총무원장 진우 스님의 Weekly 선명상 ① 새 아침을 열며



진우 스님은
대강백 백운 스님을 은사로 출가해 담양 용흥사 몽성선원 등 제방 선원에서 정진했다. 제18교구본사 백양사 주지, 조계종 총무원장 권한대행, 조계종 제8대 교육원장을 역임했다. 2022년 조계종 제37대 총무원장으로 취임했으며, '선명상 대중화'로 한국불교의 중흥을 발원하고 이를 온세상에 구현하기 위한 법석과 콘텐츠 발굴에 진력하고 있다.

해 뜨고 짐은 '因果'…감정도 그대로 관찰하라

[오늘의 선명상]
날마다 지는 해는 새아침을 위함이고
가고 지는 이 해는 새해를 맞이함이네.
새로움을 위하여 사라짐을 아쉬워 말고
넘어가는 붉은 해는 그 노을이 아름답구나.



해당 삽화는 진우 스님의 게송을 생성형 AI에 입력해 제작했습니다.

좋은 일은 빨리 지나감이 못내 아쉽고, 안 좋은 일은 어서 지나가기를 바라는 마음은 인지상정(人之常情)입니다. 그러나 인생사란 좋은 일이 있기에 안 좋은 일도 생기는 법이니, 더 좋은 일만을 바라는 것은 과욕이 아닐까 싶습니다. 해가 지는 것은 내일 또 다시 뜨기 위함인 것처럼, 살아가면서 줄어들고, 사라지고, 늙어지고, 없어지는 아쉬움이 있다 하더라도 또 다른 인연으로 탄생하기 위한 과정으로 생각한다면, 그리 아쉬워하거나 염려하실 필요는 없을 듯합니다.

죽음을 두려워하는 것은 내가 영원히 사라진다는 아쉬움 때문일 것입니다. 그러나 인류가 생긴 이래 수많은 이들이 주장해 온 것처럼, 윤회(輪廻)라는 또 다른 인연이 기다리고 있음을 해가 지고 다시 떠오름에서 여실히 알 수 있을 것입니다.

하물며 작은 일이나 큰일이나, 닳고 파괴되는 것은 반드시 다시 만들어지고, 없어진 것은 반드시 생겨나는 법입니다. 살아가면서 어렵고 힘든 일이 혹여 다가온다 하더라도 결코 실망하거나 좌절하실 필요는 없습니다.

지는 해가 아름다운 것은 다시 또 떠오른다는 믿음이 있기 때문입니다. 마찬가지로 실패란 다시 성공하기 위해 나타나는 현상에 불과하니, 실패를 마음에 두지만 않는다면 이는 위대한 실패라 할 수 있습니다.

이러한 마음가짐은 선명상의 가르침과도 연결됩니다. 선명상은 매 순간의 변화를 온전히 받아들이고, 현재의 마음을 관찰하며 평안을 얻는 수행입니다. 해가 뜨고 지는 자연의 순리를 바라보듯, 우리의 감정과 생각의 흐름도 있는 그대로 관찰하는 것이 중요합니다. 선명상을 통해 우리는 지나간 실패를 붙잡거나 미래를 두려워하지 않고, 지금 이 순간에 충실한 삶을 살 수 있습니다.

해가 뜨고 해가 짐은 인과(因果)의 원리를 말하는 것으로, 떴으니 지는 것이고, 졌으니 다시 떠오르는 것일 뿐입니다. 여기에 무엇을 더 보태고 뺄 것이 있겠습니까?

우리가 살아가는 모습 또한 이와 다르지 않습니다. 일어나는 모든 일은 해 뜨고 지는 현상과 다를 바가 없으니, 더 좋고 나쁠 것이 무엇이며, 옳고 그름이 어디에 있겠습니까?

뜨는 해를 보고 시비를 하는 것도 우스운 일이요, 지는 해를 보고 시비하는 것도 우스운 일인 것처럼, 살아가면서 겪는 온갖 일들도 이와 결코 다르지 않으니, 괜한 감정을 얹어 스스로의 마음을 복잡하게 하실 필요는 없을 것입니다.

올 한 해는 기도의 힘으로 모든 악업이 사라지기를 기원합니다. 그리하여 더 이상 바랄 것 없는 청정한 마음의 소유자가 되시기를 바랍니다.

[오늘의 선명상]
새벽 목탁소리에 어둠 밤 물러나고
범종소리 울리니 산천초목 잠에서 깨네.
청아한 염불소리 샛별 반짝 장단 맞추고
처마 끝 풍경소리 새벽 새 소리에 화답하네.

신심(信心)이란 부처님의 법을 한 치의 의심 없이 믿고 따르는 마음입니다. 부처님 법, 즉 불법(佛法)이란 무엇입니까? 그것은 인과(因果)의 이치를 밝히고, 세상의 모든 것이 공(空)함을 가르쳐 주는 진리입니다.

인과의 이치는 단순하면서도 명확합니다. 모든 것은 인연에 의해 생겨나고, 또 인연에 의해 사라집니다. 이것이 불변의 진리입니다. 나의 삶에 일어나는 일들, 나를 둘러싼 모든 현상들 또한 인연의 흐름 속에서 존재하고 변화할 뿐입니다.

해가 뜨면 반드시 해가 지고, 밤이 지나면 새벽이 옵니다. 이 자연스러운 흐름에 누구도 거스를 수 없습니다. 하지만 사람들은 해 뜨는 모습에는 기뻐하고, 해 지는 모습에는 슬퍼하며 스스로 마음을 어지럽힙니다. 해가 뜨고 지는 것처럼, 우리에게 닥치는 모든 일은 인과의 흐름 속에서 반드시 일어날 수밖에 없는 것입니다.

욕심을 부려 억지로 무언가를 얻으려 하면 반드시 그만큼의 잃음이 따릅니다. 무엇을 얻었다고 기뻐할 일도 아니고, 무엇을 잃었다고 괴로워할 필요도 없습니다. 얻는 것과 잃는 것은 모두 인과의 순리입니다.

> "뜨는 해와 지는 해를 보고
> 시비 하는 것은 우스운 일
> 감정 얹어 마음 복잡케 말고
> 선명상으로 지금에 충실하길"

그러니 세상의 모든 일을 그저 있는 그대로 받아들이는 연습이 필요합니다. 지금 내가 맞이한 일은 해가 뜨는 모습과도 같고, 저 일이 지나가는 것은 해가 지는 모습과 같습니다. 잘되는 일이 있으면 낮의 햇빛처럼 밝은 모습이고, 그렇지 않은 일이 있으면 밤의 고요함과 같습니다. 이 모든 것이 그저 인과의 흐름일 뿐입니다.

하지만 사람의 마음은 쉽게 흔들립니다. 일이 잘 풀리면 기뻐하고, 뜻대로 되지 않으면 괴로워합니다. 이러한 감정은 결국 스스로를 지치게 하고 번뇌에 사로잡히게 만듭니다. 마치 물 위에 기름을 띄운 것처럼, 불필요한 감정을 쌓아 스스로를 혼란스럽게 만드는 것입니다.

부처님께서는 모든 것이 공(空)하다고 말씀하셨습니다. 현상도 공하고, 마음 또한 공합니다. 공함을 깨닫는 순간, 우리는 더 이상 집착하지 않게 되고, 마음의 평온을 되찾을 수 있습니다.

이를 위해 가장 중요한 것은 신심(信心)입니다. 인과의 흐름을 굳게 믿고 받아들이는 것입니다. 어떤 일이 일어나든 "이 또한 지나가리라"는 마음으로, 분별하지 않고 무심하게 바라볼 줄 알아야 합니다. 이러한 무심의 상태는 결국 마음을 공적(空寂)하게 만들고, 더 이상 흔들리지 않게 됩니다. 이것이 바로 성불(成佛)의 경지이며, 적멸(寂滅)의 편안함입니다.

그런데 신심을 키우는 일은 결코 쉽지 않습니다. 머리로는 이해할 수 있지만, 실제로 마음이 요동치지 않도록 다스리는 것은 어려운 일입니다. 이때 가장 좋은 방법은 기도입니다. 기도는 불안한 마음을 가라앉히고, 감정을 정화하며, 신심을 더욱 돈독하게 만들어줍니다.

오늘의 명상은 그러한 신심을 바탕으로 청정한 마음 상태에 이르러, 마음 밖의 세상을 있는 그대로 바라보는 연습입니다.

지금 나에게 닥친 모든 일들은 나의 업(業)의 결과일 뿐입니다. 이러한 인과의 이치를 깊이 깨닫고 받아들이면, 우리는 어떤 상황에서도 흔들리지 않는 평온한 마음을 유지할 수 있습니다.

오늘 하루도 기도와 함께 시작해 보시기를 권합니다. 기도를 통해 마음의 분별심을 멸하고, 무심한 상태에서 인연을 따라 살아간다면, 그 자체가 곧 부처의 삶이요, 적멸의 편안함에 이르는 길입니다.

마음에 번뇌가 일어나거든 새벽의 목탁소리를 떠올려 보십시오. 목탁소리가 어둠을 물리치듯, 기도와 신심이 우리의 번뇌를 걷어낼 것입니다. 〈조계종 총무원장〉

2025 을사년 새해 福 많이 받으세요 현대불교

대한불교조계종

용구산 용흥사

주 지 덕유

사부대중 일동

전남 담양군 월산면 용흥리 574
전화 061)382-0574

