제대로 된 '불교명상' 포교가 필요하다

현불논단



조기룡 교수
동국대 대학원 부디스트비즈니스학과

"K-명상 보급으로 국민정신건강 치유 나서자." 조계종 총무원장 진우 스님이 올해 중앙신도회 임원단 신년하례에서 당부한 말이다. 이 당부의 저변에는 '명상 포교'가 자리하고 있는 것으로 보인다. 불교포교는 시대에 따라 그 방편을 달리 하는 것이 당연히 옳다. 그런 관점에서 보면, 국민정신건강 치유를 위해 명상을 보급하는 것은 부처님 법에 맞는 여법(如法)한 포교 방편이다. 부처님이 행한 전법교화의 목적이 중생구제에 있기에 그러하다.

한국은 불명예스럽게도 자살률 1위 국가다. 사람들이 불안한 마음을 벗어나기 힘든 사회라는 의미다. 종교의 기본적 기능이 사람들의 불안을 해소해주는 것이지만 사람들은 종교에서 어려움을 해결하려고 하지 않는 현상이 확산되고 있다. 종교의 생존 자체가 힘들 정도다.

사람들이 삶에서 종교를 필요하다고 느끼지 않기 때문에 종교를 믿지 않고 떠나고 있다. 이런 현상을 탈종교화라고 하는데, 한국불교도 이에 자유로울 수 없다. 이런 탈종교화의 사회구조에서 불교의 오랜 수행법인 명상을 통해 불안에 시달리는 사람들을 안정시켜 정신건강을 치유해주는 것은 '무외시(無畏施)'의 보시다.

종교는 사람들이 힘들고 지쳤을 때 그 중에서도 세상사로 인해 불안하고 두려울 때 그 역할을 할 수 있어야 한다. 부처님이 전하고자 한 깨달음은 불안, 두려움, 공포와 같은 중생고의 해소이며, 그 깨달음은 수행을 통해 얻는다. 명상

"명상으로 국민정신건강 치유"
진우 스님 당부, 여법한 방편
정법 숙지해 명상포교 나서야

은 불교수행의 주된 방법이다. 그렇기에 불교가 명상을 통해 사람들에게 심신의 안정을 주는 것은 무외시의 보시다.

하지만 한국불교는 불교명상과 상업명상을 구분해야 한다. 상업명상은 심신치유의 힐링 차원 또는 여가 활동 차원에서 이뤄진다. 하지만 불교명상은 힐링과 레저를 넘어 근원적 고통의 해소를 위한 것이다.

마크 앱스타인(Mark Epstein)은 "불교명상의 영역에는 정신치료를 넘어 무언가가 존재하는데, 보통의 정신치료만으로는 도달할 수 없는 자기 이해의 머나먼 지평을 향한 것"이라고 했다. 이는 불교명상이 자기 이해의 힐링과 치유보다 존재의 근원적 문제에 대한 해결을 지향하고 있음을 의미한다.

현재 사회적으로 일고 있는 상업명상의 붐(boom)은 인간의 고통을 제거하고 행복을 추구한다는 면에서는 불교명상과 동일해 보일 수 있다. 그러나 여타의 명상은 유아(有我)를 전제로 한다는 점에서 무아(無我)를 전제로 하는 불교명상과는 다르다.

즉 여타의 명상이 현세를 살아가는 나라는 존재의 행복에 집착함에 비하여, 불교명상은 나를 버림으로써 영구한 이고득락을 얻는 것이다. 그렇기 때문에 불교명상이 양적으로 성장하고자 상업명상의 붐 속으로 정체성 없이 달려드는 것은 오히려 불교명상을 쇠퇴시키는 행동임을 잊어서는 안 된다.

아마도 총무원장스님이 선(禪)명상 보급으로 전법해야 함을 강조하기에 앞서 '부처님 법을 제대로 숙지하고'라는 단서를 붙인 것은 그와 같은 맥락일 것이다. 아무쪼록 총무원장스님의 당부와 같이, 한국불교가 부처님 법을 제대로 숙지하고 불교명상으로 전법해 지치고 힘든 사람들이 탈종교화 속에서도 불교를 찾아 안정을 찾을 수 있기를 기원한다.

이태원 참사 특별법과 절대 자비

세간과 출세간



효록 스님
다르마심리상담명상센터 대표

붓다는 우리가 사는 세상을 고통의 바다로 묘사하며, 삶에서 느끼는 스트레스는 피할 수 없는 현실로서 성스러운 진리 '고성제(苦聖諦)'라고 말씀하셨다. 성스럽다는 것은 그만큼 존중받을만한 가치가 있다는 의미이다. 그렇다면 우리는 스트레스와 마주할 것인가! 회피할 것인가! 고통을 거부하고도 벗어날 길이 있다면, 우리는 아마 피하는 것을 선택할지도 모르겠다.

최근 이태원 참사 특별법에 대해 여당인 국민의힘은 윤석열 대통령에게 재의요구권(거부권) 행사를 건의했고, 정부는 그 시점을 고심한다는 뉴스가 있다. 이번에 거부권을 행사한다면 다섯 번째가 된다.

받아들이지 않고 거부함으로써 자기 자신을 지키는 정서가 있는데, 그것은 바로 역겨움(혐오감, 증(憎))이다. 이 감정은 자신에게 해가 되거나 자신을 더럽히는 상황에 마주할 때 유발되는 정서로서, 그 대상을 피하려고 하고, 그 상황에 마주하는 것을 막는 행동을 하게 된다. 역겨움은 아이가 성장하는 과정에서 사회에서 학습하는 감정으로, 사람마다 민감도가 다를 뿐만 아니라 억누를 수 있는 능력에도 차이가 있다. 양육과정에서 부모로서 자신의 아이가 내뱉은 음식물을 먹는 부모가 있는가 하면, 식사 도중에 아이의 변을 보고 구토하는 부모도 있다.

국힘, 이태원 특별법 거부권 건의
거부 통한 자기 방어 정서 '혐오'
진정한 치유는 '받아들임'서 시작

미시간 대학교 교수 윌리엄 밀러는 〈혐오의 해부〉에서, 혐오가 우리 삶에서 가지는 양가적인 의미, 즉 아름다움은 더럽고 더러움은 아름답다는 것에 주목한다. 그는 혐오는 다른 사람을 더 낮게, 자신을 더 높게 규정하는 감정으로, 계급·인종·민족의 구분을 자극할 위험을 안고 있을 뿐 아니라 사랑과도 불가분의 관계를 갖는다고 말한다.

붓다는 자기 자신의 몸 안과 밖에서 감지되는 것(내부감각, 외부감각, 고유감각)은 그것이 무엇이든지 알아차리고 '느끼라'고 〈맛지마니까야〉 〈십지경〉 등에서 말씀하신다. 느낀다는 것은 그 감정이 무엇이든지 억압·회피·억제·표출·저항하는 대신에 그것이 일어나는지 몸에서 알아차리고, 일어나도록 놓아두며, 그 감정과 함께 있으라고 말한다. 받아들이라는 의미이다.

세상에 나쁜 감정은 없다. 모든 감정은 우리 생존에 유익하다. 부정적인 감정은 우리가 경험하기를 꺼릴 때 생겨나지만 사라지지 않고 우리 몸에 저장된다. 그리고 부정적인 생각으로 나타나거나 번뇌의 원인이 된다. 문제는 고통이 사라져야 한다고, 그래야만 행복해질 수 있다고 믿는 마음 자세이다. 우리가 고통을 없애고 싶어하기 때문에 고통이 장애가 되는 것이다.

부처님의 말씀대로라면 정부는 상황을 있는 그대로 철저하게 바로 보는 직접적인 절대 자비를 발휘할 때이다. 유가족의 상처받은 마음을 위로하고 마땅히 져야 할 책임을 질 때이다. 우주는 우리에게 약속한다. 모든 것은 상대적이고 조건에 따라서 존재하고 영원하지 않다는 것을.

