

절대의식과 상대의식

| B. 알렌 윌러스 | 편집부 옮김 |

대상이 있는 의식집중 수련인 사마타가 상대적인 진공상태인 '무'를 체험하게 한다면 대상없는 사마타라 할 위파사나는 물질과 정신을 통털어 절대무에 이르게 함을 잘 설명해주고 있다(편집자주).

하나의 대상에 집중하는 사마타(shamatha)를 꾸준히 수행하면, 결국 제 8단계 고도의 집중력을 성취하게 된다. 이제 높은 수준의 통일된 주의력에 대해 중요한 사실을 알게 된 것이다. 그것은 어디를 향하든 당신의 의식은 일관성 있게 고도로 집중된 상태가 된다는 것이다. 이제부터 당신은 수행에 거의 혹은 전혀 노력없이 앞으로 계속해서 나아갈 수가 있다. 당신은 높은 수준의 삼매(사마디)를 유지할 수 있다. 또는 고도의 집중된 주의력, 심지어는 세 시간 이상 가장 미세한 정도의 이완과 흥분으로 동요되지 않을 수 있다. 단지 각 세션의 초

기에는 장애가 되는 것들을 떨쳐버리기 위해 아주 약간의 노력이 필요하므로 당신은 열정을 잃지 말고 수행을 계속하는 것이 중요하다. 아마 난생 처음으로 당신은 마음이 해이해지거나 흥분되는 일없이 주의를 한 곳으로 흘러가게 할 수 있다. 그런데 이 사마디 상태가 전반적으로 지니는 특성은 고요함이다. 이전의 단계들에서는 마치 강물이 계곡을 통과하여 천천히 흐르듯, 무의식에서 생각들이 계속해서 일어나곤 했다. 하지만 마치 대양이 파도의 영향을 받지 않듯이 당신은 이제 마음이 고요함을 느낀다.

만약 마음이 계속하여 자연스런 본래의 상태에 머물기를 원한다면, 이 수행은 당신을 사마타의 경지까지 이르게 할 수 있다. 하지만 나는 여기서 당신의 주의가 완전한 균형에 이를 수 있는 방법을 제시하고자 한다. 파드마삼바바(Padmasambhava)는 이 테크닉을 신호 없는 사마타(shamatha without a sign)라고 부른다. 여기서 신호란, 어떤 것이든 의식적으로 알아차릴 수 있는 집중대상을 말한다. 호흡에서 감지되는 감각이 그 신호가 될 수 있는가 하면, 마음이라는 공간과 그 공간 내에서 일어나는 정신적 사건들도 신호가 될 수 있다. 두 가지 경우 모두 주의력은 주의력 자체가 아니라 대상을 향해 있으며, 그 대상과 관련하여 안정성과 생동성이 길러진다.

어떤 신호도 배제하는 사마타 수행에서는 주의가 대상으로 향하지 않는다. 주의는 단순히 그 자신의 현존을 자각하면서 그 자신의 본성에 머문다. 명목상으로 보면 자각(awareness)은 자신을 대상으로 한다고 말할 수 있지만, 경험적으로 보면 아무런 대상에도 주의를 기울이지 않는다는 것을 알 수 있다. 자각으로 하여금 어떠한 대상도 없이 단순히 그 자체에 내재하고 있는 광명과 인식 가운데 쉬는 것을 의미한다.

파드마삼바바는 이 수행법을 사마타에 이르기 위한 방법으로 제시하고 있지만, 사실은 의식 자체의 본질을 밝히는 방법으로도 효과가 있다.

우리는 자신의 물리적 환경, 다른 사람들, 우리의 신체와 마음 그리고 우리자신에 대해 알고 있다. 아니면 적어도 알고 있다고 생각한다. 그러나 과거 4세기동안 과학자들이 반복적으로 밝혀내고 있는 사실이 있다. 바로 우리가 확실한 지식이라고 믿고 있는 많은 것들이 허구라는 것이다. 어떤 것들에 대해 우리가 절대적으로 확신할 수 있는가? 심지어 가장 엄격한 검증을 마친 발견들에 대해서조차도 그것을 절대적으로 확신할 수 있다고 주장하는 과학자는 거의 찾아 볼 수 없다. 데카르트를 위시해서 동서양의 많은 철학자들은 독립적이고, 객관적이며, 물질적인 세계라는 것이 과연 존재하는가라는 의문을 제기해왔다. 아마도 그것 역시 환상일 것이다. 이것은 철학적 이상주의가 주장하는 기본 전제다. 다른 한편으로 많은 물질주의자들은 우리가 경험하는 모든 주관적인 정신적 사건들이 환상이라고 주장한다. 인지를 중요시하는 대부분의 과학자들도 우리가 독립적 자아를 갖고 있다고 정상적으로 느끼는 것 또한 환상이라는 결론에 도달했다. 그러나 나는 이렇게 모든 것이 불확실한 가운데에도 우리가 절대적으로 확신할 수 있는 하나의 지식을 제시하고자 한다. 그것은 의식의 실재에 대한 지식이다. 비록 자아라고 부를 수 있는 명백한 관찰자가 있다고 확신할 수는 없어도 우리가 의식적인 경험들을 하고 있다는 것은 의심할 수 없다. 의식적인 경험이 없이는 그것의 존재를 의심하는 것도 불가능할 것이기 때문이다.

“나는 생각한다, 고로 나는 존재한다.”라고 말한 데카르트의 금언에 비하면 이것은 상당히 겸손한 주장이다. 생각들이 일어나긴 하지만 그렇다고 해서 반드시 “나”라고 부르는 어떤 분리된 실체가 있다는 것을

의미하는 것은 아니다. 사마타 수행을 하면 자연스럽게 알게 되듯이 생각이 멈추는 순간이 있다. 그러나 생각의 부재에 대한 의식은 그 순간에도 여전히 남아있다. 의식을 의식하는 것 역시 가능한 일이다. 당신이 몸과 물리적 환경에 대한 모든 감각들을 완전히 차단해주는 감각차단 탱크 속에 들어가, 생각에 대한 실험을 하고 있다고 상상해보라. 당신에게 남는 것이라고는 마음이 차지하는 공간과 그 공간에서 일어나는 생각, 이미지, 욕망, 감정 등이 전부일 것이다. 이제 이 자각의 공간에서 모든 내용물들이 비워졌다고 상상해보라. 비록 신호(당신이 개념적으로 동일시 할 수 있는 주의의 대상)가 없다하더라도, 매우 밝고 분명한 자각에 대한 자각이 존재할 수 있는 것이다. 마음은 자신의 본연의 상태, 다시 말하면 상대적인 진공상태에 이른 것이다. 그러나 그 텅 빈은 여전히 의식에 의해 밝게 빛나고 있다. 이러한 자각은 내재적이며, 고요하고도 생생하다. 그러나 당신이 사마타 수행을 통해 개발한 주의력의 특질들은 이미 자각 자체의 본질에 포함되어 있었고 단지 드러나기를 기다리고 있었을 뿐이다.

당신의 몸과 마음이 본래의 상태로 안정되기만 하면 자각을 자각하는 것은 간단하다. 감각차단 탱크도 필요 없고 당신의 마음을 완전히 잠재울 필요도 없다. 즉각적으로 당신은 의식이 존재한다는 사실을 확신할 수 있고, 자각의 대상이 없어도 그 자각의 주의력이 매우 안정되고 생생하다는 것을 당신은 점점 더 경험할 수 있다. 이제 파드마삼바바가 제시하는 사마타에 이르는 방법을 살펴보자.

앞에 있는 공간을 계속 응시하라. 아무것도 생각하지 말라. 동요되지 말고 계속하여 의식에 집중하라. 점점 주의력을 안정시켰다가 다시 이완하라. “지금 집중하고 있는 이 의식이 무엇이지?”하고 가끔씩

질문해 보라. 계속해서 집중한 후 다시 점검하라. 이것을 교대로 반복하라. 해이해지거나 무기력해지는 일이 생길 수 있지만 조금 있으면 사라질 것이다...

시선을 아래로 하고 마음을 가만히 풀어 놓으라. 어떤 것도 생각하지 말고 당신의 몸과 마음을 자연스런 상태에 있도록 하라. 당신의 주의력을 흔들림 없이 편히 쉬게 하라. 어떤 대상에 대해서도 생각하지 말고, 무엇을 조정하거나 뒤섞거나 하지 말라. 그 자체의 원래 상태, 즉 그 자체의 자연스런 투명함, 본래의 성품을 있는 그대로 당신의 주의를 쉬게 하라. 그 자체의 밝은 상태에 머물라. 그리고 마음을 휴식해서 마음이 이완되고 자유롭게 하라. 내적으로 집중해서 관찰하는 것과 휴식 상태를 교대로 반복하라. 만약 당신이 이것이 마음이라고 생각한다면 스스로 질문해보라: “누가 나의 이 마음을 이완시키고 집중시키는 것인가?” 계속해서 자신을 관찰하고, 다시 이완하라. 이것을 계속함으로써 안정감이 매우 높아지면 당신은 그것을 본래의 순수의식이라고 부르게 될 것이다.

만약 혼란스럽거나 몽롱한 상태가 되면 당신은 집중이 흐릿하거나 희미한 상태에 빠진 것이다. 그러므로 이 문제를 해결해서, 의식을 깨워 시선을 변화시켜라. 만약 주의가 분산되거나 흥분되면, 시선의 초점을 낮추고 의식을 이완시키는 것이 중요하다. 만약 “이것이 개념이다”, 혹은 “이것이 명상이다”라고 말할 수 있는 것이 전혀 없는 삼매 상태가 되면 당신은 황홀상태로 빠져 들어갈 것이다. 그러면 집중과 이완을 번갈아 가면서 명상하라. 그리고 그 명상하는 자가 누구인지를

인식하라. 이런 방식으로 사마타의 단점이 발견되면 즉시 그것들을 제거하라.

연습에 대한 고찰

위에 열거한 지시사항을 통해 파드마삼바바는 한 가지 도전해 볼 것을 권유한다. 그것은 하나의 관찰자임과 동시에, 선택을 하고 또 그 선택에 따라 행동하는 행위자로서의 당신이 본질적으로 누구인지 알아보도록 촉구한다. 파드마삼바바는 이것을 사마타를 성취하는 하나의 수단으로서 제시하고 있지만, 의문을 품고 자신의 경험들을 살펴본다는 사실은 이것이 비파사나, 통찰 혹은 수행으로 간주될 수도 있다는 것을 시사하고 있다.

현대의 인지 과학자들 또한 자아와 의지의 본성에 대한 일반적인 생각에 도전하고 있다. 그들 가운데 대부분은 의지의 근원이 뇌에 있다고 결론 내렸다. 불교도들은 대부분 뇌가 의지에 영향을 주고 있다고 믿고 있으나, 신경학에서는 뇌가 의지의 근원이라는 어떤 강력한 증거도 제시하지 못한다. 특히 뇌가 의지를 생성하는 책임을 맡고 있는 유일한 기관이라는 증거도 제시된 바 없다. 신경학자들은 단지 정신 과정의 물질적 원인들에 대해서만 연구하므로 그 외에 다른 종류의 원인들에 대해 연구할 수 있는 입장이 아니다. 그렇다고 비물질적 원인들이 존재하지 않는다면 존재할 수 없다는 의미는 아니다. 불교도들은 일차적으로 자기반성의 관점에서 마음을 연구하고 의지의 많은 원인들을 규명하고 있다. 그런데 그들이 밝혀낸 원인들 가운데는 물질적인 것이 아닌 것도 분명히 있다.

인간의 의지가 모두 뇌를 통하여 작용한다는 가설은 어떤 물리 법칙에도 위배되지 않으면서 불교의 입장과 완전히 일치한다. 그렇다고 해서 우리가 소위 닫힌 원리를 받아들여야 한다는 의미는 아니다. 닫힌 원리란 물질적 세계에서는 물질적인 원인만이 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 닫힌 원리에서 가장 결정적인 결함은 에너지-시간 하이젠베르크 불확정성 원리와 관련이 있다. 질량-에너지 보존의 법칙에 어긋나지 않으면서 비물질적 것들이 아주 짧은 순간 영향을 미칠 수 있다. 이들 순간들이 결국에는 거시세계에서 측정될 수 있는 결과를 만든다는 것이다. 물론 이것이 비물질적인 것들이 물질적 세계에 영향을 미친다는 것을 증명한다고 볼 수는 없다(만약 존재한다 치더라도 과연 어떻게 물리학자들이 그것들을 발견할 수 있을까? 그들이 사용하는 도구는 오로지 물질적 현상만 측정할 수 있기 때문이다). 그러나 우리가 여기서 알 수 있는 것은 그러한 물리적 세계에 미치는 비물리적 영향들이 어떠한 물리법칙과도 모순 되지 않는다는 것이다.

신경과학자 다니엘 웨그너(Daniel M. Wegner)는 그의 책 〈의식적 의지의 환상〉에서 의지와 상호 연관된 두뇌 메카니즘에 대해 보고한다(지금여기 9-1호 ‘의지라는 환상체험’ 참조). 책의 첫 부분에서 웨그너는 뇌에서 일어나는 물리적 과정만으로 모든 정신적 과정들이 생성된다고 가정한다. 그가 결국 다음과 같은 결론을 이끌어 내도 조금도 놀랄 일이 아니다. “우리 각자에게는 의식을 행사하는 의지가 있는 것 같다. 우리는 자아를 가지고 있는 것 같다. 우리는 마음을 가지고 있는 것으로 보인다. 우리는 행위자들로 보인다. 우리는 우리가 하는 일들의 원인인 것 같다… 그러나 냉정하게 들릴지 몰라도 이 모든 것들이 환상이라고 하는 것은 궁극적으로 정확한 표현이다.”

웨그너의 주장은 몸과 마음의 상호작용에 대해 “궁극적으로 정확한” 진술이 되기에는 좀 무리가 있는 것 같다. 특히 최신 과학지식으로는 어떻게 신경에서 일어나는 사건이 정신적 사건에 영향을 미치고 또 그 반대의 일이 가능한지 설명하기가 매우 어렵기 때문이다. 더구나 웨그너가 과학자의 모든 권위를 동원하여 주장한 것이 최종적으로 의미하는 바는 아무도 자신의 행동에 대해 도덕적 책임이 없다는 것이다. 만약 이것이 명백히 받아들여진 과학적 사실들에 근거한 불가피한 결론이라면, 우리의 법적 코드뿐만 아니라 인간 행위를 총체적으로 평가할 때도 이것을 진지하게 적용해야 한다. 그러나 웨그너는 그의 결론을 1세기 전 뇌 과학자들이나 심리학자들이 일반적으로 당연한 것으로 여겼던 많은 물질주의적 선입견들로부터 자신의 결론을 이끌어 냈다. 다만 기존의 가정들을 지지하기 위해서 자신이 발견한 실증적 증거들을 약간 추가했을 뿐이다.

한 가지 비유를 들어보자. 오케스트라가 베토벤의 전원 교향곡을 연주할 때 악기들이 만들어내는 진동들만 측정하는 연구를 했다고 생각해 보라. 그는 악기들이 먼저 특정한 방식으로 진동하고, 그 다음에야 우리는 전원 교향곡을 들을 수 있다는 사실을 알게 될 것이다. 그래서 그 진동들이 심포니를 만들어 내는 주체라고 쉽게 결론을 내릴 수도 있다. 그러나 그는 작곡가의 역할이나 지휘자, 연주자들의 기법이나 감정, 관객 등을 간과한 것이다. 악기의 진동들이 음악을 만드는데 중요한 역할을 하고 있다고 그가 주장하는 것은 맞는 말이다. 그렇지만 매우 제한적으로 접근함으로써 그는 음악에 영향을 미치는 무수히 많은 다른 영향들을 완전히 무시하였다. 그래서 그는, 마음속으로 작곡하고 음을 연주할 수 있는 사람들도 많이 있다는 사실 역시 무시할 것이다.

물론 그들은 분명히 음악을 존재하게 하는 원인이 되어 실제로 악기를 진동시키지는 않는다.

불교의 명상가들이 내리는 결론은 이렇다. 뇌는 마음을 조건화하여, 대상이 있는 의식이 구체화되는데 있어서 특정한 정신적 과정들이 일어나는데 반드시 있어야 한다. 반면 인간의 정신은 여러 생을 통해 구체화된 의식 저변의 흐름으로부터 나타나는 것이다. 이 이론은 뇌와 마음에 대해 현대 과학이 밝혀놓은 지식들과 일치해서 비논리적인 것은 없다. 또 상당한 수준에 있다고 할 수 있는 불교 명상가들에 관한 그것은 단순히 믿음에 근거한 주장인 것도 아니다. 과학자들에게는 순전히 종교적 신념이나 철학적 성찰에 관한 문제인 것이 불교명상가들에게는 경험적으로 입증된 가설일 수도 있다. 그러므로 과학이나 형이상학이나를 결정하는 것은 자연이나 신의 문제가 아니라, 경험에 의한 연구를 인정하느냐 안하느냐에 달려있다.

