마음을 다스리는 12가지 명상

강명희

〈10〉 9문–걷기명상

올바른 걷기로 읽는 마음 상태



좌선 많이 하면 몸 굳어진다
적당히 움직여서 풀어줘야 해
움직이는 걷기명상 行禪 해당
조심스레 발바닥 느낌 집중을

수행으로 가는 8가지 방법

수행으로 들어가는 방법에는 행주좌와어묵동정(行住坐臥語默動靜) 여덟 가지가 있습니다. 그 중 행선(行禪)은 행위를 하면서 관찰하는 것인데, 걸으면서 걸음에 집중하는 걷기명상이 행선에 들어가지요. 주선(住禪)은 걷다가 멈추거나 서면서 동작이 멈춘 상태에 집중하는 명상법입니다. 말을 하다 멈추는 행동을 관찰하는 것이 주선이지요. 버스 정류장에서 버스를 기다릴 때 버스를 한 대 보내 보세요. 버스를 보내고 머물면서 주선을 하면 좋아요. 목적을 향해 가다가 멈추고 그 자리에 있어 보세요. 목적이 뚜렷한 사람일수록 멈추고 관찰하는 게 중요합니다. 그런 사람은 매일 정해진 일을 해야 한다고 생각하거든요. 사실은 해도 되고 안 해도 됩니다.

수행은 해도 되고 안 해도 된다는 것을 알려 줍니다. 가는 건 되는데 안 가는 게 안 되는 사람이 있습니다. 약속을 지키는 것은 잘 되는데 약속을 어기면 불편한 사람도 있지요. 약속을 지켜도 되고 약속을 깨도 됩니다. 움직이고 멈추고, 긴장하고 이완하는 행선과 주선이 상대적인 관계를 갖고 있기 때문에 둘의 균형이 맞아야지요. 행선과 주선을 결합해서 행위하고 멈추는 행위를 50 대 50으로 하는 게 중요합니다. 3시간 걸었으면 멈추면서 관찰하는 것도 3시간 해야 제대로 하는 것입니다. 우리는 가는 것에 많은 시간을 쓰고 멈추거나 쉬는 것은 잘 안 하는데, 밸런스를 맞추는 게 좋아요. 사람들은 자기가 일하는 데 성실한지 노는 데 성실한지, 자기 패턴을 잘 모릅니다. 어떤 경우든 균형이 맞으면 괜찮아요. 물 흐르듯이 하면 아무 문제가 없습니다. 마음도 흐르면 문제가 없어요. 막혀 있거나 눌려 있거나 정체되어 있는 것이 문제지요.

좌선할 때도 장좌불와가 좋다고들 하는데 실제로는 좋지 않습니다. 앉아서 수행하기만 하고 눕지 않으면 몸이 굳어요. 사람들은 수행이 특별하다고 생각해서 장좌불와를 칭송합니다. 앉아서 관찰하고 서서도 관찰해야 하는데, 대개 앉는 것만 오래 하고 서 있는 것은 오래 하지 않습니다. 일하는 것만 오래 하고 쉬는 것은 그만큼 안 해요. 이것이 모순입니다. 합리적으로 해야 합니다. 거의 누워서 생활하는 사람들이 있는데, 오래 누워 있으면 기력이 없어지고 몸이 무거워져요. 피로할 때 누워서 자면 피로가 풀리지만, 그것도 적당히 해야 합니다. 8시간 자면 될 것을 12시간 자면 바로 무거워져요. 좌와 우가 균형이 맞아야 합니다.

와선(臥禪)은 누워서 몸과 마음의 반응에 집중하는 명상법입니다. 잠잘 때 의식이 어떻게 활약하는지 관찰합니다. 와선이 좌선보다 탁월한 점이 있습니다. 좌선하면서 지성을 관찰하다가 눕거든요. 누운 상태에서 나를 관찰하다가 자면 관찰이 지속됩니다. 꿈속에서 관찰이 돼서 꿈꾸는 나를 봅니다. 잠에서 깨어 일어날 때도 바로 일어나지 말고 그때의 상태를 관찰하면 좋아요. 누워 있는 상태에서 깨어나는 과정을 관찰하는 게 일반적으로 할 수 있는 와선입니다. 왜 이런 꿈을 꾸는지 알아차리기도 하고 꿈을 중간에 끊기도 해요. 좌선은 의도적인 수련인데, 와선은 의도적인 수련이 아닙니다. 자연스레 마음 안에 있는 것을 건드려 주지요. 좌선에서 건드리지 못하는 것을 와선에서 건드려 주거든요. 눈도 귀도 닫은 상태에서 안에서 활동하는 걸 볼 수 있으니까요. 불안이 쌓여 있을 때 무섭거나 도망가는 꿈을 꾸는 경우가 많아요.

어선(語禪)은 두 가지입니다. 말을 할 때도 관찰하고, 말을 안 할 때도 관찰합니다. 말하면서 말 속에 들어 있는 물질, 감정, 생각, 의도를 관찰해요. 말할 때 관찰하는 게 중요한데 무척 어렵지요. 거의 못합니다. 말할 때 관찰하면 말실수를 덜하게 되지요. 어떤 사람은 단정적이고 확실하고 물질적인 말만 합니다. 명령형, 지시형 말밖에 못하는 사람도 있어요. 그럴 때 말은 무기가 되지요. 말을 안 할 때 관찰하는 것도 중요해요. 말수가 적으면 다 얌전하고 괜찮은 사람이라고 하는데, 사실은 속으로 말할 수도 있어요. 머릿속으로, 마음속으로 생각해요. 표현만 안 할 뿐입니다.

묵선(默禪)은 속으로 하는 말이나 생각, 의도, 판단, 시비 같은 것을 관찰하는 명상법입니다. 묵묵히 상대의 말을 들으면서 하는 듣기명상이지요. 상대방의 말을 통해 그 사람의 의도나 생각이나 감정을 할 수 있기 때문에 수용하면서 들어주면 탁월한 명상이 됩니다. 어선과 묵선을 짝으로 관찰해야 합니다. 긴장과 이완, 작용과 쉼, 드러남과 감춤의 상대적인 마음을 어디서나 관찰할 수 있어요.

동선(動禪)은 움직이거나 일하거나 춤추거나 먹거나 행동할 때 그 행동에 집중하는 명상법입니다. 동선을 잘하려면 동선부터 하면 안 돼요. 좌선으로 훈련하고 동선으로 이어져야 합니다. 동선은 할 수 있는 게 많아요. 일은 똑같은 동작을 반복할 때가 많거든요. 풀 매는 것도 똑같은 동작이지요. 그걸 선수행으로 하면 동선이 됩니다. 어쨌거나 자기가 자주 하는 것을 잘 관찰하면 그것이 곧 마음관찰이지요.

정선(靜禪)은 움직임을 멈추고 행동을 고요히 하고 생각을 고요히 하면서 고요함에 집중하는 명상법입니다. 고요할 때 관찰합니다. 아무 생각이 없고 편안한 상태가 유지되면 사람들은 명상이 아니라고 생각하는데, 그것이 정선입니다. 감정이 파도치고 업장이 일어날 때만 명상하는 사람들이 있어요. 센 것이 올라와서 힘드니까 하지요. 살다 보면 바람이 불 때도 있고 잦아들 때도 있습니다. 흐릴 때도 있고 맑을 때도 있어요. 그런데 흐릴 때만 명상하고 맑을 때는 안 합니다. 몸 아플 때는 명상하고 몸이 나으면 명상을 안 해요. 그건 반쪽짜리입니다. 어느 경우든 하는 것이 바람직한 명상법입니다.

걷기명상의 방법

걷기명상은 움직이면서 하는 것이니 행선입니다. 수행은 좌선만 많이 하면 고(苦)입니다. 면벽하고 좌선만 하면 마음을 볼 수는 있지만 몸은 굳지요. 굳은 몸이 다시 마음이 됩니다. 그래서 행선이 필요하지요. 좋은 차를 사서 아깝다고 모셔 두면 어떻게 됩니까? 고장 납니다. 몸도 마찬가지거든요. 몸이 소중해서 안 쓰면 어떻게 돼요? 몸이 굳어집니다. 모든 것이 그렇습니다. 적당히 써 줘야 운용이 잘됩니다. 몸은 물질입니다. 몸이 마음에 들어 있으니까 살아서 움직이는 거지, 마음이 딱 떠나면 물질과 같습니다. 저 바위, 나무껍데기나 같아요. 어리석은 사람은 몸을 중요하게 여겨서 안 쓰고 잘 모셔 둡니다. 그러면 몸이 딱딱해져요. 딱딱해진 몸을 풀어주는 게 행선이지요.

행선은 부분부분 적당히 움직여 주다가 고요해지는 것을 아는 수행법입니다. 움직이고 멈추고를 골고루 하거나 눈이건 귀건 코건 입이건 5관을 골고루 쓰면 원만한 사람들입니다. 몸을 적당히 굴리면 원만한 인간형이 되면서 정신적인 영역이 넓어져요. 적당히 움직이면서 관찰하는 것이 걷기명상, 행선이지요. 움직이면서도 마음을 안정시킬 수 있는 명상기법이지요.

