https://doi.org/10.33156/philos.2020.57..007

마음인문학의 철학사상적 토대에 대하여:

마음공부론을 중심으로*

이 기 홍**

주제분류 인문치유, 영성심리학, 철학적 인간학

주 요 어 마음인문학, 마음공부, 메타마인드, 인문치유, 깨달음

요 약 문

본고에서 필자는 인문한국사업의 일환으로 진행되고 있는 마음인문학의 철학사상적 정체성을 드러내기 위한 마음인문학의 한 개념적 모델을 제시한다. 이 모델에서 필자는 먼저 네 가지 마음(주체), 즉 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심을 기반으로 하는 마음작용의 나선형 순환모델을 제시한다. 이 모델에서 필자는 마음작용의 축이 에고 쪽으로 치우칠수록 고통번뇌가 빈번해지고 그 반대방향으로 치우칠수록 마음의 행복과 평화가 빈번해지는 것으로 설명하는 가운데, 전자와 관련해서는 고통번뇌가 생성되는 메커니즘을 논하고, 후자와 관련해서는 일련의 마음공부, 마음도야 및 마음치유의 과정을 논한다. 그리고 이로부터 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심에 중점을 두는 네 가지 유형의 마음공부를 구분한다. 필자는 동서고금의 제반 마음공부·치유·도야법들이 전반적으로 이들 네 가지 마음공부 개념틀에 재구성될 수 있다고 보는 가운데 (자발적) 마음공부·치유·도야와 직·간접으로 관련해 있는 다양한 마음이론 및 마음실천들을 발굴·채집·재구성·재생산해 현대인들의 마음공부·치유·도야실천과 사회/문화치유 및 개선작업에 적용하는 것을 마음인문학의 중심과제로 설정해 보았다. 이로써 필자는 마음인문학을 전반적으로 마음의 경영·관리·유지·보수와 관련한 종합학

* 이 논문은 2010년 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A00008). 그리고 이 논문은 2019년 11월 7일 원광대학교에서 개최된 제10회 마음인문학국제학술대회에서 발표된 원고 <마음인문학의 철학사상적 토대에 대하여: 마음의 구조와 작용 그리고 조절의 문제를 중심으로>를 수정·보완한 것임.

** 원광대학교

www.kci.go.kr

https://doi.org/10.33156/philos.2020.57..007

이자 실천적 학문으로 이해한다.

www.kci.go.kr

1. 들어가기: 마음인문학 아젠다에 대한 비판적 문제의 제기

인문한국(Humanities Korea: HK)연구사업을 수주하기 위해 원광대학교 마음인문학연구소가 제출했던 제안서/아젠다명 <마음인문학-인류문명의 새로운 희망>은 현시대의 문제를 "인간성의 상실과 소외"(15쪽), "대립 갈등하는 사회와 문명", "인문학의 위기" 등으로 진단하면서 이 문제를 인문학적으로 해결하기 위해 <몸-마음-환경> 및 <몸-마음-영성>의 조화와 균형을 지향하는 "전인적 인간"(5쪽)을 구현하는 것이 필요하다고 보고, 마음인문학이 수행해야 할 기본 과제를 다음과 같이 설정하고 있다.

> "마음인문학은 마음의 본질을 이해하고 마음의 작용과 상태를 진단하며 마음병을 치유함으로써 정신과 육신의 건강을 회복하는 결과를 가져올 것이다. 또 사회의 정신적 병리현상에 대한 근원적인 처방이 이루어져 건강한 사회를 이루는 중요한 연구를 제공할 수 있을 것이다."(15-16쪽)

마음인문학이 마음을 연구하고자 한다는 것은 재론의 여지 없는 당연지사일 것이다. 다만 마음인문학은 마음의 본질, 작용, 상태를 진단하여 마음병을 치유하고 마음건강을 회복하여 사회의 정신건강을 증진하고자 하지만 여전히 거기서 말하는 '마음' 개념이 어떤 성질의 것인지는 인용문의 내용만으로는 아직 불분명하다. 따라서 제안서의 다른 부분을 좀더 참조해 본다. 마음인문학 제안서 6쪽에서는 다음과 같은 구절을 발견할 수 있다.

> "마음인문학은 앎의 획득과 활용에 관심을 기울이는 인지주의 패러다임을 기본 입장으로 한다."

www.kci.go.kr

그리고 제안서 5쪽에서는 ‘마음’ 개념을 다음과 같이 규정하고 있다.

> “마음은 인간 주변 환경을 대할 때 작용하는 생각, 인지, 기억, 감정, 의지, 상상력의 복합체이며, 다양한 환경을 인지하고 복합적으로 반응하는 고도의 정신작용인 동시에, 그러한 정신작용을 일으키게 하는 근원적 무의식의 세계이다.”(5쪽.)

인용문의 내용에 기반해서 유추해 볼 때, 마음인문학이 연구의 대상으로 삼고 있는 ‘마음’은 경험 자아가 일으키는 마음작용인 것으로 보인다. 즉, 심리학이나 심리치료 혹은 심리상담 같은 경험과학적 방향의 마음이론들이 다루고 있는 ‘마음’과 대동소이해 보인다. 이러한 진단이 타당하다면 마음인문학이 설정하고 있는 연구사업은 타율치유(치료)를 지향하는 경험과학적 방향의 심리과학(심리학, 인지과학, 심리상담, 심리치료 등)이 수행하는 업무와 근본적으로 다르지 않게 될 것이다. 이게 사실이라면 마음인문학에게는 심각한 문제가 아닐 수 없다. 마음인문학은, 이미 그 이름에서 유추할 수 있듯이, 인문학적 시각에서 마음의 문제를 다루고자 한다. 그런데 인문학은 경험과학과 구분된다. 그렇다면 마음인문학은 경험과학과는 구별되는 ‘마음’ 개념과 마음 대상 그리고 마음연구의 방법을 제시해야만 할 것이다. 부연 설명해 보도록 하자.

인문학과 경험과학은 서로 다른 시선을 가지고 인간을 바라보고 연구한다. 인문학이 경험과학과 구분되는 하나의 중요한 특징은 경험과학이 ‘인간’이라는 대상 혹은 ‘인간현상’에 대해 ‘사실’관계를 밝혀 그것에 개입하는 노하우를 얻고자 한다면, 인문학은 인간의 내적 가치와 능력에 기반한 인간 및 인간 삶의 자기 승화 같은 것을 모색한다. 이러한 시각에서 볼 때, 인문학적 방향의 마음연구는 인간의 지·정·의·행의 사실관계 같은 현상으로서의 마음보다는 마음을 가치롭게 사용하는 측면, 달리 말해, 1차질서의 전반성적 마음 자체보다는 그런 것을 내적으로 가치롭게

www.kci.go.kr

만드는 2차질서의 반성적 마음에 연구의 초점을 더 맞추고 있다고 할 수 있다. 전자에 대한 연구는 사실관계를 밝히고자 하지만, 후자에 대한 연구는 가치관계에 초점을 맞춘다.

이러한 지적은 마음인문학과 같은 인문학적 방향의 마음담론은 인지주의 패러다임이 아닌 마음공부론적 패러다임을 따를 필요가 있다는 것을 함축한다. 그렇다. 이러한 사실을 분명하게 자각하지 못했던 출범 초기에 마음인문학연구소는 마음인문학이 어디로 가야할지의 문제를 두고 연구자들 간에 이견이 제기되면서 적지 않은 정체성 혼란을 겪은 바 있다. 물론 지금은 사정이 완전히 바뀌었지만 말이다. 그 원인 중 하나로 필자는 상술한 것과 같은 인지주의적 패러다임에 기반한 마음이해를 꼽고 싶다. 필자는 이것이 마음인문학의 패러다임이 될 수 없음을 일찌감치 자각하고 인지론적 방향의 연구 대신 마음공부론을 마음인문학이 나아가야 할 사상적 방향으로 설정하고 그간 (마음)공부론적 패러다임에 기반한 마음인문학의 개념을 정립하는 연구를 진행해 왔다. 필자는 그 결과를 이 논문에서 축약적으로 제시해 보고자 한다.

상기한 마음공부 패러다임에 입각한 마음인문학의 개념을 제시하기 위해서 필자는 먼저 네 가지 마음(주체), 즉 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심으로 이루어지는 마음작용의 나선형 순환모델을 제시하였다. 이 모델에서 필자는 마음작용의 축이 에고 쪽으로 치우칠수록 고통번뇌가 빈번해지고, 그 반대방향으로 치우칠수록 마음의 행복과 평화가 빈번해지는 것으로 묘사하는 가운데, 전자와 관련해서는 고통번뇌가 생성되는 기제와 과정을 논하였고, 후자와 관련해서는 일련의 마음공부, 마음도야 및 마음치유의 기제 및 과정을 논하였다. 이로부터 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심에 초점을 맞추는 네 가지 유형의 마음공부 개념을 제시하였다.

필자는 동서고금의 제반 마음공부·치유·도야법들이 원칙적으로 상술한 네 가지 마음공부의 개념틀 안에 재배치될 수 있을 것으로 생각한다. 그리고 또 마음공부·치유·도야활동들을 직·간접으로 지원하는, 가령 이론적,

www.kci.go.kr

실천적, 기술과학적, 경제적, 행정적, 문화적으로 지원하는 다양한 실천들이 동서고금의 다양한 전통들에서 발견될 수 있다고 본다. 이들을 발굴·채집·재구성·재생산해 현대인들의 마음공부·치유·도야실천과 사회/문화치유 및 개선작업에 적용하는 과업이 오늘날 매우 시급한 과제 중 하나로 보고, 필자는 이런 과제를 마음인문학이 선도적으로 수행해야 할 중심과제로 보았다. 여기서 마음인문학은 마음의 경영·관리·유지·보수와 관련한 종합학이자 실천학으로 이해된다.

2. 마음인문학의 마음공부론적 토대

2.1 마음(주체)의 구조

인간현상을 설명하기 위해서 고래로 다양한 마음의 구조 모형들이 제시되었다. 20세기만 하더라도 정신분석, 행동주의, 인지주의, 인본주의, 영성심리학 등 일련의 심리학파들이 출현하여 서로 다른 마음의 구조 모형들을 제시해 왔다. 익히 잘 일려져 있다시피 정신분석학의 창시자 프로이트는 인간의 마음을 설명하기 위해서 이드-에고-슈퍼에고, 의식-전의식-무의식의 개념을 제시하였고, 분석심리학을 비롯해 프로이트의 정신분석이론에서 갈라져 나간 이들도 저마다의 마음의 구조 모형을 제시하였다. 다만 이들에게서는 전반적으로 무의식의 측면이 강조되었다. 하지만 행동주의 심리학자들에게서 마음의 구조는 행동적 패턴에 다름 아니다. 달리 말해, 외부의 환경자극에 대한 유기체의 체화된 행동적 반응 패턴에 다름 아니다. 그러나 인지주의 계열의 심리학자들은 마음의 구조를 두뇌 속에 형성되어 있는 인지구조로 이해한다. 이에 반해 인본주의 심리학자들은 인지가 독자적인 현상이기보다는 감정이나 정서 등과 영향을 주고받는다고 보면서 마음의 구조를 인지, 정서, 감정, 내적 동기, (자유)의지 등을 모두 포괄하는 좀더 광범위한 차원에서 찾는다. 근래에는 또

www.kci.go.kr

다른 일군의 심리학자들이 출현해 마음의 구조를 인간의 개인심리 너머에서 찾을 것을 요구하고 있다. 이들이 '영성'을 강조하는 영성심리학자 혹은 개인초월심리학자들이다. 마음의 구조 모형이 이렇게 다양한 차원에서 다양한 방식으로 이해되고 있는 상황에서 종교(학)나 인문학 등에서 제시되고 있는 마음의 구조들까지 고려한다면, 마음의 구조 모형은 조망조차 쉽지 않을 정도이다.

인간을 이해하고 설명하기 위해 제시되는 마음의 구조는 다양한 층위에서 다양한 방식으로 묘사되고 있는 것이 현실이다. 아마도 사람들이 다양한 이해관계를 가지고 인간연구에 임하기 때문일 수도 있겠다. 하지만 우려스러운 점 하나는 그러한 인간상으로 인해서 인간이 파편화되어 이해되고 있다는 것이고 그리고 종합적인 인간 이해가 쉽지 않다는 것이다. 이러한 한계를 필자는 마음공부론의 시각에서 인간을 바라봄으로써 어느 정도 극복할 수 있을 것으로 본다. 여기서 말하는 '마음공부'를 필자는 일종의 승화된 마음실천(mind practice)이라는 의미로 이해한다. 즉, 자기반성적 활동을 동반하는 자기 극복의 실천적 활동으로 이해한다. 다만 이러한 자기 극복의 실천적 활동은 대자적인 방향에서만이 아니라 대타적인 방향에서도 일어난다. 이로부터 마음공부하는 인간의 마음은 세 가지 방향으로 나뉜다. 첫째는 자기극복을 꾀하는 2차질서의 반성적 마음, 둘째는 1차질서의 전반성적 마음 그리고 세 번째로는 자신의 환경 혹은 타자와의 관계에 개입하는 마음, 즉 관계심이다. 다만 이러한 마음들이 흘러나오는 원천이자 비분화적 마음, 즉 본성의 마음이 상정될 수 있다. 필자는 1차질서의 전반성적 마음을 '에고(ego)', 2차질서의 반성적 마음을 '메타마인드(metamind)', 대타관계의 마음을 '관계심(relational mind)' 그리고 이런 마음들이 흘러나오는 원천, 즉 본성의 마음은 '셀프(Self)'라고 이름지어 보았다.[1] 이들 각각을 아래에서 상세히 설명해 보

1) 여기 도입하는 용어들에 대한 호불호가 학자마다 각기 다를 수 있다. 필자의 입장에서는 다른 무엇보다도 특정의 전통에 국한되지 않은 용어를 선택하고자 최근에

www.kci.go.kr

도록 하겠다.

