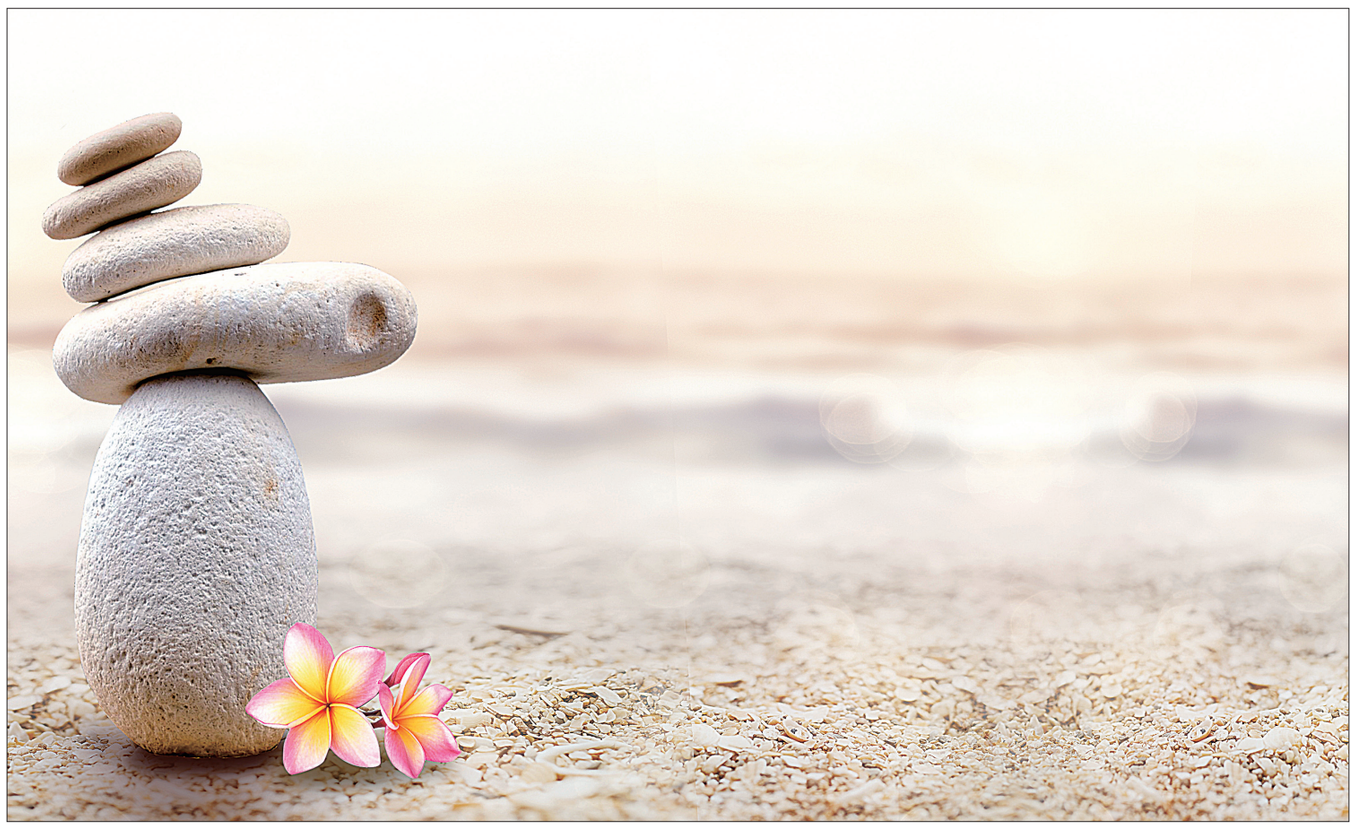
마음책 다시 읽기 **부처님의 감정수업** 깨어있음이 진정한 평화

▶ 한줄 요약
분노의 자연수명은 90초, 그저 바라보라.

성숙한 눈으로 상처 마주보자



저주라도 하지 않기

행복해지는 방법을 질문한 제자들에게 부처님께서 제안하신 바는 바로 베푸는 삶과 도덕적인 삶입니다. 베푸는 삶은 닫힌 마음을 열어주고, 도덕적인 삶은 열린 마음을 보호해 줍니다. 부처님께서 도덕적인 계율을 말씀하신 것은 통제가 아닌 행복을 위한 것입니다.

부처님께서는 항상 모든 상황에서 고통에서 벗어나 열반으로 나아감에 초점을 맞춥니다. 그것이 자신이든, 친구든, 제자든, 원수든 일체중생 모두가 일대사인연을 성취하는 것 단 하나에 철저하게 초점이 맞춰져 있습니다. 그러므로 부처님께서 베풀라고 하시는 것은 그것이 착한 일이니 실천해야만 한다고 하는 의무가 아니라 그 자체로 행복해지기를 축복하는 것입니다.

만약 적에게 좋지 않은 일이 있더라도
그래서 그대가 좋아할 일은 무엇인가.
그대가 바라는 기대만으로는
그대의 적이 해롭게 될 원인으로 되지 않는다.
그대의 뜻대로 적이 고통받는다 하더라도
어떻게 그것이 그대를 행복하게 하겠는가.
그것이 그대에게 만족을 준다고 말한다면
이보다 더 나쁜 일이 어디에 있겠는가.
[6:87-6:88]

보리심을 지니지 않은 상태에서 남의 고통을 기뻐하는 것은 장기적으로 행복에 도움 되지 않습니다. 이런 부정적 사고관은 잠시간 쾌락을 선물할지 모르나, 이것이 반복되면 자신의 삶은 점점 힘들어지고 사랑하는 이들까지도 망쳐버릴 수 있습니다. 이러한 사고관 자체가 극심한 고통을 만드는 바이러스입니다.

보리심을 지닌 보살인 경우, 원수조차 일체지의 행복으로 이끌어야 하는 의무가 있습니다. 그런데 초심 보살의 경우 번뇌에 눈이 멀면 중생 구하기를 굳게 다짐했다는 것을 완전히 잊어버리고 전생의 어머니들을 저주하며 그들의 고통을 즐기는 심각한 오류를 저지를 수도 있습니다. 불이 타는 것이 속성이듯, 중생은 번뇌하는 것이 특징이기 때문입니다.

남의 고통을 기원하는 비도덕적인 원념들은 반드시 제어되어야 합니다. 샨티데바 스님은 이 문장을 통해 우리를 비난하거나, 도덕적으로 살라고 강요하는 것이 아닙니다. 그의 입장에서 전생의 어머니인 우리에게 부디 행복의 길을 걸어가라고 간절히 부탁하는 것입니다. 샨티데바 스님 역시 보리심으로 우리를 고통의 바다에서 구하고 싶은 것입니다.

그런 생각은 분노와 같은 낚시꾼이 던져놓은
견딜 수 없을 정도로 날카로운 낚싯바늘 같아서
한번 걸리면 틀림없이
지옥의 사자들이 끌고 가서
화탕지옥에 집어넣고 태워 버릴 것이네. [6:89]

분노는 중생이라는 물고기를 잡을 때 무서운 낚시 그물을 사용합니다. 이 그물은 강한 쇠로 이루어져 있는데 그물코마다 날카로운 쇠가시가 박혀 있습니다. 그런데 물고기가 이 그물에 걸려서 발버둥 치면 어떻게 될까요? 쇠가시는 점점 더 물고기의 온몸을 파고들며 강하게 구속할 것입니다. 우리가 갇힌 분노라는 감옥도 이것과 비슷하지 않나요?

분노의 자연 수명은 사실 90초 정도라는 실험결과가 있습니다. 만약 분노가 올라올 때, 외면하거나 억누르지 않고 가만히 분노를 바라본다면 90초 후 그 불이 꺼지는 것입니다. 하지만 이 분노가 사라지기를 바라며 발버둥 치면 분노의 수명은 늘어납니다.

원하는 상태가 지속되기를 바라는 마음은 탐욕, 원하지 않는 상태가 사라지기를 바라는 마음은 분노, 자신이 탐욕과 분노를 쓰고 있다는 걸 모르는 것을 우치라고 합니다. 그리고 탐욕과 더불어 우치는 분노의 가장 좋은 먹잇감입니다. 분노가 사라지기를 바라시나요? 하지만 사라지기를 바라는 분노는 오히려 땔감이 되어 희망과는 다른 결과를 불러일으킬 것입니다. 분노가 오래 머무르기를 부탁했던 주인공은 바로 나였던 것입니다.

용서하기 힘든 원수가 있다면 우선은 그를 저주하는 것만이라도 그만둬야 합니다. 그만두지

중생은 번뇌하는 것이 특징
타인 고통 기원 제어되어야
우리 자신의 행복이 중요해

않으면 더 화가 나는 원리를 이해하고 결단해야 합니다. 그리고 그것을 그만두는 가장 쉬운 방법은 주의력을 다른 곳으로 돌리는 것입니다. 아무리 저주해봐야 원수에게 효과도 없고, 나 자신의 경험에도 엄청난 악영향을 줍니다. 성과 없는 일을 위해 번뇌의 그물에 자신의 몸을 던지는 행위를 그만두고 조금이라도 평정심을 되찾을 때 우리에게 용서할 기회가 찾아옵니다.

분노는 까다로운 무용수입니다. 자신의 마음에 드는 무대가 아니면 춤을 추지 않습니다. 오직 입맛에 맞는 마음 위에서만 춤을 추기 때문에 흔들리는 마음을 다잡으면 분노는 나타나지 않습니다. 부처님께서는 마음을 흔드는 대표적 요인을 팔풍으로 비유하셨습니다. 그것은 이익과 손해, 명예가 높아지는 것과 훼손되는 것, 칭찬과 비난, 고통과 즐거움입니다. 우리는 이익이나 손해를 볼 때 마음이 흔들리고, 고통스럽거나 즐거워도 마음이 흔들립니다. 그렇기 때문에 이 팔풍은 분노의 무대를 만드는 원동력이 됩니다.

칭찬과 명성과 명예는

공덕이나 수명을 늘려주지 않을 뿐 아니라
체력이나 건강에도 도움이 되지 않고
신체적인 안락도 가져다주지 않는다. [6:90]

바람의 종류에는 자연풍도 있지만, 선풍기나 부채로 부는 바람도 존재합니다. 마찬가지로 팔풍의 근원도 각각 다른데, 그 근원은 누군가의 말로 인해 시작되는 경우가 꽤 많습니다. 사람들은 누군가 자신에게 신체적 혹은 언어적 폭력을 가하면 그를 원수로 판단합니다. 물질의 원리가 적용되는 신체적 폭력은 육체에 상처를 입히기 때문에 원수라고 판단될 수 있습니다. 그러나 비물질의 원리에 해당하는 언어적 폭력인 비난의 말은 몸에도 마음에도 상처를 주지 못합니다. 비난의 말로 인해 마음이 불안해지는 것은 비난의 말을 듣고 일어나는 마음의 반응 때문입니다. 칭찬의 말 역시 몸과 마음에 특별한 도움을 주지 못하며 마음이 만족을 느끼는 것 또한 칭찬을 들은 후 일어나는 마음의 반응 때문입니다. 그럼 물질의 영역인 재물이 생기는 이익은 우리에게 긍정적인 영향을 줄까요?

재물의 이익은 마음에 있어 인식 대상입니다. 대상을 인식할 때 우리는 호오평등 중 하나의 반응을 보이게 되는데, 이 반응은 몸과 마음에 좋은 영향을 미치기도 하고, 안 좋은 영향을 미치기도 합니다. 만약 재물에 대한 이익으로 건강이 좋아졌다면 그것은 재물이라는 대상 때문인가요? 아니면 대상에 대한 마음의 반응 때문인가요? 재물로 건강이 좋아진다면 부자들은 모두 건강해야 합니다. 그들은 이미 많은 재물을 지니고 있고, 앞으로도 늘어날 가능성이 높으니까요. 하지만 부자라고 모두 건강한 것은 아니니, 분명 다른 이유가 있을 것입니다.

이익이 생겼을 때 마음의 반응은 사람마다 천차만별입니다. 누군가는 이익이 생기면 오히려 걱정에 사로잡히기도 합니다. 재물이 1차 자극이라면, 그에 대한 마음의 반응은 2차 자극입니다. 이때 2차 자극은 행불행을 결정하는 주된 원인입니다. 재물이 총알을 장전하는 것이라면 반응은 이 총을 쏘는 것입니다. 재물과 칭찬 그리고 비난 등의 대상은 결과를 만들어내는 직접 원인이 아닙니다.

범부는 팔풍의 대상에 일희일비합니다. 중생은 번뇌에 사로잡히는 것이 특징이기 때문입니다. 반면 번뇌로부터 자유로워진 성인은 팔풍으로부터 담담할 수 있습니다. 진정한 영웅은 번뇌와의 전쟁에서 승리한 자입니다. 중생끼리 싸우고 죽이는 것은 번뇌에 강하게 속박되는 결과물을 만들 뿐입니다. 대웅(大雄)은 자신의 번뇌를 모두 정복한 후 오직 자아를 죽입니다.

음주와 도박 같은 일시적인 쾌락은
우리를 진실로 행복하게 만들지 않나니
우리가 인생의 의미를 진정으로 안다면
그런 것들을 무가치하게 여겨야 할 것이라네.
[6:91]

팔풍은 역경과 순경의 쌍으로 이루어져 있습니다. 우리는 역경의 순간만이 아닌 순경의 순간에도 마음이 들뜨고 흔들립니다. 사실 역경의 순간에는 고통에 대한 인식 때문에 조심하는 태도를 지니게 되지만, 순경의 순간에는 뭐든 잘 될 것이라는 오만함 때문에 위험합니다. 중생은 이를 모른 채 그 즐거움을 오랫동안 누리지 못하고 한순간에 엎어집니다. 순경이 한순간에 역경으로 바뀌는 것입니다. 삶을 바꾸기 위해, 분노를 정복하기 위해, 일대사인연을 해결하기 위해 노력하는 보살들은 항상 좋을 때 조심해야 합니다. 우리는 일대사인연을 기준으로 모든 경험을 정렬시키는 과정이 필요합니다. 단순한 생활방식과 명료한 기준들은 불필요한 생각들을 줄여주고, 마음이 흔들릴 가능성을 낮춥니다. 흔들리지 않는 마음에는 깨어있음이 있기에 온전한 평화를 누릴 수 있습니다. 수행자는 반드시 이 위대한 환희심을 누려볼 필요가 있습니다. 일대사 인연의 길에서만 경험하는 이 달콤함은 음주나 도박같이 일시적인 가짜 쾌락에 집착할 이유가 없도록 만듭니다. 이러한 경험에 대해 부처님께서는 이렇게 호언장담하셨습니다.

"이 맛을 본 자의 미래는 정해졌다. 그는 이 길을 제외한 어떤 곳에서도 만족할 수 없을 것이다."

저자 : 원빈 스님 〈이층버스 펴냄〉