사마타 수행은 ‘상대적 특성을 가진 마음’을 확인하는 수단으로 널리 알려져 왔다. 대상이 있는 의식이라고도 알려진 이 마음의 상대적 특성에 대해서 우리는 이미 앞에서 논의하였다. 그러나 파드마삼바바도 말했듯이 경우에 따라서는 신호없는(대상없는) 사마타 수행으로도 원래의 순수의식의 본질을 충분히 확인할 수 있다. 이 수행은 하나의 심오한 무활동(inactivity)이다. 의식하고 있다는 것을 당신은 의식하고 있다. 그러나 사실 당신은 아무것도 하지 않는다. 환상적이고 독립적인 에고가 일시적으로 활동을 멈춘 상태이기 때문이다. 고대의 은유를 빌리자면 “눈에 티끌이 거의 없는”(비교적 진실을 잘 볼 수 있는 것을 의미한다. 성서에서 예수가 “네 눈에 있는 들보는 보지 못하면서 남의 눈

에 있는 티끌을 보려하느냐?”면서 기만적인 사람을 꾸짖을 때 사용한 비유다. -역주) 특별한 사람이라면 이때 마음의 궁극적 본성이 무엇이고 마음이란 것이 전체로서의 실재와 어떤 관련이 있는지 명확히 알 수 있을 것이다.

우리가 마음의 상대적 상태라고 할 수 있는 ‘대상이 있는 의식’과는 대조적으로, 순수의식(티벳어로는 rigpa, 산스크리트어로는 vidya 다.)은 의식의 절대적 상태라고 특징지을 수 있다. 또한 본원적 의식(jnana)으로 알려진 이 의식의 궁극적 차원을 깨닫는 것은 조첸(Dzogchen: 위대한 완성) 수행의 핵심주제다. 이때 의식은 더할 나위 없이 자유롭고 높지만 정신활동은 가장 저조한 상태가 된다. 본원의식으로부터 나누어질 수 없는 그것은 현상이 일어나는 절대공간이며, 내적·외적 공간이라는 이원성을 초월해 있다.

우리가 경험하는 세계를 구성하는 모든 현상들은 본원의식의 비이원적 절대공간으로부터 나타난다. 내적·외적인 공간, 시간, 물질, 그리고 의식을 포함한 모든 외형적 양상들은 이 절대공간의 배치에 의해 드러난 것일 뿐이다. 우리가 깊은 잠을 잘 때처럼, 한 개인에게 특별한 정신적 사건들은 대상이 있는 의식의 제한적이고 상대적인 진공상태에서 나타났다가 의식의 주관적 공간 속으로 돌아가 해체된다. 그러나 시간과 공간을 통틀어 일어나는 모든 현상들은 절대적 공간으로부터 나왔다가 다시 그곳으로 돌아간다. 그 절대적 공간은 영원하고 무한한 진공상태다. 대상이 있는 상대적 진공상태는 사마타 수행에 의해서 확인 될 수 있지만, 이 절대적 진공은 보통 비파사나의 수행을 통해서만 깨달을 수 있다.

절대적 공간을 본래의식에 의해 경험적으로 깨닫게 되면 주관과 객

관, 마음과 물질, 실로 말과 개념이 드디어 하나가 된다. 그러한 통찰이 있다고 해서 주관적인 의식과 객관적 공간이 하나가 되는 것은 아니지만, 절대적 공간과 본래의식이 내적으로 결합되어 있다는 비이원적 깨달음을 갖게 된다. 현상들이 일어나는 절대적 공간이 경험 세계의 중요한 본질인데 반해 본래의식은 마음의 중요한 본질이다. 주관과 객관, 마음과 물질 사이의 모든 구별들은 단지 개념의 조작일 뿐이다.

절대적 공간과 본래의식이 통일되면 위대한 완전성을 이룬다. 그것을 우리는 흔히 모든 현상들의 일미(一味: One Taste)라고 부르기도 한다. 대상의식은 상대적 혹은 거짓된 '의식의 진공 상태'라고 부를 수 있다. 왜냐하면 그것은 자신이 확인하는 대상과 다르기 때문이다. 대상의식의 특성은 행복이나 광명, 그리고 비개념성이라는 특별한 경험을 한다는 특성이 있고, 마음이 외부 세계로부터 물러나 있을 때 확인된다. 더구나 대상의식은 한 개인에게 특별한, 시간과 인과율에 묶여있다. 그러므로 대상의식은 텅 비어 있음에도 불구하고 내부적으로는 하나의 구조를 갖추고 있다. 반면 절대적 공간과 본래의식이 결합되면 절대적 혹은 진정한 진공상태가 된다. 비록 절대적 진공이 행복, 광명, 비개념이라는 특성을 갖추고 있더라도, 이러한 특성들은 대상의식의 내부에 있는 것과 같은 뚜렷한 속성으로 현존하지는 않는다.

우리가 사마타에 도달해서 대상의식을 깨닫게 되면 정신적 고통들을 일시적으로 억누를 수 있다. 하지만 본래의식을 깨달으면 모든 정신적 고통들(klesha)과 어둠(avarana)이 영원히 사라진다. 마찬가지로 의식의 상대적인 기저 상태에서 휴식할 때 경험할 수 있는 행복감에는 한계가 있고 일시적인 반면, 본래의식의 절대적 상태에서 누리는 행복감은 상상하기 어려울 뿐 아니라 한계도 없고 영원하다. 대상의식을 확

인하게 되면 개인의 의식이 갖는 상대적 본성을 알게 된다. 그러나 본래의식을 깨닫게 되면 의식의 범위가 무한히 확대된다. 마찬가지로 사마타를 통해 접근한 창조적 잠재력에는 한계가 있는 반면, 명상과 함께 궁극적인 통찰을 통해 접근한 창조적 잠재력에는 단연코 한계가 없다. 그래서 붓다는 의식의 절대적인 기저 상태에 대해 이렇게 말했다. “모든 현상들 위에 마음이 있다. 마음을 이해하면 모든 현상들을 이해할 수 있고, 마음을 통제하면 그 밖의 모든 것도 통제할 수 있다.”

막간극: 꿈 요가

분별력으로 깨어있으면서 삶에서 일어나는 모든 일에 주의를 집중하면 깨어있는 실재의 본질에 대해 더 명확한 자각을 얻게 될 것이다. 뿐만 아니라 꿈속에서도 깨어있을 수 있을 것이다. 자각몽(꿈속에서 깨어있기: lucid dreaming)을 위한 준비단계로서 낮에 하는 수련에서 특별히 꿈신호¹⁾들에 주목했고 꿈을 꾸고 있는지 깨어 있는지 알기 위해 상

1) • 개인적 꿈신호: 이것은 당신이 보통 꿈에서 경험하는(자주 꿈꾸는) 활동, 상황, 사람, 대상, 정신적 상태 등이다. 이를 확인하기 위해서는 자신의 평소 꿈에 주의를 가지고 꿈일지를 기록하면 좋다. 이 개인적인 꿈신호를 만나면 잠시 멈추고 ‘상태체크를 잊지 말고 해보라.

• 강한 꿈신호: 이것은 꿈에서만 일어날 수 있는 사건들로 구성된다. 예를 들어 당신이 책을 읽고 있는데 그것이 오징어였다. 이런 것이 강한 꿈신호이다. 그리고 이것을 인지하게 되면 당신은 꿈에서 자각하게 된다.

• 약한 꿈신호: 이것은 거의 일어나기 힘든, 그러나 완전히 불가능하지는 않은 사건들이다. 당신의 집이 정글에 있지 않다면, 예를 들어 집 앞마당에 코끼리가 어슬렁거리며 가로질러 오는 것과 같은 것이다. 이 같이 당신이 일상적이지 않은 무언가를 경험하게 되면 즉시, ‘상태체크(잠시 다른 곳을 보았다가 다시 보는 것)’를 해보라.

태체크²⁾도 해보았다. 불교의 견해로 보면 아직 붓다가 아니거나 깨어나지 못한 사람들은 모두 꿈꾸는 상태로 살아가고 있다. 그러므로 지금 진행하려는 낫 수련을 통해서는 우리가 깨어있는 현실이라고 부르는 것이 본질적으로는 얼마나 환상에 불과한 것인지 깨닫도록 도와줄 것이다.

불교 철학은 경험적 다원주의의 한 형태다. 불교철학에 따르면 현실적인 현상은 인과관계 속에서 다른 현상에 영향을 줄 뿐만 아니라 다른 현상의 영향을 받는다. 하지만 비현실적인 현상은 우리가 지각적으로 경험하는 세계에 개념적으로만 투사된다. 현실적인 현상에는 세 가지 종류가 있다. 첫째는 물질적 현상으로서 기본 소립자들로 구성되어 있다. 둘째는 인지적 현상으로서 의식적으로 사물을 이해한다. 셋째는 추상적 현상으로서 시간, 정의(正義), 제도, 사람 등을 의미한다. 비현실적인 현상이 존재하기 위해서는 조건이 필요하다. 첫째, 자체적으로는 인과적인 의미가 없기 때문에 관습상 동의가 있을 때만 존재할 수 있다. 거기에는 나라들 사이의 국경, 소유권, 타이틀과 같은 것들이 포함된다. 게다가 비현실적인 현상들은 지역사회 사람들이 그 개념에 동의하기 때문에 그들을 위해 존재할 수는 있어도, 관습상 동의한 것 외에 별도로 존재할 수는 없다.

이와 같이 관습에 의해 인정되는 가치만 있는 것이 아니다. 현실적으

2) • 상태 체크: 깨어있는 상태에서 우리가 경험하는 물질계는 우리 마음에 전적으로 의존하지 않는다. 그러나 꿈꾸고 있다면 그것은 나의 자각에 의존한다. 따라서 만일 당신이 지금 읽고 있는 페이지를 잠시 다른 곳을 보며 멈추었다가 다시 한번 더 읽었을 때 75%의 내용이 바뀌었다면, 그리고 두 번 더 읽었을 때 95%의 내용이 바뀌었다면 그동안 당신은 꿈꾸고 있었던 것이다. 이것이 상태체크 방법이다. 이 방법을 낮에 연습해 익숙해지면 꿈속에서도 이 습관이 살아 스스로 체크하게 될 것이다. 그리고 자신이 꿈꾸고 있다는 것을 자각하게 될 것이다.

로 전혀 근거가 없는 사물들을 개념적으로 투사하기도 한다. 고전적인 불교 세계관에 의하면 우리는 사물을 실제보다 더 안정되고 지속적인 것이라고 상상하는 경향이 있다. 우리는 이런 방식으로 실제로는 비영속적인 것을 영속적인 것으로 오해한다. 또한 행복이 부, 명예, 감각적인 쾌락과 같은 것에서 비롯된다고 여기지만 실제로는 그렇지 않다. 이렇게 우리를 만족스럽게 할 수 없는 것도 우리에게 만족을 주리라고 오해한다. 셋째로 사실은 단순히 현상에 지나지 않기 때문에 비인격적인 원인과 조건에 따라 존재하는 사물들을 흔히 “나” 혹은 “나의 것”으로 간주한다. 이와 같이 우리는 불변하지도, 유일하지도, 독립적이지도 못한 자아를 불변하고 유일하고 독립적인 자아로 여기거나 그런 자아에 속하고 있는 것으로 오해한다.

지각하는 모든 종류의 현상들, 다시 말해서 물질적, 정신적, 그리고 그 외의 것들에 깨어서 분별력을 가지고 주의를 기울이면, 직접 감각으로 경험할 수 있는 것과 개념적으로 투사하는 것을 구분하기 시작한다. 그렇게 함으로써 깨어있는 경험이 어느 정도로 환상에 불과한 것인지 발견하기 시작한다. 우리가 경험하는 세계란 본질적으로 꿈과 같다는 것은 그 보다 더 놀라운 일이다. <수트라, 완전한 지혜>에서 붓다는 좀 더 급진적인 주장을 한다. 우리가 깨어서 경험하는 세계는 근본적으로 꿈에 불과하다고 붓다는 말한다. 명료하지 못한 꿈 상태에서 우리는 모든 객관적이고 주관적인 현상들을 마치 그것들이 원래 실제로 존재하는 것인 양 잘못 이해한다. 마찬가지로 명료하지 않게 깨어있는 상태에서도 똑같은 일이 일어난다. 우리는 물리적인 세계를 우리의 개념과 상관없이 실제적으로 “그 곳에” 존재하는 것으로 상상한다. 철학적으로 말하자면 깨어있던 잠을 자던 우리가 경험하는 모든 것을 본질적이고

독자적인 존재로 구체화(to reify)한다.

불교철학의 모든 학파에 따르면 세계를 이해하려고 하는 마음과 상관없이 독립적으로 존재한다고 알려져 있는 세계를 탐색하는 것이 문제가 된다. “중용” 혹은 마디아마카(Madhyamaka) 철학은 고전적인 불교 철학에 혁명적인 개념들이다. 마치 아인슈타인의 상대성 원리가 고전 물리학에 획기적이었던 것과 같다. “중용”이나 마디아마카 철학의 입장에서 보면 실재는 특정한 인식의 틀과 관련해서만 이해할 수 있다. 주체와 객체는 항상 상관관계가 있어서 서로가 없이는 존재할 수 없으므로 일반적이고 본질적인 의미에서 상대적이라는 것을 의미한다. 아인슈타인이 절대적인 공간의 개념을 완강히 부인했듯이 마디아마카 혹은 중용 옹호자들도 전적으로 주관적 마음도 존재하지 않지만 그렇다고 해서 전적으로 객관적인 마음도 존재하지 않는다고 주장한다. 주체와 객체, 마음과 물질에 대한 개념들은 인간의 마음이 만들어낸 개념적인 존재이므로 우리가 갖고 있는 개념적인 틀이 없으면 아무 의미도 없는 것이다.

마디아마카의 관점에서 보면 우리가 알고 있는 모든 대상은 그것이 의미하는 지각과 개념의 틀과 관련해서 존재한다. 빨강색으로 지각된 색은 그것을 시각적으로 의식하는 마음과 관련해서만 존재한다. 비유클리드 기하학에서부터 은하계에 대한 초끈이론에 이르기까지 수학과 과학에서 주장하는 어떤 실체도 그것들을 인식하는 마음이 없이는 존재할 수 없다. 현상은 문자 그대로 우리가 개념상 의미하는 바에 따라 존재한다.

현상이란 우리가 갖고 있는 개념의 틀과 관계없이 본래 존재하는 것 같아 보인다. 우리는 현상을 눈에 보이는 대로 존재하는 것으로 잘못

이해하기 때문에 모든 종류의 경험이 갖는 꿈같은 본질을 단순히 지속시킨다. 꿈이 명료해지면 모든 것은 눈에 보이는 것과 같지 않다는 것을 인식하기 시작하고 그제야 비로소 당신은 깨어있는 상태의 사물이 얼마나 꿈에 불과한지 알게 될 것이다.

낮에 하는 꿈 요가수련


꿈 요가수련은 처음에는 고전적인 불교 철학의 입장에서 접근하고, 다음에는 상대적인 중용의 맥락에서 접근할 수 있다. 주의를 집중하여 깨어있으라. 당신에게 영속적으로 존재할 것 같고 결국 당신을 만족시킬 것 같은 것을 “꿈 신호”로 여기라. 그 “꿈 신호”는 독립적인 자아에 속하는 것이다. 당신이 개념적 투사와 직접적인 경험내용을 섞고 있다는 사실에 깨어있으라. 그리고 붓다가 말했듯이 “보이는 것에는 보이는 것만 있고 들리는 것에는 들리는 것만 있고, 느껴지는 것에는 느껴지는 것만 있고, 정신적으로 지각되는 것에는 정신적으로 지각되는 것만 있다.”

파드마삼바바는 중용의 견해와 낮 수련을 다음과 같이 결합하였는데 당신도 실천해보라.

이와 같이 해보라. 모든 현상은 (본래) 존재하는 것이 아니다. 다만 존재하는 것 같아 보이고, 하얗고 빨간 것처럼 다양하게 보일 뿐이다. 영속적이지 않는 것을 영속적인 것으로 이해하고, 실제로는 존재하지 않는 것을 실제로 존재하는 것으로 이해한다. 우리가 기만당하고 있는 겉모습의 참 존재를 이해하면 모든 존재를 속박하는 원인은 환상과 같다고 말한다 해도 현상은 지금 이 순간에 실제로 존재하는 것으로

보인다. 현상은 공(insubstantiality)에서 생겨났다. 그리고 본래는 존재하는 것이 아님에도 불구하고 그것은 지금 세상에 나타나 있지만, 결국에는 무로 돌아갈 것이다. 본래 존재하지 않음에도 불구하고 지금 세상에 나타나 있는 것뿐이다. 깊이 생각하라.

이러한 현상들은 영속성, 안정성, 혹은 불변성이 없고, 본래의 존재가 없기 때문에 모두 환상에 지나지 않는다.

당신은 어떤 것을 개념의 틀과 상관없이 본래 존재하는 것으로 경험 할지도 모른다. 그럴 때마다 그것이 본질적으로 꿈에 불과하다는 것을 인식하라. 이런 방식으로 당신은 깨어있는 상태에서 명료해지기 시작 할 것이다.(끝) 

- 이 글은 'The attention Revolution'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **B. 알렌 월러스(B. Alan Wallace)** | 1950년 캘리포니아에서 출생하여 미국, 스코틀랜드, 스위스에서 성장함. 생태학, 철학, 종교학을 전공. 독일 괴팅겐 대학에서 티벳불교 연구. 달라이 라마 등 불교스승의 지도로 20년간 불교수행을 한 티벳불교전문가.

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

The attention Revolution

Joe Dispenza 저 · Wisdom Publications 9 · \$16.95

현대의 복잡한 환경에서 수행하는 자, 우울증 등의 정신적 문제를 가진 사람을 위해 사마타 수행에 대해 자세히 설명하며, 정신집중에서 시작하여 다양한 수준의 명상에 이르기까지 마음의 명료함을 얻는데 초점을 맞추고 있다.

