

불교·개신교·천주교가 보는 명상과 치유

명상 치유가 치료의 한 영역으로 각광받고 있는 가운데 명상과 치유를 주제로 학술대회가 열려 화제다. 한국상담대학원협의회(회장 송정아)는 11월 13일 백범기념관에서 '불교·천주교·개신교 등 3대 종교에서 바라본 명상과 치유'에 관한 세

미나를 개최했다. 이날 주제 발표에는 황용식(서울불교대학원대학교 명상학) 교수, 방성규(한영신학대학교 신학과) 교수, 조규식(온양성당) 신부 등이 참여해 명상치유에 관한 담론의 장을 펼쳤다. 세 전문가들의 발표 내용을 요약 소개한다.

“온전성 회복하는 명상 자체가 치유과정”

불교-황용식 교수

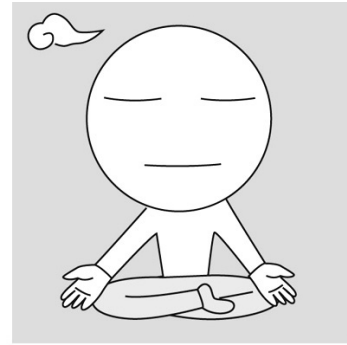
연기(緣起)에 의해 그물처럼 얽혀있는 세계는 그 전체로 온전하다. '불교에서 본 명상과 치유'의 발표를 맡은 황용식 교수는 "치유란 곧 '온전한 전체성'의 회복"이라고 주장하며 주제 발표를 시작했다. 그리고 그 치유는 '불교 명상 자체'로부터 나온다고 주장해 눈길을 끌었다. 황 교수는 메사추세츠 의과대학에서 '명상과 자기치유' 프로그램을 개발한 존 카밧

진 교수의 견해를 빌어 "명상수행을 통해 자신의 전체성·온전성과 만날 수 있으며 이는 곧 불교에서 말하는 '지혜'의 발현이다"라고 말했다.

그에 따르면 본래의 전일(全一)한 상태를 회복하는 명상은 사람의 실존 자체를 최극의 수준으로 변화시키고, 그러한 수준에 이르는 사람은 단순히 존재함으로써 제 역할을 하게 된다.

다시 말해 '일체 존재 상태를 있는 그대로 알고 볼 수 있는(如實知見) 지혜는 명상'으로 얻어지며, 이를 통해 모든 것이 연결되어 펼쳐진 '존재 그물망' 전체의 온전함을 회복할 수 있다.

황 교수는 이 같은 온전성을 회복하기 위한 과정으로 '위빠사나 명상'을 예로 들었다. 몸의 변화를 비롯해 느낌이나 감각, 마음의 상태까지 관찰하는 위빠사나 명상은 전 세계 심리치료 관련 기관에서 빠르게 확산되고 있다. 이를 통해 관찰하는 대상이 고정된 모습없이 하나의 '현상'으로서 끊임없이 변화하는 근본 성격을 통찰하게 된다면, 자



신과 삶과 세계의 진실을 '있는 그대로' 받아들일 수 있으며 이는 곧 당사자에게 치유로 작용한다는 것이 황 교수의 판단이다.

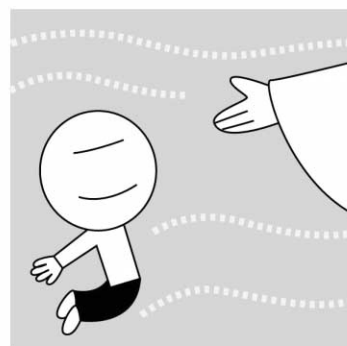
“나를 드러내 자신 넘어서는 경험을 하는것”

개신교-방성규 교수

"하나님의 초월적 현현 앞에 자신을 드러냄으로 우리 자신을 넘어서는 경험을 하는 것, 그것이 기독교의 명상과 치유다." "개신교에서 본 명상과 치유"를 발표한 방성규 교수는 개신교 명상의 경우 하나님을 경험하고 경청하는 것에서 시작된다고 말했다. 명상을 위해 고안한 특별한 호흡법 혹은 신체를 이용한 수행법 등은 필요치 않으며, 오직 하나님을 경험하는 것이 명상의 근본 목적이고 동시에 방법이 된다는 것이다. 그렇다면 이것이 치유와 어떻게 연결될까. 방 교수는 "인간이 자신의 문제를 하나님 앞에 내어놓고 묵상(명상)할 때 하나님을 만나는 경험을 갖게 되고, 이 경험이 치유에 도움이 된다"고 말했다. 또한 환자와 의사의 공감대에 기초한 인격치료 역시 "사람과 사람 사이에서 일어나는 치유의 차원은 보이지 않는 하나님의 현현이라고 설명하는 것 외에는 다른 표현 방법이 없다고 본다"고 주장했다. 치유받는 자, 치유하는 자 모두에게 전제되어야 할 것이 '하나님과 만남'이라는 입장이다. 개신교측에서는 명상에 대한 방법론적인

접근은 거부한다. 방 교수는 "침묵의 기도인 묵상에서 하나님을 경험하는 것은 어떤 방법론이 해결할 문제가 아닌, 묵상자 내면에서 절대자와의 대화를 통해 이뤄지는 것일 뿐"이라고 말했다. 즉, 묵상을 통해 하나님을 경험하게 되면 그것이 이어지는 묵상의 동기를 부여하게 될 뿐이지, 치유를 위한 의식적인 방법이나 기도는 의미가 없다는 얘기다.

개신교에서는 그 같은 명상의 결과를 바라보는 시각도 한정하고 있다. 방 교수는 "묵상을 통한 치유방법들이 사람 안에 내재한 '잠재력의 발현'에 의한 것이라면 이는 본



명 개신교에서 말하는 묵상의 목적에서 벗어나는 것"이라고 주장했다. 묵상이라는 치유의 방법이 실사 호르른 분비나 뇌파 발생의 해부학적 작용법을 규명해서 과학적인 치유의 결과를 가져온다고 하더라도 그것은 의학의 영역일 뿐이라는 입장이다. 묵상을 통해 일어나는 치유는 하나님이라는 절대적인 존재와의 접촉을 통해 일어나는 신비라고 생각하기 때문이다.

“하나님과 완전한 인격적 공동체성 이뤄야”

천주교-조규식 신부

천주교의 명상 역시 개신교와 상당 부분 그 맥을 같이 한다. 묵상과 관상을 포함하는 의미로 사용되는 '명상'은 최근 천주교 신앙의 핵심으로 받아들여진다. 조규식 신부는 '천주교에서 본 명상과 치유'를 통해 "그리스도교적 묵상의 목표는 사랑으로 자신을 내어주는 하나님과 일치시키는 것"이라며 "이 경우에 일치될 수 있다는 것은 개체로서의 존재성을 완전히 포기하는 것이 아니라 하나님과의 인격적 공동체성을 완전히 펼쳐나가는 것을 의미한다"고 말했다. 또한 명상을 통한 치유에 관해서는 "예수님의 절대적 권능이자 하나



한 비(非)그리스도교적 명상의 긍정적인 측면을 언급해 눈길을 끌었다. 그는 "비그리스도교적 명상 방법은 현대인들이 정신을 집중하고 자신을 되찾는 일에 실질적인 도움을 줄 수 있으며, 마음을 모아 그리스도교 명상의 방향으로 나아가는데 필요한 상태를 갖추게 한다"고 밝혔다. 그러나 "비그리스도교적 명상은 자신의 존재를 포기한 채 절대적 존재와 하나가 되는 것으로 향하고 있으며, 그리스도교적 삶의 고유한 완성으로 나아가는 데는 한계가 있다"고 지적했다. 이는 교구차원에서 요가나 기수련 등의 수행법 확산을 우려하고 있는 천주교계의 입장과는 대조되는 입장이다. 강신재 기자

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

밝은길 아바타 센터

전환주제는 본래는 안내 자료를 보아드립니다.

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

서울 종로구 명동동 110-4 101호
☎ 02)396-2736 · HP 010)6230-2113
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyunwiz@hanmail.net



선의 세계 60

돈수(頓修)와 점수(漸修)-1

지금까지 선종에서 말하는 돈오에 대해서 나름대로 표현해보았다. 간단하게 말해서, 돈오란 한 개인이 깨달음을 체험하는 사건이 앞뒤 없고 뜬금없이 갑자기 일어난다는 얘기를 하는 게 아니라, 모든 중생이 본래 이미 깨진 부처님이라는 원리를 표현하는 개념이라고 설명하였다. 이제 이야기를 선종의 수행론으로 이어가기로 한다.

앞의 글에서 여러 번 언급했듯이, 수행의 결과로 깨달음이 이루어지는 것은 아니라는 뜻이 돈오라는 개념 속에 들어있다. 여기에서 깨달음은 물론 본각을 말한다. 모든 중생이 이미 깨달은 부처님이라는 이치는 누군가가 수행을 해서 깨달음으로써 비로소 있게 된 것이 아니다. 마찬가지로, 아무도 깨닫지 못했다고 해서 그 이치가 없는 것도 아니다. 수행의 결과로 깨달음이 이루어

다시 한번 천명하는 개념이다. 수(修)자를 쓰긴 했어도 기실은 수행에 관한 개념이 아니라 깨달음에 관한 개념이다. 돈오나 점수나 같은 말이라고도 할 수 있다. 그러니까 돈오와 점수는 말로만 보면 두 가지 다른 유형의 수행방법을 가리키는 듯하지만, 실제로는 그런 게 아니다. 돈오란 수행을 부인하는 말이 고, 점수는 수행을 하라는 말이다.

그러면 돈오돈수와 돈오점수는 정반대의 이론이 아닌가 싶겠지만, 그렇게 간단하게 정반대되는 구도는 아니다. 각자 서로 다른 맥락에서 깨달음과 뒤음을 이야기하는 것이다. 돈오돈수란 위에서 말했듯이 본각이라는 이치는 개인이 수행을 하거나 말거나 하는 것과 아무 상관이 없다는 뜻이다. 깨달음은 얻고 말고 하는 게 아니라 불가득(不可得)의 교의, 깨달

돈수는 특정 수행법을 말하는게 아니라 점차 닦아 깨닫는다는 상식 부인하는 것

지는 게 아니라 힘은 그런 뜻이다. 돈수(頓修), 즉 단박에 뉘는다는 말과 점수(漸修), 즉 점차 뉘는다는 말을 들어보았을 것이다. 얼마 전에는 돈오돈수론과 돈오점수론을 두고 논쟁이 벌어지기도 했으며 지금도 계속되고 있다. 이 두 가지 수증론을 대비시키는 이야기는 <육조 단경(六祖壇經)>에도 나오고 규봉 종필(圭峰 宗密)이 여러 가지 선종 계보의 교의를 분류하고 분석하면서 언급한 이후로 선종의 담론에서 중요한 주제 가운데 하나였다.

그런데, 점차 뉘는다는 것은 지금 당연하게 들리지만 단박에 뉘는다는 말은 무슨 소리인지 아리송하다. 수행이란 것이 어떻게 단박에 갑자기 이루어진다는 말인가? 상식적으로 있을 수 없는 일이다. 그러나 돈수는 실제의 어떤 특정 수행 방법을 가리키는 개념이 아니다. 점차 닦아서 그 결과로 깨달음을 이룬다는 우리의 상식적인 관념을 부인하는 말일 뿐이다. 달리 말하자면, 돈오란 본각으로서의 돈오의 뜻을

음은 수행이니 뉘니 하는 것을 때때로 해서 이루어지는 게 아니라는 무소(無所依)의 교의, 그리고 이렇게 하면 깨달음을 이루겠구나 기대하고 수행하는 대오(待悟)의 태도를 경계하는 것이 모두 그런 맥락에서 나온다. 수행을 해야 하느냐 말아야 하느냐를 논하는 맥락이 아니다. 그런 맥락에서는 점차 닦아나가며 발전시키는 과정을 말하는 것은 어불성설이다.

한편으로 돈오점수는 개개인은 열심히 수행하라는 처방이다. 돈오점수라고 해서 꼭 본각을 부인하는 맥락에서 하는 이야기는 아니다. 본각을 부인하고서는 선의 종지가 서지 않는다. 돈오점수에서도 돈오가 앞에 나오는 점에 주목할 필요가 있다. 점수돈오가 아닌 것이다. 즉, 점차 닦아나가는 그 결과로 돈오를 이룬다는 얘기가 아니다. 그런데도 아무튼 열심히 수행을 하라는 얘긴데, 과연 무슨 소리인지 차차 가능해보기로 한다.

제2회 낙태(유산)아 무보시 49재 천도 대법회

아빠, 엄마 저희에게도 새생명을 주세요

23개의 염색체를 가진 정자와 23개의 염색체를 가진 난자의 만남으로 46개의 인간염색체를 가진 뚜렷한 인간 그것은 바로 태아입니다. 이것은 흥담무도 토끼도 아닌 오직 인간일 뿐입니다. 나의 잘못된 행으로 비롯된 무서운 살생 그것도 바로 나의 자식을 살생한 과보를 그냥 무태만 하시겠습니까. 모두 참회 합시다. 그리고 허공을 떠돌고 있을 나의 어린 생명을 삶의 모습으로 되돌려 줍시다.

주지 지홍 합장

❖ 일시 : ● 제2회법재 - 12월 9일 (음)10월 28일 오전 10시
매주 목요일은 수자연기도일입니다.
※ 당일 대중공양 보시를 받습니다.

❖ 기도비 : 무료

❖ 접 수 : 지혜정사 중무실, 수성 포교원 지혜선원

❖ 문의전화 : (054)975-7766, 0104 (053)752-0108

❖ 위 치 : 팔공산 한티재입구 기성상거리
※ 태영가 추모탑건립을 위하여 동참하시는 불자님께 스님이 직접그린 달마도를 보시합니다

경북 칠곡군 동명면 기성리 1005번지

법정수행 청진도량 팔공산 지혜정사

불자를 위한 보현①

49재 보험을 가입하는 이유

만약 돌아가신다고 가정해 보면, 그 시점에서 생각해 볼 때 가장 절한 일이 있다면 무엇이라고 생각하십니까?

가입예시 1

- 계 약 자: 현수 스님(45세, 비구)
- 피보험자: 현수 스님(45세, 비구)
- 주보험료: 1,000 만원(월보험료: 44,500원, 10년납)
- 가입이유: 대비 비용

가입예시 2

- 계 약 자: 김미자 (59세, 보살)
- 피보험자: 김미자 (59세, 보살)
- 주보험료: 1,000 만원(월보험료: 53,500원, 10년납)
- 사망시 수익자: 관음사
- 가입이유: 주지스님에게 시다림과 49재 부탁

가입예시 3

- 계 약 자: 지정암
- 피보험자: 혜광 스님(64세, 비구니)
- 주보험료: 1,000만원(월보험료: 112,300원, 5년납)
- 사망시 수익자: 지장암
- 가입이유: 은사스님 대비와 49재 준비
- ※ 현재 충남 금산 서대산 일불사 대비

문의: 1544-0108 **야단법석** **용국영**

“범죄때마다 음향 때문에 고생하셨다면...”

사찰에 설치된 음향기 대부분 단순히 확성기능의 음향시스템이었습니다. 이제, 저렴한 가격에 스님의 법문을 정확하게 전달할 수 있는 음향 시스템을 갖추십시오.

기존의 음향 시스템에서 스피커선 하나만 교체 하여도 음질은 바뀔 수 있습니다.

전화 주시면 무료로 점검 및 음향 설계에 드립니다.

I 음향기기 사용 및 관리방법

1. 날마다 사용한다. 사용하지 않아도 고정한다.
2. 랙(RACK)에 보관 하며 한달에 1회 이상 청소한다. 음향 기기도 애정을 갖는 만큼 성능을 발휘한다.
3. 일정온도가 유지 되는곳에 설치한다. 너무 춥거나 너무 덥게 성능을 발휘하지 못한다.
4. 관리자를 두며 사용 전에 미리 점검한다. 날씨와 집객에 따라 셋팅하여야 한다.
5. 3년 정도 사용하면 소포름을 교체한다. (마이크, 스피커선, 마이박스, 연결잭 등).
6. 스피커 및 앰프 추가시 전문가의 상담한다. 저항 및 출력률 계산하지 않고 연결하면 고장의 원인이 된다.
7. 사용 후 볼륨을 다 줄인 후 전원을 차단한다. 그냥 전원을 차단하면 스피커에 무리를 준다.

야단법석 문의: 050-5844-0108

사원 모집 **야단법석**은 개인의 능력보다는 불법에 대한 신심을 더 중요시하는 회사입니다. **모집구분: 지점장 - 남 0명, 여 0명. 사원 - 남 0명, 여 0명**
 * 근무처: 본인 거주지
 * 문 의: 050-5244-0108