마음을 다스리는 12가지 명상

강명희

〈2〉 1문–몸관찰

욕심이 몸 만든다… 관찰, 또 관찰하라



몸과 마음을 관찰할 때 가장 중요한 게 관(觀)입니다. 관은 위빠사나를 옮긴 말인데, 위는 가르다는 뜻이고, 빠사나는 가르고 갈라서 속이 보인다는 뜻입니다. 관은 우리 본연의 마음인 지혜과 관련이 있습니다. 눈으로 사물을 보고 살피듯이, 마음으로 보고 느끼고 알아차리고 직관하는 것이지요. 마음에 관을 꽂아서 집중하는 그 순간을 사띠(sati)라고 해요. 한자로는 염(念)이지요. 사띠해서 마음을 보려고 의도적으로 더 깊이 파고 들어가는 것이 사마타입니다. 한자로 번역하면 지(止)인데, 지식, 적정이라고도 해요. 그렇게 양파 껍질 벗기듯 껍질을 벗겨서 마음이 드러난 상태가 위빠사나입니다. 마음은 느낌, 영상, 생각, 행위로 드러나요.

위빠사나하는 방법에는 몸을 관찰하는 것, 느낌이나 감정을 관찰하는 것, 마음을 관찰하는 것, 법을 관찰하는 것 이렇게 네 가지가 있습니다. 수행은 대부분 몸을 관찰하는 것이지요. 관찰은 그냥 그대로 바라보는 것이니, 몸관찰은 몸을 바라보는 것입니다. 몸을 본다고 해도 사실은 몸속의 마음을 보는 것이지요. 이걸 모르면 몇십 년, 몇백 년, 몇억 겁을 수행해도 소용없습니다. 마음이 나중에 지혜로 바뀌니 그렇지요. 업이 다 녹으면 마음이 관찰, 지혜라는 반야로 거듭납니다. 이걸 알지 못하면 진짜를 모르고 수행하는 것입니다. 이때 중요한 건 무슨 현상이 일어나든 그걸 알아차리는 것이지요. 몸을 바라보고 있으면 통증이 생기는데, 통증은 마음이라는 것이 안에서 튀어나와 없어지거나 변화하는 과정입니다.

마음에 아무것도 들어 있지 않은 사람은 없습니다. 마음 안에 모든 게 다 들어 있습니다. 누굴 기억하는 것도 마음 안에 기록되어 있어서지요. 이쪽저쪽 '관' 으로 파고 들어가면 마음이 드러나요. 아무것도 없으면 파고들 것도 없습니다. 그런 것을 지관쌍수라고 해요. 지와 관이 평행이 된 것이지요. 수행은 여기서 시작해 여기서 끝납니다. 파고 들어가서 마음을 계속 보다 보면 어느 순간 마음이 뻥 뚫리는 것이지요. 우리 마음은 원래 그렇게 비어 있습니다. 살면서 자꾸 집어넣으니까 그 맑고 투명했던 마음이 무거워지는 것이지요. 젊을수록 경험이 적어서 공간이 많고 가볍습니다. 나이가 들면서 삶이 슬퍼지는 것은 마음에 쌓아 놓은 게 많아서 그렇지요.

몸이란 마음에 따라 좌지우지됩니다. 몸에 마음이 들어가 있기 때문입니다. 몸에 눈이 달려 있지만, 사실은 마음이 보는 것이지요. 마음 아닌 것이 없습니다. 새끼줄 보고 뱀이라고 생각하는 것도 마음입니다. 맛을 봐도 마음에 따라 어떤 맛을 좋아하고 어떤 맛을 싫어하고 그래요. 냄새도 마찬가지입니다. 어떤 사람은 샴푸 향기 때문에 사랑을 느끼고, 어떤 사람은 깔깔깔 웃음소리 때문에 부인이 좋아졌다고 해요. 이미 저장된 마음에 따라 어떤 소리가 좋고 어떤 소리가 싫은 것이지요. 마음이 다 조정해요. 마음은 기억이 차곡차곡 쌓인 것입니다. 먹었던 것, 사귀었던 것, 만났던 것, 살아온 환경이 다 저장되어 있거든요. 그 기억에 의해서 몸이 영향을 받아요. 몸과 마음이 불가분의 관계여서 첫 번째로 몸속에 있는 마음을 보는 것입니다.

