총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑨ 아픔을 없애려면



▶한줄 요약
놓음 명상은 모든 것을 흘려보내는 연습입니다. 잠시 조용히 앉아 내 마음을 관찰하며, 내 안에 얽힌 집착과 감정을 비워봅니다.

아픔 없애려면 아픔 종자를 제거하라

> 아픈 기억, 감정 내재돼 있으면
> 어떤 조건에서도 아픔 나타난다
> 아픔 종자를 없애야 아프지 않아
> 놓음 명상으로 집착을 비워내야



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
하늘이 무너지고 온 땅이 다 꺼져도
내 마음 무너지고 꺼지는 것만 못하고
온 세상 평화롭고 모든 사람 행복해도
내 마음 속 괴로움 사라짐만 못하네.

상식적으로 생각이나 감정이 일어나는 것은 보고 듣는 대상에 따라 생긴다고 믿습니다.

그러나 지금 눈앞에 보이는 것보다 우선인 것이 있습니다. 잠재되어 있는 업장, 즉 기억하는 마음입니다.

아주 기쁜 기억이나 너무나 아픈 기억의 감정이 마음 안에 잠재되어 있는 한, 그 어떤 조건에서도 나타나고야 맙니다.

극락 가운데 있어도 괴롭고 아픈 마음은 드러날 것이고, 지옥 속에 있어도 기쁘고 즐거운 마음은 생겨나고야 만다는 말입니다.

그러니 마음 밖에서 아픔을 피한다고 하여 아픔이 없어지는 것이 아닙니다. 아픔을 없애려면 마음 안에 있는 아픔의 종자를 먼저 제거해야 합니다.

눈앞에 천금이 있다 해도 죽을 만큼 몸이 아프다면 천만금인들 무슨 소용이 있겠습니까.

죽을 만큼 몸이 아프더라도 그보다 더 강하게 집착하는 아픔의 기억이 있다면 아픈 몸 또한 뒷전이 되고 말 것입니다.

그러나 몸이 아프다는 것 또한 아픈 기억의 감정이 마음 속에 내재되어 있기 때문이니, 아픈 감정의 마음이 업식에 들어있지 않으면 그 어떤 상황에서도 아픈 감정은 느끼지 못할 것입니다.

마음은 집착하는 정(情)에 의해 지배됩니다. 즉, 각자가 잠재되어 있는 기억 속에 가장 중요하게 여기는 정에 따라 마음이 움직인다는 말입니다.

따라서 생로병사(生老病死)하고 성(成)주(住)괴(壞)공(空)하며 머무르지 않는 대상을 내 마음에 들도록 바꾸려 하는 것은 매우 우매하고 어리석은 일이 아닐 수 없습니다.

그러니 마음 밖에 있는 것에 집착하기보다, 마음 안에 있는 불편한 감정을 먼저 없애는 것이 우선이라 할 것입니다.

세상은 세상대로 인과의 법칙에 의해 한 치 오차없이 돌아갈 것이니, 굳이 애써서 바꾸려 하거나 간섭함으로써 스스로 마음을 불편하게 할 것이 아니라, 마음 안에 있는 집착하는 정(情)의 마음을 먼저 업멸(業滅)하는 것만이 유일무이(唯一無二)의 지혜가 될 것입니다.

놓음 명상은 이러한 집착을 내려놓는 데 큰 도움이 됩니다. 놓음 명상은 모든 것을 흘려보내는 연습입니다. 잠시 조용히 앉아 내 마음을 관찰하며, 내 안에 얽힌 집착과 감정을 비워봅니다. 지금 이 순간, 내 마음 속에 어떤 아픔과 집착이 남아 있는지 바라보며 그것을 천천히 놓아버리는 것입니다. 이 과정을 통해 집착에서 자유로워지고, 내 마음 속 괴로움이 사라질 수 있습니다.

나와 세상을 함께 편안케 하는 방법은 결국 기도 정진(精進)밖에 없습니다. 기도란 인연에 대해 믿고 맡기는 놓고 또 놓는 마음입니다.

마음을 놓는 것에는 참회, 참선, 명상, 염불, 참배, 예불, 정근, 육바라밀(보시, 지계, 인욕, 정진, 선정, 지혜)을 행하는 일이 포함됩니다.

[오늘의 명상]
높고 험한 곳에는 나무가 자라지 않고
물살 급한 곳에는 고기가 살지 못하듯
바라는 바 최고의 기쁨을 삼고자 하는 것은
마치 극락이 지옥을 부르는 것과 같다.

내용 그대로 이해하면 될 것입니다. 이 또한 마음의 모습을 말하는 것이니 굳이 덧붙이자면 이렇습니다.

높은 산에 오를수록 풀과 나무가 잘 자라지 않아 삭막하듯이, 마음의 이상이 높을수록 내려오는 길이 멀고 또 위험하다 할 것입니다.

높은 자리에 오를수록 더 높이 오르려 하는 마음은 조급함을 부르게 되고, 한편으로는 마음대로 할 수 없는 제약이 많아져서, 빈 자리는 더욱 커지고 고독할 따름입니다.

또한 급한 물살과 같은 조급한 마음을 갖는다면 마음의 양식이 남아 날 수 없으니, 마음은 더욱 메마르게 되어 편안한 마음자리는 사라지고 말 것입니다.

