

행복한 금요 편지

어떻게 행복해질 수 있다는 말인가?

선상신

BBS불교방송 사장¹⁾


요즘 TV방송에 등장하는 공익광고 한 가지. 직장 일에 지쳐서 아이들과 잘 놀아주지 못하는 젊은 아빠와 출근할 직장이 없어서 애를 태우고 있는 취업준비생의 모습을 각각 보여주면서 '근로시간 단축'을 통해 일자리를 나누자는 캠페인 장면이다.

과중한 업무 때문에 가정을 돌보지 못하는 근로자에게 휴일이나 휴식은 행복 그 자체이다. 그러나 일은 하고 싶으나 출근할 곳이 없는 무직자에게 공휴일은 의미 없는 시간일 뿐이다. 세상사 모든 일은 상대적이다.

불교의 경전 가운데 하나인 법구비유경(法句譬喻經)을 보면 이런 구절이 있다. "하늘에서 칠보(七寶)비 내려준다 하더라도, 만족함을 모르는 사람은 항상 가난하고, 만족함을 아는 사람은 가난해도 부(富)하다." 모든 인간은 자신이 처한 입장과 생각을 기준으로 세상사를 판단하고 행동하는 습관을 가지고 있다.

이러한 습관이 계속되면 업(業)이 되고, 업은 결과를 낳는다. 선인선과(善因善果) 악인악과(惡因惡果)라는 말이다. 선한 인을 지은 이는 선한 과보를 받게 되고, 악한 인을 지은 이는 악한 과보를 받게 된다는 말이다. 세상사 모든 일을 인연생기(因緣生起) 즉 연기(緣起)법으로 보는 것이 석가모니부처님 가르침의 핵심사상이다.

1) 행복편지를 기고해 주신 선상신 BBS불교방송 사장은 현재 한반도선진화재단 기획홍보위원을 역임하고 계십니다.



우리들은 때때로 사물을 바라볼 때 자기중심적으로 사고하고 남의 탓을 하는 경향이 강하다. 이런 태도가 반복되면 이기적인 모습을 띠게 되고 주변 사람들과의 관계도 나빠지게 된다. 주변에 자신을 도와주는 사람보다는 자신을 싫어하는 사람들이 늘어나게 된다. 타인의 삶을 배려하지 않는데 누가 자신의 주변에 머물 수 있겠는가? 우리는 왜 자기중심적 사고를 하게 될까? 바로 욕심 때문이다. 욕심이 생기면 모든 것을 가지려 하고 가지고자 했는데 가질 수 없으면 분노하게 되고, 분노하게 되면 마음이 혼탁해져서 바른 판단을 할 수 없게 된다. 이런 욕심, 분노, 마음의 혼탁함을 탐(貪) 진(瞋) 치(癡) 세 가지의 독(毒), 즉 삼독(三毒)이라고 한다.

세상사 모든 일을 상대적으로 보고 연기법으로 관찰하면, 탐·진·치 삼독이 생겨나지 않는 것인데 우리는 그런 훈련이 되어 있지 않기 때문에 늘 고통스럽고, 괴롭다는 생각에서 벗어나지 못하고 있다는 것이 부처님 가르침의 핵심이다.

나는 요즘 모든 일에 감사하는 마음으로 살아가려고 노력하고 있다. '범사(凡事)에 감사하라'는 성경의 구절도 생각한다. 직장생활이 바쁘고 힘들고 지칠 때면 출근할 곳이 없어서 마음이 불안했던 시절을 떠올린다. 지난해 말 스키장에서 팔을 다쳐 몸이 불편할 때도 아픈 팔 덕분에 집에 일찍 퇴근할 수 있어서 과음을 피하고 휴식을 취할 수 있어 다행이라고 생각하곤 했다. 늦은 나이에 얻은 귀한 아들을 잘 키워야한다는 중압감은 늦둥이 자식을 위해 건강해야 한다는 책임감과 갱년기 우울증을 잊게 해주는 묘약으로 작용하고 있다. 이처럼 나에게 주어진 환경을 최대한 긍정적으로 받아들이고 적극적이고 능동적으로 행동하는 습관이 나를 항상 행복하게 만든다.

최근 우리나라에서 벌어지고 있는 여러 가지 혼란을 접할 때면 마음이 불편할 때가 적지 않다. 지지자들에게 실망감을 준 지도자, 이런 상황을 정략적으로 이용하려는 정치인, 진실여부를 가리지 않고 가짜 뉴스를 쏟아내는 각종 미디어, 우리나라 주변에서 벌어지고 있는 강대국들의 움직임, 우리의 안보를 위협하는 한반도 북쪽의 적대세력, 갈수록 팍팍해지는 우리들의 삶 그리고 예측 불가능한 인류의 미래 등등... 마음 어느 곳 하나 편한 구석이 없다. 한마디로 삼계화택(三界火宅)이다.

온 천지가 불난 세상과 같다는 말이다. 이런 상황에서 우리는 어떻게 행복해질 수 있다는 말인가? 그러나 이제부터라도, 자신만이라도 좋은 생각을 하는 습관을 가지도록 노력해보자. 좋은 생각은 좋은 습관을 낳고, 좋은 습관은 좋은 업을 만들며, 좋은 업은

좋은 결과를 가져온다는 평범한 진리를 믿고 지금부터라도 주변의 모든 상황을 긍정적으로 받아들이는 습관을 가져보면 어떨까? 지금 벌어지고 있는 모든 일들은 우리나라를 더욱 좋은 나라로 만들어주는 밑거름이 될 것이라는 확신을 갖고 말이다.

역사는 항상 발전한다는 믿음을 갖고 말이다. 내가 행복해지면 내 주변이 행복해지고 내 주변이 행복해지면 사회가 행복해지고 사회가 행복해지면 국가, 전 세계, 우주가 행복해 진다는 믿음을 갖고 말이다. 행복바이러스가 나에서부터 퍼져나가도록 간절히 기도해본다.

한선행복포럼에서는 ‘행복한 금요편지’이란 에세이를 통해 행복의 가치를 나누고 있습니다. 이 글을 읽고 계시는 당신의 소중한 편지를 기다리겠습니다. 행복을 함께 나누어 주세요!