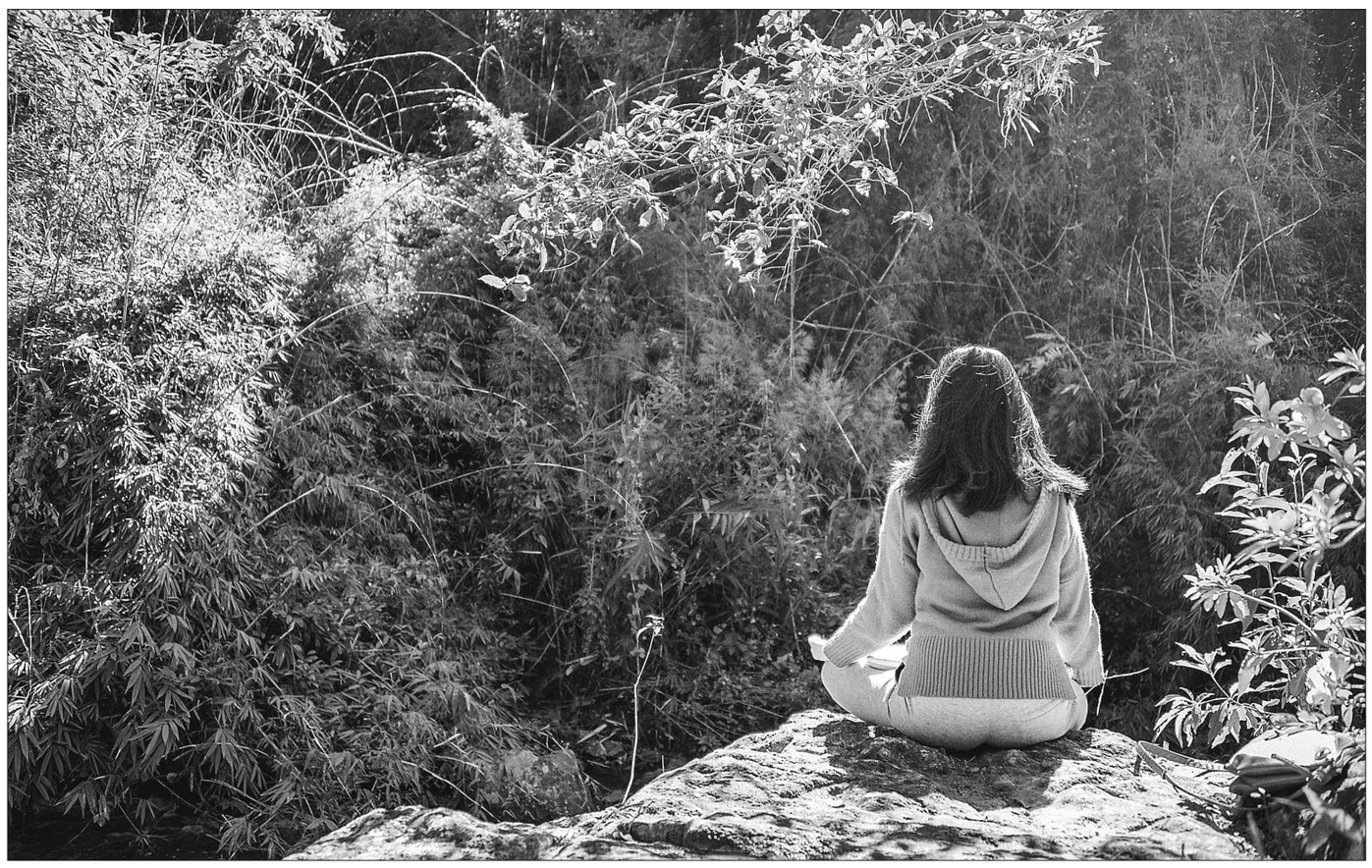
소리 무상함 알면 번뇌 사라진다



지운 스님의 **자비선 명상**



4. 자비경선(慈悲鏡禪)
2) 소리 무상 관찰하기

현대인들은 자연의 소리보다 인위적인 소리에 포위되어 산다. 소리로 인한 스트레스가 많다. 그 소리에 느낌과 감정이 첨가되고 의미가 부여되고 다른 것과 결부되면 많은 생각이 머릿속에서 오고가게 된다. 즉, 소리에 언어문자가 입혀지면 현실적 현상은 왜곡과 착각이 일어난다. 그 결과가 긍정적이면 다행이지만 부정적이면 대인관계에서 감정의 골이 패이고 단절하게 된다. 심하면 싸움이 일어나게 된다. 아파트의 층간소음으로 인한 칼부림 같은 현상 등이 그것이다.

언어문자는 대상을 고정시키고 분리시키고 실체를 가지고 스스로 존재하게 한다. 예를 들어, 눈앞에 찻잔이 있다면 "찻잔이 있다"고 이야기하거나 그렇게 보고 생각하게 된다. 그러나 시각적으로 고정되어 있고 변화가 없어 보여도 매순간 무상하게 변하고 있다. 찻잔을 바닥에 던지면 부서지고 찻잔이라는 이름도 사라지기 때문이다.

시각적으로 보이는 것이 사실과 다르게 착각과 왜곡되는 것은 찻잔이라는 언어문자와 관계가 있다. 이름으로 이루어진 찻잔은 던져도 깨어지지 않는다. 찻잔이라는 말과 찻잔이라는 사물은 별개의 것인데도 불구하고 말이다.

언어문자는 단지 의사소통 도구에 지나지 않는다. 그런데도 언어문자가 인식대상이 되면 이름있는 사물은 고정되고 분리되고 스스로 존재하는 것 같이 보인다. 분리 독립되어 보이는 것은 언어문자의 성격이 '타자를 부정' 하기 때문이다.

예를 들어, '우리 가게에 싱싱한 사과가 있다' 고 하면 다른 가게에는 싱싱한 사과는 없다는 뜻이 된다. 싱싱함을 빼고 '사과가 있다' 고 해도 다른 가게에는 사과가 없다는 뜻이 된다. 언어문자의 타자에 대한 부정은 인식대상이 변하는 데도 고정 · 독립되어 보이고, 상호 의존하는 데도 분리되어 보이고, 시간적으로 변하고 공간적으로 상호 의존한 데도 실체를 가지고 스스로 존재하는 것 같이 보이게 하기 때문이다.

언어문자를 인식대상으로 삼지 않으려면 소리에 감각과 감정과 생각을 덧붙이고 의미부여하는 언어문자화부터 멈추어야 한다. 언어문자와 내적인 언어인 생각이 인식대상이 되면서 일어나는 왜곡과 착각에서 벗어나야 한다. 그것은 언어문자가 인식대상이 되지 않게 하는 것이다. 그 방법은 소리의 무상부터 관찰하는 것이다. 궁극에는 〈능엄경〉에서 설하는 반문문자성(反聞聞自性)의 경계까지 가는 것이다.

소리 따라 청각의식 확장

① 소나무에 기대거나 앉아서 명상자세를 취한다(坐鏡禪). 숨을 들이쉬고 내쉬면서 어깨에 힘을 빼고 허리를 펴준다. 눈을 반쯤 감고 시선을 코끝에 둔다.

② 눈을 감고 새소리 등 여러 소리를 듣되 가까이 들리는 소리를 먼저 듣고 차츰 멀리 들리는 소리를 듣는다. 의식이 먼 소리를 듣는 데까지 확장됨을 의식한다. 확장된 청각의식 그 상태로 가만히 머문다.

③ (알아차림에 의해서)전체를 듣고 있는 가운데 부분들도 함께 동시에 들린다. 집중하고 있는 모습을 본다.(마음 거울이 생김) 집중하는 모습에서 발전하면 소리까지 보이기 시작한다.

소리의 부분과 전체를 동시에 듣는 것은 청각의식의 확장이 일어나기 때문이다. 그러나 전체와 부분의 동시 들음이 대상과 하나 되려고 하는 것은 아니다. 대상과 하나 됨을 깨달음이라고 하는 견해도 있지만, 그것은 잘못된 견해다. 그 이유는 다음과 같다.

첫째, 대상과 하나 되는 합일은 대상과 동일시하는 것이며, 대상과 동일시하는 것은 대상의 좋고 나쁨을 같이 하는 것이기 때문에 차별심을 낳는다. 모든 존재는 상호 의존하므로 본래부터 분리되어 있지 않다. 대상과 하나 되려고 하는 것은 망상이다. 둘째, 대상과 하나 되기 위해 감정이입하는 것은 알아차림이 동반되지 않으면 대상에 영향을 받아서 자기 마음도 따라 흔들리게 된다. 셋째, 사물의 무상, 상호의존적 이치를 망각하기 때문에 무지하게 된다. 무지하면 탐욕과 분노가 일어난다. 그런데 의식이 확장되어 의식의 공간이 넓어지면 굳이 병의 원인을 찾아 없애지 않아도 불안 증세나 우울증 등 정신장애 현상이 완화된다.

인위적 소리 둘러싸인 현대인
소리로 인한 스트레스 늘어나
소리를 소유할 수 없음 알면
흔적 없는 '텅 빔' 깨닫게 돼

소리의 무상 관찰해 깨어있기

가까운 곳[내 몸에서 나는 소리까지 포함]과 먼 곳의 소리를 동시에 들으면 의식이 확장되어 지금 이 순간에 멈추게 되고 깨어있게 된다. 깨어 있어 분별이 없는 상태를 유지하면 좋은 소리, 나쁜 소리의 구분이 없어진다. 그 과정을 살펴보면

① 일상생활에서 듣는 것처럼 좋은 소리, 나쁜 소리를 습관적으로 구분하면서 분별한다.

② 가까운 소리, 먼 소리를 동시에 들음은 좋은 소리, 나쁜 소리 구분이 없어진다. 이것은 무분별에 의해서 일어난다.

③ 소리의 무상을 관찰하면 좋은 소리, 나쁜 소리 모두 변함을 알면서 구분이 없어진다. 변함을 아는 지혜에 의해 구분이 없어지기 때문이다.

④ 소리의 무상에 실체가 없음을 알면 좋은 소리, 나쁜 소리 구분이 없어지고, 무상 속에서 모두 실체가 없음을 아는 깊은 지혜가 생긴다. 즉, 소리의 무상함 속에서 자아 없음과 자성(自性) 없음을 아는 지혜가 생긴다. 그 지혜가 곧 자기마음임을 자각하고 그 마음에 집중해 들어가면 마음의 본성인 본래면목을 깨치게 된다. 이제 실천해보자.

머묾 없음에 머물기

나무에 의지하여 잘 들리는 소리 하나를 대상으로 하여 관찰한다. 소리를 잡을 수 있는지 머물게 할 수 있는지 시험 삼아 시도해본다. 만일 소리를 소유할 수 없음이 분명해지면 소리로부터 자유로워짐을 체험할 수 있다. 20여 초 시도한 후에 다시 과거의 소리는 지나가서 없음을 관찰하고 특히 소리가 되돌아오는지를 살펴본다. 미래의 소리는 오지 않아 없음을 살핀다. 과거의 소리도 없고, 미래의 소리도 없음을 알고, 현재 소리도 지나가면서 흔적을 남기지 않음을 살피고 소리의 머묾 없음에 머물러 본다. 머묾이 익숙해지면서 의식은 과거와 미래로 흐르지 않고 현재 순간에 깨어있게 된다.

이렇게 소리의 무상을 알아차리는 명상을 계속하게 되면 상대로부터 빈정거림을 받고 비난받거나 화난 소리를 들을 때 올라오는 자기의 감정과 생각을 알아차리기만 해도 마음이 차분해진다. 그러나 소리 속에 있는 감정이나 의도가 먼저 본인의 감정을 자극할 때 본인의 감정을 알아차리지 못할 수 있다. 이때는 소리의 무상을 알아차리는 명상의 힘이 소리의 무상을 알아차리게 한다.

이 명상의 힘은 누가 비난을 하거나 분노를 터뜨리는 소리에 들어있는 상대의 감정과 의도를 알아차리게 하고, 그 감정과 의도도 무상임을 알 수 있게 한다. 소리와 감정과 의도가 무상이라는 이치를 이해하기만 해도 마음이 차분해지고 현재 순간에 깨어나는 것이다. 이것이 스트레스를 차단하거나 줄일 수 있는 소리의 무상 관찰인 것이다. 그런데 여기서 만족하지 않고 계속 명상하고 자하면 다음 단계를 이어 명상하면 된다.

마음의 텅 빔 체험하기

소리의 머묾 없음에 머무는 명상을 익숙하게 한다. 익숙해지면서 머묾 없음에 머물고 있음을 알아차리는 마음이 보이기 시작한다. 이것이 익숙하게 되어갈 때 일상생활에서도 대상에 반응하는 감각, 감정, 생각을 자연스럽게 알아차리게 된다. 마음은 차분해지고 감정과 생각으로부터 자유로워지기 시작한다.

다음은 머묾 없음에 머물고 있음을 알아차리는 마음에 초점을 맞추고 집중한다. 이제 비로소 반문문자성이 되기 시작하는 것이다. 마음에 초점을 맞추고 집중하면 몸에 진동이 일어나거나 밖의 소리가 차단되는 현상이 일어난다. 집중이 되고 있는 현상이다. 이때 머묾 없음에 마음이 머물 때 소리의 흔적이 없는 '텅 빔' 이 일어나는지를 살펴본다. 이러한 현상이 생기면 마음의 본성에 들어가는 길이 열리는 것이다.

본성이 무생불변임을 깨닫기

소리가 지나가면서 매 순간순간 그 흔적을 남기지 않는다. 흔적 없는 그 텅 빔을 알아차리는 마음만 있을 때, 텅 빔을 알아차리는 마음에 초점을 맞추고 집중하면 밖의 모든 경계도 찾을 수 없고 마음의 모습도 없는 것을 알게 된다. 이렇게 한 덩어리가 된 마음이 심불견심(心不見心)의 시작이다. 주객이 한 덩어리 된 상태는 선가(禪家)에서는 타성일편(打成一片)이라하고 경론에서는 심일경성(心一境性)이라고 한다. 그 다음 단계는 마음이 올라가지도 내려가지도 않는 평정상태가 유지되는 선정이 일어나며, 선정 속에서 몸과 마음이 가볍고 편안한 경안이 생긴다. 이 경안이 생기면 마음이 기쁨과 즐거움, 그리고 비 오고 난 뒤의 맑은 하늘과 같은 마음상태가 된다. 또한 한 덩어리의 마음에 자유롭게 머물기가 된다.

다음 단계로 나아가게 되면 한 덩어리의 마음만 있는 그 마음에 집중하여 살펴볼 때 순간순간 마음은 사라지면서도 존속함을 알아차리게 된다. 마음이 유도 아니고 무도 아닌 불연속의 연속체라는 것을 알게 된다. 이쯤 되면 마음이 죽지 않음을 이해하고 죽음의 공포에서 자유로워지기 시작한다.

여기서 다시 마음을 과거 · 현재 · 미래로 나누어 관찰한다. 과거심불가득, 미래심불가득, 현재의 마음도 얻을 수 없음을 알고 그 경계에 이르면 머묾 없음에 머물고 있는(有住) 마음도 무주(無住)가 되면서 마음의 본성이 무생무멸하여 공적하며 조작이 없는 본래면목임을 깨치게 된다. 이 공적한 마음이 번뇌망상을 만나면 번뇌망상을 없애는 힘으로 작용하며 이 공적한 마음을 마치 진금(眞金)을 단련하여 장식구를 만들 듯이 법신을 이룰 수 있다. 이것이 숨 쉬지 않고 땀 흘리지 않는 마음을 알아차리고 깨닫는 수행이다.

〈보리마을 자비선명상원 선원장〉

승가전통 건강비법
마 가 목(원탕)



허산 대진스님
(용문산 참나선원)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한 박스) 요청에 의해 보내드립니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분
– KBS2 TV "건강하게 삽시다" 「강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서」 방영
■ 2000년 10월 25일 수요일 – KBS1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" 「나무차 소개」 방영
■ 2010년 10월24일 일요일 – 오전7시20분 MBC TV "고향이 좋다" 「마가목」 효능방영
■ 2014년 7월 31일 목요일
– 오후7시30분 KBS-1 TV '한국인의 밥상' 경남 밀양 얼음골 「마가목」 건강식 방영
■ 2014년 10월 6일 일요일
– KBS-1 TV 오전 5시10분 '내고향 스페셜' 설악산 백담사마을 「마가목」 방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여 마 가 목(원탕)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

상담문의 011-9049-2848 (공휴일 및 야간전화 사절)
• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균) ※ 제방선원이나 수행스님께 대중공양 올릴 불자님 연락바랍니다 ※

영남범패 학인모집

본 원에서는 영남범패의 계승과
보존을 위하여 뜻을 같이 할
제 15기 학인을 아래와
같이 모집하오니 많은 동참바랍니다.

아 래

▸ 개강일시 : **2018년 9월 20일 (목요일) 오후 3시**
▸ 교육장소 : 달전사 (경남 함안군 칠원읍 유원길 778)
▸ 수 강 일 : 매주 목요일 오후 3시 ~ 6시
▸ 교육기간 : 6개월 과정
▸ 교육내용 : ① 사십구재의식 이론 및 실기
② 사물 다루는 법
③ 바라 및 착복무
▸ 수강자격 : 삭발염의한 출가승려에 한 함
▸ 수 강 료 : 월 10만원 < 교재비 별도 >
▸ 준 비 물 : 필기도구 및 녹음기
▸ 문의전화 : **055) 587-8419**

사) 대 한 불 교 불 음 원
원장 원명 합장

바다의 미네랄과 폴리페놀 덩어리, 지구상 최고의 항산화 식품
맛의 생나 **효모 밥죽 순 콩단백 죽 콩고기**

몸 속의 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) 국내기술로 만든 콩단백
〈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 밥죽 순 차(茶)용
• 500g 茶용 (6개월분) 12만원
• 깨끗한물에 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
농 협 301-0222-8806-71 [예금주 : ㈜ 샘나]
기업은행 418-038069-04017 [예금주 : ㈜ 샘나]