마음책 다시 읽기 명상에 답이 있다 ❷ 통념을 깨는 명상의 진실

▶ 한줄 요약
만약 용서, 자비 또는 내가 우주와 서로 연결되어 있다는 등의 특정한 영성적 개념에 의식의 초점을 맞추는 명상을 한다면 영성적인 깨달음도 얻을 수 있다.

자세·종교·스승에 얽매이지 말라



명상의 출현과 역사

언제, 어느 때 명상이 시작되었는지는 정확하게 알 수 없다. 문헌상 명상의 방법들에 대해 언급된 것 중 최초의 것은 지금부터 약 5000여 년 전 '탄트라(Tantras)' 라고 불리는 인도의 고대성전에 기록된 것이다. 더 이상의 오래된 기록은 찾을 수 없지만 명상은 5000년보다 훨씬 이전부터 전해져왔을 것으로 짐작할 수 있다.

아마도 명상은 아주 먼 원시 수렵시대부터 시작되었을 것으로 추측된다. 수렵시대 포획한 동물을 구워서 배불리 먹고 펄럭이며 춤추는 불꽃의 모습을 바라보는 동안 명상의 묘미를 느끼게 되었을 것으로 추측된다. 다시 말해 이글거리며 타오르는 불꽃의 펄럭임을 주목하여 바라보고 있노라면 나른한 이완감과 평화로움이 찾아왔을 것이며, 그런 평화로움 속에서 문득 자신의 몸에 대한 감각과 떠오르는 생각들 그리고 자신을 둘러싸고 있는 주위 환경에 대해 관심을 갖게 되었을 것이다. 이처럼 아늑한 환경 속에서 이글거리며 타오르는 불꽃을 응시하면서 느끼는 이완감은 무척 행복하고 평화로웠을 것이며, 이런 멋진 느낌을 경험한 사람들은 이 경험을 다시 맛보고 싶어했을 것이고, 나아가 다른 사람들에게도 이 멋진 경험을 전하고 싶어했을 것이다. 아마 이런 유쾌한 경험들이 5000여 년 전 '탄트라' 에 기록되었을 것이고, 그 후 계속되어온 것으로 추측된다.

명상수련의 기법들이 크게 달라지기 시작한 것은 B.C. 566년 석가모니 출현 전후라고 볼 수 있다. 명상을 통해 최초로 깨달음을 얻은 석가모니의 가르침과 수행법은 인도로부터 인접한 여러 나라로 퍼져갔다. 그 후 여러 나라에서 다양한 수행자들에 의해 각기 자신의 주관적 취향에 따라 많은 명상 기법들이 개발되고 보급되었을 것이다. 그러나 오늘날 아시아 여러 나라에서 행해지고 있는 다양한 명상법은 대부분 석가모니가 처음 개발한 명상법에 그 기원을 두고 있다. 우리나라 명상의 전통은 인도에서 중국을 거쳐온 불교식 방법에 많은 영향을 받아왔다.

명상이 서양에 전달되는 데는 오랜 시간이 걸렸다. 서양의 문화는 알다시피 과학적이고 기독교적이다. 명상이 본격적으로 서양에 유입된 시기는 1960년대부터였다. 비틀스와 히피들이 인도 문화에 경도된 영향도 있었고, 베트남전 당시 보트피플이 미국으로 넘어온 영향도 있었다. 젊은이들이 명상에 심취함에 따라 견고하던 서양문화권 장벽에는 틈이 생기기 시작했다. 하지만 서양에 도착해서도 명상이 뿌리를 내리는 데는 많은 시간이 필요했다. 명상에 대한 신비감 때문이다. 예컨대 미국의 경우, 과거 많은 사람들이 명상을 하면 카타토니아(catatonia)라는 일종의 긴장성 정신병의 상태에 빠진다고 생각했다. 이 상태는 정신분열증이나 기타 여러 정신병에 걸린 사람들이 잘 보이는 증세이기 때문에 이런 오해는 명상이 보급되는 데 장애가 되었을 것이다.

그러나 1970년대에 들어와 생리학자, 심리학자, 의사들이 명상의 효과에 관한 의학적 · 심리학적 · 신경과학적 연구결과를 거듭 발표하면서 명상을 호의적으로 바라보고 이를 수용하기 시작했다. 흥미로운 것은 바로 이때 많은 사람들이 명상상태를 마치 마리화나 같은 환각제를 복용했을 때 나타나는 이른바 '의식의 변경 상태(altered state of consciousness)' 와 유사한 것으로 믿었다는 것이다. 물론 이는 잘못된 상식이다.

1975년 미국의 베트남전 패배는 미국인들에게 많은 것을 남겼다. 그중 하나가 '동양' 에 대한 재인식과 관심이다. 수많은 서양의 지식인들이 티베트 출신의 불교지도자 달라이 라마 스님과 베트남 출신의 틱낫한 스님을 찾아가 불교명상을 접하고 불교와 명상에 관심을 가지게 되었다. 바로 이들이 서양에 명상과 명상의 효과를 전파한 허버트 벤슨, 잭 콘필드, 대니얼 골먼, 존 카밧진, 리처드 데이비드슨, 마티외 리카르와 같은 의사(현재는 승려), 심리학자, 과학자들이다. 이들은 사람들이 명상을 하면 마음이 평화로워지고 몸이 건강해지며 뇌가 바뀐다는 수많은 객관적 증거를 세상에 알렸다. 이런 연구결과는 오늘날 많은 사람들이 명상에 열광하는 이유가 되었다.

최근에는 과학계뿐 아니라 휴 잭맨, 오프라 윈프리 같은 유명인사도 공공연하게 명상을 통해 마음을 정화한다고 밝히고 있다. 미국에서만 명상인구가 3000만 명이 넘는다고 하며 첨단기술의 메카 실리콘밸리의 과학기술자들도 명상에 빠져 있다고 한다. 스티브 잡스도 명상과 선을 통해 새로운 세계를 발견하고 이를 스마트폰 기술에 접목시킨 인물로 유명하다. 최근 뉴요커들 사이에서 가장 인기 있는 것이 바로 요가와 명상이다.

> "5000년 전 '탄트라' 명상 기록 붓다 이후 명상기법 변화 커져 1970년대 서양서도 효과 입증 명상 어렵다는 편견 벗어나야"

명상에 대한 오해와 진실

가부좌 - 영화나 텔레비전 등에서 명상을 하는 사람들이 두 다리를 완전히 꼬고 앉아 있는 소위 가부좌란 어려운 자세를 취하고 명상하는 경우를 자주 볼 수 있다. 이런 어려운 자세를 취해야만 명상을 할 수 있다고 믿는 초보자들은 명상을 시도하기도 전에 아예 포기하고 만다. 명상을 하기 위해 반드시 이러한 어려운 자세를 취해야 할 필요는 없다. 물론 다리의 놀림이 비교적 유연한 젊은 시절에 명상을 시작한 사람은 이런 가부좌 자세를 취하기 쉽고, 이런 자세에 익숙해지면 다른 자세보다 오히려 더 편안해질 수 있다. 그러나 이 자세에 익숙하지 않은 초보자들은 그렇게 할 필요가 없다. 자신이 취하기 쉬운 자세를 취하면 된다. 따라서 의자에 앉아 등을 기대고 할 수도 있고, 의자의 등받이에 기대지 않고 꼿꼿이 앉아서 할 수도 있으며, 심지어는 누워서 할 수도 있다. 자신에게 편한 자세를 취하면 될 뿐 특정한 자세를 취해야 한다는 것은 잘못된 생각이다.

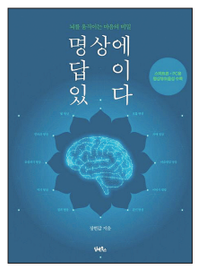
특정종교 - 흔히 불교도나 힌두교도들이 명상을 많이 하기 때문에 명상이 마치 불교나 힌두교와 같은 특정 종교 수행의 한 행위이거나 이런 종교 수행을 통해 얻어지는 어떤 종교적 경험일 것이라 생각하는 사람들이 많다. 이것은 사실이 아니다. 우리가 알고 있는 대부분의 종교에는 모두 고유한 형태의 명상 체계가 있다. 특히 신체적 · 정서적 이점을 얻기 위해서 명상을 하려고 하는 사람들은 특정 종교의 명상법만을 따를 필요가 없다. 그러나 명상을 통해 얻어가는 일차적 이점을 한 단계 넘어 영적인 이점도 명상 수행을 통해 얻을 수 있다. 만약 용서, 자비 또는 내가 우주와 서로 연결되어 있다는 등의 특정한 영성적 개념에 의식의 초점을 맞추는 명상을 한다면 영성적인 깨달음도 얻을 수 있다.

현실도피 - 많은 사람들이 명상은 책임이나 현실에서 도피하기 위해 은밀한 곳에서 행하는 것이라 생각한다. 이런 견해는 맞지 않다. 명상을 하는 목표는 현실을 도피하기 위해서가 아니라 현실 생활을 더 잘하기 위해서이다. 명상을 하면 마음이 안정되고, 주의집중이 잘되고, 현실을 보다 잘 수용하게 되어 삶의 경험들이 부유하고 풍요롭게 느껴지게 된다. 또한 명상은 지나치게 날카롭게 판단하지 않고 넉넉하게 수용하는 태도를 강조함으로써 삶의 모든 측면에 보다 충실히 개입하고, 수용하며, 왕성한 삶의 에너지를 창출할 수 있게 한다.

조용한 곳 - 명상은 세상 속으로 들어가 세상과 함께 하려는 것이지 세상과 차단되려고 하는 것이 아니다. 그럼에도 세상 사람들은 명상은 소음이 없고 세상과는 단절된 산속의 사찰이나 기도원과 같은, 세상과 차단된 곳에서만 하는 것으로 오해하고 있다. 물론 조용한 곳에서 명상수련을 하면 이상적인 것은 틀림없다. 하지만 명상은 세상의 모든 것을 전적으로 받아들이는 것이다. 있는 그대로의 현실을 여과 없이 수용하는 것이다. 따라서 자동차의 경적 소리, 아이들의 고함소리, 세상의 온갖 소란스러운 소리를 받아들이면서 할 수 있는 것이다. 참다운 명상가는 명상을 통해 세상의 모든 것을 껴안고 특별하게 가리지 않고 거부하지 않는 수용적인 태도를 길러간다.

금욕 - 사람들은 명상가는 채식만 하고, 콩이나 견과류와 같은 건강식품을 즐겨 먹고, 녹차를 마시고, 술이나 커피 같은 음료나 동물성 음식은 먹지 말아야 한다고 생각한다. 이런 생각 또한 오해다. 자신이 좋아하는 것을 전적으로 금해가면서 명상을 해야 한다면 아마 대부분의 사람들은 미리 포기해버릴 것이다. 좋아하는 것을 금해야만 한다는 것은 잘못된 생각일 뿐만 아니라 사실과는 반대이기도 하다. 명상은 어떤 일이건 하는 일마다 그 일로부터 보다 충실하고 의미 있는 것을 적극적으로 음미하는 것이다.

스승 - 좋은 스승이 있고, 체계적이고 합리적으로 가르쳐주는 곳이 있다면 누구나 쉽게 명상을 배울 수 있을 것이다. 그런 곳에서 명상을 배울 수 있다면 정말 다행한 일이지만, 좋은 스승과 수련장을 발견하기란 쉽지 않다. 그런 수련장이 있다손 치더라도 그곳에 가서 배우려 하면 시간적으로나 금전적으로 여의치 않을 수도 있다. 배우고 싶은 마음의 준비가 되어 있다면 스승은 나타나기 마련이다. 어떤 명상법을 수련하든 자신에게 적합한 방법을 택하여 최선을 다하면 된다. 특정한 방법의 명상만을 강조하는 것은 옳지 않다.



〈장현갑 지음 / 담앤북스 펴냄〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심

BTN 불교TV 방송시간안내

BTN 불교TV 대표 프로그램



법상스님의 육조단경과 마음공부
육조 혜능스님이 법문하신 육조단경의 핵심 내용을 배워보는 시간
본방송 (월) 07:30 재방송 (월) 19:30, (토) 22:30



자현·광우스님의 끝판! 맛수다
자현스님과 광우스님의 '맛있는 수다' 재미있는 불교공부
본방송 (수) 07:30 재방송 (수) 19:30, (일) 14:00



동훈스님의 다음생 이야기
오늘 좋은 씨앗은 내일 좋은 열매!
본방송 (금) 07:30 재방송 (금) 16:00, (일) 21:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300