

강소연의
수행 다이어리

④ 몸의 정화(1)

“삼매 위해선 몸의 ‘청정’ 회복해야”

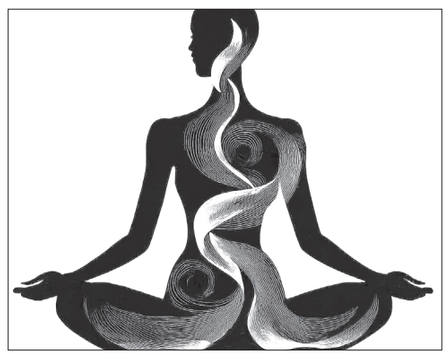
지난 연재에서 사마타 수행의 과정 중 ‘자연 호흡(또는 자연 상태)’에 대해 언급했다. 사마타 수행은 의식을 하나의 ‘집중 대상’에 계속 붙여 놓는 것이다. 이를 지속할 경우, 의식의 ‘나’로부터의 ‘분리’가 일어난다. 그래서 6근과 6경의 만남(촉觸-수受)으로 유발되는 6식(識)의 전개를 막을 수 있다. 그 결과 항상 출렁이던 파도 같은 마음이 멈추고 고요해진다.

그래서 ‘사마타’를 한문으로 번역하면 ‘지止(멈추다)’ 또는 ‘정定(마음이 그쳐 바르게 되다 또는 흔들림이 고정되다)’이 된다. 마음이 고요해지면 몸도 고요해진다. 번뇌가 차단되니 항상 헐떡이던 호흡이 자연 호흡으로 돌아가고 몸도 자연 상태가 된다. 몸이 자연 상태로 돌아가면, 다음으로 일어나는 현상이 ‘몸의 정화’이다. 몸의 정화는 삼매로 가기 위한 필수 조건이다. 이러한 과정을 정리하면 ‘①대상에 집중 → ②의식의 분리 → ③몸의 이완(자연 상태) → ④몸의 정화 → ⑤삼매 체험’이다.

몸의 청소

몸이 마음에서 놓여나면 생명체 본래 상태로 주파수가 맞춰진다. 세월의 때로 휘고 굳어진 내 몸이 어릴 적 원활하고 유연한 상태를 지향한다. 그러면 아랫배 깊은 곳에서 갑자기 주먹만 한 크기의 불덩어리가 나타난다. 혜성과도 같은 빛 덩어리가 꼬리를 끌며 매우 빠른 속도로 온몸을 돌아다닌다. 섬광의 속도로 내부 구석구석을 휘감아 돌아다니며 아픈 곳을 치료해 준다. 빛 덩어리가 비강을 지날 때면 고질적으로 앓았던 비염이 한 순간 사라진다. 항상 부어서 막혀있던 부비동을 강렬하게 뚫어준다. 또 빛 덩어리가 왼쪽 다리를 지날 때는, 무릎이 갑자기 수 미터 쭉 길게 늘어났다가 다시 줄어들면서 뭉치고 뒤틀린 근육이 일순간에 풀린다.

마치 막혀있던 하수구를 ‘뻥’하고 뚫어주는 느낌이다. 수도 파이프 속에 차곡차곡 쌓여 덩어리진 오물이 청소되면서 콸콸 맑은 물이 흐른다. 우주의 청정한 에너지가 안팎으로 봇물처럼 흐르는데, 이는 난데없이 어디서 나타난 것이 아니라, 본래 바탕 자리(허공)에 여여(如如)하게 있던 것이다. 그저 오물(자아의식과 그로 인한 번뇌)이 드러난 것뿐이다.



바른 집중(정정, 正定)을 하면, 청정한 에너지가 용솟음치게 된다. Copyright 강소연

자연 상태서 분출된 ‘에너지’
몸을 맑혀 삼매 세계로 인도

청정에너지의 폭발적으로 유입으로 육체적 정화가 일어나는 순간, 바로 삼매로 넘어가게 된다.

청정에너지와 관세음보살

강렬한 청정에너지는 자아의식과 번뇌로 더러워진 내 몸을 세탁기에 넣고 돌린 것처럼 다시 새하얗게 만들어 준다. 이때 ‘그분이 오셨구나!’라고 직감한다. ‘관세음보살’이다. 관세음보살은 중생을 맑혀주는 청정에너지(자비)를 말한다. 그리고 아미타불이 계신 극락으로 인도하는 안내자로 잘 알려져 있다. 자신이 맑아져야 맑은 세계로, 청정한 세계로 갈 수 있기 때문이다. ‘같은 에너지끼리 상통한다’라는 업의 원리이다.

관세음보살이라는 ‘나를 맑히는 생명 에너지’가 태동하면 고질적인 병이 낫고, 생전 느껴보지 못했던 천근이 빠져나간 듯한 가벼움(경안)을 느끼게 된다. 이러한 상태는 ‘심-사-희-락(석가모니 붓다께서 말씀하신 사마타의 단계)’ 중 ‘희(喜)’에 해당한다. ‘희’가 어떤 상태인지 대표적인 극락 경전인 〈관무량수경〉에서 찾을 수 있다. 이를 ‘팔공덕수(八功德水)’가 분출하는 것으로 표현한다. 팔공덕수는 감로수(甘露水)와도 같다.

