

* 항상 못 사람의 안락을 자신의 안락으로 여기고
중생의 행복을 자신의 행복으로 삼는다면
이는 필히 평안한 사람이다.

- 108 자재어 중에서 -

세원소식지

www.sewonsa.com

*펴낸이 : 정 윤

*편집인 : 유 진

*펴낸곳 : 세 원 사

*인 쇄 : 형제인쇄·광고

번뇌의 열기를 참회와 정진의 청량한바람으로 식히는 길

정 윤 (세원사 주지)

녹음이 우거지고 대지의 생명력이 가득 차오르는 7월입니다. 절기상으로 여름이 시작되어 절정으로 이어지는 이 시기는 세상이 온통 뜨거운 태양 열기로 가득합니다. 가만히 있어도 땀이 흐르고 신체적으로 피로가 쌓이기 쉬운 계절이지요. 세상 사람들은 이때 건강을 챙기려 보양식을 먹거나 시원한 산과 바다로 피서를 떠나며 더위를 이겨내려 애씁니다. 그러나 불자 여러분들은 이 뜨거운 계절을 맞이하여 더 깊은 내면의 여정을 걸어 나가 보십시오.

지금 이순간에도 전국 선원의 수많은 스님들께서는 가부좌를 틀고 앉아 오직 화두에 몰두하며 하안거 정진을 이어가고 계십니다. 스님들이 이 무더위 속에서 정진하는 이유는, 바깥세상의 무더위보다 내 마음속에서 치솟는 탐욕과 분노, 어리석음이라는 '삼독(三毒)'의 불길'을 끄는 것이 삶의 더 근본적이고 시급한 과제임을 알기 때문입니다.

세간의 피서는 잠시 몸을 시원하게 해 줄 뿐이지만, 우리 마음속의 무명(無明)과 업장(業障)을 닦아내는 수행은 백 년의 재물보다 수승하며 삶의 근본적인 고통을 소멸하는 청량한 바람입니다. 7월의 뜨거운 열기 속에서 단순히 바깥 피서지도 좋지만, 하나 더, 내 영혼을 맑히고 안심(安心)을 얻는 가장 훌륭한 마음의 보양식, 즉 '생활 속 참회와 정진'의 길로 나서보기 바랍니다.

우리 자신의 삶을 솔직히 돌아봅시다. 참회합시다.

불자 여러분, 우리는 성인이나 현자가 아닌 이상 욕망과 탐욕, 분노와 어리석음에 흔들리며 살아갑니다. 겉으로는 착한 사람처럼 보여도 마음 깊은 곳에는 시기과 질투, 아집과 독선이 숨어 있기도 합니다. 어느 날 아침에는 "착하게 살아야지" 다짐하지만, 돌아서면 악한 말과 행동으로 남에게 상처를 주고 스스로도 깊은

후회에 빠지곤 합니다. 내 마음에 어긋나는 상황이 벌어지면 욕하고 화가 치밀어 오기도 합니다. 안 그렇습니까?

비록 오계와 십선계를 받고 불자로 살아간다 해도 우리는 때때로 계를 어기고 죄를 짓습니다. 본래 부처님의 마음을 지니고 있다 하더라도 한순간 방심하면 탐욕과 분노, 거짓과 사된 마음이 틈을 타 올라옵니다. 이러한 자신의 모습을 보며 섬뜩 놀라고, 무너진 마음에 눈물을 흘리고 후회와 탄식의 외마디도 지르기도 합니다.

오늘의 세상은 끊임없이 욕망을 부추깁니다. 무한 경쟁 속에서 살아남기 위해 몸부림치다 보면 나도 모르게 화를 내고, 시비하고, 다투며 서로에게 상처를 줍니다. 내가 철저히 무아가 되지 않는 한 아집과 탐욕, 분노는 쉬지 않고 일어납니다.

선하게 살고 싶지만 뜻대로 되지 않는 자신을 바라보며 괴로워합니다. 죄의식과 후회는 마음을 짓누르고 삶은 편할 날이 없습니다. 바로 그렇기에 더욱 불보살님 앞에 엎드려 참회하고 자신을 돌아보며, 수행 정진하는 마음을 일으켜야 합니다.

