

마음 길들이기

달라이 라마 (티베트 승려)

<3> 마음을 집중하기

“분석하고 집중하라... 본래 모습 볼 수 있다”

집중과 통찰지의 힘을 이용하기

우리는 모든 생각의 영역에서 분석을 해야 하며, 분석을 통해 결론을 내렸으면 흔들리지 않고 그것에 전심전력을 기울여야 한다. 분석하고 집중하는 두 가지 능력은 자신의 본래 모습을 보기 위해서 반드시 필요하다. 더 나은 미래를 추구하거나, 인과에 대한 확신을 갖게 되거나, 윤회라는 고통의 굴레에서 벗어나겠다는 의지를 기르거나, 사랑과 자비심을 기르거나, 사람이나 사물의 본래 모습을 깨닫는 등의 모든 정신적인 발전을 이루려면 분석과 집중이 있어야 한다. 분석과 집중을 통해 나의 견해를 변화시키므로써 정신적 발전이 이루어지는 것이다.

마음은 흠어져 있으면 힘이 없다. 산만하면 해로운 마음이 일어나고 그로 인해 수많은 문제들이 뒤따른다. 명료하고 안정된 집중이 없으면 통찰지가 현상의 본질을 제대로 알 수 없다. 우리는 지금 이 순간 마음을 갖고 선정을 성취해야 하기 때문에 마음의 능력을 최대한 끌어모아 단련시켜야 한다. 그러나 일상적인 상태에서는 우리 마음이 산만하기 때문에 마치 물이 사방으로 흠어져 흐르듯이 마음의 힘도 사방으로 분산된다. 마음이 집중돼 있지 않으면 새로운 대상이 나타나자마자 그것에 주의를 팔게 된다. 불안정하게 이 생각 저 생각 쫓아다니면서 원하는 것에 집중을 하지 못하고, 곧 또 다른 것에 정신이 팔리면서 결국 자신을 파멸로 이끌고 간다.

우리는 보통 때는 산만하더라도 어떤 중요한 내용을 들 때는 인식능력을 최대한 끌어모아 자기가 이해하고자 하는 대상에 집중할 수가 있다. 그렇게 집중을 함으로써 사랑이건, 자비이건, 이타적인 의도이건, 자신과 모든 현상의 본질에 대한 통찰이건, 그 모든 일에 큰 발전을 이룰 수 있다.

불교에는 강력한 집중 상태에 이르기 위한 많은 수행법이 있다. 이처럼 강력한 집중 상태를 '삼매' 혹은 '선정'이라고 하는데, 삼매에 이르면 모든 산란함이 가라앉고 마음이 스스로 선택한 대상에 명료하고 흔들림 없이, 지속적으로, 또 기쁘고 유연하게 머물 수 있다. 이러한 정신 상태에서는 집중을 하기 위해 특별히 노력할 필요가 없다.

게으름 극복하기

우리는 게으름으로 인해 명상 수행을 다음에 하겠다고 미룬다. 게으름에는 여러 형태가 있다. 바느질을 하거나 운전하는 등 도덕적으로 좋지도 나쁘지도 않은 중립적인 행동으로 인해 명상에서 멀어지는 것도 게으름이라고 한다. 이런 형태의 게으름이 특히 해로운 이유는 이런 생각이나 행동이 문제가 되는 줄 모르기 때문이다.

좋아하는 대상을 생각하거나 싫어하는 대상을 생각하는 것 같은 유익하지 않은 행동으로 인해 산만해지는 것도 게으름의 또 다른 유형이다. 자신이 명상에 부적합하다고 생각해서 열등감을 느끼거나 의기소침해지는 것도 게으름이다. '나 같은 사람이 명상을 제대로 할 수 있겠는가'라고 생각하는 것은 인간의 마

음이 지닌 엄청난 잠재력과 점진적인 훈련의 힘을 제대로 알지 못하기 때문이다. 이런 모든 형태의 게으름으로 인해 우리는 명상을 등한시하게 된다. 그러면 어떻게 게으름을 극복할 수 있을까. 몸과 마음의 유연함 [경안을 통해 얻게 되는 이익을 생각하면 게으름을 떨쳐 버리고 명상을 하고자 하는 열의를 키울 수 있다. 일단 몸과 마음의 유연함으로 인해 큰 희열을 얻는 단계에 이르면 원하는 만큼 오랜 시간 동안 명상에 머물 수 있다. 그렇게 되면 마음은 완전히 능숙해지고, 선한 행동을 향해 마음을 기울일 수 있다. 그러면 몸과 마음의 모든 장애는 사라질 것이다.

수행의 조건

초보자는 명상을 할 때 외적인 요인의 영향을 많이 받는다. 이는 정신적 역량이 아직 강하지 않기 때문이다. 그러므로 명상을 하려면 우선 바쁜 활동을 줄이고 명상하기에 적합한 조용한 장소를 찾는 것이 좋다. 내면의 역량이 강화되면 점점 외적인 조건의 영향을 받지 않게 될 것이다.

삼매를 깨달는 초기 단계에서는 탐욕이나 성냄을 불러일으키는 대상을 피해 수행하기에 좋은 장소를 찾는 게 좋다. 또한 활동을 줄이고 번잡함을 피하고 바쁜 일에서 떠나야 한다. 먹는 것, 입는 것 등에 대한 욕구도 절제해야 한다. 특히 중요한 것은 계율을 지키는 것인데, 이를 통해 마음의 여유와 평화, 그리고 양심을 갖게 되기 때문이다. 이런 준비 과정은 거친 번뇌를 가라앉히는 데 도움이 된다.

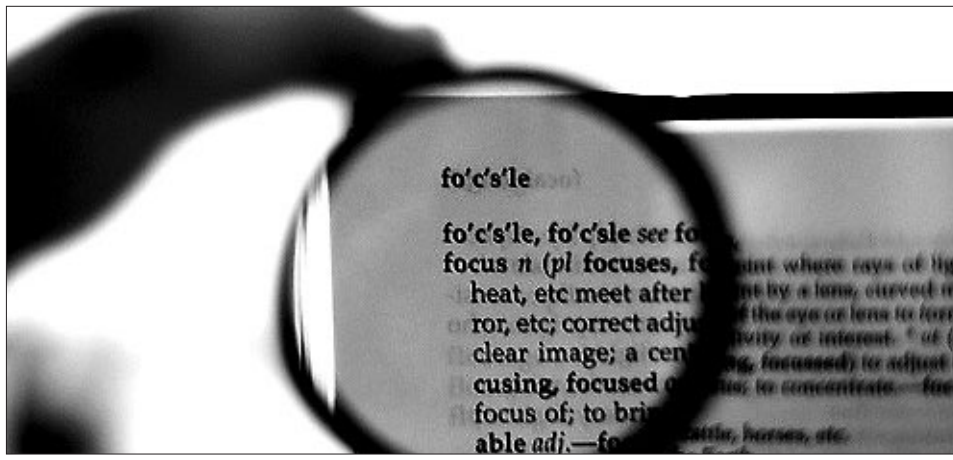
나는 처음 승려가 됐을 때 외적인 활동을 줄이고 정신적 계발에 집중했다. 절제를 통해 내가 하는 행동을 알아차리려 했고, 서원에 어긋나는 행동을 절대로 하지 않기 위해 내 마음속에서 일어나고 있는 것들을 항상 알아차리려고 노력했다. 이는 본격적으로 명상을 하지 않을 때도 마음 속에서 계속 알아차림을 하고 있었음을 의미한다.

자세

명상을 할 때는 자세가 중요하다. 몸을 곧게 하면 몸 안의 에너지 통로가 곧게 펴지고 에너지가 그 통로를 통해 원활히 흐르면서 균형을 이루기 때문이다. 몸의 에너지 흐름이 균형을 이루면 마음의 균형이 잡혀 마음을 원하는 대로 쓸 수 있다. 명상은 누워서도 할 수 있지만 마음과 같은 가부좌 자세가 가장 좋다. 첫째, 가부좌를 하고 앉아서 엉덩이 아래에 방석을 하나 더 놓는다. 둘째, 삼매는 외적인 대상인 내적인 대상에 마음을 집중함으로써 깨달된다. 그러므로 두 눈을 뜨지도 감지도 않은 적당한 상태로 뜨고, 시선은 코끝을 향해 아래로 향하되 힘을 주지는 않는다. 이것이 불편하다면 앞쪽의 바닥을 향해도 좋다. 눈을 살짝 뜬 상태로 둔다. 눈으로 들어오는 자극이 의식을 방해하지는 않을 것이다. 나중에 눈이 저절로 감기는 것은 괜찮다.

