

# 명상, 장소를 가리지 않는다

## 미디어 활용 명상 즐기기

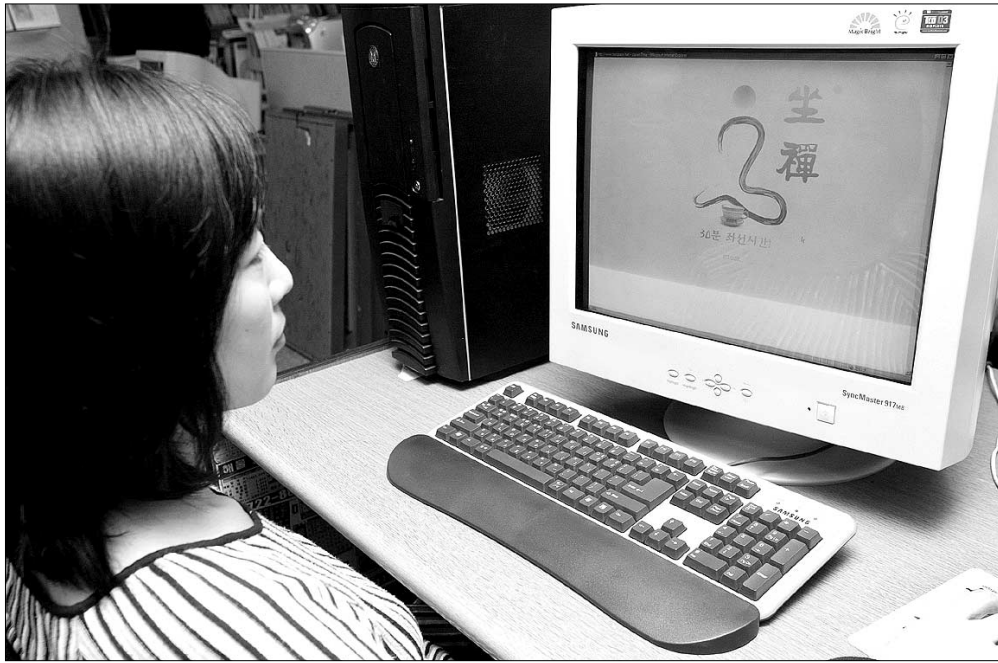
굳이 수련장을 찾지 않는다 하더라도 명상을 체험할 수 있는 길은 열려 있다. 미디어를 활용한 명상법이 대표적이다. 명상그래픽을 바라보며 인터넷 명상을 즐기고 DVD와 비디오로 유명 강사의 요가·명상법을 집에서 손쉽게 지도받을 수 있다. 그리고 언제 어디서든 명상음악을 들으면서 심신을 이완시키는 명상효과를 얻는 것도 가능하다.

타오스페이스 명상포럼(www.taospace.net)은 인터넷으로도 쉽게 못지않은 효과를 볼 수 있는 명상법을 제시해 인기가 높다. 타오입문정화, 12분 이완법, 타오30분 좌선명상, 휴식명상 등의 명상 초보자들을 위한 입문명상법을 비롯해 수준별로 다양한 명상 프로그램이 준비돼 있다. 또한 매일 밤 10시에는 대화법을 통해 정화명상과 호흡 및 좌선법을 전문가들이 지도해 준다.

타오스페이스 명상포럼 운영자 현지문 씨는 "체계적으로 짜여진 다양한 인터넷 명상프로그램을 그대로 성실하게 이행하면 심신의 이완 및 정화를 이룰 수 있다"고 말했다.

이밖에도 아침명상(www.achimzen.com)은 "우울증 치료를 위한 명상수련", "낙천적인 삶을 위한 명상수련" 등의 생활 속에서 경험하게 되는 감정과 상황별로 명상 과정을 고안해 네티즌들에게 그 방법을 일러준다.

명상음악으로도 명상수련을 한 것과 같은 효과를 얻을 수 있다. 명상음악은 그 자체로도 명상성을 가지고 있기 때문이다. 음악평론가 김진묵 씨는 "안정된 호흡"을 음악의 명상성을 나타내는 주요



한 직장인이 인터넷 명상 프로그램을 체험하고 있다.

