

20여 년 전 지리산 쌍계사 계곡 어디쯤이었다. 여름 밤 하늘의 별들은 말 그대로 찬란했다. 드넓은 하늘을 빼곡하게 수놓은 별들은 초롱초롱 반짝이며 마치 한바탕 신비의 축제라도 벌이는 듯했다. 지금도 그 광경을 머리 속에 떠올리면 가슴 속에 아련한 울림의 잔물결이인다. 그때 나는 우주에 관한 알파한 상식을 밤하늘이 연출하는 장관에 대입시키며 신비감을 증폭시켰던 것 같다. '지구에서 달까지의 거리는 빛의 속도로 약 1.3초이고 태양까지는 약 8분 20초, 북극성까지는 400광년이며, 가을철 북쪽 밤하늘에 나타나는, 북반구 사람들이 육안으로 볼 수 있는 단 하나의 외부은하인 안드로메다 성운까지는 210만 광년...' 하는 식으로, 따라서 내가 바라보는 별빛이 실은 수백, 수천 년 전에 별들을 출발한 것이라고 생각하면서 새삼 우주의 '광활함'에 경이감을 느꼈던 것 같다.

우주는 참으로 광대무변하다. 현재까지 추정하고 있는 바로는 우주에는 약 1000억 개의 은하가 있고 각 은하에는 또 1000억 내지 2000억 개의 별들이 있다고 하니 놀라울 뿐이다. 그런데도 이 광활한 우주에 생명체가 존재할 가능성이 있는 행성은 확률적으로 20만에서 30만 정도라고 한다. 하지만 아직까지 생명체가 확인된 것은 오직 우리의 '지구' 뿐이다. 이렇게 생각하면 정말로 '생명의 꽃'은 신비하기 그지 없다. 더욱이 그 수많은 생명체 가운데 우리들 인간의 생명은 더더욱 불가사의한 존재임에 틀림없다.

그렇지않까, 불교의 한 문헌에는 '바늘 구멍(針孔)'이라는 매우 흥미 있는 비유가 나온다. 이 비유의 내용은 대략 다음과 같다.

어떤 사람이 이 세상에서 가장 높은 수미산 꼭대기에 한 울의 실을 가지고 오른다. 산 아래 평지에는 다른 한 사람이 바늘 하나를 들고 서 있다. 마침 그 수미산에는 허리케인보다 더 거센 폭풍이 불고 있다. 이 때 수미산 꼭대기에 오른 사람이 그 한 오라기의 실을 던져 평지에서 있는 사람이 들고 있는 바늘구멍에 꽂으려 한다.

이러한 상황에서 한 울의 실이 바늘구멍에 꽂힐 확률은 거의 제로에 가까운 것처럼 보인다. '바늘구멍'의 비유는 우리가 인간의 몸을 받아 이 세상에 태어나는 것이 이처럼 어렵다는 것을 말해 준다.

그렇기 때문에 모든 생명은, 특히 우리 인간은 살아남기 위해 온 힘을 다한다. 생존을 위한 다툼과 싸움은 피 튀기도록 치열할 수밖에 없다. 또한 살아남은 사람들은 가능한 한 즐겁고 행복하게 살기를 희망한다. 우리 인류는 수천 년의 역사 속에서 종교와 철학과 과학을 통해 줄곧 행복을 추구하고 탐색해 왔다.

근래에 들어 우리는 한국 전쟁으로 인한 절대 가난에 허덕이며 '잘 살아보세'를 외치면서 허리를 졸라매고 한강의 기적을 일궈왔다. 추위와 배고픔에서 어느 정도 벗어나 우리들은 이제 정신적으로도 좀 더 여유 있고 풍요로운 삶을 추구하기 시작했다. 이것이 바로 '웰빙' 바람이다. 이 웰빙 바람은 '속도'와 '성장'을

향해 숨 가쁘게 달려오면서 지나왔던 '건강, 휴식, 자연, 행복'의 가치를 새롭게 깨닫게 되면서부터 일기 시작했다. 웰빙 바람은 21세기에 접어들어 이제 지금까지 지속적으로 우리 사회에 깊숙이 스며들어 이른바 '웰빙 문화'를 낳고 있다. 지난 2004년에는 '웰빙족'이 우리 사회의 가장 큰 이슈로 대두되기도 했다.

'웰빙(well-being)'은 말 그대로 복지, 안녕, 행복 등의 의미로서 물질적 풍요나 가치보다는 삶의 질을 더 중요시한다. 웰빙을 추구하는 웰빙족은 스트레스와 바쁜 일상에서 벗어나 정신적인 여유를 누리려고 한다. 육체적인 건강을 소중하게 여기는 것은 말할 것도 없다. 그리하여 그들은 가끔씩 인스턴트식품을 삼가고 채식, 허브차, 유기농 등의 자연식을 선호하며,



● 신년 칼럼 ●

박경운

동국대 불교학과

진정한 웰빙, 절에서 찾자

요가와 명상, 스파와 헬스 등을 통한 정신적·육체적 건강을 위해 노력한다.

원래 웰빙은 미국에서 반전운동과 인권운동의 정신을 계승한 시민들이 물질지향적인 첨단과학문명에 대항해 자연주의, 뉴에이지 문화 등을 수용하면서 파생된 삶의 방식에 가까웠다. 웰빙의 대표적 문화 코드인 요가나 명상은 1960~1970년대 초, 미국의 히피들에 의해 크게 유행했다. 1980년대 여파족과 1990년대 보보스족의 삶의 방식에도 중요한 비중을 차지했다. 이처럼 웰빙은 물질주의적 가치관에 집착하던 이전 세대와는 달리 개인주의적 가치관에 기초해 정신적으로나 육체적으로 안락하고 건강한 삶을 추구하는 데서 비롯됐다.

그런데 몇 년 전부터 웰빙 바람은 웰빙족을 겨냥한 천박한 상업주의에 의해 본래의 의미를 상실해 가면서, 하나의 과소비 패턴으로 인식되고 있는 것도 부인할 수 없는 사실이다. 웰빙은 최근 핵심적인 마케팅 주제가 되면서 '잘 먹고 잘 살자'는 의미로 왜곡됐고, 명품족과 고급 헬스클럽 회원을 늘려가고 있으며, 건강과 외모에 대한 지나친 집착 등을 불러일으키고 있다. 최근 한 여대생의 '루저' 발언도 이와 무관하지 않다고 본다. 이렇게 나아가면 웰빙 문화는 우리 사회의 양극화 현상을 더욱 심화시키고 보다 사치스러운 소비 풍조를 부추길 것은 자명한 사실이다.

그렇다면 우리는 이제 진정한 웰빙의 의미를 되찾지 않을 수 없다. 그리고 우리는 그 물음에 대한 대답을 마치 '오래된 미래'처럼 우리의 전통적인 절에서 찾게 된다. 곰곰이 생각해보면 웰빙은 결국 '참다운 행복'에 다름 아닌데, 우리의 절은 오래전부터 우리들 어리석은 중생에게 '참다운 행복'을 가르쳐 주고 있기 때문이다.

<대장엄론>에는 다음과 같은 가르침이 설해져 있다.

병이 없음은 제일의 이익이요
만족함은 아는 것은 제일의 부(富)라네.
좋은 친구는 제일의 친척이요
열반은 제일의 즐거움이라네.

다. 고향에 이르는 것, 참나와 대면하는 것, 이것이 바로 행복이다. 절에 가면 우리는 향불을 켜고 촛불을 밝힌다. 내 마음 속에 있는 악취와 어둠을 향불과 촛불로 몰아내면 내 마음은 향기와 빛으로 채워지게 된다. 이 향기와 빛은 바로 행복이다. 절에 가면 우리는 깊은 '선정(禪定)'에 든다. 선정에 들면 그야말로 모든 번뇌망상이 사라지며, 번뇌망상이 사라진 자리에는 선열(禪悅)과 법열(法悅)이 그윽해 우리를 엑스타시로 이끈다. 우리가 엑스타시를 경험할 때 우리의 몸에는 다이들핀이 분비된다. 다이들핀은 엔돌핀보다 수천 배 효능이 있는 것으로 알려진 최근에야 밝혀진 물질이다. 다이들핀이 우리 몸의 모든 질병과 병균을 없애 우리를 건강하게 해 주는 것은 두 말할 나위가 없다.

