

“새해에는 어리석음 ‘습관교정’ 하세요”

여래사 일요가족법회

도암 스님(송광사 강주)

빼빼돌린 치아를 교정하듯 어리석음이 깃든 습관에도 뿌리를 비트는 작업이 필요하다. 도암 스님은 말했다. 스님은 인자한 미소를 띠고, 새 마음으로 새해를 맞이하려는 불자들을 격려하며 조곤조곤 이야기를 이어갔다. 다그치지 않고 채근하지도 않으며 자신을 바꾸고자 하는 첫 마음을 꾸준히 지켰으면 한다고 법회에 모인 이들을 문곤하게 격려했다. “나를 바꾸는 좋은 습관”이라는 주제로 통도사 일산포교당 여래사에서 열린 법회, 1시간 남짓 이어진 법문 속에서 스님의 살가운 다독임을 느껴본다. **정리=배현진 기자**

어리석음 깃든 습관

부처님은 우리에게 항상 우리가 가지고 있는 괴로움을 줄이고 행복을 늘리는 방법을 알려주십니다. 그러한 부처님의 법을 따라하다 보면 어리석음이 줄어들고 지혜가 늘어나면서 괴로움을 줄이고 행복을 늘릴 수 있게 되죠.

어리석음은 어디에 숨어있는 것일까요. 어리석음은 우리 몸바탕에, 말바탕에, 마음바탕에 숨어 있습니다. 우리 몸바탕에 숨어있는 어리석음은 어두움과 다름없습니다. 몸이 어떤 행동을 하는지, 몸에 어떤 습관이 있는지 내가 알아차리지 못할 때에는 어둠의 어리석음이 주인 노릇을 합니다. 맹목적으로 행동하는 거죠. 우리의 말, 마음도 마찬가지로 자기 스스로 어떤 마음을 쓰는지 알아차리지 못한다면 그 사이에 어둠과 어리석은 마음의 습관이 주인노릇을 하게 됩니다. 그러면 어떻게 될까요. 괴로운 것을 싫어한다는 것은 누구나 다 알잖아요. 그런데 우리 습관의 특징은, 괴로운 결과를 만드는 괴로운 원인들을 굉장히 좋아한다는 데 있습니다. 습관이 원인이 돼서 괴로운 결과를 맞이하게 되는 거죠. 그러니까 습관이 좋아하는 대로 놔두었다가는 우리 생애 별들 날이 많지 않을 것입니다.

습관을 고치는 일은 당연히 어렵습니다. 부처님 법 중 4정근에 보면, 부지런히 애써 익혀야 하는 것에 대한 가르침이 있습니다. 아직 생겨나지 않은 좋은 습관은 생겨나게 하고, 이미 생겨난 좋은 습관은 더 활발하게 작동할 수 있도록 노력하고, 아직 생겨나지 않은 나쁜 습관은 생겨나지 않도록 조심하고, 이미 생긴 나쁜 버릇은 없애도록 노력한다는 내용입니다. 여기서 습관이라는 것은 몸, 말, 마음의 습관을 이야기합니다. 그러면 이렇게 습관을 조정하려고 열심히 애를 쓸 때, 무엇을 해야하는지 알아차리지, 내려놓기를 연습해야 합니다. 좋지 않은 습관에 대해서는 알아차리고 내려놓는 것을 통해 자신을 돌아보는 거죠. 또 나쁜 버릇을 고치는 것이 아니라 주변을 함께 보아야 합니다.

우리는 사람들과 관계라는 것을 맺고 살아갑니다. 관계란 에너지를 주고받는 것을 뜻해요. 내 에너지와 상대에너지를 주고받아서 기쁨이 발생하면 더할

나위없는 참 좋은 관계죠.

그렇다면 고통이 발생될 때는 어떨까요. 한 쪽이 고통을 발생시키면 처음에는 참을만하다가도 이런 상태가 오래가면 괴로워집니다. 오래 목으면 목을수록 괴로운 관계가 되어버립니다.

사람들과 살아가면서 소중한 관계를 유지하고 행복한 관계를 만들어가고 싶다면, 습관을 고쳐야 합니다. 목은해를 버리고 새해를 맞을 때는 누구나 한 번씩 습관을 돌아다보고 조정할 생각들을 하게 되죠. 그럴 적에 어떻게 습관을 고칠까를 물어봅시다.

