마음을 다스리는 12가지 명상

〈11〉 10문–자연명상

강명희

자연의 품이 주는 마음 확장성



세상에는 명상 프로그램들이 셀 수 없이 많습니다. 자기연민 프로그램 같은 것들도 있어요. 자기를 사랑해야 대상도 사랑하거든요. 서양에는 자기를 중심으로 한 심리 프로그램들이 발달되어 있습니다. 자기식의 감정이 많으면 자기연민을 해요. 사실은 자기를 불쌍히 여기는 사람이 그 조건에 있는 대상도 불쌍히 여깁니다. 불쌍이고 뭐고 없다면 내가 꽉 차서 보이지도 않는 것입니다. 자기 감정과 관념이 마음에 붙어서 뭉텅이로 있으면 연민이고 뭐고 없습니다. 자기 스스로도 자기를 불쌍히 여기지 않아요. 약간 느슨해져서 하나씩 보여야 그 사건의 팩트가 보이고 그 팩트 속에서 나의 시달림이 보입니다. 그러다가 감정이 순화되어 사랑이 넘치면 자기연민 안 합니다.

저는 20대에 화두를 깼습니다. 그런데 업식은 그대로 있더군요. 사람들은 깨달으면 번뇌에서 완전 해탈하고 인격체로 거듭나는 줄 아는데 전혀 아닙니다. 일부를 깨달을 뿐이지요. 관통해서 완벽하게 깨닫는 것은 없습니다. 심연이 워낙 넓고 깊기 때문에 그럴 수는 없어요. 세세생생 쌓아놓은 엄청난 마음이 그리 쉽게 떨어지겠습니까. 사람들은 늘 언제까지 수행해야 하냐고 물어요. 사는 게 수행이지요. 다행히 빨리 할 수 있는 방법이 있어요. 바로 자연명상입니다. 내가 누굴 미워했다거나 슬픈 일이 있었다면 마음속에 다 저장되는데, 의식이 넓게 확장되어 있으면 저장이 안 됩니다. 티격태격 부대낀 것들을 집어넣어도 마음 안으로 깊게 안 들어갑니다. 똑같은 일이 반복되면 밀려들어가기는 하지요.

자연에 있는 것들은 아주 깊숙하게 들어갑니다. 하늘, 구름, 별, 이런 것들은 저절로 스며들어요. 아무 작용도 하지 않는 것들이 깊숙하게 내면의식을 만들어 냅니다. 이거라도 없으면 어떡할 뻔했습니까. 마음이 정말 오류 덩어리가 되었을 것입니다. 내가 옳다고 우쭐대는 마음, 잘못된 정보들이 잔뜩 들어가 있어요. 먹는 거 욕심내서 꾸역꾸역 먹어서 꽉 차 있어요. 수행할 때는 다 버리세요. 다 오류거든요. 삶도 오류고 내 몸도 오류고 오류 천지입니다. 자연에는 이런 오류를 바꿔 주는 요소가 많습니다. 자연은 관찰이 아니라 수용이거든요.

자연을 수용하려면 1차적으로 몸관찰을 해서 어느 정도 비워야 합니다. 몸관찰해서 비워진 곳으로 자연이 깊게 들어가면 바깥에 있는 거친 것들을 떨어뜨립니다. 일전에 제주도로 자연명상하러 갔을 때 위장 안 좋은 사람들이 막 토하고 그랬어요. 기본적으로 사마타, 위빠사나가 되는 상태니까 걸을 때 자연이 들어와서 마음을 건드리거든요. 마음이 몸에 들어 있으니 몸에서 반응이 나타납니다. 햇볕이 들어오면 머리도 아프고 눈물도 나고 콧물도 나고 그래요. 몸에서 냉기가 빠질 때 콧물로 나오거든요.

한 찰나에 마음이 일어납니다. 멀쩡하다가 어떤 경계를 만나서 마음이 일어나요. 그 마음이 일어나서 나를 덮치면 어떻게 해결을 못합니다. 금방 가라앉지도 않아요. 마음에는 워낙 알 수 없는 기록들이 많거든요. 자연에 가면 자연의 기운들, 소리들, 하늘, 비, 공기, 바람 이런 엄청난 것들이 들어와 내 마음하고 섞이면서 편안해져요. 자연은 침투력이 강합니다.

사랑하는 님을 보는 게 침투력이 강할 것 같은데, 자연이 훨씬 더 깊게 들어갑니다. 내가 괴롭고 슬프고 화가 나서 부글부글 해도 다행히 그것은 겉마음에 들어오지 속으로 깊게는 안 들어가요. 마음의 표면층에 자리하고 있어요. 나를 막 조이고 괴롭히던 표면층의 마음들이 자연에 가면 쪼그마하게 느껴집니다. 자연이 안으로 깊숙이 들어가서 그것들을 밀어내거든요.

