통찰명상

조셉 골드스타인

〈2〉 판단하는 마음

판단 알아차리면 중립적 생각 덧붙여라



견해와 의견

자신의 생각을 가까이서 살필 때 알게 되는 사실이 있습니다. 그것은 우리가 특정 종류의 생각을 '나'로 강하게 동일시하고 있다는 사실입니다. 이런 특정 종류의 생각을 '견해' 또는 '의견'이라고 합니다. 견해와 의견을 갖는 것이 나쁘다는 말이 아닙니다. 다만 견해와 의견에 집착할 때 문제가 생깁니다. 견해를 갖는 것과, 견해에 집착하는 것을 구분해야 합니다. 견해에 대한 집착 때문에 갈등과 분열이 생깁니다. 그래서 어떤 사람은 아무 견해와 의견도 갖지 않아야 한다고 생각하지만 이 역시 우리를 곤란한 상황에 처하게 합니다. 견해를 완전히 제거하기란 불가능하기 때문입니다.

마음이 자유로워진다는 것은 특정 의견을 '나'로 강하게 동일시하지 않는 것입니다. 어떻게 하면 의견을 '나'로 동일시하지 않을 수 있을까요? 특정 견해를 나로 동일시하고 있지 않은지 아는 방법이 있습니다. 그것은 하루 중 자신의 내면 상태가 변화하는 과정을 주의깊이 살피는 것입니다. 하루를 지내는 동안 당신에게는 여러 가지 생각이 떠오를 것입니다. 그러다 어느 순간, 특정한 사람과 상황에 관한 의견이 생겨나는 순간이 옵니다.

만약 당신이 그 의견을 단지 하나의 정신적 현상으로 보지 않고 '나'로 동일시한다면 뚜렷한 긴장감이 마음에 일어날 것입니다. 이 긴장감은 나의 생각이 절대로 옳다는 느낌입니다. 이 긴장감과 자기 정당성의 느낌은 분리되고 협소한 마음에 나를 가둡니다.

마음에 이런 긴장감이 일어나는 때를 주의 깊게 살펴보십시오. 긴장되고 수축되는 느낌은 당신이 특정 의견에 집착하고 있다는 표시입니다. 이런 때는 마음챙김이라는 '마음의 레이더'를 즉시 켜십시오. 생각이 일어나는 과정을 깨어있는 마음으로 지켜보십시오. 그러면 마음이 괴롭고 불편하고 수축되는 순간을 바로 포착할 수 있습니다.

이 점에서 마음챙김은 '정신의 조기경보 시스템'이라고 할 수 있습니다. 마음챙김 역시 여느 수행법처럼 자주 사용할수록 기능을 더 잘 발휘합니다. 지금 당신의 마음이라는 스크린은 점 하나 없이 깨끗한 상태입니다. 그러다 어느 순간, 스크린에 이상 물체가 나타납니다. 그러면 당신의 몸과 마음은 딱딱하게 굳기 시작합니다. 딱딱함을 느끼는 순간, 멈추어야 합니다. 이 멈춤의 순간은 우리에게 주어지는 귀한 선물입니다. 우리가 특정 의견에 사로잡혔음을 알려주는 신호이기 때문입니다.

견해와 의견에 대한 집착에서 놓여난다면 보다 유연하게 견해와 의견을 가질 수 있습니다. 그러면 상황의 전체 그림을 더 냉철하고 객관적으로 볼 수 있습니다. 뿐만 아니라 나와 다른 생각과 관점까지 존중하며 받아들일 수 있습니다. 이럴 때 마음은 더 열리고 사람들과의 의사소통도 더 원활해집니다.

이처럼 벗어남이 언제나 화려하거나 극적인 사건일 필요는 없습니다. 벗어남은 순간순간 자신의 마음을 조금 더 자유롭게 만드는 과정이기도 합니다.

판단으로 바뀌는 견해

견해와 의견이 강하게 굳어지면 판단으로 바뀝니다. 판단은 우리가 흔히 경험하는 또 하나의 조건화된 패턴입니다. 우리는 늘 자신과 타인에 대해 판단을 내립니다. 자신의 경험에 대해 판단하지 않는 때가 거의 없을 정도입니다. 우리가 항상 판단을 내린다는 사실은 분주한 일상에서는 잘 드러나지 않지만 명상으로 자기 마음을 자세히 들여다보는 순간 명확하게 드러납니다. 심지어 우리의 마음은 판단을 제외하고는 하는 일이 거의 없어 보입니다.

아마 당신도 모든 사람처럼 마음에서 끝없이 일어나는 판단 때문에 불편했던 적이 있을 것입니다. 그렇다면 무엇보다 기억해야 할 것이 있습니다. 다르마 수행의 핵심은 마음에서 일어나는 현상의 패턴을 바꾸는 것이 아니라 그것과 관계 맺는 방식을 변화시키는 것이라는 사실입니다. 판단하는 마음과 맺는 관계를 변화시키는 방법 세 가지를 소개합니다. 이중 두 가지는 내가 직접 알아낸 방법입니다. 아마 불교 경전을 뒤져도 나오지 않을 것입니다. 개인 수행 중 판단의 '무차별 공습'에 대처하는 과정에서 나 스스로 깨우친 내용입니다.

한번은 명상 수련회 도중 판단하는 마음이 자꾸 올라와 매우 불편했던 적이 있습니다. 그때 나는 수행센터의 식당에서 식사 중이었습니다. 내가 앉은 자리는 식당 입구로 들어오는 사람들이 아주 잘 보이는 위치였습니다. 수행자들이 들어와 차례로 식사하는 장면이 눈에 들어왔습니다. 그때 누가 나의 모습을 봤다면 아마 '먹기 마음챙김'을 하는 줄 알았겠지만 실은 식당에서 벌어지는 일을 곁눈으로 훤히 보고 있었습니다. 그때 내 마음은 식당에 들어오는 사람들 하나하나에 대해 판단을 내리고 있었습니다. 나는 이런 내 마음을 보고 무척 놀랐습니다.

평소 쉽게 인식하지 못하지만
매 순간 무언가 판단하는 우리
수없는 판단에 잘 대처하려면
판단 일어날 때마다 숫자 세라

나는 사람들이 걸어 들어오는 방식이 마음에 들지 않았습니다(그들은 걸음을 알아차리지 않는 듯했습니다). 또 먹는 음식의 양과 음식을 먹는 방법이 못마땅했습니다. 심지어 그들이 입은 옷까지 모두 불만족스러웠습니다. 말하자면 내 마음은 모든 것에 대해 판단을 내리고 있었습니다. 이렇게 속으로 계속 판단하고 있는 나를 지켜보는 것은 무척 당혹스러운 일이었습니다. 아마 당신에게도 그리 낯선 경험은 아닐 것입니다.

판단하고 있는 자신을 알게 되자 나는 즉각 대응했습니다. 내가 내리는 판단을 모조리 '나쁜' 생각으로 규정한 것입니다. 뿐만 아니라 '나쁜' 생각을 하는 나 자신에 대해 다시 판단을 내렸습니다. 그러나 판단하는 나를 다시 판단하는 것은 전혀 도움이 되지 않았습니다.

그렇다면 판단에 바르게 대처하는 법은 무엇일까요? 첫 번째는 효과가 검증된 아주 오래된 방법입니다. 그것은 명료한 마음챙김(clear mindfulness)이라고 하는 것입니다. 나의 경우, 판단하는 마음이 어떤 패턴으로 일어나는지 알아차리려고 했습니다. 끝없이 일어나는 판단을 명료하게 알아차렸습니다. 이런 식으로 마음챙김을 계발하자 판단하는 마음을 나로 동일시하는 정도가 줄었습니다.

그런데 상황에 따라 다소 특이한 방법이 필요한 경우도 있습니다. 그래서 나는 '비정통적인' 판단 다루기 방법을 개발했습니다. 우선, 판단하는 마음이 일어날 때마다 수를 세었습니다. "판단 하나, 판단 둘, 판단 셋… 판단 500"처럼 속으로 수를 세었습니다. 이렇게 하다 보니 어느 순간 웃음이 나왔습니다. 이제 나는 판단이라는 '나쁜' 생각을 좀 더 가볍게 대할 수 있었습니다. 그 생각들을 반드시 사실로 믿을 필요가 없음을 알았습니다. 그 생각들에 일일이 대응하지 않아도 된다는 것을 알았습니다. 판단하는 마음이 일어나면 그 마음을 있는 그대로 지켜봅니다. 그런 다음 미소를 짓고는 그저 내려놓습니다. 이렇게 하자 마음이 한결 가벼워졌습니다.

판단하는 마음이 자꾸 일어날 때 내가 사용하는 또 다른 방법이 있습니다. 그것은 판단이 일어나면 곧이어 "하늘은 파랗다"는 구절을 속으로 덧붙이는 것입니다. 예컨대 "저 사람은 왜 저렇게 많이 먹지? 하늘은 파랗다" 혹은 "저 사람들 왜 저따위로 걷는거야. 하늘은 파랗다" 같은 식입니다. "하늘은 파랗다"는 중립적인 생각입니다. 즉, 마음에 반작용을 일으키지 않고 일어났다 사라지는 무덤덤한 생각입니다. 판단이 일어날 때마다 중립적인 생각을 바로 뒤에 덧붙여 보십시오. 그러면 판단하는 생각을 무심히 바라볼 수 있습니다. "하늘은 파랗다"처럼 중립적인 생각이 일어나고 사라짐을 보듯이 판단을 볼 수 있습니다.

판단을 비롯해 마음에서 반복적으로 일어나는 생각에 대해 맞서 싸우는 것은 좋은 방법이 아닙니다. 그런 생각이 아예 일어나지 않도록 하는 것도 매우 힘든 일입니다. 대신에 그런 생각에 반응하지 않고 걸려들지 않는 법을 배울 수는 있습니다. 심지어 마음에 계속 일어나는 생각에 미소 짓는 법을 배울 수도 있습니다. 당신이 가장 불편해하는 생각 패턴이 있다면 위의 방법을 적용해 보십시오. 만약 당신이 '자기 혐오'라는 생각 패턴을 힘들어한다면 자기 혐오가 일어날 때마다 수를 세어 보십시오. "자기 혐오 하나, 자기 혐오 둘, … 자기 혐오 595, … 자기 혐오 1000"처럼 말입니다. 이러다 보면 어느 순간 자기 혐오에 미소 짓고 있는 자신을 보게 될지 모릅니다.

이 미소는 당신이 불편해하는 생각과의 관계에 지금 중대한 변화가 일어났다는 신호입니다. 당신이 걸려 있던 생각은 이제 텅 비어 있습니다. 그것은 '당신의' 생각이 아닙니다. 당신의 '자아'에서 나오는 생각이 아닙니다. 생각이 자꾸 올라온다는 것은 생각과 잘못된 관계를 맺고 있다는 뜻입니다. 생각이 올라오는 것을 싫어하는 만큼 생각은 계속 올라올 것입니다. 그러다 어느 순간 생각을 싫어하지 않으면 생각이 일어나더라도 문제가 되지 않습니다.

끔찍한 각본이 마음에 펼쳐질 때마다 나는 속으로 이렇게 생각합니다. "그래, 또 일어나는구나. 일어날 테면 일어나라지. 일어난 다음에는 사라질 테니까." 일어나는 생각에 반사적으로 반응하지 않고, 생각을 '나'로 동일시하지 않는다면 생각이 어떤 내용을 담고 있는가는 문제가 되지 않습니다. 깨어있는 알아차림(mindful awareness)의 관점에서 보면 생각의 내용은 중요하지 않습니다. 이 사실을 깨닫는다면 생각으로부터 자유로워지는 커다란 선물을 받을 수 있습니다.

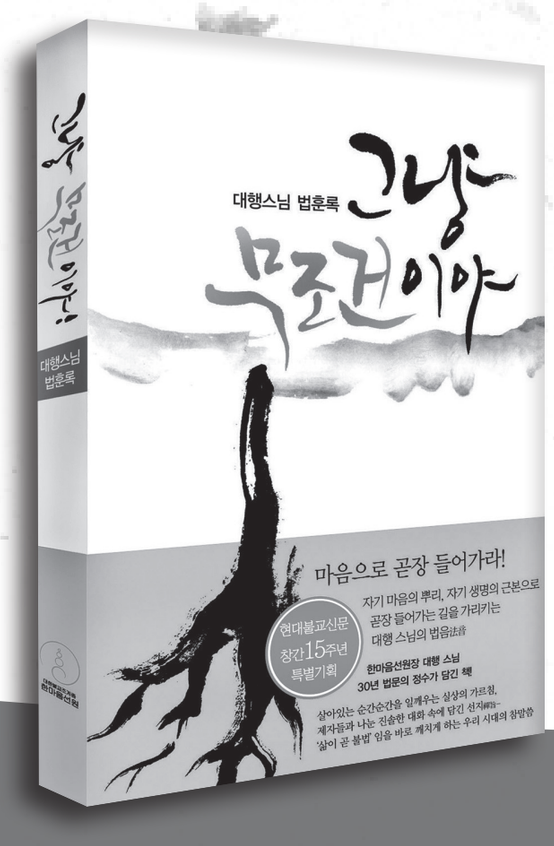
수행 TIP

다르마 수행의 핵심은 마음 현상의 패턴을 바꾸는 것이 아니라 그것과 관계 맺는 방식을 변화시키는 것입니다.

판단을 명료하게 알아차리고, 판단이 일어날 때마다 수를 세며, 판단이 일어났을 때 중립적인 생각을 거기에 덧붙여 보십시오. 판단과 관계 맺는 방식이 변화할 것입니다.

이 글은 조셉 골드스타인의 〈통찰명상〉(마음친구)에서 발췌한 내용입니다.

마음으로 곧장 들어가라!



자기 마음의 뿌리, 자기 생명의 근본으로 곧장 들어가는 길을 가리키는 대행큰스님의 법음 法音

제자들과 나눈 진솔한 대화 속에 담긴 선지 禪旨
'삶이 곧 불법'임을 바로 깨치게 하는 우리시대의 참 말씀

우리는 일체의 경계를 둘로 보지 않고 자기의 깊은 내면에 던져버리는 수행이 꼭 필요합니다. 오로지 마음의 용광로에 넣기만 하면 됩니다. 주인공은 뜨거운 용광로입니다. 일체를 다 녹이는 용광로, 그 용광로가 우리의 마음 안에 있습니다.

- 본문 중에서

주문은 현불샵!
02)2004-8216
농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사

www.hyunbulshop.com

마음을 밝히는 가르침
대행스님 법훈록
그냥 무조건이야

양장본 / 211쪽 / 값 11,000원

서울시 종로구 율곡로6길 36, 606호 현대불교 현불샵