마음책 다시 읽기 붓다의 명상법 ❹ 아는 마음

▶ 한줄 요약
한 단계 위의 마음상태는 스스로를 내려놓는 순간 다가온다.

아는 마음을 지켜봄이 '무아'



마음챙김 명상의 두 핵심 기법인 마음챙김과 알아차림은 마음의 기능들이다. 실제 수행을 할 때 어떤 마음으로 마음챙김과 알아차림을 수행하는가에 따라 수행에 진전이 일어나는 속도가 달라진다. 마음챙김 명상수행이 성숙해짐에 따라 수행자들은 깨달음에 주효한 수행법을 탐구하게 된다. 특히 열반의 직접적 계기가 되는 통찰지를 얻는데 도움이 되는 수행지침에 관심을 갖게 되는데 이 맥락에서 '아는 마음'에 초점이 맞춰지는 것을 발견하게 된다. 여러 수행전통에서 공통적으로 '아는 마음'을 강조하는 것을 볼 수 있다. 본 절에서는 니까야나, 상좌부 불교가 준거로 삼는 〈청정도론〉과 아비담마에 부각되지 않지만 실제 수행에 있어 중요시되는 '아는 마음'에 대해 이론과 실제를 통합하여 규명함으로써 실제 수행에 도움이 되고자 한다.

마음은 빨리어로 여러 단어로 표현된다. 앞에서 마음챙김과 알아차림을 다루는 2장 1절에서 마음을 의미하는 세 단어인 마노, 윈냐나, 찌따를 다룬 바 있다.

마음챙김(sati)은 마노(mano)와 연관이 있다고 하였다. 좌선에 들 때 마음을 코끝에 두고 호흡을 경험되는 그대로 알아차리는 것부터 시작하는데 이때 마음챙기고 알아차리는 마음의 기능은 마노에 의한 것이다. 불교에서 마노는 여섯 번째 감각기관 즉, 육문으로 간주된다.

오관이 기능할 때 오관을 수반하는 마노는 감각기관의 대상들을 따라다니기 때문에 마음이 흩어지기 쉽다. 마음챙김 명상 수행을 통해 흩어지는 마음을 하나의 대상에 붙잡아두고 집중을 계발하기 위하여 마음을 코끝이나 전면에 두고 호흡이라는 하나의 대상에 대해 마음챙겨 알아차림을 수행하는 것이다. 호흡이라는 일차 대상을 마음챙기며 알아차리는 수행을 하여 마음(마노)을 한 곳에 붙잡아 매는 것은 삼매를 계발하기 위한 것이다.

한편, 어떤 마음으로 마음챙김과 알아차림을 수행하느냐에 따라 통찰지의 계발이 좌우된다. 마음의 삼매를 길러 삼매의 힘으로 통찰지혜를 계발할 수 있는데 이 맥락에서 수행선사들은 아는 마음으로 알아차림을 수행하라고 한다. 아는 마음은 빨리어로 윈냐나(viiāa)이다. 보다 구체적으로 말하면 마노 윈냐나이다. 윈냐나는 육문으로 들어오는 모든 대상을 지혜도 없고 이해도 없이 단지 아는 마음이다. 아는 마음은 대상을 마음 챙겨 알아차림에 의해 집중 혹은 삼매가 계발된, 통일적인 상태의 마음의 기능을 가리킨다.

이제 여러 수행전통에서 아는 마음을 어떻게 설명하는지 살펴보기로 한다. 태국의 아짠 차 스님은 아는 마음에 대해 다음과 같이 말한다.

자신의 마음을 관찰할 때 '아는 마음'은 일체를 끊임없이 알아차린다. 마음은 사고하는 과정(thinking process)이자 동시에 알고 있는 마음(knowing)이기도 하다. 마음이 모든 것을 분명히 보게 되어 자체의 조건적 상황에서 풀려 나올 수 있을 때까지 매 순간 모든 상황의 원인과 결과를 반조해 보아야 한다. 마음이 다시 집착하게 되더라도 절대로 관찰을 멈추지 말고 계속해서 핵심을 꿰뚫으라. 이와 같이 '아는 마음'이 마음을 관찰해 나가면, 집착이 더 이상 발붙이지 못하며 비로소 지혜가 솟아나게 된다.

인용문의 내용을 해석해보자면, 조건적 상황에서 풀려나고 원인과 결과를 반조하고 집착을 놓아버림에 의해 지혜가 난다는 것은 위빠사나 수행에 의해 깨달음에 이르게 된다는 것을 의미한다. 그러한 차원의 아는 마음을 의미하듯 아짠 차 선사는 아는 마음을 빤냐라고 간주하며 붓다라고까지 한다. 뒤에서 다뤄지겠지만 아짠 차 선사가 묘사한 대폭발의 체험에 비춰볼 때 아짠 차 선사가 의미하는 아는 마음은 끊임없이 대상을 아는 마음(마노 윈냐나)이 멈추며 자신과 대상세계를 이루는, 형성된 모든 것들이 순간적으로 무너지며 열리는, 보다 높은 차원의 의식(찌따)을 포괄하는 것으로 보인다.

아는 마음으로 수행하는 방법에 대한 아짠 차 선사의 지침을 살펴보기로 한다.

그는 수행 중에 마음에 어떠한 감정이나 느낌이 일어나면 그저 놓아 버리고 그러한 느낌들이 좋든 싫든 간에 관심을 두지 말고 그냥 보내 버린 후 호흡으로 마음을 돌리라고 한다. 호흡을 조절하려 하지 말고 자연 호흡의 들어옴과 나감을 계속 알아차리다 보면 마음이 고요해지고 마음은 점차로 모든 것을 내려놓고 쉬게 되고 호흡도 점점 가벼워져서 나중에는 마치 전혀 숨쉬지 않는 것처럼 희미해진다고 한다. 그리하여 심신이 가뿐해지고 힘이 충만해짐을 느끼게 되며 종국에는 오직한 곳에 집중된 아는 마음만 남게 된다고 한다. 이 때 마음은 변화되어 고요한 상태에 도달한다고 한다. 아짠 차 선사는 마음챙김을 지니는 것을 강조하는데 그것은 마음상태가 어떻게 변하든 간에 끊임없이 따라다니며 관찰하는, '아는 자'가 되게 한다고 한다. 아짠 차 스님이 말하는 아는 마음은 강한 삼매의 힘의 지원을 받은 위빠사나 수행에 의해 앎이 이어지는 상태로 이해된다.

일체에 대한 인지 상태서
집착 자체를 여읜 단계로
높은 차원의 삼매 이어져

미얀마의 쉐우민 선원은 심념처 수행을 중요시하는 전통을 지니는데 케마왐사 스님은 〈심념처Contenplation of the Mind : Practising Citanupassana〉라는 책에서 아는 마음에 대해 다음과 같이 설명한다.

"단지 대상만 안다면(관찰한다면) 여러분은 개념(빤낫띠)으로부터 완전히 해방될 수 없다. 신념처나 수념처나 혹은 다른 어떤 것을 결합해서 수행하더라도 아는 마음에 도달하지 않으면 안 된다. 왜냐하면 그것이 바로 도이기 때문이다. 다른 길은 없다. 법념처 수행이란 것은, 아는 마음 즉 앎을 아는 포인트, 다시 말해서 자신의 삶을 알고 있는 포인트까지 오지 않으면 안 된다."

앞의 인용문에 언급되는 아는 마음이라는 표현에 대한 혼동을 막기 위하여 '대상을 아는 마음'과 '아는 마음(앎을 아는 마음 혹은 지켜보는 마음)'으로 구별할 필요가 있음을 밝힌다. 앞의 인용문의 의미를 풀어 설명하면, 우리가 대상만을 알고 아는 마음을 보지 못한다는 것은 주관과 객관이 분리된 상태에서 대상을 개념으로 아는 수준에 불과하다는 것을 뜻한다. 대상을 아는 마음은 마노에 의한 인식을 말하는데 직접적인 인식은 있지만 아직 지혜가 있는 것은 아니다. 대상을 아는 마음은 삼매가 길러져 차분해지고 청정해진 마음 상태에서의 인식이라고 이해된다. 앎을 알고 있는 포인트 즉, 아는 마음에 도달하는 것이 도의 길이라는 것은 진리의 깨달음에 이른다는 것은 자신이 알고 있음을 아는, 절대적인 차원의 마음에 도달하는 것을 의미한다는 것이다. 왜냐하면 대상과 대상을 아는 마음, 둘 다를 알 때 통일된 절대적 차원의 의식의 상태에 있는 것이기 때문이다.

아는 마음이 길러지는 과정을 묘사해보면, 초보자가 마음챙김과 알아차림을 수행하다가 아는 마음으로 알아차리는 단계로 옮겨갈 때 일어나는 변화는 초보 단계에서 대상에 알아차림을 두는 식으로 대상을 찾으러 가다가 아는 마음으로 알아차리는 단계에서는 대상이 계속 마음으로 온다는 것이다.

대상을 알아 차리는 것이 능동적이 아니라 수동적 양상을 띠게 되며 수행자는 알고자 하는 대상을 의도적으로 선택할 필요가 없게 된다. 아는 마음으로 대상을 아는 수행이 이어져 삼매가 길러지면 마음이 고요하고 이 분명해져 지혜의 힘이 계발되어 마음은 점점 더 미세한 대상들이 이치대로 일어나고 사라지는대로 알게 된다. 수행은 사마타 보다는 위빠사나 성격이 강하게 된다. 그러다가 수행 수준이 높아지면 알아차림이 이어져 삼매가 아주 강해졌을 때 아는 마음으로 다가오는 대상과 대상을 아는 마음, 둘다를 보고 있게 된다고 한다. 정리하면, 초보 단계에서 산만한 마음으로 힘주어 대상을 알아차리다가 집중이 길러지면 마음에 다가오는 대상을 아는 마음으로 알게 되며 삼매가 길러지면 대상과 대상을 아는 마음, 둘 다를 지켜보게 된다는 것이다.

쉐우민 선원의 수행전통에는 '아는 마음을 지켜보는 마음'에 대한 지침을 찾아 볼 수 있다. 여기서 아는 마음은 대상을 아는 마음이며 지켜보는 마음 즉, 한 단계 위의 마음'이란 두 가지(대상과 대상을 아는 마음)를 다 아는 마음을 가리키는 것으로 이해된다. 지켜보는 마음은 상대적인 차원의 마음을 벗어난, 절대적인 차원의 마음으로 이해된다. 케마왐사 스님이 자신의 개오의 체험에 대해 묘사한 것을 보면 대상과 대상을 아는 마음, 그리고 그 둘을 지켜보는 마음의 초월적, 절대적 차원을 잘 이해할 수 있다.

의식은 대상과 분리해서 일어날 수 없기에 대상과 상관없는 것이 아니며, 대상은 의식과 분리해서 일어날 수 없기에 의식과 분리할 수 있는 것이 아니다. 지금까지의 우리의 수행은 이와 같았으며, 그것은 우리가 아는 바와 같이, 법 즉 우주적 현상이었다. 그러나 우리가 몸과 마음의 현상을 계속해서 관찰해감에 따라 이 우주의 법칙이 더 이상 성립하지 않는듯한 새로운 경험을 하게 된다. 통상적으로는 현상들과 일어나고 사라지던 의식이 거기 존재하지 않는다.

대신에 현상들이 거리를 두고 재빨리 일어나고 사라지는 반면에 의식은 현상들과 분리되어 가만히 멈춰 있다.

우주적 현상의 경우 대상과, 그 대상과 분리되지 않은 의식이 따라 일어나고 사라지는데 개오의 순간에는 의식이 변하는 대상과 분리되어 독립적이라는 것은 초월적 절대적 차원의 의식이 열린 것을 의미한다. 저자는 대상과 대상을 아는 마음 둘 다를 지켜보는 마음 혹은 앎을 아는 마음은 수행법의 문제가 아니라 아는 마음으로 대상을 마음챙겨 알아차리는 수행에 의해 삼매가 깊어져 보다 차원 높은 마음이 열린 것이라고 생각한다.

앞의 인용문에 나타나듯 대상과 대상을 아는 마음 둘 다를지켜보는 마음으로의 전이 과정은 대상과 마음의 이원성 보다 한 차원 높은 통일적 의식이 열리는 것으로 이해된다. 그러한 과정을 해명하기 위하여 한글로는 모두 마음으로 번역되지만 서로 다른 마음의 기능들을 의미하는 빨리어 용어들로 분석해 볼 필요가 있다.

우리의 마음(찌따)이 통일적 상태에 이르기 전 단계에서는 마음의 감각 장소의 측면, 기능의 측면, 무더기의 측면을 분석할 때 마음(찌따)은 마노의 감각장소로 나타나고, 마노의 기능으로 나타나고, 무더기의 측면에서는 알음알이의 무더기(식온)로 나타난다. 아는 마음으로 대상을 알아차리는 수행에 의해 보다 높은 차원의 의식이 열리는 경지에 이르렀을 때 찌따와 마노와 윈냐나의 구분은 해소된 상태이다.

저자 : 이자연 박사



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181

법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr