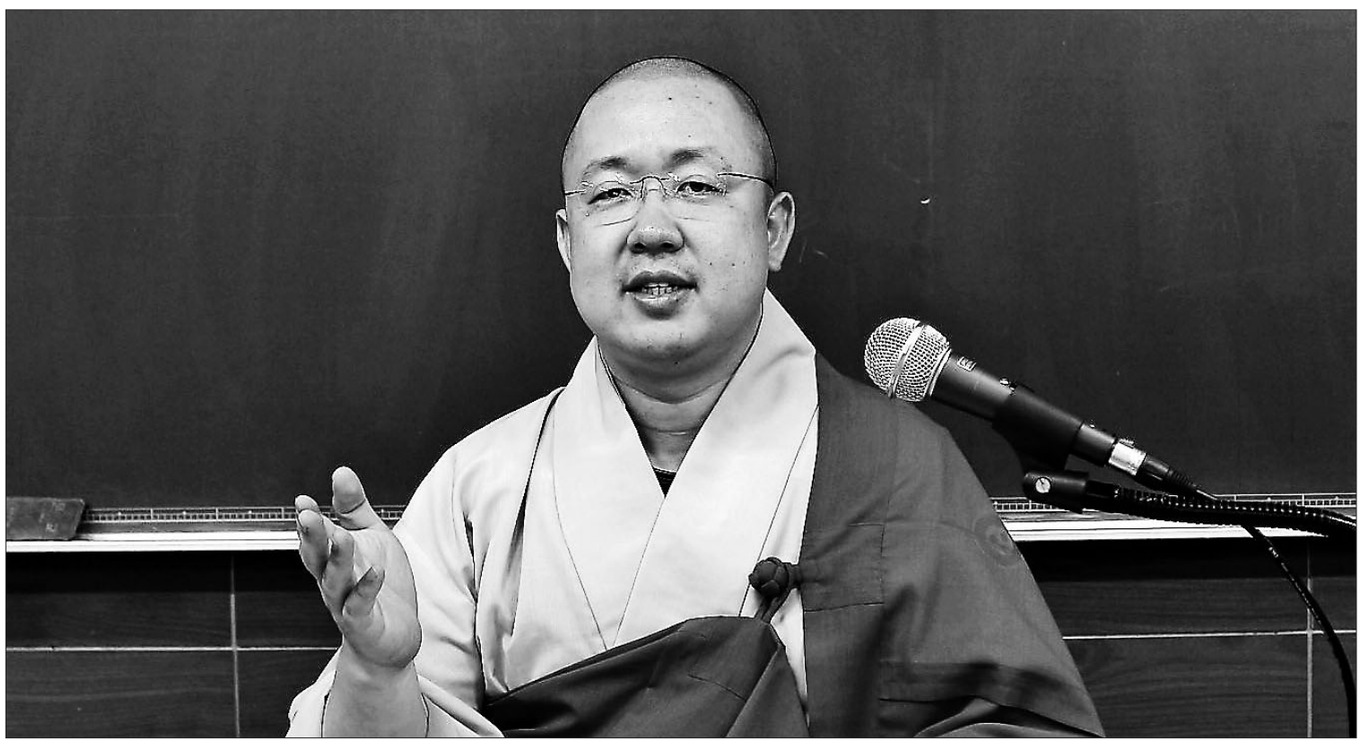
"맑은 自性에 때가 끼면 차별 낳는다"

전북불교회관 일요법회… 주제: 삶의 13계명

전북불교회관 보현사 총무국장 구담 스님

사람들은 지금 이 순간을 살아가지만 그 모습은 제각기 다르다. 그리고 그 수많은 모습 중 어떤 것은 본받을 만하고, 다른 어떤 것은 비난당하기도 한다. 이는 결과물에도 차이가 생겨 바른 삶과 그렇지 못한 삶으로 나뉜다. 그렇다면 어떻게 사는 것이 바른 삶일까? 전북불교회관 보현사 총무국장 구담 스님은 6월 25일 김제 금산사 직할포교당 전북불교회관 일요가족법회서 틱낫한 스님의 〈붓다〉 내용을 인용해 '천천히 가는 삶의 13계명'을 설명했다. 스님은 불자들이 갖춰야 할 삶의 자세들을 나열하며 "인간의 자성은 차별이 없지만 습관으로 인해 남과 다른 것으로 인식하게 됐다"며 "자비심을 내고 세상 존재를 끌어안을 때 내 삶이 바뀐다"고 조언했다.

정리=이지선 수습기자



구담 스님은… 중앙승가대 불교학부를 졸업하고, 군법사 대위로 전역했다. 동국대 불교대학원 사회복지학을 수료하고, 금산사 재무국장을 역임했다. 현재 금산사 포교국장과 금산사불교회관 보현사 총무국장, 전주 서원시니어클럽 관장 등을 맡고 있다.

마음이 몸의 주인입니다. 마음이 건강한 사람들은 몸도 건강합니다. 여러분이 마음을 어떻게 갖느냐에 따라 지금 이 자리가 극락에 들어가는 일주문이 될 수도 있고, 지옥이나 축생계로 가는 일주문이 될 수도 있습니다. 오늘은 베트남 출생으로 프랑스에서 열심히 포교활동을 하시는 틱낫한 스님의 〈붓다〉라는 책을 소개할까 합니다. 부처님의 설법을 재세 시절 단막극 형태 소설로 재구성한 책인데요. 책에 나오는 여러 계명 중 '천천히 가는 삶의 13계명'을 조목조목 짚어보겠습니다.

모든 것이 현재에 함축된다

첫 번째, 삶이란 오직 지금 이 순간 현재라는 찰나의 시간 속에서만 존재합니다.

어리석은 사람은 앞으로 다가올 미래와 과거의 어두운 그림자를 보고 걱정·근심합니다. 〈천수경〉에는 백천만겁동안 지은 악업도 지금 이 순간 한마음 밝게 바꾸면 마음이 깨끗해지고 청정해진다고 합니다. 마음은 허공과 같기 때문입니다. 허공에 물감을 뿌리면 안 묻죠? 여러분들이 '나는 가난해' '나는 못 생겼어'라고 생각하는 것들은 과거 습관에서 우리 스스로 만들어낸 것입니다. 자성은 풀로 들어가면 푸른빛을 내고 물로 들어가면 시원함을 주고 우리 마음으로 들어오면 각자의 마음을 만들어냅니다. 자성은 차별이 없고 오염되지 않는 건데 과거 생의 습관대로 때가 껴서 우리 스스로 차별하는 것입니다. 몸은 못 가지만 마음은 시간과 공간을 초월할 수 있습니다. 과거, 현재, 미래 모든 것이 다 현재에 함축되어 있고 마음은 현재라는 찰나의 시간 속에 있습니다. 그래서 '우주 속에 티끌이, 티끌 속에 우주가 다 들어있다'라는 말이 가능한 것입니다.

두 번째, 불안한 마음에 힘을 빼앗기지 말라. 불안이 지나면 다시 고요가 옵니다.

불안한 마음을 누가 만들었습니까? 이 마음은 과거의 업식으로부터 왔습니다. 두려움은 살생하고, 도둑질하고, 바람피고, 거짓말하고, 술마시고 이 다섯 가지에서부터 옵니다. 이 다섯 가지만 지켜도 두려움에서 벗어날 수 있습니다. 또 한 가지, 기도를 하면 두려움이 사라집니다. 형상인 불상에 기도하는 것도 중요하지만 내 마음 속 부처님을 항상 두고 기도해야 합니다. 실천력이 부족하면 보현보살, 복이 부족하면 관세음보살, 조상천도를 위해서는 지장보살 등 발원하는 마음에 보살님, 부처님 중심을 세우고 기도 원력을 세우면 불안감이 사라집니다.

