마인드풀니스
조셉 골드스타인

〈2〉 〈염처경〉 정형구

지혜 얻기 위한 마음챙김 토대

〈염처경〉에서는 계속 반복되는 구절들이 있다. 경전에서는 13회가 나온다. 반복되는 구절인 정형구는 네 가지 마음챙김의 토대에 대한 명상의 가르침 뒤에 반드시 뒤따라 나온다.

"이와 같은 방식으로 그는 몸[느낌 · 마음 · 법]에 대해서 몸을 내적으로 관찰하며 머무르거나, 외적으로 관찰하며 머무르거나, 내외적으로 관찰하며 머무른다…"

정형구의 반복을 통해서 붓다는 수행의 본질을 계속해서 우리에게 상기시켜준다.

• 자신의 체험을 내적으로, 외적으로, 그리고 내외적으로 관찰한다.

• 무상의 현상 -우리가 체험하는 것은 일어남, 사라짐, 그리고 일어남과 사라짐이 따른다- 을 관찰한다.

• 순간순간 무엇이 일어나고 있는지 단순히 아는 마음챙김을 확립하고 -정신적으로 아무 것도 붙이지 않는다- 단지 일어나고 있는 그것만 알아차린다.

• 자신의 체험 영역에서 일어나는 어떤 것에도 집착하지 않고 머무른다.



내적으로 그리고 외적으로

몸에 대해 내적으로 관찰한다는 것은 별로 어렵지 않게 분명하게 이해할 수 있다. 이것은 우리가 흔히 수행하는 방식이다. 몸에서 지금 이 순간 무엇이 일어나고 있는지를 알아차리는 것이다. 그것이 호흡할 때 느껴지는 감각일 수도 있고, 또는 몸 전체에서 일어나는 뜨겁거나 차갑거나 아니면 꽉 조이거나 답답한 느낌일 수도 있다. 하지만 몸을 외적으로 관찰한다는 것은 어떤 의미인가? 여기에 명상 수행자들이 흔히 명확하게 알지 못하는 흥미로운 점이 있다.

외적으로 몸을 관찰한다는 것은 주의를 끄는 다른 사람의 몸동작을 알아차리고 마음을 챙긴다는 것을 뜻한다. 다른 사람의 어떤 행동을 보고 판단하거나 그 행동에 반응하는 평소의 모습과는 달리, 단지 그의 행동을 보면서 단순히 행동을 알아차리고 마음을 챙기는 것에 머무른다. 다른 사람이 걷거나 먹는 행동을 할 때 우리 자신의 마음을 잃어버리지 않고 그들의 행동을 알아차리고 마음을 챙길 수 있다. 그들이 빠른지, 느린지, 알아차리고 있는지, 경솔한지에 마음을 두지 않는다. 나 자신의 수행 경험을 돌이켜 보면 역설적이면서 유익하지 못한 습관이 있다는 것을 알 수 있다.

다른 사람이 마음을 잘 챙기고 있지 못한 것-적어도 내 눈에는 그렇게 보였다-에 신경을 쓰면서도 정작 나 자신은 다른 사람의 수행을 이런 식으로 판단한다는 것이, 사실은 전혀 마음을 챙기고 있지 못한 상태임을 알지 못한다는 사실이다. 대개 이런 어리석은 습관이 오래가는 것은 아니지만 자신의 이런 습관을 보고 있으면 절로 웃음이 나온다. 누구나 갖고 있는 이런 정신적인 약점을 유머러스하게 넘기는 것은 여러 모로 도움이 된다. 이렇게 외적으로 마음을 챙기고 알아차리면 여러 다양한 번뇌로부터 자신을 지키게 된다.

