소리도 들리지 않아 아무런 자극도 받을 수 없는 완전히 캄캄한 방이었는데 일명 “더 홀(the Hole)”이라고 불렸다. 이 방에 29일간 갇혔던 로버트 루크라는 재소자는 온갖 아름다운 빛과 이미지를 생생하게 보았다고 증언했다. 더 홀에 갇혔던 다른 재소자들도 다 무엇인가 현란한 빛과 색을 보았다고 했다<sup>9</sup>. 이것이 뇌가 하는 일이다. 눈을 통해 아무런 시각 정보가 주어지지 않는 시간이 오래 지속되면 뇌는 반드시 환한 빛이나 신기한 이미지들을 만들어낸다. 눈을 감지 않고 무엇인가 하나의 대상을 계속 오랫동안 바라보아도 비슷한 일이 생긴다. 이미지가 서서히 왜곡되어 보이거나 움직이는 것처럼 보이게 되는 것이다.

명상을 거의 처음해보는 사람들에게도 눈을 감고 약 30분가량 잠들지 않고 앉아 있으면 눈 앞에 여러가지 이미지들이 떠오르기 시작한다. 내가 지도해 본 경험에 따르면 가장 흔하게 떠오른다는 것이 하얀 빛이고 그 다음이 푸른 빛이었다. 하얀 빛이 온 세상에 퍼져있는 듯한 느낌을 받을 때도 있고 점점 작아져서 작은 점으로 환히 빛나는 것처럼 보일 때도 있다고 한다. 구름처럼 부드럽게 느껴지기도 했다가 눈이 부실듯이 강력한 빛으로 느껴지기도 한다. 어떤 때에는 마치 3D 입체 안경을 쓰고 보는 듯한 화려한 칼라의 이미지들이 펼쳐진다. 숲이나 나무, 꽃, 버섯들이 보이기도 하고 때로는 흔히 동물들 비슷한 모습이 보이기도 한다. 대부분 한번도 본적이 없는 아름다운 광경이다. 또 매우 흔하게 나타나는 것은 사람들의 얼굴들이다. 아는 사람의 얼굴보다는 한번도 본적이 없는 듯한 다양한 사람들의 모습이 생생하게 바로 눈앞에 떠올라 섬뜩한 느낌이 들기도 한다. 그런데 이러한 현상은 너무도 자연스럽고 당연한 것이다. 명상을 하든 안하든 눈을 감고 졸지 않고 깨어 있으면 누구든 다양한 시각적 경험을 하게 마련이다. 눈을 감지 않고 그냥 방바닥을 응시하고 앉아 있어도 20분가량 지나면 방바닥이 서서히 3D 입체나 다른 형태로 변형되어 보이기 시작한다. 이 역시 제한된 시각정보를 바탕으로 뇌가 다양한 추론 작업을 하기 때문에 생기는 자연스런 현상이다.

니밋따 역시 우리의 뇌가 만들어내는 이미지에 불과하다. 니밋따는 명상을 했기 때문에 생기는 현상이라기보다는 눈을 감아 시각정보를 차단한 상태에서 잠들지 않고 있기에 시각피질의 활동으로 생겨나는 다양한 이미지의 체험이다. 환한 곳에서 눈을 뜨고 시각정보를 계속 받아들이는 상황에서는 아무리 명상에 집

중해도 니밋따는 뜨지 않는다. 사람마다 보는 이미지나 빛은 물론 다 다르다. 종교적인 생각에 몰두하는 사람에게는 다양한 종교적인 이미지가 생생하게 떠오르게 마련이다. 많은 경우 자신의 뇌가 만들어낸 이미지를 보고 종교적 체험이라 착각하기도 한다. 무엇인가 신기한 빛을 보고 싶다면 지금 당장 눈을 감고 가만히 앉아서 눈앞에 무엇이 보이는지에 집중해보라. 명상이든 호흡훈련이든 새벽기도든 무엇이든 해도 좋고 안해도 좋다. 그냥 음악을 듣고 있어도 좋다. 다만 눈 앞에 있는 무엇인가를 보겠다는 의도를 갖고 집중해보라. 졸지만 않으면 된다. 30분이 채 지나기전에 신기한 많은 것들이 눈앞에 생생하게 펼쳐지게 될 것이다. 이는 당신의 시각중추가 열심히 일하고 있다는 증거일 뿐이지 선정에 들기 시작했다는 지표가 아니다. 명상을 하는 중에 무언가를 보거나 신기한 경험을 하는 것은 다 뇌가 열심히 일하고 있다는 증거일 뿐이다. 니밋따를 보느냐 마느냐는 수행 자체와는 직접적인 관련이 없다.

명상 중 무엇인가가 보인다거나 들린다거나 느껴진다 해도 놀라거나 할 필요가 전혀 없다. 자연스러운 현상이라 생각하고 거기에 현혹되지 않는 것이 중요하다. 명상을 하다가 무언가 새로운 경험을 하게되면 그것이 신기하고 재미있어서 그러한 경험을 다시 하고자 시도하는 경우가 종종 있다. 그러나 그러한 신기한 경험에 집중하는 것은 수행에 별 도움이 안된다. 신기한 것이 보인다해도 그냥 그러려니 하고 호흡에 집중하면서 편도체 안정화 훈련과 전전두피질 활성화 훈련을 해나가는 것이 중요하다. 이를 위해 가장 효과적이고도 확실한 방법이 아나빠나사띠다.

## 결론: 아나빠나사띠를 하는 이유

아나빠나사띠는 수행을 위한 훌륭한 지침서이자 핵심체크 리스트다. 호흡을 바라보는 훈련을 계속하면 그 결과로서 이러저러한 일들이 생긴다는 뜻이지, 그러한 결과를 얻으려는 “의도”와 “목표”를 세우고 노력하라는 뜻이 아니다. 피티나 수카를 느끼도록 노력하고 애를 쓰라는 뜻이 아니다. 오히려 호흡을 지속적으로 바라보게되면 환희가 몰려오고 행복해진다는 뜻이고, 기쁨이나 행복감이 느껴질 때까지 호흡훈련을 하라는 뜻이다. 호흡을 통해서 기쁨이든 행복감이든 어떠한 것을 “추구”해서는 안된다. 무엇인가를 얻고자 집착하는 마음으로 수행을 해서는 안된다. 수행은 애써서 힘들게 노력해서 하는 것이 아니다. 일상생활 속에서 충분히 힘들게 노력하면서 살고 있는데 잠시 시간을 내어 명상을 하면서까지 무언가를 얻고자 아등바등할 필요는 없다.

호흡훈련을 반복하면 실제로 몸과 마음이 평온해지고 그 평온함 속에서 지극한 행복감이 올라온다. 이것이 피티다. 때로는 오래 전 행복했던 순간 순간들의 기억이나 따뜻하고 환한 햇살

아래서 환하게 웃던 어린 시절의 느낌이 문득 되살아 난다. 나도 완전히 잊고 지냈던, 완전히 사라졌던, 내 삶의 기억 속에 여겨저기 숨어있던 행복감과 즐거움이 되살아난다. 놀라운 경험이다.

계속 더 호흡을 바라보면 아무것에도 얽매이지 않는 자유로움이 온 몸으로 퍼져나간다. 때로는 실제로 목 뒤로, 등과 허리로, 어깨와 팔로, 다리와 발끝으로 찌릿한 쾌감이 스멀스멀 느껴지기도 한다. 아무것도 더 원하는 것이 없을 정도로 완벽한 충족감과 만족감이 차오르기에, 마치 모든 것을 다 가진듯한 풍요로움도 느껴진다. 내 마음과 몸이 지금 이 순간 제자리를 찾고 모든 것이 다시 완벽하게 작동하기 시작하는 듯한 확실하고도 강한 느낌이 온 몸으로 퍼져나간다. 내 몸과 마음이 완벽한 조화를 이루고 있다는 것을 알게되고, 내 주변의 모든 것들과 편안하면서도 아름다운 조화를 이루고 있음이 문득 문득 강하게 느껴진다. 그야말로 완벽한 행복감이다.

만약 이 완벽한 행복감을 내가 얻고자 노력하고 애썼다면 이 행복감은 내 노력에 대한 보상 같은 것에 불과했을 것이다. 그리고는 더 노력해서 아마도 더 큰 행복감을 찾고자 계속 더 애쓰게 되었을 것이며, 따라서 문득 찾아오는 행복감을 충분히 즐길 수조차 없었을 것이다. 게다가 나의 애쓰고 노력의 댓가로 찾아온 이 행복감이 지속되지 않고 혹시 갑자기 사라져버리거나 앓을까 하고 두려운 마음도 들었을 것이다. 그러나 나는 호흡명상을 시작 하기 전에도, 하는 동안에도, 아무것도 바라지 않았고, 무엇인가를 얻고자 하는 마음도 없었으며, 그저 조용히 호흡과 내 몸과 마음을 바라봤을 뿐이다. 그런데 문득 이렇게 완벽한 행복감이 몰려오니 놀랍기도 하고, 신기하기도 하고, 그저 감사한 마음이 들 따름이다. 아무 것도 바라지 않았기에 나는 선물처럼 찾아온 완벽한 행복감에 감사하면서 폭 빠져들 수 있다. 더 이상 바라는 것도, 원하는 것도, 애쓰는 것도, 욕심내는 것도 없이, 이 행복감이 사라질까 두려워하는 마음도 없이, 그저 지극한 행복감 속에서 편안히 머무를 뿐이다.

아나빠나사띠 숫따에 담긴 귀한 가르침에 깊이 감사하면서.

## REFERENCES

1. Buddhaghosa B. The Path of Purification: Visuddhimagga. trans. ñāṇamoli. Kandy: Buddhist Publication Society;2010.
2. Anālayo B. Situating mindfulness, part 1: Early Buddhism and scientific research in psychology. Mindfulness. 2021;1-7.
3. Anālayo B. A comparative study of the Majjhima-Nikāya. Taipei: Dharma Drum Publishing;2011.
4. Bodhi B. The connected discourses of the Buddha: A translation of the Saṃyutta Nikāya. Boston, MA: Wisdom Publications;2000.
5. Hanh TN. Breathe, you are alive!: The sutra on the full awareness of



- breathing. Berkeley, CA: Parallax Press;2008.
6. Nāṇamoli B. Mindfulness of breathing: ānāpānasati. 7th ed. Buddhist Publication Society;2010.
  7. Barrett LF. The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2017;12:1-23.
  8. Friston K. The free-energy principle: a unified brain theory?. *Nature Reviews Neuroscience*. 2010;11:127-138.
  9. Eagleman D. The brain: The story of you. Canongate Books;2015.