통찰명상

조셉 골드스타인

〈1〉 마음의 장애물

더러운 천 얼룩은 보이지 않는다

전 세계적으로 많은 이들이 불교의 통찰명상인 위빠사나 수행을 한다. 어떤 이는 매일 좌선을 하고, 또 다른 어떤 이는 주말을 이용하거나 며칠이나 몇 개월의 수행 코스를 밟는다. 하지만 수행을 하면서도 끊임없이 물음이 발생하기 마련이다. 수행에 대한 궁금증을 풀어놓은 조셉 골드스타인의 〈통찰명상〉을 통해 한걸음 더 정진해보자. **정리=윤호섭 기자** sonic027@hyunbul.com



우리들 대부분은(어쩌면 우리 모두는) 마음에 일어나는 유익하지 못한 영향력에 맥없이 휩쓸리는 때가 있습니다. 이런 마음속 장애물과 바르게 관계 맺음으로써 새로운 힘을 얻는 것은 우리의 수행에서 매우 중요한 부분입니다. 마음에 일어나는 해로운 정신 요소를 균형감 있게 다루는 몇 가지 방법을 소개합니다.

해로운 정신 요소로 힘들 때 가장 먼저 기억할 것은 당신은 이미 순수함과 벗어남이라는 훌륭한 마음의 힘을 쌓았다는 사실입니다. 물론 당신이 두려움과 분노, 강렬한 욕망 같은 마음의 폭풍우에 휩싸이는 동안에는 이 사실을 떠올리거나 믿기가 어려울 것입니다. 그러나 그것은 '사실'입니다. 그렇지 않다면 당신은 지금 인간으로 존재하지 않을 것입니다. 지금 당신이 인간으로 태어난 것은 지금까지 쌓아온 선한 행동의 필연적 결과입니다.

더욱이 당신은 지금 수행이라는 깨어남의 길에 들어섰습니다. 이는 당신이 가진 마음의 순수함이 다른 사람보다 더 크다는 의미입니다. 20세기 티베트의 위대한 고승 딜고 켄체 린포체는 이렇게 말했습니다. "지구의 수십억 인구 가운데 인간으로 태어난 것을 소중히 여기는 사람이 몇인가? 그리고 인간으로 태어난 것을 소중히 여기는 사람 가운데 다르마 수행을 하려고 마음먹는 사람은 몇인가? 또 다르마 수행을 하려고 마음먹은 이들 중 지속적으로 수행하는 사람은 몇인가?" 이런 식으로 다르마에 대한 당신의 관점에 대해 숙고해 보십시오. 분명 기쁨과 확신이 일어날 것입니다.

자신의 마음을 체계적으로 탐구하는 과정에서 또 하나 기억할 점이 있습니다. 그것은 수행을 하다 보면 유익하지 못한 마음 요소가 수행하기 전보다 더 많이 일어나는 것처럼 느껴진다는 점입니다. 그러나 이것은 사실과 다릅니다. 수행을 했기 때문에 유익하지 못한 마음 요소를 더 잘 '알아차리게' 되었을 뿐입니다. 수행이 깊어지면 다양한 정신적 장애물에 압도당한다고 느끼기도 합니다. 들뜸, 게으름, 분노, 의심, 탐욕, 자만, 질투 등 온통 괴로운 감정만 느껴지는 것처럼 보입니다.

이런 현상을 불교의 전통적 비유에서는 이렇게 묘사합니다. 때 묻은 천의 얼룩은 눈에 띄지 않지만 깨끗한 천의 얼룩은 눈에 잘 띈다는 것입니다. 마찬가지로 명상 수행으로 마음이 깨끗해지고 밝아지면 마음속 장애물이 더 잘 드러나 보입니다.

마음에서 일어나는 생각과 감정을 균형 잡힌 관점으로 바라보아야 합니다. 유익하지 못한 생각과 감정을 무조건 나쁘게 볼 필요는 없습니다. 마음속 장애물이 일어났을 때 그것을 분명하게 보는 것이 더 중요합니다. 명료하게 본다는 것은 수행을 통해 당신의 의식이 그만큼 깨끗해졌다는 의미입니다.

생각을 대하는 방법

명상은 어떤 것에 관하여 생각하는 것이 아닙니다. 마음의 여러 가지 차원 가운데 우리의 삶을 온통 차지하고 있는 것은 두서없는 생각의 차원입니다. 우리는 의식적, 무의식적으로 삶의 대부분 시간을 생각에 빠져 지냅니다. 하지만 명상은 생각이나 사색이 아닙니다. 명상은 그와는 다른 과정입니다. 명상은 생각이 아니라 침묵으로 관찰하는 과정입니다. 침묵하며 관찰할 때 생각으로는 얻을 수 없는 통찰이 일어납니다.

명상의 목적에서 볼 때 특별히 '중요한' 생각이란 따로 없습니다. 어린 시절의 아름다운 추억도, 소중한 가족과 친구도, 언젠가 쓰겠다고 벼르는 위대한 소설도 명상의 관점에서는 중요한 생각이 아닙니다. 그렇다고 명상 중에 이런 생각이 일어나지 않는다는 것은 아닙니다. 오히려 명상에서 생각은 매우 자주 일어납니다. 중요한 것은 일어난 생각에 맞서 싸우거나 그에 대해 판단하지 않는 것입니다. 생각이 일어났을 때 그저 그저 일어났음을 알아차리고 그것을 따라가지 않겠다고 선택해야 합니다. 생각이 일어났음을 일찍 알아챌수록 생각의 텅 빈 성질을 더 잘 볼 수 있습니다.

생각은 종종 아주 유혹적입니다. 명상을 하려고 자리에 앉아 몽상에 빠진 채로 있다 보면 한 시간이 훌쩍 지나가 버립니다. 당신에겐 즐거운 경험이었을지 몰라도 이것은 명상이 아닙니다. 생각에 빠져 있는 것은 수행이 아닙니다. 우리가 키우려는 지혜는 머릿속의 시끄러운 생각이 아니라 침묵하는 알아차림에서 직관적으로 일어납니다. 그것은 자연스럽게 생겨나는 지혜입니다.

명상은 생각하는 것이 아니지만, 생각을 분명하게 알아차린다면 명상이라고 할 수 있습니다. 생각은 명상의 대상으로서 매우 유용합니다. 관찰의 힘이 강해지면 일어나는 생각 자체를 관찰할 수 있습니다. 생각을 관찰하면 생각의 본래 성질을 알게 됩니다. 생각의 내용에 빠져 헤매는 것이 아니라 생각이 일어나고 사라지는 과정을 자각하게 됩니다.

다르마의 가르침에서 자주 언급하는 주제가 있습니다. 현상과의 동일시가 우리에게 미치는 강한 영향이 그것입니다. 동일시는 우리를 자신의 조건화된 내용에 가둡니다. 자신이 조건화된 내용에 갇혀 있음을 알 수 있는 손쉬운 방법이 있습니다. 그것은 생각에 빠져 있는 것과 생각을 알아차리는 것이 어떻게 다른지 관찰하는 것입니다.

명상은 생각 · 사색과는 다른
침묵으로 관찰하는 과정이다
초대받지 않은 생각 찾아오면
차분히 관찰하면서 지켜보자

생각에 푹 빠져 있는 동안에는 그 생각을 '나'로 강하게 동일시하게 됩니다. 이때 생각은 우리의 마음을 통째로 휩쓸어 갑니다. 순식간에 우리를 먼 곳까지 데려가기도 합니다. 우리는 생각의 열차에 올라타는지도 모른 채 올라탑니다. 물론 열차의 목적지가 어디인지도 모릅니다. 한참을 생각에 휩쓸려가고 나서야 문득 정신을 차리고는 생각에 농락당했음을 깨닫습니다. 이윽고 생각의 열차에서 내려오면 열차에 올랐을 때와 완전히 다른 정신적 환경에 있게 됩니다. 생각하고 있음을 알지 못하면 생각은 우리를 온갖 이상한 세상으로 데려갑니다.

생각이란 무엇일까요? 자각하지 못할 때 우리의 삶을 강하게 조건 짓다가도 주의를 기울이는 순간 사라지는 생각이라는 현상의 정체는 대체 무엇일까요? 우리의 마음에서 꼬리에 꼬리를 물고 끝없이 이어지는 생각 놀음에 지혜롭게 대처하는 법은 없을까요?

