

불자 세상보기



선업 스님
팔 행복치유센터 원장

4월은 초입에 '정신건강의 날'이 있는 마음챙김의 달이다. '정신건강의 날'은 1968년에 제정되었다. '대한신경정신의학회'에서 4월 4일로 정한 이유는 숫자 4를 죽을 사(死)로 동일시하는 편견을 깨듯 정신병에 대한 사회적인 편견을 깨기 위해서라고 한다. 잘 생각해 보면 '정신 건강의 날'과 관련된 다양한 행사가 전국 단위로 진행 중이다. 정신건강 특별전, 정신건강 강좌 그리고, 정신건강 박람회 등이 곳곳에서 행해지고 있다. 이 기회에 자살 예방과 스트레스 관리 등에 대한 강연도 듣고, 생애 주기별 정신건강 정보도 제공 받고, 정신 가정 의학과 의사와의 무료 상담 서비스도 받으면 된다. 정말 챙겨야 할 정보는 대한신경정신의학회가 4일 '정신건강의 날'을 맞아 서울 및 6대 광역시에 거주하는 만 20~59

정신건강 회복 위한 마음챙김 기회

세 남녀 1천명을 대상으로 조사·발표한 '국민정신건강과 행복조사' 결과이다. 이에 따르면 전체 대상자의 3분의 1은 우울, 불안, 분노 등 정서적 문제를 경험했으며 이들 가운데 28%는 우울증이, 21%는 불안장애가 의심되는 것으로 나타났다. 더 충격적인 것은 전문가 상담이 필요한 분노조절장애 대상자도 11%에 달했다는 점이다. 발표 중에서 행복에 가장 큰 영향을 미치는 요소가 '정신건강상태'라는 대목이 눈에 띄었다. 특히 행복에 부정적인 영향을 주는 요인으로 우울증, 분노 조절장애 그리고 스트레스를 들고 있다는 점과 조사 내용을 발표한 학회 이사장이 언급한 "정신건강의 문제가 국민 행복과 직결된다"는 부분은 공감 포인트였다. 이에 국민행복의 지수를 떨어뜨리는 우울증과 분노 그리고 스트레스를 받게 하는 대표적인 원인이 무엇인가 살펴보니 상후하박(上厚下薄·직급이 높을수록 연봉을 많이 받는다는 의미)에 의한 상대적 박탈감이 현재 진행형으로 등장하고 있었다. 매체마다 '임원·직원 연

봉차 최고 143배, 하늘과 땅 차이'라는 등의 자극적인 문구로 '차이'를 강조하다보니 경제에 민감한 이들의 감정은 강한 놀림 즉 스트레스를 받게 된다. <사마만다까경>에서 '붓다'는 이처럼 상대적 박탈감을 포함하여 인지적으로 문제가 생긴 상태를 '올바르지 않은 사유'로 명명하고 각각 감각적 욕망의 사유, 성념(화냄)의 사유, 해코지(욕망)의 사유 등을 그 요소로 보고 있다. 고통 상황을, 자신의 바람을 갖대로 그에 미치지 못하면 화를 내고 목표 미달성의 원인을 본인에게로 돌려 스스로를 경멸하는 열등감에 시달리거나 타인을 원인으로 지목하고 비난하는 과정에서 오히려 자신이 더욱 상처를 받는 과정으로 절묘하게 해석하고 있다. 그럼 정신 건강을 회복하는 길은 무엇인가? 그에 대한 해답으로 '붓다'는 올바른 사유를 통한 '의도 바꾸기'를 제시하고 있다. <대념처경>에 의하면 감각적 욕망, 성념 그리고 해코지를 여원 사고 인 '정사유'가 회복의 열쇠이다. 마음밭에 좋지 않은 의도가 있으면 날려 보내고 그 대신 자애와 연민 그리고 수희

와 평정의 꽃을 심어 가꾸는 노력을 하라는 것이다. '사섭법'은 이런 노력의 결정체이다. '의도'가 바뀌면 '박탈'이 '지족'이 되어 함께 나누는 것이 보다 더 행복하다는 보시의 마음이 의식에 자리 잡게 되고 그 영향으로 존중의 언어를 사용하게 되면 나와 다름없이 상대를 대하는 과정에서 어울림의 가치를 발견하여 더불어 사는 방법을 강구하게 된다는 것이다. 바뀐 의도로 키운 발달된 사회성은 자비회사로 함께하는 동사섭을 통해 정신 건강에 악영향을 주는 모든 요소들을 제거할 수 있는 힘을 사회 구성원 모두에게 제공하고 그 역량은 결국 모두를 행복하게 만든다. 정신건강 회복을 위한 마음챙김의 달을 맞아 정신 건강의 척도가 되는 마음가짐을 재정비하고 바른 어울림을 실천해 보자. 이것이야말로 바로 정신 건강 포교사이자 마음챙김 치유사인 불자들이 해야 할 대사회적 역할이라고 본다.

의고는 본지 편집방향과 일치하지 않을 수 있습니다.

社說

불교 NGO에 불자들의 관심을

불교계 대표 이주민 지원 협의체인 마하이주민지원단체협의회(이하 마주협)가 존폐 위기에 처했다는 안타까운 소식이 들린다. 마주협은 4월 7일 2015년 정기총회를 열고 운영계획 등을 논의한 데 이어 10일 조계종 총무원 측과의 협의에 들어갔다. 올해 마주협은 조계종이 그동안 지원해 온 사무국 운영비가 전액 삭감되며 존립 자체가 불투명한 상태였다. 현재 마주협의 운영 인력은 1명만이 남은 상황이다. 조계종 예산이 삭감되자 바로 운영에 차질이 생긴 것이다. 이 같은 운영난은 마주협만의 문제가 아니다. 불교계 NGO가 전반적으로 겪고 있는 현실이기도 하다. 물론 사회적으로도 NGO가 가지는 파급력이 줄어든 것은 사실이다. 그러나 태생부터 뿌리가 튼튼하지 못했던 불교계 NGO에 미치는 영향은 더 크다. 지난 4월 4일 7기 집행부가 발족한 참여 불교계가 연대의 경우 한때 1600여명의 회원이 270명 수준으로 급감했으며 운영비부

족분을 채우기 위한 단기부채가 4000만원에 달하는 것으로 알려졌다. 운영난으로 사무실 일부를 매각했으며, 신입 집행부는 취임해서 부채해결을 위해 대표단서 일직액을 부담하기로 했다. 한때 들불같이 타올랐던 불교계 NGO운동은 일부 스님들의 원력에 의해 움직였고, 스님이 떠나고 나면 그 순간 동력이 상실되는 악순환이 반복됐다. 이는 독립적인 재정 기반을 구축하지 못한 내부 구조 뿐만 아니라 인력 양생에도 실패했음을 알 수 있게 하는 대목이다. 또한 다른 종교에 비해 상대적으로 사회적 문제에 무관심한 불자들의 의식도 불교계 NGO 활동을 위축시키는 요인으로 작용하고 있다. 불교계 NGO가 위축되면 그동안 불교계가 부족해 왔던 사회적 역할이 온 사회적 역할 수행이 더욱 줄어들 것인 불 보듯 뻔한 일이다. 불교가 세속을 떠나있다는 불자들의 인식 자체를 바꾸는 것이 선행돼야 한다. 불자 전반의 발상전환이 필요한 시점이다.

청년포교에 SNS 적극 활용하자

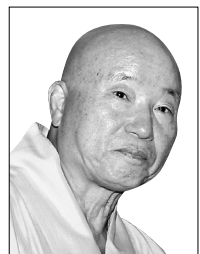
청년 불자들의 신형 패턴이 달라지고 있다. 사찰 정기법회나 행사에 참석해 법문 듣고 기도하는 일반적 방식서 벗어나 서로 뜻 맞는 동반끼리 모여 소셜네트워킹(SNS) 등을 활용해 자율적으로 그들만의 신형생활을 한다. 이 모임들은 불교에 관심은 많지만 무엇을 어떻게 해야 할지 모르는 사람들이 쉽고 가벼운 마음으로 불교를 접할 수 있는 첫 장점이다. 불교에 관심과 호감만 있던 상황에서 공감대를 갖고 밴드 모임을 통해 기도 하고 서로 점검하니 동반으로서 의지도 되고 힘이 난다고 참여자들은 입을 모은다. 또한 청년 불자들은 SNS를 통해 수행 일지를 올려 108배를 하면서 느낀 점과 삶에 서 변화된 점도 공유한다. 평소 불교·명상에 관심이 있었지만, 어떻게 수행할지 몰랐던 초심자들에게는 간편한 소셜네트워킹 모임을 통해 매일 삶을 바로 잡는 습관을 기를 수 있다.

그동안은 혼자서 일지를 쓰며 수행했지만 이제는 마음 맞는 친구들과 그룹채팅으로 점검하고 격려하다보니 공동체 의식도 생기고 기도도 소홀하지 않게 될 수도 있을 것이다. 이뿐만이 아니다. 청년 불자들은 SNS를 통해 스님 법문도 듣고, 수련회와 성지순례 등 다양한 행사 정보도 갖는다. 봉사단체도 만들어 좀 더 체계적으로 청년회를 운영할 계획이라는 밴드도 있다. 공동 관심사 불교를 주제로 그룹채팅방서 이야기 나누고 친목을 다지니 소속감도 생기고 불자라는 자부심도 더욱더 높아질 수 있다. 전반적으로 불자수가 감소하는 상황에서 SNS는 포교에 활기를 불어넣는 새로운 방안이 될 수 있다. 이를 적극 활용해 보자. 청년들이 자주 애용하는 SNS를 포교 매체로 활용한다면 청년 포교에 새 전기를 마련할 수 있을 것이다.

발언대
간화선 무차대회에 바란다

오는 5월 16일, 불교계는 범종교적 행사로 세계 간화선 무차대회를 준비하고 있다. 세계 고승들을 비롯해 총 20여 만명이 참석할 것으로 예상되는 한국불교 사상 초유의 대규모 대회다. 이에 성공개최에 대한 불교각계의 바람을 들어 보았다. <편집자주>

간화선 참된 의미 알리는 평등 법회 되길

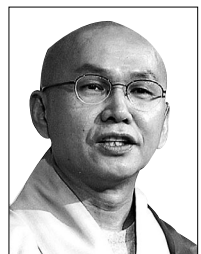


법산 스님
동국대 명예교수

무차대회는 차별이 없는 법회를 말한다. 즉 성별, 귀천, 상하 등의 구분 없이 재시와 법시를 파는 법회를 일컫는다. 계급의 차이, 사회적 차별이 있었던 부처님 당시에 부처님 설법은 무차법회라 할 수 있다. 부처님께서는 깨달음 얻으시고 "인과법 연기법에 비추어 어떤 생명이라도 차별을 받아서는 안 된다. 업에 대한 대가는 있을 수 있지만 차별은 있을 수 없다"며 평등을 외치고 사회평화를 말씀하셨다. 그러나 '무차'라는 단어는 불법을 통해 반야의 지혜를 증득하고, 모든 생명은 행복의 권리가 있음을 의미한다. 간화선에서 무차법회는 중국 당나라 시대 육조 혜능대사의 제자인 화백화상이 처음으로 열었다. 육조혜능의 남종조계선이 가장 훌륭하고 가장 정통한 선이라 선언한 것이다. 의견이 있는 누구나 질문을 할 수 있는 형식이었다.

이는 육조 혜능대사의 사상을 널리 알리는데 한몫을 했고 부처님-가섭존자-달마대사-육조혜능으로 이어지는 법맥의 정통성을 선언하는 계기가 되었다. 선(禪)은 차별이 없는 마음으로 부처님의 참된 이치를 깨닫는 것을 말한다. 마음의 결말이 있으면 안 된다. 금강경에 '불취어상 여여부동(不取於相 如如不動)'이라는 말이 있다. 상의 모순에 집착하지 않아야 여여부동하게 된다는 의미다. <금강반야바라밀경>을 읽고 맑고 밝은 반야의 지혜를 체득한다는 것이 선의 요지다. 이를 위해서는 참나를 증득해야 하는데 화두를 들고 수행을 해야 한다. 이를 통해 번뇌방상을 떨쳐 버려야 한다. 5월 15일~18일 서울 조계사와 광화문 일대에서 열리는 '한반도 통일과 세계평화를 위한 기원대회 및 간화선 무차대회'는 한국의 큰스님과 세계 각국 종교 지도자 300여명이 참석할 예정이다. 이를 통해 간화선의 진정한 의미를 일깨우고, 모두에게 평등한 부처님의 법을 대중들에게 널리 알릴 수 있는 계기가 되길 바란다.

국민 모두가 한데 어울리는 한마당으로



남전 스님
조계종 기획국장

그동안 우리 불교계는 세계 인류에게 행복과 평화의 가르침을 전하는데 노력해왔다. 하지만 우리나라를 비롯해 세계 곳곳에서는 갈등과 차별이 존재하고 있다. 특히 한반도에는 한국전쟁의 아픔과 이어진 경제발전 과정에서 소외된 다양한 갈등이 있다. 남과 북의 갈등, 그리고 점점 사회문제가 되어가는 세대와 이념대립을 우리 불자들 모두가 공존과 상생, 화합과 평등의 가르침을 전하는 연등회와 무차대회를 통해 극복하고자 한다. 이번 기원대회는 한국 불교의 대표적인 수행법인 간화선을 통해 세계인류에게 행복의 메시지를 전하는 형식으로 진행돼 더욱 눈길을 끈다. 간화선은 출가, 재가를 막론하고 누구나 일상의 수행으로 국교의 행복을 얻는 수행법이다. 흔히 불교는 어렵다고들 여기지만 간화선을 통해 불교가 생활 속의 종교

