2024 불교도 대법회

왜 지금 선명상인가

선명상 대중화, 21세기형 전법 화두



기후위기, 양극화 등 번뇌 산적
갈등 해결 위해 중도, 화쟁 필요
중도 이끄는 최고 방법 '선명상'
국민 위한 '선명상' 보급은 탁견
선명상 수행, 국민운동 거듭나야

현대 인류의 괴로움과 번민

이번 여름은 참으로 대단했다. 어느 기상학자는 이번이 가장 시원한 여름이 될 거라고 한다. 화탕지옥이란 이런 것인가? 하는 망상이 저절로 들었다. '챗 GPT'로 상징되는 인공지능(AI)시대가 펼쳐지고 있다. 이제 인간은 자신이 만든 기계인 인공지능에 목숨 거는 그런 시대가 오는 거 아니냐는 불안이 고조되고 있다. 호모 사피엔스라는 인류가 과연 지구에서 지속 가능할 것인가? 앞으로 인류 문명은 어떻게 될 것인가?

이런 문명사적인 위기에 지혜를 모르고 대안을 마련해야 할 정치권은 보수와 진보로 나뉘어 대립이 심해지고 있다. 정치권뿐 아니라 경제, 사회, 문화 등 사회 전반에 양극화가 심해지고 갈등도 깊어가고 있다. 이것은 한국사회 만이 아니라 인류 사회 전체가 직면한 문제이다.

그중에서도 한국사회는 국민들이 겪는 고통이 더 심하다. 한국은 OECD국가 중 자살률 1위다. 코로나 기간인 2020년에서 2023년까지는 코로나 사망자보다 자살 사망자가 더 많았다고 한다. 매일 35명, 1시간에 1명 이상이 자살하고 있는 현실이다. 더구나 한국은 저출산율 1위이다. 그동안 정부의 각종 대책에도 불구하고 자살률과 출산율 문제는 더 악화되고 있다. 심지어 노동 시간도 1위이다. 그만큼 국민들이 행복하지 못하고 삶이 괴롭고 힘들기 때문이다.

문명 위기와 중도 지혜

현대 사회가 직면한 이러한 재앙적 고통을 어떻게 할 것인가? 정치권마저 대립 갈등으로 방향성을 상실할 때 종교계의 책임과 역할이 중요하다. 그중에서도 한국불교는 나라의 위기 때마다 중생의 고통을 구하는데 앞장서 왔다. 지금이 바로 한국불교가 한국사회와 인류 문명의 위기에 대안을 제시하고 실천해야 할 때이다.

2600년 전에 인도에서 출현한 불교는 시대를 초월하여 인류와 우주 만물이 직면한 문제를 해결하는 지혜를 제시하고 있다. 부처님이 깨치고 첫 설법에서 말씀하신 "괴로움과 즐거움을 떠나 중도를 깨쳤노라"한 중도대선언은 현대 인류가 마주한 양극화와 대립 갈등, 전쟁 문제까지도 해결할 수 있는 지혜이다.

일찍이 신라 원효 대사는 부처님의 중도를 '화쟁(和諍)'이라 하여 모든 사상과 견해를 회통하는 지혜로 나투었다. 한국 역사에서 불교의 지혜는 삼국통일과 후삼국의 통합과 치유에 크게 기여한 바가 있다. 지금처럼 우리 민족이 남과 북으로 분단되어 서로 전쟁을 하며 대치하고 있고 동과 서, 남녀, 노소, 빈부 등등 다양한 대립과 갈등 상황에서 불교의 중도 지혜는 매우 중요한 통합의 원리를 제시하고 있다.

그럼에도 불구하고 한국불교는 한국 사회가 직면한 이러한 문제에 대하여 중재와 통합의 역할을 하고 있느냐를 짚어볼 때 상당히 부족하다는 것을 알 수 있다. 그렇다면 어떻게 해야 양극화와 대립 갈등, 전쟁으로까지 치닫는 한국사회와 현대 인류의 문제를 해결할 수 있는가?

현대 문명 대안, 중도와 선명상

부처님은 인간의 근본 괴로움인 생로병사의 문제를 중도의 깨달음으로 해결하셨고 그 중도의 지혜를 우리에게 일러주셨다. 원효대사의 화쟁도 실은 중도의 지혜이다. 지금 우리 앞에 놓여있는 한국사회와 인류의 문명사적인 문제도 결국 중도, 화쟁의 지혜로 풀어야 한다.

문제는 '중도, 화쟁의 지혜를 바르게 이해하여 정견을 세우고 실천하는 불교 지도자들이 있는가', 있다면 '무엇을 하고 있는가'이다. 한국불교에는 다행히 부처님이 깨친 중도를 화두로 마음에서 체험하고 실천하는 선이 성성하게 행해지고 있다. 이것이 바로 화두 참선법인 '간화선'이다.

간화선은 비록 중국에서 출현하였지만, 당나라·송나라 시대에 통일신라와 고려, 일본에까지 전파된 동아시아 보편 사상이다. 특히 현대에 이르러 간화선이 탄생한 중국은 공산화와 문화혁명을 거치며 선맥(禪脈)이 단절되어 버렸다. 또한 일본에도 간화선이 전해졌지만, 일본의 간화선은 교학과 뒤섞여 직지, 돈오선의 전통이 점수로 변질돼 버렸다. 이런 까닭에 우리 한국불교에는 조사 간화선의 직지, 돈오선 종풍이 그대로 활발발하게 전승되고 있다.

까닭에 지금 한국불교의 간화선은 한국사회에 인류 문명의 위기를 해결할 수 있는 중도 지혜와 실천적인 힘이 잠재되어 있다. 문제는 이것을 어떻게 결집하느냐 이다.

선명상 대중화의 가치와 의미

한국불교를 대표하는 조계종 제37대 총무원장 진우 스님은 취임하자마자 선명상의 대중화를 제1종책으로 내걸고 광폭 행보를 하여 왔다. 현장 명상 전문가들로 위원회를 구성하고 선명상 이론과 프로그램 개발에 정진하여 지난 5월 템플스테이 선명상 1박2일 프로그램이 개발되어 현장 전파가 되었고, 지금은 선명상 8주 프로그램이 개발되어 교육을 앞두고 있다.

그리고 마침내 9월 28일 광화문에서 국제선명상대회를 열고 국민 행복을 위해 선명상의 대중화를 선언하고 5분 명상의 실천 등 선명상 프로그램을 제시한다.

그동안 진우 스님께서 각종 언론 인터뷰와 법문, 강연에서 말하신 것을 종합해보면 조계종은 간화선이라는 가장 빠른 깨달음 수행법을 가지고 있지만, 너무 고준하고 산중에서 스님들 위주로 공부하다보니 대중화에 어려움이 있는바 대중적인 명상을 간화선과 융합하여 쉽고 현대적인 선명상 프로그램를 개발하여 보급하자는 것이다. 진우 스님이 말하는 선명상은 '지금 바로 마음 평안에 이르는 명상'이다. 이것은 간화선의 직지, 돈오의 종지를 현대인들의 눈높이에 맞춰서 쉽고 간편하게 생활에서 실천할 수 있는 현대적인 프로그램으로 개발해 누구나 할 수 있게 하자는 것이다.

조계종단 차원에서 간화선의 장점을 살피고 명상의 대중성을 활용하여 선명상 프로그램을 개발 보급하여 국민들의 스트레스와 괴로움을 덜어주자는 것은 참으로 좋은 일이다. 왜냐하면, 지금 삼성전자를 비롯한 국내 대기업을 물론이거니와 종합병원, 심리상담, 스포츠, 학교 등 사회 전반에 명상붐이 크게 일어나 광범하게 치유 명상 프로그램이 보급되고 있다.

필자가 알기에는 삼성전자만하더라도 경북 영덕에 대규모 명상센터를 건립하여 다양한 명상 프로그램으로 임직원들의 마음 건강을 돕고 있다.

