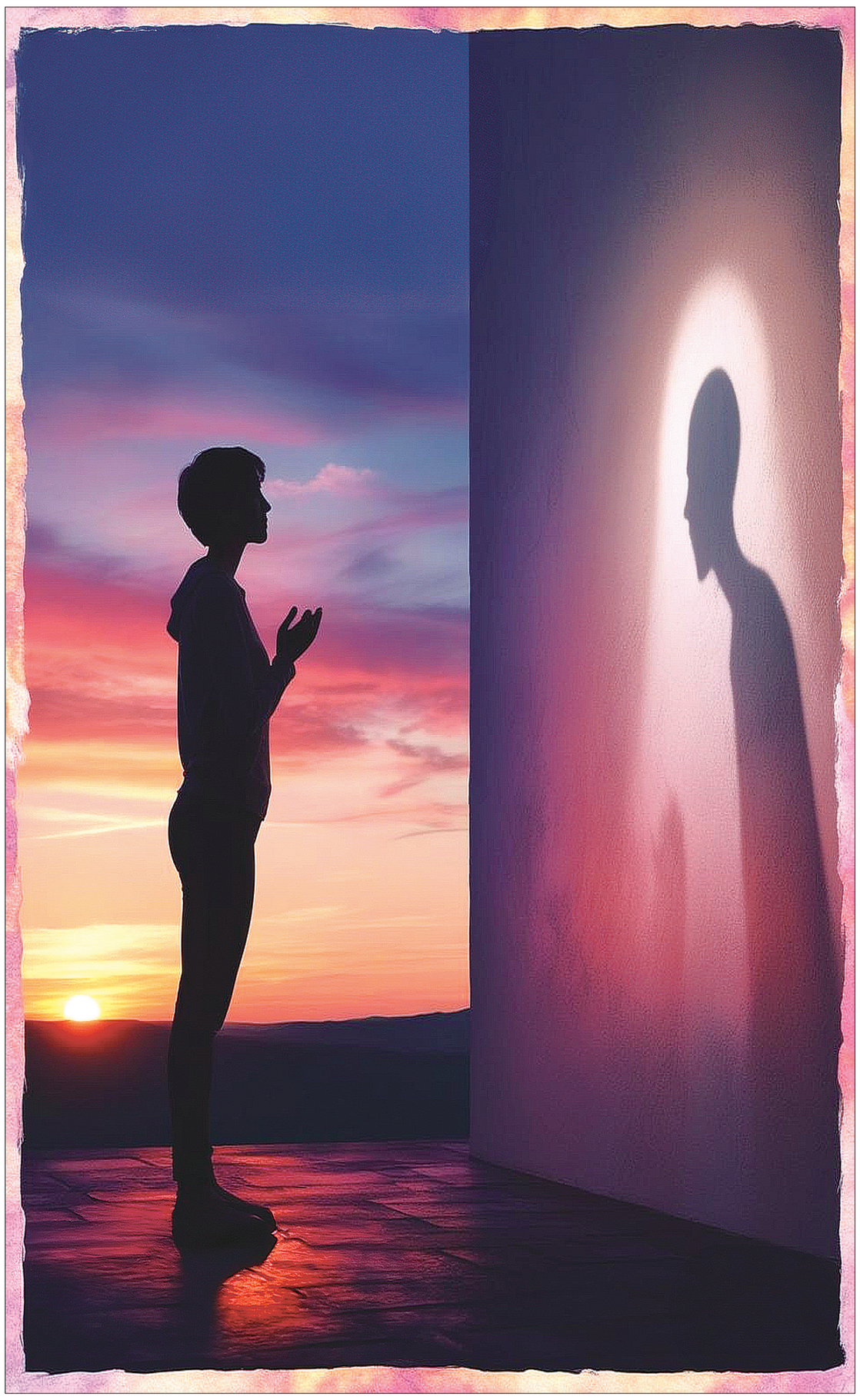
총무원장
진우 스님의 Weekly 선명상 ④ 업을 변화하려면



▶한줄 요약
진정으로 좋은 삶과 바람직한 인연을 원한다면, 먼저 내 마음 속의 업을 바꿔야 합니다. 내 마음의 잘못된 업이 나의 팔자를 결정하고, 삶의 조건을 만들어냅니다. 따라서 외부의 상황이나 타인을 탓하기보다는 내 안의 업을 돌아보고 변화시키는 것이 중요합니다

내 업이 바뀌면 세상이 바뀐다



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
내가 보고 듣고 느끼는 모든 것들은
내 안에 있는 업(본체)의 그림자.
진정 좋은 삶(인연)을 원하거든
내 안에 있는 업(짱임)의 모습부터 바꾸어라.

