新年隨想

자신을 진정으로 사랑합시다



동명 스님
잠실 불광사 주지



그림 · 최주현

“깊은 반야바라밀다를 행함이 자신을 돌보는 것이고 오온이 공함을 비춰보는 것이 자신을 알아차림이고 공함 알고 오온 내려놓음이 자신을 내려놓는 것이다”

어떻게 살 것인가? 부처님께서 답을 제시해주셨지만, 복잡다단한 현대사회에서 바르고 건강하고 행복하게 살기 위해서는 어떻게 해야 하는지 늘 질문할 수밖에 없다. 부처님 가르침대로 살면 된다고 말하면, 어떤 불자는 “불법(佛法)대로 살다 보면 손해보게 되요”라고 말하기도 한다. 정말 부처님 가르침대로 살면 손해 보게 될까?

“관자재보살이 깊은 반야바라밀다를 행할 때 오온이 공한 것을 비추어보고 온갖 고통에서 건너느니라!”

어느 날 나는 〈반야심경〉의 첫 문장에서 아주 중요한 사실을 발견했다. 이타주의의 대명사 같은 관세음(관자재)보살님이 보살행을 펼치기 전에 당신 자신을 사랑하는 것부터 시작했다는 것이었다. 위 문장에서 온갖 고통을 극복하는 주체는 바로 관세음보살, 애초에는 관세음보살도 자신의 고통을 구제하는 것이 중요했음을 확인하는 순간이었다.

관세음보살이 자신을 사랑하는 방법을 한번 살펴보자. 출발은 깊은 반야바라밀다를 행하는 것이고, 그 과정에서 오온이 공한 것을 비추어보게 되며, 결과적으로 온갖 고통에서 건너게 된다. 관세음보살이 ‘깊은 반야바라밀다행’을 행하자 자연스레 오온이 공한 것을 알게 되었고, 오온이 공한 것을 알게 되자 오온에 대한 집착도 버리게 되었으며, 마침내 온갖 고통을 이겨낼 수 있게 되었다는 것이다. 관세음보살이 의도적으로 실천한 것은 ‘깊은 반야바라밀다행’일 뿐이니, 그의 자신을 위한 사랑법은 곧 ‘깊은 반야바라밀다행’이라 하겠다.

어떻게 살 것인가? 이 질문에 대한 답을 단 한 문장으로만 하라고 하면, 나는 ‘자신을 진정으로 사랑해야 한다’라고 답하고 싶다. ‘진정으로’라는 부사어에 주목해야 한다. 모든 사람이 자신을 사랑하긴 하지만 ‘진정으로’ 사랑하지는 않기 때문이다. 자신을 사랑한다고 하면서 진실은 자신의 욕망을 사랑하기 십상이고, 사랑하는 것이 아니라 애착하는 경우가 허다하고, 애착이 자기 혐오로 이어지는 경우도 있다.

그럼, 자신을 진정으로 사랑하기 위해서는 어떻게 해야 할까? 세 가지로 정리해본다. 첫째, 자신을 잘 돌보아야 한다. 깊은 반야바라밀다를 행하는 것이 곧 자신을 잘 돌보는 것이다. 둘째, 자신을 알아차려야 한다. 곧 오온이 공한 것을 비추어보아야 한다. 셋째, 자신을 내려놓아야 한다. 곧 오온이 공한 것을 알아차리고 오온을 내려놓을 줄 알아야 한다.

현대인들은 자기 관리에 철저하다. 몸매를 돌보기 위해 다이어트를 하고 헬스클럽에도 가며, 건강을 위해 영양제도 먹는다. 그러나 이런 자기 관리가 진정으로 자신을 사랑하는 행위인지는 의문이다. 심리학자들은 우리의 자아가 사회에 내보이고 싶은 자아인 에고와 진정한 자기 자신이라 할 수 있는 셀프로 구분할 수 있다고 말한다. 다시 말해 자기 관리의 대부분이 셀프를 위한 것이라기보다는 에고를 위한 것이 아니냐는 것이다.

산사에 있을 때, 젊은 청년의 49재를 지낸 적이 있다. 부부싸움이 잦은 집안의 젊은 아들이 어느 날 스스로 목숨을 끊었던 것이다. 청년의 불만은 어머니가 할머니나 고모 등 본가 식구들에게 인정받지 못한다는 것이었다. 그에게는 어머니가 집안에서 인정받지 못한다면, 어머니의 아들인 자신도 인정받지 못한 것이라 생각했다. 아버지는 아내를 사랑하긴 해도 가족들과의 관계가 어그러질까 두려워 가족들의 아내에 대한 처우를 강력하게 항의하지 못했다. 시댁 행사가 있을 때마다 청년과 어머니는 불편할 수밖에 없었고, 그로 인해 부부싸움하는 모습을 보는 것이 청년은 어린 시절부터 죽기보다 싫었다.

나를 찾아온 청년의 아버지에게 나는 자신을 진정으로 사랑하자고 제안했다. 사회적으로 보여주고 싶은 자신 이전에 ‘알몸뚱이 자기 자신’을 사랑해야 한다. 그 사랑을 바탕으로 가족들간의 관계도 개선해 나가도록 노력해보시라고 제안했다. 그는 가족들에게 자신은 아내를 진정으로 사랑하니 나와 좋은 관계를 유지하고 싶으면 아내를 인정해 달라고 호소했다. 이후 아내와의 사이도 좋아졌고, 본가 가족들과 아내의 관계도 개선되었다고 전해왔다. 아내보다는 본가 가족들과의 관계를 좋게 유지하려는 자아가 에고였음은 물론이다.

불교 교육을 받은 적 없는 한 신도가 어느 날 상담하러 왔다. 한 무당을 알게 되었는데, 그 무당이 자식들이 단명할 운명이니 천도재를 해야 한다고 권했다는 것이었다. 나는 “오온이 일어나고 사라지는 것을 알아차리지 않고/ 백 년을 사는 것보다/ 단 하루라도 오온이 일어나고 사라지는 것을/ 알아차리면서 사는 것이 훨씬 낫다”(〈법구경〉 113송)라는 게송을 전하면서 전화기에서 무당 전화번호 지우고 불교기본교육을 받으라고 했다. 그 신도의 자녀들은 여전히 건재하다.

부처님 시대 빠따짜라는 남편과 아이 둘을 데리고 친정으로 가다가 남편과 아이들을 잃었고, 지친 몸으로 친정에 갔더니 친정집마저 폭우에 휩쓸려간 이후였다. 반미치광이가 되어 부처님을 만나 출가하게 되었고, 발을 씻다가 깨달음을 얻었다. 이에 부처님께서 빠따짜라를 격려하면서 읊으신 게송이 〈법구경〉 113송이다.

자신을 진정으로 사랑하는 또 한 가지 방법은 ‘자신을 내려놓는 것’이다. ‘자신’은 몸과 마음으로 나뉘는바, 여기서는 마음에 해당하는 생각을 내려놓는 것을 말한다. 우리는 실로 온갖 생각의 숲속에서 한시도 쉬지 못하고 있다. 자신을 진정으로 사랑하는 사람이라면, 하루에 잠깐이라도 자신을 진정으로 휴식할 수 있게 해주어야 한다. 아무리 바빠도 1시간 이상은 공원이나 숲길을 산책하고, 자연과 함께 숨 쉬어야 한다. 그리고 그 시간에는 일과 의무로부터 해방되어야 한다.

이렇게 자신을 잘 돌보고, 알아차리고, 내려놓는다면, 그는 ‘진정한 이기주의자’다. ‘어설픈 이기주의자’는 자신의 욕망을 챙기느라 자신을 돌보지 못하고 오히려 파멸시킨다. 자신을 제대로 챙길 수 있는 이가 ‘진정한 이기주의자’다. 새해에는 나도 ‘어설픈 이기주의자’를 떠나 ‘진정한 이기주의자’로 살아볼 생각이다.

社說

‘일취월장’하는 불자가 됩시다

2025년 을사년 새해가 밝았다. 밝게 떠오르는 신년 일출을 그저 기쁘게 바라볼 수 없는 것은 최근 한국사회에서 벌어지고 있는 일련의 사태들 때문이다. 한국사회는 어느 때보다 어려움에 직면해 있다.

그렇다고 내 자신도 침잠돼 있을 수만은 없는 일이다. 새해에는 스스로를 발전시키는 다짐이 필요하다.

현대불교신문은 2025년 신년특집으로 ‘몸 튼튼 마음 튼튼’과 ‘슬기로운 불교생활’을 내놨다. 두 특집의 대주제는 ‘정진’이다.

‘몸 튼튼 마음 튼튼’은 마음을 담는 그릇인 ‘몸’을 주제로 한다. 몸이 병들고 아프면, 마음과 정신이 혼미해지듯이 건강을 유지하는 것은 마음을 바로 세우는 일만큼 중요하다. 하지만, 우리는 건강을 과신한 나머지 신경을 쓰지 않는 경우가 많다.

신년에는 한번쯤은 헬스클럽에서 운동할 계획을 세운다. 물론 작심삼일이 되는 경우가 많지만. ‘몸 튼튼 마음 튼튼’은 몸과 마음을 바르게 닦고 있는 불자들의 이야기를 담았다. 수행과 기도를 잘 하기 위해 달리는 스님부터 꾸준히 복싱을 수련하는 불자 교수, 국궁의 매력에 흠뻑 빠진 대학생 불자까지 모두들 건강한 몸과 마음을 유지하기 위해 매일 매일을 정진 중이다.

‘슬기로운 불교생활’은 불교를 처음 믿는 초심자를 위한 특집이다. 직장인 커뮤니티 ‘블라인드’에는 불교를 믿고 싶은데 어디서 무엇을 배워야 하는지를 묻는 글들이 제법 올라온다.

10여 년 전만 해도 사찰들이 대부분 도시보다는 산에 있기에 접근성이 낮았다고 말할 수 있지만, 교통이 발달하고 온라인이 발달한 지금은 앞선 변명은 통하지 않는다.

특집 ‘슬기로운 불교생활’에서는 불교를 처음 접하거나, 관심은 있지만 어떻게 시작할지 몰라 고민하는 이들을 위해 불교의 친근하면서도 모두가 공감할 수 있는 모습을 담아냈다. 포교일선에서 활동하는 스님이 왕초보 불자에게 전하는 어드바이스부터 불교 덕후임을 자부하는 선배들의 신행담까지. 이들의 이야기를 좇으면 불교 입문이 어렵지 않을 것이다.

선사들이 공부를 할 때는 죽을 각오로 한다. ‘이만하면 되겠지’하고 멈추는 것이 아니라 더 나아갈 수 없는 곳까지 나아가는 것이 선사들의 공부법이다.

〈무문관〉 제46칙에 이르기를, 석상 화상이 말했다. “백 척이나 되는 대나무 꼭대기에서 어떻게 한 걸음 나아갈 수 있겠는가!” 또 옛날 큰스님은 말했다. “백 척이나 되는 대나무 꼭대기에 앉아 있는 사람은 비록 어떤 경지에 들어간 것은 맞지만, 아직 제대로 된 것은 아니다. 백 척이나 되는 대나무 꼭대기에서 반드시 한 걸음 나아가야, 시방세계가 자신의 전체 모습을 비로소 드러내게 될 것이다.”

자신이 세운 목표가 있다면 그 목표를 이루기 위해서는 백척간두에서 한 걸음 더 나아가겠다는 결연한 각오로 임해야 한다.

중도에서 포기하지 않고 나아가는 것이 정진이고 백척간두에서 진일보하는 것이다.

한 가지의 목표가 있다면 올해에는 물러섬이 없는 정진을 해보시길 바란다. 그것이 수행이든 운동든 공부든 목표를 세우고 정진해야 한다. 그리하며 ‘일취월장’하는 불자가 되길 기대한다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월 15일 창간
발행인 : 혜도 스님 대표 겸 편집인 : 한명우 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
광고국 (02)2004-8204 실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
FAX (02)737-0698 쇼핑몰 마하몰 www.mahamall.co.kr
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883 대 구 지 사 : 010-6780-9190
충 청 지 사 : 010-8341-0560 영 주 지 국 : 010-9373-3778
경 남 지 사 : 010-3860-7008 전 북 지 사 : 010-8642-7733
광주전남지사 : 010-2629-1508
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

생활 불교 · 실천 불교 · 효행 불교

문화체육관광부 법인 인가 종단
사단법인 한국생활불교조계종
종정대행 · 총무원장 석 도 선 종단고문 석 암 도

승정원 대승정 석벽봉

원로원 원로원장 석법령 위원 석일우 위원 석도명 위원 석청산 위원 석체법 위원 석일두 위원 석혜천 위원 석일현 위원 석진공 위원 석보각 위원 석해공 위원 석보현 위원 석법광

총무원
총무원장 석 도선 / 교육부원장 석 원융 / 비구니회장 석 보현
중희의장 석 일두 / 호법원장 석 종허 / 기획원장 석 담허
어 산 장 석 도암 / 감찰원장 석 원허 / 의전원장 석 법도
부 원 장 석 대공 / 총무부장 석 성덕 / 감찰부장 석 성보
조사부장 석 성도 / 수행부장 석 성현 / 사회부장 석 자광
사서부장 석 성우 / 조직부장 석 성각 / 종무부장 석 성안
문화부장 석 성타 / 포교부장 석 천지 / 연수부장 석 원희
총무국장 석 성민 / 지원국장 석 해인 / 봉사국장 석 성광
포교국장 석 혜진 / 포교국장 석 법정 / 포교국장 석 성원
의전국장 석 균중 / 수행국장 석 성조 / 종무국장 석 성진
문화국장 석 원종 / 의식국장 석 성탁 / 사서국장 석 성오

비구니회 회 장 석 보현 부회장 석 효성 부 장 석 지현 국 장 석 반야
위 원 석 성안 석 천지 석 성원 석 호준 석 현도 석 혜현 석 원조 석 현덕

종무원
김해중앙종무원장 석 천 각 / 제주중앙종무원장 석 의 공 / 예천중앙종무원장 석 명 허 / 강릉중앙종무원장 석 성 만
성주중앙종무원장 석 홍 재 / 칠곡중앙종무원장 석 혜 천 / 부천중앙종무원장 석 원 해 / 대전중앙종무원장 석 선 학
포항중앙종무원장 석 체 법 / 영주중앙종무원장 석 문 교 / 속초중앙종무원장 석 태 성 / 영천중앙종무원장 석 도 명
태백중앙종무원장 석 성 원 / 천안중앙종무원장 석 함 월 / 창원중앙종무원장 석 청 암 / 경남중앙종무원장 석 일 지

사단법인 생활불교조계종
총무원장 석 동우

사단법인 한국전통민족종교조계종
총무원장 석 진허

종립미래로봉사회
희 장 학 산 이종길
부회장 진불심 이순임
총 무 대각심 김경숙
임 원 혜명심 박현숙
임 원 보덕심 박경남

종립종합예술원
원 장 묘 각 이재인
부원장 혜 정 이영숙
국 장 불심화 정형숙
무 용 무애심 박순애
연 출 원각심 도지연

법사승단 임원
울산원장 법 광 / 전남부장 혜 명 / 포교국장 청 운
종무원장 성 종 / 대구부장 혜 련 / 통영국장 덕 인
홍보원장 원 명 / 충북부장 상 학 / 화순국장 보 정
구미부장 혜 진 / 포교국장 덕 운 / 포교국장 혜 경
부산부장 혜 성 / 종무국장 도 연 / 칠곡국장 보 혜
경기부장 자 운 / 서울국장 명 덕 / 창원국장 혜 운

법인단체임원 대표이사 석 도선 등기이사 체법 일두 성만 학산 성우 운영이사 성덕 청암 의공 도명 성원 감 사 성조 성민

총본산 · 총무원 경북 영양군 수비면 절터길 54-39, 전화 054)682-5808 / 팩스 054)682-9848