또한 절에 가면 우리는 거룩한 부처님의 가르침과 만나게 된다. 부처님 가르침은 언제나 우리에게 위안과 용기를 주고 지혜와 자비를 일깨운다. "몸에 병 없기를 바라지 마라. 몸에 병이 없으면 탐욕이 생기기 쉽나니 그래서 성인이 말씀하시되 '병고로써 약약을 삼으라' 하셨느니라. 세상살이에 곤란 없으면 업신여기는 마음과 사치한 마음이 생기나니, 그래서 성인이 말씀하시되 '근심과 곤란으로써 세상을 살아가라' 하셨느니라. 억울함을 당해서 밝히려 하고 하지 마라. 억울함을 밝히려 하면 원망하는 마음을 돌게 되나니, 그래서 성인이 말씀하시되 '억울함을 당하는 것으로 수행하는 문을 삼으라' 하셨느니라." 이러한 가르침은 우리를 진정한 행복으로 이끈다.

이 뿐만이 아니다. 우리는 절에 가서 부처님께 참배하고 108배를 올리기도 한다. 108배의 효능은 우리가 익히 알고 있다. 우리는 절에서 맑은 공기를 만나고 맑은 물을 먹으며, 숲에서 나오는 피톤치드와 같은 유익한 물질을 들이 마시게 된다. 또한 절에서 먹는 대가가 정정하고, 채식은 우리를 비만 등으로부터 보호해 주기도 한다. 더욱이 절은 우리의 전통문화가 살아 숨 쉬는 보고이기도 하다.

절의 여러 건물 자체가 예술품이고 문화유산이다. 탑은 말할 것도 없고 벽화나 탱화, 심오한 법패, 바라춤과 작법무, 그리고 지난해 세계무형문화유산으로 지정된 영산재 등기도 만날 수 있다. 한국인은 물론 외국인들에게도 '템플스테이'가 각광받고 있는 것은 바로 이러한 이유 때문이라.

웰빙은 결코 잘 먹고 잘 사는 것만을 의미하지 않는다. 그러므로 웰빙은 돈으로 살 수 없는 가치이다. 웰빙은 육체적으로 건강할 뿐만 아니라 정신적으로도 건강하고 풍요로운 질 높은 삶을 의미한다. 웰빙을 추구하는 수단과 방법 또한 건강하고 건전해야 한다. 그 모든 것이 바로 절에서 해결된다. 그러므로 새해에는 우리 모두 진정한 웰빙을 절에서 찾도록 하고, 절은 웰빙을 업그레이드하는데 배전의 노력을 기울여야 할 것이다.

본 칼럼은 본지 편집 방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

新年 社說

지혜와 자비의 세상을 열자

"모든 번뇌(煩惱)를 깨달음으로 다듬어 내고 우리들의 욕망을 나눔의 선행(善行)으로 바꿨다."

조계종 종정 법전스님이 내리신 신년법어의 핵심이다. 번뇌를 깨달음으로 승화시키고 욕망을 나눔으로 향상시키자는 메시지가 경인년 새아침에 가슴을 서늘하게 한다. 그렇다. 이 한마디 밖에 다시 어디서 불교를 찾을 것인가?

모든 인간이 종교와 국가 민족을 초월해 회구하는 것은 행복이다. 행복을 추구하면서도 행복 보다는 불행에 더 많이 갇혀 사는 것이 인간군상이다. 그 까닭은 복잡하지 않다. 한 마디로 번뇌 때문이라는 것이 부처님 가르침의 출발이다. 번뇌를 내려놓지 못하는데서 온갖 불행이 시작된다. 번뇌를 깨달음으로 다듬어 내는 일, 그것이 바로 수행이고 신행이다.

자기 안의 번뇌란 다름 아닌 욕망의 덩어리다. 그 욕망의 실체는 무엇인가? 그 역시 집착이요 무명이다. 번뇌와 욕망은 돌 아나게 자성을 가리는 구름인 것이다. 같은 맥락에서 깨달음과 나눔도 돌이 아니다. 혼자 깨닫고 즐거워하면 아무 소용이 없다. 자신의 깨달음을 중생 속에 승화시킬 때 진정한 깨달음이 된다.

한국 불교도 어느 때보다 활발한 움직임 속에 발전일로를 걷고 있다. 승가공동체가 현대사회의 새로운 패러다임에 적응하려는 노력을 기울이고 있고 재가자들은 수행과 수행의 양 날개를 넓혀 펼치고 있다. 수많은 불서들이 출판되고 있고 다양한 형태의 법사들이 전국에서 그칠 없이 열리고 있다. 수행자들 중심의 불교에서 4부대중 중심의 불교로 전회되는 단계를 넘어 선 것이다. 거기에 각종 문화 예술 분야에서도 불교를 주제로 다양한 작품을 생산해 내고 있다. 이러한 시점에 4부대중에게 공통적으로 절실한 과제가 바로 깨달음과 나눔이다. 어느 순간부터 불교를 깨달음의 종교라고 정의해 왔지만 이제 그 정의는 수정되어야 한다. 깨달음으로만 불교가 완전해 질 수 없다. 깨달음과 나눔, 다시 말해 지혜와 자비가 동시에 발전되고 현실화 되어야 하는 것이다.

오늘의 불교는 바로 지혜와 자비의 종교다. 번뇌를 깨달음으로 다듬으라는 것은 무명을 걷어내고 지혜를 구하라는 것이다. 욕망을 나눔으로 바꾸라는 것은 초월적 자아인 만중생과 함께 사는 자비심으로 살라는 것이다.

경인년 새해는 더 많은 불자들이 자비와 지혜의 날개를 달고 행복한 삶의 동지를 가꾸는 해가 되길 기원한다. 현대불교도 언론으로서 일조할 수 있도록 최선의 노력을 기울일 것을 독자제원께 약속드린다.

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화

회장 : 노대행 발행·편집인 : 박혜월 인쇄인 : 최낙관

110-734 서울특별시 종로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0697

편집국 (02)2004-8234-55 FAX (02)737-0698	인사총괄팀 실시간 뉴스 토크뉴스 불교포탈 부디피아 쇼핑몰 인터넷쇼핑몰	www.hyunbul.com www.buddhanews.com www.buddhapia.com www.hyunbulshop.com
광고국 (02)2004-8213-7 FAX (02)737-0696		

현대불교 지사안내	대구지사 : (053)768-8008 광주전남지사 : (062)384-3009 충청지사 : (043)732-5560 전북지사 : (063)910-8977	경남부지사 : (055)746-9778 영주지국 : (054)634-3429 부산지사 : (051)632-0064 강원지사 : (033)744-3618
--------------	--	---

구독신청·배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원 · 영구 62만5천원
1994년 10월15일 창간 등록번호:다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다

佛紀 2554年 庚寅年 謹賀新年
새해새날 자비광명 온누리에

禪本寺

하시는 모든 일에 부처님의 가피가
함께하시길 기원합니다.

사랑스럽고 아름다운 빛과 은은한 향기를
내뿜는 꽃이 있듯이 실천이 따르는 사람의 말은
그 메아리가 조용히 그리고 멀리 울려 퍼진다.

대한불교 조계종 직영사찰 선본사 (갯바위)
경북 경산시 와촌면 대한리 587
TEL 053)851-1868 ~ 9

佛紀 2554年 庚寅年 謹賀新年
새해새날 자비광명 온누리에

대한불교조계종

운문사

운문 승가대학
운문사 보현율원

회주 명성
주지 진성
율원장 흥륜

대중일동

주소 : 경북 청도군 운문면 신원리 1789
전화 054)370-7100 / 팩스 054)371-0359
www.unmunsa.or.kr