박희승의
현대인을 위한 禪의 지혜 ⑨ 남의 비난과 핍박에 대처하는 법



▶한줄요약
날로 복잡하고 다양한 인간관계 속에서 살아가야 하는 현대인들에게 뜻하짓 않는 비난과 악행으로부터 자기를 지키고 평상심으로 살아가는 지혜와 힘 키우려면 불교의 중도, 무아에 정견을 세워야 한다.

정견, 비난·악행서 나를 지키는 '방패'

한국불교의 전통 수행법인 화두선은 너무 고준하여 재가 생활인들에게는 별 효험이 없는 것으로 알려져 있다. 반면에 지금 유행하는 치유 명상을 하면 스트레스와 화를 다스려 일상생활에 바로 도움을 얻는다고들 한다.

하지만, 불교의 경전이나 선어록에는 참으로 무궁무진한 생활의 지혜가 담겨있다. 화두선의 교과서라 하는 대혜선사의 〈서장〉에는 송나라 고위 관료들에게 일상생활에서 마음 다스리는 지혜를 무궁무진하게 전하고 있다. 오늘은 현대인의 스트레스나 화를 유발하는 남의 비난이나 핍박에 대처하는 선의 지혜를 알아보자.

현대인의 가장 큰 괴로움 스트레스와 화

현대인이 가장 고민하는 것이 생활 속의 스트레스나 화가 아닐까? 현대 직장인이나 생활인이라면 누구든지 크고 작은 스트레스와 화, 분노, 우울한 감정을 느끼고 살아간다. 지금은 지나가고 있는 코로나19 바이러스로 인하여 지구촌 인류는 전대미문의 집단적인 스트레스와 우울을 경험했다.

살펴보면, 스트레스와 화는 개인적인 차원에서도 느끼지만, 집단적인 공동체의 문제도 적지 않다. 일단, 여기에서는 공동체의 괴로움 문제는 뒤로 하고 개인적인 차원에서 스트레스와 화를 유발하는 남의 비난과 핍박에 대처하는 지혜를 다루어 보고자 한다.

화를 일으키는 남의 비난과 핍박

우리가 일상생활에서 가장 스트레스를 많이 느끼고 화가 일어나는 상황은 사람 관계에서 그렇다. 가정 생활에서나 직장 생활, 그리고 사회 관계에서 상대하는 사람과 대화가 잘 되지 않고 생각이 다르거나 이해 관계가 충돌할 때 갈등이 일어난다. 웬만한 인간 관계에서 갈등은 대화와 경청, 그리고 소통으로 해결할 수 있지만, 상대와 가치관이 다르거나 이해 관계가 충돌하면 이것이 뜻대로 되지 않는다.

그럴 때 서로 견해와 주장을 고집하고 집착하여 뜻을 굽히지 않으면 대립 갈등이 일어나 목소리가 높아지고 화가 일어나 싸우게 된다. 이처럼 남과 갈등하는 상황에서 자기 견해에 대한 집착이 지나쳐 불필요하게 상대를 자극하는 말을 하거나 화가 나서 감정을 표출하면 그것이 더 갈등을 증폭시켜 싸움이 벌어지고 감정의 골이 깊이 벌어져 서로 간에 대화와 만남이 불가능해지고 서로 원수가 되기도 한다.

상대와 내가 대등한 관계라면 서로 싸운 뒤 다시 만나지 않으면 되지만, 갑을 관계나 상사와 부하의 얽매인 관계라면 다르다. 대개 회사나 공무원 등 직장인이라면 상사와의 갈등으로 스트레스와 화, 우울을 앓는 경우가 많을 것이다. 이런 경우가 문제다. 갑을 관계처럼 인연을 끊기 어려운데 갑질을 당하거나 직장과 같이 한 공간에서 일하는 경우 스트레스와 화, 우울이 쌓여서 우울증이나 번아웃처럼 무기력에 빠지기가 쉽다.

현대사회에서 신문방송에 자주 뉴스가 되는 것이 갑질과 상사의 시대착오적인 언행이다. 이것을 비꼬는 신조어가 '라떼는'이다. '내가 할 때는 … ' 운운하는 말을 상투적으로 할 때 그는 갑이나 상사로서 군림하려 하고 을이나 부하 직원을 존중하지 않고 권위적으로 대하면 을이나 부하 직원은 스트레스, 화가 쌓여서 큰 병을 얻거나 번아웃이 되기도 한다.

인간 관계를 할 때 가장 스트레스 받고 화날 때는 상대가 나의 참 뜻을 모르고 비난하거나 멸시할 때이다. 우리는 일상 생활에서 남한테 부당한 욕을 들을 때나 무시당할 때 스트레스를 느끼고 화가 난다. 그리고 이것이 자주 반복될 때 스트레스와 화가 쌓이고 마침내 분노가 폭발하기도 한다.

욕과 비난에 무아(無我)의 정견 세우기

불교의 지혜를 모르고 어리석음에 빠져 지지고 볶고 싸우며 괴로움을 주고받는 범부 중생들은 이러한 괴로움의 바다에서 헤어나기가 참으로 어렵다. 그러니 술이나 마약과 같은 약물에 의지하기도 한다. 근래에는 현대 과학과 결합한 치유 명상이 인기이다. 하지만, 불교의 정견이 없는 치유 명상은 일시적인 효과를 줄뿐 근본적인 해법이 되지 못한다.

불교 무아 공부로 정견 세워
자기 보호하며 평상심 유지
스스로의 자존감을 회복해야
당당하게 삶 살아가 힘 나와

괴로움의 근본적인 해결책은 부처님의 깨달음 명상에 있다. 불교의 깨달음 명상에서는 남의 비난과 핍박에 어떻게 대처하는가?

먼저, 부처님의 사례를 보자. 부처님께서는 조계종이 소의경전으로 삼고 있는 〈금강경〉에서 이렇게 법문하신다.

"만약 보살이 아상(我相), 인상(人相), 중생상(衆生相), 수자상(壽者相)이 있으면 곧 보살이 아니다."

부처님은 깨달음을 실천하는 불자인 보살은 '나'라는 생각인 아상(我相)이 없어야 하며, 내가 사람이라는 인상(人相)도 내가 중생이라는 중생상(衆生相)도 내 생명이 있다는 수자상(壽者相)이 없어야 참된 불제자라는 것이다.

부처님의 이 말씀을 바르게 이해하여 내가 본래 없다는 무아(無我)에 정견(正見)을 세운 불자라면 내가 사람이고 중생이며 생명이 있다는 생각도 비워야 한다. 부처님은 나와 우주 만물이 실체가 없이 서로서로 의지하여 존재한다는 연기법(緣起法)을 깨친 분이다. 나와 우주 만물이 연기로 존재하니 나라고 할 실체가 없는 무아(無我)다.



구산선문 종찰 장흥 가지산 보림사에서 좌선하는 불자들.



송광사 대웅전 인욕보살행과 가리왕 벽화 사진 제공=김태형 송광사 박물관 학예실장

이렇게 불교의 무아를 공부하여 정견을 세운다면, 세상 사람들이 흔히 말하는 '내가 있다'는 생각은 잘못된 견해다. 나는 연기, 무아로 존재한다. 그러니 '내가 있고, 나의 것이 있다'고 보고 행한다면 그 사람은 지혜를 밝히지 못하고 어리석음에 빠져 화와 욕망 속에서 생사의 괴로움을 피할 수가 없는 것이다.

이런 부처님의 가르침으로 볼 때 남이 나를 비난하고 핍박하더라도 실제로는 비난 받고 핍박받는 '나'라는 실체는 없다고 봄이 바른 정견(正見)이다. 이것이 2600여 년 전 부처님이 깨치고 우리에게 알려주신 무아의 지혜이다.

비난과 악행에 어찌 대처할 것인가?

우리는 부처님의 〈금강경〉 가르침대로 '나'라는 생각 없이 보고 듣고 행해야 깨달음으로 가는 것이다. 반대로 '나'라는 생각이 조금이라도 남아 있다면, 삶과 죽음의 괴로움에서 벗어날 수가 없다.

그렇다면, 남의 비난과 핍박을 받았을 때 어떻게 해야 하는가? 〈금강경〉의 '14. 상을 떠난 적멸분'에서 부처님께서는 당신이 당한 체험 이야기를 들려주신다.

"수보리여, 내가 옛날 가리왕에게 신체가 베이고 끊김에 나는 그때 아상이 없고, 인상이 없고, 중생상이 없고 수자상이 없었다. 무슨 까닭인가? 내가 옛날 마디마디 사지를 해체당할 때 만약 아상, 인상, 중생상, 수자상이 있었다면 응당 분노와 원한을 냈을 것이다."

부처님께서 전세에 인욕보살로 수행하던 어느 날이었다. 가리왕이 숲속에서 사냥을 하다가 궁녀들이 보이지 않아 찾아보니 어느 수행자를 둘러싸고 예경하는 것을 보고는 화가 났다. 누구냐고 물으니 인욕 수행자라 하자, 얼마나 참는지 보자면서 두 팔을 잘랐다. 그래도 태연하자, 이번에는 잔혹하게도 두 다리마져 끊었다. 이런 극악무도한 악행에도 인욕 수행자는 평상시처럼 태연하였다. 그제서야 가리왕이 스스로 놀라 무릎을 꿇고는 자기 악행을 참회하며 인욕 수행자에게 부탁하기를 도를 깨치면 자기를 가장 먼저 구제해 달라고 청을 한다. 이때 사지를 절단 당하는 악행을 당한 인욕 수행자가 바로 후세에 석가모니 부처님이다. 부처님에게 악행을 가한 가리왕은 〈초전법륜경〉에 부처님 제자 중에 가장 먼저 깨달은 이로 나오는 꼰단냐(교진너)이다.

부처님은 깨치기 전 수행자 시절에 이와 같이 극악무도한 악행을 당하였지만, 분노와 원한을 전혀 일으키지 않았다. 부처님이 그렇게 한 이유는 '나'라고 할 것이 없다는 정견이 확고했기 때문이다. 부처님은 연기, 무아의 정견을 세우고 정진하였기 때문에 가리왕으로부터 무자비한 악행을 당하고도 화와 원망하는 마음이 없이 깨달음을 성취하였다. 반대로 무자비한 악행을 가한 가리왕도 자기 잘못을 진정으로 참회하고 부처님의 법문을 듣고 깨달음을 성취하였다.

비난과 악행으로부터 자유로운 지혜

우리가 일상생활에서 가장 고뇌하는 스트레스와 화를 유발하는 상대의 비난과 악행으로부터 자기를 보호하고 평상심을 유지하려면 불교의 무아를 공부하여 정견을 세워야 한다. 무아의 정견을 세우지 못하면 나와 남을 분별하여 상대가 착각에 빠져 무지에서 나온 욕과 악행을 그대로 받아들여 내 안에 화와 악업으로 되갚으려는 분한 마음이 일어난다.

우리가 정녕 지혜롭고 행복하게 살려면 모든 인간 관계에서 상대방의 비난과 악행을 마주 하더라도 '일체가 연기이고 무아이니 내라고 할 것이 본래 없다'는 정견을 세워서 속히 지나가야 한다. 이것이 상대하는 사람의 욕과 악행으로부터 나를 지키는 지혜로운 방편이다.

그래서 성철스님은 '자기를 바로 보자'고 법문하셨다. 내가 잡철이 아니라 본래 순금이다. 내가 어리석은 중생이라고 봄은 분별망상이고 착각 때문이다. 우리가 이대로 본래 완전한 부처다. 내가 본래 완전한 지혜와 복덕을 갖춘 부처임을 바로 보게 되면 자기라 할 것이 없지만, 스스로의 자존감을 회복하여 지혜롭고 당당하게 삶을 살아갈 힘이 나온다.

날로 복잡하고 다양한 인간관계 속에서 살아가야 하는 현대인들에게 뜻하지 않는 비난과 악행으로부터 자기를 지키고 평상심으로 살아가는 지혜와 힘을 키우려면 불교의 중도, 무아에 정견을 세워야 한다. 불교의 정견을 세우고 하루 5분 이상 규칙적으로 명상을 하면 스트레스와 화가 점점 사라지고 마음이 환하게 밝아지는 것을 체험할 수 있다. 매일 매일 밥 먹고 차마시듯이 명상을 하면 마음이 편안해지고 화가 사라지는 것을 알 수 있다.

〈불교인재원 생활참선 지도교수 / (사)한국명상지도자협회 사무총장〉

사찰 연등 및 전선 법당용, 외곽용

생산에서 시공까지 책임지겠습니다



법당 전선시공 전문
승하강 장치시공(신형)



공단연등(고리용)



노랑(오렌지) 진분홍 백색 연분홍 금색

전선간격
22㎝, 25㎝, 28㎝, 30㎝, 40㎝, 50㎝,
1m, 2m, 3m, 5m, 8m, 10m, 기타주문



LED태양광 솔라
(국산정품)



LED전구 국산인증
(서울반도체 정품)



고추구 12E 인지구 26E

도량(만월등)조립식 프레임(간편한 설치 및 높낮이 조절)





안전인증 ISO9001 ISO1400 특허청

정직과 신뢰의 불자기업
불제 대원안전산업
BULJE DAEWON CO.LTD

구입문의 031)986-0277~8, 02)2266-2634
032)582-6235~6, 02)2263-2638
문의핸드폰 010-3630-7092
본사·공장 경기도 김포시 양촌읍 모산로 17-1