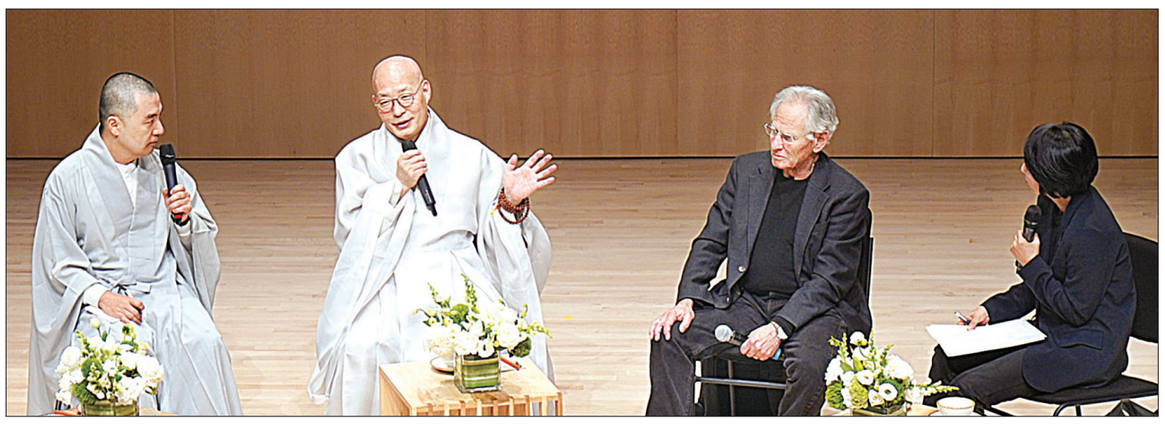
2024년 한-미 전통불교문화교류 '마음의 평안, 세계의 평화'

조계종 총무원장 진우 스님이 2024년 한-미 전통불교문화교류의 프로그램에서 세계적 양자물리학 박사 미나스 카파토스 교수와 마음챙김명상 개발자 존 카밧진 박사와 대담했다. 두 대담을 정리한다. 미국 뉴욕=임은호 기자 imeunho@hyunbul.com



진우 스님과 양자물리학자 미나스 카파토스 교수는 10월 9일 열린 대담에서 "고통에서 벗어나고 싶다면 지금 여기에 집중 할 것"을 강조했다.



진우 스님과 존 카밧진 박사는 인류가 직면한 문제를 해결하는 데 불교교리와 명상이 역할을 할 것이라는 것에 뜻을 모았다.

"양자역학, 선불교와 큰 차이 없다"

진우 스님-미나스 카파토스 박사 대담

10월 9일, '한국 선명상과 양자역학의 대화'
'5분 선명상' 함께하며 "지금 여기에 집중" 체험
"옳고 그름 시비 따지기 전 내려 놓으면 돌아가"

한국 선명상과 양자역학과의 관계를 살피는 이색적인 대화의 장이 미국 뉴욕 맨해튼에서 펼쳐졌다. 부처님 가르침과 양자물리학 간의 연관성을 탐구해 상호 간 어떠한 영향을 미치는지 논의하고자 마련된 이번 대담의 대담자로 조계종 총무원장 진우 스님과 세계적 양자물리학 박사 미나스 카파토스 채프먼대 석좌교수가 나섰다. 이들은 과학과 수행의 융합을 설명해 눈길을 끌었다.

조계종은 10월 9일(현지시간) 저녁 맨해튼 코넬클럽에서 '선명상과 마음챙김 명상의 만남과 디지털 시대의 역할'을 주제로 대담을 진행했다. 2024년 한-미 전통불교문화교류의 한 프로그램으로 마련된 이번 대담은 과학과 종교가 어떻게 서로 보완할 수 있는지 보여주기 위해 마련됐다. 향후 선명상의 과학적 증거로 삼을 수 있을 뿐 아니라 불교와 과학, 두 분야가 만나 서로의 관점과 지식을 공유함으로써 상호 간 대화를 촉진하고 이해를 높이는 계기가 될 것으로 기대를 모았다.

진우 스님과 대담을 함께한 미나스 카파토스 박사는 채프먼 대학 전산물리학과 석좌교수로, 세계적 석학이다. 우주학자, 기후변화 연구가이며 불교에 대한 깊은 관심으로 정신문화에 대한 저서도 여럿 출간했다. 특히 고려대 환경생태공학연구단 초빙교수로도 재직하면서 한국불교에 대한 지대한 관심을 표출하기도 했다.

이날 대담은 선명상 대중화를 위해 진우 스님이 제한한 수행법인 '5분 명상'으로 시작됐다. 이날 자리에 함께한 100여 명의 참석자들은 진우 스님이 제시한 '무(無)자 화두'에 집중하며 실참했다.

이어 두 대담자는 불교와 과학의 유사성에 집중했다. 진우 스님은 '입자'와 '색'을 언급하며 "물리적 감지 대상인 '입자'를 불교적으로 보면 '색즉시공'의 '색'이다"면서 "입자를 두고 옳고 그르다는 시비를 따지지 말고 진공 상태인 파동으로 돌려줄 때 윤회에서 벗어날 수 있다"고 설명했다.

양자역학을 정신에 대한 과학이라고 말한 카파토스 박사 역시 "수십억 빛의 시간으로 멀리 떨어져 있는 별들의 경우, 우리가 그것을 파동으로 볼 것인지 입자로 볼것인지 고민하는 동안 모든 것은 헛것이 된다"면서 "멀리 있는 은하계도 지금 우리와 연결돼 있고, 이것이 바로 불교 가르침과 일맥상통하는 부분이다. 우리가 생각하는 것은 사실 있다고 생각하지만 그곳에 없기 때문이며 이는 정신의 역할이 중요하다는 것을 알려주는 예시"라고 말했다.

카파토스 교수는 과학의 한계를 불교 같은 종교로 극복할 수 있다고 강조하기도 했다. 그는 "현대의 과학은 양자역학이 특히 선불교와 큰 차이가 없다는 견해"라며 "과학은 죽음 이후나 정신 문제 등에 대해 아직까지 밝혀내지 못한 부분이 있지만 체계적인 이론을 갖춘 과학을 버릴 순 없다. 불교의 가르침과 철학을 받아들여 정신을 먼저 이해하려고 노력하고 세밀하게 관찰해 나간다면 더 많은 것들을 알아낼 수 있을 것"이라고 덧붙였다.

"선명상은 매우 쉽다"고 강조한 진우 스님은 "우리가 보는 실체는 공(空)이며, 연기적으로 돌아가는 현상을 인식하고 감정에 얽매이지 않는 과정에서 현재 이 순간을 집중한다면 모든 인류가 고통에서 벗어나는 방법을 발견할 수 있을 것"이라고 전망했다.

이날 대담은 '지금 여기에 집중해야한다는 것'으로 마무리 됐다.

진우 스님은 인류에게 던지는 마지막 메시지로 "놓으라"고 말했다. "모든 것은 알아서 연기하고 인과적으로 돌아간다"면서 "내가 그 모습을 보고 소리를 듣고 냄새를 맡고 안이비설신으로 자꾸 느끼며 좋고 싫음의 감정을 반복하면 그것은 곧 올가미로 온다"고 말한 스님은 "놓음과 함께 과거는 지나갔고 미래는 아직 오지 않았다. 지금 이 순간만 집중한다면 모두가 구제될 것"이라고 말했다.

카파토스 박사도 "우리는 감정 족쇄로 고통받는다"면서 "정신에 초점을 맞추는 길을 배웠으니 이 글을 통해 목적지로 나아가길 바란다"고 당부했다.

"나는 누구인가라는 본질을 보자"

진우 스님-존 카밧진 박사 대담

10월 11일, 뉴욕한국문화원에서 대담
인류 직면 문제 마음챙김으로 풀어야
"내면 가득찬 불성의 지혜 간과 말길"

조계종 총무원장 진우 스님이 마음챙김명상(MBSR)개발자 존 카밧진 박사와 대담을 갖고 한국의 선명상과 서양의 마음챙김 명상이 현대사회에 기여할 수 있는 방안에 대한 깊이 있는 통찰의 시간을 가졌다.

진우 스님은 10월 11일 뉴욕한국문화원 극장에서 '선명상, 마음챙김 명상의 만남과 디지털 시대의 역할'을 주제로 존 카밧진 박사와 대담을 가졌다. 서로 다른 전통과 배경을 가진 두 명상대가의 이번 만남은 이전부터 흥미를 불러일으켰다.

이날 대담에서는 디지털 시대 명상의 역할에 대해서 논의됐다. 이들은 지구 온난화와 기후 위기 등 현 인류가 직면한 문제를 해결하는데 불교 교리와 명상이 역할을 할 것이라는 것에 뜻을 모았다.

먼저 입을 뗀 존 카밧진 박사는 "우리가 웹 혹은 인터넷 라고 부르는 것을 통해 모든 것이 연결된다"면서 "소셜 미디어가 세상을 바꿨는데 문제는 이것이 경이로운 방식이 아닌 변화인 점"이라고 말했다. 그러면서 최근 AI와 인류의 미래, 그리고 선명상과 마음챙김명상에 대한 융합에 대해 챗지피티(OpenAI에서 개발한 GPT를 기반으로 하는 대화형 인공지능 서비스)에 질문했다고 밝히며 그에 대한 결과를 이날 공개했다.

그는 "챗지피티가 20페이지에 달하는 답을 가져왔고, 지금 우리가 나눈 대화 대부분을 커버하고 있다"면서 "챗지피티는 점점 더 진화할텐데, 우리 인간은 왜 이런 대화를 계속해야하냐"고 역설했다. 이어 "중요한 것은 35억년 동안 진화해 온 인간의 아날로그 지혜, 그리고 그 안에 이미 가득찬 불성의 지혜를 간과해서는 안된다는 점"이라면서 "AI의 도전이나 지구 온난화, 우리 인류가 직면하고 있는 모든 문제들을 마음챙김이라고 하는 거대한 통 안에 품어야 한다"고 강조했다.

진우 스님은 지도자의 역할을 강조했다. "모두가 육바라밀행을 하면 지구의 모든 문제를 풀수 있다"고 말한 진우 스님은 "이를 위해서는 선명상, 마음챙김 등이 많은 사람들에게 전달이 돼야 한다"면서 "그중에서도 특히 지도자들에게 꼭 필요하다"고 강조했다.

스님은 지구 온난화 등 지금 사회에 나타나고 있는 문제들에 대해 "지도자들이 거대한 그들의 탐욕, 욕심을 채운 결과"라면서 "각 개개인의 분별심이 탐욕을 낳고 그 탐욕이 결국은 거대한 공업으로 이뤄지기에 육바라밀을 모두 행하고, 특히 지도자들이 선명상과 마음챙김으로 문제를 해결할 수 있어야 할 것"이라고 역설했다.

대담 후 진행된 기자들과의 질의응답에서 진우 스님은 이날 대담을 기점으로 선명상 세계화를 이끌어가겠다는 의지를 밝혔다. 진우 스님은 "세계 경제와 문화 교육의 중심인 뉴욕에서 선명상에 대해 알리는 자리가 마련된 것은 매우 큰 성과"라면서 "조계종의 행정수반으로서, 이것을 좀더 행정적이고 제도적으로 뒷받침하기 위해 내가 먼저 시작했을 뿐이다. 이번 대담을 계기로 더 큰 결실을 만들어 낼 것"이라고 기대했다.

존 카밧진 박사도 "대화를 통해 수행법이 세상에 널리 퍼져나가고, 세상 사람들이 종교를 믿던 믿지 않던 공명게 함께 나아갈 수 있는 기회가 된 시간이었다"고 말했다. 그러면서 "선명상이건 명상이건, 하나의 핵심으로 들어가는 다른 문일뿐"이라면서 "결국 자유와 탐욕 어리석음으로부터의 해방하고 인간으로서 내가 누구인지 인식하게 되는 것이 포인트"라고 말했다.

'명상의 미래'를 묻는 질문에서 진우 스님은 "현대인들은 좀 더 합리적이면서 생활에 직접 적용 가능한 정신적 도움을 원하고 있다"면서 "좋은 선수행을 널리 알리는 것이 곧 선명상이기에 무한한 확장성과 발전이 있을 것"이라고 기대했다.

존 카밧진 박사도 "명상은 이제 전통적인 승가를 벗어나 세상속으로 들어갔고 인간이 필요로 하는 핵심에 와 닿고 있다"면서 "나는 누구인가라는 본질을 볼 것"을 강조했다.

현대불교신문 창간 30 주년을 축하합니다



대한불교조계종 봉은사

사부대중 일동

대한불교조계종 봉은사 | 奉恩寺 | BONG EUN SA
서울시 강남구 봉은사로 531(삼성동 73번지)
www.bongeunsa.org
TEL 02)3218-4800 / FAX 02)544-2141