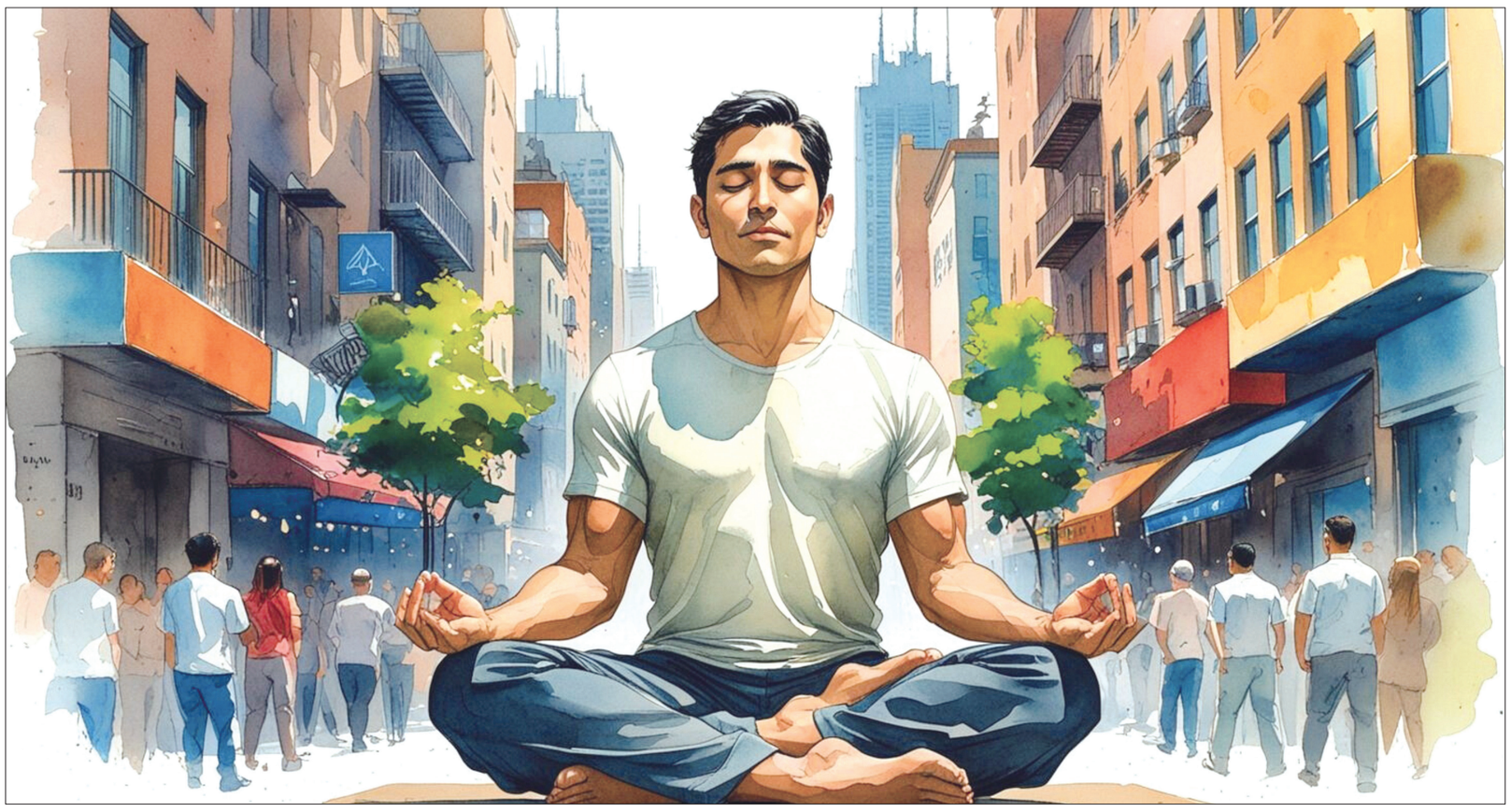
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 27 선(禪)이란



▶한줄 요약
달리는 자동차 안에서도 편히 잠을 잘 수 있듯, 온갖 일들 속에서도 평온한 마음을 유지하려면 선(禪)을 행하는 것이 무엇보다 중요합니다.

마음 고요하면 모든 문제 해결됩니다

[오늘의 명상]
선(禪)이란 따로이 고요한 세계가 아닙니다.
시끄러운 가운데 고요함을 얻는 것이며,
마치 달리는 자동차 속에서도 편히 잠을 자듯,
온갖 일에 부딪치면서도 마음을 고요히 유지하는 것입니다.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

선(禪)이란 행주좌와(行住坐臥), 어묵동정(語默動靜) 즉 일하고 머물고 앉고 누우며 말하고 침묵하고 움직이고 고요함 속에서도 감정에 휘둘리지 않고 평온함을 유지하는 것입니다.

사람이 살아가는 이유는 괴로움을 없애고 즐거움을 얻으려는 데 있습니다. 먹지 않으면 배가 고파 괴롭고, 병이 나면 아파서 괴롭습니다. 늙고, 잠을 못 자고, 사랑하지 않으면 외로움과 두려움이 괴로움으로 이어집니다. 죽음을 두려워하는 것도 괴로움의 본질입니다.

명예, 재산, 권력을 쟁취하고자 하는 욕망도 결국 괴로움을 넘어 더 큰 즐거움과 행복을 얻고자 하는 욕심에서 비롯됩니다. 그러나 아무리 애써도 괴로움은 사라지지 않습니다. 그림자를 떼어놓으려 뛰어가는 것처럼, 괴로움에서 벗어나기 위한 노력조차도 우리를 괴롭게 만듭니다.

즐거움과 괴로움의 총량은 동일합니다. 작은 즐거움에는 작은 괴로움이, 큰 행복에는 큰 불행이 따라옵니다. 다만 이들이 나타나는 시기와 순서가 다를 뿐입니다. 이것이 업(業)이 윤회(輪廻)한다고 말하는 이유입니다.

밀물과 썰물이 오고 가듯, 파도가 낮고 높게 치듯 우리의 행과 불행, 생사(生死)와 고락(苦樂)도 순환합니다. 그 변화가 아무리 크고 무쌍(無雙)하더라도 바다가 바다인 채로 있는 것처럼, 우리의 본래 성품도 변함없습니다.

본래의 성품을 깨닫고 찾는 것은 누구에게나 가능합니다. 무엇을 하든 그것이 본질을 바꾸지는 않습니다. 문제는 시시각각 오고 가는 우리의 마음과 감정일 뿐입니다.

마음을 고요히 할 수 있다면 모든 문제는 자연히 해결됩니다. 이를 위해서는 생사와 고락이 동일하게 업으로 만들어진다는 사실을 깨닫는 것이 우선입니다.

그런 다음, 마음을 고요히 쉬는 수행이 필요합니다. 달리는 자동차 속에서도 편히 잠을 잘 수 있듯, 온갖 일들 속에서도 평온한 마음을 유지하려면 선(禪)을 행하는 것이 무엇보다 중요합니다.

선(禪)의 수행을 위해서는 시시비비(是是非非)의 감정을 일으키지 않는 연습이 필요합니다. 모든 것이 인과(因果)임을 알고, 그저 그러려니 하며 여여(如如)함의 여유를 잃지 않아야 합니다.

우선 좌선(坐禪)을 통해 시끄러운 마음을 쉬게 하는 연습을 꾸준히 해야 합니다. 또한, 기도와 염불, 보시와 참회, 정진을 병행하며 내공(內空)의 힘을 길러야 합니다.

이러한 수행은 단순히 마음을 고요히 하는 것에 그치지 않고, 인과의 흐름을 깨닫고 받아들이는 마음을 키우게 합니다. 좌선 속에서 우리는 우리의 본래 성품을 만나게 되고, 그것이 생사와 고락을 초월한 평화를 가져다줍니다.

감정을 비우고 여여한 마음으로 하루를 살아가면, 바람이 스쳐도 흔들리지 않는 평온한 삶을 경험할 수 있을 것입니다.

[오늘의 명상]
멀리 갈수록 돌아오기 어렵고
올라갈수록 내려오기 힘들어
생각이 많으면 근심도 많아지고
감정이 격하면 편안함이 사라지네.

욕심이 많아지면 마음이 힘들어지고, 원하는 것을 이루었다고 해도 그만큼 잃게 된다는 사실을 우리는 알고 있습니다. 하지만 이것을 알면서도 사람은 욕심을 부리고, 미워하며, 화를 내고, 때로는 싸움을 선택합니다.

믿었던 사람에게 배신당했을 때 느끼는 절망감은 하늘이 무너지는 것과 같습니다. 복수의 마음까지 드는 것은 너무나도 자연스러운 감정입니다. 가족, 특히 자식을 향한 애정은 다른 무엇과도 비교할 수 없는 강렬한 감정의 에너지로 작용합니다.

이 모든 것은 인간이라면 누구나 경험하는 감정의 흐름입니다. 그러나 원하는 대로 모든 것이 이루어지지 않는다는 점이 문제입니다. 내가 아무리 애써도 현실은 내 뜻대로 되지 않을 때가 많습니다.

원하는 것이 있다면 얼마든지 바라고, 욕심을 부려도 좋습니다. 미운 사람이 있다면 미워하고, 화를 내도 좋습니다.

“

변화무쌍해도 바다는 바다이듯
우리들의 본래 성품도 변함없어
좌선으로 감정 조절 훈련 필요
인과 흐름 받아들이는 마음 키워

”

싸움을 하고 싶다면 그렇게 해도 좋습니다. 그러나 중요한 것은 그 즉시 잊는 것입니다.

어떤 행동을 했더라도 감정을 얹지 않고 그 순간 놓아버릴 수 있다면, 마음은 자유로워지고 고요함을 되찾을 수 있습니다. 요즘 말로 ‘쿨하게 뒤끝이 없는’ 태도가 바로 그것입니다.

하지만 이러한 태도는 내공이 쌓이지 않으면 실천하기 어렵습니다. 욕심과 화를 내려놓지 않으면 우리의 마음은 계속 얽매이게 되고, 고통 속에서 스스로를 소모하게 됩니다.

만약 욕심을 부리고 화를 낸다면, 그에 따른 과보(果報)가 반드시 나타날 것입니다. 내가 지금 받고 있는 과보는 내가 한 행동에 대한 필연적인 결과입니다. 이를 받아들이고 감수해야 합니다.

내가 한 행동의 결과로 나타난 과보를 보고 화를 내거나 못마땅하게 여기는 것은 마치 누워서 침 뱉는 것과 같습니다. 행동에는 반드시 인과(因果)가 따릅니다. 이것을 믿지 못하면 우리는 스스로를 더 큰 고통으로 몰아넣게 됩니다.

욕심을 부리며 내뱉은 말과 행동, 마음속에 품은 화는 결국 나 자신에게 되돌아옵니다. 탐진치(貪嗔痴), 즉 삼독심(三毒心)은 우리의 마음을 흐리고 괴롭게 만듭니다. 이를 경계하지 않으면 우리는 끊임없이 업을 쌓으며 삶의 괴로움을 키우게 됩니다.

이러한 마음의 고리를 끊기 위해 놓음(방하착) 선명상을 실천해 보십시오. 놓음 명상은 우리가 집착하고 있는 감정과 생각을 내려놓는 연습입니다. 욕심을 비우고 감정을 흘려보내며, 지금 이 순간 마음의 고요를 되찾는 방법입니다.

놓음 명상을 통해 탐진치에서 벗어날 수 있다면, 우리는 내면의 자유와 평화를 경험할 수 있습니다. 감정의 무게를 내려놓고 인과의 흐름을 믿는 마음은 더 이상 삶의 고통에 흔들리지 않게 합니다.

오늘 하루, 놓음 명상을 실천하며 내 마음의 여유를 되찾아 보십시오. 마음의 분별과 집착을 내려놓고, 본래의 고요와 평화를 찾아가는 하루가 되기를 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉

