습관, 인생을 바꾼다



新 불교사자성어

㊱ 적습성성(積習成性)

적습성성(積習成性)이란 습관적인 행동을 오랫동안 하다 보면 본성이 된다는 뜻이다. 〈대지도론〉에 있는 사자성어로, '좋은 습관이든 나쁜 습관이든 오래되면 그 습관은 곧 그 사람의 본성, 성품이 되어 버린다(積習成性)' 는 말이다.

'세 살 버릇 여든까지', '인간은 환경의 지배를 받는다' 는 말과 같이 인간은 가정교육이나 학교교육, 친구 관계 등 교육과 생활환경에 따라 달라진다. 착한 사람이 악한 사람이 될 수도 있고, 반대로 사회적 범죄를 일삼는 악인이 선인이 될 수도 있다. 역사적 사실과는 좀 차이가 있지만 '맹모삼천지교(孟母三遷之敎)' 가 그런 것이고, 향 싼 종이에서는 향기가 나고, 생선 싼 종이에서는 비린내, 고기 냄새가 난다는 말이 그런 말이다. 그만큼 습관이나 버릇은 중요하다.

그런데 습관이나 버릇이 천만다행으로 선(善), 겸양, 겸손, 정직, 근면, 독서 등 인간 형성에 매우 바람직한 것들이라면 훌륭한 인품이나 인격을 이루게 하지만, 만일 그것이 바람, 게으름, 거짓말, 절도, 사치, 알코올 중독, 척 등 바람직하지 않은 것이라면, 그것은 한 인생을 망치게 하는 치명적인 습관이 된다. 마치 악취가 한번 집안에 배게 되면 절대 빠지지 않는 것처럼, 나쁜 습관이 한번 몸과 가슴(마음)에 박히면 이생에서의 인생은 대략 거기서 멈추게 된다.

미국의 실용주의 철학자이며 유명한 심리학자인 윌리엄 제임즈는 "생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면 성격이 바뀌고, 성격이 바뀌면 운명이 바뀐다."고 하였다.

어떤 생각이나 습관이 5년에서 10년 정도 지속하게 되면 그 생각이나 습관은 곧 그 사람의 성품이나 성격을 형성하고 성품은 곧 한 인간의 인품이나 인격을 형성하게 된다. 습관과 생각이 일상만이 아니고 우리의 미래와 운명에까지 영향을 미치게 된다는 것인데, 특히 인격은 하루 이틀 사이에 형성되는 것이 아니다. 더욱더 60세 이후의 고상한 인품이나 인격은 그 사람의 삶을 말해주기도 한다. 그러니 좋은 생각과 습관을 익혀야 하는 것이다. 흔히 '성질이 더럽다' 고 말하는데, 그 역시 평소의 생각과 습관이 만든 결과가 아닐까?

노자는 "생각이 쌓이면 말로 표출하게 되고, 말로 표출하면 행동으로 옮기게 되고, 행동이 쌓이면 습관을 이루고, 습관이 쌓이면 성품을 이루고, 성품이 쌓이면 한 인생의 운명을 결정한다(積思成言, 積言成行, 積行成習, 積習成性, 積性成命)."고 하였다. 즉 생각은 행동이 되고 행동은 습관을 만들고, 습관이나 습성은 성품을 만들고, 그리고 그 성품은 인생의 운명을 결정한다는 것이다.

습관은 어떤 행동을 반복하는 것을 말하는데, 나쁜 습관이 몸에 배게 되면 쉽게 고치기 어렵다. 그래서 습관을 제2의 천성이라고 한다. 습관은 곧 언행으로 나타내게 되고, 언행은 그 사람의 인격을 가늠한다.

〈대지도론〉에는 "날마다 성질(화, 분노심)을 내서 오래도록 지속하게 되면 나쁜 성품(惡性)을 이루게 된다."라고 설하고 있는데, 이것은 인간의 성품만이 아니다. 불교에서 제거 대상 1호로 삼고 있는 탐진치 등 욕망과 번뇌 망상도 스스로 억제하거나 통제하지 않는다면 욕망과 번뇌에 사로잡힌 허무한 인생이 되어 버린다. 그것을 흔히 '노예' 라고 하는데, 자진해서 노예가 되면 벗어날 수 있는 방법이 없다.

요즘엔 청소년이나 어른 할 것 없이 워낙 폭력, 음주, 흡연, 매춘, 도박, 마약 등 사회적 위험에 노출되어 있어서 아차 하면 악으로 빠지기 쉬운 환경이다. 정신을 차리지 않으면 어느새 물들어 버린다. 무엇이 잘못되었는지 갑자기 깨닫게 되었을 때에는 빠져나오기도 쉽지 않다. 악은 반사회적 행위로 자신은 물론 사회 전체를 망가뜨린다.

사람은 대체로 타고난 성품이 있다. 그러나 이 역시 따지고 보면 타고난 성품이나 천성이라기보다는 후천적인 영향이 더 크다. 성장과정에서 가정의 문화가 무엇보다도 중요하고 또 당사자도 훌륭한 인격을 만들도록 노력해야 한다.

나쁜 습관을 고치지 못하는 것은 기본적으로 고치겠다는 생각이 없거나 노력하지 않기 때문이다. 가장 좋은 방법은 고쳐야할 사항이나 경구(警句)을 메모하여 책상이나 거실, 방, 화장실 등 생활공간 곳곳에 써서 붙인다. 눈뜨면 보이고 보이면 자각할 수 있기 때문에 1년쯤 지나면 어느새 고쳐진다. 적습성성(積習成性). 원위치로 돌아가면 또다시 메모하여 반복한다. 이렇게 하면 고쳐지지 않는 것이 없다. 좋은 습관이나 언행은 곧 그 사람의 인격이 되기 때문이다.

〈윤창화 민족사 대표〉

바람 없는데 물결 일어난 곳은?



격절록 강설

㊱ 조수한국 3

[評唱 3]

只如 棗樹問僧 "近離甚處" 僧云 "漢國" 樹云 "漢國天子還重佛法也無" 僧云 "苦哉 賴值問著某甲 若問著別人即禍生也" 樹云 "作什麼" 僧云 "人尚不見有 何佛法可重" 樹云 "闍黎受戒來多少時" 僧云 "二十夏" 樹云 "大好不見有人" 便打. 所以雪竇拈云 "這僧棒雖喫了 要且去不再來" 雖然打了 這僧却不瞥地 當時莫傷鋒犯手. 他若省去 無你撼動處. 古人有三度喫六十棒者. 且道 他意作麼生.

그건 그렇고(앞에서 운문과 북선이 말한 것은 그렇다 치고), 조수가 어떤 스님에게 물었다.

"어디서 왔는가?"

스님이 말했다.

"한나라에서 왔습니다."

조수가 말했다.

"한나라 천자는 불법을 중하게 여기는가?"

스님이 말했다.

"(말하기가) 괴롭습니다. 다행히도 제게 물으시는군요. 다른 사람에게 물었다면 바로 화를 입으셨을 것입니다."

조수가 말했다.

"어떻게 하는데?"

"스님이 말했다.

"사람이 있는 것도 보지 못하는데, 어떻게 불법을 중하게 여기겠습니까?"

조수가 말했다.

"스님! 계 받은 지 얼마나 됐지?"

스님이 말했다

"20년 되었습니다."

조수가 말했다.

"대단하구나! 사람이 있는 것도 보지 못하다니!"

그리고는 바로 쳤다.

그래서 설두가 염拈하기를 "이 스님이 비록 방망이는 맞았지만 내쫓아서 다시는 오지 못하게 해야 한다"고 하였던 것이다. 설사 쳤어도 이 스님에게는 갑작스런 것도 아니었을 것이니, 당시에 칼끝도 상하지 않고 손도 다치지 않았을 것이다. 그가 만약 알아챘다면(省) 그대들 마음을 흔들지 못했을 것이다.

고인에게는 세 번에 걸쳐 60방을 치는 방망이가 있다. 자, 말해보라! 그 뜻이 무엇인가?

雪竇云 "這僧恁麼喚 也喚不迴頭來" 且道 他意作麼生. 棗樹令雖行 且道作麼生是無風起浪處. 具眼衲僧 試去辯別看.

설두가 말하기를 "이 스님은 이렇게 불러도 머리도 돌리지 않을 것이다"고 했다.

자, 말해보라! 그 뜻이 무엇인가? 조수가 비록 법령을 행했지만, 어떤 것이 바람도 없는데 물결이 일어난 곳(無風起浪處)인가?

안목을 갖춘 납승(具眼衲僧)은 시험삼아 변별해 보라.

---

*무풍기랑(無風起浪): (성어) 평지풍파를 일으키다. 생트집을 잡다. 공연히 시비를 걸다. 까닭 없이 사고가 일어나다.(중국어사전)

*구안납승(具眼衲僧): 원만 숙달하게 수행을 이루어 사물의 도리를 철저하게 볼 수 있는 선승을 가리킨다(具眼衲僧 即指修行達於圓熟 而能徹見事物道理之禪僧, 불광대사전)

〈강승욱 법사〉



신해행증으로 본 백문백답

㊱ 이해의 길 16

붓다의 마지막 가르침

붓다는 삶과 죽음에 대한 실존적 고뇌를 느끼고 29세에 출가하여 6년간의 처절한 고행 끝에 깨침을 이루었다. 중생 싯다르타가 깨친 사람, 즉 붓다가 되는 역사적 순간이다. 이는 불교의 처음이자 끝이라 할 만큼 중요한 의미를 지닌다. 붓다란 깨친 사람(覺者)을 의미하는데, 불교는 깨친 붓다(佛)의 가르침(敎)이기 때문이다. 이후 그의 삶은 진리를 즐기는 것이 아니라 다른 이를 위해 나누는 실천으로 이어진다. 열반에 들기까지 45년 동안 그는 수많은 사람들을 만나면서 자신이 깨친 진리를 전했다. 지금까지 살펴본 연기, 3법인, 4성제, 8정도는 전체 가르침의 핵심을 이루고 있다.

한 사람이 '어떻게 살았는가?' 에 대한 평가를 마지막 모습에서 찾는 경우가 많다. 그래서 불교에서는 '갈 때 보자.' 는 말을 하곤 한다. '잘 가신 분' 이란 의미의 선서(善逝)가 붓다의 명호 가운데 하나인 것도 이를 보여준다 할 것이다. 어쩌면 죽는 순간은 한 사람의 전체 삶이 압축된 시간일지도 모르겠다. 예수나 공자, 소크라테스 등이 모두 그랬다. 그렇다면 붓다의 마지막 모습은 어땠을까?

붓다는 80세에 이르러 죽음을 예감한다. 그는 몸을 겨우 가눈 채 병든 몸을 이끌고 쿠시나가라 교외에 있는 말라(Mala)족 땅에 이르렀다. 그리고 사라쌍수 아래에서 머리를 북쪽으로 향한 채 자리를 펴고 누웠다. 그는 제자들을 향해 마치 벗이 벗에게 말하듯 부드러운 목소리로 궁금한 것이 있으면 물어보라고 말한다. 질문이 없자 스승은 널리 알려진 마지막 가르침을 이렇게 전한다.

"너희들은 저마다 자신을 등불 삼고 자기를 의지하라. 또한 진리를 등불 삼고 진리를 의지하라. 이 밖에 다른 것에 의지해서는 안 된다. 모든 것은 덧없으니, 게으르지 말고 부지런히 정진하라."

이 가르침을 마지막으로 붓다는 열반에 들었다. 아주 평온한 모습이었다. 그때 사라쌍수 에서는 때 아닌 꽃비가 내렸고 하늘에서는 미묘한 음악이 흘러나왔다. 담담한 표정으로 스승 붓다의 마지막을 지켜보는 제자들도 있었고 슬픔을 참지 못해 목 놓아 흐느끼는 이들도 있었다. 이들뿐만 아니라 사슴이나 토끼, 지렁이 등도 함께 슬퍼했다고 전한다. 깨친 이는 평화롭게 진리의 세계로 떠났지만, 그렇지 못한 중생들에게 이별의 고통은 쉬이 감당키 어려운 일이다.

붓다는 떠나는 마지막까지 자신과 진리를 등불 삼아 정진하라고 당부하였다. 흔히 '자등명법등명(自燈明法燈明)' 으로 알려진 마지막 가르침을 통해 불교의 지향점이 어디인지 알 수가 있다. 물론 불교는 붓다의 가르침이지만, 이를 통해 각자 스스로 깨침에 이르는 것이 궁극적 목표다. 이런 점에서 불교의 모든 경전은 깨침을 향한 안내서라고 할 수 있다.

이제 붓다가 마지막까지 자신과 진리를 등불 삼으라고 한 이유가 분명해진다. 불교의 본질인 깨침은 자신과 진리에 의지해서 정진할 때 비로소 맛볼 수 있는 종교적 체험이기 때문이다. 우리 자신은 모두 진리를 깨칠 수 있는 바탕, 붓다의 성품(佛性)을 본래 갖추고 있다는 것이 불교적 시각이다. 많은 선사들이 부처를 '절대 밖에서 구하지 말라(切莫外求)' 고 강조한 이유도 바로 여기에 있다.

붓다의 명호 중에 '여래(如來)' 란 말이 있다. 진리(如)의 세계에서 오셨다(來)는 뜻이다. 그런데 이 말은 본래 여래여거(如來如去)의 줄임말이다. 글자 그대로 진리의 세계에서 오셨다가 진리의 세계로 가신 분이라는 뜻이다. 붓다는 35세에 큰 깨침을 이루고 진리의 세계로 갔지만, 거기에 머물지 않고 다시 중생들의 세계로 오신(如來) 분이다. 그 소식을 전하기 위해서다. 진리라는 정신문화를 바라문들이 독점하고 있는 상황에서 이를 대중들과 함께 나누는 것이 그의 역사적 소명이었기 때문이다. 그 본분을 모두 마치고 다시 진리의 세계로 가신 것이다.

이제 붓다의 DNA를 물려받은 자식(佛子)으로서 우리의 할 일만 남았다. 그것이 무엇일까? 스스로를 돌이켜보면 어렵지 않게 알 수 있는 일이다.

〈이일야 전북불교대학 학장〉

38년 전통 전국 최초 최고 명품교육

부산불교교육대학

2019년 겨울학기(4개월)

핵심기초교리반(주간) 개강

개강일 : 11월 4일(월) 오후1시~오후3시

수강료 : 4개월 총 15만원

현대불교신문 창간 25주년을 축하드립니다.

학장 평천 범혜 합장

운영위원회 부위원장 김기홍 / 총동창회 회장 권혁란
신도회 회장 전재근 / 포교봉사단 단장 김영철
불교문화포교사회 회장 김소양 / 환희지합창단 단장 유순금
수화봉사단 단장 조경미 / 사물놀이단 단장 허애명
불교대학원회 회장 문종균 / 불교학과 회장 조규보
교리학과 회장 강성화 / 불교문화학과 회장 조성래

대한불교조계종 삼보문화회 부산불교교육대학
부산광역시 부산진구 가야대로 749-1 신동아빌딩 5층(서면 롯데백화점 건너편) Tel.051 711-0700

국민행복실천운동본부

현대불교신문 창간 25th을 축하합니다

홍법사 행복드림센터 (라이프 가든)

2019년 9월 홍법사 행복드림센터에서

화장실에서 홀로 출산한 산모의 다급한 전화.. - 경북 ○○ -
거동이 불편한 어머니... 자신의 딸이 홀로 9개월간 아기를 키우고 있습니다. 도와주세요... - 부산 ○○ -
출산 3일째 된 20세 산모와 아기를 도와달라는 이웃 주민의 전화.. - 경남 ○○ -

진정한 방생의 의미와 실천은 무엇일까요?

아직 우리주변에는 도움이 필요한 새로운 생명과
아기의 생명을 지키기 위해 외롭게 세상과 소통하는 이들이 많습니다.

(사)국민행복실천 운동본부는 홍법사와 함께
소중한 생명을 지키기 위한 바른 뜻을 실천해 나가고자 합니다.

상담 및 후원 문의

홈페이지: www. happywave.or.kr | 전화: 051) 664-7300 | 이메일: happiness2121@hanmail.net
부산광역시 해운대구 센텀서로 KNN타워 8층 (사)국민행복실천 운동본부