총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 23 마음의 업 바꾸려면



▶한줄 요약
보시를 통해 나의 욕심을 덜어내고, 기도를 통해 나의 마음을 정화하면 고락의 업이 서서히 작아질 것입니다. 욕심이 줄어들면 번뇌도 줄어들고, 번뇌가 줄어들면 마음의 평화가 찾아옵니다.

苦樂서 자유로워질 때 비로소 편안해진다

> 業은 괴로움 · 즐거움 감정 의미
> 고락, 상호적이어서 선택 불가
> 행복 집착할수록 괴로움 커져
> 고락의 업 잔잔해야 행복해져
> 보시와 기도, 업 줄이기 첫걸음



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
여우 굴을 피하면 호랑이 굴을 만난다 하듯이
자리를 피한다고 사정이 달라지지 않거늘
고락(苦樂)의 업(業)에 따라 인연 지어지는 것이니
마음의 업(業)을 바꾸어야 범의 굴을 피할 수 있으리.

업(業)이란 많은 설명이 필요한 내용이지만 간단히 말하면 고락(苦樂)의 감정을 의미합니다. 고락이란 괴로움과 즐거움을 뜻하는데 이 둘은 항상 서로 상대적으로 작용하기 때문에 하나만을 선택할 수는 없습니다.

즐거움이 있으면 괴로움이 따라오고 괴로움이 있으면 즐거움도 따라오게 됩니다. 이것이 인과(因果)의 법칙입니다. 마치 태어남이 있다면 반드시 늙음과 죽음이 따르는 것과 같습니다.

이러한 고락의 법칙은 인간뿐만 아니라 존재하는 모든 것에 해당됩니다. 남녀노소(男女老少), 지위고하(地位高下), 동서고금(東西古今), 빈부격차(貧富格差)를 막론하고, 고락은 누구에게나 업(業)으로 작용합니다.

안에서 새는 바가지가 밖에서도 새는 것처럼, 고락의 업이 있는 한 어느 곳에서도 그 작용을 피할 수 없습니다. 우리가 말하는 마음이란 고락이 작용하는 것입니다. 좋고 나쁨, 혹은 좋지도 나쁘지도 않은 이 세 가지 감정의 움직임을 '고락사(苦樂捨)'라고 합니다.

고락의 업이 작고 욕심이 적은 사람은 비록 악조건 속에서도 흔들리지 않는 평온한 마음을 지닙니다. 반면, 고락의 업이 크고 욕심이 많은 사람은 아무리 좋은 환경에서도 불안과 불만이 가득하여 마음의 평화를 유지하지 못합니다.

그래서 많은 사람들이 자신이 처한 상황이 마음에 들지 않으면 자리를 바꾸려 합니다. 새로운 직장, 새로운 환경, 새로운 인간관계를 찾아 떠나곤 합니다. 하지만 이러한 변화가 진정한 해결책이 될 수 있을까요?

바꾸거나 옮겨서 더 나은 결과를 얻었다 해도, 그것은 단순히 기분이 좋은 인연의 때가 되었기 때문입니다. 자신의 고락의 양, 즉 업의 본질은 달라지지 않습니다. 명당을 찾아 좋은 일이 생기기를 바라는 것도 마찬가지입니다. 명당이 좋은 결과를 가져오는 것이 아니라 좋은 인연의 때에 명당을 만났기 때문입니다.

성공하는 것이 중요한 것이 아닙니다. 합격하는 것이, 돈을 버는 것이, 무엇이 되는 것이 중요한 것이 아닙니다. 중요한 것은 욕심을 부리면 부릴수록 고락의 업이 커진다는 사실입니다. 욕심이 커질수록 고통도 함께 커집니다.

소욕지족(少慾知足)이라는 말이 있습니다. 욕심을 작게 하고 만족할 줄 알라는 뜻입니다. 진정한 행복은 외형적인 부와 권력, 명예에서 오는 것이 아닙니다. 오히려 고락의 업이 잔잔하고 출렁이지 않는 마음에서 진정한 평화가 찾아옵니다.

세상 사람들 중에서 행복지수가 가장 높다고 알려진 부류는 부자도 권력자도 아닌 종교인입니다. 특히 불교의 고승들은 욕심을 버리고 고락의 업에서 자유로워질 때 비로소 편안함에 이를 수 있음을 보여줍니다.

고락의 업을 바꾸고자 한다면 절대적인 '신심(信心)'이 필요합니다. 인과(因果), 공(空), 업(業)의 이치를 믿어야 합니다. 인과를 믿는 사람은 어떤 상황에서도 흔들리지 않습니다. 세상의 모든 일은 원인과 결과에 따라 일어나는 것이며, 나의 업 또한 그 흐름 속에서 나타나는 것입니다.