社 說

변화하는 태고종, 발전 기대한다

최근 가장 많이 변화를 시도하는 불교 종단을 꼽자면 단연 '태고종'이다. 태고종의 변화를 이끄는 주인공은 총무원장 상진 스님이다. 상진 스님은 취임 초부터 초도순시를 통한 내부 소통과 지자체장, 정재계 인사 등과의 회동을 통한 종단 외연 확대를 꾸준히 진행해 왔다.

취임 후 처음 진행한 신년기자회견에서는 앞으로의 종책 청사진을 확인할 수 있었다. 이는 정확한 자기비판을 바탕으로 한다. 상진 스님은 태고종이 시스템이 아닌 임기응변식 종책을 펼쳐왔음을 지적했고, 우물 안의 개구리처럼 국내에서만 활동해 왔음을 꼬집었다. 문제점을 알기에 앞으로의 방향도 명증했다. 내부로는 제도를 정비해 종단 운영시스템을 구축하고, 문화유산 활용과 국제사업 전개로 종단 외연을 강화하겠다는 것이다.

종헌종법의 상호 충돌과 모순점 등을 중앙종회의 협조를 얻어 정비하는 한편, △용궁사 인천국제명상문화체험 전승관 건립불사 △태고종 유·무형 문화재 정밀조사 △태고종 영산재 해외 공연 등을 추진해 종단 내 문화유산을 활용하겠다는 계획이다.

조계종과의 협의가 필요한 부분이지만, 군승 파송을 비롯한 군포교에도 적극 뛰어든다는 복안도 내놨다. 이미 미군 내 군종장교를 파견한 태고종은 주한미군 포교에도 팔을 걷어붙일 계획이다.

올해 태고종의 슬로건은 '미래를 열다, 조화와 화평의 세상'이다. 희망과 도약을 담아 미래로 나아가기 위한 것이라고 했다. 태고종이 열 희망과 도약의 미래가 기대된다.

출가자 장려, 범종단적으로 나서야

'출가절벽' 현상은 불교계에서 낯선 말이 아니다. 최근 10년 사이 출가자는 감소가 아닌 급감 수준이다. 2012년 212명이었던 출가자는 2022년 61명으로 무려 71%가 줄었다. 코로나 시국임을 감안하더라도 마지노선이라고 생각했던 한 해 출가자 100명 선이 무너진 것은 충격일 수 밖에 없다.

이에 조계종은 지난해 종단 기구인 '출가장려위원회'를 출범했으며, 이를 통해 다양한 출가 프로그램을 준비 중에 있다. 조계종 교육원장 범해 스님은 1월 23일 신년기자회견에서 '출가장려 사업 확대'에 모든 역량을 집중할 뜻을 밝혔다.

새로운 콘셉트의 출가 포스터를 제작·배포해 홍보하는 것은 물론 출가를 고민하는 이들에게 길잡이가 되어줄 출가지도법사를 발굴·지원한다. 본사별로 출가지도법사를 둬 행자들을 관리할 수 있도록 하고, 종단의 출가 종책을 발 빠르게 현장에 실현해 발심출가로 이끌겠다는 계획이다.

봉녕사는 제1기 여성출가학교 고불식을 1월 22일 봉행했다. 11명의 행자가 입교했으며, 이들은 한 달동안 한국불교 승가 생활 전반을 체험한다. 이날 입교한 행자들은 "출가행자의 성스러운 이 길을 신심과 원력으로 정진하겠다"고 발원했다.

출가는 가장 위대한 선택이다. 탈종교시대라고 하지만 누군가는 대자유인의 삶을 갈망한다. 이 갈망을 채워주는 것은 지금 불교계가 해야 할 일이다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월 15일 창간
대표이사 : 혜도 스님 총괄국장 : 박재완 편집인 : 신중일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
광고국 (02)2004-8204 실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
FAX (02)737-0698 쇼핑몰 마하몰 www.mahamall.co.kr
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883 대 구 지 사 : 010-6780-9190
경 남 지 사 : 010-3860-7008 영 주 지 국 : 010-9373-3778
광주전남지사 : 010-2629-1508 전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

