마음책 다시 읽기 명상 100문 100답 ❷ 명상법의 종류 上

▶ 한줄 요약
하루 15분씩 일주일 정도만 꾸준히 해보면, 호흡명상이 갖는 장점을 스스로 체험해 볼 수 있습니다.

어떤 명상법이든 꾸준함이 중요



명상 후 마무리는 어떻게

명상 후의 마무리 작업으로 특별히 정해진 것은 없습니다. 하지만 명상의 대상에 집중되어 있던 의식을 점차 주변으로까지 확장하는 과정이 필요합니다.

명상을 할 때는 보통 눈을 감고 앉거나 천천히 특정한 동작을 취하면서 고요한 심신 상태를 유지하게 됩니다. 이때는 맥박이나 혈압 등도 모두 내려간 상태입니다. 그런데 명상이 끝났다며 갑자기 일어서거나 빠르게 움직인다면 현기증을 느낄 수도 있고, 발 저림 등으로 인하여 몸이 휘청거릴 수도 있습니다. 의식 역시 갑작스러운 변화를 겪으면 혼란을 느낄 수 있습니다. 따라서 신체에 무리가 가지 않도록 서서히 움직이면서 한 자세나 한 동작을 취함으로써 굳어 있던 몸을 천천히 풀어주는 것이 좋습니다.

마무리 작업은 자신이 가장 편안하게 느끼는 방법으로 실행하면 됩니다. 여기서 한 가지 예를 든다면 다음과 같습니다. 명상을 마치려고 생각했으면, 먼저 명상을 하던 자세에서 천천히 심호흡을 합니다. 그리고 나서 가볍게 손발을 움직여 본 후, 마치 손발 끝으로 무언가 나쁜 기운이 빠져 나가는 듯한 이미지를 갖고 편안하게 늘어뜨려 둡니다. 이렇게 하면 명상 중일 때의 이완과는 또 다른 차원의 이완을 경험하게 됩니다. 한편 눈은 가장 나중에 뜨는 편이 좋습니다. 갑자기 눈을 뜨면 순간적으로 많은 정보가 들어오게 되면서 명상을 통해 고요하고 평온해졌던 마음상태가 급격히 산만해지게 됩니다. 따라서 머리나 목, 어깨 등을 조심스럽게 움직이면서 충분한 여유를 갖고 눈을 뜨는 것이 바람직합니다.

정적 명상이 무엇인가요

정적 명상의 종류는 매우 다양합니다. 우리가 흔히 알고 있는 명상은 대부분 정적 명상입니다. 본래 불교에서는 '행주좌와어묵동정(行住坐臥語默動靜)'이 모두 수행이 아님이 없다고 말합니다. 걷고, 서고, 앉고, 눕고, 말하고, 침묵하고, 움직이고, 고요히 있는 것, 즉 우리의 일상의 다양한 요소가 모두 수행이라고 볼 수 있겠습니다. 이 가운데 좌법을 기본으로 하는 사마타, 위빠사나, 간화선과 같은 명상법이 정적 명상에 해당합니다. 불교에서 부처님의 모습을 이미지화하는 관상법 역시 정적 명상이고, 가만히 앉아 염불을 하거나 만트라를 되뇌는 행위 역시 정적 명상으로 분류할 수 있습니다.

반면에 어떤 동작을 취하는 것을 동적 명상이라고 합니다. 절을 하거나, 탑을 돌거나, 태극권과 같은 기공체조를 하면서 명상을 접목시킨 것. 요가를 하면서 몸의 느낌이나 변화에 주의를 기울이는 것 등이 모두 동적 명상의 범주에 들어갑니다. 전통적으로 동적 명상으로 알려진 것으로는 '행선' 혹은 '경행'이라고도 부르는 걷기 명상이 있습니다. 좌선을 하다가 일어서서 일정한 범위의 공간을 천천히 걷는 것을 말합니다. 그래서 정적 명상, 동적 명상을 구분하는 것이 오늘날 새롭게 등장한 것은 아닙니다. 전통적으로 명상의 특징을 통해 구분지어 왔던 것입니다.

호흡명상이란 무엇인가요

호흡명상이란 바로 무관심하게 지나쳤던 자신의 호흡에 관심을 갖는 것입니다. 내 호흡이 짧은지, 긴지, 거친지, 헐떡이는지 등. 그러면 이전에는 몰랐던 자신의 호흡 패턴과 리듬을 알게 됩니다. 이는 아마도 새로운 경험일 겁니다. '아~ 내가 이렇게 호흡하는구나!' 라고 아는 것은 생각보다 재미난 체험일 수 있습니다. 호흡에 대해 관심을 갖게 되면, 자신을 보다 깊게 이해하는 하나의 방법을 손에 쥐게 됩니다. 장담컨대 여러분은 아마도 그 누구보다도 자신에 대해서 모를 것입니다. 어떻습니까? 자신이 누구인지 궁금하지 않으십니까? 그럼, 지금부터 호흡에 관심을 기울여보길 권합니다. 호흡명상은 다음의 순서로 진행하면 좋습니다.

①신체의 긴장을 풀고, 자세를 바로 하여 앉기.
②호기심을 갖고 자신의 호흡을 그저 알아차리기.
③호흡에 번호를 붙여 헤아리기.
④들숨과 날숨 때 느껴지는 감각에 관심 갖기.

처음엔 ①번과 ②번에 시간을 투자하십시오. 먼저 어깨와 가슴 부위와 허리에서 느껴지는 긴장상태를 잘 파악하고, 의식적으로 힘을 빼려는

> "움직임 따라 정적 · 동적 구분
> 가장 기본적인 수행 호흡명상
> 리듬 지키며 졸음 빠지지 않게
> 노력하며 익숙해지는 게 우선"

노력이 필요합니다. 관심을 갖는 만큼 긴장된 부위가 이완된다는 점을 명심하십시오. 그리고 방석을 엉덩이 부위에 걸치도록 하고, 한쪽 다리를 다른 쪽 다리 위에 얹어 놓고 앉는 반가부좌나 두 발을 모두 내려놓고 앉는 평좌를 한 다음, 허리를 자연스럽게 세웁니다. 이때 허리에 너무 힘을 주어 요추부위가 꺾이지 않도록 주의하십시오. 몸이 편안해지면, 이제 어떤 의도도 개입시키지 말고 호흡을 바라봅니다. 이때 너무 긴장하거나 애쓰게 되면 호흡이 부자연스러워지게 되고, 멍하게 바라보면 금방 딴 생각을 하거나 졸게 됩니다. 우리가 금방 터질 것 같은 풍선을 쥘 때, 너무 힘을 주면 터지고 너무 힘을 빼면 놓치게 되는 것과 같습니다. 그 적당한 긴장감을 찾는 것이 관건입니다. 그러면 호흡의 리듬을 깨뜨리지 않고, 딴 생각이나 졸음에 빠지지 않으면서 호흡을 주시하여 알아차릴 수 있게 됩니다. 우선 이것이 익숙해지도록 훈련을 반복합니다.

그리고 난 뒤, ③번과 ④번을 해보고 자신에게 맞는 것을 선택하십시오. ③번을 수식관이라고 하는데, 들숨과 날숨을 하나에서 열까지 사이에서 적절한 숫자를 정해 헤아립니다. 그리고 호흡을 주시하는 것은 숫자를 세는 작업을 반복하는 것입니다. ④번은 인중부위 혹은 배의 감각을 주시하여 호흡과 함께 현재하는 느낌을 세밀하게 느껴보려고 하는 것을 말합니다. 호흡명상을 위해서는 눈을 감아도 좋고 떠도 좋습니다. 여러분이 결정하시면 됩니다. 하루 15분씩 일주일 정도만 꾸준히 해보면, 호흡명상이 갖는 장점을 스스로 체험해 볼 수 있습니다.

자애명상은 무엇인가요

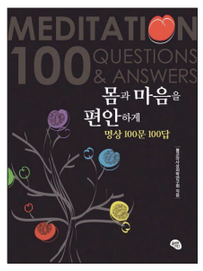
자애명상의 기원은 불교의 사무량심(四無量心)이라고 하는 명상에서 찾을 수 있습니다. 사무량심은 자비희사(慈悲喜捨)의 네 가지 덕목을 일컫는 말입니다. '자'는 자애, 즉 사랑을 말합니다. 어머니가 자식을 위해 기도하는 그런 심정이라고 할 수 있겠습니다. '비'는 타인의 아픔에 대해 공감하는 능력을 배양하는 명상법이고, '희'는 다른 사람의 기쁨에 같이 기뻐하는 능력을 키우는 명상법이며, 마지막으로 '사'는 다른 사람의 평판에 대해서 기뻐하거나 분노하지 않고 평정심을 유지하는 능력을 배양하는 명상법입니다. 이 가운데 자애명상은 바로 '자' 명상을 말합니다. 숫타니파타라고 하는 불교경전에 자애경이란 작은 경전이 수록되어 있습니다. 이 경전에서 전하는 명상의 방법을 간략하게 적으면 다음과 같습니다.

