

명상, 신경과학 그리고 웰빙

앤드루 올렌즈키 Andrew Olendzki

레슬리대학 마음챙김학 대학원과정 책임교수

명상과 신경과학에 대해 의견을 나눌 수 있는 기회가 주어진 것에 감사드린다. 요청 받은 주제는 ‘불교적 관점에서 명상수행은 어떻게 치유나 깨달음에 작용하는가?’이다. 이 주제에 물론 과학적 방법을 적용하긴 하겠지만 본 강연은 신경과학자가 아니라 초기불교철학자와 수행자의 입장에서 진행될 것이다.

고대와 현대가 공유하는 관점

경전에서 석가모니 붓다가 설했다고 알려진 고대인도의 심신에 대한 시각은 여러 면에서 현대의 과학적 방식과 유사하다. 이것이 현대인들이 불교 사상이나 수행에 지속적인 관심이 보이는 이유이기도 하다. 또한 이것이 자신을 더 잘 이해하기 위해서 고전을 찾아보는 이유가 되기도 한다. 즉 개인적으로는 최대한 건강해지는 것이 목적이고 또한 인류가 처한 현시대의 당면문제에 좀 더 슬기롭게 행동하는 방법을 배우기 위한 목적도 있다.

의식이라는 주제에 대해 고대와 현대가 공유하는 유사성 중에서 연자가 첫 번째로 인정할 것은, 물론 이를 언급하는 것이 본인이 최초도 아니지만, 지식 습득의 우선 수단으로서 경험적 관찰을 꼽는다는 것이다. 초기불자들이 꺼려한 것은 기존의 경전, 대중여론, 인습적 지혜, 합리화의 유혹적인 힘에 호소하는 것이었고, 심지어 자신의 스승이 가진 의심할 여지 없는 권위를 이용해 관심을 끄는 것조차도 거부했다. 붓다는 제자들이 스스로 직접적 경험을 통해 현상을 알고 보아야 한다고 요구했다. 신경과학자들은 타인의 뇌를 봄으로써 마음공부에 삼인칭 관찰자 시점을 사용하는데 반하여 고대불자들이 주로 사용한 도구는 명상수행을 통해 자신의 마음을 일인칭 시점으로 직접 관찰하는 것이었다.

또 다른 유사성은 초기불교에서 의식을 우발적(emergent) 현상으로 간주하는 것이다. 고대와 현대의 영원주의자들이 마음을 세상을 초월한 어떤 것으로 간주하고, 유물론자들이 지금도 마음을 물질적 뇌의 부수현상이나 파생물로 보는 것에 반해, 고대 불교이론은 몸과 마음의 철저한 상호의존을 설한다. 경전은 “이런 두 극단으로 기울어짐이 없이 붓다는 중도를 설한다”고 기록하여 의식이 다수의 연관된 조건들로 구성된 환경에서 일어난다고 했다. 당시의 관습적 시각을 배제하는 비유를 몇 가지 들어보면, 첫째 몸과 마음은 불꽃과 그 색깔이 그러하듯 동일한 것이 아니다, 둘째 몸과 마음은 나무가 그림자를 드리우는 것처럼 서로에게 투사되는 것이 아니다, 셋째 꽃 속에 든 향기처럼 상자에 든 보석처럼 서로에게 담겨있는 것이 아니다, 넷째 음악이 기타 속 어딘가에 살지 않듯이 마음은 몸 안에 거하고 있지 않다 등이 있다. 많은 신경과학자들이 내심 유물론자이기는 하나, 그들 연구의 주 대상은 물질이 아닌 정신현상의 기능이다.

여기에 마음에 대한 고대와 현대의 접근법이 공유하는 관점이 또 하나 있다. 의식을 존재하는 물건이 아니라 일어나는 활동으로 보는 것이다. 연구도구로서 EEG와 fMRI 를 사용하든 또는 집중된 알아차림이나 열린 관찰 명상을 수행하든, 우리가 조사 연구하는 대상은 지금 펼쳐지고 있는 과정인 것이다. 하나의 뉴런의 발화는 그 시작과 중간과 끝이 마이크로초(100만분의 1초)로 측정되는 삼화적 사건이다. 일단 발화한 후에 뉴런은 쉬어야만 다시 활성화될 수 있다. 이는 활성화가 동시 발생하는 대형 신경계 어레이도 그러하여 전역 조정된 맥동 양상과 휴식의 마이크로초가 서로 교차하게 된다. 우리가 사용하는 센서와 스캐너에는 이것이 처리활동의 발현에 상응하는 다양한 주파수의 진동으로 나타난다. 명상수행자에게 이것은 의식의 흐름 속에서 일어나고 사라지는 순간들로 나타난다. 붓다의 수제자인 사리불의 경우 “일어나는 마음 상태를 하나 하나 통찰했고, 그런 상태가 일어남을 알았고, 현존함을 알았고, 사라짐을 알았다”고 묘사한다.

마음 이해에 관해 전통과 현대의 접근법이 다른 점 하나는 마음부수의 공간적 관계에 둔 중점이다. 뇌의 특정 부위를 확인하고 그 연결성을 매핑하는 것이 현대 신경과학의 핵심 의제임에 반해, 명상 전통에는 이것이 알려지지 않았고 또 마음공부

의 주관적 방식과 관련도 없다. 불교적 시각에서 활동으로서의 마음은 어디에서도 ‘오지 않았고’ 어디로도 ‘가지 않는다.’ 마음의 대상이 불교에서는 ‘심저(心底; heart-base)’라 하고 우리는 ‘뇌’라 부르는 몸의 장기에 의존한다는 것은, 보는 것이 눈에 의존하고 소리가 귀에 의존하듯, 알려져는 있었으나, 전통방식에서는 마음의 공간적 분석을 고려하지 않았고, 실은 그런 형상화 자체를 금했다. 사리불은 통찰을 통해 “이런 상태들이 존재하지 않았다가 존재하게 되고, 한 동안 존재하다 사라짐을 알았다”고 한다.

하지만 정신적 사건이 일어나는 시기는(무엇이 언제 일어나는지) 명상수행자와 신경과학자 모두가 공유하는 관심이다. 공간적으로 넓게 상호 연결된 회로에도 불구하고 뉴런은 정확한 순간에 발화하며 시간 속에서 기능하는 세포다. 신경계에서 막대한 양의 병렬처리가 일차 감각신경경로를 따라서 그리고 중위의 역치하 문장분석능력(sub-liminal parsing)을 통해 일어남이 분명하긴 하나, 동시에 의식의 주관적 현상경험은 선형으로 이어짐도 분명하다. 삼인칭 시점에서는 많은 일이 심신에서 동시에 일어나지만 일인칭 시점에서는 단지 한 번에 한 가지만 알아차릴 수 있다. 이것은 명상 전통의 핵심 통찰이고, 쉽사리 직접 경험을 통해 증명할 수도 있다. 다중작업이 민간신앙에 불과하다는 것을 연구는 밝혀냈다. 실은 한 대상에서 다른 대상으로 주의를 신속하게 전환하면서 작업 중 일관성의 감각을 합성해내는 것뿐이다.

마음은 살기 위해 해야 할 일의 대부분(아마도 전부?)을 자동적으로 하도록 진화했다. 즉 대부분 기능이 본능, 반사작용, 습관, 길들여진 반응, 그리고 대체로 무의식 중에 하는 학습된 행동이라는 것이다. 이 중 많은 부분이, 마치 컴퓨터의 소프트웨어 처럼, 우리 운영체계에 유전적으로 사전 설치되어 있고, 필요에 따라 주기적으로 업데이트된다. 소위 의식적 알아차림, 즉 우리 경험에서 지금 현재 일어나는 일을 알고 있다는 감각은 하는 역할이 비교적 작다. 의식적 알아차림은 행동을 개시하기보다는 몸과 마음에서 이미 일어나고 있는 일을 관리하기 위해 기능하고, 이미 일어나고 있는 일을 변화시키는 능력은 ‘자유로운 주체’라는 대중적 이상이 그려내는 것보다는 제한적이라는 것이 점점 분명해지고 있다.

사리불 이야기로 돌아가면 의식의 흐름을 보게 된 후에, 이런 상태가 난데없이 와

서는 사라진다는 자각 이후에 그는 자신이 본 것에 이름을 붙인다: “이런 상태들이 사리불에 의해 일어나는 대로 하나씩 정의된다.” 그는 주어진 의식의 순간에 존재하는 마음부수들을 하나씩 확인한다. 심신에 대한 초기불교 모델은 이렇게 주어진 순간에 어떤 마음부수가 활동하는지 경험적 관찰을 계속하여 발전시킨 것이다.

몸과 마음에 대한 불교의 모델

최소한의 정신기능에 대한 고전적 불교모델은 오온과 육근(六根)에서 시작한다. 의식의 매 순간은 (둘 다 물질인) 감각기관과 그 대상에 의지하여 일어나고, 이런 접촉에 의해 세 개의 정신현상이 함께 일어난다. 바로 즐겁거나 고통스러운 느낌, 언어와 문화를 통해 학습되는 대상에 대한 인식적 해석, 그리고 대상에 다양한 의도적, 감정적 반응을 하는 마음부수들의 구체적 모음이다. 의식의 흐름은 보고 듣고 냄새 맡고 맛보고 만지고 생각하는 순간들로 이루어지고, 느낌-지각-의도의 병렬 흐름들과 섞여서 흘러간다.

아비담마의 좀 더 발전된 심리 모델에서는 더욱 세밀해진 관점을 제공하여 이 그림에 깊이를 더했다. 의식은 매 순간, 마치 왕이 궁정 수행원들과 동행하듯이, 그 심찰나(心剎那)에 속하는 마음부수(*cetasikā*)라 불리는 다수의 보조 요소들과 함께 일어나는 것으로 보인다. 이 수행원들 중 셋은 다른 정신 무더기인 느낌, 지각, 의도이고, 여기에 다른 4가지 요소(접촉, 주의, 집중, 일어남)가 추가되어, 모든 심찰나에 항상 함께 일어나는 7가지 보편적 마음부수가 된다. 다른 45개 요소는, 경우에 따른 마음부수(6), 불건전 마음부수(14), 건전 마음부수(25)의 집단으로 나뉘는데, 다양한 조합의 형태로 일어나기도 하고 일어나지 않기도 한다. 이것이 명상수행을 통해 발견한 현상학적 풍경이라고 경전은 전하고 있다. 매 심찰나는 고유하고, 삶의 경험의 변화하는 결을 형성하기 위해 심찰나마다 의식과 함께 특정한 양상의 마음부수가 함께 일어난다. 아비담마 전통에서 규명한 마음부수 각각은, 특정기능이 있는 한, 확인 가능한 신경망과 동기화된 진동활동의 위상 배열에 상응한다. 일인칭 시점과 삼인칭 시점의 정신적 사건들을 상호 매핑하는 바렐라(Varela)의 신경현상학 프로젝트는 아직 완성되지 않았지만 작업이 꾸준히 진행되고 있다.

기본적인 7개 보편적 마음부수만 존재할 때 마음은 디폴트 양상에 있는 것으로 생각되고, 심리체계는 겉보기엔 임의적 방식으로, 자동반응 모드로 작동한다. 물론 실제로 임의적이지는 않다. 인과의 그물망에 내장되어 있고, 다수의 내적 외적 조건에 영향을 받기 때문이다. 주의는 보편적 마음부수이므로 항상 존재하며, 마음을 다음 대상으로 끌어가는 배의 키처럼 작동한다. 하지만 주의가 산만한 디폴트 양상에서는 키를 조종하는 손이 없을 것이다. 의도 역시 주의를 지휘하는 보편적 마음부수지만 키잡이는 정신을 차리고 있을 수도 잠들어 있을 수도 있다. 즉 마음을 다음에 갈 곳으로 이끌어가는 결정은 의식적이기도 무의식적이기도 하다. 주어진 순간에 주의는 소리나 풍경처럼 들어오는 환경 자극에 가 있을 수도 있고, 또는 기억, 연상이나 여타 내부의 정신적 대상에 반응하고 있을 수도 있다. 이 모든 것이 신경과학자들이 디폴트 양상 신경망(DMN)이라고 확인한 상호 연결된 뇌 영역의 기능과 널리 상응한다.

명상의 역할

누구든 잠시 머물며 경험의 창에 생각 감정 감각 느낌 등이 행렬처럼 지나가는 것을 볼 수는 있지만, 이를 지속적으로 보려면 좀더 집중되고 절제된 관찰기술이 필요하다. 과학자가 다양한 기계를 사용하여 연구의 시야를 크게 확대할 수 있는 것처럼 명상의 형태를 취한 마음 훈련도 개인이 내적 심리 상태를 관찰할 수 있는 능력을 향상시킨다. 명상은 몸에 대한 마음의 경험과 마음 자체를 경험적으로 조사하는 데 사용되는 도구다. 심리 상태가 일어나고 사라지는 것을 지켜보면서 명상이 접근하는 것은 의식의 선형적 흐름이다. 현상이 시야에 보였다가, 신경 사건이 본래 가진 무상성 때문에, 즉시 사라진다.

명상수행은 디폴트 양상에서 일어나는 산만한 마음에 의식적인 제어를 하려는 시도와 함께 시작된다. 여기에는 무엇보다도 전전두엽의 실행기능이 관여된다. 불교심리학에 의하면 우리가 이를 행하기 위해 사용할 수 있는 일차 도구는 6가지 경우에 따른 마음부수(occasional mental factors)다. 처음 두 개는 일으킨 생각(vitakka)과 지속된 생각(vicāra)이다. 일으킨 생각은 특정 대상에 의도적으로 마음을 두는 기능이다.

그리 할 때 우리가 ‘일부러’ 또는 의식적으로 생각하거나 행동하고 있는 것처럼 느끼고, 주체의식을 얻는다.

우리는 이런 능력을, 이야기를 하거나, 문제를 해결하거나, 의도적으로 한 대상에서 다음 대상으로 마음을 움직일 때, 마음속에서 방향키를 잡기 위해 사용한다. 산만한 마음을 따라가지 않고 특정 과제에 초점을 맞출 때, 일으킨 생각은 디폴트 양상 신경망이 지속되지 않도록 해준다. 신경학적으로 후대상피질(PCC)과 내측전전두엽(mPFC)의 활성화는 전전두엽(PFC)을 포함한 전두정 신경망(FPN)의 과제집중적 장치가 활성화되면서 감소된다. 마음이 매우 빠르게 움직이기 때문에 선택한 대상에 일단 마음이 갔으면 거기에 주의를 계속 두기 위해서는 지속된 생각이라는 마음부수의 도움이 필요하다. 의도적으로 특정 생각이나 대상에 주의를 가져가는 능력과, 이후 그 주의를 지속하는 능력이 결합할 때 디폴트 양상의 자동성을 벗어나 마음을 의도적으로 사용할 수 있게 된다. 고전 문헌은 이를 코끼리를 길들이거나 수레에 약간의 제어를 하는 것으로 묘사한다.

일으킨 생각과 지속된 생각은 강력한 도구지만 다른 도구와 마찬가지로 제 기능을 용이하게 성공적으로 할 수도 있고 그렇지 못할 수도 있다. 우리는 매 순간 마음을 사용하고, 매 순간은 다 다르다는 것을 기억해야 한다. 호흡이나 만트라, 관상 등의 선택한 대상에 주의를 성공적으로 두었다 해도, 방 안의 소리, 몸 안의 강한 느낌이나 마음으로 날아오는 임의적 생각 등에 주의를 강탈당할 수 있다. 다음 순간에 이것들이 의식의 대상이 되고, 의식적 제어 도구는 방치된다. 우리가 마음을 대상에 두지 않을 때, 대상이 우리 마음을 향해 들어온다. 많은 경우 우리 경험을 제어하고 있지 못하고 경험에 소풍 가듯 끌려가고, 그렇게 실려갔다는 것을 깨달을 때는 매우 멀리 가 있을 수 있다.

그래서 많은 초심자들이 명상을 어렵다고 여긴다. 의도는 마음을 특정 방식으로 향하게 하는 것이지만 습관과 반사작용의 힘이 강해서 기회만 되면 주의를 앗아간다. 명상을 하는 것은 마음이 의도적 기능과 비의도적 기능의 상호작용을 지켜보는 것이다. 주의를 의도적으로 활용하는 능력이 커져서 다수의 심찰나에 안정성을 유지할 수 있게 되면 경험 속에서 일어났다 사라지는 대상들을 좀 더 명료히 보고 효과적으

로 추적 관찰할 수 있게 된다. 집중된 알아차림 명상(focused awareness meditation)의 목적은 고요한, 불러일으킨 평정심 상태에 이르는 것이다. 이 상태에서 마음은 고요해지도록 놓아둔 물처럼 감각과 마음의 욕문에 무엇이 들어오든 정확하게 비출 것이다. 문제는 마음이 그리 쉽게 평화로운 상태로 되지 않는다는 것이다. 다양한 마음부수들이 의식에 침입하여 집중력을 방해하거나 가로막기 때문이다. 이런 장애 요인들 중에는 비교적 유순한 것도 있지만 고통과 괴로움을 주는 것도 많다.

건전치 못한 상태들

번뇌 감정을 경험할 때는 아비담마에서 기술한 14가지 불건전 마음부수가 존재하고, 의식에 쏟아져 들어와 사물을 있는 그대로 보지 못하게 한다. 신경과학자들은 이런 상황이 자율신경계의 교감신경을 해마가 활성화시켜 스트레스 호르몬이 방출되고 변연계 특히 편도가 관여하는 상황이라고 본다.

경전에서 말하는 다섯 가지 주요장애[오장애]는 평화로운 마음을 가장 즉각적으로 방해한다. 명상을 시작하는 사람에게 가장 흔한 문제는 가만히 있지 못하는 마음[해태]으로서 몸과 마음이 너무 소란할 때 일어나는 마음부수이고, 이어서 마음에 생기가 너무 부족한 정체된 마음[혼침]이 따라온다. 여기서 우리는 심신의 에너지 수준을 조정하기 위해 현상적 피드백을 사용하여, 고요하면서도 기민한 균형 잡힌 상태를 찾을 수 있다. 다음으로 사람은 누구나 즐거운 것을 원하고 불쾌한 것을 피하려는 성향이 있다. 감각적 욕망이라는 마음부수는 마음을 어떤 대상으로 이끌고, 악의라는 마음부수는 마음을 다른 대상에서 밀어낸다. 여기서도 이 두 성향 사이의 중도인 평정 상태를 찾을 수 있어, 마음은 좋아하지도 싫어하지도 않고 그저 대상을 알아차리도록 할 수 있다. 마지막 장애는 마음을 약화하는 의심으로서, 믿음을 발달시키고 더 단호해짐으로써 상쇄할 수 있다. 이런 오장애를 일시적으로 가라앉히면 마음은 집중할 수 있는데 이 상태를 ‘정화된, 밝은, 오점 없는’ 상태라 일컫는다.

하지만 전전두엽의 활성화로 디폴트 양상 신경망에 대한 의식적 제어를 탈취하여 마음의 안정을 유지할 수 있다 해도 아직은 위기를 벗어난 게 아니다. 이미 언급한 오장애에 더하여 정신적 감정적 번뇌의 군대가 무의식에서 튀어나와 마음으로 언제

라도 쳐들어올 수 있다. 이 중 가장 선두에는 탐·진·치 삼독심이 있지만 아비담마에는 십여 개의 다른 요소가 나열되어 있고, 이들의 이형(異形)들이 후기 문헌에 설해져 있다. 최악의 경우 이런 번뇌들이 현대사회를 휩쓰는 주요 정신건강질환의 중심에 놓여 있어, 이 경우 괴로움은 오장애의 귀찮은 수준을 훌쩍 넘어서게 된다. 해태는 걱정, 불안 두려움 공황상태로 증폭될 수 있고, 혼침은 우울증, 만성 불행, 절망으로 전개될 수 있고, 감각적 욕망은 다양한 형태의 강박과 중독으로 나타날 수 있고, 강한 악의는 증오, 분노, 폭력 잔인성을 가져올 수 있고, 의심은 자신감, 믿음, 자존감의 상실로 확대될 수 있다. 명상수행은 이 중 많은 번뇌의 치료를 도울 수도 돕지 못할 수도 있고, 극단적인 경우에는 명상의 사용을 분명 금하고 있다.

불교적 관점에서 이들은 불건전한 마음부수로서 의식과 동시에 일어나서는 마음의 보편적, 간헐적 기능을 강탈하여 지구인의 심찰나를 심리적 괴로움과 고통의 순간으로 바꿔놓는 장본인이다. 이들이 있기에 편치 못함과 질병이 있고, 따라서 웰빙을 회복하는 방법은 마음에서 이들을 제거하는 것이다: 처음엔 일시적 마음 상태로서 후엔 지속적인 기본 마음 특성으로서 말이다. 유해한 마음부수가 편재하고 강제적이기까지 한 이유는 이들이 결과를 도출하는데 효과적인 한 유용하고, 이것이 해로운 마음부수가 우리를 그러잡고 있는 유혹적인 손길이기도 하다.

