

강소연의
수행 다이어리

⑦ 삼매의 현상들(3)_소용돌이와 연꽃

수행의 핵심은 '지속'에 있다

우리는 수행을 하다가 종종 길을 잃는다. 어떤 특별한 방법이나 요령을 찾는다. 이렇게도 해보고 저렇게도 해보고 하지만 별 진보가 없어 애만 탄다. 나는 왜 안 되지? 여기저기 선지식을 찾아 헤매기도 하지만, 구체적인 지도는 없고 답답한 마음은 해결되지 않는다. 하지만 그런 몸부림의 시간을 지나고 보니, 수행의 핵심은 간단했다. '지속'이다.

수행, 끊기지 않고 계속 집중

사마타 수행이건 위빠사나 수행이건 수행의 성공은 '지속함'에 달려있다. 본 연재의 시작에서 화두를 타파하는 방법은 '오롯한 (지속적인) 집중'이라고 언급한 바 있다. 화두를 들다가 말다가 하면 백날을 들어 봐야 소용이 없다. 끊기지 않게 계속 집중하는 것이 핵심이다. 물의 온도는 100°C가 되어야 비로소 끓어서 (액체에서) 기체로 변한다. 즉, 놓침 없는 지속성으로 꾸준히 온도를 올려야 비등점을 치게 된다. 물이 낮은 온도로 데워지다가 말다가를 반복하는 지지부진한 상태로는, 액체가 기체로 전환하는 질적인 변화를 볼 수 없다.

사마타의 경우에는 (하나의 대상에 대한) '지속적인 집중'이고, 위빠사나의 경우에는 (오온에 대한) '지속적인 알아차림'이다. 어느 수행이건 '지속적'으로 하면, 그다음 단계들이 스스로 문을 열어, 감춰졌던 이면의 세상을 드러낸다. 올바른 대상에 대한 '지속적'인 고찰이 성공의 관건인데, 수행 초보자는 '지속할 수 있는 힘'이 아직 형성되지 않았다. 그렇기에 가장 좋은 스승은 (초보자가 스스로 '지속할 수 있는 힘'을 기를 때까지) 함께 수행해 주는 사람이다. 특정 시간에 특정 기간 동안, 지속적으로 좌선할 수 있게끔 환경을 마련해주고 이끌어주어 스승을 찾아라. 즉, 말(이론)보다는 몸(실천)으로 직접 보여주는 스승이 실질적으로 가장 도움이 된다.

무의식적 안착의 요령

그럼, 언제까지 어떻게 '지속'하느냐. 필자의 경험에 의하면, 좌선 시간은 새벽 3시에서 6시 사이 또는 저녁 6시에서 9시 사이가 정신을 맑게 하는 데 가장 효과적이었다. 한번 시작하면 '7일' 단위로 해서 총 49일은 채우는 것을 목표로 한다. 그 이유는 무언가 새롭게 질적인 변화가 일어나는 에너지의 주기가 7일이기 때문이다. 일주일이 7일로 구성되어 있고, 몸의 세포가 전체적으로 갱신되는 기간이 7년이며, 중음 기간도 7일이 7회 반복된 49일인 이유가 여기에 있다. 49일의 수행을 (필자의 경우, 매일 3시간 반씩) 1년에 2회만 하여도 수행력이 일취월장하는 것을 느낀다. 1년에 2번 있는 동안거와 하안거 기간을 활용하는 방법도 추천한다.



뒤통수에 피는 연꽃. 이는 청정의식과 소통될 때 나타나는 정화된 에너지의 표상이다. ©강소연

우리는 '수행'이라는, 내 삶에 있어서 전례 없는 '새로운 습관'을 만들어야 한다. 그 이유는 우리는 수행을 통해서만 업장을 정화할 수 있기 때문이다. 수행은 복잡하게 '머리'로 하는 것이 아니라, 단순하게 '꾸준함'으로 해야 한다. 이 새로운 습관이 계속적인 반복을 통해 무의식에 정착할 때까지 한다. 그러면 무의식이 알아서 '수행이라는 업력과 업행'을 '저절로' 실행해 준다. 수행의 습관이 무의식에 얼마만큼 깊고 넓게 안착되느냐에 따라, 불안과 고통은 줄어들고 평화가 찾아온다. 붓다께서 말씀하신 수행에는 신(神)도 없고 리더도 없으며, 그저 실천적인 'Daily Practice(일상적인 연습)'만이 있을 뿐이다. 실천하지 않는 불교는 껍데기 불교일 뿐이다.

