마음을 다스리는 12가지 명상

〈9〉 8문–마음관찰

강명희

5관에 붙은 마음덩어리 살펴보기

우리는 업을 굴리면서 살아갑니다. 생각도 막 굴리고 몸도 막 굴리지요. 큰 톱니바퀴는 천천히 구르는데, 내 톱니바퀴는 너무 작아서 빠르게 굴러가요. 한 치의 여유도 없습니다. 마음이 노예가 되고 마음이 기계가 되었어요. 마음이 작동하면 불안심리가 계속 촘촘히 올라옵니다. 쉬고 싶어도 안 쉬어져요. 안 하고 싶어도 하게 돼요. 안 만나고 싶어도 만나게 돼요. 부정적인 생각이 한번 일어나면 부정적인 쪽으로만 생각이 굴러갑니다. 긍정적인 생각을 한번쯤 하면 좋은데 안 되거든요. 그것이 업력(業力)입니다.

사랑하는 사람이 있으면 그 사람만 보이지, 그 사람과 관련된 여러 가지 상황들이 안 보입니다. 마음이 꽉 차면 그게 파동을 치면서 톱니바퀴처럼 굴러가요. 너무너무 싫은 바깥의 것들이 다 자기화됩니다. "저 사람 왜 저래. 너무 싫어." 그러는 것이 다 자기화돼요. 대상을 통해서 보고 듣고 말한 건 다 자기화됩니다. 열 번 욕하면 열 번 모두 자기화가 됩니다. 좁을수록 자기화가 더 많이 되지요.

명상이라는 건 뭘 하는 게 아닙니다. 다만 자기화된 데다 들이댈 뿐이지요. 들이대서 깊숙하게 들어가면 대상을 볼 때도 표면적인 것만 보지 않고 그 사람의 심리, 내면까지 쑥 들어갑니다. 표면만 봤을 때는 '왜 성격이 그 모양이야? 왜 머리 안 빗었어?' 이러는데, 안으로 쑥 들어가면 어떻게 됩니까? 그 사람이 지금 복잡하고 일이 많아서 머리를 못 빗는 상황이 보여요. 알고 보면 다 이해됩니다. 내 마음도 넓게 보지만, 다른 사람을 볼 때도 넓게 봅니다. 나를 보고 너를 보다 보면, 네가 내가 되고 내가 네가 되는 것을 저절로 알아차려요. 내가 만든 것도 아니고 네가 만든 것도 아니거든요.

관념은 어떻게 생깁니까? 관념은 둘 중 하나가 맞다고 생각하는 건데, 둘은 하나로 연결돼 있습니다. 우리가 늘 하나에 연연하기 때문에 번뇌가 일어나요. 잃으면 잃은 대로 살면 되는데, 얻어야 한다고 생각하니 괴롭지요. 지혜로운 사람은 잃어야 얻는다는 걸 알아요. 얻으면 반드시 내려놔야 한다는 것도 알아요. 얻었기 때문에 잃을 때가 오는데, 어리석을수록 얻음만 생각합니다.

내가 계속 얻음만 생각하는지 아닌지 마음관찰하면 알 수 있습니다. 잃으면 잃음만 보고, 얻으면 얻음만 보고, 욕구만 채우고, 관념대로만 살거든요. '이렇게 사는 게 맞아' 하면서 감정, 욕구 다 무시해 버립니다. 소통해야 하는데 소통 안 하기 때문에 뭉쳐요. 그러니 잘 관찰해서 자기 마음상태를 봐야지요. 그것이 마음관찰입니다.

몸과 마음이 붙어 있으면 모릅니다. 좀 떨어져서 객관화돼야 자기 마음의 총량을 아는데, 객관화되지 않았거든요. 객관화되지 않은 마음이 현실에서 작동합니다. 작동하다 못해 밖으로 튀어나와서 남의 인생도 휘둘러요. 그 사람은 자기 길을 잘 가는데 자기 마음으로 이렇게 해야 한다고 끌고 갑니다. 그 마음이 세력화돼서 대상도 휘두르고 세상도 휘두릅니다. 자기 마음이 최고라고 여기는, 전도 몽상된 마음들이지요.