여기서 잠깐 실험을 하나 해보겠습니다. 마음에서 일어나는 생각을 직접 관찰하는 실험입니다. 지금 바로 눈을 감고 당신이 영화관에 앉아 텅 빈 스크린을 쳐다본다고 상상하십시오. 당신은 지금 아무 생각이라도 일어나기를 기다리고 있습니다. 일어나는 생각을 기다리는 것 외에 당신이 하는 일은 없습니다. 생각이 일어나는 순간, 그것을 즉각 알아차려 보십시오.

자, 이제 생각이 일어났습니까? 그것은 정확히 어떤 생각이었습니까? 그 생각을 알아차렸습니까? 알아차리자 생각은 어떻게 되었습니까? 아마도 알아차리는 순간, 사라졌을 것입니다. 생각은 거기 빠져 있는 동안에는 실재하는 것처럼 보여도 알아차리는 순간 형체도 없이 사라지는 마술 놀음과 같습니다.

그렇다면 잠시 일어나는 생각이 아니라 우리에게 지속적인 영향을 미치는 강력한 생각은 어떻게 해야 할까요? 명상에서 우리는 일어나는 생각을 관찰하고 또 관찰합니다. 그러다 보면 어느 순간 자신이 같은 생각에 계속 빠져 있음을 보게 됩니다. 그 생각은 무엇에 관한 것입니까? 어떠한 마음 상태 또는 생각이 당신을 계속 붙잡고 있습니까? 이런 경우에는 일어나고 사라지는 생각의 텅 빈 속성을 알아보기가 쉽지 않습니다.

붓다는 우리가 생각에 의해 형성되고 창조되며 이끌린다고 말했습니다. 붓다의 말이 옳다면 생각의 과정을 신중히 살핌으로써 지금 내가 어디에 '걸려' 있는지 아는 것은 매우 중요합니다. 자신의 생각을 살펴봄으로써 생각을 '나'로 동일시하고 있지 않은지 살펴야 합니다. 이를 통해 내가 지금 스스로 불행을 가져오는 어떤 것을 만들고 있지 않은지 알아야 합니다. 초대받지 않은 생각들에 우리가 얼마나 큰 '권력'을 부여하는지 알면 놀랄 정도입니다. 생각은 우리에게 이렇게 지시합니다. "이렇게 행동해. 저렇게 말해. 꼭 기억해. 신중히 계획해. 반드시 그래야 해. 즉시 판단해." 초대받지 않은 생각이 찾아올 때 그것은 종종 우리를 미치게 만듭니다!

우리가 어떤 생각을 하는지, 그리고 그 생각이 우리의 운명에 어떤 영향을 주는지는 생각을 어떻게 이해하느냐에 달려 있습니다. 일어나고 사라지는 생각을 단순하게 관찰할 수 있는 명료하고 강력한 마음 공간에 서야 합니다. 그럴 때 마음에 어떤 종류의 생각이 일어나는가는 문제가 되지 않습니다. 생각을 관찰하는 마음 공간에 서면 어떤 생각이든 실체 없이 비어있음을 볼 수 있습니다. 이곳에서는 생각이 한때 지나가는 '쇼'라는 사실을 알게 됩니다. 우리를 창조하고 이끌며 세상을 쥐고 흔드는 생각이지만, 일어나고 사라짐을 관찰하는 명료하고 강력한 마음 공간에서 생각은 마음의 일시적인 에너지 변화에 지나지 않습니다. 이 마음 공간에서 생각은 물결 하나도 일으킬 힘이 없습니다. 햇볕을 받으면 사라지는 투명한 이슬방울과 같습니다.

그러나 일어나고 사라지는 생각을 그저 지켜보기가 어려운 때도 있습니다. 생각이 일어나고 사라짐을 보지 못하는 경우는 두 가지입니다. 생각 속에 길을 잃고 헤매거나, 특정 행동을 위한 준비 단계로 무언가에 대해 골똘히 생각하는 때입니다. 어느 경우든 중요한 것은 유익한 생각과 유익하지 않은 생각을 구분하는 것입니다. 그래야 어떤 생각에 힘을 실을지 알 수 있습니다. 어떤 생각에 힘을 실을지 알아야 하는 이유는 생각이 일정한 업력을 갖기 때문입니다. 생각은 우리를 이끕니다. 생각에서 행동이 나오며, 행동에서 온갖 다양한 결과가 일어납니다. 그렇다면 우리는 어떤 생각에 힘을 실어야 할까요? 우리 앞에 놓인 중요한 과제는 생각을 분명하게 봄으로써 어떤 생각을 행동에 옮길지, 또 어떤 생각을 그냥 놓아둘지 선택하는 것입니다.

이 글은 조셉 골드스타인의 〈통찰명상〉(마음친구)에서 발췌한 내용입니다.

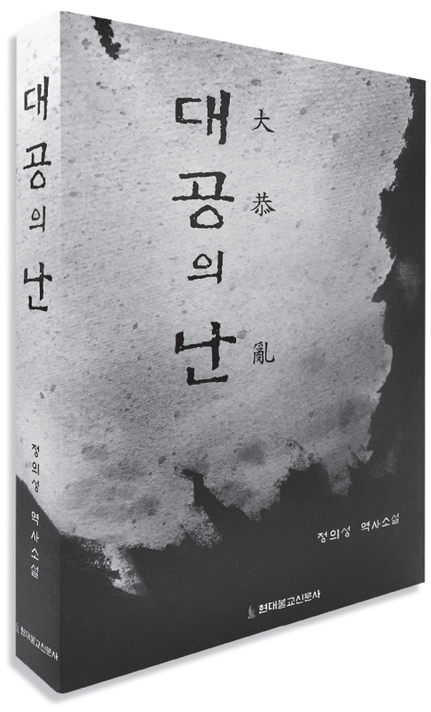
"운명의 화살은 일직선으로 날아가는 법이 없더라"

불법이 꽃을 피웠던 통일신라,
그러나 어둠이 짙으면 새벽이 더욱 밝게 열리듯이
법멸의 월식 기간이 있었으니,
그 시대를 건너야 했던 왕과 여왕,
화랑과 고승들, 그리고 천하제일을 다투는 검객들의
사랑과 운명이 밤하늘과 별처럼
오늘 우리의 가슴을 적신다.

작가 정의성 (鄭義成)

신라의 김대성 공은 전생의 부모를 위해
석불사를 지었고 현생의 부모를 위해 불국사를 지었습니다.
그 멋들어진 효성이 천이백 년이 훌쩍 지난 지금에도 남아있습니다.
저도 작게나마 부처님께 이 책을 지어 바쳐
부모님의 행복을 빌고자 합니다.

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.
• 구입처 : 현대불교 현불샵 ☎ 02)2004-8216



대공의 난
정의성 역사소설 | 신국판 | 704쪽 | 값 22,000원
현대불교신문사

현실을 꿈처럼 재해석하게 하는 불교적 환타지,
무협소설 같은 속도와 긴장,
삼국지를 연상시키는 지혜와 술수의 맞대결…

이 소설은 통일신라시대 중기에 일어난 대공의 난을 다루고 있다.
모름지기 소설은 첫째, 재미가 있어야 하는데 작가 정의성의 〈대공의 난〉은 그 첫째를 충족시키고도 남음이 있다. 암흑의 시기를 통과하는 청춘 남녀들의 사랑과 비극이 폭염 속의 단비 같고, 장마 속의 햇살 같은 신들린 작가의 손에 의해 반전에 반전을 거듭하며 절묘하게 펼쳐진다.
〈삼국사기〉,〈삼국유사〉가 갖는 비통일적인 특성들이 작가의 상상력에 의해 결합, 재창조되어 역사 속의 인물들을 더욱 생생하게 눈 앞에 되살려냄으로써 특별한 재미와 함께 인생사의 오묘한 이치를 사유하게 된다.
역사에 대한 깊은 연구와 방대한 자료조사, 검술과 진법에 대한 작가의 해박한 지식과 갈고 닦은 내공이 작품 속에 녹아 있어 삼국지를 연상시키는 박진감을 선사하면서, 영화나 드라마처럼 생생하게 펼쳐진다.

한국불교 대표방송 BTN 대표이사 서성우