세 번째, 마음을 다해 끌어안는 게 사랑이다. 이것저것 계산하다가는 인연이 멀리 달아난다.

평생 살면서 속마음을 다 털어놓을 수 있는 진실한 관계를 맺고 있는 인연이 있다면 성공한 인생입니다. 나를 믿어주는 사람은 내가 힘들 때 나를 가만히 두지 않습니다. 나를 반드시 도와줍니다. 하지만 내가 상대방과의 신의를 저버리거나 속마음을 숨기고 대하니까 상대방도 나를 그렇게 대하는 것입니다. 마음속에 남편이든, 자식이든, 친구든 그 사람에 대한 의리를 지키고 신의를 저버리지 않는다면 최소한 내가 어려울 때 그 사람도 나를 저버리지는 않습니다.

네 번째, 누군가에게 힘이 되고 싶다면 지금 이 순간 깨어있어라. 그리고 웃음과 좋은 말과 배려를 한 번이라도 실천하라.

사는 게 힘들고 귀찮다고 남에게 불친절하면 안 됩니다. 성공하고 깨달은 사람의 마음은 아주 강합니다. 이런 사람은 자기 자신을 통제할 수 있을 뿐만 아니라 상대방에게도 기를 충분히 줄 수 있는 사람입니다. 상대방이 인사하면 나도 웃는 모습으로 인사를 해야 합니다. 돈으로도 보시할 수 있지만 웃는 말, 얼굴, 행동으로 보시하는 겁니다. 그렇다면 여러분은 지금 이 순간 깨어서 상대방을 배려하는 것입니다.

다섯 번째, 숨쉬기 명상으로 습관에서 벗어나라. 그것이 힘들다면 생각을 멈추고 '몰라'하고 놓아버려라.

깨어나는 것이 중요하지만 항상 그것에만 집중하려고 하면 일상생활에서 힘이 듭니다. 이 때 마음 던져놓기에 호흡명상이 도움을 줍니다. 숨 들이마시고 내쉬는 것에 집중하면 스트레스 받다가도 마음이 편안해집니다. 저도 그렇고 보살님들도 그렇고 지금 법문을 하고 듣는 이 순간만큼은 스트레스 없이 마음이 편안합니다. 왜 그런지 아세요? 지금 우리는 이 순간에 집중하고 교감하고 있기 때문입니다. 법회가 없는 일상생활에서 스트레스 받을 땐 호흡명상이 이런 효과를 가져다줍니다. 호흡명상조차 힘들 때는 '몰라'하고 생각을 내려놓는 것입니다. 어떤 스님이 깨달음을 얻기 위해 몇 년간 산 속에서 수행을 했지만 터득하지 못했다고 합니다. 답답한 마음에 큰 바위 위에 누워 하늘을 가만히 쳐다봤다고 합니다. 그리고 그 순간 깨달았다고 합니다. 마음이 편안하고 고요할 때 깨달음이 오는 것이지 그렇지 않으면 허무함만이 남습니다.

> **틱낫한 스님 〈붓다〉 인용**
> **自性은 차별 없이 똑같지만**
> **습관 의해 남과 다르게 느껴**
> **자비심 내야 삶이 변화한다**

여섯 번째, 걷기 명상으로 대지의 힘을 온 몸에 실어라. 움직임이 곧 생명의 시작이다.

움직이면 혈액 순환도 잘 돌고 건강한 기운을 얻게 됩니다. 마음이 어둡고 움직이기 싫어하는 사람은 곧 몸도 병들게 돼 있습니다. 앉아서 참선하는 것도 좋지만 공기 맑고 좋은 곳에서 몸을 움직여보세요.

다름 인정해야 마음 열린다

일곱 번째, 어디를 가는가. 모든 게 여기 있는데 당신에게 자비와 이해 그리고 자유가 있다면 어디를 가든 천국을 경험하게 될 것이다. 지금 이 순간, 이곳이 바로 당신의 고향이며 극락의 일주문이다.

부처님 법은 꼭 법당에만 있는 것은 아닙니다. 여러분이 있는 그 자리에서 마음의 중심을 잡는 것이 중요합니다. 모든 우주 만물이 나를 도와주고 있기 때문에 나는 지금 이 자리에서 세상에서 제일 행복한 사람이라고 생각해야 합니다. 내 자신이 잘나서 내가 숨 쉬고 있는 게 아니라 온 우주의 에너지가 나를 숨 쉬게 도와주고 있는 겁니다. 따라서 내 주위의 모든 인연들에게 고마워해야 합니다. 불자는 항상 마음속에 불평, 불만을 갖지 않도록 해야 합니다. 남보다는 내가 조금 더 배려하고 이해하는 마음으로 살아야 합니다.

여덟 번째, 감정은 감정일 뿐, 일시적인 감정에 힘을 낭비하지 말라. 사사로운 감정에서 온갖 사건과 고통이 시작됩니다. 슬픈 일, 기쁜 일 모든 감정적인 것에 힘을 낭비하지 말고 있는 그대로 바라보세요.

아홉 번째, 계단을 오르기 위해서는 네 번째 계단에서 힘을 빼라. 인생의 목표성취는 즐기는 자의 것이며 매 순간 두려움 없이 자연스럽다.

사람들은 저마다 인생목표가 있지만 욕심만큼 잘 되지 않을 때가 있습니다. 목표를 이루기 위해선 매 순간 인연이 왔을 때 그 인연에 맞게 잘 응해주면 됩니다. '잘 응해준다'는 의미는 상대방에게 최대한 상처를 주지 않고 상대방을 살리는 것입니다. 자성을 똑같이 다 가지고 있는데 상대방을 못났다고 평가하는 경우가 있습니다. 이는 상대방의 입장에서 생각하는 게 아니라 내 입장에서 상대방을 생각하니까 문제가 되는 겁니다.

열 번째, 통찰력과 자비심은 상대를 끌어안는 힘이다. 상대가 나와 다름을 인정하고 부족한 모습에서 아름다움을 발견하라. 아홉 번째와 같은 맥락으로, 웬만하면 상대방에게 맞춰주고 배려하는 마음이 필요합니다. 상대방이 좀 부족하더라도 이해하고 노력하려는 태도를 갖춰야 합니다.

열한 번째, 작은 힘이 모여 큰 힘이 된다. 시작은 미미할지라도 지금부터 기도하라. 나중에는 엄청난 시너지가 돌아올 것이다.

어딜 가나 항상 기도하는 마음은 잃지 마세요. 스님이 특별한 능력이 있는 것이 아닙니다. 그러나 스님은 매일 꾸준히 기도하고 올바른 길을 가기 위해서 매 순간 조금이라도 부족한 면을 채우려는 마음이 있습니다. 제일 중요한 것은 기도는 습관이라는 것입니다. 하루에 10분이라도 빼먹지 않고 매일 기도한다면 반드시 가피(加被)가 옵니다. 2007년부터 저는 아침에 일어나서 마음속으로 30분동안 돌아가신 할머님과 영가를 위해 기도합니다. 하루도 빼먹은 적 없어요. 10분이든 30분이든 매일 꾸준히 기도하는 습관을 들인다면 성취할 수 있습니다.

열두 번째, 돈에 투자하는가? 행복해지고 싶다면 당신 삶에 투자하라. 돈은 내 삶의 일부분이며 일시적이고 그 안에는 엄청난 함정이 숨어있다.

옛날 부자들은 엽전을 항아리에 넣어놓고 매일 기도했다고 합니다. "돈님, 돈님. 나가실 때 사람만 치지 않고 나가주세요." 어렵게 돈을 모았는데 그 돈들이 주머니에서 나갈 때 사람들은 마음에 상처를 받고 힘들어 합니다. 돈이 좋은 것만은 아닙니다. 돈에는 함정이 있습니다. 돈은 내가 좋은 일에 쓸 때 최고로 가치 있는 것입니다. 10억을 벌든 10원을 벌든 그 돈을 어떤 용도로 쓸 것인가가 중요합니다. 돈이 많아도 그 돈을 좋은 일에 쓰면 훨씬 더 부자가 될 수 있고 술 마시고 유흥에만 쓴다면 독이 될 수 있습니다.

열세 번째, 침묵은 어떤 말보다 강하다. 굳이 필요하지 않다면 말로 뱉을 필요는 없다. 있는 그대로 바라볼 뿐이다.

'발 없는 말이 천리를 간다'라는 말이 있죠. 남말은 될 수 있으면 하지 않는 게 좋습니다. 남이 나쁜 짓을 하더라도 있는 그대로 바라볼 뿐 내가 굳이 말을 얹을 필요 없습니다. 내가 그 사람의 업을 대신 짊어질 자신이 있다면 한 마디 얹어도 되겠지만 그럴 자신 없다면 구태여 구업을 짓지 마세요.

의료,복지,전법 구현의 대표종단 한국불교조계종 종도 모집













(사)한국불교조계종 종단 통일가사 점안법회 봉행

한국불교조계종은 미래불교 성장동력 창출을 위해 종단개혁과 혁신으로 불교 콘텐츠 다양화를 통해 한국불교를 한 단계 업그레이드를 선도하고 있습니다. 한국불교조계종은 정법수행을 일으켜 세우고 법계일탈이 만연하여 해체된 승가공동체 구현과 대중공의와 종도주권의 실현을 위해 종단의 체질을 최근 새롭게 바꾸고 종단발전의 백년대계를 위해 종도들이 다함께 원융회통을 통해 종단 법인설립 이래 최초로 전통 점안의례 통일가사 점안을 봉행하여 한국불교조계종의 승려 의제를 통일하고 법계제도를 새롭게정착 조계종 정체성 확립에 정진하고 있습니다. 한국불교조계종은 전법의 혁신과 종무행정의 전문성 강화로 종단발전의 새로운 길을 제시하여 분열과 갈등과 반목을 청산하고 소외된 종도가 없도록 노심초사하는 마음으로 항상 창의적인 종무행정을 공평무사하게 소임을 다하고 있습니다. 한국불교조계종은 종도들이 환골탈퇴하는 개혁을 통해 기계를 닮아가는 메마른 사회의 풍토에 깨달음의 영혼을 불어넣고 있는 종풍쇄신 운동을 진작시키고 있습니다.제방의 대덕큰스님과 전국에 계신 종도님들의 관심과 성원 부탁드립니다.

2017년 7월 1일

■ 입종서류 : 행장(이력서), 사진(반명함판) 1장, 사찰(내부, 외부) 사진, 주민등록등본
■ 모집기간 : 2017년 7월 1일부터 ~
■ 입종자격 : 종단통일가사 동참자 ※ 특혜 : (공덕 법계 인정)

사단법인 한국불교조계종 총무원 총무원장 장운 운산

서울특별시 종로구 삼봉로81, 831호 두산위브파빌리온 TEL : 02)720-8270, 02)2198-5022~4 FAX : 02)720-8271 H.P : 010-5432-0108(총무원장 운산), 010-4167-3666(사무총장 도광)
Http://jogyejong.or.kr E-mail:jonggyo119@hanmail.net

한국불교조계종 종단관련 유관단체 · 사회복지법인 세계불교종단연맹복지재단 / Http://wbof.or.kr · 사단법인 한국불교종단연합회 / Http://kntga.or.kr · 사단법인 한국전통민족종교총연합회 / Http://kroa.or.kr · 종교세계신문사 / Http://jworldnews.com