밝음〈慧〉의 지혜 일으키는 맑음〈定〉



지운 스님의 **자비선 명상**



4. 자비경선(慈悲鏡禪)

2) 소리 무상 관찰하기

지혜 일으키는 찰나삼매

찰나삼매는 한 대상에만 계속 집중하는 것이 아니고, 관찰 대상이 나타날 때마다 알아차림 하는 것이다. 어떤 대상을 알아차리든 감정과 생각이 일어나지 않으면 이를 찰나삼매라고 하고 심청정이라고 한다. 소리의 무상을 알아차릴 때에도 찰나삼매를 체험할 수 있다.

말하자면 관찰대상이 나타나면 알아차린다. 그 대상이 사라지면 알아차림도 사라진다. 또 다른 대상이 나타나면 알아차림도 나타나서 그 대상을 알아차린다. 이렇게 관찰대상과 알아차림은 같이 일어났다가 같이 사라진다. 이때 생각이나 감정이 일어나지 않으면 찰나삼매이며 심청정이다. 또한 이러한 사실을 지켜보는 것을 관(觀)이라고 한다.

무분별의 거울 알아차리기

소리의 무상을 알아차리면 과거와 미래로 왔다 갔다 하는 생각, 똑같은 생각이 반복되는 현상이 현저하게 줄어들고 집중력이 늘어나며, 대상에 반응하여 흔들리는 것이 줄어든다. 전체를 듣는 힘이 생기고 의식이 명료하게 깨어있게 된다. 즉, 좋은 소리, 나쁜 소리의 구분이 없어지면서 무분별 상태가 유지된다. 이때, 이 무분별의 마음거울이 생기고, 소리를 듣는 단계에서 발전하여 소리를 보는 단계로 나아간다.

소리의 무상을 알아차리므로 현재 이 순간에 의식이 깨어난다. 현재 이 순간에 깨어있음은 생멸하는 소리 중에도 생멸이 없음을 알게 하는 정견(正見)이 생긴다. 나아가 무상을 아는 지혜와 마음의 본성이 청정함, 텅 빔, 불변(不變)에 대한 이해가 생긴다.

무분별 거울이 생기는 경우

첫째, 소리는 생기면 사라지기 때문에 소리를 알아차리면 소리가 사라진다. 이것을 관찰하는 마음이 바로 무분별의 거울이 되기 때문이다. 이 단계는 이치에 대한 이해 없이 단순히 알아차림을 통해 소리가 사라짐을 아는 단계이기 때문에 조건이 달라지면, 예를 들어 알아차림의 힘이 약해질 때는 분별이 다시 일어난다. 유혹하는 강력한 대상을 만났을 때 그 대상에 반응하는 감정, 생각이 일어난다. 분별로 다시 떨어지는 것이다.

둘째, 소리가 무생무멸(無生無滅)이라는 이치를 알아차려 소리에 대한 잘못된 견해가 사라지면[정견-지혜] 무분별의 거울이 된다. 이 단계는 바른 이치를 알고 있는 지혜가 동반된 알아차림이다. 따라서 유분별로 떨어질 위험이 없고 계속 무분별의 거울로 유지될 수 있다.

소리의 흔적 없음에 머무는 것이지 소리를 없애는 것이 아니다. 소리를 없애려고 하면 귀를 막으면 된다. 이것은 지혜가 아니다. 즉, 생각이 수행을 방해한다고 여기고 생각을 없애려고 하는 것은 없다는 견해에 집착하는 것으로 허무주의로 가는 것과 같다. 마찬가지로 소리를 없애려고 하지 말고, 소리 자체가 머묾이 없고, 머묾이 없는 그 자리는 생김도 없고 사라짐도 없음을 알아차려 아는 것이 지혜이다. 머묾이 없는 그 자리는 힘으로 또는 의도적으로 소리를 없애는 것이 아니라 처음부터 소리가 없는 자리임을 알고 머무는 것이다. 즉, 소리가 생멸하면서 연속하는 과정 속에서 소리의 생멸이 자립함이 없는 이치를 아는 것이 지혜이다.

소리의 자립이 없다는 것은 소리가 생멸하는 순간순간 자성(自性)이 없다는 뜻이다. 자성이 없는 입장에서 보면 소리는 생겼다 사라짐을 반복하면서도 무생무멸이다. 유(有)로서 존재하지 않아서 잡아 소유할 수 없는 것이고, 무로서도 소리가 완전 사라지는 것이 아니다. 생길 조건이 생기면 소리가 일어난다. 모든 사물도 마찬가지이다.

