전법 일기

## 일주일 1번 대학생 법회 봉행
## 미래 부처 만남, 항상 설렌다

최근 MZ세대들의 불교에 대한 관심이 눈에 띄게 늘어났다. 필자는 대학생 법회를 하고 있어 더 여실히 느낀다. 하지만 소문난 잔치에 먹을 것 없다고 이들의 관심을 실질적인 불교적 생활로 전환하지 못하면 이내 잦아들고 만다. 이는 MZ세대의 특징이기도 하다. 본인들의 관심사엔 매우 적극적이지만 그렇지 않은 부분엔 냉담하다.

다행히 필자가 담당하고 있는 성신여대 불교동아리 학생들의 후기 반응이 좋다.

"불교를 통해 학업 스트레스와 대인관계에서의 어려운 점을 극복할 수 있어 요즘엔 더 행복하고 안정되었다" "불교를 통해 더 깊고 행복한 삶의 의미를 발견했고, 이를 많은 사람들과 함께 나누는 사람이 되고 싶다" "현대 사회의 복잡한 삶 속에서 청년들에게 불교의 가르침이 내면의 평화를 찾는 데 중요한 길잡이가 될 수 있음을 알았다" 등등 더불어 동아리 활동을 적극적으로 하는 학생일수록 교우관계가 좋고 연애도 하며, 학업성취도 높았다. 그래서인가 동아리 회원 수도 두 배 가까이 늘었다.

이런 결과가 있기까지 사실 시행착오도 많았다. 그런데 그런 과정을 통해 매우 중요한 교훈을 얻었다. '법사'는 '강사'가 아니라는 것이다. 불법을 전하는데 있어 흔히 알고 있는 형식의 틀에 걸림이 없어야 법이 스며든다. 이는 '상(相)'이 없어야 한다는 말이기도 하다. 동사섭(同事攝)의 마음 자세로 그들의 눈높이에서 깊은 공감으로 진정성있게 다가가야 마음의 문이 열린다. 그래야 비로소 불안함도 줄어든다. 처음엔 강의 준비만 열심히 해 갔다면 이제는 한 줄 법문에도 그에 관한 생각이나 의견을 나누는 토론을 많이 한다. 법회 시간이 1시간이라면 밥 먹고 차 마시는 시간은 2~3시간이다.

모든 것이 법의 주제가 되지만 무겁지 않다. 법회하고 온 날은 마치 친한 친구들 만나 맛있는 거 먹으며 즐겁게 회포를 푼 것 같은 기분이 들 정도이다.

요즘엔 오히려 대학생들이 본인들이 하고 싶은 법회를 기획해 온다. 이번 동아리 회장과 임원들이 계획한 2025년 불교동아리 활동 컨셉은 '심도 깊은 불교 (경전 및 교리 공부)' '편안한 불교 (마음 나누기-오픈채팅방을 통한 스님과의 대화/ 감사일기 작성)' '즐거운 불교 (학교 축제 참여 및 템플스테이 활동)' '성찰하는 불교 (임종체험을 통한 삶의 소중함 깨닫기)'이다. 법사인 필자가 계획했던 것보다 더 심도 있고 구체적이다.

모든 중생은 부처님의 씨앗을 갖고 있다. 그 씨앗이 발현될 수 있게 도와주는 역할이 '지도 법사'이다. 우리나라 교육체계에서는 대학생 때가 가장 적기다. 앞만 보고 달려왔던 학생들이 '나' 자신을 돌아보고 '남'도 보고, '삶'도 볼 수 있게, '세상'을 더 넓은 시야로 주인공으로서 당당히 나아갈 수 있게 말이다. 그렇게 불교로 다져진 학생들이 세상에 나아가 선한 영향력을 미칠 때, 그때 그곳이 극락이고 불국토가 아닐까 한다. 일주일에 한 번, 미래의 부처님을 만나는 날엔 참 설렌다.



시현 스님
안양 행복선원 주지



김권태의 **요즘 학교는** ⑫ 피우정(避雨亭) 명상프로그램

# 들숨날숨 집중해 '괴로움의 비' 피해보세요

하수상한 시절엔 한겨울에도 장대비가 내린다. 한나절을 넘기는 소나기가 없건마는 낮밤 없이 장대비가 내린다. 그치질 않는 빗소리에 도통 잠을 이룰 수 없다. 대체 이 괴로움의 비는 어디에서 피할 수 있을까.

학생들과 매 수업 시작 전에 명상을 한다. 바른 자세로 눈을 감고 앉아 이마부터 발끝까지 하나씩 신체 부위를 부르며 마음의 눈으로 바라본다. 조신(調身), 몸을 고르게 한다. 그 다음에는 일정한 간격으로 들숨, 날숨의 호흡을 바라보며 숫자를 센다. 조식(調息), 호흡을 고르게 한다. 다음으로 지금 당장 입가에 미소가 번질만한 행복한 순간과 원하는 자신의 모습을 그려본다. 조심(調心), 마음을 고르게 한다. 채 5분이 걸리지 않는 시간에 우리는 괴로움의 소나기를 피해 정자에 들어간다.

괴로움의 비를 피하는 정자이기에 이 명상 프로그램을 '피우정(避雨亭)'이라 이름 했다. 그 원리를 좀 더 자세히 설명하자면, 우리는 '자극'을 통제할 순 없지만, 자극에 대한 '반응'은 통제할 수 있다. 자극과 반응 사이에는 나만의 해석, 나만의 신념체계가 숨어있기 때문이다. 즐거움과 괴로움이라는 반응은 이처럼 해석된 자극, 욕구와 신념체계로 해석된 결과물이다.

저기 앞뜰에 핀 꽃잎들이 나를 환하게 반기는 것은 꽃잎들을 환하게 해석한 내 마음의 결과물이다. 상서로운 눈구름과 불길한 눈구름은 우리 마음의 투영일 뿐이다. 그렇다면 우리 마음은 본래 괴로움이 없건만, '내가 옳다·그러면 안 된다'는 생각이 괴로움을 만든 것이다. 어떤 경계가 나를 괴롭히는 것이 아니라, 내가 경계를 붙잡고 스스로 괴로워한 것이다. 이 괴로움은 결코 신의 뜻도, 전생의 업장도, 우연히 발생한 것도 아니다. 나와 연하여 함께 일어난 연기적 가합(假合)일 뿐이다.

**'내가 옳다'는 생각 괴로움 만들어**
**호흡 바라보며 숫자 세는 명상으로**
**마음 고르게 하며 자신 감정 통제**

그렇다면 이 마음을 어디에 두어야 할까. 피우정 프로그램에선 '고통'과 '괴로움'을 구분한다. 육체적 고통은 내가 통제할 수 없지만, 정신적 괴로움인 번뇌는 내가 통제할 수 있다는 것이 대전제다. 어떤 감각에 주의를 기울이고 바라보면 우리는 당장 '지금여기'라는 피안에 닿는다. '지금여기'에는 나라는 것도, 시간이라는 것도, 생각이라는 것도 사라진다. 괴로움이 끼어들 조그만 틈도 없다.

피우정에선 특히 들숨날숨에 주목한다. 들숨날숨은 잠시도 쉬지 않고 역동하며, 불수의근(不隨意筋)처럼 의지와 상관없이 수면 중에도 활동하는 생리적 감각이며, 그럼에도 자신의 의지를 개입해 조절할 수 있고, 또 그 자체로 생명과 가장 직접적으로 연관이 있기 때문이다. 따라서 명상대상으로 들숨날숨에 주의를 집중하며 '지금여기'를 체험한다. 그 마음을 들숨날숨에 두는 것이다.

축구선수들은 공을 잘 다루기 위해, 발에서 공을 떨어뜨리지 않고 차올리는 리프팅 연습을 반복한다. 그래 똑같이 발이 달렸어도 우리는 두세 번 만에 공이 제멋대로 날아가지만, 선수들은 땅에 떨어뜨리지 않고 수백 개의 공을 차올릴 수 있다. 수많은 연습을 통해 발에 새로운 감각이 생겼기 때문이다. 명상의 감각도 이와 마찬가지다. 내가 왜 이 수행을 하는지, 이 수행을 하면 나에게 어떤 유익한 점이 있는지, 또 이 수행은 구체적으로 어떤 원리를 갖고 하는지 알고 실천하면 새로운 감각이 생기는 것이다. 평생을 하는 이 숨쉬기가 어떤 이에게는 괴로움의 비를 피하는 들숨날숨의 정자가 되어, 비에 젖지 않고도 내리는 비를 온전히 바라볼 수 있는 것이다.

〈동국대사범대학부속중학교 교사〉

기자칼럼

## 종교인의 말

1월 10일 한국불교역사문화기념관 4층 접견실에서 진행된 권영세 국민의힘 비상대책위원장과 국민의힘 국회의원의 예방 자리. 조계종 총무원장 진우 스님이 친분이 있는 국회의원들에게 "얼굴이 핼쑥해졌다"고 말하자 권영세 비대위원장은 "우리당 의원들이 얼굴이 많이 상했다"며 격려를 부탁했다. 이에 진우 스님은 웃으며 이렇게 말했다. "국민들의 얼굴이 조금 더 상해 있습니다."

이 같은 대화 내용이 보도되자 세간의 반응은 뜨거웠다. 대부분 "국민들이 고생하는데 국회의원들 얼굴 상하는 게 중요하냐"며 진우 스님의 일침이 속이 시원하다는 반응이 주류를 이뤘다. 60만회 이상의 조회수를 기록한 방송국 뉴스 동영상도 있었다.

1월 21일 신년기자회견에서도 진우 스님은 정견을 제시했다. 진우 스님은 "대한민국은 민주주의 위기와 경제적 어려움에 직면해 있고, 지구촌은 전쟁의 고통과 기후 위기, 환경 파괴로 생존의 위협을 받고 있으나 흰 눈이 녹으면 반드시 봄이 온다"면서 "현실을 바로 보고 바른 지혜와 의지로 스스로 주인공이 돼 수처작주(隨處作主)의 자세로 다시 일어서야 한다"고 강조했다.

반대로 비불교적 발언으로 문제가 되는 종교인도 있다. S스님이 대표적이다. 특히 S스님은 "전광훈 목사가 부처님보다 위대하다. 그래서 전 목사님이 계시면 큰 절한다"고 말한 것으로 알려져 논란이 되고 있다.

〈법구경〉에는 '부재구중(斧在口中)'이라는 말이 있다. '입 속의 도끼'를 의미하는 것으로 이를 두고 부처님은 "사람이 세상에 태어나면 입안에 도끼가 함께 생긴다. 그 도끼를 잘 간수하지 않으면 제 몸을 찍는다"고 설하고 있다.

이처럼 불교에서는 구업(口業)이 불러오는 여러 재앙을 크게 경계한다. 인천의 스승인 스님들의 발언은 큰 영향력을 갖기에 더욱 높은 책임감이 요구된다.

최근 진우 스님이 기자회견 등 공식석상에서 보여준 따끔한 일침과 애정 어린 조언들은 스님의 시선이 '국민'과 '화합'에 있음을 보여준다. 종교인의 말은 응당 이래야 한다.



신중일 편집국 부국장

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**




일일시호일

사고로 잃은 오른손…
손보다 가족 생계 걱정에 눈물

네팔인 차파카인 고팔 씨, 분쇄기에 오른손 절단
일 할 수 없어 가족에게 생활비 못 보내는 상황
손보다 가족 생계가 더 신경 쓰이고 막막한 현실



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업