

처음 만나는 마음챙김 명상

존 카밧진 (의학부 교수 · 미국)

② '나'에서 벗어나는 자각

# '생각의 강물'에 휩쓸려 살겠습니까

### 아름다운 규율

마음챙김을 수행하는 것은, 삶에서 우리에게 가해지는 갖가지 힘에 직면해서도 절대 흔들리지 않는 일정한 동기와 목적성이 요구된다. 이 힘은 일부는 우리 내부에서, 또 일부는 우리 외부에서 오는 것으로 끊임없이 우리를 산만하게 만들어 우리가 애초에 지녔던 의도와 목적에서 벗어나게 한다. 그럼으로써 우리의 자각(알아차림)은 분산되고 만다. 여기서 내가 말하는 규율이란, 일어나는 어떤 현상이라도 그것에 끊임없이 반복적으로 자각(알아차림)의 넓은 공간과 명료성을 가져가려는 의지이다. 우리의 마음이 정진없이 이곳저곳으로 끌려간다고 느낄 때조차 말이다.

진정한 도전은 지금 일어나고 있는 현상에 대해 우리가 '어떤 관계'를 맺는가 하는 것이다. 우리가 자유를 발견할 수 있는 곳은 바로 이 지점이다. 한순간의 진정한 행복, 한순간의 평정심, 한순간의 평화를 경험할 수 있는 곳도 바로 이곳이다.

만약 우리가 산만하지 않음과 행위를 하지 않음을 불가능한 이상으로 치부하지 않고 우리의 넓은 습관과 기꺼이 이런 방식으로 마주한다면, 그리고 잠시나마 이 과정에 부드러움과 친절의 마음을 반복적으로 가져간다면, 우리는 지금 순간의 그 무엇도 변화시키거나 고칠 필요가 없이 있는 그대로의 현상과 평화롭게 함께하는 실제적인 가능성을 맞출 수 있을 지 모른다.

아닌 게 아니라 마음의 이러한 태도는 부드럽고 자유적인 규율일 뿐만 아니라 지극한 사람의 행위, 온전한 정신의 행위이다.

### 기본 설정 값 조정

달리 특별한 일이 없을 때 자신에게 무슨 일이 일어나는지 생각해보는 적이 있는가? 이런 때 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지 스스로 직접 확인해보자. 아마 우리 대부분은 생각하고 있을 것이다. 생각은 수없이 다양한 모습을 띠며 계속해서 우리에게 일어난다.

우리가 명상하기 위해 자리에 앉거나 누울 때 맨 먼저 알게 되는 것은 마음이 스스로 생명을 갖고 있다는 사실이다. 생각과 속고, 환상과 계획, 기대와 걱정, 좋음과 싫음, 기억과 망각, 평가와 대응, 스스로에게 들려주는 이야기 등 우리 마음의 활동은 끝이 없는 것처럼 보인다.

이것은 텔레비전에 나오는 스포츠 중계의 해설과 비슷하다. 텔레비전에는 실제로 진행되는 시합과는 별개로 이에 대한 해설가의 해설이 끝없이 이어진다. 공식적인 명상을 시작할 때 자신의 명상에 대해 우리가 '해설'을 붙이는 것은 어느 정도 불가피한 일이다. 어떤 때는 이러한 해설로 마음의 공간이 가득 찰 때도 있다. 그러나 이 해설은 명상이라고 할 수 없다. 중계 해설이 시합 자체가 아닌 것처럼 말이다.

우리가 텔레비전으로 스포츠 중계를 시청할 때 가끔은 텔레비전 음량을 소거하면 실제로 시합을 더

잘 관찰할 수 있다. 이때 우리는 지금까지와 아주 다른, 더 직접적인 방식으로 관찰하게 된다. 다시 말해 해설자의 생각을 통해 여과되지 않은 직접적인 일인칭 경험으로 시합을 받아들인다. 명상의 경우도 다만 중계방송의 해설을 해설자가 아닌 당신의 마음이 하고 있다는 사실만 제외하면 이와 마찬가지로이다. 이때 당신은 현재 순간의 직접 체험을 그에 대해 지어낸 이차적 '이야기'로 만들어버린다.

당신의 생각은 명상이란 것이 얼마나 파분한지 당신에게 속삭일지도 모른다. 또 엄청난 불편함과 긴장, 지루함과 견디기 어려움을 일으키는 이러한 무위적 방법이 도대체 가치가 있다고 생각한 자신의 어리석음에 대해 구시렁거리지도 모른다.

이런 것들이 바로 생각이라는 강물이 하는 일이다. 그리고 그렇기 때문에 우리는 주의 깊은 관찰을 통해 자신의 마음에 대해 제대로 알 필요가 있다. 그렇지 않으면 생각이 우리의 삶을 온통 점령해 버릴 것이다. 이렇게 되면 우리의 느낌과 행동, 관심을 갖는 모든 일이 생각의 영향에서 자유롭지 못하게 된다. 이 절에 있어서는 누구도 예외가 없다. 모든 사람이, 종종 전혀 인식하지도 못한 채 하루 24시간, 일주일 내내 이런 생각의 강물에 휩쓸려 살고 있다.

### 자각: 생각의 균형을 맞추는 강력한 힘

학교에 다니기 시작하고부터 우리는 줄곧 '적절하게' 생각하고 비판적으로 사고하는 훈련을 받아왔다. 그렇지 않은가? 학교란 것은 이런 능력을 키워주기 위해 존재하는 곳이 아닌가 말이다.

우리가 세상을 명확하게 이해하고 세상 속에서 방향을 잃고 휩쓸리지 않기 위해서는 비판적 사고력과 분석적이고 논리적인 추론 능력이 기본적으로 필요하다. 따라서 사고, 특히 정확하고 날카로우며 비판적인 사고는 우리가 키우고 다듬고 심화시켜야 하는 매우 중요한 능력 가운데 하나이다. 그러나 우리가 키우고 다듬고 심화시켜야 하는 능력에는 이것만 있는 것이 아니다. 이것 못지않게 중요한 또 하나의 능력이 있는데 그것이 바로 자각(알아차림)이라는 능력이다.

우리는 학교에서 이에 대해 체계적으로 주의를 기울이거나 훈련을 받은 적이 한 번도 없지만 각각(알아차림)은 사고 못지않게 우리에게 중요하며 또 쓸모가 있다. 아무리 심오한 사고라도 자각(알아차림) 안에 담을 수 있다는 점에서 자각(알아차림)은 확실히 사고보다 더 강한 능력이라고 할 수 있다.

### 마음에 대한 여러 가지 유용한 비유

명상에서는 우리가 아무런 생각도 하지 않은 채 종종 제멋대로이며 정신을 어지럽히는 시끄러운 생각들과 가끔은 고요하고 창조적인 생각들을 단순히 억압하라고 하지 않는다. 만일 생각을 억누르려 한다면 당신은 엄청난 두통에 시달리게 될 뿐이다. 이러한 시도는 마치 바다에 파도가 치지 않게 하려는 시도처럼 현명하지 못한, 순전히 어리석은 행동이다.

그러나 우리의 마음 자체는 깊은 바다처럼 그 특



마음을 모르면 '생각'이 삶을 점령  
생각을 '물위에 글씨 쓰는 것'에 비유  
'자각'으로 생각 진드리면 사라져  
'나' 단어 많이 사용하면 '성찰 신호'

성이 깊고 방대하고 본질적으로 고요하다. 예컨대 우리의 생각을 끓는 물이 담긴 주전자 바닥에서 올라오는 방울에 비유할 수 있다. 방울은 주전자 바닥에 맺혀 있다가 표면으로 떠오른 뒤 막힘 없이 대기 속으로 사라진다.

티베트 사람들은 종종 생각을 물 위에 글씨를 쓰는 것에 비유한다. 본질적으로 비어있고, 실체가 없으며 무상한 것으로 표현하는 것이다. 나는 이 비유가 마음에 든다. 또 다른 적절한 비유에는 하늘에 글씨 쓰기가 있다. 또 비눗방울을 터뜨리는 것도 멋진 비유이다.

이러한 모든 비유와 이미지 속에서 우리는 생각이 '스스로를 해방시킨다'는 것을 알 수 있다. 즉 비눗방울을 만지면 픽 하고 터지는 것처럼 자각(알아차림)으로 생각을 '진드리'면 생각이 혹 하고 사라져 버리는 것을 알 수 있다. 다시 말해 생각을 무한하고 영원한 자각(알아차림)이라는 장(場)에서 일어난 뒤 머물다 사라지는 '사건'으로 단순하게 인식할 수 있다면 생각이란 것이 '자기 해방적'이라는 사실을 알 수 있다.

생각을 이런 식으로 자각(알아차림) 속에 담을 때 우리는 생각이 삶에 대한 우리의 반응을 지배하고 명령하는 힘을 쉽게 잃어버리는 것을 확인할 수 있다.

이렇게 할 때 생각은 우리를 가두는 감옥이 아니라 우리가 적절하게 다룰 수 있는 무엇이 된다. 이렇

게 우리는 이 알 속에서 그리고 생각을 자각(알아차림)의 장에서 일어나는 사건으로 인식하는 속에서 조금은 더 자유로워진다. 이제 생각은 우리가 특별한 작업을 수행하지 않고도 다루어볼 만한 무엇이 된다. 이 모든 작업과 해방을 수행하는 것은 다름 아닌 '자각(알아차림)'이다.

### '나', '나를', '내 것'에 대한 집착

좋은 생각이든 나쁜 생각이든 아니면 끔찍한 생각이든 상관없이 우리가 자신의 생각을 개인적으로 받아들일 필요가 없음을 깨달을 수 있다면 이것은 우리의 삶을 도우는 커다란 진일보이다.

만일 우리가 생각의 흐름에 빠져 여러 가지 생각에 사로잡혀있을 때, 특히 그 생각들과 자기를 동일시할 때, 다시 말해 "이것은 나야." 혹은 "이것은 내가 아니야."라고 자신에게 속삭일 때, 우리는 '정말로' 거기에 사로잡히게 된다. 왜냐하면 바로 여기가 자신이 처한 상황과 조건, 물건을 곧 '나', '나의', '내 것' 같은 인정대명사와 동일시하는 궁극적인 집착이 생겨나는 지점이기 때문이다. 이러한 자기 동일시의 습관을 자기화(selfing)라고 부른다. 자기화는 자기를 우주의 절대적 중심에 놓는 경향이 있다.

나중에 보게 되겠지만 우리가 얼마나 자주 이러한 자기화에 빠져 사는지 주의를 기울일 수 있다면 우리에게 매우 도움이 될 것이다. 우리가 자기화를 바로잡거나 변화시키려 하지 않고 이 강력한 마음의 습관을 자각(알아차림) 속에 단순히 풀어 안는다면 이것은 우리에게 커다란 도움을 줄 것이다.

45년 동안 설법을 편 뱃다는 자신의 모든 가르침이 단 한 문장으로 요약될 수 있다고 했다. 그렇다면 우리가 그것을 즉각적으로 이해하지 못한다 해도 그것에 대해 알고 싶은 마음이 생길 수도 있겠다. 뱃다의 45년 동안의 심오한 가르침의 정수를 한 문장으로 요

약하면 이렇다. "이 세상 어디에도 '나', '나를', '내 것'이라고 집착할 만한 것은 아무것도 없다.

이것이 의미하는 바는 집착이란 것이 우리가 선택할 수 있는 '선택 사항'이라는 점이다. 다시 말해 집착이 일어날 때 우리는 그것이 더 이상 힘을 얻지 않도록 만들 수 있다는 의미이다. 이것은 자기화 습관이란 것이 우리 마음의 기본 설정값, 다시 말해 우리가 관성적인 행위양식 속에서 무의식적으로 끝없이 회귀해버리게 되는 마음의 모드라는 의미이다.

이것은 또 우리에게 주어질 때 순간, 우리의 모든 경험과 어떤 관계를 맺느냐 하는 것이 우리 자신의 선택 사항이라는 의미이다. 그리고 이것은 우리가 얼마나 '나', '나를', '내 것'을 붙들고 사는지, 얼마나 자기중심적이고 자기 함몰적인지를 매 순간 인식할 수 있고 그럴 때 그것에 집착하지 않겠다고 다짐하거나 더 바람직하게는 그렇게 할 때라고 그런 자신을 알아차리는 선택을 내릴 수 있다는 것을 의미한다. 이것은 자기 동일시와 자기중심성, 자기화라는 습관에 우리가 자동적으로 전혀 자각(알아차림)하지도 못한 채 빠지지 않을 수도 있다는 의미이다. 그리고 우리가 열린 마음으로 새롭게 자신을 볼 수 있다면 이러한 생각 습관이 실은 있는 그대로의 실재를 애곡하며 착각과 망상을 조장한다는 것, 그리고 궁극적으로 우리를 속박한다는 사실을 어렵지 않게 이해할 수 있을 것이다.

따라서 만약 당신이 '나', '나를', '내 것' 같은 단어를 많이 사용 한다면 이것은 이런 말이 자신에게 어떤 결과를 가져오는지, 정말로 자신에게 도움이 되는지를 가만히 성찰해보라는 신호일 수 있다.

### 주의 기울임 그 자체가 중요

가장 중요한 것은 호흡 감각이나 소리가 아니라는 것, 그리고 만약 생각에 주의를 기울인다면 생각이 아니라는 것을 처음부터 이해할 필요가 있다. 가장 중요하면서도 가장 쉽게 간과되고 당연시돼 우리가 경험하지 못하는 것이 자각(알아차림)이다. 자각(알아차림)은 생각의 도움이 없이도 지금 이 순간 우리가 숨을 쉬고 있고, 소리를 듣고 있으며, 마음이라는 텅 빈 공간에서 생각이 일어나고 있다는 것을 직접적으로 알고 느낀다. 앞서 살펴보았듯이 가장 중요한 것은 주의를 기울이는 대상이 아니라 그것을 아는 자각(알아차림) 자체다.

그리고 우리는 이미 이러한 자각(알아차림)의 능력을 가지고 있다. 자각(알아차림)은 처음부터 우리의 것, 완전한 것이었으며, 우리 경험의 안과 밖에서 일어나는 모든 것을 직접적으로 풀어 안고 아는 능력을 가졌다. 이것이야말로 자각의 본질이라고 할 것이다. 우리는 이미 이것을 가지고 있다! 아니, 우리가 이미 '자각 자체다' 라고 말하는 것이 더 정확할 것이다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 '불광출판사'에서 펴낸 <존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상>에서 발췌한 내용입니다.

## 佛紀 2557年 癸巳年 Buddha's birthday | '세상에 희망을 마음에 행복을'

진실과 것짓을 바르게 아는 자 그는 지혜로움 속에서 진리를 깨달을 것이다. <법구경>

대한불교조계종

### 무등산 원효사

주지 현지

신도회 일동

■ 광주광역시 북구 금곡동 846  
전화 062)266-0326

대한불교 조계종

### 완도 신흥사

주지 법일

완도 행복한 생협

청소년교육문화단체  
장보고아카데미

■ 신흥사: 전남 완도읍 완도읍 성내리 168번지  
전화 061)554-2634  
신흥사 www.sinheungsa.net  
완도행복한생협 www.wondocoop.com

세계무형문화유산  
영산재 보존도량

한국불교태고종 총본산

### 봉원사

회주 조석봉  
주지 마일운  
부주지 최원희  
총무 조고담  
교무 전지암  
재무 김미산  
사회 박처명  
기획 이동훈

봉원사 대중일동

■ 서울 서대문구 봉원사길 1번지  
전화 02)392-3007~8  
전송 02)393-9450  
www.bongwonsa.or.kr

대한불교조계종

### 청계사

회주 대궁종상  
주지 성행

신도회장 자비화

사부대중일동

- 청계사부설 -  
지적장애인생활시설 녹향원  
의왕시립희망나래종합복지관

■ 경기도 의왕시 청계동 11번지  
TEL 031)426-2348, 2221 / FAX 031)426-3666  
http://www.chungkeisa.com

대한불교조계종

### 아차산 영화사

(사)지구촌공생회  
광진노인종합복지관  
복지법인 나눔의 집

위 단체는 영화사에서 후원합니다

조실 송월주 스님  
사부대중 일동

■ 서울시 광진구 구의동 9번지  
TEL 02)444-4321, 7215