

# 과학계, 명상 효과 유용성에만 주목

### 포레 교수, 한정된 연구주제·방법론 매몰되지 말 것 강조

명상은 불교 수행의 테두리를 벗어나 과학의 영역으로 이미 들어선 지 오래다. 명상의 효과를 밝히고자 신경과학계 등의 과학적 연구들이 속속 뒤따르고 있기 때문이다. 달라야 라마 역시 뉴로사이언스학회(Society for Neuroscience, SfN) 등에 참석, 명상을 연구 주제로 삼은 과학계의 노력을 적극 지원하고 있다.

과학적 접근이라는 명상 그 자체에 대한 깊은 사유나 실천보다는 그 효과나 유용성만을 강조하는 것은 아닐까?

호주 일간지 브리즈번타임즈(www.brisbanetimes.com.au)가 4월 10일 샤키 재단(shaky foundation)을 방문한 미국의 버나드 포레(Bernard Faure · 콜롬비아대학) 교수의 말을 인용, "명상을 주제로 한 연구에서 관련 과학자들이 그 효과나 유용성에만 주목하고 있다"고 보도해 주목된다.

명상과 과학을 주제로 연구를 진행하고 있는 샤키 재단을 방문한 자리에서 포레 교수는 "지금까지 연구 결과, 두뇌의 변화에 가장 큰 긍정적인 요소가 바로 명상인 것은 분명하다"고 연구의 가치를 복돋우며, "이러한 연구 결과는 명상에 대한 다양

한 가능성을 낳게 할 것"이라고 예측했다. 또한 그는 "2004년 이후 신경과학계는 공명영상촬영 등의 과학 자재를 동원해 명상하는 사람의 뇌 활동이 매우 안정적이고, 복지와 관련된 뇌의 감성이 매우 활발하다는 것을 증명했다"며 "이는 명상이 활력감이나 긍정적인 정서를 증가시키며, 잠재력이나 창의력 개발에 긍정적인 영향을 미친다는 것"이라고 말했다.

그러나 포레 교수는 "일련의 연구들이 눈부신 과학적 성과를 가져왔다고는 하지만 그 연구의 규모는 명상이 가지고 있는 깊이와 비교할 때 단지 일반 수준의 과학적 검증에 불과하다"고 전제하고, "명상을 주제로 연구하는 과학자들은 지금까지 정신적인 문제를 개선하는 정도의 시도만을 하고 있을 뿐"이라며 "과학자들이 자신의 알고 있는 영역에만 매몰된 채, 명상 관련 연구의 결론을 빨리 얻고자 한다면 불교계 안팎의 거센 비평적 의문과 직면하게 될 것"이라고 말했다.

브리즈번타임즈는 뉴사우스웨일즈(NSW) 불교평의회 브레인 화이트(Brian White) 회장의 말을 인용, "호주에서 최근



시드니 명상센터에서 대중들과 명상하며 바지라야나(Vajrayana) 연구소의 '명상과 정신' 프로젝트를 진행하고 있는 툴텐 초키(Thubten Chokyi · 사진 맨 앞줄 오른쪽) 스님. 스님은 "지금 명상을 배우는 호주인들은 종교적인 기반의 유무를 떠나 명상을 하면서 정신적인 유연성을 키우고 불안과 걱정을 경감시키는 것 자체에 매우 만족하는 것 같다"고 말했다.

급부상하고 있는 명상에 대한 관심은 종교적인 이유보다는 과학적인 검증에 대한 신뢰에 기반하고 있다"고 지적해 포레 교수의 말에 힘을 실었다.

또한 에쉬필드의 바지라야나 연구소에서 명상과 정신을 탐구하는 프로젝트를 진행하고 있는 툴텐 초키(Thubten Chokyi · 사진 맨 앞줄 오른쪽) 스님은 "지금 명상을 배우는 호주인들은 종교적인 기반의 유무

를 떠나 명상을 하면서 정신적인 유연성을 키우고 불안과 걱정을 경감시키는 것 자체에 매우 만족하는 것 같다"고 말했다.

시드니 명상 센터 케빈 흄(Kevin Hume) 박사 역시 "명상을 배우겠다고 찾는 사람들에게 과학적 혹은 종교적 이유를 찾고자 하는 것은 마치 대공황기의 주식 가격을 보는 것에 불과하지 않겠나"고 말했다.

