박희승의
현대인을 위한 禪의 지혜 21 나를 바로 보는 5분 명상 – "나바오 명상"



▶한줄 요약
참선 명상은 인류 문명사에서 최고의 발견이자 빛나는 선물이다. 스트레스를 느낀다고 알콜이나 약물, 마약과 같은 외부의 물질에 의존하면 중독이 되거나 내 밖으로 계속 의지해야 하지만, 명상은 스스로의 지혜와 능력으로 치유하는 길이니 이보다 좋을 수 없다.

규칙적인 '5분 명상'…나를 삼매로 이끈다

오늘은 마음의 평안과 행복이 절실한 현대 생활인에게 참선 명상을 쉽게 시작하는 방법으로 하루 5분 참선 명상하는 '나바오 명상(나를 바로 보는 5분 명상)' 을 소개한다.

명상, 하루 5분으로 시작하기

이제 참선 명상이 마음의 평화를 얻는 좋은 방법이라는 것을 누구나 알게 되었다. 종교를 초월하여 참선 명상하는 분들이 늘어나고 있다. 참으로 반갑고 좋은 일이다.

하지만 여전히 참선 명상을 시작하려는 용기를 내기가 쉽지 않다. 바쁜 일상생활과 스마트폰과 동영상, TV, 게임 등 인터넷과 미디어의 자극에 익숙한 현대인이 고요히 내면을 바라보기란 쉽지가 않다.

그렇더라도 스트레스와 짜증, 화, 우울이라는 괴로움에서 벗어나 고요하고 밝은 마음을 회복하려면 참선 명상을 하는 것이 가장 좋다. 참선 명상은 인류 문명사에서 최고의 발견이자 빛나는 선물이다. 스트레스를 느낀다고 알콜이나 약물, 마약과 같은 외부의 물질에 의존하면 중독이 되거나 내 밖으로 계속 의지해야 하지만, 명상은 스스로의 지혜와 능력으로 치유하는 길이니 이보다 좋을 수 없다.

참선 명상은 최고의 자기 계발의 길이고 영원한 행복의 길이다. 문제는 참선 명상에 용기를 내어 시작하는 것이다. '시작이 반이다' 는 말이 있다. 어떻게 시작할 것인가?

하루 단 5분 명상을 시작해보자. 하루 1440분 중에서 5분이다. 큰 부담이 없다. 누구든지 마음을 내면 할 수 있을 것이다. 양치하고 세수하는 시간이다. 부담 없이 편안한 마음으로 하루 5분 명상을 시작해보자.

적명스님이 제시한 하루 5분 규칙적으로 좌선하기

여기서 나의 하루 5분 명상 입문 이야기를 소개한다. 나는 시골에서 태어나 중학교 2학년 때 우연히 가까운 절에서 겨울 방학을 보낼 때 이웃 동네 대학생 형님(지금은 과학대중화로 유명한 박문호 박사)으로부터 "너도 깨달으면 부처가 될 수 있다"는 말을 듣고 깨달아 부처되는 길을 공부하기로 결심했다.

그런 인연으로 종립 동국대에 들어가 불교 공부와 신행 생활을 나름 열심히 하여 불교의 진리에 확신을 하게 되었다. 그렇게 하여 조계종 총무원에 들어가 불교를 위해 일하다가 종단 내분과 갈등을 보며 회의가 들었다. 부처님은 지혜와 자비를 가르쳤는데 어째서 우리 조계종단은 이렇게 싸우는가? 하는 생각에 다른 진로를 고민하다가 마지막으로 산중에 눈 밝은 선지식을 찾아보고 답이 없으면 떠나기로 결심하였다.

가까운 스님에게 산중 선지식을 여럿 추천 받았는데, 태백산 각화사 선원장 고우스님과 은해사 기기암 선원장 적명스님이었다. 그 외 여러 스님들을 추천 받았는데, 고우스님이 1순위였다. 고우스님을 찾아뵈니 첫눈에 '아, 세상에 도인이 있다더니 이런 분을 도인이라 하겠구나!' 하는 확신이 들었고 더 이상 다른 분을 만나지 않아도 되겠다는 확신이 들었다. 그래서 봉화 태백산 각화사 서암으로 자주 가서 법문을 들으니 불교에 대한 바른 안목과 禪에 눈이 뜨이기 시작했다. 특히 고우스님께서 추천하신 "성철스님 『백일법문』 상권 근본불교사상편을 반복해서 읽어 부처님의 깨달음이 중도연기라는 것을 확실히 이해하면 팔만대장경을 회통할 것"이라는 말씀을 듣고 그렇게 하니 불교가 이치로는 더 이상 의심이 없어지고 믿음이 확연했다. 그리하여 다시 참선을 하고 싶은 마음이 저절로 났다. 그때 마침 고우스님께서 적명스님을 만나 보라 하시어 은해사 기기암 선원으로 적명스님을 찾아뵙고 이렇게 물었다.



재가 생활인에게 매일 5분 참선법을 알려주신 봉암사 수좌 적명 스님.

하루 1440분 중 5분은 짧아도
우울 긍정으로 돌리는 빠른 길
출퇴근 대중교통 안에서도 가능
마음 한곳 모아 망상 비우면 돼



하루 5분 좌선법을 알려주신 봉암사 적명 스님과 필자.

"스님, 평생 참선해오셨으니 저 같은 직장 생활하는 사람이 참선을 하고 싶은데 좋은 비법이 있으면 좀 알려주십시오"

이렇게 청하니, 적명스님께서 "하하하" 하고 크게 웃으시면서 이렇게 말했다.

"이 참선의 길에 좋은 비법이 있다면 나도 그렇고 내 주변에 숱하게 도인이 나와야 할텐데 아직 깨달은 도인이 많지 않은 걸보니 그런 왕도는 없는 거 같습니다. 대신에 내가 한 방법을 알려줄 터이니 한 번 해보시겠습니까?"

"예, 말씀해주십시오. 그렇게 하겠습니다."

"그럼 됐습니다. 하루에 딱 5분만 좌선을 해보세요. 아무리 바쁜 사람도 하루에 5분 시간을 낼 수 있을 겁니다. 5분도 시간을 내지 못하는 사람은 참선할 자격이 없는 겁니다. 그러니 단 5분만이라도 좌선하는 습관을 들이는 것으로 시작하면 됩니다.

대신에 그 5분을 아무 때나 하지 말고 하루 중 자기를 돌아보기 가장 좋은 시간에 5분을 딱 정해놓고 그 시간이 되면 무조건 앉는 습관을 들여야 합니다. 그렇게 5분씩 규칙적으로 좌선하는 습관이 자리 잡히고 매일 5분씩 좌선하다 보면 어느 날 문득 삼매 체험이 되는 날이 올 겁니다. 중단하지만 않으면 그 삼매 체험이 반드시 옵니다. 그러면 '아 참선이 이렇게 좋구나!' 하는 확신과 자신감이 들어 시간을 조금씩 더 늘여나가 마침내 공부 힘이 붙을 겁니다. 그러면 스스로 참선으로 견성하여 부처되는 길로 가게 되는 것입니다."

적명스님의 이 말씀을 듣고 나도 매일 5분 좌선하기를 실천하기로 마음을 먹었다.

나를 바꾼 하루 5분 참선 명상

하루 중 어느 때에 5분 참선을 할까? 당시에 마음이 힘들어 조계사 대웅전에서 매일 108배를 하고 출근한지 1년 가까이 되었다. 조계사 법당에서 108배를 한 뒤 땀을 좀 식히면서 5분 좌선하면 되겠다고 생각하고는 월요일부터 그렇게 했다.

그렇게 조계사 법당에서 108배를 하고는 방석에 앉아 5분 동안 화두 참선을 시작했다. 처음 시작할 때는 오히려 잡념이 더 많아지고 화두가 잘 잡히지 않았다. 그렇지만 5분 앉는 것이니 그리 힘들지 않았다. 그렇게 며칠 동안은 아무런 변화도 없었다. 그렇게 5분 참선을 시작한지 며칠 지났을 때 하루는 5분 참선을 하던 중 찰나 간에 마음이 환하게 밝아지고 몸이 깃털처럼 가벼워지면서 마치 하늘을 나는 것 같은 삼매 체험을 하게 되었다. 5분이라는 짧은 시간이었지만, 그렇게 마음이 환하게 밝아지는 삼매를 체험한 것은 인생에서 처음 있는 일이었다. 그때 무릎을 탁치고는 "이래서 스님들이 화두 참선을 하라는 것이구나!" 라는 생각이 들었다.

그렇게 5분 참선을 시작해서 5일 만에 짧은 삼매 체험을 하니 그때부터 참선에 대한 확신과 자신감이 배가되었고, 5분이 너무 짧다는 생각이 들고 108배하는 시간도 아깝다는 생각으로 절을 중단하고 좌선 시간을 15분으로 늘였다. 그 뒤로 마음이 편안해지며 스트레스와 짜증, 화가 줄어들었고 나 자신과 세상을 바라보는 시각도 긍정적으로 변하기 시작했다.

하루 5분 명상으로 시작하기

참선 명상을 시작하고 싶은 분들께 하루 5분씩 정해놓은 시간에 시작해보기를 권한다. 하루 1440분 중 5분은 비록 짧은 시간이지만, 막상 처음 참선 명상을 시작할 때에는 부담이 있을 것이다. 하지만, 초조 불안과 스트레스, 짜증, 화, 부정적이고 우울한 감정을 긍정적으로 돌리고 밝고 편안한 마음을 회복하려면 참선 명상이 가장 좋다. 복잡하고 빠르게 변하는 세상에서 평상심을 유지하고 지혜를 밝히는데 참선 명상만큼 좋은 것이 없다.

하루 5분 명상은 별도의 비용이나 장소도 필요없다. 그냥 집이나 사무실도 좋다. 출퇴근하는 버스나 지하철 안에서도 가능하다. 좌선하는 가부좌 자세가 가장 좋지만, 그냥 의자에 앉아서도 서서도 할 수 있다. 오직 마음을 한 곳으로 모아 잡념과 망상을 비우면 된다. 하루 중 가장 자기를 돌아 볼 수 있는 시간을 정해 스마트폰에 알람을 설정해두고 5분 동안 호흡이나 화두에 집중하면 된다. 단 5분이라도 명상을 해서 잡념, 쓸데없는 생각을 비우기만 해도 마음이 고요해지고 편안해지며 밝은 기운을 느낄 수 있다.

하루 5분 명상을 멈추지 않고 해나가면 어느 날 문득 삼매를 체험하는 날이 온다. 그러면 스스로 시간을 늘려나가서 더 좋은 체험을 계속해서 나날이 좋은날, 매일매일 좋은날이 될 것이다.

〈불교인재원 생활참선 지도교수
(사)한국명상지도자협회 사무총장〉

1458호에 게재된 원고가 1438호 원고와 중복됐습니다.
독자 여러분께 사과드립니다.

현대사회는 '정신건강', '마음건강'이 매우 중요한 시대 상황입니다! 사람들의 정신과 마음을 해치는 중요한 원인에는 '빙의', '신기운'의 폐해가 매우 큽니다! '의학적'으로도 규명이 안되어 더 큰 문제인 것입니다! "상담을 통해 해법을 찾으십시오!!"

[상담하면 도움이 되는 분] 전화상담, 대면상담은 무료입니다!
▣ 빙의와 신기운은 남녀노소를 가리지 않습니다! ▣ 한 개인의 인생을 좌우하는 중요한 문제입니다!
▣ 빙의 기운에는 신기운, 사람, 동물, 식물, 기타 여러 가지 영적기운이 몸속에 들어올 수 있습니다!
몸속에 들어오면 여러 가지 신체적, 정신적 이상증세를 일으킵니다!
※ 빙의와 신기운으로 인한 문제는 병원에서도 안되고, 최고의 심리상담으로도 안되고, 무속굿으로도 해결이 되지 않습니다!
※ 영적기운을 환자로부터 제거하고 몸 밖으로 분리하고, 차단하고, 다스릴(천도)줄 알아야 해결이 됩니다!!

[빙의로 인한 대표적인 증세]
▣ 만성우울증·가위눌림·심한 불면증·공황장애·공포증·심한 불안증세 ·악몽 자주꿈·망자 자주 꿈에 나타남·몸이 매우 무거움·만성피로감 이 심한 경우! ▣ 환청·환각증세 심한경우!
▣ 증세는 있으나 병원에서는 진단이 이상 없이 나오는 경우! ▣ 혼자 중얼거림 심한 경우
▣ 특히 초등, 중등, 고등, 대학생이 빙의와 신기운에 노출되면 인생이 전체가 망가집니다! 반드시 제거 및 벗어나게 해주어야 인생이 달라집니다! (영리하고 똑똑했던 자녀가 어느 시점 이후 갑자기 학습능력 저하, 우울증 걸리고, 방콕하고, 이상행동 하는 경우)
▣ 어느 시점 이후부터 과거와 매우 다른 행동, 습관이 있는 경우(이상행동)!
▣ 병원에 오래 다녀도 낫지 않은 경우 등. ※ 자살충동 심한경우(손목긋는 자해행위 자주함)
▣ 병원에서 낫지 않은(희귀병), 조현병, 분노조절장애, 감정 기복 매우 심함, 묻지마 폭행, 과격한 행동 등
▣ 계속되는 심한 우환, 사고, 줄 초상나는 경우, 매우 심한 가정불화 (의처, 의부증 심함)
※ 애완견 천도 가능, 조류(새종류), 개, 돼지, 소, 닭, 오리, 뱀종류, 구렁이, 어류(장어, 물고기 종류일체), 식물령(큰나무등), 모든 동·식물령 천도가능함

▣ 여러번 천도재, 굿해도 효과 못보신 분 ※ 밤에만 증상이 심하고 밤에 주로 나가는 경우
※ 신병 앓고 있는 분: 신기운 떼어내고자 하는 분 환영!
※ 특히 기도, 수행을 너무 열심히 하시다가 탈(몸과 마음에 이상 증세)이 나신 스님, 타 종교인, 성직자, 재가 불자, 일반인(종교와 무관함) 상담 환영 합니다!(비밀보장, 출장 상담도 가능)

▣ 빙의전문의로서 정직과 신뢰와 꾸준한 사후 관리로 빙의 환자와 함께 문제 해결로 집중해 갑니다!
▣ 원격치유가능(환자 직접 오지 않아도 됨) ※육지계신 분 : 당일 정성가능(아침비행기, 오후 비행기) 공항에서 10분이내 거리

49재·천도재 전문도량 전국최고 빙의천도 신기운천도 전문상담원
마음치유·정신건강치유 전문상담원 제주불교조계종금강선원
제주도 제주시 삼무로 47(연동 271-22) 3층 상담문의 : ☎ 064) 746-0789

제20회 불교출판문화상
붓다북 학술상
수상을 축하합니다



조론연구
조론오가해
(세트/전6권)
장경각

올해의 불서
불교출판문화상
붓다북학술상 수상작들



2022년 (19회)
붓다의 입멸
에피소드 연구
민족사



2021년 (18회)
조선 불교사상사
성균관대학교 출판부



2020년 (17회)
중앙아시아에서 꽃피운
실크로드의 대제국
천산 위구르
왕국의 불교회화
진인진



2019년 (16회)
백곡 처능,
조선 불교 철폐에
맞서다
조계종출판사



2018년 (15회)
중국 근대불교학의 탄생
(아시아총서25)
산지니

붓다북 불교종합쇼핑몰
www.buddhabook.co.kr
서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181