세 가지 마음

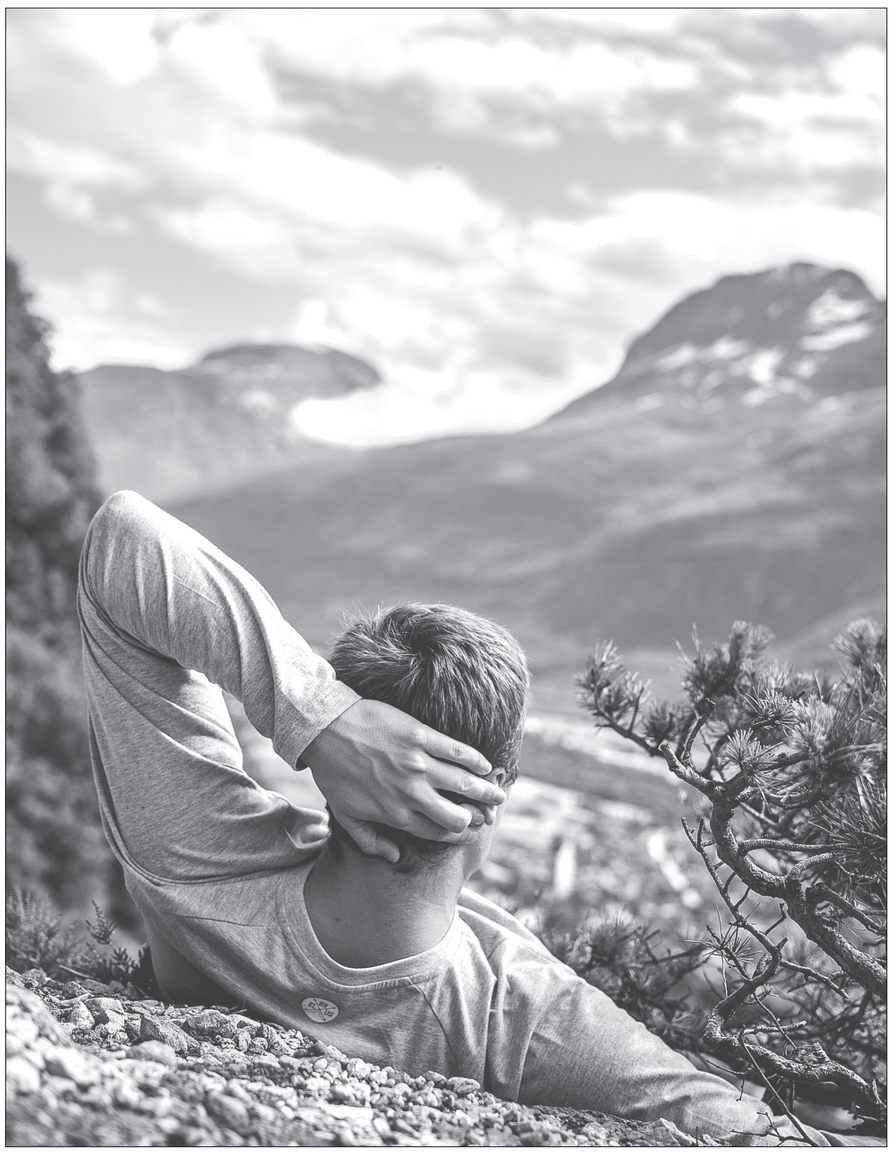
마음은 세 가지입니다. 첫째, 눈 · 귀 · 코 · 입 · 몸의 5관의 마음과 의식의 마음, 둘째, 5관과 의식으로 인식한 내용들을 한 장 한 장 쌓아 놓은 자기 마음, 셋째, 이미 저장되어 있어서 끊임없이 영향을 주는 마음이지요. 5관의 마음과 의식의 마음, 자기 마음, 저장의식 모두 마음인데, 마음이 많이 발현되는 게 생각입니다. 가만히 앉아서 흘러가는 나의 생각들을 들여다보세요. 현재의 내 마음을 알 수 있습니다. 늘 돈 생각만 합니다. 돈 계산하는 게 지금 내 마음이지요. 계산을 치밀하게 하면 마음이 치밀해집니다. 그것이 나를 단단하게 묶어 버리거든요.

계산하는 생각이 유식(唯識)으로 말하면 말라식입니다. 저울질이지요. 손해 볼까 말까 따지는 게 계산법이거든요. 이게 떨어지면 안의 마음들은 선업 종자가 많기 때문에 생각 자체가 긍정적으로 바뀝니다. 위기에 봉착했을 때도 긍정적인 생각이 나서 위기가 없어져요. 성향이 그런 사람들이 있습니다. 분명히 위기인데 생각이 긍정적으로 바뀌어요. 그러니 부정적인 생각에서 빨리 벗어납니다.

분리의식 때문에 생겨난 '나'
객관화하면 더 이상 나 아냐
자기중심적인 마음 관찰하며
자신의 상태를 잘 돌아보자

마음을 볼 때 잘 모르겠으면 5관을 집중적으로 보든지, 아니면 겹겹이 쌓인 나를 보든지, 나라는 의식이 어디서 발동이 걸리는지 잘 보세요. 내 견해를 보거나 나를 내세울 때 보는 것입니다. 다 보기는 어려워요. 그래서 내 속성 중에서 아만(我慢)이 세면 아만을 보고, 교만이 세면 교만을 봅니다. 내 주장을 말로 하는 게 아견(我見)입니다. 자기 몸을 엄청 소중히 여기는 건 아애(我愛)입니다. 아치(我痴)는 아만, 아견, 아애가 다 붙은 총합이고 고집입니다. 아만, 아견, 아애, 아치 네 가지에서 내 마음을 보는데 다 볼 수 없으니 하나를 정해서 봐야지요.

이번에는 마음이 어떤 건지 관찰하겠습니다. 5관을 보든 자기를 보든, 생각을 보든 하나를 정해서 관찰하세요. 마음관찰하면 주로 어떤 마음들이 관찰될까요? 번뇌의 마음, 자기중심적인 생각들, 말로 표현할 수 없는 마음, 억울하고 창피한 마음, 돈을 많이 벌어야 한다는 마음, 계산하는 마음, 지키자는 마음들이 많지요? 계산하고 지키려는 마음은 반드시 버려야 합니다. 그게 인색입니다. 인색이 발동 걸리면 마음이 좁아집니다. 계산 안 하면 손해 볼 거 같은데, 사실은 이득이 와요. 관찰하면 마음들이 흐르거든요. 관찰해서 마음보따리가 열리면 마음이 사연으로 나오고 행위로 나오고 감정으로 나오고 영상으로도 나와요. 몇 년 동안 접시만 본 사람도 있습니다. 그게 음식업이거든요. 그릇이 관념이 되고 욕심도 됩니다. 먹는 것도 그릇이 있어야 저장할 수 있으니, 저장하는 마음이 그릇으로 나오지요.



마음은 그 자체로 완벽합니다. 주관이 있고 객관이 있는데 둘이 한통속입니다. 말로 표현하기 어려운 얘기를 말로 풀려니까 힘든데, 여러분들이 수행을 하다 보면 알게 됩니다. 나라는 존재를 관찰해서 객관화하면 내가 아닙니다. 나라고 생각했는데 내가 아닙니다. 그러니까 나도 너고 너도 나입니다. 어쨌든 간에 나라는 것은 분리의식 때문에 생겼어요. 분리의식이 없으면 내가 생겼겠어요? 내 것이 생겼겠어요? 고무줄을 같이 쥐고 있으면 내 것이 없어요. 그런데 내가 이쪽에서 잡아당기면 고무줄도 내 것이 되고 힘도 내 것이 됩니다.

마음을 관찰하는 방법

눈, 귀, 코, 입, 몸의 5관을 관찰하면 거기 담긴 마음들을 많이 볼 수 있습니다. 거칠게 작동했던 마음들, 자기중심적으로 하고 싶어하는 마음들, 과다한 의욕들이 5관을 통해서 작동하거든요. 그런 마음들을 잘 관찰하는 게 마음관찰입니다. 5관의 느낌들을 마음이라 생각하고 그 마음을 알아차리면서 생각이 어디서 나오는지 관찰하세요. 먼저 눈을 계속 관찰하면서 생각이 눈에서 나오는지, 다른 데서 나오는지 잘 보세요. 눈, 귀, 코, 입, 몸 5관 중에서 눈에 어떤 마음이 있는지 관찰하겠습니다. 시간을 길게는 안 할 테니까 여러분들이 어떤 상태인지 딱 알아차려 보세요.

