마인드풀니스
조셉 골드스타인

〈1〉 마음의 네 가지 자질들

마음챙김에 필요한 우리의 자세

현대사회에서 '마음챙김'은 보편적인 표현으로 자리 잡았다. 그만큼 각박한 사회 속에서 스스로의 마음을 돌아볼 여유가 없고, 자신이 처한 심리적 상황을 쉽게 이해하지 못하는 일이 빈번하다는 뜻이다. 하지만 마음챙김이 보편화된 것에 비해 구체적인 방법은 보편화되지 못했다. 무엇을, 어떻게 해야 마음을 챙길 수 있을까? 존 카밧진, 샤론 짤즈버그와 함께 서양의 대표적 수행자로 손꼽히는 조셉 골드스타인이 마음챙김에 대해 얘기한다. 정리=윤호섭 기자



붓다가 설한 身·受·心·法
마음챙김 위한 4가지 영역
인내심 갖고 잘 보살필 때
깨달음의 길 걸을 수 있다

부지런함

〈염처경〉에서는 마음챙김을 확립하는 네 가지 방법이 해탈에 이르는 직접적인 길이라는 것을 선언하면서, 그 길에 대해 간결하게 정의를 내리고, 그 길의 본질적인 특성에 초점을 맞추어 서술하고 있다. 붓다는 마음챙김을 확립하기 위한 네 가지 영역을 지적하고 있다. 즉 몸(body), 느낌(feeling), 마음(mind), 법(dhammas)이다. 이들 가운데, 또는 이들을 관찰하면서 마음챙김을 확립할 때, 우리는 편안하게 머무를 수 있다. 알아차리지 못하고 마음을 챙기지 못하면 우리는 선하지 못한 대응으로 길을 잃어버리곤 하며 자신과 타인에게 고통을 준다.

네 가지란 무엇인가? 비구들이여, 여기 비구가 몸에 대해서 몸을 관찰하며 머무른다. 부지런하고, 분명히 알고, 마음챙기고, 세상의 욕망과 불만족을 버리면서 머무른다. 느낌에 대해서 느낌을 관찰하며 머무른다. 부지런하고, 분명히 알고, 마음챙기고, 세상의 욕망과 불만족을 버리면서 머무른다. 마음에 대해서 마음을 관찰하며 머무른다. 부지런하고, 분명히 알고, 마음챙기고, 세상의 욕망과 불만족을 버리면서 머무른다. 법에 대해서 법을 관찰하며 머무른다. 부지런하고, 분명히 알고, 마음챙기고, 세상의 욕망과 불만족을 버리면서 머무른다.

이렇게 정의하면서 붓다는 깨달음의 길을 걸어가는 데 필요한 정신적인 자질을 소개한다. 이 길을 걸어가는 사람은 부지런해야 하고, 분명히 알아야 하고, 마음을 챙겨야 하고, 이 세상의 욕망과 불만족을 버려야 한다. 부지런해야 한다는 것이 의미하는 바는 그 노력이 균형 잡히고 지속적이어야 한다는 것이다. 그러면서도 그 부지런함은 따뜻하고 열정적이면서 강한 열망 또는 헌신을 말하기도 한다. 왜냐하면 우리가 추구하는 그 무엇의 가치와 중요성을 깨닫고 있기 때문이다. 붓다가 비구 수행승(수행 중인 우리 모두를 포함하여)에게 부지런히 머물러 있어야 한다고 말씀하실 때 그것이 의미하는 바는 우리 자신이 하는 모든 것에 대해 지속적으로 인내심을 갖고 아주 잘 보살펴야 한다는 것이다.

부지런함을 계발하는 하나의 방법은 우리가 수행하는 이유를 곰곰이 생각하면서, 붓다가 깨달은 진리가 참으로 소중한 보물이라는 것을 깨닫는 것이다. 붓다가 깨달은 진리를 제대로 잘 이해하게 되면, 그 진리가 모든 행복의 근원이라는 것을 알게 된다. 태국 숲속 수행 전통의 가장 저명한 명상 스승인 아잔 문(Ajahn Mun)은 마음을 이해하는 것은 바로 붓다가 깨달은 진리를 이해하는 것과 같다는 것과 마음에 대한 가장 심오한 진리를 깨닫는 것이 바로 깨달음을 성취하는 것이라는 점을 잘 가르쳐 주고 있다.

분명한 앎

삼빠잔냐는 붓다께서 〈염처경〉의 서두에서 강조한 마음의 두 번째 자질에 해당하는 빨리어를 말한다. 대개 '분명한 앎' '분명한 이해' '완전한 인식'으로 번역된다. 지금 일어나고 있는 것이 무엇인지를 분명하게 이해하는 능력이다.

분명한 이해를 함양한다는 것, 내가 행하고 있는 것과 그 이유를 안다는 것은 심원한 변화를 일으키는 수행이다. 이것은 마음챙김이 단순히 현재에 머무름 이상을 의미한다는 데 초점을 맞추고 있다는 것을 보여준다. 분명히 이해함으로써, 우리는 자신이 행하는 목적과 적합성을 알고, 행동의 바탕에 있는 동기를 이해하게 된다. 종종 우리는 자신이 어떻게 그 자리에 있는지를 알기도 전에, 이미 그 행동의 한가운데 있는 모습을 보곤 한다. 냉장고 앞에서 무엇을 원해서, 어떤 동기로 오게 되었는지를 모르는 체험을 해 본 적이 있는가? 비록 아주 작은 것이라고 하여도 그것을 충분히 알아차리면서 행동하면, 그 행동의 동기를 파악하는 것이 가능하고 다음과 같은 것을 고려할 수 있다. 즉 이 동기, 이 행동은 선한가 그렇지 않은가? 또는 유익한가 그렇지 않은가?

붓다 시대에는 숲속에서 함께 모여 사는 소수의 수행자들이 있었다. 붓다께서 그들에게 다가가서 모두들 조화롭게 잘 살고 있는지를 물었다. 붓다의 위대한 제자들 중 한 분인 아누룻다가 말하였다. "내가 원하는 것을 하지 않고 성자들이 원하는 것을 행해야 하는 이유가 무엇입니까?" 다른 수행자들도 같은 질문을 하였다. 자신이 하고 있는 것을 분명히 알게 되면, 명상의 방석 위에 앉아서 단순히 수행하는 것보다 자비로운 삶을 살아갈 가능성이 높아진다.

마음챙김

마음챙김을 가장 일반적으로 말하면 지금 이 순간을 알아차리기, 마음의 현존, 깨어 있기로 이해하는 것이다. 이것은 알아차리지 못하는 마음의 반대이다. 자신이 무엇을 하는지 몰라서 헤매고 혼란스러우면, 지금 이 순간 알아차리기로 바로 돌아가면 된다.

언젠가 공개 강연을 하고 난 뒤 여러 차례 안거 수행을 한 적이 있는 여성이 내게 말하였다. 그녀는 최근 크루즈 여행을 했는데, 방에 배의 위치를 알려주는 화살표와 설명이 있는 것을 보고, '내가 여기 있구나' 하는 것을 알았다고 한다. 여행을 하는 동안 내내 이 화살표가 자신이 어디에 있는지, 무엇을 하고 있는지를 상기시켜 주었다고 하는데, 그것은 단순히 '나는 여기 있어'라는 사실을 알려준 것이다.

이런 점에서 마음챙김이 갖는 의미는 순수한 주의이고, 아무 것에도 간섭받지 않는 알아차림이다. 이런 상태는 음악을 즐길 때 익숙하게 체험하는 현상이다. 음악을 들을 때 마음이 열리고 주의가 집중된다. 다음에 올 것을 미리 조절하려 하지도 않고 금방 지나간 음에 마음을 쓰지도 않는다. 어떻게 들어야 하는가를 배울 때 거기에는 위대한 힘이 있고, 이런 받아들임이야말로 직관적인 지혜가 솟아오르게 하는 바로 그 성질이다. 어떤 기자가 마더 테레사에게 기도할 때 신에게 무엇을 말하는지 물었다. 그녀는 "나는 아무 것도 말하지 않아요. 단지 듣기만 할 뿐입니다"라고 답했다. 그러자 기자는 신이 무엇을 말하는지 다시 물었다. 마더 테레사는 "신은 아무 것도 말하지 않습니다. 단지 듣기만 할 뿐입니다. 이것을 당신이 이해하지 못한다면 더 설명할 수 없습니다"라고 하였다.

집중

붓다는 〈염처경〉에서 마음챙김의 네 가지 영역 또는 토대-몸·느낌·마음·법-를 관찰하면서 "세상의 욕망과 불만족을 버려야 한다"고 말씀하셨다. '욕망과 불만족을 버림'이란 바로 사마디를 말한다. 사마디의 자질은 마음의 집중·평정·통일이며, 마음이 욕망과 불만족을 버릴 때 일어난다.

사마디는 유익한 행동에 바탕을 둔다. 왜냐하면 해를 끼치지 않겠다는 바탕이 없으면 마음은 근심, 후회, 불안으로 가득 차기 때문이다. 나의 첫 스승인 무닌드라-지가 미국을 처음 방문하였을 때, 명상을 하여 깨닫기를 원하는 사람들이 이런 도덕적 기반에 관심을 덜 쏟는 것을 보고 상당히 놀라워하였다. 그가 말하기를, 이것은 마치 배를 저어 강을 건너려고 엄청난 노력을 하고 있음에도, 강둑에 매인 밧줄을 풀지 않는 것과 같다고 하였다. 그 배는 아무 곳에도 갈 수 없다.

집중을 강화시키기 위해서는 마음챙김을 지속적으로 해야 하는데, 두 가지 방법이 있다. 첫째는 하나의 대상을 직접 알아차리면서 집중을 함양하는 방법이다. 예를 들면 호흡, 발자국의 움직임, 소리에 지속적으로 마음을 집중하는 것이다. 둘째는 대상을 선택하지 않고 더 개방적으로 알아차리면서 집중을 향상시키는 것이다. 여기에서는 대상이 변화한다고 하여도 마음을 한 곳에 집중한다. 이것을 '찰나 사마디'라고 부른다. 우리는 이런 두 가지 방법을 슬기롭게 잘 넘나들면서 수행한다.

집중이 수행의 최종 목적은 아니지만, 집중은 깨달음에 이르는 길에서 핵심적인 역할을 한다. 붓다는 집중을 존중하는 것이 붓다의 진리인 법을 오래 지속하게 하고, 그 법이 소멸되거나 사라지지 않게 하는 요소들 중의 하나라고 하면서 집중의 중요성을 강조하였다.

조셉 골드스타인은

존 카밧진, 샤론 짤즈버그와 함께 서양의 대표적인 수행자로 꼽히는 그는 1965년 컬럼비아대학에서 철학으로 학사학위를 받았다. 촉망 받는 철학자였던 그는 졸업 후 평화봉사단 자원봉사자로 태국에 가서 2년 동안 영어를 가르쳤고, 그곳에서 처음으로 불교 명상에 관심을 갖고 공부했다. 평화봉사단 활동 이후의 7년은 대부분 인도에서 저명한 위빠사나 명상 스승인 아나가리까 무닌드라, 고엥까, 디빠 마 등과 함께 공부하고 수행하였다. 1984년 조셉은 미얀마의 사야도 우 빤디따의 제자가 되었다. 1990년대 초반 들어서면서부터, 저명한 족첸 스승들은 툴쿠 우르겐 린포체와 뇨술 켄 린포체의 지도를 받으며 명상 수행을 했다.

이 글은 깨달음으로 가는 실용적인 마음수행 안내서 〈마인드풀니스〉 (도서출판 민족사)에서 발췌한 내용입니다.

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!!!

역사이래 가장 탁월한
한국의 민중의술

신간
제 1편 치병편
제2편 치료술
제3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제4편 수행편

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽



• 당뇨, 고혈압 에서 간단하게 벗어 나는 법
• 척추, 디스크, 협착증 및 각종질병 에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.

가액 20,000원 (배송비 포함)
농협 715027-52-064797 (예금주 : 최태규)
구입 054)734-1767
민속죽염 www.msjy.co.kr

민중의술의 특징

① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다. (많이 배운 사람이나 못 배운 사람이나 남녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.



철 골 조
사찰신축전문



사찰지붕개량
천년와 기와 지붕개량
공사기간단축(3분의1)
공사금액 목조보다 60%절감

010-3911-1775 / 011-9726-9288



양 지 국 악 사
사찰전통 大법고·법당천도법고·태징·목어





◀ 대북



◀ 태징



◀ 2자

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지
02)3673-3442 / 764-2159 / 010-5264-3906
하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지
031)793-3906
계좌번호 : 농협 221098-52-250376 조남양

대한명인 제14-406호
대고제작
www.yangjikukak.com