“현상은 내 그림자…‘그림자 명상’으로 나를 觀하라”

진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제4강

내 마음 감정의 뿌리를 알아야 좋은 기분을 가진다

7월 16일 열린 조계종 총무원장 진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제4강은 ‘내 마음 감정의 뿌리를 알아야 좋은 기분을 가진다’를 주제로 진행됐다. 강의 시작 전 동국대 WISE캠퍼스 교수 혜주 스님의 안내로 진우 스님이 강조한 ‘5초 우선멈춤’ ‘5분 무시로 명상’을 실참해보는 시간을 가졌다. 이어진 강의에서 진우 스님은 모든 고락(苦樂)이 현상을 제대로 보지 못함에서 비롯됨을 강조하며 선명상의 필요성을 설했다. 또한 선명상 방법으로 ‘쉘 패스(Shall Pass) 명상’과 ‘그림자 명상’을 소개했다. 이날 강의 내용을 정리해 게재한다. 〈편집자 주〉



7월 16일 열린 선명상 아카데미 제4강에서 조계종 총무원장 진우 스님이 법문을 설하고 있다.

정리=신중일 기자 · 김민재 수습기자

부처님은 현상을 ‘공’이라 하셨다
현상에 끄달리지 않는 것이 중요
자기 감정덩어리 제거하면 ‘해탈’
끄달림 없는 상태 되는 게 ‘선명상’

부처님께서는 괴로움을 없애려고 출가했고, 이를 완벽히 해결하셨다. 지금까지 인류 역사에 종교·철학자들이 많았다. 하지만 완벽하게 괴로움을 타파하신 건 부처님이다. 이후에 부처님 법을 이은 중국의 달마 스님부터 육조 혜능 스님 등 조사들이 간화선을 통해 마음의 깨달음을 얻었다. 이 위인들이야말로 괴로움을 완전히 벗어나 이고득락(離苦得樂) 하셨다.

선명상을 통해 우리나라 사람들, 특히 젊은이들이 마음이 편해지는 계기가 됐으면 좋겠다. 불자들 역시 지금까지 절을 수십 년 다니면서 신심을 돈독히 했지만, 아직도 머리가 아프다고 하는 분들이 많다. 그런 분들이 좀 더 집중해서 들어주시길 바란다.

세 번째 강의에서는 보고 듣고 하는 현상에 대해서 다뤘다. 이는 보이고, 들리고, 냄새 나는, 소위 내 몸 육근(六根)으로 감지하는 대상들이다. 불교적으로 보면 하나의 현상이 현현(顯現)했다고 표현한다. 이 현상을 제대로 보지 않으면 항상 이 현상에 끄달려 살 수밖에 없다. 눈으로 보고 귀로 듣는 데 따라서 감정이 천차만별로 움직인다. 이런 고리를 끊는 것이 괴로움을 없애 깨달음으로 가는 길이다.

그렇기 때문에 있는 그대로 보라고 하는 것이다. 산은 산이고 물은 물이다. 있는 그대로 봐야 하는데 우리는 보이고 들리는 현상에 감정을 얹는다. 이에 따라 오류가 엄청나게 발생한다. 예를 들면 ‘철수가 간다’는 객관적 사실이다. 하지만 ‘영희는 예쁘다’는 굉장히 주관적이다. 여기서 스스로 오류를 만든다. 보통 이를 ‘분별’이라 이른다. 분별이 업(業)이 되는데, 업을 살펴보면 결국 업은 ‘감정놀음’이다. 감정놀음은 이것이 생기면 저것이 반드시 생기듯이 행복한 감정이 생기면 반드시 불행한 감정이 생긴다. 누차 강조하듯이 모든 결과는 오롯이 ‘나의 업’이다.

불교식으로 말하면 ‘자업자득(自業自得)’이다. 우리는 안·이·비·설·신·의, ‘육근’으로 대상을 인식한다. 그 대상은 소위 ‘육경(六境)’이라고 한다. 눈이 있고 보이는 대상만 있다면 가장 이상적이다. 내 눈이 있고 대상만 있다면 그냥 있는 그대로 보고 듣게 된다. 그러나 거기에 식(識), 주관적인 인식이 붙으면서 비교가 생겨난다.

하늘에 28천(天)이 있든 말든 문제는 내 마음이 편안하냐, 불편하냐가 더 중요하다. 내가 가지고 있는 카르마, 업, 분별 감정이 돌고 도는 걸 인과라 한다. 이를 소위 윤회라 한다. 자신의 감정을 제어하고 업멸, 업장 소멸하지 않으면 언제 어디서나 고락이 반복돼 괴로움이 없어지지 않는다.

문제는 단 하나다. 수온(受蘊)이라는 기분, 감정 덩어리다. 단순히 얘기하면 이 ‘기분’이 윤회한다. 나머지는 조건이 지워졌을 뿐이다. 조건 지어진 것조차 부처님께서는 ‘공(空)’이라고 이르셨다. 정(情), 기분만을 제외한 모든 것은 원자, 쿼크, 소립자로 연기하고 있다가 사라지고 없어진다. 이 현상에 속을수록 업이 자꾸만 생긴다. 인연생기한 현상에 의지해 스스로 괴로움을 만들 필요는 없다.

진우 스님, 궁금해요

Q 사찰에서 ‘무시로 명상’을 가르쳐도 노보살들은 몸이 아프거나 잡념이 심해진다고 호소한다. 노보살님들을 위한 맞춤 가르침이 있나요?

A 선명상을 굉장히 특별하고 신비한 것으로 착각하는 사람들이 있다. 선명상은 여러 가지 방법을 선택해도 된다고 일러드렸다. 초심자는 정지된 상태를 유지하는 것이 좋다. ‘행주좌와 어묵동정(行住坐臥 語默動靜)’이 모두 선명상이지만 좌선이 제일 쉽고 좋은 방법이다. 일단 몸을 가만히 정지시켜 방해되는 것을 없애는 것이 좋다. 항상 생각을 쉬어야 한다. 잡념이 일어나면 일어나는 대로 잡념을 인지하고 관(觀)하라. 내 감정 상태를 스스로 느껴보는 것이다. 수식관이나 염불, 독경이 집중하는데 좋다. 다른 방해 요소가 일어나지 않도록 하는 것이 선명상의 기본이다. 그러니 노보살들은 염불이나 다라니를 하는 것이 좋겠다.

Q 의지와 상관없이 수차례 항암을 했지만, 정신적으로는 좋았다. 하지만, 치료가 끝나고 더 우울해졌다. 이 무게를 덜어낼 방법이나 지향점이 있는가요?

A 우선멈춤 · 무시로 명상 · 쉘 패스 명상 그리고 그림자 명상을 하면 된다. 인과는 항상 리드미컬하다. 역사적으로 보면 평화와 전쟁의 시대가 교차한다. 지구의 고락이 변화하는 것처럼 개인의 고락 역시 리드미컬하게 변한다. 1분, 1초, 1년, 1시간, 찰나 속에도 즐겁고 괴로운 감정이 윤회한다. 괴로움이 오면 나의 괴로운 업이 당도한 것으로 생각하면 된다. 이 시기만 참고 견디면 곧 지나가고 사라진다는 믿음을 가지시면 좋겠다.

그래서 마음을 깨친 사람들은 어떤 경계를 만나도 티끌만큼의 불만이 생기거나 기분이 나쁘지 않았다. 육근·육경·육식(六識)이 일체화되면 걸림이 없어 무애자재(無碍自在)라고 이른다. 좋다·나쁘다, 선·악, 옳고 그름, 바름과 삿됨은 굉장히 주관적이다. 함부로 속단하거나 규정하면 안 된다. 그러다 스스로 낭패를 보는 경우가 허다하다. 현상 속에서 선택은 하되 그 속에서 평안함을 유지할 수 있는 힘을 가져야 한다.

그래서 현상을 너무 주관적으로 규정하면 안 된다. 부처님은 현상을 ‘공’이라 하셨고, 여러 경전을 통해도 이를 밝혔다. 〈금강경〉과 〈반야경〉에서 현상을 ‘여몽환포영(如夢幻泡影)’, 공이라고 본다. 〈법화경〉에서는 ‘실상(實相)’이라 한다. 모든 것을 다 제거하고 있는 그대로 보는 것을 의미한다.

결국은 내 감정 덩어리를 어떻게 처리하느냐로 귀결이 된다. 나의 감정 덩어리, 고락, 분별, 업을 제거하면 시공이 사라진다. 언제든 상관이 없어진다. 그야말로 평안하고 평안한 니르바나를 가지게 된다. 이 현상에 끄달리지 않게 된다. 이를 ‘깨침’의 상태로 본다.

현상에 끄달리지 않는다는 것은 구별은 하되 거기에 감정을 얹어서 분별하지 말라는 뜻이다. 결국은 불교적으로 보면 현상은 계속 변하고 움직이기 때문에 실체가 없다. 그래서 ‘나’라는 것도 아상·인상·중생상·수자상에 의해 우리가 끄달리지만 결국 그마저도 없다. 이를 바로 알면 평안한 곳, 피안, 니르바나에 도달할 수 있다. 그 과정이 선명상이다.

그럼, 서양 철학자들은 현상을 어떻게 보고 있는가. 철학은 소크라테스에서 비롯됐다. 소위 철학을 영어로 ‘필로소피(philosophy)’라고 하는데 어원을 살펴보면 ‘필로스(philos)’는 ‘사랑하다’이며 ‘소피아(sophia)’는 지혜를 뜻한다. 이는 지혜를 사랑하는 것이야말로 인간의 영혼을 잘 가꾸는 것을 의미한다.

서양 철학자는 모두 불자라고 얘기했다. 소크라테스의 ‘너 자신의 알라’도 니르바나, 깨침의 세계를 밝힌 것이다. 플라톤의 이데아도 소위 존재와 감각 넘어 실재, 자성, 불성을 의미한다. 이는 지각되거나 시간의 변화로 없어지는 것이 아니다.

고락의 업이 쌓여있는 곳을 설명한 것은 프로이트다. 프로이트는 무의식, 잠재의식을 말했다. 불교적으로 보면 아뢰야식을 말한다. 내가 지금 좋고 싶다는 감정 덩어리가 모두 아뢰야식에서 나온 것이다. 지금, 이 순간도 윤회하고 반복된다. 나의 괴롭고 기분 나쁨을 없애는 것이 중요하다. 인생이 잘되고 성공하고 바라는 것들이 성취되면 행복하고 기쁘지만, 세상에 공짜는 없다.

내가 주관적으로 규정하고 판단하면 반드시 오류가 생긴다. 양자 컴퓨터가 생기면 지금 컴퓨터보다 몇 십, 몇 백만 배 성능이 높아질 것이다. 그런 시대가 오고 있다. 그런데도 괴로움은 없어지지 않는다. 일부 종교나 철학은 현상을 응용하는 것에만 관심을 뒀지, 괴로움을 없애는 데에는 100만 년 전이나 차이가 없다. 앞으로도 그럴 것이다. 아무리 5차, 6차 산업 혁명이 이뤄진다고 해도 괴로움은 없어지지 않는다. 고를 없애지 못하면 어떤 것이든 의미가 없다. 고라고 생각하는 감정에 계속 부딪힐 수밖에 없다. 인류사에서 고통과 괴로움을 완전히 벗어난 이는 부처님과 마음을 깨친 조사 스님들뿐이다.

강의 때마다 선명상 방법을 알려주고 있다. 오늘은 저번 주 강의를 포함해 2개의 선명상 방법을 설명하겠다. 첫 번째는 ‘쉘 패스(Shall Pass, 지나가리라)’ 명상이다. 본인이 힘들고 지칠 때 이 선명상을 하면 좋다. 어려움도 힘듦도 모든 것은 결국 지나간다.

그런데 몸이 사라지더라도 영가, 영혼(감정 덩어리)는 없어지지 않는다. 업식이 없어지지 않는 것이다. 소위 이것이 쌓여 아뢰야식, 무명식이 된다. 다음 생에도 그 감정 덩어리가 붙어 천상이나 삼악도에 떨어져 윤회할 수밖에 없다. 이를 멈추려면 선명상을 통해 내 감정 덩어리를 제거해야 한다.

오늘 강의에서 소개할 선명상은 ‘그림자 선명상’이다. 아까 현상은 ‘일체유심조 만법유식(一切唯心造 萬法唯識)’이라고 했다. 즉, 내 안에서 모든 것이 나온 것이다. 미운 사람이 있으면 내 안에 미운 업식이 있어 현상으로 나타난다. 부처님은 어떤 경계를 만나도 좋고 싫음도 없고 평안하다. 모든 현상은 자신의 업식에서 비롯된다. 그래서 항상 현상은 나의 그림자라고 생각해라. 힘들 수 있지만, 한 번 ‘그림자 선명상’을 실천해봐라.

최고급제품 & 착한가격 & 친절상담 & 빠른배송
동호불교물류센터
전국 최대규모 500평 매장에 불교용품의 모든것
다양한 백중 용품 할인행사중!! 상시대기
최고급 제품&착한가격&친절상담&빠른배송
전품목 10%~30%/승복, 가방 50%/가구, 병풍 30% 할인
‘매장 방문시 추가 할인 됩니다’
‘특별한 할인가격, 더더 할인가격’
백중 용품 미리 준비하세요
많은 이용 부탁드립니다
2025년도 달력도 7월 10일부터 주문받습니다
동호불교용품물류센터는 모든 불교 용품을 취급하고 있습니다.
동호불교 검색 NAVER 에 동호불교를 검색하세요.

2024년 동호불교 백중 물품 행사 품목
※ 택배비 포함, 부가세 별도 가격입니다.
2024년 7월 30일 물품 소진시 마감 예정

조상옷
쟈가드	100벌 이상	250,000원
천연펄프	100벌 이상	250,000원
추가옵션		
버선		300원
양말		300원
세면도구	100개 이상	150,000원
메리야스	100개 이상	160,000원
베네저고리	100개 이상	150,000원
종이짚신	150개 1BOX	195,000원
종이신발	50족 1BOX	60,000원

수입양초
밀대	50개	55,000원
돈타래	40개	65,000원
원백	20개	65,000원
홈초원백	20개	70,000원

식물성 양초 국산 최고급
7일초	20개	95,000원
5일초	24개	100,000원
3일초	40개	100,000원

국산초
밀대	50개	65,000원
돈타래	40개	75,000원
원백	20개	75,000원
홈초대 8일초	20개(한박스)	85,000원

파라핀	1.8리터 12병(한박스)	55,000원
지옷	200개(한박스)	140,000원
수자	100개	60,000원
동자동녀	100개	70,000원

대량 구매 시 전화 문의
※칠보 개금 할인해드립니다.(기존 불상 가능)
※불상 조각 조성합니다. (소불7치 500불이상 1불당 12000원)
대표번호 054-762-8200 / 문의전화 010-9748-3366
■ 계좌번호 : 농협 010-2082-2100-89 (임건순)
새마을금고 9003-2562-87257 (임건순)
■ 오시는 길 : 경상북도 경주시 강동면 공정길 55-36