

즐거움도 괴로움도 내 삶의 일부다

- 부처는 生苦, 老苦, 病苦, 四苦, 怨憎會苦, 求不得苦, 五蘊盛苦를 합쳐 팔고라고 했다.

나의 노력과 의지로 바꿀 수 있는 것

- 불행하게도 고통이 닥치면 우리는 타인이나 다른 사물이 내게 주는 고통에만 집착하고 타인이나 다른 사물을 바꾸려고 애를 쓴다. 하지만 그것이 바로 진정한 고통이다.
- 인생은 고통이면서도 즐거움이다. 괴로울 때는 쉽게 우울해지고 쉽게 포기한다. 그러므로 괴로울 때는 초월의 마음으로 강인함을 잃지 말아야 한다. 즐거울 때는 쉽게 방종하고 흔들릴 수 있다. 그러므로 즐거울 때에도 초월의 마음으로 침착함을 잃지 말아야 한다. 즐거움을 한껏 누릴 수 는 있다. 하지만 즐거움도 곧 사라질 것이며 그거 자기 느낌이라는 사실을 잊지말아야 한다.
- 즐거울 때 초월의 마음을 가지라는 것은 즐거움을 누리지 말라는 뜻이 아니다. 이 세상을 초월하는 것이란 즐거움의 감정을 누릴 수 있지만 그것이 그저 고통에 상대되는 느낌이라는 것도 잊지 않는 것이다. 즐거움도 그저 느낌일 뿐이므로 누리되 그 즐거움이 계속되기를 바라지 말아야 한다.

즐거움 자체는 건강하다.

병태적인 것은 즐거움을 끝없이 추구하는 것이다.

괴로움 자체는 공격적이지 않다.

공격적인 것은 고통을 회피하거나 저항하는 것이다.