몸은 죽어도 마음은 안 죽어요. 마음이 몸에서 떨어져 빠져나가는 게 사(死)고, 몸과 마음이 붙어 있는 게 생(生)입니다. 몸관찰을 하면 몸을 만드는 마음을 많이 알 수 있어요. 초심자 수련에서 첫 번째로 몸관찰을 하는 이유가 그것입니다. 부처님 당시에도 몸관찰 수련이 제일 많았지요. 왜 마음을 관찰시키지 않고 몸을 많이 관찰했을까요? 반야심경에 "색즉시공 공즉시색, 물질이 공이요 공이 물질이다"라고 나와요. 몸이 물질이기 때문에 몸을 관찰하면서 물질을 만드는 마음을 관찰하는 것입니다.

수행 대부분, 몸 관찰하는 것
사실은 몸속 마음을 보는 일
관념에 묶이지 않게 관찰하며
놓을 줄 아는 게 첫 발걸음

내 몸속엔 무엇이 있을까

초심자 수련에서는 욕심이 어떻게 몸을 만드는지 알기 위해서 다음과 같은 방법으로 몸관찰을 합니다.

첫째, 내 몸속에 무엇이 있는지 관찰합니다. 몸의 부분인 머리관찰, 가슴관찰, 허리관찰, 엉덩이관찰, 팔관찰, 다리관찰을 먼저 합니다. 그 다음에 5관인 눈, 귀, 코, 입, 몸을 관찰합니다. 관찰하면서 일어나는 현상들을 하나하나 알아차리고 없애거나 사라지게 합니다. 알아차려도 안 없어지면 지수화풍으로 도구를 만들어서 사라지게 합니다.

둘째, 몸과 관련된 욕심을 관찰합니다. 몸을 중시했던 경험과 사건, 기억들을 관찰해 봅니다. 기억이 몸을 만들기 때문입니다. 누가 나를 때리면 그 사람이 가볍게 때렸는데도 그전에 맞았던 기억들이 꾸역꾸역 올라와서 상대방 멱살을 잡지요. 몸속에 저장되어 있다가 나오는 과거의 기억들을 없애는 것이 좋습니다. 물질을 욕심내면 몸도 딱딱해집니다. 그러니 물질을 내려놓는 것이 좋아요. 몸을 중요하게 여기는 것이 물질로 대체됩니다. 물건, 사람, 일, 돈, 성욕이 다 같은 계통이지요. 관찰해서 털어내고 내려놓은 것입니다. 관찰해서 없는 것처럼 느껴지면 되는데, 안 사라지면 방편을 만들어서 없앱니다. 중요한 것은 나를 없애는 것입니다. 나를 없애야 대상을 없앨 수 있어요.

몸을 만드는 근본마음은 외로움과 두려움입니다. 이런 마음 때문에 몸이 반응해요. 외로움 때문에 늘 물질이나 사람으로 채우려 하는데 다른 사람이 내 외로움을 채워 줄 수는 없습니다. 몸을 관찰해서 나오는 모든 것을 버리는 것입니다. 먼저 기억을 버립니다. 종교, 진리, 가치, 생명, 내가 잡고 있는 모든 것을 하나하나 내려놓는 것이지요. 그래야만 평등한 상태에서 여여한 마음이 드러나요.

셋째, 몸에 대한 관념을 관찰합니다. 몸과 관련된 관념들이 있습니다. 건강해야 돼, 병들면 안 돼, 살찌면 안 돼 등등. 병들었을 때 병든 걸 인정하는 것도 배워야지요. 아무리 죽기 싫어도 죽지 않을 방법은 없거든요. 죽으면 썩을 몸인데 뭘 소중히 하냐면서 몸을 함부로 하는 사람도 있습니다. 쉬는 꼴을 못 봅니다. 그렇게 몸을 쓰면 마음이 힘들어요. 이런 관념들이 가짜 몸을 만듭니다. 몸을 중시하는 이유, 또는 경시하는 이유를 생각해 내서 없애는 방법도 있습니다. 먼저 몸의 느낌을 없애면서 생각을 관찰해서 사라지게 합니다. 그 다음에 몸은 허망하고 영혼을 묶는 오랏줄이라고 인식하고 철저히 없앱니다.

