명상書 톺아보기

로버트 A.F 서먼의 〈분노〉

〈3〉 분노에서 해방되기

분노는 '중독', 끊으면 '지혜'



기독교 수도사들, 나중에는 학계의 윤리학자들에 의해서 축적된 방대한 서양 심리학 문헌에는 분노에 대한 분석들이 많이 있다. 놀라운 점은 이러한 분석들이 굉장히 철저하고 아비달마불교 심리학을 연상시킨다는 점이다. 고통의 원인에 대한 불교의 분석이 전능한 신에 대한 신앙으로 이끌지는 않는다. 왜냐하면 붓다는 '창조주' 신을 만났지만 그 신이 전지전능하지도 않았고, 결국 우주를 창조하지도 않았음을 알리고 있었기 때문이다.

붓다는 고통을 일으키는 근본원인은 망념과 무지에 대한 정신적 중독, 또는 착각에 대한 정신적 중독이라고 선언했다. 이 망념은 자아를 절대적, 독립적인 물자체로 오인하는 것이다. 이러한 망념이란 다른 모든 것들도 절대적, 독립적인 본질이라든가 실체를 가진다고 오인하는 것에 상응한다.

이 뿌리깊은 망념에는 본능적인 형태와 개념적 형태가 있다. 이 망념은 사람을 고정된, 절대적 본질적으로 실재하는 자아와 실재하는 우주가 서로 대립해 있는 절망적인 상황에 던져 넣음으로써 우리를 고통스럽게 만든다. 그런 자아는 병듦, 늙음, 죽음, 고통, 상실, 고뇌 등등을 겪으며 존재들과 사물들의 우주에 필연적으로 패배할 수 밖에 없기 때문이다. 사실 자아 중독이라는 이 근본 망념은 신을 거대한 생명에너지로 해석한다면 교만의 대죄에 더 가깝다.

나는 여기서 불성(佛性)이라 불리는 '깨달음'이 어떻게 망념의 극복으로 이해되는지 설명해야 한다. 붓다는 자신 안에서 망념적인 습관 패턴, 자아를 절대화하는 습관 패턴이 본능적, 지적 차원에서 작동하고 있음을 발견하고는 자신이 정말로 실체적이며 독자적이고 독립적인 방식으로 존재하는지에 대한 입증에 도전했다.

그는 강도 높은 비판적 통찰과 집중력을 사용해서 심신복합체를 해부했는데, 결국 자신안에서 어떠한 절대 자아의 발견에도 실패함으로써 망념을 극복했다. 그러나 그는 몇몇 현대의 유물론자 사상가들이 그랬듯이 단순한 무를 자아로 보는 식으로 그 실패를 고착화 하진 않았다. 대신 그는 자아 발견 실패의 결과로서 자아의 완전한 상대성, 전적인 상호연결성, 실체없음, 즉 가상성 등을 이해했다.

이런 이해가 그를 자유롭게 해서 자신의 상대적이고 가상적인 자아를 진행 중인 생생한 작업으로 발전하도록 만들었다. 이 생생한 작업은 실제 무한히 확장해 가는 탁월성의 지평들과 진화를 위한 무한한 시간 안에서 일어난다.

이는 붓다의 위대한 과학적 돌파의 핵심, 그리고 그의 개인적 진화의 성취에 대한 핵심을 보여주는 내용이기 때문에, 이에 대해서 더 말할 수도 있지만 이 정도로 기본적인 개념이 설명되었기를 바란다. 분노 에너지를 정복하고 난 뒤 그 에너지 전환을 이해하는 것은 중요하다.

근본 착각, 즉 자아 망념에 따라오는 두 번째 정신적 중독은 욕망중독이다. 여기에는 정욕, 탐욕, 탐식이 포함된다. 일단 자신이 외롭고 고유하고 분리된 자아로서 우주와 대치하고 있다고 느끼는 사람은 가능한 한 우주의 많은 부분을 자기 것으로 편입시키려고 한다. 말하자면 승산이 반밖에 없어도 전 우주를 삼키려는 시도를 상상해보라. 그 것이 아무리 헛된 시도라고 해도 말이다.

이러한 망념과 불만의 상태에 따라오는 세 번째 정신적 중독은 분노다. 분노는 자신 안에 편입되기를 저항하는 우주에 대한 분노, 자신이 우주에 의해서 먹힐까 하는 공포에서 오는 분노, 자신의 망상적 자아를 지키기 위해서 대립적인 우주를 단번에 파괴하고 싶은 분노다.

이 세가지 망념, 욕망, 분노는 어떤 형태의 심리학 목록에도 항상 들어가는 삼독이다. 다음은 교만인데, 이 것은 자기를 절대시하는 망념에 뒤따르는 자기몰입이다. 그 다음은 우리의 오랜 벗인 질투인데, 이 것은 다른 이의 행복이나 행운에 대한 원한이다.

