

“좌선과 명상은 위대한 뇌훈련법”



선과 뇌
아리타 히데오,
겐유 소쿠 지음
이성동 번역
운주사 펴냄
1만3800원

여기 저기서 ‘힐링’ 바람이 거세다. 방송이나 출판 등 힐링 관련 주제로 넘쳐난다. 유독 지금처럼 전 사회적 화두가 된 것은 그만큼 삶이 팍팍해졌다는 반증이다.

이런 인간의 ‘고’에 대해 많이 고민하고 가장 훌륭한 해결책을 제시해 주는 것이 바로 불교다. 불교의 태생 자체가 인간의 ‘고’에 대한 자각과 그 해결에 기원을 두고 있기 때문이다.

참선은 불교 기본 수행법 중 하나다. 따라서 당연히 이 돌도 힐링의 유효한 방법이 될 수 있어야 한다. 그리고 그것은 당연히 경험칙을 넘어 과학적 입증이 요구된다.

이 책은 각기 서로 다른 영역에서 좌선의 문제에 천착해 온 의과학자와 수행자가 과학적 근거와 선적 체험을 바탕으로 좌선과 명상이 뇌에 어떤 영향을 미치는가에 대해 논한 대담집이다. 특히 생리학자인 아리타 교수의 연구 분야는 ‘좌선과 뇌간의 세로토닌’으로, 그는 세로토닌 신경을 활성화하면 대뇌와 자율신경의 작용이 균형을 유지하게 된다고 말한다. 결론적으로 좌선이나 명상이 세로토닌을 활성화시키는 데 탁월한 효과가 있으며, 그것이

이뤄지는 경로와 메커니즘을 과학적으로 논하고 있다.

이 세로토닌 신경세포는 주로 뇌간에 분포돼 있으며, 한정된 특정 역할을 담당하는 것이 아니라 뇌 전체를 조절하는, 오케스트라의 지휘자와 같은 특수한 신경이라고 할 수 있다. 그리고 뇌간은 언어·이성·판단·의식 등을 담당하는 대뇌피질에 작용해 베타파를 알파파로 변화시킬 수 있는데, 이 뇌간(세라토닌)과 대뇌피질은 서로 대비 관계에 있다. 즉 뇌간(세라토닌)이 활성화되면 대뇌피질이 억제되고, 반대로 대뇌피질이 활성화되면 세라토닌이 억제되는 것이다.

좌선이 뇌에 미치는 영향 대담집

“좌선 세라토닌 활성화에 효과
몸과 마음 편안히 해준다” 결론

대뇌피질 활성화는 좌뇌 활성화를 말하고, 이는 의식의 각성상태이다. 반대로 세라토닌 신경계 활성화는 좌뇌를 쉬게 하는 것으로, 이는 언어기능과 생각, 논리적인 사고를 억제하는 것이다. 이처럼 뇌간 활동을 우위로 만들고 반대로 대뇌피질을 바보로 만들어 뇌간 중심이 되는 몸의 상태, 즉 언어와 이성 기능이 좋다는 것이 좌선과 명상이라고 겐유 스님은 말한다.

아리타 교수는 호흡, 씹는 것, 보행이 뇌간과 밀접히 연관돼 있다고 한다. 그 세 가지가 세로토닌 신경을 활성화해 대뇌피질에 영향을 미치고, 나아가 통증 억제 작용까지 한다고 한다. 즉 좌선과 호흡법을 전혀 모르는 학생들에게 복식 호흡을 시킨 후 뇌파를 측정 한 결과, 깨어 있을 때 뇌파인 베타파서 서서



심신 건강을 위해 좌선과 명상을 하는 사람들이 늘어나고 있다.

히 알파파가 나오는 것이 관찰됐다. 이는 대뇌피질 활동이 억제돼 이런저런 생각을 쉬고 마음이 안정돼 있다는 의미다.

한편 아리타 교수의 실험에서, 진언(眞言) 등 그냥 운율을 따라 읊게 한 경우에는 알파파가 많이 나왔는데, 교리가 해석된 불경을 읽게 한 경우에는 알파파가 거의 나오지 않았다. 후자의 경우에는 좌뇌가 작동했기 때문이다. 그래서 아리타 교수는 불경의 의미를 알리고 하지 말고 그냥 운을 알아 읊는 게 몸과 마음에 좋다는 색다른(?) 결론을 도출해 냈다.

마지막으로 겐유 스님은 좌선이든 염불이든 절이든 리듬 운동이든, 반복을 권한다. 반복은 종교적인 ‘행’이고, 반복함으로써 언어 뇌가 점점 쉬게 되어 생각이 감소하고 의식이 집중된다는 것이다. 이는 의식 집중이 세라토닌을 활성화하는 데 결정적인 역할을 한다는 아리타 교수의 실험 결과와 동일한 맥락이다.

생리학자와 선승의 대담은 ‘좌선과 명상, 그리고 리듬 운동은 뇌를 정화해 몸과 마음을 편안하고 상쾌하게 한다’는 결론을 내리며 끝맺는다. 이들은 이 대담에서, 기와 꿈, 마음의 문제, 세로토닌과 호흡법과 명상이 뇌에 미치는 영향, 반뇌와 세로토닌, 깨달음과 세로토닌, 선이 몸과 뇌에 좋은 이유 등의 주제에 대해 각자의 지식과 경험을 바탕으로 대화를 풀어어나간다.

보이는 것, 증명 가능한 것만을 추구하는 과학자와 보이지 않는 것, 과학으로 설명되지 않는 것에도 의미를 부여하는 저자의 입장은 때로 상충될 때도 있다 하지만 서로 보완관계를 이루며 좌선과 명상 효과에 대해 의견 접근과 공감을 이루어 간다. 김주일 기자

-아리타 히데오(有田秀穂)는?

1948년 동경 출생. 동경대학 의학부를 졸업한 후 동해대학 병원에서 호흡기를 전문 진료했다. 쓰쿠바대학 기초의학연구소 뇌신경 기초 연구에 매진한 후, 뉴욕주립대에 유학했다. 1996년부터 동방대학 생리학 교수로 재직중이다. 저서로는 《세로토닌 결핍증》(우울증과 키레루(키레루)를 치료하는 훈련) 등이 있다.

-겐유 소쿠(玄侏宗久)는?

1956년 후쿠시마현 출생. 게이오대 중국문학부를 졸업하고 여러 직업을 체험한 후 교토 천왕사 전문도장에 입문했다. 현재는 임제종 묘심사파인 복취사 부주지로 있으면서 작가로도 활동하고 있다. 2001년 《중음의 꽃》으로 제 125회 아쿠타카와(芥川)상을 수상했다. 저서로 《물의 축선》(선적 생활) 《죽으면 어떻게 되는가?》 등이 있다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

“염불선... ‘자심즉심’ 알고 행하는 것

초기선종 동산법문과 염불선
박건주 지음 | 비움과 소통 펴냄 | 1만3천원



“대저 수도의 체를 말한다면 자심의 당체가 본래 청정하며, 불생불멸하고, 분별함이 없이는 것을 알아야 한다는 것이다. 자성이 원만한 청정심이라는 이 지견이 곧 본사(本師)이고, 시방의 모든 부처님을 염(念)하는 것보다 뛰어나다. <수심요론>중에서”

염불 법문은 원시불교에서부터 전해져 왔고, 교의 진전에 따라 여러 차원의 행법이 펼쳐졌다. 근래는 염불선이라는 이름이 상당히 널리 유행되고 있다.

그렇지만 그 염불선이 어떠한 행법인가에 대해서는 대부분 뚜렷한 이해를 갖지 못한 듯하다.

달마대사를 초조로 하는 중국 선종은 제 4조 도산대사와 제 5조 홍인대사의 이른바 동산(東山)법문에서부터 염불 법문을 펼쳤다. 그런데 그 내용은 방편의 칭명(稱名) 염불과 염념상속(念念相續) 행 내지 관행(觀行)으로서의 염불행을 아우르면서 궁극에는 달마대사 능가선(楞伽禪)에 의해 성취하는 길을 개시(開示)한 것이다. 그래서 ‘염불’이 아니라 ‘염불선’이라 할 때는 능가선으로서의 염불선을 말한 것으로 봐야 한다. 이 뜻을 도산 대사의 <임도안심요방편법문>과 홍인대사의 <능가인법지>의 글 등에서 뚜렷이 살필 수 있다.

이 책은 1세기 전 동화서 새로 발견된 법문 원문을 역주 해설하면서 능가선으로서의 염불선이 어떤 행법인가를 자세히 해설하고 있다. 능가선은 초기 선종기서부터 난해한 법문으로 정평 나 있다. 따라서 본서에 어려운 법문이 나오게 된 것은 어쩔 수 없다. 그러나 법문 논리를 따라 들어가면 어찌로 들어가는 길(理人)이 그렇게 어려운 것은 아니다. 근래 ‘염불선’이란 용어가 널리 알려지고 있다. 그러나 그것이 어떤 행법인가에 대해서는 대체로 뚜렷이 알지 못한 채로 행해지고 있다. 여러 경론서 염불선이라 불리는 여러 행법이 소개돼 있기 때문에 어느 것만 염불선이라고 단정하기는 어렵다.

이러면 대승서 설하는 염불선이 있고, 대승서 설하는 염불선이 있으며, 여기에서 다시 여러 가지로 분류될 수 있다.

이 글에서 그런 내용들을 모두 논하기는 어렵다. 여기서는 단지 달마대사를 초조로 하여 이루어진 선종에서 설하는 염불선에 대해 설명하는데 머무른다.

저자 입장에서는 초기 선종 법문에서 보이는 염불선이 최상승의 원만한 염불선이라고 본다. 그런데 선지(禪指)가 심오하고 현묘해 울바로 알아 행하는 이가 드물게 되고, 나중에는 왜곡 내지 곡해돼 제대로 전해지지 못한 바가 있다.

따라서 저자는 먼저 초기 선종에서 설하는 염불선의 뜻을 밝히고, 후대에 다른 방향으로 엇갈린 모습들을 지적하고자 한다. 이 글을 통해 진정한 염불선이 정립되어 널리 유포되길 바라는 것이 저자의 원력이다.

초기 선종에서 설하는 염불선은 자심(自心)이 즉심(即心)임을 알고 행하는 선법이다. 당념 당체의 심성(心性)이 불가념(不可念)이고, 무심

초기 선종 염불선 법문 소개

분별 떠나 무심이 진정한 염불 <광론>에 소개된 것 수정 보완

임을 먼저 뚜렷이 알아야 행해지는 선법이다. 마음을 어떻게 조정하려는 행이나 어떤 대상에 전념하는 행이 아니라 당념 당체의 즉심(即心)서 본래(無心)임을 알아 즉심에 무심하는 행이다. 즉 마음을 아무데도 돌리지 않는 것이 곧 진정한 염불(念佛)이고 염불선(念佛法)이다.

염념상속(念念相續)의 행은 수행의 공통사항이지만 어떤 상태로 염념상속 하는 것인가가 중요하다. 마음에서 어떤 대상을 향해 집중하며 염념상속하는 행은 아직 최상승선(달마선)의 선리를 알지 못하는 행이다. 대승의 수많은 경론과 초기 선종 법문에서 다각도로 자성불(自性佛) 법문을 간곡히 펼친 이유를 명심해야 한다.

한편 이 책에 실린 글들은 계간 <광륜(光輪)>지에 2007년부터 2009년까지 연재된 것을 수정 보완한 것이다. 강릉 성원사 주경스님(2010년 입적)의 요청으로 집필한 <염불선이란 무엇인가>를 후편으로 붙여서 결론과 요약, 후대 전개사를 기술했다. 김주일 기자

마음 다스릴 줄 알면 바로 ‘행복’

자비의 힘

파멜라 블룸 지음 | 이상목 번역
돌을 새김 펴냄 | 1만원



흔히들 ‘세상만사는 마음먹기에 달렸다’고 한다. 그런데 그 ‘마음먹기’란 구체적으로 무엇일까? 20년간 명상 수행과 불교에 대해 연구해온 파멜라 블룸은 완전한 행복의 비결을 깨우친 사람들 사이에 공통점이 있다는 것을 발견했다. 그들은 하나같이 마음을 다스릴 줄 알았으며, 행복을 ‘의도’할 수 있는 사람들이었다. 저자는 그들이 찾은 비결을 공유하여 좀 더 많은 사람들이 완전한 행복을 누리길 바라는 마음으로 그들의 이야기를 모으기 시작했다.

저자는 내면의 자비심을 깨우는 가장 이상적인 방법으로 티베트 불교에서 가르치는 명상법을 권한다.

티베트 불교에서 하는 명상 수행은 자기 자신의 평안을 얻는 것에 그치지 않는다. 자신의 마음을 다스려 타인의 고통을 깨닫고 전체의 평안과 행복을 구하기에 이른다. 이 책에 등장하는 행복한 사람들은 명상을 활용하여 자비라는 본성을 끌어내는데 성공했다. 그들은 슬픔과 불안의 뿌리를 제거하고 행복의 근원을 발견하여, 감히 완전하다고 말할 수 있는 평온과 행복을 얻었다. 중요한 것은 이들이 우리와 같은 ‘보통 사람들’이라는 사실이다. 저자는 이 평범한 사람들이 경험한 놀라운 이야기를 통해 우리의 고단한 삶을 위로하고 행복을 적극적으로 구하라는 동기를 부여한다. 김주일 기자

과학적 근거 제시한 호흡수련법

호흡수련과 기의 세계

전영광 지음 | 좋은 땅 펴냄 | 2만4천원



“임으로 길게 숨을 토하게 되면 몸 안의 압력이 현저히 낮아져 코로 들이키는 호흡이 저절로 되고, 책을 읽거나 걸어가면서도 할 수 있다. 3분이 만에 입안이 마르고 타는 냄새가 나는 것은, 혈관을 막고 있는 노폐물을 태우기 때문이다.”

고압적이고 어렵기만 하던 기의 세계를 과학적 근거를 명시함으로써 누구든지 알아들을 수 있도록 쉬운 말로 설명하고 있다. 그밖에 저자는 <호흡수련과 기의 세계>를 통해 선도수련과정에서 아끼던 시행착오와 좌절, 실패의 경험들을 있는 그대로 묘사해 독자들과의 공감을 얻고 있다.

이 책은 지난 1997년 1권 이후 3권까지 출간되는 동안 교보문고의 건강의학 분야 베스트셀러 4위와 7위로 선정되는 등 호응을 받은 바 있다. 이번에 출간된 제 4권은 저자가 40여 년에 걸친 선도수련의 경험 아래 누구나 쉽게 할 수 있는 질량해소 호흡법이란 주제로 호흡수련에 대해 쉽게 풀어냈다.

이 밖에 저자는 이 책을 통해 선도수련과정에서 아끼던 시행착오와 좌절, 실패의 경험들을 있는 그대로 사실적으로 묘사해 독자들과의 공감을 높이고 있다. 또한 고압적(高路的)이고 어렵기만 하던 기(氣)의 세계를 과학적 근거를 명시함으로써 누구든지 알아들을 수 있는 쉬운 말로 설명하고 있다. 김주일 기자

자연의 향으로 을 켜세요 ~ ‘삼환양초’가 함께합니다

신개념 크리스탈받침 P.C컵 밑받침

一人一燭 연꽃밑받침

심상화제 생산물 화재 배상 책임보험 1억원 가입

크리스탈 연꽃받침대 밑받침초 교체형

삼환양초에서는 법당에서 부처님께 초 공양을 쉽게 올릴 수 있도록 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밑받침초 신제품을 개발하였습니다. 밑받침초는 특수PC컵을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지 하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다. 이제 모든 불자들의 마음을 담아 법당에서 1인1등 연꽃밑받침초로 초 장엄을 할 수 있습니다.

삼환양초는 향료를 사용하지 않고 100% 자연향을 원료로 하여 고객만족을 실현하고 있습니다

아광 요란이 양초 연봉 원기종 7.0 x 34cm

아광 용 양초 연봉 원기종 7.0 x 34cm

목각초 7.0 x 34

밑받침초 7.0 x 6.5cm

와까바

후라자야

영원한 장 단소바라

황수림

백옥향, 목향

우리향, 백단향, 설송매, 인삼향, 대방향, 속향

• 도자기 인동

• 인동용 파리핀 오일 / 국내산 원액 / 제조-삼환양초

New 꽃과 나비

원기둥나비

3·6연꽃나비A

3·6연꽃나비B

노랑

연두

백색

핑크

흰타

주황

우 창 산업 SHC 삼환종합양초 전화 031)766-0242~3 / 팩스 031)766-0233 소비자 무료전화: 080-0766-8888 인터넷 홈페이지 www.shcandle.com