마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 당신의 자존감은 안녕하신가요 ❸ 자존감 살리기 마지막 단계

▶ 한줄 요약
중도수행으로 나를 사랑하면 자존감 커진다

신해행증의 자비가 바로 佛法



인간적인 마음상태에 머물기

주변을 한번 둘러보세요. 어떤가요? 모두가 인간으로 보이나요? 육체적 수준에서는 우리 모두 인간이 맞습니다. 그러나 우리의 정신세계도 인간일까요? 불교심리학에서는 정신적 차원에서 우리가 매 순간 여섯 가지 정신세계인 육도(지옥, 아귀, 축생, 아수라, 인간, 천상)를 윤회한다고 말합니다. 우리 몸은 한번 태어나면 죽을 때까지 인간의 모습을 유지하지만, 마음은 수시로 순간순간 변화합니다.

여러분이 가장 자주, 그리고 가장 오래 머무는 세상이 육도 가운데 어디일까요? 지옥마인드는 화와 공격성으로 채워져 있고, 아귀마인드는 만족할 줄 모르는 채 끊임없이 원하기만 하는 갈망, 축생마인드는 탐욕과 성욕, 아수라마인드는 질투와 편집증으로 채워져 있습니다. 천상마인드는 일시적으로 에고의 작용이 멈추고 즐거움에 도취된 상태입니다. 마지막으로 인간마인드는 항상 배움에 열중하고 육도 가운데 유일하게 자기가 누구인지 궁금해 하지만, 정작 자기가 누구인지를 알지 못하는 마음 상태입니다.

육도 가운데 변화가 가능하고 영적 성장으로 나아갈 수 있는 정신세계는 오직 인간마인드 뿐입니다. 그러므로 올바른 자존감을 갖기 위해서는 무엇보다 먼저 인간마인드를 유지하는 것이 중요합니다. 나머지 다섯 종류의 정신세계에서는 자기 존재에 대해 관심이 없을 뿐더러 아예 인식 자체가 없습니다. 따라서 영적 성장으로 나아가고자 할 때는 반드시 인간 마인드에서 출발해야 합니다. 우리의 마음상태가 인간마인드가 아닌 나머지 5도 가운데 어디에 머물러 있든, 그 곳에서 경험되는 자존감은 그 부리에 열등감과 우월감이 작용할 뿐입니다. 그렇다면 어떻게 인간 마인드에 머물 수 있을까요?

인간마인드의 주된 심리적 상태는 '나는 누구인가' 하는 정체성에 대한 의문입니다. 삶의 존재의 의미가 무엇인지, 삶의 목적이 무언인지, 인생에서 어떤 순간에 진정으로 행복감과 충족감을 느끼는지 같은 삶의 진정한 가치나 의미에 대한 사유와 통찰이 일어나는 순간이 바로 인간마인드와 관련되어 있습니다. 따라서 인간마인드에 머묾으로써 나머지 정신세계의 불건강한 심리 상태에 벗어나 인간성을 회복하기 위해서는 인생의 핵심가치에 대한 의문을 잊지 않아야 합니다.

화, 불만족, 좌절, 불안과 같은 심리 상태를 경험하는 순간은 대개 우리가 인생에서 중요하게 여기는 핵심 가치에 맞지 않게 살아갈 때입니다. 우리의 마음은 순간순간 육도를 윤회합니다. 아귀마인드에 머무는 순간에는 지치지 않고 갈망하는 심리 상태에 휩싸이고, 축생마인드에 머무는 순간에는 필요이상으로 탐욕하게 됩니다. 그러나 인간마인드에 머무는 순간에는 행복과 웰빙을 위해서 진정으로 필요한 것과 신경증적인 욕구에 의해서 원하는 것 사이의 차이를 이해할 수 있습니다. 오직 인간마인드에 머무는 순간에만 자기 잘못을 반성할 수 있고, 고통 받는 자들을 향해 연민심을 일으킬 수 있으며, 행복을 방해하는 집착을 내려놓을 수 있는 힘과 용기가 생깁니다. 그러므로 일상에서 뭔가 마음이 불편하거나 괴로울 때는 지금 이 순간 내가 육도 가운데 어디에 머물고 있는 지를 자문해 볼 필요가 있습니다.

