마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 굿바이, 분노

▶ 한줄 요약
분노, 긍정적 행위로 인한 결과를 모두 바꾼다.

'공덕' 파괴범, 분노를 제거하라



행복을 위한 디록스

중생은 태어나는 흐름에 머무는 존재를 뜻합니다. 그들은 생존에 대한 욕구를 원동력으로 태어남이라는 굴레에서 끝없이 돌고 있습니다. 또한 탐진치(貪瞋癡)라는 독소에 물들어 이로 인해 고통의 바다에 빠져 있습니다.

그러나 부처님께서는 "모든 중생은 이미 자연 상태의 열반에 도달해 있다"라고 선언하셨습니다. '열반' 이란 태어남의 근본인 탐진치라는 번뇌의 불이 완전히 꺼진 상태로, 윤회의 쳇바퀴가 멈춰 온전한 평화에 이른 상태입니다.

하지만 현실은 부처님께서 선언하신 내용과 확연히 다릅니다. 열반의 평화는 고사하고 우리는 현실에서 갖가지 고통을 경험합니다. 그렇기에 중생은 그저 중생일 뿐 결코 열반의 상태에 도달하지 못할 것처럼 느껴집니다. 이런 괴리가 생기는 이유는 무엇일까요?

〈성경〉 속에는 흥미로운 이야기가 나옵니다. 본래 천국인 에덴동산에서 살고 있던 아담과 이브는 뱀의 유혹으로 선과 악을 알게 해주는 과일인 '선악과(善惡果)' 를 따 먹고 쫓겨납니다. 행복한 천국에서 고통의 세계로 이사하게 된 것입니다. 그리고 이 고통에서 벗어나기 위해 제시되는 해결책이 바로 '믿음에 의한 구원' 이었습니다.

이것을 불교적인 입장에서 접근해 조금 도발적인 해결책으로 생각해 본다면, 그것은 '수행을 통해 선악과를 뱉어 버리는 것입니다.

불교적으로 볼 때 '선악과' 는 '선과 악' 이라는 이분법적인 사고이며 탐진치(貪瞋癡) 중 치에 해당하는 '근본적인 어리석음' 을 의미합니다.

그리고 이분법적인 사고의 시작점에는 자아에 대한 착각이 자리합니다. '나' 라는 개념이 실재한다고 생각하는 순간, 세상을 나와 너로 구분하는 것입니다.

둘이 되면 만법이 생겨나듯 자타(自他)의 구분은 아군과 적군, 좋은 것과 싫은 것, 선과 악 등 모든 상대적 개념을 만들어 내는 근본이 됩니다. 그러니 선악과를 뱉어 버린다는 것을 정확하게 표현하면 '자아' 의 개념으로부터 자유로워지는 것입니다.

실제로 서양의 크리스천인 신비주의자들 또한 이런 문제의식을 지니고 있었는데, 그들은 하나님의 온전한 종이 되기를 원했습니다. 그들이 이를 위해 반드시 이뤄야 할 과제는 바로 자아를 죽이는 것이었습니다.

내 습관, 생각, 감정, 의도가 남아 있는 한 하나님의 진리는 자아에 물들 수밖에 없습니다. 자아가 남아 있는 한 하나님의 빛을 세상에 온전히 전달할 수 없는 것입니다.

이러한 문제의식을 바탕으로 신비주의자들은 자아의 죽음을 위해 다양한 수행방법을 개발하고 실천했다고 합니다.

선악과라는 독극물은 우리에게 자아라는 우치를 남겼습니다. 이 자아에 대한 착각은 탐욕을 만들었고, 탐욕은 분노의 씨앗이 되었습니다.

현실에서 우리가 종종 예상치 못한 고통에 휩싸이는 이유는 탐진치라는 심병에 걸린 환자이기 때문입니다. 부처님께서는 이 병을 고치는 치료약으로 '무아' 를 제시하셨습니다.

무아는 선악과를 먹고 물들어 버린 자아에게 선악과를 뱉어내도록 유도하는 치료제입니다. 자아라는 개념의 허구성을 꿰뚫어 알 때, 우리는 생에 대한 집착이 사라지고 이 근본적 탐욕에 대한 집착이 사라지면 분노할 일이 적어집니다.

그렇게 생에 대한 집착이 사라진 중생은 생사의 윤회에서 벗어나 열반에 도달하는 것입니다.

사실 우리는 에덴동산, 즉 열반의 세계에서 떠난 적이 단 한 번도 없습니다. 우리가 사바세계라고 여기는 지금 이 자리가 열반의 세계입니다. 바뀐 것은 단 한 가지뿐인데, 그것은 바로 이곳을 바라보는 눈입니다.

본래 부처님의 눈으로 살던 우리는 선악과로 인해 이분법적 인식체계에 물들어 열반의 세계를 사바세계로 오해하고 있을 뿐입니다.

부처님께서는 이 세상을 있는 그대로 바라보지 못하도록 만드는 이 인식체계를 교정하기 위해 이분법의 근본이 되는 자아로부터 자유로워지는 방법을 교육하셨습니다.

수행을 통한 집착 탈피
제3시각에서 지혜 나와
분노다스리면 선업쌓여

부처님의 열반 교육을 받는 제자들은 고향에서 고향 찾는 나그네와 같습니다. 중생은 이미 열반이라는 고향에 머무르고 있지만 자기 자신을 나그네라고 여기며 허구의 고향을 찾습니다. 이렇게 중생이 이미 고향에 있는데도 고향에 있는 것을 알지 못하는 이유가 무엇일까요? 앞서 언급했던 것처럼 이분법적 사고를 통해서는 불이(不二)인 열반의 세계를 인식하는 것이 불가능하기 때문입니다.

부처님께서 "중생은 이미 자연 상태의 열반에 도달해 있다"라고 말씀하신 것은 "우리는 이미 고향에 도착해 있다"라고 선언하신 것입니다. 이 말씀에 따라 이곳이 바로 고향이라는 것을 인식하기 위해서는 무아의 약을 통해 선악과를 뱉어내는 수행이 필요합니다.

〈대승기신론〉에서는 이 과정이 간단하게 정리되어 있습니다. 중생은 본래 자연 상태의 열반에 머무르고 있었음을 '본각(本覺)' 이라 했고, 선악과를 뱉어내기 위해 수행을 시작하는 것을 '시각(始覺)' 이라 했으며, 무아의 치료가 완료되어 순수한 인식을 되찾아 바로 이곳이 열반의 자리였다는 것을 깨달은 상태를 '구경각(究竟覺)' 이라고 표현했습니다.

고통에서 벗어나 행복해지고자 하는 것은 모든 존재가 지닌 욕구입니다. 이 여정의 시작은 본각에 대한 확신을 가지는 것입니다.

보조국사 지눌 스님은 이 확신을 '돈오' 라고 표현했고, 이렇게 먼저 깨친 후에 수행하는 돈오점수가 올바른 길임을 강조하셨습니다.

깨치고자 하는 이들뿐 아니라 분노를 다스리고자 마음먹은 이들에게도 돈오는 매우 중요합니다. 본각에 대한 확신은 자존감을 높이고, 분노를 조절하는 데 큰 도움이 되기 때문입니다.

어떤가요? 선악과를 뱉어내는 수행을 시작할 마음의 준비가 되셨나요?

분노사회

현시대의 한국사회를 부르는 별칭에는 '분노사회' 라는 표현이 있습니다. 대부분의 한국인이 남녀노소 할 것 없이 분노에 휩싸여 있는 것입니다. 정도의 차이가 있겠지만 우리가 분노에 중독된 것은 사실입니다.

분노를 해결하기 위해서는 나와 남, 그리고 세상을 용서해야 합니다. 만약 용서하지 못한다면 분노의 감옥에서 벗어날 수 없습니다. 그리고 분노의 감옥에 갇혀 살아갈 때 우리는 정말 다양한 고통에 시달리게 됩니다.

부처님께서는 행복에 도움이 되는 마음의 습관들을 공덕이라고 표현하셨습니다. 예를 들면 베푸는 습관, 도덕적으로 사는 습관, 올바로 노력하는 습관 등입니다. 그런데 분노는 이런 모든 공덕을 단 한순간에 사라지게 만듭니다.

오랫동안 노력한 공덕이 단 한 번의 분노를 사라진다면 이는 매우 불합리하고, 이후 행복을 위해 처음부터 다시 시작하는 여정이 너무 막막합니다.

만약 세상이 이렇게 불합리하다면 차라리 행복을 포기하는 게 합리적일 수 있기 때문에 먼저 이 오해를 해결해야 합니다.

화가 났을 때의 기억을 되짚어 보면 아무리 착한 사람도 분노가 폭발하는 순간에는 폭력적인 생각과 말, 그리고 행동에 사로잡히게 됩니다. 화가 나는 순간, 마음의 선한 습관들이 힘을 발휘하지 못하는 것입니다.

논에서 말하는 모든 공덕이 파괴된다는 것을 오해하는 이유는 공덕이라는 실체가 있다고 생각하기 때문입니다.

친구를 아끼는 우정을 예로 들면, 이 마음은 독자적으로 영원히 존재하는 것이 아니라 그 마음이 작용할 때에만 있다고 할 수 있습니다. 즉, 우정이라는 공덕은 조건에 따라 생멸을 반복한다는 것입니다.

친한 친구와 싸우는 장면을 상상해보세요. 원망하는 마음이 가득 차면 그 친구를 아끼는 우정은 없어지지 않나요?

이것이 바로 모든 공덕이 파괴된다는 진정한 의미입니다. 분노에 사로잡히는 순간 모든 긍정적인 마음의 습관들이 그 힘을 잃어버리게 되는 것입니다.

하지만 희망적인 것은 용서로써 분노를 해결하는 순간, 그 우정을 비롯한 모든 공덕은 다시 살아날 수 있습니다.

우리가 낮은 행복지수로 사는 여러 가지 원인 중 하나는 바로 이 분노입니다. 유튜브에는 카페에 물건을 놓거나, 택배를 문 앞에 놓는 등의 실험을 통해 한국인들이 얼마나 도덕적인지를 보여주는 동영상들이 있습니다.

하지만 이렇게 평생 노력해도 분노를 다스리지 못하면 이 노력은 수포가 될 수 있습니다. 그러니 공덕의 방화범인 분노는 꼭 다스려야 합니다.

저자 : 원빈 스님
〈이층버스 펴냄〉