총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ❷ 흰 구름 먹구름 달 감추려 해도

▶한줄 요약
'놓음 명상'은 좋고 나쁨을 따지는 분별심을 내려놓고, 있는 그대로의 상태를 수용하게 돕습니다. 좋은 일이든 나쁜 일이든, 이를 흘려보내는 마음을 가지는 연습은 내면의 고요를 회복하는 데 큰 힘이 됩니다.



인연 그림자 좇지말고 '방하착'하라



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
흰 구름 먹구름 달 감추려 애써도
지난해 그 달이 오늘 그 달 그대로.
동쪽 서쪽 수수 만 번 닳은 흔적 하나 없어
내 마음도 저 달 같이 늘 변함없으리.

흰 구름과 먹구름은 변화무쌍한 세상의 모습을 상징하며, 지난해의 달과 오늘의 달은 본디 마음인 자성을 나타냅니다. 좋은 일과 좋지 않은 일을 비교하는 흰 구름과 먹구름, 서로 반대적인 현실을 뜻하는 동쪽과 서쪽은 모두 시절인연의 모습을 보여줍니다.

하늘은 본래 맑고 깨끗한 모습으로 존재하지만, 외부의 인연과 조건들에 의해 흰 구름이 생겨나고, 먹구름이 생겨나는 것은 자연스러운 일입니다. 때가 되면 흰 구름이 나타나고, 때가 되면 먹구름이 나타나는 것처럼, 세상사 모든 일 또한 인연의 흐름 속에서 필연적으로 일어나게 됩니다.

동쪽과 서쪽 역시 시절인연을 상징합니다. 웃음이 있다면 반드시 눈물이 뒤따르듯, 모든 일에는 인과의 속성이 있습니다. 이는 단순히 외부에서 일어나는 일이 아니라, 나의 마음이 만들어내는 업의 작용일 뿐입니다.

이는 세상사 모든 일과 내 마음에서 일어나는 일체의 감정이 결국 변화무쌍한 시절인연의 모습에 지나지 않음을 알려줍니다. 흰 구름과 먹구름, 동쪽과 서쪽은 나의 본디 마음을 흔들어 놓을 수 없습니다. 마음의 본성은 언제나 달처럼 고요하고 변함이 없습니다.

이러한 깨달음은 우리에게 세상에 일어나는 모든 일에 대해 분별심을 멈추고, 조화로운 마음으로 대처할 것을 가르칩니다. 나의 앞에 나타나는 일이 선연이든 악연이든, 그것은 결국 인연의 그림자에 불과합니다. 중요한 것은 마음의 흔들림 없이 본디 자성을 유지하는 것입니다.

이때 도움이 되는 실천은 '놓음(방하착) 명상'입니다. 놓음 명상은 좋고 나쁨을 따지는 분별심을 내려놓고, 있는 그대로의 상태를 수용하게 돕습니다. 좋은 일이든 나쁜 일이든, 이를 흘려보내는 마음을 가지는 연습은 내면의 고요를 회복하는 데 큰 힘이 됩니다.

'놓음 명상'을 통해 우리는 세상사의 모든 일이 내 마음의 작용임을 이해할 수 있습니다. 오늘도 놓음 명상을 실천하며, 변함없는 본래 마음의 상태를 유지하시기를 권합니다.

오늘의 기도를 통해 내면의 평화와 의연함을 되찾는 하루가 되기를 바랍니다.

"선연 · 악연 모두 그림자 불과
흔들림 없이 자성을 유지해야
'놓음 명상' 내적 고요 도움돼
오늘도 '놓음 명상' 실천해보길"

[오늘의 명상]
꽃은 스스로 피고 지고
물은 스스로 흘러가는데
내 맘대로 좋네 싫네 미추(美醜)를 내뱉으니
내 진정 그네들께 한없이 송구하구나.

"물을 물로 덮을 수 없고, 불을 불로 끌 수 없는 것처럼, 생각은 생각으로 덮을 수 없고, 감정은 감정으로 누를 수 없습니다."

세상의 모든 존재는 원인과 조건들이 맞물려 나타나는 인연(因緣)의 산물입니다. 씨앗이라는 주체(원인)가 있고, 공기와 햇볕, 토양과 습기, 때와 장소라는 조건이 더해져 하나의 형체를 이루게 됩니다. 이와 같이 세상 만물은 수많은 원인과 조건들이 어우러져 나타나고 사라집니다.

꽃이 피고 지는 것은 꽃의 인연에 따른 것이고, 물이 흐르고 증발하는 것은 물의 인연에 따른 것입니다. 그러나 우리는 이를 좋아하고 싫어하며 옳다 그르다 판단합니다. 이러한 판단은 순전히 우리의 독단적인 감정일 뿐입니다.

어떤 현상에 대해 단 하나의 원인만을 들어 잘잘못을 가리려 하는 것은 매우 우매한 생각입니다. 세상의 모든 것은 서로 얽힌 수많은 인연들로 이루어져 있으므로, 감정을 앞세워 시시비비(是是非非)를 따지는 것은 그 대상과 인연의 숭고함을 존중하지 않는 행위입니다.

옳다 그르다, 좋다 싫다 하는 우리의 감정은 결국 과보(果報)가 되어 우리에게 돌아옵니다. 이를 자업자득(自業自得), 자작자수(自作自受)라 합니다. 나의 감정이 불편하고 괴로움을 일으킨다면, 그것은 스스로 자초한 결과입니다.

그러므로 우리는 세상의 모든 대상과 상대를 대할 때, 그것이 조건과 조건들이 서로 엉켜서 만들어진 인연의 숭고한 모습임을 직시해야 합니다. 있는 그대로 보고, 있는 그대로 들으며, 판단과 감정을 얹지 않는 연습이 필요합니다.

특히 사람과 대화하거나 의견을 주고받을 때, 자기 주장을 펼치는 것은 얼마든지 가능합니다. 하지만 감정을 앞세우거나 선입견을 가지고 대하면, 결국 나 자신이 불편하고 괴로운 마음을 갖게 됩니다.

나의 육근(눈, 귀, 코, 혀, 몸, 생각)으로 감지되는 모든 것은 수많은 인연이 모여 나타난 결과입니다. 그러므로 그 인연의 숭고함을 존중하며 대해야 합니다.

감정을 억누르지 않고 드러내며 무례를 범한다면, 도리어 자신에게 불편함과 괴로움을 자초하는 꼴이 됩니다. 그렇기에 우리는 상대와 세상을 대할 때, 가만히 존중하는 마음으로 품격 있는 자세를 유지해야 합니다.

기도는 이러한 품격과 품성을 갖추는 데 큰 도움이 됩니다. 기도는 마음의 분별심을 잠재우고, 상대와 세상을 있는 그대로 존중하게 만들어 줍니다.

오늘 하루도 감정의 분별을 내려놓고, 세상을 인연의 숭고함으로 바라보며, 존중하는 마음으로 살아가길 바랍니다. 기도를 통해 나의 품성을 다듬고, 품격을 높이며, 마음의 평화를 찾을 수 있을 것입니다.

〈조계종 총무원장〉

한국 비구니승가의 존재와 역사



삼국시대부터 현대에 이르기까지
1700년의 역사 속에 묻혀 있던 비구니스님들의 존재와 역할을
한 권의 책으로 조명한 책!

40여 종이 넘는 고문헌과 140여 편의 논문을 바탕으로
한국 비구니사를 철저하게 밝히고 있는 책!

QR코드를 통해 손쉽게 비구니 역사를 접할 수 있는 책!

저. 한국비구니승가연구소 | 집필. 전영숙 | 450쪽 | 35,000원

꼭꼭 묻어둔 이야기,
나의 스승 일엽스님



당대 스캔들 메이커 '김일엽'에서
한치의 흔들림도 없는 선사禪師 '일엽'으로!

구술. 월송스님 | 글. 조민기 | 263쪽 | 18,000원

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org