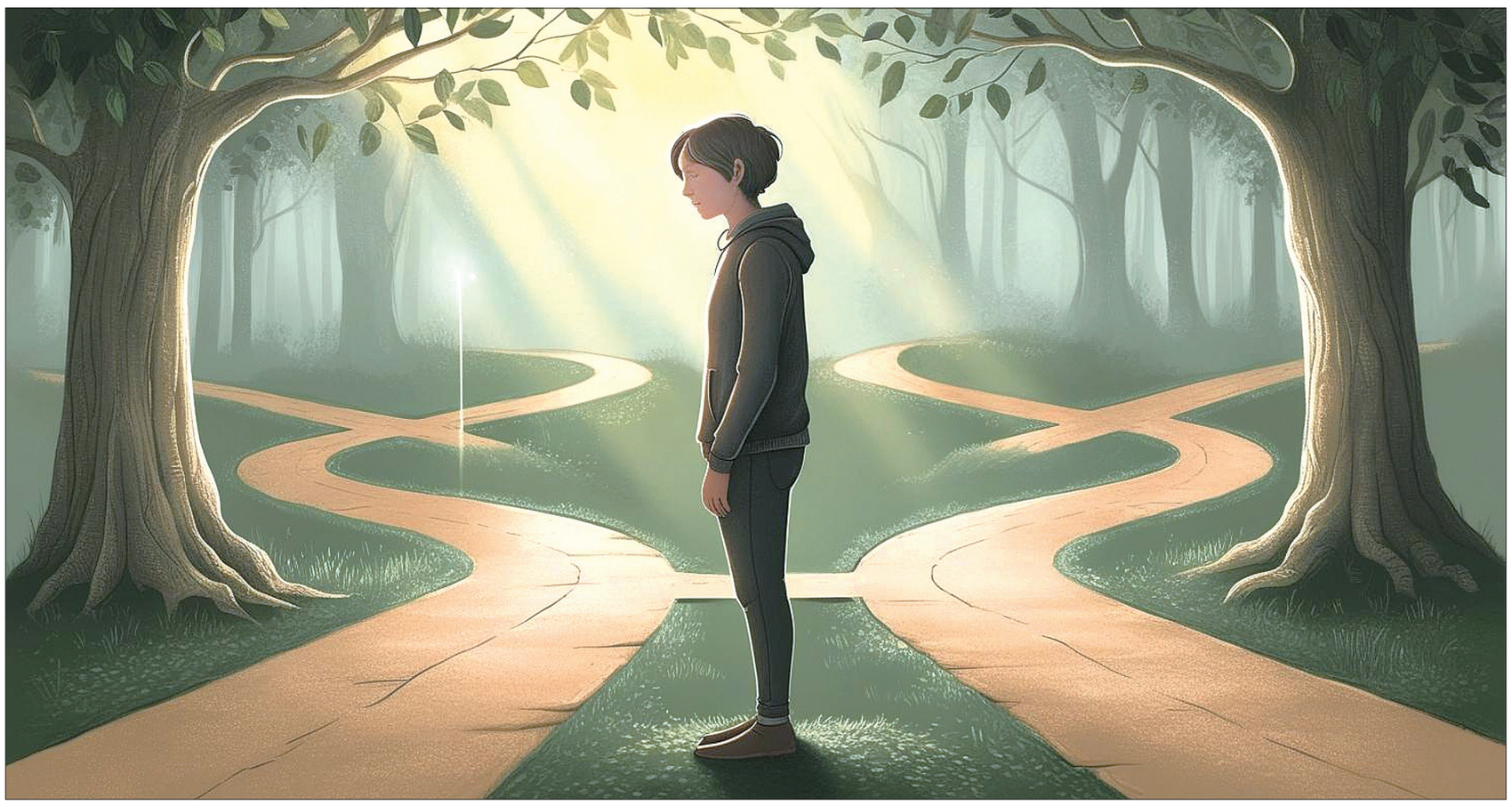
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑫ 業緣의 길을 따를뿐



▶한줄 요약
무시로 명상은 항상 깨어 있어 현재의 마음 상태를 알아차리고, 감정이 일어나는 순간 그것을 있는 그대로 바라보는 훈련입니다. 자신의 감정을 알아차리고, 그것에 휘둘리지 않으며, 내면의 평화를 유지하려는 노력은 결국 행복으로 가는 길이 될 것입니다.

業이 클수록 걱정·근심 역시 커진다

[오늘의 명상]
이 길은 저 길이 맞다 하고
저 길은 이 길이 맞다 하네.
어느 길이든 업연(業緣)의 길을 따를 뿐,
목적지가 없으면 길을 잃지 않는다.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

결론부터 말하면 이 길이든 저 길이든 어느 길을 선택하더라도 결과는 같습니다.

어차피 누구나 생로병사(生老病死)와 성주괴공(成住壞空)과 생주이멸(生住異滅)을 피할 수 없기 때문입니다.

생겨난 것은 늙고 병들고 죽기 마련이고, 이룬 것은 머물렀다 파괴되어 사라지기 마련이며, 생겨난 것은 살다가 변하여 없어지기 마련입니다.

생각이나 감정도 이를 벗어나지 못하고, 명예와 부, 권력 등 살아가는 그 어떤 모습도 이 범주를 벗어날 길은 없으니, 이는 결코 선택의 문제가 아닙니다.

특히 좋은 감정과 나쁜 감정은 서로를 의지하며 상대적으로 번갈아 나타나는 것이기 때문에, 빈부귀천(貧富貴賤)이나 동서고금(東西古今)을 막론하고 누구나 겪어야 하는 숙명(宿命)인 것입니다.

이 길을 선택하든 저 길을 선택하든 얻는 것이 많으면 잃는 것이 많아지고, 가진 것이 작으면 잃는 것도 작아질 뿐이며, 자신의 업(業)이 클수록 걱정 근심 역시 커지게 되고, 업이 작으면 욕심도 작아지므로 걱정 근심 역시 줄어드는 것은 당연합니다.

어떤 모습으로 살아가든 욕심을 부린 만큼 희로애락(喜怒哀樂)의 기복이 심해져서 자신을 더욱 피곤케 할 뿐이니, 어차피 윤회의 수레바퀴를 벗어나지 못할 바엔 지금 이 순간 일어나는 감정에 휘둘리지 말고, 그 어떤 상황의 업연(業緣)에 직면하더라도 자업자득(自業自得)의 과보(果報)로 생각하여 더 이상 이러쿵저러쿵 분별(分別)된 마음을 내지 말아야 합니다.

따라서 목적하는 바, 바라는 마음이 강할수록 그에 따른 과보(果報) 역시 클 수밖에 없으므로, 마음은 더욱 복잡하고 힘들어지게 되는 것은 기정사실인 바, 모든 현상에 일일이 시시비비(是是非非)하는 마음을 더 이상 내지 말고, 물 흘러가듯 인연의 소치에 순응하며 마음을 비워서 주어진 일에만 집중한다면, 반드시 평화로운 마음 되어 목적이 굳이 필요치 않는 근사한 인생을 살아갈 수 있을 것입니다.

가장 중요한 것은 자신의 감정입니다. 감정을 조복(調伏)하는 가장 좋은 무기는 기도와 보시(布施)입니다.

이때 '무시로 명상'을 함께 실천하는 것도 권장합니다. 무시로 명상은 항상 깨어 있어 현재의 마음 상태를 알아차리고, 감정이 일어나는 순간 그것을 있는 그대로 바라보는 훈련입니다. 감정을 억누르지 않고 자연스럽게 흘려보내는 이 연습은, 마음에 생긴 분별을 줄이고, 평정심을 유지하는 데 큰 도움을 줍니다.

자신의 감정을 알아차리고, 그것에 휘둘리지 않으며, 내면의 평화를 유지하려는 노력은 결국 행복으로 가는 길이 될 것입니다.

[오늘의 명상]
이러쿵저러쿵 내일을 그린 지 어느새
내일은 이미 지나 간지 어제.
어제 오늘 내일은 정작 보이질 않는데
시끄러운 마음만 지금(只今) 있을 뿐이네.

하늘은 그대로인데 구름이 흘러가듯이, 시간은 본래 그 자리에 있는데 내 마음이 흘러가는 것은 아닐까? 아니 마음은 본래 그 자리인데 시간이 흘러가는 걸까?

폭포는 그대로 보이는데 물은 이미 흘러가듯이 지금은 변함이 없는 것 같은데 마음과 몸은 이미 어제의 내가 아닙니다.

흘러간 것은 보이질 않고, 다가오지 않은 것은 오지 않아 보이질 않고, 그럼 지금은? 이미 흘러갔으니, 어디에 내 마음이 있고, 어디에 시간이 남아 있을 것인가?

결론적으로 시간이란, 욕심의 산물(産物)이 만들어 낸 하나의 관념(觀念)에 불과합니다.

이와 같은 과정들이 돌아가는 모습의 때가 시간입니다. 그러나 어느 하나라도 멈춰지거나 남아있는 것은 결코 없습니다.

따라서 이 모든 것은 무명에 의한 욕심이 만들어 낸 허상(虛像)에 불과한 것이니, 시간 또한 욕심의 폭포수가 계속적으로 흘러내리는 과정을 말하는 것으로서, 실재하지 않는 허상이 만들어 낸 관념(觀念)이고 윤회(輪廻)입니다.

> **얻는 것 많아지면 잃는 것 역시 많아**
> **욕심 가진 만큼 희노애락 기복 심해져**
> **어떤 업연에도 분별심 휩쓸리지 말아야**
> **'무시로 명상' 통해 감정 조절 훈련을**

욕심이 채워지지 않으니 과거가 되어 기억할 수밖에 없고, 욕심을 더 채우려 하니 미래가 생길 수밖에 없으며, 남는 것은 욕심으로 가득 찬 생각과 감정만 있으니, 욕심을 부리면 부릴수록 시간은 더 빨리 앞당겨져서 백 년이 이미 어제가 되어 있는 것과 같습니다.

가끔 만족할 만큼 정신없이 일을 했을 때의 시간은 천천히 지나가고, 반대로 욕심이 지나쳐 아쉬움이 많이 남을 때의 시간은 더 빨리 지나간다고 느낄 때가 있을 것입니다.

화엄법계도(華嚴法界圖)를 지은 의상 대사의 법성게(法性偈) 중에 '일념즉시무량겁(一念卽時無量劫) 무량원겁즉일念(無量遠劫卽一念)'이라는 게송(偈頌)이 있습니다.

"한 찰나 속에 끝없는 시간이 들어있고, 끝없는 시간은 한 찰라에 불과하다"라는 뜻입니다.

욕심 없는 마음은 시간조차 낳지 않고, 욕심이 많으면 무량한 시간도 한 찰나에 불과하다는 의미입니다.

욕심은 생로병사(生老病死)와 희로애락(喜怒哀樂)의 반복된 시간을 만들어 내니, 시간의 빠름을 느끼는 것은 12가지 과정(12연기)의 욕심이 그만큼 크다는 의미입니다.

이러한 마음 다스림에는 쉘패스 명상이 큰 도움이 됩니다. 쉘패스 명상은 욕심으로 인해 생겨나는 생각의 흐름을 가볍게 흘려보내는 연습입니다. 쉘패스 명상을 실천하면, 마음의 무거운 짐을 내려놓고 지금 이 순간의 고요함을 만날 수 있습니다.

욕심의 업(業)을 멸하면 생사(生死)의 시간이 멈추게 됨은 물론, 고락사(苦樂捨, 감정)의 삼수작용(三受作用)도 멈추게 되어 결국 영원히 죽지 않고 적멸의 궁전에서 자유자재(自由自在)하게 노닐 수 있게 됩니다.

시간을 멈추게 하는 가장 좋은 방법은 역시 기도로서 업을 멸하는 것입니다.

〈조계종 총무원장〉

