총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ㉒ 권력, 그리고 苦樂



▶한줄 요약
삶의 조건과 인연은 항상 변합니다. 이러한 변화를 있는 그대로 받아들이고, 마음을 고요히 유지하는 것이 진정한 지혜입니다.

제왕도 백성도 각자 苦樂 있다

> 권력, 명예, 재력 등 좋아 보여도
> 인연 변화에 따라 언제든 달라져
> 변화에 일희일비 말고 받아들여야
> 기도와 명상, 평정 유지에 큰 도움



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
제왕(帝王)은 그이 대로 괴로움이 있고
신민(臣民)은 그들 대로 즐거움이 있다네.
즐거움과 괴로움은 신분에 있는 것이 아니니
고락(苦樂)의 인과(因果)를 떠나야 진정한 평안(寂滅, 적멸)이 찾아오리.

제21대 대통령 선거가 끝났습니다. 오늘은 대선을 맞아 자연 만물과 인생의 고락(苦樂)에 대해 생각해 봅니다. 자연에는 우월하거나 열등한 존재가 없습니다. 물, 불, 하늘, 땅, 그리고 티끌 하나까지도 자연 구성원으로서 없어서는 안 될 소중한 존재들입니다.

존재는 영원히 한 가지 모습으로 정지해 있지 않습니다. 물은 나무가 될 수 있고, 나무는 흙으로 변하며, 동물이 되거나 식물이 될 수도 있습니다. 사람 또한 전생과 금생, 내생의 흐름 속에서 제왕이 될 수도, 천민이 될 수도 있습니다.

중요한 것은 신분이나 모습에 따라 더 좋거나 더 나쁜 것은 아니라는 점입니다. 권력, 명예, 부, 미모는 상대적으로 좋게 보일 수 있지만, 그것들은 인연의 변화에 따라 언제든 달라질 수 있는 모습일 뿐입니다.

더욱 중요한 것은 각자의 마음 상태입니다. 권력과 명예, 부와 건강, 미모의 조건을 완벽히 갖추었다 하더라도, 마음이 평온하지 않다면 진정한 행복은 없습니다. 대낮이 지나면 밤이 오듯, 마음도 밝은 때가 지나면 어두운 때를 겪게 됩니다.

그러므로 권력과 부, 미모 등의 조건에 지나치게 집착할 필요는 없습니다. 이는 인연의 때에 따라 나타난 모습일 뿐, 언젠가는 변화할 운명을 가지고 있습니다.

우리가 가진 욕심과 인과(因果)의 과보(果報)를 깊이 생각하며, 각자의 역량 안에서 마음을 비우고 최선을 다해야 합니다. 인연의 흐름을 있는 그대로 보고 받아들이는 법을 배운다면, 우리는 유유자적(悠悠自適)하며 편안한 마음을 유지할 수 있습니다.

반대로, 인연과 인과의 변화에 마음을 뺏기고 일희일비(一喜一悲)한다면, 그것은 결국 자신을 힘들고 괴롭게 만들 뿐입니다.

삶의 조건과 인연은 항상 변합니다. 오늘의 기쁨이 내일의 슬픔이 될 수도 있고, 오늘의 슬픔이 내일의 기쁨으로 변할 수도 있습니다. 이러한 변화를 있는 그대로 받아들이고, 마음을 고요히 유지하는 것이 진정한 지혜입니다.

기도와 명상은 이러한 마음의 평정을 유지하는 데 큰 도움이 됩니다. 오늘도 나의 욕심과 집착을 내려놓고, 인연의 흐름 속에서 내 마음을 관조하며 편안함을 되찾아 보십시오.

[오늘의 명상]
새 날아간 자리 흔적이 없고
배 지나간 자리 자욱이 없네.
나 지나온 자리 본래 형상 없는데
없는 모습 지으려 내 마음만 머무네.

정좌처다반향초(靜坐處茶半香初)
묘용시수류화개(妙用時水流花開).

송나라 때의 시구로 전해지는 이 말은, 조용한 곳에 앉아 차를 반쯤 마셨는데도 그 향기는 처음과 다름없고, 묘한 때를 맞이하면 물은 흐르고 꽃은 피어난다는 뜻입니다. 추사 김정희는 청나라에서 돌아와 다성(茶聖) 초의 선사에게 이 구절을 선물하며 변함없는 자성(自性)과 인연의 묘함을 전하고자 했습니다.

정좌처(靜坐處)는 장소, 곧 공간을 표현한 것입니다. 아무리 변화가 많은 세상이라도 고요히 앉아 마음을 살피면 본래의 자성은 흔들리지 않습니다. 이 뜻은 결국 어떤 상황을 맞이하더라도 분별심을 갖지 말고 변함없이 여여(如如)하게 바라보라는 가르침입니다.

묘용시(妙用時)는 시간에 대한 표현입니다. 시간은 인연이 모여 만들어지는 묘한 때입니다. 때가 되면 물은 흐르고 꽃은 피어납니다. 절묘한 인연에 따라 모든 것이 자연스럽게 일어나며 사라지듯, 우리의 삶도 인연의 흐름 속에서 움직입니다.

그러나 이러한 시공(時空)마저도 생로병사(生老病死)와 성주괴공(成住壞空)의 이치를 벗어날 수 없습니다. 새가 지나간 자리에 흔적이 없고, 배가 지나간 물에 자욱이 남지 않듯이, 우리가 살아온 자리 또한 본래의 형상 없이 사라집니다.

그런데도 우리는 집착하며 마음을 얽매이곤 합니다. "뭣이 중한디?"라는 유행어처럼, 삶의 진정한 의미를 돌아보아야 합니다. 목표를 세우고 끊임없이 노력하며 도전하지만, 그 결과가 기쁨이든 좌절이든 결국 생사고락(生死苦樂)의 굴레에서 벗어날 수 없습니다.

무엇을 하느냐가 중요한 것이 아니라, 무엇을 하더라도 고락(苦樂)의 업보(業報)를 짓지 않는 것이 진정 중요한 일입니다. 고락의 업보는 나의 감정에서 시작됩니다. 나의 마음이 흔들리고 분별하는 순간 이미 괴로움의 씨앗이 뿌려지는 것입니다.

따라서 업보를 짓지 않기 위해서는 마음이 일어나지 않아야 합니다. 이는 어떤 상황에서도 인과(因果)의 순리를 믿고, 격한 감정을 다스리는 훈련이 필요합니다. 감정을 다스리지 못하면 결국 스스로의 업을 키우게 되기 때문입니다.

사람이 살아가며 가장 큰 문제는 다름 아닌 자기 감정과의 싸움입니다. 기쁨도 괴로움도 모두 나의 감정에서 비롯됩니다. 스스로의 감정을 잘 살피고 다스릴 수 있다면, 세상의 모든 문제는 자연히 해결될 것입니다.

오늘의 명상은 그러한 감정을 바라보며 마음을 비우고 다스리라는 가르침입니다. 새가 날아간 자리에 흔적이 남지 않듯, 나의 감정 또한 흘러가게 두는 연습이 필요합니다. 이는 집착을 놓고 인연의 흐름을 있는 그대로 받아들이는 것입니다.

이때 가장 좋은 수행법은 놓음(방하착) 명상입니다. 놓음 명상은 나의 분별과 집착을 내려놓고 본래의 고요한 마음 상태로 돌아가는 연습입니다. 좋은 감정에도 나쁜 감정에도 얽매이지 않고 물 흐르듯 마음을 비우는 것입니다.

놓음 명상을 실천하면 삶의 고락이 나를 흔들지 못하게 됩니다. 오늘도 기도로서 나의 마음을 돌아보고, 감정의 업을 멸하며 고요한 평화를 유지하는 하루를 만들어야 합니다.

그저 묘한 인연에 따라 흘러가는 삶을 바라보며, 나의 본래 자성을 지키고 흔들림 없는 여여한 마음을 가꾸는 것. 그것이 진정한 수행이 아닐까요.

〈조계종 총무원장〉



사찰 편백나무 맞춤가구 전문점

스님 건강, '편백가구'로 지킨다

편백(히노끼)나무 효능

편백나무는 항균효과가 뛰어나 세균번식에
가장 취약한 목욕 욕조를 비롯하여
인테리어 용품, 주거용 목재, 침대 등 가구소재로 주로 사용된다.
특유의 향으로 인해 정신을 맑게 하는데 이는 피톤치드 때문이다.
편백나무는 일반나무보다 5.5배 가량 피톤치드가 많아
삼림욕을 하면 심신이 안정된다.

편백 온열 그래핀보료
신체 기(氣, Energy)를 충전하고 균형을 바로 잡는 초장파 에너지
건강하고 오래사는 것은 인류의 오랜 소망
지친 몸과 스트레스를 수면과 함께 깔끔하게 해결하세요.
• 피로 회복
• 근육 결림 해결
• 혈액 순환 개선
• 신경통, 근육통 완화
• 만성 피로 해소



FINE TERRA
규조토 비누
'FINE TERRA'
절찬 판매
판촉용 대량구매시
70% 할인
향긋함과 함께~
기다려지는 세안~~~
알파토 규조토 soap
민감성 피부에 도움

편백침대





숙면이 보약
편백 숯침대



그린에너지 GREEN ENERGY COMPANY
제품문의 031-542-2735 010-3576-6802
계 좌 : 농협 1186-02-058581
예금주 : 그린에너지(이도연)
경기도 포천시 소흘읍 무봉리 319-16 (무봉로 15)
전제품 국내산