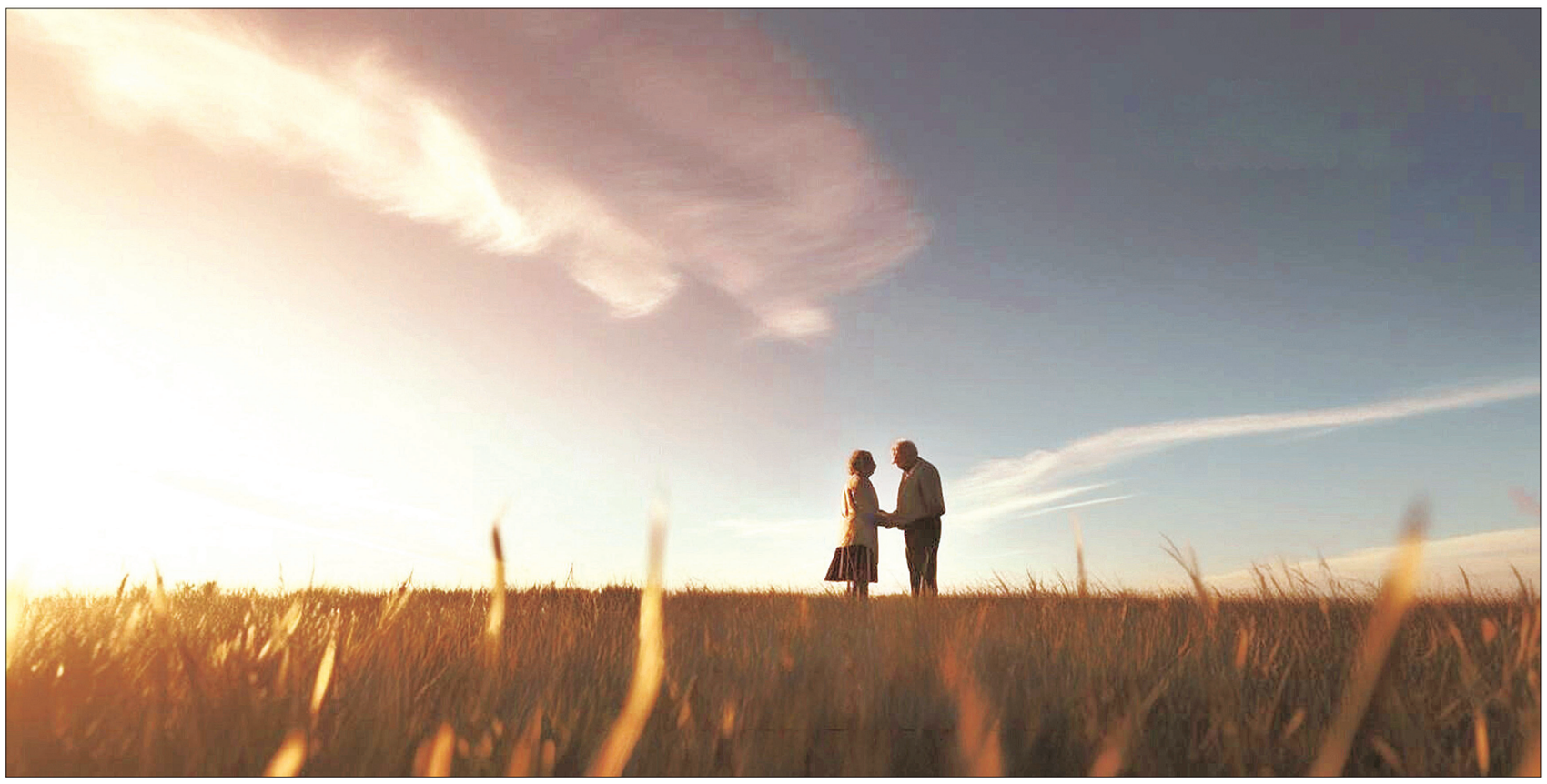
총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 20 완전한 행복이란



▶한줄 요약
완전한 행복이란 무엇일까요? 그것은 행복과 불행의 두 마음을 모두 여의는 것입니다. 행복과 불행을 분별하는 마음이 사라질 때, 비로소 완전한 행복에 이를 수 있습니다.

행복과 불행, 두 마음 모두 여의어라

[오늘의 명상]
행복은
과거에 내가 곱게 보낸 시간의 선물이다.
완전한 행복은
불행이라는 생각을 떠올리지 않는 것이다.



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

사람은 왜 사는 것일까요? 삶은 과거의 습관들이 쌓여 업장이 되고, 그 버릇들이 다시 반복되며 이어지는 과정에 지나지 않습니다.

즐거움도 괴로움도, 기쁨도 슬픔도 모두 과거에 행했던 습관의 결과물입니다. 과거의 행을 전생이라 한다면, 지금 우리가 행하는 습들은 다시 쌓여 내생으로 이어질 것입니다.

몸은 과거의 버릇들이 쌓여 만들어진 물질이고, 마음은 그 육신을 통해 느끼는 감정입니다. 결국 몸과 마음은 과거의 습관 그 자체라 할 수 있습니다. 몸이 아픈 것도, 생겨나고 늙고 병들어 죽는 것도 모두 과거의 습관에서 비롯된 것입니다.

행복 또한 과거에 경험했던 기쁨과 즐거움, 편안함의 결과입니다. 그러나 행복은 불행 없이는 존재할 수 없고, 불행 역시 행복 없이는 나타날 수 없습니다. 행복 없는 불행, 불행 없는 행복은 있을 수 없습니다.

높고 낮음, 좋고 나쁨, 즐거움과 괴로움, 이 모든 것은 서로를 의지하며 상대적으로 나타나는 것들입니다. 그런데 어느 것 하나만을 선택하려 한다면, 이는 매우 어리석은 고집이라 할 것입니다.

예를 들어 낮과 밤 중 하나만을 선택하려 하거나, 봄과 가을, 여름과 겨울 중 하나만을 잡으려 하는 것은 있을 수 없는 일입니다. 세상 모든 현상은 순환하며 상호 의존적으로 존재하기 때문입니다.

이 모든 현상은 결국 과거의 버릇에서 비롯된 것입니다. 몸과 마음에 금강석처럼 굳어진 버릇(습)을 고친다는 것은 어렵습니다. 그러나 낙숫물이 바위를 뚫듯, 분별심(分別心)으로 인해 쌓인 업장을 없애지 않으면 고해(苦海)에서 벗어날 수 없습니다.

완전한 행복이란 무엇일까요? 그것은 행복과 불행의 두 마음을 모두 여의는 것입니다. 행복과 불행을 분별하는 마음이 사라질 때, 비로소 완전한 행복에 이를 수 있습니다.

이러한 행복에 이르기 위해서는 깨어 있는 마음으로 나의 분별심을 살피는 연습이 필요합니다. 현재의 순간에 깨어 있지 않으면, 우리는 과거의 버릇에 따라 무의식적으로 살아갈 수밖에 없습니다.

업장을 소멸하는 보다 적극적인 방법으로는 육바라밀(六波羅蜜)의 실천이 있습니다. 보시(布施), 지계(持戒), 인욕(忍辱), 정진(精進), 선정(禪定), 지혜(智慧)를 꾸준히 실천하며 삶의 태도를 변화시키는 것입니다. 이 중에서도 특히 보시(布施)는 분별을 멈추고 조건 없이 베푸는 연습을 통해 마음을 밝히는 중요한 수행입니다.

보시의 실천은 단순히 물질을 나누는 것을 넘어, 자신의 시간과 에너지, 따뜻한 마음을 나누는 것입니다. 이것이 쌓이면 나와 세상 모두에게 선업이 되고, 불필요한 분별을 줄여내는 강력한 힘이 됩니다.

오늘도 작은 보시의 실천을 통해 업장을 녹이고, 행복과 불행을 넘어서 온전한 평화를 이루는 하루가 되기를 바랍니다.

[오늘의 명상]
스스로 모든 움직임에 그저 초연하다면
그 어떤 장애물인들 무에 방해가 되겠는가?
쇠로 만든 소는 사자의 포효에도 끄떡 않고
나무로 만든 사람이 꽃과 새를 보듯 한다면….

但自無心於萬物 何妨萬物常圍繞(단자무심어만물 하방만물상위요)

다만 온갖 만물에 무심하다면, 만물이 나를 에워싸고 있는 것이 무엇이 방해가 되겠습니까.

鐵牛不怕獅子吼 恰似木人見花鳥(철우불파사자후 흡사목인견화조)

쇠로 만든 소는 사자의 포효를 두려워하지 않고, 나무로 만든 사람은 꽃과 새를 보아도 동요하지 않으니, 이는 여여한 마음의 상태를 가르칩니다.

사람은 감정의 동물이라 했습니다. 희로애락(喜怒哀樂)은 모두 감정에서 비롯된 것이며 감정은 곧 업(業)의 본질이기에, 사람은 기분에 따라 살고 기분에 따라 죽는다고 해도 과언이 아닙니다.

> **행복, 경험했던 기쁨 · 즐거움 결과**
> **불행 없이는 행복도 존재할 수 없어**
> **진정한 행복, 분별심 없어야 가능해**
> **육바라밀 중 '보시바라밀' 실천하길**
> **불필요한 분별 줄여내는 힘이 될 것**

기분을 좋게 하기 위해 사람들은 오욕(五慾)의 본능적인 욕심을 부리며 살아갑니다. 그러나 욕심은 상대적인 감정이기에 반드시 그 반대의 대가를 치르게 됩니다. 기분이 좋은 것은 기분이 나쁜 것에 의지하여 생기고, 나쁜 기분은 좋은 기분에 의존하여 나타납니다. 결국 이는 떼어낼 수 없는 불가분(不可分)의 관계입니다.

돈, 명예, 권력과 같은 것들은 모두 껍데기에 불과합니다. 중생의 삶은 기분이 좋고 나쁜 것이 반복되는 윤회(輪廻)의 과정이라 할 수 있습니다. 부처님의 가르침은 바로 이 감정의 집착에서 벗어나라는 가르침입니다.

어떤 일이 벌어진다는 것은 그 일을 빌미로 기분이 들고 나는 것입니다. 반대로, 내 기분에 따라 일이 현상으로 나타난다고 보는 것이 더 정확한 분석일 수 있습니다. 좋은 기분이 생기면 좋은 일이 나타나고, 나쁜 기분이 생기면 나쁜 일이 뒤따릅니다. 현상이 먼저인지 기분이 먼저인지는 중요하지 않습니다.

쇠로 만든 소처럼, 나무로 만든 목인(木人)처럼 감정이 사라진 여여한 마음을 유지할 수 있다면, 세상의 어떤 일도 나에게 영향을 끼칠 수 없습니다. 이런 마음 상태는 곧 부처의 마음이라 할 수 있습니다.

여여한 마음을 위해서는 모든 일에 일희일비(一喜一悲)하지 말고, 감정의 흐름을 잘 살피며 스스로를 조절하는 연습이 필요합니다. 감정의 기복이 크다면 업장(業障)이 쌓여 삶이 혼란스러워질 수 있습니다. 이를 막기 위해 꾸준히 마음을 살피고 정리하는 노력이 필수적입니다.

기도는 기분의 들쑥날쑥함을 고르게 만드는 가장 효과적인 방법입니다. 기도를 통해 감정을 정돈하고, 고요한 마음을 유지하며, 스스로의 내면을 살피는 시간을 가져야 합니다.

오늘도 기도로써 내 마음의 평화를 되찾고, 세상의 모든 일이 스쳐 지나가는 흐름 속에 있음을 깨닫는 하루가 되기를 바랍니다.

〈조계종 총무원장〉

구독 및 후원

이제 손쉽게 스마트폰으로 찍어 보내주세요

문자 · 카카오톡 접수 010-4648-8200



현대불교신문 후원금 및 구독신청서 양식

현대불교신문 후원금 신청서

▮성 명 : ▮전화번호 : ▮주 소 :
▮후 원 금 액 : 매월 원 (매월 5,000원 이상)
▮접 수 방 법 : 자동이체, 무통장입금
▮자 동 이 체 : □은 행 명 □계좌번호 □예 금 주
□예금주 주민번호(앞 6자리) :
▮무통장입금 : □계좌번호 : 농협은행 053-01-269075 □예 금 주 : (주)현대불교신문사 ※무통장입금 후 확인 전화 부탁드립니다.

구독 신청서

▮성 명 : ▮전화번호 : ▮주 소 :
▮납 부 방 법 : 자동이체(월 구독료 5천원)
□은 행 명 □계좌번호 □예 금 주
□예금주 주민번호(앞 6자리)
▮이체 희망일 : □ 5일 □15일
▮입금 계좌번호 : □국민은행 245-25-0001-461 □농협은행 053-01-269050 □예금주 : (주)현대불교신문사