박희승의
현대인을 위한 禪의 지혜 ⑱ 어째서 화두 명상은 눈을 뜨고 하는가?



▶한줄 요약
화두나 호흡에 집중하는 명상을 생활화한다면 조용한 곳에서도 마음이 또렷또렷하게 깨어있고, 시끄러운 일상생활 현장에 가서도 마음이 고요한 경지를 체험할 수 있다.

눈 뜨고 명상하면 일상도 밝아진다

명상하면 흔히 눈을 감고 고요한 곳에서 하는 것으로 아는 분들이 많다. 남방불교 승가의 위빠사나 사마타 명상법에서는 대체로 눈을 감고 호흡에 집중하라 한다. 반면에 북방 불교의 화두 명상(간화선)에서는 반드시 눈을 뜨고 하라 한다. 이 때문에 명상을 처음 배우는 분들이 혼란스러워하는 경우가 있다.

왜 화두 명상에서는 반드시 눈을 뜨고 하라 할까? 이것은 단순한 것 같지만, 사실 깊은 뜻이 숨어 있다. 오늘은 이 문제를 알아보자.



고양 흥국사 선명상 템플스테이에서 걷기 명상하는 참가자들.

왜 명상은 눈을 감고하는가?

부처님이 보리수 아래에서 명상에 들어 깨달음을 성취할 때 '새벽별을 보고 깨쳤다'는 경전 기록이 있다. 이로 보아 부처님도 명상할 때 눈을 뜨고 한 것으로 보인다.

그런데 불교 명상을 하는 이들 중에 눈을 감고 명상하는 분들이 적지 않다. 불교 명상이 아닌 일반 명상도 눈을 감고하는 것으로 아는 분들이 많다. 눈을 감고 마음을 고요히 하는 것이 명상이라 하니 바깥 세계를 보는 눈을 감으면 시각이 차단되어 명상이 더 잘 되는 느낌이 드는 것이 사실이다.

특히 명상에 처음 입문할 때는 더 그렇다. 명상을 처음 하는 이들은 호흡이나 앉는 자세, 손 모양, 시선 등이 다 어색한데 일단 눈을 감아버리면 밖으로 향하는 시각이 차단되어 마음을 고요히 하기가 좋다.

눈 감고 명상하는 장점과 문제

동아시아 불교 승가의 전통 명상법인 간화선, 화두 명상은 눈을 뜨고 하라 한다. 눈을 감으면 명상이 더 잘 되는데 어째서 눈을 뜨고 하라 할까? 이것은 그냥 보면 단순한 문제 같지만, 사실은 불교의 본질이 드러나 있는 참으로 중요한 것이다.

일반 치유 명상에서는 '내가 있다'고 보고 나의 심신의 치유와 건강을 위해 명상을 한다. 이 치유 명상은 나의 스트레스와 피로, 괴로움을 해소하여 마음의 평안을 얻기 위해 명상한다. 그러니 일반 명상은 짜증나고 복잡한 현실에서 나를 차단하여 고요한 내면의 평안에 들어가도록 한다. 고요한 명상 공간에서 눈을 감고 호흡에 집중하여 고요함을 느끼면 곧 명상이 잘 되는 것이다.

이와 같이 시끄럽고 복잡하여 스트레스를 유발하는 현실에서 나를 분리시켜 고요한 명상 공간에서 눈을 감고 내면의 고요를 체험케 하는 치유 명상도 좋다. 효과가 있다. 스트레스와 초조 불안을 유발하는 환경에서 나를 격리시키고 차단하면 명상하기가 좋고 내면의 고요를 체험하여 치유되기가 쉽다.

이런 이유로 여행이나 맛집 기행과 더불어 고요한 절이나 명상센터를 찾아서 명상하는 사람들이 늘어나고 있다. 스트레스를 느끼는 직장이나 집, 그리고 사회 관계를 훌쩍 떠나 고요하고 평화로운 곳에 가는 것만으로도 힐링이 되고 명상 효과를 느낄 수 있다.

그러나 생활 현실을 떠나 눈을 감고하는 명상을 해서 마음의 고요와 평안을 얻은 사람이 일상생활로 돌아왔을 때 그 고요와 평안이 얼마나 지속될 수 있을까? 조용하고 편안한 곳에서 눈을 감고 명상을 해서 마음을 고요히 한 사람도 치열한 경쟁과 약육강식의 사회 현실로 돌아왔을 때 마음의 평정심을 유지하기가 쉽지 않다. 오히려 복잡한 현실과 고요한 명상 사이에 마음이 오락가락하며 혼란이 더할 수 있다.

이것이 삶의 현실을 떠나 조용한 곳에서 눈을 감고하는 명상의 한계이다. 지금 세상에 유행하는 일반적인 치유 명상이 좋은 것이긴 하지만, 한계가 여기에 있다.

시각차단하면 스트레스 줄지만
현실에선 평정심 유지키 어려워
화두에만 집중하면 저절로 고요
일상생활을 하듯 명상수행해야



청년불자들이 명상하는 모습. 현대불교신문 자료사진

화두 명상, 간화선에서 눈을 뜨고 하는 이유

반면에 불교의 깨달음 명상인 화두 참선은 다르다. 우리는 앞에서 여러 번 공부하였듯이 부처님은 중도를 깨달아 삶과 죽음에서 자유자재한 영원한 행복을 누리셨다. 마찬가지로 동아시아에서 출현한 화두 명상인 간화선도 부처님이 깨달은 중도를 깨치는 명상이다.

중도를 닦는 깨달음 명상은 내가 있다-없다, 나와 너, 고요함과 또렷함이라는 양변에 머물거나 집착하면 편향이 되어 바른 명상이 되지 못한다. 중도를 깨치는 화두 명상은 우리 마음을 화두에 집중하여 또렷또렷하게 해나가면 잡념 망상이 일어나지 않아 저절로 고요해진다. 우리 마음에서 화두가 또렷또렷하면서도 고요하게 지속되면 삼매가 되어 중도의 마음을 체험하게 된다. 화두 삼매를 통해서 중도가 체험이 되면 우리 마음이 부처님 마음이 되어 가는 것이다. 그러면 화두 명상이 잘 될수록 마음이 또렷또렷해지면서도 고요해지는 성성적적 삼매가 되어 마음이 밝아지고 편안해진다. 이것이 화두 명상인 간화선의 원리이다.

그러므로 화두 명상에서는 일상생활과 수행을 둘로 보지 않는다. 일상생활이 그대로 수행이고, 수행이 일상생활과 둘이 아니다. 화두 명상을 할 때에도 일상생활 가운데 얼마든지 할 수가 있다. 가고 오고 앉고 눕고 말하고 침묵하고 움직이거나 고요하거나 상관없이 언제 어디서나 화두 명상을 할 수가 있다. 예를 들어 좌선 명상이 되면 걸어가면서도 명상을 할 수 있고, 버스나 지하철, 심지어는 운전하면서도 명상을 할 수가 있다. 화장실이나 설거지, 청소할 때는 말할 것도 없다. 이것을 움직이면서 하는 공부라 하여 동중(動中) 공부라 한다.

이와 같이 일상생활 가운데 언제 어디서나 할 수 있는 화두 명상은 생활 수행법이다. 화두 명상은 생활 수행이기 때문에 하면 할수록 일상생활에서 마음이 밝아지고 편안해진다.

화두 명상이 생활 수행인 까닭에 명상할 때에는 눈을 감지 말고 뜨고 하라 하는 것이다. 눈을 감고 명상을 하면 일시적인 효과를 느낄 수 있지만, 일상생활과는 차단이 되어 양변에 떨어져 명상과 일상생활이 분리되어 버린다. 그러면 명상과 일상생활이 하나가 되지 못하고 벌어져 바른 공부를 해나가기가 어렵다.

생활과 명상 수행이 하나가 되면…

그래서 간화선에서 눈을 뜨고 명상하라 함은 명상한 힘으로 일상생활을 밝게 하라는 뜻이다. 명상 초보자에게는 눈을 뜨고 하는 명상이 어렵지만, 자꾸자꾸 노력하다 보면 익숙해진다. 평상시 생활할 때 눈을 뜨고 일상생활을 하듯이 명상 수행도 그렇게 해야 한다.

다만, 초보자는 조용한 절이나 명상센터에서 명상을 배우는 것이 좋다. 그렇게 하여 명상 자세와 습관이 어느 정도 잡히면 집이나 직장에서도 버스나 지하철 안에서도 할 수 있어야 한다.

조용한 절이나 명상센터에서 익힌 참선 명상의 힘은 일상생활 가운데 언제 어디서나 할 수 있어야 바른 명상법이다. 만약, 조용한 곳에서는 명상이 잘 되는데 시끄럽고 복잡한 곳에서는 명상이 안된다 하면 고요함에 집착하는 잘못된 명상을 하고 있는 것이다. 그런 명상은 아직 정견과 깨달음 명상에 대한 원리를 이해하지 못한 것이다.

부처님이 깨달은 중도를 공부하여 정견을 세우고 화두나 호흡에 집중하는 명상을 하는 사람은 눈을 평상시처럼 뜨고 하는 것이 좋다. 중도 정견을 세운 명상 수행자는 시끄럽거나 조용하거나 움직이거나 머물거나 관계없이 호흡이나 화두에 마음을 집중하면 바로 잡념이 사라지고 고요해진다.

이렇게 화두나 호흡에 집중하는 명상을 생활화한다면 조용한 곳에서도 마음이 또렷또렷하게 깨어있고, 시끄러운 일상생활 현장에 가서도 마음이 고요한 경지를 체험할 수 있다. 참선 명상하는 이가 이와 같이 시끄럽고 조용한 장소에 상관없이 명상이 된다면 공부한 힘을 얻은 것이다. 이렇게 중도 정견으로 눈을 뜨고 명상 수행하는 사람은 명상하는 힘이 일상생활을 밝고 지혜롭게 만든다.

명나라 시대 활약한 박산선사는 '참선경어'에서 고요한 경계에 빠져 명상하는 이를 이렇게 경책한다.

"참선할 때 가장 경계해야 할 사항은 고요한 경계에 빠져들어 사람을 말라죽은 듯한 적막 속에 갇히게 하는 태도이다. 자기도 모르는 사이에 사람들은 번거로운 곳을 싫어하고 고요한 곳에서는 대부분 염증을 느끼지 않는다.〈중략〉 이런 사람은 권태가 오래되면 잠자기를 좋아할 것이니, 자기가 이런 병통에 빠져 있다는 사실을 어떻게 알아차릴 수 있겠는가."

〈불교인재원 생활참선 지도교수
(사)한국명상지도자협회 사무총장〉



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr

서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181

법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.

현대사회는 '정신건강', '마음건강'이 매우 중요한 시대 상황입니다! 사람들의 정신과 마음을 해치는 중요한 원인에는 '빙의', '신기운'의 폐해가 매우 큽니다! '의학적'으로도 규명이 안되어 더 큰 문제인 것입니다! "상담을 통해 해법을 찾으십시오!!"

[상담하면 도움이 되는 분] 전화상담, 대면상담은 무료입니다!
▣ 빙의와 신기운은 남녀노소를 가리지 않습니다! ▣ 한 개인의 인생을 좌우하는 중요한 문제입니다!
▣ 빙의 기운에는 신기운, 사람, 동물, 식물, 기타 여러 가지 영적기운이 몸속에 들어올 수 있습니다!
몸속에 들어오면 여러 가지 신체적, 정신적 이상증세를 일으킵니다!
※ 빙의와 신기운으로 인한 문제는 병원에서도 안되고, 최고의 심리상담으로도 안되고, 무속굿으로도 해결이 되지 않습니다!
※ 영적기운을 환자로부터 제거하고 몸 밖으로 분리하고, 차단하고, 다스릴(천도)줄 알아야 해결이 됩니다!!

[빙의로 인한 대표적인 증세]
▣ 만성우울증·가위눌림·심한 불면증·공황장애·공포증·심한 불안증세 ·악몽 자주꿈·망자 자주 꿈에 나타남·몸이 매우 무거움·만성피로감 이 심한 경우! ▣ 환청·환각증세 심한경우!
▣ 증세는 있으나 병원에서는 진단이 이상 없이 나오는 경우! ▣ 혼자 중얼거림 심한 경우
▣ 특히 초등, 중등, 고등, 대학생이 빙의와 신기운에 노출되면 인생이 전체가 망가집니다! 반드시 제거 및 벗어나게 해주어야 인생이 달라집니다! (영리하고 똑똑했던 자녀가 어느 시점 이후 갑자기 학습능력 저하, 우울증 걸리고, 방콕하고, 이상행동 하는 경우)
▣ 어느 시점 이후부터 과거와 매우 다른 행동, 습관이 있는 경우(이상행동)!
▣ 병원에 오래 다녀도 낫지 않은 경우 등. ※ 자살충동 심한경우(손목긋는 자해행위 자주함)
▣ 병원에서 낫지 않은(희귀병), 조현병, 분노조절장애, 감정 기복 매우 심함, 묻지마 폭행, 과격한 행동 등
▣ 계속되는 심한 우환, 사고, 줄 초상나는 경우, 매우 심한 가정불화 (의처, 의부증 심함)
※ 애완견 천도 가능, 조류(새종류), 개, 돼지, 소, 닭, 오리, 뱀종류, 구렁이, 어류(장어, 물고기 종류일체), 식물령(큰나무등), 모든 동·식물령 천도가능함
▣ 여러번 천도재, 굿해도 효과 못보신 분 ※ 밤에만 증상이 심하고 밤에 주로 나가는 경우
※ 신병 앓고 있는 분: 신기운 떼어내고자 하는 분 환영!
※ 특히 기도, 수행을 너무 열심히 하시다가 탈(몸과 마음에 이상 증세)이 나신 스님, 타 종교인, 성직자, 재가 불자, 일반인(종교와 무관함) 상담 환영 합니다!(비밀보장, 출장 상담도 가능)
▣ 빙의전문의로서 정직과 신뢰와 꾸준한 사후 관리로 빙의 환자와 함께 문제 해결로 집중해 갑니다!
▣ 원격치유가능(환자 직접 오지 않아도 됨) ※육지계신 분 : 당일 정성가능(아침비행기, 오후 비행기) 공항에서 10분이내 거리

49재·천도재 전문도량 전국최고 빙의천도 신기운천도 전문상담원
마음치유·정신건강치유 전문상담원 제주불교조계종금강선원
제주도 제주시 삼무로 47(연동 271-22) 3층 상담문의 : ☎ 064) 746-0789