"누구든 다른 사람을 속여서도, 무시해서도 안 됩니다. 분노와 증오의 생각 때문에, 서로 다른 사람의 고통을 바라서는 안 됩니다. 마치 어머니가 목숨으로 자신의 외아들을 지키려고 하듯이, 이와 같이 모든 존재하는 것들에 대해서 한량없는 마음을 닦아야 합니다. 모든 세상에 대해서, 한량없는 자(慈)의 마음을 닦아야 합니다. 위로, 아래로, 횡으로, 장애 없이, 원한 없이, 적의 없이, 서 있거나, 가고 있거나, 앉은 상태이거나, 누워 있거나, 그가 잠에서 떠난 상태에 있는 한, 이 자애의 마음을 일으켜야 합니다."

조금 더 부연하자면, 기원을 담아서 마음속으로 '모든 생명들이 행복하기를 바랍니다' 라는 말을 마치 만트라를 외우듯이, 혹은 경전을 읽듯이 지속적으로 되뇌는 것입니다. 그런데 처음부터 생면부지의 사람이나 직접 이해관계가 얽혀 부정적인 감정을 갖는 사람을 명상의 대상으로 하면 잘 안됩니다. 그래서 먼저 자기 자신에서 시작할 것을 권유합니다. 그리고 자기 자신에 대한 사랑이 충분해지면 내가 좋아하고 아끼는 사람을 대상으로 사랑을 보냅니다. 내가 좋아하는 사람에게 사랑을 보내는 것이 잘 진행되고 충분해지면 무관한 사람으로 확장합니다.

구체적인 방법은 먼저 자신이 가장 행복했던 순간을 떠올리고, 그 느낌이 내 안에 충만할 수 있도록 합니다. 이때 떠올리는 느낌은 강렬하거나 자극적인 것이어서는 안 됩니다. 편안한 행복감을 찾아보고, 그것을 떠올리는 것입니다. 그런 뒤에, 그 충만된 느낌을 현재의 자기 자신에게 적용합니다. 이때 중요한 것은 자기 자신에 대한 무조건적인 수용입니다. 어떤 판단이나 조건이 없이 그저 내 자신이 행복하기를 기원하고, 그 행복감으로 충만해짐을 충분히 느끼는 것입니다. 이러한 방식으로 부모님, 형제, 친구 등으로 그 대상을 점차 확대해가는 것입니다.

자애명상을 시작하기에 부적절한 대상도 있습니다. 이러한 대상은 강한 애증을 수반하는 이성이나 죽은 사람, 혹은 분노가 일어나는 대상입니다. 자애명상을 하게 되면 자신을 보다 더 이해하고 수용하게 되며, 나아가 나를 둘러싼 가족이나 친구들을 이해하고 받아들일 수 있는 성품을 계발하는 데 크게 도움이 될 수 있습니다.



〈공저 : 박성식(동국대학교 분당한방병원 사상체질과 교수) 외 12명 / 올리브 그린 펴냄〉



윤인수 원장 연구개발

겨우살이환	여주환	전복껍데기환[석결명 스틱]
재료명: 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 등굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아	재료명: 여주, 돼지감자, 산수유열매, 복분자, 오미자, 구기자, 복령, 옥수수수염, 천문동, 맥문동, 감초뿌리줄기, 뽕나무뿌리껍질, 창출뿌리줄기, 작약, 황기, 칡뿌리, 산사나무열매, 맥아	재료명: 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까? 기침,가래가 힘드십니까? 천식에 힘드십니까?	당뇨 있으신 분 혈당수치관리를 위해 여주환을 드시면 큰 도움이 됩니다.	간과 눈에 문제가 생기면 석결명으로 해결하세요.(본초강목) 세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.
골담초환	**산수유환**	**어성초환**
재료명: 골담초분말 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오가피, 참당귀, 울금덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아	재료명: 산수유열매, 옥수수수염, 복분자, 오미자, 구기자, 토사자, 사상자, 복령, 마가목열매, 뽕나무뿌리껍질, 참당귀, 천궁, 우슬, 오갈피, 두충, 질경이, 산사나무열매, 맥아	재료명: 어성초, 적하수오, 측백나무, 자소엽, 서목태, 복분자, 삼백초, 참당귀, 마가목열매, 뽕나무뿌리껍질, 솔잎, 녹차잎, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까? 오래 걷기 힘드십니까? 계단 오르기 힘드십니까?	소변때문에 밤에 몇번씩 일어나십니까?	머리카락이 많이 빠지십니까?

하지·아이케어센터 | 구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈

가루자죽염	125g	45,000원
가루자죽염	230g	82,000원
알갱이자죽염	125g	50,000원
알갱이자죽염	230g	90,000원
휴대용 알갱이 자죽염	20g	9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용

보급형 민속죽염	500g	20,000원
	250g	10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483 입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr