

# 무엇이 되려는 욕망조차 내려놓는 것이 '수행'

## 상좌불교한국명상원

“눈꺼풀을 살며시 내리려 그 느낌에 집중하세요. 집중하는 그 마음을 손끝으로, 다시 엉덩이로, 다시 허리로 옮겨 보세요. 무엇이 느끼나요. 느끼는 이 마음, 느끼고자 하는 이 마음, 마음의 작용에 대해 알아차리세요.”

10월 10일 토요일 오후 6시 강남구 논현동 청호불교회관에 자리한 상좌불교한국명상원(이사장 묘원, 구 한국명상원). 명상원에는 20여 수행자가 정진 중이었다. ‘마세라티’, ‘페라리’ 등 수입차 전시장들 사이에 자리한 작은 공간의 정진열기는 유명 스포츠 카의 질주하는 엔진만큼 뜨거웠다. 인근 빌딩숲의 마천루와 법복을 입은 수행자들이 묘한 대비를 이뤘다.

토요일 진행되는 명상원 수행은 직장인을 위한 수행시간으로 마하시 사야도의 12연기 법문을 교재로 한 이론 수업과 경행, 좌선, 그리고 면담 순으로 진행됐다.

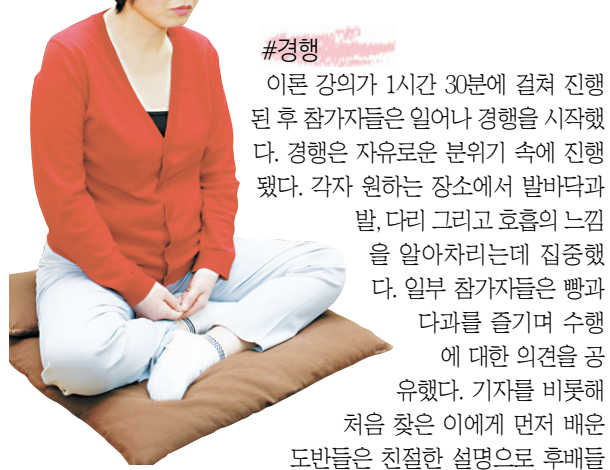
묘원 법사는 “12연기와 위빠사나 수행은 부처님께서 깨달음을 얻은 수행방법이다. 부처님께서 왕궁을 떠나 6년간 고행한 뒤 마침내 선업의 조건이 성숙돼 먼저 12연기를 통찰하고 위빠사나를 수행해 깨달음을 얻었다”며 12연기를 결부시킨 위빠사나 수행을 설명해 나갔다.

묘원 법사는 12연기와 위빠사나 수행이 서로 분리될 수 없는 하나의 과정이라며 몸을 알아차리는 수행 외에 마음과 느낌을 알아차리는 방법을 지도했다.

“수행하려는 것도 감각적 욕망의 갈애입니다. 무엇이 되려는 것이 수행이 아니라 이러한 욕망조차 극복하는 것이 수행입니다.”

8점도와 사념처, 경행 등 수행 전반에 대한 설명도 이어졌다.

“위빠사나 수행은 ‘알아차림’으로 여러식음을 밝히고, 반복되는 수행을 통한 지혜로 열반에 까지 이르게 하는 수행법입니다. 몸·느낌·마음·법의 4업처를 지속적으로 보면서, 세간에 얽힌 근심과 걱정들을 벗어나는 것이 위빠사나 수행의 요체입니다. ‘삼빠자나(知, 正知, sampajana)’와 ‘사미(念, sati)’로 몸과 느낌을 따라가며 지켜보는 것이라 할 수 있습니다.”



**#경행**  
이론 강의가 1시간 30분에 걸쳐 진행된 후 참가자들은 일어나 경행을 시작했다. 경행은 자유로운 분위기 속에 진행됐다. 각자 원하는 장소에서 발바닥과 발, 다리 그리고 호흡의 느낌을 알아차리는데 집중했다. 일부 참가자들은 땀과 다과를 즐기며 수행에 대한 의견을 공유했다. 기자를 비롯해 처음 찾은 이에게 먼저 배운 도반들은 친절히 설명으로 후배들을 이끌었다.



토요일 열린 12연기반에 참석한 수행자들이 입정에 들고 있다.

## 몸·느낌·마음·법 보며 근심·걱정 벗어나 나 자신도 내가 아니니 성낼 곳도 기뻐할 곳도 없다

한 도반이 기자에게 경행에 대해 설명했다. “우리가 일상적으로 걷는 행위도 발바닥 땀의 시작, 땀의 끝, 앞으로 나감의 시작, 나감의 끝, 바닥에 닿음의 시작, 닿음의 끝 등으로 나뉘집니다. 우선 몸의 행위에서 느껴지는 것이 하나가 아님을 느끼고, 마음이 느끼는 것을 나눠 보죠. 일종의 나 자신을 대상화 시켜 바라보는 것입니다. 이것이 반복되면 일상생활에 큰 변화가 옵니다. 외부에서 힘든 일이 닦혔을 때, 그 화남 등 정신적, 육체적 상태를 대상화해 자신을 바라보는 것입니다. 왜 내가 이런가. 이것의 근본원인은 무엇인가를 ‘알아차림’으로 통찰하게 됩니다.”

“땀이 차면 넘치듯 자기 내면의 충만함이 넘치면 다른 이에게까지 펼쳐집니다. 자기 자신을 돌보는 연기에 따라 타인도 자연스럽게 보살피게 됩니다.”

경행에 이어 참가자들은 자리를 잡고 좌선에 들었다.

**#좌선**  
기자가 좋아하는 두산과 SK의 프로야구 플레이오프가 진행되고 있어서 일까. 다음날인 일요일 오전 취재가 있어서 일까. 아니면 수행의 ‘수(修)도 모르는 기자 마음 때문일까. 앉고 나서 불과 몇 분이 채 되지 않아 허리와 엉덩이가 아파왔다.

“좌선을 하면 평상시 생활하는 자세가 아니니 아픕니다. 조용한 곳에서 앉아 좌선을 하면 몸상과 졸음이 쏟아지고, 온갖 곳이 아픕니다. 몸상, 졸음이 오고 아프다고 좌선하는 것입니다. 어떻게 보면 수

행이 최적의 상태로 몸상과 졸음, 아픔에 쓰이는 그 마음을 보세요.”

묘원 지도법사의 설명은 이어졌다.

“통증이 있는데 통증을 보면 통증이 하나가 아니고, 통증을 보는 마음도 하나가 아닌 것 같을 수 있습니다. ‘고(苦)를 대하는 마음에는 3가지가 있습니다. ‘고’를 억누르는 것, ‘고’를 다른 것으로 대체하는 것, ‘고’의 뿌리를 지켜봐 알아차리는 것입니다. 억누르고 대체하는 것은 일시적일뿐 한계가 있습니다. ‘요놈이 이렇게구나’ 알아차리는 것만으로도 마음이 편해집니다.”

목적과 가지를 들어보면 그 목적에 가려 뿌리를 보기 힘들다는 ‘알아차림’ 기사를 쓰기 위한 좌선 때문에 번뇌 망상이 일었다. 하지만 다시 자세를 고쳐 앉았다. 지도에 따라 들숨과 날숨에 집중했다.

“숨은 하나가 아니다. 들숨의 시작과 끝, 허파의 포만으로 오는 고통, 날숨이 시작되며 생기는 기쁨과 줄어드는 고통, 날숨의 끝에 오는 공백과 그로 인한 또 다른 기쁨과 고통, 다시 들숨이 시작된다.”

내가 숨 쉬는 것 자체를 대상화해 바라보니 나 자신의 마음이 얼마나 간사한 지를 느끼게 됐다. 그렇다고 숨 쉬지 않을 수도 없다. 괴로움과 즐거움이 함께하는 우리 삶이 이런 것이 아닐까.

**#두산 vs SK PO전에 대한 망상**  
경행과 좌선 사이 쉬는 시간 동안 2009프로야구 PO의 결과가 궁금했다. 기자가 팬으로 있는 두산은 2연속 우승 문턱에서 속명의 라이벌인 SK에 진 바 있다. 명상원에 들어오기 전 1:1동점을 만든 뒤 연장전에 돌입했기에 그 결과가 머리를 떠나지 않았다. 결국 쉬는 시

간 동안 문자로 친구에게 결과를 물어봤다. ‘연장 10회 3:1로 SK 승’

문자를 보자 마음이 불편했다. 특히 2007년, 코리안 시리즈에서 우승확률이 80%가 넘는 원정 2연승을 먼저 해놓고 내리 홈에서 4연패 해 우승을 놓쳤고, 2008년 코리안 시리즈에도 원정 1승을 먼저 해놓고 4연패로 주저 앉은 기억이 떠올랐다. 당시 야구장에서 응원하며 느꼈던 좌절감과 울분이 쌓였다. 두산 사령탑인 김경문 감독과 적시타를 때려내지 못한 선수들을 원망하는 마음도 생겼다. 원망의 마음이 생기자 몸도 불편했다. 고요함 자체가 어색했다.