일단 눈을 관찰하면 조금 아까 했던 것들이 한 순간에 작동해서 분류가 딱 됩니다. 눈도 객관화됩니다. 어떤 사람이 눈관찰을 하더니 "눈에 마음이 없습니다" 그래요. 눈에 작용하는 게 없으니까 마음이 없다는 얘기거든요. 그렇지 않습니다. 그 내면에 층층층층층 있어요. 그러니 눈을 관찰하면서 탐진치 3독심을 관찰해 보세요.

첫째, 눈으로 보면서 욕심이 생기는 것을 관찰하고, 과거의 기억 속에서 눈으로 보면서 욕심 부린 것을 관찰합니다. 둘째, 눈에서 분노를 일으키고 감정을 일으키는 것을 관찰하고, 눈으로 보면서 화냈던 과거의 기억들을 관찰합니다. 셋째, 눈으로 보면서 무시하고 외면하고 폄하하는 것을 관찰하고, 무시하고 외면했던 과거의 기억들을 관찰합니다. 귀, 코, 입, 몸도 이 순서대로 관찰합니다.

관찰하면서 심리적인 불안요소를 잘 보세요. 내가 어디에 걸려 있는가? 그 마음들이 5관을 타고 있습니다. 5관을 잘 보면, 붙어 있는 마음들, 난리 치는 마음들은 대부분 떨어져 나갑니다. 난리 치면 앉아 있지를 못해요. 눈으로 봤던 거 지금 해결하러 갑니다. 싫은 소리를 들었으면 지금 당장 싸움하러 갑니다. 그 물건이 돈이 된다는 소리를 들으면 지금 당장 그거 사재기하러 갑니다. 행위로 나와요. 가도 되고 안 가도 되는데 가만있지를 못합니다. 5관 관찰을 하면 이렇게 난리 치는 마음이 떨어져요. 더 나아가서 난리 칠 수 있는, 아직 현재화되지 않은 마음들도 발견하게 되지요. 5관을 타고 다니는 마음들이 있거든요. 그게 의식입니다.

의식의 마음은 5관을 더 깊숙이 들어가면 발견됩니다. 어떤 사람이 계속 눈관찰하다가 밝혀냈어요. "선생님, 눈하고 귀하고 신경계가 마주치는 지점이 있어요? 계속 관찰하니까 코하고 머리 안쪽이 연결되어 매듭처럼 있는데, 그게 뭐예요?" 그것이 의식의 마음입니다. 의식의 마음은 생각을 만들어 내는 마음과 많이 관련되어 있어요. 깊숙하게 들어 있기 때문에 홀연하다고 느끼지요. 표면에서 반응하면 내가 반응한다고 느끼는데, 갑자기 훅 일어나면 그렇게 느껴요. 더 깊은 것은 나랑 더 분리되어 있거든요. 그래서 생각을 보면 의식을 많이 알 수 있습니다.

자, 다시 한 번 눈관찰을 하겠습니다. 눈관찰하면서 두 가지를 집중해서 살펴보세요. 첫째, 눈관찰을 하면서 생각이 있는지 없는지를 봅니다. 둘째, 눈관찰하는데 생각이 나오면 생각이 눈에서 나오는지 딴 데서 나오는지 봅니다. 집중을 잘했을 때 생각이 줄어드는지, 집중 못했을 때 생각이 뜨는지도 알 수 있습니다.

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

"새는지붕" 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브 사찰 (대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집

Q. 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A. 가장 싸게 시공해 드립니다

자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울.경기 02-456-8831
강 원 도 019-396-1110
충 청 도 010-6545-3350
경 상 도 010-4187-0062
전 라 도 011-248-6298

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현대칼라산업지붕공사

"당신도 날씬해질 수 있다"

KBS 과학카페



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

박현숙 원장 출연(2010.2.6)

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.