강소연 교수의 깨달음의 미학 ⑪ 사마타의 단계와 풍경 (1)



▶한줄 요약
'심'과 '사'의 과정을 계속 지속하면 하얀 빛이 나타나고, 다시 계속 집중을 유지하면 그것이 유리처럼 투명해진다. 이러한 현상은 아미타3부경에 공통적으로 '유리의 땅'이라고 쓰여 있다.

사마타 수행 초입서 만나는 '극락의 땅'

석가모니 붓다께서 말씀하신 수행법은 계(戒)-정(定)-혜(慧)이다. 계를 지켜야 하는 이유는 부정적인 느낌을 많이 느낄수록 그것은 더 큰 메아리가 되어 돌아오기 때문이다. 아픈 몸과 아픈 마음은 서로 상호작용하며 끊임없이 파도친다. 여기에 불을 붙는 격이 되는 언행이 곧 계를 지키지 않는 것이다. 계를 지키기 않았을 경우, 그것은 몸과 마음의 고통이 되어 다시 파도친다. 서로 상승 작용하여, 아주 작은 썰물이라도 몇 배의 밀물이 되어 후려치게 된다. 그 이유는 잠재의식 속의 유사 고통을 자극하여 그것과 함께 증폭 작용을 하기 때문이다.

계를 잘 지킬수록 좌선할 때 집중도는 높아진다. 이러한 인과(因果)를 통찰하셨기에 붓다는 먼저 계를 수행의 첫 단계로 놓으셨다. 그래서 설사 억울한 일을 당하더라도 화를 내거나 욕설과 비방을 삼가야 한다. 그 이유는 그것이 나의 잠재의식에 고스란히 저장되기 때문이다. 일상에서 부정적인 느낌이 오는 순간, 자동 반사적으로 고통의 기억은 떠올라 순식간에 스스로를 점령한다. 그렇기에 생각의 고리 · 폐습의 타성 · 악연의 도돌이를 끊어내려면, 끊임없이 알아차려 스스로를 청정하게 하는 계를 지켜야한다.

미소가 기쁨과 선정을 가져온다

잠재의식을 청정하게 하는 방법 중 붓다께서 말씀하신 것 중에 하나가 수관(隨觀, 느낌 관찰)이다. 느낌을 알아차리는 것이다. 우리가 술이나 담배, 커피 등 기호품에 탐닉하는 이유는 필요 이상으로 스트레스를 받기 때문이다. 스트레스는 부정적인 느낌에서 온다. 부정적인 느낌은 몸을 긴장하게 만든다. 부지불식간의 긴장을 풀기위해, 우리는 자동반사적으로 몸을 이완을 시켜주는 술이나 담배를 찾는다. 부정적인 느낌을 바로 따라오는 부정적인 생각도 역시 몸을 위축시키고 긴장시킨다. 위협이라고 생각되는 것에 대한 무의식적 경직인 것이다.

먼저 부정적인 느낌이 들 때 알아차려야 한다. 알아차리는 것이 가장 급선무이다. 알아차리지 못하기에 오온에 휘둘리게 된다. 그리고 얼굴을 찌그러지고 험악한 주름은 늘어난다. 그런데 부정적인 느낌을 알아차렸을 때는 이미 몸은 경직되어 있다. 그래서 알아차리고 미소! 미소를 띠워 긴장을 풀어주자. 미소를 띠는 순간, 어깨와 머리로 몰린 근육의 경직이 풀어진다.

세계적 선지식 틱낫한 스님은 "기쁨이 미소를 가져오지만, 미소가 기쁨을 가져 온다"라는 말씀을 남겼다. 여기서 중요한 요지는 '미소가 기쁨을 가져온다' 는 것이다. 기쁨이 미소를 가져 오지만, 그 반대이기도 하다는 것이다. 먼저 미소를 지으면, 그것이 우리의 잠재의식에 긍정적인 느낌으로 저장되기에, 긍정적인 느낌은 긍정적인 현실을 가져다준다는 말이다. 노래하는 스님으로 알려진 도신 스님도 "내가 웃자, 별이 빛나기 시작했다"라고 했다. 내가 웃자, 세상이 밝아졌다.

미국 하버드 대학에서 스트레스 반응에 따른 인체 변화에 대한 실험을 한 바 있다. 실험 집단을 두 그룹으로 나누어, 스트레스를 받을 만한 상황을 똑같이 부여했다. 첫 번째 그룹에는 아무 지시를 안주고, 두 번째 그룹에는 결코 웃을 수 있는 상황이 아닌데도 웃으라고 지시하였다. 이에 놀라운 결과가 도출되었는데, 첫 번째 그룹 사람들은 스트레스가 일으키는 인체에 해로운 다양한 호르몬이 분비되었고, 두 번째 그룹 사람들은 인체와 건강에 좋은 다양한 호르몬이 분비되었다. 억지웃음이라도 건강을 호전시킨다는 결과이다.

