

### 현장 서울불교대학원대학교 명상실습 세미나

마음작용을 객관화할 수 있을까. '명상'이 시대의 화두로 떠오르면서 그 효과에 관한 과학적인 연구결과가 잇따라 발표되고 있다. 또한 명상과정의 끝에 달아있는 '정화' 혹은 '자각' 등을 학문적으로 입증해 보이려는 시도 역시 활발하다. 그러나 과학의 옷을 입은 전문가들의 주장이 절대적일 수는 없다. 서울 독

산동 서울불교대학원대학교(총장 목정배) 명상학 전공과정에서 개설하고 있는 '명상실습 세미나' 수업은 이 같은 한계를 보완하기 위한 강이다. 강의를 듣고자 하는 학생들은 전국 각지의 명상센터에서 일정기간의 수련과정을 거쳐야 한다. 전문가는 아니라 할지라도 각자가 체험하고 이해한 내용을 발표하고 토론하면서 수업이 진행되기 때문이다.

## 명상법 직접 체험하고 낱알이 해부

이번 학기의 마지막 발표회가 열렸던 4월 27일 강의 현장을 찾았다. 보리수선원과 명상아카데미 등 다양한 명상프로그램에 대한 논의를 거친데 이어, 이날은 마음수련원과 단월드(단학선원) 수련프로그램을 주제로 삼아 수업이 시작됐다. "마음수련원과 단월드 명상수련은 대중화된 지역형 수련이라는 점에서 함께 비교할 만합니다. '건강을 위한 수련'과 '깨달음' 사이에 명시적인 단계를 설정하고 있는 것이나, 수련자 배출과 수련원 확장방안에 심혈을 기울이고 있는 것 등이 비슷한 양상을 띠고 있지요."

**토론했 수련프로그램 정책  
주제발표자가 수집한 정보 공개  
명상법 한계·목표 등 열띤 토론  
관법명상과 비교 분석 흥미로워**

집 근처 수련원은 물론이고 미국의 명상도시 세도나 등지를 전전하며 명상체험을 생활화했다는 백지연 씨가 주제발표를 맡아 수업을 이끈다. 수련법은 기본이고 수련장과 지도자에 대한 세세한 정보에 이르기까지 백 씨의 설명에는 빈틈이 없다. 건강상의 절박한 이유 때문에 시작한 수련이라고 밝히긴 했지만, 꼼꼼한 분석과 냉철한 객관화의 시도에서 명상학 전공자의 면모가 엿보인다.

"두 수련원의 명상학 몸과 마음의 건강에 어떤 기여하고 있는 것은 사실입니다. 하지만 '깨달음'을 표방하면서 수행에 대한 환상을 불러일으키는 것이 문제라고 생각합니다. 취약한 수행원리는 두 수련법의 난제로 꼽히기 때문이죠."

이미지와 자기암시를 이용한 명상법의 한계를 지적하는 시각 역시 경험할 만하다. '회상을 통해 좋지 않았던 감정들을 털어내는 과정을 반복하면 참나를 찾을 수 있



4월 27일 서울불교대학원대학교 1층 법당에서 열린 명상실습 세미나에 참여하고 있는 학생들. 사진=박재원 기자

다'는 마음수련원의 수행법, '심신을 이완한 가운데 뇌의 정화와 깨침을 유도해 나가면 심신평안과 잠재능력 개발이 절로 이뤄진다'는 단학·뇌호흡 수련법은 주제의 문제와 관련해 적지 않은 비판을 받고 있다. 백씨가 이들 수련법을 '자각'을 포함하지 않은 '정화'라고 표현한 것에는 이유가 있다.

백 씨의 주제 발표가 마무리되자 다섯 학생들의 토론이 시작됐다. 수행이라기보다는 잘 만들어진 문화상품이 아닐까 하는 의문에서부터 명상의 궁극적 목표에 대한 엇갈린 주장 등 두 수련법과 명상계 전반에 관한 밀도 높은 예기들이 진행됐다. 여기에 '관법명상'과의 비교분석

도 이어졌다. 관법명상은 인도 고엔카 계통의 위빠사나 명상과 대승불교의 여러 명상법들을 '지금-여기'에 맞게 통합한 것으로, 서울불교대학원대학교에서 제시·지도하고 있는 명상법. 학생들은 상대적으로 대중성이 취약한 관법명상의 형식과 기법을 보완하는 것과 동시에, 그 기본원리에 대한 끊임없는 성찰을 이어나가야 할 것에 동의했다.

강의를 맡은 황용식 교수는 "다양한 명상법의 체계를 통해 깨달음의 길을 제시할 수 있는 생활명상의 원리와 방법을 끌어내는 것이 목표"라고 말했다. (02)808-6582

강신재 기자 thaswiy@buddhapia.com

### 인터뷰

#### 황용식 교수



을을 토로하며 이렇게 말했다. 하지만 논리로 쉽게 풀이될 수 없는 마음의 문제라 해서 방기할 수는 없는 일. 그

### 명상, 수단이나 방법에 휘둘리면 안돼

래서 그는 '명상실습 세미나'라는 수업을 마련했다. 다양한 명상을 체험하며 '명상'에 대한 나름의 분석과 이해의 기준을 마련하는 수업이다.

"그 어떤 명상법이라도 강의의 소재가 될 수 있습니다. 예술이나 치료의 목적과 결합한 명상역시 관찰과 평가의 대상입니다. 하지만 깨달음을 추구하는 명상의 핵심은 수단이나 방법에 의해 휘둘리지 말아야 할 것입니다."

황 교수는 이외에도 '명상교수법' 등의 강의를 통해 명상지도와 보급에 총력을 기울이고 있다. 내년 2월에는 그의 문하에서 국내 최초의 명상학 석사가 배출될 예정이다.

강신재 기자

### 세계 불교 여성지도자들

루스 데니슨 (F)

### 신체감각 주시, 無常 자각

미국 캘리포니아 조슈아에 위치한 '담마데나 사막 위빠사나 센터' (Dhamma Dena Desert Vipassana Center)의 설립자인 루스 데니슨(81· Ruth Denison) 법사의 통찰 명상은 신체통해 마음을 청정하게 하는 기법을 포함한다. 이것은 지각되는 감각의 끊임없는 변화 및 활동에 특별한 주시를 기울여 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)를 자각하는 방법이다.

루스 법사는 1958년 LA의 한 대학에서 공부하다가 서를 친구와 결혼하게 되었다. 남편 친구는 결혼 전에 힌두교의 베단타 사문이었었는데, 결혼 후에는 사원을 떠났다. 남편은 선시(禪詩)에 관심이 많던 앨런 와츠(Alan Watts)와 친구여서 루스 법사도 자연스럽게 선에 대해 관심을 갖게 됐다. 이 러한 인연은 루스 법사가 선과 위빠사나를 조화롭게 받아들이는 계기가 되었다.



으며 명상의 진정한 목적에 대해서도 알게 되었다. 1960년대 중반, 그녀는 일본으로 가서 1년간 야마다(Yamada) 노사와 소엔(Soen) 노사, 야수타니(Yasutani) 노사로부터 선을 집중적으로 배웠다. 일본의 좌선 수행은 매우 엄격했지만 루스 법사는 그들이 요구하는 청규(淸規)를 좋아하고 무난히 지켜내었다. 그녀는 IMS(Insight Meditation Society) 편집장과의 인터뷰에서 당시를 이렇게 회상했다.

"나는 수행자들을 이렇지도 저러지도 못하게 하는 '무자(無字)' 공안으로 정진했습니다. '무'자 회두는 아주 강력한 힘이 있어서 마음과 몸뚱아리를 분리하게 할 정도였습니다. 소엔 노사는 선이 나에게 맞지 않다는 것을 알고 다시 위빠사나 명상을 하도록 격려했다. 그는 화두를 들지 않고 묵묵하게 받아들이는 계기가 되었다."

### 수행법 배우려고 아시아 각국 순회 위빠사나 통해 좌선의 즐거움 체험

루스 법사가 선과 위빠사나를 조화롭게 받아들이는 계기가 되었다.

1960년 루스 법사는 남편과 함께 다양한 수행법을 직접 접해 보기 위해 일본, 필리핀, 홍콩, 싱가포르 등에 잠깐씩 머물며 불교 명상법을 배웠다. 그리고 마침내 미얀마에 도착한 루스 부부는 마하시(Mahasi) 스님의 사원에서 본격적인 위빠사나 수행을 시작했다. 여기서 그녀는 비로소 고통스러운 좌선 시간이 자연스러운 즐거움으로 느껴지기 시작했다.

마하시센터에서 일어난 수행한 후 그녀는 영어를 잘 하고 제자들이 수행하기에 보다 좋은 여건을 제공하는 우바진 법사의 수행처에서 공부하게 되었다. 여기서 그녀는 위빠사나 명상의 한층 깊은 경지를 체험하게 되며 우바진 법사를 스승으로 모시게 된다. 우바진 법사는 몸의 감각을 항상 마음챙김 할 것을 강조했으며 그녀는 충실히 그의 가르침을 실행했다. 그녀는 몸에서 일어나는 감각에 대한 바른 알아차림과 정확한 이해를 하게 됨으로써 삼매(집중)의 수준은 더욱 깊어졌

수행법 배우려고 아시아 각국 순회 위빠사나 통해 좌선의 즐거움 체험

루스 법사는 1971년 입적하기 얼마 전에 다섯 명의 외국인에게 위빠사나를 지도해도 좋다는 증명서를 써주었는데, 여성으로서 유일하게 루스 법사가 이것을 받았다. 그녀는 이때부터 각국의 선원에서 명상을 지도하기 시작했는데 독일 프랑크푸르트, 프랑스, 영국, 스위스, 스페인, 노르웨이, 스웨덴 등 그녀를 찾는 어느 곳이든 달려가 통찰명상을 지도했다.

그러나 81세의 고령에 접어들어 그녀는 요즘 거의 외부 강연을 하지 않고 미국 캘리포니아 담마데나센터에서 행길 할 것을 강조했으며 그녀는 충실히 그의 가르침을 실행했다. 그녀는 몸에서 일어나는 감각에 대한 바른 알아차림과 정확한 이해를 하게 됨으로써 삼매(집중)의 수준은 더욱 깊어졌

김재경 기자

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가? 그에 대한 답이 여기 있습니다.

**밝은길 사바다 센터** 전후주식은 본래는 연내 지분을 보내드립니다.

경전의 이 말씀은, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 중로구 평창동 45번지 ☎ 02) 396-2736 · HP 016) 228-2358  
http://www.avataracenter.co.kr E-mail: bokbat@kornet.net

# 간(肝)이

간지방간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 반 겹대기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

다슬기 기름: 다슬기 15kg을 향이리에 넣고 왕겨 97마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 향이리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9일이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626  
산마을 토종 (민속농원)

## 지광원

행복하고 편안한 노후를 위한 최고의 선택입니다.

위치 및 시설개요

- ◆ 소재지: 경기도 성남시 수정구 북정동 116
- ◆ 대상: 만 65세 이상, 노환스님 또는 부부, 개인 등 거처하고자 하는 모든 분
- ◆ 정 원: 24명~30명 내외
- ◆ 시설개요: 본 건 물 → 방규모(약 7평) 24실(각실 인터폰 설치) 법당, 팔각정자 부대시설 → 제 2물리치료실, 목욕탕, 이·미용실, 식당, 오락실
- ◆ 입방비부담: 평생회원과 일반회원으로 구분 자비부담
- ◆ 연락처: 전화 031) 759-5320 팩스 031) 759-4209

**보살 염불원의 특징**

- > 남한산성 자락에 위치하여 쾌적한 환경 속에 날마다 부처님을 모시고 염불과 기도정진으로 마음을 닦으며 남은 여생을 편안하게 즐기며 보내시도록 새로운 기도처를 마련하였습니다.
- > 20년간의 무료 노인요양원인 서희복지원인 부처님 마을 지광원에서의 경험을 통하여 얻어진 전문지식에 의하여 설계된 노인을 위한 기도처입니다.
- > 외롭고 우울하게 혼자사는 노인 또는 부부노인중 한분의 거동불편으로 의·식·주 해결에 고민하시는 어르신들을 위한 낙원입니다
- > 자손들에게는 효도의 기회를 노인들에게는 안락한 여생을 제공하며 임종 시까지 정성껏 보살드리겠습니다.
- > 교부간의 갈등으로 고민하시는 분
- > 홀로계신 시아버님, 오시기가 어려우신 분 지광원에서 해결하여 드립니다.

2002년 5월 15일 개원 대한불교 조계종 지광원

## 명당옥(氣)방

명당을 만들어 주면 명이 바뀝니다 명당옥(氣)방

본인, 가정집, 점포, 사무실 처방을 해보십시오. **명당옥(氣)방**은 좋은 운으로 바뀝니다. **명당옥(氣)방**은 좋은 운으로 바뀝니다. **명당옥(氣)방**은 좋은 운으로 바뀝니다.

이것이 처방이다 **명당옥(氣)방 051) 865-9933**

전도제 49재와 결집인 처방법 전화주시면 안내 책자를 보내드립니다.

처방전용 명당옥(氣)방은 각 사찰, 암자, 철학관에만 있습니다.

복덕여리 복덕여리 황금명당여리 **복이 들어와 황금운으로 바뀝니다.**