

의식이 없다면 우주는 존재할까요?

수행프로그램 엿보기

고준환 교수의 아보타 체험기

1. 아보타란 무엇인가
2. 수련과정
3. 아보타의 메시지



아보타 프로그램의 창시자요, 스타즈 엣지 회사(아보타 프로그램 관련 홍보 및 관리 회사)의 최고경영자인 해리 팔머의 중요한 메시지를 몇 가지만 살펴보고 음미하기로 한다.

한계를 넘어 초월을 자각하는 것이 필요하다.

의식(意識)이라는 것에 대해 생각해 본 적이 있나요? 의식이 없다면 이 우주는 어디에 존재할까요? 우주-행성들, 행성들, 공간들, 에너지들-로 부터 사람들을 하나씩 제거해나간다면 마지막 남은 것은 바로 '의식' 이 될 것입니다.

심지어 그 의식까지도 제거할 수 있을까요? 만약 그럴 수 있다면 누가 또는 무엇이 아는 걸까요? 기대하지 않던, 혹은 흔히 않은 정신능력을 순간적으로 경험하는 것에 대해, 또는 의식의 비범한 상태에 대해 호기심을 갖거나 관심을 가져본 적이 있나요? 아마도 당신은 상당히 호기심을 느꼈을 것입니다. 그 신비한 상태를 다시 한번 경험해보고자 애썼는지도 모르죠...

우리의 종교적 믿음, 그리고 최근엔 과학에도 비범한 의식 현상에 관한 참고자료들이 가득차 있습니다. 깨달음, 인생전환의 경험, 홀로그램 같은 의식, 우주적 의식, 축복, 열반, 삼매, 은총, 우주적 조화, 자연치유, 알파(α리듬, 황홀경, 유체이탈 경험(OBE), 초감각적 지각(ESP), 공중부양, 속죄의 영광, 구원, 사토리(Satori: 깨달음, 신성, 그리스도 의식- 이것은 극히 일부에 불과합니다. 의식에 무슨 일이 일어나고 있는 걸까요? 의식이 그 자체의 진화과정을 경험하는 일인가? 우주적인 깨어남인가? 비범한 의식현상은 자연발생적으로 일어나며, 단순한 인과관계로 설명되지 않는 때가 많습니다. 이 세계에 있는 아보타의 사명은 신념체계가 이루어져 하나되는 것

을 일구어 내기이며, 사람과 사람의 차이는 오직 각자의 신념의 차이뿐이라는 것을, 그리고 신념은 쉽게 지어낼 수도 지울 수도 있다는 것을 우리가 깨달을 때 사비선악의 놀이가 사라지고, 함께 창조하는 놀이가 펼쳐지며, 그에 따라 세계평화가 나타날 것입니다.

그런데, 존재의 한 차원에서는 진실이라고 여겨지던 것이 존재의 다른 차원에서는 진실이 아닐 수도 있습니다. 어떤 관점에서는 진실이라고 여겨지던 것이 다른 관점에서는 진실이 아닐 수도 있습니다. 대부분의 불일치와 갈등, 특히 종교, 철학, 심리학에서의 불일치와 갈등은 어떤 것에 대한 견해

“마음공부 뿐 아니라 몸·호흡 공부도 깨닫는 방법 객관적이고 확실할 것”

때문이라기보다는 그런 시각이나 관점이 잘못 뒤섞였기 때문입니다.

존재의 한 차원에서는 삶을 전환시키는 실행과 절차들이 존재의 다른 차원에서는 소용이 없거나 전혀 효과가 없을 수도 있습니다. 관찰자의 준거를 아는 것이 그 관찰의 진실성 여부를 판가름하는 데 필수적입니다.

아보타 신념 다루기 절차는 그 절차를 사용하는 의식을 직접적으로 다루므로 그 사람이 지각하고 경험하는 존재 수준에 스스로 적응해 나갑니다. 지각하는 데 사용하는 외부적 자극이나 여러 가지 견해는 그 존재를 한정되거나 분류할 수도 있고, 유사성과 차이점도 가져올 수 있습니다. 어떤 존재의 차원에 대해 얘기하건간에 결국은 신념의 결과에 대해 말하고 있는 것입니다. 신념은 존재하는 모든 것에서 각자가 경험하고 싶은 것을 걸러내는 색안경입니다. 우리는 안으로 믿음으로써 가능성을 창조하고, 또 바깥으로 경험함을

로써 제약을 소멸시킵니다.

아보타 코스 중 가장 중요한 과정은 창조와 소멸을 다루는 '창조 다루기' 절차인데, 교재에서 해리 팔머는 창조에서 소멸에 이르는 길을 '부처의 길'이라고 분명히 밝히고 있다.

우리의 본래면목은 허망부심(虛妄浮心)이 아니라 상주진심(常住真心)이다. 무심(無心)이다. 그러므로 우리는 여러 가지 표면적인 의식이나 지식을 바꿔 근본 마음자리로 돌아가야 한다. 즉 전식득지(轉識得智)가 요청된다.

한국불교는 약 2천년의 역사를 갖고 찬란한 민족문화를 창출했으나, 근세 이래로 제구실을 잘 못하다가 이제 어둠을 헤치고 세계에 새 문화의 빛을 발하려 하고 있다. 이제 우리는 한국불교를 찬찬히 살펴보고 멋진 미래를 형성해야 한다. 간화선(禪話禪) 중심의 한국불교는 그대로 좋으나 대중적인 세계문화의 중심으로 한국불교를 끌어올리려면 꼭 필요한 조건들이 있다. 이를 살펴보면 다음과 같다.

① 깨달음에 이르는 방법이 가능한 객관적이고 확실할 것.

② 마음공부만 할 것이 아니라, 그 표현인 몸공부, 호흡공부를 겸행하여 심기신(心氣身) 즉 3조법(調心, 調息, 調身)을 동시에 수련할 것.

③ 현대사회에 맞는 삶을 창조하는 기법을 받아들이고, 보살도 실천에 적극 나설 것. 최근 한국 도판을 보면 부처님이 득도하신 방법으로 알려진 지관(止觀, Samatha-Vipasana, 특히 四念處觀)법, <능엄경> <혜명경>을 중심으로 한 수련법, 동사설법, 선기도법, 선신도, 초월명상, 아보타, 마인드 콘트롤, 하늘 도인의 마음수련법 등 여러 가지가 널리 퍼지고 있다.

우리는 수행자로서 기본적으로 조삼법(調三法)을 실천하면서 늘 깨어 있음에 유념하는 것이 좋을 것이다. 궁극의 입사체현(入死體證)을 통하여 생사를 초월하여, 한생명으로 귀명할 때까지는!

우리 모두 부처님의 혜명(慧命)에 따라 자기 입맞(또는 근거)에 맞는 방법을 채택하여 창조자의 길, 하느님의



◇봉인사 한길정진원의 수련전용 공간인 자광원 전경.

■남양주 봉인사 한길정진원에선

아보타 수련 등 1천명 배출

경기도 남양주시 천마산 자락에 자리잡은 봉인사(주지 적경) 한길정진원이 위빠사나 및 아보타 수련의 근본도량으로 자리잡고 있다.

생활불교를 지향하는 봉인사 한길정진원은 3년전 수련전용 건물인 자광원을 설립, 아보타 및 위빠사나 수련을 거의 매주 진행해 현재 1,000여명의 수련생을 배출하는 등 이 분야의 대표적인 수련장으로 자리잡았다.

특히 천주교, 원불교, 개신교 등 이웃종교의 신자들과 시민들이 많이 참여하는 아보타코스는 불교에 친근한 이미지를 심어주고, 전통불교 수행법인 위빠사나 수행에 관심을 갖게 하는 등 지식인 포교에 큰 역할을 하고 있다.

아보타는 현대적인 상담심리 기법을 사용하고 철저히 종교성을 배제해 의사, 기업인, 교사 등 지식인층은 물론 이웃 종교 신자들과 요가, 단전 호흡 등 다양한 수련법을 익힌 사람들이 참석한다. 프로그램을 마친 후 수련생들은 개신교인을 제외하고는 대부분 불교(특히 위빠사나)에 호감을 갖게 된다. 불자들은 부처님 생존시의 수행법인 위빠사나에 깊은 관

심을 갖게 되며 불교에 대한 바른 인식을 갖게 된다고 한다. 한마디로 비불자는 불자로, 불자는 고급불자로 만드는 계기가 된다는 것이다.

'위빠사나의 현대적 응용'으로 평가되는 아보타는 창시자인 해리 팔머가 위빠사나를 상담심리학적 응용한 프로그램, 때문에 주입식이 아닌 각자의 의식수준에 맞는 의식개발 프로그램을 적용한다. 따라서 불교적 깨달음을 추구하기 보다는 항상 깨어있는, 뜻대로 되는 삶을 살 것을 강조한다.

봉인사 주지 적경스님은 "장건주 한길로 법사의 교화도량 유지를 받들어 스님들뿐 아니라 불자, 일반 시민들이 찾아와 자유롭게 수행할 수 있도록 공간을 개방해 대표적인 생활수행 도량으로 인식되고 있다"고 말했다.

99년 10월 24일 낙성된 봉인사수련원 자광원은 총건평 2백50평에 3층규모로 법당수련장 60평, 대웅보살 40평, 휴게실 30평, 식당 40평, 좌선실, 행선실, 욕실과 불박이장을 갖춘 10개 방사 등을 갖춰 수련생활에 불편함이 없도록 했다. (031)574-5585 남양주=김재경 기자

길, 부처님의 길 즉 성불제중(成佛濟衆)의 길로 나아가길 합장기원한다.

오직 한 하늘

한자락 원구름이 하늘을 감도는데, 어느 곳 한자리도 머물 수가 없노매 구름 새 푸른하늘은 예나 이제 같더라.

1월-발심의 달

- 원(願)을 세우자
- 봉은사 세신자전법회
- 나의 초발심 시절
- 초발심자경문 공부현장
- 매일 발심하는 불자들

초발심자경문 공부현장

아만심 비우고 첫마음으로

과거와 미래가 똑 끊어진 공(空)한 현재에 살고 있는 불자들은 날마다 새롭게 태어난다. 그래서 초발심의 마음을 잃지 않은 것을 공부의 중요한 덕목으로 삼고 있다. 첫마음을 잃지 않은 것은 곧 현재를 더욱 충실히 가꾸어 과거와 미래의 얽힌 고리를 푸는 일로 직결되기 때문이다. 삼광사 한문학교 초발심자경문 강의 시간이 많은 불자들의 호응속에 열리고 있는 이유도 여기에 있다.

“하루가 즐겁고 새롭다”

“어리석은 마음으로 배우지 않으면 교만만 늘어나고/어리석은 뜻으로 닦지 않으면 이기심만 자라난다/빈속에 마음만 높으니 굶주린 호랑이 같고/아는 것도 없으면서 멋대로 날뛰면 거꾸러진 원숭이와 같다” 초발심자경문에 나오는 계승을 한문으로 한자 한자 풀이하는 삼광사 한문학교의 이종민(44) 선생님의 설명은 아주 쉽고 재미나다.

한문 공부하러 왔다가 초발심자경문을 배우게 된 임희자(57.거제동) 보살은 “초발심자경문은 스님들만 공부하는 것이 인줄 알았는데 내용을 배우고 보니 사람이면 누구나 배우고 실천해야 하는 내용”이며 초발심자경문을 공부하는 의미를 전했다. 임보살은 뒤늦게나마 초발심자경문을 배우면서 다시 한번 자신을 돌아보고 실천의

의지를 새롭게 다진 것이 기뻐기만 하다.

모르던 것을 알게 되면서 ‘아, 이래서 실천을 하고 닦아야 하는구나’ 하고 문리가 터진 듯한 기분이 들고 절로 새로운 발심이 생겨나니 하루 하루가 즐겁고 새롭다는 얘기가.

“스스로를 경계하며 정진하고 또 정진하라는 내용이니 옆에 가까이 놓고 읽으면서 초발심자의 호응속에 열리고 있는 이유도 여기에 있다.”

중년층부터 참여 열기

삼광사 한문학교의 초발심자경문 공부는 오래 신행 생활을 이어온 이들이 빠지기 쉬운 아만심을 스스로 경계하고 바로잡을 수 있는 좋은 본보기가 되고 있다. 공부에는 이만하면 되겠다 하는 아만심이 가장 위험한 것이고 보면 스스로를 늘 주시하며 단속해주는 스승과 같은 것이 자경문 공부인 것이다.

초발심자경문 전체에 녹아있는 가르침은 나와 너를 구별 짓는 마음이, 상대를 만들고 시비 분별을 일으키니 그 마음의 근원을 단속하고 해결하라는 것이다. 항상 처음마음을 잊지 않고 열심히 정진하는 자세가 우리불자들에게 필요하다. 천이희 기자



◇부산삼광사한문학교 학생들이 초발심자경문을 공부하고 있다.

2002학년도 삼화불교대학 학생 모집

1. 모집학과 및 안내

학과	수업연한	모집과정	지원자격 및 제출서류	특별전형30%
개호복지사과	2년	■주간30명 ■통신80명	·고등학교 졸업 및 동등이상 학력자	·각 종단 승려 포교사
불교학과	2년	■주간30명 ■야간30명 ■통신80명	·최종학교 졸업 증명서1통	·30세이상 고등학교 졸업증명서 대신 이력서 전형 가능
	4년	■통신80명	·주민등록등본 1통	
불교미술(문화재)과	2년	■주간30명 ■야간30명	·반명함판 사진 5매	
	4년	■주간30명 ■야간30명		
포교사과정	2년	■야간30명		

2. 학교연혁

1989. 7. 학원설립공고
1990. 삼화불교대 불교학부, 유아교육부 개설
조계종 포교사 137명 자격 취득
1991. 교육부 인준 고등학교 인준
조계종 포교사 146명 자격 취득
1992. 제1회 졸업생 배출(국가인정 보육교사 119명 자격 취득)
1993. 불교미술과 · 불교보도(신문방송과) 개설
조계종 포교사 142명 자격 취득
1994. 국가인정 2급 보육교사 132명
조계사 포교사 183명 자격 취득
1995. 중국 남경중의약대학 본교 개설 - 중국어과 개설
국가인정 2급 보육교사 조계종포교사 자격취득
1996. 국가인정 2급 보육교사 조계종포교사 자격취득
1997. 국가인정 2급 보육교사 조계종포교사 자격취득
1998. 국가인정 2급 보육교사 조계종포교사 자격취득
1999. 국가인정 2급 보육교사 조계종포교사 자격취득
2000. 2. 제9회 졸업생 배출(국가인정 2급 보육교사 조계종포교사 자격취득)
2001. 1. 개호복지사과 개설
2002. 2. 제11회 졸업생 배출(예정)

135-887 서울시 강남구 신사동 511-5
대한불교조계종 삼화학원 **삼화불교대학**

한 의 과 대 학

1. 남경중의약대학

· 석사·박사 약간명 모집

학과	학제	지원자격 및 제출서류
한의학과	5년	◇고등학교졸업 및 동등이상 학력자 ◇건강진단서 ◇대학 졸업사(전공불문) ◇최종학교 학력증명서 및 성적증명서 1통 ◇유학생 입학신청서 1통(소정양식) ◇여권용사진 3매

2. 학교 소개

- ▶ 중국 최고 국립한의과대학
- ▶ WHO 국제전통의학 협력센터
- ▶ 부속병원 3, 제약공장, 교육병원 12, 제약연구소 등 완비
- ▶ 중국어 어학원 및 유학생생활용 기술사 ▶ 군입대 연기가능
- ▶ 인터넷홈페이지 : WWW.NJUTCM.EDU.CN

3. 원서교부 및 전형방법

- 원서교부 및 접수기간 : 2002년 1월 25일
- 전형방법 : 서류전형 및 면접

4. 문의처

- 중국 남경중의약대학
- 주소: 中國 南京 漢中路 282 南京中醫藥大學
- 전화: 25-6798167 팩스: 25-6798168
- 한국상담 안내처 : 삼화불교대학
- 전화: 02-511-2026~8 팩스: 511-2028
- 인터넷홈페이지 : www.samhwade.com

고등학교과정 학생모집

여러 사정상 고등학교 졸업을 하지 못하신 분 연령 관계 없음

■ 각 학년 편입생 약간명 모집

학과	수업연한	모집과정
고등학교 과정	3년	주간·야간
중학교 과정	3년	주간·야간

- 졸업 후 각 대학에 입학 가능함. 정규 고등학교와 교육제도 같음
- 특전 : 성적우수자 조기졸업 가능
- 문의처 : (02)511-1080 (02)511-2028 서울시 강남구 신사동 511-5
- TEL : (02) 511-1080
- FAX : (02) 511-2028

대한불교조계종 삼화학원 **삼화불교대학**