

般若心經

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故，空中無色，無受，想，行，識，無眼，耳，鼻，舌，身，意，無色，聲，香，味，觸，法，無眼界，乃至無意識界。無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故。菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣碍，無罣碍故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。究竟涅槃，三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神呪，是大明呪，是無上呪，是無等等呪，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多呪，即說呪曰，揭帝揭帝，波羅揭帝，波羅僧揭帝，菩提娑婆訶。

般若波羅蜜多心經 解釋

관자재보살이 반야바라밀다를 깊이 행할 때에 오온이 공함을 비추어 보고 고통과 액운을 넘어서게 된다.

사리자여, 색이 공과 다르지 않고 공이 색과 다르지 않으며 색이 곧 공이요, 공이 곧 색이니, 수, 상, 행, 식도 그러하다.

사리자여, 모든 법은 공하여 생겨나지도 않고 사라지지도 않으며, 더럽지도 깨끗하지도 않고, 늘지도 줄지도 않는다. 그러므로 공가운데는 색이 없고, 수, 상, 행, 식도 없으며, 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음도 없고, 색, 소리, 향기, 맛, 촉감, 법도 없으며, 눈의 경계도, 의식의 경계까지도 없다.

무명도 무명이 다함까지도 없고, 늙고 죽음도 늙고 죽음이 다함까지도 없다. 고, 집, 멸, 도도 없고, 지혜도 얻음도 없다.

얻을 것이 없으므로 보살은 반야바라밀다에 의지하여 마음에 걸림이 없고, 걸림이 없으므로 두려움이 없어서, 뒤바뀐 헛된 생각을 멀리 떠나 완전한 열반에 들어간다.

삼세의 모든 부처님도 반야바라밀다를 의지하므로 최상의 깨달음을 얻느니라.

반야바라밀다는 가장 신비하고 밝은 주문이며, 위가 없는 주문이고 무엇과도 견줄 수 없는 주문이니 온갖 괴로움을 없애고 진실하여 허망하지 않음을 알아야 한다. 이제 반야바라밀다주를 말할 것이다.

아제아제 바라아제 바라승아제 모지사하바.

* 관자재-보살 (觀自在菩薩)

[불] ‘관세음보살’의 이칭.

【준말 앞에】관자재.

觀 불 관; 見-총25획; [guān,guàn]

보다, 자세히 보다, 보이다, 나타내 보이다, 드러내다, 명시하다

自 스스로 자; 自-총6획; [zì]

스스로, 몸소, 자기, 자연히, 저절로, 어조사, -로부터

在 있을 재; 土-총6획; [zài]

있다, 보다, 살피다, 제 멋대로 하다

菩 보리 보{모사풀 배}; 艸-총12획; [pú]

보리, 모사(茅沙)풀, 자리, 명석, 풀이름, 보살, 깨

薩 보살 살; 艸-총18획; [sā]보살

* 반야 (般若)

(불) 대승 불교에서, 모든 법의 진실상을 아는 지혜.

般 돌 반; 舟-총10획; [bān,bō,pán]

돌다, 돌리다, 옮다, 옮기다, 나르다, 오래다

若 반야 야{갈을 약}; 艸-총9획; [ruò,rě]

반야, 같다, 너, 만일, 좇다, 맞, 이에, 어리다, 어조사

* 五蘊오온 (五蘊)

불) 물질과 정신을 오분(五分)한 것. 곧, 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識). 오음(五陰). 오중(五衆).

五 다섯 오; 二-총4획; [wǔ]

다섯, 별 이름, 제위(帝位)

蘊 쌓을 온; 艸-총20획; [yùn]

쌓다, 저축하다, 간직하다

皆 다 개; 白-총9획; [jiē]

다, 모두, 두루 미치다, 함께

空 빌 공; 穴-총8획; [kōng,kòng]

비다, 다하다, 없다, 모자라다, 내실이 없다, 근거가 없다, 쓸쓸하다, 부질없이, 헛되이, 비게 하다

*색즉시공 (色卽是空) [－쪽씨－]

(불) 반야심경에 나오는 말. 색(色)이란 유형(有形)의 만물을 말하며, 이 만물은 모두 일시적인 모습일 뿐 그 실체는 없다는 뜻.

*공즉시색.

色 빛 색; 色-총6획; [sè,shǎi]

빛, 빛깔, 얼굴빛, 색채, 윤, 광택, 모양, 상태, 기색, 형상, 용모의 예쁨, 갈래, 종류, 여색, 정욕

卽 곧 즉; 卩-총9획; [jí]

곧, 가깝다, 나아가다

是 옳을 시; 日-총9획; [shì]

옳다, 바르다, 옳다고 하다, 바르다고 인정하다, 바로잡다, 바르게 하다

空 빌 공; 穴-총8획; [kōng,kòng]

비다, 다하다, 없다, 모자라다, 내실이 없다, 근거가 없다, 쓸쓸하다, 부질없이, 헛되이, 비게 하다

* 공즉시색 (空卽是色) [－씨－]

(불) 이 세상의 모든 것은 실체가 없는 현상에 지나지 않지만, 그 현상의 하나하나가 그대로 실체라는 말《반야심경에 나오는 말》.

*색즉시공.

空 빌 공; 穴-총8획; [kōng,kòng]

비다, 다하다, 없다, 모자라다, 내실이 없다, 근거가 없다, 쓸쓸하다, 부질없이, 헛되이, 비게 하다

卽 곧 즉; 卩-총9획; [jí]

곧, 가깝다, 나아가다

是 옳을 시; 日-총9획; [shì]

옳다, 바르다, 옳다고 하다, 바르다고 인정하다, 바로잡다, 바르게 하다

色 빛 색; 色-총6획; [sè,shǎi]

빛, 빛깔, 얼굴빛, 색채, 윤, 광택, 모양, 상태, 기색, 형상, 용모의 예쁨, 갈래, 종류, 여색, 정욕

* 공상 (空相)

(불) 만물의 실체가 없는 모양.

空 빌 공; 穴-총8획; [kōng,kòng]

비다, 다하다, 없다, 모자라다, 내실이 없다, 근거가 없다, 쓸쓸하다, 부질없이, 헛되이, 비게 하다

相 서로 상; 目-총9획; [xiāng,xiàng]

서로, 보다, 자세히 보다, 바탕

*垢 때 구; 土-총9획; [gòu]

때, 티끌, 때 묻다, 더럽혀지다, 수치

* 무명 (無明)

(불) 잘못된 의견이나 집착 때문에 진리를 깨닫지 못하는 마음의 상태《모든 번뇌의 근원이 됨》.

無 없을 무; 火-총12획; [wú,mó]

없다, 허무(虛無)의 도, 말라, 금지하는 말

明 밝을 명; 日-총8획; [míng]

밝다, 밝히다, 밝게, 환하게

* 멸도 (滅道) [一도]

(불) 멸제(滅諦)와 도제(道諦).

滅 멸망할 멸; 水-총13획; [miè]

멸망하다, 멸하다, 없어지다, 제거하다, 끄다, 불이 꺼지다

道 길 도; 道-총13획; [dào]

길, 이치, 근원, 기능, 방법, 사상, 인의(仁義), 덕행(德行), 기예, 정령(政令), ,
행정(行程), 바둑.장기에서 行馬의 길, 통하다

* 보리-살타 (菩提薩埵)

〔산 Bodhisattva〕 〔 불 〕 보살(菩薩)1.

菩 보리 보{모사풀 배}; 艸-총12획; [pú]

보리, 모사(茅沙)풀, 자리, 명석, 풀이름, 보살, 깨

提 끌 제; 手-총12획; [tí,dī]

끌다, 끌고 가다, 끌어 일으키다, 들다, 손에 들다, 휴대하다, 걸다, 들어 올리
다

薩 보살 살; 艸-총18획; [sā]

보살

埵 언덕 타; 土-총11획; [duǒ]

언덕, 단단한 흙, 풀무에 달린 철통

* 波 물결 파; 水-총8획; [bō]

물결, 물결이 일다, 파도가 일어나다, 주름

羅 새그물 라{나}; 网-총19획; [luó]

새그물, 갭, 벌다, 벌리다, 지남철

密 뻑뻑할 밀; 宀-총11획; [mì]

뻑뻑하다, 촘촘하다, 조용하다, 고요하다, 깊숙하다, 그윽하다

多 많을 다; 夕-총6획; [duō]

많다, 넓다, 도량이 넓다, 겹치다, 포개지다

* 전:도 (顛倒)

① 엎어져서 넘어지거나 넘어뜨림.

② 위치나 차례가 뒤바뀌어 거꾸로 됨.

-----• 주객(主客)이 ~되다.

顛 꼭대기 전; 頁-총19획; [diān]

꼭대기, 정수리, 산정(山頂), 이마, 목, 고개

倒 넘어질 도; 人-총10획; [dǎo,dào]

넘어지다, 죽다, 거꾸로

* 삼세-제불 (三世諸佛)

(불) 과거·현재·미래에 나타나는 모든 부처. 삼세불.

三 석 삼; 一-총3획; [sān]

석, 셋, 세 번, 거듭, 자주

世 대 세; 一-총5획; [shì]

대(代), 세상, 때

諸 모든 제; 言-총16획; [zhū]

모든, 여러, 어조사, 어세 강조 발어사, -은.는, 이(대명사‘之’와 같다), -에게, -에서, 간수하다, 갈무리하다

佛 부처 불; 人-총7획; [fó,fú]

부처, 어렵듯하다, 어기다

* 阿 언덕 아; 阜-총8획; [ā,á,ē]

언덕, 구석, 산비탈

耨 김멜 누; 耂-총16획; [nòu]

김매다, 없애다, 나쁜 일을 덜어 없애다

多 많을 다; 夕-총6획; [duō]

많다, 넓다, 도량이 넓다, 겹치다, 포개지다

羅 새그물 라{나}; 网-총19획; [luó]

새그물, 갇, 벌다, 벌리다, 지남철

三 석 삼; 一-총3획; [sān]

석, 셋, 세 번, 거듭, 자주

藐 아득할 막; 艸-총18획; [miǎo]

아득하다, 조금, 차례를 따라서 조금씩, 사물(事物)의 상태

三 석 삼; 一-총3획; [sān]

석, 셋, 세 번, 거듭, 자주

蓊 보리 보{모사풀 배}; 艸-총12획; [pú]

보리, 모사(茅沙)풀, 자리, 명석, 풀이름, 보살, 깨

提 끌 제; 手-총12획; [tí,dī]

끌다, 끌고 가다, 끌어 일으키다, 들다, 손에 들다, 휴대하다, 걸다, 들어 올리다

* 娑 춤출 사; 女-총10획; [suō,sā,shā]

춤추다, 옷이 너울거리는 모양, 범어(梵語) Sa의 우리나라 한자
婆 할미 파; 女-총11획; [pó]
할미, 사물의 형용, 범어 Bha의 우리나라 한자
訶 꾸짖을 가(본음 : 하); 言-총12획; [hē]
꾸짖다, 야단하다, 책망하다

* 罫 : 줄 께, 거리길 가

* 揭 : 높이 들 게 , 들다, 높이 들다, 걸다, 추다, 추어올리다, 현명(縣名)

1장 심란한 마음을 가라앉히는 반야심경의 지혜

觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

“ 관자재보살이 반야바라밀다를 깊이 행할 때에 오온이 공함을 비추어 보고 고통과 액운을 넘어서게 된다.”

근심 걱정이 사라지고 인생이 편안해지는 6가지 길

- 인생의 8가지 고통 : 生老病死의 苦, 愛別離苦, 怨憎會苦, 求不得苦, 五蘊盛苦(자신을 구성하고 있는 色, 受, 想, 行, 識의 다섯가지 요소가 너무 강한 고통)
- 진정한 해탈은 일상생활 속에서 해탈하는 것이다. “煩惱가 곧菩提라고 했다. 인생의 고통과 재앙을 회피하지 않고 적극적으로 맞서서 관찰하고 그것이 허망하다는 것을 깨달아 해탈한다는 것이다.

인생을 수행의 과정으로 보는 것만으로도

- 반야는 지혜라는 뜻으로 신비하고 오묘한 정신적인 깨달음이자 사물 본연에 대한 비범한 깨달음이다. 바라밀다는 피안에 도달한다는 뜻이

다. 다시 말해, 기묘한 반야의 지혜로 생사를 초월해 진실한 공의 경지에 도달한다는 의미다. 그러므로 반야는 體이고, 바라밀다는 用이다. ‘보시’로 들여다보는 타인의 슬픔

남의 슬픔에 주의를 기울여라.
내 안의 소유욕과 상실에 대한 불안감이 사라져
마음의 평정심을 얻을 것이며,
냉혹한 인간관계가 따뜻하게 변할 것이다.

나쁜 일은 하지 말고 좋은 일을 하라는 ‘持戒’

남을 헐뜯지 않고 험담하지 않는 것부터 하라.
한 달, 석 달, 1년, 2년이 쌓이면 어떻게 될까?
인간관계의 문제가 해결되지 않겠는가?
인생의 큰 변화는 아주 작은 행동 하나에서 시작한다.

어떤 순간에도 분노하지 않는 ‘忍辱’의 자세

단지 참는 것만으로는 부족하다.
마음속에 꺾꺾 눌러둔 화가 결국 어디로 가겠는가?
고통을 고통으로 여기지 않는 연습,
모욕을 모욕으로 여기지 않는 연습을 하라.

더 나은 나로 안내하는 ‘精進’

일본 경영자 이나모리 가즈오의 6가지 정진 방법

첫째, 누구에게도 뒤지지 않을 만큼 노력하라.
둘째, 오만하지 않고 겸허한 태도를 취하라.
셋째, 날마다 반성하라.

넷째, 살아 있는 것에 감사하라.
다섯째, 선행을 쌓고 타인을 이롭게 하라.
여섯째, 감성적인 번뇌에 빠지지 말라.

스스로 더 나은 사람이 될 것인가,
스스로 더 형편없는 사람이 될 것인가!
부단히 집중하고 정진하라.
나의 생명을 순수하게 하고 잡념을 막아내라.

마음을 조절해 도를 이루는 ‘禪定’

외부의 모습에 집착하면 마음이 산란해지고,
외부의 모습을 없애면 마음이 어지럽지 않다.
선을 수행하여 헛된 현실에서 벗어나고,
정을 수행하여 심란한 마음을 안정시켜라.

고통에서 벗어나는 근본적인 지혜 ‘般若’

- 악의적인 상대에게 악의와 분노로 함께 맞서는 것이 아니라 平靜心을 보여준다.
- 般若는 우리를 갖가지 고정관념에서 끌어내 자기 자신을 똑바로 바라보고, 이 세상의 진정한 모습을 발견하며, 더 나아가 우주까지 꿰뚫어 보게 한다.

나를 둘러싼 현실을 외부의 힘으로 여기면
현실을 바꾸려고 몸부림치다가 오히려 자신이 바뀐다.
반면 자신을 바꾸려고 노력하는 사람들은
정말로 현실을 변화시키게 된다.

2장 단단한 마음을 위해 꼭 알아야 할 진실

내가 누구인지 알 수 있는 5가지 단서

내가 누군지도 모르는데
어떻게 어디에서 와서 어디로 가는지 논할 수 있겠는가.
그러니 인생에서 가장 중요한 질문은
‘나는 누구인가?’이다.

눈에 보이는 세상이 전부가 아님을 깨달아라

- 부처가 말한 色卽是空이란 우리를 향해 눈에 보이는 것에 미혹되지 말라고 외치는 경고다. 존재는 눈에 보이는 사물뿐만이 아니라 눈에 보이지 않는 사물도 있다. 아인슈타인도 “눈에 보이는 것은 환상이고 보이지 않는 세계가 진실한 세계다”라고 했다.

눈에 보이는 모든 것들은 수시로 바뀌고,
눈에 보이지 않는 것들이 무궁무진하게 있음을 안다면,
그때 비로소 자아의 비좁은 세상에
얽매이지 않을 수 있다.

고통도 즐거움도 순간순간 변한다

나의 몸이 고통이나 즐거움을 느낄 때마다
나는 그것이 ‘나의 느낌’이라고 착각한다.
그러나 인연의 조합이 변하면 느낌도 변한다.
어떤 느낌도 불변하지 않음을 알아라.

모든 개념을 의심하고 의심하라

- 부처는 우리에게 모든 개념에 대해 경각심을 갖고 개념에 매몰되지 않으며 존재를 향해 활짝 열린 마음을 가지라고 말했다.

이정표 앞에 멈춰 서 있으면 목적지에 닿을 수 없다.
그런데 많은 사람들이 이 기호에 미혹되어 있다.
미인, 교수, 사장, 종업원 같은 개념도 마찬가지다.
모든 개념을 의심하고 의심하라.

집착을 버리고 욕망을 통제하라

- 인과의 순환과 불행한 운명에서 벗어나고 싶다면 身淨, 口淨, 意淨을 행해야 한다. 우리의 행위, 말, 생각이 모두 깨끗해야 한다는 뜻이다. 죽이거나 흠치거나 음탕하지 않고, 이간질하거나 험한 말을 하거나 거짓말을 하지 않으며, 아첨하지 않고 욕심을 부리거나(貪), 성을 내거나(嗔), 어리석게 행동(痴)하지 않으면, 우리의 운명도 깨끗해져서 걱정하고두려워할 것이 없게 될 것이다.
- 우리가 '행'하는 것은 사실 실재하는 '나'가 '행'하고 있는 것이 아니라 억겁을 거쳐 쌓인 업력이 모여서 작용을 일으키는 것이다.
- 관자재보살이 "행이 곧 공이다"라고 말한 것은 행온에 대한 집착을 버려서 업력을 일으키는 욕구 자체를 없애야 한다는 뜻이다. 업력을 일으키는 행온이 발생하면, 그것이 어디에서 어떻게 시작된 것인지 알고 인과의 윤회에서 빠져나와야 한다.

냉철한 이성이 경고하고 저지하는데도,
왜 그녀에 대한 사랑의 늪에서 빠져 헤어나지 못할까.
그것이 어떻게 '나'일 수가 있을까?
모든 욕망 속에 숨어 있는 업력의 존재를 알아채라.

분별하려는 마음을 경계하라

- 대승불교의 주장에 따르면, 識蘊은 팔식으로 나뉜다. 眼識, 耳識, 鼻息, 舌識, 身識, 意識, 末那識, 阿賴耶識이다.
- 末那識은 '나'가 있다고 착각하는 의식으로 아집의 근본이다.
- 阿賴耶識은 '如來藏'이라고 부르기도 하는데, 우주가 처음 생겨난 그 순간의 의식을 포함해 모든 의식의 씨앗이 그 안에 들어 있고, 모든 선악의 씨앗도 역시 아뢰야식 안에 있다.
- 관자재보살은 현재 움직이고 있는 의식은 자신의 두뇌에서 생겨난 것이 아니라 아주 복잡한 인연에 의해 생겨난 것이라고 말했다.

눈은 그저 사물을 보기만 하지만,
새집과 헌집으로 분별하는 순간, 허상에 사로잡힌다.
코는 그저 냄새를 맡기만 하지만,
향기와 악취로 분별하는 순간, 허상에 사로잡힌다.

오온의 깨달음으로 진정한 자아를 만나다

- 모든 것은 인연에 따라 움직이며 어떤 편견이나 감정적인 태도에 얽매어 자신을 속박하는 일을 피할 수 있을 것이다.

누구든 진정으로 해야 하는 일은 오직 하나,
바로 진정한 자아를 찾는 것이다.
그 자아가 시인인지 미치광이인지는 중요하지 않다.
자기 운명을 찾은 다음은 평생 그것을 지키며 살아라.
그 외의 다른 길은 모두 도피의 다른 이름이다.

3장 인생의 비밀은 일찍 알수록 좋다

舍利子, 色不異空, 空不異色, 色卽是空, 空卽是色, 受想行識, 亦復如是. 舍利子, 是諸法空相, 不生不滅, 不垢不淨, 不增不減. 是故, 空中無色, 無受, 想, 行, 識, 無眼, 耳, 鼻, 舌, 身, 意, 無色, 聲, 香, 味, 觸, 法, 無眼界, 乃至無意識界.

“사리자여, 모든 법은 공하여 생겨나지도 않고 사라지지도 않으며, 더럽지도 깨끗하지도 않고, 늘지도 줄지도 않는다.

그러므로 공 가운데는 색이 없고, 수, 상, 행, 식도 없으며, 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음도 없고, 색, 소리, 향기, 맛, 촉감, 법도 없으며, 눈의 경계도, 의식의 경계까지도 없다.”

유한한 육체로 무한의 세계를 인식하다

- 우리에게 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음이 분명히 있는데 부처는 어째서 사실은 없다고 했을까?
이 여섯 개가 없다는 것을 인정하는 순간
우리가 존재한다고 믿고 있는 모든 것이 뒤집힌다.

보이는 곳 너머 광활한 무한의 세계

- 우리는 눈에 보이는 것만 보지만 우리 눈에 보이지 않는 것은 무한하다. 이것이 가설이 아니라 우주의 진실임을 오늘날의 과학이 점점 증명해 내고 있다.

신비스러움을 느끼지 못하는 사람은
시체와 다를 바 없다.

눈에 보이지 않는 것이 존재함을 알고,
가장 심오한 이성과 가장 찬란한 아름다움을 느껴라.
공 가운데 색이 없음을 깨달아라.

인생 혹은 우주의 비밀

인간의 관점에서 드넓은 우주를 보고,
우주의 관점에서 얽히고설킨 인간 세계를 보라.
있지도 않고 없지도 않은 존재의 비밀을 느껴라.

어떻게 차이를 넘어 온전히 살 것인가

- 우리 같은 평범한 사람들이 우주의 신비와 무한성을 늘 마음에 품고 생활하려면 바로 전체 안에서 현재를 사는 것이다. 인생이 고통스럽고 짧다고 우울해하지 말고 지금 당장 즐기라. 매 순간 전체 안에서 살아가라.

온전한 사람으로 살아가는 것

- 온전함이란 분열의 상대적인 의미다. 인간과 자연의 분열, 몸과 영혼의 분열이 온전히 살아가는 것을 어렵게 하고 있다.
- 세상의 모든 차이를 알면서 또 한편으로는 사실은 그 어떤 차이도 없음을 알고, 한편으로는 세상의 이치를 이해하면서 또 한편으로는 궁극의 이치를 알고, 한편으로는 세상의 속인으로 살면서 또 한편으로는 속세를 초월한 높은 경지의 高人이 되라는 것이다.

편견과 아집은 왜 생겨날까?

