마음을 다스리는 12가지 명상

〈5〉 4문-느낌관찰

강명희

감각기관 느낌에 의구심 품어라



몸관찰을 충분히 한 다음 느낌관찰로 들어갑니다. 느낌관찰은 몸과 결합되어 있으면서 몸에 갇히지 않고 활동하는 마음들을 관찰하는 것이지요. 몸을 관찰해서 어느 정도 객관화가 되어야만 가능한 단계입니다. 몸에 갇힌 마음들이 떨어져 나가면 느낌이 일어나거든요. 기억이나 옳고 그름 같은 관념에 갇혀 활동하지 못하던 마음이 몸과 약간 분리되어 활동하게 되면 눈과 귀 같은 감각기관에 영향을 줍니다. 그냥 몸관찰을 하면 눈 따로 귀 따로 되지만, 마음이 활동하게 되면 눈으로도 귀로도 갈 수 있습니다. 느낌관찰에서는 의식의 통폐합이 잘 되거든요.

관찰하는 방법에는 몸관찰[身], 느낌이나 감정관찰[受], 마음관찰[心], 법관찰[法] 이렇게 네 단계가 있습니다. 신수심법 4념처법이라고 하지요. 4념처 중에서 수념처에 해당하는 느낌관찰이 가장 중요합니다.

현대사회는 자본주의의 첨단을 걷고 있어 물질이 굉장히 발달되어 있습니다. 물질을 발달시키기 위해 감정을 억누르지 않으면 안 되는 구조라서 사람들이 힘들지요. 감정을 쳐내다 보면 감정이 없는 기계가 됩니다. 노예가 되지요. 현대인들은 자기 감정이 남의 감정에 의해 만들어지는 것을 모르고 살아가요. 물이 흐르지 않으면 썩듯이 활동하지 않는 감정들, 정화되지 않은 감정들이 고여 병을 만들지요. 불안장애, 대인공포증, 공황장애, 분리장애, 무슨 무슨 장애가 다 그래서 생깁니다.

물질이 해체되면 감정으로 바뀝니다. 반대로 감정이 굳어지면 물질이 되지요. 감정이 굳어지면 계산적이 되고, 문제가 발생하면 돈을 줘서 해결합니다. 물질밖에 생각을 안 하는 것이지요. 감정을 어떻게 해결하느냐는 몸을 어떤 식으로 해결하느냐에 대한 열쇠가 되기도 합니다. 감정을 타고 들어가면 감정을 만드는 여러 가지 기제도 관찰되지요. 그 기제가 관찰되면 몸과 감정을 만드는 기제들이 내 마음속에 놓여 있을 필요가 없습니다. 그럼 그 마음들이 해탈해서 자유롭게 되고 의식이 넓어져요.

느낌관찰하는 방법은 두 가지가 있습니다. 5관의 느낌을 관찰하는 방법, 대상과 부딪혔을 때의 느낌을 관찰하는 방법입니다.

5관의 느낌 관찰하기

5관의 느낌을 정확히 관찰하는 것이 중요합니다. 이미 느꼈던 느낌과 감정들을 5관 관찰을 통해서 바라보면서, 나의 5관이 현재 어떻게 활동하고 있는가를 바라보는 것이지요. 나의 5관이 어떻게 활동하는가를 잘 봐서 눈, 귀, 코, 입, 몸이라는 물질을 뚫고 느낌관찰까지 들어가는 것입니다. 표면의 감각층을 뚫고 들어가서 감정층까지 관찰하는 것이지요.

먼저 눈 자체의 느낌을 관찰합니다. 눈의 느낌을 집중해서 관찰해 보세요. 눈에 의식을 두고 의식이 다른 데로 가지 않게 하세요. 생각하고 판단하고 분별하지 말고, 내연에 의식을 두는 것입니다. 그 다음에는 눈 자체의 느낌이 변화하는 것과 눈이 활동하는 것을 관찰합니다. 일단은 눈이 활동하는 것을 많이 보세요. 어떤 형태를 많이 보는지, 어떤 색깔을 많이 보는지 보세요. 그럴 때 잘 보면 자기 의식이 어떻게 활동하는지 알게 됩니다. 음식점 간판만 본다면 먹는 데 마음이 많은 것입니다.

귀관찰은 감정관찰이고 수념처인 느낌관찰에 해당해요. 모습보다는 소리가 사람에게 감정을 불러일으킵니다. 그래서 상대를 화나게 하려면 입으로 공격하면 됩니다. 보이는 물질에 치중하는 사람들은 감정에 치중하지 않습니다. 상대가 얼마나 힘들어하는지, 감정이 어떤지 물질을 추구하는 사람들은 잘 못 봐요.

