마음을 다스리는 12가지 명상

강명희

〈3〉 2문–부정관

오염된 마음, 없애고 또 없애기



부정관은 부처님 교법에 의한 수행관법입니다. 옛날 인도에서는 몸이 철저하게 더럽다고 생각하는 수행법이 발달했습니다. 사실은 몸이 더러운 건 아니지요. 몸에 막혀서, 물질에 막혀서 정신이 자유롭지 못하니까 더럽다고 한 것입니다. 실제로 부처님은 부정관으로 몸관찰을 해서 까르마를 제거하라고 가르쳤습니다.

부처님 당시의 부정관은 첫 번째 단계에서 몸의 장기를 하나하나 관찰하게 했습니다. 눈, 심장, 폐장, 간장 등 장기를 하나하나 관찰했어요. 하다 못해 뇌막도 관찰하는 요소에 들어갑니다. 그 당시 사람들이 해부를 해서 뇌막을 알았겠어요? 관찰을 해서 마음의 눈으로 봐서 안 것이지요. 그래서 몸의 요소를 적게는 36가지, 많게는 42가지로 나눴어요. 폐, 심장, 뼈, 골수 같은 식으로 하나하나 관찰하는 것입니다. 세부요소들인 손톱에서 발톱까지, 심지어 머리카락까지 일일이 집중해서 관찰했습니다. 그것들만 관찰되는 게 아니었어요. 집중해서 들어가 보니 그 속에서 오염된 마음들을 발견했습니다. 거기 붙어 있는 마음들을 관찰하면 센 마음들이 떨어져 나와요. 몸은 물질이기 때문에 물질로 살았던 기억이 많이 붙어 있습니다. 그래서 몸을 관찰할 때 부정하면서 관찰하는 게 좋아요. '몸은 별거 아니다' 하면서 관찰하는 것과 '몸은 굉장히 소중하다. 몸이 최고다' 하면서 관찰하는 건 다릅니다.

그 당시 부정관 수련을 하다가 많은 제자들이 죽었습니다. 더러운 게 많이 나오고, 별 현상이 다 튀어나오니 "진짜 이 몸은 더러운 게 맞구나. 부처님께서 이 몸이 열반을 막는 요소라고 하셨는데, 이 몸이 죽어야 열반이구나"하고 오해를 해서 죽어 버렸지요. 옛날에는 사람들이 지금보다 맑고 순수했거든요. 그러니 진짜 이 몸을 버려야 할 대상이라고 믿었어요. 그 일을 겪고 나서 부처님이 아나빠나사띠라는 입출식관을 가르쳤습니다. 아나빠나사띠는 들숨날숨에 집중하는 것이거든요. 그래서 호흡관, 수식관이라고도 해요. 부정관할 때는 사띠(마음 집중)를 안 가르쳤는데, 아나빠나사띠를 하면서 사띠를 가르쳤습니다.

부정관이 그런 역사를 갖고 있지만 지금 이 시대에 수행을 지도하는 제 입장은 약간 다릅니다. 지금은 그때와는 세상도 다르고 사람들도 다르거든요. 아나빠나사띠보다는 부정관의 역할이 더 필요하다고 생각합니다. 거친 업을 제거하지 못한 상태에서 아나빠나사띠를 하면 업이 그냥 굴러다닙니다. 업을 완전히 사라지게 할 필요는 없습니다. 하지만 너무 많았을 때 문제가 되니까 업을 털어내자는 것이지요.

옛날에 부정관을 통해서 아라한이 많이 되었습니다. 사실은 아나빠나사띠를 해서도 아라한이 되었지요. 부정관을 같이 했거든요. 아나빠나사띠를 하면 고요하고 편안함을 많이 느낍니다. 확실히 빨리 편안해집니다. 그런데 업장을 떨어뜨리는 것은 약합니다. 업장을 떨어뜨리려면 부정관이 효과적입니다.

몸 더럽다 생각한 수행관법
장기부터 하나씩 관찰해나가
거친 업 제거하는 데 큰 도움
관찰일지 쓰며 마음 바로보자

부정관의 방법

부정관은 몸의 거친 3악도 업을 떼는 데 탁월한 수행법입니다. 부정관에는 두 가지가 있습니다. 시신을 보고 와서 하는 방법과 몸을 관찰하는 방법입니다. 소승 수행에는 몸이 썩는 것을 보면서 하는 관법이 더 활용되고 있습니다. 시신을 보고 '무서워. 나도 저렇게 될 수가 있어' 라는 마음이 올라오게 해서 그 마음을 제거하는 것이지요. 대승 수행에는 자신의 몸을 관찰하면서 하는 것이 더 발달되어 있습니다.

