마음을 다스리는 12가지 명상

강명희

〈1〉 수행이란 무엇인가

수행의 시작 '바라보고 수용하고'

복작복작한 현대사회에서 사람들은 화내고, 상처받고, 욕심내고, 번뇌한다. 셀 수 없이 많은 관계 속에서 나를 잊은 채 다른 사람에게 보일 모습에만 몰두한다. 그렇게 중심을 잃고 순간순간 흔들리며 불안한 삶을 보낸다. 이젠 그만 멈추자. 욕망에 흔들리고 분노하며 갈피를 잡지 못하는 마음을 다스리는 수행을 통해서 말이다. 불교명상수련원 '백화도량'에서 5정심관에 기반한 현실수행에 정진 중인 〈마음을 다스리는 12가지 명상〉 저자 강명희 씨가 수행법을 전한다.

정리=윤호섭 기자



수많은 관계 속 형성된 자아
내 존재 항복시켜야 지혜 돼
수행은 대상 아닌 나를 향해
예비수련으로 준비운동 해야

나를 향한 출발

수행은 대상을 향해서 나아가는 게 아닙니다. 나를 향해 나아가는 것이지요. 우리는 살면서 대상이 문제라는 생각을 많이 합니다. 사실, 인생이라는 게 만만하지 않지요. 거친 파도에 부딪쳐서 쓰러졌다가 다시 일어나서 거친 파도를 헤쳐 나가는 게 인생입니다. 그래서 다들 그 거친 파도라는 대상을 원망하지요. 그러나 거친 파도는 '너 자신을 좀 봐라' 하면서 밀려오는 것입니다.

수행은 이런 나를 잘 보는 것입니다. '나'가 너무 많습니다. 이 몸뚱이도 나니까 몸뚱이를 잘 봐야 합니다. 이 몸뚱이에 온갖 질병과 온갖 욕심과 온갖 느낌이 있는데, 그것도 나입니다. 나라는 몸을 잘 보는 것도 나입니다. 그리고 또 뭐를 잘 봐야 되나요? 감정이 끊임없이 올라오니까 감정을 잘 보는 것도 나를 보는 방법입니다. 나를 볼 때 나의 몸만 볼 수 없거든요. 몸을 보면 감정이 일어나고, 몸을 보면 느낌이 일어나거든요.

나를 관찰할 때 몸을 잘 관찰하고, 감정을 잘 관찰해 보세요. 나를 들여다보고 있으면 온갖 생각이 일어납니다. 그 생각이 몸에서 일어나는지 감정에서 일어나는지를 관찰하는 것도 나를 관찰하는 방법 중 하나입니다. 그 다음에 내가 행동하는 것을 잘 보세요. 누워 자는 것도 행동이요, 밥 먹고 말하는 것도 행동입니다. 행동하는 것을 잘 보면 나를 잘 볼 수 있습니다.

나를 보면 내 몸과 감정, 생각, 행동들이 나 혼자 만들어낸 게 아님을 알 수 있습니다. 나의 가치관도 나 혼자 만든 게 아니라 학교에서 배운다든지 주위 사람들에게 영향을 받는다든지 하는 과정에서 만들어진 것입니다. 혼자 있으면 감정이 많이 일어나지 않거든요. 센 감정은 대부분 대상과 충돌하면서 일어나지요. 충돌 없이 감정이 일어나는 경우는 없습니다. 혼자서 팔팔 뛰고 그러지는 않아요. 수행이란 사실은 수많은 대상으로부터 출발하는 것입니다. 대상을 보면서 내 마음이 움직이는 과정을 잘 관찰하는 것이지요. 대상이 내 앞에 있을 때 내가 잘 보는 것이 뭔지를 관찰하는 것입니다.

그런데 안 봅니다. 내 식이 있으니 대상의 모양을 내 식대로 봅니다. 대상의 모양과 형태를 그대로 수용하는 것이 수행입니다. 어떤 꼴을 하고 있어도 잘 보고 관찰하는 게 수행입니다. 한 사람이라도 잘 수용하면, 그게 연습이 돼서 다른 사람도 잘 수용하게 됩니다. 나를 내려놓고 대상을 그대로 받는 것입니다. 거친 파도가 몰려오면 그냥 파도를 맞으세요. 내가 아스라하게 사라지는 것입니다. 대상이 소리를 내요. 그러면 그 소리를 어떻게 해요? 그냥 들어요. 대상이 화나는 소리를 내요. 그래도 그냥 수용하세요. 그게 수행의 핵심입니다.

