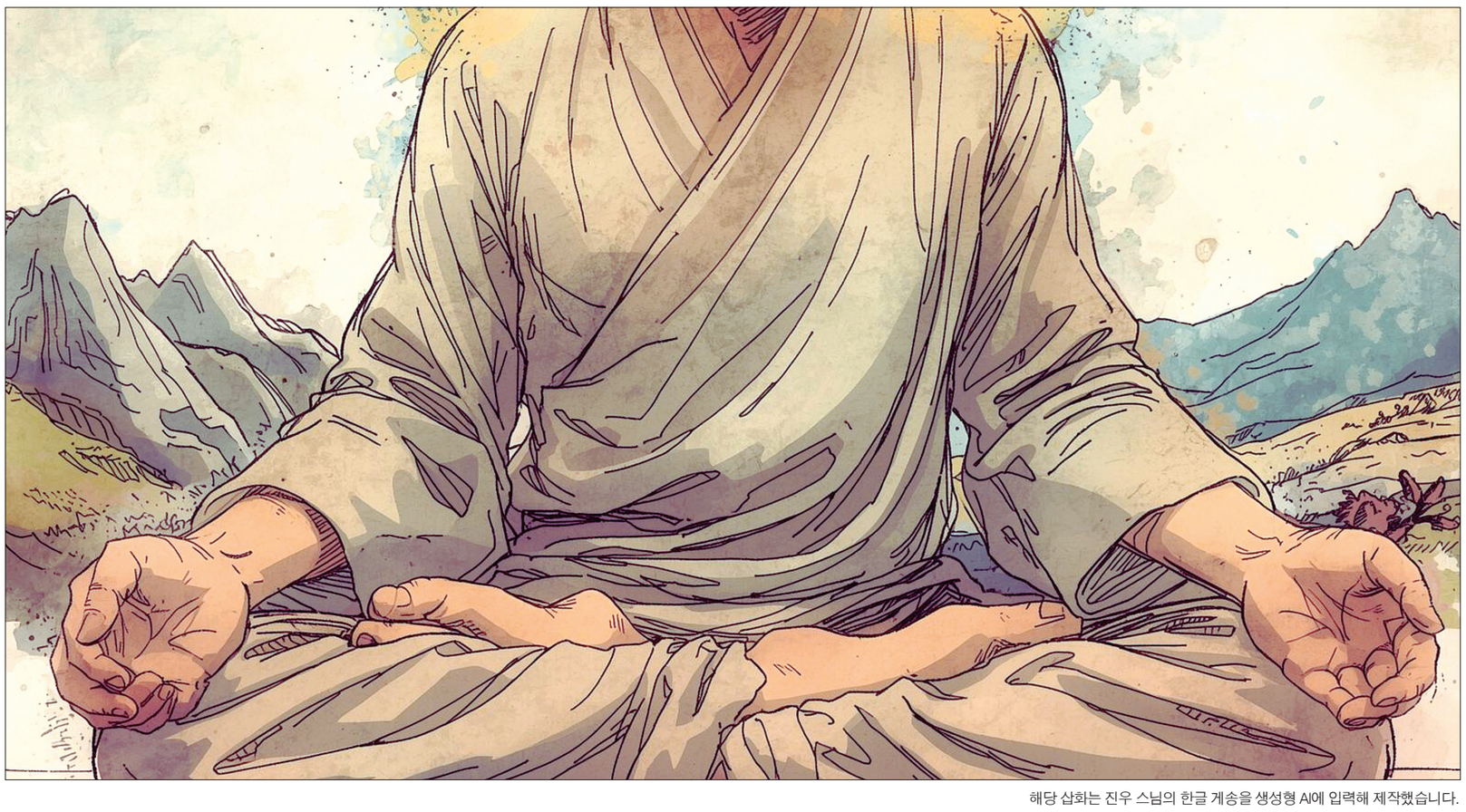
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 33 업장을 다스려야



▶한줄 요약
어떤 생각을 하던 어떤 행동을 하던 어떻게 살아가던 그 어떤 위대하고 성스러운 것이라 하더라도 고락사(苦樂捨)라고 하는 삼수작용을 벗어날 수는 없는 것이기 때문에, 불교는 이를 해결하는 데 목적을 두는 것입니다.

수행과 정진으로 '苦·樂·捨' 모두를 놓아라

"
즐거움 오면 괴로움 옴은 '필연'
무엇을 해도 '고락사' 못 벗어나
윤회의 고통 해결하는 게 '불교'
고락사 해결하는 방법은 수행뿐
"



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
한 사람을 상대해도 갖은 감정 일어나고
온 세상을 경영해도 내 감정 안이로세.
작은 일이나 큰일이나 이 감정을 벗어나지 않으니
좋은 감정 나쁜 기분 이놈의 업(業)을 다스려야.

인간을 구성하고 있는 다섯 가지 요소를 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識), 합하여 오온(五蘊)이라고 합니다. 색(色)은 물질 또는 육체를 가리키고, 수(受)는 감정과 감각의 감수 작용, 상(想)은 기억과 상상 등의 생각, 행(行)은 의지 작용을, 식(識)은 인식 판단 등을 의미합니다. 우리는 오온 중에서 특히 수온(受蘊)을 주목할 필요가 있습니다.

