분노 인내의 결실 '자유'



명상書 톺아보기

로버트 A.F 서먼의 〈분노〉

〈5〉 내성의 인내

자신과 친구들에게는 원치 않네.
고통과 경멸,
거친 말들과 불명예를.
적에게는 반대라네.

– 〈입보리행론〉 '인욕품' 11

분노가 무엇인지, 그 것이 상처와 고통에 어떻게 연결되는지를 기억하라. 놀라운 점은 나를 분노하게 만들고 나에게 고통과 아픔, 불편, 당혹을 주는 일들이 내가 적으로 여기는 다른 사람에게 일어날 때는 나를 기쁘게 한다는 점이다. 내가 원치않는 바로 그 고통을 나는 적들이 겪기를 바란다.

행복의 원인은 가끔 생기고
고통의 원인은 아주 많네.
그러나 고통 없이는 초월도 없다네.
그러니 내 마음이여, 그대는 용감해야 하네!

– 〈입보리행론〉 '인욕품' 12

행복하기 보다는 고통 느끼기가 훨씬 쉽다. 행복의 원인 보다 고통의 원인이 더 풍부해 보이기 때문이다. 그리하여 당신은 고통을 더 많이 겪게 될 것이다.

논리적으로 말하자면, 보다 풍부한 행복을 찾기 시작하는 유일한 길은, 고통의 일반적인 원인을 행복의 원인으로 전환하는 길을 찾는 것이다. 그래서 당신은 고통에 대한 경험을 활용해서 초월적인 마음, 자유로 향한 마음, 믿을 수 있는 행복을 추구하면서 피상적인 쾌락을 포기하는 마음을 기를 수 있다. 그러면 고통의 풍부한 원인들은 당신에게 행복의 풍부한 원인들을 줄 것이다. 그래서 당신은 참아내는 인내심과 내성의 힘을 강화하는 고통을 추구한다. 이런 것들이 당신을 자유로 이끌고 행복을 가능하게 할 것이다.

"나를 죽이지 않는 것은 나를 강하게 만든다!" 라고 니체가 말했다. 보디빌더들도 "고통없이는 얻는 것도 없다"고 말하지 않는가.

고해자와 스스로 채찍질하는 자는 무의미하게
자상과 화상의 감각을 찾는다.
그러면 내 마음이여,
그대는 왜 자유를 위한 고통을 두려워하는가?

– 〈입보리행론〉 '인욕품' 13

당신은 고통을 통해서 덧없는 쾌락을 구하고 있는 것은 아니다. 당신이 고통을 구하는 것은 초월적인 무집착을 기르고 덧없는 쾌락의 포기를 길러서, 자유를 얻기 위해서이다. 종교적인 광신자, 마조히스트, 공허한 육체 숭배자들은 전적으로 허황된 목표를 이루려고 고통에 대한 저항을 엄청나게 기른다.

당신은 이런 점을 언급함으로써 스스로를 독려한다. 만약 그들이 불충분한 목표를 위해서 그렇게 할 수 있다면, 당신은 가장 위대한 목표를 위해서 그렇게 할 수 있을 것이다. 결국 초월적인 내성은 일체의 고통에 대한 공포로부터의 자유를 의미하고, 논리적으로 말한다면 유일하게 영속적인 행복을 의미한다.

부단한 수련을 통해
참기 쉬워지지 않는 것은 없다.
그러니 작은 고통으로 수련함으로써
큰 고통을 참는 법을 배워야 하네.

– 〈입보리행론〉 '인욕품' 14

점진적으로 내성을 기르는 것은 정말로 효과가 있다. 이 것은 세속적인 목적에서든 초월적인 목적에서든 모든 심신 수련에서 볼 수 있다.

그 것은 일상에서는 상식이다. 가려운 곳을 긁는 것보다는 치료해서 없애버리는 것이 더 낫다. 우리는 보통 우리의 취약하고 무상한 삶을 이루는 물질적 원소들에서 일어나는 불편, 그리고 자연적인 과정에서 일어나는 불편에 짜증내며 좌절하게 된다. 이러한 좌절들이 분노의 폭발로 이어질 수 있다. 그래서 비를 증오하고 바람에 고함치고 우리가 걸리는 이런 저런 질병에 격노하며 몸부림치고 갖가지 공격이나 사고로 괴로워하다가, 죽음에 직면하게 되면 신, 운명, 붓다 혹은 부모에게 주먹을 휘두른다.

좌절이 분노의 폭발 이어져
분노도 중독의 또 다른 변종
내적 내성 경지높여 자유를

그러나 뭣 때문에 이런 행동을 하는가? 분노 반응은 물질적 원소들에, 그리고 자연이나 어떠한 신성한 힘에도 영향을 미치지 않는다. 그 것은 단지 외면적 고통과 압박에 내면적 고통과 스트레스만 더할 뿐이다.

