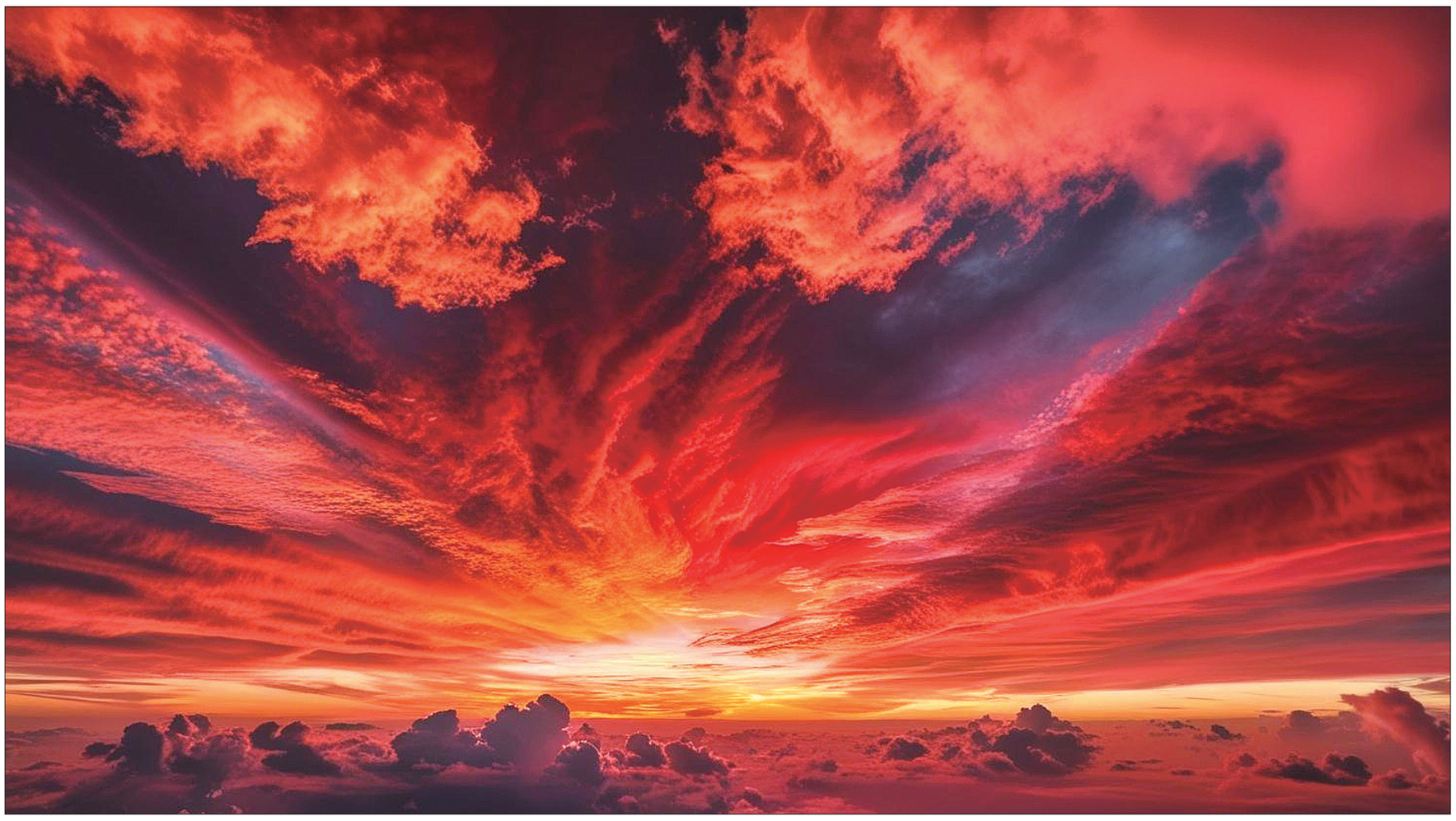
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ⑱ 자성으로 돌아가라



▶한줄 요약
쉘패스 명상은 자성(自性)의 깨달음을 일상에서 실천하도록 돕습니다. 쉘패스 명상은 마음을 관찰하고, 떠오르는 감정과 생각에 집착하지 않는 연습을 통해, 하늘처럼 넓고 빛처럼 투명한 본래의 마음으로 돌아가는 길을 제시합니다.

