

마음 단속의 요령

도망 다니는 마음

몸을 사용하지 않고 가만히 앉아 있거나 누워 있거나 또는 산책할 때 자기 마음을 제 맘대로 부릴 수 있는가? 실험해 보시라. 참으로 어려운 일임을 알 수 있을 것이다.

필자는 매일 아침 식사 후에 동네 공원에 한 시간 이상 산책을 한다. 건기만 하면 무료하니까 이어폰을 끼고 휴대폰에 저장된 음악을 듣는다. 그 일도 아무 생각 없이 듣는 것이 아니라, 서양 음악의 악식을 분석하면서 듣는다. 가령 소나타의 형식의 경우 크게 제시부・발전부・재현부로 나누어 듣고, 제시부 안에서도 서주(있을 경우), 제1주제, 연결1, 제2주제, 연결2, 작은 종결 등으로 분석하면서 듣는다. 특히 발전부는 주제의 단순 반복의 진행인지 변형인지, 선율의 전위・확대・역행인지, 조성・속도・박자・리듬・강약・반주형태・화성 등에 변화가 있는지 따져본다. 이 발전부가 작곡가의 역량이 가장 발휘된 곳이기 때

문에 집중해서 들으려고 한다. 초보자들은 절대로 그렇게 할 수 없지만, 필자의 경우는 소싯적부터 지금까지 음악을 공부하고 있고 또 익히 들어 아는 곡들이어서 큰 어려움은 없다. 비유하자면 시골 동네에살 때처럼 어디쯤 가면 학교와 면사무소와 가게와 또 누구누구네 집이 있다는 정도로 훤히 알고 있듯이 말이다.

그런데 이렇게 잘 아는 노래도 들으면서 걷다보면 나도 모르게 듣는 곳을 잊어버리고 문득문득 딴 생각을 할 경우가 많다. 이번만은 그러지 말아야지 하고 정신을 바짝 차려도 금세 그것을 까먹고, 또 딴생각을 할 때가 한두 번이 아니다. 물론 이렇게 한 데는 이유가 있다. 지나치는 사람, 그 사람이 데리고 다니는 강아지, 코로나19 예방을 위해 마스크도 안 쓰고 숨을 헐떡거리며 뛰는 사람 등 주변의 풍경과사람들로 마음이 옮아가서 듣는 것을 잊어버리기 때문이다. 어떤 때는 풍경과 아무 관계도 없는 생각에 잠길 때도 많다.

누구나 이런 경험은 있다. 이런 딴생각을 보통 잡생각 다른 말로는 잡념이라고 한다. 이 잡념을 없애기 위해 사람들은 별의별 아이디어를 내보지만, 뾰족한 수가 없는 모양이다. 심지어 절에서 불공을 드리거나 교회에서 기도할 때도 망상이나 잡념이 침범할 때도 있다고 한다. 만약 이런 잡념이 건전한 것이라면 그나마 다행이지만, 육체의 욕망과 관계된 식욕과 색욕이라면 참으로 불경스럽고 난감할 것이다. 굳이프로이트Freud, Sigmund(1856~1939) 같은 정신분석학자의 이론을 끌고올 필요 없이 경험적인 사례에 따르면, 건강한 청춘 남성이 여성과의사랑에 관련된 생각을 적게는 하루에 수십 번 많게는 수백 번 한다고

한다. '동물의 왕국'에서 수컷들이 짝짓기 상대를 두고 목숨 걸고 서로 싸우는 것을 보라. 인간도 동물이기 때문에 어쩔 수 없는 현상이기도 하다.

이렇게 마음을 붙잡는 것은 어려운 일이다. 어쩌면 이것도 모종의 훈련 또는 수련을 통하여 가능한 일인지도 모르겠다. 어떻게 가능할까?

놓아버린 마음을 찾기

마음은 바깥 사물을 따라 도망 다니기 싶다. 예쁜 이성을 보면 마음이 그리고 끌리고, 맛있는 음식 냄새가 나면 그곳을 향하고, 좋은 자동차나 탐나는 물건을 보면 그리로 달려간다. 아름다운 경치나 뛰어난 예술 작품을 듣거나 보면 또 거기에 푹 빠진다. 그것만이 아니다무서운 동물이 달려들면 도망가려 하고, 화재나 홍수 등의 위험이 닥치면 빨리 피하려고 한다.

사실 예쁜 이성을 보거나 맛있는 음식 냄새를 맡으면 마음이 그곳으로 달려가고, 위험을 보면 빨리 피하려고 하는 것은 너무나 당연한일이다. 인간이 오랜 진화 과정을 통해 형성된 본능이다. 불법적 행위가 아니라면 본능을 따르는 일을 정혀 탄할 것은 못된다

그럼에도 불구하고 유학자들은 아니 인류의 스승들은 이런 본능적인 일을 제한적으로 인정하면서도 장려하지는 않았다. 그것이 지나칠 때 불선으로 빠질 위험이 있기 때문이다. 그래서 마음이 본능에 따

라 외물을 쫓아가는 것을 경계하였다. 율곡 선생도 맹자의 말을 인용 하여 말하기를 "사람이 닭이나 개가 달아나면 찾을 줄 알면서도 마음 을 놓아 달아나버리게 하고서는 찾을 줄 모른다. 학문의 방법이란 다 른 것이 아니다. 그 놓아버린 마음을 찾을 뿐이다."라고 하였는데, 닭 이나 개처럼 마음이 달아나는 것은 본능에 따른 경우가 많다.

맹자의 이 말에 대해서 북송의 정이程頤는 "마음은 매우 중요한 것 이고 개와 닭은 매우 하찮은 것인데, 개와 닭이 달아나버렸으면 찾을 줄 알면서도 마음이 달아나버렸으면 찾을 줄 모르니. 어찌 매우 하찮 은 것은 아끼면서 매우 중요한 것은 잊어버리는가? 이것은 생각하지 않아서 그럴 뿐이다"라고 주석을 달았다.

그는 본능이나 이익을 따라 외물에 마음이 움직이는 것을 하찮게 여기면서, 도덕적이고 이성적인 마음을 중요하게 여겼다. 여기서 '놓아 버린 마음'은 요즘도 쓰는 방심이다. 하려는 일에 생각을 집중하지 않 고 딴생각을 했을 때 쓰지 않던가? 바로 여기서 마음을 단속하는 요 령 가운데 하나가 놓아버린 마음을 찾는 일임을 알 수 있다.

하지만 이런 논리는 적용에 문제가 좀 있다. 현대인들이 겪는 본능 에 따른 마음과 도덕적 이성에 따른 마음의 갈등은 종교인이나 유학 자들보다 훨씬 적다. 유학자들의 이런 주장에 당연히 시큰둥할 것이 다 그들은 욕망을 억제하기보다 적극적으로 해소하는 것이 현명하다 는 문화 속에서 살고 있기 때문이다. 자본주의는 본질상 그것을 의지 해 유지되기 때문이다.

그래서 현대인들은 도덕이 지나치게 인간의 행위를 억압하는 것에

결코 동의하지 않는다. 물론 도덕이 불필요하다고 생각하지는 않지만, 도덕도 문화에 따라 수정되어야 한다는 게 이들의 공통된 생각이다. 유학자의 눈으로 본다면 그들은 새로운 상품을 두고 언제나 방심하지만, 대신 눈앞의 취할 이익을 두고 결코 방심을 허락하지 않으려고 한다. 그러다보니 부작용이 클 수밖에 없다. 본능적인 것을 두고 경쟁하기 때문이다. 그것을 상징하는 물건이 돈이다. 그러니 주희의 "놓아버린 마음을 찾지 않으면, 마음이 어두워지고 방종해져서 배움에 종사한다 하더라도 마침내 깨닫는 것이 없을 것이다."라는 말도 현대인들에겐 별 반향이 없을 듯하다.

