전법 일기

행복으로 가는 길, 나를 단속하는 데 있습니다

어느 날 한 여학생이 다가와 휴대폰을 내밀었습니다. 화면에는 "도와주세요"라고 적혀 있었습니다. 번역기를 통해 그는 한국에 유학 온 대학생이라는 사실을 알게 됐습니다.

그 학생은 공부에 전념하기 위해 한국에 왔지만 기숙사 환경이 집중을 어렵게 만들었다고 했습니다. 그래서 혼자 살겠다는 결심을 했지만 두려움과 불안이 밀려들었다고 하더군요. 지인의 도움으로 적당한 집을 소개했지만, 학생은 마음에 들지 않는다며 망설였고, 며칠 후 계약서를 작성하는 데 도움이 필요하다며 다시 연락을 해 왔습니다. 계약서를 보니 그 집은 학생이 원하던 조건을 대부분 충족하는 곳이었고, 적절한 가격도 지불한 상태였습니다. 그런데 이상하게 마음 한편에서 서운함과 불편한 감정이 올라왔습니다. '나를 시험한 건가?', '이용당한 건가?'라는 의심도 들었지만, 곧 그 마음을 알아차리고 감정에 휘둘리지 않도록 스스로를 다잡았습니다.

그리고 그 순간, 〈법구경〉의 한 구절이 떠올랐습니다.

"자신을 이기지 못하면, 남도 이기지 못한다."(〈법구경〉 160절) "자기를 잘 다스리는 사람은 진정한 보호를 얻는다."

제 감정이 요동친 것은 상대 때문이 아니라 내 마음을 단속하지 못했기 때문이었죠. '처음부터 내 마음을 잘 들여다보고 알아차렸다면, 불편함도 원망도 화도 없었을 텐데.' 문제는 결국 외부가 아닌 내 안에서 시작된 것이었습니다.

며칠 후, 학생이 또 찾아와 자취방 현관 앞에 CCTV를 달고 싶다며 불안해했습니다. 그제야 저는 단호히 말했습니다.

"나는 사실, 당신이 더 무섭습니다. 당신이 보여주는 이 중적인 모습, 당신 안의 두려움과 불신이 오히려 더 위험해 보입니다. 당신이 진짜로 두려워해야 할 대상은 밖에 있는 누군가가 아니라 당신 안에 있는 불안, 집착, 의심입니다. 그리고 처음부터 친구들과 선을 잘 지키고, 자신을 잘 단속했더라면 이런 불안은 생기지 않았을 겁니다. 타인을 의심하고 두려워하다 보면, 오히려 타인을 자극하거나 불편하게 만들 수도 있어요."

그제야 학생은 스스로를 돌아보았고, 친구들과 주변 사람들에게 미안한 마음이 든다고 말했습니다. 이 에피소드를 통해 부처님의 가르침을 깊이 되새기게 됐습니다.

"자기를 이기는 것이 가장 위대한 승리이다." "자신을 잘 지키는 이는 어디서든 두려움이 없다."(〈법구경〉)

우리는 '자기중심적 시선과 욕망(탐), 분노(진), 어리석음(치)'에 빠지기 쉽습니다. 하지만 '자신'을 먼저 살펴야 합니다. 나를 보호하고 행복을 지키는 방법은 외부를 통제하거나 피하는 것이 아니라, 마음속 탐욕과 두려움을 알아차리는 데 있습니다. 부처님께서 말씀하셨듯 여섯 감각의 문을 잘 지키는 일이야말로 진정한 행복으로 가는 첫 걸음입니다. 외부를 탓하기 전 내 안의 감정을 먼저 살피고 다스릴 수 있다면 세상은 훨씬 더 평화롭고 따뜻하게 느껴질 것입니다. 오늘도 자신을 단속하며, 스스로를 지키는 하루가 되길 바랍니다. 진정한 안전과 행복은 나로부터 시작됩니다.



현도 스님
한국불교상담학회 특임이사



김형중의 깨달음의 노래 ⑰ 삼조 승찬 대사의 오도송

분별하는 마음만 버리면 깨달음 얻는다

지극한 도는 어렵지 않으니(至道無難)
오직 이것저것을 차별하고 분별하는 마음만 버릴 일이네(唯嫌揀擇)
단지 좋아하고 미워하는 마음만 내려놓으면(但莫憎愛)
명백히 도가 드러나네(洞然明白)

삼조 승찬(僧璨, ?~606) 선사는 중국 수나라 때 스님으로 중국 선종의 3대 조사이다. 이 선시는 〈신심명(信心銘)〉에 나오는 승찬 선사의 오도송이다. 〈신심명〉은 4언 146구 584자의 운문체로 된 깨달음을 노래한 게송으로 훗날 오도송의 모델이 되었고, 선어록 가운데 최고의 언어로 평가받는다. 위의 게송은 146구 게송 중 전체의 내용을 요약 압축한 첫 번째 게송이다. 따라서 승찬 선사를 대표하는 오도송이라고 해도 잘못됨이 없다.

수나라 문제 12년(592년), 14세 된 동자승 도신(道信)이 찾아와 해탈 법문을 청하였다. "제 마음이 답답합니다. 저에게 마음의 고통에서 벗어나는 해탈 법문을 일러 주십시오."

승찬 선사가 말했다. "누가 너를 속박했더냐?" "아무도 결박하지 않았습니다." "그런데 어찌 해탈을 구하느냐?" 이 말을 듣고 도신은 크게 깨달음을 얻었다.

인간들은 어리석어 스스로 번뇌 망상을 일으켜서 자승자박하며 괴로워한다. 누가 내 인생을 작정하고 간섭하며 괴롭히지 않는다. 그런데 스스로 몽유병 환자가 되어 자기 생각이 꽂히면 거기에 집착해서 목숨을 걸고 불나방이 된다.

비교해서 가치가 있는 대상에 대해 집착하는 마음이 모든 고통의 근원된다. 집착하는 마음은 애착에서 생긴다. 애착은 좋아하는 마음이다. 좋아하는 마음은 다른 것과 비교해서 더 좋은 것을 선택한다.

우리가 세상을 살아가면서 홀로 존재해 비교할 대상이 없으면 좋고 나쁘고, 예쁘고 미운 것에 대한 가치를 규정하거나 구별할 수 없다. 자기 자신과 상대방을 비교하면서 자신의 위치와 능력, 그리고 가치를 확인한다. 좋은 것을 더 많이 소유하면 자신이 다른 사람보다 우월하다고 스스로 평가한다. 여기서 행복과 불행, 성공과 패배의 삶이 결정된다고 생각한다. 현실 세계는 남보다 비교와 선택을 잘해야 성공하고 행복한 사람으로 평가를 하고, 남보다 뒤처지면 열등의식과 패배감으로 고통이 따른다. 결국 끝없이 경쟁하면 1등만 남고, 그 외는 열패자가 되고 만다.

그래서 깨달음을 얻은 선사들은 비교하고 차별하지 말라고 설법한다. 고통의 씨앗인 사랑도 미움도 하지 말라고 설법한다. 비교 경쟁은 세상을 살아가면서 불가피한 현실이나 너무 집착하지 말고 초연하라는 가르침이다.

상대방과 경쟁에서 이기려면 스트레스를 받고 고통스럽다. 세상사는 이길 때도 있고 질 때도 있다고 대범하게 생각하면 이기면 좋고 져도 괜찮다. 이기는 승자를 타산지석으로 삼아서 노력하면 자신도 발전한다.

승찬 선사는 1·2구에서 "지극한 도는 어렵지 않으니 오직 이것저것을 차별하고 분별하는 마음만 버릴 일이네"라고 하였다. '지극한 도(至道)'는 불도(佛道)이고, 깨달음 즉, 고통에서 벗어나는 길을 뜻한다. 3·4구에서는 구체적으로 강조해서 "단지 좋아하고 미워하는 마음만 내려놓으면 명백하게 도가 드러나네"라고 읊었다. 중생은 애증심(愛憎心)으로 살고, 도인은 무심(無心)하게 산다. 집착과 애착이 없기 때문에 세상사에 오염되지 않는다. 마치 연꽃이 더러운 연못 속에서도 더럽혀지지 않는 것과 같다.

우리 사회가 보수와 진보의 양 극단으로 나뉘어져 죽기 살기로 싸우며 갈등과 대립을 하고 있다. 안타깝다. 서로 잘한 것만 보고 좋은 것만 말하자.

〈문화평론가〉

기자칼럼

국제구호 나선 생명나눔이 그려갈 연화세계

올해로 창립 31주년을 함께 맞은 생명나눔실천본부와 본지가 캄보디아 국제구호 활동에 나섰다. 양 기관은 6월 9~14일 시엠립 앙코르 톰 지구를 직접 찾아 지역민에게 25억원 상당의 의료물품을 전달하며 자비나눔을 실천했다. 지난해 20억원 상당의 의료물품을 캄보디아 전역에 배포했으니 2년간 45억원 상당을 지원한 것이다.

특히 올해는 앙코르 톰 지구와 업무협약을 맺고 지역민 건강 증진과 생명나눔 문화확산을 위해 지원을 이어갈 것을 약속해 뜻깊다. 한마음선원, 마하무용단, 세계행복나눔태권도 등 다양한 단체들이 함께 나누는 세상을 발원하며 적극 동참하기로 한 것이기에 더욱 의미 있다.

지난 31년간 생명나눔실천본부는 세상에서 가장 중요한 사람 살리기와 생명나눔 홍보, 장기기증 희망등록 권선을 위해 달려왔다. 장기기증에 대한 인식이 열악했던 시절 많은 이들이 모인 장소라면 어디든지 달려갔고 생명나눔 문화 확산을 목표로 환자치료비 지원, 청소년 자살예방 교육, 불우이웃돕기 등을 전개하며 끊임없이 노력했다.

1200여 환자들에게 45억여원의 치료비를 전달하며 부처님 자비를 실천해 25만 명이 넘는 회원이 함께하는 불교계 유일한 최대 사회단체로 성장, 발전했다.

생명나눔실천본부는 이제 국내 사업에서 국제구호로 한 발짝 더 성장하려 한다. 이들의 국제구호사업은 물품 지원에서 끝나지 않는다. 아동 교육 복지를 위한 지원과 함께 문화 교류 프로그램도 함께한다. 이를 통해 대한민국의 전통문화를 전파하는 한편, 청소년 대상의 문화 교류 활동을 병행함으로써 나눔과 연대의 가치를 심화 시키는 것이 목적이다.

연꽃을 표현하는 '처염상정(處染常淨)'에는 더러운 곳에 있어도 세상에 물들지 않고, 맑고 향기로운 꽃으로 피어나 세상을 정화한다는 뜻이 담겼다.

창립 31주년을 맞은 생명나눔실천본부가 자비나눔으로 국내를 넘어 세계에 그려 나갈 연화세계가 기대된다.



임은호 편집국 차장

현밀 스님의 뭉밀이 佛스타툰



한국불교 대표방송 BTN



불교 일타강사
BTN 불교TV에 다 있다!
모든 번뇌를 날려버릴 족집게 법문

문광스님 한국학 에세이 본 매주 (화) 07:30 재 매주 (화) 19:30 / (토) 12:00
광우스님의 소나무 소중한·나·무한행복 본 매주 (목)07:30 재 매주 (목) 19:30 / (일) 19:00
법장스님의 Together 두계단 戒 본 매주 (금)07:30 재 매주 (금) 16:00 / (일) 23:15
자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2 본 매주 (금) 08:30 재 매주 (금) 19:30 / (토) 15:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300