전법 일기

‘행복’이라는 그늘 아래 깊숙이 자리한 나의 탐욕

어린 시절 부모님 그늘에 있었을 땐 세상 걱정이란 게 없었다. 성인이 되어 직장 생활을 하며 보낸 시간도 나름 행복했다. 하지만 그보다 더 행복해지고 싶은 마음에 출가한 나는 지금 어떤가?

처음엔 날마다 행복할 줄 알았다. 또 수행자의 삶 속에선 모든 욕망과 걱정이 사라질 줄 알았다. 그러나 이내 나의 내면에 깊숙이 자리한 욕망과 탐욕을 마주하게 되었다. 출가 이전에 느꼈던 ‘행복’이라는 감정은 돌이켜 보면 단지 재물이나 편안함이라는 조건이 충족되었기 때문이었다.

우리는 말한다. “출가하면 행복해질 거야. 수행하면 괴로움이 사라질 거야.” 하지만 현실은 그렇지 않다. 교육, 사회, 환경 등 변화하는 시대 흐름 속에서 재물에 대한 욕구는 여전히 존재한다. 늘 만족시키긴 어렵고, 마음은 쉽게 흔들린다.

태초부터 지금까지 인간은 생·노·병·사의 굴레에서 벗어나지 못한 채, 고통을 딛고 행복을 찾고자 애써 왔다. 그 과정에서 인간은 정신과 육체의 욕구를 충족시킬 때 비로소 ‘행복하다’고 말한다. 이 욕구는 ‘소유냐 존재냐’의 물음처럼 “그것은 나에게 있다”, “나는 그것을 가지고 있다”는 집착으로 이어진다. 결국 재화의 획득과 소비는 권력의 수단이 되고, 지나친 탐욕으로 고통을 자초한다.

현대 사회는 물질주의를 성공의 척도로 삼는다. 재물을 많이 가진 사람을 ‘성공한 사람’으로 부르지만 정신적 가치, 즉 ‘행복지수’는 뒷전이 된다. 물질적 성취에만 집착한 결과, 사람들은 끊임없는 결핍과 허무 속에서 방황한다.

불교는 재물에 대한 가르침을 분명히 한다. 종종 불교는 재물에 부정적인 것으로 오해받지만, 그것은 출가자와 재가자의 구분을 무시할 때 생기는 오해다. 부처님은 출가자에겐 최소한의 물질과 사무량심[자(慈)·비(悲)·희(喜)·사(捨)] 외 선행(善行), 선법(善法)의 추구에 있는 비물질만을 허용하고, 재가자에겐 정당한 경제 활동을 장려하셨다.

“제자는 열정적인 노력으로 얻었고, 팔의 힘으로 모았고, 땀으로 획득했으며, 법에 따라 얻은 재물로 네 가지 일을 한다.” 〈앙굿따라니까야〉

이처럼 부처님은 재가자에게 법답고 정당한 방법으로 재물을 모으는 것을 권하셨다. 특히 바른 획득, 바른 소비, 바른 생활의 방식으로 재물을 취했을 때 비로소 ‘부를 획득함으로 얻는 행복, 소비함으로 얻는 행복, 부채 없는 행복, 그릇된 행위가 없어 비난받지 않는 행복’인 네 가지 행복을 가져다 준다.

그러나 현대인은 이 가르침을 잊고 더 많이 소유하고 소비하려는 끝없는 욕망, 탐욕에 사로잡힌다. 물론 탐욕은 주관적이기에 그 경계를 정하기란 어렵다. 그러나 재물을 어떻게 소유하고 어떻게 사용하는가에 따라 우리의 삶은 크게 달라질 수 있다. 그래서 나는 스스로에게 말한다. “정신 차려!” 그러곤 놀란 마음으로 깨닫는다.

“그래도 괜찮아, 지금 알아차렸으니….”

오늘도 나는 나의 행복을 위해 내 마음의 세상으로 조심스레 한 발 내디딘다.



