마음을 다스리는 12가지 명상

〈6〉 5문—음악명상

강명희

# “소리는 善惡 없다”… 내 마음의 문제



### 대상의 소리를 듣는 수행

음악명상은 음악을 들으면서 마음을 관찰하는 것입니다. 5관 중에 감각기관인 이근(耳根)을 원만하게 하는 수행이지요. 문사수(聞思修) 수행 중에 문 수행, 즉 들음에 대한 수행에 해당합니다. 문사수 수련은 듣고 사유하고 실제 마음을 닦는 것입니다. 먼저 듣고 나서 자기 경험에 따라 맞는가 안 맞는가 생각해 보는 것이 사유지요. 수는 실제로 수행하는 것이지요. 불교에서는 이근원통(耳根圓通) 수련의 대표적인 방법으로 만트라를 들고 있어요. 예로부터 우리나라 수행자들은 대부분 만트라를 통해서 득도했습니다. 80~90퍼센트가 천수경의 신묘장구대다라니로 득도했지요. 신통한 경험도 많습니다. 소리를 듣고 소리를 읊으면 그것이 마음을 치거든요. 마음에 쌓인 것들이 결국 에너지 덩어리인데, 소리도 에너지이기 때문에 가짜의 마음 덩어리를 치기가 좋습니다. 이러한 이치를 알고 하는 것과 그냥 하는 것은 효과가 다릅니다. 밖의 소리를 들으며 수행을 하는 음악명상은 자신만 바라보는 아견, 아만, 아애를 없애 줍니다.

음악명상은 수용성이고 받아들임에 대한 수련입니다. 대상을 보고 소리를 듣고 느끼고 아는 견문각지 중에 듣는 것에 들어가지요. 대상의 소리는 사실 귀로 듣는 게 아닙니다. 마음으로 듣지요. 귀로 듣는 것 같은데 귀가 실제로는 없는 것입니다. 마음으로 들어가면 눈도 없고 귀도 없고 마음만 있으니 마음대로 대상의 소리를 듣습니다. 그리고 대상을 함께 느낍니다. 그것이 각이지요. 지혜는 대상을 인식하고 아는 것입니다.

### 태초에 감정층과 교류한 것

소리는 껍데기층에서 마음층으로 들어가는 통로를 연결시켜 줍니다. 태초에 감정층과 교류한 것이 소리지요. 지금처럼 아파트나 빌라 같은 데가 아니라 허름한 집에 살던 옛날에는 소통하는 기제가 많았습니다. 바람소리, 빗소리, 창문이 흔들리는 소리, 아이들 뛰어노는 소리들과 친숙하게 지냈어요. 지금은 이중창 설치해서 아무 소리도 안 들립니다. 밖의 기운이 안 들어오는 집은 좋지가 않아요.

예전에 우리 도량에 음악명상을 할 때 전축이 오래돼서 CD를 넣으면 중간에 탁탁 튀었어요. 그 소리에 안 걸리는 사람이 없어서 처음에는 전축을 바꾸려고 했습니다. 그런데 사람들이 마음을 많이 일으키는 걸 보고 좀 튀는 게 낫겠다 싶었지요. 인생을 살다 보면 순조롭게 흐르는 것도 있지만 걸리는 것도 얼마나 많습니까. 걸리면 걸리는가 보다 하고 살면 되는데, 우리가 그걸 못 견뎌요. 순항만 해야 한다고 생각하니까 그게 업이 됩니다. 걸리면 걸리는 대로 살면 되지요.

사실은 6근 경계가 다 화두입니다. 두두물물(頭頭物物)이지요. 화두를 들고 깨우치는 게 다가 아닙니다. 화두는 절대적인 게 아닙니다. 보고 듣고 냄새 맡고 맛보고 접촉하고 생각하는 데서 마음이 소통되어야지요. 그래서 자연명상이 중요합니다. 자연에 가면 자연이 사마타를 해 줍니다. 소리며 하늘이며 구름이며 바람이 막 꽂아서 우리를 사마타하지요. 여기 앉아서 위빠사나 몇 시간 하는 것과 저 오대산 깊은 곳에 가서 걷는 것과 비교해 봐요. 사람들이 아침 5시에 일어나서 오대산까지 오느라 지쳐 버리는데 오후 되면 얼굴이 피어납니다.

음악만 심리치료를 하는 것은 아닙니다. 어르고 달래는 것도 심리치료가 됩니다. 제대로 사랑을 못 받은 사람한테 손잡고 사랑한다고 하면서 안아 주면 마음이 녹아요. 지금까지 살면서 알았던 게 그것입니다. 누군가 나를 인정해 주면, 나를 인정해 주는 사람이 한 사람이라도 있으면 정신적인 병은 많이 좋아져요. 엄마가 나를 인정하거나 형제가 인정하거나 친구가 인정할 수도 있습니다. 한 사람만 있으면 괜찮아요.

사실은 늘 있어요. 내 안에는 내가 무슨 짓을 하건 인정하는 나의 ‘마음’이 항상 있습니다. 우리가 수행하면서 그것만 발견해도 대단하지요. 그 이치가 같기 때문에, 늘 있기 때문에 우리가 모를 뿐입니다. 반야지혜는 우리가 자거나 밥 먹거나 무슨 짓을 하거나 나쁜 짓을 하거나 늘 내 곁에 있습니다. 수행을 해서 그걸 보려고 애쓰는데, 그것은 노력을 하거나 안 하거나 상관없이 늘 있습니다. 그 이치하고 똑같아요. 누군가 나를 알아주는 사람이 하나라도 있으면 내가 무슨 짓을 하건 어떻게 보이건 상관없어요. 의지처가 하나라도 있다면 위로가 되거든요. 사실 의지처로 삼기에는 우리 안에 있는 자성이 최고지요. 자성이면서 진여면서 대상하고 나하고 가르지 않는 그것을 보는 것이 진짜고 행운이지요.

**듣기는 ‘받아들임’ 수련 일환**
**아견 · 아만 · 아애 해소 도움**
**내면의 감정층과 교류하면서**
**만물이 둘 아니라는 것 알아**

### 음악명상의 실제

음악명상을 하기 전에 먼저 몸부터 관찰합니다. 몸관찰을 통해서 몸이 긴장되어 있거나 피로가 쌓여 있거나 하면 부정관으로 사라지게 하세요. 몸을 이완시키는 것입니다. 그런 다음 소리를 듣는 감각기관인 귀를 관찰합니다. 딱딱하게 굳어 있거나 고립상태로 있으면 이완을 시켜서 음악이 들어올 수 있는 상태로 만듭니다.

그런 다음 음악을 듣습니다. 음악을 분석하거나 판단하지 말고 그대로 들어야 합니다. 5관을 열고 음률, 감정, 사연을 그대로 따라가면서 그냥 수용만 하세요. 생각이 올라오면 얼른 지워 버리고 음악에만 집중합니다. 음악 소리가 마음속 보따리들을 탁탁 건드려 줍니다. 음악은 사연도 있고 멜로디도 있고 흐름도 있고 음파도 있어서 마음을 움직일 수 있는 기제가 많아요.

음악을 처음 들을 때는 고요한 음악부터 들어서 몸과 마음을 이완시킵니다. 그 다음에 만트라 같은 불교제례 음악이나 종교 관련 음악을 들으면 마음이 열립니다. 영화음악 같은 경우는 영화의 스토리가 다 들어가 있기 때문에 마음이 많이 건드려져요. 그럴 때 내면에서 일어나는 감정과 사연을 관찰하세요. 전쟁음악을 들으면서 내면에서 일어나는 공포와 두려움을 관찰합니다. 투지가 일어나는 사람도 있습니다. 싸웠던 기억이 나오면서 그때의 감정들이 건드려져서 나오거든요.

우리는 음악이라는 기제를 통해 음악명상을 하지만, 소리는 어디나 있기 때문에 소리를 잘 듣는 게 중요합니다. 소리를 잘 들을수록 마음이확장되고 마음에서 해탈합니다. 소리로 할 수 있는 게 굉장히 많아요. 어떤 의미에서는 중간 중간 나쁜 소리 들려주는 사람도 참 고맙지요. 생전 나쁜 소리를 안 듣다가 어떤 사람이 나쁜 소리를 하면 마음이 일어나거든요.

음악을 들려주는 게 음악명상이지만, 음악명상은 특별한 게 아닙니다. 모든 게 음악이거든요. 새가 쪼롱쪼롱 우는 게 음악이요, 시냇물이 졸졸 흐르는 게 음악이요, 산에서 부는 바람소리도 음악이지요. 저기 북한산 너럭바위에 가도 음악이 있습니다. 새소리, 물소리, 바람소리, 그리고 기도원에서 “주여! 주여!” 외치는 소리.

### 듣기만 해도 관념 떨어져

듣기를 잘하면 1차적으로 관념이 많이 떨어집니다. 물질이 생기면 물질에 개념이 생기고 명칭이 붙어요. 내관(內觀)을 하면 그게 같이 떨어집니다. 무너져 가는 시신을 보고 외관(外觀)하면 어떻게 될까요? 애욕이 떨어집니다. 아애가 떨어집니다. 아애가 세면 저 사람하고 반드시 자야 욕구가 풀리는데, 아애가 떨어지면 성욕도 안 일어나요.

