마음을 다스리는 12가지 명상

강명희

〈4〉 3문–점관찰

點으로 살펴보는 나의 유형



세 번째로 점관찰을 하는 데는 이유가 있습니다. 첫 번째 몸관찰, 두 번째 부정관을 하면서 몸 중심으로 관찰했는데, 여기에는 좀 위험한 요소가 있습니다. 몸을 중심으로 관찰하다 보면 계속 몸만 들여다보고 바깥을 보지 않게 되지요. 몸관찰을 해서 몸이 좋아지고 정신이 맑아지니 몸을 잡게 되고 몸관찰을 더 많이 합니다. 몸이 편안한 것에 머무르는 것이지요. 머무르는 것 자체가 고이는 것이기 때문에 굳으면 지성이 되고 집착이 되고 몸을 소중히 여기는 마음을 만들거든요. 몸을 소중히 여기는 마음, 몸을 추구하는 마음은 몸의 기쁨에 집착하게 되지요. 몸의 기쁨은 엄청납니다. 좋은 것을 주면 몸이 기쁘고, 부드럽게 하면 몸이 기쁘고, 편안하게 하면 몸이 기쁘거든요. 자꾸 하다 보니 몸에 구속되지요. 몸은 물질이 붙기도 하고 떨어지기도 하는 것이라서 붙고 떨어지는 게 자유자재로 되었을 때 몸에서 벗어날 수 있고 3악도업에서 벗어날 수 있습니다.

점을 잘 보면 외부로 향하는 마음도 열립니다. 사람을 볼 때도 그 사람의 마음과 화합해서 보고, 사물을 볼 때도 사물과 화합해서 봅니다. 마음은 들어왔다 반은 나가게 되어 있습니다. 아무리 움켜쥐어도 안 나갈 수가 없어요. 구조가 그렇습니다. 들어왔던 마음의 반은 나가고 반은 가지고 있는데, 가지고 있는 마음이 문제입니다. 그 마음을 알기 위해 바깥에 점을 찍어 놓고 보는 것이지요. 점을 많이 볼수록, 대상을 많이 볼수록 마음이 확장되고 대상은 더 확장되어 들어옵니다. 점을 계속 보면 울컥울컥 감정이 올라오고, 어딘가 막혀 있는 게 또렷이 관찰됩니다.

점관찰은 점을 통해 대상에 들어가는 관법입니다. 일정한 대상을 관찰하는 것을 관상법이라고 하지요. 관상법에는 생각을 관찰하는 관상법과 모양을 관찰하는 관상법이 있습니다. 모양을 관찰하는 관상법은 외부에 있는 대상을 관찰하는 것입니다. 해, 달, 별, 나무, 바위 같은 것들을 관찰하는 것인데, 점관찰도 여기에 속합니다. 점관찰이 관상법으로 자리 잡은 이유는 점이 집중하기 좋아서 몸관찰하는 데 탁월하기 때문입니다. 점은 고정되어 있어서 산만하고 움직임이 많으며 변덕스럽고 감정기복이 많은 사람에게 좋습니다. 뭉침과 긴장을 잘 찾아내서 물질에 집착이 많은 사람에게도 좋은 관상법이지요.

점관찰하며 지킬 원칙

점관찰은 외부에 있는 점을 그대로 관찰하는 것이 중요합니다. 점을 보다 보면 자신에게서 나오는 반응을 통해 자신이 어떤 유형의 사람인지 알게 됩니다. 행위를 많이 집지한 사람은 행위로 많이 나오고, 감정을 많이 집지한 사람은 감정으로 많이 나오고, 생각을 많이 집지한 사람은 주로 생각, 판단, 정보, 분석들로 나옵니다. 점을 관찰하면서 여러분들이 알아야 할 게 있어요. 다음과 같은 원칙들을 지키며 관찰하면 효과적입니다.

첫째, 아무 생각 없이 그대로 점을 관찰합니다. 그것이 점을 관찰하는 중요 포인트입니다. 몸에 점을 찍든 밖에 점을 찍든 점에만 집중하세요. 의식을 여기에만 둬야 합니다. 바깥의 점에 집중하는 것이나 몸에 찍은 점에 집중하는 것이나 같습니다. 둘이 아닙니다. '어떻게 봐야 하나, 계속 봐야 하나, 얼마나 봐야 하나' 이런 생각을 하지 말고 그저 점만 보세요. 점은 새까맣고 몰려 있기 때문에 집중력이 셉니다. 또 점은 고정되어 있고 계속 그 자리에 있기 때문에 처음에는 힘들어도 관찰시간이 길어지면 점차 안정됩니다. 점만 하염없이 계속 보면 편안해집니다. 몸에서 찾아낸 업장, 몸의 까르마들이 떨어져 나가기 때문이지요. 껍데기층에 있는 거친 업들은 점이 다 찾아냅니다. 이것이 점관찰의 탁월한 점이지요.

점을 잘 보면 마음이 뭉쳐 있는 곳을 알려줍니다. 알려준 그 부분을 한참 바라보다 몸을 보면 균열이 일어납니다. 너무 단단하면 균열이 잘 안 일어날 수도 있어요. 그래도 느낌은 드러납니다. 직접 몸을 보는 것보다 점을 봐서 점이 들어와 치는 것이 더 간단하고 빠르고 정확합니다. 잘 보는 것이 중요하니까 보는 연습을 많이 하세요.

점을 보면 나의 감정, 나의 사고 패턴들이 보입니다. 나를 보는 것보다 점을 보는 것이 나라는 사람을 더 정확하게 알 수 있어요. 점이 단순하기 때문에 생각이, 감정이 그리고 몸의 현상들이 하나하나 잘 보입니다. 간단한데 쉽지는 않지요. 가만히 있는 것이 더 어려워요. 뭔가를 해야 한다는 관념이나 그렇게 했던 습관들이 있기 때문에 가만히 있지를 못합니다.

몸을 중심으로 하는 관찰은
편안함에 머무르려 하기에
몸 바깥을 보지 않아 위험
점이 외부로 마음을 연다

둘째, 점에서 나오는 현상을 판단하거나 해석하지 않습니다. 점을 계속 보다가 몸에서 느낌이 일어나는 부분을 봅니다. 느낌이 없으면 몸의 특정 부위에 점을 찍었다고 생각하고 그것을 보세요. 예를 들어 점을 계속 보다가 경추를 한동안 관찰하다가 다시 점을 봅니다. 점을 보다가 몸속으로 깊숙이 들어가 보세요. 몸이 무너지고, 사라지고, 변화하고, 새로운 것이 일어날 수 있습니다. 점이 들어오면서 부정관을 해주기 때문입니다. 점명상은 나를 중요하게 여기고, 내가 결정되어 있다고 판단하고, 변화하는 것을 거부하고 묶어 놓는 습성을 부정합니다. 묶어 놓은 것, 딱딱한 것, 고정시켜 놓은 것들을 점이 찾아내서 풀어 줍니다.

말 안 듣는 사람을 내 식대로 고정시키면 그 사람이 고정됩니까? 나만 고정됩니다. 나만 딱딱하게 됩니다. 그 사람을 고정시키려다가 오히려 내가 로봇처럼 되어서 지시, 지식, 원칙을 강조하는 말만 합니다. 나와 내 것을 강요하고 유지하고 합리화하는 것이지요.

모든 것은 순간순간 변화하는데 인간의 마음은 그렇지 않습니다. 욕계라는 낮은 세계에 탐진치로 얼룩진 마음을 지니고 태어난 인간이 계속 변화하는 연기적 상황을 인정하고 이해하기는 쉽지 않습니다. 고정되고 갇힌 조건에서 태어났기 때문에 나를 내려놓고 솔직하게 되기가 쉽지 않아요. 그래서 점을 보는 것이 필요합니다.

셋째, 점을 잘 보는 방법이 있다는 생각과 무수히 일어나는 수많은 생각을 내려놓습니다. 점을 생각 없이 그냥 보는 것입니다. 잘 봐야 한다, 어떻게 봐야 한다는 생각은 외부로 치닫는 마음이기 때문에 얼른 끊고 점만 보세요. 점에 집중하면 무수한 생각들은 다 사라집니다. '이게 뭔데 나를 알려 줘?' 하는 생각도 들지요. 그런데 점은 단순하기 때문에 많은 것을 알려 줍니다. 생각이 일어날 때는 무조건 의식을 점으로 가져가세요. 내가 너무 강하면 잠이 쏟아집니다. 점하고 사투를 벌이다가 졸고, 점을 잠깐 봤다가 졸면 오히려 집중력이 떨어져요. 너무 졸리면 몸을 관찰해서 피로를 풀고 나서 관찰하든지 아예 졸든지 하세요.

