

서구 마음 전문가들 잇달아 방한

“마음챙김명상의 뿌리는 한국불교”

MBSR창시자 존 카밧친



“MBSR이 비록 미국에서 왔지만 그것의 깊은 뿌리는 한국에 있다는 것을 말하고 싶습니다.”

미국을 비롯한 서구에서 가장 인기를 끌고 있는 마음챙김 명상을 심신 질병 치료에 선구적으로 적용해온 존 카밧친 미국 매사추세츠대 의학부 명예교수(68)가 10월 31일 한국을 찾아 이같이 말했다.

〈처음 만나는 마음챙김 명상〉(불광출판사 펴냄) 한국어판 출간을 기념해 방한한 그는 서울 인사동에서 기자회견을 갖고

승산 스님 가르침에 영향받아 분자생물학에 불교명상 접목

고 “힐링의 뿌리는 결국 이곳 한국에 있다”며 “12세기 지눌 스님의 본래 면목에 대한 가르침서부터 MBSR에 적용됐다 말할 수 있다”고 했다.

존 카밧친 교수는 1979년 매사추세츠대 의료센터에 설립한 스트레스 완화 프로그램인 ‘MBSR(mindfulness-based stress reduction)’의 창시자다. MBSR은 미국에서만 250여 개, 전 세계적으로 700여 개 의료기관에서 채택하고 있는 치유 프로그램으로 만성통증과 심장질환, 암, 에이즈 환자의 고통을 줄여주는

데 탁월한 효과를 발휘해 병원뿐만 아니라 기업과 학교, 교도소, 군대에서도 활용되고 있다.

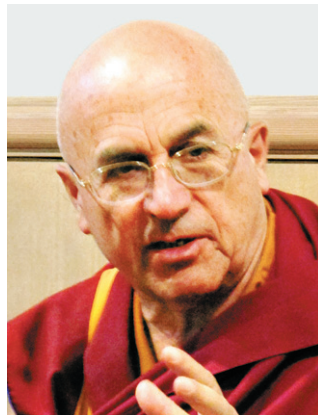
22세 때 불교 명상을 알게 된 그는 1974년 승산 스님을 만나 ‘오직 모름(Don't Know)’의 가르침에 영향을 받았다. 그리고 자신이 전공한 화학과 분자생물학에 불교 명상을 접목했다.

MBSR의 빼어난 마음챙김 명상은 남방불교의 수행법인 위빠사나에 뿌리를 둔 명상법이다. 음식 먹기, 호흡, 소리 등 하나의 대상에 집중함으로써 탐욕, 이기심 등으로부터 벗어나게 된다.

그는 “마음챙김(mindfulness)이란 주의를 기울이는 자각을 뜻하지만 평가하거나 재단하지 않는 것(not judging)”이라고 정의하며 “항상 앉아서 수행하는 것만 마음챙김이 아니다. 현재 이 순간에 깨어서 알아차리고 언제 어디서나 호흡을 느껴보라”고 권했다. 이나은 기자

명상은 사회문제 해결할 ‘열쇠’

‘이타행’ 마티유 리카르 스님



“항상 우리 마음속에 우리를 변화시킬 수 있는 가능성이 있음을 알아야 합니다”

히말라야에서 기거하며 달라이 라마의 통역, 사진작가, 불교 경전 번역, 국제 구호활동을 하고 있는 마티유 리카르 스님이 한국을 방문했다. 강연과 사진전 개막식을 위해 한국을 방문한 스님은 11월 2일 법륜사 연다원에서 기자회견을 갖고 한국 불자들에게 진정한 행복의 의미를 전해줬다.

스님은 진정 남을 사랑하는 것에서부터

달라이라마 통역, 국제구호 펼쳐 수행 통한 인간 완성 감명, 출가

터 행복이 시작된다며 이타주의의 중요성을 강조했다.

“좀 더 자비롭고 이타적인 사회가 되어야 합니다. 이를 위해서는 단기적으로는 경제적인 문제가 해결되어야 하고 그 다음으로는 삶의 질이 향상되어야 하며 좀 더 장기적으로는 환경 문제가 해결되어야 합니다. 이를 잘 아우르기 위해서는 이타적 사회를 만들어야 합니다. 따라서 현재 100권의 책과 200개의 논문을 읽으며 이타주의와 관련된 책을 준비중에 있습니다” 정혜숙 기자 관련 칼럼 31면

축망받던 분자생물학 박사였던 스님은 살아 있는 인간이 수행을 통해 완성될 수 있다는 불교의 가르침에 감명받아 출가를 결심했다고 한다. “모든 불교는 그 근원적 차이가 없습니다. 하지만 2천년이 지나면서 위대한 스승들이 그 법을 전하는 과정에서 조금씩 달라지기 시작했죠. 비교적 인도에서 가까운 티베트는 부처님의 가르침이 잘 전달되었고 특히 구체적인 명상법이 잘 이어져 오고 있습니다”

또한 스님은 세상을 휩쓸고 있는 명상 열풍에 대해서 사회적 문제를 해결할 수 있는 열쇠가 바로 명상이라고 설명한다. “명상과 친사회적 관계를 연구해 사회를 건강하게 만들 수 있습니다. 그래서 어린 시절부터 명상을 공부할 수 있는 사회적 여건을 만드는 것도 필요합니다”



‘수능 대박 기원’ 사찰음식 나눔 고3 수험생들을 위한 사찰음식 나눔 행사가 열렸다. 조계종 한국불교문화사업단(단장 지현)은 11월 2일 동대부여고에서 청소년을 위한 식문화 캠페인 ‘수능대박 기원, 고3 수험생 사찰음식 나눔 행사’를 진행했다. 지난 10월 29일 대구 능인고에서 시작한 행사는 인스턴트 식품에 길들여진 수험생들에게 사찰음식을 제공해 사찰음식에 담긴 의미를 알리는 동시에 대입합격을 기원하기 위해 마련됐다. 사업단은 이날 고3 수험생 500여 명에게 점심을 공양했다. 캠페인은 11월 5일 동대부고에서 계속 진행될 예정이다. 박재완 기자 wanhollo@hyunbul.com

불교 사회적기업 Day

조계종 중앙신도회 부설 ‘날마다 좋은날’ 사회적기업 전문지원사업단(단장 이찬영)은 11월 14일 한국불교역사문화기념관 전통문화예술공연장에서 불교 사회적기업 네트워크데이를 개최한다.

이날 행사는 불교계 예비사회적 기업인 김천 다문화푸드 등의 축하공연과 불교 사회적 기업협회 발족식, 1사찰 1사회적 기업 협약, 사회적기업 비전선포 등의 순서로 진행된다.

또 사회적기업지원단 지도위원 위촉, 불교계 사회적 기업 창업 자문인 프로보노 위촉 등도 진행된다.

이와 함께 조계사와 나무갤러리에서는 경주 신라문화원의 신라불교문화기행 상품전 등 불교 사회적기업의 제품 박람회도 열려 사회적 기업들의 다양한 상품들을 불자들에게 소개한다.

사회적기업 비전선포에서 사회적기업 전문지원사업단은 지속가능한 사회적 기업 100개 육성과 1단계 일자리 창출을 위한 기업비전을 선포할 예정이다. 노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

불자라면 ‘애니팡’ 보다 ‘성불도’

포교원 어린이 청소년 특화 포교 애플리케이션 4종 발표

조계종 포교원(원장 지현)이 SNS시대를 맞아 어린이 청소년 심성순화 애플리케이션 4종을 개발했다.

조계종 포교원은 10월 29일 포교 애플리케이션 개발시연회를 열고 11월 중 선보일 ‘어린이 · 청소년 마음거울 108’ ‘육바라밀’ ‘성불도 놀이’를 공개했다. 이 4개의 애플리케이션은 애플과 안드로이드 기반으로 제작됐으며 앱스토어와 엠마켓의 도서 카테고리에서 무료 배포될 예정이다.

이날 공개된 애플리케이션 ‘어린이 마음거울 108’, ‘청소년 마음거울 108’은 어린이와 청소년의 심성교육에 초점을 둔 것이 특징이다.

108개의 동화 일러스트와 함께 절 수행과 어린이청소년의 상황에 따른 마음수행방법이 글과 음성을 통해 소개된다. 음성은 남아, 여아, 성우의 세가지 버전으로 제

작돼 친근함을 더한다. 절 수행 프로그램은 동영상으로 시연되며 매일 절한 횟수가 기록된다. 절하는 시간은 10단계로 조정가능하며 플레이 시간은 청소년의 집중시간에 맞춰 30분 내외다.

‘육바라밀’은 어린이와 초등학생을 대상으로 한 구연동화책 애플리케이션이다. 손수사 불교아동문학작가가 시나리오를 쓰고 삽화는 상일디자인고교 2학년 권주미 학생이 담당했다.

각 캐릭터들이 대화를 통해 육바라밀에 대해 설명하며 용수사 어린이법회 학생들이 음성대사를 맡아 친근함을 더한다.

‘성불도 놀이’는 간단한 게임을 통해 불교교리를 배울 수 있도록 한 것이다. 불교 전통놀이인 성불도 놀이는 성불을 위해 진행되는 게임이지만 전문적인 불교한자도 돼 있었다. 성불도놀이 애플리케이션은 기존 성불도 놀이에서 불교의 초심자나 아이



어린이 청소년 마음거울 108 애플리케이션

들이 쉽게 흥미를 느낄 수 있도록 주사위 게임 형식으로 구성했다.

