마음책 다시 읽기 분노를 다스리는 붓다의 가르침 ❸ 세 번째 승리 은밀한 적

▶ 한줄 요약
무의식 속의 자기중심적 태도가 모든 고통의 원인

자아에 대한 착각, '망상' 불러온다

내부의 적과 협력함으로써 우리는 마침내 분노와 증오 충동에 굴복하는 습관을 극복했다. 마음챙김을 통해 내부의 적을 매 순간 주시하고 그 요구를 끝내 물리친다면 이제 몸과 말과 마음이 맹목적인 분노와 위압적인 증오의 도구가 되지 않는다. 맹목적 충동이 우리의 행위를 어떻게 통제해 왔는지를 간파함으로써 새로운 내적 자유를 체험하게 된다. 지금까지 우리는 분노의 목소리가 틀림없는 자신의 목소리라고 믿어서 그 명령을 거부하지 못했다. 하지만 자기 마음속에 수많은 목소리가 있다는 것을 알게 되면 상식과 이성을 활용하고 지혜의 목소리에 귀를 기울일 수 있다. 그 목소리는 더 이상은 충동에 따라 행동할 이유가 없다고 말해 준다. 해악 때문에 괴로움을 겪은 후에도 우리는 평온하고 냉정하고 공정하게 대응할 수 있으며 스스로를 치유하고 우리를 해친 자가 더 많은 해악을 끼치지 못하게 막을 수 있다. 우리의 대응은 더 이상은 충동적인 것이 아니다. 따라서 그 행위는 대체로 훨씬 더 효과적이다.

하지만 지금 우리가 즐기고 있는 이 내적 자유가 완전한 것일까? 우리는 항상 냉정을 유지할 수 있다고 자신하는가? 스스로에게 정직하다면 우리는 마음속에 자신이 의식하고 관찰할 수 없는 깊은 곳이 있음을 인정해야 한다. 우리가 의식적으로 자각할 수 없는 것은 무엇이든 비밀이다. 실제로 우리도 모르고 있는 비밀이다. 이것이 바로 은밀한 적이다. 이 은밀한 적을 찾아내고 그 비밀을 파헤치고 지금까지 자각하지 못했던 것을 자각해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 내부의 적을 통제하는 자신의 능력을 결코 장담할 수 없다.

일종의 내적 반응 양식인 은밀한 적은 불교 심리학에서 '자아 습관(self-habit)'이라고 부르는 것과 철저히 엮여 있다. 이 자아 습관은 욕망과 분노와 망상의 가장 깊은 뿌리이다. 그 자아 습관을 토대로 만들어진 은밀한 적은 '자기 몰두(self-preoccupation)'라는 내면의 목소리이다.

"나는 지금 어떻지? 나는 무엇을 갖고 있지? 나는 거기서 무엇을 얻게 될까? 그들은 나를 어떻게 생각할까? 그들은 내게 어떤 도움을 줄까?"

이렇듯 쉬지 않고 종알대는 자아의 이 집요한 목소리에 우리는 열심히 귀를 기울이며 그 목소리를 차단해서는 안 된다고 느낀다. 그것이 자신의 유일한 목소리라고 생각하기 때문이다. 하지만 이 끊임없는 자기 몰두는 가장 치명적인 적이다. 이 강하고 교활한 적은 우리의 진실한 목소리인 척 가장하며 우리를 도와주고 격려하는 것 같지만 실제로는 파멸의 길로 이끈다. 이 적은 우리의 의식을 장악함으로써 우리에게 의식되지 않는다. 이렇듯 은밀한 적은 그림자 속에 살면서 자아의 모습으로 우리 앞에 나타나기 때문에 언제까지나 우리도 모르는 비밀로 존재한다.



자기에 몰두하면 소통 불가
자아에 대한 고정관념 형성
자기의식 떠나야 자유 경험

자기 몰두와 자기 사랑

자기에게 몰두하는 것과 자기를 사랑하는 것은 다르다. 달라이라마는 지금까지 만난 사람들 중에 어느 누구도 낯선 사람이라고 생각한 적이 없다고 말한다. 자기 몰두는 그 말이 의미하는 것과 상반되는 개념이다. 자기에게 몰두한다는 말은 보통 자기가 또는 자기 인생이 놓치고 있다고 생각하는 것에 골몰하는 것을 의미한다. 이렇듯 자기에게 몰두할 때는 실존 자체가 적이 되며, 우리는 다른 사람들과 연결되지 못하고 그들의 말을 귓등으로 듣게 된다. 내면의 쉼 없는 독백 때문에 그들의 말이 들리지 않기 때문이다.