넷째, 몸으로 한 행위를 관찰합니다. 걷고 서고 앉고 눕고 말하고 침묵하고 움직이고 가만히 있는 행위들이 몸을 만듭니다. 행위를 계속하면 그것에 따라 몸이 만들어져요. 망치질을 계속하면 어깨와 팔이 단단해지고 잘난 척을 계속하면 어깨가 올라갑니다. 마음이 오염되면 나쁜 말, 나쁜 생각을 아무렇지 않게 합니다. 갇힌 생각으로 꽉 차 있으면 폭력이 일어나요. 이 몸으로 한 나쁜 말과 나쁜 행동과 나쁜 생각을 떠올려 하나하나 몸 밖으로 내보냅니다.

다섯째, 몸속에 있는 욕심이 만드는 장애를 관찰합니다. 음식에 대한 욕심, 옷에 대한 욕심, 주거공간에 대한 욕심, 돈에 대한 욕심, 성(性)과 가족과 연인에 대한 욕심들이 대표적으로 가짜 몸을 만들거든요. 짐승의 마음이 많으면 짐승의 몸을 받습니다. 몸에서 반응하는 곳에 욕심, 집착이 많이 들어 있습니다. 욕심은 지나친 의욕입니다. 의욕이 대표적인 욕심이지요. 의욕이 많은 사람은 욕심이 많은 사람입니다. 욕심이 에너지이기 때문에 그것을 다 태워야 욕심이 줄어들어요.

내 것을 밖으로 풀어내면 푸는 순간 해방감을 느낍니다. 마음을 풀든 물질을 풀든 푸는 순간 가볍고 좋지요. 물질을 풀어야 마음을 풀 줄 아니까 불교에서 재물 보시부터 가르치는 것입니다. 처음에는 가까운 데 보시하다가 나중에는 멀리까지 보시하게 됩니다. 그러나 가장 큰 보시는 마음에 있는 집착들을 내려놓는 보시입니다. 물질을 주는 것보다 큰 보시가 마음을 내려놓는 것이지요. 그 사람이 없어 봐야 그 사람이 좋은 사람인지 나쁜 사람인지 알거든요. 있을 때와 없을 때를 다 아는 것이지요. 없으면 정말 못 사는지는 버려 봐야 알거든요.

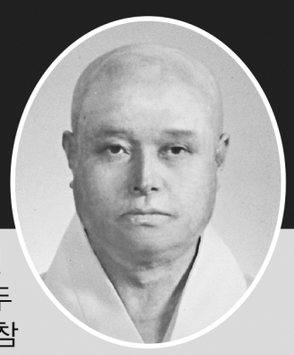
관념에 묶여 있으면 그게 발목을 잡습니다. 님이 있어도 잘 살고 없어도 잘 사는 게 잘 사는 것입니다. 돈이 있어도 살고 없어도 사는 게 잘 사는 것입니다. 먹어도 잘 살고 안 먹어도 잘 사는 게 잘 사는 것입니다. 높은 위치에 있어도 잘 살고 내려와도 잘 살아요. 그게 잘 사는 것이지요. 보통은 치우쳐 있습니다. 오르려고만 하고 내려오려고 하지 않아요. 우리는 지옥부터 천상까지 6도 윤회하면서 경험했던 것들을 마음 안에 다 가지고 있습니다. 이것을 버릴지 말지는 자기 자신이 선택하는 겁니다. '별거겠어?' 생각하고 버렸는데, 자고 나면 아까워져요. 그런데 좀 있으면 마음이 또 달라져요. 수행은 그 순간 그 마음을 알아차리는 것입니다.

욕심은 우리 몸에 아교처럼 붙어 있습니다. 결합관계가 강해서 그래요. 몸관찰을 잘하면 욕심이 떨어집니다. 물질을 잡고 있는 욕심, 사람을 좋아하는 욕심, 관념을 잡고 있는 욕심들이 떨어져요. 마음속에 있는 기억을 관찰해서 욕심을 찾아내고 내려놔야 합니다. 잡고 있는 것이 뭔가 관찰하면서 내려놔야지요. 그 과정을 통해 버려도 살고 아무 문제가 없다는 걸 경험하게 됩니다. 수행을 많이 하지는 않더라도, 나를 한번 내려놓는 것까지는 해보세요. 진리를 찾는 것은 그 다음이고, 일단 내려놓아 보세요. 우리는 쥘 줄만 알지 놓을 줄을 모릅니다. '쥐는 게 놓는 거구나' 이걸 알면 됩니다. 이것이 진리지 다른 것이 없습니다.

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

승가전통 건강비법

마 가 목(원탕)



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.

허산 대진스님
(용문산 참나선원)

■ 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(원탕)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

상담문의 011–9049–2848 (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