2024 불교도 대법회

진우 스님 법문으로 만나는 선명상

“선명상은 간화선으로 가는 바른 길”

조계종 총무원장 진우 스님은 한국불교 전통 수행법인 간화선의 대중화와 국민정신 건강 회복을 위해 ‘선명상(禪冥想)’ 보급에 앞장서 왔다. 특히 스님은 올해 3월과 7월에 열렸던 ‘선명상으로 찾는 마음의 평안’ 주제의 출가열반정진주간 법회와 ‘사회 리더와 함께 하는 선명상 아카데미’ 등을 통해 사부대중에게 선명상의 정신과 수행법을 공유했다.

본지는 진우 스님의 해당 법문들의 요점을 정리해 선명상의 정확한 이해를 돕고자 한다.

정리=김민재 기자 madeye9711@hyunbul.com



조계종 총무원장 진우 스님이 간화선의 대중화와 국민정신 건강 회복을 위해 ‘선명상(禪冥想)’ 을 법문하고 있다. 현대불교신문 자료사진

진우 스님이 제안한 선명상 6선

‘5초 우선멈춤 선명상’ | 사람이 감정이 행동으로 옮겨질 때 걸리는 시간은 5초. 이때 우선 멈춤을 하면 감정의 진폭을 줄이고 스스로를 평안케 할 수 있다.

‘무시(無時)로 선명상’ | 단 5분이라도 장소와 시간 관계없이 자신을 살펴보는 명상법. 숙련되면 어떤 상황에서도 염불이나 화두를 수행할 수 있다.

‘쉘패스(Shall pass) 선명상’ | 본인의 마음이 힘들고 지칠 때 효과적. 모든 것이 무상(無常)하기에 힘듦과 어려움도 지나간다고 믿는 명상법.

‘그림자 선명상’ | 현상은 모두 마음의 소산. 무슨 일이 있든 마음의 그림자라고 자각해, 고락의 감정에 흔들리지 않는 명상법.

‘놓음 선명상’ | 일체를 그대로 놓는 ‘방하착(放下着)’ 명상법.숙련되면 무슨 일이 있어도 감정의 파도가 잔잔해지고 인과와 업이 저절로 사라짐.

‘삼수(三受)야 가라 선명상’ | 현상에 감정적으로 반응하면 인과와 분별에 걸리고 윤회의 순환에 빠지니, 일체를 부처님과 연기법에 맡기는 믿음이 포인트인 명상법.

선과 명상은 다르지 않다

조계종 총무원장 진우 스님은 20여 년 전에 비해 불자들이 감소하고 청년들이 한국불교의 전통 수행법인 간화선을 어려워하는 현상을 목격했다. 이에 스님은 선명상 아카데미 1강에서 “선과 명상이 서로 다르지 않음을 천명하고 명상을 통해 종국에는 간화선 수행까지 정복할 수 있는 ‘선명상’을 선보이려 한다”고 밝힌 바 있다.

진우 스님은 선과 명상이 삼독심을 없애고 마음을 고요히 만드는 지점에서 동일선상에 있다고 역설했다.

“선은 산스크리트어 ‘디야나(dhyana)’에서 온 말이다. 빨리어 ‘자나(jhana)’가 중국으로 넘어오면서 선나(禪那)로 음역됐고 줄여서 선(禪)이라 했다. 이는 조용하게 생각한다, 마음을 고요히 한다는 의미다. 명상 자체가 선이다.”(‘선명상으로 찾는 마음의 평안’ 법문 중)

진우 스님은 명상과 선, 이 둘은 같은 의미를 공유하되, 명상은 간화선으로 나아가기 위한 디딤돌임을 강조한다. 근기가 낮은 사람이 쉬운 명상법들로 마음을 고요히 하다 보면 선정에 들게 된다. 그 상태에서 화두를 들게 되면 곧바로 최상승 간화선 수행으로 나아갈 수 있는 길이 열리는 것이다.

“선명상 가운데 간화선이 최고지만, 근기가 되지 않기 때문에 우선 명상부터 하라는 것이다. 명상으로 마음을 고요히 하다 보면 그게 선정이 된다. 선정 속에서 간화선의 화두 하나를 들면 생사해탈의 길로 갈 수 있다.”(‘선명상으로 찾는 마음의 평안’ 법문 중)

괴로움의 원인, 감정

우리는 왜 ‘선명상’을 해야 할까. 불교의 목적은 괴로움을 없애고 마음을 평안하게 하는 것이다. 괴로움은 어디서 오는 것이고, 마음은 어떻게 해야 평안해질까. 진우 스님은 괴로움은 시시각각 변하는 감정의 소용돌이에서 비롯된다고 강조했다. 즐겁다, 괴롭다, 반복되는 감정으로 업이 발생하고 그로 인해 고통이 일어나게 된다.

“불교에서는 감정, 생각, 인식을 통틀어 ‘마음’이라 일컫는다. 그중 제일 중요한 부분이 ‘감정’이다. 경전과 논서에도 그 부분을 끊임없이 강조한다. 불교의 목적은 괴로움을 없애고 마음을 평안케 하는 것이다. 부처님께서 출가하신 이유는 인간의 고통과 그에 대한 원인을 알아내기 위함이다.”(선명상 아카데미 2강 중)

진우 스님은 ‘사성제(四聖諦)’를 강조하며 감정이 괴로움을 유발하는 요인임을 설한다.

“우리는 감정의 본질을 정확하게 알아야 한다. 감정을 명확하게 알아야 문제가 해결된다. 우리가 느끼는 괴로움과 즐거움의 질량은 0.1g, 0.1㎜도 다르지 않고 똑같다. 이에 즐거움 만큼 괴롭고 괴로운 만큼 또 즐거움이 일어난다. 다만 그에 따른 대가로 결과가 나타나는 시간만 다를 뿐이다.”(선명상 아카데미 2강 중)

현상이 육근(六根)과 육경(六境)을 어지럽혀 괴로움이 일어난다. 진우 스님은 우리가 실체 없는 현상에 감정을 얹기 때문에 고통스러워지는 것이라고 강조했다.

“부처님께서는 〈금강경〉과 〈반야경〉에서 현상을 ‘여몽환포영(如夢幻泡影)’, 또는 공(空)하다고 분명히 말씀하셨다. 하지만 우리가 이 현상에 주관적 감정을 자꾸 얹기 때문에 업이 계속 발생한다. 이 업과 분별 감정이 계속 돌고 도는 것을 인과라 하고 여기서 ‘윤회’가 일어난다.”(선명상 아카데미 3강 중)

현상에 집착하지 말고 감정을 일으키는 ‘나’를 살필 것을 진우 스님은 거듭 주문했다. 현상은 현상일 뿐, ‘내’가 지금 기분이 어떤 상태인지가 제일 중요하다. 조건이 아무리 좋아도 괴로움은 여전히 있다. 그것과 상관이 없다. 문제는 감정을 일으키는 ‘나’인 것이다.

진우 스님에 따르면 현상에 끄달리지 않는다는 것은 자신의 감정을 얹어서 분별하지 말라는 뜻이다. 이를 바로 알게 되면 감정이 잦아들어 평안한 곳에 이를 수 있다. 피안(彼岸), 니르바나(涅槃, nirvana)에 도달할 수 있다. 이에 대해 진우 스님은 이 같이 설한다.

“감정의 진폭이, 파장의 크기가 업의 크기다. 기분이 좋으면 좋을수록 그에 따른 괴로움도 함께 커진다. 기분 좋을 일이 많지 않은 사람은 기분이 나빠질 일도 많지 않다. 감정의 파동이 점점 작아져 진폭이 사라지는 것이 마음이 일여(一如)한 상태다. 감정선이 일여하게 나타나야 아침, 낮, 저녁, 밤이 평안하다. 결국 문제는 대상이나 현상이 아니라 그것을 보고 감정을 일으키는 ‘자신’이 괴로움의 원인이다.”(선명상 아카데미 7강 중)

감정이 사라진 마음, 중도심

결국 문제는 ‘감정’이다. 감정이 요동칠 때마다 현상에 끄달리게 된다. 이에 분별이 생기고 업이 발생한다. 이 업은 생사를 일으켜 중생들이 윤회 속에서 끊임없이 고통받게 만든다. 그러나 탐욕·분노·어리석음 탐진치 삼독심(貪瞋癡 三毒心)을 잠재울 수 있는 가장 탁월한 방법이 있다. 바로 선명상이다.

선명상을 통해 감정을 고요히 할 수 있다면 피안의 세계에 이르고 완전한 행복이 이뤄진 상태에 도달할 수 있다. 이를 해탈(解脫), 열반(涅槃)의 세계라고 한다. 근심과 걱정과 슬픔, 고통과 번뇌 즉 우비고뇌(憂悲苦惱)를 벗어난 궁극의 평화로움을 의미한다.

고통에서 벗어난 마음, 완전한 행복에 이른 마음은 어떨까. 진우 스님은 ‘중도심(中道心)’이라고 설명했다. 중도심은 즐거움에도 괴로움에도 그 어떠한 감정에도 끄달리지 않는 청정한 마음 상태다. 계속 반복되는 감정의 인과가 끊겨 나간 것이다.

“부처님이나 마음을 깨친 역대 조사, 보살, 아라한들은 고락, 감정의 업이 없다. 어떤 일이 벌어지든 감정의 업이 없으니 기분 나쁠 일이 없다. 이것이 사라지니 저것도 사라졌다. 괴로움이 사라지니 즐거움도 자취를 감췄다. 이를 ‘해탈’ ‘중도’ ‘견성성불’ ‘아뇩다라삼먁삼보리’라고 표현한다. 즉 고락 감정의 순환 고리가 끊겼다는 것이다.”(선명상 아카데미 2강 중)

이어 진우 스님은 감정이 사라져 중도심에 이르면 저절로 보살행을 할 수 있다고 역설했다. “끊임없이 일어나고 잦아드는 감정을 놓아버릴 수 있다면 평온한 중도의 상태에 이른다. 마음이 평온해지면 자신이 어떻게 행동해야 할지 정확히 알 수 있다. 몸과 마음 그리고 생각이 깨끗해지는 신구의 삼업청정(身口意 三業淸淨)이 저절로 이뤄진다. 일체가 청정해지면 업이 청정해지고 일체중생을 돕는 대승 보살행(菩薩行)을 할 수 있다.”(선명상 아카데미 5강 중)

〈임제록〉의 ‘수처작주 입처개진(隨處作主 入處皆眞)’은 보통 ‘어느 곳에 가든 스스로가 주인공임을 잊지 마라’고 알려져 있다. 하지만 진우 스님은 이를 언제 어느 곳에서든지 ‘고락(苦樂)’이라고 하는 ‘감정윤회’가 완전히 사라진 경지로 새롭게 해석했다. 감정이 사라져 중도의 마음에 이르는 것, 그것이 바로 무애자재한 주인공(主人公)이 되는 길이다.



2024 불교도 대법회 성공기원

대한불교 조계종 중앙신도회 (사)날마다 좋은날