마음을 다스리는 12가지 명상

강명희

〈7〉 6문–촛불명상

촛불로 녹여내는 수많은 業



관상법에는 생각의 모습을 관찰하는 관상법(觀想法)과 밖에 있는 모습을 관찰하는 관상법(觀相法)이 있습니다. 생각의 모습을 관찰하는 관상법은 생각만 관찰하는 경우가 있고, 생각이 항상 떠오르고 있는 것을 관찰하는 경우가 있어요. 또한 생각에는 그냥 홀연히 떠오르는 생각과 이미지가 붙어 있는 생각이 있습니다. 여러 생각들이 다 관찰되어서 생각이 홀연히 떠오르지요. '홀연히 생각이 떠오르네' 하고 아는 사람은 수행을 많이 한 것입니다.

밖의 모습을 관찰하는 관상법에도 여러 가지가 있어요. 밖의 사물을 관찰하는 것, 점을 관찰하는 것, 촛불을 관찰하는 것 등이 있습니다. 점이나 촛불이나 바깥에 있는 여러 사물을 그대로 바라보고 잘 바라보는 그것이 관상법이지요. 봄에 막 돋는 새싹을 바라보면 엄청난 생명력이 눈을 투과해서 들어옵니다. 그 수많은 봄이 반짝반짝 빛나면서 들어오니 현기증이 나지요. 너무 강렬하게 들어오니까 막 들뜨거든요. 자연에는 마음을 일으키는 것들이 상당히 많습니다. 관상법 중에 태양명상이라고 있어요. 〈관무량수경〉에 보면, 태양을 집지해서 관상하는 방법이 나옵니다. 이글이글 타는 해를 보면 실명하니까 지는 해를 보라고 써 있습니다. 지는 해를 봐야 안정적이면서 지긋하게 자기 마음을 볼 수 있거든요.

밖의 사물을 관찰하는 관상법, 모습을 보는 관상법은 눈으로 밖의 모습을 지긋하게 보는 수행법입니다. 바깥에 펼쳐지는 여러 가지 자연의 모습과 사물의 형상과 색깔을 관찰하지요. 빨간 꽃이 있으면 빨간색만 봅니다. 꽃을 보면 위는 빨간색인데 밑은 초록색입니다. 빨간색을 계속 보고 빨간색이 나를 사마타했을 때와 초록색을 사마타했을 때 내 마음이 일어나는 게 달라요. 분홍색을 보면 분홍색 마음이 드러나지요. 보라색 있는 데 가서 내가 한 번 봐주면 보라색이 나를 봐주지요. 외부에서 나를 사마타해 줍니다.

자연 관상법은 자연에 속한 여러 가지, 해와 달 같은 것을 봅니다. 해는 항상 비춰 주고 달은 보름달, 초승달이 다 아름답지요. 날씨 좋으면 그날그날 달을 보세요. 밤하늘에 반짝이는 별을 보세요. 새벽에 일어나서 보면 더 선명해요. 해, 달, 별, 나무, 구름, 바다, 땅, 바위, 허공, 하늘, 동식물 등을 눈으로 바라보면서 마음의 현상과 몸의 현상을 알아차리는 것이 자연 관상법입니다.

수행하면 특별한 게 있다는 것은 착각입니다. 이 순간이 특별한 것입니다. 이 순간에 다 있습니다. 이 순간에 지혜도 있고 모든 게 다 있지요. 특별한 게 있다고 여기면 이걸 안 보고 저걸 보거든요. 이 순간 이 사람을 봐야 하는데, 이 순간 저 사람을 봅니다. 그럼 맨날 꽝이지요. 관상법을 하면서 별거 아닌 것 속에 진리가 들어 있는 것을 보고, 가까운 것에 연연하지 않는 것을 익혀야 합니다. 다들 가까운 것을 잡고 있거든요. 수행을 많이 하면 그 의미를 알게 됩니다.

일정한 사물과 형상을 마음으로 그리면서 그대로 오롯하게 관상합니다. 옛날엔 불상으로 관상을 많이 했어요. 물건 같은 것을 바라보기도 했지요. 색깔 관찰은 청황적백의 색깔들과 그 색깔들의 조합을 관찰하는 것입니다. 벽지가 하얀색인데서 명상하면 하얀색이 들어와요. 눈길을 걸으면 하얀색이 계속 들어와서 좋습니다. 그것이 사마타가 돼서 내 마음의 뭔가를 열어 줍니다. 비 올 때 관찰하면 어두컴컴한, 무채색 같은 기운들이 들어와요. 자연을 접하면 마음 깊숙한 데가 열리기 때문에 집단적으로 하는 게 좋습니다. 자연이 모든 것에서 동등하게 이익을 주기 때문에 자연명상은 사람이 많을수록 좋지요.

촛불명상을 하는 법

촛불명상은 관상법의 하나입니다. 관상법은 부처님 상호 같은 것을 보면서 내 안을 관상해요. 상호 그대로 이지러지지 않게끔 봅니다. 태양을 보고 태양의 있는 그대로를 관찰합니다. 태양이나 촛불을 보면 잔상이 남아서 관상이 바로 되거든요. 그게 관상법입니다. 그 이미지를 보는 것이지요. 내면을 관찰하는 것이 아니라 밖에 있는 촛불을 관상하는 것이 촛불명상의 특징입니다. 촛불을 그냥 바라보는 것이지요.

촛불명상의 핵심은 촛불을 그대로 관찰하는 것입니다. 어둠이 아닌 빛을 관찰하고, 차가움이 아닌 따뜻함을 관찰합니다. 촛불은 따뜻한 에너지가 있어서 많이 관찰하면 힘이 뭉쳐 있어 힘을 못 쓰는 사람들한테 좋아요. 뭉쳐 있는 힘을 촛불이 녹여 주기 때문에 힘이 생깁니다. 에너지가 들어가기 때문에 약한 사람들한테도 좋아요. 촛불에 화기가 있어서 따뜻함이 몸속으로 들어오거든요. 그래서 촛불명상이 몸의 냉기와 열기를 관찰하는 불 관찰에 해당합니다.

관상법의 하나인 촛불명상
촛불을 그대로 관찰해야해
감정이 변하며 마음 보이고
사마타로 끝내 없앨 수 있어

촛불을 보면서 많은 감정들을 볼 수 있습니다. 감정들이 변하면서 마음이 보여요. 그래서 촛불은 신념처면서 수념처에 들어가요. 사실은 심념처까지 들어가지요. 촛불이 눈에 닿으면서 마음이 일어나는 것까지 관찰하면 법념처에도 들어갑니다. 촛불이 일정한 형상을 유지하기 때문에 점 관찰과도 같습니다. 노랗고 빨갛고 희고 푸르고 여러 가지 색깔을 띄기 때문에 물질명상, 색명상이라고도 할 수 있지요. 에너지가 있고 다양한 감정과 느낌을 관찰할 수 있어서 정서를 관찰하는 데 촛불이 참 좋습니다.

촛불명상의 방법은 별게 없습니다. 촛불을 켜고 그냥 바라보면 됩니다. 촛불은 바람이 불면 흔들리기도 하고 외부 환경에 의해서 변화하기도 해요. 촛불명상은 변화하는 촛불을 그대로 인정하면서 바라보는 것입니다. 촛불을 계속 눈으로 마주하고 몸으로 마주하고 있으면 촛불의 불빛이 마음 안으로 들어옵니다. 그러면 안에 쌓여 있던 마음들이 반응하는데, 그렇더라도 촛불만 계속 바라봅니다. 그러다 보면 촛불의 열 기운이 그 마음들을 녹여서 사라지게 해요. 내가 촛불을 사마타하면 촛불은 내 마음을 사마타합니다. 사마타의 힘이 내 마음을 녹이고 내 업들을 녹이고 내 안의 수많은 감정들을 알게 해줘요.

촛불을 관찰하려면 먼저 눈의 피로를 풀어야 합니다. 눈을 감고 피로한 그 상태를 관찰하세요. 눈의 피로가 어느 정도 사라지면 앞에 놓인 촛불을 바라봅니다. 아무런 생각 없이 그냥 촛불만 계속 보세요. 드러난 생각과 강한 느낌들을 촛불의 따뜻함이 해결해 줄 것이라고 믿고 계속해서 촛불을 봅니다. 촛불로 해결이 안 되거나 눈의 피로가 심해지면 눈을 감고 몸과 마음의 현상들을 관찰하세요.

내가 촛불을 본 만큼 촛불도 나를 봤기 때문에 촛불이 내 것을 찾아줍니다. 내가 촛불을 보고 촛불은 나를 보고 나도 나를 보기 때문에 더 잘 찾아줘요. 내가 이 사람한테 덕을 베풀면 이 사람이 나중에 나한테 덕을 베풀거든요. 내가 이 사람한테 뭘 베풀었기 때문에, 내가 세상에 뭘 베풀었기 때문에 세상이 나한테 이득을 줍니다. 세상을 위해서 아무 것도 안 했어요. 그럼 받을 게 없으니 그대로 인정하면 됩니다. 그러고 어떡해요? 이제라도 베풀어야지요. 베풀지 않으면 들어올 게 없습니다. 그 이치를 알고 지금부터라도 내가 씨앗을 심어야지요.

꾸준히 수련해야 한다

사실 촛불 보는 게 힘들어요. 촛불은 별거 아니지만 촛불을 보면서 대상을 보는 것입니다. 내가 대상을 얼마나 보고 있는지 알아차려야지요. 알아차림이 되면 내가 대상한테 인정받으려고 얼마만큼 밀어대는지 알아요.

반야가 많이 생기면 그 다음부터는 늘 알아차립니다. 번뇌가 줄어든 상태라 번뇌로 내 마음이 좌지우지해도 아무 문제가 없습니다. 번뇌가 깨져 나갈 때 마음은 굉장히 좋아져요. 내 발목을 잡고 있는, 알 수 없는 '나'라는 존재감이 있거든요. 윤회를 많이 해서 어쩔 수 없습니다. 제가 옛날에 '왜 저 사람은 저렇게 안될까? 한소식 했는데 왜 안 될까?' 늘 궁금했어요. 진리는 빤히 알고 있어요. 물어보면 환하거든요. 그런데 현실에서 내려놓음이 안 됩니다. 윤회가 압축파일처럼 되어 있으니 세상일에 빠꼼하고 이해타산이 강합니다. 하지만 아무리 압축돼 있어도 무너질 수밖에 없어요. 마음은 공중에 그린 그림을 그린 거하고 똑같기 때문에 무너질 수밖에 없어요. 윤회한 경험에 따라 어떤 사람은 굵게 올라오고, 어떤 사람은 물거품으로 올라옵니다. 윤회가 낱낱의 파도라면, 그 낱낱이 하나하나 모여 바다를 이룹니다. 낱낱을 잘 보면 그 속에서 본질을 알 수 있어요. 낱낱 하나하나가 본질하고 붙어 있거든요. 그러니 수련회 가서 한 번에 깨우치고 하는 건 없습니다. 부처님도 온갖 고행 끝에 깨우쳤지요.

우리가 잘못 알고 있는 게 참 많습니다. 내가 알고 있는 것, 내 지적 호기심, 지적 허영심 다 헛것입니다. 우리는 쓸데없는 것들을 엄청나게 많이 갖고 있어요. 분리돼 있을 때는 내가 다 해야 한다고 생각합니다. 분리되어 있으니 갖고 와야 내 소유가 된다고 생각해요. 이것들이 다 번뇌거든요. 이 잘못된 인식을 버리려면 관을 해야 합니다. 관찰하면 번뇌가 떨어지는데, 알아차려야 버릴 수 있고 찾아내야 버릴 수 있거든요. 여기에 붙는 게 의도지요. 불교용어로는 작의(作意)입니다. 하려고 하는 의도, 번뇌가 많은 사람은 누군가 옆에서 의도를 불어넣어 주거나 스스로 의도를 내지 않으면 안 됩니다. 그럴 때 도반이 필요하고 스승이 필요해요. 선생님 말이라도 잘 들어야 합니다. "수련하러 오세요" 할 때는 이유가 있거든요.

부처님 가르침을 배우는 사람은 그나마 전생에 복을 지은 사람입니다. 아무리 못나고 찌질해도 뭔가 복을 지은 사람이 가르침을 배울 기회도 만나고 수행할 수 있는 기회도 얻지요. 그 의도는 자기가 내야 합니다. 진리를 알면 세상이 나와 함께 하기 때문에, 나하고 둘이 아니기 때문에 사는 데 아무 문제가 없어요. 내가 세상에 있는 걸 두루 누릴 수 있고 같이 할 수도 있습니다. 여러분들이 부지런히 수련해서 진리를 알고 세상을 향해 마음을 활짝 열기를 바랍니다.

