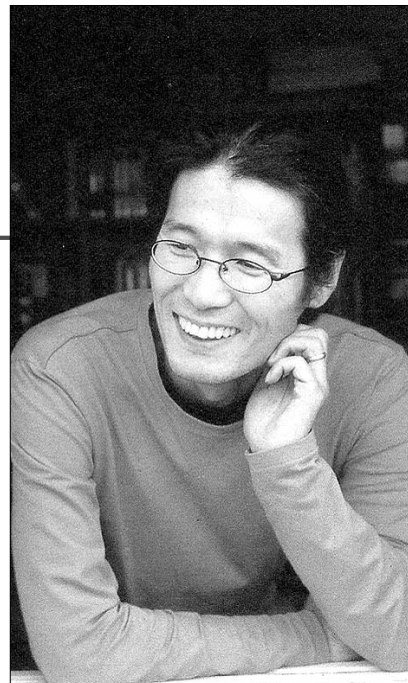


국내 최대 규모의 명상 사이트 '명상나라(www.zen.co.kr)'의 주인공 손민규(43)씨. 명상법이 구체화되기 전부터 인터넷 사이트를 통해 명상의 대중화를 이끌어 온 손씨는 우리나라 명상계를 대표하는 인물 가운데 한 명으로 꼽힌다. 오소 라즈니쉬의 제자이기도 한 그는 인도의 명상마를 '뿌나'와

한국을 오가며 다양한 명상법을 섭렵했을 뿐만 아니라, 오소의 저서 50여 권을 비롯해 달라이라마의 법문집 등 불교 관련 저서를 다수 번역하며 자신의 체험을 대중에게로 회향해왔다. 그런 그가 명상나라 5주년을 맞아 '지금-여기'의 명상문화 진전하고 그 발전방향에 대한 의견을 피력했다.



명상나라 대표 손민규 씨

# 명상에 '고귀한' 옷 입히지 말자

인터뷰 손민규 명상나라 대표

### 기술전수에만 급급...깨달음 외면

▲20여 년간 명상계에 몸담아 왔다. 과거와 현재를 비교해 봤을 때 피부로 느끼는 명상계 현실은 어떤가?

-인도의 뿌나만 살펴봐도 많이 변한 것을 느낀다. 예전에는 아무 것도 하지 않아도 '명상'을 하고 있다는 사실 자체를 즐거워하는 분위기였다. 구도의 마음을 찾는 이들의 각오도 대단했다. "깨달기 전에는 돌아오지 않겠다"는 의지 하나로 이국행을 다짐한 사람들이 대부분이었다.

그러나 최근 몇 년 사이에 그 순수함이 변질된 듯하다. 라즈니쉬 명상서적의 가격은 무려 6배나 올랐고 허황된 명상의 기술을 전파하는 제자들이 목소리를 높이기 시작했다. 그 같은 '명상의 기술'은 상업화의 옷을 입고 '상품'으로 거둬들여지고 이르렀다.

### 명상 강사, 언론 한번 타면 '스승님'으로 격상

▲국내 명상계 현실도 마찬가지로인 듯하다. '명상센터'는 범람하고 있지만 소위 '사이비'라는 평가로부터 자유로울 수 있는 곳은 적지 않은가?

-지역의 한 요가원을 찾아서 요가를 배운 적이 있다. "호흡을 눈앞이 튀어나오기 직전까지 참으라"고 하더라. 상기병이나 내장기관 이상이 감지되는데도 깨달음의 과정 중에 찾아오는 '명현반응'이니 걱정할 것이 없다고 했다. 요가 체위 가운데 '물구나무서기' 자세가 으뜸이라고 해서 요가를 처음 시작하는 사람에게 강요하기도 했다.

명상원도 마찬가지다. 고희할 환자에게는 오히려 득이 되기 쉬운 강도 높은 동적명상 '다이내믹 명상'을 사전상담 없이 무작정 가르치고 있다.

국내 명상계를 주도하고 있다는 모 센터도 다를 바 없었다. 평범했던 도반들이 하루아침에 유능한 명상가로 둔갑해 명상 강사가 되어 있었다. 객관적으로 그들이 그만큼 능력을 가지고 있는지 의심스럽다.

그러나 그대들은 그렇게 강의를 하다 언론에 보도되거나 하는 날에는 어느덧 벼슬아치가 돼 버린다. 그러다 '스승님'이라고 부르는 무리들이 생기면 스스로 깨달았다고 생각하기에 이르고, 심지어는 자신은 무엇을

해도 결립이 없으며 인간 세상의 도덕률을 초월했다고 생각하기까지 한다. 실제로 내 주위, 그리고 국내 명상계 안에서 일어나고 있는 일이다.

### 명상지도자 정규코스 있어야

▲명상·요가 지도자들의 자질을 생각하지 않을 수 없다. 그러면 지도자의 자질은 어떻게 판단할 수 있을까?

-현재로서는 언론매체에 소개됐다 하더라도 자질을 검증할 수 있는 방안이 마련돼 있지 않다. 그러나 명상문화가 확산되고 명상인구가 늘어나고 있는 현실을 감안할 때 대책을 강구하지 않으면 안 된다.

국가나 대학 차원에서 명상지도자 정규코스를 고안해 객관화된 커리큘럼을 이수한 자에 한해 명상지도자 자격을 부여해야 한다.

### 일정한 경험으로 대중 호도 비밀비재

▲명상지도자에게도 그 같은 정규과정이 필요한가? 깨달음과 자기각성을 논하는 명상계에서는 다르게 접근해야 할 문제가 아닌가?

-물론 '학습의 정도'와 소위 '근기'의 문제는 별개로 생각할 수 있다. 문제는 명상을 접한 지 얼마 되지 않은 사람이 쿤달리니가 터졌더니 신비의 체험을 했더니 하며 대중들을 호도하는 데에 있다.

오소 라즈니쉬는 21살에 깨달았지만 20년간 깨달음을 발설하지 않았다. 20년 간 인도 전역을 누비며 수백만 명을 만나고 다녔고 인간과 세상에 대해서 끊임없이 공부했다. 마음의 문제는 아무나 '말할 수 있는' 것이 아니다. 내적인 깨달음이 울림까지 얻을 수 있는 과정이 필요하다고 본다.

### 명상 결과물에만 '솔깃'

▲그렇다면 오소 라즈니쉬의 가르침은 합당했나? 그의 명상법을 문제 삼는 이들도 많은데.

-라즈니쉬는 실제로 현대인에게 적합한 명상법들을 고안했지만, 결과적으로 명상의 본질보다는 명상에 이르는 통로에 집착하도록 내버려 둔 것에 대해서는 책임

이 있다. 실제로 그의 사후에 많은 제자들이 다양한 '테라피(therapy)'들로 장난을 쳤다. 그것들은 순간에는 '효험'이 있을지라도 지속적인 평안을 약속할 수 없는 진통제이자 보약일 뿐이다.

나쁘게 말한다면 아이들에게 주는 막대사탕일 뿐이다. 이러한 문제들은 모두 '명상의 결과물'에만 관심을 갖는 현 시대의 명상문화로 그대로 반영하고 있다.

### 그저 삶을 진실하게 살아가자

▲명상의 유행은 시대적 요청에 의한 것이라고 생각한다. 의식적으로 '마음을 다스리고자' 명상을 시작하는 이들에게 명상의 결과물을 이야기하지 말라고 한다면, 우리는 명상의 무엇에 집중해야 하는가?

-명상을 삶의 공허를 메꾸는 '약세사리'쯤으로 생각하는 것이 문제다. 가질 것은 그대로 다 가지면서 '우아하고 고상한' 명상을 추가적으로 소유하고 싶어하는 이들이 많다. 그래서 실제로 명상에 매진하지도 못하는 것이다.

명상을 통해 무엇을 얻으려고 하지 말자. 명상에 지나치게 고귀한 옷을 입히지도 말자. 이를 해결하지 못한다면 명상문화로부터 발생하는 문제점이 끊이지 않을 것이다.

어떤 '기법'을 통해 '생각을 죽이려고 하거나' '평안을 유도하려고' 아등바등하지 말자. 그저 자기 삶을 진실하게 살아가면 된다. 그런 것은 그런 것이고 아닌 것은 아닌 것이라고 긍정하는 자세가 필요하다.

강신제 기자 thaiswhy@buddhapia.com

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

▶**밝은길 사바타 센터** ▶**전화주선은 본래는 안내 자료를 보내드립니다.**

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

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



## 선의 세계 21세기

### 돈오(頓悟)-4

프랑스 출신으로 지금은 스탠포드 대학교에서 가르치고 있는 베르나르 포르(Bernard Faure)라는 학자는, 돈오의 '돈'에는 세 가지 중층적인 뜻이 있다고 하였다. 첫째는 신속하다(fast), 둘째는 완전하다(perfect), 그리고 셋째로 무매개(無媒介, im-mediate)라는 뜻이 복합돼 있다는 것이다. 여기에서, '신속하다' 함은 빠르다는 뜻이라기보다는 초시간적이라는 뜻이라고 이해하는 것이 옳을 터이다. 내가, 그리고 모든 중생이 본래 깨달아 있음은 초시간적인 세상의 진상(眞狀)이라고 보는 것이 본각 사상이다. 본래 그러하지만 지금의 현실은 그렇지 않다거나, 지금 현실은 그렇지 않지만 어떤 과정을 거쳐 조건이 충족되면 그 본래의 진상으로 되돌아간다는 것이 본래 깨쳐 있다는 말조차 듣지 않는 소리이다. 그냥 세상의 진상이 시작도 끝도 없이 펼쳐있을 뿐이다.

그러면 도대체 깨달음을 체험하기 위해 수행을 하고 그러다가 실제로 '한 소식'을 하고 하는 건 다 뭐란 말인가? 선불교는 모든 것을 온

하며 살아가는 자리에서 보면 분명히 수행의 과정이라는 게 있고 누구는 그만큼 치열하게 수행하며 살았으니 깨친 듯하고 누구는 못 깨친 듯하다는 구분이 엄연하며 중요하게 여겨진다.

하지만, 전에 <대승기신론(大乘起信論)>을 인용하며 언급했듯이, 본각이니 불각(不覺)이니 시작(始覺)이니 하는 개념들은 말로 못할 것을 굳이 말로 설명을 하자니가 집착 고안했을 뿐이지 정말 본각의 자리에서 보자면 못 깨친 범부 중생이라는 것도 없고 비로소 깨친다는 사건도 없다. 본래 깨쳐 있다는 말조차 듣지 않는 소리이다. 그냥 세상의 진상이 시작도 끝도 없이 펼쳐있을 뿐이다.

그러면 도대체 깨달음을 체험하기 위해 수행을 하고 그러다가 실제로 '한 소식'을 하고 하는 건 다 뭐란 말인가? 선불교는 모든 것을 온

## 상대적 관념 · 분별의 틀 너머에 존재 세상의 진상 시작도 끝도 없이 펼쳐져

이제는 없어진 것도 아니고, 전에 없던 것이 나중에 새로 생기는 것도 아니다. 특히 선종에서는 지금 바로 여기 중생과 세상이 그대로 진리의 모습이라고 한다.

진리는 시작이 있고 중간이 있고 끝이 있는 게 아니다. 우리는 모든 것마다가 시간이라는 틀을 갖다 대어 인식한다. 시간이라는 것은 모든 것을 개체로 보고 나와 나를 가르는 주객(主客)의 구도, 그리고 공간이라는 개념과 함께 우리 사고방식의 가장 기본적인 틀이다. 그래서 진리라는 개념을 가지고도 거기에 상대되는 것, 어느 때 어느 곳, 누구에게는 없을 수도 있는 그런 것으로 여긴다. 하지만 진정으로 절대적이고 영원한 진리라면 그런 어떤 틀에도 제한되지 않는다. 본각이란 바로 그런 진리를 표현하는 개념이다.

그러니까 단박에 깨친다는 것도 시간의 흐름 중 매우 짧은 기간에 일어나는 사건이라는 뜻이라기보다는, 시간 속의 일이 아니라는 뜻이다. 물론 이렇게 무명번뇌와 씨름

통 그 뒤야 깨치는 문제로 수렴시키면서, 또 한편으로는 그게 다 본각, 불각, 시작이라는 개념처럼 방편일 뿐이라고 본다. 그런 교의와 개념, 수행의 행위와 깨달음 체험의 일화가 다 이렇듯엔 수사(修辭)일 뿐이라고 한다. 이렇게 얘기하면 자칫 그게 다 거짓이라는 뜻인가 보다 하는 쪽으로 생각이 갈 수도 있겠는데, 그건 또 아니다.

참이 아니면 거짓이고 거짓이 아니면 참이 아니겠느냐는 식으로 생각하는 버릇도, 우리가 모든 것을 상대적인 틀에다가 집어넣으려고 하는 분별의 습성에 흠뻑 젖어 있기 때문에 작동한다. 본각이라는 개념, 그리고 이를 바탕으로 하는 돈오라는 개념도 그런 상대적인 관념, 분별의 틀 너머의 자리에 그 낙처(落處)가 있다. 그러니까 '단박에'라거나 '깜!' 라는 말에 속아 그것을 시간의 흐름 중 매우 짧은 기간에 일어나는 사건이라는 뜻이라기보다는, 시간 속의 일이 아니라는 뜻이다. 물론 이렇게 무명번뇌와 씨름

■윤원철(서울대 종교학과 교수)

## 영가천도전문도량 약천사

# 제 2회 태(胎)중 아기(낙태, 유산) 영가 49재 천도재

약천사 양력 10월 10일 (일요일)

태(胎)중 아기 지장보살님을 봉안하고 성심껏 기도하여 아기영가가 편안하고 업장소멸하기를 기원합니다.



태중(낙태, 유산) 아기 지장보살님



불교에서는 낙태를 명백한 살인이라고 규정합니다. 부모의 인연으로 만나 생겨난 아기인데도 별다른 양심의 가책도 느끼지 않고 아기를 지워버리는 일이 너무나 흔히 일어나고 있습니다. 생명을 가진 태중아기는 부모가 낙태를 생각하는 순간부터 불안과 긴장으로 몸을 움츠리며 살고자 하는 모습을 보인답니다. 낙태한 태중아기 영가를 위해 부모가 진실된 마음으로 참회하고 참회한다면 스스로 지은 악연의 고리도 끊어져 새로운 인연으로 거듭나는 기회가 될 것입니다. 찾아드는 인연을 거부하고 '나'의 편리를 위해 '나'에게 의탁한 생명을 지워버리는 것입니다. 그러나 태중아기는 엄연한 생명이고, 그 생명을 끊은 낙태의 결과는 생각 이상으로 무섭습니다. 자신이 원했던 원하지 않았던 자신의 결정으로 세상에 나오지 못하고 죽어간 태중아기를 위해 진심을 다한 참회를 하여야 합니다.

- 일 시 : 2004년 10월 10일 일요일 오전 11시 (음, 8월 27일)
- 장 소 : 약천사 법당
- 기도입재(초재) : 양력 10월 10일 (음, 8월 27일)
- 기도회향(막재) : 양력 11월 21일 (음, 10월 10일)
- 기도 동참비 : 태중아기 지장보살 봉안비 30만원, 49재 천도재 49만원  
\* 위패비 (1만원), 아기옷 (무료)
- 준비물 : 사탕, 과자, 분유(우유) 등  
\* 7재 회향에는 태중아기 지장보살 관육을 합니다. (배계적삼, 양말, 신발, 장난감 등 준비)
- 입금계좌 : 농협 075-02-390890 | 국민 353-24-0119-724 | 예금주 : 이순수

■ 자세한 내용은 전화주시면 직접 안내하여 드립니다.

### 태중아기 영가 천도 방법

- 1) 성심을 다해 참회하여야 합니다.
- 2) 49재를 올려서 천도에 주어야 합니다.
- 3) 지장경을 독송해 주어야 합니다.
- 4) 지장보살상을 시를 시는게 좋습니다.
- 5) 부처님을 조성해 드리면 더욱 좋습니다.
- 6) 태중아기 영가를 위해 등을 읽습니다.
- 7) 대승보살계를 받게 하시면 좋습니다.

서울 노원구 중계 4동 450번지 삼정빌딩 4층 약천사 자운 합장

02)3391-8523 / 011-9002-8523