상일디자인고교 3학년 신지현 학생은 “게임을 테스트해보니 두꺼운 교리책에 비해 불교교리들이 이해도 쉽고 기억도 많이 남는다”고 말했다.

포교원장 지현 스님은 “연초 포교원은 소통을 주제로 시대트렌드에 맞춘 신포교 전략 수립을 밝힌바 있다”며 “이번 포교 애플리케이션이 포교 저변을 넓히는데 일조할 것”이라고 말했다. 노덕현 기자

“템플스테이, 행복한 삶을 위한 대안”

문화사업단 10주년... 금강 스님 등 12명 수상

한국불교문화사업단(단장 법진)은 10월 31일 한국불교역사문화기념관 전통문화공연장에서 템플스테이 10주년 기념식을 개최했다.

이날 한국불교문화사업단장 법진 스님은 인사말을 통해 “템플스테이는 한국불교가 사회를 향해 허문 담이고 활짝 열어젖힌 문”이라며 “지난 10년의 성과를 주춧돌 삼아 불교문화운동의 지평을 확대하는데 앞장설 것”이라고 다짐했다.

이날 기념식에서는 그간 템플스테이 발전에 지대한 공로를 세운 스님과 실무자들의 노고를 치하하기도 했다.

총무위원장에는 해남 미항사 주지 금강 스님, 문시영 문화체육관광부 관광진흥과장, 박재성 한국관광공사 파리지사장, 문화체육관광부장관상에는 산청 대원사 지도법사 혜성 스님, 수덕사 지도법사 능혜 스님 등 12명이 수상의 영광을 안았다.

신종일 기자 motp79@hyunbul.com



한국불교문화사업단은 10월 31일 템플스테이 10주년을 기념하는 행사를 개최했다.

4부 니까야 완역 봉헌법회



초기불전연구원이 빼알리 삼장의 한글 완역을 발원하여 설립된 지 10년이 되었습니다. 이번에 맞이마 니까야를 완역 출간함으로써 부처님 원음을 고스란히 담고 있는 디가 니까야, 맞이마 니까야, 상윳따 니까야, 앙굿따라 니까야의 4부 니까야를 모두 완역하여 출간하게 되었습니다.

이를 기념하기 위해서 대덕 스님들과 신심단원님들을 모시고 「4부 니까야 완역 봉헌법회」를 가지려고 합니다.

부디 제방의 여러 스님들과 불자님들께서는 많이 동참해주셔서 부처님 원음이 우리의 말과 글로 이 땅에 자손대대로 전승되어 한국불교의 튼튼한 뿌리가 될 수 있도록 성원해주시고 4부 니까야 완역을 축하해주시기를 앙망하합니다.

초기불전연구원 Center of Early Buddhist Studies 원장대림 지도법사각목 선임연구원황경환 동호회회장김석화 합장

【 4부 니까야 완역 봉헌법회 식순 】

■ 식전 행사 (오후 2:00 ~ 2:50)

- 강연

- 제 목 : 초기불교는 한국불교에 무엇을 기여할 것인가
● 법 사 : 각목 스님 (초기불전연구원 지도법사)

■ 제 1부 (오후 3:00 ~ 3:50)

- 4부 니까야 완역 봉헌법회

- 인사말 : 대림 스님 (초기불전연구원 원장)
● 축 사 : 도법 스님 (조계종 자성과 쇄신 결사추진본부장)
● 축 사 : 현응 스님 (조계종 교육원 원장)
● 4부 니까야 봉헌의식

■ 제 2부 (오후 4:00 ~ 5:00)

- 다과회 (축하공연 및 친교의 시간)

- 일 시 : 2012년 11월 18일(일요일) 오후 2시 ~ 5시
● 장 소 : 코엑스 1층 그랜드볼룸 (봉은사 앞, 강남구 삼성동) (지하철 2호선 삼성역 6번출구에서 봉은사 방향으로 도보 3분)
● 문 의 : 초기불전연구원 (http://cafe.daum.net/chobul)
● 전 화 : ☎ 055)321-8579

빠알리 4부 니까야

Table with 4 columns: 4부 니까야, 한글번역본(초불연), 남전대장경(일본), 대응 북방 아함. Rows include Digha Nikāya, Majjhima Nikāya, Saṃyutta Nikāya, and Aṅguttara Nikāya.

* 니까야(Nikāya) : 부처님과 직계제자들의 가르침을 모은 것으로 빠알리 삼장 중 경장을 대표하고 있습니다.