고락苦樂 체감하기

| **코이케 류노스케** | **이수미** 옮김 |

괴로움과 즐거움이 왔다간다는 것을 철저히 체험하여 진리에 집착하지 않으면 드디어 지금 이 순간의 즐거움을 집착없이 누릴 수 있음을 말합니다(편집자 주).

고락 체감하기 명상, 우리를 농락하는 '고苦'와 '락樂'의 본질을 체감하는 연습에 들어가 보자.

고락 체감(1) 평온해지기

수수념受隨念=수념처受念處에 들어간다. 수념처란 자신의 몸과 마음이 지금 편안한 상태인지 괴로운 상태인지를 하나하나 느끼고 자각하는 훈련이다.

계속해서 코끝을 향한 일점 집중에 돌입한다. 그때 일어나는 모든 현상을 '고'인지 '락'인지, 아니면 '고'도 '락'도 아닌 '중성'적 감각인지만 관찰한다. 이 순간의 호흡이 편안한 느낌인지 괴로운 느낌인지 편안하지도 괴롭지도 않은 느낌인지를 관찰하는 것이다.

여기서 말하는 '고苦'란 숨이 막히는 느낌일 수도 있고 숨을 다 내뱉은 순간의 '아아, 괴로워. 빨리 숨을 들이마시고 싶어'라고 바라는 감각일 수도 있으며 호흡기가 마치 감기에 걸린 듯 뜨거워지는 기분일 수도 있다.

특별히 편안하지도 않고 괴롭지도 않다면 '지금은 중성적인 감각이구나'라고 파악하길 바란다. 그러나 숨을 내쉬는 동안에 미세한 고통이 한순간이라도 발생한다면 그 감각을 재빨리 포착하여 '지금 괴로움이 생겼다'라고 깨닫도록 한다.

고통은 결코 지속되지 않는다. 괴로움은 호흡의 방향이 반대가 되는 순간에 완전히 사라질 것이다.

이때 고통의 양이 감소함에 따라 '더없이 행복하다'라는 '락'의 착각이 발생한다. 그 과정을 간파하도록 하라.

그러나 깊이 응시하다 보면 그렇게 발생한 '락'의 착각도 잔물결처럼 한순간에 사라진다.

'락'의 감각은 '고'의 감각이 소멸된 순간에만 나타나므로 호흡이 평온해지면 더 이상 느껴지지 않는다. 그때 호흡이 '고'도 '락'도 아니라면 '락이 줄어들어 중성으로 돌아왔다'라고 깨닫길 바란다.

이 흐름을 예시해보면 다음과 같다.

'중성, 중성, 중성, 중성, 중성, 고, 고, 고, 고, 고, 락, 중성, 중성, 고, 고, 고, 락, 락, 중성, 중성, 중성, 중성, 고, 락, 중성…….'

이처럼 마음속을 '고' 혹은 '락' 혹은 '중성'으로 완전히 채우면 쓸데없는 잡념이 저절로 사라진다.

고락 체감하기(2) 고통 해소하기

단계를 밟아오면서 몸속에 다양한 비일상적 감각이나 비정상적 고통을 느낀 적이 있을지도 모르겠다. 지금까지는 끓어오른 '고'를 호흡을 관찰하는 데에 방해가 되는 요소로서 인식하고 해소하기 위해 노력해왔다. '고'라고 읊조리는 것은 강렬한 고통이 덮친 상황에 한해서였다.

그러나 이 단계에서는 호흡이나 신체가 아니라 '고'나 '락' 그 자체가 집중 대상이다. 의식 센서가 '고'와 '락'에 대해서만 예민해져 있으므로 지금까지보다 한층 더 쉽게 몸속에 숨어 있는 '고'를 발견하고 인식할 수 있게 될 것이다.

신체 깊은 곳에 감춰져 보이지 않았던 고통, 응어리, 가려움, 열, 정

체된 에너지 혹은 과거의 정신적 고통 따위가 끊임없이 덮쳐올지도 모른다.

반대로 과거에 굉장히 강한 욕망의 자극이 입력되었던 쾌락의 기억이 마치 주마등처럼 펼쳐지기도 한다.

어떠한 느낌이 떠올라도 그것이 '고'인지 '락'인지 '중성'인지를 반드시 확인하라. 그리고 경우에 따라서는 말로 표현하며 계속 읊조린다. '고, 고, 고, 락, 중성, 중성, 고, 고……'라고, 끊임없이.

신체적 고통이든 정신적 고통이든, 생각 센서로 완전히 붙잡고 있는 그대로 받아들였을 때 비로소 '고'의 성질이 변화하기 시작하는 것을 느낄 수 있으리라.

'고'를 읊조리는 동안 눈앞이 빨강이나 보라로 빛나는 듯싶다가 이윽고 금색으로 명멸하기도 하고 혹은 전신의 혈관을 통해 잔물결이 빠져나가는 듯한 느낌이 들기도 한다.

이는 '락'의 일종으로 '희열'이라 불리는 상태이다. 그 상태가 형성되면 쾌감 반응의 영향이 지금 신체의 어디를 달리고 있고 어느 방향으로 진행하고 있으며 어떻게 사라지는가를 의식 센서로 추적하며 마찬가지로 읊조린다. '락, 락, 락'이라고 말이다. 이는 '락' 중에서도 희열감이라 불리는 특수한 감각이므로 '희열, 희열, 희열'이라 읊조려도 좋다.

여기서 중요한 것은 이런 격렬한 감각이 첫째, 발생하고 둘째, 변화하면서 지속되고 셋째, 곧 사라져가는 과정을 철저히 지켜봐야 한다는 것이다. 그리고 그 쾌적한 기분에 집착하지 않도록 '이것도 사라졌다. 영원히 지속되지 않는, 덧없는 것에 불과하다'라고 느끼며 흘려버

린다.

희열감이 느껴졌음에도 불구하고 마음이 집착하지 않고 내려놓게 되면 그 희열감의 배후에 숨어 있던 '안락감'이 느껴질지도 모른다. '나'라는 존재가 소멸되면서 그저 끝없이 깊고 편안한 만족감과도 같은 '안락감'이 찾아온다. 이 역시 '락'의 일종으로 '안락'이라 불리는 생화학적 상태이다.

그때도 '락, 락, 락……' 혹은 '안락, 안락, 안락……'이라 읊조리며 냉정하게 관찰하도록 하자. 희열이든 안락이든 어차피 고통 해소를 위해 지극히 일시적으로 나타났다가 사라지는 것에 지나지 않는다.

온갖 집착에서 자유로워지기

속고 있다……. 우리가 뇌의 트릭에 속고 있다는 사실에 대해 고찰해보자.

뇌는 심신이 고통 받고 있는데도 '기분 좋아'라고 해석해버리는 무시무시한 장치다.

구체적으로 설명해보자.

'저 사람은 성격이 비뚤어졌어……'라고 불평할 때 마음은 안정을 잃고 불쾌감을 생성한다. 즉 '고'이다. 그 불쾌한 '고'의 신경 신호가 뇌에 전달되면 '자극이다, 자극, 내게 자극을 줘'라며 뇌는 마조히즘에 빠진다. 즉 실제로는 '고'인데 뇌 내에서 '락'으로 정보가 위조되는 것이다.

불평을 하면 양쪽 모두에게 피해가 되는데도 이런 식으로 '고'가 피학적인 '락'으로 바뀌기 때문에 우리는 불평을 멈추지 않는다.

그 '락'은 현실에 존재하지 않는, 단순한 뇌 내 환각에 지나지 않는다

는 사실을 간파하도록 하자.

그러기 위해서는 '고', '락', '중성'의 감각을 판별하기 위한 연습이 필요하다.

지식이 아무리 많아도 '지혜'가 없다면 무엇이 진정한 행복이고 무엇이 고통인지를 모른다. 이 상태를 불교에서는 '무지'라 부른다.

자기 몸이나 마음에 지금 무슨 일이 일어나고 있는지를 모른다는 뜻이다. 의식 센서를 연마하여 이 무지를 극복하도록 하자.

자신이 지금 '락'의 상태인지 '고'의 상태인지 판별할 수 있는 안테나를 갖추는 것이 중요한 포인트이다.

누구나 '락'은 늘리고 싶고 '고'는 줄이고 싶다고 생각한다. 그 때문에 타인의 '락'을 빼앗거나 '고'를 떠넘기려는 경향까지 보인다.

이 세상에 온갖 다툼이 일어나는 것은 결국 '락'을 추구하고 '고'는 피하려 하는 인간의 충동적인 경향 때문이다.

그러므로 '고'와 '락'을 완전히 파악하고 극복할 수만 있다면 어떠한 재앙에도 휘말리지 않게 될 것이다. '고'에 무턱대고 반발하거나 '락'을 맹목적으로 추구하는 조건반사도 소멸된다.

우선 이해하길 바란다. 비록 '락'이 생성되었다 하더라도 결국은 사라진다는 사실을……. 그 덧없음을 체득했을 때 비로소 온갖 집착에서 자유로워지며, 아무리 어려운 상황에서도 미소로 당당히 맞설 수 있게 되리라.(끝)

• 이 글은『코이케 류노스케의 명상 수업』에서 발췌하였습니다.
• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **코이케 류노스케** | 일본 야마구치현 태생으로 도쿄대학교 교양학부를 졸업하고 현재 야

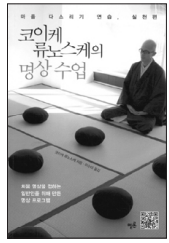
마구치의 쇼겐지(正現寺)와 세카가야구의 쓰쿠요미지(月現寺)의 주지로 일하고 있다. 절과 문화센터 등에서 명상 지도를 하고 있으며, 코이케 스님의 강좌들은 예약이 힘들 정도로 많은 사람들이 신청하고 있다. 2003년부터 웹사이트 '가출공간(http://iede.cc/)'을 열어 직접 그린 선(禪) 카툰과 에세이, 상담, 명상을 통해 마음 다스리는 법을 알려주고 있다.

코이케 스님의 주요 저서로는 《코이케 류노스케의 명상 수업》 외에도 《못난 자신 버리기》, 《생각 버리기 연습》, 《화내지 않는 연습》, 《행복하게 일하는 연습》, 《마음 지키기 연습》, 《버리고 사는 연습》, 《번뇌 리셋》, 《불교 대인심리학》, 《부처의 말》, 《혼자인 순간 나를 만나라》, 《침묵 입문》 등 다수가 있다.

역자 | **이수미** | 대학에서 수학을 공부하며 유학을 준비하던 중 일본어에 매력을 느끼고 번역 공부를 시작했다. 졸업 후 일본 외국어 전문학교에 들어가 일한 통역번역과정을 수료했다. 이후 뉴질랜드로 건 가 현지인들에게 일본어와 한국어를 가르치는 일을 했고, 지금은 한국에 정착하여 전문 번역가로 활동하고 있다. 좋은 단어가 떠오르지 않을 때는 베란다에 설치된 천체망원경으로 하늘을 올려다보고, 책 한 권이 끝날 때마다 관측여행을 떠나는 아마추어 별지기이기도 하다.

옮긴 책으로는 《코이케 류노스케의 명상 수업》, 《못난 자신 버리기》, 《무지개 곶의 찻집》, 《사망추정시각》, 《부도덕교육강좌》, 《반지를 끼워주고 싶다》, 《소년, 열두 살》, 《쇼트트립》, 《리락쿠마 펠트 DIY》, 《괜찮아요 리락쿠마》 등 다수가 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book



코이케 류노스케의 명상 수업

마음 다스리기 연습 실천편

저자 **코이케 류노스케** | 역자 **이수미** | 출판사 **멜론** | 정가 11,200원

코이케 류노스케의 《명상 수업》, 《마음 다스리기 연습》의 실천편인 이 책은 처음 명상을 접하는 일반인들을 위해 만든 명상 프로그램을 제공한다. 저자가 이야기하는 셀프 명상 매뉴얼을 따라서 단계별로 하다 보면 자신의 몸과 생각이 조금씩 편안해지고 안정감을 찾으면서 어렵게만 느껴지던 마음 다스리기를 수월하게 실천할 수 있다. 그동안 쌓여있던 분노와 스트레스, 온갖 복잡한 생각들이 차분하게 가라앉고 세상에 대한 포용력을 넓히며 어느덧 평온해진 자신을 발견할 수 있도록 이끌어준다.