상대방에게 마음 옮길 때 자비심 커져



지운 스님의 **자비선 명상**



3. 자비수관

4) 수행현상과 내 마음 보기

비(悲)–연민

베풀어 사랑을 키우면 행복이 넘치는 자애로운 생각이 일어난다. 이 사랑의 마음이 토대가 되어 연민은 자라게 된다. 마치 땅에 씨앗을 심고 물을 주면 씨앗이 자라나듯이 우리의 마음에 사랑의 물을 주고 연민의 씨앗을 심으면, 연민은 빠르게 그리고 별 어려움 없이 자랄 수 있다.

연민의 바탕은 다른 사람들의 행복과 괴로움에 관심을 두는 것이다. 연민의 마음을 가진 사람은 다른 사람들이 불행하다는 것에 괴로워하며, 그들을 괴로움에서 건지겠다는 좋은 생각을 일으킨다. 그래서 어머니는 자식이 아프면 밤새워 간호하고 자식이 아픔에서 벗어나길 간절히 바라는 것이다.

슬픔에도 두 가지가 있으니 애(哀)와 비(悲)이다. 애(哀)는 소유할 수 없어 슬퍼하는 것이므로, 소유욕이 슬픔의 근원이라 여기서 벗어나려면 욕망을 버려야 한다. 비(悲)는 상대의 슬픔과 비탄을 같이 나누고 그 괴로움에서 벗어날 수 있도록 인도한다. 모든 존재는 바탕이 공(空)하여 평등하고 가능성의 존재이므로 범부에서 성인으로, 중생에서 부처로 전환될 수 있기 때문이다. 그러므로 애는 연민심이 될 수 없고 비가 연민심이 되는데 그 속성은 무아이다.

연민심은 중생들의 고통을 빼앗아버리려는 특성이 있다. 다른 이의 고통을 보고 참지 못하는 마음이다. 이는 중생을 괴롭히지 않으려는 선한 마음의 표출이다. 그래서 연민심은 괴롭히려는 습성이 많은 이가 깨끗해지는 원인이 된다.

연민심은 상대를 괴롭히려고 화를 내는 성질이 사라지게 한다. 화냄이 사라졌다면 이는 곧 '연민심을 구족함' 이라 말할 수 있다. 반면 걱정, 번뇌, 슬픔이 생긴다면 이는 곧 연민심을 무너뜨리는 것이 된다. 이는 모두 5욕의 즐거움을 추구함으로써 일어나는 현상이다.

그렇다면 연민심을 무너뜨리는 슬픔이란 무엇일까? 5욕을 추구하여 소유할 수 있는 즐거움과 그 물질적인 대상을 얻지 못해 계속하여 그것에 연연하고 집착하여 생각하는 사람들에게는 불편한 마음과 함께 슬픔이 생겨난다. 또한 전에 얻었는데 지금은 사라진, 잃어버린 대상에 연연하여 끊임없이 거듭거듭 생각하는 이들에게 쓰리고 아픈 마음과 함께 슬픔이 생겨난다. 그러한 불편함과 슬픔을 5욕의 즐거움에 의지한 슬픔이라고 한다. 이러한 5욕락에 의지한 슬픔은 연민심과 아주 가까운 적이 된다.

먼 적은 연민심의 성품과 다른, 괴롭히려는 성품이다. 그래서 먼 적인 괴롭히려는 성품을 이길 수 있는 연민심을 키워야 한다. 연민심을 무너뜨리는 가까운 적과 먼 적을 상대하여 도리어 연민심을 일으키고 키우면, 5욕에 의해 일어나는 슬픔에서 벗어나고 상대를 괴롭히려는 적들이 없어진다.

연민심을 생기게 하는 구체적인 방법에 있어서 우선, 연민심을 키우는 사유가 필요하고 연민심이 생기면 이로써 연민심을 키우는 명상을 한다. 먼저 미워하는 상대부터 소통하여 상대의 아픔을 없애주는 것이다. 특히 이를 서로 원한으로 맺힌 것을 해소하는 연민심 명상이라고도 한다. 그 다음으로 고통에 처한 이에게→그 다음 좋아하는 이에게→그 다음 자기에게 연민심을 키울 것을 생각한다.

원결을 맺은 사람에게 연민심을 가지는 명상은 모든 생명이 불행으로부터 벗어날 수 있기를 바라는 간절한 희망을 실천하게 한다. 그래서 연민은 부정적인 모든 과거를 녹이고 없애는 약이고 바른 깨달음의 유일한 뿌리이며 기반이라고 할 수 있다.

연민은 원결을 맺은 원수나 적이라고 해도 그들을 무엇 하나라도 배울 수 있는 스승으로 생각하게 할 정도로 마음을 바뀌게 한다. 또 그렇게 마음이 바뀌는 것이 연민이 생겼다는 것을 뜻한다. 연민에 의해 인내와 관용이 생기면 분노와 증오라는 무거운 짐이 절로 덜어지는 것이다. 그들은 알게 모르게 우리에게 정말 필요한 것들을 주는 것이다.

자비심 일으키는 思慧명상

싫어하는 사람을 만났을 때 어떻게 대처해야 할지 모를 때가 있다. 이때는 자비심을 키우는 사유가 해결책이 될 수 있다. 방법은 첫째, 서로가 평등함을 생각하고 둘째, 상대방의 입장에 서서 상대를 이해하기이다. 즉, '내가 너이고 네가 나이다' 라고 자타를 교환하여 생각하는 방법이다. 셋째는 상대가 나를 정신적 성숙을 주는 스승이고 부모라고 생각한다. 이렇게 세 가지 과정을 사유하게 되면 자심(慈心)의 사랑과 비심(悲心)의 연민이 커진다.

연민의 바탕은 타인 위한 관심
哀 아닌 悲로써 슬픔 나눌 때
부정적 과거 없애고 짐 덜어내
결국 자비심에 보리심 이어져

첫째, 너와 나는 평등하다는 것을 알아야 한다. 행복을 추구하고 괴로움을 피하려고 애쓰는 것은 근본적인 면에서는 누구나 같다. 그래서 상대방이 나를 차별하더라도 모든 사람의 마음은 평등하다는 생각을 가져야 한다. 왜냐하면 평등은 공성이므로 이 자리는 자타가 없다. 이 공성의 '평등' 에 초점을 맞추고 있으면 모든 번뇌는 사라진다. 또한 증오와 집착이 얼마나 무익한 것인가를 평등심으로 평정상태와 비교하여 사유한다. 이렇게 마음이 편안한가를 살피고 평등일미의 공성에 초점을 맞추어가는 수행으로 마음속의 괴로움을 없애고 상대에 대한 자비심을 키운다.

둘째, 평등하다는 생각을 할 때 이미 상대편을 이해할 수 있는 준비가 된 것이다. 이때 상대편의 입장을 고려하지 않고 '나' 라는 생각을 하면 '나' 라는 생각에 가려서 상대편의 상황이 어떤 상태인지 알 수 없다. 그렇기 때문에 '나' 라고 생각하고 있다는 그 생각을 알아차림 하면서 '내가 상대가 되고 상대가 내가 되어' 생각한다. 그리고 상대편이 된 나의 입장에서 생각하고 판단하여 사유한다. 그러면 상대가 나를 비난하더라도 왜 비난하는가에 대한 이해가 생기면서 연민심이 일어난다. 이와 같이 이해가 생길 때 '마음이 편안한가' 를 살핀다. 이렇게 이해가 되면 차별심을 없앨 수 있고 평등심을 유지시키면서 상대에 대한 자비심을 일으키게 된다.

셋째, 만일에 이해가 일어나지 않고 연민심이 생기지 않는다면, 상대방을 나를 가르쳐 주고 성숙시켜 주는 스승이라고 생각하면 도리어 그 사람에 대한 연민이 일어날 것이다. 이렇게 해도 여전히 불편한 마음이 있으면, 이제는 전생에 나를 낳아주고 길러준 어머니라고 생각한다. 전생에 나를 낳아주고 길러준 은혜를 생각하면 도리어 고맙고 감사한 생각이 일어날 것이다. 고맙고 감사한 마음이 되는 것은 상대에 대한 불편한 마음을 평등심으로 바꾸는 것이므로 자비심을 키우게 된다.

이상 자비를 일으키는 세 가지를 처음에는 하나하나 사유하고, 그 다음에는 이 세 가지 방법을 연속적으로 사유하여 자비심을 일으킨다. 그리고 지속적으로 자신과 또 다른 이와 관련시켜 자비심을 일으킨다. 먼저 가장 가까운 가족, 즉 부모 형제→가족 전체, 친구나 친족 다수→스승→한 마을, 한 도시, 한 국가, 지구 전체, 우주의 모든 생명체가 상호 의존하는 자비심으로 이루어졌음을 사유 통찰한다.

이렇게 자비심을 키우는 것이 자기중심에서 상대방을 중심으로 마음을 옮기는 것이다. 이 자비심이 원인이 되어 보리심이 일어난다. 이 보리심은 모든 중생의 행복을 위한 열망과 공성의 깨달음을 얻고자 하는 염원인 수행의 길로 나아가게 한다.

慈心을 일으키는 修慧명상

생명은 어머니이고 자비임을 사유했다면 자심의 사랑을 일깨우고 키우는 명상을 한다. 사랑을 키울 때 △싫어하고 미워하는 사람 △매우 좋아하는 이 △좋아하지도 싫어하지도 않는 이 △원수나 적, 이 4종류의 사람에게는 사랑을 일으키는 사랑의 감로수 명상을 먼저 하지 말아야 한다. 사랑하는 마음이 생기지 않기 때문이다. 그리고 이성의 사람에게 따로 사랑의 감로수명상을 하지 않아야 한다. 탐착하는 마음이 생기기 때문이다. 또한 죽은 이에게 절대로 하지 말아야 한다. 자비심이 일어나지 않기 때문이다. 단 망인(亡人)이 돌아가시기 전에 맺힌 것이 있다면 그때 그 모습을 떠올려서 맺힌 것을 푸는 것은 가능하다.

▶자기를 초대해 자심 불러오기

먼저 자기 자신을 초대하여 자심(慈心)의 힘을 일으키고 키운다. 우선 편안하게 앉아 호흡을 내쉬고 들이쉴 때 몸에 힘을 빼고 허리는 쭉 펴준다. 시선을 코 끝에 10여초 둔다. 그리고 눈을 감고 아름다운 정원이 있는 집을 상상한다. 방 안으로 들어가서 부드러운 햇살이 들어오는 방문을 마주하고 앉는다. 그리고 자기 머리위로 감로수를 온 몸을 샤워하듯 부어준다. '미안하다' '고맙다' '사랑한다' 라고 자기에게 대화하듯이 말을 한다. 그리고 '이 감로수로 인하여 몸의 고통과 정신적 고뇌에서 벗어나 늘 행복하고 평안하소서' 라고 생각한다. 이 시점에서 기억과 심상을 활용하여 자심의 사랑을 강화한다. 즉, 자신에게 소중하게 여기는 물건이 부서지거나 사랑하는 사람과 헤어지거나 질병에 걸려 수술하거나 또는 고난을 겪은 것을 잠깐 동안 상상해 본다. 그리고는 '고통에서 벗어날 수 있기를' 계속 자신에게 이야기하고 생각한다. 자심의 사랑이 발현될 때까지 이러한 말과 생각과 상상을 계속한다.

▶가까운 사람 초대해 자심 키우기

그런 다음, 가까운 사람들을 먼저 떠올려 본다. '이들이 고통에서 벗어날 수 있기를' 이라고 계속 생각하고 기원한다. 이렇게 축원하는 동안, 가슴에서 빛이 투과되어 나오면서 그들에게 닿아 고통을 씻어내 주는 자심의 사랑스러운 장면을 상상한다. 이들이 경험하는 구체적인 고통에 주의를 집중한다. 자신의 마음에서 발산되는 자심의 사랑에너지가 이들을 포옹하고 아픔을 어루만지고 이들의 고통을 제거하는 관경을 상상해본다. 그리고 자신의 마음에서 발현된 자심이 이들에게 닿아 빛이 투과하는 관경을 상상해 본다. 최대한 많은 사람을 포용할 수 있도록 자비를 확장해 본다.

▶불특정 다수인 낯선 사람

그런 다음 낯선 사람들에게 이러한 방법을 실천한다.

〈보리마을 자비선명상원 선원장〉

바다의 미네랄과 폴리페놀 덩어리. 지구상 최고의 항산화 식품
맛의 샘나 효모 밥죽 순
국내기술로 만든 콩단백 콩고기
몸속의 오염된 지방을 분해 배출시키는 탁월한 항산화 식품!
전립선 및 다이어트, 성인병 예방에 최고!
❶ 스님들의 단백질 영양 부족을 해소하기 위해 개발된 고단백 식물성 콩고기 식품
❷ 효모와 항산화(폴리페놀)가 함유된 건강 단백질 콩고기
❸ 하루 섭취량 40g(가격 하루 1,000원대)로 충분한 단백질 영양 섭취
❹ 가격은 1kg 25,000원 (25인 분량)
〈사찰에서 다량 구매시 할인하여 드립니다.〉
영양성분표 : 수분 10%이하, 탄수화물 28%내외 단백질 60%이상 지방 3% 이하, 총열량 360Kcal 이하
특 수 성 분 : 폴리페놀 2,793mg/kg, 사포닌 1,807 mg/kg, 베타글루칸 1,233 mg/kg
효모 밥죽 순 차(茶)용
• 500g 茶용 (6개월분) 12만원
• 깨끗한 물에 씻어 2L기준 20g 정도 넣어 30 ~ 40분 끓인 후 복용하시면 됩니다. 재탕으로 1회 더 복용 가능합니다.
(주)샘나 대표전화 1661-4288 / 010-4746-0335
인천광역시 서구 보듬로 158(오류동) 블루텍공존 3층 312호 ㈜샘나
농협 301-0222-8806-71 / 기업은행 418-038069-04017 [예금주 : ㈜샘나]

KBS 과학카페
박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)
이강옥 교수의 체질개선 해독 다이어트
"당신도 날씬해질 수 있다"
일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!
여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

내원궁 회향선원에서
부처님 진리를 배우고 실천 하세요
재가불자 내원궁 회향선원에서는 부처님의 진리를 배우고 생활하실 재가불자님을 모집 합니다.
내원궁 회향선원 입주 조건은 보증금 5,000만원 입니다.
5년 동안 1인 1실 원룸에서 생활하고, 모든 숙식은 내원궁 회향선원에서 제공해 드리며, 5년 후 보증금 전액을 돌려 드립니다.
즉, 생활 전액을 무료로 제공해 드리는 조건입니다.
2인 1실은 보증금은 1억이며, 재가불자에 한하며 스님은 정중하게 사양합니다.
많은 문의 및 방문 바랍니다. H·P 017-201-0037
△ 1인 1실 원룸 내부 △
▼ 내원궁 건물
유튜브 : 회향선원 내원궁을 검색하세요