



불교포럼이 5월 14일 개최한 '명상의 사회적 의미'에 참석한 토론회자들.



불교포럼 세미나와 더불어어숙학교 강에서 잇따라 발제자로 나선 명상가 박석교수(오른쪽).

# 현대문명의 위기 명상으로 극복

## '명상의 사회적 의미' 주제 2곳서 세미나 열려

불교의 '참선', 기독교의 '묵상', 유대교의 '까발라'... 명상은 각 종교의 핵심적인 세계관을 직접 체험할 수 있도록 하는 심신 수련법의 하나였다. 그러나 20세기에 들어 오면서 명상은 종교적인 울타리에서 벗어나 속세로 내려오기 시작했다. 특히 근대 서구문명의 폐단을 치유하는 하나의 대안운동으로서의 가능성을 내보이면서 심리학, 과학 등의 분야에 다양하게 응용돼 왔다.

최근 불교포럼(대표 김연규·임인숙·김광화)과 더불어어숙학교(교장 신영복)가 개최한 두 세미나는 이 같은 사회 현실과 명상의 관계에 주목한 자리였다. '명상의 사회적 의미(5월 14일)', '사회의 명상화, 명상의 사회화(5월 22-23일)'를 주제로 각각 열린 세미나에서 잇따라 발제한 명상가 박석(명명대) 교수는 "명상은 현대문명의 위기를 극복할

힘을 가지고 있다"고 주장했다. 박 교수는 "명상은 인류의 정신적 능력을 빠른 시간에 향상시킬 수 있는 좋은 방법"이라며 "명상을 통해 물질적 능력과 정신적 능력의 괴리현상을 극복할 수 있다"고 말했다. 그에 따르면 그 극복의 힘은 바로 육구의 자율적인 조정능력. 명상을 제대로 하면 자율적으로 적게 먹고 적게 소비하게 되며, 그것으로도 깊은 만족감을 얻을 수 있다는 얘기다. 이 같은 '명상적 삶'은 물질적 욕구 증대로 대표되는 자본주의 문명의 폐단을 치유할 수 있는 하나의 대안으로 꼽힌다.

박 교수는 또 명상이 현대 종교인의 삶에도 긍정적인 영향을 미친다고 주장했다. 그는 "명상은 현재의 종교가 지니고 있는 기복적인 신앙이나 도그마화된 교리체계를 극복할 수 있는 훌륭한 도구"라고 말했다. 언어 너머의 그 자리를 직접 체험한 것을 강조하는 명상은 종교적 도그마와 무관하게 받아들일 수 있다. 이것이 결국에는 종교 간 갈등해소로 이어질 수 있다는 것이 그의 설명이다.

그러나 이러한 명상 속에도 해결해야 할 부분이 있다. 박 교수는 명상에서 신비적인 요소를 견어내야 한다고 주장했다. 이를 위해 명상 과정에 경험하게 되는 '주관성과 객관성의 혼동'을 경계할 것을 주문했다. 예를 들어 명상시 깊은 이완이나 집중력 향상 등은 객관적인 현상으로 받아들일 수 있지만, 개인적인 체험을 '깨달음의 경지'라 착

각하는 등의 주관적인 느낌을 유의해야 한다는 얘기다. 이는 집단주관적인 착각으로 확대돼 사회와 소통불화를 불러일으킬 수 있으므로 각별한 주의가 필요하다.

박 교수는 이와 관련해 '명상의 과학화'를 제시했다. 그는 "명상에서 나타나는 효과와 상당부분은 심리적 기대치에 의한 플라세보 효과에서 기인한 것"이라며 "명상의 생리적·심리적 효과를 밝히는 연구들이 명상의 보편적인 원리를 밝히는 체계적인 단계로 이어져야 할 것"이라고 말했다. 효과에 대한 과학적 검증과 더불어 명상을 제도권 학문으로 발전시킬 것과 명상교사에 대한 자격요건을 강화할 것 등 세부적인 노력 또한 뒷받침돼야 한다고 밝혔다.

이런 곧 '올바른 명상'의 문제와 연결된다. 불교포럼 토론회에 참가한 유마선원 이계열 원장은 "올바른 명상법을 얘기하기 위해서는 '방향성'과 '경직성'의 문제를 먼저 풀어야 한다"고 말했다. 명상의 방향은 그 사람이 가지고 있는 견해 속으로 빠지기 마련이기 때문에 계율과 같은 윤리의 문제가 요구된다는 것이 '방향성'에 관한 이 원장의 견해다. 또한 이상(俄相)과 아치(俄癡)를 견어내 수행자가 할지라도 수행으로 얻어진 경지나 깨달음을 절대화시킬 위험이 있다. 그래서 '경직성'의 문제 역시 명상의 사회화에 앞서 반드시 논의돼야 할 부분이다. 박 교수 역시 "상구보리하참(下參)증생, 즉 위로는 진리를 구하고

### "재미·치유 일거양득"

#### 어린이 선무 무용단 만드는 이선옥 교수



"법패나 작법무는 승가의 문화와 다름없습니다. '선무(禪舞)'는 우리 재가자들이 직접 나서서 가꿔갈 수 있는 불교문화이자 포교수단이 아닐까 싶습니다."

참선의 행선에서 아이디어를 얻어 선무를 장안한 이선옥(포천중문의대) 교수가 '어린이 선무 무용단'을 창설하겠다고 밝혀 주목된다. 대학원에서 선무지우전공 석사를 키우는 것을 시작으로 '선무동작명상센터'까지 개원해 일반인에게 선무를 지도해오던 이 교수. 그가 이제는 선무를 통한 어린이 포교에 뛰어들었다.

"동작명상은 재미와 치유효과를 겸비해 어린이들이 부담없이 받아들일 수 있습니다. 무용에 관심있는 불자 자녀를 중심으로 무용단을 꾸릴 생각입니다."

이 교수는 현재 초등학교 3학년 이상 중학교 2학년 이하 어린이를 대상으로 무용단원을 모집 중이다. 이와 별도로 3년 이상의 무용경력이 있는 이들이 구성된 성인 선무 무용단 창단도 계획 중에 있다. (02)391-6502

아래로는 현실에 참여해야 한다"고 덧붙이며 올바른 명상은 사회에 대한 고민과 별개 아니라고 주장했다.

강신재 기자 thalishy@buddhapia.com

## 세계 불교 여성지도자들

루신다 그린 美 록키산 명상센터 원장 (上)

### 불교와 서양 심리학의 만남

"깨달음의 일곱가지 요소들은 모든 깨어있는 자각의 순간에 실현되어야 합니다. 마음챙김, 법(法)에 대한 탐구, 활동력, 환희심, 평정심, 집중 그리고 고요함이 그것입니다." (rockymountainainsight.org)

미국 록키산통찰명상센터(Rocky Mountain Insight, RMI)의 설립자이자 심리학자 겸 수행자인 루신다 그린(Lucinda T. Green) 박사의 말이다. 1999년 미국 콜로라도 주 콜로라도 스프링에서 비영리법인으로 출범한 RMI는 2000년 정부로부터 세금감면

혜택을 받은 단체로 지정되었으며 매년 선거를 통해 운영위원들을 뽑고 있다. RMI의 원장인 그린(Lucinda T. Green) 박사는 1968년부터 동양의 명상을 공부하기 시작했다. 1970년에는 인도의 한 대학에서 9개월 동안 머물며 공

수행을 완수했다. 1975년에는 매주 명상모임을 갖기 시작했다. 매주 좌선모임의 정기 참가자가 30명을 넘어선 1999년부터 그린 박사는 하루종일 또는 주말수련회를 통해 몸, 감각, 마음, 법 등 사념처 수행과 불교



### RMI, 주 정부서 공익단체로 인정

### 매주 좌선모임 열고 교리 등 지도

적인 치료 프로그램의 일부인 위빠사나 명상을 하기 시작했다.

1979년 그린 박사는 그녀의 스승인 루스 데니스(Ruth Denison)를 만난다. 미국 캘리포니아 조슈아에 위치한 '담마데나 사막 위빠사나 센터'(Dhamma Dena Desert Vipassana Center)의 설립자인 루스 데니스 법사는 미얀마의 유명한 재가 수행자인 우바킨(U Ba Khin, 1899~1971)의 법을 이어받은 수행자로 서양 위빠사나 수행의 질적, 양적인 발전을 가져온 인물이다. 1979년부터 1984년까지 그녀는 많은 불교 지도자를 찾아다니며 수행과 교학을 배웠다. 이 가운데는 무니드라 우실라난다, 잭 콘필드, 조셉 골드스타인, 페마 최핀, 탁났한 스님, 라이너 서카르, 크리스토퍼 티무스 등 최고의 불교 수행자들이 포함되어 있다.

1980년부터 84년까지 루신다 박사는 버클리대학에서 박사과정 연구의 일환으로 티베트 불교의 님바연구센터에서 아비담마(법학 심리학), 불교와 서양 심리학 및 티베트 요가 등을

수행을 완수했다. 1975년에는 매주 명상모임을 갖기 시작했다. 매주 좌선모임의 정기 참가자가 30명을 넘어선 1999년부터 그린 박사는 하루종일 또는 주말수련회를 통해 몸, 감각, 마음, 법 등 사념처 수행과 불교

교리에 대해 가르쳤다. 주말 좌선모임의 회원들이 늘어나자 이들은 RMI를 설립하기로 결정했다. 점점 늘어나는 수행자들을 고려해 콜로라도 스프링에 넓은 수행처를 확보했다. 이리하여 RMI가 1999년 6월 설립됐다.

RMI에서 그린 박사는 좌선과 행선, 자어관을 중심으로 일상 속에서 움직이는 몸에 집중하는 위빠사나를 지도한다. 그녀는 수행의 진척을 통해 무상, 고, 무아의 삼법인과 사성제의 가르침을 통찰해 온갖 스트레스와 고통으로 신음하는 삶에서 해탈할 것을 가르친다. 이를 위해 그녀는 심리학자답게 수행의 지침을 체계적으로 제시하고 있다.

"신성한 네 가지의 변치 않는 사랑과 동정심, 기쁨, 평정심이 독서나 수행, 명상 등을 통해 탐구되어야 합니다. 동시에 믿음, 활동력, 마음챙김, 집중, 지혜 등 다섯가지 정신적 요소들의 연관성과 통합을 깊이 이해하고 활용하는 것이 필요합니다." (rockymountainainsight.org) 계속 김재경 기자

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

**밤은길 아바타 센터**  
전화주시는 분개는 언제나 자료를 보내드립니다.

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

서울 종로구 명동 110-4 101호  
☎ 02) 396-2736 · HP 010) 6230-2113  
http://www.avatarcntr.com  
E-mail: heegyulwiz@hanmail.net

대구대승불교대학 정토사 부설 불교의식 대학  
**제2기 불교의식(범음·범패)**  
**수강생 모집**  
7월초 개강

본 대학은 대승불교의 수행 이념을 전파코자 설립한 교육기관으로서 갑신(甲申)년에 경전 강의와 함께 불교의식반 신입(수강)생을 모집합니다.

**과 정**

- ① 초급반 (3개월): (매주 : 목, 금요일 오후 3시 ~ 5시) 사물(목탁, 요령, 태경, 법고) 다루기, 도량식, 쇄송, 상단예불, 각단예불, 향수해례, 행선축원, 신중찬, 관음기도법, 산양기도...
- ② 중급반 (3개월): (매주 : 화요일 오후 3시 ~ 5시) 상주권공, 대령관속, 신중작법, 지장찬, 관음시식, 시디법, 점안시식, 방생시식, 구병시식
- ③ 작법반 (6개월): (매주 : 화요일 오후 5시 ~ 6시 30분) 천수바라, 다계작법, 오공양작법, 요점바라, 삼귀의작법 (일명 바라 나비춤)
- ④ 고급반 (6개월): 영산재, 예수재, 수록재 등... (인명자소수)

대구대승불교대학 부설 범음·범패 의식교육원 · 정토사  
신경문의 대구광역시 달서구 송현동 1914-5 (월촌역 4거리)  
전화 : 053) 622-0333 / 011-699-9120  
\* 가야산 철야기도는 매달 넷째 토요일 저녁 9시부터 정진하오니 불자님들의 적극적인 동참을 바랍니다.

**성도량**  
픽미승

**불보살님 가피력 받는 사람**  
참회하는 마음  
용서하는 마음 > 갖는 사람

누구나 4차원 파장을 받을 수 있으며 음(陰)을 양(陽)의 기운으로 바꾸어 주면 육체, 마음 고통에서 벗어납니다.

- 중병은 70~80% 4차원 장애
- 육체, 마음 고통은 4차원 장애
- 기타, 인생사 4차원 장애

▶ 인연기도로 가피를 받는 사례 ◀

낙태 경험이 있는 사람 둘 중에 한사람이 고통을 받고 가족에게 영향을 주며 기도하여 새로운 삶을 살아가고 있으며, 물질, 금전적, 애착, 그리움, 미움을 갖고 살아가면 사후에 구원을 떠도는 파장이 되어 직계 가족에게 영향을 준다

**해원사** 조하루, 18일 법회, 신중참회기도  
031-736-3734 · 732-3790

**승복 범복 안내**  
확실한 품질 · 만족할 가격

1. 고급 모직(물세탁) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
2. 면, 광목(역물, 손염색) 적삼, 바지 100,000 동방, 바지 130,000 두루막 100,000
3. 면레프사(역물염색) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 170,000 두루막 140,000
4. 무명(역물, 손염색) 적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000 두루막 180,000
5. 마 : 한국산 100%(역물, 손염색) 적삼, 바지 140,000 동방, 바지 160,000 두루막 140,000
6. 장삼 고급모직 200,000 경남제일모직 250,000
7. 가사 대가사 150,000 / 반가사 70,000

◆ 유사제품과 비교해 보십시오 ◆  
전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.  
위치: 대구 중구 영 뒤면 [동삼아파트 지하 공간] (지역판매점 모집)

30년 전통의 승복 전문 업체 원방각  
**아름승복** 전시장 : 053-256-0108 공 장 : 053-425-4449 휴대폰 : 016-597-4449 011-809-2398  
주소: 대구광역시 중구 동인 3가 88번지(동삼아파트 지하 공간)

**중풍(뇌졸중)고혈압**  
해결책 보인다

100% 한방생약제제 안티하이퍼 Anti-hyper

한국인의 사망률 1위 : 고혈압 및 상관된 질환인 뇌졸중 · 심장마비 · 협심증 · 심근경색

안티하이퍼(Anti-hyper)복용이 꼭 필요한 사람

- 고혈압환자
- 협심증, 뇌졸중(중풍), 동맥경화증, 심근경색환자 및 동 질환 예방
- 약물(신약)의 각종 부작용이 염려되는 사람
- 당뇨병과 고혈압 등의 심혈관계 질환을 동시에 앓고 있는 사람
- 손발이 저리고 아프며 다리(下肢)에 힘이 없고 눈이 침침한 사람

2달분 258,000원

구입신청 033-255-5669 안티하이퍼