점은 신기하게도 나라는 존재감이 강하면 보기 힘들어요. 내가 중요하고 강하면 타인과 타인의 환경을 보기 힘든 것과 같은 이치입니다. 내가 중요하면 타인에게 배려를 못합니다. 그 사람이 얼마나 힘들고 고통스러운지 모르거든요. 사람 관계가 힘든 것은 그 사람의 마음을 안 읽어서입니다. 그 사람을 느끼면 소통이 돼서 해결되는데, 해결이 안 되니까 해결해 달라고 계속 오지요. 인연관계가 그렇습니다. 나한테 왔을 때 나를 내려놓고 해결해 주면 되는데, 안 해주니까 또 오고 또 오고 합니다.

넷째, 눈이 아프거나 점을 계속 보기 힘들 때 점을 통해 드러난 몸의 부분들을 차례로 관찰하고 몸을 이완합니다. 눈을 통해 점을 보기 때문에 피곤하거든요. 그럴 때는 눈을 감고 피로를 내려놓은 뒤에 점을 보는 것이 좋습니다. 30분이나 한 시간 점을 보면 피곤하니 눈을 감고 몸을 관찰합니다. 집중하기 좋게 몸의 일정 부위에 점을 찍었다 생각하고 그곳에 집중하세요. 집중하다가 느낌이 사라지면 안으로 더 들어가도 됩니다. 내가 나를 어떻게 운영하는지 점을 보면 압니다. 신기해요. 점이 몸을 정확하게 스캔해서 마음까지 찾아줍니다. 강한 마음들은 우리가 살아 있는 동안 몸으로 구현되는데, 구현되지 않은 마음도 있거든요. 점은 그렇게 구현되지 않은 마음까지 찾아내서 치는 기제를 가지고 있습니다. 부정관할 때 도구를 만들어서 대상을 없애는 것도 그런 이치입니다.

처음에는 대상을 보는 것이 힘들어요. 그래서 점을 볼 수 있을 때까지 충분히 봐야 합니다. 도저히 볼 수 없으면 눈 감고 나를 관찰하고, 나를 보다가 집중력이 떨어지면 다시 점을 보세요. 어떤 때 마음이 올라오는지 잘 보세요. 누군가 내 것을 가지려 할 때, 경우 없는 짓을 할 때 내 마음이 살아서 움직이거든요. 나를 통해 대상이 영향을 받고 대상을 통해 내가 영향을 받습니다. 나와 대상은 둘이 아닙니다. 인드라망처럼 연결되어 있어요. 그런데 그것을 끊고 "너는 더러우니까 필요 없어. 저리 가"라고 해서 만들어진 것이 '개아(個我)' 입니다. 내 개아가 얼마나 센지 스스로는 알 수 없어요. 세상 속에서 대상을 만나 봐야 알지요. 대상을 만나도 내가 부정하면 모릅니다. 점관찰은 외부에 점을 딱 찍어서 관계성을 알게 하는 기법입니다. 점이 내 안의 물질적인 것, 개아로 있는 것을 찾아 줘요.

몸을 관찰하다가 다시 점을 봅니다. 몸을 충분히 관찰하다 집중이 잘 되면 다시 점을 보세요. 점을 관찰하다가 중간중간 몸을 봅니다. 이제부터는 집중도를 적어 보세요. 오롯하게 점만 봤으면 100퍼센트라고 적습니다. 중간에 의도를 내거나 조작을 하거나 집중력이 떨어지거나 생각으로 빠졌어도 눈을 통해 점을 보고 있었으면 집중도에 포함시키세요.

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

승가전통 건강비법
마 가 목(원탄)



허산 대진스님
(용문산 참나선원)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한박스) 요청에 의해 보내드립니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분
– KBS2 TV "건강하게 삽시다" 「강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서」 방영
■ 2000년 10월 25일 수요일 – KBS1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" 「나무차 소개」 방영
■ 2010년 10월24일 일요일 – 오전7시20분 MBC TV "고향이 좋다" 「마가목」 효능방영
■ 2014년 7월 31일 목요일
– 오후7시30분 KBS-1 TV '한국인의 밥상' 경남 밀양 얼음골 「마가목」 건강식 방영
■ 2014년 10월 6일 일요일
– KBS-1 TV 오전5시10분 '내고향 스페셜' 설악산 백담사마을 「마가목」 방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여 마 가 목(원탄)
※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

상담문의 010-9049-2848 (공휴일 및 야간전화 사절)
• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균) ※ 제방선원이나 수행스님께 대중공양 올릴 불자님 연락바랍니다 ※

굴셀健
80ml × 60팩
13만원



지리산 다슬기 眞 골드
無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!



느릅나무 유근피 원액
물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!
100ml × 60팩
6만 5천원
평안할 康

제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원