지상백고좌

성주 자비선사 주지 원허 지운 스님

“초보자는 습관들이기부터, 조급함 내려놓으세요”

12면에 이어

마음의 공간을 넓히면 의식이 깨어나게 된다. 의식이 몸 크기만큼 넓어지거나, 주변 사물과 한 공간을 이루고 유지하는 등 마음의 공간이 넓어지면 넓어진 만큼 분별심이 일어나지 않고 깨어있는 의식으로 유지된다. 마음공간 넓히기 명상은 바로 ‘깸경선’이라고도 한다.

자비선사가 운영하는 여러 명상 수행법에 대해서도 질문을 이어갔다. 지운 스님은 막힘없이 프로그램을 설명했다.

‘자비수관’은 ‘자비손’이라는 방편을 통해 몸을 대상으로 하는 집중과 통찰을 이루는 수행이다. 자비수관에서 본다, 관한다라는 말의 의미는 ‘마음으로 보는 것’을 의미한다. 마음으로 보는 것은 어떤 의미인지 궁금했다. 이에 스님은 “존재 그대로의 진실을 보는 것”이라고 설명했다.

“눈은 자기 밖의, 자신과 분리되어 있는 형상만 볼 수 있을 뿐 자신의 감정이나 생각을 볼 수 없습니다. 자신의 내면을 들여다보는 것은 오직 마음으로 보는 관(觀)에 의해서만 가능합니다. 마음으로 본다는 것은 감각기관에 의존하지 않고 직접적으로 꿰뚫어 보고 아는 앎을 뜻합니다. 수행은 여섯 감각기관의 성격에 의존하지 않고 바로 마음 자체의 보는 성품을 개발하는 것이며, 이를 통해 왜곡을 없애고 있는 그대로 존재의 진실을 깨달을 수 있어요. 이것이 ‘심안’입니다.”

스님은 “심안으로 보게 되면 먼저 업의 장애를 없앨 수 있다”고 설했다. 업의 속성은 움직임이며, 맹목적이며 습관적이라서 자기가 하는 일을 순간순간 알아차리기 어렵다. 하지만 마음의 눈으로 자신을 본다면 그런 장애에서 벗어날 수 있게 된다. 심안으로 보면 번뇌망상이 일어나지 않기에 모든 고통에서 벗어날 수 있으며, 궁극에는 공과 공을 보는 지혜로 법신 즉 지혜의 몸을 이룬다.

자비수관 수행이 스님께서 창안한 수행인지를 물었더니 지운 스님은 웃으며 이 같이 말했다.

“〈화엄경〉에 열 가지 마음의 손에 대해 설하고 있어요. 〈화염경〉에서 말하는 마음의 손이 곧 ‘자비심’입니다. 제가 ‘자비손’이라고 이름을 붙였지요. 자비수관은 자기 자신을 먼저 사랑하는 것에서 시작합니다. 이때 자비손은 의식을 자비심으로 형상화한 것으로 의식으로 만든 자비손은 자비심을 전달하기 위한 방편입니다.”



원허 지운 스님이 불자들에게 경전강의를 하고 있다.



자비선사를 찾은 신도들과 차담을 나누는 지운 스님.

어떻게 하면 몸과 마음의 괴로움에서 벗어날 수 있을 지에 대해 묻자 지운 스님은 “삼법인(三法印) 관찰을 통해 해결될 수 있다”는 답을 내놨다. 몸과 마음이 괴로울 때 삼법인을 관찰하면 몸이란 ‘내’가 아니고 ‘내 것’이 아니며, 본래 무아면서 공하여 본래 존재하지 않음을 깨치게 된다는 것이다. 실체 없는 몸을 실체가 있는 것처럼 만드는 생각이 업이며, 이 업을 없애는 것이 삼법인을 보는 목적이자 수행이다.

“수행은 들어가는 길을 먼저 알고 하는 것이지, 모르고 하면 체험이 엉뚱한 쪽으로 흘러가지요. 모든 것은 일어나고 사라지는 현상일 뿐입니다. 이러한 사실을 알고 수행을 시작하면 삼법인을 체득할 수 있어요. 삼법인은 모든 속박의 자물쇠를 풀어버리는 진리의 열쇠이며, 자비손과 정념에 의해 나타나는 깨달음의 현상입니다.”

자비손이 의식으로 만든 상상의 손이듯이 ‘연꽃 찻잔 명상’도 연꽃 찻잔을 시각화해서 상상하는 차명상법이다. 시각화에 대해 질문하자 지운 스님은 〈청정도론〉의 사마타 수행을 예로 들며 설명을 이어갔다.

“상상 기법은 2500년 전에 부처님께서 가르쳐주신 방법입니다. 이런 방법은 수행논서인 〈청정도론〉에 사마타 수행에 대해서 40가지가 나와 있어요. 40가지의 수행이 상상 기법을 사용합니다. 부처님께서 우리한테 가르쳐준 건데 현대 사회에서는 이것을 ‘이미지 트레이닝’이라고 합니다. 이미지 트레이닝 혹은 심상화하는 이 방법은 심리치료를 비롯하여 다양하게 응용합니다. 제가 선명상 방법을 개발한 것은 150가지가 넘습니다. 외국에서 들어온 게 아니니 다 ‘K-명상’이지요. 사마타나 위빠사나 수행을 현대적으로 쉽게 접근할 수 있도록 새롭게 디자인 한 것입니다.”

“집중하는 힘으로 삼매가 생기고
무상 · 무아 이치 관찰한 지혜로써
번뇌 소멸돼 깨달음 이룰 수 있어”

결국 수행을 통해 얻어지는 것은 지혜다. 지혜와 지식은 다르다. 지혜는 삶과 죽음의 괴로움을 해결하는 데 있어 칼과 같이 괴로움의 원인인 무명과 번뇌망상을 단번에 잘라내는 것이다. 지성을 최대한 활용하는 가르침이 바로 지혜의 가르침이라고 지운 스님은 전한다.

“지혜에는 세 가지가 있는데 문사수(聞思修)라고 하여 법문을 들어서 얻는 지혜, 법을 사유하여 얻는 지혜, 들은 법문과 사유로 얻은 지혜에 의지하여 닦는 지혜가 있어요. 특히 수혜(修慧)는 선정을 의지하여 오온을 분석해 공성을 드러내는 깨어있는 지혜를 말합니다. 지혜는 지식과 달라요. 지식은 현상의 부분을 아는 것이므로 변할 수 있으며, 시간이 지나면 폐기될 수 있어요. 하지만 지혜는 모든 현상, 모든 것의 공통되는 것을 꿰뚫어 아는 것이기에 변하지 않습니다. 모든 존재가 고정되어 있지 않고 변하는 무상한 존재임을 아는 것, 상호의존하기에 변하고 변하므로 독립된 불멸의 실체가 없음을 아는 것이 지혜입니다. 무상, 연기, 공은 같습니다. 공 하나로 모든 것을 꿰뚫어 보는 것이 지혜입니다. 문사수를 통해 얻은 지혜에 의해서 믿음이 생긴다는 것을 알아야 합니다.”

지운 스님은 사무량심(四無量心)인 ‘자비희사(慈悲喜捨)’는 일상에서도 수행에서도 중요한 것이기에 아무리 강조해도 지나침이 없음을 재차 강조했다.

“‘자(慈)’는 앞에서도 이야기했듯이 사랑입니다. 사랑을 방해하고 무너뜨리는 것은 탐욕과 분노입니다. 사랑과 연민은 모두가 여기에서 이루어지므로 사랑은 단절로부터 관계성을 회복시켜 주어 행복을 만들어 내지요. 보시, 베풂은 곧 사랑의 표현입니다. ‘비(悲)’는 연민인데, 연민심을 키우는 이유는 원망하는 마음과 남을 해치려는 마음을 제거하여 슬픔과 괴로움에서 벗어나도록 하는 것입니다. 미안한 마음으로 반성하고 위안을 주면 자기와 남을 원망하고 해치려는 마음이 치유됩니다.

‘희(喜)’는 기쁨입니다. 기쁨은 어떤 만족감에 의해 느끼는 즐겁고 흥겨운 감정입니다. 자기만이 기쁨을 느끼는 것이 아니라 상대방도 그 기쁨을 느껴야 합니다. 나도 좋고 너도 좋고 이렇게 되어야 합니다. ‘나’를 버릴 때 자타의 관계가 회복되고 소통이 일어납니다. ‘고맙다’라는 말은 자타를 연결시키고 관계 회복과 소통이 일어나도록 하지요. ‘고맙다’라는 말에는 무아의 뜻이 담겨있습니다. 일상에서 고맙습니다. 감사합니다. 이런 말을 많이 하면 할수록 좋습니다.

‘사(捨)’는 평정입니다. 평정은 선정을 일으키며 공성의 평등을 알고 체득하게 하여 과거의 잘못을 없애고 용서하는 마음을 일으킵니다. ‘용서합니다’라고 상대를 용서해 주면 마음의 평등과 평정을 유지하는 사무량심이 길러지지요. 용서할 수 있는 마음의 본성이 공성입니다. 마음의 본성은 청정하고 생멸이 없으므로 미워할 대상은 처음부터 없어요. 다만 생멸하는 번뇌를 미워할 뿐입니다.“

자비희사에 대한 설명을 마친 지운 스님은 “일상에서 고맙습니다. 감사합니다. 용서합니다”를 사용하게 되면 공성을 키울 수 있다고 강조했다.

그렇다면 가정과 일터에서 실참을 할 수 있는 방법이 무엇인지 궁금했다. 명상 초보자는 먼저 명상 습관 길들이기부터 시작해야 한다고 스님은 충고한다. 조급한 마음을 내려놓고 하는 것도 필요하다. 수행자의 입장에서 보면 깨달음에도 단계가 있다.

“처음부터 지혜가 있어 번뇌를 소멸시킬 수 있는 것이 아닙니다. 집중하는 힘으로 삼매가 생기고, 삼매를 의지하여 무상과 무아의 이치를 관찰하여 생기는 지혜로써 번뇌가 제거되고 깨달음을 이룰 수 있어요.”

선명상을 하다보면 인생이 바뀌고, 삶과 죽음의 괴로움에서 완전히 벗어나 대자유를 누릴 수 있다는 지운 스님의 가르침은 감로수와 같다. 이른 더위에 생긴 갈증이 해소되는 듯했다.

문윤정 / 작가

NEW “식물성 연꽃향 양초”

오랜 시간 완벽한 배합 비율을 연구, 개발하여
2024년 향긋한 연꽃향 양초를 출시하게 되었으며, 다년간의 개발 및 연구를 통해
완성된 “식물성 연꽃향 양초”를 스님과 불자 여러분들께 평가를 받고자 합니다.
또한 신제품 “식물성 연꽃향 육각초”는 연소시 중앙부만 연소되는 단점을 완전히 보완하여 전부 연소시킵니다.
연꽃향양초 샘플이 필요한신 분은 전화번호, 성함, 주소를 010-5265-5118로 문자주시면 보내드리겠습니다.

식물성 연꽃향 육각초



특 大(대) 7.5Φ×41㎝ 16개 120,000원
大(대) 8.5Φ×33㎝ 20개 140,000원

식물성 연꽃향 양초



〈원기둥〉 7.4Φ×29㎝ 20개 120,000원
〈돈타레〉 5.6Φ×26㎝ 30개 105,000원
〈밀대〉 4.7Φ×24㎝ 40개 92,000원

「해광양초는 국내 유통중인 모든 양초를 제조 판매합니다.」

신제품 반야심경 디퓨져

한글로 새겨진 반야심경 디퓨져는 오랜 잔향을 남기어 일상생활 속 귀한 기운을 갖게 도와줍니다.



연꽃디퓨져



연꽃디퓨져 연꽃처럼 예쁜 향기로 깨끗하고 맑은 기운을 선사합니다.
침향디퓨져 뇌를 깨우고 지친 마음을 치유하여 고요한 기운을 전합니다.



침향디퓨져
100㎖ 디퓨져 29,000원
200㎖ 디퓨져 39,000원

신제품 도자기 (초)받침

*기존 촛대 안에 넣어 사용하는 제품으로 양초의 기울어짐을 방지하고 청소가 간편합니다.



NAVER 해광양초 해광산업 상담문의 010-5265-5118 / 031-333-0242 경기도 용인시 처인구 모현읍 매산리 416-8 (이일로 112-6)