박희승의
현대인을 위한 禪의 지혜 22 나바오(나를 바로 보는 하루 5분) 명상 2



▶한줄 요약
우리 인간에게는 누구나 불성이 갖춰져 있고, 누구나 본래 부처다. 단지 잡념, 분별망상에 가려져 그것을 보지 못하고 있을 뿐이다. 멈추지 말고 중단하지 말고 매일 5분 참선 명상을 생활화해나가면 반드시 내 안의 진귀한 보물을 찾게 된다.

# 규칙적 참선명상…내 안에 지혜 만나는 법

마음의 평화와 치유가 절실한 현대 생활인에게 참선 명상은 참으로 고귀한 선물이다. 너무나 복잡하고 다양하며 빠르게 변하는 세상에서 자기 중심을 잡고 흔들리거나 넘어지지 않으려면 정신이 깨어있어야 한다.

옛말에 '호랑이에게 물려가도 정신만 바짝 차리면 산다'는 말이 있다. 선 명상이 바로 정신을 깨어있게 하는 것이다.

오늘은 지난 호에 안내드린 '나를 바로 보는 하루 5분 명상'인 나바오 참선 명상을 시작한 이에게 도움이 될 몇 가지를 말씀드리려 한다. 잘 알아두어야 흔들림 없이 참선 명상을 생활화하여 생사의 괴로움에서 벗어나 영원한 대자유로 편안하게 갈 수 있다.



경주 황룡사지 9층목탑지에서 나바오 명상하는 불자들.

**꾸준한 생활화가 참선 명상 포인트**
**매일 5분 명상도 삼매 체험 가능해**
**내 안에 고요함 · 평안 자주 만나면**
**자존감 회복되고 존귀함 깨닫게 돼**



경주 황룡원 중도타워에서 나바오 참선하는 불자들.

### 매일 세수하듯이 참선 명상하기

참선 명상은 명상 방법이 중요한 것이 아니다. 화두 명상을 하든지 호흡 집중 명상을 하든지 꾸준히 하는 것이 비결이다. 매일 정해 놓은 시간에 단 5분이라도 규칙적으로 꾸준히 해서 명상이 생활화되게 해야 한다.

하루라도 명상을 하지 않으면 뭔가 마음이 찜찜하고 언짢은 기분이 든다면 좋은 것이다. 매일 매일 명상을 하니 마음이 편안하고 점점 밝아지는 느낌이 들고 짜증과 화가 줄었다면 명상의 효과를 보고 있는 것이다. 이렇게 될 때까지 참선을 생활화해야 한다.

만약 하루 5분 참선 명상을 시작한 사람이 하루라도 깜빡하고 지나치면 다음 날 5분에 5분을 더하여 전날 못한 것을 반드시 해야 한다. 단 하루라도 하지 않고 지나간 것을 버려두면 다음에 언젠가 또 하지 않았을 때 '에이 전에도 안했는데 이번에도 그냥 지나가자!' 이렇게 받아들이게 되고 그것이 다음에 또 하루가 되고 이틀이 되고 해서 마침내는 하는 날보다 안하는 날이 많아져 결국 흐지부지 되고 만다. 이렇게 되면 참선 명상이 중단되어 생활화하지 못하고 마침내 분별 망상 속에서 헉헉대며 살아가게 되는 것이다.

그러니 하루 5분 명상을 시작할 때 목표를 숨쉬는 한 매일 5분씩 명상하자는 자기 자신과의 약속을 하고, 만약 너무 바쁜 일로 하지 못한 날이 있으면 다음 날 5분에 5분을 더하여 명상을 해서 매일매일 5분 명상을 생활화해 나가야 한다.

우리가 자기 몸은 매일 세수하고 양치질하고 샤워하면서 깨끗이 하는데, 자기 마음은 그냥 내버려둔다면 얼마나 지저분할 것인가를 생각해보자. 마음도 몸처럼 청정하게 해야 한다. 마음을 깨끗하게 하려면 참선 명상이 최고다. 우리의 마음을 화두나 호흡에 집중하면 잡념, 망상이 저절로 쉬어져 고요해지고 맑아진다. 5분 명상할 때 근심 걱정이 떠오르더라도 내버려두고 오직 화두나 호흡에 집중을 하자. 그러면 이내 번뇌가 사라지고 마음이 고요해지고 편안해진다.

