“업장 녹이려면 선명상을…감정을 ‘일여’히 하라”

〈一如〉

진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제7강

‘내 팔자 바꾸는 기가 막힌 방법’

조계종 총무원장 진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제7강이 8월 20일 한국불교역사문화기념관 전통예술공연장에서 열렸다. ‘내 팔자 바꾸는 기가 막힌 방법’을 주제로 열린 이날 강의는 진우 스님이 진행했던 이론 강의의 마지막 시간이었다. 이날 진우 스님은 “감정의 진폭을 줄여가는 선명상을 실천해야 한다. 자기 자신에 맞는 명상법을 찾아 지금 당장 선명상 정진하라”고 당부했다. 〈편집자 주〉

정리=신중일 · 김가령 기자



8월 20일 열린 선명상 아카데미 제7강에서 진우 스님이 법문하고 있다.

감정의 진폭이 바로 업의 크기
업장을 녹이려면 수행 필요해
분별심 일어나기에 감정 동요
감정 진폭을 없이 고요해져야
자신에게 맞는 명상 선택 정진을

오늘은 강의의 일곱 번째 시간이자 실질적인 마지막 시간이다. 그동안 강의에서 말씀드린 내용을 많이들 이해하셨길 바란다.

명상하는 방법은 여러 가지가 있다. 여러분들은 그 중 하나를 선택해 할 수도, 몇 가지를 병행할 수도 있다. 자신에게 맞는 명상을 선택해 정진하는 것이 선명상이다. 마치 수학 공식처럼 선명상을 하는데도 공식이 있어 그 방법만 안다면 언제, 어디서든 선명상을 할 수 있다.

공식 가운데 첫 번째는 내 마음의 구조가 무엇인지 아는 것이다. 내 마음이 어떻게 작용하는가를 알아야 한다. 현상이 왜 이렇게 보이는지, 내가 보는 것이 정확한지, 진짜로 보이는 것이 무엇일까를 생각해야 한다. 눈과 보이는 대상만 있으면 사실 아무 문제없다. 있는 그대로 보고 있는 그대로 들으면 되니까. 문제는 내가 생각을 하고 기분을 일으키는 데에 있다. 지금 이 순간에도 우리가 서로 바라보는 현상에 기분이 오락가락 한다.

고전물리학에서는 보이는 모든 현상이 다 규칙이 있고 모든 게 결정돼 있다고 한다. 어떤 물질, 대상이라도 수학적으로 계산할 수 있고 원인과 결과가 틀림없이 맞아떨어진다. 그러나 이런 법칙이 현대로 오면서 깨져버렸다.

깨진 이유는 바로 양자역학, 현대물리학 때문이다. 영국의 토마스 영이라는 물리학자가 이중슬릿 실험을 한 바 있다. 종이에 구멍을 두 개 뚫어 전자 알갱이, 입자를 쏘는 실험이다. 전자가 얼마냐 작냐면, 큰 축구경기장 한가운데 콩알이 있고 이 주변을 먼지 같은 것이 채운다. 축구경기장은 원자, 콩알은 원자핵, 먼지는 전자다. 그만큼 전자가 작다. 이렇게 작은 전자 알갱이는 구멍 두 개를 모두 통과했다. 생각 같아서는 전자 알갱이는 구멍 하나만 통과할 것 같은데 두 개 전부 통과했다. 작은 전자 알갱이가 파동이 돼 두 개의 구멍을 동시에 통과하고 간섭무늬라고 해서 주변에도 흔적을 남겼다. 이 입자는 입자 자체가 아닌 파동으로 변화해 나타났다. 이것으로 우리는 눈으로 보는 세상이 아무것도 아님을 알 수 있다.

우린 이런 아무 것도 아닌 것을 보고 고집을 피운다. 내가 가진 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)로 색성향미촉법(色聲香味觸法)을 접하고는 불필요한 것들을 만들어낸다. 진실은 다른데 있는데도 본질을 보지 않고 엉뚱한 생각, 행동을 한다. 그래서 불필요한 현상과 인연들이 만들어져 기분까지 나빠진다.

지금까지 마음의 구조, 감정 상태에 대해 설명했다. 감정은 한 마디로 ‘이 감정과 저 감정’이다. “이것이 생기면 저것이 생긴다”는 말과 같다. 좋은 마음과 싫은 마음은 그 사이에 시차만 각각 다르게 있을 뿐이다. 해가 뜨면 반드시 지지만 그 사이에 시차가 있지 않은가? 그것과 똑같다. 좋은 때와 나쁜 때를 알고 싶어 하기도 한다. 소위 팔자소관(八字所關)을 말한다.

팔자소관, 사주팔자란 사람은 태어난 연월일시에 따라 운명이 결정되는 것을 말한다. 이런 사주팔자를 가지고 인생을 이야기하기도 하는데 불교적으로는 장난이나 마찬가지다. 감정을 비롯한 많은 것들은 질량보존의 법칙을 따른다. 좋은 것이 있다면 반드시 같은 양의 나쁜 것이 다가온다. 그럼에도 불구하고 지금 상대적으로 더 좋은 삶을 살고 더 괴로운 삶을 사는 사람이 보이는데, 이것은 전부 주관적이다. 어떤 삶인지는 당사자만 안다. 어떤 삶인지는 느끼는 당신만 안다. 괴로운 상황을 느끼면서도 깨닫지 못하고 감정에 끌려다니면 힘들어진다.

