

제 1강 왜 인생이 고통인가? _불타는 집 이야기

《법화경》속으로 “집에 불이 나면 문을 찾아 빠져나와야 한다”

● 인생의 이치는 멀리 있지 않다

인생의 이치는 멀리 있는 것도,
새로 발견해야 하는 것도 아니다.
그저 깨닫기만 하면 된다.
바로 여기, 언제나 있었음을.

● 삼계육도에 갇힌 시시포스들의 숙명

* 三界 : (불)

- ① 천계(天界)·지계(地界)·인계(人界)의 세 세계.
- ② 중생이 사는 세 세계. 즉, 욕계(欲界)·색계(色界)·무색계(無色界).
- ③ 불계(佛界)·중생계(衆生界)·심계(心界).
- ④ 과거·현재·미래의 세 세계. 삼세(三世).

* 六道 : (불) 모든 중생이 선악의 업인(業因)에 의해, 윤회하는 여섯 가지의 세계《지옥·아귀·축생·수라·인간·천상(天上)》. 육계(六界).

- 우리 마음속에 연꽃이 피기 전까지 이 세상에서 바쁘게 뛰어다니며 살 수 밖에 없다. 아무리 뛰쳐나가려 해도 三界을 벗어날 수 없고, 아무리 떠나려 해도 六道를 떠날 수가 없다.

우리는 모두 시시포스다.
바위를 밀어 올리고,
굴러떨어지면 또 밀어 올리고,
고통은 숙명이다.

● 영원히 이룰 수 없는 네 가지 소원

- 生老病死, 愛別離苦, 怨憎會苦, 求不得苦, 五盛陰苦의 8가지 고통이 있다.

나의 마음속에는
욕심(貪), 성냄(嗔), 어리석음(痴)이라는 불이
거세게 타오르고 있다.
이 세 불이 모든 고통을 만든다.

● 왜 불타는 집에서 떠나지 못하는가

- 한평생을 직장이나 사회의 어떤 관계 또는 체계속에서 정력을 남김없이 쏟아붓는다. 자기 인생에 얼마나 많은 가능성이 있는지 생각조차 하지 않은 채로.

일하지 않기 위해 일하고 있으니
이 얼마나 아이러니한가!
왜 지금 바로 떠나지 못하는가?

● 도피는 진정한 해탈이 아니다

- 이 세상에서 자유로워지는 방법은 적극적인 노력과 소극적인 도피, 이 두가지 밖에 없다. 전자는 사회적 성공에 인생의 의미를 두는 반면, 후자는 속세의 덧없음을 깨닫고 초야에 묻혀 살거나 스스로 생을 마감한다.

사회는 냉혹한 곳이다.
사회가 사람을 판단하는 기준은
오직 하나
성공했느냐 실패했느냐이다.

● 관념과 습관이 나를 해치게 하지 말라

우선 나를 막아선 모든 관념에서 벗어나라.
그 순간 시야가 무한히 넓어지고
가슴이 탁 트일 것이며,
그래야만 자유로워질 수 있다.

● 삶이 원래 이토록 아름다운 것이었나!

일단 피기 시작하면
흐드러지게 만개하는 꽃처럼
자기 존재를 온전히 드러내며
살아야 한다.

제 2강 어떻게 인생의 고통을 멈출 것인가?

_가난한 아들 이야기

《법화경》속으로 “언젠가는 자신의 집으로 돌아가야 한다”

● 나의 집은 어디인가?

우리는 결국 아무 상관도 없는 일을 하다가
정작 해야 할 일은 하지 못하고
심지어 자신이 해야 하는 일이 무엇이었는데도
잊어버리고 만다.

● 인생은 짧고 생명은 무한하다

- 부처는 인생이란 꿈처럼 덧없는 것이라고 했다. 생명의 탄생과 소멸은 그저 긴 윤회 속의 짧은 과정일 뿐이다. 결국에는 불성을 깨달음으로써 무한한 경지로 돌아가게 된다. 그 경지에서는 태어남도 죽음도 없고, 시작도 끝도 없다. 부처가 알려 준 이 무한한 생명의 경지를 믿는다면, 이 세상에서 두려워할 것이 무엇이고 근심할 것은 무엇이겠는가?

