총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ❼ 참사람이 되는 법



▶한줄 요약
쉘패스 명상은 집착을 내려놓고 비움의 미학을 실천하는 데 도움을 줍니다. 하루 중 잠시 시간을 내어 깊고 천천히 호흡하며, 내 마음속 주머니가 비어 있음을 상상해 보십시오.

만사에 걸림이 없는 사람이 되어라

[오늘의 명상]
참사람은 어려운 일을 당해도
마음이 흔들리지 않으나
소인은 곤궁에 처하게 되면
난폭한 생각을 한다.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

너무나 당연한 이야기인 듯 보이는 내용입니다.

참사람은 누구를 지칭하는가?

석가모니 부처님으로부터 법을 이어온 조사(祖師) 스님 가운데 제38대 임제 의현(臨濟 義玄)께서 주창하신 무위진인(無位眞人)을 가리키는 법구로서 차별 없는 참사람을 뜻합니다.

차별 없는 참사람이란 간단히 말해서 지금까지 설명한 분별(分別)을 짓지 않는 마음을 지닌 이를 가리키는 말입니다.

마음에 분별이 없으면 한 순간도 산다고 할 수 없을 것만 같으나, 인과(因果)와 공(空)의 이치를 다 알고, 습관적으로 일어나는 감정을 잘 다스릴 수만 있다면, 그 어떤 생각이나 행동에 있어서도 티끌만큼의 걸림이 없게 되니, 사네 죽네, 잘살고 못살고의 분별이 사라진 평안한 상태가 되어 그야말로 완전한 자유자재(自由自在)의 마음을 얻게 되는 것입니다.

중생의 마음은 주머니와 같습니다. 주머니는 본래 아무것도 없는 빈 상태입니다.

그러나 무언가 하나 들어오면 그 순간 들어왔다는 마음이 생기는 동시에 들어온 것에 대한 애착과 집착이 생기게 되고, 마땅히 나가기 마련인 대도 불구하고 잃는다는 감정이 앞서서 끌내는 분을 참지 못하게 됩니다. 이것이 중생의 마음입니다. 잃는 것이 아니라 나가는 것인 대도 말입니다.

나가는 것은 언젠가는 다시 들어온다는 전제가 있지만, 잃는다는 것은 내 것이라는 집착에서 오는 잘못된 감정이 바탕에 깔려 있기 때문에 본능적으로 화가 나게 마련입니다.

참사람은 들어오고 나가는 것에 대해 집착하는 마음이 없습니다. 본래 비어 있었다는 것을 너무나 잘 알고 있기 때문입니다. 그 어떤 것이 되었건 일체의 모든 것은 주머니와 같이 들어온 만큼 나가게 되어 있으니 더 얻고 더 잃는 법은 없습니다.

따라서 참사람은 나가고 들어오는 것에 초연하여 마음이 항상 여여(如如)히 흔들림이 없으니, 어떤 상황을 만난다고 해도 전혀 상관할 바 없는 무위진인(無位眞人), 즉 걸림 없는 참사람이 됩니다.

그러나 그렇지 못한 마음의 소유자는 조금만 주머니에서 나가더라도 크게 잃는다는 난폭한 생각이 앞서게 되고, 아주 작은 사소한 일에 있어서도 큰 감정이 부풀어 늘 노심초사하게 됨으로써 마음이 항상 편치 못합니다.

주머니는 들어온 만큼 나가게 마련입니다. 나가는 것이 싫다면 들어오게도 하지 말아야 합니다. 그러므로 나를 비어 있는 주머니와 같다고 생각하라. 그래도 아쉬운 마음의 집착이 생긴다면 그 집착하는 마음을 기도로서 극복해야 합니다.

> 참사람은 들어오고 나가는 것에 집착하는 마음이 일체 없습니다
> 본래 비어 있음 알고 있기 때문
> 쉘패스 명상, 비움 실천에 도움

쉘패스 명상은 이러한 집착을 내려놓고 비움의 미학을 실천하는 데 도움을 줍니다. 하루 중 잠시 시간을 내어 깊고 천천히 호흡하며, 내 마음속 주머니가 비어 있음을 상상해 보십시오. 들어오는 것도 나가는 것도 자연스러운 흐름임을 받아들이고, 비워진 주머니에서 얻는 평화로운 마음을 느껴보십시오.

주머니에 물건이 차 있으면 손을 넣을 틈이 없어서 그 손은 시려워질 것입니다. 그러나 비워진 주머니는 어떤 것도 걸림이 없으니, 마음 또한 그와 같음을 기억하십시오.

[오늘의 명상]
대나무는 천년이 지나도 댓 잎 소리 변하지 않고
매화는 수많은 동삼(冬三)을 거쳐도 그 향기 그대로입니다.
바다는 쉼 없이 파도 쳐도 짠맛은 싱거워지지 않고
달은 만 번을 이지러져도 본 모습 달아나지 않습니다.

사람들은 지금도 발등에 떨어진 불을 끄기 위해 날마다 분주하게 살아가고 있습니다.

그러나 영원히 존재하는 것은 하나도 없다 하지 않았습니까. 의미를 둘 만큼의 그 어떤 일도 결국 사라지기 마련입니다. 제행(諸行)은 무상(無常), 모든 것은 변하고 소멸할 뿐입니다.

그러나 불생불멸(不生不滅), 즉 생기지도 않고 없어지지도 않는 그것은 무엇일까요? 이름하여 불성(佛性), 본래의 마음, 참 성품, 부처의 마음입니다.

오늘의 명상은 바로 본래의 참 성품을 노래한 것입니다.

무명(無明)에 의한 어리석음으로 인해 비록 지금은 윤회의 고해(苦海)를 벗어나지 못하고 생로병사(生老病死)의 굴레를 돌고 있으나, 부지런히 마음공부하여 하루속히 깨침의 경지에 다다라야 한다는 간절한 소망이 담긴 노래입니다.

그리하여 대나무 소리가 달라지지 않듯, 매화의 향기가 변하지 않듯, 바다의 짠맛이 싱거워지지 않듯, 보름달이 이지러지지 않듯, 본 성품에 머물러 천년이 가도 만년이 가도 늘 살아 숨쉬는 불생불멸의 참사람이 되어야 한다는 재촉과 희망의 뜻을 담고 있습니다.

또한 한 가지 뜻이 더 담겨 있습니다. 대나무 소리와 매화의 향기, 그리고 바다의 맛과 달을 보는 것은 안이비설신의(眼耳鼻舌身意), 즉 육식(六識)을 말합니다. 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 느끼며, 생각하는 것은 알음알이입니다. 이것이 모여 업(業)이 되고 윤회를 낳습니다.

무슨 생각을 하고 어떤 행동을 하더라도 바람이 지나가듯, 그림자가 드리우듯, 모든 족적은 흔적 없이 사라진다지만, 분명한 것은 알음알이, 즉 업은 남아 계속 이어진다는 점입니다.

예를 들어 사랑이라는 업은 내가 어떻게 태어나 어떤 인연을 만나더라도 사랑할 수밖에 없는 업식(業識)의 작용입니다. 사람은 물론, 짐승이나 아귀, 지옥 중(衆)에 태어난다 해도 사랑의 업은 작용하고 맙니다. 그 과보(果報)는 증오의 고(苦)가 함께 합니다.

생각의 전환이 가장 중요합니다.

내 업식에 의존하여 욕심과 감정에만 도취되어 살아간다면 다람쥐 쳇바퀴에서 벗어날 수 없습니다. 아무리 힘껏 달리고 열심히 살아가더라도 돌아보면 제자리, 윤회의 쳇바퀴에서 한발짝도 벗어나지 못합니다.

지치지도 않으십니까? 이제 마음의 진정한 모습을 돌아볼 때입니다. 조용히 정좌하고 눈을 감고 생각을 놓으며 기도를 시작해 보십시오.

쉘패스 명상은 이러한 과정에 큰 도움이 됩니다. 쉘패스 명상은 잠시 모든 것을 내려놓고 마음의 평정을 찾는 실천입니다. 하루의 일정 중 몇 분이라도 호흡에 집중하며, 모든 생각과 감정을 흘려보내는 연습을 해 보십시오. 쉘패스 명상은 우리를 본래 성품으로 되돌아가게 하고, 윤회의 고통에서 벗어나는 길을 열어줍니다.

대나무와 같은 고요한 마음, 매화와 같은 향기로운 마음, 바다와 같은 깊은 마음, 달처럼 변치 않는 마음을 회복하시길 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr
서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181
법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.

평안한 하루 휴심침향

침향의 향기는 예로부터 향로에 피우는 것만으로도 천지인의 기감을 깨닫는 묘약이라고 하여 정신세계를 맑게 하며 상기된 신체의 이완과 심신의 안정을 취하게 도와주기도 합니다.
자비사 '휴심침향'은 한국환경산업 기술원의 안전기준 적합 확인과 KTR한국화학융합시험연구원의 안전 확인을 받았습니다. 휴심침향을 만드는 모든 과정은 인체에 무해한 성분인 천연재료를 숙성하여 수작업으로 제조한 제품입니다.

법당, 기도처, 요가·명상처, 가정, 사무실 등 다양한 곳에서 피울 수 있습니다.

안전확인대상생활화학제품 인증제품 : 코드번호 FB22-12-0233



종합향

■ 문의전화 : 033-375-2100
010-9245-2357
■ 주 소 : 강원 영월군 주천면 황산벌길 157-6
■ 홈페이지 : ok114.co.kr/0333752100
■ 계좌번호 : 농협 351-1101-8874-03

• 종 합 향 : 100.000원
• 선향 大 : 70.000원
• 불 향 : 80.000원
• 선향 小 : 30.000원
• 가루향(도향) : 70.000원
• 침향비누 : 15.000원



종합향


선향


불향



가루향 & 침향비누