마음책 다시 읽기 명상 100문 100답 ④ 명상의 효과 上

▶ 한줄 요약
처음의 시작점을 자주 바꾸게 되면 끝까지 오르지 못하고 계속 그 자리를 맴돌 수 있습니다. 명상도 마찬가지입니다.

# 신이한 경험은 '번뇌'…바른 명상 추구해야



### 성격 · 습관도 바꿀 수 있나요

명상은 자신의 현재 상태를 알 수 있도록 도와줍니다. 나쁜 습관의 경우 자신이 그것을 멈추고자 하나 자신도 모르는 사이 이미 그 일을 하고 있는 경우가 많습니다. 예를 들어 긴장하여 손톱을 물어뜯거나, 마른 입술을 적시기 위해 혀를 날름거리는 경우도 나쁜 습관 중의 하나입니다. 그 행위가 긴장완화에 실질적으로 도움이 되지 않음에도 불구하고 위안의 차원에서 위생상, 미관상 좋지 않은 행위를 반복하게 됩니다.

처음 명상을 시작하면 자신이 하는 행위를 알아차리는 훈련을 하게 됩니다. 만약 손톱을 물어뜯고 있다면 자신이 손톱을 물고 있는 상태를 알게 되는 것입니다. 모르면 지속되지만 알면 멈출 수가 있습니다. 한 번 알아차리는 것으로 오래된 습관이 멈추지는 않을 것입니다. 하지만 자신이 손톱을 물고 있다는 사실을 알고 멈추기를 반복하면 점차 멈추는 것이 수월해집니다. 더 나아가 멈추기가 익숙해지면 손이 입으로 다가가기 전에 물고자 하는 의도를 알아차릴 수 있게 됩니다. 물어뜯는 행위가 나타나기 이전에 행위를 하고자 하는 욕구를 알아차리고 다스리게 되므로, 의도를 알아차리면 행위로 발전하지 않습니다. 더 나아가 왜 물고자 하는 의도가 나타나는지도 알게 됩니다. 마음에서 불안이 일어났기에 손을 물고자 하는 의도가 일어났음을 알게 되는 것입니다. 결과적으로 손을 물고자 하는 의도가 아니라 불안 그 자체를 대상으로 바라볼 수 있게 되는 것입니다. 이러한 과정을 거쳐 명상은 반복적인 습관을 다스릴 수 있게 합니다.

명상이 점진적으로 발전하면 지금 이 순간의 문제뿐만 아니라, 원인을 파악하여 근본적인 문제를 다스릴 수 있도록 도와줍니다. 나쁜 습관에 비해 나쁜 성격을 다스리는 것은 좀 더 어려운 작업이 될 수 있습니다. 자신이 가지고 있는 고유의 성질을 고치는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 하지만 습관과 같은 이치로 현재의 문제부터 반복적으로 알아차리게 되면, 자신의 본래 성품과 언행을 통해 외부로 표현하는 자신의 부정적 모습을 살필 수 있게 될 것입니다.

### 나에게 잘 맞는 명상법은?

나에게 잘 맞는 명상법을 골라 그것만 지속해도 좋을 것입니다. 특히 자신의 체질이나 성격유형에 맞는 명상법을 활용한다면 보다 수월하게 진행할 수 있습니다. 예를 들어 내성적인 사람에게 역동적이고 외향적인 명상을 진행하라고 하면 불편함을 호소할 수 있습니다. 또한 외향적인 사람에게 고요히 다리를 접고 앉아, 많은 시간을 움직임 없이 침묵하라고 한다면 고문 같이 느껴질 것입니다. 따라서 명상을 처음 시작할 때는 자신에게 맞는 손쉬운 방법으로 시작할 것을 권유합니다.

다만, 나에게 맞는 명상법을 찾는 일이 쉽지 않습니다. 불교의 경우, 지도자들은 각각의 수행자에게 적합한 명상법을 주기 위해 오랜 시간 노력해왔습니다. 남방불교의 수행지침서인 〈청정도론〉은 인간의 성향을 6가지로 구분하고 각자의 성향에 맞는 수행법을 찾을 수 있도록 합니다. 지도자는 먼저 수행자들이 어떻게 행동하고, 일하고, 먹고, 보고, 심리현상을 나타내는지를 자세히 살피고, 이들과의 상담을 통해 탐(貪), 진(瞋), 치(癡), 신(信), 각(覺), 진(眞)이라는 여섯 가지 유형으로 구분한 후에 이들에게 맞는 수행법을 찾아주는 시스템을 만든 것입니다. 이와 같은 구분은 보다 쉽게 명상을 진행할 수 있도록 도와줍니다.

최근에는 종교뿐만 아니라 한의학, 심리학 등의 다양한 분야에서 사상체질, MBTI, 에니어그램 등과 같이 인간의 성향을 구분하는 방법론들이 제시되고 있습니다. 그리고 이러한 구분법을 바탕으로 성향에 따라 어떤 명상이 보다 효율적인지에 대한 연구도 심화되고 있습니다.

하지만 다양한 명상의 방법들은 명상의 시작에서 차이가 있을 뿐, 명상의 내적 기능을 파악하면 유사해집니다. 등산을 할 때 다양한 코스가 있고 사람마다 좋아하는 길이 다르지만, 처음의 시작지점이 다를 뿐이지 어느 정도 오르면 비슷한 위치에서 만나게 됩니다. 어떤 코스이든 자신이 꾸준히 진행하며 다양한 경험도 하고 고비도 넘기면, 다음에 다른 코스로 올라도 문제가 없지만, 처음의 시작점을 자주 바꾸게 되면 끝까지 오르지 못하고 계속 그 자리를 맴돌 수 있습니다. 명상도 마찬가지입니다. 방법을 자주 바꾸기보다는 꾸준히 지속하고 익숙해진 후에 필요여하에 따라 다른 방법을 경험해볼 것을 권합니다.

**나쁜 습관으로 불편 겪을 때**
**명상 훈련 거듭해 익숙해지면**
**원인 알고 근본 문제 다스려**
**다양한 수행법 헤매기보다는**
**한 가지를 오랫동안 수행해야**

### 개인 조건에 따라 차이가 있나요

명상 자체에 차이가 있다기보다는 명상을 진행하는 사람이 다르니 그 효과도 다르다고 볼 수 있습니다. 예를 들어, 골프를 한다고 해도 성별에 따라, 연령에 따라, 성격에 따라, 개인의 조건에 따라 그 결과가 다르게 나타날 것입니다. 하지만 그것은 명상 참여 목적이나 선호도 등에 의한 차이일 수 있으며, 개인이 얼마나 적극적으로 노력하고 참여하느냐에 따라 개별적 조건은 극복될 수 있습니다. 따라서 명상을 진행하는 데 절대적으로 유리한 조건이나 긍정적 결과를 내는 선천적 조건은 찾아보기 어렵습니다.

긍정적으로 본다면, 어린이의 순수함이 현상을 있는 그대로 수용하는 데 적합할 것이며, 어른의 노련함이 지혜로운 이해에 영향을 미칠 것입니다. 조급한 마음이 노력을 부추길 것이고, 느슨한 마음이 이완을 일으킬 것입니다. 물론 이러한 특성들은 반대로 부정적 작용을 일으킬 수도 있습니다.

만약 명상의 결과에 절대적인 기준이 있다면 차이점을 논하기 수월하겠으나, 명상의 결과는 개인의 주관적 차원에서 다뤄집니다. 한 구절의 시구가 누군가에게는 인생의 전환점이 될 수 있는 것처럼, 명상법이 같다고 할지라도 그것의 효과를 체험하는 것은 주관적 경험에 의한 것입니다. 불교에서 말하는 선정 등을 체험한다고 할 때도 주관적 경험에 의지하고 있는 것이 사실입니다. 개인의 조건에 따라 명상의 효과에 차이가 있는 것은 분명합니다. 하지만 그 차이가 무엇인지를 객관화하기는 쉽지 않습니다.

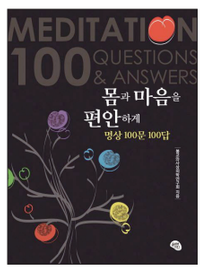
개인의 조건보다는 환경적인 조건이 명상의 효과에 더 많은 영향을 미칠 수 있을 것입니다. 예를 들어, 혼자 명상하기보다는 여럿이 함께 할 수 있는 환경, 가족의 동의나 주변의 호의 안에서 진행할 수 있는 환경, 적절히 지도해줄 수 있는 지도자가 있는 환경 등이 긍정적 효과에 많은 영향을 미칠 것입니다.

### 초능력이 생기나요

명상은 경우에 따라 기존에 해보지 못한 색다른 체험을 하게 합니다. 다만, 이 체험은 물리적 혹은 신비적인 것이라기보다 심리적 차원에 가깝습니다. 명상을 통해 몸이 공중에 뜬다거나, 먼 거리의 사물이 보이거나, 소리가 들리거나, 물위를 걷는다거나, 벽을 뚫고 지나간다거나, 다른 사람의 몸속을 보거나, 마음을 읽거나, 미래를 예측하는 신통력을 경험하는 사람들도 있을 수 있습니다. 이들의 진위여부를 파악하기는 어렵지만, 보통 명상을 통해 획득되는 초능력은 신비적인 능력보다는 기존에 알지 못했던 현상들을 알게 되는 경험적 능력이라고 볼 수 있습니다.

예를 들어, 명상은 고요함을 통해 몸의 움직임을 섬세하게 파악할 수 있도록 돕습니다. 평소에는 느끼지 못했던 맥박, 호흡, 간지러움, 통증들도 마치 눈으로 보듯이 자세히 알 수 있게 됩니다. 다리의 저림 등을 통해 피의 흐름도 파악이 되고, 근육의 움직임과 열기를 통한 땀의 분출까지도 알 수 있게 됩니다. 이러한 능력은 몸에 대한 탁월한 관찰력이라고 볼 수 있습니다. 또한 마음의 움직임도 알 수 있습니다. 단순히 분노하는 마음을 아는 것이 아니라 어떤 과정에 의해 분노가 일어나고 있으며, 이러한 분노가 신체적으로 어떤 반응을 일으키는지 알게 되는 것입니다. 이것이 몸과 마음을 아는 초능력입니다. 이러한 초능력을 통하여 몸과 마음에 불필요하게 붙어있는 응어리를 풀어낼 수도 있습니다. 치유의 작용이 나타나는 것입니다.

물론 명상의 과정을 통해 특별한 경험을 하기도 합니다. 공중부양이나 유체이탈을 경험하기도 하고, 몸이 마음대로 움직여 춤을 추기도 하며, 다양한 시청각적 현상들을 바라보기도 합니다. 특히, 마음속에서 강한 빛을 경험하기도 하고, 예리한 이해력이 생겨 가르침의 깊은 의미를 꿰뚫듯이 이해하기도 합니다. 몸의 전율을 느끼는 희열이 생기기도 하고, 몸과 마음이 아주 안정되어 편안해지는 것을 경험하기도 합니다. 마음에서 강렬한 즐거운 느낌을 느끼기도 하며, 강한 믿음이 생겨나기도 하며, 더욱더 노력하여 정진을 하며, 흔들림 없는 집중이 뚜렷하게 항상 자리잡고 있기도 하고, 마음은 더욱더 평온해지며, 이러한 여러 가지 현상들에 대하여 집착과 욕망이 일어나기도 합니다. 불교에서는 이러한 경험들을 명상을 통한 긍정적인 능력이라기보다 버려야 할 번뇌라고 부릅니다. 왜냐하면 이러한 현상들을 경험하면, 다시 체험하고 싶은 욕구로 발전하기 십상이기 때문입니다. 이러한 특별한 현상에 대한 욕구가 늘어나면 명상은 순조롭게 진행되기 어렵습니다. 따라서 불교명상에서의 초능력은 특별한 능력이 아니라 현상을 아는 뛰어난 지혜의 의미로 사용된다는 점에 유념할 필요가 있습니다.




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