마지막으로 내외적으로 관찰한다는 것을 살펴보자. 아날라요의 견해에 따르면, 이것은 단순한 반복이 아니라 체험을 자기 자신 또는 다른 사람의 것으로 보지 않고 단순히 객관적인 체험 그 자체로 관찰해야 한다는, 보다 심오한 이해에 바탕을 두고 있다고 한다. 내적으로, 외적으로, 그리고 내외적으로 관찰한다는 것은 마음챙김 수행이 갖는 포괄적인 점을 잘 보여준다. 말하자면 거기에서 일어나고 있는 것은 무엇이든지, 그것이 우리 내면에서 일어나든 아니든 모든 것을 알아차리라는 뜻이다. 결국 이런 모든 구분을 넘어서는 것이다.

내 안과 밖 모두 관찰하며
번뇌로부터 스스로 지켜고
평정된 마음상태 중심으로
마음챙김 집중력을 높여라

일어남과 사라짐

정형구의 두 번째 부분에서는 일어남의 현상, 사라짐의 현상, 일어남과 사라짐의 현상 모두를 관찰하며 머무르라고 했다. 미얀마 명상 수행의 위대한 스승과 학자들 중 한 사람인 레디 사야도(Ledi Sayadaw)는 일어남과 사라짐을 보지 않는 것은 무지이지만, 모든 현상을 무상으로 보는 것은 통찰과 깨달음으로 들어가는 문이라고 했다.

무상의 진리를 깊이 이해-개념적 이해가 아니라 직접 체험한 이해-하게 되면, 무한히 깊은 통찰의 문으로 들어가게 된다. 다섯 명의 첫 제자들에게 행한 첫 설법에서 붓다는 무아를 가르치셨다. 그리고 계속하여 5온-물질 요소 · 느낌 · 지각 · 형성 · 의식-들 하나하나가 무상하고, 무상한 것들은 믿을 수 없고 만족스럽지 않다는 것을 지적하셨다. 또한 믿을 수 없고 만족스럽지 않은 것은 진정 '나' 또는 '나의 것'이라고 할 수 없다고 하셨다. 이런 가르침을 들은 다섯 제자는 바로 깨달았다.

어떻게 이런 일이 일어나는가? 이 가르침이 갖는 해탈의 힘은 무엇인가? 일어나는 것은 반드시 사라지게 된다는 것, 그리고 일어나는 것은 어떤 것이라도 사라져버린다는 것을 깊이 보게 되면, 마음은 환상에서 벗어나게 된다. 환상에서 벗어나게 되면 감정에 좌우되지 않게 된다. 그 좌우되지 않음을 통해서 마음은 해방된다.

영어로 표기되는 disenchanted(환상에서 벗어난), disillusioned(환멸을 느끼는), dispassionate(감정에 좌우되지 않는)는 부정적인 함의를 갖고 있다고 여겨진다. 그러나 이 단어들이 갖고 있는 의미를 좀 더 세밀하게 살펴보면 자유라는 개념과 연결되어 있다는 것을 알 수 있다. 환상에서 벗어난다는 것은 환상을 부수고 현실을 좀 더 제대로, 더 넓은 시각에서 볼 수 있게 깨어난다는 의미이다. 그것은 수많은 위대한 신화와 동화의 해피엔딩이다. 환멸을 느낀다는 것은 위축되거나 실망하는 것이 아니다. 진정한 것과 다시 연결되고 망상에서 자유로워지는 것이다. 감정에 좌우되지 않는다는 것은 '냉담하거나', '무감각한' 것이 아니다. 오히려 집착에서 벗어나서 마음의 문을 더 크게 열고 평정된 마음 상태에 있는 것이다.

무상에 대한 관찰

무상을 지속적으로 관찰하게 되면, 일상적으로 현실을 체험하는 방식에 변화가 일어난다. 우리는 지각되는 것과 지각하는 것 둘 다 고정된 존재라는 망상을 가지고 무엇인가를 본다. 명상은 자신과 세계에 대한 이해를 혁명적으로 전복시킨다. 이런 힘을 갖고 있는 명상을 어떻게 수행할 수 있는가?

우리는 여러 단계에서 무상을 마음챙김할 수 있다. 무상에 주의를 기울이면 지혜가 발생한다. 이미 무상을 알고 있을지 모르지만 그것을 간과한다. 자연을 살펴보면 너무나도 분명한 변화를 알 수 있다. 말하자면 기후 변화, 매일의 날씨 변화, 종(種)의 진화와 소멸이다. 집단적 차원에서는 사회에 거대한 규모의 변화가 존재한다. 예를 들면 문명과 문화의 발생과 소멸 같은 것이다. 개인적인 차원에서 사람들은 태어나고 죽는다. 뉴잉글랜드의 숲길을 걷다 보면 수 마일의 돌로 된 벽과 오래된 주춧돌을 만나게 된다. 그 사이에 나무들이 자라고 있다. 여기에서 무슨 이야기가 있었던 것일까? 생생한 어떤 삶들이 있었던가? 무엇이 남았는가? 우리는 인간관계 또는 일터에서, 아니 가장 친근한 우리 자신의 몸과 마음에서 이런 변화를 볼 수 있다.

마음챙김과 집중이 더 강해지면 강해질수록 미세한 차원에서 무상을 더 명확하게 그리고 더 깊이 보게 된다. 단단하고 안정되게 보이는 것이 실제로는 실체가 없고 끊임없이 흘러가는 것이라는 사실을 스스로 보게 된다. 변화에 대한 지각은 너무나 빨라서 대상을 보는 순간 그 대상은 이미 사라져버린다. 이럴 때 수행하는 사람들은 자신의 마음챙김이 약해서 충분히 그것에 주의를 기울이지 못한다고 생각한다. 그러나 이것은 단순히 변화에 대한 지각을 연마하는 것일 뿐이다. 우리가 진정으로 보기 시작하는 것은 거기에는 마음을 기울일 만한 아무 것도 없다는 사실이다.

명상 수행을 할 때, 특히 앉아서 할 때 무상 중에서 어떤 면이 두드러지게 나타나는지를 주목해 보는 것이 때로는 도움이 된다. 마지막 것이 사라지기도 전에 새로운 것이 발생하는 것을 보고 있는가? 끝나는 것을 더 분명하게 보고 새로운 것이 일어나는 순간을 보고 있지 못한가? 또는 일어나고 사라지는 것을 똑같은 정도로 보고 있는가? 이런 것들 중 어느 것도 옳다고 말할 수 없다. 수행을 하면서 어떤 때는 이런 방법을 사용하고, 어떤 때는 다른 방법을 사용한다. 변화에 대한 지각 방식을 알아차리는 것은 단지 우리의 주의를 연마하는 또 하나의 방법일 뿐이다.

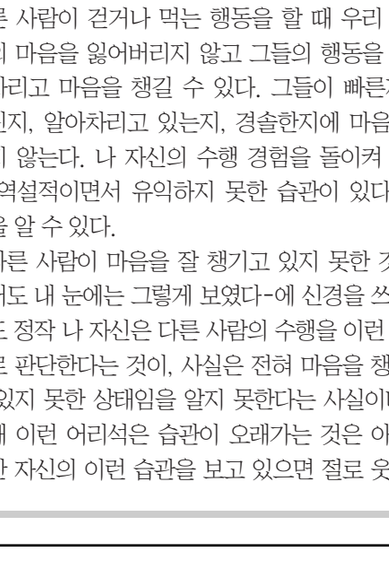
붓다는 어느 경전에서 지금 일어나고 있는 것을 단순히 자각하는 마음챙김의 확립과, 마음챙김 확립의 계발을 구별하였다. 이 계발 단계에서는 무상을 알아차린다는 그 자체가 대상 자체를 알아차리는 것보다 더 지배적이 된다. 이것은 내용의 마음챙김에서 과정의 마음챙김으로 이동하는 출발점이다. 이것이 바로 지혜와 깨달음으로 이끄는 사띠빳타나의 단계이다. 왜냐하면 체험한 것이 여전히 불변하는 것으로 보인다면 무위의 열반으로 가는 문은 열리지 않기 때문이다.