오종욱 편집위원

## 티베트인의 눈으로 티베트 불교 연구

### 세계의 불교학자(14)

#### 제프리 홉킨스 美 버지니아대 교수



제프리 홉킨스 교수(Jeffrey Hopkins)는 미국 내 티베트 불교학을 정립·발전 시킨 학자이다. 그는 1973~2004년 美 버지니아대 종교학과와 인도-티베트 불교 전공교수로 역임했다.

서구에서의 티베트 불교학은 세계 제2차 대전 이후 막대한 자료에 서구적 해석을 더한 것이었다. 제프리 홉킨스 교수는 편협한 서구적 시각을 탈피해 티베트 불교의 입장에서 티베트 불교학을 연구한 학자로 평가된다.

홉킨스 교수는 저서 <공성에 대한 사색(Meditation on Emptiness)>과 <공의 수행(Emptiness Yoga)>를 통해 그동안 관념적·추상적으로 이해되던 공성(emptiness)을 재해석했다. 그는 "공성은 구체적인 실재이며 깨달음으로 가는 중요한 명상의 대상이다"라고 강조했다.

홉킨스 교수의 '공성에 대한 사색'은 기존의 티베트불교와 철학을 이해하던 서구 학계에 신선한 충격을 던져 주었다. 그의 학설은 티베트 불교의 다양한 관점을 제시했다는 평가를 받고 있다.

제프리 홉킨스 교수는 티베트어로부터 번역한 전문용어들을 티베트어보다 다시 환역했을 때에도 티베트어의 의미에 손상이 없도록 힘썼다. 홉킨스 교수는 티베트어를 영어로 번역한 뒤, 그 영어 번역을 다시 티베트어로 옮겼을 때 한 치의 오차도 없이 번역할 수 있도록 했다. 제프리 홉킨스 교수의 이 같은 노력으로 인해 그의 연구성과는 많은 티베트 관계 영어 서적들의 표준 용어로 사용되고 있다.

제프리 홉킨스 교수의 저술은 30여 권, 논문은 60편 이상이다. 홉킨스 교수의 저서와 번역서는 티베트 불교학의 중관학과 유식학, 판파라 등 다방면에 걸친 폭넓은 티베트 불교 이해를 생생하게 전달하고 있다.

제프리 홉킨스 교수의 저서들은 불교철학뿐만 아니라 달라이라마와 티베트 고승들의 가르침들을 대중적으로 알리는데도 일조했다. 그의 저술로 인해 서구인들은 티베트 불교에 대한 신비주의적이고 피상적인 관점에서 탈피해 티베트 불교를 올바르게 이해할 수 있었다.

그의 연구법은 티베트인들이 사원에서 학습을 하는 체계와 순서, 특히 겐똥과 개구(최고 학승) 학습 과정을 도입한 것이 특징이다.

티베트 사원에는 승려 기본교육 가운데 인식의 대상에 대한 정의와 분류법이 있다. 그는 이러한 정의와 분류법을 티베트 독해시간에 가르치며, 그것을 응용하는 티베트식 논쟁법인 쟈바를 티베트어 회화

시간에 함께 가르쳤다. 제프리 홉킨스 교수의 교수법은 미국에서는 유일한 티베트 논쟁법 강의로 알려져 있다.

제프리 홉킨스 교수는 인도에서 얻은 기생충질환으로 1991년에는 식물인간 상태에 빠지는 고초도 겪었다. 이 같은 병고는 그로 하여금 2004년 5월 강의를 마지막으로 은퇴를 결심하게 했다.

홉킨스 교수는 "티베트·몽골에는 그 진가가 밝혀지지 않은 엄청난 양의 문헌들이 학자들의 손길을 기다리고 있다. 그것들에 대한 번역과 이해작업이 필요하다"고 말했다. 그는 "티베트·몽골 문헌에 대한 번역과 이해는 사회에 이바지하

### 서구적 해석 편중된 티베트불교

### 티베트불교 입장에서 접근 신선

### 공성(空性) 등 용어번역 완벽

### "한계 볼 수 없는 스승" 제자들 극찬

는 바가 분명히 있다. 이러한 문헌들은 타인에 대한 이해와 실재에 대한 투철한 이해를 돕는다"고 설명했다.

홉킨스 교수는 제자들에게 "공부를 처음 시작할 때는 내일이라도 금방 끝낼 수 있을 것처럼 보인다. 그러나 중간에 이르렀을 때는 점차 시들해지고, 곤란한 일들에 좌절하게 된다. 결국 공부의 끝을 보지 못한다"고 말했다.

특히, 제프리 교수는 "번역과 분석에는 많은 시간과 인내를 필요로 한다. 인내하라. 한 가지 번역 등의 일을 한 뒤에, 그 이전의 일에 대한 생각을 완전히 잊고, 마음과 몸을 재충전한 뒤에 새로 시작하라"고 당부했다.

미시간대 교수인 도날드 로페즈는 스승 제프리 홉킨스 교수에 대해 말했다.

"제자로서 스승을 모시며 가장 슬픈 순간은 스승의 한계를 볼 때이다. 하지만, 나는 홉킨스 교수에게서 단 한 번도 그러한 한계를 보지 못했다."

조동섭 기자 cetana@hyunbul.com

## 스리랑카, 타밀족 근거지에 사원 건축

### 정치 수단으로 불교 선택한 것인가 타밀족 국회의원들 우려·반발 거세



타밀족은 스리랑카 인구의 15%를 차지하고 있다. 그러나 내전 종결 4년이 흐른 지금도 스리랑카에서 '난민 아닌 난민'의 처지로 살아오고 있다.

스리랑카 정부가 종교·문화적 이유로 갈등을 빚어온 타밀족의 주거 지역에서 사찰 건축을 나서, 심할리족(불교)과 타밀족(힌두교) 간의 불협화음이 다시 일고 있다고 스리랑카 온라인 매체 타밀넷(www.tamilnet.com)이 지난 10일 보도했다.

자야위크레마 페레라(Jayawickrema Perera) 의원이 최근 열린 스리랑카 정치국회에서 "자신의 수행처로 동쪽이나 북쪽에 있는 사찰을 선택한 스리랑카 스님들이 심각한 재정난을 겪고 있다"고 지적하고, 스리랑카 수상 D.M. 자야라트네(Jayaratra)에게 "재정난에 직면한 사찰에게 기존의 지원금 외에도 매달 5천 루피를 더 지원할 것"을 요청했다.

페레라 의원은 스리랑카 북쪽에 위치한 꾸루네갈라(Krunegala) 시를 대변하는 국회의원이자 스리랑카 집권당인 국민연합당(United National Party) 당원이라는 점 때문에 이목을 집중시키고 있다.

스리랑카에는 고위가마(govigama)처럼 높은 계급 출신으로 출가한 스님 1만6천

538 명과 일반 계급 출신으로 출가한 스님 4만2천803 명이 있다. 반면 스리랑카 불교부에 등록되어 정부의 지원을 받는 사찰 수는 9천654 곳에 불과하고, 대부분 심할라족이 밀집해 있는 스리랑카 서쪽과 남쪽에 위치해 있다. 수행처로 삼기 위해서는 고위 가마 출신으로 말앗타사(Malwatta) 아스기리아(Asgiriya) 승단에 출가해야만 가능한데, 그렇지 못한 스님들이 많다는 점이 문제이다.

한편 타밀넷은 "내전의 주요 원인이 되었던 종교를 타밀족을 압박하는 수단으로 삼지 말아야 한 것"이라고 덧붙였다.

오종욱 편집위원

## 아일랜드, '가톨릭의 옷을 벗다'

### 틱낙한 스님 11일 더블린서 대중법회...2천명 운집

틱낙한(Thich Nhat Hanh) 스님이 4월 11일 더블린(Dublin) 컨벤션 센터에서 2천여 명의 아일랜드 사부대중이 모인 가운데 대중 법회를 봉행했다고 아이리쉬타임즈(www.irishtimes.com)가 보도했다.

이날 법회에서 틱낙한 스님은 "동서양

의 젊은이들이 아버지를 불신하고 원망심을 갖고 있다"고 전제하고 "젊은이들의 몸은 운동 아버지"라며 "여러분이 아버지에 대해 화를 내면 바로 자신에게 화를 내는 것"이라고 말했다.

오종욱 편집위원

## 英, 제10회 불교국제영화제 성료

### 런던 아폴로 피가달리 서커스 극장서 5일간

### 박철관 감독 '달마야 놀자' 출품

영국 런던에서 제10회 불교국제영화제가 4월 11~15일 아폴로 피가달리 서커스 극장에서 성료됐다.

온라인 매체 런던니스트(Londonist, londonist.com) 지와 씨네-비(CineVue, www.cine-vue.com) 지는 "제10회 불교영화제가 '호 패밀리 재단(The Robert H. N. Ho Family Foundation)'의 후원과 코롤드 미술연구소(Courtauld Institute of Art)의



카도 나오키(Naoki Kat?) 감독의 '아브락스(Abraxas · 2010)

불교예술포럼(Buddhist Art Forum)의 주관으로 개최됐다"고 보도했다. 오종욱 편집위원

**한방(韓方)치료로**  
**갑상선, 통풍,**  
**류마티스 관절염,**  
**척추질환으로**

오랫동안 고생하신 분은  
**상담 받아 보세요.**

난치성질환으로 고생하시는  
 본인 또는 가족으로  
 상담이 필요하신분은 문의하십시오

**한 솔 한 의원**  
**031)555-7780**

경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층  
 대한한의사협회 의료광고심의필 제110408-중-8421호

길이 안보이시나요?  
 광륜선원으로 오세요

**불법을 체계적으로 공부하는 경전 강좌**

**광륜선원 아함경 강좌 개강**

광륜선원에서는 부처님 원음이 생생하게 수록되어 있는 아함경을 법문 순서대로 강의합니다.  
 한국불교의 방향을 제시해 주신 고 고익진 교수님의 강의 테이프를 들을 수 있습니다.

**장 소** 돈암동 광륜선원 5층 법당  
**개강일시** 2012년 4월 24일 화요일 오후 7시 ~ 9시(주1회)  
**모집인원** 15명  
**법 사** 인승준 법사  
**연 락 처** 02)932-2432 010-5208-9733

\* 그동안 불교공부를 하면서 확신이 없거나 체계적으로 공부하고 싶은 불자들의 많은 동참을 바랍니다.  
 \* 상담시 고익진 교수님의 '불교의 체계적 이해'와 '불교이야기' 책을 드립니다.  
 \* 오시는 길 지하철 4호선 성신여대 입구 역 4번 출구에서 300m 돈암초등학교 정문 앞 서울시 성북구 동소문동 4가 200번지 복전빌딩 5층

**강 화 고 려 사**

**매주 토요일 철야정진**

- 시 간 : 21:00 ~ 03:30
- 내 용 : 법화경 전품 독송
- 동 참 금 : 성의껏
- 차량운행 : 조계사암 매주 토요일 저녁7시 (차량기사 : 010-4941-5713 예약 필수)

**천일동안 법화경 일천번 독송**

▶ 1차 백일기도 (매회 회향일 마다 합동천도재 봉행)

- 기 간 : 2012년 3월 25일 ~ 7월 2일
- 내 용 : ① 관세음보살보문품 독송 ② 법화경 사경 ③ 염불 ④ 108배 (동참 불자님은 위 4가지 중 한 가지 선택)
- 동 참 금 : 10만원 (전화접수 가능)
- 전 화 : 032) 932-3525 / 010-5282-3550
- \* 부처님 봉안불사 동참자, 개금불사 동참자(접수중)는 천일동안 축원

**대한불교조계종 고려사**  
 인천시 강화군 내가면 오상리 331-4

**공 고**

본 종단의 종정스님의 사직으로 인하여 종단비상대책위원회가 결성되어 대책위원회에서는 부종정 각호스님을 종정대행으로 추대하였으며, 본 종단비상대책위원회(종회의장 혜명스님)에서는 종단을 혁신하기로 의결함과 동시에 총무부장(설진스님)을 총무원장 대행으로 공고함.

**전 총무원장 무각 해명공고는 인정하지 않는다.**

□ 총 무 원 장 대 행 : 총무부장 설진  
 □ 종단비상대책위원회 위원장 : 종회의장 혜명

2012(불기 2556)년 4월 12일

**사단법인 한국불교정도종**