자연 속 요소, 마음에 스며들어
복잡한 내면의식 서서히 밀어내
있는 그대로의 자연 받아들이고
관념의 틀 깨 마음을 넓혀보자

자연의 수용성 배우자

전에 우리 도반 하나가 명상할 때마다 물었어요. "얼마만큼 해야 돼요? 백일기도는 몇 번이나 해야 돼요? 복식호흡 몇 번 해야 돼요? 자연명상하고 나서 그런 생각이 딱 떨어져버렸습니다. 여기서 명상하면서 관찰할 때는 내 마음이 몇백 년 되는 나무와 같습니다. 주변에서 건물들이 일어났다 허물어졌다, 사람들이 갔다 왔다 해도 나무는 그냥 있어요. 성주괴공을 반복하는 거기에 그대로 있어요. 시간은 지속성을 갖고 있는데, 그 안에서 펄떡거리고 사는 사람들은 시간에 엄청나게 묶여서 살아갑니다. 그러면 세계관이 좁아져요.

자연은 수용성입니다. 불교 용어로는 수용한다고 해서 수용식이라고 해요. 자연에 가면 자연이 나를 안아 줍니다. 내가 센 사람은 자연이 나를 안는다고 생각을 안 하고, 내가 자연을 이긴다고 생각해요. 그러면 자연에 가도 자연이 내 업식을 키우는 대상이 됩니다. 튼튼해져서 바위처럼 단단해져요. 우리가 하는 것은 그런 게 아닙니다. 자연이 안아 주는 역할을 하니 자연에 가면 내가 그냥 작아져야지요. 자연이 품어주니까 그냥 의지하고 받아들여야지요. 감정이 쌓이니까 말이 안 되고 눈물이 나오더라는 그 사람이 그래서 자연을 찾았겠지요.

수행을 하다 보면 스스로 알아요. '아, 수행이 안 됐구나. 내 깜냥이 이정도구나.' 눈으로 보는데 여여하게 안 봅니다. 자꾸 싫은 것 좋은 것 분별하고, 싫은 건 안 해 버려요. 마음이 드넓고 모든 것을 저장하고 있는데 어떻게 한번에 되겠습니까. 그건 욕심입니다. 이 찰나 전의 것을 마음이 다 가져다가 몸의 마음에 집어넣어서 좁혀놓았어요. 마음이 넓어져서 저편까지 가고, 저 사람까지 가서 인식이 넓어지면 너와 나가 구분되지 않습니다.

수용하는 것은 그 사람이 내 품에 들어오는 것입니다. 까칠한 사람끼리는 만나면 알아요. 나하고 각도가 비슷하기 때문에 싫거든요. 서로 피곤해서 피하지요. 그럴 때 나를 사띠하면 마음이 보입니다. 내가 찾아서 들어가기는 힘든데, 현실에서는 보이는 것도 많고 걸리는 것도 많아요. 그러면 사띠해서 보고, 보면 사라져서 엷어지니까 여유가 생겨서 대상을 마주하게 되지요. 대상이 딱 들어올 때는 내 마음이 넓어진 상태니까 저장되는 게 아니라 넓게 퍼져서 들어옵니다. 대상이 나한테 그 업장을 던졌는데 내가 딱 받은 것이지요. 받을 땐느 힘들지만 받은 만큼 나는 수용하면서 마음이 넓어져요. 의식이 확장돼서 더한 꼴도 봅니다. 그러면 상대는 까칠한 모습을 보여 줄 때 부담감이 없지요. 우리는 누군가한테 잘 보이려고 내 성질을 다 보여 주지 않거든요. 그런데 내가 받아 주니까 대상도 좋아지고 나는 확장되지요. 이것이 명상하는 기쁨입니다.

자연명상의 방법

오후에 북한산 너럭바위에 갑니다. 땅 명상, 물 명상, 불 명상, 바람 명상, 허공 명상 중에 어떤 명상을 할지는 지금 결정할 수 없어요. 바람의 기운이 셀지, 햇빛의 기운이 셀지, 바위의 기운이 셀지 그때 가봐야 알거든요. 햇빛 명상하러 갔는데 햇빛이 안 나옵니다. 바람 명상 해야지 했는데 바람이 안 불어요. 내 마음대로 되는 게 원래 없어요. 구름이 끼면 끼는 대로, 바람이 불면 부는 대로 그냥 교류하고 수용하면 마음이 그것들을 밀어냈다 교류했다 하면서 넓어지지요. 외연이 많이 들어오기 때문이죠.

사막이 수행하기에는 딱 좋은 조건입니다. 기본적인 것만 있거든요. 사막 같은 데 가서 몇날 며칠을 우유나 조금 마시고 포대 쓰고 자 봐요. 안 먹어도 자연의 기운들이 들어와서 살립니다. 음식을 안 먹어도 그런 조건을 마주하면 살 수 있어요. 우리가 살 수 있는 조건이 땅, 물, 햇빛, 공기, 다시말해 지수화풍이거든요. 자연에 가면 지수화풍의 기운들을 받아들여서 우리 몸과 마음의 지수화풍 기운들과 결합하여 녹이거나 풀어낼 수 있습니다.