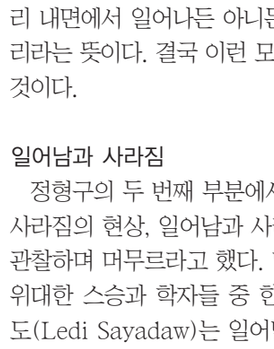
이런 이해는 비구 또는 비구니에게만 한정되지 않는다. 붓다의 시대부터 오늘날에 이르기까지 많은 재가불자들이 심오한 깨달음에 도달하였다. 붓다는 이런 깨달음의 가능성에 대해 재가불자인 마하나마에게 다음과 같이 말씀하셨다.

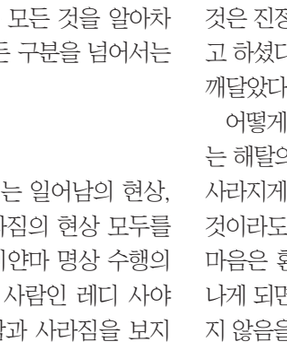
"마하나마여, 여기 지혜로운 재가 신도가 있다. 그에게는 일어남과 사라짐에 대한 지혜가 있다. 그 지혜는 성스럽고 철두철미한 것이며, 고통의 완전한 소멸로 이끄는 것이다. 이런 식으로 재가 신도는 지혜를 성취한다."

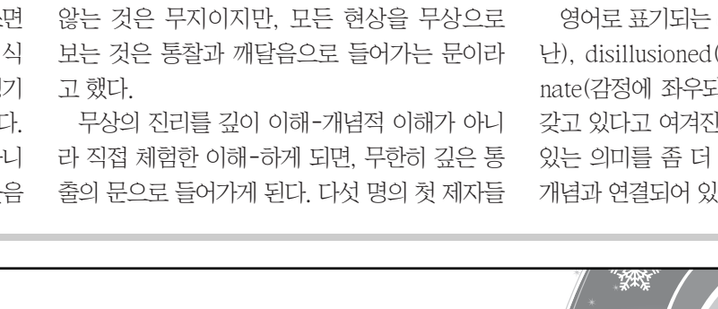
이 글은 깨달음으로 가는 실용적인 마음수행 안내서 〈마인드풀니스〉 (도서출판 민족사)에서 발췌한 내용입니다.

양지국악사
사찰전통 大법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어


대북


2자


태징



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442,764-2159 / 010-5264-3906
경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906 / 010-5264-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양 www.yangjikukak.com

대한명인
제14-406호
대고제작

법당의 구형앰프 설비를 "80만원 보상해" 최고급
『800W 파워드믹싱 앰프(USB내장)』 셋트로
단160만원에 교환 설치 / (월 8곳만 예약순 설치 가능)
(기본제공 : 800W 앰프 + 450W 스피커 + 900메가 무선마이크 1대, 사용중인 앰프설비는 회수합니다!)


• 대출력파워드 믹싱앰프
출력 : 800W USB내장
가격 : 1,200,000원


• 대출력스피커 1조
최대입력 : 450W
가격 : 700,000원

염불용 초고성능 마이크 출시

• 60Cm 이상 거리에서도 장엄하고 맑은 소리 보장!
• 오래된 앰프와도 잘 맞아 뛰어난 소리가 나옵니다
• 가격 : 175,000원(홀더 포함)
2개 구입시 : 305,000원
마이크용 목걸이 증정

주지스님 전용
• 탁상마이크

자체 소리 조절
가격 : 185,000원

신상품 삼신각(명부전,전용) 앰프 세트

전체 1세트(SET) 580,000원
(엠프〈USB용〉+스피커+마이크스탠드 포함)

• 무선마이크용 고성능 헤드셋


• 무선마이크
가격 : 300,000원


유코음향연구소
소장 김문화 010-5335-2695
서울시 양천구 신월3동 48-9 (300호)

소장 김문화
무선설비기사, 음향연구가
제1급 아마추어무선기사

주문 계좌 : 우리은행 김문화
1002-610-963886