'그들은 나에 대해 어떻게 생각할까? 나를 좋아할까? 전에 만난 사람보다 내가 더 괜찮아 보일까? 아니야. 그렇지 않아. 그들은 나를 혐오해, 내가 멍청한 말을 했거든. 이건 문제가 있어.'

자기 몰두의 방에 갇히면 우리는 다른 사람들과 주고받거나 연결되기가 불가능하다. 때문에 불안하게 흔들리는 자기 이미지를 다지고 암울하고 공허한 느낌을 없애는 데 치중한다.

내적 세계 및 주변 세계와 진정으로 연결될 때 우리는 자기 몰두라는 무거운 짐을 내려놓는다. 그렇기 때문에 우리 마음속에 살고 있는 비관론자와 훼방꾼, 비판가 등의 수많은 목소리에 정면으로 맞서는 것이 무엇보다 중요하다. 다른 사람들을 적으로 만들고 싶지 않다면 그것이 필수적이다. 자기 몰두는 그들의 분노와 경멸을 촉발하고 이는 당연히 갈등으로 이어진다.

공동체를 '건강의 가장 작은 단위'라고 정의하면서 시인 웬델 베리(Wendell Berry)는 이렇게 말했다.

"고립된 개인의 건강에 대해 말하는 것은 용어상의 모순이다."

더 나아가 그는 공동체를 '한 장소와 그곳의 모든 피조물'이라고 정의한다. 공동체를 이루는 모든 피조물은 상호 연결되어 있기 때문에 적대감과 두려움을 치유하는 행위는 다른 사람들과 멀리 떨어져서 자신을 위해 혼자 힘으로 행하는 어떤 것이 아니다. 대신에 이러한 치유는 우리가 각자 더 큰 조직, 더 큰 전체의 일부로서 존재한다는 인식을 요구한다.

상호 연결되어 있다는 말은 우리가 다 함께 해내야 한다는 것을, 그렇지 않으면 결코 해내지 못하리라는 것을 의미한다. 그들 사고는 '저기'가 어디든 간에, '저기 있는' 그들에게 무슨 일이 일어나는지가 중요하지 않음을 암시한다. 이 케케묵은 생각은 이젠 아무 쓸모가 없다. 일상생활이 이 세계와는 상관이 없다거나 저기서 벌어지는 일은 항상 저곳의 문제일 뿐이라고 믿어서는 안 된다. 그렇기 때문에 이 힘겨운 시대에 '타인'을 사물화하지 않고 누군가를 향한 증오에 근거하지 않으면서 윈-윈 해결책을 추구하는 사회변혁 행동에 대한 요구의 목소리가 높아지고 있다. 적을 만드는 것은 그 대가가 너무 크다.

이것을 깨닫는 데는 특별히 영적인 시각이 필요하지 않다. 자연환경을 이해할 때 우리는 서로 연결되어 있음을 확인한다. 역학(epidemiology, 疫學)은 국경이 관념적 구조물이라는 것을 거듭 입증함으로써 상호 연결 및 상호 의존관계의 진리를 우리 앞에 제시한다. 경제학도 그 진리를 상기시키는데, 그리스에서 벌어진 일이 매사추세츠 주 소도시에 살고 있는 내 생활에도 약간 영향을 미친다.

우리가 매 순간을 알아차릴 때 삶은 우리가 실제로 서로 어떻게 연결되어 있는지를 보여 준다. 그 진리는 삶의 모든 우여곡절을 통해 분명히 드러난다. 곤경에 처할 때, 한순간에 힘없이 무너지는 생계에 직면할 때, 자신의 행복을 다른 사람들과 나눌 때, 낯선 사람을 기꺼이 새로운 방식으로 대하려고 할 때마다 우리는 그 상호 연결의 진리를 깨닫는다.

은밀한 적은 우리의 뿌리 깊은 자아 습관, 즉 고정적이고 습관적인 정체감(fixed-identity habit)을 딛고 굳건하게 서 있다. 그런데 고정적이고 습관적인 정체감이 정확히 무엇일까? 우리는 '나'가 항상 똑같은 사람, 즉 고정된 주체라는 느낌 또는 '나'의 정체성이 일생 동안 어떤 상황에서도 항상 똑같을 거라는 느낌을 갖고 있다. 이 느낌이 바로 고정적이고 습관적인 정체감이다. 어릴 적 사진을 들여다볼 때 지금의 '나'가 그 '어린 나'와 여전히 똑같은 사람이라고 느낀다. 온몸의 세포 한 개도 그 때와 똑같지 않다는 것을 아주 잠깐 생각할지도 모르지만, 그렇더라도 그 느낌은 바뀌지 않는다. 변함없이 지속되는 그 느낌을 우리는 습관적 정체감 또는 가장 깊은 무의식에 있는 '본능적 정체감(identity instinct)'이라고 부른다.

이렇듯 내가 항상 똑같은 자아라는 느낌이 습관적 정체감 또는 본능적 정체감을 이룬다. 그 느낌 때문에 어느 시점에서든지 자신의 '진짜 자아'를 지각하고 있다고 느낀다. '나는 여기 있다'고 절대적으로 확신한다. 이 절대적 확신이 '나' -나의 자기중심성, 나의 이기심, 나의 소유욕에 대한 지속적인 몰두의 기반이 된다. 자기 몰두의 이 기반은 겉보기에는 구체적이고 실제적이다. 우리를 끝없는 좌절과 불만 상태에 머물게 하는 것이 바로 이 자기 몰두이다. 우리는 충분히 사랑받지 못하고 충분히 소유하지 못하며 충분히 나답지 못하다는 느낌에서 헤어나지 못한다.

하지만 이 습관적 자아감을 탐구하면서 자기 몰두 성향을 되짚어 본다면 '진짜 나'라고 꼭 집어 말할 수 있는 안정적이고 지속적인 것들을 단 한개도 찾아내지 못할 것이다. 우리는 내 몸의 각 부위와 그 변화를 자각할 수 있다. 감각과 생각과 의견이 매 순간 스치듯 오가는 것을 자각한다. 단어와 이미지가 떠오르고 소멸하는 것을, 느낌과 감정이 그 감각과 단어와 이미지와 서로 엮여 있는 것을 자각한다. 나는 자각 그 자체를 자각하게 되고 그 모든 것을 계속 자각하며 때로는 주의가 흩어지기도 한다. 하지만 내가 상상한 구체적이고 고정적이며 독립적인 자아를 나는 그 어디서도 찾지 못한다.

더 깊이 파헤칠수록 나의 자아감이 망상, 즉 오류라는 것을 더욱 분명하게 인식한다. 자아감이 망상이라는 인식에 주의를 집중함에 따라 나의 자기 몰두가 공허하게 느껴지기 시작한다. 그것의 격렬한 흐름이 점차 잔잔해진다. 나의 자아감이 몹시 투덜대기 시작한다. 우리는 자신이 미쳐 가고 있다고까지 느낀다. 그리고 그 틈틈이 내가 어떤 사람이 되고자 애쓰고 있는지를 잠깐씩 잊어버리면서 주변 환경에 휩쓸려 자신이 사라지고 없다는 것을 깨닫는다. 완고한 자아감에서 잠깐 벗어날 때 우리는 나 이외에 다른 것들과도 연결되어 있음을 알아차리고는 깜짝 놀란다. 비틀스(The Beatles)의 멤버인 조지 해리슨(George Harrison)의 노래 제목처럼, '나는, 나를, 내 것(I, Me, Mine)'이라는 다람쥐 쳇바퀴에서 풀려난다.

은밀한 적은 무의식의 구성물로서 강한 본능이지만 의식적 수준에서는 습관으로 작동한다. 우리를 현실과 사람들로부터 격리시킴으로써 그 적은 제 존재를 뚜렷하게 드러내고, 그로 인해 우리는 오직 자신의 상태에만 초점을 맞춘다. 그 은밀한 적은 내면을 단단히 움켜쥐고 자기가 견고한 구조물이라는 환상을 강화한다. 하지만 그 적은 신발 끈의 매듭과 비슷하다. 아주 단단히 묶인 것처럼 보여도 끈의 양 끝을 당겨풀 때 우리는 그 매듭이 절대 견고하지 않다는 것을 알아차린다. 부처님의 위업 중 하나는 고정된 자아감이라는 견고한 매듭을 발견하고는 그것을 풀어내서 그 견고함이 환상에 지나지 않음을 깨달은 것이다. 외관상 견고해 보이는 자아가 일으키는 환상을 경험한다면 우리는 그 속박에서 풀려날 수 있다. 자아에 대한 무의식적 집착과 자기 몰두라는 의식적 습관에 더 이상은 지배당하지 않는다. 그럼으로써 우리는 진정한 내적 자유를 경험하고 즐길 수 있다.

저자 : 샤론 샐즈버그, 로버트 서먼 〈담앤북스 펴냄〉

생활 불교 · 실천 불교 · 효행 불교

문화체육관광부 법인 인가 종단 사단법인 한국생활불교조계종

종정대행·총무원장 석도선 고 문 석암도

승정원
승정원장 석벽봉

원로원
원로원고문 석법령 위 원 석일우, 석도명, 석청산, 석체법, 석일두, 석혜천, 석혜암, 석진공

총무원
총무원장 석도선 교육원장 석남산 기획원장 석담허 법계고시위원장 석일두
호법원장 석종허 의전원장 석법도 어산장 석도암 감찰원장 석원허
비구니회장 석경호
부원장 석대공 총무부장 석성덕 감찰부장 석성현 조사부장 석성도
수행부장 석보각 사회부장 석자광 사회부장 석성우 조직부장 석성각
종무부장 석법민 문화부장 석성원 포교부장 석보현 연수부장 석원희
총무국장 석성민 지원국장 석해인 봉사국장 석성운 포교국장 석혜진
포교국장 석법정 포교국장 석성원 의전국장 석균중 수행국장 석성오
종무국장 석성안 문화국장 석원종 의식국장 석성혜 사서국장 석성오

비구니회
부회장 석효성 부 장 석지현 국 장 석충효

종무원
김해중앙종무원장 석천각 칠곡중앙종무원장 석혜천 부천중앙종무원장 석원해 충북중앙종무원장 석선학
성주중앙종무원장 석홍재 영주중앙종무원장 석문교 속초중앙종무원장 석태성 영천중앙종무원장 석도명
포항중앙종무원장 석체법 천안중앙종무원장 석함월 시흥중앙종무원장 석지일 경남중앙종무원장 석일현
태백중앙종무원장 석일현 창원중앙종무원장 석청암 대구중앙종무원장 석성담 제천중앙종무원장 석진공
제주중앙종무원장 석의공 예천중앙종무원장 석명허 강릉중앙종무원장 석성만

법인 임원
이사장 도선 이 사 체법 일두 성만 성우 감 사 성덕 성민
운영이사 남산 학산 성원 일현 도명 청암 혜천 의공

법률자문위원장 주소 : 서울시 종로구 종로1 교보생명 16층
법무법인 한결 대표변호사 : 이경우

사단법인 생활불교조계종

총무원장 석도선

종립미래로봉사회
회 장 학 산 (이종길)
부회장 진불심 (이순임)
총 무 대각심 (김경숙)
임 원 혜명심 (박현숙)
임 원 보덕심 (박경남)

종립종합예술원
원 장 묘 각 (이재인)
부원장 혜 정 (이영숙)
국 장 불심화 (정형숙)
무 용 무애심 (박순애)
연 출 원각심 (도지연)

법사승단임원
법사고문 도혜 홍보부장 원명 구미부장 혜진
울산원장 법광 부산부장 혜성 대구부장 혜련
종무원장 성종 경기부장 자운 청주부장 혜원
법사원장 목암 전남부장 혜명 충북부장 상학
경남국장 성광 포교국장 청운 삼척국장 정허
사업국장 종현 통영국장 덕인 영천국장 원명
포교국장 덕운 포교국장 혜림 통역국장 정연
종무국장 도연 봉화국장 혜정 포교국장 혜경
서울국장 명덕 화순국장 보정

종도 입종을 환영합니다

총본산 경북 영양군 수비면 절터길 54-39, 전화 054)682-5808 / 팩스 054)682-9848
총무원 서울시 은평구 증산서길 91 2층, 전화 02)303-5612