

명상은 행복으로 가는 고속도로... '이고득락'의 길



2013 불교평론 가을 학술세미나
'명상 붐 어떻게 볼 것인가' 상

“마음 수행이 뇌 바꾼다”

기조발제 '왜 현대인들은 명상에 열광하는가?'



장현갑 명남대 명예교수

미국에서는 초기 불교에서 비롯된 '마음 챙김(Mindfulness)' 명상 수행법이 심신치료분야에 널리 확산되어 심리치료의 '제 3물결'을 일으키고 있다.

이에 심리치료가의 40%이상이 이 명상법을 활용하게 되었고, 매년 명상 관련 논문이 천여편 이상 발표되고 있으며 700여곳 이상에서 '마음챙김에 기반한 스트레스감소(MBSR)' 프로그램이 활용되고 있다.

괴로움을 근본적으로 없애기 위해서는 방황하는 마음을 어느 한 곳에 멈추어 서게 하며 마음의 동요를 막는 마음의 훈련, 즉 명상수련이 무엇보다 중요한 것이다. 마음의 동요를 그대로 두면 가상의 생각이 신경망을 작동시켜 점점 더 괴로운 마음의 황열을 계속해나 가는데, 이것이 바로 번뇌의 불길기 퍼져나가는 괴로움을 증폭시키는 것이라 할 것이다.

이렇게 괴로움, 즉 스트레스가 멈추지 않고 지속되면 다양한 신체기능이 교란되어 끝내는 온갖 종류의 질병을 야기하게 된다.

불교에서 마음수행의 목적은 "삶의 괴로움을 넘어 안락한 세계로 가는데" [離苦得樂]이다. 명상은 집중명상과 통찰명상으로 나뉜다. 전자를 사마타수행(samatha)이라 부르는데, 어떤 특정한 대상에 주의를 집중하는 것으로 만트라 명상이나 참선이 이에 속한다. 후자는 위빠사나(vipassana) 수행이라 부른다.

지금 이 순간 이곳에서 일어나고 있는 감각 느낌 또는 생각 등에 대해 열린 마음을 갖고, 판단하지 않은 채, 오히려 살펴보는 것으로 마음 챙김(mindfulness) 명상이라고도 부른다. 사마타 수행은 마음을 어느 한 곳에

집중하는 것으로 마음과 몸의 안정에 이르는 것을 주된 목표로 한다. 사마타형의 명상인 이완반응(일종의 진언수행) 명상을 하면 뇌파가 알파파와 세타파를 보인다.

결과에 의하면 명상을 한 집단은 하지 않은 통제집단에 비해 좌측 전전두피질의 우세성이 높아졌고 긍정적 정서도 높아졌으며 업무에도 보다 적극적이고 열성적이었다. 또 명상집단은 비명상집단에 비해 면역기능이 보다 상승되어 감기에 덜 걸렸으며 비록 감기에 걸린 경우라 하더라도 증상이 경미하였다.

결국 마음을 수행하면 뇌가 바뀐다는 것이다. 따라서 수천년간 이어져온 명상수련이 고뇌에 찌든 우리의 삶을 보다 맑게, 보다 건강하게 치유하는 위대한 힘을 가지고 있다는 것을 뇌과학적으로 입증하고 있는 것이다.

삶을 맑고 건강하게 치유

면역기능강화·긍정성 높여

의료·교육 분야 활용 넓혀야

심리학적 측면에서 살펴보면 명상을 통해 자기 자신의 관점에만 집착하는 이기적 관점에서부터 보다 큰 자연과 서로 연결되어있는 존재라는 관점으로 바뀌게 되면 치유가 일어날 것이라 단 것이다.

또한 주의집중능력이 커지면 치유능력 또한 커지며 자신의 반응에 대한 탐지력의 증가가 치유의 힘이 될 수도 있다는 것이며 비판적 태도의 함양과 수용성의 증가를 통해 치유의 능력을 키울 수 있다.

그렇다면 명상은 어떤 분야에 응용될 수 있을까? 첫째로는 의료분야로 만성통증이나 우울증과 같은 스트레스 관련 질병의 치료는 물론 암환자의 치료까지에도 유용하게 활용될 수 있다. 또한 무절제한 폭력, 심지어는 성폭력에 이르기까지 심각한 문제를 일으키고 있는 청소년들의 치유에도 적용될 수 있으며 노인들과 후천적 장애인들에게도 도움을 줄 수 있을 것이다.

명상을 통한 즐거운 마음가짐은 행복으로 가는 고속도로다.

“한국미래 좌우할 문화 트렌드”

명상 붐의 국내외적 현황과 추이



오원철 한산사 간화선 수행학교장

병자를 치유하고 사회를 '힐링' 하기 위한 명상은 많은 관심과 인기를 끌고 있다. 이러한 흐름 속에서 국내 명상산업이 어떤 방향으로 발전하게 될 것이며 어떤 지향점을 가지고 나아가야 할지는 앞으로 한국의 미래를 좌우할 수 있는 주요한 과제이다.

서구의 명상산업은 개인의 깨달음을 목적으로 하는 종교적 수행 방법을 넘어 심신의 행복을 목적으로 하는 하나의 문화 트렌드로 자리 잡았으며, 과학과 의학 등의 전문적인 학문 영역에 까지 확장되어 폭넓게 활용되고 있는 것을 살펴볼 수 있다. 또한 서구유럽의 명상산업은 공동체 의식과 환경문제에도 깊이 관여하고 있음을 볼 수 있다.

하지만 현재 선 불교의 전통을 유지하고 있는 한국 불교는 오랜 역사에도 불구하고 과거의 관행에 머물러 있다. 또한 새로 유입되고 있는 명상법들은 서구에서 겪은 혼란과 같이 법에 의지하기보다는 사람이나 수행 방법에만 의지하고 있어 일부 부작용

“몸·마음의 속성, 인과 깨달아야”

명상으로 무엇을 치유하는가



전현수 신경정신과의원 원장

우리는 명상을 통해 △몸과 마음의 속성 알기 △생각 풀이기 △집중력 상승 △심체를 보게 됨 △인과의 법칙 깨달아 △세상의 이치터득 △관찰적 자아가 강해짐 등의 효과를 얻을 수 있다.

명상은 현재 일어나는 현상을 관찰하는 것이기에 명상의 대상이 몸과 마음인 경우 관찰을 통해 몸과 마음의 속성을 알 수 있다. 명상을 통해 생각이 줄어들다. 생각은 현재가 아닌 과거와 미래로 마음이 간 것이다. 명상을 통해 마음이 현재 여기에 있지 않다면, 미래로 갈 수 없다. 생각이 낮을 때 알아차리고 명상의 대상으로 자꾸 가다보면 명상의 대상으로 가는 새 길이 나게 된다.

정신적인 문제를 보이는 사람의 특성은 △(부정적)생각이 많음 △심체를 못 봄 △세상의 이치나 인과관계에 밝지 못함 △만

“현대 문명의 종말까지 명상하라”

명상은 심악을 극복하게 하는가?



허우성 경희대철학과 교수 (불교평론편집위원장)

심악은 초기불교 경전에 나오는 용어로써 살생, 도절, 음란, 기망, 양심, 약구, 기어, 간담, 질투, 사견 등을 말한다. 우리 사회에도 심악은 넘쳐난다. 언론은 날마다 폭행, 강간, 살인, 자살 관련 뉴스를 쏟아낸다.

박근혜 정부가 말하는 성폭력·가정폭력·학교폭력·불량식품의 4대 악은 모두 심악의 일부가 아닌가? 풍광이 좋은 전국의 명산에 사찰과 불교문화 유적지가 산재해 있고, 1천만 불교도는 그것을 자랑한다. 하지만 이런 사실이 심악을 줄이는 데 기여한 바가 있을까?

일부의 사람들이 명상한다고 해서 살인, 음란, 거짓말이 없어지지 않을 것이니, 정치와 사법 당국이 필요하다. 그렇지만 심악에서 완전히 해방되고 싶다면 오계를 명상하는 편이 낫다. 오계를 지키지 않는 명상은 심악을 범해도 '마음 편히' 살게 해줄 수도

이 있다. 이런 상황에서 한국의 불교와 전통적 명상 수행법은 우리 사회의 많은 문제나 남북문제 등의 사회적 갈등을 빠르게 풀 수 있는 안목과 관점을 잃어버렸다고 볼 수 있다. 따라서 명상이 개인의 행복 추구에서 머무르지 않고 우리가 사는 모든 사람들이 행복해지는 쪽으로 가려면 모두가 더불어 행복할 수 있는 사회적 실천 쪽으로 이어져야 한다.

이에 더해 국내외적인 명상 붐을 잘 이용하여 이를 보다 지속적이고 발전적인 방향으로 이끌기 위해서는 첫째, 종교성을 최대한 배제하고, 생활에 가장 가깝고 일상에서 활용가능한 명상법을 도입해야 할 것이다. 둘째, 삶의 고통에서 벗어나는 데 현실적이고 과학적인 대안들과 사회통합에 기여할 수 있는 공동선적인 방법론들이 필요할 것이다. 셋째, 사회전체의 소통과 통합을 추구하고 자비로 대면되는 사회적 공감 능

력을 통해 한국 사회의 모순을 해결하는 것으로 명상을 활용하여 현재 한반도가 겪고 있는 첨예한 남북대립, 빈부 격차 등의 모순을 극복하고 다양한 집단을 하나로 통합시켜 나가야 할 것이다. 마지막으로 무엇보다 명상을 그저 힐링이나, 트렌드, 사업화시킴으로써 본래 명상의 목적과 의미를 결코 잊어서는 안 된다. 즉, '사실제와 팔정도', '연기법', '보리심', '육바라밀', '공성' 등 부처님이 가르치신 법을 바르게 지키고 수행해나가지 않는다면, 인도에서 불교가 사라지듯, 이러한 명상 붐도 붓다의 올바른 가르침과 상관없는 일시적인 사회 현상으로 그치고 말 것이다.

즉, 현대의 상황과 사회에 맞는 다양한 명상법과 가르침의 계발의 바탕에는 법에 대한 철저한 통찰과 본래 부처님이 가르친 명상의 의미와 목적을 실현하고자 하는 분명한 의지와 확고한 의지가 필요하다.

즉 못함 등의 특징을 가지고 있다.

특히, 세상은 우리 생각대로 돌아가는 것이 아니라 실제대로 돌아간다. 정신적인 문제나 고통은 내가 생각하는 것과 실제 세상이 돌아가는 것이 충돌을 일으킨 것이다. 충돌의 정도만큼 문제가 발생하고 고통이 있다.

마음이 어떻게 움직이는지를 알고 그에 맞게 마음을 쓰면 마음에 문제가 생기지 않는다. 마음을 쓰는 것에 문제가 생긴 것이 정신장애다. 불안이 커지면 불안장애가 되고 우울한 것이 커지면 우울장애가 되고 세상을 보는 것이 왜곡되어 실제와 완전히 다르게 보인 정신병이다. 명상을 통해 우리의 몸과 마음을 정확하게 알고 나아가 세상을 있는 그대로 알면 순리대로 살게 되고 문제가 없게 된다.

특히, 몸과 마음의 속성을 알면 몸과 마음

이 내 것이 아니라는 것을 알게 된다. 이렇게 되면 몸이 힘들 때 그것 때문에 마음이 힘들지 않게 된다. 몸이 어떤 상태에 있든 마음이 항상 안정되어 있다면 안정된 삶을 살아갈 수 있다. 명상훈련을 통해 한 대상에 의식을 유지할 수 있다면 부정적인 생각 나아가서 어떠한 생각도 머릿속에 들어오지 않게 할 수 있다.

또한, 실재를 보지 못하고 자기가 생각한 대로 안 될 때 괴로움이 생기고 문제가 생긴다. 실재를 있는 그대로 보고 현실에 맞게 할 때 의도하는 대로 되어 인생에 어려움이 없다. 그러나 그렇지 않을 때 문제가 생긴다. 정신적인 문제로 생길 수 있다. 치료는 환자가 실재를 있는 그대로 보게끔 도와주는 것이다. 실재를 그대로 보려면 자신이 하는 생각과 실재가 다를 수 있다는 것을 알아야 한다.

있다. 자신의 죽음을 명상하면 악의 극복은 더 쉬워진다.

명상의 일차적인 목표는 자신의 내면을 들여다보며, 중요나 분노 등의 부정적인 감정이 일어나는 경로를 차단하는 것이다. 고대 인도에서 나온 마음 챙김이나 사마타(집중)는 집편지 등 인간 이외의 존재와 구별되는 인간 고유의 행위로 보인다. 그림을 그리는 집편지는 들어본 적이 있지만 명상하는 집편지를 들어본 적은 없다.

21세기의 명상은 더욱 진화했다. 이제 명상의 대상은 지구의 고통이다. 명상은 긴장과 테러, 환경파괴로부터 인류를 지킬 수 있도록 세계를 개조해야 한다.

그렇다면 우리는 지난 시대의 선어록(禪語錄)과 화두를 포기해야 할까? 반드시 그

럴 필요는 없다. 하지만 눈에 보이는 현 세계와의 접촉을 유지하는 것은 필수이다. 고통은 현실 안에 있지 어둠 안에 있지 않기 때문이다. 세계의 고통을 알면 알수록 마음은 더욱 간절해지는 법이다. 불교는 시대의 고통에 따라서 달라져야 한다. 바로 이런 진리를 타락한 것과 달라야 한다는 우리에게 보여주고 있다.

현대문명의 종말도 명상하라. 죽음에 대한 명상이 우리를 한없이 고통하게 하고 필요한 것만 추려내게 하듯이, 문명의 종말에 대한 명상은 일상의 자유, 생활습관, 정치경제 제도, 문화 등에 대해 반성하게 하고 집단적인 각성도 줄 수 있다.

지구 윤리를 제시하지 못하는 명상은 무책임하고 이기적이고 방만한 것이다. 한국의 승단은 현대문명의 종말까지를 명상하고 행동할 때, 존경을 받을 것이다.

“(주)마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램”

도반기행 “道伴紀行”

“道伴紀行” 불교성지 순례일정

1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도항구)

▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천

2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한항구)

▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 봄베이 - 엘로라 / 아잔타(불교석굴군) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교결집) - 쿠시나카르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와암부나트) - 인천

3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한항구)

▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀
: 인천 - 카트만두(스와암부나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리아성채) - 플론나루와(고대불교도시) - 담불라(불교석굴군) - 캔디(불처사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천

*상기일정은 항공사 및 해외의 변동이 있을 수 있습니다.

도반기행 포괄 및 특전사항

- 1 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
 - 2 구간별 한식조리대 동행 및 한식 제공
 - 3 전일정 가이드/기사/한식주방팀 포함
 - 4 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
 - 5 전일정 4성급 혹은 5성급 호텔 이용
 - 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
 - 7 인도 다라질링 차(茶) 1인 1팩 증정
 - 8 전일정 매일 1인 2명 생수 증정
 - 9 바라나시 갠지스강 꽃등(燈) 제공
 - 10 여행자보험 포함
- *개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함*

◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- 1 보드가야(Bodhgaya): 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- 2 사르나트(Sarnath): '초전법륜지'라 불리며 부처가 깨달음을 얻고 나서, 첫 설법을 하신 곳. 佛·法·僧 불교의 3寶가 시작된 곳.
- 3 스라바스티(Sravasti): 부처가 24회 인가를 보낸 '기원정사'가 있는 곳으로, 금강경/능엄경/원각경 등을 설법하신 곳.
- 4 라즈기르(Rajgir): 불교 교단 최초의 절(寺) '죽림정사'와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- 5 바이샬리(Vaishali): 부처가 반야사상 '유마경'을 설법하신 곳, 원왕봉밀(秦養蜜)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 6 쿠시나카르(Kushnagar): 부처가 열반에 든 곳. '모든 현상은 변한다. 게으름 없이 정진 할 것이다'라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 7 룸비니(Lumbini): 부처 탄생지 마이테비 부인 사원과 구름이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya): 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



INDIA

Find what you seek
Incredible India

마루티에스 서울시 종로구 관철동 청계천로 55, 1002호 (110-111)
대표이사: 김영근 | 사업자등록번호: 101-86-38540

전화 02)733-3155 / 팩스 02)6008-0096
이메일: maru@maruts.co.kr