

진실하게 사는 것이 웰빙

나 나이 먹으면 나오지만, 자혜는 진짜 나이를 잘 먹은 사람에게만 나오는 거야. 결국 지혜롭게 잘 사는 방법, 그것이 웰빙이라 할 수 있는 거야.

잘 먹고 잘 사는 방법은 그렇고, 이제 멋지게 잘 사는 방법을 생각해 볼 차례군. 나는 다섯 가지의 힘(五力)이 있어야 멋지게 잘 살 수 있다고 생각해. 그 오력이 무엇이야 하면, 우선 체력(體力)이야. 몸이 튼튼해야지 비실비실한 몸으로 멋진 삶을 살 수 있겠어? 체력을 갖추기 위해서 앞에 설명한 먹는 문제를 잘 해결해야 하는 것이기도 하지.

그 다음은 재물(財力)이 있어야 잘 수 있어. 물론 돈의 힘을 믿고 의존하라는 것은 아니야. 정당한 방법으로 떳떳하게 벌고 나와 내 가족 그리고 이웃을 위해 잘 쓰는 사람이 멋진 사람이야. 세 번째는 정신력(精神力)인데, 이를 스님들에게 접목하면 법력(法力)이라고 하더군. 정신력은 그 사람의 생존에 중요한 힘이지. 정신력이 튼튼하기 위해서는 흔들림 없는 믿음의 힘이 필요하고 깊은 선정을 통해 얻어지는 지혜의 힘도 필요하지. 믿음의 힘은 자신의 주체의식을 길러주고 안정된 삶을 가능하게 하지. 바로 그 강한 정신력은 엄청난 노력을 통해 얻을 수 있는 것이므로 부단한 수행의 자세를 유지해야 해. 정신력을 바로 얻지 못하면 멋진 삶을 살 수 없어.

네 번째 힘은 권력(權力)인데 이것은 다소 오해의 여지가 있으니 잘 들어야 해. 권력은 내가 부리는 것이 아니고 남이 인정해줄 때 진정한 힘이 나와, 정치하는 사람들처럼 자신의 의지를 앞세워 권세를 부리는 것은 권력이 아니야. 남의 존중을 받을 수 있어야 진짜 권력이야. 그러니까 멋지게 살려면 자신에게 있는 힘을 자신이 아닌 남의 이익을 위해 쓸 줄 알아야 하는 거야. 마지막으로 매력(魅力)이 있어야 멋지게 살 수 있어. 매력이란 게 다른 것이 아니고, 정치하면 돼. 정치하게만 살아도 그 사람은 엄청나게 매력적인 사람이야. 요즘은 자신이 자신을 속이는 세상인데 자신과 남에게 늘 정직하게 살 수 있다면 얼마나 멋진 삶이겠어? 잘 살기 위해 갖춰야 할 다섯 가지 힘을 잘 기억하고 그걸 갖추도록 노력하는 것이 웰빙이지.

웰빙, 다시 말해 '잘 살기'를 하려면 바르게 살아야 해. 정치해야 하거든. 삶의 바른길을 부처님께서 여덟 가지로 가르치셨어. 바로 팔정도(八正道)야. 그 핵심은 몸과 입과 마음을 바르게 쓰는 것이야. 그것이 신구의(身口意) 삼업이고 이 삼업을 잘 닦으려면 계정해(戒定慧) 삼학을 제대로 알고 지켜야 하는데, 요즘 사람들은 알고 모르고를 떠나 순간의 욕심에 끌려 살아버리니까 세상이 혼탁한 거야.

우리가 쓰는 말을 가만 생각해 봐. 문자에는 여러 의미가 중첩돼 있거든. 중승자(重層)를 보



자구, 사람 인(人)번에 일찍 중(中)인데, 이걸 보통 '일찍이 깨달은 사람'이라고 해석하거든. 꼭 고상한 해석이지. 그런데 어디 그런가? 나는 차라리 '일찍 자고 일찍 일어나는 사람'이라고 하는 게 낫다고 봐. 그렇게 고상한 이름을 가지고 승이랍시고 권위를 부러대니까 세상 사람들은 불교계에 진짜 수행하는 사람들은 없는 줄 알잖아? 승려(僧侶)라는 호칭은 이제 직능직 명칭이 돼 버렸어.

그래서 웰빙이라고 할 때, 잘 먹고 잘사는 것도 중요하고 멋지게 잘사는 것도 중요한 거야. 바르게 잘 사는 길은 누구나 잘 아는 팔정도가 제시돼 있고 그 핵심이 삼업과 삼학이란 것을 다시 한 번 되새겨 봐.

이제 마지막으로 참으로 잘 사는 길을 설명해 볼까? 그것도 이미 제시돼 있는 불교의 기본교

리아. 육바라밀이거든. 남을 위해 보시하고[布施] 스스로 청정한 생활을 하고[持戒] 들끓어 오르는 욕망을 제어하여 잠을 줄 알고[忍辱] 늘 근면하고 성실하게 살아가고[精進] 마음을 고요하고 차분하게 유지할 줄 알고[禪定] 지혜(智慧)의 삶을 누리 나가는 것이야.

참으로 살고, 바르게 살고, 멋지게 살고, 잘 먹고 잘사는 것이 진짜 웰빙인데 그 길이 다 부처님 말씀 속에 있다는 것을 알면 불자로서 얼마나 행복하겠어? 부처님 가르침은 산같이 큰데 우리 소견이 좁아서 문제지.

산그늘이 마하무량사 마당으로 스물스물 기어들었다. 공양간 노보살님이 차려놓은 소박한 밥상, 시래기 국에 밥을 말아 먹으며 공양간에 도 여산 스님의 '웰빙 법문'이 가득 차 있음을 실감했다.

임연태 기자 mian1@hotmail.com



활안 스님의 내가 만난 선지식 禪

63. 효행도인 정대 스님

정대(正大, 1937~2003) 스님은 1937년 전주출신으로 속명은 병식(炳植)이고 법명은 정대이며, 법호는 월암(月庵)이다. 1962년 완주 위봉사에 갔다가 전강 스님을 만나 풍도사 월하 스님께 계를 받았다. 용주사 중앙선원에서 수안거(首安居)를 하고 말월사, 덕송산 수덕사 등에서 10만 거를 성만한 뒤 1969년 신록사 주지가 됐다.

여주 불교대학 법회에 갔다가 신록사에 들리니 뒷방에 홀로 앉아 천수주력을 하다가 뛰어 나왔다.

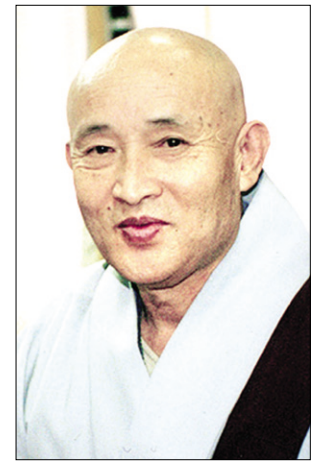
"우경 법사 아니요?"

"예, 그렇습니다."

"그렇지 않아도 법사님 <천수경 강의>를 읽고 어머니를 위해서 천수주력을 하고 있는 중입니다. 들이와서 차 한잔 하고 가십시오."

"우리 스님께서 몸이 허약해 늘 걱정입니다. 그런데 일은 많고 새벽부터 일어나 살때도 좀체 가다익이 나지 않습니다."

어머니 또한 불심이 장했다. 옛날 진록 스님이 어머니를 모시고 다니면서 봉양했고, 중국의



쳤다. 이것은 오직 방외도인(方外道人) 출격장부(出格丈夫)인 전강 스님을 모신 덕이라고 말할 수 있다. 완주 위봉사에서부터 인천 용현사에 이르기까지 공양주, 채공 다공을 다 겪었고, 또 동산 효봉 청담 큰스님들과 함께 정진하면서 선교방편으로 대가설법하는 것을 많이 보았기 때문이라고도 말한다. 그러나 보고 듣는다고 되는 것은 아니다.

수원 용주사 주지를 맡아 용주사를 새롭게 단장하고, 은사님께서 문을 닫았던 중앙선원을 다시 살려 선공을 진작하고, 조계종 중앙종회 의장이 돼 불교방송국을 개원한 것이라든지, 평화통일 자문위원 - 동국학원 이사로서 각각 10년간 활동하면서 불교포교와 동국대학교 발전에 기여한 것은 말로 다 표현할 수 없다.

1999년 조계종 총무원장이 되시는 중앙승가대를 김포로 이전하고, 조계사에 한국불교역사문

'화합 도시'로 불려... 종단 중흥불사·교육사업에 헌신

너무나도 평범하고 소탈해 큰 절 주지스님 같지가 않았다.

"전강 큰스님께서 법사님 이야기하시는 것을 여러 번 들었습니다. 법사님께서 강의하신 <초발심자경문>과 <지문경후>를 교재로 해 저희들을 가르쳤습니다."

"어떻게 해 한국전쟁 후 이렇게 퇴락해 있는 사찰을 일신할 수 있었습니까?"

"어머니 덕분이지요."

스님은 그런 말씀을 하지 않았지만 뒤에 들으니 원래 가정이 부유해 전답이 많았는데, 스님이 출가하다 보니 어머니까지 따라 오셔서 같이 모시고 살림하면서 조상의 땅 값으로 가람 일대를 일신하게 됐다는 것이다. 절에 들어와 절 돈을 얻어다가 집안 살림하는 사람도 있는데, 집안 살림을 팔아다가 절 불사를 했다는 말 듣기로는 금시초문인 것 같아 더욱 존경스럽게 느껴졌다.

지금 스님이 어머니를 모시고 다니면서 포교했다는 말은 들었지만 어머니와 함께 살면서 퇴락한 절을 보수했다니 더욱 더 존경스러웠다.

그 뒤 정대 스님이 서울에 올라와 총무원 사회국장, 재정국장, 규정국장, 총무부장을 할 때 나는 조계사 학생회 법회를 보았으므로 종종 길거리에서 만나 뵈었고 중앙종회 부의장, 1988년 중앙종회 의장이 됐을 때에도 자주 뵈었습니다.

스님은 선거 때마다 "정대 스님이야 말로 화합의 도사요, 일과 이치에 능수 능난한 인격자"라고 칭찬했다.

평상시 말이 없어 조용하기만 한 스님이 입을 열었다 하면 파사현정(破邪顯正)이요, 이고득락(離苦得樂)이라 종단의 어려운 일들이 묘하게 해결되고, 잘못된 생각에 빠졌던 사람들까지도 모두 한 마음으로 돌아서서 박수를

화기범관을 차곡해 종단의 숙원 불사를 한 걸을 더 나아가게 하고, 한일불교 교류와 세계불교 발전에 기여한 공 또한 크다.

어머니 최은수 여사와 스님의 이름을 따서 '은정불교문화진흥원'을 만들어 장학사업을 시작한 것도 특별히 기록할만 한 일이다. 허약한 몸으로 일생을 종단 중흥불사와 교육사업에 헌신하면서 '야이빨에 털 난(板齒生毛)' 이치를 깨우쳐 2003년 11월 18일 인종시에는,

"울 때에도 죽음의 관문에 들어오지 않았고
갈 때에도 죽음의 관문을 벗어 나지 않았다."

하고 세수 67세, 법랍 42세로 입적했다. 작은 고추가 맵다 했는데, 맵지도 아니하면서 고추 노릇 잘하기는 정대 스님이 일등이다.

2010 최상의 지질과 최고의 품질로 보답합니다. 달력가격 대폭인하

창립 35주년 기념 특별할인

종이 : 표지-한국제지 250g/m²아트지
내지-한국제지 180g/m²스노우지
제본 : 카피어랜드 트윈스프링 (국산)

탁상달력 2,500원 (100부 이상)

다이어리 600원 (200부 이상)



Product display for a calendar with a lotus flower illustration. Price: 국6절 1,300원 (100부 이상).

Product display for a calendar with a Buddhist figure illustration. Price: 12절 1,000원 (100부 이상).

Product display for a calendar with a landscape illustration. Price: 두달 700원 (100부 이상).

Product display for a calendar with a portrait illustration. Price: 한지달력 1,500원 (100부 이상).

Product display for a diary with a landscape illustration. Price: 다이어리 600원 (200부 이상).

동진기획·붓다쇼핑 불교용품 / 불교서적 / 불교달력 ☎ (051) 515-8888 휴대폰 : 011-554-2988