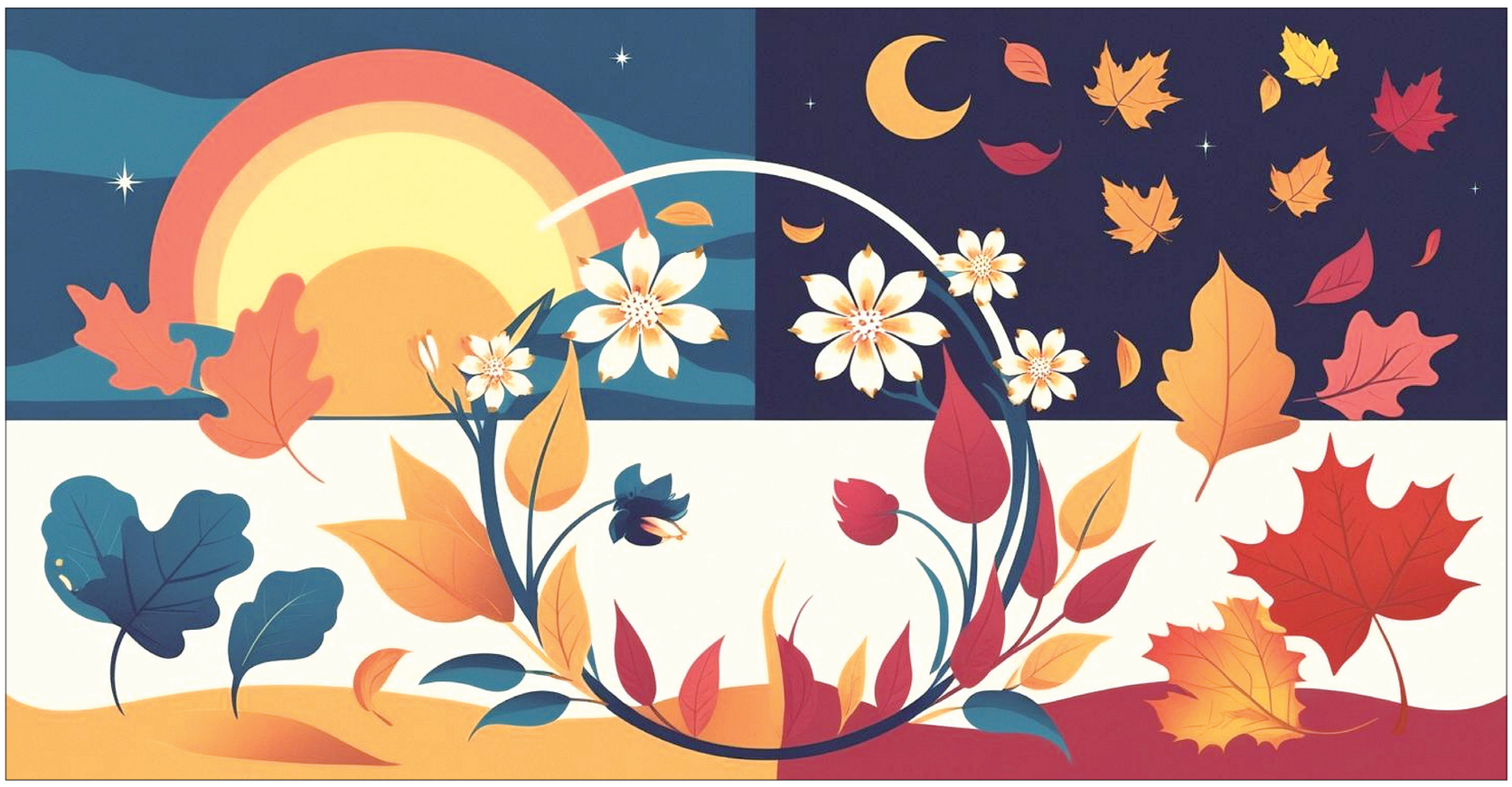
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑧ 변화의 모습을 보라



▶한줄 요약
쉘패스 명상은 스스로를 괴롭히는 분별심을 잠시 멈추고, 오직 현재의 순간에 집중하는 연습입니다. 하루 몇 분 동안 눈을 감고 깊게 호흡하며, 내 앞에 나타나는 모든 것을 분별하지 않고 그대로 받아들이는 연습을 해 보십시오.

분별심 없이 살아가는 곳이 '정토'

[오늘의 명상]
밝은 낮은 옳고 어두운 밤은 그르던가.
싹 트는 봄은 좋고 열매 맺는 가을은 싫다던가.
상대의 말과 행동을 옳고 그름으로 보지 말고
낮과 밤, 계절을 보듯 변화의 모습으로 볼지라.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

세상(사바세계)은 상대적인 두 가지의 모습이라 했습니다.

세상을 대하는 마음도 두 가지로 나타납니다. 마음이 현현(顯現)되기 때문입니다.

그러나 사람은 마음에 드는 것만 선택하려 합니다. 당연히 문제가 생깁니다.

옳은 것을 주장하면 할수록 그른 것이 더 잘 보이게 되고, 좋은 것을 취하려 하면 할수록 안 좋은 것이 더욱 더 두드러지게 마련입니다.

하지만 상반되는 이 두 가지는 손등과 손바닥의 관계처럼 어느 하나만을 취할 수는 없는 노릇입니다.

이 두 가지를 두고 갈등하는 한, 늘 힘들고 괴로운 마음을 피할 수 없게 됩니다.

그렇다면 이 문제를 어떻게 풀어야 할까요?

우선 분별하는 마음을 잘 살펴서 순간순간 깨어 있어야 합니다. 옳고 그름이나 좋고 나쁘다는 분별된 마음을 갖지 않도록 노력해야 합니다.

예를 들어, 상대가 어떤 말이나 행동을 했을 때 감정을 내지 말고 그대로 받아들일 줄 알아야 합니다. 굳이 좋다 나쁘다, 옳다 그르다 분별하게 되면 감정이 생기게 되고, 그 감정은 걷잡을 수 없이 부풀게 되어 어지러운 감정의 마음은 끊임없이 반복될 것입니다.

낮과 밤, 또는 봄, 가을을 분명히 구분을 하되, 어느 것이 더 좋다 나쁘다, 옳다 그르다는 감정을 얹는다면 이 얼마나 바보 같은 짓이 될 것입니까.

사람의 말과 생각, 행동 역시 낮과 밤처럼 그저 변화하는 모습으로 나타나는 것일 뿐이니, 봄 같은 말을 하는구나, 가을 같은 생각을 하는구나, 낮이나 밤과 같은 행동을 하는구나 하고 구분하는 마음을 가지되, 좋다 나쁘다, 또는 옳다 그르다 라는 감정으로 분별하지 말라는 것입니다.

사물을 대하는 마음도 이와 같으니, 더 크고 작거나, 높고 낮거나, 넓고 좁거나, 길고 짧거나, 를 분명히 구분은 하되, 상대적으로 분별심을 내어 어느 것이 좋고 나쁘다는 감정을 얹지 않아야 합니다.

감정이란 좋은 감정이 생기면 나쁜 감정도 똑같이 생기게 되어, 끊임없는 분별심으로 인하여 스스로 괴로움을 자초할 수밖에 없으니, 마음을 편안하게 하기 위해서는 가장 먼저 분별하는 감정을 없애는 것이 일생 최대의 과제라 할 것입니다.

세상에 무엇이 더 좋고 나쁜 것이 있을 것입니까. 해 뜨는 동녘은 찬란한 희망의 햇빛이 있어 좋고, 해 지는 저녁은 아름다운 노을이 있어 좋고, 어두운 밤은 고요한 별빛이 있어 좋지 않겠습니까.

나타나는 모든 현상은 두 가지의 변화된 인연의 모습으로 볼 줄 아는 지혜를 가져야 할 것이니, 굳이 좋고 싫거나, 옳고 그름의 분별된 마음으로 스스로를 힘들게 할 필요가 있겠습니까.

> **옳은 것 주장하면 그른 것만 보여**
> **선악 구분 분별하지 않게 노력을**
> **분별 가지면 감정에 끄달리기 마련**
> **'쉘패스 명상'으로 분별심 멈추길**

모든 사람이 분별하지 않는 감정으로 서로를 대한다면 곧 바로 정토(淨土)가 될 것입니다.

이러한 마음을 갖는 데 도움을 주는 것이 쉘패스 명상입니다. 쉘패스 명상은 스스로를 괴롭히는 분별심을 잠시 멈추고, 오직 현재의 순간에 집중하는 연습입니다. 하루 몇 분 동안 눈을 감고 깊게 호흡하며, 내 앞에 나타나는 모든 것을 분별하지 않고 그대로 받아들이는 연습을 해 보십시오. 분별하지 않는 연습이 쌓이면 여여(如如)한 마음을 갖게 되고, 스스로 정토를 경험하게 될 것입니다.

분별심이 사라진 여여(如如)한 마음을 갖고자 한다면 기도가 해결해 줄 것입니다.

[오늘의 명상]
시간이 가는 것은 고통의 기억을 사라지게 함이요,
시간이 오는 것은 기쁨의 희망을 품기 위함 이네.
가는 시간 잡지 말고 오는 시간 막지 않으면
시간은 항상 즐거운 마음에 멈추어 있으리.

시간이란 때를 말하는 것으로서, 지나가면 과거가 되고 다가오지 않은 시간은 미래가 됩니다. 그리고 현재를 지금이라 하며, 이 세 가지 종류의 시간을 삼세(三世)라 합니다.

금강경의 대가인 덕산 스님께서 남방의 용담 스님을 찾아가는 길에, 길가에서 떡을 파는 노파를 보고 "점심때가 되었으니 떡을 좀 파시오" 라고 말합니다.

노파가 대꾸합니다. "점심은 마음에 점을 찍는다는 뜻인데, 금강경에 '과거심불가득' '현재심불가득' '미래심불가득' 이라 했으니, 만약 스님께서 마음에 점을 찍기만 한다면 돈을 받지 않고 떡을 드리리다"라고 말합니다.

과거의 시간은 이미 지나갔으니 잡을 수 없고, 미래의 시간은 아직 오지 않았으니 잡을 수 없고, 현재의 시간을 잡으려 하니 이미 지나가 버리고, 과거도, 현재도, 미래도 어느 시간에도 점을 찍을 수 없었으니, 덕산 스님은 노파에게 창피를 당한 꼴이 되고 말았습니다.

덕산 스님이 중얼거렸습니다. "떡 파는 노파가 이 정도이니 용담스님께서는 얼마나 훌륭할 것인가"라며 그날 점심은 쫄쫄 굶을 수밖에 없었다는 유명한 일화입니다.

결론적으로 말해서 시간의 실체는 본래 없으나, 관념(觀念)의 망상(妄想)이 만들어낸 업(業)의 모양에 불과한 허상입니다.

그러나 마음의 모양에 따라 때로는 길게, 때로는 짧게, 얼마든지 달라질 수 있는 것이 또한 시간입니다. 그리고 시간은 즐거움과 괴로움의 감정을 반복하여 실어다 주는 인과의 수레에 해당합니다. 각자의 업에 따라 원인과 결과를 가져다주는 마음의 수레가 시간입니다.

따라서 어차피 즐거움의 시간과 괴로움의 시간은 똑같은 질량(質量)으로 번갈아 다가오게 되어 있으므로 그 어떤 누구라도 시간을 피해갈 수 없습니다. 그러나 피할 수 없는 시간이라면 괴로움의 시간은 과거로 빨리 털어 보내버리고, 미래의 시간은 아직 다가오지 않아 미리 걱정하는 마음을 가질 필요가 없습니다. 늘 편안한 마음을 유지하는 이가 진정 현명인이라 할 것입니다.

쉘패스 명상은 시간의 흐름을 이해하고 수용하는 데 효과적인 방법입니다. 실천은 간단합니다. 잠시 멈추어 호흡에 집중하고, 지금 이 순간의 소리와 감각을 느끼며, 지나가는 모든 것을 자연스럽게 흘려보내는 마음을 가지는 것입니다. 이 명상은 우리가 시간을 억지로 붙잡거나 걱정하지 않게 하며, 현재의 평화로 이끄는 길을 열어줍니다.

그러므로 시간을 잘만 사용한다면 모두 나의 것으로 만들 수 있는 묘술(妙術)이 될 것입니다. 이를 구하려면 기도가 바탕이 되어야 합니다. 오늘도 시간을 복된 마음으로 맞이하며, 염불하고 베풀며 평화를 이루시길 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉

2016년 시작해 10년 만에 회향한 역경 대작불사

『화엄경소론찬요華嚴經疏論纂要』
전 26권 완간



오늘날 최고의 『화엄경』 주석서,
『화엄경소론찬요』!
혜거 스님의 군더더기 없는
직역으로 만나다!

인류사에서 가장 위대한 『화엄경』의 가르침

『화엄경』은 부처님 세계에 대한 참모습을 밝히며
'진정한 삶이란 무엇인가'를 깨닫게 해준다.
우리는 누구이며, 이 세계는 어떤 곳이며,
어떻게 살아야 할 것인지에 대한 해답이
바로 이 『화엄경소론찬요』에 명쾌하게 펼쳐져 있다.

편저 혜거 스님 _ 탄허 스님을 은사로 득도. 평생 공부와 참선을 통해 자기 수행을 강조해온 스님은 경전 번역에 매진하는 한편, 1988년 서울 강남에 금강선원을 개원했다. 금강선원 선원장을 비롯해 한국전통불교연구원 원장, 탄허기념박물관 관장, 동국역경원 원장 등을 역임했다. 생전 저술과 번역, 강론을 통해 불법을 홍포하는 자비보시행을 실천해온 스님은 2024년 11월 4일 금강선원에서 세연을 거두고 입적했다.



혜거 편저 | 각 권 25,000~35,000원

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어