현대 의학에서는 명상을 할 때 나오는 호르몬에 주목하고 있다. 이것이 면역력을 급상승시키고 획기적인 치유의 효과가 있음을 알고, 대체 의학으로 명상 프로그램을 활발히 도입하고 있다. 행복 호르몬이라고 하는 세로토닌, 엄마 품의 편안함을 느끼게 하는 옥시토신, 면역세포의 활성화를 시키는 도파민 등의 호르몬이 명상 도중에 갑자기 다량으로 분비되는데, 현대 의학에서 말하는 이들 호르몬이 팔공덕수에 해당한다. 물론, 중생 차원에서 명명한 호르몬이라는 단위로는 설명 불가능한 기적적인 효능까지 포함하므로, 본 연재에서는 경전의 ‘공덕수’라는 용어를 쓴다. ‘공덕수’라 하는 이유는, 선업(청정업)을 닦은 ‘공덕의 결과’로 나타난 청정수(청정에너지)이기 때문이다. 불교는 선업이든 악업이든 항상 ‘인과(因果)’의 진리를 말하고 있다. 이 인과를 ‘업(業, 카르마)’이라고 한다.

정리하면, 바른 집중(정정, 正定)을 하면 팔공덕수가 터지게 된다. 〈관무량수경〉에 따르면, 팔공덕수는 “청정하고, 향기롭고, 가볍고, 서늘(쾌적, 상쾌)하고, 유연(부드럽고)하고, 아름답고, 맛이 좋고, 병환을 낫게 한다”고 한다. 바로, ‘감로’의 맛이다.

〈중앙승가대 교수〉

동네약국 사용설명서

④ 약 종류가 왜 이렇게 많아요?

“‘딱’ 맞는 약, 약사와 상담하세요”

“이지엔 주세요.”

“음… 이지엔이 종류가 많아요. 어떤 이지엔을 찾으세요?”

“진통제요. 이지엔6 없어요? 종류가 많다구요? 1부터 6까지 있나요?“

“…그건 아니구요, 어디가 불편해서 이지엔을 찾으시는데요?”

“아니… 다른 약국은 이지엔 달라면 바로 주던데 여긴 왜 몰라? 딱 보면 알아야지.”

여러분들도 이러한 경험이 있을 것입니다. 평소에 먹던 약을 달라고 하는데도 약사는 계속 무언가를 더 물어봅니다. 그냥 달라는 약을 주면 서로 편하고 좋을 텐데, 그들은 도대체 왜 이러는 걸까요?

진통제로 흔히 알고 있는 이지엔6에도 여러 가지 종류가 있습니다. 이지엔6애니, 이지엔6프로, 이지엔6이브, 이지엔6에이스, 이지엔6스트롱, 이지엔6나이트. 놀랍게도 이는 모두 서로 다른 성분과 조합의 진통제입니다.

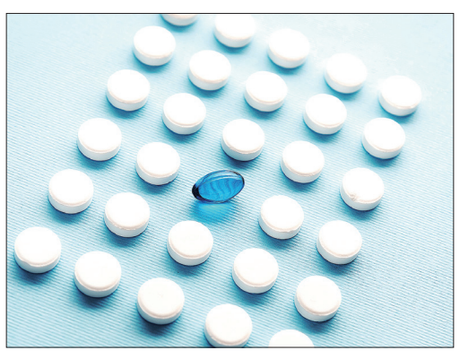
알기 쉽게 소개하자면 부루펜(이부프로펜) 성분의 애니, 맥시부펜(덱시부프로펜) 성분의 프로, 생리통에 알맞은 조합인 이브, 타이레놀(아세트아미노펜) 성분의 에이스, 탁센(나프록센) 성분의 스트롱, 통증으로 잠 못 이룰 때 숙면에 도움이 되는 진통제인 나이트까지.

이렇게 ‘이지엔6’이라는 같은 이름을 가지고 각자 다른 많은 제품이 있습니다. 때문에, 그냥 이지엔6를 달라고 하면 어떤 제품이 고객에게 딱 맞을지 약사들은 고민에 빠지게 되는 것이죠.

그렇기 때문에 어디가 불편한지 물어보기도 하고, 파란색이요? 분홍색이요? 빨간색이요? 색깔 맞추기 스무고개를 시작하기도 합니다.

이렇게 같은 이름을 가지고 분류를 다르게 한 제품들을 시리즈 제품이라고도 하는데요, 각 제약사마다 유명한 시리즈가 있습니다. 여러분에게 익숙한 피로회복제인 아로나민 시리즈가 그렇고, “설명은 약사님이 하신다”는 광고 멘트로 유명한 비맥스도 그렇습니다.

예를 들어 비맥스는 비맥스 골드, 메타, 메타비, 액티브, 에버프리미엄, 엠지플러스, 제트, 비비 등 8가지 제품군이 존재합니다. 도대체 뭐가 이렇게 많은 걸까요? 이제 슬슬 지루해지고 짜증이 나기 시작합니다. 그러면 어떻게 하라는 거지? 진통제도 그렇고 피로회복제도 그렇고, 이렇게 고르기 어려우면, 도대체 뭘 골라야 하는 걸까요?



Copyright Freepik

약 이름 비슷해도 성분 달라
증상 파악 후 약사에게 문의

답은 정해져 있습니다. 내 몸에 필요한 제품, 내 증상에 맞는 제품을 고르시면 됩니다. 어느 세월에 익숙하지 않은 꼬부랑 단어로 나열된 많은 제품의 이름과 성분을 일일이 조사하여 분류하는 수고로움을 감수해야 할까요?

고민하실 필요가 없습니다. 여러분의 지척에는 이미 그 모든 공부를 끝내고 해당 지식을 머릿속에 넣어둔 사람들이 약국에서 흰 가운을 입고 당신들을 기다리고 있습니다. 여러분은 약에 대해 공부하실 필요가 없어요. 약국에 방문하여 내 몸의 소리에 귀 기울여 주시고 그것을 자세히 설명해주시면 됩니다.

진통제를 찾으신다면 어디가 어떻게 아픈지, 얼마나 아팠는지, 피로회복제를 찾으신다면 요즘 왜 피곤한지, 어떤 점이 불편한지 자세히 말씀해 주신다면, 여러분은 비슷한 이름의 수많은 시리즈물 중에 딱 맞는 제품을 손에 넣으실 수 있습니다.

“어르신 드실 영양제 하나 주세요” 보다는 “저희 아버님이 60대이신데, 한 달 전에 교통사고가 나서 일주일 입원하신 뒤로 살도 많이 빠지시고 눈도 평소보다 침침하다 하시고 영 기운을 못 차리시네요. 아직 어깨랑 목이 불편하다 하시고요. 혈압약과 고지혈증약을 복용중이시고 술을 즐기시는 편이세요. 약 많이 드시는 걸 싫어하셔서 한 알로 간단히 드실 수 있는 영양제를 추천해 주실 수 있을까요? 살도 좀 찌고 덜 피곤하셨으면 좋겠어요”고 상세히 알려주는 것이 효과적입니다.

이렇게 주어진 정보가 많으면 여러 가지 영양제 중에 고객에게 딱 맞는 조합의 영양제를 추천해드릴 수 있습니다. 이런 경우에는 피로회복에 도움이 되는 비타민B군, 병후 회복에 도움이 될 수 있는 로얄젤리, 눈의 피로에 도움되는 비타민A 등이 함유되어 있고 근육과 신경의 긴장을 풀어주는 마그네슘과 간의 부담을 덜어주는 우루사(UDCA) 성분이 한 알에 포함되어있는 영양제를 추천할 수 있겠습니다.

또 약국 문이 열리고 고객분이 들어옵니다.

“약사님. 저 아파요..”

“어디가 어떻게 아프세요?”

“가슴이.. 가슴이 아파요.”

“협심증일 수도 있고, 역류성 식도염일 수도 있습니다. 좀 더 자세히 설명해 주시겠어요?”

“여자 친구랑 헤어져서.. 가슴이 너무 아파요...”

그럴 때는 약사를 찾기보다는 청양 장곡사의 약사여래불(국보 제58호)을 찾아보는 것은 어떨까요? 마음의 번뇌를 다스리는 데는 약국의 타이레놀보다는 종교의 따뜻한 타이름이 더 효과적일지도 모르니.



임종섭
울산희망약국 대표약사

“세상에 단 하나뿐인 특별한 이야기, 바로 당신의 삶입니다”

삶은 스쳐 가는 순간들의 연속이지만, 그 안에는 잊혀서는 안 될 소중한 이야기가 담겨 있습니다. 법보신문은 스님과 불자들의 수행 여정, 지혜의 말씀, 사찰의 역사와 전통을 한 권의 책으로 담아냅니다.
당신의 삶은 누군가에게 울림이 되고, 또 다른 이에게 길이 됩니다. 기록되지 않은 기억은 사라지지만, 글로 남긴 이야기는 세대를 넘어 살아 있습니다. 무엇보다도 스님과 불자들의 삶은 현대 불교사의 소중하고 생생한 기록입니다.
법보신문은 깊은 존경과 정성으로 당신의 이야기를 기록합니다. 그것이 잊히지 않고, 누군가의 마음에 깊이 머물도록. 지금, 당신의 이야기를 세상에 전하세요. 당신의 삶이 곧 가장 빛나는 가르침입니다.



법보신문 다르마기록문화연구소

- 스님과 불자를 잘 아는 전문 기획사
- 불교 이해가 깊은 전문 필진 확보
- 기획부터 책자 제작까지 원스톱 시스템
- 종이·전자출판 올인원(all in one) 서비스
- 고객 수요와 주문에 맞춘 제작 시스템

법보신문 다르마기록문화연구소 | 서울시 종로구 종로19 르메이에르 종로타운 A동 1501호 | 문의 ☎ 070-4707-4965