마음-훈련

노먼 피셔(젠 프리스트)

〈5〉 네 수행을 평가하고 확장하라

"명상할 때만 수행 아냐"… 수행은 삶이다

네 번째 요점이 '삶 전체를 수행으로 만들라'였다면, 이 다섯 번째 요점을 부차적으로 취급해선 안 된다. 이는 그 다음에 꼭 필요한 단계다. 지금 우리는 훈련의 과정에 대해 말하고 있음을 기억하자. 이는 내게 일어나는 일을 좋든 싫든 그저 견디는 과정이 아니라, 열림과 성장의 과정으로서 삶을 구상하는 것이다. 수행이나 훈련의 관점을 자기 삶에 적용하려 한다면, 훈련 과정의 진행과 더불어 내가 어떻게 해나가고 있는지를 평가하고 확인하는 방법이 있어야 할 것이다. 우리에게는 피드백이 필요하다. 이는 우리가 경로에서 벗어나지 않게 해주고, 주어진 시점에서 내가 어떻게 해나가고 있는지 확인할 도구를 건네주는 네 개의 표어, 네 개의 경구로 이루어져 있다. 일단 수행이 어떻게 되어 가는지를 알면 이를 확장하고 정련할 수 있다. 이 요점에는 네 개의 경구가 있다.

'요점은 단 한가지다.' '네 눈을 믿어라.' '기쁨을 유지하라(그리고 유머 감각을 잃지 말라).' '산만할 때에 수행하라.'



요점은 단 한 가지다. 아무리 계속 잊어버린다 해도 이는 너무 단순한 경구다. 너 자신에 집착하지 마라! 깨고 나오라! 마음 훈련은 이것으로 수렴된다. 자나 깨나 이 경구를 가까이하는 것은 내가 어떤 상황인지를 알아보는 좋은 방법이다. 속상하거나, 불행하거나, 불만스럽거나, 초조하거나, 움츠러들거나, 거북하거나, 갑갑할 때 한번 확인해 보라. 충분히 깊이 성찰한다면, 이 불쾌함의 궁극적 원인은 나와 나의 욕구, 욕망, 관점을 필요 이상으로 앞세우면서 어떤 식으로든 나 자신에 집착하고 있기 때문임을 깨달을 것이다. 이를 깨닫고 마음의 벽을 조금 깨고 나오기만 해도 압박에서 놓여날 수 있다.

생각해 보라. 나는 많은 일들이 벌어지는 커다란 세상에서 살고 있다. 이 큰 세상에는 문제도 어려움도, 슬픈 일과 행복한 일들도 많다. 그리고 이 모두가 내 삶의 장이다. 내가 헤엄치는 바다이자 내가 숨 쉬는 공기다. 단 한 순간도 이들로부터 떨어질 수 없다. 그런데 왜 자신을 삶의 거대한 바다에서 인위적·개념적으로 분리하여 자아의 조그만 감옥 안에 감금하고 싶어 하는가? 아무리 발버둥 쳐도 끊임없이 제한받고 공격받는 느낌을 감수해 가면서 말이다. 우리의 수행 전체는 다음의 말로 요약된다. 너 자신에 집착하지 마라. 내려놓고 나오라. 타인을 생각하라. 그들을 행복하게 만드는 일을 하려고 노력하라. 그 일을 진심으로 하라. 이는 내가 하고 있는 수행을 평가하는 한 방법이자 스스로에게 틈틈이 물어야 할 질문이다. 나는 전보다 자신에게 덜 집착하고 타인에게 더 도움이 되고 있는가? 타인에 대해 더 자주 긍정적이고 너그럽게 생각하는가? 이런 질문에 정직하게 대답하라.

네 눈을 믿어라. 이 경구를 볼 때 우리는 앞에서 떠올랐던 생각과 다시 만나게 된다. 경구들이 서로 반대로 가는 듯이 보일 때가 많다는 것이다. 마치 양쪽의 균형을 맞추려는 무언의 노력이 존재하는 것 같다. 한 가지 경구를 소화하자마자 그 반대 방향을 가리키는 듯 보이는 다음 경구가 나타난다. 이는 단순한 변덕이나 심술이 아니다. 우리 인간이 전형적으로 저지르는 어리석은 행동의 주된 특징 중 하나에 대비하려는 것이다. 우리는 좋다고 하는 것을 너무 지나치게 받아들여서 나쁜 것으로 만들어 버리는 경향이 있다. 장애물을 피하려고 길 왼편으로 비키다가 왼쪽 끝까지 가서 도랑에 처박혀 버리는 식이다. 그리고 이제는 오른쪽으로 가야 하는데, 그렇다고 오른쪽 끝까지 가면 또 길 반대편의 도랑에 빠질 수도 있으니 다시 왼쪽으로 가야 한다.

