총무원장
진우 스님의 Weekly 선명상 21 대인관계에 대하여



▶한줄 요약
마음의 평화를 유지하고자 할 때 가장 좋은 방법은 기도입니다. 기도는 불안하고 흔들리는 마음을 다잡고, 삶의 겸허함을 되새기게 합니다.

마음의 평화, 기도로 이뤄라

[오늘의 명상]
만약
칠흑 같은 동굴에서 홀로 길을 잃었다면,
아무도 보이지 않는 밀림에 홀로 던져졌다면,
원수라도 그립지 않겠는가.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

북인도의 다람살라에서 달라이 라마 성하를 친견하러 갔을 때, 히말라야의 높은 산들을 여러 번 넘는 기회가 있었습니다. 산들은 너무나 높아서 식물이라 할 것이 거의 보이지 않았고, 척박함과 삭막함이 이루 말할 수 없었습니다. 그러나 그 속에서 양 치는 사람들을 보았고, 놀랍게도 산꼭대기에 수행하는 스님들의 사원과 토굴들이 있었습니다.

그 땅은 물 한 방울도 먹기 어려운 열악한 환경이었지만, 그곳에서 살아가는 사람들의 표정은 놀랍도록 평화롭고 고요했습니다. 나는 불현듯 생각에 잠겼습니다. 만약 내가 이곳에 홀로 남겨진다면 과연 어떤 마음과 행동을 할 수 있을까? 내가 그동안 수행하며 쌓아온 내공으로 어느 정도 버틸 수는 있겠지만, 마음 한편에는 이미 숨이 막힐 정도의 답답함과 두려움이 밀려들었습니다.

생각해 보면, 우리 삶은 수많은 만남과 헤어짐의 연속이었습니다. 때로는 작은 일에도 좋고 싫은 감정을 주고받으며, 가까워졌다가 멀어지기를 반복했습니다. 그 과정에서 나를 아프게 했던 이들, 때로는 원망했던 이들조차 지금 생각하면 오히려 그리움과 고마움이 밀려옵니다. 참으로 묘한 일입니다.

우리는 살아가면서 서로에게 상처를 주기도 하고 목숨을 걸고 싸우기도 하며, 무엇인가를 빼앗기고 되찾으려 애쓰기도 합니다. 그러나 어느 날 문득 동굴 속에 갇힌 것처럼 막막하고 고립된 상황에 놓이게 된다면 어떨까요? 그때조차 서로를 미워하고 다투며 지낼 수 있을까요?

히말라야에서 만난 사람들은 나에게 깊은 깨달음을 주었습니다. 척박한 환경 속에서도 그들은 겸손하고 평화로웠습니다. 주어진 삶에 감사하며 순리를 따르는 그들의 미소에서 진정한 편안함과 여유를 보았습니다. 그 모습은 지나치지도, 부족하지도 않은 자연 그대로의 삶이었습니다.

살다 보면 불평 불만이 가득 차오르는 순간들이 있습니다. 그럴 때마다 히말라야의 산과 그곳에서 만난 사람들을 떠올리면, 지금 나를 둘러싼 모든 사람들과 환경이 새삼 소중하고 감사하게 느껴집니다. 마음 속 불평은 사라지고 겸허한 마음이 자리 잡게 됩니다.

결국 모든 것은 나의 마음이 만들어낸 감정입니다. 동굴 속에 홀로 던져진 상황을 생각하면 원수조차 그리워질 수 있습니다. 이는 우리가 그동안 당연하게 여기던 모든 것들이 실은 얼마나 소중했는지를 깨닫게 해줍니다. 그러므로 현재 주어진 삶과 인연에 대해 감사하고, 스스로의 마음을 고요히 다스리는 것이 중요합니다.

오늘의 명상은 우리에게 겸손과 감사의 마음을 일깨워줍니다. 지금 나를 힘들게 하는 이 상황도, 나를 둘러싼 모든 인연도 결국 나의 마음이 만들어낸 것일 뿐입니다. 그러니 불평과 불만을 내려놓고 마음의 여유를 되찾아야 합니다.

마음의 평화를 유지하고자 할 때 가장 좋은 방법은 기도입니다. 기도는 불안하고 흔들리는 마음을 다잡고, 삶의 겸허함을 되새기게 합니다. 오늘도 기도로써 겸손과 감사의 마음을 지니고, 나 자신을 돌아보는 하루를 만들어야겠습니다.

히말라야의 고요한 산들처럼 나의 마음도 언제나 고요하고 평화로울 수 있기를 기원합니다.

> **지금 나를 힘들게 하는 상황들**
> **나의 마음이 만들어낸 것일 뿐**
> **불평 내려놓고 여유를 되찾아야**
> **기도로써 겸손 감사 마음 갖길**

[오늘의 명상]
만족을 아는 이는
더 이상의 것에 집착(執着)함이 없고
만족을 모르는 이는
더 나은 것을 집착하기 때문이다.

집착(執着)이란 어떤 것에 마음이 매달려 놓지 못하는 상태를 말합니다. 집착은 왜 생기는 것일까요?

집착은 일종의 습관으로, 전생부터 반복되어 온 업식(業識)의 결과입니다. 이것은 남에게 빼앗기지 않고 오롯이 자신의 것으로 만들고자 하는 욕심에서 비롯됩니다. 집착의 대상은 사람일 수도, 물질일 수도, 때로는 권력이나 명예와 같은 무형의 것일 수도 있습니다.

그러나 집착의 근본은 변화를 두려워하는 마음에서 옵니다. 사람은 현재의 상태를 유지하려는 본능적인 마음을 가지고 있으며, 이로 인해 변하지 않기를 바라는 집착이 생깁니다. 그러나 세상 모든 것은 변화하며, 인연의 순리를 거스를 수는 없습니다. 집착의 강도가 강할수록 그에 따른 근심과 고통 또한 커지게 됩니다.

집착은 대개 즐거움과 기쁨을 얻고자 하는 욕심과 연결되어 있습니다. 그러나 욕심을 부리면 부릴수록 고락(苦樂)이 동반됩니다. 즐거움이 크면 그만큼의 괴로움과 아픔이 반드시 따릅니다. 특히 삶에 대한 집착은 누구에게나 본능적으로 존재합니다.

삶에 대한 미련과 집착은 잃고 싶지 않은 마음에서 비롯됩니다. 사람들은 자신이 사랑하는 사람이나 소중히 여기는 물건, 위치, 상태가 변하거나 사라지는 것을 두려워합니다. 이는 정(情)으로 표현되기도 하며, 정을 준 대상이 변하거나 사라질 때 사람은 큰 고통을 겪게 됩니다.

그러나 세상 모든 것은 변합니다. 사람 역시 생로병사(生老病死)를 벗어날 수 없습니다. 따라서 집착은 그 자체로 고통의 근원이 됩니다. 집착하지 않는다는 것은 고통의 원인이 애초에 없음을 의미합니다.

변화를 막으려는 집착, 더 나은 것을 바라며 생기는 집착, 이 모든 집착은 결국 근심과 고통의 대가를 요구합니다. 사람으로서 완전히 집착을 없앤다는 것은 쉽지 않지만, 집착에서 비롯된 괴로움을 줄이는 노력은 반드시 필요합니다.

집착을 해결하는 방법은 이론적으로 간단합니다. 세상에서 일어나는 모든 일은 인과(因果)의 결과라고 철저히 믿고 받아들이는 것입니다. 다만 이를 이해하더라도, 실제로 감정이 앞서게 되는 경우가 많기에 실천이 어렵습니다.

수행자가 집착을 벗어나기 위해 입산 수도를 선택하는 이유가 여기에 있습니다. 일반인이라면 생활 속에서 꾸준히 집착을 내려놓는 연습을 해야 합니다.

마음의 평화를 위한 가장 좋은 방법은 집착을 여의는 것입니다. 여기서 놓음(방하착) 명상은 탁월한 도구가 될 수 있습니다. 놓음 명상은 자신이 쥐고 있는 감정, 생각, 집착을 내려놓는 연습을 통해 마음의 고요를 되찾게 합니다.

집착에서 벗어나려면 모든 일이 일어나는 데는 그 나름의 이유가 있고, 인과의 결과일 뿐임을 믿어야 합니다. 이러한 마음가짐은 나와 세상 사이의 관계를 더욱 평온하게 만들고, 쓸모없는 갈등과 고통을 줄입니다.

기도 또한 집착을 내려놓는 데 큰 도움이 됩니다. 기도를 통해 집착의 에너지를 정화하고, 마음을 밝히며 내면의 평화를 얻을 수 있습니다. 오늘도 기도로써 집착을 놓고, 변화의 흐름을 자연스럽게 받아들이는 하루가 되시길 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉

다목적 원톱 시스템 이란?

다목적 염불법당시스템은 전기 연결없이 간단하게 들고 다니며 사용함으로 법당 50평 사용 및 산신각, 소각장, 야단법석, 방생용, USB사용과 염불소리 연출, 설법, 성우소리 연출, 편집, 녹음기능 및 전기연결로는 법당서 계속사용, 전기없이 야외에서는 9시간 사용

충전식 / 출력 300kw / 헤드셋무선 2 / 유선 2 / 마이크 4개 동시사용, USB 동시녹음 (색소폰 무선전용마이크)
실내 50평 / 야외사용 겸용. (스탠드 포함)



정가(스탠드 포함) 98만원

방송장비
KBS 및 각 방송사 방송기재 납품업체
마이크 공장직영, Multi-Cube
각종 방송시설

경남 김해시 진례면 진례로 108
TEL : (055) 343-1191
H·P : 010-9471-2026
010-7740-2026

명품Sound 명품사운드 대표 박 공



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr

서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜은주사
Tel. 02-953-7181

법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.