마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 굿바이, 분노

▶ 한줄 요약
미워할수록 '사랑'하면 내 마음이 평화로워진다.

용서의 첫 걸음은 '찬탄'



찬탄이라는 선물

용서는 분노와 원망을 해결할 때 가능해집니다. 용서의 힘이 큰 사람에게 이미 일어난 분노는 해결하기 쉽고, 아직 일어나지 않은 분노는 예방됩니다. 용서의 힘이 크다는 것은 열린 마음인 보리심에 가까워졌다는 것이고, 이는 무수한 존재들을 마음에 담고 사랑하는 힘이 있다는 것입니다. 사람들은 이러한 큰마음을 지닌 존재에게 매력을 느끼기 마련입니다.

어떤 이가 좋은 점을 갖고 있어서
남들이 칭찬하고 기뻐하면
나도 마찬가지로 함께 칭찬하며 기뻐해야 하리라.
기뻐하는 데서 나오는 이 기쁨은
나무랄 데 없는 행복의 원천이므로
공덕을 가지신 부처님께서 증명하시는
남들을 끄는 최고의 방법이라네. [6:76-6:77]

행복한 삶을 살아가는 데에는 인복이 많은 사람이 유리합니다. 원한으로 묶이면 두려움을 증폭시켜 열린 마음조차 닫히게 하지만, 은혜로운 인연은 사랑을 주고받으면서 두려움의 벽을 녹입니다. 부처님의 열린 마음을 배우고 싶다면 우리는 은혜를 주고받는 방법으로 인복을 늘릴 필요가 있습니다. 부처님께서는 사람들과의 관계를 개선하고, 수많은 존재를 포용하는 수행법으로 사섭법을 말씀하셨습니다. 그중 애어섭(愛語攝)이라는 수행은 주로 누구나 듣기를 원하는 찬탄을 활용합니다. 내가 싫어하는 것은 상대에게 강요하지 말고, 내가 좋아하는 것은 상대에게 선물해야 한다. 관계를 좋게 만들고 싶다면 이 원칙을 기억하고 실천해야 합니다.

자신이 가진 장점을 인정받고 칭찬받는 것을 싫어하는 사람은 없습니다. 그러니 우리는 이 찬탄이라는 선물을 어머니 중생들에게 건네줄 필요가 있습니다. 찬탄은 그들의 마음을 기쁜 마음으로 북돋아 주는데, 이는 불안과 불만을 줄여줘서 분노에 대한 면역력을 키워줍니다.

이 찬탄은 돈을 들이지 않고도 그 어떤 비싼 약보다 듣는 사람의 마음을 잘 치유하여 중생의 고통을 덜어 줍니다. 또한 중생의 닫힌 마음까지도 열어주니 그 자체만으로도 주고받는 모두에게 행복을 전해줍니다. 보살의 마음을 배우는 이들은 중생을 찬탄하는 연습을 해야 합니다. 그런데 우리는 왜 이런 훌륭한 찬탄을 활용하지 못하는 것일까요? 열리지 않은 인색한 마음은 사랑하는 가족이나 친구가 칭찬을 받는 순간, 함께 기뻐하기는커녕 오히려 질투하고 화를 냅니다. 조금만 연습이 되어 있어도 절대 하지 않을 행동을 하는 것은 습관적으로 번뇌의 노예가 되기 때문입니다.

남들의 행복에 관심이 없으며
그들의 행복을 바라지 않는 사람들은
자기를 위해 일하는 사람에게 품삯을 주지 않는 것과 같으므로
금생에도 내생에도 혜택을 받지 못할 것이라네.
자신의 좋은 점이 칭찬받을 때는 남들이 기뻐해 주기를 바라면서
남들의 좋은 점이 칭찬받을 때는 기뻐하는 데에 인색하다.
그대는 중생의 행복을 위해 보리심을 일으켰으면서
중생이 스스로 행복을 구하는데
어찌하여 기뻐하지 않는가. [6:78-6:80]

분노를 다스려서 모든 것을 용서하겠다고 다짐한 우리는 이미 일대사인연을 시작했습니다. 그렇기에 광대한 모든 중생을 최고의 행복으로 이끌 책임이 있습니다. 만약 중생이 자신의 삶을 스스로 변화시켜서 다른 이들에게 칭찬받고 있다면, 내가 할 일을 그들 스스로 해낸 것이니 기쁜 일 아닌가요? 중생이 자신의 행복을 위해 노력해서 보살의 일을 도와줬기에 그들을 질투할 이유는 전혀 없습니다. 심지어 사랑하는 사람이 아니라 원수가 칭찬을 받더라도 보살은 함께 기뻐하는 것이 이치에 맞습니다.

번뇌와 사람을 따로 분리해서 바라보는 지혜를 활용해보세요. 그 사람에게 지닌 원한은 원한이고, 장점은 장점이니 여전히 원한이 남아 있는 상태에서도 충분히 찬탄할 수 있을 것입니다. 만약 이 두 가지가 명확히 구분되지 않는다면 여전히 그 사람이 가해자라는 착각에 시달리고 있는 것입니다. 나도, 그 사람도 그저 분노에 피해를 본 불쌍한 존재입니다. 그러니 고통의 원인을 단 한 곳에 묻는 습관을 지녀보세요. 행복을 파괴하는 범인은 오직 분노입니다.

> 미워할수록 '선물'하라
> 내마음의 평안이 중요
> 행복의 파괴범은 '질투'

원수에게 선물하는 용기

마음에 불이 날 때 그 불을 원수에게 옮기는 방법은 무엇일까요? 간단합니다! 복수하면 됩니다. 그렇다면 마음의 불을 끄는 방법은 무엇이 있을까요? 간단합니다! 선물하면 됩니다.

만일 모든 중생이 깨달음을 얻어
삼계에서 예경받는 것을 진정으로 바란다면
다른 사람이 존경과 보살핌, 혹은 보시하는 것을 보고
어찌하여 그대는 그렇게 괴로워하는가. [6:81]

2005년을 시작으로 한 '자비도량 만일정진' 모임이 있습니다. 100일마다 정진 주제를 바꿔 수행하고 있는데 때때로 참회의 힘을 키우는 수행인 〈자비도량참법〉을 텍스트로 수행을 하곤 합니다. 한번은 함께 수행하는 스님들과 법우들이 저에게 이런 질문을 한 적이 있습니다.

"스님, 싫어하는 사람을 쉽게 용서하는 방법은 없나요?"

저는 이렇게 대답했습니다.

"가장 쉬운 방법은 그 사람에게 선물을 주는 것입니다. 그 사람에게 선물을 줘보세요."

이것이 바로 가장 쉽게 용서를 실천하는 방법입니다. 하지만 이렇게 질문했던 사람조차 원수에게 선물하는 용기를 내지 못하는 경우가 많은데, 그 이유는 자신의 고정관념을 뛰어넘지 못하기 때문입니다. 예를 들면 이런 관념입니다.

'그 사람이 선물을 받아 주겠어?', '선물을 하면 정말 원한이 사라질까?'

그리고 선물을 주겠다고 다짐하는 순간부터 실제로 고르고 전달하기까지 내내 끝없는 저항들이 올라옵니다. 이를 뛰어넘기 위해서는 용기가 필요합니다.

용서는 선물하겠다고 다짐하는 그 순간부터 시작됩니다. 선물하는 행위에는 '내 편인 상대방을 기쁘게 하겠다!' 라는 의미가 숨어 있기 때문입니다.

물론 여전히 원한 때문에 자기모순에 의해 마음이 혼란할 수는 있습니다. 하지만 모든 저항을 극복하고 선물하는 것에 성공한다면 싫어하는 그 사람을 용서하는 데 큰 힘이 되어줄 것입니다.

그대가 양육해야 할 누군가가
스스로 생계를 꾸려갈 수 있게 될 때
그대는 기뻐하지는 못할망정,
왜 화를 내고 있는가.
중생들을 위해 이것조차 바라지 않는다면
어떻게 그들이 깨달음을 얻기를 바랄 수 있으며
남들이 잘 되는 것을 보고 화를 낸다면
보리심은 어디에서 찾을 수 있겠는가. [6:82-6:83]

사실 어떤 물건을 선물하는 것은 정말 쉬운 일입니다. 이것보다 훨씬 어려운 것은 원수가 잘 되는 것을 함께 기뻐하고 찬탄하는 것입니다. 물론 어려운 만큼 뛰어난 효능이 있는데, 그것은 빠르게 원한이 풀린다는 것입니다. 일반적으로 이 방법을 알려주지 않는 이유는 그 난이도가 지극히 높기 때문입니다. 하지만 보리심을 지닌 보살이 방법을 묻는다면 원수에게 진심어린 찬탄을 선물해보라고 조언할 것입니다. 보살은 일체중생을 책임지고 깨달음을 증득하겠다는 목표를 지녔기 때문에 이 조언을 충분히 감당할 수 있습니다.

삶의 목표가 깊고 광대한 보살은 좁고 어려운 길을 배우면서 높은 저항감을 이겨낼 필요가 있습니다. 보살은 마음이 분노의 불에 타고 있을 때 원인이라고 우기고 싶은 가해자를 찬탄해야 합니다. 이 일을 하지 못하면 일체중생을 구하겠다는 다짐은 뜬구름 잡는 말이 될 뿐입니다. 원수를 칭찬하지 못하면 비난받아야 한다는 말이 결코 아닙니다. 원수라는 중생을 마음에 품는 보살행이 어렵다는 이유로 시도조차 하지 않는다면, 이는 보살의 위대한 선택과 어울리지 않다고 말하는 것입니다. 지금 당장 잘하지 못하더라도 보살은 반드시 이를 선택해야 합니다. 원하는 마음이 충분해지면 보살의 난행을 시도할 힘이 솟아날 것입니다.

남의 것까지 집착한다면,

분노의 한 축인 불만은 나와 내 것에 대한 집착에서 시작됩니다. 이 집착이 심해지면 심지어는 남의 것에도 집착하고 불만을 품는데, 이것은 남의 것을 내 것처럼 착각하는 인지적 오류에서 비롯됩니다.

누군가가 그 보시를 받았거나
보시하려던 사람의 집에 공양물이 남아 있어도
그것은 그대의 것이 아닌데
그걸 주든 안 주든 무슨 상관있는가. [6:84]

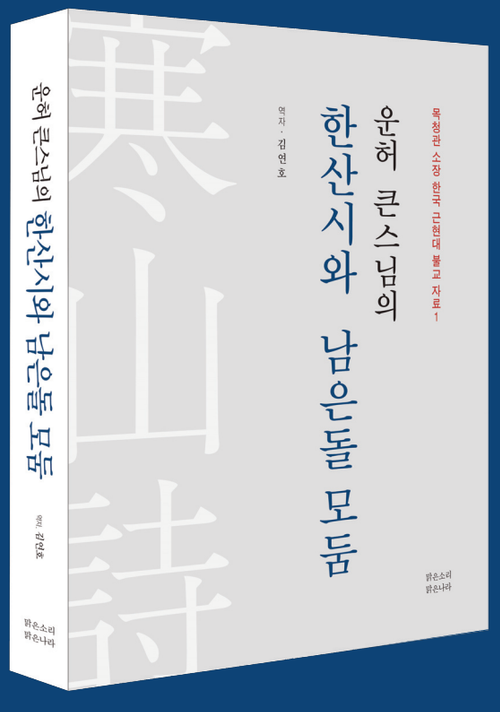
행복을 추구하는 이들에게는 물건보다 공덕이 훨씬 가치가 있습니다. 물건은 우리를 오래 행복하게 해주지 못하지만, 공덕은 우리가 오랜 시간 행복을 즐길 수 있도록 돕는 공용화폐이기 때문입니다.

원수가 남에게 선물 받는 장면을 목격할 때 우리는 이상한 실수를 반복합니다. 그 실수는 내 것도 아닌 남의 것에 대한 집착 때문에 분노에 사로잡힌다는 것입니다. 남의 것에 대한 집착과 분노 때문에 우리는 이미 얻은 소중한 공덕조차 버리고 있습니다.

우리는 이제 잘못된 선택으로 생긴 번뇌의 흐름을 용서하고, 질투와 분노의 감옥에서 자신을 풀어주는 데 집중해야 합니다. 우리의 이름은 '보살' 이니까요.

저자 : 원빈 스님 〈이층버스 펴냄〉

목청관 소장 한국 근현대 불교 자료1



한산시와 남은돌 모둠

역은이. 김연호 | 펴낸곳 맑은소리맑은나라 | 344면 | 값22,000 원

운허 큰스님의 한산시와 남은돌 모둠

한글대장경의 역사는 운허 큰스님을 기억한다

운허 큰스님의 '한글 역주 한산시 선집'과 '남은돌 모둠 자료집' 이 한 재가불자의 노력 끝에 한 권의 책으로 엮여졌습니다.
한산 시의 원문과 풀이를 한 눈에 볼 수 있는 운허스님의 육필 원고를 만나실 수 있습니다.

운허 큰스님은 화가 전혀 없으시고 이해가 전부더라. 큰스님의 곁에선 수행의 가치가 덕화로 피어나 그향기 그윽했다. 현해스님 (전 동국대학교 이사장)

참으로 진솔한 스님이셨다. 한결같이 맑고 겸손하고 상대를 존경하는 스님의 모델이셨다.
혜총스님 (전 조계종 포교원장)

운허 큰스님은 한국근세불교의 3대 대강백(운허, 관응, 탄허)으로 영원히 기억될 것입니다.
명성스님 (전 운문사 승가대학장)

목청거사가 운허스님의 한산시 유고를 찾아내 책자로 발간하게 된 것을 축하합니다. 근대 한국불교 교학의 기둥이셨던 운허 큰스님의 자취를 되새기는 경사라고 생각됩니다. 지안스님 (전 조계종 승가고시 위원장)

나라사랑 · 한글사랑 · 불교사랑의 운허 큰스님 일평생! 더 말할 것이 있습니까? 정우스님 (전 군종교구장)

월간 서울출판 맑은소리맑은나라 본사. 부산광역시 중구 중앙대로22 동방빌딩B/D 전화 : 051-255-0263(244-0263) www.puremind-ms.com 지사. 서울특별시 용산구 한강대로 259 고려에이트리움 1613호