망념, 대립의 절망적 상황 초래
욕망 중독과 원한으로 이어진다
해방된 감정, 지혜 에너지 전환

초기 내면과학에서 전하는 다른 목록에서는 여섯가지의 근본 번뇌로 망념, 욕망, 분노, 교만 다음에 마지막 두 번뇌로서 광신적 견해와 의심을 꼽는다.

광신적 견해와 의심이라는 인지적 중독은 우리의 미혹된 마음의 습관을 표현한 것이다. 광신적 견해는 완고하고 절대주의적이며 독선적인 믿음, 확신이나 이데올로기에 집착하는 것이다. 의심은 마음이 헷갈리는 혼란에 빠져서 도대체 어떤 한 방향으로 집중하지도 못하고 복수의 방향들로부터 자유롭지도 못한 것이다. 광신적 견해는 비판적 고찰을 방해하고, 의심은 해탈로 이끄는 통찰을 방해한다.

여섯가지 근본 번뇌 다음에는 이 근본 번뇌로부터 파생된 스무가지 수번뇌(隨煩惱)들이 있다. 이들 체계 중 가장 유명한 체계에서는 분노의 뿌리서 파생된 네가지 번뇌인 공격성, 원한, 악의, 폭력이 존재한다. 이 네가지 수번뇌는 모두 분노에 의해서 부추겨지는 것이다. 공격은 분노가 다른 이를 공격하는 방향으로 신구의를 움직이는 것이다. 원한은 증오하는 적에게 복수하려는 갈망이다. 악의는 상처를 주는 말을 하려는 것이다. 폭력은 다른 이를 해치려는 일반적 경향이다.

마지막으로 5중 구도로 이뤄진 또 다른 분석이 있는데, 이 것은 최근까지도 대개 밀교로 여겨졌던 가르침이다. 이러한 분석에서는 근본 번뇌들이 정복되면 그 것들의 에너지가 해탈한 삶의 기초에너지로 전환된다고 한다.

근본 번뇌들 중에서도 가장 근본적인 것은 망념이다. 망념이 이해와 지혜에 의해서 파괴되면 다른 번뇌 에너지들인 욕망과 분노 등도 지혜로 변화될 수 있다. 순수 에너지들은 해롭거나 고통스러운 것이 아니라 창조적이고 복된 것이다. 그리하여 그 것들은 더 이상 중독이 아니라 만족과 즐거움을 준다. 중독이란 당신에게 만족을 약속하지만 그 것을 오래는 주지 못하므로 당신으로 하여금 점점 더 원하도록 하고 그러면서 당신을 더욱더 좌절하게 하는 것임을 기억하라.

지혜가 당신을 자아-절대화하는 망념으로부터 해방시켜주면 주체와 객체를 각각 단단한 덩이로 응결시키던 에너지는 상대화되어 창조적으로 활용될 수 있다. 그리고 망념 자체는 거울처럼 비추는 지혜가 된다.

그리고 욕망 중독은 연결성의 에너지가 되어 각각을 구별하는 지혜가 된다. 이는 루비와 같이 붉은 불의 원소가 되고 식별의 과정에 해당한다. 교만 중독은 평등하게 보는 지혜가 된다. 토파즈 같은 금색 물의 원소, 지각의 과정에 해당한다.

질투 중독은 모든 것을 성취하는 지혜가 된다. 에메랄드 같은 초록색의 바람의 원소, 정신작용의 과정에 해당한다.

마지막으로 분노중독은 궁극 실재 완전 지혜가 된다. 사파이어 같은 파란색의 허공의 원소, 의식의 과정에 해당한다.

그래서 망념에서 해방된 각자(覺者)의 입장에서 보면 이러한 심오한 정신적 감정적 에너지는 지혜의 에너지로 달라져서 나타난다.

이 지혜의 에너지는 인지의 방식이 되어서 생사 전체와 상상도 못할 지복으로 넘친 합일을 색깔, 형태, 물질, 마음으로 표현한다. 그리고 해방된 자비심에 의해서 촉발된 정신적, 감정적 에너지는 우주를 재조직해서 모든 중생이 각자 지고의 잠재성을 최대로 발휘할 수 있는 긍정적 환경 안으로 그들의 중생을 감싸 안게 된다.

하지만 그 세계 창조에 대한 복된 전망이 아무리 경이롭다고 해도 망념이 지혜로 전환되기 전까지는 그 어떤 일도 일어날 수 없다. 그런 우선 분노와 같은 중독을 길들이고 정복해야 한다. 그래야 이들 에너지들이 안전하게 재배치될 수 있다.

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



