

마음 다이어트

김대선

(2) 통찰력과 지혜가 밝아지는 원리

의식과 무의식 통합될 때 지혜 완성

지혜를 밝히는 열 가지 힘

명상의 최종 목표는 마음을 비우고 조절하여 중심을 잡고, 그 과정에서 자신을 알고 느끼는 깨달음, 즉 지혜를 밝히는 것이다. 그렇다면 지혜는 어떻게 밝히는 것일까? 명상 지도자 중에서는 마음으로 자신을 객관적으로 바라보다 보면 자연스럽게 지혜가 밝아진다는 이들도 있다. 어려워도 꾸준히 훈련하다보면 된다고 하지만 지혜를 얻은 확률은 얼마나 될까? 후 지혜를 얻어도 확인할 수 있는 기체가 있지 않은 이상 평범한 사람들은 알 길이 없다. 궁극적으로 지혜를 얻는 것은 외적으로는 자연과 우주의 순환 원리를 아는 것이고, 내적으로는 자신이 왜 태어났으며 어떤 삶을 살아가고, 죽으면 어떻게 되는지 아는 것이다. 지혜와 깨달음에는 단계가 있어서 어느 수준에서 깨달음을 얻었는지에 따라서 차이가 있다.

지혜를 적극적으로 단계별 훈련을 하는 것이 좀 더 효과적이다. '인의예지(仁義禮智)'의 사덕은 단계별로 훈련하는 토대를 제공하여 주는 지침이라고 할 수 있다. 그래서 육교 이이는 <성학집요>에 성인이 되는 공부 방법과 절차를 제시하여, 선조 임금이 성인이 되어 조선을 바르게 통치해 주기를 기원하였다. 첫째는 목표 설정이요, 둘째는 극기복례를 통한 인내로 도전해야 한다고 썼다. 동양 사상은 몸을 사용해서 지혜를 밝혀 도에 이르는 정신적인 작용에 대한 설명들이 있다. 나는 그것을 10가지 요소로 정리해서 스승에게 배운 적이 있다.

첫째, 뱃심과 생명력을 담당하는 정(精), 신(神), 혼(魂), 백(魄)
둘째, 마음과 교감하는 능력을 담당하는 심(心), 의(意), 지(志)
셋째, 통찰과 지혜 등 사고를 담당하는 사(思), 려(慮), 지(智)
나는 10가지가 어떤 의미인지를 이해하지 못했기에 10여 년이 흐른 지금까지 화두로 삼아 조금씩 알아가고 있다. 구체적으로 10가지 정신 활동에 필요한 요소들을 알아보자.

정신과 혼백이란 무엇인가? 첫째, 정(精)은 생명의 근원이 되는 물질이나 이것으로 나타난 상태인 몸을 말한다. 즉 몸을 이루는 근본 에너지(기운)이자 힘을 의미한다. 옛말에 '태어날 때 자신이 먹을 것과 입을 것은 가지고 태어난다'는 말이 있는데 여기서 먹을 것은 정, 입을 것은 몸을 의미한다. 둘째, 신(神)은 아버지의 정(정자)과 어머니의 정(정자)이 결합되어 만들어지는 생

명력을 말한다. 신은 영(靈)이라고도 하며 인간의 개성을 형성하는 핵심요소다. 동백꽃처럼 눈이 녹기 시작하는 이른 봄에 피는 꽃이 있고, 코스모스처럼 가을이 되어야 피는 꽃도 있다. 이것은 각각의 꽃이 가지는 생명력이자 개성이다.

셋째, 혼(魂)은 영과 함께 몸을 주관하는 역할을 한다. 혼은 몸의 근육을 움직여 제 기능을 할 수 있도록 조절하는 것으로 간의 정신적 기능을 의미하는 말이다. 또, 간은 피를 통하여 몸의 독소를 빠르게 해독하여 세포에 돌연변이가 발생하지 않도록 관리하고, 몸을 바르게 사용할 수 있도록 하는 기능임을 알 수 있다. 넷째, 백(魄)은 정(精)이 온몸에 골고루 운반되도록 도와주는 역할을 한다. 백은 폐와 연결되어 있어서 공기를 포함하는 기운을 흡수하고 유통시키는 역할을 한다. 기백(氣魄)은 자신감과 비슷한 의미로 '씩씩하고 굳센 기상과 진취적인 정신'을 의미하는데 기와 백은 모두 폐의 역할에 해당된다.

정신 혼백은 몸의 기능이 원활하게 작동하도록 해주는 토대를 제공한다. 줄여서 '정신'이라고 부른다. 노트북과 스마트폰으로 비유하면 정은 배터리 용량, 신은 원도우와 같은 운영프로그램, 혹은 키보드와 마우스 등을 사용하기 위해 설치하는 드라이버, 백은 회로를 흐르는 전자에 해당한다.

그렇다면 마음과 의지란 무엇인가? 첫째, 마음은 심(心)으로 '사물을 움직이는 힘, 주재하는 힘'을 의미한다. 비슷한 의미로 본성(性)으로 표현하기도 한다. 인성은 무의식을 포함한 인간 전체의 마음이고, 개성은 나만이 가지고 있는 특성으로 신(神), 즉 생명력으로 정의할 수 있다. 둘째, 의(意)는 뜻을 세운 것을 마음속에 기억하는 것을 의미한다. 의(意)는 자신이 해야 할 일과 목표를 정하고 결정한 것을 기억하는 것으로 타인의 명령이나 의지가 아닌, 자발적 선택이 가장 중요하다. 선택하는 힘, 순발력과 관련 있는 것으로, 비슷한 말로 결심이라 할 수 있다. 셋째, 지(志)는 뜻을 정해서 기억한 의(意)를 오래 간직하는 것을 의미한다. 지(志)는 오래 버티는 힘인 지구력으로 한결 같은 마음인 항심(恒心), 한번 물면 놓지 않는 집심(執心), 집념과 비슷한 의미다. 신장과 관련이 있고, 정력이 강하다는 의미도 일부 포함된다. 감정에 흔들려 뜻을 잘못 세우면 집착이 될 수 있음도 기억해야 한다.

마음을 뜻하고 그것을 오래 간직하고 포기하지 않는 것을 '의지(義志)가 강하다'고 표현한다. 뜻을 정해서 잊어버리지 않고 밀고 나가는 힘인 '심, 의, 지'는 마음과 연관된 것이다. 자발적으로 목표를 정했



다는 것은 기준점을 세우는 것으로 이 점을 중심으로 마음의 에너지가 모이기 시작한다. '나비효과'는 뜻을 세우고 밀고 나갈 때 나타날 수 있는 것이다. 시작조차 하지 않는다면 기적은 일어날 수 없다.

사(思)에 근거하여 사물의 변화를 관찰하는 것이다. 즉 자신이 원하는 목표에 필요한

명상은 지혜 밝히기 위한 것 지혜 추구에 행동, 실천 중요 행동하지 않으면 정신질환 걸려

정보를 수집하는 것이다. 우리는 보통 특별한 무언가를 먼 곳에서 찾는 경향이 있다. 하지만 지혜의 출발은 자신을 관찰하고 주변을 있는 그대로 인식하는 것에서 시작되어야 한다. '지피지기(知彼知己)면 백전불패(百戰不敗)'라는 말도 있지 않은가.

둘째, 려(慮)는 사(思)에 근거하여 깊이, 멀리 보는 것이다. 려(慮) 자에는 사(思)가 기본적으로 포함되어 있다. 또, 의지(意志)와 사려(思慮)에는 마음 심(心)이 포함되어 있어 마음의 작용 없이는 불가능함을 기억해야 한다. 려(慮)는 분석력, 추리력, 직감으로 표현할 수 있다. 려(慮)는 마음이 원하는 방향에 맞추어 수집된 정보를 정리하고 어떤 특징, 공통점, 법칙을 발견하게 되는 것을 의미한다.

셋째, 지(智)는 말 그대로 지혜를 의미한다. 지(智)는 려(慮)에 근거하여 사물의 변화를 주관하는 힘으로서, 창조와 혁신을 이루는 원동력이다. 이는 마음의 뜻을 세우고, 자신과의 약속을 통해 추구해야 할 최

종 목표다. 지식과 사려를 통해 알게 된 것을 몸으로 실천하다 보면 많이 생긴다. 몸의 행동을 통해 지식과 자신이 일치하였기 때문에 굳이 기억하고 저장할 필요가 없는 것이다. 지혜로 터득한 것은 필요한 시점에 자연스럽게 떠오르는 특성이 있다.

