마음책 다시 읽기 아픔을 다스리는 마음공부 ⑥ 올바른 마음공부의 길

▶ 한줄 요약
나와 대상이 따로 없는 경지에서 자유가 나온다.

감정·감각 현혹 이기는 진언 수행



마음에서 일어나는 감정, 특히 감각에 현혹된 감정을 다스리기 위해 노력해야 한다. 그러한 감정이 우리의 적이 되고 마귀도 되는 것이다. 감각적 쾌락은 사실 포기하기가 정말 어렵긴 하지만, 수행을 제대로 하려면 우선 이런 감정들을 바로 알아야 한다. 우리의 삶은 항상 두 가지 가능성을 가지고 있다. 선과 악, 옳음과 그름, 높고 낮음, 밝음과 어둠 등등으로 모든 것은 이원성(二元性)이다.

특히 속세의 쾌락에는 반드시 가슴 아픔이나 분노, 슬픔이 따른다. 그래서 속세의 쾌락에 빠지느냐 아니면 그것을 초월하느냐의 판단의 문제가 생긴다. 또한 속세의 지식과 진정한 지혜라고 하는 것의 차이점을 제대로 알 수 있기 위해서 수행하고 훈련하는 과정을 가지지 않았다면 아무리 많은 지식을 가졌다 해도 그것은 속세의 것일 뿐이며, 우리를 해탈로 이끌어줄 수 없다. 그러므로 수행의 과정이 절대 필요한 것은 내 욕심을 다스리고 내 마음을 옳게 일으켜서 바르고 반듯한 삶을 살아가기 위해서이다. 적게 먹고 적게 자고 적게 말하는 삶, 작은 것에 만족하는 삶을 살 수 있을 때라야 비로소 삶의 참 무게를 알게 되고 아주 편안한 삶을 살 수 있게 된다. 무조건 모든 사람을 다 행복하게 할 수는 없다. 아무리 평등을 부르짖는 훌륭한 공산주의라도 그렇게 해줄 수가 없다. 참 행복의 길은 어느 누구라도 노력하면 찾을 수 있지만, 반드시 자기 스스로가 계속해서 꾸준하게 찾아 나서야 한다는 전제가 필요하다.

우리는 집착을 버리고 참다운 지혜를 깨닫기 위해, 집착에서 벗어나기 위해 수행을 한다. 보고 듣고 받아들인 그 많은 지식들을 정리하려면 고요히 본래의 자기 자신으로 돌아와 그 대상을 바라보아야 한다. 밖으로 달려 나가 있던 자신을 도로 불러와서 마치 대상을 바라보듯 냉정히 하나하나 풀어서 다시 들여다보노라면 그제야 그것들이 내 것이 되는 것이다. 그런데 현대의 우리들은 이런 순서는 잊어버리고 그저 밖으로만 달려 나가려 하고, 무엇이든 무턱대고 많은 지식을 흡수하려고만 하기 때문에 평행이 이루어지지 않아 정신착란 증세가 일어나게 되는 것이다. 냉정을 잃고 좋은 것이라고 무조건 받아들인 지식들을 소화시키지 못하니, 그런 것들이 그냥 쌓여만 간다. 넘쳐서 쌓이면 무엇이든지 썩기 마련이고 이런 것이 위기가 되게 하는 것이다. 사용되지 못하는 것은 필요가 없는 것이 된다. 그런데도 옆에서 가져가니까 뒤질세라 끌어들인다. 끌어오느라 힘이 빠지고 노력도 들었을 것이다. 눈먼 욕심 때문에 헛일을 한 것이다. 현실의 위기는 바로 이런 데서 부풀어간다.

아침에 일어나면 잠시 단정히 앉아 정신을 가다듬고 고요히 생각함을 가져보고, 저녁에 잠자리에 들기 전에 오늘의 나 자신을 잠시만 되돌아본다면, 좋고 나쁜 일들이 원만하게 용해되어 내 속으로 들어가 새로운 것으로 바꾸어져 내일의 나를 위한 올바른 힘이 되어줄 것이다.

현재의 우리들은 너무도 새로운 물결 속에 파묻혀 지내느라고 생각하고 닦는 일을 잃은 지 오래다. 생각만 가지고는 안 된다. 그것을 되씹어 음미해보고 다시 생각해보는 과정이 뒤따라야만 한다. 되새김질을 뜻하는 반추(反芻)라는 단어를 기억하길 바란다. 듣고 생각하고 가다듬는 이 세 가지가 조화롭게 이루어지는 것이 수행인 것이다. 거기에서 더 나아가 배우고 닦은 것을 실천에 옮겨서 실지로 부딪히고 터져도 보면서 다시 건전하게 일어설 수 있을 때 얻어지는 깨우침이 있어야 한다.

단순한 생각은 인간을 편하게 해주는 반면 많은 생각은 욕심을 일으켜 사람을 불행하게 한다. 명상하는 것을 체계화하여 실천해온 민족이 인도인들이다. 이들은 명상을 고요히 생각하는 것에 그치지 않고 생각을 끊는 데까지 심화시켰다. 그리고 병상의 보다 높은 경지를 찾아낸 것이 바로 '요가'다. 서양 사람들의 'Meditation'이라는 말은 절대자인 신을 깊이 생각하여 신과 합일하려고 하는 종교적인 묵상에 가까운 뜻을 가지고 있다. 불교에서는 이것을 [사유수(思惟修),Sayusu:선(禪)또는 선나(禪那)]라고 한다. 마음을 한곳에 모아 움직이지 않도록 하고, 고요히 앉아 마음을 오로지 한곳에 두고 정신을 그 대상에 쏟아서 인생과 세상의 참된 모습을 알아 최고의 값진 삶을 사는 방법이다.

인도에서 요가의 일부분으로 취급된 명상은 인간이 취해야 할 가장 기본이다. 인간의 생활 속에서 정신이 중심을 이루고 있는 것과 같은 것이다.

어떤 신에게 매달려 구제를 받고자 하는 종교가 아니고, 샤먼이나 주술과 같은 신비한 능력에 의존하는 종교가 아닌, 단지 명상에 의해서 목적을 달성하는 종교는 매우 경지가 높은 종교인 것이다.

생활 속 응념의 수련 일환
명상의 첫 단계 의미 지녀
진언 외우며 상념을 하나로
일체 사물 대한 관심이 명상

평상을 통해서 명상의 최고의 경지인 삼매에 이르면, 우주와 내가 하나라는 자각을 가지게 되고, 자기 마음의 본래의 모습을 알게 된다. 따라서 다른 사람들의 마음을 느끼게 되는 것이다. 다른 말로 표현해서, 우주가 내 속에 있고 내가 우주 속에 있다는 자각을 가지게 되는 것으로, 나아가서는 일체 속에서 나를 보고 내 속에서 일체를 보는 행복감을 갖게 된다. 이러기 위해서는 먼저 도덕적으로 올바른 행위를 할 수 있는 인간이 되도록 스스로가 훈련을 하지 않으면 안된다.

요가에서의 모든 체위법이나 호흡법은 모두 명상을 위한 것이다. 호흡과 마음은 밀접한 관계가 있는 것으로, 마음이 동요되면 호흡을 놓치고, 호흡이 흐트러지면 마음을 놓치게 된다. 몸으로 보면 이것은 호흡을 다스리는 자율신경과 관계가 있기 때문이다. 호흡을 조절하면 자율신경을 조절할 수 있고 감정의 움직임도 조절할 수 있다. 몸의 건강이나 마음의 안정도 유지할 수 있다.

명상의 첫 단계에서는 감각기능이 밖으로 새어나가는 것을 억제하며 지각의식을 조절하는 것이다. 이렇게 하여 우리의 마음이 외부로부터 자극을 받아들이지 않도록 마음을 다스리는 것이다.

감각의 자제는 매우 어려운 작업이다.

감각기능과 마음의 움직임이 하나가 되는 상태를 얻으면, 여기서 다시 마음으로서 감각기능을 마음대로 부릴 수 있게 된다. 응념(凝念)이란 마음을 한곳에 머무르게 하여 움직이지 못하도록 집중시키는 것이다. 예를 들면 몸의 어느 한 부분, 배꼽이라든지 구체적인 데에 정신을 집중시키는 훈련을 쌓아서 이것이 제대로 잘되게 되면, 다음에는 추상적인 관념을 생각하여 거기에 집중한다. 예를 들면 관음상을 보면서 고요하고 자비로운 모습에 생각을 집중하면, 그 관음의 모습이 우리의 마음속에 나타나게 되는 것이다. 또는 예수를 생각하여 거기에 모든 생각이 집중되면, 목숨을 내놓고 우리에게 진지하게 전하고자 했던 그의 가르침의 참 목소리가 들려와 전해질 것이다. 이러한 응념의 수련을 하려면, 일상생활 속에서 항상 응념하는 습관을 가지고 있어야 한다. 앉아서 하건 누워서 하건 서서 하건 간에 항상 응념하는 습성을 지니도록 해야 한다.

나처럼 병들어 있는 사람은 누워서 정신을 집중시키는 경우가 많다. 이런 때에는 오른쪽 옆구리를 바닥에 대고, 오른팔의 손바닥을 베개로 하여 머리를 받치고, 왼팔을 뻗어서 왼쪽 넓적다리 위에 올려놓는다. 두 다리는 뻗어 포개놓고 눕는다. 더 큰 병이 든 환자는 이런저런 격식 없이 그냥 편한 자세를 취하도록 한다. 이처럼 일상생활 속에서 행주좌와(行住坐臥)를 통해 명상을 읽히는 방법은 요가만이 아니라, 불교의 참선에서도 같은 방법을 사용한다. 또한 응념의 방법으로써 순수한 내관(內觀)의 방법이 있다. 이것은 자기의 의식의 흐름을 주시하여 보는 방법이다. 이것은 보다 높은 단계로 들어가야 가능한 것이다. 의식의 세계를 좁히고 무의식의 세계로 들어가는 과정이 바로 명상인 것이다. 즉 무의식의 세계로 들어가는 노력이 명상이요, 그 첫 단계가 응념이다.

정적인 것을 대상으로 하는 명상으로 '만트라(Mantra:진언 眞言)' 같은 상징어를 명상하는 방법도 있다. 신을 상징하는 성구나 기도문 같은 것이나, 진언이나 다라니 등이 이에 속한다. 이런 것들은 사유를 초월한 세계를 나타내는 상징적인 말들이다. 짧은 한마디 말로서 여러 뜻을 나타내는 만트라를 외우면 많은 말이 필요 없게 되고, 한 가지 말소리로서 많은 생각을 대표할 수 있으므로 많은 생각이 필요치 않다. 그래서 만트라를 명상하면, 한 가지 생각만을 한결같이 나아갈 수 있기 때문에 다른 생각들은 우리의 마음을 점유할 수 없게 된다. 가령 '옴'이라는 만트라는 생(生:A), 주(住:U), 멸(滅:M)의 우주의 생명현상과 우주의 신비한 능력을 단적으로 나타내고 있다고 한다. 그러므로 이 '옴'은 삼라만상의 실상을 나타내는 말이요 신비한 능력을 가진 소리로 생각되고 있다. 또한 불교에서 '육자대명왕진언'이라고 하는 '옴 마니 반메 훔'은 '연꽃 속의 보석이여'라는 뜻이 있는 관세음보살님의 진언이다. 이외에도 여러 가지의 뜻을 함축한 진언들이 있다. 고로 이런 진언을 외우면, 그 상념이 하나가 되므로, 그 상념의 근원으로 들어가서 드디어는 무념무상의 근본 세계에 안주한다. 내가 만트라를 외우고 있다는 생각조차도 없이 만트라 속에서 생활하고 있을 뿐이다. 이러한 세계는 바로 일체 속에 내가 있고 내 속에 일체가 있는 세계인 것이다.

다음은 고요함 속에서 명상하는 정적이며 세밀하게 들어가는 명상법이 있다. 콩알을 명상해 보면, 콩 하나를 눈앞에 놓고, 이것의 찌그러진 껍질, 벗겨지는 껍질, 콩 껍질이 갈라져서 그 속에서 솟아 나오는 새싹, 흰 뿌리가 나오고 긴 줄기가 자라 잎이 나오고 꽃이 피고 드디어는 열매를 맺는 과정을 머릿속에 그려본다. 정신을 집중할 때는 두 눈을 감고 마음을 미간에 집중시켜서, 미간에서 이런 과정을 보는 것이다. 이렇게 하면 마음이 가라앉게 되니 이에 따라서 심장의 고동이 점차로 감지되고 세세한 모든 소리가 다 들려올 것이다. 그러나 마음을 집중하고 있으면, 그런 소리들이 점차 멀어져, 들린다는 느낌이 없어지니 이때에는 나와 대상의 대립이 없어져 하나가 된 상태가 된다. 이때에 우리는 일종의 행복한 기쁨을 느끼게 된다. 어떤 대상에 정신 집중을 하는 훈련을 약 10분씩 매일 행하자. 명상 훈련에서는 초조한 마음을 가져서는 안 된다. 명상훈련에는 어떤 일정한 대상이 있을 수 없다. 마음이 어떤 대상에 집중하도록 하면 되는 것 이므로 모든대상에 우리의 주의력이 이끌리기만 하면 되는 것이다. 그러므로 일체의 사물에 대한 관심을 가지는 것은, 명상으로 들어가는 기본이다.

〈최혜자 지음 / 운주사 펴냄〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심
BTN 불교TV
방송시간안내
BTN 불교TV 대표 프로그램



법상스님의 반야심경과 마음공부
법상스님만의 논리적이면서도 편안한 생활법문
본방송 (월) 07:30 재방송 (월) 19:30, (토) 22:30



자현·광우스님의 끝판! 맛수다
자현스님과 광우스님의 '맛있는 수다' 재미있는 불교공부
본방송 (수) 07:30 재방송 (수) 19:30, (일) 14:00



동훈스님의 다음생 이야기
오늘 좋은 씨앗은 내일 좋은 열매!
본방송 (금) 07:30 재방송 (금) 16:00, (일) 21:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300