감정과 감각은 크게 세 가지로 구분됩니다. 즐거운 마음과 괴로운 마음 그리고 즐겁지도 괴롭지도 않은 마음, 이 세 가지 마음을 고(苦)·락(樂)·사(捨), 삼수작용(三受作用)이라 합니다.

중생, 특히 인간은 감정으로 살아갑니다. 그래서 유정(有情)입니다. 자신의 의지와는 별개로 인간의 속성은 괴로움을 피하려 하고 즐거움을 취하려 합니다. 업식(業識) 즉, 마음이란 바로 이를 말하는 것입니다. 인간의 육체·생각·의지·인식과 판단 등 오온 중에 나머지 4온(色想行識)은 수온(受蘊)을 위해 존재한다고 해도 과언이 아닙니다.

따라서 사람이 사는 의미와 생각하고 말하고 행동하는 일체의 행위는 즐겁고 기쁘고 쾌락하고 행복하기 위한 수단이라 할 수 있습니다.

살생과 도둑질, 간음, 거짓말, 나쁜 음식 등을 행하는 것도 낙수(樂受, 즐거움과 기쁨)작용이요, 인류와 국가, 민족, 조직, 이웃, 가족, 자식 등을 위한 봉사와 희생 등도 결국 자신의 낙수를 위한 행위입니다.

그러나 문제는 고락(苦樂)의 감정과 감각, 기분은 어느 하나만이 존재할 수가 없는 한 몸이라는 사실입니다.

즐거움은 괴로움이 있어야 나타나고, 괴로움은 즐거움 때문에 생기는 것이어서 이 둘의 관계는 서로 상대성을 갖고 있으므로 하나가 생기면 다른 하나가 따라서 생기고, 하나가 없어지면 다른 하나도 같이 사라지는 것입니다. 이를 인과(因果)의 속성 또는 법칙이라 합니다. 인과가 있고 없고, 믿고 안 믿고의 차원이 아닙니다.

어떤 생각을 하던 어떤 행동을 하던 어떻게 살아가던 그 어떤 위대하고 성스러운 것이라 하더라도 고락사(苦樂捨)라고 하는 삼수작용을 벗어날 수는 없는 것이기 때문에, 불교는 이를 해결하는 데 목적을 두는 것입니다.

이 같은 근본적인 마음의 모습을 해결하지 않고는 세상에 더 없는 것이라 하더라도 윤회(輪廻)의 고(苦)를 면치 못할지니, 마음의 인과 즉, 즐거운 마음과 괴로운 마음, 그리고 즐겁지도 괴롭지도 않은 마음, 이 세 가지 고락사, 삼수작용을 처리하는 것이 진정한 삶의 목적이 되어야 합니다.

따라서 고락사의 삼수작용을 처리하는 방법을 수행이라 하고, 이를 이행하기 위하여 신심과 기도, 정진, 그리고 보시가 기본이 되어야 마음을 근본적으로 해결할 수 있을 것입니다.

[오늘의 명상]
자신이 하는 행동은 자신이 보고 배워
자신의 업장(業障)에 차곡차곡 쌓이게 되느니
보고 배운 업장을 다시 또 쓰게 되거늘
남을 속일 수는 있어도 자신의 업장을 속일 수 없으리.

고업(苦業, 괴로운 마음)과 락업(樂業, 즐거운 마음)이 나타나는 정도에 따라 육근(六根, 눈·귀·코·혀·몸·생각)의 기능이 멈추어지거나 사라지게 됩니다.

온 정신이 한곳에 집착할 정도가 되면, 아무것도 보이지도 들리지도 않으며, 생각을 할 수도 없습니다. 극도의 고업이 나타날 때는 괴로움의 고통에 정신을 차리기 어렵습니다.

몸이 극도로 아프거나 가족이나 친구, 사랑하는 이들에게 극단적인 일이 생기거나 재산을 몽땅 잃어버리거나 심한 상사병이 생기거나 조울증이나 우울증이 극도로 심하거나 극단의 위험에 처하는 등 정신을 차릴 수 없을 정도로 고통이 밀려올 때는 온통 괴로움에 쌓여 어쩔 줄을 모르게 됩니다. 너무 고통스러우면 스스로 목숨을 끊기도 합니다.

반대로 극도의 락업이 나타날 때 역시 즐거움의 기쁨에 정신을 차리기가 어렵습니다. 사랑할 때나 어려운 시험에 합격을 할 때나 마약을 했을 때나 엄청나게 재미있는 게임을 할 때 등등….

이러한 극도의 즐거움이나 괴로움이 밀려올 때, 대개의 사람들은 이성을 잃어버리게 됩니다. 특히 지금 당장 죽기보다 더한 고통과 괴로움에 휩싸여 있을 때는 옳고 그름이 무슨 소용이며, 자비와 평화, 부처와 보살이 무슨 필요가 있겠습니까.

이렇게 극단적인 일은 자주 일어나지는 않지만 일생을 살아가면서 누구나 한두 번쯤은 경험하게 될 것입니다.

왜 이런 현상이 생기는 걸까요? 중생은 누구나 고락(苦樂)의 업으로 살아갑니다. 고(苦)의 마음이 있으니 락(樂)의 마음이 생기고, 즐거운 마음이 있으니 괴로운 마음이 생기므로 이 둘의 마음이 서로 번갈아 나타나는 삶을 중생(衆生)이라 합니다.

인연 현상은 내 마음의 고락에 따라 대상이 내 앞에 나타나게 됩니다. 즉, 마음의 고업이 생길 때(시간)가 되면 괴로운 일이 나타나게 되고, 마음의 락업이 생길 때가 되면 즐거운 일이 내 앞에 나타나게 됩니다.

이러한 업연은 평생을 통해서 나타나기도 하지만, 넓게 보면 전생과 금생, 내생을 통해 한치 오차 없이 정교한 업의 인연으로 나타납니다.

업연(業緣)이란 불을 만지면 금방 따뜻한 인연으로 나타나기도 하고, 뜨거운 인연으로 나타나기도 하지만, 지구의 온난화와 같이 수십 년, 수백 년 후에 지구를 뜨겁게 하듯이 긴 시간을 통해 업연으로 이어지기도 합니다.

사람들은 온갖 방법으로 괴로움을 피하고, 즐거움과 기쁨, 행복을 얻으려 애를 쓰지만 마음 안에 고락이 크면 클수록 현실로 나타나는 고락 또한 커지게 됩니다. 그래서 우리는 락업의 인과에 의해 어느 때는 죽을 만큼의 고통과 괴로움이 생긴다는 것을 먼저 알아야 합니다.

따라서 마음이라고 하는 고락의 업을 먼저 멸(滅)해야 내 앞에 나타나는 인연현상 또한 걸림이 없어지고 평온하게 되니, 부처님께서는 팔만대장경을 통해 오로지 이 사실을 알리고 있습니다.

마음 안에 고락의 업을 멸하는 방법은 바로 밖으로는 육바라밀(六波羅蜜, 보시·지계·인욕·정진·반야·지혜)을 행하고, 안으로는 참선을 통하는 길 밖에 없습니다. 기도는 육바라밀행과 참선을 뜻하며, 이 둘을 끊임없이 행하는 것을 정진이라 합니다. 오늘도 기도 정진으로 갈무리를 합시다.

〈조계종 총무원장〉



윤인수 원장 연구개발

겨우살이환

재료명: 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 둥굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까?
기침,가래가 힘드십니까?
천식에 힘드십니까?

여 주 환

재료명: 여주, 돼지감자, 바나바잎, 민들레, 복분자, 옥수수수염, 오미자, 구기자, 천문동, 창출, 뽕나무뿌리껍질, 음나무줄기, 독활, 작약, 칡뿌리, 감초, 산사나무열매, 맥아
당뇨 있으신 분
혈당수치관리에 좋습니다.
다이어트가 필요하신 분은 꼭 드세요.

전복껍데기환[석결명 스틱]

재료명: 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
백내장, 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증 등 눈에 문제가 생기면 석결명환으로 해결하세요.
세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와 있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.

폐청소법, 치매·중풍 예방법 등 성인병에는
윤인수 원장의 경혈자극요법을 활용하세요.
기침, 가래, 기관지염, 비염, 폐렴, 기관지폐렴, 폐 화농증, 편도선염, 축농증, 천식, 불면증, 수면장애, 어지럼증, 두통, 이명(귀울림), 구안와사, 조현병, 협심증, 위염, 위경련, 변비, 어깨·관절통증, 발목관절통증, 오십견, 목이 쉬었을때, 전립선 질환, 요실금, 콩팥 위축, 방광염, 신장염, 황달, 간경화, 피부가려움증, 다이어트, 생리불순, 백내장, 각막염, 결막염, 녹내장, 황반변성, 야맹증, 원형탈모증, 삼차신경통(상지, 중지, 하지) 등


전화주시면 간략하게 설명드립니다

골담초환

재료명: 골담초분말, 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오가피, 참당귀, 울금, 덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까?
오래 걷기 힘드십니까?
계단 오르기 힘드십니까?

산수유환

재료명: 산수유, 호박씨앗, 옥수수수염, 복분자, 사상자, 토사자, 구기자, 오미자, 천궁, 우슬, 복령, 산청목, 질경이, 뽕나무뿌리껍질, 두충, 산사열매, 맥아
소변때문에
밤에 몇번씩 일어나십니까?

어성초환

재료명: 어성초, 적하수오, 자소엽, 측백나무잎, 서목태, 원지, 우슬, 천문동, 마가목열매, 복분자, 솔잎, 뽕나무뿌리껍질, 녹차잎, 창출, 구기자, 산사나무열매, 맥아
머리카락이
많이 빠지십니까?

하지·아이케어센터 | 구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가 루 자 죽 염 125g 45,000원
가 루 자 죽 염 230g 82,000원
알 갱 이 자 죽 염 125g 50,000원
알 갱 이 자 죽 염 230g 90,000원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 20,000원
250g 10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr