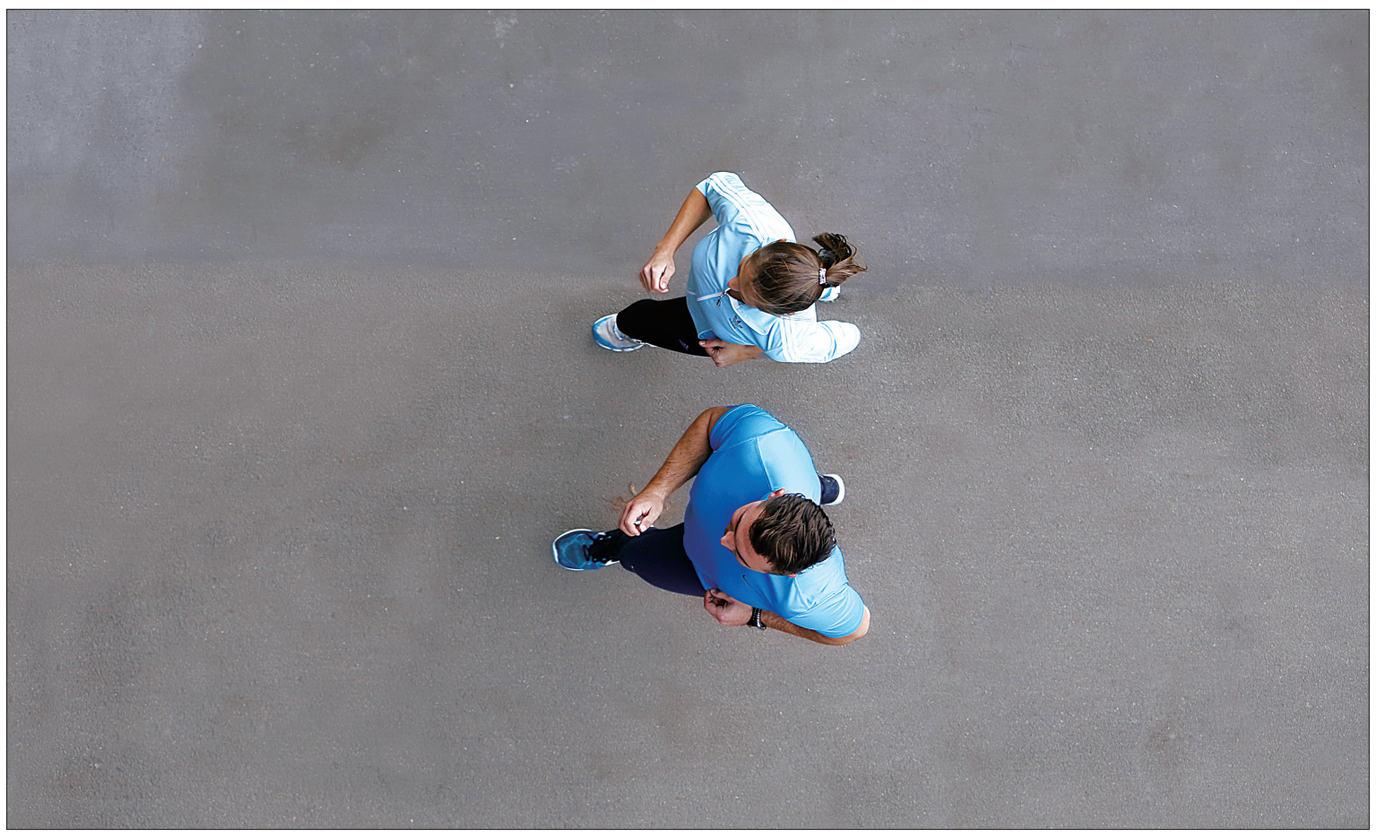
마음책 다시 읽기 명상 100문 100답 ❸ 명상법의 종류 下

▶ 한줄 요약
명상이란 '고요히 생각하는 것'이 아니라 '생각으로부터 자유로워지는 것'입니다.

명상, 생각에서 자유로워지는 것



간화선은 무엇인가요

간화선은 매우 다양한 불교 명상법 중 하나입니다. 불교경전인 〈대념처경〉에서는 21가지 수행법을 언급하고 있고, 남방불교의 교과서라고도 할만한 〈청정도론〉에서는 40여 가지 수행법을 제시하고 있습니다. 그런데 간화선은 그 가운데 언급되지 않았습니다. 간화선은 중국에 불교가 전래된 뒤, 선불교가 발달하는 과정에서 체계화된 방법이기 때문입니다.

중국의 선불교는 보리달마를 초조로 하여 성립된 불교 종파입니다. 선불교 전통에서는 다양한 수행법이 나오게 되는데, 예를 들면 달마선, 묵조선, 공안선, 간화선 등이 있습니다. 이 가운데 간화선은 공안선과 매우 밀접한 관련을 갖습니다. 간화선은 '화두를 본다'라는 의미인데, 이때 화두란 질문을 말합니다. 이 질문이 나온 배경이 바로 공안입니다. 간화선은 공안에서 문제만 뽑아서 수행자가 갖고 있는 일체의 관념을 한꺼번에 깨뜨리는 수행법으로, 송대의 대혜 종고라는 분에 의해 확립된 수행법입니다. 대혜스님은 〈서장〉이라는 책에서 묵조수선을 지양하고 간화수선을 강력하게 주장하게 됩니다. 말하자면 묵묵히 다만 비추어 본다는 묵조선으로는 깨달음을 얻을 수 없다고 비판한 것입니다.

그래서 간화선은 '깨침'을 강조합니다. 앞서 화두란 문제라고 했는데, 이 문제를 푼다고 해서 깨달음을 얻을 수 있는가라고 질문하는 경우도 있습니다. 이 문제는 우리들의 일상적인 이해나 이성을 갖고 접근할 수 없는 문제라는 특징을 갖고 있습니다. 예를 들면, '조주무자(趙州無字)'라는 화두가 있습니다. 이 화두는 어느 날 조주스님에게 한 스님이 '개에게도 불성이 있습니까?'라고 묻자, 조주스님께서 '없다[無]'라고 대답한 것을 화두로 한 것입니다. 이때의 '무(無)'란 있음의 반대로서의 무도 아니며, 없다고 하는 무도 아니며, 절대의 측면에서의 무도 아니라는 것입니다. 그러면 '조주 스님의 무란 어떤 뜻이냐?'라는 질문이 됩니다. 그래서 우리는 일상적인 사유방식으로는 이 문제의 답을 알지 못한다는 것입니다. 그리고 이성적인 추론으로도 답을 알지 못하는 것입니다. 그래서 이 문제에 답을 하기 위해서는 자신의 모든 생각이 부정되어, 더 이상 어떤 답도 나오지 않는 상황에 직면해야 합니다. 이것을 은산철벽(銀山鐵壁)이라고 합니다. 이처럼 더 이상 나아가지 못하는 상황에서 스승이 채찍질로 답을 내게끔 제자를 내몰게 되면, 꽉 막힌 곳에서 답이 하나 터져 나오게 되는데, 이 때 강력한 체험이 수반됩니다. 이 체험의 전과 후는 겉으로는 같은 듯 보이지만 사실은 매우 다른 존재로 바뀌게 됩니다. 진정한 지혜를 얻게 되는 것입니다. 그래서 간화선은 깨달음을 추구하는 강력한 수행법이 되는 것입니다.

수행이란 말을 다른 말로 바꾸면 명상이 됩니다. 빠알리어 바와나는 한역으로 수행, 수습으로 번역되는데, 영어로는 meditation으로 번역됩니다. 그래서 명상으로도 번역이 가능합니다. 명상이란 말이 근대기에 만들어진 번역어이기에 고대 한역에서는 이 말이 쓰이지 않았을 뿐입니다. 그래서 간화선을 많은 명상법 가운데 하나라고 해도 괜찮습니다.

절 명상은 무엇인가요

절 명상은 불교의 오체투지 예법을 명상에 적용한 것입니다. 오체투지란 몸의 다섯 부위, 즉 이마, 두 팔, 두 다리를 바닥에 붙여서 하는 예법이라고 할 수 있습니다. 그런데 한국에서 절하는 방식은 인도나 티벳 등과 비교하면 다소 차이가 있습니다. 한국에서는 쉽게 말하면 큰절 하듯이 하는 것이고, 인도 등지에서 하는 것은 신체를 완전히 뻗어서 바닥에 엎드리는 자세를 취합니다.

요즘 한국사회에서 널리 알려진 절 명상은 큰절 하는 방식과 유사한 방식입니다. 본래 절이란 자신의 마음을 내려놓는 것으로, 불교에서는 수행의 한 방편이자, 상대를 존경하는 표현의 방식입니다. 절의 형식이 갖는 의미는 상대방의 발을 두 손으로 어루만지면서 이마를 발 등에 대는 것을 형상화한 것입니다. 나의 신체 중 가장 높은 곳에 위치한 것이자 중요한 부위인 머리를 상대방의 가장 낮은 곳에 위치한 발과 같은 위치로 한다는 것을 인도인들은 최상의 예법으로 간주한 것입니다. 그렇기에 하심, 즉 겸손한 마음가짐을 갖게 하는 수행의 한 방편이 됩니다. 절을 할 때는 이러한 의미를 마음속에 잘 새겨두면서 하는 것이 좋습니다.

말문 막히는 화두 참구부터
몸을 낮춰 절하는 명상까지
다양한 명상법이 전해지지만
'지금 여기' 마음 두기 똑같아

수행의 한 방편으로 할 때에는 만 배나 백만 배 등의 횟수를 정해놓고 하는 경우가 일반적입니다. 이때는 계율을 잘 지키면서 하루에 천 배나 삼천 배씩 정해놓고 며칠간 지속하게 됩니다. 절 명상은 자신의 종교와 연결지어 시행할 수도 있습니다.

예를 들어 불자라면 관세음보살이나 석가모니불, 아미타불과 같이 불·보살님의 명호를 지속적으로 외는 방식을 취하는 것입니다. 혹은 백팔참회문에 따라 참회의 방식으로 절을 응용하기도 합니다. 이와 같은 방식으로 기독교를 비롯한 다른 종교에 접목하는 것도 얼마든지 가능합니다.

위빠사나가 뭐예요

위빠사나는 오늘날 전 세계적으로 가장 많이 알려져 있는 불교수행법 중의 하나입니다. 불교의 발생과 더불어 2500년이라는 역사를 지닌 이름이긴 하지만, 세상에 널리 소개되기까지는 많은 시간이 걸렸습니다.

위빠사나는 한 단어가 아니라 '위(vi)'와 '빠사나(passanā)'가 결합된 합성어입니다. 나누다, 뛰어나다, 다양하다 등의 의미를 지닌 접두사 '위'와 본다는 의미의 '빠스'라는 어근을 가진 명사형 '빠사나'가 결합된 용어로 '나누어 봄' '뛰어난 봄' 등으로 직역할 수 있습니다. 따라서 위빠사나는 '분명히 봄' '꿰뚫어 봄' '특별한 관찰' 등으로 이해되며 통찰, 내적 통찰, 직관적 통찰 등으로 해석하고 있습니다.

위빠사나는 수행자의 마음이 과거나 미래가 아닌 현재에 머물도록 하여, 현재 이 순간의 현상을 있는 그대로 알 수 있도록 하는 것입니다. 현대에 진행되는 위빠사나 명상은 지금 이 순간 몸에서 나타나는 감각에 마음을 두는 방법, 현재의 마음에 마음을 두어 현재에 머무르는 방법 등 그 방법 역시 다양합니다. 위빠사나의 방법은 여러 가지지만 추구하는 목적은 현재 이 순간에 머무는 것으로 같습니다.

위빠사나 수행을 위해서는 사마타(samatha)라는 고요함을 키우는 집중수행이 배경을 마련해줍니다. 그래서 불교에서는 전통적으로 사마타와 위빠사나의 조화로운 수행을 강조해왔습니다. 위빠사나를 위해서는 사띠와 지혜가 중요한 역할을 합니다. 사띠는 계·정·혜 삼학의 정학 안에 포함되는 심리적 기능으로, 대상에 마음을 두어 유지하는 집중의 특성을 가지고 있습니다. 수행자의 마음이 방황하지 않고 현재 나타나는 대상을 자세히 살피는 역할을 하는 것입니다.

생활명상은 뭐예요

요즘 생활명상이란 말들을 종종 사용하는 것을 보게 됩니다. 생활명상은 어떤 맥락에서 사용하느냐에 따라 그 의미와 내용이 달라질 수 있을 것입니다. 하지만 보통 생활명상이라고 하면, 일상생활 속에서 명상의 기법을 활용한다는 의미로 파악하면 될 것입니다.

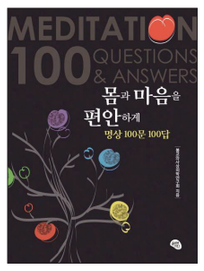
불교에서는 예부터, 행주좌와어묵동정이 모두 수행 아님이 없다는 말을 합니다. 즉 우리의 모든 일상생활 그 자체가 수행하는 장소가 됩니다. 굳이 깊은 산속에 들어간다거나, 수련센터를 찾아가지 않아도 우리의 생활 속에서 수행도, 명상도 가능하다는 것입니다.

생활명상의 기본은 생활 속에서 자신이 배우고 익힌 명상법을 적용하는 것입니다. 말하자면 간화선을 하는 경우 화두를 일상생활 속에서 늘 참구하는 것이 되고, 염불을 한다면 생활을 하면서 염불을 지속하는 것이 됩니다. 종교적 측면을 배제한다면 자신의 행동, 말, 생각에 대해서 세밀하게 알아차리는 것을 연습하는 것입니다. 걸을 때는 걷는 것에 집중하고, 먹을 때는 맛을 충분히 음미하면서 먹고, 책을 읽을 때는 책을 읽는 데에 정신을 집중하고, 친구와 대화할 때는 대화의 내용에 집중하는 것, 바로 이것이 생활명상인 것입니다.

핵심은 지금 내가 하는 행동에 최대한 마음을 두는 것입니다. 이 때 중요한 것은 앞의 여러 항목에서도 설명되었듯이, 판단하지 않고, 수용하는 자세로 임하는 것입니다. 청소하다가 생각이 떠오르면 '아, 생각이 떠올랐구나' 하고 인정하고 바로 청소에 집중합니다. 밥을 먹다가 화가 났던 상황이 떠오르면 '화가 났구나' 하고 인정하고 법을 먹는 데 집중하는 것입니다. 즉 지금 이 순간 자신에게 생겨나는 몸과 마음의 현상에 주의를 기울여 알아차리는 것을 말합니다.

생활명상이 익숙해지기 위해서는 우선 정좌명상이나 호흡명상과 같은 기본 명상에 어느 정도 숙달될 필요가 있습니다. 그리고 명상의 기본 목적과 방법 등에 대해서 충분히 이해하고 익숙해지게 되면 일상생활에서 그대로 적용할 수 있게 됩니다.

명상이란 '고요히 생각하는 것'이 아니라 '생각으로부터 자유로워지는 것'입니다. 말하자면 일상생활 속에서 나도 모르게 '생각의 홍수'에 휩쓸려 다니던 자신을 현실이라는 땅을 딛고 살 수 있게 하는 것이 명상입니다. 이렇게 하기 위해서는 '지금 여기'에서 나에게 일어나고 있는 모든 몸과 마음의 현상에 최대한 마음을 두는 것이 필요합니다. 그만큼 나의 생각/관념에서 자유로워질 것입니다.



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

한국불교 대표방송 BTN

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심

BTN 불교TV 방송시간안내



아름다운 사람들
본방송 수 09:30
재방송 수 21:30 / 목 14:30



김지원의 스님 계십니까
본방송 목 09:30
재방송 목 21:30 / 화 15:30



몽이와 동이의 절따라 전설따라
본방송 월 09:30
재방송 월 21:30 / 화 23:25



릴레이 특강 지혜의 다락방
본방송 화 13:00
재방송 화 20:30 / 토 23:15



죽음에서 배우는 삶
본방송 수 13:00
재방송 수 20:30 / 일 22:50



최광식 교수가 알려주는 삼국유사와 불교문화
본방송 목 12:00
재방송 목 22:30 / 토 08:30

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