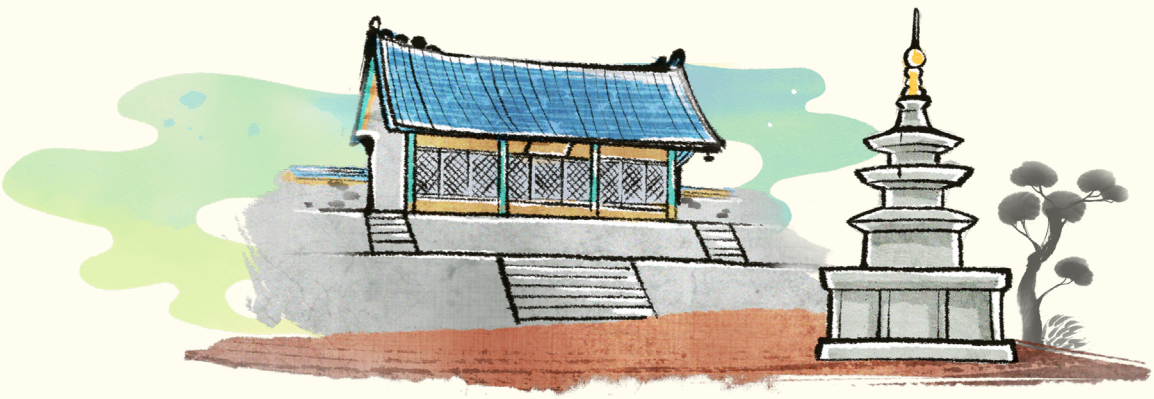
선명상
템플스테이 프로그램

가이드 및 운영 매뉴얼

1박 2일



대한불교조계종 미래본부

선명상

템플스테이 프로그램

가이드 및 운영 매뉴얼

1박 2일

대한불교조계종 미래본부

차 례

1. 선명상 프로그램 운영시 유의 사항 및 준비 • 4

2. 오리엔테이션과 인사 나누기 • 7

3. 선명상 1강 _ 선명상 원리와 효과 • 9

선명상이란 무엇인가? • 9
선명상의 근본 원리 • 10
선명상에 관한 총무원장 진우스님의 5분 특강(동영상) • 12
선명상의 원리와 응용 • 12
일상생활에서 선명상하기 • 14
명상의 과학적인 효과 • 16
선명상의 효과 • 18

4. 선명상하는 법 2강 • 22

선명상하는 자세 • 23
호흡 선명상 • 26
화두 선명상 • 30
걷기 선명상 • 38
먹기 선명상 • 41
차 선명상 • 42
자비 선명상 • 43
몸이완 선명상 • 45
1분 선명상 • 46

5. 선명상 3강 _ 일상 생활에서 선명상하는 법 • 47

선명상할 때 주의할 점과 정견 공부의 중요성 • 47
하루 5분 선명상 국민운동 • 50

6. 소감 나누기 및 마무리 • 53

소감문 작성, 지속적인 선명상 공부 안내 • 53

참고자료 • 55

[2분 30초 행복으로 가는 선명상], [5분 선명상 안내문],
[자비 선명상 안내문] • 55

1. 선명상 프로그램 운영시 유의 사항 및 준비

선명상 프로그램의 의미

선명상이란 지금 바로 마음 평안에 이르는 길입니다. 스트레스와 근심, 걱정, 그리고 불안한 삶에서 마음을 평안에 이르게 하고 평안한 마음에서 지혜를 밝혀 행복한 삶에 이르게 하는 힘이 선명상에 있습니다.

한국불교는 21세기를 맞아 정부의 지원을 받아 템플스테이라는 사찰의 전통 문화 체험 프로그램을 내놓아 한국인뿐만 아니라 전 세계인의 관심과 호평을 받았습니다. 이제 템플스테이는 한국을 대표하는 문화 관광 체험 프로그램이 되었습니다.

선명상 프로그램은 그동안 템플스테이의 성과를 기반으로 프로그램을 질적으로 발전시켜 한국 정신문화의 수행 전통을 현대화, 과학화, 대중화하여 스트레스와 불안에 시달리는 현대 인류의 행복한 삶을 돕고자 합니다. 특히 선명상은 총무원장 진우스님의 큰 원력 사업으로 스트레스와 불안에 시달리는 국민들에게 선명상을 통하여 마음 평안에 이르는 프로그램입니다.

선명상이란, 한국 전통의 참선과 사마타 위빠사나 명상, 그리고 서양의 과학 기반의 현대 명상을 통칭하여 부르는 이름으로 참선과 명상을 포용하는 말입니다.

선명상 프로그램 운영에서 주의할 사항

◎ 템플스테이 프로그램이 잘 되고 있으니 선명상 템플스테이 프로그램도 그와 같이 하면 되는 것으로 이해할 수 있지만, 엄밀한 의미에서 볼 때 선명상과 템플스테이는 차원이 다른 프로그램입니다.

◎ 템플스테이는 전통 사찰의 공간에서 생활하며 사찰 문화를 체험하는 프로그램입니다. 선명상 템플스테이는 전통 사찰의 공간에서 생활하며 문화를 체험하는 것은 같지만, 선명상 이론과 실습을 통해서 선명상을 수련하여 스트레스와 화, 불안을 비우고 평안을 체험하는 마음 공부 프로그램입니다.

템플스테이는 공간의 범위라면 선명상은 공간과 시간을 넘어 언제 어디서나 할 수 있습니다.

◎ 템플스테이의 사찰 음식, 차담, 예불, 기도, 포행(산책) 등을 기본으로 하면서 선명상 원리 공부와 실습을 통하여 선명상을 체험하여 괴롭고 불안한 생각을 비우고 마음 평안에 이르도록 안내하는 것이 핵심입니다.

◎ 선명상 템플스테이 프로그램 운영에서 중요한 것은 안내하는 이가 템플스테이 프로그램은 물론 선명상 원리와 실습에 바른 안목을 세우고 스스로 선명상을 생활화하여 스트레스와 화 없는 평안한 마음을 행하면서 참가자들에게 선명상의 이론과 실습을 잘 안내하여 스스로 마음 평안을 체험하도록 안내하는 것입니다.

◎ 선명상 템플스테이 프로그램에서 선명상 지도자의 안목과 체험이 매우 중요합니다. 까닭에 선명상 지도자는 선명상 이론과 수행에 대하여 지속적인 공부와 체험을 통하여 스스로 자기 안의 괴로움과 불안을 다스려 마음을 평안하게 생활하면서 다른 이들의 괴로움과 불안을 스스로 치유하도록 돕는 선명상 수행자이어야 합니다.

선명상 프로그램 준비 사항

- 선명상 프로그램 참가자의 현황을 사전 파악하여 준비물, 교통편, 사찰 도착시 접수 장소 등을 친절하게 안내합니다.
- 선명상 프로그램 운영에서 불교 중심의 안내를 자제하고 이웃 종교를 존중하여 종교가 다른 이의 참가에 거부감이 없게 해야 합니다.
- 운영시에 정치적 견해, 학연, 지연, 남녀 차별의 언행을 삼가며 배려와 존중, 화합의 분위기에서 진행합니다.
- 프로그램 안내에서 불교의 전문적인 용어, 한문투의 말을 줄이고 누구나 알아들을 수 있는 쉽고 아름다운 우리말을 사용합니다.

- 사찰 전체는 물론, 선명상 프로그램실, 숙소, 공양실, 화장실, 도량 등을 청정하고 고요하게 하여야 합니다.
- 신문 방송 촬영이 있을 경우 사전에 참가자에게 취지를 설명하고 이해와 협조를 구하며, 출연을 피하고자 하는 이는 배려해 주시기 바랍니다.

준비물

- 프로그램 진행실에 빔프로젝트와 PC(노트북) 연결로 PPT를 사용하여 강의를 진행하며, 시설이 미비할 경우 출력물을 미리 준비하여 참가자들이 보다 쉽게 선명상을 이해하도록 도와야 합니다.
- 선명상 템플스테이 프로그램 PPT파일(또는 출력물), 총무원장 스님 선명상 강의 요약 4분짜리 동영상(유튜브), 좌복, 죽비(또는 좌종), 시계, 선명상 자료집 등을 미리 준비하고 점검해야 합니다.

2. 오리엔테이션과 인사 나누기

오리엔테이션

◎ 선명상 프로그램 참가자들이 모두 선명상 공부 장소에 모이게 하고 프로그램을 시작합니다.

◎ 선명상 지도법사(지도사)가 참가자들에게 따뜻하고 밝은 환영의 인사말로 시작합니다.

"○○사 선명상 템플스테이에 참가하신 여러분들을 환영합니다.

선명상 템플스테이 프로그램은 절에서 템플스테이를 하면서 선명상을 배워서 마음을 편안하게 하는 치유 프로그램입니다.

천년고찰에서 1박2일 동안 마음을 편안하게 하는 선명상을 배워서 일상생활로 돌아가서도 행복한 삶으로 나아가시길 바랍니다." (이상 인사말 마침)

◎ 선명상 템플스테이 1박2일 일정표를 슬라이드로 보여주면서 시간 단위로 안내하고 궁금한 게 있는지 묻고 답변합니다(시간 단위로 일정과 장소 등을 같이 안내함).

◎ 사찰 예절 안내 : 1박2일 절에서 공부하고 생활하니 간단한 사찰 예절에 대하여 알아보겠습니다.

- 합장하는 법, 삼배하는 법
- 법당 예절 등을 안내한다.

돌아가며 인사 나누기

◎ 오리엔테이션을 마치고 참가자들이 돌아가며 간단히 자기 소개하며 인사 나누기를 합니다.

(원형으로 마주 앉아서 하는 것도 좋다)

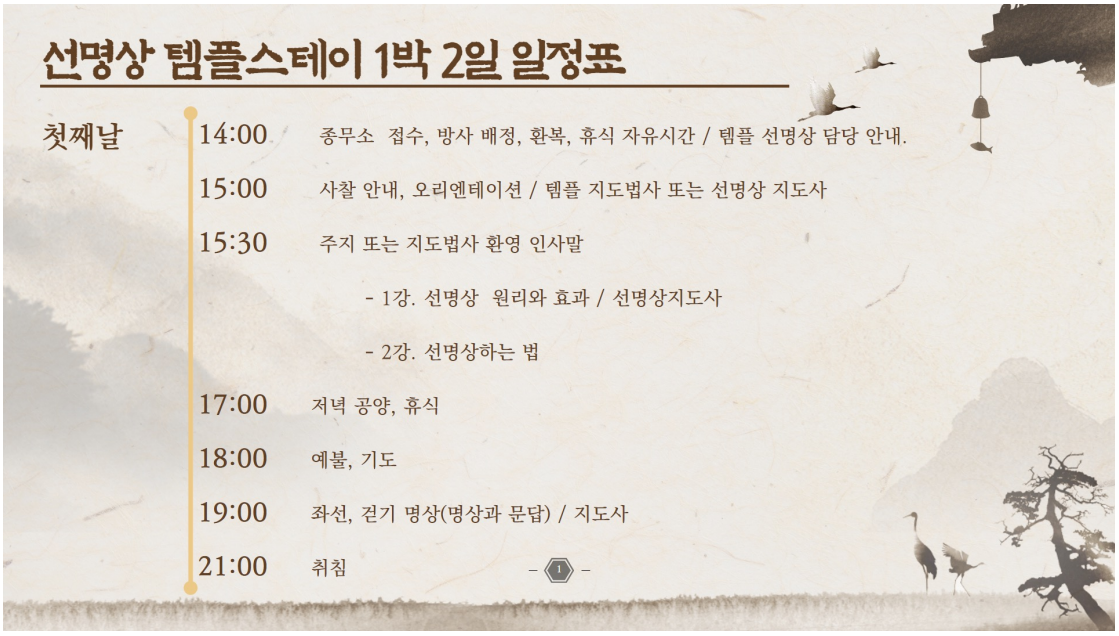
(첫 만남이라 좀 밝고 유쾌한 분위기에서 인사 나누기 하는 것이 좋다)

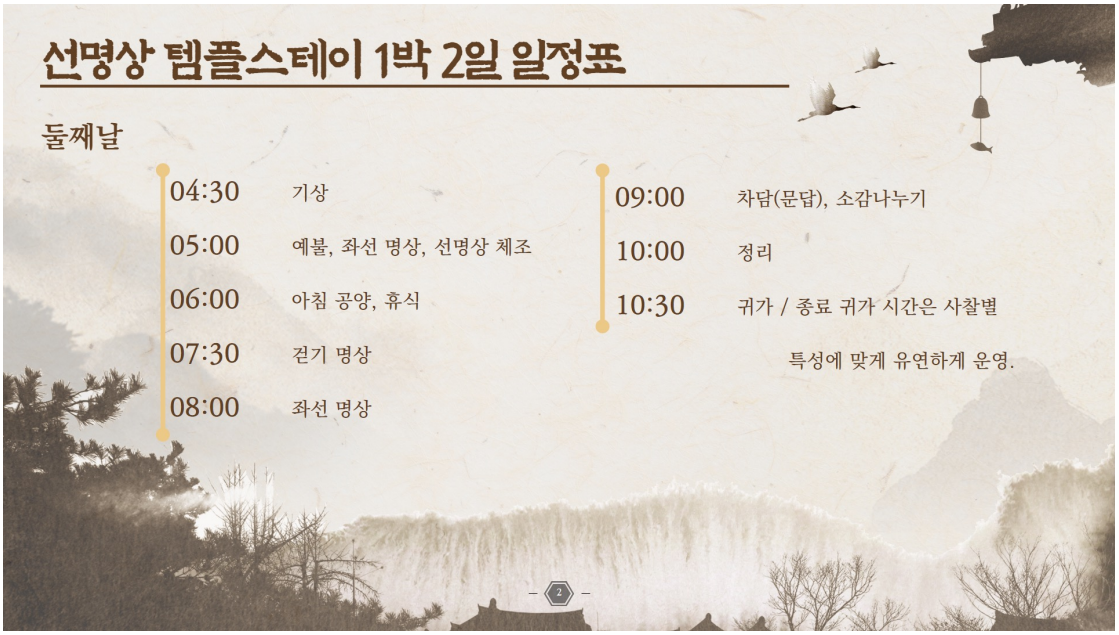
"이제, ○○사 선명상 템플스테이 프로그램에 함께 하게 된 분들이 서로 인사 나누는 시간을 갖겠습니다. 지구 인구 80억 중에서 이렇게 ○○사에서 1박2일을 함께 선명상을 배우게 된 것은 참으로 귀중한 인연이 아닐 수 없습니다.

간단히 자기 소개를 하며 인사를 나누겠습니다.”

◎ 참가자 돌아가며 인사 나누기 (상견례) / (인사를 마치면 박수로 격려한다.)

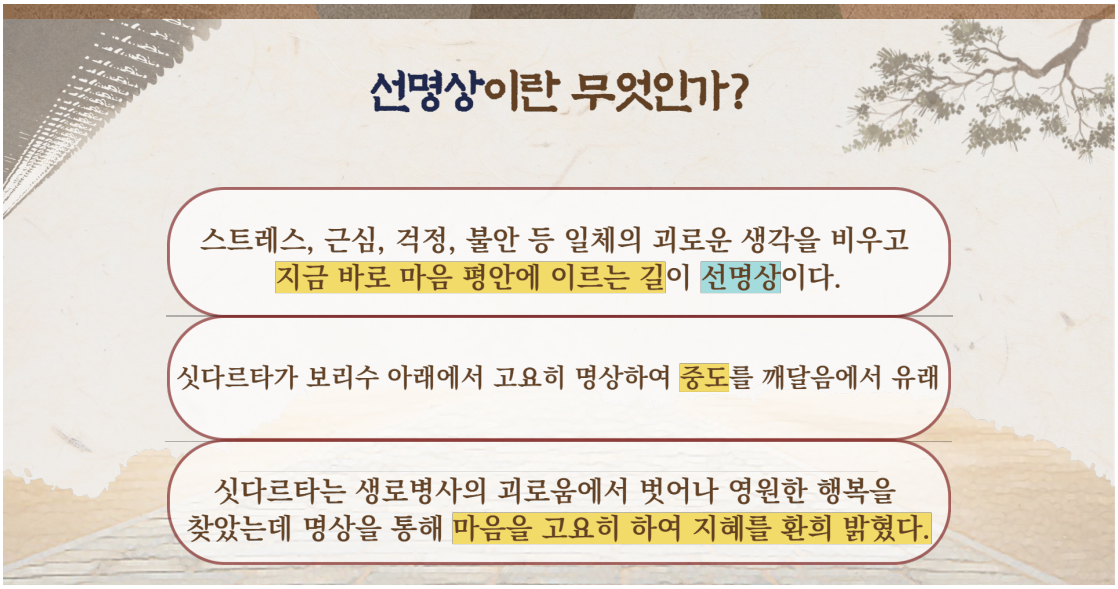
◎ 오리엔테이션과 인사 나누기를 마치면 잠깐 쉬었다가 선명상 공부에 들어갑니다.





3. 선명상 1강
선명상 원리와 효과

선명상이란 무엇인가?



◎ 선명상이란 참선과 명상을 같이 부르는 말입니다. 참선은 스님들이 절에서 깨달음을 위해 하는 마음 공부 방법입니다. 명상은 종교와 관계없이 마음을 다스리는 사유 방법입니다. 이 참선과 명상의 장점을 융합하여 스트레스가 많은 현대인들의 마음 치유 방법으로 정립한 것이 선명상입니다.

- 선명상이란 무엇인가? 라고 묻는다면 이렇게 답하면 됩니다.

"스트레스, 근심, 걱정, 불안 등 일체의 괴로운 생각을 비우고
지금 바로 마음 평안에 이르는 명상"이 선명상입니다.

◎ 선명상은 옛날 인도에서 싯다르타 태자가 인간의 근본 문제인 생로병사의 괴로움을 해결하고자 출가하여 보리수 아래에서 고요히 명상에 들어 깨달음에서 시작합니다. 싯다르타는

깨달음을 통하여 생로병사의 괴로움에서 해탈하여 영원한 행복을 이루고는 우리에게 그 길을 알려주셨는데, 이것이 바로 선명상의 기원입니다.

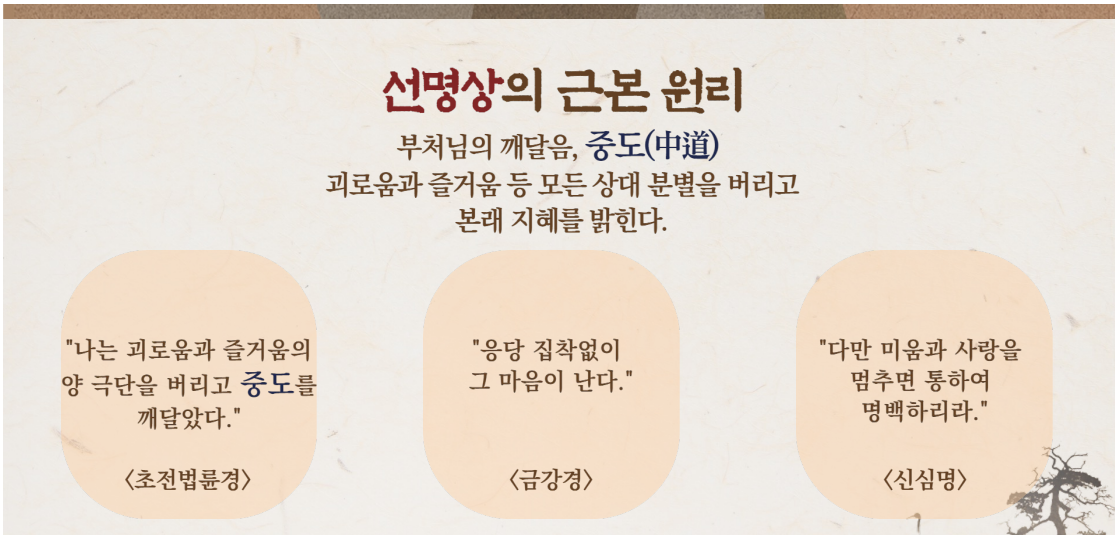
싯다르타는 이렇게 말합니다.

• 천상천하 유아독존 : 하늘 위 하늘 아래 나 홀로 존귀하다!

싯다르타는 이 세상 만물 중에 나라는 존재야말로 가장 고귀하고 거룩한 존재라는 것을 알려주었습니다. 한편, 세상에 내가 가장 고귀한 존재인데, 내가 고귀한 만큼 다른 존재도 고귀한 존재입니다. 그러니 서로 존중해야 평화롭고 행복합니다.

◎ 선명상은 싯다르타 태자의 깨달음에서 유래하지만, 그 이후 다양하게 변하여 시대에 맞게 정립된 참선 명상법을 다 포용하고 존중합니다. 특히 21세기 서양에서 명상의 과학적인 연구와 현대적인 명상법을 융합하여 스트레스와 불안에 시달리는 현대인의 마음 평안을 돕기 위해 개발한 것이 선명상 프로그램입니다.

선명상의 근본 원리



◎ 선명상을 잘 하여 괴로움을 떠나 마음 평안에 이르려면, 선명상의 근본 원리를 잘 이해하여 바른 안목을 갖춰야 합니다. 원리는 어떤 법칙, 공식과 같은 것이죠. 1 + 1 = 2이고, 2 × 2 = 4입니다. 이처럼 선명상을 잘 하려면 근본 원리인 중도 공식을 잘 이해해야 합니다.

선명상의 근본 원리는 중도입니다. 중도는 부처님이 깨치고 삶과 죽음의 괴로움에서 영원한 행복에 이르는 진리입니다. 우리는 일반적으로 괴롭다 - 즐겁다, 선 - 악, 옳고 - 그름 등 상

대적인 말과 사고를 하지요. 이런 상대적인 사유와 말을 하는 한 우리는 늘 생각이 오락가락하며 안정되지 못하고 불안합니다. 우리가 마음 평안에 이르려면 모든 상대적인 말과 사유를 버리고 중도를 깨달아야 합니다. 상대적인 분별의 말과 사유를 멈추면**[정·지·사마타]** 본래 온전한 지혜**[혜·관·위빠사나]**가 환하게 비칩니다. 이것을 중도의 지혜라 합니다. 이것이 선명상의 근본 원리입니다.

◎ 싯다르타 태자는 6년 동안 모진 고행을 해서도 괴로움을 완전히 없애지 못했는데, 고요히 명상에 들어 중도를 깨치고 삶과 죽음의 괴로움에서 해탈하여 '깨달은 자' 붓다가 되었습니다.

- 싯다르타 태자가 깨친 중도는 괴로움과 즐거움의 상대 분별을 버리고 본래 완전한 지혜를 밝히는 것입니다.
- 싯다르타 뿐만 아니라 누구든지 마음을 고요히 하여 중도를 깨치면 괴로움에서 해탈하여 영원한 행복을 누릴 수 있습니다.
- 선명상도 중도를 근본 원리로 합니다.
- 초기 경전인 [초전법륜경]에서 부처님 말씀.

"나는 괴로움과 즐거움의 양 극단을 버리고 중도를 깨달았다"

이것을 중도대선언이라 합니다. 붓다가 깨치고 발견한 이 중도를 공부하여 깨치면 누구든지 삶과 죽음의 괴로움에서 해탈하여 영원한 행복을 누립니다.

- 대승 경전으로 선종에서 근본으로 삼는 [금강경]에서 부처님은 이렇게 말합니다.

"응당 집착 없이 그 마음이 난다."

우리 마음이 어디에도 집착하지 않으면 지혜가 저절로 납니다. 애써 지혜를 찾으려 하지 말로 단지 집착하는 그 생각을 버리기만 하면 됩니다. 이것이 중도의 마음입니다.

- 선어록 중에서 문장이 가장 아름답다는 [신심명]에서는 중도를 이렇게 설합니다.

"다만 미움과 사랑을 멈추면 통하여 명백하리라."

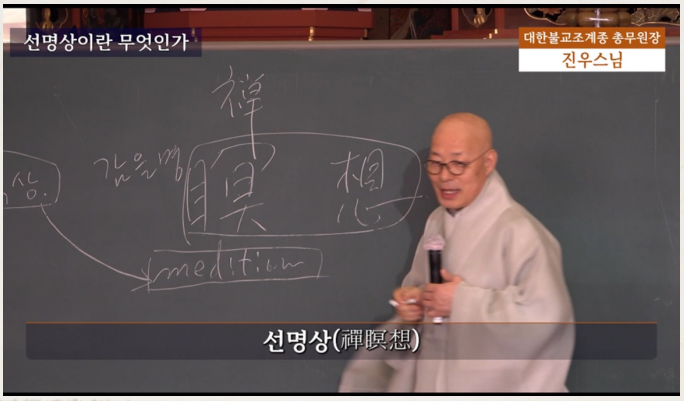
중도는 어려운 것이 아닙니다. 다만 우리 마음에서 미움과 사랑이라는 양 극단을 버리면 저절로 통하여 분명히 드러납니다. 이처럼 사랑과 미움, 괴로움과 즐거움, 선과 악, 옳고 그름 등 모든 상대적인 분별을 다 버리는 것을 중도라 합니다. 이 중도가 바로 선명상의 근본 원리입니다.

- 선명상은 이 중도의 마음을 체험하고 생활에서 행하여 대자유를 누리는 것입니다. 중도의 마음을 이론적으로 배우고 명상으로 수련하고 체험하여 생활화하여 바로 마음 평안에 이르는 길이 바로 선명상입니다.

선명상에 관한 총무원장 진우스님의 5분 특강

선명상 동영상 법문

선명상에 대한 원장스님의 5분 법문 시청(유튜브 활용)



◎ 선명상을 제창하시어 스트레스와 불안에 시달리는 국민들의 마음 평안을 돕고자 하는 조계종 총무원장 진우스님의 선명상 5분(실제 4분 정도) 특강을 동영상으로 시청하겠습니다.

[진우스님의 선명상 5분 특강 동영상 시청하기]

• 동영상을 시청하고 "선명상은 집착하는 생각을 비우고 바로 마음 평안에 이르는 길"이라는 것을 강조하고 누구든지 종교를 떠나 할 수 있다고 자신감을 불러 넣어야 합니다.

선명상의 원리와 응용

선명상 원리와 응용

부처님의 깨달음 지혜를 이해하고 **정견** 세우기

우주 만물이 인연(인과), 서로 의지하여 존재하니 둘이 아닌 하나[不二]
세계일화(世界一花), World Is One Flower. 나와 너, 선과 악, 남과 여 하나

스트레스, 화, 괴로운 생각을 끝없이 비우는 훈련: **선명상의 실천**

우리 마음은 푸른 하늘처럼 본래 고요하고 편안하며 밝은 지혜가 빛난다.

◎ 선명상을 잘하여 스트레스나 불안, 근심, 걱정 등 괴로운 생각에서 벗어나 마음 평안이 되려면, 먼저 선명상 원리를 잘 이해하고 실제 자기 마음에서 알아차려야 합니다.

부처님의 깨달음 중도 지혜를 이해하고 정견 세우기

부처님은 깨달음의 지혜로 보니 세상 만물이 서로 의지하여 인연으로 존재한다는 것을 알았습니다.

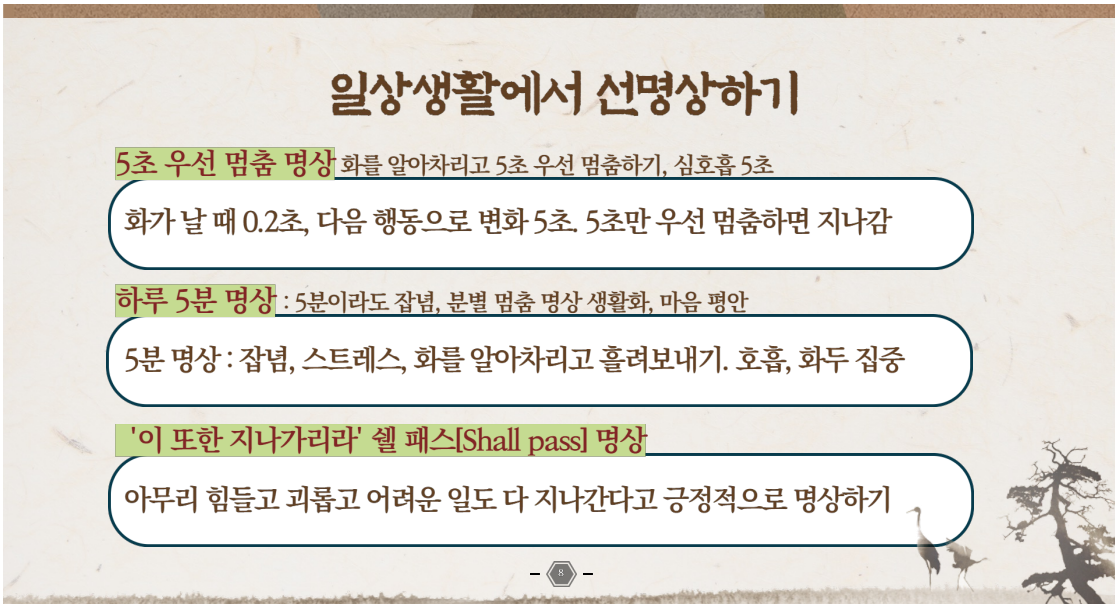
- 우주 만물은 서로 의지하여 인연으로 존재한다. 현대 과학의 원자, 양자 역학이 이것을 증명
- 우주 만물은 원자 = 원자핵 + 전자 + 양성자 = 힉스가 얽히고 설키어 존재합니다.
- 우주 만물은 하나로 연결되어 존재하니 = 둘이 아닌 하나, 불이(不二)라 합니다.
  = 세계일화(世界一花), World Is One Flower, 나와 너, 선과 악, 남과 여 등이 하나입니다.
  세상은 하나의 꽃과 같습니다. 서로 연결되어 있기에 독립된 실체는 없습니다.
  = 세상 만물이 모양은 다 다르지만, 본질은 하나 = 연기로 존재 = 힉스 덩어리입니다.
- 깨달음의 지혜로 세상을 본다 함은 나와 세상 만물이 둘이 아닌 하나라고 보는 것이 정견입니다. 나와 너가 둘이 아닙니다. 우리는 서로 의지하여 존재합니다.

스트레스, 화, 불안, 근심, 걱정, 우울 등 괴로운 생각을 끝없이 비우는 연습 : 선명상의 원리

- 먹구름이 지나가면 본래 푸른 하늘과 밝은 태양이 저절로 드러나듯이 본래 고요하고 밝은 지혜가 저절로 빛납니다.
- 스트레스, 화, 불안, 근심, 걱정, 우울 등 괴로움 생각이 일어날 때마다 알아차리고 그 생각을 비우는 것이 선명상입니다.

일상생활에서 선명상하기

◎ 우리가 지금까지 공부한 선명상 원리인 '먹구름이 지나가면 밝은 해가 저절로 빛난다'를 우리 마음에 연습하는 것이 선명상입니다. 쓸모없는 생각을 비우면, 고요하고 밝은 지혜가 저절로 비칩니다. 이제 이 선명상 원리를 일상생활에서 유용하게 사용하는 세 가지 방법을 알려드리겠습니다.



화가 날 때 "5초 우선 멈춤 명상"

화는 현대인이 가장 많이 겪는 심리 현상입니다. 마음에 불편하고 못마땅한 생각이 쌓였다가 어떤 상황을 만나면 일시에 표출이 됩니다. 혈압이 높아지고 호흡이 가빠지며 감정이 폭발하지요. 쌓였던 감정이 화로 터지는 것은 일시적으로는 후련할 수 있으나 화는 자기 자신에게 치명적인 독이 됩니다. 화난 감정이 반복되고 누적되면 혈압이 올라가고 불편한 감정이 쌓이어 식욕도 떨어지고 잠도 잘 오지 않아 면역력이 떨어지며 우리의 건강에 부정적인 영향을 줍니다.

또한 화는 인간 관계를 불편하게 합니다. 상대에게 화를 내고 나면 다시 마주하기가 불편해집니다. 이것이 누적되면 상대를 생각만 해도 불편하고 언짢아 마음이 평안하지 못합니다.

불교에서는 화를 행복으로 가는데 장애가 되는 욕심과 어리석음과 함께 세 가지 독으로 보아 비워야 한다고 강조합니다. 화는 나를 불타게 하고 남에게도 상처를 주는 가장 잘못된 행동 중 하나입니다.

그런데 이 화를 바로 없애기는 쉽지 않습니다. 그래서 먼저 이런 방법을 제안합니다.

화가 날 때 화나는 감정을 알아차리고 5초 동안 호흡에 집중해 보세요!

화는 0.2초라는 찰나간에 일어나는데, 화가 나서 행동으로 변하는 시간이 5초 정도 걸린답니

다. 5초만 멈추면 화는 행동으로 이어지지 않고 지나갑니다. 화를 우선 멈추게 하는 효과적인 방법이니 잘 익혀서 일상에서 활용하기를 바랍니다.

"하루 5분 명상" 생활화하기

선명상을 생활화하는 가장 좋은 방법이 하루 5분 명상을 규칙적으로 하는 것입니다. 명상을 시작할 때 하루 5분 명상을 생활화하는 것이 가장 좋습니다. 하루 세 끼 밥 먹고 차 마시듯이 하루 일과 중에 5분은 명상을 하는 습관을 들이는 것입니다. 하루 1440분 중에서 가장 편안한 시간에 스마트폰에 알람을 설정하고 5분씩 규칙적으로 명상하는 것입니다. 매일 세수하고 양치질하듯이 5분 동안 마음을 청정하게 하는 것이 5분 생활 명상입니다.

하루 5분 명상하는 방법은 초보자는 좌식으로 방바닥 방석 위에 앉아서 하는 것이 좋습니다. 그렇지만, 소파나 의자, 또는 누워서도 할 수 있습니다. 중요한 것은 하루 5분씩 규칙적으로 반복하여 생활의 일부가 되게 하는 것입니다. 우리는 얼굴은 매일 세수하면서도 마음은 온갖 잡념에 얼룩져도 청정하게 하지 않습니다. 그러면 이런 잡념들이 업식(業識, 보고 듣고 생각한 것이 저장된 인식)이 되어 우리 마음을 지저분하게 합니다. 그러니 하루 5분 명상을 통하여 잡념을 비우고 마음을 청정하게 하는 훈련을 해야 합니다.

하루 5분 명상을 시작할 때, 명상할 결심이 약한 사람은 첫 목표를 3일 또는 7일, 10일이나 30일 정도를 목표로 하여 하루 5분 명상을 시작하는 것도 좋습니다. 이 첫 명상 목표가 성취되면 그 기간을 늘려가는 것이죠. 가장 좋은 것은 100일을 목표로 시작하는 것입니다. 사람은 100일이 지나면 인식과 습관이 바뀐다고 합니다. 절에서 기도를 할 때 100일 기도를 많이 하듯이 나의 행복을 위해 하루 5분 명상을 100일을 목표로 시작하는 것이 가장 좋습니다. 오늘부터 스스로 자기 자신과 약속을 하고 100일 명상하기를 시작해 보시길 권합니다.

"이 또한 지나가리라 쉘 패스[Shall pass] 명상"

선명상이 일상 생활에서 도움이 되는 세 번째 방법이 "이 또한 지나가리라[쉘 패스 Shall pass]" 명상입니다. 우리가 살아가다 보면 예기치 않게 온갖 크고 작은 어려움을 만나지요. 누구라도 그렇습니다. 그럴 때 그 어려운 상황에 매몰되어 집착하여 괴로워하지 말고 "이 또한 지나가리라" 하면서 마음을 편안하게 하는 것입니다. "이 또한 지나가리라"를 주문처럼 외워도 좋습니다.

아무리 힘들고 괴롭고 어려운 일도 다 지나갑니다. 이 세상에 그 어떤 어려운 것도 다 변하고 지나가지요. 그러니 어떤 어려움이 닥쳤을 때 그 어려움에 생각을 두지 말고 그냥 "이 또한 지나가리라[쉘 패스 Shall pass]" 하면서 마음을 텅 비워야 합니다.

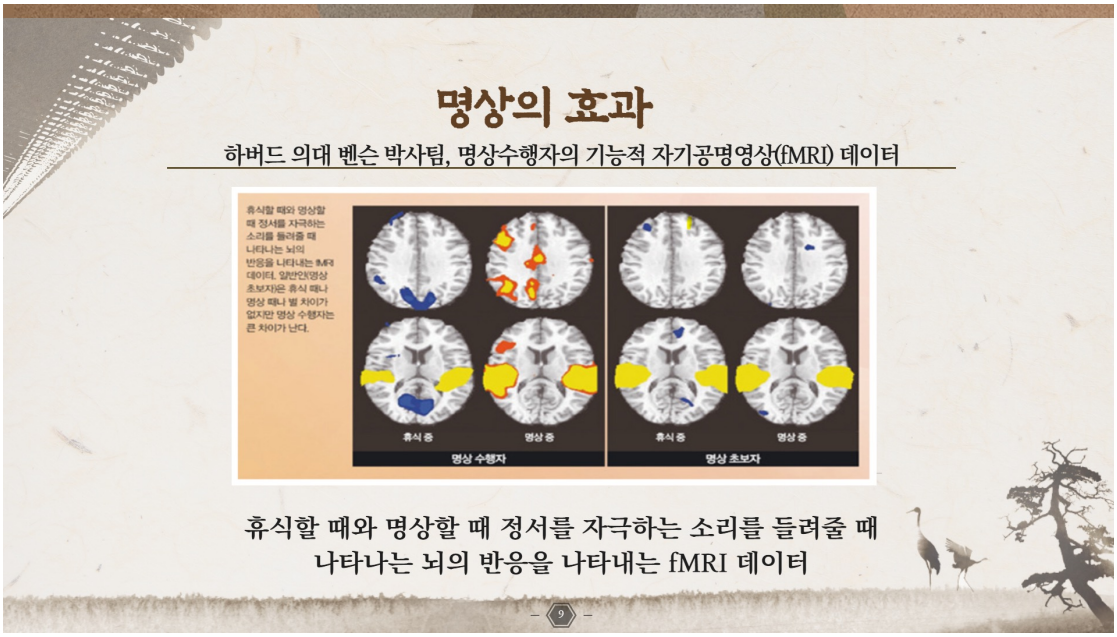
당나라 시대 조주 선사는 120세까지 살았는데, 한 수행자가

"큰일이 닥쳤을 때 어떻게 하면 좋습니까?" 라고 묻자,

"마침 잘 됐다!" 라고 답하셨습니다.

괴롭고 힘든 큰일이 닥쳤다는 것은 이미 일어난 일입니다. 이것을 부정하거나 거부한다고 되는 일이 아니지요. 일어날 일이 일어난 것이니 이것을 부정적으로만 보고 피하려 하지 말고, 담담하게 긍정적으로 받아들여야 합니다. 다만, "이 또한 지나가리라" 하면서 집착하거나 부정하려는 생각을 비우고 비워서 본래 편안한 마음으로 돌아가야 합니다. 그러면, 이 또한 지나갑니다.

명상의 과학적인 효과

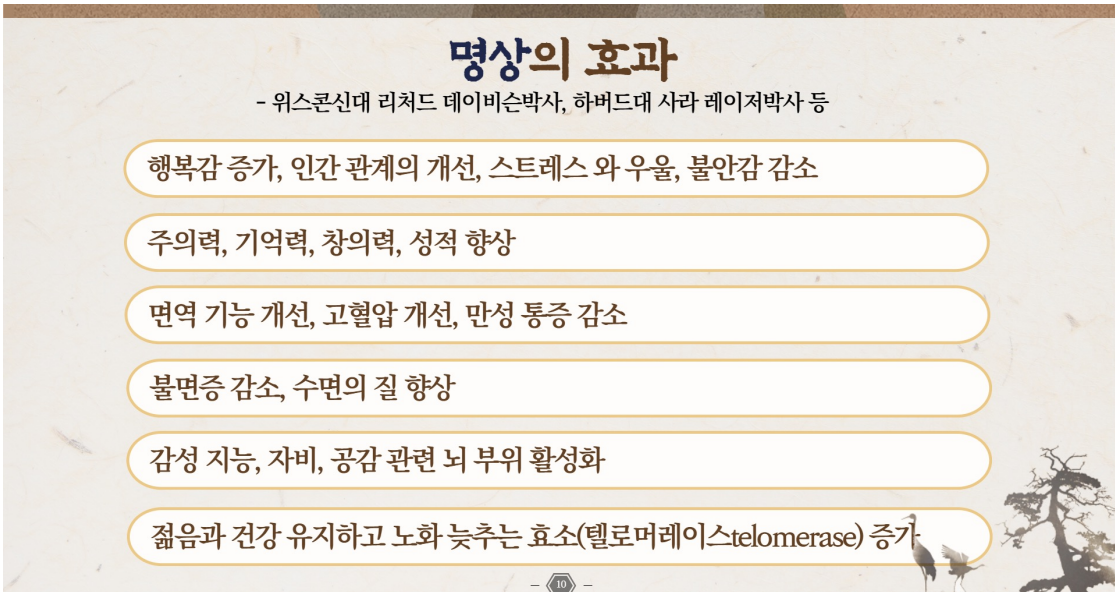


◎ 싯다르타 태자의 깨달음에서 유래한 선명상은 히말리아산맥을 넘어 중국, 한국, 일본 등 동아시아에서 참선으로 행해지다가 20세기에 미국 등 서양으로 전파되어 애플의 창업자 스티브 잡스 등 유명 인사들이 참선을 하는 등 큰 바람을 일으켰습니다. 여기에 더하여 서양의 의사, 과학자들이 참선 명상의 과학적인 효과를 연구하여 대중에게 큰 주목을 받아 명상 붐이 크게 일어났습니다.

지금은 세계 첨단 기업이 몰려 있다는 실리콘밸리의 많은 기업들이 회사 안에 명상실을 두고 명상 프로그램을 운영하면서 임직원들의 마음 건강을 돕고 있다고 합니다. 이제 서양에서도 명상은 큰 흐름이 되었습니다.

◎ 하버드 의대 벤슨 박사팀은 명상 수행자의 뇌를 촬영[fMRI]하여 분석한 결과 명상 초보자들의 뇌는 큰 변화가 없지만, 명상을 오랫동안 수행하는 이들의 뇌는 큰 자극을 받고 있는 것을 확인하여 명상을 하면 뇌에 여러 가지 긍정적인 변화가 일어나는 것을 과학적으로 확인하였습니다.

◎ 예전에는 선명상이 삶과 죽음의 괴로움에서 해탈하는 깨달음을 목적으로 행해졌습니다. 그러나 21세기에 와서 현대인들은 선명상을 하면 스트레스와 괴로운 생각이 줄고 행복감이 높아진다는 것을 알게 되었습니다. 이것은 선명상이 대중화, 생활화되는데 크게 기여했습니다. 선명상이 과학적인 효과가 있다는 사실은 종교와 관계없이 누구나 선명상을 하면 좋다는 것이 과학적으로 증명이 되었기 때문입니다.



지금까지 과학자들이 연구한 명상의 과학적인 효과를 정리하자면, 이렇습니다.

- 행복감이 증가하고 인간 관계가 개선되며, 스트레스와 우울, 불안감이 감소한다.
- 주의력, 기억력, 창의력, 성적 향상에 도움이 된다.
- 면역 기능이 개선되며, 고혈압과 만성 통증이 줄어든다.
- 불면증이 감소하고 수면의 질이 좋아진다.
- 감정 지능, 자비심, 공감 관련 뇌 부위가 활성화된다.
- 젊음과 건강 유지에 도움이 되고 노화를 늦추는 효소[텔로머레이스telomerase]가 증가한다.

이러한 과학적인 효과는 위스콘신대 리처드 데이비슨 박사, 하버드대 사라 레이저 박사팀 등 연구자들이 일반적으로 발표한 연구 자료를 종합한 것입니다.

선명상의 효과

선명상을 하면 나타나는 효과는 한 마디로 “먹구름이 걷히면 밝은 해가 저절로 나온다”

옛 사람들은 이것을 “운개일출雲開日出”이라는 사자성어로 표현했습니다.

먹구름이 걷히면 밝은 태양이 저절로 빛나듯이 우리 본래 마음도 늘 밝게 빛나고 있는데 분별하는 생각이 오락가락하면서 가로막고 있을 뿐입니다. 분별하는 생각을 비우기만 하면 본래 고요하고 밝은 지혜가 환하게 빛납니다. 이것은 누구든지 그러합니다.

자, 사진 슬라이드로 이것을 보여드리겠습니다.

이 사진에서 보는 것처럼, 하늘이 새까만 먹구름으로 덮혀 있습니다. 우리 마음에도 먹구름이 깊이 드리워져 있으면 앞이 캄캄하고 괴롭고 힘들고 불안하지요. 그렇지만, 저 먹구름 위에는 푸른 하늘과 밝은 태양이 늘 그 자리에서 환하게 빛나고 있듯이 우리가 아무리 괴롭고 답답하고 힘들더라도 우리 마음은 본래 환하게 빛나고 있습니다. 그러니 이 이치를 믿고 힘들고 괴로움을 만났더라도 결코 여기에 머물러 집착하지 말고 이 괴롭고 힘들다는 생각의 먹구름을 걷어내야 합니다. 이 괴로운 생각을 비우는게 선명상입니다.

이렇게 우리 마음에 먹구름인 괴롭고 불안한 생각을 선명상을 해서 계속 비워나가면 마침내 조금씩 조금씩 먹구름이 걷히고 밝아집니다.

이 정도만 되어도 얼마나 밝고 환합니까? 이제는 괴롭고 힘든 생각은 조금 밖에 남아있지 않고 마음이 본래 환한 것으로 돌아갔습니다. 이렇게 선명상을 중단하지 않고 계속 해나가면, 점점 더 마음이 환하게 밝아집니다.

이 정도만 되어도 얼마나 아름답고 좋습니까? 꼭 괴롭고 힘든 생각을 다 없애지 못해도 좋습니다. 좀 불편하고 언짢은 생각이 남아있더라도 연연하지 말고 일상생활을 활기차게 해나가면 그대로 행복하고 편안하고 아름답습니다. 그러나, 아직 완전히 괴로운 생각을 비우지 않으면 다시 먹구름이 몰려올 수도 있지요.

그래서 괴로운 생각을 완전히 비워야 합니다. 그러면 마침내 이와 같이 환하게 티끌 하나 없는 푸르고 밝은 지혜가 온 세상을 환히 비추듯이 우리 마음도 한 점의 괴로운 생각에 집착 없이 언제 어디서나 환하게 빛나는 것입니다. 이것이 중도의 마음이고, 깨달음입니다.

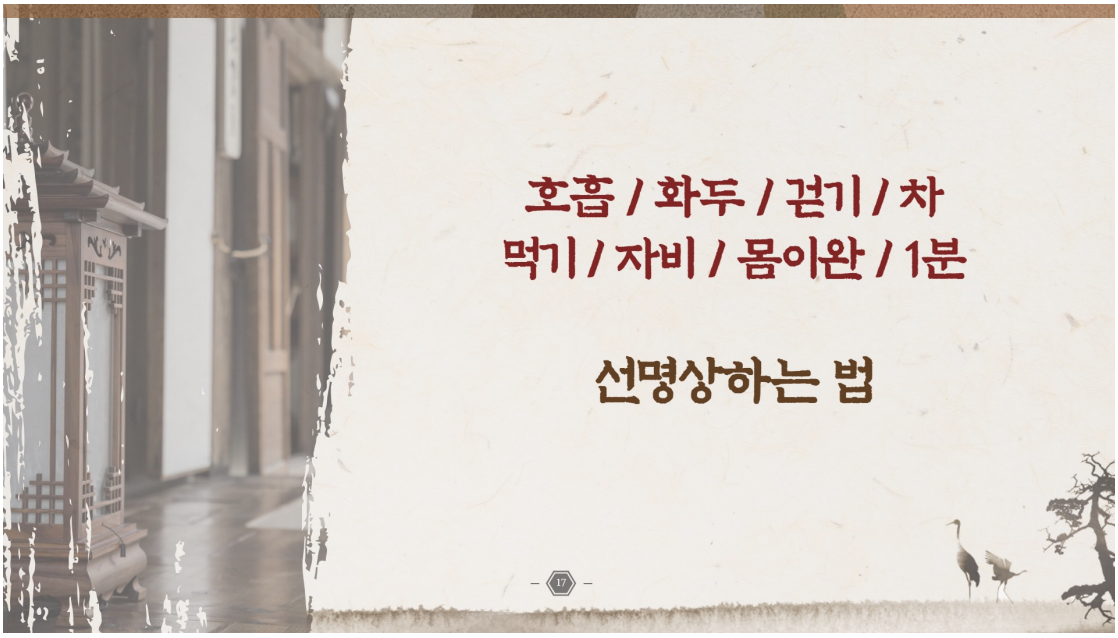
이와 같은 선명상 원리를 바로 알고 믿고 실천하면 우리 마음의 본래 고요하고 빛나는 지혜가 세상을 환하게 밝힐 수 있습니다. 우리 이렇게 살아가는게 좋지 않겠습니까?

지금까지 선명상이란 무엇인가? 선명상 원리와 효과, 그리고 일상 생활에서 선명상 하는 방법 세 가지에 대하여 알아보았습니다.

이제 좀 쉬었다가 선명상하는 법을 같이 실습해도록 하겠습니다.

[10분 ~ 15분 휴식]

4. 선명상하는 법 2강
호흡/화두/걷기/차/먹기/자비/몸이완/1분



잘 쉬셨나요? 이제부터 선명상하는 법을 익히고 실습을 하겠습니다.
먼저, 선명상 중에 가장 보편적인 방법인 호흡 집중 명상과 화두 선명상을 실습하겠습니다.
선명상은 참선과 명상의 다양한 방법을 포용하기에 선명상의 방법은 매우 다양합니다만, 여기서는 대표적인 방법을 안내합니다.

선명상하는 자세

◎ 선명상할 때 기본적인 자세를 익혀 보겠습니다.

- 선명상은 가부좌가 가장 기본적인 자세이지만, 의자에 앉아서도 걸으면서도 누워서도 할 수 있습니다. 중요한 것은 잡념 없이 마음이 고요해야 합니다. 마음이 고요하기만 하다면 앉고 걷고 눕고 하는 자세에 관계없이 선명상을 할 수 있습니다.

가부좌 하기

- 그런데, 가장 기본적인 자세는 역시 가부좌 자세입니다. (방석 준비) 방석 위에 앉아서 가부좌 자세를 직접 보여주면서 같이 해봅시다.

• 자주 쓰는 발을 반대쪽 허벅지 위로 올리고 반대 발을 다른 허벅지 위로 X자로 꼬아 앉는 것이 가부좌 자세입니다. 이 자세로 부처님이 명상하여 깨달았습니다. 종교를 떠나 이 자세가 명상의 가장 기본 자세입니다.

• 허리를 반듯하게 세우고, 가슴은 편안하게 엽니다.

• 손은 겹치어 포개어 놓되 엄지는 살짝 붙입니다.

• 고개는 반듯하게 세우되 눈은 아래로 하여 바닥 1미터 거리에 콩알만 한 점을 찍고 그 자리를 주시합니다.

• 눈은 반쯤 감거나 평상시처럼 뜨는 것이 좋습니다. 눈을 감으면 시야가 차단되어 명상이 잘 되는 것 같이 느껴지지만, 곧 졸음이 옵니다. 또 눈을 감고 하는 명상 습관을 들이면 일상생활 속에서 명상할 때도 눈을 감아야 하니, 생활과 명상 수행이 하나가 되는 것이 어렵습니다. 그래

서 평상시 일상생활할 때처럼 눈을 뜨고 하는 것이 좋습니다.

• 자세는 반듯하게 세우되 온몸에 힘은 빼어 몸과 마음을 편안히 합니다.

• 호흡은 배로 숨을 쉬는 복식 호흡을 하는 것이 좋습니다. 숨을 천천히 깊이 들이마시면서 배를 내밀고 천천히 내뱉으면서 배를 당깁니다. 이렇게 하면 저절로 심호흡이 되면서 호흡이 안정되어 선명상하는데 좋습니다.

• 복식 호흡은 가부좌나 반가부좌, 의자에 앉거나 걷거나 누워서 할 때에도 기본적인 자세입니다.

반가부좌 하기

- 가부좌가 선명상의 기본 자세이나 숙달하지 않으면 잘 하기 어렵습니다. 그럴 때 반가부좌 자세가 있습니다. 반가부좌는 말 그대로 반만 가부좌를 하는 것이죠.

• 자주 쓰는 발을 반대쪽 허벅지 아래로 밀어 넣고 다른 발을 맞은 편 허벅지 위로 반쯤 걸쳐 놓고 허리를 세우되 앞뒤, 좌우로 몸을 흔들어 자세를 방바닥에 최대한 밀착시켜 앉습니다.

• 나머지는 가부좌 자세와 같습니다.

• 가부좌나 반가부좌 자세가 힘든 분은 버마 자세 또는 평좌라고 그냥 다리를 꼬거나 겹치지 말고 나란히 놓고 앉는 것도 한 방법입니다.

손 모양

- 선정인 : 오른손을 아래로 왼손을 위로 하여 포개어 엄지를 모은 손모양.

• 본인이 가장 편안한 자세가 좋습니다.

호흡하는 법

- 선명상할 때 호흡은 복식(腹式) 호흡이 좋습니다. 복식 호흡이란 배로 숨 쉬는 것을 말합니다. 숨을 들이 마실 때 배를 내밀고, 숨을 내쉴 때 배를 당깁니다. 이렇게 하면 호흡이 미세하면서 길어지고 깊어집니다.

자, 한 번 해봅시다. 숨을 천천히 들이 마시면서 배를 앞으로 천천히 내밉니다. 숨을 천천히 내보내면서 배를 천천히 당깁니다. 이렇게 배로 숨 쉬는 것을 복식 호흡이라 합니다. 선명상 할 때 이렇게 배로 숨 쉬는 복식 호흡하는 것이 좋습니다.

의자에 앉아서 하기

- 선명상은 의자나 소파에 앉아서도 할 수 있습니다. 앉는 자세는 반듯하게 앉아 허리를 반듯하게 세웁니다. 손 모양이나 고개, 시선, 호흡 등은 가부좌와 같이 합니다. 역시 온몸에 힘을 빼고 심신이 편안한 상태에서 하는 것이 좋습니다.

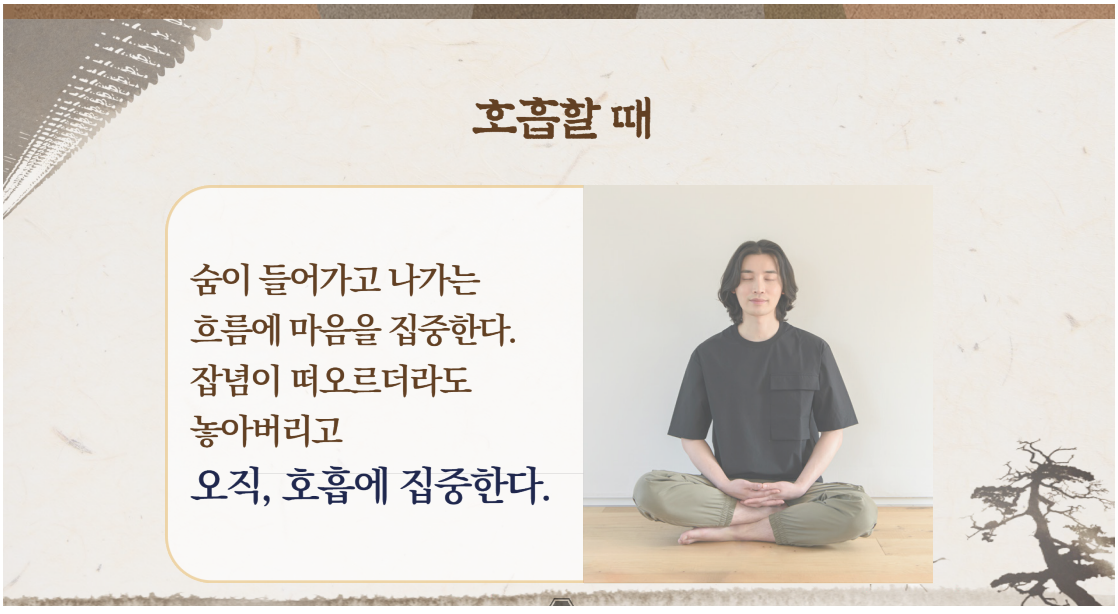
누워서 하는 와선(臥禪) 명상

- 선명상은 누워서도 할 수 있습니다. 잠에서 깨어날 때나 잠자기 전 또는 몸이 불편하여 누워서 해야 하는 경우에는 이렇게 하면 됩니다. 누운 자세에서는 눈을 감아도 좋고 뜨고 해도 좋습니다. 누워서 복식 호흡을 하면서 화두나 호흡에 의식을 집중하는 것이 와선 명상입니다.

호흡 선명상하는 법

◎ 선명상의 다양한 방법 중에서도 가장 기본적인 것이 호흡 집중 명상입니다.

◎ **호흡 선명상하는 법 :** 호흡 선명상은 우리 마음에 잡념을 비우기 위해 호흡의 흐름에 의식을 집중하는 명상입니다. 자세는 가부좌나 반가부좌 자세로 하되 숨이 들어가고 나가는 흐름에 의식을 집중합니다. 그러다가 잡념이 떠오르더라도 알아차리고 호흡에 집중하면 됩니다.



호흡 선명상 1분 연습

- 자, 지금부터 1분 호흡 선명상을 해보겠습니다. 자세를 바로 하시고, 죽비 또는 좌종을 치고 1분 동안 호흡 집중 명상을 합니다. (시계 준비) 1분이 지나면 죽비(좌종)를 치고 마친 뒤 "호흡 선명상이 잘 되시나요?" 하고 묻습니다.

잘 되는 분도 있지만, 잘 안되는 분도 계실 것이다. 기준은 잘 안되는 분에게 맞추고 문답합니다.

호흡 선명상 1분 뒤 가벼운 문답

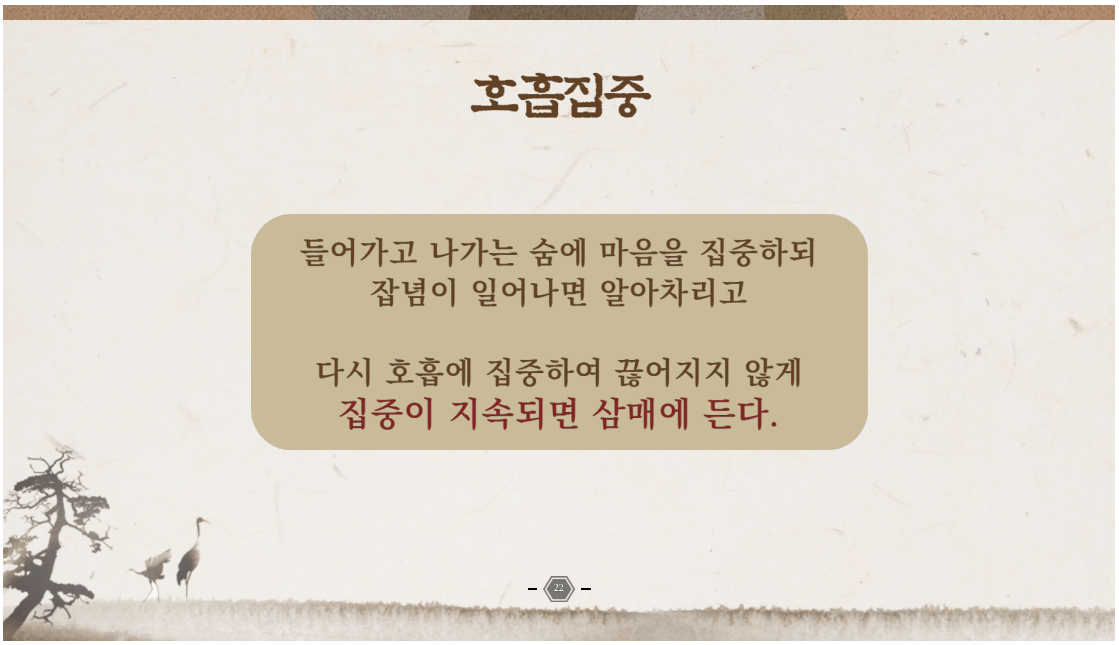
- 1분 호흡 선명상하고 궁금한 것에 대하여 묻고 답하는 시간을 편안하게 가집니다.

호흡 선명상 3분 연습

- 이번에는 3분 호흡 선명상을 해보겠습니다. 자세를 바로 하고, 죽비(좌종)를 치고 3분 동안 호흡 집중 명상을 합니다. (3분이 지나)

- 어떤가요? 호흡 흐름에 마음이 잘 알아차리고 있는가요? 잡념이 자꾸 일어나지요? 호흡 명상이 되는 분은 손을 한 번 들어보실래요? (좋은 흐름이 지속되면 그대로 진도를 나간다) 호흡에 집중하려 해도 자꾸 잡념이 일어납니다. 잡념을 알아차리면 놓아버리고 다시 호흡에 집중하면 됩니다.

- 다시 한 번 반복해서 말합니다. 우리 마음은 본래 고요하고 편안한데 쓸데없이 분별하는 생각 때문에 오락가락합니다. 이 쓸데없이 분별하는 생각을 비우기 위해 우리는 마음을 호흡에 집중하는 것입니다. 우리 의식이 호흡에 집중하여 잡념 없이 지속되면 삼매에 들어 고요하고 편안한 마음이 계발되는 것입니다. 이것이 호흡 명상입니다.



호흡 선명상 5분 연습

- 이제 호흡 집중 명상 시간을 좀 늘려서 5분 동안 해보겠습니다. 자세를 바로 하고, 요령은 똑같습니다. 편안한 마음으로 호흡에 집중하는 것입니다. 잡념이 떠오르면 "잡념이구나!" 알아차리고는 다시 호흡을 챙깁니다.

[죽비(좌종) 치고, 5분 호흡 집중 명상]

- 5분 호흡 선명상을 마치고 궁금한 것에 대하여 문답하는 시간을 가집니다. 호흡 선명상하는 방법을 확실히 익히도록 자세하게 안내합니다.
- 문답을 마치고, 호흡 선명상은 명상 방법 중에서 가장 기본적이고 쉬운 것이니 매일 매일 5분씩 호흡 선명상을 생활화하면 스트레스와 화가 줄고 마음이 편안해지면서 일상생활이 밝아진다는 것을 안내합니다.

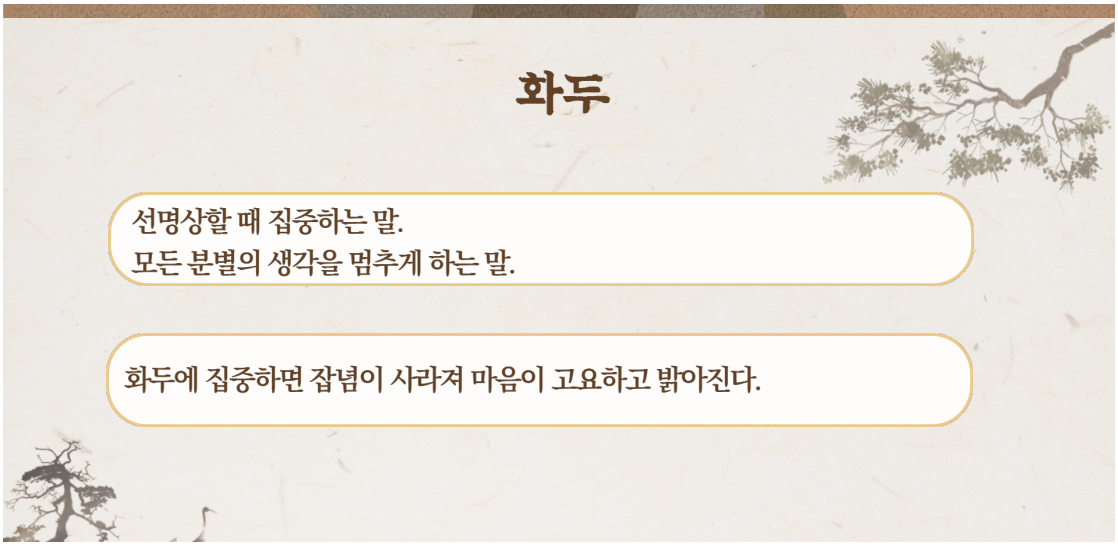
화두 선명상하는 법

◎ 다음은 화두 선명상에 대하여 안내하겠습니다. 선명상의 다양한 방법 중에 화두에 집중하는 화두 선명상이 있습니다. 화두를 본다고 해서 간화선(看話禪)이라 합니다. 간화선은 중국 송나라시대에 출현하였는데, 우리나라에는 고려시대 보조지눌국사가 처음으로 소개하였고, 조계종의 중흥조로 모셔진 태고보우국사가 화두 참선으로 깨달아 그 법맥이 지금 조계종 스님들에게까지 이어지고 있는 아주 중요한 선명상 방법입니다.

- 특히, 화두 선명상은 지금 중국에서는 그 선맥이 단절되어 버렸는데, 한국 불교는 전통을 그대로 이어오면서 발전시켜서 가고 있는 아주 중요한 선명상 방법입니다.
- 화두 선명상이 동아시아에서 중요한 수행 방법이 된 데에는 깨달음으로 가는 가장 빠른 방법이라는 특색이 있습니다. 왜 가장 빠른 방법이라 하는가? 화두 선명상에서는 우리가 중생이 아니라 본래 부처라 합니다. 본래 부처가 중생이라 착각하고 있는데 그 착각에서 깨어나면 부처로 돌아간다고 합니다. 그래서 화두 선명상을 바로 가르킨다 하여 직지, 단박에 깨친다 하여 돈오 선명상이라 합니다. 부처가 되는 가장 빠른 명상법이라 말합니다. 그러니만큼 출가 수행자들에게는 최고의 마음 공부 방법으로 높은 평가를 받고 있지만, 일반인들에게는 잘 알려지지 않은 명상법이기도 합니다.

- 이번 선명상 템플스테이 프로그램에서는 우리 한국의 전통 선명상법이고 가장 빠른 효과가 나오는 화두 선명상 방법을 누구나 쉽게 공부하여 체험할 수 있도록 현대적인 프로그램으로 개발하여 안내드리게 되었습니다.

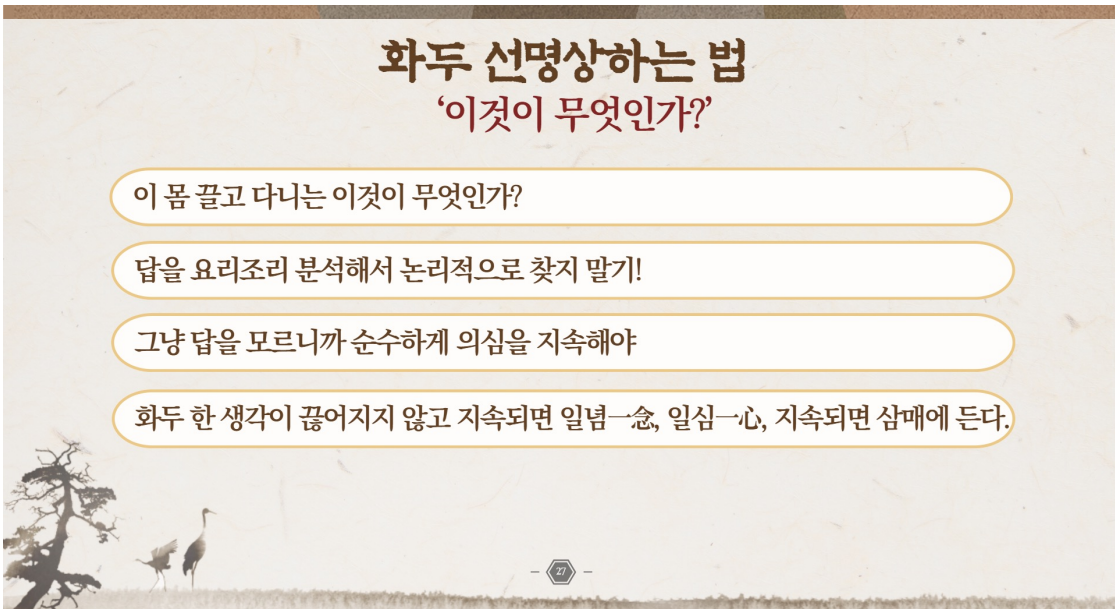
◎ 화두란 무엇인가? 화두라는 말에 대하여 바로 알기



- 화두 선명상은 화두 하나로 바로 깨달음으로 가는 공부입니다. 까닭에 화두 선명상을 하는 사람은 화두라는 말과 화두 명상하는 방법에 대하여 잘 알고 해야 합니다. 화두 선명상이 좋다고 바른 안내자도 없이 무턱대고 화두를 하는 것은 금강산이 어디에 있는 줄도 모르고 금강산 가는 것과 같은 격입니다.
- 화두란 선명상할 때 집중하는 말입니다. 화두는 말인데, **모든 상대 분별의 생각을 멈추게 하는 아주 특별한 말**입니다. **화두는 모든 말과 사유를 차단하는 말**입니다. 우리가 화두라는 말에 집중하면 모든 잡념이 사라지고 마음이 고요해지고 밝아집니다. 화두는 그런 탁월한 효능이 있습니다. 화두 선명상도 선명상 원리과 같이 모든 생각을 비우고 본래 고요함으로 돌아가는 것입니다. 호흡에 집중하듯이 화두에 집중하는 선명상 원리는 똑같습니다.
- 호흡 명상은 호흡에 집중한다면 **화두 선명상은 화두에 집중하여 마음을 고요히 하는 것**입니다.

◎ 화두 선명상하는 방법

- 자, 그럼 화두를 제시하겠습니다. “이것이 무엇인가?” 라는 화두입니다. 선문에서 가장 많이 하는 화두입니다.
- “이 몸 끌고 다니는 이것이 무엇인가?” 같이 읽어볼까요?



"이 몸 끌고 다니는 이것이 무엇인가?"

우리는 누구나 몸을 끌고 다닙니다. 아침에 잠에서 깨어나 세수하고 밥 먹고 출근하고 일하고 ... 그렇다면 이 몸을 끌고 다니는 것이 과연 무엇인가요?

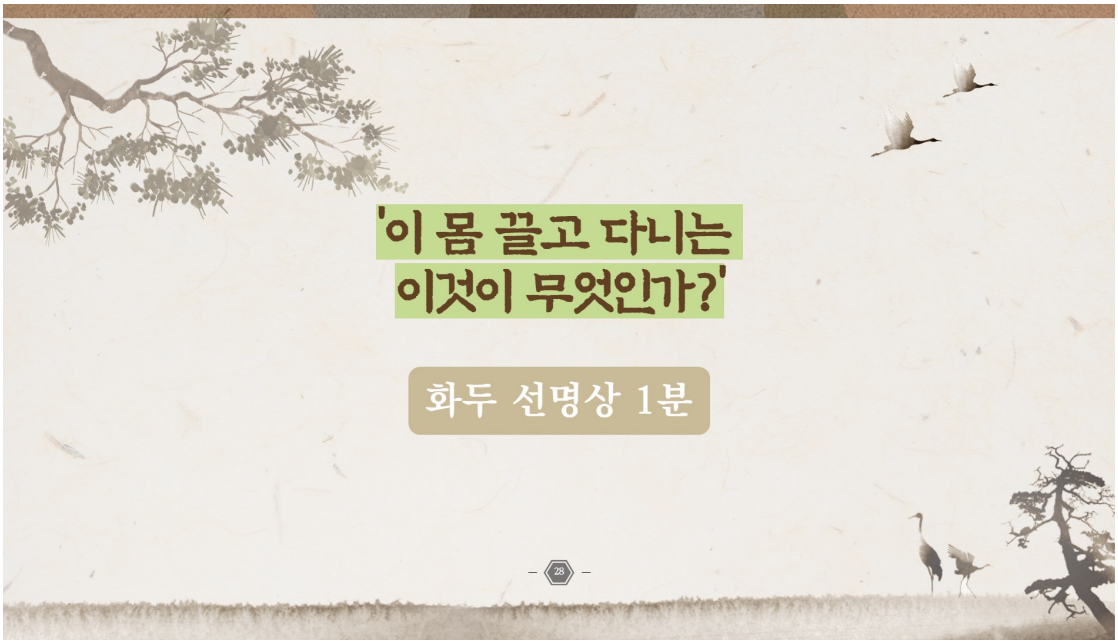
(이렇게 물으면 대체로 '마음', '정신', '의식' 등의 답이 나온다.)

- 그런데, '마음' '정신' '의식'은 과연 어디에 있나요? 누가 '마음'을 본 사람이 있나요? '마음, 마음' 하는데 마음은 머리에 있나요? 가슴에 있나요? 도대체 마음은 어디에 있을까요?
- '마음', '정신', '의식' 이란 것도 생각일 뿐입니다. 실제 마음이 어디에 있는지 아는 사람은 아무도 없습니다. 뇌과학자들은 우리 머리에 있는 뇌에 마음, 정신, 의식일 것이라 말합니다. 하지만, 예를 들어 우리가 어떤 사고로 식물 인간이 되면 몸과 뇌는 그대로인데 손발은 움직이지 않습니다.
- 때문에 이 몸을 움직이는 것이 '마음', '정신', '의식'이라는 것도 바른 답이 아닙니다.
- 누가 "이 몸 끌고 다니는 것을 아는 분이 있는가요?" 없다면, 우리가 이것을 화두로 삼아 한 번 찾아보는 것이 화두 선명상입니다.
- **화두 선명상할 때는 몇 가지 규칙**이 있습니다. 답을 요리조리 논리적으로 찾으면 안됩니다. 말이나 문자, 사유, 논리로 답을 찾으려는 것은 상대 분별의 생각이 연장되는 것입니다. 이것을 멈추어야 합니다. 논리적으로 답을 찾는 것은 선명상이 아닙니다. 그것은 그냥 시끄럽고 복잡한 상대 분별심을 더할 뿐입니다. 이것을 멈추어야 선명상이 되는 것입니다. 사유 분별하는 생각을 멈추어야 진정한 휴식이 되고 고요함에 들어 밝은 지혜가 납니다.
- 그냥 답을 모르니까 의문을 계속 끌고 가서 순수하게 의심을 지속해야 합니다. 순수한 의심

입니다. 화두에 대한 의심은 사유 분별이 아니고 사유 분별을 멈추게 하는 것입니다. 모르니까 알고자 하는 마음에서 순수하게 화두에 의심을 지속해 가는 것이 바로 화두 선명상하는 방법입니다.

- “이 몸 끌고 다니는 이것이 무엇인가?” 하는 화두 한 생각이 끊어지지 않고 지속되면 한 생각, 일념(一念), 한 마음[一心]이 되어 마음이 고요하고 밝은 삼매에 듭니다.
- 늘 잡념에 시달리는 사람도 이 화두 선명상을 믿고 꾸준히 하면 바로 쉽고 강하게 깊은 삼매에 들 수 있습니다. 화두 한 생각에 온 마음을 몰입하는 것입니다. 비유하자면, 햇빛을 돋보기로 한 곳에 모으면 불을 붙일 수 있는 것처럼 화두 한 생각에 집중하면 우리 마음에 매우 강한 삼매를 체험할 수 있습니다. 삼매란 우리의 본래 마음입니다. 우리 마음에 잡념 없이 또렷함과 고요함이 하나가 되어 있는 경지를 중도 삼매라 합니다.
- 화두 선명상을 하면 중도가 체험이 됩니다.

◎ 화두 선명상 1분 연습



- 자, 이제 화두 선명상을 1분 동안 연습해 보겠습니다.

화두를 속으로 한 번 떠올려 보세요.

"이 몸 끌고 다니는 이것이 무엇인가?"

이 화두를 잡고 1분 동안 명상을 합니다.

(죽비 또는 좌종을 치고 1분 동안 화두 명상을 하고, 1분이 지나면 죽비 또는 좌종을 치고 멈춘다)

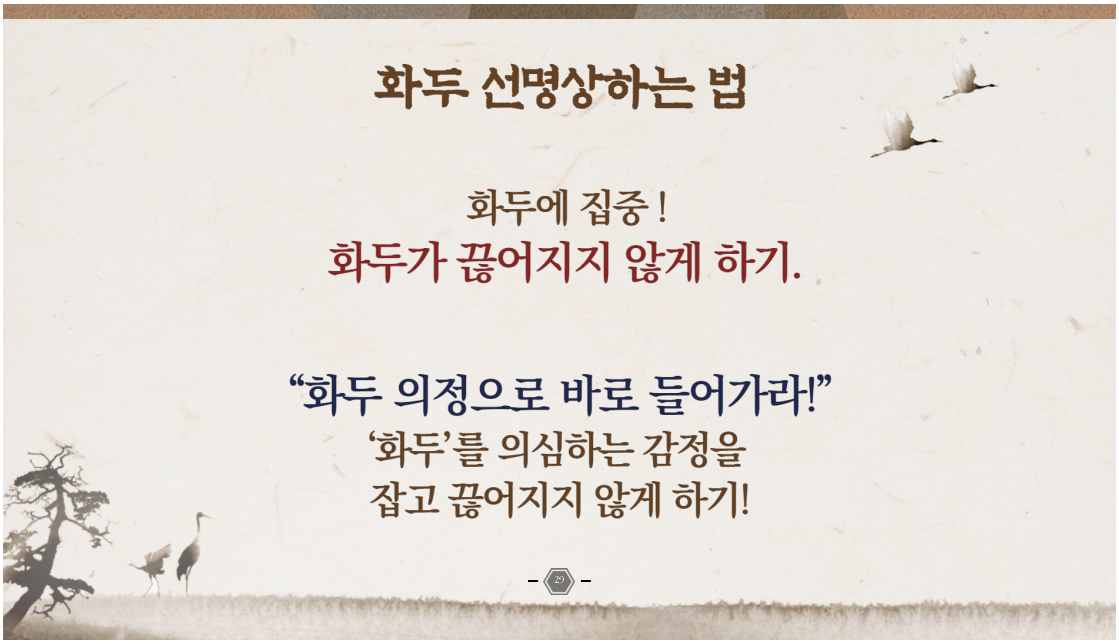
어떤가요? 화두 생각이 1분 동안 끊어지지 않고 지속되나요? 화두는 사라지고 잡념이 들어와 있지 않나요? 아, 잡념이구나! 알아차리고 다시 화두로 돌아가 의심을 지속하면 됩니다. 잡념은 상관하지 마셔요. 잡념은 그냥 일어났다 사라졌다 할 뿐입니다. 오직 화두만 챙겨서 끊어지지 않게 하는 것이 요령입니다.

- 자, 한 번 더 화두 1분 선명상을 해보겠습니다.

(죽비 또는 좌종을 치고 1분 동안 화두 명상을 하고, 1분이 지나면 죽비 또는 좌종을 치고 멈춘다)

자, 화두 생각이 1분 동안 끊어지지 않고 지속된 분은 손들어 보셔요? (몇 사람이 손을 들면) 박수를 유도하여 격려를 해준다. 이게 처음 하는 것이라 쉽지 않은데 참 잘 하셨어요! 그렇게 하는 것입니다. 다른 분들도 하면 됩니다. 누구든지 요령을 익혀서 하면 됩니다.

◎ **화두 선명상 하는 법** _ 화두 의정으로 바로 들어가기!



- 1분 동안에 화두가 한 번이나 두 번 또는 여러 번 끊어지고 잡념이 떠오를 수가 있어요. 그런데 잡념을 알아차리는 순간 놓아버리고 다시 화두를 챙겨서 끊어지지 않게 지속하는 것이 화두 선명상입니다. 화두가 도망가지 않게 끌고 가는 것입니다. 그러면 잡념이 사라지고 화두만 또렷또렷하게 지속되어 우리 마음이 저절로 또렷또렷하면서도 고요한 삼매에 들어가는 것입니다.

- 화두를 보다 빠르게 체험하는 방법 중에 화두 의정으로 바로 들어가는 방법이 있습니다. 화두 의정(疑情)이란, 화두를 의심하는 감정을 말합니다. 화두 의심이 하나의 감정이 된 상태입니다. 우리가 생각, 이성보다 감정이 훨씬 강한 힘이 있지요. 슬픔이나 분노의 감정은 이성을 마비시킵니다. 이처럼 **화두도 생각이나 사유로 들지 말고 의심하는 감정 상태로 바로 들어가면 훨씬 강한 힘이 납니다.** 예를 들어 화두 "이 몸 끌고 다니는 이것이 무엇인가?"를 생각하면 알지 못하니 뭔가 마음 속에 갑갑하고 막막한 느낌이 일어나지요. 뭔가 말로 표현할 수 없는 그런 답답하고 막힌 의심 덩어리가 바로 의정입니다. 화두 명상을 할 때 이 화두에 의정이 일어날 때 이 의정에 화두를 붙여서 의심을 지속시키면 쉽게 화두 삼매에 들어갈 수 있습니다. 이것은 오직 화두 삼매를 체험해본 수행자라 알 수 있는 경지라 말로는 도저히 알 수 없어요. 오직 화두 공부를 해서 직접 체험해 보아야 알 수 있습니다.

◎ 화두 선명상 5분 연습

- 자, 이번에는 화두 선명상을 5분 동안 해보겠습니다. 지금까지 연습했듯이 5분 동안 오직 화두만 부지런히 챙겨서 끊어지지 않게 합니다. 화두를 놓치면 잡념이 일어납니다. 잡념을 알아차리면 놓아버리고 다시 화두를 챙깁니다. 자꾸자꾸 반복해서 화두를 챙겨서 끊어지지 않게 합니다.

- 화두를 의심하는 감정, 의정으로 바로 들어가는 것이 더 큰 힘이 나고 쉽습니다. 이번에는 5분 동안 화두 명상을 해보겠습니다. 화두 의정을 잡고 바로 들어가는 연습을 해보시죠.

(죽비 또는 좌종을 치고 5분 동안 화두 명상을 하고, 5분이 지나면 죽비 또는 좌종을 치고 멈춘다)

- 자, 어떤가요? 화두 집중이 잘 되는가요? 잡념이 줄고 화두가 또렷또렷하게 챙겨지는가요? 어떤 분은 평소보다 잡념이 더 많아졌다고 생각할 수도 있어요. 그런데 그것은 아니고 평소에는 우리가 그 잡념을 잘 모르고 살다가 고요히 명상을 하다 보면 그것이 더 잘 보일 뿐입니다. 잡념은 일어났다 사라지고 하는 것이니 신경 쓰지 말고 화두에만 집중하는 습관을 들이면 됩니다.

◎ 화두 선명상 5분하고 궁금한 것 묻고 답하기

- 지금까지 화두 선명상에 대하여 공부하고 연습한 것에 대하여 정리하는 질문 시간을 가지겠습니다.

(참가자들이 화두에 대한 개념과 화두 공부하는 방법에 대하여 정확히 이해했는지?를 묻고 잘 이해가 되지 않는 점이 있으면 편안하게 질문하라고 요청하고 친절하고 자세하게 안내한다.)

◎ 화두 선명상 5분 생활화 하기와 지속적인 공부 안내

- 화두 선명상은 이렇게 하는 것입니다. 오늘 처음 인연된 분들이 많으실텐데 이렇게 화두를 5분이라도 규칙적으로 명상을 하면, 마음이 편안해지고 밝아지면서 스트레스와 화가 줄어듭니다. 꼭 하루 5분 선명상을 생활화하는 것이 좋습니다. 우리가 매일 세수하여 때와 먼지를 씻어내듯이 마음에 찌든 쓸데없는 잡념을 깨끗하게 씻어내는 것이 선명상이에요. 매일매일 해야 효과가 있습니다. 매일 밥 먹고 차 마시듯이 그렇게 해나가면 상상 이상의 기적 같은 일이 무궁무진하게 생길 것입니다.

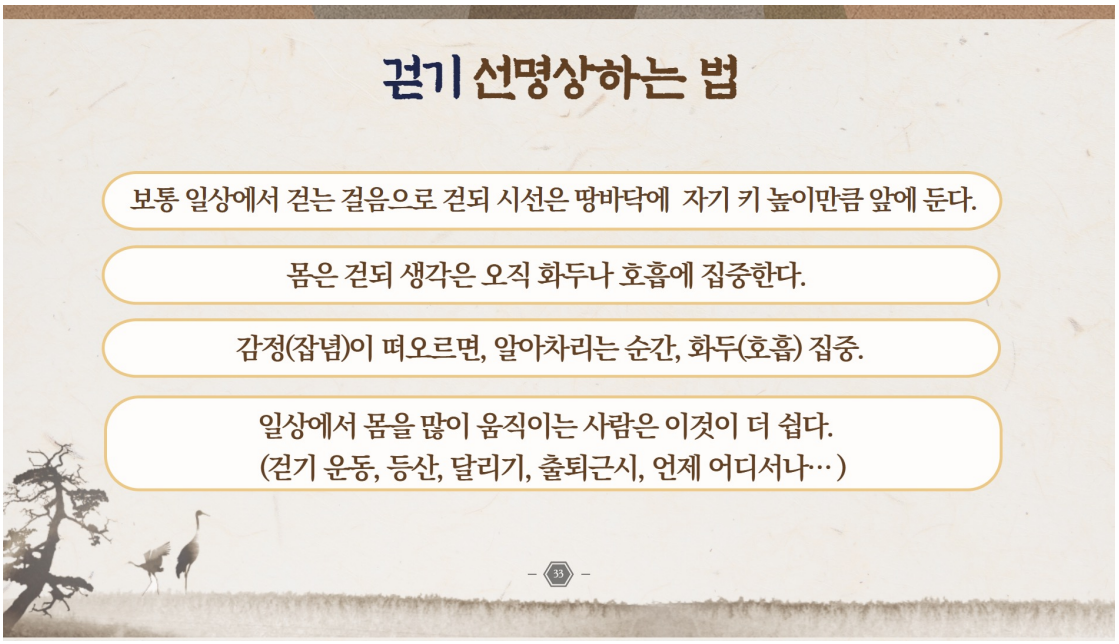
자, 오후 공부는 여기까지 하고 좀 쉬었다가 오후 5시 30분(사찰마다 정한 시간)에 공양 목탁 소리가 울리면 공양실에서 저녁 공양을 같이 하겠습니다. 모두 공부하시느라 노고가 많았습니다!

걷기 선명상하는 법

◎ 다음은 걷기 선명상에 대하여 안내하겠습니다. 선명상은 가부좌 앉은 자세로만 하는 것이 아닙니다. 앉아서 해도 되고, 누워서도 하고, 걸으면서도 할 수 있습니다. 자세나 모양 상관하지 말고 언제 어디서나 할 수 있는 것이 선명상입니다. 이번에는 걷기 명상을 같이 해보겠습니다.(걷기 명상은 교육장이나 명상실에서 하는 방법을 배우고, 실습은 방안이 넓으면 방 안에서 돌면서 걷기 명상을 해도 좋고, 밖으로 나가서 야외에서 해도 된다.)

◎ 걷기 선명상하는 법

- 요즘 건강을 위해 걷기 운동하는 분들이 많지요. 걸으면 건강에 좋다는 것은 누구나 알지요. 건강에 좋은 걷기를 하면서 명상한다면 마음까지 건강해지고 편안해지니 일석이조입니다.
- 걷기 명상할 때는 보통 일상에서 걷는 걸음으로 걷되 시선은 땅바닥에 자기 키 높이만큼 앞에 둡니다. 걸음 속도는 명상하는 방법에 따라 다를 수 있는데, 여기에서는 보통 생활에서 걷는 속도를 그대로 하시면 됩니다(위빠사나 명상할 때는 천천히 걷기를 하는데, 여기서는 일단 일상 생활할 때 걷는 걸음으로 걷기를 권한다).
- 시선은 땅바닥에 두고 걷습니다. 시선을 앞이나 옆을 두리번거리면 눈에 보이는 경계에 마음이 밖으로 따라가는 습이 있기 때문에 집중하는데 방해가 됩니다. 그러니 시선은 땅바닥을 향



하되 자기 키 정도의 앞에 두고 걷습니다. 그래야 장애물도 피하니 그렇게 하는 것이 가장 좋습니다.

- 몸은 걷되 마음은 오직 호흡이나 화두에 집중합니다. 근심 걱정이나 스트레스 같은 생각을 비우고 화두나 호흡에 집중합니다. 그래서 잡념이 일어나지 않게 챙기면서 걷습니다.
- 잡념이나 괴로운 감정이 떠오르면 알아차리고 다시 화두(호흡)에 집중합니다. 화두를 할 때는 화두가 끊어지지 않게 합니다. 호흡에 집중할 때는 호흡의 흐름과 하나가 되게 합니다.
- 일상 생활에서 몸을 많이 쓰는 사람은 이 걷기 명상이 더 쉽고 좋을 수도 있습니다. 이렇게 하는 것을 움직이면서 한다고 동중(動中) 공부라 합니다. 몸을 움직이면서 명상하는 방법입니다.
- 그러니 선명상은 조용한 곳에서 가부좌 자세로 앉아서 한다는 고정 관념을 버리고 앉아서도 걸으면서도 누워서도 서서도 얼마든지 할 수 있다는 것을 명심하시기 바랍니다. 특히 걷기 운동할 때나 출근 퇴근시에도 좋습니다. 지하철이나 버스 안에서도 좋고, 엘레베이터 탈 때도 좋습니다. 등산, 달리기 등등 언제 어디서나 명상을 할 수 있으니 잘 익혀서 생활에서 행하면 괴로운 생각을 버리고 바로 마음 평안에 이를 수 있습니다.

(걷기 선명상에 대한 질문과 답변 시간을 가지고 마치면 실습을 하러 명상실 안이나 밖으로 나가서 걷기 선명상을 실습한다.)

걷기 선명상 가이드 팁

- 걷기 선명상 실습할 때 실내에서 하는 경우 화두(호흡)에 집중하여 방을 한 바퀴 도는 동안에

화두가 끊어지지 않도록 연습한다.

- 법당 앞에 탑이 있을 경우 탑돌이 하듯이 탑을 한 바퀴 도는 동안에 화두(호흡)가 끊어지지 않고 걷기 선명상을 하는 연습을 한다. 처음 연습하는 동안 세 바퀴 정도 걷기 명상을 한 다음 안내하기를 "이제부터 한 바퀴 도는 동안 화두(호흡)가 끊어지지 않은 사람은 걷기 명상을 그만하고 쉬셔도 좋습니다." 라고 말한 뒤 안내자가 앞장서서 한 바퀴 걷는 동안 화두가 끊어지지 않으면 쉬도록 한다.
- 탑돌이 방식이 아닌 다른 방법으로는 명상 공간에서 일주문까지나 특정한 지점까지 걷기 명상을 실습한다. 거리는 시간이 허용하는 범위 안에서 가급적 30분 이상을 넘지 않는 것이 좋다.
- 걷기 선명상할 때 반환점이나 적절한 지점에서 멈추고 문답하는 시간을 가져도 좋다. 문제는 걸으면서 명상하는 방법을 확실히 이해하여 익히도록 해야 한다.

(걷기 선명상을 30분 안으로 마치면 다시 명상실로 들어가서 좌선 명상을 안내한다. 좌선 명상 안내하는 것은 위와 같다. 다만, 좌선 명상 시간은 1분, 3분, 5분 단위로 점차 늘려가되 전체적으로 30분을 넘기지 않도록 한다. 초보 입문자들이니만큼 30분 이상 좌선을 하면 지루해하고 싫증이 나기 쉽다. 오랜시간 앉아 있는 것보다는 단 1분이라도 짧은 시간 잡념 없이 고요함을 체험하는 것이 중요하다. 초심자는 더욱 이것이 중요하다.)

먹기 선명상

먹기 선명상

먹는 것도 선명상의 일부이다.

먹는 음식에 집착하지 말고 약으로 삼아 마음 공부하며 세상에 이로운 활동을 하자.

식사할 때 음식을 앞에 두고 마음을 모으는 합장(손을 모음)을 한 뒤 공양게를 한다.

먹기 선명상

"이 음식이 어디서 왔는가?
내 덕행으로는 받기가 부끄럽네.
마음의 욕심 버리고 몸을 지탱하는 약으로 알아
마음 평안과 세상을 이롭게 하고자 이 공양을 받습니다."

차 선명상

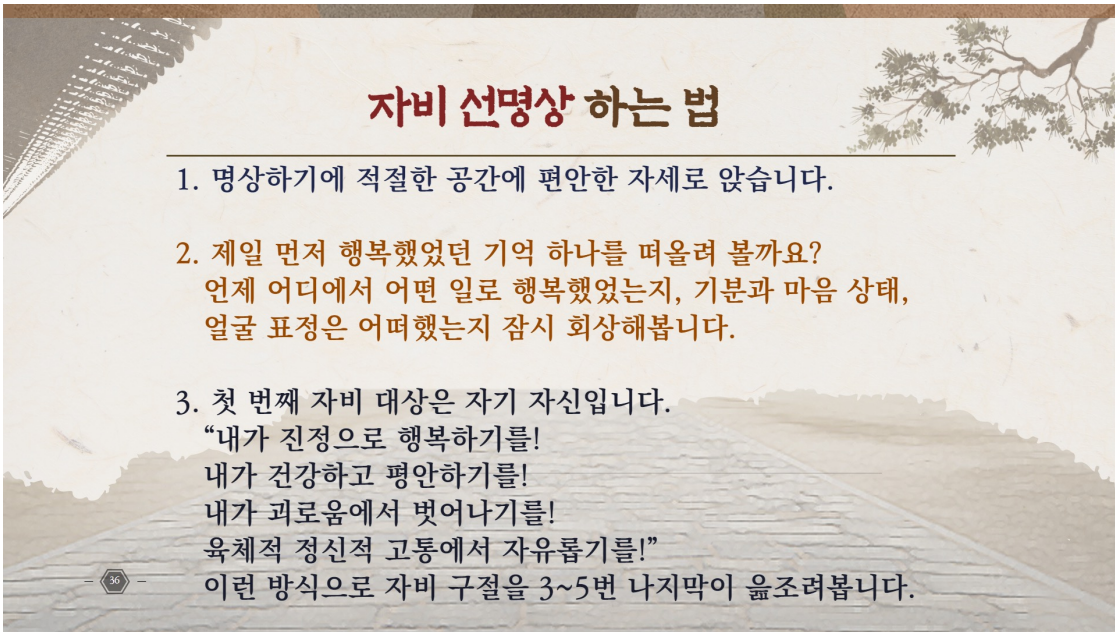
◎ 차 한잔의 대화와 선명상

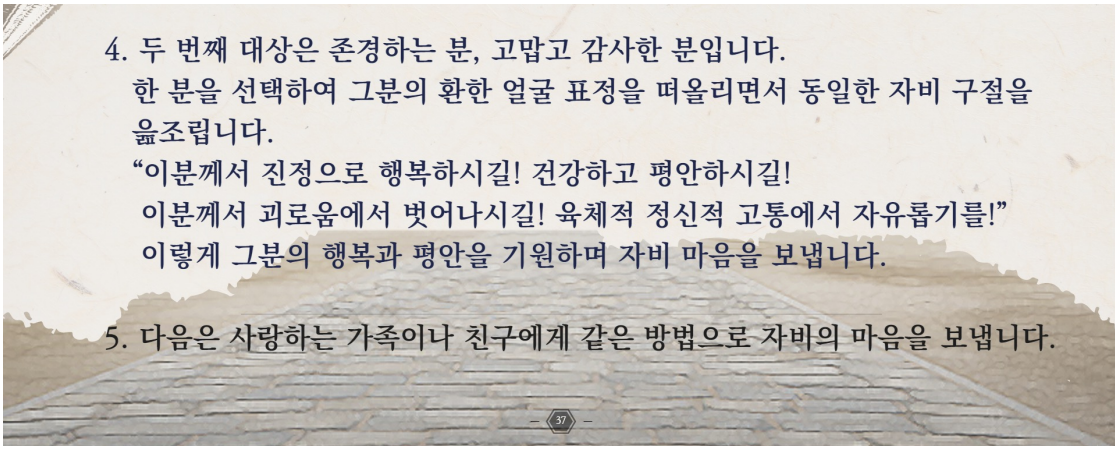
- 차 한 잔의 대화 ... 산사나 명상센터에서 차를 한 잔 하면서 선명상에 대하여 대화를 나누는 것은 일반 대중이 동경하는 멋진 모습입니다. 산사의 풍광에 차를 정성스럽게 준비하여 명상 수련 참가자들과 대화를 나누면 좋겠습니다.
- 참가자가 20명 이상 될 경우는 어렵지만,
- 20인 이하 경우 차를 준비해서 30분 ~ 1시간 정도 차를 마시며 대화하는 시간
- 차를 준비해서 잔에 차를 눈으로 보고 코로 차향을 느껴보도록 안내합니다. 그리고 차를 한 모금 입에 넣고 혀로 맛을 느끼도록 합니다. 차를 마시기 전이나 끝날 때 또는 중간에 1분에서 3분 정도 명상 시간을 가지는 것도 좋습니다.
- 차 한 잔을 보고 이 차 한 잔이 있기까지 인연을 생각해 봅니다. 태양, 하늘, 바람, 비, 차나무, 찻잎, 찻잎 따는 사람, 차 만드는 사람… 수 많은 인연 덕분에 지금 여기서 차 한 잔을 할 수 있으니 그런 인연에 감사하며 차를 마십니다.
- 차를 마시며 근심, 걱정이나 스트레스 받는 생각은 비우고 오직 차향과 맛, 그리고 함께 하는 사람과의 대화에 전념하도록 안내한다.

자비 선명상

◎ 자비 선명상하는 법

- 이 자비 선명상하는 법은 스트레스와 화가 많은 현대인을 위해 자비 선명상하는 법을 안내하여 자기 안의 자비심으로 마음 평안에 이르게 돕고자 준비했습니다. 자비 선명상은 1박2일 템플스테이 중에 적절한 시간에 하시면 좋습니다. 진행 방법은 PPT 화면을 참고하시거나 인쇄물로 출력하여 배부해 드려도 좋습니다. 함께 읽어 보시면 더욱 좋습니다.





자비 선명상 하는 법

6. 다음은 내가 미워하거나 나를 미워하는 이들에게 자비의 마음을 보냅니다.
나와 당신이 둘이 아닌데 그동안의 미움과 화는
이기적인 생각에 집착하여 일어난 것이니 모두 버리고
연민의 마음으로 돌아갑니다. 미움과 화를 버리고
연민의 마음으로 하나가 되겠습니다.

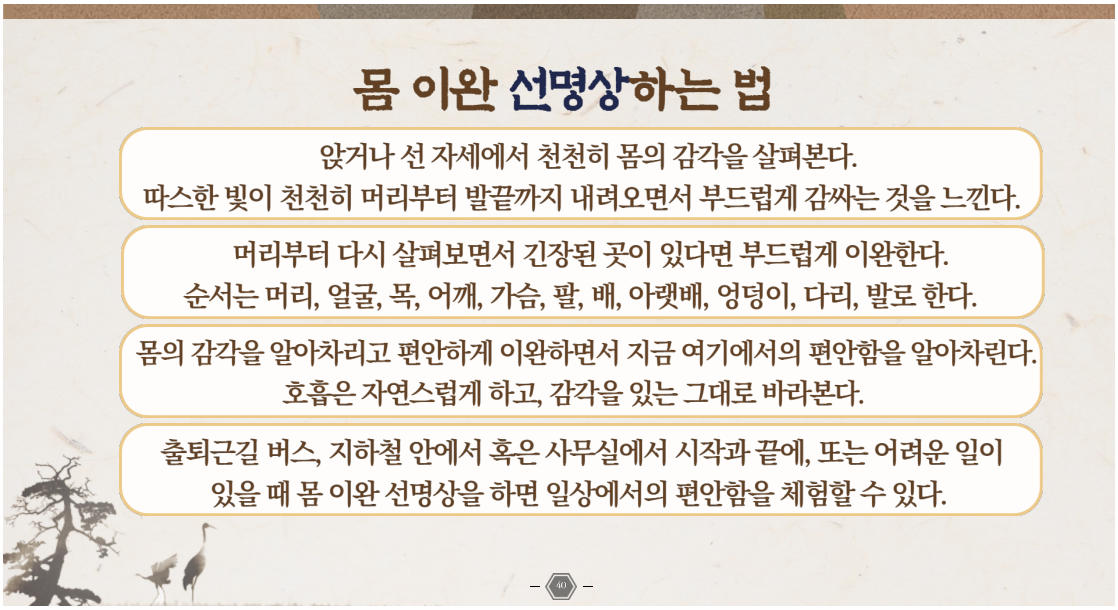
7. 같은 방법으로 인연 있는 모든 사람에게 자비의 마음을 확장해 나갑니다.

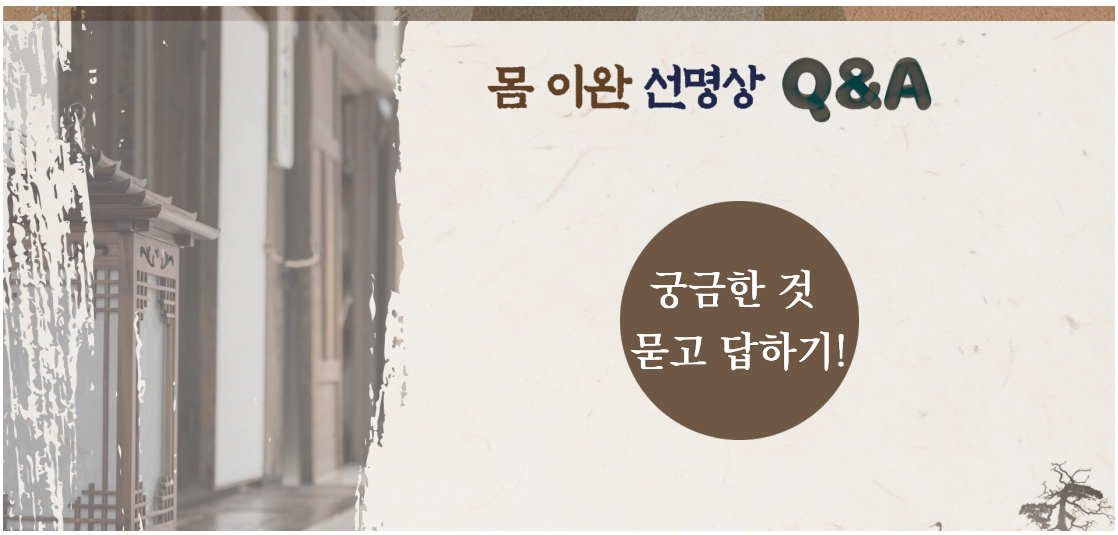
8. 마지막으로 모든 중생에게 자비의 마음을 보내는 것으로 명상을 마무리합니다.

몸이완 선명상

◎ 몸이완 선명상하는 법

- 이 몸이완 선명상은 1박2일 프로그램 중 중간이나 마칠 때 하면 좋습니다. 참가자들을 서거나 편안하게 앉거나 눕게 해서 진행한다.
- 진행자가 PPT의 내용을 천천히 말로 안내한다.





• 몸이완 선명상을 마치고 문답 시간을 가진 뒤 마무리 합니다.

1분 선명상

1분 선명상

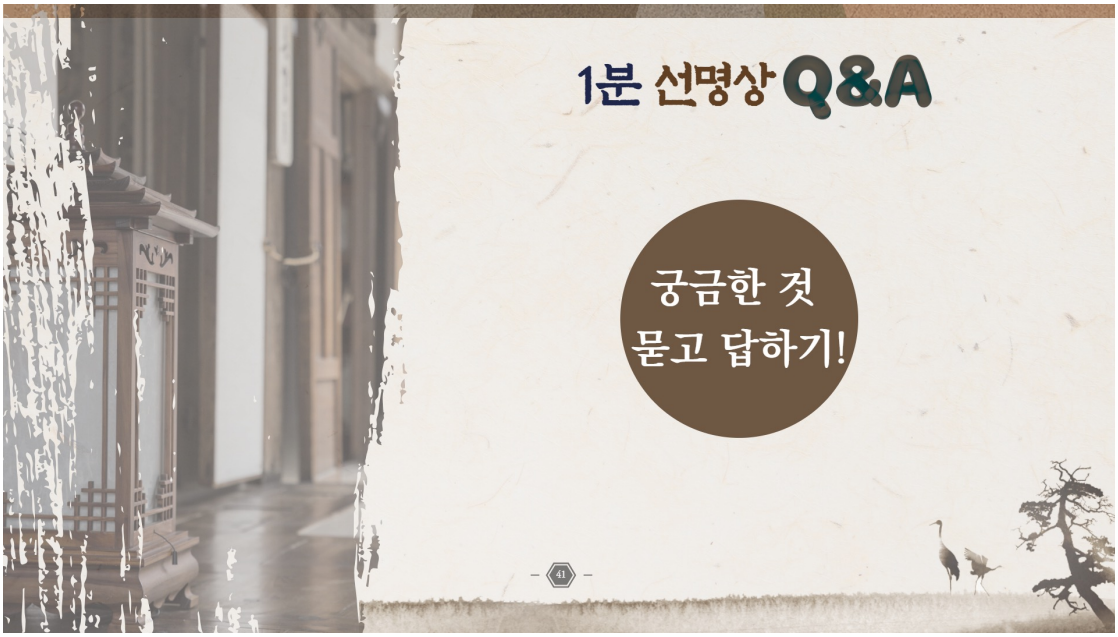
시끄럽고 복잡한 일상생활에서 마음을 고요히 하여
통찰의 지혜를 밝히는 것은 매우 중요하다.

하루 일과를 시작할 때나 식사할 때 화장실이나 샤워할 때 등 언제 어디서나
호흡(화두)에 집중하여 잡념을 비우자.

먼저, 자세를 바르게 하고
호흡(화두)에 집중하여 잡념을 비운다.

숨을 천천히 들이쉬며 배를 내밀어 산소를 깊이 품은 뒤
천천히 내쉬며 배를 당긴다.

잠시 1분이라도 호흡이나 화두에 집중하여 마음을 고요히 하면서
통찰의 지혜를 밝혀 일상 생활을 활기차게 한다.

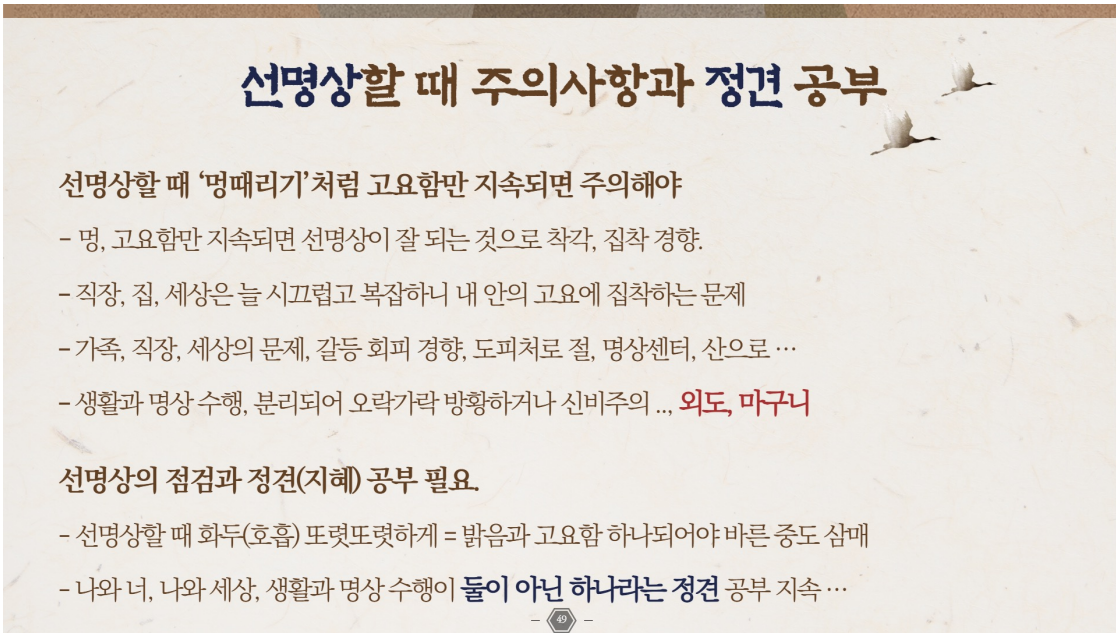


5. 선명상 3강

일상 생활에서 선명상하는 법

- 프로그램 마지막 공부로 약 30분 정도 하는 것이 좋습니다.

선명상할 때 주의할 점과 정견 공부의 중요성



◎ 선명상할 때 주의할 점

- 선명상을 바르게 하면 마음이 고요해지면서 밝아져 지혜가 저절로 납니다. 근심 걱정과 불안한 생각이 쉬어지고 밝고 편안한 마음으로 일상생활을 활발발하게 잘할 수 있습니다.
- 그런데, 한 가지 주의할 점이 있습니다. 선명상을 하다가 멍때리기와 같이 고요함에만 머물러 집착하는 경우가 있습니다. 이것은 좀 공부를 많이 하신 분들에게 나타날 수 있습니다만, 선명상에 대하여 바르게 알고 계셔야 할 사항이라 안내드립니다.
- 선명상을 하는데 마음의 고요함에만 머물러 거기에 집착하면 잘못된 명상을 하는 것입니다. 그러면 마음이 고요하지만, 밝지 못하고 고요한 경계[적적寂寂]에 빠진 잘못된 명상이 됩니다. 선명상을 하는데 잡념이 없이 고요하면 명상이 잘 되는 것으로 착각하기가 쉽습니다. 이것은 멍때리기와 같은 이치입니다. 우리가 너무 바쁘고 쉼 없이 일하다가 잠깐 바깥 공기를 마시며

차를 한 잔 하며 쉴 때 멍하니 아무 생각 없이 있을 때가 있지요. 이것은 우리 몸과 마음이 너무 지치고 힘들 때 잠시 잠깐 멈추고 쉼이 필요하다는 신호입니다.

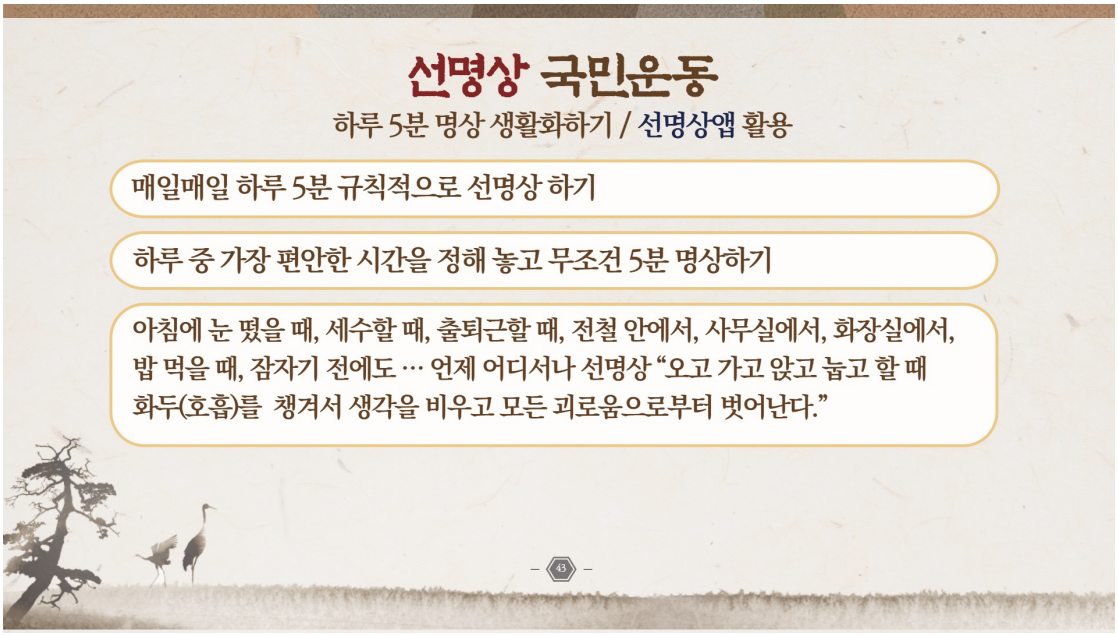
- 하지만, 멍때리기는 일시적으로는 필요하지만, 이것이 지속적이고 습관이 되면 멍청해지는 부작용이 나옵니다. 사람이 마치 넋이 나간 것처럼 총기가 사라지고 백치 바보처럼 멍해지는 것입니다. 이것은 생활인에게는 좋지 않습니다. 그러므로, 선명상할 때 늘 밝음이 없이 고요함만이 지속되는 명상이 되는 것을 알아차리고 매우 주의해야 합니다.
- 이 고요함에 집착하는 명상을 하는 사람은 집이나 직장, 사회 생활에서 시끄럽고 복잡한 문제에 부딪히면 회피하고 도피하려는 경향이 나타납니다. 자기는 마음 공부하는 사람인데, 직장이나 사회에는 이기적인 욕망으로 세속적인 가치를 추구하니 자기가 있어야 할 곳은 시끄러운 집이나 복잡한 직장이 아니라 고요한 절이나 명상센터라고 분별하고 집착하는 경향이 강해지는 성향이 나타납니다.
- 이처럼 밝음이 없는 고요함만을 명상으로 아는 사람은 일상 생활과 명상이 분리되어 양변에서 공부하니 정견을 세우고 하는 선명상이라 할 수 없습니다. 이렇게 시끄러운 세상을 등지고 자기 안에 고요함에만 안주하려는 이는 세상과 불화하거나 신비주의에 쉽게 빠져 바른 선명상하는 이들을 방해하고 비방하기도 하니 안팎으로 문제를 일으키기도 합니다. 이런 편향된 명상과 언행을 하는 이들을 외도(外道), 마구니(나쁜 습관과 그릇된 견해에 집착하는 삿된 행위를 하는 이)라 하니 주의해야 하고 멀리해야 합니다.

◎ 선명상의 점검과 정견[지혜] 공부 필요

- 고요함만을 명상으로 알고 집착하는 잘못된 선명상을 바로잡고 바른 선명상을 하려면, 화두(호흡)를 또렷또렷하고 밝게 챙겨 가야 합니다. 화두(호흡)이 또렷또렷하면 저절로 고요해져 밝음과 고요함이 함께 있는 중도 삼매에 듭니다. 이것을 **성성적적(惺惺寂寂, 또렷또렷함과 고요함이 하나가 된 경지, 남방에서는 위빠사나라 함)** 삼매라 합니다. 선명상 할 때 또렷또렷함과 고요함이 하나가 되고 있는지 공부를 점검할 필요가 있습니다. 그러면 선명상이 잘 되고 있는 것입니다. **또렷또렷함과 고요함이 하나가 되면 순기능만 나와서 선명상과 하는 일이나 인간관계가 두루 원만해집니다.**
- 선명상할 때 또렷또렷함과 고요함이 동시에 되는지를 늘 점검하면서 **더 나아가 중도 정견 공부를 지속적으로 해야 합니다. 우주 만물의 존재 원리인 중도에 대하여 확실하게 이해하여 바른 세계관, 가치관이 정립될 때까지 지속적으로 공부를 해 나가야 합니다.** 더 깊은 공부를 통하여 중도에 정견이 서게 되면 나와 너, 나와 세상, 생활과 명상 수행이 둘이 아닌 하나라는 중도 정견이 확고해져 세상을 보는 지혜도 나오고 선명상도 흔들림없이 나아가는 힘이 저절로 납

니다. 우리가 생로병사의 괴로움에서 영원히 벗어나 대자유를 누리려면 적당히 공부해서 되는 일은 아닐 것입니다. 일상생활을 충실히 하면서도 틈틈이 중도 공부와 하루 5분 선명상을 생활화하시면 마음이 평안해지면서도 지혜가 나와서 하는 일도 원만하게 이루어지고 인간 관계도 좋아집니다.

선명상 국민운동



◎ 선명상 국민운동

- 지금까지 우리가 공부한 바와 같이 선명상을 매일매일 하면 마음이 편안해지고 밝아지며 지혜가 나와 일상생활을 행복하게 할 수 있습니다.

그런데 이 선명상은 매일매일 해야 합니다. 우리가 몸을 위해선 매일 세수하고 세끼 밥을 먹는데, 마음 건강을 위해선 아무것도 하지 않고 있습니다. 이런 삶은 더 괴롭고 힘들어지기가 쉽습니다. 그래서 매일매일 조금씩이라도 선명상을 생활화하는 것이 필요합니다.

하지만, 생활인들이 매일매일 명상을 한다는 게 쉽지가 않지요. 그래서 제안드리자면, 초보자는 하루 5분씩 규칙적으로 명상을 시작하는 것이 좋습니다. 아무리 바쁘더라도 하루 5분만이라도 오롯이 자기 자신의 행복을 위해 시간을 내는 것입니다. 하루 5분을 고정시켜서 매일매일 5분 명상을 하는 것입니다. 이렇게 5분 명상을 한 달 30일도 좋고, 가볍게 1주일 7일도 좋습니다. 100일이면 더 좋습니다. 일단, 100일을 목표로 매일 5분 명상을 시작해보시길 권합니다.

- 하루 1440분 중에 5분 시간을 내는 것이니 누구든지 마음만 먹으면 할 수가 있습니다. 하루 5분을 오롯이 내 마음을 들여다 볼 수 있는 가장 편안한 시간에 정해 놓고 그 시간이 되면 무조건 5분 명상을 하는 습관을 들이시길 바랍니다. 좌선도 좋고, 소파나 의자에 앉아서도 좋아요. 누워서 해도 좋고요. 중요한 것은 매일매일 그 시간에 반복해서 하루 일과로 만들어야 합니다.

우리가 세수하고 밥 먹고 차 마시는 것은 매일매일 반복합니다. 이것은 모두 몸을 위한 것이죠. 마음 건강을 위해 하루 5분 명상을 시작하는 것입니다. 이것은 스트레스와 불안에 시달리는 현대인에게 최고의 선물입니다. 매일 세수하고 밥 먹고 차 마시듯이 명상을 합니다. 선사들은 선명상을 다반사(茶飯事)라 합니다. 차 마시고 밥 먹는 것과 같은 일처럼 참선을 합니다. 하루 5분 선명상을 차 마시고 밥 먹는 것처럼 일과로 하여 생활화하는 것이 가장 좋습니다.

- 그래서 하루 5분 선명상을 생활화하면 마음과 몸이 다 건강해지고 편안해집니다. 직장이나 사회 생활에서 불가피하게 받게 되는 스트레스와 불편한 인간 관계를 줄이고 마음 평안에 이르는 길은 이 보다 좋은 길이 없습니다. 최상의 길이 선명상입니다.

◎ 일상 생활에서 수시로 선명상 하기!

- 하루 5분 선명상을 규칙적으로 하면서 일상 생활에서 수시로 선명상을 합니다.
- 아침에 눈을 뜰 때 그날의 근심 걱정을 생각하기 보다 화두나 호흡을 챙깁니다. 하루가 밝고 즐겁게 시작합니다. 세수할 때 샤워할 때도 이런저런 생각을 내려놓고 선명상을 합니다. 출퇴근할 때, 전철이나 버스 안에서도 할 수 있습니다. 한 정거장 사이가 1분 ~ 3분 정도 되는데 그 때 화두(호흡)을 챙겨서 그 구간에 한 번도 끊어지지 않으면 아주 잘 하고 있는 것입니다. 마치 게임하듯이 즐기면서 해보시길 권합니다. 엘레베이터나 에스컬레이터를 탈 때도 마찬가지에요. 혼밥 할 때나 차를 마시면서도 선명상을 하고요. 잠잘 때 누워서도 선명상을 해보셔요. 특히 잠이 잘 안올 때 이런저런 근심 걱정은 놓아버리고 화두(호흡)를 챙겨 보세요. 자기도 모르는 사이에 잠이 들 것입니다.
- 언제 어디서나 선명상을 할 수가 있어요. 앉고 서고 걷고 눕고 할 때마다 화두(호흡)를 챙겨서 근심 걱정과 스트레스 받는 생각을 비우면 마음이 저절로 고요해지고 밝아져 일체의 괴로움에서 벗어나 매일매일 좋은 날이 됩니다.

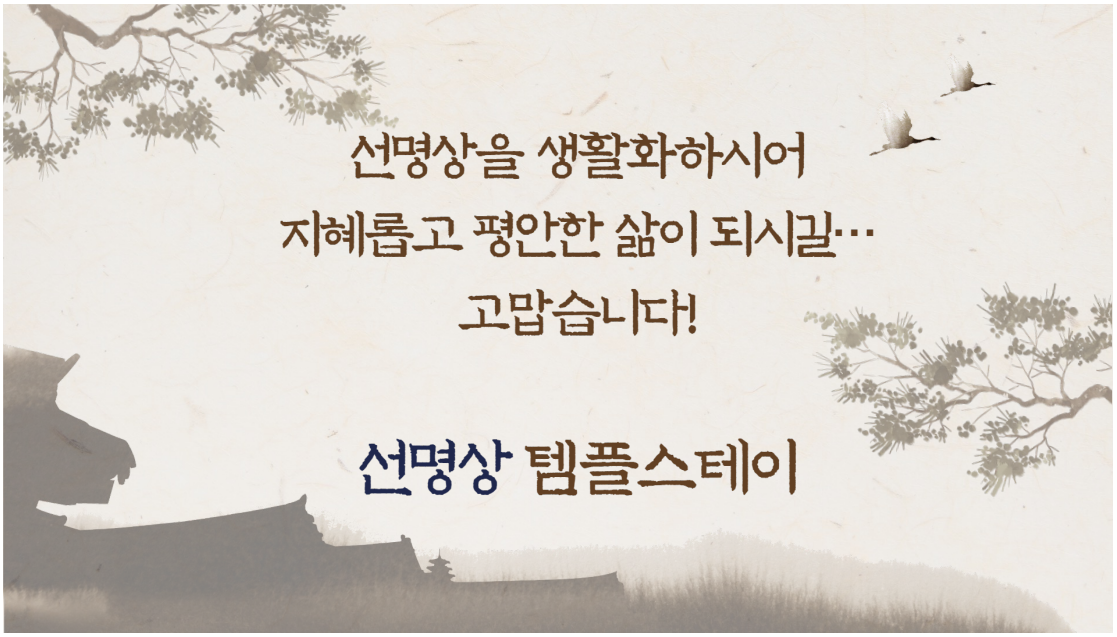
◎ 하루 5분 선명상 국민운동

- 이것이 바로 하루 5분 선명상 국민운동입니다. 남녀노소, 종교나 지위에 관계 없이 누구든지 괴롭고 불안한 생각을 버리고 마음이 평안하려면 선명상을 하는 것이 좋습니다. 먼저 인연이 된 사람이 해서 마음이 편안해지면 가족과 친구, 이웃에도 소개하고 추천하여 온 국민이 괴로운 생각을 비우고 마음 평안에 이르면 좋을 것입니다. 온 국민이 스트레스와 화, 대립과 갈등에서 벗어나 마음 평안에 이르고 서로 배려하고 존중하면 나와 너, 우리 모두가 행복해질 것입니다. 혼자만의 행복이 아니라 나와 남이 모두 마음 평안하고 행복한 길로 나아가기를 기도 발원합니다.

- 5분 선명상 국민운동 안내를 마치면서 “선명상앱”을 소개하고 직접 가입을 안내한다(선명상앱은 준비가 되면 안내).

강요가 아니라 선명상을 일상에서 실천하기 위해 매일매일 앱을 활용하여 하루 5분 명상하기를 돕는 앱이라 안내하고, 앱에서 선명상 상담과 다양한 선명상 프로그램 정보도 접할 수 있다고 유익한 앱이라는 것을 안내합니다.

6. 소감 나누기 및 마무리



◎ 소감 나누기 및 마무리

- 마지막 강의와 좌선 명상 5분 정도 하고 1박2일 선명상 템플스테이 소감을 함께 하는 시간을 가집니다.
- 선명상 템플스테이 소감문 작성은 반드시 하도록 안내하고, 작성 시간을 10분 정도 배려합니다. 소감문 작성은 소감 나누기 이전에 해도 되고, 소감 나누기 마치고 해도 됩니다.
- 소감 나누기는 마무리 5분 명상을 마친 뒤 둥글게 둘러앉아 진행자를 기준으로 시계 방향으로 돌아가면서 1분 이내로 간단히 1박2일 선명상 한 소감을 한 마디 나누자고 제안하고 밝고 편안한 분위기로 시작합니다. 참가자 중에는 대중 앞에서 말하는 것을 부끄러워하는 분도 있으니 강요는 하지 말고 자연스럽고 편안하게 마지막 소통하는 시간을 가집니다.
- 소감 나누기를 통하여 선명상 1박2일 프로그램의 만족도와 앞으로 선명상의 생활화 의지를 확인할 수 있습니다. 또 선명상 프로그램의 개선점도 들을 수 있으니 편안한 분위기에서 귀를 기울이며 마지막 소통의 시간을 가집니다.

◎ **소감문 작성** : 선명상 템플스테이 프로그램을 마치면서 소정의 소감문 작성 용지(템플스테이 소감문 작성 용지 같이 사용)를 나눠주고 작성하는 시간을 10분 정도 배려합니다.

- 소감문 작성의 동기 부여를 위해 소감문을 잘 작성하신 분은 추첨을 해서 선명상 템플스테이 무료 초대권을 드린다고 안내하는 것도 좋은 방법입니다.
- 작성한 소감문은 모아서 프로그램을 마치고 살펴 보아 지적 또는 건의 사항은 잘 반영하여 프로그램 운영을 개선해 나가고, 모범이 될 소감문은 홍보 자료로 활용합니다. 선명상 템플스테이 프로그램이 아직 많이 알려지지 않았기에 이런 홍보 활동을 적극적으로 하는 것이 필요하고 중요합니다.

◎ **마무리 인사** : 선명상 템플스테이 프로그램은 시작도 중간도 마무리도 편안하게 밝고 친절하게 합니다.

- 진행자가 주도해서 마무리 인사를 합니다. 주지스님이나 선명상센터 센터장이 와서 간단하게 격려의 말씀도 하고 1박 2일의 수련을 칭찬해주는 것도 좋습니다(간단한 기념품이나 선물도 준비하면 좋습니다).
- 마무리 말씀을 마치고, 참가자들과 기념 촬영을 합니다. 단체 기념 사진은 나중에 개별로 보내주거나 홈페이지에서 다운로드 받도록 배려합니다.
- 마치면서 방사 정리와 수련복 기타 사용 물품을 정리 정돈합니다. 특히 선명상 템플스테이는 방사와 이불 정리, 화장실 청소 등도 수련의 일정에 운력으로 넣어서 스스로 하게 하는 것도 좋습니다. 일상생활과 선명상 수행이 둘이 아니라는 것을 절에서 직접 체험하고 실천하는 것이 좋습니다. 이것은 우리의 선원 문화이기도 합니다.

※ 마무리 준비물 : 기념품, 선명상 템플스테이 홍보물 등

행복으로 가는 선명상

지금 여기에서 몸과 마음을
고요하고 평안하게 합니다.

세상 모든 것은
서로 얽혀져 인연 되어진 것입니다.

이것이 있으므로 저것이 있습니다.
이것이 없어지면 저것도 없어집니다.

사랑이 생기면 미움도 생깁니다.
기쁨이 커지면 슬픔도 커집니다.
즐거움이 많아지면 괴로움도 많아집니다.

지금 이 순간 모든 생각을 내려놓고
몸과 마음을 자유롭게 합니다.
(1분 30초~1분 45초)

지금 이 순간 평안합니다.
지금 이 순간 행복합니다.

선명상과 함께 몸과 마음을 자유롭게하고
평안함과 행복을 느껴봅니다.
지금 이 순간 감사합니다.

모든 생각에서 벗어나
자유롭습니다

대한불교조계종 미래본부 선명상위원회

[5분 선명상 안내문]

마음의 평화와 행복의 길을 여는
5분 선명상

지금부터 행복으로 가는 선명상을 시작하겠습니다.

마음을 고요하고 편안하게 하십시오.

자리에 앉아서 허리는 곧게 펴고,
두 손은 무릎 위에 자연스럽게 놓습니다.
눈은 감으셔도 됩니다.

먼저 호흡을 해보겠습니다
하나 하면 들이마시고,
둘 하면 숨을 내 쉽니다
하나, 둘. 하나, 둘. 하나, 둘

호흡이 고요해질수록
마음도 따라서 고요하고 편안해집니다.

이 세상 모든것이 서로서로 얽혀있는 인연의 모습일 뿐입니다.
괴로움도 즐거움도 있는 그대로 받아들여야 합니다.

이것이 생기면 저것이 생기고
이것이 없어지면, 저것도 함께 사라집니다.

기쁨이 생기면 슬픔이 생기고, 즐거움이 생기면 괴로움이 생깁니다.

아침이 오는 순간, 저녁은 예정되어 있습니다.

밤이 깊을수록 새벽이 가까워집니다.
해가 지는 것은 다시 떠오르기 위함입니다.

추운겨울은 따뜻한 봄을 재촉함이고
뜨거운 여름은 가을의 결실을 맺게 합니다.

그러니 걱정하지 마십시오, 근심하지 마십시오.

선명상은 몸도 마음도 자유롭기 위함입니다.
편안하고 행복하기 위함입니다.

지금 이 순간 자유롭습니다.
지금 이 순간 편안합니다.
지금 이 순간 행복합니다.

일어나는 욕심을 버리면 편안해집니다.
순간순간 편안하면 영원히 편안합니다.
언제 어디서나 행복합니다.

자, 지금부터 마음속으로 따라하십시오.

보이는 모든 것의 좋고 나쁨을 분별하지 않겠습니다.
이 세상에는 본래 좋고 나쁨이 존재하지 않기 때문입니다.

들리는 모든 것의 좋고 나쁨을 분별하지 않겠습니다.
이 세상에는 본래 좋고 나쁨이 존재하지 않기 때문입니다.

향기와 냄새의 좋고 나쁨을 분별하지 않겠습니다.
이 세상에는 본래 좋고 나쁨이 존재하지 않기 때문입니다.

모든 맛의 좋고 나쁨을 분별하지 않겠습니다.
이 세상에는 본래 좋고 나쁨이 존재하지 않기 때문입니다.

몸의 느낌으로 좋고 나쁨을 분별하지 않겠습니다.
이 세상에는 본래 좋고 나쁨이 존재하지 않기 때문입니다.

모든 생각의 좋고 나쁨을 분별하지 않겠습니다.
이 세상에는 본래 좋고 나쁨이 존재하지 않기 때문입니다.

좋은 일도 나쁜 일도 모두 마음이 만들어 내는 것이니
분별하려는 생각을 버립니다.
지나친 욕심을 내려놓습니다.
억지로 이루려 하기 보다는 받아들이겠습니다.
혼자 가지려하기 보다는 나누겠습니다.
청정한 몸과 마음으로 계행을 받들며 쉬지않고 정진하겠습니다.
인과의 도리를 알고 자비를 행하며 중도의 삶을 살겠습니다.

이제, 여러분의 마음은 한없이 고요하고 맑아졌습니다.
뜻하는 대로 원력의 삶을 사십시오.

대한불교조계종 미래본부 선명상위원회

자비 선명상 안내문

1. 선명상하기에 적절한 공간에 편안한 자세로 앉습니다.

2. 제일 먼저 행복했었던 기억 하나를 떠올려 볼까요? 언제 어디에서 어떤 일로 행복했었는지, 기분과 마음 상태, 얼굴 표정은 어떠했는지 잠시 회상해봅니다.

3. 첫 번째 자비 대상은 자기 자신입니다.
"내가 진정으로 행복하기를! 내가 건강하고 평안하기를!
내가 괴로움에서 벗어나기를! 육체적 정신적 고통에서 자유롭기를!"
이런 방식으로 자비 구절을 3~5번 나지막이 읊조려봅니다.

4. 두 번째 대상은 존경하는 분, 고맙고 감사한 분입니다. 한 분을 선택하여 그분의 환한 얼굴 표정을 떠올리면서 동일한 자비 구절을 읊조립니다.
"이분께서 진정으로 행복하시길! 건강하고 평안하시길!
이분께서 괴로움에서 벗어나시길! 육체적 정신적 고통에서 자유롭기를!"
이렇게 그분의 행복과 평안을 기원하며 자비 마음을 보냅니다.

5. 다음은 사랑하는 가족이나 친구에게 같은 방법으로 자비의 마음을 보냅니다.

6. 다음은 내가 미워하거나 나를 미워하는 이들에게 자비의 마음을 보냅니다. 나와 당신이 둘이 아닌데 그동안의 미움과 화는 이기적인 생각에 집착하여 일어난 것이 모두 버리고 연민의 마음으로 돌아갑니다. 미움과 화를 버리고 연민의 마음으로 하나가 되겠습니다.

7. 같은 방법으로 인연 있는 모든 사람에게 자비의 마음을 확장해 나갑니다.

8. 마지막으로 모든 중생에게 자비의 마음을 보내는 것으로 선명상을 마무리합니다.

대한불교조계종 미래본부 선명상위원회

선명상
템플스테이 프로그램(1박2일)

가이드 및 운영 매뉴얼

발행처	대한불교조계종 미래본부
기획·연구	대한불교조계종 미래본부 선명상위원회
책임·집필	위원장 금강, 미래본부 사무총장 성원, 간사 박희승
디자인·제작	㈜도반HC
발행일	2025년 6월 30일
주소	서울시 종로구 우정국로 55 한국불교역사문화기념관
전화	02-2011-1690
홈페이지	www.seonmeditation.kr
유튜브	선명상TV

간행물 발간등록번호 : 010125-14-2025-063

· 이 책의 저작권은 대한불교조계종 미래본부에 있습니다.
미래본부의 사전 서면 동의 없이 일부 또는 전체를 복제, 배포, 번역할 수 없습니다.
· 책과 관련한 문의는 대한불교조계종 미래본부로 연락바랍니다.

대한불교조계종 미래본부