우리의 인생이 잠시 떠난 먼 여행이고
긴 여정에서 잠시 샛길로 나와 있는 것이라면
내려놓지 못할 게 뭐가 있을까?

● 진짜 내것이라면 잃지도 앓았을 것이다

- 실연과 파산은 슬픈 일이지만 두려운 일은 아니다. 당신은 여전히 살아 있고, 당신의 육신과 영혼은 건재하다. 중요한 건 멈추어 서서 가만히 생각해 보는 것이다. 정말로 당신 것이었다면 떠나지도 않고 잃어버리지도 앓았을 것이다. 세상에서 절대로 잃어버리지 않는 건 바로 당신 자신이라는 사실을 안다면 세상의 득실에 연연하지 않을 수 있을 것이다.

애인이 떠나고 재산이 사라졌다면
애초 당신 것이 아니었다는 뜻이다.
원래 당신 것이 아니었으므로
잃어도 상관없다.

● 인생에서 가장 중요한 원칙

- 1년 365일 종종걸음 치며 분주하게 돌아다니고 있다면, 잠시 멈추어 서서 단 몇 분이라도 생각해 보자. 진정으로 자신에게 속한 것이 무엇

인지, 남들이 결코 빼앗아갈 수 없는 것이 무엇인지, 절대로 당신 곁을 떠나지 않는 것이 무엇인지 말이다.

무엇을 하든 자신에게
가장 어울리는 것이어야 한다.
자신에게 가장 어울리는 것이어야만
절대로 잃어버리지 않을 수 있다.

● 이제 돌아가야 할 때다

- 우리는 둘 중 하나를 선택해야 한다. 내면의 목소리를 따라 살 것인가, 아니면 사회의 규칙에 따라 살 것인가? 부처의 절묘함이 바로 여기에 있다. 그가 진정으로 하려는 말은 우리 자신의 본심으로 돌아가야 한다는 것이었다. 하지만 그는 우리에게 어서 뛰쳐나가라고 말하는 동시에 또 어서 돌아오라고 재촉했다. 한편으로는 모든 것을 의심하며 철저한 회의주의자가 되라고 하면서, 또 한편으로는 자신을 온전히 내어주고 독실한 신도가 되라고 한 것이다. 회의주의자와 신도 사이에서 나는 늘 이런 목소리가 들리는 듯하다. “이제 돌아가야 할 때다.”

우리는 둘 중 하나를 선택해야 한다.
내면의 목소리를 따라 살 것인가,
아니면 사회의 규칙에 따라 살 것인가?

● 나는 무엇이 될 수 있을 까?

어떤 사람도 자신을 근본적으로 변화시켜
어떤 것이 될 수는 없지만,
부처는 될 수 있다.
자신만 모를 뿐, 원래 부처이기 때문이다.

● 허울뿐인 껍데기를 벗어라

마음을 차분히 가라앉히고
자기 안에 있는 보물을 꺼내는 것이
낮지 않은가?

● 사람은 자기 영토에서 살아야 한다

- 세상은 사실 우리 자신의 집이 아니라 스쳐 지나가는 정거장 같은 곳이며 그 정거장이 불타고 있다고 한다. 우리는 그저 나그네다. 부처는 불타는 집에서 밖으로 나가는 문을 찾아서 바깥 세상으로 나가 부처가 되라는 뜻이다. 그러면 자기 영토를 갖게 될 것이며, 우리 자신이 바로 세상 전체가 될 것이다.

사람은 자기 영토 위에서 살아야 한다.
그래야만 마음의 안정을 얻고
흔들림 없이 차분하게 살 수 있다.

● 돼지 우리에게 살 것인가, 부처 나라에 살 것인가

- 세상에서 가장 탁한 일은 재물을 좋아하는 것이고, 그 다음은 여자를 좋아하는 것이며, 그 다음은 술 마시기를 좋아하는 것이다.
- 가장 좋은 취미는 세상 밖으로 나가기를 동경하는 것이며, 세상 밖으로 나가는 것이란 바로 부처가 되는 것이자 자신을 깨끗이 하는 것이다.

두 가지 선택의 길이 있다.
돼지우리에서 계속 더럽게 살 것인가,
아니면 깨끗한 세계로 돌아갈 것인가.

● 눈이 깨끗하면 모든 비밀을 꿰뚫어 볼 수 있다

깨끗한 눈을 갖게 되면
모든 것을 투명하게 들여다볼 수 있으므로
겉모습에 마음이 흔들리지 않을 수 있다.

● 귀가 깨끗하면 모든 소리를 들을 수 있다

붕우리마다 안식이 있고
나뭇가지 끝에 바람 소리 하나 없으며
숲에는 새 소리도 들리지 않는다.
기다려라. 그대 또한 곧 쉬게 되리니.
- 괴테

깨달음을 얻는 순간
부처가 허공에서 <법화경>을 설하는 소리를
듣게 될 수도 있다.

● 코가 깨끗하면 모든 향기를 맡을 수 있다

마당에 떨어져 있는 나뭇잎 냄새 속에,
오래된 집의 마룻바닥 냄새 속에,
말로는 절대로 형용할 수 없는
가장 순수하고 심오한 냄새가 느껴지는가?

● 혀가 깨끗하면 감동적인 말을 할 수 있다

혀가 맑고 깨끗하면 큰소리로 말할 필요가 없다.
평화롭고 작은 소리로 말해도
듣는 사람의 마음이 평온해지고

사방에 저절로 기쁨이 넘치게 된다.

● 몸이 깨끗하면 세계를 환히 비출 수 있다

몸이 맑고 깨끗하면 몸은 맑은 거울이 된다.
헛된 자아와 나쁜 습관으로 가득찬 몸으로부터
우주 전체를 향해, 심지어 무한한 시간을 향해
우리의 마음을 열어준다.

● 마음이 깨끗하면 행복의 비밀을 알 수 있다

- 행복은 완전히 주관적인 감정이다. 중요한 건 돈이 얼마나 많은지가 아니라 사람의 마음가짐과 인격이다. 공자는 사람의 인격과 신념이 외부 환경에 흔들려서는 안 된다는 점을 강조했다. 돈이 있으면 군자처럼 살고, 돈이 없어도 군자처럼 살라는 것이다.
- 중요한 것은 돈을 버는 태도와 마음가짐이다. 돈을 벌고자 한다면 먼저 마음 수행으로 깨달음을 얻으라.

헛된 상상을 하며 조바심을 내고
초조해하는 것보다는
마음을 차분히 안정시키고
돈을 벌 수 있는 방법을 찾는 것이 낫다.

● 부처는 가장 훌륭한 정신과 의사다

- 부처가 되는 과정은 어떤 신비로운 변신이 아니라 심리적인 조절의 과정이다. 부정적인 마음을 끊임없이 극복하여 마음을 깨끗하게 하는 것이 바로 부처가 되는 과정인 것이다.
- 근대 계몽사상가 량치차오는 “불교는 심리학이다”라고 했다. 그의 말이 불교에 대한 정확한 정의다. 요즘 말로 바꾸자면, 부처는 심리학자이자 정신과 의사인 셈이다. 그는 인간의 심리에 숨겨진 비밀을 발

견하고, 인간이 자기 마음의 힘으로 자유로워질 수 있는 방법을 발견한 사람이다.

부정적인 마음을 끊임없이 극복하여
마음을 깨끗하게 하는 것,
이것이 바로 부처가 되는 과정이다.

제 3강 어떻게 나만의 삶을 살 것인가?

-부처가 된 부처 이야기

《법화경》속으로 “너희도 부처가 될 수 있다”

● 나는 무엇이 될 수 있을까?

제 4강 잘 산다는 것은 무엇인가?

-부처의 진리 이야기

《법화경》속으로 “진리는 멀리 있기도 하고 가까이 있기도 하다”

● 부처가 걷는 걸음마다 연꽃이 핀 이유

부처는 누구인가?
부처는 어디에 있는가?
부처는 어떻게 부처가 되었는가?

● 부처는 신인가, 인간인가?

정반왕의 아들 싯다르타는 부처가 된 후
하늘에 올라가지 않고 인간 세상에 머물렀다.
인간 세상에서 무엇을 했을까?
사람들에게 불법을 알렸다.

● 프로이트가 <범화경>을 만났을 때

부처가 된다는 것은
곧 잠재된 자신이자 집단 무의식을 찾는 것이며,
자아 본연의 상태로 돌아간다는 것이다.

● 태어남도 없고 죽음도 없는 세계

우리의 몸, 나뭇잎, 물방울, 심지어 작은 동물의 솜털이라도
깨끗한 마음으로 존재 자체에 집중한다면
그곳에 깃들어 있는 불성을 발견할 수 있을 것이다.

● 지금 마음이 편안하다면, 나도 부처다

만일 지금 마음이 온전히 안정을 찾았다면
부처가 된 것이다.
티 하나 없이 맑고 깨끗하며 안정된 마음 상태가
바로 부처다.

● 부처의 수만 가지 이름들에 얽힌 사연

어떻게 부처처럼
조금도 흔들리지 않는
안정된 마음을 가질 수 있을까?

● 부처가 인간 세상에 온 세 가지 이유

자기 혼자만 깨닫는 것은 진정한 깨달음이 아니다.
모든 사람이 깨닫게 해야만
진정으로 성불했다고 할 수 있다.

● 부처가 가르쳐 주는 네 가지 비밀

부처를 아직 만나지 못한 것은
부처가 존재하지 않기 때문이 아니다.
부처는 늘 아주 가까이 있다.
그것을 깨닫지 못해 보이지 않을 뿐이다.

제 5강 어떻게 하면 마음이 홀가분해질까?

-용왕 딸의 성불 이야기

《법화경》속으로 “깨닫기만 하면 찰나에도 부처가 될 수 있다”

● 버리면 비로소 얻는 것들

- 부처는 당신이 갖고 있는 것이 당신 것이 아니라고 했다. 그것을 자기 것이라고 생각하기 때문에 잃을까봐 늘 초조해하고 두려워하는 것이다. 하지만 그것들은 당신의 것도 아니요, 내 것도 아니다.

모든 것을 버릴 수 있다면
그 무엇이 두렵겠는가?
이 세상이 당신을 어쩔 수 있겠는가?

● 내려놓으면 세상이 나의 일부가 된다

- 세상이 당신을 어떻게 대하든, 세상에서 무슨 일이 일어나든 당신이 그걸 바꿀 수 없다면 굳이 성낼 필요도, 집착할 필요도 없지 않은가?
내려놓으라, 내려놓지 못하면 세상은 당신의 적이 될 것이고, 내려놓으면 세상이 당신의 일부가 될 것이다.

원망을 내려놓는다면
그 누구도 당신에게 상처를 줄 수 없다.
내려놓으라.
내려놓으면 세상이 당신의 일부가 될 것이다.

● 마음이 아름다우면 몸도 아름답다

마음이 깨끗하면 몸에 대한 집착이 사라지고
몸에 대한 집착이 사라지면,

자신에 대한 집착이 사라지고
본연의 자기 모습이 드러난다.

● 지금 당장 험담하지 않는 것부터 시작하라

지금 당장 남의 험담을 하지 않고
원망하지 않는 것부터 시작해 보자.
하루하루가 쌓이고, 한 해 한 해 흘렀을 때,
당신은 어떤 사람이 되어 있겠는가?

● 깨달음에 오랜 시간이 필요한 것은 아니다

바로 지금 이 순간,
깨끗한 마음을 느낄 수 있다면
찰나의 시간 동안 부처의 경지를 경험할 수 있다.

● 오로지 남의 고통만을 생각하고 행동하라

오로지 남의 고통만을 생각하고 행동하라.
그 순간, 욕심, 성냄, 어리석음이라는
세가지 커다란 족쇄에서 벗어날 것이다.
그 순간, 해탈할 수 있을 것이다.

● 살아 있는 때 순간 자신이 좋아하는 일을 하라

우리 삶의 유일한 문을 여는 방법은
아주 단순하다.
자신이 좋아하는 일을 하라.
그것 말고 다른 방법은 없다.