잠재의식 청정하게 하는 법 '수관'
알아차려 오온에 휩쓸리지 말아야
팃낙한 '미소와 함께 명상을' 강조
〈관무량수경〉 선정삼매 단계 묘사

사마타 수행의 핵심, 몸에 힘 빼기

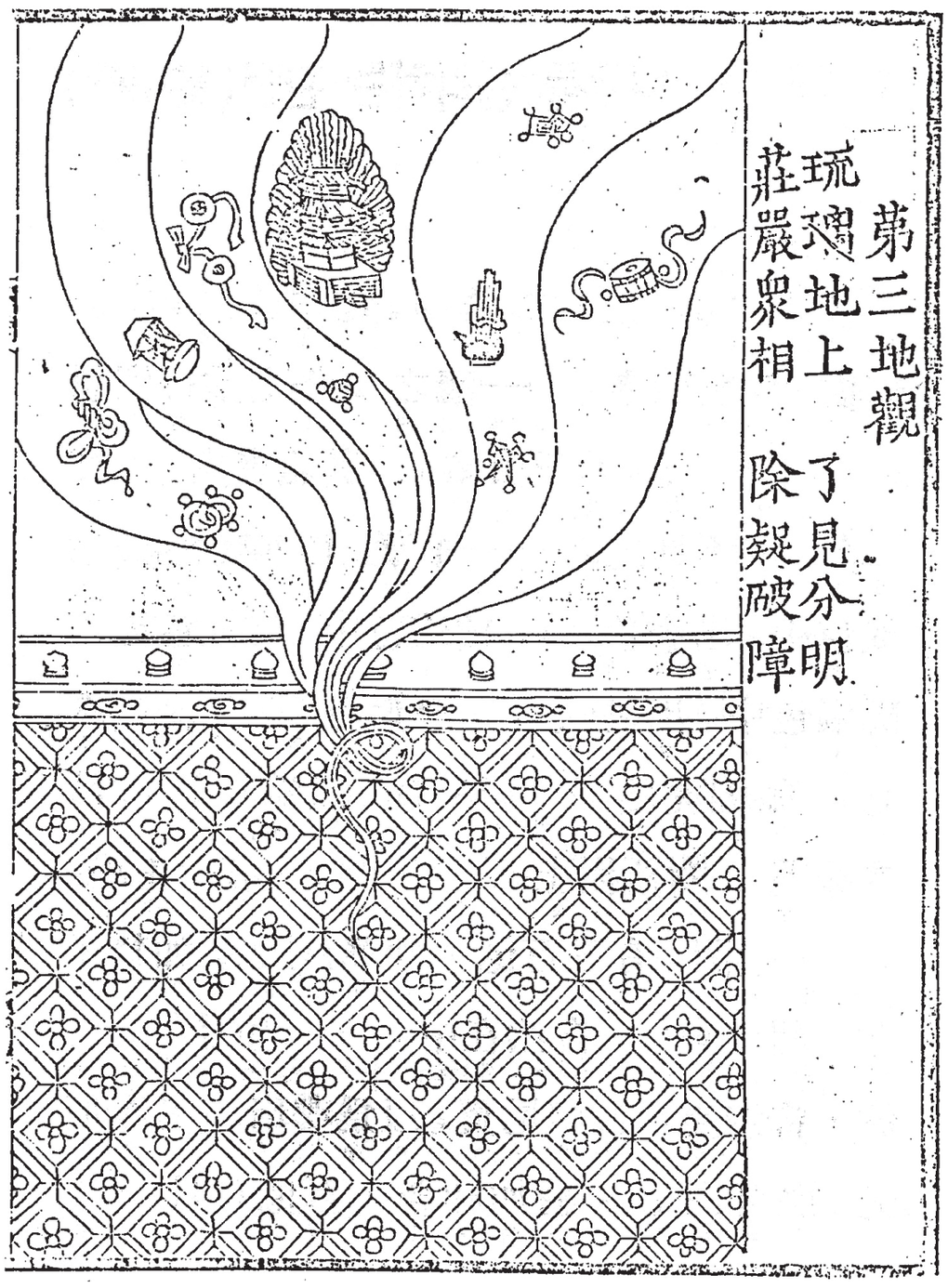
몸의 긴장이 빠지지 않는 한, 선정은 없다. 우리가 장기간 참선을 위해 앉는 이유는 24시간 이상 긴장 상태일 수는 없기 때문이다. 꾸준히 앉아 있다 보면, 어느 순간 몸에 힘이 빠지는데, 바로 그때 꿈에도 그리던 선정이 온다. '집중해야지' 하고 힘줄 때 오는 것이 아니라, 힘이 저절로 빠지는 순간 온다. 선정 수행의 요령은 집중하되 필요 이상의 힘을 들이지 않는 것이다. 그래서 "meditate with smile(미소와 함께 명상하기)"라고 틱낫한 스님은 말씀하신 바 있다.

