

2500년 동안 사랑받은 초역 부처의 말

코이케 류노스케지음

서은 한줄.

누구도 늙음과 죽음은 피해갈 수 없다. 돈도 권력도 가져갈 수 없지만, 죽을때 가져갈 수 있는게 세 가지 있다. 내가 살면서 한 행동과 말, 반복적으로 한 생각이다, 그러니 좋은 말, 좋은 생각만 하면서 선한 행동을 쌓자. 오늘을 잘 살자. 지금 이 선택이 내 인생의 전부다. 결국 이 세가지만 내가 죽은 후에도 이 세상에 남는다.

▽ ETC, 서문

- 행복으로 가는 길은 없다. 행복이 곧 길이다.
- 좋았어, 다시 한 번 처음부터 산뜻하게 시작해보자.
- 마음을 온화하게 열고, 여유롭고 순수한 마음으로
- 상식이라는 이름의 세뇌를 거스르고, 그 힘을 약화시키는 것은 마음의 때를 벗고 깨끗한 마음을 빚어내는 과정
- 현재의 상황에 유연하게 대처하기
- 가볍게 사고를 전환한다.

어휘

갈애

- 갈(渴): 목마를 갈 (목이 타는 듯한 갈증을 뜻해)
- 애(愛): 사랑 애 (여기서는 집착이나 욕망을 뜻해)
- 목이 너무 말라서 물을 간절히 찾는 것처럼, 무언가를 몹시 탐내고 집착하는 마음

▽ 1. 감정에 휘둘리지 않는다

만일 누군가가 불쾌하게 군다면.

- 적을 고민하게 만드는 최고의 방법은 화내지 않고 온화하게 있는 것. 단지 그 뿐이다. 내가 우울해하거나 위축된다면 그것을 보고 상대는 꿀종다며 웃고 기뻐할 것이기 때문이다.
- 고로 진정한 손익을 아는 자는 아무리 불쾌한 상황에 놓여도 한탄하거나 슬퍼하지 않고 평상심을 유지한다. 전과 다름없이 온화하고 부드러운 당신의 표정을 본 상대는 낙담할 것이다. 20
- 화를 내는 사람에게 분노를 느끼지 않고 태연할 수 있을 때 비로소 어려운 상대를 만나도 승리할 수 있다.
- 화를 내는 미운 상대를 보고 울컥 화가 치민다면 그 화로 인해 스스로 악인 되고 있음을 깨달아야 한다.

상대의 화를 부드럽게 받아줄 때, 화는 잦아들고 상처는 치유된다.

- 누군가와 다툼이 생길 것 같으면 그 순간, 반드시 떠올려라. 당신도 상대방도 이윽고 죽어서 이곳에서 사라진다는 사실을. **“결국엔 당신도 사라진다. 나도 사라진다. 그렇다면, 아무려면 어떤가” 화를 털어버리고 잔잔한 마음을 되찾기를.**
- 타인을 괴롭히거나 곤란하게 만들면서 쾌감을 얻으려는 습관이 몸에 배면 마음속에 차곡차곡 화가 쌓여 도리어 스스로 부정적인 생각만을 씬 없이 좇게 된다. 사람을 괴롭혀서는 안되는 이유다.
- **만약 불쾌한 상황 앞에서도 화내지 않을 수 있다면 당신은 진정으로 온화하고 친절하며 침착한 사람이다.**
- **상대방이 때리고 공격해도 화내거나 두려워하지 않고 평상심을 유지하며 차분하게 대응한다. 그만큼의 인내력이 있는 사람은, 강력한 군대와 같은 힘을 지닌 지혜로운 사람이다.**

험담

- 나에 대한 험담을 듣고 상처를 받았다면 이 사실을 떠올려라. 이 험담이라는 녀석은, 먼 옛날부터 꼭 우리 곁에 있었다는 사실을.
- 옛날에도, 지금도, 앞으로도, 미래에도 영원히 험담은 당연한 일이기에 시원하게 흘려보내는 게 좋다.
- **험담을 해서는 안되는 이유:**
험담은 자신에게 상처 입히는 도끼다. 왜냐하면 타인을 비난하는 험담의 도끼를 내려찍을때 마다 가장 먼저 당신의 마음이 경직되고, 뇌 속에는 불쾌한 자극이 생기고, 몸 안에서 독소가 발생하고 호흡에 독가스가 섞이기 때문이다.

