

기저의식

| 앨런 윌리스 | 이창엽 옮김 |

마음속 주체와 대상이 일어나기 이전인 기저의식에 대해 잘 설명해줍니다
(편집자 주).



명상 수행을 하면 이전에 의식하지 못했던 온갖 기억, 환상, 감정을 자각할 수 있다. 대개 우리는 심적 상태를 경험할 때 습관화된 마음으로 상당히 수정해서 받아들이기 때문에, 많은 사람들이 ‘정상적’이라고 여기는 생각과 감정을 경험하는 경향이 있다. 하지만 이 수행에서는, 마치 깊은 우주를 조사하는 우주탐사선처럼, 의식의 빛이 지금까지 드러나지 않았고 개인적 정체성에 완전히 낮선 심적 과정을 밝혀 준다.

명상을 통해 깊은 마음의 공간을 수천 시간 동안 지켜봄으로써 의식의 표면으로 드러나면, 평소에는 숨겨져 있던 상당한 혼돈 상태인 인간 심리의 질서와 구조가 막 출현하기 시작하는 차원으로 들어가게 된다. 그러면 잠재의식에 숨겨져 있던 층층으로 쌓인 심적 과정이 명백히 드러나고, 마침내 마음은 자연스러운 상태에 머물게 된다(그 상태로부터 의식적인 심적 사건과 잠재의식인 심적 사건이 생기는 것이다). 이것은 진정한 심층 심리학을 하는 것이며, 누적되어 구조화된 여러 관념의 층을 가로질러 잠재의식의 ‘핵심 예’를 볼 수 있다.

이 명상의 정점은 기저의식(아뢰야식, *alaya-vijnana*)을 경험하는 것이다. 기저의식의 세 가지 고유특성은 지복, 빛남, 비관념성이다. 지복은 감각 자극에 의해 생기지 않는데, 왜냐하면 명상할 때 감각은 마치 깊이 잠든 것처럼 물러나 있기 때문이다. 또 지복은 즐거운 생각이나 심상에 의해 생기지도 않는데, 왜냐하면 명상할 때는 그런 심적 활동이 중단되어 있기 때문이다. 그보다 지복은 의식적·무의식적 심적 활동에 의해 방해 받지 않고, 마음이 자연스러운 상태에 머물 때의 본성인 것 같다. 의식의 두 정의적 특성 중 하나이기도 한 빛남은 모든 현상을 마음에 비춘다. 기저의식의 비관념성은 깊은 고요로 경험된다. 하지만 기저의식은 부지불식간에 관념에 의해 이루어지므로, 비관념성은 생

각이 전혀 없는 것은 아니다. 그런 균형 잡힌 주의를 성취했다면 사마타를 성취한 것이고, 네 시간 정도는 그대로 머물 수 있다. 이때 감각은 완전히 물러나고 알아차림은 매우 안정되고 초롱초롱하다.

19세기 티베트 명사가 뒤쫓 링빠는 그 과정을 이렇게 말했다. “공허와 명료함을 경험한 사람이 주의를 내면으로 향하면 외부의 모든 현상이 멈추어 현상도 생각도 없다고 믿는 상태에 이르게 된다. 거기서 감히 떠나려고 하지 못하는 그 빛의 경험이 기저의식이다.” 티베트 명사들은 기저의식의 경험을 통해 인간 심리의 발생과 진화에 대한 통찰을 얻을 수 있다고 생각한다.

현대 생물학에 비유하면 기저의식은 ‘줄기의식’이라고 할 수 있다. 마치 줄기세포가 뇌나 간에서 특정한 생화학적 환경에 따라 뇌세포나 간세포로 분화하는 것처럼, 기저의식은 생물 종에 따라 분화된다. 기저의식은 가장 초기 인간 배아의 의식 상태이고, 다양한 생리적 영향과 출생 후의 문화적 영향을 받아 형성되면서 점차 인간 심리의 특성을 가지게 된다.

그런데 기저의식은 모든 의식 있는 존재들이 가진 의식의 기저 상태이기 때문에 인간에게만 있는 것은 아니다. 기저의식은 인간의 관념에 의해 만들어진 마음과 물질의 이원성보다 먼저 존재하며 더 근본적이다. 대상에 대한 경험과 마음은 빛나는 공간인 기저의식에서 생기는데, 그것은 아직 주체와 대상을 구별하는 인식이 분화되어 있지 않다.

그러므로 기저의식의 가설은 데카르트의 이원론과 우주는 물질로만 이루어져 있다는 믿음을 모두 거부한다. 또한 우리가 가진 이념이나 이론적 전제에 상관없이 기저의식을 경험해 볼 수 있다.

명사가는 앞에 설명한 수행을 통해 기저의식을 탐구할 수 있다. 그 수행에서는 여러 생각이 멈추고, 우리 자신과 남들, 우리의 몸, 주변

환경 등 모든 현상이 사라진다. 그리고 우리가 잠들거나 죽을 때처럼 마음은 내면으로 물러가고 감각은 정지된다. 이때 남아 있는 것이 빛나고 명료하고 공한 기저의식이고, 우리가 감각과 생각으로 경험하는 모든 명료한 현상의 근거이며 그것이 나타나는 곳이 바로 기저의식이다.

불교는 일반적으로 영혼의 존재를 부인하지만, 기저의식에 대한 이런 설명은 마치 불교가 영혼의 개념을 다시 받아들이는 것처럼 보인다. 그런데 실제로 불교가 영혼을 긍정하는지 아닌지는 영혼을 어떻게 정의하느냐에 달려 있다. 초기 불교는 변치 않고 단일하며 독립적인 자아 혹은 영혼을 부정했다. 티베트불교의 대원만 전통에서 설명하는 기저의식은 의식이 생기고 사라지는 순간들의 흐름으로 이루어져 있으므로, 변치 않는 단일한 것이 아니다. 게다가 기저의식의 연속체 안에 있는 과거의 인식을 비롯한 여러 영향에 의해 제약되므로, 기저의식은 독립적이지도 않다.

기저의식은 미세한 인식의 연속체로서, 배아가 형성되는 동안 인간의 마음이 발생하는 곳이며, 죽을 때 마음이 사라지는 곳이다. 그리고 꿈꾸지 않는 잠을 잘 때마다 마음은 기저의식으로 사라진다. 하지만 마음은 거듭 다시 깨어나서 꿈꾸기를 계속하고, 매번 꿈들은 다시 기저의식으로 사라진다. 그리고 우리가 잠에서 깨면 일상적인 마음이 다시 나타난다.

처음으로 지극히 행복하고 빛나며 관념이 멈춘 기저의식을 경험하면, 그것이 열반 혹은 의식의 궁극적 본성이라고 생각하기 쉽다. 하지만 티베트 명상가들은 수세기 동안 기저의식이 단순히 인식의 상대적 근거 상태이며, 기저의식을 경험하는 것이 마음을 영원히 해방하지는 못한다고 주장했다. 예를 들어 뵘첸 로상 최끼 갈첸은 기저의식을 경

험하면 마음의 현상적 본성을 인식할 수 있게 된다고 말한다. 마찬가지로 뒤쫓 링빠는 기저의식을 경험하면 마음의 상대적 본성에 대한 통찰을 얻을 수 있지만, 기저의식을 ‘명료한 밝은 인식’이나 다른 깊은 깨달음과 혼동하면 안 된다고 말한다. 만약 기저의식에 매달려 명상 수행에서 더 이상 진전을 이루지 않는다면, 깨달음으로 한 걸음도 더 나아갈 수 없을 것이다.

당연히 현대 과학자들은 아직 기저의식을 재현하지 못했다. 뇌와 행동을 물질적으로 연구하는 방법만으로 마음을 조사하는 한, 그 결과로 얻어지는 마음에 대한 이해도 필연적으로 물질적일 수밖에 없다. 게다가 내면을 향한 삼매를 성취해야만 알 수 있는 더 깊은 의식은 여전히 알려지지 않고, 탐구되지도 않는다. 유물론적인 과학자에게 기저의식은 형이상학적인 존재이기 때문이다. 반면에 숙달된 명상가에게 기저의식은, 고배울의 망원경처럼 잘 버려지고 안정되고 활기찬 주의를 기울여 마음의 공간을 지켜볼 때 발견할 수 있는 경험적 사실이다.

기저

마음이 자연스러운 상태에 머물러 있을 때 인식할 수 있는 빈 공간을 기저(substate(알라야alaya))라고 한다. 기저는 설명하기 어려운데, 왜냐하면 기저에는 상대적으로 ‘나’와 ‘남’이라는 생각이 없으므로 주체와 대상을 뚜렷이 구분하는 경험이 없기 때문이다. 이제 우리는 대상으로서 나타난 기저에 대한 ‘주관적’ 인식을 가지게 되었다. 즉, 기저는 마음에 있는 것들이 그 속에 잠시 가라앉는 진공이다. 이때 마음은 제멋대로 떠다니던 마음의 활동이라는 알갱이들이 가만히 가라앉아 있는 스노우 글로브와 유사하다.

기저에는 대승불교에서 지바(jiva, 즉 생명력이라고 하는 창조적 에너지)가 있으며 있다. 기억, 심적 특성, 행동 유형은 물론 한 생에서 다음 생으로 옮겨지는 몸의 모반이 실제 저장된다고 여겨지는 곳은 뇌가 아니라 생명력의 에너지 연속체이다. 그리고 모든 감각 현상과 심적 현상이 생기고 꿈속의 풍경 같은 다른 현실이 발생하는 곳이 기저이다.

꿈 없는 잠에 기저가 나타나면, 대개 우리는 그것을 관찰할 수 없고 오직 깨어 있을 때의 경험에 근거해서 추측할 수 있을 뿐이다. 하지만 오랫동안 지속적으로 마음과 몸을 이완하는 수련을 하고, 생생하고 안정된 주의를 집중하면, 마음속에서 기저를 직접 생생하게 확인할 수 있고, 마음과 몸의 영향에 따라 기저로부터 다양한 심적 현상과 감각적 현상이 생기는 것을 볼 수 있다고 한다.

명상 수행을 하지 않은 사람은 죽어서 마음이 기저로 사라지면 잠깐 동안의 망각을 경험한다. 반면에 삼매를 통해 기저를 경험한 사람은 죽을 때 의식적으로 생생하게 기저를 인식할 수 있으므로 명료한 의식으로 죽을 수 있다. 뒤쫓 링빠는 이 점에 대해 “진정한 기저는 비물질적이고, 생각이 없고, 허공과 같은 공이며, 현상이 머무는 비어 있음이다. 꿈 없는 깊은 잠을 잘 때, 기절했을 때, 죽었을 때 우리는 기저 상태가 된다.”고 말했다.

지속적이고 매우 집중된 주의로 기저를 살펴보면 마음의 관찰자와 마음의 내용에 관련된 공간-시간의 상태성을 발견하게 된다. 우리는 생각들 사이의 ‘공간’을 살펴보는 것부터 시작하는데, 그 특성은 시간의 지나감이다. 다시 말해 심적 사건들 사이의 시간은 그 사이의 공간과 분리할 수 없다. 그 후 마음의 내용이 흐름에 따라 이 주관적 공간-시간이 변하는지 아닌지를 경험에 의해 알 수 있다. 생각이 생기면 공간-시간의 연속체는 줄어드는가, 넓어지는가, 아니면 그대로 있는

가? 예를 들어 마음의 공간이 생각 속으로 무너지고 시간이 더 느리게 흐르는 것처럼 보이는가? 감정 없는 생각보다는 강렬한 감정을 동반하는 생각이 마음의 공간-시간에 더 영향을 미치는가? 긍정적 생각과 감정이 마음의 공간-시간에 미치는 영향은 부정적 생각과 감정의 영향과는 다른가? 다르다면 어떻게 다른가?

