자비선 통해 '분노·탐욕' 녹여낸다



명상원 우측에 자리한 걷기명상길. 백화산 일대에 연꽃밭을 두고 펼쳐져 있다.



명상원을 찾은 수행자들이 삼매에 빠져 있다. 자비수관을 통해 몸의 감각에 집중, 삼매에 들면 알아차림으로 감정의 흐름을 조견하게 된다. 생활 속에서 자유롭게 이 경지까지 이르면 '나'를 여의고 대자비심이 발현된다.



호선당 시설 중앙에 위치한 반가사유상 앞에서 조용히 기도하는 수행자들의 모습.

'성주 보리마을 자비선명상원'

B1면에서 계속

"불보살 수인(手印) 중 중생의 두려움을 없애주는 자비심을 표현한 시무외수(施無畏手)가 있어요. 자비수관은 자비의 표현인 이 '마음의 손'을 시각화한 것으로 집중을 극대화시켜서 마음속 사랑과 연민을 일깨우는 방편입니다."

스님은 "자비수관 수행을 통해 우리 몸을 구성하는 5대에 자비심을 불어넣으면 그 기운이 새롭게 생성돼 기존의 습관을 없애게 된다"며 "자비수관을 통해 몸이 사라지는 상태를 미리 경험하고 이 상태에서 탐진치를 없애고 마음의 변화를 일으켜 수행이 시작된다"고 설명했다.

몸 여의면 지혜 솟아난다

스님은 먼저 자비수관을 통해 몸의 변화를 감지한다고 했다.

"몸의 변화에 따라 우리가 가진 여러 가지 업식이 나타납니다. 슬픔, 분노 등 감정적 고통이 올라올 때는 자비의 연민이 필요합니다. 자비의 손으로 스스로를 쓰다듬으며 살피면 이 것이 무상고임을 알게 됩니다. 그 과정에서 우리는 몸의 형태가 사라지고 마음을 대면하게 됩니다. 공성을 깨닫게 되면 선정을 얻고 지혜를 얻는 것입니다."

여기서 몸이 사라진 상태를 유지하는 것이 중요한 듯 보였다.

몸의 소멸을 통해 모든 것이 마음의 현상이란 점을 알게 되고, 그동안 알고 있던 앎의 체계를 바꿔 다시 자비심 발현으로 끊임없이 이어지게 하는 것이었다.

"알아차림을 통해 순간만이 있음을 깨달아 예전의 상태로 돌아가지 않도록 하면 수행하는 과정에서 습관적인 것들이 사라져갑니다. 법(法)을 가로막은 업을 녹이고 삼법인을 가려내는 능력을 키워 마음과 몸이 저절로 청정해 지는 것입니다."

스님의 설명을 듣고 조용히 앉아 있으니 취재에 대한 압박과 글쓰기에 대한 잡념 등이 사라져감을 느낄 수 있었다.

손으로 무릎을 잠시 쓰다듬으며 스스로 마음상태를 살펴보니 계속해서 끄달렸던 무거운 짐과 같은 걱정들이 조금씩 멀어져가고 새로운 기운이 솟아났다.

스님은 "이 시대는 자비가 필요한 시대다. 우리 사회의 탐욕과 분노, 갈등을 여의는 길이 바로 자비심 발현에 있다"고 강조했다.

자비다선 등 현대화 방편 갖춰

자비선명상원에서는 차(茶)를 매개로 하는 자비다선(慈悲茶禪)과 걷기명상을 통해 자신을 들여다보는 자비경선(慈悲鏡禪)도 전하고 있었다. 이날 집중수행을 하고 있던 이들은 자비선 수행을 통해 일정부분 변화를 느끼고 있다고 말했다.

일주일간 집중수행을 마친 서정철 씨는 "자기 스스로 관찰하며 스스로를 통제하는 힘이 생기고 또 알아차림으로 감정의 휩쓸림이 줄어든다"며 "처음에는 머리와 어깨 등을 쓰다듬는 것만으로 변화에 대한 의문이 있었다. 하지만 마음의 '자비 손'으로 몸을 관찰하면서 마음챙김을 하게 됐다. 사회에서 이분법적 논쟁에 휩쓸리지 않게 된 게 가장 큰 변화 같다"고 말했다. 이어 "마음이 커지면서 일상생활에서도 주변에 대한 마음의 쓰임이 커지며 대인관계가 좋아지고 좀 더 즐겁게 생활하게 된 듯 하다"고 말했다.

초심수행자들 사이에서는 특히 지운 스님이 개발한 차를 통해 명상법 '자비다선'에 대한 반응이 좋았다. 자비다선은 앞서 자비수관의 손의 역할을 다법이 대신하는 것이다.

스님은 2002년 BTN불교티비에서 최초로 차명상 강의를 한 데 이어 동국대 대학원에서 차명상학 개론을 가르치고 있다. 현재 사단법인 한국차명상협회 이사장을 맡는 등 차를 통한 명상법 보급에 앞장서고 있다.

두 번째로 자비선명상원을 찾은 이선미 씨는 "자비다선의 경우 사회생활 속에서도 적용이 가능하다. 주변 사람들과 커피 등을 마시면서도 스님의 가르침을 응용해 마음챙김을 할 수 있을 것 같다"고 말했다.

이러한 자비선을 널리 전하기 위해 지운 스님의 하루는 바쁘기만 하다. 대구불교방송 등 대중강연과 함께 서울과 대구, 부산 등의 자비선명상센터에서 지도를 진행하고 있다. 페이스북과 유튜브를 통한 강의와 최근에는 스님들을 위한 명상지도자 승려연수과정인 보리학당도 개설했다.

자비선명상원은 기도나 천도재 없이 오롯이 수행을 통해 운영되는 곳이었다. 매달 이 곳을 찾는 이들은 스스로의 변화를 체감하고 후원회원이 되고 있었다. 그 수가 500여 명에 달하고 현재 성주의 명상원에 이어 서울과 대구 부산, 그리고 캐나다와 호주 등에 자비선명상센터를 일군 원동력이 됐다. 후원회원들의 자발적인 노력으로 발전하는 이 곳을 보니 불교명상의 힘이 느껴졌다.



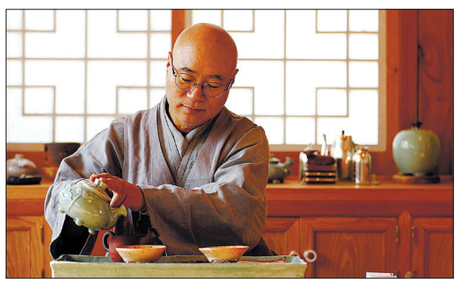
수행시설 호선당 전경.

'자비' 발현, 고통의 감정 치유

몸 쓰다듬으며 집중·통찰

스스로 연민, 고통 여의는 과정

차·걷기 등도 활용한 수행



지운 스님은 자비선명상 뿐만 아니라 차명상 분야를 개척해 오늘에 이르고 있다. 조계종 단일계단 위원으로 있으며, 한국차명상협회 이사장, 한국명상지도자협회 이사로 있다.

자비선 명상 프로그램

대승사마타와 위빠사나 수행
'명상, 지혜를 논하다'
서울 중구 자비선명상센터
1월 24일부터 매주 목요일
(02)2263-8874

스님들 위한 경론강의·명상실습
'보리학당'
성주 보리마을 자비선명상원
1월 18일부터 매월 셋째주 금토 1박 2일
(054)931-8874

자비선명상 지도자과정
'명상실습·명상코칭'
성주 보리마을 자비선명상원
3월부터 월1회 강의 진행

어린이 자비선명상체험
'겨울 숲속 명상학교'
성주 보리마을 자비선명상원
1월 25일부터 27일 2박3일

자비선명상원 가는 길

서울 | 남부시외버스터미널에서 합천행(고령) ▶ 고령터미널까지 시외버스 이용

부산 | 사상시외버스터미널에서 거창행(고령) ▶ 고령터미널까지 시외버스 이용

이제는 수소수 건강시대! 물이 달라지면 몸도 달라집니다!

왜 수소수 수소수 할까요?
수소수 한잔으로 놀라움을 체험하세요!

수소수란?
물분자들(H_2O)사이에 수소분자(H_2)가 풍부하게 녹아있는 물을 말합니다.
일본에서 음료 캔에 담겨 비싸게 팔리는 수소수는
우리에게 유익하게 영향을 미치는 좋은 물입니다.

상상수소샘의 특징
1 몸이 필요로 하는 높은 수소수 생성력
2 은은한 LED 조명이 추가된 멋진 디자인
3 6중 티타늄 백금 시스템으로 반영구적 사용



상상수소샘디스펜서(고급형) SSP-3000

2019년 신제품 출시
더욱 강력해진
상상수소샘 디스펜서

특허 6중 티타늄백금 전기분해 시스템
솔고 수소수 발생기만의 수소용존 혁신기술 6중 티타늄백금 전기분해 시스템은 물(H_2O)에서 산소(O_2)와 수소(H_2)를 신속하고 안전하게 분리하여 수소를 물분자 사이에 강력하게 분산, 용존시키는 특허기술



상상바이오 문의 1577-7217 www.sspark24.com