

분노를 다스리는 붓다의 가르침

샤론 샬즈버그 · 로버트 서먼

(1) 첫 번째 승려: 외부의 적

선행은 적과의 경계 허무는 자기 수행

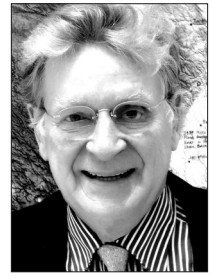


샤론 샬즈버그(Sharon Salzberg)는...



미국 메사추세츠 주 바(Barre)에 '위빠사나 명상 협회 (Insight Meditation Society)와 명상 수행처 '포리스트 신원(Forest Refuge)', 불교학을 연구하는 '바 센터(Barre Center)'를 공동 설립했으며, 30년 이상 사람들에게 명상을 가르쳤다. 마음챙김 명상과 메타(METTA·자애) 명상을 기반으로 나와 남을 위해 사랑과 연민을 키우는 것을 목표로 한다.

로버트 서먼(Robert Thurman)은...



콜롬비아 대학교 인도-티베트 불교학 교수로 미국 최초의 불교학 석좌 교수로 임명됐다. 서로는 베스트셀러 《내면의 혁명(Inner Revolution)》을 비롯해 《화(Anger)》, 《무한한 생(Infinitive Life)》 등이 있다. 티베트 경전도 번역한다. 14대 달라이 라마에게서 비구계를 받은 최초의 서양인으로 환속 후에도 티베트 불교의 법맥을 잇는 텐진 TENZIN 을 명의로 쓰고 있다.

미국에서 30년 넘게 불교와 명상 수행법을 전파해온 샤론 샬즈버그와 서양인 최초로 14대 달라이 라마에게 비구계를 받은 불교학 교수 로버트 서먼은 《분노를 다스리는 붓다의 가르침》(담앤북스 7冊)을 통해 붓다의 가르침과 명상법을 바탕으로 분노의 실체를 들여다보고 현명하게 대응하는 방법을 전한다. 저자들은 고대 티베트불교의 가르침을 토대로 우리를 괴롭히는 적을 네 가지로 분류한다. 바로 외부의 적, 내부의 적, 은밀한 적, 가장 은밀한 적이다. 외부의 적은 우리를 괴롭히고 절망케 하는 개인과 일들이다. 내부의 적은 편집증적 욕망·분노·질투·자만 들이다. 은밀한 적은 우리 마음 더 깊은 곳에 숨은 '자기 집착'을 말한다. 마지막으로 가장 은밀한 적은 뿌리 깊은 '자기혐오'다. 책에서는 우리가 살면서 마주치는 네 종류의 적을 정복하는 방법을 제공한다. 그 내용을 발췌·요약한다. <편집자 주>

우리는 죽음보다 고통을 훨씬 더 많이 두려워한다. 고통과 정면으로 마주칠 때 그러하다. 다행히도 적의 손에서 육체적 고통을 견뎌야 하는 지경에 처하는 사람은 그리 많지 않을 것이다. 하지만 육체적 고통을 어떻게 대처할지를 상상하는 것은 우리의 유연성 향상에 이로운 수 있다. 육체적 고통에 대처하기 위한 대부분의 실용적인 방법들이 "자제"를 권한다. 분노 같은 충동적 대응은 그 고통을 악화시킬 뿐이며 고통자를 자극해서 더 지독한 해악을 끼치게 만들기 때문이다. 중요 또한 고통을 줄이는 데 탈출만족도 도움이 안 된다. 투옥돼 끔찍한 상황을 견뎌야 했던 티베트 수도승들이 살아남을 수 있었던 이유는 고통을 향한 분노에 사로잡히지 않았기 때문이다. 분노를 풀는 대신에 지금 고통자가 가하는 그 고통 덕분에 자신이 앞으로 겪을 고통을 더 잘 견딜 수 있을 거라고 생각한다면 고통을 견디는 일이 일종의 성취처럼 느껴질 것이다. 게다가 '모든 것은 돌고 돈다'는 자명한 진리를 터득했다면, 더 나아가 '카르마'라고 부르는 인과법칙을 알고 있다면 우리는 지금 적이 가하는 고통이 바로 그 자신이 미래에 또는 내세에 겪을 고통이라고 생각할 수 있을 것이다.

혈류를 따라 돌고 도는 코르티솔이 순환계를 손상시킨다. 누군가를 향한 적의를 극복한다는 것이 그에게 굴복한다는 뜻은 아니다. 오히려 그 반대이다. 공격을 당할 때 증오하거나 분노하지 않고 대처한다면 우리는 자신을 더욱 효과적으로 보호할 수 있다. 무도(武道)에서는 상대를 제압할 힘을 얻기 위해 분노를 초월해야 한다고 가르친다. 모든 무도가의 말처럼 분노할 경우 균형을 잃고 급세 지치고 적의 공격에 더욱 취약해진다. 또한 지나친 두려움도 이와 동일한 결과를 초래한다. 공격을 당할 때 두려움이 이는 것은 당연하다. 하지만 그때 느끼는 두려움이 유익한 종류의 두려움이라면 우리는 그 공격에 훨씬 더 능동하게 대처할 수 있다. 우리의 안전을 실제로 위협할 공격에 대해 경고하면서 건설적인 대응을 촉구하는 두려움은 유익하다. 하지만 우리를 마비시키는 편집증적인 두려움은 우리가 훌륭한 판단에 따라 행동하지 못하게 방해하고 에너지를 소진시킨다. 이 두려움은 유익하지 않다.

내가 만드는 적

다른 사람들에 대한 우리의 관점은 과거에 그들과 어떻게 상호작용을 했는가에 영향을 받는다. 그리고 우리는 그 상호작용 방식에 따라 그들을 적으로 간주한다. 적에 대한 우리의 관점이 그들의 특성을 객관적으로 반영하는 경우는 극히 드물다. 그 관점은 대체로 우리 자신의 혐오감이 투영된 것이다. 과거에 누군가가 우리를 해했으므로 현재 우리는 그 사람을 두려워한다. 누군가가 싫어하는 것을 우리가 했으므로 현재 그 사람은 우리에게 분노한다. 우리는 해악이나 상처, 위협으로 간주하는 것들에 대한 정신적 틀을 지니고 있다. 그리고 도발이 있든 없든 간에 우리는 그 틀을 사람들에게 투영하고 그들을 적으로 바꿔 버린다. 누군가가 불쾌하거나 위협적으로 보이면, 즉 우리가 정한 위험한 사람 틀에 그가 딱 들어맞으면 우리는 그가 우리를 해치려 한다고 믿는다. 그러므로 당장에 그를 제거하려고 한다. 만약 그를 제거할 수 없다면 우리는 절망하고 분노한다. 이런 감정은 그를 적으로 보려는 우리의 관점을 강화한다. 우리는 우리의 적을 만드는 사람이 바로 '나'라는 말에 절대 수긍하지 않는다. 어쨌든 내가 새로 정리한 잔디를 깎으며 말린 것은 '나'의 자동차가 아니라 내가 사랑하는 사람에 대한 혐오를 퍼뜨린 자는

‘인내’는 적에게 분노하지 않는 가장 훌륭한 보호·방패막  
적에 향한 분노는 판단력 훼손  
‘우호감’은 유익한 바이러스

‘나’가 아니다. ‘나’는 동료의 고객을 가로채고 몹시 즐거워하는 인간이 아니다. 하지만 적을 제거하려고 한다면, 적어도 그를 능가하고 지배할 작정이라면 우리는 적을 만드는 일에 자기도 한몫했음을 인정해야 한다. 누구나 불쾌하고 위협적인 사람이 될 수 있으며, 마찬가지로 누구나 유쾌하고 호의적인 사람이 될 수 있다. 무척 사랑하는 사람을 생각해 보라. 돌아보면 그가 상처를 준 순간이 기억날 것이다. 그리고 그에 회를 내거나 그가 회를 낸 순간이 있을 것이다. 그렇다면 ‘적’은 고정된 정가 아니다. ‘나’를 해쳤다고 믿고 있는 누군가에게 영원히 붙어 있는 이름표가 아니다. 적은 어떤 사람이 우리가 원하는 것을 행하지 않거나 원치 않는 것을 행할 때 우리가 그 사람에게 일시적으로 부여하는 정체(identity)다. 그가 무엇을 행했든 행하지 않았든 간에 적을 만드는 행위는 항상 우리에게 그 책임이 있다.

적 만들기

기독교도 집안에서 자란 한 친구는 아주 어릴 때부터 "이웃을 네 몸처럼 사랑하라."는 말을 들을 때마다 마음이 하늘 높이 치솟곤 했다고 말했다. 그렇게 고양된 후에는 예외 없이 난해한 질문이 이어지곤 했다. "하지만 어떻게?" 정말로 '어떻게' 해야 하는가? 실제로는 이웃을 증오한다면, 이웃이 무섭다면, 그리고 그들에게 그냥 영 호감이 안 생긴다면 어떻게 할 것인가? 만약 자신을 증오한다면, 하루를 돌아보니 그날 자신이 한 행동들이 상당히 못마땅하다면, 그리고 결코 우호적이지 않은 세상을 접할 때 항상 경계심과 적의와 단절감과 고통을 느낀다면 어떻게 할 것인가? 우리는 그런 반응들을 자신의 습관화된 대처 양식을 관찰

함으로써 이해할 수 있다. 우리는 인간을 이분화하려는 강렬한 충동이 있어서 그들을 상반된 두 범주로 나누려고 든다. 고정관념은 생존 가능성을 높이기 위해 고안된 진화적 메커니즘으로, 위험한 세상에서 용케 살아가기 위한 일종의 속기술(速記術)인 것이다. 허술하지만 서로 연관된 수많은 특성을 의미하는 글자들로 이루어진 질서정연한 지대를 만들으로써 우리는 혼란스러운 삶을 어떻게든 관리하려고 애쓴다. 우리는 그렇게 사 전에 만들어 놓은 분류 체계를 일반화해서 특정 계층과 집단과 국가의 모든 구성원들에게 적용한다. 이때 문제가 생긴다. 모든 사람들을 깔끔하게 분류해서 각 범주에 집어넣고 나면 우리는 그 이쁨표 너머를 보려고 하지 않는다. 우리는 자신이 속한 집단상대 집단 속으로 침투한다. 매사추세츠 대학교 연구진에 따르면 이 효과는 대단히 강력해서 편견을 한 시간 만에 증발시킬 수 있다. 타인, 즉 '적'과 평화롭게 접촉하는 것이 열쇠다. 팔레스타인과 이스라엘 난민 캠프인 오세 샴론-사네아(Oseh Shalom-Sanea)가 한 가지 예다. 이 캠프는 이스라엘과 팔레스타인 아이들과 그 가족들이 자연스러운 환경에서 서로 대화하고 함께 활동하면서 시간을 보낼 수 있도록 한다. 이와 같은 조직들은 어떤 식으로 대규모 계획을 세우면 우리 대 그들 장벽을 허물 수 있는지에 관한 실마리를 제공한다.

우호감은 적 만들기의 악순환을 중단시킬 수 있다. 편견에 대한 최근 연구결과로 서로 다른 인종 집단 사이에서 상호 간의 신뢰가 의심만큼이나 빨리 유행하고 퍼져 나갈 수 있음이 드러났다. 우호감은 '확장된 접촉 효과'라는 것을 통해 유익한 바이러스처럼 집단 속으로 침투한다. 매사추세츠 대학교 연구진에 따르면 이 효과는 대단히 강력해서 편견을 한 시간 만에 증발시킬 수 있다. 타인, 즉 '적'과 평화롭게 접촉하는 것이 열쇠다. 팔레스타인과 이스라엘 난민 캠프인 오세 샴론-사네아(Oseh Shalom-Sanea)가 한 가지 예다. 이 캠프는 이스라엘과 팔레스타인 아이들과 그 가족들이 자연스러운 환경에서 서로 대화하고 함께 활동하면서 시간을 보낼 수 있도록 한다. 이와 같은 조직들은 어떤 식으로 대규모 계획을 세우면 우리 대 그들 장벽을 허물 수 있는지에 관한 실마리를 제공한다. 관심의 폭을 넓히고 '우리 대 그들' 경계선을 지워 없애는 최고의 방법은 선행을 하는 것이다. 무료 급식소에서 배고픈 사람들에게 음식을 제공하는 봉사

활동이나 이웃과의 진심어린 대화 등 아주 간단한 선행도 외견상 우리와 달라 보이는 사람들과의 분리감을 줄여 줄 수 있다. 우리는 자신의 이기적 관심사보다 더 큰 문제에 참여하고 동조함으로써, 사회심리학자 조너선 하이트의 말처럼 "나"를 끄고 "우리"를 컴으로써" 간단한 인간적 접촉을 통해 소의를 극복한다. "이웃을 네 몸처럼 사랑" 하는 마음 상태에서는 갈수록 더 많은 사람이 이웃으로 보이기 시작한다. 그리고 우리는 그들을 사랑하는 법을 실제로 배운다. 세상 사람을 우리와 그들로, 나와 타인으로 나눠 놓으면 타인 영역은 잠재적 적으로 가득하다. 지금 사랑하는 타인도 나중에는 적으로 바뀔 수 있다. 그가 어떤 식으로든 우리를 해치거나 언짢게 한다면 우리는 즉시 그를 겁내고 혐오할 것이다. 그렇다면 외부의 적을 어떻게 해야 할까? 우리는 그를 인간으로 보고 그의 관점에서 자기 자신을 보아야 한다. 그러면서 자신의 편견과 집착을 알아차리고, 적이 그 편견과 집착에 응해서 행동하고 있음을 깨달아야 한다. 결론적으로 말해서 외부의 적은 우리의 주의를 분산시키는 요인이다. 우리를 증오하는 것 같은 자에게만 주의를 집중할 경우 우리 내부에 존재하는 진짜 적을 외면할 수도 있다. 하지만 적의 증오를 기회로 여길 수 있다면 그 증오는 우리의 성장을 촉진하는 자극제이자 현실에 안주하는 우리를 깨우는 선물이 된다.

정리=이냐는 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 《분노를 다스리는 붓다의 가르침》(담앤북스 7冊)에 발췌한 내용입니다.

Table with 4 columns and 4 rows of real estate listings. Each cell contains details for a specific property, including location, size, and contact information.

Real estate advertisement for 'Hyeonsaemaeum' (흥산새마을). It features a large heading '총은인연 대출안내' and a list of services and benefits, including interest-free loans and flexible repayment terms. It also includes contact information for a branch in Incheon.