마음의 공간에 주의를 기울이면 진공으로부터 생기는 입자의 흐름처럼 생각과 심상이 생기는 걸 알 수 있다. 긍정적 감정, 부정적 감정, 긍정적이지도 부정적이지도 않은 감정의 장場이 마음의 공간에 만연해 있고, 순간마다 요동치며, 종종 생각과 감정을 담은 욕구의 물결이 휩쓸고 지나간다. 이때 수행의 핵심은 자각을 유지하면서 이 공간-시간의 연속체와 더불어 모든 심적 사건들이 생기고 사라지는 것을 지켜보는 것이다.

달라이 라마는 공간-시간의 상대성에 대해 이렇게 말한다.

여러 명상 수행을 통해 마음의 힘이 생기면, 통찰명상이 성숙함에 따라 어떤 실재의 영역이 생깁니다. 높은 경지의 명상가들이 어떻게 영겁의 세월을 한 순간에 경험할 수 있는지, 그리고 어떻게 한 순간을 영겁의 세월로 느낄 수 있는지에 관한 예를 불교 문헌에서 찾아보세요. 명상가가 영겁으로 경험한 것이 제3자의 관점에서는 단 한 순간으로 보입니다. 그 현상은 그 명상가에게 유일한 주관적인 것이기 때문입니다.

의식의 보존

기저와 기저의식이 통합된 영역은 물리적 공간이나 인간의 심리가


아니다. 그런데 객관적 현상과 주관적 현상에 대한 모든 경험은 그 영역으로부터 생기고, 그것은 마음과 물질의 이원적 세계보다 더 근본적 차원에 있는 보다 미세한 존재 영역으로 가는 입구가 되어 준다. 이런 실재의 비물질적 영역을 탐구한 명상가들은 모든 경험을 할 때 나타나는 의식 보존의 원리를 발견했다. 다시 말해서 우리의 마음은 뇌나 몸의 다른 부분이 변해서 생긴 게 아니다. 또 마음은 몸에서 생기지도 않고, 무^無에서 생기지도 않는다.

모든 객관적 마음 현상(생각, 심상 등—역주)은 기저로부터 생기고, 모든 주관적 심적 상태와 과정(감정이나 욕구—역주)은 기저의식으로부터 생긴다. 모든 심적 사건은 뇌와 주변 환경에 의해 영향을 받고, 이어서 심적 사건이 뇌와 몸과 물리적 환경에 영향을 준다. 하지만 심적 사건이 물리 현상으로 변하는 건 아니다. 따라서 이 관점에서 보면 현대 과학자들과 철학자들은 오직 뇌에 의해 의식 상태가 발생한다는 무조건적인 잘못된 전제에 근거해서 뇌가 주관적인 마음 경험을 발생시킨다고 추측하는 것이다. 신경 활동과 심적 사건은 결코 동일한 것이 아니기 때문에, 신경적 과정과 심적 사건이 같다는 생각은 도저히 이해할 수 없다.

이 불교의 관점은 피타고라스, 소크라테스, 오리게네스, 성 어거스틴, 윌리엄 제임스의 가설들과 일치하고, 마음과 뇌의 상호작용에 대해 현재 알려져 있는 모든 것들과 양립할 수 있다. 유물론적 세계관과 명상적 세계관의 대립에 대해, 불교는 1인칭 경험에 의해 이 관점을 시험할 수 있는 실제적인 길을 제시한다. 그것은 주의를 버리고 마음을 자연스러운 상태에 머물게 하기에 의해서, 특히 인식을 인식 자체로 되돌리는 삼매 수행에서 경험하는 것이다.

윌리엄 제임스는 뇌 과정과 주관적 경험의 상관관계를 설명하기 위

한 세 가지 모델을 제안했다. 1) 전기회로가 전구의 빛을 발생시키는 것처럼 뇌가 생각을 발생시킨다. 2) 활시위를 잡고 있던 손을 놓아 화살이 발사되는 것처럼 뇌가 심적 사건을 풀어 주거나 허용한다. 3) 프리즘이 빛을 통과시켜서 다양한 색깔을 만들듯이, 뇌가 프리즘처럼 생각을 통과시킨다. 이 중에서 제임스가 지지하는 셋째 모델에 따르면, 뇌와 다른 유형의 현상인 의식의 흐름은 뇌와 상호작용하고, 이 상호작용을 이루는 정체성, 인격, 기억을 받아들이고 간직하며, 뇌가 없어도 지속될 수 있다.

마음과 뇌의 상호작용에 대한 현대의 과학 지식은 제임스가 제안한 세 가설과 모두 양립할 수 있다. 하지만 신경과학자들은 실험을 통해 연구할 방법이 없기 때문에, 유물론적 전제와 일치하는 첫째 가설이 옳다고 단순히 추측할 뿐 전혀 의심하지 않는다. 하지만 불교 명상가들은 유물론이라는 이념에 제약 받지 않았고, 그래서 그들이 가장 엄격하고 경험적인 방식으로 의식을 면밀하게 살펴보아서 발견한 것은 현대 과학의 근본적 전제에 도전한다. (끝) 

- 이 글은 『마음과 통찰』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **앨런 윌리스B.** Alan Wallace | 샌디에이고 캘리포니아대학에서 생태학을 공부하다 독일 괴팅겐대학에 유학, 그곳에서 티베트 불교를 만나 심취하여 인도로 떠났다. 그후 13년간 불교 승려로 수행을 하면서 미국과 유럽에서 불교 이론과 실천을 가르쳤고, 달라이라마를 포함한 티베트 학자들과 수행자들의 통역을 맡았다. 1984년에 미국으로 돌아와 앰허스트 대학에서 물리학과 철학을 공부한 뒤 쓴 졸업 논문을 『실재의 선택 : 불교에서 본 물리학과 정신』(1996)를 비롯해 총 두 권의 책으로 출간하였다. 이후 달라이라마와 서양의 과학자들이 1990년부터 지금까지 지속하고 있는 ‘생명과 의식’ 학회의 조직과 통역을 맡았고, 스탠퍼드 대학에서 박사학위를 받았다.

역자 | **이창엽** | 치과 의사로 생활하면서 불교적 그리스도인의 길을 모색하고 있다. 『붓다 없이 나는 그리스도인일 수 없었다』를 공동번역했다.

마음과 통찰

과학 불교 그리스도교에서 본 명상



저자 앨런 윌리스 | 역자 이창엽 | 출판사 클리어마인드 | 정가 14,000원

앨런 윌리스는 불교와 그리스도교의 명상 수행이 현대 철학과 과학의 이론들과 대화를 나누게 한다. 그 결과, 전혀 달라 보이는 불교와 그리스도교, 철학과 과학은 근본적인 이론적 유사성이 있으며, 객관적 세계를 이해하는 통일된 접근법을 가지고 밝혀 준다.

앨런 윌리스는 먼저 불교와 그리스도교의 명상 수행이 어떤 관계가 있는지 탐구한다. 이어서 독자들이 실제로 할 수 있는 명상법을 알려 주며, 그에 따라 신앙 체계가 전혀 다른 불교와 그리스도교가 명상이라는 인지적 탐구를 통해 의식의 본성과 기원에 대해서 유사한 통찰에 이르렀음을 보여 준다.

이어서 불교와 그리스도교의 수렴을 현대 인지과학, 양자역학, 마음의 철학으로 연결한다. 그는 불교와 그리스도교의 관점을 힐러리 퍼트넘, 찰스 테일러, 바스 반 프라센의 도발적인 철학이론들과 연계한다. 또한 안톤 짜일링거, 존 휠러, 스티븐 호킹 같은 물리학자들의 업적까지 완벽하게 통합한다. 앨런 윌리스는 의식의 개념에 대한 구체적인 분석을 마음챙김의 수련 및 깊은 명상 수행과 통합함으로써 과학적이고 지적인 마음의 지도를 대단히 훌륭히 그려내고 있다.