총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ❸ 삶의 변화 위해선



▶한줄 요약
선명상은 비움과 나눔을 실천할 수 있는 방법 중 하나입니다. 5분이라도 시간을 내어 마음을 고요히 하고 현재에 머무는 연습을 통해, 우리는 업으로부터 자유로워질 수 있습니다.

업의 그물 벗어나려면 '비움' 실천하세요

"마음 속 고정관념을 놓아버려야
비우고 나누면 저절로 복을 지어
선명상, 비움과 나눔의 실천방법
하루 5분 정진, 업에서 벗어난다"



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
마음(삶)을 바꾸기란 참으로 어렵나니
업(쌓임)이라는 그물에 걸려있기 때문이다.
복(도움)과 지혜(비움)의 힘(수행)으로
그물에 걸리지 않는 바람이 되어라.

살다 보면 누구나 마음을 바꾸고 싶다는 생각을 해본 적이 있을 것입니다. 하지만 마음을 바꾸는 일이 그리 간단하지 않다는 것을 경험으로 알 수 있습니다. 아무리 다짐을 해도 감정이 앞서거나 몸이 따라주지 않는 경우가 많습니다. 이는 단지 개인의 나약함 때문이 아니라, 과거로부터 이어져 온 습관과 업의 영향 때문입니다.

불교에서는 이를 '업의 그물'이라고 합니다. 이 그물은 우리가 지은 과거의 행위, 그리고 전생부터 이어져 온 습관이 쌓여 만들어진 것입니다. 업의 본질은 우리가 선택하지 않아도, 그동안의 쌓임으로 인해 삶의 조건이 이미 결정된다는 점에 있습니다. 생겨난 모든 것은 반대되는 것을 함께 만들어내기에, 우리가 원하는 것만 선택할 수 없는 이유이기도 합니다.

그렇다면 이러한 업의 굴레에서 벗어나려면 무엇을 해야 할까요? 가장 중요한 것은 바로 '비움의 실천'입니다. 비움이란 단순히 물질적인 소유를 내려놓는 것이 아니라, 마음속 깊이 자리한 집착과 '나'라는 고정관념을 놓아버리는 것입니다.

이는 곧 복을 쌓는 것과 연결됩니다. 복은 잘못된 업을 변화시킬 수 있는 힘이자 에너지로, 우리를 자유로운 삶으로 이끄는 원동력입니다.

복을 쌓는 방법은 어렵지 않습니다. 바로 '아낌없이 주는 마음', 즉 보시(布施)입니다. 보시는 물질적인 나눔뿐 아니라, 따뜻한 말 한마디, 시간을 내어주는 도움, 그리고 상대의 고통에 공감하며 함께하는 마음까지 포함합니다. 이러한 마음은 단순한 선행을 넘어 우리의 마음을 가볍게 하고, 궁극적으로는 걸림 없는 자유를 선사합니다.

선명상은 이러한 비움과 나눔을 실천할 수 있는 방법 중 하나입니다. 선명상은 지금 이 순간 우리의 마음을 들여다보고, 집착을 내려놓으며 스스로를 점검하게 하는 수행법입니다. 5분이라도 시간을 내어 마음을 고요히 하고 현재에 머무는 연습을 통해, 우리는 업으로부터 자유로워질 수 있습니다.

현대 사회에서는 과도한 욕망과 경쟁이 사람들을 끊임없이 불안으로 몰아넣습니다. 선명상은 이런 혼란 속에서도 우리를 중심 잡아주는 역할을 합니다. 순간순간 멈추어 마음을 돌아보고, 집착을 놓아버리는 연습을 통해 우리는 고요함과 평안을 되찾을 수 있습니다.

복과 지혜의 힘으로 그물에 걸리지 않는 바람 같은 삶을 사시길 바랍니다. 비움과 나눔의 실천을 통해 자유와 평화를 이루는 여정을 함께 응원합니다.

[오늘의 명상]
해가 지는 것은 다시 뜨기 위함이고
바람이 부는 것은 잠잠해지기 위함이다.
어둠은 밝음의 씨앗이고
절망은 희망을 위해 기꺼이 과거가 되어 준다.

해가 뜨고 지는 것은 자연의 순리입니다. 이와 같은 현상은 단지 자연에만 국한되지 않고, 우리의 마음과 삶에도 동일하게 적용됩니다. 한쪽의 나타남이 다른 쪽의 나타남을 필연적으로 동반하며, 이 순환은 끊임없이 반복됩니다. 해가 뜨면 반드시 질 수밖에 없고, 태어남은 죽음으로 이어집니다. 올라가면 반드시 내려오고, 즐긴 만큼 괴로움이 뒤따릅니다. 얻은 만큼 잃게 되고, 짜게 먹은 만큼 갈증이 이는 것처럼, 삶의 모든 일에는 대가와 후유증이 따릅니다.

이처럼 자연과 마음의 이치는 분명하지만, 중생의 어리석음은 이러한 이치를 깨닫지 못하는 데 있습니다. 우리는 바라는 만큼, 욕심 부린 만큼의 과보가 반드시 나타난다는 사실을 알고도, 그 시점이 언제일지 가늠하지 못하기에 쉽게 간과합니다. 지금 당장 나타날지, 아니면 10년, 50년 후, 혹은 내생에 나타날지 알 수 없는 인과의 법칙을 종종 부정하며 살아갑니다. 그러나 가을의 열매가 겨울을 지나 봄에 싹을 틔우듯, 인과의 법칙은 시간과 공간의 제약을 받지 않고 반드시 실현됩니다.

지금 행복하다 해서 늘 행복할 수는 없고, 지금 불행하다 해서 그 불행이 계속되지는 않습니다. 모든 중생의 업은 기본적으로 같으며, 그 결과가 나타나는 시간과 장소, 모습이 다를 뿐입니다. 탐진치(貪瞋痴), 즉 탐욕, 성냄, 어리석음의 삼독(三毒)은 모든 중생에게 존재하며, 그 정도의 차이에 따라 업의 양상이 달라질 수는 있지만, 고락의 업에서 완전히 벗어날 수는 없습니다.

이러한 인과의 순환 속에서 우리의 마음을 비우고, 현재의 순간을 받아들이는 수행법이 바로 선명상입니다. 선명상은 삶의 변화무쌍한 흐름 속에서도 마음의 평정을 찾게 합니다. 지금 이 순간에 머무르며 자신의 마음 상태를 살피는 것은 업의 그물에서 벗어날 첫걸음이 됩니다. 선명상을 통해 우리는 집착을 내려놓고, 희망의 씨앗을 심으며, 삶의 진정한 자유를 찾아갈 수 있습니다.

선명상의 실천은 어렵지 않습니다. 하루 5분만이라도 고요히 앉아 자신의 호흡과 마음 상태를 돌아보는 것으로 시작할 수 있습니다. 이것은 마음속의 혼란을 정리하고, 삶의 복잡한 문제를 더 명확히 바라볼 수 있는 지혜를 제공합니다. 선명상을 통해 어둠 속에서 밝음을 찾고, 절망 속에서 희망의 길을 발견하기를 바랍니다.

그래서 우리는 자신의 처지에 대해 지나치게 자만하거나 절망할 필요가 없습니다. 같은 무게와 질을 가진 희망과 절망의 업을 받더라도, 우리는 희망 쪽에 더 무게를 두어야 합니다. 어둠은 밝음의 씨앗이 되고, 절망은 희망을 위한 밑거름이 됩니다. 이 명상의 글은 우리로 하여금 이러한 이치를 되새기고, 삶의 희망을 선택하도록 돕기 위해 쓰여졌습니다.

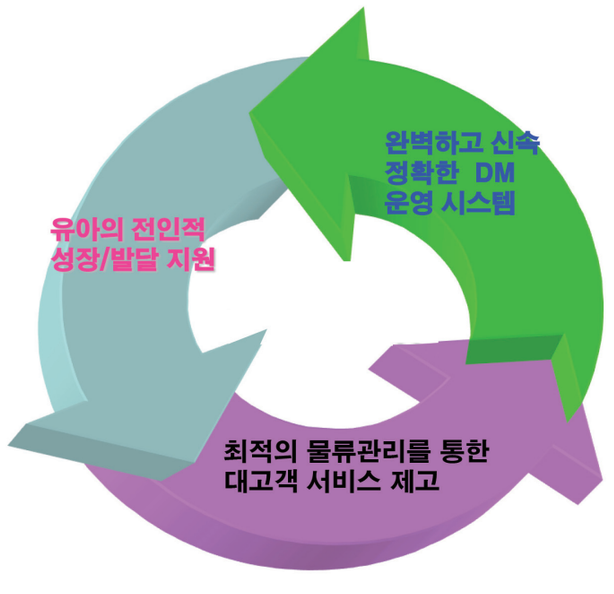
인과의 순리를 이해하고, 현재의 삶을 겸허히 받아들이며, 희망을 향해 나아가는 여러분이 되기를 기원합니다.

〈조계종 총무원장〉

국내 최초 DM 서비스 제공, 45년 경험의 전문 기업 덕성기획(주)



덕성기획㈜는
DM 및 물류 사업을
고객 입장에서
언제나 한결같이
임하겠습니다.



미래를 여는 덕성기획(주)
경기도 부천시 범안로 219번길 87
TEL : (02)2615-0183(대) FAX : (02)2689-3139 www.duksungdm.co.kr
▶ DM사업본부 ▶ 물류사업본부 ▶ 유아교육사업본부(노벨과 개미)

유아교육사업본부 덕성기획(주) 노벨과 개미+

미래를 여는 (주)덕성C&B
직배사업부 : 서울 수도권 및 지방 대도시 직배서비스 운영
TEL : (02)2615-3296(대) FAX : (02)666-3139