1) 에고(ego)

'나'(I) 혹은 '자아'에 해당하는 라틴어 표현인 '에고'는 그 의미가 그것을 사용하는 이들에 따라 다소 유동적이긴 하지만 대략적으로는 외부세계와 단절되어 홀로 독립해 존재하는 개체를 지칭하거나[2] 인간활동의 구성적 주체로서의 정신적 실체를 지칭하는 경향이 있다. 좀더 축약해서 말하자면, 에고는 자기폐쇄적·자기완결적인 유기체의 자율적인 자가재생산 활동의 정신적 주체를 지칭한다고 할 수 있다.[3] 에고심리학자들의 이러한 에고 이해와 유사하게 프로이트도 에고에다가 이드(id)와 슈퍼에고(superego)의 요구를 조절·매개하여 새로운 심리상태를 구성해내는 역할을 부여한 바 있다. 에고에 대한 이러한 식의 이해는 오늘날 이기주의적 인간이해의 맥락에서 재현되기도 한다. 가령 『에고라는 적』에서 홀리데이는 에고 특성이 강한 사람들이 자기중심적이고, 자존심이 강하고, 자기가 특별하다고 믿고, 자기 증명 욕구가 있고, 비교 우위 의식이 강하고, 인정받고 싶어 하며, 재능에 대한 과도한 믿음이 있고, 과도한 자기방어적 특성이 있다고 말하고 있다.

저러한 식의 '에고' 이해가 틀린 것은 아니라고 하더라도, 필자가 보기에 그러한 에고 이해는 마음공부론적 논의 맥락에서 에고의 문제를 다루기에는 한계가 있어 보인다. 마음공부론적 맥락에서 볼 때 에고의 중요한 특성으로는 '생각 기능' 혹은 '사고 기능'을 간과할 수 없다는 것이 필자의 입장이다. 어떤 의미에서 그런가? 필자가 보기에 에고는 다른 무

사용 빈도가 점차 늘어가고 있는 외국어 단어를 사용하였다. 일종의 제안으로 생각해 볼 수 있을 것이다. 필자의 입장에서는 여기서 용어 자체보다는 해당 용어들로 논하고자 하는 마음(주체)의 특성 및 이론적 의의에 무게를 두고 싶다.

2) 홍승표, 홍선미, 2012, 219-220쪽 참조.

3) '자가재생산'(autopoiesis) 개념에 대해서는 마투라나, 바렐라(1980) 참조.

www.kci.go.kr

엇보다도 생각에 기반해서 활동하고 그리고 자기 자신의 정체성 또한 사고를 매개로 해서 규정된다. 상술한 의미에서의 에고 이해 또한 이러한 생각 기능의 구체적인 사례를 거론하고 있을 뿐이다. 즉 생각 기능이라는 형식에 담기는 생각 내용의 일부일 뿐이다. 에고에 대한 좀더 보편적인 규정을 위해서는 생각 내용보다는 생각 기능이라는 형식 자체를 고려해야 할 것으로 보인다.

그렇지 않아도 생각 내용이 아닌 생각 기능이라는 형식을 에고의 특성으로 삼은 이가 있다. 그가 바로 서양 근대 주체철학의 문을 열었던 데카르트(2016)다.[4] 익히 알려져 있다시피, 데카르트는 인간/에고의 근본 특성을 '생각'에서 찾았다. 그는 말한다. "나는 생각한다. 고로 나는 존재한다." 그가 말하는 '나'는 생각 속에서 자신을 드러내고 생각으로 자신을 알아보는 '나'이다. 그가 보기에 에고는 생각과 개념의 세계 속에서 기거한다. 그리고 그 곳을 떠나본 적도 없거니와 영원히 떠날 수도 없다. 앎과 관련한 그 어떤 일을 하는 동안에 사람은 생각을 도무지 떠날 수가 없기 때문이다. 플라톤의 동굴의 비유에 비유해서 말하자면, 데카르트가 본 인간은, 플라톤이 본 인간과 달리, 생각이라는 동굴세계 속에 유폐되어 절대 동굴 밖으로 나갈 수 없는 존재이다. 데카르트에게 인간은 이렇게 다른 무엇보다도 생각하는 에고로 특징지어지고 있다.

위의 진술이 뜻하는 바를 좀더 분명하게 드러내기 위해서 이제는 생각이 일어나기 '이전'의 차원과 생각이 일어난 '이후'의 차원을 구분해 보도록 하자. 두 차원은 각각 생명의 차원과 관념의 차원에 해당한다고 할 수 있다. 생각이 일어나기 이전 차원에서 사람들은 자연우주적 원리에 따라 움직이는 생명계에 머물러 존재하지만, 생각이 일어난 이후의 차원, 즉, 생각 속에서 사람들은 허구적이고 추상적인 관념의 세계에 머물러 존재한다. 전자의 경우에서 사람들은 세계 속에서 세계와 함께 우주적

4) 이러한 의미에서 데카르트는 에고를 발견한 사람이지 아래에서 말하는 셀프(참나)를 발견한 사람은 아니다.

www.kci.go.kr

존재로 존재하지만, 후자의 경우에서 사람들은 자신을 외부세계와 단절되어 존재하는 (심리적) '개체'로 이해한다. 바로 이 지점에 들어서면서 판도라의 상자가 열리기 시작한다. 에고를 진짜 자신으로 여기는 사람들은 그 에고-개체를 부단히 유지·보호·강화·확장시키기 위해 온갖 이기적인 활동들을 벌인다. 이 과정에서 다양한 실존적인 고통번뇌가 일어나게 된다. 그리고 이런 것이 집단의 차원에서 일어나면서 사람들은 만인에 대한 만인의 투쟁을 벌이게 된다. 이렇게 보면, 에고의 자리는 종종 생각이 일어나기 이전의 천국에서 생각이 일어난 이후의 지옥으로 나아가는 문(interface)에 다름 아니다.

2) 메타마인드(metamind)

'메타마인드'에서 '메타'는 오늘날 대체적으로 '이후(post, after)', '~넘어서(beyond)', '~대해서(about)' 등의 뜻으로 사용되는 경향이 있다. 이러한 의미 맥락을 고려해 '메타마인드'는 에고의 '위쪽'에 위치해 에고를 대상화한다는 의미에서 '상위마음', '초월심' 등으로 이해될 수 있다. 하지만 필자는 이 단어의 의미를 그보다도 좀더 넓은 맥락에서 사용하고자 한다. 즉, 자신이 처해 있는 상황으로부터 빠져나와 거리를 두면서 그것을 대상화하는 것, 혹은 주어진 상황이나 에고로부터 빠져나와 거리를 두고 그것을 바라보거나, 분석하거나, 특정의 영향력을 행사 하는 등의 활동에서와 같이 '~로부터 떨어져 나와 거리를 두고 그리고 다시 그것에 개입하는 일체의 활동'을 의미하는 것으로 이해하고 사용하고자 한다. 메타마인드가 갖는 이러한 의미는 현대 철학적 인간학자들이 사용한 바 있는 '세계개방성' 혹은 '탈중심성'이라는 개념과 관련이 있다.

현대 철학적 인간학의 분야를 개척한 쉘러는 인간이 자연체계적 존재이면서도 다른 생명체들과 구분될 수 있는 본질적인 특성을 가지고 있다고 하면서 그것을 '세계개방성'이라고 불렀다.[5] 이를 설명하기 위해서 그는

www.kci.go.kr

생명체의 주관적, 자각적 현상의 세계를 다섯 단계로 구분하였다. 식물에게서 발견할 수 있는 '감정충동', 하등동물에게서 발견할 수 있는 '본능', 고등동물에게서 발견할 수 있는 '연상기억', 고등동물 및 인간에게서 발견할 수 있는 '실천적 지능' 그리고 인간에게서만 발견할 수 있는 '정신' 혹은 '인격'이 그것이다. 쉘러는 그 중에서 마지막의 정신 혹은 인격의 본질을 '세계개방성'으로 특징지운다. 동물은 충동에 지배되고 환경에 고착되어서 살아가지만, 인간은 모든 종류의 명령, 압박, 의존성, 구속성으로부터 벗어나 개방적으로 행동할 수 있고, 동물과 달리 자기의식, 자기대상화의 능력을 가지고 있다는 것이다.

쉘러의 '세계개방성' 개념에 해당하는 것이 플레쓰너에게서는 '탈중심성' 개념이다.[6] 플레쓰너에 따르면 생물 진화의 과정은 '중심화 과정'으로 특징지어진다. 그리고 그 중심화는 식물에서 동물로 그리고 인간으로 갈수록 점점 분화되고 세련되어진다. 인간도 중추적인 생명조직을 자체 내에 가지고 있다는 점에서 동물과 다를 바 없다. 하지만 다른 동물과 달리 인간에게는 탈중추적인 특징도 있다. 가령 인간은 자기 자신에 대해서 거리를 두고 바라보는 자기반성의 능력을 가지고 있다. 이를 플레쓰너는 '탈중심성'이라고 불렀다.[7]

인간에게서만 발견된다고 하는 '세계개방성' 혹은 '탈중심화'의 능력이 실제로 발휘될 때 그때의 마음주체가 바로 '메타마인드'이다. 전반성적 마음이자 1차질서의 마음주체인 에고와 달리 반성적 마음이자 2차질서의 마음주체인 메타마인드는 에고가 포함되어 있는 상황으로부터 거리를 취해 그것들을 관찰할 수 있을 뿐 아니라, 그것들에 직·간접의 영향력을 행

5) 김종헌(2002) 참조.
6) 백승균(2005) 참조.
7) 심리학적으로 볼 때 메타마인드의 능력은 보통 3~4세의 시기에 마음 이론(theory of mind)이 발현되면서 생겨난다. 이를 잘 보여주는 실험이 '거짓 믿음 실험(false belief test)'이다.

www.kci.go.kr

사할 수 있다. 사람들이 자신이 하고 있는 활동을 자각하고, 자신이 알고 있거나 자신이 생각하는 방식에 대해 스스로 의식하거나, 생각을 바꿔보는 것 등도 메타마인드가 하는 활동의 영역에 속하지만, 새로운 결심을 하고 (의지를 내) 분발하거나, 하고 싶은 것을 자제하거나, 내키지 않아도 시도해 보는 등, 기존의 마음(에고)작용에 힘을 더하거나 빼는 것도 메타마인드가 하는 활동의 영역에 속한다. 간단하게 말해, 메타마인드는 에고(작용)에 직·간접으로 영향을 미칠 수 있는 상위마음(주체)으로서, 마음공부심 혹은 수행심도 이의 한 예에 속한다.

간단하게 말해, 메타마인드는 1차질서의 전반성적 마음(주체)인 에고활동에 대해 2차질서의 반성적 활동을 일으키는 마음(주체)라고 할 수 있다. 그리고 둘 간에는 더 나아간 차이도 있다. 1차질서의 전반성적인 마음(주체)인 에고는 주로 기존에 습득되고 형성된 의식적, 무의식적 지·정·의·행의 체계에 기반해서 작용한다. 흔히 말하는 훈습된 마음체계에 기반해서 작용한다. 반면 메타마인드는, 비록 이러한 훈습체계로부터 완전히 자유로운 것은 아닐 수 있더라도, 적지 않은 범위에서 그러한 것들로부터 떨어져 나와 자유롭게 작용한다. 예를 들어 한 동안 조폭집단에 들어가 문제아로 살아오던 사람이 어느 날 갑자기 자신의 행동거지를 고쳐보겠다고 마음을 먹었다고 해보자. 이로써 이 사람은 이전과는 다른 새로운 마음, 이전 동료들과는 다른 마음을 먹게 된다. 이것이 곧 메타마인드가 작동한 경우인데, 이때 메타마인드는 기존의 습관에 따라 움직이는 마음이 아니라 그것에서 벗어나 있는 마음이다. 이러한 의미에서 기존의 마음체계(습관)에 기반해서 작용하는 에고와 기존의 마음체계에서 최대한 벗어나 있는 토대 위에서 작용하는 메타마인드는 구분된다. 달리 말해, 오염된 마음인 에고와 달리 메타마인드는 오염이 덜 되거나 오염에서 자유로운 마음이다. 마음공부을 위해서는 그래서 메타마인드의 가동이 중요하다.

www.kci.go.kr

3) 자기(Self)

필자가 여기서 ‘셀프’라 칭하고자 하는 마음은 전통적으로 다양한 이름으로 불리우는 마음이다. 그것은 가령 ‘참나’, ‘참마음’, ‘한마음’, ‘주인공’, ‘심인’, ‘품성’, ‘심전’, ‘신성’, ‘진공의 자리’, ‘대인’, ‘진인’, ‘속 사람’ 등 매우 다양한 이름들로 불리워져 온 마음이다. 그 마음은 심지어 범망경에서는 ‘심지’, 반야경에서는 ‘보리’, 화엄경에서는 ‘법계’, 금강경에서는 ‘여래’, 반야경에서는 ‘열반’, 금광명경에서는 ‘여여’, 정명경에서는 ‘법신’, 기신론에서는 ‘진여’, 열반경에서는 ‘불성’, 원각경에서는 ‘총지(總持)’, 승만경에서는 ‘여래장’, 요의경에서는 ‘원각’ 등으로 불리기도 하는 마음이다.[8]

필자가 ‘셀프’라 칭하는 마음은 이렇게 다양한 이름으로 불리는 마음이다. 그런데 그러한 이름들에 의해서 지칭되는 대상은 쉽게 설명할 수 있는 성질의 것이 아니라는 견해가 지배적이다. 그것은 사물처럼 직접 지칭하고 보여주면서 설명할 수 있는 성질의 마음이 아니기 때문이다. 그래서 그것은 기껏해야 <바다-파도>, <개울-나뭇잎>, <거울-상> 등의 비유를 통해 우회적으로 설명되곤 한다. 그런데 이러한 예들을 여기 우리의 논의 맥락에 끌어들이는 데도 다소 한계는 있다. 필자가 보기에 이러한 예들은 에고와 셀프와의 관계를 설명하기에는 유용할 수 있지만, 에고, 메타마인드, 셀프의 상호관계를 설명하기에는 한계가 있기 때문이다. 그래서 필자는 새로운 비유 하나를 도입해 본다.

어떤 한 자연인이 있다. 그의 집 뒤쪽에는 작은 샘이 하나 있는데 그곳에서는 늘 신선한 물이 샘솟아 나와 흐른다. 자연인은 그 샘에 고무호스를 연결해 집 앞마당에서 물을 쓸 수 있도록 만들어 놓았다. 그래서 고무대야에는 일정량의 물이 늘 넘쳐흐른다. 그는 그곳에서 종종 설거지를 한다. 설거지를 할 때면 그는 설거지 거리 모두를 고무대야에 쏟아붓

8) 보조지눌(2015), 33-37쪽 참조.

www.kci.go.kr

는다. 그리고는 그것들을 열심히 닦는다. 그러면 물이 점차 탁해지지만 시간이 지나면서 물은 다시 깨끗해진다. 청정수가 공급되기 때문이다. 그러면 자연인은 그릇들을 헹궈 설거지를 마무리할 수 있게 된다.

이 예에서 우리는 두 종류의 물을 구분할 수 있다. 하나는 오염수이고, 다른 하나는 청정수이다. 이들은 두 가지 종류의 마음에 비유될 수 있다. 오염수는 에고에 해당하고, 청정수는 메타마인드에 해당한다. 에고가 오염수인 것은 에고는 세속의 일상적 생활 속에서 사용되면서 세속의 때가 묻어 있는 마음이자 그것도 반복적으로 사용되는 마음이기 때문이다. 메타마인드가 청정수인 것은 메타마인드가 습관에 찌든 에고와 달리, 늘 지금-여기에서 새롭게 나오는 신선한 마음이기 때문이다.

우리는 이제 청정수의 원천에 대해서 생각해 볼 수도 있다. 아직 땅 밖으로 나오지 않은 지하수는 셀프(성품)에 비유될 수 있다. 지하수에 세상의 때가 전혀 묻어 있지 않은 것처럼, 셀프도 그 어떤 세속의 때가 묻어 있지 않은 청정한 마음이다. 즉 셀프는 특정의 방식으로 작용을 일으키기 이전의 청정무구한 마음이다. 그러한 깨끗한 마음이 밖으로 흘러나오게 되면서 메타마인드가 되고 그리고 이 메타마인드가 빈번하게 사용되면서 세속의 때가 묻어 변질되면 에고가 된다.

위에서 볼 수 있듯이, 에고와 메타마인드는 모두 셀프에서 나오는 마음(주체)들이지만 에고는 오래 전에 나와 굳어지고 고착된 마음인 반면 메타마인드는 지금 여기서 새롭게 흘러나오는 마음이다. 다만 에고와 메타마인드의 차이를 도외시할 경우, 작용 이전의 마음인 셀프와 작용 이후의 마음인 에고와 메타마인드를 구분해 볼 수 있다. 작용 이전과 이후 마음의 관계는 종종 바다와 파도의 비유를 통해 설명되곤 한다. 바다에 바람이 불면 바다의 표층에서는 물결, 즉 파도가 일어난다. 각기 다른 모양을 갖는 파도는 각기 다른 내용을 갖는 생각에 비유될 수 있다면, 모양 자체가 없을 뿐 아니라 모든 파도의 원천인 바닷물 자체는 모양을 갖지 않은 불이(不貳)의 마음이자 에고의 원천인 셀프에 해당한다. 그러면

www.kci.go.kr

파도와 바다 관계로 설명될 수 있는 것이 에고와 셀프의 관계에 대한 설명에 활용될 수 있다.

표층의 현상영역에 속해 있는 에고와 달리 셀프는 심층의 본질영역에 속해 있다.[9] 여기서 말하는 현상과 본질의 구분은 대상 혹은 객체의 영역을 염두에 둔 구분법이다. 우리는 이러한 구분을 사물을 보는 주체의 시각적 특성에다가 적용하는 가운데 이제는 현상론적/분별적 시각과 본질론적/불이적 시각을 구분해 볼 수 있다. 그리고 이로부터 에고의 시각과 셀프의 시각을 특징지어 볼 수 있다. 달리 말해, 생각의 차원에서 구성되는 현상론적/분별적 시각은 에고의 시각과 관련해 있고, 생각 이전의 차원에서 구성되는 본질론적/불이적 시각은 셀프의 시각과 관련이 있다. 전자는 세상을 분별적으로 보고 취사선택하는 시각이고, 후자는 세상을 분별 없이 수용적으로 대하는 시각이다. 전자는 생각을 세상의 실상과 동일시하는 시각이지만, 후자는 생각의 매개 없이 세상의 실상을 그대로 보는 시각이다. 전자는 깨닫지 못한 자들의 시각이고, 후자는 견성하거나 깨달은 자들의 시각이다. 간단하게 말해, 셀프는 '빅마인드(Big Mind)'에 해당한다.

4) 관계심(relational mind)

앞에서 우리는 파도와 바다를 따로 구분하였다. 그런데 이러한 구분 자체는 우리가 현상적 시각을 취할 경우에나 견지할 수 있는 구분법이다. 반면 우리가 본질론적 시각을 취하게 되면 우리는 이제 더 이상 바다와 파도를 따로 구분하지 않게 된다. 이러한 시각에서 파도를 보면 파도는 이제 더 이상 자신의 정체성을 따로 갖고 있지 않은 것, 즉 바닷물에 다름 아닌 것이 되기 때문이다. 이와 마찬가지로 우리가 본질론적 시각을

9) 홍승표, 홍선미는 "셀프란 영원한 시간과 무한한 공간을 자신 안에 품고 있는 우주적인 존재로서의 나(홍승표, 홍선미, 2012, 219-220쪽)"라고 말한다.

www.kci.go.kr

가지고 우리 자신/마음을 대하게 되면 에고와 셀프는 더 이상 구분되지 않는다. 이러한 시각에서는 에고도 결국 셀프에 다름 아니게 되고 그리고 세속인들의 행동거지도 본질적으로는 본성의 나툼에 다름 아니기 때문이다.

본질론적/불이적 시각을 취하는 이들에게 파도는 바닷물에 다름 아니라는 말을 우리는 또한 이런 식으로 이해해 볼 수도 있다. 파도가 있는 곳에는 바닷물이 편재하고, 모든 파도는 바닷물의 품 안에 있다. 이와 마찬가지로 본질론적 시각을 취하는 이들의 눈에는 에고/생각이 있는 곳에는 셀프가 편재하고, 에고/생각은 셀프의 품 안에서 움직인다. 본질론적/불이적 시각을 취하는 이들에게 우주에 존재하는 모든 피조물들은 이러한 관계에서 이해될 수 있을 것이다. 우주를 바다라고 하고 우주에 존재하는 각각의 피조물들은 각각의 파도에 해당한다고 해보자. 그러면 모든 피조물들에게는 우주의 작용원리가 편재해 있다고 할 수 있을 것이고 그리고 모든 피조물들은 우주의 품 안에서 움직인다고 할 수 있을 것이다. 즉 나를 포함하는 모든 피조물들은 우주라는 한울 안의 가족구성원이 되는 것이다.

자기 자신을 포함한 모든 피조물들을 저러한 방식으로 이해하는 사람들은 타자와 배타적인 관계 대신 공속적인 관계를 맺으려고 할 것이다. 그들은 가령 어려움에 빠져있거나 어려움을 토로하는 사람들을 외면하지 않으려 할 것이고, 그들을 공감하고, 동정하고, 연민하고, 그들에게 기꺼이 도움의 손길을 뻗치는 자비심이나 자비행을 주저하지 않을 것이다. 그리고 자신이 타자로부터 입은 은혜에 대해서 늘 감사하는 마음을 가질 것이다. 짧게 말해, 자기 자신을 포함한 모든 피조물들을 본질론적 시각에서 대하는 사람들, 세상에서 벌어지는 모든 사건, 모든 현상들을 우주론적 시각을 가지고 대하는 사람들은 자·타의 분리가 아닌 자·타 불이, '자·타-하나'라는 '관계심'의 눈으로 세상을 보는 사람들이다. 이러한 관계심은 불이심을 대타적·사회적으로 실천하는 마음이라고 할 수 있다. 주

www.kci.go.kr

로 종교 전통에서 강조되곤 하는 자비, 사랑, 은혜 등은 그러한 관계심의 몇몇 대표적인 사례들이다.

2.2 마음의 작용: 마음병과 마음건강

위에서 살펴본 네 가지 종류의 마음(주체)체계는 인간들의 마음(주체)이 움직일 수 있는 반경(半徑)과도 같다. 사람들이 일으키는 마음은 원칙상 상술한 네 가지 마음의 영역 내에서 움직이기 마련이다. 달리 말해, 삶의 매 순간에 일으키는 사람들의 마음작용에는 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심의 참여 비율이 각기 다를 수 있어서, 마음작용의 축이 에고의 영역에 접근해 있을 수도 있고, 메타마인드의 영역에 접근해 있을 수도 있고, 셀프나 관계심의 영역에 접근해 있을 수 있다. 그리고 마음작용의 축이 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심 중 어디에 위치하느냐 혹은 마음작용에서 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심의 참여비율이 어떠냐에 따라서 사람들은 불행한 삶을 살 수도 있고, 행복하고 평화로운 삶을 살 수도 있다. 일반론적으로 말해, 마음작용의 축이 에고에 접근해 있을수록 혹은 에고 주도적일수록 고통번뇌의 삶을 살게 되고, 에고로부터 벗어난 곳에 마음작용의 축을 세울수록 행복과 평화의 삶을 살 수 있다. 달리 말해, 마음작용의 축이 에고에서 메타마인드로 그리고 다시 셀프 및 관계심 등으로 옮겨갈수록 마음의 폭과 깊이가 증대되면서 대내외적으로 더 이상 갈등요소들을 내포하지 않게 되면서 행복하고 평화로운 삶을 살 수 있지만,[10] 마음작용의 축이 그와는 반대로 에고쪽으로 치우칠수록 마음의 폭과 깊이가 좁아지고 일천해지면서 이로 인해 자기와의 갈등, 타자와의 갈등을 겪으면서 고통번뇌의 삶을 살게 된다. 이제는 이러한 마음병과 마음건강의 생몰 기제를 설명해 보겠다.

---

10) 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심은 앞에서 뒤로 갈수록 점차 확장되고 심오해지는 마음(주체)이기에 영어로는 I, self, Self, SELF라 칭할 수 있다.

www.kci.go.kr

1) 에고와 마음병

사람들이 일상에서 겪는 고통번뇌나 마음병은 에고가 일으키는 몇 가지 마음작용의 특성들로부터 유래한다. 일반적으로 말해 마음병은 에고작용이 거치는 다음과 같은 과정을 거쳐서 일어난다.

분별과 편향 → 지향성 → 실체화 → 집착/주착 → 고통번뇌 → 확대재생산

이 각각을 설명해 보자.

가) 분별과 편향

자연 진화의 산물인 인간은 자신의 심신기관들을 생존을 위한 도구로 사용해 자기 자신을 재생산하면서 살아간다. 이는 심신기관들이 특정의 기능과 목적과 연관되어 있다는 것을 의미한다. 그래서 인간의 심신기관들은 선택과 취사선택을 피할 수 없다. 이는 특히 마음작용에서 피할 수 없다. "사람은 보고 싶은 것만 보고 듣고 싶은 것만 듣는다"는 말이 있다. 사람이 대상을 선별적으로 지각하고 인식하는 경향을 두고 하는 말일 것이다.

그런데 이러한 분별과 취사선택이 자의식적이고 의도적으로 진행되는 경우라면 문제가 될 일은 없다. 삶에서 그러한 일은 피할 수 없는 일이기도 하거니와 종종 필요한 일이기 때문이다. 하지만 저러한 일이 원하지 않는데도 자동적으로 일어날 때가 문제다. 전체 중에서 일부분을 취하는 대신 다른 부분을 버리는 취사선택은 편파적, 편향적일 수밖에 없어서 종종 원치 않는 것을 취하거나 원치 않는 것을 버리는 결과를 초래하기 때문이다. 분별과 취사선택은 이렇게 고통번뇌를 만들어낼 위험을 자체 내에 내포하고 있다. 물론 분별과 취사선택이 실제로 부정적인 결과로 이어지기까지는 보통 거쳐야 하는 몇 단계 과정이 있다.

www.kci.go.kr

나) 지향성

마음이 대상을 분별한다고 해도 분별된 대상을 취사선택하는 것은 마음의 '지향성' 때문에 가능한 일이다. 사물과는 다른 마음/생각만의 특성이 있다. 사물은 즉자적으로 존재하지만, 생각은 대자적으로 존재한다. 즉 사물과 달리 생각은 자신 외의 다른 것과 관계를 맺는 특성이 있다. 예를 들어 당신이 '금성'이라는 단어를 들었다고 해보자. 그러면 당신은 그 단어를 듣는 것으로만 끝나는 것이 아니라, 그 단어가 지칭하는 그 어떤 사물적인 대상, 가령 새벽별을 떠올릴 수 있다. '금성'이라는 단어 혹은 관념이 그 자체로는 공허하다 보니 그 공허함을 채워줄 그 어떤 대상, 즉 새벽별로 알려진 대상과 연결되는 것이다. 생각이 갖는 이러한 존재 특성을 서양철학자들은 '지향성(intentionality)'이라 칭한다. 그 어떤 것으로 향하는 것이 생각의 한 중요한 특성인 것이다.

그런데 생각과 지향대상과의 관계는 일의적이지 않다는 것이 생각작용이 갖는 또 다른 한 특성이다. 즉, 생각이 대상을 향하는 특징이 있다고 해서 지향하는 대상이 일의적으로 정해지는 것은 아니다. '금성'이라는 단어를 들은 사람이 새벽별로 알려진 별을 떠올릴 수도 있지만, 꼭 그런 것은 아니다. 그 사람은 '개밥바라기별'로 알려진 저녁별을 떠올릴 수도 있고, 모 대기업을 떠올릴 수도 있고, 그게 아니면 자신만이 알고 있는 그 어떤 대상을 떠올릴 수도 있다. 생각과 지향대상 간에는 이렇게 일대일 관계가 아닌 일대다의 관계가 성립한다.

생각의 지향작용이 가지고 있는 상술한 특성으로 인해 사람들에게서는 종종 문제가 발생한다. 생각을 하면서 사람들은 서로 다른 대상들을 지향할 수 있음에도 그들은 종종 이러한 사실을 자각하지 못한 채 마치 자기들이 동일한 대상을 지향하고 있기라도 한 것처럼 행동할 수 있다. 즉 착각을 일으킬 수 있다. 이로부터 우리가 일상에서 발견할 수 있는 여러 다양한 형태의 오해, 의견대립, 의견충돌 등이 일어나게 된다. 그리고 이것이 사람들에게 고통번뇌를 안겨준다. 생각작용의 지향적 불안정성이 사

www.kci.go.kr

람들에게 고통번뇌를 일으키는 것이다.

다) 실체화

생각은 지향작용을 일으키지만, 생각과 지향대상과의 관계는 선천적으로 결정되어 있지 않다고 했다. 이는 생각작용이 주관적일 수는 있어도 객관적인 것은 아니라는 것을 말한다. 사람은 자신이 애타게 찾고 있는 애완견이 살아있을 거라는 신념을 가질 수는 있다. 하지만 그러한 신념이 그 자체로 타당하다고 말할 수는 없다. 주관적인 성격의 생각과 객관적인 성격의 실제는 서로 구분되어야 한다.

그럼에도 사람들은 종종 생각의 지향대상이 주관적인 성질을 넘어 객관적인 성질을 갖는 것처럼 여길 때가 있다. 즉 주관적인 성질을 갖는 생각을 객관적인 정보를 담지하고 있는 것으로 여기는 경우가 종종 있다. 이것이 바로 관념적인 성격의 생각을 마치 실제적인 것처럼 대하는 생각의 실체화(혹은 물상화)이다. 이로부터 또한 고통번뇌가 생겨날 수 있다. 가령 다음의 경우를 보자. 당신이 길을 가는데 갑자기 어떤 한 사람이 눈에 들어왔다. 당신이 보기에 그는 당신의 친구임에 틀림 없다. 반가운 마음에 당신은 그의 어깨를 툭 치며 아는 체 한다. 하지만 이내 곧 그가 당신의 친구가 아님을 깨닫는다. 당신이 보이는 무안한 반응도 반응이지만, 상대방도 황당해 어쩔 줄 몰라 한다. 당신은 당신의 생각을 생각으로만 여긴 것이 아니라 실체화했다. 그리고 그것을 실제로 동일시했고 결국 원치 않는 경험을 했다.

또 다른 예를 들어보자. 당신이 어떤 계기로 병원을 가게 되어 MRI검사를 받게 되었는데 어느 정도 시간이 지난 후 의사가 심각한 표정을 지으며 당신에게서 중병이 의심된다고 통보하면서 수술 날짜를 잡아야 한다면서 관련한 프로세스를 밟으라고 한다. 이 말을 들은 당신은 경악한다. 그런데 어찌하다 약 10분이 지나서 의사가 다시 당신을 찾아온다. 그리고 자신이 다른 환자의 진료기록을 잘못 보는 실수를 저질렀다고 고백

www.kci.go.kr

한다. 당신에게서는 복잡한 반응이 일어난다. 황당해 화가 나기도 하면서 놀란 마음이 진정되면서 다행이라는 생각도 든다.

여기서 볼 수 있듯이, 사람들은 종종 자신의 생각이나 들은 얘기에 담지되어 있는 사태관계들의 사실관계를 확인하지 않고 그것을 그냥 실체화시킴으로써 자신의 생각이나 타자의 말에 놀아나는 경우가 종종 있다. 이는 사람들이 생각을 실체화하기 때문이다. 그러나 앞에서 이미 지적한 것처럼, 생각은 지향적 특성이 있긴 하지만, 생각의 지향대상이 선천적으로 정해져 있는 것도 아니고, 생각의 내용이 꼭 실재해야만 하는 것도 아니다. 생각의 실체화는 사람들이 후천적으로 습득한 습관의 일종일 뿐, 그것은 진실을 생산하지 않는다. 생각을 실체화하는 에고는 진실을 생산할 능력보다는 고통번뇌를 만들어내는 능력이 있다.

라) 집착/주착

생각의 실체화(물상화) 다음 단계에서 사람들이 보일 수 있는 행동은 이제 생각의 대상에 집착하고 주착하는 것이다. 좀더 상세하게 말해서, 이는 다음과 같은 과정을 밟아서 진행된다. 사람들은 자신의 생각이나 남에게서 들은 말들을 마치 실제적인 얘기라도 되는 양 믿는 경향이 있다. 생각을 실체화(물상화)한다. 다만 실체화된(물상화)된 생각 중에서 일부는 세상에 실제로 존재하는 것으로 여겨지는 경우가 있다. 이 수준에서 사람들은 생각과 실제를 더 이상 구분하지 못하고 생각만으로도 마치 실제 상황에서나 할 것과 같은 식으로 행동하기 시작한다. 이때 생각과 실제는 완전히 하나로 붙어 있다. 달리 말해, 실제 상황에 처해 있거나 실제 대상을 대할 때 사람들은 보통 상황과 완전히 하나로 붙어 있고 그리고 생각의 대상에 완전히 합일되어 있다. 즉 생각의 대상에 집착하고 주착한다. 다만 이때 생각대상에 집착/주착하는 강도는 생각의 실체화(물상화)의 강도에 비례한다. 생각의 실체화(물상화)가 강할수록 생각대상에 집착/주착하는 강도도 그만큼 강해지고 그 반대도 마찬가지다.

www.kci.go.kr

생각의 대상에 집착한다는 것은 생각의 대상으로부터 벗어나지 못한다는 것을 말한다. 가령 지나가는 사람을 일말의 의심의 여지 없이 자신의 친구로 여기는 사람은 자신의 생각에 집착하고 주착하는 사람이다. 그런데 생각 자체는 얼마든지 오류의 가능성이 있는 법, 실제적인 것으로 여겨진 생각도 상황에 따라서는 사실이 아닌 것으로 판명날 수 있다. 자신의 친구라고 믿었던 사람이 자신의 친구가 아닌 것으로 판명날 수 있는 것이다. 생각에 대한 맹신과 집착은 생각이 틀릴 수 있을 가능성을 차단한다. 그래서 기대를 벗어나는 경우에 대비하지 못하게 하고 그래서 또한, 앞의 사례에서 보았듯이, 사람에게 고통번뇌를 가져다줄 수 있다. '다름'의 여지를 주지 않는 집착과 주착이 고통번뇌를 가져다줄 수 있는 것이다.

마) 생각과 소망 그리고 고통번뇌

위에서 우리는 사람이 생각을 실체화하거나 실제적인 것으로 여기게 되면, 생각의 대상에 집착하거나 주착한다고 했다. 그런데 엄격하게 말하자면, 그러한 것이 가능하기 위해서는 또 다른 하나의 조건이 구비되어야만 한다. 즉, 사람이 생각의 대상에 집착하거나 주착하는 데는 사람이 자신의 입장에서는 포기하기 힘든 소원(소망, 욕구, 욕망, 목적 등)을 가지고 있어야만 한다. 가령 사람들이 갖고 싶은 것, 먹고 싶은 것, 사고 싶은 것 등에 마음을 빼앗겨 그것들에 집착할 때, 이는 사람들이 특정의 소원 같은 것을 가지고 있는 상태에서 이러한 것들을 저러한 것들이 채워줄 수 있을 것으로 여기기 때문이다.

사람이 추구하는 소원과 그것을 채워줄 수단은 기능적으로 일치할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 그리고 그에 따라 당사자는 행복할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 소원과 수단(혹은 그것과 관련한 생각)이 서로 순기능적 관계에 있을 때는 행복감이 생겨나고, 그 둘이 서로 역기능적 관계에 있을 때는 불행 혹은 고통번뇌가 생겨난다. 달리 말해,

www.kci.go.kr

소원에 부합하는 수단이 강구되지 않거나, 채워질 수도 없는 소원을 세우고 그러한 것에 집착하게 되면, 즉 과욕하면, 고통번뇌가 생겨날 수 있다. 이러한 이유에서 욕심도 고통번뇌를 일으키는 한 원인이 된다. 즉 잘못된 소원은 고통번뇌를 일으킬 수 있다.

바) 고통번뇌의 확대 재생산

상술한 내용으로부터 우리는 행복과 불행 혹은 고통번뇌의 원인이 적어도 마음에 있음을 알 수 있다. 우리의 행복이나 불행(고통번뇌)은 우리가 어떤 소원을 갖거나 어떤 목적을 추구하느냐, 우리가 얼마나 실제에 부합하는 생각을 하느냐, 이러한 생각들을 실체화하고 집착하느냐 그렇지 않느냐 등에 많이 의존해 있기 때문이다. 그렇다고 해서 이 말을 가지고 필자가 여기서 사람이 겪는 행복이나 불행의 원인이 마음에만 있는 것이라고 말하려는 것은 아니다. 혹시 모를 오해를 불식시키기 위해서 필자는 '마음작용의 조건'과 '마음작용'을 구분할 것을 제안한다. 예를 들어, 아내는 남편의 음주가 괴롭다고 하고, 남편은 아내의 잔소리가 괴롭다고 할 때, 남편의 음주, 아내의 잔소리는 배우자들 각각에게 마음작용의 조건(혹은 마음작용을 일으키는 자극제)이 된다. 그리고 그러한 것들에 대한 배우자 각각의 해석이나 이해방식은 마음작용에 해당한다. 각 배우자들에게 전자는 외적 요인, 후자는 내적 요인이 된다. 배우자들 각각의 고통번뇌에는 이 두 가지 요소 모두 개입해 있다. 그 중 일부만 개입하는 것이 아니다. 다만 지금까지 우리는 마음작용의 조건이 아닌 마음작용이 우리의 행복이나 불행과 갖는 관계에 대해서 논했을 따름이다.

