총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑭ 마음 흔들리지 않으려면



▶한줄 요약
'놓음 명상'은 내 마음속에 얽힌 집착과 욕망의 실체를 관찰하고 그것을 자연스럽게 내려놓는 연습입니다. 이 명상을 통해 마음의 업식을 하나씩 정리하고, 자신을 얽매는 감정과 욕심에서 벗어날 수 있습니다.

내 업식을 바꾸면 현실도 바뀐다

"

마음 속 업식에 행 · 불행 윤회

모든 인연 결과는 업식에 좌우

내 업식과 마주하고 상대해야

'놓음 명상'으로 집착 내려놓길

"



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
새소리 요란해도 숲은 요동치 않고
안개 가득 가리워도 청산은 그대로인 것을
연꽃에 물방울 스미지 못하듯
온갖 형상 나타나도 마음 밖에서 맴돌 뿐이네.

움직이지 않고 물들지 않는 청아(淸雅)한 마음의 모습을 숲과 청산(靑山), 연꽃에 비유하여 표현을 해 보았습니다.

마음이 흔들리지 않는 방법에 대하여, 지금까지의 명상 설명으로서도 충분하다 할 것이나, 팔만대장경을 다 외우고, 온 천하가 내 손안에 있다 할지라도 마음을 휘어잡고 무애자재(無碍自在)하기란 참으로 어렵다 할 것입니다.

그러나 어렵다는 것은 역설적으로 쉽다는 것이 있기 때문에 어려운 것도 생겨나는 것이므로, 알고 보면 이보다 쉬운 것은 없다고 감탄할 날이 오고 말 것이니, 오늘도 포기하지 말고 쉬운 길을 찾아볼 일입니다.

우선 형상이나 모양에 끄달려서는 안 된다고 하였습니다. 지위고하와 빈부(貧富)와 신분의 차이는 형상이나 모양에 불과할 뿐, 실제 마음에 있어서의 행, 불행과 희로애락(喜怒哀樂)과는 별개의 그림자에 불과합니다.

다만, 살아가는 과정에서 때가 되면 형상과 모습을 달리하여 나타날 따름이니, 형상이나 모양, 그림자에 현혹되어 착각으로 사는 삶으로는 애로(隘路)와 장애(障碍)를 피할 길이 없습니다.

아상(我相)을 품고 존재하는 모든 중생은 행, 불행과 희로애락의 두 가지 마음이 끊임없이 윤회하는 수레바퀴와 같기 때문입니다.

좀 더 쉽게 설명하자면 나와 인연된 모든 것, 즉 가족·직장·학교·돈·건강 등은 때가 되어 만나게 되는 필연적인 과정과 결과의 모습일 뿐, 이들이 내게 행, 불행을 가져다주는 주체들은 결코 아니라는 말입니다.

왜냐하면 내 마음 안의 업식(業識)의 감정이 행, 불행, 그리고 희로애락의 씨앗과 열매가 엎치락뒤치락 피고 지는 것이므로, 내 앞에 나타나는 인연과 형상들은 내 업식의 흐름에 맞춰 움직이는 꼭두각시에 다름 아닌 것입니다.

즉, 마음의 업식인 행, 불행의 감정이 피고 지는 때에 맞춰서, 내가 만나는 것들 즉, 가족·직장·돈·명예·권력 등의 실제 모습이 나타난다는 말입니다. 이를 마음의 그림자, 유심조(唯心造)라 합니다.

그러니 내 마음속의 업식인 행, 불행의 씨앗을 바꾸지 않고서는 내 앞에 나타난 인연의 모습들을 내가 원하는 방향으로 이끌고 가기란 원천적으로 불가능하다 하겠습니다.

문제를 풀 수 있는 길은 단 하나, 내 마음의 업식(業識)을 바꾸면 내 앞에 나타나는 현실의 모습들도 당연히 바뀌어지게 되는 것이므로, 이제부터는 나의 업식과 직접 상대하는 방법밖에는 달리 찾을 길이 없다 하겠습니다.

우선, 마음 밖에서 문제를 풀려는 생각을 하루 빨리 바꾸는 것이 중요하므로 매 순간마다 이를 잊어서는 절대 안 됩니다.

특히 이러한 수행에는 '놓음 명상'이 큰 도움이 됩니다. '놓음 명상'은 내 마음속에 얽힌 집착과 욕망의 실체를 관찰하고 그것을 자연스럽게 내려놓는 연습입니다. 이 명상을 통해 마음의 업식을 하나씩 정리하고, 자신을 얽매는 감정과 욕심에서 벗어날 수 있습니다.

지금 해야 할 일은 굳은 신심으로 마음을 잘 살피는 기도정진을 게을리 하지 않는 것입니다. 놓음 명상을 실천하며 한 걸음 한 걸음 본래 마음의 자리로 돌아가야 할 것입니다.

[오늘의 명상]
무심 하늘 심심할까 해와 달이 왔다 갔다
넓은 바다 적막할까 바람 불어 파도 철석
하루해가 밋밋할까 낮과 밤이 왔다 갔다
인생살이 따분할까 기쁨 슬픔 오고 가네.

한없이 여유롭고 긍정하는 마음의 모습을 엿보았습니다. 하늘이 무너져도 마음이 요동하지 않으면 무슨 문제가 있겠습니까. 걱정 근심, 번뇌 망상, 슬픔과 고통은 모두 욕심을 부린 대가로 나타나는 것입니다.

욕심은 크게 두 가지 원인에 의해 생깁니다. 하나는 습관입니다. 전생으로부터 반복된 행동으로 인해 몸과 마음에 깊이 뿌리 박혀 있는 버릇이 습관으로 이어진 것입니다. 이와 같이 본능화 된 습관을 제거하기란 불가능에 가깝습니다.

또 하나는 무지(無知)입니다. 욕심은 짠물과 같이 먹으면 먹을수록 갈증이 생기는 것과 같습니다. 밝은 대낮을 욕심 부렸다면 어두운 밤의 대가는 반드시 치러야 합니다. 하나를 얻으면 하나를 잃게 되고 열을 얻으면 열을 잃게 되는 이치를 모르거나 모른 체 하는 것입니다.

이 간단한 진리가 잘 받아들여지지 않는 것은 바로 뼛속까지 스며든 버릇과, 이치를 알지 못하는 무지 때문입니다.

화가 나는 것은 욕심이 채워지지 않아서입니다. 그리고 화가 나면 대체로 몸과 마음이 몹시 괴로워지는 것은 당연합니다.

해결하는 방법은 간단합니다. 인과와 인연을 믿는 것입니다.

인과(因果)란 원인과 결과로서, 좋은 것과 나쁜 것은 서로를 의지하며 생기는 것이므로, 좋은 것만 생길 수도 없겠지만, 그렇다고 나쁜 것만 생기는 것도 아니기 때문에 결과적으로 손해는 아닙니다.

그러니 좋은 것이든 싫은 것이든 심심치 않게 왔다 갔다 하는구나 하고 객관적인 마음으로 바라본다면, 오히려 인과와 인연에 대해 즐김을 가질 수도 있을 것입니다.

그러나 몸과 마음에 뼛속 깊이 스며 있는 탐심(貪心)과 진심(嗔心, 화냄)이 그렇게 호락호락할 리는 만무합니다.

그렇다고 탐심과 진심으로 인해 자신의 마음이 상하는 것을 그대로 두고 볼 수도 없는 것이니, 감정이 울컥울컥할 때마다 내 못된 버릇이 또 나오는구나 하고 재빨리 자신을 돌아보고, 인과와 인연의 순리에 순응하는 자세를 가져야 합니다.

