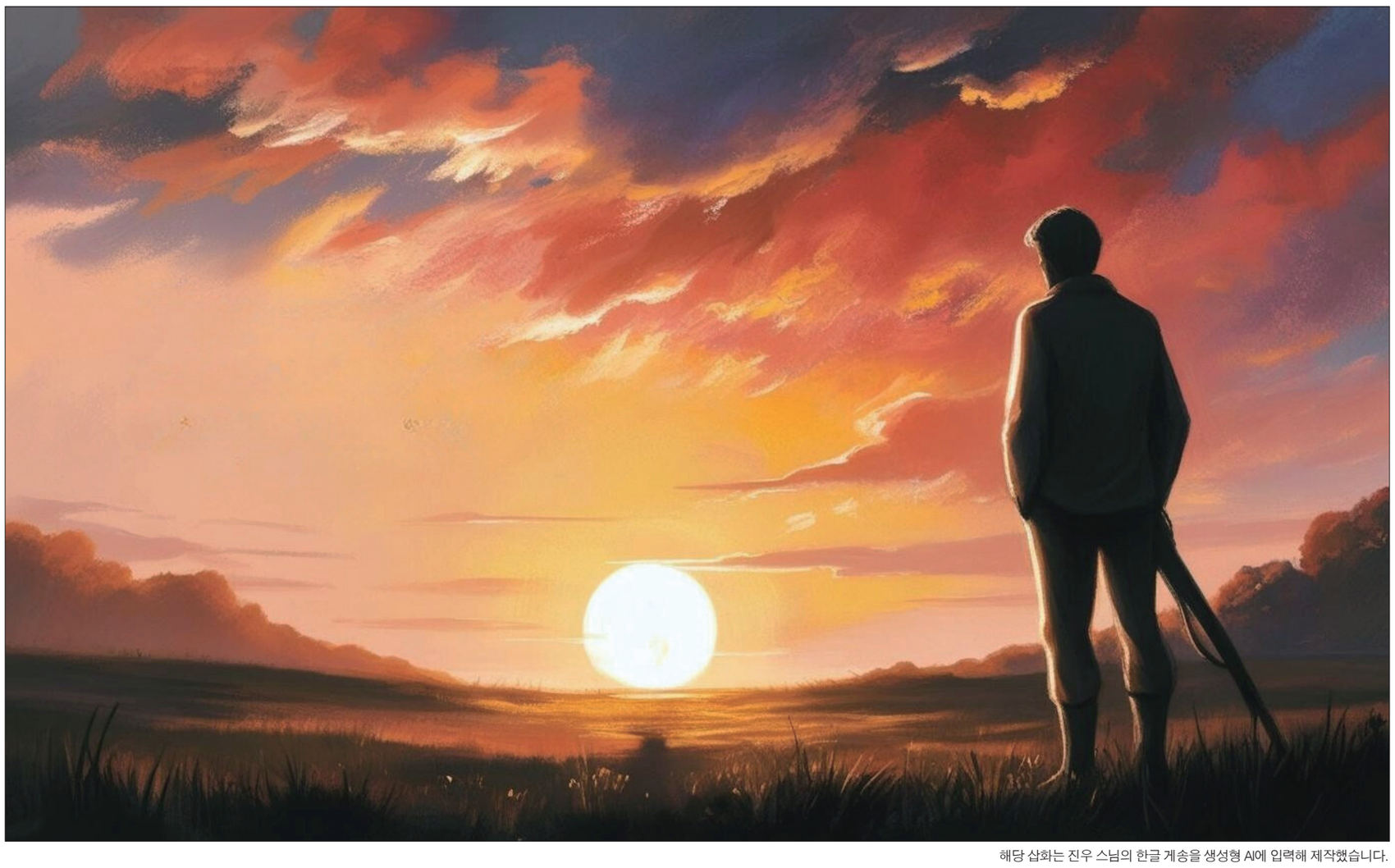
총무원장
진우 스님의 Weekly 선명상 ⑰ 얻음에 희망을



▶한줄 요약
쉘패스 명상은 떠오르는 감정과 집착을 그대로 바라보고 흘려보내는 연습을 통해, 끊임없이 움직이는 마음의 물결을 잠재우는 방법입니다. 감정의 파도에 휩쓸리지 않고 고요히 관찰할 때, 기다림 없는 평화가 찾아옵니다.

기다림 없는 평화를 찾아라

[오늘의 명상]
진정한 기다림은
해는 다시 떠오른다는 믿음이다.
완벽한 기다림은
기다리는 마음 없는 기다림이다.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

사람들은 누구나 내일의 더 나은 날을 기다리며 살아갑니다. 어떤 이는 희망으로, 또 다른 이는 불안과 두려움으로 미래를 맞이합니다. 그러나 희로애락(喜怒哀樂)이 교차하는 세상에서, 모든 것은 필연적으로 생겨나고 늙고 병들고 사라집니다.

불교에서는 인생의 고통을 팔고(八苦)로 설명합니다. 팔고란 생로병사(生老病死)의 네 가지 고통과 더불어, 삶 속에서 끊임없이 반복되는 네 가지 고통을 더한 것입니다.

사랑하는 사람과 헤어지는 괴로움, 애별리고(愛別離苦).

원망스럽고 미운 사람과 만나는 괴로움, 원증회고(怨憎會苦).

원하는 것을 얻지 못하는 괴로움, 구불득고(求不得苦).

오온(五蘊, 색·수·상·행·식)이 커질수록 느끼는 고통, 오음성고(五陰盛苦).

결국, 이 여덟 가지 고통은 얻고 잃음에서 비롯됩니다. 하나를 얻으면 반드시 하나를 잃고, 잃은 뒤에는 또다시 얻는 순환이 이어집니다. 이는 마치 밤과 낮, 계절의 변화처럼 필연적인 인연의 흐름입니다.

이 윤회의 흐름을 바라보며, 잃음에 절망하기보다는 얻음에 희망을 두는 것이 진정한 기다림입니다. 해가 진다고 영원히 어두워지는 것이 아니듯, 반드시 다시 떠오를 것을 믿는 희망이야말로 긍정적이고 지혜로운 기다림의 태도입니다.

하지만, 완벽한 기다림은 기다리는 마음조차 없는 상태입니다. 좋고 나쁨, 얻음과 잃음에 얽매이지 않고, 모든 것을 자연스러운 인과의 흐름으로 받아들이는 것입니다.

쉘패스 명상은 이러한 기다림의 마음을 키우는 데 도움을 줍니다. 쉘패스 명상은 떠오르는 감정과 집착을 그대로 바라보고 흘려보내는 연습을 통해, 끊임없이 움직이는 마음의 물결을 잠재우는 방법입니다. 감정의 파도에 휩쓸리지 않고 고요히 관찰할 때, 기다림 없는 평화가 찾아옵니다.

마음의 바람은 감정의 파도를 일으키고, 그 파도는 우리의 기다림과 기대를 흔들어 놓습니다. 하지만 쉘패스 명상은 이러한 바람이 불어도 흔들리지 않는 고요를 찾는 방법을 가르칩니다. 그저 있는 그대로를 바라보고, 흐름을 인정하고, 그 안에서 나를 내려놓는 연습을 통해 우리는 고요하고 평화로운 마음의 상태에 다다를 수 있습니다.

오늘도 떠오르는 해를 믿으며, 마음의 고요 속에서 평화로운 기다림을 실천해 보십시오. 기다리는 마음이 없는 완벽한 기다림을 향한 여정으로 함께 나아가길 기도합니다.

희망과 두려움으로 맞는 미래
여덟 가지 고통 속에서 끄달려
八苦, 얻음 · 잃음 집착해 발생
자연스런 인과 흐름을 알아채야
쉘패스 명상 통해 집착 끊기를

[오늘의 명상]
명경(明鏡)같은 물속 풍경 넋 놓고 보는데
바람 불어 일렁이니 물결 주름 살랑이네.
나뭇잎 주워 주름 물결 위에 얹어 띄우니
또 다른 풍경 되어 물속 모습 못지않구나.

맑은 물속 비치는 풍경은 무명(無明)과 분별(分別)이 없는 본래 청정한 마음을 상징합니다. 물결이 일렁이는 모습은 생로병사와 같은 세속적 삶의 움직임과, 흔들리는 마음을 표현한 것입니다.

여기에 나뭇잎을 띄우는 행위는 자연에 자신의 욕심과 의지를 더해 새로운 변화를 일으키는 인간의 모습을 은유합니다.

세상의 변화와 마음의 흔들림을 고요히 관찰하면, 그 자체가 또 다른 흥미로운 풍경으로 다가옵니다. 모든 것은 인과와 인연의 흐름 속에서 한 치의 오차도 없이 진행됩니다. 사람이 손을 대면 그에 따른 인과가 생기고, 그대로 두면 자연의 법칙에 따라 흘러갑니다.

기쁨은 슬픔의 원인이 되고, 슬픔은 기쁨의 원인이 되니, 서로를 의지하며 생겨나는 인과의 모습을 우리는 매일 경험합니다. 태어남과 죽음, 해돋이와 해넘이, 모든 것은 시절인연(時節因緣)에 따라 나타나고 사라지는 것입니다.

문제는 우리의 마음속에 박혀 있는 분별의 씨앗, 즉 업식(業識)입니다. 이 업식은 인과의 흐름에 따라 우리의 감정과 생각을 끊임없이 자극하며 윤회의 고리를 만들어 냅니다.

여기서 벗어나기 위해 우리는 감정에 휩쓸리지 말고, 매사를 분별하지 않는 연습을 해야 합니다. "시절인연이 도래했구나"라고 생각하며, 인과의 흐름을 그저 바라보는 마음가짐을 가지는 것입니다.

이러한 연습을 돕는 데 가장 유용한 것이 쉘패스 명상입니다. 쉘패스 명상은 현재 일어나는 감정과 생각을 있는 그대로 바라보며 흘려보내는 연습을 통해, 마음의 업식을 녹이고 인과의 집착에서 벗어나도록 돕습니다.

오늘도 고요히 마음을 살피며, 인과의 흐름을 관조하는 기도를 올려보십시오.

〈조계종 총무원장〉