3) 몸과 마음 휴식하기

호흡으로 의도 내려놓기

경선 중에 휴식이 필요할 때는 걸음을 멈추고 마음을 내려놓는다. 숨을 들이쉬고 내쉬면서 어깨에 힘 빼고 허리를 쭉 펴준다. 보려고 하지 않고, 들으려고 하지 않고, 느끼려고 하지 않고, 알아차리려고 하지 않는다. 그냥 보이면 보이는 대로 그냥 들리면 들리는 대로 그냥 느껴지면 느껴지는 대로 알아차리는 것이다. 이 방법은 '하려고 하는 마음[의도]'을 내려놓고 멈추는 훈련 방법이다. 음악에도 쉼표가 아름다운 운율을 만들어 내듯이 매 순간 알아차림 함으로써 생활 속 긴장이 풀어지고 몸과 마음이 쉬어진다.

무상 알아차려 깨어나는 의식
생멸 없음 아는 正見 생겨나
생각 없애려 하면 집착하므로
있는 그대로 놔두고 바라봐야

감정 · 생각에 대한 대처방법

하려고 하는 의욕과 의도를 내려놓고 멈추기 명상하는 중에 감정과 생각들이 올라올 때는 어떻게 대처해야 할까?

첫째, 주객이 상대하여 일어나는 자연현상으로 이해한다. 즉, 바람 불고 눈 내리고 춥고 따뜻한 날씨같이 일어나는 감정과 생각들을 자연스러운 현상으로 이해하는 것이다.

둘째, 감정과 생각이 일어나는 것은 대상에 반응하는 것이다. 반응은 다른 것과 결합할 수 있는 힘(形成力)인 업(業)임을 알아차린다. 반응하여 올라오는 감정과 생각들을 알아차리지 못하고 놓치면, 그 감정과 생각에 다른 감정과 생각들이 덧붙여지거나 의미 부여하게 되고, 다른 것과 결부되어 또 다른 감정과 생각들이 꼬리를 무는 연쇄반응이 일어남을 이해한다. 반응이라는 것은 곧 마음의 움직임이고 움직임은 무지에 의해 일어난다. 이렇게 다른 것과 인연이 되어 덧붙여지고 의미 부여하고 다른 것과 결부시키는 반응을 형성력인 업이라고 이해하는 것이다.

셋째, 감정과 생각이 일어나면 일어났다고 알아차리고 그대로 그냥 둔다. 또는 일어나더라도 자연현상으로 생각하고 내버려두고 쉬기만 한다. 억누르고 제거하려고 하면 불난 집에 기름을 붓듯이 감정 또는 생각이 더욱 맹렬하게 올라오기 때문이다.

마음 내려놓는 호흡하기

마음 내려놓는 호흡 방법은 몸에 힘을 빼는 것이다. 몸에 힘이 들어가는 부분에는 통증이 생길 수 있으며 바람의 요소(氣)가 생기면서 망상이 일어날 수도 있다. 바람의 요소는 마음과 불이(不二) 관계로써 바람의 요소가 의식에 영향을 주면 망상이 생기기 때문이다. 그래서 숨을 내쉴 때 몸에 힘을 빼는 것이다. 이것이 잘 안 될 때는 물이 담긴 양동이의 수위가 아래로 차츰차츰 내려가듯이 상상한다. 즉, 정수리부터→목→어깨→가슴→허리→무릎→발 순서로 한다.

체험 현상과 효과 생각하기

몸이 가벼워지고 주위가 고요해진다. 이것은 마음이 고요하기 때문에 주변이 고요해지는 현상을 체험하는 것이다. 오관(五官)의 문이 모두 열리는 체험, 보이고 들리는 사물과 하나임을 체험, 나아가 상호의존으로 하나임을 체험, 의식이 확장되는 체험이 일어난다.

차분한 마음 가지기

감정과 생각을 조절하여 마음을 차분하게 가지기 위해서는 그냥 보이면 보이는 대로 그냥 들리면 들리는 대로 그냥 느껴지면 느껴지는 대로 그냥 알아차리는 방법이 효과적이다. 이것은 ①의미 부여함을 멈추게 하고 ②다른 것과 결부시키는 마음을 멈추게 하고 ③감정과 생각을 덧붙이는 마음을 멈추게 하고 ④없애려고 하는 마음을 멈추게 하는 방법이다.

'지금 있는 그대로 그냥'이라 함은 흙탕물도 가만히 두면 흙이 가라앉고 물이 저절로 맑아지는 것처럼 감정과 생각도 다른 조작 없이 가만히 두면 깨끗한 맑은 거울과 같이 됨을 뜻한다. 생각과 감정이 물에 비치는 사물과 같이 되면 일어나는 감정과 생각이 힘을 잃게 되고 결과적으로 감정과 생각이 조절된다.

그런데 그냥에서 하고자 하는 마음의 움직임을 멈추게 하는 효과가 있다. 여기서 한 발 더 나아가서 그냥도 쉬는 것이다. 그 방법은 그냥 다음으로 마음의 스위치를 끄는 것이다. 그래서 맑음[定]이 생기면 거기서 밝음[慧]이 생긴다. 맑은 물에 비치는 현상들이 모두 환과 같음이 드러나기 때문이다. 이와 같이 맑음[定]은 밝음이라는 지혜[慧]를 일으킨다.

