

# 기복의 전환점... 개인 치유·건강사회 기대



## ‘신행·포교 地圖’바꾼다

〈17·끝〉 명상수행의 방향과 전망

본지는 지난 1월 신년호를 시작으로 국내외 명상수행 프로그램들을 집중 취재하면서 국내 마음산업의 현주소를 알아왔다. 사찰 및 불교대학 프로그램에서 동아리 형식의 프로그램까지 마음 수행을 통해 행복의 길을 찾고자 하는 이들의 열정을 볼 수 있었다. 연재를 마치고, 사찰 수행 프로그램으로 확산되고 있는 명상수행의 방향과 전망을 전문가들에게 들어본다.

지난 9월 조계종 불교사회연구소(소장 법안)는 '2013년 한국의 사회·정치 및 종교에 관한 대국민 여론조사'에서 불자들의 수행방법을 조사한 바 있다. 수행을 하는 불자들은 호혜명상(21.3%)을 가장 선호했으며 경전 읽기(18.7%), 봉사(12%), 절 수행(9.3%)이 뒤를 이었다.

이 조사에서 호혜명상이 가장 선호하는 수행이라는 점은 흥미롭지 않을 수 없다. 이는 그만큼 명상이 현대인들에게 가장 각광받는 수행방법으로 자리를 잡았다는 반증이기도 하다.

이런 열풍을 반영이라도 하듯 동산불교대에서는 2013년 선명상학과를 개설했고 동국대 평생교육원 마음치유사 과정은 5대 1의 경쟁을 뚫고 수업을 들어야 할만큼 인기를 모으고 있다. 정토수련원 깨달음의 장은 두세 달치 프로그램이 조기 예약될 만큼 대중들의 관심이 뜨겁다. 또 조계사 마인드케어명상교육원은 양산 통도사에서 벤치마킹해갈 만큼 마음치유는 가장 각광받는 프로그램으로 자리잡고 있다.

전문가들은 이런 현상에 대해 대부분 긍정적으로 보지만 일순간의 유행에 치우쳐 마음수행의 본질을 놓쳐서는 안 된다고 지적한다.

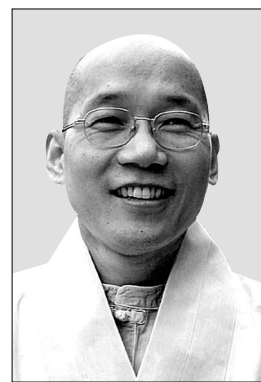
한국명상원 모원 법사는 "마음수행은 갑자기 튀어나온 것이 아니라 벌써 2500년 전 부처님이 다 밝혀 놓은 것이다. 하지만 요즘 힐링 등 표피적 단어로 사람들을 현혹시키고 있거나 않은지 한번 돌아보아야 한다. 일시적 프로그램으로 그치는 것이 아니라 마음의 작용과 역할을 잘 알고 이에 대해 본질적으로 접근할 수 있는 구체적 방법을 공부해 나가는 것이 중요하다"고 충고한다.

그렇다면 마음명상은 기복불교가 만연하고 있는 한국 불교신행 풍토 개선에 그 해답을 제시해줄 수 있을까? 정규교육과정을 거친 현대인들은 매스미디어의 발달 등으로 수많은 정보를 얻고 있기에 더 이상 맹목적 신앙을 강요하는 것은 설득력을 잃고 있음이 분명하다.

자비명상 대표 마가 스님은 "복을 비는 행위는 인



마가 스님



인경 스님



김열권 법사



묘연 법사

### 단체, 동아리 교육에서 사찰로 확대 일시적 유행 아닌 본질적 수행 이어야 생활에 적용 가능한 프로그램 각광 단기 코스 지도자 배출 부작용 우려

류역사의 시작부터 있어왔기에 부정적으로 볼 수 없으며 또 이것이 하루에 아침에 사라질 수도 없다. 하지만 맹목적 신앙을 이해하지 못하는 현대인들에게 명상은 새로운 전환점이 되어줄 수 있다"고 설명한다. 이어 스님은 "치열한 경쟁 등으로 마음의 상처를 많이 안고 있는 현대인들에게 과학 불교 이상 불교가 오히려 설득력을 얻을 수 있다. 이런 현실에 비추어 실생활에서 쉽게 적용할 수 있는 명상은 현대인들에게 가장 필요한 수행 방법이며 불교의 신행 형태를 변화시킬 수 있는 원동력이 될 수 있을 것"이라고 진

단했다.

이런 점에서 명상의 대중화는 불교 포교의 지도를 바꿀 수 있는 최고의 열쇠임이 분명하다. 하지만 명상 열풍이 지속적으로 이어지기 위해서는 역량 있는 지도자 배출이 가장 중요하다고 전문가들은 입을 모은다. 현재 동국대평생교육원, 명상상담연구원, 조계사마인드케어명상교육원 등에서 이와 관련된 지도자 양성 프로그램을 운영하고 있다.

위빠사나부터다선원 김열권 법사는 "명상지도자는 교리와 수행을 동시에 갖추고 일반인들의 고민을 충분히 들어주고 상담해줄 수 있어야 한다. 대중들이 원하는 것들을 충분히 깨치고 이를 연구하고 수행과 응용해 풀어낼 수 있는 지혜가 필요하다"고 충고한다.

결국 제대로 실력을 갖춘 지도자가 배출되어야 한다는 것인데 이는 그만큼 체계적 명상지도자 과정이 절실하다는 것이다.

명상상담연구원 인경 스님은 2000년대 초 요가

열풍에 힘입어 우후죽순처럼 남발했던 요가지도자 양성에 빚대어 명상지도자 배출의 신중성을 강조한다.

스님은 "1970년대 요가가 국내로 들어와 2000년대에 크게 유행을 하다가 현재는 그 열기가 식어버렸다. 이유는 요가가 크게 상업화 된 것은 물론이고 지도자자격증을 3개월 과정 프로그램만으로도 획득할 수 있다 보니 양질의 지도자를 배출하지 못해 더 깊어 있게 나아가지도 못한데에도 원인이 있다"고 지적한다.

인경 스님은 이처럼 명상 관련 지도자 역시 커리큘럼의 체계화와 전문화가 이루어지지 않는다면 요가 열풍과 같은 우를 범할 수도 있다고 충고한다. "의사 한 명을 배출하는 데에는 10년이 걸리잖아요. 명상지도자도 이처럼 철저한 트레이닝을 거친 사람이 할 수 있다면 더 공신력이 생기지 않을까요? 불교의 가르침이 방대한데 하루아침에 명상 지도자가 될 수는 없죠. 오랜 시간 훈련받고 수행한 지도자 배출은 명상이 우리 사회에 대중화 될 수 있는 가장 큰 해결점입니다."

불교가 깨달음의 종교임에도 불구하고 불자 70%가 수행을 하고 있지 않다는 사실은 큰 문제가 아닐 수 없다. 불교의 수행은 스님들의 전유물이 아니다. 수행을 통해 탐진치를 내려놓고 '행복의 길' 깨달음의 길로 나아가는 것은 사부대중 모두가 함께 이루어 나아가야 할 과제다. 개인의 마음치유가 사회적 자비 실천으로 확대될 수 있도록 마음의 종교 불교는 명상포교에 나서야 한다. 그나마 '불교명상'이 한국의 미래를 좌우할 문화 트렌드가 될 수 있다.

정혜승 기자 bwjns@hyunbul.com

## 서구의 마음수행 현장

〈15·끝〉 서구의 불교명상 왜 주목받아

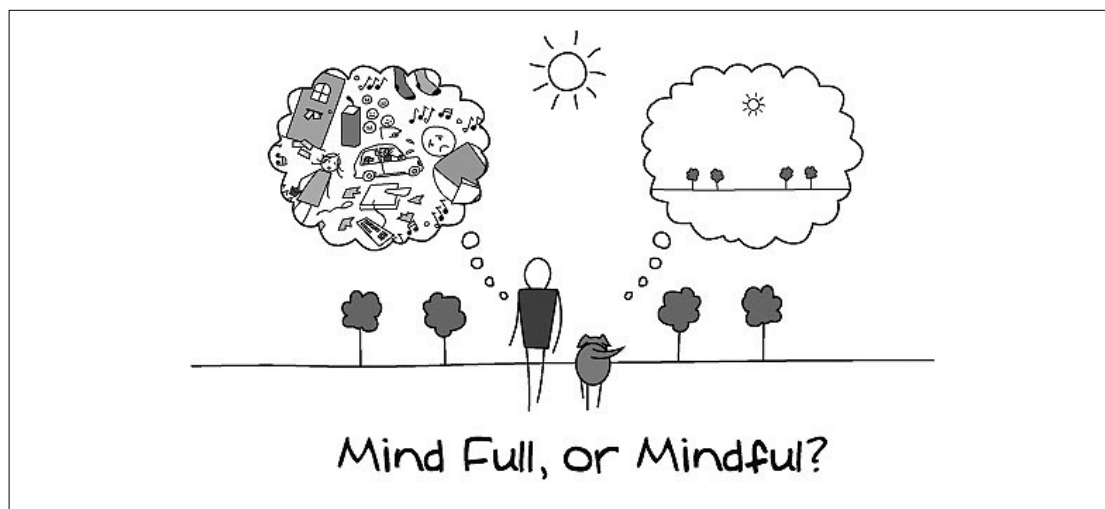
본지는 2013년 신년호부터 서구에서 한 트렌드로 잡고 있는 '마음산업'에 주목, 복미·유럽 등 서구지역에서 활발히 운영되고 있는 마음산업 현장을 인터넷과 서적 등 자료조사를 통해 간접적으로 소개했다.

현재 서양에서 불교를 기반으로 한 마음명상 교육은 태국, 티베트, 베트남, 일본 등 동아시아 불교가 주된 흐름을 형성하고 있다. 이 같은 현상은 종교로서보다는 새로운 교육과 문화적 대안으로 사람들에게 각광을 받고 있다.

서구인들이 불교명상 수행을 통한 마음치유에 주목하는 이유는 현대과학에 상응하는 세계관의 모색, 기독교의 한계를 보완하기 위한 것으로 볼 수 있다. 이들은 불교명상 수행을 그들의 방식으로 변형시켜 하나의 교육문화 트렌드를 만들어 내고 있다. 본지에 소개된 14개의 명상교육 현장은 그 지역에서 잘 알려지고 또 나름의 전통이나 고유의 특색이 있는 대표적인 것들이다. 연재를 마치고 서구 마음명상 수행의 특징을 살펴본다.

미국과 영국, 프랑스 독일 등 서구권에서 명상교육 프로그램은 테라와다, 즉 상좌부 초기불교에 기초한 단체들과 일본 조동종, 티베트 불교의 영향을 받은 단체가 주를 이룬다.

단체들은 대부분 서구인들이 직접 세우거나, 동아



서구에서는 위빠사나 명상이 마음챙김(mindfulness)을 기반으로 한 프로그램의 형태로 수행단체 뿐 아니라 의료기관과 기업 내 교육기관에서 높은 인기를 끌고 있다. 그림은 존 카밧친의 페이스북에 있는 마음챙김 이미지.

### “동양의 이상을 서양에서 실현하자”

#### 초기불교·티베트 불교 등 영향

#### 의식 등 단순하게 변형·기독교 한계 보완

시아의 불교 지도자들이 포교를 위해 건립한 것들이다. 서구인이 세운 단체로는 미국 통합명상회(IMS), 영국 휴양명상센터인 샤프트 트러스트·가이아 하우스, 영국 짜마위웨가 사원, 독일 부타하우스 등이 있으며, 설립자들은 서구 기성세대의 기존 질서나 권위에 반발하며 새로운 대안을 찾기 위해 동양으로

직접 넘어가 수행지도도를 받은 경우가 많다.

동아시아의 불교 지도자들이 세운 단체로는 프랑스 명상공동체 마을 플럼 빌리지, 미국 샌프란시스코 센터, 스코틀랜드 홀리아일랜드 세계평화센터, 미국 삼발라 센터 등이 있으며, 현지 제자들이 명상교육을 이끌어가고 있다.

서구인들이 참여하는 불교를 기반으로 하는 명상교육의 특징은 국내와는 다른 방식으로 전개되고 있다. 첫 번째로, 그들의 생활습관과 사고방식에 맞게 변형시키거나 단순화 시켰다는 점이다.

그 예로 위빠사나 수행의 권위자인 존 켈필드와 조셉 골드스타인이 세운 미국 통합명상회(IMS)는 '진

정 삶을 바꿀 수 있는 큰 수행을 가능한 단순하게 전하고 싶다'를 모토로 복잡하게 보일 수 있는 의식, 가사 작용, 염불, 종교적 전통을 다 생략하고 명상 수행만 전념하게 하고 있다. 또한 티베트 승려 최강 트롬과 린포체가 세운 삼발라 센터에서는 불교문화에 익숙하지 않은 서구인들을 위한 삼발라 교육(Shambala training)을 개발해 종교라는 틀에 들어가지 않고도 깨달음을 얻을 수 있도록 했다.

두 번째로, 위빠사나 명상이 마음챙김(mindfulness)을 기반으로 한 프로그램의 형태로 수행단체 뿐 아니라 의료기관과 기업 내 교육기관에서 높은 인기를 끌고 있다는 점이다. 그 이유는 물질 만능주의에 대한 회의, 현대인들의 만성스트레스에 대한 탈피, 정신적 삶의 질 중시 등에서 찾아볼 수 있다.

존 카밧친 박사는 1979년 마음챙김 명상에 기반한 MBSR 프로그램을 개발해 미국에서 약 300개 의료기관과 전세계의 750여 의료기관에 도입해 공황장애, 우울증, 섭식장애, 중독질환 등에 활용하고 있다. 또한 차드 명당은 세계 최대 인터넷 기업 구글(Google)이 운영하는 '내면검색 리더십 교육기관(Search Inside Yourself Leadership Institute)'에서 마음챙김 명상에 기반한 '감성지능(Emotional Intelligence) 개발 명상프로그램'을 개발해 임직원들의 업무 스트레스를 완화시키고 업무능력을 향상시키고 있다.

서구의 명상트렌드는 수행을 바탕으로 소외된 사람들을 돕고 환경문제에 깊이 관여하는 등 사회참여에 적극적인 태도를 보이고 있다.

영국 명상 휴양센터인 샤프트 트러스트·가이아 하우스와 스코틀랜드 홀리아일랜드 세계 평화센터는 다양한 명상 코스를 포함시킨 휴양시설을 제공하면서, 환경활동 및 보존 자원봉사 활동을 함께 진행하고 있다. 미국 뉴욕선원은 사회적기업인 그레이스톤 베이커리를 세워 마약중독자, 저소득층, 미혼모 등 소외이웃을 고용해 삶의 버팀목이 돼 주고 있다. 이 밖에도 미국 하트포드 선센터는 에이즈 호스피스 요양시설을 세워 세상에서 홀대 받는 에이즈 환자들이 편안한 마음으로 죽음을 맞이하도록 돕고 있다.

서구 마음수행가들은 "20세기가 폭력과 혼란의 시대였다면 새로운 세기는 전혀 달라질 것이므로 고래(古來)의 지혜를 일깨워 동양의 이상을 서양에서 실현시키겠다"며 "특히 인간의 우월주의를 버리고 동·식물이 공존 공생할 수 있는 형태의 철학을 창출할 때 대립을 상호협력의 관계로 전환시킬 수 있다"고 말한다.

이런 불교적 생각을 바탕으로 서구의 마음명상은 인도, 티베트, 태국, 베트남, 중국, 한국, 일본 등 각 나라의 불교를 망라해 종합적으로 자신들의 입맛에 맞게 쉽고 구체적으로 접근해가고 있다. 물론 이들에게는 마음명상을 합리화하거나 과학화해 보이지 않는 것을 보이는 것으로 표현하려는 한계도 있다.

1000년 이상을 불교 전통 속에서 살았음에도 별로 관심을 끌지 못했던 한국불교, 이제 한국 사회뿐 아니라 세계 속으로 나갈 수 있는 새로운 마음수행 프로그램을 내놓는 것이 과제중의 과제다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

## “(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)

▶ 국제기를 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(스위암부나트) - 인천

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

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

\*상기일정은 항공사 및 현지 운전자 사정에 의해 변경 될 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 4성 혹은 5성급 호텔 이용
  - 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
  - 7 인도 다라질링 차(차) 1인 1박 중정
  - 8 전일정 매일 1인 2명 생수 증정
  - 9 바라나시 갠지스강 꽃등(燈) 제공
  - 10 여행자보험 포함
- \*개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함\*

### ◀ 8대 佛教聖地 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(왕자奉)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 마이테비 부인 사원과 구름당이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya): 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



# INDIA

Find what you seek

# Incredible India

마루티에스 Maru Tour Service 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