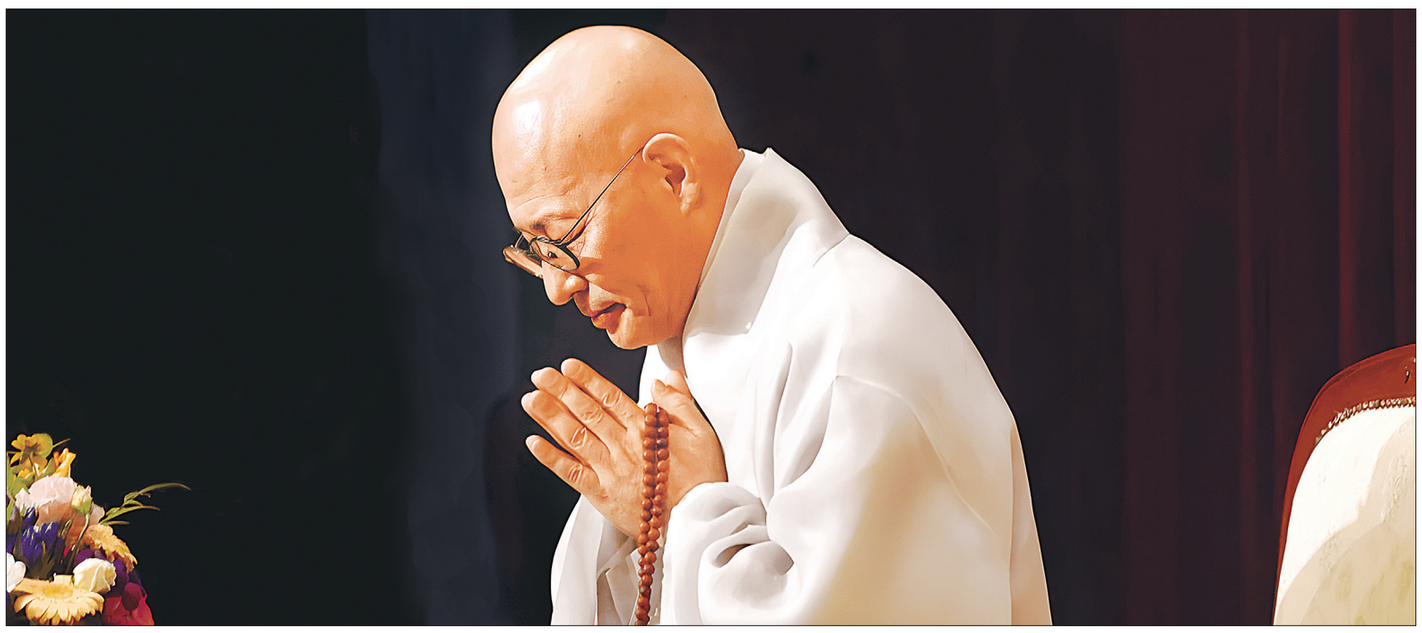
“마음 평안해지고 싶다면 방하착하라”

진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제5강

‘죽어도 결국 산다’

7월 23일 열린 조계종 총무원장 진우 스님의 ‘선명상 아카데미’ 제5강은 ‘죽어도 결국 산다’를 주제로 진행됐다. 이날 강의에서 진우 스님은 놓아버림(방하착)으로써 고락(苦樂) 생멸의 윤회에서 벗어날 수 있음을 강조했다. 이날 강의 내요을 정리해 게재한다. 〈편집자 주〉

정리=신중일 기자 · 김가령 수습기자



7월 23일 열린 선명상 아카데미 제5강에서 조계종 총무원장 진우 스님이 법문을 설하기 전 대중과 합장 반배로 인사하고 있다.

전륜성왕도 자신이 괴로우면 힘들어
苦樂을 최초로 해소한 분이 ‘부처님’
‘방하착’, 선불교 기본이자 최종 목적
놓으면 고락의 윤회서 벗어날 수 있어

오늘은 강의 5번째 시간이다. 강의를 들은 사람들의 이야기를 들어보니 아직도 선명상의 방법에 대해 질문하는 사람이 있다. 이 강의는 본격적으로 선명상을 시작하기에 앞서 선명상의 원리와 이유를 설명하는 것이 목적이다.

세상이 무너져도 내가 상관없으면 괜찮다. 반대로 극락정토에 있어도 내가 불편하면 소용없다. 불교에서 감정을 고락사(苦樂捨)의 삼수(三受)라고 한다. 현재 나의 감정이 나타나는 패턴이 어떤지 알아야 한다. 육경(六境)인 대상의 본질과 본질을 보고 내가 느낀 바를 알아야 어떤 현상이 벌어졌을 때 내 감정을 컨트롤할 힘이 생긴다. 그다음에야 구체적인 선명상의 방법을 훈련할 수 있다.

부처님은 인연생기(因緣生起), 연기(緣起), 그리고 원인과 결과가 물리고 물리는 중중무진(重重無盡)이 바탕이 돼 즐겁고 괴로운 마음이 일어난다고 설명했다. 빌 게이츠도 전륜성왕도 자신이 괴롭다면 힘들다.

이전 시간에 말한 서양철학자들은 아는 게 많지만, 자신의 괴로움을 해결하지 못했다. 최초로 자신의 괴로움을 해소한 분이 부처님이다. 그리고 역대 조사들이 부처님의 이고득락(離苦得樂), 니르바나(Nirvana, 열반)를 여러 가지 수단으로 대중에게 전해왔다. 부처님이 알린 많은 방법 중 조사선(祖師禪)이 가장 빠르고 정확하다.

이 강의 외에도 많은 명상 지도자가 여러 명상법을 알려준다. 그러나 먼저 명상을 왜 해야 하는지 근본적인 이유와 원리를 알아야 자신에게 맞는 명상법을 찾아 행할 수 있다. 참고로 9월 28일 서울 광화문에서 열리는 국제선명상대회에서 기본적인 108가지 선명상 방법을 공식적으로 발표할 것이다.

현상은 한마디로 아무것도 아니다. 부처님은 현상을 공(空)이라고 했다. 현상이 진공이긴 하지만 내가 진공이 아니게 대해 오류와 리스크가 생긴다. 그래서 내가 괴로워진다.

우리는 모두 원자 구성체다. 원자가 모여 사람과 물체가 됐다. 우주만물이 원자, 소립자, 쿼크 등으로 이뤄져 형태를 만든다. 아인슈타인은 세상만물을 ‘신’이 만들었다고 했다. 그리고 조물주가 만든 세상은 건들 수 없다고 했다. 여기에 닐스 보어는 반대해 “생각은 현실이 된다”고 정리했다. 이는 불교의 ‘일체유심조(一切唯心造)’다. 내가 지금 너를 만들고 현실을 만든다. 프로이트는 이것을 무의식, 잠재의식으로 봤다. 불교적으로 아뢰야식(阿賴耶識), 잠재된 습식과 버릇이라고 한다. 반복적인 경험에 의한 현상이 아뢰야식에 있다가 현실에 튀어나와 형상화된다. 내가 보는 대로 나타나는 것이다. 양자역학적으로, 불교적으로 생각은 현실이 된다.

결론은 지금 이렇게 설명하는 내용조차 인식 속에서 나왔다는 것이다. 모두 내가 만드는 일체유심조다. 내가 현상을 만드는 걸 인정한다면 내가 기쁘고 슬픈 것조차 내가 만드는 것을 인정하는 것이다.

내가 고락(苦樂)에 관한 내 느낌과 감정을 알아차리고 제어하지 못하면 육도윤회(六道輪廻)할 수밖에 없다. 그것을 벗어나는 게 해탈(解脫)이고 고락에서 탈출하는 깨우침이다. 깨우치고자 하면 이 현상도 결국 있는 그대로 보게 된다. 보면 보는 대로 들으면 듣는 대로 평정심이 생긴다. 평정심이 생기면 어떤 현상, 사고를 봐도 흔들림이 없고 시공이란 현실과 생사라는 상대적 현상이 사라진다. 고락도 당연히 사라진다. 이 상태가 중도다. 깨치지 못한 상태이기에 깨우침이 있고 중생이 있기에 부처가 있다. 이것을 정확하게 이해하고 선명상을 한다면 그 효과는 100%, 200%, 1000% 이상 나올 것이다. 원리를 모르고 하는 것보다 알고 하는 게 효과가 크다.

오늘은 여러 사례를 중심으로 설명하고자 한다. 우리의 최대 난제는 ‘괴로움’을 없애는 것이다. 부처님도 행복하기 위해 출가한 게 아니라 괴로움을 없애기 위해 출가했다. 이는 출가 수행자들도 마찬가지다. 괴로움의 종류와 형태는 우주의 별만큼 많을 것이다. 가지각색의 감정과 현상 모두 괴로움이다. 불교에서 말하는 생로병사(生老病死) 4고(苦)에 사랑하는 이와 헤어지는 애별리고(愛別離苦), 미워하는 사람과 마주치는 원증회고(怨憎會苦), 갖고 싶은 것을 얻지 못하는 구부득고(求不得苦), 자기 몸과 마음에 만족하지 못하는 오음성고(五陰盛苦)까지 더해져 8고가 있다. 돈이 많거나 권력이 많다고 괴로움이 없지 않다. 모든 생명 있는 존재는 괴롭다.

기쁘거나 괴로운 감정은 반복된 경험에서 비롯된다. 지난 경험은 사라지지 않고 누적돼 잠재의식, 아뢰야식에 남아 시간과 장소에 따라 나타난다. 피할 수 없는 윤회 현상이다. 먼지에서 우주까지 중첩된 현상의 연속이다. 서로 영향을 주고받으며 어떤 게 원인이고 결과인지 모를 정도로 겹친다. 부처님은 이것을 ‘연기적 현상’이라고 파악하셨다.

예를 들어, 교통사고가 났거나 길에서 아는 사람을 마주치는 일이 있을 수 있다. 이런 일들은 우연이 아니다. 수많은 조건이 결합해 찰나에 사고가 나고 아는 사람을 만나는 결과가 발생한 것이다. 이걸 필연(必然)이라고 한다. 부처님 말씀처럼 그렇게 될 수밖에 없는 연기적 인연의 구조가 애초에 형성돼 있었다.

이 사이에서 가장 중요한 문제는 나의 감정이다. 내가 기분이 좋냐 나쁘냐만이 결과로 남는다. 부처님은 이것을 ‘업 덩어리’라고 표현했다. 고락이라고 하는 즐겁고 괴로운 감정 덩어리를 가진 이가 중생이다. 중생은 감정 덩어리를 가졌기 때문에 괴로움을 피할 수 없다. 이를 없애기 위해 업식(業識)을 제거해야 한다. 차멸고피멸(此滅故彼滅), 하나를 제거해야 다른 하나가 자연히 사라진다.

즐거운 시간 다음에는 괴로운 시간이 다가온다. 이것을 동시성, 줄탁동시(啐啄同時)라고 한다. 불교에서 보면 나의 업식이 그대로 나타나는 것이다. 해가 질 때가 되면 지듯이 내가 즐거운 업식이 일어날 때가 되면 즐거운 현상이 일어나고, 괴로운 업식이 일어날 때가 되면 괴로운 현상이 나타난다. 이것을 모든 사람이 정확하게 알아야 괴로움을 없앨 수 있다.

이를 위해 평상시 비교적 고요할 때 꾸준히 선명상을 연습해야 한다. 그래야 그 어떤 극단적 사건사고가 일어나도 업식이 그림자처럼 나타났다 사라진다. “넘어가야지, 지나가야지”라는 이성적 판단이 가능하다. 평소에 마음을 고요하게 하는 것이 기본이자 기초이다. 마음을 고요하게 하는 건 고락의 기분을 잠재우는 것이다. 마음의 생사고락을 줄이고 감정과 업의 진폭을 줄여나갈 수 있다.

일상에서는 여러 가지 일이 벌어진다. 어떤 일에 최선을 다할 때도 많은 조건에 의해 방해받는다. 이런 방해가 생길 때마다 기분 나빠하지 않고 나의 업식에서 기분 나쁜 현상이 일어난다고 납득해 받아들여야 한다. 그리고 더 이상 기분 나쁜 마음을 갖지 않도록 스스로 통제해야 한다. 내 감정을 알아차리고 조절이 가능할 때 나의 제대로 된 능력이 발휘된다.

운동선수에게 마음을 비우라는 말을 많이 한다. 정말 열심히 연습해 놓고 본 시합 때 욕심을 내서 긴장해 실력을 발휘하지 못하는 경우가 있기 때문이다. 마찬가지로 일상에서도 마음을 비워야 평상시 연습한 실력이 나타난다. 지나친 욕심을 버리면 오히려 크게 발휘된다. 그것을 믿는 게 신심(信心)이다. 일상을 살면서 이런 기본 개념을 갖고 살아간다면 충분히 자기 능력을 발휘하면서 어떤 현상도 극복할 수 있다.

이것을 위해 여러분에게 ‘놓음 명상’을 제안한다. 그대로 놔버린다는 명상이다. 불교의 ‘방하착(放下着)’은 선불교의 기본이자 최종 목적이다. 놓아버리면 그때그때 좋은 것, 싫은 것도 고락이 생멸하는 육도윤회에서 멈추고 놔버릴 수 있다. 결국 마음이 평안해진다.

고락이 생멸하는 것까지 놓아버리면 마음이 평온한 중도의 상태를 맞이할 수 있다. 마음이 평온해지면 내가 뭘 하고 어떻게 행동할 것인지 저절로 떠오른다. 몸과 마음이 깨끗해지는 신구의삼업청정(身口意三業淸淨)이 이뤄진다. 생각이 청정해져 인과 분별없이 업이 깨끗해진다. 그 자체로 평온해진다. 벌어지는 모든 일을 저절로 대하는 보살행(菩薩行), 육바라밀행(六波羅蜜行)이 가능해진다.

‘놓음 명상’은 평상시에 해야 한다. 누가 내게 싸움을 걸어와 논쟁이 벌어져도 인과를 짓지 말고 놓아버려야 한다.

진우 스님, 궁금해요

Q 해외 선행 연구에 따르면, 명상 지도의 한계로 명상 지도자들의 교육 방식 차이가 꼽혔습니다. 스님께서는 이런 한계를 어떻게 극복하실 방침이신가요?

A 지금 선명상 프로그램 지도법은 어느 정도 표준화가 진행된 상태다. 이것이 갖춰지면 선명상센터와 템플스테이, 특히 스님들에게 배포할 예정이다. 교육원에서 연수받는 스님들에게 의무적으로 선명상 수업을 듣게 해 점수를 부여할 준비도 하고 있다. 또한 각 사찰의 주지스님께도 선명상 지도법을 전달해 대중에게 알리게 할 방침이다.

Q 명상하다 보면 분별하지 않기 위해 있는 그대로 보려고 합니다. 그런데 제가 감정을 무시하는 것인지 현상을 무시하는 것인지 알 수 없습니다. 이 차이를 어떻게 알 수 있을까요?

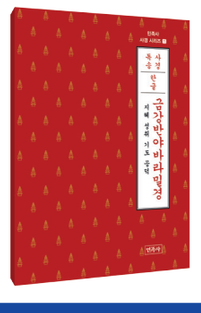
A 명상할 때 내 기분을 먼저 살펴라. 내 감정을 스스로 알아차리고 즐겁든 나쁘든 극한의 상태일 때는 차분해지길 기다려야 한다. 구정물을 가만히 두고 시간을 보내면 불순물이 가라앉고 깨끗해지듯이 멈추고 지나가길 기다려라. 현상을 보고 수많은 조건에 의해 벌어진 결과가 어떤지 시시비비는 하되, 감정을 알아차리는 게 먼저다.

“소원 성취”, 사경 독송 공덕

“만일 어떤 사람이 경전을 베껴 쓴다면(寫經) 이것은 곧 부처님 법을 지키기 위한 것이기 때문에 헤아릴 수 없는 공덕을 받게 되느니라.” (대방광불화엄경)

민족사 사경 시리즈의 특징

- 한 권 속에 번역(한글), 원문(한문), 한자 독음이 붙어 있어서 사경과 독송이 동시에 가능!
- 사경의 방법과 목적 등 자세한 안내가 있어 혼자 사경하는 불자들의 길잡이가 됨!
- 책장이 잘 넘어갈 수 있도록 제본되어 사경과 독송하기 매우 편함!



1 금강반야바라밀경 (한글)
지혜 성취 기도
8,500원



2 금강반야바라밀경 (한문)
지혜 성취 기도
8,000원



3 아미타경 (한글·한문)
극락왕생 기도
7,500원



4 관세음보살보문품 (한글·한문)
고난 소멸 기도
7,500원



5 부모은중경 (한글·한문)
효행 기도
8,500원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org