| 현불 논단 |



선업 스님
불교상담개발원장

코로나19 해법은 '자비'

자비, 고통 근원 제거하는 사랑
'사회적 지지' 지각 확대에 효과

타인에 높은 자비심 보이게 되면
경험자는 모든 게 자비롭다 느껴

코로나19로 관계 훼손 문제 심각
2~3년 뒤 어떻게 나타날지 몰라
이를 대비할 자비의 용대가 필요

자비의 의미를 검색해 보니 '철저한 무아사상(無我思想)을 바탕으로 하여 중생에게 실제로 즐거움을 주고 중생의 고통을 제거하여 주며, 근본적으로 근심 걱정과 슬픔의 뿌리를 뽑아내어 주는 지극한 사랑' 이라고 나온다.

'복합비애' 라는 고통에 빠진 이들을 대상으로 한 명상 프로그램에서 자비는 대표적인 중재 요인 중의 하나이다. 몸이 아픈 사람에게 약이 필요하듯 심리적으로 문제가 생긴 사람에게 자비는 심리적 치료제이다.

바로 그 자비는 다른 중재요인 중 하나인 사회적 지지에 대한 지각을 확대시키는 효과가 있다. 여기에 등장하는 '사회적 지지(Social support)' 란 한 개인이 자신의 대인관계들로부터 얻을 수 있는 긍정적인 모든 자원을 말하며 대표적으로 정서 · 정보 · 물질 · 평가적 지지를 말한다. 여기에 정서적 지지는 관심, 애정, 신뢰, 존중을 말하며, 정보적 지지는 구직정보를 포함해서 개인이 문제를 해결하도록 정보를 제공하는 것이다. 물질적 지지는 일을 도와주거나 상대가 필요로 하는 물질을 제공하는 것을 말하며, 평가적 지지는 행동에 관한 긍정적 또는 부정적 평가를 말한다.

나눔 중심의 명상프로그램을 구조화하다 보면 존중과 배려라는 정서적 지지가 항상 바탕이 된다. 이를 토대로 본인이 알고 있는 좋은 정보를 나누다 보면 참가자들의 눈은 반짝반짝 빛이 나게 된다. 이어 차와 소담한 주전부리를 나누게 되면 코와 입이 열린다. 목이 마르던 참에 제공된 차담은 참가자들의 오감을 더욱 더 확장한다.

"와! 너무 맛있어요. 준비한 분들께 감사의 말씀드립니다." 이런 칭찬이 이어지면 따뜻함으로 녹던 마음이 드디어 그 문을 활짝 개방하게 된다. 대표적인 네 가지 사회적 지지를 자비의 마음으로 운용했을 때 일어나는 경우의 예를 든 것이다.

한 사람이 타인에 대해 높은 자비심을 보여주면 그 자비를 경험한 사람들 또한 다른 이들도 큰 자비심을 가지고 있다고 지각하는 것으로 나타났다는 연구 결과가 있다. 다시 말해, 사람들은 자신이 상대방을 지지하고 배려하는 만큼 상대방 또한 자신에게 지지한다고 지각한다는 것이다. 그리고 이러한 지각은 차례로 공동의 관계를 더 나은 방향으로 증진시킨다. 프로그램 안에서 다른 참가자들에 대해 자비를 행했을 때 참가자들은 사회적 지지의 지각이 향상되어 더불어 미소짓게 되는 것이 바로 그런 이치인 것이다.

다른 존재들이 고통에서 벗어나기를 바라는 마음인 연민심은 자비희사의 네 가지 우주적 마음 중에서 '비' 에 해당한다. 최근의 연구에 의하면 연민의 증가는 타인과의 친밀감, 연결감과 관련이 깊고, 사회적지지 지각과 대인관계 신뢰를 증가시키는 것으로 나타나고 있다.

또한 연민적인 목표는 "모든 생명체가 상호 연결되어 있다"는 믿음과도 관련이 있었다. 여기서 연민적인 목표란 자신의 이득과 상관없이 타인의 웰빙에 관심을 가지고 행동하는 것을 말한다.

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)의 가장 심각한 문제는 관계의 네트워크를 훼손하는 데 있다. 사회적 거리두기의 확대로 아는 사람들을 만날 수 없게 되면서 고립감과 소외감, 그리고 불안감과 우울감을 호소하는 사람들이 늘어나고 있다. 문제는 2, 3년 뒤라고 전문가들은 진단한다. 사회적 압력을 참다가 한 번에 폭발하면 어떤 이상 현상이 나타날지 알기 어렵기 때문이다.

이때를 대비하는 지혜가 필요하다. 자비를 기반으로 상대방을 지지하는 관계치유 훈련이 완비된, 더불어 행복한 공동체를 수호할, 철저히 준비된 자비의 용대가 필요한 시점이다.



김형중의
붓다설법학

혜능선사의 반야설법

조계종 소의경전인 〈육조법보단경〉은 육조 혜능대사가 설법한 내용을 제자인 법해 스님이 모아서 기록하여 편찬한 선사어록이다. 혜능대사의 설법 내용이 부처님 말씀처럼 훌륭하다고 하여 '경(經)' 이라 존숭하였다. 〈마하반야바라밀경〉의 반야 공(空)사상을 바탕으로 누구나 단번에 깨달음을 얻을 수 있다고 설법한 그의 남방의 돈오선(頓悟禪)은 중국 선종의 정통선법이 되었다.

"여러분, 깨달음의 반야지혜는 세상 사람들이 본래부터 각자 지니고 있다. 그러나 마음이 미혹하여 스스로 깨닫지 못하고 있다. 반드시 훌륭한 선지식을 찾아가서 지도를 받고 본래 성품(불성)을 깨닫도록 해야 한다. 불성은 어리석은 사람이나 지혜 있는 사람이나 본래 차별이 없다. 본성이 미혹하면 어리석고 본성을 깨달으면 지혜를 이루는 것이다."〈육조단경〉

이 말씀은 부처님께서 '화엄경 여래출현품' 에서 "중생에게 부처의 지혜(반야지혜)와 공덕을 온전히 갖추지 않은 자가 없지만, 단지 망상 번뇌로 마음이 어두워서 증득하지 못할 뿐"이라고 한 것을 인용한 것이다. 모든 사람의 본래 마음에는 반야지혜가 있다고 혜능선사는 설파하였다. 〈반야심경〉에 "모든 보살과 부처가 반야바라밀다에 의지해서 깨달음을 성취했다"고 설하였다.

무지몽매하여 세상살이에 쩔쩔매는 중생에게 큰 희망이요, 광명과 같은 설법이다. 불교가 다른 종교와 다른 가장 큰 특징은 내가 신의 종이 아니라 "사람이 부처이다. 내가 부처"라는 가르침이다. 인도에서 전래된 달마대사의 선법은 중국에서 선종으로 발전하여 누구나 단번에 부처가 되는 선지식과 생불조사가 쏟아져 나왔다.

부처님이 대의왕(大醫王)이라면, 법사는 요리사이다. 요리사는 지역(양식, 한식), 시대(전통음식, 현대 퓨전요리)의 사람들의 입맛에 따라 적절하게 음식을 만든다. 마찬가지로 법사는 대소승의 경전과 현대사상까지 이해하여 현재 법문을 듣는 청법자가 원하고 이익되는 설법안을 만들어서 설법을 해야 한다. 특히 자기가 전공한 경전이나 교리에 대한 우수한 설법안(레시피)이 많이 준비되어야 대법사가 될 수 있다.

강사와 법사는 다르다. 강사는 경전을 이성적이고 학구적으로 미주알고주알 하나하나 해설하고 강설하는 교수이다. 그러나 법사는 대중이 부처님의 가르침을 통해서 현실 생활 속에서 지혜롭게 살 수 있도록 감성적으로 격동시켜서 인도하는 홍법사이다. 법사는 여래의 사자(使者, 심부름꾼)이며 화신불(化身佛)이다.

일반인들은 수행이 깊고 무르익은 큰스님의 수행담과 깨달음의 경계에 대한 설법을 듣기를 원한다. 노스님이 혼자서 완전한 설법안을 작성하는 일은 힘든 일이다. 그래서 겉에서 설법자료를 수집하고 정리해주는 보조법사가 필요하다. 유명 학원강사도 수 명의 보조교사팀이 있어 공동으로 강의안을 제작한다.

포스트 코로나시대에 고통 받는 사람에게 어둠에서 깨어나는 용기를 주고, 세상을 향도할 수 있는 혜능선사의 반야 설법, 성철선사의 '백일법문' 같은 사자후를 기대한다.

〈前 동대부여고 교장〉

社 說

코로나 속 불교, '의지처'되어야

코로나19 확산으로 불교계에서 종교집회와 기도신행 금지 등의 조치가 이어지는 가운데 희소식이 들려왔다. 한국리서치가 진행한 종교 호감도 조사에서 불교에 대한 호감도가 5개 종교 중 1위를 기록한 것이다. 적극적인 코로나 대응과 마음 치유에 대한 행보가 호감도 향상에 기여한 것으로 풀이된다.

이번 조사에서 가장 주목해야 할 부분은 본인이 믿는 종교가 아닌 다른 종교에 대한 평가 부분으로 불교는 종교가 없는 사람에게서 가장 높은 호감도를 얻었다. 코로나 이후 불교에 대한 타종교인, 무종교인들의 호감도 상승은 코로나 이후 대응과 마음 치유를 골자로 한 불교계 행보에 대한 긍정인식을 확인해주는 결과다.

그동안 불교계는 정부의 방역지침에 적극적인 동참은 물론 코로나 방역 인력에 대한 치유 템플스테이를 비롯해 방역 봉사, 소외계층 돕기에 앞장서왔다.

코로나 블루로 칭해지는 사회적 우울감을 치유하기 위한 행보도 이어왔다. 앞으로 국민들의 마음에 안정을 주고, 긍정적 감정을 불러일으키는 데 불교가 지속적인 역할을 해나가야 한다.

우리는 누구도 경험하지 못한 코로나19 시대를 살고 있다. 사회적으로는 저성장과 저고용이 장기화되고 있다. 장기적으로는 빈부격차가 더욱 심해지고 계층간 불평등이 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 불교는 국민들이 겪는 우울함, 답답함, 좌절감을 위로해야 한다. 불교는 부처님 당시부터 본래 인간이 겪는 괴로움의 원인을 면밀히 진단해 해결방법을 제시해왔다. 한국리서치의 조사결과에서 많은 이들이 종교의 가치를 '의지처' 에서 찾았다. 앞으로 불교는 국민들의 의지처가 되기 위한 노력을 더욱 기울여야 할 것이다.

불교 문화 창달의 기회로

내년 정부가 명상 활용 · 산사문화재 활용 · 불교영화제 등 사업에 예산을 편성, 불교문화산업 전반에 활기가 일 것으로 보인다.

종교문화사업들을 지원하는 문화체육관광부 종무실의 내년도 예산은 653억 원이며, △종교문화활동 195억 원 △전통문화유산보존 272억 원 △종교문화시설 124억 원 등이 세부 편성된 것으로 알려졌다.

최근 불교계는 뮤지컬 공연과 연극, 불교 전통 의식을 주제로한 음악의 향연 등 축제 프로그램이 더욱 다양해지고 있어 문화 포교 활성화에 대한 기대감을 높이고 있다. 이런 와중에 정부의 예산 지원은 불교문화 산업의 새로운 기회를 제공할 것으로 보인다.

그동안 불교계에서는 불교문화자원을 적극적으로 활용할 수 있는 법안을 만들어 제도적으로 문화진흥에 나서야 한다는 요구를 해왔다. 현재 한국의 의식주 및 유무형의 전통문화 자산을 온전히 보존하고 전승하는 곳은 사찰을 비롯한 불교계가 사실상 유일했다. 하지만 불교계는 전통문화에 대해 보존과 전승에만 머물러 왔다. 새해 불교문화의 적극적인 활용에 대한 지원에 힘입어 새로운 문화 활용의 기회를 만들어야 한다.

미국의 문화학자 마거릿 미드는 21세기는 정체성과 동일성의 문화시대로 정의하고 전 세계가 하나의 지구로 글로벌화하는 시대에서는 지역 정체성이야말로 한 민족, 한 국가의 이미지를 결정하는 척도가 된다고 주장한다. 우리나라의 정체성은 불교가 한 축을 담당하고 있다. 이러한 정체성을 새로운 문화 가치로 승화시키는 일의 신호탄이 되길 간절히 기원한다.

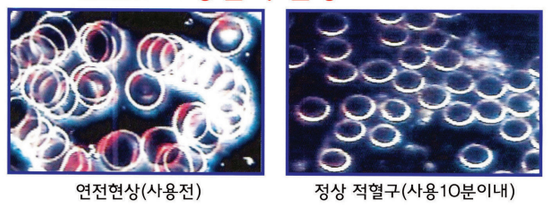
현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 : 혜도 대표이사 : 김재진 편집국장 : 김주일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 FAX (02)737-0698
광고국 (02)2004-8213~6 FAX (02)737-0696
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 현불삼닷컴 www.hyunbulshop.com
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883
경 남 지 사 : 010-3860-7008
광주전남지사 : 010-2629-1508
대 구 지 사 : 010-2813-8008
영 주 지 국 : 010-9373-3778
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

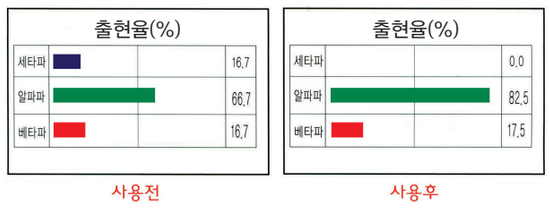
"비누로 손·얼굴 한번 씻었는데 피가 맑아지고 뇌파가 안정된다."

내용이 사실이라면 이는 국가가 나서서 국민건강, 인류건강을 위하여 적극 보호 지원 육성해야 되는것 아닌가요?

보약을 먹은 것도, 주사를 맞은 것도 아니고 BLOOD MATE® 단 한번 쓰고 20분도 채 안되어
"엉켜있던 적혈구가 정상 적혈구로, 불안정한 뇌파가 안정된다."

BLOOD MATE®
CS137(세슘) 방사능 제거용
효과 : 2011년 일본 후쿠시마 원전사고 피폭자(8개현 5,600만명)의 방사능 치유 목적에 의해 세계 최초로 개발된 일본 정부의 예산 집행을 기다리고 있는 제품.

생혈액 촬영

연전현상(사용전) 정상 적혈구(사용10분이내)

뇌파 측정촬영


사용전 사용후

검버섯 제거 현상

사용전 사용6개월 후


BLOOD MATE® (비누), ORAL MATE® (치약)의 폐렴균, 대장균, 포도상구균에 의한 항균시험 시험성적서

혈액순환이 원활하지 못해 생기는 다리 쥐나는 것, 목, 어깨, 허리통증, 무릎관절 등은 피가 맑아져 혈액순환이 원활해지면 자연치유되어 뇌파가 안정되고 정신이 맑아집니다.

항균 폐렴균 · 대장균 · 포도상구균 99.9% 정균감소가 폐렴균 99.9% 정균감소는 폐렴균에 의한 모든 폐렴질환을 예방할 것이며 대장균 99.9% 정균감소는 식중독, 배탈, 설사를 예방하고 포도상구균 99.9% 정균감소는 아토피, 검버섯, 무좀, 비듬, 사타구니 가려움증, 발뒤꿈치 각질 등 각종 피부질환 개선은 물론 때를 일부러 밀지 않고 비누거품으로 마사지만 해주면 깨끗이 세정되는 특징과 피부가 투명하고 매끄러우며 윤이 나므로 스킨, 로션을 바르지 않아도 피부보습효과가 뛰어납니다.
탈취 75%는 발냄새, 겨드랑이, 체취, 홀아비냄새, 노인냄새 제거.

세상에 이런 세정제를 보셨습니까?

피가 맑아지고 뇌파가 안정되는 게르마늄 허브비누
BLOOD MATE®
항균 99.9% 탈취 75% 음이온 126cc 원적외선 방사 90.2%

BLOOD MATE® 강비누:35,000원2개 = 70,000원
BLOOD MATE® 순비누:15,000원4개 = 60,000원
ORAL MATE® 치 약:21,000원3개 = 63,000원
193,000원 ➡ SET 구매시 100,000원

㈜에이스 삼강 02)353-9692 , 010-2791-3696
농협 301-0238-2776-51 예금주 : ㈜에이스 삼강