우리가 보고 듣고 느끼는 모든 것은 사실상 내 마음의 그림자에 불과합니다. 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 생각을 불교에서는 안이비설신의(眼耳鼻舌身意) '육근(六根)'이라 하며, 이 육근은 외부의 대상을 감지하는 도구일 뿐입니다. 이러한 대상, 즉 색깔, 소리, 냄새, 맛, 촉감, 기억을 육경(六境)이라 부르고, 육근과 육경이 만나 알아차리게 되는 것을 '육식(六識)'이라 정의합니다.

그러나 우리가 인식하는 모든 것은 객관적이라기보다는 주관적입니다. 어떤 대상을 본다는 것은 이미 내 안에 그 대상에 대한 정보가 있기 때문입니다. 예를 들어 나무를 보았을 때, 그것이 나무로 인식되는 것은 나무라는 정보가 이미 내 마음속에 존재하기 때문입니다. 어떤 사람을 보고 좋은 감정을 느끼는 것도, 그 사람이 본래 좋은 사람이기 때문이 아니라, 내 안에 있는 좋은 감정이 그 사람에게 투영되었기 때문입니다.

> 우리가 경험한 苦樂들은 업의 산물
> 결국 세상만사는 나의 마음에 달려
> 좋은 삶을 원한다면 업부터 바꿔야
> 선명상, 업을 변화하는 강력한 도구
> 마음 본질 이해해 나를 변화시켜라

결국 세상은 나의 마음에 달려 있습니다. 세상의 모든 것은 내가 만들어낸 결과이고, 내 마음 안에 무엇이 들어 있는지에 따라 세상이 달라집니다. 이를 불교에서는 '일체유심조(一切唯心造)', '만법유식(萬法唯識)'이라 설명합니다. 우리가 경험하는 즐거움과 괴로움, 행복과 불행 역시 모두 내가 만든 업(業)의 산물입니다.

진정으로 좋은 삶과 바람직한 인연을 원한다면, 먼저 내 마음 속의 업을 바꿔야 합니다. 내 마음의 잘못된 업이 나의 팔자를 결정하고, 삶의 조건을 만들어냅니다. 따라서 외부의 상황이나 타인을 탓하기보다는 내 안의 업을 돌아보고 변화시키는 것이 중요합니다.

이를 위해 선명상은 강력한 도구가 될 수 있습니다. 선명상은 우리의 마음을 고요히 하고, 스스로의 상태를 관찰하며, 집착을 놓아버리는 연습을 돕습니다. 매일 5분씩이라도 마음의 고요를 찾아가는 습관은 나의 업을 점차 변화시킬 수 있는 출발점이 됩니다.

내 안의 업이 바뀌면 세상이 바뀝니다. 이는 단지 이론이 아닌 실제 삶의 원리입니다. 마음의 본질을 이해하고, 나 자신을 변화시키는 여러분이 되기를 바랍니다.

[오늘의 명상]
세상사 모두 내 마음의 거울.
모두가 인과(因果)의 강이 되어 흐르고
이것(苦)과 저것(樂)의 물결은 엎치락뒤치락.
그러나 지금 일어나는 이 마음(감정)의 파도는 과연 무엇인가?

앞서 마음의 기본 모양인 육근(六根)과 육경(六境), 육식(六識)에 대해 설명했듯이, 우리의 마음과 세상의 모습은 18계(界)라는 체계 안에 모두 담겨 있습니다. 이는 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 생각으로 이루어진 6근과 그것이 감지하는 대상인 6경, 그리고 이를 알아채는 6식이 어우러져 이루어진 세계를 의미합니다. 18계는 우리의 마음속 세계와 우주 전체를 설명하는 불교의 중요한 논리이며, 그 안에서 세상사 모든 것이 만들어집니다.

눈으로 대상을 보고, 귀로 소리를 듣고, 혀로 맛을 알며, 몸으로 촉감을 느끼고, 생각으로 기억을 떠올립니다. 이를 통해 우리가 경험하는 모든 것은 내 마음속에서 이미 만들어진 정보에 기반하고 있습니다. 예를 들어 나무를 볼 때 그것이 나무로 인식되는 것은 나의 마음속에 이미 나무라는 정보가 있기 때문입니다. 이는 모든 것이 내 마음의 거울임을 보여주는 일체유심조(一切唯心造)의 가르침입니다.

그러나 우리의 삶에서 가장 중요한 것은 인과(因果)입니다. 인과는 단순히 원인과 결과의 관계를 넘어서, 모든 현상이 상대적으로 서로 의존하며 이루어진다는 점을 강조합니다. 높은 것이 있으면 낮은 것이 있고, 큰 것이 있으면 작은 것이 있습니다. 이처럼 세상의 모든 현상은 동전의 양면처럼 서로 연결되어 있습니다.

이와 마찬가지로 우리의 감정 역시 인과의 법칙을 따릅니다. 즐거움을 추구하면 반드시 그에 상응하는 괴로움이 다가오며, 괴로움을 피하려 하면 즐거움도 함께 사라집니다. 이는 감정이 상대적인 현상으로 나타나기 때문입니다. 우리가 느끼는 감정, 즉 기분은 오온(五蘊) 중 수온(受蘊)에 해당하며, 고수(苦受), 낙수(樂受), 사수(捨受)의 삼수작용(三受作用)으로 이루어집니다. 사람은 누구나 자신의 기분을 좋게 하기 위해 행동하고, 기분 나쁜 것을 피하고자 노력합니다. 이는 모든 중생이 가지고 있는 본능적인 업(業)입니다.

하지만 문제는 이러한 감정을 쫓아간다고 해서 문제가 해결되지 않는다는 점입니다. 더 큰 즐거움을 추구할수록, 그에 따른 더 큰 괴로움이 반드시 과보로 다가옵니다. 이는 인과의 법칙에서 벗어날 수 없는 우리의 한계를 보여줍니다. 따라서 우리는 감정에 끌려다니기보다는, 감정을 관찰하고 내려놓는 연습을 해야 합니다.

이러한 연습은 선명상을 통해 가능합니다. 선명상은 우리로 하여금 마음의 파도를 고요히 들여다보게 하고, 감정을 넘어서는 지혜를 키울 수 있게 합니다. 매일 자신의 감정을 살피고, 중도를 실천하며, 인과의 이치를 깊이 이해할 때, 우리는 비로소 진정한 자유와 평화를 얻을 수 있습니다.

오늘도 감정을.. 마음을.. 잘 살피는 하루 되시길 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉

어싱 방한 부츠는
어싱슈즈의 특징인 걷는 느낌을
최대한 살리면서,
보온 소재를 사용하여
따스함을 느낄 수 있습니다.

부드러운 소재의 천, 가죽 그리고
고무 밑창입니다.

한 겨울에도 따뜻하게 걸으면서
어싱할 수 있습니다.

NEW 신상품

"방한 부츠로 겨울 어싱을 편하게 즐기자~"

비바미 어싱(접지)
방한 부츠

좋은 신발은 자연을 맨발로 걷는
인간 본연의 권리를 지켜주는 것~!

1. 비바미 신발은 밑창이 발바닥 전체에 균등하게 체중이 배분되어 발의 압박을 분산,
2. 발바닥 혈관을 자극해 피가 하체에 쏠리는 것을 줄여주면서 혈액 순환을 개선,
3. 이를 통하여 신진대사를 촉진하고,
4. 발바닥 근육을 모두 사용하고, 발가락 뼈의 정형화를 촉진합니다.

이처럼 최대한 신발의 기능을 제거하여 신발로 인한 고통을 없애는 것이 비바미 신발의 특징입니다.



소재 : 가죽+천+도전특수 고무밑창

120,000원 ▶ 판매가 80,000원

※ 사은품 : 어싱 양말





주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)