마음은 본래 맑고 깨끗하다

[오늘의 명상]
하늘은 스스로 하늘을 가리지 못하고
빛은 스스로 빛을 막지 못하며
물은 스스로 비에 젖지 않듯이
마음(자성·自性)은 마음을 어찌 오염시킬 것인가.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

세상의 이치는 때로 너무나 단순하여 사람들을 당혹스럽게 합니다. 하늘, 빛, 물처럼 본래의 모습은 그 자체로 완전하고, 스스로를 가리거나 오염시키지 않습니다. 이것은 마음도 마찬가지입니다. 마음은 그 본래의 성품(자성, 自性)으로 돌아가기만 하면, 그 무엇으로도 더러워지거나 방해받지 않습니다.

하늘, 빛, 물로 비유된 의미는 무엇일까요?

하늘은 넓고 비어 있습니다. 빛은 비추되 스스로를 방해하지 않으며, 물은 스스로 젖지 않는 속성을 가집니다. 이는 인간관계와 세상사에서의 통찰을 제공합니다. 우리는 상대와 끊임없이 부딪히며 관계를 맺지만, 상대와 나를 분리하지 않고, 동화(同化)의 관점에서 바라볼 때 더 큰 자유와 평화를 얻을 수 있습니다.

상대를 단순히 나와 다른 존재로 인식하기보다, 상대를 나의 업(業)과 인과(因果)가 만들어 낸 아바타로 생각해 보십시오. 내가 보는 상대는 곧 내 마음의 거울입니다. 그렇다면 상대를 함부로 대할 수 있을까요? 상대와 내가 다르지 않음을 깨닫는 순간, 우리는 상대의 입장에서 세상을 바라볼 수 있는 지혜를 얻습니다.

마음이 마음을 어찌 오염시킬 수 있을까요?

마음은 본래 맑고 깨끗합니다. 무명(無明)의 연기(緣起) 이전의 마음, 즉 자성(自性)으로 돌아간다면 마음은 어떤 외부 자극에도 흔들리지 않습니다. 마치 물이 비에 젖지 않는 것처럼, 본래의 마음은 아무런 오염 없이 그 자리에 존재합니다.

삶의 모든 모습은 나의 업과 인과가 만들어낸 현현(顯現)입니다. 이는 내가 보고 듣고 경험하는 모든 것이 나의 마음의 그림자라는 뜻입니다. 그러므로 마음 밖의 대상을 피하거나 탓하기보다, 내 안의 업식을 돌아보는 태도가 필요합니다.

때로는 하늘처럼 넓고 비어 있으며, 빛처럼 스스로를 방해하지 않고, 물처럼 유연하면서도 젖지 않는 자세로 세상을 살아가 봅시다. 이러한 동화의 마음은 세상과 조화를 이루며 우리를 더 큰 자유로 이끌 것입니다.

쉘패스 명상은 이러한 자성(自性)의 깨달음을 일상에서 실천하도록 돕습니다. 쉘패스 명상은 마음을 관찰하고, 떠오르는 감정과 생각에 동화되되 집착하지 않는 연습을 통해, 하늘처럼 넓고 빛처럼 투명한 본래의 마음으로 돌아가는 길을 제시합니다.

오늘도 마음의 자성을 바라보며, 세상과의 조화 속에서 삶의 재미를 느껴 보기를 바랍니다.

> 하늘, 빛처럼 본래 모습은 완전해
> 자성으로 돌아가면 오염되지 않아
> 내 안의 업식 돌아보는 태도 필요
> 자성 바라보며 세상과 조화 느끼길

[오늘의 명상]
뭉실 구름 꼬여도 바람 살랑 풀어주고
흐르는 물 흩어져도 구름 비가 보태주네.
가는 세월 좇지 않아도 해와 달이 끌어주고
근심 걱정 속 태워도 기억 잊는 재주 있네.

때가 되면 구름은 모이고, 때가 되면 흩어집니다. 모이는 것은 흩어지기 위함이고, 흩어지는 것은 다시 모이기 위함입니다. 세상의 모든 일은 생기고, 머물고, 변하고, 사라지는 생주이멸(生住異滅)의 반복입니다.

괴로움이 생기는 것은 이러한 자연의 흐름을 거스르려 하기 때문입니다. 생기는 때를 기다리지 못하고, 머무르는 때를 즐기지 못하며, 변하는 것을 붙잡으려 하고, 사라짐을 견디지 못하는 마음에서 괴로움이 시작됩니다. 그러나 흩어진 구름이 다시 모이는 것처럼, 인생의 모든 일은 인과의 질서 속에서 움직이니, 흩어지고 사라짐에 애태울 필요는 없습니다.

살아가는 모습도 이와 다르지 않습니다.

생로병사(生老病死)와 생주이멸(生住異滅)의 때를 거스르려는 조급한 마음은 스스로 괴로움을 자초합니다. 지혜로운 사람은 때를 바라볼 줄 알고, 어리석은 사람은 때를 알지 못한 채 괴로워합니다. 아무리 급한 마음도 아침이 되어야 해가 뜨고, 아무리 아쉬워도 저녁이 되어야 해가 지는 법입니다.

그러나 아무리 어리석은 사람이라도 고통스러운 기억을 잊는 재주를 가지고 있습니다. 이는 자연의 흐름과 함께하는 본능입니다. 괴로움도 결국 구름처럼 흩어지며, 고통의 한가운데에서도 그 시간이 지나가면 푸른 하늘이 나타나듯, 모든 일은 지나가게 마련입니다.

생로병사가 윤회하면 윤회하는 대로 괜찮고, 이를 타파하여 깨치면 그 또한 더할 나위 없습니다.

이런들 좋고, 저런들 괜찮습니다. 문제는 오직 마음을 어디에 두느냐일 뿐입니다. 지금 이 순간, 마음을 자연의 흐름 속에 맡기고, 무리하지 않는 태도로 현재를 살아가야 합니다.

쉘패스 명상은 이러한 마음의 평화를 되찾는 길을 안내합니다. 쉘패스 명상은 흩어지고 모이는 삶의 자연스러운 흐름을 깨닫고, 인연의 과정을 조화롭게 받아들이도록 돕습니다. 일상 속에서 일어나는 감정의 소용돌이에서 벗어나, 마음을 고요히 가라앉히는 쉘패스 명상을 통해 우리는 더 나은 평화를 누릴 수 있습니다.

오늘도 기도를 통해 지혜로운 마음을 가다듬어 보십시오.

〈조계종 총무원장〉

부처님이 탄생하는 순간, 腹藏
그 비밀의 문이 열린다



부처님을 예경의 대상으로 완성하는 마지막 절차
불상은 어떻게 신성한 존재가 되는가?

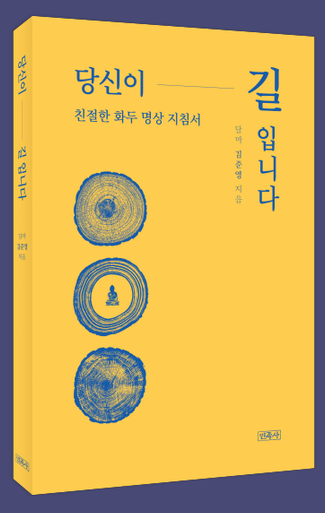
복장 의식과 점안 의식
그 신비로운 절차의 모든 것을 밝히다.
단순한 미술품이 부처님이 되기까지
타임캡슐처럼 봉안된 불복장 속
당대 문명의 결정체를 만나다.



불복장의 비밀
불교의식 너머 상징의 세계까지
경원 | 400쪽 | 35,000원

현재 금산 극락사 회주, 공주 동학사 주지, BTN 불교티비 자문위원, 한국불복장연구소 소장으로 수행과 전법에 힘쓰고 있다. 수덕사 견성암에서 출가, 동학사 승가대학을 졸업하였으며, 견성암·대성암·약수암 등 22안거를 성만하였다. 동국대학교 행정대학원을 졸업하였다. 20대 초반부터 청봉당 혜묵 스님 하에서 불복장 전반을 수학하였다.

내가 묻고, 내가 답하는
화두 명상의 길



간화선의 핵심을 질문과 화답으로 풀어낸 실천 지침서
그 깨달음은 문답 속에서 시작된다.

선禪은 먼 곳에 있지 않습니다.
지금 당신의 삶이 곧 길입니다.
당신은 문답을 따라가며
어느 순간 '아!' 하는 깨달음과 함께,
본래 자기 안에 있던 '길'을 발견하는 경험을 하게 됩니다.

당신이 길입니다
친절한 화두 명상 지침서
달마 김준영 | 312쪽 | 18,500원

간화선을 기반으로 티벳의 족첸과 포와, 마하시, 술륜, 쉐우민 전통의 위빠사나를 섭렵하였으며 현재, 필요에 따라 간화선, 위빠사나, 티벳명상 등을 융합해서 수행을 안내하고 있다. 2005년부터 화두 외의 방편까지 폭넓게 쓰시는 봉화 축서사 조실 금곡 무여 대종사의 가르침을 받고 있으며 축서사 토요정진회 참선 법회 초심자반에서 사람들을 지도하고 있다.

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org