

행복한 명상

티베트 로종 자비명상의 과학

고통 원인 제거하는 '자비' ... 명상 통해 가능

마티유 리카르 스님 고려대서 특별법문

한국명상치유학회(회장 김완석)는 11월 1일 고려대학교 운초교육관 강당에서 '세상에서 가장 행복한 사람'이라고 불리는 마티유 리카르(Matthieu Richard) 스님을 초청, '행복한 명상-티베트 로종 자비명상의 과학'을 주제로 특별 강연을 개최했다.

이날 리카르 스님은 강연에서 사랑과 자비의 마음이 긍정적이고 행복한 뇌를 만들 수 있음을 과학적으로 증명하는 시간을 가졌다. 다음은 법문의 요약이다. 정리=이은기

티베트 로종 자비명상

티베트 로종 자비명상에서 로(Lo)는 마음을, 종(jong)은 닦기 또는 변형이란 뜻이다. 즉 로종은 마음을 닦는 7가지 요점이라고 해석하는 티베트 명상으로 마음을 보살의 방식으로 친절, 사랑, 자비, 인내, 지혜를 일으키는 수행이다.

있다. 이것은 무지를 근거로 해 일어나는 가장 깊은 차원의 고통이다.

무지(無知)라는 것은 정보가 없는 것을 말하는 것이 아니다. 불교에서는 현실을 왜곡되게 인식하는 것을 말한다.

세상에 어떠한 것도 굳건한 것이 없는데 무상한 것을 영원하다고 느끼는 게 고통이다. 그리고 세상 모든 것이 연기적으로 존재하는데 독립된 자아가 있다고 생각하는 것이 고통이다. 또한 역동적인 의식의 흐름이 있을 뿐인데 나라는 존재가 탄탄하다고 믿는 것도 고통이다.

자비의 인지적 측면은 바로 이런 근본적인 무지를 향한 것이다. 자비의 다양한 측면을 개관적으로 살펴보면, 우리는 자애와 자비 모두를 체험할 수 있는 가능성이 있다. 하지만 그것을 닦지 않는다면 낮은 차원에 그대로 있게 된다. 읽고 쓰고 악기를 연주하는 가능성이 있지만 그것을 연습하고 닦지 않으면 실력이 향상되지 않는 것과 같다. 물론 어린아이처럼 피아노를 아무렇게 칠 수 있지만 더 이상의 발전은 없다.

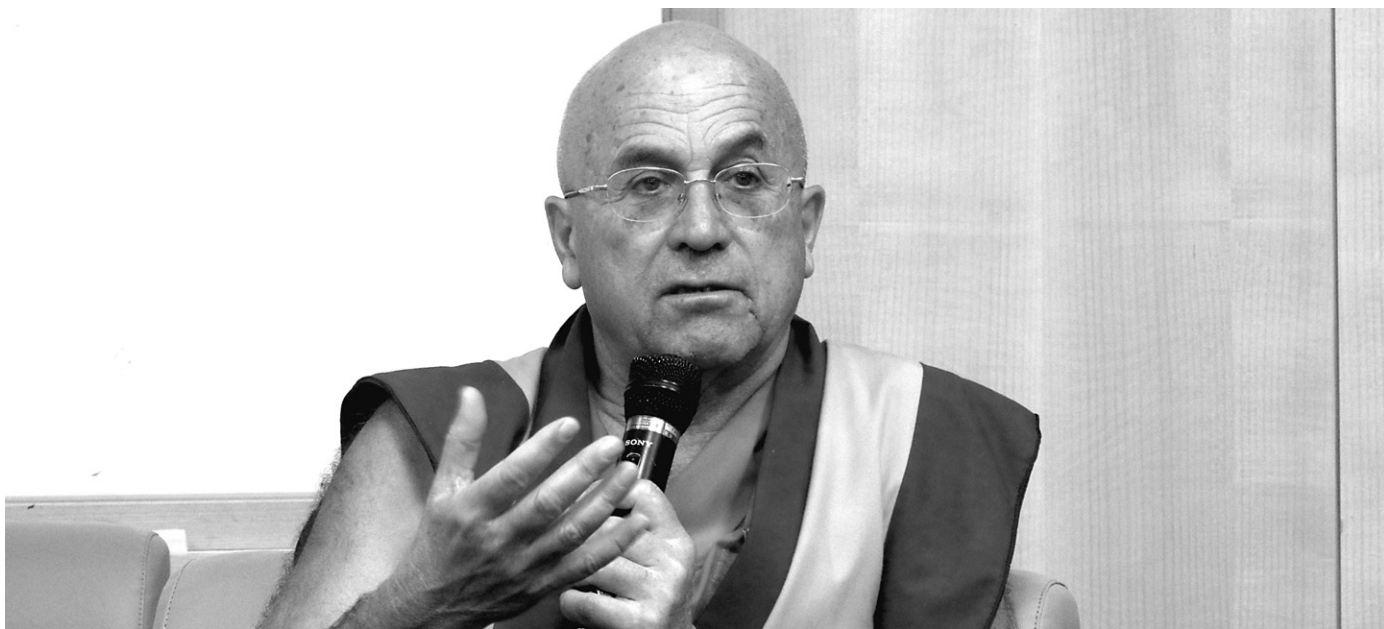
자애와 자비도 자연적으로 발전되는 능력이 있다. 살아오면서 우리는 그런 순간들을 체험한다.

생물학적으로 보면 부모의 사랑과 어머니가 자식에게 쏟는 사랑은 아주 자연스럽고 타고난 것이다. 하지만 이런 사랑은 굉장히 한쪽으로 치우쳐져 있고 몇 사람에게만 한정돼 있다. 그리고 이런 한정적인 것은 우리가 아끼는 사람에게만 한정돼 있다.

달라이 라마는 이렇게 기본적으로 잠재된 생물학적 사랑을 좀 더 넓게 깊이 펼쳐 나갈 수 있다고 말했다. 그래서 우리는 많은 중생들이 우리를 어떻게 대하는 상관없이 그들에게 우리의 사랑을 펼칠 수 있다.

자비라는 것은 어떤 사람이 선행을 했다 고 보상 받는 것도, 악행해서 벌을 받는 것도 아니다. 단지 자비의 대상이 언제 어디에 있든 그것의 고통의 원인을 제거해주는 것이 자비다.

2500년의 전통을 가진 불교에서는 자비·자애심을 계속 닦아 모든 중생에게 펼친다. 이러한 마음공부는 명상을 통해서 가능 하다.



마티유 리카르 스님은 11월 1일 고려대 운초교육관에서 열린 특별법문을 통해 "불교수행자들은 자애·자비명상을 수천 년 동안 해왔다. 이런 명상을 계속 한다면 자신의 삶에도 좋지만 타인과 함께 행복할 수 있어 좋다"고 강조했다.

명상과 과학 접목 연구 활발

자비명상자 긍정적 감마파 증가

이타행 할때 행복감 높아져

명상...나도 좋고 남도 좋은 수행

명상은 산스크리트어로 드hyana(Dhyana)인데 이것은 닦는 다는 것으로 품성이나 기술, 새롭게 인식하는 방법을 말하며, 티베트어로 곱(Gom)이라 하는데 무엇에 익숙해진다는 것이다.

명상은 마음의 본성을 바라보고 있는 그대로 두는 것도 좋다. 현상계를 바라볼 때 이것은 좋다 나쁘다 분별하지 않고 있는 그대로 바라보는 것도 명상이다.

명상에는 자애나 자비처럼 특별한 성품을 닦고 기르는 명상이 있다. 불교 수행자들은 이런 명상을 수천 년 동안 해왔다. 이런 자애·자비명상을 한다면 자기의 삶에도 좋겠지만 타인에게 이타적으로 혜택을 줄 수 있기 때문에 남들도 좋아한다.

급세기 들어 과학이 눈부신 발전을 하면서 많은 사람들이 과학을 신뢰하게 됐다. 자애·자비심을 닦는 수행이 우리에게 효과가 있다는 것을 과학 연구를 통해 밝혀 준다면 현재 사람들은 더 넓게 혜택을 받을 수 있을 것이다.

25년 전 이런 마음을 갖고 달라이 라마가 주도하고 신경과학자 프란시스코 바렐라가 참여해 '마음과 삶 연구소(Mind and Life)'를 설립했다.

처음에는 아주 작은 모임이었다. 달라이 라마와 양자역학, 뇌과학, 물리학, 심리학 분야의 소수 과학자들이 함께 모여 마음의 본질과 자연이란 무엇인지를 토의했다. 그러다 2000년 대 초 이 연구소는 명상이 생리학, 뇌, 건강 등에 미치는 영향 등을 본격적으로 연구했다.

자 뇌의 여러 부분이 흩어져 있는 정보들이 조합돼 인지작용이 발생했을 때 나타나는 감마파(γ)가 급격히 증가했다. 감마파는 뇌의 긍정적인 부분과 관련된 것이다.

막스플랑크 연구소의 타나리는 연구원이 자애명상을 통한 통증을 완화시키는 연구를 했다.

그 결과 몸 안에서 느껴지는 통증이 명상을 하기 전과 후 다르게 나타났다. 명상을 한 후의 통증 강도가 낮게 느껴진 것이다. 이런 과학적 연구결과는 명상자가 뇌의 감정적 측면 등 어떤 측면이든 다를 수 있다는 것을 뜻한다.

타인에 친절 베푸는 일은 행복한 일

장기 명상자와 그렇지 않은 사람을 대상으로 주의·집중력 테스트 했다. 이들에게 컴퓨터 화면의 숫자를 계속 바꾸면서 보여주다 중간에 숫자 '0'을 보면 버튼을 누르게 하는 시험이었다. 45분간 시험이 진행됐는데 명상훈련을 하지 않은 사람들은 15분만 지나도 금방 지치기 시작했다. 시간이 흐르면 정확도도 점점 떨어졌다. 그러나 장기명상자의 경우는 변화가 별로 없다. 그리고 45분이 될 때까지 실수도 없었고 지치지 않았다. 우리는 여기서 명상수행자들이 무엇인가를 쉽게, 그리고 집중을 잘한다는 것을 알 수 있다. 자전거를 처음 배울 때는 긴장 하고 잘 못타지만 능숙하게 잘 타면 두손을 놓고 앞으로 나가는 것과 비슷한 맥락이다.

이 밖에 위스콘신대학은 4세 아동들을 대상으로 명상실험을 실시했다. 이들은 사회적으로 많은 범죄와 문제가 있는 가난한 지역의 아동들이었다. 아동들과 담당 교사에게 10주간 하루 30분, 일주일에 3회 명상을 하도록 했다. 5주는 알아차림 명상을, 나머지 5주는 자애명상을 시켰다. 공인형을 가슴에 엮고 숨을 쉴 때 오르락 내리락 하

마티유 리카르 스님은 ...

1946년 프랑스에서 태어났다. 26세에 분자생물학 박사 학위를 받고, 노벨상 수상자인 생물학자 프랑수아 자콥의 지도 아래 연구 활동을 하던 촉망받는 과학자였던 그는, 어느 날 자신의 미래와 문명을 벗어던지고 티베트로 떠나 33세에 승려가 됐다. 현재 세계적으로 손꼽히는 불교 전문가가 돼 히말라야에 기거하며 달라이 라마의 통역, 사진 작가, 불교 경전의 번역 활동을 하고 있다. 부친은 철학자인 장 프랑수와 르벨로 아버지와 대담을 나눈 <승려와 철학자>는 프랑스에서 베스트셀러가 됐고, 20여 개국 언어로 번역됐다. 대표 저서로는 <티베트의 정신> <춤추는 티베트 승려> 등 사진집과 <행복을 위한 변명> 등 다수가 있다.

는 것을 느껴보는 방식으로 알아차림 명상을, 다른 사람에게 감사하기 등을 느끼는 자애명상으로 진행했다.

이후 놀라운 결과가 나타났다. 아이들에게 제일 친한 친구, 별로 좋아하지 않는 친구, 모르는 친구, 반항고를 붙인 고통을 느끼는 아이의 사진 네 개를 보여주고 원하는 사진에 스티커를 붙이게 했다. 실험 전 아이들 대부분은 자기가 좋아하는 친구에게만 스티커를 붙였으나, 10주 훈련이 끝난 후 네 사진 모두에 똑같이 스티커를 붙였다. 타인에게 자비심을 갖게 된 것이다. 아이들은 10주간 이 명상체제를 즐겨워했다. 우리는 이렇게 간단한 훈련으로도 효과가 좋아진다는 것을 알 수 있다. 위스콘신대는 또한 많은 학생들에게 친절함과 긍정적 감정을 늘릴 수 있는지에 대한 실험을 했다.

학생들에게 하루에 한번씩 씩씩한 행동을 하게 한 것이다. 일주일만 지나 뒤 소감을 조사했다. 매일 하나씩 5회의 친절함 행동을 했을 때는 별 변화가 없었다. 그러나 하루에 5회씩 자비심을 베푸는 행동을 했을 때는 이들의 만족감·행복감이 올랐다. 이런 식으로 학생들은 "상대에게 친절을 베푸는 일이 행복한 일이다"라는 것을 느낀다.

우리는 다양한 연구결과를 통해 긍정적 인 사회적 연결성의 가능성을 엿볼 수 있다. 타인과 감정적 공감을 할 수 있는 것은 건강한 삶을 누리는 것이 곧 행복한 사람이라 말할 수 있다. 사회적 연대감, 즉 우리가 얼마나 남들에게 의지할 수 있고 그들도 우리에게 의지하는 것은 모두에게 혜택을 가져온다. 정신건강이 좋아지고 치매와 심장병 줄어들며 마약·알코올 중독을 해결하고 면역성이 높아진다. 단명하게 되고 건강을 악화시키는 이유가 사회적 고립에 있다.

하지만 많은 사람들이 교류하는 양도 중요하지만 몇 사람과 깊게 교류하는 것도 중요하다. 앞으로 이러한 긍정적인 결과들이 뻗어나갈 수 있을 것이라는 생각이 든다.

**914호 | 불자정보**  
TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696  
\* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.

**포교원 안내**  
● 위치 : 부산시 동래구 온천동 3층 약 50평  
● 모든시설 완비 몸만 오시면 됩니다  
● 보증금: 1천만원 월50만원  
● 시설비: 2000만원  
**051)506-4038**

**포교원 안내**  
● 위치 : 양산 북부동  
● 전세 5천만원 월 40만원 ● 시설비 합해서 5,500만원  
● 평수 90평, 3층 건물 중 3층  
● 아미다, 지장, 관음, 삼존불, 신중행화산신, 용궁, 후불등 부처님 모셔져 있음  
● 법당 외 방 5개, 소불 200불  
**011-9556-8413**  
**010-8384-7754**

**사찰 안내**  
● 경기도 광주시 곤지암읍 봉현리 부근  
● 현재 임법당 55평, 5존불  
● 대지 1,356평에 280평 건축 허가 낮음  
● 작공계 진행중, 사찰요양원, 남골 근린시설  
● 일체 가능한, 바로 지을 수 있음  
● 가액 : 10억(질종가능)  
**011-771-7575**

**양지국악사**  
사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어  
www.yangjikukak.com



■ 서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906  
■ 하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com

**영혼의 세계 (빙의)**

**영가천도는 이렇게 해야 한다!**

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 흰하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 일일이 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 무엇을 원하는지 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶는데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.<환자의 입으로 말한다>
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다.<살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)

- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다.
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인 해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다.
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같은 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 환청, 환시, 귀신보임, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 병원 등을 수십군데 찾이다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

※ 스님(수행하시는 모든분) 오래된 고질병으로 고생하시는분.  
※ 전생최면요법과는 차원이 다릅니다.  
※ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다.

**천광수련원 ☎ 043)905-8275**  
<충북 보은군 내북면 봉황리 223번지>