고통번뇌의 원인, 그리고 그것도 자기 스스로 처리할 수 있는 고통번뇌의 요인을 찾아내고자 할 경우에는 외적 요인이 아닌 내적 요인에 관심을 기울일 필요가 있다. 내적 요인과 달리 외적 요인은 종종 자신의 통제 범위를 넘어서 있기 때문이다. 그런데도 일상의 사람들은 자신이 겪는 고통번뇌의 원인을 자신 안에서 찾는 대신 남에게서 찾거나 남에게

www.kci.go.kr

전가하는 경우가 다반사다. 그리고 남탓하기는 상대방에게 복사되어 쌍방 남탓하기로 발전되어 나가고 그리고 이는 다시 심화된 악순환으로 이어진다. 그러면서 두 진영은 갈등, 싸움, 전쟁의 늪으로 빠져들면서 결국 쌍방피해를 입게 된다. 간단하게 말해, 자신의 불행에 대한 불충분한 원인분석 및 엉뚱한 대응, 즉 에고에 의해 주도되는 여러 다양한 착각들은 쌍방불행을 확대 재생산한다.

2.3 마음공부 기반 마음치유와 마음건강

에고로 인해 생겨나는 고통번뇌는 기본적으로 에고를 개선하는 길을 통해서 치유될 수 있을 것이다. 이때 에고를 개선한다는 말에는 에고를 변화시키는 것 외에도 이러한 작업을 위해서 몇몇 마음작용을 (에고작용 대신) 일으키는 것, 즉 마음공부를 진행하는 것까지도 포함된다. 아래에서 필자는 이를 메타마인드 중심 마음공부, 메타마인드 주도 에고치유, 셀프 중심 마음공부 그리고 관계심 중심 마음도야 및 관계치유의 형태로 제시하고자 한다. 이것들은 또한 순차적으로 진행될 수 있는 것들로서 그 관계를 그림으로 표현하면 다음과 같다.[11]

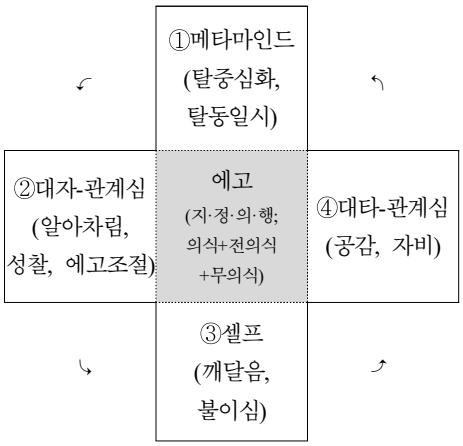

그림 1 마음(주체)의 구조와 기능

11) 마음의 이러한 발전관계는 심우도의 내용과 연결시켜 이해해 볼 수도 있다. 심우에서 기우귀가까지는 메타마인드가 등장해서 에고를 업그레이드시키는 내용에 해당하고, 망우존인은 에고가 길들여져 메타마인드와 통합되면서 새로운 수준에서 온전한 에고가 출현하는 내용에 해당하고, 인우구망 및 반본환원의 단계는 불

www.kci.go.kr

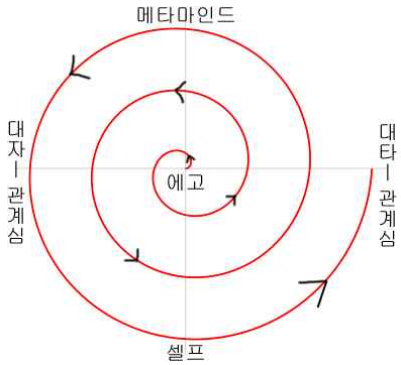

그림 2 마음공부에서 마음(주체)의 작용축이 옮겨가는 과정

그림 1에서 중앙은 사람들의 일상생활을 주도하는 에고(주체)의 영역을 나타내는데 에고작용은 의식, 전의식, 무의식의 층위에서 벌어지는 지·정·의·행으로 구성된다. 에고가 고통번뇌를 양산하는 동안 마음공부 및 그에 기반한 마음도야나 마음치유는 그림에 표기된 번호를 따라 진행될 수 있다. 이와 함께 마음작용의 중심축이 에고를 벗어나 메타마인드, 셀프, 관계심 등으로 이동하게 된다. 이러한 마음의 성장 과정은 한 번에 이루어지는 과정이기보다는 그림 2 에서 볼 수 있는 것처럼 나선형으로 성장해 나가는 형태의 과정이라고 할 수 있다. 이 관계들을 아래에서 상세하게 설명해 보겠다. 이때 우리의 논의는 우리의 일상이 에고에 의해 주도되고 그리고 이로부터 여러 다양한 고통번뇌들이 생겨나온다는 전제 하에 출발한다.

1) 메타마인드 중심 마음공부

필자의 생각으로는 인문학적 방향에서 효율적인 마음치유나 마음도야는 다른 무엇보다도 메타마인드를 활용해서 실천할 수 있다. 메타마인드를 가동시키게 되면 마음작용의 축이 1차질서의 전반성적 마음영역(에고)에서 2차질서의 반성적 마음영역(메타마인드)으로 이동하게 되고 그리고 이를 통해 기존의 에고주체 중심의 마음작용이 다각도, 다방면으로 변화

이의 마음인 셀프의 수준에 도달해 투사없는 현실인식을 하는 내용에 해당하며, 입전수수의 단계는 불이의 마음을 대타적으로 실천·확장하는 내용에 해당한다. 심우도의 새로운 해석에 대해서는 이기홍(2019) 참조.

www.kci.go.kr

될 수 있다. 다음과 같은 경우들을 생각해 볼 수 있다.

가) 메타마인드를 통한 심리적 안전지대의 확보

메타마인드를 가동시킨다는 것은 마음작용의 축이 1차질서의 전반성적 에고(주체)에서 2차질서의 반성적 메타마인드(주체)로 옮겨간다는 것을 의미한다. 물론 이때 습력에 지배되는 1차질서의 마음과 달리 2차질서의 마음은 지금 여기에서 발현되어 나오는 청정심의 일종으로 이해된다. 이를 통해서 고통번뇌로 불안정한 상태에 있던 당사자는 에고/생각의 영역으로부터 빠져나올 수 있게 된다. 즉 불안정한 심적 영역으로부터 벗어나와 심적 안전지대에 머물 수 있게 된다. 이를 비유를 들어서 설명해 보도록 하자.

어떤 한 사람이 있다. 그가 동물원으로 구경을 갔다가 우연한 실수로 사나운 맹수들이 갇혀 있는 우리 안으로 떨어졌다. 그 사람은 패닉상태에 빠진다. 그를 발견한 맹수 한 마리가 어슬렁거리며 그에게 다가온다. 그 사람은 어쩔 줄 몰라 하면서도 간간이 주변을 살펴본다. 빠져나갈 구멍은 없는지 알아보기 위해서다. 하지만 유감스럽게도 탈출구는 보이지 않는다. 그 사이에 맹수와의 거리는 훨씬 좁혀졌다. 그리고 한 순간 맹수 한 마리가 그를 덮친다. 순간 그는 소스라치게 놀란다. 잠시 어리둥절해 하던 그가 결국 중얼거린다. '아, 꿈이었군'.

위의 사례에서 이야기에 등장하는 주인공은 꿈을 꾸고 있을 당시와 꿈에서 깨어났을 당시에 느끼는 감정은 그야말로 극과 극일 것이다. 꿈 속에서는 그는 맹수우리 안에 내동댕이 쳐진 상태에서 맹수를 마주하면서 극심한 공포를 느낀다. 반면 꿈에서 깨어나면서 그는 그러한 상황으로부터 드디어 벗어날 수 있게 되었고 그리고 마음의 평화를 되찾게 된다. 우리가 에고가 주도하는 삶을 살다가 메타마인드가 주도하는 삶을 사는 경우, 달리 말해, 마음작용의 축이 에고에서 메타마인드로 옮겨갈 경우에도 이와 유사한 심적 변화가 일어난다. 마음작용의 축이 에고에 있을 때

www.kci.go.kr

는 탐진치와 같은 마음작용으로 인해 마음이 요란하지만, 마음작용의 축이 에고에서 메타마인드로 옮겨가게 되면, 마음이 고요를 찾을 수 있게 된다. 이러한 마음의 전환은 맹수우리 안에 내동댕이쳐졌던 사람이 맹수우리 밖으로 가까스로 구출되면서 느끼는 기분전환과 다를 바 없다. 에고에서 메타마인드로 마음작용의 축을 이동시키면서 이렇게 마음의 고요를 되찾을 수 있다면, 메타마인드를 가동시키는 것은 마음을 고요하게 하는 한 중요한 방법이 아닐 수 없다.

나) 알아차림으로 마음의 고요 확보하기

메타마인드를 가동시키는 것, 마음작용의 축을 에고에서 메타마인드로 바꾸는 것은 위에서 본 것처럼 그 자체로 마음을 안정시키는 효과가 있다. 그런데 마음의 안정은 메타마인드가 특별히 고요한 상태 혹은 중립상태에 있을 때, 가령 메타마인드가 자신의 안팎에 있는 대상들을 밝게 비추거나, 바라보거나, 알아차리거나 혹은 메타마인드에 그 어떤 선판단적인 생각/관념도 개입되어 있지 않을 때에 더욱 촉진될 수 있다. 그 이유는 메타마인드가 중립적인 양태에 있게 되면 메타마인드의 작용에서 지향성이 제거되면서 더 이상 대상과의 동일시가 일어나지 않게 되어 대상에 집착하는 일이 없어, 고통번뇌가 생겨나는 원인이 미연에 차단될 수 있기 때문이다.

메타마인드를 상술한 것과 같은 방식으로 가동시킬 때 마음이 안정될 수 있는 것은 저러한 이유 외에 다른 이유도 있다. 상술한 것과 같은 과정에서는 가동된 메타마인드가 선행하는 에고작용을 밀어내면서 우세를 점할 수 있게 된다. 이를 통해 이전에 에고로 인해 요란하던 마음은 점차 고요해지게 된다. 그리고 고요한 성질의 메타마인드가 우세를 점하면서 마음이 전반적으로 고요해지게 된다. 이는 오염수에 청정수를 계속 부으면 오염수가 점차 깨끗해지는 과정과 유사하다. 메타마인드가 청정수이고 에고가 오염수라면, 메타마인드를 지속적으로 가동시키는 것은 오염

www.kci.go.kr

수에 청정수를 붓는 것에 다름 아닐 것이기 때문이다.

상술한 것과 같은 마음안정 혹은 마음치유의 방법은 불교 전통에서 나온 사띠(sati)나 이를 현대적으로 재구성한 알아차림명상이나 마음챙김(mindfulness)명상 등에서 이미 실천되고 있는 성질의 것이기도 하다. 저러한 명상법들에서 핵심은 마음작용의 양상을 다른 무엇보다도 중립화, 중성화하는 데 있다. '순전한 알아차림'(bare attention/awareness)에서 '순전한'이라는 표현이나, 마음챙김을 정의하는 여러 다양한 술어들 가령 '비판단'(non-judging), '인내'(patience), '초심자의 마음'(beginner's mind), '신뢰성'(trust), '애쓰지 않음'(non-striving), '수용'(acceptance), '내려놓기'(letting-go) 등[12]은 모두 마음(메타마인드)작용의 양상을 청정한 거울처럼 매끈한 상태로 유지하거나 평형저울처럼 중립상태를 유지하는 것에 초점을 맞춘다. 이러한 명상법들이 마음의 안정이나 마음치유에 기여할 수 있는 것은 바로 그러한 명상법에서 마음(메타마인드)의 작용방식 자체가 편중적이지 않고 중립적이어서 실상을 왜곡하지 않기 때문이다.

다) 집중으로 마음의 고요 확보하기

위에서는 메타마인드를 중립적으로 유지해 마음의 안정과 고요를 유지하는 경우를 살펴보았다. 여기서 핵심은 메타마인드가 요동치지 않고 중심과 평형을 잡는다는 데 있다. 마음의 안정과 고요가 메타마인드가 자신의 자리를 잡고 움직이지 않음으로써 실현된다고 할 때, 그러한 마음의 안정과 고요는 이러한 방식만으로 실현되는 것은 아니다. 마음의 고요와 안정은 메타마인드가 하나의 대상에 고정되어 움직이지 않을 경우에도 실현될 수 있다. 이는 불교전통에서 집중명상으로 잘 알려져 있는 사마타(samatha)명상을 참고해서 설명할 수 있다.

사마타명상은, 간단하게 말해, 마음을 한 곳/대상에 집중해 그 대상에

12) 존 카밧진(2012) 참조.

www.kci.go.kr

머무름으로써 잡다한 생각들이 일어나는 것을 방지·차단함으로써 마음을 고요하게 만드는 명상법이다. 여기서 마음치유의 여부에 핵심이 되는 것은 마음을 대상에 집중하는 것이다. 마음집중의 대상은 다양하다. 그것은 호흡이 될 수도 있고, 단전이 될 수도 있고, 불상이 될 수 있고, 그 외 특정의 (감각적) 대상이 될 수도 있고 불교에서 말하는 신(身)·수(受)·심(心)·법(法)이 될 수도 있다. 그런데 집중의 대상이 무엇이냐는 그 자체로는 중요하지 않다. 집중명상에서 중요한 것은 집중의 대상이 사람의 마음을 붙잡아 놓기에 적합한가의 여부이다. 말뚝에 소를 매어놓고자 할 때 중요한 것이 날뛰는 소의 힘을 견뎌낼만한 말뚝의 견고함인 것처럼, 집중의 대상은 메타마인드를 한 자리에 묶어놓기에 적합한 성질의 것일 수 있어야만 한다. 그래야 마음이 제멋대로 날뛰지 않을 수 있기 때문이다.

집중명상으로 마음의 안정을 기하거나 고통번뇌를 다스릴 때 그 작용원리는 대략 이렇다. 사람들은 보통 한 번에 하나의 생각, 하나의 일만 처리할 수 있다. 반대로 말해, 사람들은 복수의 일들을 동시에 수행하는 데 능하지 못하다. 즉, 어떤 하나의 일을 하면 다른 일은 잘 수행하지 못한다. 그래서 요란한 생각이 일어나거나 고민거리 같은 것이 일어날 때 혹은 그러한 일이 벌어질 것으로 예상될 때, 마음을 한 곳에 오롯이 집중하게 되면, 요란한 생각이나 고민을 피하거나 예방할 수 있다.

이렇게 메타마인드를 특정의 대상에 묶어놓을 수 있을 때도, 메타마인드를 중립으로 유지하는 경우에서와 마찬가지로, 마음의 안정을 기하거나 고통번뇌를 잠재울 수 있다.

2) 에고치유 중심 마음공부

위에서는 메타마인드를 활용해 마음의 안정이나 마음치유의 효과를 내는 방법에 대해 알아보았다. 이제는 메타마인드로 에고(작용)에 일정의

www.kci.go.kr

변화를 가해줌으로써 마음을 안정시키거나 마음을 치유하는 경우를 알아보자. 이 또한 몇 가지 방향으로 나눠서 논의할 수 있다.

가) 에고/생각의 위상재정립을 통한 마음치유

먼저 메타마인드를 이용해 에고/생각의 위상을 이전과는 다르게 재정립시킴으로써 마음을 안정시키거나 마음을 치유하는 경우를 살펴보자. 이 경우는 2차질서의 반성적 마음인 메타마인드를 가동시켜 1차질서의 전반성적 마음인 에고/생각을 이전과는 다른 시선으로 바라보면서 그것의 위상을 재정립해 볼 수 있다. 가령 당신이 메타마인드를 가동시켜 생각을 이제 더 이상 실체화하지 않고 그 대신 그것을 생각에 불과한 것으로 대해 볼 수 있다. 즉 생각은 생각일 뿐이라는 입장을 취해볼 수 있다. 그러면 당신은 당신이 하는 생각에 매몰되어 생각의 대상을 따라가는 대신 당신의 생각 밖에서 그 생각을 대할 수 있고 그리고 그것을 특정의 목적을 위해 사용할 수 있는 도구의 일종으로 대할 수 있다. 그게 아니라면 생각하는 활동 자체를 놀이의 일종으로 대하면서 생각하기를 즐겨볼 수도 있을 것이다. 그러면 당신은 생각에 끄달리는 대신 혹은 생각의 노예가 되는 대신 생각을 통제하거나 조절할 수 있는 생각의 주인이 될 수 있게 된다. 대상을 대하는 이러한 태도 하에서는 늘 마음에 안정과 평정이 깃든다.

나) 지혜의 발견을 통한 마음치유

앞에서 우리는 알아차림명상이나 마음챙김명상을 하는 경우에서와 같이 메타마인드를 그 어떤 선입견이나 편견 없이 중립적으로 만들어 사물이나 사태관계를 관찰하거나와 알아차리는 경우를 보았다. 이 경우 마음은 마치 투명한 렌즈와도 같이 작용한다. 이러한 마음작용방식을 활용하게 되면 우리는 사물 및 사태의 실상을 관찰하거나 지혜를 발견함으로써 착각이나 무명을 제거할 수 있고 그리고 이를 통해서 요란한 마음을 안

www.kci.go.kr

정시키거나 고통번뇌로부터 벗어날 수도 있다. 이를 불교 전통에서 유래하는 위빠사나(vipassana) 명상을 사례로 들어서 설명해 보자.

불교 전통에서 유래하는 위빠사나 명상은 마음을 고요하게 유지하면서 이 마음상태를 활용해 끊임없이 변화, 생성, 소멸하는 대상을 실상 그대로 관찰하는 수행법으로, 여기서 중요한 것은 다른 무엇보다도 마음을 고요하게 만들어 현실의 실상을 파악함으로써, 그렇지 않았으면 착각으로 인해서 생겨날 수도 있을 마음의 요란함이나 고통번뇌로부터 벗어나는 것이다. 불교에서 반복적으로 강조되는 연기법(緣起法), 무상(無常), 무아(無我) 등은 바로 이런 식의 마음작용법을 통해서 터득한 지혜요 진리들이라고 할 수 있다. 즉 이러한 것들은 특정 양태의 메타마인드를 활용한 마음의 고요를 통해서 얻어낼 수 있는 진리들이라고 할 수 있다.

그런데 세상의 실상은 외부세계에서만 찾을 수 있는 것이 아니다. 그것은 우리 내부세계에서도 찾을 수 있다. 가령 자신의 생각을 (혹은 생각의 상하좌우의 맥락들을) '철저하게' 관찰하고 그리고 그 결과를 분석하게 되면, 자신이 그간 의식하지 못하고 있던 것들을 새롭게 재발견할 수 있거나(메타인지), 자신의 의식의 저변에서 작용하는 무의식적인 요소들을 새롭게 재인지 할 수 있다(무의식의 의식화). 즉 자신의 생각이 (암묵적으로) 무엇을 전제하고 있었고 그리고 무엇을 함축/함의하고 있는지 등을 밝혀낼 수도 있다.

사람들은 이렇게 마음을 고요하게 유지해 자신의 내·외부의 세계를 관찰하고 분석하여 그것들의 실상을 분명하게 파악할 수 있다. 그리고 이를 통해서 자신의 에고가 실제를 과도하거나 과소하게 평가하여 착각하는 것을 이해하거나, 수정하거나, 방지하거나, 예방할 수 있다. 그리고 이를 통해서 착각이나 오해 등으로 인해 생겨날 수 있는 고통번뇌들도 줄일 수 있다. 이렇게 메타마인드를 통해 에고를 고요하게 한 후에 이 고요해진 마음으로 사물의 실상을 파악하게 되면 착각을 배제할 수 있어 이로 인해 생겨나는 마음의 요란함을 잠재울 수 있거나 고통번뇌를 치유

www.kci.go.kr

할 수 있게 된다.

다) 온전한 생각의 회복을 통한 마음치유

마음의 안정이나 마음치유를 위해서는 착각을 배제하고 지혜나 진리를 획득하는 것이 필요하다. 하지만 이러한 지혜나 진리는 위에서 본 것처럼 (에고)마음를 고요하게 하는 것을 통해서만 획득할 수 있는 것은 아니다. 그러한 것은 생각-돌리기(turn around) 같은 것을 통해서도 획득할 수 있다.[13] 생각-돌리기는 가령 이런 식으로 진행할 수 있다. 생각의 전면에 출현하는 것이 '나'라면 '타자'나 '상대방'을 생각해 보고, 남자가 전면에 나타나면 여자를, 부정의 생각이 나오면 긍정의 생각을, 드러내는 것이 있으면 숨겨져 있는 것도 생각해 보고, 자신의 입장만 챙길 것이 아니라 상대방의 입장도 생각해 보고, 남 탓만 할 것이 아니라 자기 탓도 해보고, 탓만 할 것이 아니라 칭찬도 해보는 등 다양한 역-사고 혹은 역발상을 해볼 수 있는데 그 가짓수는 무궁무진하다. 하지만 상황에 맞게 선택될 수는 있다.

상술한 것과 같은 생각-돌리기는 다른 무엇보다도 사람들이 하는 생각이 편향적인 경향이 있기 때문에 매우 유용한 방법일 수 있다. 사람들은 편향적으로 혹은 편중적으로 생각하는 경향이 있다. 생각을 반대로 뒤집거나 돌려주게 되면 그간 드러나지 않은 채 은폐되어 있던 부분이 전면에 드러나면서 사태의 온전한 모습이 드러날 수 있게 된다. 달리 말해, 에고가 미쳐 챙기지 못한 생각들을 챙겨 생각을 좀더 온전하게 만들 수 있게 된다. 이와 함께 착각과 오류 등은 감소하는 반면, 지혜를 찾아내거나 생각을 좀더 온전하게 만들 수 있는 기회는 상승한다. 그리고 또 이를 통해서 착각으로 인해 생겨나는 마음의 불안정이나 고통번뇌를 치유할 수도 있다. 이러한 의미에서 생각-돌리기는 마음의 안정이나 마음치유

13) '생각돌리기' 프로그램이 마음치유의 주요전략으로 이용되고 있는 경우로 케이티/미쳴(2013)를 언급할 수 있다. 이기홍(2014)도 참조할 수 있다.

www.kci.go.kr

를 위한 하나의 유용한 방법이자 전략이라고 할 수 있다.

3) 셀프 중심 마음공부

지금까지 우리는 메타마인드를 다각도로 활용해서 에고를 초월하고 에고가 일으키는 마음병이나 고통번뇌의 문제를 직·간접으로 해결하는 방법에 대해서 살펴보았다. 거기서 메타마인드는 에고로 인해 생겨나는 마음을 안정시키거나 치유하기 위한 한 중요한 매개체요 방편이다. 이런 것이 가능한 것은 다른 무엇보다도 그 자체 불안정한 마음주체이자 요란한 마음을 야기하는 에고의 자리에 에고보다 좀더 안정적이고 고요하고 그리고 지혜로운 메타마인드가 대신 들어서기 때문이다. 그런데 이때 메타마인드는 마음치유의 한 방편으로 그 자체는 여전히 에고처럼 현상적인 영역에서 기능하는 마음의 일종이다. 요란한 마음을 안정시키고 에고를 치유하는 또 다른 더욱 급진적인 길이 있다. 그것은 마음작용의 중심을 불이의 마음인 셀프로 옮기는 것이다. 다만 에고에서 셀프로 마음작용의 축을 옮기는 방법이 관건이다. 그에 앞서 다음을 보자.

아무리 사용해도 모자라지 않을 만큼 충분히 길다란 실 하나가 있다고 해보자. 당신이 그 실을 가지고, 마치 펜으로 다양한 그림을 그리듯이, 당신이 원하는 특정의 모양들을 만든다고 해보자. 그리고 이 모양들로부터 다시 모종의 에피소드가 구성될 수 있다고 해보자. 이제는 당신의 옆에 있는 사람이 이 광경을 관찰하고 있다고 해보자. 그는 아마도 당신이 만들어내는 결과물을 보고 모종의 반응을 보일 수 있다. 이 장면을 우리는 에고가 자신이 일으키는 생각에 따라 일희일비하는 상황에 견주어 볼 수 있다. 자신에게 일어나는 생각으로 일희일비하는 사람들은 위의 예에서 실로 만들어진 모양 및 에피소드를 보고 일희일비하는 사람에 유사하다. 객관적으로 볼 때, 실은 실제적인 것이지만 실로 만들어지는 것들은 허구적이다. 생각도 마찬가지다. 마음 자체는 실제적일 수 있지만, 그로

www.kci.go.kr

부터 만들어지는 생각들은 허구적이다. 그리고 실로 만들어진 모양을 보고 일희일비 반응하는 사람이 있는 것처럼, 생각을 하면서 일희일비하는 사람들도 있다.

착각이나 오인 혹은 오해로부터 빠져나오기 위해서는, 그리고 고통번뇌가 아닌 마음의 안정을 위해서는 허구가 아닌 실제적인 것에, 즉, 현상이 아닌 본질에, 에고주체가 아닌 셀프주체에다 마음작용의 축을 세울 수 있어야 한다. 혹은 현상의 이면을 볼 수 있어야 하고, 실로 만들어진 모양의 이면을 볼 수 있어야 하고, 생각의 이면을 볼 수 있어야 한다. 즉 회광반조할 수 있어야만 한다. 이를 위에서 들었던 예를 사용해서 말하자면, 실로 만들어진 모양을 보던 시선을 (일종의 게슈탈트 스위치를 통해) 실을 보는 시선으로 바꾸는 것, 현상론적 시각을 본질론적 시각으로 바꾸는 것이 필요하다. 이 방법은 시선 변경을 하는 것만으로도 에고에서 셀프로 옮겨갈 수 있는 깨달음(解悟)의 길을 제시하고 있다.