명상의 조건으로 만나는 자연은 가깝게는 목, 화, 수, 금, 토입니다. 넓게는 지, 수, 화, 풍, 공으로 나눌 수 있지요.

자연명상을 할 때는 여럿이 같이 하는 게 좋습니다. 자연이 워낙 넓고 커서 혼자 가면 압도되거든요. 여럿이 같이 하면 같이 하는 마음이 그걸 막아 줍니다. 자연이 그렇게 크고 넓은데 혼자 감당이 되겠습니까? 산에 갈 때도 혼자 가는 것보다 같이 가는 게 좋습니다. 자연에는 신적인 요소, 신기 같은 게 많거든요.

자연명상할 때도 혼자 바위 같은 데 앉아 있지 마세요. 자연에는 여러 기운들이 많거든요. 선한 마음을 갖고 선정에 들어가면 도와주고 싶어 합니다. 자연명상의 효과가 크지만 섣불리 하면 안 됩니다. 자연명상을 하다 보면 오백 년, 천년 된 나무가 살아 있는 것이 그대로 느껴집니다. 몇천 년, 몇만 년 된 바위의 생명이 느껴져요. 그러니 자연을 소중히 여기게 되지요.

무엇보다 자연은 평등합니다. 저 태양도, 하늘도, 바람도 모두에게 열려 있어요. 제가 남미 갔을 때 보니까 거기는 의식이 옆으로 확장된 것은 느껴지는데 위로 확장된 것은 잘 안 느껴져요. 하늘이 낮은 것처럼 느껴집니다. 그래서 그런지 사람들이 좌우로 평등성은 많이 인식하는 것 같은데, 위아래로 평등성은 느껴지지 않았어요. 위는 귀의의 대상이니, 하늘에 귀의하지요. 기독교 신앙이 들어와서 전폭적으로 받아들여진 게 그래서인 것 같습니다. 불교는 하늘이나 땅이나 똑같은 이치로 보거든요.

마음을 확장시키는 것이 중요합니다. 확장하는 방법을 모르면 내가 가지고 있는 틀을 한번 버려 보세요. 관념의 틀, 원칙의 틀을 버리세요. 모르겠으면 다 버리면 좋아요. 예전에 다 버리라고 했더니 어떻게 다 버리느냐고 어려워하더라고요. 쉽지 않은 여정이지만 우리가 함께하다 보면, 하나씩 하나씩 버리면서 대상을 수용하면서 넓어지겠지요. 이 끝없는 마음을 어떻게 쉽게 비우겠습니까.

이 글은 강명희의 〈마음을 다스리는 12가지 명상〉(담앤북스)에서 발췌한 내용입니다.



골굴사 청소년 심신수양을 위한 템플스테이
화랑수련회 여름캠프 | 제55회 |

원효스님의 열반 성지! 신라 화랑들의 기상이 담긴 선무도 총본산 골굴사에서 청소년들의 인성교육과 심신수련을 위한 제55회 화랑수련회 여름캠프를 개최합니다. 21세기 새로운 리더로서의 자질을 기를 수 있는 신화랑 캠프! 자연속에서 공동체 수행생활을 체험하며, 호연지기를 기르고 몸과 마음을 튼튼하게 할 수 있는 청소년 화랑수련회와 함께 하세요.

기 간 2019년 7월 28일(日) ~ 8월 17일(土) (3주)
모집인원 60명(매주) 대 상 초등학생 ~ 중학생
수련회비 1주 : 42만원 / 2주 : 84만원 / 3주 : 110만원

국민은행 | 823301-01-476572 | 대한불교조계종 골굴사
- 교재비 포함이며 수련비를 입금하셔야 예약이 확정됩니다. -

준비물 : 세면도구, 수건, 필기도구, 양말, 운동복, 운동화 | 휴대금지 : 현금, 휴대폰, MP3 등

❶ 호연지기와 인성함양 프로그램 — 선무도수련과 힐링명상, 승마/국궁, 나를 찾는 108배, 예절교육
❷ 원어민과 함께 하는 수련 캠프 — 원어민 영어 회화 수업, 영어로 배우는 선무도 수련(원어민 사범지도)
❸ 문화유적지 답사를 통한 현장 학습 — 동경주 유적답사(기림사, 감은사지, 문무왕릉), 역사교육체험(경주국립박물관)

예약 및 문의
054-775-1689
054-744-1689
홈페이지
sunmudo.com

1500년 전통사찰 | 외국인 7천명 이상이 참여하는 템플스테이 도량
대한불교 조계종 골굴사 · 재)선무도 화랑학교

붓다북 불교종합쇼핑몰 Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
미니불상으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하 1층 (주) 운주사 Tel. 02-953-7181