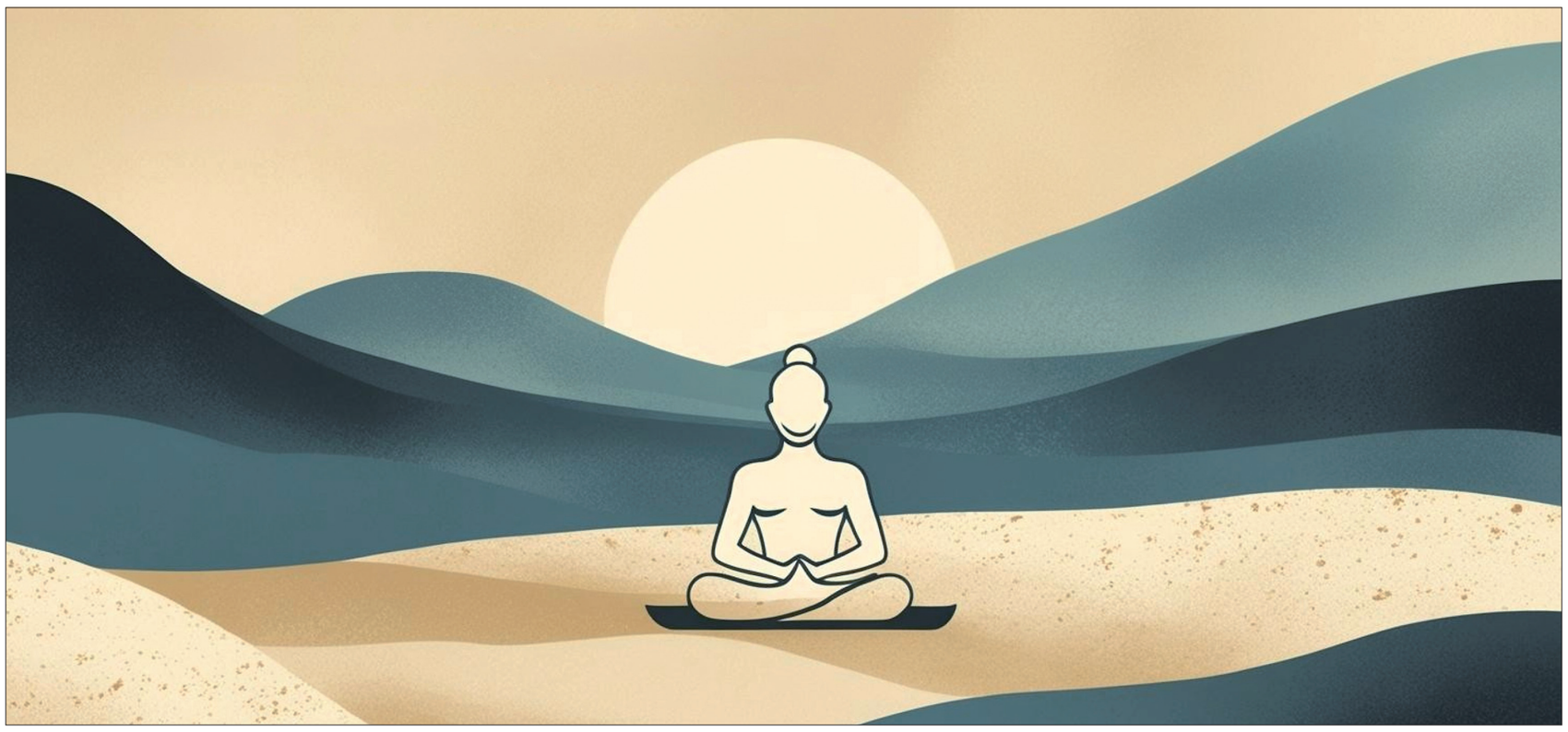
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑯ 화두를 놓지 말라



▶한줄 요약
간화선 수행은 번뇌 망상으로부터 벗어나기 위한 가장 강력한 도구로, 우리의 분별된 마음을 통제하고 본래의 자성을 발견하게 합니다. 화두 하나에 집중하여 다른 모든 생각을 멈추고, 인연의 흐름을 있는 그대로 받아들일 때, 우리는 진정한 마음의 자유와 평화를 얻을 수 있습니다.

“간화선, 번뇌 망상 벗어나는 강력한 도구”

“
화두에 집중해 모든 생각 멈추고
인연 흐름을 그대로 받아들일 때
마음의 자유와 평화 얻을 수 있어
화두를 선택해 생활서 화두 들길
”



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
“화두(話頭)를 놓지 말라.”
화두에는 공(空)의 도리와 인과법(因果法)의 모든 진리가 들어 있나니
이를 알고 화두를 들면 괴로움의 원인과 집착이 끊어짐으로
일상에서도 화두를 절대 놓지 않아야 할지라.

화두(話頭)란 말 이전의 뜻을 말하는 것으로서 고칙(古則)이라고도 하는데 석가세존과 선종(禪宗)의 역대 조사스님들이 말씀하신 1700여 가지의 격외도리(格外道理)로서 공안(公案) 즉, 누구든 해결하는 방안이라는 뜻입니다.

격외도리(格外道理)란 사람들의 지식이나 생각, 행동에서는 완전한 것을 얻기가 불가능하므로, 이를 벗어난 근본적인 진리를 가리키는 것입니다.

보통의 사람들이 생각하고 노력하며 나름의 성공만으로는 고통과 괴로움, 슬픔과 번뇌 망상을 절대로 떨쳐 버릴 수가 없습니다. 생각이나 감정을 일으키면 동시에 생로병사(生老病死)가 반드시 생기기 때문입니다. 아무리 위대한 생각도, 엄청나게 큰 즐거움과 기쁨의 감정을 느낀다 하더라도 여몽환포영(如夢幻泡影) 여로역여전(如露亦如電), 즉 꿈과 환과 물거품과 그림자와 같고, 이슬과 번개와 같으니, 끊임없는 윤회만 있을 뿐입니다.

생각이나 감정은 어디에서 오는가?

본래 태초에는 누구나 부처의 성품인 생사(生死)가 없는 무분별심(無分別心)의 상태였으나, 무명(無明)으로 인한 욕심이 생기면서부터 두 가지 마음인 분별심으로 말미암아 생멸(生滅)과 득실(得失)과, 고저(高低) 장단(長短), 빈부귀천(貧富貴賤), 고락(苦樂)과 삼세(三世-과거·현재·미래)의 시간과 이곳 저곳의 공간이 생기고, 희로애락(喜怒哀樂)이 반복되는 인과(因果)가 생기면서, 갈등(葛藤)의 윤회를 면치 못하게 된 것입니다.

따라서 이 두 가지의 마음인 분별심(分別心)의 인과(因果)가 쌓이고 쌓여서 업장(業障)과 업식(業識)으로 뭉쳐진 가짜 마음이 생기고, 본의 아니게 나라는 아상(我相)을 스스로 만들게 됨으로써 악순환의 수레바퀴가 계속 돌아가는 윤회의 사슬에서 벗어나지 못하는 것입니다.

때문에 그 어떤 것을 생각하고, 느끼고, 성취한다 하더라도 생로병사(生老病死)와 성주괴공(成住壞空)의 틀에서 벗어날 수 없으니, 이보다 더한 지옥이 어디에 있을 것입니까.

그렇다면 이와 같은 분별된 마음으로 인해 육도(六道)의 윤회(輪廻)에서 영원히 벗어날 수 있는 길은 무엇일까요?

하나를 생각하면 다른 하나가 꼬리를 물고 생각하게 되는 분별심으로 말미암아 생사 윤회의 수레바퀴에서 벗어날 수 없으니, 방법은 단 하나, 분별된 생각을 끊는 방법 이외에는 다른 방법이 있을 수가 없습니다.