이렇게 매일 단 5분이라도 명상하는 습관을 들여서 마음을 몸처럼 청정하게 하면 마음이 점점 편안해지고 밝아지면서 지혜의 빛이 난다.

### 인디언 기우제 지내듯이 5분 명상하기

이렇게 매일 정해놓은 시간에 5분 명상을 생활화해나가면 언젠가 반드시 삼매를 체험하는 날이 온다. 그날이 언제 올지는 알 수 없지만, 반드시 온다.

매일 5분 참선명상은 '인디언 기우제' 지내듯이 해야 한다. 인디언은 기우제를 지내면 반드시 비가 온다고 한다. 그 비결은 무엇인가? 비가 올 때까지 기우제를 지내는 것이다. 5분 참선명상도 삼매를 체험할 때까지 포기하지 말고 계속해 나가야 한다. 만약 명상을 중단하면 영원히 삼매 체험은 하지 못한다. 그러니 중간에 포기하지 말고 꾸준히 지속적으로 해나가는 것이 중요하다.

한 때 젊은이들 사이에서 '중꺾마!'라는 말이 유행했다. '중도에 꺾이지 않는 마음'을 말하는데, 하루 5분 명상에서도 '중꺾마!' 해야 한다. 중도에 꺾이지 않는 마음이 관건이다. 절대 포기 하지 말고 매일 5분 명상을 규칙적으로 해나가다 보면 언젠가 반드시 삼매를 체험하는 날이 문득 온다.

삼매를 체험한다는 것은 무엇일까? 화두나 호흡에 집중하는 참선 명상을 하다 보면 어느 날 문득 마음이 고요해지고 환하게 밝아지면서 유리처럼 맑고 투명한 의식을 체험하는 것이다. 이것이 삼매 체험이다. 늘 잡념에 시달리고 초조 불안에 시달리던 마음이 화두나 호흡에 집중하는 명상을 꾸준히 하다 보면 언젠가 문득 맑고 편안해지며 또렷또렷한 의식을 체험한다. 그러면 아, 내 안에도 이렇게 맑고 고요한 세계가 있구나! 하면서 이전에는 한 번도 느껴보지 못한 마음의 고요와 평안을 체험하게 된다.

이렇게 꾸준히 명상을 하다가 한 번이라도 삼매 체험을 하게 되면 명상의 가치를 알게 되어 스스로 시간을 늘여나가게 된다. 이전에는 하루 5분 명상도 너무 길고 망상이 많았는데, 이런 삼매 체험을 하고 나면 5분이 순식간에 지나가고 계속해서 고요하고 맑은 의식을 체험하게 된다. 전에는 남의 말이나 책에서 본 명상 체험 이야기를 스스로 체험하여 자기 것이 되니 선 명상에 재미도 느끼고 자신감도 늘어나 시간을 10분이나 15분 나아가 30분 이렇게 점점 늘여나갈 수 있다.

### 하루 5분 명상의 효과

이렇게 매일 5분 참선 명상을 해나가다 보면 문득 참선 삼매를 체험하게 되지만, 설사 삼매를 체험하지 못하더라도 매일매일 참선명상을 해나가면 여러 가지 좋은 삶의 변화가 온다.

이전에는 밖으로만 보고 살았는데, 5분 명상을 하고부터는 내 안을 보게 되고, 내 마음이 얼마나 시끄럽고 복잡한가를 스스로 알게 되어 마음 공부가 더 절실하다는 것을 깨닫는다. 또 5분이라도 참선 명상을 생활화하게 되면 생활을 규칙적으로 하게 되어 무질서했던 일상이 정리정돈이 된다.

매일 5분 명상의 가장 좋은 점은 마음이 점점 편안해지고 밝아지는 것이다. 잡념 망상이 들끓더라도 자꾸자꾸 하다 보면 자기도 모르는 새 마음이 고요해지고 아늑해지며 맑아지는 것을 느끼게 된다. 이런 마음의 고요와 평안은 책에서도 맛있는 음식에서도 멋지고 아름다운 풍경에서도 느낄 수 없는 오직 내 내면의 아름다움이다. 매일 5분 참선 명상을 하게 되면 이와 같이 본래 갖춰진 나의 아름다움, 평화, 고요, 지혜, 맑음, 밝음을 느낄 수가 있다.

### 매일 5분 참선명상, 내안의 보물찾기

이처럼 5분 참선 명상을 해나가면 내 안에 고요와 평안을 자주 만나게 되고, 그러면 힘들고 괴롭고 짜증나는 경계를 만나더라도 스스로를 위로하고 치유하는 지혜와 힘이 나온다. 자기 마음속에서 참으로 소중한 보물을 발견하게 되는 것이다. 그러면 자존감이 회복되고 스스로 존귀함을 깨닫게 된다. 아무리 힘들고 어려운 일을 만나더라도 일상생활에서 크고 작은 괴로움, 짜증, 화가 나더라도 그것일 견디고 지나갈 마음의 지혜와 힘이 난다.

부처님께서는 우리 중생에게 본래 깨달음의 지혜와 복덕이 다 갖춰져 있다고 하셨다. 깨달음, 마음의 평화, 지혜는 외부에서 오는 게 아니다. 오직 내 안에 본래 다 갖춰져 있는 것이다. 참선 명상을 매일 규칙적으로 하게 되면 내 안에 본래 갖춰진 지혜와 능력을 회복하게 된다.

우리 인간에게는 누구나 불성이 갖춰져 있고, 누구나 본래 부처다. 단지 잡념, 분별망상에 가려져 그것을 보지 못하고 있을 뿐이다. 멈추지 말고 중단하지 말고 매일 5분 참선 명상을 생활화해나가면 반드시 내 안의 진귀한 보물을 찾게 된다.

내 안의 진귀한 보물은 바로 지혜롭고 평화로운 본래 마음이다. 잡념과 번뇌 망상을 비우고 걷어내면 우리의 본래 마음이 드러난다. 먹구름이 걷히면 밝은 해가 저절로 드러나듯이. 이와 같이 우리 본래 마음은 늘 밝게 빛나고 있는데, 우리는 그것을 알지 못하고 밖으로 구하고 치닫고 있는 것이다. 밖으로 구하는 마음을 참선 명상으로 돌이켜 내면을 보자! 내 안의 보물을 찾자! 오늘 지금 바로 여기에서

〈불교인재원 생활참선 지도교수
(사)한국명상지도자협회 사무총장〉

한국전통 자연치유 대체요법

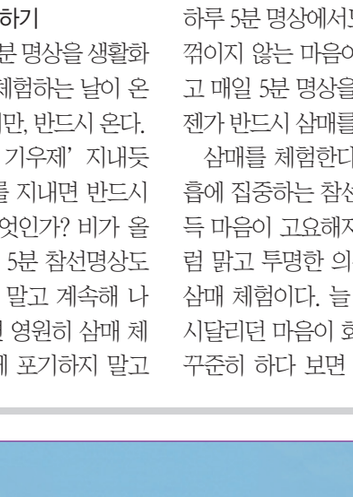
뇌와 장을 살리는 힐링마사지

암, 당뇨, 고혈압, 치매, 우울증 등을 자연치유 하는 쾌뇌장 힐링요법

관리프로그램

쾌장경락마사지 (8만원)

기공치유
성인병관리
심리치유
오장육부 기능회복
(간, 심장, 비장, 폐, 위, 신장)
복부비만 등 복부관리
목, 어깨, 골반, 다리 등 각종 통증관리
스트레스 만성피로
각종 뇌질환(우울증 등) 관리
노화 예방, 장수 회춘 관리
영적치유 만트라명상




약손월드힐링센터 화성지부(향남) 010-7302-5620

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