분별 멈추는 순간, 전쟁도 멈춘다

현불논단



성제 박준석 정사
위덕대 불교문화학과 교수

이탈리아가 2026년 밀라노-코르티나 동계 올림픽을 계기로 전쟁 중단을 위한 전 지구적 휴전 제안을 유엔에 제출하겠다고 밝혔다. 올림픽은 단지 경기의 장이 아니라 평화의 제전으로 거듭나야 한다는 뜻이 담겨 있다. 이 소식을 들은 사람들은 '정말 가능할까?', '말뿐인 선언이 아닐까?'란 의문을 가질 수도 있다. 그러나 이러한 회의 역시 부처의 자리[佛地]에서 보면, 중생의 간절한 염원이자 깨달음을 향한 실험대다.

지금도 세계 곳곳에서는 전쟁과 갈등의 소식이 끊이지 않는다. 가자지구의 참상, 우크라이나의 전투, 국경 분쟁 등은 모두 중생이 처한 고통의 현장이다. 불가의 가르침으로 보면, 전쟁은 분별과 탐욕이 결합해 빚어낸 업(業)의 발현이다. '내 것', '내 민족', '내 이념'이란 분별이 자리 잡을 때 불신과 적개심이 자라나고, 그 불길은 세상을 태워 버린다. 그러므로 이탈리아의 올림픽 휴전 제안은 일시적이라도 무기를 내려놓고 서로를 향해 손짓하자는 상징적 메시지다. 이는 '적이 아닌 존재로 마주하라'는 부처님의 가르침과 맞닿아 있다.

'평화의 올림픽' 선언은 거대한 상징이다. 그러나 상징만으로 그치면 그것은 공염불에 불과하다. 진정한 의미를 이루려면 두 축이 함께해야 한다.

첫째, 내면의 전환이다. 전쟁을 멈추자고 외치는 것은 곧 마음속 전쟁을 멈추는 것과 같다. 공

전쟁은 분별·탐욕 결합한 업의 발현
내면 전환·구체적 제도와 행동 바탕
'평화의 올림픽' 불국토 이상 다가서

(空)과 연기(緣起)의 이치를 자각하고, 타자와 자신 사이의 분별을 줄이는 데서 평화는 시작된다.

둘째, 구체적 제도와 행동이다. 휴전 선언이 선언으로만 남지 않으려면 무기 수출 통제, 난민 지원 확대, 외교적 중재 강화, 국제 법질서 확립 같은 실제적 노력이 뒤따라야 한다.

평화는 말이 아니라, 일상의 선택 연쇄로 드러나는 법이다. 올림픽이 '경쟁과 승리'의 상징에서 '화합과 조화'의 장으로 재구성된다면, 그것은 불국토의 이상에 한 걸음 다가서는 길이 된다.

이 대목에서 우리는 불교의 핵심인 비량(非量)의 사상을 떠올릴 필요가 있다. 비량은 불교 유식학에서 잘못된 인식이나 수단, 즉 그릇된 지식의 획득 과정을 뜻한다. 인연에 따라 '나'를 집착하는 제7 말나식(末那識)의 작용처럼, 본질이 왜곡돼 발생하는 인식의 오류를 지칭한다. 어떤 존재가 더 옳다고 함부로 재단하지 않는 마음을 지니는 것은, 모든 법이 인연 따라 잠시 나타날 뿐임을 자각하는 평등지(平等智)의 발현이다.

전쟁과 갈등의 세계는 언제나 "우리 편이 옳고 저쪽은 그르다"는 분별에서 비롯된다. 그러나 비량의 눈으로 보면 적도 동지고 나도 타자이며 모두가 연기 속에서 서로를 낳는 존재에 지나지 않는다.

이탈리아의 올림픽 휴전 제안은 단지 유럽의 외교 뉴스가 아니다. 그것은 우리 모두에게 던져진 하나의 법문이다. 우리가 마음속 싸움을 멈출 때, 세상의 전쟁도 멈출 가능성이 열린다. 평화는 위에서 명령하는 것이 아니라, 아래에서 자라나는 것이다. 총보다 온기를 지니고 무력보다 미소를 선택하는 길, 그 길을 중생과 함께 걸어가기를 서원한다.

명상의 그림자

세간과 출세간



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

고대의 지혜가 현대인을 구원할 수 있을까. 최근 뇌과학 연구는 명상이 단순한 심리적 안정 기법을 넘어 인간 두뇌의 구조와 기능을 변화시키는 강력한 훈련임을 밝혀냈다. 전전두엽 피질이 활성화되면 자기 조절과 집중력이 향상되고, 편도체의 과도한 반응은 완화돼 불안이 줄어든다. 또한 해마와 전전두엽 사이의 연결이 강화되면서 정서 경험을 더 유연하게 통합할 수 있다.

명상의 가장 본질적인 힘은 '보는 힘'이다. 명상은 억누르거나 피하지 않고, 생각과 감정을 파도처럼 바라보는 법을 가르친다.

1990년대 이후 발전한 명상신경과학은 장기 수행자의 뇌에서 독특한 회로 활성화를 보여 줬다. 배외측 전전두엽과 디폴트 모드 네트워크 사이의 연결이 강화되면, 끊임없이 자기중심적 수다를 늘어놓는 '내면의 원숭이'가 잠잠해진다. 또 호흡 수행은 긴 날숨을 촉진해 편도체의 흥분을 낮추고 몸과 마음을 진정시킨다. 명상 관련 뇌과학 연구는 호흡이 단순한 생리적 과정이 아니라, 뇌를 조용히 하는 치유적 작용임을 보여 준다.

명상은 심리적 치유를 돕기도 한다. 신체적 감각에 언어를 붙이면 경험과 동일시되지 않고, 한 발짝 떨어져 그것을 관찰할 수 있다. 해리된 경험이 의식 속에 통합되고, 고통은 견딜 수 없는 것이 아니라 다룰 수 있는 것으로 바뀐다. 몸을 다시 느끼고 감각과 정서를 연결하는 순간, 자각은 치유의 문을 연다.

명상의 본질은 '바르게 보는 힘'
현실 회피·자기 확증 경계해야
삶의 고통 마주하는 용기의 길

그러나 명상이 언제나 긍정적 효과만을 이끄는 것은 아니다. 존 웰우드가 지적한 '영적 우회(Spiritual Bypassing)'는 해결되지 않은 내적 상처·분노·상실감에 직면하기보다 영적 개념으로 덮어 버리는 경향을 말한다. 예컨대, 분노를 억누른 채 '무상하니 집착하지 말아야 한다'는 식으로 해석할 경우, 진정한 통찰이 아닌 억압이 될 수 있다. 이때 명상은 성장의 도구가 아니라 회피의 도피처가 된다.

또 다른 그림자는 쵸감 트룽파가 말한 '영적 물질주의(Spiritual Materialism)'다. 이는 명상을 통해 평온이나 황홀한 체험 같은 특정한 마음 상태를 얻으려 하거나, 그것을 자신의 장식물로 삼는 태도를 말한다. '나는 더 깨달았다', '나는 특별한 인간이다'란 자기 확증은 수행의 길이 아니라 오히려 집착의 또 다른 형태가 된다. 순간적 체험을 붙잡으려 할수록 더 큰 갈증과 상실감이 찾아온다. 명상은 자아를 강화하는 장식품이 아니라, 자아가 움켜쥔 것을 놓는 과정임을 잊어서는 안 된다.

그렇다면 어떻게 균형을 잡을 수 있을까. 첫째, 명상을 통해 고통을 정면으로 마주하고 있는지, 아니면 불편한 감정을 피하기 위해 몰입하는지 점검해야 한다. 둘째, 명상 지도자는 반드시 자기 수행을 바탕으로 지도해야 한다. 체험 없는 가르침은 공허할 뿐 아니라, 수련자를 위험에 빠뜨릴 수 있다. 셋째, 명상은 심리치료와 만나야 한다. 알아차림을 심리상담 과정에 접목할 때, 명상은 현실의 괴로움과 연결돼 구체적인 치유로 이어진다.

명상은 고대의 지혜이자 현대의 과학이 증명하는 치유법이다. 이것은 현실로부터 도피하기 위한 피난처가 아니라, 삶의 고통을 정면으로 마주하기 위한 용기의 길이다. 영적 우회와 영적 물질주의의 그림자를 넘어설 때, 명상은 우리를 더 자유롭고 따뜻한 인간으로 이끌 수 있다.

社 說

화재의 상처, 새 도약의 계기 삼아야

지난 6월 발생한 조계종 총무원 청사, 한국불교역사문화기념관 화재는 불교계에 깊은 충격을 안겼다. 다행히 인명 피해나 성보 훼손은 없었지만, 종무 행정의 중심 공간이 피해를 봤다는 점에서 종단의 상징이 흔들린 듯한 아픔을 남겼다.

그간 조계종은 임시 사무실을 마련해 종무 공백을 최소화하고 화재 복구에 총력을 기울여 왔다. 오는 12월 업무동 재입주를 목표로 막바지 작업이 진행 중이며 내년 2월에는 국제회의장 복구도 마무리될 예정이다. 화재 원인은 명확히 규명되지는 않았지만, 구조안전진단과 세밀한 피해 조사, 그리고 체계적 복구 과정은 위기 속에서도 조직의 안정성과 대응력을 보여 준다.

이번 복구의 핵심은 '원상회복'이 아니라 '재발 방지'다. 2004년 준공 이후 노후화된 설비를 전면 교체하고, 안전과 효율성을 높이는 인테리어 개선이 병행되고 있다. 특히 종단 산하 시설의 화재 대응 매뉴얼을 일제 점검하기로 한 결정은 매우 시의적절하다.

이제 남은 과제는 복구의 완결을 넘어 새로운 출발을 이루는 것이다. 총무원 청사는 행정의 공간을 넘어 한국불교의 미래를 설계하고 시대적 비전을 공유하는 상징적 공간으로 거듭나야 한다. 그것이 화재 복구에 마음을 보탠 사부대중의 염원에 부응하는 길이다.

'땅에서 넘어진 자, 땅을 짚고 일어나라'는 지눌 스님의 가르침처럼, 화마의 상처를 딛고 더 안전하고 열린 불교의 터전을 일궈 새 도약의 계기로 삼길 기대한다.

올 가을, 수행 열기 되살리자

최근 선명상에 대한 관심이 높아지면서 저변 확장을 위한 수행 프로그램부터 전문가들의 논의가 이뤄지는 세미나까지 다채로운 행사가 진행된다는 소식이다.

대표적인 것이 조계종이 10월 29일 국회의원회관에서 개최하는 '2025 국제선명상대회 국제컨퍼런스'다. 조계종 총무원장 진우 스님이 직접 기조연설을 맡아 종단이 제시하는 명상교육의 비전과 공교육 속 명상 도입의 필요성을 제안할 예정이다.

밝은사람들연구소는 올해부터 3년 동안 '수행'을 주제로 연찬회를 진행한다. 이 대장정에는 월암 스님, 미산 스님과 정준영·이필원·권석만·박성현 교수 등 전문학자들이 참여한다.

참선·염불·사경·108배 등 불교 전통수행과 선명상을 결합한 새로운 프로그램이 개발돼 10~11월 대중을 찾는다. 화두 참선·염불·사경을 선명상을 통해 더욱 쉽게 접할 수 있도록 한 이들 프로그램은 일반 대중에게 수행의 재미와 필요성을 느끼게 해줄 것으로 기대된다.

불교를 '수행의 종교'라고 한다. 하지만 실상은 그렇지 않다. 한국갤럽이 2021년 발간한 〈한국인의 종교: 1984~2021〉에서는 주 1회 이상 불경을 읽은 불자는 응답자 중 3% 밖에 되지 않았다. '하루 1회 이상 기도한다'는 불자는 5%에 불과했다.

원한다면 얼마든지 자신에 맞는 수행을 찾아 할 수 있는 시대다. 불자라면 관심을 갖고 수행에 임하고 그 열기를 일반 대중에게 전하기 바란다.

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 광고국 (02)2004-8204 FAX (02)737-0698
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 마하몰 www.mahamall.co.kr
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883
충 청 지 사 : 010-8341-0560
경 남 지 사 : 010-3860-7008
광주전남지사 : 010-2629-1508
전 북 지 사 : 010-8642-7733
강 원 지 사 : 010-7339-8688
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간)
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

종 단 공 고

대한불교대승종

종도 모집 안내

대한불교 대승종은 1988년 도암선사께서 창종하였으며 (사)한국불교 종단협의회 회원종단으로 총본산은 서울 종남산 흥도사이며 제6세 종정예하 법경 스님과 제14대 총무원장 일봉스님을 중심으로 전국 350여의 사찰과 750여명의 승려및 전법사들이 포교와 수행에 매진하고 있는 대승불교의 대표 종단입니다.

이에 상구보리 하화중생(上求菩提 下化衆生)의 대승불교 정신을 계승하고 중생교화에 뜻을 함께 할 도반을 모집합니다.

문의 : 010-5165-0108 교육원장 진산

불기 2569년(2025) 10월 22일

대한불교대승종 교육원

재)대한불교일붕선교종

법계 품서식 봉행

본종은 석가모니 부처님의 혜명을 받들어 화합의 승단을 목표로 본 종단 종헌 및 승니법의 규정에 의거하여 법계 품서식을 다음과 같이 봉행합니다.

일시 : 11월 10일 월요일 11시
장소 : 서울 일붕선원 대법당

불기 2569년(2025) 10월 22일

재단법인 대한불교일붕선교종 고시위원회

대한불교삼론종

종도 모집 안내

대한불교삼론종은 고구려 삼론종의 맥을 이어가고 있는 한국불교 대표 종단입니다. 제6세 종정 혜승 스님과 제10대 총무원장 해불 스님을 중심으로 2023년 삼론불교대학을 개교하고 전법 포교에 나설 승단 양성에 역주하고 있으며, 중국 삼론종 발원지 및 사찰들과 결연을 맺고 자비실천에도 앞장서고 있습니다. 전법 포교에 함께 나설 종도를 모집합니다.

불기 2569년(2025) 10월 22일

대한불교삼론종 총무원장 남륜 스님

사)여래불교조계종

종도 모집 안내

사단법인 여래불교조계종은 시대가 요구하는 올바른 불교 모습을 정립하고자 공익법인 여래불교조계종을 창종하고 활발한 활동을 진행하고자 합니다. 불법홍포에 앞장설 전국 종도 스님을 모집하기에 이를 공고합니다. 인천지역 상주하시는 종무원장 스님과 종도 스님들을 모집합니다.

010-6219-4757, 010-5385-3658

불기 2569년(2025) 10월 22일

여래불교조계종 총무원장 덕평 스님