그런데 만약 감정에 끌려다니는 걸 알게 됐을 때 오히려 기분이 더 나빠진다. 내가 왜 내 자신을 이렇게 통제하지 못할까라는 생각이 들 때다. 내가 어떤 목표, 목적의식을 가졌는데 그게 생각한 수순대로 안 됐을 때도 굉장히 힘들다. 옆에서 뭐라 해도, 내가 내 감정이 지나갈 줄을 알면서도 끌려다니는 걸 알면 스스로 화가 나 주체를 못한다. 이런 감정을 느끼는 원인은 사실 전생에서부터 쌓아온 것이다.

전생에서 쌓은 감정을 업식(業識)이라고 한다. 전생의 업이 축적돼 현재 나타나는 건데 제어가 어렵다. 스스로 알면서도 제어를 잘 못한다. 전생의 업에 따라 지금 나타나는 모습을 보고 또 내가 반응하면 다음 과보로 이어진다. 결국 끊임없이 이어진다. 삼세양중인과(三世兩重因果)라고 한다. 여러 생에 걸쳐 업이 중첩된다. 지금 내가 기분 나쁜 것을 참는 것은 어느 정도 교육이 이뤄졌기 때문도 있다. 윤리적, 도덕적, 더 깊이 들어가 법적으로 제재를 하기도 한다. 그래서 남에게 피해가 가지 않을 만큼 범주를 서로 정해뒀다.

이 사바세계의 현상은 다만 작용할 뿐이다. 묘하게 움직이고 작용하는데 이것을 깨달은 눈과 마음으로 보면 묘용(妙用)이 된다. 내 업은 내가 받는 것처럼 원인과 결과가 반드시 존재하고 감정도 똑같다. 좋은 게 하나면 싫은 것도 하나. 행복한 것이 하나면 불행한 것도 하나로 나뉜다. 이 두 가지는 반드시 질량이 똑같다. 밀물이 들어오면 계속 들어오는 게 아니라 1mm의 오차도 없이 썰물로 나가는 것과 같다. 속상한 일이 있다 한들, 24시간 동안 얼마나 되는가? 곧 다시 똑같은 행복으로 돌아온다.

내가 내 감정을 추스르지 못할 때가 있다. 이것을 숙업의 업장이라 하는데 수행을 통해 서서히 없애야 한다. 가장 쉬운 수행 방법이 ‘선명상’이다. 선명상으로 업장을 줄여나가지 않으면 삶은 달라지지 않는다. 부자가 되고 거지가 되는 일 모두 인연 현상에 의해 나타난다. 그 사이에서 발생하는 감정을 해결하지 못하면 아무 소용이 없다. 선명상이 없는 한 계속 감정의 진폭이 반복된다. 성인군자라 해도 감정의 진폭이 크면 성인군자가 아니다.

감정의 진폭, 파장의 크기가 업의 크기다. 대단히 기분이 좋으면 대단히 기분이 나빠진다. 기분 좋을 일이 많지 않은 사람은 기분이 나빠질 일도 많지 않다. 감정의 파동이 점점 작아져 진폭이 사라지는 것이 마음이 일여(一如)한 상태다. 부처님께서는 분별을 만들지 말라 하셨다. 감정의 진폭을 줄이는 방법이다. 감정선이 일여하게 나타나야 아침, 낮, 저녁, 밤 모두 내가 좋아진다. 결국 문제는 대상이나 현상이 아니라 그것을 보고 감정을 일으키거나 만드는 것이다. 보는 것, 들리는 것을 분별하지 말아야 한다.

응무소주 이생기심(應無所住 而生其心)이라는 말처럼, 집착이 없어야 진정한 마음이 가능하다. 감정을 일으키면 업이 쌓이게 되고 그렇게 되면 감정의 진폭이 커져 기분 나쁜 일이 벌어질 확률이 높다. 모든 감정은 내 몫이다. 현상은 그저 인연생기 해서 일어날 뿐이다. 이 우주는 인드라망으로 이어져 무엇이 원인이고 결과인지 판단하기도 어렵다. 어디서 원인을 찾을 수 없는데 일일이 반응하면 내 업만 생긴다.

보통 많은 곳에서 교육할 때, “마음을 곱게 쓰라”고 한다. 마음의 삼독심(三毒心)을 빼라는 뜻이다. 좋은 마음을 냄으로써 업장을 줄여나간다. 이로써 육바라밀(六波羅密)을 행할 수 있다. 모든 것은 인연 따라 발생함을 이해하고 선명상을 통해 훈련해나가면서 실행 가능하다. 참선이 가장 좋은 방법이나, 어렵다면 걸으면서 해도 좋다.

내 마음이 만드는 감정을 나 스스로 어쩔 수 없어서 수행하는데 어떻게 할지 모른다면 5분 명상, 우선멈춤 명상 등 방법을 택해 행하면 된다. 결론은 자신의 마음 문제는 스스로 노력해 해결해야만 도돌이표 되지 않는 것이다. 오늘부터라도 감정의 진폭과 업장을 줄여나가는 선명상을 꼭 실천하시길 바란다.

진우 스님, 궁금해요

Q 도저히 참을 수 없는 화가 날 때가 있습니다. 이럴 때는 어떻게 해야하나요?

A 성질도 생멸하니 그대로 두길 권한다. 일단 5초 참고, 가장 좋은 것은 ‘이뭐꼬’라는 화두를 들고 관(觀)하는 것이다. 화두는 마음을 깨친 조사가 내는 소리다. 그 화두 하나로 몰입하는 것이 간화선. 그것에 오롯이 집중해 분별이 나지 않도록 해야 한다.

Q 선명상 대중화를 위한 앞으로의 계획이 무엇인가요?

A 인류가 지금과 같은 삶을 산다면 업만 남는 세상이 된다. 마음은 원자와 같아서 몸이 없어진 후에도 계속 업 덩어리로 남는다. 죽어서도 괴로움을 피할 수 없다는 뜻이다. 이런 인류의 구제를 위해 선명상이 필요하다고 생각하고 대중화를 위해 강연을 이어나가고 있다. 또한 어린이부터 시작해 단계별로 초등생, 중학생, 고등학생, 대학생으로 이어지게 선명상 공교육화 프로그램을 진행하려고 한다.

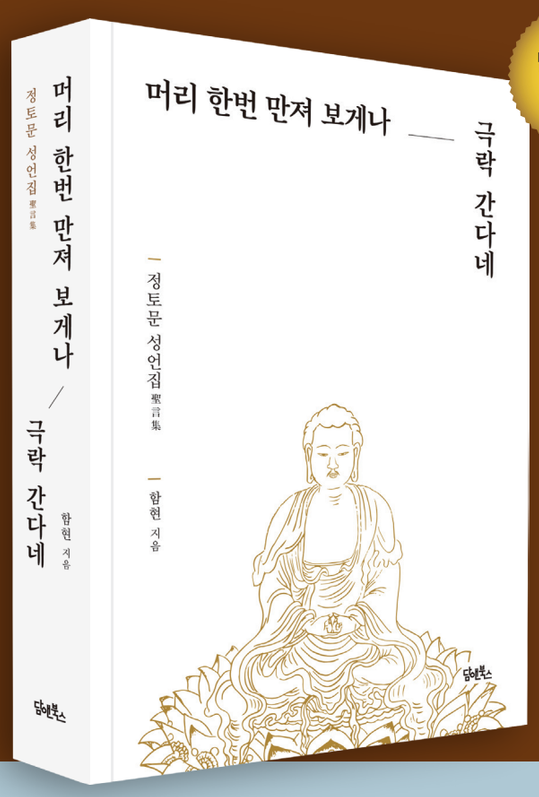
Q 한국불교는 우리 공동체의 더 큰 행복과 이익을 위해 어떤 고민과 노력을 해야 하나요?

A 한국불교는 이제까지 많은 어려움을 겪었음에도 성장해왔다. 그러나 지금은 위기라고 할 수 있는 상황이다. 아마 사회적 불안정이 퍼지고 사람들의 심리적 불안이 증폭됐기 때문으로 보인다. 이를 해결하기 위해서 선명상의 보편화와 일반인들이 납득 가능한 불교를 보급하고자 한다. 이런 식으로 불안한 마음을 없애면 사회가 조금 더 밝아지리라 희망한다. 진영으로 갈라진 국민통합도 자연스럽게 가능하지 않을까 기대한다.

전 봉암사 주지 함현 스님의 ‘정토행자’ 공표
정토신앙으로 안내하는 ‘염불수행 지침서’

정토문 성언집(聖言集)

머리 한번 만져 보게나 극락 간다네



함현 지음 | 150x210 | 432쪽 | 18,000원

“ 나는 공성(空性)의 오두막인 극락정토를 장엄하는 살림꾼,
아미타부처님의 본원(本願)을 깊이 믿고 널리 권하는
정토의 종지기가 될 것입니다. ”

이보게 함현!
이제 머리나 한번 만져 보세나.
머리를 돌려 스스로를 보아야 하네.
눈빛을 되돌려 스스로를 점검해야 하네.
그래야 출가의 첫 뜻을 저버리지 않고
진정으로 부처님 은혜에 보답할 수 있지 않겠는가.
_본문 중에서

| 도솔 함현 兜率 涵玄 |
속리산 법주사에서 월암당 이두 대종사를 은사로 출가했다.
해인사, 송광사, 백양사, 극락선원, 대승사, 동화사, 봉암사 등
제방선원에서 안거 수행했으며 대한불교조계종 종립특별선원 문경
봉암사 주지, 지리산 선화사 주지를 역임했다. 북한산 도솔원에서
수행정진을 마치고 현재 충청북도 청주 관음사 주지 소임을 맡고 있다.

문의 (02)765-1251 가까운 서점과 인터넷 서점에서 구입하실 수 있습니다. 담앤북스