이처럼 명상이 보편화, 대중화되는 시대에 한국불교와 조계종이 간화선이 최상승이라는 자만감에 빠져 대중의 요구에 부응하지 못한다면 불교의 존재 의의는 하나의 문화유산으로 전락할 가능성도 배제할 수 없는 실정이다. 이런 시대 상황에서 총무원장 진우 스님의 국민 행복을 위한 선명상 프로그램 개발과 보급 종책은 탁견이자 참으로 시절인연이다.

선명상 대중화의 과제와 전망

조계종 차원에서 국민 행복을 위한 선명상 대중화는 21세기에 맞는 전법 방향이고 한국불교의 패러다임을 바꾸는 큰 그림이다. 그동안 기도, 불공, 문화유산 관리 위주의 종단과 사찰 운영에서 지혜와 자비를 계발하고 실천하여 국민의 고통을 덜어주는 불교로의 전환이다. 현대인들이 요구하는 쉬운 불교, 생활 불교, 대중 불교의 길이 선명상의 대중화에 담겨 있다.

다행히 우리 한국불교에는 간화선이라는 직지, 돈오의 탁월한 선 전통과 총림, 선원에 2천명 가까운 전문 수행자들이 있고, 수천 명의 전법행을 하는 출가 수행자들이 있다. 또한 21세기 들어 정부의 지원으로 시작한 템플스테이도 국민 대중의 광범한 호응과 참여로 성공적으로 진행하고 있다. 특히 20, 30대 젊은이들에게 템플스테이는 중요한 트렌드가 될 정도로 자리 잡았다. 이것이 한국불교의 저력이고 가능성이다.

선명상 대중화는 이와 같은 간화선 전통과 대중적인 명상, 그리고 템플스테이 프로그램을 한 단계 더 대중화, 심화, 융합하는 과정이 되어야 할 것이다. 간화선은 치유 명상의 대중성을 참조하여 좀 더 쉽게 대중이 접할 수 있는 다양한 프로그램을 제시해야 한다. 아울러 템플스테이에 참가한 이들이 좀 더 깊은 선명상 체험 프로그램으로 마음을 편안하게 할 수 있도록 안내해야 할 것이다.

현재 조계종단 차원에서 기획되는 선명상 프로그램과 교재 개발, 지도 인력 양성, 템플스테이 사찰의 선명상 특화사찰로 지정 운영 방안, 전국 사찰과 명상센터의 연결과 플랫폼형 홈페이지 구축 안내, 선명상앱 개발 지원 등이 단계별로 준비되고 있다.

아울러 진우 스님은 국민 행복 프로젝트로 5분 명상운동을 제안한다. 누구라도 종교에 관계없이 선명상 프로그램에 참가하여 선명상을 배우고 익힌 뒤 하루 5분 명상을 규칙적으로 실천하면 마음이 고요해지고 편안해져 행복한 사람이 될 수 있다는 것이다. 진보와 보수, 노와 사, 갑과 을, 남과 여 등등의 분별을 넘어 온 국민이 마음 평안으로 가는 길이 선명상에 있다는 것을 안내하고 그것을 과학적인 연구나 모범 사례를 정리하여 알려나가 그야말로 국민운동이 되고 인류 세계 전반으로 확산시켜 나가야 할 것이다.



박희승
한국명상지도자협회 이사 겸 사무총장

2024 불교도 대법회 성공기원



사부대중 일동

부처님 법 전합시다

천년고찰, 부처님 법 전법도량
대한불교조계종 제25교구 본사 교종본찰 봉선사
12001 경기도 남양주시 진접읍 봉선사길 32(부평리) / 홈페이지 : www.bongsunsa.net
사무실 : 031-527-1951~2 / 팩스 : 031-527-8568 / 종무실 : 031-527-1956

봉선사 산하기관 학교법인 광동학원(광동중학교, 광동고등학교,의정부 광동고등학교)/연꽃유치원/남양주시 노인복지관/남양주시 북부장애인복지관/남양주시 북부장애인주간보호센터/남양주시 북부장애인보호작업장/ 남양주시 일시청소년쉼터/남양주시 아동보호전문기관/구리 실버인력뱅크/구리 인창경로식당