이 글은 강명희의 〈마음을 다스리는 12가지 명상〉(담앤북스)에서 발췌한 내용입니다.

알기쉬운
구단구궁법
특허 상표등록번호 40-0863341 저작권등록번호 C-2011-003967
서비스표등록번호 41-0213393



저작권자, 상표권자 법화 종헌(속명 정흥교)는 경주불국사, 대구동화사, 부산범어사 승가대학에서 수학하고 고려고찰 고산사, 석불사 등 주지직을 수행하고, 전통불교조계종정을 역임. 지금은「구단구궁법주」로서 자비의 방편학문인「구단구궁법」을 세상에 널리 펼쳐 많은 중생을 요익케 하고 있다.

누가? 몇일?
◆누구나 5일이면 실력자가 될 수 있습니다.
◆왕초보 저학력 아무상관 없습니다.
◆써먹지도 못하는 죽은 학문이 아니라 살아있는 이 시대의 필수과목입니다.

내용
◆손으로 짚어 5분안에 자금회전, 일의성패, 직업, 성격, 적성, 궁합, 택일, 이사방위 등을 주저없이 판단하고 기판(답안지 5분) 작성시에는 과거, 미래 십년도 한눈에 일년 열두달도 한눈에 알 수 있습니다. (날짜별, 시간별도 마찬가지이다.)
◆한문에 관계없이 초보자도 가능함
◆귀신뽑아 조상천도 연계
◆교수 이수 후 즉시 영업 활동 가능함
◆사찰, 포교당, 철학관 상담소 운영에 획기적인 방법

수강료
◆스 님 – 오십만원(책값 별도)
◆일반인 – 일백만원(책값 별도)
◆우체국 : 601401-01-001843(예금주 : 자비실천불교연합회)

부산 ❷,❸호선 덕천역 2번 출구 20m

구단구궁법 교실 cafe.daum.net/9dan9gung
부산광역시 북구 백양대로 1198 (구포동 147-3) 3층 전층
전화 010-7415-0803

좋은인연 대출안내
☑ 대출이 더 필요하십니까?
☑ 불사자금이 부족하십니까?
☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?
1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.
사찰을 매매하실때 문의해 주세요~
부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

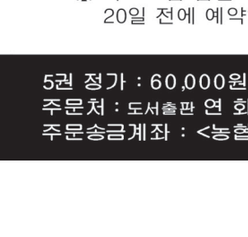

형산새마을금고 본점 전경

· 대출기간 최장30년
· 설정비,감정료 면제
· 제주도까지 전국가능
· 타은행대출 전환가능
· 법인,단체사찰 가능
· 종단사찰 가능

365 친절상담
이사장 이강욱 ☎ 010-9842-4200
상 무 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고
본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

천년의 보배
3일만에 깨치는 야포禪



국판 218쪽
석호 지음
12,000원

철저하게 친절한
깨달음으로의 안내
부디 실행하라
그대 탄생의 이유
완전한 존재가 된다.

홀연히 섬으로 간 스님, 뭘 하시나 했더니 법어를 낚고 계셨네요.
– 제자 광목심 장윤정

❋ 이 책은 깨달음의 세계화 · 나눔을 실천하라는 저자 석호스님의 뜻에 따라 5권 묶음으로만 판매합니다.

5권 묶음판매
배부른 소리, 맞습니다.
배 부르니 당신께 내 밥
덜어드릴 수 있어 좋지요.
주는 게 복이니까
깨달음의 선물, 선물하세요.
선물하고 또 선물하면
당신 마음의 키는 쑥 커집니다.
커진 만큼 넉넉해지고
커진 만큼 평온해지므로
배부른 이 권유는
당신을 빛나게 하기 위함입니다. –욕지도에서 석호 물처럼

모든 게 변한다.
할 수 있을 때
하고
줄 수 있을 때
줘라.

❋ 석호스님 법문초청을 원하는 사찰이나 단체는 20일 전에 예약해 주십시오.

5권 정가 : 60,000원 → 공급가 : 54,000원 (배송무료)
주문처 : 도서출판 연 화 ☎ 010-9377-1923
주문송금계좌 : <농협> 703-01-384100 (지차연)