만약 나의 정신세계가 지옥의 화나 분노, 아귀의 끝없는 갈망 속에 머물러 있다면 어떻게 해야 할 까요? 그럴 때는 일차적으로 시간 여행을 하는 것이 좋습니다. 적당히 고요한 자리를 찾아서 허리를 세우고 앉아 잠시 명상하면서 지금껏 살아온 세월을 되돌아보고 남은 세월을 상상해 보는 겁니다. 그리고 잠시 그대로 앉아서 호흡에 집중하면서 현재에 머물러 봅니다. 만약 그 순간 살아온 세월보다 남은 세월이 더 짧다는 사실을 깊이 통찰할 수 있다면, 웬만한 갈등이나 문제는 사라질 것입니다.

얼마나 행복한 삶을 살고 가치 있는 인생을 사느냐하는 문제는 우리가 얼마나 자주, 그리고 얼마나 오래 인간마인드에 머물 수 있느냐에 달려 있습니다. 죽음명상은 우리를 끊임없이 인간적인 마음의 상태, 온전한 인간마인드에 머물러 있도록 안내해 줍니다.

치유는 믿음에서 시작된다

〈화엄경〉에 이런 대목이 있습니다. "신기하고 신기하여라. 어찌하여 이 모든 중생이 여래의 지혜를 모두 갖추고 있는가! 그런데 어리석고 미혹하여 알지 못하고 보지 못하는구나."

이것은 부처님이 깨달음을 이루고 난 직후에 중생을 바라본 소감입니다. 우리는 모두 부처님의 성품인 불성, 즉 부처님과 동일한 지혜를 선천적으로 갖추고 있기에 본질적으로 부처라는 겁니다. 다만 구름에 가려진 태양처럼 그러한 본질이

더 많은 위치에서 누리는 쾌감
자존감아닌 탐욕 등 축생마인드
영적 평온은 '나 돌봄'서 시작해
수행 · 실천이 자존감 상승유도

어리석음에 가려져 있어서 알지 못하고 있을 뿐이라는 것이지요. 불성의 관점에서 진정한 자존감은 우리 모두가 부처님의 지혜를 타고 났다는 사실을 온 마음으로 깨달은 상태에서 갖게 되는 자아에 대한 이해, 태도라고 볼 수 있습니다. 또한 불성에 대한 믿음은 곧 자존감의 회복, 상처받은 자존감을 치유하는 지름길이고 본질적인 방법이라고 볼 수 있습니다.

문제는 불성을 어떻게 믿을 수 있느냐 하는 겁니다. 부처님이 직접 어떤 가르침이든지 무조건 믿지 말고 스스로 확인해보고 몸소 체험해 본 다음에 믿으라고 하셨는데 말입니다. 그러나 치유가 필요한 경우는 예외입니다.

수행에서 치유의 단계를 넘어서 지혜를 닦는 단계까지 가면 그 말이 옳습니다. 도에 이르는 서른 일곱 가지 수행에서 처음에는 우리의 몸과 몸의 감각을 알아차리고 몸에서 일어나는 느낌을 알아차리고, 변화하는 마음을 알아차리고, 현상들의 변화와 상호의존적 발생과 소멸을 알아차리는 사념처를 닦습니다. 그런 다음 우리 안에 있는 선한 마음은 더욱 자라나게 하고, 악한 마음은 없애려고 노력하는 네 가지 올바른 노력인 사정근을 닦습니다. 이미 생겨난 악은 없애고, 아직 생겨나지 않은 잠재된 악은 생겨나지 않도록 방지하고, 이미 생겨난 선은 더욱 자라도록 하고, 잠재되어 있는 선은 생겨나도록 노력하는 것입니다.

이렇게 사념처와 사정근을 닦고 나면 네 가지 능력, 즉 욕망을 조절하는 능력, 앞으로 나아가는 능력, 마음을 조절하는 능력, 고요하게 사유하는 능력이 생겨납니다. 그 다음에 생겨나는 것이 다섯 가지 뿌리인데, 첫 번째 뿌리가 바로 믿음입니다. 그러니까 진정한 믿음은 꽤 높은 정신 수준에서 일어납니다. 불교에서의 믿음은 분명 일정 수준의 노력과 자각을 바탕으로 하고 있습니다. 그런데 현실에서 꼭 이런 단계를 거쳐야 하는 것은 아닙니다. 학교 다닐 때를 떠올려 보세요. 시험을 볼 때 반드시 정갑을 잘 이해하고 알아서 답을 맞히는 것은 아닙니다. 때로는 뜻도 모르고 확신도 없지만, 선생님이 정답이라고 가르쳐 준 것을 그냥 외워서 답을 쓰기도 합니다. 당장 시험을 봐야 하는데, 선생님이 이미 정답이라고 수업시간에 말해 주었음에도 이해가 가지 않는다는 이유로 답을 쓰지 않을 바보는 없을 겁니다. 마찬가지입니다. 우리가 부족하고 허물이 많고 완전하지 않지만 부처님이 우리가 다 부처라고 하니까 믿는 겁니다. 왜냐하면 우리는 이런 저런 이유로 상처받은 자존감을 치유할 필요가 있으니까요.

치유가 필요한 사람의 경우에는 37조도품을 닦는 것 보다 신해행증, 즉 먼저 믿고 그런 다음에 이해하고 실천해서 몸으로 체험하는 과정이 우선적으로 필요합니다. 굳이 이해하고 나서 믿겠다고 고집할 필요가 없습니다. 이해가 가지 않더라도 일단 무조건 내 안에는 부처님의 지혜가 들어 있으며 나는 부처님과 똑같이 고귀한 존재라고 믿는 겁니다. 이해하지 못한 채 정답을 외워서 적을 때처럼 내가 부처라는 사실을 믿고 받아들이기 힘들지만 그렇게 하는 것이 나에게 더 유익하고 좋으니까 믿고 받아들이는 겁니다.

완전한 사랑을 위하여

대승불교의 궁극의 목표는 요익중생, 즉 중생을 이롭게 하는 것입니다. 대승불교에서는 중생을 이롭게 하는 행위를 보시라고 하는데, 쉬운 말로 표현하면 봉사입니다. 어떤 의미에서 불교의 모든 가르침은 요익중생을 올바르게, 그리고 가장 완전하게 실천하기 위한 방법을 가르치는 것이라고 해도 과언이 아닙니다. 그 중생에는 자기 자신도 포함됩니다. 다시 말해서 불교는 요익중생을 실천하는 방법론으로 자리이타를 가르칩니다.

그렇다면 나를 이롭게 하는 동시에 타자를 이롭게 하는 방법이 무엇일까요? 저는 그게 중도라고 생각합니다. 마음공부를 하는 많은 사람이 수행의 최고 목표를 깨달음이라고 생각하지만 저는 개인적으로 깨달음 또한 목적이 아니라 수단이라고 생각합니다. 왜냐하면 깨달음으로 드러나는 현상적 실천적 행위가 바로 중도고, 공의 표현이고, 작용이라고 생각하기 때문입니다.

그런데 왜 깨달음이 필요할까요? 우리가 깨달음을 얻고자 하는 가장 큰 이유는 깨달음의 수준이 높을수록 자기 자신과 타자, 세상을 유익하게 돌볼 수 있는 진정한 지혜와 자비가 생겨나기 때문입니다. 우리가 아무리 선한 의도를 가지고 있어도 깨닫지 못하고 어리석으면 의도와는 달리 자신과 세상에게 오히려 해로움을 줄 수도 있습니다. 자기 자신과 세상을 더 많이 사랑하고 더 완전하고 건강하게 사랑하기 위해서 깨달음이 필요한 것입니다. 그런 의미에서 깨달음은 완전한 사랑을 위한 수단이라고 할 수 있습니다.

우리는 무언가를 많이 가지면 또 남이 부러워하면서 올려다 볼 수 있는 높은 자리에서 권력을 휘두르면 자존감이 높아질 것이라고 믿습니다. 그것은 자존감이 아니라 우월감입니다. 남이 무시하고 얕잡아 보는 것에 대한 무의식적인 두려움 때문에 필사적으로 투쟁해서 얻은 우월감은 그 이면에 불안과 두려움을 동반한 열등감의 또 다른 모습에 불과합니다. 진정한 자존감은 비교나 경쟁에서 얻어지는 것이 아니라 보시하고 봉사하는 삶을 통해서 얻어집니다. 쉽게 말해서 내가 다른 사람에게 도움이 되고 필요한 존재라고 느낄 때, 스스로에 대해서 긍정적이고 좋은 느낌을 갖게 됩니다. 또 자기 가치와 자긍심을 갖게 됩니다. 한마디로 진정한 자존감이 생겨나는 것이지요. 쉬운 예로 대중에게 잘 알려진 연예인 중에서 어려운 사람을 위해 봉사하고 그런 단체를 꾸준하게 돕는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해서 더 건강하고 편안하게 살지 않던가요?

현대인의 정신적 특징 가운데 하나가 불안 증상입니다. 불안과 두려움의 상당 부분은 치열한 생존경쟁에서 비롯된다고 봅니다. 만일 우리가 서로 비교하고 경쟁하고 쟁취하는 구조에서 서로 돕고 협력하는 방식으로 우리의 태도를 전환할 수 있다면, 자존감의 향상은 물론 불안과 공포로부터 완전히 자유로울 수 있을 것입니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉

