

강소연의 **수행 다이어리**

② '전면의 집중점'에 머물기

집중의 사마타로 '나' 없는 곳에 이르다

존재에서 벗어나 자유롭기 위한 수행의 시작으로 받게 된 화두. 화두를 왜 받아야 하는지 또 화두를 어떻게 들어야 하는지 지난 연재①에서 언급했다. 그 첫 단계를 '①(자기자신에 대한) 자각의 불을 밝힌다(이 뭣고?) → ②진정한 마음으로 의문을 낸다(화두의 지속) → ③갑갑한 덩어리의 형성(의단 또는 율극봉, 집중점의 확보)'로 정리하였다. 이렇게 집중점이 확보되면, 이제 오롯이 집중하는 것만 남았다.

오롯이 '계속' 집중하기

가슴 한가운데에 갑갑한 느낌이 있는 곳(의단)에 마음을 두고 집중을 한다. 망상이 일어나면 그것을 알아차리는 대로 다시 집중점으로 돌아온다. 망상은 끈질기게 일어나지만, 다시 끈질기게 집중점으로 돌아오는 것을 반복한다. 나의 수행은 화두 타파라는 사마타 수행에서 시작했기에, 우선 여기서는 (망상이 일어났을 때 그것의 일어남과 사라짐의 과정 전체를 관觀하는) 위빠사나 수행과는 망상을 대하는 방식이 다르다는 것을 밝힌다. 하나의 대상에 마음을 붙여놓고 오롯하게 집중하는 수행을 사마타 수행이라 한다. 그 대상이 화두이건, 염불이건, 호흡이건, 아랫배의 느낌이건, 붓다 시대의 40가지 사마타 주제이건, 하나의 대상에 마음을 지속적으로 두는 방식이라면 모두 사마타 수행이다.

간화선의 경우, 화두를 통해 의도적으로 집중점을 만들어 그것을 집중 대상으로 삼는 방식을 택한다. 가슴 한가운데 형성된 의단에 마음을 한참 집중하다 보니, 그것을 기점으로 약 40~50센티의 앞쪽 '전면에 집중점'이 자연스레 확보된다.

이 '전면의 집중점'에 계속 집중을 하니, 몸의 경계가 없어져서 그 집중점이 몸 안인지 밖인지 분별이 없어지고, 그냥 허공 속에 그 지점만 있다.

나중에 알고 보니 제6차크라(가슴 차크라)에 해당하는 지점이었다. 계속 집중을 이어가니 '망상'과 '집중'을 왔다 갔다 하던 마음의 비례가 점점 '집중' 쪽으로 더 기울어진다.



전면의 집중점에 지속으로 집중하면 빛이 발생한다.

사마타로 대상 집중하면
'초월의식' 체험하게 돼

'집중점 잡기' 삼매로 가는 입구

좌선을 시작한 지 첫 8시간 정도는 불안정한 집중을 안착시키는 과정이었다. 중간중간에 다리를 풀기도 하고 화장실도 다녀오고 잠깐 새우잠도 잤지만, 중요한 것은 집중 대상을 놓지 않는 것이다. 이렇게 앉은 지 9시간을 넘어가니 마음이 잡도리하는 시간보다 대상에 집중된 시간이 많아지고, 집중력에 가속도가 붙어 밀도 높은 집중도를 이어가게 된다. 이렇게 집중도가 확 높아졌을 때는, 몸이고 뭐고 목숨마저 거추장스러운 듯, 단 1초도 집중을 놓치고 싶지 않아 가속 페달을 밟는다. 그러면, 좌선한 지 약 10시간째부터 12시간이 되는 사이에, 집중 대상과 하나가 되는 일련의 현상들이 나타나기 시작한다.

집중 대상에 지속으로 몰입하니 거기서 빛이 발생한다. 처음에는 불투명한 하얀 빛이었다가 이것이 점점 더 하얗고 투명해지고 또 기하급수적으로 커진다. 빛은 몰입의 강도에 따라 그 밀도와 크기가 달라졌다. 마음을 계속 대상에 붙여두니, 대상은 빛이 되고 마음은 빛과 하나가 된다. 그리고 '나'는 없다. 가슴의 집중점 부위가 뻥 뚫려 빈 공간으로 느껴진다. 내가 없는 것이 신기해 잠깐 집중에서 나올 때 급히 몸을 더듬어 보기도 한다.

사마타의 메커니즘, 무(無)와 하나됨

붓다의 수행법은 '정(定)+혜(慧)'로 집약되는데, '정'에 해당하는 것이 '사마타' 수행이고, '혜'에 해당하는 것이 '위빠사나' 수행이다. 사마타 수행은, 하나의 대상에 몰입하므로서 온 '의식'을 그것에 지속으로 붙여 놓는 방법이다. 이렇게 '하나의 대상'에 '의식'이 머무름에 따라, 항시 '나'에게 붙어 있는 '의식'이, '하나의 대상' 쪽으로 '분리'되어 떨어져 나가게 된다. 의식이 '내'게 붙어 있지 않고, 대상에 붙어 있으니, '내가 없다'고 느낀다. 대신, 마음은 집중 대상과 하나가 된다.

어떤 대상이건 계속 집중을 하면, 빛이 발생하고 투명하게 되고, 결국 집중하는 주체와 집중 대상인 객체, 모두를 넘어서는 초월의식(우주의식 또는 바탕의식)을 맛보게 된다.

평생을 '나, 나, 나'에게만 집착했는데, 갑자기 나를 담고 있는 광활한 허공(바탕 자리)에 눈뜨게 된다. 있는 것(有)만 보다가 없는 것, '무(無)의 이미지'에 눈뜨게 된다. 평생을 '내'게 붙어있던 '의식'이, 비로소 '나'와 분리되니 이렇게 자유롭고 시원할 수가 없다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

② 상품명과 성분명 설명

이름은 달라도 같은 약입니다

"약사 양반, 타이레놀 주이소."

"타이레놀은 무슨 증상 때문에 드시려구요?"

"아니. 두통."

"아! 머리가 아파서 드시려는 건가요?"

"아니. 두통!!"

"그러니까 어르신. 두통이 머리가 아프시다는 뜻이죠? 머리가 어떻게 아프신지…."

손님은 한심하게 나를 쳐다보며 손가락 두 개를 V자로 펴 보이며 소리질렀다.

"아니, 두 통 달라고, 두 통!!"

이 이야기는 내가 겪은 실화이지만 이번에 말하고자 하는 내용이 유명한 두통약에 관련된 우스갯소리만은 아니다.

약국에서는 왜 달라는 약을 안 주면서, 자꾸 똑같다며 다른 약을 권하는가?

누구나 겪어보았고, 또 불편한 기분이 들었던 그 상황에 관한 이야기이다.

약에는 이름이 두 가지가 있다.

다소 생소하게 들릴 수 있는 상품명과 성분명이란 것이다.

상품명은 우리가 흔히 알고 있는 타이레놀, 게보린, 판콜, 판피린 같은 제품의 이름이며, 성분명은 그것을 구성하고 있는 약 성분의 이름을 말한다.

예를 들어 타이레놀이라고 알고 있는 진통제는 아세트아미노펜이라는 물질을 주성분으로 하는 제품이다. 여기서 타이레놀이 상품명이며, 아세트아미노펜이 성분명인 것이다.

많은 제약회사에서 아세트아미노펜을 성분명으로 가진 진통제를 만들어 판매하는데, 그중 가장 유명한 제품명이 타이레놀이며, 그와 같은 성분을 가진 제품들이 타세놀, 타이놀, 타이펜, 마하펜, 탁센아세트아미노펜처럼 각자의 제품명을 가지고 시장에 유통되고 있다.

쉽게 말해 이름과 껍데기는 다르지만, 알맹이는 같은 제품들이 밤하늘의 별처럼 많이 존재한다는 뜻이다.