에고에서 셀프로 옮겨가는 또 다른 길, 즉, 비인지적 방향의 깨달음은 선문답 혹은 화두를 이용해서 가능하다. 조사선 전통에서는 수행을 위해 선문답이나 화두가 사용되는데 이것들은 아주 특별한 기능을 수행한다. 그것들은 수행자에게 생각으로는 전혀 답할 수 없는 의문(생각 아닌 생각)을 유발해 결국 생각을 멈추게 하는 기능을 한다. 가령 '불성이 무엇입니까?' 하는 학인의 질문에 대해 스승이 '똥막대기!' 혹은 '할!' 하고 고함을 치면, 질문에 대해 뭔가 유의미한 답을 기대했던 학인은 스승의 반응을 즉시 이해하지 못한 채 어안이 벙벙한 상태에서 의문을 품을 수 있다. 그런데 학인이 궁리할수록 그는 점점 더 진리의 자리에서 멀어진다. 즉, 모를수록 의문을 품지만, 그러한 의문/생각이 불성이 있는 곳으로 학인을 안내해 주지 못한다. 이러한 상황은 늪에 빠진 사람이 늪에서 헤어나려고 움직일수록 늪 속으로 더 깊이 빠져들어 가는 것과도 같다. 이와 함께 학인은 점차 협소해지는 은산철벽 안에 갇히는 느낌(의정과 의단)을 가지다가 결국 종국에 가서는 불성 찾는 것을 완전 포기하게 된다.

www.kci.go.kr

‘모르겠다.’ 이것이 학인의 결론이다. 그런데 이 지점에서 갑자기 반전이 일어난다. 역설적이게도 이와 함께 찾고자 했던 불성의 자리에 도달하기 때문이다! 여기서 말하는 불성이 바로 셀프에 해당한다. 불성의 자리, 셀프의 자리는 ‘모른다’와 함께, 모든 분별을 여의면서 도달하는 마음의 자리인 것이다.

상술한 내용으로부터 셀프의 특성이 우회적으로 드러나고 있다. 위의 두 예에서 볼 수 있는 것처럼, 셀프의 차원은 그 어떤 분별이나 분리도 허용되지 않는 불이적, 비이원적, 일원적인 특성을 띤다. 그것은 실처럼 아무런 모양도 없고, 시공적 특성도 없으며, 생각의 여지가 완전 제거되어 있는 순전한 마음이자 지금-여기의 실제에 완전히 밀착되어 있는 몰입적 마음이기도 하다. 그것은 분별하는 생각이 전혀 개입되어 있지 않은 마음이거나 분별하는 생각이 있을 때조차 그것을 분별해 취사선택하는 것이 아니라 그것을 있는 그대로 수용하는 무분별과 비이원의 마음이다.

이러한 비이원의 마음상태에 있는 사람에게 근심걱정이나 고통번뇌가 개입될 리 만무하다. 그러한 것들은 원래 분별심이 원인이 되어 일어나게 되는데, 비이원의 셀프에 마음의 작용축을 세우는 사람에게는 그러한 분별심이 아예 부재하기 때문이다. 그래서 셀프의 자리에 마음작용의 축을 두는 깨달음과 깨침의 방법들, 가령 회광반조(回光返照)나 화두법(話頭法) 같은 것들은 마음도야와 마음치유를 성취하는 아주 중요한 길이라고 할 수 있다.

4) 관계심 중심 마음공부

생각의 세계를 벗어나 불이의 마음인 셀프에 마음작용의 축을 세우는 사람은 세상을 분별 없는 불이의 시선으로 바라보거나, 현상들이 그것들의 저변에서 서로 연결되어 있는 것으로 그리고 또 세상의 현상들이 자

www.kci.go.kr

기 독립적인 것이 아니라 연기적으로 생멸하는 것으로 이해한다. 가령 산소나 햇볕 없이 한 순간도 자신의 생명을 유지할 수 없다는 것을 알고, 자신의 삶과 가족, 이웃, 익명의 타자의 삶이 서로 얽혀 있음을 알고, 자신을 포함한 세상의 모든 개체들이 자기 독립적인 실체가 아니라 우주 작용의 현상적인 함수임을 알고, 과일 하나 혹은 한 숟갈의 밥에서조차 우주의 역사를 볼 줄 안다.

셀프자리에 마음작용의 축을 세우는 사람들은 자·타 모두를 우주의 한 울 안 가족들로 여긴다. 그래서 그런 사람들은 타자 친화적으로 행동한다. 가령 타자를 연민과 사랑의 시선과 감정으로 바라보게 되고, 타자가 불행이나 고통, 아픔을 당할 때, 그들을 연민의 감정으로 공감하면서 아픔을 함께 나눈다. 거기서 한 단계 더 나아가 그러한 생각과 감정들을 행동실천으로 내보이는 이들도 있다. 그리고 또 타자의 어려움에 수동적으로 반응하거나 타자가 어려움으로 도움을 요청할 때만 반응하는 것이 아니라, 어려움에 처한 사람들을 기꺼이 앞서 찾아서 그들에게 도움의 손길을 뻗는 사람들도 있다.

한쪽에서 타자에게 베푸는 공감, 연민, 사랑, 자비 등은 이제 상대방에게 감사와 은혜 그리고 보은의 마음을 불러일으킨다. 달리 말해, 셀프의 불이적 마음이 간주관적 차원, 집단적 차원에서 복제되는 것이다. 그리고 이것이 전방위적으로 일어나면서 불이의 마음은 점차 집단의 차원으로, 인류 전체로 확장되어 나가면서 관계심도 함께 확장되어 나간다. 그리고 이와 함께 사람들 간에는 점점 자·타 불이의 관계심이 돈독해진다.

간단하게 말해, 셀프의 불이의 마음이 대타적인 방향에서 자비심과 같은 자·타 불이의 마음과 행동으로 실천됨으로써 인간의 불이적인 마음은 개인의 차원을 넘어 집단적, 우주적 차원으로 성장해 나갈 수 있는 바, 사람들 간의 불안정한 관계를 안정시키고 치유하는 것 뿐 아니라, 사람들 모두의 마음, 삶, 사회를 평화롭게 하기 위해서는, 즉, 관계심을 키워 확장시키기 위해서는 (셀프주체의) 불이의 마음을 대타적인 방향으로 확

www.kci.go.kr

산시킬 수 있어야만 할 것이다.

5) 요약

사람들의 일상생활은 보통 에고 주도로 진행된다. 이 경우 다양한 고통번뇌가 생겨난다. 이러한 문제들을 해결 내지 해소하기 위해서 반성적 마음주체인 메타마인드가 가동되면서 광의의 마음공부가 시작된다. 이와 함께 메타마인드가 에고를 견제할 수 있게 되면서 처음에는 정서적 안정이 이루어지고 그리고 더 나아가서는 메타마인드로 에고의 작용력을 순화시킴으로써 에고로 인해 일어나는 고통번뇌를 감소시킬 수 있다. 마음의 안정화 및 마음치유는 마음작용의 축을 셀프에 두게 되면서 더욱 철저해질 수 있다. 분별을 모르는 불이의 마음은 분별하는 에고와 달리 그 어떤 마음병들도 발생시키지 않기 때문이다. 그럼에도 불구하고 이것이 마음공부의 최고 수준이라고 할 수는 없다. 마음작용의 양상이 불이심에서 자·타 불이의 관계심으로, 가령 자비심 같은 것으로 확장되어나가면서 마음은 질적으로 좀더 승화될 수 있다. 이를 통해 불이심이 대타적 차원 혹은 집단차원에서 자리를 잡을 수 있게 되기 때문이다. 이렇게 마음작용의 축이 에고에서 메타마인드, 셀프 그리고 관계심으로 옮겨가면서 마음은 점차 크고 넓은 마음으로 변모해 나가게 된다. 그리고 이를 통해서 인간의 내외적 삶에는 고통번뇌 대신 행복과 평화가 드리워지게 된다.

2.4 마음의 경영·관리·유지·보수 관련 종합학: 마음인문학

지금까지 논의한 내용을 이제 자연진화사적 담론의 맥락에다 정위시켜 마음인문학의 정체성에 대해 간단하게 설명해 보기로 한다. 먼저 다음 그림을 보자.

www.kci.go.kr

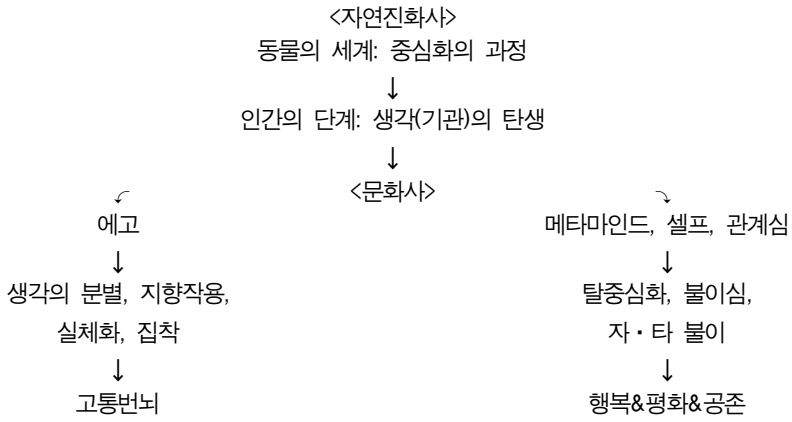

그림 3 인간진화의 세 측면

위의 그림에서 수직방향으로는 인간의 자연진화사와 문화사가 구분되고 있다. 그리고 문화사 부분의 수평방향으로는 좌측의 에고 주도의 '중심화의 삶'과 우측의 메타마인드, 셀프, 관계심 주도의 '탈중심화의 삶'이 서로 대비되고 있다. 지·정·의·행의 심리적 마음이 주된 역할을 담당하고 있는 에고 주도의 삶과 달리 메타마인드, 셀프, 관계심 주도의 삶, 즉, 마음공부 중심의 삶에서는 영적인 마음(영혼, 영성)이 중요한 역할을 담당하고 있다. 자연사적 삶을 몸이 주도하고, 심리적 삶을 에고의 심리적 마음이 주도하고 그리고 이 에고의 심리적 마음을 마음공부의 활동에서 작용하는 영혼/영성이 주도한다고 할 때, 몸, 마음, 영혼의 관계는 다음과 같이 표현해 볼 수 있을 것이다.

심신작용을 일으킬 뿐 아니라 그것을 반성적으로 바라보면서 메타마인드를 활용해 마음공부하는 인간은 몸-마음-영혼으로 이루어져 있는 복합적인 존재이다. 이는 다음을 말한다. 사람은 선천적으로 부여받은 심신을 사용해 자신의 삶을 재생산한다. 이때 사람은 한편으로는 몸을 사용하고 다른 한편으로는 의식, 전의식, 무의식(혹은 상위의식, 중간의식, 하위의

www.kci.go.kr

식)과 지·정·의·행의 종합작용인 (심리적) 마음을 사용한다. 다만 이러한 심신작용은 특정의 방식으로 운영·관리될 필요가 있다. 이때 영혼(영성)이 개입한다. 이때 물론 영혼은 마음에 기반을 두고 있고 그리고 이 둘은 또한 몸에 기반을 두고 있다. 이처럼 인간활동은 쌍방향에서 이루어지는 몸, 마음, 영혼의 종합작용이라고 할 수 있다. 이 관계를 묘사해 놓은 것이 다음의 그림이다.

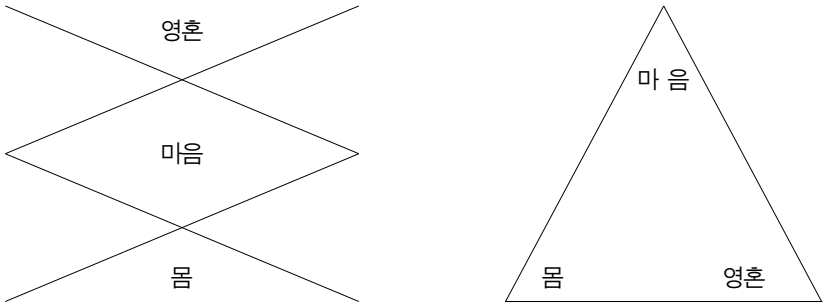

그림 4 <몸-마음-영혼>의 상호관계

몸-마음-영혼은 또한, 우측의 그림에서 볼 수 있듯이, 수평적으로도 서로 긴밀하게 연결되어 있다. 몸은 한편으로는 마음, 다른 한편으로는 영혼과 연결되어 있고(마음-몸-영혼), 마음도 한편으로는 몸, 다른 한편으로는 영혼과 연결되어 있으며(영혼-마음-몸), 영혼도 한편으로는 몸 그리고 다른 한편으로는 마음과 연결되어 있다(몸-영혼-마음). 다만 몸, 마음, 영혼 간의 연결방식은 기계적인 연결이기보다는 뫼비우스띠와 같은 형식으로 연결되어 있다고 할 수 있다. 달리 말해, 뫼비우스띠의 앞뒷면이 현상의 측면에서는 둘이지만 근본적으로 하나로 연결되어 있는 것처럼, 몸, 마음, 영혼은 본질적으로는 하나지만 존재양상이 서로 상이할 뿐이라고 할 수 있다. 몸, 마음, 영혼이 영향을 서로 주고받을 수 있는 것은 바로 그것들이 뫼비우스띠와 같은 방식으로 서로 연결되어 있기 때문이다.

www.kci.go.kr

정상적인 사람들은 마음을 이용해 몸을 경영하고, 영혼의 도움을 받아 마음을 경영한다. 이의 체계적인 실천을 위해서는 <몸-마음-영혼>의 상호작용의 과정에 대한 정보를 비롯해서 몸, 마음, 영혼의 운영, 관리, 감독, 유지, 보수, 개량, 등에 관한 정보가 필요하다. 이와 직·간접으로 관련되어 있는 학문과 실천들로는 가령 다음과 것들을 생각해 볼 수 있다.

