

분노를 다스리는 붓다의 가르침

사론 샬즈버그 · 로버트 서먼

“아, 화가 나는군... 이전 그냥 화일뿐”

분노

분노의 반대는 자애다. 그것은 자신과 타인을 향한 끝없이 다정한 마음이다. 분노와 증오는 우리로 하여금 지금 일어나고 있는 것과 격렬히 맞서 싸우게 한다. 이 싸움은 그것과 계속 분리되기 위한 노력의 일환이다. 우리는 분노로 인해서 지금 이 순간에 일어나고 있는 것을 결코 견딜 수 없는 것으로 규정한다. “나는 이걸 그냥 이대로 참을 수 없어!”라고 외친다.

분노는 수많은 형태로 나타난다. 죄책감, 두려움, 적대감에서부터 초조, 실망, 불안에 이르기까지 그 형태가 다양하다. 우리는 분노와 그 감정에 대한 자신의 반응을 오해하는 경향이 있다. 우리는 분노를 겁내지 말고 있는 그대로 인정해야 한다. 그리고 분노에 따라 행동하는 것, 더 나쁘게는 분노에 휘둘리는 것이 해롭고 때로는 끔찍한 결과를 초래할 수 있음을 이해해야 한다. 때때로 그 인정과 이해의 균형을 맞추기가 어렵지만 완전한 인간이 되기 위해 우리는 자신의 감정과 반응 양식을 때 순간 정확하게 알아차려야 한다. 감정을 인정하기가 불가능할 경우, 우리는 그 감정과 거리를 두기 위해 종종 자기기만에 빠진다. 분노 같은 강렬한 감정들을 온전히 인정할 수 있을 때야 우리는 자신을 더 잘 이해하게 된다.

부처님은 “유독한 원천에서 생겨나 강렬한 절정에 이르는 분노는 치명적으로 감미롭다.”라고 말했다. 사실이다. 그러나 치명적인 감미로운 고통을 동반한다. 분노 폭발이 주는 만족은 참나적이다. 하지만 자신의 분노를 부인하는 것에서 생겨나는 단절감과 소외감도 분노 못지않게 고통스럽다. 그 단절감과 소외감 때문에 우리는 주변 세상과 멀어진다. 분노에 압도될 때 우리는 가해자나 해로운 상황과 자신을 떼어 놓으려서 고통을 줄이려 한다. 하지만 이것이 외로움을 일으키고 벽을 쌓아서 우리를 총동적 대응과 분노 속에 가두어 버린다.

부처님은 분노가 산불처럼 스스로를 태워서 활활 타오른다고 말했다. 분노는 우리에게 상실감을 남기고 행복을 파괴하며 결코 원치 않는 곳에 우리를 내던진다. 우리는 그곳이 간해서 오도 가도 못한다. 분노의 지배를 받을 때 어떤 일이 벌어지는지 생각해보자. 먼저 우리는 작-문-제-나-개-인-사-상-황-에-게-서-떨-어-져-나-고-그-작-을-집-요-하-게-응-시-한-다. 이 분노 상태에 갇히면 시야가 좁아져서 출구가 보이지 않는다. 옛 격언인 ‘이것 역시 지나가리라’와 같은 무상(無常)의 진리도 까맣게 잊는다. 그로 인해 ‘이것 원래 이렇게 영원히 이렇 거야’와 같은, 영속성을 고수하는 틀 속에 자신과 그 적을 가둔다. 대안을 살펴보는 것은 물론, 지금 직면한 고통이나 고통보다 더 큰 진리를 상상할 수 없는 우리는 결국 무력감을 느끼며 무너진다.

하지만 분노도 그 나름대로 쓸모가 있다. 우리가 잔학 행위나 불의에 직면했을 때 때로는 분노는 무관심의 안개를 걷어 낼 수 있다. 내면의 악과 대면할 때 격렬한 분노는 그 이기적인 악이 활발해지지 못하게 변화를 꾀하도록 우리를 격려하기도 한다. 특정

상황에서 우리가 관심도, 이해도, 인정도 받지 못한다고 느낄 때 절망에 찬 분노는 우리를 흔들며 깨우고 자신을 명확하게 표현할 용기를 준다. 분노는 맹점을 없애서 우리가 사회적 규칙들 그 너머를 보게 도와줄 수 있다. 분노한 사람은 때때로 조직 내에서 권력자에게 진실을 말하거나 위선을 거부하는 유일한 사람이다. 요컨대 우리가 독선적 분노나 폭발적 분노에 갇히지 않으면서 진실을 추구하는 분노의 힘을 활용할 줄 안다면 분노는 긍정적인 힘이 될 수 있다. 하지만 분노의 그 모든 잠재적 장점에도 불구하고 분노를 능숙하게 활용하는 것은 규칙보다는 예외에 가깝다. 자주, 사실은 거의 항상 분노는 우리의 정신을 위축시키고 마음을 단아롭게 만들며 우리를 혼란하고 비통하고 외롭게 만든다. 마음챙김을 수행하면 분노와 협력하는 수많은 방법이 훨씬 보인다. 대체로 우리는 자기 대화에 골몰하고 자신을 분노와 동일시한다. “그 사람은 이렇게 했으니까 나는 저렇게 할 거야. 내가 그렇게 복수하면 그는 망할 거야.” 아니면 자기 비난의 길에 들어선다. “나는 정말 쓸모없는 인간이야. 완전히 구제불능이야.”

하지만 마음챙김을 행할 때는 이렇게 말할 수 있다. “아, 화가 나는군. 이전 그냥 화야.” 이런 종류의 균형을 유지할 수 있다면 분노를 풀어헤쳐서 그 본질을 들여다볼 수 있다. 그러면 무엇이 보일까? 분노의 복합적이고 조건화되고 항상 변하는 본질이 보인다. 분노 속에 여러 가지 감정, 즉 슬픔과 두려움과 무력감과 불안 등이 서로 얽히고설켜 있는 것이 보인다. 그 감정들 중 어느 것도 유쾌하지 않다. 하지만 적어도 그것들은 우리가 하나의 생명체를 대하고 있음을 알려준다. 이어서 우리는 말로 표현하거나 행동하기로 결심한다. 그리고 맨 위층의 분노만이 아니라 그 밑에 깔린 감정들을 모두 인정할 때에 그 결심을 실행할 수 있다.

분노의 본질을 통찰함에 따라 무상의 본질도 직각하게 된다. 또한 대단히 견고하고 결코 통제할 수 없을 것 같은 감정들이 덧없음(evanescence)을 인식한다. 그 감정이 곧 지나가리라는 것을 안다면 우리의 마음을 장악한 그 감정의 힘을 차차 풀일 수 있다. 우리는 그동안 총동적으로 서둘러 대응하느라 지금껏 그 사실을 알아차리지 못했다. 우리는 분노가 일어나자마자 열다섯 가지의 후회스러운 행동을 저지르는 대신, 바로 그 순간에 내면에서 일어나고 있는 것을 세세하게 감지하는 능동적 감각을 키워야 한다. 이때 마음챙김을 통해 자신의 총동적 대응을 즉시 바꿀 수 있다.

역경을 통한 치유

절망에 빠진 시기에, 내 삶의 긍정적인 모든 것들과 단절됐다고 느꼈을 때 나는 라이너 마리아 릴케의 ‘젊은 시인에게 보내는 편지’에 실린 구절에서 큰 도움을 받았다. 힘들어하는 한 젊은이를 위로하기 위해 릴케는 이렇게 썼다. “그러나 지금까지 본 적 없는 크나큰 슬픔이 솟아서 당신 앞을 가로막더라도 결코 겁내지 마십시오... 그리고 깨달으십시오... 삶이 당



분노 같은 강렬한 감정들 온전히 인정할 수 있을 때 자신을 더 잘 이해하게 돼 마음챙김으로 분노 해결 가능

신을 잊지 않았다는 것을...”

힘든 시기를 겪고 있을 때는 ‘정상적인’ 삶이 나를 잊었다는 느낌이 든다. 마치 영혼이 산산히 부서진 사람들이 살고 있는 평행 우주에 갇힌 느낌이다. 하지만 치유는 가장 깊은 슬픔에서 솟아날 수 있음을 깨닫는 순간, 우리는 그 괴로운 세상과 신뢰와 다시 연결된다. ‘영혼이 부서지지 않은’ 우주로 다시 들어설 수 있다. 연결의 알아차림은 괴로움을 긍정적 변화로 바꾸는 길이 열린다. 당연히 우리는 고통을 원치 않는다. 하지만 고통은 일어나고, 앞으로도 일어날 것이다. 그때 우리는 고통을 다르게 견디는 것을 배운다. 고통을 살아 있음의 불가피한 일부, 현재자매와 공유한 시련, 그들과 이어 주는 끈으로 여긴다. 결코 해결할 수 없을 것 같은 고질적인 문제나 물리칠 방법이 없는 적으로 여기지 않는다.

큰 슬픔이 적의를 양산하지 않고 우리의 삶과 가족과 공동체에 자양분을 주도록 바꾸는 것이 가능하다. 도덕적 성장과 영적 성장에 필요한 교훈을 주도할 수 있는 것이 가능하다. 그리고 자유가 더 큰 맥락을 보고 수용하는 우리의 능력에 달려 있음을 안다. 고통의 한복판에서도 손상되지 않은 완전하고 온전한 것을 지향한다.

모든 것이 괜찮아지지는 않는다. 하지만 그 모든 것을 인생이라는, 자연이라는, 진리라는 광대한 이야기의 일부로 인정하게 된다. 모든 것이 유쾌해지는 것은 아니다. 별것 아닌 걸로 바뀌지도 않는다. 절대 그렇지 않다. 하지만 우리는 더 이상 트라우마에 갇히지 않는다. 이제는 일체감과 연결감을 훨씬 더 강하게 느끼기 때문이다.

2001년 9월말, 뉴욕에서 명상 수업을 하고 있었다.

수업 중에 한 참석자가 말했다. “저는 소방관입니다.” 바로 그 시점에서 우리는 도시에서 그 말이 정확히 무엇을 의미하는지 모두 알고 있었다. 잠시 후 그가 말을 이었다. “그 높은 건물에 제 머리 위에서 무너졌습니다. 저는 달아났습니다. 하지만 제 동료들은 달아나지 않았어요. 저는 거기서 제 인생을 끝내고 싶지는 않았습니다. 계속 살아 나갈 방법을 찾고 싶었습니다.”

그는 계속 살아 나갈 방법을 찾았을 뿐 아니라 많은 사람들이 여뭇을 헤치고 나오게 도와주었다. 그 소방관과 나는 좋은 친구가 됐다. 그를 마지막으로 본 것은 세계무역센터 자리 근처에서 9·11 테러 10주기 추모 행사의 일부로 내가 주도한 프로그램에서였다. 그 소방관이 그라운드제로 바로 앞에서 열린 추모 행사에 가까이 참석했다는 것에 깜짝 놀랐고 크게 감동했다. 이 말을 하자 그는 그 자리에서 새 건물이 올라가고 있는 걸 보는 것이 자신에게는 정말로 중요하다고 말했다. 그 자리에 난 구멍을 바라보는 것은 그를 갈가리 찢은 고통이었다. 그는 삶이 계속되고 있다는 것을 확인할 필요가 있었다.

상처 주는 말

말로 상처를 입을 때의 고통은 육체적인 것이 아니지만 분노의 원인이 될 수 있다. 모욕이나 비방, 경멸의 말을 들으면 우리는 종종 사냥개 공격하고 극도로 분개한다. 하지만 말이 정서적 고통을 일으키는 것은 그 고통이 일어나도록 그냥 방치할 때에만 그렇다는 것을 필히 깨달아야 한다.

다른 사람들이 자신에 대해 나쁘게 생각하지 않기를 원하는가? 그렇다면 그들의 모욕이나 욕설에 분노하지 마라. 나를 자극하려는 시도를 무시하고 그들의 적의에도 불구하고 항상 유쾌할 수 있다면 그렇게 적대적인 자들도 나를 싫어할 이유가 없어진다. 하지만 그들의 험담을 무시할 경우 명예뿐만 아니라 직업까지 잃을 거라고 생각한다. 그러나 분노는 명예를 지켜 주거나 직업을 보장하지 못한다. 사실 분노는 종종 상황을 악화시키며 오히려 냉철하고 영리하게 행동할 때 명예와 생계를 유지할 가능성이 훨씬 더 크다.

습관적인 분노 폭발이나 부정적인 행동은 가장 지독한 부상이나 죽음보다도 끔찍한 재앙을 초래한다. 이것을 깨닫고 결코 분노하지 않겠다고 굳게 다짐할 때에 진실로 고결해질 수 있다. 무슨 일이 있어도 그 다짐을 지키겠다고 결심해야 한다.

이 시점에서 반드시 해야 할 일은 자신의 삶의 질에 대해 숙고하는 것이다. 내부의 적을 물리치기 위해서는 자기중심적인 삶을 뛰어 넘어야 한다. 나의 말과 행동이 다른 사람들에게 미치는 영향에 대해 깊이 염려하며 습관적이고 이기적인 자기 몰두를 뛰어넘는 삶을 살아야 한다. 분노 억제에 투입된 에너지는 우리의 즉각적 목표를 향한 관심보다 훨씬 더 강한 힘을 발휘한다.

비난이 다른 사람을 향하는 한 그 비난에 개의치 않지만 우리가 표적이 될 때는 사정이 달라진다. 하지만 비난을 듣는 이유는 우리가 탐욕스럽거나 분노하거나 오만하거나 어리석거나 편견이 심하거나 속임수를 쓰기 때문이다. 사실상 그 비난은 이 정신적 중독들을 향한 것이지만 우리는 그 정신적 중독에 철저히 동일시 돼 있으므로 그것을 없애기가 상당히 어렵다. 여기서 해결책은 마음챙김 수행이다. 서로 얽여서 상대적 자아를 이루는 수많은 가닥들을 때 순간 세심하게 알아차려야 한다. 상대적 자아란 고정적이고 독립적이고 절대적인 자아가 없는, 항상 변하는 실제 자아를 말한다. 마음챙김을 통해 이 자아의 가닥들을 깨어서 각각함으로써 자신이 버리고 싶은 가닥들, 즉 내부의 적들과의 동일시에서 벗어날 수 있다. 우리를 해치는 개인을 멀리 떼어 놓는 것과 똑같다.

해악이 닥칠 때마다 통찰하는 인내를 이용해서 그 상황의 실상을 볼 수 있다. 망상은 비난을 낳는다. 분노해서 말로 우리를 해친 상대방도, 독설로 똑같이 반격하더라도 분노를 말로 표현하는 것이 육체적 손상을 가하는 것만큼이나 해로울 수 있음을 통찰하지 못한다. 적이 불합리하게 공격했으므로 나는 결백하다고 생각하기 때문에 자신의 분노는 적이 가한 해악만큼 나쁘지는 않다고 주장할 것이다. 하지만 그 적이 나를 해친 더 깊은 이유는 과거 또는 전생애에 내가 그에게 저지른 악행과 분노 때문일지도 모른다. 이 진짜 이유를 감안한다면 이제 나와 그 적은 공평해지고 내가 정당화한 분노, 그 폭발적인 힘이 진정된다. 내가 그를 해치고 그가 나를 해치는 이 해악의 악순환을 끊는 유일한 방법은 분노 폭발을 자제하고 그 맹렬한 힘을 굳은 결심으로 바꿔서 인내를 유지하는 것이다. 이렇게 우리는 아주 잠깐 멈춘다. 이 참나적 순간은 습관적이고 총동적인 대응과 마음챙김에 기초한 현명한 대응 중에서 선택할 여지를 제공한다. 그리고 그 참나적 순간은 계속 되풀이되면서 생의 연기를 이루는 끝없는 인과의 사슬에 연결돼 있다. 이것을 자각함으로써 그 짧은 순간의 무한성과 그 중요성을 깨닫는다. **정리-나이나은 기자**

이 글은 《분노를 다스리는 붓다의 가르침》(담앤북스)에서 발췌한 내용입니다.

사찰 안내

- 위치 : 산청군 시천면 지리산 중산리 부근
- 평수 : 130평
- 황토 이중벽으로 완공된 법당 및 요사채(방 3칸), 후원 9평
- 몸만 오시면 됨. 수양 정진 도량
- 가격: 1억 7천만원 (시설비 포함, 절충가능)

010-3895-2258

사찰(급)안내

- 시내와 아주 가까우면서 삼면이 산으로 병풍처럼 감싸이고 사계절 윙천수가 흐르고 양쪽계곡에는 가재가 살고 있는 청정수월 기도도량입니다
- 토지 : 2천 700평(법당, 요사, 임법당)
- 양도가 : 3억 8천만원(절충가능) • 사장상 시세이하로 계산함

010-8008-6781

포교원 안내

- 위치 : 부산시 금정구 남산동
- 평수 : 70평 2층
- 법당, 간사 3동 응접실, 공양간, 엘리베이터, 도시가스
- 가격 : 보증금 2,000만원 / 월 55만원

시설비 상당 후 결정

010-3050-5055

포교원(급) 안내

- 위치 : 대전시 서구 둔산동 • 4층 건물 2층(40평)
- 법당1 상담실1 큰방1 작은방1 거실겸 주방 화장실
- 삼존불, 상량행화, 신중행화, 산신행화
- 108소불 (지장보살, 관세음보살)
- 보증금 1000만원 월 45만원, 시설비 2000만원
- 팝만 오셔도 됩니다

010-8653-3216

포교원(급) 안내

- 위치 : 사천시내 중심지 시장 인접 최적지
- 평수 : 60평
- 삼존불, 천수천안, 관세음보살 봉안
- 보증금: 500만원 월 40만원, 시설비: 답사후 결정

010-8616-5733

사찰 안내

- 위치 : 울산 울주군 두동면 부근 부근
- 대지 180평, 대웅전 25평, 지장전, 삼성각, 대웅방 8개 예쁜 용왕당
- 연료 및 청정지하암반수 있음
- 가격 : 보증금 4,000만원에 월 30만원(절충가능) 시설비 500만원

010-4855-7205/010-3036-7678

사찰 안내

- 위치 : 경남 김해시 동상동
- 평수 271평 중 법당 22평
- 칠보 5존불(석가, 미타, 관음, 지장, 약사 칠보 호신불 204불)
- 시청, 은행 등 모든 관공서 도로 10분거리
- 투자까지 높은 지상공원 확성, 빌라지역 • 가격: 8억

010-5019-5385

별장 같은 사찰 안내

- 위치 : 경남 의령(진주 15분 거리) • 대지 300평
- 요사채: 그림같이 이쁜집(25평), 전원주택 형태
- 법당 33평, 삼존불, 원목가구(미나무), 원불전, 내부시설 여법히 조성
- 모든 건물 냉난방, 물만 오셔도 법회가능, 마당 정원시설, 정원석 등 아주 넓은
- 원목으로 조성된 투각(5m×5m)
- 야외음악회 다수 개최 할 수 있음
- 가격 : 3억 3천만(양자 5천 안고) • 꼭 하실분만 연락요

010-6833-5118

총은인연 대출안내

불사자금이 부족하십니까?
 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 총은인연이 되겠습니다

스님들께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

매매관련세금 · 부동산관리분석 · 감정평가

• 대출기간 기본5년
• 근저당설치비 면제
• 제주도까지 전국가능
• 타은행대출 전환가능
• 단채명의사찰 가능
• 중단사찰 가능

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

영남 범음, 범패 제4기 학인모집

본 범패원에서 수강생을 모집합니다 불교의식, 작법에 관심 있는 스님 및 불자님들의 많은 동참을 바랍니다

- 강의 내용

- 실용의식 : 천수경, 상단, 각단예불, 천도재, 49재, 모든의식, 작법무-천수바라, 화의재바라, 오공양작법, 각사물 등..

- 교육과정 : 6개월과정

- 모집인원 : 수시모집

- 교육대상 : 승, 속 관계없이 가능 함

- 개강일시 : 2014년 12월 29일 월요일 개강 (매주 월요일 오후 2시~오후 5시까지)

- 제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매

- 교육장소 : 경남 고성군 화회면 당항리 224-2 해원사

- 문의처 : 010-5065-5690

※ 사찰 및 포교원에서 실제로 상용화되고 있는 의식방법을 집중 지도함

영남범음범패 원장 재봉 합장