심-사-희-락, 선정 삼매의 과정

초기 경전에는 붓다께서 직접 말씀하신 선정의 요소들이 있다.

"마음의 오염원이고 통찰지를 무력하게 만드는 다섯 가지 장애를 제거하여, 감각적 욕망들을 완전히 떨쳐버리고 해로운 법(不善法)들을 떨쳐버린 뒤, 일으킨 생각(심, 尋)과 지속적 고찰(사, 伺)이 있고, 떨쳐버렸음에서 생긴 희열(희, 喜)과 행복(낙, 樂)이 있는 초선(初禪)을 구족하여 머문다."

-〈깐다라까경〉 中



그림① 조선 전기에 조성된 〈관무량수경〉의 변상판화. "유리의 지상, 이것을 분명히 보라. 그 장엄중상을 보면 의혹과 번뇌가 타파된다.(琉璃地上 了見分明 莊嚴衆相 除疑破障)"이라는 '제3 극락의 땅(第三地觀)' 의 내용을 담고 있다.

'심' 은 파헤치고 들어가는 주의력을 말한다. 이것이 어느 정도 유지되어 안정되면 '사' 라 가능해 진다. '사' 는 상세하게 고찰함을 말한다. 이때는 대상의 변화과정(생멸)을 볼 수 있게 된다. 이렇게 '심' 과 '사' 가 안정되면, '희' 라는 희열을 맛보게 된다. 쾌감 호르몬이 분출되며 몸과 마음의 상쾌함과 가벼움을 느낀다. 다음으로, '희' 는 보다 높은 차원의 법열(法悅)의 상태인 '낙' 을 체험한다. '낙' 의 어원(산스크리트어)은 '수카(Suhka)' 에서 기인한다. 깊은 고요함과 지극한 평온함인데, 이를 체험함으로써 (우리가 기존에 탐닉하던) 세속적 욕망과 기쁨들이 얼마나 격이 떨어지고 조잡한지 알게 된다.

'낙' 의 상태가 우리가 익히 들어 아는 '극락(極樂)' 의 상태이다. 극락은 산스크리트어로 '수카바티(Suka-vati)' 라고 하는데, '지극히 평온한 곳' 이란 뜻이다. 경전에서는 "청정한 업으로 이루어진 극락"이라고 표현하고 있다. 그 다음으로는 일경성(一境性)의 합일감각을 체험하게 되는데, 이것이 초선정이다.

특정한 선정 주제에 집중함으로써(심과 사), 육촉(육근과 육경의 만남으로 발생하는)의 끊임없는 파도를 멈추고 번뇌에서 벗어날 수 있다. 선정 주제로는 화두 · 호흡 · 배의 부름과 꺼짐, 그 외 초기불교의 40가지 주제 등이 있다. 그러면 경안을 느끼고 행복 호르몬인 세로토닌과 옥시토신, 도파민 등이 분출된다.(희, 喜) 면역세포 활성화를 해주는 도파민의 다량 분출로, '희' 의 단계에서는 오랜 지병이 낫는 체험을 하게 된다. 하지만, 이것에 탐닉하지 않고 계속 집중해 나가면, 몸이라는 개념이 없는 지극히 평온한 경지에 이른다.(낙, 樂) 그리고 자의식에서 벗어나 바탕의식과 합일하는 초선정을 경험한다.

선정 삼매 들 때 펼쳐지는 풍경

이러한 일련의 과정은 극락의 경전으로 유명한 〈관무량수경〉을 비롯한 아미타3부경에게 비유하여 언급되어 있다. '심' 과 '사' 의 과정을 계속 지속하면 하얀 빛이 나타나고, 다시 계속 집중을 유지하면 그것이 유리처럼 투명해진다. 이러한 현상은 아미타3부경에 공통적으로 '유리의 땅' 이라고 쓰여 있다. 사마타 수행의 초입에서 만나게 되는 '극락의 땅' 은 '유리의 땅' 으로 비유 · 설파돼 있는 것이다.(그림①) 온통 모든 것이 투명하다. 그리고 행복 호르몬이 분출되는 상태는 '팔공덕수' 의 분출로 비유하고 있다.

