

## 명상의 역사와 우리가 해야 할 길에 대한 소고

정 애 자\*

전북대학교

명상은 우리에게 아주 친숙하다. 어떤 형태로 만나느냐에 따라서 각자의 명상이 있고, 그 명상은 합리적인 과학의 옷을 입기도 하고 신비한 종교적인 신앙이기도 하다.

이런 차이는 명상의 역사와 맞물려있고, 또한 학문적인 유행과도 맞물려 있는 바, 우리가 어떤 방향을 지향해야 할 것인지 토론의 장을 마련하고자 하여서 몸과 마음의 역사와 함께 논의하여 보았다.

### I. 명상이 우리에게 온길

우파니샤드에서 보면, 심장에 있는 에테르는 브라만으로 있고, 전재하고 변하지 않는 것이다. 그 브라만은 늘 존재하고 변하지 않는 행복을 가지고 있다. 그런데 그 심장에는 감각에 속하는 다섯 문이 있고, 다섯 문이 바로 숨을 쉬는 것이다. 호흡에 대한 언급은 처음부터 시작해서 계속된다. 우파니샤드에서 호흡은 브라만이다.

그러나 실재에 들어가면 심장이 아니라 마음이 한다. 즉 마음은 호흡, 브라만의 전달자(messenger)이고, 언어는 가정부이고, 눈은 문지기, 귀는 정보제공자이다.

이런 전통 속에서 싯달타는 마음챙김의 요체라고 할 수 있는 위파사나라(Vipassans)는 방법을 발전시킨다. 그를 부처, 깨달은 사람이라는 이름으로 그의 길을 그대로 가고자 하는 많은 제자

---

\* 교신저자 : 정애자, 전북대학교 의학전문대학원, 전라북도 전주시 금암동 전북대학교 의학전문대학원 임상교수연구동 119호, Tel : 063-250-1399, E-mail : jungaeja@chonbuk.ac.kr

들을 만나게 되고, 그런 전통은 동남아시아에서 그대로 남아 있다. 그들은 각자가 깨달은 사람이 되고자 하여 부처 당시의 부처가 실천한 방법을 실천하고자 한다.

그러나 이런 전통은 중국으로 들어오면서 묵조선의 전통이 있지만 송대의 대해안보에 의해서 공안을 간직하는 간화선의 전통이 발달한다. 빨리 깨닫기 위해서 여러 가지 방법을 강구하는바 바로 그것이 화두라는 하나의 주의집중의 도구가 된다. 그리고 많은 사람들이 깨닫기 위해서 대중들을 위한 교화를 더 많이 강조하는 대승 불교가 발달한다. 이는 유불선이 모두가 실용주의적인 중국의 사회적인 풍토의 영향으로 명상에도 마찬가지로였을 것이다.

그리고 이런 중국의 불교와 밀교가 결합하여 신앙적인 효소가 강한 티베트 불교가 발달하게 된다. 티베트 불교는 다른 데와 달리 신앙심이 깊고, 신비적인 성향도 강하다. 그들은 모든 생물에 자비를 강조한다. 모두를, 적 까지도 사랑하라고 한다. 그가 전생에 누구였는지 모른다고.

## II. 종교와 과학

종교는 좋은 사람이 되라고 하고, 그 종교에서 말하는 죄를 짓지 말고 착하게 살라고 한다. 최소한 이렇게 믿으면 삶은 의미가 있고, 계율도 분명해진다. 종교적인 창시자들은 영적인 체험을 하면, 그 체험을 믿으라고만 한다. 그러나 믿음은 직접적인 체험이 아니다. 그래서 권위적인 종교가 믿으라고만 하고 진리를 알기 원하는 과학자들은 종교에 반발하면서 현대 과학은 발전한다.

과학은 순수한 호기심과 겸손에서 시작한다. 열린 마음으로 아무것도 모르지만 뭔가를 찾기를 원한다. 가설과 이론으로 자료 수집을 하고, 이론화를 하고, 실험을 하고, 진리를 찾아서 간다. 항상 추가적인 검증을 기꺼이 받아들인다. 그러나 과학은 세상을 변화시키고 발전시키기도 하지만 파괴할 수 있는 힘도 주었다. 그러나 그것을 사용하는 데 필요한 도덕적인 지침을 주지는 못하였다. 그리고 과학주의도 또 다른 종교가 될 수 있다. 그래서 사회적인 차원에서 합의적인 검증도 필요하다.

명상은 그 걸어온 길에 따라서 집중명상도 될 수 있고, 통찰명상도 될 수 있다. 명상이라는 현미경을 통해서 자신의 마음을 관찰한다. 이 현미경을 통해서 자신의 마음이라는 연구실을 열심히 관찰한다. 이런 관찰은 혼자서가 아니라 상호 교류를 통해서 관찰을 공유한다. 이런 사회적인 공유는 반드시 필요하다. 이것은 집대성한 신념 체계가 아니다. 실제로 경험한 정보가 된다. 과학이 수련된 숙달된 과학자들이 정확한 관찰을 통해서 정제된 수단으로 결론에 도달한다. 그리고 그렇게 하는 과정에서 서로의 의견을 나눈다.

명상도 과학이 될 수 있다. 수련을 반복하고, 기본적인 관찰을 확장하고 이론을 검증한다. 일상적인 마음은 요동을 쳐서 믿을 볼 수가 없다. 그래서 우리가 그런 폭풍을 잠재우는 효과적인

방법으로 자신이 알고 있는 기법으로 명상을 사용한다.

명상이 현대과학의 꽃이라고 할 수 있는 영상기법에 의해서 대뇌의 회백질의 두께가 증가하고 그 안의 구체적인 구조물들이 변한다는 과학적인 증거들이 계속 발표되고 있다. 물론 일반인도 있고 전문적인 명상가들도 있다. 그래서 우리는 그 피험자들이 어떤 명상을 했는지도 면밀하게 살펴보아서 그 명상법도 구체적인 내용을 알아야 할 것이다. 그리고 신경학적인 구조에 대한 공부도 하여서 설명할 수 있어야 한다.

회백질은 우리가 발생학적으로 가장 늦게 발달하는 구조이다. 그렇다면 인지적인 요소가 강하다고 할 수 있다. 그래서 인지 치료에서 마음챙김이 주요한 도구가 될 수 있다. 그러나 자에 명상은 인지적으로 하는 것이라고 한다면 가르침일 수도 있다. 그런데 수련이 가능하다면 반드시 그 하부에 어떤 조직적인 변화가 있어야 할 것이다. 여기에서 우리는 가슴을 잊어서는 안 된다.

명상에 대해서 생각하는 것은 명상을 실제로 실천하는 것과는 다르다. 이렇게 종교가 과학이 함께하는 이 시대에 태어난 우리는 구체화된 종교적인 신념과 과학주의적인 물질주의적인 원칙도 내려놓고, 각자가 숙련된 관찰하는 도구로서 명상을 스스로 가능한지를 기회를 가져보는 것이다.

일단 감각이 살아 있어야 한다. 감각이 없으면 길을 잃는다. 그래서 우리는 감각으로 돌아오는 연습을 해야 한다.

그러나 자동화되어서는 안 된다. 습관화는 저주이다. 의도적으로 습관화와 싸워야 한다. 그래서 자주 점검하고 지속적으로 재확인해야한다. 이런 습관화를 막기 위해서 우리는 스승과 도반이 필요하다. 물론 단점이 있을 수 있다. 자신이 배운 것만 일 뿐이다. 누구에게나 같은 방법이 맞는다는 보장이 없다. 왜 싹달타는 깨달은 후에 더 고민할 수밖에 없었나! 역사가 말하고 있다.

### III. 마음은 무엇인가?

우리가 마음이라고 하는 것은 인지적인 것만도 정서적인 것만도 아닌 통합적인 개념이다. 외국어에서는 없는 단어라고 생각한다. 이는 우리의 역사가 유불선의 종교가 전쟁 없이 상존하고 서로 이해하고, 우리나라에서 원발생지보다 더 발달하고 더 오래 유지되는 역사에서도 알 수 있듯이 마음으로 우리나라에서만 있는 통합적인 훌륭한 개념이다. 이 개념을 영어로 해도 마음이 지 다른 용어로 번역을 하는 것에는 무리가 있어 보인다. 이는 우리가 명상이 마음의 연구로서 다시 꽃피울 수 있는 바탕이 마련되어 있다고도 할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김재성 (2010) **붓다와 함께하는 초기불교 산책**1. 서울: 한언.
- 정성본 (1999) **선의 역사와 사상**. 서울: 불교 시대사.
- 정애자 와 정상근 (2011) 심학의 주제로서 마음은 무엇인가? 2011년 한국심리학회 심포지움. 2011년 8월27일 발표.
- Kabat-Jinn, J. (1990). Full Catarosphe Living. New York: Bantam Deli(장현갑, 김교현, 김정호 2010 마음챙김명상과 지기치유. 서울: 학지사)
- Mace, C. (2008) Mindfulness and Mental Health. Psychology Press.(안희영. 2010. 마음챙김과 정신건강. 서울: 학지사)
- Muller, F. M translated The Upanishads, Vol I. Kessinger Publishing. www.kessinger.net (2004)

원고접수일자: 2011. 11. 13  
수정원고 접수일자: 2011. 11. 29  
게재결정일자: 2011. 11. 30