많이 듣고 수용하면 소리에서 해탈합니다. 모양이나 물질보다 소리가 마음에 포용되는 것이 더 넓거든요. 외형적으로 보이는 물질층보다 감정층이 훨씬 넓지요. 예를 들어 컵은 물질층이고 컵에 담긴 물은 감정층입니다. 감정층은 음악과 비슷한 기제를 갖고 있어요. 그러니 사람의 감정을 좋게 하거나 편하게 할 때 뭐를 이용하는 게 좋겠어요? 예쁜 얼굴로 생글생글 웃어도 기쁨을 주는 건 잠깐이거든요. 그런데 부드러운 소리, 인정하는 소리, 위로하는 소리, 화합하는 소리를 내면, 마음이 소리를 타고 들어가서 상대방의 마음이 활짝 열립니다.

소리 그 자체는 어떤 형태나 선악의 기준이 없습니다. 우리가 어떤 소리를 들었을 때 좋은 소리다, 나쁜 소리다, 듣기 싫은 소리다 판단하지요. 까치가 깍깍 울면 “쟤는 왜 저렇게 시끄러워?” 하고 생각하지만, 그 소리에 문제가 있는 건 아니거든요. 까치는 자기 소리를 낼 뿐인데, 우리가 그 소리를 갖고 뭐라고 할 뿐이지요. 소리로부터 자유로워져야 합니다. 그냥 소리가 들릴 뿐인데 시끄럽다고 느끼거든요.

감정이 진짜 자기 마음의 구조를 알게 합니다. 감정을 교류하는 것은 저 건물 뒤에 있는 수없이 변화하는 감정하고 교류하는 것이지요. 감정은 딱딱한 구름이 아니라 흔들리는 구름입니다. 고여 있는 물이 아니라 흐르는 물이지요. 바람인데 흐르는 바람입니다. 태풍같이 센 바람은 흐르는 바람이 아닙니다. 물질화된 바람이고, 파괴하는 바람이거든요. 에너지가 꽝꽝 뭉쳐서 파괴하고 찌르는 소리는 물질화된 소리입니다.

내 감정을 알 수 있는 대표적인 것이 소리입니다. 소리를 잘 들으면 감정에서 해탈할 수가 있어요. 내 소리도 다른 사람한테 영향을 주고, 다른 사람의 소리도 나한테 영향을 줍니다. 함께하는 소리, 부드러운 소리, 멀리 가는 소리, 청정한 소리, 진리의 소리는 내면을 울립니다. 소리가 더 마음을 울려요. 물을 만들기 이전의 마음까지 건드려 주지요. 구름을 만들기 이전의 마음까지 가거든요. 다 소통하고, 다 만들어 냅니다. 소리라는 게 굉장히 중요합니다. 우리는 부드러운 소리, 나를 인정하는 소리, 칭찬하는 소리만 좋아해요. 짜증내는 소리, 나를 비난하는 소리는 듣기 싫어합니다. 그 두 소리가 둘이 아닙니다.

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

한국불교사를 중심으로 한 불교의 역사

우리나라 불교는 통일신라 때에 동아시아 정상에 버금가는 수준에 도달한 이래 많은 변화를 겪어왔다. 특히 조선시대 억불정책과 일제 강점기의 사찰령, 해방 이후의 정치적 격변 등은 한국불교의 현재를 규정짓는 중대한 계기로 작용하였다.

많은 불자들이 한국불교의 역사적 과정을 잘 모르기 때문에, 한편에서는 종단이나 불교단체를 향해서 무분별하고 극단적인 비난을 서슴지 않으며, 또 한편에서는 아예 무관심으로 일관하고 있다. 그 결과 스님들 사이에서는 물론이요 신도들 간에도 불신이 확산되면서, 불자들 간의 화합은 물론, 신행의 동력조차 상실되어 가고 있는 실정이다.

이번 강의에서는 인도불교사와 중국불교사를 포함해서, 삼국시대부터 근현대까지 한국불교의 역사적 배경을 개략적으로나마 이해하여 향후 불자들의 신행방향을 정립하는 데 도움이 되게 하고자 한다.

강의소개

일시 2019년 5월 1일부터 매주 수요일
저녁 7:30 ~ 9:30 (약 120분)

기간 3개월 수강료 18만원

교재 불교사의 이해 (조계종출판사 / 9,000원)
[ 교재는 별도 구매입니다. ]

장소 센텀 일심사
부산 해운대구 재송1로 35 창광빌딩 3층

교통 지하철 : 동해선 재송역 앞
버스 : 재송역 혹은 해운대경찰서 하차

문의전화 | 051-781-0543



혜룡스님
센텀 일심사 | 주지

동국대학교를 졸업하고, 서울대학교 종교학과 석박사 과정에서 다년간 종교학과 한국근대불교를 연구한 경력으로, 수강생들에게 보다 차원 높은 한국불교사 관련 지식을 제공할 것으로 기대되고 있다.

굴셀건

80ml × 60팩
13만원



지리산 다슬기 眞 골드

無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액



물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!

100ml × 60팩
6만 5천원

평안할 康

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원