

# ‘개인치유’ 사회로 확대돼야 진정한 불교명상



## 2013 불교평론 가을 학술세미나 ‘명상 불 어떻게 볼 것인가’ ㉞

### “간화선 명상인가...영역논의 구체화 해야”...열띤 토론

최근 우리 사회에서는 명상 또는 힐링이라는 말이 유행어처럼 회자되고 있다. 하지만 명상을 통해 무엇을 치유하려는지, 무엇을 성취하려는지 분명하지 않아 종종 혼란이 일어난다. 깨달음과 윤리적 행위의 관계를 둘러싼 논쟁도 이런 혼란과 무관하지 않다.

불교평론이 9월 6일 한국불교역사문화기념관 국제회의장에서 개최한 ‘명상 불 어떻게 볼 것인가’ 세미나에서는 이러한 모호한 경계선에 있는 명상에 대한 열띤 토론이 펼쳐졌다. 서재영 박사(불광연구원 책임연구원)의 사회로 7명의 학자들이 명상과 불교의 관계, 명상은 개인과 사회를 위해 어떤 기여를 할 수 있는지, 명상 불 시대에 불교는 어떤 역할을 해야 할지 주제 발표를 했다. 이날 세미나에는 명상에 대한 사람들의 관심과 열기가 뜨겁다는 것을 증명하듯 200여 청중들이 참석, 자리가 없어서 서서 듣는 이들도 많았다. 또 이번 세미나 자료를 담은 <불교평론 55>가 순식간에 동이 나는 상황이 발생하는가 하면, 토론 시간에는 날카로운 질문이 발표자에게 던져지기도 했다.

정리=이은 기자·사진=박재현 기자



불교평론은 9월 6일 한국불교역사문화기념관 국제회의장에서 ‘명상 불 어떻게 볼 것인가’를 주제로 세미나를 개최했다. 사진은 이날 세미나에 참여한 발표자들. (사진 왼쪽부터) 전현수 신경정신과의원 원장, 장현갑 영남대 명예교수, 서재영 박사(불광연구원 책임연구원), 인경 스님(동방대학원대 교수), 허우성 경희대 교수, 박병기 한국교원대 교수, 박재현 동명대 교수, 오원철 한산사 간화선 수행학교장.



내면 성찰이 사회적 고통 성찰과 자비행으로 이어져야

박병기 (한국교원대학교 교수)

### 명상은 사회적 고통을 치유할 수 있는가?

명상을 바라보는 관점에 따라 이견이 있을 수는 있지만, 누구나 동의할 수 있는 사실은 그것이 사람의 마음을 대상으로 한다는 점과 그것을 통해 마음의 평온 또는 고통의 해소를 의도한다는 것이다. 그런데 불교 명상의 경우에는 이러한 일반적인 명상의 목적에 더해 다르마의 깨침을 통한 열반이라는 궁극적인 목적을 추구한다는 점에서 차별화된다.

붓다가 강조하는 명상의 핵심은 ‘홀로 있는 것을 파하지 않고 안으로 마음의 멈춤에 드는 것’이다. 그것을 통해서 괴로움의 원인을 근원적으로 제거해낼 수 있다는 가르침이 사성제이고, 그 사성제에 이르는 수행법이 곧 사마타와 위빠사나로 요약되는 명상과 통찰의 불교 명상이다. 문제는 이러한 인식과 실천의 연계성을 연기(緣起)와 공(空)이라는 사회현상의 본질과 연결되면서 사회적 고통을 유발시키는 원인을 찾아 해소시키는 일이다. 우리 사회의 고통은 탐욕을 근간으로 삼아 이기성과 고립성을 강화하는 사회체제로부터 비롯된다.

그런데 일반적으로 명상은 이러한 사회구조와 체제의 문제에 대해서는 눈을 돌리지 않고 주로 자신의 내면을 성찰하

고자 하는 노력으로 받아들여짐으로써 자칫 개인적 고통의 치유라는 환상 또는 착각을 심어주는 것에 그치는 것이 아닌가 하는 비판이 제기되고 있는 상황이다. 특히 최근에 우리나라에서 대중의 인기를 끌고 있는 ‘힐링(healing) 열풍’은 자칫 상업주의와 결합함으로써 곧 소멸의 위기에 직면할 것이라는 경고의 목소리가 나오고 있기도 하다. 이러한 경고는 불교 명상 또는 힐링이 본래의 연기적 기반을 상실한 채 고립된 개인의 심리적이고 정신적인 문제에만 초점을 맞추고 진행될 경우에 현실화될 수밖에 없는 적절한 경고다.

불교 명상이 다른 명상과 차별화될 수 있는 핵심 지점은 자신의 내면을 성찰하는 일이 곧바로 자신과 연가적 관계 속에 있는 타자는 물론 가족과 국가, 지구 공동체라는 사회가 지니고 있는 사회적 고통에 대한 성찰과 연민, 그리고 자비행으로 이어져야 한다는 불교 사회윤리적 정언명명의 논리이다. 만약 그렇지 못하고 단순히 분리된 자신의 고통에만 초점을 맞추거나 자신의 심리적 평안을 얻는데 그치고 만다면, 그것은 진정한 의미의 불교 명상이라고 할 수 없다.



명상 “치유 주종관계 형성” VS 禪 “중생본래 완결성 전제”

박재현 (동명대학교 불교문화학과 교수)

### 불교 수행과 명상, 접점은 어디인가: 禪을 중심으로

명상을 통해 심리적 고통이나 병리상태가 치유되고 행복을 느낄 수 있으면 분명 좋은 일이다. 다만, 명상이 치유라면 필연적으로 치유자와 피치유자 사이에 주종관계가 발생할 수밖에 없다. 주종관계가 강화될수록 피치유자는 더욱 종속되고 낙약해진다. 이것이 모든 치료 행위가 내포하고 있는 피할 수 없는 속성이다.

치유와 행복이 목적이 되기 위해서는 현재의 상황이 병들어 있고 불행하다는 인식이 전제되어야 한다. 이 전제가 없으면 치유와 행복이 목적으로 설정될 수 없기 때문이다. 마찬가지로 중생이 자신의 중생성을 안타깝게 여기고 깨닫기 위해 애쓰는 것은 분명 정당한 일이다. 생사 윤회의 고통 속에서 허우적대고 있는 자신이 안쓰러워 그 고통에서 벗어나 열반의 언덕으로 가려고 몸부림치는 것은 박수쳐줄 일이다.

그런데 대승불교 특히 선은 이 지극히 상식적인 관점에 정면으로 대적한다. 이런 식의 인식론적 전제는 중생을 더욱 중생스럽게 할뿐이라고 지적한다. 그리고 인식론적 전환을 모색했다. 불성과

돈오의 중생의 본래 완결성을 전제로 하는 인식의 혁명적 전환의 결과물이다. 돈오의 인간관에서 중생은 더 이상 존재하지 않는다. 모조리 부처다. 남김없이 다 부처이니 목적대로 설정할 것이 따로 없고, 목적이 없으니 그것을 얻거나 거기에 이르기 위해 애쓸 이유도 없다. 심지어 그런 일체의 애쓰는 짓은 다 옳지 못하니 절대 해서는 안된다고까지 공언한다. 돈오의 맥락에서 이해하면, 치유를 모색하는 등의 행위는 이미 병들어 있음을 전제로 하는 것이고, 병들어 있음을 전제로 하는 한, 치유는 논리적으로 불가능한 것이 되고 만다. 왜냐하면 이미 있는 것은 결코 사라질 수 없기 때문이다.

치유와 행복을 추구하는 명상의 논리와, 일체의 추구하는 행위는 모두 미망(迷妄)을 양산할 뿐이라고 보는 선의 논리 사이를 관통하여 흐르는 강은 아직 깊고 멀어 보인다. 선 수행과 명상의 접점은 아직은 희미해서 잘 드러나지 않는다. 접점이 있어도 혹은 없어도 문제될 것은 없다. 문제의 심각성은 접점이 있거나 없는 것이 아니라, 희미하다는 사실에 있다.



명상 불, 기존문화와 융합돼 전문화 과정으로 진화

인경 스님 (동방대학원대학교 명상심리학 교수)

### 명상불과 불교계의 대응

급격한 정보화 사회로의 이동과 함께 명상 불이 확산될수록 현실문제에 대한 불교계의 적극적 대응을 요구했다.

이런 시대적 요청은 내부적으로는 전통적인 수련회를 템플스테이로 확대하였고, 승가교육의 개혁으로 이어졌고, 외부로는 상담과 심리치료의 새로운 분야에 응용되면서 불교명상의 사회적 역할 확대(청소년문제, 사회복지)로 연결되었다.

명상은 어느 시대에도 존재했고, 모든 문화 속에서 찾아볼 수 있는 공통된 인간의 행동이라고 생각한다. 하지만 좁은 의미로 명상을 문화현상으로서 이해하고 특별하게 불교적인 관점으로 제한해서 이해한다면, 명상의 유입은 불교가 전래된 삼국시대부터라고 말할 수 있다.

명상의 상담과 심리치료에 활용은 미국에서 1990년에 시작되어 국내에는 2000년 이후에 유입되면서 강한 충격을 주었다.

이 영역은 불교계보다는 상담학과 심리학계, 혹은 의학계에서 먼저 적극적으로 수용되었다.

이런 과정에서 2010년에 사마의 번역(마음챙김인간, 알아차림인간)문제로 2차 사마 논쟁이 발생했다.

외형적으로는 명상의 핵심개념인 사마의 ‘의미가 무엇인가’라는 본질적인 문제와 연결된 것이지만, 그 배경에는 불교명상이 심리치료 분야에 활용될 때, 어떻게 사용되어야 하는가 하는 문제였다. 이런 논쟁은 불교명상의 활용에 관한 논의로서 사람들의 관심을 전통적 문헌적 관점에서 실제적이고 현실적인 유용성의 분야로 돌렸다.

또한 이것은 불교명상이 이웃 학문영역인 심리학과 결합되면서 ‘명상심리학’, 혹은 ‘명상상담’과 같은 새로운 학문영역을 개척하는 계기를 마련하였다. 이 새로운 분야는 대학과 다양한 전문학회로 확산되었다.

결과적으로 이런 시대적 분위기는 구체적으로 대학에서는 명상과 관련된 학과(명상상담, 불교상담심리)가 설치되고 대학원에서는 전공분야(명상학, 명상심리)가 생겨났으며, 명상과 관련된 연구소나 학회(명상상담(치료)학회, 불교심리치료학회, 명상치유학회)가 설립되었다. 이제 명상은 단순한 대중적 명상 불이 아니라, 기존문화와 융합되어 토착화되고, 연구되면서 후속 세대를 양성하는 전문화 과정으로 나아가고 있다.

## “(주)마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램” 도반기행 “道伴紀行”

### “道伴紀行” 불교성지 순례일정

#### 1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도양쪽)

▶ 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 (대한양쪽)

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

#### 3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한양쪽)

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

\*상기일정은 항공사 및 현지 관공처의 상황에 의해 변경 될 수 있습니다.

### 도반기행 포맷 및 특전사항

- 1 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
  - 2 구간별 한식조리대 동행 및 한식 제공
  - 3 전일정 가이드/기사/한식주방팀 등 포함
  - 4 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
  - 5 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
  - 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
  - 7 인도 다라질링 차(차) 1인 1박 중점
  - 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 얻고나서, 첫 설법을 하신 곳. 佛·法·僧 불교의 3寶가 시작된 곳.
- 3 스라바스티(Sravasti): 부처가 24회 안거를 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, 원왕봉(猿王奉鬘)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 6 쿠시나카르(Kushnagar): 부처가 열반에 든 곳. ‘모든 현상은 변천한다. 게으름 없이 정진 할 것이다’라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 7 룸비니(Lumbini): 부처 탄생지 마테베 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



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

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