여기서도 같은 기제가 작동하는 것을 볼 수 있다. 방금까지 "깨고 나와 자신에 대한 집착을 끊어라, 모든 것에 자신의 관점만을 고집하지 마라, 타인을 생각하라, 네 삶을 확장하라"는 말을 들었는데, 이제는 네 눈을 믿으라는 말을 듣는다. 내 삶에서 무슨 일이 일어나는지, 이에 대해 무엇을 해야 할지는 오로지 자신만이 판단할 수 있다는 것이다.

인도-티베트 문헌의 원래 구절은 "두 증인 가운데 주된 증인의 말을 들어라"다. 여기서 두 증인이란 내 삶의 두 증인, 즉 나와 그 나머지 사람들을 가리킨다. 주된 증인은 바로 나다.

마음을 창조적으로 훈련하는 과정에서 나의 피드백은 어디로부터 올까? 누구에게, 무엇에게 나의 순조로운 항해를 의탁할 수 있을까? 이 경구는 나 자신을 믿으라고 말한다. 두 증인 가운데 주된 증인인 나를 믿으라고 말한다.

마음 훈련에 필요한 피드백
자기평가로 스스로 성찰하고
흔들리지 않는 안정감 키워
삶을 수행으로 변화시켜라

인간의 주관성, 우리가 모두 지닌, 내가 한 사람이라는 인식은 이 행성에서 가장 경이롭고 신비로운 현상 가운데 하나다. 나의 조카 같은 인지과학자들이 이를 탐구하고 경이로워하며 연구에 매진하고 있지만 아직 아무도 진정으로 이해하지는 못한다. 그리고 내가 나라는 감각이 어떤 것인지에 대해 아무도 진정으로 알지 못한다. 나를 이처럼 한 독립된 인간으로서 느끼게 해주는 그 실제의 내부 기제는 그 누구에게도 미지의 영역이다. 결국 오직 나만이 내 수행을 평가하고 이해할 수 있는 것은 바로 이 때문이다.

물론 이를 경직되게 받아들여선 안 될 것이다. 나머지 사람들을 무시할 순 없다. 다른 사람의 시각과 피드백은 중요하다. 타인은 내가 자신을 보는 것보다 나를 더 정확히 볼 때가 많다. 그래도 내 삶을 최대한 정확히 보고 내가 본 바에 따라서 행동하는 일은 온전히 내 책임이다. 다른 누구도 이 일을 대신해 줄 수 없다. 나 아닌 다른 사람이 나보다 더 지혜롭고 정확한 관점을 가졌다 할지라도 말이다. 결국에 가서 중요한 것은 나에 대한 타인의 견해가 아니다. 내 삶을 만드는 것은 내 삶에 대한 나 자신의 감각이다.

기쁨을 유지하라. 이 경구를 수행하는 일이 어떻게 가능할까? 마음이 기쁘거나 안 기쁘거나 둘 중 하나지, 기분이 나쁠 때 어떻게 마음을 기쁘게 만들 수 있단 말인가? 상황이 안 좋을 때 어떻게 유머 감각을 유지할 수 있는가? 우리가 사는 이런 식의 세상에서 우리와 같은 이런 사람들에게 과연 얼마나 현실적일까?

그러나 좀 더 성찰해 보면 그렇게 터무니없지만은 않다. 이것이 우리 훈련의 다섯 번째 요점임을 기억하라. 짐작건대 이 시점에서 우리는 이미 어느 정도 경험을 쌓았다. 아마 지금쯤 여러분은 자신을 더 신뢰하는 법을, 자신의 결함에 대해 정직해지면서 그것을 놓고 자신을 비난하지 않는 법을 배웠을 것이다. 아마 지금쯤 역경 가운데서 수행하는 법을 터득했을 것이다. 이제 여러분은 자기 안으로 도망쳐 봤자 소용이 없으며 문제만 더 가중시킬 뿐임을, 부정이나 회피 없이 힘겨운 감정들을 마주할 능력이 자신에게 있음을 이해했다. 이제 우리는 상황에 반드시 습관적으로 반응할 필요가 없음을 알고 있다. 수행을 계속해 나갈수록 우리에게 일어나는 일에 반응하는 방식의 선택지는 점차 늘어난다. 상황이 나쁘다고 해서 마음 상태까지 파괴해야 할 이유는 없다. 심지어 가장 어두운 순간에도 한 줄기 빛은 있다. 우리는 유머 감각을, 안정감을 유지할 수 있다.

또한 이것이 평가를 위한 경구임을 기억하라. 요지는 이 경구를 가지고 지금 자신의 상황을 평가하는 것이다. 자신이 언제 그렇고 언제 그렇지 않은지를 알 수 있으며, 그렇지 않을 때는 주의를 기울이고 어떻게 내 마음을 조절하거나 제어할지 생각해야 한다. 우리를 체벌하기 위한 회초리나, 실제로 느끼지 않는 감정을 느끼는 척하라는 유혹이 아니라, 우리를 돕기 위해 고안된 도구다.

산만할 때에 수행하라. 지금까지 말해 왔듯이, 우리는 지금 마음을 훈련하고 있으며 훈련에는 규율이 필요하다. 주의를 집중해야 하고, 자신의 서약을 지켜 나가야 하며, 심지어 내키지 않을 때에도 훈련 규율(경구)을 준수하면서 여러 번 반복해야 한다.

그러나 이는 우리가 생각하는 규율과는 다르다. 훈련 교관이 집행하는 불쾌한 속박이 아니다. 이런 공격적인 규율은 대부분의 사람에게 그리 효과가 없다. 대개 그 반대의 효과를 초래한다. 모든 작용은 반작용을 낳으며, 규율이 혹독할수록 우리의 반항심은 더 커진다.

마음 훈련의 규율은 이런 것이 전혀 아니다. 부드럽고 관대하고 느긋하여 반항심을 부추기지 않는다. 긴장을 풀고 마음을 넓게 열어야 하며 그것이 훈련에 도움이 될 것이라고 가정한다. 산만함 그 자체는 문제가 아니다. 심지어 마음이 산만할 때도 수행하는 법을, 산만함을 수행의 일부로 만드는 법을 배워야 한다. 너무 많지도 적지도 않은 딱 적당한 양의 편안함과 느슨함을 찾는 것이 훈련의 핵심 요소다. 이완된 때에도, 심지어 자기 자신을 잊고 백일몽에 빠지거나 야구 경기나 와인 한잔의 여유를 즐기고 있을 때도 훈련의 가닥이 이어지도록 하는 법을 배워야 한다. 이런 때에 수행을 잠시 제쳐놓고 휴식을 취한다는 식으로 생각하지 마라. 명상하거나 경구를 읊을 때는 수행 중이고 그렇지 않을 땐 수행이 아니라는 생각은 잘못이다.

우리는 완벽해질 필요가 없다. 매 순간 올바를 필요도 없다. 규율은 그런 것이 아니다. 초점도 날카롭게 맞출 때가 있고, 연 초점으로 부드럽게 만들 때가 있다. 수행은 심각하고 중요하고 지시에 따르는 것이며 딴 짓은 다른가 하면 그렇지 않다. 수행은 삶이다. 이는 딴 짓까지 포함해서 삶의 모든 것을 포괄한다. 내가 산만해졌다는 생각이 들 때, 수행을 잊었다는 생각이 들 때는 이 경구를 기억하라. 산만해질 수 있다. 전혀 잘못이 아니다. 자신의 산만한 상태를 의식한 그 순간, 자신의 수행을 기억하고 이미 수행을 하고 있는 셈이다.

이 글은 〈마음-훈련 미친 세상에서 평온하게 살기 위한 59가지 매뉴얼〉(도서출판 팡세)에서 발췌한 내용입니다.

정정 공고

현대불교신문 1182호(2018년 1월 24일자) 19면 하단광고로 게재된 정혜사(대구 중구 남산 2동 145-13) 관련 '탈종 및 탈종 정정 공고'는 행정적인 착오로 잘못 게재되었음을 공지합니다.

상기 정혜사(주지 도경)는 이미 상기 신문 1월 10일자 16면 하단광고면에 대한불교법화종에서 탈종한다는 탈종공고를 게재하였고 대한불교법화종 탈종공고는 공고된 바와 같이 유효함을 밝힙니다.

2018년 1월 30일

정혜사 주지 도경 법하

신화불사

■ 전통한옥 신축, 철거, 개보수
■ 사찰 부동산 양도
■ 법당 개보수
■ 수익형 기도처 (서울시내)
년 수익 보장
▷가액 : 21억 (잔고증명 필요)
■ 요사채용 재목 (ㄱ형 한옥)
다그라스 재목. 40 ~ 45평
▷가액 : 4,500만원 (시중가 1/3)
그외 다수의 부동산 매물 있음.
■ 7층석탑 12자 500만원
7층석탑 13자 800만원
7층석탑 12자 1,000만원
7층석탑 12자 3,000만원
납 골 함 1,200기 1억 2천만원

010-6545-2020
신 화 불 사

굴셀건
80ml × 60팩
13만원
지리산 다슬기 眞 골드

無색소, 無방부제, 無화학첨가물로 만들어진 다슬기 엑기스!
껍찔채 가마솥으로 재래식 중탕해 고농축 멸균처리로 누구나 안심하고 드실 수 있습니다.
신장 기능 강화에 좋은 다슬기, 간 기능에 좋은 껍질까지 들어간 2배 엑기스!

느릅나무 유근피 원액

물 맑고 공기 좋은 지리산 일대 국산 야생 느릅나무 껍질(유근피)!
가마솥에 오래 달여 진공포장해 편리하게 드실 수 있습니다.
위장을 맑게! 염증은 싹~ 가라앉히는 효과!
100ml × 60팩
6만 5천원
평안할 康
제품문의 : 칠성상회 (02) 879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 지리산 다슬기 진골드 130,000/느릅나무 유근피 원액 65,000원