마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 굿바이, 분노

▶ 한줄 요약
분노의 생각이 일 때, 근본 원인을 사유하라.

고통의 주적은 분노다



고통과 의도 무엇이 문제인가?

다른 사람이 나에게 폭력을 가했을 때 화나는 이유는 신체적 통증 때문일까요, 아니면 그 사람이 나에게 폭력을 가했다는 정신적 스트레스 때문일까요? 이것은 우리의 분노가 일어나는 근거가 어디에 있는지 점검해볼 수 있는 중요한 질문입니다.

풍이나 담 등 병의 고통이 생기는
원인에 대해서는 분노하지 않으면서
그들 역시 조건의 지배를 받을 뿐인데
왜 유정들에게 분노하는가. [6:22]

똑같이 아파서 병원에 입원하더라도 감기에 걸렸을 때는 감기에 화를 내지 않지만, 누군가가 날 때렸다면 그 사람에게 화를 냅니다. 고통을 겪는 원인이 되는 대상에 따라 화를 내기도 하고 내지 않기도 하는데, 이 차별은 왜 생기는 것일까요? 만약 분노가 일어나는 원인이 통증이라면 감기에 걸렸을 때도 우리는 감기에 화를 내야 합니다. 하지만 나에게 해악을 끼치려는 의도가 괘씸해서 화를 낸 거라면, 유정물인 상대에게는 화를 내고 무정물인 감기에는 화를 내지 않는 것이 타당해 보입니다. 하지만 고통을 주려는 의도가 문제라면 누군가 해를 끼치려는 의도만 품어도 우리는 그에게 화를 내야 합니다. 그렇다면 도대체 얼마나 화를 많이 내야 할까요?

유정물이든 무정물이든 결국 외부의 대상일 뿐입니다. 그러니 분노의 원인을 밖에서 찾는 것은 여전히 고통의 주적을 혼동하는 것입니다. 의도적으로 해를 끼친 그 사람도 결국 분노에 지배당한 것이니 이면에 숨겨진 진짜 주적은 분노입니다.

원하지 않는데도 원인 때문에 질병이 생기는 것처럼
분노와 같은 번뇌도 원인 때문에 생기는 것이라네.
화를 내겠다고 생각해서 사람들이 화를 내게 되는 것이 아니듯이
화도 자기가 일어나겠다고 생각하기 때문에 일어나는 것이 아니라네. [6:23-6:24]

대부분의 사람들은 분노 조절을 하지 못 해서 사고 치는 것을 두려워하는 불쌍한 존재입니다. 자신이 겪어야 하는 고통과 손해가 막심한데도 불구하고 폭발하는 것은 결코 자의가 아닐 것입니다. 그들은 분노하고 싶어서 분노하는 것이 아니라, 분노를 다루지 못하기에 이에 지배당하고 있을 뿐입니다. 불이 대상을 태우는 것이 본성이듯, 분노에 지배당하는 존재는 주변에 해악을 끼치는 것이 본성입니다.

평소에 착하던 사람도 분노에 사로잡히는 순간, 아수라와 같은 모습으로 변하여 주변 사람들을 놀라게 합니다. 그러면 사람들은 분노에 사로잡힌 모습이 그 사람의 본래 모습이라고 착각하여 실망하지만, 진실은 그 반대입니다. 그 사람은 그저 분노라는 귀신에 먹혀서 비정상적인 상태가 된 것입니다. 이것을 알 때 우리는 그를 이해하고 용서할 수 있습니다. 분노라는 번뇌조차도 객관적인 실체가 있는 것이 아닌 조건에 의해서 성립됩니다. 분노는 마음 창고 어딘가에 숨어서 때를 보고 있다 튀어나오는 것이 아니라, 분노가 일어날 수 있는 조건이 만들어지면 불현듯 생겨났다 사라집니다.

마른 장작과 풀을 준비하고 그 위에 부싯돌을 부딪치면 불이 생겨납니다. 그렇다면 이 불은 어디서 왔을까요? 불이라는 실체가 공기 어딘가에 숨어 있다가 "지금쯤 나타나 볼까?"하고 나오는 것일까요? 아닙니다! 그저 불은 일어날 수 있는 다양한 조건들이 충족될 때 나타났다 그 조건이 다하면 사라질 뿐입니다.

열반을 추구하는 우리는 주적인 분노조차도 그저 조건에 의해 일어난 현상일 뿐이라는 것을 분명하게 알아야 합니다. 그럴 때 우리는 분노라는 허상과 싸우는 어리석음을 피할 수 있습니다. 분노를 상대하는 방법은 분노가 일어날 조건을 사라지게 만드는 것이지, 분노라는 실체를 죽이는 것이 아닙니다.

모든 범죄와 여러 종류의 악행들도
모두 조건 때문에 일어나는 것이고
아무 원인 없이 일어나는 것은 없다네.
조건이 모여서 이루어진 것이라 해도
고통을 주는 결과를 낳겠다는 생각이 없고

> 병의 아픔과 매맞음 고통
> 같은 고통에도 분노 달라
> 고통의 책임 외부에 전가

그 결과로 일어난 고통에도
조건 때문에 생겼다는 생각이 없다네. [6:25-6:26]

세상의 모든 현상은 조건에 의해 잠시 일어났다 사라집니다. 찰나에 생멸하는 존재에게 실체란 없습니다. 이것을 '체는 공(空)하지만 용(用)은 있다.' 고 합니다. 이는 자아뿐 아니라 모든 존재에게 공통으로 적용됩니다. 자아가 공하다는 것은 몸이나 마음이 없다는 의미가 아닙니다.

우리의 몸과 마음과 세상의 만물은 찰나찰나 끊임없는 생멸을 반복하고 변화하면서 존재합니다. 그리고 이렇게 생멸하는 몸과 마음을 통해 우리는 객관 세계를 경험합니다. 문제는 몸과 마음을 포함한 오온(五蘊)을 실재하는 경험의 주체라고 착각하고, 이 주체에게 자아라는 의미를 부여하는 것입니다. 예를 들면 꿈속에서 열심히 돈을 벌어 부자가 된 사람이 있습니다. 이 사람이 꿈속에서 부를 누리다 깼을 때 그 돈들은 어디로 갔을까요? 그리고 부를 누리던 사람은 어디에 있을까요? 꿈속에서는 결국 돈이든 사람이든 그 실체가 공합니다. 하지만 그렇다고 꿈속에서의 경험까지 없는 것은 아닙니다.

이 무아와 연기(緣起)의 진리는 사실 난해한 철학입니다. 왜냐하면 이 연기의 진리는 열반의 세계, 에덴동산으로 돌아가야만 불이의 의식으로서 체험할 수 있고 이분법의 인식으로는 경험 자체가 불가능하기 때문입니다. 하지만 분노를 다스리는 데에는 최고의 명약이기에 이분법에 근간을 둔 언어로는 설명할 수 없는 것을 어쩔 수 없이 언어로써 설명하는 것입니다. 그러니 당연히 이 과정에서 난해함과 불분명함 그리고 헷갈림은 사은품처럼 따라올 수밖에 없습니다.

핵심은 분노, 분노에 사로잡힌 가해자, 그리고 그 해악에 당한 피해가는 모두 조건에 의해 행동했을 뿐이고, 그 행동에 독자적인 의도는 없다는 점입니다. 그저 다양한 조건들에 휘둘렸을 뿐인 이들에게 고통의 책임을 물을 수 있을까요? 이런 논리적 사유들이 말장난으로 들릴지도 모르겠지만 받아들일 수만 있다면 분노를 다스리는 데 큰 도움이 될 것입니다.

우리는 이미 질병이나 자연재해 등 무정(無情)의 대상에게는 화를 내지 않는 경향이 있습니다. 이러한 점에 주목하여 유정(有情)의 가해자 역시 무정물처럼 그저 조건에 의해 우리에게 해를 가한다는 점만 이해한다면 분노가 일어나는 생각 길의 오류를 수정할 수 있지 않을까요? 돌풍이 일어나 내 모자가 날아간 것과 어떤 가해자가 내 모자를 쳐서 날려버린 것이 비록 상황은 달라 보이지만 그 근본은 조건에 의해서 일어났다는 점에서 같습니다. 습관적으로 일어나는 분노의 생각 길을 수정하고 싶다면 이 점을 곰곰이 사유해볼 필요가 있습니다.

용서를 위한 무아의 치료제

'용서' 라는 단어는 분노를 다스리는 행위를 모두 내포하고 있습니다. 이를 단계적으로 말하면 '인욕', '참회', '인내', '해탈' 입니다. '인욕' 의 시작은 마음에서 일어난 분노가 해악으로 이어지지 않도록 참는 것이고, '참회' 란 이미 저지른 자기 자신의 해악을 씻어내는 것이며, '인내' 란 분노가 일어나지 않도록 예방하는 것입니다.

이러한 용서 여정의 끝에 결국 자아는 '해탈' 하게 됩니다. '해탈' 은 인욕, 참회, 인내, 용서를 통해 무아의 약을 바탕으로 자유로워지는 것입니다.

논의 저자인 샨티데바 스님은 공성(空性)을 중심으로 수행하는 중관학파 출신이기 때문에 〈입보살행론〉의 '인욕품' 에서도 역시 무아의 지혜를 바탕으로 분노의 실체를 해체합니다. 그 핵심 원리는 우리가 분노의 원인이라고 믿는 것들이 사실은 실체 없는 허구에 불과하다는 것을 보여줌으로써 분노해야 하는 정당성을 약화시키는 것입니다.

샤키야학파가 주장하는 '원질'이나
니야야학파가 가정하는 '자아'라고 하는 것도
'원질' 혹은 '자아'가 낳는 것이니
생기겠다고 생각해서 의도적으로 생기는 것이 아니라네.
생기기 전에는 존재하지 않는 것이라면
그때 생겨나기를 바라는 것은 무엇이며
자아가 영원하다면 불쾌한 경험은
유쾌한 경험으로 바꿀 수 없으리라. [6:27-6:28]

인도의 다양한 학파뿐만 아니라 인류 역사를 꿰뚫는 위대한 종교와 철학들은 모두 '내가 존재한다' 라는 전제에서 가르침을 펼칩니다. 하지만 오직 불교만이 철저하게 무아의 입장을 고수하는데, 이것은 다른 모든 철학과 그 시작점이 완전히 다릅니다. 특히 〈지혜품〉에서는 다양한 학파들의 자아론을 모두 공성의 지혜로 논파하는데, 이 무아의 지혜를 복용해야 인욕에서 온전한 열반으로 나아갈 수 있습니다.

세상을 용서한다는 것은 결국 선악과로 인해 생겨난 자아를 비롯한 다양한 허구의 개념을 모두 용서해내는 과정입니다. 그리고 이 과정을 완수할 때 우리가 실재한다고 믿던 모든 것들 즉, 우주 전체가 사라집니다. 이 문장에서 오해하면 안 되는 것이 우주가 사라진다는 것은 무(無)로 돌아간다' 는 것이 아니라, 그 실체가 공함을 인지한다는 것입니다. 깨치는 것을 두려워하지 않아도 괜찮습니다. 환상의 경험이 사라진 자리에는 있는 그대로의 진실한 경험이 이어질 것입니다.

저자 : 원빈 스님 〈이층버스 펴냄〉

영혼의 세계 빙의

◉ 영가천도는 이렇게 해야 한다! ◉

■ 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
■ 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
■ 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
■ 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
■ 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
■ 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다. (환자의 입으로 말한다.)
■ 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
■ 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
■ 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
■ 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
■ '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
■ 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분, 병원 등을 수 군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.

❖ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ❖ ❖ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ❖

풍수에 관한 모든 것 상담 가능 천광수련원 TEL 043) 905-8275 (충북 보은군 내북면 봉황리 223번지)