“大信心 일으켜라… 스스로 제어할 수 있게 된다”

진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제6강

‘지금부터 걱정을 사라지게 한다’

여름휴가 관계로 지난 2주간 휴식기를 가졌던 조계종 총무원장 진우 스님의 ‘선명상 아카데미’가 재개했다. 8월 13일 ‘지금부터 걱정을 사라지게 한다’를 주제로 열린 제6강에서 진우 스님은 감정에 휘둘리며 생기는 업장을 녹이기 위해서는 탐진치 삼독심을 해소해야 함을 강조하고, ‘삼수(三受)야 가라’ 명상법을 제시했다. 〈편집자 주〉

정리=신중일 · 김민재 기자



조계종 총무원장 진우 스님이 8월 13일 열린 선명상 아카데미 제6강에서 법문을 설하고 있다.

결국엔 기분 好惡 문제로 귀결
감정 제로화해야 깨달음 이르러
업장 녹이려면 탐진치 해소해야
부처님 法 믿으며 선명상 실천을
‘三受야 가라’ 명상법 제안 ‘눈길’

첫 강의부터 지난 다섯 번째 강의까지 마음의 구조와 눈으로 보고 귀로 듣고 하는 현상계에 대해 말했다. 불교 유식적으로 보면 육경(六境)이라 한다. 내가 가지고 있는 안이비설신의(眼耳鼻舌身意) 육근(六根)으로 대상을 보는 것이다. 내가 여러분을 눈으로 보면 ‘여러분이 잘생겼구나’하고 생각하고 인식하는 것을 식(識), 육식(六識)이라고 한다.

이를 합하면 십팔계(十八界)다. 십팔계 안에 모든 것이 들어가 있다. 십팔계 안에 시간, 공간이라는 현상계가 존재한다. 시간은 삼세(三世), 구세(九世), 십세(十世)로 나눠진다. 시간은 과거, 현재, 미래로 나눠져, 삼세라 하고 과거, 현재, 미래 각각에 삼세가 있어 구세가 된다. 이에 찰나를 더하면 십세가 된다.

여러분이나 나나 마음이라고 하는 소위 감정·생각을 가지고 있다. 이 육근으로 내가 지금 여러분들을 보고 있는 것을 소위 대상, 현상, 실재, 실존이라고 한다. 지금 현재 내가 보고 듣고 하는 것이 과거에 의해서 계속 진행되고 있다. 이걸 소위 인과라고 하여 원인과 결과가 계속 반복되는 것이다.

아까 말씀드린 과거의 것이 현재에 나타나도록 하는 내 생각이나 마음 감정 이것이 통틀어서 업이라 한다. 그것은 새롭게 생긴 것이 아니다. 물리적으로 보면 부모의 유전을 내가 지금 받고 부모의 유전은 그 선대의 유전을 이어온 것이다.

현재 내가 생각하고 느끼는 감정 덩어리, 카르마(업, Karma), 아뢰야식(阿賴耶識) 원리로 보면 과거로부터 이어져야만 지금 현재가 지속된다. 과거로부터 단절된 현재란 없다. 미래도 마찬가지다. 과거에 그 업식 덩어리가 과거에 의해서 현재에 이르기까지 있었으니 당연히 미래에도 있는 것이다.

나의 신체는 이합집산(離合集散)된 것이다. 다윈의 진화론에 비교를 해보면 유유상종(類類相從), 서로 끼리끼리 같은 성질 것들이 모인다. 소위 일체유심조(一切唯心造)로 보면 내가 이제 생각을 하거나 어떤 감정을 갖게 되면 거기에 따라 연결된 어떤 것들이 서로 모이게 되어 있다.

요즘 현대 물리적 양자역학으로 보면 소위 원자설이라 한다. 모든 물질은 원자가 서로 모여서 형성이 되어 있다. 여러분이나 나나 원자 덩어리다. 닐스 보어의 경우 원자의 모양을 발견했다. 원자라는 것은 생각보다 아주 작다. 원자가 운동장만 한다고 하면, 운동장에 있는 작은 구슬 하나가 바로 원자핵이다. 그 원자핵보다 10만 배 작은 것은 핵을 중심으로 도는 전자다.

지금 양자역학적으로 지금 밝혀지고 있는 것들을 우리 불교의 원효 스님, 의상 스님은 그때 당시부터 다 설명하셨다. 그것이 〈법성게〉로 나오고 원효 스님 같은 경우 〈기신론〉으로 정리했다. 내가 계속 여러분들에게 강조하는 이유는 이것이 별거 아니기 때문이다. 그래봤자 생로병사(生老病死), 성주괴공(成住壞空)을 면치 못한다. 원자 자체도 그 작은 알갱이가 계속 움직이고 있다. 그것이 인연, 원자들이 서로 모였다, 없어졌다 하는 것이다. 우리 몸도 그렇게 모인 것이다.

원자적으로 보면 원자들이 모여 모양이 생긴 것이다. 그것은 우리 몸과 모습이 생겨난 것조차 과거, 전생의 생각이나 감정에 의해서 유유상종 되어 이루어져 있다는 것을 의미한다. 소위 일체유심조, 만법유식(萬法唯識)이라고 해서 내가 모든 것을 만든다고 하기도 한다. 이 현상계가 그런데도 별거 아니다. 왜냐하면 내가 눈으로 보고 듣고 육근으로 육경을 대하는 데 있어서 그조차도 내가 짓는 것이기 때문이다.

내 기분이라는 것을 크게 세 가지로 나누어 보면 좋은 기분, 나쁜 기분, 좋지도 싫지도 않은 삼수(三受)가 있다. 좋지도, 싫지도 않은 사수(捨受)를 제외하면 이것을 고락의 기분, 감정이라 한다. 인간, 모든 동물, 모든 것들은 감정으로 좌지우지된다.

말하고 있는 나나 여러분들도 그나마 그중에서 나에게 가장 유리하고 가장 기분 좋다고 결정된 것이다. 만약 이 자리에서 듣는 것이 기분이 나쁘고 싫으면 다른 것을 택할 것이다. 그러니까 순간순간 찰나 찰나가 기분, 고락 감정에 의해 결정된다.

마음의 구조에 대해 여러 가지 예시를 들어 이야기해 왔다. 결국은 그 마음도 내가 기분이 좋으냐 싫으냐로 귀결이 되어버린다. 그리고 이 현상 자체는 아무 문제가 없다. 소위 연기법, 인연생기에 의해 지금 다 움직이고 있다. 여기 여러분이 앉아 있는 것도, 내가 말하는 것도 연기의 일환이다. 문제는 여러분들이나 나나 기분이 나쁘냐 좋으냐, 이게 고락(苦樂)의 업덩어리다.

고락의 인과 작용, 감정을 완전히 제로화해야 견성·성불·깨달음에 이른다. 어떤 현상 보고 듣더라도 거기에 대해서 내가 기분 나쁜 일도 없는 상태가 업장 소멸이다. 업이 완전히 소멸한 것이다. 기분 좋은 업이 하나 생기면 기분 나쁜 업도 똑같이 생겨서 그게 지금 나타날 수도 있고 다음 생에 나타날 수도 있다.

지금 가장 문제가 되는 것은 육근이 청정하지 않기 때문이다. 어떤 것을 보거나 듣거나 작은 것이든 큰 것이든 내가 이제 기분 나빠 괴롭다. 이것을 해소하는 방법은 먼저 탐진치를 없애는 것이다. 대상에 대해서 탐욕을 부리거나(탐심) 화를 내거나(진심) 내가 어떻게 하면 유리하고 내 차지가 될지 고민하는 치심을 없애야 한다. 그러니 항상 눈으로 보고 듣고 할 때 순간순간 방하착하라는 것이다.

여러분이 어디서 무엇을 어떤 행동과 생각을 하든 지금 찰나찰나 일어나는 아주 좋다, 싫다는 감정을 놓아버려야 한다. 그래야 과거의 인과가 사라지기 시작한다. 몰록 탈출하는 것을, 그것을 화두타파, 타성일편(打成一片)이다. 그래서 선 중에서, 명상 중에서 최고는 간화선(看話禪)이다.

간화선은 화두를 든다고 한다. 반드시 화두타파를 하고 인과를 벗어나리라고 결심하는 것을 의정이라 한다. 이것이 오롯하게 모여지는 것을 의단(疑團), 의단독로(疑團獨露)라고 한다. 이것을 오랫동안 하게 되면 화두가 타파된다. 〈선요〉에 보면 ‘삼요’가 있다. 부처님 말씀을 철저히 믿는 것, 이 내용을 완전히 체득하면 믿음이 생긴다. 이를 대신심이라 한다. 대신심이 생기면 화두를 타파하고 말리라는 대분심이 생긴다. 그런 후 의정, 대의심이 생긴다.

서옹 스님은 은산철벽, 금성벽 그 단단한 수천 억 년 나도 뚫지 못할 벽을 단번에 투과해 버린다고 했다. 그렇게 되면 그때부터는 생사가 사라진다. 내가 화낼 일이나 기분 나빠할 일이 전혀 생기지 않는다. 지금 당장 그렇게 했으면 좋겠지만 나나, 여러분이나 육조 혜능 스님 같은 근기가 되지 않는다. 부처님도 500생 동안 환생을 하면서 수행했다.

여러분이나 나나 지금부터라도 한꺼번에 화두타파, 타성일편하면 좋겠으나 근기가 되지 않기 때문에 선명상부터 하라는 것이다. 하루에 5분 명상이든 무시로 명상이든 명상부터 해야 한다. 명상을 한다는 것은 삼독심을 내지 않는 것을 의미한다. 무조건 내 감정 덩어리를 편안하게 안정되게 만드는 것이다.

일단은 욕심을 내지 말아야 한다. 그게 삼독심의 첫 번째다. 그리고 기분 나쁜 일이 생기거나 기분 나쁜 모습을 보거나 듣게 되면 순간적으로 나의 업덩어리가 나타난다고 생각해야 한다. 이건 누구 탓을 할 필요도 없고 해서도 안된다. 성인군자가 되지 않는 이상 쉽지 않겠지만 그렇게 하지 않으면 고통을 감내할 수밖에 없다. 욕심을 내거나 내게 유리한 것만 쫓다 보면 반드시 과보를 받아 괴롭다. 유혹이 있는 경우 인과 과보를 생각해 놓는 방하착 명상을 해나가야 한다.

우리는 부처님 법을 반드시 믿어야 한다. 신심을 일으키는 것이다. 신심을 일으키는 즉시 지금 일어나고 있는 나의 감정 상태를 스스로 제어할 수 있다. 반응에 너무 민감하게 해서는 안 된다. 그렇게 되면 내가 계속 기분 나쁜 것이 반복된다. 그렇게 되면 나의 정신 상태가 건강하지 못하다. 그래서 이 모든 것을 해결하기 위해서는 반드시 선명상을 해야 한다.

오늘의 명상은 ‘삼수(三受)야 가라’다. ‘삼수’는 고(苦), 낙(樂), 사(捨), 내 감정 덩어리이다. ‘삼수야 가라’는 시시비비하지 말고 감정에 놀아나지 말라는 의미다. 내 감정을 일으키지 않고, 편안한 마음을 가져야 한다. 민감하게 감정적으로 반응하면 인과와 분별에 걸리고 윤회에 걸린다. 나머지는 모두 부처님 뜻에 맡기면 된다. 인연 연기에 맡기는 것이다. 그 자체가 믿음이다.

진우 스님, 궁금해요

Q 청소년들을 위한 특별한 선명상 보급 계획이 있나요.

A 계획이 있다. 국민적으로 선명상을 보급하고 싶다. 9월 28일 국제선명상대회 선포식도 하고 10월 초에 미국 뉴욕과 예일대에서 강연할 예정이다. 한국적 선명상, K-선명상을 강연하고자 한다. 정치인이나 사회적으로 높은 분들을 만날 때마다 교육을 바꿔야 한다고 제언하고 있다. 너무 경쟁적이기 때문이다. 국가적으로도 좋지 않다. 불편함, 불행을 느끼는 젊은 사람들이 많다. 그래서 교육 자체가 바뀌어야 한다. 어릴 때 유치원 때부터 자기 마음을 개선할 수 있는 선명상을 보급해야 한다. 초등학교, 중학교, 고등학교까지 각 학년에 맞는 선명상을 개발해서 보급해야 한다. 앞으로 청소년, 어린이들에게 선명상을 보급할 수 있는 프로그램을 진행 중에 있다.

연등시공전문기업 대광불교

연등자동승강장치 최초개발시공업체

대광불교는 연등전문 기업입니다. 대광불교만의 독특한 디자인과 숙련된 노하우로 각종 연등을 제작 보급하고 있습니다.
항상 등불을 밝히는 마음가짐으로 등 제작에 최선을 다하겠습니다.



연등 자동 승강장치





연등시공



대광불교 경기도 광주시 오포읍 매자리길 113 | E-mail : hskhsg@naver.com | 010-9446-1862 | 010-2788-7270 | 031)768-7270 | 031)768-7271