“현상에 집착 말라…그래야 ‘苦樂’ 사라진다”

진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제3강

이것 모르면 빌 게이츠도 괴롭다

조계종 총무원장 진우 스님은 선명상 대중화를 위해 매주 화요일 ‘선명상 아카데미’에서 선명상 강의를 진행 중이다. 7월 9일에는 ‘이것 모르면 빌 게이츠도 괴롭다’를 주제로 세 번째 강의가 열렸다. 본지는 제3회차 강의를 정리해 지면에 게재한다. 〈편집자 주〉

정리=신중일 기자 · 김가령 수습기자



조계종 총무원장 진우 스님이 7월 9일 선명상 아카데미 제3강에서 법문을 하고 있다.

오늘은 고락(苦樂)의 내용과 그 인과 법칙을 설명하겠다. 전생은 이미 내가 경험한 바 있는, 하지만 현재 나는 모르는 과거의 습식이자 업식이다. 이것이 훈습돼 지금 내가 버릇처럼 반복한다.

부모를 닮는 것은 우연이 아니다. 나의 업과 카르마가 부모의 업, 카르마와 비슷하기에 유유상종해 만난 것이다. 닮은 점이 있기에 서로 애착을 갖는다. 이런 애착은 즐겁고 행복하지만, 마냥 그렇지만은 않다. 거기엔 반드시 대가가 따른다. 때로는 가장 애착하기 때문에 가장 고통스러운 경우가 많다.

고락은 다가오는 시점이 다르다. 즐거움이 오는 시점이 있으면 괴로움이 오는 시점이 반드시 있다. 물리적으로 해가 뜨면 지고, 밀물이 오면 썰물이 나가는 이치처럼 너무나 명백하다. 아무것도 아닌 이런 현상에서 벌어지는 일들은 어김없이 일어난다. 여기에 상대적인 것도 존재한다. 반드시 생로병사(生老病死) 성주괴공(成住壞空)한다. 불교적으로 말하면 ‘인연생기(因緣生起)’라고 한다. 서로 인연이 돼 일어나는 일들이다. 이 부분을 여실히 깨닫고 현상을 봐야 현상을 의심하지 않는다. 어떤 일이 일어나도 당연한 소치, 필연적 결과라고 해서 그야말로 ‘산은 산이요 물은 물이다’가 가능해진다.

그러나 우리는 그렇지 못하다. 사사건건 보고 듣는 것 모두에 나의 인식이 미친다. 결과적으로 거기서 즐거움을 얻고, 즐거움을 얻음으로써 괴로움도 동시에 얻는 악순환을 반복한다. 현상적 윤회와 현상을 보는 마음의 고락 윤회가 있는 것이다. 이 두 가지가 서로 돈다.

역사적으로 인류가 시작된 이래, 지금까지 수천, 수만 년을 살면서 발전의 발전을 거듭했다. 과학 문명의 급격한 발전으로 이제 인공지능(AI)시대까지 도달했다. 이대로 발전하면 앞으로 사람들은 공중에 떠서 살게 될 것이다. 도로가 없어지고 자동차, 배가 모두 사라져 모든 것이 공중에서 이루어질 수 있다. 옛날 자장 율사의 유체이탈(몸은 그대로 있고 영혼만 빠져나가는 것) 사건이 있었다. 그것이 가능할 정도로, 혹은 그 이상. 그렇게 되면 육체가 필요 없게 된다. 몸이 필요 없는 시대가 생길 것이다. 물리적인 몸이 없어도 나의 식(識)만 이동이 가능하면 내 몸을 동반하지 않아도 된다. 몸을 움직이지 않고도 나의 식만으로 얼마든지 할 일을 할 수 있다.

그렇다면 수천 년 살아온 인간들은 지금쯤 원하는 것을 모두 이뤘어야 했다. 그런데 원하는 것을 이루고도 괴로움이 없어졌는가. 발전을 거듭했는데 근심, 걱정, 괴로움, 고통은 없어졌는가. 과학의 진보는 괴로움의 소멸과 별개인 인간 욕심의 산물일 수 있다. 문명이 계속 진보하는 것도 인간의 욕심에 의한 것이다. 우리는 더 행복해지려고, 괴로움을 없애려고 노력해 왔지만, 그것이 과연 없어졌는가.

더 많이 안다고 해서 괴로움이 없어진다는 것도 장담할 수 없다. 현재 이해할 수 없고 납득하기 어려운 일이 정치·사회·경제 전반에서 벌어지고 있다. 과연 이런 것들이 우연히 일어나는가. 세상에 우연은 없다. 이것들은 모두 필연적 결과일 뿐이다. 결과를 받아들이고 못 받아들이고는 오로지 내 문제다.

돈이 많은 부자나 권력을 얻은 정치인 하물며 종교인, 수행자라고 해서 괴로움이 없겠는가. 택도 없는 소리다. 불교의 ‘중중무진’, 양자역학의 ‘중첩된 상황’들처럼 결과물로서 현상에서 인연 지어질 뿐이다. 돈이나 권력으로 행복하게 살 수는 있지만 대가인 인(因)과 업(業)이 따른다.

괴로움이 왜 생기는지 원인과 실체를 모르면 절대 괴로움을 없앨 수 없다. 과연 현상이 문제인가. 현상을 놓고 계산하는 우리를 돌아봐야 한다. ‘이 사람이 좋다 싫다’ ‘이것은 옳다 그르다’를 비롯해 눈으로 보는 현상, 귀로 듣는 현상, 코로 맡는 현상, 맛을 보는 현상, 몸으로 느끼는 현상, 머리로 생각하는 현상까지. 불교는 안·이·비·설·신·의 6근과 이를 통한 경험인 6경, 나의 생각을 얹어버리는 6식을 합쳐 18계라 부른다. 우리가 보고 듣는 모든 현상들은 18계에 들어있다.

삼라만상서 벌어지는 현상들은
아무리 쪼개도 없어지지 않아
깰 수 없는 벽을 깨는 게 ‘禪’
자신에 맞는 방법으로 수행을

결국 모든 것은 나의 인식과 감정으로 귀결될 수밖에 없다. 세상이 무너져도 내가 문제의식이 없고 편안하면 상관없다. 그러나 세상이 평화롭고 극락이어도 내가 슬프고 괴롭다면 아무 소용이 없다. 각자 가진 고락의 업식으로 이어진다. 부처님은 〈금강경〉에서 이를 단적으로 ‘공(空)’이라고 했다. 또한 ‘여몽환포영 여로역여전(如夢幻泡影 如露亦如電)’이라고 했다. 한마디로 실체가 없다. 좋든 나쁘든 상대적인 나의 관념이자 인식일 뿐 실체가 없는데 이것을 보고 희로애락을 느낀다. 현상에 실체가 없는 것을 뼈저리게 알고 집착하지 않아야 괴로움이 사라진다.

‘일수사견(一水四見)’은 하나의 물도 입장에 따라 네 가지 모습으로 보인다는 말이다. 물고기는 물을 살아가는 공간으로 본다. 천상인은 물을 보석으로 보고, 아귀는 피고름으로, 사람은 먹는 물로 본다. 동물들조차 우리와 보는 세계가 다르다. 그런데 그것이 더 좋다, 나쁘다 할 수 있는가. 그것은 별개의 문제다. 보는 시각, 고락의 크기 차이만 있을 뿐이다.

안·이·비·설·신·의를 갖지 않은 다른 어떤 존재가 우리 우주를 본다면 어떻게 될까. 우리가 보는 이 사물을 우리처럼 볼까. 여기서 영혼이라는 것이 대두된다. 우리와 같은 몸은 없지만 어떤 식견, 업식이 존재하지 않을까 궁금해진다.

모든 물체가 원자로 구성돼 있다. 이 작은 알갱이들이 모여 이합집산하고 인연돼 사람이 되고 산도, 물도 된다. 모든 물체와 실체라는 물리적인 것들은 알갱이의 모임이다. 이렇게 모이고 저렇게 모였을 뿐이다. 생로병사 성주괴공 해서 이런저런 형태와 물건이 생기는 것은 당연한 인연생기, 연기로 본 것이다.

생겨난 것은 반드시 사라진다. 원인이 있으면 당연히 결과가 있다. 결과인 동시에 다시 원인이 되고 또 결과를 이루는 이것이 계속 연결돼 우주를 그린다. 이것이 ‘삼라만상’이다.

현상은 서로 비교해서 생겨난다. 그냥 보면 보는 것이지만, ‘위’하면 ‘아래’가 생기고 ‘크다’ 하면 ‘작다’가 생긴다. 물체 하나만 두고 보았을 때는 크다, 작다 할 수 없지만 비교 대상을 두는 순간 가능해진다. 실체와 현상은 순전히 주관적·상대적이다. 크고 작음을 함부로 논할 수 없다. 함부로 재단해서는 안 된다.

예를 들어, 우주에 지구가 있다. 지구는 수억 km 밖에서는 하나의 점일 뿐이다. 더 멀리 나아가면 보이지도 않는다. 심지어 태양계 바깥에서 지구는 존재조차 알 수 없다. 우리가 보는 별빛은 오래 전 별이 발산한 빛일 뿐 현재는 존재하지 않을 수도 있다. 〈화엄경〉 법성게의 ‘일미진중함시방(一微塵中含十方)’이라는 구절에서도 알 수 있듯이, 작은 티끌에도 시방세계가 담겨있다.

우리가 느끼는 시간은 1초, 찰나, 겁(劫) 등으로 계산된다. 이 시간이 얼마나 짧든 길든, 결국 마지막이 온다. 눈을 깜빡하는 찰나와 길고 긴 겁에도 마지막이 있다. 우리는 현재를 살아간다. 과거는 이미 지나갔고 미래는 아직 도달하지 않았다. 과거와 미래를 느낀다고 착각할 뿐이다. 법성게의 ‘일념즉시무량겁(一念卽是無量劫)’은 무량(겁)이 찰나에 들어있다는 뜻이다. 한 생각 안의 어마어마한 시간이 찰나에 들어가 있다.

사람은 모든 것을 주관적으로 바라본다. 이것이 옳은지 그른지, 좋은지 안 좋은지 생각한다. 그렇게 실체와 현상을 주관적으로 보는 것은 마치 장님이 코끼리를 만지는 모양새다. 장님은 자신이 만진 부분만 코끼리인 줄 안다. 그렇게 내 주관으로만 모든 것을 판단하는 것은 어마어마한 착각이고 괴로움과 업으로 다가온다.

결국 마지막까지 남는 것은 나의 괴로움이다. 그냥 지나가길 바라지만 쉽지 않다. 현재가 미래로 이어지며 계속 겹치고 겹친다. 그리고 원인과 결과도 겹친다. 과거, 현재, 미래가 계속 반복된다. 이처럼 현상은 잘 없어지지 않는다. 없어지지 않는 현상에서 벗어난 것이 ‘공’이다. 고락의 양면에서 벗어난 것이다.

이를 선(禪)에서는 ‘성성적적(惺惺寂寂)’이라 한다. 이것이 바로 깨달음이다. 이게 가능해지면 어떤 현상이 일어나도 조금도 괴롭지 않다. 벼락을 맞아도 벼락을 맞은 현상을 있는 그대로 볼 뿐, 괴로운 마음이 생기지 않는다.

이것이 가능하려면 ‘고락’이라고 하는 업을 없애야 한다. 그러나 잘 없어지지 않는다. 도저히 깰 수 없고 빠져나갈 구멍이 없는 철벽, ‘금성벽(金城壁)’이다. 이것을 완전히 박살내는 게 바로 선이다. 이를 통해 제로가 되고 해탈, 니르바나, 성불, 견성이 된다. 내가 어떤 행동을 하고 어떤 생각을 할 것인지, 몸으로 하는 행동, 말로 하는 것, 생각하는 것에서 완전히 자유로워진다. 걸림이 사라진다. 자동으로 내가 움직이고 생각하고 말하게 된다. 자동으로 신·구·의 삼업 청정해진다.

지금이라도 고락이라는 감정을 없애야 한다. 그래서 시작하는 게 선명상이다. 마음을 시끄럽게 하는 원인을 제거하고 눕든, 앉든, 걷든, 자신에게 맞는 방법으로 하면 된다.

식약처에서 인정한 의료기기법 제2조
특허등록
의료기기 근적외선 침대
피부 피하층까지 침투하여 온열효과가 뛰어나며 산화질소를 생성해
현재 세계 각국 의료계의 질병치료에 크게 기여하고 있습니다.



편백나무의 좋은 기운을 함께 느껴보세요!
- 혈액순환개선, 피로회복, 면역력강화
- 근육통완화, 세포활성화, 퇴행성협착증개선
- 교통사고후유증, 디스크치료에 도움

숯가마의 열기가 고스란이 녹아든
숯(탄소) 침대
- 혈액순환촉진, 신진대사원활, 각종중금속배출
- 통증완화(신경통,관절통,견통예방)
- 숙면(불면증,피로회복,좌골신경통)
- 생체의혈류개선(고혈압,저혈압),
- 암예방(온열에의한 악성종양의 사멸)
- 새집증후군(포름알데히드)

★ 일반황토보다 187배가 넘는 고농축 미네랄을 함유하고 있는 게르마늄 황토알파토(사계절용) ★

온열요법 건강매트·방석
36.5 체온이 올라가면 면역력을 높여주고 면역력이 올라가면 자연치유력을 강화시킵니다.

2만개의 게르마늄황토알파토 볼이 촘촘히 박혀있어
체온을 올리고 세포를 활성화하며 독소를 배출함으로써 체온이 1도 상승하면 림프구 계통인 세포, NK세포가 활성화되고 면역력은 5~10배 강해져 각종 질병의 원인이 되는 세균을 없애고 모세혈관을 확장시켜 혈액순환과 세포조직을 활성화시킴으로써 노화방지, 신진대사 촉진, 만성피로 등 각종 성인병 예방에도 큰 효과를 보입니다.

게르마늄황토알파토 건강매트 · 방석의 효능
- 혈액순환개선, 피로회복, 면역력강화
- 근육통완화, 세포활성화, 퇴행성협착증 개선
- 교통사고후유증, 디스크치료에 도움
- 혈액순환촉진, 신진대사 원활
- 통증완화(신경통, 관절통, 견통예방)
- 숙면(불면증, 피로회복, 좌골신경통) 효과
- 생체의혈류개선(고혈압, 저혈압)
- 암예방(온열에 의한 악성종양 사멸) 효과



매트 99만원
(SS사이즈 : 1100×2000)


방석 35만원

황토알파토 건강베개
- 수면의 질이 높아지면 삶의 질도 높아집니다.
- 경추척추통증개선
- 코골이 개선
- 목디스크 효과
- 지압효과
- 거북목 통증완화


베개 20만원

그린에너지 GREEN ENERGY COMPANY
제품문의 031-542-2735 010-3576-6802
계 좌 : 농협 1186-02-058581
예금주 : 그린에너지(이도연)
경기도 포천시 소흘읍 무봉리 319-16 (무봉로 15)
전제품 국내산