마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 굿바이, 분노

▶ 한줄 요약
일체유심조. 고통은 행복을 느끼게 하는 장치다.

'고통'은 행복의 영양분

'가만히 있으면 중간이라도 간다!'

과연 그럴까요? 가만히 있으면 저절로 잘 먹고 잘살게 되나요, 아니면 굶게 되나요? 이것은 이 세상에서 고통의 흐름과 행복의 흐름 중 무엇이 더 우세한지 알아볼 수 있는 질문입니다. 만약 이 세상이 극락처럼 행복의 원인이 넘친다면 가만히 있어도 행복해질 것이고, 반대인 경우라면 가만히 있어도 점점 더 고통을 경험하게 될 것입니다.

부처님께서 이 세상의 진리를 사람들에게 설할 때 고통의 진리를 가장 먼저 이야기한 이유는 두 가지입니다. 첫째는 부처님께서 출가하여 수행한 근본적인 이유가 바로 고통에서 벗어나기 위해서였기 때문입니다. 부처님께서는 배부른 철학자들처럼 형이상학적 진리를 찾기 위해 출가한 것이 아닙니다. 그저 삶에서 경험되는 생사의 고통을 비롯한 모든 고통으로부터 자유로워지고 싶었을 뿐입니다. 그래서 초기 경전인 〈니까야〉 속에 나오는 부처님의 가르침은 추상적인 탁상공론의 느낌보다는 지극히 실존적인 처절함이 묻어납니다. 뼈만 남을 정도로 수행했던 6년의 고행처럼 말입니다. 둘째는 우리가 사는 이 세상은 정말 고통의 요소가 많기 때문입니다. 계절이 바뀌는 것을 외면한다고 해서 시간이 멈추지 않듯, 고통 또한 외면한다고 사라지지 않습니다. 고통에 직면해서 원인을 분명히 알고, 그에 걸맞은 올바른 치료법으로 고통을 해결할 때 비로소 자유와 행복의 길로 나아갈 수 있습니다. 그렇기에 수행의 시작은 항상 자신에게 놓여 있는 고통을 인정하고 직면하는 것입니다.

행복의 원인은 드물게 생기고
고통의 원인은 너무나 많은데
하지만 고통이 없으면 출리심(出離心)도
생기지 않나니
그러므로 마음이여,
고통을 참으며 확고부동하여라. [6:12]

분노가 일어나기 전 적색경보는 걱정에 흔들리는 마음이라고 했습니다. 이 불안감은 고통을 두려워하는 마음에서 생기기 때문에, 이를 다스리기 위해서는 고통에 대한 반응을 바꿀 필요가 있습니다. 반응을 바꾸는 훈련에는 고통을 바라보는 관점을 바꾸는 것과 고통을 견디는 힘을 키우는 것이 있습니다. 이 중 관점을 바꾸려면 이런 질문을 해봐야 합니다.

"고통은 과연 아무런 쓸모가 없는 것일까요?"

물론 이성적 판단을 전혀 할 수 없을 정도의 극심한 고통은 지옥의 형벌과도 같습니다. 이런 경우 그 속에서 의미를 찾는 것은 불가능에 가깝지만, 수위가 조금 낮은 고통은 자신의 악행에 대한 반성과 선에 대한 욕구, 그리고 쾌락의 대상인 현실에 대한 출리심을 불러오는 등의 긍정적 작용을 불러오기도 합니다.

고통은 일종의 신호로서 삶이 잘못된 방향으로 흐르고 있음을 우리에게 암시해줍니다. 이 신호를 활용하기 위해서는 사바세계에 넘쳐 나는 고통을 무조건 싫어하거나 피하려고만 하면 안 됩니다. 그보다는 고통이 보내는 세상의 신호를 알아차려 삶의 방향을 올바로 교정하는 노력을 이어가야 합니다. 수행과 배움 그리고 직업적인 성취를 이루기 위해서는 반드시 욕구가 필요합니다. 부처님께서는 이런 건강한 욕구를 서원이라고 표현하셨지만 욕구가 비대해지면 탐욕이라고 표현하셨습니다.

탐욕이 증폭되면 기대 수준이 높아지고, 기대 수준이 높아지면 거의 모든 일에서 불만족이라는 고통을 경험하게 됩니다. 탐욕에 사로잡혀 있는 이들은 집이 있어도 불만족스럽고, 더 좋은 집을 사도 불만족스럽습니다. 끝없이 증폭되는 탐욕이 정신적 고통을 끝없이 재생산하는 것이죠. 이러한 마음의 방향성의 끝에는 행복이 존재하지 않습니다. 오직 파멸이 존재할 뿐입니다. 파멸의 길로 나아가는 삶의 여정 속에서 고통은 우리에게 강렬한 신호를 보냅니다.

'지금 이 고통을 해결하고 싶다면 삶의 방향을 바꿔야 한다!' 만약 이 신호를 알아듣고 발보리심하여 삶을 바꾸려고 노력한다면 마법처럼 고통이 사라질까요? 물론 현실은 그렇게 녹록하지 않습니다. 이 올바른 서원을 실천하는 길 위에도 당연히 고통이 존재합니다. 하지만 전자는 고통을 증폭시키는 고통이고, 후자는 고통을 해결하는 고통입니다. 무엇이 더 가치 있을까요? 병을 치료하기 위해 고통을 감내하듯 수행자는 삶을 바꾸는 과정에서 생기는 고통을 소화할 용기를 내야 합니다.



수행은 고통과의 직면 과정
삶의 방향 제시하는 신호등
고통 책임지는 수행자 되자

힌두교의 두르가 여신을 믿는
까르나빠(Karnapa) 외도는
쓸데없이 몸을 태우고 칼에 베이는
고통도 견디는데
최고의 깨달음이라는 큰 이익을 얻기를
바라면서
인내하지 않고 무엇을 두려워하는가. [6:13]

논에서는 열반으로 회귀하고자 하는 이들에게 그 과정에서 생겨나는 고통을 코끼리처럼 인내하기를 권합니다. 우리는 대가로 얻을 수 있는 가치에 따라 인내의 허용량이 달라집니다. 돈을 벌기 위해, 사랑을 얻기 위해, 명예를 가지기 위해, 성공하기 위해 우리는 참고 견디는 정도가 달라지는 것이죠. 하지만 이 모든 대상보다 위대한 가치를 지닌 것은 바로 최상의 행복인 열반으로의 회귀입니다. 그렇기에 진정으로 행복의 길로 나아가기를 서원하는 이들은 이를 위해 필요한 모든 고통을 당당히 받아 내겠다는 다짐이 필요합니다. 만약 이렇게 삶을 바꾸기 위한 고통을 용감하게 받아들이기로 다짐한다면, 고통이 다가올까 전전긍긍하는 불안감은 조금씩 줄어들지 않을까요? 이미 예상했던 아픔이 다가오면 우리는 화를 내지 않는 것을 선택할 수 있습니다.

고통을 일부러 찾아다니는 고행주의자가 될 필요는 없습니다. 하지만 어차피 다가올 고통이라면 겁쟁이처럼 도망가서 마음이 흔들리게 두는 것보다, 듬직한 용사처럼 스스로 만든 그 고통을 책임지는 수행자가 되어야 합니다. 고통에 대한 관점이 바뀌면 고통은 지옥이 아닌 행복의 꽃을 피우는 영양분으로 변할 수 있습니다.

익숙함의 힘으로 고통을 뛰어넘기

세상에 어려운 일은 없습니다. 낯선 일이 있을 뿐입니다. 사람들은 어려움이라는 실체가 있다고 착각합니다. 하지만 세밀히 살펴보면 결국 어려움은 익숙한 정도에 따라 변화합니다.

새로운 것을 배울 때는 낯설어서 어렵지만, 반복해서 익숙해지면 쉬워진다는 것을 우리는 이미 알고 있습니다. 어렵다는 말 대신 익숙하지 않다는 말을 쓰는 것만으로도 어려움을 극복하는 힘은 커집니다.

익숙함의 힘을 활용하면 고통을 줄일 수 있습니다. 먼저 고통과 통증을 구분해 보겠습니다. 통증은 순수한 육체적 느낌이고, 고통은 이 통증을 포함한 정신적인 스트레스입니다. 통증은 넘어져서 느껴지는 아픔이지만, 고통은 이 통증에다 넘어진 이런 자신에게 화나서 생기는 스트레스가 더해지기에 강도가 더 셉니다.

학교에 다니면서 처음 예방주사를 맞을 때 우리는 줄을 서는 동안 그 고통을 상상하며 불안에 떨었습니다. 하지만 재미있는 점은 세월이 지나 주사 맞는 것이 익숙해지면 이 두려움이 점점 적어진다는 것입니다. 심지어 어떤 사람들은 아무렇지도 않게 자신의 몸에 주삿바늘을 꽂기도 하니 익숙함은 고통을 뛰어넘는 최고의 무기입니다.

익숙하게 습관을 들이면
쉽게 되지 않는 일은 아무것도 없나니
그러므로 작은 어려움을 참는 것에
익숙해지면
큰 어려움도 참을 수 있게 된다네. [6:14]

인내심이 늘어난다는 것은 마음이 커지는 것입니다. 마음이 광대해지면 이에 반비례하여 사건이 작아지는 것처럼 느껴지는데, 인내심이 늘어나면 불안감과 분노가 줄어듭니다. 그러므로 삶을 바꾸고 싶은 이들에게 이 인내력은 필수적으로 익혀 두어야 하는 마음의 근육입니다.

주관적 행복 지수와 인내력과의 상관관계를 연구한 간단한 실험이 있었습니다. 사람들에게 얼음물에 손을 집어넣게 하고 인내할 수 있는 최대 시간을 측정한 것입니다. 그 결과 행복 지수가 높을수록 통증을 견디는 시간이 길어진다는 것을 밝혀냈습니다. 이것은 행복한 사람은 인내력이 좋고, 불안에 노출되는 빈도가 낮다는 것을 의미합니다.

뱀이나 모기, 파리에 물리거나
배고픔과 목마름 또는 피부에 난 발진
이런 것들은 하찮은 고통이 아닌가.
추위와 더위, 비바람과 질병, 감금과 구타 등에도
참고 인내하지 않으면 안 되나니
그렇지 않으면 해로움은 도리어 늘어만 난다네. [6:15-6:16]

삶을 바꾸고자 하는 수행자에게 정당한 분노는 단 하나도 없습니다. 올바른 견해를 배웠기에 분노는 집착의 결과물일 뿐이라는 진실을 분명하게 압니다. 물론 여전히 불안감으로부터 마음을 보호하지 못하고 화에 사로잡힐 수도 있겠지만, 이는 자기 자신의 실책임을 분명히 알기에 남 탓을 하지 않습니다. 만약 열반으로 나아가는 목표를 추구하는 수행자가 모기에 물린 사소한 일을 참지 못하고 분노한다면 얼마나 황당합니까? 심지어 우리는 질병, 감금, 구타, 욕설, 모함 등에도 분노하지 않기 위해 노력해야 합니다. 이런 상황이 있을 때마다 반드시 저울질해보세요. 분노의 교묘한 전략에 속아서 정당한 분노를 뿜어낼 때의 시원한 느낌과 분노 때문에 자신과 주변 사람들을 분노의 감옥에 가두어서 생겨나는 고통이 둘 중 어느 곳으로 추가 기우는지 말입니다. 만약 분노의 감옥에서 경험할 큰 고통이 두렵다면 이 작은 고통을 참아 내는 인내력을 키울 필요가 있습니다.

석혜능 역 〈입보살행론〉 '인욕품' 원문 인용

저자 : 원빈 스님 〈이층버스 펴냄〉

AIR BLASTING
BY WOOD POWDER
에어대패 鉋
목분(木粉)을 이용한
신기술 건식공법!
* 목구조 건축물 복원의 신기술 "우드(목분)공법"은 원형복원과 목재의 수명연장을 목적으로 특화개발된 신공법입니다
* 문화재, 사찰, 단청, 한옥, 목구조물, 조경시설물, 특수건축물, 금속이나 비금속, 수지, 석재 등의 소재에도 시공이 가능합니다.

천년옻칠 漆
천연 옻나무에서 추출한
친환경 인증 천년옻칠
* 해충으로 부터 보호합니다 (방충, 방의, 방부)
* 목재의 크랙 및 변색방지 (방수성/방오성)
* 목재의 고유한색상을 더욱아름답게 유지합니다.
* 유지관리가 용이합니다 (통기성)

동화특수산업(주)
031-451-6232 / 010-3747-2111

불교 전통의식 수강생모집

한국불교태고종 경북동부교구종무원에서는 불교의식의 중요함을 인식하여 각 사암에서 꼭 필요한 의식을 여법하게 할 수 있도록 수강생을 모집하게 되었습니다. 전통의식에 관심 있으신 분들에 많은 동참 바랍니다.

❖ 서울 범패 1기생 : 교육과정 1년 ❖

사물다루는 법
도량석, 조석예불, 각단예불, 각청(불공)시식
천도의식
천도재, 49재 (시련, 대령, 관욕, 신중작법, 상단권공, 시식)
각종 바라작법
꼭 필요한 의식만을 집중적으로 교육

* 개강일시 : 2021년 6월 16일 수요일
* 교육시간 : 매주 수요일 오후 2시 ~ 6시 (교육원장 : 대광스님) ※경우에 따라 요일 변경
* 자 격 : 승, 속 관계없음
* 장 소 : 한국불교태고종 경북동부교구종무원 설법전 (경북 경주시 강동면 모서리 302번지 (모서별봉길 52-33))
* 수 업 료 : 교재비포함 3개월 30만원
* 연 락 처 : 054-762-5888 (종무원)

한국불교태고종 경북동부교구종무원

전통예술 | 자체제작
양지국악사
사찰전통 법고
법당천도법고
태 징
목 어
경기도
경기도 하남시 산곡북로 49-50
031)793-3906
010-5264-3906
계좌번호 농협 221098-52-250376 조남양 | 대한명인 제 14-406호 대고제작 | www.yangjikukak.com