수행은 첫째로 나를 잘 보고, 둘째로는 대상을, 경계를, 세상을 잘 보는 것입니다. 잘 보고, 잘 겪고, 잘 인정하고, 잘 수용하는 것이지요. 내가 이렇게 있으면 대상이 와서 나를 툭 쳐요. 내가 흔들리지 않고 빳빳하게 서 있으면 경계가 나타납니다. 내가 꼿꼿하면 경계는 끊임없이 나타납니다. 어떤 때는 칼을 들고 나타나고, 어떤 때는 이만한 돌이 날아와서 나를 팡 칩니다. 내가 똑똑하다고 잘난 척했는데, 어마어마하게 똑똑한 사람이 나타나서 나를 눌러요. 대상 속에서, 관계 속에서, 세상 속에서 수많은 너와 접촉하면서 나를 바라보고 나를 내려놓는 것이 수행입니다.

세 번째로, 수행은 대상을, 자연을 수용하는 것입니다. 내 마음을 항복시키는 것, 내 존재를 항복시키는 것이야말로 수행의 핵심이지요. 항복하면 뭘 얻겠어요? 내 마음이 비어서 진짜 수행할 수 있는 조건이 만들어집니다. 대상이 수용돼서 나한테 쓱 들어오면 그때야 지혜가 생겨납니다.

마음이 다 비었어요. 깨끗하게 내 마음을 비워서 내가 없습니다. 그러면 공(空)이 지혜가 되지는 않습니다. 무엇이 지혜가 되나요? 마음의 경계에서 대상이 나한테 쑥 들어올 때, 대상이 들어오는 것을 아는 그 인식이 지혜입니다. 그게 바로 지혜로 변할 수 있는 '대상에 대한 수용성, 자연에 대한 수용성'이지요.

예비수련–좌선과 바디스캔

불교의 명상법에는 행주좌와어묵동정 여덟 가지가 있습니다. 사실은 걷고 머물고 앉고 눕고 말하고 침묵하고 움직이고 움직이지 않는 것이 하나로 연결되어 있습니다. 우리는 늘 내 편 네 편, 올고 그름, 높고 낮음, 오른쪽 왼쪽을 분별합니다. 서로 화합하지 못하는 것도 한쪽으로 기울어져 있기 때문이지요. 그래서 수행할 때는 겸수(兼修)가 좋습니다. 행주, 좌와, 어묵, 동정이 반대 개념이니 관찰할 때 묶어서 하는 것이 좋아요. 행선을 하면 주선을 같이 하고, 좌선을 하면 와선을 같이 하고, 어선을 하면 묵선을 같이 하고, 동선을 하면 정선을 같이 합니다.

수행에 가장 기본이 되는 자세가 좌선입니다. 좌선을 통해서 행선까지 가야 하지만, 기본적인 것은 좌선을 통해서 배우는 게 좋지요. 마음이 고요하게 가라앉아야 마음을 관찰할 수 있거든요. 좌선이 중요한 것은 집중이 잘되는 삼각형 자세를 하기 때문입니다. 떠 있는 마음을 가라앉히고 집중하는 포인트를 잡기에 좌선이 제일 좋은 방법이지요.

좌선하는 기본자세는 이렇습니다. 먼저 다리는 반가부좌해서 한 발을 다리 사이에 끼웁니다. 어깨는 긴장을 풀어서 떨어뜨리고 턱은 몸 쪽으로 살짝 당기고 팔은 그냥 편하게 두세요. 중요한 것은 허리입니다. 머릿속에 있는 모든 신경계가 척추를 타고 내려오니, 척추를 곧추세우는 게 중요합니다. 그러면 아랫배가 나오고 등이 약간 들어가서 에스 라인이 되지요. 척추가 유연하지 않으면 이 자세가 안 나옵니다. 처음에는 방석을 3분의 1 정도 접어서 엉덩이에 받치고 앉으세요. 떠 있던 무릎이 바닥에 닿습니다.

이렇게 아무것도 안 하고 자세를 유지하는 것이 수련의 시작입니다. 처음에는 이런 자세를 하는 게 힘들어서 절로 힘든 몸을 바라보게 되지요. 하다 보면 자꾸 허리가 구부정해지는데, 그럴 때마다 알아차리고 허리를 바로 세웁니다. 처음부터 잘하려고 하지 마세요. 잘하려고 하면 힘들어집니다. 이 자세를 30분에서 한 시간 정도 유지하는 것만 하세요. 힘들면 벽에 기대거나 다리를 움직여도 됩니다. 그래도 힘들면 잠깐 누워도 됩니다.

이제 눈을 감고 마음을 가라앉힙니다. 가만히 있다 보면 들뜬 마음이 가라앉아요. 이때 중요한 것은 이런저런 생각으로 빠지지 않는 것입니다. 처음이니까 눈을 감고 시작합니다. 자, 눈을 감고 5분만 그 상태를 유지해 보겠습니다. 가만히 있다 보면 조금 편안해집니다.

그 다음에는 관찰에 들어갑니다. 먼저 머리끝에서 발끝까지 의식으로 몸을 천천히 훑으면서 살펴봅니다. 이것을 바디스캔이라고 하지요. 먼저 의식을 정수리 백회에 두고 백회 약간 위에서부터 스프링 모양으로 뱅글뱅글 자기 몸을 훑어 내립니다. 의식 자체가 흐르는 모양이기 때문에 물이 흐르듯이 뱅글뱅글 훑어 내리는 것입니다. 이렇게 하면 마음속에서 스스로 몸을 관찰하는 기능이 살아나기 때문에 천천히 몸을 타고 내려오면서 스캔합니다. 스캔하는 중에 몸 어디에 느낌이 있어도 그냥 느낌을 훑으면서 내려갑니다. 머리끝에서 발끝까지 한두 번 스캔하면 마음이 안정되어 예비수련 상태가 됩니다. 이런 식으로 바디스캔을 세 번 정도 합니다.

그 다음에는 눈에 의식을 집중합니다. 오른쪽 왼쪽 상관없이 한쪽에 집중해도 되고, 양쪽을 통으로 관찰해도 됩니다. 의식을 눈에 두고 눈에서 일어나는 현상에 그대로 집중하세요. 눈이 뻣뻣하다면 뻣뻣한 상태, 피곤하다면 피곤한 상태, 까끌까끌하다면 까끌한 상태를 알아차리면서 관찰합니다. 아무 현상이 없어도 그냥 눈에 의식을 집중합니다. 이제 수행할 준비가 되었습니다.

강명희는

동국대 불교학과서 유식 수행법을 연구해 박사학위를 받았다. 박사논문 〈설일체유부와 유가행파의 수행론 비교 연구〉에서 초기불교, 아비달마, 대승유식의 수행론을 정리했고, 이후 불교수행법과 관련한 논문들을 쓰며 경론에 의거해 현실에 필요한 수행법을 만들었다. 동국대 불교학과와 명상심리상담학과, 중앙승가대, 서울불교대학원대학, 연세대 등에서 명상 관련 강의를 하고 있다.

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

한국불교태고종 전법사교육원
학생모집 안내

2019. 01. 21 부터
2019. 03. 11 까지

한국불교태고종
전법사교육원
www.taego.kr
문의처 02)739-3450

대승교화종단인 한국불교태고종 전법사교육원에서 아래와 같이 전법사 교육생을 모집합니다. 전국 사찰의 교임, 관리인 및 전법사 수계 후 교육 미 이수자는 반드시 교육원 입학을 하시기 바라며, 전법사에 뜻이 있는 재가불자들의 많은 동참을 바랍니다.

모집학과 및 전형
• 학과 : 전법사교육원
• 모집인원 : 00명
• 교학과목 : 1년(2학기)
• 수강시간 : 매주 금요일 오후2시~5시
• 전형방법 : 서류심사

응시자격
• 전국 사찰 교임, 관리인
• 전법사 수계 후 교육 미 이수자
• 연령 25세 이상의 전법사 희망자

전형일정
원서교부 및 접수
• 일자 : 2019. 1. 21(월) ~ 3. 11(월)
• 구비서류 안내
1. 총무원 교무부 교부, 접수
2. 입학원서 : 종단 홈페이지에서 다운로드(www.taego.kr)
3. 사진 2매(3×4cm)
합격자 발표
• 일자 : 2019. 3. 11 월요일
• 합격자 발표는 개별 통보 예정

입학 및 개강일자
• 2019년 3월 중
• 장소 및 일시 추후 개별통보
• 입학식 후 개강

등록금
• 50만원(1학기)

문의처
• 총무원 교무부 02)739-3450