현도 스님
한국불교상담학회 특임이사



김권태의 **요즘 학교는** ⑰ 부부학교 ①

부부 간 태도는 세상 대하는 태도

부부가 퇴근해 식사를 하며 하루에 있었던 일을 두런두런 나누는 모습이 아이들에게 정서적으로 큰 위안이 된다고 한다. 고달팠던 하루의 일과를 나누며, 때론 다독이고 때론 문제를 공유하며 해결책을 찾는 모습이 아이들에겐 그 자체로 미쁜 사랑의 모습이리라.

학교에서 이십여 년 근무하며 발견한 것이 있다면, 아이들 모습과 부모의 모습이 참 닮았다는 것이다. 학교를 방문한 부모님의 교양 있는 말투와 행동이 아이의 모습과 매치되지 않는다면, 그건 분명 집안에서의 부모님 모습일 것이다. 또 아이들이 학교에서 갑작스레 이상행동을 보인다면 그건 지금 집안에 무슨 큰일이 있었다는 신호일 것이다. 부모님을 낙인하려는 것이 아니라, 그만큼 아이들은 부모님의 숨길 수 없는 거울이라는 말이다.

퇴임 후 하고 싶은 사업 중에 부부학교가 있다. 어떻게 하면 부부가 행복하게 잘 지낼 수 있을지 결혼 전 꼭 들어야 할 프로그램을 만들고 싶다. 그리고 부부학교는 결국 부모학교가 될 테다. 부부의 모습이 곧 아이들의 모습이 될 것이기 때문이다. 양육, 돌봄, 교육, 이 모두는 결국 부부가 서로를 대하는 태도, 삶과 세상을 대하는 태도이기 때문이다.

옛날에 어느 한 노교수가 듬직한 제자 둘을 중매하려고 나섰다. 번듯한 직장의 남제자를 평소 예쁘게 여겼던 여제자에게 소개했다. 근데 여제자는 한 번 만난 이후로 이런저런 핑계를 대며 만남을 피했다. 외모면 외모, 매너면 매너, 집안이면 집안, 어디 하나 빠질 데 없는 남제자인데 왜 그러는지 통 이유를 알 수 없었다. 나중에 건너 듣기로는 밥을 먹을 때 쩝쩝거리는 소리를 평생 들을 자신이 없었다고 한다.

부부 모습이 곧 아이들 모습될 것
긍정자원 없으면 화 내고 남 무시
의사소통 안 되면 행복할 수 없어

부부가 서로 꼴도 보기 싫어 당장 헤어지고 싶은 이유는 상대가 쩝쩝거리는 소리처럼 들리기 때문이다. 아무리 달래고 설득하고 화를 내봐도 조금도 바뀌지 않는 모습에 이제는 보기만 해도 소름 끼치는 쩝쩝 소리가 된 것이다. 아이 때문에, 경제적 문제 때문에 그마저도 헤어지지 못한다면, 늘 고통스럽게 쩝쩝거리는 소리를 들으며 평생 신세 한탄을 해야 한다.

지금 이런 이야기를 하는 것은 의사소통의 중요성을 말하기 위해서다. 아무리 배우자가 예쁘고 잘생기고 돈이 많아도 의사소통이 안 되면 결코 행복할 수 없다. 가끔 천변을 산책하다 보면 치와와처럼 작은 강아지가 큰 강아지를 보고 사정없이 짖어댄다. 신통력으로 작은 강아지의 마음을 읽어 보면, 큰 강아지가 먼저 자기를 기분 나쁘게 쳐다봐서 그런다고 한다. 먼저 안 건드리면 자기도 절대 짖지 않는다고 한다. 하지만 큰 강아지는 그냥 길을 갈 뿐이었다. 어떤 강아지가 하도 요란스럽게 짖어대서 소리 나는 곳을 한번 쳐다봤을 뿐이다.

여기서 강아지의 크기는 내면의 긍정자원과 같다. 긍정자원이 없는 자존감 낮은 사람들의 특징은 작은 일에도 버럭버럭 화를 내며 남을 무시하는 것이다. 나이, 학력, 직업과도 상관이 없다. 저 사람이 나에게 화를 내는 것은 내가 뭘 잘못해서 그런 게 아니라, 자기 안에 아무것도 없기 때문에 지레 겁이 나서 그러는 것이다. 긍정자원은커녕 빚처럼 온통 부정자원이 가득해서 거꾸로 자기를 무시하는 것처럼 보이기 때문이다. 이러한 이치를 알면, 상대로 향했던 분노가 연민으로 바뀔 수 있다. 듣기 싫은 ‘쩝쩝’ 소리가 최소한 ‘남남’으로 감당할 만한 수준으로 바뀔 수 있다.

〈동국대사범대학부속중학교 교사〉

기자칼럼

명상은 삶의 방식입니다

부산 송정해수욕장에 색다른 풍경이 펼쳐졌다. 서퍼들이 파도를 타는 동안 그 옆에서는 시민들과 군 장병, 청년들이 눈을 감은 채 호흡을 가다듬고 있다. ‘2025 부산 글로벌 명상 문화 페스티벌’의 개막 현장이다.

문화예술사단법인 쿠무다(이사장 주석 스님) 부산명상협회가 주최한 이 페스티벌은 명상을 도심 한가운데, 삶의 한복판으로 끌어낸 기획이었다. 이 행사는 명상이 더 이상 특정 장소나 일부 수행자의 전유물이 아님을 보여줬다.

서핑과 명상은 닮아 있다. 파도가 멈추지 않듯, 삶의 흐름 또한 통제할 수는 없다. 다만 그 흐름 위에서 흔들리지 않고 중심을 지키는 힘. 그 기술이 서핑이고, 명상이다.

주석 스님이 “호흡 하나로 삶의 방향이 달라진다”고 강조한 것도 이 때문이다. 해변이라는 열린 공간, 바다라는 역동적 배경 속에서 시민들은 정적인 수행을 통해 스스로의 삶을 돌아보는 시간을 가졌다.

명상 체험에 그치지 않고 ‘실천으로 연결’되도록 조계종 미래본부의 ‘하루 5분 선명상’ 캠페인을 함께 펼치며 ‘생활 속 명상 실천법’을 제시하고 명상이 일회성이 아닌 습관이 될 수 있음을 강조했다.

다양한 세대가 함께한 점도 눈에 띈다. 명상은 더 이상 나이와 종교, 환경을 가리지 않는다. 특히 장병들에게 “졸림조차 고통이 될 수 있지만 억지로 참기보다 ‘잠깐 멈춤’으로 다스리는 것이 수행의 길”이라는 주석 스님의 말은 오늘날 청년들이 처한 현실에 대한 응답이기도 했다.

명상은 더 이상 ‘비워내는 고요함’만을 말하지 않는다. 오히려 혼잡한 삶 속에서 멈출 수 있는 용기, 지속 가능한 마음의 중심 찾기에 가깝다. 이번 행사가 보여 준 것은 그런 명상의 본질이 어떤 특정한 공간에 국한되지 않으며, 오히려 삶의 현장에서 실현돼야 한다는 점이었다.

한여름의 해변에서, 파도 소리 위에 얹힌 호흡 하나가 던진 메시지. 명상은 단지 수행이 아니라, 살아가는 방식이자 일상의 태도임을 확인했다.



하성미 부산주재기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



한국불교 대표방송 BTN



문광스님 한국학 에세이 본 매주 (화) 07:30 재 매주 (화) 19:30 / (토) 12:00
광우스님의 소나무 소중한·나·무한행복 본 매주 (목)07:30 재 매주 (목) 19:30 / (일) 19:00
법장스님의 Together 두계戒 본 매주 (금)07:30 재 매주 (금) 16:00 / (일) 23:15
자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2 본 매주 (금) 08:30 재 매주 (금) 19:30 / (토) 15:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300