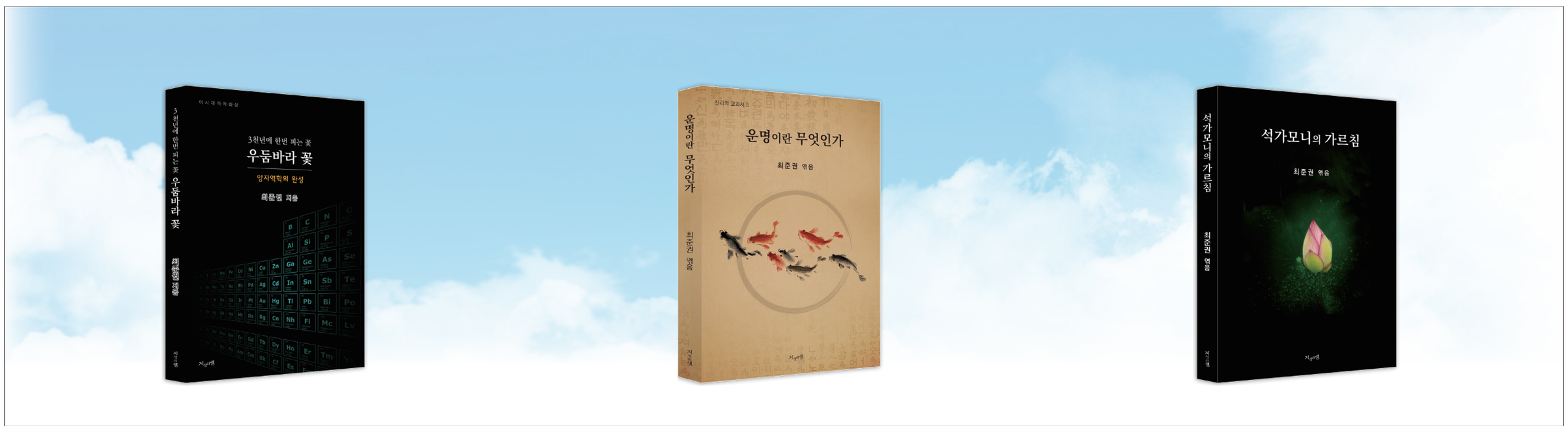
그리고 마음이 주체할 수 없을 정도로 몹시 요동칠 때는, 조용히 앉아 눈을 지그시 감고 생각을 잠재워서 숨을 고르게 쉬어 보십시오. 10분, 20분…한 시간 정도면 충분히 마음을 진정시킬 수 있을 것입니다.

그도 힘들면 미친듯이 절을 하십시오. 마음이 격하게 동할 때는 크게 격식을 차리지 말고, 몸이 힘들 때까지 절을 하다 보면 마음이 진정되는 것을 느낄 수 있을 것입니다. 그리고 인과와 인연의 숭고함을 차분히 생각해 보십시오.

쉘패스 명상의 실천도 이러한 과정을 돕습니다. 쉘패스 명상은 숨을 고르고 자신의 내면을 살피는 데 초점을 맞춥니다. 복잡한 마음 상태를 단순화하여 본래의 평온을 되찾게 하며, 얽힌 감정을 내려놓도록 돕는 실천법입니다. 호흡과 몸의 움직임에 집중하면서 현재를 있는 그대로 받아들이는 것이 그 핵심입니다.

오늘도 무심 하늘 심심할까 해가 뜨고 또 해가 졌구나.

〈조계종 총무원장〉



3천년에 한번 피는 꽃
우둠바라꽃/양자역학의 완성
이 세상은 그물망처럼 심하게 얽혀 있다는 사실, 과학자들이 과거 100년 이상을 풀지 못한 양자의 중첩과 얽힘 현상을 어떻게 간단명료하게 풀 수 있었을까
최준권 지음/신국판/무선/272쪽/값16,000원

자아를 되찾고 자신을 구하는 삶의 길
운명이란 무엇인가
세상은 물레방아처럼 반복해서 돌며 변화를 통해 윤회하고 있다. 넓은 눈으로 창조와 진화를 관찰하면 이들이 동시에 이루어지고 있음을 알 수 있다.
최준권 엮음/신국판/무선/264쪽/값16,000원

부처님의 말씀으로 엮은 깨달음의 세계
석가의 가르침
3천년 전 하늘의 가장 높은 곳인 극락에서 머무시던 부처님의 영혼은 이 세상에 오실 때 인간의 몸을 받아 왕자로 태어나셨다.
최준권 엮음/ 신국판/무선/256쪽 / 값16,000원

지성의샘 / 서울 중구 을지로14길 16-11 / TEL. 02-2285-0711 / FAX. 02-338-2722 / 이메일 gonggamsa@hanmail.net