"팔공덕수는 청정하고, 향기롭고, 가볍고(경안), 서늘하고(상쾌함), 부드럽고(유연함), 아름답고, 맛이 좋고, 병환이 사라지게 한다."

-〈관무량수경〉 중

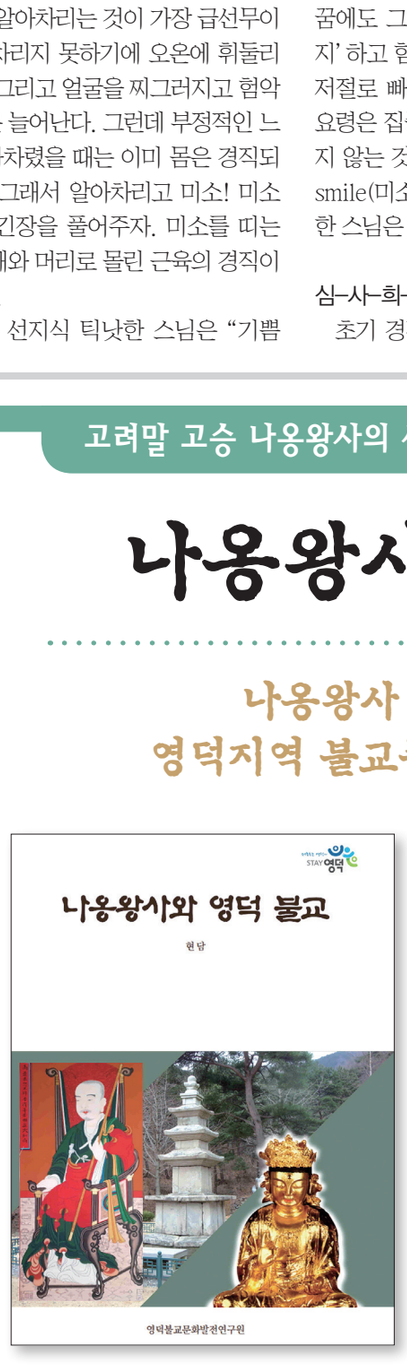
감로수의 맛 또는 깨달음의 맛이란 이런 느낌을 두고 하는 말이다. 이제 번뇌의 몸과 마음이 떨쳐져 나가는 '낙' 의 단계에서는 찬란한 빛(무량광 또는 아미타) 또는 여의주가 출현한다. 그리고 더 이상, 나와 대상이 분리되어 있는 것이 아니라, 주객이 하나되는 일경성을 체험한다. 내 몸과 마음에 갇혀 있던 의식은, 그것에서 벗어나 자유를 찾는다. 청정하고 경계가 없는 바탕의식과 하나가 된다. 그리고 참으로 오래고도 오랜 전도몽상에서 깨어난다.

〈중앙승가대 문화재학과 교수〉

고려말 고승 나옹왕사의 생애, 영덕 불교의 과거와 현재 재조명한

나옹왕사와 영덕 불교

나옹왕사 현창의 30년 원력과
영덕지역 불교중흥의 기념비적인 결과물



영덕 출신의 고려말 위대한 고승 나옹왕사의 행장과 주요 인연처를 비롯 영덕 불교의 과거와 현재를 총망라해 한 권으로 묶은『나옹왕사와 영덕 불교』가 출간됐다.
영덕불교사암연합회장, 영덕불교문화발전연구원장 등 소임을 맡아 영덕 불교 발전에 크게 기여하고 있는 철학박사 현담스님(서남사 주지)이 펴낸『나옹왕사와 영덕 불교』는 1부에서 역사 속 영덕 불교와 영덕군에 산재한 폐사지를 두루 답사한 현장 기록을 상세하게 담아 영덕 불교의 과거를 재조명했다. 책에서 현재 영덕군청이 조선시대 흥덕사 절터임을 밝혀 영덕이 불교와 깊은 인연이 있음을 드러내 주목 받고 있다.
현담스님은 영덕 불교의 미래를 위해 앞으로 영덕읍내에 나옹문학관 건립을 꿈꾸고 있다.

현담스님 지음 / 영덕불교문화발전연구원 펴냄 / 404쪽 / 010-7109-3281

행복이 싹트는 사찰 · 세계불교 교류 중심지

울산 천 만 사

주지 향덕 스님
- UN NGO평화대사
- 사)한국불교명예의전당 총재
- 학생가장돕기 전국연합 총재
- 에디오피아 경제 문화 총영사



울산시 북구 달천 만석골길 108 전화 052-295-3407 pail3407@daum.net