

“삶의 고통 피할 수 없다면 받아들여라”

대한불교진흥원 다보법회

BBS, '행복한 미소' 진행자 성전 스님

대한불교진흥원이 6월 27일 마포 다보빌딩 3층 법당에서 다보법회를 열었다. 이번 법회는 BBS 불교방송 '행복한 미소' 진행자 성전 스님이 강연에 나서 '나눔, 그리고 행복'을 주제로 강연했다. 성전 스님은 “삶이 행복하지 못하다고 느끼는 이유는 행복한 나눔을 실천하지 못해서이다”라며 “자비심을 갖고 작은 것부터 실천하는 삶을 살아야 된다”고 강조했다.

정리=이은정 기자 soej84@hyunbul.com

행복의 출발은 작은 변화서부터

인생을 잘 사는 방법은 간단합니다. 지금 이 순간 할 수 있는 바를 행하면 됩니다. 하지만 이 일이 결코 쉽지 않습니다. '안 되면 내일하면 되지 뭐'라는 식으로 넘겨버리기 일쑤입니다. 지금 해야 할 일을 하지 못하면 결국 아무것도 못하게 됩니다. 무력하게 되는 것이죠. 사람에게서는 누구나 똑같은 시간이 주어지지만 각자 쓰는 방법은 다릅니다.

우리는 작은 것부터 변화시키는 실천을 해야 합니다. 당장은 습 때문에 고치기가 힘들 겁니다. 부지런한 농부가 작물을 기르면, 그 작물들은 농부의 발자국 소리를 들어도 무력무력 자랍니다. '내가 날마다 조금씩 변화하며 활동하고 있구나'라고 느끼면 삶이 즐거워집니다. 자신이 변화되는 모습을 발견하는 것은 행복한 일입니다. 날마다 해야 할 일을 하지 않으면 생명의 노랫소리를 들을 수 없습니다.

큰 것을 이루기는 무척 힘듭니다. 하지만 작은 일은 얼마든지 실천할 수 있습니다. 예를 들어 아침에 일어나 거울을 보며 행복하다고 10번 말하기, 집 앞 쓸기, 이웃들에게 먼저 인사하기 등은 우리가 얼마든지 실천할 수 있는 작은 일들입니다.

이런 작은 실천들은 조금씩 삶의 변화를 만들어 갑니다. 삶이 재미없다고 느끼는 것은 큰 일만 이루려고 하기 때문입니다. 작은 일을 실천하다보면 삶이 물 흘러가듯 재밌어 집니다. 대체로 사람들에게 '꿈이 무엇입니까?'라고 물으면, 굉장히 큰 것만 말하려 합니다. 눈에 띄는 것만 이루고 싶려하면 당연히 삶은 고달프게 됩니다.

삶은 힘든 삶, 편안한 삶이 따로 없습니다. 삶은 그저 살일 뿐입니다. 내 마음이 편안하면 편안한 삶이고, 내 마음이 힘들면 힘든 삶입니다. 사는 게 재밌지 않으면 삶을 잘 못하는 겁니다. 잘 사는 것은 지금 이 순간이 행복하고 즐거워야 합니다.

자비심 갖고 지혜롭게 살자

우리가 무언가를 행하기 위해서는 자비심이 필요합니다. 부처님은 열반에 드시기 직전까지 대중들에게 설법을 하셨습니다. 부처님도 자비심이 있었기에 가능한 일입니다. 사람에게 자비심이 없으면 무슨 일이든 금방 지칩니다. 자비심이 있는 사람과 없는 사람은 금방 구분할 수 있습니다. 남의 일에 무관심한 사람은 자비심이 없는 사람이고, 남의 일을 내 일처럼 여기는 사람은 자비심이 있는 사람입니다.



'나눔 그리고 행복'을 주제로 한 성전 스님의 강연에 열중하고 있는 청중들의 분위기가 자못 진지하다.

자비는 곧 지혜입니다. 지혜는 모든 것을 하나로 보는 겁니다. 일체 분별이 끊어진 겁니다. 지혜는 자비 없이 불가능합니다. 자비와 지혜는 하나입니다. 지혜가 있으면 삶이 훨씬 의미 있고 편안해집니다. 지혜가 없으면 사는 순간이 모두 장애처럼 느껴집니다. 지혜 있는 삶을 살기 위해서는 몇 가지 조건이 알아야 합니다.

첫째, 삶의 고통은 자연스러운 겁니다. 사람들은 고통을 잘 견디지 못합니다. 고통이 찾아오면 쉽게 좌절하고 포기합니다. 고통이라는 것은 삶의 본질이라고 이해하면 됩니다. 마치 해가 뜨고 지는 것처럼 말이죠. 이런 사실을 받아들여야 고통은 내 안에서 자연스럽게 해소됩니다.

고통이 내 안에서 해소되면 고통은 고통이 아닌 게 됩니다. 지혜로운 사람은 이런 고통을 해소할 수 있습니다. 질병, 정신적 고통은 누구에게나 찾아옵니다. 사람이 100세까지 살 수 있다고 가정했을 때, 과연 아프지 않고 살 수 있는 사람은 얼마나 될까요. 생로병사(生老病死)는 우리 인생에서 자연스러운 현상입니다. 병이 찾아오면 당연히 괴롭습니다. 하지만 일반 자신의 병을 알고 받아들여야 마음이 고요해집니다. 병이 왔다는 사실을 인정하면 해결책을 찾게 됩니다. 우왕좌왕하지 않습니다. 병에 마음의 병을 얹지 말아야 합니다.

치유할 수 없는 병이 찾아오면 그 병을 마음으로 이기는 게 중요합니다. 질병이나 정신적 고통을 자연스럽게 받아들이지 않으면 삶은 괴로움 수밖에 없습니다. 수행을 열심히 하고 인생을 진지하게 살아온 사람들은 병이 찾아와도 마음이 어지럽지 않습니다. 우리가 삶을 평화롭게 살기 위해서는 고통이 자연스럽다는 것을 유념해야 합니다.

두 번째는 피할 수 없으면 받아들여야 합니다. 우리가 만나게 되는 모든 상황들 중 피할 수 없는 문제가 70-80% 정도입니다. 특히 비난, 비판 등은 우리가 피할 수 없는 문제들입니다.

사람들은 남 얘기하는 것을 좋아합니다. 하지만 진심으로 남을 비난해서는 안 됩니다. 결국 자신을 비난하는 일입니다. 내가 다른 사람을 비난할 때에는 내 마음에 비친 상대방을 비난하는 것입니다. 결국 자신을 비난하는 겁니다.

부처님도 비난을 많이 받으셨습니다. 브라만이 부처님께 말했습니다. "당신은 싱겁고 인간적 품미가 없습니다." 부처님이 대답했습니다. "맞습니다. 품미는 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각으로 이뤄져 있는데 나는 그것을 모두 버렸습니다." "당신은 너무 궁핍합니다." "맞습니다. 소유물은 각, 청각,



대한불교진흥원이 6월 27일 진행한 다보법회에서 성전 스님은 "자비심으로 작은 것부터 실천하는 삶을 살 것"을 강조했다.

작은 실천들이 삶을 변화시켜
큰 것만 이루려하면 안돼
잘 사는 것은 현재가 행복한 것

삶의 고통은 자연스러운 현상
화를 기릴처럼 날려버려야
지금 사랑하며, 삶의 주인되자

촉각, 후각, 미각으로 이뤄져 있는데 나는 이 모든 것을 버렸습니다." "당신은 우리에게 모든 걸 하지 말라고만 말합니다." "맞습니다. 저는 육체·정신·언어적 악을 저지르지 말고 멀리하라고 했습니다."

우리는 부처님의 화법을 배워야 합니다. 부처님은 늘 '맞다'고 인정했습니다. 화는 교묘한 것입니다. 거기에 끌려가면 안 됩니다. 누군가 여러분을 비난한다면 일단 '맞다'고 인정해야 합니다. 사람의 얼굴은 마음을 대변합니다. 화를 내면 얼굴도 못생겨 집니다.

삶에는 정성을 쏟아야 합니다. 건성으로 살면 말도 함부로 하게 되고, 말에 조심성

도 없어집니다.

우리는 도공입니다. 정성스럽게 예쁜 마음의 그릇을 빚어야 합니다. 삶을 정성껏 살아야겠다고 마음먹는 것은 발심의 단계입니다. 우리는 수행자의 마음으로 살아야 합니다. 화가 태산처럼 밀려와도 기릴처럼 날릴 수 있는 사람이 돼야 합니다. 고통 속에서 잠이 들면 그 다음날도 생활이 엉망이 됩니다. 삶에 생기가 없어지면 짜증과 권태감이 밀려옵니다. 인간관계에도 엉망이 됩니다. 항상 화를 잘 내는 사람은 여러 면에서 손해 많이 봅니다. 화로 상대방을 제압하면 적을 만드는 일입니다. 우리가 웃고 인자한 마음을 내면 세상은 극락이 됩니다.

사랑할 수 있을 때 지금 사랑해라

세 번째로 사랑할 수 있을 때 사랑해야 합니다. 우리는 모두 헤어짐을 겪습니다. 지금 내 옆에 있는 사람이 오늘만 볼 수 있다고 가정하면 그 사람은 굉장히 소중한 존재가 됩니다. 우리는 모두 가족, 친구, 연인이 영원히 살 것이라 착각합니다. 그러면 '내일 잘해 줘야지'라고 말합니다. 그 누구도 내일을 만나본 사람은 없습니다.

우리는 깨어지고, 물을 흐르고, 바람은 부는 것이 속성입니다. 삶도 마찬가지로 나

면 죽습니다. 본인이 천 년, 만 년 살 것처럼 살지 마십시오. 내일이라는 시간이 우리에게 주어지지 않을 수도 있습니다.

오늘 바로 내 곁에 있는 사람을 사랑하십시오. 그러면 인생이 풍요롭고 아름다워 집니다. 행복은 조건이 아닙니다. 우리는 항상 무엇을 하면 행복해질 수 있다고 생각합니다. '저 집을 사면 행복하겠다' '저 차를 사면 행복하겠다' '내 아이가 좋은 대학에 들어가면 행복하겠다'라고 말합니다. 행복은 지금 여기 있는 것입니다. 숨을 참으면 숨 쉬는 게 얼마나 행복한 지 알 수 없습니다. 일상이 커다란 행복임을 아셔야 합니다. 고통은 그냥 고통으로 머무르게 하십시오. 고통을 삶의 중심으로 끌어들이지 마십시오. 그러면 우 그냥 행복은 조건이 아니라 살아있는 이것이 행복입니다.

삶의 고통은 언제든지 온다. 고통은 그냥 고통으로 머물게 하라. 고통을 삶의 중심으로 끌어들이지 마십시오. 보통의 가치는 놀라운 가치로 변화할 수 있습니다. 이것이 삶의 주인공으로 사는 비결입니다. 삶의 중심을 잃지 않으면 행복이 조건이 아님을 알 수 있습니다. 살아있는 자체가 행복임을 깨달아야 합니다. 일상이 큰 기쁨이고 행복임을 깨닫게 된다면 우리는 인생의 멋진 주인공입니다.

부처님의 가피와 영험이 가장 많은 법화경 사경 및 독송!

"이 법화경은 능히 일체 중생들을 구원할 수 있으며, 일체 중생들로 하여금 모든 괴로움을 벗어나게 할 수 있느니라. 만약 어떤 사람이 이 법화경을 듣고 직접 쓰거나 남을 시켜서 쓰게 한다면, 그가 얻는 공덕은 부처님의 지혜로 수량을 헤아리더라도 그 끝을 알 수 없을 정도로 많으니라."

"단순히 경전을 베껴 쓰기만 해도 이 정도이니 하물며 경전을 수지하여 읽고 외우며 바르게 기억하고, 뜻의 본질을 알아 실천 대로 수행하는 사람의 복덕이야 말해 무엇하겠습니까?"

붓다북과 인터넷 서점에서 법화경 사경을 사시는 모든 분들께 사은품으로 붓펜을 드립니다.

행복을 부르는 법화경 사경 (한글·한문) (전7권)

사륙배판 케이스 / 전체 1,760쪽 / 65,000원
한문 원문 및 한글음 사경에 우리말 번역 수록

우리말 법화경 사경 (전5권)

혜조역 / 사륙배판 케이스 / 전체 940쪽 / 40,000원

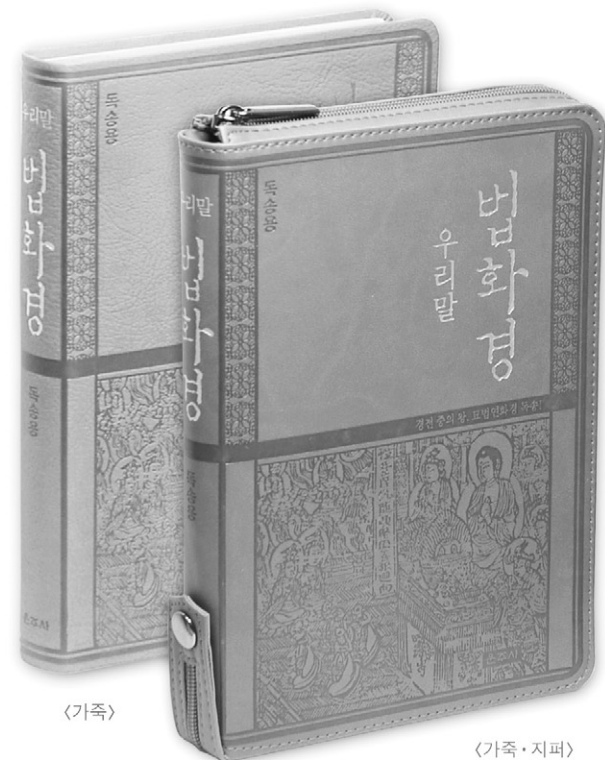
독송용 우리말 법화경

혜조역 / 국판양장 / 금장 630쪽
가죽: 20,000원 / 가죽·지퍼: 25,000원

고급스럽게 꾸민 새로운 장정!
유려하고 현대적인 우리말 번역!

독송용 한문 법화경

국판누박양장 / 금장 600쪽 / 18,000원



<가죽>

<가죽·지퍼>