마음책 다시 읽기 **아픔을 다스리는 마음공부** ❼ 올바른 마음공부의 길

▶ **한줄 요약**
불법의 근본은 부처님과 함께 하는 현실에서 출발하고 있다. 현실 속에서 부딪쳐 참된 진리를 터득하는 가르침이다.

진정한 깨달음, 우리 마음 속에 있다



부처님의 가르침은 대우주의 법칙이다. 자연계를 관통하고 있는 법칙을 눈여겨보고 있노라면 그 속에서 부처님께서 가르쳐주신 법의 참뜻을 깨칠 수 있다. 이 같은 대자연의 법칙은, 진실로 내가 번창하기를 원한다면, 나부터 먼저 익혀야 하는 사실을 알아야 한다. 내가 무얼 제대로 잘 알고 있어야 남도 제대로 도와줄 수 있는 것이다.

자신의 마음을 꽃밭으로 만들면 복은 바라지 않아도 저절로 올 것이다. 다만 지금 현재 내가 복의 씨를 뿌리고 있는가, 아니면 재앙의 씨를 뿌리고 있는가를 보면 된다.

삶을 성공적으로 이끌어가는 사람은 상대방의 입장에서 생각할 줄 안다. 그런 사람은 사고의 차원이 다르며, 포용의 폭이 넓고 깊어 주위 사람들을 감동시킨다. 사람의 마음이 중요한 것은 나의 내면세계에 상대방의 마음을 열 수 있는 소중한 열쇠를 가지고 있기 때문이다. 상대방을 신뢰하고 사랑하게 되면 그의 마음 가운데서 깊은 변화를 일으켜 평안히 자리잡게 된다. 적극성과 자주성이 생겨나 참다운 창조의 마음을 싹트게 한다. 진리의 마음은 논리의 세계를 초월한 무한한 마음의 세계를 열어주고, 마음의 눈이 열리면 만상이 모두 사랑 속에 감싸여 있음을 깨닫게 된다. 우리 자신이 어느샌가 사랑의 화신으로 변하게 되는 것이다.

무한한 우주의 활동을 주해하는 에너지, 그 에너지가 바로 부처님이고, 부처님께서는 "부처와 중생이 둘이 아니므로, 너희들의 몸과 마음 가운데 내가 함께 하노라"라고 하셨다. 불성을 가진 인간은 본래 자유자재하며 완전하고 원만하다. 그러나 스스로의 한계 속에 자신을 가두기 때문에 한계상황 속에 갇히게 된다. 아집과 탐욕 속에 자신을 가둬둠으로써 속박이 생겨나고 무한한 능력이 닫혀버리는 것이다.

그러니 무한한 능력이 어떠한 모양을 취하려고 할 때는 자유자재함을 상실하게 된다. 어떤 일을 할 때 이 일을 해서 무엇을 얻으려는 목적의식이 있으면 이것은 그 일 자체의 순수함이 아니다. 그 일을 할때에 오직 그 일이 잘 이루어지는 데 열심을 기울여야 한다. 일이 잘 되어가니 정말 기쁘고 신기하다는 마음으로 일 자체를 즐기며 그 일을 하라는 뜻이다. 단지 일하기 위해서 일하고 그 이상은 아무것도 원하지 말라고 하신 부처님 가르침의 뜻이다. 또한 노자의 무사인(無事人)은 불교의 무아(無我)와 비슷한 가르침으로, 일을 하되 그 일에 걸림이 없는 마음으로 일을 해나감을 뜻한다.

인간은 '나'라는 아집과 물질에 대한 욕망과 집착으로 인한 속박 때문에 무한성을 상실하였다. 나에 대한 집착을 끊고 속박에서 벗어나는 일이 우리 앞에 놓인 과제이다. 번뇌와 망상을 극복하는 수행을 통해서만이 부처님의 무한한 위신력이 나의 것이 되는 것이다.

〈숫타니파타〉 중에 나오는 부처님의 행복론에 보면 다음과 같은 말이 있다.

"어리석은 사람을 가까이 말고, 어진 사람을 가까이 지내며, 존경할 만한 사람을 존경하라. 이것이 더없는 행복이니라.

분수에 알맞은 곳에 살며, 일찍이 공덕을 쌓고 바른 서원을 세워라. 이것이 더없는 행복이니라.

부모를 섬기고 아내와 자식을 보살피고 사랑하는 것, 일에 질서가 있어 혼란스럽지 않은 것, 이것이 더없는 행복이니라.

남에게 베풀고 이치에 맞게 행동하며 비난을 받지 않게 처신하라. 이것이 더없는 행복이니라.

존경과 겸손과 만족과 감사할 줄을 알아야 한다. 때로는 가르침을 들으라. 이것이 더없는 행복이니라.

세상일에 부딪쳐도 마음이 흔들리지 않고 걱정과 근심이 없이 편안한 것, 이것이 더없는 행복이니라.

이와 같이 일을 한다면 어떤 일이 닥쳐와도 좌절하지 않는다. 어느 곳에서나 행복할 수 있다.이것이 더없는 행복이니라.

자기 신념을 똑바로 가지고 사는 사람은 어떤 세상이 오더라도 흔들리지 않는다. 이것이 더없는 행복이니라."

> **"석가모니 부처님의 가르침의 근본은 현실 속에서 행복을 추구하는 데 있다 깨달음 얻으면 장님이 눈 뜬 것처럼 광명의 세계를 걷게 되는 것이다"**

아무런 걸림이 없이 당당하게 살 수 있는 것이 곧 행복이다. 그럴 수 있다는 것은 평상시의 내 생각, 내 마음씀씀이가 어떠했는가에 달려 있다. 이생에서 진리의 가르침을 만난 것은 묵은 카르마, 곧 업을 청산하고 보다 밝고 새롭게 살기 위함이며, 깨달음이란 늘 깨어 있는 상태이니, 자신의 주위를 늘 살펴보며 지금 이 순간을 놓치지 말아야 한다. 나를 찾아온 불행을 딛고 스스로 일어설 수 있다면 바른 삶의 연륜이 생겨나는 것이다. 나의 내면에 어떠한 방해라도 딛고 일어설 수 있는 힘이 늘어나는 것이고, 이렇게 하여 투철한 자기 질서와 의지가 자리 잡아 가는 것이다. 깨달음이란 순간순간 새롭게 알아차리는 것이다.

부처님의 가르침에 따라 마음을 개발하는 것은 속세의 방식과는 많이 다르다. 법을 향하고 법을 이해한다면 순수한 마음으로 모두를 놓아버릴 수 있어야 한다.

그리고 어떤 것에도 집착하지 말라는 부처님의 가르침을 따르는 순수한 마음의 배움이야 말로 부처님 제자들의 수행방식이다. 부처님께서는 불교명상의 궁극적인 수행으로 '놓아버림'을 가르치셨다. 놓아버림을 수행해야 한다는 의미이다. 빈 마음이란 아무것도 없는 마음이 아니다. 악함이 비워지고 지혜가 차는 것이다. 무슨 일을 하든지 지혜가 함께 해야 한다. 지혜로 생각하고 지혜로 먹는다. 오직 지혜뿐이다.

수행을 하려면 자세히 들여다보고 분명하게 이해하는 힘을 가져야 한다. 수행의 길은 천천히 그리고 꾸준히 더듬으면서 조심스럽게 한곳으로 모아야한다.

계속 더듬으며 찾아나서야 하고 조심스럽게 끌어당겨야 한다. 스스로 가르치고 스스로 지도해야 한다고 하셨다. 누구도 대신할 수가 없는 것이다. 진정한 깨달음의 요소는 우리의 마음속에서 일어나는 것이다.

부처님의 가르침은 모두 깨달음을 얻게 하기 위한 것이다.

종교적인 사람은 항상 자기 자신을 살펴보는 사람이다. 집중력이란 지금 이 순간을 최대한으로 생생히 살리는 것으로 거기에는 과거도 미래도 없는 오직 현재뿐이다. 침묵의 세계가 그런 것이다. 지금이 순간 마음을 집중하고 고요하게 하는 것만이 우리에게 주어진 유일한 방법이다. 모든 조건이 영원하지 않음을 분명히 보는 순간 우리는 영원을 보게 된다. 만물이 끊임없이 변한다는 그 사실만큼은 영원하다. 변화의 속성만큼은 영원하며 변하지 않는 진리이다. 이런 식으로 세상을 바라보면 무상을 바로 알게 되어 마음이 편안해진다.

제행무상(諸行無常)이라는 부처님의 말씀대로 물질계의 모든 현상은 하나도 영원한 것이 없다. 모두가 생겨났다가 물거품처럼 스러져 가는 꿈과 같은 것이다. 이처럼 허망한 경계로부터 탈출하여 참된 의미의 삶을 펼쳐나갈 때 그러한 삶을 해탈의 삶이라 부른다. 해탈의 삶이란 괴로움이 일어날 때 괴로움이 일어나고 있는 사실을 직시하고, 또 슬픔이 일어날 때 슬픔이 일어나고 있음을 냉정한 눈으로 응시할 줄을 아는 것이다. 그 같은 상황을 담담히 바라보고 있으면 시간이 흐르면서 모두 사라져 버리게 된다. 인생의 제반 상황을 지혜롭게 관조하고 감정의 흐름에 빠지지 않는 삶을 해탈자의 삶이라 한다. 우리가 살아가면서 필수적으로 견지해야만 되는 삶의 자세는 이러한 해탈자의 자세이다. 해탈의 삶, 열반의 삶은 항상 부처님과 함께 하는 데 있다.

불법의 근본은 부처님과 함께 하는 현실에서 출발하고 있다. 현실 속에서 부딪쳐 참된 진리를 터득하는 가르침이다. 부처님의 가르침의 근본은 내세에만 있지 않고 현실 속에서 행복을 추구하는 데 있다. 부처님의 깨달음을 얻게 되면 장님이 눈을 뜬 것처럼 광명의 세계를 걷게 되는 것이다. 부처님의 가르침을 통해 눈이 뜨이고 귀가 열리면 무한한 세계를 터득하여 부처님의 무량한 광명 속에서 살아갈 수 있게 되는 것이다.

〈최혜자 지음 / 운주사 펴냄〉

대한불교조계종 교육원인증 승려연수과정

2023년 승려연수교육
현대인을 위한 생활수행과 포교
불교의 현대화, 어떻게 실현할 것인가?



일 정 2023년 9월 6일(수) ~ 8일(금), 2박 3일

장 소 한마음선원 통영지원 연수원
(경남 통영시 광도면 조암길 45-230)

	1일차 (9월 6일,수)	2일차 (9월 7일, 목)	3일차 (9월 8일, 금)
09:00~12:00		지혜를 밝히는 법회 '기획부터 시연까지'	마음불사 도량불사 스님들의 고민 톡!
14:00~17:00	현대적 생활 수행과 포교 방안	생활 속의 마음공부 '실천중심 방법론'	
18:30~20:30	한마음과학	수행과 포교의 연계성	



법회에서 활용할 수 있는 컨텐츠
▶ 생활 속 참선 수행의 원리와 교육방법
▶ 변화하는 시대의 사찰 운영 사례
▶ 지혜를 밝히는 법회 기획부터 실습
▶ 마음과학에 대한 특강

문 의 031-470-3196, 3200 (월요일 휴무)
정 원 30명(선착순)
교육비 20만원(농협, 355-0061-8192-63) 한나무인성교육연구회

(재)한마음선원 한마음과학원

QR코드를 스캔하시면 모바일 신청도 가능합니다.