

명상은 어떻게 해야 하나

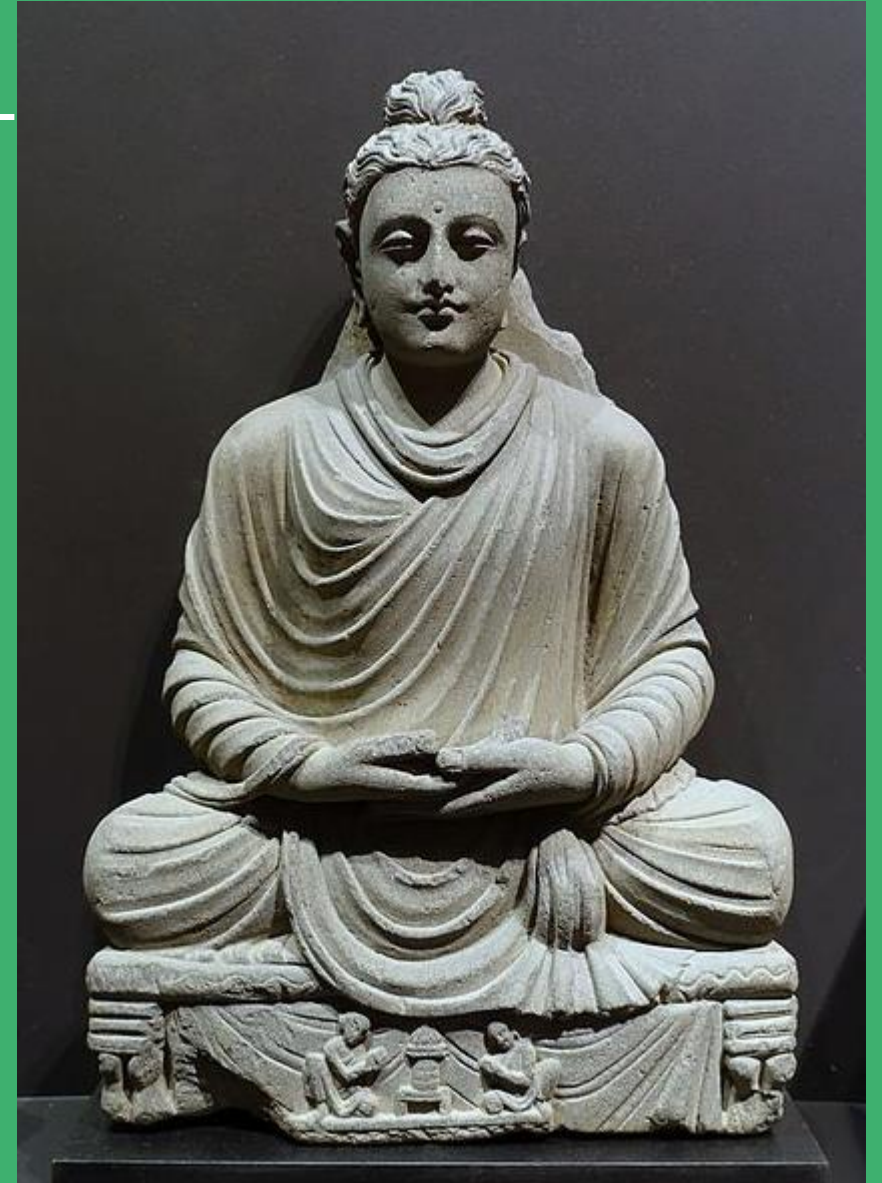
-명상하는 방법-

대한불교조계종 총무원장 진우

Most Ven. Jinwoo,
President The Jogye Order of Korean Buddhism

명상의 시초

석가모니불의 수행(정좌처(靜坐處)-설산)



명상은 선(禪)의 광의적(廣義的) 표현

선(禪)은 특정한 수행,
즉 조사선(祖師禪), 위파사나 등 고도의 수행이 따르고,
명상은 마음을 고요히 하는 수단이 모두 해당됨

명상과 선(禪)의 목적은 모두 이고득락(離苦得樂)

고(苦)에서 벗어나는 것,
즉 해탈(解脫), 열반(涅槃), 성불(成佛), 견성(見性),
보리(菩提), 반야(般若), 피안(彼岸) 등등..



고(苦)는 괴로운 감정



감정은 고통(苦樂) 감정의 인과(因果)로 나타남

오온(五蘊) 가운데 수온(受蘊),
고(苦), 락(樂), 사(捨)의 삼수작용



인과(因果)는?

고(苦)와 락(樂)의 감정이
상의상존(相依相存)하며 반복되는 현상

고(苦)락(樂)은 차생고피생(此生故彼生)

즉 하나가 생기면 다른 하나가 동시에 생김.

따라서 고(苦)와 락(樂)의 크기는 같음.

(고(苦)락(樂)질량불변)

업장소멸(業障消滅)

따라서 고(苦)락(樂)의 업(業)을
모두 멸(滅)해야 중도(中道)가 됨

언어도단(言語道斷), 교외별전(敎外別傳)

중도(中道)는 생멸멸이(生滅滅已) 적멸위락(寂滅爲樂)이므로
한점의 감정도 생기지 않는 경지

무상(無常) 무아(無我)

현상과 대상은 인연 연기에 의해 상의상존(相依相存)하므로,
항상하지 않으며

생로병사(生老病死), 성주괴공(成住壞空), 생주이멸(生住異滅)할 뿐



희노애락

현상 즉 안이비설신의(眼耳鼻舌身意)로 감지하는
모든 대상에 나의 업(業) 감정을 엮음



업(業)은 고(苦)와 낙(樂)이라는 감정의 크기

현상의 움직임에 업(業) 감정을 얻을 뿐이니,
사실 현상과는 무관.

(부처님은 업이 제로이므로

어떤 현상에서든 고(苦)락(樂)의 업(業) 감정이 생기지 않음.)

선(禪)과 명상은 결국 고(苦)를 여의는 것

선(禪)과 명상은 고(苦)락(樂) 감정을 줄여서

결국 고(苦)를 여의는 것.

일단 감정을 일으키지 않는 연습이 필요함.

낙수(樂受)는 똑같은 고수(苦受)를 낳기 때문.

고요함

감정을 일으키지 않으려면
그 어떤 현상의 움직임에도
끄달리지 않는 고요함이 필요



고요한 환경

마음을 고요히 하기 위해서는
우선 고요한 환경의 조건을 만들어야 함.



육바라밀행

탐진치(嗔嗔痴) 삼독심(三毒心)을 끊어내야 감정을 줄여지는데
그러나 결코 쉽지 않으므로
육바라밀행(六波羅蜜行)을 하면서
점차적으로 고락 감정의 인과업(因果業)을 줄여 나가야 함

선은 최고의 방법

선(禪)은 이러한 명상을 통해

인과업(因果業)을 단박에 끊어 낼 수 있는 최고의 방법.

바로 조사선(祖師禪)(간화(看話),묵조(默照))으로 방하착(放下着)하는 것.



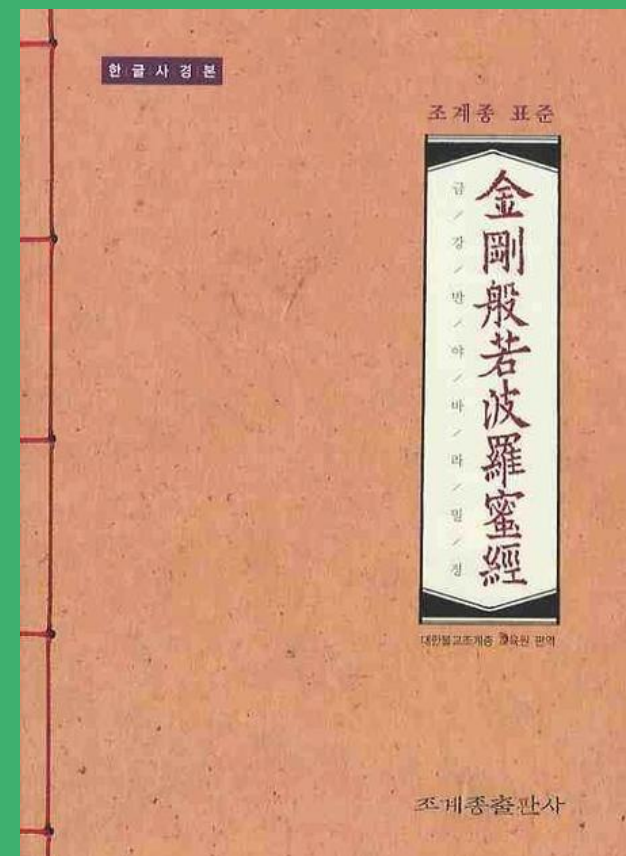
육도윤회(六道輪廻) 1

고(苦)락(樂) 감정의 업(業)이
크게 삼선도(三善道)와
삼악도(三惡道)가 반복되는 것



육도윤회(六道輪廻) 2

물리적인 시공간(時空間)의 육도(六道)는 별 의미가 없음.
금강경의 사구게(四句偈)가 이를 증명함.



명상의 다양성

명상은 고(苦)락(樂) 감정을
일으키지 않는 방법이면
그 어떤 것도 해당됨.

인과업 소멸 1

고(苦)락(樂) 감정의

인과업(因果業)을 멸하지 않는 한

그 어떤 현상에서도 고(苦)를 면할 수 없음

인과업 소멸 2

명상은 누구나 할 수 있다.

물론 효과가 있다.

그러나 고락(苦樂) 감정에서 해탈하지 않으면
고락 감정의 인과업(因果業)에 머무르고 만다.

인과업 소멸 3

인과(因果)와 연기법(緣起法)을 모르고

락(樂)만을 추구하는 이상 결코 고(苦)는 해결되지 않음.

육도윤회(六道輪廻)만 반복함.

따라서 불교적 해탈(解脫) 중도(中道)의 해법으로만이 해결될 수 있음.

그래서 불교적 설명으로 납득시키는 동시에 스스로 납득하여야 함.

인류 최고의 발견이자 희망

그러므로 선(禪)과 명상(冥想)은 인류 최고의 발견이자 희망이다.



감사합니다

Thank you