마음이 쉴 때 드러나는 진실

처음에는 의도적으로 마음을 쉬지만, 마음 쉼이 익어지면 의도도 쉬게 된다. 의도 없는 마음 쉼 상태에서는 첫째, 주위가 고요하고 둘째, 보이는 모든 것이 한 눈에 다 들어오며 셋째, 의식이 한 공간을 이루어서 주객이 없고 안과 밖의 경계선이 없다. 넷째, 전체가 상호의존의 모습으로 나타나고 다섯째, 들리는 소리들이 무상으로 나타난다. 이러한 현상이 나타나면 마음 쉼 속에서 지혜가 생겨난다. 그래서 〈선가귀감〉에서는 "일체 분별을 다 놓아버리고 오직 자심(自心)으로 비춘다면 여염집 아낙들의 재잘거림도 다 평상의 정법을 속삭이는 것이며, 네거리 골목길에 뛰어 노는 아이들이 모두 깊은 실상(實相)을 드러내고, 새들의 지저귐이 모두 천기(天機)를 누설(漏洩)하며, 소 울음 닭소리가 모두 정법을 번역(飜譯)하는 것"이라고 설하는 경계로 나타난다.

〈보리마을 자비선명상원 선원장〉

KBS 과학카페



박현숙 원장 출연
(2010. 2. 6)
이강옥 교수의
체질개선 해독 다이어트

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄,
수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이
휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고
지방을 분해하는 내과적 수술로써
체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유
여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다. 운동부족. 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법
뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다.체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

종교인 과세 신고대행 안내

2018년부터 종교인의 소득대해 세금을
신고 · 납부하도록 세법이 개정되었습니다.
종교인 과세는 우리 사찰에서 신도에게 받는 시주금(기부금)에 세금을
부과한다는 것이 아니고, 스님이 사찰에서 매월 받는 보시금(급여, 개인적인
생활비)에 대해서 세금을 신고 · 납부하라는 것입니다. 일반 직장인처럼
회사에서 월급받고 세금을 납부하고, 납부한 세금에 대해서 연말정산하고,
관련 자료를 세무서에 제출하는 절차가 신설된 것입니다.
스님이 한 분 계시는 개인 사찰도 해당이 되며, 세무서에서 납부하라는 고지서가
오는 것이 아니고, 신고를 꼭 해야 합니다. 종교인 과세관련 신고 납부일정을
알려드리오니, 우리 사찰에서는 기한 내에
신고 · 납부하셔서 세법상 불이익이 없기를 바랍니다.

종교인 과세 신고 납부일정
○ 2019년 1월 10일까지 2018년 하반기 종교인 과세 원천세 신고 및 납부
○ 2019년 2월 종교인 연말정산 실시
○ 2019년 2월말 개인별 지급명세서 제출

종교인 과세 신고대행시 필요서류
1. 고유번호증(사업자등록증) 사본
2. 대표자 신분증 사본 (국세청 세무대리 수임 동의에 필요합니다)
3. 급여내역 월 기본급(보시금) 및 종교활동비

서류제출방법
1. 우편접수 : (우)47715 부산 동래구 동래로 3, 태림빌딩 3층(온천동)
2. 팩스접수 : 051-955-2129
3. 이메일접수 : parkwooky@naver.com

전화상담 051-996-0308
010-9878-5716
박성욱 세무사

세무사 박성욱 사무소

바다의 미네랄과 폴리페놀 덩어리. 지구상 최고의 항산화 식품

맛이 샘나 효모 밤 죽 순
국내기술로 만든 콩단백 죽 콩고기

몸속의 오염된 지방을 분해 배출시키는 탁월한 항산화 식품!
전립선 및 다이어트, 성인병 예방에 최고!

❶ 스님들의 단백질 영양 부족을 해소하기 위해 개발된 고단백 식물성 콩고기 식품
❷ 효모와 항산화(폴리페놀)가 함유된 건강 단백질 콩고기
❸ 하루 섭취량 40g(가격 하루 1,000원대)로 충분한 단백질 영양 섭취
❹ 가격은 1kg 25,000원 (25인 분량)
〈사찰에서 다량 구매시 할인하여 드립니다.〉

영양성분표 : 수분 10%이하, 탄수화물 28%내외 단백질 60%이상 지방 3% 이하, 총열량 360Kcal 이하
특 수 성 분 : 폴리페놀 2,793mg/kg, 사포닌 1,807 mg/kg, 베타글루칸 1,233 mg/kg



효모 밤 죽 순 차(茶)용
• 500g 茶용 (6개월분) 12만원
• 깨끗한 물에 씻어 2L기준 20g 정도 넣어 30 ~ 40분 끓인 후 복용하시면 됩니다. 재탕으로 1회 더 복용 가능합니다.

(주)샘나 대표전화 1661-4288 / 010-4746-0335
인천광역시 서구 보듬로 158(오류동) 블루텍공존 3층 312호 ㈜샘나
농협 301-0222-8806-71 / 기업은행 418-038069-04017 [예금주 : ㈜샘나]