셋째, 활처럼, 혹은 동전을 쌓아 올린 것처럼 등을 곧게 편다. 뒤로 휘거나 앞으로 굽히지 않는다.

넷째, 양어깨를 수평이 되게 하고 양손을 배꼽으로



부터 손가락 네 개의 너비만큼 아래쪽에 둔다. 왼손을 손바닥이 위로 향하도록 해서 밑에 두고 오른손을 역시 손바닥이 위로 향하도록 해서 그 위에 둔다. 양손의 엄지손가락이 서로 맞닿아 삼각형을 이루게 한다.

다섯째, 머리는 수평으로 곧게 해 코와 배꼽이 일직선상에 있게 한다. 목은 공작처럼 약간 굽힌다.

여섯째, 허리는 앞니 근처 입천장에 닿게 한다. 이는 오랫동안 명상을 할 때 침을 흘리지 않게 해준다. 또한 숨을 너무 세게 쉬는 것도 막아 주어 입과 목이 마르지 않게 해준다.

호흡 수행

우선 몸에서 해로운 에너지의 흐름을 없애는 것이 좋다. 스레끼를 치우는 마음으로 들숨과 날숨을 아홉 번씩 반복하면 명상을 시작하기 전에 갖고 있었던

“
명료하고 안정된 집중 없으면
현상의 본질 제대로 알 수 없어

생각 많으면 들숨 날숨에 대해 명상
호흡수행은 더러운 천 세탁과 같아

”

수 있는 탐욕이나 성냄을 없애는 데 도움이 된다. 먼저 왼쪽 콧구멍을 왼손 엄지손가락으로 막고 오른쪽 콧구멍으로 숨을 깊이 들이마신다. 왼쪽 콧구멍을 열고 왼손 중지로 오른쪽 콧구멍을 막은 다음 왼쪽 콧구멍으로 숨을 내신다. 이것을 세 번 반복한다. 그리고 나서 오른쪽 콧구멍을 왼손 중지로 막은 채 왼쪽 콧구멍으로 숨을 깊이 들이마신다. 오른쪽 콧구멍을 열고 왼쪽 콧구멍을 왼손 엄지 손가락을 막은 다음 오른쪽 콧구멍으로 숨을 내신다. 이를 세 번 반복한다. 마지막으로 앞서 설명한 것처럼 왼손을 무릎 위에 놓고 양쪽 콧구멍으로 깊이 숨을 들이마시고 양쪽 콧구멍으로 숨을 내신다. 이를 세 번 반복함으로써 총 아홉 번의 숨을 쉰다.

숨을 들이쉬고 내쉬 때는 의식을 들숨과 날숨에 집중하고 들숨과 날숨을 생각하거나 아니면 숨을 들이쉬고 내쉬는 것을 1에서 10까지 그리고 다시 10에서 1까지 센다. 호흡에 집중을 하면 마음이 가빠고 넓어지면서 일시적으로 탐욕이나 성냄의 영향력이 있었을 때는 이타적인 태도를 지니는 것이 어려웠을 것이다. 그러나 이제는 쉽다. 호흡 수행은 더러운 천을 염색하기 위해 미리 깨끗하게 세탁하는 것과 같다. 깨끗이 세탁을 한 천은 염료를 쉽게 빨아들일 것이다. 호흡은 언제나 나와 함께 있고 새삼스럽게 찾을 필요가 없는 것이므로 호흡에만 온 마음을 집중하면 이전에 갖고 있던 생각들이 사라지고 다음단계에서 마음을 모으는 것이 쉬워진다.

대상

이제는 삼매를 얻기 위한 수행을 하면서 어떤 대상에 집중해야 하는지 생각해보자. 이전의 해로운 마음이 아직도 마음속 깊이 남아 있기 때문에 마음을 집중하기가 여전히 어렵다.

공의 이미지를 마음을 집중하기 위한 대상으로 삼을 수도 있지만 처음부터 그렇게 심오한 주제에 집중하는 것은 쉽지 않다. 탐욕이든 성냄이든, 혼돈이든, 자만이든, 혹은 지나치게 많은 생각이든, 그중에서 자신에게 가장 해가 되는 마음을 약화시켜 줄 집중의 대상이 필요하다.

자신의 기질에 맞는 집중의 대상을 '행동을 정화시키기 위한 대상'이라고 부른다.

탐욕이 강한 사람은 조금만 마음에 드는 사람이나 물건을 보면 즉각적으로 탐심을 일으킨다. 이런 경우에는 우리 몸의 여러 부분을 대상으로 명상을 하면 좋다. 이를 부정관 수행이라고 하며, 우리 몸을 머리 끝부터 발끝까지 살갓, 살, 피, 뼈, 골수, 오줌, 땀 등 32가지 부분으로 나누어서 보는 것이다.

우리 몸은 겉으로 보면 아름다운 것 같지만 각 부분을 세밀하게 관찰해 보면 결코 아름답다고만 할 수는 없다. 예를 들어 눈알만 따로 있다고 생각해 보면 무섭다는 생각이 들 것이다. 머리카락이 떨어져 있다고 생각해 보면 더럽다는 생각이 들 것이다. 그렇게 머리카락부터 손톱과 발톱에 이르기까지 우리 몸의 각 부분에 대해 명상을 해보자.

예전에 태국의 한 사원에서 하루하루 변해 가는 시신의 모습을 단계적으로 찍은 사진을 전시해 놓은 것을 본 적이 있다. 시신이 부패되는 단계를 보여 주는 사진들은 우리 몸에 대해 명상하는 데 큰 도움이 됐다.

다감성에 걸친 염으로 인해 쉽사리 남을 미워하거나 좌절하는 사람은 흥분도 잘하고 화도 잘 낸다. 그런 사람은 자에 명상을 하면 좋다. 이는 행복하지 않은 사람들이 행복해지기를, 또 행복해질 원인을 갖기를 기원함으로써 자애를 키우는 것이다.

해태와 혼침이 강한 사람은 모든 현상이 원인이 발생한다거나 스스로의 힘으로 작용한다고 믿는다. 이런 사람은 연기에 대해, 즉 모든 현상은 원인과 조건에 의존한다는 점에 대해 명상을 하면 좋다. 또한 심이연기, 즉 무명에서 시작해 늠름과 죽음으로 끝나는 윤회의 과정에 대해 명상을 할 수도 있다. 이렇게 어떤 것을 대상으로 명상을 하든 잘못된 생각이나 무지로 인한 혼란을 줄이고 지혜를 키울 수 있을 것이다. 자만이 강한 사람은 자신의 몸과 마음의 결합체 안에 있는 현상의 범주에 대해 명상하면 좋다. 이러한 요소들에 주목하면 내가 그것들과 별개인 아무엇이라는 생각이 줄어들는다. 또한 그것들을 자세히 살펴보면 자신이 모르는 것이 얼마나 많은지를 깨닫게 되고 자기 자신에 대한 과장된 평가가 줄어든다.

오늘날 물리학자들을 비롯한 과학자들은 업, 다운, 참, 스트레인지, 톱, 보텀으로 분류되는 여섯 가지 타입의 코크와 전자기력, 중력, 강한 핵력, 약한 핵력으로 분류되는 네 가지의 힘 같은 그들만의 과학적 현상의 범주를 갖고 있다. 자신이 모든 것을 알고 있다고 자부하는 사람이 이런 것에 대해 생각해 보면 자부심이 갑자기 사라져 버릴 것이다.

그러하여 마침내 "나는 아무것도 아는 게 없구나"라고 생각하게 된다. 생각이 많아 끊임없이 이 생각 저 생각을 하는 사람은 앞에서 설명한 들숨과 날숨에 대해 명상하면 좋다. 마음을 호흡에 고정시켜 놓으면 여기저기로 끝없이 떠돌던 생각의 흐름이 즉시 줄어든다. 특기할 만한 기질이 없는 경우 여러 대상 중 어떤 대상을 선택해도 좋다. 정려나이나는 기자

이 글은 달라이 라마의 <마음 길들이기>(이슬)에서 발췌한 내용입니다.

사찰화재보험, 사찰안내(신축), 포교원 안내, 사찰안내, 사찰터안내, 절터안내, 포교원(급)안내, 사찰 임대 및 양도, 사찰안내. Includes contact information for insurance and real estate services.

총은인연 대출안내. Includes information about loan services, interest rates, and contact details for HyeonSanNewVillage.