그 외, 사마타의 현상들

지난 연재에 사마타 수행 중에 나타나는 현상으로서 어마무시한 빛과 초대형 여의주, 그리고 만자(卍字)의 소용돌이 등을 언급하였다. 그 외에도 만나게 된 몇 가지 현상을 이어서 소개한다. '회전하는 에너지', '알갱이 입자들이 빨려 들어가는 블랙홀', '허공에 춤추는 무수한 빛의 입자들', '만개한 연꽃' 등이다. '회전하는 에너지(소용돌이 문양)'는 삼라만상이 태동하는 '연기(緣起)하는 모습'이다. 이것과 저것이 만나면 원심력으로 인해 빙빙 돌아가는 에너지 패턴이 생기고, 빙빙 돌아가다가 덩어리지고, 덩어리지면서 만물이 생겨난다. 우리가 태어난 '바탕의 문양'이다. 소용돌이의 회전 문양은, 가장 쉽게는 부처님 형상 중 머리에 한가득 표현된 '나발'로 확인된다.

무엇보다도 놀라웠던 경험은 뒤통수에서 '연꽃(또는 연화)이 핀다'는 것이다. 단층의 꽃잎은 투명했고 잎사귀는 이집트 연꽃처럼 폭이 좁고 끝이 뾰족했다. 서양의 가톨릭과 철학의 전통에서는 이를 솔방울이 열린 모양 같다고 해서 송과체(Pineal Gland)라고 한다. 어떤 이는 머리에 해바라기가 폈다하고 또 어떤 이는 장미꽃이 폈다고 한다. 다양하게 표현하지만, 겹겹의 잎사귀가 열리는 모양이라는 공통점을 갖는다. 〈화엄경〉과 〈범망경〉에서 "법신불이 천 잎의 연화 위에 앉았는데…"라며 '천 잎 연화'의 만개를 누차 언급하고 있다. 〈관무량수경〉에는 "근기(根機)가 높을수록 연화의 크기가 크고, 꽃잎의 수는 중층으로 무수하게 늘어나며, 또 연화가 피어있는 기간은 길어진다"라고 언급하고 있다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

⑦ 고혈압약

약 없이 고혈압 잡으려면?

"약사 양반 혈압 팍팍 낮추는 약 있는가?"

"네, 있지요."

"줘봐."

"병원 다녀오셔서 진단을 받으셔야 해요. 처방전이 필요한 약이라…."

"에이~그런 거 말고! 혈압약은 먹기 싫어. 혈압약 먹으면 평생 먹어야 한다는데 정말이야?"

흔히 대사증후군이라고 불리는 질환인 고혈압, 당뇨, 고지혈증 진단을 받은 환자분들이 가장 많이 하는 걱정이 바로 이것입니다.

"이 약을 먹기 시작하면 평생 먹어야 한다던데…." 결론부터 말씀드리자면 그건 사실이 아닙니다. 올바른 생활습관과 식습관을 가지고, 운동을 열심히 하며 체중을 적당하게 잘 조절을 한다면, 높아진 혈압도 낮아지고, 혈당과 콜레스테롤도 잘 관리할 수 있습니다. 말만 들으면 쉬워 보입니다. 하지만 잠시 글 읽는 것을 멈추고 눈을 감고 생각해봅시다.

이 글을 읽는 독자님들 중 체중을 원하는 만큼 빼서 오랫동안 유지하는 것에 성공하신 분 계신지요? 매일 매일 유산소와 근육운동을 적절하게 섞어서 꾸준히 하고 계신 분은요?

아마도 많이 없으실 겁니다.

체중조절과 꾸준한 운동으로 대표되는 건강한 삶이 그만큼 어려운 일이기 때문에 혈압약과 당뇨약, 콜레스테롤약 같은 만성질환 약을 줄이거나 중단하기가 어려운 겁니다.

20대의 젊고 건강한 신체에는 대부분 혈압이나 혈당, 콜레스테롤 수치에 문제가 발생하지 않습니다. 신체의 기능이 아주 원활하게 돌아가기 때문이지요. 하지만 지금 여러분의 몸은 세월을 피해가기는커녕, 세월을 정통으로 맞아 20대와 상당 부분 달라졌기 때문에 이런저런 문제가 발생하는 것입니다. 이미 노년기에 접어들었음에도 신체를 20대의 것처럼 관리를 잘 할 수 있는 분이라면 아마도 혈압약, 당뇨약은 필요 없을 것입니다.

약국에서 근무하다 보면 어느 날 갑자기 혈압이 높아졌다고 한탄을 하시는 분들도 있습니다. 그럴 때마다 저는 이렇게 이야기해드립니다.

"어르신, 태어날 때부터 고혈압과 당뇨병을 지닌 채 태어나는 사람은 없습니다. 잘못된 생활습관과 식습관, 그리고 신체의 노화로 인하여 서서히 높아진 수치들이, 어느 날 검사를 해 보았을 때 정상을 넘어간 수치로 나타나는 것입니다."

그렇다면 대사성 질환이 왜 무서운지, 왜 매일매일 꾸준히 약을 먹어야 하는지 그 이유를 한번 살펴보겠습니다.

혈압이 높다는 것은 혈관 벽에 걸리는 압력이 높다는 것입니다. 혈관은 풍선과 같습니다. 한번 부풀어진 풍선에 바람을 빼면 뭔가 흐물흐물하게 탄력이 없어지지요? 혈관도 압력이 높으면 혈관이 약해지며 터질 위험이 올라갑니다. 만약 터진 혈관이 운 없게도 뇌나 심장 쪽이라면? 그게 바로 뇌출혈, 심근경색이 됩니다.

혈관 압력 높으면 터질 위험 증가
올바른 생활습관 · 식습관 갖춰야

좁고 경직된 혈관으로 혈액을 보내기 위해 심장이 힘들게 펌프질을 한다면 심장에 무리가 가겠죠? 심장에 무리가 가서 어느 순간 고장이 나버리면 그게 바로 협심증, 심장마비가 됩니다.

혈액 중 콜레스테롤이 높다는 것은 피가 기름지다는 뜻입니다. 기름진 혈액은 그만큼 혈관벽에 잘 달라붙어 혈관이 좁아지고 막힐 위험을 높입니다. 뇌혈관, 심장혈관이 막힌다면? 뇌경색, 뇌졸중이 됩니다.

당뇨는 소변으로 당이 나온다는 뜻이고, 혈액이 설탕물처럼 진득진득해진다는 뜻입니다. 혈당이 높으면 혈액을 걸러주는 신장이 망가지게 되고, 손끝 발끝으로 혈액공급이 잘 안 되어 손끝 발끝이 저리고 아프며, 심한 경우 손과 발을 절단해야 하는 경우도 생깁니다. 혈액이 여러 장기로 산소와 영양분을 공급해주지 못하게 되니 신체의 모든 기능이 떨어지게 됩니다.

이렇게 무서운 질환이 대사성 질환입니다. 내게 남은 삶의 시간과 질을 결정하는데 밀접한 수치가 바로 이런 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치이지요.

저는 이런 약을 드시기 싫어하시는 손님들에게 이렇게 이야기합니다.

"혈압약을 드시는 것은 차를 탈 때 안전벨트를 매는 것, 혹은 공사장에 갈 때 안전모를 쓰는 것과 같습니다. 아무 일이 없을 수도 있지만 무슨 일이 생기면 큰일 나기 때문에 미리 예방하고 관리하셔야 합니다."

혈압약을 복용하기 시작하면 평생 먹어야 하는 것이 아닙니다. 혈압약을 먹기 시작했기 때문에 약을 못 끊는 것이 아니라, 혈압이 이미 높아졌기 때문에 혈압약을 복용하는 것이며, 약의 도움 없이 혈압을 정상적으로 돌리는 것은 너무나도 어려운 일이기 때문에 혈압약을 중단하기 힘든 것입니다.

아직도 특별히 생활습관에 대한 개선 노력 없이 무작정 혈압약, 당뇨약, 고지혈증약은 드시기가 싫으시다면?

안타깝게도 선생님은 삼도천을 건너는 유람선의 급행 티켓을 발권하셨습니다. 안전벨트 꽉 붙들어 매십시오.



임종섭
울산희망약국 대표약사

체질 개선과 건강 회복을 위한 합리적 조건
당신의 날씬한 건강이 시작되는 곳
'초록원웰빙'
since 1984
프리미엄 효소 제품과 다이어트 제품을 만나보세요



NAVER 초록원웰빙 검색
네이버 스마트스토어에서 만나요
강남점 (도곡동 467-24)



김영숙 대표
02-578-1708 / 010-7384-1708

민속죽염
30년 전통
조상의얼과혼이담긴
우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈

◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr