

* 불도를 배우는 사람에게는
두 가지 큰 임무가 있으며
불도를 장엄하게 하고
중생을 성숙하게 하는 것이다.

- 108 자재어 중에서 -

세원소식지

www.sewonsa.com

*펴낸이 : 정 윤
*편집인 : 유 진
*펴낸곳 : 세 원 사
*인 쇄 : 형제인쇄·광고

내 마음 감정의 뿌리를 알아야 좋은 기분을 가진다

정 윤 (세원사 주지)

1. 괴로움의 뿌리와 부처님의 길

부처님께서서는 괴로움을 없애려고 출가하셨고 깨달음을 얻으시며 이를 해결하셨습니다. 인류 역사상 종교 철학자들은 많았지만, 부처님만이 완벽하게 괴로움을 타파하셨습니다. 이후 부처님 법을 이은 달마스님부터 육조 혜능스님에 이르기까지 조사 스님들이 마음의 깨달음을 얻으셨습니다. 즉 이 고득락(離苦得樂), 괴로움에서 완전히 벗어나셨습니다. 우리가 괴로운 원인은 즐거움에서 온다는 것을 설명해 드렸습니다. 그럼에도 괴로움과 즐거움의 관계를 쉽게 체득하기 어렵습니다. 쉽게 체득할 수 있었다면 우리가 이렇게 괴로워하지 않았겠죠.

육근(六根)으로 감지되는 모든 대상, 존재, 실존이라고 하지만 그 대상들을 불교에서 보면 그저 현상일 뿐입니다. 그 현상을 제대로 보지 않으면 맨날 현상에 끌려다니며 살 수밖에 없습니다. 우리는 보고 듣는 것에 감정이 끌려다닙니다. 이 고리를 끊는 것이 깨달음으로 가는, 괴로움을 없애는 길입니다.

모든 것을 있는 그대로 봐야 하는데 보이고 들리는 것에 감정을 싣게 되면, 감정에 의해 오류를 스스로 만들게 됩니다. 우리는 현상에 주관적인 판단, 감정을 얹게 되면서 오류를 만들어 내고 있습니다. 보통 이것을 분별이라 합니다. 그것이 업이 되고 '감정놀이'가 됩니다. 좋은 감정이 생기면 싫은 감정이 반드시 생겨나고, 이는 오롯이 나의 업(業)입니다. 그런데 감정이 증폭되어 커져 버리면 극단적으로 좋아하고 극단적으로 싫어하는 인과가 생깁니다. 너무 유쾌하고 너무 밝은 발랄함을 지닌 사람일수록 조심스러운 말씀이지만 우울증 증세가

더 심하게 나타날 수 있습니다. 따라서 우리는 업의 인과에서 벗어나기 위해 현상과 존재에 대해 정확히 알아야 합니다.

2. 현상과 분별 — 감정이 업이 되다.

저는 개인적으로 서양 철학자들은 모두 불자라고 생각합니다. 어렸을 적에 철학자들의 책을 읽으면 전혀 이해되지 않았습니다. 나중에 부처님의 법을 조금 알고 나서 보니 이들의 내용이 금방 알게 되었습니다. 그들이 말하는 핵심적인 내용을 보면 이들은 분명히 불교의 가르침을 얘기하고 있습니다. 이런 철학자들이 현상에 대해서, 인식에 대해서 불교가 보는 시선으로 바라보고 있다는 얘기입니다. 안·이·비·설·신·의(눈·귀·코·혀·몸·생각) 즉 육근으로 우리는 대상을 인식합니다. 눈이 있고 보이는 대상(육경)만이 있다면, 있는 그대로를 보고 듣게 됩니다. 그런데 거기에 육식(六識)이 붙으면서 주관적인 인식이 생기고 주관적인 인식이 붙으면 그때부터 비교하게 됩니다.

내 마음이 편안한지, 그렇지 않은지 아는 것이 가장 중요합니다. 고락이라는 내가 가진 업과 분별, 감정이 합쳐진 감정의 덩어리가 돌고 도는 것을 우리는 인과라 합니다. 내 감정을 제어해 스스로 감정 덩어리를 업장소멸하지 않는다면, 언제 어디서든 좋고 나쁨을 계속 반복하게 되며 결국 괴로움은 없어지지 않게 됩니다.

어떤 분께서 고락이 계속 변화하는데, 우리는 왜 노력하는지 물으셨습니다. 노력하지 않더라도 고락이라는 인과의 감정 때문에 무언가를 목표로 삼



www.sewonsa.com

이제 '스마트폰'에서도 세원사 홈페이지를 만날 수 있습니다. / 많은 방문 하시길 바랍니다.

거나 얻기 위해 행동하게 됩니다. 결국, 목표에 도달하고 싶은 욕심인 겁니다. 이것을 노력이란 핑계를 대는 것입니다. 그렇다면 사회적으로 노력하는 것이 당연하고 평범한 행동인데 인과에서 벗어나려는 우리는 잘못된 행동을 하는 것일까요? 사실, 선명상도 노력하는 것입니다. 우리 스스로가 좋기 위해 하는 노력이죠. 예술을 하든 사업을 하든 무엇을 하든 나 자신, 즉 내가 좋기 위해 하는 일입니다. 선명상도 마찬가지입니다.

본인의 의지로 사는 사람이 있나요? 걸어가다가 넘어지는 것도 스스로가 원해서 넘어지지는 않죠, 현상들의 조건이 맞아서 이뤄지는 것입니다. 자신의 의지로 되었다는 부분은 매우 적습니다. 이 세상에는 모든 것이 인연으로 이어져 있기 때문에 스스로가 할 수 있는 일은 극히 일부에 지나지 않습니다. 비교적 만족할 뿐이죠.

문제는 단 하나입니다. 수온(受蘊) 즉 감정의 덩어리인 기분입니다. 좋은 기분, 나쁜 기분이 언제나 오고 가며 윤회합니다. 나머지는 조건 지어졌을 뿐이고, 부처님은 그 조건마저도 공(空)이라고 말씀하신 겁니다. 공간 시간 모두 내 의지와는 상관없이 만들어진 것이고 결국 내 의지라는 것은 딱 하나, 고락이라는 것이 뭉쳐진 덩어리 유정(有情)일뿐 나머지는 모두 사라지는 것입니다. 공입니다. 모든 것은 연기하니 일어나고 사라지는데, 현상이란 것에 속으면 속을수록 나의 업은 자꾸만 생겨납니다. 아까 말한 노력도 함부로 노력한다고 말할 수 없는 것입니다. 일반적으로는 자리이타한다고 표현할 수 있지만 그 또한 연기적으로 보면 인연생기일 뿐입니다. 거기에 의지해서 스스로 괴로움을 만들 필요는 없습니다. 부처님께서 조건 지어진 현상을 공이라 하셨듯이, 깨친 사람들은 무슨 일이 일어나도 티끌만큼도 기분 나쁘거나 괴롭지 않습니다. 이를 육근, 육경, 육식이 일체화되었다고 말할 수 있습니다. 좋고 나쁨, 긍정과 부정, 선과 악, 옳고 그른 시비, 바름과 삳된 것 등 이러한 구분은 굉장히 주관적입니다. 함부로 재단하거나 속단하여 규정하면 안 됩니다. 이런 불편한 마음이 계속 쌓이고 고착된다면, 잠재의식 즉 아뢰야식에 쌓여 다음에 또 이어지게 됩니다. 그런 것이 중첩된다고 해서 중중무진의이라 표현합니다. 나비효과라는 것도 중중무진의 인연 생의 결과라 할 수 있습니다.

부처님은 세상 현상을 공이라고 하셨고 다른 단어들도 많지만 결국 고락이라는 감정 덩어리를 제

거하느냐입니다. 감정을 없앨 수 있다면 시공이 사라집니다. 현상을 규정지를 필요가 없으니 분별하지 않고 편안한 상태가 되는 것입니다. 이를 깨달은 상태라고 합니다. 그런 상태에 도달하기 위해 선명상을 해야합니다. 그렇다면 선명상은 도대체 어떻게 하는 것일까요.

3. 내려놓음의 지혜와 선명상 실천

조주스님의 일화인 방하착으로 말씀드릴 수 있습니다. 조주스님의 제자가 스님을 방문하며 '빈손으로 왔다'고 말하니 '내려놓으라'라고 말씀하셨습니다. 제자가 '내려놓을게 없다'고 말하니 '그럼 들고 있으라'고 하셨다는 선문답이 방하착(내려놓아라)입니다. 빈손으로 왔다는 말은 미안한 감정, 예의에 어긋난다는 생각 등 복잡한 마음의 표현입니다. 조주스님은 그런 마음을 내려놓으라고 말한 것인데 이해를 못한 것이죠.

즉 보고 듣는 그 현상에 너무 끌려 다녀서는 안 되며, 살다 보면 생로병사와 같은 각종 사건 사고, 별별 일들이 많이 일어나는데, 이쪽저쪽 구별은 하되 감정을 얹어 분별하지 말아야 합니다. 현상은 계속 변하고 움직이기 때문에 불교에서 보면 모든 것들은 한결같지 않고 실체가 없습니다. 그래서 '나'라는 것도, 아상·인상·중생상·수자상(我相·人相·衆生相·壽者相)에 의해서 끌어당겨질 뿐이지, 제대로만 알면 평안한 니르바나에 도달할 수 있습니다. 그 모든 것이 선명상의 과정입니다.

서양 학자들이 바라보는 시선에 대해서 잠깐 말씀드리겠습니다. 철학이란 것은 필로소피, 필로소피아라고 하는 말에 번역인데 원래 인간이 자신의 영혼을 잘 가꾸는 것, 즉 지혜를 추구하는 것을 의미합니다. 종교라는 단어도 능가경에 나와 있는 근본이 되는 가르침이란 불교 용어의 번역입니다. 필로소피아를 철학으로 번역한 일본의 번역가가 서양의 Religion이란 단어를 번역하면서 종교라는 단어를 가져와 사용했습니다. Religion은 신과 이어진다는 의미이니 단어는 같지만, 의미는 다른 것이죠. 불교를 서양의 종교와 같은 위치가 아닌 철학의 한 분류로 봐야 하는 것이 아니냐는 이야기가 있는데 실제로 서양의 종교는 신의 존재에 의존하는 정각에 의한 것이지만 불교는 지력을 포함한 두 가지를 모두 담고 있으니 진정한 종교라고도 보는 시선이 있습니다. 제가 볼 때 서양 철학자 중 가장 불자인 사람은 니체입니다. '영혼 회귀'라는 논고에서 모든

사건은 무한히 반복된다고 말했습니다. 이는 윤회죠. 운명적으로 집착할 수밖에 없는 현상은 그대로 받아들이 수밖에 없고 나한테 일어나는 감정을 내려놓고 더 이상의 업을 짓지 않는 방하착입니다. 결국 괴로움이 남. 이 괴로움 없애는 방법을 모두가 알기를 원한 것이 아닌가. 고집멸도 실상을 제대로 알고, 나의 업을 없애 오롯이 불성을 갖는 것만이 중요합니다.

좋고 싫은 감정 덩어리는 자기 안에 누적된 아뢰야식에서 나온 것이니, 지금 이 순간도 결국 계속 윤회하고 반복할 수밖에 없습니다. 괴로움, 기분 나쁨을 지금 당장 없애는 것이 중요하죠. 인생이 잘 되고 성공하고 바라는 것들이 성취되면 행복하고 기쁘죠. 하지만 세상에 공짜는 없습니다. 항상 대가가 따르기 마련입니다. 태어났으면 죽어야 하고, 이는 감정도 마찬가지입니다. 이만큼 행복하고 기뻐한다면 그만큼의 인과가 반드시 생겨납니다. 해가 뜨면 지고, 썰물은 밀물이 되는 이치와 마찬가지입니다. 좋은 기분이 계속 유지가 되는가에 대한 의문은 결국 간단한 것입니다. 나의 고락이란 감정 덩어리를 어떻게 처리해야 하는가. 정말 간단한 것이지만 은산철벽(銀山鐵壁)이기 때문에 이를 통과하지 못하니 어렵습니다.

4. 깨달음의 지향 — 괴로움 없는 삶

서양의 철학자 등 지성인들도 단어는 다르지만, 일체유심조와 같이 현상에 대해서 나의 업식에 의해 일어나는 것이라고 설명했습니다. 나의 인식으로 인해 그렇게 보이는 것이고, 인식 속에서 나의 고락을 일으키는 것을 반복하고 있는 것입니다. 그것이 바로 윤회죠. 내가 만든 나를 이원화시켜 마치 내가 아니라는 오류를 범하게 되는 겁니다. 거기서 괴리가 생기면서 나오는 것이 괴로움이라는 것을 계속 말씀드리고 있습니다.

현상과 인식 체계의 관계성을 물리학적으로 증명해 낸 것을 양자역학이라 하는데, 양자역학에서는 관측하게 되는 순간 변화해 버립니다. 불교 이론과 유사합니다. 눈으로 봤을 때 정지한 것처럼 보이지만, 원자의 관점에서 보면 끝없이 이동하고 끝없이 변화합니다. 그래서 보는 즉시 변하기 때문에 관측이 안 됩니다. 그렇기에 관측이라는 주관이 들어가서는 틀리게 볼 수밖에 없습니다. 주관적으로 규정하고 주관적으로 판단하지 말아야 합니다. 주관 이 들어가면 분명히 오류가 생깁니다.

일부 종교나 철학 등에서 현상과 관련해 응용하는 것에만 신경을 기울였을 뿐, 지금 당면한 괴로움을 해결해야 하는 것은 백만 년 전이나, 지금이나 변함없습니다. 앞으로도 그럴 것이고 과학 발달하고 새로운 문명, 5차, 6차 혁명이 이뤄진다고 해도 괴로움이 없어지는 것 하고는 별개의 문제입니다. 정리하자면 고(苦)를 없애지 못하면 과연 어떤 것이든 무슨 의미가 있을까. 인간은 결국 ‘고’라는 감정에 계속 부딪힐 수밖에 없습니다. 인류사에 있어 고통과 괴로움을 완전히 벗어난 이는 부처님 이후 마음을 깨친 조사스님들 밖에 없을 것입니다. 그러니 우리는 그분들을 본받아 정진해야 합니다. 선명상을 하며 괴로움에서 벗어나기 위해 수행해야 합니다.

선명상 가운데 우선 멈춤, 무시로 명상에 이어 지나가리라 명상(Shall pass)을 소개해 드리겠습니다. 너무 힘든 순간도 얼마 있으면 지나가기 마련입니다. 때로는 그때 왜 못 참았을까 하고 지나간 일을 떠올릴 때도 있습니다. 결국 모든 것은 지나가지만, 감정의 덩어리는 처리해야 합니다. 몸은 없어지더라도 업이라고 하는 감정 덩어리는 없어지지 않습니다. 다음 생에 무엇으로 태어나든 감정 덩어리가 다 붙게 되니 계속 윤회할 수밖에 없으니 멈추려면 감정 덩어리를 없애야 합니다. 우선 멈추고 모든 것이 지나갈 뿐이라는 것을 생각하며 선명상을 통해 감정 덩어리를 하나하나 털어내 보십시오.

다음으로는 그림자 명상입니다. 현상은 만법 유식, 모든 것은 내 안에서 다 나오고 내가 나를 본다고 했습니다. 미운 사람이 있으면 내 안에 미운 업식이 있는 것이다. 그것이 현상으로 나타난 것이고 만법유식입니다. 괴로움을 느끼고 고통을 느끼는 것은 본인의 업식에서 나오는 것이니 그 어떤 것이라도 나를 돌아보는 것으로 감내할 수 있어야 괴로움을 없애고 편안할 수 있습니다. 태어날 때부터 아무것도 가지고 태어나지 않았다는 것을 깨닫고 원래 내 것이 아니었다고 생각하면 마음을 쉽게 놓을 수 있습니다. 하지만 본인이 목표와 한계를 만들고 도달해야 하는 자신의 것이라고 생각하는 순간, 힘들고 괴로워 죽을 것만 같아집니다. 그러니 모든 것을 항상 ‘나의 그림자’라고 생각하면 마음을 놓을 수 있습니다. ☺



세원소식

후원금 현황

성명	금액	성명	금액	지출	
이주연	20,000	이영구	200,000	보령시한국청소년연합회	2,000,000
부성보	50,000	유정현	10,000		
이용렬	50,000	유진스님	20,000		
강상훈	20,000	이정옥	50,000		
유상숙	50,000	이건림	20,000		
박연우	30,000	배두성	20,000		
강진아	20,000	광명전기	50,000		
박명호	30,000	이경화	50,000		
양정하	30,000	김중성	50,000		
오희순	30,000	곽완서	20,000		
최부호	50,000	이정숙	20,000		
유성윤	30,000	박순애	30,000		
김규태	20,000	이장희	50,000		
유홍주	30,000	형제인쇄.광고	50,000		
권송은	20,000				
이원호	50,000				
최창복	50,000				
이선엽	30,000				
서동창	10,000				
한명현	30,000				
명청소년소아과	50,000				
박인자	50,000				
조명연	50,000				
김현준	10,000	계	1,430,000	계	2,000,000

여러분의 후원금은 청소년 교화사업에 쓰여집니다. 많은 관심을 가져 주시길 바랍니다.

후원금은 2025년 9월 18일~2025년 10월 17일까지 입금된 것입니다.

<351-0988-2053-63> 농협(세원아정) 후원금 통장입니다. 원하시는 분 입금 부탁드립니다.

위 내역은 시보조금을 제외한 순수한 자부담 지출입니다.



보령시청소년상담복지센터 · 학교박청소년지원센터

- ◆ 매주 화요일 : "바리스타 자격증반" "학교적응" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "심리교육" "요리교실" "자살예방" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "바리스타 자격증반" "환경정화 및 심리교육" "영어기초학습반" "디지털미디어 피해 청소년 회복지원" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "학교적응" "영어기초반" "디지털미디어 피해 청소년 회복지원" "자살예방" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 토요일 : "검정고시학습반" "위기가 새로운 길" "사랑의교실" "참여위원회" 프로그램이 진행되고 있습니다.



보령시청소년문화의집

- ◆ 매주 화요일 : "방송댄스" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "가야금교실" "찾아가는 홍보" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "목공예" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "로봇3종만들기" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 토요일 : "도예교실" "기타교실" "드럼교실" "씨네톡톡" "모형배제작하기" 프로그램이 진행되고 있습니다.



보령시청소년유해환경감시단

- ◆ 매주 화. 목요일 감시활동이 진행되고 있습니다.