요새 치아교정 많이들 하시죠. 이 작업이 끝나려면 거의 2년쯤 걸립니다. 처음 3개월간은 굉장히 아프다고 해요. 그러면 100일 이후에는 아프지 않을까요? 아닙니다. 여전히 아파요. 왜 100일을 기점으로 나누는가 하면 처음에 비해 적응이 됐기 때문입니다. 100일 이후에는 좀 견딜만해지고 스트레시수가 낮은 상황이 된 거죠. 치아교정은 치근의 뿌리를 바르게 비트는 것입니다. 평생 변화가 일어날 것 같지 않던 상황에서 아주 미세한 힘을 24시간 동안 가법게 힘을 주면 견고한 뼈의 뿌리가 살살 돌아가면서 새로 자리를 잡습니다. 그러면 그 자리를 잡는 과정에서 치근의 뿌리는 당연히 약하겠죠. 그래서 단단한 음식도 먹기가 힘들고 여러 가지로 조심해야 할 것들이 많습니다.

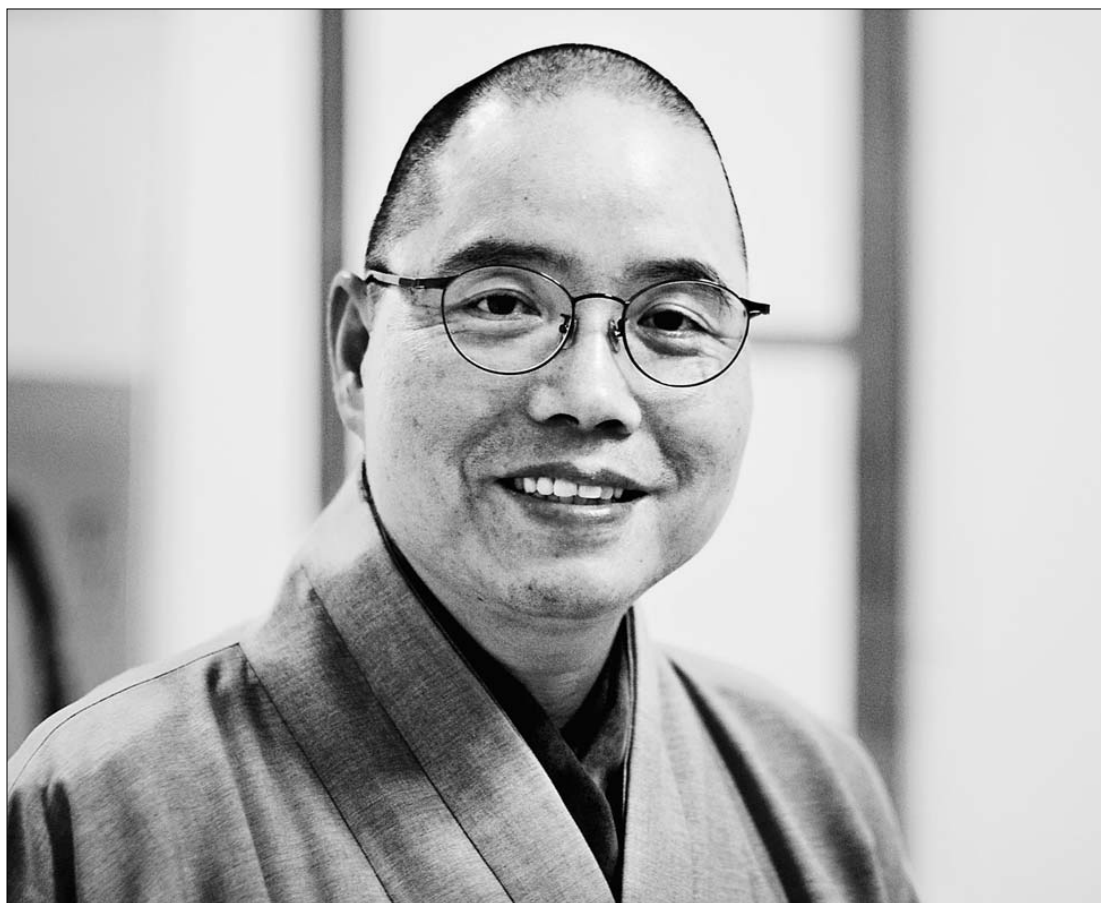
이처럼 습관이라는 것도 치아처럼 견고하게 우리 안에 자리를 잡고 있지 않을까요. 눈에 보이는 것이든 보이지 않는 것이든 말이죠. 치아교정하려면 한 달에 두 번 정도 병원에 가죠. 그렇게 차곡차곡 2년의 세월을 거칩니다. 그렇다면 우리의 습관을 고치기 위해서도 긴 프로젝트를 실행할 필요가 있지 않을까요.

복원능력 뛰어난 습관

우리는 종종 상대방에게 ‘왜 맨날 그러냐’ 라고 핀잔섞인 말을 합니다. 물론 자신 또한 이런 말을 많이 듣기도 할 테구요. 옆 사람의 습관은 빨리 고쳐질 것 같은데, 다른 사람이 자신에게 습관 좀 고쳐라고 하면 너무 견고해보여요. 내 입장에서 볼 때 내 습관은 속수무책인 듯 보입니다. 치아처럼 단단하게 뿌리내린 것을 하루아침에 어떻게 고치겠어요.

설마 마음먹고 고쳐지는 듯해도 우리 습관은 자기 형태로 돌아가는 버릇이 있어요. 급속 중에 형상기 억압금이라는 게 있죠. 안정대를 만드는 재료 등이 급속은 이리저리 모양을 변형시켜 꺾어놔도 나중에 본래 자기 모습으로 돌아옵니다. 우리 몸은 형상기 억압금보다 복원능력이 수십 배는 좋습니다. 그래서 한 며칠 놀라서 습관이 고쳐지나 싶어도 조금 지나면 다시 돌아가 버립니다. 남의 습관만이 아니라 내 습관도 그래요. 치열교정한다 했을 때 24시간 동안 미세한 힘을 2년 동안 꾸준히 준다고 했죠. 그 공 괴로운 시간은 100일 정도입니다. 참아야 해요.

누군가 목은 습관 버리면서 새해를 맞이하려고 한다면 주변에서 도와줘야 해요. 옆에서 보면 아무것도 아닐지 몰라도 본인에게는 삶의 뿌리가 흔들리는 일이기 때문에 충분히 괴로울 것입니다. 남이 볼 때 좋은 모습이었든, 좋지 않은 모습이었든 내 입장에서 여태까지 유지해왔던 안정적인 삶의 뿌리가 흔들리는 일이나니까요. 화를 잘 내는 사람은 성질을 누



도암스님은 ... 1991년 통도사에서 월파 스님을 은사로 출가했고 통도사 승가대학, 동국대 철학과, 불교학과, 불교사범대학을 졸업했다. 백양사 강주를 지냈으며 현재는 송광사 강주로 후학을 양성하고 있다.

하는 마음은 내 몸, 말, 마음의 습관을 부처님 습관에 다가가고자 하는 일입니다. 꾸준히 하루에 십분이든 이십분이든 법구경 등의 경전을 차분하게 읽어보십시오. 그러면 그것이 쫓겨들어 삶의 목표와 방향을 늘 잡아줄 것입니다. 그것이 간절하면 불보살들의 가피가 오게 되는 것이구요.

습관하나도 간절한 마음으로 바로 잡아라

가피란 것에 대해 말씀을 드려요. 옛날 중국에 홀 아버지를 모시고 살던 어린 딸이 있었습니다. 아버지가 병이 들어 한시도 곁을 떠나지 않고 간호했죠. 당시 풍습 중에 새해 첫 삼일동안 부처님 전에 향을 제일 먼저 쬐으면 복을 받는다는 이야기가 있었습니 다. 누구나 처음으로 향을 쬐고 싶었지만 몇 년간 1 번은 늘 곁을 원님의 차지였습니다. 소녀 또한 절에 찾아가 향을 쬐으며 아버지가 쾌차하길 빌고 싶었지만 한시도 아버지 곁을 떠날 수가 없던 터라 단념하고 말았습니다. 영험하다는 절에서 소녀까지의 집은 100리가 넘었거든요. 그러나 어느 해, 원님이 향을 쬐려고 절에 왔는데 벌써 향이 쬐혀 있었습니다. 둘째 날도 마찬가지로 되고 싶고 상대를 껌뻍이 셋째 날에는 보초를 서며 지켜보고 있었습니다. 그러자 갑자기 어린 소녀가 나타나더니 향을 쬐고 벽속으로 사라지지 않았습니까. 자세히 보니 아버지를 간호하는 그 소녀였어요. 아침이 밝고 아이를 찾아가 자초지종을 물으니 아이가 이렇게 답했습니다. 도저히 절에는 갈 수가 없어서 향로하나를 만들어 마당에 놓고 그 주위를 돌다가 백리쯤 되었다고 생각했을 때 향을 쬐었다고요. 그렇게 간절한 마음으로 100리를 걸어서 향을 쬐는 것입니다. 아이의 총명함에 감복해서 원님은 아이를 며느리로 삼았고 소녀의 아버지 도 병에서 나았다고 합니다.

이처럼 어떤 일을 할 때는 간절해야 하고 습관 하나를 고치려고 해도 마찬가지로 어렵습니다. 그리고 배려하는 습관도 가져야 합니다. 상대를 소중히 여기는 것은 상대를 알맹이로 보는 것입니다. 내가 껌뻍기가 되어서 알맹이인 상대를 보호하고 싶은 마음이죠. 그런 마음이 있으면 서로 행복할 것입니다. 그러나 내가 알맹이에서 되고 싶고 상대를 껌뻍기로 보면, 서로 스트레스만 쌓이기 마련이죠.

부처님은 함께 사는 사람들을 공경하셨습니다. 공경할 수 있는 사람들과 살아가야 내가 행복해집니다. 시원찮은 사람들과 함께하면 별로 행복하지 않다는 것, 아실겁니다.

비가 때까지 기우제를 하는 인디언들처럼 습관을 고치겠다는 원력을 세우면, 습관이 고쳐질 것입니다. 그러면 나도, 주변인들도 행복해집니다. 괴로움을 줄이고 행복으로 가는 길이에요. 우리의 불행은 내 몸과 마음, 말바탕 속에 숨어 있습니다. 그것을 알아차리고 조정하는 일은 될 때까지 해 나가면 됩니다. 그 과정에서 2보 후퇴 하더라도 크게 개의치 마세요. 원력이 끊이지 않으면 끊임없이 전진하게 되어 있습니다. 처음 백일은 많이 힘들 것입니다. 이가 아픈 것처럼 힘들어요. 우리가 바뀌고 조정하는 과정에서 우리의 관계와 서로서로가 귀해지는 것입니다. 살아갈 세월이 많는데 서로서로가 서로에게 더 소중하고 그렇고 의지가 되는 관계를 만들기 위해서 우리 모두 열심히 노력합시다.

“
 삶에 먹구름 드리우는 어리석음
 습관 속에 숨어 있어
 방치하면 어리석음이 주인노릇해서
 온갖 괴로움의 원인 돼
 습관 조정 작업은
 간절하게 꾸준히 해 나가야
 내려놓으면서 자신은 물론
 타인도 함께 돌보게 돼
 ”

르지 않고 화를 내는 것이 자신에게 안정적인 반응입니다. 주변은 초조화되어도 말이죠. 그래서 습관이라는 것을 다른 말로 하면 몸의 반응방식, 말의 반응방식, 마음의 반응방식이라 보면 됩니다. 습관 고치기는 반응하는 패턴을 조정하는 것이구요.

습관을 바꾸려고 노력하는데 그것이 100% 성공할 수 있겠습니까. 노력하는 과정에도 2보전진 1보후퇴, 1보전진 1보후퇴 등이 있을 수 있어요. 그럴 적에 1보 후퇴할 때도 이해하면서 격려해줘야 합니다. 꾸준히 2년동안 치아의 뿌리를 바꾸듯 습관을 고치기 위해서는 습관을 고치려 마음먹었던 그 원을 꾸준히 유지하는 것이 중요해요. 원력을 세우고 목표를 세워 그것을 포기하지 않아야 합니다. 이슬비에 옷 젖듯, 어느 순간 습관이 자연스러워질 때까지 익숙해져야 해요. 그때까지 본인도 노력하고 가족들도 격려해 주어야 합니다. 눈앞에 있는 작은 결과를 가지고 이야기해선 안되요. 목표를 가지고 있는 것만으로도 찬탄해주어야 합니다. 습관이 수 십년 지속되어왔는데, 이번 안 되는게 큰 문제는 아니죠. 2보 후퇴는 일시적인 현상일 뿐이에요. 1, 2년 사이에 변화를 일으킬 수 있는 꾸준한 노력이 필요한 것입니다. 본인도 간절한 마음이 있어야 하구요. 자기를 바꾸고자 하는 간절한 마음이 있으면 세상을 살아가면서 외부의 인연들이 함께 힘을 합치기 마련입니다.

유유상종이라는 말이 있죠. 이 말은 사람과 동물이 계만 해당되는 것이 아닙니다. 비슷한 에너지는 비슷한 에너지끼리 모여요. 사람으로 보지 말고 에너지로 보면 됩니다. 어떤 것을 좋아하는 취미를 가진 부류들은 그 부류대로 모이죠. 마음을 긍정적으로 가지면 감출이라는 것이 일어나 불보살을 닮아가게 되어 있습니다. 괴로움을 없애고 지혜를 늘리고자

화제의 신간

법화경 핵심사상

(법문자료집)

현의 / 원천 / 빠르게 / 배우는

묘법연화경은 인간의 상상을 뛰어넘는 경전이다. 무한한 시간과 공간에서 석가세존의 자비 원력은 우리를 우주의 대 광명으로 끌어들이는다.

법화경은 7권 28품이 전부 69,384자로 구성된 구마라습 한역본이다. 글자 한자 한자가 모두 부처님 그 자체라 이름하며, 이 법화경은 직장에서도 가정에서 아플수도 없는 마음의 애환, 아픔, 슬픔과 고통을 대변해주는 생명의 빛이며, 경제, 사회, 군사, 정치, 종교를 창조한다. 신라의 원효스님께서 법화경 중요서에서 극찬 하였고, 인도에 용수보살 같은 분이 세상에서 최고 최대의 보배로운 경이라 극찬 하였다. 그런데 실제로는 법화경의 “**핵심적인 사상과 부처님이 이 땅에 오신 참 뜻**”은 일상 생활에서 실천되지 못하고 있을 뿐 더러, 이론과 실천이 기쁨과 찬물과 같아서 대부분의 사람들은 “**장님 코끼리 만지듯**”이 법화경의 어느 일부분만을 가지고 마치 법화경의 모두 인 것으로 알고 있다. 그래서 필자는 이번 “**법화경핵심사상**”에서 법화경 28품의 핵심 요지를 명쾌하게 드러내어 법문 자료와 동승 기도 하는데 꼭 필요하도록 집필 하였다.

송월스님 편저 / 신국판 양장본 / 값 15,000원 / 260쪽

홈페이지: www.gubook.co.kr • E-mail: gubooks@naver.com
 관음출판사 Tel. (02)921-8434 Fax. (02)929-3470 입금계좌: 110-012-066080 신한은행 예금주(소광호)

금강경요해

金剛經了解

반야, 깨달음의 지혜로 밝힌 금강반야바라밀경 요해 금강반야. 깨달음의 지혜와 경계가 이 책 안에 있다.

- 아누타라삼막삼보리 깨달음을 향한 소중한 지침서
- 깨달음의 경계와 자기 점검
- 깨달음 세계가 이 책 안에 있다.
- 반야지대로 밝힌 금강경의 지혜세계
- 법인지(法印)로 깨달음을 여는 길
- 아누타라삼막삼보리는 수행 성취의 지혜가 아니다.
- 무엇이 깨달음이며, 깨달음은 과연 어떤 것인가?
- 깨달음의 지혜 여래의 뜻을 밝힌 금강반야바라밀경의 실제
- 일각요의(一覺了義)로 꿰뚫은 금강경요해
- 금강 심상과 부사의 공덕세계를 드러낸 지혜의 가르침
- 불지혜 최고최상의 깨달음, 아누타라삼막삼보리 깨달음 경계는 어떤 한가?
- 무위실상 일성원용 본심과 본각과 본성의 세계

세종스님 역저 / 신국판 / 456쪽 / 값 25,000원

신비의 영부적 대사건

지금 절실히 당신이 바라는 것이 무엇입니까?
 지금 시험을 치르고 주책을 사고
 주식을 사고 팔려고 하는 등
 중대한 상황에 놓여 있을 때
 당신은 어떤 결단을 내리겠습니까?

김백만 편저 / 신국판 / 양장본 / 값 50,000원

Health Food Prescription Counselor

보건식품처방사

보건식품처방사란? 국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 보건식품처방원을 개원할 수 있는

보건복지부공익법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)

자 격 과 정	교육 기간
인체생리학(인체해부학), 자연치유의학, 식품영양학, 식의학(동양의학, 양생학, 변증), 중탕이론 및 실습(법제론), 보건식품처방론(변증학, 방제학), 약용식품학, 총 7개 과목 ※ 특강 : 자연건강법(자세교정, 기공, 양자파동), 식품위생법규, 약초기행실습, 보건식품 효소발효학	14주 과정 목요일 반

접 수 처 서울시 서대문구 총정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층

문 의 02)3147-2020

www.kile.or.kr

지 부 교 육 원

제 기 동 02-966-0020	창 원 055-243-6333	호 남 063-288-5623	전북익산 063-854-1060
부 산 051-441-0111	울 산 052-260-1037	충청북부 043-263-9966	대 구 053-566-1116
강원서부 033-252-3682	경 남 055-932-5877		

교육부공익법인 / 한국평생교육기구
한국보건교육원
 KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH