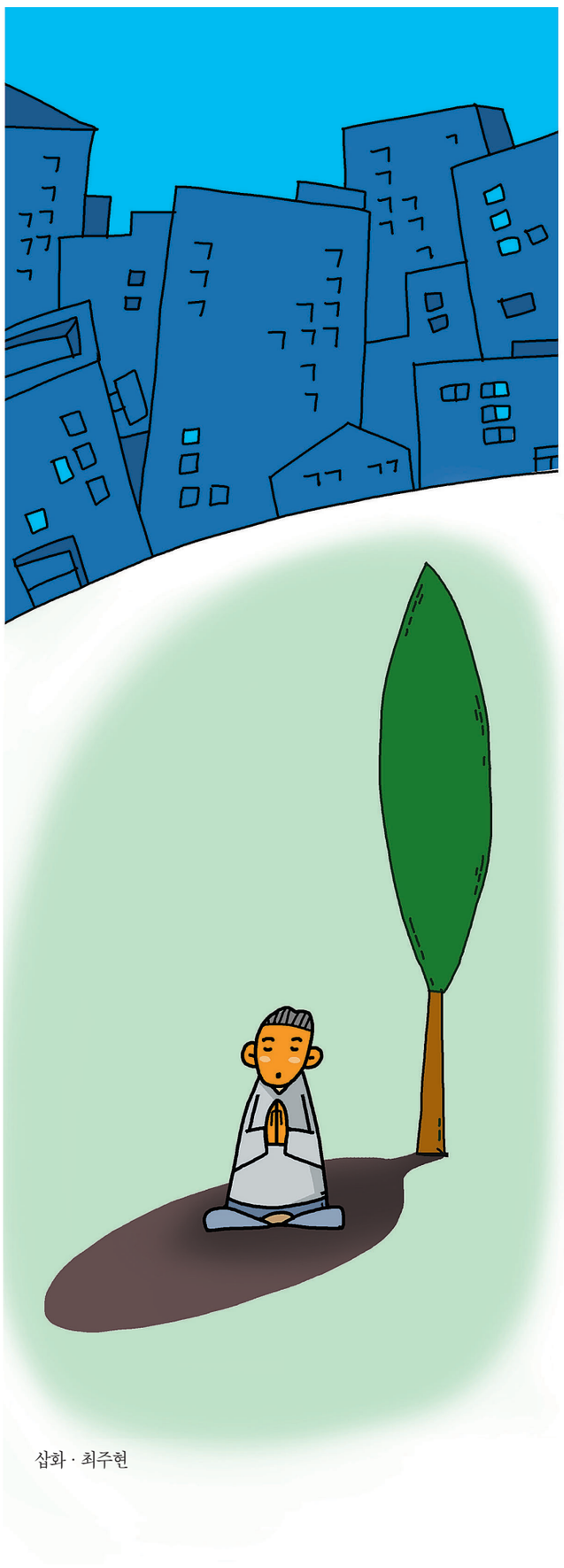
지금은 명상시대, 불교명상의 현주소

바야흐로 명상시대다. 여러 기업들이 직원들의 업무 향상, 스트레스 관리 등을 명상을 통해 이루고 있다. 명상시대에 불교 명상의 현주소와 대응 방안들을 들어봤다.

10만 '불교명상Master' 양성합시다



삽화 · 최주현

세계적 글로벌 기업들 명상 도입
美마음산업 1조원 규모로 성장해
불교, 연합회 창립 등 잰걸음

쉽게 실천할 명상법 개발 · 센터 필요
일반인 · 불자 가르칠 전문인력 양성
국제명상단체 등과 학술 · 수행 교류도



선업 스님
본지 논설위원, 한국명상지도자협회 이사

요즘 들어 명상을 접하는 일반인들의 질문 형태가 바뀌었다고 한다. 예전에는 명상을 하는 이유에 대한 질문이 많았다고 하면 지금은 명상을 하는 방법에 대한 질문이 주류를 이룬다고 한다. 명상이 좋다는 것은 알겠고 체험을 통해 효과를 직접 경험해보고 싶다는 것이다.

구글 · 애플 · 빌 게이츠 등 세계를 무대로 명성을 떨치고 있는 회사나 개인에게 명상은 이미 '새로운 좋은 습관'으로 자리매김한 지 오래다.

지금은 마음 때 빼는 명상시대

글로벌 그룹인 구글(Google)은 직원들을 위해 '내면검색 프로그램' 이라는 명상 프로그램을 제공하고 있으며, 한국에서는 매월 정기적으로 구글 서울캠퍼스에서 진행되는 'gPause: 명상하는 창업가들' 이라는 창업가 및 예비 창업가들을 위한 명상 및 네트워킹 모임을 만들어 운영하고 있다. 구글에 명상 프로그램을 도입한 차드 멍 탄으로부터 시작된 이 모임은 국내에서도 2015년 7월부터 매월 진행되고 있다.

명상을 '산업' 의 측면에서 분석한 포춘지의 보도에 의하면 2015년 이후 미국에서만 한 해 명상과 마음챙김 관련 산업 규모가 10억 달러(한화 약 1조 1천 억 원)를 넘어선 것으로 확인되고 있다. 이는 "명상은 창의적이고 비즈니스적인 세계에서 가장 성공적인 사람들의 일상적인 습관이 되고 있다"고 보도한 포브스의 최근 기사와 맥을 같이 한다.

국내의 경우도 다양한 분야에서 명상의 관심은 증폭되고 있다. 묵상과 관상 그리고 명상이라는 이론적 틀을 갖추고 명상을 구조화하고 보급하고 있는 가톨릭을 비롯하여, 명상과학연구소를 설립한 KAIST, 그리고 대한 명상의학회를 출범시킨 의학계 등 명상 연구 및 활용에 대한 관심 또한 나날이 높아지고 있는 것으로 보아 바야흐로 '명상의 시대' 가 도래했다 해도 과언이 아닌 상황이다.

이와 같은 명상시대의 도래는 명상의 효과에 기인한 측면이 있다. 1차적으로 명상의 가장 큰 효과는 너무 많은 정보의 홍수로 과부하가 걸려 혼란한 TMI(Too Much Information) 시대에 불안 · 공포 · 우울함 · 분노 같은 부정적 심리현상의 물을 빼주어 홀가분함을 느끼게 해 준다는 것이다.

명상은 현대로 오면서 그 혜택과 삶에 미치는 긍정적 영향이 과학적으로 연구되고 입증되면서 인간의 육체와 마음 모두에 효과적인 활동이라고 재평가되고 있다. 최근 '명상치료의 과학적 연구' 라는 주제로 발표된 심리학과 의학에서의 명상치료 연구 현황에 따르면 명상은 현대사회의 급격한 변화와 엄청난 압력 속에 직면한 현대인들의 극심한 정신적 스트레스와 육체적 피로를 풀어주는 데 효과적이다. 또한 명상은 맑은 정신 상태를 유지하게 하고 집중력과 결단력을 높이는 데도 효과적이다. 통찰력과 직관이 좋아져 예전에는 생각지도 못한 창조적인 방법으로 문제를 해결할 수 있게 되고, 여러 프로젝트를 동시에 진행하고 업무나 인간관계 등에서 난처한 일이 생겨도 평상심을 유지할 수 있도록 도와준다. 그렇기 때문에 전 세계 수많은 사람들이 귀중한 시간을 내서 명상을 습관화하고 있는 것이다.

불교명상, 어디까지 왔나

이와 같은 명상시대의 도래는 기존에 개별적으로 활동하던 국내 명상 단체들의 화학적 결합을 가져와 2015년 한국명상지도자협회가 탄생하게 되었다. 20여 단체가 모인 연합회 성격의 협회가 안정적으로 구조화되면서 각 단체별로 이루어지던 적은 규모의 명상인력 양성의 양상이 규모를 배가하는 쪽으로 틀이 바뀌었다.

올해 명상전문지도사 2급 합격자의 인원이 196명이다. 조계종 포교원의 대응도 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 산하기관인 불교상담개발원을 통해 불교명상지도사 과정을 개설하고 올해 실시한 불교명상지도사 2급 시험의 합격자 숫자는 201명이다.

올해 1급 지도사들이 나오고 연이어 새로운 2급 지도사들이 배출되는 선순환 구조가 자리를 잡으면 명상지도사들의 배출은 새로운 명상시대의 윤활유로 작동할 것이다.

불교, 명상시대서 무엇을 할까

도래한 명상 시대를 맞아 우리가 해야 할 첫 번째 대응과제는 '핵심이 되는 명상법 캠페인' 이다. 예를 들어 무(無)라고 하는 핵심 화두를 활용하면 시의 적절한 문구를 만들 수 있다. "물에서 'ㄹ' 을 빼면 無"라고 하면, 정보 홍수의 시대에 감각적 욕망으로 물든 마음, 바로 그 마음의 굳은살을 뺀다는 명상의 1차적 의미가 부각될 수 있다. 자신의 본성품을 확인하는 과정에 동참시키는 길잡이로 핵심문구를 쓰면 되는 것이다.

그리고 화두 챙김을 '아침에 일어나 마음에 불 켜기' 라는 문구로 소개하고 화두를 마음의 등대로 언제나 사용할 수 있도록 하는 것이다. 간결한 문구를 사용하여, 명상이 일상을 지혜롭게 사는데 꼭 필요하다는 사실을 각인시키는 것이다. 이를 응용하여 '화두로 숨쉬기' 그리고 '화두로 걷기' 등으로 확대해 간다면 생활명상으로 화두명상이 자연스럽게 자리매김하게 될 것이다.

틱낫한 스님의 경우는 "지금 순간, 멋진 순간(Present Moment Wonderful Moment)" 등 매우 간결한 표현으로 사람들의 마음에 알아차림의 씨를 심어 수많은 명상 제자들을 길러냈다.

다음으로 훈련된 '명상지도사 10만 명' 을 양성하는 것이다. 명상을 지도할 수 있는 인력이 시군구 아래에 있는 220개 읍과 1193개면과 2089개동에 최소 3~40명은 배치되어야 비로소 명상이 보급되었다고 할 수 있을 것이다. 구조화된 명상 수업 과정을 토대로 자애명상, 수식관 등의 기초적인 명상에서부터 사마타, 위빠사나 그리고 염불명상과 화두명상에 이르는 다양한 명상법을 학습한 인력이 집중 교육과 수련을 통해 꾸준히 배출된다면 그리 어렵지 않은 과제가 될 것이다.

그리고 발달 단계별로 특화된 명상지도사도 함께 양성해야 한다. 특정한 증상을 앓고 있는 특정 세대의 마음을 다독여 주는데 적합한 이들은 바로 또래 명상가들이다. 같이 호흡하고 함께 집중하다보면 같은 세대의 고민을 해결할 지혜가 모아질 것이다. 명상을 통한 지혜 계발을 통해 또래에 의한 또래를 위한 또래문화가 확립될 수 있도록 해야 한다.

더불어 외국인들에게 명상을 지도할 국제적 네트워크 인력도 확보해야 한다. 국제적인 명상 스승 숭산 스님의 이력을 보면 '1966년부터 30년간 일본 · 홍콩 · 미국 등 세계 30여 개국 120여 군데에 홍법원 및 선원을 개설하여 한국 불교의 선(禪)을 세계에 전파했다' 고 되어 있다. 그리고 '오직 모를 뿐', '세계는 한 송이 꽃' 이라는 유명한 법문으로 달라이 라마, 틱낫한, 캄보디아 종정 마하 고사난다와 함께 세계 4대 생불로 불리며 전법에 매진했지만 스님 이후 한국 명상의 세계화는 답보 상태이다.

그런데 전 세계의 명상 지형의 확대는 숭산 스님의 큰 족적을 조금씩 나누어 확대할 수 있는 방식으로 전개가 가능할 것 같다.

먼저 국제적인 명상센터 상호 방문을 시작으로 공동 학술대회와 세미나를 개최하여 서로의 이해를 심화시키고 명상방법과 명상효과 점검의 교류를 통해 보다 체계적인 교육시스템을 확보한다면 명상 시대에 걸 맞는 글로벌 명상리더를 배출할 수 있을 것이다.

다음으로 거점 명상 센터를 지정하여 명상 프로그램이 매일 운영될 수 있도록 해야 한다. 일본 교토에 있는 선종 사찰 묘신지(妙心寺) 순코인(春光院)에는 명상을 체험하기 위해 매년 5,000여 명의 서양인들이 방문한다. 방문객들은 주로 하버드 · MIT · 와튼 스쿨 등 세계 명문대학 학생들과 글로벌 기업의 CEO 등이다.

그들은 무엇을 얻기 위해 먼 거리의 일본까지 와서 명상을 체험하고 있는 것일까? 답은 간단하다. 바로 그 명상 센터에서 그들이 원하는 새로운 가치관을 발견할 수 있기 때문이다.

꼭 외국에서 오지 않더라도 이웃의 많은 청년 창업가들이 창의적인 아이디어를 얻기 위해, 또는 마음의 안정을 얻기 위해 쉽게 찾을 수 있는 개방된 명상 센터가 바로 옆에 있다면 그들은 명상 교실에 참석하게 된다.

부처님의 전도 선언에 나오듯 '많은 사람의 이익과 행복을 위해 처음도 좋고 중간도 좋고 끝도 좋으며, 조리와 표현을 갖춘' 명상 방법을 지도하는 지도 인력이 그 곳에 있다면 누구라도 찾게 된다.

결국 훈련된 전문가에 의해 검증된 명상프로그램이 운영되는 명상센터의 확대는 도래한 명상시대의 꽃을 피우는 필요충분조건이자 명상하는 방법을 묻는 이들을 위한 최선의 방법이다.

대한불교 총화종

佛紀 2562(2018)年 Buddha's Birthday
지혜와 자비로 세상을 아름답게

종 정 전남정

부 종 정 이남은 총무원장 김혜각

종회의장 백만우 종회부의장 정경옹 교 육 원 장 김법만 호계원장 이만오
감찰원장 김혜암 포 교 원 장 김기태 문 화 원 장 이지수 선 원 장 신본원

사회부장 성조향 호법부장 박지광 재무부장 빈성혜
조사부장 김지현 문화부장 양혜원

서울북종무원장 이혜인 경기동,남종무원장 김법만 경기서종무원장 김혜암
대 전 종 무 원 장 김해송 울 산 종 무 원 장 백만우 경 북 종 무 원 장 신본원
강원1교구종무원장 정혜산 경남동종무원장 이광덕 경남서종무원장 김월광
강원2교구종무원장 허승효 전남,광주종무원장 김현산 제 주 종 무 원 장 김청해
부 산 종 무 원 장 박지광

유 발 승 회 장 이지수 유 발 승 총 무 옥지광

외 임원 및 종도 일동

봉 축 사



대한불교총화종
총무원장 **혜각**

부처님 마음으로!

부처님 오신날 부처님 지혜속에서 복과 덕이 함께하여 기쁨이 온 누리에…
우리는 모두 부처님과 같은 불성(佛性)을 갖고 있습니다. 모든게 새로워지기 위해서는 스스로 깨달음의 눈을 떳을 때 고통스러운 현실을 불국토로 변화 시킬 수 있을 것이라 생각합니다. 부처님 오시날에 우리의 염원을 한데 모아 총화단결하고 종단 발전의 시발점으로 삼고 종단 중흥불사에 힘을 모아 더욱 정진하는 해(年)가 되고 부처님 가피가 우리 모두에게 충만하기를 합장 기원합니다.

총무원 : 서울시 종로구 창신동 93번지 2층
전화 02)743-0066, 8338 / 팩스 02)743-8448
www.chonghwajong.or

수행과 신앙은 연결될 필요가 있다. 신앙을 통해 신심을 고양시키고 수행으로 나아가는 것이 현재 불교에는 필요하다. 수행 대중화와 신행 고양에 대한 방안을 들어봤다.

수행 대중화 · 신행 고양 어떻게

현대인 눈높이 맞는 수행 · 신행 개발을…

齋 익숙한 신도들 수행과 괴리

불자들 교육 · 수행 욕구 높지만

現 사찰 · 스님 충족 시도 전무해

교단 차원 수행 연구기관 설립해

쉽게 실천할 수행프로그램 개발

사찰 신도교육 · 법회 방식 변화도



김응철
중앙승가대 교수

사회적으로는 명상 열풍이 불고 있다. 올해만 해도 평창 동계올림픽에 참여한 스키선수 제이미 앤더슨, 우리나라 여자 컬링선수팀인 킴스 등이 명상을 통한 마음의 안정이 좋은 성적을 이루었다고 언론을 통해 알려졌다.

한국불교의 전통에서 수행은 간화선으로 받아들여지고 있는데 이 기준으로 보면 수행하는 불자들이 많지 않다는 것은 주지의 사실이다. 그럼에도 불구하고 각 사찰의 모든 법회에서는 입정(入定)의 시간이 있고, 마음을 집중하여 관찰할 수 있는 다양한 수행방법이 실천되고 있다.

그리고 불자들은 이러한 방법을 통해서 마음에 평안을 얻을 수 있고, 자신을 괴롭히는 고민거리들을 내려놓을 수 있다. 때문에 수행을 광의적으로 해석한다면 불자들은 매일 적극적으로 수행 체험을 하고 있다고 해도 과언이 아니다.

수행 · 신행 괴리의 원인은

불자들의 신행활동과 전통 수행법이 일치하지 못하는 것은 몇 가지 요인이 작용하고 있다. 첫째, 스님들의 수행방법과 신도들의 신행활동 사이에 차이가 있다. 스님들은 사자상승의 원리에 따라서 수행을 하는 것이 일반적이다. 반면에 불자나 사찰의 신도들은 신라시대 이후부터 한국불교의 전통으로 자리잡은 재(齋) 의식과 염불수행에 익숙해져 있다.

둘째, 수행은 정신수양을 중요한 가치로 여기고 있는 반면에 불자들의 신행은 기복적 성격이 강하다. 이런 특성의 차이 때문에 수행과 신행 사이에 가치관의 차이가 생겨났다. 불자들의 현세구복적 신행활동은 사찰에서 봉행하는 재의식에서 그대로 반영되고 있다. 재 의식은 조상에 대한 효사상의 실천 유주무주 고혼에 대한 시식으로 공덕을 짓는 형태로 수용되었다. 본래 재 의식은 법회를 열고, 설법을 듣고 정진하기 위한 장으로 설행된 것인데 본말이 전도된 형태로 유지되고 있는 실정이다.

셋째, 조선시대의 척불정책으로 인한 전통불교 사상과 수행체계가 위축되고 여기에 농경사회의 유습이 불교적 전통으로 습합되고 그리고 산업사회의 등장과 함께 성공과 행복에 대한 발원 등이 지속적으로 연계되면서 한국불교계는 수행불교의 본질과 다소의 괴리가 형성되었다. 그렇지만 불자들은 사찰의 신행 프로그램에 익숙해지면서 교육과 신행활동, 사회적 봉사와 조직화, 불교문화 전승 등의 측면에서 변화가 필요하다는 것을 체감하기 시작했다.

현대인들이 겪고 있는 정신적 문제는 지금까지 농경사회와 산업사회에서 직면했던 것들과는 큰 차이를 보이고 있다. 현대인들은 예전에 보지 못했던 우울증 · 분노조절장애 · 불안감 등의 문제에 직면해 있다. 이로 인해서 불교의 전통적인 수행방법인 참선과 명상에 대한 사회적 관심이 고조되기 시작하였다.

반면에 서양에서는 이러한 문제들에 대하여 약물이나 정신과 치료, 심리상담 등으로 해결방안을 찾기 위해 노력하였다. 그러나 서양의 의학적, 상담심리적 접근방법이 근본적 치유와 더불어 예방하는 성과를 완벽하게 거두지는 못하였다. 오히려 약물 남용과 중독 문제 발생, 예방보다는 치료적 결과에 관심을 둠으로써 다양한 사회적 비용을 발생시켰다. 이러한 부작용을 해소하면서 효과적인 자가치유 방법을 모색하던 연구자들이 불교의 명상법에서 해법을 찾기 시작한 것이 오늘날의 명상 붐을 확산시키는 계기가 되었다.

이런 상황임에도 불구하고 아직도 각 사찰에서는 전통적인 법회방식, 재 의식 등에만 관심을 두고 있기 때문에 변화하고 있는 현대인들의 종교성에 적극적으로 대응하지 못하고 있다. 이로 인해서 법회에 동참하는 불자들이 급감하고, 사찰의 신행활동도 외면받는 상황에 직면하게 된 것이다.

교리 · 수행 연계 체계 필요

불자들이 전통적으로 해온 염불 · 주력 · 기도 · 절 · 간경 등의 신행활동이 좌선 · 간화선 · 선정수행 · 명상 등과 근본적으로 다른 것은 아니다. 다만 같은 방법이라고 해도 동참하는 불자들이 어떤 동기와 목표의식을 가지고 있느냐에 따라 신행에 머물거나 수행과 연계되기도 한다. 현재 불교계가 직면하고 있는 문제는 신행활동과 수행방법 사이를 연계시킬 수 있는 교리적 근거와 체계를 갖추지 못하고 있는 것에서 찾을 수 있다.

초기경전에서 부처님은 〈대념처경〉의 가르침을 통해서 신행활동을 수행으로 전환시킬 수 있는 방법을 제시하였다. 〈대념처경〉에서는 신수심법의 사념처(四念處)를 통해서 현상을 관찰하고 변화를 인식함으로써 공(空)과 중도(中道)의 이치를 체득하도록 가르치고 있다. 그리고 궁극의 열반, 조건과 취착에서 벗어난 행복에 도달하도록 사법인(四法印)을 설하고 있다.

그러나 이러한 가르침을 쉽게 수용하지 못하는 사람들이 많았기 때문에 참회를 통해 업장을 소멸하고 선근을 증장시키는 사정단(四正斷)을 강조하고, 의욕이 없는 사람들에게 정진을 통해 진리의 세계로 나아가도록 사여의족(四如意足)을 설하였다.

그리고 깊은 선정을 체험하도록 사선정(四禪定)을, 지혜로운 삶을 완성하도록 사성제(四聖諦)를 제시하였다. 선정체험을 심화시킬 수 있는 방법으로 일곱 가지 깨달음의 고리인 칠각지(七覺支)를, 그리고 삶 속에서의 실천을 위해 팔정도(八正道)를 교설하였다. 또한 불교적 정체성을 확립하기 위해서 무너지지 않는 네 가지 청정한 믿음인 사불괴정(四不壞淨)으로 물러남이 없는 확고한 신심을 갖추도록 이끌어 주었다.

한국불교의 전통적 수행법인 간화선이나 남방불교 수행전통인 위빠사나도 이러한 부처님의 설법에서 크게 벗어나지 않는다. 다만 수행자들이 생활하는 시간과 공간의 차이에 의해서 다양한 프로그램으로 변화되었을 뿐이다. 또한 수행자의 체험과 지도방식에 의해서 다양한 차이점들이 나타났다. 그렇지만 우리 불교계에서는 이러한 문제와 대응방안에 대한 연구가 부족한 실정이다.

수행 대중화를 위해서는

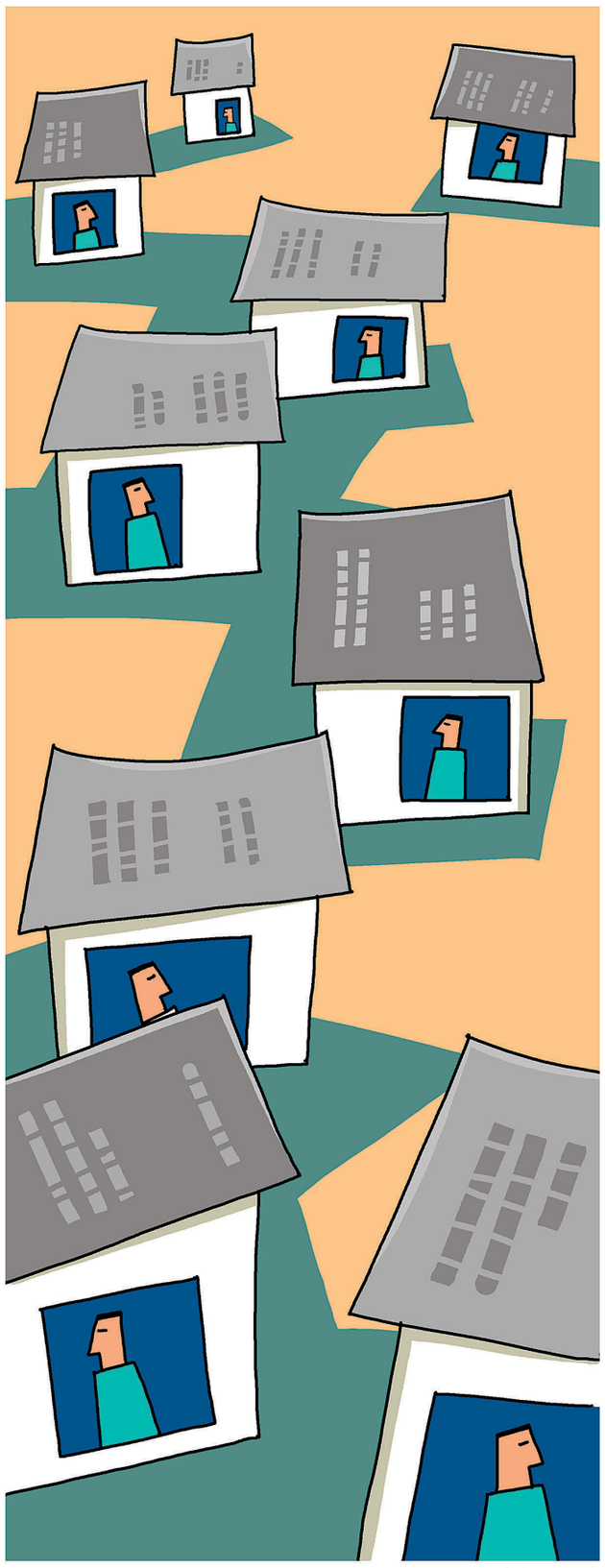
최근 불교계에서는 금강선원을 비롯한 17개 단체가 참여한 가운데 명상지도자협회를 설립하고 실참 실수를 거쳐서 명상지도사 자격증을 발급하기 시작했다. 이러한 활동은 시의적절한 활동으로 불교명상의 사회화에 크게 기여하는 바 크다. 다만 참여단체의 명상법과 활동 목적이 다양하기 때문에 불교적 정체성을 확고히 하면서도 체계화된 수행체계, 사회적 활동 방법 등의 측면에서 연구해야할 과제가 많다고 본다. 그 중에서도 특히 해결하기 어려운 과제는 불교명상을 체계화시킬 수 있는 경전적 근거를 확립하고 이를 연구하고 공부할 수 있는 종합적인 독송자료를 만드는 일이다. 불자라면 누구나 독송하면서 실천할 수 있는 수행방법이 체계화되지 않으면 현재와 같은 신행과 수행의 괴리감을 쉽게 좁히기 어려운 것이 현실이다.

이런 문제를 해결하기 위해서 교단적 차원에서 해야 할 첫 과제는 불교수행을 전문적으로 연구할 수 있는 연구기관을 설립하는 일이다. 현재는 전통 수행방법을 응용하고 실참하는 단체는 있으나 전문적인 연구를 담당하는 기관이나 전문가가 집결되지 못하고 있다. 간화선의 경우에도 수행에 참여하는 스님들은 연간 약 2000여 명이 넘지만 그 수행법을 전문적으로 연구하고 이를 사회적으로 확산시킬 수 있는 전문 인력을 결집하지는 못하고 있다. 이 과정이 없으면 전통 수행을 계승하기도 어렵고, 새로운 응용프로그램을 개발하거나 대중화된 프로그램을 불교적 관점에서 검증하기도 어렵다.

둘째는 불자들이 쉽게 실천할 수 있는 명상수행에 기반한 신행 프로그램을 개발하여 제시해야 한다. 그리고 그것이 전통적인 참선, 간화선과 연계되도록 점차적으로 이끌어 주어야 한다. 인도 · 미얀마 · 태국 · 베트남 · 티베트 등의 종교단체들이 다양한 명상 프로그램을 개발하여 보급하고 있고 이미 우리나라에도 확산되고 있다. 우리나라에서도 간화선을 기반으로 하면서도 매우 쉽고, 대중화될 수 있고, 실제로 효과가 있는 명상법을 보급할 필요가 있다.

셋째는 불자의 신행과 스님들의 수행이 밀접한 관련을 맺을 수 있도록 신도교육과 사찰의 법회 프로그램 등을 재정비할 필요가 있다. 현재는 불자들이 신행활동이 법회와 재의식 등과 연계되어 있기 때문에 의례적인 특성이 더 부각되고 있기 때문에 그것이 수행이라는 점을 인식하는 불자들이 많지 않다. 따라서 기존의 염불 · 간경 · 주력 등도 명상의 효과가 극대화될 수 있도록 체계화하면서 체험자들이 간화선을 배울 수 있도록 이끌어 줄 수 있어야 한다.

사회적으로 확산되고 있는 명상 붐은 수행을 전문으로 하는 불교계에서는 매우 새로운 발전의 기반이 될 수 있다. 다만 이러한 현상을 어떻게 적극적으로 그리고 지혜롭게 활용하느냐에 따라서 그 성과가 달라질 수 있음을 분명하게 인식할 수 있어야 한다.



삽화 · 최주현