## 수준별 프로그램 갖춘 인터넷 명상 큰 인기 DVD·비디오·음악 등 다양한 제품 선보여

요인으로 꼽는다. 모든 소리에선 각기 다른 파장이 있는데, 이 파장의 연속성이 곧 음악의 호흡이다. 명상성을 지닌 음악은 이 같은 호흡을 비교적 안정돼 있다. 그래서 그런 음악을 듣는 것만으로도 심신의 이완에 도움이 된다.

생활 속에서 무리없이 쉽게 접할 수 있는 명상음악의 종류는 다양하다. 데바프레말(Deva Premal)의 'Ram Jai Ram'와 같이 일정한 리듬과 진언이 지속적으로 반복되는 만트라 음악, 케빈 켈(Kevin Kern)

이나 유키 구라모토(Yuhki guramoto), 야니(Yanni) 등이 선보이는 뉴에이지 음악 등은 심신의 안정과 평화에 관여하는 뇌의 알파파 배출 효과를 갖는다.

수련을 직접적으로 돕는 음악도 있다. 국내 최대의 명상음악사이트 명상나라(www.meditation.co.kr) 측은 "캐빈 켈(Kevin Kendle)의 'Music For Yoga', 라곤 웨스트(Ragoon West)의 'Yoga' 등의 앨범은 하타요가 수련장에서 가장 널리 쓰이는 명상음악"이라고 말했다.

명상 관련 DVD, 비디오 제품 등도 시중에 많이 나와 있다. 단계별, 수준별로 차별화된 프로그램을 제공하고 있는 것이 특징이다. 또한 생활 요가, 오피스 요가 등 실제 생활과 직접적으로 관련되는 응용 요가 프로그램도 선보인다. 원정혜, 최윤영 요가 강사들이 프로그램 개발과 지도에 직접 참여해, 요가수련원을 찾지 않아도 가정에서 그와 같은 효과를 볼 수 있다.

이밖에도 <건강을 지키는 생활 속의 반복명상>(지혜의 나무, 게르트 슈나·헤르만 라우에 공저)은 꾸준한 반복을 통해 호흡과 생각, 감정이 하나가 될 수 있는 명상수련법을 도서와 CD를 통해 알려준다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com



## 할로 죽이고 방으로 살리고

### <6> 인재발굴이 바로 전법이다

선종에서는 인재(法器)라고 부른다. 법을 담아낼만한 그릇이라는 말이다. 나무꾼 노획자가 홍인을 만났을 때 '남방 춘봉'이라고 매우 무시하니 '불법에는 남 북이 없다'라는 대답으로 오조선사에게 법 기업을 인정받는 대목이 나온다. 그리하여 뒷날 제6조가 되어 선종을 단단한 반석 위에 올려 놓는다.

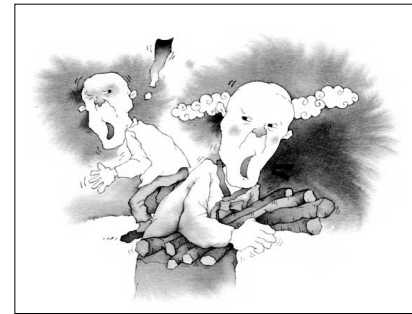
일반적으로 조사들의 법문을 모아 편집한 것을 '00록' 혹은 '△△어록'이라고 부르는데 반하여 육조는 선사의 어록만은 후학들이 '경전'이라는 호칭을 부여하여 다른 어록과 차별을 지으려고 할만큼 그는 선종에서 불후의 금자탑을 세운 인재이다. 그래서 '해능록'인 <육조단경>은 일찍이 경전으로서의 후한 대접을 받았다.

그렇다고 해서 다른 어록들이 그보다 못하다는 말은 물론 아니다. 강조하고 싶은 말은 '필성 부른 나무는 떡잎부터

구슬이 의미가 있겠지만 다른 가치관을 가진 사람에게 한갓 흠해빠진 유리구슬에 불과하다. 법의 귀함을 어찌 진주구슬에 비길 수 있겠는가. 그래서 법의 구슬을 법보라고 불렀던 것이다. 사실 진주구슬의 광명이라고 해봐야 얼마만큼 주변을 비출 수 있겠는가? 지혜의 광명은 온 세상을 세세생생 밝힐 수 있는 것이니 그 비출 수 있는 공간과 시간을 비교하는 것이 가당키나 하겠는가.

이런 이유를 그는 참으로 선종적 관점에서 법기답게 설명한다.

"이 구슬의 광명은 스스로 비치지 못하고 지혜의 광명은 이 광명을 분별합니다. 이를 분별한 뒤에야 구슬인줄 알게 되고 구슬인



을 안 뒤에야 보배임을 알 수 있다. 그것이 보배임을 알았으니 보배가 되지 못하고, 그것이 구슬임을 알았으니 구슬이 되지 못합니다. 구슬이 스스로 구슬이

## 보배는 같고 닦아야 빛나는 것처럼 법기 알아 보고 정성껏 지도해야

알아본다'라는 말처럼 눈앞에 사람이 오조 홍인 선사가 선종 미래의 동량을 미리 알아 보았다는 사실을 말하고 싶을 뿐이다.

현장 법사가 법제자인 규기를 어릴 때 발견하고는 출가를 반대하는 그의 부모를 설득해 '바람에 담겨' 절로 데리고 오는 것도 모두가 법을 위함이다.

선종의 중국 조조(初祖)인 달마 대사도 예사 법기가 아니었던 모양이다. 이를 그의 스승 반야다가 알아보고 제자로 맞아준다. 달마는 인도왕 항지(香至)의 셋째왕자다. 출가하기 전부터 예사롭지 않은 소리를 했던 모양이다. 부왕이 찬란하고 아름다운 진주구슬을 보여주고 그 소감을 물었다.

"이것은 세간의 보배일 뿐이니 귀한 것이 아닙니다. 모든 보배 중에는 법의 보배가 으뜸입니다. 또 이 광채는 세간의 광채이니 귀한 것이 못됩니다. 모든 광채 중에는 법보의 광채가 으뜸입니다. 또 이 광명은 세간의 광명이니 귀한 것이 못됩니다. 모든 광명 중에는 법보의 광명이 으뜸입니다."

육심으로 가득찬 사람의 눈에는 그 진주

되지 못하므로 반드시 지혜의 구슬에 의하여 세간의 구슬을 분별하고, 보배가 스스로 보배가 되지 못하므로 반드시 지혜의 보배에 의하여 법의 보배를 밝힙니다."

이 정도 인목을 가진 사람이 있다면 불원 천리하고 달려가서 반드시 데리고 와야 한다. 하지만 데리고 오는 것이 문제가 아니다. 더 중요한 일이 남아있다. 잘 가르쳐서 법기를 만들어야 한다. 오래 전 명문대학 출신들이 대거 발심출가하여 세간의 화제가 된 적이 있다. 그 인물들이 얼마 전 부처님오신날 특집으로 또 매스컴을 탔다. '제 도관' 밖에 있는 그들을 보고는 한턱으로 참으로 씩씩했다. 그들을 우리가 얼마나 애정을 갖고 제대로 가르치려고 애를 썼는가.

규기의, 정말 말도 안되는 '오계도 지키지 않겠다'는 요구를 현장 스님은 선선히 수용하여 출가시킨 후 그를 다시 발심시켰다. 그다음 제대로 된 공부길을 제시, 규기를 완벽히 수행자로 바꾸어 놓은 인내심과 안목은 그래서 시대를 초월해 더욱 빛나 보인다. **원행 스님(조계종 포교원 신도국장)**

## "참선, 고혈압 예방에 효과 있다"

### 한림대 연구팀 "일산화질소 농도 높아져 혈관 이완"

참선을 생활화하면 고혈압 등 심혈관 질환을 예방할 수 있다는 사실이 국내 연구진에 의해 규명됐다.

한림대 의대 천연의학연구소 송동근 교수 연구팀은 2월 13일 및 14일 2주간 참선을 해 온 20명의 혈액을 채취해 조사한 결과 체내에서 혈관을 이완시키는 작용을 하는 일산화질소(NO)의 농도가 일반인에 비해 높게 나타났다고 밝혔다.

이 연구결과는 국제전문지 '프로그램 인 뉴로사이코파마콜로지 앤드 바이올로지컬 사이카이트리(Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry)' 2월호에 소개됐다. 연구팀은 박희선 박사의 생활참선수련센터에서 1주일에 1, 2회씩 한 번에 1시간 동안 있는 자세로 천천히 호흡하며 심신을 이완하는 수련을 해 온 30~80대의 남녀 20명을 선정해 혈액

을 채취했다.

송 교수는 "요가·명상의 효과에 대한 다양한 연구가 있었지만 생리적 변화를 구체적으로 밝혀낸 연구는 드물었다"며 "참선을 하면 일산화질소의 농도가 평소보다 높아져 혈관이 이완됨으로써 고혈압을 비롯한 각종 심혈관 질환을 예방할 수 있다는 사실이 이번 연구를 통해 확인됐다"고 말했다.

강신재 기자

**아바타 코스**  
나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!  
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

**밝은길 아바타 센터**  
아바타 마스터 김화군  
전하는 본래는 안내 자료를 보냈습니다.  
지금이야말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다  
당신의 소원을 이루십시오

● 전회문의 상담 환영  
서울시 종로구 명정동 154-1  
전화 010-6230-2113 / 02-396-2736  
http://www.avatarcenter.co.kr  
E-mail: heegyun@avatar21.com

(제대안불교진흥원(법원인 흥승회)이 불교의 대중화·현대화·생활화를 위해 펴내는 불교 속의 문화, 문화 속의 불교와 만나는 유익한 잡지)

# 불교와 문화

www.buddhistculture.co.kr

표지 그림! 근원 감동적의 전라 작품 '서해(西海)'

2005년 1·2월호 주요 내용

교리 | 지혜의 샘  
제가불자가 알아야 할 불교교리 A에서 Z까지 (기초교리)종법 스님의 '불교란 무엇인가?' ① 부처님은 어떤 분인가  
응용불교 - 불교와 심리학의 만남  
불교와 신앙의 정신치료가 상생해야 하는 이유

특집 | 고행화사회, 불교는 무엇을 해야 할까  
한국불교계의 노인복지 운영 현황 진단과 일본 불교계의 복지사업 소개를 통해 영적 복지에 대한 불교의 역할을 제시한다.

고령화 문제에 대한 한국불교계의 접근방안  
일본 불교계에서 배우야 할 노인복지 사업 노인들은 이런 불교 복지서비스를 원한다

영국불교의 현황 속으로 2 불교 수행공동체 아미라와피(Amaravati)  
수메도 스님 법문 - "밖에서 찾으면 말고 내 안에서 만나십시오"

해외통신 | '나의 스승, 승산 스님' - 외국인 제자들이 떠나는 추모편지

수행 | 마음공부  
장로대담 - 선지식에게 듣는 수행한담(修行閑談)  
1. 백양사 고불종림 방장 수산 지공 스님  
"먼저 사람이 되는 일, 그게 수행이지요"  
수행에 대한 Q&A - 참선 수행·위빠사나 수행

문화 | 불교와 문화가 만나는 곳  
테마기획 - 절집 공양간 맛 풍경 - 1 수련 봉선사 동지팔죽 끓이던 날  
문화기행 - 떠도는 성보 1. 불상

사람 | 아름다운 사람들  
향기나는 사람들의 모임 ① 서울·경기지역 불교시민단체 '작은손길' / 인천 재가불자모임 '학심회'

정보  
불교계 성(聖), 어떤 게 있나  
(엄)세절로 가는 길 - 서산 간월암

격월간 '불교와 문화, 전화 02-719-2606

저자특강/서광 스님 (미국 보스턴 서운사)

# 현대 심리학으로 풀어본 대승기신론

마음, 마음이란 무엇인가  
마음의 본질과 작용, 깨달은 마음과 깨닫지 못한 마음,  
마음을 정화시키는 구체적인 수행법...

일시\_ 2005년 2월 24일(목요일) 오전 10시 30분~오후 12시 30분  
장소\_ 불광교육원 3층 대륜당  
정원\_ 선착순 180명  
접수\_ 월간 불광, 불광출판사 (02-420-3200)

서광 스님은 대학과 대학원에서 심리학을 공부하였으며, 현재 미국 보스턴 서운사 주지. 월간 불광에 오랫동안 현대 심리학과 마음공부에 관련한 글을 연재하였으며, 불광출판사의 스테디셀러인 『그냥 바라만 볼 뿐이다』, 『불교상담심리학입문』, 『마음의 치료』, 『현대심리학으로 풀어본 유식 30송』, 『현역불교사전』 등을 펴냈다.

since 1974, 정통불교의 맥을 이어온 순수불교잡지 월간「불광」 정기구독에 동참해 주십시오.