육근(六根), 즉 눈·귀·코·혀·몸·마음의 문을 가만히 들여다보십시오. 우리의 눈은 어떠합니까? 눈은 아름다운 색과 모양을 보면 불나방이 불빛에 달려들듯 탐착합니다. 남의 재물과 명예를 부러워하고, 보기 싫은 대상에는 곧장 미움과 증오를 일으킵니다.

귀는 어떠합니까? 좋은 말과 칭찬에는 들떠 집착하고, 싫은 말 한마디에는 마음 깊이 상처받아 분노합니다. 험담과 이간질, 세속의 소란한 소리에 끌려다니며 마음은 쉼을 얻지 못합니다.

코와 혀 또한 마찬가지입니다. 코는 향기로운 것에

www.sewonsa.com

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

탐닉하고, 혀는 맛있는 음식과 자극적인 말에 끌려갑니다. 한 번 입맛과 욕망에 사로잡히면 만족을 모르고 끝없이 더 좋은 것, 더 강한 것을 찾습니다.

몸은 편안함과 쾌락을 좇고, 조금만 불편해도 괴로워하며 성냅니다. 마음은 더욱 심합니다. 한순간도 고요하지 못한 채 탐욕과 분노, 어리석음 속에서 끊임없이 시비 분별을 일으킵니다. 좋은 것은 움켜쥐려 하고, 싫은 것은 밀쳐내려 하며, 끝없이 흔들리고 요동칩니다. 그래서 좋고 싫고 기뻐하고 낙담하는 등 팔 품의 바람이 분다고 합니다.

그렇다면 어찌하면 좋을까요?

수행과 정진의 힘으로 육근을 단속하거나 부지불식간에 지은 악업을 참회하여 마음을 청정하게 닦아나가고 비워줘야 하지 않을까요? 그렇지 않으면 마음의 평안이나 안정은 찾아오지 않으며, 스트레스만 쌓이고 해탈의 길은 더욱 요원합니다. 그래서 지장 보살님께 서는 말합니다.

“나의 법에는 죄를 범함이 없는 두 가지 인간이 있다. 첫째는 그 성품이 알뜰하고 순수하여 본래부터 죄를 범하지 않는 사람이고, 둘째는 죄를 범한 뒤에 부끄러워하고 드러내어 참회하는 사람이다.

이 두 가지 사람을 나의 법에서는 용기 있고 굳세어 청정함을 얻은 사람이라고 한다.”

(『지장심론경』 7권 「참회품」)

참회(懺悔)할 때 '참(懺)'은 지나간 허물을 뉘우친다는 뜻이고, '회(悔)'란 앞으로 다시는 죄를 짓지 않겠다는 결심입니다. 참회를 통해 우리는 과거의 결박으로부터 벗어나고, 죄의식의 다발인 업장을 소멸하여 새로운 삶으로 거듭나게 됩니다.

그러므로 불자들은 죄를 지으면 즉시 참회하고 하루 하루를 건강하게 살아가 보십시오. 보현보살께서는 보현행원 중 업장 참회를 말합니다.

요약하자면, 끝없는 탐욕과 분노, 어리석음으로 지은 죄업을 깊이 참회하며, 이제 몸과 말과 마음을 맑게 하여 다시는 악업을 짓지 않고 바른 삶을 살아가겠다고 서원합니다. 허공과 중생의 번뇌가 다 할 수 없듯이, “순간마다 계속하여 몸과 말과 마음으로 참회하여도 지치거나 싫어하는 일이 없을 것입니다.”(『40권본화엄경』 40권 「보현행원품」)라고 다짐합니다.

참회의 두 날개, 이참과 사참

참회는 크게 구체적 죄악을 뉘우치는 '사참(事懺)'과 죄악의 본질이 공함을 깨치는 '이참(理懺)' 두 가지로 나뉩니다. 사참은 우리가 몸과 입과 생각으로 지은 구체적인 죄업을 불보살님 앞에 낱알이 드러내고 깊이

뉘우치는 것입니다. 매일 아침-저녁으로 사찰이나 가정의 불단 앞에서 정성껏 절을 올리며 참회하거나 『천수경』의 참회계송을 독송하며, “옴 살바 못자모지 사다야 스바하”라는 참회진언을 염송하는 모든 의식과 기도법이 사참에 해당합니다.

그리고 이 사참에서 중요한 것은 잘못을 저지른 상대방에게 직접 잘못을 빌고 용서를 구하는 용기입니다. 상처받은 당사자에게 진실로 나의 죄를 참회하고 용서를 구하는 것이지요.

이참은 죄의 실상도 없음을 공(空)으로 비추어보며 참회하는 것입니다. 우리를 괴롭히는 분노, 불안, 죄의식, 악업은 고정불변하거나 영원하지 않습니다. 그것은 본래 실체가 없으며, 조건과 상황에 따라 내 마음자리에서 잠시 피어올랐다가 사라지는 뜬구름이자 망상이요 환영과 같은 것입니다. 그럼에도 불구하고 자신이 지은 죄에 대한 집착과 죄책감에 사로잡혀 “나는 죄 많은 중생이다”라는 중압감에 눌리면 안방이 가시방석이지요. 거니는 발걸음이 무거워 지옥 길을 걷게 되기 마련입니다. 그래서 죄 또한 공하다는 철저한 참회로서의 이참 또한 동반되어야 하는 것입니다.

만약 우리가 '사참'만을 고집한다면 어떻게 될까요? 평생 자신이 지은 죄에 대한 집착과 죄책감에 사로잡혀 “나는 죄 많은 중생이다”라는 굴레에서 벗어나지 못하고, 본래 자기 성품이 청정한 부처라는 본각(本覺)의 도리를 깨닫지 못하게 됩니다.

반대로 '사참'을 무시하고 머리로만 “모든 것은 본래 공하니 죄도 없고 참회할 것도 없다”고 주장하는 '이참'에만 빠진다면 어떻게 될까요? 이는 구체적인 참회의 실천 없이 거만함만 키우는 이른바 '막행막식'의 악취공(惡取空)의 어리석음에 떨어지게 됩니다. 사참이라는 눈물겨운 노력과 구체적인 선업의 축적 없이 이참에만 힘쓰면 공허할 뿐입니다.

따라서 불자들은 매일 부처님 앞에 엎드려 삼업의 허물을 반성하는 '사참'을 닦는 동시에, 그 죄를 일으킨 마음의 뿌리가 실체가 없음을 관조하는 '이참'을 함께 행해야 합니다. 이것이 바로 '이참사참 쌍수(雙修)'의 길이며, 솔 밑의 불을 완전히 꺼서 끓는 물을 근본적으로 식히는 참다운 업장소멸의 지혜입니다.

정진의 힘과 기쁨

부처님께서 누누이 강조하신 정진은 무조건 몸을 혹사하며 애쓰는 노력이 아닙니다. 올바른 방향과 목적을 지닌 바른 노력, 즉 '정정진(正精進)'입니다. 나쁜 습관에 몰두하거나 욕심을 채우기 위해 밤을 지새우는

것은 아무리 애를 쓰더라도 번뇌와 고통을 늘리는 그릇된 정진입니다. 바른 정진은 내 마음이 삼독심으로 흐르지 않도록 방일하지 않게 깨어있으며, 깨달음과 평화를 향해 꾸준히 나아가는 거룩한 정진입니다.

육근으로 인해 욕망이 일어날 때 그 순간의 혐오하고 집착하는 감정을 알아차리고 감각을 수호하는 것도 정진이요, 이미 일어난 죄업을 참회하여 더 이상 죄업이 일어나지 않도록 끊어내는 참회도 정진의 일종입니다.