어떤 이들은 더 용감하고 영웅적으로 되네.
자신의 피가 뿜어져 나오는 것을 보면.
다른 이들은 현기증을 느끼고 기절까지 하네.
남이 피흘리는 것만 보아도.

– 〈입보리행론〉 '인욕품' 7

당신이 다른 사람들을 관찰해 보면, 어떤 사람은 속박과 고통 속에서도 용감하고 영웅적인데, 다른 사람은 같은 상황에서 굴복한다는 것을 알 수 있다. 당신이 용감한 자를 존경하고 벌벌 떠는 자를 경멸할 것임은 분명하다. 그러니 당신도 용기를 기르겠다고 결심해야 한다.

현자는 고통을 겪더라도
마음이 흐려지거나 동요되지 않네.
여러 중독과의 전쟁에서
싸움은 많은 해를 가져오네.

– 〈입보리행론〉 '인욕품' 19

어쨌든 당신은 악과 중독과 싸우는 중이고 여기서는 특히 분노라는 중독과 싸우고 있다. 그러한 커다란 갈등에서 몇 번의 심각한 타격도 없이 이기리라 기대할 수는 없을 것이다. 분노는 당신을 이용해서 통렬한 타격을 당신 주변에 있는 모든 사람에게 날린다.

당신이 분노로 향하게 되면, 분노도 당신으로 향해 올 것임을 예상해야 한다. 그러니 당신은 분노에 대항해서 스스로를 강화시켜야 한다. 분노가 당신으로 향하게 될 때, 그 것은 당신이 고통받기를 원한다. 만약 고통에 대해서 성내거나 개인적으로 받아들이지 않고, 자연적인 것으로 보아서 참아내기를 배웠다면, 당신은 분노가 당신에게 무슨 짓을 하든 그 것에 대한 방어는 탄탄하게 되어 있다. 분노는 당신을 이길 수도 없고, 분노하게 할 수도 없다. 그래서 당신은 이렇게 위대한 인내, 위대한 내적 내성의 경지 안에서 자유로 향하는 길을 찾는다.

참으로 승리하는 영웅들은
모든 고통을 무시하고
분노와 같은 적들을 정복하네.
나머지 사람들은 시체를 죽일 뿐이네.

– 〈입보리행론〉 '인욕품' 20

분노라는 적과 싸우는 영웅은 전장의 영웅적 행위에 비유된다. 분노와 그 외의 다른 중독들은 참으로 훌륭한 적들이다. 그 적들을 패배시키면 진실로 훌륭한 결실인 자유를 얻을 수 있기 때문이다. 당신은 분노 등의 중독과의 싸움에서 어떠한 고통을 겪든지, 그 고통을 무시할 때에만 그 것들을 극복할 수 있다. 그 때 당신은 참된 영웅적 행위, 즉 죽음도 넘어서고 일상의 자기 중심적인 삶도 넘어서는 영웅적 행위를 보인다. 다른 중생과 싸우고 그들을 죽이는 세속의 영웅들은 자신의 에너지를 분노에서 얻는다. 그들은 분노의 앞잡이가 되어서 스스로 분노의 도구일 뿐인 적의 몸, 즉 좀비와 같은 몸을 살해하는 것에 불과하다. 당신에 맞서 그들을 전장으로 몰아간 그들의 분노는 이미 그들의 자유로운 삶을 빼앗아 버린 것이고, 당신의 분노도 그 분노가 내세우는 대의를 위해서 당신을 좀비처럼 만든다.

당신은 시체들을 죽이는 영웅의 시체일 뿐이다. 당신과 상대방 둘 다 진정한 적인 분노에 패배당한 것이다.

더욱이 고통에도 이익이 있으니
실컷 고통을 당하는 것은 오만을 쫓아내고
윤회하는 중생에 대한 자비를 북돋아 주네.
악을 피하고 덕을 사랑하게 만드네

– 〈입보리행론〉'인욕품' 21

당신은 이제 인내의 첫 단계에 굳건히 서게 되었다. 이 단계에서는 의식적 고통에 대한 훈련을 통해서 고통을 참으면서 고통을 초월적인 자유에로의 박차로서 이용하는 것을 배운다.

인내를 위한 투쟁, 주로 분노를 정복하기 위한 그 투쟁에서 당신은 자만과 오만에 맞서서 고통을 이용하는 방법, 또한 중독에 빠져 고통 받고 있는 다른 이들과 자신을 동일시하는 방법도 알게 되었다. 그래서 당신은 그들의 고통에 공감하고 그들을 위한 자비를 기르며, 그들도 자유롭게 하려는 의지를 기르게 된다.

이 글은 로버트 A.F 서먼의 〈분노〉(민족사)에서 발췌한 내용입니다.

