마음책 다시 읽기 붓다의 명상법 ❺ 마음명상 매뉴얼

▶ 한줄 요약
마음을 고통스럽게 하는 번뇌의 근본적 원인은 무명이므로 깨달음이 있어야 무명을 소멸시킬 수 있다. 지혜의 계발을 위해 마음이 고요한 삼매의 계발은 필수적이다.

명상에서 노력은 인내의 과정



1. 수행의 핵심

● **명상수행 대한 올바른 이해를 계발한다.**

명상은 마음이 고요하고 차분해지는 것만을 위한 것이 아니다. 마음이 고요해지는 것은 언제든 번뇌에 의해 불안정해질 수 있다. 붓다의 명상법은 번뇌의 원인인 갈애와 무명을 소멸시키기 위해 삼매와 통찰지를 모두 닦는다. 지혜란 있는 그대로를 꿰뚫어 보고 아는 것이다. 마음을 고통스럽게 하는 번뇌의 근본적 원인은 무명이므로 깨달음이 있어야 무명을 소멸시킬 수 있다. 지혜의 계발을 위해 마음이 고요한 삼매의 계발은 필수적이다.

● **끊임없이 수행한다.**

명상에서 노력은 욕심을 내며 힘들게 하는 것이 아니라 포기하지 않고 인내하며 꾸준히 하는 것이다. 사람이 생명을 유지하기 위해 영양분의 섭취가 필요하듯 정신의 건강과 영적 성장을 위해서는 명상 수행이 양분과 같다.

● **긴장을 풀고 편안하게 할 수 있는 만큼 알아차린다.**

수행은 그동안 안 해본 것이기 때문에 초보자들의 경우 어렵게 생각하고 힘들여 하기 쉽다. 명상은 불필요한 지적 활동을 지양하고 아무 노력 없이 있는 그대로를 꿰뚫어보고 아는 상태로 회귀하는 것이다. 모든 번뇌의 원인은 탐욕, 성냄, 어리석음이라는 마음의 오염원들이므로 좌선 수행을 시작하기 전에 욕심을 내려놓는 시간을 갖고 마음을 비우도록 한다. 그리고는 긴장을 풀고 편안하게 알아차리기 쉬운 대상부터 할 수 있는 만큼 마음챙김과 알아차림을 수행한다. 긴장을 풀고 마음이 편안할수록 마음챙김과 알아차림 수행이 잘 이루어진다.

● **바른 마음가짐을 갖도록 한다.**

번뇌들을 좋아하거나 싫어하지 말고 자신의 모든 체험을 있는 그대로 받아들인다. 좋은 상태가 일어나기를 원하는 마음은 탐심으로 수행하는 것이며 번뇌가 사라지기를 바라는 마음은 진심(성냄)으로 수행하는 것이다. 탐심이나 진심으로 수행하지 말고 모든 체험을 받아들이는 마음자세를 갖추는 것이 지혜의 계발에 도움이 된다.

● **모든 것들을 평등한 대상으로 대한다.**

대상에 대해 좋아하거나 싫어하는 마음을 가지지 말고 모든 것들은 다 '평등한 대상'이라고 생각하고 마음챙김과 알아차림을 수행한다. 장미꽃도 잡초도 퇴비도 모두 이치대로 일어난 평등한 것들이다. 우리의 마음이 구별하는 것이다. 그러한 자세는 중도를 기르고 통찰지의 계발에 도움이 된다. 번뇌를 대할 때는 번뇌에 대해 중요한 것은 그 특성을 이해하는 것이지 회피하는 것이 아님을 명심한다. 수행의 관건은 현재 일어나고 있는 것과 온 마음으로 함께 머무는 것이다.

2. 수행 지침

밖에서 일어나는 일, 수행하기 전에 일어난 일, 수행이 끝나고 할 일 등 모든 것들로부터 마음이 홀가분해지도록 내려놓는 시간을 갖는다. 수행에 성숙한 수행자는 모든 의식되는 것들을 내려놓는다.

밖으로 향하는 마음을 안으로 끌어들인다.

좌선에 들기 시작하면 마음상태를 살핀다. 걱정, 근심, 불안, 초조, 긴장, 두려움, 성급함, 탐심, 진심을 살핀다.

눈으로 수행하지 말고 마음으로 수행한다. 마음이 대상에 향하는지, 주의를 기울이는지 살핀다.

수행 중에 필기하지 말라, 수행이 사라져버린다.

자세는 중요하다. 자세가 흐트러지면 느낌으로 알아차리고 바른 자세로 돌아가도록 한다.

노력은 편안한 노력을 말하지 긴장하는 노력이 아니다.

수행은 우리의 몸과 마음에서 일어나는 것들의 본성을 있는 그대로 알기 위한 것이므로 자신의 몸과 마음에서 일어나는 것들을 있는 그대로 단순히 주시하도록 한다.

내가 수행하지 말고 이치대로 수행하도록 한다.

아는 마음으로 대상을 알도록 한다. 대상이 마음에 다가오도록 한다. 아는 마음으로 대상을 아는 것이 이어지도록 한다.

마음챙김 명상 수행이 성숙되면 아무것도 하지 않을 정도로 힘들이지 않고 수행하게 된다. 알아차림조차 놓아버리고 깨달음에 대한 욕심 없이 수행 자체에 충실하도록 한다.

개념을 통하지 않고 직접 그것을 경험하고 있다면 그것이 빠라마타(구경법)이다.

마음오염원 차분히 비워
마음챙김 알아차림 시작
닦는 것 자체에 충실해야

말하고 행동하고 생각할 때 사띠(마음챙김)가 늘 있도록 한다.

3. 좌선수행

좌선 자세를 취하기 위한 스트레칭

양다리를 벌리고 가장 무리가 가는 부위(가랑이, 허리 등)에 마음을 집중하고 숨을 들이쉰 후 입으로 천천히 숨을 내쉬면서 1mm씩 움직이듯 천천히 상체를 구부린다. 이 때 숨을 내 쉴 때 모든 부정적인 요소들(독가스 부정적 생각 등)을 몸 밖으로 내보낸다는 자기 암시를 해도 좋다. 상체를 앞으로 구부릴 때 꼬리뼈부터 허리 사이의 부위를 구부리는 것이 중요하다. 허리 위 부분만 든다는 생각으로 상체를 들어준다. 그리고 양 어깨를 뒤로 빼고 턱을 집어넣고 고개를 살짝 든다. 그러면 척추가 가지런히 놓이는 자세를 취하게 된다.

내려놓음

명상 수행을 시작하기 전에 과거와 미래로 달아나는 마음을 '지금 여기' 머물게 하기 위해서 모든 욕심과 회한을 내려놓는 시간을 갖는다. 취지는 수행시간만큼은 일상생활에서 일어나는 모든 일들로부터 몸과 마음이 홀가분해지고 자유로워지도록 하여 명상 수행에 집중하고 헌신하는 마음 자세를 갖기 위한 것이다.

내려놓기를 할 때 삼배를 하면 보다 효과적이다. 과거의 좋은 수행 체험에 대한 집착도 버리고 매 번 새롭게 수행에 임하며 수행지침에 따라 수행하도록 한다.

좌선 자세

양다리는 평좌 자세(두 발을 앞뒤로 나란히 놓음)를 취하고 상체를 꼬리뼈 부위부터 앞으로 쭉 뺀 다음 허리 위부분만 수직으로 세우도록 한다. 둔부 끝에 방석을 고여주면 자세가 안정된다. 어깨를 아래로 내린 상태에서 양 어깨를 뒤로 빼고 턱은 몸쪽으로 붙인 상태에서 고개를 살짝 든다. 바른 좌선 자세를 취하는 것이 건강에도 좋고 명상 수행에도 도움이 되지만 현재 몸의 상태에서 굳으면서도 편한 자세 사이의 균형을 찾아 자세를 취하다보면 점점 더 바른 자세를 편하게 느끼게 변화가 일어나게 된다.

좌선수행시간

초보 수행자는 15분 정도, 경험자는 40분~1시간 정도 자세를 바꾸지 않고 좌선 수행을 한다. 초보 수행자가 심한 고통을 참을 수 없을 때 자세를 바꾸기 전에 의도를 알아차리고 자세를 바꾸도록 한다.

좌선수행법

좌선 수행 시작 전에 모든 욕심과 걱정, 근심을 내려놓는 시간을 가져 마음을 비운 후 온 마음을 코끝(콧구멍과 인징 사이)에 두고 문지기처럼 호흡을 마음챙겨 알아차린다. 들숨과 날숨을 경험되는 그대로 길면 길다고 짧으면 짧다고 알아차린다. 호흡을 인위적으로 만들 필요가 없이 불규칙적이면 불규칙적인대로 자연호흡을 알아차린다. 초보 단계에서 호흡이 불편해질 수 있다.

이것은 호흡에 주의를 기울임으로써 호흡이 방해를 받아 그런 것이다. 호흡이 불편할 때는 다른 대상을 알아차리다가 호흡으로 돌아와 자연호흡을 알아차리도록 한다. 얼마간 그러한 과정을 거치면 호흡에 대한 마음챙김 명상을 편안하게 할 수 있게 될 것이다.

호흡을 알아차릴 수 있게 되면 다음 단계는, 온몸을 경험하면서 호흡의 흐름을 따라 알아차리도록 한다. 잡생각이 일어나면 성내는 마음을 내지 말고 일차 대상인 호흡으로 돌아와 호흡에 대한 알아차림이 이어지도록 한다. 알아차림 수행에 탄력이 생기면 잡생각에 의해 끊기는 시간의 길이와 빈도가 짧아지고 호흡에 대한 알아차림이 분명해질 것이다. 호흡이 꽉 찬 것같고 호흡의 흐름이 분명하게 알아차려지면 몸의 느낌에 주의를 기울인다. 호흡을 경험 되는대로 알아차리는 것은 느낌을 알아차리는 것이고 호흡을 느낌으로 알아차리다 보면 몸 전체가 알아차림의 장이 된다. 몸의 느낌, 특히 긴장을 많이 알아차리도록 한다. 그렇게 몸에서 일어나고 사라지는 느낌을 대상으로 알아차리는 위빠사나 수행을 하다 보면 점점 더 온몸의 느낌이 미세해지며 알아차림이 이어져 삼매가 계발된다. 위빠사나의 힘이 강화되어 긴장을 보면 사라지게 된다.

수행에 성숙한 수행자는 온몸을 경험하면서 호흡의 전 과정을 느낌으로 분명하게 알아차리며 잡념이나 생각을 짓는 작용이 일어나면 그것을 피하지 말고 그저 대상으로 알아차리고 호흡으로 돌아오도록 한다. 잡념이 있으면 있다고 알아차리고 없으면 없다고 알아차리고 호흡으로 돌아오도록 한다. 마음의 반응, 의도 등도 대상으로 알아차린다. 마음에 근심, 걱정, 불안, 초조, 긴장, 탐욕, 성냄 등도 대상으로 알아차린다.

수행에 성숙한 경우 감각적 즐거움을 쫓는 성향, 악의, 나태, 들뜸, 의심도 대상으로 알아차린다. 마음이 고요하고 평온해지면 그러한 마음 상태도 대상으로 알아차린다.

수행이 높은 수준에 도달하면 십이지연기를 순관과 역관으로 알아차린다. 특히 상카라(행)를 대상으로 알아차린다. 개념, 관념의 층도 대상으로 알아차린다. 내가 수행하지 말고 이치대로 수행하도록 한다. 대상은 거친 것부터 나타난다. 거친 것들이 사라지면 미세한 것들이 대상으로 나타난다. 억누르려고 하지 말고 모두 다 받아들인다는 자세로 이치대로 일어나는 법들을 있는 그대로 꿰뚫어보고 알도록 한다. 대상들이 아는 마음에 다가오는대로 힘들이지 않고 알도록 한다. 순간 순간 그렇게 대상-마음, 대상 마음만이 있도록 한다. 〈끝〉

저자 : 이자연 박사

일일시호일

유방암이 앗아간 소박한 꿈…
치료만이 희망

스리랑카 출신 이주노동자 우샤니씨 유방암으로 가슴 절제
전이 가능성 높아 항암치료 필수지만 매회 120만원은 부담



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일

후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080

이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업