따라서 업장과 업식으로 금강석처럼 굳어진 분별심을 단박에 끊는 방법은 생각을 더 이상 하지 못하게 하는 것 이외에는 방법이 없습니다. 그러기 위해서는 단 하나의 생각으로 다른 생각을 덮어버리는 것을 화두라고 하는데, 이 화두에는 다른 생각이나 감정을 모두 배제한 상태에서 오로지 화두 한 가지만을 놓지 않는 것입니다.

화두 하나만을 절대 놓지 않고 잡고 있으면 다른 여타의 잡념이나 감정이 절대 생길 수가 없습니다. 다만 처음부터 쉽게 되지는 않을 것이므로, 일단은 가만히 정좌(靜坐, 마음을 비우고 앉음)한 상태에서 계속적인 정진을 통해 익숙해지도록 해야 합니다. 다음 단계인 행주좌와(行住坐臥, 걷거나 섰거나 앉거나 누움)와 어묵동정(語默動精, 말하고 침묵하고 움직이고 가만히 있음)에서도 화두를 놓치지 않게 하는 최고의 단계를 이어 나갈 수 있을 것입니다.

간화선은 바로 이러한 화두 수행을 중심으로 전개되는 실천법입니다. 간화선 수행은 번뇌 망상으로부터 벗어나기 위한 가장 강력한 도구로, 우리의 분별된 마음을 통제하고 본래의 자성을 발견하게 합니다. 화두 하나에 집중하여 다른 모든 생각을 멈추고, 인연의 흐름을 있는 그대로 받아들일 때, 우리는 진정한 마음의 자유와 평화를 얻을 수 있습니다.

적극적인 결심을 다져서 노력하고 배워 나간다면 멀지 않은 시간 안에 엄청난 발전의 효과를 볼 수 있을 것입니다.

화두 하나를 빨리 선택하여 생활 속에서도 꾸준히 화두를 놓지 않고 들 수 있기를 간절히 바라 마지않습니다.

[오늘의 명상]
이 모양 저 모양 모두가 그 모양
모양 모양 인연 따라 이리 뒤척 저리 뒤척
모양 붙어 있는 정(情) 떼 내면 만사가 해결인데
모양 없는 이놈의 정(有情)은 떠날 줄을 모르네.

누구나 보고 듣고 느끼는 것들은 모두 모양을 갖추고 있다고 생각합니다. 그러나 모양은 변하지 않고는 존재할 수 없는 것이니, 제법무상(諸法無常)의 이치에서 벗어날 수 없습니다. 모든 것이 머무르지 않고 변하므로, 결국 공(空)한 것임을 깨달아야 합니다.

우리가 본다고 믿는 모든 것은 폭포의 물과 같습니다. 폭포는 항상 그 자리에 있는 듯 보이지만, 떨어지는 물은 이미 흘러가고 없습니다. 그러나 우리는 이를 같은 물로 착각합니다. 이는 우리의 업식이 투영되어 실재처럼 보이는 허망한 모양입니다.

문제는 이 모양에 정(情)을 붙여 희로애락으로 끊임없이 마음을 흔든다는 데 있습니다. 사랑하는 대상에 집착하다 보면, 변할 수밖에 없는 그 대상의 본질을 받아들이지 못하고 고통에 빠지곤 합니다. 정은 기쁨과 슬픔, 즐거움과 괴로움을 동시에 품고 있으며, 생로병사의 과정을 벗어나지 못합니다.

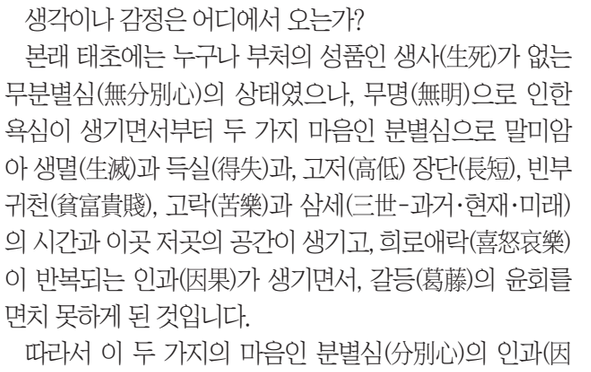
쉘패스 명상은 이러한 감정을 다루는 데 효과적인 방법입니다. 쉘패스 명상은 떠오르는 감정을 알아차리고, 그 감정에 스스로 휘말리지 않도록 돕는 실천입니다. 마음의 업식을 녹이고 고요한 상태로 돌아가기 위해, 감정이 떠오를 때 이를 집착 없이 관찰하고 흘려보내는 훈련을 반복합니다. 이러한 명상의 실천은 변화의 파도 속에서도 흔들리지 않는 내면의 고요를 제공합니다.

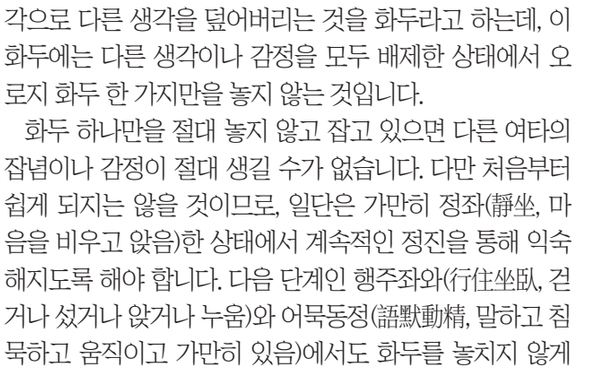
감정에 휘둘리는 것은 실체 없는 모양에 불과합니다. 기쁨과 즐거움의 감정은 슬픔과 괴로움의 감정과 맞닿아 있으니, 우리는 감정의 파도에서 자유로워질 필요가 있습니다. 생로병사란 변하는 과정의 시간을 말하며, 결국 모두가 변하여 사라지고 없어집니다. 이를 실체 없는 공이라 부릅니다.

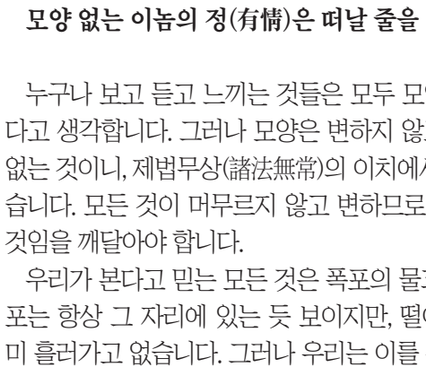
그럼에도 불구하고 사람들은 실체 없는 모양에 집착하여 고락의 감정을 반복합니다. 이러한 집착에서 벗어나기 위해서는 감정을 알아차리고 흘려보내는 노력이 필요합니다. 마음에 떠오르는 감정과 집착을 가만히 바라보고 흘려보낼 때, 고락의 흔들림 속에서도 흔들리지 않는 고요를 얻을 수 있습니다.

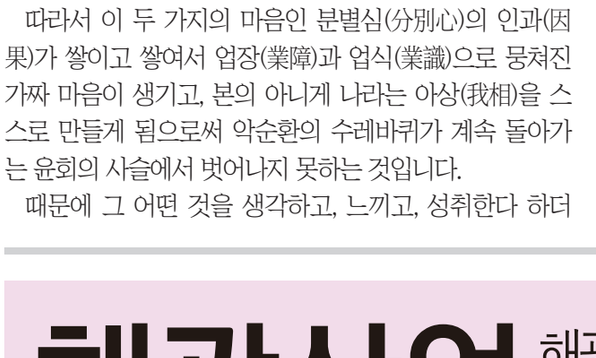
진정한 평화는 정(情)으로부터의 해방에 있습니다. 변하는 모양에 집착하지 않고, 마음의 업식을 녹이는 노력을 통해 우리는 더 이상 고락의 수레바퀴에 얽매이지 않는 자유로운 삶을 살 수 있을 것입니다. 오늘도 이 마음으로 정진하며 기도해 보기를 바랍니다. 〈조계종 총무원장〉

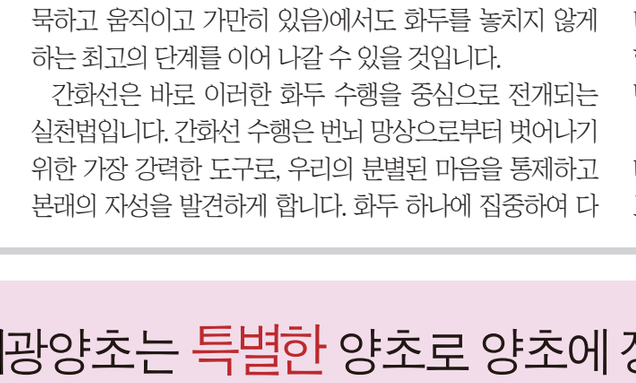
해광산업
해광양초는 특별한 양초로 양초에 정성과 향을 담습니다
“자연친화적향의 향기가 법당에 스며들다”

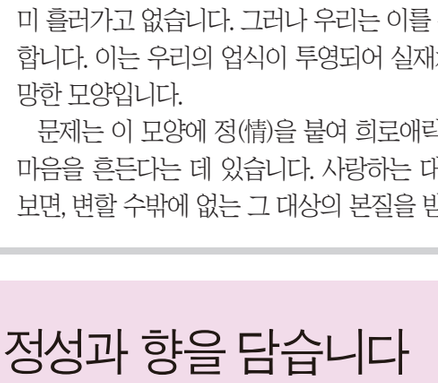






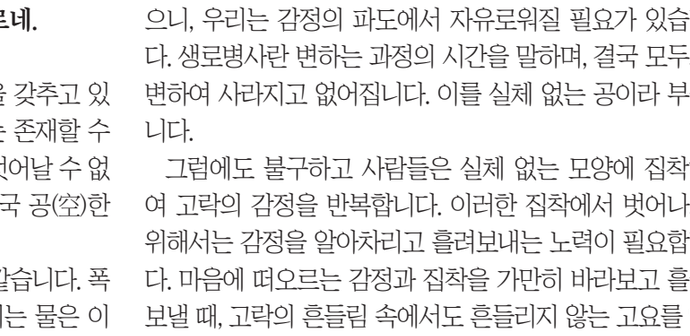




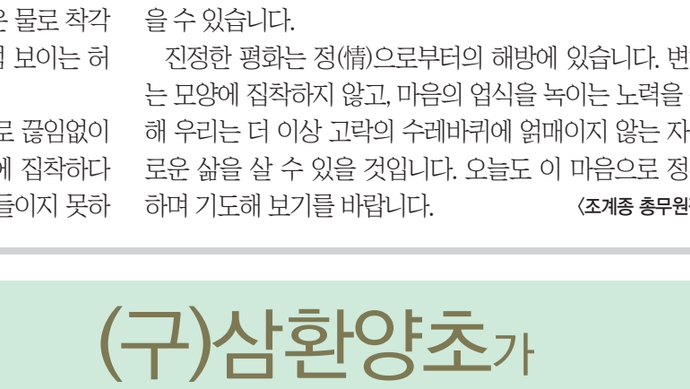


해광산업 주문전화번호 031-333-0242, 010-5848-0189

(구)삼환양초가
중국 대련에서 40년 기술 노하우를
현지 공장에 전수하여 관리 생산한
최고급 중국산 대련양초를 자신있게 소개합니다.



WWW.SHCANDLE.COM



*유통 마진 없이 소비자 여러분께 합리적인 가격으로 공급합니다

삼환양초 주문전화번호
031-337-0243, 010-2308-0189