총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ❺ 보이는 것이 다가 아니다



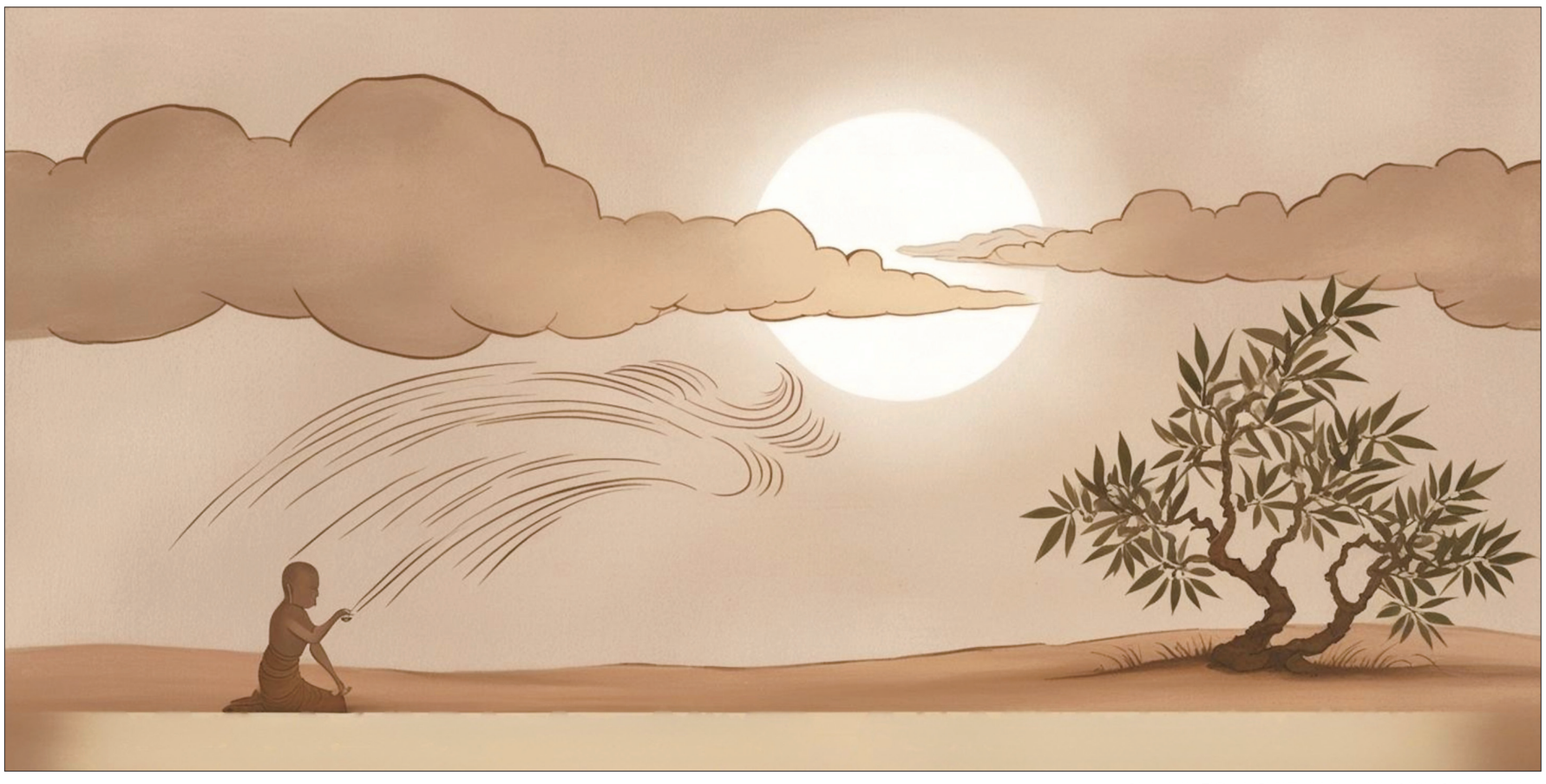
▶한줄 요약
함부로 상대를 탓하지 마십시오. 그 상대는 결국 내 마음의 아바타이기 때문입니다. 기도란 탓을 할 상대가 나타나지 않도록 바라는 것이 아니라, 내 마음 안에 있는 바라지 않는 마음이 없도록 하는 것이 진정한 기도입니다.

