총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑮ 무상함을 알라



▶한줄 요약
'놓음 명상'은 욕심과 집착을 내려놓는 마음의 훈련으로, 감정을 관찰하고 흘려보내는 데 초점을 맞춥니다. 이러한 훈련을 통해 우리는 오욕과 업식으로부터 벗어나 마음의 고요를 찾을 수 있습니다.

업식서 벗어나 고요함을 찾아라

"

지나면 흔적조차 남지 않을 일
오욕으로 인해 희로애락 휘둘려
강한 집착, 강한 과보로 이어져
'놓음 명상' 마음 정화에 효과적

"



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
초승달 그믐달 늙음을 재촉하고
동트고 노을 지고 나이를 뛰어 넘네.
부귀영화 흔적 반짝 아침 이슬과 같고
희로애락(喜怒哀樂) 올록볼록 저녁 연기와 같구나.

인생무상(人生無常)을 생각해 보는 내용입니다.

저마다 사는 인생 무에 그리 할 일이 많고, 무엇이 그렇게 바쁜 일이 많은지 되돌아볼 일입니다.

바쁘면 바쁜 대로, 한가하면 한가한 대로 격한 마음 내지 않고 여여히 편안한 삶을 살 수만 있다면 얼마나 좋을까 생각해 볼 시점입니다.

그러나 대부분의 사람들은 작은 일에도 목숨을 걸 만큼 집착하는 마음이 너무도 강하게 살아가고 있습니다.

지나고 나면 흔적조차 남지 않을 일들이지만, 기본적으로 오욕(五慾-식욕, 수면욕, 재산욕, 성욕, 명예욕)이라고 하는 다섯 가지 본능적인 욕심 때문에 기쁨과 분노, 슬픔과 즐거움(희로애락, 喜怒哀樂)이 시시각각으로 마음을 어지럽히며 삶을 편치 않게 합니다.

오욕은 업식(業識-근본 마음)입니다. 이 다섯 가지의 본능화된 욕심은 나라고 하는 아상(我相)을 만들어내는 근원이 되기도 합니다.

부모자식과 친구, 지인 등의 인연을 구성하게 되는 주된 이유는 이 다섯 가지 욕심을 채우기 위한 수단으로써 대상이 된 것입니다.

업식의 종자인 기쁨과 즐거움을 더욱 강하게 느끼기 위해, 가족이라는 구성원을 통해 집착하게 되는 것입니다.

그러나 또 하나의 업식의 종자인 슬픔과 괴로움이 반대급부로 작용하기 때문에, 이 또한 가족의 구성원을 통해 강하게 나타날 수밖에 없습니다.

따라서 자기와의 가장 근접된 인연, 특히 가족을 통해 업식의 종자인 희로애락(喜怒哀樂)을 끊임없이 발현(發顯)시키게 되고, 좀 더 특별한 업을 가진 사람은 가족을 도외시할 정도로 다른 무엇에 기대어 희로애락을 느끼는 경우도 많습니다.

국가와 민족을 위한다거나, 또는 정반대로 노름이나 외도, 마약 등을 통해 고락의 업식이 작용되는 경우도 많습니다.

아무튼 어떤 대상을 통하든, 고락의 업식이 작용하는 것은 피할 수 없으며, 더구나 오욕을 통하여 얻는 것은 생로병사의 궤적(軌跡)만 있을 뿐, 나머지는 아침 이슬과 저녁 연기와 같이 모두 사라질 뿐입니다.

하여 고락(苦樂)의 업식은 더욱 견고해지고 더 큰 쾌락을 얻기 위한 집착심은 더욱 강해져서, 그 과보(果報)로 인한 슬픔과 괴로움이 나의 업식 속에 깊이 뿌리박히게 됩니다.

그러니 강한 집착은 강한 과보로 이어진다는 것을 명심하여, 어떤 일을 하더라도, 그리고 어떤 대상을 만나더라도 순일한 마음가짐으로 오욕에 대한 집착을 버리고, 인연에 순응하며, 너그럽고 여유롭게 부드러운 마음으로 대한다면, 업식의 종자인 고락(苦樂)의 격한 감정을 녹이게 되어, 근사하고 멋진 삶의 포즈가 나올 수 있을 것입니다.

특히 '놓음 명상'의 실천은 이러한 마음의 정화에 효과적입니다. '놓음 명상'은 욕심과 집착을 내려놓는 마음의 훈련으로, 감정을 관찰하고 흘려보내는 데 초점을 맞춥니다. 이러한 훈련을 통해 우리는 오욕과 업식으로부터 벗어나 마음의 고요를 찾을 수 있습니다.

그래도 감정을 주체하지 못하겠다고 한다면 기도로서 도움을 청해 볼 일입니다.

[오늘의 명상]
높은 곳은 높은 곳대로 평평하고(高處高平)
낮은 곳은 낮은 곳대로 평평하니(低處低平)
사람의 지위와 빈부의 높고 낮음도
살아가는 모습(고락,苦樂)에는 차이가 없다네.

높은 곳과 낮은 곳이 분명히 나뉘어 보일지라도, 자세히 들여다보면 그 구분이 무의미해질 때가 있습니다. 이는 세상을 바라보는 우리의 시각과 삶을 살아가는 방식을 되돌아보게 합니다.

사람은 누구나 살아가는 형태와 모습에서는 차이가 있을지라도, 삶의 내막을 들여다보면 희로애락(喜怒哀樂)의 본질에는 별다른 차이가 없음을 알게 됩니다. 모든 사람의 마음의 본래 모양은 결국 같으며, 그 형태는 크게 나누어 세 가지로 구분됩니다. 즐겁거나 괴롭거나, 혹은 둘 다 아니거나. 기쁘거나 슬프거나, 혹은 둘 다 아니거나.

여기서 중요한 점은, 이 세 가지 감정의 무게와 크기는 결국 동일하다는 사실입니다. 예를 들어 일년을 기준으로 낮이 긴 계절이 있으면 밤이 긴 계절도 있지만, 전체적으로 낮과 밤의 길이는 동일합니다. 마찬가지로, 좋은 것이 10이라면 나쁜 것도 10이고, 즐거움이 100이라면 괴로움도 100일 수밖에 없습니다. 이 상대적 관계는 우리의 삶에서 벗어날 수 없는 진리입니다.

하지만 우리의 경험은 항상 이론과 일치하지 않는 듯 보입니다. 어떤 사람은 더 좋은 삶을 사는 것처럼 보이고, 또 다른 사람은 그렇지 않아 보이는 이유는 무엇일까요? 이는 두 가지 변수 때문입니다.

첫째, 우리가 다른 사람의 삶을 자신의 관점에서 평가하기 때문입니다. 지위와 명예, 부를 가진 사람이라도 불행하게 느낄 수 있습니다. 둘째, 전생과 금생의 시간적 차이에 의해 전생의 즐거움이 금생의 괴로움으로 나타날 수 있습니다.

결국 누구나 좋고 나쁨의 시차를 경험하며 살아갑니다. 그러나 전체적으로 보았을 때, 좋고 나쁨의 무게와 크기는 동일합니다. 감정의 간극이 크면 클수록 희열과 슬픔의 강도도 커지며, 반대로 간극이 작아질수록 마음의 평화는 커집니다. 두 감정이 완전히 사라질 때, 우리는 부처의 자리, 즉 적멸(寂滅)의 평안을 얻게 됩니다.

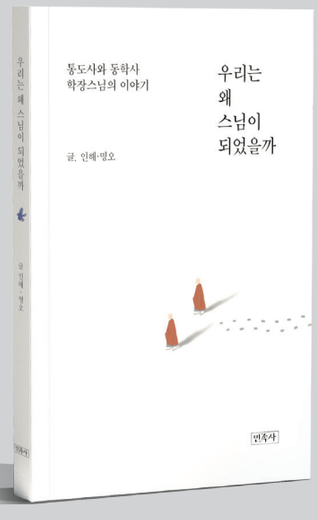
그럼에도 불구하고, 더 많은 즐거움과 성공을 갈망하는 욕심은 어디서 오는 것일까요? 이는 전생부터 쌓여온 업식(業識), 즉 습관 때문입니다. 결국 선택은 우리에게 달려 있습니다. 윤회의 악순환을 지속할 것인가, 업을 멸하여 영원한 자유와 해탈을 얻을 것인가.

오늘도 마음의 간극을 살피고, 평화를 향해 나아가는 하루가 되길 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉

우리는 왜 스님이 되었을까

통도사 학장 인해 스님과 동학사 학장 명오 스님의 출가 이야기



글 인해, 명오 | 17,500원 | 296쪽

승려의 삶을 사는 내내
나는 단 한 번도 내가 입은
옷이 불편하다거나 어울리지
않는다고 생각해 본 적이 없었다.
부디 자신의 인연에 꼭 맞는 옷을 찾아
입으며 참된 나를 찾기를 바라는 마음이다.
다행히 여기에 내 옷이 있었다.

인해

스물 네 살의 청춘,
그 좋은 나이에 출가했다.
출가를 방해하는 여러 핑계를
나의 발심發心이 이겼다. 출가 생활은
감동의 도가니였다. 절은 상상 이상의
매력이 철철 넘치는 곳이었고, 스님들은
멋스러웠다. 자유와 행복, 출가의 백미이다.

명오

인해 통도사 승가대학 학장. 해인사 강원과 조계종립승가대학원을 졸업, 국사편찬위원회 사료과정을 수료했다. 이어 동국대학교 선학과 석·박사 학위를 취득했다. 사단법인 가야문화진흥원 초대 이사장, 동국대학교, 해인사, 수덕사, 동화사 승가대학에서 교수를 역임하였다. 현재는 통도사 김해포교당 바라밀선원 주지를 맡고 있다. 저서는 《달마대사의 소실육문》,《우리말 법화경》 등이 있고, 논문으로는〈남종의 선사상 연구〉,〈혜능의 좌선관〉외 다수가 있다. 제31회 대한불교조계종 포교대상 원력상을 수상하였다.

명오 동학사 승가대학 학장. 동학사 승가대학을 졸업하고 동국대학교에서 선학과·영문학과(학사), 호주 시드니대학교 종교학과 석사, 은해사 조계종립승가대학원 수료, 동국대학교 불교학과 박사 학위를 받았다.역서《대승기신론열망소》로 제1회 반야학술상 저역상, 저서《붓다의 입멸 에피소드 연구》로 제19회 불교출판문화상에서 올해의 불서 10 선정 및 붓다북 학술상을 수상했다. 논문은〈초기불교 병인론과 대승불교 사경 공덕 및 심신치유에 관한 연구〉,〈초기불교와 대승불교《열반경》에 나타난 재가불자의 계율 사상 연구〉등 다수가 있다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org