

\* 자비는 봄바람과 비가 새싹을 잘 돌게하는 훌륭한 스승의 가르침 일 것이며, 지혜는 햇볕으로 온 세계의 중생에 두루 비추어 주는 것이다.

- 108 자재어 중에서 -

# 세원소식지

[www.sewonsa.com](http://www.sewonsa.com)

\*펴낸이 : 정 운

\*편집인 : 유 진

\*펴낸곳 : 세 원 사

\*인 쇄 : 형제인쇄·광고

## 병오년 새해, 다시 정진의 마음을 세웁니다.

정 운 (세원사 주지)

신도 여러분, 병오년 새해가 밝았습니다.

새해가 되면 우리는 저마다 새로운 소망을 세우고 발원합니다. 그중에서도 가장 많이 원하는 것이 건강과 복일 것입니다. 그래서 서로 만나면 “새해 복 많이 받으세요”라는 덕담을 나눕니다.

그런데 복은 저절로 굴러들어오는 것이 아닙니다. 그만큼의 소중한 인연을 맺고, 그만큼의 공덕을 쌓아야 합니다. 공덕은 보시와 선행에서 나오고, 보시와 선행의 바탕에는 정진이 있습니다. 특히 그 정진이 수행으로 이어질 때, 우리는 단순한 세속적 복뿐만 아니라 마음이 편안해지고 결코 사라지지 않는 참된 복, 궁극적인 행복을 얻게 됩니다.

그래서 부처님께서 “게으르지 말고 정진하라”고 당부하셨습니다. 정진이 없이는 참된 행복도, 깨달음도 있을 수 없습니다. 정진 없이는 수행도 작심삼일에 불과합니다.

죽고 나면 재물은 아무 소용이 없습니다. 또한 재물은 상황에 따라 순식간에 사라질 수 있습니다. 그러나 우리가 수행 정진을 하면, 일상의 건강과 행복은 물론이고 사라지지 않는 최상의 행복을 얻을 수 있습니다. 뿐만 아니라 마음이 편안해지고, 대인관계가 원만해집니다. 재가자로서 재물도 모을 수 있지만 거기에 탐착하지 않습니다.

수행이라고 하면 “그건 스님들만 하는 것 아니냐”고 생각하실지 모르겠습니다. 그러나 수행은 재가자도 충분히 할 수 있고, 또 반드시 해야 할 삶의 공부입니다.

오늘 이 시간에는, 왜 수행과 정진이 우리 삶을 윤택하게 바꾸어 놓는지, 그리고 재가자로서 우리가 일상 속에서 어떻게 수행할 수 있는지에 대해 함께 나누어 보고자 합니다.

### 정진이란 무엇인가

신도 여러분,

정진이라고 하면 보통 무엇을 떠올리십니까. 무언가를 열심히 노력하는 것, 한 가지 일에 몰두하는 것, 때로는 고생스럽더라도 참고 버티는 것이라고 생각하시는 분도 있을 것입니다. 그러나 부처님께서 말씀하신 정진은 단순히 힘을 쓰는 노력을 뜻하지 않습니다.

부처님이 말씀하신 정진은 바른 방향을 가진 끊임없는 노력, 곧 정정진(正精進)입니다. 같은 노력이라 하더라도 마음을 들뜨게 하는 도박이나 중독성 있는 게임에 몰두하는 것은 정진이 될 수 없습니다. 방향이 잘못된 노력은 오히려 괴로움을 키울 뿐입니다. 정진의 핵심은 탐욕과 성냄, 어리석음으로 흐르는 마음을 그치고, 마음의 평안과 해탈을 향해 나아가려는 꾸준한 노력에 있습니다. 이를 통해 참다운 행복을 누리게 됩니다.

물론 보시하고 선행을 베풀며 공덕을 쌓는 것 또한 정진력이 있기에 가능합니다. 그러나 수행의 길에서 말하는 정진이란, 알아차림을 바탕으로 깨어 있는 마음을 계속 이어 가는 힘입니다. 알아차림이란 지금 일어나는 호흡을 비롯해 몸과 마음의 상태



[www.sewonsa.com](http://www.sewonsa.com)

이제 '스마트폰'에서도 세원사 홈페이지를 만날 수 있습니다. / 많은 방문 하시길 바랍니다.