영혼/영성	종교 및 인문학 전통의 마음치유, 도야, 공부론: 명상, 참선/간화선, 유불도 및 힌두교 전통의 마음공부론, 인간교육론, 등
⋮	
마음	지・정・의・행 관련 이론: 인지과학, 심리치유론, 심리상담, 철학치료/철학실천, 문학치료, 언어치료, 등
⋮	
몸	몸 관련 치유이론 및 실천들: (정신)의학, 심신의학, 요가, 뇌 과학, 한의학, 대체의학, EFT, EMDR, 등

*그 외 환경이나 사회 관련 이론들을 고려할 수 있을 것임.

표 1 마음인문학을 구성하는 학문분야 및 실천들

위에 언급된 모든 학문이나 이론 그리고 실천들이 원칙적으로 마음인문학의 연구내용이 될 수 있지만, 그 비중은 각기 다를 수 있다. 맨 위에 있는 마음공부(영혼/영성) 관련 (학문)분야들이 마음인문학의 중핵적인 부분이 될 것이고, 그 외의 분야들은 보조 내지 보완적인 분야가 될 수 있다. 달리 말해, 좁은 의미에서의 마음인문학은 주로 영혼/영성과 관련이 있는 동서고금의 마음공부, 마음치유, 마음도야 관련 이론이나 실천들을 발굴, 재구성, 재생산하는 것과 관련되어 있지만, 넓은 의미에서의 마음인문학은 <몸-마음-영혼>을 자·타력으로 운영, 관리, 감독, 경영, 유지, 보수, 활용, 개량 등과 관련한 동서고금의 이론이나 실천들을 발굴, 재구성,

www.kci.go.kr

재생산하는 것과 관련이 있다. 그렇다고 해서 마음인문학의 연구내용이 이 수준에 머무르는 것은 아니다. <몸-마음-영혼>을 자·타력으로 운영, 관리, 감독, 경영, 유지, 보수, 활용, 개량하는 것 자체가 궁극적으로는 행복하고 평화로운 마음, 삶, 사회를 위한 것이라면, 마음인문학에는 또한 마음사회학이나 마음의 사회적 실천과 관련한 연구, 실천, 담론들도 포함될 수 있을 것이다. 이렇게 이해할 때, 마음인문학은 간학제적인 성격의 실천적 마음학이라고 할 수 있을 것이다.

3. 맺음말: 마음인문학의 의의와 비전

마음인문학연구소의 출범과 함께 2011년에 열렸던 제1회 마음인문학국제학술대회에 참석해 발표를 했던 한 발표자의 발언이 기억난다. 그 발표자는 마음인문학이 현대인들의 마음을 치유하고 도야하는 일에 일조하겠다는 취지와 비전을 가지고 출범하기는 하였으나, 마음인문학이 제시하고 있는 아젠다가 이미 오래 전부터 선행연구자 및 기관들이 수행해왔던 것과 대동소이해서 이 영역에서 마음인문학연구소가 기여할 수 있는 부분은 제한적일 수 있어 보인다는 식의 발언을 했던 것으로 필자는 기억한다. 이 말이 필자에게는 마음연구의 분야가 마음인문학연구소에게는 진입장벽이 높은 분야임을 상기시키는 말로 들렸다.

일견 맞는 말이기는 하다. 마음공부의 실천 및 연구역사가 수천 년이 될 정도로 장구하니 그럴 만도 하다. 하지만 마음연구에서 개척해야 할 연구분야가 완전 소진된 것은 아닐 것이다. 연구분야는 역사와 함께 새롭게 생겨나는 것이 일반적이라고 해야 할 것이다. 오늘날에는 가령 마음공부의 대중화 문제와 마음공부론의 체계화 문제가 사회적 이슈가 되고 있다. 이는 특히 서구인들이 남방불교를 재발견해 발전시킨 마음챙김 명상이 의학계 및 대중적인 붐을 타고 제기되고 있는 실정이다. 그렇지

www.kci.go.kr

않아도 물질문명이 급속도록 발전하는 오늘날 대중들의 마음이 나날이 삭막해져 가고 있는 상황에서 마음공부의 필요성은 날로 새롭게 대두하고 있는 실정이다. 이러한 배경에서 대중들의 삶에 침전될 수 있는 마음공부가 요청되고 있는 것은 자연스런 현상이다.

마음인문학은 기본적으로 생활 친화적, 대중 친화적 마음공부를 지향한다. 이에 부응하는 마음공부법은 생활과 마음공부를 동시에 '병행하는' 방식이어야지 그것들을 선·후의 관계로 놓는 방식이어서는 곤란하다는 것이 필자의 생각이다. 가령 1차질서의 마음주체인 에고를 전문가의 도움을 받아 개선시킨 후 그것을 생활에 적용시키는 방식은 이제 시의적절한 방법이 아니다. 그 대신 일살생활을 주도하는 에고에다가 2차질서의 마음주체인 메타마인드를 동반시켜 에고를 개선시켜 나가는 방식, 즉, 투트랙(two-track) 마음작용의 방식과 자율적 마음치유의 방식이 오늘날의 시대에 좀더 적합해 보인다. 다만 메타마인드를 다양한 방식으로 활용함으로써 마음공부, 마음치유, 마음도야를 다양한 방식으로 실천할 수 있을 것으로 보인다. 요점은 메타마인드를 활용하게 되면 마음통제 및 마음사용의 방법을 배가시킬 수 있는데, 메타마인드는 일상생활 속에서 그리고 그것도 삶의 매 순간마다 무리 없이 가동시킬 수 있다는 점이다. 이러한 의미에서 여기 제시된 마음인문학은 마음공부의 일상화에 적합한 '생활 속 지금·여기(무처·무시)의 마음공부론'이라 칭할만하다.[14]

마음인문학이 지향하는 또 다른 하나의 지향점으로 체계적인 마음공부를 언급할 수 있다. 이와 관련해서는 마음공부의 자기승화과정, 즉 에고주도의 삶을 극복하기 위해 메타마인드를 내고 그리고 이를 활용해 에고를 치유한 이후 다시 셀프 및 관계심 주도의 삶의 방향으로 확장·심화되

14) 지금·여기의 마음공부는 E. 톨레(2008)를 비롯한 여러 영적지도자들이 강조하면서 잘 알려져 있는 지금·여기에 집중하는 마음공부와는 차이가 있다. 후자에서 '지금·여기'는 도달해야 할 지향점이지만 전자에서 '지금·여기'는 무시·무처의 의미를 갖는다.

www.kci.go.kr

어 나가는 마음공부의 과정을 고려할 필요가 있다. 인간에게서 발견할 수 있는 마음의 종류들은 거시적으로 에고, 메타마인드, 셀프, 관계심, 이 네 가지 종류의 마음들로 망라될 수 있다는 것이 필자의 생각한다. 그래서 상술한 에고치유 중심 마음공부, 메타마인드 중심 마음공부, 셀프 중심 마음공부, 관계심 중심 마음공부는 기존하는 전통적인 마음공부법, 마음치유법, 마음도야법들을 재구성하는 개념틀로 사용될 수 있다는 것이 또한 필자의 생각이다. 게다가 에고에서 메타마인드로 그리고 메타마인드에 기반해서 이루어지는 에고치유 그리고 다시 셀프와 관계심으로 넘어가는 마음공부의 과정은 마음의 크기를 키워나가는 하나의 노선을 묘사하고 있다. 마음인문학은 이러한 점들을 고려해 기존하는 마음공부, 마음치유, 마음도야 관련 이론 및 실천들을 재구성한다. 이에 더해 앞서 언급했던 광의의 마음인문학 개념을 고려한다면, 마음인문학의 개념틀 안에는 심신이론 및 실천을 포함하는 다양한 마음이론들과 실천들이 재구성될 수 있을 것이다. 이처럼 마음인문학은 체계성을 구비한 학문을 지향한다.

오늘날 현대인들에게 세속의 삶은 쉽게 벗어던질 수 있는 성질의 것이 아니어서 현대인들은 마음공부나 마음치유를 위해서 일상을 떠날 수 있는 형편이 아니다. 시대적 상황은 점차 생활 속 마음공부 뿐 아니라 자율/자력치유를 필요로 하는 상황으로 나아가고 있다. 게다가 현대인들의 삶의 복잡화되면서 마음병의 발병 루트 또한 복잡다단해지고 있어 마음병을 치료하고 치유하기 위해서는 그 어느 때보다도 마음공부, 마음치유, 마음도야의 문제를 다학제적으로 그리고 이론-실천 통합적인 방식으로 접근해야 하는 상황으로 나아가고 있다. 그리고 학문적 차원에서는 기존하는 여러 마음이론 및 실천들을 아우르는 통합적 마음이론을 필요로 하는 상황으로 나아가고 있다. 이러한 상황에서 상술한 마음공부 및 마음인문학 개념이 시의적절해 보이지 않은가? 마음인문학이 앞으로 현대인들의 마음, 삶, 사회를 쇄신하는 데 선도적인 역할을 하는 날을 기대해 본다.

www.kci.go.kr

참고문헌

마음인문학연구소 인문한국(HK)연구사업 제안서, 『마음인문학 - 인류정심문명의 새로운 희망』, 2010.

김종헌, M., 『쉘러·우주에서 인간의 지위』, 울산대학교 출판부, 2002.

데카르트, R., 『방법서설 성찰 철학이 원리, 세계론 정념론 정신지도를 위한 규칙』, 소두영 옮김, 동서문화사, 2016.

마투라나, H.R., 바렐라, F., *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living,* D. Reidel Publishing Company, 1980.

백승균, 『(헬뮤트 플레스너의) 철학적 인간학』, 계명대학교 출판부, 2005.

보조지눌, 『진심직설, 참마음이란 무엇인고?』, 원순 옮김, 법공양, 2015.

엄찬호, 「퇴계의 경사상과 『활인심방』에서의 마음치유」, 인문과학연구 53권, 강원대학교 인문과학연구소, 2017.

이기흥, 『동서양 깨달음의 길: 십우도와 동굴의 비유』, 공동체, 2019.

이기흥, 「바이런 케이티의 마음치유론」, 『원불교사상과 종교문화』, 60집, 원광대 원불교사상연구원, 2014.

카밧진, J., 『존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상』, 안희영 역, 불광출판사, 2012.

케이티, B., 미첼, S., 『네 가지 질문, 내 삶을 바꾸는 경이로운 힘』, 김윤 옮김, 침묵의향기, 2013.

톨레, E., 『지금 이 순간을 살아라』, 노혜숙, 유영일 옮김, 양문, 2008.

플레스너, H., Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie, de Gruyter, 1975.

홀리데이 라이언, 『에고라는 적, 인생의 전환점에서 버려야 할 한 가지』, 이경식 역, 흐름출판, 2017.

홍승표, 홍선미, 「마음의 주체-에고와 셀프」, 『원불교사상과 종교문화』 52, 원불교사상연구원, 2012.

www.kci.go.kr

On the philosophical foundation of mind humanities:
Focused on the concept of mind practice in daily life

Lee, Kiheung (Wonkwang Univ.)

In this article, I present a conceptual model of mind humanities to reveal the philosophical and ideological identity of mind humanities that is carried out as part of the Humanities Korea Project. In this model, I first introduce a spiral model of mind practice based on four minds: ego, metamind, Self, and relational mind. In this model, the more the axis of mind operation shifts towards ego, the more often the pain occurs, and the more the axis of mind operaton shifts toward the metamind, Self and relational mind, the more happiness and peace of mind arise. I discuss the mechanism by which pain is created with respect to the former, and with respect to the latter the process of mind healing and mind cultivation based on a sequential series of mind practices. As a matter of fact, I present four types of mind practice that focus on ego, metamind, Self, and relational mind. I believe that all kinds of mind practice, -healing and -cultivation methods of the ancient and modern times from East and West can be reconstructed into conceptual framework of mind practices. I propose to view the enterprise to discover, collect, reconstruct and reproduce various theories and practices that are directly and indirectly related to mind practice, -healing and -cultivation, and then to apply them to our modern living conditions as a central task of mind humanities. As a result, the mind humanities are understood as comprehensive practical studies related to management, administration, maintenance and repair of mind.

www.kci.go.kr

Key words: mind humanities, mind practice, metamind, humanistic therapy, awakening

이기홍 e-mail: mindcolor@gmail.com

투 고 일	2020년 01월 15일
심 사 일	2020년 02월 20일
게재확정	2020년 02월 20일

www.kci.go.kr