지혜를 추구하기 위해서 행동과 실천이 중요한 이유는 정보가 들어와 몸을 통해 나가는 순환의 과정이 이루어지기 때문이다. 식물이 태양에너지를 받아 광합성 작용을 통해 성장하는 자연의 '순환' 원리는 에너지 보존의 법칙에 의해 들어오고 나가는 총 에너지는 같다. 이처럼 전혀 다른 에너지로 변환되는 화학적, 생물학적 결합 과정을 거쳐 지혜가 밝아지는 것이다. 경험을 통해 받아들인 많은 정보를 배출하지 못하면 지식의 비만이 발생하여 생각의 답답증으로 정신 질환이 나타날 수도 있다. 실천하지 않는 지식에 대한 지나친 욕심은 마음과 생각을 무겁게 하는 원인이 된다.

옛 선인들은 책으로 공부한 뒤 꼭 명상으로 체화하는 과정을 거쳐 지혜를 밝힌 연후에 벼슬에 나가 나라와 백성을 위한 일을 하였다. 그러나 현재 학자들은 책으로 공부하는 것만 체화시키는 명상을 하지 않은 상태에서 세상에 먼저 적용하려 하는 것 같다.

지혜 통한 통찰력과 각성

사(思)와 려(慮), 지(智)를 합하여 '사고(思考)'라 한다. 이는 뇌와 관계가 있다. 사람에 따라 기억을 잘하는 뇌, 논리적인 뇌, 분석적인 뇌, 통합적인 뇌 등 타고나거나 발달된 특성에 따라서 기능이 차이가 있다. 인간은 자신의 성향에 따라서 무의식에 의하여 정보를 재구성하고 원하는 방향으로 결론을 도출하게 된다. 균형 잡힌 시각, 즉 '중용'이 강조되는 이유는 이 때문인지도

모른다. 명상은 의식 세계를 조절하여 무의식의 힘을 끌어 쓰는 훈련으로 지혜의 완성

은 의식과 무의식의 통합으로 이루어진다. 지혜는 통찰력과 각성으로 나누어 볼 수 있다. 통찰력은 사물을 보는 눈이다. 지식을 가지고 내가 깨달아서 그대로의 사물의 원리를 발견하고 알아내는 것이다. 각성은 현재까지 자신이 알고 있는 지식, 지혜, 통

의식세계 조절로 무의식 이끌어 이러한 명상 통해 지혜 완성돼 '깨달았다'는 함정 경계해야

찰력을 모두 동원해서 스스로를 판단하고 개선하게 하는 힘이다. 깨어 있음의 최고의 경지는 바로 '각성'이다.

자신의 강한 부분과 약한 부분을 찾아내어 평준화시키고 후에 그 둘을 모두 강화시키는 훈련이 명상이다. 그렇게 하지 않으면 자신의 장점이 단점이 되고, 단점이 장점이 될 수도 있다. 다양한 명상법 중 현재 자신의 상태와 목적에 따라서 조금씩 다르게 사용해야 한다. 기초인 호흡을 배우고 익혀 몸과 마음을 맑은 상태로 비우고, 우주의 진공을 구성하는 80%의 암흑 물질처럼 보이지 않는 에너지로 가득 채울 때 지혜는 철학 같이 어두운 밤의 빛나는 등대가 될 수 있다. 태양 빛이 태양계 전체를 비출 수 있는 것은 진공에서 빛나기 때문이라는 것을 기억하자. 지혜는 비유를 통해 빛나게 된다.