이며, 삶의 철학이란 것을 느끼는 계기가 됐으면 한다. 이번 간화선 무차대회에서는 특히 최고의 수행력을 갖춘 300여 해외고승들이 나서 시민들과 불자들을 지도 할 예정이다. 각기 다른 종파의 스님들이지만 궁극적으로 불교가 추구하는 큰 가르침에서는 같기에 흔쾌히 참여를 결정했다. 이들의 지도 하에 2천여 스님들, 그리고 2천만 불자와 국민 모두가 한 마음으로 통칠 것이다. 또한 이번 대회에서는 국가 중요무형문화재이자 전통의 멋과 흥이 넘치는 축제인 '연등회'도 더욱 성대하게 열린다. 이미 연등회는 불교적 의미를 넘어 온 국민 공동체의 문화축제로 자리 잡고 있다. 올 연등회는 예년과 달리 광화문에서 끝을 맺는 만큼 역대 최대 인원이 참석하리라 예상된다. 연등회의 의미는 '너와 내가 다르지 않고 모두가 연결된 큰 세상'이다. 함께 연등을 들고 거리를 걸으며 우리 사회의 소외계층을 돌보며, 국가발전과 개개인의 건강을 기원하는 자리가 되길 바란다.

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화
발행인: 서해원 편집인: 박해월 인쇄인: 배성환
110-734 서울특별시 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0697
편집국 02)2004-8253 FAX (02)737-0698
광교국 (02)2004-8213-6 FAX (02)737-0696
현대불교지사안내 대구지사: (053)768-8008 광주전남지사: (062)512-5003 전북지사: (063)910-8977
경남남부지사: (055)746-9778 영주지국: (054)634-3429
구독신청·배달안내 (02)2004-8212 / 구독료: 1개월 5천원·영구 62만5천원
1994년 10월 15일 창간 등록번호: 다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수한다

하기책자 4권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!
“타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?”
책자 내용: 사주팔자(사주팔자)이론 무엇인가? 사주팔자(四柱八字)를 뒤어 넘을 수 있는 비책(秘策)이 있다. 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬 수 있는 방법(方法)은 무엇인가? 무복
“영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자”
“영가천도의 중요성”
글쓴이: 해천법사
* 이 책은 영가의 정애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 7년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.
책자안내: 1. 영가천도의 의미와 영가천도 의식에서 주의할 점은 무엇인가? 2. 인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력! 3. 영가천도는 왜 필히 해주어야만 하는가? 4. 태아영가의 천도가 왜 중요하며, 우리에게 어떠한 영향을 미치는가? 5. 영가들의 영향으로 장애를 받게되면 어떠한 현상들이 일어나는가? 6. 조상대대 친족, 연족 인체지영가를 모두 확실하게 100% 천도시킬 수 있는 묘법은 무엇인가? 7. 특별천도제에 사용되는 방편은 무엇인가? 각 방편들의 내용 설명 및 사용방법 8. 집안에서 하는 영가천도 기도 방법 9. 특별 천도제를 지내고 나면 일어나는 여러가지 현상들의 예(例) 10. 영가들의 특별천도제를 지낸 후 신생활은 계속적으로 어떻게 이어지는 것이 가장 좋은가? 11. 불자들이 알아야 할 기도의 의미와 소원을 이룰 수 있는 기도방법 12. 꿈이란 무엇인가? 누구나 쉽게 풀 수 있는 108가지 꿈해몽법
“풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!”
12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력
글쓴이: 해천법사
책자안내: 1. 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까? 2. 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색 3. 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가? 4. 팔괘의 상징에 대한 설명 5. 12품 팔상탑주의 종류별 설명 6. 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력 7. 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법 8. 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건 9. 팔괘만다라 역자의 신비
산소(음택)풍수의 중요성 글쓴이: 해천법사
1. 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가? 2. 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가? 3. 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가? 4. 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법? 5. 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여? 6. 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가? 7. 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례
상당문의 및 책자신청 성지관음회
경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4(성지빌딩)
전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413

양지국악사
사찰전통 대법고·법당천도법고·태징·목어
서울매장: 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442 / 764-2159, 010-5264-3906
하남공장: 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906, 010-5264-3906 www.yjkukak.com
대한명인 제 14-406호
대고제작