업(業)이 두터운 사람일수록 짜릿한 기쁨과 즐거움을 찾으려 합니다. 그러나 기쁨과 즐거움은 슬픔과 괴로움을 반드시 의지해야 생기는 고로, 극락과 천당을 찾을수록 지옥의 맛을 함께 맛볼 수밖에 없을 것입니다.

얼음을 녹이려 겨우내 물을 끓여 붓는 사람은 욕심을 부린 만큼의 얼음만 녹일 수 있겠지만, 욕심을 놓고 제 할 일을 열심히 한 사람에게는 어느덧 봄이 다가와 두꺼운 얼음은 스스로 사라지고 말 것입니다.

〈계초심학인문(誡初心學人文)〉에 우음수(牛飮水)하면 성유(成乳)하고 사음수(巳飮水)하면 성독(成毒)이라 했습니다. '소가 물을 먹으면 우유가 되지만, 뱀이 물을 먹으면 독이 된다'는 뜻입니다.

소같이 욕심 없는 마음을 가지면 하는 일마다 저절로 이로움이 생기지만, 뱀과 같은 탐심, 욕심을 부린다면 설사 일이 성취된다 하여도 결국 마음에 독을 쌓게 된다는 말입니다.

세상은 인과(因果)의 법칙에 따라 인연의 순리로서 움직이고 있으니, 굳이 애써서 억지로 만들어진다 한들 그 대가는 혹독한 과보(果報)로 이어질 것이므로, 그저 삼보(三寶)에 귀의하여 마음을 맡기고 욕심 내지 않는 이가 참 지혜인이라 할 것입니다.

쉘패스 명상은 욕심을 내려놓고 현재를 받아들이는 데 도움을 줍니다. 쉘패스 명상은 욕망과 집착으로 어지러운 마음을 잠시 쉬게 하고, 깊은 호흡과 함께 스스로를 있는 그대로 바라보는 연습입니다. 하루 중 잠시라도 쉘패스 명상을 통해 욕심을 다스리고 평안한 마음을 회복해 보십시오.

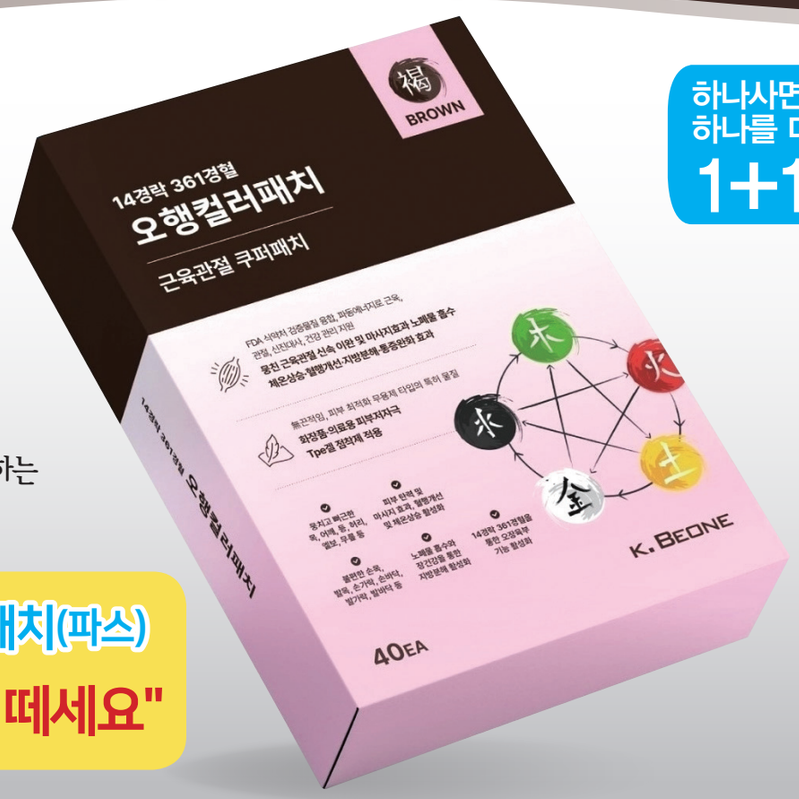
그래도 욕심을 버릴 수 없다면 기도로서 극복하십시오.

〈조계종 총무원장〉

'재구매율 1위로 입증한 건강지킴이' 오행컬러패치 2025 할인가

국민대 스포츠건강재활 전공
심영세원 교수가 개발한 오행컬러패치!!
PDA식약처 검증된
피부 친화 Tpe겔 접착제 사용!!

천연광물의 원적외선 파동에너지 기술과
한의학 14경락 361경혈 기반
색상학, 수리학, 명리학을 접목하여
경직된 세포를 마사지하고 통증을 예방 · 완화하는
기술을 패치(파스) 한 장에 담았습니다.



하나사면 하나를 더 1+1

소비자가 ~~₩99,000~~ → 60%할인
₩39,600 총 80매

자면서 저절로 건강해지는 패치(파스)
"취침 전 붙이고, 기상 후 떼세요"

QR코드를 카메라로 찍어보세요
사용법이 자세히 나옵니다

허리통증
무릎통증
어깨/목통증
손목/발목통증

NAVER 마하몰

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)