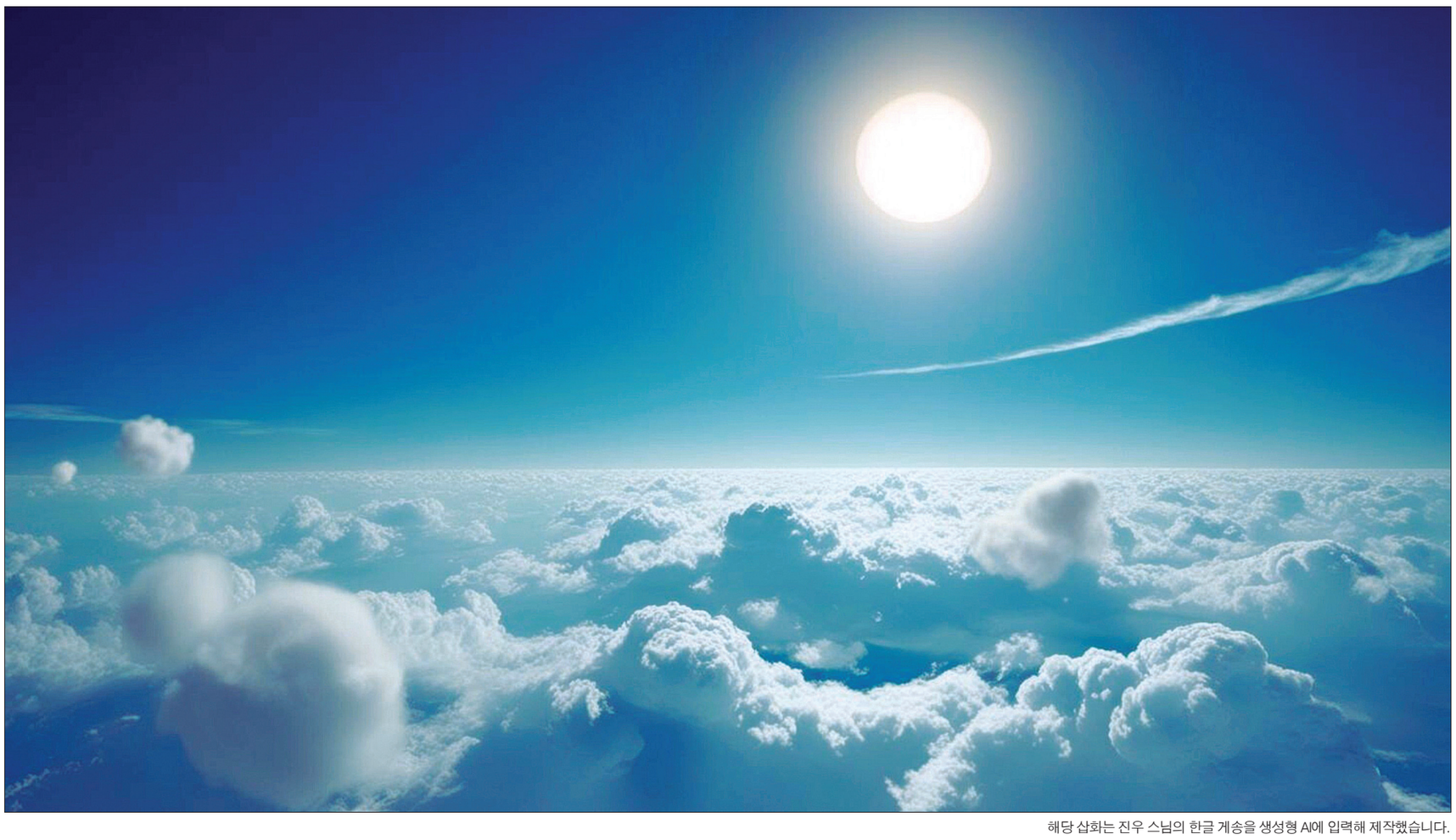
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ❻ 분별심을 일으키지 말자

▶한줄 요약
그림자 명상은 내 마음속에 남아 있는 분별과 집착의 그림자를 비추어 보고, 그것을 알아차리며 내려놓는 연습입니다. 이 명상을 통해 우리는 본래 맑고 깨끗한 자성을 조금씩 회복할 수 있습니다.



분별없는 자리가 바로 '깨달음'

[오늘의 명상]
맑은 하늘은 너무나 깨끗하여
밝은 해가 그 빛을 부끄러워합니다.
본래 마음 너무도 맑고 깨끗한데
좋은 생각 아름다운 말 인들 부끄럽지 않겠습니까.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

맑은 하늘은 분별(分別) 이전의 상태, 즉 마음의 고향을 말하며, 햇빛과 좋은 생각, 아름다운 말은 분별심을 가리킵니다.

영롱한 빛은 얼마나 아름다운 것이며, 좋은 말과 아름다운 생각은 또 얼마나 예쁩니까. 그러나 빛은 어둠에 의해 빛나고, 좋고 아름다운 것은 나쁘고 추한 것에 의해 드러나게 됩니다.

이 두 가지는 서로를 의지하여 번갈아 나타날 수밖에 없는 운명이므로, 빛은 곧 어두움을 품었고, 아름다움은 추함을 품었으며, 좋은 것은 나쁜 것을 품었으니, 결코 빛이 빛이 아니고, 아름다움이 아름다움이 아니며, 좋은 것은 좋은 것이 아닙니다.

따라서 두 가지가 생기기 이전의 상태, 아름답고 추한 이전의 상태, 즉 분별 이전의 상태를 말하고자 합니다.

분별 이전의 그것은 과연 상상할 수도, 형용할 수도, 티끌도 발붙일 수 없는 청정법신(淸淨法身)의 그 자리로서, 빛과 아름다움마저도 초라하고 부끄러울 수밖에 없습니다.

그러니 분별하지 않는 그 자리로 돌아가는 것을 부처님의 가르침이라 하고, 이를 깨침 또는 깨달음이라 합니다.

깨침이란 언어도단(言語道斷), 교외별전(教外別傳), 불립문자(不立文字)의 경지를 말합니다. 말이 끊어진 상태, 즉 말을 붙일 수 없는, 말을 붙이면 절대 안 되는 자리를 언어도단이라 하고, 가르침 이외의 것, 가르쳐서는 안 되는 그 자리, 배워서는 알 수 없는 그 무엇을 교외별전이라 하며, 글로도 표현할 수 없는 그 어떤 것, 문장으로 나타낼 수도 없고, 알지 못하는 그 경지를 불립문자라 표현합니다.

한 생각이 일어나면 두 가지의 상반되는 것이 동시에 생기기 때문에, 생사(生死)와 생멸(生滅)을 낳고, 인과(因果)를 낳고, 윤회(輪廻)를 낳고, 감정을 낳고, 시간과 공간을 낳고, 고(苦)와 낙(樂)을 낳고, 시비(是非)를 낳고, 일체의 사바세계를 낳으므로 결국 고통을 면할 수 없게 됩니다.

그러니 한 생각 이전의 상태를 본래 성품, 즉 불성(佛性, 부처의 성품)이라 하는데, 이렇게 생각하고, 말하고, 문자로 표현하는 이 자체가 상대적인 두 가지의 분별을 만들고 말게 되니, 이미 틀렸다고 할 것입니다. 다만, 이해를 구하기 위함입니다.

일체의 모든 것, 중생, 특히 사람은 본래 분별 이전의 것, 굳이 표현하자면 자성(自性), 불성(佛性)이라고 하는 청정한 본성을 지니고 있습니다.

그러나 무명(無明)이라고 하는 분별(分別)심이 생기면서 윤회고(輪廻苦)를 면치 못하는 것입니다. 이제 업(業)과 윤회의 향연을 멈추고 분별 이전의 본래 자리를 찾아서 돌아가야 하지 않겠습니까.

이러한 수행에 도움을 주는 방법으로 그림자 명상이 있습니다. 그림자 명상은 내 마음속에 남아 있는 분별과 집착의 그림자를 비추어 보고, 그것을 알아차리며 내려놓는 연습입니다. 이 명상을 통해 우리는 본래 맑고 깨끗한 자성을 조금씩 회복할 수 있습니다.

> "
> **한 생각 일어나면 분별심 생겨나**
> **우린 불성이란 청정한 본성 내재**
> **'그림자 명상' 분별심 줄이는 수행**
> **분별 그림자 비춰 보고 내려놓자**
> "

이제 근사하고 품격 있는 마음으로 본래의 자성을 찾아 한 걸음 떼어 봅시다.

기도가 첫걸음입니다.

[오늘의 명상]
밤새 소리 없이 찬 공기 모아 모아
한 방울 물 되어 풀잎 끝에 매달렸네.
태양이 떠오르면 흔적 없이 사라질 것을
오늘밤도 풀잎 끝에 찬 공기 모아 모아.

자연 현상의 한 부분을 마음의 모양에 대비하여 시로서 표현해 보았습니다. 밤은 내가 알지 못하는 때(시간)를 의미하며, 찬 공기는 여러 가지 풍상을 담은 인연을 뜻합니다. 한 방울 물은 내 삶의 집착이 만들어 낸 결과물이며, 풀잎 끝에 매달린 물방울은 애써서 얻은 물질과 명예, 나의 상들이 언제 어떻게 사라질지 모를 위험한 상황에 처해있음을 나타냅니다.

태양은 나의 작은 힘으로는 도저히 막을 수 없는 거대한 인연 현상으로서, 결국 눈 깜빡할 사이에 흔적 없이 공(空)으로 돌려놓는 것을 상징합니다. 그러나 그럼에도 불구하고, 집착과 미련이 남아 또다시 한 방울의 물을 만들어 보려는 인간의 어리석은 집착을 표현한 내용입니다.

우리네 인생이란 풀잎 끝에 매달린 한 방울의 물과 같습니다. 지혜롭지 못한 시간을 허비하면 결국 거대한 인연 현상에 의해 흔적 없이 사라지고 마는 허무한 삶의 행로일 수밖에 없습니다. 이는 그 누구도 피해갈 수 없는 진리입니다.

그러니, 무엇이 되고 안 되고는 거대한 인연의 흐름에 맡기고, 지금 내가 할 일은 얽히고설킨 인과의 늪에서 벗어날 수 있는 최선의 방법을 찾는 것입니다. 밤(지혜롭지 못한 시간), 찬 공기(삶의 풍상), 한 방울의 물(가진 것), 풀잎 끝에 매달림(불안심), 태양(거대한 인연), 사라짐(결국 공으로 돌아감), 집착(나의 업) 모두 내 마음이 만들어 낸 업의 그림자에 불과합니다.

놓음, 즉 방하착(放下着) 선명상을 실천함으로써 우리는 이러한 업의 그림자에서 벗어날 수 있습니다. 방하착 명상은 현재의 마음을 있는 그대로 받아들이고, 집착과 미련을 내려놓는 연습입니다. 풀잎 끝에 매달린 물방울처럼, 우리는 불안정한 상황 속에서도 스스로를 관찰하며 무심(無心)의 상태를 지향해야 합니다. 방하착 명상은 우리를 집착의 굴레에서 해방시키고, 내면의 고요와 자유를 선사합니다.

마음을 비우고 업을 청정히 하면 갈등이라는 그림자도 모두 깨끗이 사라질 것입니다. 업을 멸하고 마음을 청정히 하려면 우선 기도의 힘이 절대적으로 필요합니다. 기도의 첫 순서는 생각을 줄여 분별심을 갖지 않는 것입니다.

오늘도 절하고, 염불하며, 긍정하고, 베풀어 마음의 평화를 이루시길 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉



대승불교 수행의 원형 탐구!
대승불교 유가행파의 수행론
역사상 대승불교 수행법을 최초로 정리한 유가행파의 수행론을, 인도찬술 유가행파 문헌과 최근의 연구 성과들도 반영하여 이론에서부터 실천에 이르기까지 철저하게 규명하였다.
안성두 지음/신국판/무선/396쪽/값 25,000원

원효가 구축한 불교사상의 전모를 보다
분황원효불교사상사
세계적인 불교사상가이자 철학자 원효의 사상적 지형을 기반으로 하여, 구심으로서 원효와 원심으로서 동아시아 불교사상가 및 한국사상가를 입체적으로 조명하였다.
고영섭 지음/신국판/양장/832쪽/값 50,000원

온 세대가 함께 읽는 〈소설 십우도〉
아이 찾는 아이
깨달음의 여정을 담은 십우도를 현시대 흐름에 맞게 재창조하여 철학적 의미와 문학적 재미, 대중성과 예술성을 모두 살린 성장소설이자 SF/판타지 소설이다.
김태라 지음/사륙변형/양장/160쪽/값 15,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks