

V. 자연 원리적 명상

1. 자연 원리적 명상 I

-존재의 이해

자연 원리적 명상은 인식의 합리적 변화를 통해 몸과 마음의 활력을 높이는 과정이다. 조화로운 자연원리를 이해하고 받아들임으로써 합리적인 인식의 변화를 가져오고, 인식의 변화는 몸과 마음의 활력을 증진시킨다.

인간에 대한 자연원리적 이해

삶의 기본적 균형은 합리적 세계관을 바탕으로 심적 물적 자립 능력을 갖추고 이웃과의 수평적 유대 속에서 이룰 수가 있다. 여기에 자기 내면의 유연하고 안정된 균형을 더한다면 보다 조화로운 삶이 될 수가 있을 것이다.

몸과 마음의 움직임은 자연 원리적이다. 물이 흐르듯 자연스럽게 이루어지는 것이 바람직하다. 의욕이 앞서 무리를 하거나 인위적으로 조작하면 왜곡과 불균형이 생긴다. 몸과 마음을 자연 원리를 따라 건강하게 유지하기 위한 자기 관리의 지혜는 늘 필요하다.

자연 원리적 명상은 우리가 본래 지닌 조화로운 자연 원리적 속성들을 소외시키지 않고 온전히 보전하는 자기 관리 방법이라 할 수

있다. 일상 가운데 가지는 자기와의 대화 또는 자기 이해 과정이기도 하다. 이것은 '나' 또는 '마음'에 대한 근본적 이해 속에서 이루어질 수가 있다.

몸이 주인이고 생각은 도구이다

근대 이성의 시대를 연 데카르트(1596~1650)의 유명한 말은 '나는 생각한다. 고로 존재한다'였다. 이성주의를 대표한 이 말은 훗날 비판을 받는다. 이 말은 본질적으로 허구인 '생각'이 다른 무엇보다 최상위의 자리에 잡도록 했기 때문이다. 이것은 플라톤 Plato (BC428~BC348) 이래 주류를 이룬 '이성 중심주의' 사조의 도도한 흐름을 보여준다.

르네상스 이후 유럽 사회는 신神 대신 '이성'에 의지하여 인간사회를 운영하고자 했다. 이것은 기원전에 유교를 바탕으로 인본주의 사회를 수립했던 동아시아의 경우도 마찬가지였다. 인류 사회의 '이성중심 주의' 문화는 오늘날도 여전하다. '이성'을 과용하면 생각만 무성해지고, 본질에 충실할 수가 없다.

인간은 이성과 감성을 함께 가진다. 이 둘은 수평적 관계로 서로 긴밀하게 협력하여 균형 잡힌 인식 활동을 한다. 둘 중 하나를 차별할 수가 없는 구조이다.

그러나 대개 '권력'은 명분과 논리를 앞세워 사회를 통제하고자 한다. 감성을 외면한 채 이성을 강조할 수밖에 없는 속성을 가진다. 무시당한 감성은 상처 입고 억압받게 된다.

이것은 원시 가족 공동체의 해체 후 받아들인 물질문명의 일반적 모습이다. 고대로부터 중세와 근대사회에 이르기까지 인간사회의 이러한 구조적 모순은 계속되어 왔다. 오늘날도 몸에 대해 정신의

우위를 인정하는 습관은 여전하다. 이것은 동서양 문명 모두가 '몸'을 이성에 비해 열등한 존재로 인식한 결과이다.

데카르트와 스피노자

17세기 유럽의 자유무역 중심지로 가장 개방적이었던 네덜란드에서, 마침내 오랜 '이성 중심주의'의 흐름에 반기를 든 '용사'가 나타났다. 유대인으로 청년 시절 일찍이 랍비의 재목으로 촉망받던 스피노자(1632~1677)는 유대 사회의 핍박과 위협에도 불구하고 이성 중심적인 불균형한 사회문화로부터 자신과 인간을 구원하려 했다.

그는 '심신 일원론 心身一元論 (몸과 마음은 하나이다)'을 주장하며 이성 중심의 사회문화의 각성을 촉구하게 된다. 또 인간이 자연의 일원이라는 겸손을 되찾고자 했다. 그리하여 몸과 마음이 하나가 된 온전한 인간의 삶을 복원하고자 했다.

스피노자의 '심신 일원론'은 근대 자연과학 사상의 연속이었으며, 2,500년 전 노자 老子の 자연주의 naturalism의 복원이기도 했다. 훗날의 루소와 쇼펜하우어와 니체, 그리고 메를로 폰티 등 많은 현대철학자가 이를 계승하고 발전시키게 된다. 현대의 의학과 뇌과학은 몸과 마음이 상호작용 가운데 하나 되어 온전한 생명을 이루고 있음을 말해 준다. 이것의 근본이자 바탕은 '몸 body'이다.

화룡점정, 기일원론 氣一元論

한편 이 심신일원론에서 더 나아가 '물질 일원론' 내지 '유물론'을 주장한 사람들도 많았다. 고대 그리스 자연철학에서 원자론을 주장한 데모크라토스(BC460~BC380경)와 근현대의 토머스 홉스와 칼 마르크스 등이며, 특히 니체는 다음과 같이 말한다.

“나는 전적으로 몸이며, 그 밖에는 아무것도 아니다. 영혼은 몸에 대해 어떤 것을 일컫는 말에 불과하다.”

스스로 문명의 내과 의사라고 자임한 니체는 ‘몸’을 정신보다 본질적인 것으로 이해했다. 현대 사상을 이끈 니체의 혁명성은 여기에 기초한다고 볼 수 있다.

이것은 동아시아의 전통사상 중 ‘기氣 일원론’과도 상통한다. 이것은 이미 고대에서부터 근대에까지 있었던 오랜 동아시아의 세계관으로 수많은 자연주의 철학자들에 의해 철저하고도 정밀한 검토를 거친 사상이다.

기氣를 중시한 철학으로는, 조선의 서경덕(1489~ 1546)이 주창한 ‘기일원론 氣一元論’과 율곡 이이(1536~1584)의 ‘주기론 主氣論’이 있다. 특히 서경덕은 오랜 과학적 관찰과 귀납적 사고실험의 끝에 단호히 세계의 본질을 ‘기氣’라고 결론을 내리게 된다.

동아시아의 이기론 理氣論은 거시와 미시세계를 종합한 존재론을 제공한다. 이것이 ‘공리공론’이라는 오해와 비판 속에서도 조선 500년을 관통하며 이어진 이기논쟁의 이유이다. 이기론을 따라 세계의 본질을 기氣라고 보았을 때, 이것이 시사하는 바는 무엇일까?

몸 철학

그것은 인간이 가지는 인식과 관념과 이를 표현하는 언어는 근본인 ‘기氣=몸’에 비하여 비본질적이라는 뜻이다. 이들은 본질인 ‘기氣=몸’에 대한 반영이자 그림자일 뿐이라는 말이다. 불교적 개념으로는 온전한 ‘공공’이다.

따라서 몸에서 일어난 일시적 작용일 뿐인 인식과 관념과 언어에 우리가 너무 의존하면 본질을 잃고 비효율을 낳는다. 다만 우리는

그것을 객관화하여 관찰하며 참고할 필요가 있을 뿐이다. 본질에 집중할수록 생각은 간단명료해진다.

인간은 관념이 아니라 생명으로 산다. 나는 나이고자 하는 존재다. 내가 나 되는 것 자체가 의미다. 이것을 나로부터의 이유, 즉 '자유自由'라고 한다. 이것은 자연 원리와 함께하는 자유다.

2. 자연 원리적 명상 II

-인식의 이해

자기 정의

우리는 바른 정의 definition로부터 바른 앎을 얻는다. 이것은 앎의 일반적 과정이다. 대상을 정의하는 과정은 자기의 앎을 객관화하도록 이끌게 된다. 지금까지의 논의는 이것이었다고 할 수가 있다.

자연 원리적 명상은 합리적 앎을 돕는다. 자기를 이루고 있거나 영향을 주는 주요 요소를 스스로 합리적으로 '정의'하도록 한다. 우리는 한 번쯤 자기 안팎의 중요한 요소나, 가능하다면 세계 일반에 관해 객관적 정의를 해 보는 것은 필요한 일임을 알 수 있다. 세계에 관한 중요 요소를 스스로 정의하는 일은 세계를 합리적으로 이해하는 데 도움을 준다.

같은 방법으로, 자신에 관한 자기 정의를 할 수 있다면 자기 내면 세계에 대해 보다 명료한 이해를 하게 된다. 그래서 물질문명 속에서 자칫 흐트러질 수가 있는 자기 개념과 자아관을 자연스럽게 정립하고 건강하게 관리하는 방법을 알게 될 것이다. 이것이 자연 원리적 명상의 목적이라 할 수 있다.

마음의 이해

나는 내 몸과 마음이라고 할 수 있다. 마음은 몸의 자연 원리적 역동이다. 마음의 논리적 표현이 언어이며, 언어가 이루는 것이 생각이다. 이것은 언어 language의 어원이 논리 logos라는 것에서도 알 수 있다. 마음은 논리를 따라 흐른다.

마음은 몸에서 비롯된 '존재 의지'와 이를 실현하는 도구인 '감성'과 '이성'이 함께 모인 총체라 볼 수가 있다. 이 3자 간의 상호작용을 관찰하며 그 대화를 들어 보면, 우리의 생각과 판단은 점점 명확해짐을 알 수가 있다.

우리의 생각이란 나이고자 하는 존재 의지가 중심이 되어 감성과 이성과 함께 대화하는 과정이다. 우리는 이것을 '자기와의 대화'라고 부를 수 있다.

언어는 존재 의지와 감성과 이성이 만들어 내는 논리적 개념 체계로 추상이므로 실체가 아닌 '허구'다. 그러나 우리는 이 허구를 통해 세상을 볼 수밖에 없다. 이것은 동서양의 오랜 인식론과 현대의 뇌과학이 밝혀주는 진실이다.

몸은 하나이나 마음과 언어는 수만 갈래다. 몸은 그 자리 있으나 마음과 관념은 늘 변화하며 움직인다. 몸이 마음의 근본임을 이해할 때, 우리는 마음에 대한 이해를 보다 명확하게 할 수 있다. 이것은 본질인 몸 중심의 '기일원 氣一元' 적 세계 인식이라 할 수 있다. 앞서 보았듯이, 이 물리적 세계관은 동서양의 고대사상과 근현대 과학 그리고 현대의 빅뱅이론과 양자역학에 이르기까지 일관성을 가진다.

이것은 세계의 본질이자 가치의 중심을 생명과 인간 안에 두는 세계관이다. 여기에서 나와 남을 함께 귀하게 여기는 수평적 가치관

을 이루게 된다. 이러한 근본적 이해는 허구적 관념과 외적 가치를 쫓기 쉬운 물질문명에 근본적 성찰을 준다.

마음의 원리

마음은 몸의 요구 needs를 표현한다. 마음은 몸의 거울이다. 거울처럼 '있는 그대로'를 직면하면 우리는 진실을 볼 수가 있다. 순수한 마음은 맑고 깨끗한 '동심'과 같다. 자연의 일원인 몸에서 비롯된 순수한 마음은 우주 자연이 138억 년 동안 항구적 조화를 이루어 온 자연원리와 하나임을 알 수 있다.

모든 존재는 스스로 주인이고자 하는 본능적 열망을 가진다. 나의 열망이 소중한 것처럼 이웃의 열망도 소중하다. 이것에 대한 이해를 우리는 공감 sympathy이라 부른다.

마음은 몸이 지닌 자연 원리의 표현이다. 동아시아의 전통 사상에서는 이것을 '심즉리 性卽理'로 이해했다. 마음은 자연 원리를 따라 움직인다고 본 것이다. 인간을 자연 원리를 따르는 마음의 주인으로 보았다. 이러한 자기 이해는 우리가 마음의 움직임을 객관화하여 볼 수 있도록 돕는다.

언어와 인식

우리는 세계를 언어로 인식하고 표현한다. 언어는 개념 또는 개념 간의 관계를 효율적인 순서 sequence에 따라 표현한 것이다. 세계는 가장 효율적 (논리적) 순서 체계로 구성되고 질서 지워지기 때문이다. 이것은 '최고 효율 shortcut의 원리'를 말해 준다.

논리란 결국 '가장 효율적인 시공간적 또는 인과적 순서 sequence'를 말한다. 이것은 존재를 구성하거나 이를 모사 copy하는 언어에도 같은 원리로 적용됨을 알 수가 있다. 인공지능 AI의

268 2장. 인간의 이해

주된 알고리즘도 이것을 기본원리로 사용하고 있음을 볼 수 있다.

이같이 언어는 세계에 대한 논리적 모사 copy이다. 개념들의 논리적 구성이므로 실체가 아닌 가상이다. 우리는 대상에 대해 기계적으로 전개되는 여러 논리적 '언어 copy' 가운데서 최적의 것을 선택하여 앎을 얻는 것이다.

우리가 선택한 앎은 자기 인식체계가 해석한 '해석값'에 불과하다. 불교적 개념으로는 '공空'이며 현대적 언어로는 '가상'인 셈이다.

자기와의 대화

자기와의 대화 역시 '언어'로 이루어진다. 나는 나의 '언어'이다. 자기언어는 자아관을 형성하고 이웃과의 관계에 대한 사회관과 세계관을 형성하여 종합적 '인식체계'를 구성하게 된다.

자기언어는 누구나 가질 수 있는 '보편언어 logos'이다. 보편언어는 자연 원리적 언어다. 자기와의 대화는 '자기언어'와 '보편언어'와의 대화이기도 하다. 즉 자기언어를 보편언어와 일치시키는 과정이다. 우리의 앎이란 자기언어 체계에 보편언어들을 보충하는 과정을 알 수가 있다.

자연 원리적 명상은 자기의 몸과 마음의 역동을 자연 원리적 흐름 속에서 알아차리는 가운데, 그 속의 보편언어를 발견하여 자기언어 체계에 수용하는 과정이다. 그래서 이를 '자연 원리적 명상'으로 이름했다. 또한 몸과 마음의 움직임을 있는 그대로 이해하는 것이므로 '과학적 명상'으로 불러도 될 것이다.

자연 원리적 명상은 '자기 회복'을 넘어 적극적 '자기 계발'을 지향한다. 자기 계발은 자신에 대한 자연 원리적 '정의 definition'를 바탕으로 이루는 자기실현의 과정이다. 그 주된 수단은 자기와의 진솔한 대화다.

3. 자연 원리적 명상 III

-관계의 이해

감정 언어 사전

우리의 전통적 관념은 감정과 이성을 명쾌하게 갈라놓았다. 이들의 분명한 구분이 지성의 증거라도 되는 양 말하기도 한다. 이러한 '이분법적' 자기 이해는 자연 원리적으로 맞는 것일까? 이 이분법의 폐해는 역사적으로 얼마나 큰 것이었을까?

이성의 언어는 우리에게 친숙하지만, 감정의 언어는 그렇지 않은 경우가 많다. 감정은 감성에 대한 종합적 해석이다. 감성은 우리의 오감과 직결된 다채널의 인식체계로서 복합적이므로 개념화가 어렵다. 따라서 주관적인 성격이 강하며 이것이 감정으로 나타난다. 그래서 감정은 자기의 이해와 공감을 호소한다.

우리는 자기감정을 객관화된 언어로 해석할 필요가 있다. 그러나 우리가 가진 '감정언어의 사전'은 빈약하고 부실할 수가 있다. 그래서 오해와 다툼이 생긴다. 이것의 근본적인 해결책은 자기의 '감정 언어 사전'을 꾸준히 확충하는 일이다. 이를 통하여 먼저 자기에 대한 객관적 이해와 이웃에 대한 이해를 높이는 노력이다.

이것을 시도 한 사람은 에티카 Ethica(1675)에서 스피노자였지만, 같은 시기에 본격 시작된 자연과학만큼 학문적 발달을 보지 못했다. 자연과학을 지지한 '이성 언어 사전'은 놀라운 발전을 이루었지만 '감정 언어 사전'은 발전을 이루지 못한 것이다. 감정 언어는 오감과 직결된 표층 언어에서부터 무의식 세계의 심층 언어에 이르기까지 광범위한 영역을 가진다.

귀납적 자기 이해

귀납법 induction은 현상에서 본질을 파악하는 방법이다. 특수한 사실들로부터 일반적 원리를 끌어내는 '마술'이다. 위대한 과학적 발견은 모두 이 귀납법을 통해 이루어졌다. 그래서 이것을 '과학적 방법'이라고 부르기도 한다.

이것은 마음 세계에도 적용이 가능하며 매우 효과적이다. 여기에는 자기와 직면하는 진솔한 대화가 필수적이다.

우리는 물질문명과 경쟁사회에 오랫동안 매몰되어 자기도 모르게 자기 합리화와 자기기만에 익숙한 문화에 젖어 있다. 그래서 진정한 자기 마음 세계를 모르는 경우가 많다. 즉 자기 마음 세계의 역동을 자신도 이해하지 못하는 경우가 많은 것이다. 그래서 유행가 가사처럼 '내 마음 나도 몰라'가 된다.

귀납적 자기 이해는 직심 直心 (여기서는 마음을 '직면'하는 것으로 해석한다)을 통해 마음의 언어를 찾아내고, 그 언어로 자기와 긴밀한 대화를 하는 것이다. 이것은 자기의 요구 needs를 경청하고 수용하며 때로 합리적으로 설득하는 자기와의 대화 과정이다. 또 이를 통해 마음의 역동 원리를 이해하고 공감 능력을 높이는 일이다. 보편적 마음 세계의 언어와 그 역동 원리를 '관찰-가설-검증'의 귀납적 과정을 통해 섬세하게 이해하고 자신의 '보편언어 사전'에 꾸준히 보충하는 과정이다.

참나

'참나'는 본래의 나이다. 갖가지 관념으로 지어진 '나'에서 벗어난 본래의 순수한 나이다. 되고 싶은 나, 남이 기대하는 나, 내가 보여 주고 싶은 나, 사랑받고 싶은 나, 존경받고 싶은 나, 위로받고 싶은

나, 인정받고 싶은 나 등의 욕구로부터 자유로운, 나로서 충분한 나이다. 남의 시선에 종속되지 않는 자유롭고 독립된 나이다. 오롯이 홀로 선 나이다. 모든 형태의 자기 소외와 의존심을 극복한 나이다. 이것은 자신이 진리와 함께한다는 믿음에서 나온다.
(p.189, 참나).

내가 나로서 홀로 서면 조화된 인식과 자유를 얻는다. 이때 나 아닌 남의 존재도 충분히 느끼게 된다. 이웃을 같은 눈높이로 바라보는 순간이다. 내가 이웃을 수평적으로 동감 sympathy (empathy) 하는 순간이다. 이것은 수평적인 관계 수립이 안정적이며 자연 원리적임을 보여준다. 내가 이웃에게, 이웃이 나에게 이해되고 수용되는 과정이다.

‘황금률 Golden rule’은 자연스럽게 이 과정을 돕는다. 황금률을 자발적이고 주체적인 자기 입법의 원리로 삼게 됨으로써, 자기는 주인 된 자로서 세상의 주체가 된다. 이때 진리와 함께 홀로 선 자신을 발견하며 ‘자연 원리적 직관’을 얻게 된다.

관계로부터의 자유

모든 존재가 그러하듯이, 인간은 본래 ‘나이고자 하는 의지’를 가지고 태어난다. 본능적으로 자신의 열망을 바로 알아차리며 환경에 대응하게 된다.

그러나 문명사회에 태어난 인간은 자기의 본연성보다 문명에 먼저 의지하거나 적응하도록 강제되는 경향이 크다. 문명과 사회 시스템에 길들여지기 때문이다. 그래서 자기의 본연의 세계를 이해하기 전에 문명의 규칙을 먼저 배우게 되어, 본래의 자기 세계를 온전히 이해하지 못하거나 잃어버리기가 쉽다. 문명에는 적응하는 듯 보이

지만, 이것은 의존이며 예속이다.

인간의 기초적이자 최종적 과제는 '나 되어 홀로 서는 일'임을 알 수가 있다. 홀로 섬으로써 간단히 본래의 자기를 회복할 수가 있다. 자기 본질인 '몸'에 충실함으로써 자기 인식이 성숙해지며, 내 밖의 무엇이 아닌 나에게 의지하게 된다. 자기에게 의지하는 것이란 성실히 단련된 자기 실력을 믿고, 세상의 이치를 알고 진리를 따르는 일이다.

명상 冥想, 내가 나 되기

명상 冥想은 본래의 나를 만나는 것이다
진정한 내 요구 needs를 경청하는 일이다
내 몸과 마음을 있는 그대로 직면하는 것이다

직심시도량 直心是道場

직심시보리 直心是菩提

몸과 마음을 바르게 이해하는 것은 세계를 아는 도량이 되고, 지혜를 얻는 바탕이 된다.

직심은 마음을 있는 그대로 직면하는 것이다. 자연의 합리를 따라 자기 이해를 이루는 과정이다. 자신의 몸과 마음을 격려하고 응원하는 자기와의 대화이다. 비본질적이고 의미 없는 가상과 허구를 알아차려 작별하는 일이다. 직면하여 결단하는 과정이므로 이를 직심 直心이라고 한다. 이 과정에서, 오랫동안 묶여 있던 의식의 영역이 풀려 인식의 통로들이 하나씩 열려감을 알 수가 있다.

나이고자 하는 의지와 나의 요구 needs

나이고자 하는 의지는 나의 요구 needs이다. 우리는 일생을 두고 이 요구에 부응하려 노력한다. 이것은 본능적이며 일관된 우리의

지향임을 알 수 있다. 다른 부수적인 것도 함께 하지만 모두 '나의 요구 needs'에 귀결됨을 알 수 있다. 자연 원리적 명상을 통해서 우리는 이를 다시 확인하게 된다.

우리 일상의 경험은 이를 잘 말해 준다. 우리는 망설이지 말고 처음부터 나의 요구 needs를 진솔하게 직면할 필요가 있다. 이것이 직심 直心이다.

이것은 모든 전제의 전제이며, 출발의 출발점이다. 다만 타인의 요구 또한 동시에 고려하는 균형 감각이 필요하다. 이것은 앞서 자주 언급한 공감과 황금률의 원리로 이해할 수 있다.

관계의 진리, 공감과 황금률 Golden rule

황금률은 모두에게 이익을 가져오므로 이웃뿐만 아니라, 나를 위해서도 공평하게 베푸는 것이 마땅하다. 이 같은 물리적 균형을 바탕으로 마음의 균형이 완성됨을 알 수 있다. 이것은 나를 위한 원리이면서 전체를 위한 원리가 된다. 진리는 전체이기 때문이다.

황금률은 전방위적인 자유의 세계를 여는 바탕이 된다. 마음의 거리낌 없는 역동에 언제나 조화된 균형을 제공하는 중심 추가 된다.

자연원리적 명상은 내가 나 되는 과정이다. 내가 나 되는 일은 모든 존재의 근원적 열망이자 자연의 명령이다. 이것은 자연의 근원적 힘(예컨대 물리적 강력과 약력, 전자기력과 중력)으로부터 지지를 받아 삼라만상을 이루는 자연의 의지임을 알 수가 있다. 그 의지는 모두와 함께 있는 것이다. 자연원리적 명상은 존재와 인식과 관계의 원리를 자연 원리적으로 이해하며 나의 삶과 생활로 만들어 가는 과정이다.