내 마음의 중심은 어디인가

매순간 마음자정이 중요하지만 명상에서는 더욱 그렇다. 특히 마음의 중심을 잡

고 균형 잡힌 삶을 살아야 한다는 면이 그러하다. 그러나 자신의 마음이 어디에 있는지 찾을 수 있는 방법을 제시해주는 경우는 드문 것 같다. 명상법 중에 과거의 인연을 뒤로 버리는 것이 있다. 당시에는 따라서 했을 뿐 그 이유를 몰랐다. 그러다가 명상을 하는 도중 우연히 과거의 경험을 스스로 등에 짊어지고 힘겹게 지금까지 걸어왔다는 것을 알았다. 과거의 아픈 추억들을 과거로 돌려보내면서 마음의 짐이 덜어지고 가벼워지는 원리를 이해한 것이다.

마음의 중심과 자신의 위치를 찾는 방법은 의외로 간단하다. '중심(中心)'이란 마음이 한쪽에 쏠려 있지 않은 것을 의미하는데, 두 개의 한자(漢字)를 하나로 합치면 '충(忠)'이 된다. 명상에서 말하는 충의 방향은 타인과 조직, 국가가 아닌 자신의 양심, 본성, 불성 등으로 표현할 수 있다.

자신의 마음이 정함에 들어야 하는 이유는 무엇일까? 첫째, 마음의 에너지 소비를 줄여 힘이 남도록 하기 위해서다. 자동차로 비유하면 연비가 올라가 기름을 구입하는 돈이 줄어드는 것과 같다. 둘째, 균형 잡힌 시각을 통해 자신의 주관에 틀릴 수도 있음을 알게 된다. 깨달음에도 여러 단계가 있다. 현재의 불균형한 상태에서 아는 것과 나중에 정함에 가까워진 균형 상태에서 아는 것에는 차이가 있다.

명상에서 연제나 추의해야 하는 것은 바로 깨달았다고 하는 함정에 빠지는 것이다. 마음의 중심인 정함에 온전히 닿아 있지 않은 상태, 즉 입체적으로 보지 않고 자신이 알게 된 것을 전부라고 한다면 그 이상의 단계로 올라갈 수 없다. 그래서 겸손과 하심은 명상에 식사와 같이 매일매일 조금씩 꾸준히 실천해야 한다. 명상으로 정신인 가운데 원을 찾은 후 확장시켜 가는 것을 의식의 확장 또는 마음의 확장이라고 한다. 이때 남으로 생각했던 사람과 사물들이 자신과 하나 되어 구별이 없게 되는데, 공자는 70살을 중심(從心)으로 표현했음을 기억하자.

명상은 추구해야 할 목표를 정했다면 쓸데없는 걱정과 생각을 버리고, 지금 여기에서 일어나는 현상에 집중하고, 결과보다는 과정을 중요시하는 연습을 의미한다. 그래서 '지금 여기'가 가장 중요하다. 수단과 방법을 가리지 않고 목표를 달성하는 것이 아니라, 결과는 순리에 맡기되 과정이 아름답길 수 있도록 노력하는 것이다.

정리=박익희 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <마음 다이어트>(책나무 펴)에서 발췌한 내용입니다.

※ 2016년 달력 ※

※ 영가옷 · 예수재용품 ※

無明亦無明盡
乃至無老死亦無老死盡

할인가 800 (100벌 이상)

영가옷 C형<남> 정가 1,000원 영가옷 C형<여>

할인가 700 (100벌 이상)

동남영가옷 정가 900원 동녀영가옷

12절(벽걸이형) 달력

100부 @ 1,000원

삼천부 이상 @ 800원

할인가 50,000 (50개 이상)

예수재함A (50개 1박스)

할인가 600 (100벌 이상)

수자영가옷 정가 800원

할인가 800 (200개 이상)

영가천도다라니 정가 1,000원

동진기획 · 붓다쇼핑 www.buddhashopping.com 부산광역시 기장군 철마면 송정리 364-2

☎(051) 515-8888 TEL.(051)515-2988, 555-1087, 508-9377~8 FAX.(051)508-0101

인터넛전화 .070-7425-0518 H.P 011-554-2988

※ 동진기획 붓다쇼핑에는 100여종의 서적, 900여종의 용품이 있습니다. ※ 불교용품카드가 필요하신 분은 전화로 주소를 알려주시면 보내드립니다. [불교달력, 서적, 사경지, 연등, 염주, 향, 양초, 다포, 4.8용품, 백중용품]