밤하늘의 별처럼 많다고 셀 수 없이 많다고 오해하진 마시길 바란다. 내가 사는 울산은 공업 도시여서 그런지 밤하늘에 별이 수십 개밖에 안 보일 때가 많다.

본론으로 돌아가서 우리는 타이레놀을 찾았을 때 약사가 다른 제품을 건네며 같은 약이라고 말한다면 대뜸 의심이 먼저 들게 마련이다.



같은 성분, 다른 이름 약 多
'성분'이 같으면 동일한 제품

'이 약사가 날 속이는 것은 아닐까?'

유명한 제품을 찾고 선호하는 것은 개개인의 취향이며, 또한 제한된 정보 속에서 진통제라고 하면 광고에서 보아 익숙한 제품인 타이레놀, 펜잘, 게보린 같은 제품을 떠올리기가 일반적이다. 하지만 약국에서 타이레놀을 찾았을 때 약사가 다른 제품을 내놓으며 똑같은 약이라고 말하는 것은 당신을 속이기 위한 거짓말이 아니다.

그런 일이 있더라도 부디 불쾌해하지 마시라고 간곡히 부탁드린다.

약국이라는 좁고 한정된 공간에 모든 제약회사에서 출시된 수많은 약을 전부 구비 해 둘 수는 없으므로 같은 성분명을 가진 약은 한, 두 종류만 준비해두는 것이 일반적이다. 그중 당신이 찾는 제품이 없을 수 있으니, 그럴 때는 약사가 같은 성분명을 가진 약을 똑같은 약이라고 고객에게 소개해주는 것이다. 그 행위 속에는 본인의 약국을 찾아준 고마운 고객이 추운 겨울 원하는 약을 찾기 위해 이 약국 저 약국 헤매며 고생하는 수고로움을 줄여주기 위한 선한 마음이 바탕이 되어있음을 나는 의심하지 않는다.

타이레놀과 비슷한 예로 '지르텍'을 찾았을 때, '노텍'이나 '쎄르텍'이 등장하는 것을 들 수 있다.

지르텍이라는 제품은 스위스의 제약회사가 이탈리아나 스위스에서 생산한 제품을 국내에서 수입해서 판매하는 약이다. 유럽에서 태어나 먼 여행을 거쳐 한국에 온 약이다 보니 같은 성분이라도 국내에서 만든 약보다 가격이 비쌀 수밖에 없다.

지르텍 대신 같은 성분의 가성비가 좋은 제품을 권해주었는데도, 손님은 약사를 향해 의심의 눈초리를 거두지 않는다.

'싼 게 비지떡이라던데 정말 같은 효과가 있는 약일까?'

저렴한 노텍이나 쎄르텍을 구매했다고 해서 걱정할 필요는 전혀 없다.

지르텍과 노텍, 쎄르텍은 모두 세티리진 염산염 10mg을 성분으로 하는 제품들로 각각의 상품명은 다르지만, 같은 효과를 가진 약이라고 할 수 있다.

내가 좋아하는 시 구절이 하나 있다.

"내가 그의 이름을 불러주었을 때, 그는 나에게로 와서 꽃이 되었다"

김춘수 시인의 시처럼 이름의 중요성을 인지하고 상품명과 성분명에 대해 이해한다면,

"내가 타이레놀을 불렀을 때, 타세놀이 나에게로 와서 똑같은 진통제가 되었다"는 상황을 이해하고 받아들일 수 있지 않을까?



임종섭
울산희망약국 대표약사

일일시호일

'가족과 함께하는 삶',
3m서 추락하며 산산이 부서진 꿈

줌머인 차크마 수실 씨, 한국 동경해 입국
3m 높이서 떨어지며 양발 뒤꿈치 골절상
최소 6개월 치료 필요…부상에 일할 수 없어
아내·아이와 한국서 살고 싶어…생계 문제로 위기



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 다문화가정 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업 해외 지원 사업