탐욕과 증오를 예로 들자면, 인간은 누구나 탐욕과 증오를 기본적 본능으로 타고난다. 이들은 생존에 유용하고, 그래서 우리의 유전자조합에 남도록 자연선택 되었지만, 우리는 웰빙이라는 대가를 지불해야 했다. 이러한 마음상태는 우리 자신과 주변 사람에게 고통의 원천이고, 그렇기 때문에 우리가 만성으로 지니고 가는 선천적 질병으로 볼 수 있다. 탐욕과 증오가 마음상태로 살아날 때, 남들에게 해를 끼치고, 남들에게 유사한 마음상태를 부추겨, 우리 자신에게 해가 돌아오게 된다. 탐욕과 증오는 또한 탐욕과 증오에 대한 근본적인 성향을 강화하여 내적인 해를 끼친다. 불건전한 상태를 실연할 때마다 이는 상응하는 불건전한 특성들을 강화하고 증폭한다. 생리적으로 이는 스트레스 반응으로 나타나, 몸에 코르티솔, 아드레날린 등의 스트레스 호르몬이 쇄도하여 몸을 ‘싸움 또는 도망’ 모드에 둔다. 이것이 도움이 되고 위험한 경우에는 필요하기까지 한 것을 알고는 있지만, 이것이 한동안 지속될 때 끼치는 해

는 연구결과로 잘 뒷받침되고 있다.

명상과 건강

이제 건강 문제를 살펴보고, 명상, 건강과 웰빙의 관계를 고찰해 본다. 불교사상과 수행의 기본 패러다임은 정화과정을 통해 마음의 번뇌를 치유하는 것이고, 명상은 이를 가져올 수 있는 섭생법이다. 몸에 바이러스, 염증, 질병이 없으면 건강하듯이, 마음도 유독한 마음부수를 씻어냈을 때 건강하다. 몸이 병에 걸리면 나타나는 증상이나 근본 원인의 수위에 따라 치료할 수 있다. 마음의 번뇌 역시 고통의 일시적 해소를 위해, 불건전 마음상태를 건전한 마음상태로 대체해 증상을 완화하고, 불건전한 심적 감성적 특성을 건강한 특성으로 대체해 질병의 깊은 근본원인을 없애줄 수 있다.

불교 사상에서 마음은 본래 건강하나 의식의 본질적 본성 밖에 있는 독소에 영향을 받아 오염된다. 이를 기술하는 방식 중 하나는: “이 마음은 빛이다. 들어온 오염에 의해 더러워졌고, 이런 오염에서 놓여날 수 있다.”

불건전 마음부수는 저항이나 억압으로 제거할 수 없고, ‘이들을 내보내기 위한’ 희망으로 이들을 수용하고 실연하는 것도 효과적이지 않다. 두 작전 모두 일종의 갈애를 동원하고 있어 상황을 악화시킨다. 명상수행이 가능하게 해주는 보다 나은 방식은 불건전한 상태를 알아차리고, 이들이 자타에게 해를 끼침을 이해하고, 이들을 ‘버리는’ 것이다. 열린 관찰 명상(open monitoring meditation)은 경전에 기록된 대로 ‘세상의 그 무엇에도 집착하지 않고’ 현재에 머물도록 훈련시켜준다. 불건전한 상태를 선호하지도 반대하지도 않고, 무상이라는 자연법에 휩쓸려가도록 허용한다. 뿌리가 뽑히기 전까지 이들은 다시 돌아오겠지만, 시간이 흐르며 나타나는 회수나 강도, 지속 시간이 줄어들 것이다. 우리는 흔히 마음챙김 훈련(mindfulness training)이 다음 순간에 주의를 집중하는 방식이라고 생각하지만, 실은 지난 순간을 놓아버리는 방식을 더 많이 훈련시켜준다. 지금 일어나고 있는 것을 놓아 보내야 다음 순간에 일어나는 것을 알아차릴 수 있다. 현재 경험을 계속 움켜잡거나 밀어내려고 하면 ‘끈적해져서’ 거기서 벗어날 수 없게 된다.

긍정적 상태

불건전한 마음부수 하나가 일어나지 않을 때마다 건전한 마음부수들이 일어나서 마음에 영향을 미칠 수 있게 해준다. 동일한 심찰나를 두 개의 마음부수가 점유할 수는 없다는 것이 불교심리학의 기본 원리다. 물론 두 개의 마음상태가 신속히 번갈아 나올 수는 있다. 증오심이 일어났을 때 동시에 사랑의 마음이 있을 순 없다. 물론 사랑과 증오를 다른 심찰나에, 심지어 동일한 대상에 대해서도, 느낄 수는 있다. 내면 깊은 곳에 있는 불건전한 특성들이 인간 마음을 부추겨 해를 끼치고 그래서 고통받을 수 있지만, 동일하게 깊은 곳에 있는 영향력 있는 특성은 마음을 행복과 웰빙으로 가게 한다. 탐·진·치에 대한 당연한 해독제는 너그러움, 친절, 지혜이고 이와 연관된 연민, 평정심, 믿음, 정직이기도 하다. 좋은 소식은 마음이 독소의 영향력에서 벗어날 때마다, 아무리 잠시라도, 자연히 깊은 웰빙을 경험할 수 있다는 것이다.

건강한 마음상태로 들어가는 진입로는 마음챙김이고, 이는 항상 아비담마가 기술한 훌륭한 18가지 마음부수와 함께 일어난다. 마음챙김의 한 순간은 그러므로 언제나 평정심, 자애심, 너그러움의 순간이고, 늘 자신감 있으며 윤리적으로 옳다. 마음챙김은 또 마음을 고요하고 밝게 하고, 유연하고 다루기 쉽게 해준다. 즉 건강한 마음은 신경가소성의 변화과정에 좀 더 열려있는 것이다. 명상은 이제 마음을 의식적으로 한 대상에 가져가는 것을 넘어서고, 무의식에서 쓴 독화살을 피해가는 것을 넘어서서, 건강과 행복에 기여하는 다수의 긍정적 특성을 적극적으로 발전시키는 도구가 되었다. 마음상태가 일상적으로 건강하여 번뇌의 마음부수에서 놓여나 일시적 편안을 경험할 때 마음에는 고통의 징후가 없다. 이를 통해 지혜가 점차 자라나고, 근본원인을 치유하고, 고통의 원인을 궁극적으로 치유할 수 있도록 심화 작업할 수 있다. 명상은 의식 있는 마음을 훈련시켜 불건전한 상태를 건전한 상태로 교체한다. 그리하여 불건전한 특성이 서서히 건전한 특성으로 대체되고, 무의식을 변화시킨다.

한 번에 한 순간 깨어남

고전 불교 가르침에 의하면 우리는 모두 고통이라는 질병으로 괴로워하고 있고, 치유는 오직 최종적인 완벽한 깨달음에 있다. 마음을 내부에서 유독하게 하는 독소

인 탐·진·치가 남김 없이 뿌리 뽑힐 때, 그래서 다시는 올라오지 않을 때, 그는 깨어났다 또는 깨달았다고 한다. 이것은 우리가 지향해야 할 고귀한 이상이지만 많은 이에게 접근 불가능하기도 하다. 그렇다면 대신 이런 독소들을 한 번에 한 순간만 마음에서 없애려고 원한다면 어떨까? 탐·진·치가 없는 한 순간이 깨달은 한 순간이 아닌가? 그런 순간들은 누구에게나 접근가능하고, 본질적으로 귀중하다. 비록 한 순간 이상 지속할 수 없다 해도 말이다.

몸이 통증으로 고문당하고 있다면, 비록 일시적이라 해도 해소를 반기지 않겠는가? 그리고 불치라고 알고 있는 장기적 만성 통증이 있다면 가능한 어떤 한도로라도 줄어든다면 감사하지 않겠는가? 이것이 우리 모두에게 주어진 명상의 약속이다. 우리가 고통이 전혀 없는 순간을 경험할 수 있다는 것, 우리가 남들에게 고통을 주는 능력을 상당히 줄일 수 있다는 것이다. 가끔이라도 이리 할 수 있다면, 여기서 한 순간, 저기서 한 순간을 그럴 수 있다면, 우리는 좀 더 지속적으로 명상을 수행할 수 있게 배우지 않겠는가? 그리고 중국에는 모든 것을 변화시킬 수 있게 될 것이다.