마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 굿바이, 분노

▶ 한줄 요약
분노가 풀리면 인생이 풀린다

마음감옥 해방 방편은 '용서'

분노가 불러오는 불이익

〈입보살행론〉에서는 용서하려면 먼저 분노가 불러오는 불이익에 대해 깊게 사유해야 한다고 합니다. 충분한 동기가 생기지 않으면 분노를 다스리려는 노력과 배움은 쉽게 사라질 것이기 때문입니다. 우리는 이미 분노에 사로잡혀 실수한 경험이 있고, 이 실수가 만들어낸 고통을 압니다. 반성해도 잠깐일 뿐 시간이 지나면 불이익도, 분노를 다스리고자 하는 마음도 모두 망각하고 똑같은 실수를 반복합니다. 이런 어리석음에서 벗어나고 싶다면 우리는 미리 우물을 파는 지혜를 발휘해야 합니다. 목마른 후에 우물을 파기 시작하면 이미 늦은 것처럼 화로 입은 손실을 후회하며 분노를 다스리는 것도 어리석은 일입니다.

마음속에 분노의 화살이 꽂혀 있으면
우리는 마음의 평정을 잃게 되고
기쁨이나 행복을 얻지 못하며
불안하여 잠도 자지 못한다네. [6:3]

논에서는 분노의 첫 번째 불이익으로 불안을 언급합니다. 우리는 누군가를 미워할 때 계속 곱씹는 습관이 있는데, 이 과정은 우리 마음을 들뜨게 하고 부정적인 감정에 시달리도록 합니다. 분노가 만드는 마음의 지옥에 갇혀 버린 것이지요. 용서는 이런 지옥 같은 마음의 감옥에서 자기 자신을 해방시키겠다는 허락입니다.

용서는 결코 원수를 위해서 하는 것이 아닙니다. 그저 자신을 자유롭게 만드는 수행일 뿐입니다. 어차피 상대방은 용서를 받든, 받지 못하는 별로 상관이 없습니다. 이 소화하지 못한 분노에 절대적인 영향을 받는 것은 오직 자신뿐입니다.

'나쁜 짓을 하면 두 다리를 뻗고 자지 못한다'라는 표현이 있는데 정말 그런가요? 작금의 현실을 살펴보면 가해자는 그 잘못을 금방 잊고 일상을 즐기며 살아갑니다. 또한 밤에 잠도 잘 자는 것이 보통입니다. 하지만 피해자는 자신을 분노의 감옥에 가둔 채 기쁨과 즐거움을 누리지 못하고 밤에 두 다리를 뻗고 자지 못합니다. 피해를 본 것도 모자라 자기 자신을 점점 더 고통의 감옥으로 몰고 가는 것은 정말 큰 손해입니다.

그러니 부디 용서하세요. 용서하면 자유로워지고, 용서하지 못하면 분노 지옥에 갇혀 있어야 합니다. 언제 터질지 모르는 시한폭탄을 가슴에 품고 현실의 기쁨을 즐기지 못하는 것보다는 어렵지만 용서하는 것이 훨씬 현명한 선택입니다.

주인이 자기들에게 재물과 명예로 보상해 주더라도
화를 잘 내면 미운 생각이 생겨
그런 주인에게도 대들며 죽이려고 한다네.
화를 잘 내는 사람은 친구들조차 싫어하므로
사람들의 마음을 끌려고 무엇을 주어도
신뢰하지 않나니
화 잘 내는 사람은 행복할 수 없다네. [6:4-6:5]

분노가 불러오는 두 번째 불이익은 주변 사람들과 원한의 관계를 맺도록 한다는 점입니다. 사람들은 보통 은혜는 금방 잊어버리지만, 원한은 오랫동안 간직합니다. 불안정한 마음의 시한폭탄이 터질 때마다 주변 사람들은 피해를 보게 되고 이것이 반복되면 주변의 그 누구도 좋아하지 않을 것입니다.

물론 억울할 수도 있습니다. 자신이 피해자인 합리적 이유를 마음에 품고 있을지도 모르니까요. 하지만 분노가 만들어내는 상황을 깊게 생각해보면 그 마음이 결코 합리적이지 않다는 사실을 인정하게 됩니다.

피해자가 품은 분노가 터지면 극적인 상황이 일어납니다. 분노는 피해자였던 우리를 가해자로 변신시키고, 그것도 모자라 주변의 사랑하는 이를 피해자로 이 비극에 참여시키며, 그들의 마음에 우리를 괴롭혔던 시한폭탄을 선물하게 됩니다. 옛 예능프로그램인 가족오락관의 한 장면을

스스로의 불이익 '분노심'
불안 · 관계악화 · 고통 등
또 다른 심적피해 불러와

연상시키는 이 희극적 비극은 매우 슬픕니다. 점점 더 넓게 세상을 피해자로 물들이며 분노에 중독되는 과정을 보여주기 때문입니다. 사랑은 세상을 행복하게 만드는 기적을 선보이지만, 분노는 세상을 불행하게 만드는 바이러스입니다.

곁에 있는 것만으로도 점점 더 자신의 마음에 분노를 품게 하는 이들을 과연 누가 좋아할까요? 그들은 주변 사람들에게 지옥의 간수와도 같습니다. 우리는 모두 용서하면 마음이 편안해진다는 것을 이성적으로 알고 있습니다. 그래서 대부분의 사람들은 용서를 위해 피나는 노력을 합니다. 이렇게 피해자라는 망상에서 벗어나 분노의 감옥에서 벗어나고 싶어 하는 이들을 도와주지는 못할망정 점점 더 억울하게 만들어 분노의 감옥으로 깊게 밀어 넣는다면 지옥의 간수가 아니면 무엇일까요? 우리는 잘 생각해봐야 합니다. 논의 이 구절은 일차적으로 분노가 관계를 망치는 불이익을 보여주지만 이런 질문을 하도록 만듭니다.

"사랑하는 사람들에게 분노로부터의 자유를 선물해야 할까요? 아니면 분노의 감옥을 선물해야 할까요?"

논에 직접 언급되지 않는 분노의 세 번째 불이익은 사랑하는 사람들을 고통스럽게 만든다는 점입니다. 분노를 다스리지 못하는 한, 우리는 사랑



하는 가족과 친구, 동료들을 계속해서 피해자로 재생산시킵니다. 내가 그들의 가해자로서 미움받는 것보다 더 가슴 아픈 것은 그들이 분노의 감옥에 갇혀 잠을 자지 못하고 기쁨과 즐거움을 누릴 수 있는 힘이 줄어든다는 것, 그리고 그 원인이 바로 나에게 있다는 것 아닐까요? 분노를 두려워해야 하는 이유는 그들이 또다시 사랑하는 누군가에게 분노 바이러스를 전달하는 숙주가 되어 나와 같은 불이익을 겪는다는 것입니다.

분노는 바이러스입니다. 이 바이러스에 감염되면 첫째, 내면적으로 불안의 감옥에 갇힙니다. 둘째, 주변 사람들과 원한의 관계를 맺도록 만듭니다. 셋째, 외부적으로 수많은 이들에게 바이러스를 감염시키고 그들을 피해자로 만듭니다. 분노의 피해자들은 스스로 자기 자신의 감옥을 강화하고 다시 분노 바이러스를 전달하므로 인류는 지금껏 분노에 휘둘린 것입니다.

이 비극적 질병은 오직 용서를 통해서만 치료됩니다. 가해자의 죄를 사하는 그런 단순한 용서가 아니라 오직 자기 자신의 분노 감옥으로부터 해방되는 이 용서 치료제를 복용할 때 분노라는 질병을 뿌리 뽑을 수 있을 것입니다.

세상에 정당한 분노는 없습니다.

먼저 자기 자신의 행복과 사랑하는 이의 삶을 지키고 싶은 이들에게 강조하고 싶은 원칙 하나가 있습니다. 그것은 그 어떤 이유로도 분노를 용납하면 안 된다.' 라는 것입니다. 자신의 분노가 정당하다고 집착해서 사랑하는 사람을 위해 화를 내면 어떻게 될까요?

분노는 상대를 가리지 않는 바이러스이기에 이 정당한 분노는 사랑하는 사람들을 불행으로 이끌 것입니다. 그렇기에 나와 그들의 삶을 망치고 싶지 않다면 그 허물을 소화하고 모든 것을 용서해야 합니다. 이것이 삶을 바꾸는 첫걸음입니다. 논에서는 사람들이 원하는 대부분의 행복이 이 분노를 다스림으로써 얻어진다고 선언합니다.

화라는 적은 이 외에도 온갖 과실과 고통을 가져오나니
만약 부지런히 노력하여 분노를 가라앉힌다면
그는 금생에서도 내생에서도 행복하게 된다네. [6:6]

부처님께서는 인간의 삶을 세 가지 길로 비유합니다. 그것은 고통이 난무하는 파멸의 길, 쾌락이 함께 하는 천상의 길, 완전한 자유를 누리는 해탈의 길입니다.

이 길을 따라가는 사람들의 비율은 안타깝게도 3:3:3이 아닙니다. 피라미드 형태의 비율 속에서 대다수의 사람은 파멸의 길에 빠지게 됩니다. 파멸의 길은 탐진치가 복합적으로 어우러져 생겨나는 악처입니다. 그리고 그 악처에 빠지는 가장 직접적인 원인은 바로 분노입니다. 갖가지 부딪힘과 해악이 가득한 세상에서 파멸은 오히려 당연해 보입니다. 파멸의 길을 벗어나지 못하는 한, 남은 생애가 지옥과 같을 것은 분명합니다. 그렇기에 선악과를 뱉어내고 열반의 세계로 나아가기 위한 여정은 분노를 항복 받는 용서로부터 시작됩니다. 용서를 통해 분노를 치료하면 자기 자신과 타인을 가두는 감옥에서 벗어날 수 있습니다. 이것이 바로 파멸의 길에서 천상의 길로 전환하는 방법입니다.

논에서는 분노의 불이익을 내면적인 고통과 외부적 관계의 파괴로 언급했지만, 세상에 일어나는 모든 종류의 파멸은 대부분 분노를 원인으로 합니다. 전쟁, 범죄, 반칙, 경미한 다툼까지 모두 이 분노를 다스리지 못해서 일어납니다. 이러한 이유로 틱낫한 스님은 저서 〈화〉를 통해 이런 표현을 하십니다.

'분노가 풀리면 인생이 풀린다.'

세상에 정당한 분노는 없습니다. 많은 사람이 정당하다는 착각으로 분노하여 자신과 세상을 고통스럽게 만들었습니다. 무시이래, 분노가 인류를 꼭두각시처럼 지배할 수 있었던 기만 전략 중 하나가 바로 이 분노에 대한 정당성입니다. 아직은 책의 서두이기에 정당한 분노를 부정하는 것이 쉽게 이해되지 않을 수 있지만, 다양한 소재로 책과의 대화를 반복하면 분명 납득할 수 있을 것입니다.

이것이 분노의 기만으로부터 자유로워지는 시작입니다. 사랑하는 사람들을 이 고통의 감옥에서 구하고 싶다면 부디 분노를 항복 받으세요. 이를 악물고 치열하게 용서하려고 노력해 보세요. 분노가 주장하는 정당함에 속아 자기 자신을 파멸의 감옥에 가두지 마세요. 이 분노만 용서할 수 있다면 우리는 이생과 내생에서 행복을 누릴 수 있을 것입니다.

저자 : 원빈 스님
〈이층버스 펴냄〉

국내최초 · 벤처기업
한국스틸 고건축
공장에서 직접 제작 | 지상에서 단청 작업 | 현장 조립 설치



원적산 법명사 스틸 일주문 완공 사진과 작업 현장

스틸 고건축의 장점

1) 용접을 하지 않는다. (용접의 단점 : 장마철에 습기로 인한 녹 발생)
2) 스틸은 결로가 생기지 않는다. (방음과 결로에 대한 단열)
3) 스틸은 지진과 화재에 강하다.
4) 11포, 9포까지 표현 할 수 있다. (국내 최초 벤처기업 인증)
5) 타 자재에 비해 공사비가 40% 저렴, 공기단축 (23년 축적된 기술력)
6) 좀 더 세련되고 화려하며 웅장하게 표현할 수 있다.

◉ 국내 최초 대절장 ◉ ◉ 산신각 2m×4m, 3m×4m 주문제작 ◉
목재대비 유사도 90%이상 * 바늘 끝같은 정교함 * 상담문의 010-5023-5050

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융 과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 40,000원
가루자죽염 230g 73,000원
알갱이자죽염 125g 43,000원
알갱이자죽염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원
※단체 선물용으로 적합합니다.

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원

◈ 자죽염 구매시 사은품 「휴대용 알갱이 자죽염 10g」 증정. 회원우대 ※구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr