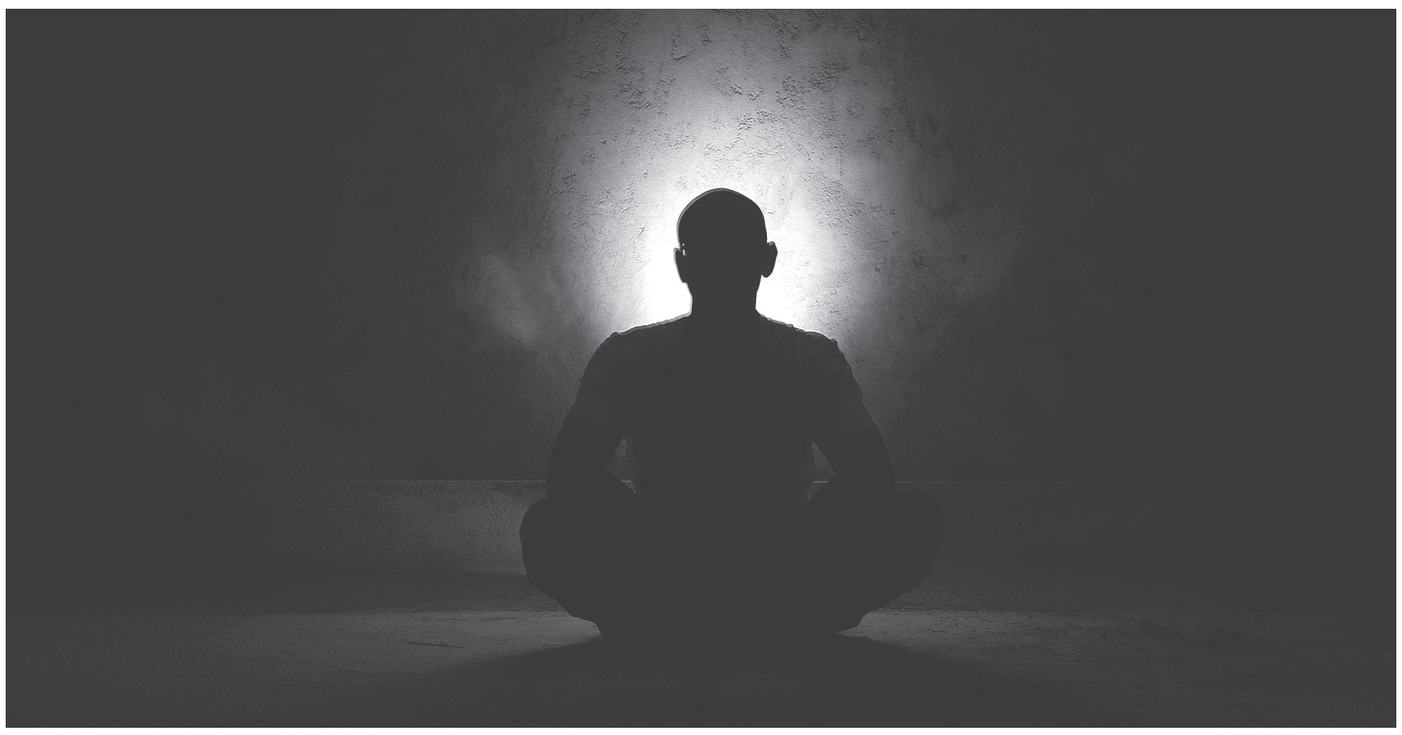
마음을 다스리는 12가지 명상

〈8〉 7문–만트라명상

강명희

# 입으로 외고, 귀로 듣는 겸수〈兼修〉



얼마 전에 평생 처음으로 풀을 맸습니다. 아침 7시에 일어나서 네 시간 동안 쉬지 않고 맸는데, 호미가 없어서 손으로만 풀을 매니까 품이 두 배로 들어요. 풀 매는 것도 똑같은 동작을 계속하는 거기 때문에 네 시간 동안 일 사마타를 했지요. 다음 날 손이 안 구부러져요. 손톱이 빠질 거 같고, 온몸이 두들겨 맞은 거 같고, 뒷다리까지 당겨요. 마음관찰하면 의도대로 보기 때문에 일정한 것만 보거든요. 일을 하면 근육이 사마타되어서 근육쪽 마음을 건드려요. 그게 일명상입니다. 잘 안 쓰던 근육을 건드리기 때문에 일하면서 나타나는 마음들이 많아요. 어떤 동작을 반복하는 것에는 사마타처럼 선정의 요소가 많습니다. 만트라도 사마타하기 좋아요. 똑같은 음을 반복하거든요. "관세음보살 관세음보살 관세음보살." 염불을 외면서 똑같이 반복하면 사마타 효과가 많이 납니다.

여러분들이 처음부터 화두선이나 위빠사나를 하기는 어렵습니다. 염불은 똑같은 음을 반복하고 힘까지 있어서 마음에 팍팍 들어갑니다. 소리가 마음에 저장된 강하고 센 것들은 파괴하거든요. 업장을 파괴하는 효과가 큽니다. 만트라는 신비한 힘과 위신력과 진리까지 합성해 놨어요. 그러니 알 수 없는 마음의 작용들을 많이 관찰할 수 있지요. 만트라가 마음 안으로 파고들어가는 힘이 탁월합니다.

초창기에는 만트라를 많이 했습니다. 센 것들이 막 튀어나오니까 사람들이 엄청나게 울고불고했어요. 일단은 현실에서 억울한 것부터 튀어나오거든요. 내가 내 관념 때문에 힘든데 그걸 모르니 얼마나 억울합니까. 그게 건드려지니까 울고불고 난리가 났지요. 시끄럽다고 귀 막고 하는 사람이 있는데, 만트라는 울고불고하는 그 소리까지 들어야 합니다.

오로지 자기 소리만 듣는 사람도 있어요. 다른 소리 하나도 안 듣는 사람은 엄청나게 센 사람입니다. 자기 소리 속으로 들어가서 자기 업장을 빼는 건 소승의 방법입니다. 내 소리가 다른 사람 소리와 화합해서 울려 퍼지면 감동을 일으켜요. 그래서 합창 소리가 정서에 좋습니다. 노래를 통해서 마음을 울리거든요. 예전에 학교 다닐 때 합창단 만들어서 반별 대회하고 그랬어요. 화합해서 한소리를 내는 게 굉장한 방법이에요. 그것이 만트라입니다.

만트라에는 신명이 들어 있습니다. 사실 세상 모든 소리가 모두 만트라지요. 우리가 어떤 만트라를 선별해 쓰는 것뿐이지, 세상 소리 중에 만트라 아닌 게 있겠습니까? 모든 소리에 다 의미가 있습니다. 다 마음이 담겨 있어요. 소리는 신수심법 4념처에서 수념처에 들어가고 감정에 들어갑니다. 원래 물질계를 넘나드는 게 소리고 감정이거든요. 안과 밖의 모든 물질을, 물질적 사고를 파괴하는 게 만트라입니다. 소리를 세력화해서 파괴하지요. 물질에 갇힌 것들이 파괴되면 외부 물질이 들어옵니다. 만트라가 각광받았던 이유가 그것입니다.

**수행초기 화두선 · 위빠사나 난해**
**만트라는 마음 작용 관찰 쉬워**
**참회 · 청정 · 자비진언 등 외면서**
**대중과 함께 호흡하며 염불해야**

### 대표적인 만트라 진언 세 가지

만트라는 문자나 음을 입으로 외우고 귀로 들으면서 수행합니다. 계속하면 사마타 기법으로 소리가 마음에 들어가게 하지요. 몸에다 만트라를 해도 되고, 생각에다 만트라를 해도 됩니다. 만트라는 신비한 힘이 있으니 오랫동안 하면 효과를 많이 봅니다. 대표적인 만트라 수행이 염불선이지요. 만트라 종류가 많은데, 일단 진언으로 만트라를 합니다. 진언은 종류가 많고 진언마다 특색이 있어요. 초심수련이라 쉽게 할 수 있는 세 가지만 소개합니다.

우선 '옴 살바 못쟈모지 사다야 사바하' 참회진언입니다. 나의 회한, 나 잘났음을 녹이는 게 참회진언입니다. 내 안에 갇힌 나, 나만 아는 나, 주변을 힘들게 했던 나를 털어내는 게 참회진언입니다. 저는 이 진언을 강조하는 편입니다. 내 감정이 세서 상대방에게 상처 줬던 것을 참회진언이 다 쳐내거든요. 내 감정이 세서 다른 사람 때리기도 하지요. 사실은 내가 나를 제일 힘들게 해요. 내가 나를 괴롭혀요. 이런 걸 녹이는 것이 참회진언입니다.