걷기명상을 하는 데는 원칙이 있습니다. 천천히 걸을 수도 있고 빨리 걸을 수도 있고 뛸 수도 있는데, 뛰거나 걷거나 똑같은 폭으로 합니다. 그것이 사마타 기법입니다. 걸을 때 다리를 높게 들었다 낮게 들었다 하지 않습니다. 뛸 때도 똑같은 폭으로 똑같은 속도를 내면서 뜁니다. 똑같이 반복하는 그 자체가 사마타거든요. 일정한 속도로 걸으면서 힘을 때는 힘든 그 자리에 집중합니다. 힘을 빼고 걷는 것이 중요하지요. 그렇지 않으면 걸으면서 힘이 빠지는 게 아니라 더 사나워집니다. 그렇기 때문에 관찰이 들어가야 합니다. 관찰 안 하고 걸으면 업장이 제거되는 게 아니라 힘만 세집니다. 걷는 방법, 행법도 여러 가지가 있습니다.

첫째, 매우 천천히 걷기입니다. 처음에 똑바로 서서 주선을 하면서 마음을 모읍니다. 마음이 모이면 발뒤꿈치부터 천천히 떼면서 발을 올리고 다음 발이 나가는 것을 주시하면서 관찰합니다. 한 걸음 한 걸음 발을 뗄 때마다 그 순간에 일어나는 발의 느낌과 행위에 집중합니다. 발의 느낌과 행위에 어느 정도 의식이 집중되면 발바닥이 땅에 닿을 때의 느낌에 집중합니다. 그렇게 같은 속도로 걸으면서 느낌이 온몸으로 퍼지는 과정을 관찰하세요.

둘째, 천천히 걷기입니다. 천천히 걸으면서 발바닥의 느낌에 의식을 집중합니다. 이때 생각이 올라오면 발바닥으로 눌러 없애고 곧바로 발바닥 느낌에 집중합니다.

셋째, 보통 걸음으로 걸으면서 느낌에 집중합니다. 계속 같은 속도로 걸으면서 몸에서 강한 느낌이 일어나는 부분에 의식을 집중합니다.

넷째, 빠른 걸음으로 걸으면서 발바닥 느낌에 집중합니다. 이때 올라오는 생각을 바로바로 알아차리면서 몸의 반응에 집중합니다. 땅이 견고하기 때문에 발바닥을 통해서 몸의 느낌을 관찰하면 강한 지성이 관찰되거든요. 이때 지성을 계속 관찰해서 마음의 강함과 굳어진 개념을 없앱니다. 발바닥을 통해 땅 기운을 받기 때문에 에너지가 강하고 욕심 많은 사람은 욕심이 강한 지성에 부딪혀서 없어집니다. 거친 에너지가 순화되지요.

다섯째, 뛰거나 산에 오르면서 발바닥 느낌에 집중합니다. 계속 같은 속도를 유지하면서 숨이 차오르는 것을 알아차려 보세요. 숨이 차는 현상이 어떻게 일어나는지 알아차리면서 계속 뛰어나 산에 올라갑니다. 그런 다음 쉬면서 몸의 현상을 알아차려 봅니다. 에너지가 많은 사람들은 걷기명상을 하면서 힘을 빼고, 고도가 높고 힘든 데를 올라가야 합니다. 힘이 빠졌을 때 앉아서 좌선하면 관찰이 잘됩니다.

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

공 고

대한불교조동종 총무원장 추대과정에서 선정되지 못함에 불만을 가지고 종정스님의 교시를 위조하여 총무원에서 경고 조치를 하였으나, 총무원에서 봉행하는 종조 다례재에 종도 스님들의 참석을 방해하여, 종단에 분열을 책동했으므로 징계위원회에서는 이를 주도한 전원에게 멸빈을 결정하였음을 공고합니다.

– 징계대상자 –

명덕사 주지 해륜스님, 세심사 주지 광혜스님
만덕사 주지 운성스님, 벽조사 주지 고우스님
묘련사 주지 법문스님, 정암사 주지 선담스님
흥원사 주지 청봉스님

대한불교조동종 징계위원회

불자의 긍지 | 신행의 기쁨
현대불교 전국 지사 안내

구독신청 기사제보 광고게재

항상 여러분들에게 가까이 다가설 수 있도록 노력하겠습니다

지사명	지사장	연락처	
대구지사	손문철	T 053-768-8008	H 010-2813-8008
부산지사	이도경	T 051-405-9402	H 010-5640-8883
광주전남지사	양행선	T 062-512-5003	H 010-2629-1508
전북지사	조동제	T 063-910-8977	H 010-8642-7733
경남지사	성낙두	T 051-512-1761	H 010-3860-7008
영주지국	박영애	T 054-634-3429	H 010-9373-3778

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교