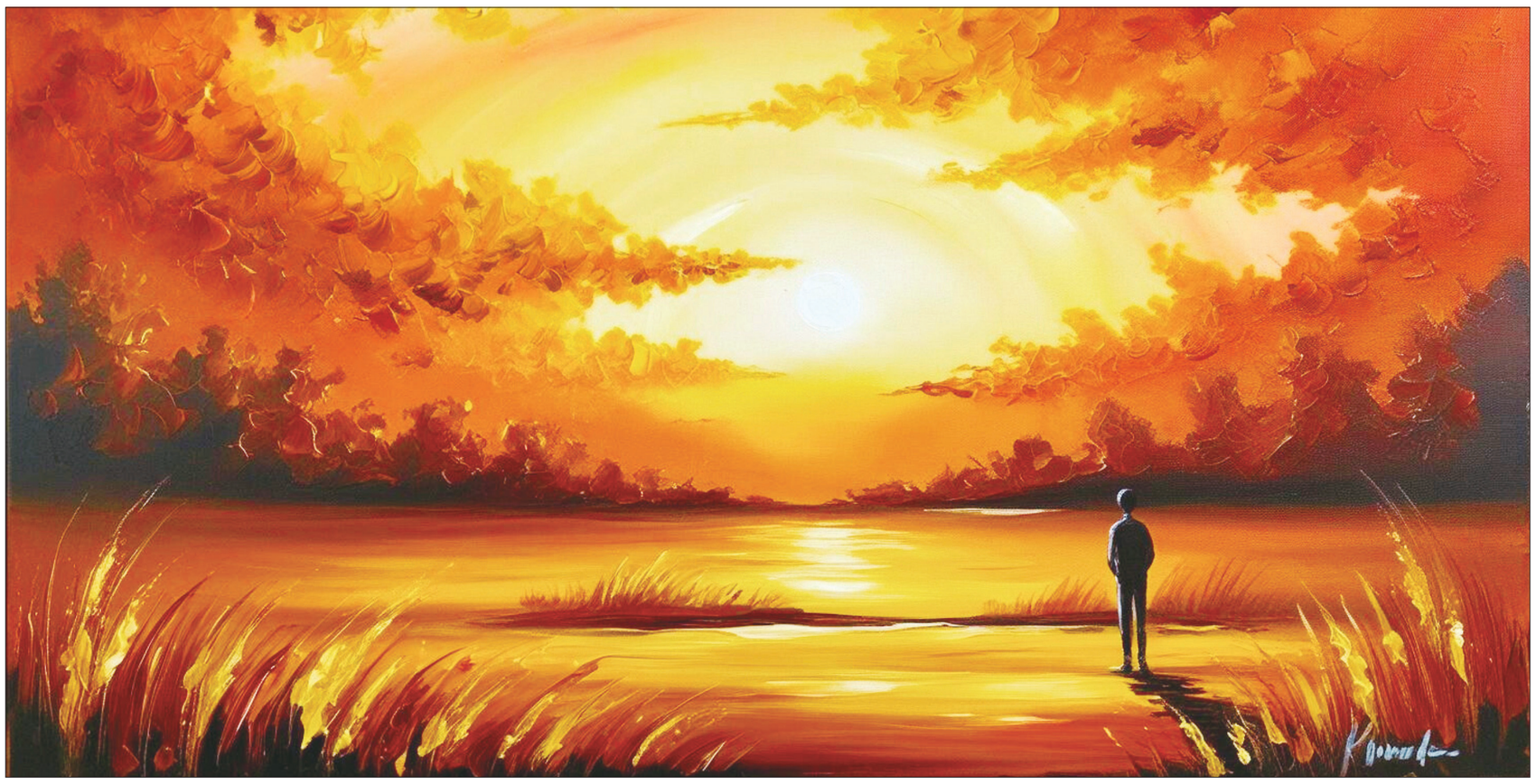
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑬ 감정을 觀하라

▶한줄 요약
'무시로 명상'은 매 순간 떠오르는 감정을 관찰하며 그것이 생기고 사라지는 과정을 알아차리는 연습입니다. 이러한 관찰은 마음에 휘둘리지 않고, 지금 이 순간의 고요함 속에서 스스로를 바로 세우는 힘을 길러줍니다.



일희일비 말고, 항상 감정을 관하라

"
좋고 나쁜 감정은 항상 윤회해
만족만을 바라며 좋음만을 갈구
空함을 알고 인과 굳게 믿어야
'무시로 명상'으로 감정 살피길
"



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
이 순간 힘들어 하는 것은
지금보다 더 좋은 것을 원하기 때문이다.
지금 이 순간 만족하지 못한다면
행복은 영원히 찾아오지 않을 것이다.

감정이 있는 사람이라면 누구나 더 좋은 것을 원할 것입니다.

그러나 늘 강조하듯이, 좋은 감정은 나쁜 감정에 비하여 생기고, 나쁜 감정은 좋은 감정에 비하여 나타나므로, 항상 다람쥐 쳇바퀴 돌듯이 좋은 것을 잡으려고 열심히 뛰면 뛸수록 쳇바퀴만 급히 돌아갈 뿐, 한걸음도 더 나가지 못하고 심신(心身)은 더욱 힘들어지기 마련입니다.

일상생활에 있어서도 열심히 노력하면 할수록 표면적으로는 분명히 더 좋은 성과가 나타나는 것 같기는 하지만, 더 높고 좋은 것을 잡으려는 마음은 더욱 강렬해지면서 기운은 소진(燒盡)되고, 아직 마음 한구석에는 만족하지 못한 아쉬움이 늘 남아있습니다.

만족하려면 적어도 더 이상 바라는 마음이 없어야 하는데, 웬만한 마음의 수행(修行)이 되지 않고서는 바라는 마음 없이 산다는 것은 불가능한 일입니다.

어떻게 바라지 않는 만족한 마음을 가질 것인가. 첫째, 모든 것은 결국 공성(空性)이라는 것을 알아야 합니다. 따라서 누구도 생로병사(生老病死)를 벗어나지 못한다는 것을 깊이 깨달아 모든 것은 공적(空寂)하다는 것을 알아야 합니다.

둘째, 인과(因果)를 굳게 믿어야 합니다. 내게 나타나는 일체의 감정이나 현상들은 내가 만든 원인으로서 나타난 당연한 결과라는 것을 굳게 믿어 탐진치(욕심, 성냄, 망상, 貪嗔痴) 삼독심(세가지 독, 三毒心)을 잠재워야 하고, 셋째, 무명(無明)이 연기(緣起)하여 생로병사의 윤회 고(苦)를 일으키므로, 무명 이전으로 돌아가는 마음을 가져야 합니다.

그러기 위해서는 시시 때때 일어나는 감정에 일희일비(一喜一悲) 휘둘리지 말고, 늘 감정을 관(觀)하고 살펴서 긍정도 부정도 하지 않는 중도(中道)의 마음을 유지해야 하느니, 화두(話頭) 즉, 공(空)과 인과(因果)의 믿음을 놓치지 말아야 합니다.

이때 '무시로 명상'을 실천하는 것도 효과적입니다. '무시로 명상'은 매 순간 떠오르는 감정을 관찰하며 그것이 생기고 사라지는 과정을 알아차리는 연습입니다. 이러한 관찰은 마음에 휘둘리지 않고, 지금 이 순간의 고요함 속에서 스스로를 바로 세우는 힘을 길러줍니다.

내게 나타나는 일체의 현상 즉, 보이고 들리는 것 모두 내 마음의 그림자라는 것을 굳게 믿고 절대 감정을 내어 상대해서는 안 됩니다. 그림자와 시비하는 사람을 본다면 어떤 생각을 할 것인가.

오늘도 기도로서 화두를 챙깁니다.

[오늘의 명상]
나라는 생각과 내 것이라는 마음이 있는 한
생멸(生滅) 고락(苦樂)의 윤회를 벗어나지 못하거늘
보시(베품)는 남을 위하는 것이 아니라
번뇌의 괴로움을 비워내는 가장 기본적인 행위이다.

욕심은 본능(本能)의 일종으로서, 기분을 좋게 하려는 기본적인 마음입니다.

나라는 존재의 생명을 유지하기 위해 먼저 먹어야 하는 식욕(食慾)이 생깁니다. 식욕은 더 맛있는 것을 될수록 많이 저장해 놓으려 하는 본능을 다시 작동시키니, 이와 같은 욕심은 또 마음 깊숙이 저장이 됩니다.

때문에 모든 중생은 더 좋은 것을 더 많이 가지려는 본능에 충실하기 위해 살아가는 가치를 삼으려 합니다.

그러나 욕심을 채워 기분을 좋게 하는 것으로만 끝난다면 문제가 없겠으나, 욕심은 더 큰 욕심을 불러오게 하는 불쏘시개가 되는 고로, 만족한 기분은 금세 사라지며, 늘 배고픔의 상태를 벗어나지 못하고 더 큰 욕심을 부리게 됩니다.

예를 들면, 지금 아무것도 없습니다. 그래서 배고픔을 면하기 위한 욕심에 의해 100만원어치를 구하여 기분이 좋아졌습니다. 그러나 100만원으로는 턱도 없어 기분이 금세 나빠집니다. 다시 기분을 좋게 하기 위해 이번에는 더 큰 욕심을 부려 1000만원을 구합니다. 잠시 또 기분이 좋았다가 다시 기분이 안 좋아집니다. 더 큰 것을 구하려는 욕심이 생겼기 때문입니다. 다시 또 1억을 구하기 위해 욕심을 부리고….

이와 같이 좋은 기분은 나쁜 기분을 부르게 되고, 나쁜 기분을 없애기 위해 다시 또 좋은 기분을 채우려는 반복된 마음이 끝없이 계속됩니다.

원인은 나라는 아상(我相) 때문에 내 것이라는 본능이 발동하게 되고, 끝없는 욕심의 수레바퀴는 이렇게 계속 돌아가게 됩니다. 따라서 늘 배고픔에 의한 괴로움은 떠나지 않습니다.

그렇다면 이 고리를 어떻게 끊을 것인가?

우선 내 것이라는 집착에서 벗어나 무소유(無所有)한 마음을 가져야 합니다. 내 것이라는 것은 본래 없기 때문이기도 하지만, 소유한다는 욕심은 괴로움의 과보(果報)를 불러와서 늘 마음을 불편하게 만들기 때문입니다.

돈이건 물건이건, 건강이건, 그 무엇이 되었건, 생로병사의 인연에 따라 들고 또 나는 것이기 때문에, 내가 욕심을 부린다고 다 내 것이 되는 것도 아니고, 욕심을 버린다고 들어올 것이 안 들어오는 것도 아닙니다.

문제는 본능적으로 나타나는 욕심을 어떻게 제어(制御)하느냐는 의지(意志)의 문제입니다.

이 문제를 해결하기 위한 가장 좋은 방법은 바로 보시(布施)하는 마음과 행동입니다. 내 것이라는 망령된 생각에서 벗어나 끝없이 반복되는 기분의 기복을 극복하여 안정된 마음을 갖기 위한 가장 적극적인 행동이 되는 것입니다.

남을 위해 보시한다는 마음까지도 버려야 합니다. 내 것이 나간다는 생각을 과감히 비워야 합니다. 들고 나는 것은 인연의 소치에 맡기고 집착에서 벗어나 자유로운 마음이 되어야 합니다.

이러한 수행에는 '놓음 명상'이 큰 도움이 됩니다. 놓음 명상은 내 마음에 걸림이 되는 집착과 욕심을 알아차리고, 그것을 자연스럽게 내려놓는 연습입니다. 이러한 연습은 보시의 실천과 직결되며, 마음의 번뇌를 줄이고 평화를 찾는 데 도움을 줍니다.

그러므로 아상(我相)에서 벗어나기 위한 가장 기본적이고 적극적인 행위가 보시가 될지니, 보시바라밀(布施波羅蜜)이야말로 나를 구제해 주는 원력(願力) 보살이 될 것입니다.

가장 좋은 기도는 보시바라밀입니다. 〈조계종 총무원장〉