상대방 탓 말라…상대는 결국 '내 마음의 아바타'

"

내 말 따르지 않는 사람에게
문제의 책임 전가하려는 행위
내 탓되는 어리석은 행동일뿐
방하착 명상으로 분별 지워야
오늘 하루도 절하고, 염불하며
긍정하고, 베풀어 마음 평화를

"



해당 삽화는 진우 스님의 한글 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

[오늘의 명상]
바람 불어 열매 떨어진다고 바람을 탓하랴.
구름 끼어 햇빛 가린다고 구름을 탓하랴.
세상의 인연(因果) 보이는 것이 다가 아닐진대
눈앞에 일이 마음에 안 든다고 그 일을 탓할 수 있겠는가.

바람 불어 열매가 떨어지는 것은 인연의 필연적 현상입니다. 구름이 햇볕을 가려 어두워지는 것도 필연입니다. 세상의 인연이란 서로서로 영향을 끼쳐서 일어나는 현상이므로 그 원인을 단순하게 재단할 수만은 없습니다.

인간관계 또한 이와 같아서 단순히 내 마음에 안 든다고 무조건 상대를 탓할 수만은 없는 것입니다. 그 상대 또한 다른 인연관계의 원인에 의해 행동하는 것일 테니까요.

세상에는 크게 두 가지 원인이 있습니다.

첫째는 상대에게서 원인을 찾는 것입니다. 예를 들어, 상대방과의 관계에서 내 마음에 들지 않는 어떤 일이 생겼다면 주로 상대에게 원인을 돌려 탓하곤 합니다.

둘째는 내가 원인이 됩니다. 좋던 싫던 내가 있으니 상대가 있는 것입니다. 그러므로 현명한 이는 옳고 그름을 떠나 내 탓으로 돌립니다.

그러나 내 탓으로 돌리더라도 왜 내 탓인지 정확한 이유를 모른 채 그저 귀찮은 마음에 그 자리를 모면하기 위해서라면 결국 앙금은 남아 있게 됩니다. 따라서 마음속으로 상대를 탓하게 될 것이므로 이는 좋은 방법이라고 할 수는 없습니다.

그럼 왜 내 탓일 수밖에 없는가?

우선 탓을 한다는 것은 내가 바라는 바를 상대방이 따라주지 않기 때문입니다. 내가 바란다는 것은 바라지 않는 것을 해소시킨다는 뜻입니다. 그러나 지금까지 살펴봤듯이 이 두 가지 바라는 마음과 바라지 않는 마음은 낮과 밤이 서로 의지하듯 번갈아 나타날 수밖에 없는 필연적인 관계입니다.

그러므로 바라는 마음도 바라지 않는 마음도 둘 다 내 마음을 벗어날 수 없기 때문에, 이 둘의 마음은 상대의 모습으로 투영이 되어 반드시 나타나고 맙니다. 결국 상대방의 모습은 내 마음의 아바타일 수밖에 없고, 상대를 탓하는 것은 나를 탓하는 결과가 되고 마는 것이니, '만법유식(萬法唯識, 일체 모든 현상은 내 마음의 투영)'의 결과입니다.

그러므로 상대를 탓하는 것은 곧 나를 탓하는 어리석은 행동이 됨은 물론이고, 그 버릇이 습(習)으로 남아 바라지 않는 상대로 나타나게 되고, 또다시 탓을 할 수밖에 없는 업(業)의 모습이 반복되는 것입니다.

함부로 상대를 탓하지 마십시오. 그 상대는 결국 내 마음의 아바타이기 때문입니다. 기도란 탓을 할 상대가 나타나지 않도록 바라는 것이 아니라, 내 마음 안에 있는 바라지 않는 마음이 없도록 하는 것이 진정한 기도입니다.

놓음, 즉 방하착(放下着)의 명상을 실천하십시오. '방하착 명상'은 집착을 내려놓고, 내 마음 안의 분별심과 바라지 않는 마음을 내려놓는 연습입니다. 이를 통해 우리는 상대를 탓하거나 갈등을 반복하는 악순환에서 벗어나 평화를 찾을 수 있습니다.

오늘도 절하고, 염불하며, 긍정하고, 베풀어 마음의 평화를 이루시길 바랍니다.

[오늘의 명상]
좋은 것을 굳이 구하려 하지 말라
나쁜 것이 기다리고 있다.
나쁜 것을 굳이 피하려 하지 말라
좋은 것이 기다리고 있다.

좋은 것을 굳이 구하지 말라는 말은 어딘가 낯설게 느껴질 수도 있습니다. 하지만 마음의 평화를 얻기 위해서는 세상의 이치를 더욱 정확히 이해하고, 마음의 흐름을 바로 알아야 합니다. 결론적으로 세상과 마음의 모습은 서로 다른 두 가지가 상대적으로 존재할 뿐입니다.

"이것이 생기면 저것이 생기고, 이것이 없어지면 저것도 없어지나니"라는 〈화엄경〉의 가르침처럼, 세상은 상대적입니다. 기쁨이 있으면 슬픔이 뒤따르고, 즐거움이 없다면 괴로움도 없습니다. 이는 마치 밀물이 들어오면 썰물이 예약되어 있고, 해가 뜨면 해가 지는 것이 정해진 것과 같습니다. 이처럼 상대적인 현상은 반드시 나타나며, 이는 우리의 삶에서도 동일합니다.

좋은 것을 추구할수록 나쁜 것도 예약되어 있고, 나쁜 것을 피하려 할수록 좋은 것도 함께 사라집니다. 이는 인과의 법칙으로, 현생에서 나타나지 않더라도 내생에 나타나기 마련입니다. 삶은 희로애락의 교차이며, 오늘 웃었다면 내일은 울 일이, 오늘 성공했다면 언젠가 실패의 슬픔이 찾아옵니다. 이러한 윤회의 실상은 불변의 진리입니다.

따라서 좋은 것이 좋은 것이 아니고, 나쁜 것이 나쁜 것이 아닙니다. 이 교차되는 감정 속에서 중요한 것은 우리의 마음을 '중도'로 전환하는 것입니다. 중도는 윤회의 굴레에서 벗어나게 하는 유일한 방법이며, 우리 삶의 가장 중요한 과제입니다. 이 두 가지의 상대적 현상을 초월할 때 우리는 열반에 이르는 해탈의 길로 나아갈 수 있습니다.

삶은 의외로 단순합니다. 오늘의 기쁨은 어제의 슬픔이고, 오늘의 슬픔은 내일의 기쁨입니다. 우리는 이 감정의 교차를 깊이 깨닫고, 크기를 줄여야 합니다. 감정이 작아질수록 우리는 평안에 가까워집니다. 이러한 깨달음은 선명상을 통해 더욱 깊어질 수 있습니다. 선명상은 우리의 마음을 고요히 하고, 상대적 감정에서 자유로워질 수 있는 실천적 방법입니다.

오늘도 마음에 점심(點心), 즉 고요와 깨달음의 점을 찍을 수 있기를 바랍니다. 중도의 실천을 통해 희로애락의 윤회를 넘어 평안과 자유를 찾는 여정을 이어가시길 기원합니다.

〈조계종 총무원장〉

"산양 가죽신발로 겨울철 맨발 걷기를" 어싱 샤모아 슈즈 2025 신상출시

NEW 신상품

비바미에서 맨발 걷기 신발에 이어
접지신발을 개발하였습니다.

어싱 샤모아를 새로 출시합니다.



샤모아 (chamois) 는
다공성 가죽의 일종으로, 유럽의 샤모아 산양의 가죽에서 유래된 것.
오늘날에는 지역 구별없이 산양의 가죽을 일반적으로 말합니다.
매우 유연하고, 의복용, 장갑용 사용되기도 하며, 세탁해도 유연성이 변화되지 않고 더운 여름에도 땀이 덜 차는 장점이 있다.

판매가 80,000원

어싱슈즈
특판가 (무료배송) 65,000원
※ 사은품 : 어싱 양말



베이지 블랙

어싱 트레킹화
특판가 65,000원 (무료배송)
※ 사은품 : 어싱 양말
※ 소재 : 도전특수고무 밑창 + 네오프렌(잠수복 재질)



NAVER 마하몰

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)