이런 울분 속에 문득 ‘내 마음이 왜 이럴까’는 생각이 떠올랐다. 문자를 보기 전과 후 후 마음상태에 대해 생각 해보았다.

보기 전의 흥분과 기대감, 보면서 느낀 좌절감, 그 이후 느낀 울분. ‘분명 나 자신은 문자를 보기 전 기대감과 격정을 동시에 갖고 있었다. 문자를 본 뒤 기대감이 사라지며 내가 느끼게 된 이 울분은 어디에서 오며 왜 나온 것일까. 다른 누구를 원망하는 이 마음은 또 무엇인가.’

몸이 마음을 되찾자 두산에 대한 울분은 ‘대리만족’에서 오는 나 스스로의 ‘승부욕’에서 나왔음을 알게됐다. 선수와 감독은 분명 최선을 다했다. 나 이외의 다른 대상이 내가 바라는 대로 됐으면 하는 것은 나의 ‘욕심’이었던 것이다. ‘승부욕’이란 나의 욕망과 집착을 비워가는 수행을 통해 나를 극복하는 데로 해소해야 하는 것이지 외부적 요인을 변화시킴으로써 바꾸는 것은 헛된 마음씀이었다.

### #인터뷰

이러진 인터뷰는 나의 갈등을 속 시원히 풀어줬다.

“좌선이 안 돼자, 예전에 잘 된 것들이 떠오르며 조바심을 느꼈습니다.”

“그 조건은 그때뿐입니다. 과거 잘 된 것을 끄집어내 괴로울 필요가 없고, 과거 잘못된 것을 끄집어내 괴로울 필요가 없습니다. 수행을 하며 수행이 안되는 것에 고뇌하지 마십시오. 50분 졸다 10분 수행이 되면 앞의 50분은 10분을 위해 몸의 피로를 던져준 순간인 것입니다. 현재 지금 이 순간에 집중하고 보세요.”

여러 참가자와 지도법사의 면담을 들으며 두산의 패배에 대한 쓰라린 마음은 잊혀졌다. 두산은 두산이고 나는 나다. 좌선을 통해 가만 보면 나 자신도 내가 아니니 성낼 곳도 기뻐할 곳도 없는 것이었다. ‘알음알이’를 버리는 불교 수행에서 좋고 나쁜 방법이 따로 있을까. 집에 돌아가는 발걸음이 가벼워졌다. 두산은 PO에서 원정 2연승 후 홈 3연패 떨어졌다. 노덕현 기자 dhavala@buddhapia.com

### 상좌불교명상원은?

2003년 ‘한국위빠사나선원’으로 출발한 ‘상좌불교한국명상원’ (지도법사 묘원)은 위빠사나 등 상좌부 불교를 접하고자 하는 수행자들의 자발적인 기금마련으로 운영된다. 2009년 8월 5일 종교법인 허가를 취득한 한국명상원은 현재 경기도 가평군 유령산 ‘명상마을 행복관 숲’에 ‘한국명상원 집중 수행처’를 건립 중에 있다.

매주 월, 수, 목요일 오후 2시에는 수행반이 열리며 월요일 7시 대법처경반, 수요일 7시 초전법륜경반, 토요일 6시 12연기반 등 직장인을 위한 수행강좌도 개설하고 있다. (02)512-5258

## 대한불교천태종 서울 관문사 상월 원각 대조사 옥존상 점안 대법회

### 모시는 말씀

귀의삼보 하옵고, 부처님의 가피력이 늘 함께 하시기를 기원합니다. 대한불교천태종 관문사에서는 천태종 중창조이신 ‘상월 원각 대조사’ 옥존상을 봉안하고 오는 10월 25일 관문사 대불보전에서 점안식을 봉행합니다. 불자님들의 많은 동참 바랍니다.

\* 점안식 : 불기 2553(2009)년 10월 25일(일) 오전 9시 30분

◆ 성보박물관 기와 특별전 개관식 / 도량수호 금강신장 증기 제막식 : 오전 9시



문의 : 서울시 서초구 우면동 56번지 대한불교천태종 관문사  
전화 02)3460-5300 www.gwanmunsa.co.kr

## “새는 지붕” 때문에 고민하십니까?



최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스투트형강판, 사찰(대웅전, 요사채, 산신각), 슬라브, 창고, 공장, 가정집 (전문시공)

Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?

A 가장 싸게 시공해 드립니다

자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

서울·경기 : 02)456-8831  
강원도 : 019-396-1110  
충청도 : 010-8674-2357  
경상도 : 011-327-7697  
전라도 : 010-2311-0157

가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!  
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)

현대칼라지붕공사