- 우리는 경계(국가, 민족, 성별, 선악, 애증등)를 수없이 그었다. 그 경계에 따라 가치판단이 굳어졌다. 이것은 좋은 것, 저것은 나쁜 것으로 말이다. 우리는 어릴 적부터 자기도 모르는 사이에 이런 경계와 가치판단을 받아들여 틀에 박힌 사고를 갖게 되었다. 무엇을 보든 곧바로 단정 짓고 판단한다. 우리 자신의 생활은 바로 이런 고정관념의 결과다.

- 갖가지 개념 속에 살고 있기 때문에 우리는 늘 곤경에 빠져 있는 것 같고, 움짱달짝도 할 수 없으며, 자유롭지 못하다고 느낀다.
- 사실 곤경은 없다. 우리의 편견과 아집이 그런 곤경을 만들어 낸 것이다. 갖가지 차별성에 집착하고 우리가 좋다고 생각하는 것을 가지려 한다. 그렇기 때문에 세상이 점점 좁아지는 것이다.
- 부처는 차이를 보아야 하지만 또 차이를 보지 말라고 말했다. 세속에 살면서 동시에 세속을 초월하라고 했다. 부처의 말은 어떤 파편조각 속에 갇혀 살지 말고 온전한 존재 안에 살며, 작은 도랑에 살지 말고, 너른 바다에 살아야 한다는 뜻이다. 이것은 매우 탁월한 지혜다. 분리된 사물들을 하나로 모으는 지혜이며, 서로 모순된 것들을 하나로 온전히 이어 붙이는 지혜다.
- 이 세상은 곳곳이 나뉘어 있고 구분으로 인한 집착이 흔하게 존재한다. 어떻게 구분하고 집착하는 습속에서 벗어날까? 세 가지 장벽을 깨뜨려야 한다. 첫째, 그게 아니면 안 된다는 장벽, 둘째, 명분의 장벽, 셋째, 비교의 장벽을 깨뜨려라.

태어남과 죽음 중에서 태어남에 집착하는가?
 즐거움과 고통 중에서 즐거움에 집착하는가?
 인생이 고통스럽고 짧다고 우울해하지 말고 지금 당장 즐기라.
 전체 안에서 매 순간을 살아가라.

‘그게 아니면 안되는 일’은 없다

- 그게 아니면 안 된다는 생각이 우리를 비좁은 공간에 가둔다. 그 생각을 따라 가다 보면, 점점 길이 좁아지고 결국에는 막다른 길이 나타난다. 온전한 전체를 두 가지로 분리하고 그중 하나에만 집착하는 순간 고통이 생겨난다.

생각이 바뀔 때 변화되는 많은 것들

- 생각을 바꾸면, 혼란스럽고 대립적인 것 같은 상태들이 모두 같은 것임을 깨달으며 그 속의 맥락을 이해하게 된다.

내가 통제할 수 있는 일과 없는 일

- 우리는 끊임없이 관념을 얻으며 삶을 살아간다. 자신을 어떤 관념의 틀 안에 가두고 그 관념을 세상 전체라고 믿으며 살아간다. 우리는 수많은 관념 속에 갇혀 이분화된 세계, 이게 아니면 안 되는 세계에서 살아가고 있다.

집착 밖에 존재하는 무한한 가능성

- 우리가 집착하는 개념, 습관적으로 생각하는 '이게 아니면 안되는' 이 불법적인 사고방식, 이런 것들이 우리를 편협하게 만들고 정신적인 문제를 일으키며 곤경에 빠뜨린다.
- 하지만 우리를 곤경에 빠뜨리는 것은 대부분 어떤 관념이나 사고방식이다. 우리는 관념이나 사고방식이라는 울타리 속에 갇혀 실제로는 아주 자유롭고 아무런 문제가 없음에도 불구하고 스스로 떠올린 생각 하나 때문에 괴로워하고 불편해한다.
- 막다른 길에 가로막혔다는 생각이 들 때, 관점을 바꾸어 바라보면 자신이 집착하고 있는 관념 바깥에 수많은 길이 있음을 발견하게 될 것이다.

이게 아니면 안 되는 것은 없다.
결혼하지 않으면 안 되는 것도 아니고,
아이를 낳지 않으면 안 되는 것도 아니고,
반드시 집을 사야만 하는 것도 아니다.

삶을 움아매는 '명분'에서 해방되라

어떤 명분이든 환상에 불과하다

- 우리가 아무리 변하고 어떤 이름으로 불리든 나는 그저 나다. 신분 자체는 대단한 것이 아니다. 그건 그저 인간들이 살아가는 사회의 생활 방식 중 하나일 뿐이다.
- 정말 두려운 것은 우리가 그 신분과 이름에 쫄쫄 묶여 자유로운 인생을 고리타분한 명분 속에 가두고 에너지와 개성을 잃어버린다는 사실

이다. 어떤 명분이든 그저 환상일 뿐이다.形形色색의 명분을 꺾고
늘 한결같은 자기만의 自性を 발견해야 한다.

명분을 버리고 홀가분함을 얻다

- 남들이 우리에게 꼬리표를 붙여 이런 저런 울타리에 가두려 한다. 하지만 신경 쓸 필요가 없다. 그것은 남들의 일일 뿐 우리 자신과는 상관없다. 중요한 것은 자신이 자신에게 꼬리표를 붙여 어떤 울타리 안에 스스로를 가두지 말아야 한다는 사실이다.
- 마르크스는 “남들이 가지고 있는 것은 나도 다 가지고 있다.”고 말했고, 부처는 “누구에게나 佛性이 있다”고 했다. 우리가 우주안에 있는 것이 아니라 우리 마음속에 무한한 우주가 들어 있는 것이다.

나를 부르는 명칭이 무엇이든
그것은 내 인생의 아주 작은 일부일 뿐이다.
살면서 붙여진 모든 이름을 다 합쳐도
다채롭고 오묘한 인생을 온전히 표현할 수 없다.

‘비교’의 장벽을 깨뜨리고 넘어서야 한다

- “禍는 福에 기대어 있고 복은 화 속에 숨어 있다”고 한 노자의 말은 재앙 속에 행복의 싹이 숨어 있고 행복 속에 재앙의 싹이 움트고 있다는 뜻이다.
- 속세에서의 행복은 굉장히 기형적이다. 그로 인해 가족의 행복을 희생시키고 개인의 자유를 포기해야 하기 때문이다. 더 중요한 것은 개인의 존엄성마저 잃는다는 사실이다.
- 영원한 성공도 영원한 실패도 없다. 성패이외에 더 넓은 인생이 있음을 알아야 할 것이다.

집착을 버리고 스스로를 보호하라

- 다름과 차이 중 어느 하나에만 집착하면 인간관계에 다툼이 생기고 서로 원망하게 된다. 일상생활에서 수없이 마주치는 모순, 충돌, 곤경이

대부분 이런 편견에서 비롯된다. 편견은 생활을 편협하게 만들고 세상을 어지럽게 한다.

- 언제 어디서나 合一의 이치를 잊어서는 안 된다. 세상은 하나이며 둘일 수 없다. 不生不滅, 不垢不淨, 不增不減. 불생불멸, 불구부정, 부증불감

한쪽에 치우치지 않는 균형이 필요하다

- 성공이든 행복이든 그 단어들이 요구하는 것은 존재의 한쪽 면에만 치우쳐 있기 때문이다. 다른 한 쪽을 잊고 오로지 하나만을 위해 전력질주하는 인생은 온전한 인생이 될 수 없다.
- 사람이 수행하고 깨닫는 것은 천천히 바다로 들어가는 것과 같다. 그렇다 존재 바다와 같다. 인생을 살아가는 것은 어느 한쪽을 향해 달리는 것이 아니라 광활한 바다 속으로 들어가는 것과 같다. 좁고 음침한 도랑에서 살지 말고 끝없이 넓은 바다에서 살라. 성공이든 행복이든 인생의 수많은 모습 중 하나일 뿐이다. 그것들을 추구할 수는 있지만, 명심해야 할 것이 있다. 그것이 인생의 전부가 아니라는 사실이다. 성공도 하고 실패도 하는 것, 바로 그것이 온전한 인생이다.
- 그러므로 진정으로 우리를 불행하게 하는 것은 행복에 대한 어리석은 망상이자 행복의 비결을 찾을 수 있다는 믿음이다. 행복이라는 단어는 인생을 성공과 실패로 나누고, 성공만을 받아들이고 실패를 버리라고 우리에게 요구한다.

진정으로 즐거운 인생을 살기 위해서는
모든 상황을 온전한 인생으로 받아들이고 누려야 한다.

맑은 날에는 햇볕을 누리고,
비오는 날에는 비바람을 누린다면
불행함도 사라질 것이다.

4장 불행한 일이 닥쳤을 때 대처하는 법

無無明, 亦無無明盡, 乃至無老死, 亦無老死盡

“무명도 무명이 다함까지도 없고, 늙고 죽음도 없고 늙고 죽음이 다함까지도 없다.”

나의 운명은 달라질 수 있을까?

- 향아리는 언젠가는 반드시 깨진다. 인간의 생명도 역시 마찬가지다. 이 세상은 죽음과 썩음으로 가득 차 있다. 지혜로운 이는 세상의 끝을 알기 때문에 슬퍼하지 않는다. 사람이 죽은 뒤의 운명은 그가 생전에 했던 행동에 따라 결정된다.

운명을 닦하기 전에 확인할 것

- 지금 자신의 행동을 바꾼다면 운명은 바뀔 것이다.

인과를 통해 운명을 바꿀 수 있을까?

- 신은 없고, 운명을 바꿀 수 있는 신비한 방법도 없다. 그러면 어떻게 자기 운명을 결정할 수 있을까? 불교에서는 인과를 통해 이 비밀을 해석한다.
- <仁果經>에서 “지금의 결과를 보면 과거의 원인을 알 수 있고, 현재 만들어 내는 원인을 보면 미래의 결과도 내다볼 수 있다.”고 했다.
- <涅槃經>에서도 “착한 일이나 악한 일에 대한 결과는 마치 그림자가 형체를 따르는 것처럼 반드시 오기 마련이고 과거, 현재, 미래의 인과는 계속 순환한다.”고 했다.

모든 일에는 원인과 인연이 있다.
우리는 자신의 운명을 알아야 하고,
진정으로 그 운명을 바꾸고 싶다면
그 속에 숨겨진 원인과 인연을 알아야 한다.

12가지 인연을 따라 흐르는 운명의 비밀

- 십이인연중 첫 번째는 無明이다.
- 無明은 궁극의 이치를 모르는 것이다. 無常의 이치를 모르고 輪廻의

이치를 모르고 空의 이치를 모른다. 이것은 사물의 본래 모습을 보지 못한다는 것이다. 또렷하게 볼 수 없고 알지 못하기 때문에 헛된 妄想 속에서 살아가는 것, 이것이 바로 無明(〔 불 〕 잘못된 의견이나 집착 때문에 진리를 깨닫지 못하는 마음의 상태《모든 번뇌의 근원이 됨》)이다.

- 모든 족쇄를 버리면 속세의 강을 건너 생사의 속박에서 벗어날 수 있다. 속세의 삶이 번뇌와 투쟁, 슬픔으로 가득 차 있는 것은 우리 마음이 무명으로 가득 차 있고, 또 우리의 유한한 인식으로 무한한 신비를 느낄 수 없기 때문이다.
- 무명 속에 사는 삶이란 물결이 거센 바다 위를 걷는 것처럼 시시때때로 휩쓸려 허우적거리는 것과 같다. 이 삶을 평온하게 보내고 속세의 강을 건너고 싶다면 의지할 것은 오로지 믿음뿐이다. 무엇에 대한 믿음인가? 해탈에 대한 믿음이다.
- 십이인연중 두 번째는 行이다.
- 무명으로 인해 집착이 생기는데, 집착에 빠져 행동하는 것을 불교에서 業을 짓는다고 한다. 질투와 분노 때문에 마음속으로 남의 불운을 바라는 것은 意業이고, 남에게 악담을 하는 것은 口業이며, 직접 남을 때려서 상해를 가하는 것을 身業이라고 한다.
- 어째서 業을 지을까? 無明의 상태에 있기 때문이다. 無我的 이치를 모르고 '나'에만 집착해 번뇌가 끊이지 않고, 얻을 수 없다는 것을 모른 채 얻을 수 있는 방법을 찾는 데 집착해 끝없이 고통을 받는다.
- 십이인연중 세 번째는 識이다.
- 무명과 행은 과거의 헛된 믿음으로 인한 행위가 갖가지 업을 지음을 설명한다. 그런 뒤에 그 업이 현재에 다다르면 識, 즉 幻生の 식을 일으킨다. 식은 분별심을 의미하지만, 더 정확하게 말하면 환생하기 직전 그 순간의 마음이다.
- 불교에서는 어떤 외부의 것이 우리를 창조한 것이 아니라 우리 자신이 우리를 창조했다고 한다.
- 십이인연중 네 번째는 名色이다.
- 名이란 정신이고, 色이란 물질이다. 식이 胎門으로 들어가면 胚芽가 만들어진다. 이 배아가 바로 명이자 색이다. 심리적 요소와 생리적 요

소를 모두 가지고 있기 때문이다. 그러므로 생명의 탄생이란 정신과 물질의 결합이자 영혼과 육신의 합일이다.

- 십이인연중 다섯 번째는 六處다.
- 名色이 천천히 자라면서 작았던 배아가 태아로 변하고 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음이라는 6가지 감각기관이 형성된다. 이 6가지 감각기관이 우리가 일반적으로 말하는 신체를 구성한다.
- 십이인연중 여섯 번째는 觸이다.
- 六處를 가지고 모태에서 나오면 六塵과 접촉하게 된다. 눈이 접하는 세상은 色塵이고, 귀가 접하는 세상은 聲塵, 코가 접하는 세상은 香塵, 혀가 접하는 세상은 味塵, 몸이 접하는 세상은 觸塵, 마음이 접하는 세상은 法塵이다. 우리가 흔히 말하는 세상은 바로 이 6가지 진으로 이루어진다.
- 십이인연 중 일곱 번째는 受이다.
- 접촉은 느낌을 만들어 내고, 느낌에는 즐거운 것과 괴로운 것이 있다.
- <俱舍論>을 보면 8가지 聲塵이 여러 가지 느낌을 만들어 낸다고 설명하고 있다.
- 受란 일종의 분별력이다. 무엇의 분별일까? 좋고 나쁨, 아름다움과 추함, 높음과 낮음, 귀함과 천함 등의 분별이다.
- 십이인연 중 여덟 번째는 愛이다.
- 느낌이 생기고 좋고 나쁨의 분별이 생기면 그 다음에는 선택이 따라온다. 선택하고 나면 욕심이 생기고 갖고 싶은 마음이 생긴다. 여기에서 '愛'란 仁愛의 사랑이 아니라 偏愛의 사랑이다.
- 어떤 경서에서는 애에 喜, 怒, 哀, 樂, 愛, 惡, 慾 7가지가 있다.
- '愛'는 자아에 대한 집착, 즉 나에게 좋은 것을 사랑하고 나에게 좋지 않은 것은 사랑하지 않음에서 비롯되는 것이다.
- 십이인연 중 아홉 번째는 取다.
- 탐하는 마음이 있기 때문에 얻음도 있다. 바깥세상에서 끊임없이 자신이 원하는 것을 찾는다. 우리는 많이 가질수록 부유해지고, 부유할수록 성공하는 것이며, 성공할수록 행복하다고 착각한다.
- 십이인연 중 열 번째는 有다.
- 유와 무는 상대적인 개념이다. 유는 우리가 볼 수 있고 지각할 수 있

는 갖가지 모습이다. 하지만 여기에서 말하는 유는 그것과 조금 다르다. 얻음으로 인해 業이 생겨난다는 뜻이다.

- 지금 얻음으로 인해 훗날 결과가 될 업을 짓게 된다. 앞에서 말한 ‘행’과 비슷하다. 다른 점이 있다면, 행은 과거에 지어서 현재에 영향을 미치는 업이고, 유는 현재에 지어서 미래에 영향을 미치는 업이라는 점이다.
- 애와 취로 인해 우리는 업력의 세계에 살게 된다. 이 세계에는形形色색의 사물이 존재하고, 슬픔과 기쁨, 헤어짐과 만남이 이어지며, 생겨남과 사라짐이 반복된다. 하지만 우리가 눈에 보이는形形色색의 사물에 迷惑되어 눈에 보이지 않는 것을 느끼지 못하는 것뿐이다.
- 십이인연 중 열한 번째는 生이다.
- 현재의 애와 취가 갖가지 업을 쌓음으로써 또다시 새로운 생명이 탄생한다. 이는 또 한 번의 생의 여정이자, 또 하나의 육신이며, 또 하나의 느낌이고, 또 하나의 친구요, 또 하나의 소유다.
- 십이인연 중 열두 번째는 老死다.
- 새로운 생명이 탄생하면 속세에서 영달을 좇아 분주히 뛰어다니다가 어느새 늙고 병들고 그 뒤에는 죽는다. 이것이 한 번의 輪回다.

선한 행동은 선한 業을 짓고 선한 果報를 낳으며,
악한 행동은 악한 業을 짓고 악한 果報를 가져온다.
선악을 초월한 행동은 無記業을 짓는데,
無記業은 과보를 불러오지 않고 解脫로 인도한다.

* 解脫

- ① 굴레나 얽매임에서 벗어남.
- ② (불) 번뇌·속박에서 벗어나서 근심이 없는 편안한 심경에 이름. 열반(涅槃).
- 욕망에서 ~하다.

* 煩惱

- ① 마음이 시달려서 괴로움.
- ~의 포로가 되다
- 젊은 날의 ~는 꿈처럼 사라졌다.

②〔 불 〕 마음이나 몸을 괴롭히는 모든 망념(妄念)《욕망·노여움·어리석음 따위》.

-----• ~를 끊고 깨달음에 이른다.

운명에 휘둘릴 때는 자기 자신에게 집중하라

- 미혹이 생기면 업을 짓게 되고, 업을 지으면 그에 대한 과보가 나타나는데, 이 과정이 과거, 현재, 미래 삼세에 걸쳐 계속 윤회된다. 이 윤회에서 벗어나는 유일한 방법은 미혹에서 벗어나고 무명을 떨쳐내는 것이다. 한마디로 어리석음을 떨쳐내고 세상의 진실한 모습을 알고 모든 오묘함을 알며 어떤 것에도 집착하지 않는, 불생불멸의 청정한 상태로 살아야 한다는 것이다.

불운이 닥치면 우리는 대부분
자신을 불운으로 빠뜨린 사람이나 일을 증오한다.
하지만 지혜로운 사람들은
타인이 아닌 자기 자신에게 집중한다.

5장 굴곡 많은 세상사에 의연해지는 법

無苦集滅道,無智亦無得

어찌하여 마음이 지치고 고통스러운가

- ‘苦諦’는 고통의 진리다. 이것은 부처가 말하는 불법의 전제로 사는 것이 곧 고통이라는 뜻이다. 무엇이 고통인가? 生老病死, 求不得, 怨憎會, 五蘊盛(오:온 (五蘊))
(불) 물질과 정신을 오분(五分)한 것. 곧, 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識). 오음(五陰). 오중(五衆).
)

- ‘集諦’는 고통의 원인이다. 우리는 왜 고통스러운가? 바로 욕망 때문이다.
- ‘滅諦’는 고통이 사라지는 진리다. 고통은 없앨 수 있다.
- ‘道諦’는 성불의 진리이자 고통을 없애는 방법이다.
- 고는 속세의 결과이고, 집은 속세가 고통스러운 원인이며, 멸은 속세를 초월한 결과이고, 도는 속세를 초월한 원인이다.

이 세상을 살아가는 것 자체가 고통이다

- 우리는 감각기관과 마음으로 경험한 세계를 超越해야만 이 세계에 迷惑되지 않고 형형색색의 세계에 끌려 다니는 노예가 되지 않을 수 있다.

이 세상에 왔다면 이 삶을 온전히 살아야 한다.
이 삶을 끝까지 살아도 자기 힘으로 세상을 바꿀 수 없고,
이 세상을 위해 나 자신을 바꾸어서도 안 된다.
하지만 이 세상을 초월할 수는 있다.

무엇에도 흔들리지 않고 중심을 잡는 힘

- 세상의 어두운 면을 받아들일 용기와 자신이 운명을 홀로 감당할 용기가 있어야만 세계를 부정한 후에 또 세계를 초월할 수 있다. 세계를 초월하는 것은 세계를 떠난다는 뜻이 아니라 세계에 끌려가거나 얽매이지 않는다는 뜻이다. 그래야만 세계가 시시각각 바뀌어도 흔들리지 않을 수 있다.

큰 지혜와 용기를 뜻하는 불교의 ‘忍’

- 보살은 생겨남도 없고 사라짐도 없는 이치를 알아 세상의 모든 것에 안주하여 흔들리지 않는다는 뜻이다. 無生法忍이 바로 앞에서 말한 체찰법이다.
- * 無生法忍 : 불생불멸의 진리를 분명히 알아 마음이 흔들리지 않음
- 이 세계를 초월한다는 것은 바깥세상에 아무런 반응도 하지 않는다는

의미가 아니다. 다양한 환경에 간섭받지 않고 유혹에 흔들리지 않음을 의미한다.

- 진정한 不動과 진정한 超越은 죽은 생명처럼 꿈쩍도 하지 않는 것이 아니라 모든 분별의 현상을 꿰뚫어 본다는 뜻이고, 궁극의 차원에서 '부동'을 행하는 것은 갖가지 현상을 분별할 줄 알고 분별심 없이 그것들을 대한다는 뜻이다.

죽음과 질병, 고통, 실패를 담담하게 바라보라.

그런 다음에는 자신의 용기에 의지하라.

자신 이외 그 어떤 것도 해결 방법을 찾아 주지 않는다.

자신이 아닌 다른 것에 의존하는 마음은 번뇌만 부른다.

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.

차분함을 잃지 않고 지속해야 한다

- 어떤 일을 이루었을 때 행복감에 도취되어 방종하면 성과가 고통의 씨앗이 되고, 행복감이 슬픔의 시작이 된다.
- 아무리 큰 성공을 거둬도 이성을 잃고 방종할 정도로 기뻐하지 말아야 한다.
- 과거에 뿌린 씨앗은 이제 종결되었고 새로운 씨앗은 지금 뿌리고 있다. 이 순간과 미래는 이 순간의 마음과 행동이 결정한다. 그러므로 차분함을 잃지 않고 계속 살아가야 한다.

성공이든 실패든 한 번의 경험일 뿐이다

- 실패도 그저 경험이라는 것을 알면 아무리 큰 좌절이 닥쳐도 차분함을 잃지 않을 수 있다. 그렇다. 성공이든 실패든 그저 한 번의 경험이다.

칭찬도 비난도 호숫가 풍경 바라보듯 보라

- 권력을 쥔 사람들은 갖가지 미사여구와 달콤한 찬사에 도취되어 산다. 권력자의 주위에는 사람들이 모여들기 마련이다. 그들은 권력에서 떨어지는 이익을 주워 먹기 위해 권력자에게 잘 보이려 안달한다.
- 많은 사람들이 찬양과 존경의 신기루에 마음을 온통 빼앗긴 채 아침으로 가득찬 환상 속에 폭 빠져 있다.

나를 흔들고 인생을 흔드는 팔풍

- <行宗紀>에서는 “利衰, 毀譽, 稱譏, 苦樂이 사람의 마음을 움직이니

이것을 팔풍이라고 한다”고 했다.

- 바깥세상이 아무리 시시각각 변해도 자기 마음은 흔들리지 않고 굳게 자리를 지켜야 한다.
- 즐거운 사람은 인생을 경치 감상으로 생각하며 차분하게 생활한다. 반면 우울한 사람은 인생을 장거리 경주로 생각하고 오로지 앞으로 달리는 데만 집착한다.
- 삶이란 원래 번잡한 것이다. 참고 또 참으며 삶을 지속해 나가야 한다. 하지만 호숫가 풍경을 감상한다는 마음으로 세상의 모든 시시비비를 바라보고 밤하늘을 올려다보는 마음으로 인생의 다양한 일을 맞이한다면, 번잡한 인생도 전원시처럼 아늑하고 평온해지지 않을까?

호숫가 풍경을 감상하는 마음으로 인생을 바라보라.

자아를 내세우지 않고 자신이 경험하는 모든 것을
꽃이 피었다가 떨어지고, 해가 떴다가 지고, 바람이 불고,
기러기가 날아가는 것처럼 자연스러운 일로 받아들여라.

6장 생활 속 근심 걱정 다스리는 법

以無所得故。菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣碍，無罣碍故，
無有恐怖，遠離顛倒夢想。究竟涅槃

“얻을 것이 없으므로 보살은 반야바라밀다에 의지하여 마음에 걸림이 없고, 걸림이 없으므로 두려움이 없어서, 뒤바뀐 헛된 생각을 멀리 떠나 완전한 열반에 들어간다.”

마음속 두려움을 없애는 7가지 길

두려움이라는 번뇌

- 부처는 불법을 처음 배우는 보살은 5가지 두려움을 가진다고 했다. 不活畏, 惡名畏, 死畏, 惡道畏, 大衆威德畏다.
- 보살이 되려면 우선 歡喜의 경지에 들어가야 한다. 환희의 경지에 들어가면 5가지 두려움도 사라진다.

뒤바뀜이라는 번뇌

- 평범한 사람들에게는 4가지 잘못됨이 있다. 첫째, 무상한 것을 영원하다고 아는 常顛倒다. 둘째는 세상의 고통을 쾌락으로 아는 樂顛倒다. 셋째는 무아를 아로 아는 我顛倒다.

마음속 장애물이 사라질 때

- 내 마음속에 장애물이 없으면 생활과 현실에서도 장애물이 사라진다. 그러면 “사방의 푸른 산이 푸르렀다가 또 노랗게 변하는 것만 보았네”, “물이 흐르는 대로 따라 가게”라는 선사의 말처럼 그 어떤 것도 우리의 자유로운 마음을 구속할 수 없다.

막연한 두려움과 헛된 꿈을 부정하면
이 세상을 초월할 수 있고,
이 세상을 초월하면,
풀과 나무가 저절로 자라듯 번뇌 없이 살 수 있다.

“나는 생각할 수 있다”, 고로 장애물이 없다

- 깨달음 때문에 우리는 명예와 이익을 좇는 생활뿐만아니라 그보다 더 높고 절대적인 생활이 있음을 알게 되었다. 우리는 ‘영원’에 대한 깨달음 속에서 꿈같은 세상을 초월하기 시작했다. 알고 보면 피안은 다른 곳에 있지 않다.

생각은 우리를 무한한 경지로 인도하고
생명은 그 경지에서 자신을 초월하고
새로운 가능성을 끊임없이 경험한다.
육신의 한계를 벗어나 무한의 세계로 나아가라.

“나는 보고 들을 수 있다”, 고로 장애물이 없다

- 이 세상의 소리와 모습을 멀리서 관조하자. 이런 관조가 우리를 평온함과 깨달음으로 인도할 것이다.

소리를 들어 얻는 깨달음

- 대자연의 소리와 인간 세상의 소리에는 수많은 계시가 담겨 있다. 그 소리를 가만히 들으면 깨달음을 얻을 수 있다.

잠시 걸음을 멈추고, 가격을 잊고, 계약도 잊고,
방관자의 시선으로 세상을 바라보라.
세상의 소리와 모습을 멀리서 관조하라.
이런 관조가 평온함과 깨달음으로 인도할 것이다.

“나는 자아를 벗어날 수 있다”, 고로 장애물이 없다

- 관찰 대상의 모습은 전적으로 우리의 느낌에 의해 결정된다. 사람의 느낌이 투사됨으로써 비로소 대상의 형태— 온도, 질감등이 정해지는 것이다.

편견에서 벗어날 때 사라지는 인생의 잡음

- 인간 세상의 소음은 대부분 우리 자신이 주관적인 편견을 벗어나지 못함으로 인해 생겨난다. 주관적인 편견을 세상의 진실로 착각한채 타인을 인정하지 못하고 타인의 말에 귀를 기울이지 않는 것이다.
- 우주의 관점에서 세상을 바라보는 것은 바로 마음으로 보고 모든 방향에서 다 바라보는 것이다. 그때 보이는 것이 비로소 존재의 온전한 모습이다.

인간사 소란은 대부분 자신이 주관적인 편견을
벗어나지 못함으로써 인해 생겨난다.
속 좁은 자아 세계에서 벗어나,
도시의 숨 막히는 공간 너머로 새벽하늘을 보라.

“나는 비결을 믿지 않는다”, 고로 장애물이 없다

- 마음에서 모든 사악함을 끊으면 우리가 하는 모든 일이 인간 본연의 빛이 발하게 되므로 인위적인 기교가 없이도 타인을 감화시키고 신뢰를 얻을 수 있다.

그저 한평생 살다 가는 인생인데,
왜 그렇게 자신을 위장해서 살아야 할까?
마음이 깨끗하고 순수하다면,
남을 두려워할 필요가 없다.

“나의 세계가 있다”, 고로 장애물이 없다

- 공자가 끊임없이 좌절하고 조롱당하고 오해받으면서도 여전히 자기만의 즐거움을 잃지 않았던 것은 세상을 초월해 자기만의 세계를 가지고 있었기 때문이다. 그 세계에서는 자신의 주인이므로 속세의 영욕과 빈부에 연연하지 않고 자기 영혼의 목소리에만 귀를 기울일 수 있었다. 자기만의 세계에서 진정한 안락함을 느꼈으므로 시간도 아무런 의미가 없고, 그래서 나이든 노화든 그에게는 조금도 중요하지 않았다.
- 우리 자신에게 진정으로 속해 있는 것을 찾고 나면 집중할 수 있고, 우리를 구속하는 모든 것을 잊을 수 있다.

물두할 수 있는 취미가 생활의 고단함을 견디게 한다.
신앙이나 추구하는 가치가 생활의 공허함을 초월하게 한다.
자신에게 진정으로 속해 있는 것을 찾아 집중하면,
우리를 구속하는 모든 것을 잊을 수 있다.

“나는 버릇을 잘 안다”, 고로 장애물이 없다

단조로운 인생을 원치 않는다면
지금껏 살아왔던 일상의 테두리에서 벗어나라.
세상을 바라보는 관점을 바꾸고

삶을 대하는 방식을 변화시켜라.

“나는 상식의 함정을 안다”, 고로 장애물이 없다

- 우리는 상식을 아무런 의심 없이 그대로 받아들이곤 한다. 그런데 조금만 깊이 들어가 보면 상식 안에 수많은 오해와 편견이 존재한다는 것을 알 수 있다. 상식은 시야를 가로막는다. 모든 장애물은 우리 자신이 만드는 것이다. 마음속이 투명하고 잡티가 없다면 이 세상과 세상 밖 모두를 분명하게 볼 수 있을 것이다.
- 상식을 벗어던지면 더 심오하고 진정한 모습을 볼 수 있다.
- 마음이 밖으로 도망치면 잡초 속에 있는 것과 같고, 마음이 자기 본성을 지키면 문턱이 사라져 한 걸음 내딛기만 해도 사방 만리에 풀이 없으니 동쪽으로든 서쪽으로든 갈 필요가 없다.

모든 장애물은 스스로가 만들어 내는 것

- 바람은 그저 숲에서 불어오지만 어떤 이는 그 바람을 맞고 고요함과 신비로움을 느끼는 것과 같다.
- 미인은 그저 뼈와 살이 합쳐진 것이고 상장도 종이나 금속조각으로 만들어진 것이다. 우리는 이런 분명한 사실을 종종 간과한다. 우리가 이 사실을 깨달아야만 존재의 은밀한 비밀을 똑똑히 들여다볼 수 있다.

모든 장애물은 우리 자신이 만드는 것이다.
마음속이 투명하고 잡티가 없다면
이 세상과 세상 밖 모두를
분명하게 볼 수 있을 것이다.

7장 현재를 사는 것만큼 좋은 것은 없다

三世諸佛,依般若波羅密多故,得阿耨多羅三藐三菩提

“삼세의 모든 부처님도 반야바라밀다를 의지하므로 최상의 깨달음을 얻느니라.”

고요한 지금 이 순간을 살라

- 불교의 관점에서 “현재를 살라”는 말은 그때그때를 즐기라는 뜻이 결코 아니다. 진정한 모습을 깨닫고 즉시 멈추라는 의미다. 무엇을 멈추라는 말일까? 버릇과 욕망을 멈추고 자신의 본성을 되찾아 자기 본성대로 살라는 것이다.
- 본성에 따라 살기 위해서는 자신의 생각을 흔들림 없이 지키며 관조해야 한다. 바깥세상이 아무리 혼란해도 생각이 동요되지 않는 경지에 다다를 수 있다면 구속에서 벗어나 날아올 수 있다. 바깥세상에 휩쓸리지 않도록 경계하고 헛된 생각을 떨쳐 내 무엇을 해도 걸림이 없는 경지에 올라선다면 더 높이 날아올 수 있다.

현재도 과거도 미래도 없다.

오로지 고요한 지금 이 순간만 있다.

이 고요는 끝이 없고 시간의 밖에 있으며

오직 자신만이 알 수 있고 가질 수 있다.

마음을 다해 하고 싶은 것을 하라

- 지금 이 순간 한 가지 일을 해냈다면 결과 때문에 근심할 필요가 없다. 그 과정에서 찾아오는 모든 순간을 누리고 결과의 득실에 연연하지 않으면 된다.
- 인생의 기쁨과 즐거움은 매 순간 저마다의 형태와 질감이 있다. 이 순간은 절대로 같은 모습으로 찾아오지 않는다. 시시각각 찾아오는 수많은 순간들은 다시 반복되지 않는다.
- 모든 만남이 마지막 만남일 수 있음을 생각하면 풀지 못할 감정은 없다.

나의 한걸음 한걸음을 모두 받아들여야 한다

당장 내일 죽는다는 마음으로 살아야 한다

- 프로이드는 “모든 생명의 목표는 죽음이다”라고 했다.

- 당장 내일 죽는다는 마음이란 생명의 본질에 대한 담담한 관조와 인간이 유한함에 대한 인식이다. 죽음의 필연성과 숙명성이 생명에 의미를 부여한다.
- 인간이 영원히 죽지 않는다면, 탄생의 열정도 없고 사랑의 희열도 없으며 희망도 꿈도 없을 것이다.
- 곰곰이 생각해 보라. 생명도 사라지는데 내려놓지 못할 것이 무엇이겠는가? 담담한 마음가짐으로 내일 당장 죽는다는 생각을 가지고 살아간다면, 인생의 기쁨과 장엄함을 느낄 것이고 이 세상이 시의 정취가 넘치는 곳임을 발견할 수 있을 것이다.

잡다한 세상일의 압박감 속에서 종일 뛰어다니느라
자신이 하고 싶은 일은 4분의 1도 하지 못한다.
하지만 인생의 가치와 의의, 행복은 오로지
온 마음을 다해 하고 싶은 일을 할 때 얻을 수 있다.

불완전한 세상과 공존하는 법을 배워라

- “일을 하는 것은 사람이지만 일을 이루는 것은 하늘이다.”

마음대로 정할 수 있는 인생이 아니기에

- 인연에 따라 산다는 것은 많은 이들이 오해하는 것처럼 소극적인 타협이 아니다. 오히려 그와는 정반대로 용기와 강인함이 필요한 일이다. 인연에 따라 산다는 것은 인생의 모든 즐거움을 누리고 인생의 모든 고통과 불완전함을 인내하며 사는 삶이다.

불완전한 세상과 공존하기 위하여

- 근본적으로 우리 눈앞에 있는 모든 것은 허망하다. 보는 사람의 마음가짐이나 관점에 따라 다르고, 또 시간의 흐름에 따라 변화하고 사라지기 때문이다.
- 존재는 곧 바다다. 우리는 존재 자체를 위해 사는 것이 아니라 천천히 바다로 들어가 바다의 광활함과 심오함을 체험하고 스스로 바다의 일

부가 되는 것이다.

얼마나 많은 이들이 이런저런 불만 때문에
환경을 바꾸고 곁에 있는 사람을 떠나는가?
그런데 바꾸고 떠나면 번뇌가 사라지는가?
불완전한 세상과 공존하는 법을 배울 수는 없을까?

8장 반야심경을 외우면 마음이 강해진다

故知般若波羅蜜多，是大神呪，
是大明呪，是無上呪，是無等等呪，能除一切苦，真實不虛。
故說般若波羅蜜多呪，即說呪曰， 揭帝揭帝，波羅揭帝，
波羅僧揭帝，菩提娑婆訶。

“반야바라밀다는 가장 신비하고 밝은 주문이며, 위가 없는 주문이고, 무엇과도 견줄 수 없는 주문이니 온갖 괴로움을 없애고 진실하여 허망하지 않음을 알아야 한다. 이제 반야바라밀다를 말할 것이다. 아제아제 바라아제 바라승아제 모지 사바하.”

인생과 마음이 편안해지는 주문

- 늪(곤경)에 빠지면 달릴 수 없다. 달리려고 해도 금세 넘어진다. 늪에 빠져 있다면 달리려고 하지 말고 멈추어 서서 주위를 둘러보아야 한다. 그리고 천천히 한 발을 들어올려 내딛을 만한 곳을 찾아 내딛은 뒤에 다른 쪽 다리를 또 들어올려 천천히 내딛어야 한다. 이렇게 천천히 한 걸음씩 움직여야만 늪에서 빠져 나올 수 있다. 늪과 싸우려고 해서는 안 된다. 늪과 싸우면 오히려 늪 속으로 더 깊게 빠져들 뿐이다. 늪 속에서 달리면 넘어져서 진흙으로 뒤범벅되고 만다.

마음이 지치고 심란할 때 반야심경을 외우자

곤경에 빠져 마음이 지쳐 있을 때,
아무리 노력해도 소용이 없고 출구를 찾을 수 없을 때,
반야심경 속 신비한 주문을 외워라.
“아제아제 바라아제 바라승아제 모지사바하.”