대한불교진흥원 화요열린강좌

“나를 관찰하고 바로 보면 삶 바뀐다”

서양은 가히 ‘마음챙김’ 열풍이다. 그 열풍의 중심에는 조셉 골드스타인의 〈마인드풀니스〉가 있었다. 그 파급력은 한국에까지 전해져 〈마인드풀니스〉를 베스트셀러 대열에 올렸다. 대한불교진흥원(이사장 이각범)은 4월 17일 서울 마포 다보빌딩 3층 다보원에서 이 책을 한국판으로 번역한 이성동 정신과 전문의를 초청해 화요열린강좌를 개최했다. 이성동 전문의는 ‘마인드풀니스(mindfulness, 마음챙김)로 삶의 변화를 이끄는 방법’을 주제로 강의했다. 이 전문의는 “마음챙김 수행을 할 때는 나를 관찰하고 인식하는 것이 중요하다”며 “호흡-몸-느낌-마음-법의 순서로 알아차려야 한다”고 강조했다.

정리=박진형 기자
사진=박재완 기자

주제 : 마음챙김으로 변화를 경험하라

이성동 정신과 전문의



이성동 전문의는… 서울아산병원에서 정신과 수련 과정을 밟아 정신과 전문의가 됐으며, 현재 서울 명일동 소재 M의원 원장으로 있다. 저인 현상, 의식, 명상, 선, 종교성에 대해 꾸준히 공부하고 있다. 옮긴 책으로는 〈선과 뇌의 향연〉, 〈선과 뇌〉, 〈달라이라마-마음이 뇌에게 묻다〉 등이 있다.

저는 오늘 조셉 골드스타인이 쓴 〈마인드풀니스〉 이야기를 해드릴까 합니다. 이 책은 사띠(sati)에 대한 한 수행자의 기록입니다. 〈염처경〉이라는 사띠 수행을 어떻해 해야 하는지를 아주 상세하게 밝힌 경전을 통해서 자신의 사띠 수행을 기록한 것입니다. ‘마인드풀니스(Mindfullness)’라는 말 자체가 불교적인 뜻을 표현하기 위한 조어에 가깝습니다. 집중이라든지 유심히 생각한다든지 하는 의미입니다. 불교적인 의미에서는 사띠의 번역으로 쓰이고 있습니다.

사띠(Sati)란 무엇인가

사띠에 대해 말하겠습니다. 사띠가 있으면 어떤 영적인 길이라도 갈 수 있습니다. 사띠는 ‘기억한다’는 뜻인데 ‘메모리’와는 다른 의미입니다. 사띠는 지금 마인드풀니스로 정착돼 ‘사려가 깊다’ ‘의식이 깨어있다’ 등의 의미도 지닙니다. 그런데 불교에서 살려낸 그 의미는 순수한 집중의 의미, 그 자체를 보는 것이지 생각을 붙여서 보면 안됩니다.

우리는 몸을 바라보고, 마음을 바라보고, 느낌을 바라보고, 법을 바라보지만 가장 중요한 것은 그 밑바탕의 사띠의 개념을 잘 알아야 한다는 것입니다.

사띠의 개념을 어떻게 보느냐에 따라 〈염처경〉은 달리 보입니다. 몸에 대한 마음챙김과 느낌에 대한 마음챙김과 마음에 대한 마음챙김과 법에 대한 마음챙김을 해야 합니다. 정형구의 반복을 통해서 붓다는 수행의 본질을 우리에게 상기시켜 줍니다.

이를 통해서 붓다는 수행의 본질을 우리에게 상기시켜줍니다. 자신의 체험을 내적으로, 외적으로, 내외적으로 관찰하라고 말합니다. 내적으로 안다는 것과 외적으로 안다는 말을 이해하는 것이 중요합니다. 내적인 것은 내가 직접 수행해 직접 알 수 있는 수행방식입니다. 외적으로 안다는 것은 다른 사람이 수행하는 모습을 보며 수행한다는 뜻이며 내외적이라는 것은 앞의 두 가지 보다 더 객관적으로 본다는 것을 말합니다.

다양한 마음챙김

본격적으로 몸에 대한 마음챙김을 이야기 하겠습니다.

우선 호흡입니다. 호흡은 들숨과 날숨에 대한 것입니다. 숨을 길게 들이쉬면 길게 들이쉬는 것을 알아차리는 것이고 숨을 내쉬면 내쉬고 있다는 것을 알아차립니다. 호흡만 잘해도 깨달음에 들어갈 수 있으며 16개 단계로 올라가면 깨달음도 가능합니다.

그런데 어떤 학자는 호흡을 처음부터 하는 것이 어려우니 자세부터 한 뒤, 활동하고 호흡을 하는 것이 낫다고 말하는 분도 있습니다. 또, 신체 특성에 대한 마음가짐에서는 해부학적인 부분들이 나옵니다. 경전에는 머리카락, 피부, 살, 근육, 늑막, 창자 등 굉장히 자세하게 나와 있습니다. 침, 관절까지 하나하나 다 나누어서 말하는 것을 보면 그 당시 깨달은 분들은 우리 몸에 대한 명상의 깊이를 우리가 생각하는 것보다 훨씬 디테일하게 보고 수행했다는 것을 알 수 있습니다. 염처경 수행에서 외국인이 가장 받아들이기 힘든 것이 이 부분이라고 말하기도 합니다. 수행이라는 것이 정신이 맑아지고 좋아지려고 하는 것인데 가래나 침 등 더러운 것을 들여다보라니. 서구인들은 거부감을 갖기도 합니다. 하지만 내장을 들여다보고 손톱이나 오줌을 들여다보라고 열거하는 것도 중요한 의미가 있다고 봅니다. 왜 낱낱이 열거하고 있는지도 한번쯤 생각해봐야 할 부분입니다.

자신을 보는 것이 마음챙김
호흡·몸·느낌·마음·법 순
알아차려야 제대로 인식해

염처경을 들여다보면 불교의 핵심이 다 나옵니다. 주마가편격으로 소개하자면 불교의 핵심이론은 사띠의 느낌 속에서 그것을 들여다봐야 한다고 강조를 하고 있습니다. 마치 솜씨 좋은 도축자가 우리의 몸을 도축된 소로 생각하고 우리 몸을 보는 것처럼, 그것이 깨달음으로 갈 수 있는 길이라고 말씀하시는 것입니다. 시체를 보는 것도 자세히 서술하고 있습니다. 우리가 몸을 관찰할 때는 시체가 부패되는 과정을 이야기합니다. 현대를 살아가는 우리에게는 고속도로, 사고 현장서 시체를 보고 부패하고 썩는 과정을 관찰하라고 합니다.

이제 느낌에 대한 마음챙김입니다. 느낌을 보라고 하는데, 느낌에는 즐거운 느낌, 괴로운 느낌, 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌 등이 있습니다. 여기서 말하는 느낌이라는 것은 어떤 이차적인 관념이나 개념이 섞이지 않은 느낌 그 자체를 보라는 것입니다. 느낌에 이차적인 것을 붙이지 않고 느낌 자체로 보라는 것이 사띠입니다.

다음으로 세간적인 느낌과 출세간적인 느낌을 말합니다. 세간적인 느낌은 감각의 접촉에서 일어납니다. 보고 듣고 냄새나고 맛을 느끼는 그런 대상과 생각에 의존한 것입니다. 출세간적인 느낌은 아주 다른 그 무엇인데 이것은 금욕과 연관된 느낌입니다. 여기서 금욕이란 무엇인가 박탈하는 것이 아니라 중용이라는 평정심을 얻는 것입니다.

다음으로 마음에 대한 마음챙김입니다. 이것은 탐욕이 있는 것은 있는 것이라고 꿰뚫어 알고 탐욕이 없는 것은 없는 대로 꿰뚫어 아는 것입니다. 끝으로 법에 대한 마음챙김입니다. 〈염처경〉에서 이 마음챙김의 마지막 토대는 정신적 대상에 대한 마음챙김이라고 합니다. 즉 장애들, 감각처들 깨달음의 요인들과 사성제등을 가르침의 구성원리로 열거합니다. 이런 부분들을 사띠하는 마음에 기반해야 한다고 말합니다.

일단 다섯 가지 장애는 감각적인 욕망에서 오는 것인데 그것은 혐오, 나태와 무기력, 들뜸과 회환, 의심입니다. 이것이 존재하면 나에게는 감각적 욕망이 있다고 꿰뚫어 아는 것입니다. 전에 없던 감각적 욕망이 생겨난다면 그것이 어떻게 일어나는지를 꿰뚫어 알아야 합니다. 있는 그대로 보고, 욕망이 없을 때 없음을 알고, 욕망 있음과 없음을 조건 짓는 것이 무엇인지를 안다는 것입니다.

그리고 감각적인 욕망에 대한 여러 설명들이 이어져 나옵니다. 다섯 가지 장애가 성향으로 발전하고 족쇄로 발전합니다. 낮은 단계의 족쇄는 의심 집착 등입니다. 높은 단계의 족쇄는 색계에 대한 탐욕, 무색계에 대한 탐욕, 자만이나 무명 등입니다. 이 역시 마음챙김, 사띠를 해서 다 들여다보는 것입니다.

또 붓다는 5온의 관찰명상에 대해 언급합니다. 5온은 색, 수, 상, 행, 식입니다. 관찰 명상을 이용해 우리의 체험을 분석하고 자아를 와해해야 합니다. 그리고 법에 대한 여섯 가지 감각 영역에 대한 마음챙김도 언급하고 있습니다. 소위 육내외처, 즉 내적인 것은 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 정신이고 외적영역은 보이는 형태, 소리, 냄새, 맛, 감촉, 정신적 대상입니다.

다음 절은 일곱 가지 깨달음의 요소, 즉 7각지에 대한 마음챙김을 서술하고 있습니다. 일곱 가지 깨달음의 요소는 붓다의 고유한 가르침입니다. 마음챙김, 분별력, 정진력, 환희, 고요함, 집중, 평정입니다. 붓다가 지적한 가장 중요한 네 가지는 무상한 것을 영원한 것으로 간주하고, 매력적이지 않은 것을 매력적인 것으로 간주하고, 불만족스런 것을 만족스런 것으로 간주하고, 환희와 고요함으로 들어가고 집중으로 들어가서 그 다음 평정으로 들어가는 것입니다. 7각지의 깨달음이 중요합니다. 사띠의 마음으로 깨달은 바가 무엇인지를 깨닫고, 고요함으로 들어가고, 집중으로 들어가고, 사마띠로 들어가는 것을 7각지라고 하고 사띠가 모든 수행의 기본이 되는 것으로 알면 됩니다.

잊지 않는다는 것은 기억한다는 의미입니다. 부처님의 진리를 의심하지 않고 늘 상기한다는 것입니다. 현재의 상태를 들여다보는 것입니다. 부처님의 그 마음을 잊지 않고 돌아보면서 사띠하자는 것입니다. 8정도의 가장 중요한 정견과 정사유를 포괄하는 의미에서 사띠를 받아들이는 것입니다.

부처님은 항상 중도를 말씀하셨습니다. 보통 환희의 즐거움은 깨달음에서 오는 즐거움입니다. 깨달음의 과정에서 성찰하는 것으로 사띠를 강화할 수 있다는 것, 고요한 상태로 들어가는 것입니다. 선정에 들어가는 네 가지 집중에 대해 전개됩니다. 초선에 의해서도 선정에 들어가는 방법도 있다고 하고 2선 3선 4선도 사띠를 바탕으로 들어가야 한다는 것이 중요합니다. 그 다음이 평정입니다. 평정은 무지에서 나오는 평정이 아니라 우울증에서 빠져나오는 것을 평정이라 하고 마지막 단계로 설정을 하고 있습니다. 평정을 계발하는 방법도 모두 4성제로 설명할 수 있고 그것이 고집멸도와 이어지기도 합니다.

8정도는 올바른 깨침으로 인도하기 위해 올바른 방법입니다. 이 팔정도는 중도의 완전한 수행법이므로 정견을 통해 정사유가 중요하고 정어, 정업, 정명, 정정진, 정념과 정정의 법에 대한 분석적 탐구가 나옵니다.

마지막으로 말씀드릴 것은 2500년 전에 나온 이와 같은 경전을 우리가 어떻게 받아드릴 것인가의 문제입니다. 이 문제는 개인적인 수행의 단계를 어떻게 밟아갈 것인가에 대한 지혜입니다. 〈염처경〉에서는 사띠를 기본 바탕으로 해서 이런 수행의 단계를 밟아가라고 우리에게 지혜를 줍니다. 부처님은 가장 손쉬운 방법으로 몸에서부터 하라고 합니다. 어떤 종교에서도 몸을 강조한 경우는 많지 않습니다. 부처님은 호흡에서 몸에서 느낌에서 마음으로 그리고 법으로 가라고 말씀하셨습니다.

