총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑩ 끄달리지 않는 삶이란



▶한줄 요약
놓음 명상은 내가 지금 집착하고 있는 감정이나 상황을 스스로 알아차리고, 그것을 자연스럽게 흘려보내는 연습입니다. 예를 들어, 특정한 사건이나 사람에 대한 집착이 내 마음을 힘들게 한다면, 그 집착의 정체를 명확히 바라보고 그것을 놓는 연습을 하는 것입니다.

감정에 집착 말고 내려 놓으세요

[오늘의 명상]
세간(世間)영욕(榮辱)에 끄달리지 않으니
꽃피고 지는 모습 한가로이 즐기네.
왔다가 머물러 감에 마음 두지 않으니
벌 나비 춤추는 모습이 더 없이 보기 좋구나.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

영예(榮譽)와 치욕(恥辱)은 낮과 밤의 관계와 같은 모습입니다.

한 번의 영예는 한 번의 치욕을 반드시 맛보게 되니, 어느 하나를 택하려 하는 것은 하루의 반만 취하려는 것과 같습니다.

영예를 영예로 생각하지 않고 치욕을 치욕으로 생각하지 않는 마음이라면 물론 아무 상관이 없겠습니다.

영예와 치욕, 어느 것에도 끄달리지 않는 마음이라면, 꽃피고 꽃 지는 모습을 그저 인연의 현상으로 바라보듯이, 마음은 한가로이 있는 모습 그대로 보고 즐길 따름입니다.

마음은 물론, 세상의 모든 것은 한 번 왔으면 한 번은 반드시 가기 마련이니, 해가 떠서 낮을 밝힌 다음에는 해가 지고 어두운 밤이 되는 것과 같은 이치입니다.

왔다가 간다는 것은 정반대의 현상이 오고 간다는 의미와 같으므로, 기쁨이 왔다 가면 다음엔 슬픔이 오고, 슬픔이 간 후에는 기쁨이 또 옵니다.

오고 가는 것은 윤회의 당연한 현상이므로 굳이 시시비비(是是非非)로 따질 일이 아니니, 이를 벌 나비가 춤추는 모습처럼 바라본다면 얼마나 유유자적(悠悠自適)할 것입니까.

나타나는 일들이 마음에 들지 않거나, 또는 도저히 이해되지 않거나, 도대체 말도 안 되는 일이 벌어진다 하더라도, 그것은 내가 기억하지 못하는 인과(因果), 즉 원인에 의한 결과가 나타난 것일 뿐이니 함부로 집착하거나 섣부른 판단으로 스스로 마음 상하는 우(愚)를 범하지 말아야 할 것입니다.

나타나는 그 어떤 모습도 인과(因果)가 윤회(輪廻)하는 과정일 따름이니, 마음을 쓰면 쓸수록 애쓰는 내 마음만 애타고 힘들 뿐, 이는 곧 고스란히 나의 몫이 될 것입니다.

이러한 마음을 다스리는 데는 놓음 명상이 큰 도움이 됩니다. 놓음 명상은 내가 지금 집착하고 있는 감정이나 상황을 스스로 알아차리고, 그것을 자연스럽게 흘려보내는 연습입니다. 예를 들어, 특정한 사건이나 사람에 대한 집착이 내 마음을 힘들게 한다면, 그 집착의 정체를 명확히 바라보고 그것을 놓는 연습을 하는 것입니다.

놓음 명상의 실천은 단순합니다. 하루 중 잠시 시간을 내어 조용히 앉아 마음의 움직임을 관찰하며, 집착하고 있는 대상이 떠오를 때마다 "놓아버리자"는 가벼운 다짐과 함께 깊은 호흡을 이어갑니다. 이 과정을 반복하다 보면, 마음속 무거운 짐들이 서서히 사라지고 여유롭고 평화로운 상태에 이를 수 있습니다.

오늘도 놓음 명상의 한 걸음을 내디뎌 보십시오. 그것이 곧 자신과 세상을 함께 편안케 하는 지혜의 시작입니다.

[오늘의 명상]
온갖 잡물(雜物) 채운 마음 무겁기는 한량없고
갖은 망상(妄想) 들어앉아 청간(淸澗)을 볼 수 없네.
자유로운 새와 같이 걸림 없이 날고자 하는가
온갖 잡념 갖은 망상(妄想) 풀잎에 매달린 이슬 인줄 안다면.

아무리 좋은 황금도 지면 질수록 무거워지고, 아무리 좋은 생각도 하면 할수록 복잡해진다는 말입니다.

좋은 생각이든 나쁜 생각이든 풀잎에 맺힌 이슬과 같다는 집착 없는 마음을 가져야 자유로움을 얻을 것입니다. 하지만 마음에 온갖 망상(妄想)이 들어있으면 불편한 마음은 사라지지 않고, 청간(淸澗, 맑은 골짜기)을 있는 그대로 보지 못하게 된다는 뜻입니다.

숫자를 아무리 줄인다 한들 영(0)이 될 수 없고, 숫자를 아무리 덧붙인다 해도 숫자의 끝은 나올 수 없습니다.

1(하나)이라는 숫자를 쪼개고 쪼개도 영(0)이 되지 않고, 1(하나)의 숫자를 수억, 수조, 수경으로 불리더라도 그 끝은 보이지 않습니다.

괴로움을 없애고 또 없애려 해도 괴로움은 여전히 남아있고, 즐거움을 불리고 불리더라도 더 큰 즐거움을 찾으려는 마음은 끝이 없다는 말입니다.

영(0,空,공)에는 두 가지의 의미가 있습니다.

> "안 좋은 상황은 인과의 결과
> 감정에 집착하면 마음만 상해
> 놓음 명상 정진 통해 다스려야
> 집착 정체 확인해 내려 놓아라"

첫째는 완전무결함을 뜻합니다. 하나도 남아있는 것이 없는 상태를 말하며, 이는 곧 생사(生死)를 떠난 자리로서 한 점의 괴로움이나 일체의 고통이 사라진 적멸(寂滅)의 상태입니다.

공(0)에 1을 덧붙여도 여전히 공(0)일 수밖에 없으니, 공적(空寂)한 마음에 지옥을 덧씌운다 해도 공한 마음은 달라지지 않고 그대로입니다.

또 하나의 공(0)은 결국 뺄 것도 보탤 것도 없다는 의미입니다. 하나를 보태려면 다른 하나를 빼내야 하고, 하나를 빼내면 빼낸 것이 남아있기 때문입니다. 세상이 완전히 변하고 마음이 천만 번 바뀐다 할지라도 제자리에서 들락날락할 뿐이니, 변하고 바뀌는 건 착각하는 마음입니다.

태풍 불어 파도 치고, 밀물 썰물 오고 가도 바다는 변함이 없듯이, 제아무리 찾고 원하고 이룬다 하더라도, 바다 안에서 일어나는 파도의 모습에 불과한 것입니다.

일어나는 일마다 집착한다면, 집착하는 마음만 파도처럼 어지러울 뿐입니다. 그러니 매사에 일어나는 파도 같은 일에 1의 마음을 갖지 말고, 영(0)과 같은 공적한 마음으로 매사를 대해야 할 것입니다.

이 과정에서 웰패스 명상은 집착을 내려놓는 데 큰 도움을 줍니다. 웰패스 명상은 마음속 어지러운 망상과 잡념을 가볍게 흘려보내는 연습입니다. 하루 중 잠시 시간을 내어 고요히 앉아 호흡에 집중하며, 마음에 떠오르는 생각과 감정을 하나하나 놓아보십시오. 이슬이 햇빛에 증발하듯, 집착이 사라지며 마음의 평안을 되찾게 될 것입니다.

한 번 더 용기를 내어 기도로서 시작해 보십시오. 이는 곧 자유롭고 평화로운 마음을 얻는 첫걸음이 될 것입니다.

〈조계종 총무원장〉



깨달음의 길을 찾아서
타타타
나의 존재 이유는 오직 스승의 가르침을 세상에 알리고 한 사람이라도 더 깨닫게 하여 사실을 보여주는 데 있다!
최준권 저/304쪽/값 15,800원

종말은 디스토피아인가?
지구의 리셋
기후위기, 바이러스, 전쟁… 지구의 미래, 인류의 생존은 어떻게 될 것인가? 지구 종말의 진실을 밝힌다!
이삼한 저, 최준권 편집/296쪽/값 15,800원

깨달은 자의 명언 모음집
타타가타
운명의 주인은 자신이다! 깨닫기 전에는 진실을 받아들이기 어렵고, 깨닫게 된다면 거짓을 받아들이기 어렵다.
이삼한 저, 최준권 편집/184쪽/값 12,000원

도서출판 자유문고 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 2637-8988 ● 팩스 2676-9759 ● 실상연구원 010-7378-5581