신심을 바탕으로 마음을 어떻게 써야 할지에 대한 해답이 자연스럽게 나옵니다. 그 첫걸음은 보시와 기도입니다. 보시는 조건 없이 나누고 베푸는 것이며, 기도는 스스로의 마음을 살피고 다스리는 방법입니다.

보시를 통해 나의 욕심을 덜어내고, 기도를 통해 나의 마음을 정화하면 고락의 업이 서서히 작아질 것입니다. 욕심이 줄어들면 번뇌도 줄어들고, 번뇌가 줄어들면 마음의 평화가 찾아옵니다.

오늘도 기도하며 마음의 고요를 되찾고, 나의 업을 성찰하는 하루가 되기를 바랍니다. 고락에 얽매이지 않고 잔잔한 호수처럼 평온한 마음을 가꾸어 나간다면 그 자체가 이미 행복한 삶이 될 것입니다.

[오늘의 명상]
봄은 메마름 속에 돋아남을 품었고
여름의 무더위는 무성(茂盛)함을 돕는다.
가을은 시듦 속에서 열매를 맺고
겨울의 삭풍(朔風)은 봄기운을 머금는다.

어두운 밤을 지나지 않고 어찌 새벽을 맞을 수 있겠습니까? 세상의 모든 현상은 상반된 서로를 의지하여 생사(生死)와 고락(苦樂)을 이루며 서로의 존재를 확인하고 완성합니다.

새싹이 트자마자 열매를 맺는 법은 없습니다. 겨울의 삭풍을 지나야 돋아나는 봄을 맞이할 수 있습니다. 고통이 기쁨의 씨앗이 되고 기쁨이 고통의 열매가 되는 것도 이치입니다.

그런데 사람들은 기다림을 참지 못합니다. 늘 조급한 마음과 불안함으로 편치 않은 삶을 살아갑니다. 마치 겨울을 견디지 않고 봄을 재촉하려는 것처럼, 기쁨만을 원하면서 고통은 멀리하려 합니다. 하지만 자연과 사람의 마음은 거울처럼 비슷한 모습을 지니고 있습니다.

하늘에 구름이 낀다고 하늘이 사라지지 않습니다. 해가 서산을 넘어간다고 해가 없어지지 않습니다. 바다에 태풍이 분다고 바닷물이 줄거나 보태지지 않는 것처럼 우리 마음도 본질적으로 변하지 않습니다.

사람들은 본래 득실(得失)이 없는 마음을 가지고 있습니다. 하지만 변하는 모습만을 보고 그것이 사라졌다고 착각하며, 잃었다고 불안해하거나 얻었다고 기뻐합니다. 결국 이런 착각이 불편한 마음을 만들어냅니다.

밀물의 시간이 되면 바닷물이 들어오고, 썰물의 시간이 되면 바닷물이 나가는 것은 자연의 당연한 이치입니다. 그러나 바닷물이 보태지거나 줄어들지 않듯, 우리의 삶도 때로는 얻고 때로는 잃는 경우가 있을 뿐입니다. 그것은 인연의 시간이 되었기 때문에 일어나는 일이지 영원히 내 것이 되거나 완전히 사라지는 것은 아닙니다.

그럼에도 불구하고 사람들은 얻고 잃는 것에 민감하게 반응합니다. 얻는다고 기뻐하고 잃는다고 슬퍼하며 일희일비(一喜一悲)합니다. 하지만 이러한 감정의 기복은 결국 스스로를 지치게 만들 뿐입니다.

겨울의 삭풍 속에 이미 봄의 기운이 담겨 있다는 것을 믿으십시오. 고통이 기쁨으로 이어지고 기쁨이 고통으로 이어지며 모든 것은 순환하는 법입니다. 지금 내 앞에 닥친 일이 괴롭더라도 그것은 인연의 흐름일 뿐입니다. 감정을 지나치게 드러내지 않고, 초연한 마음을 유지하는 것이 중요합니다.

이때 우선멈춤 선명상이 큰 도움이 될 수 있습니다. 마음이 흔들릴 때 잠시 멈추어 현재의 감정을 바라보는 연습입니다. 얽힌 마음을 풀고 초연한 마음으로 돌아가게 하는 효과적인 방법입니다.

기도 또한 얻고 잃음에 초연한 마음을 유지하도록 돕습니다. 기도는 내 마음의 불안과 집착을 녹이고, 지금 이 순간을 받아들이는 평온함을 가져다 줍니다.

오늘 하루, 겨울의 삭풍 속에서 봄을 기다리는 마음으로 스스로의 감정을 다스려 보십시오. 얻고 잃음의 반복 속에서도 본래의 마음은 흔들리지 않습니다. 그것을 깨닫고 받아들일 때 우리는 비로소 득실을 초월한 진정한 평화를 찾을 수 있습니다.

〈조계종 총무원장〉

