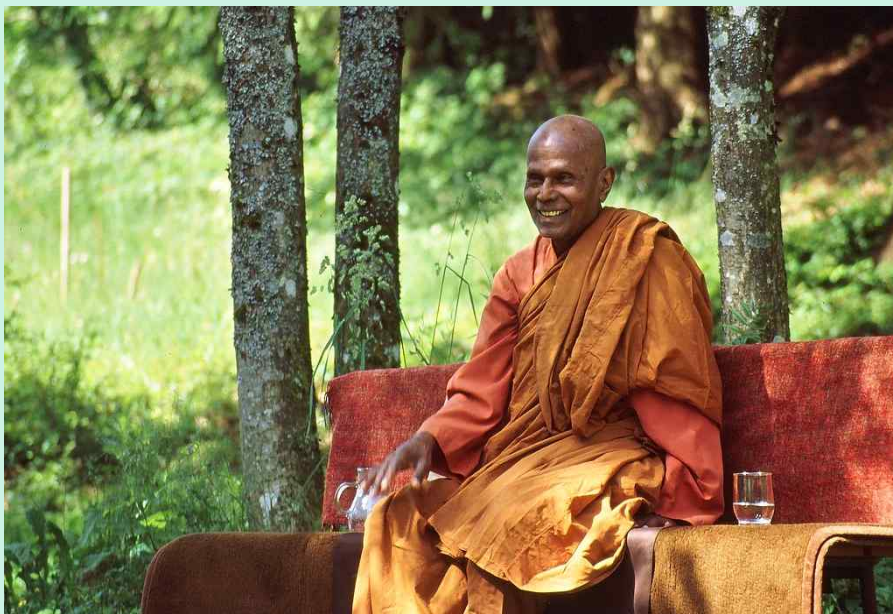


쉬운 말
마인드풀니스

**Mindfulness In Plain
English**

*By
Ven. Henepola Gunaratana*



(1927년생, 스리랑카 승려, 미국 워싱턴 거주)

머리말

경험을 통하여, 다른 사람들을 이해시키기 위하여 무언가를 표현하는 데 가장 효과적인 방식은 가장 단순한 언어를 사용하는 것임을 나는 발견하였다. 나도 또한 가르치는 중에서 언어가 딱딱할수록 덜 효과적임을 배웠다. 사람들은 매우 근엄하고 딱딱한 언어에 반응하지 않는데, 특히 사람들이 평소에 일상생활을 하는 동안 관여하지 않는 무언가를 가르치려고 할 때 더욱 그렇다. 명상은 사람들이 항상 관계할 수 있는 것은 아닌 것으로 그들에게는 보인다. 더욱 많은 사람들이 명상으로 향할 때, 더욱 단순화된 해설서가 필요하다. 그래서 사람들이 주변에 교사가 없더라도 혼자서 수행할 수 있도록 말이다. 이 책은 보통의 일상대화에서 쓰는 언어로 쓰인 매우 단순한 책을 필요하다고, 많은 명상가들이 요청한 결과물이다.

이 책을 준비하면서 나는 많은 친구들의 도움을 받았다. 그들 모두에게 깊이 감사한다. 특히 다음 사람들에게 깊은 감사와 진심 어린 고마움을 전하고 싶다; John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, 승려 Dang Pham Jotika와 승려 Sona 다. 이들은 이 책을 준비하는 과정에서 많은 점에 대하여 매우 가치 있는 제안, 코멘트, 그리고 비평을 해주었다. 그리고 또 생산 노력(production efforts)에 대해 (승려) 자매인 Sama 님과 Chris O'Keefe의 지원에 대해 감사한다.

저자에 관하여

존자 Henepola Gunaratana는 스리랑카의 Kurunegala 지역, Maladeniya 고을에 있는 작은 사원에서 12세 때에 불교 승려로 되었다. 그때 그의 스승은 존자 Kiribatkumbure Sonuttara Mahathera였다. 20세 때인 1947년에 Kandy 시에서 그는 더욱 높은 성직자의 자격을 얻었다. 그는 Colombo에 있는 Vidyalandara 대학과 Buddhist Missionary 대학에서 교육을 받았다. 이어서 그는 Mahabodhi 협회의 포교사업으로 5년 동안 인도로 여행하여, Sanchi, Delhi, 그리고 Bombay에서 Harijana (Untouchable: 불가촉천민)을 돕는 일을 하였다. 그 다음에 말레이시아에서 포교담당자로 10년을 보내면서, Sasana Abhivurduwardhana 협회, Buddhist Missionary 협회, 그리고 말레이시아 불교청년연맹에서 종교 상담사로서 봉사했다. 그는 Kishon Dial 중고등학교와 Temple Road 여자중고등학교에서 교사로, 쿠알라룸푸르 불교연구소의 대표로 재직했다.

Sasana Sevaka 협회의 초청으로, 존자 Gunaratana는 1968년에 미국으로 가서, 워싱턴 시 Buddhist Vihara 협회의 명예 총서기로 봉사했다. 1980년에 그는 그 협회의 대표가 되었다. 그 Vihara 협회에 근무하는 여러 해동안 그는 불교의 여러 과정을 가르쳤고, 명상수련을 지도했으며, 미국, 캐나다, 유럽, 호주, 뉴질랜드 등에서 널리 강의를 하였다.

그는 또한 학문적 관심을 추구하여 워싱턴의 아메리카 대학에서 철학의 학사, 석사, 그리고 박사학위를 받았다. 그는 아메리카 대학, 조지타운 대학, 메릴랜드 대학에서 불교를 강의하였다. 그의 책과 논문은 말레이시아, 인도, 스리랑카, 그리고 미국에서 출간되었다.

1973년 이후로 그는 그 아메리칸 대학 소속의 불교 승려로 되었고, 불교와 불교명상에 관심 있는 학생들을 상담하였다. 그는 지금 워싱턴에서 100마일쯤 떨어진 세넬도어 계곡의 웨스트 버지니아에 있는 Bhavana 협회의 대표며, 명상을 가르치며, 명상수련을 지도하고 있다.

서문

미국의 불교

이 책의 주제는 위파사나 명상수행이다. 반복하라, 실천하라. 이것은 명상 매뉴얼이며, 통찰(Insight) 명상의 기본적인 요점에 대한 것이고, 한 걸음 한 걸음 인도하는 가이드다. 이것은 실용적이라는 뜻이다. 이것은 사용을 위한 것이란 의미다.

이미 철학적 관점에서 보는 불교에 대하여, 그리고 불교 명상의 이론적인 여러 면에 대하여 두루 다루고 있는 책들이 많이 있다. 네가 그런 자료에 흥미를 가지고 있다면, 그런 책들을 읽어라고 우리는 권한다. 그것들 중 많은 책은 탁월하다. 이 책은 『~ ~을 하는 방법』에 관한 것이다. 이것은 실제로 명상하기를 원하는 사람들을 위하여, 특히 지금 당장 시작하기를 원하는 사람들을 위하여 쓴 것이다. 미국에서 명상의 불교적 스타일을 가르칠 수 있는 자격을 가진 교사는 매우 매우 적다. 네가 당장 얼른 시작하려고 나서는데 필요한 기본적인 자료를 제공하는 것이 우리의 의도다. 여기서 제공한 지침들을 따르는 사람들만이 우리가 (그 의도에서) 성공했는지 실패했는지를 말할 수 있다. 실제로 명상을 규칙적으로 또 부지런히 행하는 사람들만이 우리의 노력을 판단할 수 있다. 책으로는 명상가가 마주칠지도 모르는 온갖 문제를 다 커버할 수는 없을 것이다. 너는 결국 자격 있는 교사를 만나야 할 필요가 있을 것이다. 그렇지만 그럴 동안에, 여기서 말하는 것들은 기본적인 바탕의 규칙들이다; 이 책의 내용을 충분히 이해한다면, 너는 아주 멀리 까지 갈 수 있을 것이다.

다양한 스타일의 명상이 있다. 주요한 종교적 전통은 모두가 각각 명상이라고 부르는 어떤 종류의 절차를 가지고 있고, 명상이란 이 말은 대개 매우 느슨하게 사용되고 있다. 이해해주어야 할 것은, 이 책은 배타적으로 남부 아시아와 남동부 아시아에서 가르쳐지고 수행되는 명상의 위파사나 스타일을 다룬다는 것이다. 이것은 주로 통찰명상이라고 번역되는데, 그런 이유는 이 명상체계의 목적이 명상가에게 실재(reality)의 본성에 대한 통찰과 만사가 어떻게 작용하는지에 대한 정확한 이해를 제공하는 것이기 때문이다.

전체로 보더라도 불교는, 서구인들이 대체로 친숙한 신학적 종교들과는 아주 다르다. 그것은 온갖 신격이나 다른 『대행자들』에 호소하는 일 없이 초자연적 혹은 신성한 영역에 직접 들어가는 점이다. 그것의 독특한 취향은 우리가 보통 종교라고 부르는 것보다 심리학이라고 부르는 것과 훨씬 더 유사하며, 대단히 임상적(clinical)이다. 그것은 실재에 대하여 계속 진행해가는 조사탐구로, 지각(perception)의 과정 자체에 대한 현미경적 정밀조사다. 그것의 의도는 우리가 보통 세계를 바라보는 온갖 거짓과 미망(delusion)의 스크린을 제거하는 것이며, 따라서 궁극적 실재의 면모를 드러내려는 것이다. 위파사나 명상은 다만 그것을 하기 위한, 아주 오래되고 품격 있는 기법이다.

테라와다(Theravada) 불교는 마음의 훨씬 더 깊은 수준, 의식 그 자체의 진정한 근원에 까지 내려가 탐구하기 위한 효과적인 체계를 우리들에게 제시한다. 이것은 또 그런 기법들이 포함되는 경건과 의례의 중요한 체계를 제공한다. 이 아름다운 전통은 남부 및 남동부 아시아의 고도로 전통적인 문화들 내에서 2,500년 동안이나 발전해 온 자연스러운 결과다.

이 책에서, 우리는 근본적인 것과 장식적인 것을 따로 분리하고, 오로지 발가벗고 명백한 진실 그 자체만을 제시하기 위하여 모든 노력을 다 할 것이다. 의례를 중시하는 성향을 가진 독자들은 다른 여러 책에서 테라와다의 관행을 조사하는 것이 좋을 것이며, 거기서 대단히 풍부한 량의 관습과 의식(ceremony), 아름다움과 의미로 넘치는 값진 전통을 발견하게 될 것이다.

좀 더 임상인 성향을 지닌 사람들은 자신들이 원하는 어떤 철학적, 감정적 맥락 안에서 그것들을 적용하면서 기법들 그 자체만을 사용할 수도 있다. 그렇게 한다면 또 그렇게 할 수도 있는 것이다(The practice is the thing).

위파사나 명상과 다른 명상 스타일 간을 구별하는 것은 중요하며, 충분히 이해될 필요가 있다. 불교에서는 두 개의 주요한 명상 타입을 말하고 있다. 그것들은 의식의 작용과정이나 성질에 대한 서로 다른 정신적 기술들이다. 테라와다 문서의 오리지널 언어인 Pali에서는, 이것들을 『위파사나; Vipassana』와 『사마타; Samatha』라고 부른다.

『위파사나』는 『통찰; insight』로 번역될 수 있는데, 의미는 무슨 일이 일어나고 있는지 정확히 바로 그때 명료하게 알아채는 일이다. 『사마타』는 『집중; concentration』 혹은 『평정; tranquility』으로 번역될 수 있다. 이것은 마음이 안정되는 상태로서, 오로지 한 항목에만 초점을 맞추고, 떠돌지 못하게 하는 것이다. 이것이 행해질 때, 깊은 고요가 몸과 맘을 두루 스며드는 것으로, 이해하려면 경험해야만 되는 평정의 상태다. 대개의 명상체계들은 사마타 요소를 강조한다. 명상가는 자신의 맘을 몇몇 항목에 집중하는 데, 그것은 기도, 어떤 모양의 상자, 주문, 촛불, 종교적 그림, 혹은 다른 무엇이다. 이런 행위는 자신의 의식에서 다른 생각과 지각을 모두 배제해버린다. 그 결과는 어떤 황홀 상태인데, 그것은 명상하는 당사자가 그 좌선(sitting)을 끝낼 때까지 지속된다. 그것은 아름답고, 매우 즐거우며, 의미 있고, 메혹적이긴 하지만, 단지 일시적일 뿐이다. 위파사나 명상은 다른 구성요소, 통찰을 말한다.

위파사나 명상가는 자신의 집중력을 알아챈(awareness)의 도구로 사용하는데, 그걸로 실재의 생생한 광명에서 자신을 차단해버리는 환상의 벽을 쫓아내 버리는 것이다. 이 일은 실재 자체의 내면적 작용에 대하여 알아채는 과정인데, 이 과정은 점진적으로 계속 증대해가는 과정이다. 여기엔 여러 해가 걸리지만, 어느 날 갑자기 명상가는 그 (환상의) 벽을 뚫고 광명의 현존 속으로 텀벙 굴러떨어지는 것이다. 변형은 끝났다. 이것을 해탈(liberation)이라 하고, 이것은 영구적이다. 해탈은 모든 불교 수행체계의 목표다. 그러나 그 목표지점에 도달하기 위한 길은 매우 다양하다.

불교 내에 대단히 많은 수의 상이한 종파들이 있다. 그러나 그것들은 두 개의 넓은 사상 계통으로 나누어진다 — 대승(Mahayana) 과 테라와다(Theravada). 대승불교는 동아시아 전역에서 우세하며, 중국, 한국, 일본, 네팔, 티베트, 베트남의 문화를 형성하고 있다. 대승불교 체계에서 가장 널리 알려진 것은 선(禪; Zen)인데, 주로 일본, 한국, 베트남 그리고 미국에서 실행되고 있다. 테라와다 수행체계는 남부 및 남동부 아시아의 스리랑카, 대국, 버마, 라오스 및 캄보디아 등의 나라에서 우세하다. 이 책은 테라와다에서 행하는 수행을 다룬다.

전통적인 테라와다 문서에서는 사마타(마음의 집중과 평정)와 위파사나(통찰 혹은 명료한 알아챈) 둘 모두의 기법을 서술하고 있다. 팔리 문서에 40개의 명상주제가 기록되어 있다. 그것들은 집중의 대상으로, 그리고 통찰로 나아가는 조사탐구의 주제들로서 추천되고 있다. 그러나 이 책은 기본적인 매뉴얼이고, 그래서 우리는 논의를 추천되는 대상들 중 가장 근본적인 것—호흡(breathing)에 한정한다. 이 책은 호흡의 전 과정에 대한 순수 주의력(bare attention)을, 그리고 그 전 과정에 대한 선명한 이해를 통하여 마인드풀니스(mindfulness)의 성취로 이끄는 입문서다. 호흡을 주의력을 쏟는 일차적 초점으로 사용하여 명상가는

참여관찰^{*1)}을 자신이 지닌 지각적(perceptual) 우주의 전체에 적용한다. 그가 학습하는 것은 모든 신체의 경험에서, 느낌에서, 그리고 지각에서 일어나는 변화를 주시하는(watch) 것이다. 그가 학습하는 것은 자신의 정신적 활동과, 의식 자체의 특성에 속하는 모든 파동을 연구하는 것이다. 이 모든 변화는 영구적으로 일어나고 있고, 우리가 하는 경험의 때 순간순간에 나타난다.

명상은 살아있는 활동이며 본질적으로 경험적 활동이다. 이것은 순수하게 학구적인 주제로 가르쳐질 수는 없다. 그 과정의 생생한 심장부는 교사 자신의 개인적 경험에서 나와야 한다. 그렇기는 하지만 그 주제에 대하여 거대한 양의 법전화된 자료가 존재하는 데, 그것은 이제까지 지구 상을 걷는, 가장 지적이고 가장 깊이 계몽된 인간들 중 일부가 남긴 산물이다. 이 문서는 주의해서 볼 가치가 있다. 이 책에서 제공된 요점들 대부분은 삼장(三藏; Tipitaka)에서 유래하는 것이고, 그 삼장은 붓다의 오리지널 가르침이 보존되어온 것을 수집하여 3 부분으로 나눈 작업이다. 삼장은 다음 3부분으로 이루어져 있다, 즉: 율장(律藏; Vinaya); 남자출가승려, 여자출가승려, 그리고 재가신도를 위한 수련의 규범; 경장(經藏; Suttas); 붓다가 행한 것으로 치는 공개적 강론들; 아비담마(Abhidhamma), 한 세트의 깊은 심리-철학적 가르침들.

서기 1세기에, 탁월한 불교학자로 이름이 우파티사(Upatissa)인 사람이 해탈도론(解脫道論; *Vimuttimaggā*; The Path of Freedom)을 썼는데, 그는 거기서 명상에 대한 붓다의 가르침들을 요약하였다. 서기 5세기에 또 하나의 대단한 불교학자로 이름이 붓다고사(Buddhaghosa)인 사람이 앞과 같은 논지를 두 번째 학구적 주제로 다루었다. 그것이 청정도론(淸淨道論; *Visuddhimaggā*; The Path of Purification)인데, 이것은 오늘날까지 명상에 대한 표준교재다. 현대의 명상 교사들은 삼장에 의지하고, 그들 자신의 개인적 경험에 의거한다. 우리의 의도는 너희들에게 위파사나 명상을 위하여 영어권에서 이용할 수 있는 가장 분명하고 가장 간결한 지침서를 제공하는 것이다. 그러나 이 책은 네가 (나아갈 길에서) 겨우 문지방에 발을 디디는 정도를 제공한다. 네가 누군지, 또 그 모두 것이 무엇을 의미하는지를 발견하기 위해 나아가는 길 위로 처음의 몇 걸음을 떼는 것은 너 자신에게 달렸다. 이것은 걸음을 떼 만한 가치가 있는 여행이다. 우리는 너의 성공을 기원한다.

***1)** 참여관찰; 역주 - 이것은 사회과학의, 특히 문화인류학의 조사연구 기법인데, 참여라는 주관, 관찰이라는 객관의 양면을 동시에 가지고 있다. 예컨대, 미국 인디언의 한 부족을 연구한다면, 연구자가 그 부족의 성원이 되어서 그 부족원처럼 생각, 말, 행동을 하면서 주관적으로 참여하고, 자신들 부족원이 하는 생각, 말, 행위들을 객관적으로 관찰하여 기록하는 것이다. 이 방법은 주관과 객관의 어디에도 빠져들지 않고, 이탈하지도 않아야 하는 기법이니 매우 어려운 조사법이다. 인디언을 연구하던 학자들이 대개 인디언을 지지하면서 인디언 투사로 변모하여 주관에 빠져버린 것을 본다면 이 기법의 어려움을 알 수 있다. 명상에서는 명상하는 자기와, 그런 자기를 관찰하는 자기 간의 균형과 거리라고 할 수 있겠다. 이 조사기법이 이런 저술에서 나타나는 것은 당연하다고도 하겠지만, 저자의 눈이 매우 밝다는 것을 보여주는 것이리라.

1장

명상: 왜 귀찮게?

명상은 쉽지 않다. 거기엔 시간이 필요하고 거기엔 또 에너지가 필요하다. 그것은 또 인내와 결단력과 규율을 필요로 한다. 그것은 다양한 개인적 자질을 요구하는데, 그것들은 보통 불편한 것으로 여겨지고, 우리가 될 수 있으면 피하고 싶어하는 것들이다. 우리는 이런 것 모두를 미국 말 『gumption; 최선의 상황대처 능력』이란 한마디로 요약할 수 있다. 명상은 『gumption』을 필요로 한다. 확 돌려 차버리고 TV를 보는 것이 분명 훨씬 더 편하다. 그런데 왜 성가시게 그러냐? 밖에 나가서 즐겁게 지낼 수 있는 때에 왜 그 모든 시간과 에너지를 낭비하는가? 왜 귀찮게 그러냐? 간단하다. 우리가 인간이기 때문에. 그리고 네가 인간이라는 단순한 사실 때문에, 인생 속에서 간단히 사라지지 않을 고유의 불-만족성에 너 자신이 후계자임을 알게 된다. 너는 그것을 한동안은 의식에 떠오르는 것을 억누를 수 있다. 몇 시간이고 계속 정신을 딴 데로 돌릴 수 있지만, 그것은 항상 다시 돌아온다—대개는 전혀 예상도 하지 못할 때. 갑자기, 너무나 뜬금없이 너는 일어나 앉아서, 살펴보고는, 네가 인생에서 마주친 실제 상황을 깨닫는다.

자, 보라, 그러면 너는 온 인생을 겨우겨우 살아가고 있다는 것을 파악한다. 너는 계속 잘 나가고 있다. 어떻게든 먹고 살고 있고, 누가 봐도 OK로 보인다. 하지만 그 절망의 시절들, 모든 것이 너를 덮쳐 누르는 것 같이 느껴지는 시절들, 그런 세월을 너는 혼자서만 알고 있다. 넌 (사실) 엉망진창이다. 그리고 넌 그걸 알고 있다. 그렇지만 넌 그것을 멋지게 숨긴다. 한편, 네가 알고 있는 모든 것 아래쪽에, 다른 삶의 방법, 세상을 바라보는 더 좋은 방법, 삶을 더욱 충만하게 어루만질 방법이 있다. 너는 이따금 이따금 우연히 그 속을 들여다본다. 넌 좋은 직장을 얻었다. 넌 사랑에 빠진다. 게임에서 이겼다. 이러다 보면 한동안은 상황이 달라진다. 인생이란 풍요롭고 밝디밝은 것으로 보이며, 그것은 모든 나쁜 시절과 따분함을 사라지게 한다. 네가 하는 경험의 전반적 질감이 변하고, 너는 자신에게 말하기를, 『OK, 지금 내가 해냈어; 이제 난 행복 시작 (불행 끝)이야!』. 하지만 이윽고 그것도 사라지니, 바람에 연기 흩어지듯이. 너에겐 단지 기억 하나만 남는다. 이것과 또 하나 더, 뭔가 잘못되었다는 막연한 인식.

그러나 인생에서 이용할 수 있는 깊이와 감수성을 포괄하는 영역이 실제로 또 하나 있다. 그런데 어찌된 일인지, 너는 그것을 보지 못하고 있을 뿐이다. 너는 결국 고립된 기분으로 끝난다. 너는 어떤 종류의 감각 면(sensory cotton)에 의해서 경험의 달콤함에서 고립된 느낌을 받는다. 너는 실제로 감동적인 인생이 아니야. 다신 그것을 하지 못해. 그리고 그때, 그 막연한 인식조차 사라지고, 너는 다시 똑같은 그 예전의 현실로 돌아온다. (다시) 세상은 보통의 그 악취 나는 곳으로 보이고, 그것은 기껏해야 지루할 뿐이다. 그것은 감정의 롤러 코스트(격변상태)고, 너는 저 높은 곳을 동경하면서, 계단의 저 아래쪽 바닥에서 많은 시간을 보낸다.

그래서 뭐가 문제냐? 네가 괴짜냐? 아니, 넌 그저 인간이야. 그리고 넌 모든 인간을 감염시키는 것과 동일한 질병으로 고통을 겪고 있다. 그것은 우리 모두의 바로 옆에 선 괴물이고, 많은 팔을 가지고 있다: 만성적인 긴장, 너에게 가장 가까운 사람들을 포함하여, 타인에 대한 진정한 연민의 부족, 콕 막혀 있는 느낌, 그리고 정서적인 면에서의 사망. 많고 많은 팔. 우리들 누구도 거기서 완전히 벗어나 있지 못하다. 우리는 그것을 부정할 수도 있다. 우리는 그것을 억압하려고 한다. 우리는 그것을 둘러싸고 완벽한 문화 하나를 건설하는데, 그것이란 그 괴물로부터 숨어서, 그게 거기 없는 척하고, 온갖 목표와 프로젝트와 사회적 지위로 우리의 정신을 딴 데로 돌리는 것이다. 그러나 그것은 결코 사라지지 않는다. 그것은 모든 생각과 모든 인식에서 끊임없이 아래쪽에서 드러나지 않고 흐르고 있다; 머리의 뒤쪽에서 작고 말없는 목소리로,

말하기를, 『아직 충분하지 않아. 더 가져야 해. 좀 더 나아지게 해야 해. 더 나아질 거야.』 이것이 괴물이고, 모든 면에서 미묘한 모습으로 나타나는 괴물이다.

파티에 가거라, 저 웃음소리를 들어보라, 혀 비틀어진 목소리로 걸으려는 재미있지만, 속으로는 두려움을 말하는 꼴을. 긴장을 느껴봐, 압박감을 느껴봐. 아무도 실제로는 편히 쉬지 못하고 있다. 사람들은 그것을 속이고 있다. 야구장에 가봐라. 스탠드에 서있는 팬들을 자세히 보라. 두서도 없이 분노하는 꼴을 보라. 열정이나 팀-정신이란 이름으로 가장하는 사람들에게서 건잡을 수 없는 좌절감이 표출되는 것을 자세히 보라. 우~우~하는 야유, 성희롱 소리(cat-call), 그리고 팀 충성도라는 이름으로 내는 억제되지 않는 이기주의. 술에 취하고, 스탠드에서 벌어지는 싸움. 이들은 내부로부터 나오는 긴장을 풀려고 필사적으로 애쓰는 사람들이다. 이들은 자기 자신과 화목하게 지내는 사람들이 아니다. TV의 뉴스를 보라. 대중가요의 가사를 들어보라. 똑같은 테마가 변해가며 계속해서 반복되는 것을 알게 된다. 질투, 고통, 불만, 스트레스.

인생이란 끝없는 투쟁, 닥칠지도 모르는 역경에 맞서기 위한 엄청난 노력인 것 같다. 인 것 같다. 그리고 이 모든 불만에 대한 우리의 해결책은 무엇인가? 우리는 『만약~만 하면(If only)』 신드롬에 갇혀 있다. 만약 내가 돈만 좀 더 있다면, 그때 나는 행복할거야. 만약 내가 나를 진실로 사랑하는 사람을 만날 수만 있다면, 만약 내가 20 파운드를 잃을 수만 있다면, 만약 내가 ~ ~을 가지기만 한다면; 컬러 TV, 자쿠지(Jacuzzi; 기포 나는 목욕탕), 곱슬머리, 등등 끝없다. 그렇다면 이 모든 쓰레기는 어디서 오는 것일까, 아니 더욱 중요한 것은 그것에 대해서 우리는 무엇을 할 수 있을까? 이것은 우리 자신의 마음 상태에서 온다. 이것은 깊고 미묘하며 골고루 퍼져 있는 정신적 습관의 집합이고, 우리 자신이 조금씩 조금씩 매어온 고르디오스의 매듭(Gordian knot)인데, 우리는 한 번에 한 조각씩 (멜 때와) 똑같은 방식으로만 풀 수 있다. 우리는 자신의 인식을 조율하여, 각각의 흩어진 조각들을 끌어올려, 그것을 광명 속으로 드러낼 수 있다. 우리는 무의식적인 것들을 의식적인 것들로 만들 수 있다, 천천히, 한 번에 한 조각.

우리가 하는 경험의 핵심은 변동이다. 변동은 끊임없다. 순간순간 삶은 흘러서 지나가고, 그것은 결코 똑같은 게 없다. 영구적인 변화는 영구적인 우주의 본질이다. 생각이 우리 머리에서 일어나고, 반 초 후에 그건 사라진다. 그 다음에 다른 것이 하나 오고, 그것도 사라진다. 소리 하나가 너의 귀를 친다, 그리고 나서는 침묵이다. 눈을 뜨면 세계가 쏟아져 들어오고, 눈을 깜빡하면 그것은 사라진다. 사람들이 너의 인생 속으로 들어오고, 그들은 다시 떠난다. 친구는 가고 친척은 죽는다. 행운이 오고 행운이 꺼진다. 때때로 너는 이겨서 얻고 그만큼 자주 저서 잃는다. 이런 것은 끊임없다: 변동, 변동, 변동. 어떤 두 순간도 결코 같지 않다.

여기에 잘못된 것은 아무 것도 없다. 이것이 바로 우주의 본성이다. 그러나 인간의 문화는 이 끝없는 흐름에 대해 온갖 이상한 반응방식을 가르쳐왔다. 우리는 경험을 범주화(categorize)한다. 우리는 이 끝없는 흐름 속에 있는 각각의 지각, 모든 정신적 변동을 세 개의 작은 정신적 구멍(pigeon hole) 속으로 고정시키려고 한다. 그건 착하다, 아니면 그건 나쁘다, 아니면 그건 이도 저도 아닌 중립이다. 그러고 나서 우리가 고정시켜 넣은 그 상자(구멍)에 따라서, 한 세트의 고정되고 습관이 된 정신적 반응으로 우리는 (대상을) 지각한다. 어떤 특정의 지각이 『착하다』고 꼬리표가 붙었다면, 우리는 바로 거기서 시간을 열려서 고정시키려고 한다. 우리는 그 특정의 생각을 붙잡고, 우리는 그것을 어루만지며, 그것을 쥐고서, 그것이 도망가지 못하게 하려고 애를 쓴다. 그것이 제대로 되지 않을 때, 그 생각을 일으켰던 그 경험을 반복하고자 전력을 다해 노력한다. 이런 정신적 습관을 『집착(grasping)』이라고 하자.

마음의 건너편 다른 쪽에 『나쁘다』란 꼬리표가 붙은 상자가 놓여 있다. 우리가 『나쁜』 무엇을 지각할 때, 우리는 것을 밀어제치려고 한다. 우리는 그것을 부정하려고, 거절하려고, 어떻게든 그것을 제거하려고, 할 수 있는 한

우리는 다 한다. 우리는 자신의 경험에 맞서 싸운다. 우리는 자신을 구성하는 조각조각을 피한다. 이것을 정신적 『거절(rejecting)』 습관이라고 부르자. 이들 두 반응 사이에 중립인 상자가 놓여 있다. 여기에 우리는 선도 아니고 악도 아닌 경험들을 놓는다. 이것들은 따분하고 중립적이며 재미없고 지루하다. 우리는 경험을 중립적인 상자에 치워둔다. 그래서 우리가 그걸 무시하고, 그리하여 행위가 있는 곳, 말하자면 우리의 끝없이 반복하는 욕망과 혐오의 뺨뺨이로 우리의 주의력을 다시 돌릴 수 있도록 말이다. 경험의 이러한 카테고리는 각각의 경험이 우리의 주의력을 공정하게 나누어 받을 기회를 빼앗아 버린다. 이것을 정신적 『무시(ignoring)』 습관이라고 부르자. 이런 미친 짓의 직접적 결과는 어디로도 가지 않는 다람쥐 쳇바퀴 돌리기 경주를 끝없이 계속하는 것, 쾌락을 뒤쫓아 끝없이 덩빙대는 것, 고통에서 끝없이 달아나는 것, 우리 경험의 90%를 끝없이 무시하는 것이다. 아니, 인생의 맛이 왜 그렇게 밋밋한지 궁금하지도 않아? 최종적인 분석으로는, 그것은 작동하지 않는 시스템이다.

내가 아무리 쾌락과 성공을 추구하더라도, 실패할 시절이 있다. 내가 아무리 빨리 달아날지라도, 고통이 결국 너의 발목을 잡는 시절이 있다. 그리고 이러한 시절들 사이에서 인생이 너무 지루해서 너는 비명을 지를 때가 있다. 우리의 마음은 온갖 의견과 비판으로 가득 차 있다. 우리는 자신의 주위를 온통 벽을 세워 가로막았고, 우리는 자신의 거짓말과 혐오의 감옥 속에 갇혔다. 우리는 고통을 받는다.

고통(Suffering)이란 불교사상에서 대단한 단어다. 그것은 핵심용어고, 그래서 완전히 이해되어야 한다. 팔리 단어는 『dukkha』인데, 이것은 단순히 신체의 고통만을 의미하지 않는다. 이것은 모든 정신적 쳇바퀴의 일부인 깊고 미묘한 불만족(unsatisfactoriness)의 느낌을 의미한다. 인생의 핵심은 고통이라고 붓다는 말했다. 얼핏 볼 때 이 말은 대단히 음울하고 비관주의적인 것 같다. 그것은 또 그럴 리가 없는 것 같다. 아니, 우리가 행복한 시절이 많이 있잖아, 안 그래? 그래, 결코 그런 건 없다. 그것은 단지 그렇게 보일 뿐이다. 내가 진실로 충만하다고 느끼는 순간을 어느 것이든 집어 들고, 그것을 자세히 조사해보라. 희열의 저 아래쪽에서 미묘하며 가득히 퍼져 있는 긴장의 저류(底流), 그 순간이 아무리 대단할지라도 그것은 결국 끝날 것이라는 긴장의 저류를 발견할 것이다. 내가 아무리 많은 것을 얻더라도, 너는 그것의 일부를 잃게 되거나, 혹은 네 인생의 나머지를 내가 획득한 것을 지키고, 또 어떻게 더 많은 것을 얻을 것인지를 계획하는 데 보낼 것이다. 그리고 결국, 너는 죽을 것이다. 마침내 너는 모든 것을 잃을 것이다. 그 모든 것은 다만 일시적일 뿐이다.

말이 참 황량하게 들리지, 그렇지? 다행히 그렇지 않다; 결코 아니다. 그것이 황량하게 들릴 뿐인 것은, 내가 보통의 정신적 전망의 수준, (다람쥐) 쳇바퀴의 메카니즘이 작용하는 바로 그 수준에서 그것을 볼 때만 그렇다. 바로 그 수준 저 아래쪽에 또 하나의 전체적 전망, 우주를 완전히 다르게 들여다보는 한 방법이 놓여 있다. 거기에는 마음이 시간을 열려서 고정시키려고 하지 않는 작용, 우리의 경험이 흘러갈 때 우리가 그것에 집착하지 않는 작용, 우리가 온갖 일들을 가로막고서 나아가 그것들을 무시하려고 하지 않는 작용이 이루어지는 수준이다. 그곳은 선과 악을 넘어선, 쾌락과 고통(pain)을 넘어선 경험의 수준이다. 그것은 세상을 사랑으로 인식하는 방법이고, 그것은 배울 수 있는 기량이다. 그것이 쉽지는 않지만 배울 수는 있다.

행복과 팡화. 이 둘은 인간의 생존에서 정말 일차적 쟁점이다. 이것은 우리 모두가 찾고 있는 것이다. 이것은 대개 보기 어려운데, 그것은 우리가 층층으로 쌓아놓은 표면적 목표로 근복적인 여러 목표를 은폐해버리기 때문이다. 우린 음식을 원하고, 우린 돈을 원하고, 우린 сек스를 원하고, 재산과 존경을 원한다. 우리는 심지어 『행복』이란 관념은 너무 추상적이라고 자신에게 말하는데, 이렇게: 『봐라, 나는 실용적이다. 그저 나에게 넉넉한 돈만 주어보라, 그러면 나는 필요한 모든 행복을 구입할 것이다.』 불행하게도 이것은 이루어지지 않는 태도다. 이러한 온갖 목표를 각각 자세히 조사해보라, 그러면 너는 그것들이 피상적이란 것을 볼 것이다. 너는 음식을 원한다. 왜? 내가 배고프기

때문이다. 그래 넌 배가 고프다, 그래서 뭐? 그래서 내가 뭘 먹으면, 배가 고프지 않을 것이고, 그러면 기분이 좋아질 거야. 아~하! 기분이 좋다! 바로 이게 진짜다. 우리가 진짜 찾는 것은 온갖 피상적인 목표가 아니다. 그것들은 그저 목표에 이르는 수단일 뿐이다. 우리가 정말 추구하는 것은 욕구가 만족될 때 오는 안도감이다. 안도, 이완, 긴장의 소멸. 평화, 행복, 더 이상 갈망하지 않는다.

그렇다면 이 행복이란 무엇인가? 우리들 대부분에게, 완벽한 행복은 우리가 원하는 것 모두를 얻는 것, 모든 것을 지배하는 것, 시저처럼 하는 것(playing Caesar), 우리의 온갖 변덕에 따라 전 세계가 오두방정을 떨게 하는 것을 의미할 것이다. 다시 한번 말하자, 그건 이루어지지 않는다. 이런 최고의 권력을 실제로 잡은 사람들을 역사에서 살펴보자. 그들은 행복한 자들이 아니었다. 거의 확실하게, 그들은 그들 자신과 화목하지 못한 사람들이었다. 왜? 그들은 세계를 전체 모조리 또 절대적으로 지배하도록 쫓겼지만 되지 않았기 때문이다. 그들은 모든 인간을 지배하기를 원했지만, 지배되기를 거부하는 사람들이 여전히 있었다. 그들은 운세를 지배할 수 없었다. (최고인) 그들도 여전히 병들었다. 그들도 여전히 죽어야 했다.

너는 어쨌든 원하는 모든 것을 얻을 수는 없다. 그건 불가능하다. 다행히도 다른 선택이 하나 있다. 너는 네 마음을 지배하기를, 끝없이 이어지는 이 욕망과 혐오의 뱅뱅이 밖으로 걸어 나가기를 배울 수 있다. 너는 네가 원하는 것을 원하지 않기를, 온갖 욕망을 알아채고 그것에 지배되지 않기를 배울 수 있다. 이것은 네가 길 위에 드러누워 모든 사람이 네 위를 걷도록 초대한다는 것을 의미하지는 않는다. 그것의 의미는 네가 너무나 예사로워 보이는 인생을 계속 살지만, 완전히 새로운 관점에서 산다는 것이다. 너는 보통 사람이 해야 하는 일을 하지만, 너 자신의 온갖 욕망이 해 대는 강압적이고 통제 불가능의 휘몰아침에서 벗어난다. 네가 뭔가를 원하기는 하지만, 그것을 쫓아다닐 필요는 없다. 네가 뭔가를 두려워하지만, 겁이 나서 떨면서 거기에 서 있을 필요는 없다. 이런 종류의 정신적 수양은 매우 어렵다. 그건 여러 해가 걸린다. 그러나 모든 것을 지배하려고 하는 것은 불가능하고, 어려운 쪽이 불가능한 쪽보다는 더 낫다.

그래도 잠깐만 기다려. 평화와 행복! 문명이란 게 다 그런 것 아니냐? 우리는 고층빌딩과 고속도로를 건설한다. 우리는 유급휴가, TV 세트를 가지고 있다. 우리는 무료 병원과 병가, 사회보장 및 복지 혜택을 받는다. 이런 것 모두가 어느 정도의 평화와 행복을 제공하고자 하는 목표를 가지고 있다. 그러나 정신적 질병 비율은 꾸준히 상승하고, 범죄율은 급속하게 올라간다. 거리엔 범죄 성향을 보이는 자와 불안정한 사람들로 득실거리고 있다. 너의 팔을 문의 안전 범위 밖으로 내밀어보라, 그러면 틀림없이 누군가 너의 손목시계를 훔칠 것! 뭔가가 제대로 작동하지 않고 있다. 행복한 자는 살해하려는 충동을 느끼지 않는다. 우리 사회가 평화와 행복을 위하여 인간의 모든 지적 영역을 이용하고 있다고 우리는 생각하고 있는 것 같다.

우리가 이제야 겨우 깨닫기 시작하고 있는 것은, 우리가 더욱 깊은 정서적, 영적인 측면을 희생시키고, 존재의 물질적 측면을 과도하게 발전시켜 왔다는 것, 그리고 그 실수의 대가를 치르고 있다는 것을 말이다. 깨닫는 것이란 하나는 오늘날 미국에서 도덕적, 영적인 기질의 퇴보에 관해 말하는 것이고, 다른 하나는 그것에 관해 뭔가를 행하는 것이다. 출발점은 우리들 내면에 있다. 신중하게, 진실하게, 객관적으로 내면을 바라보라, 그러면 우리들 각자가 『난 불량한 자(punk), 난 미친 놈』인 순간들을 보게 될 것이다. 우리는 그런 순간들을 보는 것, 그것들을 분명하고 선명하며 비난하지 않고 바라보는 것을 학습할 것이며, 우리는 향상할 것이고, 저렇게 되지는 않을 것이다.

내가 지금 있는 그대로 정확히 자신을 보기 시작하기까지 너는 인생 패턴에서 급격한 변동을 이룰 수는 없다. 내가 그렇게 되자마자, 변화는 자연스럽게 흐른다. 너는 억지로 하거나 투쟁할 필요 없고, 또 어떤 권위에 의해서 너에게 명령 된 규칙을 준수해야 할 필요는 없다. 넌 그저 바뀐다. 그건 자동적이다. 그러나 처음의 통찰에 도달하는 것은 꽤 힘든 작업이다. 너는 내가 누군지, 내가 어떤지에 대해서 어떤 종류의 착각이나 판단, 저항 없이 보아야 한다. 너는 사회에서 너 자신의 위치를, 그리고 사회적 존재로서 내가 행하는 것을 보아야 한다. 너는 동료 인간들에 대한 너의 도덕적 의무와 내가 하지 않으면 안 되는 것들을 보아야 한다. 무엇보다도 다른 사람들과 함께 살고 있는 개인으로서의 너 자신에 대한 너의 책임을 보아야 한다. 그리고 너는 그 모든 것을 명백하게, 그리고 하나의 단위, 상호관계가 조직된 단일한 (완성) 형태(gestalt)로서 보아야 한다. 이렇게 보는 것은 복잡해 보이지만, 대체로 어느 한 순간에 일어난다. 명상을 통한 정신적 수양은 내가 이런 종류의 이해(각성)와 진지한 행복을 이루도록 돕는 일에 라이벌은 없다.

담마파다(법구경)는 수천년 전에 프로이트(Freud)를 이미 예상한 고대의 불교 문서다. 거기서는 말한다(1~2계송): 『지금 네 존재는 과거 네 존재의 결과다. 내일 너의 존재는 지금 네 존재의 결과일 것이다. 악한 마음의 영향은 수레가 그걸 끄는 황소를 뒤따르는 것처럼 너를 뒤따를 것이다. 정화된 마음의 영향은 너 자신의 그림자처럼 너를 뒤따를 것이다. 아무도 너 자신의 정화된 마음 이상으로 너에게 할 수 없다 - 부모도, 친척도, 친구도, 어느 누구도 못 한다. 잘 수련된 마음은 행복을 가져 온다』.

명상의 의도는 마음을 정확화하는 것이다. 그것은 이른바 정신 자극제(psychic irritant)라고 하는 것들로, 탐욕, 증오, 그리고 질투 같은 것들, 너를 정서적 노예상태에 사로잡히게 하는 것들의 생각과정(心路)을 깨끗하게 한다. 명상은 마음을 평정과 알아춤(awareness)의 상태, 집중과 통찰의 상태로 가져간다.

우리 사회에서 우리는 교육을 대단히 높게 신뢰한다. 우리는 지식이 교양 있는 사람을 문명화시킨다고 믿는다. 문명은 그러나, 사람을 껍데기만 윤나게 한다. 우리 사회의 고귀하고 세련된 신사들이 전쟁이나 경제붕괴의 스트레스를 겪게 하고, 무슨 일이 일어나는지를 보라. 법을 준수하는 일이 내가 그 벌칙을 알고 그 결과를 무서워하기 때문인 것이 하나다. 법을 준수하는 것이 너를 흠치게 하는 탐욕에서, 그리고 내가 살해하도록 하는 혐오에서 너 자신을 깨끗하게 하였기 때문인 것은 서로 완전히 다른 것이다. 강물에 돌 하나를 던져라. 흐르는 물은 표면을 매끄럽게 할 것이지만 내부는 변하지 않는다. 다시 그 같은 돌을 들고 그것을 잡고 용광로의 강렬한 불 속에 놓아라, 그러면 돌 전체가 안쪽, 바깥쪽 다 변한다. 그것은 완전히 녹는다. 문명은 사람을 겉으로만 바꾼다. 명상은 사람을 내면에서, 완전히 부드럽게 한다. (*역주; 이 문단은 말이 부족하거나, 비유에 문제가 있다.)

명상은 큰 스승(the Great Teacher)이라 한다. 그것은 이해를 통하여 천천히 작용하는 정화(淨化)의 용광로 불이다. 너의 이해가 클수록, 너는 유연하고 관대할 수 있다. 너의 이해가 클수록, 너는 더욱더 자비로울 수 있다. 너는 완벽한 부모나 이상적인 교사처럼 된다. 너는 용서하고 잊을 준비가 되어있다. 너는 타인을 향해 사랑을 느끼는데, 그들을 이해하기 때문이다. 그리고 너는 타인들을 이해하는데, 너 자신을 이해했기 때문이다. 너는 내면을 깊이 바라보았고, 또 자기-미망(self-delusion)과 너 자신의 인간적 결함을 보았다. 너는 자신의 인간 됨됨이를 보았고, 용서하고 또 사랑하기를 배웠다. 내가 자신을 향한 자비를 배웠을 때, 타인을 향한 자비는 자동적이다. 숙달한 명상가는 인생에 대한 심원한 이해에 도달했고, 그는 필연적으로 깊고 무-비판적인 사랑으로 세상과 관계를 맺는다.

명상은 새로운 땅을 갈고 가꾸는 것과 닮았다. 숲에서 논밭을 만들기 위하여, 먼저 너는 우선, 나무를 깨끗이 치우고, 그루터기를 뽑아내야 한다. 그리고 나서 땅을 갈고, 거기에 거름을 준다. 그다음에 씨를 뿌리고, 이윽고 곡물을 수확한다. 나의 마음을 가꾸기 위하여, 먼저 너는 장애가 되는 여러 종류의 자극제를 깨끗이 치우고, 그것들이 다시 자랄 수 없도록 뿌리째 뽑아내야 한다. 그리고 비옥하게 한다. 너는 정신적 토양에 에너지와 규율을 퍼넣는다. 그리고 나서 씨를 뿌리고, 너는 이제 믿음, 도덕, 마인드풀니스, 그리고 지혜를 수확한다.

그런데, 믿음(faith)과 도덕은 이 맥락에서 특별한 의미를 지닌다. 불교에서 옹호하지 않는 믿음이 있는데, 그것은 뭔가가 책에 적혀 있으므로, 혹은 예언자가 말한 것이라고 하므로, 혹은 어떤 권위 있는 인물이 너에게 가르쳤기 때문에 그것을 믿는다는 의미에서의 믿음은 옹호하지 않는다. 여기서 가리키는 의미는 확신(confidence)에 더욱 가깝다. 이것은 네가 뭔가 그것이 작동하는 것을 보았기 때문에, 네가 자신의 내부에 있는 바로 그것을 관찰했기 때문에 어떤 그것이 진실하다고 아는 것을 말한다. 마찬가지로, 도덕(morality)은 어떤 외면상의, (강제로) 부과된 행동의 규범에 의례적으로 준수하는 것이 아니다.

명상의 목적은 개인적인 변형이다. 명상 체험의 한쪽에서 들어가는 너라는 자는 다른 쪽에서 나오는 너라는 자와 같은 자가 아니다. 이것은 너의 개성을 바꾸는데, 그것은 민감화(sensitization)의 과정에 의해서, 너 자신이 하는 생각, 말, 행위에 대하여 깊이 인식하게 함에 의해서다. 너의 오만은 증발하고, 너의 대항의식은 말라버린다. 너의 마음은 고요하고 침착하게 된다. 그리고 너의 인생은 평탄해진다. 이리하여 적절하게 수행된 명상은 네가 존재의 흥망성쇠를 마주 볼 수 있도록 준비한다. 이것은 너의 긴장, 너의 두려움, 너의 근심을 감소시킨다. 끊임없는 들뜸(掉擧)이 줄어들고, 열정은 조절된다. 일은 모두 제자리를 찾기 시작하고, 너의 인생은 허우적거리는 것이 아니라 허공을 활공하는 것이 된다. 이 모든 것은 이해(각성)를 통하여 일어난다.

명상은 집중력과 생각하는 힘을 강화한다. 그런 다음, 하나하나씩 잠재의식적 동기와 작동구조가 자신에게 명백해진다. 직관은 날카로워진다. 생각의 정밀도가 증가하고, 점점 사물들에 대하여 그것들이 있는 그대로의 직접 지식(direct knowledge)에 다가가는데, 이때 선입견도 없고 환상도 없다. 아니 그래, 이런데도 (명상이) 그저 성가실 뿐이란 말인가? 그럴 리가 없다. 이것들은 단지 종이 위에서 하는 전망일 뿐이다. 명상이 노력을 기울일 만한 가치가 있는지 알 수 있는 방법은 단 한 가지뿐이다. 그것을 어떻게 행하는지 바로 배우고, 그것을 행하라. 직접 보라.

2장

명상은 무엇이 아닌가

명상은 말의 단어다. 너는 이 말을 전에 들었다, 그렇지 않으면 이 책을 잡지 않았을 것이다. 생각하는 과정은 결합(association)으로 작동하고, 모든 종류의 관념은 단어 『명상(meditation)』과 결합한다. 그것들의 일부는 아마도 정확하고, 다른 것들은 시시하다. 그들의 일부는 다른 명상체계들과 더욱 긴밀히 관련되고, 위파사나 수행과는 아무런 관계가 없다. 우리가 진행하기 전에, 우리 자신의 뉴런(neuronal) 회로들에서 잔여물 일부를 터트리도록 해야 하는데, 그것은 새로운 정보가 방해받지 않고 통과할 수 있도록 하기 위해서다. 가장 명백한 것들 몇 가지로 시작하자.

우리는 너에게 배꼽을 깊이 생각하라고, 혹은 비밀의 말소리를 외치라고 가르치지 않는 것이다. 너는 악마를 정복하거나, 보이지 않는 에너지를 이용하고 있지 않다. 네가 하는 완성도에 따라 받게 되는 여러 색깔의 허리띠 따위는 없고, 너는 머리를 밀거나 터번을 두를 필요는 없다. 너에게 속한 것들을 포기할 필요도 결코 없고, 사원으로 갈 필요도 없다. 사실, 너의 삶이 비-도덕적이지 않고, 또 혼란스럽지 않다면, 너는 아마도 바로 시작할 수 있고, 약간의 진보도 이룰 수 있을 것이다. 상당히 고무적인 것 같지, 그렇지 않니?

명상이란 주제에 대해서 많고 많은 책이 있다. 그들 대부분은 분명히 특정한 종교적 또는 철학적 전통 내에 있는 관점에서 쓰고 있다. 그러나 그 저자들 대개는 이 점을 밝히려고 애쓰지 않았다. 그들은 명상에 관하여 일반적 법칙 같아 보이는 서술을 하고 있지만, 실제로는 매우 특수한 절차들로서 그들 자신의 특정 수행체계에만 적용되는 것들이다. 결과는 난장판, 뒤죽박죽의 무엇이다. 더욱 나쁜 것은 이용할 수 있는 온갖 복잡한 이론과 해석의 째뽕인데, 그것들 모두가 서로서 어울리지 못한다. 그 결과는 정말 엉망진창이고, 대량의 관련 없는 자료들에 의하여 수반되는 견해들의 충돌이 극심한 난장판이다. 이 책은 독특하다. 우리는 위파사나 명상체계만을 배타적으로 다루고 있다. 우리가 가르치려고 하는 것은, 네가 침착하고 초연한 태도로 자기 마음이 기능하는 방식을 지켜보고, 그래서 자신의 행동 속으로 통찰해 들어갈 수 있도록 하려는 것이다. 목표는 알아챈(awareness)인데, 이 알아챈은 매우 강렬하고 집중되어 있으며, 정교하게 조율되어서, 네가 실재 그 자체의 온갖 내면적 작용을 꿰뚫어 볼 수 있게 알아챈이다.

명상에 관하여 흔히 하는 오해가 많이 있다. 우리는 그것들이 새롭게 참여하는 학생들한테서 계속해서 불쑥불쑥 나타나는 것을 보는데, 그때마다 똑같은 질문들이다. 이것들을 한 번에 다루는 게 제일 좋겠다. 왜냐하면 그것들은 처음부터 너의 진보를 가로막을 수 있는 선입견에 속한 것들이기 때문이다. 우리는 이 오해들을 한 번에 하나씩 잡아들고서 폭발시켜 버리고자 한다.

오해 #1

명상은 바로(just) 이완(relaxation) 테크닉이다

이 말에서 도깨비는 『바로(just)』란 말이다. 이완은 명상의 핵심적 구성요소다. 그러나 위파사나 스타일 명상은 훨씬 더 고결한 목표를 지향한다. 그렇지만, 이 말은 본질적으로 다른 많은 명상체계에도 적용된다. 모든 명상의 절차는 마음의 집중을 강조하며, 이것은 바로 마음을 생각의 한 항목 혹은 한 영역에서 쉬도록 하는 것이다. 그것을

충분히 강하고 완전하게 행하라, 그러면 너는 선정(Jhana)이라고 하는 깊고 행복한 이완에 도달한다. 그것은 환희에 해당할 정도로 지극히 평온한 상태다. 그것은 보통 상태의 의식에서 경험될 수 있는 어떤 것이든 그것 위에 또 넘어서서 놓여 있는 쾌락(pleasure)의 한 형태다. 대부분의 체계는 바로 거기서 멈춘다. 그것이 목표다. 네가 그것에 도달할 때, 너는 간단히 인생의 나머지 동안 그 경험을 반복한다. 위파사나 명상은 그렇지 않다. 위파사나는 또 하나의 목표-알아챌을 추구한다. 집중과 이완은 알아챌에 필수적으로 수반되어야 하는 것들이라고 여겨진다. 이것들은 필요한 선도자들, 손쉬운 도구들, 그리고 유익한 부산물들이다. 그러나 이들은 목표가 아니다. 목표는 통찰(insight)이다. 위파사나 명상은 심오한 종교적 수행으로, 다름 아닌, 너의 일상생활을 정화하고 변형하는데 목표를 두고 있다. 우리는 14장에서 집중과 통찰 간의 차이를 더욱 완벽하게 다룰 것이다.

오해 #2

명상은 황홀(trance)에 이르는 수단이다

여기서 다시 이 말은 어떤 명상체계들에 정확히 적용될 수 있지만, 위파사나에는 아니다. 통찰명상은 최면술의 한 형태가 아니다. 너는 마음을 차단하여 무의식적이 되려고 하는 것이 아니다. 너는 감정 없는 채소로 자신을 변형하려고 하는 게 아니다. 뭔가가 있다면, 그 반대는 진실이다. 너는 더욱더 자신의 감정적 변화에 파장을 맞추게 될 것이다. 훨씬 더 큰 명료성과 정밀도로 자신을 파악하기를 배울 것이다. 이 테크닉을 배우는 과정에, 관찰자에게 황홀의 상태와 같아 보일 수도 있는 어떤 상태들이 분명히 일어난다. 그러나 그것들은 실제로 정반대의 것들이다. 최면술적 황홀에서, 대상자는 다른 상대방에 의해서 지배되기 쉽다. 반면에 깊은 집중에서 명상가는 대개 자신의 통제하에 있다. 님은 점은 표면적이다. 그리고 어떤 경우에도 이런 현상들의 발생은 위파사나의 요점이 아니다. 우리가 말해왔듯이, 선정의 깊은 집중은 강화된 알아챌으로 가는 길 위의 도구나 디딤돌이다. 정의할 때, 위파사나는 마인드풀니스 혹은 알아챌의 수련이다. 명상에서 네가 무의식적이 되고 있다고 안다면, 위파사나 체계에서 사용되는 단어의 정의에 따를 때, 그때 너는 명상하고 있는 게 아니다. 그것은 이렇게 간단하다.

