“하루 5분 ‘무시로 명상’으로 감정 다스리길”

〈無時로, 아무때나〉

진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제2강

나의 미래를 내가 알아내는 과학적 방법

조계종 총무원장 진우 스님은 6월 25일부터 8월 20일까지 매주 화요일마다 사회 리더들을 대상으로 선명상 강의를 진행 중이다. 7월 2일에는 ‘나의 미래를 내가 알아내는 과학적 방법’을 주제로 두 번째 강의가 열렸다. 본지는 2회차 강의를 정리해 지면에 게재한다. 〈편집자 주〉

정리=신중일 기자 · 김민재 수습기자



조계종 총무원장 진우 스님이 7월 2일 선명상 아카데미 제2강에서 법문을 하고 있다. 사진제공=조계종 홍보국

괴로움이란 감정 즐거움서 비롯돼
苦樂은 윤회…부자도 苦 못 벗어나
윤회 못 끊으면 모든 것은 ‘껍데기’
고락 끊어 평안 이른 게 ‘견성성불’
간화선 어렵다면 日5분만 선명상을

부처님은 행복하려 출가하지 않았다

불교에서는 감정, 생각, 인식을 통틀어 ‘마음’이라 한다. 그중 제일 중요한 부분이 감정이라 생각한다. 경전과 논서에도 그 부분을 끊임없이 강조한다. 원래 불교는 고통을 없애기 위해 생긴 종교다. 부처님께서 출가한 이유는 인간의 고통과 그에 대한 원인을 알아내기 위해서다.

처음부터 끝까지 불교는 사성제를 말한다. 고통, 집착, 이를 없애는 것, 이에 이르는 방법을 담고 있다. 이 중 고통이 바로 괴로움이다. 그렇다면 괴로움은 무엇일까? 바로 감정이다. 내가 기분이 나쁘거나, 힘들거나, 어렵거나 이런 모든 것을 느끼는 것이 감정이다. 감정이 곧 괴로움이다. 그걸 통틀어서 괴로움이라 한다.

내가 왜 괴로운지 알아야 괴로움을 없애는 방법도 알 것이다. 기분 나쁘면 겨우 한다는 게 참거나 스트레스나 트라우마를 없애기 위해 여러 방법을 시도하지만 모두 일시적이다. 이런 방법으로 괴로움이란 감정 자체를 완전히 없애진 못한다.

부처님은 행복하고, 즐겁고, 무엇인가를 얻기 위해 출가한 것은 아니다. 부처님은 출가 이전 비록 소국이었지만 가필라국의 왕자셨다. 보통 사람이 갖출 수 없는 것들을 모두 갖췄지만 출가했다.

지금도 겉으로 보기엔 재산이 있거나, 권력이 있거나, 아이큐가 높다 등 조건이 좋은 사람들은 모두 일시적이다. 금생에 마음을 닦지 않으면 전생의 복은 그 생에 끝난다. 아무 노력이나 이유 없이, 그저 부모를 잘 만났다고 기분 나빠하는 사람들도 있다. 하지만 예를 들어 복권이 붙는다던가, 주식이 ‘떡상’하든지 갑자기 부자 된 소위 ‘졸부’들도 있다. 원래 집안이 좋아 대대로 물려받은 사람도 있다. 운이 좋아서 잘 될 수도 있다.

그렇다고 금수저가 마냥 좋은 것도 아니다. 조건이 완벽하지만, 우울증에 걸리거나 잘못된 선택을 하는 경우도 있다. 흙수저도 인생을 비관만 하지 않고 소욕지족 하면서 자기 분수에 살아가는 보통 사람이 훨씬 많다. 대개 돈이 많으면, 부자면, 명예가 높다고, 권력이 많다고 괴로움이 없겠다고 고정관념처럼 생각한다. 하지만 실상은 그렇지 않다.

苦樂의 본질을 알아야

괴로움을 풀려면 고(苦)와 락(樂)의 본질을 알아야 한다. 그러면 내 앞길을 훤히 알 수 있다. 그래서 고의 본질을 계속 얘기한다. 감정을 명확히 알아야 나머지 문제도 풀어진다. 내가 원하는 것을 성취한다고 즐거움으로 끝나지 않는다. 이것도 계속 윤회한다.

분명히 알아야 할 것은 고의 질량과 낙의 질량은 0.1g, 0.1㎜도 다르지 않고 똑같다. 다만 행복하고 즐겁게 나타나는 시간과 그에 따른 대가로 나타나는 괴로움의 시간이 다를 뿐이다. 1초 안에도, 1시간에도, 하루 안에도, 1년 안에도, 10년, 죽을 때까지, 고락이 즉 육도가 윤회한다. 전생, 금생, 내생까지 고락이 출렁거린다. 지금 좋다고 해서 그저 좋아할 일이 아니다. 언젠가는 자기가 즐거운 만큼의 고통스러운 대가가 반드시 생긴다.

서옹 스님이 늘 말하던 〈임제록〉의 ‘수처작주 입처개진’은 보통 어느 곳에서든지 내가 주인공이라는 것을 잊지 말라고 해석된다. 하지만 이렇게 해석하면 아무도 이해하지 못한다. 어느 곳에서든지 ‘고락’이라고 하는 ‘감정 윤회’가 완전히 사라지고 중도의 마음 상태가 되면 어디든 상관이 없어진다. 그게 ‘주인공’이다.

그래서 내가 지금 느끼고 있는 감정 상태, 싫다고 느끼면 바로 과보가 생겨버린다. 즐거움이 생기면 똑같은 질량의 괴로움이 일어난다. 과학이 극도로 발달 되면 모르겠으나, 지금으로썬 그 과보가 언제 일어나는지 알 순 없다. 내가 지금 행복한 감정을 느꼈으면 즉시 괴로움이 생긴다. 유식에서 말하는 아뢰야식 속에 저장이 된 것이다.

세상에 공짜가 하나도 없다. 고락의 인과 관계를 정확히 알아야 한다. 부처님은 고의 원인은 즐거움이 될 수도 있다고 설했다. 이것이 생기면 저것이 생기듯이 고락은 계속 반복되고 이를 윤회라고 부른다. 현상은 현상일 뿐, ‘내’가 지금 기분이 어떤 상태인지가 제일 중요하다. 조건이 아무리 좋아도 괴로움은 여전히 있다. 그것과 상관이 없다. 하지만 결국 모두 생로병사, 성주괴공이다. 문제는 ‘나’다.

이것이 있으면 저것이 당연히 있다. 감정도 마찬가지다. 이 감정이 생기면 저 감정이 생긴다. 하지만 해가 뜨는 시간과 지는 시간이 차이가 있다. 그처럼 기분 좋은, 행복한 것이 생기는 때가 있으면 그 괴로움의 과보가 바로 나타나거나, 내생에도 나타날 수도 있다. 전생의 것이 현생에, 현생의 것은 내세로 이어질 수도 있다. 이를 ‘삼세양중인과(三世兩重因果)’라고 한다. 계산할 때 구구단을 외워두면 산수를 할 수 있다. 고락, 감정의 본질과 원인을 알아야 내가 지금 왜 화를, 기분이 나쁜지, 기쁜지 등을 스스로 알 수 있다.

괴로움의 감정은 즐거운 감정 때문에 생긴다. 반대의 경우도 마찬가지다. 이것이 고락의 순환 고리, 윤회다. 아무리 머리가 좋고 지식이 많고 지위가 높아 봤자, 모두 이름뿐이다. 결국 괴로울 때 괴로울 것이다. 이것을 해결 못 하면 제아무리 조건이 좋아도 그것은 모두 껍데기다. 그러니 여기 있는 스님들은 천재들이다. 이를 알고 출가했기 때문이다.

고락은 서로 의지한다. 동전의 양면과 같다. 질량의 경우 즐거움의 질량과 괴로움의 질량은 똑같다. 다만 고락의 크기에서 차이가 난다. 즐거움도 크고 괴로움도 큰 사람이 있다. 점잖고 나이가 있는 사람은 기분에 잘 휘둘리지 않는다. 경험으로 아는 것이다.

부처님은 고락의 업이 ‘제로’다. 이것이 사라지니 저것도 사라졌다. 고가 사라지니 즐거움도 사라진다. 이를 ‘해탈’, ‘중도’, ‘견성성불’, ‘아뇩다라삼먁삼보리’이라고 표현한다. 즉 고락의 순환 고리를 끊었다는 의미다.

覺者에겐 고락의 업종자가 없다

‘고락’이라는 ‘인과’가 계속 반복되는데 이것을 끊어내는 것이 바로 견성성불, 중도심이다. 일상생활에서 무언가에 성공하거나 성취한다고 하는 것은 재차 말하지만 껍데기다. 잠시 전생의 복으로 조건이 좋아진 것일 뿐이다. 즐겁고 행복할 수는 있지만, 마음이 평안하지 않다. 마음이 평안한 것이 ‘중도심(中道心)’이다.

고락, 감정의 종자가 무엇이냐에 따라서 다 달라진다. 그래서 아뢰야식을 ‘종자식’이라 한다. 예를 들어 일이 잘 안 되서 괴롭다고 하면, 그 일은 현상이다. 무수한 과거부터 연결된 모든 삼라만상이 모여 결과가 된다. 그러니 내가 생각하는 원인과는 다르다. 그런데 내가 생각한 목적이 이뤄지지 않아 기분이 나쁘다면, 현상으로 인해 기분이 나쁘다고 믿겠지만, 내가 가지고 있는 고락의 종자가 나타난 것이다.

부처님이나 마음을 깨친 조사, 보살, 아라한들은 고락의 업종자가 없다. 어떤 일이 벌어지든 종자가 없으니 기분 나쁜 일이 없다. 이분들은 유혹되지 않고 끄달리지 않는다. 내가 눈곱만큼이라도 기분 나쁜 일이 안 나타나지 않고 어떻게 진행되든 상관이 없다.

간화선이 이를 해결하는 제일 좋은 방법이다. 간단하지만 근기가 약한 사람들 때문에 안 된다. 그러니 선명상에서 시작하라는 것이다. 행복이 아니라, 평안하고, 기분 나쁘지 않고, 고통스럽지 않은 것을 위해서 거듭 선명상을 강조하는 것이다.

(이어진 질의응답에서 진우 스님은 ‘무시로(無時로, 아무 때나) 명상’을 대중에 제안했다.)

결론부터 말하면 선명상을 하루에 5분 이상 해봐라. 나는 이를 ‘무시로 명상’이라고 명명했다. 아무 때나 선명상을 적어도 하루 5분 이상 하고 점차 늘리면 더 좋다. 잡념이 들면 드는 대로 가만히 자신의 감정을 살펴보면서 훈련을 해보시길 바란다. 자기감정 상태가 어떤지 고요히 살펴보면 스스로 마음이 잔잔해질 수 있다. 단 5분이라도 아무것도 하지 않고 자신을 살펴보라. 그것이 능숙해지면 어떤 상황에서도 염불이나 화두를 수행할 수 있다.

진우 스님이 전하는 ‘무시로 명상’ Tip4

1. 우선, 숨을 고르게 해야 한다. 왜냐면 마음이 복잡하면 숨이 거칠어지거나 불규칙해진다. 숨을 고르게 하는지 직접 확인해라.
2. 눈은 한 곳을 응시하거나 감아도 된다. 움직임은 최소화해라. 천천히 하는 것이 아주 중요하다.
3. 자세는 바로 해야 한다. 좌선이 가장 좋기는 하나, 서서 해서도 된다. 하지만 설려면 똑바로 서고, 앉으려면 똑바로 앉아야 한다.
4. 매일 지속적으로 해야 한다. 처음에는 일어났을 때 5분 동안 실천하라. 5분을 조금씩 늘려가서 50분까지 하는 것이 이상적이다.

최고급제품 & 착한가격 & 친절상담 & 빠른배송
동호불교물류센터
전국 최대규모 500평 매장에 불교용품의 모든것
다양한 백중 용품 할인행사중!! 상시대기
최고급 제품&착한가격&친절상담&빠른배송
전품목 10%~30% 할인 | 승복, 가방 50% 가구, 병풍 30%
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
홈초원백	20개	80,000원
홈초돈타래	40개	80,000원

파라핀	1BOX	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