이런 점에서 현대인들이 마음공부를 하더라도 성현들의 방향과 일 치하기 어렵다. 대신 마음공부의 목적이 실용적인 것에 도움이 된다 면 생각을 달리 할 것 같기도 하다. 곧 육체와 정신 건강, 어떤 위급한 사태에서도 흔들리지 않는 정신력, 비난이나 비방이나 또는 비판을 견 더내는 힘, 때로는 고독이나 슬픔 등을 극복하거나 분노를 조절하는 능력 등에 관심이 있다. 유학자들이 개인과 사회의 선과 의를 추구하 는 것과 일정한 거리가 있다.

그렇다고 필자는 현대인들이 실용적인 것과 별개로 성현들의 가르침을 온전히 따르지 않는 속물이라고 탓할 생각은 전혀 없다. 이들의 마음을 사로잡는 것은 선이나 의가 아닌 오로지 이익뿐이라고 할지라도 그렇다. 그것은 전근대 사회의 사대부의 역할과 오늘날 시민의 그것에 있어서 사회·정치·경제적 환경이 제각기 달라서, 시민들로부터 과거의 사대부의 역할을 기대할 수 없기 때문이다. 다만 지도자가 되

려는 사람과 학문적 관심을 가진 사람과 지식인으로서 사회적 책임 을 다하려는 사람과 경건한 경지를 추구하려는 종교인은 성현들이 의도하는 본래 가르침에 귀를 기울일 필요가 있을 것이다.

마음공부의 훼방꾼들

마음을 단속하는 요령 가운데 또 한 가지 방법은 훼방꾼들을 제 거하는 일이다. 그렇다면 마음공부를 훼방하는 것에는 어떤 것들이 있을까? 그에 대해 『예기』에서 이렇게 말하고 있다

마음속에 오만이 자라게 해서는 안 되고, 마음이 욕심을 따라서도 안 되며, 바라는 뜻을 다 만족해서도 안 되고, 즐거움은 끝까지 가서는 안 된다.

곧 오만·욕심·즐거움과 바라는 뜻이 거기에 해당한다. 욕심 없는 사람이 누가 있겠으며 즐거움이 반드시 나쁘겠는가? 다만 그것이 지나 치면 문제가 된다. 이 두 가지는 지나치게 넘칠까 경계해야 하는 일이 지만, 오만은 그 자체가 좋지 않다. 특히 '바라는 뜻을 다 만족해서는 안 된다'는 말에 대해 선생은 "바라는 뜻을 다 만족한다는 것은 적게 얻은 것에 만족하여 우쭐대며 스스로 대단하다고 여기는 것이다"라 고 풀이했다.

요즘말로 작은 성과에 흡족하게 여기는 것으로 그리하면 더 큰 발전이 없다. 그래서 마음공부에 방해되는 이 네 가지를 현대식으로 정리하면 오만(교만), 과도한 욕망, 작은 성취의 만족, 무절제한 감정에 해당하겠다.

사실 『예기』에서 이 네 가지 사례를 들었지만, 모든 일이 다 그렇다. 슬플 때 슬퍼하고, 기쁠 때 기뻐하고, 화를 내야 할 때 화를 내는 것이 인지상정이고 당연한 일이지만, 그 정도가 해당되는 상황에 모자라거나 지나칠 때 문제가 되며, 마음공부에 방해가 되는 일이다. 그래서모자라지도 넘치지도 않는 중용의 상태를 중시하였다. 하지만 공자도말했듯이 중용이란 참으로 어려운 일이다. 그래서 공부와 수양이 필요하다.

마음을 지키는 파수꾼

신실한 기독교인이라면 마음속으로라도 자신을 속일 수 없다. 하느님이 자신들의 마음을 꿰뚫어 다 알고 있다고 믿기 때문이다. 문제는 무엇이 하느님의 뜻인지 해석하는 일이다. 하느님의 뜻을 잘못 이해하거나 믿으면, 전혀 엉뚱한 방향으로 신앙생활이 전개되어 세간의 눈살을 찌푸리게 하고, 여러 사람들에게 피해를 주기 때문이다. 잘못 이해한 하느님의 뜻과 하느님이 자기의 중심을 알아주고 있다는 확신이 결

합하면 이런 결과를 초래한다.

어쨌든 기독교의 하느님은 이렇게 신자의 마음을 감독하는 파수꾼의 역할을 한다. 그런데 인격신을 믿지 않았던 유학자들은 어떻게 자신의 마음을 감독하였을까? 물론 『대학』에 '자기를 속이는 것이 없다'는 무자기母自欺라는 말이 있지만, 다만 이런 몇 마디 교훈으로 가능할까? 이는 사실 유학이 타 종교에 대응하여 해결해야 하는 문제 가운데 하나로, 마음공부의 핵심 내용이기도 하다. 다시 말하면 기독교의하느님처럼 마음속에서 자신의 마음을 감독하는 역할을 하는 그 무엇이 필요했다. 군대로 말하면 헌병이요, 경찰이나 검찰 집단을 말하면 감찰관의 역할이 그것이다. 그것이 없다면 사람은 제멋대로 행동하지 않겠는가?

선생은 『성학집요』에서 이것이 무엇이라고 딱 잘라 말하지 않고 성현의 말을 인용하여 제시하였다. 우선 북송의 유학자 정이程頤의 말이 있다. "함양涵養은 모름지기 경敬을 사용해야 한다."라는 말이 그것이다. 이 말은 유학을 공부하지 않는 사람들에게는 어려운 말이다. 기독교식으로 말하면 '하느님의 말씀을 잘 알아 간직하려면 마음이 경건해야 한다'는 쯤으로 바꿀 수 있다. 쉽게 말하면 천리를 머금어 기르려면 경이라는 마음의 상태를 유지해야 한다는 뜻이다. 그렇다면 도대체경이 무엇일까?

한자 '敬'의 뜻은 '공경하다', '삼가다', '잡도리하다' 등으로 풀이하고 있어서 어렴풋이 알 것 같기도 하지만, 이것만으로 정확한 개념을 이해하기 쉽지 않다. 일단 우리나라 선현들의 말에서 그 용례를 찾아

보자. 먼저 조광조 선생이 말하기를 "마음이 비워 있으면 부정한 것이쉽게 들어올 것 같지만, 들어올 수 없는 이유는 경이 마음의 주인이되기 때문이다."라고 하였고, 또 이르기를 "이 마음을 경으로 지켜서상제上帝(하느님)를 대하듯 해야 한다."고 하였다.

이황 선생도 "용모·말투·동작·의관에 있어서 경을 유지하는 공부를 하지 않으면 몸과 마음을 잡아 둘 곳이 없다."라고 했으며 또 "경이라야만 마음의 주재主宰를 세울 수 있다."라고 하였다.

율곡 선생도 이황 선생께 올리는 편지에서 "마음을 하나로 통일하여 다른 데로 가지 않게 하는 것은 경의 중요한 방법이며, 온갖 변화에 대응하는 것은 경을 활용하는 방법입니다."라고 하였다.

이런 설명들은 마음속에서 하느님이나 상제와 같은 역할, 다시 말해 마음을 지키거나 감독·감찰하거나 주재하는 마음의 역할을 말하고 있다. 쉽게 말해 마음을 딴 곳으로 가지 못하게 붙잡고 깨어있게하는 주인 역할을 하는 마음의 기능이다. 그게 경이다.

이에 대해 주희는 경에 대하여 이렇게 설명하였다.

마음은 늘 몸의 주재자가 되어 만 가지 일의 기강을 제시하니, 잠시라도 없어서는 안 된다. 조금이라도 이를 자각하지 못하는 사이에 마음이 달려가서 몸 바깥에서 물욕을 따른다면, 몸은 주재자가 없어지고 만사는 기강이 없어져서, 비록 고개를 들고 숙이는 짧은 순간일지라도 제 몸이 어디었는 줄 스스로 깨닫지 못한다. 진실로 마음을 붙잡아 항상 이 마음을 보존하여 종일토록 물욕으로 어지러워지지 않게 한다. 이 마음으로 독서하

고 이 마음으로 이치를 관찰한다면 어딜 가든 통하지 않는 것이 없을 것이 고, 이 마음으로 사물을 응접한다면 처리하는 것마다 마땅하지 않는 것이 없을 것이다.

결국 경이란 '마음을 한 곳에 집중하여 딴 곳으로 가지 않는' 마음 의 상태이다. 문제는 경만 잘 유지한다고 되는 일은 아니다. 사물의 이 치도 공부해야 한다. 마치 기독교에서 하느님이 내 마음을 알아주는 일만 중요한 것이 아니라, 하느님의 뜻이 무엇인지 공부해야 하는 것 과 같다 유학에서 그런 논리가 바로 '마음을 한 곳에 집중하여 이치 를 탐구한다'는 거경궁리居敬窮理이다. 이 거경궁리가 수양 방법의 핵심 이론 가운데 하나이다.

실생활에 응용

우리가 경으로써 굳이 성리학처럼 처리를 함양하는 것이 아니라 할지라도. 아니 그렇게 해 봐도 천리를 알아 보존할 수 있는 사람이 많 지 않기에, 다만 일상생활에서 그것과 상관없이 활용하는 방법을 생 각해보자 서두에서 마음공부의 필요성을 말할 때 현대인들은 생활 속에서 온갖 욕망·고통·수치·치욕·분노·슬픔·미움·미안함·외로움· 괴로움·번뇌와 스트레스를 맞닥뜨릴 수밖에 없다고 말한 적이 있다. 이런 것들은 각종 감정이다. 이 감정을 잘 조절하는 것도 경의 역할이

어야 한다. 경이 마음을 주재하는 주체이니까 그렇지 않겠는가?

어떤 일을 두고 누구나 각종 감정이 생기는 것은 자연스런 현상이다. 그렇지 않다면 인간이 아니다. 문제는 그런 감정이 지나치거나 모자라지 않는지 따져보아야 한다. 가령 아랫사람의 사소한 잘못을 보고 크게 화를 낸다든가, 장례식장에 가서 너무 즐겁게 웃고 떠들면 적절하지 않은 감정 표출이다. 감정도 마음이므로 이런 마음을 잡도리하는 것이 경의 역할이다. 경이 엉뚱한 곳으로 달려가는 마음도 붙잡아 와야 하지만, 이렇게 감정의 노예가 되어 거기에 휘둘리지 않도록하는 것도 그것의 역할이 아니겠는가?

또 가령 부모님이 돌아가셨을 때 그 슬픔을 주체하지 못해 생활에 지장이 있을 정도로 장시간 슬퍼한다면 분명 합리적이지 않다. 가능한 마음을 잡도리하여 그 슬픔을 극복해야 한다. 그런다고 돌아가신 부모님이 살아서 돌아오는 것은 아니지 않은가? 억울한 일을 당했을 때도 마찬가지다. 분노가 치밀어 잠도 못자고 일도 손에 잡히지 않는다면 분명 문제가 된다. 그렇게 분노한다고 일이 해결된다면 더욱 그래야하겠지만, 그게 아니라며 스스로 극복해야 한다. 물론 두 가지 모두스스로 극복할 수 없다면 정신과 의사의 상담이 필요할 것이다. 이렇듯 경은 정상적인 범위 안에서 마음을 단속하는 것이지만, 그 범위를 넘어서면 어쩔 수 없는 것 같다. 보통 사람이 마음을 스스로 다스리는데 한계가 있기 때문이다. 하지만 오랫동안 수양한 사람은 이런 문제도 잘 극복할 것 같다.

이제 선생의 마음공부에는 몸단속을 해야 하고, 또 말조심을 해야

하는 것과 함께 마음을 단속하는 요령도 알아보았다. 막연하게 생각 했던 마음공부의 방법이 어느 정도 분명해졌으리라 본다. 비록 선현들 이 가고자 했던 방향과 현대의 우리의 그것이 문화와 학문 그리고 정 치·경제적 배경 차이로 인해 다소의 틈이 있을지라도 분명 소기의 효 과는 있을 것이다.