

불교의 팔정도와 위빠사나 명상의 아동 교육적 함의(含意)

이 정 수

동국대학교 경주 캠퍼스

〈요 약〉

붓다는 삶은 고통이며 그 고통의 원인은 갈애라고, 그리고 갈애를 소멸하면 열반을 성취 할 수 있다고 하며 그 실천적 방법인 팔정도를 제시하셨는데, 이 논문은 붓다가 대념처경에서 정의한 팔정도를 기초로 하여 아동발달에 대한 이해를 넓혀보고자 쓰였다. 계(戒), 정(定), 혜(慧) 삼학(三學)으로 이루어진 팔정도(八正道)는 아동의 윤리교육과, 지적성장, 정서발달, 사회성 개발의 초석이 된다고 보았기 때문이다. 이 논문에서는 학교교육 체계 안에서 소홀히 다루어지고 있는 정서 교육과 영적 교육에 대한 필요성을 조명하면서, 명상수련을 통해 아동 스스로 자신에 대한 이해를 넓히고 자신에 대한 통제력을 개발할 수 있다는 것을 이야기 하고자 하였다.

위빠사나(vipassanā) 명상은 현재 자신의 몸과 마음에서 일어나는 다양한 현상을 단순한 주의 집중을 통해서 깨어 있는 마음으로 있는 그대로 알아차리는 방법이다. 이 명상법이 아동교육에서 차지하는 의미와 가치를 살펴보았다. 불교에 의하면 소위 성격이라 하는 것은 잠재 성향의 총합이라고 할 수 있다. 명상지도를 위한 준비 작업으로써 아동의 기질 파악의 중요성에 대해 언급하였다.

호흡이 접촉하는 지점에 주의를 집중하여 들숨과 날숨의 길고 짧음을 알아차리는 아나빠나(Inlpana) 수련이 아동들에게 적합한 명상의 대상이라는 것을 제안하고자 하였다. 아나빠나 수련을 통하여 호흡과 마음의 상호관계를 알아차리게 되고, 궁극적으로 아동 스스로 자신을 이해하고 마음을 제어하는 단계까지 나아가게 하는 수련과정을 통해 아나빠나 수련이 아동 정서의 발달에 적합한 방법이라는 것을 고찰 하고자 했다. 마지막으로 고ैया 위빠사나 전통에서 실행되고 있는 어린이 명상 코스를 소개하고 있다.

이상에서 보았드시피 아나빠나 수련은 있어서 마음을 정화하고 다스리는 과학적 방법이다. 아나빠나 수련은 교육적 과정 안에서 보편적으로 수용될 수 있는 잠재성을 지니고 있기 때문에, 이러한 아나빠나 명상을 교육과정에 도입할 것을 제안하고 있다.

핵심 주제어: 정서적 교육, 영적 교육, 정서 발달, 위팍사나, 아나빠나, 명상

I. 서 론

붓다는 고통스러운 삶의 원인을 갈애로 분석하고, 이 갈애를 다시 태어남을 유발하는 근본원인이라고 말씀하신다. 그러나 우리가 고통을 겪어야만 한다는 염세적인 가르침으로 끝나는 것이 아니라 우리가 고통으로부터 벗어날 수 있다는 희망의 가르침을, 고통으로부터 벗어나는 실천방법으로써 팔정도를 제시하심으로써 실천적 가르침을 펴신다.

다시 말하자면, 무명과 성냄, 질투, 인색 등은 모두 괴로움과 생사윤회의 원인이 되지만, 붓다는 사성제에서 갈애를 가장 대표적인 원인으로 간주한다. 세상의 모든 분쟁은 이 기적 욕망에서 비롯되는 것이기 때문에 갈애라는 용어는 감각적 쾌락, 부와 권력에 대한 욕망이나 집착뿐만 아니라, 이념, 견해, 신념 등에 대한 욕망도 포함하고 있는 것이다. 따라서 윤회와 괴로움의 순환으로부터 영혼을 자유롭게 하기 위한 구도의 시작은 이 인간의 마음에 달려 있는 것이다. 열반 또는 해탈이라는 궁극적인 행복을 추구하지 않더라도 욕심과 욕망을 줄임으로써 인간은 행복해 질 수 있을 것이다.

그러나 현재 교육체계는 전문적 지식과 기술의 전달에 중점을 둬으로써 마음을 수양하는 부분은 상대적으로 빈약하게 되었기 때문에 학생들이 자만에 빠진 물질주의자로 성장하게 될 수 환경에 노출되어 있는 것이 아닌가 생각한다. 현재 우리나라의 교육은 지성 계발 교육이라는 표방아래 논리적 이성주의 교육, 다시 말해서 자기암기식 주지주의 교육이 행해지고 있는 것이 사실이다. 그 귀결로써 어린 시절에는 아름다움과, 훌륭함, 완전함을 꿈꾸어야 함에도 불구하고, 감각적 자극의 만족을 원하며 부를 꿈꾸고 있는 것은 아닌가를 질문해 해 보아야 할 것이다.

교육은 즉각적인 실행으로 즉각적인 결과를 도출하는 것이 아니라 전반적인 삶과 관계되어져야 바람직 할 것이다. 광의적으로 일반적인 인간의 삶은 상호 연관적인 육체적, 정서적, 지적, 영적의 네 가지 관점으로 인지할 수 있다. 따라서 전체적 교육은 이러한 모든 관점에서 최대한의 수단으로 촉진되어져야 한다고 본다. 현대의 교육적 체계가 인간의 정서적, 영적 관점에도 관심을 가지고 노력을 기울이기보다, 피상적인 방법으로 육체적, 지적 성장에만 초점이 맞추어져 있는 것이 아닌지 되돌아보아야 할 것이다. 학교 교육의 장안에서 학생들이 스스로를 들여다보고 자신들의 마음을 제어하거나 조절하는 방법의 전달에도 더욱 많은 중요성을 두어서, 정신적 훈련의 길도 통합적인 학교 교육의 한 부분이 될 수 있기를 기대한다.

아동기는 정규 교육을 통해 자신이 속한 문화권의 기본 기술을 배우게 되는 때라고 할 수 있다. 그리고 성장기 아동들은 무한한 호기심의 대상인 자연 속에서 함께 뛰어 놀면서 자연의 변화를 관찰하게 됨으로써 자연스럽게 사물을 이해되고, 친구들과 함께 어울려 놀면서 관계성 터득하게 되어, 자연스럽게 사회 안에서 한 구성원으로 조화롭게 살아가는 연습 또는 훈련을 하게 되는 것이다. 이와 같이 아동의 발달은 생득적으로 내재된 특성과 환경간의 상호작용의 과정이다. 아동의 발달 시기에 있어서, 특히 성격이나 심리적 측면에서의 발달 결함의 누적성은 회복하거나 수정하기가 매우 힘들다. 발달의 누적성이 가장 두드러지고 발달이 빠르게 이루어지는 아동기는 전 생애를 통하여 가장 중요한 시기이다.¹⁾

따라서 필자는 본 논문을 통하여 팔정도에 따른 아동발달의 이해를 살펴보고자 하며 더불어 아동 교육에 있어서의 위빳사나 명상의 가치를 파악하면서 명상지도를 위한 준비작업으로서의 기질에 따른 명상수련의 주제를 고찰함과 동시에 아나빠나 명상을 통한 아동정서 발달의 효과를 소개하면서 학교 교육체계 안에서 명상 수련의 중요성을 주장하고자 한다.

II. 팔정도에 따른 아동발달의 이해

초기불교의 궁극적인 메시지를 하나로 말하자면 그것은 열반이다. 두 가지로 표현하자면 열반과 열반에 이르는 길이라 할 수 있을 것인데 여기서 열반을 실현하는 길이 바로 팔정도(八正道)이다. 부처님 최초의 설법인 팔정도는 사성제의 네 번째인 도성제의 내용으로써 각 개인이 따르고 실천하고 개발해야 하는 삶의 방식이다. 이것은 도덕적, 정신적, 지적 완성을 통해 궁극적 실재의 깨달음, 완전한 자유와 행복과 평화로 인도하는 길이다. 이 팔정도는 중도(中道)의 가르침으로써 반드시 나열된 순서대로 순차적으로 수행해야 하는 것이 아니고, 각 개인의 능력에 따라 다소간 동시에 수행될 수 있는 것이며, 팔정도 모두는 함께 연결되어 있어서 각각 다른 것의 개발을 돕는 것이다. 이러한 8가지를 총체적으로 이해하고 조화롭게 실천하게 함으로써 어린이들의 인성 개발을 돕게 될 것이다.

1. 윤리교육과 명상

팔정도는 계(戒), 정(定), 혜(慧) 삼학으로 이루어져 있으며, 계에 해당하는 항목은 바른 말과 바른 행동, 바른 생계수단으로서 그들을 대념처경에 나타난 구절에서 살펴보자면,

1) 강인언 · 이한우 · 정정란, 『최신 아동발달』 (서울: 학지사 2009), 22쪽.

“그러면 무엇이 바른 말[正語]인가? 거짓말을 금하고 중상모략을 금하고 욕설을 금하고 잡담을 금하는 것—이를 일러 바른 말이라 한다.

그러면 무엇이 바른 행위[正業]인가? 살생을 금하고 도둑질을 금하고 샅된 음행을 금하는 것— 이를 일러 바른 행위라 한다.

그러면 무엇이 바른 생계[正命]인가? 성스러운 제자는 그릇된 생계를 제거하고 바른 생계로 생명을 영위한다.— 이를 일러 바른 생계라 한다.”²⁾

윤리의 규범인 계(戒)는³⁾ 부처님의 가르침의 기초라고 할 수 있는 모든 생명에 대한 보편적인 사랑과 자비의 위대한 개념에 따른 것이다. 불교의 도덕, 윤리 규범은 개인과 사회가 행복하고 조화로운 삶의 증진을 그 목표로 하고 있다. 이러한 도덕규범은 보다 더 높은 정신적 성취를 위해 불가결한 기반으로 간주 된다. 도덕적 기반 없이는 어떠한 정신적 성취도 불가능하기 때문이다. 이러한 윤리법칙과 정신활동 사이의 관계는 또한 도덕성이 인과 법칙의 필수적 요소임을 설명하는 것이다. 불교에서 말하는 원인과 결과의 법칙은 우리의 사고방식과 그 사고에 뒤따르는 행위에 의해 정해지는 것이기 때문이다. 이처럼 바른 말, 바른 행위, 바른 생계를 실천하는 지계(持戒)의 생활은 그 자체가 팔정도의 고귀한 항목에 포함되고 있는 실천적 수행의 방편이 된다.

아동기에 있어서의 윤리교육은 종합적 관습적 신념을 지니는 청소년기(12, 13세 이후)⁴⁾보다, 보편적 인간상을 더욱 더 닮게 할 수 있는 의도적 노력이 흡수되기에 더 용이한 시기이다. 왜냐하면, 인지적 변화를 겪는 청소년기에는 종교적 가치관이 정체감을 형성하는 중요한 요인이 되기 때문이다. 윤리교육은 보편적 인간으로서의 바람직한 사회 구성원이 될 수 있는 밑거름이 되는 인격 형성을 목표로 합리성과 객관성을 가진 도덕성과, 이타적 사회성, 애타적 관계성을 갖추 수 있도록 하는 것이다. 그러나 학교 교육 안에서의 어린이들의 인성교육에 있어서 도덕성 함양이 굳이 하나의 종교 교육으로서 제시될 필요는 없다. 왜냐하면 붓다의 도덕적, 윤리관은 인간이 도달해야 하는 보편적 인간상을 제시하고 있기 때문이다.

불교에서 말하는 오계(五戒)의 정신을 요약하자면 생명에 대한 존중, 타인의 소유에 대한 존중, 배우자에 대한 존중, 말과 행동의 정직성, 그리고 항상 깨어 있는 정신으로 살아가라는 것이다. 오계가 지닌 철저한 인간 존중 사상과 그 덕목의 보편성은 인류 공동체가 사랑과 신뢰의 바탕 위에 공존하며 성장 할 수 있는 세계윤리 구상을 위한 기본 원리가 될 수 있다고 본다.⁵⁾ 즉 몸과 입과 마음으로 청정한 행위를 실현코자 하는 오계(五戒)

2) *Dīgha Nikāya* (Mhāsatipatṭhāna Sutta D22 § 21), 각목 스님 번역, 『디가 니까야』 II (서울: 초기불전 연구원, 2009), 537-538쪽.

3) 오계: 불살생(不殺生), 불투도(不偷盜), 불사음(不邪淫), 불망어(不忘語), 불음주(不飲酒).

4) Flower가 제시한 종교적 신념발달의 6단계: 직관적 투시적 신념(4세 이후), 신화적 사실 주의적 신념(6-11, 12세), 종합적-관습적 신념(12, 13세 이후), 개별적 반성적 신념(18, 19세 이후), 역설적 통합적 신념(20-22세 이후), 보편적 신념(38-40세 이후).

의 정신은⁶⁾ 다 종교가 지향하는 윤리적 목표와 맥락을 같이 하는 것이기 때문이다.

대부분의 아동은 자라나면서 부모나 교사 또는 어른이나 또래와의 상호작용을 통해 선악을 구별하고, 행위의 옳고 그름을 판단하며 가치와 체계를 배우게 된다. 도덕성의 발달은 자신이 속한 문화규범에 따라 행동하도록 배우고, 이를 습득하는 과정을 통해 자신의 것으로 받아들이는 것이라고 할 수 있다. 도덕성은 인간관계에서 지켜야할 규범을 준수하는 능력이지만, 아동의 행동이 그들이 갖고 있는 도덕적 신념이나 판단과 완전히 일치하는 것은 아니다. 따라서 다른 사람들과 조화롭게 살기 위해서 “왜 우리가 윤리적이여야 하는가?” 하는 이해를 통한 지식의 전달만으로 교육되어 질 수 있는 것이 아니다. 착하게 살겠다는 생각과는 별개로 욕구의 충족에 본능적으로 끌리는 것과 마음을 다스릴 수 있는 것은 큰 차이가 있는 것이기 때문에 타율적 도덕단계에서 자율적 도덕단계로의 발달을 위한 인지적 성숙과 더불어 사회적 경험을 통하여 올바르게 행위 할 수 있기까지가 윤리 교육의 목적이 되어야 한다고 본다.

이 점에 있어서 현재 학교 교육의 패러다임인 주지주의 교육 즉 주입식 교육은 한계를 지니고 있다. 어린이 윤리 교육의 관건은 자기 성찰을 전제로 한 훈련을 통하여 행동으로 실천하게 하는 것이다. 여기에 명상은 어린이의 윤리 교육의 방편으로서 가치를 발하는 것이다. 붓다의 가르침을 토대로 하는 명상은 몸과 마음의 현상을 관찰하고 알아차림으로써 자신의 문제를 도출하고 해결하는 과정에서 표현과 공유를 통해 이해를 나누는 방식까지 포괄하는 것이다. 따라서 아동기에 있어서 계를 실천함으로써 더 높은 정신적 성취를 위한 기반이 되는 것보다는 명상의 결과로써 드러나는 결실일 것이다.

2. 마음의 제어와 인지 발달

팔정도에서 정(定)을 구성하는 항목은 바른 노력과 바른 알아차림, 바른 집중이다. 먼저 바른 노력을 살펴보면,

“그러면 무엇이 바른 정진(正精進)인가? 비구들이여, 여기 비구는 아직 일어나지 않은 사악하고 해로운 법들을 일어나지 못하도록 하기 위해서 의욕을 생기게 하고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. 이미 일어난 사악하고 해로운 법들을 제거하기 위하여 의욕을 생기게 하고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. 아직 일어나지 않은 유익한 법들을 일어나도록 하기 위해서 의욕을 생기게 하고 정진하고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. 이미 일어난 유익한 법들을 지속하게 하고 사라지지 않게 하고 증장하게 하고 충만하게 하고 개발하기 위해서 의욕을 생기게 하고 정진하

5) 김용표, 『불교오계의 지구 윤리적 지평과 종교 교육』, 『종교 교육학 연구』 제20권(서울: 종교교육학회 2009), 41쪽.

6) 신구의 삼업: 세 가지 신업-살생, 도둑질, 부적절한 성관계. 네 가지 구업-거짓말, 이간질, 거친말, 무익한 말. 세 가지 의업-탐욕, 악의, 사건(有身見, 常見, 斷見 등등).

고 힘을 내고 마음을 다잡고 애를 쓴다. 비구들이여, 이를 일러 바른 정진이라 한다.”⁷⁾

올바른 노력은 사악하고 불건전한 마음 상태가 일어나는 것을 방지 하고, 이미 일어났을 때 그러한 사악하고 불건전한 마음 상태를 제거하고, 아직 일어나지 않는 선하고 건전한 마음 상태는 일어나도록 노력하며, 이미 존재하고 있는 선하고 건전한 마음상태는 완전하게 계발하려는 의지다. 그러므로 바른 정진은 해탈열반과 향상에 도움이 되는 선법(善法)과 그렇지 못한 불선법(不善法)을 정확히 판단하는 것이 전제되고 있다.

그러나 실제 명상에 있어서는 정정진은 집중의 대상에 끊임없이 집중 하려는 노력이라고 할 수 있다. 따라서 네 가지의 마음을 개발하는 바른 정진은 집중하려는 명상의 대상에 방해 받고 있는 부정적인 마음을 긍정적인 마음으로 돌려놓는 것이다. 매순간 자기의 상태를 알아차리고 생각을 돌리는 바른 생각과 바른 정진은 상황에 따라 이치에 맞게 생각하는 바른 마음 새김(如意作意, Yoniso manasikāra)⁸⁾과 상통한다. 매순간 자신의 마음을 관찰하고 부정적인 마음이 일어날 때는 그것을 긍정적인 마음으로 전환 시키는 바른 마음 새김을 활용하고, 좋은 마음이 일어나면 그것을 유지하여 실천하게끔 격려하는 것이다.

Piaget의 인지발달 단계에 따르면 7세에서 12세까지의 시기에는 그들의 사고가 대부분 관찰 가능한 현재의 구체적 사물이나 사건에 한정되어 있기 때문에 구체적 조작기로 명명하고, 조작할 수 있는 능력을 획득하기 때문에 논리적 사고를 할 수 있다고 본다. 이 시기의 아동은 논리적인 조작을 사용하여 판단하고, 그들의 사고는 성인의 사고와 유사해져서 자기중심성이 감소하는 반면 보다 융통성 있고 조직화 되며 논리적이고 객관적인 사고를 한다는 것이다. 또한 하나 이상의 측면을 동시에 고려할 수 있는 탈 중심화(decentration)라는 인지적 조작 능력이 발달한다.⁹⁾

따라서 아동기에 있어서 팔정도의 정정진은 인식된 자신의 감정이나 생각 등을 적절하게 처리하고 변화 시키고 타인의 감정이나 생각 등에 적절히 대처하는 관계성을 개발 하도록 하는 것이다. 다시 말해서 자신의 부정적인 정서는 제거하고 긍정적인 정서는 유지 하도록 노력하고, 타인의 부정적인 정서를 객관적으로 수용하고 조절 하는 것이다. 아동기가 되면 타인의 관점을 수용하게 되고 다른 사람에게 자신의 도움이 필요하다는 것을 인식하는 인지 능력이 발달하기 때문에, 아동들은 그가 속한 사회의 구성원으로서 자신의 역할을 제대로 수행하기 위해 어떤 것이 승인 받은 행동이고 어떤 것이 규제 받는 행동 인지, 단체 생활 속에서 타인과 협동하고 타인을 배려할 줄 아는 사람으로 발전 할 수 있도록 부모나 교사들의 역할이 필요로 하는 부분이다.

7) 각목 스님 번역, 앞의 책, 538-540쪽.

8) 바른 마음 새김(如意作意, Yoniso manasikāra)에 대해서는 청정도론 IV 52에 자세한 설명이 제시되어 있다.

9) 강인언 · 이한우 · 정정란, 앞의 책, 191쪽 참조.

예를 들면, 명상의 대상에 집중하려 할 때 자신을 방해하며 떠오르는 생각이나, 기억, 감정 등을 관찰하게 하고 그것을 표현하게 하여, 교사의 지도하에 그러한 마음이 공격성을 드러내는 부정적인 정서라면, 자발적인 친사회적 행동이 어떠한 것인지를 안내하는 것이다. 다시 말해서 아동기에 있어서의 인지적 능력에 따른 자기 성찰은 스스로의 성찰이라기보다는 자신을 성찰할 수 있도록 부모와 교사들이 아동들의 정서를 점검하고 비추어 보도록 지속적으로 끌어 나가야 할 부분이다.

두 번째로 팔정도의 정을 구성하는 항목인 바른 알아차림을 살펴보면,

“그러면 무엇이 바른 마음챙김[正念]인가? 비구들이여, 여기 비구는 몸에서 몸을 따라 관찰하면서[身隨觀] 머문다. 세속에 관한 욕심과 정신적 고통을 제쳐두고서 열심히, 분명히 알아차리고 마음챙기며 머문다. 느낌들에서 … 마음에서 … 법들에서 법을 따라 관찰하며[法隨觀] 머문다. 세속에 관한 욕심과 정신적 고통을 제쳐두고서 열심히, 충분히 알아차리고 마음챙기며 머문다. 비구들이여, 이를 일러 바른 마음챙김이라 한다”.¹⁰⁾

정념(正念)이야 말로 팔정도가 제시하는 구체적인 수행기법이다. 붓다께서는 나라는 존재를 먼저 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 심리현상(法)들로 나누어서 각각의 대상에 집중하여 그것을 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)라고 통찰할 것을 설하고 계신다. 정념(正念)은 명상에 있어서는 기억이라기보다는 명상의 대상에 주의를 모아서 알아차리는 것이다. 몸과 마음의 현상에 대한 청정한 알아차림을 의미한다. 정념이란 올바른 통찰로써, 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)을 바탕으로 하여 이러한 알아차림의 능력을 개발하는 것이다. 이러한 싸띠(sati, 念)의 개발은 주의를 선택적으로 하나의 대상에 집중할 수 있는 능력을 개발하는 특성을 지닌다. 싸띠는 사마타(samatha)와 위빳사나(vipassanā) 수련 양 쪽에 필요한 필수요소이다. 찰나 생(生), 찰나 멸(滅)하는 법을 대상으로 하는 위빳사나 수련과는 달리 사마타 수련은 표상(nimitta)라는 개념(paṇṇatti)을 대상으로 하는 것이지만, 싸띠(sati, 念)없이 무상, 고, 무아를 통찰하는 위빳사나도, 표상에 집중하는 사마타도 있을 수가 없는 것이다. 마음을 가라앉히는 고도의 집중력이 없이는 위빳사나의 지혜가 생기기란 결코 용이한 일이 아니다.

Freud의 심리성적 발달 단계에 의하면 6세에서 12세 사이의 아동들은, 동성친구와 또래 관계를 형성하게 되고, 주위 환경에 대한 탐색과 지적 탐색 등 대부분의 정신적 에너지는 학습과 사회화에 사용되는 시기라고 하며,¹¹⁾ Erikson의 심리사회적 발달 단계에 의하면, “이 단계는 가정에서 벗어나 더 넓은 사회에 적응하기 위해 작은 사회를 경험하는

10) 각목 스님 번역, 앞의 책, 537-538쪽.

11) 강인언 · 이한우 · 정정란, 앞의 책, 37쪽.

초등학교시기로, 자기 성장의 결정적 시기이자 기초적인 인지적·사회적 기술을 습득하는 시기다. 아동은 학업, 운동능력, 인간관계 등의 기준에 따라 서열화 되고, 또래나 교사등과의 접촉을 통해 다양한 가치와 규범이 존재한다는 것을 알게 된다.”고 한다.¹²⁾

따라서 자아 성찰을 통한 인격형성의 밑거름이 되는 아동의 인성교육에 있어서의 싸띠(sati) 개발은 스트레스를 해소하고, 긴장이나 정서적 불안을 감소시킬 뿐만 아니라, 사물과 상황에 대한 끊임없는 호기심을 지니고 있으며 심지어 사물과도 관계를 형성하는 순수하고 개방적인 특성을 지니고 있는 아동기에 있어서 자신의 몸과 느낌, 마음을 바라보고 알아차리고 깨닫게 하는 경험하게 하여 존재의 실상과 자연과 사물에 대한 미성숙한 아동기의 이해력을 넓혀 줄 수 있다. 현대 심리치료에서 활용하고 있는 것처럼 싸띠(sati, 念)의 개발을 통하여 정서적 안정과 인내력 배양, 수용하려는 태도 등으로 인해 인간사회에 능동적으로 적응 할 수 있는 능력을 키우게 되는 것이다. 즉 자연과 사람, 사람과 사람과의 참다운 관계를 형성하는 기초를 세우게 하는 것이다.

팔정도의 정(定, samādhi)을 구성하는 마지막 항목인 바른 집중을 살펴보면,

“그러면 무엇이 바른 삼매(正定)인가? 비구들이여, 여기 비구는 모든 감각적 욕망을 떨쳐내고 해로운 법(不善法)들을 떨쳐버리고 일으킨 생가(尋)과 지속적인 고찰(伺)을 수반하며, 멀리 떨쳐버렸음에서 생긴 희열[喜, pīti]과 행복감[樂, sukha]을 특징으로 하는 초선(初禪)을 성취하여 머문다.” 이하 생략.¹³⁾

팔정도의 정정(正定, samma-samādhi)은 하나의 대상에 마음을 집중하여 정신의 통일과 내적 평온과 마음의 안정을 개발하는 과정이다. 바른 삼매 혹은 선정(禪定)의 경지에 들기 위해서는 감각적 욕망, 악의, 해태와 혼침, 들뜸과 후회, 의심이라는 다섯 가지 장애(五蓋)를 반드시 제거해야 한다. 이러한 장애들이 극복되어 마음의 행복과 고요와 평화가 가득한 경지를 순차적으로 정리한 것이 네 가지 선(禪)이며 이를 바른 삼매라 한다. 따라서 정(定)을 개발함으로써 인간의 육체적 욕구인 식욕, 성욕, 수면욕 등을 제어할 수 있고, 인간의 의지를 개발하고 심리현상인 마음의 작용을 그치게 할 수 있는 힘이 생기는 것이다.

이 순간의 보편적 실재와 함께 하는 순수한 정정(正定)의 개발은 감각적 갈망, 악의, 무기력, 근심, 불안, 회의적 의심 같은 걱정적 욕망이나 불건전한 사고가 사라지고, 지적 활동이 제어 되어 마음의 집중이 발전하는 것이다. 이러한 삼매[正定] 수련을 을 통한 주의집중력의 발달은 아동의 지각 능력과 기억력을 발달시켜 아동의 사고 과정 즉 아동이 이 세상을 지각하고 지적으로 표상하는 인지 발달의 기초가 되는 것이라고 할 수 있다.

12) 위의 책, 42쪽.

13) 각목 스님 번역, 앞의 책, 538-540쪽.

3. 지혜의 개발과 사회성

팔정도에서 혜(慧)에 해당하는 바른 견해(正見)와 바른 사유(正思惟)를 살펴보면,

“그러면 무엇이 바른 견해[正見]인가? 비구들이여, 괴로움에 대한 지혜, 괴로움의 일어남에 대한 지혜, 괴로움의 소멸에 대한 지혜, 괴로움의 소멸로 인도하는 도(道) 닦음에 대한 지혜— 이를 일러 바른 견해라 한다.

그러면 무엇이 바른 사유[正思惟]인가? 도반들이여, 출리에 대한 사유, 악의 없음에 대한 사유, 해코지 없음[不害]에 대한 사유— 이를 일러 바른 사유라 한다.”¹⁴⁾

부처님은 정(定)의 개발만으로는 열반을 성취 할 수 있는 탐진치 삼독의 뿌리를 제거할 수 있는 것이 아니라고 한다. 그래서 바른 생각과 바른 견해를 통해서 무상, 고, 무아라고 하는 존재의 보편적 특성을 꿰뚫어 보는 지혜 수련으로써의 위빿사나 명상을 사마타 수련과 병행해야 한다고 말한다. 팔정도의 바른 견해(정견)는 궁극적으로는 고집멸도의 사성제를 아는 것이고, 올바른 이해는 사물을 있는 그대로 이해하는 것이다. 결국 사물의 궁극적 속성을 있는 그대로 설명하는 사성제를 체험을 통해 이해하는 것이라고 할 수 있다. 이러한 이해가 궁극적 실재를 보는 최고의 지혜라는 것이다.

올바른 사고라는 것은 모든 존재에 확산 될 수 있는 이욕과 초탈의 사고, 사랑과 비폭력의 사고를 필연적으로 이끈다. 이러한 사고가 지혜의 측면에서 한데 모아지게 된다. 이를 적극적으로 표현하면 초기경에서 부처님께서 강조하신 자애(慈), 연민(悲), 같이 기뻐함(喜), 평온(捨)의 네 가지 거룩한 마음가짐(四無量心)을 개발하는 것이라 할 수 있다. 이것은 우리가 항상 지녀야할 바른 생각을 말한다.

아동기의 자아 개념의 형성과 자아 존중감, 자아 통제력발달은 사람들과의 상호작용을 통하여 이루어지는 것이다. 이것은 자기중심적 사고에서 벗어나 다른 사람들의 관점과 상황을 이해하기 시작한다는 의미이다. 즉 더 넓은 세상을 사회라는 개념으로 이해하게 된다고도 할 수 있다. 이와 더불어 사회성이란 인간이 다른 사람이나 자신을 둘러싸고 있는 주위 환경과 관계를 가지고 살아 갈 수 있는 능력을 말한다. 그래서 사무량심(四無量心)은 인류에 대한, 나아가 모든 생명에 대한 우리가 가져야 할 이상적인 마음가짐으로써 사회성의 토대가 되는 것이라고 할 수 있다. 따라서 사무량심을 통한 지혜의 개발은 사회구성원으로서의 바람직한 행동 및 사회적 인지 능력의 발달로 이어질 것이다.

14) 위의 책, 536-537쪽.

Ⅲ. 아동 교육에 있어서의 불교 명상의 적용

1. 아동 교육에 있어서의 위빠사나 명상의 가치

초기불교 수행법은 크게 사마타 수행과 위빠사나 수행으로 구분된다. 사마타는 하나의 외부 대상에 마음을 고정시키고 고요하게 하는 삼매를 개발하는 수행이다. 사마타 수련은 마음의 흔들림이나 동요가 그치고(止) 가라앉은 적정의 상태를 개발하는 것이다. 부처님은 사마타의 고요함만으로는 열반을 실현할 수가 없었다고 한다. 왜냐하면 사마타는 마음과 대상이 온전히 하나가 된 그런 밝고 맑고 고요함에 억눌려 탐, 진, 치가 잠복되어 있는 상태이기 때문에 삼매에서 나왔을 때는(出定) 다시 탐, 진, 치의 영향을 받기 때문이다. 사마타 수련으로 일시적인 해탈을 성취할 수는 있지만, 무상, 고, 무아를 통찰하는 위빠사나의 힘으로 삼독의 뿌리를 절멸시켜야 열반을 실현할 수 있다는 것이다. 위빠사나의 지혜(통찰지)가 없이는 해탈이 불가능하지만 마찬가지로 마음을 가라앉히는 사마타의 집중력 없이는 위빠사나의 지혜가 생기는 것도 결코 쉬운 일이 아니라고 한다.

위(vi)란 ‘분리하다’, ‘쪼개다’, ‘관통하다’ 등을 의미하고, 빠사나(passanā)란 ‘관찰’, ‘식별’ 등을 의미한다. 따라서 ‘꿰뚫어 봄’ 혹은 ‘통찰(洞察)’을 의미하는 ‘위빠사나(vipassanā)’는 통찰지(paññā, 般若)와 통찰지를 통한 해탈(해해탈, paññā-vimutti) 즉 통찰지(慧, 반야)수행과 동의어이다. 위빠사나는 유위제법[行]을 명상하고 관찰하여 무상·고·무아를 통찰하는 수행(통찰지, 慧, paññā)이다. 위빠사나의 대상은 법(dhamma)으로써, 다시 말하자면 위빠사나는 광의적으로는 물심현상, 협의적으로는 심리현상인 법(dhamma)에 대한 통찰이다. 위빠사나(vipassanā)는 ‘분리해서(vi) 보는 것(passanā)’이라는 문자적인 뜻 그대로, 대상을 나타난 모양대로 보는 것이 아니라 모든 것의 무상(無常)하고 고(苦)이고 무아(無我)인 특성을 여실지견(如實智見)하는 것을 말한다. 다시 말해서 위빠사나는 이러한 현상을 무상, 고, 무아로 통찰하는 반야(통찰지, 慧) 수행이다.

그러나 초기불교의 수행에서 대념처경에 의하면 그 대상이 어떤 것이든 사띠(sati, 念) 없이는 표상에 집중하는 사마타도, 법의 무상·고·무아를 통찰하는 위빠사나도 있을 수 없다고 한다. 사띠는 이런 두 종류의 수행에 공통적으로 중요한 심리현상으로써, 위빠사나는 집중력과 함께 알아차림이라는 마음의 기능을 활용하여 내 안에서(ajjhataṃ) 벌어지는 현상을 알아차리는 ‘나’ 자신이 그 대상인 것이다. 따라서 위빠사나는 자신의 몸과 마음에서 일어나는 다양한 현상을 있는 그대로 알아차리(sati, 정념/正念)는 수행법인 것이다.

다시 말하자면, 현재 자신의 몸과 마음에서 자연스럽게 생겨나는 현상을 있는 그대로 단순한 주의집중을 통해서 분명하게 깨어 있는 마음으로 관찰하는 것이다. 자신의 몸과 마음의 현상을 좋거나 나쁘다는 판단을 하지 않으면서 경험되는 그대로를 알아차리고 있는 것이라고 말 할 수 있다. 이렇게 반응하지 않고 단지 알아차리는 능력을 배양하는 것

은 어떤 상황 속에서 성숙한 결정을 하는데 필요한 시간 즉 순간적으로 자신의 상태를 알아차리는 여지를 가지도록 하여 생각으로부터 행동으로의 진행을 여유 있게 하도록 하는 장점이 있다. 이러한 지속적인 노력을 통해서 알아차림의 힘이 강해짐에 따라 탐, 진, 치의 삼독으로 인한 마음의 동요, 불안 등의 부정적인 요소들이 제거되어 정화되기 시작하고, 발생하는 현상을 객관적으로 바라봄으로써 사태를 있는 그대로 파악하고 이해하는 지혜가 생겨나는 것이다.

Piaget의 도덕성 인지발달 이론에 따르면, 아동이 경쟁, 협동, 공유 등 또래와의 상호 작용을 통해 도덕성의 요소인 공정함과 정의로움에 대한 개념을 발달시킨다는 또래의 역할을 강조한 반면에 Kohlberg는 또래 관계뿐만 아니라 모든 사회적 관계가 다른 사람의 관점을 취할 수 있는 경험을 제공함으로써 도덕적 발달을 가져 온다고 이야기한다. 아동의 사회성 행동 발달의 모델이 되는 부모와 형제자매라든가, 가정환경, 또래집단과 더불어 교사의 성, 성격, 기대와 태도들은 아동의 사회화에 커다란 영향을 미치고 있다고 연구 보고되고 있다. 어떠한 유형의 교사인가에 따라서 교육 받는 아동의 성향이 다르게 드러나고 있는 것이다.¹⁵⁾ 사토 마나부는 “교사의 자세와 마음가짐이 모델이 되어 교실에서 서로 배우는 커뮤니케이션이 형성되는 것이다.”라고 말한다.¹⁶⁾ 이와 같은 맥락에서 교육은 아이들, 교사, 학부모가 서로 함께 배워가는 공동의 장 안에서 이루어져 나가는 것이 바람직하다고 본다. 어린이들은 설교를 경계하고, 잔소리를 좋아하지 않지만, 그들이 행하기를 바라 것과 동일한 것을 선생님이 하고 있다는 것을 보게 될 때 더 쉽게 열성적으로 감응한다고 한다.

이와 더불어 아동의 정서발달을 이끄는 것도 교육자 자신의 지성과 경험을 통한 이해를 바탕으로 하는 것이 보다 바람직할 것이다. 이런 측면에서 보자면 교사의 위빿사나 명상 수련의 체험은 어린이의 인성 교육에 있어 상당한 영향을 끼칠 수 있다고 본다. 교육자의 위빿사나 수련은 어떠한 이론적 배경가지고 있을지라도 스스로의 전문성 회복을 돕게 될 것이며, 이로서 교육전문가로서의 자신감을 고취하게 된다. 교사가 먼저 명상체험을 하고 수련한 것을 자기 것으로 만들어 실천을 할 수 있을 때 스스로의 체험으로부터 다른 사람을 교화할 수 있는 에너지가 우러나오기 때문이라고 할 수 있다.

어린이들의 인성 교육에 있어서 교사들이 아이들의 생각과 감정을 공유하고, 한 사람 한 사람 개성을 가진 아이들의 존재를 있는 그대로 받아들이고 있는가의 여부는 교육의 성공 여부를 가름하는 결정적 요소이다. 이런 측면에서 보자면 지각적 세계의 모든 현상을 비개인적이고 객관적인 평정한 마음으로 꿰뚫어 보고 관찰하도록 하는 위빿사나 수련은 교사들로 하여금 편견과 선입견으로부터 벗어나 아동들의 존재를 더욱 객관적으로 인식하도록 돕게 할 것이다. 마음의 훈련인 위빿사나 수련은 현대 교육에 따르는 부작용들

15) 유효순, 『아동발달』 (서울: 창지사 1999), 240-241쪽.

16) 사토 마나부, 손우정 번역, 『교육 개혁을 디자인 한다』 (서울: 학이시습, 2009), 97쪽.

을 매워 줄 수 있을 것이다.

2. 사마타 수련의 명상의 주제와 기질 파악

초기불교의 명상 방법에 의하면, 마음을 가라앉히거나, 마음의 작용 그 자체를 그치게 하는 사마디(samādhi) 수련을 하고자 하는 수행자들에게, 그들의 성향 또는 기질에 따른 명상의 주제가 주어진다. 이와 같이 고대인들 또한, 사람의 특성에 따라 명상의 주제를 선별하여 반복적인 훈련을 통하여 마음을 조절하는 테크닉을 습득 하였던 것이다.

상카라(saṅkhāra, 行)는 오온으로 구성된 자아의 한 요소이다. 이것은 조건 지어진 정신 활동 또는 반응으로써 유익한 심리현상과 해로운 심리 현상 모두를 뜻하는 것이다. 그러나 업은 선한 의도나 악한 의도에 붙이는 이름으로써, 그것과 관련하여 행동과 말, 마음의 활동으로 드러나게 되는 의식과 정신적 요소를 일컫는 말이 업인데, 의도적 행위만이 업(karma)으로써의 결과, 즉 업이 만들어낸 정신적 결과로써의 과보(vipaka)를 가져온다고 한다.

“인간에게는 선천적으로 부여받은 무의식 차원의 패턴이나 이미지가 있고 그것은 생후 개인의 체험보다 개개인의 성격에 강하게 작용하고 있다.”¹⁷⁾ 칼 융이 주장 하고 있듯이 서양 심리학에서 말하는 무의식과 비슷한 잠재의식적 생명의 흐름(bhavaṅga-sota)은¹⁸⁾ 윤회전생의 필수 조건이며 모든 인상과 경험이 축적되어서, 과거의 영상이나 기억된 모습들이 중첩되어 무의식적으로 나타나는 것으로써, 이전의 모든 행동과 경험들의 침전물이라고 할 수 있다고 불교철학에서는 말한다. 다시 말하자면, 전생에 몸과, 마음으로 지은 업이 악하고 저속하면 자신의 잠재의식적 생명의 흐름에 나쁜 영향을 미쳐 금생에서 발현되는 과보 또한 반드시 불만스럽고 나쁜 것이 되고, 또 잠재의식적 생명의 흐름 속에 담겨 있는 악한 영상이나 이미지로부터 나온 인격과 새로운 행위 또한 불만스럽고 나쁜 것이 된다고¹⁹⁾ 불교에서 가르치고 있듯이, 습성은 일정한 정신적 패턴 또는 틀로 무의식적으로 반응 했던 에너지가 축적되어 특색으로서 드러나는 것이다. 소위 인격(personality)이라고 하는 것은, 실제로는, 일부는 전생의 업에 의해 일부는 금생의 업의 의해 생긴 잠재의식적 성향들의 총합이고, 이 성향은 평생에 걸쳐 몸과 말, 생각을 통해 선하거나 악한 업으로 이끄는 원인 될 수가 있다.²⁰⁾

청정도론은 사마타 수련에 있어서 기질이나 성향에 따라 명상의 대상을 40가지의 명상 주제로서 제시하고 있다. 사람들의 기질을, 탐하는 기질, 성내는 기질, 어리석은 기질, 믿

17) 스즈키 히데코, 권태경 옮김, 『아홉가지의 성격』 (서울: 대청미디어, 1999), 26쪽.

18) Abhidhamma-piṭaka(논장) 또는 Visuddhi-Magga(청정도론)과 같은 주석서에 그 설명들이 나온다.

19) 나나 펠로카, 이진로 옮김, 『업과 환생』 (서울: 고요한 소리, 2000), 30쪽.

20) 위의 책, 41쪽.

는 기질, 사색적인 기질 여섯 가지로 분류하고 다시 탐욕 등을 혼합하여 네 가지를 더 만들고, 이와 같이 믿음 등을 혼합하여 다시 네 가지를 더 만들어 이 여덟 가지와 함께 14가지의 기질이 있다고 한다. 이러한 기질들은 이전에 쌓은 업(karma)과 요소(dhātu, 界), 병의 요소인 체액이 그 원인으로써 전생에 쌓은 습성이 원인이라는 것이다.²¹⁾

이러한 기질들을 인지하는 방법으로는, 행동거지에 따라, 일하는 것에 따라, 먹는 것에 따라, 보는 것에 따라, 법(심리현상)이 일어나는 것에 따라 기질들을 인지 할 수 있다고 설하며, 남의 마음을 아는 지혜를 얻은 스승은 기질을 알아 설할 것이지만, 나머지의 스승들은 제자들에게 물어서 알아야 한다는 것이다. 탐하는 기질을 가지는 자의 경우 명상의 대상은 푸른 색 등 여러 색깔의 까시나 가운데에서 깨끗하지 않는 어떤 색깔이 적합하고, 성내는 기질을 가진 자에게는 아주 깨끗한 어떤 색깔이 적합하고, 어리석은 기질을 가진 사람의 명상의 대상은 작은 크기 보다는 넓고 큰 까시나가 적합하며, 믿는 기질의 사람은 생각하는 주제가 적당하다는 것이다. 사색하는 기질의 사람은 명상의 대상으로는 넓은 것은 적당치 않기 때문에 작은 것이 좋으며, 지적인 기질의 사람은 적합하지 않는 것이 없다고 한다.²²⁾

Erikson은 각 인간에게 주어지는 사회적 요구에 의하여 일어나는 위기를 어떻게 해결하느냐에 따라 성격이 결정 된다고 본다. 이 위기가 개인의 생활에 있어서 성격을 형성하는 결정적 전환기로 보고 있다. 아동발달에 따른 정신분석이론에 의하면 성격은 유아기의 각종 경험에 의해 형성되며 아동기는 성숙된 성격 형성의 초석을 이루는 결정적 시기라고 보고 있다. 기질이란 정서적 표현 양식과 환경적 자극에 대한 반응 양상의 차이로 식별이 가능한 성격에 대한 개인차다. 아동 교육에 있어서 이러한 기질을 여러 행동 차원에서 개인차를 진단하여 유형화하고 있다. 아동의 기질을 이해하고 아동의 기질에 맞는 양육 환경을 제공하여 보다 나은 발달과 적응을 돕고자 하는 것이다. 이와 같이 아동의 타고난 기질적 성향의 파악은 부모나, 가족들의 영향을 받으면서 주어진 환경에 적응하고 성장하는 아동들의 성격 형성을 효과적으로 이끌어 줄 수 있을 것이다. 왜냐하면 기질이 개인의 독특한 형태로 생득적이고 지속적이라면, 성격은 환경 영향에 의하여 발달하는 것으로서 행동과 반응의 형태로 경험에 의해 형성되고 전 생애를 통하여 지속적으로 발달하는 것이기 때문이다.

Chess와 Thomas의 종단 연구에 따르면, 기질 평가를 위한 9가지의 행동차원을 분류하고 3가지의 기질 유형에 속하는 그룹(65%)과 어느 유형에도 속하지 않는 그룹(35%)으로 나누고 있다. 순한 기질(40%)과 까다로운 기질(10%)의 느린 기질(15%)에 따른 양육방식을 제시하고 있다.²³⁾ 그러나 아동기(8-15)의 선천적으로 가지고 있는 기질은 환경의 영향

21) Buddhagosa, *Vissuddhimagga*, 대림 스님 번역, 『청정도론 I』 (서울: 초전불전연구원, 2004), 209-305쪽.

22) 위의 책, 305-315쪽.

23) 강인언 · 이한우 · 정정란, 앞의 책, 271-274쪽 참조.

과 더불어 성격으로 형성되고, 다시 말해서 주위의 환경의 영향을 받으면서 인격을 형성해 가는 과정 중에 있고, 밖으로만 향해 있는 감각과 외부의 환경에 따라 변화하는 자신의 감정에 대한 통제력을 길러주는 사마타 수련은 아직 인식력이 부족한 아동들에게는 40가지의 명상 주제²⁴⁾를 아동의 성향에 따라 대입하는 것은 앞으로 연구가 되어야 할 과제라고 본다. 다만 이렇게 다양한 명상 주제들 중에서도 호흡의 들숨 날숨에 대한 알아차림 개발은 가장 폭 넓게 받아들여질 수 있는 보편성을 지는 것이다. 태어나서 죽은 그 순간까지 누구나 숨을 들이쉬고 내쉬고 있기 때문이며, 이러한 호흡 작용을 지켜보는 데에는 어떠한 의례나 종교적인 제식이 포함 되지 않기 때문이다. 어떠한 배경을 가지고 있든, 어떠한 기질에 속하든 간에 호흡은 성공적으로 집중할 수 있는 대상이다.

3. 아나빠나(ānāpāna-sati/入出息念) 명상과 아동의 정서 발달.

아나빠나(Ānāpāna)는 아나(āna)와 아빠나(apāna)의 복합어로서, 아나(āna)는 “숨을 쉬다, 살다, 살아있다”를 뜻하는 산스크리트 어근 √an에서 파생된 남성명사 형으로 얼굴, 입, 코를 뜻하던 것이 동명사로서는 코를 통해 숨을 쉬는 것을 뜻하는 단어이다, 아빠나(apāna)는 똑같이 √an에서 파생된 동사로서는 숨을 내쉬는 것을 뜻하지만, 이것이 남성 또는 중성 명사형으로서는 요가에서 말하는 인체에 부위별로 퍼져있는 다섯 종류의 생명력 중에 가슴에 퍼져 있는 생기(生氣)인 프라나(prāṇa)에 상응하여, 하복부에 퍼져있어서 이것이 배출될 때에는 항문을 통해 빠져나가게 되는 것으로 묘사된다.

다시 말하자면, 아나(āna)는 코가 기준점이 되고, 아빠나(apāna)는 복부가 기준점이 되는 숨이라고 볼 수 있는 것이다. 그런데 청정도론에 나타난 사마타(samatha bhāvanā, 止) 행법으로서 아나빠나(ānāpāna)에는 호흡에 대한 알아차림이 분명해질 때까지 숫자를 세는 수식(數息, gaṇanā)과 이런 헤아림을 내려놓고 호흡 자체를 그 접촉점에서 끊임없이 지속적으로 알아차리는 수식(隨息, anubandhanā)에 대해 이야기하고 있는데, 여기서 숨이 접촉하는(phusanā) 지점으로서 배꼽은 날숨의 시작점이자 들숨의 종착점이고, 코끝은 들숨의 시작점이자 날숨의 종착점으로 설명되고 있다.

아나빠나는 초기 불교 수행의 핵심인 사마타와 위빠사나 수련에 모두에 활용 될 수 있는 수련법으로써 사념처 수행을 그 중심 틀로 하고 있다. 호흡이 접촉하는 지점에 집중하

24) 열 가지 까시나(kasīṇa): 땅, 물, 불, 바람의 까시나와 푸른색, 노란색, 빨간색, 흰색의 까시나, 광명의 까시나, 허공의 까시나. 열 가지 부정(asubha): 부었고, 검푸르고, 문드러지고, 끊어지고, 뜯어 먹히고, 흩어지고, 난도질당하여 뿔뿔이 흩어지고, 피가 흐르고, 벌레가 버글거리고, 해골이 됨. 열 가지를 계속해서 생각함(anussati, 수념): 부처님, 법, 승가, 계, 관대함, 고요함을 생각하고, 몸에 대한 알아차림과, 들숨날숨에 대한 알아차림. 네 가지 거룩한 마음가짐(brahmavihāra, 범주): 자애, 연민, 더불어 기뻐함, 평온. 네 가지의 무색의 경지(ārūpa): 공무변처, 식무변처, 무소유처, 비상비비상처. 한 가지 인식(saññā): 음식에 대하여 혐오하는 인식. 한 가지 분석(vavatthana): 사대를 분석하는 것.

여 들숨과 날숨의 길고 짧음을 알아차리는 신념처의 행법을 살펴보면 “길게 들이 쉴 때 ‘나는 길게 들이 쉰다’고 분명히 알고, 길게 내쉴 때 ‘나는 길게 내쉰다.’고 분명히 안다. 짧게 들이 쉴 때 ‘나는 짧게 들이 쉰다.’고 분명히 알고, 짧게 내 쉴 때 ‘나는 짧게 내쉰다.’고 분명히 안다. ‘[들숨 날숨의] 온 몸을 느껴 알면서(paṭisaṃvedī, 感知) 들이쉬리라’며 수련하고, ‘온몸을 느껴 알면서 내쉬리라’며 수련한다. ‘[들숨 날숨이라는] 몸의 작용(kāyasaṅkhāra, 身行)을 가라앉히며 들이 쉬리라’며 수련하며, ‘신행을 가라앉히며 내쉬리라’며 수련한다.”²⁵⁾

나뭇가지 하나를 잡았다가는 곧바로 놓아 버리고 다른 나무 가지를 잡는 원숭이 같이 끊임없는 활동성을 가지고 있는 어린이들이 하나의 대상에 의식을 집중하기란 쉽지 않는 일이다. 물론 놀이나 운동을 통해서도 의식을 집중 할 수는 있겠지만, 외부 대상이 아닌 호흡을 알아차리는 아나빠나 수련은 의식을 자신의 몸에 머물게 하면서 자신의 존재감을 확인하게 되고 나아가 자신의 의식의 흐름을 인지 할 수 있도록 이끌게 된다. 그래서 이러한 수련을 통하여 많은 감각적 대상들 속에서 하나의 대상에 선택적으로 의식을 집중력을 개발하여 학습능력을 배양할 수 있을 뿐만 아니라 주의력 결핍으로 인한 불안 등의 감성적 장애를 다스리게 된다.

밖으로만 향하고 있는 아이들의 호기심을, 외부 대상이 아닌 단지 호흡에 집중시키는 것만으로 마음이 가라앉게 된다(upekkhā). 호흡의 길고 짧음을 단 몇 분만이라도 놓치지 않고 관찰하게 하게 함으로써 주의를 한 데 모으는 집중력과 더불어 관찰력이 강화 되면서 바르게 이해하고 사고하는 지혜의 기능이 향상되는 것이다. 이와 같이 차츰 시간을 늘려가면서 반복적으로 수련하다 보면, 아동들은 마음의 상태는 호흡의 리듬과 밀접하게 연결되어 있고, 몸과 마음과 사이의 다리는 호흡이라는 것을 분명히 이해하고 마음의 제어를 개발하는 기술을 배우게 되는 것이다.

호흡은 자발적일 뿐만 아니라 비자발적이고, 의식적이면서도 무의식적인 단지 육체적인 기능일 뿐이다. 호흡은 우리의 마음 또는 정신적 상태와 매우 가깝게 연결되어 있는 것이다. 아나빠나 수련에서는 이러한 자연스런 호흡이 집중을 위한 하나의 명상 대상이 되는 것이다. 즉 아나빠나는 들어오고 나가는 자연스럽고 정상적인 호흡을 관찰 하는 것이다. 이것은 마음의 집중력을 개발하는 간단한 테크닉이다. 과학적이고 객관적이어서 배우기가 쉽다. 호흡을 관찰하는 것은 항상 용이하기 때문에 명상을 위한 이상적 대상이다. 호흡을 인위적으로 조절을 기초로 하는 테크닉과는 매우 다른 것이다.

어린이들은 호흡을 지켜보다 보면 저절로 마음이 집중되고 고요해진다. 따라서 아나빠나 수련을 통해 마음이 어떻게 작용하는지 경험적으로 지켜보게 되며, 나아가 그들 스스로에 대한 이해를 향상 시키게 된다. 어린이들은 자신의 마음을 자연스럽게 바라보는 것

25) 『출입식념경』 (Ānāpāna-Sutta, MN # 118, III 77-78).

을 배우게 되고 스스로의 노력에 의하여 마음을 다스릴 수 있다는 것을 배우게 되는 것이다. 과거와 미래를 돌아다니는 습관적인 마음의 패턴을 관찰하게 되고, 자연스런 호흡의 도움으로 마음을 현재에 머물게 하려는 노력을 수련하는 것이다.

이와 같이 노력을 하다 보면 어린이들에게 마음과 호흡의 밀접한 관련성이 명백해 진다. 마음을 집중하고 고요하게 하는 것을 배움에 따라 그들의 충동과 행동을 제어하게 되는 것이다. 따라서 어린이들은 잘못된 행동에 대한 올바르게 적절한 행동을 선택하도록 하는 내적을 힘을 개발하게 되는 것이다. 아나빠나 수련은 어린 시절의 압박과 불안, 두려움, 동요를 다루는 하나의 도구로 제공되는 것이다. 테크닉의 간단함으로 해서 어린이들은 테크닉을 이해하고 수련하는 것이 쉽다는 것을 발견하게 되고 과학적이고 보편적 특성의 진가를 인정하게 되는 것이다.

아동의 정서의 발달은 생리적, 심리적, 환경적 요인간의 역동적인 상호 작용이다. 아동기의 정서 조절이란, 정서를 유발하는 상황 속에서 자기 스스로 자신의 인지나 의식을 사용하여 자신이 바라는 결과를 달성하기 위해 자신의 즉흥적이거나 충동적인 행동을 사전에 방지하고, 사회적으로 적절하다고 판단되는 행동을 실행하고 부적절 하다고 생각되는 행동을 억제 유보하는 개인이 발휘하는 능력과 기술이다.²⁶⁾

아나빠나 명상은 마음을 집중하고 고요하게 훈련을 하도록 돕는다. 이것이 마음을 강화시켜 다른 사람과 자신을 해롭게 하거나 다치게 하는 말과 행동을 피할 수 있게 한다. 다시 말하자면 호흡을 지켜보면서 동시에 자신의 사고와 감정을 인식함에 따라, 자신을 올바르게 통찰하는 내재적 힘이 쌓여 자신의 감정을 적절히 처리하고 변화시키고, 어려움을 참아내어 자신의 성취를 위해 노력하는 내적인 동기가 부여되고, 더불어 인식한 타인의 감정에 적절하게 대처 할 수 있는 관계성을 터득하게 되는 것이라고 할 수 있다. 이러한 아나빠나 수련을 통한 정신적 태도의 변화는 일상생활 속에서 행동으로 반영되어 나타나게 될 것이다.

IV. 고엥까 위팻사나 전통의 아동 명상지도

아동 발달에 따른 명상의 지도는 자신이 처한 상황에 대한 적응과정에서 주의를 모으는 것과 같은 인지적 수행을 조절할 수 있는 능력이 없는 유아기에는 적용하기 쉽지 않다. Salman의 감정이입의 다섯 단계에²⁷⁾ 명상을 대입 해보자면, 세 번째의 자기반성 또

26) 서지연, 『아동의 감정이입과 정서조절에 관한 연구』 (중앙대학교 교육대학원 석사학위논문, 2003) 10쪽.

27) Salman의 감정이입의 다섯 단계. 1. 자기중심적 미분화적 조망단계(3-7), 2. 주관적 또는 분화적 조망 단계(4-9), 3. 자기반성 또는 상호의존적 조망 단계(6-12), 4. 제 삼자에 대한 조망 또는 상호관계적 조망 단계(9-15), 5. 사회적 조망 단계(12- 성인기).

는 상호의존적 조망단계(6-12)에서부터라야 명상을 통하여 아동들의 정서지능²⁸⁾ 지수를 높일 수 있게 되는 것이다.

고앵까(Goenka) 위빳사나 전통에서는 정신적 훈련의 첫발을 내딛는 이상적인 시기는 막 8살 될 무렵으로 아나빠나 명상의 테크닉을 쉽게 배울 수 있는 때라고 보고 있다. 따라서 8세에서 12세까지는 어린이 코스를, 13세에서 16세까지는 틴에이저 코스로 나이 별로 두 그룹으로 나누어 코스를 제공하고 있다. 어린이 코스는 근본적으로 정신적 수련이 무엇인지를 전하는 것이다. 따라서 어린이들에게 명상이 부담스러운 것이라는 인상을 지우지 않도록 주의해야 한다. 마음을 집중하고 고요하게 만드는 자연스런 호흡에 대한 관찰, 단지 객관적인 관찰로써의 아나빠나 명상을 수련하는 것에 초점을 맞추어져 있다. 따라서 아동의 명상은 연령적 발달에 따른 의식 수준과 특성을 고려하여 놀이와 역할을 통한 체험활동과 더불어 접근하는 것이 용이하다. 어린이를 위한 코스는 아나빠나 명상시간과 상담은 담마를 주제로 육체적 활동과 창의적인 활동을 번갈아 가며 진행된다.

명상 지도에 있어서 커뮤니케이션은 아동들의 호기심을 만족 시킬 수 있는 하나의 수단이다. 따라서 10-12명의 소그룹을 카운슬러 또는 위빳사나를 명상하는 사람에 의하여 안내 된다. 또한 성실한 대화(interaction)는 테크닉의 핵심에 대한 이해를 보장받게 된다. 카운슬러들은 프로그램을 모니터하고 가르침과 수련에 대한 이해의 향상과 일상생활 속에서 경험들을 통합할 수 있도록 어린이들을 돕게 된다. 여러 가지 시각자료, 열람 도표, 질문서들은 이러한 목적으로 고안되어진다. 코스 동안에는 미술, 이야기 들려주기(story telling), 게임, 봉사활동, 글짓기 등의 다른 많은 활동들이 있다. 명상은 시간별로 창의적인 표현력의 고무를 목적으로 하는 모든 그룹 토의나 놀이 등을 중단하고 마지막 반시간 동안 하게 된다. 틴에이저 코스는 다만 부분적으로 침묵을 지키고 더 긴 명상시간을 가진다는 것이 다르다. 실제적인 명상 수련을 함에 따라서, 여가가지의 활동에 참여 하는 동안에 어린이들이 명상의 실제적 가치를 경험하게 한다. 동일한 카운슬러 그룹에 속한 어린이들과 경험을 나누면서 자신이 가지고 있는 어려움과 의심을 풀어 나가는 것이다.

고앵까 선생님 전통에서는 과거 15년 동안 전 세계적으로 어린이 전용 코스가 지도 되고 있다. 이러한 코스를 통해서 코스에 참가한 많은 어린이들이 실질적인 효과를 거두고 있다. 많은 어린이들이 그들의 태도와 행동, 사고방식의 긍정적인 변화를 경험하게 되었다. 많은 어린이들이 집중력이 향상되고 기억력이 강화되었다는 것을 발견한다. 무엇보다도 이러한 어린이들은 그들의 남은 삶에 있어서 막대한 가치를 지닌 하나의 도구를 획득한

28) 정서지능이란 salovey와 Mayer에 의해 처음 소개되었으며, 사고를 바탕으로 자신의 정서를 인식함으로써 자기표현을 조절하며, 타인과의 관계를 긍정적, 효과적으로 맺는데 필요한 능력을 말한다. 정서 지능의 구성요소는, 자기 인식, 자기 조절, 자기 동기화, 감정이입, 대인 관계 기술의 다섯 가지로 규정되고 있다. 김지현, 「불교 명상 프로그램을 통한 유아정서 발달 연구」(동국대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2003), 25쪽 참조.

것이다.

어린이들은 천성적으로 탐색과 학습에 활동적이고 열성적이다. 이러한 이유 때문에 아나빠나 수련은 그들 자신과 그들의 마음에 숨겨져 있는 미묘한 콤플렉스와 잠재 능력, 모든 재능을 탐색하는 적절한 기회의 제공 하는 것이다. 아나빠나를 배우는 것은 그들의 나중의 삶을 위한 하나의 완전히 새로운 차원을 열어주는 명상과 내관에 대한 유익한 관심을 심어주는 것이다.

다시 말해서 즉각적인 그리고 장기간에 걸친 효과는 어릴 적에 강한 윤리적 기초와 더불어 삶에 있어서 긍정적 행위를 확립하게 된다는 것이다. 명상은 어린이들의 집중력과 기억, 자기 통제를 향상시킴으로써 학교 또는 집에서 명상을 계속하는 어린이들의 학구적 성과가 호전된다. 부모와 교사에 대한 질문서를 통하여 절제, 정직, 상호협동, 주의 깊음, 청결, 집중력 같은 성품들이 증가하고, 과민성, 시비, 비속어의 사용, 열등감이 줄어들었다는 것을 밝히고 있다. 이로 미루어 보아 분명히 이러한 코스가 어린이들에게 막대한 영향을 미치고 있다는 것이 명백하다.

고양가 전통에서는 학교의 교사들에게 학생들과 함께 코스에 참여할 것을 요청한다. 이것은 본보기로써 술선수범하기위하여 선생님에게 지워진 부담이 아니라 이러한 적극적 활동으로 파트너와 협력자가 되도록 자극하는 일일 것이다. 이러한 코스는 부정적 특성으로 결부된 물질만능주의의 영향 때문에 해를 거듭하며 지속으로 악화된 학생과 교사간의 관계성을 두드러지게 향상시킬 것이다. 어린이 코스는 하루코스와 더불어 일반적으로 어린이 코스는 2일에서 3일의 숙박코스로 열리고 있다. 어린이 코스는 일반 학교와 위뿔사나 센터에서 열리고 있으며, 10일 코스를 마친 부모와 보호자 또한 코스가 끝날 때 까지 아이들과 함께 코스가 열리는 장소에 머물 수가 있다. 그들은 아이들과는 다른 스케줄 따르면서 담마 봉사의 기회가 제공되고 있다.

그러나 코스 후에 매일 짧은 시간동안 아나빠나를 지속적으로 수련할 수 있는 기회가 정기적으로 학생들에게 학교에서 주어지고, 그리고 집에서도 수련하도록 함으로써 수련의 진정한 효과를 가져 올 것이다. 따라서 어린이들이 매일 명상 수련을 지속 할 수 있도록 학교의 커리큘럼에 약 10분에서 15분 정도의 시간을 마련하여 실행되어진다면 더 효과적일 것이다. 한국에서 유아를 대상으로 한 선행된 연구 논문에서 실증된 결과를 살펴보다라도, 명상이 아동들의 정서 발달을 돕는 효과적인 수단이 될 수 있다는 짐작할 수 있다. 그러나 초등생이나 중고등 학생을 위한 명상 프로그램이 개발 되어 있다 하더라도 그들을 실험집단으로 한 본격적인 연구 결과를 접하기는 쉽지 않다. 앞으로 그러한 연구 결과를 토대로 학교 교육 체계 안에서도 명상수련의 중요성이 부각되고, 커리큘럼의 한 과목으로 자리 잡기를 기대한다. 마지막으로 여기에 소개되는 시간표는 미국의 캘리포니아의 담마 마하와나(dhamma mahāvāna) 명상 센터에서 열리고 있는 어린이 코스이다.²⁹⁾

〈표 1〉 어린이 하루코스 시간표(One-Day Course Timetable)

시 간	내 용
9:00 - 9:30	등록 (Registration) Please allow enough time to register)
9:30 - 9:50	오리엔테이션 (Orientation)
10:00 - 10:45	아나빠나 소개 (Introduction and Anapana)
10:45 - 11:20	휴식, 스낵, 서먹서먹함을 푸는 게임이나 춤 (Rest, Snack and Icebreakers)
11:20 - 11:50	명상 (Meditation)
11:50 - 12:20	그룹 점검과 이야기 들려주기 (Group Check-in and Story)
12:20 - 1:20	점심과 자유 시간 (Lunch and free time)
1:20 - 2:00	명상과 소그룹 점검 (Meditation and small group checking)
2:00 - 2:35	나이별로 적당한 활동/기술습씨 과제 (Age Appropriate Activity/Crafts Project)
2:35 - 3:25	빠른 그룹 점검 새로운 지시와 이야기 들려주기 (Quick group check-in re: new instructions and Story)
3:25 - 3:35	코스 평가 (Course evaluations)
3:35 - 4:05	스낵과 활동/기술습씨 과제 마감 (Snacks and Activity/Finish up crafts project)
4:05 - 4:25	명상(Meditation)
4:25 - 4:55	마무리 대화와 자비명상 (Ending talk and Metta)
5:00	코스 종료 (Course Ends)

〈표 2〉 어린이 3일 코스 시간표(Children's 3-Days Course Time Table)

시 간	시작하는 날(Day 0)
3:00-6:00	등록 (registration)
6:00	저녁 (Dinner)
7:00	어린이와 부모님 환영 그리고 오리엔테이션 (Welcome and orientation talk for children and parents)
7:30	카운슬러 부모님과 어린이와의 만남 - 오리엔테이션 계속 (Children meet with counselors, Parents-orientation continued)
8:00	명상 홀에서 아나빠나 명상 소개 (Anapana-introduction to Anapana meditation, in the Dhamma Hall)
8:45	취침 (Bedtime)
9:00	소등 (Light out)

29) 고양이 전통의 아동 명상지도에 대한 소개는 www.dhamma.org를 참고하였다.

시 간	첫째 날(Day One)
6:30	기상 & 체육활동(Wake up & Physical activity)
7:00	명상(Meditation)
7:30	아침(Breakfast)
9:00	명상(Meditation)
10:00	미술과 체육활동, 스낵(Art Activity/physical activity /snack)
11:30	명상(Meditation)
12:00	점심, 자유놀이와 휴식(Lunch, Free Play & Rest)
1:30	명상(Meditation)
2:00	봉사활동(Service Activity)
3:30	명상과 점검. 홀에서 스낵, 걷기, 점검, 그룹 변경 (Meditation & Checking snack at hall & walk, alternating with checking groups)
4:30	명상(Meditation)
5:00	활동(미술, 게임 휴식) Activity (art/games/rest)
6:00	저녁(Dinner)
7:00	명상(Meditation)
7:30	이야기 들려주기와 토론(Story and discussion in hall)
8:00	명상(Meditation)
8:15	취침(Bedtime)
9:00	소등(Lights out)
시 간	둘째 날(Day Two)
6:30	기상 & 체육활동(Wake up & Physical activity)
7:00	명상(Meditation)
7:30	아침과 글짓기 활동(Breakfast and writing activity)
9:00	자비 명상(Meditation and Metta)
10:00	청소: 할당량 확인(Clean up: check assignments)
11:00	청소를 마치고 코스 종료(Course ends after clean up is finished)

V. 결 론

모두가 남과의 경쟁에서 이길 수 있는 것이 아니고, 남보다 더 많은 부를 얻을 수 있는 것도 아니다. 물질주의적 사회 속에서 경제적으로 실패한 사람이 되었을 때 다른 생의 목표가 설정되어 있지 않거나, 다른 생의 목표가 있다는 것을 알지 못한다면 그 사람은 좌절과 적응 실패로 고통을 받게 된다. 그러한 사람들은 심신상관적 정신질환 신경증을 앓거나 알코올이나 마약 중독자가 되고 범죄를 저지르게 될지도 모른다.

심리치료가 심적 불안의 요인을 분석하여 건강한 자아를 회복하도록 돕는다면, 불교의 명상은 직접 체험을 통하여 자신에 대한 이해를 키우고 정신적 불균형의 근본 원인이 되는 욕망을 다스리도록 이끄는 것으로 보다 더 성숙한 인간, 더욱 완성된 인간으로 나아가게 하는 것이다. 붓다의 가르침을 바탕으로 하는 명상은 지식의 축적을 바탕으로 기술인 양성을 목표로 하는 현대 교육의 부작용을 극복할 수 있는 길을 제시한다. 부의 축적이 가치의 척도가 되어 있는 물질주의 사회 안에서 정신적 가치에 대한 깊은 내적 각성을 이끌어 냄으로서 정신과 물질이 균형 잡힌 건전한 삶을 영위할 수 있는 가치를 제시하기 때문이다.

신체적, 정서적, 지적, 영적의 네 가지 측면으로 교육을 나누어 볼 수 있는데, 붓다의 가르침을 바탕으로 하는 명상은 현재 학교 교육이 소홀히 하고 있는 정서적, 영적 교육의 가장 합리적인 수단이 될 수 있다고 본다. 왜냐하면 붓다의 가르침은 존재를 지배하는 법칙이 우리에게 어떻게 작용하는가에 대한 합리적인 이해력을 키워주기 때문이다. 다시 말해서 붓다의 가르침은 우리 모두 자기 자신의 진정한 주체로써 스스로 자신의 잘못을 넘어 설 수 있다는 이해와 함께 바른 삶을 향한 노력을 할 수 있는 힘의 원천이며 동기가 될 수 있다는 것이다.

명상 수련을 통하여 관계성 개발과 조화로운 삶을 영위할 수 있도록 이끄는 교육제도를 보완하는 학교교육의 장이 절실히 필요하다. 현대 사회에 적응하기 위한 지식인과 기술인 양성이 중심인 현재의 학교 교육 속에서 일등만이 인정받는 치열한 경쟁 관계에 있는 아이들이 앓게 되는 심리적 병리현상에 대한 치유와 더불어, 아이들의 무력감, 이기심, 불안, 가치관의 왜곡, 정체성 상실 등을 명상 수련을 통하여 회복할 수 있다고 본다. 그것은 마음을 정화하고 제어하는 반복적인 훈련을 통하여 그 방법을 터득케 하는 것이다.

누군가는 학교에서 어린이들의 긍정적인 품성을 고취시키기 위해서 진지한 노력을 할 것이다. 하지만, 마음을 다스리는 효과적인 방법이 없는 한 교조적이고 현학적이지 않게 윤리 교육을 한다는 것은 쉽지 않다. 모든 사람들은 도덕성이 다른 사람의 행복과 자신의 행복을 이끌어 주는 삶의 중요한 한 부분이라는 기초적인 가치를 어린이들에게 전할 필요가 있다는 데 동의할 것이다. 또한 모든 사람은 인간의 모든 행위에 있어서 마음을 다스리는 것이 그 요체라는데 동의할 것이다. 지적 이해를 돕는 설교를 넘어서, 진정한 평화와 행복을 얻기 위해서는 마음의 정화가 핵심인 것이다.

아나빠나 수련을 통한 메시지는 간단하다. 화, 증오, 질투, 두려움, 열정, 갈망 등이 우리 마음의 부정성이고 우리를 비참하게 만드는 것이다. 건강한 어린이는 다름 아니라 이러한 부정성들로부터 벗어나서 정신적, 육체적, 언어적 행위로 다른 사람을 해롭게 하지 않으며, 다른 사람을 돕고, 마음을 다스릴 줄 알아, 마음이 깨끗하고 맑고 밝은 어린이들이다. 아나빠나 싸띠는 마음을 정화하고 다스리는 과학적 방법이다. 아나빠나 수련은 교육적 과정 안에서 가장 올바르게 보편적으로 수용될 수 있는 잠재성을 지니고 있다. 이러한 아나빠나 명상을 도입할 것을 제안한다.

참고문헌

- 각목 스님 번역. 『디가 니가야』. 서울: 초전불전연구원. 2006.
- 강인언 · 이한우 · 정정란 공저. 『최신 아동발달』. 서울: 학지사. 2009.
- 권석만. 『현대 이상심리학』. 서울: 학지사. 2010.
- 김용표. 「불교오계의 지구 윤리적 지평과 종교 교육」. 『종교교육학 연구』 제20권. 서울: 한국종교교육학회. 2009.
- 김지현. 「불교 명상 프로그램을 통한 유아 정서 발달 연구」. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문. 2003.
- 나나위라. 강대자행 역. 『마음챙김과 알아차림』. 서울: 고요한 소리. 2004.
- 나나멜로카. 이진오. 『업과 환생』. 서울: 고요한 소리. 2000.
- 대림 스님 번역. 『청정도론』 I, II, III. 서울: 초전불전연구원. 2004.
- 릴리 드살바. 전채린 역. 『스스로 만든 감옥』. 서울: 고요한 소리. 2002.
- 박인경. 「명상활동이 유아의 공격적 행동에 미치는 영향」. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문. 2005.
- 붓다다짜. 서형석 역. 명상의 열매. 서울: 고요한 소리. 2000.
- 사토 마나부. 손우정 역. 『교육개혁을 디자인 한다』. 서울: 학이시습. 2009.
- 서지연. 「아동의 감정이입과 정서조절에 관한 연구」. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문. 2003.
- 스즈키 히데코. 권태김 역. 『아홉 가지 성격』. 서울: 대청미디어. 1999.
- 우찬툰. 남기심 역. 『불교 과학시대의 종교』. 서울: 고요한 소리. 2008.
- 유효순. 『아동발달』. 서울: 창지사. 1999.
- 윤영희. 『아함경을 근거한 명상 프로그램의 유아 교육적 가치』. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문. 2006.
- 정원. 『위빠사나 입문』. 서울: 길상사. 1998.
- 존 카밧진. 장현갑 · 김교현 · 정주영 역. 『마음챙김 명상과 자기치유』 상 · 하. 서울: 학지사. 2009.
- 크리스토퍼 거머 · 로날드 시걸 · 폴 폴턴 편저. 김재성 역. 『마음 챙김과 심리치료』. 서울: 무수. 2009.
- Maurice Walshe, *The Long Discourse of the Buddha* (A Translation of the Dīgha Nikāya). Kandy Sri Lanka: Buddhist Publication Society. 1996.
- Mhāsatipaṭṭhāna Sutta*. Igatpuri India: Vipassanā Research Institute. 1993.
- Nanamoli Bhikkhu. *Mindfulness of Breathing (Ānāpānasati)*. Kandy Sri Lanka: Buddhist Publication Society. 1998.
- Pa Auk Sayadaw. *Mindfulness of Breathing and Four Elements of Meditation*. WAVE, Malaysia. 1998.
- Paul, R. Fleischman. *Vipassanā Meditation: Healing the Healer*. Igatpuri, India: Vipassanā Research. 1999.
- Walpola Rahula. *What the Buddha Taught*. London: Gordon Fraser. 1978.

원고접수: 2010년 5월 6일 1차심사: 6월 3일 게재승인일: 6월 15일

연구자소개: 이정수

- ① 전공: 인도철학 / 소속: 동국대학교(경주) 불교아동학과
 - ② 관심영역: 초기불교와 위빠사나 명상, 요가 철학, 청소년 아동 명상 & 요가 교육
 - ③ 주요논저: 팔정도와 아스탕가 요가에 대한 비교 연구, 요가 우빠니샤드에 따른 요가의 개념-비평적 연구
 - ④ E-mail: 2841mitta@hanmail.net
-

Abstract

The Implication of The eight noble path in Buddhism and Vipassanā meditation in Children Education

Lee, Jeongsoo

Dongguk University -Kyeong Ju

The Buddha said that life is suffering and the cause of suffering is craving, the cessation of craving gives rise to liberation(nirvana), the way of liberation is noble eight fold path. According to the teaching of Buddha, the freedom from suffering begins with the mind of human beings. However the system of school education seems to overlook the emotional and spiritual parts of human beings, which are essential to cultivate in the system of modern education. The practice of Ānāpāna will give the chance for children to understand themselves, by the way of controlling their mind.

I found the possibility of understanding children's development through Early Buddhism. The noble eight fold path, being consists of sīla samādhi, pāññā, is the foundation of moral discipline, emotional, intellectual growth, sociality in the development of children. Vipassanā is a meditation technique being aware of various phenomena, which are related with body and mind. I tried to reveal the significance of Vipassanā as an art of living in the education of children, and the possibility of Vipassanā of being the common ground of learning community in the relationship between students, teachers and the parents.

According to Buddhism, the nature of human being is totality of the latent habits. To educate children, it's better to grasp children's disposition and utilize the influence of meditation in forming personality in the childhood. The practice of Ānāpāna is being aware of breath in and out on the area of nostril. In this article, I tried to investigate the feasibility of Ānāpāna meditation for children, and to reveal the relationship between Ānāpāna meditation and children's Emotional Quotient in the process of which shows that children grasp the inter-relation between the mind and breathing and later on come to understand themselves and learn how to control their mind. This study lights on the

effect of Ānāpāna on children's emotional development.

Lastly I presented the method of meditation camp in the tradition of Goenka Vipassanā. The children course is divided into two group of ages, i.e. 8-12 and 13-16. Through those courses, many children have been experienced the positive changes in their attitude and behaviour, thought etc. As many children have been enhanced the power of concentration and memory, it improved the result of academic learning as well.

The message is simple in the children's development through the practice of Ānāpāna, i.e., anger, hate, jealousy, fear, passion, craving etc, which are the negativity in the our mind, make our life miserable. Good children do not hurt anybody mentally, verbally, bodily. They help others and control the their mind. So Vipassanā is the most potential method in the system of school education for cultivating emotional and spiritual development of human beings. Ending this article, I suggest to introduce Vipassanā which is the science of mind and matter in the system of modern education.

Key words : Emotional, Spiritual Education, Development of Emotional intelligence, Ānāpāna, vipassanā