오해 #3

명상은 이해될 수 없는 신비한 수행이다

여기서 다시, 이것은 거의 진실이지만, 상당히는 아니다. 명상은 상징적 생각보다 더욱 깊이 놓여 있는 의식 수준을 다룬다. 그러므로, 명상에 관한 자료의 어떤 것은 도저히 언어로 표현하기에 적절하지 않다. 그렇다고 그것이 이해될 수 없다는 것을 의미하지는 않는다. 무언가를 이해하는 데는 언어보다 더욱 깊은 방법들이 있다. 너는 어떻게 걷는지 이해한다. 그러나 너는 그 과정 동안 신경섬유와 근육이 수축하는 순서를 정확히 말할 수는 없을 것이다. 그러나 네가 그것을 행할 수는 있다. 명상도 이렇게, 그것을 행하는 것으로 이해될 것이 필요하다. 그것은 추상적인 견지에서 네가 배울 수 있는 무엇이 아니다. 그것은 경험하는 것이다. 명상은 자동적이고 예측할 수 있는 결과를 내주는 어떤 마음 없는 공식(formula)이 아니다. 너는 어떤 특정의 (명상) 기간에 정확히 무엇이 나타날지 실제로 예측할 수는 결코 없다. 그것은 매번 하나의 조사와 실험이며 하나의 모험이다. 사실, 네가 수행하면서 예측가능성과 동일성을 느끼기에 이른다면, 네가 그것을 지표로 사용할 것이 틀림 없다. 이것이 의미하는 것은 네가 어디선가 트랙을

벗어나 버렸고, 또 너는 침체에 빠지고 있다는 것이다. 각 1초를 우주의 첫 번째이자 유일한 두 번째인 것으로 보기를 배우는 것은 위파사나 명상에서 가장 필수적이다.

오해 #4

명상의 목적은 마력(psychic)의 슈퍼맨이 되는 것이다

아니야, 명상의 목적은 알아챌을 개발하는 것이다. (남의) 마음 읽는 것을 배우는 것은 요점이 아니다. 공중부양은 목표가 아니다. 목표는 해탈(liberation)이다. 마술적 (심령) 현상과 명상 간에 연결고리가 있긴 하지만, 그 관계는 다소 복잡하다. 명상가가 경력을 쌓는 초기 단계엔 그런 현상들이 일어날 수도 아닐 수도 있다. 어떤 사람들은 과거의 여러 삶에서 오는 어떤 직관적인 이해나 기억을 경험할 수도 있다; 어떤 사람들은 아니다. 어떤 경우에는, 이것은 잘 개발된, 신뢰할 수 있는 신통(psychic) 능력이라고 간주되지는 않는다. 또한, 그것에 지나친 중요성이 부여되어서는 안 된다. 그런 현상들은 사실 신참의 명상가들에게 매우 위험한데, 그것들이 너무 매력적이기 때문이다. 그것들은 너를 트랙에서 곧바로 벗어나도록 유혹할 수 있는 ego 함정일 수 있다. 그런 너에 대한 최선의 조언은 이런 현상에 대해 어떤 강조점도 두지 말라는 것이다. 그것들이 나타나면, 그건 좋다. 그렇지 않다면, 그것도 좋다. 아마도 그것들이 그러할 것 같지는 않다. 명상가가 수행해가는 동안에 신통력을 개발하기 위하여 특별한 훈련들을 실행할 수도 있는 한 지점이 있다. 하지만 이것은 (의식) 라인의 훨씬 아래쪽에서 일어난다. 그가 매우 깊은 단계의 선정을 얻은 후에, 명상가가 충분히 향상되어 있어서, 그런 현상이 통제를 벗어나서 행해지거나, 자신의 목숨을 앗아갈 위험이 없이 그런 능력을 행사할 수 있을 것이다. 그는 그럴 때 그것을 엄격히 남에게 봉사할 목적을 위하여 개발할 것이다. 이런 상태는 몇십 년의 수행 후에 일어날 뿐이다. 그것에 관해 염려할 일은 없다. 다만 알아챌을 더욱더 개발하는 데 집중하라. 환청과 환시가 튀어나오면, 다만 그것들을 주목하라, 그러면 그것들은 사라진다. 끼어들지 말아라.

오해 #5

명상은 위험하고 신중한 사람은 그것을 피해야 한다

만사가 위험하다. 거리를 걸어서 건너 가보라, 그러면 너는 버스에 치일 수도 있다. 샤워를 해라, 그러면 네 목이 부러질 수도 있다. 명상을 해라, 그러면 너의 과거에서 온갖 고약한 것들을 아마도 끌어올리게 될 것이다. 그곳에 꽤 오랫동안 묻혀 있던 억압된 것들은 무서울 수도 있다. 그것은 또 매우 유익하기도 하다. 무슨 짓을 하든, 완전히 위험 없는 것은 없다. 그렇다고 해서 우리가 보호막으로 몸을 감싸야 한다는 뜻은 아니다. 그건 사는 게 아니다. 그것은 일찌감치 죽은 것이다. 위험을 다루는 방법은 그것이 얼마나 많이 있는지, 그것이 어디서 발견될 것으로 보이는지, 그리고 그것이 발생할 때 어떻게 대처할지를 대충이라도 아는 것이다. 그것이 바로 이 매뉴얼의 목적이다. 위파사나는 알아챌의 개발이다. 그것은 그 자체가 위험하지 않고, 오히려 그 반대다. 증대된 알아챌은 위험에 대한 안전장치다. 적절하게 행해질 때, 명상은 매우 온순하고 점진적인 과정이다. 그것을 천천히 또 편하게 하라, 그러면 네 수행의 발전은 극히 자연스럽게 일어날 것이다. 어떤 것도 강제되어서는 안 된다. 후에, 네가 유능한 교사의 면밀한 조사와 보호의 지혜 아래 있을 때, 집중명상의 기간을 가지고서 너의 성장률을 가속할 수 있다. 그러나 처음에는 그것을 쉽게 해라. 부드럽게 수행해라, 그러면 만사가 잘 될 것이다.

오해 #6

명상은 성자와 거룩한 사람들을 위한 것이지, 일반인을 위한 것이 아니다

너는 이런 태도가 아시아에서 매우 우세한 것을 알게 되는데, 거기서는 출가한 승려와 거룩한 사람들에게 막대한 양의 의례화된 존경이 주어지고 있다. 이것은 미국 사람들이 영화 스타와 야구 영웅들을 이상화하는 것과 다소 닮았다. 그런 사람들은 정형화되어서, 실제 상황보다 더욱 크게 만들어져 있으며, 인간이 절대 도달할 수 없는 종류의 온갖 특징들을 갖추고 있다. 서양에서조차, 명상에 대한 이런 태도를 일부 볼 수 있다. 우리는 흔히 명상가가 그의 입술 버터(mouth butter)가 절대 녹지 않을 정도로 극히 경건한 인물이기를 기대한다. 그런 사람들과 사소한 개인적 접촉을 하는 것으로도 이런 환상은 곧장 날아갈 것이다. 그들은 보통 거대한 에너지와 열정을 지니고, 놀라운 활력으로 삶을 사는 사람들인 것으로 입증된다. 물론 대개의 거룩한 사람이 명상을 한다는 것은 사실이지만, 그들이 거룩한 사람이기 때문에 명상을 하는 것이 아니다. 그것은 거꾸로다. 명상을 하기 때문에 그들이 거룩한 사람이다. 명상은 그들이 그곳에 도달한 방법이다. 그리고 그들이 거룩하게 되기 전에 명상을 시작하였다. 이것이 중요한 포인트다. 많은 수의 학생들은 명상을 시작하기 전에 사람은 완전히 도덕적이어야 한다고 느끼는 것 같다. 이것은 먹이지 않을 전략이다. 도덕은 어느 정도의 정신적 통제를 요구한다. 그것이 전제조건이다. 적어도 사소한 자기-통제 없이 어떤 세트의 도덕적 계율을 따를 수 없고, 마음이 외팔 강도*^{역주}(one-armed bandit)가 지닌 과일 실린더(fruit cylinder)와 같이 영구히 돌고 있다면, 자기-통제는 매우 어렵다. 그래서 정신적 수양이 최초에 온다.

세 개의 필수적 요소가 불교 명상에 있다 --- 계(戒; morality), 정(定; concentration), 혜(慧; wisdom). 이 세 요소는 수행이 깊어져 갈 때 함께 자란다. 이 각각은 다른 것에 서로 영향을 미친다. 그래서 너는 이들 셋을 함께 수련하며, 어느 한때에 하나씩이 아니다. 네가 어느 한 상태를 진실로 이해하는 지혜를 가질 때, 모든 관련 당사자들을 향한 공감은 자동적이며, 공감의 의미는 네가 자동적으로 너 자신이나 다른 사람들에게 해를 끼칠 수 있는 어떤 생각, 말 또는 행동을 스스로 억제한다는 것이다. 그래서 너의 행동은 자동적으로 도덕적이다. 네가 문제를 일으키는 것은 일을 깊이 이해하지 못할 때 뿐이다. 네가 자신이 한 행위의 필연적 결과를 보지 못한다면 너는 실수하게 될 것이다. 자신이 명상을 시작하기 전에 완전히 도덕적으로 되기를 기다리는 자는 절대 오지 않을 『하지만(but)』을 기다리고 있는 것이다. 고대의 성자는, 그런 사람은 대량이 소요해져서, 거기서 목욕을 할 수 있기를 기다리고 있는 자와 같다고 말한다. 이 관계를 더욱 충분히 이해하기 위하여, 도덕의 여러 수준이 있다고 가정하자. 가장 낮은 수준은 다른 누군가에 의해서 내려진 일련의 규칙과 규제를 고수하는 것이다. 그것을 내리는 자는 네가 좋아하는 예언자일 수도 있다. 그것이 국가, 부족장, 아버지일 수도 있다. 규칙을 내리는 자가 누구든, 네가 이 수준에서 해야 하는 것은 단지 그 규칙을 알고 그것을 따르는 것이다. 로봇도 그것을 할 수 있다. 훈련받은 chimpanzee도 그것을 할 수 있는데, 그 규칙이 충분히 단순하고, chimpanzee가 어긋날 때마다 회초리로 세계 얻어맞는 상황이라면 말이다. 이 수준은 명상을 전혀 요구하지 않는다. 너에게 필요한 것이란 단지 규칙이 있고, 작대기를 휘두를 누군가 있으면 그만이다.

도덕의 다음 수준은 작대기로 너를 때릴 누군가가 없는 데도 그 규칙을 준수하는 행위로 구성된다. 너는 그 규칙을 내면화(internalized)하였기 때문에 준수한다. 네가 어길 때마다 스스로 자신을 작대기로 세계 친다. 이 수준은 약간의 마음 통제를 요구한다. 너의 생각 패턴이 혼란스럽다면, 너의 행동도 혼란스러울 것이다. 정신적 수양은 정신적 혼돈을 줄인다.

*^{역주} 외팔 강도(one-armed bandit)가 지닌 과일 실린더(fruit cylinder) ; 외팔 강도란 카지노의 슬롯 머신을 가리키는 속어, 과일 실린더란 그 머신에서 일렬로 계속 돌아가는 과일의 통을 가리킨다. 하나의 핸들을 가지고, 한 손으로 그 핸들을 당기면, 돈을 있는 대로 다 먹기 때문에 외팔의 강도라고 한다.

세 번째 수준의 도덕이 있는데, 그것은 윤리(ethics)라고 하는 게 더 낫겠다. 이 수준은 등급을 켜켜이 쌓아 올린, 완전히 비약적인 발전으로, 방향성에서 진정한 패러다임의 이동이다^{*역주}. 윤리의 수준에서 사람은 권위자에 의해 지시된 융통성 없는 규칙들을 따르지 않는다. 사람은 자신의 행동을 상황의 필요에 따라 선택한다. 이 수준은 진정한 지성과 각 상황에서 모든 요소를 잘 파악하고, 그때마다 독특하고 창조적이며 딱 맞는 반응에 도달할 능력을 요구한다. 게다가, 이러한 결정을 내리는 개인은 이미 자신의 제한된 개인적 관점에서 자신을 일구어냈을 필요가 있다. 그는 객관적 관점에서 전체 상황을 보아야 하고, 자신의 필요와 타인의 그것에 동일한 비중을 주어야 한다. 다른 말로, 그는 보통 우리가 상대방 문제를 보지 못하게 만드는, 탐욕, 혐오, 질투 그리고 여타의 이기적인 잡동사니들에서 벗어나야 한다. 오로지 그럴 때만, 그가 진실로 그 상황에 대해 최선이 될 정확한 행동들을 선택할 수 있다. 이 도덕 수준은 명상을 필수적으로 요구하는데, 네가 아예 성자로 태어나버리지 못한 한 그렇다. 이 기술을 획득할 다른 방법은 없다. 게다가 이 수준에서 요구되는 분류 과정은 심신을 지치게 한다. 네가 의식적인 마음으로 각 상황에 있는 모든 요소를 허공에 여러 개 공을 던져 잡는 식으로 처리하려고 한다면, 너는 지쳐버린다. 지성은 단 한번에 그렇게 많은 공을 허공에 놓게 할 수 없다. 그것은 부담이 너무 과중하다. 다행히도, 훨씬 더 깊은 의식 수준은 이 종류의 처리행위를 할 수 있다. 명상은 너에게 맞는 분류과정을 이룩할 수 있다. 이것은 느낌이 섬뜩하다.

어느 날 너는 문제 하나를 가지게 되었다—말하자면 삼촌 허먼(Uncle Herman)의 최근 이혼^{**역주}을 처리하는 것. 그것은 절대로 해결할 수 없을 것처럼, 솔로몬(Solomon)조차도 두려워 긴장하게 할 『아마도(maybes)』의 거대한 진흙탕인 것처럼 보인다. 이튿날 너는 그릇을 씻으며, 완전히 다른 무엇을 생각하고 있는데, 그런데 갑자기 해결책이 거기서 나온다. 그것은 단지 깊은 마음에서 튀어나오고, 너는 말하기를, 『아하, 그렇지!』, 그리고는 모든 것은 해결되어 버린다. 이런 종류의 직관은 문제와 논리회로를 분리시키고, 깊은 마음에 해결책을 요리해낼 기회를 부여할 때만 일어날 수 있다. 의식적인 마음은 방해가 될 뿐이다. 명상은 생각과정에서 너 자신을 어떻게 풀어낼지를 가르쳐준다. 명상은 자기의 방식에서 벗어나는 정신 예술이며, 이것은 일상생활에서 꽤 유용한 기술이다. 명상은 확실히 고행자와 은둔자에게는 전혀 무관한 관행은 아니다. 그것은 일상사에 초점을 맞추고, 모두의 인생에 즉시 응용할 수 있는 실용적 기술이다. 명상은 저 세상의 것이 아니다.

불행하게도, 바로 이 사실이 어떤 학생들에게 장애가 된다. 그들은 즉각적인 우주적 계시에, 천사 합창단으로 마무리되기를 기대하며 수행에 들어간다. 그들이 보통 얻는 것은 더 효율적으로 쓰레기를 버리는 방법이고, 허먼(Herman) 삼촌을 더 잘 다루는 방법이다. 그들은 쓸데없이 실망한다. 쓰레기 해결책이 최초에 온다. 대천사들의 합창소리는 좀 더 오래 걸린다.

오해 #7

명상은 현실에서 멀어지는 것이다

옳지 않다. 명상은 현실 속으로 들어가는 것이다. 그것은 너를 인생의 고통에서 빼내지 않는다. 그것은 네가 인생과 그것의 모든 측면 속으로 매우 깊이 뒹겨 들어가서, 네가 고통의 장벽을 관통하고, 그래서 네가 고통을 넘어가도록 한다. 위파사나는 현실을 직시하려는 구체적인 의도를 가지고 행해지는 수행이며, 인생을 있는 그대로 완벽히 경험하고, 네가 발견하는 것을 정확히 대처하는 것이다. 그것은 네가 환상을 떨쳐버리고, 네가 항상 자신에게 하는 모든 정중하고 작은

^{*역주} 이 구절 어렵다, 문장이 부족? (This level is a whole quantum layer up the scale, a real paradigm shift in orientation.)

^{**역주} “Uncle Herman’s latest divorce”, 이 말을 모르겠다. 에드워드, P. 리치의 책 제목이라고도 한다.

거짓말들로부터 자신을 벗어나도록 할 수 있게 해준다. 거기 있는 것은 거기 있다(What is there is there)^{*역주}. 너는 현재의 네 모습이고, 자신의 약점과 온갖 동기에 관하여 너 자신에게 거짓말하는 것은 환상의 굴레에 너를 더욱 단단히 묶을 뿐이다. 위파사나 명상은 너 자신을 잊어버리기 위한, 혹은 너의 문제를 덮어버리기 위한 시도가 아니다. 이것은 너 자신을 있는 그대로 정확하게 들여다보기를 배우는 것이다. 거기 있는 것을 보라, 그리고 그것을 완전히 받아들여라. 그럴 때만 네가 그것을 변화시킬 수 있다.

오해 #8

명상은 높이 올라가는 데 훌륭한 방법이다

글쎄, 그렇기도 하고 아니기도 하다. 명상은 때때로 사랑스럽고 행복한 느낌을 만들어낸다. 그러나 그런 게 목적이 아니고, 그런 것들은 항상 일어나는 게 아니다. 게다가 만약 네가 그런 목적을 속에 지니고 명상을 한다면, 그것들은 단지 명상의 실제 목적, 바로 인식의 증대를 위해 명상하는 경우보다 발생할 가능성이 덜하기 쉽다. 행복감은 이완에서 비롯되고, 이완은 긴장 해소에 따른 것이다. 명상에서 행복을 찾는 것은 명상 과정에 긴장을 불러오고, 그것은 모든 사건의 연결고리를 날려버리게 된다. 이것은 하나의 진퇴양난(Catch-22)^{**역주}이다. 네가 행복감을 찾지만 앎는다면 그것을 얻을 수 있다. 또한, 행복한 느낌과 좋은 느낌이 네가 찾는 것이라면, 그런 것을 얻는 데 더 좋은 방법이 많다. 그것들은 선술집에서, 그리고 미국 전역의 길모퉁이에 서 있는 얼굴이 그늘진 인물들한테서 구할 수 있다. 행복한 느낌은 명상의 목적이 아니다. 그것이 때때로 일어나겠지만, 그것은 부산물로 여겨져야 한다. 그렇지만 그것은 매우 유쾌한 부수효과며, 네가 더욱 오래 명상할수록, 그것은 더욱더 빈번하게 된다. 이것에 관한 한, 향상된 수행자들 모두가 의견 차이 없이 동의할 것이다.

오해 #9

명상은 이기적이다

그건 확실히 그렇게 보인다. 명상가는 자신의 작은 방석 머물러 앉아있다. 그가 지금 현혈 하나? 아니. 그가 재난 피해자들을 돕느라 바쁘냐? 아니. 그렇다면 그의 동기를 검토해보자. 그는 왜 이걸 하고 있나? 그의 의도는 자신의 마음에서 분노, 선입견, 그리고 악의를 씻어내는 것이다. 그는 능동적으로 탐욕, 긴장, 무감각을 제거하는 과정에 들어가 있다. 그런 것들은 타자에 대한 그의 공감을 가로막는 바로 그 항목들이다. 그것들이 사라질 때까지, 그가 하는 어떤 선행도 단지 자신의 ego의 연장일 뿐이며, 장기적으로는 별 도움이 되지 않을 것이다. 도움이란 이름으로 행하는 위하는 가장 오래된 게임 중 하나다. 스페인 종교 재판소의 이단 심문소장은 가장 고상한 동기를 입으로 내뱉는다. 세일럼 마녀재판은 공공의 이익을 위하여 벌여졌었다. 향상된 명상가의 개인적인 삶을 검토해보라, 그러면 너는 자주 그들이 인도주의적인 봉사활동에 종사하는 것을 알게 될 것이다. 너는 그들이 어떤 경건한 생각을 위해 특정 개인들을 기꺼이 희생하는 십자군 선교사로는 거의 발견하지 못할 것이다. (우리가) 실제로는 우리가 아는 것보다 훨씬 더 이기적이다. ego는 멋대로 하도록 허용되기만 한다면, 가장 고상한 활동도 쓰레기로 만드는 방법을 가지고 있다. 명상을 통하여 우리는 자신을 있는 그대로 정확하게 알아채게 되는데, 이것은 우리가 자신의 이기심을 드러내는 수많은 미묘한 방법에 대해 분명히 각성하는 데서 온다. 그렇게 각성하고 나서야 우리는 진정으로 이기심 없이 되기 시작한다. 자신에게서 이기주의를 깨끗이 씻어내는 행위는 이기적 활동이 아니다.

오해 #10

명상을 할 때는 고상한 생각을 하며 둘러앉는다

^{*역주} What is there is there. 이것은 음악의 제목이다. 음악가: The Moscow Coup Attempt(모스크바 쿠데타 시도). 앨범: The Failure of Shortwave Radio(암호방송의 실패)의 3번곡; 발행: October 4, 2005. 음악가는 페이스북에 (<https://www.facebook.com/The-Moscow-Coup-Attempt-11235549556>). 앨범은 youtube에서 들을 수 있다. 가사는 없다.

『What is there is there』, 『What is there』, 『It is there』가 이 책 전체에 걸쳐서 앞으로 몇 번 나온다. 1991년 쏘련에서 쿠데타 시도의 실패 사건이 음악의 주제인데, 여기서 문장 표현을 빌리고 있다.

^{**역주} Catch-22 ; 캐치-22. 미국인 작가 조지프 헬러의 1961년 소설. 한국에서는 1995년 안경효 번역, 실천문학사에서 출판. 이 말이 왜 진퇴양난을 의미하는지는 얘기가 길므로, 인터넷 검색으로 파악해주기를 바람.

또 틀렸다. 그렇지 않다. 이런 종류의 일이 행해지는 어떤 사유체계들이 있다. 그러나 그것이 위파사나는 아니다. 위파사나는 알아채기의 수행이다. 거기에 있는 것은 무엇이든 알아채는 것으로, 그것이 최고의 진리든 쓰레기든 관계없다. 거기 있는 것이 거기 있다. 물론, 고상한 미학적 생각들이 수행하는 동안에 일어날 수도 있다. 그런 것은 확실히 피할 수 없다. 어느 것이든 그런 것은 추구되는 것은 아니다. 그것들은 단지 유쾌한 부수효과일 뿐이다. 위파사나는 단순한 수행이다. 그것은 너 자신의 인생사를 직접으로 경험하는 것으로 구성되는데, 선입견 없이 그리고 인생사에 부착된 이미지 없이 경험하는 것. 위파사나는 너의 인생을 편견 없이 순간순간 펼쳐서 바라본다. 솟아 나오는 것은 솟아 나온다(What comes up comes up). 그것은 매우 단순하다.

오해 #11

2주간 명상, 그리고 나의 모든 문제는 사라질 것이다

미안, 위파사나는 즉효의 만병통치약이 아니다. 너는 당장 변화를 보기 시작할 것이다. 그러나 정말로 심오한 효과는 분명 여러 해가 걸린다. 그것이 바로 우주가 건립되는 방식이다. 가치 있는 일은 하루 밤새 이루어지지 않는다. 명상은 어떤 점에서 힘들다. 그것은 긴 수련을 요구하고, 때때로 고통스러운 수행과정을 요청한다. 네가 좌선(sitting)할 때마다, 어떤 결과를 얻지만, 그 결과는 대개 매우 미묘하다. 그것들은 마음의 깊은 곳에서 일어나지만, 훨씬 뒤에야 드러난다. 그리고 좌선을 하고 있으면서 늘 어떤 거대하고 즉각적인 변화를 찾고 있다면, 너는 그 미묘한 변동을 완전히 놓칠 것이다. 너는 그런 변화는 결코 일어나지 않을 것이라고 낙담하고, 포기하고, 맹세할 것이다. 인내가 열쇠다. 인내. 네가 명상에서 다른 아무 것도 배우지 못한다면, 너는 인내를 배울 것이다. 그리고 그것은 구할 수 있는, 가장 가치 있는 교훈이다.

3장

명상은 무엇인가

명상이란 단어고, 단어는 말하는 자가 달라지면 사용방식도 달라진다. 이것이 사소한 것 같지만, 그게 그렇지 않다. 어떤 사람이 말할 때, 그가 쓰는 단어로 무엇을 의미하는지를 정확히 분별하는 것은 아주 중요하다. 예컨대, 지상의 모든 문화(권)에서는 명상이라 불릴 수도 있는 어떤 종류의 정신적 수양이란 것을 만들었다. 그것 모두는 네가 그 단어에 얼마나 느슨한 정의를 주느냐에 따라 달라진다. 모든 사람이 그것을 행한다, 아프리카에서 에스키모까지. 기법은 대단히 다양하고, 그래서 우리는 그것들을 조사할 시도는 하지 않겠다. 그런 것에는 다른 책이 많이 있다. 이 책의 목적을 위하여, 우리의 논의를 서구인 청중들에게 가장 잘 알려지고, 명상이란 이름과 가장 잘 결합하는 수련방법들에 한정하겠다.

유대-기독교 전통 안에서 기도와 묵상이라는 두 개의 겹치는 수행법을 볼 수 있다. 기도란 어떤 영적 실체를 향한 직접적 호소다. 묵상은 어떤 특수한 제목, 보통은 종교적 이상 혹은 경전의 문구에 관하여 장기간 의식적으로 생각하는 것이다. 정신적 수양이란 입장에서, 이 두 활동은 집중의 수련이다. 평소와 같은 의식적 생각의 홍수는 제한되고, 마음을 하나의 의식적 작용의 영역으로 모은다. 그 결과는 집중수행의 어떤 것에서도 발견되는 것과 같다: 깊은 고요, 심리적인 신진대사가 느려지는 것, 그리고 평온과 행복감.

힌두의 전통에서 요가 명상이 나오고, 그것도 순전히 집중적이다. 전통적이고 기본적인 수련은 단 하나의 대상— 돌 한 개, 촛불 한 개, 한 음절 혹은 다른 무엇 -- 에 마음을 집중시키고, 그것이 떠돌지 않게 하는 것으로 이루어진다. 이 기본적 기술을 이룩하고 나서, 요기(Yogi)는 더 많고 복잡한 명상 대상들 — 여러 주문, 채색된 종교적 이미지들, 몸에 있는 에너지 통로들 등 — 을 잡고서 자신의 수행을 확장해간다. 그러나 명상 대상이 아무리 복잡해도, 명상 자체는 순전히 집중의 수련인 그대로다.

불교의 전통 안에서, 집중은 여기서도 매우 높게 평가된다. 그러나 새로운 요소가 추가되어 있고, 또 훨씬 더 강조된다. 바로 그 요소가 알아챙(awareness)이다. 모든 불교 전통은 알아챙의 개발에 목표를 두고, 집중을 수단으로 사용한다. 불교 전통은 그러나 매우 광범위하고, 이 목표에 도달하는 데 여러 다양한 루트가 있다. 선(禪; Zen) 명상은 두 개의 별개인 방침을 사용한다. 첫째는 의지의 순수한 강제력에 의해 알아챙 속으로 곧장 빠져드는 것이다. 너는 앉는다, 다만 앉는다, 이것은 앉는 것에 대한 순수한 알아챙을 제외하고는 모든 걸 내던져버린다는 것을 의미한다. 이것은 매우 간단해 보인다. 그렇지 않다. 잠시 해보면 이것이 정말 얼마나 어려운지 증명될 것이다. 두 번째로 임제학파에서 사용된 선(禪)의 방법은 마음이 의식적인 생각에서 순수 의식 속으로 들어가게끔 마음을 속이는 방법이다. 이것은 학생에게 풀 수 없는 수수께끼를 주고, 그것을 어떻게 하든 풀도록 하면서, 그를 대단히 충격적인 수련 상황에 놓는 것으로 구성된다. 학생은 그 상황의 고통에서 달아날 수 없으므로, 순간의 순수 경험 속으로 달아나야 한다. 갈 곳은 어디에도 없다. 선(禪)은 힘들다. 이것이 많은 사람에게 효과적이긴 하지만, 이것은 정말 힘들다.

또 하나의 전략인, 탄트라 불교는 거의 그것과 정반대다. 의식적인 생각, 적어도 우리가 보통 생각을 하는 그 방식은 ego의 표현, 네가 보통 너라고 생각하는 바로 그 너란 자의 표현이다. 의식적인 생각은 자기-관념(self-concept)과 단단히 연결되어 있다. 자기-관념 또는 ego는 일련의 반응과 순수한 알아챌이 흐르는 과정에 인위적으로 붙여져 있는 정신적 이미지들 이상이 아니다. 탄트라는 이 ego 이미지를 파괴함으로써 순수한 알아챌을 얻고자 한다. 이것은 시각화(visualization) 과정으로 달성된다. 학생에게는 명상 대상이 되는 특성의 종교적 이미지를 준다. 그 이미지는 대개 탄트라 만신전에서 가져온 신격 중 하나다. 학생은 이것을 명상하는데, 그가 바로 실제로 되는 방식을 통하여 그렇게 한다. 그는 자신의 아이덴티티를 벗어버리고, 다른 것을 걸친다. 이것은 시간이 좀 걸리긴 하지만, 네가 상상할 수 있듯이, 그것은 효과가 있다. 그 과정 동안, 학생은 ego가 형성되고 제자리에 앉는 방식을 주시할 수 있다. 그는 모든 ego, 자신을 포함한 모든 ego의 제멋대로인 성질을 인식하게 되고, 그는 그 ego에 속박된 상태에서 달아난다. 그는 자신이 그렇게 선택한다면 ego 하나를 가질 수도 있는 상태에서 자신의 것이든, 원할 수도 있다면 다른 누구의 것이 라도 가질 수 있는 상태로 남는다. 아니면 그는 ego 없이 지낼 수도 있는 상태로 된다. 결과: 순수한 알아챌. 탄트라는 손뽕치기 놀이 췌췌췌(game of patty cake)가 정확히 아니다. ^{*역주)}

위파사나는 불교 명상수행 중 가장 오래된 것이다. 이 방법은 염처경(念處經: Sitipatthana Sutta), 붓다 자신이 설한 것으로 되는 경에서 직접 나온다. 위파사나는 명상 혹은 알아챌의 직접적 점진적 수련이다. 이것은 여러 해에 걸쳐 조각 위에 조각을 겹치며 나아간다. 학생의 의도는 자기 경험의 어떤 측면들에 대한 강도 높은 조사 쪽으로 신중하게 방향 잡힌다. 명상가는 자기의 흘러가는 인생 경험에 대하여 더욱더 많이 주목하도록 훈련받는다. 위파사나는 부드러운 기법이다. 그러나 그것은 또 매우, 매우 철저하다. 그것은 민감성(sensitivity) 훈련의 오래되고, 법전화된 체계로, 너 자신의 인생 경험에 대해 더욱더 수용적이게끔 하는 것에 목표를 둔 일련의 연습 행위들이다. 그것은 주의 깊게 경청하는 것, 전 체적으로 보는 것, 세심한 검증이다. 우리는 민감하게 냄새 맡고, 충분히 접촉하여 우리가 느끼고 있는 것에 정말로 주의력을 주는 것을 배운다. 우리는 자신의 온갖 생각을 경청하기를 배우는데, 그것들에 사로잡히는 일 없이 한다.

위파사나 수행의 목적은 주의력 쏘기를 배우는 것이다. 우리는 이미 이런 것을 행하고 있다고 생각하지만, 그것은 환상이다. 이것은 우리 인생 경험의 계속 일어나는 큰 파도에 우리는 거의 주의력을 주지 않고 있다는 사실, (주의력을 주는 정도가) 잠자는 쪽이 더 나을지도 모른다는 사실에서 나온다. 우리는 단지 우리가 주의력을 기울이지 않고 있다는 것을 알아챌 정도의 주의력도 기울이지 않고 있다. 이것은 또 하나의 진퇴양난(Catch-22)이다.

마인드폴니스의 과정을 통하여, 우리는 ego 이미지의 저 아래쪽에 있는 진짜 우리인 그것에 대해 서서히 알아차게 된다. 우리는 삶이 진짜 무엇인지 각성하게 된다. 그것은 단순히 (인생의) 우여곡절, 난잡한 성교, 그리고 마약중독 ^{**역주)}의 퍼레이드만이 아니다. 그것은 환상이다. 인생이란 우리가 바라보려고 애쓴다면, 그리고 옳은 방식으로 본다면, 그것보다 훨씬 더 깊은 구조가 거기에 있다.

위파사나는 네가 완전히 새로운 방식에서 세상을 경험하도록 가르쳐줄 정신적 훈련의 한 형태다. 너는 처음에 너에게, 너를 둘러싸고, 그리고 너의 내면에 참으로 뭐가 일어나고 있는지를 배울 것이다. 이것은 자기발견의 과정으로, 네가 자신의 경험을 관찰하는 참여관찰의 과정인데, 그것은 네가 그 경험에 참여하고 있는 동안에, 그리고 그 경험이 일어나고 있는 때에 하는 과정이다. 그 수행은 다음과 같은 태도로 접근하지 않으면 안 된다.

^{*역주)} 손뽕치기 놀이 췌췌췌(game of patty cake)가 아니다. 이 말이 무엇을 의미하는지 모르겠다.

^{**역주)} 『난잡한 성교, 그리고 마약중독』의 원문은 『lollipops and smacks on the wrist』. lollipop은 (빨고 핥는) 『막대사탕』이란 뜻이 『구강성교』를 의미, 여기선 난잡한 성교로 이해함. 자세한 것은 『물리팝』을 검색해보라. smack은 『후려친다』는 의미로, 마약 헤로인의 은어. 그래서 『팔목의 헤로인 (주사자극)들』로, 마약중독으로 이해했다.

『내가 배운 것을 신경 쓰지 마라. 이론과 사전의 판단과 고정관념에 관해서는 잊어라. 나는 인생의 진정한 본성을 이해하고 싶다. 산다는 것의 이 경험이 진실로 무엇인지 알고 싶다. 삶의 진실하고 가장 깊은 성질들을 파악하고 싶고, 그래서 다른 누구의 설명을 단지 수용만 하기를 원하지 않는다. 그것을 내가 직접 보고 싶다.』 네가 명상수행을 이런 태도로 해간다면, 넌 성공할 것이다. 넌 사물을 객관적으로, 있는 그대로 정확히 - 순간순간 흘러가고 변해가는 그대로 관찰하고 있는 자신을 보게 될 것이다. 인생은 그때 묘사할 수도 없는, 믿기지 않는 풍요로움을 띤다. 그것은 체험되어야 한다.

통찰명상(Insight meditation)의 팔리 용어가 위파사나 바와나(Vipassana Bhavana)다. Bhavana는 어근 『Bhu』에서 오고, 그것은 자라다(grow)나 되다(become)를 의미한다. 그러므로 Bhavana는 수련하다(cultivate)를 의미하고, 또 이 말은 항상 마음과 관련하여 사용된다. Bhavana는 정신적 수련을 의미한다. Vipassana는 두 개의 어근에서 파생된다. 『Passana』는 보는 것, 혹은 지각하는 것을 말한다. 『Vi』는 한 세트의 복합적인 함축을 가진 전치사다. 기본적인 의미는 『특별한 방식에서』다. 그러나 『속으로 들어가다(into)』와 『뚫는다(through)』라는 두 개의 함축도 있다. 이 단어의 전체 의미는 이렇다: 『명료하고 정확하게 어떤 것의 속으로 들여다보는 것, 각각의 구성요소를 독특한 것, 그리고 분리된 것으로 보는 것, 그리고 그 일의 가장 근본적인 실재를 지각하기 위하여 끝까지 뚫는 것』. 이 과정은 검토되는 그 무언가의 근본적인 진실 속으로 통찰하여 들어가게 한다. 이 내용을 모두 합치면, 『Vipassana Bhavana』란 통찰로 또 충분한 이해로 인도하는 특별한 방식에서 바라보는 것에 목표를 둔, 마음수련을 뜻한다.

위파사나 명상에서 우리는 인생을 보는 이 특수한 방식을 수련한다. 우리는 실재를 있는 그대로 정확히 보도록 자신을 훈련하고, 그리고 우리는 지각의 이 특수한 양식을 『마인드풀니스(mindfulness)^{*역주}』라고 부른다. 이 마인드풀니스의 과정은 우리가 보통 하는 식과 정말 완전히 다르다. 우리는 보통 우리 앞에 정말로 거기 있는 것으로 들여다보지 않는다. 우리는 생각과 개념의 스크린을 통하여 인생을 보고, 그리고 우리는 그 정신적 대상을 실재라고 오해한다. 우리는 이 끝없는 생각의 흐름에 너무 사로잡혀서 실재는 주목되지 못한 채로 흘러간다. 우리는 활동에 몰두한 채로 세월을 보내는데, 쾌락과 만족을 영원히 추구하고, 고통과 불쾌한 것에서 영원히 달아나려고 하는 짓에 단단히 휘말린 채로 세월을 보낸다. 우리는 자신의 에너지라는 에너지를 모두 더 좋게 느끼고자 하는데, 고통을 물어버리고자 하는데 소비한다. 우리는 끝없이 안심을 찾고 있다. 하지만 현실적 경험의 세계는 건드리지 못한 채, 맛도 보지 못한 채 흘러간다. 위파사나 명상에서 우리는 더욱 안락 하고자 하는 끊임없는 충동을 무시하도록 자신을 훈련하며, 그리고 우리는 그 대신에 실재 속으로 뛰어든다. 알맞은 일은 진정한 평화는 네가 그것을 추구하기를 멈출 때만 온다는 것이다. 또 하나의 진퇴양난(Catch-22).

안락을 위하여 네가 휘몰아대는 욕망을 완화 시킬 때, 진정한 성취가 일어난다. 자신의 광적인 만족 추구를 내버리면 인생의 진정한 아름다움이 나타난다. 네가 환상 없이 실재를, 그것의 모든 고통과 위험을 안고서 알고자 할 때, 그것이 진정한 자유와 안전이 너에게 속하는 때다. 이것은 우리가 너에게 주입하려고 하는 어떤 독트린이 아니다. 이것은 관찰할 수 있는 실재며, 네가 스스로 볼 수 있고 또 보아야만 하는 일이다.

불교는 2,500년이나 되었고, 이 유서 깊은 전통의 어떠한 사상체계도 독트린과 의례의 수많은 층을 발전시키는 시간을 가졌다. 그럼에도 불구하고 불교의 근본적인 태도는 강하게 경험적이며, 반-권위주의적이다. 붓다인 고타마는 매우 비-정통적인(unorthodox) 사람, 또 진정한 반-전통주의자였다. 그는 자신의 가르침을 한 세트의 도그마(dogma)로 제시한 게 아니고, 오히려 각 개인이 스스로 조사하도록 하는 한 세트의 제안을 제시하였다.

^{*역주} 『마인드풀니스(mindfulness)』, 한국에선 『마음챙김』, 일본에선, 『注意深さ(주의 깊음)』, 대만에선 『留心(마음을 머물러 둠)』이라 번역. 하지만, 일본에선 대체로 영문의 발음을 그대로 쓰고 있다. 정의는, 『지금 현재 일어나고 있는 경험에 주의를 향하는 심리적 과정』. 여기서도 발음 그대로 적어 둔다.

개인이든 모두에게든 그분이 하는 초대는 『와서 보라(Come and See)』였다. 그가 추종자들에게 말한 것 중 하나는 『네 위에 머리를 놓지 마라(Place no head above your own)』였다. 그가 한 이것의 의미는 『다른 누구의 말을 받아들이지 말라. 내가 직접 보라』다.

우리는 이런 태도를 네가 이 매뉴얼에서 읽은 모든 단어에 적용하기를 원한다. 단지 우리가 이 분야에서 권위자기 때문에 네가 우리의 말을 받아들여야 한다고 우리는 진술하고 있지 않다. 맹목적인 신앙(faith)은 이 매뉴얼과 아무런 관계가 없다. 여기서 하는 말들은 경험적 사실들(realities)이다. 너의 인식 방식을 이 책에서 주는 지침에 따라서 적용하기를 배워라. 그러면 네가 직접 보게 될 것이다. 이것과 오직 이것만이 너의 믿음에 바탕이 될 수 있다. 통찰 명상은 본질적으로 탐구하는 개인이 발견하기 위한 수행이다.

이렇게 말한 후에, 우리는 불교 철학의 몇몇 키포인트에 대한 간략한 개요를 여기서 제시할 것이다. 우리는 완벽하게 하려고 하지 않는데, 그것은 다른 많은 책에서 아주 훌륭히 이루어져 왔기 때문이다. 여기서 제시하는 자료는 위파사나를 이해하는 데 필수적이고, 또 그런 까닭에 약간의 언급이 행해져야만 한다.

불교적 관점에서, 우리 인간은 매우 특이한 모습으로 산다. 우리는 무상(無常)한 것을 영구적이라고 보는데, 비록 우리 주변의 모든 게 변동하고 있을지라도 그렇게 본다. 변동의 과정은 부단하고 영원하다. 네가 이런 말들을 읽을 때, 네 신체는 늙어가고 있다. 그렇지만 너는 그런 사실에 주목하지 않는다. 네 손에 있는 이 책은 찢어가고 있다. 활자는 퇴색하고, 페이지는 떨어지고 있다. 주변의 벽은 쇠락하고 있다. 그 벽 속의 분자는 엄청난 속도로 진동하고 있고, 모든 것은 변천하고 있으며, 조각나고 있고, 서서히 해체되고 있다. 너는 그것도 주목하지 않는다. 그러다 어느 날 너는 자신을 둘러 본다. 몸은 쭈글쭈글하고 곳곳이 뼈격거리며 아프다. 이 책은 누르고 쓸모없는 덩어리다; 건물은 무너지고 있다. 그래서 너는 잃어버린 청춘을 안타깝게 그리워하고, 가진 것이 사라질 때 울부짖는다. 이 고통은 어디서 오는가? 그것은 너 자신의 부주의에서 온다. 너는 인생을 자세히 보지 않았다. 너는 끊임없이 변천하는 세상의 흐름을 그것이 지나갈 때 관찰하지 않았다. 너는 정신적 구성물들의 집합, 『나를(me)』, 『책』, 『건물』을 설정하였고, 그것들이 영원히 지속할 것이라고 가정하였다. 그것들은 절대 그렇지 않다. 그러나 네가 끊임없이 진행되고 있는 변동과 조율해 들어갈 수 있다. 너는 네 인생을 영원히 흘러가는 운동, 춤이나 심포니와 같이 매우 아름다운 것으로 인식하기를 배울 수 있다. 너는 영구적으로 사라져가는 모든 현상에서 기쁨을 얻기를 배울 수 있다. 너는 영구적으로 본성에 거슬러 가기보다는 오히려 존재의 흐름과 함께 살기를 배울 수 있다. 너는 이것을 배울 수 있다. 이것은 단지 시간과 훈련의 문제일 뿐이다.

우리 인간의 여러 인식 습관은 몇 가지 점에서 상당히 어리석다. 우리는 우리가 실제로 받는 감각 자극의 99%를 무시하고, 그 나머지를 분리된 정신적 대상으로 응고시킨다. 그럴 때 우리는 프로그램화된 습관적 방식으로 그 정신적 대상물에 반응한다. 사례 하나: 여기에 네가 평안한 밤의 고요 속에서 홀로 앉아있다. 멀리서 개가 하나 짖는다. 네가 굳이 조사하려고 한다면 지각 그 자체는 말할 수 없이 아름답다. 그 고요의 바다에서 불쑥 음파의 진동이 밀어닥친다. 너는 사랑스럽게 뒤섞인 (음파의) 그 패턴을 듣기 시작하고, 그것들은 신경 체계 내에서 섬광의 번쩍이는 전기적 자극으로 변한다. 이 과정은 그 자체 아름답고 완벽하다. 우리 인간은 그것을 완전히 무시하는 경향이 있다. 대신에, 우리는 그 지각을 정신적 대상으로 응고시킨다. 우리는 그것에 정신적 그림을 붙이고, 그것에 대해 일련의 정서적이고 개념적인 반응을 시작해 들어간다. 『저기 개가 또 있다. 저 개는 밤마다 늘 짖어. 정말 귀찮아.』

매일 밤 저 개는 정말 골칫거리야. 누가 어떻게 해애 해. 경찰을 불러야겠어. 아니, 개 사로 잡는 사람. 그래, 내가 파운드(: 울타리)를 부르겠어*^{역주}. 아니, 저 개의 소유주한테 정말로 고약한 편지라도 써야 할지 몰라. 아니, (편지 쓰는 건) 너무 골치 아파. 그저 귀마개를 하자. 이것들은 단지 지각적, 정신적 습관이다. 너는 주위 사람의 지각적 습관을 모방하는 것에 의하여 어릴 시절에 이런 식으로 반응하기를 배운다. 이런 지각적 습관들은 신경체계의 구조에서 본래 그런 것이 아니다. 여러 회로가 거기 있다. 그러나 이것은 우리의 정신적 기계장치가 사용될 수 있는 유일한 방식이 아니다(즉, 여러 방식이 있다). 학습된 것은 학습되지 않을(unlearned) 수 있다. 첫 단계는 자기가 무엇을 하고 있는지를, 자기가 그것을 행하고 있을 때 깨닫고, 그리고 돌아서서 조용히 주시하는 것이다.

불교적 전망에서, 우리 인간은 인생에 대하여 거꾸로 된 시각을 가지고 있다. 우리는 실제로 고통의 원인인 것을 자세히 살피면서, 우리는 그것을 행복이라고 본다. 고통의 원인은 저 앞에서 언급하였던, 바로 그 욕망/혐오 증후군이다. 하나의 지각을 떠올려라. 그것이 어떤 것이든 좋다 - 아름다운 처녀, 멋진 사내, 고속의 보트, 총 든 강패, 너를 덮치는 트럭, 하여튼 어떤 것이든. 그게 뭐든, 우리가 하는 바로 그 뒤의 일은 그것에 대한 느낌으로 그 자극에 반응하는 것이다.

걱정하지 마라. 우린 걱정을 많이 한다. 걱정 자체가 하나의 문제다. 걱정은 하나의 과정이다. 그것은 여러 단계를 가지고 있다. 불안감은 단순히 존재의 상태가 아니라 하나의 절차다. 우리가 해야 할 일은 그 절차의 최초 시작, 그 과정이 격류의 첫머리를 만들어내기 이전의 시작 단계를 찬찬히 들여다보는 것이다. 걱정 연쇄의 진짜 첫 고리는 집착(grasping)/거절(rejecting) 반응이다. 어떤 현상이 마음에 속으로 튀어나오자마자, 우리는 정신적으로 그것을 꼭 잡거나, 밀어내려고 한다. 이것이 걱정 반응을 움직이게 한다. 다행히도, 네가 그것의 전체 메카니즘을 일찌감치 잘라버리는 데 사용할 수 있는 손쉽고 작은 도구가 있는데, 그것을 위파사나 명상이라 한다.

위파사나 명상이 우리에게 가르쳐주는 것은, 우리의 지각 과정을 대단히 정확하게 세밀히 바라보는 방법이다. 우리는 생각과 지각이 일어나는 것을 조용하고 무심한 느낌으로 주시하기를 배운다. 우리는 자극에 대한 우리의 반응을 평온하고 명료하게 바라보기를 배운다. 우리는 반응 자체에 사로잡히는 일 없이 자신이 반응하는 것을 바라보기 시작한다. 생각의 강박적인 성질은 서서히 죽는다. 그렇다고 해도 우리는 여전히 결혼을 할 수 있고, 트럭이 오는 길에서 벗어날 수 있다. 그러나 우리는 둘 중 하나를 두고 지옥으로 갈 필요는 없다.

이렇게 생각의 강박적 성격에서 벗어나는 것은 실재에 대해 완전히 새로운 시야를 일으킨다. 그것은 패러다임의 완전한 이동, 지각 메카니즘에서 전체적 변동이다. 그것은 동시에 평온과 풍요의 느낌, 살아감에 대한 새로운 열의, 모든 활동에 대해 완전무결하다는 느낌을 가져온다. 이러한 이점 때문에, 불교는 사물을 이렇게 바라보는 방법을 인생에 대한 올바른 견해로 보며, 불교의 경서는 그것을 사물이 있는 그대로 그것을 보는 것이라고 부른다.

위파사나 명상은 일련의 훈련 절차로, 그것은 실재가 진짜 존재하는 그대로 그것에 대한 이 새로운 시각을 우리들에게 점차로 열어준다. 이 새로운 실재와 동조하는 것이 바로 실재의 가장 중심적인 측면: 『me』에 대한 새로운 시각이다. 밀접하게 조사하면, 우리가 다른 모든 지각에 행하여 온 것과 동일한 일을 『me』에 행하여 왔다는 것이 드러난다. 우리는 생각, 느낌, 감각작용의 흘러가는 소용돌이를 가지고 가서, 그것을 정신적 구조물로 굳혀 버렸다. 그리고 나서 거기에 꼬리표를 붙인다, 『me』라고. 그리고 그 후로 영원히, 우리는 그것이 고정되고 영속적인 실체인 것처럼 대한다. 우리는 한 사물을 다른 모든 것에서 분리된 것으로 본다. 우리는 우주, 즉 영원한 변동 과정의 (자기 밖의) 나머지에서 우리 자신을 떼어낸다. 그리고

*^{역주} 원문은 『I'll call the pound』. 이 말은 만화영화 『Lady and the Tramp (1955)』에 나오는 말로, 독일에서 이민 온 할머니의 독백이다. 더 파운드(the pound: 그 울타리)란 말에서 이 독일 할머니가 연상하는 것은 이런 것 같다. ① the pound: 지역 관청에서 설치한, 함부로 돌아다니는 개를 체포하여 수용하는 울타리, ② 더 파운드는 발음에서 독일어 발음 데르 폴리첸(der Polizisten: 경찰관)이 떠 오르고, ③ 경찰관이 저 못된 개를 체포하여 울타리에 가두어 고생 좀 시켜야 한다. 본문에서는 유모어로 이 말을 인용하는 것 같다.

그러고 나서 우리가 너무나 외롭다고 슬퍼한다. 우리는 다른 모든 것과 우리가 본래 관계되어있는 것을 무시하고, 그리곤 우리가 걱정하기를, 『내가(I)』 『나를(me)』 위하여 더 많이 얻어야 한다; 그러고는 우리는 인간이 얼마나 탐욕스럽고 무감각한지에 놀란다. 그리곤 그것이 계속된다. 모든 악행, 세상의 모든 비정한 짓의 사례는 저 밖에 있는 다른 모든 것과 분리된 것으로 보는 『me』의 이 그릇된 감각에서 직접으로 발생한다.

바로 그 하나의 개념을 폭발시켜라, 그러면 너의 전 우주가 바뀐다. 그러나 이것을 하루 밤새하기를 기대하지 말라. 너는 전 인생을 바로 그 개념을 건설하는데 보냈다, 그 모든 세월에 걸쳐 모든 생각, 말, 행위로 그것을 강화하면서 말이다. 그것이 한 순간에 증발하지는 않을 것이다. 그러나 네가 그것을 하는 데 충분한 시간을 주고 충분한 주의력을 기울인다면 그것은 사라질 것이다. 위파사나 명상은 그것이 해체되는 과정이다. 조금씩 조금씩, 너는 그것을 주시함으로써만 그것을 쪼아 낸다.

『나(I)』 개념은 하나의 과정이다. 그것은 우리가 행하고 있는 일이다. 위파사나에서 우리는 우리가 행하고 있는 것, 언제 그것을 행하고 있는지, 어떻게 그것을 행하고 있는지에 대해서 바라보기를 배운다. 그럴 때 그것은 움직이고 이윽고 사라지는데, 구름이 맑은 하늘을 지나가는 것과 같다. 우리는 그 상황에 적절해 보이는 것 중 어느 것이든 그것을 할 수 있는 상태, 혹은 할 수 없는 상태에 놓여 있게 된다. 강박증은 사라졌다. 우리는 선택할 여지가 있다.

이것들은 물론 모두 주요한 통찰들이다. 각각의 것은 인간존재의 근본적인 문제 중 하나에 대하여 깊고 멀리 이해하는 것이다. 그것들은 얼른 일어나지 않고, 또 상당한 노력 없이는 일어나지 않는다. 그러나 보상은 크다. 그것들은 네 인생의 완전한 변형으로 이끈다. 그 후로 네 존재의 매 순간은 변한다. 이 노선을 따라서 쭉 밀고 내려가는 명상가는 완벽한 정신적 건강, 살아있는 모든 것을 향한 순수한 사람, 고통의 완전한 중단을 이룩한다. 이것은 작은 목표가 아니다. 그러나 네가 이익을 거두기 위하여 끝까지 갈 필요는 없다. 그것은 당장 출발해서 몇 년에 걸쳐 쌓아올린다. 그것은 누적적인 작용이다. 네가 많이 좌선(sit)할수록, 너는 네 존재의 진정한 성질에 관해 더 많이 배운다. 네가 명상에 보내는 시간이 많을수록, 너는 모든 충동과 의도, 모든 생각과 기분을 그것이 마음에 떠오르는 그대로 고요히 관찰할 능력이 더욱 크다. 해탈(liberation)을 향한 진보는 사람과 방석이 일체(cushion-man)으로 측정된다. 그리고 네가 충분히 얻었을 때 언제든지 멈출 수가 있다. 네 머리 위에 회초리는 없는데, 단지 인생의 진정한 성질을 보고, 네 존재와 타자의 그것을 향상하려는 너의 희망 외에는 회초리는 없다.

위파사나 명상은 본래 경험적이다. 그것은 이론적이 아니다. 명상의 실천에서 사는 것의 현실적 경험에, 사물이 어떻게 느껴지는지에 민감하게 된다. 너는 사는 것에 관하여 난해하고 미학적인 사상을 전개하려고 애쓰는 게 아니다. 너는 살아있다. 위파사나 명상은 다른 어떤 것보다 더 사는 것을 배우는 것이다.

4장

태도

지난 세기 동안에, 서양의 과학과 물리학은 놀라운 발견을 하였다. 우리는 우리가 보는 세계의 부분이다. 우리의 관찰 과정이 바로 우리가 관찰하는 그것을 변화시킨다. 한 예로서, 전자는 극히 작은 알갱이다. 그것은 도구를 이용하지 않고는 보이지 않고, 그리고 그 도구 장치가 우리가 무엇을 볼 것인지를 지시한다. 네가 어느 한 방법으로 전자를 본다면, 그것은 입자로 보이며, 직선으로 멋지게 이리저리 튕겨 다니는 작고 단단한 공이다. 네가 그것을 다른 방법으로 본다면, 전자는 파도의 형태로 보이고, 거기에 견고할 것이라곤 무엇도 없다. 그것은 사방에서 반짝이며 꾸물거린다. 전자는 물체라기보다는 오히려 사건이다. 그리고 관찰자는 자신이 하는 관찰의 과정 자체에 의해서 해당 사건에 참여한다. 이 상호작용을 피할 방법은 없다.

동양의 과학은 이 기본적인 원리를 매우 긴 기간에 걸쳐 인식해왔다. 마음은 한 세트의 사건들이고, 관찰자는 자신이 내면을 들여다볼 때마다 바로 그 사건들에 참여한다. 명상은 참여관찰이다. 네가 보고 있는 것은 보는 그 과정에 반응한다. 네가 보고 있는 것이 너 자신이다. 그리고 네가 보고 있는 것은 자신이 어떻게 보는가에 따른다. 그러므로 명상의 과정은 극히 미묘하고, 그것의 결과는 완전히 명상가의 마음 상태에 따라 달라진다. 다음에 말하는 여러 태도가 수행에서의 성공에 필수적이다. 이것들 대부분은 앞에서 제시되었다. 그러나 우리는 그것들을 응용을 위한 일련의 규칙들로서 여기에 다시 가져온다.

1. 아무것도 기대하지 마라. 그냥 앉아서 무슨 일이 일어나는지 보라. 모든 걸 실험으로 다루어라. (실험의) 테스트 자체에 적극적인 관심을 가져라. 그러나 결과에 대한 기대감으로 마음이 빼앗기지 말라. 그 문제에 대해서는, 결과가 무엇이든 염려하지 말라. 명상이 그 자신의 속도와 그 자신의 방향을 따라서 움직이게 하라. 명상이 네가 배우기를 원하는 것을 명상 자체가 너에게 가르치게 하라. 명상적 알아챈은 실재를 있는 그대로 정확히 보려고 한다. 그것이 우리의 기대와 일치하든 아니든, 그것은 우리의 모든 선입견과 관념을 일시적으로 정지시키기를 요구한다. 우리는 그동안 우리의 이미지, 의견, 해석을 어딘가 따로 치워두어야 한다. 그렇지 않으면 우리가 그것들 위로 걸려 넘어질 것이다.

2. 긴장하지 말라: 아무것도 강요하거나 과장된 노력을 하지 마라. 명상은 공격적이지 않다. 맹렬한 분투 노력은 없다. 다만 너의 노력을 느긋하고 꾸준하게 하도록 내버려두어라.

3. 서두르지 말라: 급할 일은 없으니 천천히 해라. 방식에 몸을 놓고, 하루 종일 있을 것처럼 앉아라. 진실로 가치 있는 것은 무엇이든 개발하는 데 시간이 걸린다. 인내, 인내, 인내.

4. 어떤 것에도 매달리지 말고 어떤 것도 거절하지 말라: 오는 것은 오도록 놔두고 너 자신을 그것에 맞추어라, 그것이 무엇이든. 만약 좋은 정신적 이미지가 일어나면, 그것은 괜찮다. 만약 나쁜 정신적 이미지가 일어나면, 그것도 괜찮다. 모든 것을 평등하게 보고, 일어나는 것은 무엇이든 그것과 편안하게 지내라. 네가 경험하는 것과 싸우지 말고, 그저 그 모두를 온 마음을 기울여 관찰하라.

5. 놓아라: 일어나는 모든 변화와 함께 흐르는 것을 배우라. 느슨하게 하고 긴장을 풀어라.

6. 일어나는 모두를 받아들여라: 너의 기분을, 가지지 않았다면 하는 것들조차도 받아들여라. 너의 경험을, 싫어하는 것들조차도 받아들여라. 네가 인간적 결함과 실수를 가지는 것에 대해 자신을 비난하지 말라. 마음에 있는 모든 현상을 지극히 자연스럽게 이해할 수 있는 것으로 보는 것을 배워라. 무심히 수용하도록(a disinterested acceptance) 노력하라, 항상 그리고 네가 경험하는 모든 것에 관해서.

7. 너 자신에게 부드럽게 대하라: 자신에게 친절해라. 넌 완벽하지 못할지도 모르지만, 네가 같이 일해야 하는 자는 네가 전부다. 자기가 되려는 자로 되는 과정은 먼저 현재의 너 자신을 완전하게 받아들이는 데서 시작된다.

8. 자신을 조사하라: 모든 것을 질문하라. 아무것도 당연하게 여기지 마라. 어떤 무엇이 현명하게 또 경건하게 들리기 때문에, 그리고 거룩한 사람들이 그것을 말했기 때문이라 하여 그런 것을 믿지 마라. 스스로 직접 보라. 그렇다고 네가 냉소적이거나 뻔뻔하거나 불손하게 굴어야 한다는 뜻은 아니다. 이것은 네가 경험주의적이어야 한다는 뜻이다. 모든 진술을 네 경험의 실제 테스트를 받게 하고, 그 결과를 진실을 향한 너의 가이드로 삼아라. 통찰명상은 무엇이 진짜인지를 깨닫고, 존재의 진정한 구조에 대한 자유로운 통찰을 얻기 위한 내적 열망에서 향상된다. 이 수행은 전적으로 진리에 눈뜨고자 하는 이런 욕구에 달려있다. 이것이 없다면, 그 수행은 피상적이다.

9. 모든 문제를 당면 과제로 보라: 일어나는 부정적인 사실들을 배우고 성장할 기회로 간주하라. 그것들로부터 달아나거나, 자신을 비난하거나, 거룩한 침묵으로 너의 짐을 견디거나 하지 말아라. 네게 문제가 있느냐? 좋다! 방앗간에 쌓이는 곡식이다^{*역주}. 기뻐하고, 뛰어들어 조사해라.

10. 깊이 생각하지 말라: 모두를 알아낼 필요는 없다. 두서없는 생각은 네가 함정에 빠지기 쉽다. 명상에서, 마음은 마인드폴니스에 의하여, 말 없는 알아챈 그 자체에 의하여 자연스럽게 정화된다. 습관적으로 깊이 생각하는 일은 너를 속박하고 있는 그런 것들을 없애기 위해서는 쓸모없다. 필요한 것은 오직 그런 것들이 무엇인지, 어떻게 작용하는지에 대한 명백하고 비-개념적 지각뿐이다. 그것만으로 그것들을 해체하는데 충분하다. 개념과 추론은 방해가 될 뿐이다. 생각하지 마라. 바라보라.

11. 대조하기에 연연하지 말라: 사람들 간에 차이는 존재하지만, 거기에 머무는 것은 위험한 과정이다. 세심하게 다루지 않는 한, 이것은 곧장 이기주의로 이어진다. 보통의 인간이 생각하는 것은 탐욕, 질투, 교만으로 가득 차 있다. 거리에서 다른 사람을 사람은 즉시 이렇게 생각하기 쉽다, 『저 이가 나보다 더 나아 보인다.』 즉각적 결과가 질투나 수치감이다. 다른 처녀를 보는 처녀는 이렇게 생각하기 쉽다, 『저 여자보다 내가 이뻐.』 즉각적 결과는 교만이다. 이런 종류의 비교는 정신적 버릇이고, 이것은 곧바로 다음의 어떤 악한 감정으로 이어진다: 탐욕, 부러움, 교만, 시샘, 증오. 이것은 비-숙련적(unskillful)인 정신적 상태지만, 우리는 늘 이렇게 한다. 우리는 자신의 외모, 성공, 업적, 재산, 자질, 혹은 I.Q 등을 남과 비교한다. 그리고 이 모든 것들이 같은 곳으로 이어진다—관계가 서먹서먹함, 사람들 간의 장벽, 악한 감정.

^{*역주} 방앗간에 쌓이는 곡식. 원문은 grist to the mill. 서양 속담. 방앗간에 곡식이 쌓이면 계속 짚어서 돈을 벌 수 있다. 이익이 된다는 의미.

명상가의 일은 이런 비-숙련적 습관을 완전히 조사하여 이것을 없애고, 그것을 다른 것으로 대체하는 작업이다. 자기와 타자 간의 차이를 주목하기보다는 오히려, 명상가는 비슷한 점들을 주목하도록 자신을 훈련한다. 그는 모든 생명에 보편적인 요소들, 자신을 다른 존재에 더욱 가깝게 움직여갈 것들에 주의력을 집중한다. 그래서 그가 하는 비교가 만약 그런게 있다면, 관계가 서먹서먹한 느낌보다는 친한 사이의 느낌으로 나아간다.

호흡은 보편적인 과정이다. 모든 척추동물은 본질적으로 동일한 방식으로 호흡을 한다. 살아있는 것들 전부는 이런저런 방식으로 자신의 환경과 가스를 교환한다. 이것이 바로 호흡이 명상의 초점으로 선택되는 이유고, 명상가는 자신의 호흡과정을 다른 모든 생명과 본래 자신이 관계되어있다는 것을 깨닫기 위한 매개수단으로 탐구하도록 충고를 받는다. 이것이 우리 주변의 모든 차이점에 눈을 감는다는 뜻이 아니다. 차이는 존재한다. 그것은 단지 우리가 대조를 덜 강조하고, 보편적 요소들을 강조한다는 뜻이다. 권장하는 절차는 다음과 같다:

명상가가 어떤 감각 대상을 지각할 때, 그가 보통의 이기주의적 방식으로 거기에 머물지 않는 것이다. 그는 오히려 지각 자체의 과정 그것을 조사해야 한다. 그는 일어나는 느낌과 뒤따르는 정신적 활동들을 주시해야 한다. 그는 자신의 의식에서 결과로서 일어나는 변화를 주목해야 한다. 이 모든 현상을 주시할 때에, 명상가는 그가 보고 있는 것의 보편성을 알아차려야 한다. 처음의 바로 그 지각은 스파크처럼 유쾌감, 불쾌감, 혹은 중립의 감을 일으킬 것이다. 이것은 보편적 현상이다. 이것은 자신의 마음에서 그런 것과 같이 타자의 마음에서도 일어나고, 그리고 그는 그것을 명료하게 보아야 한다. 이 느낌을 뒤따라서 여러 다양한 반응이 일어날 수 있다. 그는 탐욕을, 욕정을, 혹은 질투를 느낄 수도 있다. 그는 두려움, 걱정, 들뜸, 지루함 등을 느낄 수도 있다. 이 반응들은 보편적이다. 그는 단순히 그것들을 주목하고 그리고 나서 일반화한다. 그는 이 반응이 보통 인간의 반응이고, 어느 몸에서나 일어날 수 있다고 깨달아야 한다.

이런 비교 스타일의 수행은 처음에는 강제적, 그리고 인공적인 것으로 느낄 수 있지만, 우리가 예사로 하는 것처럼 자연스럽다. 이게 단지 친숙하지 않을 뿐이다. 수행으로 이런 습관 패턴이 우리가 늘 행하고 있는 이기주의적 비교의 습관을 대체하며, 장기적으로는 훨씬 더 자연스럽게 느껴진다. 결과로서 우리는 매우 이ofur 있는 인간들로 되고, 더는 타인의 감정에 의해서 뒤엎어지지 않는다. 우리는 모든 생명과의 조화를 향하여 나아간다.

5장

수행

많은 명상주제가 있을지라도, 우리가 강력하게 너에게 권하는 것은 호흡에 흠어들어지지 않는 알아채 전체를 집중하는 것부터 시작하여, 어느 정도의 얇은 집중을 얻도록 하라는 것이다. 기억하라, 너는 깊은 선정(absorption) 혹은 순수한 집중 테크닉을 수행하고 있는 것이 아니라 너의 것을. 네가 어느 정도의 얇은 집중만을 필요로 하는 마인드풀니스를 너는 수행하고 있다. 네가 원하는 것은 진실을 있는 그대로 깨닫기 위하여 통찰과 지혜에서 정점에 달하는 마인드풀니스를 가꾸는 것이다. 네가 원하는 것은 너의 몸-맘 복합체의 작용을 있는 그대로 정확히 아는 것이다. 네가 원하는 것은 모든 심리학적 괴로움을 제거하고, 너의 인생을 진짜 진짜 평화롭고 행복하게 만드는 것이다.

마음은 사물을 그것들이 실제로 있는 그대로 보는 일 없이는 순수하게 될 수 없다. 『사물을 그것들이 실제로 있는 그대로 보는 것』은 너무 부담스럽고 모호한 구절이다. 이제 시작하고 있는 명상가들은 대개 우리가 무슨 말을 하고 있는지 궁금해하는데, 시력이 좋은 사람은 누구나 대상을 그것들이 있는 그대로 볼 수 있기 때문이다.

우리가 자신의 명상에서 얻은 통찰과 관련하여 이 구절을 사용할 때, 우리가 말하는 것은 우리의 보통 눈을 가지고 사물을 피상적으로 보는 게 아니라, 사물을 그것들이 본래 있는 그대로 지혜로 보는 걸 말한다. 지혜로 보는 것이란 우리의 탐욕, 증오, 미망(delusion)에서 발생하는 선입견 혹은 편견 없이 우리의 몸/맘 복합체의 틀 내에서 사물을 보는 걸 말한다. 보통, 우리가 자신의 몸/맘 복합체의 작용을 주시할 때, 우리는 자신에게 유쾌하지 않은 걸 숨기거나 무시하고, 유쾌한 걸 붙잡는 경향이 있다. 이것은 우리 마음이 일반적으로 자신의 온갖 욕망, 반감, 미망에 영향을 받기 때문이다. 우리의 ego, 자아, 혹은 견해가 길을 방해하고 판단에 영향을 미친다.

우리가 마음을 다하여 몸의 감각작용을 주시할 때, 우리는 정신적 형성(行)으로 그것들을 어지럽히지 말아야 하는데, 왜냐하면 몸의 감각작용은 마음과 관계되는 무엇 없이 일어날 수 있기 때문이다. 예를 들어, 우리가 편안히 앉는다. 얼마 후에, 등이나 다리에 불편한 느낌이 일어날 수 있다. 우리의 마음은 즉각 그 불편을 경험하고, 그 느낌을 둘러싸고 많은 생각을 형성한다. 바로 이 지점에서, 정신적 형성으로 그 느낌을 어지럽히려는 일 없이, 우리는 그 느낌을 느낌(受; feeling)으로 분리해서, 그것을 온 마음으로 주시해야 한다. 느낌(受)은 일곱 공일체심심소(universal mental factors)의 하나다. 다른 여섯은 촉(觸; contact), 상(想; perception), 사(思; mental formations), 일경성(一境性; concentration), 명근(命根; life force), 작의(作意; awareness)다*^{역주}.

다른 때에, 우리는 반감, 두려움, 욕정과 같은 어떤 감정을 가질 수도 있다. 그럴 때, 우리는 그것을 다른 어떤 것으로 어지럽히려는 하지 말고, 그 감정을 주시해야 한다. 우리가 자신의 색(色; form), 수(受; feeling), 상(想; perception), 행(行; mental formation), 식(識; consciousness)을 하나로 묶어서 그것 모두를 수(受)로서 주시하고자 할 때, 우리는 어지럽게 되는데, 우리가 수(受)의 원천을 볼 수 없을 것이기 때문이다. 우리가 단지 수(受)에만 머물고, 다른 정신적 요소들을 무시한다면, 우리가 진리를 깨닫기는 매우 어렵게 된다. 우리는 자신이 지닌 반감을 극복하기 위하여 무상(無常)의 체험 속으로 통찰해 들 수 있기를 원한다; 우리의

*^{역주} 이 일곱은 아비담마 매트릭스의 심소 부분, 총 52항목 중에서 위에서 열거되는 순서대로, 1~7번 항목: 동 타심소 13 중 공일체심심소 7. 4번인 사(思)를 주의. (매트릭스: <http://liberi.jp/abhidharma/abiscroll.html>)

더욱 깊은 불행에 대한 지식은 불행을 초래하는 우리의 탐욕을 극복한다; 우리의 이기성에 대한 깨달음은 자아의 관념에서 일어나는 무지를 극복한다. 우리는 맘과 몸을 먼저 떼어 놓고 보아야 한다. 이것들을 따로따로 파악한 뒤에, 우리는 그것들의 본질적 상호관련성을 보아야 한다. 우리의 통찰이 날카로워지면, 모든 집합(五蘊)이 협동하여 함께 작용하고 있다는 것을 더욱더 잘 알아채게 된다. 아무것도 다른 것 없이 존재할 수 없다. 우리는 다음의 유명한 비유의 진정한 의미를 이해할 수 있다; 건강한 신체를 지니고 걸을 수 있는 눈먼 사람과 좋은 눈을 지니고서 볼 수 있지만 걸을 수 없는 사람에 관한 비유. 그들 중 어느 쪽도 혼자서는 할만한 게 별로 없다. 그러나 걸을 수 없는 사람이 눈먼 사람의 어깨에 올라타고, 함께 그들은 여행할 수 있고, 쉽사리 목표를 성취할 수 있다. 마찬가지로, 몸만으로는 혼자서 아무것도 할 수 없다. 그것은 무상, 노쇠, 죽음의 주체로 되는 것 말고는, 움직일 수 없거나 혼자서는 아무것도 할 수 없는 통나무와 같다. 마음 자체도 몸의 지원 없이는 아무것도 할 수 없다. 우리가 몸과 맘 둘 모두를 마음을 다하여 주시할 때, 그것들이 함께 얼마나 많고 놀라운 것들을 하는지를 볼 수 있다.

우리가 한 곳에서 앉아있기만 한다면, 어느 정도의 마인드풀니스를 얻을 수도 있다. 수련회에 가서 우리의 감정, 지각, 무수한 생각, 여러 의식 상태를 주시하며 여러 날, 혹은 여러 달을 보내는 것은 우리를 마침내 고요하고 평화롭게 할 수도 있다. 보통 우리는 내내 명상하면서 한 곳에서 그 많은 시간을 보낼 만큼 한가하지 못하다. 그러므로 일상생활에 우리의 마인드풀니스를 적용할 수 있는 방법을 찾아야 하는데, 그것은 우리가 매일 예측할 수 없는 사건을 처리할 수 있게 하기 위해서다. 우리가 매일 무엇을 당면할지는 예측할 수 없다. 우리가 조건적이고 무상한 세계에 사는 까닭에, 온갖 일이 여러 가지 원인과 조건으로 일어난다. 마인드풀니스는 우리의 응급배낭으로, 아무 때든 우리가 쉽게 사용할 수 있다. 우리가 분개를 느끼는 상황을 당면할 때, 만약 우리가 온 마음으로 자신의 마음을 조사한다면, 우리는 자신 속에서 쓰디쓴 진실을 발견할 것이다. 그것은 우리가 이기적이란 것이다; 우리는 자기중심적이다; 우리는 자신의 ego에 집착하고 있다; 우리는 자신의 견해에 매달린다; 우리는 자신이 옳고 다른 모두는 그르다고 생각한다; 우리는 선입견 덩어리다; 우리는 편향되어 있다; 그리고 이 모든 것의 밑바닥에서, 우리는 진정으로 자신을 사랑하지 않는다. 이 발견은 비록 쓰디쓸지라도, 가장 보람 있는 체험이다. 그리고 장기적으로 볼 때, 이 발견은 깊이 뿌리 박고 있는 심리학적, 정신적 고통에서 우리를 구제한다.

마인드풀니스 수행은 자신에 대해 100% 정직의 실천이다. 우리가 자신의 맘과 몸을 주시할 때, 있는 그대로 보기에는 불편한 어떤 것을 주목하게 된다. 우리가 그런 것을 좋아하지 않기 때문에, 그것들을 거부하려고 한다. 우리가 좋아하지 않는 게 뭐지? 우리는 사랑하는 자와 떨어지기를, 혹은 싫은 자와 함께 살기를 좋아하지 않는다. 우리가 좋아하는 것 및 좋아하지 않는 것에 우리는 사람, 장소, 물질적인 것뿐만 아니라, 견해, 관념, 신앙, 결심도 포함한다. 우리한테 자연스럽게 일어나는 일을 우리는 좋아하지 않는다. 예를 들어, 늙어가는 것, 병이 드는 것, 약해지는 것, 혹은 자신의 나이를 드러내기를 좋아하지 않는데, 이런 일은 우리가 외모를 유지하려는 욕망을 크게 지니고 있기 때문이다. 우리는 누가 우리의 결점을 지적하는 것을 좋아하지 않는데, 자신에 대한 프라이드를 크게 지니고 있기 때문이다. 우리는 자신보다 더 현명한 자를 좋아하지 않는데, 우리가 자신에 대해 미혹했기(deluded) 때문이다. 이것들은 단지 탐욕, 증오, 무지에 대한 우리의 개인적 경험의 사례 몇 개일 뿐이다.

탐욕, 증오, 무지가 우리의 일상생활에서 일어날 때, 우리는 그것들을 추적하고 그 뿌리를 알아내기 위해 우리의 마인드풀니스를 사용한다. 이 정신적 요소 개개의 뿌리는 우리 내부에 있다. 예를 들자면, 우리가 만약 증오의 뿌리가 없다면, 아무도 우리를 분노케 할 수 없는데, 왜냐하면, 우리에게 있는 분노의 뿌리가 누군가의 행위나 말이나 행태에 반응하는

것이기 때문이다. 우리가 마인드풀하다면, 우리는 열심히 자신의 마음을 들여다보는데 우리의 지혜를 사용할 것이다. 우리가 속에 증오가 없다면, 누가 우리의 결점을 지적하더라도 관심이 없을 것이다. 오히려, 자신의 결함에 주의력을 돌리도록 해주는 그 사람한테 감사할 것이다. 우리는 자신의 온갖 결함을 자세히 지적해주는 그 사람한테 감사하도록 지극히 현명해야 하고 마인드풀해야 하는데, 그러면 우리가 자신을 개선하는 쪽으로 향상의 길을 걸을 수 있을 것이기 때문이다. 우리는 모두 여러 맹점을 가지고 있다. 타인은 우리의 결함을 지혜롭게 볼 수 있는 우리의 거울이다. 우리의 약점을 드러내 보여주는 그 사람을 우리가 알지 못한 채 숨겨져 있는 보물을 파내주는 사람으로 간주해야 한다. 우리가 자신을 개선할 수 있는 것은 자신에게 여러 부족한 점이 있다는 걸 아는 데서 비롯된다. 자신을 개선하는 건 인생에서 우리의 목표인 완전함에 이르는 확고한 길이다. 오로지 온갖 약점을 극복함으로써만 우리는 자신의 잠재의식적(subconscious)인 마음에서 저 아래 깊이 감추어진 고귀한 특질들을 가꿀 수 있다. 자신의 결점을 이겨내려고 하기 전에, 그게 무언지 알아야 한다.

우리가 병이 든다면, 그 병의 원인을 찾아내야 한다. 그럴 때만 우리는 치료를 받을 수 있다. 만약 우리가 고통을 겪고 있으면서도 병이 없는 척 가장한다면, 결코 치료를 받을 수 없다. 마찬가지로, 우리가 이들 결함이 자신에게 없다고 생각한다면, 우리는 결코 자신의 영적인 길을 걷지 못할 것이다. 우리가 자신의 결점에 어둡다면, 누군가 그것들을 지적해 줄 사람이 필요하다. 그들이 우리의 결점을 지적해낼 때, 우리는 그들에게 사리불(Sariputta) 존자와 같이 고마워해야 한다. 사리불 존자는 말했다: 『설사 7세의 풋내기 출가승이 내 결점을 지적할지라도, 나는 그에게 최고의 존경을 표하면서 그 지적을 받아들일 것이다. *역주』 사리불 존자는 100% 마인드풀하고 그에게 결점이라곤 없는 아라한이었다. 그러나 그는 어떤 프라이드도 없었으므로, 이런 태도를 지닐 수가 있었다. 우리는 비록 아라한이 아닐지라도, 그의 사례를 모범을 열심히 배우겠다고 결심해야 하는데, 우리의 인생 목표도 사리불이 성취했던 그것을 성취하는 것이기 때문이다.

물론 우리의 잘못을 지적하는 사람 그 자신도 완전히 결점이 없지는 않을 것이다. 그러나 우리가 그의 잘못을 볼 수 있듯이, 그는 우리의 문제를 볼 수 있다. 당연히 우리가 보는 그의 결점을 우리가 그것을 지적할 때까지 그도 주목하지 못하겠지만 말이다.

결점들을 지적해주는 것과 그 결점들에 반응하는 것 둘 다 온 마음을 다하여(mindfully) 행해야 한다. 만약 잘못을 지적하는 데 마인드풀하지 못하고, 또 고약하고 거친 언사를 쓴다면, 그는 결점을 지적받는 사람뿐만 아니라 자신에게도 득보다 더 큰 해를 끼칠지도 모른다. 말을 분노에 차서 하는 사람은 마인드풀할 수 없고, 자신을 명백하게 말로 나타낼 수 없다. 듣고 있는 동안 거친 말에 감정이 상하는 사람은 자신의 마인드풀니스를 잃고, 그 상대방이 실제로 말하고 있는 걸 듣지 못할 수도 있다. 말하고 듣는 일로 인하여 이익을 얻기 위해서는 우리는 온 마음을 기울여 말하고 온 마음을 다하여 들어야 한다. 우리가 온 마음을 다하여 듣고 말할 때, 우리의 마음은 탐욕, 이기주의, 증오, 미망을 벗어난다.

우리의 목표

명상가로서 우리는 모두 목표를 하나 가져야 하는데, 만약 목표가 없다면, 우리는 그저 명상에 대한 누군가의 지시를 맹목적으로 따르면서 암흑 속에서 이리저리 더듬고 있을 것이기 때문이다. 우리가 의식적으로 또 기꺼이 행하는 것은 무엇이든 목표가 확실히 있어야 한다. 다음과 같은 것은 위파사나 명상가의 목표가 아니다: 다른 사람보다 먼저 깨달음을 얻고자 하는 것, 더 많은 권력을 가지고자 하는 것, 그리고 다른 사람보다 더 많은 이익을 얻기 위해서 하는 것이다. 왜냐하면, 마인드풀니스 명상가는 서로 경쟁하지 않기 때문이다.

*역주) 사리풋타의 이 말과 중국, 조주 대사의 『七歲童兒勝我者我即問伊 (7세의 아이가 나보다 낫다면 난 곧 그에게 물겠다. ~』는 매우 닮았다. 조주 대사의 말과 관련하여, 사리풋타에게 이 말이 있다고는 한중일 3국에는 아마도 없다. 번역자는 처음 듣는다. 여기만 본다면, 조주 대사의 말의 원전이 사리풋타에게 있다는 것이 될 수도 있다.

우리의 목표는 우리의 잠재의식에 숨어있는 고상하고 건전한 특질들 모두의 완전성에 도달하는 것이다. 이 목표에는 그것을 위하여 5개 요소가 있다: 마음의 청정, 슬픔과 탄식을 극복하기, 고통과 절망을 극복하기, 영원한 평화의 성취로 나아가는 올바른 도를 걷기, 그 도를 따르는 것에 의한 행복의 성취. 이 5종의 목표를 마음에 지니고서, 우리는 그 목표에 도달할 희망과 자신감을 지니고 전진할 수 있다.

실행

네가 한 번 앉을 때, 처음에 결정한 시간의 끝까지 자세를 바꾸지 마라. 네가 처음의 자세를 그게 불편할 때마다 네가 바꾸어, 다른 자세를 잡는다고 생각해봐라. 잠시 후에는 다시 그 자세가 불편하게 된다. 그럴 때 너는 다른 것으로 바꾸기를 원하고, 잠시 후에 그것도 불편하게 된다. 그러면 너는 좌선 방식에 앉아있는 동안 내내 이 자세에서 저 자세로 계속 옮기고, 이동하며, 변경하는 까닭에, 깊고 의미 있는 집중을 얻지 못할 수도 있다. 그러므로 본래의 네 자세를 바꾸지 마라, 그것이 아무리 고통스럽더라도.

자세 바꾸기를 하지 않기 위하여, 명상의 처음에 자신이 얼마나 오래 명상할 것인지를 결의하라. 네가 이전에 명상한 적이 없다면, 20분 이하의 시간 동안 움직이지 않고 앉아라. 수행을 반복해가면, 앉아있는 시간을 증가시킬 수 있다. 앉아있기의 길이는 앉기 명상의 수행을 위하여 너에게 얼마나 시간이 많은지, 극심한 고통 없이 얼마나 오래 앉을 수 있는지에 따라 다르다.

우리는 목표를 성취하는데 시간표를 가질 수는 없는데, 그것은 우리의 성취가 자신의 정신적 능력에 대한 이해와 그 능력의 발전에 근거하여 자신이 하는 실천수행에서 어떻게 진보하느냐에 달려있기 때문이다. 우리는 목표에 도달하기 위해 특별한 시간표를 설정하지 않고 부지런히 그리고 신중하게 목표를 향해 노력해야 한다. 준비되면 우린 거기에 도달한다. 우리가 할 것은 단지 그 성취를 위하여 자신을 준비하는 것이다.

움직이지 않고 앉은 후에, 두 눈을 감아라. 우리의 마음은 진흙탕 물 한 컵과 비슷하다. 그 진흙탕 물컵을 고요히 유지하기를 오래 할수록, 진흙은 점점 더 가라앉고, 물은 깨끗하게 보일 것이다. 마찬가지로, 자신의 몸을 움직이지 않고 고요히 유지하면서, 자신의 명상 주제에 전체의 나누어지지 않는 알아채를 집중한다면, 너의 마음은 차분해지고, 명상의 축복을 경험하기 시작한다.

이 성취를 준비하기 위하여, 우리는 마음을 현재 순간에 유지해야 한다. 현재 순간은 너무 빠르게 변동하고 있어서, 준비 없는(casual) 관찰자는 그것의 존재를 결코 주목할 것 같지는 않다. 매 순간은 사건들의 순간이고, 어떤 순간도 그 순간에 일어나는 사건들을 주목하지 못하고는 지나치지 않는다. 그러므로 우리가 알아채 그 자체를 쏘고자 하는 순간은 현재 순간이다. 우리 마음은 영사기를 통하여 지나가는 사진들과 같이 일련의 사건들을 통과한다. 이 사진들 일부는 우리의 과거 경험에서 나오고, 다른 것은 미래에 우리가 하려고 계획하는 온갖 일에 대한 상상이다.

마음은 하나의 정신적 대상 없이는 결코 초점을 맞출 수 없다. 그래서 우리는 마음에 매 현재 순간 쉽게 이용할 수 있는 대상을 하나 주어야 한다. 매 순간 존재하는 것이 호흡이다. 마음이 호흡을 발견하기 위해 큰 노력을 기울일 필요는 없는데,

왜냐하면, 매 순간 호흡은 콧구멍을 통하여 흘러들어오고 또 흘러나가고 있기 때문이다. 통찰 명상의 수행이 깨어있는 순간마다 일어나고 있는 까닭에, 호흡에 초점을 맞추는 일이 매우 쉽다는 것을 발견한다. 왜냐하면, 호흡은 다른 어떤 대상보다 더 두드러지고 변함없기 때문이다.

앞에서 설명된 방식으로 앉아서 자신의 사랑-친절을 모든 사람과 더불어 나눈 후에, 세 번 깊은 호흡을 해라. 세 번의 깊은 호흡을 하고 난 뒤에, 보통처럼 숨을 쉬는데, 호흡이 자유롭게, 노력 없이 흘러들고 흘러나가게 하면서, 자신의 알아채를 콧구멍의 테두리에 집중하기 시작하라. 단지 숨이 들어가고 나가는 느낌만을 주목하라. 사람의 들숨이 완료되고 날숨이 시작하기 전에, 짧은 멈춤(pause)이 하나 있다. 그것을 주목하고, 그리고 날숨이 시작하는 것을 주목하라. 날숨이 완료되었을 때, 들숨이 시작하기 전에 또 하나의 멈춤이 있다. 이 짧은 멈춤도 주목하라. 이것은 호흡에 두 개의 짧은 멈춤 -- 하나는 들숨의 끝에, 하나는 날숨의 끝에 --이 있다는 것을 의미한다. 두 개의 멈춤이 너무 짧은 순간에 일어나므로 네가 그것들이 일어나는지를 알아채지 못할 수도 있다. 그러나 네가 마인드풀 할 때, 그것들을 주목할 수 있다.

아무것도 말로 나타내거나, 개념으로 만들(어 생각하)지 말라. 그저, 들어오는 숨과 나가는 숨을 주목하되, 『내가 숨을 들이쉬고 있다』, 혹은 『내가 숨을 내쉬고 있다』고 말하지 마라. 네가 호흡에 대해 자신의 알아채를 집중시킬 때, 어떤 생각, 기억, 소리, 맛, 등등을 무시하라, 그리고 너의 알아채를 다른 어떤 것에도 아니라, 호흡에만 집중시켜라.

시작하는 처음에는, 들숨과 날숨 둘 다 짧다. 왜냐하면, 몸과 맘이 고요하고 느긋하지 않기 때문이다. 그 짧은 들이쉬움과 짧은 내쉬움을 그것들이 일어날 때 주목하되, 『짧은 들이쉬움』, 혹은 『짧은 내쉬움』이라고 말하지 말라. 짧은 들이쉬움과 짧은 내쉬움을 느끼기에 주목하기를 계속할 때, 너의 몸과 맘은 상대적으로 고요해진다. 그럴 때 너의 숨은 길어진다. 바로 그 긴 숨의 느낌을 있는 그대로 주목하되, 『긴 숨』이라고 말하지 말라. 그리고 나서 숨 쉬는 전 과정을 시작부터 끝까지 주목하라. 뒤이어, 호흡은 미묘해지고, 맘과 몸은 이전보다 고요해진다. 네 숨쉬기의 고요하고 평온한 이 느낌을 주목하라.

마음이 밖으로 나들 때 우야꼬?

숨쉬기에 마음을 유지하려는 일관된 노력에도 불구하고, 마음이 이리저리 떠돌지도 모른다. 그것은 과거의 경험으로 갈 수도 있고, 갑자기 전에 방문했던 곳, 만났던 사람, 오래 보지 못한 친구, 오래전에 읽었던 책 내용, 어제 먹은 음식의 맛, 등등을 기억해내고 있는 자신을 네가 발견할 수도 있다. 마음이 더는 숨쉬기에 있지 않다고 알자마자, 온 마음을 다하여 그것을 되돌려 와서 그것을 거기에 고정하게 하라. 그러나 잠시 후 너는 청구서의 요금, 친구에게 전화 걸기, 편지 쓰기, 세탁하기, 식료품구입, 파티 가기, 다음 휴가 계획 등을 생각하는데 사로잡힐 수도 있다. 마음이 너의 주제 위에 없다는 것을 알자마자 너는, 그것을 온 마음을 다하여 그것을 되돌려 가져오라. 다음에 말하는 것은 네가 마인드풀니스 수행에 필요한 집중을 얻도록 하는 데 도움이 될 몇 가지 제안이다.

숫자 세기

이 같은 상황에서, 숫자 세기는 도움이 될 수도 있다. 세기의 목적은 호흡에 마음을 집중시키는 것일 뿐이다. 마음이 호흡에 집중될 때, 세기를 그만 그쳐라. 이것은 집중을 얻기 위한 장치다. 수를 세는 방식은 많이 있다. 어느 것이든 속으로 해야 한다. 수를 세면서 그걸 소리로 하지 마라. 아래에 말하는 것은 몇 가지 수를 세는 방식이다.

a) 숨을 들이쉬는 동안, 『하나, 하나, 하나, 하나...』라고 수를 세는데, 폐가 새 공기로 가득 찰 때까지 한다. 숨을 내쉬는 동안, 『둘, 둘, 둘, 둘...』라고 수를 세는데, 폐에 새 공기가 텅 빌 때까지 한다. 그러고 나서 다시 들이쉬는 동안, 『셋, 셋, 셋, 셋...』라고 수를 세는데, 폐가 다시 가득 찰 때까지 하고, 숨을 내쉬는 동안 다시 세기를 『넷, 넷, 넷, 넷...』라고 하는데, 폐에 새 공기가 텅 빌 때까지 한다. 열까지 세고, 마음이 호흡에 집중하고 있도록 유지하는데 필요한 만큼 여러 번 반복하라.

a) 수를 세는 두 번째 방법은 급하게 열까지 세는 것이다. 수 세기를 『하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟, 아홉, 열』하는 동안 숨을 들이쉬고, 다시 『하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟, 아홉, 열』하는 동안 숨을 내쉰다. 이것은 한 번 들이쉬면서 열까지 세고, 한 번 내쉬면서 열까지 세야 한다는 것을 의미한다. 호흡에 마음을 집중하는데 필요한 만큼 이 방식의 수 세기를 반복하라.

a) 수를 세는 세 번째 방법은 다섯에서 열까지 연속하여 세는 것이다. 시작하기를, 숨을 들이쉬면서 『하나, 둘, 셋, 넷, 다섯』(다섯까지만)을 세고, 그러고 나서 숨을 내쉬면서 『하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯』(여섯까지)을 센다. 그다음에 다시, 들이쉬면서 『하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱』(일곱까지만)을 센다. 그러고 내쉬면서 『하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟』을 센다. 들이쉬면서 아홉까지 세고, 내쉬면서 열까지 세라. 이렇게 수를 세는 방법을 마음이 호흡에 집중하는데 필요한 만큼 여러 번 반복하라.

a) 네 번째 방법은 긴 숨을 들이쉬는 것이다. 폐가 가득 찰 때, 속으로 『하나』를 세고, 그리고 폐에 새 공기가 텅 빌 때까지 완전히 내쉬어라. 그러고 나서 속으로 『둘』을 세어라. 다시 긴 숨을 들이쉬고서 『셋』을 세고, 그리고 앞과 같이 완전히 내쉬어라. 폐에 새 공기가 완전히 비었을 때, 속으로 『넷』이라고 세어라. 숨쉬기를 이렇게 열까지 세라. 그러고 나서 열에서 하나까지로 되돌려 세어라. 다시 하나부터 열까지로 그러곤 열부터 하나까지 세어라.

a) 다섯째 방법은 들숨과 날숨을 결합하는 것이다. 폐에 새 공기가 텅 비었을 때, 속으로 『하나』라고 세라. 이때 너는 들숨과 날숨 둘 모두를 하나로 세어야 한다. 다시 들이쉬고, 내쉬고, 그러곤 『둘』이라고 세라. 이렇게 수 세기를 다섯까지만 해야 하고, 반복하기를,

다섯부터 일까지 한다. 이 방법을 호흡이 세밀하고 조용하게 될 때까지 반복하라.

기억할 것은 숫자 세기를 언제까지나 계속하라는 것이 아니란 것을. 마음이 들이쉬는 숨과 나가는 숨이 접촉하는 콧구멍 끝에 고정되고, 그 숨이 너무 세밀하고 조용하여 들숨과 날숨을 분리하여 주목할 수 없다는 것을 느끼기 시작하자마자, 너는 세기를 그만두어야 한다. 숫자 세기는 마음이 한 지점에 집중하도록 훈련하는 데만 사용된다.

연결하기

숨을 들이쉬고서 내쉬기 전에 짧은 멈춤을 주목하고자 기다리지 말고, 들숨과 날숨을 연결시켜라, 그러면 너는 들숨과 날숨을 하나의 연속적 호흡으로 주목할 수 있다.

고정하기

들숨과 날숨을 결합한 후에, 마음을 네가 들숨과 날숨이 접촉하고 있다고 느끼는 지점에 마음을 고정하라. 들락거리면서 콧구멍 테두리를 접촉하거나 마찰하고 있는 그 숨을, 하나의 숨으로 들이쉬고 내쉬어라.

마음을 목수처럼 집중하라

목수는 자르고 싶은 판자 위에 직선을 긋는다. 그리고 나서 톱으로 판자를 자르는데, 자신이 그은 직선을 따라서 한다. 그는 톱날이 판자에 들락거리는 걸 들여다보지 않는다. 오히려 그는 주의력 전체를 자신이 그은 직선에 맞추는데, 그래서 그는 판자를 스트레이트로 자를 수 있다. 마찬가지로 너의 마음을 콧구멍 테두리에서 네가 숨을 느끼는 지점에 네 마음을 스트레이트로 유지하라.

마음을 문지기처럼 만들어라

문지기는 집에 들어오는 사람에 대해 그의 자세한 사항을 따지지 않는다. 그가 하는 것이라곤 그 문을 통하여 집에 들어가는 사람과 집에서 나가는 사람을 주목하는 것이다. 마찬가지로 네가 집중할 때, 너는 너의 경험들에 대해 그것들의 어떤 세부사항을 따져서는 안 된다. 그저 들이쉬는 숨과 내쉬는 숨의 느낌을 그것이 콧구멍 테두리에서 바로 들어가고 나갈 때 알아채라.

수행을 계속해갈 때, 네 맘과 몸은 너무 가벼워져서 마치 허공이나 물에 떠서 있는 것 같이 느낄 수도 있다. 너는 심지어 몸이 하늘 속으로 솟아오르고 있는 것 같이 느낄 수도 있다. 거칠게 들이쉬고 내쉬는 너의 호흡이 그쳤을 때, 포착하기 힘든 들숨 날숨의 숨쉬기가 일어난다. 매우 포착하기 힘든 이 호흡은 네가 목적으로 하는 마음의 초점이다. 이것이 집중의 표시다. 표시-상(sign-object)^{*역주}의 이 첫 번째 모습은 점점 더 포착하기 힘든 표시-대상으로 대체될 것이다. 표시의 이런 미묘함은 종소리에 비유될 수 있다. 종이 큰 쇠 방망이로 쳐질 때, 너는 처음에 거친 소리를 듣는다. 그 소리가 사라져가면, 소리는 매우 미묘하게 된다. 마찬가지로, 들고 나는 숨은 처음에 거친 표시로 나타난다. 네가 순 알아챌만을 거기에 계속 쏟고 있으면, 이 표시는 매우 미묘하게

^{*역주} 『표시-상(sign-object)』, 이 말은 팔리 어의 『nimitta』를 번역한 말로 보인다. 이것을 팔리 어 사전에서 인용해둔다: <nimitta : 相, 因相, 前兆, 徵相, 現相, 標識 : mark, sign, image, object, cause, condition. 사용되는 곳에 따라 의미가 바뀌지만, 글자는 대개 『~~상(相)』으로 표시되는 것 같다>. 이 말은 많이 사용되고, 명상에서 특히 중요하다.

된다. 그러나 의식은 콧구멍 테두리에 완전히 집중된 채로 있다. 다른 명상 대상들은 표시가 발전될 때, 점점 더 명료하게 된다. 그러나 호흡은 표시가 발전될 때 더욱더 포착하기 어려워진다. 이 미묘함 때문에, 너는 호흡의 현존을 알아채지 못할 수도 있다. 네가 호흡을 놓쳤다거나, 자신의 명상에 아무 일도 일어나지 않고 있다고 생각하며 실망하지 말라. 걱정하지 마라. 온 마음을 다하고(mindful) 호흡의 느낌을 콧구멍 테두리에 되돌려 가져와라. 이것을 네가 더욱 강력하게 수행하면서, 정진(進; energy), 신(信; faith), 념(念; mindfulness), 정(定; concentration), 혜(慧; wisdom)의 균형을 맞출 때이다. *역주)

농부 비유

한 농부가 논을 가는 데 물소를 이용하는 농부가 하나 있다고 하자. 한낮이 되어 피로할 때, 그는 물소를 풀어주며 시원한 나무의 그늘에 쉬게 한다. 한 숨자고 일어나서, 소가 보이지 않아도, 그는 염려하지 않고, 그저 물웅덩이가 있는 곳으로 가는데, 그곳은 모든 짐승이 더운 한낮에 물을 마시러 모이는 곳이다. 그는 거기에 물소가 있는 걸 안다. 아무런 문제도 없이, 그것들을 이끌고 돌아와서 멍에에 다시 묶어서, 논을 갈기 시작한다.

마찬가지로 이 수행을 계속할 때, 호흡은 너무 포착하기 힘들고 미세하게 되어서 호흡의 느낌을 전혀 알 수 없을 수도 있다. 이렇게 된다고 해서 염려하지 말라. 그것은 사라지지 않았다. 그건 여전히 전에 있는 그곳에 있다 - 바로 콧구멍 테두리에. 빠른 숨을 두세 번 쉬면, 호흡의 느낌을 다시 알아챌 것이다. 콧구멍 테두리에서 호흡의 접촉감에 전체 알아채를 계속 쏟아라.

마음을 콧구멍 테두리에 초점을 맞춘 채 있으면, 너는 명상이 발전하는 표시(sign)를 알아챌 수 있을 것이다. 너는 유쾌한 표시의 감각을 느낄 것이다. 다른 명상가들은 이것을 다르게 느낀다. 그것은 별과 같을 것이고, 혹은 나무의 심으로 만든 말뚝, 혹은 긴 끈, 혹은 흑뿔은 연기, 혹은 거미줄, 혹은 구름 막, 혹은 연꽃, 혹은 달의 둥근 모양, 혹은 해의 둥근 모양과 같을 것이다.

이 수행에서 이전에는, 너는 숨을 들이쉬기와 내쉬기를 명상의 대상으로 가졌다. 지금 너는 그 표시(sign)를 세 번째 명상 대상으로 가지고 있다. 네가 마음을 이 세 번째 대상에 모을 때, 너의 마음은 통찰 명상의 수행을 위해 충분한 집중의 단계에 도달한다. 이 표시(sign)는 콧구멍 테두리에 강하게 나타난다. 그것을 마스터하고 그것에 대해 충분히 통제할 수 있도록 하여, 원할 때마다 그것을 이용할 수 있어야 한다. 마음을 현재 순간에 이용할 수 있는 이 표시와 결합하여, 마음이 이어서 일어나는 순간과 함께 흐르게 하라. 네가 거기에 전체 알아채를 집중한다면, 너는 표시(sign) 자체가 매 순간 변하고 있는 걸 볼 것이다. 또한, 네 마음이 오로지 현재 순간에만 집중될 수 있다는 걸 주목하라. 마음과 현재 순간의 이 결합을 가리켜 찰나정(剎那定; **momentary concentration**) *역주)이라 한다. 여러 순간이 차례차례 즉시에 지나가고 있을 때, 마음은 그것들과 보조를 맞춘다. 그것들과 함께 변하면서, 그리고 그것들의 어떤 것에도 들러붙는 것 없이 그것들과 함께 나타나고 사라지면서. 우리가 만약 어느 하나의 순간에 마음을 멈추고자 한다면, 마음은 계속 유지될 수 없는 까닭에 우리는 좌절하게 된다 ***역주). 마음은 새 순간에 일어나고 있는 것과 어울려야 한다. 현재 순간이 어느 순간이든 발견될 수 있는 탓으로, 깨어있는 모든 순간이 집중된 순간으로 될 수 있다.

*역주) 37보리분법의 오력(五力), 오근(五根)을 참조하라.

**역주) 찰나정. 팔리 어, khaṇika-samādhī. 일본에선 주로 『편작정』, 대만에서는 『예비정』이라고도 하는 것 같다. 정(定)의 3종류; 찰나정, 근행정, 안지정.

***역주) 불교에서 『고(苦)』의 정의는, 일체가 너무나 빨리 변하는 것을 보면서 공포를 느낀다. 바로 그 공포를 『고(苦)』라고 한다. 따라서 일체가 너무나 빨리 변하는 것, 곧 제행무상(諸行無常)을 직접 보지 못하면 아직 고(苦)를 모르는 것이 된다.

마음을 현재 순간과 결합하기 위하여, 우리는 바로 그 순간에 일어나고 있는 무엇을 발견해야 한다. 그렇지만, 그 순간과 보조를 맞추기 위하여 어느 정도의 집중력 없이는 변동하는 매 순간에 마음을 초점 맞출 수 없다. 한 번 이 정도의 집중을 얻는다면, 그것을 내가 경험하는 것이 무엇이든 간에 - 복부의 부르고 꺼짐, 가슴 부분의 오르고 꺼짐, 어떤 느낌의 나타남과 사라짐, 호흡이나 생각의 발생과 소멸 등등 ---, 거기에 알아채를 집중하는데 사용할 수 있다.

통찰 명상에서 어떤 진보를 이루기 위하여, 너는 이런 종류의 순간적 집중(찰나정)이 필요하다. 바로 이것이 통찰 명상수행을 위하여 내가 필요로 하는 전분데, 왜냐하면 너의 경험에 있는 모든 것은 오직 한순간 동안만 살기 때문이다. 집중된 이 마음 상태를 맘과 몸에서 일어나는 모든 변동에 초점을 맞출 때, 너의 호흡이 신체적 부분이고, 호흡의 느낌과 그 느낌의 의식 및 표시(sign)의 의식은 정신적 부분들이라는 걸 알 것이다. 그것들을 주목할 때, 너는 그것들이 항상 변동하고 있다는 걸 알 수 있다. 너는 호흡의 느낌 외에도, 몸에서 일어나고 있는 다양한 종류의 감각을 가질 수도 있다. 너의 몸 전체에 대하여 그것들 모두를 주시하라. 몸의 어떤 부분에서 자연스럽게 나타나지 않는 어떤 느낌을 만들어내지 마라. 생각이 일어나거든 그것도 주목하라. 이렇게 일어나는 모든 사건에서 내가 주목해야 하는 것은 다만, 정신적이든 신체적이든 간에 너의 모든 경험의 비-영구적, 불-만족적, 무-자아적 성질이다.

너의 마인드풀니스가 발전할 때, 변화에 대한 분노, 불쾌한 경험에 대한 혐오, 유쾌한 경험을 향한 탐욕, 자아라는 무엇이 있다는 관념은 무상(無常), 불만스러움, 무아인 것에 대한 훨씬 더 깊은 통찰로 대체될 것이다. 너의 경험에서 이러한 실재(reality)에 대한 지식은 인생에 대해 더욱 고요하고 평화로우며 성숙한 태도를 내가 기르도록 돕는다. 과거엔 영구적이라고 네가 생각했던 일이 상상도 할 수 없는 속도로 빨리 변동하고 있어서, 너의 마음조차도 이 변동들을 따라잡을 수 없다는 걸 볼 것이다. 어떻든 너는 그 변화 중에서 많은 것들을 알아챌 수 있을 것이다. 너는 무상(無常)의 포착하기 어려움, 무아의 포착하기 어려움을 볼 것이다. 이 통찰이 너에게 평화, 행복에 이르는 길을 보여줄 것이며, 인생에서 일상적인 문제를 처리할 지혜를 너에게 줄 것이다.

마음이 늘 흐르고 있는 호흡과 결합 될 때, 우리는 자연스럽게 마음을 현재 순간에 초점을 맞추게 할 수 있을 것이다. 호흡과 콧구멍 테두리의 접촉에서 일어나는 느낌을 우리는 알 수 있다. 우리가 들이쉬고 내쉬는 공기의 지(地: earth) 요소가 우리 콧구멍의 지(地) 요소를 건드릴 때, 마음은 공기가 들어오고 나가는 걸 느낀다. 호흡하는 과정으로 발생한 열(熱: heat) 요소의 접촉에서 따뜻한 느낌이 콧구멍이나 몸의 다른 어느 부분에서 일어난다. 호흡의 무상(無常)한 느낌은 흐르는 호흡의 지(地) 요소가 콧구멍을 건드릴 때 일어난다. 수(水: water) 요소가 호흡에서 나타날지라도, 마음은 그것을 느낄 수 없다.

또한, 우리는 폐에서 신선한 공기가 들어오고 나갈 때, 폐, 복부, 하복부의 팽창과 수축을 느낀다. 복부, 하복부, 가슴의 팽창과 수축은 우주적 리듬의 부분들이다. 우주에 있는 모든 것은 우리의 호흡과 신체가 하는 것과 똑같은 팽창과 수축의 리듬을 가지고 있다. 그것들 모두는 일어나고 사라짐(rising and falling)이다. 그렇지만, 우리의 일차적 관심은 호흡과 자신의 맘과 몸에 있는 세밀한 부분들의 일어나고 사라지는 현상들이다.

들이쉬는 숨과 함께, 우리는 정도가 작은 평온을 경험한다. 긴장을 벗어나는 이 사소한 정도의 평온은 한두 순간 내에 숨을 내쉬지 않는다면, 긴장으로 바뀐다. 숨을 내쉴 때, 이 긴장은 풀린다. 숨을 내쉬 후, 만약 신선한 공기를 들이쉬는 데 너무 오래 기다리면 우리는 불안을 겪는다. 이것의 의미는 우리의 폐가 가득 찰 때마다 우리는 내쉬어야 하고, 폐가 빌 때마다 우리는 들이쉬어야 한다는 것이다. 우리가 들이쉴 때, 약간 정도의 평온을 경험하고, 내쉴 때 우리는 약간 정도의 평온을 경험한다. 우리는 평온과 긴장의 이완을 희망하고, 호흡이 없는 데서 오는 긴장과 느낌을 싫어한다. 우리는 평온은 좀 더 오래 머물고, 긴장은 평상시와 같이 더 빨리 사라지기를 원한다. 그러나 긴장도 우리가 바라는 만큼 빨리 꺼지지 않을 것이고, 평온도 바라는 만큼 오래 머물지 않을 것이다. 그리고 우리는 다시 동요하거나 짜증이 나게 되는데, 왜냐하면 평온함이 되돌아와 더 오래 머물기를 바라고, 긴장은 빨리 사라지고 다시는 돌아오지 말기를 바라고 때문이다. 여기서 우리는 비-영속적(無常) 상황에서 영속성을 향한 사소한 정도의 욕망이 어떻게 고통이나 불행을 초래하는지 알 수 있다. 이 상황을 통제할 자기라는 실체(self-entity)가 없는 까닭에 우리는 더욱 실망하게 될 것이다.

그렇지만, 만약 우리가 호흡의 들어오고 나가는 데서 일어나는 평온을 욕망하는 일 없고, 긴장을 분개하는 것 없이 자신의 호흡 과정을 주시하지만, 우리 호흡의 무상(無常), 불만족스러움, 자아가 없음만을 경험한다면, 우리의 마음은 평화롭고 고요하게 된다.

또한, 마음은 늘 호흡에 대한 느낌에 머물지 않는다. 마음은 소리에, 기억에, 감정에, 지각에, 의식에 그리고 정신적 형성(行)에도 똑같이 간다. 우리가 이런 여러 상태를 경험할 때, 우리 호흡의 느낌을 잊고, 즉시 알아챈을 이런 여러 상태에 초점 맞추어야 한다—초점은 한때에 하나, 한때에 이런 것들 모두가 아니다. 그것들이 사라질 때, 우리는 마음이 호흡으로 돌아오게 하여야 하는데, 호흡은 맘과 몸의 여러 상태에 대한 신속한, 혹은 긴 여행에서 마음이 돌아올 수 있는 홈-베이스다. 우리는 이 모든 정신적 여행이 마음 자체 내에서 이루어진다는 것을 기억해야 한다.

마음이 호흡에 돌아올 때마다, 그것은 무상(無常), 불만스러움, 자아가 없음에 대한 훨씬 더 깊은 통찰을 가지고 돌아온다. 마음은 이렇게 일어나는 사건들을 공평하고 선입견 없이 주시하는 데서 더욱 통찰적이 된다. 마음은 다음이 사실에 대한 통찰을 얻게 되는데, 그것은 이 신체, 이 느낌들, 의식의 여러 상태와 많은 정신적 형성(行)들이, 이 몸/맘 복합체의 진실에 대한 더욱 깊은 통찰력을 얻기 위한 목적을 위해서만 사용될 것이라는 사실이다.

6장

몸을 어떻게 할까

명상수행은 수천 년 동안 계속해왔다. 이것을 실험하는 데 아주 많은 시간이 걸렸고, 그 절차는 매우 매우 철저하게 다듬어 졌다. 불교 수행은 맘과 몸이 긴밀하게 연관되어 있다는 것을, 그리고 서로서로 영향을 미치고 있다는 걸 항상 인식해왔다. 이리하여 내가 기술을 마스터하는 데 대단히 도움이 될, 권장되는 어떤 신체적 관행이 있다. 그리고 이 관행들은 따라야 한다. 그렇지만, 기억할 것은 이 여러 자세는 수행을 보조하는 것들이란 사실이다. 둘을 혼동하지 말아라. 명상은 연화좌(결가부좌)로 앉는 것을 의미하는 것이 아니다. 명상이란 정신적 기술이다. 그것은 원하는 곳은 어디서나 수행될 수 있다. 그러나 이런 자세들은 네가 이 기술을 연마하는 데 도움이 되고, 그것들은 너의 진보와 발전을 빠르게 한다. 그러니 그것들을 이용하라.

일반적인 여러 규칙

여러 자세의 목적은 3종이다. 첫째, 그것들은 몸에 안정적인 느낌을 준다. 이것은 균형과 근육 피로와 같은 문제에 관심을 두지 않아도 되게끔 하고, 그래서 정해진 명상의 대상에 집중력을 모을 수 있다. 둘째, 그것들은 신체의 고정(immobility)을 향상하는데, 그럴 때 이것은 마음의 고정으로 반영된다. 이것은 깊이 안정되고 고요한 집중을 만들어낸다. 셋째, 그것들은 명상가의 세 가지 주요한 적, 즉, 고통, 근육 긴장, 그리고 잠에 떨어짐에 굴하지 않고 오랫동안 앉아있을 능력을 너에게 준다. 가장 본질적인 것은 등을 깨끗하게 앉는 것이다. 척추뼈는 동전을 하나하나 쌓아 올린 더미와 같은데, 그런 척추를 곧게 세워야 한다. 머리는 척추와 일직선으로 놓여야 한다. 이런 것은 모두 느슨한 태도로 행해져야 한다. 뻣뻣하게 하지 마라. 너는 나무 병정이 아니고, 또 훈련담당의 하사도 없다. 등을 깨끗하게 유지하는 것에 관계된 근육 긴장이 없어야 한다. 가볍고 편하게 앉아라. 척추는 부드러운 땅에서 자라고 있는 견고한 젊은 나무와 같아야 한다. 신체의 나머지는 그 척추에서 늘어지고 느긋한 상태로 그저 달려있다. 이 일은 네가 약간 실험을 해야 할 것이다. 우리는 일반적으로 걷거나 말할 때 엄격하고 신중한 자세로 앉고, 휴식을 취할 때는 널브러진 자세로 앉아있다. 이들 중 어느 쪽도 하지 않을 것이다. 하지만 이것들은 문화적 습관이고, 그래서 이것들은 다시 학습될 수 있다.

너의 목적은 (한 번의) 좌선하는 기간에 전혀 움직이지 않고 앉아있을 수 있는 자세를 얻는 것이다. 처음에 너는 아마도 깨끗한 등으로 앉는 게 좀 이상스럽게 느껴질 것이다. 그러나 곧 익숙해질 것이다. 그것은 연습이 필요하고, 곧은 자세는 매우 중요하다. 이것은 심리학에서 각성자세(position of arousal)로 알려지는 것이며, 정신을 바짝 차리게 된다. 자세가 구부정하다면, 너는 졸음을 부르고 있다. 죽치고 앉아있는 것도 중요하다. 선택하는 자세에 따라 의자나 방석이 필요할 것이며, 자리의 딱딱한 정도는 약간 주의를 기울여 선택되어야 한다. 자리가 너무 부드러우면 곧바로 잠에 떨어질 수 있다. 너무 딱딱하면 고통을 촉진할 수 있다.

옷 입기

명상하기 위하여 입는 옷은 느슨하고 부드러워야 한다. 그것이 만약 혈액순환을 제한하거나, 신경에 압력을 준다면, 그 결과로 고통, 우리가 보통 『잠자리 간 다리(legs going to sleep)』라고 하는 그 얼얼한 마비 상태가 올 것이다. 만약 허리띠를 하고 있다면 그것을 느슨하게 풀어라. 바짝 조이는 바지, 혹은 두꺼운 재료로 만들어진 바지를 입지 마라. 긴 스커트는 여성들에게 좋은 선택이다. 얇거나 유연한 재료로 만들어진 느슨한 바지는 누구한테도 좋다. 부드럽고 치렁치렁한 옷은 아시아에서 전통적인 복장이고, 그것들은 스타일이 대단히 다양하여, 간단하게 허리에 천 하나를 걸치기만 하는 사롱(sarong)도 있고, 일본의 기모노(kimono)처럼 복잡한 것도 있다. 신발은 벗어라. 만약 양말이 두껍고 조인다면 그것도 벗어라.

전통적인 자세

전통적 아시아 방식으로 바닥 위에 앉아있을 때는, 척추를 받쳐 올려줄 쿠션이 필요하다. 상대적으로 단단한 것을, 눌렀을 때 적어도 3인치 정도로 두꺼운 것을 선택하라. 쿠션의 앞쪽 끝에 바짝 다가앉고(*히프의 후반부에만 쿠션이 놓이게 하고), 겹친 다리는 그 앞의 바닥 위에 놓이도록 하라. 바닥에 카페트가 깔렸다면, 그것으로 정강이와 발목이 압력에서 보호되기에 충분할 것이다. 만약 그렇지 않다면, 아마도 다리 아래 깔아줄 어떤 종류의 패딩이 필요할 것이다. 접은 담요라면 멋진 것이다. (*척추를 받치는 쿠션을 히프의 후반부에 깔아야 하며, 전부에 깔고 앉는다면) 쿠션의 앞쪽 끝부분이 허벅지 아래쪽을 압박하여 신경을 조이게 한다. 결과로 다리의 고통이 올 것이다.

다리를 접어서 앉을 수 있는 여러 방식이 있다. 좋은 것 쪽으로 오름차순으로 4개 항목을 나열하겠다. *역주)

1. 미국 인디언 스타일. 오른발을 왼쪽 무릎 아래로 찢러 넣고, 왼발을 오른쪽 무릎 아래로 찢러 넣는다.
2. 버마 스타일. 두 발 모두 바닥 위에 무릎에서 발까지 편평하게 놓는다. 그것들은 서로 나란히, 앞뒤로 놓는다.
3. 반 연화(; 반가부좌). 두 무릎은 바닥에 닿는다. 한쪽 다리와 발을 다른 쪽 종아리를 따라 편평하게 놓는다.
4. 완전 연화(; 결가부좌). 두 무릎이 바닥에 닿고, 두 다리는 종아리서 교차한다. 왼발은 오른쪽 넓적다리 위에 놓이고, 오른발은 왼쪽 넓적다리 위에 놓인다. 두 발바닥은 위로 향한다.

이러한 여러 자세에서, 두 손은 한쪽 위에 다른 한쪽으로 오목한 잔 모양을 짓고, 또 무릎 위에 놓고, 손바닥을 위로 향하게 돌린다. 양손은 각각 손목을 구부려, 허벅지를 누르면서, 배꼽 바로 아래에 놓인다. 팔의 이 위치는 상체를 단단하게 고정시킨다. 목 근육을 팽팽하게 하지 마라. 양쪽 팔을 느긋이 하라. 횡경막은 이완된 상태로, 최대의 크기로 확장된 채로 유지된다. 위장 부분에 긴장이 일어나지 않도록 해라. 턱은 올라간다. 눈은 뜨거나 감을 수 있다. 눈을 뜨고 있다면, 그것을 코끝에, 혹은 중간쯤 거리의 바로 앞쪽으로 고정시킨다. 뭔가를 바라보는 것은 아니다. 너는 특별히 보고자 하는 것이 아닌, 어떤 자의적인 방향으로 눈을 그저 향하고 있을

*역주) 이들 자세의 설명에 관해서는 인터넷 검색을 통하여 익히도록 하는 게 좋겠다. 예컨대,

『Postures for Meditation / American indian style sitting』을 검색. 버마 스타일이 우리에게 좀 낯설다.

뿐이고, 그래서 시야에 관해서는 잊도록. 안간힘을 쓰지 말라. 뻣뻣하지 말고 딱딱하지 말라. 긴장을 풀어라; 몸이 자연스럽고 유연하게 하라. 몸이 곳곳한 척추에 매달린, 형겅 인형처럼 하라.

반가부(반-연화)좌와 결가부(전-연화)좌는 아시아에서 전통적인 명상자세다. 그리고 결-가부좌는 최선이라고 생각된다. 그것은 단연코 가장 견고하다. 네가 이 자세로 한번 고정되면, 상당히 오랫동안 완전히 움직이지 않을 수 있다. 다리가 상당히 유연해야 하는 까닭에 모든 사람이 이것을 할 수 있는 건 아니다. 게다가 자신에게 맞는 자세를 선택하는 기준은 남들이 말하는 건 아니다. 그건 너의 안락이다. 통증 없이 움직이지 않고 가장 오래 앉을 수 있는 자세를 선택하라. 여러 가지 자세를 실험해봐라. 근육은 연습하면 느슨해질 것이다. 그럴 때 점점 결가부(전-연화)좌로 향하여 나아가게 될 수 있다.

의자 사용하기

바닥에 앉는 것은 고통이나 다른 이유로 실현할 수 없을 수도 있다. 문제는 없다. 대신에 의자를 늘 사용할 수 있다. 평평한 좌석, 곧은 등받이, 팔걸이가 없는 것을 골라라. 등이 의자 등받이에 기대지 않도록 앉는 게 최선이다. 좌석의 앞쪽이 허벅지 밑부분을 파고들게 해서는 안 된다(*의자의 좌석에 히프 부분만 걸쳐 앉는다) . 다리를 나란히, 발을 바닥에 평평하게 놓아라. 전통적인 자세와 마찬가지로, 두 손은 무릎 위에 놓고, 겹쳐서 잔 모양을 만든다. 목이나 어깨 근육을 팽팽하게 하지 말고, 팔을 풀어 주어라. 눈은 뜨거나 감을 수 있다.

위의 모든 자세에서, 너의 목적을 기억하라. 너는 완벽한 육체적 고요의 상태를 이룩하기를 원하면서, 그러나 잠에 떨어지기를 원하지 않는다. (앞에서 말한) 진흙탕의 비유를 상기하라. 네가 원하는 건 (신체에) 대응하는 마음의 확고한 안정을 불러올, 신체가 완전히 안정된 상태를 촉진하는 것이다. 이와 더불어, 신체적으로 초롱초롱한 상태가 있어야 하는데, 그것은 네가 추구하는 정신적 명료성을 불러일으킬 것이다. 그러니 실험해라. 너의 신체는 원하는 정신 상태를 만들어내기 위한 도구다. 그것을 현명하게 사용하라.

7장

마음을 어떻게 할까

우리가 가르치는 명상은 **통찰명상(Insight Meditation)**이라 한다. 우리가 이미 말했듯이, 명상의 대상으로 쓸 수 있는 건 거의 무한하고, 인간은 여러 시대를 거치면서 대단히 많은 수를 사용해왔다. 위파사나 전통 내에서조차도, 여러 변형이 있다. 어떤 명상 교사들은 자신의 학생들이 복부의 일어남과 꺼짐을 주시함으로써 호흡을 뒤따르도록 가르친다. 다른 교사들은 방식에 달는 몸의 느낌, 또는 서로 마주 대하는 두 손의 느낌, 혹은 서로 마주한 다리의 느낌에 알아채를 집중하도록 권한다. 여기서 우리가 설명하고 있는 방법은 가장 전통적인 것으로 생각되고, 아마도 고타마 붓다가 제자를 가르친 것이다. 염처경(念處經; Satipatthana Sutta), 붓다가 직접 마인드풀니스에 대해서 가르친 이 강의는 특히 우리가 호흡 과정에 알아채를 집중하는 것으로 시작해야 하고, 그런 다음에, 일어나는 다른 모든 육체적 및 정신적 현상들을 주목해가야 한다고 말한다.

우리는 앉아서, 코로 들고 나는 공기를 지켜본다. 언뜻 보기에 이것은 대단히 이상하고 쓸모없는 절차로 보인다. 구체적인 지침으로 나아가기 전에, 먼저 이것 뒤에 있는 이유를 살펴보자. 우리가 물을 수 있는 첫 번째 질문은, 도대체 왜 알아채의 어떤 집중을 사용하는가? 우리는 결국 인식(알아채)을 발전시키고자 하고 있다. 왜 그냥 앉아서 마음속에 무엇이 나타나고 있는지를 알아보지 않는가? 사실, 그런 성질의 명상들이 있다. 그것들은 때때로 구조화되지 않은 명상이라 불리고, 그것들은 꽤 어렵다. 마음은 까다롭다. 생각은 본질적으로 복잡한 절차다. 이 말의 의미는, 우리는 생각의 연쇄에 갇히게 되고, 포장되게 되고, 사로잡혀 묶이게 된다는 것이다. 하나의 생각은 다른 하나로 이끌고, 그것은 다시 또 다른 하나의 생각으로, 또 다른, 또 다른, 기타 등등이다. 15분 후에 우리는 펄쩍 깨고는 우리가 일장춘몽, 섹스 환타지, 혹은 고지서에 관한 걱정, 등등으로 그 모든 시간을 보냈다는 것을 깨닫는다.

생각을 알아채는 것과 생각을 생각하는 건 간에는 차이가 있다. 그 차이는 매우 미묘하다. 그것은 주로 느낌이나 질감(質感)의 문제다. 네가 순 알아채으로 간단히 알아채는 생각은 질감에서 가볍게 느껴진다; 생각과 그것을 보는 알아채 사이에는 거리감이 있다. 그것은 거품처럼 가볍게 발생하며, 그 (생각의) 연쇄에서 다음 생각을 반드시 일으키는 일은 없이 사라진다. 보통의 의식적인 생각은 질감에서 훨씬 더 무겁다. 그것은 묵직하고, 명령적이며 강박적이다. 그것은 너를 빨아들이고, 의식을 지배한다. 바로 그 성격 탓으로, 그것은 강박적이며, 연쇄에서 곧장 다음 생각으로 이끄는 데, 겉으로는 그 생각들 간에 틈새는 없는 것 같다.

의식적인 생각은 신체에 상응하는 긴장을 일으키는데, 근육을 수축하거나, 심장 박동을 빠르게 하는 것들이다. 긴장이 실제의 통증으로 자라기까지 너는 그것을 느끼지 못할 것인데, 보통의 의식적인 생각도 매우 탐욕스럽기 때문이다. 그것은 너의 모든 관심을 사로잡고, 아무도 그것의 결과를 주목하지 못하게 한다. 생각을 알아채는 것과 생각을 생각하는 것 간의 차이는 매우 현실적이다. 그러나 그것은 극히 미묘하고 알아보기 어렵다. 집중은 이 차이를 알아볼 수 있는 데 필요한 도구 중 하나다.

깊은 집중은 생각의 과정을 늦추고, 그것을 보는 알아챌을 빠르게 하는 효과를 가지고 있다. 그 결과는 생각의 과정을 살펴보는 향상된 능력이다. 집중은 포착하기 힘든 내면의 상태를 보기 위한 현미경이다. 우리는 침착하고 끊임없이 적용되는 알아챌으로, 마음의 일경성(一境性; one-pointedness)을 달성하기 위하여 알아챌의 초점을 사용한다. 일정한 기준점이 없다면, 너는 마음속에서 돌고 돌며 흐르는 변화의 끝없는 파도로 인해 길을 잃거나, 거기에 압도되어 버린다.

우리는 호흡을 그 초점으로 사용한다. 그것은 마음이 떠돌고 뒤로 꺼지는 (걸 알 수 있는) 생생한 기준점 역할을 한다. 산만하다고 볼 어떤 중심적 초점이 있어야, 산만한 것이 (그 중심점에서 볼 때) 산만하다고 알 수 있다. 그것은 기준이 되는 틀(frame of reference)인데, 우린 그 틀에 맞추어 보통의 생각 과정의 한 부분으로서 항상 일어나는, 끊임없는 변화와 방해로 볼 수 있다.

고대 Pali 문헌에서는 명상을 야생 코끼리를 길들이는 과정에 비유하고 있다. 그 당시의 순서로는, 우선 새로 포획된 짐승을 튼튼한 밧줄로 기둥에 묶는 것이었다. 이것을 하면 코끼리는 행복하지 않다. 코끼리는 비명을 지르고, 땅을 짓밟고, 며칠 동안은 밧줄을 마구 잡아당긴다. 마침내 코끼리가 결코 빠져나갈 수 없는 밧줄이 그의 머리에 걸쳐지고, 이제 그는 차분해진다. 이 시점에 너는 이제야 그에게 먹이를 주고, 그를 어느 정도 안전하게 다루기 시작할 수 있다. 드디어 너는 밧줄과 기둥을 완전히 없앨 수 있고, 코끼리를 여러 작업에 맞도록 훈련할 수 있다. 이제 길들인 코끼리를 얻었고, 작업에 유용하게 쓸 수 있다. 이 비유에서, 야생 코끼리란 너의 날뛰는 야생의 마음이고, 밧줄은 마인드풀니스며, 기둥은 명상의 대상 - 호흡과정이다. 이 과정에서 나타나는 길들인 코끼리란 잘 훈련되고 집중된 마음인데, 그것은 실재를 모호하게 하는 여러 층의 환상을 꿰뚫는 극히 거친 작업에 이제 사용될 수 있다. 명상은 마음을 길들인다.

우리가 할 필요가 있는 다음 질문은 이렇다: 왜 명상의 일차적 대상으로 호흡을 택하느냐? 왜 좀 더 흥미 있는 건 없느냐? 이것에 대답은 수가 많다. 명상에 유용한 대상은 마인드풀니스를 증진하는 것이어야 한다. 그것은 가지고 다닐 수 있고, 쉽게 구할 수 있으며, 가격이 저렴해야 한다. 그것은 우리가 벗어나고자 하는 마음의 상태로 우리를 휩쓸어 넣지 않을 것이어야 하는데, 우리가 벗어나고자 하는 건 탐욕, 분노, 미망 같은 것이다. 호흡은 이 모든 기준을 만족하며, 그 이상이다. 호흡은 모든 인간에 공통되는 것이다. 우리 모두 어릴 때부터 그걸 가지고 다닌다. 그것은 항상 거기 있고, 항상 구할 수 있으며, 죽을 때까지 절대 멈추지 않으며, 비용이 들지 않는다.

호흡은 비-개념적 과정이며, 생각할 필요 없이 직접 경험할 수 있는 것이다. 더구나, 그건 살아있는 과정 자체, 끊임없는 변화 속에 있는 생명의 한 측면이다. 호흡은 사이클 - 들숨, 날숨, 들이쉬기와 내쉬기로 움직인다. 따라서 그것은 생명 자체의 미니어처 모델이다.

호흡의 감각은 미묘하지만, 그것에 채널을 맞추기를 학습할 때, 그것은 아주 뚜렷하다. 그것은 그걸 발견하는 데 약간의 노력이 필요하다. 그러나 누구나 그걸 할 수 있다. 열심히 해야 하지만, 크게 힘들지는 않다. 이런 이유 모두로, 숨쉬기는 명상의 이상적인 대상이 된다. 숨쉬기는 보통 자기도 모르게 하는 과정이며, 의식되는 의지 없이 자신의 속도로 나아간다. 그러나 의지를 단 한 번 적용하는 것으로도 그것의 속도를 늦추거나 빠르게 할 수 있다. 호흡을 길게 부드럽게 혹은 짧게 고르지 않게 해보라. 자기도 모르게 하는 호흡과 강제로 조작된 호흡 간의 균형은

아주 섬세하다. 그리고 여기엔 의지와 욕망의 본질에 대해 배워야 할 교훈이 있다. 그러고 나서 또한, 콧구멍 끝에 있는 바로 그 포인트는 내면세계와 외부세계 사이에 있는 일종의 창문으로 볼 수도 있다. 그것은 외부세계에서 오는 물질이 들어와서 이른바 『나(me)』의 일부로 되는 곳, 그리고 나(me)의 일부가 흘러나가 외부세계와 합병되는 곳으로, 두 세계의 결합지점이며 에너지가 이전되는 지점이다. 여기서 자아-개념(self-concept)과 그것을 우리가 어떻게 형성하는지에 대하여 배울 수 있는 교훈들이 있다.

호흡은 살아있는 모든 것에 공통하는 현상이다. 그 과정에 대한 진정한 실험적 이해는 너를 다른 생명에 더욱 가깝게 가져간다. 그것은 너에게 모든 생명과 너의 고유한 관계성을 보여 준다. 마지막으로, 호흡은 현재-시점 과정이다. 이 말이 의미하는 것은 그것이 항상 지금-여기(here-and-now)에서 일어나고 있다는 것이다. 물론 우리는 보통 현재에 살지 않는다. 우리는 대개의 시간을 과거의 기억에 사로잡혀서, 혹은 우려와 계획으로 가득 찬 미래로 뛰어 나가서 보낸다. 호흡엔 바로 그 『다른 시간성(other-timeness)』이라곤 아무것도 없다. 우리가 진실로 호흡을 관찰할 때, 우리는 자동으로 현재에 놓인다. 우리는 정신적 이미지의 늪에서 끌려 나와, 지금-여기의 순전한 경험으로 들어간다. 이런 의미에서 호흡은 실재의 살아있는 슬라이스 하나다. 생명 자체의 그런 미니어처 모델에 대한 마인드풀한 관찰로 우리 경험의 나머지에 널리 적용할 수 있는 통찰로 나아간다.

호흡을 명상 대상으로 이용할 때 첫째 단계는 호흡을 발견하는 것이다. 내가 찾고 있는 건 콧구멍을 지나며 들락거리는 공기의 물리적이고 촉각적인 감각이다. 이것은 보통 코끝 안쪽에 있다. 그러나 정확한 지점은 사람에 따라 다르고, 코의 형태에 따른다. 너 자신의 지점을 발견하기 위하여, 빠르고 깊은 호흡을 한 번 쉬고, 공기가 지나가는 가장 뚜렷한 감각을 네가 느끼는, 코의 바로 안이나 윗입술의 어느 지점을 알아내라. 이제 숨을 내쉬고 바로 그 지점에서 감각을 주목하라. 호흡의 전 통로를 뒤따르는 건 바로 이 지점에서다. 네가 자신의 호흡 지점을 분명히 정하였다면, 그 지점에서 벗어나지 말라. 너의 알아채를 계속 고정하기 위하여 이 지점 하나만을 사용하라. 그런 지점을 선택하지 않는다면, 너는 계속 코의 안과 밖으로 움직일 것이며, 코의 숨통을 따라 오르고 내리며, 절대 붙잡을 수 없는 호흡을 뒤쫓아 다닐 것이니, 호흡은 계속 변하고, 움직이며, 흐르기 때문이다.

내가 만약 나무를 톱질한 적이 있다면, 너는 이미 그 수법을 알고 있을 것이다. 목수로서, 너는 톱날이 오르고 내리는 것을 계속 주시하고 있지는 않다. 그러면 어지러워질 것이다. 톱날 이빨이 나무를 파고드는 지점에 알아채를 고정한다. 그것은 직선으로 톱질할 수 있는 유일한 방법이다. 명상가로서, 너는 코의 안쪽에 감각이 있는 바로 그 유일한 지점에 알아채를 집중한다. 이 지점에서, 너는 호흡의 모든 움직임을 또렷하고 집중된 알아채로 주시한다. 호흡을 조절하려고 하지 마라. 이것은 요가에서 하는 종류의 호흡운동이 아니다. 자연스럽고 저절로 일어나는 호흡에 초점을 맞추어라. 그것을 규제하려고 하거나 어떤 식으로든 강조하려고 하지 마라. 처음 하는 사람들 대개는 이쯤에서 어떤 문제가 있게 된다. 자신이 감각에 초점을 맞추도록 하기 위하여, 그들은 무의식적으로 숨쉬기에 힘을 준다. 그 결과는 강요되고 부자연한 노력인데, 이것이 집중을 돕기보다는 실제로는 그것을 방해하게 된다. 호흡의 깊이나 소리를 증대시키지 마라. 호흡하는 소리의 문제는 그롭 명상에서 특히 중요하다. 시끄러운 호흡은 주변의 다른 사람들을 정말 짜증스럽게 하는 일이 될 수 있다. 마치 잠들었을 때처럼, 호흡이 자연스럽게 움직이도록 내버려 두어라. 내버려 두고, 호흡이 자신의 리듬을 타고 진행되도록 해라.

이것은 쉽게 들리지만, 생각하는 것보다는 더 까다롭다. 자신의 의지가 방해되는 것 같더라도 낙담하지 마라. 다만 그것을 의식적 의도의 성질을 관찰할 기회로 삼아라. 호흡과 호흡을 조절하려는 충동, 그리고 호흡을 조절하기를 멈추려는 충동 간의 미묘한 상호관계를 주시하라. 한동안 답답할 수도 있겠지만, 그러나 그것은 학습 경험으로 매우 유익하고, 그리고 그것은 지나가는 단계다. 결국, 호흡 과정은 그 자신의 흐름 아래에서 움직일 것이다. 그리고 너는 그것을 조작하려는 충동을 느끼지 않을 것이다. 이 시점에서, 너는 우주를 통제하려는 자신의 강박적 욕구에 대한 중요한 교훈을 학습하였을 것이다.

호흡은, 언뜻 보기에 너무나 평범하고 재미없어 보이지만, 사실은 엄청나게 복잡하고 놀라운 과정이다. 살펴보면 섬세한 변주곡으로 가득 차 있다. 들이쉬고 내쉬, 긴 호흡과 짧은 호흡, 깊은 호흡과 얇은 호흡, 부드러운 호흡과 요동치는 호흡이 있다. 이 범주들은 미묘하고 복잡한 방식에서 서로 결합한다. 호흡을 자세히 관찰하라. 진실하게 그것을 공부하라. 너는 엄청난 수의 변이와 반복된 패턴의 끊임없는 순환을 발견하게 된다. 그것은 심포니와 같다. 호흡의 율곡만을 관찰하지 마라. 여기에는 들숨과 날숨 이상으로 볼만한 게 많다. 모든 호흡에는 시작, 중간, 끝이 있다. 모든 들숨은 출생, 성장, 죽음의 과정을 거친다; 그리고 모든 날숨도 똑같다. 네가 하는 호흡의 깊이와 빠르기는 너의 기분 상태, 마음을 흘러 지나가는 생각과 네가 듣는 소리에 따라 변한다. 이런 현상들을 공부하라. 너는 이것들이 매혹적이란 것을 알게 될 것이다.

그렇지만 이 말이 네가 머리로 자신과 작은 대화를 나누며 앉아있어야 한다는 걸 의미하는 것은 아니다: 『이건 짧고 요동치는 호흡이구나, 이건 깊고 긴 호흡이구나. 다음엔 어떤 게 있을까?』 아니다, 이건 위파사나가 아니다. 그것은 생각하는 것이다. 너는 이런 종류의 일이 일어나고 있는 걸 발견할 것이다. 특히 시작할 때 그렇다. 이것도 지나가는 단계다. 그저 현상을 주목하고, 호흡의 감각에 대한 관찰로 돌아오라. 정신적 산란이 다시 일어날 것이다. 그러나 너의 알아채를 호흡으로 되돌려라, 다시, 다시, 다시, 다시, 그런 게 일어나는 한, 더는 일어나지 않을 때까지.

이 과정을 처음 시작할 때, 몇 가지 어려움에 직면할 것을 예상하라. 너의 마음은 끊임없이 방향할 것이고, 술 취한 호박벌처럼 쏘살같이 돌면서 뒹뒹거리고, 의미 없이 오락가락할 것이다. 걱정하지 마라. 원숭이-마음(*心猿意馬)의 현상은 잘 알려져 있다. 향상된 명상가들 모두가 다루어야 했던 문제다. 그들은 그것을 이렇게, 혹은 저렇게 통과했고, 너도 할 수 있다. 그런 게 일어날 때는 다만 네가 생각하고 있는, 백일몽을 꾸고 있는, 걱정하고 있는, 혹은 그 무엇이든 바로 그 사실을 알아채라. 부드럽게, 그러나 단호하게, 길을 빛나간 자신에 대해 화를 내거나, 비판하지 말고, 호흡의 단순한 육체적 감각으로 다만 되돌아간다. 그러고 나서 다음에는 또다시 그렇게 하라, 다시, 다시, 그리고 다시, 그리고 다시.

이 과정의 어디선가, 너는 자신이 완전히 미쳐있다는, 갑작스럽고 놀라운 깨달음에 직면하게 될 것이다. 너의 마음은 언덕 아래로 고속으로 굴러가는 바퀴 위에서 비명을 지르고, 횡설수설하는 미치광이로, 완전히 견잡을 수 없고 절망적이다. 괜찮다. 너는 어제보다는 덜 미쳤다. 항상 이런 식이었는데, 단지 네가 그걸 알아채지 못했다. 너는 또한 주변의 다른 모두보다 덜 미쳤다. 실로 유일한 차이로는 너는 그 상황을 마주쳤지만, 그들은 그렇지 못했다. 그래서 그들은 상대적으로

안락하다고 느낄 것이다. 그렇게 느낀다고 해서 그들이 더 낫다는 걸 의미하지는 않는다. 무지몽매가 축복일 수도 있지만, 그것이 자유(*해탈)로 이어지지는 않는다. 그러니 그런 깨달음이 너를 불안하게 하도록 두지 마라. 그것은 사실 이정표, 진정한 향상의 표시다. 네가 그 문제를 직시했다는 바로 그 사실이 네가 그 문제에서 벗어나고 있다는 것을 의미한다.

호흡의 말 없는 관찰에서, 피해야 할 두 가지 상태가 있다: 생각하는 것과 가라앉는 것. 생각하는 마음은 우리가 막 언급해온 원숭이-마음 현상으로서 가장 뚜렷하게 나타난다. 가라앉는 마음은 거의 그 반대다. 일반적으로 말한다면, 가라앉는 마음은 알아챌의 어떤 흐릿함을 가리킨다. 기껏해야, 그것은 일종의 정신적 공백인데, 생각도 없고, 호흡의 관찰도 없고, 어떤 것에 대한 알아챌도 없는 상태다. 그것은 하나의 틈새, 형태 없는 정신적 회색 영역으로 꿈 없는 잠과 매우 닮았다. 가라앉는 마음은 공허다. 그것을 피하라.

위파사나 명상은 능동적인 기능이다. 집중은 단 하나의 항목에 대한 강하고 정력적인 관심이다. 알아챌은 밝고 맑은 경각심이다. 사마디(Samādhi)와 사티(Sati) -- 이들이 우리가 기르고 싶은 두 능력이다. 그리고 가라앉는 마음은 어느 하나도 포함하지 않고 있다. 최악의 경우, 그것은 너를 잠들게 할 것이다. 아무리 잘해봐야, 그것은 너의 시간만 낭비할 뿐이다.

네가 가라앉는 마음의 상태에 빠졌다는 걸 발견할 때, 다만 그 사실을 주목하고, 호흡의 감각에 알아챌을 되돌려라. 들이쉬는 숨의 촉각적(tactile) 감각을 관찰하라. 내쉬는 숨의 접촉 감각을 느껴라. 숨을 들이쉬고, 숨을 내쉬어라, 그리고 무엇이 일어나는지를 주시하라. 네가 이 작업을 어떤 시간 동안 --아마도 몇 주나 몇 달--을 하여 왔다면, 너는 그 촉감을 하나의 물질적 대상으로 느끼기 시작할 것이다. 다만 그 과정을 계속해라--들이쉬고 내쉬어라. 무엇이 일어나는지를 주시하라. 너의 집중이 심화할 때, 너는 원숭이-마음으로 인한 트러블이 점점 덜할 것이다. 너의 숨쉬기는 느려질 것이고, 그것을 더욱더 명확하게 추적할 것인데, 방해되는 일은 점점 더 적어질 것이다. 너는 매우 평온한 상태를 경험할 것인데, 거기서 흔히 심리 자극제라고 하는 것에서 완전한 자유를 누린다. 말하자면, 탐욕 없고, 욕정 없고, 시샘 없고, 질투 없고, 증오 없는 상태. 마음의 흥분은 사라진다. 공포는 달아난다. 이런 것들은 아름답고, 맑으며, 행복한 마음의 상태다. 이것들은 일시적이고, 이것들은 명상이 끝날 때 (동시에) 끝날 것이다. 그러나 이 짧은 경험조차도 너의 인생을 바꿀 것이다. 이것은 해탈이 아니고, 이것은 그 방향으로 통하는 길의 디딤돌이다. 그러나 즉각적인 행복을 기대하지 말라. 이 디딤돌들조차도 시간과 노력과 인내가 필요하다.

명상 경험은 경쟁이 아니다. 확실한 목표가 있다. 그러나 시간표는 없다. 네가 행하고 있는 것은 존재의 최고 진리를 실현하기 위하여 환상의 여러 층을 관통하며 더욱더 깊이 자신의 길을 파내는 것이다. 이 과정 자체는 매혹적이고 성취감을 준다. 그것을 그 자체로 즐길 수 있다. 급하게 할 필요는 없다.

잘 이루어진 명상 기간의 끝에, 너는 기분 좋은 상쾌함을 느낄 것이다. 그것은 네가 일상생활의 문제에 적용할 수 있는 평화롭고, 자신감에 차 있으며, 기쁨을 주는 에너지다. 이것은 그 자체로 충분한 보상이다. 명상의 목적은 그러나 문제를 다루는 것이 아니고, 문제 해결 능력은 부수적 이익이며, 그리고 그렇게 여겨져야 한다. 만약 문제 해결적 측면을 지나치게 강조한다면, 너는 그 명상 기간에 그런 문제에 너의 관심이 돌아가 있는 걸 보게 될 것이고, 그런 것은 주제에서 이탈한

집중이다. 수행하는 동안 너의 온갖 문제에 관해 생각하지 마라. 그것들은 매우 부드럽게 밀어내라.

모든 걱정과 계획에서 휴식을 취하라. 명상을 완전한 휴가가 되게 하라. 자신을 신뢰하고, 그런 문제를 후에 처리할 수 있는 너의 능력을 믿어라, 그리고 명상하면서 이론 마음의 에너지와 신선함을 이런 일에 사용하라. 이렇게 자신을 신뢰하라, 그러면 그것이 실제로 일어날 것이다.

도달하기에 너무 높은 목표를 스스로 정하지 마라. 자신에게 부드럽게 대하라. 너는 쉬지 않고 계속해서 자신의 호흡을 따르고자 애쓰고 있다. 그것은 쉬울 것 같아서, 너는 처음부터 신중하고 엄격해지도록 자신을 강요하는 경향이 있을 것이다. 이런 것은 비현실적이다. 대신에 시간을 작은 단위로 나누어라. 들이쉬는 숨의 시작 지점에서, 바로 그 들숨 하나의 기간만 그 호흡을 따르자고 결의하라. 이것조차도 그리 쉽지 않지만, 적어도 이걸 할 수는 있다. 그리고 나서, 내쉬는 숨을 시작하는 지점에서, 그 내쉬는 숨 한 번을 하는 동안만 그 호흡을 끝까지 따르자고 결의하라. 너는 거듭거듭 실패할 것이지만, 계속해나가라.

네가 헛디딜 때마다 다시 시작해라. 한 번에 한 호흡을 다루어라. 이것은 네가 실제로 이길 수 있는 수준의 게임이다. 그것을 계속하라 - 모든 호흡 사이클, 작은 시간 단위마다 새로 결의하라. 각 호흡을 신중하게 정확하게 관찰하라, 그것을 일본일초로 나누어 그것 하나씩 쌓아가면서, 하나마다 결의를 새로 하면서 하라. 이런 식으로 하면, 결국 계속되고 끊어지지 않는 알아챌이 나타날 것이다.

호흡의 마인드풀니스는 현재-시점 알아챌이다. 네가 그것을 적절하게 행할 때, 너는 오직 현재 일어나고 있는 것만 알아챈다. 너는 (과거를) 돌아보지 않고, (장래를) 내다보지 않는다. 너는 지나간 호흡에 관해서 잊고, 다음 호흡을 예상하지 않는다. 들숨이 막 시작하고 있을 때, 그 들숨의 끝을 내다보지 않는다. 너는 다음에 올 날숨으로 건너뛰지 않는다. 너는 실제로 일어나고 있는 일, 바로 거기에 머문다. 들숨이 시작하고 있고, 바로 그것이 지금 네가 알아챌을 쏘는 것이다; 그것 외에는 아무것도 없다.

이 명상은 마음을 재-훈련하는 과정이다. 네가 목표로 하는 상태는 너 자신이 지각하는 우주에서 일어나고 있는 모든 것을, 정확히 그것이 일어나는 방식, 정확히 그것이 일어나고 있는 때를 알아채는 것이다; 현재 시점에 전체적이고 깨어지지 않는 알아챌. 이것은 믿을 수 없을 정도의 높은 목표로, 한꺼번에 도달될 것이 아니다. 여기엔 연습이 필요하고, 그래서 우리는 작은 것부터 시작한다. 우리는 작은 시간 단위 하나, 단 하나의 들숨을 완전히 알아채게 되는 것부터 시작한다. 그리고, 네가 성공한다면, 너는 완전히 새로운 인생 경험을 향한 도상에 올라가 있다.

8장

명상을 구조화하기(structuring)

이 지점에 이르기까지 모든 것은 이론이었다. 이제 실제의 수행에 뛰어들자. 자, 명상이란 이 일을 어떻게 할 것인가?

우선, 공식적인 연습 스케줄, 워파사나 명상만을 하고 다른 것은 아무것도 하지 않을 구체적인 시간을 짤 필요가 있다. 네가 아기였을 때, 너는 어떻게 걸을지를 몰랐다. 너에게 그 기술을 가르치기 위하여 누군가 많이 고생했다. 그들은 너의 팔을 잡고 끝었다. 너에게 많은 용기를 주었다. 혼자 할 수 있을 때까지 한쪽 발을 다른 쪽 발 앞에 놓도록 만들었다. 그런 가르침의 기간은 걷기의 기술(을 가르치는 법)에서 공식적인 관행이 되었다.

명상에서, 우리는 똑같은 기본적 절차를 따른다. 우리는 일정한 시간을 제쳐놓고, 마인드폴니스라 불리는 이 정신적 기술을 연마하는데 특히 전념한다. 우리는 이 시간을 배타적으로 그 활동에만 쏟으며, 그래서 우리는 환경을 구조화(structure)하여 정신적 산만을 최소화한다. 이것은 세상에서 가장 배우기 쉬운 기술이 아니다. 우리는 여러 정신적 버릇을 키우는데 평생을 보냈고, 그런 버릇은 끊임없는 마인드폴니스의 이상에는 진짜 정반대다. 그런 버릇에서 자신을 구출하는 것은 약간의 전략을 필요로 한다. 우리가 앞에서 말했듯이, 우리의 마음은 진흙탕 물이 든 컵과 같다. 명상의 목적은 이 흙탕물을 깨끗하게 하여, 우리가 그 속에서 무엇이 일어나고 있는지를 볼 수 있도록 하는 것이다. 그것을 하는 최선의 방식은 그것을 그저 앉혀두는 것이다. 거기에 충분한 시간을 주어라, 그러면 그것이 안정될 것이다. 깨끗한 물로 끝나게 된다. 명상에서, 깨끗하게 하는 이 과정을 위하여 특별한 시간을 제쳐둔다. 바깥에서 볼 때, 정말 쓸데없어 보일 것이다. 우리는 분명히 (큰 건물의) 괴물 석상(gargoyle)만큼 생산적으로 거기에 앉아있다. 내면에서는 그러나, 꽤 많은 것이 일어나고 있다. 정신적인 격류는 안정되고, 우리는 명료한 마음으로 남아있는데, 그것은 우리 삶에서 곧 일어날 사건들을 대처할 수 있도록 준비하게 해준다.

그렇다고 해서, 이러한 안정을 강제하기 위하여 우리가 무언가를 해야 한다는 의미는 아니다. 그것은 저절로 일어나는 자연스러운 과정이다. 마인드폴하게 고요히 앉는 그 행위가 곧 이러한 안정을 일으킨다. 사실, 이런 안정을 강제하기 위하여 우리가 어떤 노력이라도 한다면 그것은 역효과를 내고 만다. 그것은 억압이며, 그리고 효과도 없다. 억지로 마음에서 벗어나고자 한다면, 너는 그저 거기에 에너지를 추가할 뿐이다. 일시적으로는 네가 성공할지 모르지만, 길게 보면 넌 그것들을 더욱 강하게 만들 뿐이다. 그것들은 네가 주시하고 있지 않을 때까지 무의식 속으로 숨을 것이고, 그리고 나서 그것들은 뛰쳐나오고, 너는 그것들을 물리칠 수 없게 될 것이다.

정신적 유동성(fluid)을 분명하게 하는 최선의 방식은 그것이 완전히 저절로 안정되게 놔두는 것이다. 어떤 에너지도 그 상황에 추가하지 마라. 그저 마인드폴하게 그 진흙탕 소용돌이를 주시하기만 하고, 그 과정에 끼어들지 마라. 그리고 나서 그것이 마침내 안정될 때, 그것은 안정된 채로 머물 것이다. 우리가 명상에서 에너지를 행사하지만, 강제로는 아니다. 우리의 유일한 노력은 부드럽고, 끈기있는 마인드폴니스다.

명상 기간은 하루 전체의 단면과 같다. 너에게 일어나는 모든 건 마음에 어떤 모양, 정신적 혹은 정서적인 모양으로 저장된다. 평상시의 활동을

하는 동안, 너는 사건의 압박에 너무 빠져서 네가 대처하고 있는 기본적인 쟁점이 완벽하게 다루어지지 않는다. 그것들은 무의식에 묻히게 되고, 그것들은 거기서 부글거리고, 거품을 내며 부풀고, 끓어 터진다. 그러면 너는 그 모든 긴장이 어디서 왔는지 궁금하게 여긴다. 이러한 것들은 모두 명상을 하는 동안 이런저런 형태로 나타난다. 넌 그걸 자세히 보고, 그게 뭔지를 보고, 그냥 내버려 둘 있는 기회를 얻는다. 우리는 이런 해방(release)을 위한 유익한 환경을 만들기 위해 공식적인 명상 기간을 설정한다. 우리는 규칙적인 간격으로 마음을 재-정립한다. 우리는 계속해서 마음을 자극하는 그런 사건들에서 철수한다. 우리는 감정을 쿡쿡 찌르는 모든 활동에서 뒤로 빠진다. 우리는 조용한 곳에 가서, 가만히 앉고, 그리고 그 모든 게 부글부글 끓는다. 그리고 나서 그것은 없어진다. 순-효과는 배터리 재충전하는 것과 같다. 명상은 너의 마음을 재충전한다.

어디서 앉을까

조용한 곳, 외파로 떨어진 곳, 혼자 있을 곳을 찾아라. 숲 한가운데에 있는 이상적인 장소라야 할 필요는 없다. 그것은 우리 대부분에게 거의 불가능하지만, 그것은 네가 편안하고, 방해받지 않는 장소라야 한다. 그것은 또 네가 (남에게) 전시되어 있다고 느끼지 않을 장소라야 한다. 너는 명상을 위해 모든 관심을 자유롭게 하기를 원하고, 네가 남들에게 어떻게 보이는지에 관한 걱정으로 피로하기를 원하지는 않는다. 가능한 한 고요한 곳을 고르도록 하라. 방음장치를 한 방일 필요는 없지만, 주의를 매우 산만하게 하는 어떤 종류의 소음이 있으므로, 그것들은 피해야 한다. 음악 및 대화 소리는 가장 나쁘다. 마음은 이런 소리에 건잡을 수 없이 빨려드는 경향이 있고, 그쪽으로 집중이 간다.

알맞은 분위기를 만드는데 사용할 수 있는 어떤 전통적인 보조도구들이 있다. 촛불이 있는 어두운 방은 좋다. 향도 좋다. 명상 기간의 시작과 끝을 알려주는 작은 종도 좋다. 하지만 이것들은 부차적인 용품이다. 이것들이 어떤 사람들에게는 도움이 되지만, 수행에 필수적인 것은 아니다.

아마도 매번 같은 장소에 앉는 게 도움이 될 것이다. 명상을 위해 따로 잡아둔 특별한 장소가 대개의 사람에게 도움이 된다. 너는 곧 그 장소를 깊은 집중의 평온함과 연관 짓게 될 것이고, 이렇게 연관 짓는 것은 깊은 상태에 더욱 빨리 도달하도록 돕는다. 중요한 건 자신의 수행에 도움이 된다고 느끼는 장소에 앉는 것이다. 이것은 약간의 실험이 필요하다. 네가 편안한 곳을 찾을 때까지 몇 군데를 시도하라. 자의식을 느끼지 않는 곳, 그리고 주의가 지나치게 산만하지 않고 명상할 수 있는 곳만 찾으려 한다.

많은 사람은 다른 명사가 그룹과 함께 앉는 게 도움이 되고 힘을 얻는다고 한다. 규칙적인 수행의 규율은 필수적이며, 대개의 사람은 규칙적으로 앉는 게 더욱 편한 걸 아는데, 만약 그들이 그룹-앉기-스케줄에 철저히 따르겠다는 약속으로 뒷받침된다면 말이다. 넌 (그러겠다고) 약속했고, 다른 사람들도 네가 당연히 그렇게 행할 것이라고 예상한다. 따라서 『난 너무 바빠』 증후군은 훌륭하게 피할 수 있다. 네가 사는 지역에서 수행하는 명상가들 집단이 있는 위치를 찾을 수 있을지도 모르겠다. 그들이 다른 형태의 명상을 수행하더라도, 그것이 침묵으로 하는 형태라면 그것은 중요하지 않다. 반면에, 너는 또 자신의 수행에서 홀로 서기(self-sufficient)하도록 노력해야 한다. 어떤 집단의 존재에 의지하지 말고 앉아야 한다. 알맞게 행한다면, 앉는 것은 즐거움이다^{8역주}. (명상의) 그룹을 보조로 사용하고, 너무 의지하지는 마라.

*역주) 중국의 백장산 회해 선사의 말에, 좌선은 곧 안락의 법문이다(坐禪乃安樂法門)고 있다. 여기의 안락은 열반을 의미하는지도 모르겠다. 역자로서는, 허리가 끊어지는 것만 같은데, 어째서 안락이냐고 반항할 때가 있었다.

언제 앉을까

여기서 가장 중요한 규칙은 이렇다: 앉는 것에 관해서는, 불교의 중도(中道; Middle Way)에 대한 설명이 적용된다. 지나치게 하지 마라. 능력 이하로 하지 마라. 이것이 너에게 번덕이 일어날 때마다 그냥 내가 앉는다는 것을 의미하지 않는다. 이 말의 의미는 너는 수행 스케줄을 정하고, 그것을 온순하고, 참을성 있는 끈기로 지켜간다는 것이다. 수행의 스케줄을 정하는 건 격려의 역할을 한다. 그러나, 만약 스케줄이 격려가 아니라 짐이 된다고 느끼게 된다면, 그때는 뭔가 잘못된 것이다. 명상은 담당 직무도 아니고, 강제된 의무도 아니다.

명상은 심리적 활동이다. 너는 감정과 정서의 원초적인 걸 다루고 있을 것이다. 따라서, 매 수행 시간에 응하면서 네가 가지는 태도에 따라 민감하게 반응하는 활동이다. 네가 기대하는 것이 네가 얻을 가능성이 가장 큰 것이다. 너의 수행은 앉기를 바라고 있을 때 가장 잘 될 것이다. 만약 네가 힘들고 단조로운 것을 예상하고 앉는다면, 그것은 아마도 그렇게 될 것이다. 그러니 네가 따라가며 생활할 수 있는 일상적 패턴을 정하라. 그걸 합리적으로 해라. 생활의 다른 부분과 그것이 잘 맞도록 해라. 그리고 네가 해탈을 향하여 오르막 런닝머신(uphill treadmill) 위에 있는 것처럼 느껴지기 시작한다면, 그때는 뭔가를 바꿔라.

아침의 첫 번째 일로 명상하는 게 제일 좋다. 마음은 이때 신선하고, 아직 책임감 속에 파묻히기 전이다. 아침 명상은 하루를 시작하기에 좋은 방법이다. 그것은 너를 조율하고, 일을 능률적으로 처리하도록 준비되게 한다. 너는 그날의 나머지를 좀 더 가볍게 통과한다. 그렇지만, 완전히 깨어있도록 해라. 네가 거기서 앉아 졸고 있다면, 별 진전이 없을 테니, 잠을 충분히 자라. 세수를 혹은 샤워를 시작하기 전에 해라. 혈액순환이 원활해지도록 미리 약간 운동하고 싶을 수도 있다. 잠을 완전히 깨는데 필요한 것은 무엇이든지 한 다음, 앉아서 명상해라. 그러나, 그날의 활동에 몰두하지 마라. 그냥 앉는 걸 잊기는 너무 쉽다. 명상을 아침에 할 첫 번째 중요한 일로 삼아라.

저녁은 수행하기에 또 하나의 좋은 때다. 너의 마음은 낮에 축적한 온갖 정신적 쓰레기로 가득 차 있고, 잠들기 전에 그 짐을 덜어주는 건 멋진 일이다. 명상은 네 마음을 깨끗하게 하고 활력을 불어넣어 줄 것이다. 너의 마인드풀니스를 가다듬으면 너의 잠은 진짜 잠이 될 것이다. 네가 처음 명상을 시작할 때, 하루에 한 번이면 충분하다. 명상을 더 하고 싶다면, 그건 괜찮지만 무리하지는 마라. 우리가 새로운 명상가들에게서 흔히 보는 일로 에너지 소진(burn-out) 현상이 있다. 그들은 2~3주 동안 하루에 15시간씩 수행에 뛰어드는데, 그럴 때는 현실의 세계가 그들을 사로잡아 버린다. 그들은 이 명상 사업이 단지 시간만 너무 많이 걸린다고 결정한다. 너무 많은 희생이 필요하다. 그들에겐 이 모든 걸 할 시간이 없다. 바로 이 함정에 빠지지 마라. 첫 주에 너무 흥분하지 마라. 천천히 서둘러라. 노력을 일관되고 꾸준하게 하라. 명상수행을 자신의 생활에 병합할 시간을 스스로 가져라. 그리고 너의 수행이 점차로 부드럽게 자라게 하라.

명상에 대한 너의 관심이 증가함에 따라, 너는 일과에서 수행을 위하여 더 많은 여유를 만들어내고 있는 자신을 보게 될 것이다. 그것은 자발적 현상이고, 그것은 저절로 꽤 많이 일어난다. -- 강제는 불필요.

경험 쌓은 명상가들은 하루의 수행을 3~4시간을 해간다. 그들은 일상 세계에서 평범한 생활을 해나가며, 그리고 그들은 여전히 거기에 모든 걸 밀어 넣고 있다. 그리고 그들은 그걸 즐긴다. 이것은 자연스럽게 온다.

얼마나 오래 앉을까

비슷한 규칙이 여기에 적용된다: 네가 할 수 있는 만큼 앉아라, 하지만 무리하지는 말아라. 초보자들은 대개 20~30분으로 시작한다. 처음에, 이것보다 더 오래 앉아서 유익하기는 어렵다. 자세는 서양인에게 친숙하지 않고, 몸이 거기에 적응하는 데 시간이 약간 걸린다. 온갖 정신적 기법은 똑같이 친숙하지 않고, 그것에 적응하기에는 시간도 걸린다.

과정에 익숙해짐에 따라 명상을 조금씩 연장할 수 있다. 우리가 권장하는 것은 꾸준한 수행을 1년 정도 한 뒤에 한 번에 한 시간 동안 편안히 앉아 있는 것이다.

여기엔 그러나 중요한 점이 있다: 위파사나 명상은 금욕주의의 한 형태가 아니다. 자진하여 고행하는 것은 목표가 아니다. 우리는 마인드풀니스를 기르고자 하고 있지, 고통이 아니다. 약간의 고통은 어쩔 수 없는데, 특히 다리의 고통이 그렇다. 우리는 10장에서 고통, 그리고 그것을 어떻게 다룰지에 대해 빠짐없이 말할 것이다. 불편함을 다루기 위하여 배워야 할 특수한 테크닉과 태도가 여럿 있다. 여기서 지적해야 할 것은 이렇다: 이것은 음산한 인내력 경기대회가 아니다. 너는 누구에게든 아무것도 증명할 필요가 없다. 너는 한 시간 동안 앉아 있었다고 말하기 위하여 극심한 고통을 견디며 그렇게 앉으려고 하지 마라. 그것은 쓸모 없는 자아의 연습이다. 그리고 처음에 명상을 과도하게 하지 마라. 너의 여러 한계를 알고, 자신이 바위같이 영원히 앉아 있지 못한다고 비난하지 마라.

명상이 점점 더 생활의 부분이 되면, 너는 그 기간을 한 시간쯤으로 연장할 수 있다. 일반적인 규칙으로서, 너의 생활에서 이 시점에 너에게 편안한 시간 길이가 얼마나 되는지를 결정하기만 하면 된다. 그러면 그것보다 5분 더 오래 앉아라. 앉아 있기에 대해 엄격하고 딱딱한 시간의 길이에 관한 규칙은 없다. 설사 네가 확실한 최소치를 정했다고 해도, 그 정도로 오래 앉아 있는 것이 물리적으로 불가능한 날도 있을 수 있다. 그렇다고 해서 그날은 그것에 관하여 생각도 하지 않아도 좋다는 뜻은 아니다. 규칙적으로 앉는 것이 중요하다. 심지어 10분간의 명상도 매우 유익할 수 있다.

그런데, 명상하기 전에 네가 할 시간 길이를 결정하여라. 명상하고 있는 동안에 그것을 하지는 마라. 그런 식으로 안절부절못하는 일에 굴복하기는 너무 쉬우며, 안절부절못하는 것은 우리가 마인드풀하게 관찰하기를 배우고 싶은 주요 항목 중 하나이다. 그러니 현실적인 시간 길이를 선택하고, 그것을 고수하라.

너의 명상 기간의 시간을 재기 위하여 시계를 사용할 수 있지만, 자신이 얼마나 하고 있는지를 알기 위하여 2분마다 시계를 훑어보지는 말아라. 너의 집중력이 완전히 상실되고, 동요가 시작될 것이다. 너는 설정한 시간 길이가 되기 전에 일어나기를 바라게 될 것이다. 그건 명상이 아니다 - 그건 시계 살피보기다. 너에게 명상의 전 기간이 지나갔겠구나 하고 생각되기 전에는 시계를 보지 마라. 사실, 시계와 상의할 필요는 전혀, 적어도 명상할 때마다 그럴 필요는 없다. 일반적으로, 네가 앉기를 원하는 길이만큼만 앉아 있으면 된다. 시간의 마법적 길이는 없다. 그래도 최소한의 시간을 스스로 설정하는 게 최선이다. 최소한의 미리 정해진 시간이 없으면, 명상의 기간을 스스로 단축하기 쉬운 경향이 있다. (그러면) 너는

불편한 일이 생길 때마다, 혹은 네가 마음이 안절부절못할 때마다 도망치게 될 것이다. 그건 좋지 않다. 이런 여러 경험은 명상가가 직면할 수 있는 가장 유익한 것들에 속하지만, 그것은 단지 네가 그것을 끝까지 앉아서 지켜보기만 한다면 그렇다. 너는 그것들을 고요하고 명백하게 관찰하기를 배워야 한다. 마인드풀하게 바라보라. 이것을 네가 충분히 해낸다면, 그것들이 이제 너를 사로잡지는 못한다. 너는 그것들이 무엇인지에 대해 알게 된다: 다만 온갖 충동, 일어난과 사라짐, 다만 지나가는 쇼의 부분. 결과적으로 너의 생활은 아름답게 풀린다.

『훈련(Discipline)』은 대개의 우리에게 어려운 말이다. 이 말은 저 위에 작대기를 들고 서서, 네가 잘못한다고 호령하는 누군가의 온갖 이미지를 떠오르게 한다. 그러나 자기-훈련은 어렵다. 그것은 너에게 있는 충동의 공허한 외침을 끝까지 지켜보면서, 그것들의 비밀을 꿰뚫는 기술이다. 그것들은 너에 대한 지배력이 없다. 그건 순전히 쇼, 속임수다. 너의 충동이 너를 향해 비명을 지르고 엄포를 놓는다; 그것들은 꼬드긴다; 그것들은 구슬린다; 그것들은 협박한다; 그러나 그것들은 실제로 작대기를 전혀 가지고 있지 않다. 너는 습관적으로 굴복한다. 네가 이렇게 굴복하는 건 정말로 네가 그 협박을 넘어서 보려고는 절대 애쓰지 않는 까닭이다. 저 뒤쪽은 텅 비어있다. 그러나 이 교훈을 배우는 데는 오로지 한 방법만 있다. 이 페이지에 있는 단어들이 그것을 하지는 못할 것이다. 그러나 내면을 보고, 나타나는 걸 주시하라 - 안절부절못함, 걱정, 조급함, 고통 - 그저 이런 것이 나타나는 걸 주시하고, 거기에 끼어들지 마라. 놀랍게도, 그것은 간단히 사라질 것이다. 그것은 일어나고, 그것은 사라진다. 그만큼 간단하다. 『자기-훈련』을 위한 또 한 마디가 있다. 그것은 『인내』다.

9장

수행의 준비(Set Up Exercises)

테라와다 불교의 여러 나라에서는 전통적으로, 공식적으로 정해진 일련의 문구를 낭송하는 것으로 각 명상 기간을 시작한다. 미국 사람들은 이런 기원문들을 얼핏 보고서, 해도 없지만, 쓸데도 없는 의례 이상은 아니라며 물리쳐버리는 경향이 있다. 이른바 그 의례는 그러나, 일련의 실용주의적이고, 또 헌신적인 남녀들에 의하여 고안되고 다듬어져 왔으며, 그것들은 철저히 실용적 목적을 가진다. 그것들은 그러므로 더 깊이 탐구할 가치가 있다.

붓다는 자신의 시대엔 이단자로 생각되었다. 그는 극도로 지나치게 의례화된 사회에 태어났고, 그의 사상은 자기가 있는 시대의 이미 확립된 계층의 구조에 철저하게 파괴주의적으로 보였다. 수많은 경우에, 그는 의례를 위한 의례의 사용을 거부했고, 그리고 그것에 그는 아주 단호했다. 그렇다고 이것이 의례가 아무런 소용이 없다는 걸 의미하지는 않는다. 이것은 의례 그 자체, 엄격히 의례를 자체를 위하여 수행될 때, 그것이 너를 함정에서 구출하지 못할 것이란 의미다. 여러 말을 단순히 낭송하는 게 자신을 구제할 것이라고 내가 믿는다면, 너는 그저 말과 개념에 더욱 의존해갈 뿐이다. 이것은 실재에 대한 말 없는 지각으로 향하게 하기보다는 오히려, 너를 거기서 어긋나게 만든다. 그러므로, 뒤따르는 공식적 구문들이 (그 내용이) 무엇인지, 어떻게 작용하는지에 대하여 명백하게 이해하면서 행해야 한다. 그것들은 마법의 주문이 아니다. 그것들은 능동적인 정신적 참여가 효과적이게끔 하기 위하여 요구하는 심리적 청정화의 도구다. 의도 없이 중얼거리는 말은 소용없다. 위파사나 명상은 섬세한 심리적 활동이며, 수행자의 정신적 상태(set)가 그것의 성공에 결정적이다. 이 기법은 차분하고 자비로운 확신의 분위기에서 가장 잘 작용한다. 그리고 이러한 낭송은 그러한 여러 태도를 육성하기 위하여 고안되었다. 올바르게 사용될 때, 이것들은 해탈에 이르는 길 위에서 도움이 되는 도구의 역할을 할 수 있다.

3종의 안내

명상은 힘든 일이다. 그것은 본래 혼자서만 하는 활동이다. 사람은 혼자서 명상을 하는 마음의 구조 중 일부인, 엄청나게 강력한 힘에 맞서 싸운다. 네가 정말로 거기에 들어갈 때, 너는 결국 충격적인 깨달음에 직면하게 될 것이다. 어느 날 너는 내면을 들여다보고, 네가 실제로 당면하고 있는 것의 너무나도 엄청난을 깨닫게 될 것이다. 네가 꿰뚫고자 애쓰고 있는 건 단 한 줄기 빛도 통하지 못할 정도로 너무나 촘촘하게 짜인 단단한 벽과 같아 보인다. 너는 거기에 앉아서, 이 구조물을 응시하면서 혼자 말하기를, 『저건? 내가 저걸 통과해야 한다고? 아냐, 그건 불가능해! 저건 전부야. 저건 온 세계야. 저건 모든 것의 의미야, 저건 내가 자신을 정의할 때, 또 내 주변의 모든 것을 이해할 때 사용하는 것이고, 만약 내가 저걸 없애버리면, 온 세계가 무너지고, 나는 죽을 것이다. 난 저걸 극복할 수 없어, 도저히 할 수 없어.』

그것은 매우 무서운 느낌, 매우 외로운 느낌이다. 넌 이렇게 느낄 것이다, 『여기 난 혼자뿐이야. 너무나 거대한 무엇에 구멍을 뚫고자 하는데, 그것은 상상도 할 수 없는 일이야.』 이런 느낌에 대응하기 위하여, 네가 혼자가 아니란 걸 아는 건 유용하다. 다른 사람들은 이전에 이 길을 지나갔다. 그들도

바로 이와 똑같은 관문을 만났고, 그들은 빛을 향해 밀고 나아갔다. 그들은 이 일을 하는데 필요한 규칙을 정했고, 그들은 서로 격려하고 지원하기 위하여 형제애로 뭉쳤다. **붓다(Buddha)**는 바로 이 같은 벽을 통과하여 길을 찾았고, 그를 뒤따라 다른 사람들이 많이 왔다. 그는 명확한 지침을 남겼는데, 그것은 바로 그와 같은 길을 따라 우리를 안내할 **담마(Dhamma)**의 형태다. 그리고 그는 **상가(Sangha)**를 설립했는데, 그것은 그 길을 보존하고, 서로 그 길을 계속 가기 위해서 뭉친 출가승들의 형제애 집단이다. 너는 혼자가 아니고, 상황은 절망적이지 않다.

명상엔 에너지가 필요하다. 꽤 어려운 어떤 정신적 현상에 대면할 용기, 그리고 여러 불편한 정신 상태를 끝까지 지켜보고자 하는 결심이 필요하다. 게으름은 도움이 안 된다. 이 일을 하기 위한 에너지를 복돋우기 위하여, 뒤따르는 문구를 자신에게 반복하라. 이 말속에 들어있는 의도를 너의 것으로 느껴라. 바로 너의 뜻을 담아라.

『나는 붓다와 위대하고 거룩한 그의 제자들이 걸었던 바로 그 길을 막 뚫으려 한다. 나태한 사람은 그 길을 따라갈 수 없다. 나의 원기가 넘치기를. 내가 성공하기를!』

무량한 자비(Universal Loving-Kindness)

위파사나 명상은 마인드풀니스의 수련이다: ego 없는 알아챌. 이것은 마인드풀니스의 꿰뚫어 보는 시선에 의하여 ego가 근절되어갈 과정이다. 수행자는 이 과정을 맘과 몸을 완전히 지배하고 있는 ego를 지닌 채 시작한다. 그럴 때, 마인드풀니스가 ego가 작용하는 걸 지켜보면서, 그것은 ego의 기계적 구조의 근간까지 꿰뚫고 가서, ego를 조각조각 소멸시킨다. 그렇지만 이 모든 것엔 완벽한 진퇴양난(Catch-22)이 있다. 마인드풀니스는 ego 없는 알아챌이다. 만약 우리가 ego를 완전히 통제하고 시작한다면, 처음에 그 일을 시작하려고 할 때, 우리가 어떻게 거기에 충분한 마인드풀니스를 기울일 수 있겠는가? 어떤 순간이든 어떤 마인드풀니스가 항상 참여하고 있다. 진짜 문제는 그것을 유효하도록 충분히 모으는 것이다. 이것을 하기 위해서 우리는 교묘한 전략을 사용할 수 있다. 우리는 가장 해를 끼치는 ego의 측면들을 약화할 수 있는데, 그래서 마인드풀니스가 극복해야 할 저항력을 덜 가지게 될 것이다.

탐욕과 증오는 ego 과정의 으뜸가는 표현들이다. 마음에 집착하기와 거부하기가 나타나는 정도만큼, 마인드풀니스는 매우 험난한 시간을 만나게 될 것이다. 이것의 결과는 알기 쉽다. 내가 어떤 세고 강박적인 집착의 손아귀에 있으면서 명상하고자 앉는다면, 아무런 성과도 얻지 못할 것을 너는 알게 될 것이다. 너는 돈을 좀 더 벌여보자는 가장 최근의 계획에 온통 사로잡혀 있다면, 너는 아마도 명상 시간의 거의 전부를 아무것도 안 하고, 그런 걸 생각하는 데 보낼 것이다. 만약 네가 최근에 겪은 모욕으로 심한 분노(black fury)^{*역주} 속에 있다면, 그것이 너의 마음을 완전히 차지할 것이다. 하루에도 그런 시간은 많이 있고, (그러나) 너의 명상하는 순간들은 소중하다. 그렇게 낭비하지 않는 게 최선이다. 테라와다 전통은 여기에 유용한 도구를 개발했는데, 그것은 최소한 일시적으로라도 이 장벽들을 제거할 수 있게 해주고, 그래서 네가 그것들의 근간을 영구히 제거하는 일을 계속할 수 있게 해준다.

너는 이것을 이용해서 저것을 없앨 수 있다. 적극적인 감정을 불어넣어서 부정적인 감정에 균형을 맞출 수 있다. 베푸는 건 탐욕의 반대다. 자선은 증오의 반대다. 이제 명백히 이해하라: 이 명상은 최면술로 자신을 해방하려는 시도가 아니다. 너는

^{*역주} 『심한 분노』라고 번역한, 『Black Fury: 검은 분노』는 1935년, 미국의 한 범죄영화의 제목. 이것은 문맥에 따라서 번역한 것이고, 여기서 저자도 영화 내용과는 관계없이, 재미있는 표현이라고, 이 말을 쓰고 있는 것 같다.

깨달음을 조건 지을 수 없다. 열반은 무조건(unconditioned)의 상태다. 해탈한 사람은 사실 관대하고 자비롭지만, 그가 그렇도록 조건 지어졌기 때문은 아니다. 그는 자신의 기본적인 성질의 표현으로서 그렇게 순수할 것이고, 그 성질이 더는 ego에 의해 억제되지 않는다. 그래서 이것은 조건화(conditioning)가 아니다. 이것은 어쩌면 심리적 약품이다. 만약 네가 처방에 따라 이 약을 먹는다면, 그것은 네가 현재 겪고 있는 질병의 증상들에서 일시적인 안도감을 줄 것이다. 그러면 너는 병 자체에 대해 본격적으로 일을 시작할 수 있다.

너는 자기혐오와 자기비난의 생각을 제거하는 데서 시작한다. 너는 먼저 좋은 감정과 좋은 소망이 자신에게로 흐르도록 하는데, 이것은 상대적으로 쉽다. 그리고 나서 너는 똑같은 것을 너에게 가장 친밀한 사람들에게 한다. 점차로 너는 자신이 속한 친지의 범주에서 바깥쪽으로 넓혀 나가는데, 너의 적들에게, 그리고 살아있는 모든 존재에게 그 같은 감정의 흐름을 향하게 할 수 있을 때까지 한다. 올바르게만 한다면, 이것은 그 자체 강력하고 변형을 촉발하는 훈련이 될 수 있다.

각 명상 기간을 시작하면서, 다음의 문구를 자신에게 말하라. 정말로 그 의도를 느껴라:

1. 내가 건강하고 행복하고 평화롭기를. 나에게 해가 오지 말기를. 나에게 어려움이 오지 말기를. 나에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 나에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

2. 나의 양친이 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

3. 나의 선생들이 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

4. 나의 친척들이 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

5. 나의 친구들이 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

6. 나와 무관한 모든 사람이 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

7. 나의 적들이 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

8. 살아있는 모든 존재가 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를.

또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를.

이것을 전부 낭송하고 나서는, 수행하는 시간 동안 너의 모든 문제와 갈등을 제쳐두어라. 그냥 전부를 다 보따리째 떨쳐라. 만약 그것들이 뒤에 너의 명상 속으로 다시 돌아오면, 단지 그것들을 있는 그대로, 즉 산만하게 하는 것들로 처리하라.

무량한 자비(Universal Loving-Kindness)의 수행은 잠자리에 들 시간과 막 일어난 후에도 권장된다. 그것은 네가 잠을 잘 자게 도울 것이고, 악몽을 막아줄 것이다. 그것은 또 아침에 일어나는 걸 더 쉽게 해준다. 그리고 그것은 너를 모든 사람, 친구나 원수, 인간이나 다른 것을 향하여 더욱 친근하고 열려 있도록 한다.

마음이 고요한 때에 특별히 마음에서 일어나는 가장 해로운 심리 자극제는 분개하는 마음이다. 너에게 심리적, 육체적 고통을 일으킨 어떤 사건을 회상하면서 분개심을 경험할 수도 있다. 이 경험은 당신에게 불안과 긴장, 동요와 걱정을 불러일으킬 수 있다. 너는 앉아있으면서 계속 이런 상태를 경험하고 있을 수 없을지도 모른다. 그러므로, 우리는 네가 무량한 자비를 일으켜 내는 일로 명상을 시작할 것을 강력히 권한다.

너는 때때로 우리가 어떻게 이렇게 소망할 수 있는지 이상하게 여길지도 모른다: 『나의 적들이 건강하고 행복하고 평화롭기를. 그들에게 해가 오지 말기를. 그들에게 어려움이 오지 말기를. 그들에게 문제가 생기지 말기를. 항상 성공하기를. 또한, 그들에게 인내와 용기, 이해와 결단력이 있어서, 인생에 있는 필연적인 어려움, 문제, 실패를 마주치고 극복할 수 있기를』(어떻게 이렇게 원할 수 있단 말인가)?

네가 기억해야만 하는 것은, 네가 고통과 괴로움에서 평화와 해탈을 성취하기 위하여 명상을 수행하는 것처럼, 자기 마음의 정화를 위하여 자비를 수행한다는 것을 말이다. 네가 자기 내부에서 자비를 수행할 때, 네가 할 수 있는 것은

매우 우호적인 태도로 편견과 선입견, 차별과 증오 없는 행동이다. 너의 고귀한 행동은 타인의 고통과 괴로움을 줄이기 위하여 가장 실용적인 태도로 그들을 네가 도울 수 있도록 보조해준다. 타인을 도울 수 있는 사람은 동정하는 사람들이다. 동정심은 자비(loving-kindness)를 행동으로 표현한 것이며, 자비가 없는 사람은 남을 도울 수 없기 때문이다. 고귀한 행동은 가장 우호적이고 가장 상냥한 태도로 행동하는 것을 가리킨다. 행동에는 생각, 말, 행위가 포함된다. 네 행동에서 이 3종 세트의 표현방식이 서로 모순된다면, 너의 행동은 고귀한 행동이 될 수 없다. 반면에, 실용적으로 말하여, 고귀한 생각을 이렇게 기르는 것이 더 좋다: 『모든 존재가 행복하기를』이라고 하는 것이, 『난 그를 싫어해』라고 생각하는 것보다는 낫다. 우리가 하는 고귀한 생각은 언젠가 고귀한 행동으로, 우리의 악의적인 생각은 악한 행동으로 자신을 나타낼 것이다.

기억하라, 너의 생각이 말과 행동으로 변하여 예상된 결과를 가져온다는 것을. 행동으로 변한 생각은 만질 수 있는 결과를 낳을 수 있다. 너는 언제나 자비의 마인드풀니스로 말하고 일해야 한다. 입으로 자비를 말하면서, 정반대로 행동하거나 말한다면, 너는 지혜로운 자(the wise)에게 책망을 받을 것이다. 자비의 마인드풀니스가 개발될 때, 너의 생각, 말, 행위는 너뿐만 아니라 다른 사람들에게도 온화하고, 유쾌하고, 의미 있고, 진실하고, 유익해야 한다. 너의 생각, 말, 행위가, 너에게, 남에게, 그리고 둘 모두에게 해를 끼친다면, 그럴 때 너는 자신에게 물어보아야 한다, 과연 정말로 네가 자비로 마인드풀한지를..

모든 실제적 목적을 위하여, 너의 적들이 모두 건강하고 행복하고 평화롭다면, 그들은 너의 적이 아닐 것이다. 만약 너의 적들이 문제, 고통, 괴로움, 고민, 노이로제, 정신병, 편집증, 공포, 긴장, 불안 등에서 벗어난다면, 그들은 너의 적이 아닐 것이다. 네가 적을 가지는 일에 대한 실용적 해결책은 그들이 자신의 문제를 극복하도록 돕는 것으로, 그래서 너는 평화와 행복 속에 살 수 있다. 사실, 할 수만 있다면, 너는 모든 적의 마음을 자비로 가득 차게 하고, 평화의 진정한 의미를 그들 모두가 깨닫게 해야 하는데, 해야 하는데, 그러면 너는 평화와 행복 속에 살 수 있다. 사람들이 노이로제, 정신병, 공포, 긴장, 불안 등을 많이 겪을수록, 그들은 더 많은 문제, 고통, 괴로움을 세상에 가져올 수 있다. 네가 악랄하고 사악한 사람을 거룩하고 성스러운 사람으로 바꿀 수 있다면, 너는 기적을 행하는 것이다. 악한 마음을 거룩한 마음으로 바꾸기 위하여 우리 내면에서 적절한 지혜와 자비를 기르자.

네가 누구를 미워하며 이렇게 생각한다고 하자: 『그놈 추하게 되라, 그놈 고통에 빠져라. 그에게 번창이 없어져라. 그는 늘 옳지 못하게 되어라. 그가 유명해지지 말아라. 그에게 친구가 없어져라. 그가 죽은 후, 지옥에서 영원히 벌을 받으며 불행한 데로 타락하여 다시 나에게 하라.』 그렇지만, 실제로 일어나는 것은 너 자신의 몸이 그런 해로운 물질을 만들어내어, 너는 고통, 심장 박동의 증가, 긴장, 얼굴의 변화, 음식에 대한 식욕의 상실, 불면증을 겪게 되고, 남들에게 매우 불쾌해 보인다. 적에게 네가 원하는 그것과 같은 일을 네가 겪는다. 그리고 너는 진리를 있는 그대로 볼 수 없다. 너의 마음은 들끓는 물과 같다. 아니면, 너는 황달 환자와 같아서 어떤 음식이든 다 싱겁게 된다. 마찬가지로, 너는 누군가의 외모, 성취, 성공을 제대로 볼 수 없다. 이런 상태가 있는 한, 너는 잘 명상할 수 없다.

그러므로 우리는 매우 강력하게 권하는 것은, 네가 진지한 명상수행을 시작하기 전에, 자비를 수행해야 한다는 것이다. 앞의 구절을 반복하되, 매우 마인드풀하게 그리고

의미 있게 하라. 이 구절을 반복할 때, 먼저 자기 내면에서 진정한 자비심을 느껴라, 그리고 나서 남들과 그것을 공유하라. 왜냐하면, 자신의 내면에 없는 것을 남들과 공유할 수는 없기 때문이다.

하지만 기억하라, 이것들은 마법의 공식이 아니다. 이것들은 저절로 작동하지 않는다. 네가 만약 이것들을 그런 식으로 사용한다면, 너는 단지 시간과 에너지를 낭비할 것이다. 그러나 네가 이렇게 하는 말에 진실로 참여하여 거기에 자신의 에너지를 쏟는다면, 그것들은 너를 잘 도울 것이다. 한번 해봐라. 직접 봐라.

10장

문제의 대처법

명상에서 여러 가지 문제를 만날 것이다. 누구나 그렇다. 온갖 문제가 여러 형태와 크기로 나타나는데, 네가 절대적으로 확신할 수 있는 유일한 것은 네가 어떤 문제에 직면할 것이란 것이다. 장애물을 다루는 주요 요령은 올바른 태도를 보이는 것이다. 여러 난관은 네가 하는 수행의 필수적인 부분이다. 그것들은 피할 수 있는 게 아니다. 그것들은 이용될 수 있는 것이다. 그것들은 학습에 매우 귀중한 기회를 준다.

우리가 모두 인생의 진흙탕에 빠진 이유는 우리가 끊임없이 문제를 도망치고, 욕망을 추구하는 것이다. 명상은 실험실 상황을 제공하고, 거기서 우리는 이 증후군과 이것을 다루기 위한 전략을 세울 수 있다. 명상하는 동안 일어나는 여러 가지 문제와 귀찮은 일은 방앗간에 쌓이는 곡식처럼 이익이 되는 일이다. 그것들은 우리가 일하는 재료들이다. 어느 정도의 고통 없는 즐거움은 없다. 약간의 쾌락 없는 고통은 없다. 인생은 희열과 고통으로 이루어져 있다. 그것들은 손을 맞잡고 간다. 명상도 예외는 아니다. 너는 좋은 시간도 나쁜 시간도, 황홀의 시간도 두려움의 시간도 겪을 것이다.

그러니 벽돌담처럼 느껴지는 어떤 경험을 마주쳐도 놀라지 마라. 네가 특별하다고 생각하지 마라. 노련한 명상가들도 모두 자신의 벽돌담을 가졌었다. 그것들은 다시, 또다시 나타난다. 그저 그것들을 예상하고 대처하도록 준비해라. 문제를 처리할 수 있는 너의 능력은 너의 태도에 따른다. 이 귀찮은 일들을 기회, 수행에서 발전할 찬스로 여기고 배울 수 있다면, 너는 진전을 이룰 것이다. 명상에서 일어나는 어떤 주제를 처리할 수 있는 너의 능력은 남은 네 인생으로 이어질 것이며, 정말로 너를 괴롭히는 큰 쟁점들을 부드럽게 해결할 수 있도록 해줄 것이다. 명상에서 일어나는 불편한 것을 하나하나 피하려고 한다면, 너는 단지 이미 때때로는 인생을 견딜 수 없는 것처럼 보이게 만든 그 습관을 강화하고 있을 뿐이다.

생존의 덜 유쾌한 측면에 맞서는 걸 배우는 것은 필수적이다. 명상가로서 우리가 할 일은 자신을 인내하는 것을 배우는 것, 편파적이지 않은 방식으로, 온갖 슬픔과 부족함으로 가득찬 우리 자신을 보는 것을 배우는 것이다. 우리는 자신에게 친절해지는 법을 배워야 한다. 장기적으로 보면, 불쾌함을 피하는 것은 매우 불친절한 일을 자신에게 행하는 것이다. 역설적으로, 친절은 그것이 일어날 때, 불쾌함과 마주치는 걸 동반한다. 난관에 대처하기 위한 한 가지 인기 있는 인간의 전략은 자기암시(autosuggestion)다: 고약한 일이 튀어나올 때, 너는 그게 불쾌가 아니라 유쾌라고 자기를 확신시킨다. 붓다의 전술은 그것과 정반대다. 그것을 숨기거나 속이기보다는 오히려, 붓다의 가르침은 그것을 죽도록 (전력으로) 조사하도록 촉구한다. 불교가 너에게 충고하는 것은, 네가 정말로는 가지지 않는 감정을 심거나, 네가 분명히 가지고 있는 감정을 피하지 말라는 것이다. 만약 네가 비참하다면 너는 비참하다: 이게 현실이야, 그게 지금 일어나고 있는 일이니, 그러니, 그것에 맞서라. 조금도 풀리지 말고 그것을 똑바로 보라. 네가 나쁜 시간을 대하고 있을 때, 그 나쁜 것을 조사하고, 그것을 마인드풀하게 관찰하고, 그 현상을 탐구하고, 그것의 기계적 구조를 배워라. 함정을 빠져나가는 방법은 그 함정을 탐구하고, 그 함정이 어떻게 만들어져 있는지를 배우는 것이다. 이런 건 하나씩 분해해서 하는 거다. 만약 올라가미가 조각조각 분해되어버렸다면, 그 올라가미는 이제 너를 올라가미 할 수 없다. 결과는 자유다.

이 지점이 필수적이지만, 불교 철학에서 가장 이해되지 않은 측면 중 하나다. 불교를 피상적으로 연구해온 사람들은 여기서 재빨리 이렇게 결론지으니, 그것은 일련의 비관론적 가르침들로서, 항상 고통과 같은 불편한 것에 대해 지겹도록 떠들고, 항상 고통, 죽음, 질병 따위 불편한 현실에 맞서라고 우리에게 촉구하는 것이라는 식이다. 불교 사상가들은 자신을 비관론자로 여기지 않고, 오히려 사실상 그 반대라고 여긴다. 고통은 보편적으로 존재한다: 그것의 어느 정도는 피할 수 없다. 그것을 다루는 법을 배우는 것은 비관주의가 아니라, 매우 실용적 형태의 낙관주의다. 너는 배우자가 죽으면 거기에 어떻게 대처할 것인가? 내일 어머니를 잃는다면 너는 기분이 어떻겠니? 아니면 너의 여동생이나 가장 친한 친구가 그렇다면? 만약 너의 직장, 저축을 잃어버린다면, 그리고 같은 날에 너의 두 손을 못 쓰게 된다고 가정해보자: 너는 남은 인생을 휠체어에서 보내야 하는 전망을 마주 볼 수 있는가? 만약 네가 암에 걸렸다면, 말기 암의 고통을 너는 어떻게 대처할 것인가, 그리고 죽음이 다가올 때, 너는 그것을 어떻게 대처할 것인가? 너는 이런 불행의 대부분을 면할 수도 있겠지만, 이 불행 모두를 면하지는 못할 것이다. 우리 대부분은 사는 동안의 어느 때에 친구와 친척을 잃는다: 우리는 모두 때때로 병에 걸린다: 적어도 언젠가는 죽을 것이다. 너는 그와 같은 것들을 통해서 고통을 겪을 수도 있고, 혹은 그것들을 공개적으로 대할 수 있다 - 선택은 네가 해야 한다.

(육체적) 고통(Pain)은 필수적이고, (정신적) 괴로움(suffering)은 아니다. 고통과 괴로움은 서로 다른 두 짐승이다. 만약 이 비극 중 어느 것이 너의 현재 마음 상태에서 너를 갇힌다면, 너는 고통을 겪을 것이다. 현재 너의 마음을 지배하는 습관 패턴은 너를 그 고통에 가두어 놓을 것이고, 탈출구는 없을 것이다. 그런 습관 패턴에 대해 다른 여러 대안을 배우는데 보내는 약간의 시간은 시간을 잘 투자하는 것이다. 인간은 대개 쾌감을 높이고 고통을 줄이는 방법을 고안하는 데 모든 에너지를 소비한다. 불교는 네가 이런 활동을 완전히 중단하라고 권하지 않는다. 돈과 안전은 좋다. 고통은 할 수 있다면 피해야 한다. 아무도 너의 모든 재산을 내놓으라고, 혹은 고통을 찾아다니라고 말하지 않지만, 불교는 불쾌함을 다루는 법을 배우는데 너의 시간과 에너지 일부를 투자하라고 충고한다. 왜냐하면, 어떤 고통은 피할 수 없기 때문이다.

트럭 한 대가 너를 향해 미끄러져 오는 걸 보거든, 어찌 됐든 간에 거기서 뛰어나가라. 그러나 명상에도 시간을 약간 보내라. 불편함을 대처하는 법을 배우는 것은 네가 보지 못한(너를 덮치는) 트럭을 다룰 준비로 될 수 있는 유일한 방법이다.

온갖 문제가 수행에서 생긴다. 어떤 것은 신체에 관한 것이고, 어떤 것은 감정에 관한 것이며, 어떤 건 태도에 관한 것이다. 이것들 모두가 부딪칠 수 있고, 각각은 그 자체만의 특정한 반응이 있다. 이것들 모두 너 자신을 자유롭게 할 기회들이다.

문제

1

육체의 고통

아무도 고통을 좋아하지 않지만, 모두가 가끔 고통을 겪는다. 이것은 인생의 가장 흔한 경험에 속하며, 명상에서도 이런저런 식으로 나타나기 마련이다. 고통을 다루는 건 2단계 과정이다. 첫째, 할 수 있다면 고통을 제거하라, 적어도 할 수 있는 만큼 그걸 제거하라. 그런 다음, 약간의 고통이 남아있으면, 그걸 명상의 대상으로 사용하라.

첫째 단계는 신체의 조절이다. 아마도 고통은 어떤 종류의 병, 두통, 열, 명 같은 것이다. 이 경우에, 표준 치료법을 사용하되,

명상하고자 앉기 전에 처리하라: 약을 먹어라, 약을 발라라, 네가 보통 하던 대로 해라. 그리고 앉는 자세에 따라 특정하게 일어나는 몇몇 통증이 있다. 바닥 위에서 다리를 꼬고 앉는 일에 시간을 많이 보낸 적이 없다면, 조정 기간이 있을 것이다. 어떤 고통은 거의 불가피하다. 통증이 있는 부위에 따라 구체적인 치료법이 있다. 다리나 무릎에 통증이 있다면, 입고 있는 바지를 확인하라. 만약 그것이 딱 조이거나, 두꺼운 재료로 만들어졌다면, 그것이 문제일 수 있다. 그걸 바꿔 입어 보라. 방석도 확인해 보라. 그것은 눌렀을 때 높이가 약 3인치라야 한다. 통증이 허리에 있다면, 허리띠를 풀어 보라. 필요하다면 바지의 허리띠를 풀어라. 등의 아래쪽에 고통이 있다면, 아마도 자세가 잘못되었을 것이다. 구부정한 자세는 절대 편치 않을 것이니, 곧게 펴라. 딱딱하거나 경직되지 말라, 그러나 척추를 곧게 세워라. 통증이 목이나 등의 위쪽에 있다면 원인이 여러 가지다. 첫째는 손의 위치가 부적절하다. 손은 무릎에서 편안히 쉬어야 한다. 그걸 허리까지 끌어올리지 마라. 팔과 목의 근육을 풀어라. 머리를 앞으로 숙이지 마라. 머리를 들고, 척추의 나머지 부분과 나란히 하라.

이렇게 여러 가지 조정을 마친 뒤에도, 아직도 약간의 통증이 남아있는 걸 발견할 수도 있다. 그렇다면 2단계를 시도해 보라. 그 통증을 명상의 대상으로 삼아라. 펄쩍 뛰어 오르내리지 말고, 흥분하지 마라. 그저 통증을 마인드풀하게 관찰하라. 고통이 심해지면, 그것이 주의력을 호흡에서 끌어내는 걸 알게 될 것이다. 맞서 싸우지 마라. 그냥 주의력이 단순한 감각으로 쉽게 넘어가도록 내버려 두어라. 그 고통으로 완전히 들어가라. 그 경험을 막지 마라. 그 느낌을 탐구해보라. 회피하는 너의 반응에서 벗어나, 그것 아래에 있는 순수한 감각으로 들어가라. 두 개의 일이 나타나 있다는 것을 너는 발견할 것이다. 첫째는 단순한 감각이다 - 고통 그 자체. 둘째는 그 감각에 대한 너의 저항이다. 저항 반응은 부분적으로 정신적이고 부분적으로 육체적이다. 육체의 부분은 아픈 부위와 그 주변에 있는 근육을 긴장시키고 있는 것으로 이루어져 있다. 그 근육을 풀어 줘라. 그걸 하나하나씩 잡고, 각 근육을 매우 완벽하게 풀어라. 이 단계만으로도 통증이 현저하게 줄어든 것이다. 그리고 나서 저항의 정신적인 면을 찾아가라. 신체적으로 긴장하고 있는 것처럼, 심리적으로도 너는 긴장하고 있다. 고통의 감각에 대해 정신적으로 너는 억제하고 있고, 그걸 차단해버리고, 그걸 의식에서 거부하려고 하고 있다. 그 거절은 말없이 하는 이런 말이다: 『난 이 기분이 좋지 않아』, 혹은 『꺼져』라는 태도. 이것은 매우 미묘하다. 그것아 그것은 거기 있고(it is there), 그리고 정말 보려고 한다면 너는 그걸 발견할 수 있다. 그걸 찾아내어 그것 역시 긴장을 풀어라.

이 마지막 부분은 더욱 미묘하다. 이 행위를 정확하게 묘사할만한 인간의 언어가 정말 없다. 이것을 이해하는 최고의 방법은 유추(analogy)로 하는 것이다. 긴장하여 딱딱한 근육에 대해 행한 것을 살펴서, 그와 같은 행위를 정신의 면으로 옮겨라: 몸의 긴장을 푸는 것과 같은 식으로 마음의 긴장을 풀어라. 불교는 몸과 마음이 밀접하게 연관되어 있다는 걸 안다. 이것은 너무나 진실이어서 사람들은 거의 이것을 두-단계-절차라고 보지 않을 것이다. 사람들이 육체를 이완시키는 것은 마음을 이완시키는 것이고, 그 반대도 그렇다. 이들은 전체의 긴장 이완, 정신적 이완과 육체적 이완을 단일한 과정으로 경험할 것이다. 어쨌든, 너의 알아챌이 너 스스로 세운 장벽을 넘어서, 둔화할 때까지 내버려 두어라. 그 장벽은 하나의 갭(gap), 자신과 타인 간의 거리감이었다. 그것은 『나(me)』와 『그 통증』 간의 경계선이었다. 바로 그 장벽을 해체하라, 그러면 분리는 사라진다. 너는 밀려오는 감각의 바다로 천천히 내려 들어가, 그 고통과 합쳐진다. 너는 그 고통이 된다. 너는 그것이 사그라지는 것과 흐름을 주시하고, 그리고 놀라운 일이 벌어진다. 더는 아프지 않다. 괴로움(Suffering)은 사라졌다. 오직 고통(pain)만, 하나의 경험만 남아있고, 더는 아무것도 없다. 아프던 『나(me)』는 없어져 버렸다. 결과는 고통에서 자유다.

이것은 증분(incremental) 과정이다. 초기에는 작은 고통으로 성공하고, 큰 고통으로 패배할 걸 예상할 수 있다. 우리가 하는 대개의 기술처럼, 그것은 수행과 함께 자란다. 네가 수행을 많이 할수록, 네가 다룰 수 있는 고통의 크기도 커진다. (이 부분의) 이해를 완전하게 해주시오. 여기서 자기학대(masochism)를 옹호하고 있지 않다. 자진해서 하는 고행도 여기의 요점이 아니다.

이건 알아챌의 수련이지, 가학증(sadism) 연습이 아니다. 고통이 몹시 심해지면, 일어나서 움직여라. 그러나 천천히 마인드풀하게 움직여라. 너의 온갖 움직임을 관찰하라. 움직이는 느낌이 어떤지 보라. 그것이 고통에 어떤 영향을 미치는지 주시하라. 고통이 줄어드는 것을 주시하라. 그러나 너무 많이 움직이고자 하지 마라. 네가 덜 움직일수록 완전히 마인드풀하게 있기가 더 쉽다. 초보의 명상가들은 고통이 나타나고 있을 때, 마인드풀하게 있기가 곤란하다고 말한다. 이런 어려움은 하나의 오해에서 발생한다. 이 학생들은 마인드풀니스를 고통의 경험과는 동떨어진 어떤 일로 여기고 있다. 그렇지 않다. 마인드풀니스는 절대 홀로 존재하지 못한다. 그건 항상 어떤 대상을 가지며, 어떤 대상이든 좋다. 고통은 정신적 상태다. 호흡에 마인드풀하듯이 고통에 마인드풀 할 수 있다.

우리가 4장에서 다른 여러 규칙은 다른 정신적 상태에 적용되는 것처럼, 고통에 적용된다. 너는 감각을 지나쳐 가지 않도록, 그리고 거기에 못 미치지 않도록 주의해야 한다. 그것에 아무것도 더하지 말고, 그것의 어떤 부분도 놓치지 말라. 순수 경험을 개념이나 이미지나 산만한 생각으로 진흙탕 만들지 말라. 그리고 너의 알아챌을 정확히 현재 시점에, 바로 고통증에 유지하라, 그래서 그것의 시작이나 그 끝을 놓치지 않도록 하라. 통증을 마인드풀니스의 맑은 빛으로 바라보지 못하면, 그것은 두려움, 걱정, 혹은 분노 같은 정서적 반응을 일으킨다. 그것을 적절하게 바라본다면, 우리에게 그런 반응은 없다. 그것은 그냥 감각일 것이고, 그저 단순한 에너지일 것이다. 이 기법을 육체적 고통으로 익혔다면, 그럴 때 너는 인생의 나머지에서 그것을 일반화시킬 수 있다. 너는 그것을 어떤 불쾌한 감각에 대해서도 사용할 수 있다. 고통에 효과가 있는 것은 불안이나 만성 우울증에도 효과가 있을 것이다. 이 기법은 인생의 가장 유용하고 일반화할 수 있는 기술에 속한다. 그건 인내다.

문제

2

감각 없는 다리(Legs Going To Sleep)

명상하는 동안, 초보자에게 다리가 저리거나 마비되는 일이 있는 일은 매우 흔히 일어난다. 그들은 단지 다리를 꼬고 앉는 자세에 익숙하지 않다. 어떤 사람은 이 현상에 대해 크게 걱정한다. 일어나서 이리저리 움직여야 한다고 느낀다. 어떤 사람은 혈액순환 부족으로 살이 썩는 병에 걸릴 것이라고 완전히 확신한다. 다리의 마비는 그리 걱정할 것이 못 된다. 그것은 신경 꼬집힘으로 일어나고, 혈액순환 부족 때문이 아니다. 좌선(sitting)하는 것으로 다리 조직에 손상을 일으키지는 않는다. 그러니 긴장을 풀어라. 명상에서 다리가 무감각할 때는, 그저 마인드풀하게 그 현상을 관찰하라. 그게 뭐처럼 느껴지는지 조사하라. 다소 불편할 수는 있지만, 긴장을 일으키지 않으면 고통스럽지 않다. 그저 고요히 그대로 있으면서 그걸 주시하라. 다리가 저려도, 전 기간 내내 그렇게 지내도 문제가 없다. 네가 한동안 명상을 하고 나면, 그 저림 현상도 점차 사라질 것이다. 너의 몸은 그저 일상적인 수행에 적응한다. 그러면 너는 마비나 그런 것 없이 매우 오랜 시간 동안을 앉을 수 있다.

문제

3

특이한 여러 감각

사람들은 명상에서 온갖 종류의 다양한 현상을 경험한다. 어떤 사람은 가려움을 겪는다. 다른 사람은 따끔거림, 깊은 이완, 가벼운 느낌, 혹은 떠다니는 느낌을 겪는다. 너는 자라거나, 움츠러들거나, 공중에 솟아오르는 걸 느낄 수도 있다. 초보자들은 대개 그런 감각에 대해 상당히 흥분한다. 이완이 시작되면서, 신경계가 단지 감각 신호를 더 효율적으로 전달하기 시작할 뿐이다. 이전엔 차단되었던 감각 자료의 많은 양이 쏟아져 들어와서, 온갖 종류의 독특한 감각작용을 불러일으킬 수 있다. 그것은 특별히 무언가를 의미하지 않는다. 그건 단지 감각작용일 뿐이다. 그러니 그저 보통의 기법을 적용하라. 그것이 일어나는 것을 주시하고, 그것이 사라지는 것을 주시하라. 끼어들지 마라.

문제

4

나른하게 졸림

명상 중에 졸음을 경험하는 건 꽤 흔한 일이다. 너는 매우 조용해지고 편안해진다. 그건 분명히 일어나야 할 일(이 일어나고 있는 것)이다. 불행하게도, 우리는 이 매력적인 상태를 보통 잠들고 있는 때에만 경험하고, 그리고 우린 그것을 바로 그 과정과 연관시킨다. 그래서 자연스럽게, 너는 표류하기 시작한다. 이것이 일어나고 있는 걸 발견할 때, 졸리는 상태 그 자체에 너의 마인드풀니스를 적용하라. 졸림은 몇 가지 분명한 특징을 가진다. 그것은 너의 생각 과정에 몇 가지 영향을 미친다. 그게 무엇인지 찾아내라. 거기엔 그것과 관련된 신체적 느낌 몇 개가 있다. 그것들을 찾아내라.

꼬치꼬치 물어대는 이 알아챌이 졸음과는 정반대고, 그래서 그것을 날려버릴 것이다. 그게 안 된다면, 그때는 너의 졸음이 너의 신체에 원인이 있다고 의심해야 한다. 그것을 찾아내고 그것을 조절해라. 만약 방금 많은 양의 식사를 했다면, 그것이 원인일 수 있다. 명상하기 전에는 가볍게 먹는 게 좋다. 그렇지 않다면, 포식한 뒤에는 한 시간쯤 기다려(서 명상해)라. 그리고 뻘한 일도 간과하지 마라. 네가 종일 벽돌을 저 날랐다면, 당연히 피곤할 것이다. 네가 전날 밤에 두세 시간만 잠을 잤다면, 그것도 마찬가지다. 몸의 신체적 필요를 잘 돌보아라. 그리고 나서 명상해라. 졸음에 굴복하지 마라. 깨어서 마인드풀하게 있어라. 왜냐하면, 잠과 명상적 집중은 정반대되는 두 경험이기 때문이다. 너는 새로운 통찰력을 잠에서 얻지 못하고, 명상에서만 얻을 수 있을 것이다. 만약 매우 졸린다면, 숨을 깊게 들이쉬고, 할 수 있는 한 오래 그것을 참아라. 그리고 나서 천천히 내쉬어라. 한 번 더 다시 숨을 깊게 들이쉬고, 할 수 있는 한 오래 참다가 천천히 내쉬어라. 이 행위를 몸이 따뜻해지고 졸음이 사라질 때까지 반복해라.

문제

5

집중할 수 없음

지나치게 적극적이고 번덕스러운 주의력은 모두가 가끔 경험하는 일이다. 그것은 보통 산만(distraction)에 관한 장(*11~12장)에서 제시하는 기법으로 처리된다. 너는 그렇지만, 이 현상을 가져오는 어떤 외부적 요인이 여럿 있다는 것도 알아야 한다. 그리고 이것들은 단지 너의 스케줄을 조정하는 일로 가장 잘 처리된다. 온갖 정신적 이미지들은 강력한 실체다. 그것들은 오랫동안 마음에 남아있을 수 있다. 이야기하는(storytelling) 기술들은 모두 그런 자료의 직접적 조작이며, 그 작가가 자기 일을 잘 행한 정도 만큼, 거기서 제시된 인물과 이미지는 마음에 강력하고 오래 남는 결과를 가질 것이다. 네가 올해 최고의 영화를 보려간 적이 있다면, 그런 다음에 하는 명상에는 영화의 그 이미지들로 가득 찰 것이다. 만약 네가 지금까지

읽은 공포소설 중 가장 무서운 것을 반쯤 읽고 있다면, 너의 명상은 괴물들로 가득 찰 것이다. 그러니 일의 순서를 바꿔라. 명상을 먼저 하라. 그리고 나서 영화를 보러 가라.

영향이 큰 또 하나의 요인은 너 자신의 감정 상태다. 너의 생활에 어떤 현실적 갈등이 있다면, 그 동요가 명상 속으로 건너올 것이다. 할 수 있다면 명상하기 전에, 너의 긴박한 일상적 갈등을 해결하도록 노력하라. 너의 생활은 더욱 부드럽게 흘러갈 것이고, 수행하면서 쓸데없이 심사숙고하지 않을 것이다. 그러나 이 충고를 명상을 회피할 방법으로 쓰지는 말아라. 때때로 네가 (명상하러) 앉기 전에 모든 문제를 해결할 수 없다. 그저 밀고 나가, 어쨌든 앉아라. 너의 명상을 이용하여, 너 자신의 한정된 관점 안에 너를 가두고 있는 모든 자기중심적 태도를 내려놓아라. 자신의 온갖 문제는 그런 후에 훨씬 더 쉽게 해결될 것이다. 그리고 마음이 결코 쉬지 못할 것 같지만, 어떤 분명한 원인도 찾을 수 없는 날들이 있다. 우리가 앞에서 말한 주기적(cyclic) 변화를 기억하라. 명상은 주기적으로 변한다. 좋은 날도 있지만 나쁜 날도 있다.

위파사나 명상은 주로 알아챌 수련이다. 마음을 비우는 일은 마음이 현재 행하고 있는 것에 대해 마인드풀한 것만큼 중요하지 않다. 만약 네가 제정신이 아니고, 그것을 멈추기 위하여 뭔가를 할 수가 없다면, 그냥 관찰해라. 그것 모두 너다. 그 결과는 네가 하는 자기탐구 여행에서 한 걸음 더 향상하는 일일 것이다. 우선, 끊임없이 재잘대는 마음의 소리에 좌절하지 마라. 그렇게 웅알대는 소리는 한 가지 더 마인드풀할 일일 뿐이다.

문제 지루함

6

코에서 들락거리는 공기를 느끼는 것 외에 아무 일도 없이, 한 시간 이상 동안 앉아있는 일보다 본질에서 더욱 지루한 일을 상상하기는 어렵다. 명상하면서 반복해서 지루함을 겪게 될 것이다. 모두 그렇다. 지루함은 정신적인 한 상태며, 그렇게 처리되어야 한다. 단순한 전락 몇 개가 너의 대처에 도움이 될 것이다.

작전 A: 진정한 마인드풀니스를 재-확립하라

만약 호흡이 계속 관찰하기에 매우 따분한 것으로 느껴진다면, 너는 한 가지에 대해 확신할 수 있다: 너는 그 과정을 마인드풀니스하게 관찰하기를 멈추어 버렸다. 마인드풀니스는 절대 지루하지 않다. 다시 바라보라. 호흡이 무언인지 네가 아는 것으로 생각하지 마라. 거기서 볼 건 이미 다 봤다고 당연하게 여기지 마라. 만약 그렇게 여긴다면 너는 그 과정을 개념화하고 있다. 너는 그것의 생생한 현실을 관찰하지 않고 있다. 네가 호흡이나 혹은 사실 다른 무엇이든 거기에 분명히 마인드풀하다면, 그건 절대 지루하지 않다. 마인드풀니스는 아이의 눈으로, 경이감으로 모든 것을 바라본다. 마인드풀니스는 시시각각을 우주에서 처음이자, 유일한 두 번째인 양 본다. 그러니 다시 바라보라.

작전 B: 자신의 정신 상태를 관찰하라

네가 지루해하는 상태를 마인드풀하게 보라. 지루함이 뭐냐? 지루함은 어디 있느냐? 그게 뭐처럼 느껴지느냐? 그것의 정신적 구성요소가 뭐냐? 그게 신체적으로 어떻게 느껴지느냐? 그게 너의 생각 과정에 무슨 짓을 하느냐? 지루함을 신선한 눈으로 보라, 마치 네가 이전에 그런 상태를 한 번도 겪은 적이 없는 것처럼.

문제 두려움

7

두려움의 여러 상태가 명상하는 동안 어떤 뚜렷한 이유 없이 가끔 나타나기도 한다. 이견 흔한 현상이고, 많은 원인이 있을 수 있다. 오래전에 억압된 뭔가의 영향을 경험하고 있는 지도 모른다. 기억하라, 온갖 생각은 먼저 무의식에서 일어난다. 복합적 요소를 지니는 한 생각(a thought complex)은 종종 생각 자체가 표면화되기 오래전에 의식적인 알아챌 속으로 스며 나온다. 만약 두려움을 견디며 앉아있다면, 네가 그것을 견딜 수 있는 경우, 기억 그 자체가 끓어오를 수도 있다. 아니면, 우리가 모두 두려워하는 바로 그 두려움: 『모르는 일에 대한 두려움』을 네가 직접 대하고 있을 수도 있다. 명상해가는 네 경력에서의 어떤 시점에, 네가 실제로 행하고 있는 일의 심각성에 경악할 것이다. 자신에게 인생을 설명하고, 실재의 강렬한 불꽃에서 자신을 막아 가리는데 네가 항상 사용해온 환상의 벽을 너는 (지금) 허물고 있다. 너는 이제 곧 궁극적인 진리를 정면으로 마주하게 될 것이다. 그건 무섭다. 그러나 그것은 결국 처리되어야 한다. 어서 뛰어들어라.

세 번째 가능성: 너의 느낌이 스스로 발생시키는 두려움. 그건 숙련되지 못한 집중에서 일어날 수도 있다. 너는 『무엇이 일어나는지 조사하기』 위하여 무의식적인 프로그램을 설정했을 수도 있다. 그리하여 무서운 환상이 일어날 때, 집중력이 그것을 바짝 뒤따르고, 환상은 네가 기울이는 주의력의 에너지를 먹으며 자란다. 여기서 진짜 문제는 마인드풀니스가 약하다는 것이다. 만약 마인드풀니스가 강하게 발달한다면, 그것이 발생하자마자 주의력의 이런 전환을 알아차리고, 평상시처럼 그 상황을 처리할 것이다. 두려움의 원천이 무엇이든, 마인드풀니스가 치료법이다. 따라오는 감정적 반응을 관찰하고, 그것들이 무엇인지에 대해 알아라. 그 과정에서 비켜서고 끼어들지 마라. 전체 변동 과정(dynamic)을 마치 네가 관심 있는 구경꾼인 것처럼 대하라. 가장 중요한 것으로, 그 상황과 싸우지 마라. 추억이나 감정이나 환상을 억누르려고 하지 마라. 그냥 비켜서서 엉망진창인 모든 것이 들끓고는 흘러가게 놔두어라. 그게 널 해칠 수는 없다. 그건 그저 기억이다. 그건 환상일 뿐이다. 그것은 두려움일 뿐, 아무것도 아니다.

의식적인 주의력의 장에서 그것은 자신의 과정을 가게 놔둘 때, 그게 다시 무의식 속으로 가라앉지 않을 것이다. (그러면) 그것이 나중에 다시 너를 괴롭히지 않을 것이다. 그것은 영원히 사라질 것이다.

문제 동요

8

차분하지 못함은 종종 무의식에서 일어나는 더욱 깊은 어떤 경험을 은폐하는 것이다. 우리 인간은 무슨 일이든 잘 억제한다. 우리가 경험하는 어떤 불편한 생각을 대면하기보다는 오히려, 우리는 그것을 묻어버리려고 한다. 우리는 그 문제를 다룰 필요가 없을 것이다. 불행하게도, 우리는 거의 성공하지 못하는데, 적어도 완전하게는 못한다. 우리는 생각을 숨기지만, 우리가 그것을 은폐하는데 사용하는 정신적 에너지는 여전히 거기 앉아서 들끓는다. 결과는 우리가 불안(동요)이나 가만히 있지 못함이라고 부르는 그 불편한 감각이다. 네가 딱 꼬집어 뭐라고 할 수 있는 것은 아무것도 없다. 그러나 너는 불편하게 느낀다. 너는 가만히 설 수가 없다. 이 불안한 상태가 명상에서 일어날 때, 그냥 그걸 관찰해라. 그것이 너를 지배하지 못하게 하라. 펄쩍 뛰며 달아나지 마라. 그리고 그것과 싸우지 말고, 그걸 보내려고 하지 마라. 그냥 그대로 놔두고 그것을 자세히 주시하라. 그러면 억압되었던 그 무엇이 마침내 표면에 나타날 것이고, 네가 무엇을 염려해왔는지 알아내게 될 것이다.

피하려고 네가 노력해온 그 불편한 경험은 거의 이런 것들일 것이다: 죄책감, 탐욕, 혹은 온갖 문제. 그것은 낮은 수준의 고통이나 미묘한 질병, 혹은 병에 다가가는 것일 수 있다. 그게 무엇이든, 일어나게 놔두고, 그것을 마인드풀하게 바라보라. 네가 그냥 고요히 앉아서 너의 불안 동요를 관찰하면, 그건 마침내 지나갈 것이다. 들끓는 걸 견디며 앉아있는 것은 너의 명상 경력에서 하나의 작은 돌파구가 된다. 그건 너에게 많은 걸 가르쳐 줄 것이다. 너는 그 불안 동요가 실제로는 하나의 매우 피상적인 정신 상태란 걸 알게 될 것이다. 그것은 본질에서 덧없는 것이다. 왔다가 그냥 갑니다. 그건 전혀 너를 실제로 사로잡지 못한다. 여기서 다시 네 인생의 나머지가 이익을 볼 것이다.

문제

9

너무 열심히 하는 것

향상된 명상가들은 일반적으로 꽤 쾌활한 남자, 여자로 보인다. 그들은 인간의 모든 보물 중 가장 값나가는 것, 유머 감각을 가지고 있다. 그것은 토크 쇼 진행자가 피상적으로 보여주는 재치 있는 답변이 아니다. 이건 진짜 유머 감각이다. 그들은 자신의 인간적 실패를 웃을 수 있다. 그들은 개인적 재난에 빙그레 웃을 수 있다. *역주) 명상에서 초보자들은 대개 자신의 이익을 위하여 너무 심각하다. 그러니 좀 웃어라. 명상하는 기간에 느긋하게 하는 법, 자신의 명상 속으로 잠겨 들게 하는 법을 배우는 것은 중요하다. 너는 무엇이 일어나든 그것과 함께 흐르는 법을 배울 필요가 있다. 만약 긴장하고 애를 쓰며, 그 모든 걸 매우, 너무 진지하게 받아들이다면 그렇게 할 수 없다. 새로운 명상가들은 종종 결과를 지나치게 열망한다. 그들은 엄청나고 부푼 기대감으로 가득 차 있다. 그들은 곧장 뛰어들어 순식간에 놀라운 결과를 기대한다. 그들은 밀어붙인다. 그들은 긴장한다. 그들은 땀을 흘리고 안간힘을 쓰며, 그 모두가 너무 끔찍하고, 끔찍하게 암울하며 침통하다. 이런 긴장 상태는 마인드풀니스와는 정면으로 반대된다. 당연히 이들은 거의 아무것도 성취하지 못한다. 그러면 그들은 단정하기를, 이 명상이 결국 별로 재미가 없다는 결론이다. 이 명상은 그들이 원하는 것을 주지 않았다. 그들은 명상을 내던져버린다. 지적되어야 할 것은 오로지 명상하는 것에 의해서만 명상에 관하여 배운다는 것이다. 명상이란 도대체 무엇이며, 그것이 그 일 자체의 직접적인 경험을 통해서만 어디로 인도하는지를 너희는 배운다. 그러므로 초보자는 자신의 수행이 어디로 인도하고 향하고 있는지에 대한 감각을 거의 개발하지 못했기 때문에, 그가 어느 방향으로 향하고 있는지를 모른다.

신참의 기대는 본질에서 비현실적이고 무지하다. 새로 명상에 참여하는 자로서 그는 못된 건 모두 기대할 것이고, 그 기대들은 너에게 전혀 도움이 되지 않는다. 그것들은 방해가 된다. 너무 열심히 하게 되면 딱딱해지고 불편하게 되고, 죄책감과 자기 책망으로 이어진다. 네가 너무 열심히 하고 있으면, 그 노력은 기계적으로 되고, 이러한 일은 마인드풀니스가 시작도 되기 전에 그것을 격파해버린다. 너는 그 모든 걸 떨어내도록 잘 되어있다. 너의 기대와 안간힘을 다하는 짓을 버려라. 다만 꾸준하고 균형 있는 노력으로 명상해라. 명상을 즐기도록 하지, 땀과 투쟁으로 자신을 무겁게 하지 마라. 명상 자체가 미래를 돌볼 것이다.

문제

10

좌절감

너무 강하게 밀어붙이는 일의 직접적 결과는 좌절감이다. 너는 긴장 상태에 있다. 넌 예상한 진전을 이루지 못하고 있다고 깨닫고, 그래서 낙담한다. 네가 실패자로 느껴진다. 이 모두 매우 자연스러운 과정(cycle)이지만, 완전히 피할 수 있는 것이다. 근본(원인)은 비현실적 기대를 추구하여 애쓰는 것이다. 그렇지만, 이건 매우 흔한 증상이고, 할 수 있는 최선의 충고를 아무리 다해도, 너에게 그런 것이 일어나고 있는 것을 볼 것이다.

*역주) 일본의 잇큐(一休宗純)선사의 시에, 지진 따위 일본에 잦은 재난에 대해 웃기에 좋다고 하는 한문 시를 몇 편 본 적이 있는데, 기억이 안 난다. 잇큐선사가 그 때문에 비판의 대상이 되기도 한다.

해결책이 있다. 만약 자신이 낙담했다고 생각되면, 그저 자신의 마음 상태를 명확히 관찰하라. 거기에 어떤 것도 추가하지 마라. 다만 그것을 주시하라. 실패감은 또 하나의 지나가는 덧없는 감정적 반응일 뿐이다. 만약 네가 거기에 끼어들면, 그것은 너의 에너지를 먹고 자란다. 만약 네가 비켜서서 그것을 주시하면, 그것은 그냥 지나간다.

만약 네가 명상에서 실패했다고 느껴지는 것으로 낙담한다면, 그건 특히 다루기 쉽다. 네가 수행에서 실패해버렸다고 느낀다. 너는 마인드풀하지 못했다. 다만 그 실패감에 대해 마인드풀하라. 너는 바로 그 한 걸음으로 자신의 마인드풀니스를 재-확립했다. 실패의 감각이 있는 이유는 기억 외에는 아무것도 없다. 명상에서 실패 같은 일은 없다. 온갖 차질과 어려움이 있다. 그러나 네가 완전히 포기하지 않는 한 실패는 없다. 설사 네가 꼭 찬 20년을 헛되이 보냈다고 할지라도, 어떤 순간에도 너는 선택만 하면 마인드풀할 수 있다. 그것은 너의 결정에 달렸다. 후회하는 것은 마인드풀하지 못하는 또 하나의 방법일 뿐이다. 네가 마인드풀하지 못했다고 깨닫는 순간, 그 깨달음 자체는 하나의 마인드풀니스 행위다. 그러니 계속해서 진행해라. 감정적 반응으로 옆길로 새지 마라.

문제

11

명상에 대한 저항

명상하고 싶지 않을 때가 있다. 바로 그 생각이 불쾌한 것 같다. 수행시간 하나를 놓치는 일은 거의 중요하지 않지만, 이것은 아주 쉽게 습관이 된다. 저항을 뚫고 밀고 나가는 것이 더 현명하다. 어쨌든 가서 앉아라. 싫어하는 이 느낌을 관찰하라. 대개 경우, 그것은 지나가는 감정, 바로 눈앞에서 증발해버릴 반짝하는 섬광이다. 네가 앉아서 5분 후가 되면 그것은 없어진다. 그렇지 않은 여러 경우에, 그것은 그날 뭔가 기분이 상한 탓인데, 그건 좀 더 오래 이어진다. 그래도 다 지나간다. 그리고 그것을 20~30분 정도 명상하면서 없애버리는 쪽이, 그것을 가지고 다니면서 그날의 나머지를 그것이 망치게 하는 것보다 더 좋다. 또 다른 어느 때, 저항감은 네가 수행 자체와 더불어 가지고 있는 어떤 어려움에 기인할 수도 있다. 그 어려움이 무엇인지를 알 수도 있고 모를 수도 있다. 문제를 알 수 있다면, 이 책에서 제시된 여러 기법의 하나로 그걸 다루어라. 일단 문제가 없어지면, 저항감도 없어질 것이다. 문제를 모르겠으면, 넌 그걸 굳세게 견뎌내야 할 것이다. 저항감을 뚫고 앉아서, 그것을 마인드풀하게 관찰해라. 명상이 자연스럽게 되었을 때, 그건 사라질 것이다. 그러면 그것의 원인이 되는 문제는 아마도 그 자취를 드러낼 것이고, 너는 그것을 대처할 수 있다.

만약 명상에 대한 저항이 너의 수행에서 흔히 일어나는 특징이라면, 그러면 너의 (명상에 대한) 기본적인 태도에 어떤 미묘한 오류가 없는지 의심해봐야 한다. 명상은 특정한 자세로 행해지는 의례가 아니다. 명상은 고통스러운 수련이나, 지루함을 강제로 참아야 하는 기간이 아니다. 그리고 명상은 어떤 음산하고, 엄숙한 의무가 아니다. 명상은 마인드풀니스다. 그것은 새로운 방식으로 보는 일이고, 놀이의 한 형태다. 명상은 너의 친구다. 그것을 이렇게 여기게 되면, 저항감은 여름의 산들바람에 연기처럼 씻겨나갈 것이다.

이러한 가능성을 모두 시도하는데도 저항감이 여전히 남아있다면, 그때는 문제가 있을 수도 있다. 그것은 명상가가 마주친, 이 책의 범위를 훨씬 뛰어넘는 어떤 형이상학적인 요인이 있을 수 있다. 초보 명상가들이 이런 문제를 마주치는 건 흔히 있는 일이 아니지만, 일어날 수는 있다. 포기하지 마라. 가서 도움을 구하라. 위파사나 명상 스타일의 자격 있는 선생을

찾아가서, 네가 그 상황을 해결하도록 도와주기를 그들에게 요청하라. 그런 사람들은 정확히 그런 것을 할 목적으로 존재한다.

문제

12

명함 혹은 둔탁함

우리는 이미 가라앉는 마음 현상에 대해 논의했다. 그러나 그런 상태로 가는 특수한 루트가 있는데, 너는 그것을 조심해야 한다. 정신적으로 명한 느낌은 집중력 심화의 원치 않는 부산물로서 나타날 수 있다. 이완의 정도가 깊어지면, 근육이 느슨해지고, 신경전달체계가 변한다. 이것은 몸에 매우 고요하고 가벼운 느낌을 낳고, 너는 매우 조용하고 또 육체로부터 다소 떨어져 있다고 느낀다. 이것은 매우 안락한 상태로, 처음에는 집중이 매우 좋고, 호흡에 멋지게 집중되고 있다. 그렇지만, 이것이 계속됨에 따라, 안락한 느낌이 더욱 심해지고, 그것은 호흡에 대한 너의 주의력을 탄 데로 돌리게 한다. 너는 이제 그 상태를 즐기게 되고, 너의 마인드풀니스는 훨씬 아래로 떨어진다. 너의 주의력은 산산이 흩어지고, 흐릿한 행복의 구름 사이로 힘없이 떠다니게 된다. 결과로 매우 마인드풀하지 못한 상태가, 황홀에 빠진 일종의 멍청함이 온다. 치료법은 물론 마인드풀이다. 마인드풀하게 이 현상들을 관찰하라, 그러면 그것들은 소멸할 것이다. 행복한 느낌이 일어나면 그걸 받아들여라. 그걸 회피할 필요는 없다. 그것들에 사로잡히지는 말아라. 그건 신체의 느낌이고, 그러니 그걸 그렇게 처리하라. 느낌을 느낌으로 관찰하라. 둔한 감을 둔한 감으로 관찰하라. 그것들이 일어나는 걸 주시하고, 그것들이 지나가는 걸 주시하라. 끼어들지 마라.

명상에서 너에게 여러 문제가 있을 것이다. 모두 그렇다. 그 문제를 끔찍한 고통으로 다룰 수도 있고, 아니면, 극복해야 할 도전으로 다룰 수도 있다. 그것을 부담으로 여긴다면, 괴로움만 커질 뿐이다. 그것을 배우고 성장할 기회로 본다면, 너의 영적(spiritual) 전망은 무한하다.

11장

산만함의 대처법 -- I

어느 땐가는, 모든 명상가가 수행하는 동안 집중을 방해하는 요소들과 부딪히고, 그것에 대처할 방법이 필요하다. 몇 가지 고상한 수법이 고안되었는데, 그건 너의 순수한 의지력으로 밀고 나가려는 것보다는, 가던 길로 더 빨리 너를 돌아오게 하려는 것이다. 집중과 마인드풀니스는 손에 손잡고 간다. 서로가 보완한다. 어느 한쪽이 약하면, 다른 쪽이 마침내 영향을 받을 것이다. 좋지 못한 날은 집중력이 형편없이 떨어지는 게 특징이다. 마음은 자꾸 이리저리 떠돈다. 집중력을 회복할 방법이 필요한데, 그건 정신적인 역경 속에서도 그렇다. 다행하게도, 너에겐 그것이 있다. 사실, 너는 전통적으로 갖추어진 실용적 기법들에서 선택할 수 있다.

기법 시간 재기

1

이 첫 번째 기술은 이전의 장에서 다룬 적이 있다. 산만함은 너를 호흡에서 떼어놓았고, 너는 문득 자신이 낮 꿈을 꾸고 있다는 것을 깨닫는다. 요령은 너를 사로잡고 있는 것에서, 너를 붙잡는 그것을 완전히 떨쳐 풀고서 철저히 빠져나오는 것인데, 그래서 호흡으로 돌아가 완전히 알아채는 것이다. 이것을 하는 것은 네가 집중력을 잃고 있었던 시간의 길이를 재는 것으로 한다. 이것은 정확한 계산법이 아니다. 정확한 수치는 필요 없고, 대충 어림짐작만 하면 된다. 몇 분 동안이란 식으로 그걸 잴 수 있고, 또는 생각하기에 의미가 있는 것으로 잴 수 있다. 이렇게 자신에게 말할 수 있다: 『오케이, 나는 2분쯤 산만했다.』 혹은, 『개가 짖기 시작한 이후로』, 또는 『돈에 대해 생각한 후로』. 네가 이 기술을 처음 실행할 때, 너는 머릿속에서 애기함으로써 이것을 할 것이다. 일단 습관이 잘 이루어지면, 너는 그 산만을 떨어뜨릴 수 있고, 그런 행위는 말없이 재빨리 이루어진다. 이 전체 아이디어는 말이지, 기억하라, 집중의 방해물에서 벗어나 호흡으로 돌아가는 것이다. 네가 방해의 생각에서 벗어나는 것은, 그것의 지속시간의 대략적인 근사치를 얻을 수 있을 만큼 충분히 길게, 그것을 조사대상으로 삼는 일을 하여서 한다. 그 기간 자체는 중요하지 않다. 네가 산만함에서 벗어났을 때, 이 모든 걸 내버리고, 호흡으로 돌아가라. 거기서 얻은 수치 따위에 얽매이지 말라.

기법 깊은 호흡

2

마음이 거칠고 동요할 때, 두세 번의 빠르고 깊은 호흡으로 다시 마인드풀니스를 세울 수 있는 경우가 많다. 공기를 강하게 빨아들이고, 같은 식으로 내보내라. 이것은 콧구멍 내부의 감각을 증대시키고, 감각을 한 점에 초점 맞추기가 더욱 쉽게 된다. 강한 의지의 행을 하고, 너의 주의력에 어느 정도 힘을 가하라. 집중은 억지로 해서 성장하게 할 수 있는 까닭에, 기억하라, 그래서 너의 모든 주의력이 호흡에 돌아가 멋지게 정착할 것이란 것을.

기법 숫자 세기

3

호흡이 지나갈 때 그걸 세는 건 매우 전통적인 방법이다. 몇몇 학파의 수행에서는 이 행위를 그들의 주된 요령으로 가르친다. 위파사나는 그것을 보조기법으로 삼아, 마인드풀니스를 다시 확립하고, 집중력을 강화하기 위하여 사용한다. 5장에서 논의했듯이, 호흡을 세는 데 많고 다양한 방법을 쓸 수 있다. 너의 주의력을 호흡에 둔다는 것을 잊지 마라. 너는 아마도 수 세기를 한 후에 하나의 변화가 있다는 걸 알아챌 것이다. 호흡이 늦어지거나, 혹은 그것이 매우 가볍고 미세하게 된다. 이것은 집중이 잘 수립되었다는 생리적 신호다. 이 지점쯤이면, 호흡은 보통 너무 가볍거나 너무 빠르고 부드러워서 너는 들숨과 날숨을 명백히 분간할 수 없다. 둘이 서로 뒤섞이는 것처럼 여겨진다. 그럴 때 너는 그것들 둘 모두를 하나의 사이클로 셀 수 있다. 수를 세는 과정을 계속하긴 하지만, 동일한 5개의 호흡 순서를 포함하면서 *역주) 5까지만 세고, 다시 시작해라. 세는 게 귀찮아지면 다음 단계로 넘어가라. 숫자를 버리고 들숨과 날숨이란 개념에 관해 잊어라. 그냥 호흡의 순수 감각에 바로 뛰어들어라. 들숨은 날숨과 뒤섞인다. 한 호흡이 다음 호흡으로, 순수하며 부드러운 흐름의 절대 끝없는 사이클로 뒤섞인다.

기법 들숨-날숨 (꼬리표 달기) 법

4

이것은 숫자 세기의 대안인데, 거의 같은 방식으로 작용한다. 호흡에 주의를 기울여, 호흡 사이클마다 『 들숨...날숨』, 혹은 『 들기(in) 나가기(out)』라는 말로 꼬리표를 속으로 달아라. 이렇게 하기를 계속하는데, 이런 개념들이 필요 없을 때까지 하고, 그리고 나서는 이것들을 버려라.

기법 이 생각으로 저 생각 없애기

5

어떤 생각들은 그냥 떠나지 않을 것이다. 우리 인간은 강박적 존재다. 이것이 우리의 가장 큰 문제에 속한다. 우리는 성적 환상, 걱정, 야망 같은 데 집착을 하는 경향이 있다. 우리는 긴 시간에 걸쳐 이러한 생각 온갖 것을 먹여 살리고, 틈틈이 그것들과 어울려 놀면서, 그것들을 충분히 운동을 시킨다. 그러고서 우리가 명상하고자 앉을 때, 우린 그들이 사라지고, 우리를 내버려 두라고 명령한다. 그것들이 복종하지 않는 건 놀랄 일이 아니다. 오래 묵은 이와 같은 생각들은 직접적인 접근, 전면적인 정면 공격이 필요하다.

불교 심리학은 독특한 분류 체계를 발전시켜 왔다. 온갖 생각을 『선(good)』 대 『악(bad)』이란 종류로 나누기보다는 오히려, 불교 사상가들은 그것들을 『숙련(skillful)』 대 『비숙련(unskillful)』 **역주) 으로 생각하기를 좋아했다. 비숙련의 생각은 탐욕, 증오, 미망과 관련되는 것이다. 이것들은 마음이 가장 쉽게 강박관념으로 형성되는 것이다. 이것들이 비숙련인 건 이것들이 해탈이란 목표에서 너를 빗나가게 한다는 의미에서 그렇다. 숙련의 생각들은 한편, 베풀기, 자비, 지혜와 연관되는 것들이다. 이것들이 숙련인 것은 이것들이 비숙련의 생각들에 대한 구체적인 치료법으로 사용될 수 있고, 그리하여 네가 해탈을 향하여 가는 것을 도울 수 있다는 의미에서 그렇다.

*역주) 원문: covering the same five-breath sequence.

**역주) 노자 도덕경에는 스승-제자(師-資)의 정의가 나온다. 이렇다: 善者師也; 선한 자는 스승이다. 不善者資也; 불선한 자는 (스승의) 자료다. 말하자면, 스승이란 자료를 능숙하게 다루는 자, 즉 숙련된(skillful) 자다.

너는 해탈을 조건 지을 수 없다. 그건 생각들로 만들어지는 상태가 아니다. 너는 해탈이 산출하는 개인적 자질도 또한 조건 지을 수 없다. 자비에 관한 생각은 바지 유사품을 만들어 낼 수 있지만, 그것은 진짜가 아니다. 그런 것은 압력을 받으면 부서질 것이다. 동정에 관한 생각들은 껍데기만 동정인 것을 산출한다. 그러므로, 이런 숙련의 생각들은 본질에서 너를 함정에서 구출하여 해방해주지 못한다. 그것들이 비숙련 생각들의 독에 해독제로서 적용되기만 한다면 숙련(의 생각들)이다. 베풀기에 관한 생각들은 일시적으로 탐욕을 없앨 수 있다. 그 생각들은 마인드폴니스가 방해받지 않고 일을 할 수 있을 만큼 오래 탐욕을 깔개 아래로 차버린다. 그리고 나서 마인드폴니스가 ego 과정의 근원들에까지 꿰뚫고 들어갔을 때, 탐욕은 날아가고, 진정한 베풀기가 일어난다.

이 원리는 우리의 명상에서 나날이 사용될 수 있다. 특정한 종류의 강박관념이 너를 괴롭히고 있다면, 너는 그것과 반대되는 것을 일으킴으로써 그것을 없앨 수 있다. 여기 하나의 사례가 있다: 네가 찰리를 극히 미워하고, 그의 경멸하는 얼굴이 자꾸 마음에 떠오른다면, 찰리를 향하여 사랑과 우정의 흐름을 향하게 하라. 너는 아마도 당면한 정신적 이미지를 없앨 것이다. 그리고 나서 너는 명상 작업을 계속할 수 있다.

때때로 이 기법만으로는 효과가 없다. 강박관념이 단지 너무 강하다. 이 경우에 네가 성공적으로 균형을 잡을 수 있기 전에, 그것이 너를 붙잡는 힘을 다소 약하게 해야 한다. 여기서 인간의 가장 잘못된 감정에 속하는 것인 죄책감이 마침내 어느 정도 소용된다. 네가 없애려고 하는 그 감정적 반응을 아주 잘 살펴보자. 실제로 그걸 곰곰이 생각해보라. 그것이 네가 어떻게 느끼게끔 만드는지 보아라. 그것이 너의 인생, 행복, 건강, 인간관계에 무슨 짓을 하고 있는지 자세히 보라. 그것이 타인에게 어떻게 보이는지 보고자 노력해라. 해탈을 향한 너의 진보에 그것이 어떻게 방해하고 있는지 그 방법을 자세히 보라. Pali 경전들은 네가 이것을 정말 철저하게 하도록 촉구한다. 그것들이 충고하는 것은 만약 네가 죽어서 썩어가는 동물시체를 목에 매고 돌아다니도록 강요받는다면 느낄 것 같은 역겨움과 굴욕감을 일으켜보라는 것이다. 진짜 혐오스러운 것은 네가 (얻고자) 추구하는 것이다. 이 단계에서 그 문제는 저절로 끝날 수도 있다. 만약 그렇지 않다면, 한 번 더 그것과 반대되는 감정을 일으키는 것으로, 남아서 계속되는 강박관념에 균형을 맞추어라.

탐욕에 관한 생각은 욕망과 관련된 모든 걸 포괄하는데, 물질적 이득을 위한 노골적인 탐욕에서, 도덕적인 사람이라고 존경받고자 하는 미묘한 필요에 이르기까지 전부다. 증오에 관한 생각은 사소한 언짢음에서 살인의 분노에까지 전부다. rage. 미망(delusion)은 공상에서 실제의 환각 환청에 이르기까지 모두 포함한다. 베풀기는 탐욕을 없앤다. 자비와 연민은 증오를 없앤다. 네가 문제를 일으키고 있는 일에 대해 잠시 생각해보면, 그것에 대해 딱 맞는 해독제를 찾아낼 수 있다.

기법 목적은 되새김

6

온갖 일이 함부로 마음에 떠오르는 때가 있다. 단어, 구문, 전체 문장이 분별할만한 이유 없이 무의식에서 튀어나온다. 온갖 물체가 나타난다. 그림들이 번쩍거린다. 이것은 불안정한 경험이다. 마음은 강한 바람에 펄럭이는 깃발처럼 느껴진다. 그것은 바다의 파도처럼 앞뒤로 출렁댄다. 이와 같은 때에는 네가 왜 거기 있는지를 기억하는 것으로 충분하다. 너는 스스로 이렇게 말할 수 있으니,

『내가 여기 앉아있는 것은 이런 생각들로 시간을 낭비하기 위해서가 아니다. 나는 마음을, 살아있는 모든 존재에 보편적이고 공통하는 호흡에 집중하려고 여기 있다.』 때때로 네가 이 말을 다 외우기 전이라도 마음이 차분해질 것이다. 그렇지 않은 때에는 이것을 여러 번 반복하여야 다시 호흡에 다시 집중할 수도 있다.

이런 여러 기법은 하나만, 혹은 여러 개 결합하여 사용할 수 있다. 적절하게 이용할 때, 이것들은 원숭이 마음(猿心)에 대항한 너의 전투를 위하여 아주 효과적인 군수창고가 된다.

12장

산만함의 대처법 -- II

거기서 그렇게 너는 아름답게 명상하고 있다. 네 몸은 완전히 움직이지 않고, 네 맘은 완전히 고요하다. 너는 그냥 숨결을 따라 미끄러지듯 움직이며, 들고 나고, 들고 나고...고요하고 평온하며 집중되어있다. 모든 게 완벽하다. 그런데 그때 난데없이, 완전히 다른 생각이 떠오른다: 『아이스크림콘을 꼭 먹고 싶어』. 이건 분명히 산만함이다. 그건 네가 하기로 되어있는 게 아니다. 네가 그걸 알아채고, 자신을 다시 호흡으로 끌고 온다. 다시 부드러운 흐름으로, 들고 나고, 들고...그런데 문득: 『도대체 내가 그 가스 요금을 내기는 냐?』. 이건 또 하나의 산만함이다. 네가 그걸 알아채고, 다시 호흡으로 자신을 끌고 온다. 들고 나고, 들고 나고, 들고... 『공상과학영화가 새로 나왔다. 화요일 밤에는 보러 갈 수 있을 거야. 아니, 안돼 화요일은. 수요일에 할 일이 너무 많아. 목요일이 좋겠어.』 또 하나의 산만함이다. 너는 거기서 자신을 빼내어 다시 호흡으로 돌아가긴 하는데, 그러나 네가 그렇게 하기 전에 머릿속에서 작은 목소리가, 『허리가 아파 죽겠어.』라고 말하기 때문에 네가 거기까지 갈 수가 없는 경우만 일어나지 않는다면 말이다. 그리고 그건 계속되어서, 산만함 뒤에 또 산만함이 따라서, 끝이 없는 것 같다.

정말 귀찮다. 그러나 이것이 바로 그 모든 것이다. 이런 산만함이 사실상 전체의 요점이다. 열쇠는 이런 일들을 다루는 법을 배우는 것이다. 그것들을 알아채면서 그것들의 함정에 빠지지 않는 법을 배우는 것. 이것이 바로 우리가 여기 있는 이유다. 정신적 방향은 확실히 불편하다. 그러나 그것은 네 마음이 평소에 작동하는 방식이다. 그것을 적으로 생각하지 마라. 그것은 그저 단순한 현실이다. 그리고 네가 무언가를 바꾸고 싶으면, 네가 해야 할 첫 번째 일은 그것을 있는 그대로 보는 것이다.

네가 처음 자리에 앉아 호흡에 집중하고자 할 때, 너는 마음이 실제로 얼마나 엄청나게 바뀐지 놀라게 될 것이다. 그것은 펄쩍펄쩍 뛰다가 머뭇거린다. 가던 방향을 꺾 바꾸어 꺾충 뚫는다. 자신을 뒤쫓아 끝없이 뱅뱅 돈다. 재잘거린다. 생각하기도 한다. 환상을 만들고 공상을 한다. 그 때문에 화내지 마라. 그게 자연스럽다. 네 맘이 명상 주제에서 벗어나 방황할 때, 단지 그 산만함을 마인드풀하게 관찰하라.

우리가 통찰 명상에서의 산만함에 대해서 말할 때, 우리는 주의력을 호흡에서 딴 데로 끌어내는 어떤 선입견에 대해서 말하고 있다. 이것은 명상을 위하여 새롭고 주요한 규칙을 제시한다: 어떤 정신적 상태가 너를 명상의 대상에서 딴 데로 끌어낼 만큼 충분히 강하게 일어날 때, 너의 주의력을 바로 그 산만함으로 돌려라. 그 산만함을 일시적 명상 대상으로 삼아라. 『일시적』이란 단어를 주목하시오. 이건 꽤 중요하다. 우리는 네가 중도에 말을 바꾸라*
(역주)고 충고하고 있는 게 아니다. 우리는 네가 3초마다 완전히 새로운 명상 대상을 채택하기를 요청하는 게 아니다. 호흡은 항상 너의 일차적 초점으로 남아있을 것이다. 너는 주의력(알아챌)을 그 산만함으로 넉넉한 시간 동안 옮겨서, 그것에 관하여 특정한 뭔가를 알아내라는 것이다. 뭐냐 그게? 그게 얼마나 강하냐? 그리고 그게 얼마나 오래 가느냐? 네가 말없이 이 질문들에 대답하였을 때, 그 산만함에 대한 너의 조사를 끝냈으니, 너는 호흡 쪽으로 알아챌을 다시 되돌려라. 여기서 다시, 작업자(operant) 용어인 『말없이』를 주목하시오. 여기의 질문들은 더 많은 정신적 재잘거림을 하라고 청하는 것이 아니다. 그렇게 하는 건 너를 잘못된 방향으로 이끌어서, 더 많이

*(역주) 원문: switch horses in midstream. 말을 타고 강을 건너다. 강의 중간에서 말을 바꿔 타려고 하지 마라. 이미 시작된 일의 방향을 중간에 크게 변화시키려고 하면 일을 망친다는 의미.

생각하는 쪽으로 움직이게 하는 것이다. 우리는 네가 생각하기에서 벗어나, 호흡의 직접적인, 말 없는, 비-개념적 경험으로 돌아가기를 원한다. 여기의 질문들은 네가 산만함에서 벗어나, 너의 통찰력을 산만함의 성질 속으로 쏟도록 고안된 것이며, 산만함에 네가 더욱 완전히 사로잡히도록 하는 게 아니다. 이 질문들은 너를 산만하게 하는 것에 딱 맞추어, 네가 그것을, 한 방에 전부를 제거하도록 도울 것이다.

이런 문제가 있다: 산만함, 혹은 어떤 정신적 상태가 발생할 때, 그것은 무의식에서 먼저 꽃이 핀다. 한순간 뒤에야 그것은 의식적인 마음에 떠오른다. 여기 한순간의 (전후) 차이는 중요한데, 왜냐하면 그것은 집착이 일어나기에 충분한 시간이기 때문이다. 집착은 거의 즉각적으로 일어나며, 그리고 그것은 무의식에서 먼저 일어난다. 집착이 의식적으로 인식할 수 있는 수준에까지 도달할 때쯤, 우리는 이미 그것에 집착하기 시작해버렸다. 우리가 단순히 그 과정을 계속하는 게 아주 자연스러운데, 우리가 산만함을 계속해서 볼수록, 점점 더 단단히 거기에 빠진다. 이때쯤, 우리는 순수한 알아챌음으로 그것을 단지 바라보기보다는, 더욱 확실히 생각을 생각하고 있다. 전체 연속(과정)이 빛이 번쩍하는 순간에 일어난다. 이것이 바로 우리에게 하나의 문제를 제기한다. 우리가 의식으로 산만함을 알아챌 때, 어떤 의미에서 우리는 이미 거기에 빠져있다. 위에서 한 우리의 3종 질문은 이 특정 질병에 대한 현명한 치료법이다. 이 질문들에 대답하기 위하여, 우리는 그 산만함의 질을 확인해야만 한다. 그것을 하기 위하여, 우선 그것과 자신을 분리하고, 그것에서 정신적으로 한 걸음 물러나, 거기서 철수하여, 그것을 객관적으로 바라보아야만 한다. 하나의 조사대상으로 그것을 바라보기 위하여 우리는 생각을 생각하기를, 혹은 느낌을 느끼기를 멈추어야만 한다. 바로 이 과정이 마인드폴니스의 한 수련법이다: 개입하지 않고 거리를 두고 하는 알아챌. 산만함의 영향은 이렇게 끊어지고, 마인드폴니스는 다시 통제 속으로 돌아온다. 이 지점에서, 마인드폴니스는 그것의 일차적 초점으로 부드럽게 전환하여 돌아오고, 우리는 호흡으로 돌아간다.

이 기법을 네가 처음 실행하기 시작할 때, 너는 아마도 (내뱉는) 말로 그것을 해야만 할 것이다. 너는 말로 질문을 할 것이고, 말로 대답을 얻을 것이다. 그러나 오래지 않아, 너는 말의 형식으로 하는 것을 완전히 없앨 수 있다. 일단 정신적 습관이 갖추어지면, 너는 단지 그 산만함을 주목하고, 그 산만함의 온갖 질을 주목하고, 그리고는 호흡으로 돌아가라. 이것은 완전히 비-개념적 과정이고, 매우 빠르다. 어떤 것이든 산만함이 될 수가 있다: 소리, 감각, 기분, 환상 등등. 그것이 무엇이든 간에, 그걸 억누르려고 하지 마라. 그걸 억지로 마음먹으려고 하지 마라. 그럴 필요가 없다. 단지 그것을 순수한 알아챌음으로 마인드폴스럽게 관찰하라. 그 산만함을 말없이 조사하라, 그러면 그것은 저절로 지나갈 것이다. 너의 알아챌이 호흡으로 힘들이지 않고 이동해가는 걸 너는 발견할 것이다. 그리고 산만하였던 것에 대해 자신을 비난하지 마라. 온갖 산만함은 자연스럽다. 그것들은 왔다가 그냥 갑니다.

이런 현명한 조언에도 불구하고, 어쨌든 비난하고 있는 자신을 너는 발견할 것이다. 그것도 자연스럽다. 비난의 과정을 또 하나의 산만함으로 관찰하라, 그리고 나서 호흡으로 돌아가라.

사건들의 순서를 주시하라: 숨쉬기. 숨쉬기. 산란하게 하는 생각이 일어난다. 산란하게 하는 생각에 대하여 일어나는 좌절. 너는 산란하였던 일에 대해 자신을 비난한다. 너는 자기-비난을 주목한다. 너는 호흡으로 돌아간다. 숨쉬기. 숨쉬기. 이것은 정말 매우 자연스럽고, 부드럽게 흘러가는 사이클인데, 네가 그걸 제대로만 하면 말이다. 물론 요령은 인내다. 만약 네가 개입하지 않고 이 여러 산만함을 관찰하는 법을 배울 수

있다면, 이건 모두 매우 쉽다. 너는 단지 산만함을 뚫고 미끄러져 가고, 너의 알아챈 호흡으로 매우 쉽게 돌아간다. 물론, 바로 그 같은 산만함이 한순간 뒤에 튀어나올 수도 있다. 그게 만약 그렇다면, 단지 그것을 마인드풀하게 관찰하라. 네가 오래되고 확립된 생각 패턴을 다루고 있다면, 이것은 꽤 오래, 때로는 몇 년 동안 계속 일어날 수 있다. 화내지 마라. 이것도 자연스럽다. 다만 그 산만함을 관찰하고는 호흡으로 돌아가라. 산란하게 하는 그 생각들과 싸우지 마라. 무리하거나 안간힘을 쓰지 마라. 그건 낭비다. 네가 그 저항에 사용하는 모든 에너지는 그 생각 복합체로 들어가서, 그것을 훨씬 더 막강하게 만든다. 그러니 그런 생각을 네 맘에서 억지로 떨쳐버리고자 애쓰지 마라. 그건 네가 절대 이길 수 없는 전투다. 단지 그 산만함을 마인드풀하게 관찰하라, 그러면 그건 결국 사라질 것이다. 아주 이상한 일이지만, 네가 순수한 알아챈을 그런 혼란에 많이 주면 많이 줄수록, 그것은 그만큼 약해진다. 그것들을 충분히 길게, 충분히 자주, 순수한 알아챈으로 관찰하라, 그러면 그것들은 영원히 사라진다. 그것들과 싸운다면, 그것들이 힘을 얻게 된다. 그것들을 거리를 두고 주시하라, 그러면 시들게 버린다.

마인드풀니스는 산만함의 무장을 해제하는 기능인데, 마치 탄약 전문가가 폭탄을 해제하는 것과 같은 방식이다. 약한 산만함은 얼핏 한 번 보는 것으로 무장이 해제된다. 그것들에 알아챈의 빛을 비추어라, 그러면 그것들은 즉각 증발하여 절대 돌아오지 않는다. 깊이 자리 잡고, 습관이 된 생각 패턴은, 그것들의 영향을 없애기 위하여, 시간이 얼마나 걸리더라도 끊임없는 마인드풀니스를 반복해서 계속 적용하기를 요구한다. 산만함은 실제로는 종이-호랑이다. 그것들은 그 자체가 지닌 힘은 없다. 그것들은 끊임없이 먹이를 줘야만 한다. 그렇지 않으면 죽는다. 그것들의 먹이는 너의 두려움, 분노, 탐욕인데, 만약 네가 그런 것으로 먹이 주기를 거절한다면, 그것들은 시들해진다.

마인드풀니스는 명상의 가장 중요한 측면이다. 그것은 네가 기르고자 애쓰고 있는 일차적인 일이다. 그러니 산만함에 대항하여 투쟁할 필요는 정말로 전혀 없다. 결정적으로 중요한 일은 일어나고 있는 것에다 마인드풀하는 것이지, 일어나고 있는 걸 통제하는 게 아니다. 기억하라, 집중은 하나의 도구다. 그건 순수한 알아챈에 부차적이다. 마인드풀니스의 관점에서 볼 때, 산만함 같은 건 전혀 없다. 맘에 일어나는 것은 무엇이든 단지 마인드풀니스를 육성할 하나 더 많은 기회로 보게 된다. 호흡은, 명심해라, 임의의 초점이고, 그건 우리 알아챈의 일차적 대상으로 이용된다. 산만함은 알아챈의 이차적 대상으로 이용된다. 그것들은 호흡만큼 실재에 속하는 일부다. 그것은 사실 마인드풀니스의 대상이 무엇이든 거의 차이가 없게 한다. 너는 호흡에 대해 마인드풀할 수 있다. 혹은 산만함에 대해서 마인드풀할 수 있다. 너의 마음이 고요하고, 그래서 너의 집중력이 강하다는 사실에 대해 마인드풀할 수 있고, 혹은, 너의 집중력이 갈기갈기 찢어져 있고, 너의 맘은 절대 혼란에 빠졌다는 사실에 마인드풀할 수도 있다. 이건 모두 마인드풀니스다. 그저 마인드풀니스와 집중은 결국 따라올 것이란 (태도를) 유지하라.

명상의 목적은 호흡에 중단없이, 영원히 집중하려는 것이 아니다. 그것은 그 자체로는 쓸모 없는 목표가 될 것이다. 명상의 목적은 완전히 고요하고 평온한 맘을 이룩하는 것이 아니다. 비록 아름다운 상태이긴 하지만, 그것만으로는 해탈로 이끌지 못한다. 명상의 목적은 끊임없는 마인드풀니스를 성취하는 것이다. 마인드풀니스, 오직 마인드풀니스만이 깨달음을 낳는다.

산만함은 온갖 크기, 형태, 맛을 지니고 온다. 불교 철학은 그것들을 여러 범주로 (나누어) 조직했다. 그것들의 하나는 여러 방해(hindrances; 5蓋)라는 범주다. 그것들이 방해(蓋)라고 불리는 까닭은, 그것들이 명상의 두 구성요소, 마인드풀니스와 집중 모두에서 네가 발전하는

걸 방해하기 때문이다. 이 용어에 대한 약간의 주의: 단어 『방해; hindrances』은 부정적인 함축을 띠고 있고, 사실 이것들은 우리가 근절하고 싶은 마음의 여러 상태다. 그렇다고 이 단어의 의미가 그것들이 억압되어야 할, 회피되어야 할, 혹은 비난받아야 할 것이라는 뜻은 아니다.

탐욕을 한 예로 들자. 우리는 일어나는 탐욕의 어떤 상태라도 그것을 길게 계속하기를 피하려고 하는데, 왜냐하면, 그 상태가 계속되면 속박과 슬픔이 생기기 때문이다. 그렇다고 해서 그것이 나타날 때, 마음에서 그 생각을 떨쳐버리고자 한다는 뜻은 아니다. 우리는 단지 그것이 머물고 있도록 장려하기를 거절할 뿐이다. 우리는 그게 (오면) 오도록 내버려 두고, 그게 (가면) 가도록 내버려 둔다. 탐욕이 먼저 순수한 알아챈으로 관찰되면, 어떤 가치판단도 이루어지지 않는다. 우리는 단지 뒤로 물러서서 그게 일어나는 걸 주시할 뿐이다. 처음부터 끝까지 탐욕의 전체 동태(dynamic)는 이런 방법으로 간단히 관찰된다. 우린 그걸 돕지도 않고, 혹은 그걸 방해하지도 않고, 혹은 거기에 최소한이라도 참견하지 않는다. 그것이 머물 만큼 그건 머문다. 그리고 그게 거기 있는 동안, 할 수 있는 만큼 많이 그것에 관해 우린 배운다. 우린 탐욕이 무슨 짓을 하는지 주시한다. 우린 그게 어떻게 우릴 괴롭히는 지, 그리고 그 일이 어떻게 남들한테 부담을 끼치는지를 주시한다. 탐욕이 어떻게 우리가 끊임없이 만족하지 못한 채로, 영원히 충족되지 않는 갈망의 상태에 있도록 하는지를 우리는 주목한다. 바로 이 직접적 경험에서, 우리는 탐욕이 네 인생을 꾸러가는 비-숙련적 (unskillful) 방식이란 걸 직감적 수준에서 확인한다. 이 깨달음에는 이론적인 건 하나도 없다.

모든 방해(五蓋)가 이와 똑같은 방식에서 처리되고, 우린 그것들을 여기서 하나하나씩 살펴볼 것이다.

갈망(Desire, 탐욕): 네가 명상에서 (얻은) 어떤 멋진 경험에 정신이 팔렸었다고 가정해보자. 그것이 유쾌한 환상, 혹은 프라이드를 세워주는 생각일 수도 있다. 자기 존경의 느낌일 수도 있다. 사랑에 대한 생각일 수도 있고, 명상 경험 자체에서 오는 육체적 행복감일 수도 있다. 그게 뭐든 간에, 뒤따르는 건 갈망의 상태 - 무엇이든 간에 네가 생각해온 것을 얻고자 하는 갈망, 혹은 네가 지금 하는 경험을 계속하고자 하는 갈망의 상태다. 그것의 성질이 어떻든, 너는 다음의 방식으로 갈망을 다루어야 한다. 그 생각 혹은 감각이 일어날 때 그걸 주목하라. 그것에 수반되는 갈망의 정신적 상태를 별개의 하나로 주목하라. 그 갈망의 정확한 크기나 정도를 주목하라. 그러고 나서 그게 얼마나 오래 계속되는지, 그리고 그게 언제 마침내 사라지는지를 주목하라. 네가 이런 걸 다 했다면, 이제 호흡으로 알아챈을 다시 돌려라.

분노(Aversion, 진에): 어떤 부정적인 경험으로 네가 산만해졌다고 가정하자. 그것이 네가 두려워하는 무엇, 혹은 떠나지 않는 어떤 걱정일 수도 있다. 그게 죄책감, 혹은 우울, 혹은 고통일 수도 있다. 그런 생각이나 감각의 진짜 실체가 무엇이든, 네가 발견하는 건 거절하는 것 혹은 억압하는 것 - 그것을 피하고, 그것에 저항하고, 혹은 그것을 부정하고자 하는 것이다. 여기에 대처하는 것도 본질에서 똑같다. 그 생각이나 감각이 일어나는 걸 주시하라. 그것과 함께 오는 거절의 상태를 주목하라. 그 거절의 크기나 정도를 측정하라. 그것이 얼마나 오래 가는지, 그게 언제 사라지는지를 보아라.

무기력(Lethargy, 혼침·수면): 무기력은 등급과 강한 정도에서 다양하게 일어나는데, 약간의 졸림에서부터 완전 무기력에까지 걸친다. 우린 여기서 정신적 상태에 관해서 말하고 있으며, 육체의 상태를 말하는 것이 아니다. 졸음이나 육체적 피로는 아주 다른 것이며, 불교의 분류 체계에서 그것은 신체적 느낌으로 분류될 것이다. 정신적 무기력은, 그것이 불편해 보이는 어떤 문제들을 회피하는 마음의 영리하고 작은 방법의 하나란 점에서, 혐오와 밀접한 관련이 있다. 무기력은 정신적 장치를 꺼버리는 일종의 행위, 감각과 인지적 활동을 둔하게 하는 행위다. 그것은 자는 척하게 하는 강요된 어리석음이다. 이것은

다루기가 어려운 것일 수 있는데, 이것의 존재는 마인드풀니스를 행하는 데에 정면으로 반대되기 때문이다. 무기력은 거의 마인드풀니스의 정반대다. 그렇기는 하지만, 마인드풀니스는 또한 이 방해상태에 대한 치료법이며, 대처 방법은 똑같다. 졸음 상태를 그게 일어날 때 주목하라, 그리고 그것의 크기나 정도를 주목하라. 그게 언제 일어나는지, 얼마나 오래 가는지, 언제 사라지는지를 주목하라. 여기서 유일하게 특별한 건 이 현상을 얼마나 빨리 포착하느냐 하는 일의 중요성이다. 그것의 잉태에서 옳게 알아채고, 곧바로 (지금 자신이) 자유로 행할 수 있는 분량의 순수한 알아채를 적용해야 한다. 그게 시작하도록 놔두면, 그것의 성장력은 너의 마인드풀니스 힘을 아마도 능가해버릴 것이다. 무기력이 승리한다면, 결과는 가라앉는 마음과 졸음 둘 다, 혹은 둘 중 하나다.

동요(Agitation, 도거·악작): 안절부절못함과 근심 걱정 등의 여러 상태는 정신적 동요의 표현이다. 마음이 계속 이리저리 떠돌면서, 어떤 하나에 정착하기를 거부하고 있다. 너는 같은 문제를 여러 번 계속 반복해 대할 수 있다. 그러나 여기서조차도 동요하는 느낌이 지배적인 요소다. 마음은 어디에도 정착하기를 거부한다. 그것은 끊임없이 이리저리 뛰어다닌다. 이 상태에 대한 치료법은 기본적인 순서에서 똑같다. 안절부절못함은 어떤 감정을 의식에 주입한다. 너는 그걸 맛이나 질감이라고 부를 수도 있다. 그걸 뭐라고 부르든, 그 동요하는 느낌에는 하나의 결정적인 특징이 있다. 그걸 찾아봐라. 그걸 네가 딱 지적했을 때, 그게 얼마나 많이 존재하는지를 주목해라. 그게 언제 일어나는지를 주목해라. 그게 얼마나 오래 가는지를 주시하라, 그리고 그게 언제 사라지는지를 보아라. 그러고 나서 호흡으로 너의 알아채를 다시 돌려라.

의심(Doubt): 의심은 의식 속에서 그 나름의 뚜렷한 느낌을 지니고 있다. Pali 문서들은 그것을 매우 멋지게 묘사하고 있다. 그것은 비틀거리면서 사막을 지나가는 사람이 아무런 표시가 없는 교차로에 도달해 있는 느낌이다. 그는 어느 길을 택해야 하는가? 알 길이 없다. 그래서 거기에 멍하니 서 있다. 이것이 명상에서 취하는 공통의 형태의 하나가 내면에서 이렇게 대화하는 것이다: 『이렇게 앉아서 내가 뭘 하고 있지? 이 짓에서 내가 도대체 뭔가를 정말 얻고 있나? 오! 물론 그렇지. 이건 나에게 좋은 거야. 그 책은 그렇게 말했다. 아니야! 이건 미친 짓이다. 이건 시간 낭비다. 아니, 포기하지 않을거야. 난 이렇게 하겠다고 했고, 또 그렇게 하겠어. 아니 어쩌면, 내가 괜한 고집을 부리는 걸까? 몰라. 정말 모르겠어.』 이 덫에 걸려들지 마라. 이것은 또 하나의 방해(상태)일 뿐이다. 세상에서 가장 끔직한 일을 못하게 하는 마음의 연막전술에 있는 또 하나: 실제로 무슨 일이 일어나고 있는지 아는 것. 의심을 다루기 위하여, 다만 조사의 대상으로서 이 정신적 망설임 상태에 대해 알아차려라. 그 덫에 걸려들지 마라. 거기서 물러서서, 그것을 살펴보라. 그게 얼마나 강한지 보아라. 그게 언제 오고, 그게 얼마나 가는지 보아라. 그러고 나서 그게 사라지는 걸 주시하고, 다시 호흡하는 것에 돌아가라.

이것은 어떤 정신적 산만이든 그게 일어날 때 네가 사용할 수 있는 일반적인 패턴이다. 산만함이란, 무엇이든 그게 일어나서 너의 명상을 방해하는 정신적 상태를 의미한다는 것을 기억하라. 이 중에 어떤 건 매우 섬세하다. 발생 가능한 것의 어떤 걸 목록으로 만드는 건 유용하다. 부정적인 상태들은 딱 지적하기가 꽤 쉽다: 불안, 공포, 분노, 우울, 짜증, 좌절.

열망(Craving)과 욕망(desire)은 딱 지적해 알기가 좀 더 어려운데, 그것들이 우리가 보통 도덕적이거나 혹은 고상하다고 생각하는 것들에 적용될 수 있기 때문이다. 너는 자신을 완벽하게 하려는 욕망을 경험할 수 있다. 너는 도덕적으로 더 나아지려는 열망을 느낄 수 있다. 너는 심지어 명상 경험 자체의 안락함에 애착을 키울 수 있다. 그런 이타적 감정에서 벗어나는 일은 좀 더 어렵다. 그러나 결국, 그것은 더 많은 탐욕일 뿐이다. 그건 만족을 향한 욕망이고, 교묘하게 현재 시점의 진실(reality)을 무시하는 한 방법이다.

가장 다루기 어려운 건 그러나, 명상으로 서서히 진행하며 들어오는 정말 긍정적인 정신 상태들이다. 행복, 평화, 내면의 만족, 모든 곳 모든 존재를 향한 공감과 자비. 이런 정신 상태들은 너무 달콤하고 너무 자비로워서, 네가 그것들에서 자신이 멀어지게 하는 일은 참을 수 없을 것이다. 그렇게 한다면, 너는 자신이 인류에 대한 배신자인 것처럼 느낄 것이다. 이렇게 느낄 필요는 없다. 우리는 네가 이런 마음 상태를 거절하라고, 혹은 마음 없는 로봇이 되라고 조언하는 게 아니다. 우리는 단지 그것들을 살펴보고 그것들이 무엇인지에 대해서 네가 알기를 원할 뿐이다. 그것들은 정신적 상태들이다. 이것들은 왔다가 그냥 갑니다. 이것들은 일어났다가 사라집니다. 명상을 계속하면, 이런 상태가 더욱 자주 일어날 것이다. 요령은 그것들을 달라붙지 않는 것이다. 그것이 오면 한 개씩 살펴라. 그게 무언지, 그게 얼마나 강한지, 그게 얼마나 오래 가는지 보아라. 그리고 나서 그게 떠나가는 걸 주시하라. 이걸 단지 너의 정신적 우주가 보여주는 한 판의 지나쳐 가는 쇼일 뿐이다.

호흡이 여러 단계로 오는 것과 마찬가지로, 정신적 상태도 그렇다. 모든 호흡엔 시작, 중간, 끝이 있다. 모든 정신적 상태엔 출생, 성장, 쇠퇴가 있다. 너는 이 단계들을 명백하게 보고자 애써야 한다. 이것은 그러나 행하기에 쉬운 일이 아니다. 우리가 이미 주목했듯이, 모든 생각과 감각은 먼저 무의식적 마음 영역에서 시작되어, 그 뒤에라야 의식에 일어난다. 우리는 보통 그런 일들이 의식의 영역에서 발생하여, 그리고 거기서 한동안 머문 뒤에라야 그것들을 알아채게 된다. 사실, 우리가 보통 산만함에 대해 알아채는 건, 그것들이 우리에게 행사하는 영향력을 거두고 나서, 그것들이 제 갈 길을 간 뒤에야 알아챈다. 바로 이 지점이 우리가 뭔가 공상하기, 환상 펼치기, 혹은 뭔가 딴짓을 하고 있었구나 하는 갑작스러운 깨달음으로 놀라는 곳이다. 아주 명백하게, 이 일은 사건의 순서에서 (볼 때) 너무 멀고 늦다. 우리는 이 현상을 꼬리로 사자 붙잡기라고 할 수도 있는데, 그건 하기에 능숙하지 못한 (unskillful) 일이다. 위험한 맹수를 맞서는 것처럼, 우리는 정신적 상태를 정면으로 접근해야 한다. 끈기 있게, 그것들이 우리의 의식적 마음의 더 깊게 진행되는 수준에서 일어날 때, 우리는 그것들을 알아채는 법을 배울 것이다.

정신적 상태는 처음 무의식에서 일어나므로, 그 정신적 상태가 발생하는 걸 포착하기 위하여, 이 무의식 영역 속으로 너의 알아채를 확장해야 한다. 이것은 어려운 일인데, 저 아래에서 뭐가 일어나고 있는지 네가 볼 수 없는 까닭, 적어도 네가 의식적인 생각을 보는 것 같은 방식은 아닌 까닭이다. 그러나 희미한 움직임의 감각을 얻고, 일종의 정신적 촉각에 의해서 작동하는 법을 배울 수 있다. 이것은 수행에서 오고, 그 능력은 집중의 깊은 고요가 주는 여러 효과 중 또 다른 하나다. 집중은 이런 정신적 상태가 일어나는 과정을 늦추고, 심지어 의식에서 발견하기 전에, 각각 무의식으로부터 발생하는 걸 느낄 수 있는 시간을 너에게 준다. 집중은 생각과 감각이 시작되는 저 들끓는 암흑 속으로 너의 알아채는 능력을 확장할 수 있도록 돕는다.

집중이 깊어질수록, 너는 생각과 감각이 천천히 일어나는 걸, 각각이 뚜렷한 낱알의 비눗물 방울처럼, 그것들 사이에 넉넉한 공간을 두고 있는 것이 발생하는 걸 볼 수 있는 능력을 얻는다. 그것들은 무의식 속에서 서서히 끓어오른다. 그것들은 의식적인 마음에서 잠시 머물다가 떠나려간다.

여러 정신적 상태에 알아채를 적용하는 건 하나의 정밀한 수술이다. 이것은 특히 느낌이나 감각에 대해 그렇다. 감각에 과민하게 반응하는 건 매우 쉽다. 말하자면, 거기에 실제로 현재 존재하는 것 위에 그리고 넘어서서 뭔가를 그것에 추가하는 걸 말한다. 감각에 미치지 못하고, 그것의 전체가 아니라 일부만 얻는 건 마찬가지로 쉽다. 네가 추구하며 애쓰는 이상(ideal)은 각각의 정신 상태를 완전히 경험하는 것이며, 거기에 아무것도 추가하지 않고, 그것의 어떤 부분도 놓치지 않는

것이다. 다리의 통증을 예로 들어보자. 실제로 거기에 있는 건 순수한 흐름의 감각이다. 그건 끊임없이 변화하며, 순간순간이 절대 같지 않다. 그것의 위치는 여기서 저기로 움직이고, 그것의 강하기는 파도처럼 오르내린다. 고통은 실체가 하나의 물건(a thing)이 아니다. 그것은 하나의 사건이다. 그것에 덧붙여진 개념들이 있어서는 안 되며, 그리고 아무것도 그것과 관련된 건 없어야 한다. 이 사건에 대하여 순수하고 방해받지 않는 알아챌은 그것을 단순하게 에너지가 흘러가는 패턴이며 다른 무엇도 아니라고 그것을 경험할 것이다. 생각도 없고 거절도 없다. 다만 에너지뿐.

우리 명상의 초기 단계부터, 개념화에 대한 우리의 근본적인 가정을 다시 생각할 필요가 있다. 우리 대부분에게 있어서는, 정신적 현상들—개념들—을 논리적으로 조작할 수 있는 능력에 대해 학교에서 그리고 생활에서 우린 높은 점수를 얻었다. 우리의 여러 경력, 일상생활에서 성공, 행복한 관계의 많은 걸 우리는 주로 개념을 성공적으로 조작한 결과라고 본다. 마인드풀니스를 개발하면서는 그러나, 개념화 과정을 일시적으로 중단하고, 정신적 현상들의 순수한 성질에 초점을 맞춘다. 명상하는 동안, 우리는 전-개념(pre-concept) 수준에서 마음을 경험하려고 하고 있다.

그러나 인간은 통증과 같은 사건들을 개념화한다. 너는 자신이 그것에 대해서 『통증』으로 생각하는 걸 볼 것이다. 그건 하나의 개념이다. 그건 하나의 꼬리표(label)고, 감각 자체에 덧붙여진 무엇이다. 너는 자신이 하나의 정신적 이미지를 세우고 있는, 통증의 그림을 만들고 있는, 그것을 하나의 형상으로 보고 있는 것을 본다. 너는 아름다운 색깔로 간략하게 그려진 다리와 통증의 도표를 보든지도 모른다. 이것은 매우 창조적이고 극히 재미있지만, 우리가 원하는 건 아니다. 그것들은 살아있는 현실(reality)에 덧붙여진 개념들이다. 틀림없이 너는 아마도 이렇게 생각하고 있는 자신을 발견할 것이다: 『나는(I) 다리에 통증을 지니고 있다.』 『I』는 개념이다. 그것은 순수한 경험에 추가된 여분의 어떤 것이다.

네가 『I』를 그 과정으로 끌고 들어올 때, 너는 현실(reality)과 그 현실을 바라보는 알아챌 사이에 개념적 틈새를 하나 건설하고 있다. 『Me, 혹은 My, 혹은 Mine』같은 생각들은 직접적인 알아챌에는 있을 장소가 없다. 그것들은 관계없는 부가물이고, 그것에 대해 음흉한 것들이다. 네가 『me』를 그 그림 속으로 가지고 들어오면, 너는 그 통증과 (자신을) 동일시하고 있다. 그것은 간단히 그것을 추가로 강조한다. 『I』를 그 작업에서 빼버리면, 아픔은 아프지 않다. 그것은 그저 순수하게 밀려드는 에너지 흐름일 뿐이다. 그것은 심지어 아름답기조차 하다. 만약 고통의 경험에서나, 다른 어떤 감각에서라도 정말, 그 자체를 넘어서 암시하는 『I』를 발견한다면, 그때는 그저 그걸 마인드풀하게 관찰하라. 통증과 (자신의) 개인적 동일시 현상에 순수한 알아챌을 쏟아라.

일반적인 관념은 그러나 거의 너무 단순하다. 너는 각각의 감각을 그것이 고통이든, 축복이든 지루함이든, 정말로 보기를 원한다. 너는 그 일을 자연스럽게 순수한 형태로 완전히 경험하기를 원한다. 이것을 하는 데는 딱 한 방법만 있다. 타이밍이 정확해야 한다. 각 감각에 대한 너의 알아챌이 그 감각이 발생하는 일과 정확하게 일치해야 한다. 만약 네가 조금만 늦게 그걸 포착하면, 너는 시작(부분)을 놓친다. 너는 그것의 전부를 얻지 못할 것이다. 네가 시간이 지나서 기억으로 된 때에 어떤 감각에 매달린다면, 일 자체는 사라져버렸고, 그리고 그 기억에 매달리는 탓으로, 다음의 감각이 일어나는 걸 놓친다. 이것은 매우 섬세한 작전이다. 너는 현재 시점에 바로 여기를 향해해야 하며, 물건을 주워들고 또 물건을 떨어쳐버리는 일을 어떻게 즉시 즉각 해야 한다. 이것에는 매우 가벼운 접촉이 필요하다. 감각에 대한 너의 관계는 절대 과거나 미래의 것은 안 되고, 반드시 단순하고 즉각적인 지금의 것이어야 한다.

인간의 정신은 현상을 개념화하려고 하고, 그리고 그것은 그렇게 하는 영리한 방법들을 많이 발전시켰다. 모든 단순한 감각은 너의 마음만 내키면, 개념적 사고를 촉발할 것이다. 듣는 것을 예로 들어보자. 명상하면서 너는 앉아있고, 옆방에서 누가 접시를 떨어뜨린다. 그 소리가 너의 귀를 때린다. 즉각 너는 바로 그 방의 그림을 본다. 너는 아마도 접시를 떨어뜨리는 사람도 볼 것이다. 이게 친숙한 환경, 너의 집이라고 한다면, 너는 아마도 그 떨어뜨리기를 누가 했는지, 어느 접시를 떨어뜨렸는지에 대하여 3-D 총천연색 마음 영화 한 편을 가질 것이다. 이 전체의 연속과정은 즉각 의식에 자신을 나타낸다. 그것은 너무나 밝고 맑고 강하게 무의식에서 뛰쳐나가는 까닭에 다른 모든 걸 시야에서 밀어내어 버린다. 본래의 감각인 듣는 것의 순수한 경험은 어떻게 되는가? 그것은 빠져 버렸고, 완전히 압도되고 잊혀 버렸다. 우리는 현실(reality)을 지나치게 된다. 우리는 환상의 세계로 들어간다.

여기 또 하나의 예가 있다: 너는 앉아서 명상하고 있고, 소리가 하나 너의 귀를 때린다. 그것은 단지 모호한 소음으로, 일종의 나지막이 부스럭거리는 소리다; 그게 무엇이든 좋다. 다음에 일어나는 건 아마도 이런 일일 것이다. 『저게 뭐지? 누가 저랬지? 저건 어디서 왔지? 저건 얼마나 멀리 떨어졌나? 위험할까?』 그리고 너는 계속, 계속해 나가면서도 대답을 얻지는 못하고, 환상의 투영만 한다. 개념화는 교활하고 영리한 과정이다. 그것은 너의 경험 속으로 파고들고, 나아가 그것이 간단히 대신해버린다. 명상 중에 소리를 들을 때, 그 듣는 일의 경험에 순수한 알아챈을 쏟아라. 바로 그것 그리고 그것만. 실제로 일어나고 있는 것은 너무나 단순해서 우리는 그것을 완전히 놓칠 수도 있고 또 놓치고 있다. 소리의 파장은 어떤 독특한 패턴으로 귀를 치고 있다. 그 파장은 두뇌 안에서 전기 자극으로 바뀌고 있고, 그 자극은 의식에 음향 패턴을 보내준다. 이게 전부다. 그림도 사진도 없다. 마음 영화도 없다. 개념도 없다. 질문에 대한 내면의 대화도 없다. 단지 소음뿐. 실재(reality)는 우아하게 단순하며 꾸밈이 없다. 네가 소리 하나를 들을 때, 듣는 그 과정에 마인드풀하라. 다른 모든 건 그저 추가된 수다 떨기일 뿐이다. 그걸 떨쳐라. 똑같은 규칙이 네가 지닐 수도 있는 모든 감각, 모든 기분, 모든 경험에도 적용된다. 자신의 경험을 밀접하게 들여다보라. 정신적 장식품들로 된 여러 층을 파 내려가서, 실제로 거기에 뭐가 있는지를 보라. 너는 그게 얼마나 단순한지, 얼마나 아름다운지 놀랄 것이다.

여러 가지 감각이 한꺼번에 나타날 때가 있다. 너는 공포에 관한 생각, 위장에 오는 압박, 아파지는 등, 왼쪽 귓볼에 있는 가려움, 이런 걸 동시에 겪을 수도 있다. 거기에 난감하게 앉아있지 마라. 우왕좌왕하고 있지 말라, 혹은 어느 것을 골라잡을지 망설이고 있지 말라. 그중 하나가 가장 강할 것이다. 그냥 자신을 활짝 열어라, 그러면 이 현상 중 가장 고집스러운 것이 하나가 중뿔나게 나설 것이고, 너의 알아챈을 요구할 것이다. 그러니 거기에 알아챈을 쏟되, 그게 사라지는 걸 불만큼 충분히 오래 하라. 그리고 나서는 너의 호흡으로 돌아오라. 또 하나가 중뿔나게 나서면, 그걸 (알아챈에) 들어오게 하라. 그걸 다하고 나서는 호흡으로 다시 돌아가라.

이 과정이 그러나, 너무 멀리까지 나갈 수 있다. 거기 앉아서 마인드풀 해버릴 대상을 찾고 있지 마라. 너의 마인드풀니스를 호흡에 유지하라, 다른 무언가가 들어와서 너의 알아챈을 끌어내기까지는 말이다. 뭔가 일어나고 있다고 느낄 때, 그것과 싸우지 마라. 너의 알아챈이 그 산만함 위로 자연스럽게 흐르도록 하고, 그 산만함이 증발해버릴 때까지 그걸 거기에 유지하라. 그리고 나서 호흡으로 다시 돌아가라. 육체적 혹은 정신적 온갖 현상을 찾아대지 마라. 그냥 호흡하는 데로 돌아가라. 그런 현상들이 너에게 오게 놔둬라. 물론, 네가 어딘가로 벗어날 때가 있을 것이다. 오래 수행을 한 뒤에도, 자신이 일정 기간 길에서 빗나가 있었던 걸 퍼뜩 눈뜨거나, 갑자기 깨달는 걸 보게 된다. 낙담하지 마라. 다만, 깨달아라, 네가 길에서 벗어나 있었던 기간이

어느 만큼 오랜지, 그리고는 다시 호흡으로 돌아가라. 어떤 부정적인 반응도 전혀 필요치 않다. 네가 길에서 벗어나 있었다고 깨닫는 바로 그 행위는 적극적인 알아챈다. 그것은 완전히 순수한 마인드풀니스 만의 작용이다.

마인드풀니스는 마인드풀니스의 연습으로 자란다. 그것은 근육을 연습하는 것과 같다. 그것을 연습할 때마다 너는 그것을 조금씩 강화한다. 넌 그걸 조금 더 강하게 만든다. (빗나간 것을 펴둑) 깨달았다는 감각을 느꼈다는 바로 그 사실이 네가 마인드풀니스 력을 향상하도록 하였다는 걸 의미한다. 이걸 네가 이긴다는 걸 말한다. 후회하지 말고 호흡하는 데로 다시 이동하라. 그러나 후회는 조건반사며, 그건 어떻게 생길지도 모른다 - 또 하나의 정신적 습관. 자기가 좌절감을 느끼거나, 낙담하거나, 자신을 비난하고 있는 걸 발견한다면, 단지 바로 그것을 순수한 알아챈으로 관찰하라. 그것은 그저 또 하나의 산만함이다. 거기서 알아챈을 돌리고, 그것이 사라지는 걸 주시하고, 그리고는 다시 호흡으로 돌아가라.

우리가 지금 검토해온 규칙들은 너의 정신적 상태 전부에 철저하게 적용될 수 있고 또 적용되어야만 한다. 너는 이것이 완전히 무자비한 명령이란 걸 알게 될 것이다. 이것은 네가 행할 일 중 가장 힘든 일이다. 너는 이 기법을 상대적으로 네 경험의 특정 몇몇 부분에 적용하려고 하는 자신을 발견하게 될 것이고, 이것을 다른 부분에 사용하기를 완전히 꺼리고 있는 자신을 발견하게 될 것이다.

명상은 약간 정신적 산성(acid)과 비슷하다. 산은 네가 이것을 무엇 위에 놓아두든 그것을 천천히 먹어치운다. 우리 인간은 매우 이상한 존재들이다. 우리는 어떤 몇몇 독의 맛을 좋아하고, 그 독이 우릴 죽이고 있는 동안에도 완고하게 독을 계속 먹는다. 우리가 집착하는 온갖 생각이 독이다. 너는 어떤 생각들은 뿌리째 파내버리고 싶어 하지만, 다른 어떤 생각들은 끔찍하게 지키고 소중히 여기는 자신을 발견하게 될 것이다. 이게 인간의 상황이다.

위파사나 명상은 게임이 아니다. 명료한 알아챈은 오락 그 이상이다. 이것은 우리가 모두 간혀 있는 수렁, 우리 자신의 욕망과 혐오의 늪을 오르락내리락하는 길이다. 생존의 좀 더 험악한 측면들에 알아챈을 적용하는 것은 상대적으로 쉽다. 공포와 우울증이 뜨겁고 강렬한 알아챈의 불꽃 속에서 증발하는 것을 보고 나면, 너는 이 과정을 반복하기를 원할 것이다. 그것들은 불쾌한 정신적 상태들이다. 그것들은 아팠다. 너는 그것들이 너를 괴롭히기 때문에 없애버리기를 원한다. 네가 소중히 여기는 정신적 상태들, 말하자면, 애국심, 부모의 보호, 혹은 진정한 사랑과 같은 상태에 똑같은 과정을 적용하는 건 훨씬 더 어렵다. 그러나 이걸 꼭 필요하다. 긍정적인 집착은 부정적인 집착만큼 너를 확실하게 진흙탕에 가두어 놓는다. 위파사나 명상을 부지런히 수행하면, 네가 조금 더 쉽게 숨을 쉴 수 있을 만큼 높게 진흙탕 위로 떠오를 수도 있다. 위파사나 명상은 열반에 이르는 길이다. 그리고 그 고상한 목표를 향해 힘을 기울이며 노력한 사람들이 하는 보고를 보면, 이것은 할 수 있는 모든 노력을 기울일 가치가 있다.

13장

마인드풀니스 (Sati)

마인드풀니스(Mindfulness)는 Pali 단어 사티(Sati)의 영어 번역이다. 사티는 활동이다. 정확히 그게 뭐냐? 정확한 대답은 있을 수 없다. 적어도 말로는 안 된다. 말은 마음의 상징적 수준에서 고안되고, 그리고 말은 상징적 생각이 다루는 여러 실재를 묘사한다. 마인드풀니스는 상징-이전(pre-symbolic)이다.

마인드풀니스는 논리에 얽매이지 않는다. 그럼에도 불구하고, 마인드풀니스는 ---오히려 쉽게--- 경험될 수 있으며, 그것은 묘사될 수 있는데, 말이란 달을 가리키는 손가락이라는 사실을 명심하고 있는 한에서 그렇다. 말은 사물 그 자체가 아니다. 실제의 경험은 말을 넘어서고, 상징을 초월한다. 마인드풀니스는 여기서 사용되는 용어와 완전히 다른 용어로도 설명될 수 있고, 그런 서술도 각각 여전히 정확할 수 있다.

마인드풀니스는 바로 이 순간에 네가 사용하고 있는 미묘한 과정이고, 이 과정이 말보다 위에 그리고 말을 넘어서서 놓여 있다는 사실이 그것을 비현실적으로 만들지 않고, 바로 그 정반대다. 마인드풀니스는 말을 낳는 실재(reality)다 - 뒤따르는 말은 단지 실재의 창백한 그림자다. 그래서, 여기에 뒤따르는 모든 건 유추(analogy)란 것을 이해하는 건 중요하다. 이 말이 완벽하게 타당하지는 않을 것이다. 그것은 항상 말로 설명할 수 있는 논리를 넘어서 있다. 그러나 너는 그걸 경험할 수 있다. 붓다에 의하여 25세기 전쯤에 도입된 위파사나(통찰)라 불리는 명상 기법은, 중단 없는 마인드풀니스의 상태를 경험하는 데 특별히 목표가 놓인 일련의 정신적 활동들이다.

처음으로 뭔가를 알아채게 될 때, 네가 아직 그 대상을 개념화하기 직전에, 네가 그것을 식별하기 직전에, 순수한 알아채기의 찰나적 한 순간이 있다. 그것이 마인드풀니스 단계다. 보통, 그 단계는 매우 짧다. 그것은 네가 그 대상에 눈을 초점 맞추는 것같은, 네가 그 대상에 마음을 초점 맞추는 것같은, 바로 그 반짝하는 순간의 순간인데, 그것은 네가 그걸 대상화하고, 그것에 대해 정신적으로 단속하고, 그리고 그것과 존재의 나머지를 분리하기 직전이다. 그것이 일어나는 것은 네가 그것에 대해 생각하기 직전 --- (그것 이전에) 너의 마음이 『아, 저건 강아지야』라고 말하기 직전이다. 순수한 알아채기가 흐르는, 부드럽게 초점 맞추어지는 바로 그 순간이 마인드풀니스다. 그 짧고 반짝하는 마음-순간(心刹那)에 너는 한 사물을 하나의 비-사물(un-thing)로서 경험한다. 너는 실재의 나머지와 서로 맞물려 있고, 그 실재의 나머지와 분리되지 않은 순수한 경험의 부드럽게 흐르는 순간을 체험한다. 마인드풀니스는 네가 정상 시력 혹은 중심 시력의 딱딱한 초점과는 대조적으로, 너의 주변적 시력으로 보는 일과 매우 흡사하다. 그러나 부드럽고 초점 없는 알아채기의 이 순간은 매우 깊은 종류의 알기(knowing)를 포함하는데, 그 알기는 네가 마음을 (어떤 대상에) 초점 맞추고, 그 대상을 하나의 사물로 객관화하자마자 사라져버리는 것이다. 통상적인 지각의 과정에서, 마인드풀니스 단계는 너무 휙 지나가는 것이어서 관찰할 수가 없다. 우리가 발달시킨 습관은, 남아있는 모든 단계에 대해 알아채기를 낭비하고, (통상적인) 그 지각에 초점을 맞추며, 그 지각을 인식하고, 거기에 꼬리표를 붙이고, 그리고 무엇보다도, 그것에 관한 상징적 생각의 긴 끈에 개입하는 습관이다. 마인드풀니스의 바로 그 원래의 순간은 빠르게 지나간다. 위에서 언급한 위파사나(혹은 통찰)의 목적은 바로 그 알아채기의 순간을 연장할 수 있도록 훈련하는 것이다.

적절한 기법의 사용으로 이 마인드풀니스가 연장될 때, 이 경험이 심오하고, 이것은 우주에 대한 전체적 시야를 바꾼다는 걸 너는 알게 된다. 이 지각의 상태는 그러나 학습되어야만 하고, 이걸 규칙적인 수행이 필요하다. 일단 이 기법을 배우게 되면, 마인드풀니스에 흥미 있는 측면이 많다는 걸 너는 알게 될 것이다.

마인드풀니스는 거울에 비친 생각(mirror-thought)이다. 그것은 현재 시점에 일어나고 있는 것만을, 그리고 그게 일어나고 있는 방식을 정확하게 비추어낸다. 편견은 없다.

마인드풀니스는 비-판단적인 관찰이다. 그것은 비판 없이 관찰하는 마음의 능력이다. 이 능력으로, 사람은 비난이나 판단 없이 사물을 본다. 아무것도 아닌 것(nothing)에 대해 놀란다. 사람은 사물이 자연상태에서 그게 있는 그대로 정확하게 그것에 균형 잡힌 관심을 가질 뿐이다. 그는 결정하지 않고, 판단하지 않는다. 그냥 관찰한다.

우리가 내면에서 일어나는 상황을 객관적으로 관찰하는 일은, 만약 우리가 동시에 다양한 마음 상태의 발생을 받아들이지 않는다면, 심리적으로 불가능하다. 이것은 특히 불쾌한 마음 상태에서 진실이다. 자신의 두려움을 관찰하기 위하여, 우리는 자신이 두려워한다는 사실을 인정해야 한다. 자신의 우울증을 완전히 인정하지 않고는 자신의 우울증을 조사할 수 없다. 마찬가지로 짜증, 불안, 좌절, 그리고 불편한 모든 다른 감정 상태에서도 진실이다. 네가 어떤 무엇의 존재를 비추어내는 데 바쁘다면 너는 그것을 완전히 조사할 수 없다. 우리가 지니고 있을지도 모르는 경험이 무엇이든, 마인드풀니스는 그것을 그냥 받아들인다. 그건 단지 인생의 또 다른 사건 하나, 그냥 알아챌 또 하나의 일이다. 프라이드 no, 부끄러움 no, 개인적으로 성패가 달린 것은 아무것도 없다 - 거기 있는 게 거기 있다(what is there, is there) .

마인드풀니스는 공정한 주시(watchfulness)다. 그것은 편들 들지 않는다. 그건 지각되는 일에 매달리지 않는다. 그건 그냥 지각한다. 마인드풀니스는 선량한 정신 상태에 홀리지 않는다. 그건 악한 정신 상태를 피하려고 하지 않는다. 유쾌하다고 매달리지 않고, 불쾌하다고 달아나지 않는다. 마인드풀니스는 모든 경험을 동등하게, 모든 생각을 동등하게, 모든 느낌을 동등하게 본다. 아무것도 억압되지 않는다. 마인드풀니스는 (아무것도) 애지중지하지 않는다.

마인드풀니스는 비-개념적 알아챌이다. 『Sati』의 다른 영어 단어 하나는 『순수한 알아챌(bare attention)』이다. 이걸 생각하는 일이 아니다. 그건 생각이나 개념과 관련되지 않는다. 이걸 관념이나 견해나 기억에 매달리지 않는다. 그건 그냥 바라본다. 마인드풀니스는 온갖 경험을 기록하지만(register), 그걸 비교하지는 않는다. 그건 경험에 꼬리표를 달지 않고, 또는 그걸 (분류하여) 범주화하지 않는다. 그건 그냥 모든 걸 그게 처음으로 일어나고 있는 양 관찰한다. 그건 심사숙고(reflection)와 기억에 근거하는 분석이 아니다. 그건 오히려 일어나고 있는 일에 대한 직접적, 즉각적 경험으로, 생각의 매개가 없다. 그건 지각 과정에서 생각 이전에 온다.

마인드풀니스는 현재 시점 알아챌이다. 그건 지금 그리고 여기서 일어난다. 그건 바로 지금, 현재 순간에 일어나고 있는 일에 대한 관찰이다. 그건 영원히 현재에 머물고, 계속 일어나는 지나가는 시점의 파도의 꼭대기로 끊임없이 치밀어 오른다. 네가 2학년 담당 선생을 떠올리고 있다면, 그건 기억이다. 그러고 나서 자신이 2학년 선생을 떠올리고 있다는 것을 알아채게 되면, 그건 마인드풀니스다. 그러고 나서 네가 이 과정을 개념화하여, 자신에게 『아하, 내가 떠올리고 있구나!』라고 한다면, 그건 생각하는 일이다.

마인드폴니스는 비-이기주의적 경각심이다. 그것은 자아(self)와 관계없이 일어난다. 마인드폴니스로 우리는 『대상인 나(me), 소유자인 나(my), 나에게 속하는 것(mine)』과 같은 개념에 관계하지 않고 모든 현상을 본다. 예를 들어, 너의 왼쪽 다리에 통증이 있다고 가정해보자. 보통의 의식은 이렇게 말할 것이다, 『나는 아파(I have a pain)』. 마인드폴니스를 사용하면서 사람은 그 감각을 단순히 하나의 감각으로 주목할 것이다. 여분의 개념인 『나(I)』를 덧붙이지 않을 것이다. 마인드폴니스는 지각에 어떤 걸 추가하거나, 거기서 어떤 걸 빼기를 중지한다. 아무것도 향상하지 않는다. 아무것도 강조하지 않는다. 단지 거기 있는 걸 정확히 관찰한다 --- 왜곡 없이.

마인드폴니스는 목표 없는 알아챈다. 마인드폴니스에서, 사람은 결과를 얻고자 무리하지 않는다. 무언가를 성취하고자 하지 않는다. 사람이 마인드폴할 때, 사람은 실체를 현재 순간에서 경험하는데, 그것이 어떤 형태를 취하든 관계없다. 달성되어야 할 건 아무것도 없다. 오로지 관찰만 있다.

마인드폴니스는 변화에 관한 알아챈다. 그건 지나가는 경험의 흐름을 관찰하고 있다. 그건 사물이 변동하고 있는 그대로 그것을 주시하고 있다. 그건 모든 현상의 출생, 성장, 그리고 성숙을 보고 있다. 그건 현상이 쇠퇴하고 죽는 걸 주시하고 있다. 마인드폴니스는 사물을 순간순간 계속해서 주시하고 있다. 그건 모든 현상 - 육체적, 정신적, 감정적 - 현상, 현재 시점에 마음에 일어나고 있는 건 무엇이든 관찰하고 있다. 사람은 그냥 물려서서 그 쇼를 주시한다. 마인드폴니스는 지나가는 각 현상의 기본적 성질에 대한 관찰이다. 그건 사물이 일어나고 사라지는 걸 주시하고 있다. 그건 그 사물이 우리를 어떻게 느끼게 하는지, 그리고 우리가 그것에 어떻게 반응하는지를 보고 있다. 그것이 어떻게 타인들에게 영향을 미치는지를 그건 관찰하고 있다. 마인드폴니스에서, 사람은 편견 없는 관찰자인데, 그가 하는 유일한 작업은 내면에서 끊임없이 지나가는 우주의 쇼를 추적하는 일이다. 마지막의 이 점을 주목하시오. 마인드폴니스에서, 사람은 내면의 우주를 주시한다. 마인드폴니스를 개발하고 있는 명상가는 외부의 우주와는 관계가 없다. 그것은 거기 있고, 그러나 명상에서, 사람의 연구 분야는 자신의 경험, 자신의 생각, 자신의 느낌, 자신의 지각이다. 명상에서 사람은 자신의 실험실이다. 내면의 우주는 외부 세계의 반사와 그 이상을 포함하고 있는 거대한 정보의 양을 가지고 있다. 이 자료를 조사하면 완전한 자유를 얻는다.

마인드폴니스는 참여관찰이다. 명상가는 하나의 그리고 동일 시점에 참여자인 동시에 관찰자다. 만약 자신의 기분, 혹은 육체의 감각을 조사한다면, 사람은 그것과 같은 순간에 그걸 느끼고 있다. 마인드폴니스는 지적인 알아챈다 아니다. 그건 그저 여기에 있다. 마인드폴니스는 객관적이지만, 그것은 차디차거나 감정이 없는 것은 아니다. 그건 삶의 깨어있는 경험이며, 진행 중인 생활의 과정에 정신 바짝 차리고 있는 참여다.

마인드폴니스는 언어로 정의하기에 극히 어려운 개념이다 - 그것이 복잡하기 때문이 아니라, 그것이 너무 단순하고 개방적이기 때문이다. 같은 문제가 인간 경험의 모든 영역에서 발생한다. 가자 기본적인 개념은 항상 콧 찍어 포착하기가 가장 어려운 것이다. 사전을 보라, 그러면 너는 명료한 예문을 볼 것이다. 말이 긴 것엔 보통 정의가 간결하다. 『the』, 『is』와 같은 짧은 단어에 대해, 정의는 한 페이지 길이로 될 수 있다. 그리고 물리학에서, 서술하기에 가장 어려운 함수는 가장 기본적인 것 - 양자 역학의 가장 근본적인 실재를 다루는 것이다. 마인드폴니스는 전-상징(; 기호)적(pre-symbolic) 작용이다. 너는 단어-기호들을 종일 가지고 놀 수 있다, 그러나 결코

그것을 완전히 꼭 집(어 정의하)지는 못한다. 우린 그게 뭔지를 결코 완전히 표현할 수 없다. 그렇지만 그게 뭘 행하는지를 말할 수 있다.

3가지 기본 활동

마인드풀니스의 3가지 기본 활동이 있다. 우리는 이 활동을 용어의 기본 정의로 활용할 수 있다: (1) 마인드풀니스는 생각하기에 우리가 무엇을 행하고 있는지를 상기시킨다; (2) 그것은 사물이 실제로 존재하는 대로 그것을 본다; (3) 그것은 모든 현상의 심오한 성질을 본다. 이 3종의 정의를 더욱 자세하게 살펴보자.

마인드풀니스는 생각하기에 내가 무엇을 행하고 있는지를 상기시킨다. 명상에서, 너는 한 항목에 너의 알아채를 기울인다. 너의 마음이 이 초점에서 벗어나서 떠돌 때, 너의 마음이 떠돌고 있다고, 그리고 생각하기에 내가 무엇을 행하고 있는지를 너에게 상기시키는 것이 마인드풀니스다. 너의 마음을 명상을 대상으로 되돌리는 것이 마인드풀니스다. 이 모든 것은 즉각적으로 또 내면의 대화 없이 일어난다. 마인드풀니스는 생각하는 일이 아니다. 명상의 반복적인 실행은 이 작용을 하나의 정신적 습관으로 확립하고, 이것은 다음에 너의 나머지 인생 속으로 이어져 간다. 진지한 명상가는 항상 일어나는 일에 순수한 알아채를 기울이는데, 정식으로 앉아서 명상하든 아니든, 매일매일 그렇다. 이런 일은 명상하는 사람들이 몇 년, 혹은 몇십 년 동안 지향하며 나아가는 매우 고상한 이상이다. 생각에 빠지는 우리의 습관은 오래된 것이고, 그리고 바로 이 습관은 가장 집요하게 계속 유지될 것이다. 유일한 탈출구는 끊임없는 명상의 육성에 똑같이 집요하게 되는 것이다. 마인드풀니스가 존재할 때, 내가 언제 온갖 생각 패턴에 빠지는지를 알아차리게 될 것이다. 마인드풀니스는 그 생각 과정에서 물러나고, 거기서 벗어날 수 있게 해주는 바로 그 주목할만한 것이다. 마인드풀니스는 그러고 나서 너의 알아채를 그것의 적절한 초점으로 되돌린다. 만약 그 순간에 명상하고 있다면, 너의 초점은 명상의 공식적인 대상이 될 것이다. 내가 만약 공식적인 명상에 있지 않다면, 그것은 바로 순전한 알아채 자체의 순수한 응용이 될 터인데, 그것은 무엇이 일어나든 거기에 개입하지 않고 순수하게 알아채는 그것이다. 이렇게, 『아하, 이게 일어나네...그리고 지금은 이것, 그리고 지금은 이것...그리고 지금은 이것』.

마인드풀니스는 하나며 같은 시점에, 순수한 알아채 그 자체, 그리고 만약 기울이기가 중단되었다면, 순수한 알아채를 기울이도록 상기시키는 기능의 둘 모두다. 순수한 알아채는 주목하는 것이다. 그것은 단순히 그게 없어졌구나 하고 알아차림으로써 그 자체를 재-확립한다. 자신이 알아차리지 못하고 있었다는 것을 내가 알아차리는 그 순간, 그때 분명하게 너는 알아차리고 있고, 그러고 나서 다시 순수한 알아채를 기울이는 데로 돌아간다.

마인드풀니스는 의식 속에서 그 자체의 뚜렷한 느낌을 만들어낸다. 거기엔 맛이 하나 있다 - 가볍고, 맑고, 정력적인 맛. 의식적인 생각은 비교적 무겁고, 부담스러우며 까다롭다. 그러나 여기서 다시, 이것들은 말일 뿐이다. 내가 스스로 수행하면, (여기의 말과 실제의) 차이를 알 것이다. 그럴 때 너는 아마도 너 자신의 말을 떠올릴 것이고, 여기서 사용된 말은 불필요해질 것이다. 기억하라, 수행은 이런 일(the thing)이다.

마인드풀니스는 사물이 실제로 존재하는 대로 그것을 본다. 그것은 지각(perception)에 아무것도 추가하지 않고 아무것도 빼지 않는다. 그건 아무것도 왜곡하지 않는다. 그건 전적인 알아채이고, 무엇이든 일어나는 것을 그저 살펴본다. 의식적인 생각은 우리의 경험에 온갖 것을 붙이고, 개념과 아이디어로 우리를 짓누르며, 계획과 걱정, 공포와 환상의 소용돌이 속에 우릴 쳐넣는다. 마인드풀할

때, 너는 그런 게임을 하지 않는다. 넌 그저 마음에 무엇이 일어나는지 정확히 알아차리고, 그때 넌 다음의 일을 알아차린다. 『아하, 이것...그리고 이것...그리고 지금 이것』. 이걸 진짜 매우 간단하다.

마인드풀니스는 모든 현상의 진정한 성질을 본다. 마인드풀니스 그리고 마인드풀니스만이 불교가 가르치는 세 가지 주요 특성(三法印)이 존재의 가장 깊은 진리라고 인식할 수가 있다. Pali의 단어로, 이 3은 Anicca (impermanence, 無常), Dukkha (unsatisfactoriness, 苦), Anatta (selflessness - 우리가 영혼, 혹은 자아라고 하는 영구적, 불변의 실체가 없음, 無我)라고 한다. 이들 진리는 불교 가르침에서 맹목적인 신앙을 요구하는 독단(dogmas)으로 존재하는 것이 아니다. 불교도는 이들 진리가 적절한 방법으로 조사하기를 애쓰는 사람이면 누구에게든 보편적이고 자명하다고 느낀다. 마인드풀니스는 조사의 방법이다. 마인드풀니스만이 인간이 관찰할 수 있는 실재의 가장 깊은 수준을 드러낼 힘을 가지고 있다. 이 수준의 검토에서, 사람은 이런 걸 보게 된다: (a) 조건 지어진 모든 사물은 본질에서 일시적이다; (b) 세간의 모든 건 결국 불만족스럽다; (c) 불변하거나 영구적인 실체는 실제로 없고, 과정만 있다.

마인드풀니스는 전자 현미경처럼 작용한다. 말하자면, 그것은 아주 미세한 수준에서 작동하기 때문에 기껏해야 의식적 생각 과정에 이론적인 구조물일 뿐인 실재(realities)를 실제로 직접 볼 수 있다. 마인드풀니스는 실제로 모든 지각의 무상(無常)한 성격을 본다. 그것은 지각되는 모든 것의 일시적이고 지나쳐 가는 성질을 본다. 그것은 또 조건 지어진 모든 사물의 고유하게 불만족스러운 성질도 본다. 그것은 이 지나쳐 가는 쇼의 어떤 것을 붙잡고 매달리는 것은 의미 없다는 것을 본다. 평화와 행복은 그런 식으로 발견되지 않는다. 그리고 마지막으로, 마인드풀니스는 모든 현상의 본질적 자아 없음을 본다. 그것은 우리가 특정한 지각들 꾸러미를 자의적으로 선택하여, 밀려드는 경험 흐름의 다른 것들에서 그것을 잘라내고, 그리고 나서 그것들을 분리되고, 영구적인 실체로 개념화해온 방식을 본다. 마인드풀니스는 실제로 이런 일들을 본다. 그건 이런 것들에 관해 생각하지 않고, 이런 것들을 그건 직접으로 본다.

그게 완전히 개발되면, 마인드풀니스는 존재의 이들 3 속성을 보는데, 직접으로, 즉각적으로, 의식적인 생각이 끼어들어 매개하는 것 없이 본다. 사실, 우리가 방금 다룬 속성들조차도 본질적으로 자의적이다. 이것들은 실제로 별개의 항목들로 존재하지 않는다. 이것들은 마인드풀니스라는 이 근본적으로 단순한 과정을 가지고, 의식적 수준의 거추장스럽고, 본질적으로 적절하지 않은 생각 상징으로 그것을 나타내려고 우리가 행한 몸부림의 결과일 뿐이다. 마인드풀니스는 하나의 과정이며, 이것은 여러 단계 별로 일어나지 않는다. 이걸 하나의 단위로 일어나는 전체주의적(holistic) 한 과정이다: 너는 마인드풀니스가 (지금) 없다는 것을 알아챈다; 그리고 이렇게 알아차리는 것 자체가 바로 마인드풀니스의 결과다; 그리고 마인드풀니스는 순전한 알아챌이다; 그리고 순전한 알아챌은 사물을 그걸 존재하는 그대로 정확하게, 왜곡 없이 알아차리는 것이다; 그리고 사물이 존재하는 방식이 Anicca, Dukkha, Anatta (일시적임, 불만족, 자아 없음)이다. 이 모두가 두세 마음-순간(心剎那)의 범위에서 일어난다. 이것은 그러나, 네가 하는 마인드풀니스의 첫 순간의 결과로서 네가 즉각 해탈(모든 인간적 약점에서 벗어남)을 이룰 것이라는 뜻은 아니다. 이 상태를 너의 의식적인 생활 속으로 통합하는 법을 배우는 건 또 하나의 전체(whole) 과정이다. 그리고 이 상태의 마인드풀니스를 연장하는 법을 배우는 건 또 다른 하나다. 그러나 그것들은 즐거운 과정이고, 또 노력할 가치가 충분히 있다.

마인드풀니스 (Sati)와 통찰 (Vipassana) 명상

마인드풀니스는 위파사나 명상의 중심이고 그 전체 과정에 열쇠다. 그건 이 명상의 목표며 또 그 목표에 이르는 수단의 둘 다다. 너는 계속 마인드풀하는 것에 의해서 충분한 마인드풀니스(Mindfulness)에 도달한다. 영어의 마인드풀니스로 번역되는 다른 하나의 Pali 단어는 **Appamada(不放逸)**인데, 이것은 게으르지 않음, 혹은 광기(madness)가 없는 걸 의미한다. 마음속에서 진짜 일어나고 있는 일에 늘 주의를 기울이는 사람은 궁극적인 분별력(saniti)의 상태를 성취한다.

Pali 용어 『**Sati**』는 또 기억하는 일이란 함축도 지닌다. 이것은 과거에서 오는 생각이나 이미지만 의미에서의 기억이 아니고, 오히려 무엇이 (현재) 있고 또 무엇이 없는지에 대한, 무엇이 옳고 또 무엇이 그른지에 대한, 우리가 무엇을 하고 있는지와 우리가 그것을 어떻게 해야 하는지에 대한, 명백하고 직접적이며 침묵의 알기(knowing)다. 마인드풀니스는 명상가가 적절한 시점에 적절한 대상에 자신의 알아채를 적용하고, 그것을 하는 데 필요한 에너지의 양을 정확하게 행사하게끔 상기시킨다. 이 에너지가 적절하게 적용될 때, 명상가는 항상 고요하고 정신 바짝 차린 상태에 머문다. 이 상황이 유지되는 한, 『방해(五蓋)』 혹은 『심리적 자극물』이라는 마음-상태들은 일어날 수가 없다 - 탐욕 없고, 증오 없고, 욕정 혹은 게으름 없다. 그러나 우리는 모두 인간이고, 실수를 저지른다. 우리 대개는 너무나 인간적이고, 실수를 반복해서 한다. 정직한 노력에도 불구하고, 명상가는 때때로 자신의 명상이 빛나가게 하고, 그는 자신이 어떤 유감스럽지만 예상로운 인간적 실패에 갇혀 있는 걸 발견한다. 이런 변화를 알아차리는 것이 마인드풀니스다. 그리고 (빛나간) 거기서 자신을 끌어내는데 필요한 에너지를 적용하도록 그를 상기시키는 것이 마인드풀니스다. 이렇게 빛나가는 일은 반복적으로 발생하지만, 수행함에 따라 그 빈도가 감소한다. 일단 마인드풀니스가 이런 정신적 오염을 밀쳐내 버렸을 때, 더욱 건전한 정신적 상태가 그 자리를 대신 차지할 수 있다. 증오는 자비에 길을 내주고, 욕정은 떨어짐(detachment: 遠離)으로 대체된다. 이런 변화를 알아차리는 것 또한 마인드풀니스며, 이걸 위파사나 명상가가 이런 더욱 바람직한 마음 상태를 유지하는 데 필요한, 추가의 작은 정신적 날카로움을 계속 유지하도록 상기시킨다. 마인드풀니스는 지혜와 자비를 성장할 수 있게 한다. 마인드풀니스 없이는 이것들이 충분히 성숙하도록 개발할 수 없다.

마음 속에 깊이 묻혀서, 하나의 정신적 메카니즘이 있는데, 그것은 마음이 아름답고 유쾌한 경험이라고 지각하는 걸 받아들이고, 추하고 고통스러운 일로 지각되는 경험들을 배척한다. 이 메카니즘은 우리가 회피하도록 자신을 훈련하고 있는 마음의 그 여러 상태를 발생시키는데, 그 마음 상태는 탐욕, 욕정, 증오, 혐오, 질투 같은 것들이다. 우리는 이런 방해들을 피하기로 하는데, 이것들이 단어의 평상적 의미에서 악이기 때문이 아니고, 그것들이 강박적이기 때문이다. 말하자면, 극서들이 마음을 사로잡고, 알아채를 완전히 체포해버리기 때문이다; 이것들은 좁고 뻣뻣한 생각의 범주 안에서 계속 뱅뱅 돌고 있기 때문이다; 그리고 왜냐하면 그건 우리를 살아있는 실재에서 격리하기 때문이다.

이런 여러 방해는 마인드풀니스가 존재할 때는 일어날 수 없다. 마인드풀니스는 현재 시점의 실재에 관한 알아채이며, 그러므로 여러 장애를 특징 짓는 멍청한 마음 상태와는 정 반대가 된다. 우리 마음의 깊은 그 메카니즘 - 움켜쥐기, 매달리기, 배척하는 것이 대신하는 건 우리의 마인드풀니스가 빛나갈 때뿐이다. 이럴 때 저항이 일어나, 우리의 알아채를 흐리게 한다. 우리는 그런 변화가 일어나고 있는 것을 알아채지 못한다 - 우리는 복수나 탐욕, 혹은 무엇이든 간에 그 생각으로 너무 바쁘다. 훈련되지 않은 사람은 이런 상태에서 무한정 계속 있겠지만, 훈련된 명상가는

무엇이 일어나고 있는지 곧 깨달을 것이다. 이 변화를 알아차리는 것이 마인드풀니스다. 그 혼란을 기억하고, 우리의 알아챌을 초점 맞추게 하여 혼란이 사라지게 하는 게 바로 마인드풀니스다. 그리고 그 후에 저항이 다시 일어나지 않도록 마인드풀니스 자체를 무한정 유지하려고 하는 것이 마인드풀니스다. 그러므로, 마인드풀니스는 여러 방해(五蓋)에 대하여 정해진 해독제다. 그건 치료법이며 예방조치다.

충분히 개발된 마인드풀니스는 세상에 있는 그 어떤 것에도 절대로 비-집착하는 상태, 매달리는 일이 결코 없는 상태다. 만일 우리가 이 상태를 유지할 수 있다면, 우리가 모든 방해에서 벗어나기 위하여, 우리의 인간적 약점에서 해탈을 성취하기 위하여, 다른 어떤 수단이나 도구는 전혀 필요가 없다. 마인드풀니스는 얕팍하지 않은(non-superficial) 알아챌이다. 그건 사물을 깊이, 개념과 견해의 수준 저 아래로 내려가서 본다. 이런 종류의 깊은 관찰은 완벽한 확실성과 혼란이 절대 없는 상태로 이어진다. 그게 일차적으로 표현되는 것이 절대 흔들리지 않고, 절대 거부하지도 않는, 끊임없고 변함없는 알아챌이다.

이 순수하고 흠 없는, 살살이 살펴보는 알아챌은 온갖 정신적 방해의 발생을 막을 뿐 아니라, 그것들의 메카니즘을 폭로하고, 그것들을 파괴한다. 마인드풀니스는 마음속의 온갖 오염을 중화시킨다. 그 결과는 인생의 우여곡절로 물들지 않고, 취약하지 않으며, 완전히 영향을 받지 않고 남아 마음이다.

14장

마인드풀니스(Mindfulness, 念) 대 집중(Concentration, 定)^{*역주)}

위파사나 명상은 정신적으로 균형을 이루는 행위의 어떤 것이다. 너는 마음의 두 가지 서로 다른 특성을 육성하고 있는 셈이 될 것이다; 마인드풀니스와 집중. 이상적으로 이들 둘은 한 팀으로 함께 작용한다. 말하자면, 이들은 2인용 자전거를 타듯이 협력한다. 그러므로, 이 둘을 나란하게 그리고 균형 있게 육성하는 것이 중요하다. 이 두 요소 중 하나가 다른 것을 희생시키고 강화된다면, 마음의 균형은 사라지고, 명상은 불가능하다.

집중과 마인드풀니스는 분명히 다른 기능이다. 이들 각각은 명상에서 자기 역할이 있고, 이들 간의 관계는 확실하고 섬세하다. 집중은 종종 마음의 1점 지향성(一境性)이라 불린다. 이것은 마음을 하나의 고정된 지점에 머물도록 강제하는(forcing) 것으로 구성되어있다. 단어 『강제하는(FORCE)』을 주목하라. 집중은 상당히 강제된 형태의 활동이다. 집중은 강제로(by force), 단지 끊임없는 의지력으로 개발될 수 있다. 그리고 일단 개발되면, 그것은 바로 그 강제된 맛의 어떤 것을 계속 유지한다. 한편, 마인드풀니스는 정제된 감성(sensibilities)으로 이어지는 섬세한 기능이다. 이들 둘은 명상 작업에서 파트너다. 마인드풀니스 선생은 예민한 자다. 이 선생은 사물을 알아차린다. 집중 선생은 힘을 제공한다. 이 선생은 알아채를 한 항목에 딱 찍혀 있도록 한다. 이상적으로는 (집중과) 마인드풀니스는 이런 관계에 있다. 마인드풀니스는 알아채의 대상을 택하고, 그 알아채가 언제 옆길로 빠졌는지 알아차린다. 집중은 알아채를 선택된 대상 위에 꾸준히 고정하여 두는 실제적 작업을 행한다. 만약 이들 파트너 중 어느 하나가 약하면, 너의 명상은 빛나지게 된다.

집중이란, 방해받지 않고 하나의 대상에 한마음 한뜻으로 집중하는 마음의 능력이라고 정의될 수 있다. 진실한 집중은 마음의 건전한 1점 지향성(一境性)이란 게 강조되어야 한다. 말하자면, 이 상태는 탐욕, 증오, 미망에서 벗어났다. 불건전한 1점 지향성도 가능하지만, 이것은 해탈로 이어지지 않는 것을 것이다. 욕정 상태에 한마음 한뜻으로 빠질 수도 있다. 그러나 그것은 너에게 아무런 도움도 안 된다. 네가 증오하는 데 끊임없이 집중하는 것은 절대 너에게 도움이 안 된다. 사실, 그런 불건전한 집중은 성취되었을 때에도, 특히 그것이 다른 사람을 해치는 데 사용될 때에도, 별로 오래 가지 못한다. 진실한 집중 그 자체는 그러한 오염된 태도에서 벗어났다. 집중은 마음이 거기에 함께 모이고, 나아가 힘과 강함을 얻는 상태를 말한다. (볼록) 렌즈의 비유를 사용할 수도 있다. 종잇장 위에 떨어지는 햇빛의 나란한 파장은 표면을 따뜻하게 하는 것 이상의 무언은 없을 것이다. 그러나 같은 양의 빛이 렌즈를 통하여 초점이 맞추어져서, 종이의 한 점에 떨어지면, 종이는 불로 탄다. 집중은 바로 이런 렌즈다. 이것은 마음이 더욱 깊은 영역을 들여다보는 데 필요한, 타는 듯한 강렬함을 만들어낸다. 마인드풀니스는 렌즈가 초점을 맞출 대상을 고르고, 거기 무엇이 있는지(what is there) 보기 위하여 그 렌즈를 통하여 바라본다.

집중은 하나의 도구로 여겨져야 한다. 다른 도구와 마찬가지로, 그것은 좋게도 나쁘게도 사용될 수 있다. 예리한 칼은 아름다운 조각을 위해서도 혹은 누군가를 해치는 데도 사용될 수 있다. 그것은 그 칼을 사용하는 사람에게 달렸다. 집중도 마찬가지다. 적절하게 사용될 때, 그것은 해탈을

^{*역주)} 고려시대, 보조 지눌대사의 정혜쌍수(定慧雙修)는 정(Concentration: 집중) 혜(Mindfulness: 念)의 균형 수련일 것이다.

향하여 너를 도울 수 있다. 그러나 그것은 또한 ego를 위하여 봉사하는 데 사용될 수도 있다. 그것이 성취와 경쟁이란 틀에서 작동할 수 있다. 너는 남을 지배하는 데 집중을 사용할 수 있다. 너는 그걸 이기적으로 되기 위하여 사용할 수 있다. 진짜 문제는 집중만으로는 자기 자신을 바라볼 수 있는 시각을 주지 못한다는 것이다. 이것은 이기심과 고통의 본질이라는 기본적인 문제들에 빛을 주지 못할 것이다. 이것은 깊은 심리적 상태 속으로 파고드는 데 사용될 수 있다. 그러나 그런 때조차도 자기중심주의(egotism)가 지닌 온갖 힘은 이해되지 않을 것이다. 오직 마인드풀니스만이 그걸 할 수 있다. 만약 마인드풀니스가 거기서 렌즈를 들여다보고, 무엇이 드러났는지를 보는 일이 없다면, 그건 모두 헛수고일 뿐이다. 오직 마인드풀니스만이 이해한다. 오직 마인드풀니스만이 지혜를 가져온다. 집중은 다른 여러 한계점도 또한 가지고 있다.

정말 깊은 집중은 어떤 특정한 조건들 아래에서만 일어날 수 있다. 불교도들은 명상 홀과 사원을 짓는 데 많은 어려움을 겪는다. 그들의 주요 목적은 이 기술을 배우는 데 방해가 되는 온갖 것이 없는 물리적 환경을 조성하는 것이다. 소음도 없고, 온갖 방해도 없다. 그러나 마음에 산만함이 일어나지 않을 정서적 환경을 조성하는 것도 똑같이 중요하다. 집중의 개발은 우리가 5 방해요소(五蓋)라고 부르는, 어떤 정신적 상태들이 나타나는 일로 인하여 가로막힐 것이다. 그것들은 감각적 쾌락을 찾는 탐욕, 증오, 정신적 무기력, 안전부절못함, 정신적 망설임이다. 이들 정신적 상태에 관해서는 12장에서 더 자세히 조사하였다.

사원은 이런 종류의 감정적 소음이 최소한으로 유지되도록 한 통제된 환경이다. 여기서는 반대편 성(sex)의 멤버는 함께 살 수 없다. 그러므로, 욕정을 향할 기회는 거의 없다. 소유물은 허용되지 않는다. 그러므로, 소유권으로 욕심각신할 일이 없고, 탐욕과 남의 것 동경할 일이 거의 없다. 집중에서 또 하나의 장애물도 언급되어야 하겠다. 정말 깊은 집중에서, 너는 집중의 대상에 너무 몰두하여서 사소한 일에 관해서는 모두 잊어버리게 된다. 예를 들어, 너의 몸, 너의 정체성, 그리고 너를 둘러싼 모든 것도 또한 마찬가지다. 여기서 다시 사원은 유용한 시설이다. 음식과 신체적인 안전의 모든 일상적인 문제를 지켜보며 너를 돌봐 줄 누군가가 있다는 것을 아는 건 기쁜 일이다. 이런 확신 없이는, 할 수 있는 한 깊이 집중으로 들어가는 것을 주저하게 된다.

마인드풀니스는 한편, 이러한 모든 문제에서 벗어나 있다. 마인드풀니스는 신체적이든 어떤 것이든, 그런 특정한 상황에 의존하지 않는다. 이것은 순수하게 알아차리는 요소다. 따라서 무엇이 일어나든 — 욕정, 증오, 혹은 소음 따위를 자유롭게 알아차린다. 마인드풀니스는 어떤 조건으로 제한되지 않는다. 그건 일어나는 모든 순간에, 모든 상황에 어느 정도 존재한다. 또한, 마인드풀니스는 초점을 맞출 고정된 대상이 없다. 그건 변화를 관찰한다. 따라서 그건 알아챌을 적용할 대상을 무제한으로 가지고 있다. 이걸 단지 마음을 통하여 무엇이 지나가는지를 바라보며, 이걸 범주로 분류하지 않는다. 여러 산만함과 방해물은 명상의 공식적 대상에 쏟는 알아챌과 같은 정도의 알아챌으로 주목하게 된다. 순수한 마인드풀니스의 상태에서, 너의 알아챌은 무엇이든 마음에 변화가 일어나는 것 그것과 함께 그냥 흘러간다. 『지나가네, 지나가네, 지나가네. 이제 이게, 이제 이게 그리고 이제는 이게.』

너는 마인드풀니스를 개발할 수 없다. 적극적으로 이빨을 악무는 의지력은 너에게 전혀 도움이 되지 않을 것이다. 사실로는, 그것은 진전을 방해할 것이다. 마인드풀니스는 안간힘을 다하는 일로는 육성될 수 없다. 그게 자라는 것은, 깨닫는 것으로, 내버려 두는 것으로, 그저 그 순간에 안착하는 것으로, 그리고 무엇이든 네가 경험하고 있는 것에 자신이 편안하도록 하는 것으로서 이다. 이 말이 마인드풀니스는 완전히 저절로 일어난다는 뜻은 아니다. 그런 일과는 아주 멀다. 에너지가 요구된다. 노력이 요구된다.

그러나 이 노력은 강제로 하는 것과는 다르다. 마인드풀니스가 육성되는 것은, 부드러운 노력으로, 노력 없는 노력으로 된다. 명상가가 마인드풀니스를 가꾸는 것은, 무엇이든 바로 지금 일어나고 있는 일에 대해 자신의 알아채를 유지하도록 부드러운 방법으로 자신을 끊임없이 상기시키는 일로서 한다. 끈기와 가벼운 터치가 비결이다. 마인드풀니스는 알아채의 상태로 자신을 부드럽게, 부드럽게, 부드럽게 끊임없이 되돌려놓음으로써 길러진다.

마인드풀니스는 어떤 이기적 방법에서도 사용될 수 없다. 이건 비-이기주의적 경각심이다. 순수한 마인드풀니스의 상태에는 『(대상의) 나(me)』가 없다. 그래서 이기적으로 될 자아가 없다. 반대로, 너 자신을 볼 수 있는 진실한 시각을 주는 게 바로 마인드풀니스다. 이건 너의 욕망과 증오로부터 네가 결정적인 정신적 발걸음을 물러설 수 있게 한다. 그래서 그때 네가 보고 이렇게 말할 수 있다, 『아하, 그래 저게 바로 내가 진짜로 존재하는 방식이야!』.

마인드풀니스이 상태에서, 너는 자신을 있는 그대로 정확하게 본다. 너는 자신의 이기주의적 행동을 본다. 너는 자신의 괴로움을 본다. 그리고 너는 자신이 그 괴로움을 어떻게 만들어내는지를 본다. 너는 자신이 남을 어떻게 해치는지를 본다. 너는 자신에 예사로 자신에게 말하는 거짓말의 여러 층을 곧장 꿰뚫고, 거기에 정말로 뭐가 있는지를 본다. 마인드풀니스는 지혜로 인도한다.

마인드풀니스는 뭔가를 성취하고자 하는 것이 아니다. 그건 그냥 바라보고 있다. 그러므로, 욕망과 혐오는 포함되지 않는다. 성취를 위한 경쟁과 안간힘 쓰기는 그 과정에 설 곳이 없다. 마인드풀니스는 어떤 걸 목표로 하지 않는다. 그건 그냥 무엇이든 이미 거기에 있는 것을 본다.

마인드풀니스는 집중보다 더욱 넓고 큰 기능이다. 그건 모든 것을 포괄하는 기능이다. 집중은 배타적이다. 그건 하나의 항목 위에 내려앉고, 다른 모든 걸 무시한다. 마인드풀니스는 포괄적이다. 그건 알아채의 초점에서 뒤로 물러서서, 넓은 초점으로 주시하며, 일어나는 어떤 변화도 열린 깨닫는다. 만약 네가 하나의 돌에다 마음을 초점 맞추었다면, 집중은 다만 그 돌만 볼 것이다. 마인드풀니스는 이 과정에서 물러서서, 그 돌을 알아차리고, 그 돌에 초점을 맞추고 있는 집중을 알아차리고, 그 초점의 강하기를 알아차리고, 집중이 흩어질 때는 알아채의 이동에 대해서 즉각 알아차린다. (그 돌로부터) 마음이 흩어졌다는 걸 알아채는 게 마인드풀니스고, 알아채를 그 돌에다 되돌리는 것이 마인드풀니스다. 마인드풀니스는 집중보다 육성하기가 더욱 어려운데, 그것이 훨씬 더 깊이 도달하는 기능이기 때문이다. 집중은 단순히 마음에 초점을 맞추는 것으로 오히려 레이저 광선 같다. 그건 마음속 깊은 곳까지 타들어 가서, 거기에 무엇이 있는지를 비추어내는 힘을 가지고 있다. 그러나 그건 그게 무엇을 보고 있는지는 이해하지 못한다. 마인드풀니스는 이기주의의 메카니즘을 자세히 조사하고, 그게 무엇을 보고 있는지를 이해할 수 있다. 마인드풀니스는 괴로움의 신비와 불안의 메카니즘을 꿰뚫어 볼 수 있다. 마인드풀니스는 너를 자유롭게 할 수 있다.

그러나 또 하나의 진퇴양난(Catch-22)이 있다. 마인드풀니스는 그게 보는 것에 반응하지 못한다. 그건 단지 보고 이해할 뿐이다. 마인드풀니스는 인내의 본질이다. 그러므로, 네가 보는 게 무엇이든 그건 다만 받아들여지고, 인정되며, 냉철하게 관찰되어야 한다. 이건 쉽지 않지만, 절대로 필요하다. 우리는 무지하다. 우리는 이기적이고 탐욕스러우며 뽐내기를 잘한다. 우리는 강한 욕정을 느끼고, 우리는 거짓말을 한다. 이것들은 모두 사실이다. 마인드풀니스는 이런 사실을 보는 것, 그리고 자신에게 인내하는 것, (이러한) 우리 자신을 있는 그대로 받아들이는 것을 의미한다. 이런 게 좋을 사람은 없다. 우린 받아들이고 싶지 않다. 우린 그걸 부정하고 싶다. 아니면 그걸 바꾸고 싶고, 아니면 그걸 정당화하고 싶다. 그러나 받아들이는 게 마인드풀니스의 본질이다. 우리가 마인드풀니스에서 성장하고 싶다면, 우린 마인드풀니스가 발견하는 것을

받아들여야 한다. 그게 지루함, 짜증, 혹은 두려움일 수도 있다. 그게 약점, 무능함, 혹은 실수일 수도 있다. 그게 무엇이든, 그건 우리가 존재하는 방식이다. 그게 정말로 존재하는 진짜다.

마인드풀니스는 거기 존재하는 게 무엇이든 다만 받아들인다. 마인드풀니스에서 성장하기를 원한다면, 참을성 있는 받아들임이 유일한 길이다. 마인드풀니스는 오로지 한 길로만 성장한다: 마인드풀니스의 계속 실천에 따라서, 다만 마인드풀하려고 하는 것에 의하여, 그리고 그것은 인내하는 걸 의미한다. 그 과정은 강제될 수 없고, 그것은 서두를 수 없다. 그건 자신의 페이스로 나아간다.

집중과 마인드풀니스는 명상의 작업에 함께 참여한다. 마인드풀니스는 집중의 힘을 지휘한다. 마인드풀니스는 이 작전의 매니저다. 집중은 마인드풀니스가 마음의 더욱 깊은 수준 속으로 침투할 힘을 제공한다. 이들의 협력은 통찰과 이해를 낳는다. 이들은 균형 잡힌 비율로 함께 가꾸어져야 한다. 단지 좀 더 마인드풀니스가 강조되는데, 마인드풀니스가 명상의 중심이기 때문에 그렇다. 가장 깊은 집중의 수준은 해탈의 작업을 하는 데 실제로는 필요하지 않다. 그래도 균형은 필수적이다.

너무 많은 알아챈은 이것을 균형 잡을 고요함이 없다면 이것은 결국 LSD 남용과 유사한, 극도로 과도하게 민감한 상태를 초래할 것이다. 너무 많은 집중은 균형 맞는 비율의 알아챈이 없다면, 『돌-부처(Stone Buddha)』증후군을 부를 것이다. 명상가가 너무 고요하게 되어서 그가 바위처럼 앉아있는 것을 말한다. 이들 둘 다 피해야만 한다.

정신적 수련의 초기 단계가 특히 미묘하다. 이 시점에 마인드풀니스를 너무 많이 강조하면, 실제로는 집중의 개발이 지연될 것이다. 명상을 출발할 때, 네가 주목하게 될 첫 번째 일의 하나는 마음이 정말 얼마나 믿을 수 없을 만큼 활동적인가 하는 것이다. 테라와다 (불교) 전통은 이 현상을 『원숭이 마음(心猿)』이라 한다. 티베트 (불교) 전통은 그것을 생각의 폭포 (waterfall of thought)에 비유한다. 네가 이 시점에 알아챈의 기능을 강조한다면, 알아챈는 게 너무 많아서 집중하는 일이 불가능할 것이다. (그렇다고 해서) 낙담하지 마라. 이걸 누구에게나 일어난다. 그리고 간단한 해결책이 있다. 처음에 너의 노력 대부분을 1점 지향성으로 쏟아라. 단지 알아챈이 늘 여기저기 왔다 갔다 하는 것을 계속 불러오너라. 이걸 강경하게 밀고 나가라. 이걸 어떻게 하는지에 대한 지침이 7장과 8장에서 충분하다. 이 트랙을 따라서 몇 달 뒤가 되면, 너는 이미 집중력을 발전시켰을 것이다. 그럴 때 너는 이제 마인드풀니스로 에너지를 쏟아 넣을 수 있다. 그러나 집중에 너무 많이 나아가서, 자신이 혼수상태 같은 것까지는 가지 말라.

이들 두 구성요소 중에 마인드풀니스가 여전히 더욱 중요하다. 네가 별 문제없이 그렇게 할 수 있게 되는 때 곧 그게 이루어져야 한다. 마인드풀니스는 더욱 깊은 집중의 연이은 개발을 위해 필요한 기반을 제공한다. 이렇게 균형을 잡는 영역 속에서는 대개의 실수가 제 때에 시정될 것이다. 올바른 집중은 자연스럽게 강력한 마인드풀니스를 뒤따라 발전한다. 알아챈은 요소를 많이 개발할수록, 산만함을 더욱 빨리 알아챈 것이고, 더욱 빨리 거기서 끌어내어 공식적 알아챈의 대상으로 돌아갈 것이다. 이것의 자연스러운 결과가 증대된 집중력이다. 그리고 집중력이 개발될 때, 그건 마인드풀니스의 발전을 돕는다. 집중력을 더욱 많이 가질수록, 산만함(의 원인과 과정)에 대한 긴 분석 연쇄에 착수할 가능성이 작을 것이다. 너는 단지 산만함을 주목하고 알아챈을 그것이 있어야 할 자리로 되돌릴 뿐이다.

그리하여 두 요소는 서로의 성장을 아주 자연스럽게 균형을 맞추고 지원하는 경향이 있다. 이 지점에서 네가 따를 필요가 있는 유일한 규칙은 대충 너의 노력을 처음에 집중에 쏟아서, 원숭이 마음 현상이 조금 식도록 해야 한다는 것이다. 그런 다음에, 마인드풀니스를 강조하라. 자신이 정신없이 점점 더 서두는 것으로 느껴지면, 집중을 강조하라. 자신이 혼수 상태로 빠지는 것으로 느껴지면, 마인드풀니스를 강조하라. 전반적으로 보아서, 강조할 것은 마인드풀니스다.

마인드풀니스는 명상에서의 발전을 이끄는데, 마인드풀니스가 자체를 알아채는 능력을 지니고 있기 때문이다. 자신의 수행에 대하여 살펴볼 시각을 주게 될 것도 마인드풀니스다. 마인드풀니스는 자신이 어떻게 하고 있는지를 자기가 알도록 할 것이다. 그러나 이런 것을 너무 걱정하지 마라. 이건 경주(race)가 아니다. 넌 누구와도 경쟁하고 있지 않고, 일정표 따위도 없다.

가장 배우기 어려운 것의 하나는 마인드풀니스가 어떤 감정적 혹은 정신적 상태에도 의존하지 않는다는 것이다. 우리는 명상에 대해서 어떤 이미지를 가지고 있다. 명상이란 조용한 동굴에서 느릿느릿 걸으며 평온한 사람들이 하는 무엇이다. 이것들은 훈련의 조건들이다. 이것들은 집중을 키우기 위하여, 그리고 마인드풀니스의 기술을 배우기 위하여 설치된다. 일단 네가 그 기술을 배웠을 때는 그러나, 그런 훈련의 제한규칙들을 없앨 수 있고, 또 그러해야 한다. 너는 마인드풀하기 위하여 달팽이의 걸음을 걸을 필요는 없다. 너는 심지어 고요할 필요도 없다. 너는 어려운 미적분 문제를 푸는 동안에도 마인드풀할 수 있다. 너는 축구장에서 벌어지는 난투극의 와중에서도 마인드풀할 수 있다. 맹렬한 격분 속에서도 마인드풀할 수 있다. 정신적, 신체적 활동이 마인드풀니스에 문제가 안 된다*^{역주}. 만약 마음이 극히 활동적이라고 보이면, 그때는 단지 그 활동의 성질과 정도를 관찰하라. 그건 단지 내면에서 지나가는 쇼의 부분일 뿐이다.

*^{역주} 이 문단은, 일숙각 영가현각 대사의 증도가에 있는, 『行亦禪 坐亦禪 語默動靜體安然(행역선, 좌역선, 어묵동정체안연)』과 같은 말이라고 할 수 있다. 한 마디로 무엇을 하든 선이란 말이다. 다만, 일본의 도원선사는 증도가의 말을 부정하면서, 『선은 오로지 좌선(坐禪)뿐』이라고 하였다. 이것은 그의 전 생애에 일관되는 생각이다. 생각해보면, 위의 문장에서 보는 것과 같은 경지에 도달하지 못한 자가 증도가의 말을 함부로 흉내 내는 일이 800년 전, 도원선사가 살던 시대의 한국, 중국, 일본에서도 만연하였고, 도원선사로서는 제자들이 거기에 물드는 게 두려웠는지도 모르겠다.

도원의 일대기 영화를 보면 1200년대 일본에서 선종의 승려들이 음주, 가무, 섹스, 축재, 축첩 따위를 모두가 선이라고 주장하였다. 근래는 라즈니쉬의 뉴 에이지가 이런 타락 현상을 더욱 부추긴 것으로 보인다. 불교의 명상은 계율의 엄수가 선행되는 데서 쉽게 다른 명상과 구분할 수 있을 것이다.

아울러, 별명 일숙각(一宿覺)의 일화는 너무나 아름답다. 육조 혜능께 깨달음의 확인을 받자마자 자리에서 일어서며 떠나려는 현각을, 뭐가 그리 바쁘냐, 하룻밤을 묵고 가라는 스승의 아쉬움, 즉시 자리에 앉으면서 하룻밤을 스승과 지내고 가는 제자의 겸양이 정말 아름답다.

15장

일상생활의 마인드풀니스

음악가는 모두 음계를 연주한다. 피아노를 처음 배울 때, 바로 그걸 시작에 배우는 것이고, 그리고 음계를 연주하기를 절대 멈추지 않는다. 세계에서 가장 훌륭한 콘서트 피아니스트도 여전히 음계를 연주한다. 그건 녹 쓰는 일이 허용되지 않는 기본 기술이다.

야구선수는 모두 배팅연습을 한다. 리틀 리그에서 처음 배우는 게 그것이고, 그 연습을 절대 멈추지 않는다. 모든 월드 시리즈 게임도 배팅연습으로 시작한다. 기본 기술은 항상 예리해야 한다.

앉아서 하는 명상은 명상가가 자신의 근본 기술을 연마하는 무대다. 명상가가 벌리는 게임은 자기 인생의 경험이고, 그가 쓰는 도구는 자신이 감각 기관이다. 가장 숙련된 명상가도 앉아서 하는 명상을 계속 연마하는데, 그것이 자신의 특별한 게임을 하는 데 필요한 기본 정신적 기술을 조율하고 날카롭게 하기 때문이다. 그러나 앉아서 하는 명상 자체는 게임이 아니란 것을 우린 절대 잊어서는 안 된다. 그러한 여러 기본 기술이 적용될 게임은 자신의 경험적 존재의 나머지 부분이다. 일상생활에 적용되지 않는 명상은 무익하고 제한적이다.

위파사나 명상의 목적은 자신의 전체 감각적 및 인지적 경험의 철저하고 영구적인 변형이다. 이것은 자기 인생 경험 전체를 변혁시키는 걸 의미한다. 앉아서 하는 수행의 기간은 새로운 정신적 습관을 주입하려고 제쳐 두는 시간이다. 너는 감각작용을 받아들이고 이해하는 새로운 방법을 익히는 것이다. 너는 의식적인 생각을 다루는 새로운 방법을 개발하고, 그리고 끊임없이 밀어닥치는 자신의 감정을 알아채는 새로운 태도를 발전시킨다. 이들 새로운 정신적 행동은 자기 인생의 나머지 부분으로 이어지게 되어야만 한다.

그렇지 않으면, 명상은 건조하고 열매를 맺지 못하는데, 이렇게 되면 그건 단지 자기 생존의 이론적 부분일 뿐인 것으로, 존재의 나머지 모든 부분과 무관하게 된다. 이 두 부분을 연결하려는 어떤 노력이 필수적이다. 일정량이 (생존의 다른 부분으로) 넘어가는 건 자연적으로 되기는 하겠지만, 그 과정이 느리고 믿을 수도 없을 것이다. 너는 아무것도 얻지 못하고 있다는 느낌을 받으며, 그 과정은 아무런 보상이 없다고 여기며 포기하기가 매우 쉽다.

명상해나가면서 가장 기억할 만한 사건의 하나는 완전히 일상적인 어떤 활동의 와중에서 자신이 명상하고 있다는 걸 처음으로 깨닫는 순간이다. 너는 고속도로를 운전하고 있거나, 쓰레기를 처리하고 있는데, 그게 그냥 저절로 돌아가고 있다. 네가 그렇게 정성껏 길러온 기술들이 예상도 하지 않는 중에 이렇게 분출하는 것은 진정한 희열이다. 이것은 너에게 미래에 대한 작은 창문을 제공한다. 그 수행이 정말로 무엇을 의미하는지를 너는 자연스럽게 엿보게 된다. 이런 의식의 변형이 실제로 경험의 영구적인 특징이 될 수 있다는 가능성이 널 놀라게 한다. 네가 알게 될 것은, 실제로 자신의 강박관념에 대하여 허탈하게 소리를 지르는 일에서 옆으로 비켜서서, 인생의 나머지를 보낼 수 있다는 것인데, 곧 더는 자신의 필요와 탐욕 때문에 미친 듯이 괴로워하지 않는다는

것이다. 너는 옆으로 비켜서서 모든 것이 흘러가는 걸 지켜보는 것이 어떤 것인지에 대해서 아주 작은 맛을 보게 된다. 이건 마법의 순간이다.

이런 전망은 네가 (수행의 여운을 인생의 여타 부분에) 옮기기 과정을 능동적으로 촉진하려고 하지 않는 한, 실현되지 않은 채로 남게 될 것이다. 명상에서 가장 중요한 순간은 방식을 떠나는 찰나다. 수행의 기간이 끝나면, 너는 벌떡 일어나서 모든 걸 내버릴 수도 있고, 혹은 너에게 있는 그 기술을 다른 온갖 활동으로 가지고 들어갈 수도 있다.

명상이 무엇인지 이해하는 건 결정적으로 중요하다. 명상은 특별한 어떤 자세가 아니고, 그건 단순한 정신적 수련 체계도 아니다. 명상은 마인드풀니스의 육성이며, 일단 육성된 그 마인드풀니스의 응용이다. 너는 명상하고자 앉을 필요가 없다. 접시를 씻는 동안에도 명상할 수 있다. 샤워하면서도 명상할 수 있고, 편지를 타이핑하면서도 명상할 수 있다. 마인드풀니스는 알아챌이고, 그것은 자기 생활의 하나하나 전부에 적용되어야 한다. 그건 쉽지 않다.

우린 조용한 장소에서 앉아서 하는 자세를 통하여 특별히 알아챌을 육성하는데, 그것은 그게 그렇게 하기에 가장 쉬운 상황이기 때문이다. 움직이는 중에 하는 명상은 더 어렵다. 빠르게 진행되는 시끄러운 활동 중에 하는 명상은 훨씬 더 어렵다. 그리고 로맨스나 논쟁과 같은 강렬한 이기주의적 활동 중에 하는 명상은 궁극적인 도전 거리다. 초보자는 스트레스가 거의 없는 활동으로도 아주 바쁠 것이다.

그렇기는 하지만, 수행의 궁극적인 목표는 이렇다: 현대 사회에서 생활의 압박 속에서도 흔들리지 않고 있을 정도의 강한 수준으로 자신의 집중력과 알아챌 힘을 건립하는 것. 인생은 많은 도전 거리를 제공하고, 진지한 명상가는 거의 지루할 틈이 없다.

명상을 일상생활의 온갖 사건 속으로 가져가는 건 간단한 과정이 아니다. 한번 해보라, 그러면 알 수 있을 것이다. 명상 기간의 끝과 『실제 생활』의 시작 간에 있는 전환점은 멀리 뛰기다. 이건 우리 대부분에게는 너무 멀다. 우리가 얻은 고요와 집중력은 몇 분 안에 다 날아가고, 전보다 나아진 것이라곤 아무것도 없는 게 분명해진다. 이 틈새를 연결하기 위하여, 여러 세기에 걸쳐서 불교도는 그 전환을 부드럽게 하는 데 목표를 둔 일련의 수련을 고안해냈다. 그 수련은 바로 그 (멀리)뛰기를 작은 단계로 분해한다. 각 단계는 그것만 수행될 수 있다.

1. 걷기 명상

우리의 일상적 생존은 움직임과 활동으로 가득 차 있다. 몇 시간 동안 계속해서 전혀 움직이지 않고 앉아있는 것은 일반적인 경험과는 거의 정반대다. 절대적 정적 속에서 우리가 기르는 명료성과 평정의 여러 상태는 우리가 움직이자마자 흩어져버리는 경향이 있다. 우리는 약간의 과도기적 수련이 필요한데, 그것은 움직임의 한가운데서 고요하게 있고 또 알아채고 있을 기술을 우리에게 가르쳐줄 것이다. 걷기 명상은 우리에게 정적인 휴식에서 일상생활로 전환하도록 도와준다. 이건 움직이는 명상이고, 흔히 앉아서 하는 명상의 대안으로 사용된다. 걷기는 극히 안전부절못하는 때에 특히 좋다. 한 시간의 걷기 명상은 자주 그 안전부절못하게 하는 에너지를 극복하게 하고, 게다가 상당한 정도의 명료성을 얻을 것이다. 그러면 더욱 큰 이익을 가지고 앉아서 하는 명상으로 나아갈 수 있다.

불교의 일반적인 관행은 매일의 앉아서 하는 수행을 보완하기 위하여 자주 안거(retreat: 安居^{*역주})하는 것을 옹호한다. 안거는 배타적으로 명상에 전념하는 시간이 상대적으로 긴 기간이다. 하루 이들의 안거는 보통 사람들에게 일반적이다. 사원과 같은 상황에서 숙달된 명상가는 다른 일은 아무것도 하지 않으면서 한 번에 여러 달을 보낼 수도 있다. 그런 수행은 엄격하며, 이것은 몸과 맘에 상당한 압력을 준다. 여러 해 동안에 걸쳐 명상을 해오지 않았다면, 네가 얼마나 오래 앉고, 또 (그렇게 해서) 이익을 얻을 수 있느냐 하는 것에는 한계가 있다. 앉은 자세로 연속 10시간은 초보자들에겐 거의 집중력을 훨씬 초월하는 극도의 고통 상태를 낳을 것이다. 그러므로 이익이 될 수 있는 안거는 약간의 자세 변화와 약간의 운동을 포함하여 행해져야 한다. 보통의 패턴은 앉기 명상 기간과 걷기 명상 기간을 사이사이 배치하는 것이다. 사이사이에 쉬는 시간이 한 시간씩 있는 게 보통이다.

걷기 명상을 수행하기 위하여, 직선으로 적어도 5~10걸음을 걷을 만한 공간을 가진 사적인 장소가 필요하다. 너는 매우 천천히 앞뒤로 왔다 갔다 해야 할 것이고, 서양사람들 대개의 눈에 너는 특이하고, 일상의 생활과는 단절된 것으로 보일 것이다. 이것은 불필요한 관심을 끌게 될 앞마당에서 행하고 싶은 종류의 운동이 아니다. 사적인 장소를 택하라.

물리적인 지침은 간단하다. 방해받지 않는 공간을 택하고, 어느 한쪽 끝에서 출발하라. 잠시(1분) 알아챈 자세로 서 있어라. 두 팔은 편안하게, 앞이나 뒤, 혹은 옆구리에 두어도 좋다. 그리고 나서 숨을 들이마시는 동안에, 한쪽 발의 뒤꿈치를 든다. 숨을 내쉬는 동안에, 바로 그 발을 발가락에 의지하라. 다시 숨을 마시는 동안에 그 발을 들고, 그걸 앞으로 옮기고, 그리고 숨을 내쉬는 동안에 그 발을 내려서 마루에 닿아라. 이것을 다른 한쪽 발로도 반복하라. 반대편 끝까지 매우 천천히 걷고, 그리곤 잠시 서 있다가, 그다음 매우 천천히 돌아서고, 그리곤 거기서 또 잠시 서 있다가, 다시 걸어가라. 그리고 나서 이 과정을 반복하라. 머리를 곧게, 어깨는 긴장을 푼 채로 유지하라. 두 눈을 떠서 균형을 잡으라, 그러나 특별히 무언가를 보지는 말아라. 자연스럽게 걸어라. 편안하며 가장 천천히 걷는 걸음을 유지하고, 주변의 무엇에도 관심을 주지 마라. 몸에서 생기는 긴장을 잘 살피고, 그 지점을 발견하는 즉시 풀어라. 우아해지려는 어떤 시도도 하지 마라. 예뻐 보이려고 하지 마라. 이것은 운동 연습이나 춤이 아니다. 이걸 알아챈의 수련이다. 너의 목적은 걷기 동작에 대해 완전하게 알아채는 것, 고도로 민감해지는 것, 그리고 빠짐없고 막힘 없는 경험을 획득하는 것이다. 너의 전체 알아챈을 발과 다리에서 오는 감각에 놓아라. 각각의 발이 움직일 때 그 발에 관하여 할 수 있는 한 많은 정보를 알아두도록(register) 하라. 걷기에 대한 순수 감각 속으로 뛰어들고, 그 움직임의 미묘한 뉴앙스를 모두 알아채라. 각각의 근육을 그것이 움직일 때 하나하나 느껴라. 발이 마루를 누르고 그리고 나서 다시 들 때, 촉각에서 생기는 사소한 변화를 모두 경험하라.

겉보기에는 부드러운 이런 동작들이 복잡하고 사소한 일련의 움직임들로 구성되는 것을 알아채라. 너의 민감성을 더욱 높이기 위하여, 그 움직임을 여러 개의 구분되는 요소로 분해해도 된다. 각각의 발은 들기, 돌리기, 그리고 내려디디기를 겪는다. 이들 구성요소 각각은 시작, 중간, 끝이 있다. 자신을 이런 일련의 동작과 조율하기 위하여, 각 단계에 대하여 분명한 정신적 노트를 만드는 것으로 시작해도 된다.

정신적 노트는 『들기, 돌리기, 내리기, 바닥에 닿기, 누르기』 등으로 작성하라. 이걸 훈련의 한 절차인데, 움직임의 순서와 자신을 친숙하기 위하여, 그리고

^{*역주} 안거라고 번역한 『retreat』에 대해서, 널리 이해할 수 있을 만한 말로는, 적당한 단어를 찾지 못했다. 영어권에서는 대개 현업에서 일시적으로 물러선다는 의미로 쓰이는 것이 보인다.

아무것도 놓치지 않는다는 걸 확신하려고 하는 것이다. 벌어지고 있는 무수하고 미묘한 사건들을 더욱 잘 알아채게 될 때, 너는 언어를 할 시간 여유는 없을 것이다. 자신이 (사건의) 움직임에 대해 죽 흘러가면서 끊어지지 않는 알아챌에 폭 빠져있는 것을 스스로 발견하게 될 것이다. (걷고 있는) 두 발은 너의 전 우주가 될 것이다. 마음이 떠돈다면, 늘 하는 방식으로 그 산만함을 주목하고, 그러고 나서 알아챌을 걷고 있는 행위로 돌려라. 이 모든 행위를 하는 동안에 너의 발을 보지 말고, 너의 발과 다리의 정신적 이미지를 주시하면서 앞뒤로 걷지 말라. 생각하지 말고 그저 느껴라. 발에 대한 개념은 필요 없고, 이미지도 필요 없다. 그저 온갖 감각이 흐를 때 그것을 잡아라(register). 처음에 너는 균형 맞추기에 몇몇 어려운 점을 아마도 가지게 될 것이다. 너는 지금 새로운 방식으로 다리 근육을 사용하고 있고, 학습하는 기간(이 있어야 하는 것)은 자연스럽다. 좌절감이 생기면, 그저 그걸 주목하고 내버려 두어라.

위파사나 걷기 (명상의) 기법은 너의 의식을 단순한 감각들로 범람하게 하고, 그것을 매우 철저히 하기 위하여 그 밖의 다른 모든 걸 밀어내 버리도록 하려고 고안된 것이다. 생각의 여유도 없고, 감정의 여유도 없다. 붙잡아 집착할 시간이 없고, 행동을 일련의 개념으로 동결시킬 시간도 없다. 자아란 느낌도 필요 없다. 휩쓸며 가는 촉감과 운동 감각만 있고, 끝 없고 변화무쌍한 낯선(raw) 경험의 홍수만 있다. 우리는 여기서 실재(reality)로부터가 아니라, 실재 속으로 도망쳐 들어가는 걸 배우고 있다. 우리가 얻는 통찰이 무엇이든, 그것은 곧바로 관념으로 가득 찬 온갖 생활의 나머지에 적용될 수 있다.

2. 자세

우리가 하는 수행의 목표는 경험의 모든 면모를 끊어지지 않는 순간 순간적인 흐름에서 완전히 알아채는 것이다. 우리가 행하고 경험하는 것의 많은 게 완전히 무의식적인데, 이걸 우리가 거의 혹은 완전히 알아채지 못하고 행한다는 의미에서 그렇다. 우리의 마음은 전적으로 다른 무엇에 달려있다. 우리는 시간 대부분을, 공상과 선입견의 안개 속에서 길을 잃은 채, 자동 조종 장치에 의지해서 보낸다.

우리의 경험에서 가장 빈번하게 무시되는 측면의 하나는 우리 신체다. 우리 머릿속의 총천연색 만화영화 쇼는 너무나 매혹적이어서 우리는 전체 알아챌을 운동의 그리고 촉감의 감각에서 제거해버리는 경향이 있다. 거기서 오는 정보는 신경 위에, 그리고 두뇌 속으로 1초의 순간마다 쏟아지고 있지만, 우리는 의식에서 그것을 거의 봉쇄했다. 그건 마음의 낮은 수준으로 쏟아지고, 이제 더는 나아가지 않는다. 불교도는 (그 댐의) 수문을 열고, 이 자료를 의식으로 흘려보내게 하는 수련을 개발해왔다. 이걸 무의식을 의식으로 만드는 또 하나의 방법이다.

너의 몸은 단 하루를 지내는 동안에도 모든 종류의 뒤틀림을 겪는다. 너는 걷고 눕는다. 너는 구부리고 달리며 기고 뒹군다. 명상의 교사들은 끊임없이 진행되는 이 댄스를 네가 알아채도록 촉구한다. 하루를 지내는 동안, 너의 자세를 점검하는 데 몇 분마다 몇 초를 보내라. 그것을 판단적인 방식으로 하지 말라. 이걸 너의 자세를 바르게 하는 수련이 아니고, 너의 걸모양을 개선하는 수련이 아니다. 너의 알아챌을 몸을 통하여 내려가서, 네가 그것을 어떻게 잡고 있는지를 느껴라. 침묵의 정신적 노트를, 『걷고 있음(Walking)』 혹은 『앉고 있음(Sitting)』 혹은 『눕고 있음(Lying down)』 혹은 『서고 있음(Standing)』으로 만들어라. 이것 모두가 극히 간단해 보이지만, 이 절차를 무시하지 말라. 이것은 강력한 수련이다. 이걸 완벽하게 한다면, 정말로 이 정신적 습관을 깊이 심어준다면, 이걸 너의 경험에 혁명을 일으킬 수 있다. 이걸 너를 완전히 새로운 감각의 차원으로 다가가게 하며, 너는 눈먼 사람이 시력을 회복한 것처럼 느끼게 될 것이다.

3. 슬로우 모션의 행동

내가 수행하는 모든 행위는 별개의 여러 요소로 구성되어있다. 신발 끈을 묶는 간단한 동작은 일련의 복잡하고 섬세한 움직임으로 구성되어있다. 이 세부사항들은 거의 관찰되지 않고 간다. 전반적 마인드풀니스 버릇을 증진하기 위하여, 너는 간단한 화동을 매우 느린 속도로 수행할 수 있다 - 행위의 모든 뉴앙스에 완전한 알아챌을 쏟는 노력을 하는 것.

테이블에 앉아서 차 한잔을 마시는 건 하나의 예가 된다. 여기서 경험되어야 할 것이 많이 있다. 앉고 있을 때의 자세를 보고, 손가락 사이에 있는 찻잔의 손잡이를 느껴라. 차의 향을 맡고, 잔과 차, 너의 팔, 테이블의 위치를 주목하라. 팔을 들려는 의도가 너의 마음에 일어나는 걸 주시하고, 팔이 들릴 때 그것을 느끼며, 입술에 닿는 찻잔과 입으로 흘러 들어가는 액체를 느껴라. 차를 맛보라, 그리고 나서 팔을 내리려는 의도가 일어나는 것을 주시하라. 이 전체 과정은 매혹적이고 아름다운데, 만약 네가 그것을 완전히 알아차리고, 모든 감각에 그리고 생각과 감정의 흐름에 초연한 알아챌을 쏟기만 한다면 말이다.

이와 같은 수법은 일상적 활동의 많은 데 적용될 수 있다. 의도적으로 너의 생각, 말, 운동을 천천히 느리게 하면, 다른 방법보다 그것들 속으로 훨씬 더 깊이 침투할 수 있다. 네가 거기서 발견하는 건 완벽하게 놀라운 것이다. 초기에는 자주 하는 대개의 활동 중에 의도적으로 느린 속도를 유지하는 건 매우 어렵지만, 그러나 숙련도는 시간이 지날수록 성장한다. 심오한 깨달음(realization)이 앉아서 하는 명상 동안에 일어나지만, 훨씬 더 깊은 폭로(revelation)가 일상의 활동 중에 우리 내면의 작용을 진지하게 조사할 때에 일어난다. 이것은 실험실로, 여기가 우리가 감정의 메카니즘과 걱정의 작용을 정말로 보기 시작하는 곳이다. 여기가 바로 우리가 하는 추론의 신뢰성을 진정으로 측정할 수 있는 곳이며, 우리의 실제 동기와 우리가 자신과 남을 속이기 위하여 걸치는 허위의 갑옷 간의 차이를 간파할 수 있는 곳이다.

이 정보의 많은 게 놀랍고, 많은 게 혼란스럽지만, 그것 모두가 쓸모가 있다는 걸 우리는 발견한다. 순수한 알아챌이 마음의 지저분하고 작으며 감추어진 여러 구석에 모이는 어수선한 것에 질서를 준다. 생활의 일상적 활동 중에서 명확한 이해력을 네가 이룬다면, 너는 합리적이고 평화롭게 지낼 능력을 얻는데, 네가 비합리적인 마음의 구석구석에까지 스며드는 빛을 던지는 동안에도 말이다. 이제 자신의 정신적 괴로움에 자기가 어느 정도 책임이 있는지를 보기 시작한다. 이제 자신의 불행, 두려움, 긴장감을 자기가 만들어낸 것이라고 본다. 이제 자신의 괴로움, 나약성, 여러 한계점을 자기가 초래하는 방식을 본다. 그리고 이 정신적 과정을 더욱 깊이 이해할수록, 그것들은 너에게 덜 달라붙게 된다.

4. 호흡 조정

앉아서 하는 명상에서, 일차적 초점은 호흡이다. 계속 변하는 호흡에 대한 총체적 집중은 우리를 현재 시점으로 직시해 들어가게 한다. 같은 원리가 운동의 와중에서도 사용될 수 있다. 너의 호흡과 관련되는 활동을 조정할 수 있다. 이걸 너의 움직임에 흐르는 리듬을 부여하고, 이걸 (움직임의) 갑작스러운 전환의 많은 걸 부드럽게 한다. 활동은 초점 맞추기가 더욱 쉽게 되고, 그리고

마인드풀니스는 증대된다. 너의 알아챌은 따라서 훨씬 더 쉽게 현재에 머문다. 이상적으로, 명상은 24시간을 하나의 단위로 하는 수행이어야 한다. 이걸 고도로 실용적인 제안이다.

마인드풀니스의 상태는 정신적 준비 완료의 상태다. (이제) 마음은 선입견으로 부담을 지거나, 걱정애 얽매이지 않는다. 일어나는 건 무슨 일이든 즉각 처리될 수 있다. 진실로 마인드풀하면, 너의 신경 체계는 통찰을 기르는 신선함과 원상 복귀의 탄성을 가지게 된다. 문제가 일어나면, 너는 그것을 재빨리, 능률적으로, 최소한의 호들갑으로 간단히 처리한다. 너는 거기서 머무적거리는 일 없고, 앉아서 문제에 관하여 명상할 수 있도록 한적한 구석으로 도망가지 않는다. 너는 그걸 간단히 처리한다. 그리고 어떤 해결책도 보이지 않는 드문 상황에서, 너는 그걸 염려하지 않는다. 너는 단지 알아챌을 필요로 하는 다음 단계로 넘어가기만 하면 된다. 너의 직관은 매우 실용적인 능력이 된다.

5. 도둑맞은(stolen) 순간들

낭비된 시간이란 개념은 진지한 명상가에게는 없다. 너의 하루 동안에 거의 죽은 공간들은 이익을 얻는 일로 바뀔 수 있다. 여유 순간은 모두 명상에 이용될 수 있다. 치과의 의자에 초조하게 앉아서도 그 초조함에 대해 명상하라. 은행에서 줄지어 서 있는 동안에 짜증을 느끼면서, 짜증에 대해 명상하라. 버스 정류장에서 지루함을 느끼며, 손가락을 만지작거리면서도, 지루함에 대해 명상하라. 종일 깨어있고자, 알아채며 있고자 노력하라. 바로 지금 일어나고 있는 것을 정확히 알아채라, 설사 그게 짜증스럽고 단조로운 일일지라도 말이다. 홀로 있는 순간들을 활용하라. 거의 기계적인 활동들을 활용하라. 모든 분초를 알아채기에 사용하라. 할 수 있는 모든 순간을 이용하라.

6. 모든 활동에 대해 집중

너는 하루 동안 모든 활동과 지각에 대해 마인드풀니스를 유지하려고 해야 하는데, 아침에 깬 때의 첫 번째 지각에서 출발하여, 잠에 빠지기 전의 마지막 생각으로 끝을 내야 한다. 이걸 맞추기에 상상도 가지 않을 정도로 높은 목표다. 이 작업을 곧장 이룰 수 있을 것으로 기대하지 말라. 그저 천천히 하면서, 시간이 지남에 따라 능력이 자라게 하라. 이 작업을 하는 가장 실현 가능한 방법은 하루를 여러 조각으로 나누는 것이다. 일정한 간격을 두고 자세를 마인드풀니스 하라, 그리고 나서 이 마인드풀니스를 다른 단순한 활동들로 확장하라: 음식 먹기, 목 씻기, 옷 입기, 등등. 하루 중 어느 때, 특수한 유형의 정신적 상태들에 대한 관찰을 연습하기 위하여 15분 정도 시간을 할애할 수 있다: 예컨대, 유쾌한, 불쾌한, 그리고 중립적인 느낌들; 혹은 여러 방해(5개)나 생각들. 일상의 구체적인 느낌들은 너에게 달려있다. 이렇게 하려는 생각은 여러 가지 항목을 찾아내는 수행을 하고, 하루 내내 최대한의 마인드풀니스의 상태를 유지하자는 것이다.

하루의 일상을 앉아서 하는 명상과 나머지 경험 간에 가능한 한 차이가 없도록 하고자 노력하라. 한쪽이 다른 쪽 속으로 자연스럽게 흘러들게 하라. 관찰할 움직임은 항상 있다. 아무리 없을 때라도, 숨쉬기는 있다. 너의 마음은 재잘대기를 절대 멈추지 않는데, 예외라면 가장 깊은 집중 상태가 있을 뿐이다. 관찰해야 할 무엇이 항상 일어나고 있다. 진지하게 명상을 응용한다면, 알아챌 가치가 있는 어떤 것 때문에 너는 절대 당황하지 않을 것이다.

너의 수행은 너의 생활 환경 전체에 적용하게끔 되어야 한다. 그게 너의 실험실이다. 이건 너의 수행을 깊고 진실하게 만드는데 필요한 시련과 도전을 제공한다. 이건 네 수행의 속임수와 실수를 정화하는 불이며, 네가 진전을 보지 못할 때와 네가 바보짓을 하고 있을 때 너에게 보여주는 리트머스 시험지다. 명상이 네가 일상적 갈등과 다툼을 처리하는 데 도움이 되지 않는다면, 그건 천박하다. 네가 하는 일상의 감정적 반응이 더욱 명확하게 되고 다루기에 더욱 쉽게 되지 않는다면, 그때 너는 시간만 낭비하는 것이다. 그리고 실제로 그 테스트를 하기까지는 자신이 어떻게 하고 있는지 네가 절대 모른다.

마인드폴니스의 수행은 보편적인 수행으로 여겨지고 있다. 너는 때때로 그것을 행하지 않고, 또 나머지 시간 동안 그걸 놓친다. 넌 항상 그걸 행하라. (격리되고) 방음이 된 상아탑에 들어가서 하는 때만 성공적으로 되는 명상은 아직 제대로 되지 않은 것이다. 통찰 명상은 순간순간 마인드폴니스인 수행이다. 명상가는 마음의 모든 현상이 출생, 성장, 쇠퇴하는 것에 순수한 알아챌을 쏟는 법을 배운다. 명상가는 그것의 아무것도 조사하기를 피하지 않고, 그것의 아무것도 달아나게 하지 않는다. 온갖 생각과 감정, 활동과 욕망, 쇼 전체. 그는 그것 모두를 주시하며, 그걸 끊임없이 주시한다. 그게 사랑스럽든 끔찍하든, 아름답든 치사스럽든 문제가 안 된다. 그는 그게 존재하는 방식을, 또 그게 변하는 방식을 본다. 경험의 어떤 측면도 배제되거나 회피되지 않는다. 이건 매우 철저한 절차다.

네가 일상적 활동을 통하여 움직이고 있고, 자신이 지루함의 상태에 있다고 보이면, 그 지루함에 대해 명상하라. 그게 어떻게 느껴지는지, 그게 어떻게 작용하는지, 그게 무얼로 구성되어있는지를 찾아내라. 분노했거든, 그 분노에 대해 명상하라. 분노의 기계적 구조를 탐색하라. 거기서 달아나지 말라. 자신이 우울증에 사로잡혀서 앉아있다고 보이면, 우울증에 대해서 명상하라. 거리를 두고 탐구하는 방식으로 우울증을 조사하라. 거기서 맹목적으로 달아나지 말아라. 그것의 퍼즐을 탐색하고 그것의 경로를 도표로 표시하라. 그렇게 하면 따라오는 다음의 우울증을 네가 더욱 잘 처리할 수 있을 것이다.

일상생활의 우여곡절을 헤치고 나아가는 명상이야말로 위파사나의 전 요점이다. 이런 종류의 수행은 극히 엄격하고 까다롭지만, 그건 비길 수 없는 정신적 유연성의 상태를 만들어낸다. 명상가는 마음을 순간순간 열어 놓는다. 그는 항상 생활을 조사하고 있으며, 자신의 경험을 점검하고 있으며, 거리를 두고 탐구적인 방식으로 존재를 바라보고 있다. 따라서 그는 항상 진리에 열려 있는데, 어떤 형태에서든, 어떤 원천에서든, 어떤 때든 그렇다. 이것이 (위대한) 해탈을 위하여 네가 필요로 하는 마음의 상태다.

만약 마음이 명상적 준비 완료 태세로 유지되면, 곧 깨달음을 얻을 수 있다고 한다. 가장 작고 가장 평범한 지각이 자극제로 될 수도 있다: 달을 보는 것, 새의 울음, 나무의 바람 소리. 네가 그 지각에 주의를 기울이는 방식으로 지각되는 건 별로 중요하지 않다. 개방된 준비 완료의 상태가 필수적이다. 네가 준비되었다면 그건 바로 지금 너에게 일어날 수 있다. 이 책이 너의 손가락에 주는 촉각적 감각이 신호가 될 수도 있다. 여기의 단어가 네 머릿속에서 내는 소리로 충분할 수도 있다. 준비가 완료되었다면, 바로 지금 너는 깨달음을 이룰 수 있다.

16장

너에게 그제 뭐지

명상에서 너는 어떤 혜택을 기대할 수 있다. 초기 단계들은 실용적이고 평범하다; 후기 단계들은 깊이 초월적이다. 그것들은 단순한 데서 숭고한 데에 이르기까지 혼합된다. 여기서 그것들 몇 개를 제시하겠다. 너 자신의 경험이 가장 중요하다.

우리가 방해물(五蓋)이나 오염물로 부르는 것은 단순히 불쾌한 정신적 습관 그 이상이다. 이것들은 ego 과정 자체의 일차적 표현들이다. ego 감 그 자체는 본질에서의 분리 감이다 - 이른바 나(me)와 이른바 남(other)의 사이에 있는 거리에 대한 지각. 이 지각은 끊임없이 운동할 때만 제자리를 유지하며, 그 방해물들이 그 운동을 구성한다.

탐욕과 욕정은 나를 위하여 『저것의 일부』를 얻고자 하는 시도고, 증오와 혐오는 『나』와 『저것』 간의 거리를 더욱 크게 두려는 시도다. 모든 오염물은 자기와 타자 간의 장벽에 대한 지각에 의존하고, 그것들 모두 이 지각을 기르는데, 그것들이 운동할 때마다 그렇다. 마인드풀니스는 사물을 깊이 그리고 대단히 명료하게 지각한다. 이건 우리의 알아채를 오염물들의 뿌리까지 가져가서, 그것들의 메카니즘을 발가벗긴다. 그건 그것들의 결과와 우리에게 대한 그것들의 영향을 보여준다. 속고만 있을 수 없다. 일단 탐욕이 정말 무엇인지, 그리고 그제 자신과 남들에게 실제로 무슨 짓을 하는지를 네가 명확히 보았다면, 넌 자연스럽게 그걸 행사하기를 그만두게 된다. 아이가 뜨거운 냄비에 손을 대었을 때, 넌 그가 손을 떼라고 말할 필요 없다; 그가 자연스럽게, 의식적으로 생각하지 않고, 의사결정을 하지 않고 그걸 행한다. 단지 그 목적을 위하여 신경계에 내장된 반사 작용이 있으며, 그건 생각보다 훨씬 더 빨리 작용한다. 그 아이가 뜨거운 감각을 느끼고 울기 시작할 때쯤, 손은 이미 고통의 근원에서 뒤로 핵 물러섰다. 마인드풀니스는 이와 거의 같은 방식으로 작용한다: 그건 말이 없고, 저절로 일어나며, 극히 능률적이다. 명료한 마인드풀니스는 방해물들의 성장을 억제한다; 끊임없는 마인드풀니스가 그것들을 소멸시킨다. 따라서, 진정한 마인드풀니스가 이루어질 때, ego 자체의 온갖 벽은 허물어지고, 갈망은 감소하며, 방어태세와 딱딱함은 줄어들고, 너는 훨씬 더 열리게 되고, 받아들이게 되며, 유연하게 된다. 너는 자신의 사랑-친절의 마음을 나누는 법을 배울 것이다.

전통적으로, 불교도들은 인간의 궁극적인 본성에 관해 말하기를 꺼린다. 그러나 조금이라도 서술적으로 진술하려는 사람들은 보통 우리의 궁극적인 본성 혹은 불성(Buddha nature)은 순수하고 거룩하며 본질에서 선하다고 말한다. 인간이 그렇지 않아 보이는 유일한 이유는 그 궁극적인 본질에 대한 경험이 방해되었기 때문이다; 그건 댐 뒤에 있는 물처럼 가로막혔다. 방해물들은 댐을 건설하는 데 쓰인 벽돌이다. 마인드풀니스가 그 벽돌을 녹이면서, 댐에 구멍이 뚫리고, 연민과 공감적 희열이 쏟아져 나온다. 명상적 마인드풀니스가 개발될 때, 인생에 대한 너의 전 경험이 변한다. 살아있다는 경험, 의식한다는 바로 그 감각은 명쾌하고 정밀하게 되고, 더는 자신의 선입견에 바탕이 되는, 알아채지 못하는 배경으로 남지는 않는다. 그것은 한결같이 지각되는 일이 된다.

지나가는 순간 각각은 그 자체로서 쉽게 눈에 띈다; 그 순간들은 더는 알아채지 못하는 흐름 속에 함께 뒤섞이지 않는다. 아무것도 얼버무리며 넘어가거나 당연히 여겨지지 않으며, 어떤 경험도 단지 『일상(ordinary)』으로 분류되지는 않는다. 모든 건 선명하고 특별해 보인다. 이제 자신의 경험을 정신적 비둘기 구멍들 속으로 분류해 넣기를 삼간다. 서술과 해석은 제쳐지고, 시간의 각 순간이 스스로 말할 수 있게 된다. 너는 실제로 그것이 해야만 할 말을 듣고, 그리고 그게 진정 처음으로 들린 것인 양 듣는다. 명상이 진짜 강력하게 되면, 명상도 일정하게 된다. 너는 끊임없이 순수한 알아챌음으로 호흡과 정신적 현상 두 모두를 관찰한다. 너는 점점 안정을 느끼고, 점점 배가 안전하게 정박한 것 같이 느끼고, 그리고 각 순간적 존재의 단순한 경험을 느끼게 된다.

일단 너의 마음이 생각으로부터 자유로워지면, 그것은 맑게 깨어있고, 또 극히 단순한 알아챌음에서 휴식하게 된다. 이 알아챌음에 대하여 적절하게 묘사할 수 없다. 말이 모자란다. 그건 단지 경험될 수만 있다. 호흡은 이제 그냥 호흡이 아니다; 그건 네가 이전에 가졌던 정적이고 친숙한 개념에 한정되지 않는다. 더는 그걸 단지 들숨과 날숨의 연속일 뿐이라고 보지 않는다; 호흡은 이제 더는 하찮고 단조로운 경험이 아니다. 호흡은 살아있고, 변화하는 한 과정, 생생하며 매혹적인 무엇이 된다. 그건 이제 시간 속에서 일어나는 무엇이 아니다; 그건 현재 순간 그 자체로서 지각된다. 시간은 하나의 개념으로 보이고, 경험된 실재로서가 아니다.

이것은 모든 관련 없는 세부사항들이 제거된 단순하고 기본적인 알아챌음이다. 그건 현재 시점의 살아있는 흐름에 바탕을 두고 있으며, 뚜렷한 실재의 감각으로 특징이 이루어진다. 너는 이게 진짜라는 걸, 지금까지 경험해 온 어떤 것보다 더 진짜라는 걸 확실히 안다. 일단 이 지각을 절대적으로 확실하게 얻었다면, 이제 너는 자신의 모든 경험을 측정할 신선하고 유리한 지점, 새로운 기준을 가지게 된다. 이러한 지각 후에, 너는 순수한 현상 하나에만 네가 참여하고 있는 순간들, 그리고 온갖 정신적 태도로 현상들을 네가 방해하고 있는 순간들을 명백하게 본다. 너는 온갖 정신적 코멘트와 상투적인 이미지, 그리고 개인적 의견들로 실재를 자신이 왜곡하고 있는 것을 주시한다. 너는 자신이 무엇을 하고 있는지, 그걸 언제 하고 있는지를 안다. 너는 진정한 실재를 자신이 놓치는 방식에 점점 민감해지고, 현재 존재하는 것에 뭔가를 더하거나 거기서 빠지 않는 단순하고 객관적인 전망으로 자연스럽게 이끌린다. 너는 매우 통찰력 있는 사람이 된다. 이 유리한 지점에서 보면 모든 게 명료하게 보인다. 맘과 몸의 무수한 활동이 눈에 띄도록 세밀하게 두드러진다. 너는 마인드풀하게 호흡의 끊임없는 생기와 소멸을 관찰한다; 너는 신체적 감각과 운동의 끝없는 흐름을 주시한다; 너는 생각과 감정들의 급속한 연속을 살피고, 너는 시간의 꾸준한 행군에서 메아리치는 리듬을 감지한다. 그리고 이 모든 끝없는 운동의 와중에서, 주시하는 자(watcher)는 없고, 주시하는 행위(watching)만 있다.

이런 지각의 상태에서, 아무것도 이어지는 두 순간 동안에 똑같은 것으로 계속되지 않는다. 모든 것은 끊임없는 변화 속에 있는 것으로 보인다. 만물은 태어나고, 만물은 자라며 늙고 죽는다. 예외는 없다. 자신의 인생이 끊임없이 변하고 있다는 걸 너는 깨닫는다. 너는 사방을 둘러보며 모든 게 유동적인 것을 본다. 모든 게. 모든 게. 이 모든 게 일어나고 또 꺼지고 있으며, 강화되고 또 감소하며, 생존으로 출현하고 또 소멸해가는 것이다. 극히 미미한 것에서 인도양 같은 큰 바다에 이르기까지 생명의 전체, 그것의 낱알이 끊임없이 운동하고 있다. 너는 우주를 거대하게 흐르는 경험의 강으로서 지각한다. 네가 가장 아끼는 소유물은 사라지고 있고, 바로 너의 인생도 그렇다. 그렇지만 이런 무상(無常)함이

슬픔이 되어야 할 이유는 없다. 너는 거기서 얼어붙은 채 서서, 이 끊임없는 활동을 응시하고 있으며, 너의 반응은 경이로운 희열이다. 모든 게 감동적이고 춤추며 생기가 넘친다.

이런 변화를 계속 관찰하고 그 모든 것이 어떻게 조화를 이루는지 볼 때, 너는 모든 정신적, 감각적, 그리고 정서적 현상의 밀접한 연관성을 알아채게 된다. 하나의 생각이 다른 생각으로 이끌어가는 걸 주시하고, 파괴가 감정적 반응을 일으키며, 감정이 더욱 많은 생각을 일으키는 것을 본다. 행동, 생각, 감정, 욕망 - 이 모든 것들이 원인과 결과의 섬세한 구조 속에서 서로 밀접하게 연결되고 있는 것을 본다. 너는 유쾌한 경험들이 일어나고 사라지는 걸 주시하고, 너는 그것들이 절대 계속되지 않는 걸 본다; 넌 고통이 초대받지 않고도 오는 걸 보고, 너는 그 고통을 내버리고자 애쓰며 몸부림치는 자신을 주시한다; 너는 자신이 실패하는 걸 본다. 이 모든 일은 조용히 뒤로 물러서서 다만 그 모든 게 작용하는 걸 지켜보고 있는 동안 반복된다.

이 살아있는 실험실 그 자체에서 내면적이고 신뢰하지 않을 수 없는 결론이 나온다. 너는 자기 인생이 실망과 좌절로 두드러진다는 걸 보고, 또 그 원천을 명백하게 본다. 이 반응들이 일어나는 것은, 자기가 원하는 것을 자신이 얻지 못하는 자신의 무능함, 이미 얻은 걸 잃을까 하는 두려움, 가진 것으로 절대 만족하지 못하는 너의 습관에서 일어난다. 이것들은 너는 이론적 개념이 아니다 - 너는 이런 것들을 직접 보았고, 그게 진짜란 걸 안다. 너는 자신의 공포, 삶과 죽음을 마주 보면서 자신의 기본적인 불안을 지각한다. 이것은 생각의 근본에까지 내려가서, 인생의 모든 걸 투쟁으로 만드는 깊디깊은 긴장이다. 이 모든 흘러가는 모래 속에서 붙잡을 어떤 것, 뭔가를 애타게 더듬고 있는, 두려워 떨면서 그걸 붙잡고 있는 자신을 주시하고, 그리고 너는 붙잡을 건 아무것도 없다는, 변하지 않는 건 아무것도 없다는 걸 본다.

너는 상실과 슬픔의 고통을 보고, 자신의 일상적 생존에서 하루하루 고통스러운 전개에 적응하도록 강제되는 자신을 주시한다. 너는 일상적 생활의 바로 그 과정에 내재한 긴장과 갈등을 목격하고, 그리고 너의 관심 대부분이 진짜로 얼마나 피상적인지를 본다. 너는 고통, 질병, 늙음과 죽음의 진행을 주시한다. 너는 이들 끔찍한 일들이 모두 전혀 두렵지 않다는 데에 경이로워하는 법을 배운다. 이것들이야말로 그냥 실재(reality)다.

생존의 부정적인 면들에 대한 이런 집중적인 연구를 통하여, 너는 dukkha(독카), 모든 존재의 불만족한 본성에 대해 깊이 알게 된다. 너는 우리 인간의 생활 모든 단계에서 독카를, 명백한 데서 가장 미묘한 데에 이르기까지 지각하기 시작한다. 잡고 매달리는 까닭으로 괴로움이 필연적으로 뒤따르는 방식을 본다. 네가 뭔가를 붙잡는 순간에 고통이 필연적으로 뒤따르는 방식을 본다. 일단 욕망의 전체 다이내믹을 완전히 알게 될 때, 너는 그것에 민감하게 된다. 넌 그게 어디서 일어나는지, 그게 언제 일어나는지, 그게 너에게 어떻게 영향을 미치는지를 본다. 넌 그게 반복해서 작용하는 것을 주시하며, 그게 모든 감각 채널을 통하여 나타나고, 마음을 지배하여, 의식을 자신의 노예로 만드는 것을 주시한다.

모든 유쾌한 경험 속에서, 넌 자신의 갈망과 매달림이 일어나는 것을 주시한다. 불쾌한 경험 속에서, 넌 매우 강력한 저항이 장악하는 걸 주시한다. 넌 이런 형상을 막지 못하며, 그저 그걸 주시할 뿐이고, 그것들을 인간 생각의 진정한 본질이라고 본다. 넌 자신이 『나(me)』라고 부르는 바로 그것을 찾지만, 네가 발견하는 것은 육체적 몸 하나며, 네가 자신에 대한 감각과 피부와 뼈의 바로 그 포대기를 어떻게 일치시켜왔느냐 하는 것이다. 너는 더 멀리 나아가 찾고, 네가 발견하는 온갖 양식의 정신적 현상들인데, 말하자면,

감정들, 생각 패턴들과 견해 같은 것들이고, 자신에 대한 감각과 이것들 각각을 어떻게 일치 시키느냐를 본다. 너는 이 가련한 일들에 대해 자신이 소유를 바라며, 보호하려고 하며, 방어적 태도를 보이느지를 주시하고, 그게 얼마나 미친 짓인지를 본다. 너는 이 다양한 것들을 미친 듯이 뒤지고, 끊임없이 너 자신을 찾고 있다 - 육체의 상태, 신체의 감각, 느낌과 감정 - 네가 그걸 뿌리째 뽑아서, 구석구석을 들여다 보며, 끝없이 『나(me)』를 찾아 헤맬 때, 그 모든 건 계속 빙글빙글 돈다.

넌 아무것도 발견하지 못한다. 계속 변화하는 경험의 이 끝없는 흐름에서 정신적 하드웨어를 저렇게 모두 수집하여 살펴봐도, 네가 발견할 수 있는 것이라고는, 이전의 (지나간) 과정들에 의해 초래되고 조건 지어진 무수한 비인격적 과정뿐이다. 발견될만한 정지 상태의 자아는 없다; 있는 것이라고는 모두 과정이다. 넌 온갖 생각을 발견하겠지만, 생각하는 자는 안 되고, 넌 감정과 욕망을 발견하겠지만, 그것들을 행하는 자는 아무도 없다. 집이 텅 비었다. 집에 아무도 없다.

자아에 대한 너의 전체적 시각은 이 지점에서 바뀐다. 너는 자신을 신문의 사진인 양 바라보기 시작한다. 맨눈으로 볼 때, 네가 보는 사진은 분명한 이미지다. 확대경으로 볼 때는, 그것은 모두 복잡한 점의 형태로 분해된다. 마찬가지로, 마인드폴리스의 꿰뚫어 보는 시선 아래서, 자아의 느낌, 하나의 『나(I)』 혹은 뭔가 『존재하는 것(being)』은 자신의 견고함을 잃고 녹아버린다. 존재의 3 특성 -무상, 불만족, 무아-가 개념-태우기(concept-searing) 힘을 가지고 서둘러 집으로 오는 통찰 명상에서의 한 시점이 온다. 네가 생생하게 경험하는 것은, 생명의 무상함, 인간존재의 괴로운 본성, 무아의 진리다. 너는 이것들을 아주 생생하게 경험하기 때문에, 갈망과 집착과 저항의 철저한 허망함을 갑자기 깨닫는다. 이 심오한 순간의 명료성과 순수성 속에서, 우리의 의식은 변형된다. 자아의 실체란 건 증발해버린다. 남은 것이라고는 조건 지어지고 끊임없이 변화하고 있는, 상호 관련된 비인격적인 현상들의 무한함 뿐이다. 갈망은 사라지고 큰 짐은 내려진다. 저항이나 긴장은 흔적도 없고, 노력 없는 흐름만 남아있다. 평화만 남아있고, 축복의 니르바나, 무위(the uncreated)가 실현된다.

* (End) *

번역 終: 2019년 12월 11일 05시 응응응.

번역 者: 虛風의 傳說

DISTRIBUTION AGREEMENT

TITLE OF WORK: **Mindfulness in Plain English**

FILENAME: MPE.ZIP

AUTHOR: Venerable H. Gunaratana Mahathera

PUBLISHER'S ADDRESS: H. Gunaratana Mahathera

Bhavana Society

Rt. 1 Box 218-3

High View, WV 26808. USA

<http://www.bhavanasociety.org/>

DATE OF PUBLICATION: December 7, 1990

DATE OF BODHINET RELEASE: April 1994

ORIGIN: Tiger Team Buddhist Information

Network (510) 268-0102 * BodhiNet

(72:1000/658)

The publisher retains all rights to this work and hereby grants electronic distribution rights to BodhiNet Democratic Buddhist Network. **This work may be freely copied and redistributed, provided that it is accompanied by this Agreement and is distributed at no cost to the recipient. If this work is used by a teacher in a class, or is quoted in a review, the publisher shall be notified of such use.**

If you find this work of value, please consider sending a donation to the author or publisher, so that these works may continue to be made available.

BodhiNet
1920 Francisco St.,
Suite 112 Berkeley, CA
94709. USA

Tel. 510-540-6565
510-268-0102 Modem (via Tiger Team)