아울러 꾸준한 정진의 힘으로 수행을 성숙시키고 그 과정에서 마음이 가벼워지고 희열을 느끼게 되는 것도 정진의 공덕입니다. 삼매로 이어지는 수행 정진으로 마음이 안정되고 평정해지며, 놓아버림을 통해 몸과 마음이 개운하고 즐거운 순간을 경험하기도 합니다.

그러나 마음이 게을러져 정진하지 않으면 마음이 무거워지고 짜증을 쉽게 내며, 방심하는 순간 갈등하고 다투게 되며 극심한 스트레스에 쌓이게 됩니다. 정진하지 않고 누워 있어보세요. 그 순간은 달콤하겠지만 결국에는 게으름으로 마음은 무거워지고 삶은 나태해 집니다.

그러니 되도록이면 아침에 일찍 일어나 정진해 보세요. 아침에 30분 내지 1시간 정도 일찍 일어나 자신이 선택한 수행을 택해 꾸준히 정진하다 보면 몸과 마음이 개운하고 머리는 상쾌해집니다. 이것은 오직 실천과 체험으로 입증됩니다.

그러니 망설이지 말고 실행해 보세요. 그 정진이 습관이 되면 생활의 일부가 되어 오묘한 기쁨을 느끼게 됩니다. 그러다보면 아침뿐만 아니라 일상생활 중에도 빈틈을 이용하여 수행 정진을 이어나가게 되며 궁극적으로는 삶의 현상이 정진으로 이어져 생활과 수행이 일치하게 됩니다.

재가 불자들에게 실천하기 적당한 정진은 이른 아침에 일어나 정진하는 것입니다. 아침 시간이 도저히 짊이 나지 않으면 저녁도 정진하는 방법도 있지만, 일단 아침에 하는 것이 좋습니다. 이 과정을 통해 정진의 참맛을 보게 되면 저녁에도, 일상에서도 틈틈이 일상 속에서 정진하여 그 수행의 기쁨과 진정한 행복을 맛보게 됩니다.

일상이 곧 참회와 정진의 거룩한 도량입니다

스님들은 하안거 동안 산사에서 오롯하게 정진하시지만, 우리 재가불자들에게는 우리가 발을 딛고 살아가는 일상생활의 모든 순간이 바로 '생활 속 하안거'를 닦는 최고의 선방이자 법당입니다. 가정이 선방이고, 직장이 수행처이며, 매일 만나는 내 가족과 이웃들이 나를 비춰주는 거울이자 선지식입니다.

이 거룩한 하안거 결제 기간을 맞아, 우리도 일상에서 세 가지 구체적인 실천을 약속해 봅시다.

첫째, 하루에 아침과 저녁으로 온전히 나를 돌아보는 '참회와 명상의 시간'을 가집시다. 아침에는 불법승 삼보님께 예경하고 깨어 있는 마음으로 깊은 호흡과 더불어 불보살님을 떠올리며 자신의 죄를 하나하나 고백하며 1배 1배 절을 올리며 참회의 시간을 갖습니다. 그런 후 염불이나 주력을 암송하고, 각자의 근기에 맞게 참선도 해보십시오. 여기서 중요한 것은 건성건성 형식적으로 하거나 억지로 하는 것이 아니라 일념으로 깨어 있는 마음으로 진행한다는 점입니다. 그래서 알아차림이 중요합니다. 이 알아차리는 훈련을 제대로 갖추어야 한다는 것이지요.

둘째, 화가 나거나 불만족스러운 상황이 닥칠 때, 감정을 폭발시키기 전에 즉각 숨을 깊이 들이쉬며 그 마음을 그쳐봅니다. 혹시 감정이 폭발해 죄업을 지었다 하더라도 죄의식이나 분노한 마음에 그 마음을 붙들리지 말고 그쳐보십시오. 여기서 '이참의 도리'를 소환해 봅시다. "지금 내 마음에서 일어나는 이 뜨거운 화(火)는 어디서 오는가? 이것은 고정된 실체가 없이 인연 따라 일어난 허망한 구름일 뿐이다" 하고 그 성품을 조용히 비춰보는 것입니다. 마음이 텅 빈 실상(實相)을 관조하면 분노의 에너지는 갈 곳을 잃고 저절로 소멸하게 됩니다.

셋째, 매일 '일일 수행 점검표'를 기록하며 내 말과 행동을 살핍시다. 거친 말을 내뱉지는 않았는지, 남의 허물을 말하며 이간질하지는 않았는지, 오늘 잘 살았는지 점검하고 자신의 마음을 돌이켜 보는 것이 번뇌의 침투를 막고 해탈의 길을 여는 튼튼한 지붕을 엮는 일입니다.

우리가 날마다 부지런히 사참과 이참을 닦고 정진을 이어갈 때, 우리 삶에는 세상의 그 어떤 값진 보물과도 바꿀 수 없는 수승한 무루(無漏)의 공덕(功德)이 열매 맺게 됩니다.

7월의 더위 속에서 나태함의 늪에 빠지기보다는, 지극한 사참과 이참의 쌍수를 통해 내 안의 어둠과 두터운 업장을 소멸하는 뜨거운 수행의 불꽃을 피워 올립시다.

여러분 모두의 가정에 부처님의 자비 가피와 지극한 정진의 공덕이 늘 가득하시기를 간절히 축원합니다. ☺



세원소식

후원금 현황

성명	금액	성명	금액	지출	
이정숙	20,000	명청소년소아과	50,000	보령시한국청소년연합회	560,000
박순애	30,000	박인자	50,000	보령시청소년상담복지센터	100,000
유성윤	30,000	이영구	50,000	보령시청소년문화의집	100,000
이장희	50,000	조명연	50,000	보령시청소년유해환경감시단	500,000
이주연	20,000	김현준	10,000		
부성보	50,000	이선엽	30,000		
강상훈	20,000	유정현	30,000		
아라체리연우	30,000	유진스님	20,000		
강진아	20,000	이건립	20,000		
유상숙	50,000	광명전기	50,000		
박명호	30,000	이경화	50,000		
이용렬	50,000	김중성	50,000		
광명미용실	50,000	곽완서	20,000		
양정하	30,000	배두성	20,000		
오희순	30,000	형제인쇄.광고	30,000		
김규태	20,000				
유홍주	30,000				
권송은	20,000				
윤영배	20,000				
이원호	50,000				
최창복	50,000				
최부호	50,000				
장효정	30,000				
한명현	30,000	계	1,340,000	계	1,260,000

여러분의 후원금은 청소년 교화사업에 쓰여집니다. 많은 관심을 가져 주시길 바랍니다.

후원금은 2026년 6월 10일~2026년 7월 10일까지 입금된 것입니다.

<351-0988-2053-63> 농협(세원아정) 후원금 통장입니다. 원하시는 분 입금 부탁드립니다.

위 내역은 시보조금을 제외한 순수한 자부담 지출입니다.



보령시청소년상담복지센터 · 학교밖청소년지원센터

- ◆ 매주 화요일 : "검정고시학습반"을 진행하고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "품성계발" "적응력향상" "스트레스관리" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "진로박람회" "검정고시학습반" "두드림" "흔들림을 성장으로" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "검정고시 해롭고실" "사회맞춤학교적응" "미디어과의존예방" "대인관계" "집중력향상" "분노조절" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 토요일 : "학교폭력예방" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 일요일 : "자원봉사" "정신건강원스톱지원사업운영"이 진행되고 있습니다.



보령시청소년문화의집

- ◆ 매주 화요일 : "전통다도" "방송댄스" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 수요일 : "미니카레이싱" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 목요일 : "캐릭터그리기" "세계건축물제작" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 금요일 : "플래시게임" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 토요일 : "건강밥상" "기타연주" "드럼연주" "청소년어울림마당" 프로그램이 진행되고 있습니다.
- ◆ 매주 일요일 : "청소년동아리활동지원"이 있습니다.



보령시청소년유해환경감시단

- ◆ 우중으로 인하여 7월 8일 해양과학고등학교 강당에서 여름철 집중감시단 활동 발대식이 있었습니다.
- ◆ 해수욕장 여름철 집중 감시활동이 있습니다.