를 놓치지 않고 바로 아는 것입니다. 우리는 보통 자신의 생각과 감정에 사로잡혀 보고 있어도 제대로 보지 못하고 듣고 있어도 사실을 있는 그대로 듣지 못합니다. 그래서 알아차림이 없으면 마음은 캄캄해지고, 실수를 저지르며 괴로움에 빠집니다. 그리고 알아차림이 깊어져 깨어 있으면 마음이 활짝 열려 집착하지 않습니다. 걸림이 없어 온전한 평온을 느낍니다.

그래서 부처님께서 지금 이 순간을 알아차리며 깨어 있으라고 가르치셨습니다. 이러한 알아차림을 통해 우리는 미혹되지 않으며, 현상의 실상을 통찰하여 깨어 있게 됩니다. 그 결과 마음은 평안해지고, 번뇌는 힘을 잃으며, 마침내 괴로움에서 벗어나는 길이 열리게 됩니다.

부처님께서 정진의 실천 방법을 네 가지로 나누어 설명하셨는데, 이를 사정단(四正斷)이라 합니다.

첫째는 막으려는 노력입니다. 이는 아직 일어나지 않은 악하고 좋지 않은 마음이 일어나지 않도록 막는 노력입니다. 여기서 악하고 좋지 않은 마음이란 탐욕과 성냄, 어리석음과 같은 번뇌를 말합니다. 이를 위해서 감각기관을 잘 살피고 단속하는 것이 중요합니다. 예를 들어 길에서 떨어진 돈을 보았을 때, 알아차리지 못하면 곧바로 탐욕이 일어납니다. 그러나 그 순간 알아차림이 분명하면, 보기는 보되 거기에 달라붙지 않게 됩니다.

둘째는 끊어 내려는 노력입니다. 이미 일어난 좋지 않은 마음을 끊어내는 것입니다. 살다보면 탐욕이나 분노가 순간적으로 치밀어 올라 마음이 흔들리죠. 그럴 때는 거기에 계속 휘말리지 않고 빠져나오는 것이 중요합니다. 우리는 보통 분노가 일어나면 그 분노를 따라 말하고 행동하면서, 오히려 분노에 기름을 붓고 맵니다. 그래서 다투고, 서로 상처를 주고받습니다.

이를 끊어내려면 바로 그 자리에서 마음의 움직임을 멈추고, 그 상태에서 벗어나야 합니다. 불안과 두려움이 올라오면 '이 또한 실체 없는 것이니 지나갈 것이다' 하고 마음을 내고, 시기와 질투가 일어나면 그 사람의 기쁨을 나의 기쁨으로 삼으려는 마음을 내는 것입니다. 참회 수행이나 자비명상 또한 이미

일어난 번뇌를 가라앉히는 데 큰 도움이 됩니다.

셋째는 향상시키려는 노력입니다. 이는 아직 일어나지 않은 선하고 좋은 마음 상태를 일어나게 하는 것입니다. 여기서 말하는 선하고 좋은 마음 상태란 경쾌함과 가벼움, 기쁨과 행복, 마음의 안정과 평정, 놓아버림에서 오는 홀가분함, 그리고 현상에 대한 통찰 등을 말합니다. 바른 삼매로 정진하면 이러한 깨달음의 징표들이 자연스럽게 나타나 마음이 한결 후련해집니다. 이와 같은 수행의 '맛'을 경험하게 되면, 게으름을 물리치고 정진하고 싶어 하는 마음이 절로 올라옵니다.

선불교에 냉난자지(冷暖自知)라는 말이 있습니다. 물이 뜨거운지 차가운지는 스스로 마셔보아야만이 안다는 뜻입니다. 수행 정진도 그렇습니다. 해보면 압니다. 이 맛을 알게 되면 오랫동안 좌선하며 앉아 있어도 전혀 피곤하지 않고, 오히려 몸과 마음이 개운해집니다. 이러한 모든 변화는 불교 수행의 핵심인 정진과 알아차림을 통해 길러집니다. 그러니 어떤 수행법이든 자신에게 맞는 수행을 택해 꾸준히 정진하면 선하고 행복한 마음 상태가 자라난다는 사실을 꼭 기억하시기 바랍니다.

넷째는 유지하려는 노력입니다. 이는 이미 일어난 선하고 좋은 마음 상태가 사라지지 않도록 지켜나가고, 그 상태가 더욱 성숙하도록 이어 가는 노력입니다. 이를 위해 부처님께서 죽음을 관찰하라고 가르치셨습니다. 삶이 언젠가는 무너질 수 있다는 사실을 분명히 자각할수록, 우리는 수행을 멈추지 않게 됩니다. 백골로 뒹구는 죽음을 목도한다면, 감각적 욕망이 얼마나 허무한지 각성하고 정진에 더욱 힘쓰겠지요. 더 잘 살아야겠다고 다짐하지 않겠어요?

### 재가자의 수행과 안거

출가한 스님들에게는 집중 수행기간인 여름 안거와 겨울 안거가가 있다면, 재가자에게도 생활 안거가 있습니다. 재가자의 수행은 사찰뿐만 아니라 가정에서, 직장에서, 사람 사이에서 이루어집니다. 생활 현상이 바로 수행의 장소인 것이지요. 그래서 스님들의 안거 기간에 맞추어 가정 혹은 직장에서 틈

틈이 수행 정진하는 시간을 가져봅니다. 예컨대 집에서 아침이나 저녁 때 30분~1시간 정도, 그리고 틈틈이 5분이나 10분 정도 짬을 내어 앉아서 정진해보세요. 그런 뒤 스스로 하루하루 잘 살고 있는지 점검해 보고 사찰의 정기 법회 시간에 도반들과 그 마음을 나누어보고 스님들과 상담시간을 마련해보십시오.

그리고 일상에서 화가 날 때 호흡을 알아차리기, 말하기 전에 '이 말이 꼭 필요한가' 살펴보기, 상처를 주었다면 바로 참회하고 용서를 구하기, 고맙다고 말하기 등등을 실천해 봅니다. 이것이 악한 마음을 키우지 않고, 선한 마음과 그 영향력을 확장해 나가는 선남자 선여인으로서 재가 불자들의 삶입니다.

수행은 불법승 삼보에 대한 믿음과 정진, 알아차림 등으로 삶을 완성시켜 나가게 됩니다.

수행 정진을 통해 번뇌에서 벗어나 마음의 즐거움과 행복을 얻으며 몸은 가벼워지며 행복을 느낍니다. 그리고 여기서 말하는 믿음이라 불, 법, 승 삼보에 대한 믿음을 말합니다. 삼보에 대한 믿음은 공덕과 해탈로 향하는 마음을 증장시키기에 믿는 만큼 수행은 진전됩니다.

신도 여러분, 수행, 즉 명상의 효과에 대한 과학적 증거가 속속들이 나타나고 있습니다. 미국의 유수한 대학에서는 명상의 효과에 대해 임상실험을 통해 그 과학적 연구 성과가 밝혀져, 명상 수행의 효과가 더 이상 의심할 여지가 없는 것으로 증명되고 있습니다.

수행을 하면 자신의 감정과 생각은 물론 타인의 마음을 잘 알아차리므로 소통이 원활해져 대인관계도 좋아지고 업무성과도 향상됩니다. 삶이 윤택해지는 것입니다. 수행을 통한 이완 효과는 면역력을 증가시켜 신체를 건강하게 유지하고 수명을 연장시켜 주고 뇌의 구조도 변화를 줍니다.

이완 반응이란 몸과 마음의 긴장이 풀리고 유연해지는 현상을 말합니다. 호흡을 천천히 느끼거나 몸의 감각을 가볍게 알아차리거나 한 가지 대상에 조용히 주의를 두면 이런 반응이 나타납니다. 이는 수행의 과정에서 나타나는 현상이지요.

### 실천, 꾸준한 정진

신도 여러분, 아무리 좋은 법문을 많이 들어도 정진하는 힘이 없으면 수행은 자라나지 못하고 잘 여물지 못합니다.

을 잘 이으면 비가 새지 않듯이, 마음을 잘 닦으면 탐욕이 스며들지 못한다.”

이렇게 법문을 듣는 것은 지붕을 잘 이고, 마음 닦을 준비하는 일이며, 정진하고 수행하는 행위는 지붕을 잘 이고 마음을 닦는 일입니다. 정진은 규칙적으로 꾸준히 하는 게 좋습니다. 특히 안거 기간 동안에 꾸준히 실천해 보면 수행의 맛도 느끼게 될 것입니다.

수행 정진의 공덕은 눈에 띄는神通이 아니라, 화가 오래 머물지 않는 것, 괴로움과 혼란 속에서도 중심을 잃지 않는 것, 남 탓보다 자기 마음을 먼저 돌아보게 되는 것, 마음이 가벼워지는 것, 이런 변화로 나타납니다.

게다가 우리가 비록 깨닫지는 못할지라도 수행을 통해 반야 지혜의 맛을 보면 죽음도 두렵지 않으며, 죽어서도 악도에 떨어지지 않는다고 고봉 선사는 말합니다.

반야의 지혜란 쉽게 말하면 『금강경』에서 말하는 집착하지 않는 마음, 머물지 않는 마음, 가두지 않는 마음, 열려 있는 마음입니다. 보시하되 거기에 머물지 않습니다. 그 길은 수행 정진을 통해 열립니다.

신도 여러분, 삶은 만만치 않습니다. 쉬운 인생은 없습니다. 그 동안 닦은 공덕으로 삶이 술술 풀릴 수도 있지만 그렇지 않을 때가 많아요. 수행을 잘 하는 사람은 일이 잘 풀리지 않아도 끝탕하지 않고 안절부절하지 않습니다. 낙담하지 않고 절망하지 않습니다. 그렇다보면 시절인연 따라 상승의 물결을 타게 됩니다.

수행하는 사람은 쉽지 않은 삶 속에서도 길을 잃지 않고 정진합니다. 그래서 부처님께서서는 방일하지 말라고 말씀하셨습니다.

새 해에는 조금 더 깨어 있고, 조금 더 따뜻하며, 조금 더 꾸준히 정진하며 수행하는 마음으로 함께 걸어가시기를 발원합니다. 오늘 이 마음 하나면, 이미 정진은 시작되었습니다. 정진하면 진정한 기쁨과 평온을 누립니다. ☺



# 세원소식

## 후원금 현황

성명	금액	성명	금액	지출	
박순애	30,000	유정현	10,000	보령시한국청소년연합회	1,500,000
이주연	20,000	유진스님	20,000		
부성보	50,000	광명전기	50,000		
유상숙	50,000	이건립	20,000		
박명호	30,000	이경화	50,000		
이용렬	50,000	김중성	50,000		
강상훈	20,000	곽완서	20,000		
양정하	50,000	광명미용실	50,000		
오희순	30,000	배두성	20,000		
강진아	20,000	형제인쇄.광고	30,000		
박연우	30,000				
이원호	50,000				
김규태	20,000				
서동창	10,000				
유홍주	30,000				
권송은	20,000				
최창복	50,000				
조명연	50,000				
한명현	30,000				
이선엽	30,000				
박인자	50,000				
이영구	50,000				
명청소년소아과	50,000				
김현준	10,000	계	1,150,000	계	1,500,000

여러분의 후원금은 청소년 교화사업에 쓰여집니다. 많은 관심을 가져 주시길 바랍니다.  
 후원금은 2026년 1월 17일~2026년 2월 12일까지 입금된 것입니다.  
 <351-0988-2053-63> 농협(세원아청) 후원금 통장입니다. 원하시는 분 입금 부탁드립니다.  
 위 내역은 시보조금을 제외한 순수한 자부담 지출입니다.



### 보령시청소년상담복지센터 · 학교밖청소년지원센터

- ◆ 매주 화요일 : "위기청소년 심리교육" "사랑의 교실"이 운영되고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "모래놀이하자" "사회 및 학교적응" "사랑의교실"이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "예글예맘" "집단상담" "사랑의교실" "검정고시대비반" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "명상으로 마음 바라보기" "학교적응" "사랑의교실" 프로그램이 진행되고 있습니다.



### 보령시청소년문화의집

- ◆ 매주 화요일 : "디저트만들기" "방송댄스" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "영화시청" "디플블럭" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "원목창고" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "영화시청" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 토요일 : "댄스 및 자치활동" 프로그램이 진행되고 있습니다.



### 보령시청소년유해환경감시단

- ◆ 매주 화, 목요일 감시활동이 진행되고 있습니다.