그 다음에 청정진언이 있습니다. '나무 사다남 삼먁 삼못다 구치남 다냐타 옴 자례주례 준제 사바하 부림.' 이 진언은 칠억 부처님께 귀의한다는 뜻을 가지고 있어요. 칠구지불모 대준제보살은 칠억 부처님의 어머니가 된 보살인데, 엄청난 사랑을 베풀었습니다. 이 진언이 천수경에도 나와요. 바위 같은 업장을 깨서 청정한 마음이 나오게 하므로 청정진언이라고 이름을 붙였습니다. 청정진언에 '부림'을 넣자, 넣지 말자 하는 얘기가 있어요. '부림'은 도돌이, 계속 반복하라는 뜻입니다. 해도 되고 안 해도 됩니다.

자비진언은 '옴 마니 반메 훔'입니다. 마음을 확장하고 사랑의 마음을 전하고 사랑의 마음을 키우고 용서와 화해의 마음을 키우기 때문에 자비진언이라 하지요. 관세음보살처럼 모든 대상을 사랑하고 세상의 괴로운 소리를 다 듣고 해결해 준다 해서 '관세음보살 육자대명왕진언'이라고도 합니다.

참회진언, 청정진언, 자비진언 이 세 가지 진언을 그때그때 많이 하면 힘든 일을 극복하는 데 도움이 됩니다. 감정적으로 시달리고 힘들고 회한이 많으면 참회진언 '옴 살바 못쟈모지 사다야 사바하'를 하세요. 몸이 아프면 청정진언 '나무 사다남 삼먁 삼못다 구치남 다냐타 옴 자례주례 준제 사바하 부림'을 외우세요. 몸의 딱딱한 업들 바위같이 센 업들을 다 쳐 버립니다. 업장소멸하는 데는 이 진언이 좋습니다. 계속하면 '뭘 깎아내나?' 하는 생각이 들 정도로 강력해요. 세 가지 진언 중에서 가장 무리가 없는 진언이 자비진언 '옴 마니 반메 훔'입니다. 자비진언은 부드러워요. 무리 없이 쉽게 마음으로 들어가면서 사랑을 채워 주는 진언입니다.

마음이 일어날 때 이 세 가지 진언으로 사마타해서 위빠사나까지 하면 아주 좋습니다. 중생의 업장이 세기 때문에 그냥 위빠사나하기는 어렵거든요. 그럴 때는 염불을 하거나 진언을 하면 극복하기 좋아요. 화두 집지하는 것보다 만트라 수행하는 게 훨씬 쉬워요. 염불하면서 염불을 화두처럼 장착하면 됩니다. 만트라 수행은 혼자 하는 게 아닙니다. 워낙 강력해서 초심자는 위험할 수 있습니다. 꼭 도반과 함께 하세요.

### 소리에 담긴 진리를 찾아

현실에서 말하고 듣는 게 잘 되면 수행이 많이 된 것입니다. 말은 잘 하는데 남의 말을 안 듣는다면 수행이 된 게 아닙니다. 시시한 사람의 말에도 진리가 있어요. 진솔하게 자기 이야기하는 걸 들어보면 진리의 말씀입니다. 고고한 사람들이 얘기하는 내용도 진리고, 강아지가 멍멍대는 소리도 진리입니다. 제가 고양이를 길러 보니까 알겠어요. 야옹 소리에 감정이 다 들어 있습니다. 우리는 말로 마음을 전하지만 고양이는 야옹 소리로 마음을 전해요. 우리는 일정한 틀을 만들어서 그게 진리라고 생각하는데, 그건 착각입니다.

만트라는 착각을 깨는 데 탁월합니다. 만트라를 계속하면 소리의 파장 자체가 한곳으로 들어가요. 이게 사마타 기법입니다. 소리를 내는 데 집중하든, 소리가 나는 데 집중하는, 입모양에 집중하든 한곳에 집중하세요. 집중하다 반응이 일어나면 소리를 거기에 집어넣습니다. 어깨가 아프면 어깨 아픈 곳에 소리를 집어넣습니다. 그러면 일치가 되면서 삼매를 경험합니다. 듣기도 해야지요. 아미타불 염어를 듣든 관세음보살 염어를 듣든, 들으면 그게 또 만트라입니다. 폭포 소리를 듣고 있으면 그 소리가 나를 사마타해서 내 마음을 확 트이게 합니다. 그러면 내가 무슨 마음이고, 물소리가 나하고 어떤 마음으로 결합했는지 알아요. 답답하면 바다에 가고 싶어집니다. 파도치는 소리를 들으면 시원하게 속이 뚫리니까. 내가 나를 뚫는 것보다 외부가 나를 뚫는 게 많습니다.

만트라는 입으로 하면서 듣는 겸수(兼修)의 수행법입니다. 날 보여 주는 것도 잘하고 대상을 보는 것도 잘해야 합니다. 나를 잘 보여 주는 사람들이 대상도 잘 봐요. 그런 걸 지혜가 떠올랐다고 합니다. 어떤 건 되고 어떤 건 안 되는 것은 없습니다. 다 진리 속에 들어 있지요. 단정적인 말, 이득을 따지는 말, 잘난 척하는 말은 듣기가 힘들어요. 위빠사나 잘하는 사람들은 상호 교류관계를 알기 때문에 중도 이치에서 말하지요.

만트라를 혼자 했을 때 문제가 생기는 경우가 더러 있습니다. 만트라가 세거든요. 앉아서 관찰하는 것도 세지만, 힘을 가진 소리로 턱턱 치는 건 더 강렬합니다. 그래서 센 업이 확 드러날 수 있어요. 센 업이 들이닥쳤을 때는 그게 진짜처럼 느껴져요. 그 순간에 나왔던 것이 나를 확 덮거든요. 드러났을 때 그 업을 해결할 수 있는 관찰력이 있거나 그게 헛것이라는 것을 확연히 알면 상관이 없습니다. 그렇게 못하는 사람들은 여럿이 하는 것이 좋습니다. 초보자들은 더욱 그렇지요.

여러분이 수행이 많이 되면 스스로가 스승이 되기 때문에 스승이 따로 필요 없습니다. 그렇지만 도반과 도량은 항상 필요해요. 도량에 수행하는 기운들을 뿌려 놓으면 다음 사람들이 그 기운을 받아 또 수행하게 됩니다. 도반은 수행만 함께 하는 게 아닙니다. 쉴 때는 친구처럼 얘기도 하고, 밥도 같이 먹고, 여행도 같이 가요. 도반은 인연관계로 묶이지 않아서 순수한 도반관계가 형성되면 수행하는 데 부담이 없습니다.

여러분이 반야지혜가 드러나고 마음의 공성이 드러나면 진리를 얘기할 수 있습니다. 진리는 공통된 것이기 때문에 진리를 얘기하면 산천초목뿐 아니라 미물도 반응하지요. 진리까지만 가면 내가 하는 얘기를 나도 믿을 수 있고, 대상도 믿을 수 있고, 모든 만물들이 믿고 따를 수 있습니다. 거기까지 가는 게 쉬운 일은 아니지만, 도반과 도량과 선각자들이 내놓은 길이 있기 때문에 할 수 있어요. 반야라는 진리는 누구나 똑같이 갖고 있기 때문에, 진리에 근거해서 얘기하거나 공감하거나 나누는 것은 똑같기 때문에, 진리를 통해서 모두가 합일할 수 있습니다.

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

영·유아 행복드림 사업
국민행복실천운동본부
라이프 가든(베이비 박스)
후원문의 051)664-7300 | happiness2121@hanmail.net
영·유아 유기 관련
사회적 문제에 대한
종합적 대책 마련 및
영·유아 생명권 보호
1 영·유아 유기 예방 시스템
2 영·유아 생명권 보호: 라이프 가든
3 영·유아 유기 관련 연구
(사)국민행복실천 운동본부는 홍법사, 동의대학교와 함께 소중한 생명을 지키기 위한 바른 뜻을 실천해 나가고자 합니다.
4:21 PM
우리는 무엇을 할 수 있을까요?
2019.01.16 수요일
소중한 생명에게는 푸른 새싹이 자랄 수 있는 따뜻한 손길을,
소외된 임산부에게는 소중한 생명과 함께할 수 있는 희망과 용기를.
화장실서 출산 후 아이 방치..숨 거두자 검은 봉투에 넣어 유기 2018년 11월 23일 | 전북 익산
건물 뒤편 공터에서 미숙아로 보이는 영아 시신이 발견 2018년 8월 28일 | 광주 광산구
냉장고에서 영아 시체 2구 발견 2018년 | 부산

영혼의 세계 빙의
| 영가천도는 이렇게 해야 한다! |
- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.(환자의 입으로 말한다.)
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
- **영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.**
- '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분,** 병원 등을 수 군데 **찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.**

◇ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ◇
◇ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ◇
【 풍수에 관한 모든 것 상담 가능 】
천광수련원 TEL 043)905-8275
충북 보은군 내북면 봉황리 223번지