내가 보는 것을 좋아하는지 듣는 것을 좋아하는지 한번 보세요. 보면서 듣거나 맛보거나 냄새 맡거나 하면서 같이 소통하기도 합니다. 원만한 인격체일수록 소통하는 기제가 통폐합되어 있고 감정이 흘러 다니고 감정을 나누지요. 인간에게는 확장시킬 수 있는 마음이 많은데, 대부분 물질에 갇혀 있어요. 물질업을 떨어뜨리기 위해 우선 눈을 집중관찰하는 것입니다.

느낌은 관찰을 통해서 거의 다 드러납니다. 느낌이 뭔지 모를 때는 통증을 관찰하세요. 통증도 느낌이거든요. 느낌이 뭔지 모르겠으면 먼저 자기 몸을 스캔해서 통증이 일어나는 데를 관찰하세요. 처음에는 잘 모르지만, 하다 보면 몸속에 있는 느낌들을 관찰할 수 있습니다. 관찰하면서 느낌이 어떻게 생기는 걸까 한번 생각해 보세요. 그런 다음에 눈관찰할 때 한 것처럼 귀, 코, 입, 몸의 순서대로 하나하나 관찰합니다.

4념처 중 수념처인 느낌관찰
의식의 통폐합으로 감정인식
감각층보다 깊은 감정층 보고
자기 의식 활동을 이해해야

대상과 부딪혔을 때의 느낌 관찰

나는 대상에 의해서 만들어집니다. 기억을 관찰해 보면 내 모습보다는 내 모습 아닌 것들이 더 많이 발견돼요. 내 마음속에 다른 사람과 관련된 모습이나 사건들이 더 많이 들어와 있습니다. 그래서 내 거라는 게 사실은 하나도 없습니다. 공기로 숨을 쉬어야 살고, 음식을 먹어야 살고, 사람들이 있어야 살고, 일을 해야 살거든요. 그러니 어떻게 바깥하고 상관없이 살 수 있겠습니까.

관계 속에서 사니까 대상을 접촉하면 접촉한 대상이 나한테 들어옵니다. 눈으로 대상하고 접촉했을 때 시각을 통해 대상이 들어오는 전 과정을 '느낌'이라 하지요. 손으로 얼음을 만졌을 때 차가운 느낌이 들어옵니다. 그렇게 접촉할 때 그 안에 있는 마음하고 교류하는 게 느낌입니다. 들어올 때도 느낌이 일어나지만 들어왔던 것들이 떨어질 때도 느낌이 일어나요. 좋아했던 사람과 헤어질 때의 느낌, 얻었던 것들을 잃을 때의 느낌, 포기할 때의 느낌들이지요.

감각기관을 통해 보거나 듣거나 먹거나 냄새 맡을 때 들어오는 느낌을 수용하는 것도 느낌이 됩니다. 싫어서 거부하고 자기화되는 과정이 느낌이지요. 냄새를 수용하면 되는데 어떤 냄새는 계속 거부합니다. 그런 게 다 느낌에 들어가요. 냄새가 싫다고 코를 막으면 자기화가 더 많이 됩니다. 맛을 볼 때도 마찬가지입니다. 몸 전체가 다 외부하고 접촉하기 때문에 피부로 들어오는 느낌도 상당히 많아요. 이런 것들이 다 느낌관찰에 들어갑니다.

내가 어떻게 느낌을 일으키고 있는가 보세요. 대상과 접촉할 때 얼굴이 빨개지고 배가 아프기도 합니다. 불안심리가 많으면 똥끝이 타기도 해요. 느낌관찰은 현실에서 대상과 부딪혔을 때 몸이 어떤 식으로 반응하고 어떤 감정이 일어나는가를 보는 것입니다. 접촉하는 순간부터 느낌이 일어나요. 대상이 들어오면 느낌이 안 들어올 수가 없어요. 물 마시는 순간, 무슨 소리를 듣는 그 순간, 그 느낌을 관찰할 수 있어야 합니다.

별을 봐도 마음이 일어납니다. 생각이 일어나든지 감정이 일어나든지 생각과 감정이 혼용되어 일어나든지 해요. 눈으로 볼 때 위험하다는 생각이 들면 동작이 일어납니다. 동작도 마음의 표현이에요. 그럴 때 "내가 왜 이럴까, 왜 눈을 깜빡깜빡거릴까, 왜 그 소리에 반응할까?" 이 렇게 의구심을 가지고 탐구해 보세요.

수행 많이 한 사람들은 눈으로 보는 게 아니라 마음으로 본다는 것을 알아요. 내가 눈을 달고 있으니 눈으로 보는 것이지, 사실은 마음짓을 하고 있어요. 마음이 어떤 구조냐에 따라 반응이 다르게 나타납니다. 마음이 고정되면 5관을 고정시켜서 눈으로만 보고 귀로만 듣는다고 생각해요. 입으로 먹어야만 배부르다고 생각합니다. 몸에 갇혀 있는 마음으로 보고 듣고 냄새 맡고 먹는 것이지요. 몸에 붙은 마음이 떨어지면 먹지 않아도 배부르고 다른 사람이 먹는 걸 봐도 배부릅니다. 부모들이 자식들 먹는 것만 봐도 배부르다 하는 건 대상과 소통하기 때문이지요. 몸에 갇힌 마음이 엷어지면 먹는 대상, 듣는 대상과도 교류합니다. 몸에 갇힌 마음이 있으면 어떤 소리는 좋은 소리, 어떤 소리는 싫은 소리라고 구별합니다.

물질에 갇힌 마음을 관찰하려고 눈을 통해 관찰하고, 귀를 통해 관찰하는 것입니다. 눈을 통해 관찰할 때 마음이 눈에 붙어 있으면 그 강하고 갇힌 마음이 나라고 느껴요. 관찰을 많이 해서 물질에 갇힌 마음이 약간 녹으면 업식과 관찰이 분리되어 관찰됩니다. 물질업이 몸속에 다 들어 있기 때문에 몸관찰은 물질업을 잡아내기에 아주 좋아요. 몸관찰을 통해 수련하는 것이 쉽지는 않습니다. 계속 캄캄한 것만 비추거든요. 그러나 어느 기간까지는 견뎌야 합니다. 그래야 물질업이 녹아요. 물질업이 문제거든요. 물질업이 지혜의 빛을 덮기 때문에 물질업을 녹여야 합니다.

좁게 갇히면 좁은 정보만 들리고 말의 의미도 자기 식으로 해석하고 굉장히 좁게 봅니다. 같은 소리를 들어도 그걸 이해하는 차원은 다 달라요. 천 명이면 천 명이 그 소리를 다르게 듣고, 만 명이면 만 명이 그 소리를 다르게 듣습니다. 그러나 공성으로 들어가면 똑같이 들어요. 그래서 공성을 체득하고, 지혜를 체득하려고 노력하지요. 공성이 들어오면서 몸에 갇혀 있던 의식이 확장됩니다. 그러나 갇힌 마음, 자기 판단은 그렇지가 않습니다. 자기가 똑똑해서 자기가 판단하는 사람은 마음을 열지 않고 남의 얘기를 듣지 않습니다.

느낌이 일어나든, 느낌이 줄든, 느낌이 사라지든, 느낌이 강렬하든 그대로 바라보고만 있으면 됩니다. 느낌은 줄어들 수밖에 없고 지혜는 늘어날 수밖에 없습니다. 그렇게 연습하고 나서 현실에 돌아가 내가 어떻게 하는지 알아차리는 것은 여러분 몫입니다. "내가 눈으로 저것을 끌어당기고 있구나. 귀로 저 소리를 듣지 않고 있구나. 분노가 일어나 저 사람을 비난하고 있구나. 야만을 키워서 나를 포장하고 있구나." 이런 것들을 현실에서 잘 관찰해 보세요. 좌선하면서 털어내면 뭐 하겠습니까? 현실에 가면 온갖 것을 또 쌓잖아요. 쌓는 그 순간 "욕심내고 있구나. 내 잣대를 들이대고 있구나"라는 걸 알아차려야 합니다.

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

65세이상 승려 연금 지급 종단

불교조계종 2019년 종단 200억 시주 마감



현)불교조계종 총무원장 혜인
현)남경중의약대학총장
현)대통령 국민 통합위원회 상임고문

불교조계종 사부대중께 감사드립니다.
2019년 불교조계종 시주금 예산의 200억이 마감되었습니다. 이에 2019년도 올해 불교조계종은 기업에서는 더 이상 시주를 받지 않습니다. 종단을 애종해주신 은혜에 감사드리며 2020년도에도 아낌없는 시주를 부탁드립니다.

불교조계종총무원 총무원장 혜인 · 전국 주지 스님 삼배 합장

총무원 : 서울 성북구 동소문로 26가길 50-1 (돈암동 83-2)
총무국 : 02)511-5056~7 / 팩스 : 02) 511-2028
종단사업부 : 02)549-1918
총무원장실 : 02) 511- 1080
불교조계종신문 : 02) 511-2026~7
일간동국신문사 : 02) 511-1080
홈페이지 : 불교조계종 .kr(www.jogyebuddhism.or.kr)
불교조계종신문 : www.buddhijogyesm.co.kr
불교조계종학림 : www.njutcm.co.kr
남경중의약대학 : www.njutcm.co.kr
이메일주소 : samhwade@naver.com
samhwade@hanmail.net