부정관은 하나씩 보는 게 아닙니다. 드러난 것의 밑에 층층이, 켜켜이 쌓여 있다고 가정합니다. 위빠사나는 드러나든 안 드러나든 그냥 보는데, 부정관은 그냥 보는 게 아니라 적극적으로 치고 들어가서 해결하는 것입니다.

관찰은 과거를 관찰하고 현재를 관찰하고 미래를 관찰하는 것입니다. 과거 현재 미래가 그냥 한 쾌에 있는 것이지요. 관찰은 시공간이 없어요. 실체가 없습니다. 부정관은 '부정' 이라는 것을 의도를 내서 관찰에 장착하는 것입니다. '내가 살아온 것을 한번 부정해 보자. 제대로 살았는지 살펴보자' 맘먹고 관찰해서 나오는 것이 있으면 그냥 털어내세요. 관찰해서 그 더러움의 근원이 되는 종자들을 없애고 본래의 깨끗한 상태로 되돌리세요. 생각도, 존재도, 관찰해서 일어난 영상도, 감정도, 소리도 다 없애는 게 부정관입니다.

먼저, 오염된 몸을 관찰합니다. 몸의 요소인 지수화풍의 성품들을 순서대로 관찰하는 것입니다. 몸의 지성을 관찰하고, 수성을 관찰하고, 풍성을 관찰합니다.

두 번째로는, 관찰된 몸의 부분들을 없애고 지우고 파괴하고 변화시킵니다. 지성, 수성, 화성, 풍성의 도구들을 이용하여 몸의 요소를 없앱니다. 행위와 말과 생각작용으로 마음이 더러워지고 감정이 생겨서 몸에 저장하거든요. 물질에 대한 기록들이 몸에 영향을 주기 때문에 몸을 관찰해서 몸속에 들어 있는 물질적인 마음들을 없애는 것입니다.

세 번째는 과거의 기억과 고정화했던 개념들과 가치관을 부정합니다. 부정할 때 이 자체가 좋은 거라고 인식하지 않아야 합니다. 예를 들어 아름다운 기억이 나오거나 좋은 상이 떠올랐을 때 그것을 좋은 거라 생각하면 안 됩니다. 떠오르는 것은 다 나쁘다고 생각해야지요. 부정관은 관찰대상에 대해 철저하게 부정해야 합니다. 좋은 사람이라 계속 바라보고 싶어도 계속 바라보면 안 됩니다. 사라지게 하세요.

부정관이 잘되면, 부정관으로도 없어지지 않는 지수화풍의 마음들이 발견됩니다. 이러한 마음들이 발견되면 그 상태를 그대로 인정하고 수용하세요. 이때는 관찰하는 마음을 일정하게 유지하는 것이 중요합니다.

눈을 감고 관찰해 보겠습니다. 눈에 움직임이 있는지 없는지 감지해 보세요. 단단함은 지성을 관찰하는 것이고, 촉촉한 것은 수성을 관찰하는 것이고, 열이 나면 화성을 관찰하고, 움직임이 있으면 풍성을 관찰하는 것입니다. 그런 것과 상관없이 영상이 떠오를 수도 있어요. 알아차리면 사라지는데, 만일 안 사라지면 지수화풍 도구를 만들어서 없애기를 하세요. 모르겠으면 관찰만 하세요. 눈에 의식을 집중하고 망상이나 생각이 안 일어나도록 노력하는 것이 중요합니다. 의식을 눈 안쪽의 내면에 두고 집중하기 바랍니다.

마음의 요소

몸속에는 여러 가지 마음들이 섞여 있습니다. 껍데기는 다 같은 사람이지만 그 안의 마음은 다를 수 있습니다. 나를 만드는 게 사람마다 다릅니다. 만드는 기제가 다 다르거든요. 그러니 그게 뭔지, 내가 어떤 식으로 살아왔는지 관찰해서 알 필요가 있어요. 본연의 마음은 늘 있습니다. 누구나 있고 비중도 같습니다. 그런데 몸을 만드는 껍데기의 마음은 다 달라요. 용량도 다르고 질도 다르고 모양도 다르고 사고방식도 다릅니다. 여러분이 관찰법을 동원해서 관찰하면 알 수 있어요.

6도 윤회한다고 할 때 6도는 천, 수라, 인간, 축생, 아귀, 지옥을 가리키는데, 6도의 분포도가 사람마다 다릅니다. 부정관은 몸속에 들어와 있는 축생, 아귀, 지옥이라는 3악도업을 제거하는 것입니다. 3악도업은 강한 물질을 만들고 강한 감정을 만들고 생각을 만들고 고집을 만듭니다. 남하고 소통할 때도 일부만 소통하게 하지요.

인간으로 태어나도 이 여섯 가지 성품을 다 가지고 있습니다. 천상과 수라는 열린 성품이고 축생, 아귀, 지옥은 닫힌 성품이지요. 이 여섯 가지가 마음을 만드는 요소인데, 사람마다 배합이 다릅니다. 배합이 다르기 때문에 드러나는 성품도 다르지요. 그래도 그 안에 공유하고 있는 진짜 마음은 같습니다.

그 마음 때문에 대상과 소통하지 못합니다. 그 원인을 알아서 해결하려는 게 명상이지만, 근원적으로는 이 마음을 아는 게 명상이지요. 명상이 뭐가 좋으냐고 물어보는데, 명상이란 관계를 잘하게 되는 것입니다. 점차 나를 내려놓다 보면 대상하고 결합이 잘 되거든요.

몸을 통과해서 마음을 관찰하면 마음이 가벼워지면서 본질적인 게 점점 드러납니다. 부정관은 이렇게 드러나는 것들을 부정하고 없애는 것입니다. 과거의 기억들을 합리화하는 게 아니라 내가 옳다고 생각하는 것, 내가 맞다고 생각하는 것들을 부정하고 털어 버리지요.

관찰해서 없애는 것도 순서대로 해야 효과가 좋습니다. 초심자 프로그램에서는 다음과 같은 순서로 부정하고 없애기를 합니다. 먼저 지나친 탐욕의 대상, 분노와 화의 대상, 외면과 무시와 회피의 대상이 되는 것들을 지수화풍의 도구로 없애기를 합니다. 그 다음에 이 모든 탐진치의 욕심이 '나' 에 대한 인식과 자존과 자의식 때문이니 자아가 느껴지는 곳을 없앱니다.

몸을 없애고, 기억을 없애고, 몸을 관찰해서 드러난 현상을 없앱니다. 그것이 바로 부정관입니다. 우리에게는 기억이 많아요. 남한테 당했거나 남한테 피해를 줬던 기억, 말로 상처를 줬던 기억, 상처받았던 기억들이 많습니다. 몸을 관찰하다가 안 되면 기억을 떠올려서 지우고 다시 몸관찰을 해도 됩니다. 안 되는 걸 하려고 용을 쓰지 말고 다른 방법을 시도하세요. 이 세 가지는 서로 연결되어 있기 때문에 아무거나 먼저 해도 상관없어요. 세 가지 중에 잘 되는 것을 중심으로 하면서 다른 두 가지를 곁가지로 해도 됩니다.

명상 기법 중에 그 사람의 의식이 부드러운가 딱딱한가를 알아보기 위해 저 벽으로 들어가 보라고 하는 게 있습니다. 유치원에서 명상을 지도하면, 어린애들은 한두 명 빼고는 다 들어갑니다. "어떻게 들어가요?" 묻는 애들은 별로 없어요. 어떻게 들어갔냐고 물어보면 그냥 들어갔다, 벽에 문을 만들어서 들어갔다, 벽을 부드러운 두부처럼 만들어서 들어갔다고 합니다. 대상을 변형시키는 것이지요. 들어갈 수 있다고 생각하는 자체가 마음이 확장되어 있는 것이지요. 여러분도 명상을 하다 보면 마음의 기제들이 확장됩니다. 관찰하면서 일지를 쓰면 도움이 됩니다. 특별한 현상이 있거나 없앤 방식을 다 적으세요. 너무 졸렸으면 그것도 적으세요. 기록해 두면 나중에 다른 현상이 나타날 때 비교해서 파악할 수 있습니다.

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

불자의 궁지 | 신행의 기쁨
현대불교
전국 지사 안내
구독신청 기사제보 광고게재
항상 여러분들에게 가까이 다가설 수 있도록 노력하겠습니다

지사명	지사장	연락처	
대구지사	손문철	T 053-768-8008	H 010-2813-8008
부산지사	이도경	T 051-405-9402	H 010-5640-8883
광주전남지사	양행선	T 062-512-5003	H 010-2629-1508
전북지사	조동제	T 063-910-8977	H 010-8642-7733
경남지사	성낙두	T 051-512-1761	H 010-3860-7008
영주지국	박영애	T 054-634-3429	H 010-9373-3778

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교

굴셀건
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