화

- 마음속에 화를 지피고 언제까지고 반복하면 그 원망은 영원히 잦아들지 않는다. 그 생각이 떠오를 때마다 화는 다시 피어올라 당신의 마음은 편할 날이 없다.
- 반복되는 감정에서 벗어나면, 원망은 고요히 잔잔해지고, 마음은 편해진다
- 흥분으로 나오는 말은, 듣는 것은 물론 말할 때도, 자신의 마음에 상처를 입히고 몸을 지치게 한다.
- 화를 버린다면 당신은 살아가는 고통의 연속에서 벗어날 수 있다. 뱀이 탈피하여 허물을 벗어 버리듯이.
- 무슨일에도 동요하지 않는 연습을 해라. 일어난 일에 동요하지 않도록 연습해라. **미치도록 화가나도 부정적인 말을 하지 않도록 연습해라. 화를 일으키지 않고, 불쾌한 상대 앞에서도 친절함과 동정심을 잃지 않도록 연습해라.**
그들을 자비로운 마음으로 대하고 모든 살아 있는 자들을, 적의 없는 무한한 자비심으로 대할 수 있도록 연습하라, 46

친구로 두면 안되는 사람

- 자주 화내는 사람.

- 언제까지고 원망을 잊지 않는 사람
- 자신의 결점을 감추려고 하는 사람.
- 자신을 실제보다 좋게 보이려고 친절을 가장하는 위선자
- 어머니, 아버지, 형제자매, 배우자, 장인장모 등 주변의 소중한 존재에게 무례하게 행동하거나 말로 상처 입히고 고통을 안겨주는 사람은, 겉으로는 좋은 사람인 척 연기라고 회사나 학교에서 친절하게 행동해도 저속한 사람이다. 절대로 어울리지 않도록 해라.

자기안에 숨어 있는 그것을 이기는 법

- 화내지 않는 것을 무기로 사용해 자기 안에 숨어 있는 화를 이기세요.
긍정적인 마음을 무기로 사용해 자기 안에 숨어있는 부정적인 마음을 이기세요.
나누어 주는 것을 무기로 사용해 자기 안에 숨어 있는 '짜짜함'을 이기세요.
사실만 말하는 것을 무기로 사용해 자기 안에 숨어 있는 거짓말쟁이를 이기세요.

2. 비교하지 않는다.

- 드러내고 싶어 하는 마음을 멀리하지 않는다면, 사람들은 점점 당신을 멀리 할 것이다. = MT. 자랑하지 마라. 50
- 당신이 엄청나게 성공한 뒤에도 자만의 올라가미에 걸리지 않는다면, 사람들로부터 마음이 깨끗하다는 존경을 받을 것이다.
- 평가가 불러 일으키는 감정은 뇌에서 만들어지는 환영에 지나지 않다.
칭찬받고 싶다는 짜짜한 욕망을 없애고, 폄하되는 게 싫다면 화를 없애라.
- 자신도 모르는 사이에 잘난 척하고 타인에게 상처주는 말을 내뱉지 않기를.
- 경쟁하지 않는 것이 진정한 평온이라는 걸 안다면 말다툼 따위는 하지 않을 것이다.
- 자존심이 걸린 질문을 받더라도 자신에 대한 우월감이나 열등감을 느끼는 대신 자신을 지나치게 의식하는 것에서 벗어나 냉정하게 답하라.

칭찬도 비판도 같은 마음으로

- 다른 사람에게 비판을 받아도, 존경을 받거나 칭찬을 받아도 **한결같은 마음으로 있어라.**
- 왜 이런것도 못하냐, 비판을 받을때도 열등감을 재빨리 깨닫고 **괜찮다며 받아 넘겨라.**
- 역시 당신은 대단하다는 칭찬을 들어도 건방진 우월감이 마음을 지배하려는 걸 번뜩 알아차리고, **아무렴 어때** 라며 흘려보내라.

다투지 않는다.

- 다투고, 경쟁하고, 싸우고, 여기에 행복한 사람은 단 한 명도 없다.
- 승리자가 얻는 것은 상대의 원망뿐이고 패배자는 스트레스로 기진맥진한다.
- 고로 마음을 단련한 사람은 승부를 신경 쓰지 않고 오만한 우월감도 없이 투덜대는 열등감도 없이 의연히 행복하게 살아갑니다. 65

3. 바라지 않는다

- 자신의 내면을 응시하는 걸 잊으면, 결핍감이 끊임없이 커진다.
 mt. 내 마음을 돌보는 거, 내가 먼저라는 사실을 잊지 말자. 내가 사랑받고 내가 행복해야 좋은 에너지를 흘려보낼 수 있고, 타인에게도 좋은 사람이 될 수 있다.
- 견딜수 없을 만큼 원하는 상대는 만들지 않는다.
 원하고 원해서 견딜 수 없는 상대를 만들지 마라. 당신의 생각대로 되지 않을 때, 언젠가 그 상대를 잃지 않으면 안 될 때, 마음이 극심한 고통으로 뒤덮힐 것이다.
 원한다, 갖고싶다는 끝없는 갈애의 저주에서 벗어나려면, 당신의 마음은 그 무엇에도 구속되지 않고 자유로워 질 것이다.
- 쇠사슬보다 강하게 우리를 구속하는 것은, 자기가 번 돈에 대한 집착, 사들인 수많은 물건에 대한 집착, 내 자식, 내 배우자에 대한 집착이다.
 지혜로운 사람은 만족을 모르는 집착이야말로 강력한 속박이라는 것을 알고 있다. 속박을 끊어낸 자가 욕망에서 자유롭다.
- 자신에게 주어진 것에서 행복을 본다.
 내 손에 주어진 게 아무리 하찮은 것이라 해도 거기서 행복을 찾아낸다면 만족을 아는 충족감으로 인해 마음이 깨끗하게 정화된다. 그 맑은 마음의 파동은 눈에 보이지 않는 더 높은 차원의 생명들을 기쁘게 하고 끌어당길 것이다.
- '있다'에 집착하지 않고 '없다'에 슬퍼하지 않는다면 당신의 마음은 무적이라 할 만큼 부드러워진다.
- 명상하여 집중력을 높이고 내면을 바라보라.
- 타인과 자신을 위해 아낌없이 쓴다.
 지혜롭고 성실한 사람이라면 자신의 위해서도 타인을 위해서도 아낌없이 쓰고 **유쾌하게** 살아간다.
- 욕망은 고통이다. 온 세상의 돈이 폭포수처럼 쏟아진다 해도 그 욕망이 충족되는 일은 없다. 충족되기는 커녕, 쾌감 뒤에는 허무와 고통이 따라온다. 그것을 잠재우기 위해 또 다른 것을 원하게 되고 그렇게 욕망은 계속해서 꿈틀거린다. 욕망이 실현되어 얻어지는 쾌락은 찰나일 뿐, 욕망은 고통이라는 걸 깨닫는다면 즐거움을 위해 무언가를 갈구하는 마음이 잦아든다.

✓ 4. 선한 업을 쌓는다.

나는 마음에 쌓인 생각의 집합체다.

- 나의 존재는, 과거에 내가 생각하고 느낀 내용 하나하나가 마음에 쌓이고 석인 결과물이다.
 나는 그 마음의 조각보로써 지금 여기에 있다.
- 부정적인 마음으로 불쾌한 이야기를 하거나 부정적인 마음에 의해 불쾌한 행동을 하게 되면, 그것은 반드시 자신에게 되돌아 온다.
- 온화하고 긍정적인 마음으로 이야기하거나 행동하면, 그것은 편안함으로 반드시 자신에게 되돌아온다.

좋은 일이 떠올랐다면 곧 행동으로 옮긴다.

- 차분한 상태에서 무언가를 하려는 마음에 새기면 서둘러 그것을 실행에 옮겨 선한 업의 에너지를 마음에 새긴다. 그렇게 함으로써 부정적인 사소가 마음을 차지하는 걸 막을 수 있다.
- 왜냐하면 모처럼 좋은 일을 하려고 해도 우물쭈물하는 동안 어느 틈에 부정적인 생각이 끼어들기 때문이다.

행동과 말과 생각이 업이 된다.

- 부정적인 행동이나 부정적인 말이나 부정적인 생각을 할 바에는 아무것도 하지 않고, 아무것도 말하지 않고, 아무것도 생각하지 않는 게 낫다.
- 그것들에 의한 부정적인 에너지는 마음속에 쌓여 나중에는 자신을 괴롭히기 때문이다.
- 긍정적인 행동이나 긍정적인 말, 긍정적인 생각이 떠오를 때는 무엇이든 좋으니 일단은 실행하는 게 낫습니다. 어찌해도 나중에 고통받는 일은 없을 테니까.

나쁜 업을 없애는 방법

- 기분 나쁜 일을 당해도, 도망치지 않고, 거절하지 않고 이 정도로 끝낼 수 있어 다행이다라며 받아들이면 나쁜 업의 빛을 없앨 수 있다.

부정적인 생각이 미치는 영향

- 역시 하지 말았어야 했다며 나중에 후회하고 고통받을 일을 저질렀다면, 그 일은 악업으로써 마음에 쌓인다. 그 악업의 부정적인 에너지가 마음속에서 무르익어 인과응보를 받게 된다.
- 타인의 문제점만 보고 늘 헐뜯는다면, 그것이야말로 여러 번뇌의 에너지가 축적되는 것이므로 언제까지고 부정적인 업은 줄어들지 않는다.
- 더러워지는 것도, 깨끗해지는 것도 모두 자업자득이다. 타인이 타인의 마음을 깨끗이 해 줄 수 없으니 쓸데없는 참견은 하지 마라

선함.

- 선한 업을 이룬 깨끗한 에너지가 마음속에서 무르익어 즐거운 총만감과 함께 기분좋은 과보를 받게 될 것이다.
- 보는 사람이 없어도 다음 사람을 위해 공중화장실 변기에 묻은 오물을 닦아내는 그 한 방울의 선함 마음이 쌓여 물병을 가득 채운다. 선한 업의 긍정적인 에너지가 마음속 물병에 똑똑 떨어져 조금씩 쌓이고 마침내 기분 좋은 과보를 불러온다.
- 긍정적인 에너지가 무르익으면 결국 여러 가지 행복을 맞이 하게 된다.

5. 친구를 선택한다.

- 자신보다 성격 좋은 친구를 갖는다
- 나쁜 친구를 사귀어야 홀로 걷는게 낫다.

보물이 있는 곳을 알려주는 사람

- 당신이 자각하지 못하는, 성격상의 결점을 깨닫게 해주는 사람은. 숨겨진 보물이 있는 곳을 알려주는 사람과 같다.
- 그런 사람을 만나면 자신의 문제점을 가차 없이 지적받고 아픔을 느끼고 피하고 싶어질지 몰라도 오히려 친한 친구가 되어야 한다.
- 당신의 단점까지 꿰뚫어 볼 만큼 당신을 이해하는 사람을 친구나 파트너로 두면 함께 성장할 수 있다.

✓ 6. 행복을 안다

- 가진것에 집착하지 않는다.
- 성과에 집착하지 않는다. 조금밖에 수확하지 못했어도 괴로워하지 않고, 열심히 일하고도 제대로 평가받지 못했다 할지라도 스트레스 받지 않는다.
- 음식에 집착하지 않는다. 음식이 있어도 적정량을 먹기에 어떡하지, 스트레스 때문에 과식해서 배가 아프다는 고통은 결코 생기지 않습니다. 고로 나는 행복합니다.
- 돈벌이에 집착하지 않는다. 나는 돈과는 무관하게 살고 있습니다. 그런 까닭에 만일 돈이 다 떨어지면 어찌지와 같은 걱정은 눈곱만큼도 하지 않습니다. 공함함에 사로잡혀 '돈으로 모든 걸 마음대로 하겠다'는 궁핍한 마음도 가지지 않습니다. 고로 나는 행복합니다.
- 마음에 예절이라는 것은 단시간에 몸에 배는 게 아니다. 오랜 시간에 걸쳐 차분히 마음의 예절을 몸에 익히고 그로 인해 험담이나 자랑이나 난잡한 행동을 하지 않을 때 자연스럽게 당신 주변에 기쁨이 감돈다.
- 말과 행동을 통제한다.

만족하는 기쁨

- 마음이 정돈된 사람을 존경하면서, 잘난 척 하는 일 없이 누구에게나 정중해라.
- 지금껏 다른 사람에게 받아온 은혜를 떠올리고 그것에 보답하려는 밝은 마음이 샘솟아 오르면 이것이 행복이다.
- 마음의 법칙에 대한 가르침을 듣거나 읽음으로써 무심코 잊을 뻔했던 진리를 반복하여 마음에 새기고 성장해 나가는 것. 이것이 행복이다.

인색한 자신을 뛰어넘는다.

- 문득 좋아하는 것을 독차지 하고 싶어도 함께 나누면 더 즐겁다. 누군가에게 줄 선물을 살 때, 무심코 가격 때문에 머뭇거리려도 기꺼이 사고 나면 기분이 좋아진다. 그렇게 인색함을 극복하여 자신을 이겨라.

뛰어난 사람 곁에 머문다.

- 나에게 악영향을 줄 수 밖에 없는 사람은 정중히 대하되 친한 사이가 되지 않도록 주의해라.
- 마음이 말끔히 정돈되어 함께 있는 것만으로도 좋은 영향을 받을 수 있는 사람이라면 친하게 지내라. 이것이 최고의 행복이다.

- 뛰어난 사람을 존경하며 그에게 무언가를 건넬 때의 즐거움, 이것이 최고의 행복이다.

안심하고 지낸다

- 몸으로 행하는 행동도, 입으로 행하는 말도, 마음으로 행하는 생각도 부정적인 방향으로 촉구하지 않도록 잘 관리한다. 이것이 최고의 행복이다.
- 이제껏 마음속에 쌓아온 선한 에너지가 많다면 앞으로도 안심할 수 있다. 이것이 최고의 행복이다.

기술을 익혀 타인에게 도움이 된다.

- 살아가기 위해 도움이 되는 기술을 익히고, 그것으로 타인에게 힘이 되어 주는 것, 그것이 최고의 행복이다.

원인과 결과의 법칙을 의식한다.

- 마음의 원인과 결과의 법칙성을 의식하고 고통스러운 결과를 가져오는 부정적인 사고에서 벗어나 행동한다. 그렇게 기분좋은 결과를 얻어내는 것, 이것이 행복이다,
- 자신의 행동이 누구에게도 비난 받을 리 없다고 당당히 말할 수 있을 만큼 아무것도 속이지 않고 행동하는 것, 이것이 행복이다.

마음을 단련하는 기쁨

- 나쁜 일을 당해도, 나쁜 말을 들어도 상처받지 않는 강인함을 익혀라.
- 듣기 싫은 말을 들어도, 그것이 자신을 좋은 방향으로 변화시킨다면 자존심 같은 건 버리고 들어라. 그런 솔직함을 몸에 익혀라.
- 스스로 지키고자 하는 마음의 규칙을 정하고 (나만의 원칙) 집중력과 자기 관찰력을 높이는 훈련을 하세요. 그러한 노력을 통해 몸과 마음에 고통을 일으키는 구조를 꿰뚫어 보고 고통을 줄여나가면 마음에 평온함이 깃든다.

좋을 때도 나쁠 때도 흔들리지 않는다.

- 나쁜 정보를 듣거나 역경 앞에 서게 될 때도 주눅 들거나 약해져서는 안된다.
- 어떠한 상황 속에서도 마음이 흔들리거나 부정적으로 생각해서는 안된다.
- 마음속 잡음에서 벗어나 편안해 져라.
- 언제 어디서든 무슨 일이 있어도 행복하다. 마음이 편안하고 평온하다면 어디에서 무슨 일이 일어나도 마음이 꺾이는 일도 없고, 주눅 들지도 않고 좌절하는 일도 없다. 그런 까닭으로 어디에 있든 마음이 행복 할 수 있다.

7. 자신을 안다

- 자신의 좋지 않은 점은 보이지 마라.

자기 내면을 알아차려라.

- 자기 내면을 의식하여 늘 알아차린다면 혼란한 마음이 정리되어 명료해진다.
- 자기내면의 변화를 바라보고 끊임없이 스스로와 대면하는 사람을 명상가라고 부른다.

- 자기 내면을 끝없이 응시하며 조절하는 사람은 마음의 평온과 자유에 다다른다.
- 생존본능에 지배당해, 무의식적으로 축주해 온 노예와 같은 상태에서 마침내 자유의 몸으로 다시 태어나게 된다.

나와의 약속

- 스스로 이렇게 하자고 마음으로 정한 규칙을 지키고, 자신을 철저히 통제해라.
- 식사는 많지도 적지도 않게 적당량을 먹어라.
- 혼자서 조용히 일어나 마음의 성장, 즉 성격 개선에 힘써라
- 돈이나 물건을 늘리는 데 집착하지 않고 알맞은 식사량을 의식의 센서로 정확히 인지하면 과식하지 않기에 몸이 가볍고 마음이 묶이지 않아 공의 상태가 된다.

그 자유는 무색무취하여 다른 이에게는 보이지 않는다. 마치 하늘을 자유롭게 날아다니는 새의 궤적이 투명하여 누구이 눈에도 보이지 않는 것처럼, 보이지 않고 이해하기도 어렵지만 공의 상태에 머물면 자기 자신을 극복할 수 있다.

남을 헐뜯는 데 열중하는 이유

- 어리석게도 뒤에서 자신을 조종하는 무의식을 알아차리지 못하고, 그 어두운 마음에 조종당하는 사람은 자신의 마음 밑바닥이 얼마나 더러운지 알지 못한다. 그 불편한 진실이 보기 싫어 자기 내면을 외면하는 데 전념한다.
- 내면에서 눈길을 돌리기 위해 타인을 헐뜯는다.
- **마음의 자유를 원하는 사람은, 자신을 지배하는 의존증이나 혐오감의 정체를 꿰뚫어 보고, 그것을 부수기 위해 가지 내면을 감시하고 마음 깊은 곳을 탐색하는 데 전념한다,**

번뇌를 태워버리는 불꽃

- 멍한 채로 언제까지고 타인에게 의존하거나 의욕이 넘쳤다가도 한 순간에 싫어지는 등 마음이란 것은 제멋대로 폭주한다.
- 자신의 내면을 감시하는 사람은 아주 잠깐의 틈에도 마음이 이상한 방향으로 멋대로 폭주할 우려가 있다는 것을 잘 안다,
- 폭주하는 번뇌에 마음이 구속당 할 때마다 내면을 감시하는 불꽃으로 크고 작은 번뇌를 태우며 앞으로 나아가야 한다.

마음이 평온한 나날을 보내려면

- 마음의 주인이 되라. 자신 이외의 무엇에도 기대지 말고 스스로 마음을 다스려라. 마치 자신의 망아지를 정성껏 길들이듯이.
- 스스로 자신을 격려하고, 스스로 자신에게 충고한다. 스스로 자신을 지키고, 자기 내면을 응시하면 당장은 언제든 마음 평온한 나날을 보낼 수 있다.
- 집착을 슬며시 내려놔라
- 잘난 척 하려는 오만함을 내려놔라
- 매일 고통 없이 산뜻한 생활을 해라. 그리고 자신의 마음을 관찰해라.
- 자신의 마음과 싸워서 고통을 없애려는 모험의 길을 일부러 선택해라. 그런 삶은 힘들지만 도전하는 보람이 있다.

- 욕망, 화, 미망이라는 이름의 악을 만들지 않고 마음을 선하고 밝게 정화하여 성격을 개선해라.
- 온갖 더 이상 견딜 수 없을 정도의 역겨웁 처해도, 온갖 비난이 쏟아져도 참아내는 것은 당신의 온화함을 키우는 가장 좋은 시련이다. 마음의 평안만이 최고의 가치다. 평안함을 버린 채, 타인에게 상처주고 고뇌를 안겨주면 결국 타락하고 말 것이다.
- 다른 이를 나쁘게 말하지 않고, 다르이에게 상처 주지 않는다.
- 늘 정신을 집중하면서 망설임 없이 번뇌를 태워버리는 불을 지펴라.

8. 몸을 바라본다

- 겉모습에 집착하는 어리석음.

몸의 내부를 느껴라.

- 의식의 센서를 켜서 피부 아래 감춰진 몸의 내부를 명상의 대상으로 삼으면, 몸 안을 가득 채우고 있는 위와 장, 간장, 방광, 심장, 폐, 신장, 비장의 꿈틀거림을 분명히 느낄 수 있다.
- 콧물, 타액, 땀, 지방, 피, 관절액, 담즙, 기름이 끊임없이 분비되는 걸 분명히 느낄 수 있다.

몸의 실체를 응시해라

- 피부 아래 감춰진 내부를 의식한다면 결코 깨끗하다고 볼 수 없는 몸, 여러 오물이 가득 출렁거리고 여러 구멍을 통해 배설하는 몸, 채취를 내뿜는 이 몸을, 우리는 소중히 지키려고 매달리고 애를 쓴다.
- 이렇게나 몸 안에 가득 오물을 숨기고 있으면서, 나는 잘났다 거나 아름답다며 거만하게 굴고 저 사람은 안 된다며 트집을 잡는다면 당신은 실체를 똑바로 보지 못하는 어리석은 자일 뿐이다.
- 몸의 악을 다스려라

9. 자유로워진다

온갖 고통은 의존에서 나온다

- 쾌감에 의존하기에 고통이 생긴다.
- 의존하는 대상을 만드는 어리석은 자는 번갈아 다른 것에 의존하고는 스스로 고통에 다가선다.
- 고통이 생기는 원흉을 간파했다면 이제는 의존증에 걸리지 않도록 쾌감이라는 마약이 조용히 지나가게 가만히 기다려라.

무작정 믿어서는 안되는 말

- 소문을 들어도 실제로 확인 될 때까지는 믿지 마라.
- 유행하고 있고 평가가 좋다고 해서 무작정 믿지는 마라
- 전통을 들먹인다고 해도 무작정 믿지마라

- 실제로 확인해보지 않은 억측은 믿지 마라.
- 상식에 맞는 것이라 해도 무작정 믿지 마라.
- 당신과 의견이 같다고 해서 나도 그렇게 생각한다고 쉽게 믿지마라
- 상대의 의복이 훌륭하거나 직업이 좋거나 태도가 정중하다고 해서 겉모습에 현혹되어 믿지 마라
- 상대가 자신의 스승이라 해도 맹목적으로 믿지는 마라

타인의 평가에서 자유로워져라

- 바람이 아무리 거세게 불어도 산은 꿈쩍하지 않는다. 그러한 산의 모습을 배워서 타인이 나 뿐 놈이라고 비난해도 멋진 사람이라 추켜세워도 한 귀로 흘려듣고 흔들림없이 마음의 평온을 유지해라.
- 비난받고 힘들어지면 마음이 폭주하여 자유를 잃는다. **어떠한 바람이 불어와도 산처럼 묵묵히 받아넘기면 당신의 마음은 언제까지나 자유로울 것이다.**
- 자신의 마음으로부터 자유로워져라, 마음을 통제하여 생각한 대로 다룰 수 있다면 자유와 함께 느긋한 편안함을 손에 넣을 수 있다.
- 머리를 혼탁하게 만드는 지식의 필터를 벗겨내고 사물을 있는 그대로 느껴라
-

10. 자비를 배운다.

- 모든 생명은 죽고 싶어 하지 않는다. 살아 있는 것들을 고의로 상생하지 말며 그렇게 죽게 놓아 두어서도 안된다.
- 살아 있는 것들을 해하는 일을 쌓지 말고 자비의 마음을 선택해라
- 살아 있는 것이 다 평온하기를
- 자신을 둘러싼 모든 것에 차별없이 온화한 마음을 보낸다.
자기 위에 있는 것에 자비심을 보이고, 자기 아래 있는 것에 자비심을 보이고, 선후좌우, 자기 주변에 있는 모든 것에 응어리 없이, 차별없이. 원망없이, 적의 없이, 온화한 마음을 보내도록 연습하라.
- 늘 자비심을 잃지 말기를.

살아 있는 것들은 스스로를 사랑한다.

- 세상 어디에도 나보다 사랑스러운 것은 없다.
- 그것은 다른 이도 마찬가지다. 그러므로 자신을 사랑하는 그 마음을 안다면 다른 살아 있는 것들에게 상처 주지 마세요.

생명에 대한 자비심을 연습할 것

- 타인을 속이지 않도록,
- 언제, 어떤 경우든 상대가 누구든 타인을 얕잡아 보지 않도록,.

- 화에 마음을 빼앗겨 서로를 괴롭히지 않도록.
- 마치 어머니가 자식을 어르며 부드럽게 안아주듯이 온갖 살아 있는 것에 대해 끝없이 넓은 자비심을 베풀 수 있기를.

✓ 11. 깨닫는다

- 죽으면 신체와 신경과 기억과 충동과 의식이라는 오온이 뿔뿔이 흩어진다. 그 각각의 부분을 다시 짜 맞추어 인생이라는 집을 다시 짓는 흑막은 대체 무엇인가
- 어떠한 사상이나 철학도 모두 버린다. 그 어떤 사상에 집착한다 해도, 그 집착은 고통을 낳기 마련이다. 온갖 생각과 사상이 마음을 혼란스럽게 만든다는 걸 깨닫는다면 어떤 생각에도 집착하지 않는다. 모든 철학과 사상을 버리고 좌선과 명상으로 **내면의 편안함**을 찾는다.
- 사소한 좋고 싫음에 사로 잡히지 않는다. 띠끌같은 좋고 싫음에 사로잡혀 지혜를 잃게 되면 선정의 힘은 사라진다. 선정의 힘을 잃고 불안해지기 시작하면 맑게 내다보는 지혜가 사라진다. 그러나 명상을 함으로써 선정과 지혜가 생기면 당신은 마음의 평온함 바로 곁에 있게 된다.
- 눈앞에 펼쳐진, 이 마음이 만들어내는 세계 속 어디에도 기댈 곳은 없다. 이 세상의 모든 것은 자세히 보면 계속하여 흔들리고 변해 간다. 그런 것에 의지할 수는 없다.
- **제행무상, 제법무아**: 고정된 것은 아무것도 없으니(무상), 고집할 '나'도 없다(무아). 그러니 너는 매 순간 네가 원하는 모습으로 새롭게 태어날 수 있다."

고통을 낳는 구조

- 쾌락과 불쾌를 스스로 깨닫지 못함으로써 쾌락은 욕망을 낳고, 불쾌는 화라는 반응을 낳는다. 그 반응을 스스로 깨닫지 못하면 반응은 패턴화 되어 집착이 된다.
- 그 반응 패턴을 스스로 깨닫지 못함으로써 특정한 패턴이 당신을 지배하고 정체성이라는 착각을 만들어낸다.
- 당신이 늙어 이윽고 죽음으로써 온갖 고통을 연쇄적으로 만들어 낸다.

✓ 12. 죽음과 마주한다

- 언젠가는 죽음이 찾아온다. 원하고 원한다, 부족하고 부족하다라는 욕망을 내려놓고 편안해져라.
과거로부터 쌓아온 기억에 대한 집착을 내려놓고 지극히 가뿐하게, 쓸데없는 것을 생각하지 말고 지금 이 순간을 살아라. 그렇게 하면 모든 것에 관찮다며 마음이 부드러워질 것이다.
- 언젠가 반드시 죽는다. 진공을 깨뜨리는 거대한 돌산이 전후좌우에서 들이닥친다. 당신에게도 저지 도망갈 곳이 없다. 그 같은 늙음과 죽음은 사방에서 모든 살아 있는 것들에게 압박하

듯 들이닥친다. 누구에게라도 예외 없이 늙음과 죽음이 들이 닥친다. 책략을 써도, 돈을 써도, 늙음과 죽음을 이길 재간이 없다. 당신은 확실히 죽는다.

죽을 때 가져갈 수 있는 유일한 것. 죽을때 가져가는 것 살면서 한 행동,말,생

각 <링크>

- 죽을 때는 모든 것을 잃는다. 유일하게 손에 남는 것은 당신이 이 생에서 행동으로 쌓아온 신체의 업과 입으로 쌓아온 말의 업과 마음속으로 쌓아온 생각의 업, 단지 그 뿐이다.
- 당신의 그 과보만을 받아들이고 여행을 떠난다. 마치 그림자가 사람을 따라가듯. 업은 당신을 쫓아간다.
- 그런 까닭에 생각과 말과 몸을 정돈하고 미래를 대비하여 선업을 쌓아라. 선업은 미래의 당신이 가진 유일한 재산이 된다.
-