총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 24 기도가 가져다주는 것



▶한줄 요약
기도는 우리 마음에 초연함을 가져다줍니다. 기도를 통해 얻고 잃음에 휘둘리지 않고, 모든 것이 자연의 흐름 속에서 일어나고 사라진다는 것을 깨닫게 됩니다.

우리 마음 속 태양은 항상 빛난다

"구름 지나도 해는 그대로 빛나고
비 그친 뒤에는 무지개 떠오른다
마음의 본질인 自性은 변치 않아
기도는 마음에 초연함 가져다줘
기도로써 내 마음의 해를 비추길"



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
흰 구름 먹구름 맑은 하늘 오고 가고
밝은 해는 스스로 뜨고 또 지는구나.
천둥 번개 비바람 모진 풍상 있고 없고
나 스스로 해와 같이 무지개를 품는구나.

개똥밭에 굴러도 저승보다 이승이 낫다는 속담이 있습니다. 이 말은 겉으로는 저승에 대한 두려움이나 불확실함을 표현한 것처럼 보입니다. 알게 모르게 쌓인 업장(業障) 때문에 저승에서 어떤 결과를 맞이할지 모른다는 불안감을 드러낸 것일지도 모릅니다.

그러나 이 속담에는 더 깊은 뜻이 숨어 있습니다. 저승을 생각한다는 것은 지금의 현실이 만족스럽지 못하다는 전제를 내포합니다. 하지만 현재의 순간, 분별심(分別心)을 내려놓는다면 과거도 미래도 사라지고 지금 이 순간만이 존재할 것입니다.

구름이 하늘을 가리더라도 해는 늘 그 자리에 있습니다. 해가 뜨고 지는 것은 변함없는 자연의 이치입니다. 오늘의 명상은 구름이 지나가도 해는 그대로 빛나고, 비가 그친 뒤 무지개가 떠오르듯, 우리 마음속의 해가 언제나 빛을 내고 있다는 희망의 노래입니다.

사람들은 살아가며 수많은 옷을 갈아입습니다. 때와 장소에 따라 모습이 변하고, 희로애락(喜怒哀樂)의 감정이 이어지며 살아갑니다. 하지만 우리 마음의 본질, 즉 청정한 자성(自性)은 변함없이 그 자리에 있습니다. 본래의 불성을 깨닫기만 하면 우리는 그 본질로 돌아갈 수 있습니다.

우리가 사는 이 사바세계는 인과(因果)가 윤회(輪廻)하는 세상입니다. 세상의 모든 일은 내 마음에서 시작되고, 내 마음에 의해 만들어집니다. 기쁜 일이 생기면 그대로 받아들이고, 슬프고 괴로운 일이 생기더라도 그것 또한 인과의 과정임을 믿는다면 우리는 스스로를 괴롭히지 않을 수 있습니다.

밀물이 들어오고 썰물이 나가듯, 모든 일은 인연의 흐름 속에서 들고 날 뿐입니다. 고통은 기쁨의 씨앗이 되고 기쁨은 고통의 열매가 됩니다. 이 모든 과정이 무지개처럼 다채롭고 아름다운 맛이 아닐까요?

하지만 이러한 인과와 윤회를 믿느냐 믿지 않느냐에 따라 사람들의 삶은 크게 달라집니다. 신심(信心)이 있는 이는 모든 일을 인과의 과정으로 받아들이며 스스로를 다스릴 수 있습니다. 반대로, 신심이 부족한 이는 어려운 일이 닥쳤을 때 극단적인 생각에 빠지거나 스스로를 괴롭히게 됩니다.

사바세계는 괴로움이 가득한 곳입니다. 태어난 것은 반드시 죽음으로 이어진다는 진리를 피할 수 없습니다. 그러나 거꾸로 생각해 보면 죽음은 반드시 새로운 태어남으로 이어진다는 보장이기도 합니다. 이것이 얼마나 큰 희망인지 깨달아야 합니다.

행복과 불행은 인과의 과정 속에서 서로 이어집니다. 행복이 불행이라는 과보로부터 비롯되기도 하고, 불행이 행복이라는 열매를 맺기도 합니다. 그렇기에 고통스러운 순간에도 희망의 씨앗이 심겨 있음을 잊지 않아야 합니다.

기도는 우리 마음에 초연함을 가져다줍니다. 기도를 통해 얻고 잃음에 휘둘리지 않고, 모든 것이 자연의 흐름 속에서 일어나고 사라진다는 것을 깨닫게 됩니다. 오늘도 기도와 함께 내 마음의 해를 비추고, 무지개를 품는 하루가 되기를 바랍니다.

[오늘의 명상]
바쁘게 정신없이 산다는 것,
마음을 비우고 산다는 것과 같은 선상(線上)이다.
그러나 전자는 과보(果報)가 따른다는 것이고
후자는 과보가 없는 것이 과보이다.

사람은 본능적으로 끊임없이 생각하고 계산합니다. 무엇을 위한 계산일까요? 결국 자기에게 유리한 것을 선택하기 위함입니다. 그러나 이 선택이 언제나 옳은 결과를 가져오지는 않습니다. 오히려 유리하다고 생각한 것이 불리함의 원인이 되고, 불리하다고 여겼던 것이 나중에 유리함으로 돌아오기도 합니다.

유리함과 불리함은 동전의 양면과 같습니다. 하나를 선택하면 다른 하나도 반드시 따라오는 것이기 때문입니다. 낮이 오면 밤이 오듯, 인생의 유리와 불리 또한 상대적으로 존재하며 서로를 의지하고 나타납니다. 이것이 인과(因果)의 법칙이요, 필연적인 숙명입니다.

'소탐대실(小貪大失)'이라는 말이 있습니다. 작은 이익을 탐하다가 큰 것을 잃는 경우가 많습니다. 반대로 당장은 손해 같아 보이던 일이 나중에는 전화위복(轉禍爲福)하여 큰 이익을 가져오기도 합니다. 인생사 모든 일은 새옹지마(塞翁之馬)와 같이 늘 변하고 뒤바뀌는 법입니다.

우리는 유리함과 불리함 사이에서 늘 고민합니다. 그러나 아무리 고민해도 결론은 같을 수밖에 없습니다. 낮을 선택해도 밤은 오고, 밤을 거부해도 낮은 반드시 옵니다. 결국, 무엇을 선택하든 유리함과 불리함을 모두 경험하게 되는 것이 우리의 한계입니다.

그런데도 사람은 본능적으로 유리한 쪽을 좇으며 살아갑니다. 이는 우리의 마음속에 자리 잡은 업식(業識) 때문입니다. 업식은 반복된 습관과 인식이 쌓여 고정된 마음의 작용을 말합니다. 유리함만을 얻고 불리함은 피하려 하지만, 그것은 착각에 불과합니다.

예를 들어 지네가 자유롭게 움직이는 이유는 자신의 수많은 발이 어디로 가야 할지를 따지지 않기 때문입니다. 만약 지네가 어느 발부터 움직여야 할지 고민한다면, 한 발도 움직일 수 없을 것입니다. 우리도 마찬가지입니다. 유리함과 불리함을 따지기 시작하면 생각이 얽히고 행동이 멈추게 됩니다.

그러므로 마음을 무심(無心)하게 해야 합니다. 무심이란 유리함에도, 불리함에도 마음을 머무르지 않는 상태입니다. 유리함과 불리함의 분별심(分別心)을 내려놓고 고요한 마음을 유지하는 것이 바로 무심입니다.

응무소주 이생기심(應無所住 而生其心). "마음에 머무는 바 없이 마음을 일으켜라."

이 가르침은 무엇을 의미할까요? 유리함과 불리함에 얽매이지 않고 무심의 경지에 이르는 순간, 우리는 비로소 자유로워집니다. 더 이상 고민하지 않으며 스스로 걸림없는 무애자재(無碍自在)의 삶을 살게 됩니다.

무심한 마음을 가지면 모든 일이 자연스럽게 이루어집니다. 선택의 무게에서 벗어나 당연한 흐름 속에서 편안함을 찾게 됩니다. 이것이 진정한 자신감이요, 마음의 평화입니다.

하지만 무심을 실천하는 것은 결코 쉽지 않습니다. 본능적으로 마음은 이익과 손해를 계산하고 분별하게 되어 있습니다. 이를 극복하기 위해서는 끊임없는 노력과 수행이 필요합니다.

무심의 상태를 유지하려면 꾸준한 기도가 필요합니다. 기도는 번뇌와 욕심을 가라앉히고, 마음을 맑게 만들어 줍니다. 기도를 통해 유리와 불리라는 상대적 마음을 비우고, 지금 이 순간을 있는 그대로 받아들이는 연습을 해야 합니다.

오늘도 바쁘게 살아가는 와중에 문득 멈추어 나의 마음을 돌아보십시오. 무엇에 집착하고 있는지, 무엇을 고민하고 있는지를 살펴보십시오. 그리고 그 모든 분별심을 내려놓아 보세요.

유리함과 불리함을 떠나 무심의 마음으로 나아갈 때, 우리는 더 이상 고민하지 않으며 자유롭고 평화로운 삶을 살아갈 수 있습니다. 오늘도 기도하며 무심의 마음을 일구어 보기를 권합니다. 〈조계종 총무원장〉

현대불교신문 광고시
'무료' 영상광고 제공

QR코드 찍으시면
영상으로 사찰을 볼 수 있어요

좋은 인연 사찰 안내
사찰 복덕방
www.youtube.com/@사찰복덕방
'사찰복덕방'을 검색하세요