박희승의
현대인을 위한 禪의 지혜 ⑧ 화, 분노에 대한 선의 지혜



▶한줄요약
나와 우주 만물에 대해 중도 정견의 바른 세계관과 가치관을 세우면 '내가 본래 중도'라는 것을 알게 된다.

분노 해독 못하면 행복해질 수 없다

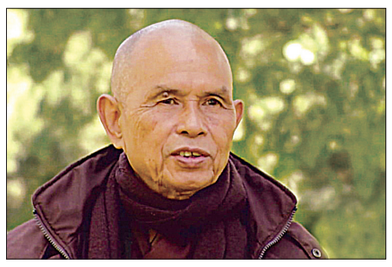
명상이나 참선에 관심있는 사람들이 흔히 듣는 말이 '참선은 어렵고, 명상은 쉽다' 는 말이다. 하지만, 이것은 큰 오해다. 흔히 선(禪)에서는 참선을 '세수하다 코만지는 것과 같다' 고 한다. 이 말은 참선은 너무나 쉬워서 누구나 할 수 있다는 것이다.

그런데 어째서 사람들은 참선을 알지 못하는 것일까? 그 이유는 사람들이 본래는 그대로 완전한데 스스로 중생이라는 착각에 빠져 어리석은 분별심을 내고 있거니와 눈 밝은 선지식에게 선을 제대로 배우지 못했기 때문이다.

이번에는 현대인의 일상생활에서 가장 괴로움을 느끼는 화, 짜증, 분노에 대한 선의 지혜에 대하여 살펴보자.



승찬 대사는 신심명에서 "미워하고 사랑하지만 않으면 통연히 명박하리라"며 미움과 증오에 대한 유명한 법문을 남겼다.


틱낫한 스님은 "마음 속에서 화를 해독하지 못하면 절대로 행복해질 수 없다"고 말했다.


숭산 스님은 "모든 생각을 끊으면 '참나' 로 돌아갈 수 있다"고 안내한다.

화, 분노의 심리 분석

화, 분노란 무엇인가? 화 또는 분노(憤怒)는 '몹시 못마땅하거나 언짢아서 나는 성' 또는 '자신의 욕구 실현이 저지당하거나 어떤 일을 강요당했을 때 이에 저항하기 위해 생기는 부정적인 감정 상태' 라고 한다.

화라는 의미의 영어는 'anger' 이다. 'anger' 는 근심, 괴로움, 고통을 뜻하는 고대 스칸디나비아어 'angr' 에서 유래한다고 사전에 나온다. 현대 의학에서는 화, 분노는 괴로움과 같은 감정이라 한다.

한국인에게 많다는 '화병(火病)' 은 화가 쌓여서 나타나는 감정적인 장애로 우울증과 유사하다. 그래서 '울화병(鬱火病)' 이라고도 한다. 화병은 특히 여성들에게 많다. 우리나라가 조선시대 이래 유교 전통이 강하다보니 가부장제 이데올로기와 남존여비 사상으로 여성 인권이 무시되어 왔기 때문이다.

현대사회에 와서 짜증과 화, 분노는 특히 심해지고 있다. 치열한 경쟁 위주의 자본주의 경제 제도에서 생존과 성취를 위해서 남과의 경쟁이 필수적이다. 더욱이 지식정보화시대인지라 날로 급변하는 생존 환경은 어지러울 정도이니 복잡한 인간 관계와 일이 부담스럽고 대립 갈등이 빈번해 짜증과 화, 분노가 일상적이다.

화에 대한 치유 명상의 해법

1960년대 미국과 소련이 대립하던 냉전시대에 서구의 대학을 중심으로 한 젊은이들은 베트남과 전쟁을 반대하고 흑인 인권운동을 지지하는 히피 문화운동이 일어났다. 인간의 가치와 자유를 기치로 내세운 이 운동은 마약이나 알코올 등 중독성 물질을 통한 정신적인 해방감을 누리고자 하였고, 여기에 동양의 정신 수련법인 명상이 하나의 좋은 대안으로 받아들여졌다. 이때 불교의 깨달음 명상인 참선을 만나 인생이 바뀐 이들이 있으니 바로 애플의 창업자 스티브 잡스와 세계적인 치유 명상 프로그램인 MBSR의 창시자 미국 MIT 존 카밧진 박사이다.

현대 서양에 불교의 참선 명상을 전한 3대 고승이 바로 한국 조계종의 숭산 스님, 티벳불교의 달라이라마, 그리고 베트남 임제종 틱낫한 스님이다. 세 분 스님은 각자 특색 있는 불교의 깨달음 명상을 전하며 화에 대하여 이런 지혜를 전했다.

틱낫한 스님의 베스트셀러 〈화〉

틱낫한 스님은 베트남 임제종 법맥으로 일찍이 전법과 평화운동을 하다가 프랑스로 망명하여 오지 보르도지방에 플럼빌리지라는 불교 수행공동체를 만들었다. 스님은 프랑스 사람들이 경쟁사회에 지치고 힘들어 화와 우울증에 시달리는 것을 보고 불교 명상으로 치유하는 방법을 안내하여 큰 호응을 얻었다. 약 없이 내면의 명상으로 화와 우울을 치유할 수 있다니 이보다 기쁜 소식이 없었다.

틱낫한 스님은 그런 경험을 정리하여 〈화〉라는 책으로 펴냈는데, 이 책이 세계적인 베스트셀러가 되었다. 스님은 〈화〉에서 "시기, 절망, 미움, 두려움 등은 모두 마음을 고통스럽게 하는 독, 화"라고 정의하고 "마음 속에서 화를 해독하지 못하면 절대로 행복해질 수 없다. 그러므로 화를 다스릴 때마다 우리는 일상에서 잃어버린 작은 행복을 다시금 찾을 수 있다. 화를 다스리기 위한 유용한 도구로 의식적인 호흡, 의식적인 걷기, 화를 끌어안기, 나의 내면과 대화하기 등을 권한다. 이것이 바로 자신의 마음을 다스리는 평화의 길이며 행복을 만드는 법칙"이라고 틱낫한 스님은 안내한다.

달라이라마의 〈화를 말하다〉

티벳불교의 법왕인 달라이라마는 그의 법문집 〈화를 말하다〉에서 "일천 겁 동안 쌓아 올린 보시와 부처님께 올린 공양 등 어떤 선행이라도 단 한 번의 화로 모두 무너질 수 있다. 자만, 오만, 질투 등 고통스러운 마음을 일으키는 데에는 많은 번뇌가 있지만 이 중에서도 증오와 화가 가장 악하다"고 말한다.

현대사회서 심해진 짜증과 분노
선어록에서는 번뇌 망상으로 봐
선에서 깨달음·중도 어렵지 않아
화 없애려면 중도로 정견 세워야

달라이라마는 많은 번뇌 중 가장 악하다는 증오와 화를 다스리기 위해 "최선을 다해 모든 방법을 다 써서 인내를 수행해야 한다. 수행자는 증오와 맞서 싸워야 하고 인내하고 감내하는 능력을 향상시키도록 끊임없이 노력해야만 한다"고 강조한다. 다만, 달라이라마는 "증오는 그 시작이 없다. 어떤 부정적인 감정들이 아무리 강력할지라도 그것은 견고한 기반을 가지고 있지 않는 반면에 연민이나 지혜 같은 긍정적인 감정들은 기반이 확고하다"라며 지혜와 자비심의 닦는 깨달음으로 가는 길을 제시한다.

숭산 스님의 '오직 모를뿐' 화두

숭산 스님은 한국선을 대표하여 국제적으로 활약한 대선지식이다. 숭산 스님은 일본을 거쳐 미국으로 가서 화두선을 기반으로 서구인들의 눈높이에 맞게 선의 지혜를 전했다. 스님은 "말과 단어는 단지 생각이다. 이 생각이 고통을 만들어낸다. 모든 생각을 끊으면 '참 나' 로 돌아갈 수 있다. 그것은 삶과 죽음의 영역을 넘어서는 것이다. 오직 모를 뿐으로 정진하라"고 안내한다.

숭산 스님은 화와 같은 괴로움의 원인이 생각이라며 일체의 생각을 끊어 참 나로 돌아가자고 한다. 참 나는 생사의 괴로움도 초월한 세계다. 괴로움의 원인인 생각을 끊는 화두로 "Only Don' t Know(오직 모를 뿐)"하라 하였다. 깨달음이란 말과 문자로 이해하는 것이 아니라 언어 문자에 기반한 생각을 끊어야 한다. 생각을 끊는 화두로 '오직 모를 뿐' 을 제시한다.

화, 분노에 대한 부처님의 지혜

화, 분노에 대하여 부처님께서는 어떻게 보셨을까? 부처님께서는 화를 깨달음에 가장 장애가 되는 탐진치(貪嗔癡) 삼독심(三毒心)의 하나라 하셨다. 우리가 본래 완전한데 욕심과 화, 어리석음으로 인하여 지혜와 능력이 나지 못하고 있다는 것이다. 부처님께서는 화에 대하여 이렇게 경계하신다.

"성내는 마음은 불과 같아서 모든 계율을 파괴한다. 성을 내면 얼굴빛이 변하는데 그것은 나쁜 빛깔의 인(因)이다. 분노는 큰 도끼와 같아서 능히 법의 다리를 부수고, 마음 속에 머무르면 마치 원수의 집에 들어간 것과 같다. 그것은 이승에서나 저승에서나 한결같은 마음과 바른 행을 모두 부숴버린다. 성내는 마음을 버려라. 그것은 지옥으로 가는 제일의 사자이다. 그러므로 오직 선한 사람이나 법을 들은 사람만이 그것을 버릴 수 있다." (〈정법념처경〉)

화, 분노에 대한 선의 지혜

현대인이 시달리는 짜증, 화, 분노의 감정을 화두선에서는 어떻게 볼까? 선어록에는 화, 분노에 대한 말씀은 보이지 않는다. 화도 번뇌 망상으로 보기 때문이다. 다만, 선종 초기 어록인 3조 승찬대사의 〈신심명〉에 미움과 증오에 대한 법문이 있다. 승찬대사는 〈신심명〉 첫 구절에서 그 유명한 법문을 하셨다.

"지극한 도는 어렵지 않음이요 오직 간택함을 꺼릴 뿐이다. 미워하고 사랑하지만 않으면 통연히 명백하리라."

그렇다. 선에서 깨달음, 중도는 어렵지 않다. 세수하다 코만지는 격이다. 우리가 이대로 본래 완전하고 중도로 존재한다. 본래 깨달음이 다 갖춰져 있다. 그래서 본래 성불, 본래 부처라 한다.

우리가 이대로 본래 부처인데, 미움과 사랑이라는 분별심을 일으키니 짜증, 화가 일어난다. 사랑과 미움이라는 양변에 떨어져 집착하는 분별망상이 있는 한 본래 갖춰진 지혜와 능력이 나지 않는다. 그러니 사랑과 미움의 양변을 버리면 통연히 부처의 지혜와 능력이 나툰다. 먹구름이 지나가면 태양은 저절로 드러나는 이치와 같다.

우리 이대로 본래 완전한데, 양변에 떨어져 짜증, 화, 분노, 미움, 사랑 등을 일으키니 부처가 중생으로 사는 것이다. 본래는 부처인데, '중생' 이라는 착각에 빠져 미움과 사랑의 양변에 떨어져 생로병사의 괴로움과 업을 짓고 살아간다.

그렇다면 어떻게 화, 분노에서 벗어날 수 있는가? 화두선에서는 화, 분노를 실체가 없는 망상이라 '정견' 을 세우라 한다. 내가 중생이라는 착각에서 화가 난다. 우리 마음은 이대로 본래 완전한데 사랑과 미움의 분별망상을 일으키면 짜증과 화, 분노가 일어나는 것이다. 그러니 화에서 벗어나려면, 화가 없으려면 부처님이 깨달은 중도를 공부하여 정견을 세워야 한다. 나와 우주 만물에 대하여 중도 정견의 바른 세계관과 가치관을 세우면 '내가 본래 중도' 라는 것을 알게 된다. 이 정견을 세우면서 화와 어리석은 분별망상이 일어나면 화두로 차단해야 한다. 화두를 자꾸자꾸 챙기면 망상이 사라지고 화도 가벼지는 것을 체험할 수 있다. 화두 삼매의 강한 힘을 체험한 사람은 화가 나지 않는다.

불교 수행자라면서 화가 있다면 정견이 아직 서지 않았거나 선정 삼매의 힘이 약해서 그렇다. 미움과 사랑의 양변에서 흔들리는 것이다. 사랑과 미움을 버리면 통연히 명백하다는 것을 아직 모르기 때문이다.

남방 상좌부 승가의 수행지침서 〈청정도론〉에는 화에 대한 부처님 말씀을 이렇게 전하고 있다.

"마음속에 화가 있다면 그는 나의 가르침을 따르는 자가 아니다."

〈불교인재원 생활참선 지도교수 / (사)한국명상지도자협회 사무총장〉



